

ادامه تیر اول

تاریخ چنین انسان‌هایی را بیش از آنکه با تعداد جام‌هایشان به یاد آورد، با مسئولیت‌پذیری اجتماعی و بزرگی شخصیتشان خواهد شناخت. شهرت زمانی ارزش واقعی پیدا می‌کند که در خدمت خیر عمومی قرار گیرد. در حقیقت، فوتبال آیینی‌ای از زندگی است. همان‌گونه که در میدان مسابقه، موفقیت نتیجه تلاش،

انضباط، همکاری، احترام و امید است. در زندگی نیز همین ارزش‌ها مسیر پیشرفت فرد و جامعه را هموار می‌کنند. جام‌ها روزی در ویران‌ها خاک می‌خورند و رکوردها سرانجام شکسته می‌شوند، اما اخلاق نیک، صداقت، مهربانی و خدمت به دیگران، میراثی ماندگار برای نسل‌های آینده خواهد بود. از همین رو، ارزش واقعی انسان را نباید با شمار پیروزی‌هایش سنجید، بلکه باید در اثری جست‌وجو کرد که از خود بر جای می‌گذارد. معلمی که آینده‌سازان را تربیت می‌کند، کشاورزی که غذای سالم تولید می‌کند، پژوهشگری که مرزهای دانش را

گسترش می‌دهد، پزشکی که رنج بیماران را کاهش می‌دهد و شهروندی که حقوق دیگران را پاس می‌دارد، همگی قهرمانانی هستند که شاید هرگز جامی در دست نگیرند، اما قلب انسان‌ها را فتح می‌کنند. شاید بتوان پیام ماندگار جام جهانی ۲۰۲۶ را در یک جمله خلاصه کرد: «گل‌ها مسابقه را می‌برند، اما شخصیت، قلب انسان‌ها را فتح می‌کند.» این، میراث جاودان ورزش است؛ میراثی که فراتر از جام‌ها و مدال‌ها، انسان‌هایی شریف، مسئول و اثرگذار می‌پرورد. سعلی بزرگ چه زیبا سروده است:

سعیدیا مرد نکونام نمیرد هرگز

پژوهشگر ارشد آب و خاک و مروج کشاورزی حفاظتی

آمپول‌های لاغری نسخه‌ای که برای همه پیچیده نمی‌شود

تصمیم می‌گیرد که آیا منافع مصرف دارو از عوارض احتمالی آن بیشتر است یا خیر. رضایی می‌گوید: در پزشکی چیزی به نام سود مطلق وجود ندارد. همیشه بین بد و بدتر انتخاب می‌کنیم. پزشک عوارض احتمالی را می‌سنجد و اگر تشخیص دهد منافع درمان بیشتر است، دارو را تجویز می‌کند و همزمان تلاش می‌کند با راهکارهایی، عوارض احتمالی را کاهش دهد. او برای روشن‌تر شدن موضوع، مصرف کورتون را مثال می‌زند و می‌گوید: کورتون هم عوارض دارد، اما پزشک آن را کنار نمی‌گذارد؛ بلکه با راهکارهایی تلاش می‌کند عوارض آن را کمتر کند.

مصرف خودسرانه؛ خطری که نباید نادیده گرفت

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با هشدار نسبت به مصرف خودسرانه آمپول‌های لاغری می‌گوید: این داروها برای همه افراد مناسب نیستند و تشخیص اینکه چه کسی کاندیدای مناسبی برای مصرف آن‌هاست، فقط بر عهده پزشک است. او می‌افزاید: حتی نوع چاقی افراد نیز با یکدیگر متفاوت است؛ چاقی مرکزی، چاقی ناحیه میانی بدن، چاقی بالاتنه، الگوی چاقی در زنان و مردان، همه با هم فرق دارند و پزشک باید تشخیص دهد که آیا این دارو برای آن فرد مناسب است یا خیر. به گفته رضایی، بیشترین گروهی که از این داروها سود می‌برند، بیماران مبتلا به دیابت نوع دو همراه با چاقی هستند.

نظارت بر عرضه داروها کافی نیست

این فوق تخصص تغذیه درباره وضعیت عرضه این داروها در کشور نیز معتقد است: واقعاً نظارت کافی بر عرضه این داروها وجود ندارد. او در پایان، خطاب به افرادی که قصد استفاده از آمپول‌های لاغری را دارند، تأکید می‌کند: خودتان را گول نزنید. با این داروها به تنهایی درمان نمی‌شوید. اگر سبک زندگی، تغذیه، فعالیت بدنی، خواب، آرامش و مدیریت استرس اصلاح نشود، وزن دوباره برمی‌گردد و حتی ممکن است بدتر از قبل برگردد. او توضیح می‌دهد: وقتی فرد وزن کم می‌کند، بخشی از کاهش وزن مربوط به عضلات است؛ اما اگر دوباره چاق شود، عمده وزن بازگشته از جنس چربی خواهد بود. یعنی ترکیب بدن تغییر می‌کند و این مسئله می‌تواند وضعیت فرد را از قبل هم نامطلوب‌تر کند.



مکمل‌ها هم عرضه دارند؛ بنابراین طبیعی است که این داروهای درمانی نیز عوارض خاص خود را داشته باشند. به همین دلیل باید فقط با تشخیص پزشک، تحت نظر پزشک و با کنترل مستمر مصرف شوند.

عوارضی که نباید نادیده گرفت

رضایی درباره عوارض احتمالی این داروها توضیح می‌دهد: اگر کاهش وزن بدون برنامه صحیح و با نوسانات مکرر افزایش و کاهش وزن همراه باشد، می‌تواند عوارض متعددی ایجاد کند؛ از ریزش مو و پیری پوست گرفته تا کبد چرب و سنگ کیسه صفرا. او اضافه می‌کند: از جمله عوارض احتمالی این آمپول‌ها نیز می‌توان به ریزش مو، اختلالات خلق‌وخو، افسردگی، پرخاشگری و بی‌حوصلگی اشاره کرد، هرچند واکنش افراد به داروها با یکدیگر متفاوت است.

علت چاقی افراد یکسان نیست

این فوق تخصص تغذیه با اشاره به اینکه علت چاقی در همه افراد مشابه نیست، می‌گوید: اگر چاقی فرد ناشی از کم‌کاری تیروئید، مشکلات هورمونی، استرس، اختلالات اعصاب و روان یا پرخوری باشد، صرفاً با این دارو درمان نخواهد شد. این آمپول‌ها فقط یکی از روش‌های درمانی هستند و ممکن است عارضه هم داشته باشند. پزشک با بررسی شرایط بیمار

یک تمثيل استفاده می‌کند و می‌گوید: آدم‌ها وقتی درمانده می‌شوند، معمولاً دنبال معجزه می‌گردند. روایت مشهوری هست که در برخی قبایل آفریقا، اگر کودکی با ویژگی متفاوت متولد می‌شد، او را همان نجات‌دهنده‌ای می‌دانستند که قرار است همه را از گرفتاری نجات دهد. امروز هم بسیاری از افراد، آمپول‌های لاغری را با همین نگاه می‌بینند؛ گویی قرار است به تنهایی همه مشکلات اضافه‌وزن را حل کنند. در حالی که باید بپذیریم چون به یک علت چاق نشده‌ایم، با یک روش هم درمان نخواهیم شد.

کاهش وزن بدون تغییر سبک زندگی، ماندگار نیست

رضایی با بیان اینکه این داروها می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند، می‌گوید: این آمپول‌ها به کنترل اشتها و متابولیسم کمک می‌کنند، اما اولاً در همه افراد اثرگذار نیستند، ثانیاً ممکن است برای برخی افراد مضر باشند. او تأکید می‌کند: در کنار مصرف این داروها، رژیم غذایی، فعالیت بدنی و اصلاح سبک زندگی باید حتماً رعایت شود؛ در غیر این صورت، پس از مدتی وزن دوباره به حالت قبل بازمی‌گردد. به گفته این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، این داروها نیز مانند هر داروی دیگری عوارض دارند. او می‌گوید: حتی قرص آهن، قرص کلسیم و

آمپول‌های لاغری این روزها به یکی از پرحاشیه‌ترین داروهای حوزه سلامت تبدیل شده‌اند. دکتر منصور رضایی، فوق تخصص تغذیه، در گفت‌وگو با ما از واقعیت‌ها، محدودیت‌ها و عوارض این آمپول‌های پرحاشیه می‌گوید. به گزارش ایران‌زندگی، تب کاهش وزن هیچ‌گاه به اندازه امروز داغ نبوده است. کافی است چند دقیقه در شبکه‌های اجتماعی بگردید تا با انبوهی از روایت‌ها درباره آمپول‌هایی روبه‌رو شوید که وعده می‌دهند بدون گرسنگی، بدون زحمت و تنها با چند تزریق، ده‌ها کیلوگرم از وزن افراد را کم کنند. همین تبلیغات، بسیاری را به این باور رسانده که سرانجام «معجزه لاغری» پیدا شده است؛ معجزه‌ای که می‌تواند جای رژیم، ورزش و تغییر سبک زندگی را بگیرد. اما آیا واقعاً چنین است؟ آیا این داروها همان نسخه نهایی درمان چاقی هستند یا تنها یکی از ابزارهای درمان به شمار می‌روند؟ عوارض مصرف خودسرانه این آمپول‌ها چیست و چرا متخصصان بر مصرف آن‌ها فقط زیر نظر پزشک تأکید می‌کنند؟ برای بررسی این موضوع با دکتر منصور رضایی، فوق تخصص تغذیه و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت‌وگو کرده‌ایم.

