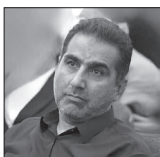


کاشمش

■ گلشن مهر شناسنامه گلستان است

■ سه شنبه ۳۱ شهریور ماه ۱۴۰۵ / سال بیست و هشتم / شماره ۳۲۵۶ / صفحه ۸ / ۲۵۰۰۰ تومان

۲



درباره گشایش شهرداری بافت تاریخی گرگان
«یادداشت»



۳



راهکارهای تنظیم خواب دانش آموزان
با شروع مدارس



۴۰۵



نگاهی به «نابلنون در باغ زرد آلو»
ساخته‌ی حامد محمدی



مرکز مشاوره

انجام نقشه مغزی و نوروفیدبک
و انواع تست های تشخیصی

کوثر قندهاری

کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

گرگان، خیابان ولیعصر (شالیکویی)، عدالت ۱۳، ساختمان
پژشکان قائم، طبقه چهارم، واحد ۱۵

شماره تماس: ۰۹۳۹۷۶۳۰۹۵۱

یادداشت اول

درس های دفاع مقدس

■ احسان مکتبی

این روزها هفته دفاع مقدس آغاز می شود، برای نسل ما که انقلاب و جنگ هشت ساله را درک کرده و در آن حضور داشته است و با فراز و نشیب های جامعه ایرانی دچار قبض و بسط شده است، جنگ دوازده روزه و جنگ رمضان در کنار همه پیام ها و حرفهایی که باید به آن پرداخت دارای یک معنای مشترک است و آن عبارت است از نقش موثر فناوری به عنوان جایگزین انسان، انسان از صحنه حذف شده است و ابزارهای دست ساخته انسان جای او را تصاحب کرده است، همین اتفاق در همه عرصه های زندگی نیز اتفاق افتاده است. فناوری جای انسان را گرفته است و تمام شئون زندگی را متاثر کرده است، همه چیز تغییر کرده است و همه امور دچار تحول شده است، این تغییرات علاوه بر حوزه فناوری در بخش های دیگر زندگی نیز اتفاق افتاده است. در فرهنگ، اجتماع، سیاست و اینک پرسش آن است آیا ما به عنوان انسان جامعه ایرانی با همه درگیری ها و گرفتاری های روزمره توانسته ایم در خور این تغییرات خود را آماده کنیم و آن چنان که در برابر فناوری موشکی مهاجمان به روز بوده ایم، توانسته ایم در لایه های مختلف اجتماعی، فرهنگی و سیاسی جامعه به روز باشیم؟ آیا توانسته ایم پاسخ های نو به پرسش های دنیای مدرن بدهیم؟ آیا به درک این نکته نایل آمده ایم که دنیا با سرعت غیرقابل باوری در حال تغییر است و هر روز شگفتانه ای را برای ما به صحنه می آورد و چنانچه به سرعت و دقت و مبتنی بر ارزش های انسان ایرانی خود را آماده نکنیم، در برابر یورش های فکری و تئوریک دشمنان و رقیبان یارای ایستادگی نخواهیم داشت؟ امروز باید بدانیم هر چند شوریه تانیه ما در حکمرانی دچار تعارف بی دلیلی هستیم اما خردمندان جهان بدون واهمه به دنبال ارتقا و پیشرفتند، باید درک کنیم خون شهیدان این دیار زمانی به بار می نشیند که ما میراث داران آن شهیدان، فرزند زمان خویش باشیم و بدانیم اگر از خواب سنگینی که دچار آن شده ایم بیدار نشویم برای شهیدان، جانبازان و همه آنها که امید به ارتقای ایران دارند پاسخی نخواهیم داشت.

نه سوخت به موقع دارد، نه بیمه‌ای که خسارتش را جبران کند، نه کود و نهاده‌ای که به‌موقع برسد. طرح‌های ملی مانند جهش تولید در دیم‌زارها یا الگوی کشت به حال خود رها شده‌اند و آینده‌ی تولید در هاله‌ای از ابهام فرو رفته است. وقتی سیاست‌های کلان به اجرا در نمی‌آیند، سخن گفتن از بهره‌وری و اقتصاد مقاومتی بیشتر به شعاری بی‌پشتوانه شباهت دارد تا برنامه‌ای عملی. استیضاح وزیر جهاد کشاورزی در حقیقت فریاد اعتراضی است علیه ساختاری که به جای حمایت از تولیدکننده، او را به حاشیه رانده است. این استیضاح باید فرصتی باشد برای بازگشت به اصول شایسته‌سالاری، اصلاح ساختار، و توجه جدی به نیازهای واقعی کشاورز و دامدار. اگر مجلس در این مسیر قاطعانه عمل کند، شاید بتوان امید داشت که زمین دوباره نفس بکشد و سفره‌ی مردم از بی‌ثباتی و گرانی رها شود. به‌عنوان یک کشاورز، این یادداشت را نه از سر سیاست، بلکه از دل تجربه می‌نویسم؛ تجربه‌ای که هر روز در مزرعه و بازار لمس می‌شود. استیضاح وزیر جهاد کشاورزی تنها یک اقدام قانونی نیست؛ ضرورتی است برای نجات تولید، حفظ سلامت جامعه و بازگرداندن اعتماد به سیاست‌های کشاورزی کشور.

ادامه در صفحه ۲



آن تعلل ورزید. قاچاق بی‌رویه دام و کاهش صادرات محصولات کشاورزی نیز تیر خلاص بر پیکر تولید داخلی بود. وقتی وزارتخانه به جای حمایت از تولید داخل، واردات‌محور می‌شود، امنیت غذایی کشور در معرض خطر جدی قرار می‌گیرد و آینده‌ی کشاورزی به مخاطره می‌افتد. بی‌ثباتی مدیریتی و انتصاب افراد فاقد صلاحیت، وزارتخانه را از مسیر کارشناسی دور کرده است. مدیرانی که بدون تخصص یا با سوءسابقه منصوب می‌شوند، تصمیم‌هایی می‌گیرند که بر پایه آمار غلط و سیاست‌های ناپایدار بنا شده است. پرداخت پاداش‌های چند میلیونی به مدیران در شرایطی که کشاورز برای دریافت مطالبات تضمینی خود ماه‌ها انتظار می‌کشد، نماد آشکار بی‌عدالتی و فاصله‌ی مدیران از واقعیت زمین است. کشاورز امروز

مهران فجری – استیضاح وزیر جهاد کشاورزی رسماً تقدیم مجلس شورای اسلامی شده است؛ اقدامی که بیش از آن‌که رنگ و بوی سیاسی داشته باشد، بازتابی از بحران‌های عمیق و انباشته در حوزه‌ی کشاورزی و دامپروری کشور است. امضای بیش از چهل نماینده بر این طرح نشان می‌دهد که مشکلات این وزارتخانه دیگر با وعده و شعار قابل پوشاندن نیست و به نقطه‌ای رسیده که باید در برابر افکار عمومی و تولیدکنندگان پاسخگو باشد. بازار محصولات کشاورزی امروز به صحنه‌ی بی‌ثباتی بدل شده است. قیمت مرغ، تخم‌مرغ، گوشت قرمز و لبنیات هر روز تغییر می‌کند و هم تولیدکننده و هم مصرف‌کننده زیر فشار اقتصادی خم شده‌اند. نبود نظارت کافی بر نهاده‌ها و توزیع ناعادلانه‌ی ارز یارانه‌ای، کشاورز را در تامين کود و دامدار را در تهیه خوراک دام زمین‌گیر کرده است. این وضعیت نه‌تنها تولید را فلج کرده، بلکه اعتماد به سیاست‌های حمایتی دولت را نیز به‌شدت خدشه‌دار ساخته است. واردات کالاهای بی‌کیفیت و حتی آلوده، سلامت جامعه و صنعت دام را تهدید کرده است. بیماری تب برفکی سویه جدید هزاران دام را نابود کرد، در حالی که وزارتخانه در تامين اعتبار مبارزه با

عبور مثبت‌شدن کرونا از مرز اپیدمی در گلستان

عبور این شاخص از آستانه اپیدمیک باعث شده موضوع مراقبت، آمادگی مراکز بهداشتی و درمانی و شناسایی سریع موارد غیرعادی بار دیگر در دستور کار قرار گیرد. در همین زمینه، سیدمه‌لی صدقات، معاون فنی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی گلستان در درباره وضعیت فعلی کوید-۱۹ در استان، مفهوم مثبت‌شدن نمونه‌ها، تفاوت میان افزایش شاخص و طغیان بیماری، اقدامات انجام‌شده و برنامه نظام سلامت برای مواجهه با تغییرات احتمالی توضیح داده است.

عوامل بیماری‌زای تنفسی در گردش است و پایش آن در بسیاری از کشورها در قالب نظام‌های مراقبت تنفسی ادامه دارد. در چنین شرایطی، داده‌های نظام مراقبت اپیدمیولوژیک گلستان نشان می‌دهد که در دو هفته متوالی اخیر، ۱۵۸ درصد از نمونه‌های مشکوک به کووید-۱۹ مثبت بوده‌اند؛ رقمی که بالاتر از آستانه ۱۰ درصدی اپیدمی است. البته همین آمار به‌تنهایی به معنای آغاز موج جدید یا طغیان بیماری نیست؛ چرا که به گفته مسئولان بهداشت استان، شاخص مثبت‌شدن نمونه‌ها در دو هفته متوالی ثابت مانده و هنوز نشانه‌ای از افزایش شتابان آن مشاهده نشده است. با این حال،

عبور مثبت‌شدن کرونا از مرز اپیدمی در گلستان معاون فنی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی گلستان گفت: در دو هفته متوالی، ۱۵۸ درصد نمونه‌های مشکوک کرونا در استان مثبت بوده که بالاتر از آستانه ۱۰ درصدی اپیدمی است. به گزارش مهر، کووید-۱۹ اگرچه دیگر مانند سال‌های نخست همه‌گیری در مرکز توجه نظام سلامت و جامعه قرار ندارد، اما همچنان از چرخه مراقبت بیماری‌های تنفسی خارج نشده است. سازمان جهانی بهداشت نیز در گزارش‌های سال ۲۰۲۱ اعلام کرده است که ویروس SARS-CoV-۲ همچنان در کنار سایر

آیا برای حضور نمایندگان حافظه فرهنگی گرگان در برنامه‌ریزی این مراسم جایگاه مشخصی در نظر گرفته شده بود؟

مراسم افتتاح پایان می‌یابد، اما گاهی آنچه باقی می‌ماند، خود افتتاح نیست؛ سؤال یا سئوالات پیرامون آن است. پیشکسوتان، فرهیختگان، صاحب‌نظران و چهره‌های خوش‌نام هر شهر، فقط مهمان یک مراسم نیستند. آنها بخشی از حافظه زنده شهرند؛ کسانی که گذشته را دیده‌اند، درباره آن روایت دارند و گاهی معنای یک بنا، خیابان یا پروژه را بهتر از هر متن رسمی می‌شناسند. از این رو، نبودن برخی از آنان در مراسم افتتاح شهرداری بافت تاریخی، موضوعی قابل بررسی است؛ هرچند بدون اطلاعات کافی نمی‌توان علت آن را به محدودیت‌های اجرایی، ملاحظات اداری، اطلاع‌رسانی ناکافی، دلایل شخصی یا تصمیمی مدیریتی نسبت داد. برگزارکنندگان می‌توانند توضیح دهند که آیا از این چهره‌ها دعوت شده بود، فهرست مهمانان بر چه اساسی تهیه شد و چه عواملی بر حضور یا غیبت آنان اثر گذاشت.

