

گلشن

روزنامه

■ گلشن مهر شناسنامه گلستان است

■ دوشنبه ۱۵ دی ماه ۱۴۰۴ / سال بیست و هفتم / شماره ۸ / صفحه ۲۵۰۰ تومان



رئیس جمهور باید تکلیف مردم را روشن کند ...



بخشش بدون عذرخواهی، راهی برای آرامش درونی



وقتی حقوق ربایی است و زندگی دلاری «یادداشت»



تابلوساز علی پور

مجری انواع تابلوهای تبلیغاتی...

گران، بلوار مدرس، نبش مدرس ۹

تماس: ۰۹۱۱۵۶۷۱۳۶۹

یادداشت اول

چالش‌های معیشتی

■ با مسوولیت سر دبیر

در شرایط کنونی، معیشت بسیاری از مردم تحت تأثیر مشکلات مالی و اقتصادی قرار دارد. موضوع حقوق‌های پایین و دستمزدها به یکی از مسائل اصلی و جلی در زندگی روزمره افراد تبدیل شده است. در حالی که دولت وعده‌هایی برای بهبود وضعیت معیشتی داده‌است، اما همچنان شکاف عظیمی میان درآمدها و هزینه‌ها وجود دارد. خط فقر به وضوح نشان می‌دهد که بخش زیادی از جامعه ی ایرانی قادر به تأمین نیازهای اولیه خود نیستند. برای سال ۱۴۰۵، اگرچه با توجه به جنگال‌های به وجود آمده و اعتراضات گسترده به حقوق و دستمزد کارکنان، برخی تدابیر و تغییرات صورت گرفته، اما واقعیت این است که این تغییرات نمی‌توانند تحولی ملموس در شرایط زندگی مردم ایجاد کنند. این تغییرات، عمدتاً در قالب افزایش حقوق‌ها، کفاف هزینه‌های سرسام‌آور زندگی، افزایش قیمت‌ها و تورم را نمی‌دهد. بسیاری از کارگران، کارمندان و خانواده‌ها همچنان در حال دست و پنجه نرم کردن با مشکلات معیشتی‌اند و در این میان، به نظر می‌رسد که روز به روز وضعیت دشوارتر می‌شود. معیشت مردم امروز بیش از هر زمان دیگری تحت تأثیر فشارهای اقتصادی قرار دارد. مردم نه تنها با مشکلات مربوط به مسکن، خوراک و درمان مواجه‌اند، بلکه بحران‌های اجتماعی دیگری نیز در پی بیکاری، کاهش قدرت خرید و ناتوانی در تأمین رفاه خانوادگی به وجود آمده است. بی‌تردید، این وضعیت چالش‌های بزرگ‌تری را در آینده به دنبال خواهد داشت. اگرچه برخی از مسئولان از تغییرات اقتصادی در آینده نزدیک سخن می‌گویند، اما واقعیت این است که رفع مشکلات اساسی و حل مسئله نابرابری در دستمزدها، نیاز به اقدامات اساسی‌تر و عمیق‌تری دارد که تنها از طریق بازنگری در سیاست‌های کلان اقتصادی کشور و توجه به عدالت اجتماعی به معنای واقعی و نه شعاری قابل دستیابی است. واقعیت این است که مردم امیدوارند که در برابر این بحران‌ها، حداقل شرایط زندگی آن‌ها به گونه‌ای اصلاح شود که دیگر نیازی به مبارزه روزمره برای بقا نداشته باشند.



نخ دندان مهم‌تر از آن چیزی که فکر می‌کنیم

«۸»



ادبیات

«۴-۵»



چند داستانک از هادی خرمالی

«۳»

شهر نرگس



فاطمه سراوانی- زمستان که از راه می‌رسد، آزادشهر آرام و بی‌هیاهو به سرزمین نرگس‌ها بدل می‌شود؛ سپید، معطر و چشم‌نواز. باغات گل نرگس این شهرستان هر سال در فصل شکوفایی، صحنه‌ای زنده از پیوند طبیعت، فرهنگ و اقتصاد محلی است؛ جایی که عطر نرگس پیش از هر سلامی به استقبال گردشگران می‌آید و چشم‌اندازی شاعرانه از زمین‌های کشاورزی شمال ایران خلق می‌کند. آزادشهر امروز به‌عنوان یکی از قطب‌های مهم کشت گل نرگس در استان گلستان شناخته می‌شود. این شهرستان صاحب رتبه اول در زمینه تولید گل نرگس و دارای بزرگ‌ترین

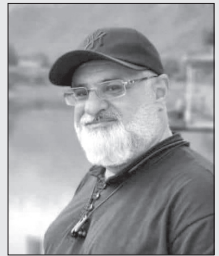
باغ گل نرگس شمال کشور است. باغ‌های یکپارچه نرگس با وسعتی قابل توجه، به‌ویژه در حاشیه روستاهای این شهرستان، سالانه میزبان تولید چشمگیر گل هستند؛ به‌گونه‌ای که در هر هکتار بیش از صد هزار شاخه گل نرگس برداشت می‌شود. این تولید نه تنها پاسخگوی بخشی از نیاز بازار داخلی است، بلکه نشان‌دهنده ظرفیت بالای منطقه در توسعه‌ی کشاورزی تخصصی و کم‌آب‌بر نیز به‌شمار می‌رود؛ مزیتی مهم در روزگاری که مدیریت منابع طبیعی بیش از هر زمان دیگری اهمیت یافته است. اما نقش گل نرگس در آزادشهر، فراتر از آمار و ارقام تولید است. نرگس‌زارها به

جاذبه‌ای گردشگری تبدیل شده‌اند که هر ساله در فصل گل‌دهی، گردشگران بسیاری را از نقاط مختلف کشور به این دیار می‌کشاند. قدم‌زدن در میان ردیف‌های منظم گل‌ها، ثبت تصاویر ماندگار و تنفس هوایی آمیخته با عطر نرگس، تجربه‌ای است که آزادشهر را در ذهن بازدیدکنندگان به مقصدی متفاوت و خاطره‌انگیز بدل می‌کند. این جریان گردشگری، پیامدهای اقتصادی و اجتماعی قابل توجهی نیز برای منطقه به همراه داشته است. حضور مسافران، رونق فروش گل، صنایع دستی، محصولات بومی و غذاهای محلی را در پی دارد و فرصت‌های تازه‌ای برای

اشتغال و درآمدزایی ساکنان محلی ایجاد می‌کند. از سوی دیگر، کشاورزان با تلفیق تجربه سنتی خود و نگاه نو به گردشگری مزرعه‌محور، توانسته‌اند ارزش افزوده‌ای پایدار برای فعالیت‌شان رقم بزنند. باغات گل نرگس آزادشهر نمادی روشن از ظرفیت‌های مغفول‌مانده گردشگری کشاورزی در ایران هستند؛ الگویی که نشان می‌دهد چگونه می‌توان با احترام به طبیعت، تولید، زیبایی و اقتصاد محلی را در مسیری هم‌افزا قرار داد. آزادشهر، در فصل نرگس، تنها یک مقصد گردشگری نیست؛ قصه‌ای جاری از زمین و زندگی است؛ جایی که عطر گل‌ها، روایتگر پیوند انسان و طبیعت می‌شود.



رئیس جمهور باید تکلیف مردم را روشن کند ...



