

روزنامه نگاری

در جنگ

■ با مسوولیت سردبیر

بنیان روزنامه نگاری در مطبوعات و روزنامه ها در عصر اندروید که خبرها با کمترین وقفه منتشر می شود و همه امور برخط است باید بر تحلیل استوار باشد، به عبارت واضح تر در دوران اندروید دست رسانه های مکتوب برای انتشار خبر خالی است و توان رقابت با رسانه های برخط را از دست می دهند، در چنین احوالی تنها راه ماندگاری برای رسانه های مکتوب و زمان داری مانند روزنامه ها، تغییر شیوه از خبری به تحلیلی است. شهروندان در کمترین زمان به خبر دسترسی پیدا می کنند اما همان شهروندان تحلیل دقیقی از خبرهای پر اهمیت یا بی اعتبار ندارند و منتظرند تا رسانه ها اخبار را با تحلیل دقیق و به موقع برای آنها موشکافی نمایند، اما تحلیل و موشکافی در اخبار هم در دوران درگیری و جنگ میسر نیست. شرایط جنگی، شرایط تحمیلی و یک صدایی است، گفت و گوها به پایان رسیده است و راه حلی برای رفع مشکل جز حذف یا تسلیم یکی از دو طرف وجود ندارد، بنابراین تحلیل ها متأثر از فضای احساسی و جنگی نوشته می شوند. در چنین احوالی رسانه های مکتوب و زمان دار عملاً ملجاییت خود را از دست می دهند، زیرا امکان تحلیل رویدادها تنها در فضای منطقی و عقلانی میسر است. به این خاطر روزهای درگیری و جنگ برای رسانه های مکتوب یک آزمون چند لایه و سخت در مسیر روزنامه نگاری جنگ است. روزنامه نگاری در جنگی که ایرانیان هیچ خطره ای از نحوه و چگونگی آن با شیوه های مدرن در ذهن ندارند، خطرات ما از جنگ، درگیری های سنتی، تن به تن و چشم در چشم بود اما اینک با دشمنی در کیلومترها آن سوتر در جنگیم. همه چیز متفاوت شده است و باید در روش ها هم تغییر داد اما برای تغییر در روش ها نیازمند تربیت نیروی انسانی هستیم و در فقدان نیروی انسانی کار آمد کار بسیار سخت خواهد بود.

راههای ایجاد آرامش خانواده در شرایط بحران چیست؟



۲

ذخایر کالاهای اساسی پایدار و مطلوب است



۲

هنگام مواجهه کودکان با اخبار ناگوار چه کنیم؟



۳

خانه‌های باز، قلب‌های گشوده:

موج همدلی گلستانی‌ها در روزهای

» ۷ «



کمردرد امان‌تان را بریده؟

وقت تغییر سبک زندگی است!

» ۸ «

■ گلشن مهر شناسنامه گلستان است

■ چهارشنبه ۲۸ خرداد ماه ۱۴۰۴ / سال بیست و ششم / شماره ۲۹۹۲ / صفحه ۲۵۰۰ تومان

ادبیات

کود و نوجوان

» ۴ - ۵ «



آغوش باز گلستان



استاندار گلستان با اشاره به روزهای پرچالش اخیر، از هماهنگی بی‌سابقه میان دستگاه‌های اجرایی استان خبر داد و گفت: ستاد بحران گلستان با برنامه‌ریزی دقیق و تلاش شبانه‌روزی، تمامی نیازهای اساسی استان را تأمین کرده و هیچ‌گونه کمبودی در زمینه مواد غذایی، سوخت یا خدمات عمومی احساس نمی‌شود. به گزارش ایرنا، علی‌اصغر طهماسبی روز دوشنبه در نشست ستاد مدیریت بحران گلستان اظهار کرد: این هماهنگی بین‌بخشی، نه‌تنها آرامش را به گلستان بازگردانده، بلکه این استان را به‌عنوان معین تهران و پشتیبان استان‌های همجوار معرفی کرده است. وی بیان کرد: با افتخار آماده‌ایم تا هرگونه کمک موردنیاز را به هم‌وطنان در سراسر کشور ارائه دهیم. استاندار گلستان

با ستایش از همراهی بی‌چون وچرای مردم این استان، اظهار کرد: مردم گلستان، با وفاداری به آرمان‌های نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران، نقشی بی‌بدیل در حفظ آرامش و ثبات ایفا کرده‌اند. وی افزود: این همبستگی، سرمایه‌ای گران‌قدر

سپری محکم در برابرشیاعت دشمن ساخته‌اند. وی همچنین از نخبگان و فعالان فضای مجازی دعوت کرد تا با تولید محتوای سازنده، روحیه امید و انسجام را تقویت کنند. استاندار گلستان با تأکید بر اینکه هیچ مشکل خاصی در استان وجود ندارد، از آمادگی کامل دستگاه‌های اجرایی برای خدمت‌رسانی خبر داد و گفت: با عزم راسخ و با تکیه بر همت مردم، از این روزهای سخت عبور خواهیم کرد. طهماسبی تأکید کرد: گلستان، به‌عنوان قلبی تپنده در ایران، آماده‌است تا نقش خود را در حفظ عزت و اقتدار کشور ایفا کند. هم چنین علی نصیبی، فرماندار گرگان ضمن تأکید بر هماهنگی و همراهی همه شهروندان از تلاشهای همه عوامل اجرایی در سامان دهی کارها قدردانی کرد.

