

نور:

مزون نور

در خدمت همشهریان عزیز

دوخت فرم مدارس متوسطه اول و دوم
شامل ماتو، شلوار ، مقننه و انواع شومیز
سفارش همه روزه از ساعت ۹ الی ۱۴- میر مجیدی

۰۹۳۹۳۰۱۶۱۷۲ - ۰۱۷۳۲۲۲۴۸۰۲
nozhaa_collection



رتبه اول گلستان در دوگانه سوز کردن
خبازی‌ها

۲



«کوند»، جایی که طلای سبز
در دل کویر می‌درخشد

۲



چاپ اسناد استان گلستان
«یادداشت»

۳

گلشن مهر

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

دوشنبه ۱۲ آبان ماه ۱۴۰۴ / سال بیست و هفتم / شماره ۳۰۷۱ / ۸ صفحه / ۲۵۰۰۰ تومان

یادداشت اول

نقدی بر بازدیدهای نظارتی مسوولان

نمایش حضور

■ با مسوولیت سر دبیر

در دنیای امروز که بازارهای مصرفی تحت تأثیر عوامل اقتصادی متعددی قرار دارند، نظارت بر قیمت‌ها، عرضه کالاها و عملکرد فروشگاه‌ها امری ضروری به نظر می‌رسد. مسئولین مختلف از جمله استانداران، فرمانداران و دیگر مقامات مرتبط همواره به صورت دوره‌ای از فروشگاه‌ها و مراکز خرید بازدید می‌کنند تا از وضعیت این نهادها و عرضه کالاها در بازار مطلع شوند. این بازدیدها به ظاهر برای بهبود شرایط اقتصادی و جلوگیری از تخلفات احتمالی انجام می‌شود، اما در عمل، اغلب این نوع بازدیدها بی‌نتیجه و سطحی به نظر می‌رسند و نه تنها وضعیت بازار را بهبود نمی‌بخشند، بلکه حتی ممکن است منجر به تضعیف اعتماد عمومی نسبت به نهادهای نظارتی شوند. اگر به گزارش‌های منتشر شده از بازدیدهای نظارتی مقامات نگاهی بیندازیم، غالباً مشاهده می‌کنیم که این برنامه‌ها بیشتر به یک نمایش و تبلیغاتی برای اثبات فعالیت‌های نظارتی مسئولین تبدیل می‌شوند. به عنوان مثال، در بازدید اخیر معاون اقتصادی استاندار و فرماندار گرگان از فروشگاه‌های اروس پرتین و اروس مارکت که با حضور برخی دیگر از مسئولان برگزار شد، گزارشی منتشر گردید که به بررسی وضعیت عرضه کالاها، قیمت‌گذاری و وضعیت پرسنل اشاره می‌کند. این بازدیدها اگرچه از نظر ظاهری به نظر می‌رسد که مسئولین در حال پیگیری و نظارت هستند، اما در بیشتر مواقع، نه اقدامی جدی در پی آن انجام می‌شود و نه نتیجه ملموسی به همراه دارد. نظارت‌هایی از این دست بیشتر به یک فعالیت سمبلیک و نمادین بدل می‌شود که هدف آن تنها نمایش حضور است تا اصلاح واقعی شرایط. یکی از مهم‌ترین چالش‌هایی که در این نوع بازدیدها به چشم می‌آید، عدم پیگیری و اجرای اقدامات اصلاحی پس از بازدید است. مسئولین ممکن است به طور موقت از مشکلات موجود مطلع شوند، اما وقتی که دستورات نظارتی داده می‌شود، اغلب به دلیل کمبود منابع یا عدم هماهنگی میان نهادهای مختلف، این دستورات اجرایی نمی‌شوند.

ادامه در صفحه ۲



بهبود سریع سرماخوردگی
با مراقبت‌های خانگی

« ۸ »



ادبیات

« ۴-۵ »



پر خاشگری کودکان باز تایی از
محیط خانه و مدرسه

« ۳ »

کمبود نهاده‌های طیور



مهران قجری - این روزها دیگر کمبود نهاده های طیور صرفاً یک دغدغه صنفی نیست؛ به بحرانی جدی در زنجیره تأمین غذا و امنیت غذایی کشور تبدیل شده است. این مسئله در سراسر ایران نمود دارد، اما در استان گلستان - که دومین تولیدکننده مرغ کشور است و بخشی از نیاز پایتخت را هم تأمین می‌کند - آثار آن به‌مراتب عمیق‌تر است. در واقع، هر روز تأخیر در تأمین نهاده‌ها در گلستان یعنی تعطیلی تدریجی واحدهایی که سال‌ها سرمایه، تجربه و نیروی انسانی در آن‌ها جمع شده است. مرغ و تخم‌مرغ از اقلام اصلی سبد مصرفی خانوارهای ایرانی‌اند، اما تولیدکنندگان گلستانی در ماه‌های اخیر با شرایطی رویه‌رو شده‌اند که بی‌سابقه توصیف می‌شود. بسیاری از مرغداران از تأخیر در تخصیص نهاده، افزایش شدید قیمت خوراک و ناتوانی در ادامه چرخه تولید سخن می‌گویند. یکی از مرغداران در آق‌قلا می‌گوید: با این وضعیت، نگه‌داشتن جوجه تا مرحله وزن‌گیری کامل، خودش یک ریسک بزرگ است. ریشه این بحران را باید در دو سطح جست‌وجو کرد؛ سیاست‌گذاری کلان

و ساختار اقتصادی بخش کشاورزی. بیش از هفتاد درصد نهاده‌های مورد استفاده مرغداری‌ها وارداتی است و هرگونه اختلال در تخصیص ارز یا حمل‌ونقل بین‌المللی، مستقیماً به استان‌هایی مثل گلستان ضربه می‌زند.

سمت واحدهای بزرگ برود. پیامد این وضعیت افزایش هزینه تولید، کاهش انگیزه تولیدکنندگان و در نهایت رشد قیمت مرغ در بازار مصرف است. نتیجه آن، فشار بیشتر بر معیشت مردم و تهدید امنیت غذایی استان و کشور خواهد بود. در سطح راهبردی، راه‌حل این بحران در اصلاح نظام تأمین نهاده‌ها و کاهش وابستگی وارداتی نهفته است. گلستان ظرفیت مناسبی برای کشت دانه‌های روغنی و ذرت دارد؛ اگر حمایت‌های هدفمند صورت گیرد، می‌توان بخشی از نیاز استان و حتی کشور را از داخل تأمین کرد. توسعه صنایع فرآوری و خوراک دام در استان نیز می‌تواند حلقه‌های زنجیره تولید را به هم نزدیک‌تر کند. در نهایت، کمبود نهاده‌های طیور تنها یک هشدار برای امروز نیست؛ نشانه‌ای است از نیاز فوری به بازنگری در حکمرانی اقتصادی و کشاورزی. اگر تصمیم‌گیران به موقع چاره‌اندیشی نکنند، این بحران از مرغداری‌های گلستان فراتر خواهد رفت و دامن سایر بخش‌های تولید غذا را نیز خواهد گرفت - و در آن زمان، هزینه نهایی را نه فقط تولیدکننده، بلکه کل جامعه خواهد پرداخت.

رتبه اول گلستان در دو گانه سوز کردن خبازی‌ها

حوزه پدافند غیرعامل، گفت: استان گلستان در دوگانه سوز کردن خبازی‌ها در کشور رتبه اول را کسب کرده و لازم است سوخت جایگزین مناسب و کافی نیز تامین شود زیرا در صورت عدم تامین سوخت جایگزین در مواقع بحران با چالش مواجه خواهیم شد. کیان مهر بیان کرد: در این جلسه همچنین سردار علی ملک معاون صنعت، معدن و تجارت سازمان پدافند غیرعامل کشور گفت: لازم است با انجام تهیدیدات مناسب استفاده از خبازی‌های سیار و شرکت‌های تولیدی نان صنعتی در مواقع بحران مورد توجه قرار گیرند. سردار ملک افزود: شهرک‌های صنعتی باید طرح مطالعاتی پدافند غیرعامل داشته باشند و تهیدیدات و آسیب‌پذیری‌ها شناسایی شوند.



