

گلشن مهر

■ گلشن مهر شناسنامه گلستان است

■ سه شنبه ۲۱ مهر ماه ۱۴۰۵ / سال بیست و هشتم / شماره ۳۲۷۱ / صفحه ۸ / ۲۵۰۰۰ تومان

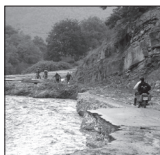
۲



ال نینو
گلستان را سیل زده می کند؟



۲



جبران خسارت سیلاب با جدیت
دنبال می شود



۳



پیشگیری از آسیب ها
تا ساختن زندگی معنادار



«دستاویز»

انواع زینت آلات دست ساز
اعم از گردن بند، دستبند، گوشواره
با تنوع

☎ ۰۹۰۳۹۱۵۴۸۰۷

تحويل درب منزل

یادداشت اول

منزلت معلم

■ با مسوولیت سر دبیر

روزگاری نه چندان دور، نام معلم در ذهن بسیاری از دانش آموزان با احترام، هیبت و مرجعیت گره خورده بود. نگاه معلم در کلاس، کلام او در مدرسه و تذکرش در مسیر تربیت، معمولاً با پذیرش بیشتری همراه می شد. امروز اما نشانه هایی از تغییر این جایگاه به چشم می خورد؛ تغییری که نمی توان آن را فقط به مسائل اقتصادی، حقوق و مزایای فرهنگیان فروکاست. مسئله، دگرگونی رابطهای است که سال ها یکی از پایه های اصلی نظام تربیتی به شمار می رفت. در طول دهه های گذشته، معلم برای بسیاری از دانش آموزان تنها آموزگار کتاب های درسی نبود؛ مرجعی قابل اعتماد بود که سخنش، حتی بیرون از کلاس، وزن و اعتبار داشت. امروز در برخی محیط های آموزشی، این مرجعیت با پرسش، بی اعتنایی و گاه رفتارهای دور از شان معلم رویه روست. البته نباید این تصویر را به همه دانش آموزان تعمیم داد یا تفاوت نسل ها را به بی احترامی تعبیر کرد؛ اما نادیده گرفتن نشانه های تضعیف احترام در مدرسه نیز واقع بینانه نیست. بخشی از این دگرگونی را باید در تغییر شیوه های تربیتی خانواده ها، گسترش فضای مجازی، کم رنگ شدن مرزهای رفتاری و تضعیف پیوند میان خانه و مدرسه جست و جو کرد. دانش آموز امروز، برخلاف نسل های پیشین، در جهانی رشد می کند که در آن اقتدارهای سنتی بیش از گذشته به چالش کشیده می شوند. این تحول، اگر با گفت و گو و تربیت مسئولانه همراه باشد، می تواند سازنده باشد؛ اما آزادی بدون مسئولیت، به تدریج مرز میان پرسشگری و بی احترامی را مخدوش می کند. بازسازی شان معلم، پیش از هر چیز، به احیای فرهنگ احترام در خانه و مدرسه نیاز دارد؛ احترامی که نه از ترس، بلکه از شناخت ارزش آموزش و جایگاه مربی سرچشمه بگیرد. خانواده ها باید بدانند دفاع بی قید و شرط از هر رفتار فرزندی، به سود او نیست و مدرسه نیز باید در کنار مطالبه گری، الگویی روشن از عدالت و احترام ارائه دهد. بازتعریف جایگاه معلم، بیش از هر چیز، مستلزم بازنگری در فرهنگ تربیتی جامعه و ترمیم پیوند میان خانواده و مدرسه است. احترام به معلم با تقویت مرجعیت حرفه ای، عدالت آموزشی و اعتماد متقابل معنا پیدا می کند. خانواده ها و مدارس در این مسیر مسئولیتی مشترک دارند؛ مسئولیتی که بر آموزش مرزهای رفتاری، تقویت مسئولیت پذیری و نهادینه کردن گفت و گوی محترمانه استوار است. تضعیف حرمت معلم را نباید مسئله ای فردی یا محدود به محیط کلاس دانست، بلکه باید آن را نشانه ای از چالش های عمیق تر در نظام تربیت اجتماعی تلقی کرد. آینده آموزش، تا حد زیادی، به این وابسته است که جامعه چگونه میان حق پرسشگری دانش آموز و ضرورت پاسداشت شان و اقتدار حرفه ای معلم تعادل برقرار می کند.

بزرگداشت مریم آسیابان

بانوی زندگی بخش



مهران موذنی - چهارشنبه، ۱۵ مهر ۱۴۰۵، بیست و پنجمین نشست دورهمی فرهنگی سرای فرهنگ و رسانه برگزار شد. این نشست به تجلیل از مریم آسیابان، بانوی پیشکسوت مامایی، کوهنوردی و فعال محیط زیست اختصاص پیدا کرد. بانویی خستگی ناپذیر که علی رغم بازنشستگی، از خدمت به انسان و طبیعت دست نکشیده و همچنان زندگی می بخشد.

رسالتی به عمر یک زندگی

مریم آسیابان ضمن تقدیر و تشکر از سرای فرهنگ و رسانه برای برگزاری این نشست گفت: در آغاز، خداوند بزرگ را شکر می کنم که پدر و مادری نیکو نصیبم کرد؛ پدر و مادری که با تمام توان برای تربیت فرزندانشان تلاش کردند. آنان در مکتب زندگی، با تمام وجود زحمت کشیدند و تلاش کردن را به ما آموختند. از همسر عزیزم نیز بسیار سپاسگزارم. ایشان همواره در کنار من بوده اند و با وجود فعالیت های متعدد من، هیچ گاه نمی پرسند کجا می روم و با چه کسی می روم. گاهی

خودم به ایشان می گویم چرا چیزی نمی پرسید و پاسخشان این است: «به تو اعتماد دارم.» این اعتماد برای من بسیار ارزشمند است. از خانواده عزیزم، به ویژه برادرانم که دیگر در میان ما نیستند، نیز سپاسگزارم. آنان همواره پشتیبان من بودند و حمایتشان را هیچ گاه فراموش نمی کنم. از برادر بزرگوارم، آقای موسی آسیابان، که امروز در این جمع حضور دارند، نیز قدردانی می کنم. پس از درگذشت پدرمان، ایشان برای ما حکم پدر را داشتند. هر آنچه پدرمان به عنوان اندوخته و میراث برای فرزندانش باقی گذاشته بود، با امانت داری پذیرفتند و با تمام وجود در کنار خواهران و

آزمون کارشناسی شرکت کردم و پس از قبولی، فعالیت حرفه ای خود را ادامه دادم. در تمام این سال ها، با عشق کار می کردم و برای انجام مسئولیت هایم از هیچ تلاشی دریغ نداشتm. برخی از همکارانم که امروز در این جمع حضور دارند، شاهد آن روزها هستند. عشق به مامایی و انگیزه خدمت، همواره نیروی محرک من بوده است. خدا را شکر می کنم که پس از ۳۰ سال فعالیت در بخش دولتی، این فرصت را در اختیارم قرار داد تا مرکز مستقلی برای ادامه ارائه خدمات ایجاد کنم؛ مرکزی که بتواند به نسل جوان، به ویژه افرادی که به آرامش، کاهش استرس و حمایت در کنار خود و خانواده شان نیاز دارند، خدمت کند. در کنار سایر فعالیت های حرفه ای مرکز، یکی از حوزه های مهم کار ما، حضور در بیمارستان ها و همراهی با مادران باردار است؛ خدمتی که از آن با عنوان «مامای همراه» یاد می شود. در این زمینه، خانم سحر عرب از استادان و پیشگامان این حوزه هستند و خانم محبی نیز با توانمندی و تعهد فراوان فعالیت می کنند.

ادامه در صفحه ۸ و ۹

www.golshanemehr.com

ال‌نینو گلستان را سیل زده می‌کند؟

مساحت گلستان را شامل می‌شود و این مطالعات مبنای شناسایی نقاط بحرانی و اولویت‌بندی اقدامات اجرایی است. عباسی افزود: اولویت اجرای طرح‌های جدید بر اساس میزان خطرپذیری حوزه، سابقه رخداد سیلاب، میزان تولید رواناب و رسوب، وجود سکونتگاه‌ها و زیرساخت‌های حساس در پایین‌دست، وضعیت فرسایش و ظرفیت اقدامات موجود تعیین می‌شود. به گفته وی، مناطق پرخطر و اولویت‌های جغرافیایی متناسب با تغییرات مخاطره سیلاب در سال‌های مختلف جابه‌جا می‌شوند و گزارش عملکرد سالانه پس از پایان سال مالی قابل ارائه است.

تاکید بر مدیریت ریسک و همکاری مردم

عباسی رویکرد جدید آبخیزداری در استان را مبتنی بر مدیریت ریسک و افزایش تاب‌آوری حوزه‌های آبخیز دانست و افزود: با افزایش عدم‌قطعیت‌های اقلیمی، برنامه‌ریزی تنها بر پایه یک رخداد مشخص انجام نمی‌شود و پایش مستمر، طراحی بر اساس دوره‌های بازگشت مختلف، نگهداری سازه‌ها، اجرای اقدامات اصلاحی و آمادگی برای واکنش سریع نیز اهمیت دارد. وی تخصیص نامناسب یا دیر هنگام اعتبارات، افزایش هزینه‌های اجرایی و فاصله میان برآوردهای مبتنی بر فهرست‌بها با هزینه تمام‌شده را از موانع اجرای طرح‌ها برشمرد و خاطر نشان کرد: وقوع سیلاب و تغییر مقاطع عرضی آبراهه‌ها و ساختگاه‌های پیش‌بینی‌شده برای اجرای پروژه نیز می‌تواند برنامه‌ها را با مشکل روبه‌رو کند. وی خودداری از ساخت‌وساز و دخل‌وتصرف در بستر و حریم رودخانه‌ها، جلوگیری از انسداد آبراهه‌ها و مسیل‌ها، نریختن نخاله و پسماند در مسیر جریان آب و پرهیز از برداشت غیرمجاز نهشته‌های آبرفتی را از اقدامات ضروری دانست. عباسی همچنین هماهنگی منابع طبیعی با هواشناسی، مدیریت بحران، فرمانداری‌ها و دیگر دستگاه‌های مسوول را هنگام صدور هشدارهای بارشی مهم خواند و یادآور شد: اطلاع‌رسانی عمومی باید از مسیر مراجع رسمی انجام شود و اتکا به یک سازه یا پروژه برای مدیریت سیلاب کافی نیست؛ پایش، آماده‌سازی سازه‌ها، بازنگه‌داشتن مسیر آبراهه‌ها و هماهنگی میان دستگاه‌ها باید در کنار هم دنبال شود. وی با بیان این که احتمال بارش‌های شدید نباید نادیده گرفته شود، جدی گرفتن هشدارهای هواشناسی، به‌ویژه در فصل تابستان و افزایش آمادگی پیش از وقوع حادثه را ضروری دانست. رییس اداره حفاظت خاک اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری گلستان ادامه داد: فراوانی رخدادهای نقطه‌ای سیلاب در گلستان نسبت به دهه‌های گذشته افزایش چشمگیری داشته است، از این‌رو مردم باید هنگام صدور هشدار از استقرار و تردد در مسیر رودخانه‌ها و مسیل‌ها خودداری کنند، مسیر جریان آب را مسدود نکنند و توصیه‌های مدیریت بحران را جدی قلمداد کرده و رعایت کنند.



مشاوران تخصصی برای اقدامات موردی و واکنش سریع ضروری است. به گفته وی سازه‌های آسیب‌دیده پس از شناسایی به مهندسان مشاور اعلام می‌شوند تا بازنگری، بازطراحی و برآورد اولیه اصلاح پروژه انجام شود. وی افزود: به‌طور میانگین سالانه ۱۰ تا ۱۵ درصد اعتبارات تخصیص‌یافته به طرح‌های آبخیزداری برای مرمت و نگهداری پروژه‌ها در نظر گرفته می‌شود و همچنین هماهنگی با دستگاه‌های مرتبط هنگام صدور هشدارهای بارشی از دیگر اقدامات مورد نیاز است. عباسی ارزیابی عملکرد طرح‌ها را نیازمند استفاده از شاخص‌های کمی و کیفی دانست و گفت: حجم رواناب کنترل یا ذخیره‌شده، مدیریت دبی اوج سیلاب، میزان رسوب تله‌اندازی‌شده، کنترل فرسایش بستر و کناره‌ها، افزایش فرصت و میزان نفوذ آب، تغییرات پوشش گیاهی، تثبیت سطح اساس رودخانه و میزان خسارت اجتناب‌شده در پایین‌دست، از جمله شاخص‌های ارزیابی هستند. وی بازدیدهای میدانی و پایش پس از رخدادهای بارشی را نیز بخشی از ارزیابی عملکرد پروژه‌ها عنوان کرد و افزود: اداره‌کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان، اثربخشی برخی اقدامات را در قالب گزارش‌های کمی بررسی کرده است.