تأمین ۷۰۰ تن بذر سویا برای کشت دوم در گلستان

تأمین مناسب منابع آبی، پیش‌بینی می‌شود سطح زیر کشت سویا در استان گلستان به ۱۲ هزار هکتار برسد که نسبت به سال‌های گذشته رشد قابل توجهی دارد. این کشت به عنوان کشت دوم، پس از برداشت کلزا، جو و گندم در اواخر بهار انجام می‌شود. موسی‌خانی همچنین از تأمین کود مورد نیاز برای این محصول خبر داد و گفت: برنامه‌ریزی لازم برای توزیع به‌موقع کودهای فسفاته، اوره و پتاسه صورت گرفته تا روند رشد سویا به‌صورت بهینه انجام شود. رئیس اداره پنبه و دانه‌های روغنی جهاد کشاورزی

تأمین ۷۰۰ تن بذر سویا برای کشت دوم در گلستان رئیس اداره پنبه و دانه‌های روغنی جهاد کشاورزی گلستان با آغاز کشت دوم سویا در گلستان، از تأمین بذر و کود مورد نیاز کشاورزان برای کشت ۱۲ هزار هکتاری این محصول خبر داد. به گزارش روابط عمومی، علی موسی‌خانی، اظهار کرد: امسال ۷۰۰ تن بذر سویا به قیمت هر کیلوگرم ۸۶ هزار تومان برای کشاورزان تأمین شده و توزیع آن از طریق مراکز جهاد کشاورزی و تعاون روستایی در شهرستان‌ها انجام می‌شود. وی افزود: با توجه به بارندگی‌های اخیر و

گلستان در ادامه با اشاره به سیاست‌های حمایتی دولت بیان کرد: قیمت خرید تضمینی سویا در سال جاری ۴۳ هزار تومان برای هر کیلوگرم تعیین شده که انگیزه خوبی برای کشاورزان در جهت افزایش سطح زیر کشت و تولید بیشتر فراهم کرده است. گفتنی است سویا یکی از مهم‌ترین دانه‌های روغنی و پروتئینی در کشور به شمار می‌رود که در صنایع غذایی، دام و طیور کاربرد فراوانی دارد و توسعه کشت آن در استان گلستان نقش مهمی در کاهش واردات و تقویت امنیت غذایی کشور ایفا می‌کند.

راه‌های ایجاد آرامش خانواده در شرایط بحران چیست؟

پرهیز از همنشینی با افرادی که ترس را القا می‌کنند

در روزهای بحرانی، دور بودن از افرادی که مدام ترس و اضطراب را باز تولید می‌کنند، اهمیت زیادی دارد. این افراد که گاهی با هوشی‌گری و نشر شایعه‌های نگران‌کننده ذهن اطرافیان را مشوش می‌کنند، تنها باعث افزایش تنش و از بین رفتن احساس امنیت می‌شوند. متخصصان روان‌شناسی توصیه می‌کنند که در این شرایط، ارتباط با منابع معتبر و افراد آرام، منطقی و حمایتگر را در اولویت قرار دهید. اینکار باعث می‌شود ذهن شما و اعضای خانواده از فشار روانی در امان بماند و با آرامش بیشتری با شرایط کنار بیایید.

مرور خاطرات دلگرم‌کننده از جنگ تحمیلی

ما پیش از این هم روزهای سخت‌تری را از سر گذرانده‌ایم. در دوران هشت سال جنگ تحمیلی وقتی که نه از این حجم پیشرفت‌های نظامی خبری بود و نه از پدافند پیشرفته مردم محکم ایستادند و زندگی را ادامه دادند. پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها خوب به یاد دارند که در کنار صدای آژیر، خمپاره و بمب، بچه‌ها به مدرسه می‌رفتند، مغازه‌ها باز بودند و جریان زندگی متوقف نمی‌شد. این ایستادگی و عزم ملی امروز هم پشتوانه امنیت و آرامش ماست. مرور این خاطرات برای نسل جوان یادآوری می‌کند که این کشور محکم‌تر از آن است که با هراس فرو بریزد و فردای روشن‌تری در پیش دارد.

چرا این تکنیک‌ها موثرند؟

مطالعات روان‌شناسی نشان داده‌اند که پذیرش احساسات و وجود ثبات در زندگی روزمره، نقش مهمی در کاهش استرس و تنش خانوادگی ایفا می‌کنند. همچنین، فعالیت‌های مشترک و لحظات ارتباطی عمیق، به افراد کمک می‌کنند احساس کنند که در برابر بحران تنها نیستند و می‌توانند به هم تکیه کنند. در میان صدای پدافند و اضطراب ناشی از شرایط سخت، خانواده‌ها می‌توانند با ساده‌ترین روش‌ها، همدیگر را حمایت کنند و آرامش را به خانه بیاورند.