این داروها معجزه نیستند؛ فقط یکی از ابزارهای درمان‌اند

منصور رضایی با رد این تصور که آمپول‌های لاغری یک «معجزه» برای کاهش وزن هستند، توضیح می‌دهد که این داروها از ابتدا با هدف درمان چاقی تولید نشده بودند. به گفته او، همان‌طور که بسیاری از داروها در گذر زمان کاربردهای تازه‌ای پیدا می‌کنند، این آمپول‌ها نیز مسیر مشابهی را طی کرده‌اند. او برای روشن‌تر شدن موضوع به ماینوکسیدیل اشاره می‌کند و می‌گوید: ماینوکسیدیل در ابتدا داروی درمان فشار خون بود، اما بعدها مشخص شد به دلیل گشاد کردن عروق، می‌تواند به رشد مو نیز کمک کند و امروز به عنوان یکی از داروهای درمان ریزش مو شناخته می‌شود. او ادامه می‌دهد: این آمپول‌ها نیز زمانی که وارد بازار شدند، داروهای موفق برای بیماران مبتلا به دیابت و چاقی بودند، زیرا با کاهش وزن، کنترل قند خون نیز بهتر انجام می‌شود؛ درست همان‌گونه که کاهش وزن می‌تواند به کنترل بهتر فشار خون کمک کند. این فوق تخصص تغذیه برای توضیح این ذهنیت، از

شناسایی هزار و ۴۷۶ محله برای اجرای طرح محله محوری

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان از شناسایی و کدگذاری هزار و ۴۷۶ محله استان در اجرای طرح محله محوری مد نظر رئیس جمهور خبر داد و گفت: ۴۷۰ مورد از این محلات شهری و بقیه روستایی است. به گزارش روابط عمومی، محمد حمیدی اظهارکرد: دولت

محلات هستند به این معنی که اگر خیابانی نیاز به آسفالت دارد شهرداری با همراهی شورای راهبری محله می‌تواند در اجرای بخشی از کار از مردم کمک گیرد. وی بیان کرد: در گلستان شورای راهبری محلات استان به ریاست استاندار و شورای راهبری محلات شهرستان‌ها به ریاست فرمانداران تشکیل شد و کار اجرایی برای شناسایی محلات و تهیه نقشه محله بندی شهرها و برنامه ریزی برای تشکیل شورای راهبری محلات در حال انجام است. معاون استاندار گلستان افزود: تاکنون هزار و ۴۷۶ محله در استان شناسایی و کد گذاری شده که ۴۷۰ محله آن شهری و بقیه روستایی است (روستاها هر کلام یک محله و در بعضی مواقع بر اساس بزرگی ۲ محله شناخته می‌شوند)، محلات شهری در اولویت کار قرار دارند و با همکاری شهرستان‌ها برای حدود ۳۰ درصد آنها شورای راهبری تشکیل شده است.

وظایف خود را در محله‌ها انجام می‌دهد اما با اجرای این طرح از ظرفیت مردمی در همه حوزه‌ها اهم از فضای کالبدی مانند کوچه، خیابان، پارک و بوستان تا اشتغال، سرمایه گذاری، ورزش، موسیقی و حوزه آسیب‌های اجتماعی برای حل مشکلات با تشکیل شورای راهبری محلات استفاده خواهد شد. معاون استاندار گلستان در تشریح رویکرد محله محوری بیان کرد: به عنوان نمونه در یک محله بهزیستی و کمیته امداد یا شهرداری کار خود را انجام می‌دهند اما با تشکیل شورای راهبری محله، مردم دولت را در قالب یک تشکل در حوزه‌های مختلف به ویژه آسیب‌های اجتماعی مانند موادمخدر، طلاق، خودکشی و فضای مجازی کمک می‌کنند. حمیدی گفت: دستگاه‌های دولتی در کنار یک تشکل به عنوان شورای راهبری محله کارها را پیش می‌برند و همه دستگاه‌ها ملزم به حمایت از شورای راهبری

راستگویی کودک در سایه امنیت روانی شکل می گیرد

می تواند او را به سمت پنهان کاری سوق دهد.

چگونه راستگویی را تقویت کنیم؟

این روان درمانگر راهکار اصلی را ایجاد فضای امن در خانه دانست و گفت: والدین باید شرایطی فراهم کنند که کودک بدون ترس بتواند اشتباه خود را بیان کند. واکنش آرام، گفت‌وگو درباره پیامدهای رفتار و پرهیز از تنبیه شدید، از مهم‌ترین عوامل تقویت صداقت در کودک است. والدین شرایطی فراهم کنند تا کودک بدون ترس اشتباه خود را بیان کند. او همچنین توصیه کرد، از برچسب‌زدن به کودک با جملاتی مانند «تو دروغگویی» خودداری شود؛ چرا که چنین عباراتی می‌تواند هویت منفی در ذهن کودک شکل دهد. به جای آن، بهتر است درباره اهمیت اعتماد در روابط خانوادگی صحبت شود تا کودک به تدریج درک کند، راستگویی زمینه‌ساز امنیت و آرامش است.

صداقت، محصول رابطه‌ای مبتنی بر اعتماد

این کارشناس حوزه کودک بر این باور است که صداقت، بیش از آنکه با سختگیری و تنبیه آموزش داده شود، در بستر رابطه‌ای امن و مبتنی بر احترام شکل می‌گیرد. هنگامی که کودک احساس کند شنیده می‌شود و مورد پذیرش قرار دارد، احتمال انتخاب راستگویی نیز افزایش می‌یابد. در نهایت، تربیت کودک راستگو نه با ترس، بلکه با ایجاد اعتماد، الگو بودن والدین و گفت‌وگوی صمیمانه درباره پیامدهای رفتارها محقق می‌شود؛ رویکردی که می‌تواند پایه‌های ارتباط سالم و پایدار در خانواده را تقویت کند.



پیش از هر توصیه‌ای، خود الگوی صداقت باشند.

نقش خانواده و فضای پیرامونی

به گفته چلبی، محیط خانواده، اطرافیان، دوستان و حتی فضای مجازی می‌توانند در یادگیری رفتارهای مرتبط با صداقت یا دروغگویی تأثیرگذار باشند. کودکی که در فضایی همراه با اعتماد، احترام و آرامش رشد می‌کند، معمولاً امنیت بیشتری برای بیان حقیقت دارد. در مقابل، قرار گرفتن مداوم در معرض قضاوت، مقایسه یا فشار،

تعیین‌کننده است. اگر واکنش‌ها همراه با خشم و برچسب‌زنی باشد، احتمال تکرار دروغ بیشتر می‌شود.

کودکان، بیش از شنیدن، می‌بینند

این روانشناس کودک و نوجوان با اشاره به نقش الگوگیری در فرآیند یادگیری گفت: کودکان رفتار بزرگ‌ترها را به‌دقت مشاهده می‌کنند. اگر در محیط خانواده دروغ‌های کوچک، پنهان‌کاری یا ترساندن کودک رایج باشد، احتمال شکل‌گیری همین الگو در رفتار کودک افزایش می‌یابد. از این رو، والدین باید

دروغگویی در کودکان همیشه نشانه بدرفتاری یا مشکل شخصیتی نیست گاهی این رفتار پاسخی به ترس از تنبیه، نیاز به جلب توجه یا حتی بخشی از روند طبیعی رشد ذهنی کودک است. موضوعی که نقش خانواده در شکل‌گیری یا اصلاح آن را پررنگ‌تر می‌کند. به گزارش ایرنا زندگی، راستگویی یکی از ارزش‌های بنیادین در تربیت کودک است اما بسیاری از والدین هنگام مواجهه با نخستین نشانه‌های دروغگویی، دچار نگرانی و سردرگمی می‌شوند. در حالی که متخصصان حوزه کودک معتقدند برای درک این رفتار، باید به سن، شرایط روانی و محیط رشد کودک توجه کرد. در این خصوص با پردیس چلبی روانشناس کودک و نوجوان و روان‌درمانگر به گفت‌وگو پرداختیم. اوبا اشاره به اینکه دروغگویی همیشه به معنای بد بودن کودک نیست، اظهار کرد: بسیاری از کودکان برای فرار از تنبیه، ترس از ناراحت کردن والدین، جلب توجه یا حتی به دلیل خیال‌پردازی به دروغ متوسل می‌شوند. در برخی سنین نیز کودک هنوز مرز دقیق میان خیال و واقعیت را به طور کامل درک نکرده و ممکن است داستان‌سازی کند این رفتار لزوماً نشانه اختلال نیست.

ترس از سرزنش زمینه‌ساز پنهان کاری

به گفته این روان‌درمانگر، یکی از مهم‌ترین دلایل دروغگویی در کودکان، ترس از واکنش والدین است. زمانی که کودک احساس کند با بیان حقیقت مورد سرزنش، تحقیر یا تنبیه قرار می‌گیرد، ممکن است پنهان‌کاری را راهی برای محافظت از خود بداند. چلبی تأکید کرد: نوع برخورد والدین در زمان اشتباه کودک،

چرا میوه‌های فریز شده تابستانی سالم‌تر از تازه هستند؟

شیرین و مستقیم‌آآماده مصرف است و ساختار و مواد مغذی خود را کاملاً حفظ می‌کند. در مورد گیلاس نیز، خرید نوع یخ‌زده نیاز به هسته‌گیری را حذف کرده و دسترسی به آن را در خارج از فصل آسان می‌کند. گیلاس‌های منجمد در اوج شیرینی فراوری می‌شوند تا به حفظ آنتی‌اکسیدان‌ها و پلی‌فنول‌های قدرتمند آن‌ها کمک کند. تحقیقات نشان می‌دهد ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مانند آنتوسیانین‌ها که مسئول رنگ قرمز تیره در گیلاس‌های منجمد، پایدار و فعال باقی می‌مانند و پتانسیل ضدالتهابی خود را حفظ می‌کنند.