علی کیان

در شرایطی که تورم افسارگسیخته و بحران معیشت، زندگی روزمره مردم را به مرز فرسودگی رسانده، پرسش اصلی افکار عمومی این است: آیا دولت توان و اختیار اصلاح مسیر را دارد، یا باید صادقانه به ناتوانی خود اعتراف کند؟ جناب دکتر پزشکیان، خود شما به درستی گفته‌اید که پیش روی کشور دو راه بیشتر وجود ندارد: یا ادامه همان مسیری که ما را به وضعیت امروز رسانده است، یا تغییر و اصلاح این مسیر خطا اکنون، پس از گذشت ماه‌ها از آغاز مسئولیت حضرت‌عالی، این پرسش جدی در برابر افکار عمومی قرار دارد که دولت شما کدام راه را برگزیده است؟ واقعیت آن است که شواهد موجود نشان می‌دهد نه‌تنها تغییری معنادار در مسیر اداره کشور رخ نداده، بلکه با طرح و پیگیری شعاری به نام وفاق، عملاً ابتکار عمل از دولت سلب شده و زمام امور، به‌ویژه در حوزه اقتصاد، از اختیار قوه مجریه خارج شده است. اگر همان‌گونه که خود بارها تصریح کرده‌اید، گروه‌ها و جریاناتی در کشور منافع تثبیت‌شده‌ای دارند و اجازه اصلاح وضع موجود را نمی‌دهند،

وظیفه رئیس‌جمهور پیش از هر چیز، شفاف‌سازی و صراحت با مردم است، نه توجیه، نه تعارف، و نه ادامه وضعی که هر روز هزینه‌های سنگین‌تری بر دوش جامعه می‌گذارد. جناب رئیس‌جمهور، تورم افسارگسیخته و فشار بی‌سابقه معیشتی، جان مردم را به لب رسانده است. قدرت خرید بخش بزرگی از جامعه برای تأمین ابتدایی‌ترین نیازها (همان لقمه بخور و نمیر) به شدت کاهش یافته و سفره‌ها روزبه‌روز کوچک‌تر شده‌اند. دشواری تأمین مایحتاج روزانه دیگر یک هشدار نیست، یک فاجعه آشکار است که نمی‌توان آن را با آمار و وعده پنهان کرد. در چنین شرایطی، یادآوری یک واقعیت اجتماعی ضروری است: جامعه‌ای که درگیر گرسنگی و ناامنی معیشتی است، تاب‌آوری خود را از دست می‌دهد. اعتراض‌های اجتماعی، پیش از آنکه ریشه سیاسی یا امنیتی داشته باشند، حاصل ناتوانی در پاسخ به نیازهای اولیه زندگی‌اند. اگر امروز نشانه‌های نارضایتی در کف خیابان‌ها دیده می‌شود، بخش عمده آن به عملکرد ضعیف دولت در مهار تورم و سامان‌بخشی به اقتصاد بازمی‌گردد.

و در نهایت، جناب آقای رئیس‌جمهور، افکار عمومی هنوز سخن صریح شما را به خاطر دارد: آنجا که گفتید اگر احساس کنید اجازه کار و اصلاح به شما داده نمی‌شود، در برابر مردم مسئول خواهید بود و حتی از ادامه مسئولیت کناره‌گیری خواهید کرد. اکنون زمان آن رسیده است که یا با اراده‌ای روشن و اختیاراتی واقعی مسیر اصلاح را آغاز کنید، یا با همان صداقت وعده داده‌شده، تکلیف مردم را روشن نمایید. ادامه بلاتکلیفی، نه به نفع دولت است و نه به سود جامعه‌ای که با امید فراوان به شما رأی داده‌اند.

فعال رسانه



تملن و از جمله پذیرفتن پدیده‌ی بانک کرد، اما هنوز با بخشی از کارکرد بانک، به‌ویژه دریافت سود در ازای وام پرداختی هم‌چنان بر موضع مخالفت ایستادند و آن را نوعی ربا می‌شمردند که در شریعت اسلامی حرام شمرده می‌شد، اما پرداخت سود از سوی بانک به برخی حساب‌ها را گویا جایز می‌شمردند. روزگار گشت و گشت تا نوبت انقلاب اسلامی رسید و از همان روزهای اول زمره‌ی عملیات بانکی بدون ربا را سر داده شد و حتا بسیاری از هم‌سخن‌های آنان دست به تأسیس انواع مؤسسات بانکی از نوع صندوق... قرض‌الحسنه و... با اسامی مذهبی زدند و مشغول فعالیت شدند، اما در عمل دیبند بدون سود، چرخ صندوق و قرض‌الحسنه و بانک نمی‌چرخد. بنابراین، با تغییر صورت‌مسئله سود بانکی را کارمزد نامیدند و همان روال سابق را در پوششی تازه پیش گرفتند. از چندین سال پیش که کارت بانکی راه افتاد، مردم و به‌ویژه مغازه‌داران استقبال چندانی از آن نکردند و اغلب ترجیح می‌دادند که با پول نقد معامله کنند، اما تشویق بانک‌ها و تبلیغات گسترده سبب شد که مردم کم‌کم با این پدیده آشتی کنند. امروز حتا کودکان دبستانی هم هرکدام یک کارت بانکی در جیب دارند. فعالیت بانک‌ها عملتا در دویخش متمرکز است. شرکت در فعالیت‌های اقتصادی و پرداخت وام به کسانی که در آن

بانک حساب دارند و از همین دو نوع کارکرد به اندازه‌ی کافی سود می‌برند که چرخ مؤسسه به‌راحتی بچرخد و سودی هم نصیب مدیران آن کند، اما اخیراً دیده می‌شود که برای درآمد بیشتر تر و نیز پوشش ناکارآمدی‌های مدیریت، مثل شیوه‌ی مرضیه‌ی سایر ادارات، دست در جیب مردم کرده‌اند و هزینه‌ی بسیاری از خدمات خود را که پیش از این رایگان انجام می‌شد اینک بدون اطلاع‌رسانی از جیب مردم دریافت می‌کنند. وقتی بانک‌ها به پشتوانه‌ی موجودی حساب مردم چه به شکل پس‌انداز یا حساب جاری یا سپرده در فعالیت‌های اقتصادی شرکت می‌کنند و سود کافی به دست می‌آورند دیگر چرا برای کوچک‌ترین خدمات خود هزینه‌های اضافی به مردم تحمیل می‌کنند؟ تا پیش از این برای گرفتن موجودی حساب یا پرداخت قبضه‌ها یا دریافت وجه نقد یا نقل و انتقال پول از حسابی به حساب دیگر هیچ هزینه‌ای دریافت نمی‌شد، اما امروز شما اگر از حساب خود هم بخواهی پولی برداری، باید هزینه‌ای اضافی هم بپردازی. چندی پیش می‌خواستیم با تاکسی به جایی بروم چون پول نقد به همراه نداشتم به یکی از خودپردازها رفتم تا مبلغ ۵۰ هزار تومان پول بگیرم. دو روز بعد وقتی برای گرفتن ده عملکرد آخر به خودپرداز بانکی که در آن حساب داشتم

مراجعه کردم دیدم برای دریافت ۵۰ هزار تومان مبلغ ۲۵۰ ریال کارمزد گرفتند علاوه بر این که برای دریافت ۱۰ عملکرد آخر هم ۴۵۰ ریال از حسابم کسر شده بود. با کمی پرس‌وجو متوجه شدم برای گرفتن موجودی حساب هم ۴۵۰ ریال هزینه می‌گیرند. اگر بخواهی با کارت به‌کارت کردن پولی منتقل کنی تا یک میلیون تومان ۹۰۰۰ ریال و بیش‌تر از آن به ازای هر یک میلیون اضافی مبلغ ۳۲۰۰ ریال دریافت می‌کنند. فقط اگر بخواهی از حساب شخصی خودت از داخل شعبه پول بگیری تا سقف ۱/۵ میلیون ۱۴۰۰۰ ریال دریافت می‌کنند. اگر بانک نتواند در ازای سودی که از پول به امانت گذاشته‌ی مردم می‌گیرد، خدمات کوچکی ارائه دهد، همان بهتر که نباشد. چرا مردم پول‌شان را به بانکی بپردازند که هم از آن سود کافی می‌گیرد و هم بابت خدمات اندکشان هزینه‌ای اضافی به مردم تحمیل می‌کند؟ چرا امروز همه‌ی دستگاه‌ها عادت کرده‌اند هزینه‌ی مدیریت فشل و ناکارآمد خود را از جیب مردم تأمین کنند؟ آیا تمام دولت و دستگاه‌های دولتی باید همیشه دست‌شان تا مرفق در جیب مردم باشد تا بتوانند به‌نوعی امور خود را بگذرانند؟ چرا یک بار برای همیشه کار را به دست کاردان نمی‌سپارند تا این‌همه برای مردم گرفتار در جنبه‌ی تورم مشکل‌آفرینی نکنند؟ ۱۴۰۴/۹/۱۸

حرف مردم

دست بانک‌ها در جیب مردم

در اواخر دوره‌ی قاجار وقتی برای اولین بار موضوع راه‌اندازی بانک مطرح شد برخی متدینین برآشوبیدند و «علم ناسازگاری» برافراشتند و از در مخالفت در آمدند همان‌طور که با دوش حمام و دوچرخه و صنایلی و... ناسازگار بودند و مخالفت می‌کردند، اما جبر روزگار آنان را وادار به کنار آمدن با مظاهر

بخشش بدون عذرخواهی، راهی برای آرامش درونی

به تخلیه هیجانات کمک کند. چسبیدن به منفی‌گرایی، آن را به چیزی بزرگ‌تر و مخرب‌تر تبدیل می‌کند.

