

# گلشن

■ گلشن مهر شناسنامه گلستان است  
■ یکشنبه ۲۸ تیر ماه ۱۴۰۵ / سال بیست و هفتم / شماره ۸ / ۳۲۱۳ صفحه / ۲۵۰۰۰ تومان

۲



هر هفته یک نیروگاه خورشیدی به بهره‌برداری می‌رسد



۳



مدیریت مصرف مشترکان پرمصرف هوشمند شد



۳



عراق سومین مقصد صادراتی کالاهای گلستان



## تابلوسازی علی پور

مجری انواع تابلوهای تبلیغاتی...

گرگان، بلوار مدرس، نبش مدرس ۹

تلفن: ۰۹۱۱۵۶۷۱۳۶۹ تماس: ۰۹۱۱۵۶۷۱۳۶۹

### یادداشت اول

## جنوبی های غیور

■ احسان مکتبی

جنگ هم چنان ادامه دارد و ایران عزیز ما هم چنان صبور و پر صلابت ایستاده است. خوزستان، هرمزگان، بوشهر، بندرعباس، ایرانشهر و... با مردمان غیور و سر بلندش به جای ما ایستادگی می کنند. پیش ترها در جنگ هشت ساله می توانستیم در کنارشان با دشمن بجنگیم اما این روزها قواره جنگ متفاوت شده است، باید راههای دیگری برای کمک به هموطنانمان جستجو کنیم، جان ما البته برای ایران عزیز بی مقدار است و اگر شایسته و لازم باشد چه باک از جانبازی، اما امروز باید مسوولان استان و متولیان امور به فکر راههایی برای کمک های مادی و معنوی به مردم عزیزی باشند که در نوک حمله دشمن متجاوز قرار دارند. آنها برادران ما، خواهران ما و خانواده های ما هستند، نباید و نمی توانیم آنها را تنها بگذاریم. باید احساس کنند یک ایران با سربلندی و صلابت از آنها حمایت می کند. مردمی که در هوای گرم جنوب در حملات دشمن دون گرفتارند شایسته آن هستند که به حمایت همه هموطنانشان دلخوش باشند، پس بر همه نهادهای مدنی، فعالان اجتماعی، سیاسی، احزاب و گروهها و در کنار آنها بر همه مسوولان است تا با ادامه این تجاوز ظالمانه به گونه ای برنامه ریزی نمایند که فضای عمومی گلستان و شهرها بوی هم دردی و همراهی با هموطنانمان در جنوب ایران عزیز را بدهد. برگزاری جلسات و چگونگی کمک به هموطنان درگیر جنگ حداقل کمکی است که از ما گلستانی ها بر می آید. بخاطر داشته باشیم که آنها برای ما در برابر دشمن غدار ایستاده اند، پس باید به گونه ای شایسته قدردان آنها باشیم تا خداوند بزرگ سایه شوم جنگ را از سر میهنمان دور کند. امید که در کنار یکدیگر و همراه با هم روزهای شادی را تجربه کنیم و چادر سنگین و سیاه غم از این آبادانی رخت بر بندد.

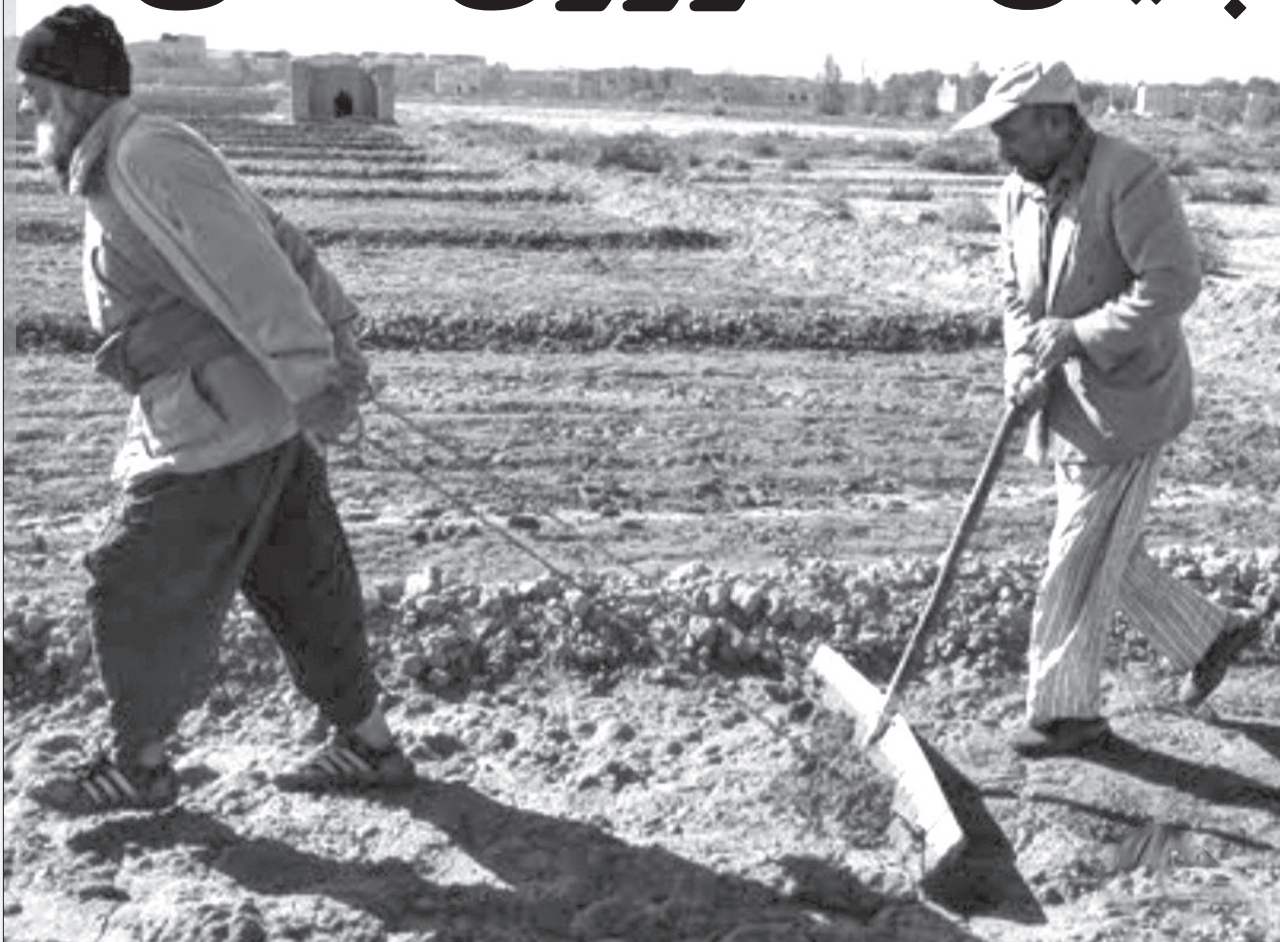
صاحب امتیاز

زیبایی واقعی ترمندی که ماندگار خواهد بود  
« ۸ »

هشدار تابستانی برای کلیه ها  
« ۷ »

خواب تلخ «سینما»  
« ۴ »

# پایان کشاورزی سنتی



مهمی دارد. اما همین مزیت تاریخی، اکنون به یک پرسش اساسی تبدیل شده است، چگونه می توان این حجم تولید را با منابع آبی محدود و ناپایدار تداوم بخشید؟ پاسخ را باید در شکاف میان الگوی کشت و ظرفیت واقعی آب جست وجو کرد.

ادامه در صفحه ۲

است، صرفا یک نوسان اقلیمی نیست؛ بلکه تغییر در بنیان تولید و الزام به بازتعریف کشاورزی است. گلستان همچنان یکی از قطب های تولید کشور به شمار می رود. سطح زیرکشت گندم در سال زراعی جاری به حدود ۴۶۰ هزار هکتار رسیده و ظرفیت تولید بیش از یک میلیون تن برای این محصول راهبردی حفظ شده است. استان در تولید جو، کلزا و سایر دانه های روغنی نیز جایگاه

**فاطمه سراوانی** - گلستان دیگر آن اقلیم پرآب دهه های گذشته نیست؛ واقعیتی که امروز نه در گزارش های اقلیمی، بلکه در مزرعه، سد و افت محسوس تراز آبخوان ها قابل مشاهده است. کاهش بارندگی های موثر، افزایش تبخیر، و افت پیوسته سطح آب های زیرزمینی، کشاورزی این استان را در وضعیتی قرار داده که ادامه الگوی پیشین عملا توجیه پذیر نیست. آنچه در حال رخ دادن

گویند جنوب را باید زندگی کرد در واقع باید زندگی را جنوبی کرد و جنوبی زیست و جنوبی گرمای وجود را به آب و آسمان و خورشید و خاک بخشید. و جنوبی مقاومت کرد. این روزها جنوب، روزها و شب های تلخ و سختی را پشت سر می گذارد. این روزها شاید بشود بهتر از گذشته جنوب را داستان کرد و داستان را جنوب.