راه‌هایی برای لذت بردن از میوه‌های منجمد تابستانه در طول سال

متخصصان تغذیه روش‌های زیر را برای استفاده از این میوه‌ها توصیه می‌کنند: اضافه کردن به اسموتی‌ها: می‌توانید کیسه‌های اسموتی آماده، شامل میوه و سبزیجات مورد علاقه‌تان را از قبل در فریزر داشته باشید تا در وقت صرفه‌جویی کنید. تکمیل وعده های غذایی: با اضافه کردن یکی از این میوه ها به بلغور جو دوسر گرم میتوان یک وعده صبحانه کامل داشت. علاوه بر این میتوان این میوه های یخ زده را به ماست یا شیر اضافه کنید تا جذب ویتامین و کلسیم موجود در ماست و شیر را دو چندان کنید. افزودن به انواع سس ها: انبه یخ‌زده را می‌توان به انواع سس بخصوص سس سالسا اضافه کرد تا چاشنی شیرین و خوش طعمی برای غذاهای مورد علاقه شما باشد. تزئین دسرها: این میوه‌ها به راحتی به غذاهای پخته شده اضافه می‌شوند یا می‌توان از آن‌ها برای تهیه بستنی، ژله، کیک و شیرینی و ... استفاده کرد. تهیه کمپوت: می‌توانید از میوه‌هایی مانند گیلاس برای تهیه کمپوت استفاده کنید و یا از آنها مارمالاد درست کرده و در انواع دسر و شیرینی ها استفاده نمایید.



سایر ترکیبات گیاهی بیشتری به بدن می‌رسانند. توت‌فرنگی‌های تازه نیز به دلیل بافت نرم و رطوبت بالا بسیار حساس هستند، اما نوع منجمد آن‌ها با حفظ طعم و مواد مغذی در طولانی‌مدت، گزینه مطمئن‌تری است. به گفته گاو، میزان ویتامین C و پلی‌فنول موجود در توت‌فرنگی‌های منجمد ممکن است با توت‌فرنگی‌های تازه‌ای که روزها نگهداری شده‌اند، برابری کند یا حتی بیشتر باشد. استفاده از این میوه‌ها به صورت یخ‌زده، تنوع در مصرف ویتامین‌ها و مواد معدنی را آسان‌تر می‌کند. میوه‌های گرمسیری و هسته‌دار، انبه و گیلاس: گاهی مواعی مانند دشواری زمان دقیق رسیدن میوه های گرمسیری و یا زمان بر بودن آماده‌سازی آن‌ها مثلاً برای هسته گیری یا پوست گیری منجر به هدر رفتن مواد غذایی میوه گرمسیری می‌شود. انبه یخ‌زده که در اوج رسیدگی منجمد می‌شود، کاملاً

تغذیه، اشاره می‌کند که میوه‌های منجمد ماندگاری بیشتری دارند و دیگر لازم نیست نگران دور انداختن توت‌های کپک‌زده یا سیب‌های له‌شده باشید.

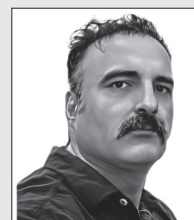
میوه‌های تابستانی که بهتر است به صورت منجمد خریداری شوند

توت‌های حساس و کوچک، توت‌فرنگی و بلوبری: این گروه از میوه‌ها در صدر فهرست متخصصان قرار دارند. بلوبری‌هایی که فقط چند هفته در تابستان رسیده هستند، به دلیل اینکه حدود ۲۴ ساعت پس از چیدن منجمد می‌شوند، طعم و ارزش غذایی اوج تابستان را حفظ می‌کنند. کیتی بروایه Katie Brovarone متخصص تغذیه معتقد است، بلوبری‌ها با وجود اینکه کوچک هستند، نسبت به پوست پالپ بیشتری دارد، هر دانه آن میزان زیادی رنگدانه‌های بنفش و آبی (آنتوسیانین‌ها) و

آیا می‌دانستید میوه‌ای که از فریزر بیرون می‌آورید، ممکن است از آن میوه‌ی تازه‌ای که در سبد میوه می‌بینید، سالم‌تر باشد؟ برخلاف باور عموم، همیشه تازه به معنای مغذی بودن نیست. برخی از محبوب‌ترین میوه‌های تابستانی، به دلیل حساسیت بالا به نور و هوا، در حالت منجمد، ارزش غذایی و آنتی‌اکسیدانی بسیار بالاتری نسبت به مدل تازه خود دارند. به گزارش ایرنا زندگی، میوه‌های منجمد در سال‌های مورد توجه بسیاری از متخصصان تغذیه قرار گرفته و از یک انتخاب ساده و کاربردی، به پای ثابت بسیاری از رژیم‌های غذایی تبدیل شده است. بر اساس مطلب منتشره در سایت eatingwell برخی از میوه های تابستانی چنانچه پس از کاملاً رسیده شدن، برداشت و بلافاصله منجمد شوند، ویتامین‌ها، مواد معدنی و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی آن‌ها بهتر حفظ می‌شود. از سوی دیگر، با توجه به اینکه میوه‌های تازه تا رسیدن به دست مصرف‌کننده، در معرض نور، گرما، جابه‌جایی و نگهداری طولانی قرار می‌گیرند، بخشی از ارزش غذایی خود را از دست می‌دهند. به همین دلیل، کارشناسان معتقدند در مورد برخی میوه‌های تابستانی، نوع منجمد علاوه بر اقتصادی‌تر و ماندگارتر بودن، از نظر تغذیه‌ای نیز گزینه‌ای بهتری است. شری گاو Sherri Gove متخصص تغذیه، توضیح می‌دهد که برخی مواد مغذی مانند فولات و ویتامین C، بلافاصله پس از برداشت میوه تازه شروع به تجزیه می‌کنند. ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان محلول در آب است که به نور، گرما و اکسیژن حساس است. میوه‌هایی که سرشار از ویتامین C هستند، در معرض از دست دادن مواد مغذی ناشی از تغییرات دما، حمل و نقل و نگهداری طولانی‌مدت قرار دارند. وقتی این میوه‌ها یخ‌زدایی یا مخلوط می‌شوند، بافت، رنگ و طعمی که انتظار دارید را بدون فساد یا ضایعات ارائه می‌دهند. لیزا والت، دیگر متخصص

داستان کوتاه

سبزی فروش



محسن مقامی، علی آباد کتول

در را پشت سرم محکم می‌بندم و صدای بلندش را می‌شنوم که با فریاد می‌گوید: برو به جهنم. برو به درک. اما می‌دانم که برمی‌گردد، حرام‌زاده. عرق‌ریزان رکاب می‌زنم. کسی که پشت در دارد فریاد

می‌زند، چیزی نمی‌داند. قدش و صدایش از من بلندتر است. از او می‌ترسم. او از خیلی چیزها خبر دارد. برف و گل به رکاب و گلگیرها چسبیده. دوچرخه به زور مرا و خودش را می‌کشد. پا می‌زنم. سبزی‌ها روی ترک دوچرخه روی هم سوار شده‌اند. آن کس پشت در هنوز دارد فریاد می‌کشد. از سربالایی خیابان بالا می‌روم و عرق به یقه‌ آهاری پیراهنم می‌چسبد. پشت در خانه‌ای می‌ایستم و سیگاری آتش می‌زنم. زن به برگ‌های زرد نگاه می‌کند و با تند می‌گوید: این‌ها را ببین. حواست کجاست؟ دود سیگارم را قورت می‌دهم و می‌گویم: حواسم؟ ترا به خدا این سؤال را از من نپرسید. حواس من سال‌هاست گم شده. یازده سال است لای برگ‌های توتون دود می‌شود و کسی از آن خبر ندارد. من هم خبری ندارم. هر چه می‌گردم پیدایش نمی‌کنم. این دیگر چیست؟ نه نه. بابت این‌ها به من پول ندهید. پول به چه کار من می‌آید؟ کار من عوض ندارد. این سبزی‌ها را من کاشته‌ام. ببخشید که زرد شده‌اند. باغچه من خیلی کوچک است؛ اندازه تابوت مرد بالغی که سنش از چهل گذشته باشد. حالا پولتان را بردارید. من پول نمی‌خواهم. در بسته می‌شود و همان کس که قدش از من بلندتر است از پشت در زنگ‌زده قهقهه‌ای فریاد می‌کشد: برو به جهنم. برو به درک. برو به قبرستان. یازده سال است

که بی‌وقفه دارد فریاد می‌زند. نه سرما می‌خورد، نه گلویش می‌گیرد، نه می‌میرد. نتوانستم صدایش را ببرم. پشت هر دروازه‌ای نشسته تا بگوید برو بمیر... بمیر... اما مرگ هم این روزها کار و بارش سکه شده است. حالی از من نمی‌پرسد. خبری نمی‌گیرد. او هوای معلوم هست چیکار می‌کنی؟ حواست را جمع کن. این را پسریچه‌ای به من می‌گوید که باد دوچرخه‌ام به او زده‌ام. دیگر جمع نمی‌شود پسرجان حواسم چندین سال است زیر چرخ‌های یک ماشین بزرگ دارد له می‌شود. حواسم قاطی خورده شیشه‌ها با خون و برف درهم شده. حواسم مرده. چطور جمعش کنم؟ نه. نمی‌شود... باز از سربالایی‌ها بالا می‌روم.

