



در خدمت همشهریان عزیز

دوخت فرم مدارس متوسطه اول و دوم

شامل مانتو، شلوار ، مقنعه و انواع شومیز

سفارش همه روزه از ساعت ۹ الی ۱۴ - میر مجیدی



مقدمه ای برای نئواسپاسمانتالیسم
علی مومنی



نشان‌دار کردن مالیات طرحی برای آینده‌ای
درخشان گلستان



خوراکی هایی که شما را
خنک می کنند



۲۸ مرداد

ایستگاه مردم سالاری در ایران

■ با مسوولیت سر دییر

سارلوز کودتای آمریکایی انگلیسی در ۲۸ مرداد است، آمریکایی ها و انگلیسی ها با همکاری بخشی از سیاسیون و اراکل و آوایش داخلی توانستند دولت قانونی و مردمی دکتر محمد مصدق را از کار برکنار کنند. اتفاقی که بعدها مادلین البرایت وزیر امور خارجه ایالات متحده به خاطر آن از ملت ایران عذرخواهی کرد اما به هر روی با این کودتا روند مردم سالاری در ایران متوقف شد. ایرانیان در ۱۴ مرداد ۱۳۵۸ و در انقلاب مشروطه خواسته ای خود را که اصلی ترین آن مشروطه شدن قدرت شخص اول مملکت بود را به بلندی فریاد زده بودند و میخواستند با مشروطه کردن قدرت و حکومت قانون و رعایت برابری و مساوات آن چنان که مظفرالدین شاه گفته بود عقب ماندگی حکمرانی ایرانیان را اصلاح کنند اما با کودتای ۲۸ مرداد تمامی خواسته های ملت ایران بر باد رفت و دولتی با حمایت خارجی در ایران بر سر کار آمد. ناگفته نپسند است دنیای امروز به گونه ای شکل گرفته است که تنها دولتها و قدرتهای می توانند به گونه ای مستقل و مقتدر، صلابت ملت و دولت خود را حفظ نمایند که بر آرای ملتپاشان شکل گرفته باشند. کودتای ۲۸ مرداد و برکناری دولت قانونی ایران توسط سازمانهای جاسوسی غربی مردم سالاری را در ایران برای چند دهه به عقب انداخت و به روند کلی توسعه در ایران لطمه زد اینکه کلام جریان داخلی با دشمنان خارجی ملت ایران همراهی کردند تا کودتا به ثمر بنشیند مورد بحث این یادداشت نیست اما این نکته را همواره باید به خاطر داشته باشیم که قوام و توان جمهوریت تنها با حضور آگاهانه شهروندان در قدرت میسر است و بدون این حضور نمی توان به استمرار مردم سالاری و حفظ جمهوریت امید داشت و حلف جمهوری مقدمه ای است برای استیلای قدرتهای خارجی. بر این اساس تنها قدرت توانایی که حق تصمیم گیری درباره سرنوشت هر ملتی را دارد تنها جمهور همان ملت است و تنها با استمرار ای جمهور در قدرت است که حکمرانی ها بقا خواهند یافت و می توان به توسعه متوازن امیدوار ماند. این نکته حتی امروز و پس از جنگ ۱۲ روزه هم باید آویزه گوش همه نخبگان باشد که هیچ بیگانه ای به رایگان برای ملت ما گریه هم نخواهد کرد چه رسد به آنکه امید صلح و دوستی و رفاه را بتوان در آنها سراغ گرفت. نگاهی به تاریخ میهن عزیزمان نشان می دهد که باید سر به جیب خویش فرو بریم و با اصلاح اشکالات و نقلیهایی که بر ما بوده و هست راهی بکی دهی بگیرشیم. بیست و هشت مرداد یکی از آن آموزه های تاریخی است که درس های بسیاری برای آموختن به نسل امروز دارد.

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

چهارشنبه ۲۹ مرداد ماه ۱۴۰۴ / سال بیست و هفتم / شماره ۳۰۲۹ / ۸ صفحه / ۲۵۰۰ تومان



«Δ-Ψ»

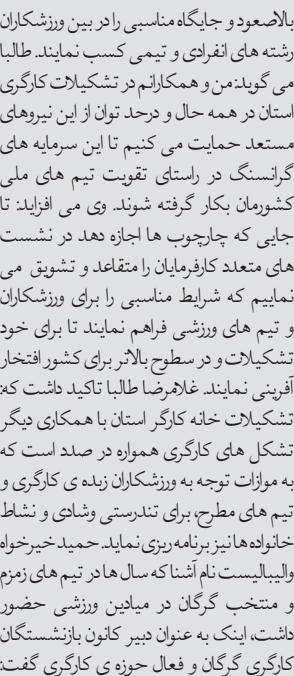
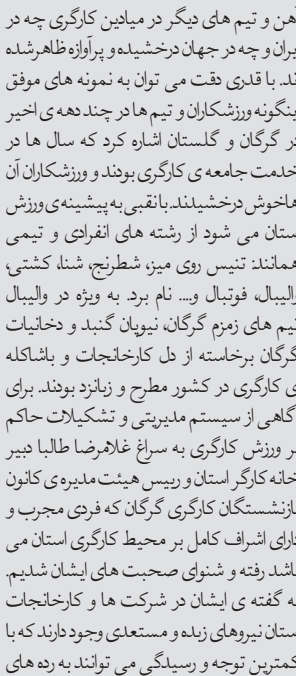


«یادداشت»

« »

فراموشی

ورزش کارگری



بهنام نیک پیام- حمایت از تیم های ملی را نمی توان صرفا در حوطه مالی دانست، بلکه از جهات مختلف و در ابعاد گوناگون باید مورد بررسی و دقت نظر اهل فن قرار بگیرد و متناسب با آن ها برنامه ریزی های لازم انجام شود. پشتیبانی و پشتوانه سازی از جمله مقوله های مهم برای تقویت تیم های ملی در رشته های مختلف ورزشی است. تشکیل مدارس پایه برگزاری مسابقات ورزشی تحت عناوین مختلف و برپایی لیگ در سطوح گوناگون می تواند پشتیبان و پشتوانه های خوبی برای ورزش یک کشور باشند. همان گونه که انجام مسابقات منظم دانش آموزی بسیار مهم و حایز اهمیت است، برگزاری مسابقات در بین دانشجویان، نیروهای نظامی و کارگرای و... نیز جایگاه ارزشمندی دارند که هرکشور متناسب با استعدادهای خود می تواند مسابقات سراسری و در صورت لزوم لیگ نیز داشته باشد که از درون آن ها چهره هایی کارساز به عنوان پشتوانه ی تیم های ملی ظهور می نماید. از جمله ورزش هایی که باید به خوبی دیده شوند ورزش کارگری است که مسابقات مهمی در دنیا در رشته های گوناگون برگزار شده و با شور و هیجان در میان قشر وسیعی از جمعیت جهان شور و نشاط اجتماعی در بین مردم آن ها ایجاد شده است. در ایران نیز ورزشکاران زیادی از درون مسابقات کارگری بیرون آمده و درخشیده اند. چه بسا که در صورت توجه بیشتر به چهره تبدیل شده و در قالب تیم های ملی به میدان رفته اند. ورزشکارانی که در معیت تیم های کارخانجات بزرگی همانند ایران خودرو، سایپا، فولاد ذوب

بالاصعود و جایگاه مناسبی را در بین ورزشکاران رشته های انفرادی و تیمی کسب نمایند. طالبان می گویند من و همکارانم در تشکیلات کارگری استان در همه حال و در حد توان از این نیروهای مستعد حمایت می کنیم تا این سرمایه های گرانسنگ در راستای تقویت تیم های ملی کشورمان بکار گرفته شوند. وی می افزاید تا جایی که چارچوب ها اجازه دهد در نشست های متعدد کارفرمایان را متقاعد و تشویق می نماییم که شرایط مناسبی را برای ورزشکاران و تیم های ورزشی فراهم نمایند تا برای خود تشکیلات و در سطوح بالاتر برای کشور افتخار آفرینی نمایند. غلامرضا طالبان تاکید داشت که: تشکیلات خانه کارگر استان با همکاری دیگر تشکیلات های کارگری همواره در صدد است که به موازات توجه به ورزشکاران زنده ی کارگری و تیم های مطرح، برای تندرستی و شادی و نشاط خانواده ها نیز برنامه ریزی نماید. حمید خیرخواه والیبالیست نام آشنا که سال ها در تیم های مرمز و منتخب گرگان در میادین ورزشی حضور داشت، اینکه به عنوان دبیر کانون باننژستگان کارگری گرگان و فعال حوزه ی کارگری گفت:

بیش از سی سال در عرصه ی ورزش اعم از منتخب شهر و استان و حوزه ی کارگری فعالیت داشتم و هنوز هم دارم. سال ها به عنوان ورزشکار و سپس در رده های تیمداری و مدیریت با کارگران همراه بوده و به عینه شاهد استعدادهای درخشان این دیار در رشته های انفرادی و تیمی هستم که به نظر من در کنار کارفرمایان و صاحبان حرف و مشاغل باید مسئولین شهر و استان نیز مساعالت های لازم را داشته باشند تا باعث رشد و شکوفایی افراد مستعد باشیم. خیر خواه می گویند ما در رشته های انفرادی و تیمی در بین جامعه ی کارگری نیاز به توجه و فراهم نمودن امکانات داریم که در صورت حمایت، یقین دارم کارگران ما در گوشه و کنار ایران زمینه ساز پیشرفت تیم های ملی کشور خواهندشد. به عنوان نمونه تیم والیبال زمزم نه تنها در گرگان بلکه در کشور همواره خوش درخشید و بازیکنان این تیم و تیم دختانیات گرگان به تیم منتخب استان و بعضا کشوری دعوت شدند و در مواردی به عضویت تیم ملی هم در آمدند. خیرخواه تانکیدی می کند: رونق ورزش در شرکت ها و کارخانجات، در رویحه ی مجموعه ی کارگران و خانواده های آن ها نیاز بسیار تاثیرگذار است که نباید از آن غافل ماند. در نهایت به نظر می آید تقویت ورزش کارگری تقویت ورزش کشور حتی پشتواله ی تیم های ملی است که از این فرصت باید به بهترین وجه استفاده بهینه نمود. به امید آن روز که برنامه ریزی درست و اصولی وزارت کار به سطوح مختلف ورزش کارگری در سراسر ایران تعمیم یافته و گستره ی آن بر فضاهای ورزشی سایه اندازد.



