

کشتند و خوردیم

کاریم و خوردند

■ با مسوولیت سر دبیر

شانزدهم مهر ماه روز جهانی کودک است، اگر چه درباره کودک، جایگاه کودک، تربیت و دهها موضوع درباره آن می توان سخن گفت اما در این مجال به صفحه کودک و نوجوان گلشن مهر می پردازیم که با مدیریت خانم آزاده حسینی پنج سال است به طور مستمر و خلاقانه چهارشنبه ها در گلشن مهر منتشر می شود و توانسته است به بیش از ۲۵۰ کودک به عرصه خوانش آثار کهن فارسی را بیاموزد. تلاش مجموعه گلشن مهر کوشش برای تربیت نسلی است که با سنت های خود آشنا باشد، بخشی از این سنت ها ریشه در باورهای ملی ما ایرانیان دارند، به همین خاطر کوشیده ایم تا با برگزاری برخی جشن ها و آیین های تاریخی مفاهیم بلند و عمیق فرهنگ خود را به نسل بعد انتقال دهیم. خوانش آثار بزرگانی مانند سعدی، حافظ، فردوسی و خیام تلاشی است برای حفظ میراث کهن ایرانی که به آن توجه کرده ایم و برگزاری جشن هایی مانند جشن سده و خوانش هفتخان اسپندیار و...بر همین مبنا بوده است. ما همیشه سخن آن مرد کهنسال را که خواجه نظام الملک در سیاست نامه خطاب به پادشاه آورده است را بخاطر داشته ایم که وقتی نوشیروان از دهی گذر می کرد پیری را دید نود ساله که جوز در زمین می کاشت، نوشیروان با تعجب پرسید که جوز بیست سال تا ثمره دادن زمان می برد، آیا چندان خواهی زیست که جوز آن خوری؟ پیر گفت کشتند و خوردیم و کاریم و خوردند. اینک حکایت ماست، باید فرزندان این آب و خاک را فراتر از ایدئولوژی و فراتر از آیین و قبیله و تنها بر مبنای اخلاق و انسانیت تربیت کرد تا فردا جامعه ای بهتر از آنچه امروز داریم را شاهد باشیم. تلاش برای تربیت نسلی فرهیخته یک وظیفه همیشگی و همگانی است و کودکان گلشن مهر همان بذرهایی هستند که منتظر رشد و شکوفایی آنها در آینده خواهیم ماند.

نجات طبیعت گلستان نیازمند اصلاح ساختارها است



۲

کاهش سهمیه کود شیمیایی مزارع گلستان



۲

هندسه گناه و کفاره

بدن قربانی در «دختر سامری» ساخته کیم کی دوک



۳



فشار خون خود را با این گیاهان دارویی کنترل کنید

« ۸ »



رشد تولدها در گلستان

« ۷ »



ادبیات کودک و نوجوان

« ۴-۵ »

در گرگان آغاز شد:

جشنواره فیلم کودک



ماجرای جوی سپهر و بابو؛ سفری اساطیری به قلب شجاعت

نخستین اکران، متعلق به فیلم «افسانه سپهر» به کارگردانی عماد رحمانی و مهرداد محرابی و نویسندگی مهلی جعفری جوزانی، بود که از میان هشت فیلم بلند راه یافته به بخش مسابقه جشنواره، به عنوان یکی از برجسته ترین ها شناخته می شود. این فیلم، محصول کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، روایتی ۹۰ دقیقه ای از دنیای اساطیری ایرانی است که کودکان را به سفری هیجان انگیز در دل طبیعت بکر شمال می برد. داستان فیلم، حول محور سپهر، پسری کنجکاو از روستایی سرسبز در حاشیه جنگل های گلستان، می چرخد. در یک روز طوفانی که بادهای سهمگین، آسمان را تیره می کنند، سپهر با «بلنام»، دیو دریایی خبیث و آتش فروز، روبه رو می شود. بلنام، نمادی از نیروهای ویرانگر طبیعت و ترس های درونی، دهکده را به آتش می کشد و اهالی را تسخیر می کند.

ادامه در صفحه ۲

همچون موسیقی پس زمینه ای طبیعی، فضا را پر کرده بود. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گلستان، در سخنرانی افتتاحیه این جشنواره با تبریک روز ملی کودک، بر نقش جشنواره در پرورش نسل خلاق تأکید کرد و گفت: این رویداد، فرصتی است برای اینکه کودکان ما نه تنها تماشاگر، بلکه خالقان آینده فرهنگ و هنر کشور باشند. احمد گلچین برنامه سه روزه جشنواره سی و هفتم را تشریح کرد و گفت: از امروز تا ۱۶ مهرماه، در دو سانس ۸:۳۰ و ۱۰ صبح، سه فیلم برجسته اکران می شود

پردیس سینمایی کاپری گرگان با حضور صدها کودک پرنشاط گلستانی، میزبان افتتاحیه سی و هفتمین جشنواره بین المللی فیلم های کودکان و نوجوانان شد؛ رویداد هنری که پس از شش سال وقفه، با شعار «بچه های غزه تنها نیستند» پرده ای از داستان های اساطیری و ماجراجویانه برافکند و پیوندی عمیق میان هنر، همدلی جهانی و حفظ رویاهای کودکان برقرار کرد. به گزارش ایرنا، روز دوشنبه اکران نخست فیلم «افسانه سپهر» روایتی از شجاعت و دوستی در دل طوفان های خیالی، همچون جرقه ای، هیجان را در چشمان کوچک تماشاگران افروخت و گرگان را به شهری جادویی برای نسل نو تبدیل نمود. مراسم افتتاحیه این جشنواره از ساعات اولیه صبح با صف های طولانی خانواده ها و کودکان آغاز شد و سالن پردیس کاپری با دکوراسیونی الهام گرفته از دنیای قصه ها به فضایی جادویی تبدیل شده بود. کودکان اقوام گلستانی با لباس های سنتی و ماسک های کارتون با هیجان منتظر ورود به سالن بودند و صدای خنده هایشان،

پروژه ملی نظام مراقبت اجتماعی دانش آموزان (نماد)

گاهی ریشه آسیب های کودکان غفلت ناخواسته والدین است؛ سهل انگاری والدین کودکان را در معرض خطرات جدی قرار می دهد.

ادامه تیر اول

سپهر، با همراهی «بابو» - بچه‌پلنگی وفادار و بازیگوش- مأموریتی از سوی «ماهان»، پیرمرد دانای روستا، دریافت می‌کند: شکست دیو و بازگرداندن آرامش به دهکده. این ماجراجویی، پر از صحنه‌های نفس‌گیر تعقیب و گریز در جنگل‌های مه‌آلود، پرواز بر بال تخیل و لحظاتی از دوستی عمیق میان

انسان و حیوان، کودکان را مجذوب خود می‌سازد. بازیگران کودک فیلم، از جمله نقش‌آفرینی سپهر توسط یک نوجوان محلی گلستانی، با سادگی و صداقت، احساسات را به تصویر می‌کشند. موسیقی متن، الهام‌گرفته از فولکلور شمالی ایران، با نوای نی و دف، لایه‌ای از اصالت فرهنگی به اثر می‌افزاید. منتقدان جشنواره، «افسانه سپهر» را به دلیل ترکیب موفق عناصر بومی گلستان از مناظر هیرکانی تا افسانه‌های محلی ستوده‌اند و آن را «سفری آموزشی به سوی شجاعت و همدلی» توصیف کرده‌اند. در حاشیه اکران، برنامه‌های جانبی مانند کارگاه‌های

نقاشی با موضوع «روایهای کودکان غزه» و نمایش انیمیشن‌های کوتاه درباره همبستگی، برگزار شد. کودکان گلستانی، با کشیدن تصاویری از کودکان فلسطینی در حال بازی، احساسات خود را بیان کردند و این لحظات، اشک شوق را بر گونه‌های والدین جاری ساخت.

برنامه‌های فردا

جشنواره در گرگان، تا ۱۶ مهرماه ادامه دارد و هر روز، درجه‌ای تازه به دنیای فیلم‌های کودکانه می‌گشاید. سه‌شنبه ۱۵ مهر، «سفید برفی» بازسازی مدرن قصه کلاسیک با چاشنی فرهنگ ایرانی اکران شد.

این فیلم، با تمرکز بر زیبایی درونی و مبارزه با حسادت، درس‌هایی از اعتمادبه‌نفس به نوجوانان می‌آموزد. روز پایانی نیز، «شهر آرزوها»، روایتی از مهاجرت کودکان به شهرها و جست‌وجوی هویت، بر پرده می‌رود که این اثر، با الهام از تجربیات واقعی کودکان کار، پیامی عمیق درباره عدالت اجتماعی دارد. علاوه بر اکران‌ها، برنامه‌های جانبی مانند ایستگاه‌های بازی واقعیت مجازی بر اساس فیلم‌ها، کارگاه‌های انیمیشن‌سازی و دیدار با عوامل فیلم‌ها، جذابیت رویداد را دوچندان کرده است. بیش از ۵۰۰ کودک از مدارس گرگان و روستاهای اطراف، از طریق تورهای سازمان‌یافته، به جشنواره دعوت شده‌اند.

