

گلشن

■ گلشن مهر شناسنامه گلستان است

■ سه شنبه ۲۰ مرداد ماه ۱۴۰۵ / سال بیست و هشتم / شماره ۳۲۲۸ / ۸ صفحه / ۲۵۰۰۰ تومان

۲



گنبد کاووس نیاز به هنرستان صنایع دستی دارد



۳



بشقاب سالم، ذهن هوشیار؛ راهی ساده برای فرار از خستگی



۴



ادبیات کودک و نوجوان



نسیم شمال

مرغوبترین برنج
و خشکبار ایران

تماس: ۰۹۱۱۲۶۹۰۶۷۸

یادداشت اول

شیوه حکمرانی پیامبر (ص)

■ احسان مکتبی

فردا سالروز رحلت حضرت ختمی مرتبت (ص) است، باور عمومی در میان بخش گسترده ای از مسلمانان و شیعیان آن است که خداوند متعال پیامبر اسلام را به پیامبری برگزید و ایشان نیز امامان معصوم (ع) را به رهبری امت منصوب کردند و همه امور از جانب خداوند به آنها ابلاغ شده است و آنها نیز حکم پروردگار را به انجام می رسانند، بنابراین جایی برای بحث و مجادله بر جای نمی ماند، اما برخلاف این نگاه انتصابی، می توان با مبنا قراردادن سیره و روش رسول اله (ص) در حکمرانی و مطالعه اسناد، نامه ها و پیمان نامه های سیاسی برجای مانده از آن حضرت متوجه این نکته بنیادین شد که بر خلاف آنچه باور عمومی است، روش پیامبر (ص)، در حکمرانی مدینه روشی مبتنی بر قرارداد و پذیرش تکثر بوده است و از آنجا که قرارداد باید بر اساس رضایت و اطمینان طرفین قرارداد سامان یابد بنابراین پیامبر (ص) توانست مبتنی بر رضایت و همراهی قبایل شبه جزیره عربستان تنها در یک دهه تمام شبه جزیره را با خود همراه نماید و اسلام را جهانی کند. برای نمونه پیمان صلح مدینه که در ۴۷ بند بین قبایل مدینه به داور پیامبر (ص) نوشته شده است و در میان پژوهشگران به قانون اساسی مدینه مشهور است و یا قرارداد بسیار پراهمیت صلح حدیبیه که در سال ششم هجری با کفار قریش منعقد شده است نشانگر آن است که باید نگاهی نو به زندگی، روش و نوع حکمرانی پیامبر اکرم (ص) داشت و این پرسش بنیادین را پاسخ داد که چگونه و براساس کدام روش پیامبر (ص) توانست بعد از یک دهه حکمرانی در دولتشهر مدینه اسلام را از یک قبیله و یک روستای کوچک تبدیل به آیینی جهانی کند. مطالعه در متن قراردادها و اسناد به ما می آموزد که علاوه بر وحی الهی، پیامبر (ص) از مشورت و راهنمایی خردمندانی بهره می برد که از روزگار خود چند گام پیش تر بوده اند.

ادامه در صفحه ۲

چگونه خانواده خود را در فضای مجازی ایمن نگه داریم؟

« ۸ »

سیاست ها و ادبیات گلشن مهر همواره راهگشا بوده است

« ۷ »

پیمان دفاعی مکه نسخه جدید رژیم نالیسم یا یک تجربه ناکام دیگر

« ۷ »

تعرفه گذاری نوین انرژی



فرزاد نجفی امیری - ناترازی انرژی در ایران دیگر صرفاً مسئله ای میان ظرفیت تولید و میزان مصرف نیست؛ مسئله عمیقتر، شیوه ای است که طی دهه های گذشته برای مدیریت مصرف و تخصیص منابع عمومی انتخاب شده است. نظام تعرفه گذاری فعلی، محصول دورانی است که تصمیم گیری در غیاب داده لحظه ای انجام می شد و تنها ابزار سیاست گذار، بلوک های مصرفی ثابت و تعرفه های چند ماهه بود؛ الگویی که در عصر هوش مصنوعی و شبکه های هوشمند دیگر پاسخگو نیست. بر اساس گزارش توانیر، رکورد مصرف برق در سال های اخیر از ۷۷ هزار مگاوات فراتر رفته و در برخی ساعات اوج، فاصله میان تقاضا و توان قابل تأمین به طور محسوسی افزایش یافته است. این ارقام

کرده است. بر اساس برآورد صندوق بین المللی پول، ارزش یارانه پنهان انرژی ایران حدود ۱۰۰ میلیارد دلار است؛ سهمی که برای هر شهروند بیش از هزار دلار در سال می شود و معادل حدود ۳۷ درصد تولید ناخالص داخلی کشور است - از بالاترین نسبت های جهان. نکته کلیدی این است که این یارانه یکسان روی حجم مصرف توزیع می شود، نه بر اساس نیاز واقعی یا زمان مصرف. نتیجه، یک یارانه معکوس است: خانوارهای پردرآمد که تجهیزات پرمصرف بیشتری دارند، سهم بزرگ تری از منابع عمومی دریافت می کنند؛ الگویی که سیاست گذار را به جای مدیریت هوشمند تقاضا، به تعمیق یارانه یا سرکوب قیمتی وا می دارد.

ادامه در صفحه ۲

نشان می دهند مسئله انرژی ایران صرفاً فقدان ظرفیت تولید نیست؛ بخش مهمی از ناترازی نیز به نبود سازوکار مؤثر برای مدیریت تقاضا در زمان مناسب باز می گردد؛ ناترازی ای که پیامدهایی چون کاهش تولید صنعتی، محدودیت صادرات و افزایش نااطمینانی اقتصادی هم به دنبال دارد. به بیان دیگر، انرژی صرفاً یک نهاده مصرفی نیست، بلکه یکی از زیرساخت های اصلی رشد اقتصادی و رقابت پذیری تولید محسوب می شود. مصرف سرانه انرژی خانگی ایران در برخی برآوردها چند برابر میانگین جهانی است؛ رشد مصرف برق کشور در دهه اخیر حدود پنج درصد بوده، در برابر رشد سه درصدی جهانی. مصرف گاز خانگی و تجاری نیز از ۷۰۰ میلیون مترمکعب در روز عبور

ادامه یادداشت اول

شیوه حکمرانی پیامبر (ص)

برای نمونه پیامبر در اولین گام دستور سرشماری

اهالی مدینه و در اقدام بعدی اقدام به میل گذاری اطراف مدینه کرده اند تا حدود و ثغور دولتشهر مدینه تعیین شود و پس از آن پذیرش حقوق قبایل مسیحی و یهودی و دیگر آیین ها در مدینه و بسیاری از آزادی های سنتی قبایل در مراسم ها و اختیارات درون قبیله ای تا انتخاب اختیار رییس قبیله، نشانگر پذیرش نوعی تکثر و قرارداد است

که منجر به گسترش حکمرانی اسلامی شد تا به آنجا که برخی پژوهشگران متاخر گفته اند پیامبر اسلام (ص) دو معجزه داشت قرآن و قرارداد. قرآن برخاسته از وحی الهی و قرارداد محصول خرد جمعی خردمندان در تدبیر امور است و به اینگونه می بینید که دولتشهری با هزار و پانصد خانوار توانست در یک دهه فرمانروای بخش بزرگی از

جهان شود. خوب است نگاهی نو به تاریخخانه ذهنی خود بتابانیم و با مطالعه مساله محور راز ارتقای ملت ها و آیین ها را دریابیم.

صاحب امتیاز

ادامه تیتراژ اول

این چالش محدود به برق نیست و در گاز طبیعی نیز، به ویژه در فصل سرد، تکرار می شود؛ از این رو حکمرانی داده محور انرژی باید هر دو حوزه را دربرگیرد. راهکار جایگزین، گذار از تعرفه گذاری ثابت به قیمت گذاری لحظه ای (Real-Time Pricing) است؛ مدلی که در آن قیمت هر واحد انرژی هر پانزده تا شصت دقیقه، بر اساس نسبت واقعی عرضه به تقاضا تعیین می شود. باید توجه داشت که الگوریتم ها خودشان قیمت را تعیین نمی کنند؛ این تنظیم گر بازار است که چارچوب قیمت گذاری، سقف و کف و فرمول تسویه را می سازد. نقش هوش مصنوعی، پیش بینی کوتاه مدت عرضه و تقاضا و بهینه سازی پاسخ تقاضا (Demand Response) است، نه تصمیم گیری مستقل درباره قیمت. تجربه بین المللی هم ظرفیت و هم محدودیت این مدل را نشان می دهد. در بازار برق تگزاس (ERCOT)، برنامه

های پاسخ تقاضا توانسته اند بیش از ۲۰۰۰ مگاوات کاهش بار در ساعات اوج ایجاد کنند؛ نشانه ای از واکنش محسوس مشترکان صنعتی و تجاری بزرگ به مشوق قیمتی. در مقابل، مطالعات دانشگاهی روی مصرف خانگی سوئد نشان داده اند که قیمت گذاری پویا بدون اتوماسیون هوشمند خانگی اثر محدودی دارد و تنها دو تا پنج درصد کاهش هزینه روزانه به همراه داشته است؛ هشداری که بدون کنتور هوشمند، تغییر رفتاری بزرگی رخ نمی دهد. استرالیای جنوبی نیز نمونه ی تکامل این مدل به سمت مشارکت خانوار در تولید است؛ ظرفیت خورشیدی پشت بامی این ایالت از بالاترین نسبت های جهان به پیک مصرف شبکه است و از سال ۲۰۲۵ برنامه یارانه باتری خانگی آغاز شده. با این حال، تفاوت ایران با این کشورها در بلوغ بازار انرژی و گستردگی یارانه قیمتی به قدری زیاد است که انتقال مستقیم هیچ یک از این مدل ها ممکن نیست. کاهش هشت درصدی مصرف در پیک سال گذشته، که با مشارکت داوطلبانه مردم محقق شد، نشان می دهد ظرفیت رفتاری برای صرفه جویی وجود دارد؛ آنچه غایب است، سازوکاری نهادی برای فعال سازی پایدار همین ظرفیت است. در یک مدل ترکیبی می توان بخشی از مصرف پایه خانوار را با تعرفه حمایتی تأمین