سازي کالاهای اساسی نیز باید توجه ویژه ای داشته باشیم. معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار گلستان با اشاره به اقدامات خوب استان گلستان در

کشور در یک منطقه تجميع نشوند و در سطح کشور توزيع شوند، افزود: در سطح ملی باید نگاه ویژه‌ای به شمال کشور و استان گلستان شود و در ذخيره

معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار گلستان از کسب رتبه اول استان گلستان در دوگانه سوز کردن خبازی‌ها در کشور خبر داد. به گزارش روابط عمومی، عبدالعلی کیان مهر در جلسه کارگروه تخصصی صنعت، معدن و تجارت پدافند غیرعامل استان گلستان که در محل سالن جلسات معاونت هماهنگی امور اقتصادی استاندار گلستان برگزار شد، اظهار کرد: در یک دهه اخیر مشکلات متعددی نظیر سیل، زلزله و جنگ ۱۲ روزه در کشور حادث شده که لزوم توجه جدی تر به موضوعات مربوط به پدافند غیرعامل را بیش از پیش نشان می‌دهد. وی با بیان اینکه اولین درخواست ما این است که در سیاست‌های کلی نظام بازنگری صورت گیرد و صنایع حیاتی

ادامه یادداشت اول

نقدی بر بازدیدهای نظارتی مسوولان

نمایش حضور

به عنوان مثال، اگر در بازدیدی مشخص شود که قیمت برخی کالاها از حد مجاز تجاوز کرده است، معمولاً هیچ گونه برنامه‌ای برای جلوگیری از تکرار این تخلفات یا تعیین جریمه‌های متناسب با آن در نظر گرفته نمی‌شود. در نهایت، فروشگاه‌ها همچنان به شیوه‌های خود ادامه می‌دهند و روندهای نظارتی بی‌اثر می‌مانند. معمولاً این بازدیدها بیشتر به بررسی وضعیت ظاهری فروشگاه‌ها و محصولات می‌پردازد و کمتر به ریشه‌کنتری و ساختاری مشکلات توجه می‌شود. در حالی که مشکلات اصلی ممکن است در زنجیره تأمین کالاها، توزیع، یا حتی سیاست‌گذاری‌های اقتصادی نهفته باشد. بررسی دقیق‌تر این موضوعات نیازمند رویکردی جامع و درازمدت است که نه تنها بر فروشگاه‌ها بلکه بر کل فرآیند اقتصادی نظارت داشته باشد. یکی دیگر از پیامدهای منفی این نوع بازدیدها، احساس بی‌اعتمادی در میان مردم است. وقتی که عملاً تغییری در وضعیت بازار مشاهده نمی‌شود و تخلفات و نابلری‌های اقتصادی همچنان ادامه می‌یابد، مردم به این باور می‌رسند که اقدامات نظارتی تنها برای رفع مسئولیت و نمایش حضور است و نه برای اصلاح واقعی شرایط. این نوع بی‌اعتمادی می‌تواند باعث کاهش مشارکت عمومی در همکاری با نهادهای نظارتی شود و حتی ممکن است باعث تضعیف اعتبار این نهادها گردد. برای اینکه این بازدیدهای نظارتی نتایج مثبتی داشته باشند، لازم است که نهادهای مختلف دولتی و خصوصی همکاری بیشتری با یکدیگر داشته باشند. این همکاری باید نه تنها به صورت هماهنگ در سطح محلی بلکه در سطوح بالاتر نیز صورت گیرد. به عنوان مثال، بخش‌های اقتصادی، اتحادیه‌های صنفی و حتی خود فروشگاه‌ها باید در تدوین استراتژی‌های نظارتی و اصلاحی مشارکت کنند. همچنین، لازم است که پیگیری‌های جدی‌تر و با شفافیت بیشتری از سوی نهادهای نظارتی انجام شود تا مطمئن شویم که به جای صرفاً نمایش کار، اقدامات واقعی و تأثیرگذار انجام می‌گیرد. در نهایت، باید پذیرفت که بازدیدهای نظارتی تنها در صورتی مؤثر خواهند بود که به شیوه‌ای سیستماتیک، دقیق و پیگیر انجام شوند. اقدامات سطحی و بی‌نتیجه تنها زمان و منابع را هدر و در نهایت اعتماد عمومی را به نهادهای نظارتی کاهش می‌دهند. برای بهبود واقعی وضعیت بازار و جلوگیری از تخلفات اقتصادی، باید نگاه‌ها به سوی اصلاحات ساختاری و ایجاد رویکردهای جامع‌تر سوق پیدا کند. این اصلاحات به طور حتم نیازمند همکاری و هماهنگی بیشتر میان دستگاه‌های مختلف و توجه به مسائل ریشه‌ای و اساسی است که در حال حاضر در حاشیه قرار دارند.

هلال احمر گلستان نیاز به جهش تجهیزات دارد

لیلا حسین زاده - استاندار گلستان با تأکید بر حادثه‌خیز بودن این استان، گفت: مناطق گوناگون گلستان آستان حوادث غیرمترقبه و پیش‌بینی‌نشده است که در این شرایط باید علاوه بر آمادگی کامل در حوزه‌های امدادی و نجات، تجهیزات هلال‌احمر متناسب با این موقعیت باشد. علی‌اصغر طهماسبی

در روستای مرزی کرد، جایی در شمال شرقی استان گلستان، زیتون نه تنها محصولی اقتصادی بلکه بخشی از هویت و زندگی مردم این منطقه است. به گزارش ایسنا، پژوهش‌های علمی و فعالیت‌های کشاورزان این دیار، نویدبخش آینده‌ای سبز برای صنعت زیتون کشور است. روستای مرزی کرد در شمال شرقی استان گلستان، سال‌هاست به عنوان یکی از مهم‌ترین قطب‌های تولید زیتون در کشور شناخته می‌شود. شرایط اقلیمی ویژه، تلاش کشاورزان و اجرای طرح‌های علمی، این منطقه را به سرزمین زیتون ایران تبدیل کرده است. زیتون، میوه‌ای مقدس و ارزشمند که نامش در قرآن کریم نیز آمده، نقش مهمی در سلامت و اقتصاد جامعه دارد. در استان گلستان، این درخت مقاوم در برابر خشکی، در مناطقی چون آزادشهر، مینودشت، بندرگز و به‌ویژه روستای مرزی کرد به‌خوبی رشد می‌کند. اقلیم گرم و خشک، خاک حاصل‌خیز و ساعات آفتابی فراوان، کرد را به یکی از مستعدترین مناطق کشور برای کشت زیتون بدل کرده است. محمداسماعیل اسدی، عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات کشاورزی گلستان با اشاره به اجرای طرح بررسی سازگاری ارقام تجاری زیتون در منطقه کرد، گفت: ۱۰ رقم زیتون شامل زرد، کنسروالیبا، لچینو، بلیدی، میشن، مانزانایلا، آکسولانا، فرانویور، کروناپاکی و آریپکن مورد مطالعه قرار گرفته تا در نهایت، بهترین رقم برای شرایط آب‌وهوایی این منطقه معرفی شود. وی با بیان اینکه روستای کرد با دارا بودن ساعات آفتابی زیاد و اقلیم گرم و خشک، یکی از بهترین نقاط برای کشت زیتون در استان گلستان است، افزود: زیتون نسبت به بسیاری از درختان شمر به آب کمتری نیاز دارد و تنها حدود



۳ هزار مترمکعب آب در سال مصرف می‌کند که این موضوع در شرایط کم‌آبی کشور اهمیت بالایی دارد. شرایط اقلیمی مطلوب و نبود آفات در کرد اقلیم خاص منطقه باعث شده بسیاری از آفات و بیماری‌های مهم زیتون مانند مگس زیتون، پسپیل و لکه طاووسی در کرد وجود نداشته باشد. این ویژگی، تولید زیتون را در این منطقه مقرون‌به‌صرفه‌تر و باکیفیت‌تر کرده است. عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات کشاورزی گلستان با بیان اینکه نقش شرکت تعاونی صحرای سبز کرد از جمله مجموعه‌های فعال در زمینه کشت و توسعه زیتون در شمال کشور است، بیان کرد: این شرکت حدود هزار هکتار از زمین‌های شمالی کرد، مجاور مرز ترکمنستان، رازیر کشت زیتون برده و همکاری نزدیکی با کارشناسان و پژوهشگران کشاورزی دارد که این تعامل علمی و عملی، به الگویی برای توسعه پایدار در مناطق مرزی تبدیل شده است. سیدمحسن حسینی کارشناس امور شهری با اشاره به جایگاه ویژه زیتون در کرد اظهار کرد: در شهر مرزی کرد، سالیان متمادی کشت زیتون از اصلی‌ترین

«کرد»، جایی که طلای سبز در دل کویر می‌درخشد

و مهم‌ترین بخش‌های کشاورزی بوده است و امروز این منطقه به حق عنوان سرزمین زیتون را به خود اختصاص داده است. وی با توضیح اینکه برداشت زیتون کنسروی از نیمه نخست شهریور تا پایان مهر و زیتون روغنی از اواخر مهر تا اواخر آبان انجام می‌شود، افزود: سطح زیر کشت زیتون در ایران حدود ۶۲ هزار هکتار با تولید ۹۴ هزار تن است و در استان گلستان نیز ۴ هزار و ۵۰۰ هکتار زمین به این محصول اختصاص دارد که سالانه بیش از ۵ هزار و ۴۰۰ تن زیتون از آن برداشت می‌شود. این کارشناس امور شهری با بیان اینکه زیتون به دلیل خواص فراوان خود از جمله پیشگیری از سرطان، کاهش التهاب مفاصل، بهبود گوارش و جریان خون، تسکین آلرژی و حفاظت در برابر بیماری‌های قلبی، جایگاه ویژه‌ای در تغذیه و سلامت مردم دارد، تصریح کرد: محصولات متنوعی مانند زیتون شور، زیتون پرورده، روغن زیتون و صابون زیتون از فرآورده‌های اصلی این محصول به‌شمار می‌روند. حسینی برنده‌سازی شهری و توسعه صنایع فراوری زیتون را نقطه عطفی در رشد اقتصادی و فرهنگی شهر مرزی کرد دانست و اضافه کرد: این شهر ظرفیت تبدیل شدن به قطب زیتون کشور را دارد و می‌تواند با مدیریت یکپارچه منابع آب و سرمایه‌گذاری هدفمند، به الگوی توسعه پایدار در گلستان تبدیل شود. به گزارش ایسنا، زیتون، نماد زندگی و پایداری در کرد، نه تنها قطب تولید زیتون در استان گلستان است، بلکه با پشتوانه علمی، تلاش کشاورزان و برنامه‌ریزی شهری، می‌تواند در مسیر برنده‌سازی و توسعه پایدار گام‌های مؤثری بردارد. درخت زیتون، کهن‌سال و مقاوم، نماد صلح، زندگی و پایداری است و در کرد، این نماد معنای واقعی خود را یافته است.