متخصصان روان‌شناسی هشدار می‌دهند که خواندن مدام اخبار تنش‌زا اضطراب را تشدید می‌کند

برای استفاده از اخبار محدودیت زمانی بگذارید (مثلاً فقط دو بار در روز برای اطلاع از

مهم‌ترین تحولات) و مراقب باشید که این امر ذهن کودک و نوجوان را درگیر نکند

محدود کردن استفاده از شبکه‌های اجتماعی و خواندن مفرط اخبار

متخصصان روان‌شناسی هشدار می‌دهند که خواندن مدام اخبار تنش‌زا اضطراب را تشدید می‌کند.

برای استفاده از اخبار محدودیت زمانی بگذارید (مثلاً فقط دو بار در روز برای اطلاع از مهم‌ترین تحولات) و مراقب باشید که این امر ذهن کودک و نوجوان را درگیر نکند.

پیش‌بینی و برنامه‌ریزی

اگر احتمال ادامه وضعیت بحرانی وجود دارد، برنامه‌ریزی برای سناریوهای پیش‌رو (مثل محلی برای پناهگیری در منزل، کیت کمک‌های اولیه، اطلاع از راهنمای محله) اضطراب را پایین می‌آورد. این امر برای کودکان هم مهم است که بدانند «بزرگ‌ترها فکر همه‌چیز را کرده‌اند».

کنند که تنها نیستند و حمایت می‌شوند.

حفظ برنامه‌های روزمره و ایجاد ثبات
در شرایط بحران، بی‌نظمی بیشتر اضطراب را افزایش می‌دهد. خانواده‌ها باید تلاش کنند روال‌های روزانه مانند ساعات خواب، وعده‌های غذایی، بازی و درس خواندن را حفظ کنند. این کار به کودکان و بزرگ‌ترها حس امنیت می‌دهد که بخشی از زندگی‌شان هنوز تحت کنترل است.

آموزش تکنیک‌های آرامش‌بخش

آموزش نفس عمیق کشیدن و تمرکز روی تنفس به همه اعضای خانواده کمک می‌کند تا در لحظات استرس‌زا آرام شوند. مثلاً تمرین «نفس ۴-۷-۸»: دم ۴ ثانیه، نگه داشتن نفس ۷ ثانیه، بازدم ۸ ثانیه. این تمرین‌های ساده، ریتم ضربان قلب را تنظیم و اضطراب را کاهش می‌دهند.

این تنش‌ها را چگونه مدیریت کنیم تا آسیب کمتری به فضای خانواده و سلامت روانی افراد وارد شود. با توجه به بررسی‌های روان‌شناسان و متخصصان خانواده، روش‌های مؤثری وجود دارد که می‌تواند به خانواده‌ها کمک کند تا در میان این اضطراب و نگرانی‌ها، فضای خانه را آرام‌تر کنند:

شنیدن و پذیرفتن احساسات بدون قضاوت

وقتی کودکان یا حتی بزرگ‌ترها احساس ترس یا نگرانی خود را بیان می‌کنند، واکنش مهمی که باید نشان داد، شنیدن فعال و پذیرفتن آن‌هاست. به جای اینکه بگوییم «گریه نکن» یا «نگران نباش»، بهتر است بگوییم: «می‌فهمم که این صداها ترسناک‌اند، من هم گاهی ترسیده‌ام.» این پذیرش باعث می‌شود افراد احساس

در دل شب‌های پر هیجان این روزها، وقتی صدای آژیر پدافند در آسمان شهر طنین می‌اندازد، فضای خانه‌ها نیز از آرامش فاصله می‌گیرد. اما در دل این لحظات پرتنش، خانواده‌ها می‌توانند با چند گام ساده، فضای خانه را به پناهگاهی امن و آرام تبدیل کنند. به گزارش ایرنا زندگی، صدای آژیر پدافند، مثل زنگ هشدار در تاریکی شب، هر بار که بلند می‌شود، خانواده‌ها را تکان می‌دهد. مردم از تهران گرفته تا شهرهای دیگر، این روزها با حس اضطرابی ناآشنا روبه‌رو شده‌اند. بسیاری می‌گویند که این صدا، نه فقط ترس از حمله، بلکه ترس از آینده‌ای نامعلوم را به دل‌ها می‌اندازد. زهرا، مادر دو کودک خردسال، در محله‌ای از تهران، می‌گوید: وقتی اولین بار صدای آژیر آمد، نمی‌دانستم چطور واکنش نشان دهم. بچه‌ها گریه می‌کردند و می‌پرسیدند چرا این صداها را می‌شنویم؟ دل من پر از ترس بود، اما تلاش کردم آرام باشم. احساس می‌کردم باید سنگ صبور آن‌ها باشم، ولی خودم هم ترسیده بودم. در خانه‌های دیگر هم اوضاع مشابه است. امیر، پدر یک خانواده پنج نفره، می‌گوید: اعصاب همه ما به هم ریخته است. بچه‌ها هر روز با نگرانی به مدرسه می‌روند، همسرم استرس دارد و من خودم بیشتر مواقع عصبانی می‌شوم. این فشار باعث شده است بحث‌های کوچک هم بیشتر شود. احساس می‌کنم همه داریم نفس‌مان را حبس می‌کنیم.