اجرای بیش از ۲ هزار سازه آبخیزداری در گلستان

رییس اداره حفاظت خاک اداره‌کل منابع طبیعی و آبخیزداری گلستان گفت: طی سال‌های گذشته در استان ۲۶۳ بند خاکی، ۵۱۰ سازه سنگی، ملاتی و بتنی، یک‌هزار و ۳۲۰ سازه گابیونی، ۷۴ سازه سرشاخه‌گیر، پنج پروژه چندمنظوره مدیریت سیلاب و تغذیه آب زیرزمینی و ۴۶ سازه اجرا شده است. وی یادآور شد: حدود یک‌میلیون و ۱۵۰ هزار هکتار از حوزه‌های آبخیز استان مطالعه شده که نزدیک به ۵۰ درصد

سریع تبدیل می‌شود. عباسی ادامه داد: فرسایش خاک و انتقال رسوب نیز می‌تواند ظرفیت آبراهه‌ها و سازه‌های پایین‌دست را کاهش دهد و در نتیجه، آثار سیلاب را تشدید کند.

مدیریت سیلاب از بالادست در گلستان

رییس اداره حفاظت خاک اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری گلستان گفت: آبخیزداری با هدف تعدیل پاسخ هیدرولوژیکی حوزه انجام می‌شود و اقدامات سازه‌ای، زیستی و بیومکانیکی می‌تواند با کاهش سرعت جریان، افزایش زمان تمرکز، کنترل فرسایش و رسوب، تثبیت بستر و کناره آبراهه‌ها و افزایش فرصت نفوذ آب، انتقال رواناب به پایین‌دست را کندتر و کم‌تمرکزتر کند. عباسی افزود: راهبرد اصلی، مدیریت سیلاب در مبدأ و بالادست، پیش از رسیدن جریان به مناطق جمعیتی و زیرساختی است، با این حال، سازه‌ها بر اساس شرایط فنی و هیدرولوژیکی حوزه و برای سناریوهای طراحی مشخص ساخته می‌شوند، بنابراین اگر رخدادی فراتر از ظرفیت طراحی روی دهد، هیچ سازه‌ای به‌تنهایی نمی‌تواند جلوگیری کامل از خسارت را تضمین کند.

نزوم پایش و نگهداری سازه‌ها پیش از فصل بارش

وی بازدید و ارزیابی سازه‌های آبخیزداری، شناسایی سازه‌های نیازمند مرمت و رفع نقص، پاک‌سازی سازه‌های سرشاخه‌گیر و بررسی ظرفیت حوضچه‌های رسوب‌گیر را از اقدامات پیشگیرانه پیش از آغاز فصل بارش برشمرد و گفت: شناسایی نقاط بحرانی فرسایش بستر و کناره آبراهه‌ها، به‌روزرسانی اطلاعات مطالعاتی و اجرایی حوزه‌ها، تقویت اقدامات زیستی و بیومکانیکی در مناطق مستعد و استفاده از ظرفیت

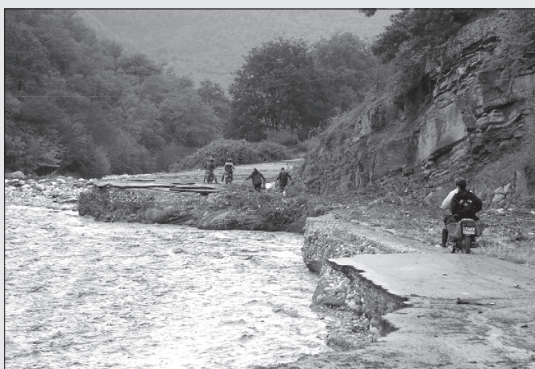
رییس اداره حفاظت خاک اداره‌کل منابع طبیعی و آبخیزداری گلستان گفت: پیش‌بینی اثر ال‌نینو بر بارش استان باید با بررسی مدل‌های اقلیمی و جوی، شاخص‌های اقیانوسی-جوی و روندهای منطقه‌ای صورت گیرد و وقوع این پدیده به‌تنهایی به معنای بارش شدید یا سیلاب نیست. به گزارش ایرنا، محمد عباسی اظهار کرد: میزان اثرگذاری ال‌نینو به تأثیر آن با سایر الگوهای جوی و اقلیمی و مقیاس زمانی بررسی وابسته است؛ از این‌رو، پیش‌بینی پیامدهای آن برای گلستان باید با اتکا به داده‌های هواشناسی و شرایط محلی انجام شود. ال‌نینو بخشی از چرخه طبیعی «ال‌نینو - نوسان جنوبی» است که با تغییر در وضعیت آب‌های سطحی اقیانوس آرام استوایی و الگوهای گردش جو همراه می‌شود و می‌تواند بر رژیم بارش مناطق مختلف اثر بگذارد ولی پیامدهای آن در همه مناطق یکسان نیست و ممکن است زمان وقوع بارش، شدت بارش‌های کوتاه‌مدت، پراکنش مکانی بارندگی و احتمال رخداد بارش‌های حدی را تغییر دهد. عباسی با اشاره به شرایط اقلیمی گلستان، گفت: بر اساس اعلام هواشناسی، بیشترین همبستگی افزایش میانگین بارش پاییزه نسبت به میانگین درازمدت در فصل پاییز مشاهده شده است، با این حال، ارزیابی وضعیت بارش و خطر سیلاب باید با توجه به داده‌ها و پیش‌بینی‌های به‌روز انجام شود.

کدام مناطق در استان گلستان آسیب‌پذیر ترند؟

رییس اداره حفاظت خاک اداره‌کل منابع طبیعی و آبخیزداری گلستان با اشاره به تفاوت توپوگرافی مناطق کوهستانی جنوب استان و دشت‌های کم‌شیب شمال، افزود: در برخی حوزه‌ها، رواناب می‌تواند به‌سرعت از بالادست به مناطق پایین‌دست منتقل شود و در صورت قرارگیری سکونتگاه‌ها و زیرساخت‌ها در مسیر جریان، خطر سیلاب و خسارت افزایش یابد. به گفته عباسی، حوزه‌هایی که شیب بیشتری دارند، پوشش گیاهی آن‌ها ضعیف‌تر است، با فرسایش فعال روبه‌رو هستند یا سکونتگاه‌ها و زیرساخت‌های پایین‌دست در آن‌ها قرار گرفته، آسیب‌پذیری بیشتری دارند و بر اساس آمار بانک سیل استان در سه دهه گذشته، شهرستان‌های کلاله و مراوه‌تپه در اولویت نخست و شهرستان‌های واقع در زون جنوبی، از جمله بندرگز، کردکوی، علی‌آباد، آزادشهر و گالیکش در اولویت بعدی قرار دارند. وی همچنین عوامل موثر بر افزایش رواناب را مجموعه‌ای از شرایط طبیعی و انسانی دانست و افزود: شیب زمین، شدت و مدت بارش، وضعیت پوشش گیاهی، نفوذپذیری و میزان اشباع اولیه خاک، فرسایش، تغییر کاربری اراضی و شرایط آبراهه‌ها در میزان رواناب نقش دارند، در مناطقی که پوشش گیاهی ضعیف‌تر و شیب بیشتر است، فرصت نفوذ آب کاهش می‌یابد و بخش بیشتری از بارش به رواناب

جبران خسارت سیلاب با جدیت دنبال می‌شود

و مدیریت مصرف تأکید کرد. طهماسبی همچنین هماهنگی کامل دستگاه‌ها برای برگزاری باشکوه کنگره چهار هزار شهید استان را ضروری دانست و خواستار بهره‌گیری از همه ظرفیت‌ها برای برگزاری این رویداد بزرگ فرهنگی شد. وی با مهم دانستن تقویت نقش بانوان در نظام مدیریتی استان، بر معرفی مشاوران امور بانوان در دستگاه‌های اجرایی گلستان تأکید کرد. بارش شدید و نقطه‌ای باران از عصر شنبه در نقاط مختلف گلستان آغاز و موجب آبگرفتگی شدید معابر شهری شد. بیشترین بارش ثبت شده اخیر در گلستان با ۱۴۷ میلی‌متر مربوط به روستای «قلعه قافه بالا» شهرستان مینودشت است و بعد از آن بیشترین بارش‌ها در ساسنگ و دوزین مینودشت به ترتیب با ۱۲۰ و ۹۶ میلی‌متر، جعفرآباد و جلین گرگان به ترتیب با ۱۰۰ و ۹۱ میلی‌متر، زرین گل علی‌آبادکنول با ۱۰۰ و فارسین و کیارام گالیکش با ۷۵ میلی‌متر ثبت شد.



استاندار گلستان با تأکید بر پیگیری جبران خسارت سیلاب و ارتقای آمادگی استان، خواستار خدمات‌رسانی مستمر به مناطق آسیب‌دیده از سیلاب، تسریع در برآورد خسارت و اجرای اقدامات پیشگیرانه برای کاهش صدمات جانی و مالی شد. به گزارش روابط عموم، علی‌اصغر طهماسبی در نشست شورای معاونان استانداری با قدردانی از تلاش دستگاه‌های امدادی و اجرایی استان گلستان در مدیریت سیلاب اخیر، خواستار شناسایی نقاط حادثه‌خیز، لایروبی و ساماندهی مسیل‌ها، تقویت زیرساخت‌های مدیریت بحران و اجرای اقدامات پیشگیرانه شد و افزود: هدف اصلی، کاهش خسارات جانی و مالی در حوادث احتمالی آینده و افزایش آمادگی دستگاه‌ها در مواجهه با شرایط بحرانی است. استاندار گلستان همچنین مدیریت ناترازی انرژی را از اولویت‌های مهم دستگاه‌های اجرایی دانست و بر اجرای اقدامات اطمینان‌بخش و برنامه‌های صرفه‌جویی

«

پیشگیری از آسیب‌ها

تا ساختن زندگی معنادار



مسعود بیدل نامنی

مقدمه

سلامت روان زمانی‌به‌اولیبتی واقعی در جامعه تبدیل می‌شود که تجربه‌های انسانی، رنج‌های پنهان و نیازهای روان‌شناختی افراد شنیده شوند. شعار روز جهانی سلامت روان در سال ۲۰۲۶، با تأکید بر «تجربه‌های زیسته شنیده شوند؛ صداهای واقعی، تغییر واقعی»، یادآور این حقیقت است که ارتقای سلامت‌روان تنها با افزایش اطلاعات تخصصی یا ارائه خدمات درمانی محقق نمی‌شود؛ بلکه به شنیدن بی‌قضاوت افراد، احترام به تجربه‌های آنان و مشارکت‌دادنشان در تصمیم‌هایی نیاز دارد که بر زندگی و سلامت روانشان اثر می‌گذارند. گاهی یک گفت‌وگوی همدلانه، فرصتی برای بیان نگرانی‌های پنهان یا احساس امنیت در کنار فردی قابل اعتماد، نخستین گام برای دریافت کمک است. در مقابل، بی‌توجهی، قضاوت، برچسب‌زنی و نادیده گرفتن رنج دیگران می‌تواند افراد را به سکوت و انزوا سوق دهد.