همدلی و درک انگیزه‌ها

بخشش به معنای پاک کردن خطا نیست، بلکه درک دیدگاه دیگران و پذیرش انسان بودن آنهاست. بسیاری از رفتارهای آزادهنده ریشه در درد یا ضعف‌های شخصی دارند. درک این موضوع می‌تواند فرآیند بخشش را آسان‌تر کند.

ایجاد فاصله و زمان

گاهی برای التیام نیاز به فاصله گرفتن از فرد آزادهنده، حتی در فضای مجازی وجود دارد. دوری از حساب‌های کاربری آنها در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به شما کمک کند تا فضای امن‌تری برای بازسازی روانی خود ایجاد کنید.

مراقبت از خود

بخشش بخشی از فرآیند التیام است، اما مراقبت از خود نیز اهمیت دارد. این مراقبت شامل خواب کافی، تغذیه سالم، ورزش و فعالیت‌هایی است که به آرامش ذهنی کمک می‌کنند.

پیامدهای مثبت بخشش

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بخشش با کاهش سطح استرس، بهبود کیفیت خواب، افزایش رضایت از زندگی و حتی کاهش فشار خون مرتبط است. در مقابل، عدم توانایی در بخشش می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات روانی و جسمی جدی باشد. بخشش بدون عذرخواهی شاید دشوار باشد، اما غیرممکن نیست. این فرآیند به افراد کمک می‌کند تا از بار سنگین احساسات منفی رها شوند و مسیر التیام و آرامش را طی کنند. در نهایت، همه ما انسان‌هایی هستیم که نیاز داریم ببخشیم و بخشیده شویم.



نکرده است؟» پاسخ پژوهشگران روشن است؛ بخشش در درجه نخست برای خود فرد سودمند است، نه برای فرد خطاکار. کسی که شما را آزاده، ممکن است بدون توجه به رنج شما به زندگی‌اش ادامه دهد، اما شما با بخشش می‌توانید از فضای تاریک کینه رها شوید و کیفیت زندگی خود را ارتقا دهید. این موضوع به‌ویژه زمانی اهمیت پیدا می‌کند که فرد خطاکار دیگر در دسترس نیست، شاید یک غریبه باشد، شاید رابطه قطع شده باشد، یا حتی فرد فوت کرده باشد. در چنین شرایطی، انتظار عذرخواهی بی‌فایده است و تنها راه رهایی، تمرین بخشش است.

راهکارهای عملی برای تمرین بخشش

رها کردن احساسات منفی

نوشتن در دفترچه خاطرات، گفت‌وگو با دوستان یا کار با یک درمانگر می‌تواند

در جهانی که خشم و کینه قلب‌ها را سنگین می‌کند، بخشش همان کلیدی است که درهای زندان نفرت را گشوده و آرامش، امید و رهایی را به فرد هدیه می‌دهد. این بخشش چنانچه بدون عذرخواهی باشد ارزش بیشتری دارد. به گزارش ایرنا زندگی، گاهی زندگی ما پر از زخم‌هایی است که زمان و سکوت قادر به درمان آنها نیست. کینه و خشم مثل زنجیری سنگین بر روح مان می‌نشیند و هر قدم را دشوار می‌کند. در دل همین تاریکی، نوری وجود دارد، نوری به نام بخشش، یعنی تصمیم گرفتن برای آزاد کردن قلب از زندان نفرت و انتخاب رهایی. بخشش به معنای فراموشی نیست، بلکه به معنای بازگرداندن آرامش به روحی است که سزاوار پرواز است. وقتی می‌بخشیم، در واقع به خودمان آرامش شب‌ها، سبکبالی روزها و امیدي تازه برای ادامه‌ی مسیر زندگی را هدیه می‌دهیم. بخشش، یکی از مهم‌ترین مهارت‌های روانی و اجتماعی است که در سال‌های اخیر به‌عنوان یک موضوع کلیدی در پژوهش‌های روان‌شناسی مطرح شده است. گزارش منتشره در **Psychology Today** نشان می‌دهد که توانایی بخشیدن دیگران، حتی زمانی که عذرخواهی‌ای در کار نیست، می‌تواند تأثیرات عمیقی بر سلامت روان و جسم افراد داشته باشد.

بخشش راهی برای رهایی از زندان کینه

کارشناسان معتقدند بخشش به معنای فراموش کردن یا نادیده گرفتن اشتباهات دیگران نیست، بلکه راهی برای آزاد شدن از بار سنگین منفی‌گرایی است. بسیاری از افراد پس از تجربه ظلم یا بی‌عدالتی، احساساتی چون خشم، غم، شرم، اضطراب و حتی افسردگی را تجربه می‌کنند. این احساسات اگر طولانی‌مدت باقی بمانند، می‌توانند به مشکلات جسمی مانند بیماری‌های قلبی، دیابت و ضعف سیستم ایمنی منجر شوند. در مقابل، بخشش به فرد کمک می‌کند تا از این چرخه منفی خارج شود و به آرامش برسد.

چرا بخشش بدون عذرخواهی اهمیت دارد؟

یکی از پرسش‌های رایج این است، «چرا باید کسی را ببخشم که حتی عذرخواهی

گزارش‌های میدانی از کف جامعه نشان می‌دهد که شکاف میان درآمد و هزینه زندگی در ایران به نقطه‌ای بحرانی رسیده است، جایی که حقوق‌بگیران، کارگران و بازنشستگان با دستمزدهای ریالی، ناچار به تأمین معیشتی دلاری‌اند و نتیجه آن، کوچک شدن سفره‌ها و فرسایش بی‌سابقه قدرت خرید خانوارهاست. نگاهی اجمالی به وضعیت اقتصادی و معیشتی کارمندان، کارگران و بازنشستگان، بر اساس گزارش‌های میدانی تهیه‌شده طی ماه‌های اخیر از مردم کف جامعه، تصویری نگران‌کننده و هشدارآمیز را پیش روی افکار عمومی و تصمیم‌گیران کشور قرار می‌دهد. پرسش اصلی این است: آیا حقوق دریافتی این اقشار، متناسب با هزینه‌های واقعی زندگی و شاخص‌های جهانی تعیین و پرداخت می‌شود؟ پاسخ روشن است: خیر. حقوق و دستمزد در ایران به ریال محاسبه می‌شود، در حالی که قیمت کالاهای اساسی و خدمات، عملاً با منطق دلار آزاد تعیین می‌گردد. امروز نرخ دلار در محدوده ۱۴۰ هزار تومان در نوسان است و ارزش ریال همچنان مسیر نزولی را طی می‌کند. این در حالی است که بخش عمده کالاهای اساسی موجود در سبد مصرفی خانوار، از مواد غذایی گرفته تا پوشاک و خدمات، با نرخ ارز آزاد قیمت‌گذاری می‌شود. نتیجه این تناقض آشکار، کاهش مستمر قدرت خرید و حذف تدریجی اقشار حقوق‌بگیر از چرخه تأمین نیازهای اولیه زندگی است. امروز دیگر نمی‌توان از سبد معیشت به معنای واقعی سخن گفت. سبد غذایی خانوار عملاً فروپاشیده است. گوشت قرمز با قیمت‌هایی بیش از یک میلیون و دویست