تنش در خانواده؛ حاصل طبیعی شرایط بحرانی

روان‌شناسان می‌گویند در شرایط بحرانی مانند حملات هوایی و جنگ، افزایش اضطراب، استرس و تنش در خانواده‌ها طبیعی است. انسان‌ها در مواجهه با خطرات، واکنش‌های هیجانی نشان می‌دهند که بعضاً به صورت پرخاشگری، بی‌حوصلگی و حتی کناره‌گیری بروز می‌کند. اما نکته مهم این است که

بازار با نظم کامل انجام می‌شود و هیچ نگرانی برای تأمین نیاز داخلی یا تعهدات استانی وجود ندارد. وی همچنین از وضعیت مطلوب تولید و توزیع روغن خوراکی در کارخانه‌های گلستان خبر داد و افزود: نظارت مستمر بر زنجیره تأمین، تضمین‌کننده پایداری ذخایر است. معاون اقتصادی استاندار گلستان همچنین با حضور در ستاد منطقه‌ای شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی گلستان، ضمن شرکت در جلسه شورای اداری، بر تداوم هماهنگی دستگاه‌ها برای تأمین بی‌وقفه سوخت تأکید کرد. کیانمهر با قدردانی از تلاش‌های کارکنان این مجموعه، دستورات لازم برای رفع موانع احتمالی در توزیع بهینه فرآورده‌های نفتی را صادر کرد. این بازدیدها و اقدامات، نشان‌دهنده مدیریت منسجم و فعال مسئولین استان برای تضمین آرامش بازار و تأمین نیازهای اساسی شهروندان است. گزارش‌های میدانی حاکی از آن است که گلستان با ذخایر کافی و زنجیره تأمین پایدار، آماده پاسخگویی به نیازهای جاری و حتی شرایط خاص است.

معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری گلستان با همراهی جمعی از مدیران ارشد استان، از مراکز نگهداری و توزیع کالاهای اساسی در گرگان و کردکوی بازدید کرد و وضعیت تأمین و ذخایر اقلام ضروری نظیر قند، شکر، برنج، مرغ و روغن را پایدار و اطمینان‌بخش اعلام نمود. به گزارش روابط عمومی، در این بازدیدهای میدانی که با هدف رصد مستقیم زنجیره تأمین کالاهای پرمصرف انجام شد، عبدالعلی کیانمهر، معاون اقتصادی استاندار، به همراه مدیرکل صنعت، معدن و تجارت، مدیرکل تعزیرات حکومتی، معاون بازرگانی جهاد کشاورزی و مدیر بازرسی اتاق اصناف از انبارها و فروشگاه‌های گرگان بازدید کردند و بررسی‌ها نشان داد موجودی انبارهای استان در شرایط مناسب قرار دارد و روند توزیع اقلام اساسی به‌صورت روان و بدون وقفه ادامه دارد. کیانمهر در بازدید از واحدهای تولیدی کردکوی، با اشاره به نقش کلیدی گلستان در تأمین مرغ مورد نیاز استان و تهران، اظهار کرد: تحویل مرغ زنده به کشتارگاه‌ها و توزیع آن در

ذخایر کالاهای اساسی پایدار و مطلوب است

یادداشت دبیر صفحه



آزاده حسینی

همه چیز قشنگه حتی درس خوندن



نیکا موسوی

امروز دوشنبه بیست و دوم اردیبهشت، قرار بود چهارشنبه آخرین روز مدرسه باشد و معلم ما خانم خانی گفته بود که در این روز قابلمه پارتی می‌گیریم. ولی عصر روز دوشنبه اخبار اعلام کرد که فردا یعنی سه شنبه بچه ها ساعت شش مدرسه باشند و همین اخبار باعث تعطیلی زود هنگام مدرسه ما شد و به چهارشنبه و قابلمه پارتی نرسیدیم و همان روز دوشنبه شد آخرین روز مدرسه. کلاس سوم ابتدایی رو به خوبی به پایان رساندیم و دوستان زیادی پیدا کردم. معلم کلاس سومم رو خیلی دوست داشتم خانم خانی بسیار معلم خوب و مهربانی بود، که البته خانم خانی معلم کلاس اول من هم بود. خلاصه کلاس سوم تمام شد و من وارد دوره دوم ابتدایی میشوم. مامانم میگه من دیگه بزرگ شدم و خودم قصد دارم که در تابستان کتاب های زیادی بخوانم. کلی برنامه ریزی کردم باید سوره یاسین رو حفظ کنم کلاس شنا و تکواندو و پیانو ثبت نام کردم کلاس حافظ خوانی شرکت کردم و باید کلی غزل بخونم و در دفتر بنویسم. کلاس زبان انگلیسی ثبت نام کردم قراره کلی فیلم و انیمیشن زبان اصلی رو ببینم خلاصه اونقدر که من برنامه ریزی برای تابستان دارم سرم از زمستان شلوغتر که صد البته بدون برنامه ریزی امکان نداره به کارام برسم تابستان رو خیلی دوست دارم. فصل مسافرت و تفریح و بازی هست درسته کتاب میخونم ولی کسی از من آزمون نمیگیره و به جورایی هیچ چیز اجباری نیست و همه کارها مورد علاقه من هست و همه چیز قشنگه حتی درس خوندن.