کرد و مصرف مازاد را به قیمت گذاری پویا متصل ساخت؛ ساختاری که یارانه را از دوش پرمصرف ها بر می دارد و هدفمند به خانوارهای کم درآمد می رساند. با این حال، منصفاً نیست این سیاست بدون طرح دیدگاه منتقدان ارائه شود. مخالفان معتقدند این مدل می تواند به خانوارهای فاقد انعطاف رفتاری یا مالی -سالمندان، بیماران وابسته به تجهیزات پزشکی خانگی و اقشار کم درآمد فاقد کنتور هوشمند - فشار مالی وارد کند و عدالت توزیعی را بدتر سازد. از این رو اجرای تدریجی، همراه با سهمیه پایه ارزان، معافیت برای گروه های آسیب پذیر و آموزش عمومی، پیش شرط اجرای عادلانه این گذار است. مسیر واقع بینانه برای ایران نباید با آزادسازی کامل قیمت آغاز شود؛ بلکه مقصد نهایی، قیمت گذاری لحظه ای (RTP) است و گذار به آن باید پلکانی و از مسیر تعرفه های زمان مند (Time-of-Use) و سپس قیمت پویا (Dynamic Pricing) طی شود. باید توجه داشت که زیرساخت اندازه گیری لحظه ای در گاز، برخلاف برق، وجود ندارد؛ از این رو پیشنهاد مشخص آن است که قیمت گذاری پویای برق از مشترکان صنعتی و دارای کنتور هوشمند شروع شود، اما در گاز، گام نخست باید اصلاح ساختار پلکانی با دوره های کوتاه تر و هدفمندسازی یارانه در ماه

های سرد باشد تا زیرساخت اندازه گیری هوشمند گاز فراهم شود. اجرا می تواند از مشترکان صنعتی بزرگ و دارای کنتور هوشمند آغاز و پس از آزمون و اصلاح تدریجی، به بخش خانگی گسترش یابد. این نیازمند توسعه کنتورهای هوشمند دوطرفه، شبکه ارتباطی پایدار و پلتفرم متمرکز پیش بینی تقاضا است؛ اما مهم تر از زیرساخت فنی، الزام نهادی است؛ چارچوب مقرراتی روشن برای خرید برق خرد از خانوار، نرخ منصفاً تسویه و شفافیت در تخصیص یارانه هدفمند، با تقسیم کار روشن میان نهادهای مسئول در وزارت نیرو و نهادهای تنظیم گر اقتصادی. در نهایت، آنچه ایران نیاز دارد نه افزایش صرف تعرفه ها و نه تداوم یارانه همگانی، بلکه گذاری است که در آن قیمت بازتاب واقعی ارزش لحظه ای انرژی باشد و تصمیم گیری بر داده استوار شود، نه بر میانگین های تاریخی. این گذار نه یک راه حل جادویی و نه اصلاحی بی هزینه است، بلکه سرمایه گذاری نهادی بلندمدتی است با ثمره ای تدریجی اما پایدار. مسئله آینده انرژی ایران، صرفاً ساخت نیروگاه و افزایش عرضه نیست؛ بلکه توانایی تبدیل مصرف کننده منفعل به بازیگری فعال در نظام حکمرانی انرژی است.

پژوهشگر آمار

گنبد کاووس نیاز به هنرستان صنایع دستی دارد



رئیس اداره میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گنبدکاووس با اشاره به وجود ۴۲ رشته صنایع دستی و فعالیت بیش از هفت هزار هنرمند این حوزه از اقوام مختلف ساکن در این شهرستان، راه اندازی هنرستان صنایع دستی ویژه دختران را از نیازهای گنبدکاووس دانست و برآن تاکید کرد. به گزارش روابط عمومی، مریم آق آتابای گفت: بخش خصوصی آمادگی راه اندازی هنرستان صنایع دستی در گنبدکاووس را دارد و نامه نگاری های لازم با مدیریت آموزش و پرورش این شهرستان برای پیگیری و صدور مجوز انجام شده است. وی بابیان اینکه راه اندازی این هنرستان در راستای حفظ صنایع دستی و آموزش تخصصی آن به نسل آینده بوده و کمک زیادی به ماندگاری آن در گنبدکاووس می کند، افزود: هم اکنون هنرمندان بزرگ، مجرب و تحصیل کرده قابل توجهی درحوزه صنایع دستی اقوام ساکن در این شهرستان از جمله «قزلباش ها، کردها، سمنانی ها، سیستانی ها، بلوچ ها و ترکمن ها» داریم که می توانند در حوزه آموزش در هنرستان کمک حال باشند. آق

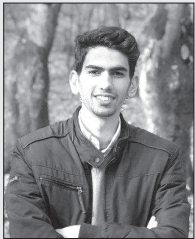
در سال تحصیلی پیش رو فعالیت آموزشی خود را آغاز کند. رئیس اداره میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گنبدکاووس همچنین با اشاره به وجود بیش از ۲۰۰ تپه و محوطه

بافی و سوزن دوزی ترکمن ثبت جهانی شده و برخی نیز دارای مهر اصالت از یونسکو هستند. وی ابراز امیدواری کرد با صدور مجوزهای لازم، هنرستان صنایع دستی گنبدکاووس

آتابای، «غلام آق» و «عصمت مجیدی» را از هنرمندان بنام و صاحب سبک در حوزه صنایع دستی گنبدکاووس برشمرد و اضافه کرد: برخی صنایع دستی این شهرستان از جمله گلیم

«

جدال غنی‌نژاد و سروش بر سر میراث شریعتی



صادق مکتبی

دعوی‌ اخیر عبدالکریم سروش و موسی غنی‌نژاد بر سر علی شریعتی، یک بار دیگر نشان داد که ما هنوز بیش از آنکه درباره اندیشه‌ها گفت‌وگو کنیم، درباره اشخاص داوری می‌کنیم. همین ماجرا باعث شد دوباره به نقدهای قدیمی سروش بر شریعتی رجوع کنم؛ نقدهایی که اتفاقاً سال‌ها پیش از آنکه بسیاری از منتقدان امروز وارد این میدان شوند، نوشته و منتشر شده بود. واقعیت این است که اگر کسی کتاب «فریه‌تر از ایدئولوژی» را خوانده باشد، می‌داند عبدالکریم سروش از نخستین روشنفکرانی بود که به‌صورت جلی‌ پروژه فکری علی شریعتی را نقد کرد. سروش در این کتاب، شریعتی را متهم نمی‌کند، بلکه ایده «اسلام ایدئولوژیک» را به چالش می‌کشد و معتقد است شریعتی با تبدیل دین به یک ایدئولوژی سیاسی، از ساحت گسترده و چندبعدی دین کاسته است. بعدها نیز در آثاری مانند «از شریعتی» همین نقدها را با تفصیل بیشتری ادامه داد. بنابراین، برخلاف تصور رایج، سروش نه مدافع بی‌قیدوشرط شریعتی بوده و نه مخالف مطلق او. او همواره میان نقش تاریخی شریعتی در بیداری نسل جوان و نقد پروژه فکری او تفکیک قائل شده است. مهم‌ترین نقد سروش به شریعتی این بود که او "اسلام را به یک ایدئولوژی سیاسی و انقلابی فروکاست". سروش در فریه‌تر از ایدئولوژی توضیح می‌دهد که ایدئولوژی، برخلاف دین، همواره در پی بسیج نیرو برای تحقق

یک هدف سیاسی و اجتماعی است؛ از همین رو به قطعیت، مرزبندی میان «خودی» و «غیرخودی» و ارائه پاسخ‌های از پیش آماده گرایش پیدا می‌کند. از نگاه او، شریعتی با تفسیر مفاهیمی چون توحید، امامت، هجرت، انتظار و شهادت عملتا در چارچوب مبارزه و انقلاب، چهره‌ای از اسلام عرضه کرد که بیش از آنکه حقیقت‌جو و معنویت‌محور باشد، معطوف به کنش سیاسی بود. سروش معتقد بود چنین قرائتی، هرچند در فضای مبارزه با استبداد و استعمار قابل فهم است، اما همه ظرفیت‌های دین را نمایندگی نمی‌کند. نقد دیگر سروش، تقدم «تعهد» بر «حقیقت» در پروژه فکری شریعتی بود. او بارها تأکید کرد که روشنفکر پیش از آنکه متعهد به یک آرمان سیاسی باشد، باید متعهد به حقیقت باشد؛ زیرا هرگاه حقیقت در خدمت یک پروژه سیاسی قرار گیرد، خطر ایدئولوژیک شدن اندیشه آغاز می‌شود. از همین منظر، سروش معتقد بود شریعتی گاه برای ساختن روایتی الهام‌بخش و بسیج‌کننده، تاریخ، مفاهیم دینی و شخصیت‌های مذهبی را بیش از آنکه موضوع پژوهش انتقادی قرار دهد، به ابزار تربیت و مبارزه تبدیل می‌کند. به باور سروش، این رویکرد اگرچه در بسیج اجتماعی موفق بود، اما از دقت معرفتی و پیچیدگی تاریخی فاصله می‌گرفت و فهم دین را به یک قرائت خاص محدود می‌کرد اما همین سابقه، باعث می‌شود واکنش اخیر دو طرف جای تأمل بیشتری داشته باشد. از یک سو،

بشقاب سالم، ذهن هوشیار؛

راهی ساده برای فرار از خستگی



سرعت به قند تبدیل می‌شوند. این ویژگی باعث افزایش سریع انرژی می‌شود اما به همان سرعت نیز این انرژی کاهش می‌یابد. نتیجه این چرخه، احساس خستگی در فاصله کوتاهی پس از غذا خوردن است.

نوشیدنی‌های انرژی‌زا، انرژی قرضی با بهره سنگین
نوشیدنی‌های انرژی‌زا معمولاً حاوی کافئین و قند بالا هستند. این ترکیب باعث تحریک موقت سیستم عصبی می‌شود و فرد را هوشیارتر نشان می‌دهد اما این انرژی واقعی نیست. پس از پایان اثر این نوشیدنی‌ها، بدن وارد فاز خستگی شدیدتری می‌شود که به آن «سقوط انرژی» گفته می‌شود.