چاپ اسناد استان گلستان



محمد انصار

گرگان و استرآباد از قدیم تاکنون، از جاهای مهم کشور بوده است. هزاران سند درباره‌ی این سرزمین داریم. سند همان کاغذ نوشته‌هاست مانند اطلاعیه، نامه، وقفنامه،

مبايعه نامه و اگر آنها پيش ما هستند، برماست که در نگهداری آنها کوشا باشیم. بهتر است که آنها را به کتابخانه‌ها بسپاریم. زیرا که از منابع تاریخنکاري هستند. همچنین، کیفیت اسناد، با گذشت زمان، پایین خواهند آمد. کتابخانه‌ها به خوبی می‌توانند از آنها نگهداری کنند. کتابخانه میرداماد وابسته به مؤسسه فرهنگی میرداماد گرگان، از کتابخانه‌های غیردولتی است که درباره سرزمین گرگان و استرآباد، اسناد زیادی دارد. آنها می‌بایست هرچه زودتر چاپ شوند. زیرا که ممکن است در اثر حوادثی مانند سیل، آتش سوزی، زلزله و یا خطای انسانی از بین بروند. تاکنون، اسناد این سرزمین در چند کتاب، به چاپ رسیده‌اند.

۱- موقوفات حضرت رسول و امام رضا (ع) در استرآباد

این کتاب، اثر سید ابراهیم نبوی حائری است. او برای اثبات تولیت خودش بر موقوفات استرآباد، اسنادی را گردآوری کرد و آنها را در سال ۱۳۴۵ در یک کتاب کوچک با همراهی مطبوعه الآداب در نجف اشرف در قطع رقعی و ۱۰۲ صفحه به چاپ می‌رساند. البته تنها متن آنها آمده است و تصاویر اسناد نیامده است.

۲- از آستارا تا استرآباد

این کتاب ارزشمند، درباره تاریخ و فرهنگ شمال کشور است که به قلم منوچهر ستوده در یازده جلد نوشته شده. چاپ دوم آن، در سال ۱۳۷۷ به کوشش انتشارات انجمن

آثار ملی انجام شد. آن از مهم‌ترین منابع گرگان پژوهی است. زیرا که تصاویر و متن ده‌ها سند درباره تاریخ و فرهنگ این سرزمین در آنجا آمده است. جلدی‌های پنجم، ششم و هفتم و دهم آن، مربوط به استان گلستان کنونی است که آن با همکاری مسیح ذبیحی گردآوری شدند.

۳- انقلاب اسلامی به روایت اسناد ساواک استان گلستان

این کتاب ۵ جلدی، در سال ۱۳۹۹ از سوی مرکز بررسی اسناد تاریخی وزارت اطلاعات به چاپ رسید. در آنجا، اسناد سازمان اطلاعات و امنیت کشور (ساواک) که مربوط به سال‌های ۱۳۵۷-۱۳۴۱ هستند به ترتیب تاریخ سندی می‌آیند.

۴- استان گلستان به روایت اسناد انقلاب

این کتاب، در سال ۱۳۸۹ به کوشش غلامرضا خارکوهی و با همکاری بخش فرهنگی اداره کل اوقاف و امور خیریه استان گلستان به چاپ رسید. آن دربرگیرنده ی، تصویر ۱۰۴ سند درباره رویدادهای استان گلستان در سال‌های ۱۳۵۷-۱۳۴۱ است که به ترتیب تاریخ سند می‌آیند.

۵- اسناد استرآباد و دشت گرگان در دوره مشروطیت

مصطفی نوری و اشرف سرایلو، نویسندگان این کتاب هستند. در سال ۱۳۹۰ به کوشش کتابخانه و مرکز اسناد مجلس شورای اسلامی در قطع وزیری و ۵۶۶ صفحه به چاپ رسید. این کتاب، دفتر بیستم از زنجیره مجموعه‌های «اسناد بهارستان» است که در آنجا، متن و تصویر اسناد بر اساس موضوعات، در پنج فصل آمده‌اند.

۶- اسناد تحولات فرهنگی گرگان و دشت

موضوع کتاب، رویدادهای مربوط به آموزش و پرورش گرگان و دشت میان سال‌های ۱۳۰۰ تا ۱۳۵۷ است در آنجا، متن بیش از ۵۰۰ سند به چاپ رسیده است. این اثر، به کوشش مصطفی نوری و اشرف سرایلو گردآوری شدند و آن را در سال ۱۳۹۴، نشر بنام (وابسته به موسسه فرهنگی میرداماد) به چاپ رساند.

۷- اسناد تاریخی فارسیان و دوزین

در این کتاب ۲۶۸ صفحه‌ای، اسنادی از دستورات پادشاهان، احکام صادره آنها، قباله‌های ازدواج و ... به چاپ رسیده است که آنها به کوشش ابوذر خسروی گردآوری شدند. آن در سال ۱۳۸۹ از سوی نشر بنام (وابسته به موسسه فرهنگی میرداماد) به چاپ رسید.

۸- پزشکی در سرزمین گرگان

این کتاب دربرگیرنده، پیشینه پزشکی در استان گلستان است که به کوشش رحمت الله رجایی گردآوری شد. بیش از هزار و هفتصد صفحه دارد. در سال ۱۴۰۰، در سه جلد گالینگوری به کوشش دانشگاه علوم پزشکی گلستان به چاپ رسید. جلد دوم آن، اسناد و تصاویر است که در آنجا، تصویر بیش از ۳۰۰ سند آمده است.

پژوهشگر

پر خاشگری کودکان بازتابی از محیط خانه و مدرسه

زدن یا سایر رفتارهای پر خاشگرانه استفاده می‌کنند.

نقش والدین در پیشگیری و مدیریت

این روانشناس بر اهمیت والدین و محیط خانواده تاکید کرد و به والدین توصیه های زیر را بیان نمود: ایجاد الگوهای مثبت: والدین باید با مهارت و به صورت آرام محدودیت‌ها و تنبیه‌ها را اعمال کنند. آموزش احساسات و نیازها: کودک باید یاد بگیرد احساسات خود را بشناسد و به شکل سالم بیان کند. تعامل عاطفی گرم: همدلی، تحسین و توجه والدین به رفتارهای مثبت کودک، پر خاشگری را کاهش می‌دهد. پرهیز از الگوهای پر خاشگرانه: والدین پر خاشگر و سلطه‌جو می‌توانند رفتار پر خاشگرانه را در کودک تقویت کنند.

مدرسه و جامعه

پر خاشگری کودکان تنها محدود به خانه نیست. مدرسه و محیط اجتماعی نقش مهمی دارند؛ محیط خشک و تنبیه‌کننده در مدرسه می‌تواند پر خاشگری را تشدید کند. وقتی کودک در مدرسه احساس می‌کند به عنوان یک فرد مستقل دیده نمی‌شود و نیازهایش نادیده گرفته می‌شود، پر خاشگری راهی برای جلب توجه و دفاع از خود پیدا می‌کند.

توصیه‌های پایانی

پر خاشگری کودکان نه یک ویژگی ذاتی، بلکه محصول محیط، آموزش و الگوهای رفتاری است. خانه، مدرسه و رسانه‌ها باید شرایطی فراهم کنند که کودک بتواند احساسات و نیازهای خود را به شکل سالم بیان کند. محدودیت‌های توصیه کرد؛ والدین با ایجاد محیطی امن و گرم و آموزش مهارت‌های شناخت و مدیریت احساسات، می‌توانند کودک را از مسیر پر خاشگری دور کنند. رسانه‌ها باید با آگاهی از تأثیرات رفتاری محتوا تولید کنند و ساعات استفاده کودک محدود و کنترل‌شده باشد. آموزش‌های مهارتی و روانشناسی به والدین و مربیان می‌تواند ابزار موثری برای پیشگیری و کاهش پر خاشگری در کودکان باشد. پر خاشگری اگر مدیریت شود، می‌تواند فرصتی برای آموزش مهارت‌های حل مسئله، کنترل خشم و رشد عاطفی کودک باشد؛ اما اگر نادیده گرفته شود، می‌تواند به افت تحصیلی، مشکلات ارتباطی و ناهنجاری‌های رفتاری در آینده منجر شود.