«

وقتی حقوق ریالی است و زندگی دلاری



محمود رحیمی

یافته و به کابوسی برای مستأجران بدل شده است. در بازار طلا، قیمت هر گرم طلای ۱۸ عیار به حدود ۱۵ میلیون و ۶۰۰ هزار تومان رسیده است. جهشی که تناسبی با تحولات بازارهای جهانی ندارد و بیش از هر چیز، بازتاب بی‌ثباتی اقتصادی و ضعف سیاست‌گذاری داخلی است. این پرسش به‌درستی مطرح می‌شود که چه رخدادی در اقتصاد ایران اتفاق افتاده که قیمت طلا در مدت کوتاهی از محدوده پنج تا شش میلیون تومان، به چنین ارقامی رسیده است؟ بر اساس نظرسنجی‌های میدانی انجام‌شده، بخش عمده مردم، ناتوانی دولت و مجلس در کنترل، نظارت و تنظیم بازار را عامل اصلی این وضعیت می‌دانند. همچنین حضور افراد غیرمتخصص، ضعف شایسته‌سالاری در انتصابات و نبود برخورد قاطع با تخلفات و فساد در بدنه اجرایی کشور، از دیگر عواملی است که از نگاه افکار عمومی، به تعمیق بحران دامن زده است. نقش دستگاه قضایی در برخورد با مفاصد اقتصادی نیز از دید مردم، آن‌چنان که باید بازدارنده و مؤثر نبوده است. نگارنده این یادداشت، با استناد به شواهد عینی و میدانی، هشدار می‌دهد که نشانه‌ای جدی از اراده و انگیزه مؤثر در میان دولت‌مردان و نمایندگان مجلس برای پایان دادن به این وضعیت درنک دیده نمی‌شود. گویی سیاست‌گذاران، صرفاً نظاره‌گر فقیرتر شدن مردم و کوچک‌تر شدن سفره‌های آنان هستند، روندی که در صورت تداوم، پیامدهای اجتماعی و اقتصادی جبران‌ناپذیری به همراه خواهد داشت.

فعال رسانه‌ای

هزار تومان در هر کیلو، برنج ایرانی حداقل ۳۵۰ هزار تومان، مرغ حدود ۲۰۰ هزار تومان و افزایش سرسام‌آور قیمت روغن، لبنیات، سبزیجات و سایر اقلام ضروری، سفره بسیاری از خانوارها را تهی کرده است. این پرسش جدی مطرح می‌شود که آیا حقوق پرداختی دولت به کارکنان، کارگران و بازنشستگان، توان رقابت با چنین قیمت‌هایی را دارد؟ در آستانه فصل زمستان، ماه مبارک رمضان و مراسم پایان سال، نگرانی‌ها دوجندان شده است. دولت چه برنامه‌ای برای مهار این غول افسارگسیخته تورم دارد؟ برآوردهای میدانی نشان می‌دهد که تورم واقعی در جامعه به بیش از ۶۰ درصد رسیده و فاصله میان افزایش حقوق و رشد تورم، عملاً به معنای فروپاشی بنیان‌های معیشتی خانواده‌های ایرانی است. در چنین شرایطی، سفره دیگر نه یک نماد فرهنگی، بلکه مفهومی تهی از محتوا شده است، چرا که چیزی برای پهن کردن باقی نمانده است. ایرانیانی که همواره به سفره‌داری و هم‌نشینی شهره بوده‌اند، امروز در نتیجه سیاست‌گذاری‌های ناکارآمد، مدیریت‌های غیرتخصصی و ضعف نظارتی نهادهای مسئول، شاهد جمع شدن سفره‌ها و گسست روابط اجتماعی ناشی از فشار اقتصادی هستند. آشننگی تنها به بازار کالاهای اساسی محدود نمی‌شود. بازار مسکن، خودرو و طلا نیز در وضعیت نابسامانی به سر می‌برند. در بخش مسکن، افزایش قیمت زمین و مصالح ساختمانی (که بعضاً با ارز دولتی تأمین اما با نرخ آزاد عرضه می‌شوند) عملاً توان خرید را از اقشار متوسط و ضعیف سلب کرده است. اجاره‌بها نیز با شتابی فراتر از رشد درآمدها افزایش

شوهرش، خشت خام میزد تا آینده اش پخته شود.

۲

وقتی احساس کرد شوهرش ضعیف تر از خودش است، آن قدر برای ادامه ی زندگی تلاش کرد که همه به وجودش افتخار می کردند.

۳

پیرمرد آرام خندید و از کنار تلویزیون بلند شد و رو به خانمش گفت: دزد هم دزد قدیما، مثل یه مرد اسمش را گذاشته بود فلان دزد، اما امروز، با تسبیح و ریش می خواد سرخدا را هم کلاه بگذارد استغفرا...!

۴

بنده ی خدا از همه جا امیدش قطع شده و



داستان

چند داستانک از هادی خر مالی

۱

دخترش طلاق نامه اش را گرفته بود، به نزد مادر آمد و گفت: بالاخره گرفتم. پس از آن به اتاقش رفت. مادر با چشمانی اشک آلود به گذشته اش اندیشید که در کنار

مقابلش ایستاد و به حرف هایش گوش کرد. - یادته باشه استغفرا...، نزول چیه، حرامه حرام، اگه پول خواستی بهت میدم ، اما سوییچ ماشین را بده من، با هم معامله می کنیم تا شرعی بشه، لااقل گناهکار نشیم. بنده ی خدا گیر کرده بود، لبخندی زد و آرام گفت: احسن، کار درستش همینه. خدا ازت راضی باشه

۵

رویه پسرش گفت: شنیدی که می گویند دیوار موش داره، موش هم گوش داره. پسر بله را گفت و پدر دوباره به حرفهایش ادامه داد. مردحسابی، حواست کجاست؟ توی این دیوارهای بتونی وآهنی موش کجا بود، دیوارهای امروزی دوربین دارند ودوربین هم گوش دارد وهم چشم، پس خیلی مواظب باشید.



سازمان نظام مهندسی ساختمان استان گلستان

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 ۱۴۰۴/۱۲/۱۲ ساعت ۱۳ در محل سازمان نظام مهندسی ساختمان استان گلستان برگزار می شود. در صورت به حد نصاب نرسیدن نوبت اول، نوبت دوم مجمع روز دوشنبه ۱۴۰۴/۱۲/۲۵ از ساعت ۱۳ الی ۱۶ در محل کانون طه گرگان (خیابان شهید رجایی- جنب استخر معلم) برگزار خواهد شد.

دستور جلسه: - استقراریات رئیس موقت

- استقراریات رئیس اصلی

- استماع گزارش عملکرد سالیانه هیات مدیره سازمان

تعیین حق الزحمه ارکان سازمان (هیات مدیره، شورای انتظامی و بازرسان برای سال ۱۴۰۵)

- تعیین حق ورودی، حق عضویت و سایر درآمدهای سال ۱۴۰۵ به استناد مواد ۹ و ۳۷ کتاب قانون نظام مهندسی و کنترل ساختمان

- بررسی و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۵



سازمان نظام مهندسی ساختمان استان گلستان

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 دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۲۰ ساعت ۱۳ در محل سازمان نظام مهندسی ساختمان استان گلستان برگزار می شود. در صورت به حد نصاب نرسیدن نوبت اول، نوبت دوم مجمع روز چهارشنبه ۱۴۰۴/۱۲/۰۶ از ساعت ۱۳ الی ۱۶ در محل کانون طه گرگان (خیابان شهید رجایی- جنب استخر معلم) برگزار خواهد شد.