ادامه در صفحه ۲

ای از آبی آسمان است و نخل هایش مزه شیرین همه شیرینی ها را دارد و خورشیدش نزدیکترین خورشید به زمین است و شب هایش پرستاره ترین شب ها و زمینش بوی نفت و منفعت می دهد و مردمانش گویی گرمای خورشید و آبی آسمان و شیرینی نخل ها و نم دریا و سوسوی ستاره ها را یکجا در زیر پوست های جگر و سبزه خود جمع کرده اند و تمامی صفا و مهربانی و سادگی مردمان عالم را به عاریت گرفته اند. اینکه می

## جنوب را ماندگار کنیم

**ابراهیم حسن بیگی** - جنوب ایران بی شک، یکی از زیست بوم های خاص و متفاوت با سایر اقالیم ایران است. خاکش بوی نم دریا می دهد و دریایش تکه

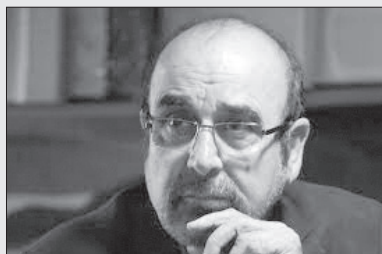
## ادامه تیر اول

بخش قابل توجهی از اراضی هنوز با روش های سنتی و کم بازده آبیاری می شود؛ روش هایی که راندمان آن ها در بسیاری از مزارع کمتر از ۴۰ درصد برآورد می شود. این به معنای آن است که بخش قابل توجهی از آب مصرفی، پیش از آنکه به ریشه گیاه برسد، از دست می رود. در چنین شرایطی، تداوم کشت محصولات پرمصرف، عملاً به تشدید کسری آب منجر می شود. نمونه روشن این ناهماهنگی، برنج است. شالی کاری در گلستان، به ویژه در دهه های اخیر، به دلیل سوداوری کوتاه مدت گسترش یافت؛ در حالی که نیاز آبی آن در روش غرقابی، چندین برابر محصولات جایگزین است. محدودیت ها و ممنوعیت های اعمال شده در سال های

اخیر نشان می دهد سیاست گذار به این ناسازگاری واقف شده است. با وجود این، تداوم کشت در برخی مناطق، عمدتاً به دلیل جذابیت اقتصادی، ادامه دارد. با این حال، از منظر فنی می توان گفت شالی کاری گسترده در اراضی دشت گلستان به پایان دوره خود رسیده و تنها در پهنه های محدود با مدیریت دقیق آب یا روش های نوین مانند برنج هوازی قابلیت تداوم دارد. در کنار برنج، بخشی از کشت های تابستانه آب بر که وابستگی مستقیم به آب زیرزمینی دارند نیز در معرض بازنگری قرار گرفته اند. افت سطح آبخوان ها و افزایش هزینه پمپاژ، عملاً مزیت اقتصادی این کشت ها را کاهش داده است. در مقابل، سیاست های جدید بر توسعه محصولاتی متمرکز شده که بهره وری آب بالاتری دارند؛ یعنی تولید بیشتر به ازای هر مترمکعب آب مصرفی. کلزا، سویا، پنبه و برخی گیاهان علوفه ای اصلاح شده، در این چارچوب قابل ارزیابی اند. با این حال، مسئله صرفاً فنی نیست. یکی از پیچیده ترین

## ادامه تیر دوم

می توان جنوب را زندگی کرد و نوشت. گاهی به کوتاهی داستانی کوتاه و گاهی به بلندی رمانی بلند مرتبه، چه بزرگ مردان و زنانی که جنوب را زندگی کرده اند و نوشته اند. جنوب کلمه شده است و کلمه جنوب. می توان در جنوب زیست اما زیستنش را نوشت. می توان مهربانی و سادگی مردمانش را با کلمه



به تصویر کشید و نارنجی آفتاب عصرگاهی اش را در پهنه دریایش با ابر و مه و شرجهی هوایش در هم آمیخت و طعم تند طعمش را مزه کرد و نوشت و از

گره های این بحران، تضاد میان منطق اقتصادی کشاورز و توصیه های مدیریتی است. کشاورز بر اساس درآمد قطعی و کوتاه مدت تصمیم می گیرد، نه پایداری بلندمدت منابع. در غیاب بازار مطمئن، صنایع تبدیلی فعال و نظام خرید تضمینی کارآمد، انتظار تغییر رفتار از بهره بردار واقع بینانه نیست. تجربه های گذشته نیز نشان داده که تغییر الگوی کشت بدون بسته های حمایتی (شامل آموزش، تأمین مالی، بیمه و تضمین بازار) به صورت پایدار محقق نمی شود. از سوی دیگر، خشکسالی های پی درپی، کاهش عملکرد در واحد سطح و افزایش هزینه نهاده ها، فشار مضاعفی بر معیشت کشاورزان وارد کرده است. در چنین شرایطی، ریسک پذیری کاهش می یابد و تمایل به حفظ الگوهای آشنا افزایش پیدا می کند. این چرخه، بحران را بازتولید می کند، آب کمتر، بهره وری پایین تر و تصمیم گیری دشوارتر. و اما راه برون رفت، در تغییر همزمان فناوری، اقتصاد و حکمرانی آب نهفته است.

جنوب ادبیاتی ساخت داستانی و همه ظرافت ها و زمختی هایش را به تصویر کشید. می توان مظلومیت مردم جنوب در مقابل حملات وحشیانه مدرن اندیشان کهنه پرست و چنگیزها و اسکندرهای جنگ طلب در داستان نوشت. جشنواره ملی داستان کوتاه جنوب قصد دارد زیست بوم جنوب را با همه تاریخ و جغرافیا و زنان و مردان سخت کوش و این روزهای تلخش، مهمان داستان کوتاه کند. در این جشنواره قرار است نویسنده ها جنوب را زندگی کنند و زندگی را جنوبی. سال ها بود که ادبیات داستانی ما مزه جنوب را نچشیده بود. امروز، زمانی است که جنوب را بهتر می شود نوشت. از جنگش، از مقاومتش و از دشمنانش یادمان

توسعه آبیاری های نوین، بهبود مدیریت مزرعه، استفاده از ارقام متحمل به تنش، و حرکت به سمت سنجش و افزایش بهره وری آب، از الزامات فنی این گذار است. در کنار آن، تنظیم الگوی کشت بر پایه آمایش سرزمین (با تفکیک دقیق مناطق غربی، شرقی و کوهپایه ای) می تواند از تصمیم های یکسان برای شرایط ناهمگون جلوگیری کند. مهم تر از همه، مدیریت تقاضای آب و نه صرفاً تأمین آن، باید در کانون سیاست گذاری قرار گیرد. گلستان اکنون در نقطه ای ایستاده که باید میان حفظ ظاهری تولید و پایداری واقعی منابع یکی را انتخاب کند. پایان عمر برخی الگوهای کشت، نه تهدید، بلکه نشانه ورود به مرحله ای جدید از کشاورزی است؛ مرحله ای که در آن، بهره وری جایگزین گستردگی و سازگاری جایگزین عادت خواهد شد. همان گونه که تجربه سال های اخیر نشان داده، هیچ راهی جز پذیرش این تغییر وجود ندارد؛ کشاورزی گلستان اگر بخواهد بماند، باید دگرگون شود.

نرود که در گذشته های نه چندان دور، کشتی های انگلیسی و پرتغالی در سواحل همین جنوب لنگر انداخته بودند. اما با مقاومت مردم جنوب رفتند. این ها نیز رفتنی اند و جنوب همچنان ماندنی و این ماندن و چگونه ماندنش در داستان های بسیاری از نویسندگان به تصویر در خواهد آمد. جشنواره ملی داستان کوتاه فرصتی است تا از جنگ و جنوب و مردمانش بگویم. از تلخی ها و شیرینی هایش تا یادمان نرود جنوب همیشه زنده است و زنده خواهد ماند.

دبیر چهارمین جشنواره ملی داستان کوتاه جنوب

## هر هفته یک نیروگاه خورشیدی به بهره برداری می رسد

مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق گلستان نیز در این مراسم با تأکید بر اینکه توسعه نیروگاه های خورشیدی دیگر یک انتخاب نیست، بلکه ضرورتی برای تأمین برق پایدار کشور است، گفت: اجرای این طرح ها علاوه بر افزایش ظرفیت تولید برق، به ایجاد اشتغال، رونق اقتصادی و صیانت از محیط زیست کمک می کند. سیداحمد موسوی اظهار کرد: همزمان با اجرای طرح های نیروگاه خورشیدی در استان، تاکنون زمینه ایجاد بیش از هزار و ۱۲۰ فرصت شغلی در مراحل مختلف احداث، نصب و راه اندازی این پروژه ها فراهم شده و در اجرای آنها از ظرفیت نیروهای بومی، از جمله بانوان، نیز استفاده شده است. وی افزود: انرژی خورشیدی بدون مصرف آب، سوخت های فسیلی و ایجاد آلاینده، یکی از پایدارترین روش های تولید برق است و توسعه این نیروگاه ها استفاده هوشمندانه از ظرفیت های طبیعی استان برای تأمین انرژی مورد نیاز نسل امروز و آینده به شمار می رود. مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق گلستان با اشاره به برنامه توسعه انرژی های تجدیدپذیر در استان گفت: هم اکنون بیش از ۵۱ مگاوات برق خورشیدی در گلستان تولید می شود و از هفته آینده نیز نیروگاه ۳۲ مگاواتی دیگری به بهره برداری خواهد رسید و پس از آن نیز سه نیروگاه دیگر با همین ظرفیت آماده افتتاح است تا روند بهره برداری هفتگی از نیروگاه های خورشیدی تا دستیابی به ظرفیت ۲۱۰ مگاوات در پایان سال ادامه یابد. موسوی با اشاره به مصرف حدود هزار و ۸۵۰ مگاواتی برق در گلستان افزود: با بهره برداری از طرح های جدید خورشیدی و همچنین افزوده شدن ۶۲ مگاوات ظرفیت نیروگاه های گازی، بخشی از ناترازی برق استان جبران خواهد شد. وی همچنین با قناردانی از همراهی مردم در مدیریت مصرف انرژی گفت: مدیریت مصرف امروز یک مسئولیت اجتماعی است و مشارکت مردم در مصرف بهینه برق، نقش مهمی در عبور موفق از پیک تابستان و تأمین برق پایدار برای همه مشترکان دارد.



را فراهم کرده است. علی اکبر نصیری افزود: هم اکنون بیش از هزار و ۱۲۰ فرصت شغلی در مراحل مختلف احداث نیروگاه های خورشیدی استان ایجاد شده و استفاده از نیروهای متخصص بومی، از جمله بانوان، در نصب و اجرای این طرح ها مورد توجه قرار گرفته است. وی با اشاره به سرمایه گذاری ۲۱۰ میلیارد تومانی نیروگاه خورشیدی اینچهره برون اظهار کرد: این نیروگاه بخشی از برنامه توسعه انرژی پاک در گلستان است و پس از آن نیز چند نیروگاه ۳۲ مگاواتی دیگر در شهرستان گنبدکاووس آماده بهره برداری است تا روند افتتاح هفتگی این طرح ها ادامه یابد. مدیرعامل شرکت برق منطقه ای مازندران و گلستان خاطرنشان کرد: بهره گیری از انرژی خورشیدی علاوه بر تولید برق بدون مصرف سوخت و آب، کاهش آلاینده های زیست محیطی و استفاده بهینه از ظرفیت اراضی استان را به دنبال دارد و نقش مهمی در تأمین برق پایدار و توسعه اقتصادی گلستان ایفا خواهد کرد.

