



در خدمت همشهریان عزیز

دوخت فرم مدارس متوسطه اول و دوم

شامل مافتو، شلوار ، مقنعه و انواع شومیز

سفارش همه روزه از ساعت ۹ الی ۱۴ - میر مجیدی



■ با مسوولیت سردبیر

همه می دانیم دنیا به گونه ای شگفت انگیز متغلات شده است. تا همین چند سال پیش شهرنژان تنها در فیلم های فضایی و داستانهایی خیالی این اتفاقات عجیب را تصور می کردند اما امروزه در کمتر از یک دهه همه آنچه به تصور نیز نمی آمد اتفاق افتاده است و ما را به دنیایی سراسر شگفت انگیز و هولناک فرامی خواند که نمی دانیم که چیست و چگونه است. در چنان دنیایی، هويت ها فرهنگ ها، دینیه ها و نواوری ها چگونه می شود و چه آینده ای در انتظار ما و شهرنژانمان است؟ راستی برای چنان افکار ای چه باید کرد؟ آیا می توان سخت ایستاد و مانع شد؟ آیا می توان در برابر سیل تهاجمی محصولات مدرنیته ایستاد؟ آیا می توان آنها را ندیده گرفت؟ آشکار است که نه می توان و نه شنیدن است، دنیا پیش می رود و هر کس بخواهد بماند و ماندگار شود باید خود را به دانیایی جدید مجهز کرد و لا تنها افتخار به سنت و ریشه های تاریخی راهگشا نیست، ما در گذشته بزرگ بوده ایم، آیا دنیای امروز به ایران فرهنگی بزرگ است اما اکنون چه باید کرد؟ امروز باید چه رفتاری داشت تا فردا شرمند فرزندان ایران نباشیم؟ به نظر می آید که با همه داستان های این چند ماه اخیر باید به سوی مردم رفت، ایرانیان را باور کرد و آنها را پذیرفت. مردم ایران همان شهروندانی هستند که در برابر حمله خارجی ایستادند و نقشه شوم آنها را نقش بر آب کردند. باید به مردم بازگشت و همه امور را برخواست آنها استوار کرد. باید پذیرفت هر روشی بدون رضایت شهروندان ناشنیدن و ناممکن است. باید زمینه حضور و بروز نخبگان و شایستگیان را در همه مناصب فراهم کرد. راهی جز این نیست و نخواهد بود امید به مبارزاتی که گمان می کنند ایستاد و واتس آپ یا مدیر فیس بوک به مکتابه آنها پاسخ می دهند، خوش خیالی است. تصور اینکه یک دولت یا یک حکمرانی توان برگزاری یک کنسرت در فضای باز را ندارد غم انگیز است. دنیای جهانی شده جای زندگی دولت ها و ملت های ضعیف نیست. آنها حلف می شوند، تقدیر تاریخ ماندگاری قدرتمندان است و برای ماندگاری راهی جز قدرتمند شدن وجود ندارد و امروز قدرت علاوه بر قدرت سخت در وجود تک تک شهروندان دانا و توانا معنا می یابد. چون بنابراین تنها راه این مسیر سپردن امور را به نخبگان قدرتمند است و برای چنین اقله ای باید ساختار حکمرانی را بر اساس حکومت شایستگیان فراهم کرد و لا با تواتون و ضعیفان هر روزمان تلختر از روز قبل خواهد شد. مردم این سرزمین لزوماً همه مثل هم نبوده اند و نخواهند بود اما همه آنها که با یکدیگر نیز متفاوتند حق مساوی در این آب و خاک دارند و این مساوات از سرحدات شمال ایران تا جنوبی ترین و از شرقی ترین تا غربی ترین مرز این دیار باید جاری و ساری باشد. از مردم نامهربان و اورتا و به آنها واکالرم تا ایرانیان قدرتمند را شامل باد. باشیم.

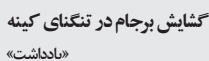
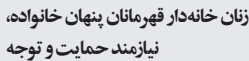
چرا زود عصبانی می شویم؟



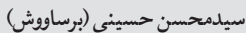
والیبال ساحلی در تسخیر



نقش حیاتی ویتامین ب۱۲
در سلامت انسان



نیروگاه‌های برقابی



امروزه انرژی برق نقش مهمی در اقتصاد دارد و بر توسعه پایدار و رفاه جوامع مؤثر است و بر افزایش تولید ناخالص داخلی تأثیر مستقیم دارد و یکی از مهم‌ترین شاخص‌های توسعه‌یافتگی هر کشور، در قالب مصرف سرانه برق آن نمود پیدا می‌کند. ایران در حال حاضر با ۹۵ هزار مگاوات ظرفیت نصب‌شده تولید برق، در غرب آسیا رتبه ۱، در آسیا رتبه ۵ و در جهان رتبه ۱۲ را از آن خود کرده است که از این میزان، با ظرفیت نصب‌شده بیش از ۱۲ هزار مگاوات نیروگاه برقی (که حدود ۸۰ درصد آن مربوط به حوضه کارون بزرگ و دز است)، رتبه ۲ منطقه غرب آسیا، رتبه ۶ آسیا و رتبه ۱۹ جهان را به خود اختصاص داده است. منابع عمده تولید برق در کشور ما انواع نیروگاه‌های حرارتی هستند که سهم ۸۱ درصدی در تأمین برق کشور را برعهده دارند و از آنجا که انرژی لازم برای تولید برق در این گونه نیروگاه‌ها از منابع نفت و گاز که از منابع غیرتجدیدپذیر هستند تأمین می‌شود، گذشته از هزینه جاری بالا، آلودگی زیست‌محیطی نیز از عوارض آن است که دانشمندان و تصمیم‌گیران را به فکر محدودسازی آن و گسترش نیروگاه‌های تولید برق پاک با حداقل هزینه جاری و بدون آلودگی زیست‌محیطی انداخته است. از جمله نیروگاه‌های پاک می‌توان به استفاده از انرژی باد، خورشید، برقابی، زیست‌توده،

محدودیت ظرفیت تولید و انتقال گاز طبیعی در کشور، میزان تلفات برق در کل شبکه انتقال و توزیع برق ایران، گرچه از ۱۹ درصد در سال ۱۳۸۹ به ۱۲ درصد در سال ۱۴۰۳ رسیده، با این حال این میزان هنوز رقم بالایی است. لذا سرمایه‌گذاری در احداث نیروگاه به تنهایی نیازها را برآورده نمی‌کند و باید علاوه بر نیروگاه، شبکه انتقال و توزیع نیروی برق نیز توسعه یابد. لذا برای حذف تلفات برق، موضوع حذف خطوط انتقال برق پیش کشیده می‌شود. یعنی با احداث نیروگاه‌های کوچک تجدیدپذیر، نقش انتقال نیروی برق و متعاقب آن، تلفات برق مرتبط با آن حذف می‌گردد. نیروگاه‌های کوچک تجدیدپذیر علاوه بر موارد گفته‌شده برای نیروگاه‌های تجدیدپذیر، مزایای دیگری نیز دارند که از جمله آن‌ها می‌توان به تلفات کمتر در شبکه انتقال و

ژئوترمال و امواج دریا اشاره کرد که در اصطلاح به آن‌ها نیروگاه‌های تجدیدپذیر اطلاق می‌شود. همچنین نیروگاه‌های هسته‌ای نیز در گروه نیروگاه‌های بدون آلایندگی به شمار می‌آیند. نیروگاه‌های تجدیدپذیر که نیروگاه‌های برقی در آن‌ها نقش برجسته‌ای دارند، نسبت به نیروگاه‌های غیر تجدیدپذیر دارای مزایایی هستند ازجمله: صرفه‌جویی در مصرف سوخت‌های فسیلی و کمک به حفظ محیط زیست با توجه به انتشار نزدیک به صفر آلاینده‌ها و گازهای گلخانه‌ای، تولید برق پاک (کاهش حدود ۴ تن گاز محتوی کربن به ازای هر مگاوات ظرفیت)، کاهش چشمگیر در مصرف آب، حذف هزینه‌های سوخت و رقابت‌پذیر شدن هزینه تمام‌شده برق، تنوع‌بخشی به منابع انرژی، کمک به بیک سایه و نیز جبران

ادامه در صفحه ۲

ادامه تیر اول

نیروگاه‌های برقایی کوچک (SHP) (با ظرفیت کمتر از ۱۰ مگاوات)، علاوه بر مزایای مذکور در نیروگاه‌های تجدیدپذیر و نیروگاه‌های کوچک تجدیدپذیر، واجد مزایای دیگری نیز هستند که برخی از آن‌ها عبارتند از: هزینه بهره‌برداری و نگهداری پایین، تولید مداوم انرژی در مسیرهای جریانی و بادوام، امکان سرمایه‌گذاری بخش خصوصی متناسب با ظرفیت نیروگاه، امکان اعطاء تسهیلات مالی توسط دولت، بومی‌سازی موفق و اقتصادی بخش قابل توجهی از فناوری‌های مورد نیاز در کشور، وجود نگاه تکلیفی و حمایتی وزارت نیرو به توسعه نیروگاه‌های تجدیدپذیر، ایجاد مشاغل و منافع محلی و مشارکت در توسعه صنعتی، امکان عقد قرارداد به‌صورت BOO (احداث، تملک و بهره‌برداری) و خرید تضمینی برق تولیدی توسط دولت. تولید انرژی برقایی نیاز به بستریایی دارد و پتانسیل‌هایی مانند کانال‌ها و خطوط لوله پایاب سدها، خطوط انتقال آب شرب، شبکه کانال‌های آبیاری

و زهکشی و پتانسیل مسیر رودخانه‌ها به‌صورت جریانی، از عمده آن‌ها به شمار می‌رود. استان گلستان دارای ویژگی‌های ژئومورفولوژیکی و هیدرولوژیکی برای تولید انرژی برقایی است که مورد اشاره قرار می‌گیرد: **۱- وجود تأسیسات آبی و مخازن و سدها:** در استان گلستان ۱۴ سد بزرگ مخزنی شامل کوثر، شهید چمران، بوستان، گلستان، شهید ایمری، شهید قربانی، نگارستان، وشمگیر، شهید دستغیب، کرند، دانشمند، اینجه‌پرون، تالاب - سد آماگل و تالاب - سد آلاگل و سه سد

نیروگاه‌های برقایی کوچک مقیاس، ظرفیتی بالقوه در مدیریت یکپارچه منابع آب و ناترازی برق گلستان