مقدمه ای برای

نئواسپاسمانتالیسم علی مومنی

(قسمت دوم)



شعبان بزرگی

آنچه این مقال را با اهمیت تر می کند، معاصر کردن بینش های کنش ورزانه به تحولات ادبی ای است که در مختصات تحولات اجتماعی به وقوع می پیوندند. شتاب گرفتن پلی فونی در زمینه ادبی ایران ناشی از صفا و مروه ای ست که نهادهای اجتماعی با توسل به زمینه های ادبی به صورت متقابل به اشتراک می گذارند. چشمه اصلی همه این انقلاب ها و تحولات ادبی از دست های دریایی نیما بر مزارع حاصلخیز و با پشتوانه ادبیات پاشیده شده بود. پیش از نیما نیز می توان تجربیات متفاوت شاعرانی که بارقه های کوتاه تغییر را از انعکاس شرایط جامعه دریافت بودند به صورت پراکنده و نامتصل با شعر کلاسیک در ایران به حرکت در آوردند. نارس بودن جامعه نابالغ ایران نشان می داد که ادبیات در انتظار برآمدن نیمایی ست. بلوغ و بلاغت ادبی نیما در واقع ناشی از تکامل و تحول اجتماعی شرایطی ست که به پذیرش این رویداد ثبات بخشید. پس از او نیز جریانات متفاوتی از انواع ادبی که نشان از توسع نهادهای اجتماعی بر پایه چند صدایی به مقابله با مونولوگ در ساختار سیاسی- اجتماعی برخاسته بود. در این مقطع زمانی توسعه طلبی نهادهای اجتماعی در کنار روایت های دموکراسی ساز ادبی، به شمار کسانی که از اصحاب و شاگردان نیما به حساب می آمدند، راههای تازه ای از شعر به روی جامعه گشوده شد.

در چنین وضعیت پرشتابی، با تغییرات قابل توجه در فرم و محتوی، سازه های ادبی فراخ تری ساخته شد..... حجم گرایی یکی از مهم ترین این سبک ها بود که با رفتار دشمنانه ساختار رسمی و منتقدین باری به هر جهت در حد تکنیک تنزل یافت؛ در صورتی که حجم، گونه ای ریشه دار از شعر بود که در تمام سده های ادبی در ایران، سنجاق سینه های شاعران بالا بلند به شمار می رفت. اسپاسمانتالیسم-حجم گرایی- در دهه چهل توانست پل تاریخ روشنفکری ایران را به قبل و بعد از خود تقسیم کند. رویایی و دیگران که تاب جمع بسته شدن با شاعران به بند کشیده عموماً سوسیالیستی را در میدان کنش ادبی ایران نداشتند با گروه کردن خود تاریخی شان، تعهد بطئی، آمرانه و روزنامه نالی-نگاری را از تعهد ریشه دار، فلسفی و اندیشه ساز کم کردند تا آگاهی راستین ناشی از پلی فونی را رشدی پرشتاب ببخشند. برتابیدن این جمعیت در جامعه ادبی تنها به دوران پهلوی برنمی گردد که پس از انقلاب اسلامی نیز با ضرب های بیشتری از جمع کردن های پیشین مورد تاخت قرار گرفت..... حجم گرایی به گونه ای ضرب ابعاد در شعر را وسعت بخشید که با تاثیرات متقابل بر بافت ها و لایه های روشنفکری -کنش های ارتباطی فی مابین کنشگران- فواصلی از اندیشه و تخیل که در تمدن سازی نقش غیرقابل انکاری دارند را وسعت بیشتری بخشید.

بازگشت های ادبی در تاریخ ایران همانند بازگشت های سیاسی در حکومت ها، مرزی از هسته عصبيت این خلدونی ست که عرصه عرضه و تقاضا را همیشه زنده نگاه می دارد. جوامعی که چنین مرز نانوشته و نامحدودی را می شناسند همیشه اولویت و اولیت تمدنی را در جهان پرچمداری می کنند. سلسه وقایعی که همزمان با برآمدن مانیفست حجم در دهه چهل بر جامعه ایران گذشته است؛ عمر اندوهگینانه و پرمطراق صفحه ای از ادبیات ایران را نشان می دهد که برای پایایی آن ضروری ست تا شکارگاه اندیشه و تخیل ادبی را همچون سایر نهادهای اجتماعی از پارادایمی به پارادایم تازه رهنمون شد. ما همیشه در هر پارادایمی، بر روی یک پارادایم پیشین در حرکت هستیم. هیچ جامعه ای بر یک صورت نمی ایستد و در وسعت بخشی به این گزاره نیز ادبیات و انواع ادبی مستثنی نیستند. حجم گرایی آن گونه که مورد تقاضای جامعه روشنفکری-در درجه اول- بود عرضه شد اما جامعه ای که در آن قفل های بسته نمی چرخند بسته و بی تحرک می ماند. بازگشت های ادبی- در معنای گذر از پارادایمی به پادایم نو-می تواند فرزندان بزیاد که قفل های باز ادبی را به جامعه ای که خواستار گشایش است پیوند بزند. نئواسپاسمانتالیسمی که علی مومنی از آن می گوید، فرزندی ست که باید تولدش را در تغییر پارادایم جامعه ایران به صورت همزمان جشن گرفت.....

نشان دار کردن مالیات طرحی برای آینده ای درخشان گلستان



استان گلستان، با برخورداری از ظرفیت های بی مانند طبیعی، کشاورزی و گردشگری، در آستانه تحولی عظیم و اجرای طرح نشان دار کردن مالیات به عنوان طرحی ابتکاری، راهبردی و نوآورانه قرار گرفته که با هدف تقویت شفافیت مالی و جلب مشارکت همگانی، بستری برای توسعه پایدار این سرزمین ارزشمند فراهم می آورد. به گزارش ایرنا، استاندار گلستان، بارها با تأکید ویژه بر اهمیت این طرح، آن را گامی مؤثر در راستای ساخت آینده ای شکوهمند برای استان توصیف کرده که در آن شهروندان نقشی محوری در فرآیند توسعه ایفا می کنند. این طرح به مودیان مالیاتی این امکان را می دهد تا از نحوه تخصیص منابع مالیاتی خود آگاه شوند و به صورت مستقیم در پیشبرد پروژه های عمرانی، بهداشتی، آموزشی و کشاورزی مشارکت داشته باشند. گلستان با انبوهی از پروژه های نیمه تمام مانند احداث جاده هایی که پیوند میان مناطق شهری و روستایی را تقویت می کنند تا بیمارستان هایی که سلامت جامعه را ارتقا می بخشند و مدرسی که بستر پرورش نسل آینده را فراهم می آورند، روبروست که تکمیل آن ها نیازمند تأمین اعتبارات قابل توجهی است و در این میان، طرح نشان دار کردن مالیات، منابع مالی را به صورت هدفمند به سوی نیازهای واقعی استان هدایت می کند. شفافیت، سنگ بنای این طرح است و با اجرای آن، شهروندان می توانند با اطمینان کامل از چگونگی هزینه کرد مالیات های خود مطلع شوند، امری

که نه تنها اعتماد عمومی به نظام مالیاتی را تقویت می کند، بلکه حس تعلق خاطر و مسئولیت پذیری را در جامعه تعمیق می بخشد. گلستان، با ظرفیت عظیم کشاورزی که بیش از ۷۰ درصد اقتصاد منطقه را در بر می گیرد و پتانسیل های گردشگری که می تواند این استان را به مقصدی برجسته برای سرمایه گذاری تبدیل کند، از این طرح به عنوان اهرمی برای جهش اقتصادی بهره خواهد برد.

مدیریت و منابع استانداری، رییس سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان و مدیر کل امور مالیاتی استان در راستای برنامه ریزی بهتر به امور تبلیغی و اطلاع رسانی اجرای طرح نشان دار کردن مالیات در گلستان برگزار شد، بر لزوم اجرا و مزایای اجرای طرح نشان دار کردن مالیات تأکید کرد. وی شفافیت مالی و مشارکت مردمی در پروژه های عمرانی را از اهداف اصلی این طرح برشمرد. استاندار گلستان با اشاره به اینکه طرح نشان دار کردن مالیات گام مهمی در راستای افزایش شفافیت مالیاتی و تقویت اعتماد عمومی است، اظهار کرد: این طرح به مودیان مالیاتی این امکان را می دهد که از محل دقیق هزینه کرد مالیات های خود مطلع شوند و در واقع، مسیری برای نظارت مستقیم مردمی بر بودجه ریزی و اجرای پروژه ها فراهم می کند. طهماسبی افزود: یکی از مزیت های کلیدی نشان دار کردن مالیات، مشارکت فعال مردم در تأمین هزینه های طرح های زیربنایی، از جمله پروژه های عمرانی، بهداشتی، آموزشی و سایر حوزه های حیاتی استان است که این کار، نه تنها به پویایی اقتصادی و اجتماعی استان کمک می کند، بلکه حس تعلق خاطر و مسئولیت پذیری جامعه نسبت به پیشرفت گلستان را نیز افزایش می دهد. وی بیان کرد: با اجرای این طرح، انتظار می رود که منابع مالیاتی با بهره ریزی بیشتری در راستای نیازهای واقعی استان هزینه شود و این شفافیت، به جلب مشارکت گسترده تر شهروندان در فرآیندهای توسعه ای منجر خواهد شد.

از جمله بهزیستی، دانشگاه علوم پزشکی و شهرداری هاست و همچنین نیروی انتظامی و دستگاه قضایی مسئولیت تأمین امنیت و مدیریت ورود و خروج معتادان متجاهر را بر عهده دارند. مهلی طالبی با اشاره به کاهش ۲۲ درصدی جرائم در مرکز استان پس از افزایش ظرفیت مرکز نگهداری معتادان در توسکستان گرگان، افزود: تکمیل ساختمان مرکز ماده ۱۶ گنبدکاووس بر عهده دستگاه های متولی است و ستاد هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان وظیفه تجهیز آن را بر عهده دارد. وی از خرید ۴۵۰ تخت و تجهیزات گرمایشی و سرمایشی برای این مرکز خبر داد و گفت: به محض تکمیل ساختمان، تجهیزات لازم نصب خواهد شد. دبیر شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر گلستان تأکید کرد: مراکز ماده ۱۶ برای معتادان متجاهر (آشکارساز) طراحی شده اند و معتادان عادی باید در مراکز ماده ۱۵ تحت نظارت بهزیستی و شبکه بهداشت و درمان توسط خانواده ها درمان شوند.