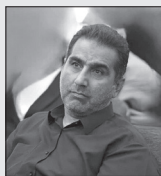
فهرست مهمانان و معیار انتخاب

هر مراسم رسمی فهرستی از مدعوین دارد و پشت این فهرست نیز تصمیم‌هایی وجود دارد: چه کسی دعوت شود، چه کسی دعوت نشود و چه کسانی در جایگاه مهمانان اصلی قرار بگیرند.

پرسش مشخص این است: چه نهادهی مسئول تهیه فهرست مهمانان بود و معیار انتخاب افراد چه بود؟ آیا از بزرگان، پژوهشگران، فعالان فرهنگی، پیشکسوتان مدیریت شهری و دیگر صاحب‌نظران دعوت شده بود؟ اگر چنین بوده، دامنه و شیوه دعوت چگونه بود و آیا محدودیت‌های زمانی، اجرایی یا دلایل دیگری مانع حضور برخی افراد شد؟ اگر از برخی چهره‌ها دعوت

«

درباره گشایش شهرداری بافت تاریخی گرگان



عین اله تاجیک

مراسم افتتاح شهرداری بافت تاریخی گرگان برگزار شد؛ اما در گزارش‌ها و تصاویر منتشرشده، حضور برخی چهره‌هایی که سال‌ها در شکل‌گیری حافظه فرهنگی و اجتماعی شهر نقش داشته‌اند، دیده نمی‌شود. این غیبت، پرسشی روشن ایجاد می‌کند:

برنامه‌ریزی رخ داده است، می‌توان آن را توضیح داد و برای برنامه‌های بعدی اصلاح کرد.

آنچه اهمیت دارد، باقی نماندن پرسش در فضای ابهام است؛ به‌خصوص وقتی پای سرمایه اجتماعی یک شهر در میان باشد. توضیح شفاف، هم امکان نقد منصفانه را فراهم می‌کند و هم مانع شکل‌گیری برداشت‌های شتاب‌زده می‌شود. برگزارکنندگان می‌توانند دیدگاه و مستندات خود را درباره روند دعوت، ترکیب مهمانان و محدودیت‌های احتمالی مراسم در اختیار افکار عمومی قرار دهند.

گرگان، فقط پروژه‌هایش نیست

گرگان را نمی‌توان فقط با پروژه‌هایی که در آن ساخته یا افتتاح می‌شوند شناخت. شهر، مجموعه‌ای از خاطره‌ها، آدم‌ها، تجربه‌ها و روایت‌هایی است که در طول سال‌ها شکل گرفته‌اند.

بزرگان و فرهیختگان شهر نیز بخشی از همین سرمایه‌اند. مدیریت شهری می‌تواند از این موضوع فرصتی برای ارائه توضیحي روشن و ایجاد رویه‌ای مشخص برای مشارکت دادن صاحب‌نظران در پروژه‌های مرتبط با هویت و تاریخ شهر بسازد.

چون یک شهر زمانی صاحب یک پروژه تاریخی می‌شود که فقط آن را افتتاح نکند؛ بلکه آن را بفهمد، روایت کند و در حافظه جمعی خود جای دهد.

پرسش اصلی این است:

در روزی که قرار بود برای مدیریت بخشی از تاریخ گرگان شهرداری جدید افتتاح شود، چه تمهیداتی برای حضور و نقش‌آفرینی حافظه شهر در نظر گرفته شده بود؟ در پاسخ به این پرسش توضیحات شهرداری گرگان‌راهگشاست.

مدیر مسئول موسسه پرنیان فرهنگ و نور

در داخل دانشگاه علوم پزشکی چه تمهیداتی در نظر گرفته شده است؟

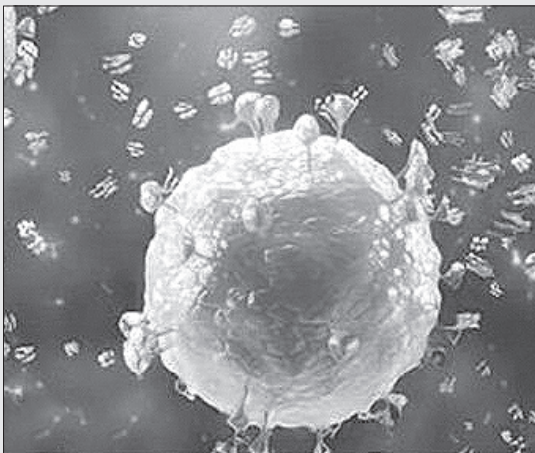
اطلاع‌رسانی و هماهنگی با معاونت‌های مختلف دانشگاه انجام شده است. همچنین برای مراکز خدمات جامع سلامت و بیمارستان‌ها هشدار آمادگی در برابر طغیان صادر شده است. تأکید ما این است که مراکز درمانی و بهداشتی در شناسایی موارد مشکوک، گزارش‌دهی و بررسی سریع موارد، حساسیت لازم را داشته باشند. این آمادگی به معنای آن نیست که اکنون یک طغیان گسترده در استان اتفاق افتاده است؛ بلکه هدف، آماده بودن نظام سلامت برای پاسخ سریع در صورت تغییر شرایط است.

آیا عدد ۱۵۸ درصد را باید با آمار جهانی مقایسه کرد؟

مقایسه مستقیم چنین اعدادی نیازمند احتیاط است، زیرا نظام‌های مراقبتی، میزان نمونه‌گیری، جمعیت مورد آزمایش و روش‌های پایش در مناطق مختلف متفاوت است. سازمان جهانی بهداشت نیز در گزارش‌های خود بر تفاوت روش‌های مراقبت و محدودیت قابلیت مقایسه درصد مثبت‌شدن نمونه‌ها میان کشورها و مناطق تأکید کرده است. بنابراین برای تصمیم‌گیری درباره وضعیت گلستان، آنچه اهمیت بیشتری دارد روند داده‌های داخلی استان و تغییرات شاخص‌ها در طول زمان است.

در نهایت اگر بخواهید وضعیت فعلی کرونا در گلستان را برای مردم توضیح دهید، چه می‌گویید؟

در حال حاضر میزان مثبت‌شدن نمونه‌های مشکوک به کووید-۱۹ در دو هفته متوالی اخیر ۱۵۸ درصد بوده و این رقم بالاتر از آستانه ۱۰ درصدی اپیدمی است. با این حال، ثبات این شاخص در دو هفته متوالی فعلاً بیانگر روند افزایشی شتابان نیست. بنابراین باید از یک سو از ایجاد نگرانی غیرضروری پرهیز کرد و از سوی دیگر، موضوع مراقبت و آمادگی را جدی گرفت. آنچه برای نظام سلامت اهمیت دارد این است که اگر تغییری در روند بیماری ایجاد شد، این تغییر در سریع‌ترین زمان ممکن شناسایی شود. به همین دلیل پایش هفتگی، تقویت گزارش‌دهی، آموزش کارشناسان، هماهنگی دستگاه‌ها و آماده‌باش مراکز بهداشتی و درمانی در دستور کار قرار گرفته است. در مجموع، اگرچه میزان مثبت‌شدن نمونه‌های کرونا در گلستان بالاتر از آستانه اپیدمی قرار گرفته است، اما ثبات این شاخص هنوز نشانه‌ای از طغیان یا افزایش شتابان بیماری نیست و نظام سلامت استان بر تداوم پایش و آمادگی برای واکنش سریع در صورت تغییر شرایط تأکید دارد.



ویروس SARS-CoV-۲ همچنان در گردش است و از نظام مراقبت بیماری‌های تنفسی خارج نشده است. در سطح جهانی نیز سازمان جهانی بهداشت بر ادامه پایش این ویروس در کنار سایر عوامل بیماری‌زای تنفسی تأکید دارد. از طرف دیگر، شرایط بیماری‌های واگیر ثابت نیست. ممکن است در یک مقطع شاخص‌ها کاهش پیدا کنند و در مقطع دیگری افزایش یابند. وظیفه نظام مراقبت این است که این تغییرات را به‌موقع شناسایی کند. در واقع، مراقبت اپیدمیولوژیک برای زمانی نیست که طغیان اتفاق افتاده باشد؛ یکی از مهم‌ترین کارکردهای آن این است که بتواند پیش از گسترش یک وضعیت غیرعادی، نشانه‌های آن را شناسایی کند.

در استان گلستان برای افزایش آمادگی چه اقداماتی انجام شده است؟

در راستای ارتقای آمادگی و تقویت ظرفیت پاسخ به طغیان احتمالی، مجموعه‌ای از اقدامات انجام شده است. یکی از این اقدامات، برگزاری کارگاه آموزشی بررسی و مدیریت طغیان برای کارشناسان بیماری‌های شهرستان‌ها بوده است. هدف از این آموزش‌ها، افزایش آمادگی کارشناسان برای شناسایی، بررسی و مدیریت موارد غیرعادی است. همچنین با سازمان‌ها و ادارات مرتبط مکاتبه و هماهنگی انجام شده است؛ به‌ویژه دستگاه‌هایی که با جمعیت‌های متراکم یا گروه‌های پرخطر مواجه هستند.