کودکان است، تماشای مداوم رفتارهای پر خاشگرانه در تلویزیون، موبایل و شبکه‌های اجتماعی، الگویی می‌شود که کودک از آن پیروی می‌کند. کودکانی که ساعات زیادی را در معرض رسانه هستند، به جای یادگیری مهارت‌های حل مسئله و ابراز احساسات سالم، پر خاشگری را به عنوان راه حل می‌آموزند. وی در این مورد به بیان مثالی پرداخت و گفت: وقتی کودک می‌بیند افراد در رسانه‌ها سیگار می‌کشند، با دعا و پر خاشگری مشکلات خود را حل می‌کنند، این رفتارها در ذهن کودک تثبیت می‌شود و احتمال تقلید آن افزایش می‌یابد.

استرس و فشار محیطی

علاوه بر محیط و رسانه، فشارهای روانی و اجتماعی بر بروز پر خاشگری تأثیر دارد. محدودیت در این خصوص ادامه داد: وقتی فرد نمی‌تواند نیازهای خود را در زمان مناسب برآورده کند، یا در محیط اجتماعی پاسخگو نیست، پر خاشگری به شکلی طبیعی بروز می‌کند. این رفتار گاهی از والدین به کودک منتقل می‌شود و در خانواده تثبیت می‌شود. به عبارت دیگر، کودکانی که در محیط‌های پر استرس رشد می‌کنند، برای جلب توجه یا رسیدن به خواسته‌هایشان از داد و بیداد، ضربه

نمی‌بینند، زمینه‌ساز بروز پر خاشگری هستند. جامعه و رسانه‌ها: مشاهده مداوم رفتارهای پر خاشگرانه در تلویزیون، موبایل و شبکه‌های اجتماعی به کودک الگویی برای تقلید ارائه می‌دهد. محدودیت‌های تاکید کرد که خانه، مدرسه و جامعه سه رکن تأثیرگذار هستند. وقتی نیازهای کودک به رسمیت شناخته نمی‌شود و هیچ آموزش موثری درباره شناخت احساسات و بیان نیازها به او داده نشده، پر خاشگری به شکل طبیعی راه بروز این ناکامی می‌شود.

سن و رشد کودک در پر خاشگری

سن کودک نقش مهمی در میزان و نوع پر خاشگری دارد. کودکان پیش از تکلم قادر به بیان خواسته‌ها و نیازهای خود نیستند و این محدودیت زبانی باعث بروز پر خاشگری می‌شود. با رشد زبان و مهارت‌های ارتباطی، کودک نیاز دارد آموزش ببیند چگونه احساسات خود را مدیریت کند و نیازهایش را به شکل مناسب بیان کند.

نقش رسانه‌ها

یکی از نکات مهمی که این روانشناس بر آن تأکید کرد، نقش رسانه‌ها و فضای مجازی در پر خاشگری

وقتی کودک نمی‌تواند خواسته‌ها و احساساتش را بیان کند، عصبانیت و داد زدن تبدیل به زبان او می‌شود. پر خاشگری او نه فقط یک رفتار ناپسند، بلکه نشانه‌ای از نیاز به درک شدن، آموزش مهارت‌های عاطفی و الگویی برای تعامل با جهان است. والدین و مدرسه با شناخت این ریشه‌ها و راهکارهای مدیریت خشم، می‌توانند مسیر رشد سالم کودک را هموار کنند. به گزارش ایرنا زندگی، گاهی والدین با صحنه‌ای آشنا روبه‌رو می‌شوند؛ پسرشان به کوچک‌ترین محرک واکنش شدیدی نشان می‌دهد، داد و بیداد راه می‌اندازد، بی‌احترامی می‌کند و تلاش می‌کند دیگران را با گریه و جیغ تسلیم کند. دخترشان کافی است کاری برخلاف میلش انجام شود، شروع به داد و فریاد می‌کند یا حتی وسیله‌ای را پرت می‌کند. بسیاری از والدین نگران هستند شدت و دفعات عصبانیت فرزندشان بیش از حد طبیعی باشد. دکتر انسیه مجذوبی، روانشناس و بازی درمانگر کودک، در گفت و گو با ایرنا زندگی می‌گوید این رفتارها نمونه‌ای از پر خاشگری کودکان است که ریشه‌های عمیقی در محیط و آموزش‌های دوران کودکی دارد.

پر خاشگری چیست؟

به گفته انسیه مجذوبی، پر خاشگری عبارت است از؛ عدم کنترل رفتار در موقعیت‌هایی که به میل کودک نیست و به صورت رفتاری یا کلامی می‌تواند به خود یا دیگران آسیب برساند. این رفتارها معمولاً زمانی بروز می‌کنند که کودک نمی‌تواند نیازها و احساسات خود را به زبان بیان کند و راه‌های سالم ابراز احساسات را نیاموخته است. پر خاشگری تنها محدود به عصبانیت لحظه‌ای نیست؛ این رفتار می‌تواند به تدریج به الگویی پایدار تبدیل شود که روابط کودک با خانواده، مدرسه و جامعه را تحت تأثیر قرار دهد.

ریشه‌های رفتاری پر خاشگری

هیچ کودکی با پر خاشگری به دنیا نمی‌آید. محیط خانه نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. این روانشناس در ادامه توضیح داد؛ محیط‌های مختلفی در پر خاشگری کودک تأثیر دارند: محیط خانوادگی: وقتی پدر و مادر دائم در حال دعوا هستند، سلطه‌جو یا تنبیه‌کننده‌اند، کودک به مرور یاد می‌گیرد از پر خاشگری برای رسیدن به اهداف خود استفاده کند. محیط مدرسه: مدارس خشک، تنبیه‌کننده و سخت‌گیر که کودک را به‌عنوان یک شهروند مستقل

داستان کوتاه

زمستان ۹۵



محسن مقامی، علی آباد کتول

یکشنبه ۱۰ دی ماه

به مرجان - دختر ۱۴ ساله خواهرم - گفتم چرا فکر می کنی دارم کوچک تر می شوم؟! من نزدیک ۶۰ سالم هست... و او باز مرا وجب کرد و گفت اگر همین طور پیش بروم به زودی می توانیم ترا داخل یک پاکت بگذاریم و پست کنیم... گفتم چند تا تمبر از آلبوم قدیمی تمبر پلدرت برداشتم ولی بهش نگو. یکی برای روز درختکاریه و یکی برای روزجهانی کودک... حس می کنم بیشتر شبیه گیاهم تا انسان. تمبرها را چسباندم روی صورتم و خندیدم... گفتم حالا می توانید مرا پست کنید به آدرس یک نهالستان تا یک کالج بشم... یا بفروستید پارک کودک کنار بچه ها... بفروستید به همان خیابانی که مسعود قرار بود سی و پنج سال پیش بیايد و مرا ببرد سرخانه و زندگیش و هرگز نیامد... همانجا یک درخت بشم... یک درخت بیچاره...

پنج شنبه ۱۴ دی

همه ش زیر سر پدر سار مرجان بود. نشسته بود توی خانه و حتم دارم مرا می پایید که دارم چه کار می کنم... بیچاره خواهرم از صبح می رفت سر کار و وقتی برمی گشت با اخم های شوهرش رویه رو می شد که خواهرت یعنی من امروز فلان کارو کرد و خواهرم که نمی دانست چه باید بگوید به من می گفت: ترو خدا خواهر... یه کم مراعات کن و من اشک توی چشم هایم جمع می شد و فقط می توانستم بگویم... من فقط کاموایفی می کنم... دارم برای مرجان شال می بافم... دروغ که نمی گه... دروغ که نه... اما...

حالا ولش کن. همون سال بهت گفتم با اون یارو بازنشسته تاهمین اجتماعی ازدواج کن، نکردی. و من فقط می بافتم... تنها کاری که از من بر می آمد همین بود. کسی را نداشتم. نه بچه ای که بزرگش کرده باشم و نه شوهری که این روزها بتوانم به او تکیه کنم. من اصلا ازدواج نکردم. شاید دلایلش این بود کسی را که انتخاب کرده بودم هرگز به دنبال نیامد یا شاید هم هنوز منتظرش هستم. خیلی از آن روزها می گذرد.

شنبه ۲۳ دی

هوا خیلی سرد شده بود. برف باریده بود و مرجان در حیاط آدم برفی درست کرده بود و اسمش را گلناشته بود خاله. بالاخره مرا به خانه سالمندان پست کردند.