از این‌رو، هفته بهداشت روان فرصتی است تا از خود بپرسیم: آیا در خانواده، مدرسه، دانشگاه و محیط کار، فضایی فراهم کرده‌ایم که افراد بتوانند بدون ترس از تحقیر یا سرزنش، درباره مسائل روانی خود صحبت کنند؟ آیا صدای کودکان، نوجوانان، والدین، کارمندان، ... و افرادی که با مشکلات روان‌شناختی مواجهند، در تصمیم‌گیری‌ها شنیده می‌شود؟

سلامت، مفهومی فراتر از نبود بیماری است و سلامت روان نیز صرفاً به معنای نداشتن اختلال روانی نیست. انسان برخوردار از سلامت روان می‌تواند هیجان‌های خود را بهتر بشناسد، با دشواری‌ها مواجه شود، روابط سازنده برقرار کند، مسئولیت‌های زندگی را بپذیرد و برای فعالیت‌های خود معنا و هدف پیدا کند. در دنیای امروز، تغییرات سریع اجتماعی، فشارهای اقتصادی، نگرانی‌های شغلی، تعارض‌های خانوادگی، گسترش ارتباطات مجازی و کاهش فرصت‌های تعامل عمیق انسانی، ضرورت توجه به سلامت روان را دوچندان کرده‌اند. در چنین شرایطی، صرفاً توصیه به مثبت‌اندیشی یا دعوت افراد به تحمل مشکلات کافی نیست؛ بلکه باید مهارت‌های روان‌شناختی را تقویت کرد و شرایطی فراهم آورد که افراد بتوانند در محیطی امن، حمایتگر و عاری از تبعیض زندگی کنند. سازمان جهانی بهداشت در گزارش جهانی سلامت روان تأکید می‌کند که بهبود وضعیت سلامت روان نیازمند ارزش‌گذاری بیشتر برای آن، اصلاح محیط‌های زندگی و تقویت خدمات سلامت روان در سطح جامعه است (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۲۲). بنابراین، هفته بهداشت روان فرصتی برای بازاندیشی در نگرش فردی و اجتماعی ما نسبت به سلامت روان است؛ فرصتی برای عبور از نگاه صرفاً درمان‌محور و حرکت به سوی پیشگیری، توانمندسازی و ارتقای کیفیت زندگی.

مواردی قابل اهمیت در تبیین بهداشت روان:

۱. بهداشت روان؛ فراتر از نبود اختلال روانی

یکی از برداشت‌های نادرست درباره سلامت روان این است که فرد تا زمانی که دچار اختلالی تشخیص داده‌شده نشده، از سلامت روان برخوردار است. درحالی‌که ممکن است فردی از نظر ظاهری عملکرد مناسبی داشته باشد، اما

در درون خود با فرسودگی، احساس تنهایی، نگرانی مداوم، نارضایتی از زندگی یا فقدان معنا مواجه باشد. سلامت روان مفهومی پویا و چندبعدی است. وضعیت روانی انسان در طول زندگی تحت تأثیر عوامل فردی، خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی و محیطی تغییر می‌کند. به همین دلیل، برخورداری از سلامت روان به معنای تجربه نکردن غم، اضطراب، خشم یا ناکامی نیست؛ بلکه به معنای برخورداری از ظرفیت‌هایی برای شناخت و مدیریت این تجربه‌ها، کمک‌گرفتن در زمان مناسب و حفظ یا بازیابی عملکرد سازنده است. از این منظر، لازم است میان سه حوزه ارتباط برقرار کنیم: پیشگیری از مشکلات روانی، شناسایی و درمان به‌موقع اختلالات و ارتقای بهزیستی روان‌شناختی. هیچ‌یک از این حوزه‌ها جایگزین دیگری نیست و برنامه جامع سلامت روان باید هر سه را در بر گیرد.

۲. نقش بهزیستی روان‌شناختی در سلامت روان

بهزیستی روان‌شناختی یکی از مفاهیم مهم در روان‌شناسی مثبت‌گراست. ریف (Ryff، ۱۹۸۹) در الگوی بهزیستی روان‌شناختی، شش بُعد اساسی را مطرح می‌کند: پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، هدفمندی در زندگی و رشد شخصی. این ابعاد نشان می‌دهند که سلامت روان تنها با احساس شادی لحظه‌ای سنجیده نمی‌شود. فرد ممکن است در برخی روزها احساس غم یا خستگی داشته باشد، اما همچنان از روابط معنادار، احساس رشد، اهداف روشن و پذیرش واقع‌بینانه خود برخوردار باشد. پذیرش خود به معنای شناخت نقاط قوت و ضعف و پرهیز از خودسرزنشگری مداوم است. روابط مثبت امکان تجربه اعتماد، صمیمیت و حمایت متقابل را فراهم می‌کنند. هدفمندی در زندگی به فعالیت‌های روزمره جهت می‌دهد و رشد شخصی فرد را به یادگیری و توسعه توانایی‌های خود ترغیب می‌کند. بر این اساس، یکی از راه‌های ارتقای بهداشت روان آن است که در کنار کاهش نشانه‌های آسیب روانی، فرصت‌هایی برای رشد فردی، تجربه روابط سالم، مشارکت اجتماعی و دستیابی به اهداف معنادار فراهم شود.

۳. تاب‌آوری؛ توانایی سازگاری و بازیابی پس از دشواری‌ها
زندگی همواره با تغییر، ناکامی، فقدان و فشارهای روانی همراه است. هیچ فردی نمی‌تواند همه رویدادهای دشوار را از زندگی خود حذف کند؛ اما می‌توان توانایی مواجهه با آن‌ها و بازیابی تعادل روانی را تقویت کرد. این توانایی با مفهوم تاب‌آوری ارتباط دارد. تاب‌آوری را نباید به معنای تحمل بی‌پایان فشارها، پنهان‌کردن احساسات یا خودداری از درخواست کمک دانست. فرد تاب‌آور نیز ممکن است احساس ترس، اندوه یا درماندگی را تجربه کند؛ تفاوت در این است که می‌تواند به‌تدریج از منابع حمایتی خود استفاده کند، راه‌حل‌های مناسب را بیابد و پس از تجربه دشواری، مسیر زندگی را دوباره سامان دهد. تاب‌آوری تحت تأثیر عوامل متعددی قرار دارد؛ از جمله مهارت‌های حل مسئله، تنظیم هیجان، انعطاف‌پذیری شناختی، حمایت اجتماعی، روابط امن و دسترسی به منابع مادی و خدمات تخصصی. از این‌رو، تقویت تاب‌آوری صرفاً با توصیه‌های فردی تحقق نمی‌یابد و محیط خانواده، مدرسه، دانشگاه و محل کار نیز در آن نقش دارند. برای مثال، دانش‌آموزی که پس از شکست تحصیلی از حمایت معلم و خانواده برخوردار می‌شود و فرصت یادگیری از اشتباه خود را پیدا می‌کند، ممکن است تجربه ناکامی را به فرصتی برای رشد تبدیل کند. همچنین، کارمندی که در محیطی برخوردار از احترام، عدالت و حمایت مدیران فعالیت می‌کند، معمولاً منابع بیشتری برای مقابله با فشارهای شغلی در اختیار دارد. بنابراین، بهداشت روان زمانی تقویت می‌شود که علاوه بر آموزش مهارت‌های فردی، روابط و محیط‌هایی ایجاد کنیم که امکان سازگاری سالم با دشواری‌ها را فراهم آورند.

۴. مهارت‌های روزمره برای مراقبت از سلامت روان

مراقبت از سلامت روان الزاماً با تغییرات بزرگ آغاز نمی‌شود. گاهی اصلاح عادت‌های روزمره و توجه آگاهانه به نیازهای جسمی، هیجانی و اجتماعی می‌تواند زمینه مناسبی برای بهبود وضعیت روانی فراهم کند. نخست، شناخت و تنظیم هیجان‌ها اهمیت دارد. نام‌گذاری احساسات، تشخیص موقعیت‌های تنش‌زا و مکث پیش از واکنش می‌تواند از شدت برخی تعارض‌ها بکاهد. هدف، حذف هیجان‌های ناخوشایند نیست؛ بلکه پاسخ‌دادن سنجیده‌تر به آن‌هاست. دوم، خواب کافی، فعالیت بدنی منظم و تغذیه متعادل از اجزای مهم مراقبت از سلامت عمومی و روانی هستند. این

عادت‌ها جایگزین درمان تخصصی نیستند، اما می‌توانند از عوامل پشتیبان بهزیستی باشند. سوم، حفظ ارتباطات انسانی حمایتگر ضروری است. گفت‌وگو با فردی قابل اعتماد، مشارکت در فعالیت‌های جمعی و اختصاص زمان به روابط خانوادگی و دوستانه می‌تواند احساس تعلق را تقویت کند. در مقابل، انزوای طولانی‌مدت و نبود حمایت اجتماعی ممکن است مواجهه با فشارهای روانی را دشوارتر سازد. چهارم، مدیریت زمان و تعیین اولویت‌ها به کاهش آشفتگی روزمره کمک می‌کند. پذیرش این واقعیت که توان و زمان انسان محدود است، امکان تعیین مرزهای سالم و پرهیز از پذیرش مسئولیت‌های فراتر از ظرفیت را فراهم می‌سازد. پنجم، تمرین خودشفقتی و پرهیز از مقایسه فرساینده اهمیت دارد. برخورد مهربانانه و واقع‌بینانه با خود، به معنای نادیده‌گرفتن خطاها نیست؛ بلکه به فرد اجازه می‌دهد اشتباهات را بپذیرد، مسئولیت پیامدهای آن‌ها را بر عهده بگیرد و بدون تحقیر خود، برای اصلاح رفتار اقدام کند. در نهایت، در صورت تداوم نشانه‌هایی مانند اضطراب شدید، خلق پایین، اختلال خواب، افت عملکرد یا ناتوانی در انجام فعالیت‌های روزمره، مراجعه به روان‌شناس، روان‌پزشک یا دیگر متخصصان واجد صلاحیت اقدامی مسئولانه است.

۵. خانواده، مدرسه و محیط کار؛ سه بستر مهم سلامت روان

سلامت روان در خلأ شکل نمی‌گیرد. خانواده، مدرسه و محیط کار از مهم‌ترین بسترهایی هستند که می‌توانند سلامت روان را تقویت کنند یا در معرض آسیب قرار دهند.

خانواده

خانواده‌ای که در آن گفت‌وگو، احترام متقابل، شنیدن فعال و بیان سالم احساسات امکان‌پذیر است، می‌تواند احساس امنیت روانی را افزایش دهد. در چنین محیطی، اعضای خانواده برای بیان نگرانی‌های خود کمتر احساس ترس یا شرمندگی می‌کنند. در مقابل، تحقیر، تهدید، مقایسه مداوم، خشونت و نادیده گرفتن نیازهای هیجانی می‌تواند به روابط آسیب برسانند. بنابراین، آموزش مهارت‌های فرزندپروری، حل تعارض و ارتباط مؤثر باید بخشی از برنامه‌های پیشگیری و ارتقای سلامت روان باشد.

مدرسه و دانشگاه

محیط‌های آموزشی تنها محل انتقال دانش نیستند؛ بلکه نقش مهمی در شکل‌گیری احساس ارزشمندی، هویت، روابط اجتماعی و مهارت‌های هیجانی دانش‌آموزان و دانشجویان دارند. توجه به پیشگیری از قلدری، آموزش مهارت‌های زندگی، فراهم‌کردن امکان گفت‌وگو با مشاوران، تقویت احساس تعلق و ایجاد محیطی عاری از تحقیر و تبعیض می‌تواند به ارتقای سلامت روان کمک کند. سازمان جهانی بهداشت نیز بر اهمیت برنامه‌های یادگیری اجتماعی و هیجانی در محیط‌های آموزشی تأکید دارد (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۲۶).

محیط کار

فشار کاری مداوم، ابهام در مسئولیت‌ها، ناامنی شغلی، تعارض‌های بین‌فردی و نبود حمایت مدیریتی می‌توانند سلامت روان کارکنان را تحت تأثیر قرار دهند. در مقابل، توزیع منصفانه مسئولیت‌ها، مشارکت کارکنان در تصمیم‌گیری، احترام حرفه‌ای و دسترسی به حمایت مناسب، محیط کار سالم‌تری ایجاد می‌کند. در نتیجه، نمی‌توان انتظار داشت افراد به‌تنهایی با فشارهای ساختاری مقابله کنند. سازمان‌ها نیز مسئولیت دارند شرایطی فراهم آورند که از فرسودگی جلوگیری شود و سلاوت روان کارکنان مورد توجه قرار گیرد.