چیپس و تنقلات شور، تشنگی پنهان و خستگی آشکار
مصرف زیاد تنقلات شور مانند چیپس باعث افزایش نیاز بدن به آب می‌شود. کم‌آبی، حتی در سطح خفیف، می‌تواند باعث کاهش تمرکز، سردرد و احساس بی‌حالی شود. بسیاری از افراد بدون اینکه متوجه باشند، به دلیل کم‌آبی دچار خستگی هستند.

قهوه افراطی، بیداری کوتاه‌و خستگی بلندمدت
قهوه در مقدار متعادل می‌تواند مفید باشد اما مصرف بیش از حد آن باعث اختلال در خواب می‌شود. خواب نامنظم یا بی‌کیفیت، یکی از مهم‌ترین عوامل خستگی در طول روز است. بنابراین، استفاده بی‌رویه از کافئین نه‌تنها مشکل را حل نمی‌کند، بلکه آن را تشدید می‌کند.

بی‌حالی و افت تمرکز همیشه نتیجه کم‌خوابی یا فشار کاری نیست، بلکه گاهی ریشه آن در انتخاب‌های ساده‌ای است که هر روز در بشقاب خود می‌گذاریم. بسیاری از غذاهای پرفرندار، با ایجاد نوسانات قند خون یا اختلال در روند طبیعی بدن، انرژی ما را می‌گیرند و جای خود را به خستگی می‌دهند. به گزارش ایرنا زندگی، وقتی از بی‌حالی، خواب‌آلودگی و افت تمرکز حرف می‌زنیم، بسیاری از ما سریع به کم‌خوابی، استرس یا فشار کاری فکر می‌کنیم اما یک عامل مهم و گاهی نادیده‌گرفته‌شده، آن چیزی است که هر روز در بشقاب خود می‌گذاریم. مواد غذایی می‌توانند مثل سوخت باکیفیت، بدن را پرانرژی نگه دارند یا برعکس، مثل بنزین نامرغوب باعث افت عملکرد شوند. شناخت این تفاوت‌ها، قدمی ساده اما مؤثر برای داشتن روزی فعال‌تر است. بدن انسان برای انجام فعالیت‌های روزمره به انرژی نیاز دارد و این انرژی مستقیماً از غذا تأمین می‌شود. اما همه غذاها یکسان عمل نمی‌کنند. برخی خوراکی‌ها باعث افزایش سریع قند خون می‌شوند و در ظاهر انرژی‌زا هستند اما خیلی زود این انرژی فروکش می‌کند و فرد دچار خستگی می‌شود. در مقابل برخی مواد غذایی به‌تدریج انرژی آزاد می‌کنند و به بدن کمک می‌کنند در طول روز عملکرد پایدارتری داشته باشند. برخی از خوراکی‌های پرفرندار، در واقع عامل اصلی احساس بی‌حالی هستند. این مواد غذایی اگرچه ممکن است در لحظه حس خوبی ایجاد کنند اما در بلندمدت به کاهش انرژی منجر می‌شوند.

نوشابه و شیرینی‌ها، اوج و سقوط سریع انرژی
نوشابه‌ها و شیرینی‌ها سرشار از قندهای ساده هستند. مصرف آن‌ها باعث افزایش سریع قند خون می‌شود و در نتیجه فرد برای مدت کوتاهی احساس نشاط می‌کند اما این وضعیت پایدار نیست. بدن برای جبران، انسولین بیشتری ترشح می‌کند و همین موضوع باعث افت ناگهانی قند خون و احساس خستگی، بی‌حوصلگی و حتی تحریک‌پذیری می‌شود.

فست‌فود و غذاهای چرب، سنگینی در بدن و کندی در ذهن
غذاهای چرب و فست‌فودی به دلیل داشتن چربی‌های اشباع و کالری بالا هضم سخت‌تری دارند. بدن برای هضم این غذاها انرژی زیادی صرف می‌کند و همین مسئله می‌تواند باعث احساس سنگینی، خواب‌آلودگی و کاهش تمرکز شود. به همین دلیل است که بسیاری از افراد پس از خوردن یک وعده سنگین، تمایل به استراحت یا خواب دارند.

نان و برنج سفید، انرژی کوتاه‌مدت با هزینه بلندمدت
کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده مانند نان سفید و برنج سفید، به

مغزها و آجیل، ترکیبی از انرژی و تمرکز

مغزها مانند بادام، گردو و فندق حاوی چربی‌های سالم، منیزیم و پروتئین هستند. این ترکیبات به بهبود عملکرد مغز و افزایش تمرکز کمک می‌کنند. مصرف متعادل آن‌ها می‌تواند یک میان‌وعده مفید و انرژی‌بخش باشد.

شکلات تلخ، لذت همراه با هوشیاری

شکلات تلخ (با درصد بالای کاکائو) حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و مقدار کمی کافئین است که می‌تواند به افزایش هوشیاری کمک کند. البته مصرف آن باید در حد تعادل باشد تا اثر مثبت خود را حفظ کند.

آب و لیموی تازه، ساده‌ترین راه مقابله با خستگی
کم‌آبی یکی از شایع‌ترین دلایل بی‌حالی است. نوشیدن آب کافی در طول روز، به‌ویژه همراه با چند قطره لیموی تازه، می‌تواند به بهبود سطح انرژی و شادابی بدن کمک کند.

نقش تعادل، کلید اصلی در حفظ انرژی

هیچ ماده غذایی به‌تنهایی عامل خستگی یا انرژی نیست. آنچه اهمیت دارد، الگوی کلی تغذیه است. مصرف گهگاه یک غذای چرب یا شیرین مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما زمانی که این خوراکی‌ها به بخش ثابت رژیم غذایی تبدیل شوند، اثرات منفی آن‌ها نمایان می‌شود. تعادل به معنای حذف کامل غذاهای مورد علاقه نیست، بلکه به معنای انتخاب آگاهانه و مصرف به‌اندازه است. ترکیب مناسب کربوهیدرات، پروتئین و چربی‌های سالم در هر وعده غذایی، می‌تواند به حفظ سطح انرژی کمک کند.

سبک زندگی، مکمل تغذیه در مقابله با بی‌حالی

تغذیه تنها عامل تعیین‌کننده سطح انرژی نیست. خواب کافی، فعالیت بدنی منظم و مدیریت استرس نیز نقش مهمی در این زمینه دارند. حتی بهترین رژیم غذایی هم بدون خواب کافی نمی‌تواند از خستگی جلوگیری کند.

انرژی پایدار با انتخاب‌های ساده

بی‌حالی و خستگی روزانه، همیشه نتیجه کار زیاد یا استرس نیست؛ گاهی ریشه آن در انتخاب‌های ساده غذایی ما قرار دارد. با کاهش مصرف غذاهای انرژی‌گیر و جایگزینی آن‌ها با گزینه‌های سالم‌تر، می‌توان تغییر قابل توجهی در سطح انرژی و کیفیت زندگی ایجاد کرد. در نهایت بدن ما بازتابی از انتخاب‌های روزانه ماست. هر بار که غذایی را انتخاب می‌کنیم، در واقع تصمیم می‌گیریم که روزی پرانرژی داشته باشیم یا با خستگی دست‌وپنجه‌نرم کنیم.

آن کلمه که گم شد



آزاده حسینی

یادداشت

دیر صفحه



شما که شعر و داستان و حرف هایی برای نوشتن دارید، کلام کلمه را تاکنون در آثار خود نیاورده اید؟! کلماتی از همین زبان که به آن سخن می گوید. آن ها را در دفترتان یادداشت کنید و از بینشان بیست کلمه به انتخاب خود برای ما بفرستید. بعد به جهان هستی و نیستی فکر کنید و از هر موضوعی که به ذهنتان می رسد، پرسش بسازید. صد جمله پرسشی و بیشتر! بی آنکه در جستجوی پاسخ باشید. اگر یک هفته در نظر بگیرید و روزی ده پرسش بنویسید، تا هفته آینده هفتاد پرسش خواهید داشت، تا پایان ماه مرداد مهلت دارید که بیست تا از پرسش های خود را برای ما بفرستید. راهنمایی: لازم نیست دنبال پرسش های شگفت انگیز و ویژه باشیم، هر پرسشی که به ذهنتان رسید را بنویسیم، در ابتدا این یک تمرین است. شاید تازه در پرسش نهصد و نود و نهم به اولین جمله شگفت انگیز برسیم، یا برگردیم و ببینیم همان ده پرسش اول، بهترین های ما بودندو پس تا پایان مرداد، بیست پرسش و بیست کلمه که فکر می کنید تا کنون در آثار خود نیاورید را انتخاب کنید و به «گلشن مهر» بفرستید.

خیلی خوب بود! اولی رز احساس خاصی به امتحانش نداشت. و وقتی نشست مریم گفت: «چی شده همیشه وقتی خیلی خوب میشی شادی و خوشحالی می کنی! چی شد پس؟! رز گفت: «نمیدونم چم شده»؟! وقتی به خانه رسید، ماجرا را برای مادرش تعریف کرد. و مادرش گفت: «اشکالی نداره دختر نازم!» و جایزه ی امتحانش را داد. رز خیلی شاد و خوشحال شد. و فهمید حس شادی اش را از دست داده بود و حالا دوباره شاد و خوشحال است.