جوی، زرین گل، کبود وال، محمدآباد، جعفرآباد و قرن‌آباد، حوضه آبریز قه‌سو شامل زیرحوضه‌های: گرمابدشت، نومل، باغ گلین، زیارت، طول چشمه، توشن، انجیراب، شصتکلاته، کفشگیری، نوچمن، شמושک، نامن، میاندره، ایلوار، بالا جاده، پلنگ کرس، غاز محله و زوار دشت، حوضه آبریز شرق خلیج گرگان شامل زیرحوضه‌های: سرکلاته (کارکنده)، باغو، سرمحله، کوه صحرا، گز،

وطنه، مزنگ و نوکنده. حوضه آبریز نکارود علیا شامل: سرشاخه‌های چهارباغ، شاهکوه، رینو، باریک آب، ترودبار، پایین رودبار و گلدین دره و زیر حوضه‌های حوضه آبریز اترک سفلی از ظرفیت‌های بالقوه احداث نیروگاه‌های جدید برقایی کوچک هستند ضمن آنکه بسیاری از زیرحوضه‌های فوق‌الذکر، خود دارای سرشاخه‌های فرعی دارای جریان قابل‌توجه هستند. در برخی از این رودخانه‌ها در سال‌های ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰ مطالعات امکان‌سنجی توسط شرکت آب منطقه‌ای انجام شده و نزدیک به ۱۰۰ نقطه مناسب تشخیص داده شده است. ۴- وجود دریای خزر و انرژی‌های نهفته در امواج آن نیز می‌تواند به‌عنوان منبع در دسترس دیگر برای احداث نیروگاه‌های برقایی موردتوجه باشد. با توجه به مطالب فوق، به نظر می‌آید که صدها نقطه قابل احداث نیروگاه‌های برقایی کوچک (و حتی متوسط) در استان گلستان وجود دارد که با برنامه‌ریزی و تصمیم‌مستولان مرتبط و همت سرمایه‌گذاران، می‌تواند با مطالعه و اجرای مناسب، ظرفیتی بالغ بر ۱۰۰۰ مگاوات برق پاک و با مزایای پیش گفته برای استان ایجاد کرده و ثروتی عظیم را نصیب استان و ساکنان آن نماید. انشاءالله

کارشناس مسائل آب

چرا زود عصبانی می‌شویم؟



عصبانیت بخشی طبیعی از زندگی است، اما وقتی زود به زود از کوره در می‌روید، ممکن است پشت این احساس چیزی جدی‌تر پنهان باشد. گاهی خشم‌های مکرر نه به شخصیت، بلکه به وضعیت سلامت جسم و روان شما مربوط می‌شوند. به گزارش ایرنا زندگی، عصبانیت یک احساس طبیعی است و همه‌ی ما در زندگی با موقعیت‌هایی مواجه می‌شویم که می‌تواند ما را خشمگین کند. اما وقتی این حالت بیش از اندازه تکرار شود و فرد در کوچک‌ترین شرایط از کوره در برود، ملجراً کمی جدی‌تر می‌شود. به گزارش سایت WebMD، عصبانیت‌های مکرر همیشه به شخصیت یا خلق‌و‌خو مربوط نیستند؛ گاهی نشانه‌ای از بیماری‌های جسمی یا روانی، یا حتی عارضه‌ی جانبی داروها هستند. برخی از این بیماری‌ها عبارتند از:

زوال عقل؛ خشم ناشی از ناامیدی و سردرگمی

افرادی که با زوال عقل زندگی می‌کنند، به‌ویژه بیماران آلزایمر یا زوال عقل اجسام لویی، اغلب تغییرات شخصیتی عمیقی را تجربه می‌کنند. یکی از علائم شایع این بیماری‌ها، بروز خشم‌های ناگهانی و غیرمنتظره است. بیمار ممکن است در تلاش برای برقراری ارتباط با اطرافیان ناکام بماند یا قادر به بیان احساسات و نیازهایش نباشد. همین ناتوانی، او را به سمت پرخاشگری سوق می‌دهد. مراقبان این بیماران باید آگاه باشند که پشت این انفجارهای خشم، ناامیدی و سردرگمی نهفته است، نه دشمنی شخصی. راهکارهایی مانند ایجاد محیط آرام، استفاده از جملات ساده و یافتن علت جسمی ناراحتی (مثلاً درد یا خستگی) می‌تواند در کاهش این واکنش‌ها مؤثر باشد.

داروهای ضد اضطراب و خواب‌آور؛ عارضه‌ای کمتر

شناخته‌شده

بنزودیازپین‌ها داروهایی هستند که برای درمان اختلالات اضطرابی، حملات پانیک و حتی بی‌خوابی تجویز می‌شوند. این داروها تأثیر مثبتی در آرام‌سازی ذهن و بدن دارند، اما در مواردی نادر می‌توانند به عکس عمل کنند و موجب خشم و پرخاشگری شوند. این عارضه به‌ویژه در بیماران که از پیش شخصیت پرخاشگر یا تحریک‌پذیر دارند، بیشتر مشاهده می‌شود. آگاهی افراد و خانواده‌های آنها از این احتمال بسیار مهم است تا در صورت بروز چنین رفتارهایی، پزشک بتواند دارو یا دوز مصرفی را تغییر دهد.

اوتیسم؛ عصبانیت‌هایی که ناگهان فوران می‌کنند

برای افراد مبتلا به اختلال طیف اوتیسم، خشم و عصبانیت اغلب بخشی از زندگی روزمره است. این خشم‌ها ممکن است به ظاهر بدون دلیل و ناگهانی بروز کنند، اما معمولاً پشت آنها عواملی مانند اضافه‌بار حسی، تغییر در روال روزانه یا احساس نادیده گرفته شدن نهفته است. مشکل اینجاست که بسیاری از افراد طیف اوتیسم در بیان هیجانات خود دشواری دارند. آن‌ها ممکن است حتی متوجه نباشند که رفتارشان ناشی از خشم است. با آموزش مهارت‌های ارتباطی، استفاده از روش‌های آرام‌سازی و حمایت خانواده بخشی از این مشکل قابل حل است.

داروهای کلسترول؛ وقتی درمان خودش عامل خشم می‌شود

استاتین‌ها از رایج‌ترین داروها برای کاهش کلسترول خون هستند. مطالعات صورت گرفته نشان می‌دهد که مصرف طولانی‌مدت این داروها در برخی افراد با افزایش پرخاشگری و تغییرات خلقی همراه می‌شود. توضیح علمی این موضوع آن است که کاهش کلسترول می‌تواند سطح سروتونین یا هورمون شادی را پایین بیاورد. در نتیجه، فرد دچار زودرنجی، تحریک‌پذیری یا حتی افسردگی شود. البته همه‌ی بیماران چنین عارضه‌ای را تجربه نمی‌کنند، اما آگاهی از این احتمال و گفتگو با پزشک در صورت مشاهده تغییرات رفتار، ضروری است.

افسردگی؛ خشم به جای غم

بسیاری تصور می‌کنند افسردگی تنها با غمگینی و بی‌حوصلگی شناخته می‌شود، اما در واقع خشم نیز یکی از نشانه‌های آن است. به‌ویژه در مردان، افسردگی می‌تواند به شکل انفجارهای خشم بروز کند. این حالت که گاهی به آن خشم درونی گفته می‌شود، می‌تواند به بیرون معطوف شود و روابط فرد را تخریب کند. خبر خوب این است که افسردگی با دارو و روان‌درمانی قابل کنترل است. شناخت زودهنگام و مراجعه به روانشناس یا روانپزشک، کلید پیشگیری از آسیب‌های جدی‌تر است.

دیابت؛ قند خون پایین و عصبانیت بالا

زندگی با دیابت چالش‌های زیادی دارد. بیماران علاوه بر نگرانی‌های مربوط به سلامت، باید سبک زندگی خود را تغییر دهند و همین موضوع می‌تواند احساس خشم و نارضایتی ایجاد کند. اما فراتر از آن، افت قند خون می‌تواند به طور مستقیم باعث بروز عصبانیت شود. دلیل این ارتباط آن است که هورمون‌های تنظیم‌کننده قند خون همان‌هایی هستند که در مدیریت استرس و خلق‌و‌خو نقش دارند. وقتی قند خون بیش از حد پایین بیاید، فرد ممکن است به سرعت تحریک‌پذیر و عصبی شود. مدیریت دقیق قند خون و داشتن برنامه‌ی منظم غذایی، نقش مهمی در کنترل این مشکل دارد.

صرع؛ تغییرات رفتاری بعد از تشنج

صرع معمولاً با لرزش‌های ناگهانی یا از دست دادن هوشیاری شناخته می‌شود، اما بعد از تشنج هم ممکن است تغییرات رفتاری بروز کند. هرچند نادر است، اما برخی بیماران بلافاصله پس از تشنج حالت پرخاشگرانه پیدا می‌کنند. علاوه بر این، بسیاری از افراد مبتلا به صرع با افسردگی و اضطراب دست و پنجه نرم می‌کنند. برخی داروهای ضدتشنج نیز به‌ویژه در کودکان، می‌توانند باعث تحریک‌پذیری یا طغیان رفتاری شوند.

نارسایی کبد؛ وقتی سموم در بدن می‌مانند

کبد نقش اساسی در دفع مواد سمی از بدن دارد. اما در بیماری‌هایی مانند سیروز یا هپاتیت، این توانایی از بین می‌رود و مواد سمی در خون تجمع پیدا می‌کنند. این وضعیت می‌تواند به انسفالوپاتی کبدی منجر شود؛ یک اختلال مغزی که با تغییرات شخصیتی، گیجی و خشم‌های کنترل‌نشده همراه است. چنین حالتی نشان می‌دهد که عصبانیت می‌تواند نه‌از روان، بلکه‌از عملکرد نادرست اندام‌های حیاتی سرچشمه بگیرد.

PMS و یائسگی؛ نقش پررنگ هورمون‌ها

زنان در طول چرخه قاعدگی تغییرات هورمونی شدیدی را تجربه می‌کنند. در اختلال ملال پیش از قاعدگی که نوع شدیدتر PMS است، خشم و

تحریک‌پذیری می‌تواند زندگی روزمره را مختل کند. علت اصلی، کاهش سطح هورمون‌های استروژن و پروژسترون و در پی آن افت سروتونین است. همین تغییرات هورمونی در دوران یائسگی نیز عامل بدخلقی‌ها و عصبانیت‌های مکرر است. توجه به این تغییرات و مراجعه به پزشک می‌تواند به کاهش علائم کمک کند.