۶. انگ اجتماعی؛ مانعی در مسیر دریافت کمک

یکی از موانع مهم مراقبت از سلامت روان، نگرش‌های منفی نسبت به افرادی است که مشکلات روان‌شناختی را تجربه می‌کنند. گاهی مراجعه به روان‌شناس به‌اشتباه نشانه ضعف، ناتوانی یا نداشتن اراده تلقی می‌شود. چنین نگرشی ممکن است افراد را به پنهان‌کردن مشکلات و به‌تعویق‌انداختن دریافت کمک سوق دهد. باید پذیرفت که مشکلات روانی، مانند بسیاری از مسائل سلامت، می‌توانند برای هر فردی در مقاطع مختلف زندگی رخ دهند. درخواست کمک نشانه مسئولیت‌پذیری و توجه به سلامت است، نه دلیلی برای شرمساری. کاهش انگ اجتماعی مستلزم استفاده از زبان محترمانه، پرهیز از برچسب‌زنی، افزایش سواد سلامت روان و فراهم‌کردن خدمات محرمانه، در

دسترس و باکیفیت است. همچنین، تجربه زیسته افرادی که با مشکلات روانی مواجه بوده‌اند، می‌تواند در اصلاح خدمات و سیاست‌های سلامت روان نقش ارزشمندی داشته باشد. سازمان جهانی بهداشت در برنامه روز جهانی سلامت روان سال ۲۰۲۶ بر شنیده‌شدن تجربه‌های زیسته و مشارکت معنادار افراد در تصمیم‌گیری‌های مرتبط با خدمات سلامت روان تأکید کرده است.

۷. از آگاهی تا اقدام؛ مسئولیت مشترک در ارتقای بهداشت روان

نام‌گذاری یک هفته به‌عنوان هفته بهداشت روان زمانی اثربخش خواهد بود که به اقدامی فراتر از برگزاری مراسم و انتشار پیام‌های مناسبی منجر شود. این مناسبت می‌تواند فرصتی برای بررسی نیازهای واقعی جامعه و طراحی برنامه‌های پایدار باشد. در سطح فردی، افزایش آگاهی درباره هیجان‌ها، تقویت مهارت‌های ارتباطی، ایجاد تعادل میان کار و استراحت و کمک‌گرفتن در زمان مناسب اهمیت دارد. در سطح خانواده و جامعه، باید فرصت‌های گفت‌وگو، حمایت متقابل، مشارکت اجتماعی و دسترسی به اطلاعات علمی افزایش یابد. در سطح نهادهای آموزشی و سازمان‌ها، اجرای برنامه‌های پیشگیرانه، آموزش مهارت‌های زندگی، کاهش عوامل فشارزای قابل اصلاح و فراهم‌کردن امکان مراجعه محرمانه به متخصصان ضروری است. در سطح سیاست‌گذاری نیز باید سلامت روان در برنامه‌های عمومی سلامت، آموزش، اشتغال و حمایت اجتماعی جایگاه روشن‌تری پیدا کند. گزارش جهانی سلامت روان سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد که تحول پایدار در این حوزه نیازمند اصلاح محیط‌های زندگی و تقویت خدمات جامعه‌محور در کنار افزایش توجه و سرمایه‌گذاری است (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۲۲).

نکته اساسی آن است که مسئولیت مشترک به معنای یکسان‌بودن مسئولیت همه افراد نیست. فرد می‌تواند در حد توان خود برای مراقبت از سلامت روان اقدام کند، اما نهادهای سیاست‌گذاران نیز باید موانع اجتماعی، اقتصادی و ساختاری دسترسی به حمایت را کاهش دهند.

نتیجه‌گیری و سخن پایانی: شنیدن، آغاز تغییر است

بهداشت روان یکی از نیازهای بنیادین زندگی انسانی و از پیش‌شرط‌های مشارکت مؤثر در خانواده، جامعه و محیط کار است. نگاه جامع به این مفهوم نشان می‌دهد که سلامت روان تنها به نبود اختلال روانی محدود نمی‌شود، بلکه بهزیستی روان‌شناختی، روابط سالم، احساس هدفمندی، توانایی سازگاری با دشواری‌ها و دسترسی به حمایت مناسب را نیز در بر می‌گیرد. تقویت تاب‌آوری، آموزش مهارت‌های زندگی، ارتقای کیفیت روابط انسانی، کاهش انگ اجتماعی و فراهم‌کردن خدمات تخصصی در دسترس، از راهکارهای مهم ارتقای سلامت روان هستند. بالین‌حال، نباید همه مسئولیت را بر دوش فرد گذاشت؛ زیرا کیفیت محیط زندگی، شرایط اقتصادی و شغلی، روابط اجتماعی و سیاست‌های حمایتی نیز در این زمینه نقش دارند. ارتقای سلامت روان از جایی آغاز می‌شود که انسان‌ها احساس کنند دیده می‌شوند، صدایشان شنیده می‌شود و تجربه‌هایشان ارزشمند است. شنیدن فعالانه به معنای موافقت با همه گفته‌ها نیست؛ بلکه به معنای تلاش برای فهم تجربه دیگری، بدون قضاوت شتاب‌زده و بدون کوچک‌شمردن رنج اوست. خانواده با گفت‌وگوی امن، مدرسه با احترام به تفاوت‌های فردی، محیط کار با حمایت از کارکنان و نهادهای اجتماعی با فراهم‌کردن خدمات قابل دسترس می‌توانند به تحقق این هدف کمک کنند. همچنین، شنیدن تجربه‌های زیسته باید به اقدام عملی منجر شود؛ از اصلاح محیط‌های آسیب‌زا و کاهش انگ اجتماعی گرفته تا بهبود دسترسی به خدمات تخصصی و مشارکت‌دادن افراد در تصمیم‌های مرتبط با سلامت روان.

شعار هفته بهداشت روان را به یک تعهد اجتماعی تبدیل کنیم؛ بشنویم، بی‌آنکه قضاوت کنیم؛ حمایت کنیم، بی‌آنکه انگ بزنیم؛

و تغییر ایجاد کنیم، به‌جای آنکه تنها درباره سلامت روان سخن‌گوییم.

زیرا سلامت روان، فقط مسئله یک فرد نیست؛ مسئولیتی انسانی و اجتماعی است و تغییر واقعی، از شنیدن صدای واقعی انسان‌ها آغاز می‌شود.

دکترای روانشناسی

ادامه تیتراول

بانوی زند

با خواهر گرامی ایشان آشنا شدیم و در وجود او نیز همان ویژگی های نیک و ارزشمندی را دیدیم که در شخصیت برادرشان سراغ داشتیم. خانم آسیابان مصداق این شعر است که «تو مثل گیاهان دارویی، از ریشه پاکی.» مضمون این سخن به خوبی با آنچه از خانواده آسیابان دیده‌ام، تناسب دارد. به باور من، خانواده آسیابان از ریشه‌ای نیک و پاک برخوردارند؛ خانواده‌ای که خیرخواهی، ایمان و خدمت به دیگران در آن ریشه‌دار است. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: باید از میان شما گروهی باشند که دیگران را به نیکی دعوت کنند. به باور من، برخی انسان‌ها چنان زندگی می‌کنند که دیگران را به خیر و نیکی فرا می‌خوانند؛ بی‌آنکه لزوماً با سخنرانی و موعظه چنین کنند. معلم عزیزمان، آقای محمدابراهیم آسیابان، و خواهر گرامی‌شان، خانم آسیابان، از جمله این افراد هستند.

لا بد دیده اید که برخی افراد چقدر تلاش می‌کنند دیگران آنان را با عناوینی مانند مهندس، دکتر، حاج‌آقا و... خطاب کنند. گویی این عناوین قرار است چیزی به شخصیت آنان اضافه کند. به نظر من، این مسئله را می‌توان نشانه‌ای از نوعی جست‌وجوی هویت دانست؛ تلاشی برای آنکه دیگران، فرد را به رسمیت بشناسند و جایگاه ویژه‌ای برای او قائل شوند. اما مسئله اصلی این نیست که دیگران ما را با چه عنوانی صدا می‌کنند؛ مسئله این است که خودمان چه کسی هستیم. مهم این است که انسان بتواند خودش باشد؛ همان‌طور



که مریم آسیابان، مریم آسیابان است. نه عنوان دکتر، نه مهندس و نه هیچ عنوان دیگری، به‌تنهایی نمی‌تواند جایگزین شخصیت واقعی انسان شود. اگر بتوانیم به چنین مرتبه‌ای برسیم که نام خودمان، به‌تنهایی، بیانگر شخصیت و هویت ما باشد، آن‌گاه می‌توان گفت که به جایگاه ارزشمندی در زندگی دست یافته‌ایم. در غیر این صورت، زندگی به آمدن و رفتن معمولی خلاصه می‌شود؛ می‌آییم و می‌رویم، بی‌آنکه اثری ماندگار از خود برجای بگذاریم. امیدوارم هر یک از ما بتوانیم به چنان شخصیت و هویتی دست یابیم که ناممان به‌تنهایی معرف منش و ارزش‌های انسانی‌مان باشد و در پایان راه، با سربلندی و عاقبت به‌خیری از این جهان برویم. و خانم آسیابان مصداق چنین تعریفی است.

روایت یک دغدغه سبز

دکتر محمد اسماعیل اسدی، پژوهشگر ارشد آب و خاک با تأکید بر فعالیت‌های محیط‌زیستی مریم



همواره به این ارتباط افتخار می‌کنم. نکته جالب این بود که هر بار نام خانم آسیابان را مطرح می‌کردم، برخوردها تغییر می‌کرد. افرادی که گاهی به درخواست‌های دانشجویان پاسخ نمی‌دادند، وقتی می‌شنیدند از طرف خانم آسیابان تماس گرفته‌ام، با من به شکل دیگری برخورد می‌کردند. این تجربه به من نشان داد که احترام ایشان در جامعه مامایی به رابطه شخصی من با ایشان محدود نیست، بلکه در سطوح گسترده‌تری، حتی در سطح وزارتخانه، نیز شناخته شده است. به باور من، این اعتبار ریشه در انسانیت ایشان دارد. من دوست دارم پسر من را نیز به‌گونه‌ای تربیت کنم که اگر روزی از او پرسیدند می‌خواهد چه‌کاره شود یا دوست دارد چه کسی باشد، پیش از هر عنوان و موقعیت شغلی بگوید: «می‌خواهم انسان خوبی باشم.» از برگزارکنندگان این مراسم نیز صمیمانه تشکر می‌کنم. برگزاری چنین نشست‌هایی فرصت ارزشمندی است؛ زیرا درباره انسان‌هایی سخن گفته می‌شود که شایسته‌اند نه‌فقط یک جمع، بلکه یک شهر و حتی یک کشور درباره آن‌ها صحبت کند. البته آنچه اهمیت دارد، صرفاً صحبت درباره یک فرد نیست، بلکه شناخت و معرفی ارزش‌هایی است که آن فرد نمایندگی می‌کند. از خانم آسیابان سپاسگزارم؛ نه فقط به خاطر حضورشان، بلکه به خاطر شیوه بودنشان. ایشان در هر موقعیت و جایگاهی با تمام وجود و از صمیم قلب حضور دارند؛ چه زمانی که به مادر باردار آموزش می‌دهند، چه زمانی که از او مراقبت می‌کنند، چه هنگام آموزش شیردهی و چه زمانی که به من یا دانشجویان دیگر چیزی می‌آموزند. ایشان با تمام وجود در کار خود حاضرند و همین ویژگی، یکی از مهم‌ترین درس‌هایی است که از ایشان گرفته‌ام. از خانم آسیابان آموختم که یا کاری را انجام ندهم، یا اگر مسئولیتی را پذیرفتم، با تمام وجود و از صمیم قلب در آن حاضر باشم.