مرجان خیلی گریه کرد. مادرش به او قول داد هر روز بیایند برای دیدن من. به مرجان گفتم غصه نخور. این بهترین راه است. من همیشه منتظر چنین روزی بودم.

چهار شنبه ۲۷ دی

از وقتی اینجا آمدم خواب های عجیبی می بینم. دیشب خواب دیدم سوار یک تکه ابر روی روخانه ای در حال حرکت بودم. داشتم از جایی دور می شدم مثل کودک شیطانی که پنهانی از خانه دور می شود و می رود تا گم شود. دنبال یک تکه کلوچه یا یک موریچه. نمی دانم کجا می رفتم و برگشتم و برای کسی که نبود دست تکان دادم و گفتم زود برمی گردم. زود زود. دلوپس نشوید. رویه رویم نه ساحلی بود نه دریایی، نه آسمانی؛ یک دیوار بلند که داشتم به آن می رسیدم. روی دیوار چیزهایی نوشته بودند. نزدیک و نزدیک شدم. کم کم می شد دید روی دیوار چه نوشته اند. باز نزدیک تر شدم. حالا می توانستم ببینم روی دیوار پر بود از آگهی ترحیم و هوالباقی و شعرهایی که برای مرگ آدم ها می نویسند. میان اسم های آشنا و غریبه، اسم خودم را دیدم. از خواب پریدم یکی از زن ها گریه می کرد. نزدیکش رفتم و پرسیدم چرا گریه می کنی؟ گفت: خواب بلای دیدم. آگهی ترحیم خودم را روی یک دیوار دیدم و بعد همه بیدار شده بودند و از دیواری حرف می زدند که در خواب دیده بودند. عجیب بود همه یک خواب دیده بودیم آن شب. همه داشتند گریه می کردند. مهوش داد زد گریه نکنین لعنتی ها و مشت می زد روی دیوار شب خیلی بلای بود.

شنبه ۳۰ دی

باران می بارید، داشتیم صبحانه می خوردیم که مهوش گفت: صلاي گریه بچه می آید. همه ساکت شدیم و با دقت گوش دادیم. بعد از مدتی دوباره گفت: پس مادرش کجاست که این بچه یکریز دارد گریه می کند؟ انگار نوزاد است. اما ما صلاي نمی شنیدیم. به همایگر نگاه کردیم و چیزی نگفتیم. مهوش دنبال بچه می گشت و می گفت ساکت باش بچه جان! گفتم حتما خیالاتی شده. گفت: هوا سرده. شاید یخ کرده.

یکشنبه ۱ بهمن

ماجر را برای مرجان تعریف کردم و گفتم: مهوش، عاقبت گوشه ای نشست و دکمه های پیراهنش را باز کرد و سینه چروکش را بیرون آورد و گفت بخور بچه جان! بخورا و بعد رو کرد به ما و گفت: گرسنه بود؛ ساکت شد. مرجان نمی توانست باور کند.

دوشنبه ۲ بهمن

مهوش رفت و از بیرون یک دست لباس نوزاد پسرانه خرید. وقتی لباس را به ما نشان داد داخل حیاط بودیم. آقای امیدوار گفت صلاي بچه را شنیده است. آقای امیدوار هر هفته مشاوره می کرد برای ترس از پرواز ی گفت: پسرش رفته خارج و او به خاطر ترس از پرواز نمی تواند برود. حالا دارد روی این مسئله کار می کند و به زودی پسرش می آید تا او را با خودش ببرد. مهوش گفت: برایش لباس خریدم. آقای امیدوار گفت: باید برایش اسم انتخاب کنیم. یک اسم خوب. مهوش گفت: سالار خیلی خوب است. آقای امیدوار خندید و ما هر چه گوش هایمان را تیز می کردیم صلاي بچه را نمی شنیدیم. عصر همان روز یکی دیگر از زن ها فریاد کشید که صلاي بچه را می شنود. من حسابی گیج شده بودم. به مرجان گفتم توصلایی نمی شنوی؟ و مرجان با صلاي بلند خندید. مرجان باز برایم تمبر آورده بود، تمبرهای قدیمی آلبوم پدرش را.

یکی از آنها را به آقای امیدوار دادم. عکس یک پرنده بود.

چهارشنبه ۴ بهمن

مهوش گفت نمی دانم چرا سالار شب ها نمی خوابد. هنوز نخوابیده بیدار می شود و بعد من گفتم: می خواهی برایش آواز بخوانم؟ شاید ساکت شود و بخوابد. مهوش گفت: خیلی خوب است و من شروع کردم به خواندن آوازی که از بچگی یاد داشتم. آوازی بود که مادرم برای ما می خواند. آواز که تمام شد مهوش دست های مرا گرفت و گفت خیلی خوب می خوانی. دلم گرفته بود. و بعد تا زمانی که من بیدار بودم در اتاق راه می رفتم و به دیوار دست می کشید.

پنجشنبه ۵ بهمن

- مرجان اینجا انتظار شکل عجیبی داره... ترسناکه... می دونم خاله! بیا برگرد.
- اینجا خیلی هم بد نیست... جز اون موقعی که همه از بچه ها شن حرف می زنن... تو چی می گوی؟ - هیچی... مرجان مرا بغل کرد و گفت منو به فرزندی قبول می کنی؟

شنبه ۷ بهمن

دیشب آقای امیدوار گفت خودم را برای پرواز آماده کردم. به پسریم گفتم همه چیز رویه راهه. هر چند، دوست داشتم توی کشور خودم بمیرم اما کار پسریم جوریه که حتما بایستی اونور باشه. خب کاریش نمی شه کرد. هفته بعد میاد دنبال... دلم براتون تنگ می شه... شما دوستای خوبی برام بویین... حتما براتون نامه می فرستم و عکس باز که صلاي سالار می آد... لیلا گفت: تازه شیر خورده امروز هم قراره بریم براش خرید کنیم. حالا تقریبا همه غیر از من صلاي سالار رو می شنون.

سه شنبه ۱۰ بهمن

مرجان گفت یک مرد آمده دنبال و او آدرس اینجا را داده... یک مرد که بارانی شیک پوشیده و حدودا ۶۰ سالش بوده... اوکلن هم زده بود... مرجان می گفت قلش بلند بودباشانه هایی پهن... هیچ کس او را نشناخته بود... دسته گل هم داشته... هرچه فکر کردم نتوانستم به نتیجه برسم... یعنی چه کسی بوده... مرجان گفت حتما بزودی میاد اینجا...

پنج شنبه ۱۲ بهمن

امروز صبح مهوش از خواب بیدار نشد. یقه پیراهنش باز بود و دست هایش طوری که انگار بچه ای را بغل گرفته باشد... بی حرکت مانده بود. انگار بچه هایش هر روز او را وجب کرده بودند و دیده بودند هی کوچک و کوچک تر می شده... روی پیشانی اش یک تمبر چسبانده بود: روز جهانی کودک. خودم بهش داده بودم. حالا می شد راحت او را پست کرد به هر جایی که دوست داشته باشد. زنگ زدند و بچه هایش گریه کنان آمدند. فهمیدیم نوه ای دارد که اسمش سالار است. آقای امیدوار به نقطه ای خیره شده بود و می گفت: سالار دارد گریه می کند، کسی نیست به داد او برسد. خیلی غمگین شدم. بازم داشت برف می بارید.

جمعه ۱۳ بهمن

جمعه ها روزهای غمگینی هستند. همه ساکت بودیم. هیچ صلايی نمی آمد. آقای امیدوار گفت جایش خیلی خالی ست. به مرجان گفتم اینجا وقتی یکی می میرد هر کس فکر می کند نفر بعلی اوست برای همین کسی زاری نمی کند، فقط سکوت می کند تا آماده شود. خیلی

فاصله ندارم از روزهایی که سال ها ازش فرار کردیم. اینجا توی این اتاقک ها مجبوریم فکر کنیم به لحظه هایی که دوستش نداریم اما آقای امیدوار می گوید این اشتباه است ما تا زنده ایم برای داشتن لحظه های خوب می جنگیم.

دوشنبه ۱۶ بهمن

از دوشنبه ها خاطره خوبی دارم. خیلی از اتفاق های خوب زندگیام دوشنبه افتاده است. روز دوشنبه، من برای اولین بار با مسعود در کتابفروشی خزان آشنا شدم. خواهرم همین روز ازدواج کرد. مرجان هم دوشنبه به دنیا آمد. همین ها کافی ست که از دوشنبه خاطره خوبی داشته باشم و دقیقا همین دوشنبه سرو کله مسعود بعد از سی و پنج سال در خانه سالمندان پیدا شد. همان مرد بلندقدی که از مرجان آدرس مرا پرسیده بود. آمده بود تا به انتظار من پایان دهد. گفت به زودی می آید و مرا با خودش می برد و تلافی روزهای نکبت زندگیام را در می آورد. من دوباره حرف هایش را باور کردم.

چهارشنبه ۱۸ بهمن

- خاله جان عجب اتفاقی... بعد این همه سال...