ریال اعتبار دیگر نیاز دارد که باید از سوی ستاد هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان و دستگاه های مرتبط تأمین شود. به گزارش روابط عمومی، سلیمان هاشمی در جلسه کمیته هماهنگی مرکز ماده ۱۶ استان گلستان اظهار کرد: تاکنون ۵۵ میلیارد ریال توسط شهرداری گنبدکاووس برای ساخت این مرکز با ظرفیت ۴۵۰ نفر هزینه شده است و این مرکز در زمینی به مساحت ۲۱ هزار مترمربع، متعلق به جهاد کشاورزی گنبدکاووس، با بهسازی سه سوله موجود در حال ساخت است. وی با اشاره به تعهد شهرداری گنبدکاووس برای تأمین ۸۸ میلیارد ریال برای ایجاد سیستم فاضلاب این مرکز، از سایر شهرداری ها، فرمانداری های شرق گلستان و خیرین خواست تا برای تسریع در تکمیل این پروژه همکاری بیشتری داشته باشند. دبیر شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر گلستان، نیز در این جلسه گفت: راه اندازی مرکز ماده ۱۶ شرق گلستان وظیفه قانونی دستگاه های مرتبط

مرکز ماده ۱۶ گنبدکاووس ۶۰ درصد پیشرفت کرد

فرماندار گنبدکاووس گفت: مرکز نگهداری و ترک اعتیاد مردان شرق گلستان، معروف به ماده ۱۶، در این شهرستان مرزی با ۶۰ درصد پیشرفت فیزیکی در حال ساخت است و تکمیل این پروژه به حداقل ۱۰۰ میلیارد

خوراکی‌هایی که شما را خنک می‌کند

این روزها گرمای سوزان خورشید برای کسانی که فعالیت بیشتری در بیرون از منزل دارند، آنها را تبدیل به گلوله آتش می‌کند. شاید یافتن خوراکی در آن لحظه که بتواند دمای بدن را کاهش داده و نقش خنک کننده را داشته باشد، بیشترین اقدامی است که مورد نیاز شماست. به گزارش ایرنا زندگی، در فصل تابستان و طنین‌انداز شدن گرمای سوزان، گویی تمام توان و انرژی ما به یکباره ته می‌کشد. این گرمای بی‌امان، با تشدید تعریق و کاهش محسوس سطح فعالیت، نه تنها ما را به موجوداتی بی‌رق و کم‌طاقت تبدیل می‌کند، بلکه خطرات جانی‌تری را نیز به همراه دارد. افزایش دمای بدن که می‌تواند منجر به تهوع، سرگیجه و در موارد حادتر، آسیب به اندام‌های داخلی شود، زنگ خطری جانی است که ضرورت آمادگی و مراقبت در برابر گرما را گوشزد می‌کند. این چالش، نه تنها بر سلامت جسمی ما تأثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند کیفیت زندگی روزمره و بهره‌وری ما را نیز تحت‌الشعاع قرار دهد. در چنین شرایطی، یافتن راهکارهایی برای مقابله با این گرمای طاقت‌فرسا و حفظ تعادل دمایی بدن، از اهمیت بالایی برخوردار است. هدف اصلی، کاهش دمای بدن و جلوگیری از عوارض جانبی ناخوشایند ناشی از گرمزدگی است. اینجاست که ما به دنبال روش‌هایی می‌گردیم تا بتوانیم از آسیب‌های احتمالی پیشگیری کرده و در عین حال، فعالیت‌های روزانه خود را بدون افت انرژی و تحمل ناپذیری ادامه دهیم. از نوشیدنی‌های خنک گرفته تا تغییر در رژیم غذایی و سبک زندگی، هر راهکاری که به حفظ خنکی بدن کمک کند، در این فصل گرم ارزشمند و کارگشاست. یکی از مؤثرترین و در دسترس‌ترین شیوه‌ها برای مقابله با گرمای تابستان، استفاده از مواد غذایی و نوشیدنی‌هایی است که به طور طبیعی به خنک شدن بدن کمک می‌کنند. این رویکرد، ریشه‌ای عمیق در فرهنگ‌ها و طب سنتی دارد؛ جایی که از دیرباز، مردم با شناخت خواص بی‌نظیر طبیعت، از میوه‌ها، سبزیجات و لبنیات خاصی برای تنظیم دمای بدن و حفظ تعادل درونی استفاده می‌کردند. این خنک‌کننده‌های طبیعی، نه تنها به جبران آب و املاح از دست رفته بدن کمک می‌کنند، بلکه با دارا بودن ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های فراوان، سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و به ما در گذراندن فصلی پر انرژی و بدون دغدغه یاری می‌رسانند. در این زمان بهترین راهکار کاهش دمای بدن است. اما چگونه می‌توان این کار را کرد؟ ما در این مطلب چند خنک کننده طبیعی را برای این منظور به شما معرفی می‌کنیم.

سبزی‌های برگ‌دار

سبزی‌های برگ‌دار، به خصوص در فصل تابستان، گنجینه‌ای ارزشمند برای سلامت و خنکی بدن به شمار می‌آیند. کاهو، کلم پیچ، و کلم چینی نمونه‌های برجسته‌ای از این سبزیجات هستند که در طب سنتی و مدرن به عنوان ابزاری مؤثر برای کمک به دفع گرمای اضافی بدن شناخته می‌شوند. این سبزی‌ها نه تنها به دلیل محتوای بالای آب خود به هیدراته نگه داشتن بدن کمک می‌کنند، بلکه سرشار از مواد مغذی از جمله کلسیم و انواع ویتامین‌ها هستند که برای حفظ سلامت استخوان‌ها و عملکرد کلی بدن ضروری‌اند. پس با گنجاندن این سبزی‌های سبز و تازه در رژیم غذایی روزانه‌تان، نه تنها طراوت و خنکی را به بدن‌تان هدیه می‌دهید، بلکه از فواید بی‌شمار تغذیه‌ای آن‌ها نیز بهره‌مند می‌شوید. یک نکته طلایی برای حفظ حداکثر فواید این سبزی‌های برگ‌دار این است که در پخت آن‌ها دقت کنید! حرارت زیاد و پخت طولانی‌مدت می‌تواند به کاهش چشمگیر محتوای آب و حتی بخشی از مواد مغذی حساس به حرارت در آن‌ها منجر شود. برای همین، بهتر است این سبزیجات را به صورت خام در سالادها استفاده کنید، یا اگر قصد پخت آن‌ها را دارید، از روش‌های سریع مانند بخارپز کردن یا تفت دادن کوتاه استفاده کنید تا هم آب و هم خواص غذایی آن‌ها تا حد امکان حفظ شود. به این ترتیب، می‌توانید از تمام پتانسیل خنک‌کنندگی و تغذیه‌ای این برگ‌های سبز بهره ببرید.

خربزه و هندوانه

خربزه، این میوه شیرین و آبدار تابستانی، بی‌شک یکی از بهترین انتخاب‌ها برای روزهای گرم سال است. تصور کنید در اوج گرما، تکه‌ای از این میوه خوش‌رنگ را گاز می‌زنید و خنکای آن سراسر وجودتان را فرا می‌گیرد! این حس تصادفی نیست؛ خربزه با محتوای آب بی‌نظیر خود که تقریباً به ۹۵ درصد می‌رسد، یک آبرسان فوق‌العاده برای بدن شماست. اما مزایای آن تنها به این مورد محدود نمی‌شود؛ خربزه با وجود کالری پایین، سرشار از مواد مغذی حیاتی نظیر منیزیم، پتاسیم، فیبر و ویتامین‌های گروه B است که هر یک نقش

مهمی در حفظ سلامت و انرژی بدن ایفا می‌کنند. به علاوه، این میوه دلیذر خواص سم‌زدایی نیز دارد و به بدن کمک می‌کند تا سموم را به طور مؤثرتری دفع کند. پس با هر لقمه از خربزه، نه تنها از طعم بی‌نظیر آن لذت می‌برید، بلکه به پاکسازی و تقویت بدن‌تان نیز کمک می‌کنید. در کنار خربزه، هندوانه نیز قهرمان دیگری در میدان آبرسانی تابستانی است که با خواص خنک‌کننده خود، رقیبی جدی محسوب می‌شود. هندوانه با محتوای آبی شگفت‌انگیز که نزدیک به ۹۱ درصد است، یکی از بهترین راه‌ها برای هیدراته نگه داشتن بدن و مقابله با گرمزدگی به شمار می‌رود. اما راز خنکی آن فقط در آب فراوانش نیست؛ این میوه قرمز آبدار مملو از آنتی‌اکسیدان‌های قدرتمندی است که به بدن کمک می‌کنند تا گرمای اضافی را دفع کرده و حس خنکی و طراوت را در سراسر وجود ایجاد کنند. به طور مشابه با خربزه، هندوانه نیز نقش کلیدی در حفظ تعادل آب بدن دارد و به شما کمک می‌کند تا در گرمای طاقت‌فرسای تابستان، سرحال و پرانرژی باقی بمانید. پس چه خربزه دوست داشته باشید و چه هندوانه، مطمئن باشید که با انتخاب هر یک از این میوه‌های آبدار، لطف بزرگی به بدن‌تان کرده‌اید.