نجات طبیعت گلستان نیازمند اصلاح ساختارها است



لیلا حسین زاده- فرمانده یگان حفاظت منابع طبیعی و آبخیزداری گلستان، بر لزوم اصلاح نظام مجوزدهی، تقویت نیروی انسانی، افزایش مشارکت روستاییان و توسعه زیرساخت‌های فناورانه برای پیشگیری و مقابله مؤثر با تخلفات تأکید کرد. عیسی گل‌بینی مفرد با اشاره به نقش یگان حفاظت به عنوان تنها نقطه تماس مستقیم با مردم که اغلب از سر ناآگاهی یا نیاز اقتصادی به منابع طبیعی تجاوز می‌کنند، اظهار کرد: برخورد فیزیکی به تنهایی کافی نیست و اولویت باید بر پیشگیری و اصلاح ساختارها باشد. وی به برداشت‌های غیرمجاز از محصولات جنگلی مانند قارچ و چلم در مناطقی چون جعفرآباد گرگان اشاره کرد و پیشنهاد داد: با تدوین طرح‌های قانونی، تولید و فروش رسمی این محصولات را تسهیل کنیم تا هم اشتغال‌زایی ایجاد شود و هم از تخریب منابع جلوگیری گردد. فرمانده یگان حفاظت منابع طبیعی و آبخیزداری گلستان از کمبود نیروی متخصص در ادارات منابع طبیعی گلستان انتقاد کرد و گفت: بسیاری از نیروهای فعلی شرکتی و فاقد آموزش‌های لازم هستند که کارایی یگان را در مقابله با تخلفات کاهش می‌دهد. وی افزود: در برخی شهرستان‌ها، برای بررسی تخلفات حضور می‌یابم، اما این رویکرد موقتی است؛ نیاز به اصلاح ساختار اداری و استقرار نیروهای توانمند در سطح شهرستانی احساس می‌شود. وی از همکاری ساکنان ۱۰۰ روستای جنگلی یا حاشیه‌ای استان خبر داد که

حاضر تنها ۶ دوربین نظارتی در استان نصب شده که فقط سه مورد به مرکز متصل است و مشکلات اینترنتی، انتقال تصاویر را با تأخیر و قطعی همراه کرده و برای پوشش کامل، نیاز به بهره‌برداری از ۲۰ دوربین جانبایی شده داریم. فرمانده یگان حفاظت منابع طبیعی و آبخیزداری گلستان افزود: علاوه بر این، ۲۰ دوربین

با تشکیل گروه‌های ۱۰ نفره آموزش‌دیده و مجهز، در حفاظت و مقابله با حریق‌ها مشارکت دارند. این گروه‌ها سالانه به‌روزرسانی آموزشی و تجهیزاتی دریافت می‌کنند و نقش کلیدی در اطلاع‌رسانی و عملیات اولیه ایفا می‌نمایند. گل‌بینی مفرد با اشاره به چالش‌های فناوری در حفاظت عرصه‌های طبیعی، گفت: در حال

بلنی و خودرویی برای ثبت وقایع و ارائه مستندات قضایی تهیه شده که با اعتبار هفت میلیارد و ۲۰۰ میلیون ریال، بر اساس اولویت‌بندی در شهرستان‌های پرخطر توزیع خواهد شد اما این تعداد برای کل استان ناکافی است. فرمانده یگان حفاظت افزود: خودروهای یگان به GPS مجهز شده‌اند و نصب بی‌سیم از سال ۱۴۰۱ پیگیری شده که امسال عملیاتی می‌شود. وی با انتقاد از ضعف بازدارندگی در برخورد با قاچاق چوب، بر ضرورت تشکیل بانک اطلاعاتی متخلفان، برخورد شدیدتر با تکرارکنندگان، ساماندهی مراکز تولید زغال و استقرار مدیران فنی در جنگل‌ها تأکید کرد و گفت: پرونده‌های ماده ۴۸ ارسالی به تعزیرات فاقد اثر کیفری لازم هستند و جریمه‌های ناچیز، مانند مورد اخیر حمل یک متر مکعب چوب با خودرو سواری، مانع تکرار تخلف نمی‌شود. گل‌بینی مفرد یادآورد شد: افزایش قیمت چوب، انگیزه اقتصادی قاچاق را تقویت کرده همچنین صدور مجوزهای بی‌رویه برای تولید زغال غیرممنوعی است که می‌توان با راه‌اندازی دفاتر فروش چوب زیر نظر دو کارخانه نئوپان گرگان و گنبدکاووس، حمل و نقل چوب را از مبدأ تا مقصد نظارت کنیم تا فعالیت‌ها رسمی و شفاف شود. وی از اجرای ۱۶۹ فقره حکم قضایی و بازپس‌گیری بیش از ۶۳۱ هکتار اراضی تصرف‌شده در نیمه نخست امسال خبر داد که نشان‌دهنده رشد ۲۸۹ درصدی در بازپس‌گیری و ۱۷۱ درصدی در اجرای احکام نسبت به سال گذشته است.

کاهش سهمیه کود شیمیایی مزارع گلستان



خواهد رسید که این موضوع امنیت غذایی کشور را جدأ تهدید می‌کند. مدیر شرکت خدمات حمایتی کشاورزی گلستان درباره وضعیت تأمین کود اوره گفت: از ابتدای سال جاری تاکنون روند تأمین کود اوره نسبت به سال گذشته افزایشی بوده است. میزان تأمین کود اوره از ۳۸ هزار تن سال گذشته به بیش از ۴۵ هزار تن در سال جاری رسیده است، همچنین مصرف کود اوره توسط

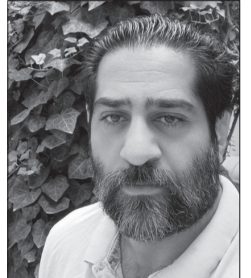
صرفاً صنعتی فراتر رفته و به دغدغه‌ای استراتژیک در حوزه امنیت غذایی کشور تبدیل شده است، توضیح داد: حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد تولید کود وابسته به مواد اولیه وارداتی است و هرگاه ارنه به‌موقع تأمین نشود، تولید کود کاهش پیدا می‌کند که نتیجه آن کاهش عملکرد مزارع است. محمندی تأکید کرد: زمینی که باید پنج تن گندم تولید کند، با کاهش کود به دو یا سه تن محصول

مدیر شرکت خدمات حمایتی کشاورزی گلستان با اشاره به اینکه سهمیه ابلاغی کود اوره از ۱۱۸ هزار و ۹۷۹ تن به ۱۰۸ هزار و ۸۵۳ تن کاهش یافته است، هشدار داد: کاهش مصرف کود می‌تواند عملکرد گندم را از پنج تن به دو تا سه تن در هکتار کاهش دهد و امنیت غذایی کشور را به خطر بیندازد. به گزارش روابط عمومی، مجید محمندی، با بیان اینکه کودهای شیمیایی به‌ویژه کودهای ازت، فسفات و پتاس از مهم‌ترین نهاده‌های کشاورزی‌اند، اظهار کرد: این نهاده‌ها نقشی حیاتی در افزایش بهره‌وری مزارع و تأمین غذای کشور ایفا می‌کنند. به گفته وی، بخش بزرگی از محصولات زراعی برای رسیدن به عملکرد مطلوب به تأمین به‌موقع و کافی کود نیاز دارند و در صورت استفاده نکردن از این کودها، برداشت محصولاتی مانند گندم به کمتر از نصف ظرفیت واقعی خواهد رسید. محمندی با اشاره به تأثیر کاهش تولید کود بر کشاورزی گفت: کاهش تولید کود به معنای افت مستقیم تولید محصولات کشاورزی و کوچک شدن سفره غذایی خانوارهاست. این وضعیت نه تنها باعث ضرر کشاورزان می‌شود بلکه بازار مصرف را نیز با کمبود و گرانی مواد غذایی اساسی مواجه می‌کند. مدیر شرکت خدمات حمایتی کشاورزی گلستان با بیان اینکه بحران تأمین کودهای کشاورزی از یک مسئله

کشاورزان نیز از ۳۱ هزار تن سال گذشته به بیش از ۴۲ هزار تن افزایش یافته است. وی با اشاره به کاهش سهمیه کود اوره افزود: سهمیه ابلاغی کود اوره از ۱۱۸ هزار و ۹۷۹ تن به ۱۰۸ هزار و ۸۵۳ تن کاهش یافته و مابقی ۱۰ هزار و ۱۳۶ تن توسط تعاون روستایی استان گلستان تأمین خواهد شد. محمندی با بیان اینکه کود اوره در برنامه الگوی کشت برای پنج محصول اساسی گندم، جو، چغندر، کدو، کلزا و سیب‌زمینی در زراعت آبی و دیم به میزان ۱۰۰ کیلوگرم برای هر هکتار تعیین شده و در سامانه کنترل و پایش کودی بارگذاری شده است، اضافه کرد: برای محصولات باغی محدودیتی وجود ندارد. مدیر شرکت خدمات حمایتی کشاورزی گلستان درباره کاهش تلفات نیتروژن کود اوره نیز توضیح داد: کود اوره مستعد تبخیر است و نیتروژن آن به‌صورت گاز آمونیاک در معرض هوا از دست می‌رود. بنابراین توصیه می‌شود کود اوره اغلب قبل یا در طول بارندگی مصرف شود تا از این تلفات جلوگیری شود. محمندی در پایان به کشاورزان توصیه کرد با توجه به بارش‌های پاییزه و شرایط اقلیمی استان، الگوی کشت و کشت مستقیم بدون خاک‌ورزی را رعایت کنند تا علاوه بر افزایش ماده آلی خاک، رطوبت خاک حفظ شود و عملکرد محصولات راهبردی در مناطق دیم بهبود یابد.