- هنوزم فکر می کنم خواب دیدم...

- نگفت تا حالا کجا بوده؟

- گفت سر فرصت همه چیو توضیح می ده... گفت

دلش برام تنگ شده... - الان چی کار می کنه؟

- گفت رفته بوده جنوب... تا حالا ازدواج نکرده... می گه همش

بهم فکر می کرده... - پس چرا تا الان خبری نمی گرفته...

- نمی دونم الان فقط باید صبر کنم یه کوچولو. گفت: به یه

هفته نمی رسه... - دیگه فکر نمی کنی درختی خاله؟

پنج شنبه ۱۹ بهمن

احساس عجیبی داشتم، فکر کردم نکند همه اینها خیالات باشد. همه تمبرهای قدیمی را که جمع کرده بودم گذاشتم جلوم و تماشا کردم. دوست داشتم روزی که مسعود می آید همه را بچسبانم به صورتم. ماجرا را برای همه تعریف کردم. آقای امیدوار گفت چه مجاری جالبی. پسر من هم تا هفته اول اسفند می آید. احتمالا من و شما با هم می رویم. لیلا گفت: هنوز کسی دنبال سالار نیامده است و ما هر روز برایش خرید می کنیم. راست می گفت زیر تختش پر بود از اسباب بازی های جورواجور و هر شب با بقیه برای سالار آواز می خواندند. آوازهای قدیمی.

یکشنبه ۲۹ بهمن

یک تمبر زیبا با عکس یک قلب بزرگ. روز عشق. آفرین به مرجان

چهارشنبه ۲ اسفند

امروز صبح با صلاي گریه سالار از خواب بیدار می شوم. بالاخره صدایش را می شنوم. لیلا برایش شیر خشک درست می کند. هوا آفتابی ست. آقای امیدوار بشکن می زند و خبر می دهد که فردا پسرش می آید و می گوید کمی ناراحتم که عید امسال را در خارج از کشور جشن می گیرم اما مهم نیست و بعد برای قلم زدن به حیاط می رود. دیشب مسعود تماس گرفت و گفت دو روز دیگر کارهیش ردیف می شود و می آید و امروز آخرین روزی ست که اینجام. همه تمبرها را بین بقیه قسمت می کنم و می خندم. تمبر روز درختکاری را برای خودم نگه می دارم. لیلا یک تمبر هم برای سالار می گیرد. یک تمبر هم می گذارم برای مسعود که فردا بهش بدم. تمبر گیاهان دارویی بزرگ.

ای باد بی وطن! وطنم را ندیده ای؟

آن پاره پاره پیرهنم را ندیده ای؟

کابل، دوشنبه، مرو، بخارا و تیسفون

چشم خمار ترکمنم را ندیده ای؟

آزاده تر ز خویش ندیدم نژاده ای

ای سرو ریشه دار، تنم را ندیده ای؟

بی تاب از تو گفتم هیهات، قرن هاست

دور از همیم، هم سخنم را ندیده ای؟

اینگونه ام نینب چو بیابان شوره زار

آن مرغزار پُر چمنم را ندیده ای

جمعی به حیرتند از سبب جاودانگیت

انگشت مانده بر دهنم را ندیده ای

شیرین حکایتی ست حدیث گداختن

فرهادهای کوهکنم را ندیده ای؟

تجدید عهد دوره سلطان حسین شد

گیتی ستان سدشکنم را ندیده ای؟

تورانینان ز شرق و سکندر ز غرب تاخت

مادر! تکیه دام، تهمتَم را ندیده ای؟

دردا که دور ماندم از اصل و تبار خود

مرگم رواست پس، کفتم را ندیده ای؟

سرحد رنج و لذتی و منتهای عشق

ای بادِ بی وطن! وطنم را ندیده ای؟

۱ آبان ۱۴۰۴

شعر ایران



سرو ریشه دار

رضا هومند، تهران



دو غزل تازه علی اصغر کیانی، گرگان



این زنده‌مانی، زندگانی نیست

از من چه می‌خواهی به جز مردن
از من که مردی دائم‌الموتم
از من که قبل از مرگ می‌میرم
از من که می‌میرم پس از فوتم
در خواب دیدم، مادرم می‌گفت
بر سینه‌ام مانده ست داغ تو
تو زنده‌ای اما چرا می‌مرگ
هر روز می‌آید سراغ تو؟
گفتم نفس می‌آید اما حیف
از زندگی کردن نشانی نیست
هر روز فکر رفتنم مادر
این زنده‌مانی، زندگانی نیست

زمانه‌ی بد

چه تلخ قصه‌ام آنگونه که نباید شد
رفیق دید مرا در قفس ولی رد شد
خیال ساده‌ی من بود راه بگشاید
کلید داشت ولی راه رفتنم سد شد
به سینه شوق تماشای کودکانم بود
چنان که بغض فروخورده بیش از حد شد
شکست بغض و نشستم سرودم از زندان
به صفحه‌اشک قلم گرم رفت و آمد شد
میان گریه به یاد رفیق افتادم
همان دقیقه، قلم کفر گفت و مرتد شد
نوشت نیست کسی روز در قفس بودن
قبول کن که زمانه زمانه‌ای بد شد
۱۳ مهر ۱۴۰۴

دهنم درد می‌کند



عبدالعظیم ولی‌الهی، گرگان

ساقی بیار باده تنم درد می‌کند
امشب خمارم و بلنم درد می‌کند
ای مرده شور بزد مرده شور را
از بس که پنبه زد کفنم درد می‌کند
از چاله چوله‌های خیابان دلم گرفت
چرخ و چرخ و چشم و تنم درد می‌کند
کل محیط زیست به تاراج رفته است
هم یوز و دار و کرگلنم درد می‌کند
«دی شبنخ با عصانش همی گشت گرد شهر»
می‌گفت زیر لب، لگنم درد می‌کند
«با من برادران زنم خوب نیستند»
فک برادران زنم درد می‌کند
گفتم به همسرم زن دوم چه مزه‌ای ست
یک عمر می‌شود دهنم درد می‌کند
* با اندکی تغییر از مولانا
** وامی از ناصر فیض

صدای باد



محمد رضا ولی‌اللهی، گرگان

زمان به طوفان شن فرو می‌رفت
و عقربه پشت عقربه زانو زد
صدای باد در دهان شب خوابید
جرس فریاد زد
«از نخستین نفس
تا واپسین دم
رد پای امید ناپیداست»
لقمه نیم‌خورده دلخوشی
در گلوئی لحظه‌ها ایستاد
و چشم‌ها - چون قلاب‌های زنگ زده -
دوخته بر روزن
- ریسمان‌های جنباننده
به سر انگشتان شب گره خورده است.
دهان در سکوتی سنگین
واژه واژه می‌شکند
معجزه‌اشکی ست
که از شقیقه آسمان لغزید
تا شاید در گوشه آسمان، شعله‌ای بر افروزد
نوری لرزان
به قامت زیستی نحیف

بگو از آخرین بارون



داریوش جلیلی

بین دنیای بعد تو
چقد حس جنون داره
چقد عطر تو پاشیده
روو این آغوش آواره
نگا کن بستر موهات
چه خوابی واسه من دیده
برام از آخرین بارون
بگو، دستام خشکیده
هوامو سر نکش باید
به فکر کودتا باشم
باید هر جور می‌تونم
توو قاب چشم‌هات جا شم
منو با خود ببر اونجا
که عطر ت نقطه چین داره
که جای برف از ابراش
نسیم عشق می‌باره
واسه این ابرای سربی
نگاهت مثل بارونه
تو باریدی، نفهمیدم
چرا داتم دلم خونه
صبری کن یه روز آخر
به چشمات شب رو می‌بازم
یه روز می‌بینی با چشمات
که با عشقت هم‌آوازم



خاکستر

(به یاد برادرم حسن که در غربت خاکستر شد)



مهدی اورسجی، گرگان

خاکسترت/ آنقدر بوی باران می‌داد
حس کردم / خودت آمدی
دنبال چشمانت بودم/ یا لبخندت
باد گسترده‌ی تمام آرزوهایت را
سوغات قصه‌هایت کرده بود
من در پریشانی خورشید
غروب هزاران مهتاب را بدرقه کردم
آه درد غربت و مرگ و تنهایی
بوی باران / که
هیچ ابری نگران باریدن نیست
سوغات کلام مسافر مرگ است و باران
نمی‌دانم / به باران بگو ببارد ...

