

گلشن

■ گلشن مهر شناسنامه گلستان است

■ چهارشنبه ۲۸ مرداد ماه ۱۴۰۵ / سال بیست و هشتم / شماره ۳۲۳۳ / ۸ صفحه / ۲۵۰۰ تومان

نسیم شمال

مرغوبترین برنج و خشکبار ایران

تلفن تماس: ۰۹۱۱۲۶۹۰۶۷۸

۴۲۰ میلیارد تومان پروژه عمرانی در کردکوی

اجرا شد



۲

کاهش ۱۳۰ میلیون مترمکعبی تولید گاز:

زنگ هشدار برای زمستان



۳

کود کانمان

به سکوت نیاز دارند



۳

یادداشت اول

گلستان

سرزمین مفاخر

■ فاطمه سراوانی

اصولا مفاخر در تقسیم‌بندی رسمی فرهنگ، ذیل حوزه میراث فرهنگی و هویت ملی تعریف می‌شود؛ جایی میان میراث ناملموس و سرمایه انسانی. در ساختار حاکمیتی ایران، این حوزه به‌طور مستقیم به یک نهاد واحد محدود نیست، اما نقش اصلی بر عهده مجموعه‌ای از دستگاه‌هاست؛ میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی با مأموریت شناسایی، پژوهش، حفاظت و معرفی ارزش‌های فرهنگی، و در کنار آن، فرهنگ و ارشاد اسلامی که مسئول سیاست‌گذاری، حمایت و هدایت فعالیت‌های فرهنگی است. به بیان دقیق‌تر، مفاخر نه فقط یک موضوع فرهنگی، بلکه یک وظیفه حاکمیتی مشترک است؛ حوزه‌ای که باید همزمان در سیاست‌گذاری، پژوهش، تولید محتوا و ترویج عمومی دیده شود. اما مسئله اینجاست که عموماً وقتی مسئولیت میان چند نهاد تقسیم می‌شود، به‌جای هم‌افزایی، به رهاشدگی می‌انجامد. آنچه در گلستان می‌بینیم، دقیقاً نتیجه همین بی‌تکلیفی نهادی است. نه میراث فرهنگی، مفاخر را به‌عنوان میراث زنده جدی گرفته، نه ارشاد توانسته آن‌ها را به روایت عمومی تبدیل کند و نه نهادهای محلی به این سرمایه به‌عنوان ابزار توسعه فرهنگی نگاه کرده‌اند. در این میان، حتی شورای فرهنگ عمومی استان نیز که باید محل هم‌گرایی سیاست‌های فرهنگی باشد، کارنامه موثری در این حوزه از خود نشان نداده و نتوانسته نقشی فعال در جهت‌دهی به این ظرفیت ایفا کند. خروجی چه بوده است؟ تقلیل مفاخر به نشانه‌های شهری؛ چند تندیس، چند نام‌گذاری خیابان، چند مراسم مناسبتی. این‌ها البته خوب است، اما مسئله اینجاست که جای روایت را گرفته‌اند. مجسمه، اگر پشتوانه روایت نداشته باشد، فقط یک شیء است؛ نه حافظه می‌سازد، نه هویت. در حالی که مأموریت نهادهای فرهنگی، اساساً معرفی و معنا دادن به همین سرمایه‌هاست.

ادامه در صفحه ۲

مصرف برق کولر گازی را
به حداقل برسانید

« ۸ »



ردبای سال‌های آفتابی روی پوست:
نگاهی به علل و درمان لک‌های پیری

« ۷ »



ادبیات
کودک و نوجوان

« ۴-۵ »



حریق استر آباد



انداختند. سروقدان (اهالی) دوچناران، کله پزان، چهل دخترانی ها، کاسه گرانی ها، میدانی، نعلبندانی، سبز مشهدی، سرچشمه ای و نقاره چپانی به دیدار آمدند حضرت ظل الهی هم به اهالی تفقد نمود.... قلعه های حوالی و حواشی شهر در روستاها را امر به تخریب نمود غیر از قلعه محمود. آنگاه رحیم خان دولو را بیگلربیگی استرآباد نمود و.... بنابراین تمام حدودی را که این روزها در حوالی میدان عباسعلی تا سرپیر و دباغان است را باید بر اساس اسناد در حیطه استر آباد تاریخی تعریف کرد اما آتش سوزی همواره یکی از دشمنان این محلات بوده است. مهدی صفایی، فعال اجتماعی هم در این باره معتقد است: آتش این بار در ضلع شمال غربی میدان شهرداری فقط تعدادی مغازه را درگیر نکرد؛ بلکه بار دیگر آه از نهاد دوستداران گرگان بلند کرد.

ادامه در صفحه ۲

است، نمی‌کاهد. تلختر آنکه این آتش سوزی ها مداوم در حال تکرار است. استاد اسداله معطوفی در کتاب ارزشمند سیر تاریخی معماری گرگان و استرآباد درباره محلات و گذرهای استر آباد صفحه ۷۳۵ آورده است: متون و اسناد تاریخی اواخر دوره زند به بعد، به ویژه نگاشته های عصر قاجاری همگی به وجود سه محله بزرگ در شهر استرآباد یعنی نعلبندان، میدان و سبز مشهد اشاره کرده اند. هر یک از این سه محل گذرهای مختلفی داشته اند که گاه از آنها هم به عنوان محلات نام برده اند. در برخی از متون هم به محلات و گذرهای ویژه ای اشاره کرده اند. مثلاً فتح الله ساروی در زمان ذکر ورود آقامحمدخان قاجار در صفر سال ۱۱۹۶ هـ می نویسد: «چون صاحب قرآن به استرآباد وارد گردید سادات کبار، خوانین، طوایف و ارباب مناصب روسای دولوی قاجار که سر بر نمی آوردند و... همگی اظهار بندگی نموده... مرد و زن در کوچه و برزن طرح جشن

احسان مکتبی- آن چنان که در خبرها دیدیم و شنیدیم بار دیگر آتش به جان بخشی از بافت تاریخی و سستی گرگان افتاد و آن را سوزاند. آتش سوزی عصر دوشنبه در یکی از مغازه های قدیمی میدان شهرداری گرگان آغاز شد و با توجه به قدیمی بودن مغازه ها به سرعت به مغازه های دیگر سرایت کرد و گویا نزدیک به بیست مغازه در آتش سوخت. شهردار گرگان در این باره به رسانه ها گفت: با توجه به گستردگی حریق، نیروهای آتش نشانی از شهرهای اطراف نیز برای کمک به عملیات اطفاء در محل حاضر شدند و با همت و همراهی همه آتش نشانان و مسوولان شهری و استانی آتش مهار شد. درباره دلیل و خسارت وارد شده به شهروندان نیز تا به حال مطلب قابل اتکایی منتشر نشده است، علت حادثه هر چه باشد از خسارتی که به صاحبان کسب و کار در میدان شهرداری وارد شده است و علاوه بر آن لطمه ای که به افکار عمومی شهروندان وارد شده

ادامه یادداشت اول

گلستان سرزمین مفاخر

در همین چارچوب، نقش رسانه نیز تعیین کننده است؛ با این حال، حتی صداوسیما مرکز گلستان نیز با وجود بودجه‌های قابل توجه، تاکنون نتوانسته یک سریال تلویزیونی، فیلم یا اثر ماندگار درباره

یکی از مفاخر استان-چه چهره‌های تاریخی و چه مفاخر زنده امروز-تولید کند؛ خلایی که بیش از هر چیز، نشان‌دهنده ضعف در تبدیل ظرفیت‌های فرهنگی به روایت‌های اثرگذار است. گلستان از این منظر، دچار یک خلا جدی است. استانی با تنوع قومی و پیشینه تاریخی، اما بدون یک پروژه منسجم برای بازشناسی مفاخر خود. نه بانک اطلاعاتی جامعی شکل گرفته (اگر هست، مسئولان مرتبط پاسخ دهند)، نه روایت‌های مستند تولید شده، نه این چهره‌ها وارد نظام آموزشی و رسانه‌ای استان شده‌اند. حتی در سطح رسانه‌های محلی هم، مفاخر

بیشتر به مناسبت‌ها گره خورده‌اند تا به یک جریان دائمی. این وضعیت، فقط یک کم‌کاری فرهنگی نیست؛ نشانه ضعف در فهم کارکرد مفاخر است. مفاخر، صرفاً متعلق به گذشته نیستند؛ آن‌ها ابزار ساختن آینده‌اند. هر جامعه‌ای که بتواند چهره‌های اثرگذار خود را درست روایت کند، در واقع در حال تولید الگو، اعتماد و سرمایه اجتماعی است. بی‌توجهی به این حوزه، یعنی از دست دادن یکی از کم‌هزینه‌ترین و در عین حال موثرترین ابزارهای توسعه فرهنگی. راه‌اندازی پایگاه مفاخر استان که به‌تازگی از سوی اداره کل ثبت‌احوال گلستان انجام

شده، اگرچه در ظاهر گامی رو به جلو به نظر می‌رسد، اما بیش از آنکه پاسخی به یک نیاز تاریخی باشد، نشانه‌ای از همان کاستی در سیاست‌گذاری فرهنگی است؛ نارسایی که باعث شده چنین اقدامی با این میزان تاخیر و خارج از یک چارچوب منسجم شکل بگیرد. اگر قرار است این مسیر به نتیجه‌ای ماندگار برسد، باید از این نقطه آغاز فراتر رفت؛ از ثبت صرف نام‌ها عبور کرد و به سمت ساختن یک روایت زنده حرکت کرد. مفاخر زمانی به کار می‌آیند که در حافظه جمعی حضور داشته باشند، نه فقط در یک پایگاه اینترنتی.

ادامه تیر اول

وی ادامه می‌دهد: در یک دهه اخیر آتش سوزی خانه فروغی در میخچه گران تکایا و بناهای تاریخی محدوده میدان عباسعلی و.... و حالا این حادثه هر بار بخشی از حافظه تاریخی شهر را به کام آتش برده یا در معرض نابودی قرار داده است. اما افکار عمومی حق دارد بداند چه اتفاقی افتاده و چرا بار دیگر بخشی از بافت تاریخی گرگان گرفتار آتش شده است. علاوه بر آتش سوزی دوشنبه شب، چندی پیش نیز آتش بخشی از مغازه‌های میدان را در خود گرفت. به نظر می‌آید بر اساس گزارشها دقیقاً در همان محله میدان نزدیک به ۱۲۰ سال پیش حریق گسترده مغازه‌ها و دکان‌ها را سوزانده بود و از استرآباد شخصی به نام محمدرضا طهرانی گزارشی از آن را برای نشریه حبل‌المتین فرستاده بود و این نشریه گزارش کاملی از این آتش سوزی را ذیل عنوان حریق استرآباد به سال ۱۳۲۴ شمسی منتشر کرده بود. گزارش را بخوانید: در وقایع اتفاقیه شب پنجشنبه اول مغرب شعله‌ی آتشی از دکان خیاطی در چهار سوق مشتعل گشته به لباسهای دوخته، که آن جا آویخته بود رسیده چون تمام پوشش دکاکین و عمارات آنجا از چوب و نی می‌باشد سقف دکان خیاطی شعله ور گردیده سرایت به چهار اطراف نموده دکاکین آن محوطه از



بزازي و بقالی و خرازی فروشی که دارای نفت و فوئی بارود و فشنگ تفنگ و پارچه بوده یک مرتبه مشتعل شده به نوعی که احدی قادر بر اخمد آن نگردید . ناچار بعضی به خیال در بردن سرمایه ی خود افتاده، به نوعی که به دست هر کس می رسید اعم از آنکه او را بشناسد یا نشناسد اموال می دادند و می گفتند ببرید منزل ما بدهید. تا ساعت هشت این احتراق طول کشید آنچه اهل ولایت و صاحب منصب و سرباز و اجزا حکومت سعی و کوشش نمودند که این نایره ی هولناک را خاموش سازند قانده نبخشید. تمام چوبهای

سقف بازار به یکدیگر میخ کوب بود. سردار مفخم حکمران دامن همت بر کمر استوار فرموده، نه ساعت از شب گذشته به بازار آمده حکم عام داد در کوشش نمودن به خرابی اطراف آن. آتش کفایت ایشان نه فقط در حکومت است بلکه در هر امر بروز می کند اول آن آتش شدیدتر از نار نمردی شده ایدا واهمه در سوختن نمیکردند و حال آنکه اسباب وحشت تمام حضار بود هر قدر التماس در نزدیک نرفتن به آتش می کردند از روی همت قبول نفرموده مدتی ایستاد تا آتش را فرو نشاند و با خواطر جمعی تقریباً اول صبح بدیخوانخانه

مراجعت فرمود و به عموم رعیت تسلی داد که اموال هر کس را امشب برده باشند خواطر جمع باشد که تا دینار آخر گرفته مسترد خواهد داشت یوم بعد سوار به اطراف استرآباد و محلهای دیگر فرستاد که در دشت هر کس بدون تذکره مالی برده باشد از یغما شده گان شب آتش سوزی غیر مال التجاره گرفته به شهر بیاورند. منتهای کفایت و کاردانی و دلسوزی را در آن عرصه وانفساه از پرده ی حجاب به عرصه ی ظهور آورد و الا تمام شهر اگر تا دو ساعت دیگر طول کشیده بود می سوخت. قریب هزار دکان در بازار کهنه مع پنج کاروانسرای تجارتی و سه خانه در آن شب به کلی منهدم گردیده با زمین برابر شد. تخمیناً یک کرویر خسارت ملکی و مالی وارد آمد تیمچه ی حاجی صفر علی کاشانی، تیمچه نو، تیمچه ی زرگرا، سرای چهار در، سرای حاجی محمد تقی خان مع دالان آن همه سوخت و گمان نمی رود تا یکسال دیگر کسانی که لامکان شده، آسوده شوند و بتوانند در استرآباد سکنا بی جهت کسب و تجارت خود بر قرار نمایند جمعی هم در صورت پیدا نمودن مکان به واسطه عدم سرمایه و آبرو قادر به کسب نخواهند بود خداوند تمام نوع ما را از افت اینگونه قضاها محفوظ بدار (حبل‌المتین سال چهاردهم شماره نهم ۹ شعبان ۱۳۲۴-۲۸ سپتمبر ۱۹۰۶-ص ۱۶) به هر حال آتش آمد و سوزاند و رفت اما آن چنان که جناب سعدی می فرماید:

تیر از کمان چو رفت نیاید به شست باز

پس لازم است در همه کاری تاملی

باید به فکر ساز و کاری بود تا این اتفاقات تکراری استمرار پیدا نکند.

۴۲۰ میلیارد تومان پروژه عمرانی در کردکوی اجرا شد

نقش موثری در توسعه زیرساخت‌ها، ایجاد ظرفیت‌های جدید و تحول در چهره شهری گرگان داشته باشد. وی با اشاره به اقدامات انجام‌شده برای ساماندهی و جابه‌جایی بازار هفتگی شهر افزود: جابه‌جایی یکشنبه‌بازار از جمله اقداماتی بود که به دلیل شرایط موجود و مسائل مختلف اجرای آن کار ساده‌ای نبود اما با همکاری دستگاه‌های اجرایی، مجموعه مدیریت شهری و شورای اسلامی شهر، بخش قابل توجهی از اقدامات اجرایی آن انجام شده است. شهردار کردکوی زیباسازی و ارتقای منظر شهری را از دیگر اولویت‌های مدیریت شهری برشمرد و گفت: اجرای پروژه‌های زیباسازی، احداث المان‌های ماندگار و بهبود سیمای ورودی و معابر شهر از جمله اقداماتی است که با جدیت دنبال شده و آثار آن برای شهروندان و مسافران قابل مشاهده است. جرجانی با تأکید بر ضرورت تداوم روند توسعه شهری افزود: امروز وقتی شهروند یا مسافر وارد کردکوی می‌شود باید تغییرات و اقدامات انجام‌شده را در سیمای شهر مشاهده کند. هدف ما این است که پروژه‌ها به شکلی اجرا شوند که نتیجه آن برای مردم ملموس باشد و این مسیر نیز با قدرت ادامه پیدا خواهد کرد.



حوزه سرمایه‌گذاری برنامه‌های جدی دارد و در همین راستا سه پروژه سرمایه‌گذاری پیش‌بینی شده که می‌تواند

شهردار کردکوی با اشاره به اجرای ۱۸۸ پروژه عمرانی و خدماتی با اعتبار ۴۲۰ میلیارد تومان در چهار سال گذشته گفت: بخش قابل توجهی از اعتبارات شهرداری در مسیر آبادانی و توسعه شهر هزینه شده و تلاش کردیم با اجرای پروژه‌های مختلف، زیرساخت‌های شهری و سیمای کردکوی را ارتقا دهیم. به گزارش روابط عمومی، ابراهیم جرجانی اظهار کرد: اجرای ۴۲۰ میلیارد تومان پروژه در مدت چهار سال کار ساده‌ای نبود و با تلاش مجموعه مدیریت شهری، شورای اسلامی شهر و همراهی دستگاه‌های مختلف این اتفاق رقم خورد. وی افزود: برای آینده نیز مجموعه‌ای از پروژه‌ها و اقدامات را در قالب یک برنامه جامع پیش‌بینی کردیم که بخش قابل توجهی از آن‌ها اجرایی شده و تعدادی دیگر نیز در دست پیگیری است. شهردار کردکوی با اشاره به اهمیت سرمایه‌گذاری در توسعه شهر گفت: یکی از دغدغه‌های مهم اعضای شورای اسلامی شهر، ایجاد بستر مناسب برای سرمایه‌گذاری است و در این زمینه زیرساخت‌های لازم را فراهم کردیم تا بتوانیم زمینه ورود سرمایه‌گذاران و اجرای پروژه‌های جدید را فراهم کنیم. به گفته جرجانی، شهرداری کردکوی در

کاهش ۱۳۰ میلیون مترمکعبی تولید گاز؛

زنگ هشدار برای زمستان



کاهش مصرف در بخش خانگی، تجاری و اداری است.وی تأکید کرد: امسال دیگر صرفاً از مردم انتظار «مصرف بهینه» نداریم، بلکه باید به سمت «مصرف کمینه» حرکت کنیم تا بتوانیم زمستان را با کمترین آسیب پشت سر بگذاریم.

مصرف گاز گلستان در روزهای سرد به ۲۰ میلیون مترمکعب می‌رسد

مدیرعامل شرکت گاز گلستان گفت: مصرف گاز استان در سردترین روزهای سال معمولاً بین ۱۶ تا ۲۰ میلیون مترمکعب در روز افزایش می‌یابد و مدیریت این میزان مصرف در شرایط ناترازی، نیازمند همکاری جدی مردم و دستگاه‌های مختلف است.نرسی از مردم خواست دمای آسایش منازل را در فصل سرد کاهش دهند و افزود: انتظار نداریم آسایش مردم از بین برود، اما کاهش چند درجه‌ای دمای منازل می‌تواند نقش مهمی در پایداری شبکه گاز و جلوگیری از قطع گاز بخش خانگی داشته باشد.وی خاطرنشان کرد: اگر مصرف در بخش خانگی و تجاری کاهش پیدا کند، امکان بیشتری برای تأمین گاز نیروگاه‌ها و صنایع فراهم می‌شود و از بروز مشکلات گسترده‌تر در بخش‌های تولیدی و اقتصادی جلوگیری خواهد شد.

احتمال محدودیت گاز در گلستان وجود دارد

نرسی با اشاره به پیش‌بینی‌های انجام‌شده از سوی شرکت ملی گاز گفت:

مدیرعامل شرکت گاز گلستان با اشاره به تشدید ناترازی گاز در کشور گفت: کاهش ۱۳۰ میلیون مترمکعبی تولید گاز، شرایط زمستان امسال را حساس‌تر کرده است. به گزارش روابط عمومی، ابوالفضل نرسی اظهار کرد: شرایط مصرف گاز در گلستان در بخش‌های خانگی، تجاری، صنعتی و نیروگاهی در حال حاضر عادی است، اما پیش‌بینی‌ها نشان می‌دهد با ورود به فصل سرد سال، ناترازی گاز تشدید خواهد شد. وی افزود: در سال جاری حدود ۱۱ استان کشور با بحران ناترازی گاز مواجه خواهند بود که در میان آنها سه استان شرایط حساس‌تری دارند و گلستان نیز به دلیل موقعیت جغرافیایی و وابستگی به جریان ورودی گاز، همواره در فصل سرد تحت تأثیر این ناترازی قرار می‌گیرد. مدیرعامل شرکت گاز گلستان ادامه داد: خوشبختانه در سال‌های گذشته با همکاری مردم، صنایع و دستگاه‌های مختلف استان، با وجود بحران‌های متعدد، قطعی گاز در بخش خانگی نداشتیم و تلاش ما این است که امسال نیز این روند حفظ شود.

برنامه‌ریزی برای مدیریت بحران احتمالی

نرسی با اشاره به برنامه‌ریزی‌های انجام‌شده برای زمستان امسال گفت: جلسات متعددی میان شرکت گاز، شرکت ملی گاز، شرکت توزیع نیروی برق و سایر دستگاه‌های مرتبط برگزار شده تا در صورت ایجاد محدودیت در تأمین گاز، با استفاده از سوخت جایگزین و مدیریت انرژی، از اختلال در خدمات‌رسانی به بخش خانگی و تجاری جلوگیری شود.وی با بیان اینکه شرکت گاز گلستان از هم‌اکنون برنامه‌های آمادگی برای فصل سرد را آغاز کرده است، گفت: برگزاری مانورهای آمادگی و شناسایی نقاط ضعف و قابل بهبود، با هدف کاهش آسیب‌های احتمالی در زمان وقوع بحران در دستور کار قرار دارد.

هشدار درباره کاهش ۱۳۰ میلیون مترمکعبی تولید گاز

مدیرعامل شرکت گاز گلستان با اشاره به کاهش تولید گاز در کشور اظهار کرد: از مجموع حدود ۸۵۰ میلیون مترمکعب تولید گاز، حدود ۲۳۰ میلیون مترمکعب کاهش تولید ایجاد شده که پیش‌بینی می‌شود حدود ۱۰۰ میلیون مترمکعب آن تا شهریور به چرخه مصرف بازگردد، اما همچنان حدود ۱۳۰ میلیون مترمکعب کاهش تولید باقی خواهد ماند.نرسی افزود: این میزان کاهش تولید عدد قابل توجهی است و می‌تواند بر پایداری جریان گاز در کشور تأثیر بگذارد؛ بنابراین تنها راهکار فوری برای مدیریت این شرایط،

کودکانمان به سکوت نیاز دارند

عصبی نیز برای تکامل طبیعی به دوره‌هایی از آرامش و فاصله گرفتن از محرک‌ها احتیاج دارد.

وقتی مغز کودک فرصت پردازش ندارد

بحث سلامت روان کودکان معمولاً با خواب، تغذیه، آموزش و روابط خانوادگی گره خورده اما کمتر به کیفیت محیط شناختی پرداخته می‌شود. این استاد دانشگاه با اشاره به یافته‌های علوم اعصاب توضیح می‌دهد: آرامش محیطی در شکل‌گیری حافظه، تمرکز، یادگیری و تنظیم هیجانی نقش تعیین‌کننده دارد. وقتی کودک دائماً در معرض محرک قرار دارد، بخش بزرگی از ظرفیت شناختی او صرف پردازش اطلاعاتی می‌شود که برای رشدش ضروری نیست.نتیجه چنین شرایطی می‌تواند خود را در قالب کاهش تمرکز، خستگی ذهنی، اختلال در یادگیری، اضطراب و دشواری در مدیریت هیجان‌ها نشان دهد. او معتقد است بخشی از مشکلاتی که امروز با عنوان بی‌قراری یا افت تمرکز کودکان شناخته می‌شوند، ممکن است به محیط‌های پرمیاهو و کمبود فرصت‌های آرامش مربوط باشند.

از حق بر آموزش تا حق بر رشد متوازن

این حقوق‌دان پرسش اصلی را این می‌داند که آیا کودک فقط حق دارد زنده بماند و آموزش ببیند یا حق دارد در محیطی رشد کند که ظرفیت‌های ذهنی و روانی او نیز شکوفا شود؟ وی در پاسخ عنوان می‌کند: اگر رشد سالم را حق کودک بدانیم، باید بپذیریم سکوت و آرامش هم بخشی از شرایط تحقق این حق هستند. همان‌طور که آلودگی هوا سلامت جسم را تهدید می‌کند، آشفته‌گی صوتی و شناختی نیز می‌تواند سلامت روان را تحت تأثیر قرار دهد.

مدرسه‌هایی که همیشه محیط یادگیری نیستند

بخش مهمی از زندگی کودکان در مدارس می‌گذرد اما همه فضاهای آموزشی الزاماً برای آرامش ذهنی طراحی نشده‌اند. سیدناصری با اشاره به شرایط برخی شهرهای بزرگ توضیح می‌دهد: قرار گرفتن مدارس در مجاورت بزرگراه‌ها، مراکز صنعتی

در روزگاری که صدای اعلان تلفن‌های همراه، ترافیک شهری، کلاس‌های فشرده و هجوم بی‌وقفه محتوا به بخشی از زندگی روزمره تبدیل شده، موضوع تازه‌ای بنام حق سکوت و آرامش در ادبیات حقوق کودک پررنگ شده است. کودکانمان برای سالم ماندن ذهن و شکل‌گیری شخصیت خود به سکوت و آرامش نیازمندند. مفهومی که پژوهشگران حقوقی از آن با عنوان حق بر سکوت یاد می‌کنند. به گزارش ایرنا زندگی، کودکی زمانی با تصویر حیاط‌های آرام، بازی در فضای باز، ساعت‌هایی بدون مزاحمت رسانه‌ها و فرصت خیال‌پردازی همراه بود، اما امروز سبک زندگی شهری و دیجیتال تجربه کودکی را تغییر داده است. اکنون بسیاری از کودکان روز خود را میان صدای رفت‌وآمد، نمایشگرها، کلاس‌ها، هشدارهای پی‌درپی و محرک‌های دائمی سپری می‌کنند. موضوع فقط سروصدا نیست، مسئله این است که ذهن کودک کمتر فرصت پیدا می‌کند در سکوت بماند، تجربه‌ها را پردازش کند و از فشار مداوم اطلاعات فاصله بگیرد.در همین زمینه، محمدهمادی سیدناصری حقوق‌دان، مدرس دانشگاه و پژوهشگر حقوق بین‌الملل کودکان و فعال حقوق کودکان در یادداشتی که مبنای این گزارش قرار گرفته، از ضرورت بازتعریف حق بر سکوت به‌عنوان بخشی از حقوق نوین کودک سخن گفته و معتقد است زمان آن رسیده که آرامش محیطی نیز در کنار سایر حقوق کودک مورد توجه قرار گیرد.

جهانی که هیچ‌وقت خاموش نمی‌شود

کودکان امروز در شرایطی رشد می‌کنند که برخلاف نسل‌های گذشته، تجربه سکوت به تدریج از زندگی روزمره آنان فاصله گرفته است. صدای خودروها، ساخت‌وسازهای شهری، مراکز تجاری، صفحه‌نمایش‌ها، شبکه‌های اجتماعی، زنگ‌ها، هشدارها و جریان دائمی اطلاعات، محیطی را شکل داده که در آن ذهن کودک کمتر فرصت استراحت پیدا می‌کند.دکتر سیدناصری معتقد است: آنچه امروز کودکان را تهدید می‌کند صرفاً آلودگی صوتی به معنای سنتی نیست. مسئله مهم‌تر نوعی ازدحام شناختی است. وضعیتی که در آن ذهن کودک فرصت کافی برای سازمان‌دهی تجربه‌ها، پردازش احساسات و بازیابی انرژی روانی خود پیدا نمی‌کند. رشد مغزی کودک تنها به دریافت محرک وابسته نیست. همان‌طور که بدن پس از فعالیت به استراحت نیاز دارد، دستگاه



طراحی شهرها نیز مربوط است. سیدناصری معتقد است شهر دوستدار کودک نباید فقط دارای امکانات آموزشی و تفریحی باشد، بلکه باید فضاهایی برای سکوت و آرامش نیز ایجاد کند. پارک‌های طبیعی، کتابخانه‌های کودک، فضاهای سبز، حیاط‌های امن و محیط‌های کم‌صدا از نگاه او بخشی از زیرساخت‌های ضروری حمایت از کودکان هستند. برنامه‌ریزی شهری نباید صرفاً بر کارآمدی اقتصادی استوار باشد، بلکه سلامت روان نسل آینده نیز باید در آن دیده شود.

مسئولیتی که فقط بر دوش خانواده نیست

به اعتقاد این پژوهشگر، دولت‌ها نیز در این زمینه مسئولیت مستقیمی دارند. قوانین مربوط به آلودگی صوتی، استانداردهای ساخت‌وساز، طراحی مدارس و سیاست‌های سلامت روان باید به گونه‌ای تدوین شوند که حق کودکان برای تجربه محیطی آرام مورد توجه قرار گیرد. در کنار آن، خانواده‌ها نیز می‌توانند با ایجاد ساعت‌هایی بدون تلفن همراه، کاهش استفاده از رسانه‌ها پیش از خواب، فراهم کردن فضای مطالعه و تشویق حضور در طبیعت، بخشی از این نیاز را پاسخ دهند.

فقر آرامش مسئله‌ای که کمتر دیده می‌شود

سیدناصری در پایان تأکید می‌کند: شاید زمان آن رسیده باشد سکوت و آرامش نه به‌عنوان امتیازی لوکس، بلکه به‌عنوان بخشی از حقوق بنیادین کودکان بازتعریف شود. کودک برای رشد سالم به غذا، آموزش و مراقبت نیاز دارد اما به همان اندازه به محیطی احتیاج دارد که ذهن او بتواند در آن نفس بکشد. شاید یکی از مهم‌ترین وظایف خانواده‌ها، سیاست‌گذاران و جامعه‌در سال‌های آینده، محافظت از کودکان در برابر نوعی فقر پنهان باشد: فقر آرامش، کمبودی که دیده نمی‌شود اما می‌تواند سال‌ها بر ذهن، شخصیت و آینده نسل بعد اثر بگذارد.

قهرمان، وقتی شیوه خودش را پیدا می کند



آزاده حسینی

جایی خوانده بودم اژدهایی به سرزمینی حمله می کرد و هیچ پهلوان و قهرمانی نمی توانست شکستش دهد. تا اینکه قهرمانی ناشناس از راه رسید؛ خنجرى در دست داشت و با همان خنجر اژدها را از پا درآورد و

مردم را نجات داد. بعد با شاهزاده آن سرزمین ازدواج کرد و سال ها به خوشی می گذشت. اما روزی اژدهایی دیگر پیدا شد. قهرمان، خنجرش را برداشت و برای نجات مردم به راه افتاد. این بار همسرش که حالا ملکه بود، گفت: «این طناب را برای تو بافته‌ام. آن را دور گردن اژدها بینداز و با آن شکستش بده!»

قهرمان رفت؛ اما شکست خورد.

او فراموش کرده بود که پیروزی پیشینش نه به خاطر قهرمان بودن، بلکه به خاطر شیوه‌ای بود که برای مبارزه بلد بود. گاهی ما نیز چیزی شبیه همین خنجر را در زندگی از دست می‌دهیم؛ چیزی که شاید نامش استعداد، تجربه، شناخت خود یا حتی شیوه درست روبه رو شدن با مشکلات باشد. آدم‌ها شبیه هم نیستند و راه پیروزی شان هم نمی‌تواند همیشه یکسان باشد. چیزی که برای یک نفر راهگشاست، ممکن است برای دیگری هیچ فایده‌ای نداشته باشد.

شاید بخشی از بزرگ شدن این باشد که آدم کم‌کم بفهمد با چه چیزی بهتر می‌تواند از اژدهای زندگی خودش عبور کند. نه هر اژدهایی را باید با خنجر شکست داد، نه هر طنابی برای هر قهرمانی ساخته شده است. گاهی مهم‌ترین کشف یک انسان، پیدا کردن همان شیوه‌ای است که با آن، خودش می‌تواند از پس دشوارترین نبردهای زندگی بربیاید.



ماتیسا حسینی

شادی گمشده

امروز روز مرتب کردن اتاقمه. پس مثل همیشه شروع کردم از یک نقطه به یک نقطه دیگه از اتاقم رفتن... داشتم لباسام رو تا می‌کردم، برام سوال شد که «تیشرت آبی من کجاست؟! گشتم و پیدا کردم. ولی انگار یه چیزی گم شده بود!» چیزهای دیگه‌ای هم به ذهنم اومد، ولی پیدا شلند. شاید این چیزی که گم شده بود یک جسم نبود بلکه یک حس درون من بود! ولی چه حسی؟!

همچنان در حال فکر کردن بودم که چه حسی درون من درحال گمشدن هست؟! به‌این فکر می‌کردم که: «آخرین باری که خوشحال بودم، کی بود؟! فهمیدم که آخرین بار تولدم بود بعد اون هیچ خوشحالی نداشتم... شاید شادی باهام قهر کرده بود. ولی باید چیکار می‌کردم که شادی برگردد؟! اصلا چیکار کرده بودم که شادی در حس و حال من وجود نداره؟ شاید به خاطر استرس و اضطرابی که این چند وقت برای آزمون‌ها داشتم، بوده؟! بعد از چند روز حالم هم بهتر شده بود! سوالای خیالی و عجیبی به ذهنم می‌ومد:

۱. اگر شادی می‌تونست به آدم‌ها نامه بنویسه اولین جمله‌ای که می‌نوشت چه بود؟
۲. اگه یک آدمی شادی گمشده من رو پیدا میکرد، باید بهش جایزه می‌دادیم؟
۳. اگه یه شرکتی بود برای شادی‌های گمشده چه شکلی میشد و کجا قرار می‌گرفت؟



آیلین عبدلی

صدافت

فصل زیبای پاییز از راه رسیده بود و با تمام

زیبایی‌هایش، دلبری میکرد. صدای خش خش برگها و صدای آبشار روح را نوازش میکرد. کبوتر قصه ما نامه بر بود و گاهی شیطنت باعث می‌شد وقت زیادی صرف بازی کند. نامه‌ای پدر بزرگ به او داد و حسابی تاکید کرد که: «مهم هست باید زودتر برسه دست سربازی در سرزمین دوست». کبوتر نامه رو تحویل گرفت و شروع به پرواز کرد. کمی بعد خسته شد و کنار رود آبی نشست و شروع به استراحت کرد. چشمش به گنجشک زیبایی افتاد. کنارش رفت و بعد از آشنایی شروع به بازی کردند. یک ساعت... دوساعت... گذشت و شب شد.

کبوتر تازه یادش افتاد چقدر برای رسیدن بهش سفارش شده. پرواز کرد و نامه رو به دست سرباز رساند. در راه بازگشت هم دوباره راهی برای شیطنت برایش پیدا شد و شروع به بازی کرد. خلاصه اینکه وقت بازگشت رسید و پیش پدر رفت. پدر که حسابی از او گله مند بود شروع به نگو‌هش کرد که کبوتر قصه ما با گفتن هزار تا دروغ خواست جبران کند که دید رنگ پرهايش سیاه شد. شروع به گریه کرد. پدر بهش گفت در خاندان ما کسی که صداقت نداشته باشه رنگ پرهايش تغییر می‌کند و تا این اخلاق بد رو درست نکند به همین منوال باقی می‌ماند. کبوتر کوچولوی قصه ما که به اشتباهش پی برده بود سعی میکرد دیگر این اشتباه را تکرار نکند.



شادی گمشده

طناز شهیدی پور

در شهر مغازه‌ای بانام «شادی فروشی» باز شد. همه با پول و خوشحالی وارد مغازه میشدند تا شادی گمشده خود را پیدا کنند. اما همه دست خالی و نا امید بیرون می‌آمدند. ولی فقط یک زن سالمند بدون اینکه چیزی بخرد با خوشحالی بیرون آمد. طناز کوچولوی داستان ما که با دقت به همه افراد نگاه میکرد، وقتی که زن سالمند را دید جاخورد و کنجکاو شد که آن زن سالمند چه دیده که بقیه ندیدند. طناز آرام آرام دنبال زن سالمند رفت و وقتی به او رسید، گفت: ببخشید، شما چی پیدا کردید؟!

زن سالمند لیخنذ زدو گفت: «چیزی که بقیه می‌گشتند در این مغازه نبود». طناز بیشتر تعجب کرد. اما زن سالمند چیزی نگفت و رفت. فردای آن روز طناز دوباره به مغازه رفت. این بار با دقت بیشتری به همه نگاه کرد. هرکس با یک آرزو وارد مغازه میشد و با همان بیرون میرفت. انگار هیچ چیز عوض نشده بود. طناز همانجا فهمید که شاید بعضی چیزها را نمی‌شود از مغازه خرید. شاید شادی جایی باشد که اصلا کسی دنبالش نمی‌گردد.



سیده نیکا موسوی

حسی شبیه صدای تپش قلب

فصل بهار بود. در دبستان خیام مسابقه استانی قرآن برگزار شده بود و فردا قرار است که نتایج مسابقه قرآن اعلام شود. نازنین و الهام در حال صحبت با هم بودند و در مورد هیجانی که داشتن حرف می‌زدند که ناگهان نسیم خودخواه گفت: «اینقدر ذوق نکنید همه می‌دونیم که شما برنده نمی‌شوید!» برنده مسابقه کسی نیست جز خودم. فکر کنم تصورش خیلی برایتان سخت باشد که منو با مدال طلا ببینید! این را گفت و بعد رفت.

نازنین به الهام گفت: «ناراحت نشو خیلی خودش رو بالاتر از همه می‌بیند و همین اعتماد بنفس کاذبش باعث شده که توی هیچ مسابقه‌ای اول نشده است. الهام گفت: «استش خودم هم متوجه شدم و بعد دست دور گردن هم انلاختمند و به سمت خانه رفتند». موقع خلافاظنی وقتی که نازنین و الهام هم رو بغل کردند اتفاق جالبی افتاد اشتباهی زپ کیف نازنین به مقنعه الهام گیر کرد. نازنین که بلد نبود چطور مقنعه الهام را از کیفش جدا کند زنگ در خانه را زد و سریع به خانه رفت تا مادر را برای کمک صدا کند. مادر هم فوراً به طرف الهام دوید و با کلی زحمت مقنعه او را از زپ کیف جدا کرد. الهام تشکر کرد و همه به خانه خود رفتند تکالیف خود را نوشتند و خوابلیند. ساعت هفت صبح است و باید تا هشت به مدرسه برسند و نتایج مسابقه قرآن را ببینند. نازنین هنگامی که مسواک می‌زد، گفت: «امامان میتونی کیف مرا دوباره چک کنی

تا مطمئن بشوم که همه وسایلم را با خود برده‌ام؟! مادر هنگامی که مقنعه نازنین را اتو می‌کرد، گفت: «الان نمیتونم خودت بعد مسواکت برو چک کن!» نازنین مسواک خود را زد و کیفش را چک کرد و همه چیز سر جایش بود. او مقنعه و مانتوی خود را پوشید و به مدرسه رفت. حس عجیبی داشت. با خود گفت: «فکر کنم مادام را جا گذاشتم. ولی وقتی جامدادی خود را چک کرد همه چیز سر جایش بود. اما هنوز همان احساس را داشت. احساسی همراه با دلشوره، احساس عجیبی که نمی‌دانست چیست! او فکر می‌کرد شاید چیزی گمشده! ولی بیخیال شد چون قرار بود نفر اول را اعلام کنند. خیلی امیدوار بود چون حسی به او می‌گفت تو جزو نفرات برتری که ناگهان معلم پرورشی گفت: «سلام و درود به دانش آموزان توانای مدرسه خیام که زحمت کشیدند و در این مسابقه شرکت کردند. لطفاً همگی روی صندلی‌ها بنشینید و نفراتی که صدا می‌کنم بلند شوند و به روی صحنه بیایند تا مدال‌ها را تقدیم کنیم. نفر اول نازنین حیدری!» همه برای اینکه از نازنین حمایت کنند و خوشحالی خود را نشان دهند، فقط دست می‌زدند... نازنین که به روی صحنه میرفت همان حس عجیب را داشت. انگار شادتش بیشتر شده بود. قلبش تند تند می‌زد. گوش‌هایش کم می‌شنیدند. عجیب بود مانند اینکه تکه‌ای از پا‌زל گمشده باشد. ولی این چیز گمشده اشیا یا هر چیز دیگری نبود. حس خوشحالی بود. حس شادی که سر تا سر وجودش را گرفته بود. نازنین ناخودآگاه اشک می‌ریخت و با صدای بلند می‌خندید. او فهمید همه این ملت حس شادی‌اش را در دل خود زندانی کرده بود.



ویانا روح افزایی

شادی وجود داره؟!

برعکس اسمم اصلاً لحظات شادی نداشتم. اسم من شادیه ولی نمی‌دونم چرا همیشه غمگینم همه چی برعکس اسمم پیش میره. اصلاً آخرین باری که من شاد بودم چه زمانی بود؟ کی بود؟ چرا من یادم نمی‌دارم؟! شاید اصلاً هیچ وقت شاد نبودم. شاید از موقعی که به دنیا آمدم. کل زندگیم

شده بود غم و ناراحتی و گریه. اصلاً شادی وجود داره؟! من باید برای این سوالم حتماً یه جوابی پیدا کنم ولی کی می‌تونه جواب درسته من به بده؟! آره میرم از مامانم می‌پرسم اون همیشه جوابی درسته می‌دونه. «امامان شادی وجود داره؟! مامانم با نیشخند جواب داد: «خوشگلم این چه حرفیه داری می‌زنی شادی رویه روی من و وایساده دیگه!» یا لحن نسبتاً جلی گفتیم: «امامان دارم جلی حرف، می‌زنم شادی وجود داره؟! مامانم با اینکه هنوز اون نیشخند قشنگش روی لبش بود گفت: «چرا شادی وجود نداشته باشه؟! شادی حسیه که آدم و دور و وری‌های آدم ایجاد می‌کنند.» دوباره با لحن ناراحتی گفتیم: «مرسی مامان چون مثل اینکه مشکل از منه من بلد نیستم شادی کنم.» باحالت غمگینی وارد اتاقم شدم. با خودم فکر کردم چرا من دنبال شادی نگردم؟! من باید اون شادی درونمو پیدا کنم. بعد از مدت‌ها موفق نشدم شادی درونمو پیدا کنم. دوباره مغزم جرقه زد با خودم گفتم شاید مشکل از دور و وریام باشه؟! شاید اون‌ا نتونن به اندازه کافی منو شاد کنن؟! چرا آدم‌های اطرافم رو عوض نکنم؟! ولی دوباره با خودم گفتم آخه مگه میشه آدم عزیزترین هایش رو ول کنه؟!

همینطوری داشتم به فکر کردن ادامه می‌دادم که به نتیجه‌ای رسیدم. من هر وقت پیش دوستامم یا خانواده‌ام هستم به حس عجیبی دارم و هیچ وقت نتونستم اون حسو کشف کنم شاید اون حس شادی باشه قطعاً همینطوره من هیچ وقت واسه اون حسی که وقتی پیش دوستام و خانواده ام، اسمی پیدا نکردم. همیشه خندانم ساعت رو فراموش میکنم. اصلاً نمی‌فهمم زمان کی گذشت. الان متوجه شدم که اسم اون حس شادیه و فهمیدم من شادی رو نه یک بار نه دو بار بلکه هر لحظه‌ای رو که با خانواده و دوستام می‌گذروم تجربه می‌کنم



زمان شادی

فاطمیما عقیلی

نلا آرام از چهارچوب نقره‌کوب اداره عبور کرد. او انتظار داشت جایی پریه‌هاو را ببیند؛ محلی که مردم دنبال مدارک، کیف و وسایل گمشده شان می‌گردند! اما ساختمان کاملاً خالی بود! از کاشی‌های لاجوردی که زمین را فرش کرده

تونست اون رو امتیاز کنه. هلا بعد از مسابقه از گیلدا عذرخواهی کرد و متوجه اشتباهش شد.



زینب (آذین) شهاب الدین

بازآفرینی حکایت ۲۶. باب اول کتاب گلستان سعدی

مراجعین از شهر و روستاهای اطراف سختی راه و گرمی هوا را به جان خریدند تا اینجا با بهترین پزشک چشم شهر دست شفاعتی برسشان کشیده شود.

دقایق درحال گذر بودند اما نه دکتر آمد و نه منشی اش پاسخگوی بی قراری بیماران بود. چند بجه حاضر در جمع شروع به گریه کردند و مادرانشان برای ساکت کردن آنها مجبور شدند از مطب خارج شوند و با وجود آفتاب سوزان، بجه ها را سرگرم کنند.

پیرزنان هم صبرشان سرآمده بود و با بهانه ی ناهارشان که بر روی اجاق است، می خواستند که زودتر از همه کارشان راه بیفتد. این میان برخی درحال خفه شدن بودند.

با دستمال کاغذی، لبه شال یا روسری دهان خود را می پوشانند تا از استنشام بوی بد عرق محیط جلوگیری کنند. منشی به ظاهر بی خیال و راضی در پشت میزش و نشسته بر صندلی با کوهی از اضطراب و پیغام از بیمارستان دست و پنجه نرم می کرد. نوبت ها را لغو نکرد چون فکر می کرد دکتر امروز از بیمارستان با حال و احوال خوش مرخص می شود؛ اما هیچ آماده شنیدن ناموفق بودن جراحی نبود. اگر طعم خون را در دهانش احساس نمی کرد، هیچ متوجه نمی شد درحال جویدن ناخن هایش است. حالا چطور به این حجم از بیمار شاک می موضوع را توضیح می داد؟

مردی که با تاخیر و روزنامه ای به دست آمده با خواندن تیتیر خبر گفت: «چطور ممکنه دکتر چشم، کور شده باشه؟!»



حلمارسولی

پرواز اشتباه

بازآفرینی حکایت هفت باب دوم (در اخلاق درویشان) کتاب گلستان سعدی

در میان این همه هیاهو، مسابقات والیبال مدرسه شروع شد و غرور هلا هم مثل یک طاووس رنگارنگ خودنمایی میکرد. درحالی که نوبت تیم هلا بود. قلبش از هیجان توی سینه اش میگوید. نگاه ها روی او بود و او عاشق همین بود و با اعتماد به نفس کامل به بجه ها گفت: «نگران نباشین فقط توپ رو بهم بدین. می دونید که من بهترین سرویس زن تیمم و امتیازو برمیگردونم».

صلای سوت داور، مانند شروع یک جنگ، در سالن پیچید. توپ رو پرتاب کرد و ضربه زد. اما هیجان قهرمان شدن مانع قدرت ضربه شد. توپ به تور خورد و با صدای شکست روی زمین افتاد. هلا با لبخندی بی خیال گفت که: «دست گرمی بود و خودم حلش میکنم». و با لحن تحقیرآمیزی به گیلدا گفت: «فقط یه پاس بلند بده بقیه اش با من!» ولی چطور یه ست رو باخته بودند و یه ست برده بودند. الان هم سه امتیاز عقبند. میشه اسررس رو پنهان کرد ولی لرزش دستهایش رو چطور؟!

یک ربع گذشت ولی امتیاز به نفع هیچ کس تعوم نشد. هلا هم ملذم زیر لب غر میزد و به خاطر اشتباه قبلیش تمرکز همه رو بهم ریخت. در این حال همه سکوت میخواستند ولی صدای تشویق و برخورد توپ به به زمین همین طور صدای سوت داور مانع این سکوت میشد. از طرفی هم باید امتیاز آخر را میگرفتند. سرویس با تیم هلا بود و اینبار نوبت گیلدا اون که همه اش ساکت بود. انگار که هیچ وقت کاری نمیکند، ولی چاره ای نیست باید بهش اعتماد کرد.

داور سوت زد و گیلدا هم ضربه زد. و سرویس رد شد. یه رفت و برگشت انجام شد و وقتی هم که توپ به زمین خودمون برگشت، ساینبا یه دریافت بلند کرد و هلا هم پرید که ضربه بزند، ولی زمان بنی اش اشتباه بود و توپ به دستش نخورد. ولی گیلدا! همونی که یه گوشه می ایستاد و هیچ کاری نمیکرد، با یک شیرجه توپ رو به بالای سر ساینبا رسوند. جوری که ساینبا

شد. او دلش می خواست هرگز غروب نکند و به ریحانه جون و تلی بتابد. شهر عروسک ها زیبا و خوشمزه بود. آنجا به جای آجر خانه هایشان را با شکلات می ساختند و همه ی عروسک ها شاد بودند. آن روز خیلی به تلی و ریحانه جون خوش گذشت. آن ها با یک خرگوش شیطون دوست شدند. اما وقتی غروب شد باید به خانه بر می گشتند. تلی و ریحانه جون دوباره به خانه برگشتند ولی می دانستند که دلشان برای شهر عروسک ها تنگ خواهد شد.



مریم ابراهیمی

کسوف

غم با جان من در سایه تاکید است حرف میان من و آن حول یک تمجید است هی می بوسد مرا در خیال و باوروش شده ام خدای او در جانماز و قبله اش او معجون شده، می گلدار راه و رسم زیر پا کرده لیلی در بند و پریده راه از هر کجا لیلی اش منم، معشوق پیدا و پنهانش منم خانه عمرش، عشق پر جورش، نگهدارش منم آری غم عاشق شده، عاشق من بیچاره شده قاصد جانم شده، نگهبان روح آواره شده می ترسد ز این و آن شوند خواهان من ای کاش دست بردارد ازین دامن من کس بلد نیست در این جمع برقصاند بر تنم یا کمند شادی بپیچاند بر تنم من آن ماه سپید در سایه تاریکم شادی آن خورشید که در فردای خود می بینم شب را پشت هم رد می کنم در بند غم می آید که شادی را در وسط روز می بینم.



دلسا اورسجی

حافظ و غزل

قرن هشتم بود. هوای شیراز بهاری بود. جناب حافظ شیرازی می خواست شعر تازه ای بسراید. او تصمیم گرفت کنار آب رکن آباد برود. وقتی رفت صدای کودکی را شنید که یکی از غزلهای او را می خواند. حافظ به آن کودک گفت: «درود عزیز دلم، چه میکنی؟» کودک از دل غزل بیرون آمد و گفت: «درود خواجه شمس الدین! دایم یکی از غزل های محبوب شما را می خواندم. نمیدانم، امروز از خوشبختی من است که شما را می بینم یا از بدقابالی شما!» حافظ گفت: «چه کودک مؤدبی! دیگر هیچ وقت این حرف را نزن! بخوان ببینم چطور میخوانی؟» کودک گفت: «اگر رخصت می دهید، به روی چشم!» کودک شروع به خواندن کرد. و غزل صد و هشت حافظ را خواند. و حافظ به او خیره ماند که چقدر قشنگ می خواند. ناگهان چهره کودک برایش آشنا آمد و فهمید آن پسر بصیرالملک است که همان که سالها پیش سر شعرهایش با او بحث کرده بود. به پسر گفت: «پدرت می داند که شعرهای مرا می خوانی؟» پسر گفت: «اتفاقا خودش شما را به من معرفی کرد. مگر اتفاقی افتاده؟» حافظ چیزی نگفت. بعد با پسر خداحافظی کرد و رفت.



آیلین صوف زاده

تدی و ریحانه جون

یک روز تلی تصمیم می گیرد با دوستش ریحانه جون به شهر عروسک ها سفر کند. تلی دست دوستش ریحانه جون را گرفت و به شهر عروسک ها رفتند. آنجا یک خورشید بود. خورشید بسیار زیبا و نورانی بود. خورشید خانوم وقتی تلی و ریحانه جون را دید، سلام کرد و از دیدن آن ها خوشحال کرد.

بودند، عبور کرد. پشت پیشخوان مردی میانسال مشغول کار با دستگاه تایپش بود، در حالی که کلمات را از میان دستگاه برمیگزید، پرسید: «چه چیزی را گم کرده اید؟»

نلا در سکوتی عمیق فرو رفت. آماده پاسخ گویی به این سوال بود اما ژرفای وجودش هیچ وقت نتوانسته بود، جوابش را رسا بگوید. «شادی ام!» - «مرد، سرش را بالا آورد و با خستگی که گواه از شنیده شدن این جمله تکراری داشت، نام دختر را پرسید. و میان پرونده ها جویای نام نلا شد: «عجیبه! نلا با تعجب پرسید: «چی شده؟!» مرد با لحنی متعجب پاسخ داد: «هیچ پرونده ای راجع به شادی گمشده، به اسم شما ثبت نشده!» لبخند بی جان بر صورت دختر نقش بست: «شاید چون کسی گزارش گم شدنش رو نداده!» مرد به پرونده های روی هم تلمبار شده اشاره کرد و با لحنی سرد ادامه داد: «آدم ها معمولا چیزهایی رو گزارش میکنند که میشه ثابت کرد اون رو داشتند». نلا مسیر رفتن کارمند را دنبال کرد و پرسید: «پس، شادی ام اینجا نیست؟» صدای قدم زدنشان پژواکی در فضا بود؛ به قفسه انتهای سالن رسیدند. - «بستگی داره منظورت از شادی چی باشه!» قفسه ها برخلاف تصور نلا، مملو از وسایل عجیب و غریب نبودند! بلکه چند جعبه ساده با اسم و شماره بودند. مرد، جعبه ای را بیرون آورد: «این آخرین موردیه که کسی برای پیدا کردنش اینجا اومده!» خاک رویش را پاک کرد: «این فقط یه ساعت! یعنی شادی میتونه یه ساعت باشه؟» + «نه! این چیزیه که قبل از شادی گم میشه». باهم زمزمه کردند: «زمان.» + «بیشتر آدم ها فکر می کنند شادی را ناگهانی وقتی از خواب بر می خیزند، از دست می دهند. اما معمولا قبلش چیزهای مهم تری را جا می گذارند! وقت، کنجکاوای و چیزهایی که برایشان زمانی با ارزش محسوب می شده!» نلا نگاهی به اطرافش انداخت: «پس اینجا پر از چیزهاییه که مردم بعد از گم کردن شادی، فهمیدند دیگه ندارنشون! پس..»

پس.. چرا من رو اینجا فرستادن تا جویای شادیم بشم؟! کارمند لبخند زد: «اون ها فکر میکنن شادی رو از دست دادن و گمش کردن! در واقع مدت زیادیه که پیداش نکردند» - «باید کجا دنبال شادیم بگردم؟!» مرد در چوبی اداره را گشود: «جایی که آخرین بار، خوشحال بودید. نلا از اداره خارج شد و به دنبال آخرین خاطره شادی اش غروب آفتاب را تماشا کرد.



آوینا کیانی، بهار جام خورشید، آیلین امیری، آتریسا فغانی، سیده ماتیسا حسینی، سیده فاطیما عقیلی، حلما رسولی، وینا روح افزایی، زهرا مازندرانی

تحریریه کودک و نوجوان روزنامه گلشن مهر در مراسم روز خبرنگار به ترتیب از سمت راست:

اجرای دیباچه گلستان سعدی و خوان اول هفت خوان رستم

رد پای سال‌های آفتابی روی پوست؛

نگاهی به علل و درمان لک‌های پیری

لک‌های پیری وجود دارد. یکی از مؤثرترین روش‌ها لیزر درمانی است که با هدف قرار دادن رنگدانه‌های اضافی، ظاهر لک‌ها را بهبود می‌بخشد. کرایوتراپی یا سرما درمانی نیز روش دیگری است که در آن با استفاده از نیتروژن مایع، سلول‌های حاوی رنگدانه اضافی تخریب می‌شوند. این روش معمولاً برای لک‌های محدود کاربرد دارد. پیلینگ شیمیایی از طریق لایه برداری کنترل شده پوست، سلول‌های آسیب دیده را حذف می‌کند و به رشد پوست جدید کمک می‌کند. میکرودرم ابریژن نیز با برداشتن لایه‌های سطحی پوست می‌تواند ظاهر لک‌ها را کاهش دهد. در برخی موارد پزشکان کرم‌های تجویزی مانند هیدروکینون را برای کاهش تولید ملانین و روشن‌تر شدن لک‌ها تجویز می‌کنند. البته استفاده از این داروها باید تحت نظر پزشک انجام شود.

مراقبت‌های پوستی و درمان‌های کمکی

علاوه بر درمان‌های پزشکی، برخی ترکیبات مراقبتی نیز می‌توانند در کاهش تدریجی لک‌های پوستی مؤثر باشند. ویتامین C یکی از شناخته شده‌ترین آنتی‌اکسیدان‌هاست که به روشن‌تر شدن پوست و کاهش آسیب‌های ناشی از نور خورشید کمک می‌کند. رتینول و سایر مشتقات ویتامین A نیز با افزایش بازسازی سلول‌های پوستی می‌توانند ظاهر لک‌ها را بهبود دهند. آلفاهیدروکسی اسیدها نیز با لایه برداری ملایم به یکنواخت شدن رنگ پوست کمک می‌کنند. موادی مانند کوجیک اسید، آزلائیک اسید و عصاره شیرین بیان نیز به دلیل تأثیر بر کاهش تولید ملانین، در بسیاری از محصولات ضد لک مورد استفاده قرار می‌گیرند.

پیشگیری بهترین راه مقابله با لک‌های پیری

متخصصان پوست معتقدند پیشگیری مؤثرتر و کم‌هزینه‌تر از درمان است. مهم‌ترین اقدام پیشگیرانه استفاده روزانه از ضدآفتاب مناسب است. حتی در روزهای ابری نیز بخشی از اشعه فرابنفش به سطح زمین می‌رسد و می‌تواند به پوست آسیب برساند. استفاده از ضدآفتاب با SPF حداقل ۳۰ و تمدید آن هر دو ساعت، به‌ویژه هنگام حضور در فضای باز، نقش مهمی در محافظت از پوست دارد. همچنین استفاده از کلاه لبه‌دار، عینک آفتابی استاندارد و لباس‌های محافظ می‌تواند میزان تماس پوست با اشعه خورشید را کاهش دهد. پرهیز از قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید در ساعات ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر نیز یکی دیگر از توصیه‌های مهم متخصصان است. در این ساعات شدت اشعه فرابنفش به بیشترین میزان خود می‌رسد.

محافظت امروز، سلامت فردا

لک‌های پیری اگرچه معمولاً خطری برای سلامت بدن ندارند، اما نشانه‌ای از تأثیر سال‌ها قرار گرفتن پوست در معرض نور خورشید هستند. آگاهی از عوامل ایجادکننده، توجه به تغییرات پوستی و رعایت اصول مراقبت از پوست می‌تواند از بروز بسیاری از این لک‌ها جلوگیری کند. استفاده منظم از ضدآفتاب، دوری از سولاریوم و مراجعه به پزشک در صورت مشاهده تغییرات مشکوک، مهم‌ترین گام‌ها برای حفظ سلامت و شادابی پوست در سال‌های آینده به شمار می‌روند.



اگر لکه‌ای به تدریج نامتقارن شود، رنگ آن تغییر کند

یا چند رنگ مختلف در آن دیده شود، بهتر است

توسط پزشک بررسی شود

چگونه لک‌های پیری را تشخیص دهیم؟

این لک‌ها معمولاً گرد یا بیضی شکل هستند و سطحی صاف دارند. برخلاف برخی بیماری‌های پوستی، برجسته نیستند و هم‌سطح پوست باقی می‌مانند. رنگ آن‌ها می‌تواند از قهوه‌ای روشن تا قهوه‌ای تیره متغیر باشد و اندازه‌شان نیز متفاوت است. یکی از ویژگی‌های مهم لک‌های پیری این است که معمولاً بدون درد، خارش یا التهاب هستند و تغییرات ناگهانی از خود نشان نمی‌دهند. البته باید توجه داشت که هر لکه تیره روی پوست الزاماً لک پیری نیست. برخی ضایعات پوستی ممکن است شباهت ظاهری داشته باشند اما نیازمند بررسی پزشکی باشند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگرچه بیشتر لک‌های پیری بی‌خطر هستند، اما برخی تغییرات پوستی می‌توانند نشانه بیماری‌های جدی‌تر باشند. به همین دلیل متخصصان توصیه می‌کنند هرگونه تغییر غیرعادی در لک‌های پوستی جدی گرفته شود. اگر لکه‌ای به تدریج نامتقارن شود، رنگ آن تغییر کند یا چند رنگ مختلف در آن دیده شود، بهتر است توسط پزشک بررسی شود. همچنین رشد سریع، خارش، خونریزی، پوسته‌ریزی یا ایجاد زخم روی لکه از نشانه‌هایی است که نیاز به ارزیابی تخصصی دارد. قطر بیش از ۶ میلی‌متر همراه با تغییرات ظاهری نیز از مواردی است که نباید نادیده گرفته شود، زیرا ممکن است با برخی انواع سرطان پوست اشتباه گرفته شود.

روش‌های پزشکی برای درمان لک‌های پیری

امروزه روش‌های مختلفی برای کاهش یا حذف

می‌گیرند به یک اندازه دچار لک‌های پیری نمی‌شوند. عوامل ژنتیکی نقش مهمی در این زمینه دارند. برخی افراد به طور ارثی مستعد تولید بیشتر ملانین یا بروز تغییرات رنگدانه‌ای پوست هستند. همچنین افرادی که پوست روشن‌تری دارند معمولاً نسبت به آسیب‌های ناشی از نور خورشید حساس‌تر هستند و بیشتر در معرض ایجاد لک‌های پیری قرار می‌گیرند. البته این موضوع به معنای مصون بودن افراد با پوست تیره نیست؛ بلکه در آن‌ها ممکن است لک‌ها به شکل متفاوتی ظاهر شوند.

سولاریوم، دشمن پنهان سلامت پوست

بسیاری از افراد تصور می‌کنند سولاریوم راهی بی‌خطر برای برنزه شدن است اما متخصصان پوست بارها نسبت به خطرات آن هشدار داده‌اند. دستگاه‌های سولاریوم مقدار زیادی اشعه فرابنفش تولید می‌کنند که می‌تواند آسیب‌های جدی به پوست وارد کند. استفاده مداوم از سولاریوم خطر ایجاد لک‌های پیری، پیری زودرس پوست و حتی برخی سرطان‌های پوستی را افزایش می‌دهد. به همین دلیل پرهیز از این روش یکی از مهم‌ترین توصیه‌ها برای حفظ سلامت پوست به شمار می‌رود.

لک‌های پیری بیشتر در کدام قسمت‌های بدن ظاهر می‌شوند؟

لک‌های پیری معمولاً در بخش‌هایی از بدن دیده می‌شوند که بیشتر در معرض نور خورشید قرار دارند. صورت به‌ویژه پیشانی، گونه‌ها و اطراف چشم‌ها یکی از شایع‌ترین نواحی درگیر است. پشت دست‌ها نیز از دیگر مناطق رایج بروز این لک‌هاست، زیرا اغلب بدون محافظت کافی در معرض نور خورشید قرار دارند. علاوه بر این، ساعدها، شانه‌ها، گردن و قسمت بالای سینه نیز ممکن است دچار این تغییرات رنگی شوند.

لک‌های پیری چیست؟

لک‌های پیری که در اصطلاح پزشکی به آن‌ها «لنتیگو خورشیدی» نیز گفته می‌شود، لکه‌هایی صاف و هم‌سطح پوست هستند که بر اثر تجمع رنگدانه ملانین در برخی نواحی پوست ایجاد می‌شوند. ملانین ماده‌ای است که رنگ طبیعی پوست، مو و چشم را تعیین می‌کند و وظیفه محافظت از پوست در برابر اشعه فرابنفش خورشید را بر عهده دارد. در طول سال‌ها قرار گرفتن مکرر در معرض نور خورشید باعث می‌شود تولید ملانین در برخی نقاط پوست افزایش یابد و در نتیجه لکه‌های تیره ظاهر شوند. این لک‌ها معمولاً پس از ۴۰ سالگی بیشتر دیده می‌شوند اما در افرادی که مدت زیادی در معرض نور خورشید قرار دارند ممکن است در سنین پایین‌تر نیز ایجاد شوند.

نقش نور خورشید در ایجاد لک‌های پوستی

مهم‌ترین عامل ایجاد لک‌های پیری، تماس طولانی‌مدت با اشعه فرابنفش (UV) خورشید است. زمانی که پوست در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد، برای محافظت از خود ملانین بیشتری تولید می‌کند. این فرآیند باعث برنزه شدن پوست می‌شود اما در درازمدت ممکن است به تجمع نامنظم ملانین و ایجاد لکه‌های تیره منجر شود. اشعه فرابنفش نه تنها باعث ایجاد لک می‌شود، بلکه روند پیری پوست را نیز تسریع می‌کند. به همین دلیل افرادی که سال‌ها بدون محافظت کافی در معرض آفتاب بوده‌اند، بیشتر در معرض لک‌های پیری، چین‌وچروک و سایر آسیب‌های پوستی قرار دارند.

افزایش سن و کاهش توان ترمیم پوست

با بالا رفتن سن، توانایی پوست برای ترمیم آسیب‌های ناشی از نور خورشید کاهش پیدا می‌کند. سلول‌های پوستی کندتر بازسازی می‌شوند و سیستم دفاعی طبیعی پوست نیز ضعیف‌تر عمل می‌کند. این تغییرات باعث می‌شود آثار سال‌ها تماس با نور خورشید به تدریج روی پوست نمایان شود. در نتیجه حتی اگر فرد در حال حاضر کمتر در معرض آفتاب قرار گیرد، آسیب‌های انباشته شده در طول سال‌ها می‌توانند به شکل لک‌های پیری ظاهر شوند.

ژنتیک، عاملی که نباید نادیده گرفت

همه افرادی که در معرض نور خورشید قرار

مصرف برق کولر گازی را به حداقل برسانید

عایق‌ها و در صورت نیاز، تعویض آن‌ها می‌تواند به افزایش بازده سرمایش و کاهش مصرف انرژی کمک کند.

چرا روشن بودن هود آشپزخانه می‌تواند خانه را گرم‌تر کند؟

هود آشپزخانه هنگام کار، هوای داخل خانه را به بیرون هدایت می‌کند. در نتیجه، هوای گرم بیرون از طریق درزها و پنجره‌ها وارد خانه می‌شود و کولر گازی باید دوباره این هوا را خنک کند. اگر در حال پخت‌وپز نیستید، بهتر است هود را خاموش کنید تا سرمای تولیدشده توسط کولر کمتر هدر برود. همین موضوع درباره برخی فن‌های خروجی نیز صدق می‌کند.

مسیر درین، لوله‌ای که نباید فراموش شود

یکی دیگر از بخش‌هایی که کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد، لوله تخلیه آب یا درین است. این لوله آب حاصل از تقطیر رطوبت هوا را از پنل داخلی خارج می‌کند. اگر مسیر آن بر اثر گردوغبار، جلبک یا رسوبات مسدود شود، ممکن است آب داخل پنل جمع شود و علاوه بر چکه کردن، عملکرد دستگاه نیز مختل شود. بازدید دوره‌ای و اطمینان از باز بودن مسیر درین، یکی از ساده‌ترین اقدامات برای حفظ عملکرد مناسب کولر گازی است.

چند عادت ساده که مصرف برق را کمتر می‌کند

در کنار سرویس دستگاه، رعایت چند رفتار روزمره نیز نقش مهمی در کاهش مصرف انرژی دارد.

* هنگام روشن بودن کولر، در و پنجره‌ها را بسته نگه دارید.

* از پرده یا سایه‌بان برای جلوگیری از تابش مستقیم آفتاب استفاده کنید.

* وسایل گرمازا مانند فر یا اجاق را تا حد امکان در ساعات خنک‌تر روز به کار ببرید.

* سرویس سالانه دستگاه توسط تکنسین مجرب غافل نشوید، زیرا بررسی میزان گاز مبرد، سلامت اتصالات برقی و عملکرد کمپرسور، از خرابی‌های پرهزینه جلوگیری می‌کند.

نگهداری صحیح، کلید کاهش مصرف برق کولر گازی

کولر گازی زمانی کم‌مصرف و کارآمد خواهد بود که تنها به روشن بودن آن اکتفا نکنیم، بلکه شیوه استفاده و نگهداری از آن را نیز جدی بگیریم. تنظیم دمای مناسب، استفاده صحیح از حالت‌های مختلف ریموت، تمیز کردن منظم فیلترها، شست‌وشوی کندانسور، بررسی عایق لوله‌های مسی و اطمینان از باز بودن مسیر تخلیه آب، مجموعه‌ای از اقداماتی هستند که بدون هزینه زیاد می‌توانند مصرف برق را کاهش دهند، کیفیت سرمایش را بهبود ببخشند و عمر دستگاه را افزایش دهند. به بیان دیگر، نجات یک کولر گازی پرمصرف بیش از آنکه به تعویض دستگاه وابسته باشد، به چند عادت صحیح در استفاده و نگهداری از آن بستگی دارد.



خواهید کرد.

مرحله سوم: فقط با آب بشویید

بهترین روش شست‌وشوی فیلترها استفاده از آب جاری با فشار ملایم است. کارشناسان توصیه می‌کنند از برس زبر یا فرچه‌های سخت استفاده نشود، زیرا ممکن است شبکه ظریف فیلتر آسیب ببیند. در صورت چرب بودن فیلتر می‌توان از مقدار کمی شوینده ملایم استفاده کرد و سپس آن را کاملاً آبکشی کرد.

مرحله چهارم: صبر کنید تا کاملاً خشک شود

فیلتر نباید در حالت خیس داخل دستگاه نصب شود. ابتدا اجازه دهید در سایه کاملاً خشک شود و سپس آن را در جای خود قرار دهید. انجام این کار هر دو تا چهار هفته یک‌بار، به‌ویژه در فصل تابستان، باعث افزایش راندمان دستگاه و کاهش مصرف برق می‌شود.

کندانسور قلب سیستم سرمایشی را فراموش نکنید. بخش بیرونی کولر گازی که معمولاً روی پشت‌بام، بالکن یا نمای ساختمان نصب شده، کندانسور نام دارد. وظیفه این بخش دفع گرمای جذب‌شده از داخل ساختمان است. اگر پره‌های کندانسور با گردوغبار، برگ درختان یا آلودگی پوشیده شوند، انتقال گرما به‌درستی انجام نمی‌شود و کمپرسور ناچار است مدت بیشتری کار کند. توصیه می‌شود پس از قطع برق دستگاه، پره‌های کندانسور با جریان ملایم آب شسته شوند. البته نباید از فشار بسیار زیاد آب استفاده کرد، زیرا ممکن است به پره‌های آلومینیومی آسیب وارد شود.

عایق لوله‌های مسی جزئی کوچک با اثری بزرگ

لوله‌های مسی که بین یونیت داخلی و بیرونی قرار دارند، معمولاً با یک لایه عایق پوشانده می‌شوند. اگر این عایق بر اثر نور خورشید یا گذشت زمان از بین برود، بخشی از سرمای سیستم در مسیر انتقال هدر می‌رود. به همین دلیل بررسی سلامت این

اما در مناطق خشک استفاده طولانی از این حالت نه‌تنها سودی ندارد، بلکه ممکن است هوای محیط را بیش از حد خشک کند.

دکمه TURBO فقط در شرایط ضروری

حالت TURBO یا Powerful باعث می‌شود کمپرسور و فن با حداکثر توان کار کنند. این قابلیت برای زمانی طراحی شده که اتاق بسیار گرم است و نیاز به خنک شدن سریع دارد. اما استفاده مداوم از آن، به‌ویژه در ساعات اوج مصرف برق، هم هزینه انرژی را افزایش می‌دهد و هم فشار زیادی به قطعات دستگاه وارد می‌کند. پس بهتر است پس از خنک شدن محیط، دستگاه دوباره روی حالت عادی یا ECO قرار گیرد.

جراحی ساده فیلتر خاکی بدون نیاز به تعمیرکار

یکی از مهم‌ترین دلایل کاهش بازده کولر گازی، کثیف شدن فیلترهای پنل داخلی است. با گذشت زمان گردوغبار روی این فیلترها جمع می‌شود و جریان هوا را محدود می‌کند. در نتیجه دستگاه برای رساندن همان مقدار هوای خنک، انرژی بیشتری مصرف می‌کند. خبر خوب این است که تمیز کردن این فیلترها بسیار ساده است و اغلب افراد می‌توانند آن را بدون کمک تعمیرکار انجام دهند.

مرحله اول: در پنل را باز کنید

در بیشتر مدل‌های اسپلیت، کافی است از دو شیار کناری یا قسمت زیرین پنل، در جلویی را به‌آرامی بالا بیاورید. بهتر است هنگام انجام این کار دستگاه خاموش و از برق جدا شده باشد.

مرحله دوم: فیلترها را آرام خارج کنید

دو توری پلاستیکی معمولاً در قسمت جلوی اواپراتور قرار دارند. این فیلترها را بدون فشار زیاد و به‌آرامی بیرون بکشید تا دچار شکستگی نشوند. اگر مدت زیادی از آخرین شست‌وشو گذشته باشد، احتمالاً حجم زیادی گردوغبار روی آن‌ها مشاهده

با افزایش دمای هوا کولرهای گازی سهم قابل توجهی از مصرف برق خانوارها را به خود اختصاص می‌دهند اما بسیاری از کاربران نمی‌دانند که با چند تغییر ساده می‌توان بدون کاهش کیفیت سرمایش، مصرف انرژی را به حداقل رساند. به گزارش ایرنا زندگی، کولر گازی زمانی بیشترین بازده را دارد که تمام اجزای آن در شرایط استاندارد کار کنند. هر عاملی که باعث شود کمپرسور مدت بیشتری روشن بماند یا انتقال گرما به‌خوبی انجام نشود، مصرف برق را افزایش می‌دهد. طبق توصیه وزارت نیرو و بسیاری از تولیدکنندگان معتبر، تجهیزات تهویه مطبوع، تنظیم صحیح دما، تمیز نگه داشتن فیلترها، سرویس دوره‌ای کندانسور و جلوگیری از هدررفت هوای خنک، مهم‌ترین راهکارهای کاهش مصرف برق کولرهای گازی هستند. در واقع بسیاری از افراد تصور می‌کنند تنها راه خنک‌تر شدن خانه، پایین آوردن دمای کولر است، در حالی که این کار معمولاً فقط باعث افزایش فشار به کمپرسور و بالا رفتن مصرف برق می‌شود.

همه دکمه‌های ریموت کنترل برای استفاده روزانه نیستند

بسیاری از قابلیت‌های ریموت کنترل کولر گازی به‌درستی شناخته نشده‌اند. در نتیجه کاربران ناخواسته از تنظیماتی استفاده می‌کنند که مصرف برق را افزایش می‌دهد.

دما را روی ۲۴ تا ۲۶ درجه قفل کنید

کارشناسان انرژی توصیه می‌کنند بهترین دمای آسایش در تابستان بین ۲۴ تا ۲۶ درجه سانتی‌گراد است. وقتی دما روی ۱۸ یا ۲۰ درجه تنظیم می‌شود، کمپرسور مدت بسیار بیشتری کار می‌کند تا به دمای موردنظر برسد. این موضوع علاوه بر افزایش مصرف برق، عمر کمپرسور را نیز کاهش می‌دهد. از طرف دیگر اختلاف زیاد دمای داخل و بیرون ساختمان می‌تواند هنگام ورود و خروج افراد، شوک دمایی ایجاد کند و احساس ناخوشایندی به وجود آورد.

با حالت ECO هوشمندانه‌تر خنک شوید

در بسیاری از کولرهای گازی جدید، گزینه ECO یا حالت اقتصادی وجود دارد. در این حالت، دستگاه با مدیریت عملکرد کمپرسور و فن، کمترین میزان انرژی لازم را برای حفظ دمای مطلوب مصرف می‌کند. شاید سرعت خنک شدن در چند دقیقه نخست کمی کمتر باشد اما در استفاده طولانی‌مدت، کاهش قابل توجهی در مصرف برق ایجاد می‌شود. این حالت به‌ویژه هنگام شب یا زمانی که افراد مدت طولانی در خانه حضور دارند، بسیار کاربردی است.

حالت DRY فقط مخصوص روزهای شرجی است

یکی از اشتباهات رایج، استفاده دائمی از حالت DRY است. این گزینه در اصل برای کاهش رطوبت هوا و نه خنک کردن شدید محیط طراحی شده است. در شهرهای مرطوب، DRY با کاهش رطوبت باعث می‌شود بدن احساس خنکی بیشتری داشته باشد، حتی اگر دمای هوا تغییر زیادی نکند.