هندسه گناه و کفاره

بدن قربانی در «دختر سامری» ساخته کیم کی دوک



سید حمید شریف‌نیا

ورود به سینمای کیم کی-دوک، قدم نهادن به سرزمینی است که در آن، سنجه‌های همیشگی سوهمند نیستند. فیلم‌های او داستان‌های متعارف نیستند، بلکه افسانه‌های اخلاقی‌اند که بر پرده سینما نقش بسته‌اند، قصه‌های روان‌شناختی که بدن انسان را بوم نقاشی خود می‌کنند. آنها در مرز میان مقدس و ناپاک جای دارند، جایی که بخشایش در فلاکت‌بارترین شرایط یافت می‌شود و رستگاری، راهی است که با از خود گذشتگی هموار می‌گردد. «دختر سامری» (۲۰۰۴)، که جایگاهی برجسته و فراموش‌نشدنی در کارنامه کارگردان دارد، بی‌گمان رساترین و تکان‌دهنده‌ترین بیان این نگرش هنری است. این اثر با ساختاری استوار و بی‌پیرایه، همچون تابلویی سه‌لختی است، اندیشه‌ای سه‌بخشی درباره عشق، گناه و فرجام ناگزیر کفاره. فراتر از داستانی درباره روسپیگری یا نوجوانان گمراه، «دختر سامری» پژوهشی ژرف در راز رحمت است، سفری سینمایی که گذر خشن، دردناک و در پایان فراسوی روانی را در جست‌وجوی پاک‌ی دیگری دنبال می‌کند. ساختار روایی فیلم به آسانی ولی فریبنده، در سه پرده جداگانه گشوده می‌شود که هر یک ایستگاهی در راه رستگاری هستند. در پرده نخست، با دو دختر نوجوان، یوجین و جه-یونگ آشنا می‌شویم. برای گردآوری پول سفر رویایی‌شان به اروپا، دست به کاری زشت می‌زنند. یوجین کارگردان برنامه است، نام مشتریان را یادداشت می‌کند و زمینه کار را فراهم می‌سازد، حال آنکه جه-یونگ همبستر آنان می‌شود. رفتار آنان آمیخته‌ای از پاک‌ی کودکانه و تباهی روزمرگی است. آنان این کار ناشایست را با بی‌تفاوتی انجام می‌دهند، گویی در بازی بزرگسالان نقشی بر عهده گرفته‌اند. اما این آسایش شکننده هنگامی از هم می‌پاشد که جه-یونگ، در برخوردی زودگذر با یکی از مشتریان، دل به او می‌بندد. این گسست در پوشش کار، به یورش پلیس می‌انجامد و جه-یونگ، در گریزی ناامیدانه، از پنجره به بیرون می‌جهد، آسیبی می‌بیند که به کما فرو می‌رود. این رویداد ویرانگر، فیلم را به پرده دوم و هسته‌ای خود می‌راند، جایی که یوجین، درگیر احساس گناهی جانکاه، کوششی ناممکن را برای توبه آغاز می‌کند. با این باور که می‌تواند کارهای جه-یونگ را پس از انجام پاک سازد، به سراغ همه مردانی می‌رود که با او همخوابه شده‌اند، پولشان را بازمی‌گرداند و در واپسین دیوار، بدن خود را به آنان پیشکش می‌کند. این سفر شوم بازگرداندن پول، راه او برای زدودن گناه، برای خنثی کردن کاری است که دیگر انجام شده است. پرده سوم، پدر یوجین را به ما می‌شناساند، مردی خاموش و از احساسات به دور، که راز دردناک دخترش را می‌یابد. هنگامی که او را دنبال می‌کند، هراس خاموشش به خشم پدرانهای ویرانگر دگرگون می‌شود و به فرشته انتقام بدل می‌گردد، به نوبت با مردانی که در فرودستی دخترش دست داشته‌اند روبرو می‌شود و آنان را می‌کشد، آن‌هم در زمانی که دخترش به آیین کفاره خود ادامه می‌دهد. نگاره‌های کیم کی-دوک در «دختر سامری»، از جیدمانی آرام و کم‌ویش کلاسیک بهره می‌برند، ناهمسانی آشکاری با آشفته‌گی اخلاقی و عاطفی درون فیلم. او به قاب‌های بی‌جنبش و نقاشانه‌گرایش دارد و بیشتر از درگاه‌ها، پنجره‌ها و درون خودروها برای آفرینش حس

به دام افتادن و سرنوشت از پیش نگاشته بهره می‌گیرد. فیلم‌برداری در نوری طبیعی و نرم غسل داده شده، حتی در خونین‌ترین صحنه‌ها، و به فیلم حال‌وهوایی رؤیایی و سوگنامه‌ای می‌بخشد. این، واقع‌نمایی لرزان و خشن داستان‌های ناامیدی شهری نیست؛ جهانی است که از دیدگاه بینشی روحانی نگریسته می‌شود. دوربین داوری یا هیجان‌آفرینی نمی‌کند؛ با نگاهی آرام و استوار می‌نگرد، و بیننده را ناگزیر می‌سازد تا به جای نگاه‌کننده، شاهد باشد. این گزینش زیبایی‌شناختی بسیار کارساز است، زیرا درونمایه ناپاک را به قلمرو نماد ارتقا می‌دهد. ما تنها داستان یک روسپی نوجوان را تماشا نمی‌کنیم؛ ما شاهد سفر دشوار یک روح به سوی بخشایش هستیم. طراحی صدا نیز از هم‌آوایی نیرومند و بازدارنده‌ای پیروی می‌کند. فیلم بیشتر در سکوتی ژرف پیچیده شده، که با نواهای ظریف و اندوهگین ساز گیتار کلاسیک آکنده می‌شود. سکوت خود به بازیگری بدل می‌گردد، که نمایانگر اندوه ناگفته، شکاف ژرف ناهم‌زبانی پدر و دختر، و تنهایی هولناک کوشش یوجین است. هنگامی که خشونت سر برمی‌آورد – صدای خفه تن، تقلائی ناامیدانه – در سکوت پیرامون، تکان‌دهنده‌تر می‌نماید. کیم از صدا برای برانگیختن احساس بهره نمی‌گیرد، بلکه برای آفرینش فضایی برای اندیشه، برای رها کردن سنگینی هر کنش بر دوش بیننده به کار می‌برد.



در قلب فیلم، استعاره نیرومند و پرابهام نام آن جای دارد: سامری. این اشاره به داستان سامری نیکوکار از انجیل لوقا است، که در آن مردی از سامره – کسی که یهودیان او را خوار می‌داشتند – تنها کسی است که به مسافری زخمی کمک می‌کند، مسافری که هم‌کیشانش او را رها کرده‌اند. یوجین به گونه‌ای وارونه و امروزی از این چهره بدل می‌شود. او جه-یونگ را مسافر زخمی راه زندگی می‌بیند، زخمی که نه از چنگ دزدان، که از نابخردی خود آنان و سنگدلی مردان برجای مانده است. پاسخ او، با این حال، بستن زخم‌های جه-یونگ با روغن و شراب نیست، بلکه پیشکش بدن خویش به عنوان پادزهر روحانی است. اینجاست که پژوهش الهیاتی کیم کی-دوک به رادیکال‌ترین و چالش‌برانگیزترین حالت خود می‌رسد. کنش‌های یوجین زاده بخشایش مسیحی به هیچ معنای رسمی نیستند؛ آنها گونه‌ای از گناه بیمارگونه‌اند، باوری که گناه را با آیین همخوابگی وارونه، می‌توان جابه‌جا، جذب و بی‌اثر کرد. او تنها پول را باز نمی‌گرداند؛ او می‌کوشد تا کردار شهوت را به کنش عشق دگرگون کند، تا ناپاک را با از سر گذراندن دوباره آن با نیتی پاک‌تر، مقدس سازد. بدن او جایگاه این دگرگونی جادویی، پولی است که با آن امید دارد پاک‌ی جه-یونگ را بخرد. این به یکی از ژرف‌ترین و آشفته‌کننده‌ترین پرسش‌های فیلم می‌انجامد: پیوند تن و روان چیست؟ یوجین بر

کنش و واکنش، بدهی کارمایی جه-یونگ و یوجین، و کین‌خواهی خشن پدر، همگی به جهانی اشاره دارند که بر پایه علت و معلوم می‌چرخد. کوشش یوجین را می‌توان تلاشی برای سامان دادن به این دفتر کارما دید، برای آفرینش کارمای مثبت از راه فداکاری، تا کارمای منفی کنش آغازین آنان را جبران کند. پایان فیلم، که پدر و دختر را در آستانه سفری نهایی و پرابهام به دل طبیعت می‌نشانند، رهایی‌ای ممکن از این چرخه را پیشنهاد می‌کند – نه از راه کفاره کامیاب، که با پذیرش دو سوئه انسانیت ناقص خود و کنارگیری از جهانی که آنان را با گناهانشان می‌شناسد. از نگاه ساختاری، سه‌پردگی فیلم، تراژدی کلاسیک را بازمی‌تاباند. پرده نخست، غرور و گناه نابخشودنی را می‌آفریند – باور ساده‌لوحانه دختران که می‌توانند بر بازی خطرناک خود چیره باشند. پرده دوم، چرخش سرنوشت است، دگرگونی‌ای که با سقوط جه-یونگ و دریافت نادرست یوجین، که او را به راه توبه می‌کشاند، پدید می‌آید. پرده سوم، فاجعه است، جایی که پیامد همه کنش‌ها به هم می‌پیوندند، به مرگ و پالایشی دردناک و نهایی می‌انجامند. کیم کی-دوک با چیرگی این ساختار را می‌راند، به هر پرده اجازه می‌دهد آهنگ و رنگ خود را داشته باشد، درحالی‌که بر یکدیگر می‌افزیند و حس شومی از ناگزیری را می‌آفریند. در کارنامه کیم کی-دوک، «دختر سامری» در کنار دیگر واکاوی‌های او از زندگی‌های حاشیه‌نشین و حالت‌های افراطی روان جای می‌گیرد. این فیلم در دل‌بستگی به بدن‌هایی که کالا شده‌اند و جریان‌های خشن شهوت، با «جزیره» هم‌داستان است. در اندیشه بودایی درباره چرخه کارما و راه رستگاری از رنج، با «بهار، تابستان، پاییز، زمستان... و بهار» هم‌آواست. و از عشق خاموش و فداکارانه «پیتا» در نمایش از خود گذشتگی ویرانگر پدر یا مادری پیشی می‌گیرد. با این همه، «دختر سامری» را می‌توان متعادل‌ترین اثر او دانست، فیلمی که در آن، خشونت درونمایه در کشتی پایدار با آرامش ساختارش نگه داشته می‌شود، و جستارهای فلسفی، ژرفا در تاروپود انگیزه‌های شخصیت‌ها تنیده شده‌اند. لحظه‌های واپسین فیلم، در میان پرابهام‌ترین و نیرومندترین‌ها در همه سینما جای دارند. پدر، که دست به کشتن زده، و دختر، که تن و روان خود را در کوششی بیهوده فرسوده است، به سوی کوهستان می‌روند. آنان گوری می‌کنند – آماده‌سازی عینی و نمادین برای پایان زندگی گذشته آنان. هنگامی که پدر در گور می‌خوابد و یوجین خاک بر او می‌پاشد، این کنش خاک‌سپاری نیست، بلکه گونه‌ای از نزدیکی شگفت و تازه است. این آیین بخشایش دو سوئه، آگاهی خاموش از ناکامی مشترک و عشق مشترک آنان است. تصویر نهایی، دویدن یوجین در دشتی آکنده از نور خورشید، گریز نیست، بلکه رهایی است. او سرانجام از بار مأموریت خود آزاد شده، نه از آن رو که کامیاب شده، که از نیاز به کامیابی رسته است. عشق خشن و ناقص پدرش، به گونه‌ای خود، آنچه عشق فداکارانه او نمی‌توانست انجام دهد، به انجام رسانده: چرخه را شکسته است. در پایان، «دختر سامری» شاهکاری از سینمای نوین است، اثری از زیبایی هراس‌انگیز و استواری اخلاقی تزلزل‌ناپذیر. کیم کی-دوک، با دقت متأنه و شاعرانه، ما را از هزارتوی گناه و رستگاری می‌گذراند، و ژرف‌ترین باورهای ما درباره عشق، فداکاری و بخشایش را به چالش می‌کشد. او نشان می‌دهد که راه بخشایش، بیشتر با خطا هموار می‌شود، که عشق می‌تواند به همان اندازه که رهایی‌بخش است، ویرانگر باشد، و تن هم گیرنده ژرف‌ترین گناهان ما و هم ابزار ژرف‌ترین از خودگذشتگی‌های ماست. «دختر سامری» پاسخ‌های آسان نمی‌دهد؛ در ذهن چون پرسشی دردناک و زیبا درباره بهای عشق و هندسه کفاره می‌ماند. این فیلمی است که جایگاه کیم کی-دوک را چونان بیننده‌ای راستین استوار می‌کند، هنرمندی که جسارت نگریستن به پرتگاه زندگی انسان و یافتن، نه تاریکی، که نوری پیچیده و ویرانگر را دارد.