من زبان او شدم



محسن خسروی کتولی، علی‌آبادکتول

زل زدم در آینه در آینه من نیستم
تا تماشایت کنم درپیش او می‌ایستم
آنقدر فکر تو بودم چه‌روام شکل تو شد
سال‌ها دور از تو با اندیشه‌ات می‌زیستم
بی تو من افتاده بودم در تکاپوی خودم
آدمم؟ دیوم؟ پری یا شبه‌انسان؟ چیستم؟
باعث پویایی شعرم تویی، نه شک نکن
بی تو من معمولی‌ام در حدّ ده از بیستم
این غزل را نیمه‌شب کرده خدا ارزانی‌ام
من زبان او شدم بی لطف او من کیستم
هفتم آبان ۱۴۰۴

خواب‌های خوبت را با چشم‌های من ببین



کبری خسروی، جواترود

یک نت سفید برای تو
سیاهایی که نواختی برای من
چنگ می‌زنی
و دو لا لا
سی
سی پاره می‌شود دل
یک ثانیه قبل تر از تو
یک سفید گرد از من
یک دایره و چنگ های سیاه از تو

مسیح تازه‌دم نیامد و نفّس تباه شد!



مهدی رحیمی، گرگان

دوباره چکّه چکّه واژه می‌چکد به دفترم
نشسته‌ام به سوگواری ضمیر برترم
تن سفید باورم به رنگ آه شد، سیاه!
غرور ماه رفت و شب، ستاره کُشته در سرم
نه از خدا اشاره‌ای، نه عشق راه چاره‌ای!
نه مانده در سرم نبوغ کشف استعاره‌ای
حقیقتی که پرده تقدس تو را درید!
کشیده بر تنم رکای شعر چار پاره‌ای
به باد می‌دهم تمام شعرهای خسته را
تهی شدم رها کنید بال‌های بسته را
مسیح تازه‌دم نیامد و نفّس تباه شد!
سراب، کشته خواب استکان لب شکسته را
بگو کجای قصه من و تو اشتباه شد!
بگو که یوسف دلم چرا مقیم چاه شد؟!
در این مسیر پرفراز و بی‌نشیب زندگی
هوای آدمم اسیر لذت گناه شد!
چه بی چراغ می‌روم چه بی تفاوت و غریب
من ایستاده مرده‌ام در این حضور بی نصیب
تو ای ضمیر برترم مرا به قبل تر ببر
به قبل لغزش زمین، به قبل امتحان سبب

شبیه شاخ شکسته‌ی گوزن



آسا قربانی، گرگان

شبیه زنی/ ر لبه‌ی زندگی/ با دست‌ها
و آغوشی باز
که در آستین‌های حریر آبی‌اش
بادبان‌ها رها می‌شدند به سمت افتادن
افتادن از خواب و رویا
افتادن از جیب کوچک کیف دستی‌اش
شبیه رژ لبی که ته کشیده...
و شبیه انعکاس ماه
بر لبه‌ی تابلوی قایقی شکسته در کافه
دوباره آغشته به ته مانده‌ی رژ لبی آبی
بر دستمالی معجale...
(بوسه‌ی خلحافظی سرد بود)
(بوسه‌ی خلحافظی تلخ بود)
بوسه‌ی خلحافظی...
چیزی شبیه کلیدی زنگ زده که هیچ دستی
لمس‌اش نخواهد کرد
افتاد و حالا...
پرتگاه از یک کابوس پریده بود و بر لبه‌ی
لب‌های زنی تاب می‌خورد و بی‌تاب...
در آستین‌های حریر آبی زن دنبال دو دست و
یک آغوش می‌گشت
چنگ می‌زد...
شبیه شاخ شکسته‌ی گوزن نر بر شاخ گوزن
نری دیگر...
پیرهن حریر آبی زن را تن کرد و
خیس و خونی و سرد
به اقیانوس آهسته گفت:
ششش// هیشش/ هیشش!
چهارم آبان ۱۴۰۴

بس است دیگر
ساز ناکوکات را زمین بگذار
حالا من می‌نوازم
دور می‌فا...
این شانه و این ساز
خواب‌های خوبت را
با چشم‌های من ببین...

پاییز



هستی سادات حسینی، گرگان

پاییز تاج سرخ دلم را به سر گذاشت
هر برگ سبز را به غمت خون جگر گذاشت
آغوش سرد و کهنه پاییز دور من
چرخید و نامه‌های مرا در سفر گذاشت
در تیتروهای اول هر روزنامه‌ای
از داستان عاشقی من خبر گذاشت
انگار درد روی تنم پرسه می‌زند
هر شاخه زخم روی من در به در گذاشت
من سر به مرگ می‌دهم اما نگاه کن
اشکی به رنگ خون به درختت اثر گذاشت
شهریورم انار تو دیگر ستاره نیست
سلول مرده‌ای به گلویش تبر گذاشت

این پاییز را نمی‌خواستیم



حسن رستگار، گرگان

این اولین بارانِ این پاییز است
که می‌بارد
پس من خواستم
تا پاییز بیاید
و حالا دارد
اولین باران
پاییز می‌بارد
اما من این بار
این پاییز را نمی‌خواستیم
هنوز برف
هنوز اسفند
از سال پیش
از صورتم نرفته بود
که ناگهان پاییز
این باران
از راه رسید
آنهمه اردیبهشت
آنهمه درخت
آنهمه گنجشک
آنهمه شهرپور
آنهمه دوازده‌ظهر
کجارتند؟
نمی‌دانم!

بهبود سریع سرماخوردگی با مراقبت‌های خانگی

و صابون برای حداقل ۲۰ ثانیه است؛ زیرا دست‌ها اصلی‌ترین حاملان ویروس از سطوح آلوده به غشاهای مخاطی بینی، چشم و دهان هستند. این عادت ساده، سد دفاعی اصلی در برابر میکروب‌ها محسوب می‌شود. در کنار بهداشت دست، باید به نحوه صحیح دفع ترشحات تنفسی توجه ویژه داشت. هنگام عطسه یا سرفه، به جای استفاده از دست‌ها، باید از داخل آرنج یا دستمال کاغذی استفاده کرد. استفاده از دستمال کاغذی باید بلافاصله و با انداختن آن در سطل زباله و سپس شستن دست‌ها دنبال شود تا از آلوده شدن مجدد سطوح جلوگیری شود. این اقدام به طور مؤثری مانع از پاشش قطرات آلوده در هوا و روی اشیاء می‌شود. علاوه بر اقدامات بهداشتی لحظه‌ای، تقویت بنیه داخلی بدن نقش حیاتی در پیشگیری دارد. تقویت سیستم ایمنی از طریق دریافت خواب کافی و با کیفیت، مصرف یک رژیم غذایی متعادل که شامل انواع میوه‌ها، سبزیجات و پروتئین‌های کافی باشد، و همچنین انجام فعالیت‌های ورزشی سبک مانند پیاده‌روی روزانه، بدن را در برابر ویروس‌ها مقاوم‌تر می‌سازد. یک سیستم ایمنی قوی می‌تواند ویروس‌ها را قبل از اینکه فرصت تکثیر و ایجاد علائم شدید بیابند، از بین ببرد. سرانجام، ضدعفونی محیط اطراف نیز بخش مهمی از استراتژی پیشگیری است. سطوحی که مرتباً لمس می‌شوند، مانند دستگیره‌های در، میز کار، کلیدهای روشنایی، کنترل تلویزیون و تلفن همراه، می‌توانند مخازن ویروس باشند. تمیز کردن و ضدعفونی کردن این سطوح پر تماس به صورت روزانه با استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده مناسب، به طور محسوسی میزان بار ویروسی در محیط زندگی یا کار را کاهش داده و از انتقال غیرمستقیم جلوگیری می‌کند.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

در صورتی که علائم بیش از ۱۰ روز طول کشید، تب بالا یا علائم شدید مانند تنگی نفس، درد شدید گوش یا تغییر وضعیت عمومی رخ داد، لازم است به پزشک مراجعه شود. این امر به ویژه برای کودکان، سالمندان و افراد دارای بیماری‌های مزمن اهمیت دارد. سرماخوردگی هرچند معمول است، اما با شناخت چرخه بیماری، مراقبت‌های ساده و رعایت نکات پیشگیری می‌توان شدت علائم را کاهش داد و روند بهبودی را سریع‌تر کرد. آموزش این نکات به کودکان و خانواده‌ها، علاوه بر کاهش ناراحتی، به حفظ سلامت عمومی و جلوگیری از انتشار ویروس کمک می‌کند. هر عطسه، هر قطره آب و هر تجربه مراقبتی، گامی مهم در حفظ سلامت خانواده است.



درمان مؤثر سرماخوردگی بر پایه‌ی تقویت بدن و کاهش شدت علائم بنا شده است. نخستین گام، استراحت کافی و تغذیه‌ای غنی از مواد مغذی است تا بدن بتواند با ویروس‌ها مقابله کند

مجرای تنفسی را کم می‌کند. غرغره با آب نمک برای تسکین گلودرد، استفاده از کمپرس گرم روی سینوس‌ها برای کاهش درد و ماساژ ملایم اطراف بینی برای رفع فشار می‌تواند احساس راحتی را افزایش دهند. نوشیدن چای با عسل نیز از روش‌های سنتی مؤثر برای کاهش التهاب گلو محسوب می‌شود. در نهایت باید یادآور شد که آنتی‌بیوتیک‌ها در درمان سرماخوردگی هیچ تأثیری ندارند، زیرا این بیماری منشأ ویروسی دارد و داروهای ضدباکتری تنها برای عفونت‌های باکتریایی کاربرد دارند. تمرکز بر تقویت سیستم ایمنی، استراحت، تغذیه مناسب و رعایت بهداشت فردی بهترین و ایمن‌ترین راه برای بهبودی سریع و پیشگیری از عوارض احتمالی است.