برای این شبدرها به من پول ندهید. من برای پول کار نمی‌کنم. من فقط باید رکاب بزنم. باید دور شوم. آن کس می‌گوید: چطور زنده‌ای بدبخت؟ تندتر رکاب می‌زنم. او به من می‌رسد. همیشه همین‌طور بوده است... حواست را جمع کن آقا...

یازده سال پیش بود که همان زن، که در آشپزخانه سبزی‌های تازه‌رامی‌شست و پاک می‌کرد، گفت: حمله‌ام. و من داد کشیدم. فتم بچه نمی‌خواهم. گفت خواب دیدم از بازار عروسک خریدم. گفت دختر می‌شود... یواش‌تر آقا. معلوم هست حواست کجاست؟ نه. معلوم نیست. گفتم بچه را سقط کن. کسی

نمی‌داند. بچه گریه دارد. سروصدا دارد. خرج دارد این روزهای نفس‌تنگی. یازده سال پیش بود... هوا که خیلی گرم است. باین لباس‌ها گرم نمی‌شود؟ زمستان بود. گردنه حیران برف آمده بود. گفتم از خانه برو. و بعد بیرونش کردم. بیچاره گریه می‌کرد. گفت تا خوب شدن هوا صبر کن، بی‌رحم. کجا بروم در این سیاهی زمستان. خدا را خوش نمی‌آید. الان یازده سال است یک‌ریز برف می‌آید. برف گردنه حیران با کسی شوخی ندارد. حواست باشد. داری انگشت‌هایت را می‌بری. این‌ها همه‌اش اشک است. حتی انگشت‌های من گریه می‌کنند. رفت که برود روستای پدر و مادرش. تصادف شد. و مرد. یک ماشین بزرگ او را کشت. ماشینی که نمی‌دانست او دوست دارد بچه‌اش را به دنیا بیاورد. نمی‌دانست می‌خواهد بچه‌اش را ببیند. خودش مرد. بچه‌اش مرد. حالا یازده سال است هر چه می‌کارم آفت می‌گیرد. زرد می‌شود. باغچه حیاط حالش خوب نیست. خاک باغچه انگار یخ زده است. هی درها را می‌بندم و او، همان که قدش از من بلندتر است، فریاد می‌کشد: برو کثافت. حرام‌لقمه. زیر گلگیر دوچرخه‌ام برف و گل چسبیده و کنده نمی‌شود. نه نه پول نه. من پول نمی‌خواهم. نه غذا می‌خورم نه لباس نو می‌خرم. فقط سربالایی‌ها را رکاب می‌زنم. یازده سال است. الکی نیست.

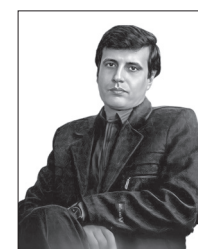
سیاست حافظه در شعر معاصر ایران

چرا شعرهای معاصر ایران پیش از دهه‌ی هفتاد بیش از شعرهای امروز در حافظه مانده‌اند؟

بلکه یکی از خوانندگان آن محسوب می‌شد. در نتیجه، آن دستگاه عظیم تولید حافظه نیز به تدریج فروپاشید. با این همه، شاید مهم‌ترین تحول، تغییر فناوری حافظه باشد. اگر والتر بنیامین نشان داد که تکثیر مکانیکی، جایگاه اثر هنری را دگرگون می‌کند، امروز باید از مرحله‌ای فراتر سخن گفت؛ یعنی از «حافظه‌ی مکانیکی» یا آنچه برنارد استیگلر «حافظه‌ی فنی» می‌نامد. گوشی‌های هوشمند، شبکه‌های اجتماعی و موتورهای جست‌وجو، وظیفه‌ی حافظه را از ذهن انسان گرفته‌اند. دیگر ضرورتی برای حفظ کردن شعر وجود ندارد، زیرا متن همیشه در دسترس است. این دگرگونی صرفاً تکنولوژیک نیست؛ بلکه زیبایی‌شناسی شعر را نیز تغییر داده است. در گذشته، تکرار شرط بقا بود. شعر باید آن‌قدر آهنگین، خوش‌ساخت و شعاری می‌بود که بتوان آن را بارها بازخوانی کرد. اما در عصر دیجیتال، دسترسی جایگزین حفظ کردن شده است. شعر بیش از آنکه در حافظه زندگی کند، در آرشیو زندگی می‌کند. مارشال مک‌لوهان سال‌ها پیش گفته بود که رسانه‌ها امتداد حافظه‌ی انسان‌اند. اما در عصر دیجیتال، رسانه‌ها تنها حافظه را امتداد نمی‌دهد؛ بلکه جایگزین آن می‌شود. هر چه ظرفیت حافظه‌ی فنی افزایش یافته، نیاز به حافظه‌ی زیسته کاهش یافته است. شاید به همین دلیل است که امروز کمتر کسی شعری را از حفظ می‌خواند، حتی اگر همان شعر را بارها در تلفن همراه خود دیده باشد. از این منظر، فراموش شدن نسبی شعرهای پس از دهه‌ی هفتاد الزاماً نشانه‌ی ضعف آن‌ها نیست. این شعرها درون رژیم دیگری از حافظه تولید شده‌اند؛ رژیمی که در آن، ایدئولوژی جای خود را به تجربه، پیام جای خود را به زبان، حافظه‌ی جمعی جای خود را به حافظه‌های فردی و حافظه‌ی انسانی جای خود را به حافظه‌ی دیجیتال داده است. بنابراین، پرسش اصلی دیگر این نیست که «چرا شعرهای امروز در حافظه نمی‌مانند؟» بلکه باید پرسید: آیا در عصر حافظه‌های مصنوعی، اساساً هنوز چیزی به نام شعر حافظه‌ساز امکان‌پذیر است؟ شاید مسئله نه بحران شعر، بلکه دگرگونی خود حافظه باشد؛ تحولی که نسبت ما را با ادبیات، با زبان و حتی با خویش‌ن شدن تغییر داده است.

در فرایند خواندن تحقق می‌یابد. هر خوانش، تجربه‌ای تازه است و نه تکرار یک پیام از پیش تثبیت‌شده. پل ریکور میان حافظه و تفسیر رابطه‌ای بنیادین برقرار می‌کند. حافظه زمانی تثبیت می‌شود که روایت شکل بگیرد. شعر متعهد معمولاً روایتی روشن از جهان ارائه می‌کند؛ خیر و شر، آزادی و استبداد، مردم و قدرت. اما شعر فرم‌گرا عمداً روایت را تعلیق می‌کند و خواننده را با چندگانگی معنا روبه‌رو می‌سازد. نتیجه آن است که این شعر کمتر قابلیت تبدیل شدن به حافظه‌ی مشترک را پیدا می‌کند، زیرا هر خواننده روایت خود را می‌سازد. عامل مهم دیگر، نقش نقد ادبی است. پیش از دهه‌ی هفتاد، بخش مهمی از نقد ادبی، نوعی هرمنوتیک عمومی بود. منتقدان بزرگ، شعر را برای مخاطبان تفسیر می‌کردند و به آن معنای تاریخی و اجتماعی می‌بخشیدند. آنان میان متن و جامعه واسطه بودند. نقد ادبی تنها درباره‌ی فرم سخن نمی‌گفت؛ بلکه شعر را به تجربه‌ی سیاسی، اخلاقی و تاریخی پیوند می‌زد. در نتیجه، شعر از طریق تفسیر نیز در حافظه تثبیت می‌شد. اما از دهه‌ی هفتاد به بعد، با غلبه‌ی نظریه‌های پساساختارگرا، خود نقد نیز از تولید معنای واحد فاصله گرفت. منتقد دیگر مفسر حقیقت شعر نبود؛

ادبی صرف نیست؛ بلکه نوعی مشارکت ایدئولوژیک است. کسی که شعر را از بر می‌کند، در حقیقت یک گفتمان را نیز در حافظه‌ی خود تثبیت می‌کند. از همین رو، رابطه‌ی شعر متعهد با حافظه، رابطه‌ای تصادفی نیست؛ حافظه، بخشی از سازوکار ایدئولوژی است. از سوی دیگر، مفهوم حافظه چنانکه موریس هالباکس در کتاب «جامعه‌شناسی حافظه‌ی جمعی» مطرح می‌کند (۱۹۵۳) هرگز امر صرفاً فردی نیست؛ جامعه تعیین می‌کند چه چیز باید به خاطر سپرده شود. شعرهای متعهد در دانشگاه، انجمن‌های ادبی، محافل روشنفکری، جلسات سیاسی و حتی گفت‌وگوهای روزمره مدام بازخوانی می‌شدند. این تکرار اجتماعی، شعر را از متن ادبی به بخشی از حافظه‌ی جمعی تبدیل می‌کرد. شعر نه فقط خوانده، بلکه نقل، تفسیر و بازتولید می‌شد. در مقابل، شعر فرم‌گرا پروژه‌ی دیگری را دنبال می‌کرد. این شعر بیش از آنکه بخواهد مخاطب را درون یک ایدئولوژی فرا بخواند، می‌کوشید زبان را موضوع تجربه قرار دهد. معنا دیگر مقصد نهایی شعر نبود؛ بلکه خود زبان به میدان بازی تبدیل شد. از همین رو، شعر فرم‌گرا کمتر نیازمند تکرار جمعی است. این شعر بیش از آنکه در حافظه زندگی کند،



