

کاشمش

■ گلشن مهر شناسنامه گلستان است

■ شنبه ۲۵ مهر ماه ۱۴۰۵ / سال بیست و هشتم / شماره ۳۲۷۳ / ۸ صفحه / ۲۵۰۰۰ تومان

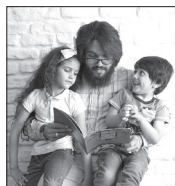
۲



توزیع ۴.۲ میلیون جلد کتاب
در گلستان



۳



جادوی قصه‌ها در خانه:
چگونه کتاب‌خوانی خانواده را متحول می‌کند



«دستاویز»

انواع زینت آلات دست‌ساز
اعم از گردن‌بند، دستبند، گوشواره
با تنوع

۰۹۰۳۹۱۵۴۸۰۷

تحويل درب منزل

یادداشت اول

ریشه کنی فقر

■ با مسوولیت سر دبیر

۲۵ مهر روز جهانی ریشه کنی فقر است. این روز برای جامعه ای که بر اساس آمارهای دولتی و رسمی تا پیش از جنگ بیش از ده میلیون نفر فقیر بودند و بیش از نیمی از شهروندانش زیر خط فقر زندگی می کنند، فقر پدیده ای قابل لمس است. تا پیش از جنگ داده‌های مرکز پژوهش‌های مجلس نزدیک به سی میلیون نفر در ایران را زیر خط فقر بر می شمارد و این در حالیست که بر همان اساس، حدود ۳ میلیون خانواده دچار فقر مطلق بودند. اگر اعضای خانواده در کشور را براساس آخرین داده‌های مرکز آمار ایران، ۳۳ نفر در نظر بگیریم، تا پیش از جنگ جمعیتی بالغ بر ۹ میلیون و ۹۰۰ هزار نفر در کشور دچار فقر مطلق بودند، به عبارت ساده‌تر تا پیش از جنگ، نزدیک به ده میلیون نفر از تأمین ساده‌ترین نیازهای خوراکی و مسکن، ناتوان بودند و نمی‌توانستند کالری مورد نیاز برای زندگی روزانه را به دست آورند. و باز بر اساس آمارهای معلوم اکنون بیش از ۱۲ میلیون جوان ایرانی نه در حال تحصیل هستند و نه مشغول کار به عبارت واضح علاف هستند و عمر به بطالت می گذرانند. این رقم در شهرهایی مانند تهران که خط فقر امروزه مرز هفتاد میلیون تومان را رد کرده است، چهره کریه خود را بیشتر نشان می دهد، اجاره خانه‌های سر سام آور، تورم افسار گسیخته در کنار هزینه های مختلف زندگی مانند هزینه های تحصیل و... نشانه های فقر عمومی در جامعه امروز ایران است، استمرار فقر عمومی در گام اول به حذف هزینه آموزش و تربیت در خانوار منجر می شود و در گامهای بعدی خانوار را از پوشاک مناسب و تغذیه لازم محروم می کند و در نهایت پس از کمتر از یک دهه شهروندانی روی دست شما می گذارد که از تربیت، آموزش و اقتصاد معمولی هم به دور افتاده اند، ادامه این روند فشارهای روانی و عصبی، از هم پاشیدگی خانواده ها و گسترش طلاق ها و بدخویی ها در خیابان و زندگی عمومی را به همراه خواهد داشت.

ادامه در صفحه ۲



طلاق در گنبد کاووس ۱۰ درصد
کاهش یافت
« ۸ »



سلامتی را با ترازو
نسنجید
« ۸ »



بطری در اردک
«سینما»
« ۴-۵ »

فرصت اینچه برون



استان را رونق ببخشد، بلکه زمینه اشتغال پایدار، افزایش درآمد بنگاه‌های اقتصادی و تقویت جایگاه گلستان در نقشه اقتصادی کشور را نیز فراهم کند. اما ایجاد منطقه آزاد، به‌خودی‌خود به معنای تحقق توسعه نیست. منطقه آزاد زمانی ارزش اقتصادی پیدا می‌کند که سرمایه‌گذار برای حضور در آن انگیزه داشته باشد، زیرساخت‌ها آماده باشند، فرایندهای اداری مانع فعالیت اقتصادی نشوند و مدیریت استان بتواند فرصت‌های موجود را به پروژه‌های مشخص و قابل اجرا تبدیل کند. در همین نقطه، عملکرد مدیریت اجرایی استان و استانداردی باید مورد پرسش قرار گیرد. چرا با وجود این مزیت جغرافیایی، گلستان هنوز نتوانسته است جایگاه متناسبی در مبادلات اقتصادی با ترکمنستان و کشورهای منطقه به دست آورد؟

ادامه در صفحه ۲

با کشورهای آسیای مرکزی باشد. برخورداری از مرز مشترک با ترکمنستان، ظرفیت حمل‌ونقل ریلی و جاده‌ای و وجود منطقه آزاد اینچه‌برون، مجموعه‌ای از مزیت‌ها را در اختیار استان قرار داده است که بسیاری از مناطق دیگر کشور از آن برخوردار نیستند. با وجود این، فاصله میان ظرفیت‌های بالقوه و دستاوردهای بالفعل اقتصادی گلستان همچنان قابل توجه است؛ فاصله‌ای که نمی‌توان همه آن را به محدودیت‌های ملی، تحریم‌ها یا شرایط عمومی اقتصاد کشور نسبت داد. مسئله اصلی گلستان، کمبود فرصت نیست؛ ناتوانی در تبدیل فرصت به نتیجه است. منطقه آزاد اینچه‌برون می‌توانست به بستری برای جذب سرمایه‌گذاری، توسعه صنایع صادرات‌محور، ایجاد مراکز پردازش و بسته‌بندی کالا، تقویت مبادلات مرزی و شکل‌گیری زنجیره‌های ارزش مشترک با کشورهای آسیای مرکزی تبدیل شود. چنین نقشی می‌توانست نه‌تنها تجارت