در حال حاضر کووید-۱۹ در گلستان با چه شرایطی مواجه است؟

در چارچوب نظام مراقبت بیماری کووید-۱۹، اطلاعات مربوط به موارد مشکوک و قطعی بیماری به‌صورت هفتگی جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل می‌شود و روند تغییرات شاخص‌های مرتبط با بیماری مورد بررسی قرار می‌گیرد. بر اساس داده‌های ثبت‌شده، در دو هفته متوالی اخیر، میزان مثبت‌شدن نمونه‌های مشکوک در هر دو هفته ۱۵۸ درصد بوده است. بنابراین می‌توان گفت این شاخص در هر دو هفته اخیر بالاتر از آستانه اپیدمی که ۱۰ درصد در نظر گرفته می‌شود، قرار داشته است. وقتی میزان مثبت‌شدن نمونه‌ها بالاتر از آستانه اپیدمی قرار گرفته، آیا باید از طغیان یا موج جدید کرونا صحبت کنیم؟ این موضوع نیازمند دقت در تفسیر داده‌هاست. قرار گرفتن یک شاخص بالاتر از آستانه اپیدمی به این معنا نیست که به‌تنهایی می‌توانیم وقوع یک طغیان یا موج جدید را اعلام کنیم. آنچه در حال حاضر مشاهده می‌کنیم این است که میزان مثبت‌شدن نمونه‌ها در دو هفته متوالی ۱۵۸ درصد بوده است.

ثبات این شاخص در این دو هفته، در شرایط فعلی بیانگر روند افزایشی شتابان نیست. اما نکته مهم این است که این شاخص همچنان بالاتر از آستانه اپیدمیک قرار دارد و به همین دلیل نمی‌توان از کنار آن به سادگی عبور کرد. استمرار این وضعیت ضرورت مراقبت حساس و آمادگی برای شناسایی زود هنگام هرگونه تغییر در روند بیماری را ایجاد می‌کند.

پس تفاوت میان «مثبت‌شدن بالاتر از آستانه» و «طغیان بیماری» چیست؟

برای بررسی طغیان باید مجموعه‌ای از شاخص‌ها و روندها مورد توجه قرار گیرد. صرفاً یک عدد نمی‌تواند وضعیت اپیدمیولوژیک یک بیماری را به‌طور کامل توصیف کند. ما در نظام مراقبت، روند تغییرات را دنبال می‌کنیم. اگر افزایش قابل توجه و مستمر در شاخص‌ها مشاهده شود، این موارد باید سریع شناسایی، گزارش و بررسی شوند. بنابراین در شرایط فعلی، رویکرد ما اعلام طغیان نیست؛ بلکه تقویت مراقبت و آمادگی برای پاسخ سریع در صورت مشاهده تغییرات غیرعادی است.

چرا با وجود گذشت چند سال از آغاز همه‌گیری، همچنان چنین سطحی از مراقبت ضروری است؟

«

کارنامه توسعه گلستان کجاست؟



بهرام جرجانی

۲۱۶۹ پروژه و بیش از ۵۲ هزار و ۴۴۹ میلیارد تومان اعتبار؛ عددی که در هفته دولت امسال به عنوان یکی از مهم‌ترین آمارهای عملکردی استان گلستان اعلام شد. بر اساس گزارش ارائه‌شده از سوی مدیریت استان، از این تعداد ۱۹۰۷ پروژه با اعتبار ۳۳ هزار و ۵۰۰ میلیارد تومان در مرحله افتتاح قرار داشته و ۲۶۲ پروژه با اعتبار

۱۸ هزار و ۹۴۹ میلیارد تومان وارد مرحله آغاز عملیات اجرایی شده‌اند.

این اعداد قابل توجه‌اند؛ اما درست از همین جا باید یک سؤال جدی‌تر مطرح شود:

کارنامه توسعه گلستان را باید با تعداد پروژه‌ها سنجید یا با نتیجه‌ای که این پروژه‌ها برای مردم ایجاد می‌کنند؟ پاسخ این پرسش برای آینده استان اهمیت زیادی دارد. افتتاح با آغاز عملیات اجرایی یکسان نیست

در میان ۲۱۶۹ پروژه، یک تفاوت مهم وجود دارد که نباید در حجم بزرگ عدد کلی گم شود. ۱۹۰۷ پروژه در فهرست طرح‌های قابل افتتاح قرار گرفته‌اند؛ اما ۲۶۲ پروژه تازه وارد مرحله عملیات اجرایی شده‌اند. بنابراین نمی‌توان همه ۲۱۶۹ پروژه را از نظر میزان پیشرفت، اثرگذاری و زمان رسیدن به نتیجه در یک سطح قرار داد. پروژه‌ای که به بهره‌برداری رسیده، باید با خروجی واقعی آن سنجیده شود. پروژه‌ای که تازه عملیات اجرایی آن آغاز شده، باید با زمان‌بندی، اعتبار و تعهد مشخص برای تکمیل سنجیده شود. این تفکیک ساده، تصویر دقیق‌تری از وضعیت توسعه استان به مردم می‌دهد. یک سؤال مهم‌تر: تکلیف پروژه‌های نیمه‌تمام چه شد؟ این موضوع زمانی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند که بدانیم در گزارش‌های هفته دولت، از وجود حدود ۱۲۰۰ پروژه نیمه‌تمام باقی‌مانده از گذشته در استان سخن گفته شده و همزمان تأکید شده که اولویت، تکمیل پروژه‌های قدیمی، مهم و ملی است.

پس اکنون یک مطالبه کاملاً روشن شکل می‌گیرد: از میان پروژه‌های اعلام‌شده، چه تعداد مربوط به تکمیل طرح‌های قدیمی و نیمه‌تمام بوده و چه تعداد پروژه جدید محسوب می‌شوند؟

اگر بخش قابل توجهی از این سرمایه‌گذاری به تکمیل پروژه‌های سال‌های گذشته اختصاص یافته باشد، این خود می‌تواند یک شاخص مهم عملکردی باشد.

اما اگر پروژه‌ای جدید تعریف شده، مردم باید بدانند چرا آن پروژه در اولویت قرار گرفته و چه مسئله‌ای را قرار است حل کند.

۵۲ هزار میلیارد تومان؛ خروجی این سرمایه‌گذاری چیست؟

وقتی رقم سرمایه‌گذاری به بیش از ۵۲ هزار میلیارد تومان می‌رسد، انتظار طبیعی افکار عمومی این است که تصویر روشنی از محل هزینه‌کرد و نتیجه آن داشته باشد. نه فقط نام پروژه‌ها؛ بلکه نتیجه آنها. مثلاً: کدام پروژه مشکل آب یک منطقه را کاهش داده است؟ کدام پروژه ظرفیت اشتغال پایدار ایجاد کرده است؟ کدام پروژه یک گلوگاه زیرساختی را برطرف کرده است؟

کدام پروژه نیمه‌تمام چندین ساله را به سرانجام رسانده است؟

و در نهایت:

سهم هر شهرستان از این سرمایه‌گذاری چقدر بوده و این سهم بر چه مبنایی تعیین شده است؟

این‌ها پرسش‌های سیاسی نیستند؛ پرسش‌های ساده و منطقی درباره شفافیت، اولویت‌بندی و اثربخشی منابع عمومی هستند.

یک پیشنهاد برای تکمیل گزارش عملکرد

به نظر می‌رسد مرحله بعدی پس از اعلام آمار ۲۱۶۹ پروژه، باید انتشار یک فهرست شفاف و قابل ارزیابی از پروژه‌ها باشد.

برای هر پروژه کافی است چند اطلاعات مشخص در اختیار مردم قرار گیرد:

نام پروژه، شهرستان، دستگاه اجرایی، اعتبار، وضعیت فعلی، درصد پیشرفت، تاریخ آغاز، زمان پیش‌بینی شده برای بهره‌برداری و هدف اصلی پروژه. در چنین شرایطی، مردم و رسانه‌ها می‌توانند یک سال بعد دوباره به همان فهرست مراجعه کنند و ببینند:

چه چیزی وعده داده شد و چه چیزی محقق شد؟ این همان نقطه‌ای است که گزارش عملکرد از یک فهرست آماری به کارنامه قابل سنجش تبدیل می‌شود.

توسعه را باید در زندگی مردم دید
گلستان برای توسعه به سرمایه‌گذاری، پروژه‌های زیرساختی و تصمیم‌های بزرگ نیاز دارد؛ اما هیچ پروژه‌ای صرفاً به دلیل داشتن یک عدد در جدول اعتبارات، «موفق» محسوب نمی‌شود.

ارزش یک پروژه زمانی مشخص می‌شود که اثر آن در زندگی مردم دیده شود؛

در آبی که پایدارتر می‌رسد،

در راهی که ایمن‌تر می‌شود،

در برقی که پایدارتر تأمین می‌شود،

در کارخانه‌ای که دوباره فعال می‌شود،

در شغلی که پایدار ایجاد می‌شود،

و در پروژه‌ای که پس از سال‌ها انتظار بالاخره به نتیجه می‌رسد.

بنابراین اکنون که آمار ۲۱۶۹ پروژه و بیش از ۵۲ هزار میلیارد تومان اعلام شده، شاید مهم‌ترین مطالبه رسانه‌ای این نباشد که «چند پروژه افتتاح شد؟»

بلکه این باشد:

«از این ۲۱۶۹ پروژه، چند مسئله واقعی مردم گلستان حل شد؟»

این سؤال، نه نفی اقدامات انجام‌شده است و نه کم‌رنگ کردن تلاش مدیران.

این، دعوت به مرحله بعدی حکمرانی است: از اعلام عددها به ارائه نتیجه‌ها.

چون در نهایت، مردم تعداد پروژه‌های روی کاغذ را زندگی نمی‌کنند؛

نتیجه پروژه‌ها را زندگی می‌کنند.

کارشناس حقوق

راهکارهای تنظیم خواب دانش‌آموزان با شروع مدارس

از خواب، دقایقی را برای گپ زدن اختصاص دهید. بپرسید «فردا چه کاری داری که هیجان‌زده‌ت می‌کند؟» یا «نگرانی خاصی داری؟». همین تخلیه روانی، ذهن را سبک می‌کند و کودک راحت‌تر به خواب می‌رود. ایجاد یک «آیین شبانه» معجزه می‌کند. فرقی ندارد چه چیزی باشد؛ خواندن یک صفحه کتاب، گوش دادن به یک موسیقی خیلی آرام، یا حتی جمع کردن کیف مدرسه. این کارهای تکراری به مغز کودک سیگنال می‌دهند که «الان زمان رفتن به رختخواب است». وقتی بدن کودک این روتین را یاد بگیرد، خودش به صورت اتوماتیک در آن ساعت خاص خوابش می‌گیرد.

بچه‌ها آینده‌ی رفتار ما هستند

در نهایت، یادتان باشد بچه‌ها آینده‌ی رفتار ما هستند. اگر شما خودتان تا ساعت ۱۲ شب با موبایل در حال چرخ زدن در فضای مجازی هستید، نمی‌توانید از بچه انتظار داشته باشید که با کمال میل بخوابد. در این ایام، سعی کنید قانون «خاموشی عمومی» بگذارید. وقتی کل خانواده گوشی‌ها را کنار می‌گذارند و به رختخواب می‌روند، کودک احساس نمی‌کند که دارد «تنبیه» می‌شود. اگر دیدید بچه‌ها مقاومت می‌کنند، صبور باشید. تغییر عادت خواب یک‌شبه اتفاق نمی‌افتد. ممکن است دو سه روز اول سخت باشد، اما تسلیم نشوید. بعد از حدود یک هفته، خواهید دید که کودک خودش سر ساعت مشخص پلک‌هایش سنگین می‌شود. این یک مهارت است که شما دارید به فرزندتان آموزش می‌دهید؛ مهارتی برای زندگی سالم‌تر. این همان مهندسی کوچکی است که بزرگترین تغییر را در نتیجه‌گیری تحصیلی فرزندتان ایجاد می‌کند. دانش‌آموزی که خوب خوابیده، در کلاس درس بیدار است، یادگیری‌اش سریع‌تر است و در مقابل فشارهای درسی، کمتر پرخاشگری می‌کند. این ساده‌ترین و در عین حال قدرتمندترین هدیه‌ای است که می‌توانید به سلامتی او بدهید.



نوشیدنی‌های شیرین دقیقاً قبل از خواب، مثل این است که به موتور ماشین گاز اضافه بدهید. سعی کنید شام را سبک و زودتر از همیشه بدهید. وقتی معده درگیر هضم یک وعده سنگین نیست، کیفیت خواب عمیق‌تر می‌شود و صبح هم بیدار شدن خیلی راحت‌تر اتفاق می‌افتد. محیط خواب را هم دست‌کم نگیرید. اتاق کودک باید «پیام خواب» بدهد. اگر اتاق شلوغ باشد یا صدای تلویزیون از پذیرایی تا اتاق بیاید، مغز کودک مدام در وضعیت «آماده‌باش» می‌ماند. اگر فضای مجزایی ندارید، با یک چراغ خواب کوچک و کم کردن نور خانه، فضای خانه را به سمت سکوت ببرید. وقتی خانه در آرامش فرو می‌رود، کودک ناخودآگاه می‌فهمد که زمان بازی تمام شده و باید برای فردا شارژ شود. یک اشتباه رایج، شکستن روتین در پنجشنبه و جمعه‌هاست. خیلی‌ها فکر می‌کنند چون

روزهای پایانی شهریور، بهترین زمان برای آماده‌سازی خانه جهت شروع سال تحصیلی جدید است. هماهنگ کردن دوباره‌ی ساعت خواب و بیداری، اگر به صورت تدریجی انجام شود، نه تنها کار سختی نیست، بلکه به بچه‌ها کمک می‌کند با انرژی و نشاط بیشتری به استقبال مدرسه بروند. با چند تغییر ساده در روتین روزانه، می‌توانیم کمک کنیم تا فرزندانمان بدون هیچ فشار یا اجباری، خیلی طبیعی با ریتم جدید مدرسه همراه شوند. به گزارش ایرنازندگی، روزهای آخر تابستان برای خیلی از پدر و مادرها، روزهای «شمارش معکوس» است. نه از این بابت که دلشان برای مدرسه رفتن بچه‌ها تنگ شده، بلکه بیشتر به خاطر این است که باید دوباره با غول «صبح زود بیدار شدن» بجنگند. بعد از سه ماه که برنامه خواب خانه کاملاً بهم ریخته، ناگهان می‌خواهیم در عرض یک شب همه چیز را اصلاح کنیم. اما بیایید صادق باشیم؛ این جنگ صبحگاهی هیچ برنده‌ای ندارد؛ فقط باعث می‌شود بچه‌ها با چشم‌های پف‌کرده و اعصاب خرد به مدرسه بروند. واقعیت این است که بدن کودک مثل یک ماشین پیچیده است. شما نمی‌توانید ناگهان بنزین «تعطیلات» را خالی کنید و گازوئیل «مدرسه» بریزید و انتظار داشته باشید بدون مشکل کار کند. سیستم عصبی بچه‌ها به تغییرات تدریجی نیاز دارد. اگر همین حالا از یکی دو هفته مانده به مهر شروع نکنید، روزهای اول مدرسه تبدیل به کابوس می‌شود. راهش این است: هر شب خواب را ۱۵ تا ۳۰ دقیقه جلو بکشید. این تغییرات کوچک، آنقدر نامحسوس هستند که بدن کودک حتی متوجه فشار ساعت زودتر نمی‌شود.

نکات کلیدی برای شروع

یکی از نکات کلیدی که خیلی از ما فراموش می‌کنیم، بحث «شام» است. دستگاه گوارش بچه‌ها نباید شب‌ها خیلی مشغول باشد. خوردن وعده‌های سنگین یا



آیا مفسدان اقتصادی راحت می‌خوابند؟

نگاهی به «ناپلئون در باغ زردآلو» ساخته‌ی حامد محمدی

جای آنکه خودشان داستان را جلو ببرند، در بسیاری از لحظات صرفاً درون داستان حرکت می‌کنند. این تفاوت بسیار مهم است. شخصیت در سینما زمانی زنده می‌شود که انتخاب‌های او باعث وقوع اتفاقات شوند. اگر شخصیت فقط در واکنش به اتفاقات رفتار کند، بیشتر شبیه مسافری در داستان است تا عامل شکل‌دهنده‌ی آن. بهمن و یحیی می‌توانستند تصویری از آدم‌هایی باشند که جامعه آنها را «مجرم» می‌نامد، اما خودشان را قربانی شرایط می‌دانند. فیلم می‌توانست از این نقطه وارد بحث اخلاق شود و این پرسش را پیش بکشد که آیا دزدی در همه‌ی اشکالش یک معنا دارد؟ آیا کسی که برای نجات خود دست به سرقت می‌زند با کسی که از قدرت و موقعیت خود برای فساد اقتصادی استفاده می‌کند، در یک جایگاه اخلاقی قرار دارد؟ این همان جایی است که عنوان فیلم و داستان آن ظرفیت اجتماعی پیدا می‌کند. اما فیلم از این ظرفیت استفاده‌ی چندانی نمی‌کند. حتی زمانی که امکان طعنه زدن به سیاست، اقتصاد و فساد وجود دارد، اثر بیشتر به شوخی‌های سطحی و بی ادبانه رضایت می‌دهد. در نتیجه، مضمون اجتماعی فیلم بیشتر شبیه پس‌زمینه‌ای برای کمدی سطحی است تا موضوع اصلی آن. و این شاید مهم‌ترین ضعف «ناپلئون در باغ زردآلو» باشد: فیلم ایده دارد، اما ایده‌هایش را به درستی نشان نمی‌دهد و تا پایان دنبال نمی‌کند. از سوی دیگر، طراحی صحنه از بخش‌های قابل دفاع فیلم است. از همان سکانس‌های ابتدایی جهان مرفه مفسدان اقتصادی را به درستی نشان می‌دهد. از آن زمین گلف‌بازی غیر واقعی و میز پر از غذاهای مجلل گرفته تا خانه‌ی تقریباً متروکه‌ای که بهمن و یحیی در آن مجبور می‌شوند برای غذا بیسکویت و مربا بخورند. در این بخش‌ها می‌توان دید که به جزئیات بصری توجه شده است. اما طراحی صحنه زمانی در سینما ارزش واقعی پیدا می‌کند که با میزانشن پیوند بخورد. میز مجلل فقط یک میز نیست؛ اگر در جای درستی قرار بگیرد و شخصیت‌ها در نسبت مشخصی با آن قرار بگیرند، می‌تواند درباره‌ی طبقه‌ی اجتماعی، قدرت و فاصله‌ی اقتصادی حرف بزند که در این فیلم ما هیچ فاصله

نقشه‌ی اصلی سرقت نیز به شکل روشنی برای مخاطب تشریح نمی‌شود. فیلم بیشتر تصمیم می‌گیرد آن را نشان دهد تا اینکه منطق و جزئیات آن را توضیح دهد. اصل «نشان دادن به جای گفتن» البته یکی از اصول ارزشمند سینماست، اما نشان دادن زمانی جایگزین توضیح می‌شود که آنچه نشان داده می‌شود بتواند برای مخاطب قابل فهم باشد. در این فیلم، گاهی احساس می‌شود اطلاعات مهم داستان عمداً در پس پرده نگه داشته شده‌اند، بی‌آنکه این پنهان‌کاری به تعلیق یا جذابیت تبدیل شود و در نهایت می‌توان پی برد که کارگردان آنچنان اطلاعات مهمی به بیننده نمی‌دهد. مخاطب باید بتواند بداند شخصیت‌ها دقیقاً چه می‌خواهند، چرا این نقشه را انتخاب کرده‌اند و چه چیزی مهمی ممکن است مانع رسیدنشان به هدف شود. اگر قرار باشد تمام این اطلاعات صرفاً از طریق مشاهده‌ی اتفاقات دریافت شود، خود اتفاقات باید چنان دقیق و حساب‌شده طراحی شده باشند که مخاطب بتواند آنها را کنار هم بگذارد. «ناپلئون در باغ زردآلو» همیشه چنین فرصتی را فراهم نمی‌کند. در واقع، یکی از مشکلات اساسی فیلمنامه همین است: فیلم میان «ابهام» و «نامشخص بودن» تفاوت کافی قائل نمی‌شود. ابهام می‌تواند جذاب باشد، اما نامشخص بودن صرفاً مخاطب را سردرگم می‌کند. فیلم خوب می‌تواند بخشی از اطلاعات را پنهان کند، اما باید بداند چه زمانی و چرا آنها را آشکار کند.