فعالیت ها معمولا در حد گزارش، آمار و جلسات داخلی باقی می ماند. مهارت موسیقی کودک که هیچ جایگاهی در آموزش و پرورش ندارد. در حالی که می توان به بهانه زنگ هنر دبستان، کودکانی که به کلاس های موسیقی می روند، سازهای قابل حمل خود را بیاورند و گاهی کنار هم بنوازند. کلاس های خلاقیت، هنر، ورزش و فعالیت های فرهنگی، معمولا در محیط های خصوصی و با انتخاب خانواده ها برگزار می شود. در حالی که سالن، قفسه کتاب، میز و صندلی در کانون های دانش آموزی و کانون های پرورش فکری کودکان و نوجوانان در استان گلستان خاک می خورند. «فلک را سقف بشکافیم و طرحی نو در اندازیم»

مولوی بخوانیم

آزاده حسینی

این جهان همچون درخت است ای کرام
ما بر او چون میوه های نیم خام
در ستون «بخوانیم» این هفته، یادی کنیم از داستان «فیل در تاریکی» مولوی در کتاب مثنوی معنوی می گوید: هنلی ها فیلی را به محل تاریکی آوردند. مردمی که نمی دانستند فیل چیست، از روی کنجکاو به آنجا رفتند. هر فردی در تاریکی فیل را لمس می کرد تا بفهمد فیل چه شکلی است. کسی که دست به خرطوم فیل کشید، گفت فیل مانند ناو است. کسی که گوش فیل را لمس کرد، گفت فیل مانند بادبزن است. با لمس پایش گفتند فیل مانند ستون است. وقتی دستشان به پشتش رسید، گفتند فیل مانند تخت است. هر فردی با توجه به تجربه خود شناختی نسبت به فیل پیدا کرد. حالا که شما فیل را می شناسید، می دانید که همه آن برداشت ها اشتباه بود. در کف هر کس اگر شمعی بلی اختلاف از گفتشان بیرون شلی

اگر مردم با هم اختلاف عقیده دارند، دلیلش همین تاریکی است. گاهی اگر بین شما و دوستان اختلاف نظر پیش آید، یاد همین فیل بیفتید. شاید هر دو درباره یک موضوع صحبت می کنید، اما بر اساس تجربه شخصی و البته گاهی در تاریکی. هوش را بگذار آن گه هوش دار
گوش را بر بند آن گه گوش در
نی نگویم ز آنکه تو خامی هنوز
در بهاری و ندیدستی تموز



کودک و نوجوان) روند هر سال، تغییر چندانی نسبت به سال گذشته ندارد. از دوران دبستان زنگ نقاشی داریم. اما خبری از معلم نقاشی نیست. اگر آموزگاران ابتدایی واقعا علاقه مند به رشته خود باشند، به آموزش نقاشی همراستا با پرورش خلاقیت کودکان آگاهند. پس دست کم اگر هنرمند نقاش نیستیم، همه ما تا حدودی باید دارای مهارت نقاشی باشیم. در حالی که علاقه مندان به نقاشی، معمولا در کلاس های هنری خارج از مدرسه این هنر را می آموزند؛ نه در زنگ هنر. مهارت خوشنویسی هم تقریبا نادیده گرفته می شود. چون معمولا کودکان نمی توانند حتی دیوان حافظ که به نستعلیق نوشته شده را بخوانند. و ورزش چطور؟ در مدرسه، والیبال، فوتبال، بسکتبال یا اصلا چه ورزشی آموزش داده می شود؟ در دستورات دینی هم به شنا، تیراندازی، اسب سواری اشاره شده است. تا حالا چند کودک از نزدیک اسب را دیده و نوازش کرده است؟! یا به جز آبتنی، شنا هم بلد باشد! حالا که هوش مصنوعی هر روز چهره ای جدید از خود نشان می دهد، آیا در دبستان کامپیوتر داریم؟ کودک کار با کامپیوتر و گوشی را در مدرسه یاد می گیرد یا در خانواده و جامعه؟ بعد از دوازده سال درس خواندن در مدرسه، چه مهارت هایی خواهد داشت؟ در کانون های پرورشی استان گلستان چه می گذرد؟ چند نمایشگاه نقاشی با موضوع آزاد هر فصل برگزار می شود؟ چرا بیشتر کتاب های کانون خیلی قدیمی هستند، یا نو و دست نخورده؟ شاید از لحاظ آماری، تعداد قابل توجهی از کودکان هر شهرستان، عضو کانون ها باشند، اما در عمل این طور نیست. چون بیشتر صندلی ها اگر قدیمی و شکسته نباشند، معمولا نو و دست نخورده اند. کتاب های دست نخورده و ناخوانده، صندلی هایی که کمتر کودکی روی آن می نشیند. کانون های دانش آموزی آموزش و پرورش در شهرستان ها معمولا نیمه فعال یا بیشتر ماه های سال تعطیلند.



یادداشت دیر صفحه

شانزدهم مهر روز کودک



«ای هفت سالگی
ای لحظه شگفت عزیمت
بعد از تو هر چه رفت
در انبوهی از جنون و جهالت رفت»
سازمان ملل متحد، بیستم نوامبر را روز جهانی کودک نام گذاری کرده است. اما در ایران شانزدهم مهر به عنوان روز کودک شناخته می شود. روزی که شاید به این بهانه، چند نمایشگاه، بازدید، یا تعدادی یادداشت و مقاله و دوره می بینیم. اما آنچه که در نهایت به چشم می آید، (در موضوع

در انتظار تو



مینا کوه کن

بر لب هایم زمزمه ای از انتظار جارسست؛
انتظار... انتظار... انتظار...
گویای احساسی عمیق تمام وجودم را در برگرفته
دلتنگی... دلتنگی... دلتنگی...
اما این انتظار برایم شیرین است؛
چرا که تو ارزش ثانیه ها، دقیقه ها، ساعت ها، ماه ها
و حتی سال ها انتظار را داری
در انتظار تو صبورتر می شوم؛
صبوری برای دیدار تو، برای آغوش تو!
در انتظار توام و عقربه های ساعت
کند و بی رمق حرکت می کنند؛
شب ها دیر به صبح می رسند.
گویای کائنات نیز با من همدست شده اند
آسمان با حال و هوای چشمانم سرازیر می شود؛
باران می بارد، باران... باران...
از تکه های ابری که چون دل من تنگند،
می بارد و می بارد...
دلم برایت تنگ است؛
دلتنگی دخترکی برای پدرش
که در جنگل گم شده
زانوی غم بغل گرفته



باران شیخ ویسی

وقتی که برقآ میره
مادر بزرگ خوریم
به یاد اون قدیما
فانوس روشن میذاره
میگه که اون قدیما
برقی نبود تو دنیا
نفت کارسازه
روشن می شد خونه ها
دوستی و مهربونی زیاد بود اون زمونا
منم کنار نور فانوس
با انگشتای دستم
سایه بازی می کنم
سایه پروانه ای
که دنبال یه نوره
تا راهشو پیدا کنه
مثل من
خوشحال بشه بخونه

ساغر شدم از جام خودم ریخته می
باز این من می پرست دل داده به وی
ریختم شراب و دست بردم پیش رو
ای دست، سوزد دلم که رفتی در شرم فرو
دست نیامد روی دست و مانده من
جام می بر کف نیامد بی سخن
گر جام را می گرفتی و می شکستی اش
نمی آمد درد دل از فرش به عرش
تو جام را دیدی و ابرو خم کردی کنار
کردی شمشیرت فرو بی زنهار
بر مراد دل نگشت این پیک عشق
زین سپس می مانده و لبیک عشق
بعد بشکنم جامش فرو ریزد زمین
خار گردد هر چه بود بر آن یقین
می گذارم پای خود بر روی آن
تا گذار دل نباشد در هوای کوی آن

چیست آن رویای شیرین؟



سیده زهرا علوی نژاد

(متن، تضاد میان جهان آرمانی و جهان واقعی را به تصویر می کشد؛

و در تاریکی چشم به راه است
و تو نمی دانی روزها در نبودت
چگونه سنگین و سخت می گذرند
پس کی قرار است واژه ی «انتظار»
برای من به پایان برسد؟
و تو بیایی...
باران می بارد
هر لحظه شدیدتر از لحظه ی پیش،
چون من که هر شب
بیشتر از شب قبل دلنگن توام.
ثانیه ها سخت تیک تیک می کنند؛
هر ثانیه به اندازه یک دقیقه،
هر دقیقه به اندازه روزها
و هر روز به اندازه سال ها...
این چه قانون و اجبار نانوشته ای است
که عاشق را از معشوق جدا می کند؟
امروز هم بی تو گذشت؛
همانند تمام روزهایی که بی تو گذشت
دوری از تو جانم را به درد می آورد.
اما یک چیز را خوب می دانم،
مهم نیست روز و شب در نبودت چگونه می گذرد؛
مهم این است که عشق واقعی
همیشه ارزش انتظار را دارد.
پس من نیز در انتظار تو می مانم.
تا روزِ وصال.