حسین شهری - سفر مسعود پزشکیان، رئیس‌جمهور، به ترکمنستان و دیدارهای او با مقام‌های کشورهای منطقه، بار دیگر اهمیت دیپلماسی همسایگی و توسعه روابط اقتصادی با آسیای مرکزی را به صدر مباحث سیاسی و اقتصادی کشور آورده است. تأکید بر گسترش مناسبات تجاری، همکاری‌های انرژی، تقویت ارتباطات منطقه‌ای و مقابله با فشارهای اقتصادی، در شرایطی که اقتصاد ایران با ناترازی انرژی و محدودیت‌های تجاری دست‌وپنجه نرم می‌کند، بیش از هر زمان دیگری اهمیت دارد. با این حال، در میان این فرصت‌های دیپلماتیک، پرسشی اساسی برای استان گلستان مطرح است: سهم استانی که مستقیماً با ترکمنستان مرز مشترک دارد، از این تحولات و ظرفیت‌های اقتصادی چقدر است؟

گلستان از نظر جغرافیایی در موقعیتی قرار گرفته که می‌تواند یکی از دروازه‌های مهم ارتباط اقتصادی ایران

ادامه یادداشت اول

ریشه کنی فقر

ادامه تیتراژ اول

چه برنامه مشخصی برای جذب سرمایه‌گذاران داخلی و خارجی در اینچه‌برون تدوین شده است؟ چه تعداد پروژه مشترک به مرحله اجرا رسیده و چه میزان اشتغال و سرمایه‌گذاری از این مسیر ایجاد شده است؟ پاسخ به این پرسش‌ها را نمی‌توان با برگزاری نشست‌ها، صدور بیانیه‌ها و تکرار ظرفیت‌های استان جایگزین کرد. البته بخشی از موانع توسعه تجارت مرزی و فعالیت مناطق آزاد در سطح ملی تعیین تکلیف می‌شود و حل آن‌ها خارج از اختیار کامل استانداری است؛ اما دقیقاً به همین دلیل، نقش مدیریت استانی باید در پیگیری مستمر مطالبات، هماهنگی دستگاه‌ها و تبدیل مشکلات محلی به دستور کار تصمیم‌گیری ملی پررنگ‌تر باشد. استانداری نمی‌تواند همه موانع را به‌تنهایی برطرف کند، اما نمی‌تواند در برابر تداوم آن‌ها نیز صرفاً ناظر باقی بماند. انتظار از مدیریت استان، ارائه برنامه‌های روشن، تعیین اولویت‌ها، معرفی موانع و مطالبه‌گری مستمر برای رفع آن‌هاست. موضوع زمانی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند که دیپلماسی اقتصادی کشور با ترکمنستان را از زاویه‌ای فراتر از تجارت مرزی بررسی کنیم. ناترازی انرژی، یکی از مهم‌ترین چالش‌های اقتصاد ایران است؛ چالشی که آثار آن از محدودیت فعالیت صنایع و کاهش بهره‌وری تولید تا اختلال در زندگی روزمره خانوارها امتداد پیدا می‌کند. گلستان نیز از این پامدها مصون نیست. در چنین شرایطی، توسعه همکاری با همسایه شمالی می‌تواند بخشی از راهبرد منطقه‌ای ایران برای مدیریت بهتر منابع انرژی باشد؛ فرصتی که ضرورت دارد در برنامه‌های توسعه استان جایگاه مشخصی داشته باشد. تحولات اخیر در دیپلماسی

نکته جالب در این میان آن است که در دوران دولت دوم آیه اله هاشمی رفسنجانی طرح ریشه کنی فقر بوسیله خود ایشان در خطبه‌های نماز جمعه به افکار عمومی آورده شد و بعد از آن دولت، گهگاه روسای دولتها دستور مبارزه و ریشه کنی با فقر مطلق را داده‌اند اما ثمره این همه شعار و هیاهو، برای ملت تنها گسترش

فقر و افزایش لشگر گرسنگان بوده است. فقر معلول سیاستها و عملکردهای نادرست میان مدت یا طولانی مدت است و تا متغیرهایی که منجر به تولید فقر می‌شوند اصلاح نشود شعار ریشه کنی فقر حرفی گزافه است و تا هنگام اصلاح ساختارها این مسیر تلخ ادامه خواهد داشت. البته از مدیرانی که تورم و گرانی را جزو



دوجانبه در حوزه‌های گاز، برق و فرآورده‌های نفتی، پتانسیل بالایی برای بهبود امنیت انرژی و تنوع‌بخشی به مسیرهای تأمین دارد. با این حال، باید توجه داشت که بهره‌برداری از این ظرفیت‌ها مستلزم زیرساخت‌های انتقال پیشرفته، چارچوب‌های قراردادی مستحکم و ارزیابی‌های دقیق هزینه-فایده است. هدف نهایی، ایجاد یک تعامل سودمند است که از وابستگی‌های سنتی فراتر رفته و به سمت مشارکت در زنجیره ارزش انرژی حرکت کند.