دکتر سینا جهان‌دیده

یکی از پرسش‌های مهم در تاریخ شعر معاصر ایران این است که چرا هنوز بسیاری از مخاطبان، شعرهای شاملو، اخوان ثالث، فروغ فرخزاد، سهراب سپهری و حتی شاعران متعهد نسل انقلاب را از حفظ می‌خوانند، اما شعرهای سه دهه‌ی اخیر، با وجود تنوع و پیچیدگی زیبایی‌شناختی، کمتر به حافظه‌ی عمومی راه یافته‌اند. آیا شعر امروز ضعیف‌تر شده است؟ یا اساساً سازوکار حافظه تغییر کرده است؟ پاسخ را باید نه در کیفیت ذاتی شعر، بلکه در نسبت میان شعر، ایدئولوژی، حافظه و رسانه جست‌وجو کرد. نخست باید توجه داشت که شعر متعهد و شعر فرم‌گرا صرفاً دو سبک ادبی نبودند، بلکه دو شیوه‌ی متفاوت برای ساختن مخاطب بودند. شعر متعهد می‌کوشید خواننده را به یک سوژه‌ی اجتماعی تبدیل کند. شعر، تنها برای لذت زیبایی‌شناختی نوشته نمی‌شد؛ بلکه می‌خواست مخاطب را به کنش وادارد، او را به عضوی از یک «ما»ی جمعی بدل کند. از این منظر، می‌توان از مفهوم «استنطاق» در اندیشه‌ی لویی آلتوسر بهره گرفت. آلتوسر نشان می‌دهد که ایدئولوژی افراد را «خطاب» قرار می‌دهد و آنان را به سوژه تبدیل می‌کند. هنگامی که شاملو می‌نویسد: «من درد مشترکم، مرا فریاد کن»، شعر تنها جمله‌ای شاعرانه تولید نمی‌کند؛ بلکه خواننده را فرا می‌خواند تا جایگاه معینی را اشغال کند. خواننده باید پاسخ دهد، همذات‌پنداری کند و خود را در این «درد مشترک» بازشناسد. در چنین وضعیتی، حفظ کردن شعر یک فعالیت

از داستان‌های محلی تمیشه



علی اصغر روزبیکر

در زمان‌هایی که هنوز در منطقه تمیشه بزرگ، به‌ویژه سرکلاته خراب‌شهر، دامداری سنتی رواج داشت، گاودار شوخ‌طبع و همه‌فن‌حریفی با نام حاج قاسمعلی - معروف به حاج قاس‌ملی - با گله بزرگش که بیش از سیصد رأس دام داشت، در جنگل‌ها و مراتع روستا جولان می‌داد. از پسر او، رمضان، داستانی افسانه‌مانند به یادگار مانده که اینجا روایت می‌شود. حاج قاس‌ملی گاوی داشت که رنگ و نقش آن با تمام گاوهای گله و حتی منطقه تفاوت داشت؛ گاوی با دانه‌های سفید فراوان بر سراسر بدن، چنان که گویی بر چادر سیاه، قند پاشیده باشند یا ستاره‌های خدا در شبی صاف و مهتابی بر آن نشسته باشد. تعبیر من این است: انگار از آبکش به بیرون نگاه کنی؛ هزاران روزنه نور اما رمضان می‌گفت رنگ این گاو سیاه یک‌دست بود، بدون هیچ لکه سفیدی. قصه از آنجا آغاز شد که این گاو چندین روز در ارتفاعات کوهستانی روستا، در فصل ییلاق یا پدیار، گم شده بود. به‌علت کولاک و شرایط نامناسب جوی، گالش‌ها مدت زیادی به دنبال آن گشتند تا اینکه سرانجام رمضان، پسر حاج قاس‌ملی، گاو را در نزدیکی نارنج‌قلعه پیدا کرد. در هوایی مه‌آلود و تاریک، رمضان صدای تال گاو خود را شنید و دنبال صدا رفت. گاو را دید که نزدیک غاری - غاری که تا آن روز هیچ‌کس وجودش را ندیده بود - مشغول چراسست. ترسی ناگهانی در اندامش دوید. گاو پس از چرا به سمت غار رفت و رمضان، کنجکاوانه، رد سم‌هایش را دنبال کرد. به ورودی غار که رسید، صدای تال گاو درون غار پژواک می‌شد و جیغ خفاش‌ها بر اضطراب لحظه‌ها می‌افزود. رمضان پس از ورود، با صحنه‌ای غیرقابل تصور روبه‌رو شد: گاو گمشده بر انبوهی از گنج طلا خوابیده بود. یاد حرف پدرش افتاد که می‌گفت: «طبع گنج گرم است و مارها زمستان‌ها روی آن می‌خوابند.» با حسی آمیخته از ترس و وحشت و اندکی شوق، گاو را سریع از غار بیرون کشید و به سمت گله برد. فردای آن روز، هوا صاف شد و درختان از پشت حصار مه پدیدار شدند؛ اما صحنه‌ای عجیب همه گالش‌ها را شوکه کرد: رنگ گاو تغییر کرده بود؛ هزار لکه ستاره‌گون درخشنده بر پوست سیاهش نشست. رمضان داستان غار، گنج و گاو را برای گالش‌ها و پدرش تعریف کرد. چند اسب برای بار کردن گنج برداشتند و به سمت نارنج‌قلعه رفتند، اما هرچه گشتند اثری از غار نبود. هنوز هم جوانان کنجکاو در آن حوالی به دنبال غارِ پر از گنج می‌گردند...

واژه‌نامه محلی:

تال: زنگوله بزرگ با صدای بم که گالش‌ها از طریق آن گاوهایشان را پیدا می‌کنند. گالش: نگهدارنده گاوها در شیوه سنتی دامداری. پدیار: بلندای کوه؛ منطقه ییلاقی گالش‌ها. نارنج‌قلعه: از آثار برجای‌مانده دوره ساسانی در سرکلاته.

در قالب روایت‌هایی از عشق، فقدان، انتظار، اضطراب و دیگر تجربه‌های انسانی حضور می‌یابد. راوی گاه زنی است که چشم‌انتظار مانده، گاه انسانی است که با ویرانی روبه‌رو شده و گاه کسی که سنگینی و هراس خشونت را در خلال جزئیات زندگی روزمره احساس می‌کند:

«مانمی خواستیم، اما هست
جنگ، این دوزخ، این شررزا هست
گفته بودم که: «هان! مبادا جنگ!»
دیدم اکنون، که آن «مبادا» هست
نام ایران بود شناسه‌ی من
این چنینم جهان، شناسا هست
زنده و مرده‌ام بدین خاک است
غیر از اینم کجا پذیرا هست؟
استخوان پدر نهان این جاست
تن مادر، به گور، تنها هست
خانه‌ی طفلیم، دبستانم
یادگاران خاطر‌آرا هست»

برای سیمین، شعر و روایت ابزاری برای نشان دادن تأثیر جنگ بر روح و روان انسان است، نه وسیله‌ای برای بازآفرینی یا تکرار چرخه خشونت. چنان‌که در شعری که درباره جایگاه و شأن شهیدان سروده، این رویکرد به‌روشنی نمایان است:

«او قلب تاریخ است
محتاج دفتر نیست
او روح ایمان است
جز عین باور نیست
خورشید می‌جوشد
از سینه‌اش گویی
او غرقه در نور است
در خون شناور نیست
شمشاد گلگون است
روییده در خون است
در هیچ باغ این‌سان
سرو و صنوبر نیست»

در مجموع، سیمین بهبهانی را می‌توان شاعری روایت‌گر دانست که با بهره‌گیری از عنصر روایت، به بازنمایی تاریخ و تجربه زیسته انسان در بطن رخداد‌های اجتماعی و سیاسی می‌پردازد. او در عین حفظ مؤلفه‌های بنیادین شعر، از جمله موسیقی، تصویر، عاطفه، تخیل، زبان شاعرانه و نمادپردازی، روایت را به یکی از مهم‌ترین ابزارهای آفرینش شعری خود تبدیل می‌کند. از همین رو، مفاهیمی چون انقلاب، جنگ و وطن در شعر او از سطح رخداد‌های صرفاً تاریخی فراتر می‌روند و به تجربه‌هایی انسانی و ملموس بدل می‌شوند. سیمین می‌کوشد، به‌جای آن‌که صرفاً راوی حوادث باشد، روایتگر انسان‌هایی باشد که در متن این حوادث، برای حفظ امید، آزادی و انسانیت خود تلاش می‌کنند.