کشک و ماست

کشک و ماست، این دو یار قدیمی و دوست‌داشتنی سفره‌های ایرانی، نه تنها طعم دلپذیری به غذاهای ما می‌بخشند، بلکه در فصل گرما، نقش قهرمانان خنک‌کننده بدن را بازی می‌کنند! این محصولات لبنی پرفایده، سرشار از ویتامین‌های گروه B و آنتی‌اکسیدان‌های قوی هستند. ویتامین‌های B در متابولیسم انرژی و حفظ سلامت سلول‌ها نقش حیاتی دارند، در حالی که آنتی‌اکسیدان‌ها به مبارزه با رادیکال‌های آزاد و کاهش التهاب در بدن کمک می‌کنند. این ترکیبات مغذی، دست به دست هم می‌دهند تا دمای بدن را تنظیم کرده و به حفظ خنکی و تعادل درونی، به خصوص در روزهای داغ تابستان، کمک شایانی کنند. پس با افزودن کشک و ماست به رژیم غذایی‌تان، هم از طعم بی‌نظیرشان لذت ببرید و هم بدن‌تان را برای مقابله با گرما آماده کنید! اما داستان ماست، به همین جا ختم نمی‌شود؛ این ماده لبنی چندکاره، ستاره اصلی یکی از محبوب‌ترین و نوستالژیک‌ترین غذاهای تابستانی ایرانی، یعنی آبدوغ خیار است. آبدوغ خیار، با ترکیب ماست خنک، خیار تازه، سبزیجات معطر، و گاهی نان خشک، یک غذای سبک، مغذی و فوق‌العاده خنک‌کننده است که در اوج گرمای تابستان، مانند یک نسیم دلپذیر عمل می‌کند. این غذای تابستانی، نه تنها به دلیل محتوای بالای آب و الکترولیت‌ها به هیدراته ماندن بدن کمک می‌کند، بلکه به دلیل سبکی و راحتی در هضم، بار اضافی بر سیستم گوارش وارد نمی‌کند. پس وقتی هوا گرم شد و به دنبال یک وعده غذایی سبک و خنک بودید، آبدوغ خیار با پایه ماست، بهترین و خوشمزه‌ترین گزینه برای شما خواهد بود.

خیار

یکی از میوه‌هایی که از گذشته برای کاهش دمای

بدن همیشه توصیه شده، میوه خیار است. این میوه از هیدراته شدن بدن و همچنین استرس گرمایی به دلیل داشتن آب بالا جلوگیری می‌کند. خیار را می‌توانید همراه با لیمو در داخل سالاد مصرف کنید.

دوغ

دوغ نوشیدنی است که بدن را هیدراته نگه داشته و باعث خنک شدن معده می‌شود همچنین دمای بدن را نیز تنظیم می‌کند. بهتر است دوغ را برای اثرگذاری بیشتر با زیره و یا گشنیز استفاده کنید.

آب‌به

میوه‌آب‌به‌بدن را در مقابل گرم‌زدگی حفظ کرده و استرس گرمایی را کاهش می‌دهد. بهتر است آبه را همراه با سالاد استفاده کنید. از ویژگی‌های آبه کمک به هضم غذا و افزایش انرژی است.

لیمو

لیمو توانایی دفع گرما و تقویت سیستم ایمنی را دارد. چند قطره لیمو به همراه یک لیوان آب می‌تواند بدن شما را برای مدت طولانی در گرما سرحال نگاهدارد.

کشک و ماست

این مواد لبنی دارای ویتامین B و آنتی اکسیدان

در دسرهای زیادی برای پوست ایجاد کنند؛ خوشبختانه، جای بابونه با خواص آنتی‌اکسیدانی، تسکین‌دهنده و ضدالتهابی خود، به یاری پوست‌تان می‌آید و به بهبود آسیب‌های ناشی از آفتاب کمک می‌کند. پس با بابونه، هم از درون و هم از بیرون احساس خوبی خواهید داشت!

موز

مصرف این میوه به انقباض عضلات کمک کرده و باعث جذب بیشتر آب می‌شود، در نتیجه بدن خنک می‌ماند. از موز به دلیل منبع خوبی انرژی می‌توان در تهیه اسموتی در گرمای تابستان استفاده کرد.

گلاب

گلاب، این عطر دل‌انگیز و خنک‌کننده‌ی دیرینه، نه تنها مایه‌ی نشاط روح است، بلکه در گرمای تابستان به یاری جسم نیز می‌آید. این نوشیدنی سنتی، به راحتی یکی از بهترین یاران برای خنک نگه داشتن معده و کل بدن به شمار می‌رود. تصور کنید در یک روز گرم تابستانی، تنها با یک قاشق غلغای شربت گلاب که در لیوانی آب سرد حل شده، می‌توانید طعم دلنشین و آرامش‌بخشی را تجربه کنید که تشنگی‌تان را برطرف کرده و به حفظ رطوبت بدن در طول روز کمک می‌کند. این ترکیب ساده، راهی آسان و لذت‌بخش برای مقابله با گرما و حفظ طراوت است. اما اگر به دنبال تجربه‌ای متفاوت و حتی مقوی‌تر هستید، می‌توانید کمی خلاقیت به خرج دهید و طعم گلاب را ارتقا بخشید! کافیست همین شربت گلاب را با یک لیوان شیر سرد مخلوط کنید تا یک نوشیدنی کرمی و معطر به دست آید. این ترکیب نه تنها فواید خنک‌کنندگی گلاب را حفظ می‌کند، بلکه با اضافه شدن خواص شیر، به یک نوشیدنی مغذی و دلپذیر تبدیل می‌شود که می‌تواند هم به عنوان یک میان‌وعده‌ی سالم و هم یک نوشیدنی انرژی‌بخش، در روزهای گرم به شما شادابی ببخشد و حالتان را حسابی رویه‌راه کند.

چای سرد

چای سرد، این نوشیدنی طراوت‌بخش و دلچسب، به ویژه در روزهای گرم تابستان، یک جایگزین عالی و پرطرفدار برای دوست‌داران چای محسوب می‌شود. دیگر نگران نوشیدن چای داغ در هوای شرجی نباشید! با یک فنجان چای سرد، نه تنها می‌توانید از طعم مورد علاقه‌تان لذت ببرید، بلکه با افزودن چند قطره آب لیمو ترش تازه و برگ‌های معطر نعناع، تجربه‌ای بی‌نظیر از طعم و خنکی را به دست می‌آورید. این ترکیب جادویی، نه تنها عطر و طعمی شگفت‌انگیز و منحصر‌به‌فرد دارد، بلکه به خنک شدن معده و ایجاد حس سبکی در طول روز کمک شایانی می‌کند. اهمیت این نوشیدنی فراتر از یک چای معمولی است؛ ترکیب لیمو ترش و نعناع، یک تیم قدرتمند برای حفظ آب بدن در گرمای طاقت‌فرسای تابستان‌های مرطوب به شمار می‌رود. لیمو سرشار از ویتامین C و الکترولیت‌هاست که به بازگرداندن املاح از دست رفته بدن کمک می‌کند، و نعناع با خواص خنک‌کننده‌اش، حس تازگی و شادابی را به ارمغان می‌آورد. پس با هر جرعه از این چای سرد لیمویی-نعناعی، نه تنها خود را از تشنگی نجات می‌دهید، بلکه به بهترین شکل ممکن، بدن خود را هیدراته و پرانرژی نگه می‌دارید تا بتوانید با شادابی کامل به فعالیت‌های روزمره‌تان ادامه دهید.

توت‌ها

توت‌ها، این میوه‌های کوچک و رنگارنگ که تابستان را به کام ما شیرین می‌کنند، نه تنها خوشمزه هستند بلکه بر اساس آموزه‌های طب سنتی چینی، خواص خنک‌کننده‌ای شگفت‌انگیز برای بدن دارند. در این مکتب فکری، توت‌ها در دسته مواد غذایی قلیایی قرار می‌گیرند که در بدن انرژی سرد تولید می‌کنند. این خاصیت به آن‌ها امکان می‌دهد تا به طور طبیعی دمای بدن را تنظیم کرده و به حفظ خنکی آن کمک کنند. بنابراین، در روزهای گرم تابستان، مصرف توت‌ها می‌تواند راهی دلپذیر و طبیعی برای مقابله با گرمای سوزان و ایجاد حس آرامش و تعادل درونی باشد. علاوه بر این، یکی از ویژگی‌های بارز توت‌ها، محتوای بالای آب آن‌هاست. این ویژگی باعث می‌شود که توت‌ها نقش مهمی در هیدراته نگه داشتن بدن ایفا کنند. از دیدگاه طب چینی، این آب فراوان می‌تواند با رقیق کردن خون، به بدن کمک کند تا گرمای اضافی و انباشته شده را به راحتی آزاد کند. به این ترتیب، توت‌ها نه تنها حس تشنگی را برطرف می‌کنند، بلکه با مکانیسم‌های درونی، به دفع حرارت زائد کمک کرده و مانع از بالا رفتن بیش از حد دمای بدن می‌شوند. پس دفعه بعد که هوس یک میان‌وعده خنک و مغذی کردید، به سراغ توت‌ها بروید و از خواص شگفت‌انگیز آن‌ها بهره‌مند شوید!

فراوان است که عامل کاهش دما و خنک نگه‌داشتن بدن است. همچنین ماست از عوامل اصلی تشکیل دهنده غذایی سبک با عنوان آبدوغ خیار است که بهترین غذای سرد در تابستان گرم محسوب می‌شود.

آووکادو

این میوه عجیب به دلیل داشتن فیبر نامحلول به راحتی هضم می‌شود، به همین دلیل گرمای کمتری نسبت به مواد غذایی دیگر تولید می‌کند. همچنین دارای اسید چرب تک اشباع بوده که خود عاملی برای کاهش دمای بدن است.

نارگیل

نارگیل حاوی الکترولیت فراوان است. الکترولیت باعث هیدراته ماندن بدن و خنک شدن آن می‌شود. خوردن آب نارگیل می‌تواند علاوه بر تولید انرژی فراوان، گرمای تابستان را از جسم انسان دفع کند.

نعناع

این گیاه بهترین خنک‌کننده بدن است. از دمنوش برگ‌های نعناع می‌توان برای کاهش گرمای فراوان تابستان استفاده کرد. همچنین نوشیدنی این گیاه برای کاهش گرم‌زدگی بسیار موثر است.

