

کاشمش

■ گلشن مهر شناسنامه گلستان است

■ سه شنبه ۲۳ تیر ماه ۱۴۰۵ / سال بیست و هفتم / شماره ۸ / ۳۲۱۰ صفحه / ۲۵۰۰ تومان

۲

وقتی چرخ های خیاطی جای
مهاجرت را گرفتند



۳

گرمای تابستان چه بلایی سر خودرو
می آورد؟



۴

دستور استاندارد برای پایداری آب
روستاهای گلستان در زمان قطعی برق



تابلوسازی علی پور

مجری انواع تابلوهای تبلیغاتی...

گران، بلوار مدرس، نبش مدرس ۹

تماس: ۰۹۱۱۵۶۷۱۳۶۹

یادداشت اول

فاجعه ی جبران ناپذیر

■ نورالدین سن سبلی

بی شک یکی از بزرگترین فجایع هستی، اتفاقات و رویدادهای منفی در زمینه ی محیط زیست می باشد. شاید بتوان گفت که امروزه مهمترین نیاز جوامع انسانی، حفظ محیط زیست و در رأس آن حفظ و مراقبت از آب های سطحی و زیرزمینی است. متأسفانه در استان گلستان بهره برداری نادرست از آب های زیرزمینی به یک معضل لاینحل تبدیل شده است. در این استان حدود ۱۶ هزار چاه آب، دارای مجوز از وزارت نیرو، وجود دارد در حالی که حداقل بیش از سه برابر آن «چاه غیرمجاز» حفر شده است. همین امر باعث شده است که بهره برداری از آب موجود در لایه های زیرزمینی بیش از آب نفوذی به لایه های زیرزمینی شده و لذا بیابان آب های زیرزمینی منفی گردیده است. برای مثال حدود ۵۰ سال قبل در روستای قره بلاغ که در دوران نوجوانی ما - سطح ایستابی حدود سه متر بود ولی در حال حاضر بیش از سی متر شده است. سطح ایستابی یعنی اولین عمقی که با کندن زمین به آب زیر زمینی می رسید یعنی در حال حاضر اگر بخواهیم خوش بینانه بررسی کنیم سطح آب زیرزمینی از سه متر به سی متر رسیده است که خود فاجعه ای عظیم و برگشت ناپذیر است. سطح ایستابی سه متری که نعمتی الهی بود در طول میلیون ها سال بر اثر بارش و نفوذ آن، تشکیل شده است و با توجه به برداشت های غیرواقع و کشت بی رویه ی محصولات همچون شالی و نوع ساختار زمین متأسفانه دیگر رسیدن به سطوح قبلی امری غیر ممکن است و چنانچه این برداشت ادامه داشته باشد سطح آب زیرزمینی بسیار پایین تر خواهد رفت و مسلماً فاجعه ای وخیم تر در انتظار ما خواهد بود. پس راه جلوگیری از این فاجعه ی محیط زیستی چیست؟ به زبانی ساده و شیواره آن است که ضمن افزایش آگاهی کشاورزان برای آسیب کمتر به محیط زیست و همچنین آسیب فراوان به نسل های آینده، بایستی از حفاری های غیرمجاز جلوگیری و تکلیف چاه های غیرمجاز را مشخص و از کشت محصولات که مصرف آب بسیار دارند جلوگیری شود و برای آبیاری اراضی از سیستم های مدرن با نصب کنتور آب استفاده گردد تا روز و روزگاران بدتر از این نشود...

زیر ساخت مغفول جهش اقتصادی گلستان

حکمرانی داده محور



ادامه در صفحه ۲

آگهی مزایده شماره الف-۱۴۰۵

شرکت مدیریت سامان سازه غدیر (شرکت املاک مخابرات) به نمایندگی از شرکت مخابرات ایران (سهامی عام) در نظر دارد تعدادی از املاک خود در استان گلستان را در مزایده عمومی به فروش رساند.

ردیف	آدرس ملک	پلاک ثبتی	عرصه (مترمربع)	ایملاک (مترمربع)	نوع ملک	نوع کاربری	سند مالکیت	قیمت پایه مزایده	توضیحات
۱	گمشان - کوچه طلع شمعی غربی، اداره مخابرات گمشان	۱/۳۲۱۰	۷۷۹	۰	شهری	تأسیسات شهری	تک برگ	۴۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۲	کلاک - خیابان امام خمینی ساختمان اداری کلاک	۲۱۳/۱۷۷	۱۶۴۴۸	۴۷۹	شهری	اداری	تک برگ	۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۳	صوفت - خیابان پاسداران جنب اداره ورزش جوانان ساختمان اداری	۳۵/۲۱۳۴	۶۳۳۰۱۹	۷۱۰	شهری	اداری	تک برگ	۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	نرسه موجود ۵۸۹,۹ متر با کسر ۴۳ متر در طبیعت
۴	آراشهر بلوار شهید بهشتی بعد از هنر پارک جنت کار از شجاعت زمین محاسبان	۹/۵۹۱	۲۱۹۱۵	۸۶	شهری	پارکینگ	تک برگ	۵۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارای دکل می باشد
۵	گلستان - علی آباد روستای حکیم آباد	۱۸/۲۰۹	۹۵۹	۷۸	روستایی	تأسیسات و تجهیزات روستایی	تک برگ	۴۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۶	گلستان - علی آباد روستای کرد آباد	۳۰/۲۰۴	۹۰۲	۶۷	روستایی	تأسیسات و تجهیزات روستایی	تک برگ	۲۰۲,۹۵۰,۰۰۰,۰۰۰	

متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانند به سایت شرکت مخابرات ایران به آدرس tci.ir و پرتال مخابرات منطقه گلستان به آدرس go.tci.ir مراجعه فرمایند.

مهلت دریافت اسناد مزایده: دوشنبه ۱۴۰۵/۴/۲۲ لغایت ساعت ۱۶ روزه شنبه ۱۴۰۵/۵/۶

محل دریافت اسناد مزایده: میدان شهرداری - روبروی دادگستری ساختمان مرکزی مخابرات منطقه گلستان

شماره تماس: ۰۱۷-۳۲۲۴۱۴۴۱



ادامه تیر اول

فرزاد نجفی امیری - گلستان با وجود آنکه ۲۳ درصد جمعیت کشور را در خود جای داده، تنها ۱۱۷ درصد از تولید ناخالص داخلی ایران را تولید می‌کند. این یک شکاف آماری ساده نیست؛ نشانه‌ای است از استانی که نیروی انسانی و ظرفیت را دارد اما آن را به بازده اقتصادی تبدیل نمی‌کند. سؤال اصلی این یادداشت این است: چرا این تبدیل اتفاق نمی‌افتد و حکمرانی داده محور دقیقاً کجای این معادله قرار می‌گیرد؟ بخشی از پاسخ، برخلاف کمبود بودجه یا زیرساخت که در هر گزارش رسمی دیده و بودجه‌گذاری می‌شود، هرگز به عنوان یک مشکل مستقل ثبت نمی‌شود: ضعف نظام آمار و تحلیل داده. چون هیچ ردیف بودجه یا شاخص ارزیابی مستقلی ندارد، همین ضعف یکی از موانع پنهان توسعه استان است؛ مانعی که اثرش را نه در یک بخش خاص، بلکه در کیفیت همه تصمیم‌های دیگر نشان می‌دهد. پاسخ کوتاه این است: یک مدیر در طول دوره خدمت (کمتر از ۴ سال)، معمولاً تنها چند تصمیم واقعاً سرنوشت ساز می‌گیرد؛ درباره اولویت سرمایه‌گذاری، تخصیص منابع کمیاب یا جهت‌گیری یک بخش اقتصادی. مسیر چند ساله استان با همین چند تصمیم رقم می‌خورد، نه با حجم گزارش‌ها یا جلسات. چنین تصمیماتی وقتی درست از آب در می‌آیند که مدیر یک تصویر واحد و قابل اتکا از واقعیت استان در اختیار داشته باشد، نه برداشت شخصی یا گزارش‌های پراکنده و گاه متناقض دستگاه‌های متولی. آنچه در عمل اهمیت دارد، دسترسی تصمیم‌گیر به تصویری واحد، به روز و قابل اتکا از واقعیت استان است؛ تصویری که پیش

از تصمیم‌گیری شکل گرفته باشد نه آنکه بعدها برای توجیه تصمیم‌ها ساخته شود. بدون چنین تصویری، مدیران ناگزیر به اتکا بر همبستگی‌های سطحی می‌شوند؛ مثلاً افزایش اشتغال را به یک پروژه خاص نسبت می‌دهند، در حالی که ممکن است متغیر پنهان دیگری (مانند تغییر نرخ ارز یا رونق مبادلات مرزی) علت اصلی بوده باشد. داده محوری، مدیریت را از رصد همراهی به درک علت ارتقا می‌دهد و این، تفاوت میان مدیریت شهودی و مدیریت علمی است. ترکیب اقتصاد گلستان این نیاز را نشان می‌دهد. سهم کشاورزی در اقتصاد استان ۲۰۳ درصد است، در برابر ۷۳ درصد در کشور و سهم صنعت تنها ۱۴۵ درصد می‌رسد. این تفاوت در سطح کشور به ۴۵۱ درصد می‌رسد. این تفاوت‌ها صرفاً آمار نیستند؛ بلکه نشان می‌دهند جهت‌گیری سرمایه‌گذاری، سیاست‌های صنعتی و برنامه‌های اشتغال باید بر پایه تصویری یکپارچه از اقتصاد استان طراحی شوند. در شرایطی که داده‌های تولید، اشتغال، سرمایه‌گذاری و تجارت در سامانه‌های جداگانه نگهداری می‌شوند، امکان اولویت‌بندی دقیق منابع و ارزیابی آثار سیاست‌ها نیز محدود خواهد بود. نمونه‌ای که ابعاد این مسئله را آشکار می‌کند، حوزه آب است. حدود ۹۲ درصد آب شرب گلستان از منابع زیرزمینی تأمین می‌شود، در حالی که میانگین این شاخص در کشور حدود ۵۴ درصد است. تداوم این وابستگی، همراه با برداشت بی‌رویه، گلستان را به یکی از کانون‌های اصلی فرونشست زمین در کشور تبدیل کرده است. از سوی دیگر، استان با وجود ۱۴ سد مخزنی، همچنان برای تأمین آب شرب به منابع زیرزمینی متکی است. این تناقض نشان می‌دهد که چالش اصلی، صرفاً توسعه زیرساخت نیست؛ بلکه نبود نظامی است که با تلفیق داده‌های منابع آب، الگوی مصرف، نیازهای جمعیتی و ظرفیت تأسیسات موجود، اولویت‌های سرمایه‌گذاری را به درستی تعیین کند. این‌که چنین رویکردی واقعاً جواب می‌دهد، دیگر یک فرض نظری نیست؛ در گلستان یک بار امتحان شده. بررسی