«بر آستان ایستادن؟
یا پای در ره نهادن؟
(تردید دارد مسافر
تشویش بارد سحرگاه)»

او در شعرهایش به ثبت لحظه‌های انسانی می‌پردازد، نه به قضاوت درباره ماهیت رخدادها:

«در خواب هول رفتم
با قصه‌ای ز بیداد
آری حکایتی بود
سرب از دهان پولاد
تکبیرگو به هر سو
فریادخوان به هر کو
عرش خدا روان بود
بر موج‌های فریاد
این تیر بود و آن، هم
تن را گرفت و جان، هم
این یک بر عرش، بر شد
وان یک به کوچه افتاد
ناگاه، شیونی بود



بی چند و چون، زنی بود
کان کودک چو گل را
تا گور می‌فرستاد
رگبار مرگ‌پرور
آن‌گونه کرد محشر
کز هر ترنجی افتاد
بر خاک، صد پرزاد»

در این روایت‌ها، مخاطب شعر سیمین با انسان‌هایی مواجه می‌شود که تغییر را زندگی می‌کنند، نه آن‌که صرفاً درباره آن سخن بگویند. نگاه سیمین به جنگ نیز از همین منظر شکل می‌گیرد. جنگ در اشعار او هرگز به‌صورت صحنه‌ای حماسی یا میدان نبرد تصویر نمی‌شود؛ بلکه، چنان‌که پیش‌تر نیز گفته شد،

که از تنش بکند بوی گند آدم را

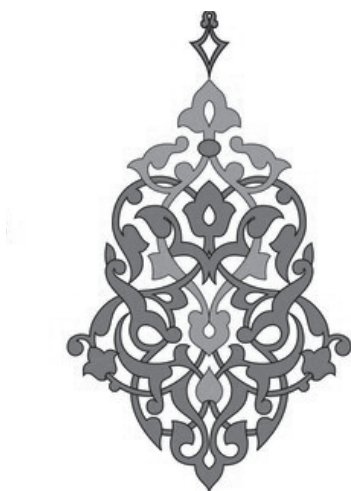
سپس پرید پسر، روی چارپایه و بست
به بازوان گلویش، نشان رستم را

در کدام عکس،

در کدام رُست دونه‌ری ما

تو،

به او فکر می‌کردی؟



ورق زد و به سرش زد ببندد این غم را
ببندد این سند زخم‌های مبهم را

در اولین صفحه، خنده‌هاش بیرون ریخت
که خواست صاف کند آن طراوت خم را

ورق زد و به دلش زد که مهتابش شود
نخواست ابر سیاهش، حضور این کم را

که لابه‌لای ورق‌ها، دوباره شاه شد و
کشید بی بی دل، ناز صدراعظم را

که بعد زیر پتو با پلنگ خوابید و
گرفت از نفسش لب، مکید تف سم را

ورق زد و وسط سرفه‌اش هراسان شد
تکاند توی صدایش، خرابه‌ی بم را

طنین شک و طپش را در استکانش ریخت
مگر که حل بکند «آن دوتای با هم» را

ورق زد و به ته داغ داستان چسبید
و کند از ورقِ آخرش، جهنم را

نشست و پاره‌ی خود را به گردباد سپرد



در بطن حادثه، در متن سیمین

تأملی بر روایت و تجربه زیسته سیمین
بهبهانی از انقلاب و جنگ، در دفتر
«خطی ز سرعت و از آتش»



فاطمه خاتمی، علی آباد کنول

هیچ حادثه تاریخی، پیش از آن‌که روایت شود، در حافظه‌ی جمعی ماندگار نمی‌شود. شاید به همین خاطر است که شعر، گاهی بیش از تاریخ، توان ثبت یک واقعه را دارد. با صرف‌نظر از دیدگاه‌های کلی درباره سیمین خلیلی بهبهانی (۲۸ تیر ۱۳۰۶ - ۲۸ مرداد ۱۳۹۳) و آثارش، اگر مجموعه «خطی ز سرعت و از آتش» را به‌عنوان نمونه‌ای از شعر او برگزینیم، درمی‌یابیم که روایت یکی از مهم‌ترین ابزارهای او برای مواجهه با مفاهیمی چون وطن، انقلاب و جنگ است. این مجموعه، که سروده‌های سال‌های ۱۳۵۲ تا ۱۳۶۰ را دربر می‌گیرد، نشان می‌دهد که سیمین، به‌جای آن‌که از فاصله‌ای امن و با زبانی شعارگونه به رخدادها بنگرد، در متن حوادث روزگار قدم می‌زند و انسان، زندگی و تجربه زیسته را در بطن همان وقایع به تصویر می‌کشد و روایت می‌کند. شاید همین ویژگی است که شعر او را به معیاری برای سنجش بسیاری از روایت‌های شاعرانه پس از خود تبدیل کرده است. او دگرگونی و انقلاب را نه از منظر تاریخ‌نگاران، بلکه از زاویه تجربه زیسته انسان‌ها روایت می‌کند؛ انسانی که میان بیم و امید، تردید و رؤیای آینده، پیوسته در رفت و آمد است:

«تردید، تردید، تردید

در گرگ و میش سحرگاه

چون پرتوی زرد و بیمار

لغزیده بر خاک درگاه

خطی‌ست خاکستری فام

آیا چه بر ما دمیده است؟

این سرب کذب شبانه است؟

یا سیم صدق سحرگاه؟



آفتاب کوچک من



قادر متاجی، گرمسار

لابلای دندان قروچه‌های باران
به خاطره‌های خاک خورده
نگاه می‌کنم.....

بدن در تله عادت بد؛ پیامدهای نادیده قوز کردن

تغییرات ظاهری

قوز کردن تأثیرات قابل توجهی بر ظاهر بدن دارد. افتادگی شانه‌ها، جلو آمدن سر و ایجاد غیبغ کاذب از جمله این تغییرات هستند. این تغییرات نه تنها ظاهر فرد را مسن تر نشان می‌دهند، بلکه می‌توانند بر برداشت دیگران نیز تأثیر بگذارند. زبان بدن نقش مهمی در ارتباطات اجتماعی دارد و وضعیت بدنی نامناسب ممکن است پیام‌هایی از خستگی، بی‌اعتمادی یا عدم اعتماد به نفس منتقل کند.

تأثیر بر روان و اعتماد به نفس

ارتباط بین وضعیت بدنی و سلامت روان موضوعی است که در سال‌های اخیر توجه بسیاری از پژوهشگران را به خود جلب کرده است. برخی مطالعات نشان می‌دهند که وضعیت بدنی خمیده می‌تواند با افزایش احساس استرس، اضطراب و حتی افسردگی مرتبط باشد. در مقابل، حفظ وضعیت بدنی صاف و متعادل می‌تواند به بهبود خلق‌وخو و افزایش احساس اعتماد به نفس کمک کند. این ارتباط دوطرفه نشان می‌دهد که اصلاح وضعیت بدن نه تنها برای سلامت جسم، بلکه برای سلامت روان نیز اهمیت دارد.

چرا باید قوز کردن را جدی بگیریم؟

قوز کردن عادت است که به تدریج شکل می‌گیرد، اما پیامدهای آن می‌تواند بلندمدت و جدی باشد. از دردهای اسکلتی و عضلانی گرفته تا اختلالات تنفسی، گوارشی و روانی، همگی نشان می‌دهند که وضعیت بدنی نقش مهمی در سلامت کلی بدن ایفا می‌کند. نکته مهم این است که بسیاری از این عوارض قابل پیشگیری هستند. با افزایش آگاهی و ایجاد تغییرات ساده در سبک زندگی، می‌توان از بروز بسیاری از این مشکلات جلوگیری کرد.

اصلاح یک عادت کوچک، نجات یک بدن

قوز کردن شاید در نگاه اول یک عادت بی‌اهمیت به نظر برسد، اما در واقع می‌تواند زنجیره‌ای از مشکلات جسمی و روانی را به دنبال داشته باشد. توجه به وضعیت بدن هنگام نشستن، ایستادن و راه رفتن، انجام تمرینات کششی و تقویتی، و کاهش زمان استفاده از ابزارهای دیجیتال از جمله راهکارهایی هستند که می‌توانند به اصلاح این عادت کمک کنند. در نهایت، حفظ یک وضعیت بدنی صحیح نه تنها به سلامت فیزیکی کمک می‌کند، بلکه نقش مهمی در افزایش انرژی، بهبود خلق‌وخو و ارتقای کیفیت زندگی دارد.



گردن وارد می‌کند. این فشار مداوم می‌تواند باعث ایجاد درد در ناحیه گردن و انتشار آن به سر شود. بسیاری از افرادی که ساعات طولانی با موبایل یا کامپیوتر کار می‌کنند، این نوع سردرد را تجربه کرده‌اند.

ارتباط پنهان با مشکلات گوارشی

شاید عجیب به نظر برسد، اما وضعیت بدنی می‌تواند بر عملکرد دستگاه گوارش نیز تأثیر بگذارد. قوز کردن باعث فشرده شدن اندام‌های داخلی، از جمله معده، می‌شود. این فشار می‌تواند روند هضم را مختل کرده و احتمال بروز مشکلاتی مانند رفلاکس معده را افزایش دهد. به‌ویژه پس از غذا خوردن، نشستن در وضعیت خمیده می‌تواند علائم سوزش سر دل را تشدید کند.

کاهش تحرک و سبک زندگی کم‌تحرک

افرادی که به قوز کردن عادت دارند، معمولاً تمایل کمتری به فعالیت بدنی دارند. این وضعیت می‌تواند به کاهش تحرک و در نهایت افزایش خطر بیماری‌های مرتبط با سبک زندگی کم‌تحرک منجر شود. وقتی بدن در وضعیت نامناسب قرار دارد، انجام حرکات ورزشی دشوارتر و حتی دردناک‌تر می‌شود. این چرخه معیوب می‌تواند به مرور زمان سلامت عمومی فرد را تحت تأثیر قرار دهد.

برای انبساط کامل ریه‌ها کاهش می‌یابد. این مسئله باعث کاهش ظرفیت تنفسی و در نتیجه کاهش میزان اکسیژن‌رسانی به بدن می‌شود. افرادی که به‌طور مداوم در وضعیت قوز کرده قرار دارند، ممکن است احساس تنگی نفس، خستگی زودرس یا کاهش تمرکز را تجربه کنند. حتی برخی مطالعات نشان داده‌اند که وضعیت بدنی مناسب می‌تواند عملکرد تنفسی را بهبود بخشد.

خستگی مداوم و افت انرژی

قوز کردن نه تنها بر تنفس اثر می‌گذارد، بلکه باعث افزایش مصرف انرژی بدن نیز می‌شود. زمانی که بدن در وضعیت نامتعادل قرار دارد، عضلات بیشتری برای حفظ تعادل درگیر می‌شوند و این موضوع منجر به خستگی سریع‌تر می‌شود. در نتیجه، فرد ممکن است حتی بدون انجام فعالیت سنگین، احساس خستگی و بی‌حالی داشته باشد. این خستگی مزمن می‌تواند بر عملکرد روزانه، بهره‌وری کاری و حتی کیفیت خواب تأثیر منفی بگذارد.

