

جمع آوری ۱۸ دستگاه  
مایتر غیرمجاز در گنبد کاووس ۲

۱۳ هزار باغدار درگیر بیماری  
مگس مدیریتانه‌ای ۲

نمایش یونس  
و دوشیزه لام ۳

یادداشت اول

روز

فرهنگ عمومی

با مسوولیت سردبیر

چهاردهم آبان روز فرهنگ عمومی است. این ترکیب فاخر و پر مفهوم به معنای تمامی روش ها و سنتهایی است که به هر دلیل در میان شهروندان شیوع و نمود پیدا می کند و عامه به آن رفتار می کنند. برای نمونه در مدل پوشش، سبک رانندگی، نوع سلام و بدرود گفتن، حضور در مهمانی ها و سوگواریها، سبک تغذیه، نوع استراحت و همه آنچه در خفا و آشکار شهروندان را به آن عمل می کنند و رفتارهای یک ملت را به آن می شناسند فرهنگ عمومی می گویند. اما برای اصلاح فرهنگ عمومی نزدیک به چهار دهه است که شورای فرهنگ عمومی در کشور شکل گرفته است. رییس آن امام جمعه هر شهرستان و دبیر آن مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی و وظیفه آن اصلاح شاخص های فرهنگ عمومی است و از آنجا که تقریباً تمام نهادها و سازمانهای ذیربط از نیروی انتظامی تا سازمان گردشگری، تربیت بدنی و چند کارشناس در این شورا حضور دارند، انتظار از آن تاثیر گذاری های بسیار است. اما ابهام در جایگاه قانونی و تناقض در مسوولت های اداری هر سازمان و فقدان پاسخگویی باعث شده است این شورا هیچ تاثیری در سپهر عمومی جامعه نداشته باشد. به این خاطر اندک اندک مدیران نیز آن را تنها به جایگاهی برای دوره می و دیدارهای گاه به گاه تقلیل داده اند. نهایی که با تدبیر و قدرت می تواند به عنوان منبعی برای تولید الگو در سبک زندگی تبدیل شود بخاطر فقدان راهبردی علمی تبدیل به دوره می بی حاصل شده است. به این خاطر باید با نگرشی جدید و جلی به شاخص های فرهنگ عمومی توجه کرد. ما به خوبی میدانیم مهاجرت، رسانه ها، تحریم ها، وضع نابسامان اقتصادی و... بر شاخص های فرهنگ عمومی تاثیر گذار بوده و هست و اولین گام و شاید مهم ترین تصمیم انجام پژوهش بنیادین در خصوص شاخص های فرهنگ عمومی در گلستان است که سالیان درازی است به انجام نرسیده است و به این خاطر نمی توان اقدامات مجریان را در سالهای اخیر مبتنی بر پژوهش های علمی ارزیابی کرد. بنابراین اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی باید زمینه را برای انجام پیمایش پژوهشی برای تعریف و شناخت شاخص های فرهنگ عمومی در گلستان به انجام رساند تا با بدست دادن شاخص ها بتوان برای اصلاح فرهنگ عمومی شهروندان گلستان گامی به پیش گذاشت.

سلامت کودکان  
در دنیای تاریخ بازی های آنلاین ۸

روش های خلاقانه برای صاف  
نگه داشتن لباس ها ۷

ادبیات  
۴-۵

# نامه ای برای استقلال دانشگاه



از ریاست دانشگاه در دوران جنگ جهانی و در اواخر پهلوی اول در کابینه قوام و سهیلی ملتی خلعت وزارت فرهنگ را نیز بر تن داشته است. دکتر سیاسی بانی استقلال دانشگاه از قدرت سیاسی است - این گزاره البته مورد تایید همه منتقدان نیز هست - وی در کتاب خاطرات خود که با عنوان گزارش یک زندگی در ۱۳۲۶ به وسیله نشر اختران منتشر شده است سیر تطور استقلال دانشگاه را ترسیم کرده است. دکتر سیاسی با پیگیری توانسته در اوج نابسامانی کشور دو لایحه را تبدیل به قانون نماید، یکی قوانین تعلیمات عمومی و رایگان برای دانش آموزان کشور و دیگری طرح استقلال دانشگاه از دولت و دخالت های سیاسی صاحبان قدرت است. این اقدامات او باعث شد او دوازده سال رییس انتخابی دانشگاه تهران بماند...

ادامه در صفحه ۲

دانشگاه بیرون آمده اند؟ یا چند سال عمر گرانبها را بدون هیچ دستاورد بزرگی سپری کرده اند و دهها مورد دیگر که هم شما می دانید و هم نیازی به نوشتن نیست. اما یکی از جذابترین و مستندترین کتابهایی که درباره تاریخ دانشگاه در دسترس است خاطرات دکتر علی اکبر سیاسی (۱۳۳۹ - ۱۳۷۳) رییس انتخابی دوازده ساله دانشگاه تهران است که پیش از این سوالات و دهها سوال دیگر را باید در برخورد با مساله ای به نام دانشگاه پاسخ دهیم و در نهایت باید بگوییم آیا دانشجویان ما پس از دانش آموزشی که به چند زبان دنیا مسلط شده اند؟ روزانه یا هفتگی و یا ماهانه چند کتاب می خوانند؟ آیا آنها در دانشگاه به مسوولیت خطیر خود به عنوان یک انسان آگاه آشنا شده اند؟ در نهایت آیا انسان تر از قبل از

احسان مکتبی - این روزها سالروز سیزدهم آبان است. سیزدهم آبان سالروز تسخیر سفارت آمریکا در سال ۱۳۵۸ توسط دانشجویان است و از آنجا که دو دانش آموز نیز در این روز در جریان پیروزی انقلاب به شهادت رسیده بودند این روز را روز دانش آموز نام نهاده اند. بنابراین، این روزها به صورت تاریخی ما را به یاد دانشجویان، دانش آموزان و اهالی مدرسه و دانشگاه می اندازد و خوب است در این مجال کمی به این جایگاهها بیندیشیم و در احوال آنها تامل کنیم و ببینیم آیا راه طی شده در این چند دهه همان راه عزت، آزادی و استقلال ایران بوده است؟ آیا توانسته ایم در این سالها به توانمندی دانشگاهها و مدارس بیفزاییم؟ آیا امروزه فرزندان ما با سوادتر از روزگار پیشین هستند؟ آیا اکنون دانش آموختگان دانشگاههای ما توانایی بیشتری دارند؟ آیا آنها آماده حضور در میدان زندگی هستند؟

## ادامه تیر اول

وزیر با من تماس گرفت و خواهر زاده دکتر فاطمی را برای استادی در دانشگاه تهران به من معرفی کرد، پس از ملاقات با او پذیرش او را به انتشار فراخوان استاد در روزنامه اطلاعات و فرایند رقابت با کسانی که احتمالا می توانند به دانشگاه بیایند منوط کردم، او از برخورد من جا خورد و گفت گمان نمی کردم حتی برای سفارش نخست وزیر هم چنین رفتاری داشته باشید (گزارش یک زندگی / ۱۹۲) امروزه همه دلسوزان به این نکته اساسی اذعان دارند که یکی از بنیادی ترین راهها برای رسیدن به توسعه، استقلال مراکز علم و پژوهشی از مرکز قدرت و بازی های سیاسی است، نمی توان دانشگاه را محل تاخت و تاز گروههای سیاسی کرد و بدون توجه به دانش، که گوهر ارتقا است، انتظار رشد و ارتقا در دانشگاه و در نهایت نیروی انسانی کشور را داشت، به همین خاطر دخالت لابی های سیاسی و صاحبان قدرت همواره در امور فرهنگی، علمی و پژوهشی اقدامی ضد توسعه بوده است، این لابی ها و دخالتها باعث می شود تا دسترنج یک ملت به تاراج رود و هیچکس هم پاسخگو نباشد. در نمونه از آن در گلستان، نامه دکتر عارف صالحی پزشک خوش نام گرگانی به سرپرست دانشگاه پزشکی گلستان است. صالحی که در کارنامه اش نزدیک به یک دهه ریاست دانشگاه پزشکی ثبت شده است، نامزد ریاست دانشگاه علوم پزشکی بوده است. در این نامه با اشاره به دخالتهای عناصر خارج از دانشگاه بر استقلال دانشگاه تاکید کرده و آورده است: با روی کار آمدن دولت جدید و شعارهای آقای دکتر پزشکیان این انتظار و امید دوباره زنده شد که پایبندی به عقل و منطق و قانون و کارشناسی، و اصلاحات اجرایی می تواند کشور را از دو بحران اساسی، کارآمدی و مشروعیت، نجات دهد. وی ادامه داده است: اما متأسفانه موانع نهادی، رفتاری، و فرهنگی، سد محکمی برابر اصلاحات همه جانبه می باشند. از مهمترین این موانع، می توان به دخالت افراد ذی نفوذ، گروهها و نهادها، بیش از مسوولیت و ربط قانونی شان، انتصاب افراد بر مبنای رابطه سالاری و مرید پروری در کنار اتخاذ تصمیمات

سیاسی درباره ضوابط انتخاب رییس دانشگاه و دانشکده ها در کتابش می گوید: بر اساس قانون قرار شد روسای دانشکده ها را استادان همان دانشکده و رییس دانشگاه را برای سه سال روسای انتخابی دانشکده ها انتخاب نمایند و بر این اساس او چهار دوره متوالی رییس انتخابی دانشگاه تهران بوده است و در دور پنجم به دستور شاه و با تلاشهای دربار و گذراندن قانون در مجلس نگذاشته اند او رییس دانشگاه شود. او در این کتاب خاطراتی از استقلال قدرت دانشگاه در برابر پهلوی دوم آورده است که نشانه اقتدار و قدرت دانشگاهها در دوران دکتر سیاسی است. او از درخواست اخراج مهندس بازرگان، دکتر معظمی، دکتر جناب، دکتر سبحانی، دکتر محمد قریب، دکتر سنجابی، دکتر آلبویه، دکتر عابدی و مهندس حسینی بعد از کودتای بیست و هشت مرداد توسط محمدرضا پهلوی یاد می کند و می گوید، سبهد زاهدی نخست وزیر از من خواست به دیدارش بروم و پس از تعارفات نامه ای از کشوی میز به من داد که نام دوازده استاد دانشگاه در آن بود و گفت شاه خواسته است تا آنها را از دانشگاه اخراج کنید، علت آن را نیز انتشار بیانیه ای بود که این استادان لایحه پیشنهادی به مجلس درباره قرارداد نفت با کنسرسیوم را به ضرر ایران دانسته و وقایع ۲۸ مرداد را صحنه سازی عنوان کرده بودند. آنها نوشته بودند دولت مصدق را خارجیان از کار انداخته اند تا دولت دست نشانده خود را بر سر کار آورده اند. سیاسی از اخراج آنها سر باز زده است و خشم شاه را برانگیخته است و... (گزارش یک زندگی / ص ۲۵۰) و یا در بخش دیگری از چگونگی جلوگیری از حضور نیروی های نظامی در دانشگاه پس از ۱۶ آذر سخن گفته است و البته روایتی متفاوت از آنچه این روزها در زبانها جاری است را بیان می کند. سیاسی توانسته بود با اقتدار در برابر فساد اداری در داخل دانشگاه بایستد. در نمونه ای دیگر می گوید دکتر مصدق نخست

اجرایی بدون کارشناسی بلکه با ترجیحات و منافع شخصی و بانندی و در نتیجه سوءاستفاده و فساد مالی و اداری اشاره کرد. این پزشک خوش نام ادامه داده است: اینک که جنابعالی با نیت خدمت رسانی به مردم، این وظیفه را تقبل کرده اید، ضمن آرزوی توفیق شما، نمی توانم نگرانی خود از اتخاذ روش بکار گرفته شده در انتصاب رییس دانشگاه را پنهان کنم. برای رفع هرگونه سوءتفاهم و یا تهمت، صادقانه عرض میکنم، هیچ ادعا و یا مطالبه شخصی ندارم، و از اینکه وظیفه شاقی بر گردنم بار نشده، خدا را شاکرم. وی سپس به دخالت برخی نمایندگان مجلس بر خلاف ضوابط اشاره می کند و می گوید: روش مورد انتقاد این جانب در مورد این انتصاب (و البته تمامی موارد مشابه)، دخالت مستقیم بعضی از نمایندگان مجلس در انتخاب مسئولان اجرایی می باشد. گستره این انتقاد، تصمیم گیرندگان اجرایی، و البته حضرتعالی را نیز در بر میگیرد. رییس پیشین دانشگاه پزشکی چهار مورد اساسی را برای ارتقا دانشگاه ضروری می داند او آورده است: ۱- حفظ استقلال دانشگاه از دخالتهای بیرونی. من نیز به "تعامل" معتقدم، ولی به "معامله" خیر ۲- به کارگیری افراد بر مبنای شایستگی ها، نه بر مبنای توصیه ها و سهم خواهی ها. متأسفانه احکام صادره جنابعالی، بعضاً خلاف این امر میباشد. ۳- توجه به قوانین، مقررات و کارشناسی ۴- در صورت رعایت موارد فوق، و پیگیری مستمر، راه مبارزه با فساد اداری/ مالی، تسهیل میگردد. نامه دکتر صالحی به نوعی همان خواسته های تاریخی دانشگاهیان دلسوزی است که برای این آب و خاک فارغ از تعلقات سیاسی نگرانند، استقلال دانشگاه و حکمرانی شایستگان مبتنی بر لیاقت و کاردانی و اصلاح قوانین برای نیل به توسعه پایدار یک ضرورت است و راهی جز این نیست اما آیا کسی صدای نخبگان دلسوز را می شنود؟

صاحب امتیاز

## ۱۳ هزار باغدار در گیر بیماری مگس مدیترانه ای

مدیریت قرار دارد، گفت: از ابتدای امسال تاکنون هفت هزار و ۲۰۰ بهره بردار باغی استان آموزش مقابله با آفت مگس مدیترانه ای را به صورت چهره به چهره کارشناسان فرا گرفته اند. شهربانو سلطانعلیان افزود: برگزاری دوره های آموزشی کنترل و مقابله با آفت مگس مدیترانه ای برای باغداران استان با بهره گیری از کارشناسان مرتبط بخش کشاورزی برای پوشش تمامی باغداران منطقه تداوم دارد. وی خواستار مشارکت مدیریت مشارکتی برای کنترل آفت مگس مدیترانه ای در باغهای استان شد. مسوول بخش گیاه پزشکی مرکز تحقیقات، آموزش کشاورزی و منابع طبیعی گرگان هم گفت: ریشه کنی آفت مگس مدیترانه ای در باغهای استان گلستان به اجرای طرح مدیریت منطقه ای نیاز دارد. حجت الله ربانی نسب افزود: تا زمانی که مدیریت منطقه ای طرح کنترل و مقابله با آفت مگس مدیترانه ای در باغ های استان صورت نگیرد، همچنان باغداران و به دنبال اقتصاد استان متحمل زیان شده و طی پنج سال آینده با کاهش شدید سطح باغهای بارور مواجه خواهیم شد.



این اعتبار، ۶ میلیارد ریال توسط بخش خصوصی و در بخش مراقبت از گسترش آفت مگس مدیترانه ای در باغهای استان هزینه شد. وی با اشاره به این که همچنان باغهای استان درگیر آفت مگس مدیترانه ای هستند از اتاق بازرگانی گرگان خواست در اجرای طرح های پیشگیری و مقابله ای با این آفت، به کمک جهاد کشاورزی استان بیاید. مدیر ترویج و مشارکت های مردمی جهاد کشاورزی گلستان هم با اشاره به این که کنترل آفت مگس مدیترانه ای در باغهای استان جزو طرح های مهم این

طریق میوه و جایه جایی حشره امکان پذیر است. مگس میوه مدیترانه ای یکی از آفات مخرب دنیا است و به دلیل مقاومت بالایی که در مقابل شرایط آب و هوایی دارد در نقاط مختلف جهان گسترش پیدا کرد و نسبت به سایر مگس های میوه بالاترین خسارت اقتصادی را به بخش کشاورزی و تولید میوه وارد می کند. مدیر حفظ نباتات جهاد کشاورزی گلستان هم گفت: امسال حدود ۲۰ میلیارد ریال برای مقابله با آفت مگس مدیترانه ای در بخش کشاورزی استان هزینه شده است. کبانوش حق نما افزود: از

مدیر باغبانی جهاد کشاورزی گلستان گفت: نزدیک به ۱۳ هزار باغدار این استان با ۲۶ هزار هکتار باغ سیاه ریشه، مرکبات و خرمالو درگیر بیماری مگس مدیترانه ای هستند. به گزارش روابط عمومی، نویدرضا فرهانی در نشست کمیسیون کشاورزی اتاق بازرگانی گرگان با محوریت راهکاری کنترل جمعیت مگس مدیترانه ای در باغ های استان، اظهار کرد: با توجه به بالا بودن دامنه خسارت آفت مگس مدیترانه ای، از باغداران بیشتر حمایت کند. وی خواستار آگاه بخشی بیشتر به باغداران برای پیشگیری از آفت مگس مدیترانه ای در باغ های استان شد و گفت: با این اقدام، ضمن ممانعت از زیان به محصول، باغ های موجود نیز آسیب کمتری خواهد دید. مگس مدیترانه ای میوه یکی از خطرناک ترین آفات باغی است و می تواند به بیش از ۳۵۰ گونه از گیاهان باغ های انجیر، هسته دار (هلو، شلیل)، گلابی، خرمالو، مرکبات و انار حمله کند و باعث لهیدگی، پوسیدگی و ریزش میوه می شود و همچنین می تواند تا ۹۰ درصد محصول را از بین ببرد و انتقال آن از

## خبر

## جمع آوری ۱۸ دستگاه ماینر غیرمجاز در گنبد کاووس



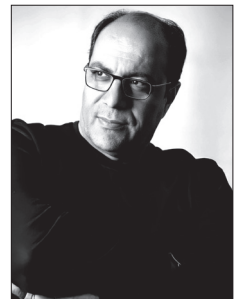
فرمانده انتظامی گنبد از جمع آوری ۱۸ دستگاه انواع ماینر غیرمجاز در این شهرستان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، ناهدلی صادقی اظهار کرد: در پی کسب خبری مبنی بر استفاده غیرمجاز از دستگاه های استخراج ارز دیجیتال در یکی از محلات شهرستان، موضوع به صورت ویژه در دستور کار پلیس قرار گرفت. وی افزود: مأموران به اتفاق عوامل اداره برق پس از هماهنگی قضایی به محل مورد نظر اعزام و ۱۸ دستگاه انواع ماینر را کشف کردند. صادقی با بیان اینکه ارزش دستگاه های کشف شده از سوی کارشناسان ۲۲ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال برآورد شده است، گفت: در این راستا یک نفر به همراه پرونده متشکله به مراجع قضایی معرفی شد.

## کارمند یکی از موسسات مالی در هنگام کارچاق کنی دستگیر شد

رئیس کل دادگستری گلستان گفت: با هوشیاری حفاظت و اطلاعات دادگستری استان کارمند یکی از موسسات مالی استان هنگام کارچاق کنی شناسایی و دستگیر شد. به گزارش روابط عمومی، حیدر آسیابی از دستگیری کارمند یکی از مؤسسات مالی گلستان در هنگام کارچاق کنی خبر داد و اظهار کرد: این کارچاق کن با متهم یکی از پرونده های سرقت و کلاهبرداری در حال رسیدگی در دادسرای مرکز استان، ارتباط گرفته و مدعی شده بود با بازپرس پرونده آشناست و می تواند کاری کند که قرار منع تعقیب در مرحله دادسرا صادر و پرونده مختومه شود. وی افزود: این فرد در ازای این کار، ۲۰ سکه طلا خواسته بود که با هوشیاری کارشناسان حفاظت و اطلاعات دادگستری گلستان شناسایی و هنگام دریافت سکه ها دستگیر شد. رئیس کل دادگستری گلستان گفت: متهم زمانی شناسایی شد که کارشناسان حفاظت و اطلاعات دادگستری استان به ارتباط وی با متهم این پرونده مشکوک شدند و پس از چند هفته رصد و پایش، این کارچاق کن هنگام دریافت سکه ها دستگیر و روانه زندان شد. وی ادامه داد: طبق بررسی ها مشخص شد وی با بازپرس پرونده هیچ ارتباط و آشنایی ندارد.



## نمایش یونس و دوشیزه لام



حسین ضمیری

تا می توانی زیبا برقص. و ما بارها در هنگامه ی رنج تکامل آدمی، این رقص و این آفرینش را به نظاره نشستیم ایم و یا حتما انجامش داده ایم. شاید - البته شاید- اگر در جایگاه کارگردان اثر بودم، حجم موسیقی را اندکی پایین تر می گرفتم تا در همنشینی صدای بازیگران به عنوان زیرصدا استفاده می شد. و دوباره باز شاید، به همگونی موسیقی ها - ایرانی و خارجی- می اندیشیدم و دل را یكدله می کردم.

بازی های روان و خوب، گرمی های هدفمند، نمادهای معنادار - از خاک گرفته تا درخت گردو، ماهی کوچکی روی فرش (جنینی بی هویت) روسری در بادهای تند، قتل، تولد، کبوتر جلد، افیون، دریا و کویر، دار خوردن و انتظار و صرع و .... همه و همه تداعی کننده ی خطوط مبهم خاطراتی ست که به یادمان می اندازد انسان تا آخر عمر، لبریز حسرت های کارهای نکرده ی خودش هست. مقیم سایه ی سالهای سیاه، مقیم جبری به نام مرگ پس از مثلا اختیاری به نام زندگی. برای تمامی عوامل این نمایش - به ویژه دوستان عزیز و هنرمندان با کسوت محسن مقامی و مهدی صمدی - آرزوی اجرایی پربرتر، عمیق تر و زیباتر را دارم. امشب هم در مجموع دچار نمایش شدم، پس بسیار بسیار بسیار تشکر.

می بینیم. آدمیانی که در لا به لای همان کوچه های قدیمی و آشنا، بارها و بارها گم می شوند، دوباره خود را پیدا می کنند و برای هزارمین بار گم می شوند. بادهای می وزند و خاک باقیمانده از انسان خاکی را، از کویر توهم دانایی می برند و بر نمی گردانند. به قول یداله رویایی: همیشه آن که میرو، اندکی از ما را با خود می برد.

چوب هایی که نماد خطوط ذهن های موازی در زندگی ما هستند، گاهی قفسی برای اسارت ما می شوند و گاهی کوچه راهی برای عبور از این جبرهای اختیاری. تقابل فلسفه ی جبر و اختیار و طنز موجود در حیرانی حضور در این وادی - که گاهی خاکدان است و گاهی آب های بی پایان- آدمی را در تورهایی می اندازد که در مدت زندگانی، خودش برای خودش بافته. همه ی ما در جریان زندگی، بارها به بارداری های خواسته و ناخواسته ای دعوت می شویم و در انتها پس از رسیدن به دانایی، عامدانه دست به سقط جنین جهل های مان می زنیم. انسان، با انبوهی از جهل ها به دنیا می آید، هر بار که به آگاهی اندکی میرسد، جھلی اندک را خط میزند و تکرار و تکرار و تکرار... به قول چارلی چاپلین: زندگی شاید آن جشنی نباشد که آرزویش را داشتی، اما حالا که به آن دعوت شدی،

همان ها تبدیل به سورئال می شدند. محسن مقامی در کسوت نویسنده و کارگردان این اثر، ضمن اشاره ی ویژه به بحران ماهیتی به نام خاطره، به هم ریختگی ذهن و التهاب بوجود آمده از خاطرات را به خوبی نشان داد. به نظرم، مخاطب در مواجهه با این اثر، عشق را به عنوان یک کوری و نابینایی لحظه ای - اما موثر و خانمان برانداز- می بیند. بازیگران همگی به یک وحدت وجود می رسند و آن وحدت هم ابراز احوالات منتج شده از حلول پدیده ای به نام عشق است. از همان دقایق اول می توان به وضوح دید که سه بازیگر زن این اثر، سوبه های مختلف ذهن یک انسان هستند که در جغرافیا و تاریخ های متعددی، به بروز احساسات انسانی می پردازند - و می توانست هزاران هزار سوبه ی دیگر را در بازیگران بیشتری نمایش داد - و مردی که چون آینه ای شکسته در همه ی آن خاطرات، با عنوان نیمه ی گمشده ی یک زن، تکثیر می شود. یک لحظه به یاد دخترای ننه دریای شاملو افتادم. دخترانی که منتظر یک اتفاق خوشآیند هستند، یک وحدانیت و با بهتر است بگوییم یک تکامل - در قالب رخدادی به نام ازدواج. انسان ها بعد از حضور و دستیابی به ساحت عشق در می یابند که به راستی عشق، رسیدن است به نرسیدن. لحظه ی زیبایی در این اثر، همه را کور و درمانده

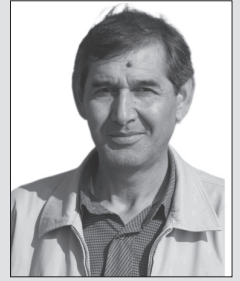
فرهنگ دیدار نمایش، فیلم و نمایشگاه آثار هنری، خوانش شعر، داستان و تاریخ و همچنین شنیدار موسیقی و صداهای پیرامونی، لمس طبیعی طبیعت مهربان همه و همه، تکه هایی عمیق و نامریی - اما لازم و ضروری - برای تکامل روح آدمی ست. اینبار به دیدار نمایشی نشستیم که شاعرانگی های خاص خودش را داشت. قراردادهای اولیه، قلاب های کوچک اما محکمی بودند برای پیوست مخاطب به اجرا. نمادهای موجود در نمایش، گاهی رئال بودند و گاهی



## داستان کوتاه

## داستانک

## از عبدالصالح پاک



«عبدالصالح پاک»، متولد اول آذر ۱۳۴۱ در روستای قره‌قاشلی شهرستان ترکمن نویسنده و مترجم فعال کودک و نوجوان و اندکی هم جوانان است و سی سال به عنوان مسئول آفرینش‌های ادبی کانون پرورش فکری و مربی ادبی در گرگان و شهرستان ترکمن فعالیت داشته و حالا بازنشسته شده است. دیپلم افتخار دوچرخه‌چاپی، کتاب سال جشنواره غنی‌پور، جایزه بهترین کتاب سلام بچه‌ها، انتخاب کتاب دختر چوبی برای کتابخانه مونیخ، نفر اول داستان کوتاه رشد و ... گوشه‌های از افتخارات اوست. «زنبیلی پُر از آواز گنجشک»، «افسانه‌های صحرا»، «جاده بی‌انتهای»، «آن سوی پرچین خیال»، «گرگ آواز خوان»، «روبه دم‌بریده»، «شکارچیان شب»، «پنجاه و پنج افسانه برای نوجوانان»، «کلاه پوستی»، «موی سفید»، «افسانه‌های اقوام ایرانی»، «چهل دروغ؛ ۱۵ افسانه از ترکمن صحرا» و ... بخشی از آثار اوست که برخی از آنها ترجمه و برخی افسانه‌ها و حکایاتی است که گردآوری و بازنویسی کرده است. «من امیدم» و «چکامه ناتمام» دو کتاب جالب از او به ترتیب درباره شاعر معاصر، مهدی اخوان ثالث و منوچهری دامغانی، شاعر سده پنجم است.

دو داستانک از او را می‌خوانید:

(۱)  
حامی

آواره‌ی کوه و بیابان بودم اما دوستم خانه داشت و راحت و آسوده زندگی می‌کرد. وقتی حال و روز مرا دید تصمیم گرفت کمی از انسانیتش خرج کند و به کمک من بشتابد تا برای خودم خانه‌ای داشته باشم و از آوارگی نجات پیدا کنم. با کمک او ساختن خانه را شروع کردیم وقتی خانه به نیمه رسید پولم تمام شد. دوستم از اینکه دارم سر و سامانی می‌گیرم خوشحال و ذوق زده بود و به خاطر آن خانه‌اش را فروخت و پول آن را خرج خانه نیمه‌تمام من کرد. تا اینکه ساختن خانه تمام شد. حالا مدتی است که صاحب خانه شده‌ام و راحت و آسوده زندگی می‌کنم ولی دوستم بی‌خانمان و آواره کوچک و خیابان است.

## (۲)

## دوستی

سحرگاهی در کشتزاری قدم می‌زدم مردی را دیدم. به طرفش رفتم و با هم از رنج تنهایی نالیدیم و در آغوش هم به تلخی گریستیم. با هم از دوستی و وفاداری سخن‌ها گفتیم و با هم دوست شدیم. چون خیلی راه رفته بودیم خسته شدیم و او مرا بر دوش خود سوار کرد تا کمی خستگی در کنم. کمی بعد، از دوش او پایین آمدم و او را بر دوش خود سوار کردم. حالا سال‌هاست که او از دوش من پایین نمی‌آید و یک‌ریز درباره دوستی و مهر و وفا و درد تنهایی با من سخن می‌گوید. من فقط به حرف‌های او گوش می‌دهم.

## داستان کوتاه

## بازی ناتمام یک سه تار شکسته



## میترا آزادراد- گرگان

سرخ و موهای بافته به خانه برگشتم. همه در رفت‌وآمد بودند، زیر درخت توت و حیاط را آب‌وجارو کرده و بوی خاک تازه و نم‌دار و تمیزی با یکدیگر درهم آمیخته بود؛ همان درخت توتی که رازدار من و آرزوهایم بود. شاهد همسر خیالی، بچه‌ها و میهمان‌های ناخوانده‌ام و من کدبانویی بودم زیبا و مهربان و عروسک‌هایی که در قلب عروسکی‌شان همه‌ی غم‌ها و شادی‌های مرا ثبت کرده بودند؛ با چشمان رنگی و لبخند محو، شاهد من و آرزوهایم بودند و من همه‌ی آنها را بر طاقچه‌ی خیالم نشاند و برایشان جای می‌ریختم، شیرینی و آجیل مشکل‌گشا جلویشان می‌گذاشتم، برایشان جشن تولد می‌گرفتم و شمع روشن می‌کردم. خورشید زیبا از لایه‌لای برگ‌های درخت توت، ما را نظاره می‌کرد و باد هم گاهی چند توت رسیده در بشقاب‌های کوچک سفالی مان می‌انداخت و جشن‌مان کامل می‌شد. منتظر بودم تا نازنین، همان دختر عروسکی زیبایم، بزرگ شده و برایش جشن عروسی بگیرم، منتظر پسر خانی با قلبی بلند و قلبی طلایی و پر از شعرهای زیبا که آنها را برای نازنینم بخواند و تا آخرین لحظه‌ی عمرش تنها دست‌های زیبای نازنین من در دست‌هایش باشد. جشن آرزوهای کودکان‌ام با نوای موزون سه‌تار پدر بزرگ که روی صندلی‌اش لم داده و آرام‌آرام می‌نواخت، کامل می‌شد. مادر بزرگ از رویای گذشته‌اش بیرون آمده و ادامه داد. شمع‌هایی که برای نازنین روشن کرده بودم با پایان گرفتن آرزوهای کودکان‌ام، فوت شده و خاموش شدند. از حمام که برگشتم دیدم زیر درخت توت را آب‌وجارو کرده‌اند و سیبها، گیلاس‌ها و زردآلوه‌ها در آب حوض غوطه می‌خورند. بعد زیر شیر آب کنار حوض آب کشیده و درون مجمع‌ها جای می‌گرفتند. سماور را در مطبخ روشن کرده و انگاره‌های نقره با استکان‌های کمر باریک درون سینی کنار هم چیده شده و آماده‌ی پذیرایی از میهمانان بودند. پدر هم با یک جعبه بزرگ شیرینی از راه رسید، محتویات جعبه هم خیلی زود در شیرینی‌خوری‌های کنگره‌دار کریستال چیده شدند. هر وقت که میهمان داشتیم ذوق می‌کردم چون همه چیز رنگ‌و‌لعباش با روزهای عادی فرق می‌کرد اما آن روز هم با همه‌ی روزها فرق می‌کرد روزی خاص بود در زندگی‌ام و خودم خیر نداشتم. آن روز عطاالله‌خان می‌خواست من را برای پسر بزرگش خواستگاری کند. ده سالم بود هنوز عروسک‌بازی می‌کردم تا به خودم آمدم دیدم مرا آرایش کرده و لباس عروسی بر تنم کرده‌اند و پای سفره‌ی عقد نشاندند. مات و مبهوت بودم. چه زود مرا بزرگ کردند و تحویل سرنوشت دادند. شب عروسی‌ام گریه می‌کردم و نمی‌خواستم از مادرم جدا شوم و برادرهایم و خواهر کوچک‌ترم هم با غصه مرا نگاه می‌کردند و جدایی را مثل خودم باور نداشتند. با خنجه‌ها و صندوق‌های پُر، قالی و قالیچه‌های لوله‌شده به خانه‌ی بخت رفتم اما دل‌نگران عروسک‌هایم بودم که جایشان گذاشته بودم. می‌خواستم بازی را ادامه بدهم و به قولم عمل کنم افسوس که نشد. مادر بزرگ با اینکه از اشرف‌خان سه بچه داشت هنوز در خاطراتش قدم می‌زد و دلش پیش عروسک‌ها و بازی ناتمامش بود و فکر می‌کرد که عروسک‌هایش بعد از او یتیم مانده‌اند. با یتیم شدن آن‌ها کودکی او هم تمام شده بود. به اینجا که رسید انگاری خسته شده، سرش را به پُشتی صندلی تکیه داد و عصایش را در دست‌های استخوانی‌اش فشرد و غمی چندین‌ساله را با عصایش شریک شد و ادامه داد: سال‌ها گذشت و حالا شده بودم زنی سی‌ساله در اوج زیبایی و مادر سه بچه و اشرف‌خان، پدر بزرگتان هم حالا

شده بود چهل‌و‌نه‌ساله، اشرف‌خان مرد خوبی بود هیچ کم‌وکسری در زندگی برای من و بچه‌هایم نگذاشت اما باری را بر دلم گذاشت که هنوز هم از خودم می‌پرسم؛ چرا؟ با هیجان از مادر بزرگ خواستم که ادامه دهد. خسته شده نه از حرف زدن از بغضی که در دلش جای گرفته بود از رنجی که پس از سال‌ها هنوز در جانش بود و از چرابی که جواب آن را نگرفته بود. ادامه داد: تا اینکه یک تابستان، مسافری به خانه‌ی ما آمد. ثریا دختر خاله‌ی پدری اشرف‌خان و قرار بود که چند روزی میهمان ما باشد. هوا گرم و داغ بود آن زمان کولر نبود و نمیشد شب‌ها در اتاق خوابید در حیاط تخت زده و پشه‌بند برپا کرده و همگی درون آن پشه‌بندهای مل‌مل می‌خوابیدیم تا زپشه‌ها در امان باشیم اما یک شب که من در پشه‌بند بچه‌ها خوابیده بودم چند متر آن‌طرف‌تر در پشه‌بند اشرف‌خان، صداهایی که از درون آن بیرون می‌آمد توجهم را جلب کرد. چشمانم در تاریکی نیم‌شب چیزی نمی‌دیدند، گوش‌هایم را تیز کردم تا بشنوم. آنچه مُسَلَم بود اشرف‌خان تنها نبود و صدای نازک زنی به گوشم می‌رسید که به آشنا بود؛ همان میهمان رسیده از راه دور، دختر خاله پدری‌اش. در آن‌گرمای یخ زده و منجمد شده بودم؛ احساس می‌کردم آسمان، با تمام ستاره‌هایش بر رویم آوار شده است و شب هم قصد نداشت که به خورشید اجازتی طلوع بدهد. بالاخره صبح شد به هوای دست‌شویی از پشه‌بند بیرون آمدم، اشرف‌خان را دیدم که تنها خوابیده با صدای قدم‌های من رویش را برگردانده، نیم‌نگاهی به من انداخت و باز خوابید. کاش کابوس دیشب تنها یک خواب بود که با آمدن صبح رفته. آن روز حالم را نمی‌فهمیدم؛ حوصله‌ی بچه‌ها را نداشتم خیلی فکر کردم. بالاخره، تصمیمم را گرفتم؛ چمدانی کوچک برداشتم و از خانه بیرون زدم و رفتم خانه‌ی پدرم. مادر تا مرا دید از حال‌وروزم فهمید. هیچوقت سابقه نداشت قهر کرده و به خانه‌ی پدرم بروم. می‌ترسید سوال کند و اشک‌های من توصیف ماجرای بلی بود که برایم اتفاق افتاده بود. دستی به سرم کشید و مرا بوسید؛ ناز و نوازشی که در ده‌سالگی از آن محروم شده بودم. آن‌روز عروسک‌هایم را جا گذاشته بودم و امروز، بچه‌هایم را. غمی که قلبم را می‌فشرد و تمامی نداشت. آن روز، بعد از رفتن من، در خانه اشرف‌خان غوغایی به پا شده بود، بچه‌ها بیدار شده و سراغ من را می‌گرفتند و اشرف‌خان هم که فکرش را نمی‌کرد، فهمید که با تمام بعد از چنلش به حجره پدرم در بازار رفت، سراغ من را گرفت و خبر بلی هم به پدرم داده و گفته بود که گناهی مرتکب نشده و دختر خاله پدری‌اش، ثریا، زن عقلمی اوست. از پدرم خواسته بود که مهربی به‌خاطر بچه‌هایش به خانه برگردد و قول داده بود که من همچنان سوگلی آن خانه بمانم. اشرف‌خان افتخار داده و من را مزین به لقب سوگلی کرده بود. با هیجان از مادر بزرگ پرسیدم، برگشتی؟ او در حالی که آهی عمیق می‌کشید، ادامه داد: بعد از چندروز بی‌خبری از بچه‌هایم، بی‌طاعت شده بودم؛ به‌خاطر اون‌ها با روی دلم گذاشتم و برگشتم. یکبار خودم و عروسک‌هایم را تنها گذاشته بودم اما دیگر نمی‌خواستم بچه‌هایم هم به همان سرنوشت دچار بشوند و عمری، داغ ندیدنشون را تحمل کنم. باید بر می‌گشتم. اشاره به سه تار غبار گرفته‌ی گوشه‌ی اتاق کرد و گفت: میدونی چرا این سه تار رو دوست دارم؟ چون مثل دل من شکسته و دیگر صدایی ازش بیرون نمیداد. سیم‌هایم گسیخته شده و گرنه شاید می‌شد، نغمه‌ی محزون و مهجور کودکی و جوانی از دست‌رفته را دوباره با آن نواخت؛ شاید.



شعر ایران



صابر سعدی پور متولد ۱۳۶۰/۴/۱ لیسانس روانشناسی، فوق لیسانس حقوق کار، در سال ۹۳ مجموعه شعری با عنوان «کاج‌های لجن‌باز» با همکاری انتشارات فصل پنجم منتشر کرد. این مجموعه شعر شامل اشعار کوتاه یا به نوعی اشعار سپید وی است. او فعالیت جدی و حرفه‌ای خود در زمینه شعر سپید را از سال ۹۰ و با حضور در کلاس‌های حمیدرضا شکارسری در کانون ادبی خاوران آغاز کرده است. سعدی پور، در جشنواره‌های شعری گوناگون از جمله جشنواره شعر باران، بهار، هامون، جشنواره شعر کوتاه شعراوه و چندین جشنواره دیگر شرکت کرده که در همه آن‌ها جزو نفرت برنده و برگزیده بوده است. «دیوارها آوار به دنیا می‌آیند»، «مهی در حال پاک کردن آینده» و «ویار زیتون» عنوان سه مجموعه شعر دیگر این شاعر تواناست. صابر سعدی پور، دوشنبه هفتم آبان ۱۴۰۳ مهمان «دوشنبه‌های شعر گرگان» بود.

تقدیم به بیمارستان؛ که دعاهای زیادی را مستجاب کرده

بال‌های پروانه مرده

در تاریکی حمام می‌کند کف و حباب صابون که هیچ اسفنج هم نتوانسته جای خالی سینه‌اش را پر کند همیشه یک سمت بدنش را زودتر تمام می‌کند تا آنجا که جا دارد انگشتانش را می‌بندد اما کم‌سوترین انگشتش هم در تاریکی بهتر می‌بیند که جاذبه از یک سمت بدنش آب را زودتر به زمین می‌ریزد غمگین‌ترین مرگ را زنی دارد که علت مرگش را زودتر از بیمارستان فهمیده است؟

به نفس نفس زدن هایش نگاه نکنید بال‌های پروانه مرده هم در نسیم تکان می‌خورد



ثانیه‌های کوچک بی‌رحم



ریحانه آیشاهی، گرگان در هوس بازی ثانیه‌ها قمار می‌کنم ثانیه‌های کوچک بی‌رحم همیشه برنده‌اند چنگال‌های پی‌درپی شان عمر مرا بی‌خیال می‌یلعد و من در شمارش لحظه‌ها خود را نه؛ تو را می‌جویم!

دو شعر از یاس نصرتی



۱) میان لکنت واژه‌ها به تصاحب چشمان تو در دلم رخت میشویند و بر گلویم آویزان میکنند معجزه را

۲) لبخندهایت شاعرانه‌هایم را مست می‌کند و من در حصار دستانت از باغی پر از نرگس، عشق‌های کاغذی، قطعه‌ای موسیقی، و آفتابی که از چشمانت طلوع میکند، حرف می‌زنم چقدر دستانت سرد و غریبانه در انتظار معجزه است.

در چشم تو اگرچه نمی‌آیم در چشم تو اگرچه که ناچیزم در ذهن باد کولی بی‌پروا یک ماجرای بحث برانگیزم از خیر جان دوباره گذشتم من اما نخواه از تو بهره‌یزم تصویری از ظرافت لبخندت مانده‌ست روی حافظه‌ی میزم با مستی نگاه دل‌انگیزت دارم شراب یک‌سره میریزم مانند برگ از نفس افتاده با پنجه‌های باد گلاویزم در عقده پشت عقده گره کردن فرش هزار شانه‌ی تبریزم توفانی از نگاه تو در راه است خود را کدام شاخه بیاویزم!؟

باید بسازم فعل و اسمی جنس احساسم



وندا پرتوی

شعرم نمی‌آید برایت حرف کافی نیست این جمله‌ها در شأن شوق آن قوافی نیست حتی لغت‌نامه کم‌آورده در این احوال پس لکنتم از ترس یا آشفته‌بافی نیست در این جزیره، هر چه باشد مرتبط با توست اهل ایالت‌ها شدن که اکتشافی نیست دستم که بستم آن نوار سبز را گفتم یعنی زبانم باز خواهد شد خرافی نیست باید بسازم فعل و اسمی جنس احساسم البته در این لحظه وقت موشکافی نیست من هم به چشمم زل زدم چیزی نگفتم چون دیرت شده وقتت برای من اضافی نیست

آخرین بار که بوسید مرا می‌لرزید بید، لیلی شد و مجنون سفری دیگر کرد سال‌ها مرده‌ام و باز کمی جان دارم پُشت این پنجره‌ی غم‌زده جریان دارم تا ابد چشم به آغوش خیابان دارم حسرت مُمتدی از نیمه‌ی آبان دارم ساز تنها شدنم گوش زمین را کر کرد ...

۲ شعر تازه از مهدی جعفرپور



۱) سنگ‌سار آغوش تو را در فلاخنی از چشم می‌پرکنم با بادبادک‌های پلک. که روزنامه، احوال ما را از سینه تاسینه‌هایی خون‌آلوده می‌نوشت چکیده بر فلات پای ما. ای نسل که می‌آیی از عمیق آب‌ها که چشمی از باران دارد به یاد بیاور ما را به یاد بیاور!

۲) و ماه در آبله‌ای از زخم تنور شب را از شکار می‌بلعید. در روز بود وقت رفوی پلنگ در ماه دیدم که درد تاریک است. از تار و این همه تاریکی زمین ضمیمه محاق کیست؟ اینجا جاذبه سقوط سیاهی ست.

غزلی تازه از حمید رستمی



از نسل برگ‌های غم‌انگیزم تن پوشی از ترنم پاییزم

شعر جهان با شاعران کانادا

السا پرینگ

ترجمه‌ی مهدی مزیدی، ونکوور

السا در سال ۱۹۸۲ در شهر ونکوور، بریتیش کلمبیا، کانادا به دنیا آمد و در حال حاضر ۴۲ ساله است. او شاعری است که به طبیعت و هویت بومی کانادا توجه زیادی دارد و در اشعار خود به بررسی ارتباط میان انسان و محیط زیست می‌پردازد. پرینگ از کودکی علاقه‌مند به طبیعت بوده و این علاقه را به شکل زیبایی در اشعارش منعکس می‌کند. او برنده چندین جایزه معتبر ادبی در کانادا بوده و آثارش برای توصیفات زنده و احساسات لطیف مشهور است.

«داستان جاری»

رودخانه با زبان کاج‌ها و مه صبحگاهی بوسه‌خورده از بیخ سخن می‌گوید، پیچیده به دامنه‌های کوهستان، با رازهایی که تنها زمستان می‌داند. کنار این داستان جاری می‌نشینم، می‌گذارم تا ترس‌هایم را بشوید، و شاخه‌ها در رقصی بی‌پایان می‌پیچند و من ضربان این سرزمین را حس می‌کنم نفس باستانی و ابدی کانادا.

«شعر گلستان»

آبان بود



ریحانه دانش دوست

آخرین بار که بوسید مرا آبان بود زیر باران هوای خنک گرگان بود در حوالی خیابان بهارستان بود و کمی دلهره در پشت لبش پنهان بود دلهره، اشک شد و پشت لبش را تر کرد چشم بر هم زد و از خاطره‌ها مان رد شد مثل ابری که پس از بغض نمی‌بارد شد با من تکیه‌به‌دیوار زده، هم‌قد شد دست در گردنم انداخت و حالم بد شد لحظه‌ای حال بدم را نفسش بهتر کرد در همان لحظه دلم ریخت که شاید بروم آمده شعر جدیدی بسراید بروم مثل جانی که قرار است در آید بروم زیر لب گفت: که وقتش شده، باید بروم رفت و آبان دل‌انگیز مرا آذر کرد آخرین بار که بوسید مرا تب کردم آتش افتاد به ذرات دل شیب‌گردم تاب می‌خوردم و بین فوران دردم قول‌هایی که نمی‌داد به یاد آوردم شرط عشق است که با قول نداده، سر کرد قلب پاییز، زمستان شد و هرگز نتپید مرد خاکستری من، نفسی سخت کشید زیر پر بارترین شاخه‌ی افتاده‌ی بید





# روش‌های خلاقانه برای صاف نگه داشتن لباس‌ها

آیا از چروک شدن لباس‌های خود پس از شستشو خسته شده‌اید؟ اتو کردن می‌تواند زمان‌بر و خسته‌کننده باشد، اما خبر خوب این است که روش‌های خلاقانه و ساده‌ای وجود دارد که به شما کمک می‌کند لباس‌هایتان را بدون اتو و با حداقل زحمت صاف کنید. به گزارش ایرنا زندگی، چروک شدن لباس‌ها پس از شستشو یکی از مشکلاتی است که اغلب ما با آن روبرو می‌شویم. گرچه اتو کردن معمولاً گزینه‌ای است که پس از شستشو به آن متوسل می‌شویم، اما با چند روش ساده می‌توان از میزان چروک‌ها به طرز محسوسی کاست. در ادامه با نکات و ترفندهای کاربردی آشنا می‌شویم که نه تنها لباس‌ها را مرتب‌تر و بدون چروک نگه می‌دارد، بلکه زمان و هزینه صرف‌شده برای اتو کردن را نیز کاهش می‌دهد.

## تنظیمات درست ماشین لباسشویی

دمای بالا باعث نرم شدن الیاف لباس‌ها و در نتیجه چروک شدن آن‌ها می‌شود. بهترین کار این است که دما را در حد پایین تنظیم کنید، به‌خصوص برای لباس‌هایی که به سرعت چروک می‌شوند.

## استفاده از نرم‌کننده‌ها

مواد نرم‌کننده می‌توانند باعث کاهش چروک‌ها شوند. این مواد الیاف پارچه را نرم کرده و از بهم فشردن شدن آن‌ها جلوگیری می‌کنند. حتی برخی از نرم‌کننده‌ها مخصوص پارچه‌های خاص طراحی شده‌اند که برای لباس‌های حساس و نازک بسیار مناسب هستند.

## سرکه و جوش شیرین: ترکیب جادویی

بسیاری از کارشناسان در این زمینه به قدرت سرکه و جوش شیرین اشاره کرده‌اند. اما یک روش خلاقانه‌تر این است که این دو را درون یک بطری اسپری مخلوط کنید و قبل از شستشو، روی لباس‌ها اسپری کنید. این ترکیب نه تنها چروک‌ها را کاهش می‌دهد، بلکه به‌عنوان یک خوشبوکننده طبیعی نیز عمل می‌کند.

## بلافاصله پهن کردن لباس‌ها

قرار دادن لباس‌ها در ماشین لباسشویی پس از اتمام شستشو باعث چروک شدن آن‌ها می‌شود. لذا به محض



اصلی خود برگردند.

پایان یافتن شستشو، لباس‌ها را خارج کنید و بلافاصله پهن کنید. همچنین لباس‌ها را در محیط باز و در حالتی که هوا جریان داشته باشد پهن کنید. از نور مستقیم خورشید استفاده کنید، اما توجه داشته باشید که برخی از پارچه‌ها ممکن است با قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید آسیب ببینند.

## استفاده از تکنیک‌های آویزان کردن

برای لباس‌هایی مانند پیراهن و شلوار، آن‌ها را به صورت مستقیم و با استفاده از چوب‌لباسی پهن کنید تا جایی برای چروک شدن نماند. لباس‌ها را به گونه‌ای پهن کنید که چین و چروکی روی پارچه نیفتد. برای شلوارها و دامن‌ها نیز استفاده از گیره‌های مخصوص لباس می‌تواند به حفظ ظاهر آن‌ها کمک کند. این گیره‌ها مانع چروک شدن در ناحیه کمر بند و زانو می‌شوند.

## آبکشی با آب سرد

استفاده از آب سرد در مرحله پایانی شستشو می‌تواند به کاهش چروک‌ها کمک کند. آب سرد باعث می‌شود که الیاف پارچه‌ها به صورت یکنواخت و بدون چروک به حالت

## توجه به نوع پارچه

برخی پارچه‌ها مانند پنبه و کتان به راحتی چروک می‌شوند، در حالی که برخی پارچه‌های مصنوعی کمتر دچار چروک می‌شوند. با شناخت بهتر جنس پارچه و توجه به نکات شستشو، می‌توانید از چروک شدن آن‌ها جلوگیری کنید.

## ترفندهای خلاقانه برای باز کردن چروک

### لباس بدون اتو

در دنیای امروز، داشتن لباس‌هایی صاف و بدون چروک یکی از نشانه‌های سلیقه و توجه به جزئیات است. اما در زندگی پرمشغله، ممکن است همیشه زمان یا فرصت برای اتو کردن لباس‌ها وجود نداشته باشد. خوشبختانه، روش‌های خلاقانه و ساده‌ای وجود دارد که به شما کمک می‌کند تا چروک‌های لباس‌هایتان را به آسانی و بدون نیاز به اتو کردن باز کنید. در ادامه، با ترفندهایی آشنا می‌شوید که می‌توانند به سرعت و با حداقل زحمت، لباس‌های شما را مرتب و آماده پوشیدن کنند.

### روش اسپری آب

مقداری آب را با نرم‌کننده لباس مخلوط کرده و در یک بطری اسپری بریزید. روی قسمت‌های چروک‌دار اسپری کنید و سپس با دست یا یک دستمال نرم بکشید تا چروک‌ها باز شوند. اگر از نرم‌کننده استفاده نمی‌کنید، می‌توانید فقط با آب اسپری کنید. لباس را به آرامی بکشید تا چروک‌ها باز شوند.

### استفاده از سرکه سفید

کمی سرکه سفید را با مقداری آب مخلوط کنید و در بطری اسپری بریزید. روی لباس اسپری کنید و سپس به آرامی با دست کشیده و صاف کنید. سرکه به نرمی الیاف کمک می‌کند.

### روش حرارتی با سشوار

لباس را آویزان کنید و با سشوار روی قسمت‌های چروک‌دار، با فاصله مناسب بدمید. حرارت سشوار می‌تواند به نرمی الیاف و از بین رفتن چروک‌ها کمک کند. این روش‌ها می‌توانند به شما کمک کنند تا لباس‌های چروک‌دار را بدون نیاز به اتو به سادگی و با حداقل زحمت صاف کنید.

### جادوی نمک

نمک نه تنها برای طعم‌دهی به غذاها مفید است، بلکه می‌تواند در شستشو هم به کار بیاید! کافی است یک قاشق غذاخوری نمک به ماشین لباسشویی اضافه کنید. این کار باعث می‌شود که الیاف لباس‌ها نرم‌تر شوند و چروک‌ها کمتر شوند. همچنین نمک به تثبیت رنگ لباس‌ها نیز کمک می‌کند.

### شستشوی لباس‌های سنگین به تنهایی

لباس‌های سنگین مانند حوله‌ها را از لباس‌های سبک جدا کنید. شستشوی لباس‌های سنگین به تنهایی مانع از چروک شدن لباس‌های سبک می‌شود.

### استفاده از کیسه‌های شستشو

لباس‌های حساس و نازک را در کیسه‌های مخصوص شستشو قرار دهید. این کیسه‌ها از تماس مستقیم لباس‌ها با هم جلوگیری کرده و در نتیجه مانع چروک شدن آن‌ها می‌شوند.

### شهردار گرگان:

## درآمد فروش املاک صرف تکمیل پروژه‌های عمرانی خواهد شد

شهردار گرگان گفت: درآمد حاصل از فروش املاک متعلق به این نهاد، برای تکمیل پروژه‌های عمرانی هزینه خواهد شد. به گزارش روابط عمومی، سیدمحمدرضا سیدالنگی در جلسه شورای شهر گرگان اظهار کرد: در پروژه سرمایه‌گذاری میناگل، سهم شهرداری به عنوان شریک را به سرمایه‌گذار به ارزش ۲ هزار و ۵۰۰ میلیارد

گنبدکاووس، بندرگز، بندرترکمن، علی‌آبادکتول، گالیکش، مینودشت، آزادشهر و کلتله برای سرشماری به صورت حضوری انجام می‌شود. وی افزود: فعالیت نه‌گانه بخش کشاورزی شامل کشاورزی، باغداری، دام سبک، دام سنگین، پرورش کرم ابریشم، زنبورعسل، پرورش آبزیان، طیور سنتی و گلخانه بررسی و هر خانواری که حداقل یکی از این فعالیت‌ها را انجام دهد پرسش‌نامه‌های لازم را برای دستیابی به آخرین اطلاعات پر می‌کند. وی ادامه داد: برای ۹ شهری که سرشماری به صورت مراجعه حضوری نیست برای دستیابی به اطلاعات تماس تلفنی با بهره برداران بخش کشاورزی انجام می‌شود. قائم مقام مدیر اجرایی سرشماری کشاورزی ۱۴۰۳ گلستان گفت: ماموران با لباس سبز رنگ با آرم سرشماری، کارت شناسایی معتبر هولوگرام دار، گل سینه سرشماری و تبلت جمع‌آوری اطلاعات را برعهده دارند و افراد بدون این مشخصات مورد تأیید نیستند. وی ۰۱۷۲۱۲۱ را شماره تماس فعال برای پاسخگویی بهره برداران بخش کشاورزی در گلستان دانست و مهمترین هدف اجرای این سرشماری گردآوری اطلاعات مورد نیاز بخش کشاورزی برای تصمیم‌گیری، تصمیم‌سازی و برنامه‌ریزی به ویژه با نگاه امنیت غذایی مورد تأکید رهبری اعلام کرد.

## سرشماری عمومی کشاورزی آغاز شد

سرشماری عمومی کشاورزی روز شنبه ۱۲ آبان هم‌زمان با سرآر کشور با همکاری ۵۱۳ نفر به عنوان عوامل اجرایی، لجستیک و پشتیبانی در استان گلستان آغاز شد. به گزارش روابط عمومی، معاون آمار و اطلاعات سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی گلستان بیان کرد: سرشماری عمومی کشاورزی به عنوان مهمترین رویداد آماری سال ۱۴۰۳ به مدت ۴۵ روز در استان اجرا می‌شود. مهدی سعادت‌فر گفت: در این سرشماری رفتن به همه خانه‌های روستایی و شهرهای استان به غیر از گرگان،

ریال واگذار خواهیم کرد و در قبال آن تا چهار ماه آینده از محل درآمدی فروش سهم شهرداری در این پروژه، چند پروژه مهم از جمله آسفالت معابر شهری، شهرسازی مدرن با اولویت سورت‌م، پل عدالت ۸، پل قلعه حسن و بافت تاریخی را به بهره‌برداری برسانیم. اعضای شورای اسلامی شهر گرگان، در این جلسه با لایحه شهرداری مبنی بر واگذاری سهم این نهاد از پروژه سرمایه‌گذاری میناگل با هفت رای موافقت کردند. شهردار گرگان گفت: در سه پروژه از محل عوارض هزار میلیارد ریالی هتل پارتیان ۷۰۰ میلیارد ریال، از محل نقشه تفکیکی چهار هزار مترمربع به ارزش ۲ هزار و ۴۰۰ میلیارد ریال و ملک دیگری به مساحت ۲ هزار و ۶۰۰ مترمربع به ارزش هزار و ۲۰۰ میلیارد ریال به املاک متعلق به شهرداری افزوده خواهد شد. سیدالنگی افزود: نگرانی اعضای شورای اسلامی شهر گرگان برای اموال، املاک و حوزه مالی شهرداری ارزشمند است اما بدون درآمدزایی نمی‌توان پروژه‌های شهری را به سرانجام رساند. وی یادآور شد: حداکثر زمان واریز مبلغ سهم فروخته شده به شهرداری از پروژه میناگل ۴۵ روز است و ما در پایان این مهلت به میزان مبلغ واریز شده، ملک واگذار خواهیم کرد.

## سلامت کودکان در دنیای تارک بازی های آنلاین

امر می تواند منجر به آسیب های جدی و نقض حقوق کودکان شود. به عنوان مثال یک نوجوان ۱۴ ساله به نام عرشیا به بازی محبوب میان کودکان و نوجوانان به نام پایچی اعتیاد پیدا کرده بود. او ساعت ها به بازی می پرداخت و از مدرسه غیبت می کرد. این اعتیاد باعث بروز اضطراب و افسردگی در او شد و نیاز به مشاوره روان شناسی پیدا نمود. دختری ۱۲ ساله به نام مریم در حین بازی فورتنایت با فردی ناشناس مواجه شد که او را مورد آزار و اذیت قرار داد. این تجربه باعث ایجاد ترس و اضطراب در او شد و نیاز به درمان روانی پیدا نمود.

### نظارت بر فعالیت های آنلاین می بایست چگونه باشد؟

والدین باید بر فعالیت های آنلاین فرزندان خود نظارت دقیقی داشته باشند و از نرم افزارهای کنترل والدین استفاده کنند

### ایجاد محدودیت زمانی

تعیین محدودیت های زمانی برای بازی کردن می تواند به جلوگیری از اعتیاد به بازی های آنلاین کمک کند و زمان بیشتری برای فعالیت های دیگر ایجاد کند.

### آموزش مهارت های اجتماعی

ترویج فعالیت های اجتماعی و همکاری در دنیای واقعی می تواند به تقویت مهارت های اجتماعی کودکان کمک کند و تأثیرات منفی بازی های آنلاین را کاهش دهد.

### تشویق به ورزش و فعالیت های جسمی

ترویج فعالیت های ورزشی و تفریحی خارج از فضای مجازی می تواند به بهبود سلامت جسمی و روحی کودکان کمک کند. تمام رایانه ها یا کنسول های بازی از اتاق وی خارج شوند. البته مطمئن این تنها مداخله ممکن نیست. اما نکته اینجاست که اگر کودک در خلوت اتاق خواب بتواند به بازی دسترسی پیدا کند، تقریباً غیرممکن است که والدین با موفقیت، محدودیت هایی را برای بازی در نظر بگیرند. بازی های آنلاین می توانند تأثیرات مثبت و منفی زیادی بر روی کودکان داشته باشند. آسیب های روحی و جسمی، به همراه نقض حقوق کودکان، از جمله چالش های جدی هستند که می بایست به آن ها توجه کرد. با آگاهی و نظارت والدین، می توان خطرات این بازی ها را کاهش داد و شرایطی امن و سالم برای رشد کودکان فراهم کرد. برای پیشگیری از این آسیب ها، ضروری است که والدین، معلمان و جامعه به طور کلی، همکاری کرده و رویکردهای جامع و علمی را برای حمایت از کودکان در دنیای دیجیتال اتخاذ کنند.



رقابتی در این بازی ها دچار مشکلات روحی شوند. یکی از مطالعات اخیر نشان داد که بیش از ۳۰ درصد از کودکان گیمر به نشانه های افسردگی مبتلا هستند.

### آسیب های جسمی

آیا می دانید چه آسیب های جسمی بر اثر استفاده بیش از حد از بازی های آنلاین برای کودکان بوجود می آید؟

### مشکلات بینایی

استفاده طولانی مدت از صفحه نمایش می تواند به مشکلات بینایی همچون خستگی چشم و مشکلات بینایی دیجیتال منجر شود. پژوهش ها نشان می دهند که کودکان گیمر معمولاً با مشکلاتی مانند تاری دید و خشکی چشم مواجه هستند.

### مشکلات حرکتی

بازی های آنلاین معمولاً به فعالیت های جسمی محدودی نیاز دارند و می توانند منجر به چاقی و مشکلات حرکتی در کودکان شوند. بررسی ها نشان داده اند که کودکان گیمر بیشتر در معرض چاقی قرار دارند، به ویژه زمانی که زمان زیادی را در فضای بسته و بدون تحرک سپری کنند.

### نظارت والدین بر بازی های آنلاین کودکان

کودکان در محیط های آنلاین ممکن است با تهدیدات جدی از جمله آزار و اذیت، سرقت هویت و محتوای نامناسب مواجه شوند. این تهدیدات می توانند به شدت بر روی سلامت روانی و جسمی آن ها تأثیر بگذارند. بسیاری از والدین به دلیل عدم آگاهی از خطرات فضای آنلاین، نظارت کافی بر فعالیت های بازی فرزندان خود ندارند. این

ممکن است بر کودکان و نوجوانان تأثیر منفی بگذارد و موجب اعتیاد به بازی های رایانه ای شود؟

### اعتیاد به بازی های آنلاین

بررسی تحقیقات نشان می دهد؛ محققانی که اعتیاد نوجوانان به بازی های رایانه ای را مطالعه می کنند، گاهی اوقات در مورد نسبت کودکان و نوجوانان معتاد به بازی های رایانه ای آنلاین اختلاف نظر دارند. با این حال، اکثر مطالعات نشان می دهند ۵ تا ۱۰ درصد نوجوانانی که بازی های رایانه ای انجام می دهند، به بازی ها معتاد می شوند. بازی های آنلاین به یکی از محبوب ترین فعالیت های سرگرمی در میان کودکان تبدیل شده اند، اما این محبوبیت با خود چالش ها و آسیب های جدی به همراه دارد. اعتیاد به بازی های آنلاین یکی از مسائل جدی است که می تواند به کاهش کیفیت زندگی کودک و ایجاد مشکلات در روابط اجتماعی منجر شود. کودکان ممکن است ساعت ها در روز به بازی بپردازند و از فعالیت های دیگر خود مانند ورزش و تحصیل غافل شوند.

### افزایش سطح اضطراب و افسردگی

بازی های آنلاین می توانند تأثیرات مثبت و منفی زیادی بر روی کودکان داشته باشند. در حالی که این بازی ها می توانند مهارت های اجتماعی، همکاری و تفکر انتقادی را تقویت کنند، اما همزمان نیز می توانند به بروز مشکلات روحی و جسمی و نقض حقوق بنیادین کودکان منجر شوند. بازی های آنلاین می توانند منجر به افزایش سطح اضطراب و افسردگی در کودکان شوند. پژوهش ها نشان می دهند که کودکان ممکن است به دلیل فشارهای اجتماعی و

بازی های آنلاین که منبع کلیدی سرگرمی برای کودکان در سراسر جهان است، فرصت ها و همچنین خطراتی برای حقوق و رفاه کودکان ایجاد می کنند. با نظارت درست و به موقع و ایجاد محدودیت کافی می توان خطرات این دنیای سرگرمی و شیرین و در عین حال پر مخاطره را کم کرد. به گزارش ایرنا زندگی، در سال های اخیر درصد بالای دسترسی کودکان به بازی های آنلاین موجب شده تا آنها در معرض تهدیدات چندوجهی مانند آزار و اذیت سایبری، چاقی، افت تحصیلی و ... قرار گیرند. اگر چه صنعت بازی های آنلاین اقدامات هماهنگی را برای ایجاد محیطی امن برای بازی و تعامل کودکان انجام می دهد، اما این تلاش ها کافی نیست و نیاز حیاتی به تدوین قوانین و سیاست هایی برای تنظیم و ایجاد حداقل استانداردها برای محافظت از کودکان به صورت آنلاین از یک طرف، و در عین حال ترویج نوآوری ها در صنعت بازی برای جلوگیری از چنین تهدیداتی حس می شود. دکتر محمد مهدی سید ناصری مدرس دانشگاه و پژوهشگر حقوق بین الملل کودکان با توجه به خطری که کودکان را در دنیای بازی های آنلاین تهدید می کند، یادداشتی ارائه داده اند که به شرح زیر است:

### علاقه کودکان به بازی های آنلاین

کودکان به علت های مختلفی به بازی های رایانه ای روی می آورند اما در بررسی های به عمل آمده، بیشترین دلایل علاقه کودکان به این بازی ها عبارتند از: فرج بودن و سرگرم کننده بودن بازی ها، رها کردن تنش های خود، از بین بردن کسالت و بی حوصلگی، بهبود مهارت های بازی و احساس برتری و تحت کنترل داشتن چیزها یا افراد. بازی های رایانه ای کودکان را با کامپیوتر و فناوری اطلاعات آشنا می کنند. امروزه و در عصر هوش مصنوعی عدم آشنایی با کامپیوتر و کاربردهای آن، حتی به نوعی کم سوادی تشبیه می شود. پس از این منظر، بازی های کامپیوتری برای برداشتن گام های نخست کودکان به منظور آشنایی با این فناوری، قابل توجه و تأمل هستند. این نوع یادگیری، به دلیل علاقه بچه ها به بازی، از بهترین شیوه های آموزشی محسوب می شود.

### مزایا و معایب بازی های آنلاین

بازی های آنلاین همچون شمشیر دولبه است؛ یعنی در کنار مزایا، معایب منحصر به خود را دارد. از مزایای بازی های آنلاین می توان به مواردی همچون؛ تمرین منطق و حل مسائل، تقویت مهارت های فضایی و یادگیری مهارت های زندگی اشاره نمود. از زمانیکه بازی های رایانه ای به خانه های ما راه پیدا کرده اند، دغدغه والدین نسل Y و Z همیشه این بوده است که آیا بازی های ویدیویی خشن

با فساد در تمام سطوح و برابر با هر فرد اضافه کرد: نگاه اول ما صیانت از فرد است و تا جایی که بتوانیم تلاش می کنیم که فرد اصلاح شود و از مسیر اشتباه خارج شود اما در نهایت در صورت عدم توجه به نهمی از منکر، برخوردهای قاطع انجام خواهد شد و در تمام سطوح باید انجام شود. استاندار گلستان در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به عملکرد ۳۶ ماهه در استان، گفت: در این مدت ۱۴۰ مدرسه با ۷۶۰ کلاس درس به بهره برداری رسیده و ۱۰۰ مدرسه با ۳۳۰ کلاس درس نیز در حال ساخت است.

و شهرداران در این امر دغدغه مند بوده و با قدرت ورود کنند. استاندار گلستان گفت: ما از همه شهرداران و شوراهای اسلامی در شهرها در راستای انجام مأموریت ها و خدمت به مردم در چهارچوب قانون حمایت می کنیم و هیچگاه در هیچیک از امور محوله دخالت نکرده و نخواهیم کرد. زنگنه اظهار کرد: وحدت و یکپارچگی مقدمه موفقیت در مدیریت است، تلاش کنید مردم را در امور شهری مشارکت دهید چون به طور قطع هرجایی که مردم نقش آفرین بودند موفقیت حاصل شده است. وی با اشاره به اهمیت مبارزه

دغدغه مند بوده و با قدرت ورود کنند. به گزارش روابط عمومی، علی محمد زنگنه در دیدار با اعضای شورای اسلامی شهر گرگان و شهردار این شهر که در دفتر استاندار گلستان برگزار شد، اظهار کرد: آسیب شناسی چالش ها در شهرستانها در خصوص مدیریت شهری به خصوص در شهر گرگان یک اقدام بسیار مهمی است که باید مورد نظر مدیریت شهری در شهرها باشد. وی ادامه داد: امروزه شاهد چالش های شدید ترافیکی هستیم که مردم را نگران و ناراحت کرده و نیاز است شوراهای اسلامی شهر

### چالش های شدید ترافیکی مردم را نگران کرده است

استاندار گلستان گفت: امروزه شاهد چالش های شدید ترافیکی هستیم که مردم را نگران و ناراحت کرده و نیاز است شوراهای اسلامی شهر و شهرداران در این امر