تأمین برق پایدار، آب و توسعه اقتصادی استان انجام می شود، کمتر برای مردم تبیین شده است، در حالی که اطلاع رسانی صحیح از خدمات انجام شده می تواند سرمایه اجتماعی و اعتماد عمومی را تقویت کند. استاندار گلستان همچنین با اشاره به مدیریت تأمین انرژی در روزهای حساس کشور گفت: با وجود شرایط ویژه ناشی از جنگ اخیر، تأمین سوخت، برق و کالاهای اساسی بدون وقفه انجام شد و مردم استان با کمبود یا صف های طولانی برای دریافت خدمات روبه رو نشدند که این موضوع حاصل همدلی مردم، تلاش مدیران و هماهنگی دستگاه های اجرایی است. مدیرعامل شرکت برق منطقه ای مازندران و گلستان نیز در این مراسم با بیان اینکه توسعه انرژی های تجدیدپذیر راهکاری موثر برای کاهش ناترازی برق و حفظ محیط زیست است، گفت: بهره برداری از نیروگاه های خورشیدی علاوه بر افزایش پایداری شبکه، زمینه اشتغال گسترده نیروهای فنی و بومی

استاندار گلستان با اعلام تداوم توسعه زیرساخت های تولید برق از منابع تجدیدپذیر در استان گفت: از این پس هر هفته یک نیروگاه خورشیدی با ظرفیت حدود ۳۲ مگاوات در گلستان به بهره برداری خواهد رسید و ظرفیت تولید برق خورشیدی استان تا پایان امسال به ۲۱۰ مگاوات افزایش می یابد. به گزارش ایرنا، علی اصغر طهماسبی در آیین افتتاح نیروگاه خورشیدی ۳۲ مگاواتی منطقه مرزی اینچهره برون، این طرح را به یاد شهدای جنگ اخیر، به ویژه شهید دانش آموز «ماکان نصیری»، افتتاح کرد و آن را بخشی از برنامه دولت برای کاهش ناترازی انرژی و تقویت زیرساخت های توسعه در گلستان دانست. وی با بیان اینکه توسعه نیروگاه های خورشیدی با سرعت در استان در حال انجام است، اظهار کرد: بر اساس برنامه ریزی انجام شده، هر هفته یک نیروگاه خورشیدی جدید وارد مدار خواهد شد تا در پایان سال، مجموع ظرفیت نیروگاه های خورشیدی گلستان به ۲۱۰ مگاوات برسد و علاوه بر آن، همچنین ۶۲ مگاوات ظرفیت جدید نیروگاه های گازی نیز تا پایان امسال به شبکه برق استان افزوده خواهد شد. استاندار گلستان با اشاره به روند اجرای پروژه های زیربنایی استان افزود: ارزش پروژه های عمرانی و اقتصادی مصوب سفر رئیس جمهور به گلستان ۲۲ هزار میلیارد تومان بود، اما طرح های جدیدی که در حوزه انرژی و زیرساخت در حال اجراست، به این حجم سرمایه گذاری افزوده شده و روند توسعه استان را شتاب داده است. طهماسبی با اشاره به سرمایه گذاری های انجام شده در بخش زیرساخت برق گفت: در چند ماه گذشته حدود چهار هزار میلیارد تومان برای توسعه شبکه انتقال و فوق توزیع برق در استان هزینه شده و پروژه های مهمی از جمله پست های برق گنبدکاووس، آزادشهر، فاضل آباد، مریم آباد، سرخندکلاته و سایر زیرساخت های حیاتی در دست اجرا یا تکمیل است. وی با تأکید بر نقش رسانه ها در امیدآفرینی و اطلاع رسانی دستاوردهای نظام افزود: بسیاری از اقدامات زیربنایی که برای

## مدیریت مصرف مشترکان پر مصرف هوشمند شد

گسترده‌ای در استان نداشتیم اما پس از افزایش دمای هوا و پایان تعطیلات، میزان مصرف برق در استان به حدود هزار و ۷۵۰ مگاوات رسید که ناچار به اعمال خاموشی‌های برنامه‌ریزی شده برای مشترکان خانگی شدیم. وی درباره خاموشی‌های خارج از برنامه نیز توضیح داد: بخشی از قطعی‌های برق ناشی از حوادث شبکه از جمله تصادف، طوفان، پارگی سیم یا آسیب دیدن ترانسفورماتورها است و ارتباطی با خاموشی‌های مدیریت بار ندارد. مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق گلستان با بیان اینکه شرکت توزیع برق گلستان حدود ۱۸ هزار کیلومتر شبکه توزیع را مدیریت می‌کند، افزود: در روزهای گرم سال، بار شبکه به طور ناگهانی افزایش می‌یابد و همین موضوع احتمال بروز حوادث فنی را بیشتر می‌کند با این حال تلاش همکاران ما بر این است که برق مشترکان در کوتاه‌ترین زمان ممکن وصل شود. موسوی با اشاره به اقدامات دولت برای افزایش ظرفیت تولید برق یادآور شد: در حالی که سال گذشته نیروگاه خورشیدی قابل توجهی در استان وجود نداشت امسال حدود ۵۰ مگاوات ظرفیت نیروگاه خورشیدی وارد مدار شده و حدود ۶۰ مگاوات دیگر نیز از طریق نیروگاه گازی طی روزهای آینده به شبکه اضافه خواهد شد. وی خاطرنشان کرد: همچنین پیگیری برای بهره‌برداری از واحدهای جدید نیروگاه سیکل ترکیبی علی‌آبادکتول ادامه دارد و بیش از ۵۰ دستگاه اجرایی استان نیز به سامانه‌های خورشیدی مجهز شدند تا بخشی از برق مورد نیاز خود را از انرژی‌های تجدیدپذیر تامین کنند.



برق گفت: در مواردی که به دلیل شرایط خاص از جمله وجود بیمار در منزل، مشترک نیاز به مصرف بیشتری داشته باشد امکان افزایش قدرت قراردادی و بازنگری در ظرفیت انشعاب از طریق مراجعه به شرکت توزیع نیروی برق وجود دارد. موسوی یادآور شد: تا ۲۰ تیرماه با تلاش شبانه‌روزی کارکنان صنعت برق حتی در شرایطی که برخی نیروگاه‌ها بر اثر حملات رژیم صهیونیستی آسیب دیده بودند برق مشترکان با حداقل اختلال تامین شد و خاموشی

استفاده قرار گیرد احتمال قطع برق وجود دارد. وی از مشترکان خواست در ساعات اوج مصرف از استفاده همزمان وسایل برقی پرمصرف مانند کولر، لباسشویی، ظرفشویی، اتو و جاروبرقی خودداری کنند و تاکید کرد: بهترین زمان استفاده از وسایلی مانند لباسشویی و ظرفشویی، ساعات ابتدایی صبح یا پایان شب است که فشار کمتری به شبکه برق وارد می‌شود. مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق گلستان با اشاره به درخواست برخی مشترکان برای افزایش ظرفیت

مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق گلستان با بیان اینکه نصب کنتورهای هوشمند از مشترکان پرمصرف آغاز شده است، گفت: این مشترکان در صورت مصرف بیش از الگوی تعیین شده و اصلاح نکردن مصرف، با قطع موقت و در نهایت قطع برق مواجه خواهند شد. به گزارش روابط عمومی، سید احمد موسوی با اشاره به روند هوشمندسازی کنتورهای برق اظهار کرد: در مرحله نخست، کنتورهای هوشمند برای مشترکان پرمصرف نصب شده و این گروه در صورت عبور از الگوی مصرف، مشمول محدودیت خواهند شد. وی افزود: در کنتورهای هوشمند، اگر مشترک بیش از الگوی تعیین شده برق مصرف کند، برق به صورت موقت قطع می‌شود و پس از حدود ۱۵ دقیقه دوباره وصل خواهد شد تا فرصت اصلاح مصرف فراهم شود. این فرآیند تا سه مرتبه تکرار می‌شود و در صورت ادامه مصرف بیش از حد مجاز، برق مشترک تا زمان مراجعه و پیگیری قطع خواهد ماند. مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق گلستان با بیان اینکه ملاک میزان مصرف برق است نه مبلغ قبض گفت: الگوی مصرف بر اساس میزان مصرف کیلووات ساعت تعیین می‌شود و در مناطق مختلف و فصل‌های مختلف سال متفاوت است. به عنوان نمونه الگوی مصرف در فصل گرم برای مشترکان عادی حدود ۴۰۰ کیلووات ساعت در دوره مصرف تعیین شده است. موسوی درباره عملکرد کنتورهای هوشمند توضیح داد: این کنتورها میزان مصرف لحظه‌ای را پایش می‌کنند و در صورتی که چند وسیله برقی پرمصرف به طور همزمان مورد

## عراق سومین مقصد صادراتی کالاهای گلستان

می‌تواند سهم بیشتری از این بازار را به خود اختصاص دهد. سرپرست گمرکات گلستان نیز با بیان اینکه عراق سومین مقصد صادرات کالاهای استان است، گفت: از ابتدای سال جاری حدود ۱۰ درصد صادرات گلستان به این کشور انجام شده و گمرک آمادگی دارد خدمات و مشاوره‌های لازم را برای تسهیل تجارت فعالان اقتصادی با عراق ارائه کند. بختیار رحمانی‌پور افزود: همکاری نزدیک دستگاه‌های اجرایی و بخش خصوصی می‌تواند زمینه افزایش صادرات و حضور پررنگ‌تر تولیدکنندگان گلستان در بازار عراق را فراهم کند. رئیس کمیسیون توسعه صادرات اتاق بازرگانی گرگان نیز با اشاره به ظرفیت‌های کشاورزی و صنعتی استان، توسعه صادرات به عراق را فرصتی برای رونق تولید و افزایش سرمایه‌گذاری دانست. سعید صفوی گفت: حضور در نمایشگاه‌های تخصصی، برگزاری همایش‌ها و دوره‌های آموزشی و آشنایی با قوانین و نیازهای بازار عراق، از مهم‌ترین ابزارهای موفقیت صادرکنندگان گلستان در این بازار هدف است. گلستان با بیش از هزار و ۴۵ واحد تولیدی و صنعتی که ۹۷ درصد آنها را صنایع کوچک تشکیل می‌دهد، از ظرفیت قابل توجهی برای توسعه صادرات غیرنفتی به بازارهای منطقه، به‌ویژه عراق برخوردار است.