یه حس و حال غریبونه



سیده فاطیما عقیلی

یه حس و حال غریبونه که تا الان تجربه اش نکرده بودم! تموم اون شیش سال خاطره داشت جلوی چشمم جون می گرفت. راهمون از هم جدا میشه و کمتر با هم ارتباط داریم. دوشنبه دوازده خرداد ۱۴۰۴ آخرین روز کلاس ششم بود و فارغ التحصیل شدن از دوره ابتدایی، همه مون میخواستیم به بهترین نحوه ممکن از اون روز لذت ببریم. ساعت هشت آزمون شهرستانی ریاضی داشتیم

داشتیم به خداحافظی با بهار و آزمون و روزهای آخر مدرسه فکر می کردیم. دوستانی که این هفته حرف های خود را برای ما فرستاده اند، تا چندی پیش با قلبی سرشار از صلح و آرامش برنامه های تابستان خود را می چیند. حالا که هنگام خواندن این متن ها هستیم شاید لحظات متفاوتی را تجربه می کنند. هر کدام از دوستان این صفحه از تهران و شهرهای گلستان هستند که در این روزها با توجه به شرایط پیش رو، یک بار دیگر پیوند مهر و دوستی می بندیم و استوارتر از همیشه در کنار هم هستیم. گلشن مهر خانه خرد، فرهنگ و مهر شماست. مانند همیشه منتظر آثارتان هستیم. در نهایت این پیام صلح و آرامش است که زندگی را همواره به جریان می اندازد.

اولش میگفتیم وای خدا!!!! اینم چاشنی تلخ جشنمون اما نه اینطور نبود اتفاقا به نظرم خیلی آسون بود. بعد آزمون همه تفنگ های آب پاش رو دستشون گرفتن و شروع کردن به آب بازی اما منو سه تا از دوستای صمیمیم موندیم کلاس کنار یکی از دوستانمون که پاش بخاطر شیطنت بچه ها یه هفته پیش پیچ خورد الان پاش داخل گچ بود. خواستیم از یه طرف خاطره ای خاص به دور از بقیه داشته باشیم. و اما یک ساعت آخر همه زاری و داد و فغان سر دادند و با گریه از معلمها خداحافظی کردیم! خیلی سخت بود دل کندن از اون همه خاطره! اون همه دوست مهربون و پایه! اما خب سعی میکنم دوره راهنمایی دوستای جدید پیدا کنم و حسابی خوش بگذرونم. راستی، راهنمایی ها، کلاس هفتم خوش میگذره!؟

روز آخر



حلمارسولی

حال و هوای بهاری وقتی با درس خوندن قاطی میشه حس عجیبی به آدم دست میده. نمیدونی خوشحال باشی که مدرسه تموم میشه یا ناراحت. حسش شبیه بارونی که نم نم میاد یهو تند میشه. کتابا به آخر قصه رسیدن و فصل امتحان شد. شروع شاد و پایانی پر از هیجان و اشک، باورم نمیشد به آخرین روز رسیدیم. امتحان که دادیم بدش جشن دوستی گرفتیم. هیجان عجیب و غریبی در وجودم بود. کلی بازی کردیم و خوردیم و آهنگ خوندیم ولی وجودمون پر از استرس جدایی؛ و معلوم نبود سال بعد همو میبینیم یا نه. معلممون گردونه جایزه آورد که بچرخونیم و بچرخونیم تا برنده بشیم. لذت جالبی داشت. وقتی گردونه میچرخید چشمم به دوستانم بود و فکر میکردم به اینکه از کلاس

ستون بخوانیم

هر هفته اینجا از شاعران و نویسندگان نام می بریم و با هم آثارشان را می خوانیم. اما حالا که در آستانه تابستان هستیم؛ در کنار آشنایی با شاعران ایران، لازم است که فهرستی از کتاب های مفید تهیه کنیم و این تابستان با یک برنامه ریزی خوب به خواندنشان بپردازیم. این ستون را هفته آینده به شما می سپاریم. پنج تا از کتاب های فهرست خود را (آنها که خوانده اید یا می خواهید بخوانید) برای ما بفرستید تا با نام خودتان به اشتراک گذاشته شود. در ضمن، نام کارتون و

اول تا پنجم با هم بودیم و چه روزهایی گذروندیم. ناگفته نماند کمی خوشحال هم بودم که مدرسه تموم میشه. چون میتونستم راحت به کلاسای مورد علاقه ام بپردازم و از همه بیشتر تلویزیون و برنامه های مورد علاقه ام رو با خیال راحت تماشا کنم. گردونه وایستاد و من برنده نشدم امتیازم بالا بود. ناراحت نشدم و رفتم پیش دوستانم. زنگ خونه به صدا در اومد. دیگه واقعا باید جدا میشدیم. خداحافظی سخت ترین لحظه بود. وقتی بابایی اومد دنبالم، دید من گریه میکنم بغلم کرد گفت: دوباره میبینی دوستانو و برای اینکه حالم خوب بشه منو برد و برام بستنی خرید.