مریم ابراهیمی

در خواب بودم نیمه ای از شب
که دیدم تو را و سوختم از تب
می جوشیدم از عشق مانند شراب
من تشنه دیدار و تو رویای سراب



-۳۴مرتبه الله اکبر، ۳۳مرتبه الحمدلله و ۳۳مرتبه سبحان الله بگو! و من هم برای اولین بار ذکر تسبیحات حضرت زهرا (س) را زمزمه کردم. و دعا کردم هرچه زودتر حال مادر بزرگ خوب شود. نفهمیدم که چقدر خوابیدم ولی با بوی نعنای تازه بیدار شدم. هنوز تسبیح لای انگشتانم بود. چشمانم را نیمه باز کردم که دیدم سید ننه با یک سید پر از نعنا که از باغچه حیاط چیده بود، وارد اتاق شد و میخواست آنها را پاک کند. یادم آمد که من به خدا قول داده بودم: «آن روز همه نعنایها را با کمک مادر بزرگ تمیز کرده بودم».

کودک محکوم به زندگی



سیده فاطیما عقیلی

گذر از خیابان های پرتردد تهران قطعا برای یک کودک پنج ساله کار دشواری است. آن هم با انبوه گل هایی که حال در این سرمای طاقت فرسا احساس پژمردگی می کردند. آرام دستان کوچکش را درون جیب های ژاکت پینه زده اش فرو می برد و از ته دل آهی سر می دهد. دنیای او به روایت سیندرلا، رایونزل و سفید برفی نیست که در عاقبت هر یک به خوشبختی ابدی برسند. محکوم به چنین زندگی است! با سختی کار در سن کم، با صورتی گلگون از سیلی سرما و احساساتی که در کودکی تجربه نمی شود! او زود بزرگ می شود و سختی حیات زود گریبانش را می گیرد. او چه کند که نان آور خانه است ؟ دلیل بوق های سرسام آور ماشین ها چیست ؟ دلایل این است که زود سرد و گرم زندگی را حس می کند؟ یا از سیب ممنوعه بهشت چشیده؟ شاید هم روزی کسی را از دست قاپیده؟ دلایل چیست؟ شنواییم؟! از او پرسید آرزویش چیست؟ آیا می گوید PS۵ آخرین مدل یا می پرسد «آرزو»؟

نت آخر در گیلان

بغض بر گلویم چنگ کشیده بود! آرام از راه پله کاه گلی خانه مان گذر کردم. مثل همیشه هارمونی رنگ هایش برابم دلنشین بود! بچه که بودم بر سکو می نشستم و با دفتر نقاشی ام حیاط را به تصویر می کشیدم. تمام کودکی ام در بوی نارنگی، ماهی قرمز، جانماز مادرم، گل های شمعدونی، عطر گل نرگس، نان سنگک، کتاب های مهلی آذربزدی و بازی با دوستانم خلاصه می شد. حیف، حیف که دیگر باید از این خانه دل کشید! راست می گفتند که «وداع» سخت است. باور کنید ترک کردن خانه ای که سالها درونش زیستی دشوارترین کار ممکن است. خواهرم، شوکا دستی بر شانه ام کشید و در گوشم زمزمه وار گفت: «وارش! به خونه ی جدیدمون تو تهران فکر کن!» سری تکان دادم. وارش-اما...

شوکل اما و نمیتونم و نمیشه نداریم! ناسلامتی بابت درس شمانه ها!!!

لبخندی به ظاهر تصنعی زدم و چمدانم را از زمین برداشتم!

چمدان را در صندوق عقب جای دادم و درون ماشین نشستم. پدرم درب خانه مان را بست و سپس قفل کرد! حالا نمیدانم چه می شود! آیا دوباره برمی گردیم؟ آیا دوباره خاطراتم به واقعیت مبدل می شود؟

غیب شد. من بعد از کلی داد و فریاد زدن دیگه خسته شده بودم و آرام شده بودم که یه مرد با قد بشدت بلند اومد و گفت: «برای نجات دادن خودت و خانواده ات باید سه شیشه رو بشکونی!» من تا یه سوال بپرسم اون هم غیبش زد من به هر طریقی که میتونستم شیشه ها رو شکوندم. یه جز شیشه ی خواهرم که مادر و پدر اون روح کمکم کردن تا شیشه رو بشکنم و ما اون دختر عجیب رو توی یه شیشه قرار دادیم. وقتی که برگشتم خونه همه چی خیلی عادی بود و ساعت کلا پنج دقیقه گذشته بود و خواهرم زنده بود و مادر و پدرم هم دعوا نمی افتادن. واقعا عجیب بود.

ماه و ستاره



فاطره قربانی

خانه سید ننه پر از آدم شده بود. او و پدر بزرگ تازه از سفر کرپلا آمده بودند. مادر و زن عمو اسپند دود کردند. پدر و عمو هم از مهمان ها پذیرایی میکردند. من که خیلی دلم برای سید ننه و پدر بزرگ تنگ شده بود، از کنار آنها رد نمیشدم. بعد از رفتن مهمان ها سید ننه از پدرم خواست تا من مدتی در کنار آنها بمانم. پدر و مادرم به شهر برگشتند و من در روستا ماندم. ماه رمضان رسیده بود. سید ننه مرا برای سحری بیدار میکرد، تا در کنار آنها سحری بخورم. بعد از خوردن سحری، من و سید ننه همراه پدر بزرگ نماز می خواندیم. من که بلد نبودم نماز بخونم، پدر بزرگ با صدای بلند می خواند و من هم زمزمه می کردم. سید ننه به من سفارش می کرد که روزه ی کله گنجشکی بگیرم. بعد افطار هم مرا همراه خود به مسجد روستا میبردند. و آنجا نماز جماعت می خواندیم. هر شب موقع سحر، با صدای دلنشین سید ننه بیدار می شدم. رضا جان! پاشو پسر! پاشو الان اذان میگه ها! استکان کمر باریک را آماده میکرد تا من هم کنار آنها چای و سحری بخورم. در یکی از آن شبهای قشنگ، با صدای دعای رادیوی پدر بزرگ بیدار شدم ولی سید ننه هنوز از جایش بلند نشده بود. تعجب کردم. رفته کنارش و آرام صدایش زدم: «سید ننه! بیدار شو! الان اذان میگه ها!!!» ولی سید ننه بیحال بود. دستی به صورتش کشیدم، ولی داغ بود و نمی توانست از جایش بلند شود. خیلی ناراحت شدم و گریه ام گرفت. پدر بزرگ گفت: «نگران نباش پسر، سید ننه کمی تب کرده، برایش داروی گیاهی درست کردم. الان دارو می خورد و انشاءالله بهتر می شود. برایش دعا کن. بزو دست و صورتت را بشور، بیا سحری بخور و باهم نماز بخوانیم!» بیرون رفتم. دست و صورتم را شستم و روی پله ها نشستم. به آسمان نگاه کردم. ماه درخشان تر از همیشه، ستاره ها را دور خود جمع کرده بود. دستم را رو به آسمان کردم و گفتم: «خدایا! سید ننه ام رو خوب کن، سحری ها و افطاری هایم بدون او نمی چسبیه، اصلا زندگی بدون سید ننه نمی چسبیه. خدایا! بهت قول می دم که اگه سیلننه حالش خوب شود، نمی گذارم دست به سیاه و سفید بزنم. ستاره ای زیبا در آسمان چشمک زد و محکم ماه را بغل کرده بود.

بلند شدم و کنار پدر بزرگ کمی سحری خوردم و نماز خواندیم. پدر بزرگ یکی از تسبیح هایی را که از کرپلا آورده بود، دستم داد و گفت: -این برای تو باشد!

-باید چکار کنم؟



مایسا محمد خانی

همیشه سعی میکنم به بهترین شکل کارهایم را انجام بدهم، چون الگوی زندگیم پدرم است. او هرکاری می کند تا من و برادرم در آسایش و آرامش باشیم و بهترین لباس ها و بهترین خوراکی ها را بپوشیم و بخوریم. برای همین پدرم را الگو قرار دادم ولی باز هم نمی توانم مثل او باشم او واقعا قهرمان زندگی من است. هرچه خواستم را برایم فراهم کرده است، با اینکه نمی توانست باز هم کار کرد. تلاش کرد تا چیزی در دلم نماند. او فقط الگوی زندگی من نیست، او قهرمان زندگی من است و باید قدرش را بدانم. می دانم هیچوقت نمی توانم مثل او باشم؛ هر وقت بیرون می رویم و هوا خراب است، اگر پیرمرد یا پیرزنی کنار جاده ایستاده است، سوارش می کند و تا آنجایی که مسیرشان است می برد و یا اگر کسی وضعیت مالی خوبی ندارد، پدرم درحد توانش کمکش می کند. پدرم تا همیشه باعث افتخار من است.