سکته مغزی؛ آسیب به مرکز احساسات

سکته مغزی ممکن است بخش‌هایی از مغز را که مسئول تنظیم احساسات هستند، تحت تأثیر قرار دهد. در نتیجه، فرد دچار تغییرات شخصیتی و تحریک‌پذیری غیرمعمول می‌شود. این تغییرات می‌توانند ناشی از آسیب مغزی یا فشار روحی ناشی از تجربه‌ی سکته باشند. در هر حال، توجه به این مسئله و پیگیری توانبخشی روانی و جسمی برای بیماران سکته‌ای اهمیت زیادی دارد.

پرکاری تیروئید؛ وقتی هورمون‌ها بیش‌فعال می‌شوند

پرکاری تیروئید به معنای تولید بیش‌ازحد هورمون تیروئید است. این هورمون‌ها تأثیر مستقیمی بر سطح انرژی و خلق‌و‌خو دارند. افراد مبتلا به این بیماری معمولاً دچار اضطراب، بی‌قراری، بی‌خوابی و عصبانیت‌های مکرر می‌شوند. خوشبختانه این مشکل با دارو و در مواردی با درمان‌های دیگر قابل کنترل است.

بیماری ویلسون؛ نقص ژنتیکی و تغییرات شخصیتی

بیماری ویلسون یک اختلال ژنتیکی نادر است که باعث تجمع مس در بدن می‌شود. وقتی این مس در مغز، به‌ویژه در لوب پیشانی که با شخصیت و کنترل هیجانات مرتبط است، انباشته شود، فرد ممکن است دچار خشم شدید و تغییرات رفتاری شود. این بیماری اهمیت تشخیص زودهنگام و درمان منظم را نشان می‌دهد.

چه باید کرد؟

اگر خشم‌های شما بیش از حد معمول است و به‌خصوص اگر همراه با تغییرات جسمی یا روانی دیگری است، بهترین کار مراجعه به پزشک است. پزشک می‌تواند بررسی کند که آیا علت خشم به بیماری جسمی، عوارض دارو یا اختلال روانی مربوط می‌شود. در بسیاری از موارد، درمان به‌موقع می‌تواند از مشکلات بزرگ‌تر جلوگیری کند.

چند راهکار مفید برای مدیریت خشم

- *تنفس عمیق و آرام‌سازی ذهن در شرایط تنش‌زا
- *گفتگوی مثبت با خود برای کاهش افکار منفی
- *نوشتن افکار خشمگین و تحلیل الگوهای عصبانیت
- *صحبت با دوستان یا مشاور برای دریافت حمایت
- *استفاده از طنز و نگاه مثبت برای کاهش فشار روحی
- *ورزش منظم برای کاهش استرس و بهبود خلق‌و‌خو

سخن پایانی

عصبانیت‌های مکرر همیشه به معنای ضعف در کنترل احساسات نیستند. همان‌طور که این گزارش تأکید می‌کند، خشم می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات پنهان در بدن یا ذهن باشد؛ از زوال عقل و دیابت گرفته تا تغییرات هورمونی یا عوارض داروها. مهم‌ترین نکته این است که این علائم نادیده گرفته نشوند. اگر خشم شما یا اطرافیان‌تان بیش از اندازه تکرار می‌شود، آن را یک زنگ خطر بدانید و برای یافتن علت اصلی به پزشک مراجعه کنید.

کروکدیل تنها

پنبه ی پنبه را زدند

گفته بودم که با شما درباره «از دست داده ها» سخن خواهم گفت. یکی دیگر از دست داده های این خطه پهلوان پرور «پنبه» است. پنبه ای که گلستان را به سرزمین طلای سفید تبدیل کرده بود. در روایتی شنیدم که روزی روزگاری ۳۴ کارخانه وابسته به پنبه در گلستان امروزی مشغول به فعالیت بوده اند. عددی حیرت انگیز!!! برای آنکه وسعت هر کارخانه برایتان ملموس تر شود، باید بگویم که شرکت های تعاونی مسکن یکی از ادارات یکی از این کارخانه های متروکه را خریداری کرده و در زمین آن پروژه مسکن اجرایی نموده و مقرر گردیده بیش از ۷۰۰ واحد مسکونی و تعدادی واحد تجاری و البته فضای سبز و ... را به سهامداران تقدیم نماید. یعنی در واحد زمین هر کارخانه به گونه ایست که امکان احداث ۷۰۰ واحد مسکونی را داراست. امروز اما تقریباً خبری از سرزمین طلای سفید نیست. طلای سفید همچون دریاچه ارومیه در حال محو شدن و تبدیل شدن به خاخره است. محققان معتقدند عنودان و بدخواهان چشم دیدن سفیدی غوزه پنبه را نداشتند و در یک برنامه بلند مدت پنبه ی پنبه را در این منطقه زدند و محصولات نشاسته‌ای نظیر برنج و سیب زمینی را اشاعه دادند بگونه ای که در سرزمینی که هیچ کارشناس کشاورزی شما را توصیه به کشت شالی نمی کند، در برخی مناطق حتی در باغچه خانه ها شالیکاری می شود و این میزان علاقه مندی به محصولات نشاسته ای منحصر به فرد است. برخی معتقدند دست اجانب در این امر دخیل است وگرنه چگونه می شود که صنعتی مونتاژ همچون مرغداری که همه چیزش وابسته به خارج از کشور است در این استان رشد می کند و بیش از هزار مرغداری در گلستان تاسیس می شود اما صنعت پنبه که در خون کشاورزان و صنعتگران این سرزمین است با مغز به زمین گرم می خورد. البته که در این میان مدیران بیکار ننشستند و از نبود پنبه برای خود کلاه های زیبایی بافتند. برخی مدیران هر چند وقت یک بار فریاد و اسفا و وامیصیتا برای پنبه زبان بسته سر می دهند و اعتباری به جیب مبارک می زنند، می روند دنبال بازی خود تا باز روزگاری دیگر شود. برخی از مدیران مرتبط با غیر مرتبط احیای پنبه را در برنامه های پیشنهادی خود قبل از تصدی پست قرار می دهند و بعد از کسب مدیریت کاملاً وعده های پنبه ای را فراموش می کنند چون اینان اصالتاً و نسل اند نسل کشاورزان شالیکاری و سیب زمینی کار بوده اند و هرگز غوزه پنبه را از نزدیک مشاهده نکرده اند. امروز اما نه از پنبه، نه از کارخانه های پنبه پاک کنی، نه از صنایع وابسته و نه اشتغال مرتبط با آن چندان خبری نیست. واقعیت آن است که پنبه را نیز باید جزو «از دست داده» ها به حساب آورد و تنها در عکس هایی هوایی به نظاره زمین های چند هکتاری نشست که روزگاری کارخانه های پنبه پاک کنی بودند اما امروز به انبارهایی وسیع برای محصولات مختلف و یا کاملاً متروکه تبدیل شده اند.

امضا: سیاوش کیانی پور

-افزایش آگاهی عمومی: شناخت علمی از آثار جسمی و روانی مواد مخدر، نقش مهمی در تصمیم گیری آگاهانه دارد. -تقویت مهارت های فردی: آموزش مهارت نه گفتن، مدیریت استرس و حل مساله، نوجوانان را در برابر فشار همسالان مقاوم تر می سازد. -حمایت خانواده و مدرسه: گفتگوهای صادقانه و حمایت گرایانه از سوی والدین و مربیان، زمینه ساز اعتماد و امنیت روانی نوجوانان است. -جایگزین های سالم: فعالیت های فرهنگی، ورزشی و هنری می توانند خالهای روانی را به شیوه ای مثبت پر کنند. -الگوهای موفق: معرفی افراد موفق که با انتخاب های صحیح از مسیر اعتیاد دور مانده اند، انگیزه بخش خواهد بود. وی در پایان خاطر نشان کرد که گل و حشیش و مواد بی ضرری نیستند. مصرف این مواد می تواند به وابستگی، افت عملکرد شناختی، مشکلات روانی و آسیب های اجتماعی منجر شود. مقابله با توهم بی ضرری نیازمند ارتقای سطح آگاهی عمومی، آموزش مبتنی بر شواهد، و اجرای سیاست های پیشگیرانه در سطح جامعه است.

کارشناس مرکز مشاوره

تجربه ی مصرف گل و حشیش سخن می گفتند. در یکی از روزها یکی از افراد بسته ای کوچک به امیر نشان داد و گفت: با مصرف این ماده تمام اضطراب هایت را از بین می برد فقط یکبار امتحان کن. امیر در ابتدا دچار تردید شد. ذهنش درگیر پرسش هایی شد که پاسخ آن ها را نمی دانست. همان شب، تصمیم گرفت با مشاور مدرسه گفت و گو کند. مشاور با آرامش و دقت، اطلاعات علمی و روان شناختی مرتبط با آثار مخرب مصرف حشیش و گل را در اختیار او قرار داد. امیر دریافت که این مواد نه تنها موجب اختلال در تمرکز و حافظه می شوند، بلکه در بلند مدت می توانند زمینه ساز افسردگی، توهم و وابستگی روانی شدید باشند. پس از آن امیر تصمیم گرفت ارتباط خود را با آن گروه محدود کند و تمرکز خود را بر فعالیت های هنری و علمی افزایش دهد. او در یک کارگاه نویسندگی ثبت نام کرد و آثارش در چندین مسابقه ی دانش آموزی، مورد تقدیر قرار گرفت. همچنین، به عنوان نماینده ی فرهنگی مدرسه، جلساتی با محوریت پیشگیری از اعتیاد برگزار کرد و تجربیات خود را با دیگر دانش آموزان به اشتراک گذاشت. روان شناس مرکز مشاوره آرامش پلیس گلستان در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری پلیس درباره راهکارهای پیشگیری اعتیاد به گل و حشیش اظهار داشت، راهکارهای ذیل موثر است:

روستای پنج پیکر به قطب اقتصادی تبدیل شده است



پنج پیکر به عنوان اولین روستا در شهرستان بندرگز، به طور کامل آسفالت شده است. این تنها یکی از دستاوردهای مهم ماست که در کنار آن، کارهای قابل توجهی در زمینه احداث زمین های ورزشی و مدارس انجام شده است. وی افزود طی دو سال گذشته، یک مدرسه جدید و استاندارد در روستای پنج پیکر احداث شد و این امر باعث افزایش کیفیت آموزش در منطقه شده است. همچنین با همکاری دهیاری و شورای روستا، پروژه های عمرانی دیگری نیز در حال اجراست که به تدریج باعث بهبود وضعیت زیرساخت ها خواهد شد. ابری در ادامه به موفقیت های ورزشی منطقه اشاره کرد و گفت: شهر سیمین شهر در رشته مچ اندازی یکی از قطب های مهم کشور است و ورزشکاران این شهرستان نه تنها در سطح ملی، بلکه در عرصه های بین المللی نیز به افتخار آفرینی پرداخته اند. این