بازگشت به زندگی



سیده زهرا علوی نژاد

روز آخری که داشتم به مدرسه می رفتم، ذوق فراوان داشتم. بالاخره وقتم فقط و فقط برای خودم می شد. توانم آزاد باشم. کتاب هایی که دوست دارم بخوانم، نه فقط کتاب درسی. می توانم با خیال راحت به کارهایم برسم نه با استرس امتحان. تابستان، بازگشت به زندگی. سال دهم بودم، خاطره های خوب و بد زیاد بود. خاطرات بد را کنار می گذارم، اما آن خاطره ی شیرین و درندک را هرگز فراموش نخواهم کرد. زیباترین، شیرین ترین و در عین حال برابرم غم انگیزترین خاطره ای بود که می توانست باشد. اما وقتی به آن خاطره فکر می کنم، غمی شیرین وجودم را فرا می گیرد. با همه اینها، دلنگ ب بعضی لحظات خواهم شد. لحظاتی که تکرارشان غیر ممکن به نظر می آید. زندگی مانند فیلم است و آینده غیر قابل پیش بینی. با همه اینها، من از امسال و خوب و بدش راضی بودم. هر مقدار بدی بود برابرم خوبی هم بود. اما خب حال که



فیلم های مفید و مناسب ستان نیز می تواند در فهرست باشد. تادر پایان تابستان به نقد و گفتگو بپردازیم.



تعطیلات تابستانی



آیلین امیری

امسال کلاس ششم بودم. یعنی پایان ابتدایی من با شروع تعطیلات تابستانی بود. هم خوشحال بودم و هم ناراحت. ناراحت از اینکه قراره مدرسه و همکلاسی هایم را ترک کنم و خوشحال از اینکه بالاخره تعطیلات تابستانی شروع شده بود. بعد از آخرین روز مدرسه به خانه آمدم شروع کردم به جمع کردن وسایل مدرسه در همین حین در حال برنامه ریزی برای تعطیلات تابستانی بودم؛ مثلا: ۱. بهتر پیش بردن کلاس هایی که میرم «حافظ خوانی، پیانو، زبان...» ۲. نقاشی کشیدن. ۳. ورزش کردن و ... اما مطمئن نیستم که بتونم تمام فعالیت هایی که توی ذهنم هست رو انجام بدم مثلا تابستان پارسال قرار بود ده کار مختلف انجام بدم اما فقط موفق شدم دو تا از فعالیت هایی که میخواستم رو پیش ببرم. به نظرم بهتره آدم کارهایی رو در نظر بگیره که از پیشش بر میاد. یا اینطوری بگیریم که: نباید لقمه بزرگتر از دهانمون برداریم.

فرصت طلایی



آتنا رادپور

باورش برابرم بسیار سخت است. از طرفی خوشحالم چون یه عالمه برنامه برای تابستون دارم. از طرفی هم سردرگم. صدای معاون توجهم را جلب کرد. معاون با آرامش می گفت: «حرکت کنیدا». هیچ وقت معاون اینقدر مهربون نبوده. شاید بخاطر اینکه دیگه دانش آموزان پایه ششم رو نمیبینن. صف های کلاس ششم به سمت سالن حرکت می کردند. مدرسه خلوت بود فقط کلاس ششمی ها برای آزمون انشا داخل مدرسه حضور پیدا کرده بودند. پیچ بچه ها به گوشم می رسید که قرار بعد از آزمون رو یادآوری می کردند. رستا به شونه ام زد و گفت: «آتی یادت نره بمونی!» گفتیم: «رستا اجرا دارم سریع باید برم خونه». گفت: «وا اذیت نکن در حد چند تا عکس و بغل و بوس

کمر درد امان تان را بریده؟ وقت تغییر سبک زندگی است!

فراموش کردن زمان و اهداف می تواند آسان باشد. بهتر است که هر چند ساعت یک بار، یادآوری یا هشدار را در تلفن هوشمندتان تنظیم کنید؛ ۱۰ صبح، ۱۱:۱۵ صبح یا ۲:۲۳ بعدازظهر، فرقی نمی کند؛ هر زمانی را که برایتان مناسب است حتما در موبایلتان برنامه ریزی کنید تا زمان استراحت و بلندشدن از پشت میز، به شما یادآوری شود.

راه رفتن، دویدن یا دوچرخه سواری به سمت کار: رفت و آمد روزانه می تواند زمان ایده آل برای بهبود تناسب اندام شما باشد؛ اگر شما نزدیک به محل کار زندگی می کنید، پیاده روی کنید! اگر کمی دورتر هستید، دوچرخه سواری را امتحان کنید.

از پله ها استفاده کنید: مطمئناً، ایستادن در آسانسور باعث فعالیت قلبی شما نمی شود و ایستادن روی پله برقی باعث بالا رفتن سرعت نفس کشیدن شما نمی شود؛ اما به طور طبیعی، پله گزینه مناسبی است حتی اگر فقط چند پله باشند. البته بدیهی است، هرچه پله بیشتر باشد، بهتر است.

«قوزکردن» دیگر پس است: مشخص شده است که قوزکردن در هر روز هفته باعث چاقی، دیابت نوع ۲ و حتی سرطان می شود. وقت آن است که جلوی قوزکردن های ناخودآگاهتان را بگیرید؛ اما چگونه؟ وضعیت پای خود را تغییر دهید؛ و البته، برخی از تمرینات ورزشی را در دفتر کار و هنگام پشت میز نشینی انجام دهید.