بابونه

بابونه، این گیاه دوست‌داشتنی، یک متخصص همه‌فن‌حریف در آرامش‌بخشی و بهبود است! این گیاه نه تنها می‌تواند به خنک شدن بدن‌تان کمک کند و بی‌خوابی و اضطراب را کاهش دهد، بلکه دستگاه گوارش شما را هم نوازش می‌دهد و آرامش می‌بخشد. اما فایده‌های بابونه به همین جا ختم نمی‌شود! این گیاه برای پوست فوق‌العاده است و می‌تواند التهاب، بثورات پوستی، نیش حشرات و حتی بریدگی‌ها و خراش‌های کوچک را تسکین دهد. حتماً می‌دانید که اشعه‌های مضر فرابنفش خورشید می‌تواند

یادداشت دیر صفحه

به راه بادیه رفتن به از نشستن باطل؟



آزاده حسینی

نظر شما چیست؟ تصور کنید در بادیه و بیابان هستید و راه چندان پیدا نیست. ترجیح می دهید منتظر بنشینید تا کسی بیاید و آب و غذایی بیاورد و دستتان را بگیرد و با تکیه بر او بروید؟ یا همان راه بادیه را ادامه می دهید تا

شاید به راهی، نوری یا چیزی برسید؟ احتمال رهایی از بادیه با تلاش و حرکت مطلوب تر است یا به انتظار نشستن؟ چندبار شده به موضوعی برای شعر یا داستان فکر کرده اید و همچنان در ذهنتان نیمه مانده، یا کاری که قصد انجامش را دارید و هنوز منتظر فرصتی برای شروع هستید؟ شروع مگر چه شکلی است که باید در زمانی خاص انجام شود؟ اگر قرار باشد روزی داستان های نیمه کاره مغز آدمی در دادگاه هستی شناسی شکایت کنند، تازه متوجه می شویم که چقدر داستایوفسکی در اطرافمان هست و نمی بینیم و قدرشان را نمی دانیم. شاید جناب فنودور هم ساعت هایی از عمرش را عاطل و باطل نشسته و گاهی هم به راه بادیه رفته؛ اما آنچه مسلم است بیشتر در راه بوده؛ تا باطل نشسته باشد. نگاهی به برنامه ریزی های تابستان خود بیاندازیم! مبدا گرما و قطعی آب و برق ما را وادار به باطل نشستن کند و در انتظار طولانی نگه دارد. تقویم شهریور که باز شود، کار تابستان را تمام شده بدانید. پس تا فرصت هست نگاهی به کارها بیاندازید، بعضی ها را خط بزنید و بعضی ها را به طور جدی مورد بررسی قرار دهید.

انتظار



سیده نیکا موسوی

اوایل اردیبهشت بود من با دوستم قرار گذاشته بودم دوشنبه ساعت دو و ربع سر کوچه ی کلاس تکواندو باشیم دوستم در جواب گفت: باشه قول میدم. ولی وقتی دو و ربع سر کوچه کلاس تکواندو بودم، هر چی گشتم دوستم نبود یک ربع منتظر ماندم دوستم که رسید، بدو بدو به طرف کلاس تکواندو رفتم ولی باز پنج دقیقه ای دیر رسیدیم. بعد کلاس با ناراحتی به دوستم گفتم: «تو آفتاب ما را نگه داشتی سر وقت درست نیومدی من به تو اعتماد کردم برنامه ریزی کن که دیرت نشه مگه نمی دونی خانم جریمه می کنه! تا الان همین دو جلسه که باهات اومدم هر بار دیر می رسم و من کلی منتظر میمونم ولی کلا اگه برنامه داشته باشی و برای دیگران ارزش قائل باشی هیچ وقت اینقدر بد قولی نمیکنی!» اون روز دیگه حتی خنده دار ترین چیزی که دوستم بهم میگفت؛ خنده ام نمی گرفت از بس که از دست دوستم ناراحت بودم. کاش همه بدونن منتظر گذاشتن دیگران اصلا کار قشنگی نیست و به نظر من یک جور توهین است.

دو شعر از: سیده زهرا علوی نژاد



انتظار

چشم هایم در انتظار
اشک ها ریزان مانند شکوفه های بهار

بیگانه

در میان هیچ خواستم همه چیز را
به چشم دیدم سنگ های بزرگ و ریز را
طلوع آفتاب می باشد از کدام طرف
برف و باران و تگرگ در آخر نیز ما
چه کنم که خواسته ام هست عریان
چه کنم خیره نباشد چشم ها
راه خود می روم و بقیه راه خود
اما باز هم چشم انتظار برای فردا
آفتاب دلم چه شد، سنگی سیاه؟
نه این گونه از بین نخواهند رفت آنها
در این جهان بیگانه و رهگذر
چشم باز کنی تمام می شود دنیا
اری من دیدم چیزهایی
که نگنجد در باور انسان ها
اما خب درمیان تاریکی
امید دارم روشن باشد فردا



سوگند خبیلی
دانشجوی ادبیات

فرار میکنم هر بار این روزها
از هر کی که تو مسیر، شبیه توئه
کاش اینو بدونی که بعد رفتنت،
این عذاب دیدنت همیشه با منه
این که کاش نیبم کسی رو که
تداعی کنه تو ذهنم دوباره تو رو
برای فراموش کردنتم نمیدونی
چه جوری باید آرام کنم روحمو
برای فراموش کردنتم نمیدونم
باید چند بار دیگه بهارو جهنم کنم
تو چند زمستون عمرم دل و باید
از خاکستر خاطره هات گرم کنم
باید یه کاری کنم که خیالت هم،
مثل خودت از روزگارم راحت بره
فقط کاش کسی هیچ وقت دوباره
شبیه تو از کنار لحظه هام نگذره





فائزه رسولی
دانشجوی زبان و ادبیات فارسی

گفتند کو پس آن گو پیلتن
ندارد کسی از مرز زاول سخن؟
به او بنگریست کوه ایران زمین
از آن پس تن مردمان لرزه دید
برفتند به نزدیک زاوولستان
گرفتند از رستم دستان نشان
کجا بود آن یل نیزه پوش؟
بگفتند از سیستان زمین
یکی هست پهلوانی دلیر
کجا بود نام او رستم شیر تن
که جز رستم سیستان نیست تن
بیا و بنگر به این سرزمین
دل مردمت گشتست پیر
چو رستم این سخن ها شنود
برفت بر مرز ایران و کرد دود
چنان تاخت، آسمان غره شد
زمین سراسر پر از گور شد
رستم چو آمد ز پیکار و جنگ جهان
خبر آورد که اهریمن گشت خاک
همه مرد و زن را کرد شاد
چو او رستم است از سرزمین آزادگان

شروع تنهایی



سحر حسن زاده نوری

دلشوره تمام وجودش را گرفته بود و نمی دانست دلشوره هایش برای چیست، فقط می دانست قرار است اتفاق بدی بیفتد. دو ماه بود که اینجوری شده بود. همه اش فکر میکرد قرار است که مادرش را از دست بدهد. زود به زود دلش برای مادرش تنگ می شود. روزها که مادرش سر کار می رفت مدام بهش زنگ میزد. بعضی شب ها چهار یا پنج بار می آمد نگاه می کرد آیا مادرش نفس می کشد یا نه. همیشه نگران مادرش بود. دلش می خواست این دلشوره ها الکی باشد و برای مادرش هیچ اتفاقی نیفتد راستش به مادرش خیلی وابسته بود و تحمل دوری مادر برایش سخت بود. اصلا نمیخواست به نبود مادرش حتی فکر کند. روزها می گذشت و یک روز صبح ساعت یازده، تلفنش زنگ خورد. از محل کار مادرش بود. گویا مادرش سخته کرده بود. نمی دانست خودش را چه جوری به بیمارستان رسانده بود. آنجا که رسید مادرش را به آن حال و روز دید دنیا انگار روی سرش خراب

شده بود. نمی دانست چه کار کند! از همان چیزی که می ترسید، سرش آمده بود. دوری مادرش خیلی برایش سخت بود و از خدا می خواست که مادرش را دوباره به او برگرداند و دیگر هیچ خواسته ای از خدا نداشت. شب و روز نداشت. همه اش می رفت کنار مادرش و با او درد و دل می کرد. از تنهایی هایش میگفت، شاید مادرش به هوش بیاید. اما آنطور نشد. روزها می گذشت مادرش به هوش نیامد تا اینکه یک روز که به دیدار مادرش آمد بود و برایش گل مورد علاقه اش را خریده بود پرستارها گفتند مادرت فوت کرده! آن روز بدترین روز زندگیش بود. نمی دانست چه کار کند و اصلا باور آن اتفاق برایش راحت نبود دختری که به مادرش بسیار وابسته بود و دوری او برایش بسیار سخت بود؛ حال باید بدون او زندگی کند. یقین داشت دیگر بدون مادرش زندگی برایش مثل گذشته نمی شود. روزها از آن اتفاق گذشته و هنوز با نبود مادرش کنار نیامده و هر روز بر سر قبر مادرش می رود و با او از اتفاقات پیش آمده صحبت می کند.

دو اثر از خانم سیده فاطیما عقیلی بخوانیم که پیوسته در حال تمرین نوشتن است و هر بار به شیوه ای سعی می کند متفاوت از قبل بنویسد. «آرزوی هجر از دروس» هم از آن حرف هاست که فعلا در برابرش سکوت می کنیم تا فاطیما جان از این مسیر تجربه عبور کند و با دستاوردهای تازه قدم در راه پیش رو بگذارد.

سیب



سیده فاطیما عقیلی

صدای قدم دانش آموزان با صدای قطرات باران هماهنگ می شود. دانش آموزانی که یک دسته آنها آرزوی هجر از دروس می کنند و برخی از آنها برای درس مدهوش می شوند! شما جزو کدام دسته اید؟! خب بگذریم، طبق قانون مرسوم در تمامی مدرسه ها همه دانش آموزان در کلاس نشسته بودند و منتظر آموزگارشان. البته با چاشنی کمی شیطنت و ... خودتان که بیشتر می دانید! خانم معلم همراه با یک سبد حسابی با سلیقه تزئین شده ی سیب گلگون به کلاس می آید. و همگی از جای برخاستند و یکصدا گفتند: «برپا!»

__ بفرمایید بچه ها! برجا.

+ اجازه خانم .. مگه ما ریاضی نداشتیم؟! شکوهی از آن سوی کلاس با تشر می گوید:

«حالا یک روز خانم معلم خواست به ما ریاضی درس نده!» کلاس غرق در سکوت پر از صدای خنده می شود. خانم معلم با لبخند می گوید: «سیب یک میوه بسیار مقوی و سرشار از ویتامین است. ما حداقل باید روزی یک سیب بخوریم.» سپس تمامی دانش آموزان به فکر فرو رفتند. آیا آنها تا امروز که آخرین روز سال است سیبند و شصت و پنج عدد سیب خورده بودند؟! __ خب بچه ها میدونم خیلی براتون تعجب آور بوده ولی بیایید این زنگ ریاضی رو به فواید سیب اختصاص بدیم. و همان لحظه صدای شادی بچه ها به *سحاب رسید و سحاب با رعد و برق پاسخ داد!
+ فکر کنم ابرها هم دارن شادی می کنن!
و خنده....

__ همانطور که گفتم سیب دارای مواد کلسیم دار و ویتامین زیادی است. و به تصفیه خون و کلسترول کمک بسیاری می کنه. در کتاب سفر پیدایش میوه ممنوعه بهشت مشخص نشده اما طبق سنت ها میوه ی سیب آدم و حوا را از بهشت بیرون راند. سیب، یکی از «سین» های هفت سین هم هست که نماد سلامتی رو داره. + اجازه مایک چیزی یادمون اومد، بابای ما دکتر طب سنتیه و همیشه میگه: کسی که روزانه یک سیب بخوره به پزشک و دوا درمان نیاز نخواهد داشت. - آفرین ماهلی جانم! ما بیش از هفت هزار و پانصد رقم سیب در دنیا داریم که شناخته شدند. البته این هم بگم که نباید حتما ما از همه ی این گونه ها یکی رو بخوریم. نه .. لازم نیست. مثلا به این سببی که براتون آوردم، «رز اقیانوس آرام» میگن. بفرمایید سیب بخورید تا سالم بمونید! + خانم معلم ما تا حالا اینقدر با سیب آشنا نشده بودیم؛ انگار که تازه سیب دیدیم!

- پس با این حساب تکلیف تون تحقیق راجع به سیبه!

تازه می تونید موقع چیدن سفره هفت سین در مورد نماد سیب به خانواده تون هم بگید.

*سحاب: ابر

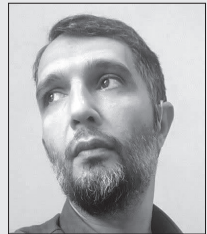
نفسی محبوس در بوم

با آخرین نوازش قلم بر بوم، لبخندی زدم و با افتخار به نقاشی ام نگریستم. سپس قلمو را در لیوان تینر فرو بردم! البته بهتر است بگویم: لیوان جهیزیه مادر که کمی ترک خورده! وگرنه حالا حالاها باید در کابینت برای مهمانان خاک میخورد! و پذیرای تینر نمی شد. درحالی که قلمو را در پارچه کهنه می پیچاندم تا خشک شود، آرام به سوی پنجره رفتم تا باد از پرده حریر بر صورتم اصابت کند. ناگه صدای سرفه ام سکوت را می شکند! با وجود هوای غبارآلود شهر و برج های آسمان خراش آسمان تیره و تار بود! گویی خورشید دیگر حال و هوای تابیدن بر فضای این شهر آلوده را نداشت. چشمانم را بستم تا شهرم را زیبا و دلنشین تصور کنم... خورشید تابنده، خانه های ویلایی و سرسبز، مردمان شاد و خرم، درختان نارون و سرو و چنار و اما وجود منظره چنین شهری فقط در بوم نقاشی پشت سرم میسر بود.



«

خانواده قاضی در گرگان



محمد انصار

خانواده‌های گرجانی کسانی هستند که از دیرباز در این سرزمین زندگی کرده‌اند و یک یا چند نفرشان، در تاریخ و فرهنگ آنجا نقش مهمی داشته‌اند. یکی از آن‌ها قاضی‌ها هستند. سرشناس‌ترین آنها، شیخ اسماعیل قاضی بود. از کارهای مهم او، بازسازی و راه اندازی مدرسه‌ی عمادیه بود. زیرا که چراغ آنجا برای مدتی، خاموش شده بود. او در جنوب امامزاده نور گرگان زندگی کرد. خانه‌اش،

محل رفت و آمد مردم بود. دو حیاط داشت. در آنجا خرید و فروش می‌کرد تا به فرمانروایان، نیازی نداشته باشد. سرانجام در سال ۱۳۱۷ درگذشت. وراث ایشان، خانه‌اش را به آیت الله سیدسجاد علوی فروختند. اکنون در جای آن، آپارتمان ساخته‌اند. وراث پس از فروش آن خانه، در محله باغشاه، زندگی کردند. همسرش دختر سید عباس سلطان الذاکرین(فوت ۱۳۱۲) و شمسی بیگم (فوت ۱۳۰۸) بود که از نسل میرحیدر نوه میرکریم هستند. بیشتر آنها، ملاح و منبری بودند. فامیلی آنها، قدس میرحیدری است. برادر همسرش(جعفر) از فرهنگیان، نویسندگان و ملّاحان قدیمی شهر بود. شیخ چند فرزند داشتند:

۱- نعمت که در سال ۱۳۰۲ به دنیا آمد. نماینده مردم گرگان در مجلس شورای ملی بود. در سال ۱۳۷۵ درگذشت و در تهران به خاک سپرده شد. او نویسنده و پژوهشگر بود. کتاب‌های زیادی نوشت. مانند: ایل قاجار در پهنه تاریخ، به سوی سیمرغ، عشق و مرگ پوشکین، هفت شهر عشق، علل سقوط حکومت رضاشاه. همسرش مریم تبریزی بود. آنها فرزندی نداشتند. ۲- فاطمه که با آقانظام میرکاظمی (از معتمدین محله‌ی دباغان) ازدواج کرد. آنها، صاحب ۹ فرزند شدند. ۳- جعفر که پدر منوچهر قاضی (از پیشکسوتان رادیو گرگان) می‌شود. ۴- عیسی ۵- رحیمه که تاکنون زنده است و در گرگان زندگی می‌کند.

شیخ، خواهری به نام خاور داشت که همسر آقامیرزا حسین خان قاضی اعظمی شد. آنها فرزندی به نام محمد داشتند. همسر محمد، زینب النساء صادقیان بود که از آنها دو پسر به نام‌های محمد حسین (متوفای سال ۱۳۸۲) و محمد ابراهیم به

دنیا آمد. از نسل این خانواده، چند نفر شاعر شدند. شیخ، برادری به نام رمضانعلی (وکیل التجار) داشت که نسل او، نام خانوادگی‌شان، قاضی اعظمی شد. این دو برادر، از رهبران مشروطه خواهان استرآباد بودند. خانه‌ی رمضانعلی، در جنوب محله‌ی درینو، جای گردهمایی دوستداران مشروطه بود. یعنی چسبیده به محله‌ی میدان، همان محله‌ای که مردمانش، بر ضد مشروطه بودند. آن، در دوره‌ی رضاشاه، با ساخت خیابان پهلوی (امام خمینی) از بین رفت. اکنون کنار قبرستان سید باقر، خانه‌ای به نام قاضی اعظمی هست که آن، به جای همان خانه‌ی قبلی است. این خانه، در سال ۱۳۹۷ در میراث فرهنگی کشور، ثبت ملی شد. درگذشته، متن فرمان‌ها یا اطلاعیه‌های مهم، در آنجا نصب می‌شد. مانند اعلامیه ۱۳۲۶ قمری. رمضانعلی از کسانی بود که در محله‌ی درینو، مقبره‌ی سیدباقر و عبدالرزاق استرآبادی را سرو سامان داد. اما آنجا حدودا در سال‌های ۱۳۴۰ از بین رفت. تا اینکه ده سال پیش، بازسازی شد. عباس سپهر گرجانی درباری او چنین نوشت: «رمضانعلی معروف به وکیل التجار املاک زیادی داشت به زور گرفته شد. از آزادی خواهان گرگان بود. بارها به دستور حکومت، تبعید شد. انسانی سفره دار و مهمان نواز بود. برادرش (شیخ اسماعیل) از علماء طراز اول شهر بود. او را آخرین عالم معقول شهر گرگان می‌دانند. این دو برادر، پیش از سال ۱۳۲۰ از دنیا رفتند.» درباری رفتارهای این دو برادر در دوره‌ی مشروطه، گزارش‌هایی نوشتند و برای سفارت انگلیس فرستادند که در کتاب مخابرات استرآباد (ایرج افشار) به چاپ رسیده است. رمضانعلی چهار دختر به نام‌های معصومه، فاطمه صغری، مرصع، سلطنت و یک پسر به نام جعفر داشت

که عضو انجمن شهر گرگان شد که او هم دو فرزند دارد: ۱- فرود (۱۳۱۷-۱۳۷۳) که پزشک داخلی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران بود. ۲- رمضانعلی که همانم پدریزرگش بود. به او پیروز (۱۳۲۱-۱۳۹۲) هم می‌گفتند. جعفر از فعالان سیاسی بود. از مصدق پشتیبانی می‌کرد. از مخالفین سیدمحمدعلی شوشتری (نماینده مردم گرگان در مجلس شورای ملی) بود. یکبار در سال ۱۳۳۲، ناظر انتخابات مجلس شد. همچنین از او خواستند که برای انتخابات مجلس، کاندیدا شود اما نپذیرفت. در سال ۱۳۳۶ هنگامی که اداره فرهنگ و هنر، به آیین‌های اسلامی، توجهی نکرد او و چند نفر دیگر، نامه‌ای اعتراضی نوشتند. هنگامی که رئیس الذاکرین (سال ۱۳۴۲) و شیخ رسول رضایی (سال ۱۳۴۸) را می‌خواستند، بازداشت کنند، او پادرمیانی کرد و نگذاشت که این کار انجام شود. خانواده‌ی قاضی، مغازه‌هایی در خیابان امام خمینی و املاکی در اراضی جنگلی جنوب شهر گرگان، داشتند. همچنین مالک روستای میرمحله و نودیجه (از توابع شهر گرگان) بودند. شاید جد بزرگ آنها، همان آقا کاظم قاضی باشد که نامش در رساله شرح حال علما و ادبای استرآباد (اثر محمد صالح استرآبادی) آمده است و این خانواده هم، به همین دلیل، نام خانوادگی‌شان را قاضی و قاضی اعظمی گذاشتند. از دیگر کارهای مهم این خانواده، ساخت مسجد در کنار خانه‌ی‌شان بود که در نامه اداری اوقاف، سه نام برای او نوشته شد: «وکیل الدوله، وکیل التجار، قاضی‌ها». البته بعدا نام صاحب‌الزمان را بر روی آن گذاشتند و مدیریت آن را به سیدحسن رئیسی از فرهنگیان قدیمی سپردند.

پژوهشگر

برگزار شود تا سطح دانش و مهارت‌های آن‌ها ارتقا یابد. علاوه بر این، باید با فساد و رانت در بلنه مدیریت استان مبارزه شود. دستگاه‌های نظارتی باید با جدیت بیشتری عملکرد مدیران را رصد کنند و با متخلفان برخورد قانونی نمایند. مردم نیز باید با مطالبه‌گری و مشارکت فعال، نقش خود را در بهبود وضعیت مدیریتی استان ایفا کنند. گلستان، با داشتن ظرفیت‌های بالقوه فراوان، می‌تواند به یکی از پیشرفته‌ترین و آبادترین استان‌های کشور تبدیل شود. اما این مهم، تنها با داشتن مدیرانی دلسوز، متخصص و کارآمد محقق خواهد شد. مدیرانی که به جای ادعا و شعار، عمل کنند و به جای منافع شخصی، به فکر منافع مردم باشند. امید است که مسئولان و متولیان امر، با درک صحیح از وضعیت بحرانی استان، گام‌های جلی و موثری در جهت اصلاح نظام مدیریتی گلستان بردارند تا مردم این استان طعم شیرین توسعه و پیشرفت را بچشند.

دانش آموخته اقتصاد



و وعده‌های پوچ، سعی در کسب جایگاه‌های مدیریتی دارند، اما در عمل، هیچ‌گونه توانایی و اراده‌ای برای حل مشکلات و بهبود وضعیت استان ندارند. این افراد، با سوءاستفاده از موقعیت خود، به جای خدمت به مردم، به دنبال منافع شخصی و گروهی خود هستند. وضعیت اسفناک مدیریتی در گلستان، نه تنها باعث نارضایتی مردم شده است، بلکه تأثیرات منفی زیادی بر اقتصاد، فرهنگ و محیط زیست و استان نیز داشته است. پروژه‌های عمرانی به دلیل سوءمدیریت و کمبود بودجه، نیمه‌کاره رها شده‌اند. کشاورزان و تولیدکنندگان و به دلیل عدم حمایت و برنامه‌ریزی صحیح، با مشکلات زیادی روبرو هستند. برای خروج از این وضعیت بحرانی، لازم است که یک تحول اساسی در نظام مدیریتی استان ایجاد شود. انتخاب مدیران باید بر اساس شایستگی، تخصص و تجربه صورت گیرد. باید از ورود افراد نالایق و مدعی به جایگاه‌های مدیریتی جلوگیری شود. لازم است که برنامه‌های آموزشی و توانمندسازی برای مدیران فعلی

نادرست، ناکارآمدی مدیران و کمبود تخصص و تجربه در بلنه مدیریت استان دارد. متأسفانه، امروزه شاهد آن هستیم که جایگاه‌های مدیریتی در گلستان، بیش از آنکه بر اساس شایستگی و توانمندی افراد تعیین شود، قربانی روابط، سفارش‌ها و بازی‌های سیاسی شده است. مدیرانی که تخصص و تجربه‌ای متناسب با مسئولیت‌های خود ندارند، چگونه می‌توانند گره از مشکلات مردم بگشایند و به توسعه استان کمک کنند؟ سواد مدیریتی، به عنوان یکی از مهم‌ترین شاخص‌های توسعه‌یافتگی، در گلستان به شدت رو به افول است. بسیاری از مدیران، فاقد دانش و مهارت‌های لازم برای مدیریت صحیح منابع، برنامه‌ریزی دقیق و تصمیم‌گیری منطقی هستند. این ضعف، نه تنها باعث اتلاف منابع و فرصت‌ها می‌شود، بلکه زمینه‌ساز فساد، رانت و بی‌عدالتی نیز می‌گردد. البته نباید از این نکته غافل شد که کمبود سواد مدیریتی، تنها مشکل گلستان نیست. متأسفانه، این استان با پدیده‌ای به نام «مدعیان بی‌عمل» نیز دست به گریبان است. افرادی که با ظاهری فریبنده

«

ضرورت اصلاح نظام مدیریتی در گلستان

سید محمد موسوی

استان گلستان این روزها در گرداب مشکلات مدیریتی دست و پا می‌زند. معضلی که ریشه در انتخاب‌های

«آگهی ثبتی»

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۶۰۳۱۲۰۰۷۰۰۳۰۰۵۶ مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۰۶ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک آزادشهر پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۱۴۴۱۲۰۷۰۰۰۴۰۲ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد خواجه فرزند مسلم به شناسنامه شماره ۹۰۷ و کدملی ۶۲۴۹۳۱۹۲۵۵ صادره از آزادشهر در شش‌دانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۵۶۸۵/۵۰ متر مربع از پلاک ثبتی ۶/۴۴ اصلی واقع در آزادشهر کمربندی گرگان به آزادشهر - روبروی دور برگردان- اراضی مزروعی بخش ۸ ثبت آزادشهر خریداری ملک مورد تقاضا و انتقال مع الواسطه ملک از مالک رسمی مرحوم سیدبهرام حسینی بای محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۵/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۶/۱۲ هادی عطائی مقدم - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آزادشهر م الف: ۱۰۳۶۴

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۶۰۳۱۲۰۰۷۰۰۳۰۰۵۶ مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۱۹ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک آزادشهر پرونده کلاسه ۱۴۰۶۱۱۴۴۱۲۰۷۰۰۰۱۹۹ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد خواجه فرزند مسلم به شناسنامه شماره ۹۰۷ و کدملی ۶۲۴۹۳۱۹۲۵۵ صادره از آزادشهر و رأی شماره ۱۴۰۶۰۳۱۲۰۰۷۰۰۰۳۲۶۳ مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۱۹ به پرونده کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۱۲۰۷۰۰۰۱۹۸ بنام آقای سید امیر میرحسینی فرزند سیدعلی به شناسنامه ۲۲۶ صادره از رامیان به شماره ملی ۴۸۷۹۳۳۹۴۴۳ هر یک سه دانگ مشاع از شش‌دانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۴۵۲۸ متر مربع از پلاک ثبتی ۶/۴۴ اصلی واقع در آزادشهر کمربندی گرگان به آزادشهر- روبروی دور برگردان- اراضی مزروعی بخش ۸ ثبت آزادشهر خریداری ملک مورد تقاضا و انتقال مع الواسطه ملک از مالک رسمی مرحوم سیدبهرام حسینی بای محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۵/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۶/۱۲ هادی عطائی مقدم - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آزادشهر م الف: ۱۰۳۶۶

همدلی در خانواده؛

از درک دیدگاه‌ها تا ایجاد روابط عمیق‌تر

که ما با آن مواجه هستیم، معمولاً خودمان را جای دیگران قرار نمی‌دهیم و قضاوت می‌کنیم که اگر ما بودیم این کار را می‌کردیم یا این کار را نمی‌کردیم. اما اگر به صورت واقعی بجای آن فرد باشیم و شرایط او را درک کنیم شاید رفتارهای آگاهانه و منصفانه‌تری داشته باشیم. همدلی از طریق پرسیدن مشکلات: ما خیلی وقتها با افرادی مواجه هستیم که هیچ چیزی را بروز نمی‌دهند و ما واقعاً نمیدانیم با چه مشکلاتی مواجه هستند. ممکن است فرزندانمان یا هر یک از عزیزان و اطرافیانمان باشد. وقتی از آنها سوال می‌پرسیم آنها را درگیر می‌کنیم و برای آنها فضایی را ایجاد می‌کنیم تا به راحتی بتوانند مشکلاتشان را مطرح کنند و ما بتوانیم راهکارهای مناسب را برای آنها داشته باشیم.

مطالعه راهکار یادگیری همدلی

همچنین مدرس مهارت‌های اجتماعی یکی از راهکارهایی که کمک می‌کند، همدلی را یاد بگیریم و همدلی بیشتری داشته باشیم را مطالعه کتابها و فیلمهایی دانست که در رشد آگاهی ما نسبت به دیگران می‌توانند یاری دهنده باشند.

عوارض نبود همدلی در خانواده

دکتر ایمانی در پایان اظهار داشت: در درون هر خانواده معمولاً گوش ندادن هر یک از زوجین به حرف یکدیگر یا گوش ندادن به حرف فرزندان، عدم برقراری ارتباط، نشنیدن صد، بی‌توجهی کردن، نادیده گرفتن، تحقیرکردن، بی‌ارزش یا کم ارزش دانستن دغدغه‌ها یا مسائل آنها، موجب افزایش مشکلات درون خانواده و درون جامعه شده است. این امر باعث شده که ما در نظام خانواده با مسائل پیچیده‌ای مواجه باشیم. خیلی وقتها مشکلات درون خانواده مشکلات خیلی بزرگی نیست اما مشکلاتی است که تأثیرات خیلی زیادی را ایجاد می‌کند. زمانی که ما فقر عاطفی داشته باشیم یا فشار روانی داشته باشیم یا از نظر عاطفی و احساسی نادیده گرفته شویم به تنگنا می‌رسیم و افکار و نشخوارهای عاطفی کاملاً ما را از پدر می‌آورد و نمی‌توانیم در آن رابطه باقی بمانیم و آسیب می‌بینیم. این مسئله در رابطه والدین و فرزندان و زوجین متأسفانه خیلی بروز پیدا می‌کند. شنیده شدن، تحسین کردن، تقدیر کردن، همکاری کردن، هم‌فکری کردن، صحبت کردن درباره این مسائل کمک می‌کند که مجاری ارتباطی در خانواده متصل شده، تقویت گردیده و بهتر شود و آن خانواده، خانواده‌ای شاد و سرزنده‌تری باشد.