گلستان در بازار عراق عنوان کرد. عبدالامیر ریه‌پور افزود: بازار عراق از تنوع بالایی در تقاضا برخوردار است و استان گلستان با توجه به توانمندی در تولید لبنیات، برخی مصالح ساختمانی از جمله میلگرد و انواع مواد غذایی،

تجار دو کشور، نقش موثری در تسهیل تجارت و گسترش صادرات ایفا کنند. مدیرکل دفتر غرب آسیای سازمان توسعه تجارت ایران نیز در این همایش، تشکیل هلدینگ یا کنسرسیوم صادراتی را یکی از راهکارهای موفقیت فعالان اقتصادی

شد. زارع با اشاره به ظرفیت‌های گلستان در تولید محصولات لبنی، گوشت مرغ و صنایع ساختمانی، بازار عراق را یکی از مهم‌ترین مقاصد صادراتی کالاهای ایرانی دانست و گفت: رابانان اقتصادی می‌توانند با ایجاد ارتباط مستمر میان

سرپرست اداره کل صنعت، معدن و تجارت گلستان با اشاره به جایگاه راهبردی بازار عراق برای تولیدکنندگان استان گفت: اکنون ۶ واحد تولیدی گلستان به‌ویژه در بخش صنایع غذایی به این کشور صادرات دارند و توسعه تجارت با عراق، به عنوان سومین مقصد صادراتی کالاهای استان، در اولویت برنامه‌های بخش خصوصی و دستگاه‌های اجرایی قرار گرفته است. به گزارش روابط عمومی، فرهاد زارع در همایش «فرصت‌ها و چالش‌های صادرات به کشور عراق» در اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی گرگان اظهار کرد: واحدهای تولیدی صادرکننده استان محصولاتی از جمله پنیر، پنیر خامه‌ای، کره، روغن زرد حیوانی، غلات صبحانه و پلی‌استایرن را به بازار عراق صادر می‌کنند. وی افزود: ارزش صادرات این واحدهای تولیدی به عراق در سال گذشته به ۴۴.۹ میلیون دلار رسید که نشان‌دهنده ظرفیت مناسب صنایع استان برای حضور در بازارهای منطقه‌ای است. سرپرست اداره کل صنعت، معدن و تجارت گلستان، نبود قراردادهای شفاف، نوسان مقررات گمرکی، مشکلات نقل و انتقال پول، بازگشت ارز و تسویه مالی را از مهم‌ترین چالش‌های توسعه تجارت با عراق برشمرد و خواستار رفع این موانع برای افزایش حجم مبادلات

# خواب تلخ

اسفندیار که می‌شستی همه عمر میت دیدی که چگونه مرگ او را بگرفت



علی درزی - دبیر صفحه

عادی را آرام آرام در ذهن مخاطب عادی می‌کند. فیلم هیچ هدفی جز بیان داستان زندگی اسفندیار ندارد. اسفندیار داستانی را تعریف می‌کند و طبق آن معتقد است که عزرائیل سه یا چهار روز قبل از این که جان بگیرد خودش را به متوفی بالقوه نشان می‌دهد و همه از عزرائیل می‌ترسند. بعد از تعریف کردن این داستان می‌گوید: «عزرائیل که ترس نداره، من علاوه بر اینکه با عزرائیل رفیقم، همکار هم هستیم» انگار بعد از این ادعای اسفندیار زندگی‌اش دچار یک مشکل بزرگ می‌شود. انگار به عزرائیل برخورد کرده باشد. فیلم در نگاه اول یک فیلم کاملاً تجربی و ساده به نظر می‌آید، ولی در فیلمنامه کاملاً طبق اصول پیش رفته، مثلاً همین موضوع داستان عزرائیل دقیقه ۱۸ کاشته می‌شود و در دقیقه ۳۰ برداشت می‌شود. عطفی که گره‌های متمادی را بر زندگی اسفندیار می‌افکند. تا جایی که بعد از مرگ خود را در تلویزیون می‌بیند، که او را در قبر گذاشته‌اند و چگونه اموالش به تاراج می‌رود. پس داستان تبدیل می‌شود به چالش مرده شوری که بعد از مرگ چه بر سرش می‌آید، چه کسی او را خواهد شست؟ اسفندیار شروع می‌کند به تدارک مراسم کفن و دفن خودش، از انتخاب شعر روی سنگش تا حالیت گرفتن از کسانی که اذیتشان کرده. همه این‌ها با طنز موقعیت روایت می‌شود. اسفندیار در همین حین که دنبال رتق و فتق امور خودش است، به خودش می‌آید، برایش سوال می‌شود: «من چرا باید بمیرم؟ من که چیزیم نیست، تازه عمو عزرائیل که با من رفیق، همکاره، چرا باید جانم رو بگیره؟ آگه من بمیرم، کار عزرائیل هم لنگ میشه» پس شروع می‌کند به ورزش و دکتر رفتن که مانع مرگ بشود. اسفندیار که خودش را متدین، با ایمان و درستکار می‌داند، به عزرائیل می‌گوید: «هیچ کاری نمی‌تونی بکنی، برو رد کارت!» در همین حین که می‌خواسته از دلبر حالیت بگیرد، به ازدواج با دلبر فکر می‌کند تا خودش را از تنهایی در بیاورد. شبی که آماده می‌شود تا برای خواستگاری پیش دلبر برود، متوجه می‌شود حاج آقا برای او نقشه کشیده بوده که بعد از مرگش، خانه‌اش برای دلبر بماند. او همه این موضوعات را از طریق تلویزیون متوجه می‌شود، و از همه مهمتر اینکه می‌بیند عزرائیل به سراغش آمده. یکی از بهترین سکانس‌های نمایش مرگ در سینما یقیناً فیلم "فیلم" اثر ساموئل بکت با بازی باستر کیتون است. این فیلم نیز در یک سکانس بسیار هوشمندانه و جالب، مواجهه اسفندیار با عزرائیل را نشان بدهد. سکانس مواجهه اسفندیار با همکار و رفیقش عزرائیل یکی از ابرزترین سکانس‌هایی‌ست که من در تاریخ سینما به خاطر دارم. کارگردان در فیلم بعدی‌اش یعنی آشغال‌های دوست داشتنی، در انتخاب بستر روایتی‌اش که مکالمه بین زنده‌ها و مرده‌های یک خانواده است، هوشمندی جالبی را به خرج می‌دهد ولی مثل داستان اسفندیار نمی‌تواند صرفاً قصه‌اش را تعریف کند بلکه وارد بیان مانیفست سیاسی اجتماعی می‌شود ولی خواب تلخ یک درام بسیار قوی‌ایست که متاسفانه در سینمای ما دیده نشده است.

فیلم روایت زندگی یک مرده شور است، نه قصد شعار و بیانیه صادر کردن را دارد و نه نگاه نقادانه‌ای به جامعه یا مذهب یا حکومت یا خرافه. مثلاً در قسمت سنگ عشقعلی، داستان سنگی معلق مانده در بالای امامزاده را تعریف می‌کند، که می‌گویند این سنگ در زمان‌های قدیم از کوه فروغلتیده و به سمت سده در حال غلتیدن بوده، ناگهان به سنگ می‌گویند، «همینجا بایست»، اگر پایین بیایی، شهر را خراب می‌کنی! و سنگ هم حرف گوش می‌کند و همانجا می‌ایستد. اسفندیار می‌گوید به این سنگ اعتقاد دارد و هر روز برای زیارت سنگ به بالای کوه می‌رود. داستان سنگ عشقعلی شاید، نقد خرافه پرستی و پارادوکس امامزاده و اعتقاد به سنگ را بیان کند ولی، اسفندیار از زیارت هر روزه سنگ انگیزه شخصی دارد. هر روز روی آن سنگ می‌نشیند و با دوربین شکاری‌اش، همه زائرین و کارکنانش را زیر نظر می‌گیرد. (دیدن اعمال و رفتار مردم در دوربین شکاری، نقطه نظر تلویزیون در اول فیلم؛ در واقع کارگردان با این مولفه‌ها، در باور مخاطب قدرتی از اسفندیار می‌کارد. قدرتی غیر

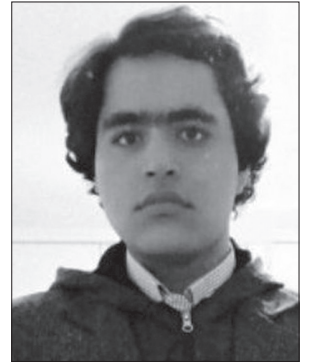
می‌کند به معرفی شخصیت‌ها. اول مرده شور، که آقا اسفندیار روی فیلم کامل توضیح می‌دهد که یک جنازه مسلمان چه طور غسل داده می‌شود. دوم زن مرده شور، سوم دستمزد ...

به همین ترتیب یکی یکی شخصیت‌های فیلم را معرفی می‌کند. کاری که کارگردان در این فیلم انجام می‌دهد، در واقع بازی با روایت مستندگونه یک داستان است. اشتباه قلمداد نشود، خواب تلخ یک فیلم مستند-داستانی محسوب نمی‌شود. فیلم با یک هوشمندی از موقعیت تراژیک یعنی مرگ، کم‌دی می‌گیرد. کاری که مثلاً از وودی آلن یا برادران کوئن یا مارتین مک‌دونای در ذهن داریم. این کم‌دی، یک طنز ناخواسته و زور زدن الکی برای خنداندن مخاطب نیست بلکه، موقعیت‌ها و نوع روایت، لبخند را روی لب مخاطب می‌آورد. مثلاً در قسمت دستمزد، رابطه بین گریه کردن بازمانده‌ها و مقدار پولی که می‌دهند را بیان می‌کند که به خودی خود خنده دار است ولی خب جزو دغدغه‌های شغلی او هم محسوب می‌شود. چیزی که قدرت فیلم را بالا می‌برد، همین پایبند بودن به داستانش است، یعنی