نکات پیشگیری و مراقبت روزمره

برای حفظ سلامتی و کاهش چشمگیر احتمال ابتلا یا انتقال ویروس‌های سرماخوردگی، اتخاذ یک روتین مراقبتی روزانه ساده اما مستمر ضروری است. مهم‌ترین و مؤثرترین اقدام، شست‌وشوی منظم دست‌ها با آب

کمک می‌کنند. همچنین مصرف خوراکی‌های سرشار از ویتامین C مانند پرتقال، کیوی و فلفل دلمه‌ای باعث تقویت سیستم ایمنی و تسریع روند بهبود می‌شود. به‌کارگیری بخور آب گرم یا استحمام با بخار نیز تنفس را آسان‌تر کرده و گرفتگی بینی را برطرف می‌سازد. گام دوم در بهبود سریع‌تر بیماری، رعایت اصول پیشگیری از انتشار ویروس است. شست‌وشوی مکرر دست‌ها، استفاده از دستمال در هنگام عطسه یا سرفه، و دوری از تماس نزدیک با دیگران از انتقال بیماری جلوگیری می‌کند. این رفتارهای مراقبتی هم برای حفظ سلامتی اطرافیان مؤثرند و هم روند بهبود فرد بیمار را سریع‌تر می‌سازند. در کنار این موارد، انجام حرکات سبک مانند پیاده‌روی کوتاه در خانه باعث تسریع گردش خون، کاهش احساس خستگی و افزایش نشاط در دوران نقاهت می‌شود. درمان‌های خانگی و دارویی بدون نسخه نیز نقش مهمی در کاهش ناراحتی‌های ناشی از سرماخوردگی دارند. مصرف استامینوفن یا ایبوپروفن تب و درد بدن را تسکین می‌دهد، و بخور سرد یا اسپری نمکی بینی گرفتگی

یک عطسه ناگهانی، آبریزش بینی و خستگی همگی از نشانه‌های سرماخوردگی هرچند خفیف هستند، اما همین علائم کم می‌تواند روز شما و خانواده‌تان را مختل کند. خوشبختانه با چند راهکار ساده و مراقبت روزمره می‌توان علائم را کاهش داد و روند بهبودی را سرعت بخشید. به گزارش ایرنا زندگی، بیماری سرماخوردگی هرچند در فصول پاییز و زمستان معمول و رایج است، اما چرخه مشخصی دارد و با رعایت نکات ساده می‌توان شدت علائم را کاهش داده و روند بهبودی را تسریع کرد. تصور کنید یک صبح سرد پاییزی؛ کودک شما با دستمال به بینی می‌زند و صدای عطسه‌های پشت سر هم اتاق را پر می‌کند. این صحنه روزمره، فرصتی برای آموزش روش‌های مراقبتی و پیشگیری از ابتلا و انتشار ویروس است. سرماخوردگی چرخه‌ای طبیعی از مراحل مختلف را طی می‌کند که شناخت آن به کنترل بهتر علائم کمک می‌کند. پس از ورود ویروس به بدن، مرحله نهفتگی آغاز می‌شود و طی دو تا سه روز ویروس بدون علائم قابل مشاهده تکثیر می‌شود. سپس مرحله علائم اولیه با خستگی، گلودرد و عطسه شروع می‌شود و بدن برای مقابله فعال با ویروس آماده می‌گردد. در روزهای چهارم تا هفتم، علائم به اوج خود می‌رسند؛ سرفه، گرفتگی بینی، تب خفیف و بدن‌درد بیشترین شدت را دارند. نهایتاً با آغاز مرحله بهبودی در روزهای پایانی، این نشانه‌ها کاهش می‌یابند و فرد به تدریج احساس انرژی و سلامتی بیشتری پیدا می‌کند. علائم سرماخوردگی معمولاً خفیف اما آزاردهنده‌اند و شامل آبریزش بینی، گلودرد، تب سبک، بدن‌درد، ضعف عمومی و کاهش اشتها می‌شوند. این نشانه‌ها طی هفت تا ده روز به مرور کاهش یافته و با مراقبت‌های خانگی همچون نوشیدن مایعات گرم، استراحت کافی و حفظ رطوبت هوا، می‌توان دوره بیماری را کوتاه‌تر و سبک‌تر کرد. در افراد آسیب‌پذیر مانند کودکان، سالمندان یا بیماران با سیستم ایمنی ضعیف، علائم ممکن است شدیدتر و طولانی‌تر باشند، بنابراین توجه بیشتر و مراقبت دقیق‌تر ضروری است.

روش‌های درمانی مؤثر در بهبود سرماخوردگی

درمان مؤثر سرماخوردگی بر پایه‌ی تقویت بدن و کاهش شدت علائم بنا شده است. نخستین گام، استراحت کافی و تغذیه‌ای غنی از مواد مغذی است تا بدن بتواند با ویروس‌ها مقابله کند. خواب منظم و نوشیدن مایعات گرم مانند دمنوش زنجبیل، چای سبز یا سوپ مرغ به مرطوب نگه داشتن مجاری تنفسی و کاهش التهاب گلو

حصارکشی در ضلع جنوبی و تفکیک محوطه ازجمله فعالیت‌هایی است که تاکنون انجام شده است. وی افزود: برای تکمیل پروژه، اقداماتی نظیر تکمیل عملیات مرمتی و ساختمانی، راه‌اندازی بخش خانه خلاق صنایع‌دستی، اجرای تأسیسات، محوطه‌سازی و تجهیز و موزه‌آرایی ضروری است. به گفته معاون میراث‌فرهنگی استان گلستان، میزان اعتبار موردنیاز برای اجرای کامل پروژه و بهره‌برداری از موزه تاریخ بندرگز حدود ۱۸۰ میلیارد ریال برآورد شده است. وی با اشاره به ویژگی‌های فیزیکی بنا بیان کرد: عرصه این اثر تاریخی دو هزار و ۶۰۰ مترمربع و زیربنای بخش تاریخی آن ۴۵۹ مترمربع است. همچنین در طرح توسعه، بخش الحاقی با زیربنای ۴۳۵ مترمربع در حال احداث است. عمرانی‌رکاوندی یادآور شد: در تیرماه سال جاری این پروژه مورد بازدید وزیر میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی قرار گرفت که در آن بازدید مقرر شد با حمایت‌های ملی و استانی، منابع مالی لازم برای تکمیل پروژه اختصاص یابد تا در سال آینده شاهد بهره‌برداری از این مجموعه فرهنگی و تاریخی باشیم.

تاریخی با پیشینه قاجاری و بازسازی‌شده در دوره پهلوی اول در حال اجراست؛ این بنا در سال ۱۳۸۴ در فهرست آثار ملی کشور به ثبت رسیده است. معاون میراث‌فرهنگی استان گلستان بیان کرد: در این موزه، پیشینه تاریخی بندرگز از طریق نمایش اسناد، عکس‌ها و اشیای تاریخی، بازآفرینی مکان-رخدادها، معرفی مشاهیر و مفاخر شهرستان، آداب‌ورسوم، مردم‌شناسی منطقه و همچنین صنایع‌دستی بندرگز از گذشته تاکنون به بازدیدکنندگان معرفی خواهد شد. وی افزود: از سال ۱۳۹۷ تا سال گذشته مجموعاً ۱۲ میلیارد ریال اعتبار برای این پروژه هزینه شده و در سال مالی ۱۴۰۳ با تزریق ۴۰ میلیارد ریال دیگر، عملیات اجرایی آن سرعت گرفته است. هم‌اکنون عملیات ساختمانی این موزه به‌منظور اجرای بخش‌های الحاقی و موردنیاز در حال انجام است. عمرانی‌رکاوندی درباره اقدامات انجام‌شده گفت: تهیه طرح محتوایی و معماری موزه، انجام اقدامات اضطراری مرمتی در بنای اصلی شامل مرمت نماهای داخلی و بیرونی، درها، پنجره‌ها، کف، سقف و تزئینات، همچنین اجرای عملیات

شتاب در احیای بنای تاریخی

گمرک بندرگز با کارکردی نو

معاون میراث‌فرهنگی اداره‌کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی گلستان گفت: پروژه مرمت و احیای بنای تاریخی گمرک بندرگز باهدف ایجاد موزه تاریخ و خانه خلاق صنایع‌دستی در حال اجرا است. به گزارش روابط عمومی، حمید عمرانی‌رکاوندی در خصوص عملیات مرمت بنای تاریخی گمرک بندرگز، گفت: موزه تاریخ بندرگز یکی از پروژه‌های شاخص میراث‌فرهنگی در غرب استان گلستان است که در بنایی