شکاف عملکردی در مدیریت استانی و منطقه آزاد اینچه‌برون؛ مسئله اصلی استان گلستان، فقدان فرصت نیست، بلکه «عدم کارایی در تبدیل ظرفیت به ارزش افزوده» است. منطقه آزاد اینچه‌برون، به جای آنکه به قطب جذب سرمایه‌گذاری و ایجاد صنایع صادرات‌محور تبدیل شود، همچنان در لایه ظرفیت‌های بالقوه باقی مانده است. ایجاد یک منطقه آزاد، به تنهایی ضامن توسعه نیست؛ بلکه توسعه

منطقه‌ای ایران و تمرکز بر تقویت روابط با کشورهای آسیای مرکزی، بار دیگر ضرورت بازنگری در استراتژی‌های توسعه‌ای هم‌مرز را برجسته کرده است. در این میان، استان گلستان به دلیل برخورداری از مرز مشترک با ترکمنستان و وجود منطقه آزاد اینچه‌برون، از یک موقعیت جغرافیایی استراتژیک برخوردار است که می‌تواند نقش «دروازه اقتصادی» را در زنجیره ارزش منطقه ایفا کند. با این حال، در میان این ظرفیت‌های بالقوه، شکاف عمیقی میان «پتانسیل‌های تئوریک» و «دستاوردهای عملیاتی» در سطح استان مشهود است؛ شکافی که فراتر از محدودیت‌های ناشی از تحریم‌های بین‌المللی، نیازمند تحلیل دقیق از مدیریت حکمرانی محلی است. تحلیل ظرفیت‌های انرژی و بازتعریف همکاری‌های دوجانبه در سطح کلان، همکاری با ترکمنستان به‌عنوان یکی از تأمین‌کنندگان اصلی منابع انرژی، فرصتی استراتژیک برای مدیریت ناترازی‌های انرژی در ایران محسوب می‌شود. توسعه گفت‌وگوهای

مستلزم ایجاد اکوسیستم اقتصادی شامل زیرساخت‌های لجستیکی، تسهیلات اداری، و کاهش هزینه‌های عملیاتی برای بخش خصوصی است. در این راستا، پرسش بنیادین این است که مدیریت اجرایی استان چگونه توانسته است از مزیت هم‌مرزی با ترکمنستان برای ایجاد «تراکم اقتصادی» استفاده کند؟ دیپلماسی اقتصادی در سطح ملی، زمانی به ثمر می‌رسد که با برنامه‌ریزی عملیاتی در سطح استانی هم‌راستا شود. استانداری و دستگاه‌های اجرایی استان نباید صرفاً در نقش ناظر بر رویدادهای دیپلماتیک باقی بمانند، بلکه وظیفه اصلی آن‌ها، «مطالبه‌گری ساختاریافته» و «تعریف پروژه‌های اولویت‌دار» است. مدیریت استان باید بتواند از ظرفیت‌های دیپلماسی ارشد، برای دریافت زیرساخت‌های مورد نیاز (نظیر حمل‌ونقل ریلی و تسهیلات مرزی) استفاده کرده و هم‌زمان، پروژه‌هایی را تعریف کند که مستقیماً منجر به اشتغال‌زایی و افزایش درآمد محلی شوند. در نهایت، توسعه گلستان با تکیه بر هم‌مرزی با ترکمنستان، نیازمند گذار از «اقتصاد مبتنی بر موقعیت» به «اقتصاد مبتنی بر عملکرد» است. فرصت‌های موجود در دیپلماسی همسایگی، زمانی ارزش اقتصادی پیدا می‌کنند که در قالب یک «نقشه راه استراتژیک» که شامل اهداف مشخص، بازه‌های زمانی و شاخص‌های ارزیابی عملکرد باشد، مدیریت شوند. اگر مدیریت استان نتواند از مزیت‌های جغرافیایی خود برای جذب سرمایه و تثبیت جایگاه در زنجیره تجارت منطقه‌ای استفاده کند، این ظرفیت‌ها به مرور خود را از دست داده و به مناطق رقیب واگذار خواهند شد. اکنون زمان آن است که عملکرد مدیریت استانی، نه بر اساس تعداد نشست‌ها، بلکه بر اساس نرخ واقعی (نه اسمی) رشد سرمایه‌گذاری و میزان اشتغال‌زایی در مرزها سنجیده شود.

کارشناس و فعال اقتصادی

توزیع ۴.۲ میلیون جلد کتاب در گلستان



خود، کتاب را فوری دریافت کنند. وی با اشاره به طرح «شهید عجمیان» و اولویت‌بخشی دولت به تجهیز و شاداب‌سازی مدارس تأکید کرد: فرایند بهسازی مدارس با جدیت اداره کل آموزش و پرورش و اداره کل نوسازی مدارس در جریان است. مازرلو با اشاره به احتمال وقوع بارش‌های سیل‌آسا و سرمای شدید زمستان، از تدابیر پدافندی آموزش و پرورش گلستان خبر داد و گفت: کارگروه تأمین، تجهیز و تعمیر فضاهای آموزشی ذیل مدیریت بحران تشکیل شده است، در حال حاضر حدود ۸۰۰ مدرسه استان مجهز به مشعل فعال دوگانه‌سوز (گاز و گازوئیل) هستند و برای هزار مدرسه دیگر نیز در صورت تأمین اعتبارات تجهیزاتی نظیر تانکر ذخیره سوخت، آمادگی ارتقا وجود دارد. وی خاطرنشان کرد: بخشنامه‌های ایمنی برای بررسی سقف و سازه مدارس به مدیران ابلاغ شده و دوره‌های آموزشی کار با تأسیسات گرمایشی برای سرایداران و عوامل اجرایی در دست اقدام است، همچنین تعاملات لازم با شهرداری‌ها و دهیاری‌ها برای پیشگیری از آب‌گرفتگی معابر و حیاط مدارس برقرار شده است.