فیلم به صورت مستند سیاه و سفید با معرفی خمینی شهر شروع می‌شود، شهری که قبلاً نامش همایون شهر و قبل از آن سده و قبل‌تر از آن سه دژ بوده. این شهر به سنگ قبرهایش که در واقع آثار باستانی آن محسوب می‌شود معروف است. به صورت مصاحبه از کارکنان این قبرستان به آقا اسفندیار می‌رسیم، اسفندیار گویی مرد یست که خون همه کارکنان قبرستانی را در شیشه کرده. کارکنان عبارتند از یک مرده شور خانم به نام دلبر که هر هفته سر قبر شوهرش گز خیرات می‌کند، یک وردست که وظیفه سوزاندن البسه و وسایل شخصی مرده‌ها را دارد و یک گورکن. هیچ یک از این سه نفر از آقا اسفندیار راضی نیستند، معتقدند که حق حقوق‌شان را نمی‌دهد و از آن‌ها سواستفاده می‌کند. فیلم مستندگونه پیش می‌رود تا اینکه، موقع نشان دادن مصاحبه وردست که به آقا اسفندیار زنگ می‌زند، دوربین مستندساز از چهره او بیرون می‌آید و متوجه می‌شویم مستند در واقع از تلویزیون آقا اسفندیار پخش می‌شده و ما آن چیزی را می‌دیدیم که آقا اسفندیار می‌دیده. مستند در واقع مانند دوربین مداربسته‌ای عمل می‌کرده که تصاویر را به صورت زنده برای آقا اسفندیار پخش می‌کرده. (با توجه به زمان فیلم که انگار اواخر دهه هفتاد یا اوایل هشتاد است، این امر منطقی نیست، و کاملاً فانتزی محسوب می‌شود). وقتی خود آقا اسفندیار را می‌بینیم که در خانه نشسته و دارد با تلفن به صورت تصویری صحبت می‌کند، فیلم رنگی می‌شود. با همین حرکت فیلم جهان‌ش را به ما می‌نمایاند، اول از همه اینکه فیلم مستند نیست، بلکه روایت مستندگونه را برای بیان قصه‌اش انتخاب کرده. علاوه بر اینکه مستند نیست، فانتزی هم هست، یعنی اسفندیار می‌تواند از طریق تلویزیون کارکنانش را به صورت زنده ببیند. فیلم در واقع به صورت رنگی از جایی شروع می‌شود که اسفندیار وردست و مقنی را کتک زده و به آن‌ها می‌فهماند که رئیس کیست. ولی در ادامه می‌بینیم، فیلم روایت مستندگونه‌اش را تمام نکرده بلکه به صورت همان مستند، شروع

# کوزه

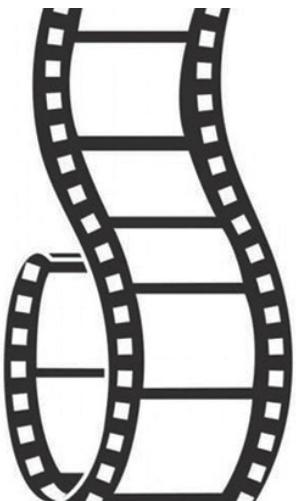


## محمد صالح فصیحی

معروف است که عاقبت خیاط هم در کوزه افتاد. ولی خب آن خیاط شاید کوزه ش را انتخاب نکرده بود. یعنی شکل و نوع و مدل و جنس و اندازه و رنگ و هر چیزی که کوزه ای را میساخت، که مورد علاقه ی خیاط بوده. بالاخره هرکسی شاید هم محق و هم مختار باشد بر انتخاب کوزه ای که بخواهد درون آن بیفتد. چیزی در مایه های تابوت هایی که این شرقی و غربی های الکی، خصوصا آن پولدارهاشان قبل مرگ انتخاب میکنند. که مثلا من ترجیح میدهم در تابوت منبت کاری شده بخوابم و یا جنس چوبش از بلوط یا گردو باشد و یا دوست دارم بدن بی حس و بی جان و بی لمسم، رو پنبه و تشک و نرمی یک تخت طبی باشد. با عزت و احترام تمام. تازه بعدش میرسیم به مقوله ی سنگ قبر. رنگ و جنس و اندازه برای این هم هست. حکاکی و یا نقاشی روش. یا حتی لیزر و تصویر نباید روش. اصلا میخوام سنگ قبر و تابوت نماد کل زندگی و عمرم باشد. خب باشد. پولش را بده. بعد تو هرچی خواستی بخواب و بمیر و خاک شو. والا. پول است که خلاست. کلیشه است؟ دقیقا همینقدر کلیشه و همین قدر واقعی. اصلا شاید اگر کلیشه ها واقعی نبوند، دیگر کلیشه نمیشدند. خود کلیشه هم از زمانی به وجود آمد گویا که چاپ سنگی و حروف چینی و تکثیر و توزیع شیوع زیادی پیدا کرده بوده. راست و دروغش پای ناقابلیش. من صرفا راوی م. روایت میکنم کاملا بی غرض و بی طرف. جاست نریتو. نریشن. دیجسیس. نه تکس ش مهم است نه کانتکستش و نه حتی کالچر و باقی کلمات کاملا کلیدی و گویا و اصیل و البته خب نافرستی اش. بالاخره زبان فارسی هنوز کلی راه دارد تا توان خودش را جمع کند و تبدیل به زبانی علمی و تئوریک و زاینده و به روز بشود. و حتی تر اینکه یک سری از مفاهیم و لغات صرفا با زبان مبدا یا همان زبان اصلیش قابل گفتن هستند و ترجمه یا برگردان آنها، حتی توضیح آنها ممکن نیست و باید کل فکر و ذکر و ساختار ذهنی ات را با آن زبان وفق بدهی. باید بروی داخل گود آن فرهنگ و زبان. باید دید و عینکت بشود آن و آنها. باید یک خیاط کلافه و کسل باشی و دنبال سرگرمی یا سرمرگی باشی، که بفهمی چقدر کیف میدهد هرکسی که میمیرد، تو به خاطر او یک سنگ درون کوزه بیندازی. چیزی مثل یک تفریح باشد برایت یا حتی حساب کتاب. انگار بخوای چرتکه بیندازی. آمار همه ی زیر خاک رفته ها را داشته باشی. بشوی عین عزرائیل اما از جنس زمینی. این وسط اگر دوخت و دوز و کاری مرتبط با نخ و سوزن و لباس هم به تورت خورد، چه بهتر. هم فال است و هم تماشا. هم پول است و هم سرگرمی. و اصلا مگر غیر ازین است؟ چیزی جز سرگرمی و تفریح و پول هست که مهم باشد؟ نگاه کنید به چگونگی شکل گیری سینما. یا مدلینگ. یا لباس. یا غذا. یا دوپامین بی انتهای اینستاگرام. اسکرول بی امان. تا ته هرجایی که میشود رفت، فقط پست و ریلز و استوری. «What is your story?» یکی از اقسام سرگرم شدن و تفریح کردن - خصوصا

برای ما - طنز است. کمدی. جوک و هجو و هزل و فکاهی. دشواری چندان زیادی هم ندارد برایمان و به آنی از هر درشت و ریز و مهم و نامهمی میسازیمش. شاید بشود گفت که طنز و کمدی همانقدر در ما ریشه دوانده، که شعر و قافیه و ضربالمثل و کنایه. وفور گسترده ی سنت و فرهنگ و ادب و استفاده ی پیوسته اش. عین مثل و متل و قصه هایی که از زمانهای خیلی خیلی دور جریان داشته بینمان و همچنان هم هست. چه مختص یک مکان خاص و متکی بر اندیشه ها و باورهای گروه محدودی باشد و چه عام تر و همگانی تر. مثلا در دهات خود من، در دستگرد اصفهان، گفته میشود که در آن زمانهای خیلی خیلی دور، وقتی که یکی بود و یکی نبود و غیر از خدا هیچکس نبود، مردمانی زندگی میکردند در نزدیکی یک قلعه و یک سرچشمه و یک تپه ی شنی و انبوه فراوانی از کویر دورشان، که صبح مشغول کار و شوق بودند و شب، دعا و آواز یکی از خانواده‌ها-طایفه‌ها، عطا بود نامش. شاید هم اسم یکی عطا بود. بالاخره در زمان همین عطا، زمزمه ای پیچیده بود که شب ها، هنگامی که در بیابان های اطرافشان گردابی از تاریکی و سرما و سکوت شکل میگرفت، سایه ها و صداهایی شنیده میشده که انگار کسی چیزی آنجاست. حالا یا کسی دیده بوده تکان‌هایی-حرکتهایی را، یا به گوشش رسیده و بازگو کرده برای دیگران، یا اصلا در همان زمان قدیم هم، این ماجرا، مربوط میشده به زمان های خیلی قدیمتر و سینه به سینه رسیده بوده به آنها و عطا و یک شب عطا در بیابان واقعا روبرو میشود با آن چیزی که مردم ازش میگفته اند و میبیند که آن، چیز نیست، خیلی عجیب غریبتر از یک چیز است، یعنی یک غول بیابانی گنده و بی شاخ و دم بوده آن. این عطا هم باهاش درگیر میشود و میزند به لطایف الحیلی که نمیدانم جزئیاتش را، آن غول را میکشد و از آن به بعد لقب غول عطا شکل میگیرد و از قضا نسلهای بعد از عطا هم همه با تن و هیکل درشت به دنیا میآیند و میآیند و میآیند تا میرسد به من، از سمت پدری. با این وجود من و فک و فامیلم جزو معدود کسانی هستیم که اگر بخوایم طعنه بزنیم بهمان که مگر شاخ غول شکستی؟ جوابمان مثبت است و ممکن است شاخ شما را هم اگر خیال غول-مول بودن برتان داشته، بشکنیم و همان شاخ را بکنیم تا ته، توی... نه بابا اشتباه حدس زدید. میکنیم توی جایی که به دیوار وصل است و به عنوان تاکسی درمی-یی-چیزی ازش استفاده میکنیم. خلاصه اینجور روایات یا افسانه ها، فقط منحصر به نقل و قصه گوئی نمیشود. بلکه کم-کم تبدیل میشود به الگو و کهن الگو و اسطوره و باعث میشود خودمان و هویتمان و مبانی زندگیمان یا طریقه ی زندگیمان را از آن بگیریم یا مقایسه کنیم باهاش. مثل رستم در شاهنامه. مثل منطق الطیر عطار. مثل باور به تقابل ابدی حق و باطل و اینکه اگر هم به افراد حق صدمه ای وارد شود یا در مسیر حق کشته شوند، آنها در دنیایی دیگر جزای اعمال فداکارانه و جسورانه شان را میگیرند و در آن دنیا بغل دست خود خدا روزی میخورند و پام‌پام میکنند. این عاملی است که در طی حمله ی مغول به ایران در شعر و نثر و عرفان فارسی تأثیر زیادی گذاشت. خصوصا مرگ اندیشی و اعتقاد به قضا و قدر شدت بیشتری گرفت. اعتقاد به اینکه - به زبان بیهقی دبیر - قضا در کمین بود، کار خویش میکرد - ذکر بر دار کردن حسنک وزیر، مجلد ششم تاریخ بیهقی. بعد میرسیم به انبوه مثال ها و سخنانی که موضوع همگیشان مرگ است. مثل این: شتر مرگ در خانه ی همه میخوابد. یا مثل این که اگر کسی قرارست

فیلم کمدی در نظر بگیریم. درست است که کمدی دارد و خلاقیت هم و ساختار نویی در داستان‌گویی بصری ایجاد کرده و قشنگ هم به تنش نشسته، ولی وقتی با تنهایی اسفندیار و حالیت طلبیدنهایش وقتی که عزرائیل را میبیند روبرو میشویم، وقتی که سادگی و دلرحمی اش را نسبت به شاگرد جوانش میبینیم، وقتی که دلخوشی اش را به یک شام با یک زن بیوه آن هم بعد از مدت‌ها میبینیم، آیا میتوانیم به راحتی از کنارش رد شویم و فیلم را یک منظر جدید راجع به مرگ حساب کنیم؟ که از مرگ با طنز و آوانگاردی در فیلمبرداری و فیلمنامه و حکایت-اسطوره، داستانی گفته و تهنش هم میمیرد درحالی که خودش شب قبلش غسل میکند و سیگار آخرش را میکشد و میخوابد و میروید به یک خواب ابدی منتهی با مژه ی تلخی که چشیده نشده برای کسی - و نمیتواند هم بچشد چون حتی اگر بمیرد، مرگ احساساتش را از بین برده و معدوم کرده. آره؟ اگر این دیدگاه درست نیست، آن وقت شخصیت پردازی و پیرنگ فیلم هم دیگر درست نیست. چون ابهامات و سولاتی را نسبت به کلیت فیلم برای مخاطب درست میکند، که وقتی تب فرم و خلاقیتش فروکش کرد، بیشتر به چشم مخاطب میآید و بدون جواب هم میماند. اینکه بی جواب میماند بد نیست، مسئله اصلا هم پایان بسته یا باز نیست، بلکه موضوع اینست که داستان مانند یک ساختار متکی به خود و خودمحور و رمزنگاری شده، منطق و حقیقت نمایی و جهان روایتش را از خودش میسازد و درون خودش هم ساخته و پرداخته و فهمیده میشود. میخواید یک داستان فانتزی باشد مانند ارباب حلقه ها یا هری پاتر، یا علمی تخیلی باشد مثل میان ستاره ای، یا رئال و عاشقانه و کمدی، مثل پایان هالیوودی. مثال راحت‌ترش غزلیات حافظ است. که متکی به خودش و درون دنیای ادبی-عرفانی و مختصات خاص خودش رمزگشایی میشود. نمیشود نگاه حافظ را به چیزی مانند می، یا می در سعدی یا مولانا مقایسه کرد با اینکه در زمان نزدیکی نسبت به هم پدید آمده اند. حالا ممکن است بگوئید که درون همین غزلیات حافظ هم، همچنان دیدگاه های متضاد و حتی متناقضی در مخاطبان شکل میگیرد. انبوهی از تفاسیر و تعبیر ردیف میشود برایش. این چه فرقی دارد با فیلم خواب تلخ؟ فرقی در این است که حتی دور از انتظارترین تفاسیر از اشعار حافظ، همچنان پای احساس و استدلالشان درون اشعارست. منطق و شیوه شان را از همان سبک و سیاق و ساختار حافظ گرفته اند و متکی به آن پیش میروند، ولی در خواب تلخ، اگر بخوایم متکی به خود. فیلم پیش برویم، اولاً دستانم کلاً خالی میماند، دوما نهایتاً بخوایم یک صحنه ی تخلیس برای خودمان اضافه کنیم - به عنوان توجیه و به پیروی از کمدی فیلم - و آن این باشد که مثلا اسفندیار زنده شود دوباره بعد تیراژ یا عزرائیل بگوید جانت را پس میدهم یا همچین چیزی. اما طریقه ی مواجهه و ادامه دانش از نزدیک و نزدیکتر شدن اسفندیار به مرگ و نهایتاً مردنش، هم از کمدی دور میشود هم آوانگاردی هم ساختار فصل-فصلی. نتیجه؟ خیاط هم در کوزه افتاد، خواب تلخ هم. بی تأثر و بی تعمق و تعلل. همین.





# هشدار تابستانی برای کلیه‌ها

## چه کسانی بیشتر در معرض سنگ کلیه قرار دارند؟

برخی افراد بیش از دیگران باید مراقب سلامت کلیه‌های خود باشند. اگر فردی سابقه شخصی سنگ کلیه داشته باشد، احتمال تشکیل دوباره سنگ در او بیشتر است. همچنین وجود سابقه خانوادگی نیز خطر ابتلا را افزایش می‌دهد که نشان‌دهنده نقش عوامل ژنتیکی در این بیماری است. افراد مبتلا به دیابت، نقرس، چاقی، برخی بیماری‌های گوارشی و کسانی که دچار عفونت‌های مکرر دستگاه ادراری می‌شوند نیز در گروه‌های پرخطر قرار می‌گیرند. علاوه بر این افرادی که در محیط‌های گرم کار می‌کنند یا به دلیل شغل خود تعریق زیادی دارند اما آب کافی مصرف نمی‌کنند، باید توجه ویژه‌ای به پیشگیری از کم‌آبی داشته باشند.

## هشدار تابستانی برای کلیه‌ها

### علائم هشداردهنده را نادیده نگیرید

سنگ کلیه ممکن است تا زمانی که حرکت نکند هیچ علامتی ایجاد نکند اما وقتی وارد حالب می‌شود، درد شدیدی به وجود می‌آورد که بسیاری آن را یکی از شدیدترین دردهای تجربه‌شده توصیف می‌کنند. درد ناگهانی و شدید در پهلو، کمر یا زیر شکم، سوزش یا درد هنگام ادرار، تکرر ادرار، مشاهده خون در ادرار، کدر یا بدبو شدن ادرار از مهم‌ترین علائم هشداردهنده هستند. در برخی موارد نیز تهوع، استفراغ، تب و لرز دیده می‌شود. وجود تب و لرز همراه با درد کلیه می‌تواند نشانه عفونت باشد و نیاز به مراجعه فوری به مراکز درمانی دارد.

### خود درمانی همیشه راه‌حل نیست

برخی افراد با شروع درد کلیه به مصرف خودسرانه داروهای مسکن یا داروهای گیاهی روی می‌آورند اما این کار ممکن است تشخیص بیماری را به تاخیر بیندازد. اندازه، محل قرارگیری و جنس سنگ کلیه در انتخاب روش درمان اهمیت زیادی دارد. برخی سنگ‌ها با مصرف مایعات و درمان دارویی دفع می‌شوند، اما برخی دیگر ممکن است به سنگ‌شکنی یا حتی جراحی نیاز داشته باشند. به همین دلیل در صورت بروز علائم هشداردهنده، مراجعه به پزشک بهترین تصمیم است.

## چند توصیه ساده برای یک تابستان بدون سنگ کلیه

پیشگیری از سنگ کلیه معمولاً دشوار نیست و با رعایت چند عادت ساده می‌توان خطر آن را به میزان قابل توجهی کاهش داد. نوشیدن آب کافی در طول روز، افزایش مصرف میوه و سبزیجات، کاهش مصرف نمک و غذاهای فرآوری شده، متعادل نگه داشتن مصرف گوشت قرمز، حفظ وزن مناسب، انجام فعالیت بدنی منظم و توجه به رنگ ادرار از مهم‌ترین اقداماتی هستند که به حفظ سلامت کلیه‌ها کمک می‌کنند. در روزهای گرم تابستان، کلیه‌ها بیش از هر زمان دیگری به مراقبت نیاز دارند. توجه به این توصیه‌های ساده نه تنها احتمال تشکیل سنگ کلیه را کاهش می‌دهد، بلکه به عملکرد بهتر کلیه‌ها و سلامت عمومی بدن نیز کمک خواهد کرد.



### مصرف نمک را جدی بگیرید

یکی از اشتباهات رایج، مصرف زیاد نمک است. دریافت بیش از حد سدیم باعث می‌شود کلیه‌ها کلسیم بیشتری وارد ادرار کنند و همین موضوع احتمال تشکیل برخی انواع سنگ کلیه را افزایش می‌دهد. به همین دلیل بهتر است مصرف غذاهای شور، چیپس، پفک، فست‌فود، کنسروها، سوسیس، کالباس، غذاهای آماده و سایر محصولات فرآوری‌شده تا حد امکان محدود شود.

همچنین توصیه می‌شود از اضافه کردن نمک هنگام صرف غذا خودداری شود و برای طعم دادن به غذاها بیشتر از سبزی‌های معطر و آبلیمو استفاده شود.

### آیا باید گوشت قرمز را حذف کرد؟

پاسخ منفی است اما زیاده‌روی در مصرف گوشت قرمز نیز توصیه نمی‌شود. مصرف زیاد پروتئین حیوانی، به‌ویژه گوشت قرمز، می‌تواند میزان اسید اوریک را افزایش دهد و احتمال تشکیل برخی انواع سنگ کلیه را بیشتر کند. کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند بخشی از پروتئین مورد نیاز بدن از منابعی مانند حبوبات، ماهی، مرغ و مغزها تأمین شود تا رژیم غذایی متعادل‌تری شکل بگیرد.

### کم تحرکی هم می‌تواند خطر ساز باشد

فعالیت بدنی منظم فقط برای سلامت قلب یا کنترل وزن مفید نیست، بلکه به حفظ سلامت کلیه‌ها نیز کمک می‌کند. بی تحرکی طولانی‌مدت، اضافه وزن و چاقی از عواملی هستند که خطر تشکیل سنگ کلیه را افزایش می‌دهند. انجام فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی روزانه، شنا یا دوچرخه سواری می‌تواند علاوه بر کنترل وزن، عملکرد عمومی بدن را نیز بهبود ببخشد. البته در روزهای بسیار گرم بهتر است ورزش در ساعات خنک‌تر صبح یا عصر انجام شود و نوشیدن آب در طول فعالیت فراموش نشود.

رنگ ادرار در بیشتر ساعات روز زرد بسیار کم‌رنگ یا تقریباً بی‌رنگ باشد. اگر ادرار زرد تیره، کهربایی یا نارنجی‌رنگ شود، احتمال کم‌آبی بدن وجود دارد و باید مصرف مایعات افزایش یابد. البته مصرف برخی داروها یا ویتامین‌ها نیز ممکن است رنگ ادرار را تغییر دهد، بنابراین در صورت مشاهده تغییرات غیرعادی یا مداوم بهتر است با پزشک مشورت شود.

### هنگام فعالیت بدنی آب بیشتری بنوشید

در تابستان فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، کوهنوردی یا کار در فضای باز باعث افزایش چشمگیر تعریق می‌شود. در چنین شرایطی نوشیدن آب تنها پس از پایان فعالیت کافی نیست. بهتر است پیش از شروع فعالیت، در طول آن و پس از پایان ورزش یا کار نیز به‌طور منظم مایعات مصرف شود تا بدن فرصت جبران آب از دست رفته را داشته باشد. برای بیشتر افراد آب بهترین نوشیدنی است. نوشابه‌های شیرین، نوشیدنی‌های پر قند یا نوشیدنی‌های انرژی‌زا جایگزین مناسبی برای آب محسوب نمی‌شوند و مصرف مداوم آن‌ها حتی می‌تواند به سلامت کلیه‌ها آسیب برساند.

تغذیه سالم یکی از موثرترین راه‌های محافظت از کلیه اگرچه نوشیدن آب نقش اصلی را در پیشگیری از سنگ کلیه دارد اما رژیم غذایی نیز اهمیت زیادی دارد. متخصصان توصیه می‌کنند سهم میوه‌ها و سبزیجات تازه در برنامه غذایی روزانه افزایش یابد. این مواد غذایی علاوه بر تأمین آب بدن، حاوی پتاسیم، فیبر و ترکیبات مفیدی هستند که به حفظ سلامت کلیه‌ها کمک می‌کنند. میوه‌هایی مانند هندوانه، طالبی، خیار، پرتقال، هلو و انواع توت‌ها علاوه بر تأمین بخشی از مایعات بدن، انتخاب‌های مناسبی برای روزهای گرم تابستان هستند.

با افزایش دمای هوا، تعریق بدن بیشتر می‌شود و اگر مایعات از دست‌رفته به‌موقع جبران نشود، خطر کم‌آبی و غلیظ شدن ادرار افزایش می‌یابد. این شرایط می‌تواند زمینه‌ساز بروز مشکلاتی برای کلیه باشد. به گزارش ایرنا زندگی، تابستان برای بسیاری از افراد یادآور سفر، تفریح و روزهای آفتابی است اما همین فصل می‌تواند سلامت کلیه‌ها را نیز با چالش روبه‌رو کند. افزایش دمای هوا، تعریق زیاد و جبران نکردن مایعات از دست رفته، احتمال کم‌آبی بدن را بالا می‌برد. این وضعیت می‌تواند زمینه تشکیل سنگ کلیه یا حرکت سنگ‌های موجود را فراهم کند. متخصصان سلامت تأکید می‌کنند که بسیاری از موارد سنگ کلیه با رعایت چند توصیه ساده درباره نوشیدن آب، تغذیه مناسب و سبک زندگی سالم قابل پیشگیری است.

## گرمای تابستان چرا برای کلیه‌ها خطرناک است؟

کلیه‌ها وظیفه تصفیه خون، دفع مواد زائد و تنظیم تعادل آب و املاح بدن را بر عهده دارند. زمانی که هوا گرم می‌شود، بدن برای تنظیم دمای خود بیشتر عرق می‌کند. اگر این مایعات از دست رفته جایگزین نشوند، حجم ادرار کاهش می‌یابد و ادرار غلیظ‌تر می‌شود. ادرار غلیظ، غلظت موادی مانند کلسیم، اگزالات و اسید اوریک را افزایش می‌دهد. وقتی این مواد بیش از حد در ادرار تجمع پیدا کنند، به تدریج کریستال‌هایی تشکیل می‌دهند که می‌توانند به سنگ کلیه تبدیل شوند. به همین دلیل پزشکان تابستان را یکی از فصل‌هایی می‌دانند که مراجعه بیماران مبتلا به سنگ کلیه بیشتر می‌شود، به‌ویژه در مناطقی که دمای هوا بسیار بالا است یا افراد ساعت‌های طولانی در فضای باز کار می‌کنند.

## کم‌آبی مهم‌ترین عامل قابل پیشگیری

مهم‌ترین راهکار برای کاهش خطر سنگ کلیه، جلوگیری از کم‌آبی بدن است. بسیاری تصور می‌کنند تنها زمانی باید آب بنوشند که احساس تشنگی کنند، در حالی که تشنگی معمولاً زمانی ایجاد می‌شود که بدن بخشی از آب خود را از دست داده است. به همین دلیل توصیه می‌شود در روزهای گرم، حتی پیش از احساس تشنگی نیز به‌طور منظم مایعات مصرف شود. میزان نیاز به آب در افراد مختلف یکسان نیست. سن، وزن، میزان فعالیت بدنی، دمای محیط و بیماری‌های زمینه‌ای همگی بر مقدار مایعات مورد نیاز تأثیر می‌گذارند. فردی که در محیط گرم کار می‌کند یا ورزش سنگین انجام می‌دهد، طبیعتاً به آب بیشتری نسبت به فردی که بیشتر ساعات روز را در محیط خنک سپری می‌کند نیاز دارد.

## با این عادت‌ها اجازه ندهید گرمای تابستان به کلیه‌ها آسیب بزند

رنگ ادرار یک راهنمای ساده برای تشخیص کم‌آبی یکی از ساده‌ترین روش‌های بررسی وضعیت آب بدن، توجه به رنگ ادرار است. پزشکان توصیه می‌کنند

## آگهی فراخوان مزایده عمومی

## آگهی مزایده اماکن ورزشی استان گلستان

اداره کل ورزش و جوانان استان گلستان در نظر دارد

در راستای اجرای ماده ۵ (۸۸) قانون الحاق برخی از مواد به قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی دولت (۲) تعدادی از اماکن ورزشی را از طریق مزایده به صورت اجاره در سامانه تدارکات دولت الکترونیک به متقاضیان واجد صلاحیت واگذار نماید.

مهلت دریافت اسناد مزایده: از روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۲۷ از ساعت ۱۶:۰۰ تا روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۰۵ ساعت ۱۹:۰۰

مهلت ارسال پیشنهادات: از روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۲۷ ساعت ۱۶:۰۰ تا روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۴ ساعت ۱۹:۰۰

زمان بازگشایی: ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۷

سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی (www.setadiran.ir)

((اداره کل ورزش و جوانان استان گلستان)) شناسه آگهی ۲۲۲۵۵۲۴

# زیبایی واقعی ترندی که ماندگار خواهد بود

است. مطالعات منتشرشده در مجلات علمی حوزه روان‌شناسی و علوم اجتماعی ایران نشان می‌دهد «تصویر بدنی مثبت» با افزایش عزت نفس، رضایت از زندگی و سلامت روان ارتباط مستقیم دارد، در حالی که مقایسه مداوم ظاهر خود با الگوهای غیرواقعی زیبایی می‌تواند به نارضایتی از بدن و کاهش اعتمادبه‌نفس منجر شود. روان‌شناسان معتقدند توجه به سلامت پوست و مو، مراقبت از بدن و حفظ ویژگی‌های طبیعی چهره، زمانی که از روی انتخاب آگاهانه انجام شود، می‌تواند احساس ارزشمندی فرد را تقویت کند. به بیان ساده، هرچه افراد کمتر خود را مجبور به شبیه شدن به استانداردهای دست‌نیافتنی بدانند، تصویر مثبت‌تری از خود خواهند داشت و اعتمادبه‌نفس بیشتری را تجربه می‌کنند.

## ایران نیز آرام‌آرام در همین مسیر حرکت می‌کند

در ایران نیز طی سال‌های اخیر می‌توان نشانه‌های این تغییر را مشاهده کرد. اگر زمانی آرایش‌های بسیار غلیظ، کاشت‌های بلند ناخن، مژه‌های حجیم و چهره‌هایی با تغییرات اغراق‌آمیز در فضای مجازی بیشترین توجه را جلب می‌کرد، امروز بسیاری از دختران و زنان ایرانی به سمت سبک‌های طبیعی‌تر حرکت کرده‌اند. استقبال از آرایش‌های مینیمال، مراقبت از پوست به جای پوشاندن آن با لوازم آرایشی، حفظ فرم طبیعی ابرو، نمایش بافت طبیعی مو و کاهش گرایش به برخی خدمات سنگین زیبایی، نشان می‌دهد نگاه جامعه به مفهوم زیبایی در حال تغییر است. این تغییر را می‌توان در میان برخی چهره‌های شناخته‌شده سینما و تلویزیون ایران نیز مشاهده کرد. بازیگرانی مانند سحر ولدبیگی، الیکا عبدالرزاقی، نگار جواهریان، هدیه تهرانی، نرگس محمدی و... سال‌هاست بیشتر با چهره‌های ساده، آرایش‌های ملایم و ظاهری نزدیک به چهره واقعی خود در آثار، نشست‌های خبری یا رویدادهای هنری حضور پیدا می‌کنند. همین موضوع باعث شده بسیاری از مخاطبان، این هنرمندان را نمادی از زیبایی طبیعی و دوری از اغراق در ظاهر بدانند. البته انتخاب هر فرد درباره آرایش یا انجام اقدامات زیبایی، امری کاملاً شخصی است و نمی‌توان یک شیوه را بر دیگری برتر دانست. با این حال، آنچه در سال‌های اخیر بیش از گذشته به چشم می‌آید، افزایش پذیرش چهره‌های طبیعی و تنوع ظاهری در میان زنان ایرانی است؛ رویکردی که به‌ویژه در میان نسل جوان، آرام‌آرام جای خود را باز کرده و نشان می‌دهد زیبایی، بیش از آنکه در شبیه بودن به دیگران تعریف شود، در حفظ ویژگی‌های منحصره‌فرد هر فرد معنا پیدا می‌کند. کارشناسان صنعت مد معتقدند موج جدید زیبایی، برخلاف بسیاری از ترندهای زودگذر، ریشه در تغییر نگرش نسل جدید دارد؛ نسلی که سلامت روان، مراقبت از خود، اصالت و پذیرش تفاوت‌ها را ارزشمندتر از رسیدن به یک استاندارد غیرواقعی می‌داند. شاید مهم‌ترین پیام این ترند جهانی همین باشد؛ اینکه زیبایی واقعی، از لحظه‌ای آغاز می‌شود که فرد بتواند با چهره، مو، پوست و ویژگی‌های طبیعی خود آشتی کند. امروز دیگر داشتن پوستی کاملاً بی‌نقص، موهایی کاملاً صاف یا آرایشی سنگین، معیار اصلی زیبایی نیست؛ بلکه اعتماد به نفس، سلامت، سادگی و پذیرش خود، به مهم‌ترین شاخص‌های زیبایی در جهان تبدیل شده‌اند؛ مسیری که به نظر می‌رسد زنان ایرانی نیز آرام‌آرام با آن همراه شده‌اند.



طبیعی خود، به یکی از نمادهای فاصله گرفتن از استانداردهای سخت‌گیرانه زیبایی تبدیل شده است. این رویکرد در میان بسیاری از بازیگران و مدل‌های جوان نیز به چشم می‌خورد و نشان می‌دهد نمایش بافت طبیعی مو، دیگر نشانه بی‌توجهی به ظاهر نیست، بلکه انتخابی آگاهانه و همسو با مفهوم اصالت است. این تغییر تنها یک سلیقه شخصی نیست، بلکه پشتوانه علمی نیز دارد. پژوهشگران دانشگاه هنر لندن در مطالعات خود نشان داده‌اند که افراد دارای موهای فر و مجعد، بیش از گذشته به حفظ و مراقبت از بافت طبیعی موهای خود گرایش پیدا کرده‌اند و انتخاب مدل مو را بیش از آنکه بر اساس فشارهای اجتماعی انجام دهند، بر مبنای سلیقه و هویت فردی خود شکل می‌دهند. امروز بسیاری از متخصصان زیبایی معتقدند سالم بودن مو، مهم‌تر از تغییر مداوم ظاهر آن است؛ به همین دلیل، مراقبت از بافت طبیعی مو و حفظ ویژگی‌های ذاتی آن، به یکی از مهم‌ترین شاخص‌های زیبایی مدرن تبدیل شده است.

## زیبایی طبیعی و اعتماد به نفس؛ یافته‌های علم چه می‌گویند؟

گرایش به چهره طبیعی فقط یک انتخاب ظاهری یا یک مد زودگذر نیست؛ بلکه با سلامت روان و تصویر ذهنی افراد از خود نیز ارتباط دارد. پژوهش‌های بین‌المللی نشان می‌دهد مشاهده تصاویر زنان بدون آرایش یا با آرایش بسیار سبک، در مقایسه با تصاویر آرایش‌های سنگین و ایده‌آل‌سازی‌شده، میزان مقایسه ظاهری را کاهش داده و احساس دست‌یافتنی بودن زیبایی را در مخاطبان افزایش می‌دهد. مطالعه‌ای که در مجله علمی **Body Image** منتشر شده، نشان می‌دهد تصاویر طبیعی‌تر می‌توانند فشار ناشی از استانداردهای غیرواقعی زیبایی را تا حدی کاهش دهند. در پژوهش جدید دیگری که در سال ۲۰۲۶ در همین مجله منتشر شده، محققان دریافتند افرادی که رابطه مثبت‌تری با ظاهر طبیعی خود، به‌ویژه بافت طبیعی موهایشان دارند، از عزت نفس بالاتر، پذیرش بیشتر خود و احساس هماهنگی بیشتری میان ظاهر و هویت شخصی برخوردارند. شرکت‌کنندگان این پژوهش تأکید کرده‌اند که انتخاب ظاهر طبیعی زمانی بیشترین اثر را بر اعتمادبه‌نفس دارد که از علاقه و ترجیح شخصی ناشی شود، نه از فشارهای اجتماعی یا مد روز. نتایج پژوهش‌های داخلی نیز با این یافته‌ها همسو

گزارشی درباره روندهای زیبایی سال ۲۰۲۵ نوشت که سبک «ناخن‌های مینیمال» یا «ناخن‌هایی که فقط نسخه سالم‌تر و مرتب‌تر از ناخن طبیعی هستند»، به یکی از پرتعدادترین گرایش‌های زیبایی تبدیل شده است. به نوشته این مجله، بازیگرانی مانند سلنا گومز، جنیفر لویز و سیمون اشلی نیز در مراسم‌های مختلف با همین سبک ظاهر شده‌اند؛ ناخن‌هایی کوتاه، تمیز و با رنگ‌هایی نزدیک به رنگ طبیعی دست. کارشناسان صنعت زیبایی معتقدند استقبال از ناخن‌های طبیعی تنها یک انتخاب ظاهری نیست، بلکه بخشی از گرایش گسترده‌تر به «زیبایی کم‌دردرسر» و سبک زندگی ساده‌تر است. در این نگاه، به جای پنهان کردن ظاهر طبیعی، بر سلامت ناخن، مراقبت منظم و آراستگی بدون اغراق تأکید می‌شود؛ رویکردی که علاوه بر صرفه‌جویی در زمان و هزینه، به حفظ سلامت ناخن‌ها نیز کمک می‌کند و به همین دلیل، بسیاری آن را یکی از ماندگارترین روندهای زیبایی سال‌های اخیر می‌دانند.

## پذیرش بافت طبیعی مو؛ زیبایی در همان چیزی که هست

یکی دیگر از مهم‌ترین نشانه‌های تغییر نگاه به زیبایی، پذیرش بافت طبیعی مو است. سال‌ها بسیاری از زنان، به‌ویژه افرادی که موهای فر، مجعد یا موج‌دار داشتند، تلاش می‌کردند با اتوی مو، مواد شیمیایی، کراتین یا روش‌های صاف‌کننده، ظاهر موهای خود را تغییر دهند؛ چرا که در بسیاری از جوامع، موهای کاملاً صاف به عنوان معیار آراستگی و زیبایی معرفی می‌شد. اما امروز این نگاه تا حد زیادی تغییر کرده است. در سال‌های اخیر، حفظ حالت طبیعی مو، چه فر باشد، چه موج‌دار و چه صاف، به یکی از مهم‌ترین گرایش‌های صنعت مد و زیبایی تبدیل شده است. بسیاری از آرایشگران مطرح جهان نیز به جای تغییر دائمی بافت مو، بر روش‌هایی تأکید می‌کنند که سلامت مو را حفظ کرده و زیبایی طبیعی آن را برجسته کند. این تغییر را می‌توان در دنیای مد نیز به‌وضوح مشاهده کرد. نمونه‌های شناخته‌شده‌ای نیز در میان چهره‌های مشهور دیده می‌شود. زندایا، بازیگر و خواننده آمریکایی بارها با موهای فر طبیعی خود روی فرش قرمز حاضر شده و از پذیرش بافت واقعی مو به عنوان بخشی از هویت شخصی سخن گفته است. سارا جسیکا پارکر، بازیگر آمریکایی نیز در سال‌های اخیر با نمایش موهای موج‌دار و خاکستری

اگر دنیای مد و زیبایی را دنبال کرده باشید، احتمالاً متوجه شده‌اید که در چند سال اخیر، یک تغییر بزرگ در استانداردهای زیبایی جهان رخ داده است؛ تغییری که دیگر بر پایه آرایش‌های غلیظ، کاشت‌های متعدد، فیلترهای اغراق‌آمیز و چهره‌های کاملاً یکسان نیست، بلکه بر «زیبایی طبیعی» و پذیرش ویژگی‌های واقعی هر فرد تأکید دارد. به گزارش ایران‌زندگی، امروز در بسیاری از کشورهای جهان، از اروپا گرفته تا آمریکا، استرالیا و حتی کشورهای آسیایی، زنان بیش از هر زمان دیگری به سمت آرایش‌های مینیمال، پوست طبیعی، ناخن‌های سالم بدون کاشت، موهای فر و موج‌دار طبیعی و حتی نمایش کک‌ومک، خطوط طبیعی صورت و رنگ واقعی پوست خود حرکت کرده‌اند. این تغییر تنها یک مد زودگذر نیست؛ بلکه بازتابی از یک تحول فرهنگی و روان‌شناختی است که می‌خواهد تعریف زیبایی را از «بی‌نقص بودن» به «واقعی بودن» تغییر دهد.

## خدا حافظی با زیبایی مصنوعی

تا همین چند سال پیش، شبکه‌های اجتماعی پر بود از تصاویری که در آن صورت‌های کاملاً کانتور شده، لب‌های بیش از اندازه حجیم، مژه‌های اکستنشن، ابروهای کاملاً قرینه، ناخن‌های بسیار بلند و طراحی‌شده و موهای کاملاً صاف، به عنوان الگوی زیبایی معرفی می‌شدند. استفاده گسترده از فیلترهای تصویری نیز باعث شده بود چهره‌های واقعی کمتر دیده شوند و بسیاری از افراد برای رسیدن به این استانداردهای غیرواقعی، هزینه و زمان زیادی صرف کنند. اما امروز ورق برگشته است. صنعت مد و زیبایی به تدریج از نمایش چهره‌های مصنوعی فاصله گرفته و به سمت سادگی و اصالت حرکت می‌کند. حتی برندهای بزرگ صنعت آرایشی نیز همگام با این تغییر، تمرکز خود را از تولید محصولات پوشاننده و آرایش‌های سنگین به سمت محصولات مراقبت از پوست، آرایش‌های سبک و محصولات طبیعی برای افراد را برجسته می‌کنند، تغییر داده‌اند. تازه‌ترین گزارش‌های رسانه‌های تخصصی مد نیز نشان می‌دهد که حتی سبک مشهور «کلین گرل» که در سال‌های اخیر نماد ظاهری مرتب و مینیمال بود، امروز به سمت چهره‌های طبیعی‌تر، راحت‌تر و دور از اغراق حرکت کرده است؛ مسیری که در آن، زیبایی واقعی جایگزین تلاش برای بی‌نقص به نظر رسیدن شده است.

## ناخن‌های طبیعی؛ لوکس‌ترین ترند این روزها

یکی از ملموس‌ترین نشانه‌های تغییر استانداردهای زیبایی در جهان را می‌توان در ترند ناخن‌ها مشاهده کرد. اگر تا چند سال پیش کاشت‌های بلند، طراحی‌های پرزرق‌وبرق و رنگ‌های تند، نماد مد به شمار می‌رفتند، امروز ناخن‌های کوتاه، سالم و طبیعی جایگاه ویژه‌ای در میان علاقه‌مندان به مد و زیبایی پیدا کرده‌اند. این تغییر تنها در شبکه‌های اجتماعی دیده نمی‌شود، بلکه روی فرش قرمز، هفته‌های مد و مراسم‌های مهم سینمایی نیز کاملاً مشهود است. برای مثال، هیللی بیری، مدل آمریکایی که در سال‌های گذشته با طراحی‌های خاص ناخن خود بارها جریان‌ساز شده بود، در مراسم اسکار ۲۰۲۵ با ناخن‌هایی بسیار ساده، کوتاه و نزدیک به رنگ طبیعی ناخن ظاهر شد؛ انتخابی که مجله **Allure** آن را «طبیعی‌ترین مانیکور هیللی بیری» توصیف کرد و نشانه‌ای از گرایش روزافزون سلبریتی‌ها به زیبایی بدون اغراق دانست. این رویکرد تنها به یک چهره مشهور محدود نماند. مجله **Vogue** نیز در