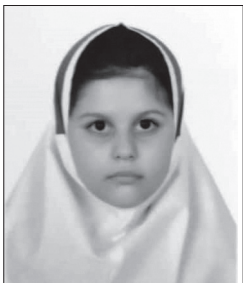


مریم ابراهیمی

به دنبال گمشده خود میگردم

آیا انسان متوجه گم شدن شادی می شود؟ هر چه می گردم، پیدا نمیکنم. زیر تخت را گشتم، کمد را زیر و رو کردم. نا امید شدم و خواستم از خانه بیرون بزنم که دیدم برنا آنرا مانند پاستیل میوه ای مورد علاقه اش می جود. گویا میخواست خارش لثه هایش را با آن برطرف کند. جوراب خیس آب دهانش بود. قابل پوشیدن نبود. به بند کوله پشتی ام وصل کردم تا در طول مسیر خشک شود. شهر مانند ته دیگ مادرم سیاه بود که گویی زمین خدا در روز شب می شود و در شب نیز، آسمان خودنمایی می کند و غرق نور است. هلفون مرا از هیاهوی بیرون گوش هایم نجات می دهد. گویی باد هوهوکنان غم را به گوش مردم می رساند. شاید نویسنده کتاب «مغازه خودکشی» هیچ وقت فکر نمی کرد، کتابش تحقق یابد. براستی میتوان تجزیه شادی را در بین موجودات دویا لمس کرد؟ همانطور که در مدرسه یاد گرفتیم، تجزیه شادی از نوع طولانی مدت است. مانند کهنگی پارچه یا کاغذ یا چروکیده شدن پوست انسان بر اثر اکسیژن. آری انسان هرگز تغییرات ملموس روانش را درک نمیکند. و پس از چند سال توجه اش را جلب میکند. جوی آب برای انتظار آب بیشتر میشود. دریا دوری می جوید، درختان کمتر به خدا نزدیک میشوند. موهایمان بیشتر در انتظار لمس زمین هستند. استخوان ها برای دیده شدن بیشتر تلاش می کنند. همه شادی را می جویند و نمی یابند. زادروزی که دیگر واقعی به یاد آورده نمی شود و صرفاً «تبریک» است به پیشروی عمر به سوی مرگ نه حس شادی ناشی از وجود بیشتر در کنار یکدیگر، همه ناشی از ترک «شادی» در بین ماست. خانه هایی را دیدید که با سنگ های ساده و بی رنگ و رو تزئین شدند و جای مرمر های چشم گیر را گرفتند. لباس هایمان کمرنگ

پنجره بیرون رو تماشا میکردم. نمی دونم کی خواب برد، با ترمزی که ثریا جون کشید از خواب پریدم. دوست داشتم بازم می خوابیدم چقدر مدرسه امروز برام کسل کننده بود. دوست نداشتم امروز میرفتم مدرسه در ماشینو باز کردم و از ثریا جون خلاصا فظی کردم و به طرف در حیاط رفتم و با کلیدی که دستم بود در حیاط را باز کردم و تند تند به طرف در ساختمون رفتم. بالاخره رسیدم. روی میل خودمو پرت کردم و چشمامو کم کم بستم خبری از وجدان نبود دلم براش تنگ شده بود با یک خمیازه خوابیدم یک آبی شلپ روم ریخت بلند شدم. دیدم مامانم با یک پارچ بالا سرم بود. -«امان چرا آب میریزی؟! سکوت کرد و گفت: «میدونی ساعت چنده؟! با کف دستم صورتمو پاک کردم و بلند شدم و کیفمو برداشتم و به سمت اتاقم رفتم. لباسامو عوض کردم و روی صندلی تحریم نشستم و با خودم گفتم: «چرا مدرسه شاد نیست! چرا میریم مدرسه شاد نیستیم! چرا نمیتونیم تو مدرسه شادی کنیم! مدرسه فقط جای درس خوندن نیست. چرا تو مدرسه دعوا داریم، اما شادی نداریم؟ چرا تو مدرسه باید همش درس خوندا؟ چرا کارهای دیگه انجام نادیم؟ چرا امروز من و بعضی از دوستام فکر کردیم یک چیزی جا گذاشتیم؟ اون چی بود؟ شاید اون «شادی» بوده که ما همیشه تو خونه جا میذاریم و میریم مدرسه. شادی چیه؟ ما چطوری باید شادی خودمونو به کسی نشون بدیم؟ این همه سوال از شادی هست که ما جوابشو نمیدونیم و با این کار خودمون رو گول میزنیم؟ چرا ما نمیتونیم تو مدرسه شاد باشیم شادی فقط خندیدن با دوستامون نیست. میتونیم با آهنگ شاد گذاشتن تو مدرسه شادیمونو به اشتراک بذاریم، میتونیم با شوخی کردن با معلم شادیمونو تقسیم کنیم. اما ما اگه آهنگ بذاریم، مدیر دعوا میکنه. اگه ما با معلم شوخی کنیم، اگه کارهای دیگه کنیم بازم مدیر یا معلم یک بهونه میاره که آخرش به «نه» ختم میشه.



شادی رز

زهرامازندانی

روزی از روزها رز که از خواب بیدار شد، احساس کرد که چیزی را فراموش کرده است. وقتی که سوار سرویس شد هرچه کیفش را گشت چیزی را جا نگذاشته بود! ولی هنوز هم فکر می کرد چیزی را جا گذاشته است. وقتی به مدرسه رسید به دوستش گفت. او تعجب کرد ولی در همان لحظه زنگ خورد و مریم گفت: «آخجون وقت امتحان ریاضی!» ولی رز هیچ حس خاصی نداشت. امتحان را داد و زنگ بعد معلم برگه ها را داد و اول برگه مریم بود. گفت: «خیلی خوب شدی مریم مثل همیشه!» و بعد رز را صدا کرد و برگه اش را داد و گفت: «رز امتحانت

خوردم و ظرفا رو شستم. میبینی من چقدر تمیزم. پیراشکی ها رو گذاشتم توی کیفم، ظرف آب که دیشب گذاشتم توی یخچال سرد بشه رو گذاشتم بغل کیفم. کارت مامانمو گرفتم و با سرعت رفتم توی حیاط. کفشامو تند تند پام کردم و بیرون رفتم. سرویس هنوز نیومده بود. هی غر میزدم که چرا این اینقدر دیر میکنی! چرا یکم زود تر نمیدا؟! همین طوری داشتم غر میزدم که بالاخره سرویس اومد.

من: سلام صبح بخیر
راننده سرویس، ثریاخانم از توی آینه نگاهم کرد و گفت: سلام عزیزم صبح شما هم بخیر!
چیزی از دیر اومدنش بهش نگفتم. تا خود مدرسه با ثریا جون کلی صحبت کردیم. وقتی رسیدیم، نگاهی به مدرسه انداختم و می خواستم پیاده بشم حس کردم یک چیزی رو فراموش کردم. زیپ کیفمو باز کردم و کلی گشتم، اما همه چی سر جایش بود. با خودم گفتم چرا فکرکردم چیزی کمه؟! ثریا جون برگشت و پرسید: «چیزی شده عزیزم?!» با این حرف ثریا جون به خودم اومدم و با من و من گفتم: عه نه نه چیزی عه چیزی نشده! ثریا جون که تعجب از سرو صورتش میباید گفت: «انگار حالت خوب نیستا!» زیپ کیفمو بستم و گفتم: «نه خویم». ماشین پیاده شدم و خلاصا فظی کردم و سمت مدرسه روانه شدم. ناظمونو دیدم که دم در وایستاده بود و بهش که رسیدم گفتم: «سلام صبح بخیر!» ناظم: «سلام عزیزم! صبح بخیر خوش اومدی!» -«منونم خانم!» و رفتم تو دوستمو دیدم که روی صندلی توی حیاط نشسته و با دوتا دستم از پشت چشماشو گرفتم و گفتم: «اگه گفتی من کییم?!» مکث کرد و گفت: «نرگس!» من: «اوم نه!» دوستم: «نازی!» من: «نوج!» دوستم: «ستایش!» من: «نه نه نه!» دوستم: «راحیل!» من: «عا ماشاءالله» و دستمو برداشتم و اومدم رو به رویش که دوستم گفت: «چطوری خوشگله!» منم نشستم روی صندلی، کیفمو گذاشتم روی پاهام و گفتم: «خویم! تو خوبی؟ چه میکنی?!» دوستم کتاب توی دستش رو ورق زد و گفت: «منم خویم، هیچ! درس میخونم!» با اشاره به کتابش گفتم: «عه چه باحال داستان میخونی اسمش چیه?!» و تندی کتابو از دستش گرفتم و ادامه دادم: «عه چقدر باحاله جلالت! اسمش و خوندم: «گمشده ای در یک رویا»، واییبی رویا اسم تو اینجاست!»

رویا خندید و زودی خنده اش رو جمع کرد و گفت: «راحیل نمیدونی داشتم میومدم مدرسه فکر کردم این کتابو جا گذاشتم!» از این حرف رویا رفتم تو فکر و با خودم گفتم: «چرا امروز اینطوریه؟! امروز با ما مشکل داره فکر کنم!» دستی محکم کوبیده شد تو صورتم به خودم اومدم، دیدم نرگس هست. بلند شدم و با اعصابانیت تمام گفتم: «چته دیوونه؟ با خودنت مشکل داری؟ چرا میزنی?!» نرگس دستمو گرفت و گفت: «یک ساعت داشتم صدات می کردم انگار اینجا نبودی واسه همین مجبور شدم بزنم!» کیفمو رو شونه ام انداختم و گفتم: «خب میتونستی آب بریزی» یک قدم برداشتم و ادامه دادم: «من برم کیفمو بلارم توی کلاس، شما هم زود تر بباین که زنگ اول ریاضی داریم. به سالن که رسیدم دبیر ورزشو دیدم و بهش سلام کردم و بعد به کلاس خودم روانه شدم. کسی توی کلاس نبود. کیفمو گذاشتم و نشستم. زنگ اول گذشت. زنگ دوم همین طور، زنگ سوم با داستان های زیبای خانم فرهمند رد شد. زنگ چهارم با کمی دعوا گذشت و حالا منتظر سرویسم بودم. امروز خیلی دیرتر از همیشه میاد با سوگل که یک سال ازم بزرگ تر بود داشتم حرف میزدم که سرویسم با بوقی رسید. سلامی خسته به ثریا جون گفتم و نشستم. تا خونه هیچ حرفی رد و بدل نشد. هم من خسته بودم هم ثریا جون. از



بهار جام خورشید

چطور در مدرسه شادی کنیم

صدای زنگ ساعت زنگک رینگ زینگ
من: واییبی الان چه وقت زنگ خوردن بود آخه! داشتم تازه به جاهای حساس خوابم میرسیدم. آه منم که شانس ندارم. پس با کف دست محکم زدم توی سرش! ساعتو میگم. اوف بالاخره ساکت شد.