خانه ی پلمپ شده

زهرا فلاح

در روز چهارشنبه ی اکتبر ۲۰۲۲ من به همراه خرگوش زیبام که نامش پنی بود، از یه جایی داشتیم رد میشدیم که خونه ای نگاهم رو جلب کرد که همه جاش با نوارهای قرمز و زرد پیچیده شده بود که من خیلی دوست داشتم برم داخلش رو ببینم و رفته. اون داخل خیلی تاریک بود و تار عنکبوت کل خونه رو گرفته بود. تازه همه جاش نوشته بود خطر و به شدت وسایلی عجیبی می پیچید. من راستش یه ذره ترسیده بود. ولی رفتم طبقه دیگر و اونجا کلی عروسک های عجیب و غریب بود. دلم می خواست یکیشو بردارم و برداشتم اون عروسک رو به خونه بردم و از وقتی که اون رو به خونه بردم پدر و مادرم در طی یه هفته چهار پنج بار دعوا افتادند. اونها حتی نمی دونستن موضوع دعواشون چیه الکی سر منم داد می زدن که تصمیم جدایی (طلاق) گرفته بودن خیلی وابسته به اون عروسک شده بودم. اون عروسک شبیه خواهر کوچیکم بود در روز بعد خواهرم در مدرسه به طور نامعلوم حالش بد میشه و بستری میشه. دکترها میگفتن اون به یه قلب نیاز داره تا بتونه زنده بمونه. پدر و مادرم در به در دنبال قلب میگشتن که چجوری قلب پیدا کنند. یه روز خواهرم تشنج میکند و میمیرد. ما خیلی غمگین بودیم. من با خودم فکر کرد که از وقتی این عروسک را به خونه آوردم این بلاها سرم می آید و عروسک رو دوباره به آن خانه عجیب بردم و موقع برگشت همه درها بسته شده بود که صدای عجیبی گفت: «فکر کردی الکبه دزدی کنی و بری به همین راحتی!»؟! من گفتم که من دزدی نکردم کسی اینجا نبود درو باز کن می خوام برم. هر چی می خوام میارم برات بخوری. -«سر پدرت یا تن مادرت یا قلب خواهرت» من که اشک از چشمم می ریخت انگار لال شده بودم هیچی نمی تونستم بگم، که یهو ی دختر خیلی کوچولو اومد و یه قلب توی بشقاب بهم داد و گفت قلب خواهرته! من گفتم اینجا چه خبره گفت من وقتی که نوزاد بودم نیاز به قلب داشتم مادر و پدر ثروتمندی داشتم اما اونا برام قلب نگرفتن و من مردم. من هم که یه شب اونا خواب بودن، قلب هاشونو زدیدم. این سه شیشه رو میبینی؟! اینا قلب های اوناست. و یهو

تضاد میان انسان هایی که در مسیر تحقق آرمان ها گام برمی دارند و انسان هایی که تنها به خیال شیرین آن دلخوشند».

در این هیاهو، به کجا می روی؟
پی کدام انگیزه؟ کدامین خیال؟
چه رویایی در سر می پرورانی؟
آسمان شاید خبر دارد که اینگونه خیره شده است.
مگر نه، عروسک؟

خیال شیرینت را به گوش آسمان رسانده ای؟
به آسمان و تک تک ستاره های رقصان شب
ستاره ها، با ذوقی کودکانه، با آواز می رقصند.

چیست آن رویای شیرینت؟
چیست آن رویایی که آسمان را به لبخندی تلخ
و داشته

و ستارگان خوش باور را به شادی؟
آسمان، با نگاهی غریب،
نگاهی که تلخی اش تا اینجا رسیده،
و لبخندی بغض آلود،

خیره است به تو
چیست آن رویای غریب؟
آسمان، گریان است.

گریان از رویای شیرین تو؟
یا گریان از حقیقت؟
ذوق کودکانه ی ستارگان،
اولین اشک آسمان را به همراه دارد.

چه در سر می پرورانی عروسک؟
آسمان می گوید:

«کرم خم شده از این سنگینی...
کاش، کاش این رو...»

اما ستاره ها؟

ستاره ها مگر تفاوت رویا و حقیقت را درمی یابند؟
به ذوق آن رویای زیبا می درخشند.

روییایی که هیچکس در مسیرش دیده نمی شود؛
حتی ستارگان.

شاید، شاید تنها آسمان در مسیر آن رویا بود
آیا آسمان تا ابد، به تنهایی،

با لبخندی تلخ به اطراف خیره خواهد شد؟
آیا ستارگان، تا آخر، این ذوق کودکانه را دنبال
خواهند کرد،

یا همراه خواهند شد؟
که می دانند؟

رویای عجیبی داری، عروسک!
شاید، شاید آسمان، راهی نشان دهد؛

راهی که دنیا به اندازه ی رویای تو شیرین شود،
راهی که تلخی لبخند آسمان ناپدید گردد
که می دانند؟

شاید روزی، رویا به حقیقت پیوندد.

ادامه

توان ادامه دادن ندارم
بادی بوزد به زمین می خورم
پاهایم توان ادامه دادن ندارد
و این موضوع حتی خود من را می آزارد
چه می خواهم از زندگی؟
نمی دانم پریشانم و سرگردان
تا کی باید صبر کنم؟

دگر نمانده برایم هیچ جان
من قلبم از غم سیاه شده و تار
نمی خواهم حال خود را برنم جار
فقط انتظار کمی درک دارم و همدردی
اما خب هر کسی از راه رسید به من تحمیل کرد دردی
چه باید کرد؟ ادامه چه خواهد شد؟ نمی دانم
فقط به انتظار یک معجزه از سوی خدایم،

این تنها چیزی است که می دانم
روزهای بهتر شاید بیایند فقط این امید است برایم
آرامش، تمام چیزی است که از زندگی می خواهم.



رشد تولدها در گلستان



با اشاره به اینکه نام زیبایی محمد محبوب ترین و پرکارترین نام در بین نوزادان پسر گلستان در سال ۱۴۰۴ بود، گفت: پس از آن حسین و علی رتبه دوم و سوم را به خود اختصاص دادند. مطیع در ادامه افزود: اسامی دختران به ترتیب فاطمه، زهرا، رستا، مرسانا و بهار بیشترین فراوانی را در میان اسامی منتخب برای نوزادان متولد شده در سال ۱۴۰۴ به خود اختصاص دادند. میرکلر گفت احوال گلستان در توضیح آمار چندانی ندارد. همچنین در ۶ ماهه نخست اسامی، تعداد ۲۲۲ مورد دولوزایی، تعداد ۷ مورد سه قولوزایی و یک مورد چهارقولوزایی در استان ثبت شده است.

غزاله صیدانلو- مدیرکل ثبت احوال گلستان با اشاره به آمار ثبت احوال استان گفت: در شش ماهه نخست امسال، ۱۲ هزار و ۳۸۷ رویداد ولادت در استان ثبت شده است. حمیدرضا مطیع گفت: از تعداد کل ولادت‌های ثبت شده ۱/۵۲ درصد نوزاد پسر و ۹/۴۷ درصد نوزاد دختر و همچنین ۸/۷۷ درصد شهری و ۲/۲۲ درصد روستایی بوده است. وی با اشاره به اینکه طی این مدت در هر شبانه روز به طور متوسط ۷۷ نوزاد و هر ساعت تقریباً ۳ نوزاد متولد شده است، افزود: بیشترین ولادت‌ها در شهریور ماه به تعداد ۲ هزار و ۴۴۰ رویداد ولادت ثبت شده است. مدیرکل ثبت احوال گلستان

« آگهی ثبتی

آگهی اختصاصی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی سال ۱۴۰۴

در اجرای ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳- آئین نامه اجرایی قانون مزبور مقرر می دارد که پرونده هایی که به موجب آراء هیات محترم مستقر در ثبت اسناد و املاک رایان منجر به صدور رأی صحیح صدور سند مالکیت گردیده اند در نویت و به شرح ذیل آگهی می شود:

رأی شماره ۱۴۰۰۲۷۹۱/۰۳۱۲/۱۴۰۶ در پرونده کلاسه ۱۴۰۰۲۷۹۱/۰۳۱۲/۱۴۰۶ تصرفات مغزوی و مالکانه آقای سلیم سارانی فرزند حسن مبتنی بر صدور سند مالکیت نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۴۹۰ مترمربع در قسمتی از ۲- اصلی واقع در استان گلستان شهرستان رامیان بخش ۸ حوزه ثبتی رامیان که متقاضی دارنده سند انتقالی مشاعی به شماره ۱۴۲۳۴ مورخ ۱۳۸۵/۰۹/۰۹ می باشد.

۳- رأی شماره ۱۴۰۰۲۷۸۹/۰۳۱۲/۱۴۰۶ در پرونده کلاسه ۱۴۰۰۲۷۸۹/۰۳۱۲/۱۴۰۶ تصرفات مغزوی و مالکانه خانم ذری سارانی فرزند سید میر بنی بر صدور سند مالکیت نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۰۰ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۲- اصلی واقع در استان گلستان شهرستان رامیان بخش ۸ حوزه ثبتی رامیان که متقاضی دارنده سند انتقالی مشاعی به شماره ۱۶۰۴۵ مورخ ۱۳۹۴/۰۷/۰۷ می باشد. در صورتی که درخواست رفع بایع را اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از اولین تاریخ انتشار آگهی و در روستا ها از تاریخ تصاق در محل تا مه اراضی خود را کتابا یا ذکر کلامه پرونده به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تسلیم و رسید اخذ نمایند، معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض بابت و به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل اقدام و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تحویل دهد. در این صورت تقاضای ثبت مالکیت به ارائه حکم قطعی دادگاه است. در صورت عدم وصول اعتراض این اداره وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۱۴ (چهارشنبه)

تاریخ انقضای نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۷/۲۳ (شنبه)

پلاک کاغذی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک رامیان م الف ۱۱۰۲۵

آگهی اختصاصی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی سال ۱۴۰۴

[illegible]

۱- رأی شماره ۲۹۳۱/۱۰۰۰/۳۱۲/۱۴۰۶ در پرونده کلاسه ۱۱۶/۱۰۰۰/۱۴۴۱۲۰۱۳۱
صرفاقت فرمود و مالکانه آقای وحید سرگلرانی فرزند حسین مبنی بر صدور سند
مالکیت نسبت به ششداگ که قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۹۰ مترمربع در
قسمتی از پلاک شماره ۱۵- اصلی واقع در استان گلستان شهرستان رامیان بخش ۷
حوزه ثبتی رامیان که انتقال ملک مع اوسطه از مالک رسمی (آقای اسمعیل جباری نی
نیه دارنده سند اصلاحات رأی به شماره ۲۷۱۱ مورخ ۱۳/۳/۱۳۴۸). در صورتی
که شخاص ذی نفع به این اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از اولین تاریخ انتشار
گواهی و در روستا ها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را کتبا با ذکر
آگهی به پرونده به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تسلیم و رسید اخذ نمایند، معترض
باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه
عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان
تحویل دهد. در این صورت اقدامات ثبت، معکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است.
در صورت عدم وصول اعتراضی این اداره وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت
خواهد نمود. صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متبصر به دادگاه نخواهد بود.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۶/۰۷/۱۶ (چهارشنبه)
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۶/۰۸/۰۳ (شنبه)
نایب کاغذلو / رئیس اداره ثبت اسناد و املاک رامیان- م الف ۱۱۰۴۵