از سوی دیگر، بهمن و یحیی به عنوان دو شخصیت اصلی، ظرفیت بسیار بیشتری از آنچه در فیلم می‌بینیم دارند. این دو نفر می‌توانستند بهتر در قلب فیلم باشند. دو آدم شکست‌خورده اما دزد که در زندان از طمع زیاد رویای یک زندگی دیگر را در سر می‌پروراند و تصور می‌کنند یک سرقت بزرگ می‌تواند همه‌چیز را تغییر دهد. رابطه‌ی آنها می‌توانست سرشار از تضاد باشد؛ یکی واقع‌گراتر، دیگری خیال‌پردازتر؛ یکی محتاط، دیگری بی‌پروا؛ یکی که دنبال پول و دیگری شاید بیشتر به دنبال رهایی از گذشته. اما فیلم کمتر به تفاوت‌های درونی این دو شخصیت می‌پردازد و بیشتر از آنها برای ساختن موقعیت‌های کمیک استفاده می‌کند. بهمن و یحیی به

سمت کمدی رفت و فیلم‌هایی همچون «فرشته‌ها با هم می‌آیند»، «اکسیدان»، «چهار انگشت» و «چپ، راست» را ساخت؛ آثاری که نشان می‌دهند او با قواعد کمدی و سینمای مخاطب‌محور بیگانه نیست. به همین دلیل، تماشای «ناپلئون در باغ زردآلو» بیش از آنکه حس مواجهه با یک فیلمساز بی‌تجربه را ایجاد کند، حس یک فرصت از دست‌رفته را به همراه دارد. داستان درباره‌ی بهمن و یحیی است؛ دو شخصیت که به دلیل دزدی‌هایی که در گذشته کرده‌اند با یکدیگر آشنا شده‌اند و تصمیم گرفته‌اند دست به یک سرقت بزرگ بزنند و از کشور فرار کنند. در نگاه اول، همین طرح ساده ظرفیت زیادی دارد. دو آدم در حاشیه‌ی قانون که می‌خواهند با طمع و از طریق یک سرقت بزرگ زندگی خود را تغییر دهند. و از طریق طنز نه چندان درستی نشان می‌دهد در پشت سوی دیگر جامعه، ثروت‌هایی که با ابعاد بسیار بزرگ‌تر از طریق فساد و مناسبات پیچیده‌ی اقتصادی جابه‌جا می‌شود، چگونه است. همین تضاد می‌توانست بنیان یک کمدی سیاه اجتماعی باشد؛ فیلمی درباره‌ی اخلاق، فقر، رویای ثروتمند شدن و مرزی که میان «دزد» و «مفسد» کشیده شده است. یکی از انتخاب‌های روایی فیلم، روایت داستان از انتها به ابتداست. فیلم از همان ابتدا مخاطب را به صحنه‌ای می‌برد که در واقع بخشی از پایان داستان است و سپس به عقب باز می‌گردد تا مسیر رسیدن شخصیت‌ها به آن نقطه را روایت کند. در کنار این ساختار، یکی از شخصیت‌های اصلی با بازی سعید آقاخانی نیز روایت داستان را بر عهده دارد. این انتخاب می‌توانست اگر به‌درستی پرداخت می‌شد، جذابیت خاصی ایجاد کند؛ زیرا روایت معکوس زمانی ارزشمند است که بازگشت به گذشته، معنای تازه‌ای به آنچه در ابتدای فیلم دیده‌ایم بدهد. اما در اینجا این ساختار چندان به کشف و بازتعریف داستان منجر نمی‌شود. مخاطب در ابتدای فیلم بخشی از پایان را می‌بیند، اما در ادامه، اطلاعاتی که به دست می‌آورد الزاماً آن تصویر ابتدایی را از نظر معنایی غنی‌تر نمی‌کند. در واقع، فیلم به جای آنکه از روایت معکوس برای ساختن تعلیق استفاده کند، بیشتر از آن به عنوان یک شگرد روایی بهره می‌گیرد.



سارینا صادقی

کمدی اجتماعی در سینمای ایران همیشه بر لبه‌ی باریکی حرکت کرده است؛ لبه‌ای میان سرگرمی و نقد، میان خنداندن مخاطب و واداشتن او به فکر کردن. کمدی، اگر درست ساخته شود، می‌تواند از جدی‌ترین مسائل اجتماعی سخن بگوید بی‌آنکه الزاماً لحن خطابه‌ای پیدا کند. می‌تواند با یک موقعیت ساده، تناقضی عمیق را آشکار کند و تماشاگر را در حالی که می‌خندد، با پرسشی جدی تنها بگذارد. اما همین ژانر، اگر از مضمون تهی شود و کمدی را تنها در چند دیالوگ و حرکت بازیگران جست‌وجو کند، خیلی زود به اثری تبدیل می‌شود که پس از پایان، چیز چندانی برای به خاطر سپردن ندارد. «ناپلئون در باغ زردآلو» ساخته‌ی حامد محمدی، متأسفانه بیشتر در همین سوی دوم قرار می‌گیرد؛ فیلمی با ایده‌ای که می‌توانست دستمایه‌ی یک کمدی اجتماعی تلخ و حتی گزنده قرار بگیرد، اما در مسیر تبدیل شدن به یک اثر منسجم، بخش زیادی از ظرفیت خود را از دست می‌دهد. حامد محمدی فیلمسازی است که مخاطب ایرانی پیش از این با آثار او آشنا شده است. او در مقام فیلمنامه‌نویس تجربه‌ی قابل توجهی دارد و فیلمنامه‌ی «حوض نقاشی» را نوشته است؛ فیلمی که مازیار میری آن را کارگردانی کرد. محمدی پس از آن در مقام کارگردان، بیشتر به



اجازه دهد در خدمت روایت باشند، آنها را صرفاً کنار هم قرار می‌دهد. «ناپلئون در باغ زردآلو» می‌توانست درباره‌ی فساد اقتصادی باشد، اما به آن عمق نمی‌دهد. می‌توانست درباره‌ی دو آدم مفسد حاشیه‌ای باشد که رؤیای یک‌شبه ثروتمند شدن دارند، اما آنها را تا اندازه‌ی کافی واکاوی نمی‌کند. می‌توانست یک کمدی سیاه باشد، اما در بسیاری از لحظات به شوخی‌های مستقیم بسنده می‌کند. می‌توانست از روایت معکوس برای ساختن تعلیق استفاده کند، اما این ساختار بیشتر به یک تمهید روایی باقی می‌ماند. می‌توانست از طراحی صحنه برای بیان فاصله‌ی طبقاتی استفاده کند، چیزی که هرگز در فیلم از آن صحبت نشده و در کل فیلم ما شاهد عده‌ای از انسان‌هایی از طبقه مرفه بوده‌ایم. و حتی کارگردان و نویسنده قصد ندارند به آن نزدیک شوند. و شاید همین پراکندگی است که باعث می‌شود فیلم در نهایت حرف مشخص و ماندگاری برای گفتن نداشته باشد. مشکل «ناپلئون در باغ زردآلو» این نیست که هیچ نقطه‌ی قوتی ندارد. طراحی صحنه در بخش‌هایی قابل توجه است، برخی دیالوگ‌ها خنده‌دارند و بهمن و یحیی نیز در مقام ایده‌ی شخصیت، ظرفیت زیادی دارند. مشکل اصلی این است که این عناصر به یک کلیت منسجم تبدیل نمی‌شوند. فیلم بیش از اندازه به ایده‌های نیمه‌کاره شبیه است؛ ایده‌هایی که هرکدام می‌توانستند به تنهایی فیلمی جدی‌تر و جذاب‌تر بسازند، اما هیچ‌کدام آن‌قدر پی گرفته نمی‌شوند که به نتیجه برسند. شاید بهترین پرسشی که می‌توان درباره‌ی چنین داستانی مطرح کرد این باشد: آیا دزدی کوچک، از فساد بزرگ‌تر زشت‌تر است؟ آیا آدمی که برای فرار از زندگی‌اش به سرقت فکر می‌کند، از کسی که پشت میز نشسته و با اعداد بزرگ‌تر بازی می‌کند، مجرم‌تر است؟ و مهم‌تر از همه، آیا مفسدان اقتصادی واقعاً راحت می‌خوابند؟ «ناپلئون در باغ زردآلو» می‌توانست به این پرسش‌ها نزدیک شود، اما جرئت ماندن پای آنها را پیدا نمی‌کند. و در نهایت، شاید این بزرگ‌ترین حسرت فیلم باشد: فیلمی که می‌توانست با خنده، تلخی جامعه‌ای را نشان دهد که در آن فاصله‌ی میان دزد و مفسد، میان قربانی و مجرم و میان فقر و ثروت، گاهی آن‌قدر باریک است که تشخیصشان از یکدیگر دشوار می‌شود.