چهار زانو نشینید: چهار زانو نشستن برای مدت زمان طولانی، می تواند به افزایش موقت فشارخون و ایجاد وضعیت بد در درازمدت منجر شود. لازم نیست آن حالت را ترک کنید، اما بهتر است که از ساعت ها نشستن در یک موقعیت، جدا خودداری کنید؛ به زبان ساده، طرز نشستن خود را به طور مرتب تغییر دهید.

در فعالیت های خارج از کار شرکت کنید: حتی اگر چندین ترند را برای پشت میز نشینی کم تر به کار می برید، بسیار مهم است که خارج از ساعات کاری فعال باشید؛ مثلاً باید ورزش صبحگاهی داشته باشید یا عصر به باشگاه بروید. باید در این فعالیت ها شرکت کنید تا از خطرات پشت میز نشینی طولانی مدت برای بدنتان جلوگیری کنید؛ با این کار، اگر فراموش کردید که هر ۱ ساعت، ۵ دقیقه حرکت کششی انجام دهید، نگران نباشید.

اگر سیگار می کشید، آن را متوقف کنید: سیگار جریان خون حاوی مواد مغذی را به دیسک های ستون فقرات محدود می کند، بنابراین افراد سیگاری به ویژه در برابر کمردرد آسیب پذیر هستند.

نقش کاهش وزن در پیشگیری از درد کمر: حفظ وزن سالم به طور کلی یک راه عالی برای جلوگیری از انواع بیماری ها است. اضافه وزن، به خصوص در ناحیه میانی بدن، می تواند منجر به جابجایی مرکز ثقل شده و در نتیجه باعث بدتر شدن کمر درد می شود. علاوه بر ورزش منظم به مدت ۳۰ دقیقه در روز، دنبال کردن یک رژیم غذایی متعادل برای حفظ وزن بسیار ضروری است.



که می توانید روی میز کار امتحان کنید. به جای ارسال نامه یا پیام برای همکار، به او مراجعه کنید.

هنگام مکالمه با تلفن، بلند شوید: روزی چند دقیقه با تلفن صحبت می کنید؟ اگر پاسختان دقیق طولانی است، به سؤال بعدی پاسخ دهید؛ آیا هنگام صحبت با تلفن، می نشینید یا می ایستید؟ اگر پاسخ پشت میز نشینی است، پس برطرف کردن این مسئله مهم است. به ایستادن در کل زمان مکالمه نیازی نیست، اما اگر می دانید ۱۰ یا ۱۵ دقیقه در انتظار خواهید بود، پس این زمان، موقعیت مناسبی برای ایستادن است.

به همکارانتان سر بزنید: بسیاری از ما در دفتر کارمان تپیل شده ایم؛ می توانید از فناوری برای این پیشرفت تشکر کنید! به جای اینکه برای شفاف سازی نکته ای، سراغ همکاران خود برویم، درمورد اتفاقات رخ داده در محل کار گپ بزنیم یا گزارشی را به اشتراک بگذاریم، ایمیل می فرستیم، تماس تلفنی برقرار می کنیم یا پیامک ارسال می کنیم. وقت آن است که به این عادت ناخوشایند پایان دهیم. باید به سمت اتاق یا میز همکاران بروید؛ حتی اگر فاصله تان فقط به اندازه چند قدم باشد، این کار را انجام دهید.

صندلی تان را تنظیم کنید: یک ترند ساده، اما مؤثر در کاهش اندکی از اثرات مضر پشت میز نشینی در تمام طول روز، تنظیم صندلی اداری است. تنظیم کوچکی می تواند برای وضعیت بدن و سلامتی شما معجزه هایی را به وجود آورد؛ بنابراین، بهترین روش ها برای پشت میز نشینی را انجام دهید.

هنگام ناهار، حرکات کششی انجام دهید: به جای پشت میز نشینی، نیمکت یا صندلی و در حالی که قوز کرده اید و با دست چپ به تلفنتان نگاه می کنید و با دست راست غذا می خورید، این زمان را به انجام حرکات کششی خود اختصاص دهید. هر از گاهی حرکات کششی انجام دهید؛ بعضی مواقع پیاده روی کنید یا فقط نفس عمیقی بکشید؛ این کارها برای سلامت بدن شما بسیار مهم هستند.

هر چند ساعت یک بار، هشدار را تنظیم کنید:

و خطر ابتلا به چندین بیماری را افزایش می دهد. عدم تحرک جسمی با بیش از ۳ میلیون مرگ قابل پیشگیری در سال در سطح جهان در ارتباط است و به عنوان چهارمین علت اصلی مرگ ناشی از بیماری های غیرواگیر (NCD) شناخته می شود. به دنبال این، بسیاری از کارفرمایان و موسسات بهداشتی، از جمله انجمن پزشکی آمریکا، نشستن کمتر در محل کار را ترویج می کنند، و سیاست هایی را به کار می گیرند که به کارمندان کمک می کند تا بی تحرکی را در ساعات کار کاهش دهند. همچنین باید ورزش را هم در برنامه روزانه خود داشته باشند اما به دلیل اینکه کارمندان زمان کافی برای باشگاه رفتن ندارند، ورزش در خانه با مربی پیشنهاد می شود. ما برای غلبه بر اثرات مضر پشت میز نشینی لیستی را تهیه کرده ایم. به شما پیشنهاد می کنیم از همین حالا شروع کنید و این مقاله را ایستاده بخوانید.