دارند، می‌توانند حتی با ارائه تصویر رسید ثبت‌نام، با مراجعه به انبار کتب آموزش و پرورش شهرستان

و ثبت کتاب نیز منوط به تکمیل این مرحله است. مازرلو ادامه داد: دانش‌آموزانی که ثبت‌نام قطعی

رئیس اداره رفاه و پشتیبانی اداره کل آموزش و پرورش گلستان، از توزیع ۴.۲ میلیون جلد کتاب در استان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، محسن مازرلو با بیان اینکه پیش‌بینی کل نیاز استان حدود چهار میلیون و ۳۰۰ هزار جلد کتب درسی بود، اظهار کرد: تاکنون چهار میلیون و ۲۷۰ هزار جلد به استان تحویل و از این تعداد، بالغ بر چهار میلیون و ۲۱۰ هزار جلد کتاب به شهرستان‌ها و مدارس ارسال شده است. وی با اشاره به رتبه دوم کشوری گلستان در توزیع کتاب‌های درسی افزود: حدود ۶۰ هزار جلد کتاب در انبار استان موجود است که به محض ثبت‌نام دانش‌آموزان جدید بلافاصله تحویل داده خواهد شد، همچنین حدود ۳۰ هزار جلد کتاب از شاخه فنی و حرفه‌ای به‌صورت تک‌عنوان هنوز از وزارتخانه ارسال نشده که به محض ورود به استان، در کمتر از ۲۴ ساعت به دست دانش‌آموزان خواهد رسید. رئیس اداره رفاه و پشتیبانی آموزش و پرورش گلستان در خصوص گلایه برخی والدین دانش‌آموزان پایه‌های ورودی (اول، هفتم و دهم) گفت: فرایند ثبت‌نام این پایه‌ها در سامانه سیدا معمولاً دیرتر قطعی می‌شود

جادوی قصه‌ها در خانه:

چگونه کتاب‌خوانی خانواده را متحول می‌کند

کتاب‌خوانی - مثلاً یک گوشه با نور ملایم و بالش‌های نرم - می‌تواند این فعالیت را برای کودک جذاب‌تر کند. این فضا به تدریج به مکانی امن و دوست‌داشتنی تبدیل می‌شود که کودک با آرامش و لذت آن را به یاد می‌آورد.

اجرای نمایشی

تغییر صدا، لحن و حتی استفاده از حرکات نمایشی هنگام خواندن داستان، تجربه‌ای زنده و هیجان‌انگیز ایجاد می‌کند. این کار نه تنها توجه کودک را جلب می‌کند، بلکه باعث می‌شود داستان‌ها در ذهن او ماندگارتر شوند.

انتخاب کتاب به صورت گردشی

وقتی اعضای خانواده به نوبت کتاب انتخاب می‌کنند، حس مشارکت و اهمیت در کودک تقویت می‌شود. او احساس می‌کند نظرش ارزشمند است و در تصمیم‌گیری‌های خانوادگی نقش دارد.

زمان مشخص، ایجاد یک سنت خانوادگی

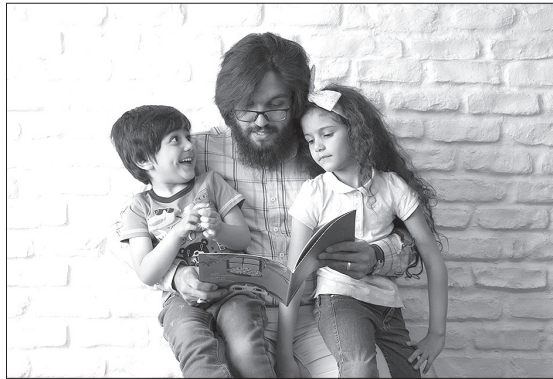
تعیین یک زمان ثابت - مثلاً قصه شب - به کتاب‌خوانی نظم می‌بخشد و آن را به بخشی از برنامه روزانه تبدیل می‌کند. این تداوم، یکی از عوامل کلیدی در شکل‌گیری عادت مطالعه است.

چرا کتاب‌خوانی خانوادگی مؤثر است؟

مطالعات انجام‌شده توسط نهادهایی مانند انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA) و آکادمی اطفال آمریکا (AAP) نشان می‌دهد که کتاب‌خوانی مشترک، تأثیرات قابل‌توجهی بر رشد زبانی، شناختی و عاطفی کودکان دارد. بر اساس این پژوهش‌ها، کودکانی که به‌طور منظم در معرض کتاب‌خوانی قرار می‌گیرند، در مهارت‌های خواندن و نوشتن پیشرفت بیشتری دارند و در مدرسه عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند. همچنین، این مطالعات تأکید می‌کنند که کیفیت تعامل در حین کتاب‌خوانی - مانند پرسیدن سؤال، توضیح مفاهیم و ایجاد گفت‌وگو - بسیار مهم‌تر از صرف خواندن متن است. به بیان دیگر، کتاب‌خوانی زمانی بیشترین تأثیر را دارد که به یک تجربه تعاملی تبدیل شود.