وجدان: آخه بچه خودت این ساعت رو کوک کردی بعد انتظار داری زنگ نخوره می خواستی نذاری رو این ساعت. من: ای بابا باشه دیگه همین طوری گفتم حالا توهی کش بده! خلاصه بلند شدم و رفتم سمت نشیمن. کسی نبود انگار بی خیال شدم و به سمت سرویس رفتم صورتمو شستم و با سرعت به طرف اتاقم برگشتم، لباس مدرسه رو از توی کمد برداشتم و پوشیدم. جلوی آینه موهامو شانه کردم و با کشم بستمشو بافتم و مقنه ام را سرم کردم و کیفم را گرفتم و برنامه ی امروز را دیدم. زنگ اول: ریاضی! اوففف باز ریاضی! ریاضیم خوبه ها اما دوست نداشتم که با این دبیر ریاضی داشته باشم خیلی سخت گیره! زنگ دوم: علوم! هر چی درس سخته توی برنامه امروزه! زنگ سوم: مطالعات. خیلی زن باحالیه چون بهمون گیر نمیده و داستان های مذهبی برامون تعریف میکنه و ما هم حال میکنیم! زنگ چهارم: ورزش! آخخخخ جونن ورزش امروز بدکم نیستا! خب! همه کتابامو برداشتم! کلاسرم گرفتم. جامدادیم که تو کیفم بود. خب تموم زیپ کیفمو بستم و با سرعت چیتا رفتم سمت آشپزخونه تا چیزی بخورم و چیزی هم برای مدرسه ام ببرم. دیدم یک ورقه روی میز ناهارخوری هست با کنجکاوی زیاد گرفتمش و خواندم. متن روی برگه: «سلام دخترتم!»

من: «علیک سلام»
متن روی برگه: «من امروز یکم دیر میام خونه»
من: اگه مامانی که: «باشه!» اگه بابایی که دیشب گفته بودی. متن روی برگه: «غلطاتو گذاشتم توی یخچال اومدی گرمش کن بخور!»
من: «باشه! حالا فهمیدم کی هستی مامانی!»
متن روی برگه: «روی گازم برات پیراشکی درست کردم ببر مدرسه»

من: «آخ جون پیراشکی»
متن روی برگه: «توی یخچالم پنیر بخور»
من: «باشه»
متن روی برگه: «کارتمو گذاشتم برات توی جاکارتیمه، روی مبل بگیری ببریا!»
من: «باشه»
متن روی برگه: «خلاصا حفظ»
من: «بای بای!»
برگه رو گذاشتم روی میز و در یخچال رو باز کردم پنیرمو



خواب شیرین

طهرا علیخانی

او آرزو داشت برای یک شب هم که شده کتابش را به واقعیت تبدیل کند تا ببیند شهر کتاب ها چه شکلی است. روزالین دوازده سالش بود. او عاشق کتاب بود و خیلی دوست داشت که کتابش را به واقعیت تبدیل کند. او به خواب شیرینی رفت و خواب زیبایی دید. او در خواب به همراه کتابش به شهر کتاب ها رفت. روزالین خیلی خوشحال بود که به آرزویش رسید. یک کتاب خیلی گویلی به سمتش می آمد و سلام کرد.

روزالین با خوشحالی پرسید: «اسمت چیه؟»

گفت: «اسم من آدامسیه! از آشناییت خوشوقتم!»

آن شب یکی از بهترین شب های زندگی روزالین بود. او به شهر کتاب ها رفته بود و دوست تازه ای پیدا کرده بود.



فائزه رسولی

بامدادی آشکارا ماه رفت در دلم غصه، به لب، آه رفت حرف تکراری نامش ذکر شد همسفر با نور تا بیراه رفت با خودش برد از کفم آن عشق را بی کیوتر مانده ام تا چاه رفت بر دلم داغی چنین غم ساز ماند بر تنم زهری چنین جانکاه رفت

به رقص در آمده بودند. شعله های زیبای آفتاب مانند برق آینه روی دریا افتاده است. صدای جیک جیک گنجشک ها در لابه لای درختان آرامش را به روح و جان هدیه میداد. کمی جلوتر چشمم به تخته سنگی زیبا افتاد که وقتی به دقت نگاه میکردی انگار تمام اشکال هندسی در آن به کار رفته بود. جلوتر که رفتم خاکی تمام جزیره رو در برای گرفته بود. شبیه اکلیل درخشان وای خدای من این همه زیبایی یک جا مگر می شود! چه طبیعت بکر و دست نخورده ای! آنجا هیچ کس حق ماندن بیش از یک ساعت رو نداشت. تمام آن یک ساعت محو تماشای زیبایی بودم. چقدر خدای من بزرگی! پیش خودم گفتم باید محافظ این همه زیبایی باشم تا نسل های بعد از ما هم اینچنین لذت ببرند. نزدیک غروب آفتاب بود. غروبی چنان زیبا که تا به حال خورشید را به این بزرگی از نزدیک ندیده بودم وای خداوندا چه شکوهی! چه عظمتی! دوست نداشتم حتی لحظه ای پلک بزنم حس میکردم این گردش یک ساعته بهترین سفر عمرم بود. جایی که من بودم جزیره زیبای لارک در قشم بود. خداوندا آرامش را به خاک عزیزم برگردان! مردم و میهنم را محفوظ بدار!



بوی باران و کتاب

سارا رجبیان

چند روز پیش دوستم از من خواست تا با هم به کتابخانه برویم. از آنجایی که من عاشق کتاب هستم با اشتیاق پیشنهادش را قبول کردم. به سرعت آماده شدیم و به راه افتادیم مسیر خانه تا کتابخانه را با سرعت سپری کردیم. و تمام مسیر را با هم به صحبت گذرانیدیم. بالاخره به کتابخانه رسیدیم و وارد شدیم. انرژی خوب کتابها به ما منتقل شده بود. و ما با ذوق به سمت قفسه های کتاب رفتیم. من همیشه اولین انتخابم کتابهای تاریخی بود، ولی دوستم کتابهای شعر را دوست داشت. به همین خاطر دوستم کتاب «حافظ» را انتخاب کرد و من کتاب «پادشاهان جسور» را برداشتم. کلی ذوق داشتیم که زودتر به خانه برسیم و شروع به خواندن کتابهایمان کنیم. باران شروع به باریدن کرده بود و ما چتر نداشتیم ولی آنقدر به ما خوش گذشت که حتی متوجه نشدیم لباسمان خیس شده. بوی باران و کتاب همه جا پیچیده بود. با سرعت دویدیم و به خانه رفتیم. چون قرار بود هرچه زودتر کتاب هایمان را بخوانیم.

میکنم و شب تا صبح گریه میکنم. روزا هم خیلی بی حوصله و بد اخلاق میشم. ولی مامانی همش می بوسلم و بغلم می کنه یه وقتایی که نوازشم می کنه خیلی آروم میشم و سرم و روی شونه اش میذارم. مامانی یه جور خیلی خواستنی به چشم نگاه می کنه و بعدش محکم بغلم می کنه. بوی شیرش بهترین عطر دنیاست و بغلش بهترین جای دنیا! صدایش خیلی قشنگه مثل فرشته ها برام لالایی میخونه و منم آروم رو پاهاش خوابم می بره. ولی نمی دونم چرا چند وقته مامانی مثل قبل شاداب نیست صورتش کبود و چشماش قرمز سرشو هم چند وقته با یه چیزی می بندد که بهش میکن روسری. دست میذاره سرش و میگه درد می کنه. ولی هر بار که بهم نگاه می کنه لبخند میزنه و بوسم می کنه. صورتش مهربونش با تمام خستگی قشنگ! مامانی خیلی وقتا نشسته خوابش می بره. خیلی وقتم یادش میره وسیله هاشو کجا گذاشته. همش در حال حرف زدن با خودش و وقتی خاله زنگ میزنه مامان از ته قلبش می خنده! با اون همه استرس و خستگی باز می خنده و چشماش برق میزنه. هروقت منو بغل میگیره میگه: «خلایا کمک کن!» و بعد نگاهش به چشمم دوخته میشه و دماغ کوچولومو محکم میبوسه. هروقت مامان به چشمم خیره میشه من تو چشماش دنیا و کهکشون ها رو میبینم با یه ستاره ی درخشان که خیلی قشنگه. عکس من تو چشماش همیشه قاب یه قاب قشنگ. مامانی هیچ وقت از خستگیاش بهم چیزی نمیگه آخه می دونه بهم میگه به خاطر من همه کاری می کنه که من خوشبخت باشم.

هروقت که با هم بیرون میریم و بقیه من و مامانو میبینم باورشون نمیشه من دختر کوچولو ی مامانی ام آخه مامانی خیلی جوونه و همه بهش میگن بهت نمیداد یه نینی داشته باشی! ولی مامان من خیلی قویه! خودم هر روز میبینم که چقدر برای بزرگ کردنم و خوشبختی بابایی تلاش می کنه. مامانی همیشه خدا رو شکر می کنه و میخواد من یه آدم موفق باشم. منم به خاطر همین وقتی یه آدم بزرگ شدم، دلم میخواد مامانی رو به خواسته اش برسونم یه دختر موفق باشم و باعث افتخارش بشم تا تمام تموم خستگی هاشو جبران کنم. همین جوری که به این چیزا فکر میکنم با صدای لالایی مامانی خوابم میبره، روی پاهاش آروم لالا میکنم.



طبیعت

آیلین عبدلی

در جزیره صدای هوهوی باد پیچیده بود و برگ درختان

و به کفن شبیه می شوند. چهره هایمان کمتر مهربان می شوند و هرچه بی روح تر، محبوب تر دلم برای روحم تنگ شده که در سبز است در جسمی که ظاهری آرام دارد و ملایم بر سنگ فرش های ترک خورده قدم بر میدارد. جلوتر که می روم می بینم کسی به دنبال خوشحالی نمی رود و دسته دسته غم را دنبال می کنند. چه کسی نجات دهنده است و می تواند موجودات آمیخته شده با عشق در بند شکست را نجات دهد! مانند همیشه درگیر نوشخوار بودم و هیچ از صدای هلفون نشنیدم و به باشگاه رسیدم. جورابم خشک شده بود. پوشیدمش. بدن نیمه جانم را گرم کردم و آماده دودن شدم. با حرفان پشت خط شروع قرار گرفتیم. هر کسی سعی میکرد روحش را قانع و آنرا برای لحظاتی زندانی کند. چشم و گوش و دهانش را ببندد تا جسمش قدرت پیروی داشته باشد. رقابت جسم هاست. نفس عمیق کشیدم و تمرکز را به گوشم دادم. با شنیدن سوت آغاز، شوک به جسم من وارد شد و مانند پرندۀ ای تیزبال از جای خود پرتاب شدم. به انتهای صدمتر که رسیدم، قبول کردم که نفر دوم منم. پیوستگی قدم ها را برای حفظ این مقام، حفظ کردم. یاد برنا افتادم که جوراب پایم را با نادانی کودکانۀ خود، می جوید. خندیدم. نفس کم آوردم و دستگاه تنفس اکسیژن در دسترس مرا بالا برد، سپس بازدم عمیق کشیدم. سلول های جان بیشتری گرفتند. سهم انرژی دریافتی در عضلات پاهایم بیشتر شد. مرا بیشتر به جلو راند. چشمانم را برای لحظه ای باز و فقط خط پایان سفید رویه رویم را دیدم. عضلات صورتم را نیمه منقبض کردم تا لب هایم ادای لبخند را در آورند. بلد نبودم چطور با جسمم خوشحالی کنم ولی نفر قبلی خوب بلد بود که بگریه و جسمش را غرق غم کند.



نرگس کوهکن

دنبشته ای برای مامان

من یه نینی هفت ماهه ام که تازه هفت ماه وارد یه خانواده کوچیک شده. یه خانواده! خانواده خودم. من یه نینی ام که تازه دارم ندون در میارم همش نق میکنم و غر میزنم. یه وقتایی هم خیلی بد گریه

« آگهی ثبتی

آگهی قانونی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف

برابر رای شماره ۱۳۰۹۰۰۱۳۲۰۱۴۰۵۶-۱۴ هیئت اول موضوع قانون بین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بندرگز تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی مالکیت جعفر کاویانی فرزند شعبانعلی به شماره ملی ۱۷۱۸۱۳۱۸۱۳۵۴ شماره شناسنامه ۳۳۱ صادره بهشهر در ششدانگ یک قطعه زمین باغی به مساحت ۳۱۴/۷۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۵۱۴ فرعی از ۴ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک بندرگز اراضی نونکنده خریداری را که کاپوئی محرز گردیده است، لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز گواهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت ده ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، درخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۵/۰۵/۱۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۵/۲۱
مهدی شاه مهری - رئیس اداره اسناد و املاک بندرگز- م. الف: ۹۱۷

آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه
اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های
فاقد سند رسمی

[illegible]

آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه
اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های
فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۲۵۰، ۸۰۰، ۳۱۲، ۴۵۰ و ۱۴۰۵ تاریخ ۱۴۰۵/۰۴/۱۷ هیات موضوعی قانون تعیین تکلیف وضعیت پناهنده اراضی و ساختمان‌ها فاقد سند رسمی مستقر در واحد تعین شهرستان خراسان قزوین پلاک ثبتی ۱۷۰۴/۱۱۴۴/۱۰۰۸۰۱۰۸ صادره مالکانه و بلا اعتراض متقاضی اصغر یقه فرزند احمد قالی به شماره شناسنامه و کدملی ۲۱۱۰۰۹۳۴۰۶ صادره گرگان ششداگن یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۶۹۵ مترمربع فروز و مجری شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۱۷۰۴ فرعی ۱ از سیزده اراضی واقع در شمال غربی عطاآباد، بخش ۱۳ حوزه ثبتی شماره ۱۷ شهرستان آق قلای از سهمی قرائن قریشی تایید گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگاهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت سه ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت نقض امتداد مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشارنویت اول: دوشنبه: ۱۴۰۵/۰۵/۰۵
تاریخ انتشارنویت دوم: سه شنبه: ۱۴۰۵/۰۵/۰۶

همانجا جعفر رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلام الف: ۵۷۱

آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه
اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های
فاقد سند رسمی

[illegible]

آگهی دعوت مجامع عمومی بطور عادی و فوق العاده

بدینوسیله از کلیه اعضای انجمن صنفی دفاتر پیشخوان خدمات دولت استان گلستان در روز چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۶/۱۱ جلسه مجمع عمومی عادی ساعت ۱۰ صبح و جلسه مجمع عمومی فوق العاده ساعت ۱۱ در محل گرگان - میدان مدرس - حسینیة مزجیها گرگان برگزار می گردد، دعوت بعمل می آید.

ہیئت مدیرہ و بازرس انجمن صنفی دفاتر پیشخوان خدمات دولت استان گلستان



وزارت جهاد کشاورزی
سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری کشور
ارز گل منابع طبیعی و آبخیزداری استان گلستان



وزارت جهاد کشاورزی
سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری کشور
اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان گلستان

آگهی مزایده عمومی

اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان گلستان در نظر دارد

مهلت دریافت اسناد از سامانه ستاد از تاریخ درج آگهی تا ساعت ۱۷ روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۴، آخرین مهلت تکمیل و ارسال پیشنهادات تا ساعت ۱۷ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۳ و تحویل اصل ضمانتنامه یا فیش واریزی بصورت فیزیکی به دبیر خانه اداره کل تا پایان وقت اداری همانروز می باشد.

- کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد و بازگشایی پیشنهادات از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

- تضمین شرکت در مزایده: بر اساس آیین نامه تضمین شماره ۱۳۳۴۰۲/ت/۵۰۶۵۹ مورخ ۱۳۹۴/۹/۲۲ و اصلاحات بعدی

- سایر شرایط در اسناد مزایده درج شده است و شرکت کنندگان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به امور قراردادها مراجعه و یا تماس حاصل نمایند.

شناسه آگهی ۲۲۴۸۹۷۱

«

پیمان دفاعی مکه نسخه جدید رژیونالیسم یا یک تجربه ناکام دیگر



حسین دوست محمدی

پس لرزه‌های سونامی ۷ اکتبر همچنان پیکر بیمار خاورمیانه را می‌لرزاند و آثار و امواج آن روز به روز گسترش می‌یابند. انعقاد پیمان دفاعی و امنیتی مکه بین سه قدرت منطقه‌ای عربستان سعودی، ترکیه و پاکستان آخرین پیامد این حادثه است. نقطه عزیمت همه تحولات سه سال گذشته در خاورمیانه ۷ اکتبر است. پیش از این رویداد با هدایت و حمایت آمریکا پیمان صلح ابراهیم که نسخه جدید آشتی اعراب و اسرائیل است در حال پیگیری بود و در جذب و جلب کشورهای عربی حوزه خلیج فارس نیز توفیقاتی کسب کرده بود اما عربستان سعودی همچنان از تأیید رسمی آن خودداری کرد هرچند نشانه‌هایی از تمایل مشروط آن در پیوستن به پیمان ابراهیم قابل مشاهده بود. داستان ۷ اکتبر سال ۲۰۲۳ در ارتباط مستقیم با همین موضوع شکل گرفت و هدف نهایی آن توقف پیشروی پیمان ابراهیم و پیوستن عربستان به آن

بود و البته در این کار موفق هم شد اما این حادثه خواسته یا ناخواسته پیامدهای بزرگتری نیز به همراه داشت که مهمترین آنها گسترش آتش جنگ از ساحل مدیترانه تا اقیانوس هند بود. بالا گرفتن نایره جنگ و ناامنی در این منطقه که سه گذرگاه اصلی عبور و مرور کالا و انرژی[تنگه هرمز، باب‌المندب و کانال سوئز] در آن قرار دارند شرایط را پیچیده‌تر کرد. با توجه به آثار و نتایج میدانی به نظر می‌رسد تا این لحظه پروژه جنگ منطقه‌ای خاورمیانه به سود هیچکدام از بازیگران اصلی آن یعنی آمریکا، اسرائیل و جمهوری اسلامی نبوده است. همچنین توان راهبردی هیچکدام از این بازیگران منجر به بازدارندگی مؤثر نشد و همه طرفهای درگیر بویژه برخی از کشورهای حوزه خلیج فارس دچار خسارتهای جبران ناپذیری شدند. همچنانکه حضور پررنگ ارتش ایالات متحده آمریکا نتوانست امنیت متحدان سنتی او در خلیج فارس را تأمین کند، تحرکات محدود محور مقاومت نیز مانع از تهدید منافع و مرزهای جمهوری اسلامی نشد. اکنون که حضور و مداخله نظامی ابرقدرت آمریکا نتوانسته ضامن عبور و مرور کالا و انرژی از تنگه هرمز شود عربستان سعودی که در مرزهای غربی خود در ساحل دریای سرخ نیز با تهدید محور مقاومت رو به روست چاره را در راه‌اندازی یک اتحادیه راهبردی منطقه‌ای دیده تا با استفاده از ظرفیتهای متحدان جدید امنیت صدور انرژی در خلیج فارس و دریای سرخ را تضمین نماید. این پیمان راهبردی که با نام قبله‌گاه مسلمانان جهان مکه نامیده شده نسخه جدیدی از منطقه‌گرایی[رژیونالیسم] در خاورمیانه است که در نخستین گام خود آزمون دشواری پیش رو دارد. به نظر می‌رسد برای انعقاد پیمان دفاعی مکه کار کارشناسی قابل توجهی صورت گرفته باشد زیرا سه قدرت اصلی جهان اسلام با توانمندیهای گوناگون تیمی منسجم را تشکیل داده‌اند. عربستان سعودی از جایگاه معنوی خود در بین مسلمانان جهان و قدرت بلامنازع اقتصادی برای هدایت و حمایت این پیمان بهره خواهد گرفت. پاکستان تنها قدرت هسته‌ای بین کشورهای اسلامی است و ارتش قدرتمند و کارآزموده‌ای دارد که می‌تواند در عملیات آفندی و پدافندی مورد استفاده قرار گیرد. این کشور با درجات مختلف همزمان با عربستان سعودی، جمهوری اسلامی و آمریکا روابط حسنه‌ای دارد. ترکیه مدرن‌ترین کشور اسلامی است که روابط پیچیده و چند لایه‌ای با قدرتهای جهانی و منطقه‌ای دارد؛ عضو پیمان دفاعی ناتو و متحد ایالات متحده در منطقه است و همزمان با اسرائیل و جمهوری اسلامی روابط سیاسی و اقتصادی گسترده‌ای دارد. ترکیه صنعتی‌ترین کشور اسلامی

است و صنایع نظامی آن بخش مهمی از صادرات این کشور را تشکیل می‌دهد. اگرچه زمامداران این سه کشور به صورت رسمی اعلام کرده‌اند که این پیمان صرفاً یک موافقتنامه دفاعی است و امنیت هیچکدام از کشورهای منطقه را تهدید نخواهد کرد اما واقعیت‌های میدانی چیز دیگری می‌گویند. در نگاه نخست پیمان دفاعی مکه برای مهار راهبرد جنگ منطقه‌ای محور مقاومت و حفظ امنیت مسیرهای حمل و نقل انرژی در خلیج فارس، دریای عمان و دریای سرخ طراحی شده است لذا با عنایت به اینکه بر اساس مفاد این پیمان حمله به یکی از سه کشور حمله به هر سه تلقی می‌شود و با واکنش سه‌جانبه آنها رو به رو می‌شود احتمالاً محور مقاومت از این پس حملات خود را بر سایر کشورهای حوزه خلیج فارس متمرکز خواهد نمود یا این عملیات را به صورت غیررسمی، پراکنده و از نقاط جغرافیایی غیرقابل شناسایی انجام خواهد داد. در گام دوم بویژه به دلیل نیپوستن عربستان سعودی به پیمان ابراهیم در واکنش به محوریت اسرائیل در این پیمان به نظر می‌رسد پیمان دفاعی و امنیتی مکه رویکردی جایگزین برای پیمان صلح ابراهیم باشد. بر این اساس این سه کشور هسته مرکزی اتحادیه‌ای را در برابر اسرائیل تشکیل خواهند داد که با افزایش تدریجی اعضاء می‌تواند به موازنه جدیدی از قدرت در خاورمیانه بینجامد. در صورت تحقق این هدف دو بازیگر عمده تحولات خاورمیانه یعنی اسرائیل و محور مقاومت تضعیف خواهند شد. سومین دلیل انعقاد این توافق شاید ناتوانی ایالات متحده آمریکا از تأمین امنیت و موجودیت کشورهای ساحل جنوبی خلیج فارس و ضمانت عبور و مرور امن کالا و انرژی از تنگه هرمز باشد. در صورت اثبات فرضیه سوم خروج تدریجی ارتش آمریکا از خاورمیانه و تضعیف موقعیت اسرائیل دور از انتظار نیست اما خروج آمریکا از منطقه به معنی برقراری صلح و امنیت در خاورمیانه نیست بلکه ممکن است به یک رویارویی تمام عیار در غرب آسیا بینجامد. نکته بعد که ماهیت فرهنگی‌اش برجسته‌تر است طراحی یک محور از کشورهای مسلمان سنی مذهب در اطراف هلال شیعوی است که پس از سقوط بشار اسد در سوریه از انسجام گذشته برخوردار نیست. نکته حائز اهمیت در این فقره این است که در صورت مواجهه این دو محور و تضعیف تدریجی طرفین اسرائیل دست بالا را کسب خواهد کرد و به حاکم بلامنازع خاورمیانه تبدیل خواهد شد و با پشتیبانی آمریکا پیمان صلح ابراهیم را بر همه کشورهای منطقه تحمیل خواهد کرد. فرضیه چهارم نیز بسیار محتمل است چون از یکسو محور مقاومت همچنان بر طبل

جنگ می‌کوبد و نشانه‌ای از تعامل در رفتار آن مشاهده نمی‌شود از سوی دیگر ترکیه وارث خلافت عثمانی است و آرزوی رهبری جهان اسلام را در سر می‌پروراند، عربستان میزبان حرمین شریفین و ام‌القرای جهان اسلام است و خود را رهبر مسلمانان جهان می‌داند و پاکستان نیز که خود را نسخه‌ای بدیل از جمهوری اسلامی می‌داند از یک سنت فکری اسلام سیاسی که سوبه‌های افراطی ضد شیعوی دارد برخوردار است. تجربه ۷۵ سال گذشته بارها به اثبات رسانده جنگ نه تنها گره از کار کشورهای منطقه نخواهد گشود بلکه گشودن آن را دشوارتر خواهد کرد. با این وصف راهکار اتمام مناقشات بی‌پایان خاورمیانه چیست؟ تجربه زیسته کشورهای خاورمیانه در تاریخ معاصر به اثبات رساند نه می‌توانند تسلیم رهیافت واقعگرایی شوند[زیرا منطق واقعگرایی این کشورها را به سوی مناقشه دائم بر سر منابع محدود و منافع نامحدود هدایت خواهد کرد] و نه از پیگیری منطق آرمانگرایی دستاورد ملموسی داشته‌اند. لذا چاره‌ای جز تن دادن به منطق عملگرایی نیست. بزرگترین مزیت رهیافت عملگرایی بر دو رهیافت واقعگرایی و آرمان‌گرایی پویایی، ورزیدگی و سیالیت آن است. دو رهیافت پیشین هر دو دارای مبانی نظری و مبادی فکری پیشینی هستند و همین موضوع انطباق رویدادهای عینی را با آنها دشوار می‌سازد اما عملگرایی رویکردی پسنینی است. در پراگماتیسم چیزی به نام واقعیت یا حقیقت پیشینی وجود ندارد بلکه واقعیتی به نام «حقیقت پراگماتیک» جایگزین آن شده است. در پراگماتیسم واقعیت و حقیقت امور ثابتی نیستند بلکه مسائلی سیال و پویا هستند که همراه با تغییر نسل تغییر می‌کنند. در حقیقت پراگماتیک محور اصلی زندگی بشر است. بر اساس همین منطق کشورهای خاورمیانه باید اندک اندک به جای پیگیری تحقق آرمانهای ایدئولوژیک که به جنگهای خانمانسوز و نابودی منطقه می‌انجامد به فکر سر و سامان دادن به زندگی شهروندان خود باشند. به عبارتی در پراگماتیسم هیچ حقیقتی و هیچ واقعیتی بالاتر از زندگی شهروندان نیست و از آنجاییکه مردم بر اساس منطق انتخاب عقلایی صلح، آرامش و امنیت را بر جنگ، ناامنی و پریشانی امور ترجیح می‌دهند کشورهای منطقه وظیفه دارند مساعی جمیله خود را برای تحقق صلح و آشتی در خاورمیانه به کار گیرند. ژان ژاک روسو می‌گفت «صدای مردم صدای خداست» لذا همه کسانی که در پی کسب رضایت الهی هستند باید صدای مردم را بشنوند و به آن عمل کنند.

مدرس دانشگاه و پژوهشگر

توجه ویژه گلشن مهر به کشاورزی ستودنی است



رئیس مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی و منابع طبیعی گلستان عنوان کرد: توجه ویژه گلشن مهر به حوزه کشاورزی و پنبه استان در قالب تیترا و یادداشت‌های اول ستودنی است. قربانعلی روشنی، رئیس مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی و منابع طبیعی گلستان، ۱۷ مرداد با حضور در دفتر گلشن مهر به مناسبت روز خبرنگار گفت: جایگاه ویژه گلستان در عرصه کشاورزی سبب شده تا مسئولیت رسانه‌ها برای توجه به این حوزه افزایش یابد. روزنامه گلشن مهر به عنوان یک رسانه که توجه ویژه‌ای به تحلیل‌های کارشناسی عرصه‌های مختلف، از جمله کشاورزی دارد، نقش بسزایی در ارتقای این حوزه را ایفا می‌کند.

طیبی، رئیس پارک علم و فناوری، ۱۷ مرداد با حضور در دفتر گلشن مهر به مناسبت روز خبرنگار گفت: رسانه‌ها می‌توانند با همکاری با پارک علم و فناوری، در شناساندن فناوری‌های جدید به جامعه ایفای نقش کنند. وی افزود: یکی از اولویت‌های ما حوزه کشاورزی و امنیت غذایی است. در حال حاضر بخشی از پارک علم و فناوری را به صنایع بزرگ امنیت غذایی اختصاص داده‌ایم. استارت‌آپ‌ها و افراد دارای ایده از همین طریق وارد شرکت‌ها می‌شوند و به ارتقای فناوری‌هایشان کمک می‌کنند. روزنامه گلشن مهر نیز با توجه به نگاه ویژه‌ای که به حوزه کشاورزی دارد، می‌تواند از این بخش استفاده کند.

استاندار گلستان عنوان کرد:

قدردان فعالیت‌های مستمر و بی‌وقفه روزنامه گلشن مهر هستیم

علی‌اصغر طهماسبی، استاندار گلستان، ۱۷ مرداد در یک پیام تلفنی به مناسبت روز خبرنگار گفت: در روزهای جنگ و شرایط حساس کشور، باید قدردان روزنامه گلشن مهر بود که بدون یک روز وقفه در امر اطلاع‌رسانی کوشا بوده و در مسیر توسعه استان گام برمی‌دارد.