نماینده مردم غرب گلستان در مجلس شورای اسلامی از تحولاتی چشمگیر در روستای پنج پیکر بندرترکمن خبر داد. به گزارش روابط عمومی عبدالجلال ابری ضمن اشاره به تحولات مثبت در روستای پنج پیکر شهرستان بندرگز، بر نقش بی بدیل همملی مردم در ایجاد این تغییرات تأکید کرد. وی افزود: بازار پنج پیکر به عنوان یکی از مهم ترین قطب های اقتصادی در غرب گلستان شناخته شده است. این موفقیت حاصل همکاری مردم و بازاریان است و هیچ گونه دخالتی از سوی دولت در ایجاد آن نبوده است. ابری در خصوص نحوه شکل گیری و توسعه این بازار گفت: این بازار ابتدا توسط یکی از بازاریان متدین و کارآفرین منطقه آغاز شد و سپس با همت و تلاش مردم، گسترش یافت. مردم پنج پیکر بدون نیاز به منابع دولتی، با اتکا به توانمندی های خود، توانستند یک قطب اقتصادی را در این روستا ایجاد کنند که حالا به عنوان یک الگوی موفق در غرب گلستان مطرح است. وی با اشاره به عدم دخالت دولت در این پروژه، افزود: در این پروژه هیچ گونه سرمایه گذاری دولتی انجام نشده است. نماینده مردم غرب گلستان در مجلس شورای اسلامی، در ادامه به تغییرات و پیشرفت های زیرساختی در روستاهای منطقه اشاره کرد و گفت: تا پیش از شروع مسئولیت من به عنوان نماینده، زیرساخت های روستایی در این منطقه، به ویژه در زمینه آسفالت معابر و ایجاد امکانات ورزشی، ضعیف بود. اما اکنون شاهد پیشرفت های قابل توجهی هستیم. ابری با اشاره به اقدامات صورت گرفته در زمینه توسعه زیرساخت ها گفت: امروز روستای



بهترین ها را آرزو نمود. به مناسبت این قهرمانی ها همچنین شایسته است به مربیان و دست اندرکاران هیات والیبال گرگان و استان نیز تبریک گفت و برای آن ها نیز موفقیت ها ی بیشتری را آرزو کرد.

ساخته و باعث لذت بردن تماشاچیان می شوند. چندسالی است که والیبال ساحلی در ایران رواج پیدا کرده و در استان های شمالی ازجمله گرگان بطور طبیعی با استقبال بیشتری روبرو شده است که آن ها در مسابقات اخیر والیبال ساحلی در رده های سنی زیر ۱۶ و ۱۸ ساله های کشور در اصفهان به مقام قهرمانی رسیدند و قدرت والیبال این استان را به رخ حریفان کشیدند. سام احمدی نخست در رده ی سنی زیر ۱۶ سال به همراه اسماعیل نیاز محمدی در اصفهان به مقام قهرمانی رسیدند و سپس در فاصله ای کوتاه در رده ی سنی زیر ۱۸ سال به اتفاق برادرش سینا احمدی نیز مقام قهرمانی ایران را از آن خود کردند. قهرمانی دوبرادرگرگانی، سام وسینا احمدی فرزندان ملی پوش اسبق والیبال ایران امیر احمدی از نکات جالب توجه این مسابقات بود که جا دارد به امیر احمدی ملی پوش اسبق والیبال ایران خسته نباشید گفت و برای وی و فرزندانش

والیبال ساحلی در تسخیر گلستانی ها

بهنام نیک پیام

والیبال ساحلی از رشته های زیبا و درعین حال سخت و قدرتی است که ورزشکاران خاص و با فیزیک های مناسب را در میدان می طلبد. سرعت، قدرت و مهارت از شاخصه های بارز والیبالیست های ساحلی است که با تلفیق آن ها زیبایی های این رشته را رخ نمون



شبِ شاعرانِ بیدل

نیم‌نگاهی به شب شعرِ خوشه‌های دشت



عباس فرهادی

عصر و شب گذشته (پنجشنبه ۲۰ شهریور)، انجمن بیدل با کمک جمعی از فعالان فرهنگی و هنری، کارگاه ادبی و شب شعری به یاد دو شاعر فقید مینودشتی، زنده‌نام‌ها مختار رنجیده و نادر پرنده‌وار در خاطره‌ها به یادگار گذاشت. این همایش با وجود مشکلات قطع برق و گرمای ناشی از آن در آغاز شعرخوانی‌ها و نیز عذرخواهی مهمان ویژه، آقای سهیل محمودی از عدم حضور با عذر موجه — که البته هیچ‌کدام از این مشکلات به برگزارکنندگان برنمی‌گشت و با ایشان تماس تلفنی گرفته شد و از این طریق صدا و شعر ایشان برای جمع حاضر پخش شد که خود جذابیت جالبی داشت که می‌شود فاصله‌ها را کم کرد — اما با کمیت و کیفیت خوبی به انجام رسید، چرا که ۱- شاعران و علاقه‌مندان از همه‌جای استان و حتی مهمان از استان مازندران و سمنان و ... هم آمده بودند. خیلی از همایش‌ها فقط شاعرانی که قول اجرا گرفتند، حاضر در جلسه‌اند و خودشان برای خودشان شعر می‌خوانند، اما در خوشه‌های دشت ۴ خیلی ادب‌دوستان هم با علاقه شرکت کرده بودند که حضور مردم این شهر و حتی استان

از نوجوان تا پیشکسوتان محسوس بود. ۲- به ندرت شعری شنیده شد که معمولی باشد و آثار سطح بالایی خوانده شد و نیز تنوع سبک‌ها و قالب‌های ادبی و نیز انواع محتوای مناسبی و آزاد از ویژگی‌های این همایش بود. ۳- شب شعر با اینکه تا دیروقت ادامه داشت اما مخاطبان و مسوولان مشتاقانه تا پایان جلسه ماندند و رضایتمندی جمع حدّ اکثری هم مشهود بود. ۴- مسوولان هم حمایت و سخنرانی‌های مناسب و پخته‌ای داشتند که نماینده‌ی مجلس نیز قول پیگیری برای سالن مناسب‌تری را به جمع داد و از مدیر کل و ریاست فرهنگ و ارشاد اسلامی و فرماندار شهرستان خواست تا مقدمات این کار را فراهم کنند. ۵- مجری مسلط کشوری و نیز موسیقی مناسب چه نواختن تار همراه دکلمه‌های شعر و اجرای هم‌نوازی خیلی مناسب حال جلسه بود و همراهی حاضران با آهنگ رسوای زمانه هم حال خاصی به جلسه با توجه به احوالات عاشقانه‌ی شاعران داد. ۶- احترام و پذیرایی میزبان‌ها هم واقع‌ن عالی بود و خیلی هم زحمت کشیدند، بخصوص با

توجه به شرایط قطعی برق از پس برنامه برآمدند. ۷- تجلیل و تقدیر از دو شاعر فقید و احترام به خانواده‌هاشان خیلی خوب برگزار شد و پخش کلیپ‌هایی از زندگی ادبی ایشان هم حاضران را دچار احساسات کرد که به احترام ایشان ایستاده کف زدند. شب شعر خیلی سطح بالا و باکیفیتی بود، آن‌هم در این زمانه که در برخی شب‌های تبلیغاتی و محافل نیمه ادبی، شاهد رفتارهای تبلیغاتی با محوریت کمیت جلسه برای کسب موقعیت و شهرت هستیم و حتی جشنواره‌طورهایی که تلاش می‌کنند از افرادی دعوت به اجرا شود که جزو آن گروه یا رفیق و حامی دست اندر کاران آن برنامه هستند و شک نکنید این‌جور رفتارهای نمایشی ممکن است مدت کوتاهی خوراک تبلیغات مجازی، بنر و پوسترهای بلاگری شود، اما در حالی که بیشتر به سمت نور خواهند کرد، فواره‌های مصنوعی سرافکننده به زمین برو خواهند گشت. تشکر از همه‌ی دوستان مینودشتی و شرق استان بخصوص آقایان رجبی، حسن‌زاده، خانم حسینی و...

نقش حیاتی ویتامین ب۱۲ در سلامت انسان



نقش حیاتی ویتامین ب۱۲ در سلامت انسان ویتامین ب۱۲ از جمله ویتامین‌های ضروری بدن است که عدم تامین آن می‌تواند سال‌ها بعد عوارض غیرقابل جبران خود را نشان دهد. این ویتامین علاوه بر جسم، نقش حیاتی در سلامت روح انسان دارد. به گزارش ایرنا زندگی، انسان در طول عمر خود به انواع ویتامین‌ها و پروتئین‌ها برای بقا نیاز دارد. برای همین با تغذیه مناسب بخش مهمی از این نیازمندی‌ها تامین می‌شود. به یاد داشته باشید در صورت تامین نشدن هر کدام از آنها، صدمات جبران ناپذیری به شاکله جسمی هر فردی وارد می‌کند. یکی از این ویتامین‌ها، ب۱۲ است. ویتامین ب۱۲ که نام دیگر آن کوبالامین است از جمله ویتامین‌هایی است که توسط بدن انسان ساخته نشده و باید توسط تغذیه به بدن برسد. در صورت کمبود این ویتامین ممکن است بدون هیچ علامتی باقی مانده و بصورت غیرمنتظره عواقب خود را نشان دهد. ما در این مطلب درباره نیاز بدن به ویتامین ب۱۲ به شما خواهیم گفت.

در خلق و خو و حتی روان پریشی خواهد شد.

رسانی دچار اختلال شده و بر اثر این اختلال ضعف و خستگی بر شما مستولی می‌شود.

مشکلات گوارش

مشکلات گوارشی از جمله نفخ، تهوع، اسهال و از جمله عوارض کاهش ویتامین ب۱۲ در سطح بدن است. این مسئله بر دو قشر بزرگسال و کودک اثر مستقیم دارد. در نظر داشته باشید این علائم می‌تواند به دلایل عوامل خارجی و یا دیگر بیماری‌ها نیز باشد.

عدم تمرکز و ایجاد اختلال ذهنی

کمبود ویتامین ب۱۲ با توجه به ایجاد اختلال در سیستم عصبی ممکن است باعث مه‌آلودگی مغزی شده و در نتیجه مانع از تمرکز فرد شود. این عارضه را معمولاً در افراد با سنین بالا می‌توان مشاهده کرد.