مجوزهای سرمایه‌گذاری صادرشده از سال ۱۳۹۲ نشان داد که بیش از ۱۲۰۰ مجوز، از جمله مرغداری‌ها، دامداری‌ها و گاوداری‌ها، سال‌ها بدون هیچ اقدام اجرایی مانده بودند. در نتیجه این پایش، تاکنون ۶۵۰ مجوز راکد ابطال شده تا ظرفیت قانونی و منابع مرتبط با آنها آزاد و در اختیار متقاضیان واقعی قرار گیرد. این تجربه نشان داده صرفاً برای گزارش‌گیری نیست؛ می‌تواند مستقیماً به آزادسازی ظرفیت بلوکه‌شده و اصلاح سیاست منجر شود. همین منطق درباره مدیریت دارایی‌ها و پروژه‌های توسعه‌ای استان نیز صدق می‌کند. گلستان از ظرفیت‌هایی مانند منطقه آزاد اینچه‌برون، راه آهن بین‌المللی، فرودگاه و مرز مشترک با آسیای میانه برخوردار است و روند فعال‌سازی این ظرفیت‌ها نیز شتاب گرفته است. تداوم این روند، مستلزم رصد مستمر عملکرد این دارایی‌ها و اولویت‌بندی سرمایه‌گذاری بر اساس داده‌های واقعی است. هنگامی که ارزش پروژه‌های نیمه‌تمام استان از ۵۶ هزار میلیارد تومان فراتر رفته و این رقم، فقط هزینه ریالی پروژه‌ها نیست؛ هزینه فرصت این منابع بلوکه‌شده بسیار بزرگ‌تر است، زیرا هر سال تأخیر در تکمیل این پروژه‌ها، هزینه فرصت قابل توجهی به اقتصاد استان تبدیل می‌کند. ارزیابی این هزینه فرصت و مقایسه سناریوهای مختلف تخصیص منابع، همان کاری است که با تحلیل داده و مدل‌سازی پیش‌بینانه امکان‌پذیر می‌شود. تصمیم‌گیری درباره تخصیص منابع باید بر پایه اطلاعات لحظه‌ای از پیشرفت فیزیکی، بازده اقتصادی، جریان تجارت و تقاضای بازارهای هدف انجام شود، نه صرفاً بر مبنای گزارش‌های بخشی یا پیگیری‌های موردی. قدم بعدی، تعمیم تجربه مجوزهای راکد به یک نهاد دائمی است: «مرکز رصد و تحلیل داده‌های اقتصادی و سرمایه‌گذاری گلستان» ذیل استانداری، که داده‌دستگاه‌های اجرایی، سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی، اتاق بازرگانی، گمرک و بخش خصوصی را در یک داشبورد واحد جمع‌بندی کند و شاخص‌های کلیدی را به صورت مستمر رصد کند تا مدیران استان بتوانند پیش از تبدیل شدن

مهاجرت معکوس در گالیکش؛

وقتی چرخ‌های خیاطی جای مهاجرت را گرفتند



شهرک پوشاک گالیکش سکویی برای توسعه اقتصادی گلستان

هالاکو با اشاره به طرح ایجاد زنجیره ارزش پوشاک در گالیکش بیان کرد: این طرح شامل همه مراحل از تأمین مواد اولیه، تولید، بازاریابی و فروش است و می‌تواند فعالیت‌های پراکنده فعلی را به یک مجموعه اقتصادی منسجم تبدیل کند. وی افزود: بسیاری از کارگاه‌های

بخشی از افرادی که در تهران مشغول به کار بودند به این شهرستان بازگشتند و تعداد زیادی از خانه‌ها در کنار کاربری مسکونی، محل فعالیت کارگاه‌های خیاطی شده است. وی گفت: الگوهای تولید در تهران ارسال و پارچه‌های برش‌خورده در گالیکش دوخته می‌شود که این روند، ضمن ایجاد اشتغال، نمونه‌ای از مهاجرت معکوس و استفاده از ظرفیت‌های بومی است.

خیاطی شهرستان در فضاهای قدیمی و بعضاً غیراستاندارد فعالیت دارند و ایجاد شهرک تخصصی پوشاک، علاوه بر افزایش ایمنی، زمینه توسعه فعالیت و حضور منظم‌تر تولیدکنندگان در بازار را فراهم می‌کند. فرماندار گالیکش نیز با اشاره به وجود حدود هزار و ۵۰۰ چرخ خیاطی در این شهرستان گفت: بیشتر فعالان این حوزه به صورت سری‌دوزی برای سفارش‌های تهران کار می‌کنند، اما ظرفیت موجود امکان ایجاد یک زنجیره کامل تولید پوشاک را در منطقه فراهم کرده است. کمال‌ابراهیمی افزود: ایجاد شهرک پوشاک می‌تواند کارگاه‌های پراکنده را در یک مجموعه متمرکز کند تا تولیدکنندگان با یک برند مشخص فعالیت کرده و ارزش افزوده بیشتری نصیب شهرستان شود. معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار گلستان نیز از پیگیری ایجاد شهرک تخصصی پوشاک در گالیکش خبر داد و گفت: توسعه صنایع متناسب با ظرفیت‌های بومی، از برنامه‌های مهم استان برای تقویت اشتغال و رونق اقتصادی شرق گلستان است. عبدالعلی کیان‌مهر اظهار کرد: با توجه به توانمندی موجود، گالیکش قابلیت تبدیل شدن به یکی از مراکز مهم تولید پوشاک را دارد و بررسی‌های لازم برای جانمایی این شهرک در حال انجام است. شهرک تخصصی پوشاک گالیکش، در صورت تحقق، می‌تواند مسیر فعالیت صدها خیاط و تولیدکننده را از کارگاه‌های پراکنده خانگی به یک زنجیره تولید حرفه‌ای تغییر دهد و ظرفیتی که از دل خانه‌ها آغاز شده اکنون در مسیر تبدیل شدن به یک مزیت اقتصادی منطقه‌ای قرار گرفته است.

صدای چرخ‌های خیاطی در بخشی از خانه‌های گالیکش، روایتی از شکل‌گیری یک ظرفیت اقتصادی است که طی سال‌های اخیر تعدادی از فعالان حوزه پوشاک را از تهران به زادگاهشان بازگردانده و نام این شهرستان را به عنوان یکی از مراکز تولید پوشاک گلستان مطرح کرده است. به گزارش ایرنا، در بسیاری از محله‌های گالیکش، زیرزمین و فضاهای کوچک خانه‌ها به کارگاه‌های تولید پوشاک تبدیل شده‌اند و خیاطان با انجام سفارش‌های سری‌دوزی برای واحدهای تولیدی تهران، چرخ اقتصاد خانواده‌های خود را می‌چرخانند. فعالیت حدود هزار و ۵۰۰ نفر در کارگاه‌های خیاطی این شهرستان، گالیکش را به قطب تولید پوشاک استان تبدیل کرده و اکنون مسئولان به دنبال ساماندهی آن در قالب ایجاد شهرک تخصصی پوشاک هستند تا زنجیره تولید از تأمین مواد اولیه تا فروش محصول در همین منطقه تکمیل شود. این فعالیت‌ها علاوه بر ایجاد اشتغال برای ساکنان شهرستان، زمینه بازگشت برخی نیروهای متخصص را نیز فراهم کرده و افرادی که پیش از این در کارگاه‌ها و واحدهای تولیدی تهران فعالیت داشتند در سال‌های اخیر با انتقال تجربه و مهارت خود به گالیکش بازگشته‌اند. مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان اظهار کرد: گالیکش به دلیل گستردگی فعالیت‌های حوزه پوشاک به عنوان قطب تولید این صنعت در استان معرفی شده است. ایوب هالاکو افزود: پس از دوران کرونا و تغییر شرایط فعالیت در بازار پوشاک،

خطا و صواب در اندیشه سعدی



محمد علی خالیدیان

یکی از اصول و مبانی تفکر مکتب کلامی امام اشعری این است که همه مذاهب اسلامی برحق اند و بر مدار حق می چرخند و اختلافی اگر دارند مربوط به خطا و صواب است نه حق و باطل. به بیان دیگر اختلاف بین مذهب ها و پیروان مذاهب از قبیل اختلاف بین حق و باطل نمی باشد؛ بلکه اختلاف درون دینی است که از آن به اختلاف در خطا و صواب تعبیر می شود. به عنوان مثال در علم کلام، معتزلیان می گویند کسی که مرتکب گناه کبیره می شود اگر توبه نکند و بمیرد به جهنم می رود و اشاعره می گویند عقوبت دارد و کیفیر می شود ولی به جهنم نمی رود. در این موضوع اشاعره دیدگاه خود را بر صواب و معتزلیان را برخطا می دانند و معتزله هم دیدگاه خود را بر صواب و اشاعره را بر خطا می دانند. این دو دیدگاه هر دو زیر مجموعه حق اند و این اختلاف های فقهی وکلامی که بر مدار استنباط های مختلف صورت می گیرد همه از این قبیل اند و باعث نمی شود که مذهب ها از دایره حق خارج شوند یا مذهبی خود را حق و دیگری را باطل بشمارد. در این مقدار هم که خود را بر صواب می دانیم باید خود و تفکر خود را

صد در صد و به صورت قطعی برصواب ندانیم باید این احتمال را هم بدهیم ممکن است طرف مقابل ما بر صواب باشد و ما برخطا. استاد سخن سعدی بزرگ، برای تبیین و تحلیل این موضوع در بوستان داستانی را نقل می کند که شخصی از امام علی (ع) سوالی را می پرسد و امام علی به علم واندیشه ی خود آن پرسش را جواب می دهد درهمین هنگام شخصی در آن مجلس به پاخاست و به جواب امام علی، اعتراض کردند. حضرت امیر از جواب آن شخص ناراحت که نشدند بلکه آن شخص را تشویق کردند و فرمودند، اگر شما بهتر می دانید بفرمایید و آن شخص مطلب را پخته و پرداخته جواب دادند و حضرت شاه مردان جواب ایشان را پسندیده و فرمود: من بر خطا بودم و او بر صواب، زیرا کسی که علم او جامع و محیط است، فقط خداوند متعال است که خطا در علم او راه ندارد. نتیجه ای که از این داستان می شود گرفت، این است که باید مسلمانان خود را یک خانواده ی فکری بدانند که همگی بر محور توحید و پیروی از حضرت رسول(ص) می باشند و اختلاف های جزئی و تاریخی را نادیده بگیرند و در

شرایط بحرانی جهان کنونی با هم یکپارچه و متحد باشند. و بزرگان خود را چون مولانا، سعدی و را الگوی خود قرار دهند .

کسی مشکلی برد پیش علی مگر مشکل اش را کند منجلی امیر عدو بند مشکل گشای جوابش بگفت از سر علم و رای شنیدم که شخصی در آن انجمن بگفتا چنین نیست یا ابالحسن نرنجید از او حیدر نام جوی بگفت ار تو دانی از این به ، بگوی بگفت آنچه دانست و بایسته گفت به گل چشمه ی خور نشاید نهفت پسندید از او شاه مردان جواب که من بر خطا بودم و او بر صواب به از من سخن گفت و دانا یکی است که بالاتر از علم او علم نیست (بوستان سعدی، باب چهارم. در تواضع).

استاد دانشگاه

گرمای تابستان چه بلایی سر خودرو می آورد؟

خودرو در سایه، استفاده از پارکینگ سرپوشیده و نیمه‌باز گذاشتن جزئی شیشه‌ها -در صورتی که امنیت خودرو به خطر نیفتد- نیز به کاهش گرمای کابین کمک می‌کند.

گرمای تابستان فقط کابین را تهدید نمی کند

هوای گرم علاوه بر فضای داخلی خودرو، بر بخش‌های فنی آن نیز اثر می‌گذارد. سیستم خنک‌کننده موتور، روغن موتور، لاستیک‌ها و باتری خودرو همگی در تابستان تحت فشار بیشتری قرار دارند. به همین توصیه می‌شود رانندگان پیش از آغاز سفرهای تابستانی، سطح مایع خنک‌کننده موتور، سلامت رادیاتور، فشار باد لاستیک‌ها، عملکرد کولر و وضعیت باتری را بررسی کنند. همچنین باد لاستیک‌ها نباید بیش از مقدار توصیه شده توسط سازنده تنظیم شود، زیرا گرمای هوا خود باعث افزایش فشار داخل لاستیک می‌شود.

چند وسیله دیگر را هم داخل خودرو جا

نگذارید

علاوه بر اسپری‌ها و وسایل شارژی، برخی وسایل دیگر نیز بهتر است در روزهای گرم داخل خودرو باقی نمانند. بطری‌های پلاستیکی آب در صورت قرار گرفتن طولانی مدت زیر نور خورشید ممکن است کیفیت آب را کاهش دهند. داروها نیز معمولاً باید در دمای مشخص نگهداری شوند و گرمای شدید می‌تواند اثربخشی بسیاری از آنها را کم کند. لوازم آرایشی، شکلات، مواد غذایی، عینک طبی، لنزهای تماسی و برخی کارت‌های بانکی نیز ممکن است در اثر گرمای زیاد آسیب ببینند.

چند دقیقه پیشگیری، میلیون‌ها تومان

صرفه‌جویی

بسیاری از آسیب‌هایی که در تابستان به خودرو وارد می‌شود، ناگهانی نیستند، بلکه حاصل قرار گرفتن مداوم خودرو در معرض گرمای شدید هستند. ترک خوردن داشبورد، کاهش عمر باتری و وسایل الکترونیکی، افزایش مصرف سوخت، استهلاک بیشتر موتور و حتی خطر آتش‌سوزی، همگی پیامدهایی هستند که با چند اقدام ساده می‌توان احتمال وقوع آنها را کاهش داد. خارج کردن مواد اشتعال‌زا، همراه بردن وسایل شارژی، سبک نگه داشتن خودرو و استفاده از آفتاب‌گیر، اقداماتی کم‌هزینه اما موثر هستند که هم ایمنی خودرو را افزایش می‌دهند و هم هزینه‌های تعمیر و نگهداری را کاهش می‌دهند. در نهایت خودرو نیز مانند هر وسیله دیگری برای عملکرد مطلوب به مراقبت نیاز دارد. رعایت چند نکته ساده در روزهای گرم سال می‌تواند از بروز خسارت‌های پرهزینه جلوگیری کند. مصرف سوخت را کاهش دهد و ارزش خودرو را در بلندمدت حفظ کند که تنها چند دقیقه زمان می‌برد اما آثار آنها تا سال‌ها باقی می‌ماند.



داخل خودرو باقی نگذارید. همچنین نگهداری بنزین، تینر، حلال‌های شیمیایی یا سایر مواد آتش‌زا در صندوق عقب نیز در روزهای گرم اقدامی پرخطر محسوب می‌شود.

پاوربانک و وسایل شارژی را فراموش نکنید

در سال‌های اخیر تقریباً همه رانندگان پاوربانک، تلفن همراه، ساعت هوشمند، هندزفری بی‌سیم یا سایر وسایل دارای باتری لیتیومیونی را داخل خودرو نگهداری می‌کنند. باتری‌های لیتیومی نسبت به گرمای شدید حساس هستند. شرکت‌های تولیدکننده این تجهیزات معمولاً دمای مجاز نگهداری را بین حدود ۰ تا ۴۵ درجه سانتی‌گراد اعلام می‌کنند. قرار گرفتن این وسایل در کابینی که دمای آن به بیش از ۶۰ درجه می‌رسد، می‌تواند باعث کاهش عمر باتری، باد کردن آن و در موارد نادر ایجاد پدیده‌ای به نام «فرار حرارتی» شود که احتمال دود کردن یا آتش گرفتن باتری را افزایش می‌دهد. از سوی دیگر، باقی ماندن تلفن همراه روی داشبورد زیر نور مستقیم خورشید نیز علاوه بر آسیب به باتری، ممکن است به نمایشگر و قطعات داخلی آن صدمه بزند. بهترین راهکار این است که هنگام ترک خودرو، پاوربانک، لپ‌تاپ، تبلت، دوربین، گوشی موبایل و سایر وسایل الکترونیکی قابل حمل را با خود ببرید.

صندوق عقب را سبک کنید

بسیاری از رانندگان بدون آنکه متوجه باشند، صندوق عقب خودرو را با جعبه‌ابزارهای سنگین، وسایل ورزشی و دیگر بارهای غیرضروری به انباری دائمی تبدیل می‌کنند. هرچند وجود تجهیزات ضروری مانند زاپاس، جک، آچار چرخ یا تجهیزات امدادی لازم است، اما حمل بار اضافی

گرمای تابستان تنها آسایش رانندگان را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد، بلکه می‌تواند سلامت خودرو را نیز به خطر بیندازد. از افزایش دمای کابین گرفته تا فشار بیشتر بر قطعات فنی، روزهای داغ سال گاهی خسارت‌هایی به همراه دارند که بسیاری از رانندگان از آنها بی‌خبرند. به گزارش ایرنا زندگی، با آغاز روزهای گرم سال، بسیاری از رانندگان تنها به سلامت موتور یا عملکرد کولر خودرو توجه می‌کنند، در حالی که گرمای شدید می‌تواند خطراتی پنهان اما جدی برای خودرو و سرنشینان ایجاد کند. دمای داخل یک خودروی پارک‌شده زیر نور مستقیم خورشید، حتی زمانی که دمای هوا حدود ۳۵ درجه سانتی‌گراد باشد، در مدت کوتاهی می‌تواند به بیش از ۵۰ تا ۷۰ درجه سانتی‌گراد برسد. این شرایط نه تنها به قطعات داخلی خودرو آسیب می‌زند، بلکه نگهداری برخی وسایل مانند فندک، اسپری، پاوربانک یا باتری‌های شارژی را نیز خطرناک می‌کند. کارشناسان حوزه ایمنی خودرو توصیه می‌کنند با چند اقدام ساده می‌توان هم از خطرات احتمالی جلوگیری کرد و هم هزینه‌های نگهداری خودرو را کاهش داد.

خودرو در تابستان چگونه به کوره تبدیل می‌شود؟

یکی از ویژگی‌های خودرو، محفظه بسته آن است. نور خورشید از شیشه‌ها وارد کابین می‌شود اما گرمای تولیدشده به راحتی خارج نمی‌شود که این موضوع به اثر گلخانه‌ای معروف است. بر اساس مطالعات دمای داخل خودرو تنها در ۲۰ تا ۳۰ دقیقه می‌تواند ده‌ها درجه بیشتر از دمای محیط شود. در چنین شرایطی نه تنها داشبورد، فرمان، صندلی‌ها و تجهیزات پلاستیکی داغ می‌شوند، بلکه هر وسیله حساس به گرما نیز ممکن است دچار آسیب یا حتی آتش‌سوزی شود. به همین دلیل توصیه می‌شود خودرو را تنها وسیله‌ای برای جابه‌جایی بدانیم، نه انباری برای نگهداری وسایل مختلف.

مواد اشتعال‌زا را از خودرو خارج کنید

یکی از مهم‌ترین اقداماتی که باید پیش از پارک خودرو در هوای گرم انجام داد، خارج کردن مواد قابل اشتعال از کابین است. فندک‌های گازی، اسپری‌های خوشبوکننده، اسپری رنگ، اسپری حشره‌کش، اسپری کف اصلاح، عطر و ادکلن هایی که در ظروف تحت فشار یا دارای الکل بالا هستند، در برابر گرمای شدید مقاومت محدودی دارند. افزایش دما باعث بالا رفتن فشار داخل این ظروف می‌شود و در مواردی امکان ترکیدن یا نشت محتویات آنها وجود دارد. اگرچه وقوع انفجارهای بزرگ چندان رایج نیست اما گزارش‌های ایمنی نشان می‌دهد که ترکیدن یک اسپری یا فندک می‌تواند موجب آسیب به شیشه، داشبورد یا حتی آغاز آتش‌سوزی در شرایط خاص شود. به همین خاطر توصیه می‌شود این وسایل را به‌ویژه هنگام پارک طولانی مدت

تحت شرایط خاصی می‌تواند به طرد، خشونت و درگیری نیز کمک کند. اما پیش از هر چیز لازم است مراد از دو مفهوم کلیدی دین و صلح بیان شود.

۱- مراد از دین و صلح پایدار چیست؟

از دیدگاه کارکردگرایانه، دین محدود به آموزه‌ها، متون مقدس یا نظام‌های الهیاتی نیست. بلکه نهادی اجتماعی است که نقشی محوری در شکل‌دهی به زندگی جمعی دارد. امیل دورکیم از این دیدگاه دین را به عنوان نهادی در نظر می‌گیرد که مهم‌ترین کارکردهای آن عبارتند از: تولید معانی مشترک، تقویت آگاهی جمعی، تقویت همبستگی اجتماعی، ایجاد مرزهای اخلاقی. در این معنا، دین نه تنها یک سیستم انتزاعی از باورها، بلکه یک واقعیت اجتماعی زیسته است که در اعمال، هویت‌ها و روابط روزمره نهفته است. بر این اساس دین بر شیوهی عملکرد افراد در این موارد تأثیر می‌گذارد: درک مسئولیت اخلاقی، ارتباط با دیگران، تفسیر رنج و عدالت، ایجاد تعلق اجتماعی. بنابراین، دین عمیقاً با ثبات یا بی‌ثباتی نظم اجتماعی مرتبط است. برای بیان مراد از صلح می‌توان از چارچوب یوهان گالتونگ در تمایز میان صلح منفی و صلح مثبت بهره برد. صلح منفی به معنای نبود خشونت مستقیم، جنگ یا درگیری فیزیکی است. اما صلح مثبت فراتر از این به وضعیتی همراه با عدالت، برابری، کرامت و رفاه اجتماعی اشاره دارد. صلح منفی لازم است اما کافی نیست. جوامع ممکن است از جنگ رهایی یابند، در حالی که هنوز بی‌عدالتی، نابرابری یا خشونت ساختاری عمیقی را تجربه می‌کنند. در این چارچوب می‌توان صلح پایدار را شکلی از صلح مثبت، بادوام و ریشه‌دار اجتماعی دانست. این مفهوم مواردی همچون عدالت اجتماعی، امنیت انسانی، احترام به کرامت انسانی، اعتماد و انسجام اجتماعی، نهادهای مؤثر و مشروع و ثبات بلندمدت و بین‌نسلی را دربرمی‌گیرد. از این دیدگاه، صلح فرآیندی اجتماعی است که توسط نهادها، ارزش‌ها و مسئولیت جمعی حفظ می‌شود.

۲- دین چنان‌که یار شاطر صلح

از دیدگاه کارکردگرایانه، صلح زمانی پدیدار می‌شود که نهادهای اجتماعی نقش‌های یکپارچه‌کننده خود را با موفقیت انجام دهند. بر این اساس دین زمانی به صلح پایدار کمک می‌کند که:

- * همکاری بین افراد و گروه‌ها را تقویت کند
- * اعتماد و همبستگی اجتماعی ایجاد کند
- * مسئولیت اخلاقی و رفتار اخلاقی را ترویج دهد
- * شمول و احترام متقابل را تشویق کند
- * از چندپارگی و بیگانگی اجتماعی بکاهد

به عبارت دیگر، دین نه تنها از طریق معنای معنوی، بلکه از طریق کارکردهای اجتماعی خود در ادغام و تنظیم اخلاقی، از صلح حمایت می‌کند. بسیاری از سنت‌های مذهبی اصولی اخلاقی را

دربدارند که از صلح پایدار حمایت می‌کنند. برای مثال، در اندیشه اسلامی، آموزه‌های اخلاقی کلیدی مانند کرامت انسان، عدالت، رحمت می‌توانند چنین کارکردی داشته باشند. تأکید بر این اصول می‌تواند ارزش‌هایی مانند احترام به کرامت انسانی، عدالت و پاسخگویی اجتماعی، دلسوزی نسبت به گروه‌های آسیب‌پذیر، مسئولیت جمعی برای نظم اخلاقی را تقویت کند. همچنین، سنت‌های گوناگون دینی، دغدغه‌های اخلاقی مشترکی را دنبال می‌کنند: مراقبت از ضعفا، ممنوعیت بی‌عدالتی، تشویق به بخشش، ترویج هماهنگی اجتماعی

۳- هنگامی که دین شرّ می‌شود!

این موارد نشان می‌دهند که هر گاه دین به طور سازنده عمل کند، منبع اخلاقی برای صلح پایدار فراهم می‌آورد. اما اگر دین می‌تواند تا این حد به صلح کمک کند، چرا با خشونت و درگیری نیز مرتبط بوده است؟ به این پرسش از دو دیدگاه می‌توان پاسخ داد: خداناباورانه و زمینه‌گرایانه. نقد خداناباورانه استدلال می‌کند که خود دین ریشه خشونت است. سم هریس بر این اساس دین را با اخلاق عقلانی ناسازگار می‌داند. ریچارد داوکینز ایمان را فاقد توجیه تجربی می‌داند. کریستوفر هیچنز به‌طور مشهور ادعا می‌کند که «دین همه چیز را مسموم می‌کند». با این حال، این دیدگاه با محدودیت‌هایی روبرو است: نخست این که اغلب میانه‌روهای مذهبی را نادیده می‌گیرد. دوم این که افراط‌گرایی برخی از دین‌داران را به همه ادیان تعمیم می‌دهد. سوم این که به تفسیر گزینشی متنی یا تاریخی متکی است و در نهایت از نوعی بنیادگرایی رنج می‌برد و خطر جایگزینی مطلق‌گرایی مذهبی با مطلق‌گرایی سکولار را دارد. بنابراین، در حالی که این نقد نگرانی‌های مهمی را مطرح می‌کند، فاقد ظرافت تحلیلی است. دیدگاه زمینه‌گرایانه پاسخ این پرسش را براساس شرایط و زمینه‌هایی می‌دهد که کارکردهای سازنده دین را تضعیف می‌کند. در این راستا می‌توان از چارلز کیمبل کمک گرفت. او استدلال می‌کند که دین ذاتاً خوب یا بد نیست، بلکه تحت شرایط خاص و قابل‌شناسایی مخرب می‌شود. او در این راستا پنج نشانه هشدار دهنده را شناسایی می‌کند:

- ۱- ادعای حقیقت مطلق: دین زمانی خطرناک می‌شود که یک تفسیر به عنوان تنها حقیقت مطلق تلقی شود و همه جایگزین‌ها را حذف کند. این امر گفتگو و فروتنی فکری را از بین می‌برد.
- ۲- اطاعت کورکورانه: وقتی از پیروان خواسته می‌شود تفکر انتقادی را به حالت تعلیق درآورند و بدون قید و شرط از مرجعیت اطاعت کنند، مسئولیت اخلاقی جای خود را به تسلیم می‌دهد.
- ۳- آرمان‌شهرگرایی: کمال‌گرایانه: وقتی گروه‌های مذهبی تلاش می‌کنند یک جامعه ایده‌آل یا دیدگاه مقدس آخرالزمانی را بر واقعیت تحمیل کنند، اغلب کثرت‌گرایی رد می‌شود.

۴- توجیه وسیله با هدف: وقتی از اهداف مقدس برای توجیه اعمال غیراخلاقی استفاده می‌شود، مرزهای اخلاقی فرو می‌ریزند.

۵- خشونت مقدس یا «جنگ مقدس»: وقتی خشونت از نظر مذهبی مشروعیت می‌یابد و مخالفان غیرانسانی می‌شوند، دین به منبع مستقیم درگیری تبدیل می‌شود. از دیدگاه کارکردگرایانه، این پویایی‌ها نشان‌دهنده فروپاشی کارکرد اجتماعی دین هستند. در این وضعیت دین به جای تولید انسجام، اعتماد، مسئولیت اخلاقی، شروع به تولید طرد، خصومت، چندپارگی و خشونت می‌کند. بحث کیمبل از این نظر بسیار با اهمیت است که تمرکز را از «خود دین» به شرایطی تغییر می‌دهد که دین تحت آن تفسیر، نهادینه و سیاسی می‌شود. از نظر او تنها راه نجات از این وضعیت خطرناک رویکردی کثرت‌گرایانه به دین است که بر درک دین در یک زمینه جهانی و تطبیقی تأکید دارد. دین تطبیقی نشان می‌دهد که سنت‌ها: * شباهت‌های ساختاری (این‌ها، اسطوره‌ها، نظام‌های اخلاقی) را به اشتراک می‌گذارند

* از نظر تاریخی به هم پیوسته هستند

* ایده‌ها در فرهنگ‌ها و زمان‌های مختلف تبادل می‌کنند

در یک دنیای جهانی‌شده، تنوع مذهبی دیگر استثنایی نیست، بلکه عادی است. تحقیقات مانند پروژه کثرت‌گرایی دینا نااک نشان می‌دهد که جوامع مدرن از نظر مذهبی عمیقاً متنوع هستند. بنابراین، چالش اصلی صرفاً ملار نیست، بلکه تفاهم، تعامل و همزیستی سازنده است. کثرت‌گرایان استدلال می‌کنند که صلح پایدار نه تنها نیازمند اصلاحات مذهبی، بلکه نیازمند سوادآموزی و گفتگوی بین ادیان نیز هست.

۴- نتیجه‌گیری

دین در رابطه با صلح پایدار کارکردی دوگانه دارد. از دیدگاه کارکردگرایانه دین نهاد اجتماعی قدرتمندی است که قادر به ایجاد انسجام، نظم اخلاقی و ثبات اجتماعی است. اما همچنین می‌تواند تحت شرایط خاصی به تفرقه، طرد و خشونت کمک کند. چارچوب کیمبل با شناسایی پویایی‌های درونی که نقش صلح‌سازی دین را تحریف می‌کنند، به ما در درک این شرایط کمک می‌کند. از این دیدگاه مشکل این نیست که آیا دین ذاتاً صلح‌آمیز است یا خشونت‌آمیز، بلکه این است که تحت چه شرایط اجتماعی، سیاسی و تفسیری به یکی از این دو تبدیل می‌شود. بنابراین، صلح پایدار نیازمند تعهدی دوگانه است: * مسئولیت درونی در چارچوب سنت‌های دینی برای جلوگیری از تحریف و افراط‌گرایی

* تعهد بیرونی به گفتگو و کثرت‌گرایی در

دنیای متنوع جهانی

از این نظر، دین هم می‌تواند یار شاطر صلح پایدار و هم بار خاطر آن. نتیجه به چگونگی درک، عمل و ادغام آن در زندگی اجتماعی بستگی دارد.

استاد علوم سیاسی دانشگاه

«

دین و صلح پایدار؛ نگاهی کارکردگرایانه!



علی میر موسوی

مقدمه

در جهان امروز، شاهد یک پارادوکس هستیم. از یک سو، دین همچنان یکی از قدرتمندترین منابع معنا، هویت و جهت‌گیری اخلاقی است. از سوی دیگر، بسیاری از خشونت‌آمیزترین و بی‌ثبات‌کننده‌ترین درگیری‌ها در دنیای معاصر - درست یا غلط - با هویت‌ها، روایت‌ها یا تفسیر مذهبی مرتبط هستند. این پارادوکس به طرح این پرسش می‌انجامد: آیا دین ذاتاً منبع درگیری است یا می‌تواند به عنوان پایه‌ای برای صلح پایدار عمل کند؟ به این پرسش می‌توان از دیدگاهی کارکردگرایانه پرداخت. از این دیدگاه دین نهادی اجتماعی است که هنجارها، ارزش‌ها، هویت‌های جمعی و نظم اخلاقی را شکل می‌دهد. همچنین در تحلیل رابطه دین و صلح می‌توان از کتاب تأثیرگذار چارلز کیمبل «وقتی دین شرّ می‌شود» نیز بهره برد. او از ظرفیت دوگانه دین سخن می‌گوید: از یک سو می‌تواند صلح، شفقت و عدالت را ترویج کند، اما

دستور استاندار برای پایداری آب روستاهای گلستان در زمان قطعی برق

است و این اقدام در راستای رویکرد پیشگیرانه برای مقابله با چالش‌های احتمالی، به ویژه در دوره‌های افزایش مصرف، دنبال می‌شود. در این نشست فرماندار ویژه گنبدکاوس، گزارشی از اقدامات توسعه‌ای و زیرساختی این شهرستان ارائه کرد و گفت: مدیران شهرستان با تمرکز بر ایجاد فرصت‌های جدید توسعه‌ای، حمایت از سرمایه‌گذاری و تقویت ظرفیت‌های صنعتی در مسیر رشد اقتصادی گام برمی‌دارند. سلیمان هاشمی راه‌اندازی منطقه آزاد اینچه‌برون را از طرح‌های راهبردی اقتصاد استان دانست و از حمایت‌های استاندار گلستان برای پیشبرد این پروژه قدردانی کرد. فرماندار ویژه گنبدکاوس همچنین به برنامه‌های توسعه‌ای شهرستان در حوزه انرژی‌های تجدیدپذیر با محوریت ایجاد ۳۶ مگاوات نیروگاه خورشیدی، تکمیل مرکز ماده ۱۶، افزایش اعتبارات شهرستان و اقدامات حوزه‌های بهداشت و درمان، ورزش و گردشگری اشاره کرد.



استاندار گلستان با تأکید بر ضرورت افزایش تاب‌آوری زیرساخت‌های حیاتی استان، دستور تجهیز چاه‌های آب شرب روستایی به فیدرهای اختصاصی و پایدار برق را صادر کرد تا تامین آب مردم در شرایط اختلال شبکه برق با وقفه مواجه نشود. به گزارش روابط عمومی، علی‌اصغر طهماسبی در جریان بررسی آخرین وضعیت خدمات‌رسانی در شهرستان‌های استان و نشست مطالبه‌گزارش عملکرد از فرمانداران، گزارش فرماندار ویژه گنبدکاوس را بررسی کرد و بر تقویت زیرساخت‌های پشتیبان حوزه آب شرب تأکید داشت. وی با اشاره به اهمیت پایداری خدمات عمومی افزود: چاه‌های تامین آب آشامیدنی روستاها باید به فیدرهای اختصاصی برق مجهز شوند تا در زمان قطعی یا بروز اختلال در شبکه، روند آبرسانی به مردم دچار مشکل نشود. استاندار گلستان اظهار کرد: تقویت فیدرهای برق‌رسان چاه‌های آب آشامیدنی از اولویت‌های مدیریت استان

زندگی زیر بار قسط‌ها؛

وقتی آینده قسط‌بندی می‌شود

راه تعادل؛ قسط آگاهانه، نه زندگی زیر بار بدهی

ولی‌زاده با تأکید بر اینکه توصیه ساده «قسطی نخرید» در شرایط اقتصادی امروز واقع‌بینانه نیست، می‌گوید: بسیاری از خانواده‌ها برای حفظ حداقلی از کیفیت زندگی ناچارند از خریدهای قسطی استفاده کنند. مسئله این نیست که قسط همیشه بد است؛ بلکه مهم این است که خرید قسطی نباید ناآگاهانه، هیجانی و بدون برنامه وارد زندگی شود. او توضیح می‌دهد: خانواده‌ها پیش از هر خرید قسطی باید میان نیاز واقعی، اضطراب، فشار اجتماعی و میل به نمایش تفاوت قائل شوند. باید از خود پرسند آیا این خرید واقعاً ضروری است؟ آیا از ترس گران‌تر شدن انجام می‌شود؟ آیا برای مقایسه با دیگران است یا تلاشی برای کاهش یک حال بد و اضطراب درونی؟ پاسخ به این پرسش‌ها کمک می‌کند انگیزه واقعی خرید مشخص شود. ولی‌زاده با تأکید بر اهمیت تعیین سقف امن برای اقساط می‌گوید: خانواده باید بدانند چه میزان از درآمد ماهانه را می‌تواند به پرداخت قسط اختصاص دهد، بدون اینکه تأمین نیازهای ضروری مانند خوراک، درمان، اجاره، رفت‌وآمد و آموزش با مشکل مواجه شود. اگر قسط باعث شود خانواده هر ماه برای تأمین نیازهای پایه دچار اضطراب شدید شود، آن خرید از نظر روانی و مالی پرخطر است، حتی اگر در ظاهر قابل پرداخت باشد. این متخصص روانشناسی همچنین بر توجه به «هزینه روانی خرید» تأکید می‌کند و می‌گوید: گاهی یک خرید از نظر مالی امکان‌پذیر است، اما هزینه روانی بالایی دارد؛ یعنی خانواده در مقابل آن، ماه‌ها نگرانی، تشنگی، محرومیت و فشار ذهنی را تجربه می‌کند. بنابراین باید پرسید: این خرید قرار است کیفیت زندگی را بهتر کند یا آرامش ماه‌های آینده را بگیرد؟ او درباره خطر خریدهای قسطی زنجیره‌ای هشدار می‌دهد و می‌گوید: وقتی خانواده هنوز یک تعهد مالی را به پایان نرسانده، وارد خرید قسطی دیگری می‌شود، چرخه بدهی شکل می‌گیرد. در این شرایط، فرد همیشه بخشی از درآمد آینده خود را از قبل خرج کرده و برای رسیدن به تعهدات قبلی تلاش می‌کند.

ولی‌زاده یکی دیگر از راهکارهای مهم را گفت‌وگوی سالم مالی در خانواده می‌داند و تأکید می‌کند: مسائل مالی نباید با سرزنش، شرم یا دعوا مطرح شود. به جای اینکه گفته شود "تو همیشه بی‌فکری می‌کنی"، بهتر است خانواده درباره این صحبت کند که یک خرید چه فشاری بر ماه‌های آینده ایجاد می‌کند. این تغییر نگاه، مسئله را از سطح اتهام شخصی به حل یک چالش مشترک خانوادگی منتقل می‌کند. او با اشاره به نقش شبکه‌های اجتماعی در تصمیم‌های خرید نیز می‌گوید: اگر خانواده متوجه شود استفاده از شبکه‌های اجتماعی باعث افزایش مقایسه، نارضایتی یا میل به خرید در او می‌شود، باید شیوه استفاده از این فضا را بازبینی کند. کاهش دنبال کردن صفحات تجملی، فاصله گرفتن از تبلیغات مداوم و ایجاد زمان تأمل پیش از خریدهای آنلاین می‌تواند در تصمیم‌گیری آگاهانه‌تر مؤثر باشد. این روانشناس تأکید می‌کند: افزایش قسط‌ها نباید باعث شود زندگی خانواده فقط به پرداخت بدهی محدود شود. حفظ شادی‌های ساده و کم‌هزینه، مانند دورهمی خانوادگی، پیاده‌روی، فیلم دیدن، آشپزی مشترک یا سفرهای کوتاه، به حفظ سلامت روان خانواده کمک می‌کند و اجازه نمی‌دهد تمام زندگی حول نگرانی‌های مالی شکل بگیرد.



می‌تواند احساس آرامش ایجاد کند، زیرا خانواده بدون تحمل فشار مالی یک‌باره، نیاز یا خواسته خود را تأمین می‌کند. اما وقتی این خریدها زیاد، طولانی و پشت سر هم شوند، خانواده وارد وضعیت فشار مالی مزمن می‌شود؛ یعنی نگرانی مالی دیگر یک اتفاق موقت نیست و به بخشی از زندگی روزمره تبدیل می‌شود. او توضیح می‌دهد: یکی از مهم‌ترین پیامدهای این شرایط، اضطراب مداوم است. خانواده پیش از رسیدن موعد قسط‌ها دچار نگرانی می‌شود و حتی پس از پرداخت یک قسط نیز آرامش کامل ندارد، زیرا تعهد بعدی در راه است. ولی‌زاده ادامه می‌دهد: وقتی بخش قابل توجهی از درآمد ماه‌های آینده از قبل تعهد شده باشد، فرد ممکن است احساس کند کنترل کمتری بر زندگی مالی خود دارد. این احساس می‌تواند به خستگی ذهنی، تحریک‌پذیری، احساس درماندگی و کاهش امید منجر شود. این متخصص روانشناسی با اشاره به تأثیر فشار مالی بر روابط خانوادگی تأکید می‌کند: افزایش قسط‌ها می‌تواند زمینه‌ساز بحث‌هایی مانند چرا خریدی؟، لازم نبود یا همیشه من باید جبران کنم شود. اگر این گفت‌وگوها با سرزنش و تحقیر همراه باشد، صمیمیت میان اعضای خانواده کاهش پیدا می‌کند و فضای عاطفی خانه متشنج‌تر می‌شود. او درباره تأثیر این شرایط بر فرزندان نیز می‌گوید: کودکان و نوجوانان حتی بدون دانستن جزئیات اقتصادی، نگرانی‌ها، محدودیت‌ها و اختلافات مالی خانه را احساس می‌کنند. تکرار این فشارها می‌تواند در آن‌ها احساس ناامنی، گناه بابت خواسته‌هایشان، اضطراب نسبت به آینده یا مقایسه خود با همسالان ایجاد کند. ولی‌زاده با اشاره به تکرار جمله‌هایی مانند «این ماه قسط داریم» در فضای خانه می‌گوید: «وقتی عباراتی مانند پول نداریم، نمی‌شود یا باید صبر کنیم زیاد تکرار شود، نگرانی مالی به یکی از صداهای ثابت خانه تبدیل می‌شود و اعضای خانواده احساس می‌کنند بخش زیادی از درآمد آینده از قبل خرج شده است. او تأکید می‌کند: البته خود جمله این ماه قسط داریم آسیب‌زا نیست؛ زمانی اثر منفی آن بیشتر می‌شود که با اضطراب، سرزنش، دعوا، ناامیدی یا احساس بن‌بست همراه شود. گفت‌وگوی شفاف، آرام و بدون تحقیر درباره مسائل مالی می‌تواند فشار روانی آن را کاهش دهد.

دیگر، فشار واقعی اقتصادی، نااطمینانی نسبت به آینده و تلاش خانواده‌ها برای حفظ حداقل‌های زندگی است.

شبکه‌های اجتماعی؛ موتور مقایسه و میل به خرید

ولی‌زاده با اشاره به نقش شبکه‌های اجتماعی در تغییر الگوهای مصرفی خانواده‌ها می‌گوید: شبکه‌های اجتماعی در سال‌های اخیر معیارهای ذهنی افراد را تغییر داده‌اند. در گذشته، افراد بیشتر خود را با اطرافیان نزدیک مقایسه می‌کردند، اما امروز روزانه با تصاویر فراوانی از خانه‌های زیبا، سفرها، لباس‌ها، گوشی‌ها، خودروها و سبک‌های زندگی آرمانی مواجه می‌شوند. او تأکید می‌کند: شبکه‌های اجتماعی معمولاً زندگی واقعی را نشان نمی‌دهند، بلکه تصویری گزینشی و آراسته از زندگی افراد ارائه می‌کنند. کاربران اغلب بدهی‌ها، اضطراب‌ها، قسط‌ها و فشارهای پشت صحنه را نمایش نمی‌دهند و مخاطب تنها نتیجه نهایی را می‌بیند؛ از خریدهای جدید گرفته تا سفر و سبک زندگی لوکس. ولی‌زاده توضیح می‌دهد: این شرایط باعث افزایش مقایسه اجتماعی می‌شود. فرد ممکن است احساس کند دیگران بهتر زندگی می‌کنند و همین موضوع رضایت از زندگی شخصی را کاهش داده و میل به جبران را افزایش دهد. گاهی فرد از نظر واقعی در شرایط دشواری نیست، اما مقایسه با تصاویر زندگی‌های تجملی، احساس محرومیت نسبی ایجاد می‌کند و او را به سمت خریدهای جبرانی سوق می‌دهد. این متخصص روانشناسی با اشاره به نقش تبلیغات و خریدهای آنلاین می‌گوید: وقتی امکان پرداخت قسطی نیز به این فضا اضافه می‌شود، مانع ذهنی خرید کاهش پیدا می‌کند؛ زیرا فرد به جای قیمت کامل کالا، تنها مبلغ ماهانه را می‌بیند و ممکن است تصمیم خرید را با تأمل کمتری بگیرد. او همچنین تأکید می‌کند: در فضای شبکه‌های اجتماعی، برخی کالاها از یک وسیله مصرفی فراتر می‌روند و به نشانه‌ای از موفقیت، منزلت و به‌روز بودن تبدیل می‌شوند. بنابراین نداشتن یک کالا برای بعضی افراد می‌تواند احساس عقب‌ماندن یا کمتر دیده‌شدن ایجاد کند.

وقتی قسط‌ها مهمان دائمی خانه می‌شوند

ولی‌زاده با اشاره به اثر خریدهای اقساطی پی‌درپی بر روان خانواده‌ها می‌گوید: خرید قسطی در ابتدا

در بسیاری از خانه‌ها، برنامه زندگی دیگر فقط با درآمد امروز نوشته نمی‌شود؛ بخشی از تصمیم‌ها به درآمد ماه‌های آینده گره خورده است. خرید خانه، لوازم ضروری، گوشی، هزینه‌های درمان یا حتی برخی نیازهای روزمره، حالا برای خیلی‌ها با حساب‌وکتاب اقساط معنا پیدا می‌کند. قسط‌ها آمده‌اند تا فاصله میان خواستن و توانستن را کمتر کنند، اما گاهی خودشان به فاصله‌ای میان آرامش امروز و نگرانی فردا تبدیل می‌شوند. به گزارش ایرنا زندگی، خرید قسطی که زمانی راهی برای تهیه کالاهای بزرگ و ضروری بود، امروز برای برخی خانواده‌ها به شیوه‌ای رایج برای تأمین نیازهای روزمره تبدیل شده است؛ از لوازم خانه و گوشی گرفته تا هزینه‌های درمان و آموزش. اما این سبک زندگی چه اثری بر روان خانواده‌ها دارد؟ آیا قسط می‌تواند راهکاری برای حفظ کیفیت زندگی باشد یا به مرور به منبع اضطراب و فرسودگی تبدیل می‌شود؟ دکتر شیرین ولی‌زاده، متخصص روانشناسی، در گفت‌وگو با ما به بررسی ابعاد روانی و اجتماعی زندگی قسطی پرداخته است.

چرا تمایل به خرید قسطی بین خانواده‌ها زیاد شده است؟

دکتر شیرین ولی‌زاده، متخصص روانشناسی، درباره ریشه‌های گرایش خانواده‌ها به خریدهای قسطی توضیح می‌دهد: وابستگی به خرید قسطی معمولاً حاصل یک عامل واحد نیست، بلکه نتیجه چند فشار هم‌زمان است. او نخستین عامل را کاهش قدرت خرید خانوارها می‌داند و توضیح می‌دهد: وقتی درآمد متناسب با هزینه‌ها رشد نمی‌کند، حتی کالاهایی که زمانی معمولی و در دسترس محسوب می‌شدند، به هزینه‌هایی فراتر از توان پرداخت نقدی خانواده تبدیل می‌شوند. در چنین شرایطی، تأمین کالاهایی مانند لوازم خانه، گوشی، پوشاک، وسایل آموزشی و حتی پرداخت هزینه‌هایی مانند درمان، بدون استفاده از امکان تقسیط برای بسیاری از خانواده‌ها دشوار می‌شود. ولی‌زاده با اشاره به نقش تورم انتظاری در گرایش خانواده‌ها به خرید قسطی ادامه می‌دهد: در جامعه‌ای که مردم نگران افزایش قیمت کالاها در آینده هستند، خرید قسطی گاهی به‌عنوان نوعی دفاع روانی و اقتصادی عمل می‌کند. خانواده با خود می‌گوید اگر امروز نخرم، شاید چند ماه دیگر، دیگر توان خرید همین کالا را هم نداشته باشم. این متخصص روانشناسی تأکید می‌کند: خرید قسطی همیشه نشانه میل به مصرف بیشتر نیست؛ گاهی تلاشی برای حفظ دسترسی به کالاهایی است که ممکن است در آینده دست‌نیافتنی‌تر شوند. او عامل دیگر را کاهش کارکرد پس‌انداز می‌داند و می‌گوید: وقتی ارزش پول به سرعت کاهش پیدا می‌کند، پس‌انداز نقدی برای بسیاری از خانواده‌ها دیگر احساس امنیت ایجاد نمی‌کند. به همین دلیل ممکن است خانواده ترجیح دهد پول امروز را به کالا تبدیل کند، حتی اگر ناچار باشد هزینه آن را در ماه‌های بعد و به شکل قسطی بپردازد. ولی‌زاده در ادامه به نقش فشار اجتماعی و مقایسه با دیگران اشاره می‌کند و می‌گوید: خانواده‌ها در خلأ تصمیم نمی‌گیرند. آن‌ها خود را با فامیل، دوستان، همکاران، همسایه‌ها و افراد حاضر در شبکه‌های اجتماعی مقایسه می‌کنند. اگر خانواده احساس کند سطح زندگی‌اش نسبت به دیگران پایین‌تر آمده، ممکن است برای حفظ شأن اجتماعی یا کاهش احساس عقب‌ماندگی، وارد خریدهایی شود که با توان واقعی آن‌ها سازگار نیست. او معتقد است احساس عقب‌ماندن از دیگران می‌تواند خانواده‌ها را به سمت خریدهای فراتر از توان سوق دهد؛ این احساس می‌تواند یکی از عوامل مؤثر باشد، اما تنها دلیل نیست. بخش مهم

راز شادی میلیون ها نفر با یک گل؛

در مغز ما چه می گذرد؟



در دقیقه ۸۹، وقتی مهاجم با دقتی مثال زدنی توپ را به تور می چسباند، اتفاقی فراتر از ورزش رخ می دهد؛ در سراسر دنیا میلیون ها نفر هم زمان با هم غرق در شادی می شوند. با وجود اینکه ما هرگز آن بازیکن را ندیده ایم، اما این شادی به شدت شخصی است. علت این نزدیکی در قوانین فوتبال نیست، بلکه در سیم کشی های پیچیده مغز و تکامل میلیون ها ساله ما نهفته است؛ جام جهانی، بزرگ ترین نمایش علوم اعصاب در عمل است. به گزارش ایرنا زندگی، هر گل، هر کارت قرمز و هر جشنی که در سطح جهانی رخ می دهد، دریچه ای برای درک این مسئله است که چگونه مغز مفهوم پاداش، احساسات و تعلق را در ما پردازش میکند. محققان مدت هاست می دانند که تماشای مسابقات ورزشی و حتی نرمشهای ورزشی، سیستم های عصبی را فعال کرده و در پاداش های شخصی و حیاتی ما نقش دارند. در واقع، مغز انسان به گونه ای تکامل یافته است که تیم محبوبش را نه به عنوان یک نهاد خارجی، بلکه به عنوان بخشی از هویت و خود می پذیرد. این گزارش که در سایت **lambda biologics** منتشر شده به بررسی لایه های علمی این پدیده از سیگنالینگ دوپامین تا هماهنگی عصبی میان میلیون ها نفر می پردازد.

وقتی دوپامین مرز میان من و آن ها را می شکند

برای درک اینکه چرا تماشای یک بازی می تواند احساسی معادل یک دستاورد شخصی ایجاد کند، باید سیستم پاداش مغز را بررسی نماییم. وقتی ما با هیجان به تماشای یک مسابقه می نشینیم، مغز ما در حال انجام یک محاسبه بیولوژیک است. مطالعات پیشرفته ای که با استفاده از تکنولوژی تصویربرداری رزونانس مغناطیسی عملکردی انجام شده، نشان داده است که هنگام پیروزی تیم محبوب، جسم مخطط شکمی (Ventral Striatum) به شدت فعال می شود. این ناحیه، مرکز فرماندهی شبکه دوپامین مغز است. دوپامین، همان نوروترنسمیتری است که هنگام خوردن غذای لذیذ، برنده شدن در یک مسابقه یا رسیدن به یک هدف شخصی ترشح می شود. نکته حیرت انگیز این است که مغز هوادار در این لحظات، تفاوتی بین خود فیزیکی و تیم مورد علاقه قائل نمی شود. تحقیقاتی که یوری هاسون، متخصص علوم اعصاب، در دانشگاه پرینستون انجام داده به وضوح نشان میدهد که؛ وقتی ما خود را با یک گروه هویت یابی می کنیم، آن گروه به بخشی از مدل ذهنی خود ما تبدیل می شود. بنابراین، وقتی توپ وارد

دروازه می شود، مغز ما سیگنال پاداش را دریافت کرده و به ما حس موفقیت شخصی می دهد. ما نه تنها به خاطر بازی زیبا، بلکه به خاطر تایید هویتمان توسط پیروزی تیم، غرق در دوپامین می شویم.

چرا مغز، تیم را "ما" می بیند؟

پاسخ این سوال را باید در روان شناسی تکاملی جستجو کرد. در طول تاریخ تکامل، بقای انسان به توانایی او در تشکیل گروه های اجتماعی منسجم بستگی داشت. مغز ما برای زندگی در گروه های کوچک و همبسته طراحی شده است که در آن خودی ها و بیگانه ها به وضوح از هم متمایز بوده اند. امروز، استادیوم های فوتبال نقش همان قبایل باستانی را بازی می کنند. وقتی هواداران پیراهن یک تیم را می پوشند، در واقع یک نشانه هویت جمعی را انتخاب می کنند. مغز ما این پیراهن و پرچم را به عنوان نشانه هایی از خودی بودن پردازش می کند. شکست تیم، از نظر بیولوژیک تهدیدی برای حیثیت اجتماعی و هویت گروهی ما می باشد به همین دلیل است که تماشاگران هنگام شکست تیم، دردی واقعی را تجربه می کنند. این درد، صرفا یک ناراحتی ساده نیست، بلکه یک پاسخ محافظتی مغز به تهدید انسجام گروهی است.

هماهنگی بین مغزی و قدرت جمعیت

یکی از مهیج ترین یافته های اخیر در علوم اعصاب، پدیده هماهنگی بین مغزی (Inter-brain)

جدید نشان می دهد افرادی که مرتباً ورزش تماشا می کنند، سطوح بالاتری از رفاه ذهنی و شکوفایی را گزارش می دهند، زیرا ورزش به آن ها بستری برای مشارکت اجتماعی می دهد. وقتی در یک جمع، چه واقعی و چه مجازی، در شادی یا غم تیم مشترکمان سهیم می شویم، مغز ما پیوندهای عصبی اجتماعی را بازسازی می کند. ما به فوتبال می آییم تا مسابقه ببینیم، اما مغز ما برای متصل ماندن و احساس تعلق می ماند.

وقتی هیجان، قلب را به تپش می اندازد

ارتباط عمیق مغز با ورزش، هزینه های فیزیولوژیکی همراه دارد. اوج و فرودهای عاطفی طرفداران، در کلمات خلاصه نمی شود. بررسی ها نشان داده اند که در طول بازی های بزرگ، ضربان قلب، فشار خون و سطح کورتیزول (هورمون استرس) هواداران دوآتشه به طور معناداری افزایش می یابد. مغز هوادار، مسابقه را یک رویداد حیاتی طبقه بندی می کند. وقتی تیم در حال حمله است، مغز سیگنال آمادگی برای نبرد صادر می کند و سیستم سمپاتیک بدن را فعال می کند. این پاسخ ها دقیقاً مشابه واکنشی است که اجداد ما هنگام مواجهه با شکار یا خطر داشتند. بنابراین، وقتی می بینیم هواداری سر خود را با دست می گیرد یا از استرس می لرزد، این ها پاسخ های بیولوژیک بدن به اهمیت عمیقی است که مغز برای آن پیوند اجتماعی قائل شده است.

مغز برای "ما" بودن طراحی شده است

علم به ما می گوید که انسان ها موجوداتی انزواطلب نیستند. مغز ما در طول میلیون ها سال تکامل، برای زندگی در پیوندهای عمیق، تجربه های مشترک و هیجانات جمعی سیم کشی شده است. فوتبال به عنوان بزرگترین ورزش جهان، تنها به دلیل زیبایی حرکات یا تاکتیک ها محبوب نشده است. محبوبیت آن به این دلیل است که این ورزش به مغز ما اجازه می دهد تا هویت فردی خود را به هویت جمعی پیوند بزند. هر گل، هر جشن جمعی و هر نفس مشترک در لحظات حساس، نشان می دهد که ما انسان ها چقدر مشتاقیم تا بخشی از یک داستان بزرگتر باشیم. جام جهانی فقط یک جشنواره فوتبال نیست، جام جهانی یکی از جشنهای تعلق است و دلیل اینکه هر گل برای شما شخصی به نظر می رسد این است که؛ مغز شما هرگز برای زندگی کردن به تنهایی طراحی نشده است. ما برای اتصال به یکدیگر ساخته شده ایم و فوتبال و یا هر جشن و یا عزای عمومی یکی از زبان هایی است که برای گفتن این حقیقت به کار می بریم.

(Synchrony) است. تحقیقات پیشگامانه هاسون نشان داد که مغز انسان ها در تعامل با محرک های بیرونی، تمایل عجیبی به هم فرکانس شدن دارد. تصور کنید در لحظه ای حساس ضربات پنالتی، ۵۰ هزار نفر در ورزشگاه و میلیون ها نفر در خانه هایشان، همگی در حال حبس کردن نفس خود هستند. در این لحظه، الگوی امواج مغزی و فعالیت های عصبی همه این افراد، شباهت های شگفت انگیزی پیدا می کند. آن ها با هم پیش بینی می کنند، با هم تنش را حس می کنند و با هم در لحظه ای گل، منفجر می شوند. این هم نوازی عصبی، حسی از یکی شدن ایجاد می کند که در هیچ فعالیت انفرادی دیگری یافت نمی شود. در این لحظات، فرد تنها، به بخشی از یک کل بزرگتر تبدیل می شود که برای مغز، تجربه ای بسیار پاداش دهنده و آرامش بخش خواهد بود.

ورزش پادزهر تنهایی در عصر مدرنیته

ما در عصری زندگی می کنیم که متخصصان آن را اپیدمی تنهایی نامیده اند. دورکاری، شبکه های اجتماعی و کاهش تعاملات فیزیکی، سیستم های پاداش اجتماعی مغز ما را تشنه نگه داشته است. جراح عمومی ایالات متحده در سال ۲۰۲۳ به صراحت اعلام کرد که گسست اجتماعی یک بحران سلامت عمومی است. در چنین فضایی، جام جهانی صرفاً یک رویداد ورزشی نیست بلکه یک گردهمایی بزرگ جهانی است که نیازهای بیولوژیک ما به تعلق را پاسخ می دهد. مطالعات

رییس پارک علم و فناوری گلستان از برگزاری نشست تخصصی اعتبار مالیاتی و تحقیق و توسعه در گرگان خبر داد و گفت: این نشست با هدف تشریح مشوق های مالیاتی قانون جهش تولید و ترغیب واحدهای صنعتی به سرمایه گذاری در بخش تحقیق و توسعه برگزار می شود. به گزارش روابط عمومی، بهمن طبیبی هدف از برگزاری نشست واحدهای تحقیق و توسعه، فناور و دانش بنیان استان گلستان را تبیین ظرفیت های قانونی برای بهره مندی صنایع از مشوق های مالیاتی و توسعه فعالیت های تحقیق و توسعه (R&D) برشمرد و اظهار کرد: براساس قانون جهش تولید، واحدهای تولیدی و صنعتی که برای ایجاد یا توسعه بخش تحقیق و توسعه خود سرمایه گذاری کنند، می توانند هزینه های انجام شده در این بخش را به عنوان اعتبار مالیاتی محاسبه کرده و از مالیات خود کسر کنند. وی افزود: این مشوق به هزینه های تحقیق و توسعه محدود نمی شود و اگر واحدهای صنعتی برای ایجاد یا توسعه فضاهای مرتبط با فناوری و

پارک علم و فناوری صنایع را پای میز توسعه می آورد

بتواند با تکیه بر پژوهش های علمی، فناوری های نوین و نوآوری را وارد فرایند تولید کند و کیفیت محصولات و خدمات خود را ارتقا دهد. رییس پارک علم و فناوری گلستان ادامه داد: توسعه واحدهای تحقیق و توسعه علاوه بر افزایش کیفیت محصولات، موجب ارتقای توان رقابتی صنایع در بازارهای داخلی و خارجی می شود و زمینه افزایش فروش، توسعه تولید و ایجاد فرصت های شغلی جدید را فراهم می کند. طبیبی از برنامه ریزی برای تقویت ارتباط صنایع با مراکز علمی و فناوری خبر داد و گفت: یکی از اهداف این نشست، ایجاد پیوند میان واحدهای صنعتی و مراکز تحقیقاتی است تا فناوری های نوین با سرعت بیشتری وارد بخش تولید شود و زیرساخت های تحقیق و توسعه در صنایع استان تقویت شود. وی افزود: برای حضور در این نشست از همه واحدهای تولیدی، صنایع فعال، شرکت های فناور و دانش بنیان استان دعوت شده تا با استفاده از این فرصت، زمینه توسعه فناوری و افزایش بهره وری در واحدهای خود را فراهم کنند.

نوآوری نیز سرمایه گذاری کنند، از مزایای اعتبار مالیاتی در این بخش نیز بهره مند خواهند شد. رییس پارک علم و فناوری گلستان با بیان اینکه مدیران و کارشناسان معاونت علمی، فناوری و اقتصاد دانش بنیان ریاست جمهوری در این نشست حضور دارند، گفت: در این برنامه، جزئیات قانون، شیوه استفاده از مشوق های مالیاتی و فرایند بهره مندی از این ظرفیت ها برای واحدهای صنعتی و تولیدی تشریح می شود تا شرکت ها بتوانند با آگاهی بیشتر از این فرصت استفاده کنند. طبیبی با اشاره به استقبال محدود صنایع از این ظرفیت یادآور شد: تاکنون تعداد اندکی از شرکت ها از این امکان استفاده کردند و یکی از اهداف این نشست، ترغیب صنایع گلستان به ایجاد یا توسعه مراکز تحقیق و توسعه و بهره گیری از این مشوق قانونی است و امیدوارم آغاز این نهضت به توسعه و ایجاد مراکز تحقیق و توسعه در استان منجر شود. وی تاکید کرد: هر واحد صنعتی برای حفظ جایگاه خود در بازار رقابتی نیازمند یک مرکز تحقیق و توسعه فعال است تا

سالمندان و تابستان؛

سرگرمی‌های سالم، سبک و ایمن

تمرین می‌تواند به بخشی از روتین صبحگاهی شما در خنک‌ترین ساعات روز تبدیل شود.

۸. سینمای خانگی؛ مرور خاطرات

تماشای فیلم، یک فعالیت جمعی عالی است. فیلم‌های مستند درباره حیات وحش، تاریخ یا حتی فیلم‌های کلاسیک قدیمی، علاوه بر سرگرمی، اطلاعات عمومی را بالا می‌برند. چیدن یک بساط چای یا میوه در کنار خانواده هنگام تماشای فیلم، به غنی‌تر شدن اوقات فراغت کمک می‌کند.

۹. آشپزی؛ پل ارتباطی بین نسل‌ها

آموزش یک دستور غذای جدید یا تهیه نوشیدنی‌های سستی و خنک (مثل شربت خاکشیر یا گلاب و زعفران) به نوه‌ها، یک فعالیت بسیار پرنشاط است. این کار باعث ایجاد پل ارتباطی بین نسل‌ها می‌شود و حس مفید بودن را در سالمندان زنده می‌کند.



انجام بازی‌های فکری ساده، و حتی حرکات ورزشی ملایم در خانه، می‌توانند به بهبود خلق و خو، تقویت حافظه و حفظ توانایی‌های جسمی کمک کنند

۱۰. ثبت خاطرات؛ میراثی برای آیندگان

نوشتن خاطرات روزانه یا تدوین خاطرات قدیمی برای آیندگان، فعالیتی فکری و بسیار عمیق است. این کار به ذهن نظم می‌دهد و به سالمند اجازه می‌دهد تجربیات ارزشمند خود را ثبت کند. برای این کار فقط به یک دفترچه و یک قلم نیاز دارید؛ همین سادگی، بیشترین تاثیر را بر آرامش درونی دارد. یادداشت ضروری: ایمنی، شرط اول پویایی برای اینکه این فعالیت‌ها به بهترین نتیجه برسند، رعایت چند نکته ایمنی ساده در تابستان حیاتی است: هیدراته ماندن: حتی اگر احساس تشنگی نمی‌کنید، نوشیدن منظم آب، دوغ، شربت‌های کم‌شکر و دمنوش‌های خنک را در طول روز فراموش نکنید. ساعت طلایی: تمام فعالیت‌های خارج از خانه یا حتی پیاده‌روی در حیاط را به ساعات خنک روز (قبل از ساعت ۱۰ صبح و بعد از ۶ عصر) منتقل کنید. لباس مناسب: استفاده از لباس‌های نخی، گشاد و با رنگ‌های روشن که اجازه تنفس به پوست می‌دهد و استفاده از کلاه لبه‌دار در صورت خروج از منزل، الزامی است. توجه به علائم بدن: اگر در حین فعالیت دچار سرگیجه، تنگی نفس یا تپش قلب شدید، فعالیت را فوراً متوقف کرده و استراحت کنید. خنک‌سازی محیط: استفاده از تهویه مطبوع یا پنکه در فضای خانه، به‌ویژه در هنگام انجام فعالیت‌های فکری یا هنری، ضروری است. تغذیه سبک: وعده‌های غذایی را کوچک و سبک انتخاب کنید و مصرف میوه‌های آب‌دار مانند هندوانه و طالبی را در اولویت قرار دهید. مشورت دارویی: در شروع تابستان با پزشک خود درباره تاثیر احتمالی داروهای قلبی یا فشار خون بر حساسیت بدن‌تان به گرما صحبت کنید.

که دارای سایه درختان یا سایبان هستند. همچنین، پیاده‌روی در راهروهای خنک مراکز خرید بزرگ، یک راهکار عالی برای فعالیت بدنی در هوای مطبوع است.

۵. هنردرمانی؛ خلق لحظه‌های زیبا

تابستان بهترین زمان برای پرداختن به هنرهای دستی است. بافندگی، نقاشی، خوشنویسی یا حتی کار با سفال، نیاز به تحرک بدنی شدید ندارند اما ساعت‌ها ذهن را آرام می‌کنند. لذت خلق یک اثر زیبا، اعتماد به نفس سالمندان را به شکل چشمگیری افزایش می‌دهد.

۶. کتاب‌های صوتی؛ هم‌نشینی با بزرگان

اگر مطالعه با چشم برایتان خسته‌کننده است، کتاب‌های صوتی را امتحان کنید. گوش دادن به داستان‌های کلاسیک یا زندگی‌نامه بزرگان در یک اتاق خنک، بسیار دلپذیر است. پیشنهاد می‌شود هفته‌ای یک‌بار با اعضای خانواده درباره آنچه شنیده‌اید، گفتگو کنید؛ این تعامل کلامی تأثیر فوق‌العاده‌ای بر سلامت روان دارد.

۷. تمرینات تنفسی؛ مدیریت استرس تابستانی

تمرینات تنفسی ساده، اکسیژن‌رسانی به خون را بهبود می‌بخشد. ۱۰ دقیقه نشستن در محیطی آرام و تمرکز بر دم و بازدم‌های عمیق، اضطراب را کاهش داده و کیفیت خواب را بهتر می‌کند. این

نیاز به حفظ تعادل یا فشار به مفاصل، به بهبود گردش خون و کاهش دردهای عضلانی کمک می‌کند. کافی است روی یک صندلی محکم بنشینید و با حرکات کششی آرام در ناحیه گردن، دست‌ها و پاها، بدن را از حالت سکون خارج کنید.

۲. باغبانی ترانس؛ لذت تماشای رویش

اگر فضای سبز ندارید، نگران نباشید. پرورش سبزیجات خوردنی یا گل‌های آپارتمانی در گلدان‌های کوچک پشت پنجره یا ترانس، فعالیتی نشاط‌آور است. این کار به سالمند یک «هدف روزانه» می‌دهد؛ تماشای رشد گیاهان حس امید و ارزشمندی را تقویت می‌کند. فقط به یاد داشته باشید که رسیدگی به گل‌ها را به ساعات خنک اول صبح موکول کنید.

۳. بازی‌های فکری؛ ورزش ذهن

بازی‌هایی مثل شطرنج، جدول کلمات متقاطع، سودوکو یا حتی ورق‌بازی، مغز را درگیر و فعال نگه می‌دارند. این بازی‌ها نه تنها از افت حافظه جلوگیری می‌کنند، بلکه اگر به صورت دو نفره یا گروهی با نوه‌ها و اعضای خانواده انجام شوند، اثر ضد افسردگی بسیار قوی دارند و فضای خانه را گرم می‌کنند.

۴. پیاده‌روی «سایه به سایه»

پیاده‌روی همچنان پادشاه ورزش‌هاست، به شرطی که استراحتی داشته باشد. زمان ایده‌آل برای این کار، قبل از ساعت ۹ صبح است. مسیرهایی را انتخاب کنید

تابستان برای سالمندان فقط فصل ماندن در خانه و کم‌تحرکی نیست. با چند انتخاب ساده و ایمن می‌توان این روزهای گرم را به زمانی برای آرامش، نشاط و حفظ سلامت تبدیل کرد. در این سن، مهم است که فعالیت‌ها سبک باشند و به بدن فشار زیادی وارد نکنند، اما در عین حال حس مفید بودن و شادابی را هم حفظ کنند. به گزارش ایران‌زندگی، گرمای تابستان گاهی اوقات باعث می‌شود سالمندان احساس کنند باید بیشتر وقت خود را در خانه بگذرانند و فعالیت‌هایشان محدود شود. این محدودیت‌ها، اگرچه با هدف دوری از گرم‌زدگی و حفظ سلامتی انجام می‌شود، اما می‌تواند منجر به کم‌تحرکی، خشکی مفاصل و حتی احساس تنهایی شود. در حالی که سالمندی به معنای توقف پویایی و نشاط نیست، بلکه فرصتی است برای لذت بردن از زندگی با رویکردی متفاوت و هوشمندانه. تابستان نباید مترادف با خانه‌نشینی و بی‌فعالیتی باشد. در عوض، این فصل می‌تواند فرصتی عالی برای کشف فعالیت‌های جدید و لذت‌بخش باشد که هم به سلامت جسم و روان کمک کند و هم فشار زیادی به بدن وارد نیاورد. کلید موفقیت در این فصل، انتخاب فعالیت‌های کم‌فشار و ایمن است که متناسب با توانایی‌های سالمندان طراحی شده‌اند. یکی از مهم‌ترین راهکارها، تنظیم زمان فعالیت‌ها متناسب با دمای هواست. سالمندان عزیز می‌توانند ساعات گرم و پرنور روز را به استراحت در محیط‌های خنک خانه اختصاص دهند و فعالیت‌های سبک‌تر و سرگرم‌کننده را به ساعات خنک‌تر صبح یا عصر موکول کنند. این مدیریت زمان، هم به حفظ انرژی بدن کمک کرده و هم از بروز مشکلاتی مانند گرم‌زدگی جلوگیری می‌کند. در کنار توجه به زمان‌بندی، انتخاب سرگرمی‌های مناسب نقش کلیدی در حفظ شادابی سالمندان دارد. فعالیت‌هایی مانند مطالعه، گوش دادن به موسیقی دلخواه، گفت‌وگو با خانواده، انجام بازی‌های فکری ساده و حتی حرکات ورزشی ملایم در خانه، می‌توانند به بهبود خلق و خو، تقویت حافظه و حفظ توانایی‌های جسمی کمک کنند. این سرگرمی‌ها با پر کردن اوقات فراغت، حس مفید بودن و تعلق را نیز تقویت می‌کنند. در نهایت، هدف اصلی این است که تابستان را به فصلی پویا و ایمن برای سالمندان تبدیل کنیم. با ارائه ایده‌های عملی و انتخاب فعالیت‌هایی که هم لذت‌بخش و هم ایمن باشند، می‌توانیم به سالمندان کمک کنیم تا این فصل را با سلامتی، نشاط و خاطراتی خوش سپری کنند و همچنان از زندگی فعال و پربار خود لذت ببرند. در ادامه، به معرفی ۱۰ ایده عملی و کاربردی برای گذراندن تابستانی دلپذیر و ایمن می‌پردازیم.

۱. یوگای صندلی؛ کشش در اوج آرامش

لازم نیست برای ورزش حتماً به باشگاه بروید. «یوگای صندلی» یکی از بهترین و ایمن‌ترین تمرینات برای سالمندان است. این ورزش بدون