دستور جلسه:

- استقراریات رئیس موقت

- استقراریات رئیس اصلی

- انتخاب بازرسان



اشاره

داود خان احمدی، متولد اسفند ۶۰ در روستای وامنان از بخش چشمه‌ساران شهرستان آزادشهر است. راهنمایی و دبیرستان را در نمونه گنبد کاووس، کارشناسی را دانشگاه تهران و کارشناسی ارشد را در رشته حقوق دانشگاه شهید بهشتی گذرانده و سال‌هاست ساکن تهران و مشغول وکالت است. داستان‌نویس و شاعر است و سال ۹۰ و ۹۱ به ترتیب جایزه اول بخش ویژه شعر جشنواره سراسری جایزه ادبی خبرنگاران و رتبه نخست شعر ایران در جشنواره «روشنای نزدیک» را از آن خود کرده است. مجموعه شعر «ریاه رقص» او را انتشارات آردمان و مجموعه داستانش؛ «وصیت نامه‌ی آقای دبخ» را انتشارات داستان در اواخر سال ۹۲ منتشر کرده‌اند. با او درباره مجموعه داستانش؛ «وصیت نامه‌ی آقای دبخ» و داستان مدرن گفت‌وگو کرده‌ایم. **سید مهدی جلیلی**

از آشنایی تان با ادبیات بگویید.

من از دوره راهنمایی و کلاس‌های انشا شعر را شروع کردم. بعد به انجمن ادبی گنبد کاووس آمدم و با هدایت و راهنمایی دوستان و استادان شاعری که در این انجمن بودند از شعرکلاسیک کم کم به نیمایی و بعد شعر آزاد رسیدم. بعد از حضورم در دانشگاه و محیط ادبی تهران بود که داستان را جدی‌تر گرفتم.

«وصیت نامه‌ی آقای دبخ» را معرفی کنید و از موضوعات و سبک ادبی و ... خودتان در این مجموعه داستان بگویید.

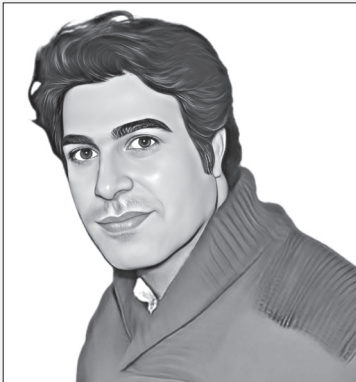
این کتاب، جمعاً ۲۶ داستان کوتاه و خیلی کوتاه را شامل می‌شود که در ۷۹ صفحه انتشار پیدا کرده است. موضوع این مجموعه متنوع است که به گفته دوستان، به سبک کارهای ریچارد براتیگان نزدیک شده. البته من تا بعد از نوشتن داستان‌ها چیزی از براتیگان نخوانده بودم و بعدها «صید قزل آلا در آمریکا» و «اتوبوس پیر و چند داستان دیگر» را از براتیگان خواندم. البته تا رسیدن به خطر کردن برای چاپ این مجموعه، سیاه مشق‌های زیادی را نوشتم و گاه گاهی در مجلات چاپی و الکترونیک ازجمله نافه و لوح... منتشرکردم.

داستان‌های این مجموعه، مدرن‌اند. داستان مدرن، چه ویژگی‌ها و تفاوت‌هایی با داستان‌های کلاسیک دارد؟

درباره داستان مدرن – با پرهیز عملی از کاربرد لفظ پست مدرن – تفاوت عمده‌اش تفاوت مخاطب کلاسیک و مخاطب امروزی‌ست. مخاطب امروزی کناری نمی‌ایستد و دوست هم ندارد بایستد و برایش قصه بگویی و گوش بدهد. بلکه، مخاطب هنر و ادبیات امروز خود قسمتی از ابژه و حتا سوژه است. با این توضیح که مخاطب دیگر نیازی ندارد و حتا بدش می‌آید که لقمه را به اصطلاح بجوی بگذاری توی دهانش. او دوست دارد در جریان آفرینش داستان، نقش داشته باشد و گوشه‌ای از کار خلق اثر را به دوش بگیرد. بنابراین، داستانی را امروزه می‌شود گفت، ماندگار و شاید جهانی می‌شود که مخاطب را درگیر آفرینش کند و اجازه دخل و تصرف و تکمیل را در جریان و روال نوشتن به مخاطب بدهد. در شعر بحث سفیدخوانی و اسپاسمانتالیسم (حجم) و... و در داستان استفاده از پایان باز و تکیه بر حافظه داستانی تاریخی و ... مخاطب در خلق اثر را می‌توان برای این نوع مشارکت بین نویسنده و خواننده، مثال زد.

داستان‌نویس، علاوه بر تکنیک‌های نوشتن، چه ویژگی‌هایی باید داشته باشد؟

نوشتن به طور کلی و داستان نوشتن به طور ویژه علاوه بر مطالعه خیلی متنوع و زیاد، بیش از هر چیز، نیاز به زیست اجتماعی و درگیری با جامعه دارد. داستان از نوع زندگی



است پس باید زندگی را تجربه کرد. در زندگی‌ها، دقیق شد و جامعه شناس بود. نوشتن بعد از هدایت و گلشیری و چوبک و ساعدی و ... اعتماد به نفس ویژه‌ای می‌خواهد که اگر ناشی از یک استعداد سترگ توام با مطالعه زیاد و زیست بالغانه اجتماعی نباشد، به مالیخولیا می‌انجامد.

این دقت در زندگی، جغرافیای زیستی را پیش می‌کشد، شما خودتان در داستان‌هایتان چقدر از جغرافیای زیستی تان بهره برده‌اید؟

در مورد بهره‌گیری از جغرافیای زیستی و کاری و ... هر نویسنده، به نوعی تأثیر می‌گیرد. بنده، به شخصه به صورت غیر مستقیم و نامحسوس اثر گرفتم و برخلاف روستازاده بودن، فضای نوشته‌های داستانی‌ام

داستان نویسنده
داوود خان

داستان مدرن، روایت‌گر سر

به شدت، شهری و گاه جهان وطنی است و مثلاً اثری از محبط روستای وامنان که زادگاه من است، در داستان‌هایم دیده نمی‌شود.

می‌گویند؛ داستان امری شهری‌ست و داستان مدرن، فضای شهری دارد. درباره شهر و شهروندی در داستان امروز یا مدرن بگویید.

دغدغه‌هایی همچون آزادی، نوع نگاه متفاوت به آدمی و به طور کلی نگاه وجودی و اومانیستی و انسان محورانه به جهان محصول دنیای مدرن است. کمی از واژه شهر و شهرنشینی به مفهوم دم دستی آن که جایی غیر از روستا و محیطی دودزده و آپارتمان نشینی و ... فاصله بگیریم و به مفهوم مدرن زندگی که به ملنیت و شهروندی نزدیک می‌شود برسیم، تمام نگاه ما به عنوان یک انسان مدرن با تمام دغدغه‌هایمان از جای پارک و حقوق آپارتمان نشینی گرفته تا آزادی و حقوق برابر زن و مرد تا بحران معنویت

داستان از نوع زندگی است

پس باید زندگی را تجربه کرد
و در زندگی‌ها، دقیق شد.

جوراب



محدثه عوض پور، گرگان

عکس العمل، نتیجه‌ی یک عملی‌ست
فحش از پس فحش و بوسه
هم از بغلی‌ست

ای حاکم خانه! ملتت بی‌پول است
جوراب یک اعتراض
بین‌المللی‌ست

حرف‌های جابه‌جا



مرضیه ملکیان، گرگان

کارفرما جمعه‌ها را زهرمارم
می‌کند، حرف بارم می‌کند
روزهای هفته را هم بی‌قرارم
می‌کند، حرف بارم می‌کند



دورنای حمیدرستمی، گرگان



هم زیر فشار زندگی آب شده..
هم خالی از اعتبار و اَلَقاب شده
آن نام بلند، آن ولی نعمت، «مُسرَد»
کوتاه، به اندازه‌ی جوراب شده..!

تا خستگی‌اش را دَم در می‌ریزد
جبریل در این میکده پر می‌ریزد
تا روز ابد فرشته را مست کند
عطرِ عرقی که از پدر می‌ریزد..



زینب امشب غم هجران تو ما را هم کشت
غم و اندوه فراوان تو ما را هم کشت
زینب امشب به دلم غمکده‌ای بر پا شد
آنقدر سینه زدم سینه‌ی من تا وا شد
شعله‌ی هجر تو در سینه‌ی من نورانی‌ست
ابر غمگین دلم از غم تو بارانی‌ست
شب سوگ تو دلم باز هوایی شده است
سینه در سوگ شما، کرب و بلائی شده است
باز در سوگ شما، سخت پریشان شده‌ام
نوحه‌خوان لب عطشان شهیدان شده‌ام
تشنه‌ام تشنه خونخواهی آن حنجره‌ام
تشنه‌ی نور تراویدن از این پنجره‌ام
تشنه‌ی صوت رسا زان لب حیدرسایم
صوت رسوایی اعمال یزیدی‌هایم
باز هم تیغ بیان بر کش و رسواشان کن
خنجر تیز زبان بر کش و رسواشان کن
شام این روز جهان را تَب خورشید ببخش
چشم این منتظران را گلِ امید ببخش
از ظهور گل امید بگو در شب ما
ای تو رسواگر شب، زینب ما
آخر شعر و من و دست دعایی، بانو!
مرحمت کن که مرا هست دعایی، بانو!
بنده‌ی رو سیه درگه شیر نجفم
نیست جز اندکی از توشه‌ی عقبا به کفم
خواهر سید و سالار شهیدان هستی
چه شود از من بیچاره بگیرد دستی



به مناسبت شهادت حضرت زینب(س) اشک در چشم همیشه تر دریا انداخت



هوشمند افتخاری، کردکوی

تا غمش در دل تاریکی دنیا انداخت
اشک در چشم همیشه تر دریا انداخت
آسمان بار امانت نتوانست کشید
تا نگاهی به رخ زینب کبری انداخت
ریزد از کوه بلند دل ما آه مذاب
فوران کرد و خودش را به تماشا انداخت
شب هجران و شب ماتم و آن گونه شبی‌ست
که شب انگار به سر، چادر شب را انداخت
شب و زینب نه مگر قافیه یکدگرند؟
شب ز فکرش، زدن سرخی فردا انداخت
باغ سرسبز جهانم چه خزان‌ها دارد
رحلت زینب کبری چه معما انداخت
دلم از حسرت طوف حرمش خون گردید
سال‌ها شوق زیارت به درازا انداخت
غزل از مثنوی‌ام خواست به میدان آید
مثنوی در غم زینب به فرادا افتاد

وفاق آزادشهری

ن احمدی:

رگشتگی انسان امروز است.

و بحران‌های هویت و ... در مقوله شهرنشینی و شهروندی جای می‌گیرد. با این تعبیر وقتی نویسنده‌ای از مرگ حرف می‌زند درست است که مرگ یک مفهوم و سوژه کلاسیک است ولی نوع نگاه اوست که آن را مدرن می‌کند. مرگی که در زندگی جریان دارد یا وقتی از عشق حرف می‌زند نگاهش با نگاه کلاسیک فرق می‌کند یا نگاهش به انسان و نظام آفرینش و آزادی و مثلاً در یکی از داستان‌های مجموعه‌ام به نام «از کوزه ناامیدی»، رفتن برق و قطع اینترنت تصویر می‌شود و از مرگ سخن به میان می‌آید. یعنی حرف زدن از یک مفهوم کلاسیک با ابزار مدرن هرچند که نوپیدی و یاس در دوران مدرن بار تولیدی داشته که از مفهوم کلاسیک آن متمایزش می‌کند.

شما در داستان‌های خودتان چه کرده‌اید؟ مثال‌های بیش تری از

نگاهم به داستان و حتی ورودم به روایت گاهی از منظر شعر است.

خودتان بیاورید تا ملموس تر شود و با فضای داستان‌هایتان بیش تر آشنا شویم.

به جز یکی، دو کار که یکی جنبه طنز دارد و دیگری جنبه اجتماعی، بقیه داستان‌های مجموعه‌ام، بیانگر یک نوع سرگشتگی معنوی و ذهنی انسان دچار مدرنیته در دنیای از سنت بریده و به مدرن نرسیده ایرانی است. جهان قصه‌های این کتاب به شدت ایرانی و مینیاتوری‌ست. در مینیاتور مفهوم جغرافیا و شخصیت پردازی و... انتزاعی است در داستان‌های این کتاب هم همین است. مثلاً در داستان «مرجان» یکی از شخصیت‌های اصلی، اهل بوشهر است و راوی هم مرده‌ای‌ست که سه روز است که مرده و تمامی توانایی‌های بدیهی، همچون دیدن و بویایی و... را از دست داده ولی عشق هنوز در او زنده است. البته یک مفهوم انتزاعی و مازوخیستی از عشق. در داستان «بلوط»، بحث آنیما و آنیموس و رابطه دگرگون شده‌ای از مفهوم جنسیت و زن و مردی بیان می‌شود که این هم با نگاهی به مفهوم آفرینش و عشق است. یا در «سدوم» با وجود تلخی و تنهایی کافکایی که در آن است باز هم عشق و در نهایت تنهایی و بیگانگی‌اش وجود دارد. آنچه که خیلی در کارهای من مشهود است و خیلی از دوستان منتقد هم اشاره کرده‌اند، موضوع مذهب و معنویت و مرگ است. نکته دیگر که به تکنیک کارهایم بر می‌گردد و مانند یک اعتراف به شما می‌گویم این است که من خودم چون ابتدا با شعر شروع کردم، نگاهم به داستان و حتی ورودم به روایت گاهی از منظر شعر است و این گاه به عقلانیت روایت و بی طرفی روایت ضربه می‌زند، با این همه خودم دوست‌تر دارم که این گونه باشد.

وصیت‌نامه‌ی آقای د.خ



مجموعه داستان
داود خان احمدی

به پشت می کشم
خانه‌ام را به دوش
مرز باریکی ست
لاک‌پشتی که از خشکی
ناگهان به دریا می‌زند
دریا بی‌وطنی ست
اما تخم‌هایش
نسل‌اش
که زیر خاک می‌مانند ...

چه کسی مرا درختی مقابل خانه‌ام
کاشته است؟



کبری خسروی، جوانرود

دست به زانو می‌گذارم
می‌خواهم برخیزم
اما ریشه‌هایم ...

می‌خواهم با اولین قطار
به آخرین مقصدی برسم
که ریل‌های برگشتش را برچیده باشند
اما خانه‌ام ...

می‌خواهم با بی‌وطنی
سربازها را در نامه‌هایشان بپیچم
و برای مادرهایشان
قبل از گلوله‌ای که هربار به شقیقه‌هایشان
اصابت می‌شود
پُست کنم
اما پیراهنم
پرچمی ست
با سه رنگ سرخ
خون را که با خون ...

می‌خواهم دست به زانو بگذارم
اصلاً چه کسی مرا درختی
مقابل خانه‌ام کاشته است؟
لاکام را پس بدهید

در خیابان سرد جانبازان
برف می‌بارد و مسافر نیست
اسم‌ها را دوباره می‌خوانم
عابری توی شهر حاضر نیست

سال‌ها در تقاطع گلشهر
شیشه‌ها را بخار پوشانده
پشت فرمانم و یقین دارم
شهر را انفجار پوشانده

آخرین پیچ آخرین راه است
می‌روم تا حوالی صیاد
با چراغی که سبز خواهد شد
بهترین اتفاق می‌افتاد

باید از انحنای سرعتگیر
وارد شیب منظره‌ی شوم
بعد قانون دوربرگردان
آخرین فرصت بقیه شوم

تا کجا می‌شود مسافر برد
بعد از این چهارراه بی‌پایان
با چراغی که سرخ‌تر می‌شود
در تن پینه بسته‌ی گرگان



تا کجا می‌شود مسافر بُرد
برای گرگان زیبای غمگین



ریحانه دانش دوست، گرگان

پشت فرمانم و نمی‌دانم
با چراغی که سبز خواهد شد
تا کجا می‌شود مسافر بُرد
در تن پینه بسته‌ی گرگان

مانده‌ام با پیاده‌روهایی
که پر از عابران غمگین‌اند
با زنانی که بغض می‌رویند
در زمستان خسته‌ی گرگان

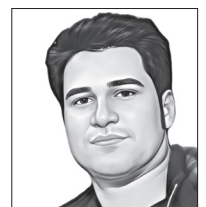
با چراغی که سبز خواهد شد
پنج دنده به من بله‌کارند
دنده‌هایی که می‌رود هرشب
در جناغ شکسته‌ی گرگان

شهر من اتفاق شیرینی است
روی سطح زمین که تلخیده
شهر، ما را بلند خواهد کرد
با طناب گسسته‌ی گرگان

تا کجا می‌شود نفس نکشید
تا کجا می‌شود تحمل کرد
دردهایی که داغ‌تر شده‌اند
داغ بر دل نشسته‌ی گرگان



گیسو



علی اکبر آغاسیان، مینودشت

گیسو رها که از غل و زنجیر می‌شود
چون سیل روی شانه سرازیر می‌شود
خوشبخت آن که موی تو را شانه می‌کند
اصلاً کسی که موی تو را... پیر می‌شود؟!
خورشید من نپرس چرا کوچک است دل
دریا که شد اسیر تو، تبخیر می‌شود
دردا به حال قافله‌ی قلب من که باز
دارد نگات، تیغ‌های شمشیر می‌شود
ای کاش مثل سفروی حاتم شود لب
آن وقت، عاشقی چو منم سیر می‌شود
اصلاً نیاز نیست چشید از تو آدمی
با یک نگاه ساده نمک گیر می‌شود
تا زنده‌ام بیا که در این سرزمین پیر
بعد از وفات، از همه تقدیر می‌شود
من مات چشم‌های تو بودم از ابتدا
عاشق همیشه زود زمینگیر می‌شود
تا چند بیت پیش، دلم مال من نبود
حالا که پس گرفته‌ام‌اش دیر می‌شود...



آسا قربانی، گرگان

اگر
شب دستی به نور داشت
رد اشک‌هایی که زیر چراغ خاموش شهر
می‌چکیند را
نشانت می‌داد
می‌توانستی رد این ستاره‌های زمینی را
به سمت آغوش خالی‌ام بگیری...
می‌توانستم
قبل از خاموشی
قبل از آخرین روز روی زمین
لبخندی که طعم شوری ندارد را
چون مرغی دریایی
رها کنم
پر دهم به سمت زندگی
تا بگویم: در قلبم
تنها ستاره‌ای که راه را نشان می‌دهد
تویی...

www.golshanemehr.com

نخ دندان مهم‌تر از آن چیزی که فکر می‌کنیم

خونریزی می‌شوند و تصور می‌کنند این کار برایشان مضر است. در حالی که خونریزی نشان‌دهنده التهاب لثه است و با ادامه منظم نخ‌کشی معمولاً پس از یک هفته برطرف می‌شود.

۴. نبود زمان کافی

عده‌ای نیز تصور می‌کنند نخ دندان کشیدن زمان‌بر است، در حالی که با کمی تمرین، کل این کار کمتر از دو دقیقه زمان می‌برد.

نخ دندان و پوسیدگی بین‌دندانی

پوسیدگی‌های بین‌دندان از مخرب‌ترین انواع پوسیدگی هستند، زیرا دیر تشخیص داده می‌شوند. معمولاً زمانی بیمار متوجه مشکل می‌شود که پوسیدگی به لایه عاج رسیده و درد شروع شده است. در این مرحله، درمان نیازمند تراش، پرکردگی یا حتی روکش خواهد بود. در حالی که با استفاده روزانه از نخ دندان، این نوع پوسیدگی تا حد زیادی قابل پیشگیری است. با رعایت استفاده از نخ دندان، نه تنها پوسیدگی‌ها کاهش می‌یابد، بلکه رنگ دندان‌ها نیز روشن‌تر می‌ماند، زیرا یکی از عوامل تغییر رنگ دندان، رسوب پلاک‌های سخت در قسمت‌های بین‌دندانی است.

نقش نخ دندان در سلامت لثه

اگرچه بیشتر افراد نخ دندان را ابزاری برای جلوگیری از پوسیدگی می‌دانند، اما مهم‌ترین نقش آن پیشگیری از بیماری‌های لثه است. بیماری لثه زمانی آغاز می‌شود که پلاک باکتریایی مدت زیادی روی خط لثه باقی بماند. این پلاک باعث التهاب، قرمزی و خونریزی لثه می‌شود. با ادامه این روند، بافت استخوانی اطراف دندان تحلیل می‌رود و دندان لق می‌شود. نخ دندان این پلاک‌ها را قبل از سفت شدن و تبدیل شدن به جرم از بین می‌برد. به همین دلیل، متخصصان بهترین زمان نخ دندان کشیدن را قبل از مسواک می‌دانند؛ زیرا پس از پاک‌سازی بین‌دندان‌ها، خمیر دندان بهتر به فضاهای مختلف دهان نفوذ می‌کند.

آیا نخ دندان می‌تواند جایگزین داشته باشد؟

ابزارهای دیگری مانند واترجت، خلال دندان یا برس‌های بین‌دندانی وجود دارند، اما هیچ‌یک جای نخ دندان را به طور کامل نمی‌گیرند. واترجت برای افرادی که ارتودنسی دارند بسیار مفید است، اما به تنهایی کافی نیست. خلال دندان نیز تنها برای خارج کردن ذرات درشت غذا مناسب است و نمی‌تواند پلاک‌های چسبیده را از بین ببرد. بنابراین، نخ دندان همچنان بهترین و کامل‌ترین ابزار مکانیکی برای تمیز کردن فواصل بین دندان‌ها است.

نخ دندان؛ کلیدی ساده برای لبخندی سالم

نخ دندان یکی از مهم‌ترین اجزای مراقبت روزانه از دهان و دندان است. این ابزار ساده و کم‌هزینه، نقش اساسی در جلوگیری از پوسیدگی، بیماری‌های لثه و حفظ سلامت دهان دارد. استفاده صحیح و منظم از آن، هزینه‌های درمانی را کاهش می‌دهد و کیفیت زندگی فرد را بهبود می‌بخشد. دندانپزشکان توصیه می‌کنند هر فرد حداقل یک‌بار در روز و ترجیحاً شب‌ها قبل از مسواک از نخ دندان استفاده کند. با کمی تمرین، این عادت سالم به بخشی از روتین روزانه تبدیل خواهد شد.



روش صحیح استفاده از نخ دندان

در نگاه اول، نخ دندان کشیدن ساده به نظر می‌رسد، اما دندانپزشکان همواره بر اهمیت تکنیک صحیح تأکید می‌کنند. به‌کاربردن روش غلط ممکن است نه تنها تمیزکاری انجام ندهد، بلکه به لثه آسیب برساند.

مراحل صحیح استفاده:

- حدود ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متر نخ ببرید.
- دو سوم آن را دور انگشتان وسط هر دست ببیچید و حدود پنج سانتی‌متر بین دو انگشت آزاد بگذارید.
- نخ را به آرامی بین دندان‌ها وارد کنید. از فشار شدید که موجب آسیب لثه می‌شود اجتناب کنید.
- نخ را در سطح دندان به شکل حرف C حرکت دهید، یعنی نخ را به دیواره دندان بچسبانید و تا خط لثه بالا و پایین ببرید.
- برای هر دندان از قسمت تمیز نخ استفاده کنید.
- پس از پایان کار دهان را با آب یا دهان‌شویه شست‌وشو دهید.
- استفاده صحیح و روزانه باعث می‌شود جرم‌گیری‌های دندان‌پزشکی نیز ساده‌تر و کم‌هزینه‌تر باشد.