سرمایه‌گذاری کوچک، دستاوردی بزرگ

کتاب‌خوانی خانوادگی، یکی از ساده‌ترین و در عین حال مؤثرترین راه‌ها برای تربیت نسلی آگاه، خلاق و همدل است. این فعالیت نه تنها به رشد ذهنی کودک کمک می‌کند، بلکه روابط عاطفی خانواده را نیز تقویت می‌کند و خاطراتی ماندگار می‌سازد. در نهایت، شاید مهم‌ترین نکته این باشد که برای شروع، نیازی به امکانات خاص یا زمان زیاد نیست. حتی چند دقیقه در روز می‌تواند تفاوتی بزرگ ایجاد کند. کافی است کتابی را باز کنید، کنار فرزندتان بنشینید و اجازه دهید جادوی کلمات، شما را به دنیایی تازه ببرد، دنیایی که در آن، رشد و عشق دست در دست هم پیش می‌روند.



ساختن رابطه‌ای عمیق و امن: کتاب‌خوانی خانوادگی فقط به رشد ذهن محدود نمی‌شود، این فعالیت نقش مهمی در شکل‌گیری روابط عاطفی سالم بین والدین و فرزندان دارد.

گفت‌وگوی امن، پلی برای بیان احساسات: استان‌ها اغلب موضوعاتی مانند ترس، دوستی، حسادت یا شجاعت را مطرح می‌کنند. این موضوعات می‌توانند بهانه‌ای برای گفت‌وگوهای عمیق بین والدین و کودک باشند. وقتی کودک درباره احساسات شخصیت‌های داستان صحبت می‌کند، در واقع در حال تمرین بیان احساسات خود است.

درک احساسات دیگران: کتاب‌ها کودک را با دیدگاه‌های مختلف آشنا می‌کنند. او یاد می‌گیرد دنیا را از زاویه نگاه دیگران ببیند. این مهارت پایه‌شکل‌گیری همدلی است، یکی از مهم‌ترین مهارت‌های اجتماعی که در روابط انسانی نقش تعیین‌کننده دارد. **نزدیکی عاطفی:** لحظه‌ای را تصور کنید که کودک در آغوش والدین نشسته و به صدای آن‌ها گوش می‌دهد. این تماس فیزیکی و عاطفی، باعث ترشح هورمون‌هایی مانند اکسی‌توسین می‌شود که به «هورمون عشق» معروف است. این تجربه، حس امنیت و تعلق را در کودک تقویت می‌کند و رابطه‌ای عمیق و پایدار می‌سازد.

ساختن لحظه‌هایی که فراموش نمی‌شوند

یکی از زیباترین جنبه‌های کتاب‌خوانی خانوادگی، خلق خاطرات مشترک است. این خاطرات، سرمایه‌های عاطفی ارزشمندی هستند که تا سال‌ها در ذهن کودک باقی می‌مانند.

خلق فضای اختصاصی مطالعه: اختصاص دادن یک فضای خاص برای

در روزگاری که زندگی پرسرعت و دنیای دیجیتال، فرصت گفت‌وگوهای عمیق خانوادگی را کمرنگ کرده است، کتاب‌خوانی جمعی می‌تواند به نقطه‌ای امن برای بازگشت به صمیمیت تبدیل شود. به گزارش ایرنا زندگی، کتاب‌خوانی خانوادگی، فراتر از یک فعالیت سرگرم‌کننده ساده است، این عادت می‌تواند به‌عنوان یکی از مؤثرترین ابزارهای تربیتی برای رشد همزمان ذهن، احساس و شخصیت کودک عمل کند. در دنیای پرهیاهوی امروز که صفحه‌نمایش‌ها بخش بزرگی از زمان خانواده‌ها را به خود اختصاص داده‌اند، بازگشت به سنت کتاب‌خوانی جمعی می‌تواند تعادل از دست‌رفته را احیا کند. پژوهش‌های متعدد در حوزه روان‌شناسی کودک و علوم تربیتی نشان می‌دهند کودکانی که در محیط‌های غنی از کتاب رشد می‌کنند، نه تنها از نظر تحصیلی موفق‌تر هستند، بلکه در مهارت‌های اجتماعی و عاطفی نیز عملکرد بهتری دارند.

تقویت مغز در دل قصه‌ها: یکی از مهم‌ترین دستاوردهای کتاب‌خوانی خانوادگی، تأثیر مستقیم آن بر رشد ذهنی و شناختی کودک است. وقتی والدین با کودک خود کتاب می‌خوانند، در واقع مغز او را در معرض محرک‌های متنوعی قرار می‌دهند که باعث شکل‌گیری شبکه‌های عصبی قوی‌تر می‌شود. **پرواز ذهن با داستان‌ها:** داستان‌ها به کودک این امکان را می‌دهند که از دنیای واقعی فراتر رود و در فضایی خیالی سیر کند. این فرآیند، نوعی «تمرین ذهنی» برای تخیل است. کودک با تصور شخصیت‌ها، مکان‌ها و اتفاقات، قدرت تصویرسازی ذهنی خود را تقویت می‌کند. این مهارت بعدها در حل مسائل پیچیده، نوآوری و حتی موفقیت‌های شغلی نقش کلیدی دارد.