نامی فراتر از عناوین

احسان مکتبی، صاحب‌امتیاز روزنامه گلشن مهر در تجلیل از مریم آسیابان و خانواده ایشان گفت: آقای محمدابراهیم آسیابان، به مدت دو سال دبیر ما در دبیرستان بودند. در طول این مدت، درس‌های بسیاری از ایشان آموختم و شاید بتوان گفت که راهنمایی‌هایشان در انتخاب مسیر تحصیلی و تصمیم‌گیری درباره آینده، در تغییر سرنوشت برخی از ما نقش مؤثری داشت. من نیز از جمله کسانی هستم که تأثیر عمیق ایشان را در زندگی خود احساس کرده‌ام. متأسفانه آقای آسیابان خیلی زود از میان ما رفتند. خداوند رحمتشان کند. من همواره به یاد ایشان هستم و دوست داشتم در این فرصت، یاد و خاطره آن معلم ارزشمند را زنده نگه دارم. بعدها نیز

نظری و مهارت‌های دانشگاهی نبود. ما در اینجا انسان بودن، اخلاق‌مداری و احترام را یاد گرفتیم. از ایشان آموختم که نه‌فقط انسان‌ها، بلکه همه جانداران و حتی تمام حیات در این هستی، شایسته تکریم‌اند. امروز که در محیط دانشگاهی فعالیت می‌کنم و هر سال بیش از ۵۰ دانشجوی مامایی در کلاس‌هایم حضور دارند، می‌دانم آنچه به آنان آموزش می‌دهم، تنها حاصل آموخته‌های من از اعضای هیئت علمی و کلاس‌های دانشگاه نیست. من در این مرکز عشق، انسانیت، اخلاق و احترام را آموختم و همواره تلاش کرده‌ام این ارزش‌ها را به دانشجویانم منتقل کنم. در کنار آن‌ها نیز همیشه گفته‌ام که این آموزه‌ها را از چه کسی فرا گرفته‌ام من هر بار که دانشجویی را به این مرکز معرفی می‌کنم، به او می‌گویم اگر برای دشوار است که انسانی، اخلاقی، مسئولانه، شفاف و صادقانه رفتار کنی، بهتر است اصلاً وارد این مرکز نشوی. اینجا تنها مهارت حرفه‌ای اهمیت ندارد؛ شیوه رفتار با انسان‌ها نیز به همان اندازه مهم است. این تأکید برای من از تجربه‌ای عمیق‌تر سرچشمه می‌گیرد. همه ما در زندگی با کودکان سر و کار داریم؛ ممکن است والد باشیم، پدربزرگ یا مادربزرگ باشیم یا در جایگاهی قرار بگیریم که مسئولیت تربیت و آموزش دیگران را بر عهده داشته باشیم. من خودم مادر هستم و بسیاری از اصولی را که در مادری کردن برای خودم در نظر گرفته‌ام، از مادر حرفه‌ای‌ام، خانم آسیابان، آموخته‌ام. به باور من، هرکدام از ما در هر جایگاهی که قرار داریم، باید به اطراف خود نگاه کنیم و از انسان‌هایی مانند مریم آسیابان، ارزش‌های انسانی و اخلاقی را بیاموزیم و آن‌ها را به فرزندانمان منتقل کنیم. ما امروز در عصر هوش مصنوعی، سرعت و دسترسی آسان به اطلاعات و امکانات زندگی می‌کنیم؛ عصری که در آن بسیاری از کودکان و نوجوانان می‌خواهند همه‌چیز را سریع، آسان و بدون دشواری به دست آورند. به نظر من، این وضعیت می‌تواند مخاطراتی به همراه داشته باشد و مسئولیت ما را در تربیت نسل آینده سنگین‌تر کند. وظیفه ما این است که فرزندانمان را با ارزش‌هایی پرورش دهیم که از انسان‌های شایسته‌ای مانند خانم آسیابان آموخته‌ایم؛ ارزش‌هایی که در آینده، چه در مقام والد، چه آموزگار، چه پزشک و چه در جایگاه هر انسان دیگری، برای آنان مایه افتخار باشد، نه چالشی که از مواجهه با آن گریزان شوند. از مهم‌ترین مسئولیت‌های خود می‌دانم که آنچه را از خانم آسیابان آموخته‌ام، به دانشجویانم منتقل کنم و سپس آن را به فرزند خودم بیاموزم. می‌خواهم فرزندم بداند که شبیه انسان‌هایی مانند خانم آسیابان بودن، مایه افتخار است. شاید باورکردنی نباشد، اما من همیشه به اعتبار ایشان افتخار کرده‌ام و هرچا فرصتی پیش آمده، با افتخار گفته‌ام که دختر خانم آسیابان هستم. این جرئت و جسارت را خود ایشان در من پرورش داده‌اند و من

می‌خواهم بدون اغراق بگویم که ایشان بهترین مامای کشور می‌دانم و از زحماتشان صمیمانه سپاسگزارم. بسیاری از افراد با تعجب از من می‌پرسند که آیا هنوز هم کار می‌کنم؟ من از شغل دولتی بازنشسته شده‌ام، اما از حرفه مامایی نه. احساس می‌کنم تا آخرین روز زندگی‌ام وظیفه دارم با این حرفه پیوند داشته باشم و در خدمت مردم بمانم. در کنار فعالیت‌های حرفه‌ای، بخش مهم دیگری از زندگی من به فعالیت‌های اجتماعی و کوهنوردی اختصاص دارد. من تربیت‌شده مکتب استادانی هستم که نه‌فقط راه رفتن در کوهستان، بلکه شیوه درست نگاه کردن به جهان و همه موجودات را به من آموخته‌اند. از نظر من، کوهنوردی صرفاً قدم زدن در کوه نیست. کوهنورد باید پیام‌زد که آلودگی صوتی ایجاد نکند، از زمین و طبیعت حفاظت کند و با رفتار خود به محیط‌زیست آسیب نرساند. حتی باید مراقب باشد که چگونه قدم بر زمین می‌گذارد. این‌ها بخشی از آموزه‌هایی است که از استادانم فرا گرفته‌ام و تلاش کرده‌ام در زندگی خود به آن‌ها پایبند باشم. در ادامه همین مسیر، کوشیدم آموخته‌هایم را به‌صورت علمی و اصولی گسترش دهم. در دوره‌های آموزشی متعدد کوهنوردی شرکت کردم و ۱۴ دوره را پشت سر گذاشتم. خوشبختانه موفق شدم مدارک مربیگری کوه‌پیمایی، نجات در برف و نجات فنی را نیز کسب کنم. من در هیچ مرحله‌ای از زندگی، به دلیل سن و سالم به خودم «نه» نگفته‌ام. همواره کوشیده‌ام با تمام توان برای یادگیری و پیشرفت تلاش کنم. این دستاوردها برای من مایه افتخارند و خوشحالم که این مسیر همچنان ادامه دارد. امیدوارم بتوانم تا آخرین لحظه زندگی‌ام خدمتگزار همه انسان‌ها و همه موجودات جهان باشم. دغدغه من فقط انسان‌ها نیستند؛ طبیعت، کوهستان و تمام موجودات زنده نیز برایم اهمیت دارند. تلاش کرده‌ام در حرفه مامایی، در فعالیت‌های اجتماعی و در مسیر کوهنوردی، این نگاه را حفظ کنم. از خداوند می‌خواهم به من توان و فرصت بدهد تا این مسیر را ادامه دهم و با عشق و خدمت به او بپیوندم. برای من، معنای زندگی در همین تلاش برای خدمت، حفظ حرمت انسان‌ها و مراقبت از همه موجودات جهان خلاصه می‌شود.

آموزگار انسانیت

دکتر سحر عرب که خود شاگرد و همکار مریم آسیابان بوده است، وی را آموزگار انسانیت، اخلاق و مسئولیت‌پذیری نامید و عنوان کرد: من هر آنچه گفته‌ام، هر آنچه هستم و هر آنچه در آینده خواهم شد را مدیون استاد عزیزم، خانم آسیابان، هستم. بیش از ۱۵ سال پیش، زمانی که دانشجوی کارشناسی بودم، با خانم آسیابان آشنا شدم. آن روزها نه مدرک دکتری داشتم و نه عنوان استادی دانشگاه؛ تنها دانشجویی بودم که با انگیزه و پشتکار تلاش می‌کرد مسیر حرفه‌ای خود را پیدا کند. آنچه بیش از هر چیز در شکل‌گیری شخصیت و مسیر زندگی من تأثیر گذاشت، اعتمادی بود که خانم آسیابان به من کردند. این اعتماد همچنان در این مرکز وجود دارد. امروز نیز دانشجویانی را که شایستگی و استعداد لازم را دارند، به ایشان معرفی می‌کنم و می‌بینم که همان فرصت‌ها، اعتماد و حمایت‌هایی را دریافت می‌کنند که من در سال‌های گذشته از آن برخوردار شدم. من در آن مقطع از زندگی به کسی نیاز داشتم که به من اعتماد کند و زمینه پروازم را فراهم آورد. این اعتماد را در این مرکز پیدا کردم؛ اعتمادی که در جای دیگری تجربه نکرده بودم. خانم آسیابان با همین اعتماد، به من اعتبار و ارزش بخشیدند و فرصتی فراهم کردند تا دیده شوم و بتوانم فعالیت حرفه‌ای خود را آغاز کنم. من همچنان خودم را دانشجوی ایشان می‌دانم و همیشه نیز خواهم دانست. آنچه ما به‌عنوان دانشجوی مامایی از خانم آسیابان آموختیم، صرفاً مجموعه‌ای از درس‌های



گی بخش



آسیابان گفت: صائب تبریزی، شاعر نامدار ایرانی، در بیتی می‌گوید:

عشق ما را پی کاری به جهان آورده است
ادب آن است که مشغول تماشا نشویم

می‌خواهم امروز درباره یکی از ویژگی‌های ارزشمند بانوی ارجمند شهرمان، خانم مریم آسیابان، صحبت کنم؛ ویژگی‌ای که شاید کمتر از سایر ابعاد شخصیتی ایشان به آن پرداخته شده است: فعالیت‌های محیط‌زیستی و تعهد عملی ایشان به حفاظت از طبیعت. من معتقدم محیط زیست ما امروز بیش از آنکه به تحسین و ستایش نیاز داشته باشد، به انسان‌هایی عاشق و مسئولیت‌پذیر نیازمند است. بسیاری از ما وقتی وارد جنگل می‌شویم، از زیبایی درختان، سرسبزی طبیعت و چشم‌اندازهای آن به وجد می‌آییم و از دیدن این همه زیبایی تعریف می‌کنیم؛ اما کافی است کمی جلوتر برویم و با انبوه زباله‌ها و پسماند‌های ره‌اشده مواجه شویم. در چنین شرایطی، گاهی همان افرادی که لحظاتی پیش از زیبایی طبیعت سخن می‌گفتند، بی‌تفاوت از کنار زباله‌ها عبور می‌کنند. امروز برای محیط زیست کشورمان، کمبود تحسین‌کننده نداریم؛ آنچه بیش از هر چیز به آن نیاز داریم، حفظان واقعی طبیعت هستند. خانم آسیابان نمونه‌ای برجسته از این افراد است؛ بانویی که سال‌هاست ایشان را می‌شناسم، در کنارشان بوده‌ام و از رفتار و منششان آموخته‌ام. حدود پنج سال پیش، خودم شاهد بودم که ایشان در زیر پای شهردار، زباله‌ها را جمع‌آوری



می‌کردند؛ بی‌آنکه دوربینی در کار باشد، بی‌آنکه بخواهند از این کار تصویری منتشر کنند یا آن را به نمایش بگذارند. نه به دنبال دیده‌شدن بودند و نه برای جلب توجه دیگران کاری انجام می‌دادند. این رفتار، تفاوت میان دغدغه واقعی محیط زیست و فعالیت‌هایی است که گاهی صرفاً برای ثبت تصویر و انتشار در رسانه‌ها انجام می‌شود. جامعه ما به چنین افرادی نیاز دارد؛ انسان‌هایی که نسبت به محیط پیرامون خود بی‌تفاوت نباشند و عشق به طبیعت را در رفتار روزمره‌شان استمرار ببخشند. بارها در جریان کوهنوردی و حضور در جنگل دیده‌ام که زباله‌هایی در طبیعت رها شده‌اند. وقتی از برخی افراد می‌خواهیم آن‌ها را جمع‌آوری کنند، پاسخ می‌دهند: «این زباله‌ها مال ما نیست». اما من معتقدم مسئله دقیقاً همین‌جاست؛ شاید زباله را ما نریخته باشیم، اما زمینی که این زباله‌ها در آن رها شده‌اند، بخشی از سرزمین ماست و حفاظت از آن مسئولیت مشترک همه ماست. من خودم نیز

تلاش می‌کنم از خانم آسیابان یاد بگیرم. وقتی در طبیعت با زباله‌ای مواجه می‌شوم، آن را جمع می‌کنم و با خود می‌آورم. شاید آن زباله را من نریخته باشم، اما آن زمین متعلق به سرزمین من است و حفاظت از آن، بخشی از مسئولیت من به شمار می‌رود. وقتی چنین کاری انجام می‌دهم، احساس می‌کنم قدمی هرچند کوچک اما مفید برای محیط زیست برداشته‌ام. بنابراین، بسیار خوب است که از انسان‌های مسئولیت‌پذیر تقدیر کنیم؛ اما مهم‌تر آن است که آن‌ها را به‌عنوان الگوهای رفتاری خود بشناسیم و بکوشیم این نگرش را در حلقه اطرافیانمان گسترش دهیم. در این زمینه، خانم آسیابان برای من چنین الگویی هستند. سعدی می‌گوید:

کمال هم‌نشین در من اثر کرد

وگر نه من همان خاکم که هستم

به‌راستی، همنشینی با انسان‌های دغدغه‌مند و مسئولیت‌پذیر می‌تواند بر نگرش و رفتار ما تأثیر بگذارد. سرزمین ما امروز بیش از هر زمان دیگری به بانوانی عاشق، مسئولیت‌پذیر و حامی محیط زیست نیاز دارد؛ بانوانی که نه‌فقط در حضور دیگران، بلکه در خلوت و زندگی روزمره خود نیز به اصول حفاظت از طبیعت پایبند باشند. اطمینان دارم که خانم آسیابان برای انجام کارهای محیط‌زیستی خود نیازی به دوربین، بلاگر یا اینفلوئنسر ندارد. ایشان همان کسی هستند که در خلوت و آشکار، به باورهای خود وفادار می‌مانند و این ویژگی، ارزشمندترین بخش فعالیت‌های ایشان است. من از خانم آسیابان قدردانی می‌کنم؛ بانویی که همواره در کنار ما بوده‌اند و در برنامه‌های مختلف، از جمله فعالیت‌های محیط‌زیستی در پارک جنگلی الگدره و دیگر مناطق طبیعی، حضوری مؤثر داشته‌اند. ایشان نه‌فقط همراه و هم‌قدم ما، بلکه در عمل نیز حافظ طبیعت بوده‌اند. ارزش واقعی فعالیت محیط‌زیستی، نه در میزان سخن گفتن درباره طبیعت، بلکه در مسئولیتی است که برای حفاظت از آن می‌پذیریم و در عمل به آن پایبند می‌مانیم. از همین رو، خانم مریم آسیابان شایسته تقدیر و احترام‌اند.

مامای مهر و عشق

حسین ضمیری، شاعر و پژوهشگر فرهنگ عامه به زبان شعر به استقبال مریم آسیابان رفت و گفت:

در حکم باران است

جانان جانان است

مامای مهر و عشق

مامان مامان است

در قله‌ها کودک

در کوه‌ها عاشق

در جنگل و در دشت

او یک نگهبان است

آن آشنای وقت

کوشا، سبب، جاری

لبخند اخلاقی

صدها گلستان است

در صحنه‌ها حاضر

سرباز جان بر کف

پا در رکاب اصل

در کارزاران است

او افتخار شهر

خورشید دانایی

فرزند گرگان و

فرزند ایران است

آموزگار من

آموزگار ما

او مریم دل‌ها

او آسیابان است

آن میزبان از دل

آن مهربان بانو

در خانه اش اکنون

این عصر مهمان است.

حکایت یک پیوند دیرینه

صدیقه عراقی، استاد مریم آسیابان دیگر سخنران این جلسه بود که به تجلیل از وی پرداخت و گفت: دوست دارم همچنان مریم را، همانند روزهای نخست آشنایی‌مان، با همین نام صدا کنم. زمانی که با این خانواده آشنا شدم، از دوستان عمه ایشان بودم و همسر من نیز بعدها با برادرشان دوستی نزدیکی پیدا کرد. به همین دلیل، خاطرات بسیاری از دوران کودکی مریم در ذهن دارم؛ به‌ویژه آن روزهای شیرین که در محفل صمیمی خانواده آقای آسیابان می‌گذشت. مرحوم آسیابان از مردان نیک و خیرخواه این شهر بودند. ایشان علاوه بر نیکوکاری، به سفره‌داری و مهمان‌نوازی شهرت داشتند. بسیاری از ما که در آن محفل رفت‌وآمد داشتیم، خاطرات شیرینی از حضور بر سر سفره این خانواده داریم. در ماه رمضان و ایام محرم، مجالس و سفره‌هایی برپا می‌شد که جمع زیادی از دوستان و آشنایان در آن حضور می‌یافتند. آنچه از این خانواده در خاطر من مانده، بیش از هر چیز، سخاوت، ایمان و روحیه خدمتگزاری آنان است. اگر مریم امروز به چنین جایگاهی رسیده است، بی‌تردید تربیت خانوادگی و محیطی که در آن رشد کرده، در شکل‌گیری شخصیت او نقش مهمی داشته است. ایشان همواره با لطف و محبت از من به‌عنوان استاد خود یاد می‌کنند، اما من نیز خاطرات بسیار ارزشمندی از این

خانواده دارم و همواره آنان را الگویی از ایمان، دینداری و خدمت به مردم دانسته‌ام.

خانواده آسیابان از خانواده‌های متدین و خدمتگزار شهر بودند. به یاد دارم که برخی از روحانیونی که بعدها در سطوح عالی کشور شناخته شدند، به دعوت آقای آسیابان با خودرو به گرگان می‌آمدند و ما نیز فرصت می‌یافتیم از منبر و سخنانشان بهره‌مند شویم. حتی خاطرات ساده‌ای مانند نوشیدن چای و خوردن نان و پنیر بر سر سفره این خانواده، از شیرین‌ترین یادگارهای دوران کودکی من است. رسیدن مریم به جایگاه امروز، بیش از هر چیز، حاصل علاقه، استعداد، تلاش و شایستگی خود ایشان است. اینکه امروز با محبت از من به‌عنوان استاد خود یاد می‌کنند، برای من مایه افتخار و خوشحالی است. من همواره به وجود ایشان و خانواده محترمشان افتخار کرده‌ام و از اینکه شاهد رشد و موفقیتشان هستم، احساس خرسندی دارم.

مریم برای من فقط شاگردی از سال‌های گذشته نیست؛ ایشان از اعضای خانواده‌ای هستند که خاطراتی عمیق و شیرین از آن دارم؛ خانواده‌ای که همواره به نیکی، ایمان، سخاوت و خدمتگزاری شناخته می‌شود.

هم‌قدم تا قله‌ها

آیدا زیادلو، از همراهان مریم آسیابان در کوهنوردی دیگر سخنرانی بود که پشت تربیون رفت و درباره وجه دیگری از زندگی وی سخن راند. وی در این باره گفت: صحبت کردن درباره مریم جان برای من کمی متفاوت است؛ چرا که سال‌های بسیاری این افتخار را داشتم که در کنار ایشان کوهنوردی کنم و قله‌های متعددی را با هم پشت سر بگذاریم. بااین‌حال، می‌خواهم از یکی از نخستین صعودهایمان، صعود به قله شاهوار، برایتان بگویم. در ابتدای آن مسیر، شرایط برای من بسیار دشوار بود. گاهی با خودم فکر می‌کردم که شاید نتوانم ادامه بدهم؛ اما پس از مدتی، قدم‌به‌قدم پشت سر مریم جان حرکت می‌کردم. نمی‌دانم چه چیزی در قدم‌های ایشان بود، اما با چنان آرامش، اطمینان و مهربانی پیش می‌رفتند که به من جرئت ادامه دادن می‌دادند. هر قدم ایشان گویی به من می‌گفت: «می‌توانی ادامه بدهی.» و من ادامه دادم. وقتی به قله رسیدیم، چنان تحت تأثیر آن لحظه و همراهی مریم عزیز قرار گرفته بودم که به ایشان گفتم: «مریم جان، انگار خداوند با قدم‌های شما مرا در آغوش گرفت و به قله رساند.» این فقط یک تعبیر شاعرانه نبود؛ واقعاً در تمام طول مسیر چنین احساسی داشتم که خداوند با قدم‌های مریم جان مرا همراهی می‌کند. شاید این جمله در نگاه نخست ساده به نظر برسد، اما برای من همچنان یکی از زیباترین خاطرات دوران کوهنوردی‌ام است. مریم عزیز، شما فقط ما را به قله‌های کوهستان نبرده‌اید؛ در بسیاری از مسیرهای زندگی نیز با حضورتان به آدم‌ها جرئت ادامه دادن بخشیده‌اید. شما در ۷۴ سالگی همچنان با کوه و طبیعت زندگی می‌کنید. بانویی که سال‌ها به‌عنوان ماما، همراه آغاز زندگی انسان‌ها بوده و در تمام این سال‌ها، دل‌نگران طبیعت و پاسدار کوهستان نیز بوده است. چه زیباست که زندگی شما با آغاز زندگی، عشق به طبیعت و فتح قله‌ها پیوند خورده است. خوشحالم که سال‌های بسیاری هم‌قدم شما بوده‌ام و قله‌های متعددی را در کنارتان تجربه کرده‌ام؛ قله‌هایی که نه‌فقط ارتفاعشان، بلکه احساس و خاطره همراهی با شما نیز در ذهن و قلبم ماندگار شده است. مریم جان، برای تمام قدم‌هایی که پیش‌تر از ما برداشته‌اید و با آن‌ها به ما جرئت داده‌اید که ادامه دهیم، از شما سپاسگزارم. امیدوارم قله‌های بسیاری همچنان در انتظار قدم‌های شما باشند و بار دیگر این فرصت را داشته باشیم که در کنارتان راه برویم، نفس بکشیم و به قله برسیم.

جواد پورمند- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- شناسه آگهی ۲۳۰۰۱۳۵



نیاید به تعطیلی واحدهای تولیدی و آسیب به اشتغال منجر شود. همین موضوع باعث شده تأمین و ذخیره سوخت دوم در هفته‌های باقی‌مانده تا شروع فصل سرد به یکی از اولویت‌های مدیریت استان تبدیل شود.

با این حال، تجربه سال‌های گذشته نشان می‌دهد داشتن برنامه روی کاغذ کافی نیست. در زمستان ۱۳۹۸ نیز شرکت گاز گلستان برای جلوگیری از افت فشار بخش خانگی، گاز ادارات و ۶۰ واحد صنعتی را برای حدود پنج تا شش روز قطع کرد؛ اقدامی که نشان می‌دهد مدیریت محدودیت گاز در گلستان پیش از این نیز سابقه داشته است. در سال ۱۳۹۵ نیز گاز ادارات استان برای چند روز با هدف جلوگیری از افت فشار بخش خانگی قطع شد و شرکت گاز اعلام کرد در صورت تداوم سرما، افت یا حتی قطع فشار جریان گاز دور از انتظار نیست. این سوابق، نگرانی امروز را برای مردم ملموس‌تر می‌کند؛ زیرا گلستان پیش از این هم روزهایی را پشت سر گذاشته که مدیریت گاز به قطع مصرف برخی مشترکان منجر شده است. در چنین شرایطی، سوخت دوم برای واحدهای تولیدی فقط یک گزینه احتیاطی نیست؛ برای برخی واحدها بخشی از برنامه تداوم تولید در روزهای سرد محسوب می‌شود. هرچه فاصله میان ظرفیت سوخت جایگزین و میزان نیاز واحدها بیشتر باشد، احتمال آسیب‌پذیری تولید نیز افزایش خواهد یافت.

سؤال هنوز همان سؤال مردادماه است

اکنون در ابتدای پاییز، دستگاه‌های مختلف از آمادگی برای زمستان سخن می‌گویند. استانداری از جلسات مستمر و پیگیری در سطح ملی می‌گوید، شرکت ملی گاز از ۷۸ اقدام برای عبور از ناترازی خبر می‌دهد و شرکت برق نیز سناریوهای مختلف را برای شرایط سخت بررسی می‌کند. از طرف دیگر، بازار پیشاپیش واکنش نشان داده است؛ قیمت بخاری‌های برقی بالا رفته، بخاری نفتی دوباره مشتری پیدا کرده، کرسی‌های قدیمی از انبارها بیرون آمده و تقاضا برای کپسول‌های گاز مایع افزایش یافته است.