چرا برخی افراد از نخ دندان استفاده نمی‌کنند؟

با وجود آگاهی نسبی درباره فواید نخ دندان، بسیاری از افراد هنوز از آن استفاده نمی‌کنند. دلایل این رفتار را می‌توان در چند گروه دسته‌بندی کرد:

۱. کمبود آگاهی

بسیاری تصور می‌کنند که مسواک کافی است و نخ دندان ضرورتی ندارد. این اشتباه رایج باعث می‌شود افراد از ۳۰ تا ۴۰ درصد نظافت دهان محروم بمانند.

۲. سخت دانستن کار با نخ

افرادی که دندان‌های بسیار فشرده دارند یا دچار دندان‌قروچه هستند، معمولاً نخ دندان کشیدن را دشوار و گاه دردناک می‌دانند. البته استفاده از نخ‌های مومی یا PTFE این مشکل را رفع می‌کند.

۳. خونریزی لثه

برخی افراد با اولین تجربه نخ دندان دچار

انواع نخ دندان

نخ دندان‌ها بر اساس جنس، بافت، مقدار موم و شکل ساختاری به چند گروه تقسیم می‌شوند. شناخت این انواع به مصرف‌کنندگان کمک می‌کند محصول مناسب با نیاز و شرایط دهانی خود را انتخاب کنند.

۱. نخ دندان نایلونی (چند رشته)

این نوع معمول‌ترین نوع نخ دندان است که از چندین رشته نازک تشکیل شده. نوع مومی آن برای افرادی که دندان‌هایشان بسیار نزدیک به هم است گزینه مناسبی محسوب می‌شود. نوع غیرمومی راحت‌تر از لای دندان عبور می‌کند اما احتمال پارگی آن کمی بیشتر است.

۲. نخ دندان تک‌رشته (PTFE)

این نوع نخ از یک رشته مقاوم ساخته شده و تقریباً در هیچ شرایطی پاره نمی‌شود. حرکت آن بین دندان‌ها بسیار روان است و برای افرادی که پرکردگی یا دندان‌های نامرتب دارند گزینه‌ای ایده‌آل محسوب می‌شود.

۳. نخ دندان نواری یا پهن

این نوع نخ دندان پهن‌تر است و بیشتر برای افرادی مناسب است که فاصله بین دندان‌هایشان اندکی بیشتر است. استفاده از آن راحت‌تر است و احتمال کشیده‌شدن یا بریدن آن کم است.

۴. نخ دندان مومی و غیرمومی

نخ‌های مومی با پوشش یک لایه موم حرکت روان‌تری بین دندان‌ها دارند. نخ‌های غیرمومی ظریف‌ترند و در فضاهای تنگ بهتر عمل می‌کنند، اما احتمال بریدگی در آن‌ها بیشتر است.

۵. نخ دندان‌های طعم‌دار

این نخ‌ها معمولاً با طعم نعنای عرضه می‌شوند و پس از استفاده حس تازگی در دهان ایجاد می‌کنند.

۶. فلوس تراولر یا نخ دندان دسته‌دار

این ابزارها برای کودکان یا بزرگسالانی که مهارت کافی ندارند مناسب است. کنترل آن‌ها راحت‌تر بوده و امکان تمیزکاری دقیق‌تری فراهم می‌کنند.

در زندگی پرمشغله امروز، نخ دندان شاید ساده به نظر برسد، اما تأثیر بزرگی بر سلامت دهان، لیخند و اعتمادبه‌نفس دارد. این عادت کوچک، از پوسیدگی و التهاب لثه پیشگیری می‌کند و سبک زندگی شما را سالم‌تر و متعادل‌تر می‌سازد. به گزارش ایرنا زندگی، نخ دندان یکی از ساده‌ترین اما در عین حال مؤثرترین ابزارهای حفظ بهداشت دهان و دندان است؛ ابزاری که با وجود توصیه مؤکد دندانپزشکان، همچنان در روتین روزانه بسیاری از افراد جایگاه مشخصی ندارد. استفاده از نخ دندان، برخلاف تصور رایج، نه یک اقدام تکمیلی، بلکه بخشی اساسی از نظافت دهان محسوب می‌شود و نقش مهمی در پیشگیری از پوسیدگی، بیماری‌های لثه و ایجاد بوی بد دهان دارد. این گزارش به بررسی اهمیت نخ دندان، انواع آن، روش صحیح استفاده و همچنین دلایل مقاومت برخی افراد در برابر به‌کارگیری آن می‌پردازد.

اهمیت نخ دندان در سلامت دهان

ساختار دندان‌ها به گونه‌ای است که دو سطح از هر دندان در تماس بسیار نزدیک با دندان‌های کناری قرار دارد. این بخش‌ها که اصطلاحاً بین‌دندانی نامیده می‌شود، از نقاطی هستند که مواد غذایی و پلاک باکتریایی به‌راحتی در آن‌ها تجمع می‌یابد. مسواک، هرچند به‌طور مؤثر سطح بیرونی، داخلی و سطح جلونده دندان‌ها را تمیز می‌کند، اما امکان دسترسی مکانیکی به این نواحی تنگ را ندارد. به همین دلیل، اگر فردی تنها مسواک بزند و نخ دندان را نادیده بگیرد، بخش قابل توجهی از دهان همچنان آلوده باقی می‌ماند. پلاک بین‌دندانی معمولاً اولین نقطه‌ای است که پوسیدگی در آن شکل می‌گیرد. چون باکتری‌ها در محیط محصور بین دندان‌ها دسترسی بیشتری به مواد غذایی نشاسته‌ای دارند و در نبود تماس مسواک، به‌طور مداوم اسید تولید می‌کنند. این اسید به مرور زمان مینای دندان را تخریب و موجب پوسیدگی می‌شود. علاوه بر این، باقی ماندن ذرات غذا در بین دندان‌ها منجر به ایجاد بوی بد دهان، التهاب لثه و نهایتاً بیماری‌های لثه مانند ژنژیویت و پریودنتیت خواهد شد. طبق توصیه انجمن‌های معتبر دندانپزشکی جهان، استفاده روزانه از نخ دندان می‌تواند احتمال بیماری‌های لثه را تا ۴۰ درصد کاهش دهد، آماری که اهمیت این ابزار ساده را روشن‌تر می‌کند.

تاریخچه‌ای کوتاه از نخ دندان

اگرچه نخ دندان در دهه‌های اخیر به شکل صنعتی و بسته‌بندی‌شده تولید می‌شود، اما مفهوم آن قدمتی بیش از ۲۰۰ سال دارد. نخستین بار در اوایل قرن نوزدهم یک دندانپزشک آمریکایی به نام لیوی اسپیر پارملی به بیمارانش پیشنهاد داد که برای تمیزکردن فضای بین دندان‌ها از نخ ابریشمی استفاده کنند. این توصیه به مرور مورد توجه قرار گرفت و شرکت‌های تولیدکننده محصولات بهداشتی تلاش کردند نخ‌هایی مستحکم‌تر، نازک‌تر و مناسب‌تر برای مصرف روزانه طراحی کنند. در اواخر قرن بیستم، با ورود نخ‌های نایلونی و نخ‌های مومی، کاربرد نخ دندان فراگیرتر شد و تبلیغات گسترده، آگاهی عمومی را نسبت به مزایای این محصول افزایش داد. امروزه نخ دندان در انواع متنوع و با فرمول‌ها و کاربردهای گوناگون تولید می‌شود و یکی از ملزومات جدانشدنی بهداشت دهان به شمار می‌رود.