یادگیری حل مسئله: کتاب‌ها اغلب شامل چالش‌ها و موقعیت‌هایی هستند که شخصیت‌ها باید برای آن‌ها راه‌حل پیدا کنند. وقتی والدین در حین خواندن، از کودک سؤال می‌پرسند - مثلاً «اگر تو جای این شخصیت بودی چه کار می‌کردی؟» - در واقع او را به تفکر انتقادی و تحلیل موقعیت‌ها تشویق می‌کنند. این نوع تعامل، پایه‌های تصمیم‌گیری منطقی را در ذهن کودک شکل می‌دهد. **تمرکز، تمرین توجه پایدار:** در دنیایی که کودکان به محرک‌های سریع و کوتاه‌مدت عادت کرده‌اند، کتاب‌خوانی فرصتی برای تمرین تمرکز طولانی‌مدت فراهم می‌کند. گوش دادن به یک داستان از ابتدا تا انتها، نیازمند توجه مستمر است. این مهارت در یادگیری مدرسه‌ای و حتی در بزرگسالی اهمیت زیادی دارد.

بیان قوی: یکی از نتایج مستقیم کتاب‌خوانی، افزایش دایره لغات کودک است. شنیدن واژه‌های جدید در بستر داستان، باعث می‌شود کودک آن‌ها را بهتر درک کرده و در گفتار خود به کار ببرد. همچنین، آشنایی با ساختارهای مختلف جمله، مهارت داستان‌گویی و بیان شفاهی او را تقویت می‌کند.

سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان گلستان

در نظر دارد

تعداد ۳ دستگاه خودروی قابل شماره گذاری خود را از طریق مزایده عمومی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس اینترنتی www.setadiran.ir به شماره مزایده ۱۰۰۵۰۰۳۴۹۰۰۰۰۰۰۰۰ به فروش برساند. لذا از متقاضیان واجد شرایط (مطابق با اسناد مزایده) جهت شرکت دعوت بعمل می‌آید.

شناسه آگهی ۲۳۰۲۰۶۴



آگهی مزایده عمومی



شهرداری گرگان در نظر دارد

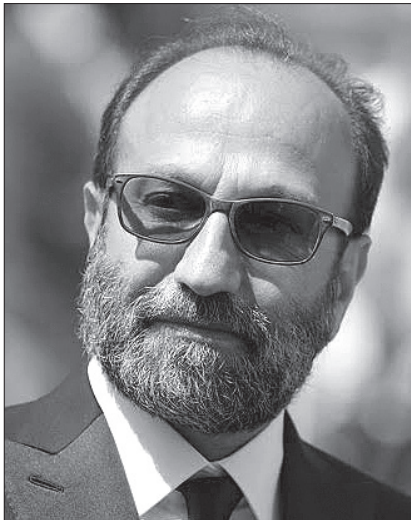
نسبت به اسناد ماده ۳۰ آیین نامه معاملات شهرداری نسبت به اجرای جایگاه عرضه گاز CNG سعد آباد برای مدت دو سال بر مبنای پایه کارشناسی از طریق مزایده عمومی اقدام نماید، لذا متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۵ لغایت مورخه ۱۶/۰۸/۱۴۰۵ به سامانه ستاد آدرس اینترنتی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

تلفن تماس: ۰۱۷۳۲۲۴۰۷۵۲

مجید طاهری - شهردار گرگان - شناسه آگهی ۲۳۰۲۵۲۸

بخش دوم

بطری در اردک



نویسنده معروف را از نو بنویسد.

بهرتر است با این سوال شروع کنیم: آیا فرهادی در "قصه‌های موازی" سبک و فرم و سینمایش را عوض کرده؟

مسلم پاسخ منفی است.

اولین تفاوت فیلم این جاست که قهرمان داستان، همان شخصیت‌های فرعی بر هم زننده حوضچه آرام قصه‌های قبلی فرهادیست. فرض کنید روحی و الی و راضیه و پیرمرد متجاوز و زن ناشناس، بشوند قهرمان داستان. یعنی فرهادی به جای این‌که جهان نویی، فارغ از جهان خودش بسازد، این‌بار معکوس به الگوی خودش نگاه می‌کند، به این صورت که، ما به همراه سنگ بر هم زننده آرامش حوضچه وارد قصه می‌شویم و با زاویه دید او قصه را دنبال می‌کنیم. یقیناً تغییر زاویه دید نمی‌تواند دلیل بر عوض شدن رویه فیلمساز بشود.

سوال بعدی می‌تواند فرضیه و نظریه اقتباس یا برداشت از داستان یک عشق باشد، آیا فرهادی برای جدا شدن از جهان خودش از کیشلوفسکی، مانند یک غریق نجات کمک گرفته و توانسته خودش را به ساحل امن برساند؟

و باز هم پاسخ منفی است.

به قول بسیاری از بزرگان سینما: ما همه دزدیم فقط آئی موفق‌تر خواهد بود که جنس دزدی را مال خودش کند. این مفهوم دزدی برای خودش معنا و مفهوم متنوعی دارد. از تارانتینو تا کوبریک همه دزدند، ولی چه دزدی؟ دزدی که یا تاریخ را عوض می‌کنند یا چنان ارزشی به کالای سرقت شده می‌دهند که بیننده در مقایسه، نسخه به سرقت رفته در اثر جدید را به اصلش ترجیح می‌دهد.

اولین تناقض فرهادی موسیقی متن است، تا آنجایی که حافظه‌ام یاری می‌کند، فیلم‌های رئالیستی فرهادی موسیقی متن ندارند. این اولین فیلم فرهادیست که به این سلاح مسلح شده. آهنگساز کیست؟ آهنگساز فیلم‌های کیشلوفسکی، آقای زیگنیف پرایسنر.

فرهادی برای ورود به جهان موازی در فیلم، که در واقع همان داستانیست که نویسنده در حال نوشتنش است، از موسیقی استفاده می‌کند. فرهادی از بس که از موسیقی استفاده نکرده است، انگار استفاده‌های اولیه موسیقی متن را هم فراموش کرده. اگر صرفاً بخواهیم به واسطه موسیقی حس آمیزی داشته باشیم، پس تصویر چه می‌شود. پرایسنر قطعاتی برای فیلم ساخته که آدم را یاد فیلم‌های کیشلوفسکی می‌اندازد، همانقدر قوی و گیرا ولی این موسیقی متن از فیلم چندین پله جلوتر است. یعنی سکانس‌ها با موسیقی هم‌خوانی ندارد. موسیقی می‌خواهد حسی در بیننده ایجاد کند که آن حس در تصویر نیست ولی به خاطر این‌که کیفیت موسیقی بسیار بالاست، کمتر

مسیر رسیدن به نتیجه‌ست که مهم است. (نمونه شاهکارش می‌شود رمان محاکمه کافکا).

فرهادی با همین سکانس نشان داد که غلظت کنایی فیلم بسیار بالاست و با گذشت فیلم متوجه می‌شویم فیلم از استعاره به تشبیه تبدیل شده است.

مثلاً اگر بگوییم:

قهرمان وارد میدان شد.

ما در ذهنمان دنبال کسی می‌گردیم که صفت قهرمان یا عمل قهرمانانه داشته باشد ولی اگر بگوییم:

رحیم مثل قهرمان وارد میدان شد.

همه ادات تشبیه را گفته‌ایم، مستقیم به خواننده آدرس داده‌ایم.

فرهادی سعی دارد که استعاره بسازد ولی نمی‌تواند، دیگر نمی‌تواند مانند "جدایی" قصه‌اش را تعریف کند و مخاطبان با خرد و تخیل خودشان به مضمون پی ببرند، این‌بار دل‌وپس این می‌شود و با خودش فکر می‌کند که نکنند: مخاطب کمی خنگ شده باشد! پس بهتر است به او تشبیه شده بگویم تا استعارای.

حالا دوباره تمام المان‌های فیلم "قهرمان" را داخل ذهنتان بیاورید:

نقش رستم، زندانی، زندان، زندان‌بان، گروه مردم، تلگرام، اخبار، گروه‌های انسان دوستانه، پسر گنگ و راننده تاکسی و ...

فرهادی به جای این‌که شخصیت داستانی‌اش را با گرہ‌ها برای ما ساخته و پرداخته کند، از قبل می‌داند چه می‌خواهد بگوید، قبل از این‌که به فکر ساختن قهرمان بیافتد. شخصیت‌های جانبی را هم طبق همان الگو، تشبیه شده در کنار یکدیگر قرار می‌دهد البته قبل از این‌که بین انتخاب خودآگاه و ناخودآگاه مستند شاگردش قرار بگیرد.

به نظر من قهرمان یکی از عجیب‌ترین فیلم‌های تاریخ سینمای ماست که متن و حاشیه با گذشت زمان به طرز عجیبی در هم ادغام شدند. دقیقاً کاری که فرهادی می‌خواست در قصه‌های موازی انجام دهد.

بعد از کش و قوس‌های فراوانی که در مورد اتهام



سرقت ادبی فیلم "قهرمان" ایجاد شد، فرهادی وارد مسیر جدیدی شد، طوری که بعد از اتفاقات اجتماعی جانکاه در ایران اعلام کرد:

من دیگر در ایران فیلم نمی‌سازم.

چون کماکان مورد اقبال سرمایه‌گذار خارجی بود. سیل پیشنهادات ساخت فیلم و سریال بود که بر سرش می‌ریخت، از پروژه‌های هالیوودی تا اروپایی. تا جایی که فرهادی تصمیم گرفت قصه‌های موازی را بسازد. فرهادی زندانه، داستان حاشیه‌ای قهرمان را وارد داستانش کرد، پسر بی‌خانمان نانویسنده‌ای که تصمیم می‌گیرد داستان به بن‌بست رسیده یک