با این همه، هنوز یک سؤال اساسی بی‌پاسخ مانده است؛ همان سؤالی که از ۳۱ مرداد و جمله قطعاً ۶۰ تا ۹۰ روز شروع شد: اگر زمستان امسال با کمبود گاز مواجه شویم، دقیقاً چه اتفاقی برای گلستان خواهد افتاد؟ آیا گاز مشترکان خانگی همچنان خط قرمز باقی می‌ماند؟ محدودیت به صنایع و واحدهای تولیدی منتقل می‌شود؟ نیروگاه علی‌آباد تا چه اندازه سوخت خواهد داشت؟ برق وارداتی تا چه حد می‌تواند کمبود احتمالی را جبران کند؟ و اگر مردم برای گرمایش به برق پناه ببرند، شبکه برق استان توان تحمل این بار را خواهد داشت؟ گلستان هنوز پاسخ صریح و یکپارچه‌ای برای این پرسش‌ها نگرفته است. آنچه فعلاً روشن است، این است که مسئولان ناترازی گاز را جدی گرفته‌اند و برای آن دهه‌ها اقدام تعریف کرده‌اند؛ اما مردم هم بی‌کار ننشسته‌اند و از همین حالا در بازار به دنبال راه جایگزین می‌گردند. زمستان هنوز نرسیده، اما بازار گرمایشی گلستان زودتر از فصل سرما وارد زمستان شده است؛ بخاری برقی گران شده، نفتی‌ها دوباره دیده می‌شوند و کرسی‌هایی که سال‌ها گوشه خانه‌ها خاک می‌خوردند، بار دیگر به فکر خانواده‌ها برگشته‌اند؛ نشانه‌ای ملموس از نگرانی جامعه نسبت به زمستانی که هنوز سناریوی نهایی آن برای مردم روشن نشده است.

پیدا کرد. فروشندگان لوازم گرمایشی می‌گویند بخاری‌هایی که در ماه‌های گرم سال معمولاً مشتری چندانی نداشتند، زودتر از همیشه مورد توجه قرار گرفته‌اند. در بازار، روایت فروشندگان از افزایش قابل توجه قیمت برخی مدل‌های بخاری برقی حکایت دارد؛ به گونه‌ای که قیمت بعضی مدل‌ها نسبت به اواسط تابستان تا حدود دو برابر افزایش یافته است. بررسی قیمت‌های منتشرشده در بازار کشور نیز نشان می‌دهد با نزدیک شدن به مهرماه، بخاری‌های برقی از حدود شش تا هفت میلیون تومان آغاز می‌شوند و برخی مدل‌های پر قدرت و مجهز قیمت‌های بسیار بالاتری دارند. اما اتفاق قابل توجه‌تر در بازار گلستان، تغییر سلیقه خریداران است. بخشی از مردم که تا چند هفته قبل تنها به دنبال خرید بخاری برقی بودند، حالا سراغ بخاری نفتی رفته‌اند. برخی نیز به فکر بیرون آوردن کرسی‌های قدیمی از انبارها و خانه‌های روستایی افتاده‌اند؛ وسیله‌ای که سال‌ها بود از بسیاری از خانه‌ها کنار گذاشته شده بود. حتی کپسول‌های گاز مایع و LPG نیز مشتری بیشتری پیدا کرده‌اند. افزایش تقاضا برای این سوخت، بازار عرضه آن را نیز تحت تأثیر قرار داده و در برخی نقاط گلابیهایی درباره فروش خارج از شبکه و شکل‌گیری بازار سیاه مطرح شده است. این رفتار مردم، فارغ از اینکه در نهایت گاز قطع شود یا نشود، یک پیام روشن دارد؛ بخشی از جامعه احتمال محدودیت انرژی را جدی گرفته و از همین حالا به دنبال راهی برای گرم ماندن در زمستان است. تغییر رفتار بازار در این مقطع از سال نیز قابل توجه است. هنوز فصل اصلی مصرف سوخت و وسایل گرمایشی آغاز نشده، اما بخشی از تقاضا زودتر از موعد شکل گرفته است. این یعنی نگرانی از ناترازی فقط در جلسات مدیران باقی نمانده و به تصمیم خرید خانوارها رسیده است؛ تصمیم‌هایی که خود می‌تواند بر قیمت و دسترسی به وسایل گرمایشی اثر بگذارد.

تولیدکننده‌ای که نمی‌تواند منتظر بماند

ماجرای واحدهای تولیدی حتی حساس‌تر است. در گلستان بخشی از واحدهای کشاورزی، مرغداری‌ها و صنایع کوچک برای ادامه فعالیت به سوخت جایگزین نیاز دارند. مسئله فقط تهیه یک بخاری برای یک خانه نیست؛ در یک مرغداری، گلخانه یا واحد تولیدی، قطع انرژی می‌تواند به تولید و سرمایه‌ساز صاحب واحد آسیب بزند. به استناد سخنان عبدالعلی کیان‌مهر، روند تجهیز واحدهای تولیدی به سوخت دوم هنوز با نقطه مطلوب فاصله دارد. درباره مرغداری‌ها نیز اعلام شده که تنها بخشی از واحدها به سوخت جایگزین مجهز شده‌اند و ذخایر موجود در برخی واحدها برای مدت طولانی کافی نیست. معاون اقتصادی استاندار گلستان نیز تأکید کرده است که محدودیت انرژی

شرکت ملی گاز: ۷۸ اقدام برای عبور از زمستان

سعید توکلی، معاون وزیر نفت و مدیرعامل شرکت ملی گاز ایران، نیز در سفر به گلستان از تدوین برنامه‌ای گسترده برای عبور از زمستان خبر داد و گفت: برای عبور از ناترازی گاز در زمستان، ۷۸ اقدام در دستور کار قرار گرفته است. توکلی با اشاره به آسیب وارده به زیرساخت‌های گازی کشور افزود: در کمتر از سه دقیقه حدود ۲۳۰ میلیون مترمکعب از ظرفیت تولید گاز کشور تحت تأثیر قرار گرفت و از مدار خارج شد. مدیرعامل شرکت ملی گاز ادامه داد: با وجود آسیب‌های جدی وارده به تأسیسات، شبکه انتقال و نیروگاهی کشور پایدار ماند و این موضوع حاصل بررسی نقاط ضعف و اجرای اقدامات اصلاحی پس از جنگ ۱۲ روزه بود. اما بخش مهم‌تر سخنان او برای مردم گلستان، تأکید بر اولویت تأمین گاز خانگی است؛ موضوعی که نشان می‌دهد در صورت تشدید ناترازی، مدیریت مصرف در بخش‌های دیگر شبکه باید پیش از رسیدن محدودیت به خانه‌ها انجام شود. در چنین شرایطی، سؤال اصلی دیگر فقط این نیست که گاز قطع می‌شود یا نه. سؤال مهم‌تر این است که اگر گاز کم بیاید، محدودیت از کجا شروع خواهد شد و تا چه اندازه می‌تواند بر صنایع، مرغداری‌ها، کشاورزی و نیروگاه‌ها اثر بگذارد.

برق هم در انتظار گاز است

این نگرانی وقتی جدی‌تر می‌شود که بدانیم بخش مهمی از برق گلستان نیز به نیروگاه علی‌آباد کنترل وابسته است. سیدمهدی موسوی، مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق گلستان، درباره شرایط زمستان گفت: در حال حاضر شبکه‌های استان را برای زمستان آماده می‌کنیم اما باید تمام تلاشمان را به کار بگیریم که با ناترازی مواجه نشویم؛ چرا که در صورت بروز ناترازی در زمستان قطعاً با مشکل مواجه خواهیم شد. وی افزود: بار مصرف برق استان در تابستان به حدود یک هزار و ۸۰۰ تا یک هزار و ۹۰۰ مگاوات می‌رسد و در جلسات تمام تلاش ما این است که برای شرایط زمستان سناریوهای مختلف را بررسی کنیم. موسوی با اشاره به وابستگی شبکه برق استان به منابع مختلف ادامه داد: اگر گاز نیروگاه علی‌آباد نرسد و این نیروگاه از مدار خارج شود باید از سایر منابع برای تأمین برق استفاده کنیم. بخشی از برق از مازندران و ترکمنستان تأمین می‌شود اما منبع اصلی تأمین برق استان نیروگاه علی‌آباد است.

وی افزود: حدود ۱۷۰

مگاوات از مازندران و حدود ۲۰۰ مگاوات از ترکمنستان تأمین می‌شود و تلاش داریم در صورت امکان ظرفیت تأمین برق از ترکمنستان افزایش پیدا کند. مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق گلستان خاطر نشان کرد: فکر نمی‌کنم افزایش این ظرفیت برای زمستان امسال محقق شود و باید همه سناریوهای موجود را در نظر بگیریم. این اظهارات یک نکته مهم را روشن می‌کند؛ جایگزین کردن گاز با برق برای گرمایش خانه‌ها، راه‌حل ساده‌ای نیست. اگر گاز به هر دلیل از شبکه خانگی محدود شود، افزایش استفاده از بخاری‌های برقی می‌تواند خود به بحران تازه‌ای در شبکه برق تبدیل شود. در واقع مسئله گاز گلستان را نمی‌توان جدا از برق استان دید. خانواری که برای عبور از محدودیت احتمالی گاز به بخاری برقی پناه ببرد، همزمان مصرف برق را افزایش می‌دهد؛ در حالی که خود شبکه برق نیز برای زمستان با سناریوهای ناترازی مواجه است. به همین دلیل، نگرانی از گاز فقط نگرانی بابت سرد ماندن خانه‌ها نیست و می‌تواند زنجیره‌ای از فشار بر دیگر بخش‌های انرژی استان ایجاد کند.

بازار بخاری برقی داغ شد

بازار اما منتظر اعلام رسمی سناریوی زمستان نمانده است. از اواسط تابستان، همزمان با بالا گرفتن بحث احتمال کمبود گاز، تقاضا برای بخاری‌های برقی در بازار گلستان افزایش

«

معمای بی‌جواب گاز گلستان؛

بخاری نفتی بخیریم؟

علی قاسمعلی

۳۱ مردادماه، درست در روزهایی که گلستان درگیر قطعی‌های برق و مشکلات تأمین آب بود، سیدمهدی مهبایی، معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری گلستان، جمله‌ای گفت که خیلی زود در فضای عمومی استان پیچید؛ قطعاً ۶۰ تا ۹۰ روز در استان گلستان دچار قطع گاز خواهیم شد. همین یک جمله کافی بود تا نگرانی درباره زمستان، از یک بحث تخصصی در جلسات انرژی به خانه‌های مردم برسد. آن روز اما توضیح دقیقی درباره اینکه منظور از قطع گاز چیست، کدام مشترکان در معرض محدودیت قرار می‌گیرند و این بازه ۶۰ تا ۹۰ روزه بر چه مبنایی اعلام شده است، ارائه نشد. اهمیت این حرف زمانی بیشتر شد که سابقه زمستان ۱۳۸۶ دوباره در ذهن بسیاری از گلستانی‌ها زنده شد؛ زمستانی که قطع گاز فقط یک احتمال نبود و در برخی شهرهای شمالی، از جمله گرگان، جریان گاز برای چند روز قطع شد. گزارش‌های آن زمان از قطع گاز شهرهای مختلف گلستان، مازندران و سمنان حکایت داشت و گرگان نیز در میان شهرهای درگیر قرار داشت. سال‌ها از آن زمستان گذشته، اما خاطره آن هنوز در میان مردم شمال کشور باقی است؛ به‌ویژه در استانی مانند گلستان که به دلیل قرار گرفتن در انتهای شبکه انتقال، در زمان افزایش شدید مصرف، با حساسیت بیشتری نسبت به افت فشار روبه‌رو می‌شود. همین سابقه باعث شده هر خبر درباره احتمال محدودیت گاز، خیلی زود از جلسات اداری خارج و به دغدغه خانوارها تبدیل شود.

زمستان امسال؛ قطع گاز یا محدودیت؟

با گذشت چند هفته از اظهارات مردادماه، ادبیات مسئولان درباره گاز تغییر کرده است. دیگر کمتر کسی از قطع ۶۰ تا ۹۰ روزه سخن می‌گوید و بیشتر صحبت‌ها درباره ناترازی، افت فشار، مدیریت مصرف و آماده‌سازی سوخت جایگزین است. علی‌اصغر طهماسبی، استاندار گلستان، در جلسه کارگروه مدیریت بهینه‌سازی مصرف سوخت استان با جدی دانستن هشدارهای مربوط به زمستان اظهار کرد: پس از حمله رژیم صهیونیستی به زیرساخت‌های کشور در ۲۷ اسفند سال گذشته، چهار فاز تولید و استحصال گاز از مدار خارج شد و اگرچه بخشی از ظرفیت‌های دست‌رفته با تلاش مجموعه صنعت گاز و وزارت نفت به مدار بازگشته، اما بخشی از این محدودیت‌ها همچنان وجود دارد. استاندار گلستان افزود: این مسئله به‌ویژه برای استان‌های شمالی از جمله گلستان، مازندران و خراسان شمالی اهمیت بیشتری دارد و به همین دلیل از خردادماه، جلسات مستمر برای بررسی ناترازی گاز و آمادگی برای زمستان در استان برگزار شده است. طهماسبی ادامه داد: انتظار مردم این است که مسئولان تمام ظرفیت خود را برای عبور از زمستان به کار بگیرند و اجازه ندهند ناترازی انرژی موجب اختلال در بخش خانگی، صنایع کوچک، کسب‌وکارها و فعالیت‌های تولیدی شود. این اظهارات نشان می‌دهد اصل نگرانی درباره تأمین انرژی زمستانی از دستور کار مدیریت استان خارج نشده است؛ با این حال، هنوز برای مردم روشن نیست که اگر شرایط شبکه از حد تحمل عبور کند، نخستین محدودیت‌ها دقیقاً متوجه چه بخش‌هایی خواهد شد.