آگهی اختصاصی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و
ساختمان های فاقد سند رسمی، سال ۱۴۰۴

در اجرای ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ -آیین نامه اجرایی قانون مزبور مقرر می دارد که پرونده هایی که به موجب ادایا هیات محترم مستقر در ثبت اسناد و املاک رامیان منجر به صدور رأی بجهت صدور سند مالکیت میگردد اند در ثبت و نوبت و به شرح ذیل آگهی می شود:

۱- رأی شماره ۱۴۰۴۶۰۳۱۲۰۱۰۰۰۴۲۲۸ در پرونده کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۱۲۰۱۰۰۰۰۳۳۷

تصویبات مفروزی و مالکانه آقای احسان چپرلی فرزند قربان دردی مبنی بر صدور سند مالکیت نسبت به ششادگان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۰۰۰ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۷-اصلی واقع در استان گلستان شهرستان رامیان بخش ۱۱ حوزه ثبتی رامیان که انتقال ملک عم الاوسطه از مالک رسمی (آقای جعفر سلاقی دارنده سند اصلاحات ارضی به شماره ۸۰۷۱ مورخ ۱۳۵۲/۰۵/۰۱). در صورتی که اشخاص ذی نفع به رأی اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از اولین تاریخ انتشار آگهی و در روستا ها از تاریخ الصاق در محل تا مه اعتراض خود را کتباً با ذکر کلاسه پرونده به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تسلیم و رسد اخذ نمایند، بدو باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تحویل دهد. در این صورت اقدامات ثبتی موقوف به ارائه حکم قطعی دادگاه است. در صورت عدم وصول اعتراض این اداره وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۱۶ (چهارشنبه)

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۸/۰۳ (شنبه)

رییس اداره ثبت اسناد و املاک رامیان- م الف ۱۱۰۴۷

تصرفات مفروزی و مالکانه آقای محمدحسین سوخته سرانی فرزند قربان مبنی بر صدور سند مالکیت نسبت به شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸/۲۱ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۰-اصلی واقع در استان گلستان شهرستان رامیان بخش ۷ حوزه ثبتی رامیان که انتقال ملک بلاواسطه از مالک رسمی (آقای قربان سوخته سرانی دارنده سند اصلاحات ارضی به شماره ۳۵۱۸ مورخ ۱۳۴۹/۰۴/۲۴) -رای شماره ۱۴۰۶۶۰۳۱۲۰۱۰۰۰۳۳۶۵۷ در پرونده کلاس ۱۴۰۳۱۱۴۱۲۰۱۰۰۰۰۶۶۴ تصرفات مفروزی و مالکانه آقای محمدحسین سوخته سرانی فرزند قربان مبنی بر صدور سند مالکیت نسبت به شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۷/۲۷۳ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۰-اصلی واقع در استان گلستان شهرستان رامیان بخش ۷ حوزه ثبتی رامیان که انتقال ملک بلاواسطه از مالک رسمی (آقای قربان سوخته سرانی دارنده سند اصلاحات ارضی به شماره ۳۵۱۸ مورخ ۱۳۴۹/۰۴/۲۴) -رای شماره ۱۴۰۶۶۰۳۱۲۰۱۰۰۰۳۳۸۹ در پرونده کلاس ۱۴۰۳۱۱۴۱۲۰۱۰۰۰۰۶۶۴ تصرفات مفروزی و مالکانه آقای محمدحسین سوخته سرانی فرزند قربان مبنی بر صدور سند مالکیت نسبت به شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۹/۸۹۲ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۰-اصلی واقع در استان گلستان شهرستان رامیان بخش ۷ حوزه ثبتی رامیان که انتقال ملک مع واسطه از مالک رسمی (آقای عبدالحسین سوخته سرانی دارنده سند اصلاحات ارضی به شماره ۳۵۳۳ مورخ ۱۳۴۹/۰۴/۲۴) -رای شماره ۱۴۰۶۶۰۳۱۲۰۱۰۰۰۰۳۳۵۸ در پرونده کلاس ۱۴۰۳۱۱۴۱۲۰۱۰۰۰۰۶۶۴ تصرفات مفروزی و مالکانه آقای محمدحسین سوخته سرانی فرزند قربان مبنی بر صدور سند مالکیت نسبت به شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۸/۱۹۹۶ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۰-اصلی واقع در استان گلستان شهرستان رامیان بخش ۷ حوزه ثبتی رامیان که انتقال ملک بلاواسطه از مالک رسمی (آقای قربان سوخته سرانی دارنده سند اصلاحات ارضی به شماره ۳۵۱۸ مورخ ۱۳۴۹/۰۴/۲۴) صورتی که اشخاص ذی نفع به رأی اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از اولین تاریخ تصورات آگاهی و در روستا ها تا تاریخ الصاق در محل تا ده اعتراض خود را کتبا با ذکر کلاس پرونده به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تسلیم و رسید اخذ نمایند، معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست، موکول به ارائه حکم قطعی و ادلای رامیان تحویل دهد. در این صورت اقدامات ثبت، موکول به ارائه حکم قطعی و ادلای رامیان در صورت عدم وصول اعتراض این اداره وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.

تاریخ انتشار نوب اول: ۱۴۰۴/۰۷/۱۶ (چهارشنبه)
تاریخ انتشار نوب دوم: ۱۴۰۴/۰۸/۰۳ (شنبه)

کیلا گنگدلو - رئیس اسناد و اسناد و املاک رامیان م الف ۱۱۰۴۰

آگهی اختصاصی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی سال ۱۴۰۴

در اجرای ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ - آئین نامه اجرایی قانون مزبور مقرر می دارد که پرونده هایی که به موجب آراء هیات معزوم مستقر در ثبت اسناد و املاک رامیان منجر به صدور رأی جهت صدور سند مالکیت گردیده اند در دو نوبت و به شرح ذیل آگهی می شود:

آگهی مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده سازمان نظام مهندسی ساختمان استان گلستان

در اجرای مواد ۵۲، ۵۳ و ۵۴ آیین نامه اجرایی قانون نظام مهندسی و کنترل ساختمان، نوبت اول مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده سازمان نظام مهندسی ساختمان استان گلستان در روز یکشنبه مورخ ۱۳۸۴/۰۸/۱۸ ساعت ۱۴ در محل سازمان نظام مهندسی ساختمان استان گلستان برگزار می شود. در صورت به حد نصاب نرسیدن نوبت اول، نوبت دوم مجمع روز چهارشنبه ۱۳۸۴/۰۸/۲۸ از ساعت ۱۴ الی ۱۷ در محل کانون طه گرگان (خیابان شهید رجایی - جنب استخر معلم) برگزار خواهد شد.

دستور جلسه:

– استقرار هیات رئیسه موقت

– پیشنهاد اصلاح بودجه سال ۱۴۰۴

– استقرار هیات رئیسه اصلی

– انتخاب بازرسان

- بررسی و تصویب تراز مالی سال ۱۴۰۳

فشار خون خود را با این گیاهان دارویی کنترل کنید

فشار خون موثر باشد. همچنین دانه‌های آن به دلیل وجود آنتی اکسیدان عامل سست شدن رگ‌های خونی است. بر اساس مطالعات انجام شده مصرف ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری روغن کنجد برای چند هفته بدن را در برابر فشار خون ایمن نگه می‌دارد.

بذر کتان

از مشهورترین گیاهان دارویی برای کنترل فشار خون بذر کتان است. این بذر به دلیل داشتن فیبر، امگا و آنتی اکسیدان می‌تواند به طور قابل توجهی سطح فشار خون را کاهش دهد. استفاده از ۴ قاشق غذاخوری بذر کتان آسیاب شده به صورت روزانه تا سه ماه تاثیر زیادی در کنترل این بیماری دارد.

چند نکته مهم برای مصرف داروهای گیاهی

صرف داروهای گیاهی می‌تواند به عنوان یک روش مکمل برای مدیریت فشار خون و بهبود سلامت عمومی در نظر گرفته شود، اما لازم است با احتیاط و آگاهی کافی انجام شود. در ادامه نکات مهمی برای مصرف داروهای گیاهی آورده شده است: مشاوره با پزشک: قبل از شروع مصرف هرگونه داروی گیاهی، حتماً با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا از تداخلات احتمالی بین داروهای گیاهی و داروهای تجویزی خود مطلع شوید و از عوارض جانبی ناخواسته جلوگیری کنید. دوز مناسب: مصرف بیش از حد داروهای گیاهی می‌تواند عوارض جانبی را افزایش دهد و حتی ممکن است به سلامتی شما آسیب برساند. بنابراین، دوز مناسب را که پزشک یا متخصص تعیین کرده است، رعایت کنید و از خوددرمانی اجتناب کنید. احتیاط در بارداری و شیردهی: در دوران بارداری و شیردهی، بسیاری از گیاهان دارویی ممکن است عوارض جانبی داشته باشند یا بر روی جنین یا نوزاد تأثیر بگذارند. از این رو، قبل از مصرف هرگونه داروی گیاهی در این دوران، حتماً با پزشک مشورت کنید. پایش فشار خون: هنگام استفاده از داروهای گیاهی برای کنترل فشار خون، فشار خون خود را به طور مرتب اندازه‌گیری کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا مطمئن شوید که فشار خون شما به طور غیرمنتظره‌ای کاهش نمی‌یابد و در محدوده سالم باقی می‌ماند. آگاهی از عوارض جانبی: قبل از استفاده از هر نوع گیاه دارویی، آگاهی از عوارض جانبی آن بسیار مهم است. برخی از گیاهان ممکن است عوارضی مانند سرگیجه، سردرد، یا مشکلات گوارشی ایجاد کنند. در صورت بروز هرگونه عارضه، مصرف را متوقف کرده و با پزشک مشورت کنید. کیفیت محصولات: از محصولات گیاهی با کیفیت استفاده کنید. اطمینان حاصل کنید که این محصولات تحت استانداردهای کنترل کیفیت قرار دارند و از منابع معتبر تهیه شده‌اند. پیگیری نتایج: توجه داشته باشید که تأثیرات گیاهان دارویی ممکن است به تدریج ظاهر شوند. بنابراین، صبور باشید و نتایج را پیگیری کنید. اگر پس از مدتی هیچ گونه تغییر مثبتی مشاهده نکردید، حتماً با پزشک خود مشورت کنید. حفظ سبک زندگی سالم: استفاده از داروهای گیاهی باید بخشی از یک سبک زندگی سالم باشد که شامل تغذیه مناسب، ورزش منظم و مدیریت استرس است. این عوامل به کنترل بهتر فشار خون و بهبود سلامت کلی کمک خواهند کرد. با رعایت این نکات، می‌توانید از مزایای داروهای گیاهی بهره‌مند شوید و در عین حال از خطرات احتمالی جلوگیری کنید.