ملتهب شدن دهان و زبان

عارضه گلوستیت از جمله عوارض ناشی از کاهش سطح ویتامین ب۱۲ در بدن است. این عارضه معمولاً باعث التهاب زبان همراه با درد می‌شود. حتی نوع پیشرفته آن باعث زخم دهان می‌شود.

پوستی با رنگ پریده و زرد

با کاهش سطح ویتامین ب۱۲ احتمال ایجاد بیماری یرقان به همان میزان افزایش می‌یابد و در نتیجه رنگ پوست به زردی گرایش پیدا می‌کند. دلیل آن هم افزایش ماده‌ای به نام بیلی روبین در خون است. بیلی روبین به دلیل تجزیه گلبول‌های قرمز اتفاق می‌افتد.

سرردرد (میگرن)

مطالعات نشان می‌دهد کمبود ویتامین ب۱۲ دارای عوارضی عصبی از جمله میگرن است. کسانی که ویتامین ب۱۲ بیشتری مصرف کرده‌اند ۸۰ درصد کمتر در معرض سردردهای میگرنی قرار گرفته‌اند.

افسردگی

عمکرد سیستم عصبی و سلامت روانی بدن وابستگی زیادی به ویتامین ب۱۲ دارد. کمبود آن به خصوص در زنان باعث افسردگی و تغییرات

گزرگ شدن دست و پا

بسیاری از افرادی که دچار کمبود کوبالامین یا همان ویتامین ب۱۲ هستند سوزن سوزن شدن دست‌ها و پاها را گزارش می‌کنند. اگرچه مبتلا شدگان به دیابت نیز به دلیل استفاده از داروی متورفان همین موضوع را اعلام می‌کنند. زیرا استفاده از این دارو باعث کاهش جذب ویتامین ب۱۲ در بدن می‌شود.

گرفتگی عضلات

کمبود ویتامین ب۱۲ می‌تواند بر عملکرد اعصاب حسی و حرکتی اثر گذاشته و در نتیجه باعث ضعف عضلانی و گرفتگی آن شود.

تاری دید

تاری دید از جمله مشکلاتی است که توسط افرادی که سطح ویتامین ب۱۲ در بدنشان کاهش داشته، گزارش شده است. دلیل آن نیز آسیب دیدن عصب‌های بینایی است به دلیل کمبود این ویتامین است.

منابع غذایی ویتامین ب۱۲

گوشت‌ها: جگر گاو و گوسفند، گوشت گاو، مرغ و بوقلمون
محصولات غنی شده: مخمر غنی شده و غلات صبحانه غنی شده

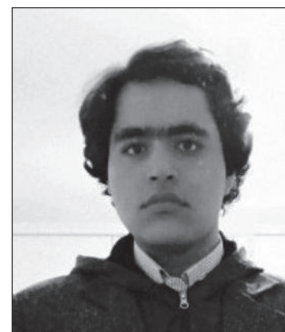
شیرهای گیاهی غنی شده: شیر سویا، شیربادام و

زرده تخم مرغ و لبنیات: شیر، ماست یونانی و پنیر

استفاده از مکمل‌ها

ویتامین ب۱۲ به دو صورت آمپول و قرص تولید می‌شود که بنا به تشخیص پزشک و چگونگی نحوه جذب آن برای بیماران تجویز می‌شود. در صورتی که امکان جذب این ویتامین برای فرد وجود نداشته باشد می‌توان از قرص و یا آمپول آن استفاده کرد.

درباره‌ی انیمیشن در سایه‌ی سرو



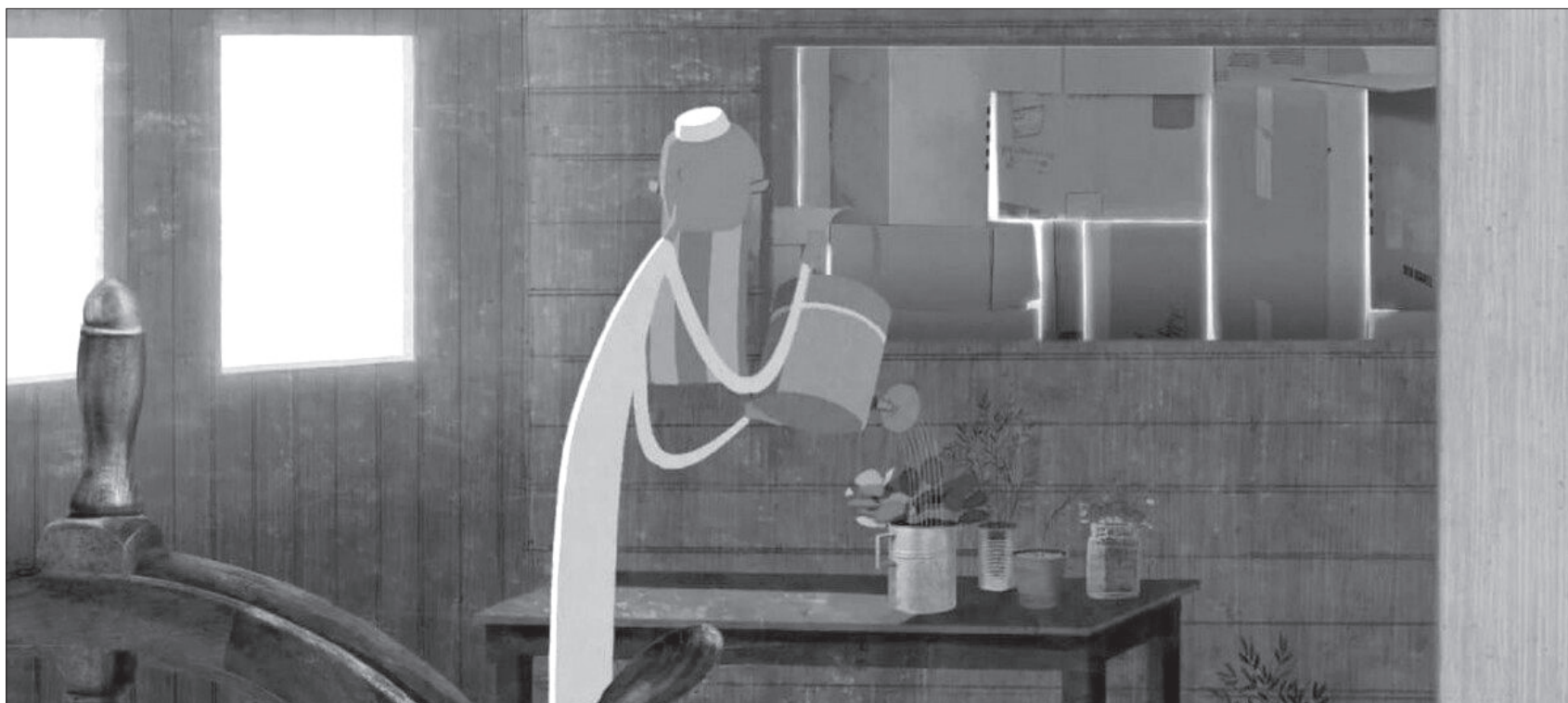
محمد صالح فصیحی

در سایه ی سرو. اسمی مستعار. مستعارِ. برای
انیمیشنی کوتاه - نوزده دقیقه ای - به کارگردانی
شیرین سوهانی و حسین ملایمی، که در سال
۱۴۰۲ ساخته شد. انیمیشنی ساخته ی کانون
پرورش فکری کودکان و نوجوانان، که سومین
اسکار را برای ایران گرفت. بعد از جدایی نادر
از سیمین و فروشنده ی فرهادی. در سایه ی
سرو درباره ی زندگی یک ناخدای پیر و دخترش
است. داستان از کجا شروع میشود؟ از جایی که
ما با شخصیت ناخدا روبرویم، ناخدایی که با
خودش درگیری ذهنی زیادی دارد. طوری که این
درگیری گاه-گاهی به جنون میرسد. به دیوانگی.
به اینکه سرت را بکوبی به آیین. به اینکه چیزی
را پرت کنی از پنجره ی خانه بیرون. شیشه
بشکند و هزار تکه شود. و لب پنجره که تنگ
ماهی ای بود، بیفتد پایین و ماهی لب ساحل
دریا، در جستجوی آب، بدهد جان. بالا، پایین،
بالا، پایین، پایین، بالا. عینِ هو ارمیا. وَمَا رَمَيْتْ
إِذْ رَمَيْتْ وَلَكِنَّ اللَّهَ رَمَى. این دوگانگی، در کل
داستان تنیده شده است. مثل یک میخ فرو رفته
است در کل نقطه ی ثقل داستان. اما کج نشده

است. به عکس کوبیدن میخی که ناخدا میزند. میزند و زرد میشود، سبز میشود، سرد میشود، ابی میشود، میشود افسرده و پژمرده. میشود دلمرده و سرخورده. از شبی که جت‌ها، هواپیماها، آن دشمنان، می‌آیند بالای سر آسمان ایران، در جنوب این خاک، و حمله میکنند با بمب و موشک به آن‌ها. چرا؟ نمی‌دانیم. کی؟ نمی‌دانیم. اما میدانیم که ناخدا آن شب رو کشتی اش بوده. کشتی چوبی و بزرگ و سنگینش. خودش بوده و دختر کوچک و زنش. و آن‌ها این کشتی را هم می‌زنند. و ناخدا میبیند که زنش پرت میشود تو آب. میفتد تو دریا. و دریا، موج. شب تاریک و بیم موج و گردابی چنین هایل! و خب کسی نمیداند حال آن افراد بدحال را. که دختر گریه میکنند و مرد هم. پدر هم. دراز میشود دستش. در آرزوی دستی. در آرزوی نجاتی. در آرزوی سرابی. با اشتیاق آغوش، نه با احتیاج. اما زن افتاده تو دریا. زن، مادر، نگاه، تغییر، حرکت، حرکت، اتفاق بعد تو نگاه من فرو شد. چگونه حمل کنه این قاصدک-دختر جنون رو. خیلی‌ها تو این قسمت از سفر... دختر میگوید می‌رود... می‌مردن... دیگر توان زندگی با این پدر را ندارد. پدری که پیر شده و تنها. پدری که انکار خودش افتاده تو دریا. پدری که انکار خود به چشم خوشن دیده است که جانش می‌رود. و میبیند که دختر بار و بندیش را می‌بیند و می‌خواهد برود. دوگانگی. شاید. شاید وقتی که زنش افتاد و غرق شد، مرد مقصر بوده. و شاید وقتی که دخترش تاب زندگی با این پدر را نداشته، همچنان مرد مقصر بوده. همچنان پدر. پدر با رفتن دختر هم می‌میرد. با اشتیاق آغوش، نه با احتیاج. و دختر غروب رو فرو کرد تو کوله پشتیش و از خانه رفت بیرون. اما، بیرون عجیب است. اما بیرون ساحل دریاست و عجیب است. عجیبتر از حمله ی سرخ موشک‌ها. عجیب تر از کوبیدن سر یک پیرمرد به آیینه. عجیب تر از دیدن دستی که بالا می‌آید از ته آب به امید دستی، نجاتی، سرابی، معجزه ای، رهایی، رهایی؟

نه. همچنان میخکوب لب در رو به آب. رو به آب. رو به آب. گرما. آن جلو یک نهنگ افتاده است. یک وال. هماهنگ نهنگ است وال؟ بالاخره افتاده آنجا. لب ساحل. دم در خانه انگار. نصفش رو ساحل و نصفش تو آب. چطورى افتاده؟ نمیدانیم. کى افتاده؟ نمیدانیم. عین موشک. عین جت. آوار شده تو زندگیشان. بکھو. بى مقدمه. بى دلیل. اما هست الان. و زندگی، آبتنى تو حوضچه ی اکنون است. حالا چه کار کنیم؟ یک بار مرد بوده و شب آشوب و غرق زنش، و یک بار مرد هست و صبح جنون و طرد دخترش. چه کار کند- میکنی؟ دختر، به هزار دلیلى که میتواند باشد و نباشد میخواهد که نجات بدهد این نهنگ را. بکشش تو دریا. بردش تو آب. اما نهنگ خیلی خیلی بزرگ است. انگار که غول. غول عطا. حالا بیا کمکش کنیم ببریمش تو آب. چطورى اما؟ پدر میآید و دختر هم. بیل برمیدارند و کلنگ هم. زور میزنند و دست و پا هم. اما انگار نه انگار سنگین سنگین. تکان نمیخورد از جاش پدر میروند تو آب. میزند به دل دریا. تا بلکه از دل دریا، برآرد نوری. سرورى. لبخند تلخى-شادى که بیاید رو صورت دختر. یادگار صورت مادر زن. نگاه، تغییر، حرکت، اتفاق بعد تو نگاه مرد فرو شد. رو به قاب عکس. تو کشتى. رو به خود جوانش و زن و بچه اش. نه. باز آن شب. شب شک، شب شور، شب هول، شب جنون، شب آشوب، که: ما را همه شب نمیبرد خواب. آتش، فندک، سیگار. تو آغاز جوانى و آسمون و دود؟ نه. من انتهای پیرى ام و همچنان آسمان و دود. دود، دود، دود، دود میزنند بیرون از بینى، دهان، گوشها، از همه جای پیرمرد. آخ... آخ که دارم تا ته میسوزم. سرنوشت نخ بود و مټم به سوزن. خمیس خمیس، زیر بارون... باز آسمون ببار، با من. نه، پاشو نفس بکش. پاشو برگرد درد بودن رو دوباره حس کن، پاشو نفس بکش. یک کام دیگر. نفس، بازدم، سیگار و پوفف. کش. نهنگ را با کشتى. عقب. به عجب ایده ای.

طباب را ببند به نهنگ و نهنگ را با کشتی بکش عقب. شروع، روشن شدن، گاز، حرکت. حرکت. کشتی را بکش آنور زور بزن. از سرت بیرونش کن. از ساحل بیرونش کن. بکشش. ککش. کشیدن. کشیده شدن. مستحیل شدن در یک لفظ. در یک کلمه. یک لغت. تکرار، تکراری. اجبار، اجباری. حشو. حشو، حشو، حشو، حشو، حشو و مستحیل. حل. محلول. مغلوب. مغلوب و یک یاد، یک خاطره، یک کار، با یک تن زار و نزار و بیعار و بیحال. نمایاند نهنگ. دریغ از یک تکان. یک سانت. نه، هیچ. چه کارش کنیم؟ دختر از آن سمت در فکر نهنگ است. در فکر نفس کشیدن و زنده ماندنش. هرچی کهنه و لباس و پارچه در خانه هست میآورد و خیس میکند و میپزندش رو نهنگ. ته مانده ی امید طراوت و آب. مجازی از دریا. نفس بکش. پاشو نفس بکش. بابا یک تکانی، زوری، کاری بکن نهنگ. تلاشی بکن. شروع میکند به کندن زیرش با همان بیل و کلنگ. انگار که ماشین. ماشینیه که گیر کرده باشد در سن. در خاک شل و ول. در گل. در تپه شنی. دستجرد. عصر. دم غروب، من، پدر، مادر، خاله، شوهرخاله، و پسرخاله ها. هان؟ یک ایده ی بکر. یه ایده دارم. یه ایده ی خوب. چرا با کشتی بکشیم نهنگ را به زور؟ اینجوری که نیمونه برا کشتی و من جون میدم شاید اینطوری خود نهنگ و به جاش از سر تا پام، خودم را بکنم فدا. برای دختر تنهام. برای یک دم شادیش. یک لمحّه خوشیش. یک لبخندی که شکوفه میدهد در آن صورت نورانش. و بعد؟ کم کم نور کم میشود. کم کم کشتی‌ای که سوراخ شده، پایین میآید و طناب متصل به نهنگ سفت میشود و کشیده. عین تیز شدن یک عقده. کشتی می‌رود پایین و پیرمرد هم. کشتی غرق میشود و احتمالاً پیرمرد هم. نهنگ کشیده میشود تو آب و لب‌های دختر هم و دستهای پیرمرد هم و زندگی میآید به نهنگ و مرگ میآید به کشتی و پیرمرد. دوگانگه. زندگی. مثنوی. و هُوَ خَيْرُ الْوَارِثِ!



«

کشایش برجام در تنگنای کینه



محمد نادری ملک‌شاه

واسطه عملکرد فرقه منحرف معروف علیه مردم ایران و جمهوری اسلامی ایجاد شده بود، بگشاید. اما به هر دلیل، اکنون پس از یک دهه، با روی کار آمدن دونالد ترامپ (همان ریاست جمهور سابق آمریکا که از توافق برجام خارج شد) دوباره به ریاست جمهوری دست یافت و به هیچ چیز جز اعمال قدرت خود خواهانه پایبند نیست. اینگونه به نظر می‌رسد که گویی همه چیز در حال بازگشت به نقطه‌ی آغاز قبل از توافق برجام است؛ به همان وضعیتی که برای مسببین (افراطیون واپسگرا) لذت‌بخش بود و می‌گفتند تحریم برکت و نعمت است! و توافق برجام را در مجلس به آتش کشیدند و با داد و فریاد، گریه و فحاشی به مخالفت پرداختند. اما اراده‌ی حاکمیت جمهوری اسلامی راه نجات کشور را در پیش گرفت و توجهی به نمایش ناله‌ی ریاکارانه‌ی آن گروهک نکرد؛ زیرا آنان هرگز نمی‌توانستند درک کنند و بیندیشند که ادامه‌ی فصل هفتم و مواد قانونی آن، مکانیسم اجرایی دارد و شورای امنیت به‌عنوان زیرمجموعه‌ی سازمان ملل، از آن برای محدود کردن کشورها استفاده می‌نماید. شورای امنیت پس از بررسی شرایط و تصویب آن به‌عنوان یک تهدید، ابتدا با تصمیمات غیرنظامی (مانند تشدید تحریم‌های اقتصادی و سیاسی) از پیچیده‌تر شدن اوضاع جلوگیری می‌کند. سپس در صورت تشخیص کافی نبودن این اقدامات، از نیروی نظامی برای برقراری صلح استفاده خواهد کرد و می‌تواند به راحتی به کشور مورد نظر حمله‌ی نظامی کند. اینک، پرسش اینجاست: چرا «افراطیون واپس‌گرا» از بازگشت تحریم‌ها و به اصطلاح «کاغذپاره‌ها» این چنین فریاد برمی‌آورند و اعتراض می‌کنند؟ مگر اینان همان کسانی نیستند که هنگام انعقاد توافق برجام، فریاد «خیانت» سر می‌دادند و پای‌فشاری بر چنین توافقی را خیانت می‌خواندند و به گریه و فحاشی و لعن و نفرین می‌پرداختند؟ اکنون که عکس آن در حال رخ دادن است و توافق در حال از میان رفتن است، باز همان فریاد را سر می‌دهند و ادعا می‌کنند که «خیانت شد!» هدف این افراطیون از این همه تناقض‌گویی و مازوخسیم (خودآزاری) چیست؟ آیا خود آنان از این رفتارهای متضاد رنج نمی‌برند؟ یا اهدافی خاصی را علیه جمهوری اسلامی و ایران عزیز دنبال می‌کنند؟

اگر راستی و صداقت، ذره‌ای در وجود آنان بود، اکنون زمان آن است که بیایید و صراحتاً بگویید: انعقاد خود توافق برجام، خیانت بود. آمرین و تصمیم‌سازان آن خیانت کردند و اینک بازگشت به آن، کاری به مراتب بدتر است! البته در این میان، باید به اظهارنظرهای مقامات عالی‌ه کشور و بخصوص به نقطه نظرات مرحوم رئیسی — که مدعی پیروی از خط مشی ایشان هستند — نیز توجه کنند؛ مرحوم رئیسی و دولت‌ش بیش از سه سال برجام را تأیید کردند و هرگز خواستار خروج از برجام نشدند و علیه برجام سخنی نگفت و عملی انجام نداد، بلکه مقوم آن بود. اگر فرضاً در طول یک دهه، سهل‌انگاری یا ترک فعل و عملی از سوی کارگروه منسوب به جمهوری اسلامی ایران در توافق برجام روی و رخ داده است، چرا اقدامی از جانب مقامات عالی‌رتبه و دستگاه قضایی تاکنون صورت نگرفته است؟ و اگر آگاه بودند و اقدام نکردند؟ — که امری به غایت بعید است — پاسخ این سؤال چیست؟ و یا چرا ایران پیش‌دستی نکرد و از برجام خارج نشد؟ و یا چرا پس از خروج آمریکا از برجام، نظام به این نتیجه نرسید که از برجام خارج شود؟ همه این‌ها حکایت از این است برجام یک توافق بسیار بجا در یک موقعیت حساس و پیچ تاریخی کشور انجام و اراده نظام جمهوری اسلامی بوده است؟ و ثمرات‌اش قابل کتمان نیست (لغو قطعنامه‌های اصلی شورای امنیت سازمان ملل متحد؛ قطعنامه ۱۶۹۶، قطعنامه ۱۷۳۷، قطعنامه ۱۷۴۷، قطعنامه ۱۸۰۳، قطعنامه ۱۹۲۹، قطعنامه ۲۲۳۱ و برخی از تحریم‌های ایالات متحده و اتحادیه اروپا) فرصت و سواستفاده قدرت‌های جهانی را علیه ایران اسلامی خنثی کرد. لازم به یادآوری است که «اسنپ‌بک» (بازگشت به شرایط پیشین)، در معاهدات و قراردادهای بین‌المللی (مغایر با حقوق ملی) صراحتاً چه پیش‌بینی شده باشد و چه نشده باشد، قاعده‌ای است که حقوق بین‌الملل به سهولت آن را می‌پذیرد؛ و می‌تواند هر لحظه اعمال کند، چرا که حقوق بین‌الملل در نهایت تابع قاعده قدرت جهانی است. حقوق بین‌المللی سازکار با محوریت صلح خواهی متأثر از قدرت‌های هژمونی جهانی است. گفت‌وگو و بازیگری در عرصه‌ی جهانی، چیزی جز تعدیل و تقلیل نگاه قدرت‌های بزرگ

نسبت به یک کشور نیست. بدین صورت فشار و دشمنی بیش از حد به کشور را بکاهند. مذاکرات برجام در همین چارچوب طراحی شد تا با به دست آوردن زمان، بخشی از منافع کشور حفظ شود. حتی گفت‌وگوی غیرمستقیم اخیر با آمریکا که پیش از تهاجم دوازده روزه به ایران اسلامی جریان داشت، بر پایه‌ی همین منطق دنبال می‌شد؛ هرچند که طرف آمریکایی در همان حین مذاکره، دست به تجاوز زد و از رژیم کودک‌کش اسرائیل دفاع کرد. با این همه، ما نباید فرصت‌ها را خودخواسته به تهدید بدل کنیم. هنر واقعی همان بود که با درایت و تدبیر، از گسترش تجاوز اخیر جلوگیری کرد. بله، درست آن است که تهدیدها را به فرصت تبدیل کنیم. در فرآیند برجام، تهدیدهای بزرگ به فرصت‌های راهبردی مبدل شد، اما متأسفانه ما قدر آن را به درستی ندانستیم و از لغو قطعنامه‌ها و رفع برخی تحریم‌ها استفاده بهینه نبردیم و شرایطی را که باید فراهم می‌آوردیم که قدرت‌های هژمونی جهانی و نهادهای بین‌المللی نتوانند زمینه‌ی بازگشت به وضعیت پیش از برجام را علیه میهن عزیزمان ایجاد کنند، مهیا نساختم. اینکه گروهکی، تمام کینه‌های چرکین خود را ظاهراً متوجه رقیب سیاسی داخلی می‌کند، اما هدف اصلی‌اش علیه مردم و نظام و در جهت تأمین منافع مادی ناشی از تحریم است و همه موافقان برجام را به خیانت متهم می‌سازد؛ اما دشمن اصلی را — چه در دوران مذاکره برجام و چه در زمان خروج یک‌طرفه (اسنپ‌بک) — نه تنها بی‌گناه می‌انگارد، که کاملاً نادیده می‌گیرد، با این حال تمام تابلوی سردر خود را به شعار مرگ بر آمریکا مزین کرده است. آنگاه با همین شعار ظاهری، به جنگ رقبای سیاسی اصلاح‌طلب و تصمیم‌سازان سیاست خارجی می‌رود. این شیوه بسیار زیباست! واپس‌گرایان با این زیبایی‌ها، لعابی می‌سازند تا خیانت خود را در کام صرفاً هواداران خود (نه ملت ایران) شیرین جلوه دهند. به قول آن بزرگ که گفته بود:

نفوذی‌ها، اهدافشان بسیار زیباست و خیانت‌شان بسیار شیرین.
وَمَكْرُوا وَمَكْرَ اللَّهُ خَيْرُ الْمَاكِرِينَ

دانش آموخته علوم سیاسی

گام‌های جدید برای توسعه صادرات و اشتغال در مراکز فرآوری میگو گمیشان

و کشاورزی پایدار مزرعه مدرن هیرکان هستند، نقش مهمی در زنجیره تولید و صادرات میگو ایفا می‌کنند. معاون اقتصادی استاندار گلستان گفت: در یکی از این مراکز، صادرات محصول به بازارهای بین‌المللی نیز در حال انجام است که این امر باعث تقویت جایگاه گلستان در عرصه تولید و تجارت آبزیان شده و زمینه‌ساز ایجاد اشتغال پایدار در جوامع محلی است. کیان مهر اظهار کرد: روند تأمین زیرساخت‌های مورد نیاز، از جمله برق‌رسانی به مجتمع میگو و تکمیل کانال آبرسانی، مورد بررسی قرار گرفت. این اقدامات نه تنها به رشد و توسعه صنعت میگو در استان کمک خواهد کرد بلکه باعث افزایش ارزش افزوده در اقتصاد استان و بهبود معیشت مردم منطقه خواهد شد.



معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار گلستان گفت: مراکز فرآوری میگو گمیشان نقش مهمی در توسعه صادرات و اشتغال برای مردم منطقه به همراه دارد. به گزارش روابط عمومی، عبدالعلی کیان مهر به همراه رئیس شرکت شهرک‌های صنعتی استان، از مراکز عمل‌آوری میگو در گمیشان بازدید کردند. این بازدید با هدف بررسی فعالیت‌های مراکز تولید میگو و پیگیری رفع موانع موجود در روند تولید صورت گرفت. در این بازدید کیان مهر از فعال بودن دو مرکز فرآوری میگو در گمیشان خبر داد و افزود: یک مرکز دیگر نیز در مراحل پایانی ساخت قرار دارد. وی افزود: این مراکز که شامل مجموعه آبرزی فراور صدر گلستان، سردخانه توسعه اقتصادی خزر

زنان خانه دار قهرمانان پنهان خانواده، نیازمند حمایت و توجه

(۷-۸ ساعت در شب) برای بازسازی سلول‌ها، تقویت سیستم ایمنی، و سلامت روانی ضروری است. ایجاد یک روال منظم قبل از خواب، مانند کاهش نور محیط، پرهیز از صفحه نمایش‌ها، و مطالعه، می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند.

نقش تقسیم کار در کاهش فشار روانی و جسمی

همیاری و همکاری اعضای خانواده، ستون فقرات این بخش است. تقسیم عادلانه وظایف خانگی بین تمام اعضای خانواده، نه تنها بار مسئولیت را از دوش زن خانه‌دار برمی‌دارد، بلکه احساس ارزشمندی و مشارکت را در کودکان و همسر ایجاد می‌کند. همسران می‌توانند در کارهایی مانند خرید منزل، آماده‌سازی برخی وعده‌های غذایی، یا نگهداری از کودکان در ساعتی که زن نیاز به استراحت دارد، مشارکت کنند. کودکان خردسال نیز می‌توانند در کارهایی متناسب با سن خود، مانند مرتب کردن اسباب‌بازی‌ها، کمک در چیدن میز غذا، یا انداختن لباس‌ها در سبد، همکاری کنند. این مشارکت، حس مسئولیت‌پذیری را در آن‌ها تقویت کرده و یادگیری مهارت‌های زندگی را برایشان آسان‌تر می‌سازد.

ایجاد فضایی برای تفریح و سرگرمی

زندگی نباید تنها شامل کار باشد. اختصاص زمان برای تفریح و سرگرمی، چه به صورت فردی و چه خانوادگی، برای حفظ روحیه و شادابی ضروری است. گذراندن اوقات فراغت با هم، مانند رفتن به پارک، تماشای فیلم، یا بازی‌های گروهی، پیوندهای خانوادگی را تقویت کرده و خاطرات خوشی ایجاد می‌کند. همچنین تشویق زنان خانه‌دار به پیگیری علایق شخصی خود، مانند کلاس‌های هنری، ورزشی، و مطالعه، به بازسازی انرژی روانی آن‌ها کمک می‌کند.

حمایت عاطفی و همدلی بین اعضای خانواده

درک متقابل، گوش دادن فعال به دغدغه‌ها، و ابراز قدردانی از تلاش‌های یکدیگر، محیطی امن و حمایتی را در خانواده ایجاد می‌کند. هنگامی که اعضای خانواده، سختی‌ها و فشارهای روانی کار خانگی را درک کرده و با عشق و همدلی همراهی می‌کنند، زن خانه‌دار احساس تنهایی نخواهد کرد و انگیزه بیشتری برای مراقبت از خود خواهد داشت. این همدلی، پایه و اساس یک زندگی سالم و شاد است.

تاکید بر اهمیت تغییر نگرش و سبک زندگی

سلامت، امری پایدار است که نیازمند توجه و تلاش مستمر است. تغییر نگرش از من باید همه کارها را به تنهایی انجام دهم به ما با هم می‌توانیم خانه را مدیریت کنیم، یک گام بنیادین است. پذیرش اینکه مراقبت از خود، نه یک خودخواهی، بلکه ضرورتی برای توانایی مراقبت از دیگران است، بسیار مهم است. این تغییر نگرش، زمینه را برای پذیرش همکاری و کمک از سوی اعضای خانواده فراهم می‌آورد. همکاری اعضای خانواده با زنان خانه‌دار، عامل کلیدی در این مسیر است. مردان، با مشارکت فعال در کارهای منزل و مراقبت از فرزندان، و کودکان، با انجام وظایف متناسب با سن خود، می‌توانند بار سنگین مسئولیت را کاهش داده و فضایی عادلانه‌تر و سالم‌تر ایجاد کنند. این همیاری، نه تنها به سلامت جسمی و روانی زن خانه‌دار کمک می‌کند، بلکه درس ارزشمندی از کار گروهی، مسئولیت‌پذیری، و احترام متقابل به فرزندان می‌آموزد.



مرز، باعث می‌شود که ذهن زن همیشه درگیر وظایف باشد. احساس عدم قدردانی: گاهی اوقات، زحمات زنان خانه‌دار به دلیل نامرئی بودن و عدم دریافت بازخورد عینی، نادیده گرفته می‌شود که این امر منجر به احساس ناامیدی و کاهش انگیزه می‌شود. انزوای و فقدان حمایت اجتماعی: دوری از محیط کار و تعاملات اجتماعی، می‌تواند احساس تنهایی و انزوای را تشدید کند. عدم استراحت کافی: بسیاری از زنان خانه‌دار، به دلیل اولویت دادن به نیازهای خانواده، از استراحت کافی محروم می‌شوند. بیدار ماندن برای رسیدگی به کارهای شبانه، یا بیدار شدن زودهنگام برای آماده‌سازی صبحانه و مدرسه کودکان، کیفیت خواب را کاهش می‌دهد. خواب ناکافی نه تنها توانایی بازسازی بدن را کاهش می‌دهد، بلکه بر سلامت روان، تمرکز، و سیستم ایمنی نیز تاثیر منفی می‌گذارد. انجام کارهای تکراری و یکنواخت: ماهیت بسیاری از کارهای خانگی، مانند نظافت، شستن لباس، و آشپزی، تکراری و غالباً بدون تنوع است. این یکنواختی می‌تواند منجر به خستگی ذهنی، کاهش انگیزه، و حتی در برخی موارد، اختلالات روانشناختی مانند احساس رخوت و بی‌حوصلگی شود. تکرار حرکات خاص نیز، همانطور که پیشتر ذکر شد، به بیماری‌های اسکلتی-عضلانی دامن می‌زند.

تغییر سبک زندگی و همکاری خانوادگی

اهمیت فعالیت بدنی منظم و ورزش: برای مقابله با اثرات منفی کم‌ تحرکی، گنجاندن فعالیت بدنی منظم در برنامه روزانه زنان خانه‌دار امری حیاتی است. این فعالیت‌ها نباید لزوماً سنگین یا زمان‌بر باشند. تغذیه سالم و متعادل: تغذیه صحیح، بنیان سلامت جسمی و روانی است. بر مصرف روزانه انواع میوه‌ها و سبزیجات تازه، سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، و فیبر تاکید می‌شود که برای سلامتی ضروری هستند. همچنین محدود کردن نوشیدنی‌های شیرین، فست‌فودها، و غذاهای فرآوری شده، و جایگزینی آن‌ها با پروتئین‌های کم‌چرب، غلات کامل، و چربی‌های سالم (مانند مغزها و روغن زیتون) توصیه می‌شود. مدیریت استرس و تکنیک‌های آرامش‌بخش: کاهش استرس، کلید سلامت روان و پیشگیری از بسیاری از بیماری‌هاست. در این زمینه یادگیری و تمرین تنفس عمیق می‌تواند به سرعت احساس آرامش را ایجاد کند. همچنین در این زمینه اختصاص زمان کوتاه (حتی ۱۰-۱۵ دقیقه) برای انجام کاری که لذت می‌برد، مانند مطالعه، گوش دادن به موسیقی، یا نوشیدن یک چای آرامش‌بخش، بسیار مؤثر است. اهمیت استراحت و خواب کافی: خواب کافی

به مرور زمان منجر به افزایش فشار خون شود. بیماری‌های اسکلتی-عضلانی: عوامل خطر مانند چاقی، دیابت، و فشار خون بالا که در زنان خانه‌دار نیز شیوع دارند، می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های عروق کرونر و حمله قلبی را افزایش دهند. سبک زندگی کم‌تحرک نیز نقش مهمی در این زمینه ایفا می‌کند. دیابت نوع ۲: کم‌تحرکی، رژیم غذایی نامناسب (مصرف زیاد قند و چربی‌های اشباع شده)، اضافه وزن و چاقی، عوامل اصلی در بروز دیابت نوع ۲ هستند. زنانی که فعالیت بدنی کمتری دارند و ساعات طولانی را در خانه سپری می‌کنند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماری قرار دارند. افسردگی و اضطراب: احساس انزوای، عدم احساس مفید بودن، فقدان بازخورد بیرونی مثبت، و تکراری بودن فعالیت‌ها می‌تواند به مرور زمان منجر به بروز افسردگی شود. همچنین، عدم فرصت برای پردازش احساسات و دریافت حمایت کافی، این وضعیت را تشدید می‌کند.

دلایل بروز بیماری‌ها

فعالیت بدنی ناکافی: یکی از اصلی‌ترین عوامل بروز بیماری‌ها در زنان خانه‌دار، کمبود فعالیت بدنی منظم و کافی است. وظایف خانگی، اگرچه نیازمند حرکت هستند، اما غالباً شامل حرکات تکراری، ایزومتریک (بدون حرکت مفصل) یا در وضعیت‌های نامناسب آناتومیک می‌باشند که به جای تقویت عضلات، منجر به خستگی و فشار بر آن‌ها می‌شوند. عدم اختصاص زمان مشخص برای ورزش‌های هوازی یا قدرتی، باعث کاهش انعطاف‌پذیری، ضعف عضلانی، و افزایش وزن می‌شود که همگی زمینه‌ساز بیماری‌های مختلف هستند.

تغذیه نامناسب:

عادات غذایی در بسیاری از زنان خانه‌دار، تحت تاثیر عواملی چون کمبود وقت، دسترسی نامناسب به مواد غذایی سالم، یا صرف غذاهای آماده و فرآوری شده قرار می‌گیرد. مصرف زیاد قند و چربی‌های اشباع شده: تمایل به مصرف غذاهای آماده، شیرینی‌جات، و نوشیدنی‌های شیرین، در کنار کمبود مصرف میوه و سبزیجات تازه، به افزایش خطر چاقی، دیابت نوع ۲، و بیماری‌های قلبی-عروقی منجر می‌شود. وعده‌های غذایی نامنظم: عدم رعایت نظم در وعده‌های غذایی و گاهی اوقات صرف غذا در زمان‌های نامناسب، می‌تواند متابولیسم بدن را مختل کند. مسئولیت‌های متعدد و بدون مرز: برخلاف شغل‌های بیرونی که ساعات کاری مشخصی دارند، مسئولیت‌های خانه‌داری هیچ‌گاه پایان نمی‌یابند. این عدم وجود حد و

زن خانه‌دار قهرمانان پنهان خانواده، نیازمند حمایت و توجه زنانه‌دار، قلب تپنده هر خانواده، اغلب سلامت خود را در اولویت‌های بعدی قرار می‌دهند. چالش‌های پیش روی سلامتی این قشر فداکار، از مشکلات جسمی گرفته تا فشارهای روانی، نیازمند توجه ویژه است. همدلی و مشارکت اعضای خانواده می‌تواند با تقسیم مسئولیت‌ها و ایجاد فضایی حمایتی، گامی مؤثر در جهت ارتقای سلامت و رفاه زنان خانه‌دار باشد. به گزارش ایرنا زندگی، زنان خانه‌دار، ستون فقرات بسیاری از خانواده‌ها هستند و نقش حیاتی در پرورش نسل‌های آینده، مدیریت امور منزل، و ایجاد فضایی گرم و پویا ایفا می‌کنند. با این حال، سبک زندگی خاص این قشر از جامعه، که اغلب با فعالیت‌های بدنی تکراری، کمبود تحرک، استرس‌های روانی مزمن، و عدم توازن بین مسئولیت‌های فردی و اجتماعی همراه است، آن‌ها را در معرض طیف وسیعی از بیماری‌ها قرار می‌دهد. این گزارش با هدف روشن‌ساختن چالش‌های سلامتی زنان خانه‌دار و ارائه راهکارهایی مبتنی بر تغییر سبک زندگی و همیاری خانوادگی، تهیه شده است. درک و توجه به این مسائل، گامی اساسی در جهت ارتقاء سلامت و کیفیت زندگی این قشر ارزشمند جامعه محسوب می‌شود. هرچند آمار دقیقی که منحصراً به بیماری‌های زنان خانه‌دار اختصاص یابد، به طور گسترده در دسترس نیست، اما مطالعات نشان‌دهنده شیوع بالاتر برخی بیماری‌ها در میان زنان خانه‌دار در مقایسه با زنان شاغل است. این شیوع در بیماری‌های اسکلتی-عضلانی مانند کمردرد و گردن‌درد، بیماری‌های قلبی-عروقی (به دلیل استرس و گاهی عدم تحرک کافی)، و اختلالات خلقی مانند افسردگی و اضطراب، مشهودتر است. تحقیقات نشان می‌دهد که زنان خانه‌دار به دلیل ساعات طولانی کار بدون وقفه، عدم دسترسی به حمایت‌های شغلی، و گاهی اوقات احساس انزوای، ممکن است بیشتر مستعد ابتلا به این عوارض باشند. این آمار، اهمیت پرداختن به این موضوع را دوچندان می‌کند. بیماری‌های جسمی در زنان خانه‌دار، تنها به جسم محدود نمی‌شود، بلکه تاثیرات عمیق و گسترده‌ای بر ابعاد روانی و اجتماعی زندگی آن‌ها دارد. کمردردهای مزمن یا بیماری‌های قلبی، توانایی فرد را در انجام امور روزمره کاهش داده و منجر به وابستگی بیشتر به دیگران می‌شوند. این وابستگی می‌تواند احساس ناکارآمدی و کاهش عزت نفس را در پی داشته باشد. از سوی دیگر، افسردگی و اضطراب که غالباً با سبک زندگی خانه‌داری مرتبط است، می‌تواند روابط فرد با اعضای خانواده را تحت تاثیر قرار داده، منجر به انزوای اجتماعی، و کاهش مشارکت در فعالیت‌های لذت‌بخش شود. این چرخه معیوب، کیفیت کلی زندگی زن و خانواده را به طور قابل توجهی تحت تاثیر قرار می‌دهد.

بیماری‌های شایع در زنان خانه‌دار

کمردرد: یکی از رایج‌ترین شکایات، کمردرد است که می‌تواند ناشی از بلند کردن غیرصحیح وسایل، نشستن طولانی مدت در حالت نامناسب حین اتو کشی یا خیاطی، و یا عدم تحرک کافی باشد. این درد می‌تواند از خفیف تا بسیار شدید متغیر باشد و توانایی انجام فعالیت‌های روزمره را به شدت مختل کند. آرتروز: در موارد طولانی مدت، فشار مداوم بر مفاصل می‌تواند منجر به بروز آرتروز (ساییدگی مفصل) در زانو‌ها، لگن، و انگشتان دست شود. این بیماری با درد، تورم، و محدودیت حرکتی همراه است. دردهای گردن و شانه: استفاده طولانی مدت از تلفن، مطالعه در وضعیت نامناسب، یا انجام کارهایی که نیاز به بالا نگه داشتن دست دارند (مانند شستن ظروف در سینک بلند)، می‌تواند منجر به دردهای مزمن در ناحیه گردن و شانه شود. فشار خون بالا: استرس مزمن ناشی از مسئولیت‌های فراوان، فشارهای روانی، و گاهی کمبود خواب می‌تواند