کمبود ویتامین دی؛

تهدیدی خاموش برای سلامت کودکان

مصرف مکمل‌ها: در بسیاری از موارد، به‌ویژه در نوزادان و کودکان کم‌سن، پزشکان مصرف مکمل ویتامین D را توصیه می‌کنند. این مکمل‌ها باید حتماً تحت نظر پزشک مصرف شوند تا از بروز عوارض ناشی از مصرف بیش از حد جلوگیری شود. نور خورشید: قرار گرفتن روزانه کودک در معرض نور مستقیم خورشید به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه (بسته به شرایط آب‌وهوایی و نوع پوست) می‌تواند به تولید طبیعی این ویتامین کمک کند. البته باید از قرار گرفتن طولانی‌مدت و بدون محافظت در برابر آفتاب خودداری کرد.

نکات مهم برای والدین

در مدیریت سطح ویتامین D کودک، توجه به چند نکته ضروری است.

پرهیز از مصرف خودسرانه: مصرف بیش از حد ویتامین D می‌تواند منجر به مسمومیت و مشکلاتی مانند افزایش کلسیم خون شود.

انجام آزمایش خون: برای تشخیص دقیق کمبود، انجام آزمایش خون ضروری است و باید تحت نظر پزشک انجام شود.

توجه به نوزادان: نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند، معمولاً نیاز به دریافت مکمل ویتامین D دارند، زیرا شیر مادر به تنهایی مقدار کافی از این ویتامین را تأمین نمی‌کند. پیگیری رشد کودک: بررسی منظم رشد قد و وزن کودک می‌تواند به تشخیص زودهنگام مشکلات کمک کند.

پیشگیری ساده از یک تهدید خاموش در رشد کودکان

ویتامین D یکی از مهم‌ترین عوامل در رشد سالم کودکان است؛ ویتامینی که نقش آن فراتر از استحکام استخوان‌هاست و به طور مستقیم بر کیفیت زندگی و سلامت عمومی کودک تأثیر می‌گذارد. کمبود این ویتامین، به‌ویژه در دنیای امروز که کودکان زمان بیشتری را در فضای بسته سپری می‌کنند، به یک چالش جدی تبدیل شده است. با این حال با آگاهی والدین، اصلاح سبک زندگی، تغذیه مناسب و در صورت لزوم مصرف مکمل‌ها، می‌توان به راحتی از بروز این مشکل پیشگیری کرد. توجه به علائم اولیه و مراجعه به پزشک در صورت مشاهده نشانه‌های کمبود، نقش مهمی در حفظ سلامت و رشد طبیعی کودک دارد.



که برخی از آن‌ها به سبک زندگی مدرن مرتبط هستند. کمبود نور خورشید: مهم‌ترین منبع تولید ویتامین D در بدن، نور مستقیم خورشید است. کودکانی که زمان زیادی را در خانه می‌گذرانند یا کمتر در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند، بیشتر در معرض کمبود هستند. رژیم غذایی نامناسب: مصرف ناکافی مواد غذایی غنی از ویتامین D مانند ماهی‌های چرب (سالمون، ساردین)، تخم‌مرغ و لبنیات غنی شده می‌تواند یکی از دلایل اصلی باشد.

سبک زندگی کم‌تحرک: استفاده بیش از حد از وسایل دیجیتال و کاهش بازی در فضای باز، میزان دریافت نور خورشید را کاهش می‌دهد. مشکلات جذب: برخی بیماری‌های روده‌ای که باعث اختلال در جذب مواد غذایی می‌شوند، می‌توانند منجر به کمبود این ویتامین شوند، هرچند این موارد نسبتاً نادر هستند.

راهکارهای جبران کمبود ویتامین D

خوشیخانه کمبود ویتامین D در اغلب موارد قابل پیشگیری و درمان است. برای تأمین این ویتامین، می‌توان از راهکارهای زیر استفاده کرد. تغذیه مناسب: مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین D مانند ماهی‌های چرب، زرده تخم‌مرغ و لبنیات غنی‌شده توصیه می‌شود. همچنین برخی غلات صبحانه نیز با این ویتامین غنی شده‌اند.

مقاومت بیشتری داشته باشد.

عملکرد عضلات: ویتامین D در تقویت عضلات نیز نقش دارد و از ضعف و خستگی زودرس جلوگیری می‌کند.

علائم کمبود ویتامین D در کودکان

کمبود ویتامین D ممکن است در ابتدا با علائم خفیف بروز کند، اما با گذشت زمان می‌تواند به مشکلات جدی‌تری منجر شود. برخی از مهم‌ترین نشانه‌ها عبارتند از: تأخیر در رشد و تکامل: کودکانی که با کمبود این ویتامین مواجه هستند، ممکن است دیرتر از همسالان خود دندان در بیاورند، راه بروند یا رشد قدی مناسبی نداشته باشند. تعریق غیرعادی: یکی از نشانه‌های کمتر شناخته‌شده، تعریق زیاد در ناحیه سر، به‌ویژه هنگام خواب است. عفونت‌های مکرر: کاهش سطح ویتامین D می‌تواند سیستم ایمنی را تضعیف کند و باعث ابتلای مکرر به سرماخوردگی و عفونت‌های تنفسی شود. دردهای استخوانی و عضلانی: درد در پاها، به‌ویژه در شب، خستگی زودهنگام و ضعف عضلانی از دیگر علائم هستند.

تغییر شکل استخوان‌ها: در موارد شدید، ممکن است تغییراتی مانند پاهای پرانتری یا ناهنجاری‌های استخوانی مشاهده شود که نشانه‌ای از بیماری راشیتیسم است.

دلایل کمبود ویتامین D

کمبود این ویتامین معمولاً به دلایل متعددی رخ می‌دهد

کمبود ویتامین D در کودکان، یکی از چالش‌های خاموش اما رویه‌گسترش در سلامت عمومی است که می‌تواند روند طبیعی رشد را مختل کرده و زمینه‌ساز مشکلاتی از جمله ضعف استخوان‌ها، تأخیر در تکامل و افزایش ابتلا به عفونت‌ها شود. به گزارش ایرنا زندگی، رشد قدی و استحکام استخوان‌ها از مهم‌ترین نگرانی‌های والدین در سال‌های اولیه زندگی کودک است. در این میان، ویتامین D نقشی کلیدی و گاه کمتر دیده‌شده دارد، ویتامینی که به درستی از آن به عنوان «معمار قد کودک» یاد می‌شود. این ماده حیاتی نه تنها در ساخت و استحکام استخوان‌ها مؤثر است، بلکه در عملکرد سیستم ایمنی، سلامت عضلات و حتی پیشگیری از برخی بیماری‌ها نقش دارد. با این حال، کمبود آن در میان کودکان شایع است و در صورت بی‌توجهی می‌تواند پیامدهای جدی برای رشد و سلامت کودک به همراه داشته باشد.

ویتامین D چیست و چرا اهمیت دارد؟

ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است که بدن برای جذب کلسیم و فسفر به آن نیاز دارد. این دو ماده معدنی برای رشد و استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها ضروری هستند. بدون ویتامین D کافی، حتی اگر کودک تغذیه مناسبی داشته باشد، بدن نمی‌تواند از این مواد معدنی به خوبی استفاده کند و در نتیجه روند رشد طبیعی مختل می‌شود. به گفته نهادهای معتبری مانند سازمان بهداشت جهانی و آکادمی اطفال آمریکا، کمبود ویتامین D یکی از مشکلات شایع تغذیه‌ای در کودکان در سراسر جهان است و می‌تواند منجر به بیماری‌هایی مانند نرمی استخوان (راشیتیسم) شود.

نقش ویتامین D در رشد کودک

ویتامین D در چندین فرآیند حیاتی بدن کودک نقش دارد. مهم‌ترین این نقش‌ها شامل موارد زیر است. تقویت استخوان‌ها: این ویتامین به جذب کلسیم کمک می‌کند و در نتیجه باعث افزایش تراکم و استحکام استخوان‌ها می‌شود.

رشد قدی: کمبود آن می‌تواند رشد طولی استخوان‌ها را کند کرده و در موارد شدید باعث کوتاهی قد شود. سلامت دندان‌ها: دندان‌های سالم و مقاوم به ویتامین D وابسته هستند.

تقویت سیستم ایمنی: این ویتامین به بدن کمک می‌کند تا در برابر عفونت‌ها، به‌ویژه عفونت‌های تنفسی،

۶ هزار بیمه‌شده روستایی مستمری می‌گیرند



برای نیمه پایانی سال جاری نیز برنامه ابلاغی پوشش حدود ۶ هزار نفر از افراد واجد شرایط سنین ۱۸ تا ۵۰ سال اعلام شده است. مدیر صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر گلستان همچنین با اشاره به پرداخت ۷۰ درصد حق بیمه شدگان این صندوق توسط دولت، گفت: امسال بیمه سالانه در ۸ سطح و با ۱۸ میلیون و ۷۹۲ هزار ریال به عنوان کمترین و ۷۶ میلیون و ۳۳۸ هزار ریال سهم بیمه‌شده به عنوان بیشترین سقف تعیین شده که از سوی بیمه‌شده پرداخت می‌شود. وی افزود: پرداخت مستمری سالمندی، مستمری از کارافتادگی، مستمری بازماندگان متوفی و انتقال سوابق بیمه‌ای از مزیت‌های این صندوق به افراد زیرپوشش است. وی پرداخت ۲۵ میلیون ریال کمک معیشتی و پرداخت تسهیلات قرض الحسنه بدون ضامن از دیگر خدمات قابل ارایه به مستمری بگیران عضو این صندوق در استان گلستان در سال جاری برشمرد. قدیمی همچنین از پوشش ۲۰ هزار و ۵۶ مادر دارای سه فرزند یا بیشتر متولد یکم فروردین ماه ۱۳۹۶ به بعد و غیر شاغل روستایی و عشایری استان در قالب پوشش رایگان بیمه این صندوق خبر داد و گفت: پوشش این تعداد در قالب جوانی جمعیت بوده که گلستان در اجرای آن رتبه هفتم کشوری به خود اختصاص داده است.

مدیر صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر گلستان گفت: تاکنون ۱۱۰ هزار نفر معادل ۳۰ درصد از جامعه ۳۳۰ هزار نفری هدف این صندوق در استان زیر پوشش خدمات هستند و حدود ۶ هزار نفر از بیمه شدگان یا خانواده آن‌ها مستمری بازنشستگی، از کارافتادگی و فوت دریافت می‌کنند. به گزارش روابط عمومی، حسن قدیمی با بیان این که این صندوق از سال ۱۳۸۴ با هدف توانمندسازی و تحقق عدالت در پوشش بیمه‌ای راناندازی شده است، اظهار کرد: بی‌توجهی به پوشش بیمه از سوی برخی از اقوام و مذاهب، پایین بودن قدرت درآمد خانوار استان نسبت به میانگین کشور برای خرید بیمه و کمبود آگاهی عمومی از مهم‌ترین مشکلات کندی در افزایش پوشش بیمه این صندوق در استان است. وی ادامه داد: این مدیریت برای سرعت دادن به پوشش بیمه صندوق در استان گلستان، گام‌هایی از طریق ارتباط با روحانیون، حضور در رویدادهای محلی و برپایی میزهای خدمت در مناطق روستایی، بستن تفاهم نامه با دستگاه‌ها و نهادهای مرتبط و بکارگیری ۴۶ کارگزاری برداشته که این برنامه‌ها سبب شده در یک سال اخیر، ۵ هزار نفر به جمعیت بیمه شدگان صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر استان اضافه شوند. وی خاطر نشان کرد: