

کاشمش

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

یکشنبه ۱۷ خرداد ماه ۱۴۰۵ / سال بیست و هفتم / شماره ۸ / صفحه ۲۵۰۰۰ تومان

نجات جنگل هیرکانی
با داستان کوچک



۲

یوسف قوجق مطرح کرد:
کلمه می تواند قدرتمندتر از هر سلاحی باشد



۳

پیداده روی درمانی برای اضطراب
و خستگی



۳

یادداشت اول

روزنامه نگاری در فقدان مخاطب

■ احسان مکتبی

ایران با همه تاریخ پر فراز و نشیبش تا به امروز جز در دوران متقدم نتوانسته بود در برابر دشمنانی که بنای نابودی تملدن آن را داشته اند مقاومت کند. تازیان در سه جنگ قادسیه، نهاوند و جلولای ایرانیان را شکست دادند و در یورش مغول آن چنان که تاریخ جهانگشا نوشته است لشگر چنگیز چنان کشتاری از مردم ایران زمین به راه انداخت که عارفی گفته بود: باد بی نیازی خداوند است که می وزد، آمدند کشتند و سوختند و بردند و رفتند امروز هم ضحاکان روزگار در پی آن بودند تا تملدن کهن ایران را به عصر حجر برگردانند اما به مدد آمادگی نیروهای مسلح ایران زمین، خواب های پریشان آنها تعبیر نشد و شکر ایزد که ایران هم چنان با قامتی استوار و متحد در برابر اجانب ایستاده است. اما در سه ماه گذشته دوره ای از روزنامه نگاری را تجربه کردیم که باید آن را روزنامه نگاری بی مخاطب نامید و البته آشکار است که روزنامه نگاری بدون مخاطب، محکوم به نیستی است، زیرا مخاطب فلسفه وجودی رسانه است، بدون مخاطب، زندگی یک رسانه به لحاظ حرفه ای قابل استمرار نیست. رسانه بدون مخاطب اصولاً رسانه نیست، اتلاف وقت است و کفران نعمت، روزنامه نگاری بدون مخاطب مانند بانگ برآوردن در دل کوهستان است که تنها پژواک صدای خود را می شنوی، در حالی که رسانه باید پژواک صدای دیگران باشد، رسانه باید خواننده داشته باشد، باید دیده شود تا موثر باشد، رسانه باید محلی امن برای همه صدهای جامعه باشد تا شهروندان خود را در آیین تمام نمای رسانه ببینند، به این خاطر در این دوران تنها برای ما چاپ روزنامه میسر بود و نه انتشار آن، بنابراین مخاطب هوشمند ما بایستی بین چاپ یک روزنامه و انتشار آن تمایز قائل شود و این تجربه ای بود که در این سه ماه از سر گذرانیم، چایی بدون مخاطب و بدون انتشار، اما امروز روز دیگری است و به هر روی امکان انتشار فراهم است بنابراین دست بر زانوی توکل و با امید به آینده دوباره برای ساختن ایرانی قوی تلاش خود را آغاز می کنیم و انتظار داریم که نخبگان، اهل قلم و دانایی در این راه با نوشته ها و آثارشان مثل گذشته به گلشن مهر مدد رسانند زیرا ایران دغدغه مشترک ماست، آن را پاس خواهیم داشت و برای سرفرازی تلاش خواهیم کرد.

صاحب امتیاز

شناخت و کنترل ریزه خواری
هیجانی



« ۸ »

بوستان خوانی
سفری به اندیشه و زمانه ی سعدی



« ۵ »

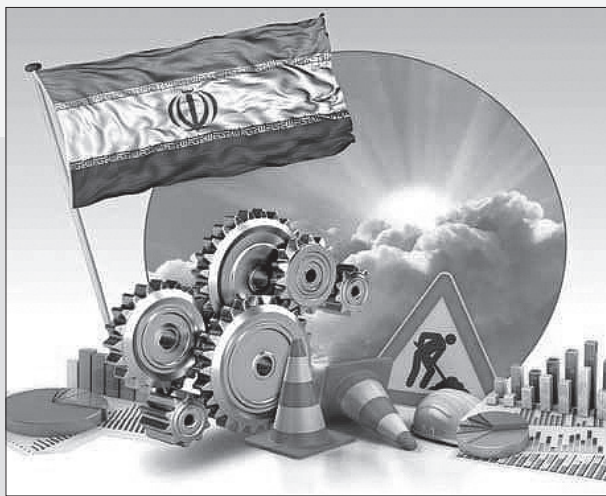
خوراکی هایی که اثر کرم های صورت را
کم رنگ می کنند



« ۴ »

تحلیلی پیرامون شعار سال

پذیرش تغییر



بدون تضمین های نهادی، شفافیت، پاسخگویی و تعریف دقیق حقوق سهامداران، صرف جمع آوری سرمایه مردمی نه تنها منجر به توسعه نمی شود، بلکه به تضعیف اعتماد عمومی نیز می انجامد. این همان نقطه ای است که «مشارکت بدون شراکت» به یک ضدالگو تبدیل می شود. در مقابل، تجربه های پراکنده اما موفق داخلی نشان می دهد که مسیر شراکت مردمی، در صورت طراحی صحیح، کاملاً دست یافتنی است. در برخی پروژه های نیروگاه های کوچک مقیاس یا الگوهای کشاورزی قراردادی، زمانی که بهره برداران محلی در سود پروژه شریک شده اند و روابط حقوقی شفاف برقرار بوده، هم بهره وری افزایش یافته و هم پایداری پروژه تضمین شده است. این نمونه ها نشان می دهد مساله، نبود ظرفیت مردمی نیست، بلکه ضعف در طراحی نهادی و حکمرانی است. با این حال، یکی از موانع اصلی در مسیر تحقق این الگو، مقاومت های نهادی است. ساختار اداری و اقتصادی کشور، به طور طبیعی در برابر واگذاری واقعی قدرت و منابع مقاومت می کند. تجربه طرح مولدسازی دارایی های دولت به خوبی نشان داد که بسیاری از دستگاه ها حاضر به واگذاری اموال راکد خود نیستند، چرا که این دارایی ها بخشی از قدرت نهادی آن ها تلقی می شود.

ادامه در صفحه ۲

فرزاد نجفی امیری - اقتصاد ایران امروز در یکی از پیچیده ترین مقاطع خود قرار دارد؛ مجموعه ای از فشارهای بیرونی، محدودیت های ساختاری داخلی، نوسانات مکرر در متغیرهای کلان و فرسایش تدریجی سرمایه اجتماعی، شرایطی را رقم زده که ادامه مسیر با الگوهای گذشته را عملاً ناممکن کرده است. دیگر نمی توان با تکیه بر منابع محدود دولتی، سیاست های مقطعی یا تصمیمات جزیره ای، انتظار بهبود پایدار در اقتصاد را داشت. از سوی دیگر، انتظارات جامعه نیز تغییر کرده و سطح مطالبه گری مردم، به ویژه در حوزه معیشت، اشتغال و عدالت اقتصادی، به مراتب بالاتر رفته است. در چنین شرایطی، کشور در یک نقطه تصمیم گیری قرار دارد؛ نقطه ای که در آن، انتخاب میان ادامه مسیر کم اثر گذشته یا حرکت به سمت یک تحول واقعی در حکمرانی اقتصادی، اجتناب ناپذیر است. تجربه های پیشین به روشنی نشان داده اند که بدون اصلاح در شیوه حکمرانی، بدون بازتعریف نقش مردم در اقتصاد و بدون ایجاد پیوند واقعی میان اقتصاد، جامعه و امنیت، هیچ سیاستی - اگر در ظاهر دقیق و کارشناسی باشد - به نتیجه مطلوب نخواهد رسید. از این رو دیگر نمی توان اقتصاد مقاومتی را صرفاً به عنوان یک شعار در نظر گرفت؛ بلکه باید آن را به عنوان یک ضرورت قطعی و یک راهبرد

غیرقابل جایگزین پذیرفت. در واقع، در شرایط کنونی، کشور با یک واقعیت روشن مواجه است: چاره ای جز حرکت به سمت یک اقتصاد مقاوم، مردم پایه و مبتنی بر شراکت واقعی وجود ندارد. هرگونه تعلل در این مسیر، نه تنها هزینه های اقتصادی، بلکه تبعات اجتماعی و حتی امنیتی به همراه خواهد داشت. بر همین مبنا، شعار «اقتصاد مقاومتی در سایه وحدت ملی و امنیت ملی» زمانی از سطح بیان عبور می کند که به یک منطق اجرایی در حکمرانی تبدیل شود. مساله اصلی در تجربه سال های گذشته این بوده که ما به جای طراحی نظامات نهادی پایدار، بیشتر بر اعلام سیاست ها و برنامه های مقطعی تکیه کرده ایم. نتیجه آن شده که مفاهیمی مانند مردمی سازی اقتصاد، با وجود تکرار فراوان، در عمل به سطحی حداقلی از مشارکت تقلیل یافته و نتوانسته اند به خلق ارزش واقعی منجر شوند. در این

میان، تمایز میان «مشارکت» و «شراکت» یک تمایز کلیدی و راهگشاست. در ادبیات حکمرانی، مشارکت معمولاً به حضور مردم در یک فرآیند از پیش طراحی شده اشاره دارد؛ جایی که نقش آفرینی محدود است و مالکیت و کنترل همچنان در اختیار دولت یا نهادهای بزرگ باقی می ماند. اما شراکت، یک رابطه نهادی شده و مبتنی بر حقوق متقابل است؛ رابطه ای که در آن مردم نه تنها در تأمین منابع، بلکه در تصمیم گیری، نظارت و انتفاع نیز سهیم هستند. فقدان این شراکت واقعی، یکی از دلایل اصلی ناکامی برخی پروژه های مبتنی بر مشارکت مردمی در کشور بوده است. نمونه قابل توجه آن، پروژه پتروشیمی گلستان است؛ پروژه ای با بیش از ۹۰ هزار سهامدار مردمی که با وجود سرمایه گذاری گسترده مردم، سال هاست به سرانجام نرسیده است. این تجربه، به روشنی نشان می دهد که

ادامه تیر اول

منافع مردم به صورت شفاف تعریف و تضمین شود. بدون چنین چارچوبی، هیچ اعتمادی شکل نخواهد گرفت. دوم، ایجاد نهادهای واسط حرفه ای است؛ نهادهایی که بتوانند میان دولت، پروژه ها و مردم پیوند برقرار کنند. ابزارهایی مانند صندوق های پروژه، سکویهای تأمین مالی جمعی و تعاونی های مدرن، در صورت طراحی صحیح، می توانند بستر این شراکت را فراهم کنند. سوم، اصلاح نظام انگیزشی در دستگاه های اجرایی است. تا زمانی که نگهداشت دارایی ها برای دستگاه ها مزیت و واگذاری آن ها هزینه تلقی شود، هیچ سیاستی در حوزه شراکت موفق نخواهد شد. باید واگذاری و شراکت، به یک انتخاب عقلانی برای مدیران تبدیل شود. چهارم،

بازسازی اعتماد عمومی است؛ امری که نه با تبلیغات، بلکه با اجرای چند پروژه موفق، شفاف و قابل لمس محقق می شود. اعتماد، محصول عملکرد است، نه وعده. در این چارچوب، وحدت ملی دیگر صرفاً یک مفهوم سیاسی یا شعاری نیست، بلکه به نتیجه مستقیم «عدالت در شراکت» تبدیل می شود. هرچه مردم سهم واقعی تری در اقتصاد داشته باشند، احساس تعلق و انسجام اجتماعی نیز تقویت خواهد شد. از سوی دیگر، امنیت ملی نیز از همین مسیر تقویت می شود؛ چرا که اقتصادی که مردم در آن ذینفع و شریک هستند، در برابر تکان ها و تهدیدها، پایدارتر و مقاوم تر خواهد بود. در نهایت، باید پذیرفت که تحقق اقتصاد مقاومتی،

مستلزم یک تغییر پارادایم در حکمرانی است؛ تغییری از دولت محوری به حکمرانی شبکه ای، از سیاست گذاری دستوری به تنظیم گری هوشمند و از مشارکت نمادین به شراکت واقعی. بدون این تغییر، اقتصاد مقاومتی در حد یک شعار باقی خواهد ماند. اما اگر این تحول به درستی شکل بگیرد، می توان امیدوار بود که این مفهوم، به یک واقعیت ملموس در زندگی مردم تبدیل شود؛ واقعیتی که در آن، اقتصاد، وحدت ملی و امنیت ملی، نه به صورت جداگانه، بلکه در یک پیوند تقویت کننده، مسیر توسعه کشور را هموار می کنند.

دانشجوی دکتری آمار

در چنین شرایطی، سیاست گذاری بدون در نظر گرفتن این مقاومت ها، عملاً به نتایج حادقلمی منجر خواهد شد. بر این اساس، اگر قرار است شراکت مردمی به یک رکن واقعی در اقتصاد مقاومتی تبدیل شود، سیاست گذار ناگزیر است به صورت همزمان چند اقدام راهبردی را در دستور کار قرار دهد: نخست، طراحی ساز و کارهای حقوقی شراکت است؛ به گونه ای که حقوق، تعهدات و

در ماه های پایانی دولت یازدهم که همزمان با دولت جو بایدن در آمریکا بود، دکتر روحانی در جلسه هیات دولت در مقابل دوربین تلویزیون خطاب به ملت ایران اعلام داشت؛ متن توافق هسته ای جدید آماده شده است و تنها امضای آن باقی مانده است. همزمان با آن در مجلس که اکثریت آن در اختیار اصولگرایان بود با محوریت جبهه پایداری برای خنثی سازی تلاش های دولت به دنبال تصویب طرحی دارای فوریت بود که بعدها قانون راهبردی مجلس نام گرفت که طی آن دولت می بایست قبل از هر توافقی در حوزه سیاست خارجی از جمله توافق هسته ای، آن را به تصویب مجلس می رساند. در این راستا تمام تلاش های روحانی و ظریف جهت جلوگیری از تصویب این طرح به نتیجه نرسید و بدینوسیله جلوی امضای توافق هسته ای جدید که در واقع تضمینی برای برسمیت شناختن حقوق ملت ایران بود توسط جریان رادیکال حاکم بر ساختار سیاسی ایران گرفته شد. طی این توافق قرار بود؛ ۱. مجدداً حقوق هسته ای ملت ایران به عنوان عضوی از باشگاه هسته ای با پذیرش غنی سازی در خاک ایران به میزان حدود سه و نیم درصد تضمین شود. ۲. بخش زیادی از تحریم ها برداشته می شد که طی آن علاوه بر آزادسازی مقدار زیادی از دارایی های بلوکه شده

ایران در خارج از کشور، می توانستیم روزانه بیش از دو میلیون بشکه نفت را بدون نیاز به دور زدن تحریم ها بطور آزادانه و قانونی و به قیمت روز بفروش برسانیم. ۳. وجوه حاصل از فروش نفت و صادرات غیرنفتی از مبادی رسمی مانند سوئیتف به خزانه بانک مرکزی بازگردانده می شد و دیگر نیازی به اعمال سیاست دور زدن تحریم ها و در نتیجه هزینه های هنگفت این سیاست شکست خورده نبودیم. یکی از اثرات مهم این توافق این بود که در صورت روی کار آمدن مجدد ترامپ، خروج مجدد وی از برجام هم هزینه های بالایی برای آمریکا داشت، هم نیاز به زمان زیادی بود و طی این مدت اقتصاد کشور از درآمدهای حاصله به شدت تقویت می شد و حساب ذخیره ارزی فریه می گشت و در صورت اعمال دوباره سیاست های تحریمی توسط وی، اثرات آن بر اقتصاد ایران به مراتب کمتر از اثرات کنونی آن بود. به باور کارشناسان این توافق موجب جلوگیری از بسیاری از تورم ها در اقتصاد ایران از جمله افزایش قیمت دلار که در آن زمان حدود ۲۰ هزار تومان بود، می شد که مانع کوچکتر شدن سفره مردم و کاهش فشار بر اقشار پایین جامعه و نهایتاً قدرتمند شدن جامعه می شد. جریان تندروی مخالف دولت روحانی که بدنبال به شکست کشاندن دولت

بود و صرفاً منافع جناحی و شخصی و نه منافع ملی برایش مهم بود هم اکنون نیز در هسته اصلی تصمیم گیری و تصمیم سازی کشور از جمله در مجلس در حال نقش آفرینی است. آنها تمام تلاش خود را جهت به نتیجه نرسیدن مذاکرات فعلی مابین ایران و آمریکا به کار گرفته اند؛ حضور محمود نوبان به عنوان یکی از چهره های اصلی این جریان در مذاکرات اسلام آباد و همچنین مواضع سایر اعضای این جریان طی روز اخیر مؤید این مدعاست. به باور برخی صاحب نظران سیاسی اگر کارشکنی این جریان مانع تحقق توافق هسته ای در پایان دولت روحانی نمی شد وضعیت اقتصادی حاصله باعث کاهش تورم و افزایش ارزش پول ملی، بهبود معیشت جامعه و در نتیجه افزایش رضایت مندی مردم می شد که در نهایت مانع از بوجود آمدن بسیاری از اتفاقات ناگوار پس از آن نبودیم؛ از جمله اعتراضات سال ۱۴۰۱، دی ماه ۱۴۰۴. و حتی جنگ تحمیلی ۱۲ و ۴۰ روزه به میهن و تخریب زیرساخت ها و ترور عالی ترین مقام کشور و جمعی از فرماندهان عالی رتبه نظامی و علمی و بسیاری از شهروندان.

فعال سیاسی اجتماعی



رادیکالیسم و نقش آن در ایجاد زبان های جبران ناپذیر امروز



حسن رضائی

نجات جنگل هیرکانی بادستان کوچک



عملی حفاظت از محیط زیست است و کودکان در فرآیند ساخت کاردستی ها، مفهوم استفاده مجدد از مواد و کاهش تولید زباله را به شکل ملموس فرا می گیرند. در کنار پوشش های مرتبط با بازیافت، اجرای نمایش های موزیکال با حضور شخصیت هایی برگرفته از گونه های جانوری شاخص گلستان نیز از دیگر برنامه های محیط زیستی استان است که با استفاده از زبان هنر تلاش می کند مفاهیم آموزشی را برای دانش آموزان جذاب تر و ماندگارتر کند. رییس اداره آموزش و مشارکت های مردمی اداره کل حفاظت محیط زیست گلستان با اشاره به اجرای طرح های آموزشی ویژه دانش آموزان مناطق حاشیه ای و روستاهای مجاور مناطق حفاظت شده گفت: ارتقای سواد زیست محیطی نسل جدید یکی از سرمایه گذاری های بلندمدت برای حفاظت از طبیعت استان محسوب می شود. کریم محمدی افزود: آموزش کودکان و نوجوانان به ویژه در مناطق پیرامون پارک ملی گلستان، منطقه حفاظت شده جهان نما و تالاب های بین المللی می تواند در آینده نقش تعیین کننده ای در کاهش آسیب های محیط زیستی داشته باشد. وی ادامه داد: تجربه نشان داده که آموزش و سخنرانی به تنهایی اثرگذاری لازم را ندارد و باید از ابزارهای جذاب، خلاقانه و متناسب با روحیات کودکان برای انتقال مفاهیم محیط زیستی استفاده کرد. کارشناسان معتقدند نتایج چنین برنامه هایی شاید در کوتاه مدت قابل مشاهده نباشد اما استمرار آنها می تواند طی سال های آینده نسلی آگاه، مسئولیت پذیر و دغدغه مند نسبت به محیط زیست تربیت کند که حفاظت از جنگل های هیرکانی، تالاب ها و گونه های ارزشمند جانوری را نه یک وظیفه اداری بلکه بخشی از مسئولیت اجتماعی خود بدانند.

شده و آموخته های خود را به خانواده و اطرافیان نیز منتقل می کنند. به گفته وی، ساخت عروسک، جامدادی، وسایل تزئینی، رومیزی و حتی ربات با استفاده از مواد بازیافتی بخشی از دستاوردهای کودکان شرکت کننده در این پوشش است. رییس اداره حفاظت محیط زیست گنبدکاووس نیز با تأکید بر اهمیت مدیریت پسماند و تفکیک زباله از مبدا گفت: آموزش کودکان یکی از موثرترین روش ها برای اصلاح الگوهای رفتاری در جامعه است زیرا آنان می توانند نقش مهمی در افزایش حساسیت خانواده ها نسبت به مسائل محیط زیستی ایفا کنند. احمد احمدی افزود: بازیافت خلاق در واقع آموزش

را مهم ترین هدف اجرای این پوشش دانست و گفت: کودکان و نوجوانان در قالب این برنامه یاد می گیرند که بسیاری از وسایل دورریختنی قابلیت استفاده مجدد دارند و می توان با خلاقیت آنها را به ابزارهای کاربردی تبدیل کرد. سمیه محمدی افزود: سال های گذشته این طرح به صورت محدود اجرا می شد اما با توجه به استقبال مناسب و نتایج مثبت آن، امسال در استان و برای تمامی گروه های سنی کودک و نوجوان برگزار می شود. وی اظهار کرد: تجربه سال های اخیر نشان داده کودکانی که در چنین برنامه هایی مشارکت می کنند، علاوه بر افزایش خلاقیت، نسبت به مسائل محیط زیستی حساس تر

حفاظت از جنگل های هیرکانی و زیستگاه های ارزشمند گلستان تنها با تصویب قوانین و برگزاری نشست های تخصصی محقق نمی شود و آینده این میراث طبیعی به نسلی گره خورده که اهمیت محیط زیست را درک کند و مسئولیت پاسداری از آن را برعهده بگیرد که در همین راستا، اجرای برنامه های خلاقانه و آموزشی برای کودکان و نوجوانان، به یکی از موثرترین راهکارهای فرهنگ سازی زیست محیطی در استان تبدیل شده است. به گزارش ایرنا، گلستان به عنوان یکی از مهم ترین کانون های تنوع زیستی کشور، با برخورداری از صدها هزار هکتار جنگل هیرکانی، مراتع گسترده و زیستگاه گونه های ارزشمند گیاهی و جانوری، بیش از هر زمان دیگری به مشارکت عمومی برای حفاظت از منابع طبیعی نیاز دارد و کارشناسان معتقدند این مشارکت زمانی پایدار خواهد بود که آموزش و فرهنگ سازی از سنین کودکی آغاز شود. بر همین اساس، اداره کل حفاظت محیط زیست گلستان با همکاری نهادهای فرهنگی و آموزشی از جمله کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان و آموزش و پرورش، در سال های اخیر اجرای برنامه های متنوعی را با محوریت ارتقای سواد زیست محیطی در دستور کار قرار داده که پوشش «بازیافت خلاق» یکی از شاخص ترین آنهاست. این پوشش با هدف آشنایی کودکان و نوجوانان با مفاهیم بازیافت، مدیریت پسماند و استفاده بهینه از منابع، تلاش می کند تا نگاه نسل جدید را نسبت به وسایل دورریختنی تغییر دهد که در آن بطری های پلاستیکی، قوطی های فلزی و کاغذهای باطله به جای زباله، فرصتی برای خلق آثار کاربردی و هنری محسوب می شوند.

کودکان خلاق مساوی با طبیعتی پاک

مدیر کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان شماره ۲ گنبدکاووس ترویج فرهنگ حفاظت از محیط زیست



یوسف قوجق مطرح کرد:

کلمه می تواند قدرتمندتر از هر سلاحی باشد



یوسف قوجق، منتقد ادبی و نویسنده پیشکسوت ادبیات پایداری، ادبیات را «گفتمان بی‌خشونت» در تقابل با منطق جنگ دانست و تأکید کرد رسالت نویسندگان در «جنگ رمضان» ثبت حماسه و مظلومیت با سلاح واژه و قدرت روایت است. یوسف قوجق؛ نویسنده نام آشنای ادبیات کودک و نوجوان در گفت‌وگو با روابط عمومی و امور بین‌الملل خانه کتاب و ادبیات ایران، درباره رسالت نویسندگان در «جنگ رمضان» اشاره کرد: شکسپیر در یکی از تعبیر عمیق خود به اهمیت کلام اشاره کرده است؛ مفهومی که یادآوری می‌کند کلمه می‌تواند قدرتمندتر از هر سلاحی باشد. این نگاه به ما نویسندگان یادآوری می‌کند که برای یافتن مفاهیم عمیق و ثبت زیبایی‌های نهفته در میان خون و خاک «جنگ رمضان» که ناخواسته بر کشورمان تحمیل شده، باید سلاح واژه و قدرت روایت را به کار بگیریم. نویسنده کتاب «تاریخ با طعم ذغال‌اخته» در ادامه با نگاهی تاریخی به مقاومت ایرانیان افزود: اگر کتاب‌ها فقط تاریخ ایران را ورق بزنیم، با انبوهی از مردان و زنان نام‌آشنا و

گمنامی روبرو می‌شویم که جانشان را فدای میهن کرده‌اند. امروز نیز ایران، با تمدنی هفت‌هزارساله، در برابر هجوم آمریکا با قدمتی کوتاه و رژیم غاصب صهیونیستی قرار گرفته است؛ جنگی که ما، همانند دیگر جنگ‌های تحمیلی، آغازگر آن نبوده‌ایم. این داستان‌نویس ترکمن، با تأکید بر ماهیت مغتنم هر رویدادی برای خلق اثر ادبی عنوان کرد: هر جنگی، فرصتی مغتنم برای نویسنده فراهم می‌کند تا بتواند رویدادها را رصد کرده و معنا ببخشد. به باور من، ادبیات نوعی «گفتمان بی‌خشونت» است که در تقابل با منطق جنگ قرار می‌گیرد؛ چرا که جنگ همواره با ویرانی و فقدان همراه است، اما خشونت عریان جایگاهی در ادبیات ندارد. ادبیات، راهی است برای بازنمایی حقیقت بدون سقوط به دام خشونت. قوجق با اشاره به نقش بازدارنده ادبیات در برابر جنگ گفت: بر این باورم که پیروزی در جنگ‌ها، بیش از آنکه در گرو قدرت فیزیکی، غافلگیری یا برتری نظامی باشد، در گرو اندیشه، ادبیات و قدرت روایت است. به همین دلیل، ادبیات، چه در قالب نثر و چه در نظم، یک

بازدارنده است؛ مردمی که از ادبیات غنی برخوردارند، از هر آنچه که به پلیدی و ویرانی دامن می‌زند، بیزارتر خواهند بود. صاحب‌امتیاز و مدیرمسئول هفته‌نامه «یابرق» با اشاره به وظیفه حساس نویسندگان در قبال این جنگ گفت: ما نویسندگان باید از اکنون آماده باشیم تا پس از پایان این دوران، روایتگر مظلومیت دانش‌آموزان «مدرسه شجره طیبه» در نخستین روزهای جنگ باشیم؛ روایتگر حماسه نیروهای سپاه در هجوم به سرزمین‌های اشغال‌شده و جست‌وجوگر زلالت شهدا و حوادث حین دفاع. اکنون که در میانه جنگ و دفاع از میهن هستیم، رسالت ما کشف شفافیت و نمایش آن به مردم است. نویسنده کتاب «وقت جنگ، دوتارت را کوک کن!» در پایان، فرازهایی از ادبیات آینده این جنگ را پیش‌بینی کرد و افزود: موتیف‌هایی نظیر «لانچر، موشک، سپاه، میدان، حضور، بیعت، تنگه، تسلیم، دفاع، خیابان، رهبر و شهید» این‌ها کلماتی خواهند بود که در پس پایان جنگ، بیشترین نقش را در روایت‌های ما ایفا می‌کنند تا معنای واقعی ایستادگی را به نسل‌های آینده منتقل کنند.

پیاده‌روی درمانی برای اضطراب و خستگی

جریان هوا، نور طبیعی و رنگ سبز محیط نیز در آرام‌سازی سیستم عصبی نقش دارند. به همین دلیل توصیه می‌شود خانواده‌ها تا حد امکان مسیرهای سبز و آرام را برای پیاده‌روی انتخاب کنند و از فضاهای بسیار شلوغ یا پر سروصدا فاصله بگیرند.

چگونه پیاده‌روی خانوادگی را مؤثرتر کنیم؟

کارشناسان ورزشی و روانشناسان توصیه می‌کنند پیاده‌روی خانوادگی به‌صورت منظم انجام شود تا آثار آن پایدار بماند. بهترین زمان پیشنهادی، حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه و سه تا پنج بار در هفته است. شدت پیاده‌روی باید در حد متوسط باشد، یعنی افراد بتوانند هنگام راه رفتن بدون تنگی نفس یا یکدیگر صحبت کنند. این میزان فعالیت برای کاهش استرس و بهبود عملکرد قلب و عروق بسیار مناسب ارزیابی می‌شود. متخصصان همچنین توصیه می‌کنند اعضای خانواده ترجیحاً شانه‌به‌شانه حرکت کنند. این وضعیت، فشار روانی گفت‌وگوی مستقیم را کاهش می‌دهد و مکالمه را طبیعی‌تر می‌کند. یکی از مهم‌ترین نکات، کنار گذاشتن تلفن همراه در زمان پیاده‌روی است. بسیاری از افراد حتی هنگام حضور در کنار خانواده نیز ذهنشان درگیر شبکه‌های اجتماعی یا پیام‌هاست. حذف موبایل می‌تواند کیفیت ارتباط انسانی را افزایش دهد و توجه افراد را به لحظه حال بازگرداند. برخی روانشناسان پیشنهاد می‌کنند خانواده‌ها در طول پیاده‌روی از موضوعات تنش‌زا مانند مشکلات مالی یا بحث‌های اختلافی فاصله بگیرند و بیشتر درباره اتفاقات روزمره، خاطرات مثبت یا برنامه‌های آینده صحبت کنند.

پیاده‌روی، عادتی کوچک با تأثیری بزرگ

در شرایطی که بسیاری از افراد برای کاهش استرس به دنبال راهکارهای پیچیده و پرهزینه هستند، پیاده‌روی خانوادگی می‌تواند راه‌حلی ساده، در دسترس و مؤثر باشد. این فعالیت نه تنها سلامت جسم را تقویت می‌کند، بلکه به بهبود روابط خانوادگی، افزایش آرامش روان و کاهش فشارهای ذهنی کمک می‌کند. کارشناسان معتقدند استمرار در این عادت اهمیت بیشتری از شدت یا مدت آن دارد. حتی یک پیاده‌روی کوتاه اما منظم می‌تواند در طول زمان تغییرات محسوس در کیفیت زندگی ایجاد کند. در نهایت پیاده‌روی خانوادگی فقط یک فعالیت ورزشی نیست؛ فرصتی برای کنار هم بودن، شنیدن یکدیگر و بازسازی آرامش در زندگی روزمره است؛ آرامشی که در هیاهوی زندگی مدرن بیش از هر زمان دیگری به آن نیاز داریم.



کاهش دهد. زمانی که فرد در حال حرکت است، مغز بخشی از تمرکز خود را به محیط اطراف، تنفس، صداها و ریتم حرکت اختصاص می‌دهد و همین موضوع باعث فاصله گرفتن از افکار مزاحم می‌شود. به همین دلیل بسیاری از روانشناسان، پیاده‌روی را نوعی «مدیتیشن فعال» می‌دانند. پیاده‌روی همچنین موجب بهبود تمرکز و کاهش خستگی ذهنی می‌شود. افرادی که ساعت‌های طولانی با تلفن همراه، رایانه یا محیط‌های پر استرس درگیر هستند، معمولاً دچار افت توجه و فرسودگی شناختی می‌شوند. حضور در فضای باز و حرکت منظم می‌تواند عملکرد ذهن را بازیابی کند. از دیگر مزایای مهم پیاده‌روی، بهبود کیفیت خواب است. فعالیت بدنی منظم، ساعت زیستی بدن را تنظیم می‌کند و موجب خواب عمیق‌تر و آرام‌تر می‌شود. این مسئله به‌ویژه برای افرادی که به دلیل اضطراب یا استفاده زیاد از تلفن همراه دچار بی‌خوابی هستند، اهمیت زیادی دارد.

نقش طبیعت در آرام‌سازی روان

متخصصان سلامت روان تأکید دارند که فضای سبز می‌تواند اثر پیاده‌روی را چند برابر کند. حضور در پارک‌ها، باغ‌ها یا مسیرهای دارای درخت و پوشش گیاهی، سطح اضطراب را کاهش داده و احساس آرامش را افزایش می‌دهد. مطالعات دانشگاهی نشان می‌دهد مشاهده طبیعت حتی برای مدت کوتاه، فعالیت بخش‌هایی از مغز را که با استرس و افکار منفی مرتبط هستند، کاهش می‌دهد. صدای پرندگان،

خانواده می‌تواند اثرات روانی آن را عمیق‌تر کند. روانشناسان اجتماعی می‌گویند حضور در کنار افرادی که فرد به آن‌ها احساس امنیت و وابستگی عاطفی دارد، موجب ترشح هورمون «اکسی‌توسین» می‌شود که نقش مهمی در ایجاد حس آرامش، اعتماد و تعلق دارد. در بسیاری از خانواده‌ها، فشارهای روزمره فرصت گفت‌وگو را کاهش داده است. پیاده‌روی خانوادگی می‌تواند بستری طبیعی برای صحبت کردن، شنیدن دغدغه‌ها و کاهش تنش‌های انباشته شده باشد. برخلاف گفت‌وگوهای رسمی در خانه، حرکت در فضای باز معمولاً فشار روانی مکالمه را کمتر می‌کند و اعضای خانواده راحت‌تر احساسات خود را بیان می‌کنند. حتی برخی تحقیقات نشان داده‌اند زمانی که افراد کنار هم راه می‌روند، ریتم حرکتی و حتی ضربان بدن آن‌ها به‌صورت ناخودآگاه هماهنگ می‌شود، موضوعی که احساس همدلی و نزدیکی عاطفی را افزایش می‌دهد. کارشناسان حوزه خانواده معتقدند بسیاری از اختلافات کوچک و سوءتفاهم‌ها در فضایی آرام و غیررسمی مانند پیاده‌روی راحت‌تر حل می‌شود. در چنین شرایطی ذهن کمتر حالت تدافعی دارد و امکان شنیدن و درک متقابل بیشتر می‌شود.

تأثیر پیاده‌روی بر سلامت ذهن

یکی از مهم‌ترین مشکلات زندگی مدرن، «نشخوار فکری» است، یعنی تکرار مداوم افکار منفی، نگرانی‌ها و مرور ذهنی اتفاقات ناخوشایند. پیاده‌روی به‌ویژه در محیط‌های طبیعی می‌تواند این چرخه ذهنی را

در دنیایی که اضطراب، خستگی ذهنی و فشارهای روزمره به بخشی از زندگی بسیاری از خانواده‌ها تبدیل شده، کارشناسان سلامت روان از یک راهکار ساده اما مؤثر سخن می‌گویند و آن هم پیاده‌روی خانوادگی است. به گزارش ایرنا زندگی، در دنیای پرتنش امروز، بسیاری از خانواده‌ها با فشارهای روانی ناشی از کار، مشکلات اقتصادی، استفاده مداوم از فضای مجازی و کاهش گفت‌وگوی واقعی روبه‌رو هستند. متخصصان سلامت روان معتقدند یکی از ساده‌ترین و در عین حال مؤثرترین راهکارهای کاهش استرس، پیاده‌روی منظم به‌ویژه در کنار اعضای خانواده است. این فعالیت کم‌هزینه، علاوه بر تقویت سلامت جسم، تأثیر قابل توجهی بر آرامش ذهن، کیفیت روابط خانوادگی و کاهش فرسودگی روانی دارد. مطالعات منتشر شده از سوی سازمان جهانی بهداشت و مراکز معتبر علوم اعصاب نشان می‌دهد ترکیب «تحرك بدنی» و «حمایت عاطفی» می‌تواند تأثیر ضد استرس را چند برابر کند. پیاده‌روی خانوادگی دقیقاً بر همین دو اصل استوار است؛ یعنی حرکت بدن همراه با احساس تعلق، امنیت و تعامل انسانی.

پیاده‌روی چگونه استرس را کاهش می‌دهد؟

وقتی فرد شروع به پیاده‌روی می‌کند، بدن وارد چرخه‌ای از واکنش‌های مثبت فیزیولوژیک می‌شود. یکی از مهم‌ترین این تغییرات، کاهش ترشح هورمون کورتیزول است که به‌عنوان «هورمون استرس» شناخته می‌شود و افزایش طولانی‌مدت آن می‌تواند به اضطراب، اختلال خواب، خستگی مزمن و حتی بیماری‌های قلبی منجر شود. همزمان با فعالیت بدنی، مغز میزان بیشتری اندورفین ترشح می‌کند که احساس نشاط، آرامش و رضایت ایجاد می‌کند. به همین دلیل بسیاری از افراد پس از یک پیاده‌روی کوتاه احساس سبکی ذهن و بهبود خلق‌وخو را تجربه می‌کنند. از سوی دیگر، پیاده‌روی باعث فعال شدن سیستم پاراسمپاتیک می‌شود، بخشی از سیستم عصبی که مسئول آرام‌سازی بدن، کاهش تنش عضلانی و تنظیم عملکرد اندام‌هاست. فعال شدن این سیستم می‌تواند ضربان قلب را متعادل کند، تنفس را آرام‌تر سازد و بدن را از وضعیت «هشدار و تنش» خارج کند. پژوهشگران علوم اعصاب همچنین معتقدند فعالیت‌های هوازی سبک مانند پیاده‌روی، گردش خون مغز را افزایش داده و عملکرد بخش‌هایی از مغز را که مسئول تصمیم‌گیری، تمرکز و تنظیم هیجانات هستند، بهبود می‌بخشد.

چرا پیاده‌روی خانوادگی اثر بیشتری دارد؟
اگرچه پیاده‌روی فردی نیز فواید زیادی دارد اما همراهی

نگاهی به مرغ آمین

هادی راشد

ترامپ گفت: ایران را به «عصر حجر» برمی گردانم. نیما یوشیج، در «مرغ آمین» با مایه‌هایی سرشار از انسان‌گرایی به سرزنش خوی جهان‌خوارگی پرداخته و پلیدی چنین گرایشی را بازنمایی کرده است. مرغ آمین از نمونه‌های راه‌نما و آموزنده‌ی شعر آزاد در زبان فارسی است.

مرغ آمین (گزیده‌ای از شعر)

نیما یوشیج

مرغ آمین دردآلودی است کاواره بمانده
رفته تا آن‌سوی این بیدادخانه
بازگشته رغبتش دیگر ز رنجوری، نه سوی آب و دانه
نوبت روز گشایش را در پی چاره بمانده...
او نشان از روز بیدار ظفرمندی است...
داستان از درد می‌رانند مردم
در خیال استجابت‌های روزانی
مرغ آمین را بدان نامی که او را هست می‌خوانند مردم.
زیر باران نواهایی که می‌گویند:
«باد رنج ناروای خلق را پایان»
(و به رنج ناروای خلق هر لحظه می‌افزاید.)
مرغ آمین را زبان با درد مردم می‌گشاید.
بانگ برمی‌دارد: «آمین!»

باد پایان رنج‌های خلق را با جان‌شان در کین
و ز جا بگسیخته شالوده‌های خلق افسای
و به نام رستگاری دست اندر کار
و جهان سرگرم از حرف‌اش در افسون فریب‌اش»
خلق می‌گویند: «آمین!»

در شبی این گونه با بیدادش آیین
رستگاری بخش - ای مرغ شباهنگام - ما را!
و به ما بنمای راه ما به سوی عافیتگاهی.
هر که را-ای آشناپور- بیخشا بهره از روزی که می‌جویید.»
«رستگاری روی خواهد کرد
و شب تیره، بلبل با صبح روشن گشت خواهد.»
مرغ می‌گوید:

خلق می‌گویند: «اما آن جهان‌خواره
(آدمی را دشمن دیرین) جهان را خورد یک‌سر»
مرغ می‌گوید: «در دل او آرزوی او محالش باد.»
خلق می‌گویند: «اما کینه‌های جنگ ایشان در پی مقصود
هم چنان هر لحظه می‌کود به طبلش»
مرغ می‌گوید: «زوالش باد!
باد با مرکش پسین درمان
ناخوشی آدمی خواری.»

وز پس روزان عزت بارشان
باد با ننگ همین روزان نگون‌سازی!»
مرغ می‌گوید: «این چنین ویرانگی‌شان، باد هم‌خانه
با چنان آبادشان از روی بیدادی.»

«بادشان» (سر می‌دهد شوریده خاطر، خلق آوا)

«باد آمین!»
و زبان آنکه با درد کسان پیوند دارد باد گویا!

«باد آمین!»
و هر آن اندیشه، در ما مردگی آموز، ویران!

«آمین! آمین!»
«با کجی آورده‌های آن بلداندیشان

که نه جز خواب جهان‌گیری از آن می‌زاد
این به کیفر باد!»

«آمین!»
و به واریز طنین هر دم آمین گفتن مردم

(چون صدای رودی از جا کنده، اندر صفحه‌ی مرداب
آن‌گه گم)

مرغ آمین گوی
دور می‌گردد

از فراز بام
در بسیط خطه‌ی آرام، می‌خواند خروس از دور ...

می‌گریزد شب
صبح می‌آید.

برگرفته از دفتر شعرهای نیما یوشیج
ویرایش سیروس طاهباز، (هم‌راه با گزین‌نویسی)

در پویه‌ی زبان فارسی

پژوهشگر ادب فارسی

شهسوار فرهنگ و

ادب پارسی!



علی میرموسوی

یکی از پیامدهای سایه افکن شدن جنگ شرورانه و جنایت بار بر کشور عزیز ما ایران این بود که مرگ برخی از نامداران فرهنگ و ادب این مرز و بوم مورد توجه قرار نگرفت و به فراموشی سپرده

شد. استاد جلال خالقی مطلق (۱۳۱۶-۱۴۰۴) محقق و مصحح نامدار و برجسته شاهنامه فردوسی از این افراد بود. او که چندین دهه از عمر گرانمایه اش را صرف تحقیق و تصحیح این اثر گرانسنگ و گنجینه بی نظیر حکمت و ادب و اخلاق پارسی کرد، شامگاه هشتم اسفند ماه چشم بر این جهان فرو بست. قدیمی ترین نسخه دست‌نویس موجود شاهنامه، نسخه فلورانس مربوط به سال ۱۲۱۷/۶۱۴ است که بیش از دوست سال با حیات فردوسی فاصله دارد. بعد از آن نسخه لندن به سال ۱۲۷۶/۶۷۵ است. پس از آن نسخه استانبول به سال ۱۳۳۰/۷۳۱ و نسخه لنینگراد ۱۳۳۳/۷۳۳ است. نسخه های فراوان دست نویس دیگری نیز پس از این نگاشته شده است. کار تصحیح شاهنامه از اوایل قرن نوزدهم از هند توسط لامسند از استادان زبان فارسی و عربی آغاز شد و ترنر مکن از افسران دانشمند انگلیسی آن را ادامه داد و در ۱۸۲۹ (۱۲۰۸ خورشیدی) آن را در چهار جلد به چاپ رساند. پس از آن ژول مل دانشمند فرانسوی این کار را بر اساس سی و پنج نسخه انجام داد و آن را در ۱۸۷۸ در هفت مجلد به چاپ رساند. موسسه خاورشناسی فرهنگستان علوم اتحاد شوروی نیز با گروهی از اساتید و پژوهشگران در فاصله ۱۹۶۰ تا ۱۹۷۱ نسخه ای در ۹ جلد منتشر کرد که به نسخه مسکو مشهور است. در سال ۱۳۵۱ بنیاد

شاهنامه فردوسی با مدیریت زنده یاد مجتبی مینوی تأسیس و با گردآوری و مقابله نسخه های عکسی، کار تحقیق و تصحیح شاهنامه توسط اساتید و پژوهشگران ایرانی آغاز شد. پس از آن نوبت به دکتر خالقی مطلق رسید. استاد خالقی مطلق در تصحیح شاهنامه از ۱۲ نسخه دست‌نویس اصلی و سه نسخه دست‌نویس فرعی و ترجمه بنداری استفاده کرده است. نسخه بنداری اصفهانی که شاهنامه را به عربی ترجمه کرده مربوط به سال ۶۲۱ ه.ق است. مبنای خالقی نسخه فلورانس بوده، ولی از تمام نسخه های دیگر هم استفاده کرده و نسخه عکسی چهل و پنج دست‌نویس را نیز مورد توجه قرار داده است. مصححان شاهنامه از دو روش اختیار اقدام و ترجیح اصح بهره برده اند، ولی خالقی در روش خود که آن را تصحیح تحقیقی نامیده است و در مقدمه به خوبی توضیح داده است افزون بر متن به زمینه نیز توجه کرده است. استاد خالقی نزدیک چهل سال از عمر خویش را بر روی این کار گذاشت و نسخه ای را از خود به یادگار نهاد که بهترین نسخه شاهنامه به شمار می رود. از این رو می توان او را از شهسواران فرهنگ و ادب پارسی دانست. روحش شاد و یادش زنده باد.

استاد دانشگاه

خوراکی‌هایی که اثر کرم‌های صورت را کم‌رنگ می‌کنند

باعث کم‌آبی بدن شود. کم‌آبی، مستقیماً روی پوست اثر می‌گذارد و باعث خشکی، کدری و کاهش انعطاف‌پذیری آن می‌شود. پوست خشک و دهیدراته، توان جذب کرم‌ها را ندارد. حتی بهترین کرم مرطوب‌کننده هم زمانی که بدن از درون با کمبود آب مواجه است، نمی‌تواند اثر قابل‌توجهی ایجاد کند. در نتیجه، مصرف کم آب یکی از دلایل پنهانی است که باعث می‌شود کرم‌های صورت کم‌اثر به نظر برسند.



نمی‌شود. به همین دلیل، مصرف ملاموم خوراکی‌های شیرین می‌تواند باعث شود فرد تصور کند کرم‌هایش بی‌اثر هستند، در حالی که مشکل اصلی از درون بدن شروع شده است.

غذاهای فرآوری شده و فست‌فود؛ دشمنان پنهان پوست

غذاهای آماده و فرآوری شده مانند فست‌فودها، سوپیس و کالباس، چپیس و اسنک‌های بسته‌بندی شده معمولاً سرشار از چربی‌های ناسالم، نمک زیاد و مواد نگهدارنده هستند. این ترکیبات می‌توانند التهاب مزمن در بدن ایجاد کنند. التهاب مزمن یکی از عوامل اصلی بروز جوش، قرمزی، تیرگی و پیری زودرس پوست است. وقتی التهاب در بدن بالا باشد، پوست در حالت دفاعی قرار می‌گیرد و تمرکز آن به جای ترمیم و جذب مواد مفید، روی مقابله با آسیب‌ها خواهد بود. در نتیجه، کرم‌های ترمیم‌کننده یا آبرسان نمی‌توانند آن‌طور که باید جذب شوند و اثرگذاری آن‌ها کاهش می‌یابد.

لبنیات و تأثیر آن بر برخی انواع پوست

لبنیات، به‌ویژه شیر و برخی محصولات لبنی صنعتی، برای همه افراد اثر یکسانی ندارند. در برخی افراد، مصرف زیاد لبنیات می‌تواند باعث افزایش جوش‌های پوستی و التهاب شود. این موضوع به‌ویژه در افرادی که پوست چرب یا مستعد آکنه دارند، بیشتر دیده می‌شود. وقتی پوست دچار جوش‌های فعال و التهاب ملاموم باشد، استفاده از کرم‌های مراقبتی نتیجه مطلوبی نخواهد داشت. پوست ملتهب معمولاً حساس‌تر است و جذب مواد مؤثر کرم‌ها در آن کاهش می‌یابد. به همین دلیل، در چنین شرایطی ممکن است فرد احساس کند کرم‌های ضدجوش یا ترمیمی‌اش کارایی لازم را ندارد.

کم‌آبی بدن و نوشیدنی‌های نامناسب

نوشیدن ناکافی آب و مصرف زیاد نوشیدنی‌هایی مانند قهوه غلیظ، جای پررنگ یا نوشیدنی‌های کافئین‌دار می‌تواند

بسیاری از افراد با وجود استفاده منظم از کرم‌های صورت، نتیجه دلخواه را روی پوست خود نمی‌بینند. در حالی که تغذیه روزانه و عادت‌های غذایی می‌توانند به‌طور پنهان اثر مراقبت‌های پوستی را کاهش دهند و مانع دیده شدن نتیجه واقعی کرم‌ها شوند. به گزارش ایرنا زندگی، بسیاری از ما تجربه کرده‌ایم که با وجود استفاده منظم از کرم‌های صورت، نتیجه‌ای که انتظارش را داریم روی پوست دیده نمی‌شود. کرم‌های مرطوب‌کننده، ضدچروک، ضدلک یا ترمیم‌کننده معمولاً با هدف بهبود وضعیت ظاهری پوست طراحی شده‌اند اما عملکرد آن‌ها تنها به ترکیبات داخل قوطی یا تیوپ کرم محدود نمی‌شود. پوست، عضوی زنده و پویاست که به‌شدت تحت‌تأثیر شرایط درونی بدن قرار دارد. یکی از مهم‌ترین این عوامل، تغذیه روزانه است. برخی خوراکی‌ها می‌توانند شرایطی در بدن ایجاد کنند که باعث شود پوست نتواند پاسخ مناسبی به مراقبت‌های پوستی بدهد و در نتیجه، اثر کرم‌ها کم‌رنگ یا کند شود.

رابطه پوست و تغذیه؛ اثرگذاری از درون به بیرون

پوست تنها یک لایه محافظ خارجی نیست، بلکه بازتابی از وضعیت کلی بدن است. زمانی که بدن دچار التهاب، کمبود مواد مغذی یا نوسان‌های شدید قند خون می‌شود، این وضعیت در پوست نیز نمود پیدا می‌کند. در چنین شرایطی، حتی بهترین کرم‌های مراقبتی هم نمی‌توانند عملکرد مطلوبی داشته باشند. به بیان ساده‌تر، وقتی بستر پوست آماده نباشد، کرم‌ها هم نمی‌توانند معجزه کنند. بنابراین، بررسی خوراکی‌هایی که به‌طور غیرمستقیم مانع اثرگذاری مناسب کرم‌های صورت می‌شوند، اهمیت زیادی دارد.

نقش شکر و خوراکی‌های شیرین در تضعیف سلامت پوست

یکی از مهم‌ترین گروه‌های غذایی که می‌تواند اثر کرم‌های صورت را کاهش دهد، خوراکی‌های شیرین و قندی است. مصرف زیاد شکر، کیک، شیرینی، شکلات، نوشابه و نوشیدنی‌های شیرین باعث افزایش ناگهانی قند خون می‌شود. این نوسان شدید قند خون فرآیندی به نام «گلیکاسیون» را در بدن فعال می‌کند که به کلارژن و الاستین پوست آسیب می‌زند. کلارژن همان ماده‌ای است که مسئول سفتی و جوانی پوست است و وقتی تخریب شود، پوست کدر، شل و مستعد چین‌چروک می‌شود. در چنین شرایطی، حتی اگر از کرم‌های ضدچروک یا سفت‌کننده استفاده شود، پوست توان لازم برای بازسازی را ندارد و نتیجه مورد انتظار حاصل



بوستان خوانی

سفری به اندیشه و زمانه ی سعدی



فاطمه سروانی

نخستین جلسه از سلسله درس گفتارهای بوستان، عصر سه‌شنبه پنجم خرداد ماه ۱۴۰۵ در گرگان، ملاقاتی دهم، سرای انجمن‌های ادبی برگزار شد. در این نشست که با حضور جمعی از علاقمندان ادبیات کلاسیک فارسی همراه بود. دکتر احسان مکتبی، پژوهشگر و روزنامه‌نگار به طرح مباحثی درباره زندگی، روزگار و جهان فکری شیخ مصلح‌الدین سعدی شیرازی پرداخت. فضای جلسه از همان دقایق آغازین رنگ و بوی گفت‌وگویی صمیمی درباره یکی از ماندگارترین چهره‌های ادب فارسی را به خود گرفت. حاضران، با نسخه‌هایی از بوستان در دست، پای سخنان استادی نشستند که می‌کوشید سعدی را نه به عنوان شاعری متعلق به گذشته، بلکه به عنوان اندیشمندی زنده و هم‌صحبت انسان امروز معرفی کند. دکتر مکتبی در آغاز سخنان خود با اشاره به شرایط تاریخی قرن هفتم هجری، تصویری از روزگار پراشوب سعدی ارائه داد؛ روزگاری که با هجوم مغولان، ویرانی شهرها و دگرگونی‌های عمیق اجتماعی همراه بود. او توضیح داد که سعدی در چنین فضایی زیست و همین تجربه تاریخی، نگاه او را به انسان، جامعه و اخلاق شکل داد. به گفته وی، سعدی هرگز از متن زندگی فاصله نگرفت و آثارش بازتابی از تجربه‌های عینی، سفرها و مشاهدات اوست. در ادامه، خوانش و شرح دیباچه

بوستان در کانون بحث قرار گرفت. نخستین ابیات کتاب با صدای استاد در فضای جلسه طنین‌انداز شد: به نام خداوند جان آفرین حکیم سخن در زبان آفرین دکتر مکتبی با تأمل بر این ابیات، از جهان‌بینی سعدی سخن گفت؛ جهان‌بینی شاعری که حکمت، اخلاق و زیبایی را در کنار یکدیگر می‌بیند و شعر را ابزاری برای تربیت و آگاهی انسان می‌داند. یکی از نکاتی که در طول جلسه بارها مورد تأکید قرار گرفت، معاصر بودن اندیشه ی سعدی بود. استاد با اشاره به مضامین بوستان خاطر نشان کرد که بسیاری از توصیه‌ها و هشدارهای سعدی درباره عدالت، اخلاق اجتماعی، مدارا و مسئولیت‌پذیری، همچنان برای جامعه امروز قابل تأمل است. از این منظر، بوستان تنها یک اثر ادبی نیست، بلکه کتابی است که می‌تواند در مواجهه با مسائل انسانی و اجتماعی راهگشا باشد. در بخش دیگری از نشست، حاضران نیز دیدگاه‌ها و پرسش‌های خود را مطرح کردند. گفت‌وگوهایی که نشان می‌داد شعر سعدی، با وجود فاصله چندین قرن، همچنان توانایی برقراری ارتباط با مخاطب معاصر را دارد. نخستین جلسه بوستان‌خوانی بیش از آنکه صرفاً یک کلاس ادبی باشد، مجاللی برای بازخوانی میراث فکری سعدی و تأمل در نسبت ادبیات با زندگی بود. در پایان نشست،



بسیاری از حاضران با این احساس جلسه را ترک کردند که بوستان هنوز هم می‌تواند کتابی برای امروز باشد؛ کتابی که در پس قرن‌ها، همچنان انسان را به خرد، نیکی و تأمل فرامی‌خواند. درس گفتارهای بوستان به همت دکتر احسان مکتبی، سه‌شنبه‌های هر هفته ساعت ۱۸:۳۰ عصر در سرای انجمن‌های ادبی گرگان ادامه خواهد داشت. با افتخار، عاشقان ادب و دوستداران حکمت سعدی را به همراهی در این سفر دل‌انگیز به جهان بوستان دعوت می‌کنیم، تا در کنار هم، طنین اندیشه و سخن شیخ را در زندگی امروز تجربه کنیم.

وقتی ترس مهمان خواب می‌شود



احساس ناتوانی در حرکت و فشار روی سینه، بختک را به یکی از ترسناک‌ترین تجربه‌های خواب تبدیل کرده است؛ تجربه‌ای که با شناخت علمی می‌توان بر آن غلبه کرد. به گزارش ایرنا زندگی، بسیاری از افراد دست‌کم یک‌بار در زندگی خود حالتی را تجربه کرده‌اند که در آن نمی‌توانند حرکت کنند، حرف بزنند یا حتی فریاد بکشند، در حالی که کاملاً هوشیار هستند. این حالت که در فرهنگ عامه به «بختک» معروف است، اغلب با ترس شدید، احساس خفگی و دیدن تصاویر یا شنیدن صداهای عجیب همراه می‌شود. به همین دلیل، بسیاری آن را به نیروهای ماورایی، جن یا خواب‌های عجیب نسبت می‌دهند. اما علم پزشکی توضیحی کاملاً منطقی و قابل درک برای این پدیده دارد و آن را «فلج خواب» می‌نامد.

نقش خواب در بروز بختک

برای فهم بختک، ابتدا باید با سازوکار خواب آشنا شویم. خواب انسان از چند مرحله تشکیل شده است که مهم‌ترین آن‌ها مرحله‌ای به نام خواب REM است. در این مرحله، مغز بسیار فعال می‌شود و بیشتر رؤیاهای در همین زمان شکل می‌گیرند. هم‌زمان با فعال شدن مغز، بدن به‌طور طبیعی دچار نوعی فلج موقت می‌شود تا فرد هنگام خواب حرکات رؤیایی خود را انجام ندهد. این مکانیسم دفاعی بدن، کاملاً طبیعی و ضروری است. مشکل زمانی آغاز می‌شود که فرد پیش از پایان این مرحله، بیدار شود. در این حالت، مغز از خواب خارج شده اما بدن هنوز در وضعیت فلج باقی مانده است. نتیجه این ناهماهنگی، تجربه بختک است.

چگونه بختک اتفاق می‌افتد؟

بختک زمانی رخ می‌دهد که فرد در مرز بین خواب و بیداری گیر می‌کند. مغز پیام بیداری را دریافت کرده اما عضلات هنوز فرمان حرکت نمی‌گیرند. فرد متوجه اطراف خود می‌شود، صداها را می‌شنود و حتی نور را می‌بیند، اما توانایی حرکت یا صحبت ندارد. این وضعیت معمولاً چند ثانیه تا چند دقیقه طول می‌کشد و سپس به‌طور ناگهانی پایان می‌یابد. هرچند مدت آن کوتاه است اما به دلیل حس ناتوانی و ترس، برای فرد بسیار طولانی و آزاردهنده به نظر می‌رسد.

نشانه‌ها و علائم رایج بختک

بختک معمولاً با مجموعه‌ای از نشانه‌های مشخص همراه است که در میان بیشتر افراد مشترک است. مهم‌ترین این علائم، ناتوانی در حرکت دادن بدن یا صحبت کردن است.

این پدیده را تشخیص می‌دهند. اگر بختک به‌طور مکرر، شدید یا همراه با خواب‌آلودگی روزانه، خستگی مفرط یا مشکلات تنفسی باشد، ممکن است پزشک بررسی‌های بیشتری انجام دهد. در برخی موارد خاص، آزمایش خواب برای بررسی دقیق‌تر الگوی خواب تجویز می‌شود.

راهکارهای علمی برای پیشگیری

خوشبختانه، با رعایت چند اصل ساده می‌توان احتمال بختک را تا حد زیادی کاهش داد. اولین و مهم‌ترین نکته، داشتن برنامه منظم خواب است. خوابیدن و بیدار شدن در ساعت مشخص، به تنظیم ساعت زیستی بدن کمک می‌کند. کاهش استرس نیز نقش مهمی دارد. تمرین‌های تنفسی، مدیتیشن، پیاده‌روی، ورزش سبک و پرهیز از فکر کردن به مشکلات قبل از خواب، می‌تواند کیفیت خواب را بهبود دهد. همچنین بهتر است حداقل دو ساعت قبل از خواب از مصرف قهوه، جای پررنگ و نوشیدنی‌های انرژی‌زا خودداری شود. تغییر وضعیت خواب و پرهیز از خوابیدن به پشت نیز برای برخی افراد مفید است. استفاده کمتر از تلفن همراه و تلویزیون پیش از خواب، محیط آرام و تاریک و تهویه مناسب اتاق خواب، از دیگر عوامل مؤثر هستند.