سردردهایی که از گردن شروع می‌شوند

یکی دیگر از عوارض شایع قوز کردن، سردردهای تنشی است. این نوع سردرد معمولاً ناشی از گرفتگی و فشار در عضلات گردن و شانه‌هاست. وقتی سر به جلو متمایل می‌شود، وزن آن فشار بیشتری به عضلات

قوز کردن عادت است که بی‌سر و صدا وارد زندگی روزمره می‌شود. اما این وضعیت ساده، به تدریج تعادل طبیعی بدن را بر هم می‌زند و از دردهای گردن و کمر تا اختلال در تنفس، خستگی مزمن و حتی کاهش اعتماد به نفس را به دنبال دارد. به گزارش ایرنا زندگی، قوز کردن یا وضعیت بدنی نامناسب، یکی از رایج‌ترین عادت‌های روزمره در دنیای مدرن است که اغلب هنگام کار با موبایل، نشستن طولانی‌مدت پشت میز یا حتی راه رفتن شکل می‌گیرد. بسیاری از افراد تصور می‌کنند قوز کردن صرفاً یک مشکل ظاهری است، اما شواهد علمی نشان می‌دهد این عادت می‌تواند طیف وسیعی از مشکلات جسمی، عملکردی و حتی روانی را به دنبال داشته باشد.

فشار خاموش بر ستون فقرات

ستون فقرات انسان به‌طور طبیعی دارای انحناهای مشخصی است که به حفظ تعادل و توزیع وزن بدن کمک می‌کند. زمانی که فرد قوز می‌کند، این انحناهای طبیعی دچار اختلال می‌شوند و فشار غیرطبیعی به مهره‌ها و دیسک‌های بین‌مهره‌ای وارد می‌شود. این وضعیت در طول زمان می‌تواند باعث بروز دردهای مزمن در ناحیه گردن، شانه و کمر شود. همچنین، فشار مداوم بر دیسک‌ها احتمال بیرون‌زدگی یا فرسایش آن‌ها را افزایش می‌دهد. بسیاری از متخصصان ارتوپدی معتقدند که وضعیت بدنی نامناسب یکی از عوامل مهم در شیوع کمردردهای مزمن در جوامع امروزی است.

عضلاتی که ضعیف می‌شوند

قوز کردن تنها به استخوان‌ها آسیب نمی‌زند، بلکه تعادل عضلانی بدن را نیز برهم می‌زند. در این حالت، عضلات جلوی بدن (مانند عضلات سینه) کوتاه و منقبض می‌شوند، در حالی که عضلات پشت کشیده و ضعیف می‌گردند. این عدم تعادل باعث کاهش انعطاف‌پذیری بدن و افزایش احتمال آسیب‌های عضلانی و مفصلی می‌شود. به‌مرور زمان، بدن به این وضعیت نادرست عادت می‌کند و اصلاح آن دشوارتر خواهد شد. به همین دلیل، بسیاری از فیزیوتراپیست‌ها بر اهمیت اصلاح زودهنگام وضعیت بدن تأکید دارند.

اختلال در تنفس

یکی از پیامدهای کمتر شناخته‌شده قوز کردن، تأثیر آن بر سیستم تنفسی است. زمانی که شانه‌ها به جلو خم می‌شوند و قفسه سینه جمع می‌شود، فضای کافی

پرداخت بخشی از ۳۰ همت طلب گندم‌کاران از هفته آینده

کرد: گلستان در مقایسه با برخی استان‌های تولیدکننده از جمله خوزستان، از نظر درصد پرداخت مطالبات وضعیت بهتری دارد هرچند هدف نهایی، تسویه کامل مطالبات همه گندم‌کاران در کوتاه‌ترین زمان ممکن است. مه‌ری با تأکید بر اهمیت راهبردی گندم در تأمین امنیت غذایی کشور یادآور شد: دولت چهاردهم با وجود هزینه بالاتر خرید داخلی نسبت به قیمت گندم وارداتی، برای حمایت از تولیدکنندگان داخلی، نرخ خرید تضمینی را بالاتر از قیمت واردات تعیین کرده است. وی افزود: بر اساس برآوردها، قیمت تمام‌شده گندم وارداتی برای دولت حدود ۴۲ هزار تومان است اما دولت برای حمایت از کشاورزان داخلی، گندم تولید داخل را با نرخ بالاتری خریداری می‌کند و در عین حال کیفیت گندم تولیدی کشور نیز از گندم وارداتی بالاتر است. مدیرکل غله و خدمات بازرگانی گلستان خواستار پیش‌بینی ردیف اعتباری پایدار برای خرید تضمینی گندم در سال‌های آینده شد و گفت: اختصاص منابع مستقل برای خرید تضمینی این محصول راهبردی می‌تواند از بروز تاخیر در پرداخت مطالبات کشاورزان جلوگیری کرده و امنیت خاطر بیشتری برای تولیدکنندگان فراهم کند.



به شرایط درآمد‌های عمومی دولت وابسته است. مدیرکل غله و خدمات بازرگانی گلستان با اشاره به اینکه همه مسؤولان در سطوح مختلف در حال پیگیری برای تسریع در پرداخت مطالبات کشاورزان هستند، تأکید

مدیرکل غله و خدمات بازرگانی گلستان با بیان اینکه ۵۰ همت اعتبار برای پرداخت مطالبات گندم‌کاران کشور از سوی وزارت امور اقتصادی و دارایی تخصیص یافته است، افزود: در حال حاضر این اعتبار در مرحله تأمین منابع از سوی بانک مرکزی قرار دارد و پیش‌بینی می‌شود با نهایی شدن این فرآیند، بخشی از مطالبات کشاورزان در هفته آینده پرداخت شود. به گزارش روابط عمومی، روح‌الله مه‌ری با اشاره به پیگیری‌های انجام شده برای تسریع در پرداخت مطالبات گفت: استاندار گلستان، نمایندگان مردم استان در مجلس شورای اسلامی و مسؤولان وزارت جهاد کشاورزی به صورت مستمر موضوع را از طریق دولت، بانک مرکزی و سازمان هدفمندی یارانه‌ها دنبال می‌کنند. وی با بیان اینکه تاکنون بیش از ۸۲۰ هزار تن گندم به صورت تضمینی از کشاورزان استان خریداری شده است، گفت: ارزش گندم خریداری شده حدود ۴۰ همت است که تاکنون بیش از ۱۰ همت آن به کشاورزان پرداخت شده است. وی درباره علت تاخیر در پرداخت مطالبات گندم‌کاران بیان کرد: برآورد میزان تولید و خرید گندم از سوی وزارت جهاد کشاورزی انجام و برای تأمین اعتبار به دستگاه‌های ذیربط اعلام می‌شود، اما تأمین منابع مالی

بدن در گرمای شدید چه هشدارهایی می دهد؟

پایینی دارد، از خوراندن آب یا مایعات به او خودداری کنید؛ زیرا خطر خفگی وجود دارد. چه زمانی باید فوراً با اورژانس تماس گرفت؟ برخی علائم جسمانی، هشدارهای حیاتی بدن هستند که هرگونه تعلل در رسیدگی به آنها می تواند عواقب جبران ناپذیری به همراه داشته باشد. اگر فردی دچار کاهش سطح هوشیاری، تشنج، تنگی نفس شدید یا درد قفسه سینه شد، یا در مواجهه با گرمزدگی، با وجود انتقال به محیط خنک همچنان علائم بیماری را نشان داد، نباید زمان را برای درمان های خانگی یا انتظار برای بهبود خودبه خودی از دست داد. در چنین شرایطی، تماس فوری با اورژانس (۱۱۵) تنها راه تضمین کننده دسترسی به مراقبت های تخصصی و نجات جان بیمار در «زمان طلایی» است.

باورهای اشتباه درباره گرما

پزشکان می گویند برخی باورهای رایج می توانند خطرناک باشند.

فقط وقتی تشنه شدم آب می خورم

احساس تشنگی شاخص کاملی برای نیاز بدن به آب نیست و به ویژه در سالمندان ممکن است دیر ظاهر شود. نوشیدنی بسیار یخ، بهترین درمان گرمزدگی است نوشیدن مایعات خنک مفید است، اما مایعات بسیار سرد ممکن است در برخی افراد باعث ناراحتی معده شوند و درمان اصلی گرمزدگی، خنک سازی سریع بدن و دریافت مراقبت پزشکی است.

اگر عرق می کند، پس گرمزده نشده است

وجود یا نبود تعریق، معیار قطعی تشخیص گرمزدگی نیست. مهم ترین نشانه، افزایش دمای بدن همراه با اختلال هوشیاری و علائم عصبی است.

پیشگیری؛ ساده تر از درمان

متخصصان توصیه می کنند در روزهای بسیار گرم، فعالیت های سنگین به ساعات ابتدایی صبح یا پس از غروب منتقل شود. نوشیدن منظم آب، حتی بدون احساس تشنگی، استفاده از لباس های روشن و گشاد، پرهیز از ماندن طولانی مدت در خودروهای خاموش، استفاده از کلاه و عینک آفتابی و توجه ویژه به سالمندان و کودکان، از مهم ترین راهکارهای پیشگیری است. گرمای هوا شاید بخشی از تابستان باشد، اما گرمزدگی قرار نیست بخشی از آن باشد. بدن، پیش از آنکه از پا بیفتد، بارها هشدار می دهد؛ با سردرد، تشنگی، سرگیجه، ضعف و بی حالی. جدی گرفتن این هشدارها، گاهی تنها تفاوت میان یک استراحت کوتاه و یک اورژانس پزشکی است.



تفاوت قائل می شوند. در خستگی ناشی از گرما، فرد معمولاً هنوز هوشیار است، تعریق فراوان دارد و با انتقال به محیط خنک، نوشیدن مایعات و استراحت بهبود پیدا می کند. اما در گرمزدگی، تغییر سطح هوشیاری، اختلال رفتاری یا بیهوشی دیده می شود و بیمار نیازمند انتقال فوری به اورژانس است.

چه کسانی بیشتر در معرض خطر هستند؟

گرما برای همه خطرناک است، اما برخی افراد آسیب پذیرترند. سالمندان، کودکان خردسال، زنان باردار، بیماران قلبی و ریوی، مبتلایان به دیابت، افراد چاق، کارگران فضای باز، ورزشکاران و افرادی که برخی داروهای ضدافسردگی، آنتی هیستامین یا داروهای روان پزشکی مصرف می کنند، بیشتر در معرض خطر هستند.

اگر فردی گرمزده شد، چه کنیم؟

اولین اقدام در مواجهه با گرمزدگی، تماس با اورژانس است؛ خصوصاً اگر فرد دارای علائم شدید است. در این شرایط تا زمان رسیدن نیروهای امدادی باید اقدامات زیر انجام شود:
* فرد را به سایه یا محیط خنک منتقل کنید.
* لباس های اضافی او را درآورید.
* با آب خنک یا کمپرس سرد، بدن او را خنک کنید.
* کیسه یخ را در محل های حساس بدن مثل گردن، زیربغل و کشاله ران قرار دهید.
* در صورت هوشیار بودن فرد، به او جرعه جرعه آب یا محلول خوراکی حاوی الکترولیت دهید.
* اگر فرد بیهوش است یا سطح هوشیاری

و کسانی که داروهای کاهنده فشار خون مصرف می کنند، بیش از دیگران در معرض این مشکل قرار دارند. در بسیاری از موارد، استراحت در محیط خنک، بالا آوردن پاهای و نوشیدن مایعات می تواند وضعیت را بهبود دهد، اما اگر کاهش هوشیاری یا بیهوشی رخ دهد، باید فوراً به مراکز درمانی مراجعه کرد.

گرمزدگی؛ خطری که نباید با خستگی اشتباه گرفته شود

گرمزدگی شدیدترین نوع آسیب ناشی از گرماست و یک وضعیت اورژانسی محسوب می شود. در این حالت، سیستم تنظیم دمای بدن دیگر قادر به خنک کردن بدن نیست و دمای مرکزی بدن معمولاً به بیش از ۴۰ درجه سانتی گراد می رسد. برخلاف تصور رایج، در گرمزدگی شدید ممکن است تعریق کاهش پیدا کند یا کاملاً متوقف شود، هرچند در مواردی، به ویژه هنگام فعالیت بدنی، پوست همچنان مرطوب باقی بماند. آنچه بیش از همه اهمیت دارد، اختلال در وضعیت هوشیاری است.

علائم هشداردهنده گرمزدگی

علائم هشداردهنده گرمزدگی شامل گیجی و اختلال در تکلم، رفتار غیرطبیعی یا پرخاشگری، سردرد شدید، تهوع و استفراغ، نبض تند، تنفس سریع، ضعف شدید، اختلال هوشیاری، تشنج و بیهوشی می شود. در چنین شرایطی هر دقیقه اهمیت دارد زیرا گرمزدگی می تواند به مغز، قلب، کلیه ها و کبد آسیب جدی وارد کند.

گرمزدگی با خستگی ناشی از گرمای فرق دارد

پزشکان میان «خستگی ناشی از گرما» و «گرمزدگی»

بدن انسان برای زنده ماندن فقط چند درجه با خطر فاصله دارد. کافی است دمای مرکزی آن از محدوده طبیعی خود بالاتر برود تا اندام های حیاتی یکی پس از دیگری تحت فشار قرار بگیرند؛ قلب تندتر بتپد، مغز دچار اختلال شود و کلیه ها از کار بیفتند. با این حال، بدن پیش از آنکه تسلیم گرما شود، بارها هشدار می دهد؛ با تشنگی، سردرد، سرگیجه، ضعف، تعریق شدید یا حتی برعکس، قطع شدن تعریق. هشدارهایی که بسیاری از ما آنها را به حساب خستگی، گرسنگی یا بی حوصلگی می گذاریم. به گزارش ایرانزنگی، در روزهایی که دمای هوا در بسیاری از شهرهای ایران از مرز ۴۰ و در برخی مناطق از ۵۰ درجه سانتی گراد هم عبور کرده است، دیگر گرما فقط یک احساس ناخوشایند نیست؛ می تواند به تهدیدی جدی برای سلامت تبدیل شود. هر سال با شدت گرفتن موج های گرما، شمار مراجعات ناشی از کم آبی بدن، افت فشار خون و گرمزدگی افزایش پیدا می کند؛ سه وضعیتی که اگرچه اغلب با یکدیگر اشتباه گرفته می شوند، اما از نظر علت، شدت، علائم و شیوه برخورد کاملاً با هم تفاوت دارند. شناخت این تفاوت ها فقط یک توصیه پزشکی نیست؛ گاهی همان دانشی است که می تواند از یک بی حالی ساده، یک اورژانس مرگبار نجات دهد. این گزارش، به این پرسش پاسخ می دهد که بدن در گرمای شدید چه پیام هایی برای نجات خود می فرستد، این هشدارها چه معنایی دارند و در چه شرایطی باید بدون اتلاف وقت از اورژانس کمک گرفت.

اولین قربانی گرما؛ آب بدن

بدن انسان برای ثابت نگه داشتن دمای خود، از طریق تعریق گرما را دفع می کند. اما همین تعریق، اگر با مصرف کافی مایعات جبران نشود، به سرعت ذخایر آب و املاح بدن را کاهش می دهد. کم آبی معمولاً آرام و تدریجی آغاز می شود. تشنگی، خشکی دهان، کاهش حجم ادرار، تیره شدن رنگ ادرار، خستگی، سردرد و کاهش تمرکز از نخستین علائم آن هستند. اشتباهی که بسیاری مرتکب می شوند این است که منتظر احساس تشنگی می مانند، در حالی که متخصصان می گویند وقتی تشنگی احساس می شود، بدن تا حدی دچار کم آبی شده است. افت فشار؛ وقتی مغز خون کافی دریافت نمی کند گرمای شدید باعث گشاد شدن رگ های خونی می شود. از طرف دیگر، تعریق زیاد حجم خون را کاهش می دهد. نتیجه این دو اتفاق می تواند افت فشار خون باشد. افرادی که دچار افت فشار می شوند معمولاً احساس سیاهی رفتن چشم، سرگیجه هنگام بلند شدن، ضعف، تهوع، رنگ پریدگی و گاهی غش را تجربه می کنند. سالمندان، بیماران قلبی، زنان باردار

گره های زنجیره تولید مرغ بدون وقفه باز می شود

چالش های مطرح شده را در حوزه تامین سوخت، توزیع نهاده های دامی و برخی مشکلات زیرساختی بررسی و بر پیگیری فوری آنها تاکید کرد. کیان مهر سپس با حضور در کشتارگاه های بیتامین علی آبادکتول، قلعه قافی رامیان و شرکت نوین دارو، روند فعالیت زنجیره تولید تا عرضه را مورد ارزیابی قرار داد و گفت: گلستان از قطب های اصلی تولید مرغ کشور است و هرگونه اختلال در فرایند تولید، کشتار و توزیع باید در کوتاه ترین زمان ممکن برطرف شود. وی افزود: حمایت از تولیدکنندگان و تامین نیاز بازار از اولویت های مدیریت استان است و معاونت هماهنگی امور اقتصادی استانداری با پایش مستمر بازار و حضور میدانی در واحدهای تولیدی، مسائل و موانع این بخش را تا حصول نتیجه پیگیری خواهد کرد. معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار گلستان خاطر نشان کرد: مدیریت استان با رویکردی جهادی، تمام ظرفیت های موجود را برای پشتیبانی از تولید، حفظ امنیت غذایی و تقویت زنجیره تامین محصولات پروتئینی به کار گرفته است.

معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار گلستان با تاکید بر لزوم پشتیبانی مستمر از تولید و تامین امنیت غذایی، گفت: موانع موجود در زنجیره تولید گوشت مرغ استان باید بدون وقفه شناسایی و باز شود تا روند تولید، کشتار و عرضه با کمترین چالش ادامه یابد. به گزارش روابط عمومی، عبدالعلی کیان مهر در بازدید شبانه از واحدهای تولیدی و کشتارگاه های شهرستان های رامیان و علی آبادکتول، با اشاره به جایگاه راهبردی گلستان در تولید گوشت مرغ کشور، اظهار کرد: استمرار تولید و تامین پایدار بازار، نیازمند رصد میدانی، تصمیم گیری سریع و رفع مشکلات واحدهای تولیدی است. وی در این بازدید که با همراهی رئیس سازمان جهاد کشاورزی گلستان انجام شد، از چند واحد تولیدی از جمله مرغداری ۳۰ هزار قطعه ای روستای اخلی شهرستان رامیان بازدید کرد و از نزدیک در جریان مسائل و دغدغه های تولیدکنندگان قرار گرفت. معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار گلستان در گفت و گو با فعالان این بخش، مهم ترین