را دارد و مصرف آن در ۶ تا ۸ هفته بر کاهش فشار خون موثر است. استفاده از دارچین سیلان موثرتر از انواع دیگر آن است. بر اساس تحقیقات انجام شده مصرف روزانه تا ۱۵۰۰ میلی‌گرم بر درمان این عارضه اثر لازم را دارد.

ریحان مقدس

ریحان مقدس گیاهی از خانواده ریحان است که فواید متعددی برای رفع بیماری‌ها از جمله بیماری فشار خون دارد. این گیاه به کنترل اضطراب و در نتیجه کاهش فشار خون کمک می‌کند. کاهش هورمون استرس از جمله کورتیزول از اقدامات این گیاه به شمار می‌رود. معمولاً استفاده از ۲۵۰ تا ۱۲۰۰ میلی‌گرم از عصاره این گیاه به صورت روزانه توصیه می‌شود.

هل

هل گیاهی است که علاوه بر مصرف خوراکی، دارای مصرف گیاهی نیز هست. این گیاه به دلیل داشتن آنتی اکسیدان و خاصیت ضدالتهابی بر بهبود گردش خون اثر گذار بوده و باعث شل شدن رگ‌های خونی و کاهش فشار خون می‌شود. استفاده دو تا سه گرم دانه آسیاب شده هل به مدت سه ماه می‌تواند ایمنی موثری بر بیماری فشار خون داشته باشد.

زنجبیل

زنجبیل گیاهی با طبع گرم است که به عنوان ادویه و گیاه دارویی استفاده می‌شود. این گیاه به دلیل داشتن خاصیت ضد اکسیدانی می‌تواند فشار خون و سطح کلسترول بد را کاهش دهد. مصرف سه گرم از این گیاه به مدیریت فشار خون کمک خواهد کرد.

زردچوبه

در زردچوبه ماده ای به نام کورکومین وجود دارد که باعث کاهش التهاب در رگ‌های خونی می‌گردد. این ماده با مسدود کردن آنزیمی به نام ACE (که مسئولیت افزایش فشار خون را دارد) به کاهش فشار خون کمک می‌کند. مطالعات بیان می‌کند که مصرف روزانه ۱.۵ گرم زردچوبه برای مدت سه ماه عامل ایمنی در برابر بیماری فشار خون است.

کنجد

از دانه‌های کنجد بعنوان قاتل بیماری فشار خون یاد می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد استفاده از روغن کنجد به دلیل وجود منیزیم آن می‌تواند بر کاهش

این موارد می‌تواند به کنترل بهتر فشار خون کمک کند.

اضطراب

استرس و اضطراب نیز از عوامل مؤثر در افزایش فشار خون هستند. هنگامی که فرد تحت فشار روانی قرار می‌گیرد، هورمون‌هایی مانند آدرنالین ترشح می‌شوند که باعث افزایش ضربان قلب و تنگ شدن عروق خونی می‌شود. مدیریت استرس از طریق روش‌های مختلف مانند مدیتیشن، یوگا یا مشاوره می‌تواند به کنترل فشار خون کمک کند.

بیماری‌های مزمن

بیماری‌های مزمن مانند ناراحتی کلیوی، دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی می‌توانند خطر ابتلا به فشار خون بالا را افزایش دهند. این بیماری‌ها ممکن است به طور مستقیم یا غیرمستقیم بر عملکرد قلب و عروق تأثیر بگذارند و در نتیجه فشار خون را بالا ببرند.

راهکار و درمان بیماری فشار خون

سوال این جاست که با توصیفاتی که از این بیماری بیان شد چه راهکاری برای درمان آن می‌توان در نظر گرفت. یکی از شیوه‌های درمان استفاده از طب سنتی است. ما در این مطلب شما را با داروهای گیاهی که بر این بیماری اثرگذار است، آشنا می‌کنیم.

سیر

گیاه سیر به دلیل داشتن ماده آلیسین توانایی شل کردن رگ‌های خونی را دارد. این ماده باعث خواهد شد گردش خون شرایط بهتری پیدا کرده و در نتیجه کاهش یابد. بر اساس تحقیقات انجام شده مصرف روزانه دو تا سه حبه سیر و یا ۶۰۰ تا ۲۴۰۰ میلی‌گرم پودر سیر برای مقابله با این بیماری مناسب است.

چای ترش

چای ترش هم از جمله گیاهانی است که به دلیل داشتن آنتی اکسیدان بر بهبود گردش خون و کاهش آن موثر است. بر اساس برخی مطالعات مصرف حداقل یک فنجان و حداکثر سه فنجان چای یا ۱.۲۵ تا ۳ گرم چای ترش به ازای هرفنجان به کاهش این عارضه کمک می‌کند.

دارچین

این گیاه توانایی سست کردن دیواره‌های رگ‌های خونی

یکی از عارضه‌هایی که افراد را در سنین مختلف گرفتار کرده، فشار خون بالاست اما شما می‌توانید بوسیله داروهای گیاهی این بیماری را که سلامتی انسان‌ها را تهدید می‌کند، کنترل کنید. به گزارش ایرنا زندگی، بسیاری از ما از اهمیت فشار خون بالا آگاه نیستیم و تا به آن مبتلا نشویم برایمان اهمیت ندارد اما طبق آمار سازمان جهانی سلامت، حدود ۴۶ درصد از بیماران فشار خون بالا، از اینکه مبتلا به این بیماری هستند آگاهی ندارند زیرا معمولاً این بیماری در ابتدا با هیچ علامتی همراه نیست. اما تعریف فشار خون چیست و به چه عارضه‌ای فشار خون می‌گویند. فشار خون به فشاری گفته می‌شود که خون به دیواره عروق خونی یا دیواره داخلی سرخرگ‌ها وارد می‌کند و در طول روز ممکن است افزایش یا کاهش یابد. در نظر داشته باشید که این عروق خونی کوچک و یا بزرگ به دیگر اجزای بدن متصل هستند.

عوامل مؤثر در فشار خون بالا

عواملی که می‌تواند بر بیماری فشار خون اثر گذار بوده و باعث افزایش آن شود شامل موارد زیر است: سن افراد: با افزایش سن، تغییرات فیزیولوژیکی در بدن رخ می‌دهد که می‌تواند منجر به افزایش فشار خون شود. عروق خونی به تدریج سخت‌تر و کمتر الاستیک می‌شوند، که این مسئله می‌تواند به افزایش مقاومت در برابر جریان خون منجر شود. به همین دلیل، افراد مسن‌تر بیشتر در معرض ابتلا به فشار خون بالا قرار دارند. نوع جنسیت: جنسیت نیز یکی از عوامل مؤثر در بروز فشار خون است. زنان معمولاً پس از دوران یائسگی و کاهش سطح هورمون استروژن، بیشتر مستعد ابتلا به فشار خون بالا می‌شوند. در مقابل، مردان در سنین متوسط، به ویژه از ۵۵ سالگی به بعد، با افزایش خطر ابتلا به این بیماری مواجه هستند. داشتن سابقه خانوادگی: سابقه خانوادگی یکی از عوامل خطر مهم برای فشار خون بالا است. اگر یکی از اعضای خانواده شما به این بیماری مبتلا باشد، احتمال ابتلای شما نیز افزایش می‌یابد. این موضوع می‌تواند ناشی از ترکیب عوامل ژنتیکی و محیطی باشد که بر روی سلامت فرد تأثیر می‌گذارد. اضافه وزن: چاقی و اضافه وزن از عوامل اصلی بروز فشار خون بالا محسوب می‌شوند. با افزایش وزن، نیاز به اکسیژن و مواد مغذی در بافت‌های بدن افزایش می‌یابد و این مسئله باعث افزایش حجم خون و فشار بر دیواره‌های عروق می‌شود. بی‌تحركی: عدم فعالیت بدنی و بی‌تحركی یکی دیگر از عوامل مؤثر در افزایش فشار خون است. ورزش منظم به تقویت قلب و عروق کمک کرده و می‌تواند فشار خون را کاهش دهد. افرادی که سبک زندگی کم‌تحركی دارند، بیشتر در معرض ابتلا به فشار خون بالا هستند. رژیم غذایی نامناسب: رژیم غذایی غنی از قند، چربی و نمک می‌تواند به شدت بر فشار خون تأثیر بگذارد. مصرف زیاد نمک باعث احتباس مایعات در بدن و افزایش حجم خون می‌شود که در نتیجه به افزایش فشار خون منجر می‌گردد. همچنین، رژیم غذایی نامناسب می‌تواند به چاقی و سایر مشکلات سلامتی نیز منجر شود. سیگار و الکل: مصرف سیگار و الکل دو عامل مهم در تشدید فشار خون هستند. نیکوتین موجود در سیگار باعث تنگ شدن عروق خونی می‌شود و الکل نیز می‌تواند به افزایش فشار خون کمک کند. پرهیز از