از نظر احساسی با آن همراه شود و نه آن‌قدر بامزه که به یک موقعیت کمدی مؤثر تبدیل شود. یکی دیگر از انتخاب‌های بحث‌برانگیز فیلم، استفاده از هوش مصنوعی است. استفاده از فناوری جدید در سینما ذاتاً مسئله‌ای منفی نیست. هوش مصنوعی می‌تواند در صورت استفاده‌ی درست، ابزاری برای خلق جهان‌های تازه باشد. اما هر فناوری زمانی موفق است که در خدمت فیلم قرار بگیرد و حضور خودش را به رخ نکشد. در «ناپلئون در باغ زردآلو»، استفاده از تصاویر تولیدشده یا دستکاری‌شده با هوش مصنوعی در بعضی لحظات به قدری آشکار است که مخاطب به جای غرق شدن در داستان، متوجه تکنیک ساخت تصویر می‌شود. به‌خصوص در جایی که به نظر می‌رسد از هوش مصنوعی برای ساخت تصویری از زنی با پوشش متفاوت استفاده شده، مسئله تنها کیفیت تصویر نیست؛ مسئله این است که تصویر دیجیتال بافت جهان واقعی فیلم همخوانی ندارد و این حرکت برای بیننده

توهین آمیز است و اثر کارگردان را برای به پیش رسیدن فیلم زیر سوال می‌برد. اگر فناوری بتواند جای یک تصویر واقعی را بگیرد، باید آن‌قدر دقیق باشد که مخاطب حضور آن را احساس نکند. در غیر این صورت، مرز میان جهان داستان و پشت صحنه‌ی تولید فرو می‌ریزد. هوش مصنوعی در سینما زمانی موفق است که نامرئی باشد. وقتی تماشاگر وسط فیلم به جای دنبال کردن داستان با خود بگوید «این تصویر با هوش مصنوعی ساخته شده»، ابزار از جایگاه خود خارج شده و به بخشی از مسئله‌ی فیلم تبدیل شده است. تمام این مسائل در نهایت به یک مشکل مشترک بازمی‌گردند: فیلم در بسیاری از لحظات، به جای آنکه به جزئیات

در فیلم به شکل قانع‌کننده‌ای حل نمی‌شود. مشکل این نیست که امید روحانی نمی‌تواند نقش یک شخصیت عصبی را بازی کند. هر بازیگری می‌تواند برخلاف تیپ همیشگی خود ظاهر شود. مشکل اینجاست که فیلمنامه و کارگردانی، پشتوانه‌ی کافی برای این تغییر فراهم نمی‌کنند. عصبانیت شخصیت بیشتر در لحن و حرکات بیرونی باقی می‌ماند و به یک ویژگی روان‌شناختی تبدیل نمی‌شود. در نتیجه، مخاطب بیشتر از آنکه شخصیت را ببیند، بازیگری را می‌بیند که تلاش می‌کند برخلاف تصویر همیشگی خود رفتار کند. مرگ همین دلالت نیز از نقاطی است که فیلم نمی‌تواند تأثیر لازم را ایجاد کند. مرگ یک شخصیت، حتی در یک کمدی، می‌تواند نقطه‌ی عطف مهمی باشد. می‌تواند مسیر داستان را تغییر دهد یا با تبدیل شدن به یک لحظه‌ی طنز سیاه، معنایی تازه پیدا کند. اما اینجا مرگ بیشتر شبیه اتفاقی است که باید سریع از آن عبور کرد. نه تعلیق کافی برای آن ساخته شده و نه ضربه‌ی دراماتیک آن به اندازه‌ای است که در ذهن بماند. حتی اگر قصد فیلم، مضحک کردن مرگ بوده باشد، باز هم این انتخاب باید در دل منطق فیلم معنا داشته باشد. کمدی سیاه زمانی مؤثر است که فیلمساز دقیقاً بداند چرا یک اتفاق تراژیک را مضحک تصویر می‌کند. در غیر این صورت، مرگ نه تراژیک می‌شود و نه طنزآمیز؛ صرفاً بی‌اثر می‌ماند.

رابطه‌ی میان کارآگاه و زنی که از یکی از شخصیت‌های اصلی طلبکار است نیز یکی دیگر از خطوط فرعی فیلم است که نتوانسته جذابیت چندانی پیدا کند. فیلم تلاش می‌کند از این رابطه موقعیت عاطفی و کمیک بسازد، اما میان دو شخصیت کشش قابل توجهی شکل نمی‌گیرد. رابطه نه آن‌قدر باورپذیر است که مخاطب

طبقاتی و اقتصادی نمی‌بینیم. میزانشن نیز در بسیاری از صحنه‌ها فاقد آن دقتی است که می‌توانست کمدی را به زبان تصویر منتقل کند. کمدی فقط در دیالوگ نوشته نمی‌شود؛ گاهی فاصله‌ی میان دو شخصیت، جای ایستادن آنها، حرکتشان در قاب و حتی سکوت میان دو جمله می‌تواند خنده‌دارتر از یک شوخی مستقیم باشد. اما فیلم در بسیاری از لحظات به دیالوگ متکی می‌ماند. این موضوع را می‌توان در صحنه‌ای که بهمن و یحیی در حال مصرف مواد هستند نیز دید. صحنه بیش از اندازه کش پیدا می‌کند، در حالی که نه اتفاق دراماتیک مهمی در آن رخ می‌دهد و نه موقعیت کمیک به اندازه‌ای ساخته می‌شود که این طولانی شدن را توجیه کند. طولانی بودن یک صحنه زمانی ارزشمند است که زمان به بخشی از معنای آن تبدیل شود؛ اما وقتی صرفاً صحنه را کش می‌دهیم، ریتم از بین می‌رود. در یک کمدی، زمان‌بندی اهمیت دوچندان دارد. مکث باید دلیل داشته باشد، تکرار باید به اوج برسد و طولانی شدن باید خنده یا معنا تولید کند. در غیر این صورت، صحنه به جای آنکه فرصت تنفس باشد، به مانعی در مسیر فیلم تبدیل می‌شود. دیالوگ‌های فیلم نیز وضعیتی مشابه دارند. برخی دیالوگ‌ها واقعاً بامزه‌اند، اما در بسیاری از مواقع این احساس به وجود می‌آید که شوخی‌ها به زور در دل موقعیت قرار داده شده‌اند تا فیلم همچنان کمدی باقی بماند. وقتی یک دیالوگ از دل شخصیت بیرون نیاید، حتی اگر در لحظه خنده ایجاد کند، ماندگاری چندانی نخواهد داشت. بازی بازیگران نیز همیشه به کمک فیلم نمی‌آید. گاهی حرکات و واکنش‌ها بیش از اندازه مصنوعی به نظر می‌رسند و به جای آنکه کمدی را از دل موقعیت بیرون بکشند، خودشان تبدیل به عامل ایجاد تصنع می‌شوند. انتخاب بازیگر برای نقش دلالت تهیه‌ی گذرنامه‌های جعلی، نمونه‌ی روشنی از این مسئله است. امید روحانی چهره و صدایی دارد که در ذهن مخاطب با نوعی آرامش، ثبات و کنترل پیوند خورده است. بنابراین انتخاب او برای نقشی که قرار است شخصیتی عصبی، پرخاشگر و بی‌قرار باشد، در ابتدا می‌توانست حتی انتخابی هوشمندانه باشد؛ چرا که تضاد میان تصویر آشنای بازیگر و شخصیت تازه می‌توانست منبعی برای کمدی یا حتی غافلگیری باشد. اما این تضاد



مشکلات گوارشی نوزادان را بشناسید

شیشه شیر، از بلع هوای اضافی جلوگیری می‌کند و احتمال نفخ، دل‌درد و رفلاکس را کاهش می‌دهد. اگر مادر هنگام شیردهی درد دارد یا نوزاد مرتب هوا می‌بلعد، بهتر است از مشاور شیردهی یا پزشک کمک بگیرد.

در شروع غذای کمکی عجله نکنید

با آغاز تغذیه تکمیلی بهتر است هر غذای جدید به تنهایی و با فاصله حدود سه تا پنج روز معرفی شود. این کار کمک می‌کند اگر نوزاد به ماده غذایی خاصی حساسیت داشته باشد، علت آن راحت‌تر شناسایی شود. متخصصان توصیه می‌کنند شروع غذای کمکی از حدود شش ماهگی و مطابق نظر پزشک انجام شود.

چه زمانی باید سریع به پزشک مراجعه کرد؟

اگرچه بیشتر مشکلات گوارشی نوزادان طبیعی هستند اما برخی علائم می‌توانند نشانه بیماری‌های جدی باشند و نیاز به بررسی فوری دارند. استفراغ سبزرنگ یا زرد تیره یکی از مهم‌ترین علائم هشداردهنده است، زیرا ممکن است نشانه انسداد روده باشد. بی‌حالی شدید، کاهش هوشیاری، خشکی دهان، کاهش تعداد پوشک خیس و گریه بدون اشک نیز می‌توانند از علائم کم‌آبی بدن باشند که به رسیدگی سریع پزشکی نیاز دارند. تب بالاتر از ۳۸ درجه سانتی‌گراد در نوزادان، به‌ویژه در شیرخواران زیر سه ماه نیز یک وضعیت اورژانسی محسوب می‌شود و نباید به صورت خودسرانه درمان شود. همچنین اگر شکم نوزاد به طور غیرطبیعی متورم، سفت و دردناک شود یا نوزاد استفراغ‌های مکرر همراه با کاهش وزن داشته باشد، مراجعه فوری به پزشک ضروری است.

آرامش والدین بخشی از درمان است

گریه‌های مکرر نوزاد می‌تواند والدین را خسته و مضطرب کند اما باید به خاطر داشت که بیشتر مشکلات گوارشی دوران شیرخوارگی موقتی هستند و با رشد نوزاد بهبود پیدا می‌کنند. اضطراب بیش از حد والدین گاهی باعث تغییرات غیرضروری در شیر خشک، مصرف داروهای بدون تجویز پزشک یا حذف مواد غذایی مختلف از رژیم مادر می‌شود. این مسائل نه تنها کمکی نمی‌کنند، بلکه ممکن است مشکلات جدیدی ایجاد کنند. بهترین راهکار این است که والدین ضمن حفظ آرامش، وضعیت کلی نوزاد مانند وزن‌گیری، اشتها، خواب، فعالیت و دفعات ادرار را زیر نظر داشته باشند و در صورت مشاهده علائم هشداردهنده یا تداوم مشکلات، با پزشک متخصص اطفال مشورت کنند. در نهایت بیشتر دل‌دردها، رفلاکس‌های خفیف و بی‌قراری‌های گوارشی، بخشی طبیعی از ماه‌های نخست زندگی هستند. آگاهی والدین از روند طبیعی رشد دستگاه گوارش، رعایت اصول صحیح شیردهی و شناخت علائم خطر، مهم‌ترین ابزار برای مراقبت از سلامت نوزاد و پیشگیری از نگرانی‌های بی‌مورد است.



نوزادانی که فقط از شیر مادر تغذیه می‌کنند نیز دیده شود زیرا مقدار کمی از پروتئین شیر گاو می‌تواند از طریق رژیم غذایی مادر وارد شیر شود. مهم‌ترین علائم این حساسیت شامل بی‌قراری مداوم در طول شبانه روز، وجود خون یا مخاط در مدفوع، اسهال، استفراغ و گاهی علائم پوستی مانند اگزما است. تشخیص این بیماری باید توسط پزشک انجام شود و والدین نباید به طور خودسرانه شیر خشک یا رژیم غذایی مادر را تغییر دهند زیرا حذف غیرضروری مواد غذایی می‌تواند باعث کمبودهای تغذیه‌ای شود. چگونه والدین می‌توانند مشکلات گوارشی را کمتر کنند؟

آروغ گرفتن را فراموش نکنید

یکی از ساده‌ترین راهکارها برای کاهش نفخ و رفلاکس، گرفتن آروغ نوزاد است. هنگام شیر خوردن مقداری هوا وارد معده می‌شود و اگر خارج نشود، می‌تواند موجب بی‌قراری یا بالا آوردن شیر شود. پزشکان توصیه می‌کنند در فواصل شیردهی و همچنین پس از پایان تغذیه، نوزاد چند دقیقه در وضعیت مناسب قرار گیرد تا آروغ بزند.

نوزاد را بعد از شیر خوردن بلافاصله نخوابانید

نگه داشتن نوزاد در وضعیت عمودی به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پس از تغذیه می‌تواند احتمال بازگشت شیر را کاهش دهد. البته باید توجه داشت که برای خواب، نوزاد همیشه باید به پشت روی سطح صاف و ایمن خوابانده شود، زیرا این وضعیت خطر سندرم مرگ ناگهانی شیرخوار را کاهش می‌دهد.

تکنیک صحیح شیردهی اهمیت زیادی دارد
چسبیدن صحیح دهان نوزاد به سینه یا استفاده درست از

در ساعات عصر یا شب بدون دلیل مشخص، گریه‌های شدید و طولانی دارد؛ در حالی که بین این حملات کاملاً طبیعی به نظر می‌رسد، شیر می‌خورد، وزن می‌گیرد و معاینه پزشکی نیز طبیعی است. پزشکان علت دقیق کولیک را هنوز به طور کامل نمی‌دانند اما مجموعه‌ای از عوامل مانند تکامل دستگاه عصبی، رشد دستگاه گوارش، تجمع گاز روده و حساسیت بیشتر نوزاد به محرک‌های محیطی در ایجاد آن نقش دارند. خبر امیدوارکننده برای والدین این است که کولیک معمولاً از حدود دو تا سه هفته‌گی آغاز می‌شود، در دو ماهگی به اوج می‌رسد و اغلب تا چهار یا پنج ماهگی بدون درمان خاص برطرف می‌شود.

بالا آوردن شیر همیشه بیماری نیست

بسیاری از نوزادان بعد از شیر خوردن مقداری از شیر را بالا می‌آورند. این وضعیت که رفلاکس فیزیولوژیک نام دارد، در اغلب موارد طبیعی است و تا پایان سال اول زندگی به تدریج کاهش می‌یابد. البته رفلاکس همیشه با بالا آوردن واضح همراه نیست. برخی نوزادان فقط هنگام یا بعد از تغذیه بی‌قرار می‌شوند، کمر خود را به عقب خم می‌کنند یا هنگام خواب ناراحتی نشان می‌دهند. اگر نوزاد وزن‌گیری مناسبی داشته باشد، اشتهاى خوبی داشته باشد و علائم دیگری مانند اختلال رشد یا مشکلات تنفسی وجود نداشته باشد، معمولاً جای نگرانی نیست اما اگر رفلاکس باعث کاهش وزن، امتناع از شیر خوردن، سرفه‌های مکرر یا مشکلات تنفسی شود، باید توسط پزشک بررسی شود.

حساسیت به پروتئین شیر گاو

برخی نوزادان نسبت به پروتئین موجود در شیر گاو واکنش ایمنی نشان می‌دهند. این حساسیت ممکن است حتی در

بسیاری از نوزادان در ماه‌های نخست زندگی دچار مشکلاتی مانند دل‌درد، رفلاکس یا بالا آوردن شیر می‌شوند که اغلب بخشی طبیعی از روند تکامل دستگاه گوارش است. با این حال آگاهی والدین از تفاوت میان علائم طبیعی و نشانه‌های هشداردهنده علاوه بر کاهش نگرانی‌های بی‌مورد به تشخیص به موقع مواردی که نیازمند مراجعه به پزشک هستند، کمک می‌کند. به گزارش ایرنا زندگی، بسیاری از والدین به ویژه در ماه‌های نخست تولد فرزندشان با دیدن گریه‌های طولانی، بالا آوردن شیر یا تغییر در مدفوع نوزاد نگران می‌شوند و تصور می‌کنند فرزندشان به بیماری جدی مبتلا شده است. در حالی که متخصصان اطفال تأکید می‌کنند بخش قابل توجهی از مشکلات گوارشی نوزادان، نتیجه طبیعی تکامل دستگاه گوارش است و با گذشت زمان برطرف می‌شود. با این حال آشنایی با علائم طبیعی، شناخت نشانه‌های هشداردهنده و دانستن زمان مراجعه به پزشک، نقش مهمی در حفظ سلامت نوزاد و آرامش خاطر والدین دارد.

دستگاه گوارش نوزاد هنوز در حال رشد است

نوزاد با دستگاه گوارشی کاملاً بالغ متولد نمی‌شود. معده، روده، آنزیم‌های گوارشی و حتی باکتری‌های مفید روده در ماه‌های نخست زندگی به تدریج تکامل پیدا می‌کنند. به همین دلیل ممکن است نوزاد در این دوران دچار نفخ، دل‌پیچه، بالا آوردن شیر یا تغییرات طبیعی در اجابت مزاج شود. بر اساس توصیه‌های برخی پژوهشکده‌های بهداشتی اطفال، بسیاری از این مشکلات بخشی از روند طبیعی رشد محسوب می‌شوند و در بیشتر موارد بدون نیاز به درمان خاص برطرف خواهند شد.

چرا مشکلات گوارشی در نوزادان شایع است؟

یکی از مهم‌ترین دلایل بروز این مشکلات، نارس بودن نسبی دستگاه گوارش است. عضلات معده و روده هنوز هماهنگی کامل پیدا نکرده‌اند و حرکات آن‌ها به تدریج منظم می‌شود. عامل دیگر شل بودن دریچه بین مری و معده است. این دریچه وظیفه جلوگیری از بازگشت محتویات معده را بر عهده دارد اما در نوزادان هنوز قدرت کافی ندارد و به همین دلیل برگشت مقدار کمی شیر پس از تغذیه بسیار شایع است. از سوی دیگر میکروبیوم روده یا مجموعه باکتری‌های مفید دستگاه گوارش نیز در حال شکل‌گیری است. این باکتری‌ها نقش مهمی در هضم غذا، تقویت سیستم ایمنی و سلامت روده دارند و تا ماه‌ها پس از تولد به تدریج به تعادل می‌رسند.

کولیک، گریه‌ای که والدین را نگران می‌کند

یکی از شایع‌ترین مشکلات گوارشی نوزادان، کولیک یا دل‌درد شیرخوارگی است. نوزاد مبتلا به کولیک معمولاً

تعیین تکلیف پتروشیمی با جدیت در حال پیگیری است

نیاز و انجام هماهنگی‌های لازم با منطقه آزاد در حال انجام است تا زمینه برای ورود پتروشیمی به مرحله عملیات اجرایی و آغاز فعالیت فراهم شود. وی با اشاره به پیگیری‌های مستمر برای تعیین تکلیف این پروژه خاطرنشان کرد: هدف مدیریت استان، تعیین تکلیف عملیاتی پروژه و فراهم کردن شرایط لازم برای آغاز فعالیت اجرایی آن است و در همین راستا، پیگیری‌های لازم با دستگاه‌های مرتبط در استان و در سطح ملی نیز ادامه خواهد داشت.



معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار گلستان با اشاره به روند طولانی اجرای پروژه پتروشیمی گلستان اظهار کرد: تعیین تکلیف این طرح از مطالبات جدی استان است و مجموعه مدیریت استان با جدیت، موضوع را تا رسیدن به نتیجه پیگیری می‌کند. به گزارش روابط عمومی، عبدالعلی کیان‌مهر در نشست با سرمایه‌گذاران پتروشیمی استان با اشاره به ضرورت فراهم شدن الزامات اجرایی پروژه گفت: پیگیری‌ها برای رفع موانع موجود، تأمین زیرساخت‌های مورد

شعر



کفش مدرسه را چگونه انتخاب کنیم؟

ممکن است با کفش دارای رویه قابل تنفس احساس راحتی بیشتری کند. البته هیچ جنسی به تنهایی تضمین کننده سلامت پا نیست و اندازه مناسب، تمیزی کفش و تعویض جوراب نیز اهمیت دارند.

بهداشت کفش و جوراب را جدی بگیرید

کفش مدرسه وسیله ای است که تقریباً هر روز استفاده می شود. بنابراین تمیز نگه داشتن آن، خشک کردن کفش خیس و تعویض جوراب می تواند به مراقبت بهتر از پا کمک کند. والدین می توانند به کودک یاد بدهند پس از بازگشت از مدرسه، کفش را در جای خشک و دارای تهویه قرار دهد و اگر جورابش عرق کرده است، آن را تعویض کند. اگر کفش خیس شده، بهتر است پیش از استفاده دوباره کاملاً خشک شود. این عادت های ساده در کنار شست و شوی منظم جوراب ها، به حفظ بهداشت پا کمک می کنند.

کفش گران تر همیشه انتخاب بهتری نیست

خرید کفش مدرسه برای خانواده ها هزینه دارد و ممکن است بعضی والدین تصور کنند کفش گران تر الزاماً کیفیت بالاتری دارد. اما راهنماهای سلامت پا تأکید می کنند قیمت به تنهایی معیار مناسبی برای انتخاب کفش نیست. کفش باید اندازه مناسب، راحتی، ساختار قابل قبول و کیفیت متناسب با نیاز کودک داشته باشد. اگر فرزند خانواده در طول سال تحصیلی رشد می کند، خرید کفش بیش از اندازه بزرگ با هدف استفاده طولانی تر ممکن است نتیجه مطلوبی نداشته باشد. کفش بزرگ می تواند هنگام راه رفتن حرکت کند و برای کودک ناراحت کننده باشد. بهتر است خانواده ها به جای خرید یک کفش بسیار بزرگ، اندازه مناسب را انتخاب کنند و در طول سال تحصیلی اندازه پا را دوباره بررسی کنند.

کودک را در انتخاب کفش شریک کنید

خرید کفش مدرسه فرصتی برای آموزش مسئولیت پذیری به کودک است. والدین می توانند به فرزندشان یاد بدهند که هنگام امتحان کردن کفش، به احساس پاهایش توجه کند و اگر پنجه، پاشنه یا کناره های پا تحت فشار است، موضوع را بگوید. این کار به کودک کمک می کند به جای انتخاب صرفاً بر اساس رنگ و ظاهر، راحتی و ایمنی را نیز در نظر بگیرد. همچنین بهتر است والدین در طول سال تحصیلی وضعیت کفش را بررسی کنند. اگر زیره فرسوده شده، کفش از کنار تغییر شکل داده یا کودک از درد پا شکایت دارد، باید اندازه و وضعیت کفش دوباره ارزیابی شود. یادمان باشد انتخاب کفش مدرسه تصمیمی است که باید با توجه به نیاز واقعی کودک انجام شود. کفشی که اندازه مناسبی دارد، انگشتان را تحت فشار نمی گذارد، پاشنه را به خوبی نگه می دارد و زیره آن چسبندگی مناسبی دارد، می تواند همراه روزهای مدرسه باشد. خانواده ها با چند دقیقه دقت هنگام خرید و بررسی منظم کفش در طول سال، می توانند از یکی از وسایل پرکاربرد فرزندشان بهتر مراقبت کنند و به او یاد بدهند که سلامت و راحتی بدن، از ظاهر و قیمت یک وسیله مهم تر است.



عین حال گردش خون و راحتی پا را مختل نکنند. کفش خیلی نرم یا خیلی خشک، کدام بهتر است؟

برخی خانواده ها تصور می کنند هرچه کفش نرم تر باشد، برای کودک مناسب تر است. اما کفش نباید آنقدر نرم باشد که به راحتی از وسط پیچ بخورد یا ساختار خود را از دست بدهد. در راهنماهای عمومی خرید کفش کودکان وجود پاشنه محکم، زیره با کیفیت و انعطاف مناسب برای حرکت پا توصیه شده است. کفش را می توان هنگام خرید با دست بررسی کرد. قسمت جلویی آن باید بتواند در محل طبیعی خم شدن پا حرکت کند، اما نباید مانند یک تکه پارچه به راحتی پیچانده شود. این بررسی ساده به والدین کمک می کند کفشی را انتخاب کنند که هم امکان حرکت داشته باشد و هم برای استفاده روزانه ساختار مناسبی ارائه دهد.

زیره مناسب بخشی از ایمنی دانش آموز است

کودکان در مسیر مدرسه، حیاط و راهروها با سطوح مختلف راه می روند. زیره کفش باید چسبندگی مناسبی داشته باشد تا احتمال لغزش کمتر شود. برای خانواده ها این موضوع به ویژه در روزهای بارانی یا هنگام استفاده از کفش در محیط های ورزشی مهم است. زیره ای که کاملاً صاف و لغزنده باشد، انتخاب مناسبی برای کفش روزمره مدرسه نیست. بهتر است والدین کفشی را انتخاب کنند که زیره آن سالم، مناسب و متناسب با فعالیت های کودک باشد.

جنس کفش و اهمیت تهویه پا

پا در طول روز ممکن است عرق کند. اگر کفش از موادی ساخته شده باشد که اجازه گردش هوا را نمی دهد، رطوبت و گرما درون آن بیشتر می شود. درباره انتخاب کفش کودکان توصیه می شود در صورت امکان از مواد طبیعی مانند چرم، پنبه یا پارچه استفاده شود، زیرا این مواد امکان گردش هوا را بهتر فراهم می کنند. برای مثال، کودکی که ساعت های طولانی کفش ورزشی خود را در مدرسه به پا دارد،

اجازه می دهد هنگام راه رفتن فضای کافی داشته باشند. در عین حال، نباید آنقدر زیاد باشد که کفش در پای کودک حرکت کند یا از پاشنه بیرون بیاید. والدین می توانند از فروشنده بخواهند اندازه کفش را بررسی کند اما بهتر است تنها به عدد درج شده روی جعبه اکتفا نکنند. شکل کفش و عرض پنجه در مدل های مختلف فرق دارد. ممکن است دو کفش با شماره یکسان، برای پای کودک احساس متفاوتی داشته باشند.

کفش نباید انگشتان را به هم فشار دهد

قسمت جلوی کفش باید به اندازه ای پهن و عمیق باشد که انگشتان بتوانند کمی حرکت کنند. کفش هایی با پنجه باریک یا نوک تیز، فضای کافی برای انگشتان ندارند و می توانند باعث فشار و ناراحتی شوند. این نکته برای خانواده هایی که فرزندشان پای پهن دارد، اهمیت بیشتری پیدا می کند. بهتر است والدین به جای مجبور کردن کودک به پوشیدن کفشی که در قسمت جلوی پا فشار می آورد، مدل دیگری با فضای مناسب تر پیدا کنند. گاهی کفشی که از نظر ظاهری ساده تر است، برای استفاده روزمره انتخاب بهتری خواهد بود.

کفش باید پا را نگه دارد، نه اینکه آن را محدود کند

کفش مناسب مدرسه باید در قسمت پاشنه و میانه پا، نگهداری کافی داشته باشد. وجود بند، چسب یا سگک به ثابت ماندن پا در کفش کمک می کند. این موضوع به خصوص برای کودکانی که زیاد راه می روند یا در زنگ ورزش فعالیت دارند، اهمیت دارد. در مقابل، کفش های بدون بند و مدل هایی که به راحتی از پا خارج می شوند، ممکن است هنگام حرکت ثبات کمتری داشته باشند. البته محکم بودن کفش نباید به معنای سفت و آزاردهنده بودن آن باشد. کودک باید بتواند بدون فشار اضافی، پا را خم کند و قدم بردارد. اگر کفش با بند بسته می شود، بندها باید به اندازه ای محکم باشند که کفش روی پا بماند و در

با نزدیک شدن به آغاز سال تحصیلی، خرید کفش مدرسه به یکی از دغدغه های خانواده ها تبدیل می شود. کفشی که قرار است همراه دانش آموز در مسیر خانه تا مدرسه، کلاس و زنگ تفریح باشد، باید علاوه بر ظاهر مناسب، راحتی و ایمنی لازم را داشته باشد. به گزارش ایرنا زندگی، شروع سال تحصیلی برای بسیاری از خانواده ها با خرید کیف، لباس، دفتر و کفش مدرسه همراه است. در این میان کفش شاید یکی از وسایلی باشد که دانش آموز ساعت های زیادی از روز آن را به پا دارد اما هنگام خرید گاهی تنها رنگ، ظاهر و قیمت آن مورد توجه قرار می گیرد. در حالی که اندازه مناسب، راحتی، امکان حرکت طبیعی پا و ایمنی در راه رفتن از نکاتی هستند که می توانند تجربه روزانه کودک را بهتر کنند. انتخاب کفش مناسب قرار نیست خریدی گران یا پیچیده باشد. کافی است والدین هنگام خرید به چند نشانه ساده توجه کنند و به جای انتخاب کفشی که فقط زیبا به نظر می رسد، کفشی را پیدا کنند که برای پای فرزندشان مناسب باشد.

کفش مناسب مدرسه چه ویژگی هایی دارد؟

کفش مدرسه باید بتواند از پا در برابر آسیب های معمول محافظت کند و در عین حال مانع حرکت طبیعی آن نشود. کودکی که از خانه تا مدرسه پیاده می رود، در زنگ تفریح می دود و در کلاس های ورزشی فعالیت دارد، به کفشی نیاز دارد که در راه رفتن و بازی برایش مزاحمت ایجاد نکند. برای مثال اگر کفش دانش آموز در قسمت پنجه تنگ باشد، ممکن است انگشتانش به هم فشرده شوند. اگر کفش بیش از اندازه بزرگ باشد، پا داخل آن جابه جا می شود و کودک برای نگه داشتن کفش ممکن است انگشتانش را جمع کند. بنابراین نه کفش خیلی تنگ انتخاب مناسبی است و نه کفشی که تنها به دلیل داشتن فضای زیاد، اندازه درست پا نباشد.

اندازه کفش را با حدس انتخاب نکنید

یکی از اشتباه های رایج هنگام خرید کفش مدرسه، انتخاب اندازه بر اساس شماره کفش قبلی یا حدس زدن اندازه پای کودک است. پای کودکان با سرعت رشد می کند و ممکن است اندازه دو پای یک کودک نیز کمی با هم متفاوت باشد. به همین دلیل، اندازه گیری هر دو پا پیش از خرید اهمیت دارد. بهتر است کودک هنگام امتحان کردن کفش، هر دو کفش را بپوشد و در حالت ایستاده آن ها را امتحان کند. جورابی که معمولاً با کفش مدرسه می پوشد نیز باید همراهش باشد. از کودک بخواهید چند قدم راه برود، بنشیند و بایستد. اگر کفش از همان ابتدا پا را فشار می دهد یا انگشتان به جلوی آن برخورد می کنند، نباید تصور کرد که بعداً حتماً راحت خواهد شد. کفش مناسب باید از همان زمان خرید احساس راحتی ایجاد کند.

چقدر فضای خالی جلوی کفش لازم است؟

در راهنماهای مربوط به کفش کودکان، معمولاً حدود یک سانتی متر فضای خالی بین بلندترین انگشت و جلوی کفش توصیه می شود. این فاصله به انگشتان