این روانشناس خانواده برای ایجاد راههای تقویت همدلی به نکات زیر اشاره می‌کند:

درست گوش دادن: یکی از اساسی‌ترین و اصولی‌ترین مسائلی که با آن مواجه هستیم گوش دادن فعال است. زمانیکه فردی در حال صحبت کردن است، مسائل و مشکلاتش را عنوان و دردسرها و موقعیتش را تشریح می‌کند، چنانچه ما کاملاً آن را بشنوم و آن را درک کنیم در پس این شنیدن بتوانیم کمک لازم را انجام دهیم، او را همراهی کنیم یا راه حل مناسب را فراروی او قرار دهیم. همدلی تقویت می‌شود. این گوش دادن فعال یک مهارت ارزشمند است، میتواند با تکان دادن سر، صحبت کردن، بازخورد دادن با کلمات فرد یا روش‌های دیگر صورت گیرد. توجه به زبان بدن: توجه به زبان بدن نیز یکی دیگر از راههای تقویت همدلی است. افرادی که خجالتی هستند، مناعت طبع دارند یا کسانیکه مسائل و مشکلاتشان را نمی‌توانند بروز دهند، با استفاده از زبان بدنشان متوجه می‌شویم که آنها مسئله و مشکلی دارند که نمی‌توانند یا نمی‌خواهند راجع به آن صحبت کنند. بنابراین وقتی ما متوجه می‌شویم دستش را میگیریم، دستان را روی شانه‌اش می‌گذاریم، نوازشش می‌کنیم یا او صحبت می‌کنیم و از راههای مختلف به او کمک می‌کنیم تا آرامش و احساس امنیت کند و در پس این احساس امنیت با ما صحبت کند و ما کمک لازم را برای او انجام دهیم. قرار دادن خود به جای دیگران: یکی از مسائل و مشکلاتی

درگیری عاطفی پیدا می‌کنیم آنها را پردازش می‌کنیم، دستشان را می‌گیریم، با آنها صحبت می‌کنیم و بروز احساسات در این نوع همدلی وجود دارد. همدلی دل‌سوزانه: در این نوع همدلی هر دو نوع شناختی و عاطفی وجود دارد، اما در اینجا عملکردی داریم که هم در گفتار و هم در رفتارمان کاملاً بروز می‌کند. فردی که گریه می‌کند و ناراحتی دارد یا او همراهی می‌کنیم و حتی با او اشک می‌ریزم و ممکن است اقداماتی انجام دهیم برای کمک کردن به او تا از بحران خارج شود. جنس این نوع همدلی کمی نزدیک به همدردی است و شکل عاطفی پیدا می‌کند که اقداماتی را در آن بروز می‌دهیم.

جایگاه همدلی در فعالیت‌های اجتماعی

ایمانی همدلی را نوعی فعالیت اجتماعی دانست که به ما کمک می‌کند تا روابط قوی‌تر و مناسب‌تری را از نظر روابط بین فردی با دیگران داشته باشیم. همدلی کمک می‌کند که شکل ارتباطات و ساختار ارتباطات جامعه ما منسجم‌تر، کامل‌تر، واقع‌بینانه‌تر، منصفانه‌تر و درست‌تر باشد. ما در شرایط بحرانی و زمانیکه با مشکلات زیادی مواجه می‌شویم این نوع رفتارها می‌تواند به ما کمک کنند تا ساختار اجتماعی ما محکم‌تر و مناسب‌تر باشد و سبب می‌شود با درک مناسب‌تری نسبت به یکدیگر بتوانیم مسائل را پیش ببریم و به یکدیگر کمک کنیم.

همدلی، چسب عاطفی است که پیوند میان اعضای خانواده و جامعه را تقویت می‌کند و نقش کلیدی در ایجاد همبستگی ایفا می‌کند. این توانایی در درک احساسات دیگران، اعتماد را پرورش داده و روابط را بهبود می‌بخشد. با گوش دادن فعال، توجه به زبان بدن، قرار دادن خود به جای دیگران و پرسیدن سوال، می‌توان همدلی را تقویت کرد. به گزارش ایرنا زندگی، همدلی یکی از ارکان مهم در هر جامعه و خانواده است که منجر به بهبود ارتباطات، حل اختلافات و تقویت حس اعتماد و تعلق و تقویت روابط اعضای خانواده میشود. همدلی به اعضای خانواده اجازه می‌دهد تا دیدگاه‌های یکدیگر را درک کنند و منجر به ارتباط مؤثرتر و پیوندهای عاطفی عمیق‌تر شود. همدلی همچنین با تشویق درک و راه‌حل‌های مشارکتی، به خانواده‌ها کمک می‌کند تا اختلافات را به طور سازنده‌تری مدیریت کنند. برای درک بهتر جایگاه همدلی در خانواده با دکتر محمدرضا ایمانی، روانشناس خانواده و مدرس مهارت‌های اجتماعی به گفت‌وگو پرداختیم.

چگونه همدلی روابط ما را بهبود می‌بخشد

دکتر ایمانی در ابتدا به تعریف درست همدلی پرداخت و گفت: هر زمان بتوانیم احساسات دیگران را درک کنیم و فهم درستی از آنچه در وجودشان اتفاق می‌افتد از طریق: زبان بدنشان، لحنشان، رفتارشان، کنایه‌هایی که بکار می‌برند بدون اینکه حتی با آنها صحبت کنیم، باعث می‌شود که ما یک رفتار همدلانه داشته باشیم. رفتار همدلانه کمک می‌کند که ما در بحث هوش هیجانی رابطه درست و منصفانه و بجایی را با دیگران داشته باشیم. این رفتار درست خود یک اتفاق خوب است یعنی ما برای هر نوع رفتار، خودمان را جای فرد دیگری قرار میدهم، آن را پردازش می‌کنیم و متناسب با آن یک رفتار آگاهانه از خودمان بروز می‌دهیم.

انواع همدلی و روشهای آن

این روانشناس در ادامه به بیان انواع همدلی پرداخت و افزود: به طور کلی سه گونه همدلی وجود دارد؛ همدلی شناختی، عاطفی و دلسوزانه. همدلی شناختی: ما توانایی درک دیدگاه‌ها و احساسات دیگران را داریم بدون اینکه درگیری عاطفی با آنها داشته باشیم. حرف آنها را می‌فهمیم، موضوعات مختلف را درک می‌کنیم و بیشتر شنونده هستیم. همدلی عاطفی: ما توانایی تجربه احساسات دیگران را به عنوان احساسات خودمان داریم و به این صورت

اجرای طرح‌های نوآورانه برای رونق تولید و اشتغال روستاهای گلستان

مدیر صندوق کارآفرینی امید گلستان از اجرای طرح‌های نوآورانه با هدف بهبود تولید، اشتغال‌زایی و توسعه اقتصادی روستاهای این استان با عناوین «روستا نو فن» و «کار بوم» خبر داد که با بهره‌گیری از فناوری‌های روز و حمایت مالی صندوق، گام‌های بلندی در راستای توانمندسازی جوامع محلی برداشته‌اند. به گزارش ایرنا، سمانه خیل‌تاش اظهار کرد: طرح «روستا نو فن» با هدف ارتقای کمی و کیفی تولید محصولات کشاورزی از طریق انتقال دانش و فناوری به روستاها اجرا شده است. وی بیان کرد: این طرح برای اولین بار در اسفندماه سال

گذشته در روستای جعفرآباد گرگان، با تمرکز بر تولید توتون، به مرحله اجرا درآمد و صندوق کارآفرینی امید با شناسایی ۱۰ بهره‌بردار پیشرو در این حوزه، ۴۰ میلیارد ریال تسهیلات بانکی و سرمایه در گردش برای تولید در ۲۰ هکتار زمین کشاورزی اختصاص داد. خیل‌تاش با اشاره به قابلیت گسترش این طرح به سایر روستاهای گلستان، شرط اصلی حمایت مالی را ارائه مطالعه توجیه اقتصادی توسط دستگاه‌های مرتبط مانند پارک علم و فناوری و جهادکشاورزی عنوان کرد و افزود: صندوق آمادگی دارد در صورت ارائه طرح‌های توجیهی، از بهره‌برداران واجد شرایط در سایر روستاها حمایت کند. مدیر صندوق کارآفرینی امید گلستان ادامه داد: روش «نوفن» با آموزش مستمر و نظارت شرکت‌های دانش‌بنیان، به توانمندسازی کشاورزان و بهبود کیفیت تولید کمک می‌کند و این طرح در استانی که ۴۷ درصد از جمعیت ۲ میلیون نفری آن در هزار روستا ساکن هستند و از طریق کشاورزی امرار معاش می‌کنند، می‌تواند تحولی چشمگیر ایجاد کند. وی گفت: طرح «کار بوم» از دیگر ابتکارات صندوق کارآفرینی امید است که با هدف توسعه کسب‌وکارهای محلی از طریق حمایت از جشنواره‌های روستایی اجرا می‌شود و در این طرح در اردیبهشت‌ماه سال جاری با حمایت از جشنواره توت‌فرنگی در روستای شفیع‌آباد رامیان کلید

خورد. به گفته خیل‌تاش صندوق با شناسایی هفت بهره‌بردار، ۷۰ میلیارد ریال تسهیلات ارزان‌قیمت و سرمایه در گردش برای رونق کسب‌وکارهای این منطقه اختصاص داد. وی با تأکید بر اهمیت این جشنواره‌ها در پایداری تولید و رونق اقتصادی، اظهار کرد: برنامه‌ریزی شده است که سالانه از یک جشنواره روستایی حمایت مالی شود تا اقتصاد جوامع محلی تقویت گردد. مدیر صندوق کارآفرینی امید گلستان ادامه داد: گلستان با ظرفیت‌های بی‌ظنیر در حوزه‌های کشاورزی، گردشگری و صنایع دستی، میزبان بیش از ۳۶ جشنواره فرهنگی، هنری و اقتصادی مانند جشنواره آلو در نوکنده، آفتابگردان در گلیداغ کاله، کشتی‌گورش در سیمین‌شهر گمیشان و فرش و زیورآلات ترکمن در آق‌قلا است. خیل‌تاش گفت: یکی از نقاط قوت فعالیت‌های صندوق کارآفرینی امید در گلستان، توجه ویژه به توانمندسازی بانوان است و بیش از ۵۰ درصد دریافت‌کنندگان تسهیلات این صندوق در سال مالی گذشته را بانوان تشکیل داده‌اند. وی بیان کرد: سال گذشته، هزار فقره تسهیلات به مبلغ ۲ هزار و ۱۰۰ میلیارد ریال پرداخت شد که نتیجه آن ایجاد فرصت‌های شغلی برای هزار و ۶۰۰ نفر بو و این تسهیلات به ترتیب ۵۰ درصد در بخش خدمات، ۲۵ درصد در بخش کشاورزی و مابقی در بخش صنعت توزیع شده است.