ایستاده کار کردن: نشستن برای مدتی طولانی برای بدن شما مضر است. و کارفرمایان باید از کارکنان بخواهند که به صورت ایستاده کار خود را ادامه دهند. این یک روش مفید است.

نوشیدن مقدار زیادی آب: از دست دادن وزن، جوان شدن، و باهوش شدن. این فقط سه مزیت از ۱۲ واقعیت غیر منتظره در مورد آب آشامیدنی است. به علاوه، موجب می شود به دلیل نوشیدن آب کمی تحرک داشته باشید.

به خودتان استراحت بدهید: بیش از حد نشستن را کنار بگذارید: افرادی که در طول روز مدت زمان زیادی را روی صندلی و پشت میز کار می کنند، بیشتر دچار درد پایین کمر می شوند. اگر به خاطر شغل تان باید مداوم روی صندلی بنشینید؛ چندین بار در طول روز از روی آن بلند شوید و برای چند دقیقه قدم بزنید.

هر یک ساعت موقعیت خود را تغییر دهید: بعد از هر ساعت نشستن، در اطراف دفتر قدم بزنید یا فقط بیرون بروید تا هوای تازه بگیرید. همچنین می توانید در فواصل زمانی کوتاه ورزش کنید. اسکوات، رول بازو و ... چند تمرین است

اگر مرتباً از درد کمر و شانه، به خصوص در طول کار پشت میز، شکایت می کنید، احتمالاً زمان نشستن خود را بیش از حد طولانی کرده اید. این دردهای مکرر ممکن است نشانه ای از کم تحرکی و عدم تعادل در بدن باشد. بهتر است سبک زندگی تان را تغییر دهید و با فعالیت های فیزیکی سبک تر، به بهبود وضعیت جسمانی تان کمک کنید. به گزارش ایرنا زندگی، اگر در حین کار مدام از کمردرد و شانه های گرفته شکایت دارید، زنگ خطر به صدا درآمده: وقت کاهش زمان نشستن است! ساعات طولانی پشت میز کار، یا در ترافیک، ما را به سمت یک سبک زندگی کم تحرک و پرخطر سوق می دهد. این عادت، که در دنیای مدرن بسیار رایج شده، سلامت جسمانی و روانی ما را به خطر می اندازد. تحقیقات علمی متعدد نشان می دهند که نشستن طولانی مدت، چه پشت میز و چه در حالت استراحت، با مشکلات سلامتی متعددی مرتبط است. از بیماری های قلبی و دیابت گرفته تا افسردگی، دردهای مزمن و ضعف عضلانی، همه می توانند نتیجه ای از نشستن بیش از حد باشند. در واقع، نشستن بیش از حد، به مرور زمان می تواند به کاهش عملکرد کلی بدن و حتی منجر به از کارافتادگی شود. این پیامدها، به ویژه در بلندمدت، می توانند کیفیت زندگی را به شدت تحت تاثیر قرار دهند. کمر درد یکی از شایع ترین مشکلات ستون فقرات است که بسیاری از افراد در طول زندگی خود آن را تجربه می کنند. این درد می تواند در هر نقطه ای از ستون فقرات، از گردن تا لگن احساس شود و در برخی موارد آن قدر شدید باشد که فعالیت های روزمره را مختل کند. عوامل مختلفی مانند نشستن های طولانی، بلند کردن اجسام سنگین، ضعف عضلات، آسیب های فیزیکی، فتق دیسک و آرتروز ستون فقرات می توانند باعث بروز کمردرد شوند. درد کمر بعد از سرماخوردگی، دومین دلیل شایعی است که افراد به خاطر آن به پزشک مراجعه می کنند. متأسفانه اگر آن را جدی نگیرید، ممکن است در زندگی روزمره دچار مشکل شوید یا حتی شغل تان را از دست بدهید. خوشبختانه، درمان دارویی و خانگی برای رفع درد کمر و مشکلات ستون فقرات وجود دارد. درمان ساده خانگی و استفاده صحیح از بدن در عرض چند هفته مشکل کمر را حل می کند. برای درمان کمردرد به ندرت نیاز به جراحی است. برای مقابله با این تهدید، اهمیت پیدا کردن تعادل بین نشستن و فعالیت بدنی، به طور فزاینده ای برجسته می شود. در طول روز، به طور منظم بایستید، حرکت کنید و عضلات تان را فعال نگه دارید. این کار می تواند به پیشگیری از دردهای مزمن، بهبود عملکرد قلبی عروقی و کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن کمک کند.

علائم کمر درد چیست؟

درد کمر می تواند با هر کدام از علائم زیر همراه باشد: دردی که باعث محدودیت در حرکت، خم شدن، راه رفتن یا حتی خوابیدن فرد می شود. کمر درد ممکن است به پاها کشیده شود. درد کمر گاهی موجب بی حسی، ضعف و سوزن سوزن شدن اندام ها می شود.

نشستن به منزله عدم تحرک جسمی است و نشستن بیش از حد در هر روز یا در بیشتر روزها به معنای داشتن یک سبک زندگی بی تحرک است. این اثرات سوء بر تنفس، گردش خون و وضعیت بدن دارد