سیاست‌ها و ادبیات گلشن مهر همواره راهگشا بوده است



مهران موذنی- رئیس پارک علم و فناوری گلستان عنوان کرد: سیاست‌ها، شیوه کاری و ادبیات گلشن مهر راهگشا بوده است و به عنوان یک رسانه شایسته جایگاه قابل توجهی داشته است. بهمن

چگونه خانواده خود را در فضای مجازی ایمن نگه داریم؟

یک یا دو حرف از آدرس اینترنتی است. پیش از وارد کردن رمز عبور یا اطلاعات بانکی، باید آدرس سایت با دقت بررسی شود و از وجود اتصال امن (HTTPS) اطمینان حاصل شود. همچنین بهتر است کاربران آدرس سایت‌های پرکاربرد مانند بانک‌ها را به صورت دستی وارد کنند یا از نشانی‌های ذخیره‌شده استفاده کنند.

به‌روزرسانی را به تعویق نیندازید

گاهی کاربران برای جلوگیری از مصرف اینترنت یا کمبود زمان، نصب به‌روزرسانی‌های سیستم‌عامل و نرم‌افزارها را ماه‌ها به تعویق می‌اندازند. در حالی که بخش زیادی از این به‌روزرسانی‌ها برای رفع حفره‌های امنیتی منتشر می‌شوند و نصب نکردن آن‌ها می‌تواند راه نفوذ مهاجمان را باز بگذارد. فعال بودن به‌روزرسانی خودکار سیستم‌عامل، مرورگر، نرم‌افزارها و آنتی‌ویروس‌ها یکی از ساده‌ترین و موثرترین اقدامات امنیتی است.

آموزش فرزندان مهم‌ترین سرمایه امنیت خانواده

کودکان و نوجوانان بیش از هر زمان دیگری از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند و ممکن است هدف افراد سودجو قرار گیرند. والدین باید بدون ایجاد ترس، درباره خطرات فضای مجازی با فرزندان گفت‌وگو کنند. آموزش ندادن اطلاعات شخصی به غریبه‌ها، خودداری از ارسال عکس برای افراد ناشناس، اطلاع دادن به والدین در صورت دریافت پیام‌های مشکوک و رعایت حریم خصوصی از جمله مهم‌ترین نکاتی است که باید به کودکان آموزش داده شود. کارشناسان تأکید می‌کنند گفت و گوی مستمر و ایجاد اعتماد، بسیار مؤثرتر از کنترل کامل یا ممنوعیت استفاده از اینترنت است.

نسخه پشتیبان نجات‌بخش روزهای بحرانی

گاهی خرابی گوشی، حمله باج‌افزاری، سرقت دستگاه یا حذف تصادفی فایل‌ها باعث از بین رفتن اطلاعات ارزشمند خانوادگی می‌شود. به همین دلیل توصیه می‌شود به‌صورت منظم از عکس‌ها، فیلم‌ها، مدارک و فایل‌های مهم نسخه پشتیبان تهیه شود. نگهداری این نسخه روی یک هارد اکسترنال یا فضای ذخیره‌سازی ابری معتبر، احتمال از دست رفتن اطلاعات را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

امنیت دیجیتال یک عادت روزانه است

امنیت در فضای مجازی با خرید یک آنتی‌ویروس یا نصب یک برنامه خاص تأمین نمی‌شود. آنچه بیش از هر چیز از خانواده‌ها محافظت می‌کند، مجموعه‌ای از رفتارهای درست و آگاهانه (از انتخاب یک رمز عبور قوی گرفته تا دقت در انتشار اطلاعات شخصی و آموزش فرزندان) است. با توجه به گسترش خدمات آنلاین، هر عضو خانواده می‌تواند نخستین حلقه زنجیره امنیت یا نخستین نقطه آسیب‌پذیری باشد. اگر همه اعضای خانواده چند اصل ساده اما مهم را رعایت کنند، احتمال قربانی شدن در برابر بسیاری از کلاهبرداری‌ها و حملات سایبری به میزان قابل توجهی کاهش خواهد یافت.



هر لینکی ارزش کلیک کردن ندارد

یکی از رایج‌ترین روش‌های کلاهبرداری اینترنتی، ارسال پیام‌هایی با عنوان برنده شدن در قرعه‌کشی، دریافت یارانه، بسته میشتی، هدیه یا اخطار مسدود شدن حساب است. هدف این پیام‌ها، هدایت کاربران به صفحات جعلی و سرقت اطلاعات بانکی یا رمزهای عبور است، روشی که به آن «فیشینگ» گفته می‌شود. یادمان باشد قبل از کلیک روی هر لینک، باید فرستنده پیام و آدرس اینترنتی آن بررسی شود. اگر پیام غیرمنتظره بود یا وعده‌های غیرواقعی می‌داد، بهترین کار حذف آن است. همچنین هیچ سازمان معتبری از طریق پیامک یا شبکه‌های اجتماعی از کاربران نمی‌خواهد اطلاعات محرمانه یا رمزهای بانکی خود را وارد کنند.

دانلود برنامه از هر جایی ممنوع

گاهی کاربران برای استفاده رایگان از یک برنامه یا بازی، نسخه‌های غیررسمی آن را از کانال‌ها یا سایت‌های ناشناس دانلود می‌کنند. این فایل‌ها ممکن است حاوی بدافزار باشند؛ بدافزارهایی که بدون اطلاع کاربر به اطلاعات شخصی، تصاویر، مخاطبان، پیام‌ها یا حتی حساب‌های بانکی دسترسی پیدا می‌کنند. به همین دلیل توصیه می‌شود برنامه‌ها فقط از فروشگاه‌های رسمی یا وبسایت اصلی تولیدکنندگان دریافت شوند. همچنین هنگام نصب برنامه باید مجوزهایی که درخواست می‌شود با دقت بررسی شوند. برای مثال، یک برنامه چراغ‌قوه نیازی به دسترسی به فهرست مخاطبان یا پیامک‌ها ندارد.

اینترنت عمومی همیشه امن نیست

استفاده از اینترنت رایگان در کافی‌شاپ‌ها، فرودگاه‌ها، مراکز خرید یا پارک‌ها اگرچه آسان است اما همیشه امن نیست. در برخی موارد، مهاجمان شبکه‌هایی با نام‌های مشابه شبکه‌های اصلی ایجاد می‌کنند تا کاربران به آن متصل شوند و اطلاعاتشان را سرقت کنند. اگر مجبور به استفاده از اینترنت عمومی هستید، بهتر است از انجام امور حساس مانند ورود به حساب بانکی،

فضای مجازی به بخش جدایی‌ناپذیر زندگی روزمره خانواده‌ها تبدیل شده است اما بی‌توجهی به اصول ساده امنیت دیجیتال می‌تواند زمینه سوءاستفاده از اطلاعات شخصی، کلاهبرداری‌های اینترنتی و نقض حریم خصوصی را فراهم کند. به گزارش ایرنا زندگی، وقتی صحبت از امنیت سایبری می‌شود، بسیاری تصور می‌کنند این موضوع تنها به شرکت‌های بزرگ یا متخصصان فناوری مربوط است، در حالی که هر خانواده‌ای که از تلفن همراه، رایانه، اینترنت و شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کند، بخشی از دنیای دیجیتال محسوب می‌شود. امروزه عکس‌های خانوادگی، اطلاعات بانکی، مدارک شخصی، مکاتبات، فایل‌های کاری و حتی خاطرات افراد روی گوشی‌ها و رایانه‌ها ذخیره شده‌اند. از دست رفتن یا سرقت این اطلاعات می‌تواند علاوه بر خسارت مالی، مشکلات روحی و اجتماعی نیز ایجاد کند. بر اساس توصیه‌های برخی نهادهای امنیت سایبری، مهم‌ترین راه مقابله با تهدیدهای اینترنتی، تغییر رفتار کاربران است، زیرا مهاجمان اغلب به جای شکستن سیستم‌های امنیتی، از اشتباهات انسان‌ها سوءاستفاده می‌کنند.

اشتراک‌گذاری بیش از حد، خطری که بسیاری آن را جدی نمی‌گیرند

یکی از رایج‌ترین اشتباهات کاربران انتشار بی‌رویه اطلاعات شخصی در شبکه‌های اجتماعی است. بسیاری بدون توجه به پیامدها، شماره تلفن، محل زندگی، تصاویر مدارک، برنامه سفر، اطلاعات محل کار یا حتی عکس‌های روزمره اعضای خانواده را منتشر می‌کنند. در نگاه اول این اطلاعات بی‌اهمیت به نظر می‌رسند اما مجرمان سایبری می‌توانند با کنار هم قرار دادن همین داده‌های پراکنده، تصویر کاملی از زندگی افراد به دست آورند. برای مثال، انتشار عکس بلیت سفر یا اعلام اینکه خانواده چند روز در سفر هستند، می‌تواند افراد سودجو را از خالی بودن منزل مطلع کند. همچنین انتشار مداوم تصاویر کودکان همراه با نام مدرسه یا مکان‌های رفت‌وآمد آنان، ممکن است امنیت آن‌ها را به خطر بیندازد. کارشناسان توصیه می‌کنند کاربران تنها اطلاعات ضروری را منتشر کنند و پیش از ارسال هر تصویر یا نوشته، از خود بپرسند که آیا انتشار آن واقعا لازم است یا خیر.

رمزهای عبور ساده، دروازه ورود هکرها

هنوز هم بسیاری از افراد از رمزهایی مانند ۱۲۳۴۵۶، شماره تلفن، تاریخ تولد یا نام اعضای خانواده استفاده می‌کنند. برخی نیز یک رمز عبور را برای تمام حساب‌های خود انتخاب می‌کنند. به یاد داشته باشید اگر یکی از این حساب‌ها هک شود، سایر حساب‌ها نیز در معرض خطر قرار خواهند گرفت. متخصصان امنیت توصیه می‌کنند هر حساب کاربری رمز اختصاصی خود را داشته باشد. یک رمز مناسب باید طولانی باشد و ترکیبی از حروف بزرگ و کوچک، اعداد و نمادها را در بر بگیرد. در صورتی که به خاطر سپردن رمزهای متعدد دشوار باشد، می‌توان از نرم‌افزارهای مدیریت رمز عبور استفاده کرد تا بدون نیاز به حفظ کردن ده‌ها رمز مختلف، امنیت حساب‌ها حفظ شود.