باورهای نادرست درباره بختک

در بسیاری از فرهنگ‌ها، بختک به موجودات نامرئی، جادو یا نیروهای شیطانی نسبت داده می‌شود. این باورها ریشه در ناآگاهی و ترس انسان از پدیده‌های ناشناخته دارد. علم پزشکی به‌طور قاطع نشان داده که بختک نتیجه عملکرد طبیعی مغز در شرایط خاص است و هیچ ارتباطی با امور فراطبیعی ندارد. پذیرفتن این واقعیت علمی می‌تواند به کاهش ترس افراد کمک و از اضطراب بی‌مورد جلوگیری کند.

بختک، ترسناک اما بی‌خطر

بختک تجربه‌ای واقعی، شایع و کاملاً علمی است که در اثر ناهماهنگی موقت بین مغز و بدن هنگام خواب رخ می‌دهد. هرچند ممکن است بسیار ترسناک باشد، اما معمولاً خطری برای سلامت جسمی ندارد. با تنظیم خواب، کاهش استرس و اصلاح سبک زندگی، می‌توان احتمال بروز آن را به میزان زیادی کم کرد. آگاهی درباره ماهیت واقعی بختک، مهم‌ترین راه برای مقابله با ترس ناشی از آن است. وقتی بدانیم این پدیده نشانه بیماری یا حضور نیروهای ناشناخته نیست، می‌توانیم با آرامش بیشتری آن را مدیریت کنیم و کیفیت خواب و زندگی خود را بهبود ببخشیم.

فرد ممکن است تلاش کند فریاد بزند یا تکان بخورد اما موفق نشود. یکی دیگر از نشانه‌های رایج، احساس فشار روی قفسه سینه است. بسیاری از افراد تصور می‌کنند چیزی روی آن‌ها نشسته یا راه تنفسشان بسته شده است. این احساس، یکی از دلایل اصلی ترس شدید هنگام بختک است. همچنین برخی افراد دچار توهمات دیداری یا شنیداری می‌شوند. دیدن سایه‌های تاریک، شنیدن صداهای عجیب یا احساس حضور فردی ناشناس در اتاق از جمله این توهمات است. این تجربه‌ها باعث شده در فرهنگ‌های مختلف، بختک به موجودات فراطبیعی نسبت داده شود.

چرا بعضی افراد بیشتر دچار بختک می‌شوند؟

همه انسان‌ها ممکن است بختک را تجربه کنند، اما برخی افراد بیشتر در معرض آن هستند. یکی از مهم‌ترین عوامل، بی‌نظمی در خواب است. کم‌خوابی، شب‌بیداری، تغییر مداوم ساعت خواب و کارهای شیفتی، احتمال بروز این پدیده را افزایش می‌دهد. استرس و اضطراب نیز نقش مهمی دارند. فشارهای روحی، نگرانی‌های مداوم و مشکلات روانی می‌توانند نظم طبیعی خواب را بر هم بزنند و زمینه بختک را فراهم کنند. همچنین مصرف زیاد کافئین، نوشیدنی‌های انرژی‌زا یا الکل، به‌ویژه در ساعات پایانی شب، از عوامل تشدیدکننده این وضعیت هستند. برخی تحقیقات نشان می‌دهد خوابیدن به پشت نیز می‌تواند احتمال بختک را افزایش دهد، زیرا در این وضعیت، اختلالات تنفسی و ناهماهنگی خواب بیشتر رخ می‌دهد.

میزان شیوع بختک در جامعه

بر اساس پژوهش‌های علمی، درصد قابل توجهی از مردم در طول زندگی خود حداقل یک بار بختک را تجربه می‌کنند. آمارها نشان می‌دهد بین ۸ تا ۵۰ درصد افراد ممکن است با این پدیده روبه‌رو شوند. این اختلاف آماری به تفاوت سبک زندگی، شرایط روانی و فرهنگی جوامع مختلف مربوط است. نوجوانان، دانشجویان و جوانان به دلیل استرس تحصیلی، کم‌خوابی و استفاده زیاد از تلفن همراه، بیشتر در معرض بختک قرار دارند. با این حال، تجربه بختک به‌تنهایی نشانه بیماری خاصی نیست.

ارتباط بختک با سلامت روان

بختک به‌خودی‌خود یک بیماری روانی محسوب نمی‌شود. بسیاری از افراد سالم و بدون مشکل خاصی، آن را تجربه می‌کنند. با این حال، در افرادی که دچار اضطراب شدید، افسردگی، اختلال استرس پس از سانحه یا بی‌خوابی مزمن هستند، احتمال بروز آن بیشتر است. در چنین شرایطی، بختک می‌تواند به عاملی برای تشدید نگرانی و ترس تبدیل شود و چرخه‌ای معیوب ایجاد کند. ترس از بختک باعث بدخوابی می‌شود و بدخوابی نیز احتمال بختک را افزایش می‌دهد.

تشخیص و مراجعه به پزشک

در بیشتر موارد، بختک نیازی به درمان پزشکی ندارد و تنها با اصلاح سبک زندگی کنترل می‌شود. پزشکان معمولاً بر اساس شرح حال بیمار و توصیف تجربه‌ها،

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۵۶۰۳۱۲۰۱۲۰۱۲۷۱ مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۳۱ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کلاسه تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم مریم میر داد

مؤخر فرزند رسول به شناسنامه شماره ۴۸۶۰۰۲۴۵۱۶ و کد ملی ۴۸۶۰۰۲۴۵۱۶ صادره کلاسه در شش دانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۵۰۱۰ مترمربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۱ فرعی از ۲۱۵- اصلی واقع در بخش ۹ شهرستان کلاسه خریداری بلاواسطه از مالک رسمی آقای/خانم رسول میرداماد مؤخر محرز گردیده است، لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت

دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: یکشنبه ۱۴۰۵/۰۳/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: سه شنبه ۱۴۰۵/۰۴/۰۲ بهمن سارلی- رئیس ثبت اسناد و املاک کلاسه م الف ۹۱۷۸



آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای



بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان گلستان در نظر دارد

به منظور انجام عملیات حفاظت و انتظامات بطور شبانه روزی از محوطه، ساختمانها، تأسیسات، اموال، اثاثیه، انبارها اعم از انبار روباز و... با موجودی آنها مطابق با گزارش انبارگردانی یا اعلام واحد انبار کارفرما، تجهیزات و ماشین آلات موجود در شهرستانهای استان گلستان و سایر اماکن معرفی شده توسط کارفرما، به تعداد ۲۶ نفر بشرح جدول زیر را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای به مناقصه گران واجد شرایط واگذار نماید.

۱- موضوع مناقصه، بر آورد اولیه و مبلغ تضمین:

ردیف	موضوع	مکان خدمت	بر آورد اولیه-ریال	تضمین-ریال	ساعت بازگشایی
۱	تأمین نیروی انتظامات به تعداد ۲۶ نفر	سطح استان	۲۱۴/۸۴۹/۹۵۷/۷۲۹	۱۰/۷۴۳/۰۰۰/۰۰۰	۱۱:۰۰

۲- مبلغ تضمین شده در مناقصه باید به یکی از صورتهای مشروحه زیر به دستگاه مناقصه گزار تسلیم شود: الف- ضمانتنامه بانکی ب- وجه نقد به حساب شماره ۰۲۰۱۱۶۹۷۱۰۰۳ بانک ملی شعبه شهید بهشتی به نام بنیاد مسکن استان گلستان مدت اعتبار تضمین های فوق باید حداقل سه ماه پس از تاریخ افتتاح پیشنهادها بوده و برای سه ماهه دیگر نیز قابل تمدید باشد و علاوه بر آن ضمانت نامه های بانکی باید طبق فرمهای مورد قبول، تنظیم شود.

۳- صلاحیت مورد نیاز: *مجوز فعالیت موسسات خدمات حفاظتی و مراقبتی صادره از پلیس پیشگیری فراجا

۴- آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه: پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۰ ۵- آخرین مهلت تحویل اسناد: پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۳۱

۶- تاریخ بازگشایی اسناد: ساعت ۱۱:۰۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۰۱

۷- طریقه دریافت اسناد: از طریق مراجعه به آدرس گرگان - میدان بسیج - سایت اداری - بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان گلستان - طبقه دوم - امور قراردادها

۸- نام دستگاه مناقصه گزار: بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان گلستان

۹- نشانی دستگاه مناقصه گزار: استان گلستان - گرگان - میدان بسیج - سایت اداری - بنیاد مسکن انقلاب اسلامی تلفن تماس: ۰۳۲-۳۲۴۳۵۰۱۷-۱۵ خلی ۱۹۶ (واحد امور قراردادها و کنترل پروژه)

بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان گلستان - شناسه آگهی ۲۱۹۹۷۴۴



فراخوان مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی کیفی (یکپارچه) یک مرحله ای

اروکل نوآوری، توسعه و تجهیز مدارس استان گلستان



اروکل نوآوری، توسعه و تجهیز مدارس استان گلستان

اداره کل نوسازی توسعه و تجهیز مدارس استان گلستان در نظر دارد

شرح مختصر پروژه ها:

ردیف	مشخصات پروژه	شماره فراخوان در سامانه ستاد	مبلغ برآورد اجرای پروژه (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (ریال)	نوع تضمین	نوع اجرای کار	رتبه و رشته مورد نیاز
۱	اجرای اسکلت مدرسه ۱۰ کلاسه پیرامی کیشان	۲۰۰۵۰۰۱۰۱۰۰۰۰۳	۷۴.۵۰۷.۶۹۰.۱۲۳	۳.۷۲۶.۰۰۰.۰۰۰	ضمانت نامه بانکی / فیش واریزی	سرجمع	حداقل ۵ ابنیه
۲	تکمیل مدرسه ۱۰ کلاسه حضرت زینب کبری (س) جبین	۲۰۰۵۰۰۱۰۱۰۰۰۰۰۴	۱۹۲.۸۵۳.۲۷۴.۷۴۵	۹.۶۲۳.۰۰۰.۰۰۰	ضمانت نامه بانکی / فیش واریزی	سرجمع	حداقل ۵ تأسیسات
۳	احداث مدرسه ۶ کلاسه ۴۴۴ متری زابل محله قره شور کلاسه	۲۰۰۵۰۰۱۰۱۰۰۰۰۰۵	۱۲۵.۰۴۵.۵۷۹.۵۱۰	۶.۲۵۳.۰۰۰.۰۰۰	ضمانت نامه بانکی / فیش واریزی	سرجمع	حداقل ۵ ابنیه

مناقصات عمومی همزمان با ارزیابی کیفی (یکپارچه) یک مرحله ای پروژه های ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۸ می باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: حداکثر ساعت ۱۹:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۰

مهلت زمانی ارائه پیشنهادات: ساعت ۱۹:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۰۶

زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۰۸:۰۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۰۷

شناسه آگهی ۲۱۹۷۲۳۶

شناخت و کنترل ریزه خواری هیجانی

ریزه خواری هیجانی یکی از عادت‌های پنهانی اما رو به افزایش در زندگی امروز است، رفتاری که در آن افراد نه از روی گرسنگی واقعی، بلکه برای فرار از استرس، غم، خستگی یا بی‌حوصلگی به سراغ خوراکی‌ها می‌روند. به گزارش ایرنا زندگی، در بسیاری از خانه‌ها خوردن فقط برای رفع گرسنگی نیست، گاهی یک تکه شکلات بعد از عصبانیت، چپیس هنگام تماشای تلویزیون یا حمله به یخچال پس از یک روز پراسترس، به عادت‌های تکراری تبدیل می‌شود. متخصصان تغذیه و روانشناسان به این رفتار «ریزه خواری هیجانی» می‌گویند، که فرد نه از روی نیاز واقعی بدن، بلکه برای آرام کردن احساسات خود غذا می‌خورد. این الگو اگرچه ممکن است در کوتاه مدت حس آرامش ایجاد کند، اما در درازمدت سلامت جسم و روان را تحت تاثیر قرار می‌دهد و حتی می‌تواند از کودکی تا بزرگسالی ادامه پیدا کند.



ریزه خواری هیجانی ناشی از آشکار این رفتار است، اما مشکل اصلی، تثبیت یک الگوی ناسالم ذهنی است که در آن فرد برای هر احساس ناخوشایند به غذا پناه می‌برد. این وابستگی هیجانی به غذا می‌تواند عزت نفس فرد را کاهش دهد. برخی افراد پس از پرخوری احساس ضعف یا بی‌ارادگی می‌کنند و همین موضوع اضطراب و ناراحتی بیشتری ایجاد می‌کند. در نتیجه، فرد دوباره برای فرار از این احساسات به غذا پناه می‌برد و یک چرخه معیوب شکل می‌گیرد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد ریزه خواری هیجانی در کودکان و نوجوانی، احتمال ابتلا به اختلالات خوردن در آینده را افزایش می‌دهد. همچنین خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت، فشار خون بالا و مشکلات قلبی در افرادی که به‌طور مداوم ریزه خواری دارند بیشتر است.

ریزه خواری هیجانی چیست؟

ریزه خواری هیجانی زمانی اتفاق می‌افتد که فرد در پاسخ به احساساتی مانند استرس، غم، خستگی، تنهایی، اضطراب یا حتی بی‌حوصلگی، به سراغ غذا می‌رود. در این شرایط، غذا نقش «آرام‌بخش» پیدا می‌کند. بسیاری از افراد پس از خوردن خوراکی‌های شیرین یا چرب، برای چند دقیقه احساس بهتری پیدا می‌کنند اما این احساس موقتی است و خیلی زود جای خود را به عذاب وجدان، پشیمانی یا حتی احساس شکست می‌دهد. بررسی‌های علمی نشان می‌دهد خوراکی‌های پرچرب و شیرین می‌توانند مراکز پاداش در مغز را فعال کنند و به طور موقت احساس آرامش ایجاد کنند. به همین دلیل، مغز به تدریج یاد می‌گیرد در زمان فشار روانی، غذا را به‌عنوان راه‌حل انتخاب کند.

نشانه‌های هشدار را جدی بگیریم

بسیاری از افراد بدون آنکه متوجه باشند درگیر ریزه خواری هیجانی هستند. یکی از مهم‌ترین نشانه‌ها، خوردن بدون احساس گرسنگی واقعی است. فرد ممکن است بلافاصله بعد از یک روز سخت کاری یا پس از یک بحث خانوادگی، سراغ خوراکی برود، در حالی که وعده غذایی خود را به‌تازگی خورده است. میل ناگهانی به غذاهای شیرین، فست‌فود، چپیس، شیرینی یا شکلات نیز از نشانه‌های رایج این مشکل است. گرسنگی واقعی معمولاً تدریجی ایجاد می‌شود و بدن انواع غذاها را می‌پذیرد اما در گرسنگی هیجانی، فرد اغلب فقط خوراکی خاصی می‌خواهد. احساس آرامش کوتاه‌مدت پس از خوردن و سپس عذاب وجدان، یکی دیگر از زنگ خطرهای است. بسیاری از افراد بعد از پرخوری یا ریزه خواری با خود می‌گویند «چرا باز این کار را کردم؟» در کودکان نیز این رفتار نشانه‌های مشخصی دارد. کودکانی که هنگام ناراحتی، خستگی یا بی‌حوصلگی مدام درخواست خوراکی می‌کنند، ممکن است در حال شکل دادن

یک الگوی ناسالم باشند. اگر والدین هر بار برای آرام کردن کودک از خوراکی استفاده کنند، کودک یاد می‌گیرد غذا راه‌حل مشکلات احساسی است. چرا ریزه خواری هیجانی شکل می‌گیرد؟ متخصصان معتقدند خانواده نقش مهمی در شکل‌گیری این رفتار دارد. کودکی که بارها می‌بیند والدین هنگام عصبانیت یا استرس سراغ غذا می‌روند، همان الگو را یاد می‌گیرد. جملاتی مانند «بیا بستنی بخور حالت خوب شود» یا «اگر گریه نکنی برایت شکلات می‌خرم» در ظاهر ساده‌اند اما در ذهن کودک رابطه‌ای مستقیم میان احساسات و غذا ایجاد می‌کند. استفاده از غذا به‌عنوان پاداش یا تنبیه نیز زمینه‌ساز مشکلات بعدی است. وقتی کودک برای موفقیت، خوراکی جایزه می‌گیرد یا از برخی غذاها محروم می‌شود، ارزش هیجانی غذا افزایش پیدا می‌کند. از سوی دیگر، محدودیت شدید غذایی نیز می‌تواند نتیجه عکس داشته باشد. افرادی که خود را از خوردن کامل برخی خوراکی‌ها محروم می‌کنند، معمولاً در زمان فشار روانی کنترل بیشتری از دست می‌دهند و دچار ریزه خواری می‌شوند. استرس مزمن، کم‌خوابی و ناتوانی در بیان احساسات هم از عوامل مهم این مشکل هستند. خواب ناکافی هورمون‌های تنظیم اشتها را بر هم می‌زند و میل به خوراکی‌های پرکالری را افزایش می‌دهد. همچنین افرادی که نمی‌توانند احساسات خود را بیان کنند، بیشتر احتمال دارد از غذا برای تخلیه هیجانی استفاده کنند.

چرا ریزه خواری هیجانی شکل می‌گیرد؟

چگونه گرسنگی واقعی را از گرسنگی هیجانی تشخیص دهیم؟ یکی از راهکارهای مهم، یادگیری تفاوت میان گرسنگی جسمی و هیجانی است. گرسنگی واقعی معمولاً به تدریج ایجاد می‌شود، با علائمی مانند ضعف یا خالی شدن معده همراه است و با خوردن غذای معمولی برطرف می‌شود. اما گرسنگی هیجانی ناگهانی است، بیشتر با هوس خوراکی خاص همراه می‌شود و حتی پس از سیر شدن نیز ادامه پیدا می‌کند. فرد ممکن است بدون توجه، حجم زیادی غذا بخورد و بعد متوجه شود بیش از حد خورده است. متخصصان توصیه می‌کنند هنگام هوس شدید غذا، افراد چند دقیقه مکث کنند و از خود بپرسند «آیا واقعا گرسنه‌ام یا فقط خسته، ناراحت یا عصبی هستم؟»

ریزه خواری فقط اضافه وزن نیست

بسیاری تصور می‌کنند تنها پیامد ریزه خواری هیجانی، چاقی است؛ در حالی که اثرات آن بسیار گسترده‌تر است. افزایش وزن و تجمع چربی، یکی

چگونه گرسنگی واقعی را از گرسنگی هیجانی تشخیص دهیم؟

یکی از محرک‌ها خالی کنیم محیط زندگی تاثیر مستقیمی بر رفتار غذایی دارد. وقتی خوراکی‌های پرکالری و تقلبات ناسالم همیشه در دسترس باشند، احتمال مصرف آنها بیشتر می‌شود. متخصصان توصیه می‌کنند خانواده‌ها تا حد امکان خانه را از محرک‌های غذایی ناسالم خالی و در عوض میوه، مغزها، سبزیجات یا میان‌وعده‌های سالم را جایگزین کنند. البته هدف، ممنوعیت کامل نیست؛ زیرا محدودیت شدید می‌تواند میل به آن خوراکی را بیشتر کند. تعادل و مدیریت، مهم‌ترین اصل در تغذیه سالم است.

کمک گرفتن نشانه ضعف نیست

اگر ریزه خواری هیجانی شدید باشد و زندگی روزمره یا سلامت فرد را مختل کند، مراجعه به روانشناس یا متخصص تغذیه می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. گاهی ریشه این رفتار در اضطراب، افسردگی یا فشارهای روانی عمیق‌تر قرار دارد و نیاز به درمان تخصصی دارد. کارشناسان تاکید می‌کنند مقابله با ریزه خواری هیجانی، یک فرآیند تدریجی است و تغییر عادت‌ها زمان می‌برد. سرزنش کردن خود یا کودکان نه تنها کمکی نمی‌کند، بلکه ممکن است احساسات منفی را تشدید کند. در نهایت، غذا باید منبع انرژی و لذت متعادل باشد، نه ابزاری برای فرار از احساسات. شناخت هیجان‌ها، ایجاد سبک زندگی سالم و یادگیری راه‌های درست آرام‌سازی، مهم‌ترین گام‌ها برای جلوگیری از ریزه خواری و حفظ سلامت جسم و روان است.

راهکارهایی ساده اما موثر

درمان ریزه خواری هیجانی به معنی حذف کامل