و عطف‌ها را به جان شخصیت‌های داستانی‌اش می‌اندازد، همان اصل خاکستری بودن شخصیت‌ها را رعایت می‌کند و باز هم یک زن، این‌بار به جای این‌که مانند الی بمیرد یا یک قسمتی از داستانش مانند راضیه حذف بشود، یا مثل پیرمرد فروشنده خودش عطف داستان بشود، این‌بار خودش غیب می‌شود و داستان را وارد مشکلات پیچیده‌ای می‌کند. پر می‌شود از دیالوگ‌های عام‌پسندانه و تصاویر دردآور. فیلم در شیراز اتفاق می‌دهد تا تاثیر معضلات و گرہ‌هایی که در گروه‌های تلگرامی و فضای مجازی ایجاد می‌شود، بهتر از تهران خودش را نشان بدهد و باورپذیرتر باشد ولی، این‌بار شیراز مثل شمال درباره الی و آنتن ندادن ویلای ساحلی کار نمی‌کند. در اصول داستان‌نویسی یکی از از کشمکش‌هایی که معرفی می‌کنند، جنگ قهرمان با گروه یا توده یا جمعیتی از مردم است. در فیلم "قهرمان" آنتاگونیست یا نیروی شرّی که قهرمان با آن می‌جنگد، نه بهرام است نه زندان‌بان‌ها نه نامزدش و نه کس دیگری، رحیم با مردم می‌جنگد، مردمی که در روند فیلم زاویه صد و هشتاد درجه‌ای با او پیدا می‌کنند. در فیلم دیگر خبری از دو شقگی یا سوالات پاسخ داده نشده و غیره نیست. فرهادی این‌بار به جای دست پر در قصه‌گویی یا کارگردانی با دهانی پر آمده. فرهادی این‌بار آمده تا کم‌کم مانیفست سیاسی‌اش را اعلام کند. اصلاح را خطابه‌ای کند و بگوید: کسی جز مردم، دشمن قهرمان مردمانش نیست. اما قهرمان او کیست؟ قهرمان در فیلم کسی است که به خاطر انجام ندادن کار اشتباه تشویق می‌شود. تمام الگوهای و بزنه‌های فیلمنامه‌ای اینبار پرملات‌تر حول شخصیت اصلی شکل می‌گیرد، و داستان را به پنج پرده تقسیم می‌کند، پنج پرده‌ای که همه‌اش حول قهرمان می‌چرخد و او را از فرش به عرش و از عرش به فرش می‌رساند، چیزی که در همان سکانس ابتدایی قولش را به مخاطب می‌دهد.

سکانس ابتدایی دست فرهادی را در فیلم کاملاً رو می‌کند، رحیم که دنبال شوهر خواهرش حسین، مرمت کار نقش رستم می‌گردد، مجبور می‌شود به سختی از داربست‌ها بالا برود، اگر قهرمان‌مان رحیم را رستم در نظر بگیریم چه می‌شود؟ رحیم می‌شود رستم امروز؟ سکانس طولانی و تاکید کننده بالا و پایین رونده هم که می‌شود سکانس لو دهنده فیلم. این حره‌ایست که بسیاری از کارگردانان و نویسندگان بزرگ در آثارشان برای نشان دادن کل قصه در یک صحنه یا سکانس استفاده می‌کنند، آن‌ها با این کار می‌گویند نتیجه مهم نیست بلکه



علی درزی - دبیر صفحه

و اما بعد از اسکار دوم. فرهادی نان شهرت اسکار دومش را با زوج مشهور سینمای جهان یعنی، پنه لویه کروز و خاویر باردیم خورد، البته ریکاردو دارین را هم به این زوج اضافه کنید. ولی متأسفانه یا خوشبختانه، فیلم "همه می‌دانند" جزو آثار ضعیف فرهادی شد، متأسفانه‌اش که مشخص است ولی، خوشبختانه‌اش، می‌توانست اتفاقی که برای "گذشته" (تجربه ناموفق خارجی) و فروشنده (بازگشت به ایران و برنده شدن اسکار) افتاد، این بار برای "همه می‌دانند" و "قهرمان" نیز بیافتد. شاید همواره شنیده باشید که می‌گویند:

که؛ اسکار و کن و ونیز و برلین و تورنتو و شانگهای و ... جشنواره‌های بی‌مقدار و اغواگری هستند که هنرمند زرنگ می‌تواند از آن برای معرفی خودش به دنیا استفاده کند.

که؛ کن و اسکار و دیگر جوایز بزرگ همه سیاسی شده‌اند، مثلاً چرا همسر رئیس جمهور می‌بایست جایزه اسکار "آرگو" را می‌داده؟! یا مثلاً موضوع فیلم "مهبابی" مگر چیزی غیر از الگوریتم سیاه‌پسندانه با امپال جنسی خاص جشنواره‌ست؟!

که؛ جوایز بیشتر از آن‌که هنر برایشان مهم باشد، اخبار پنهان کشورهای جهان سومی برایشان مهم است، در واقع مهم نیست چی می‌سازد، مهم اینه که کی برای چی می‌سازد؛ نمونه‌اش می‌شود جعفر پناهی، که، به بهترین نحو قلق جشنواره‌ها را گرفت، فیلمی بسازد، چند ماهی زندان بره و به خاطر بیماری پوستی دل طرفدارانش را ریش کند. آزاد بشود و از موضوع زندانش فیلمی بسازد و دوباره مورد استقبال جشنواره‌ها واقع شود و ... نمونه‌اش می‌شود محسن مخملباف، که هنرش را به دخترانش به صورت ژنتیکی انتقال می‌دهد و مورد استقبال جشنواره‌ها نیز قرار می‌گیرند.

که؛ هنرمند زیرک می‌بایست از جشنواره‌های برای شناساندن خودش به جهان استفاده کند و بعد از آن جهانش را فارغ از سیاست‌های جشنواره بسازد. که و که و که ... و هزاران نقدی که به جشنواره‌ها می‌شود، البته که؛ بسیاری از این انتقاده‌ها به حق و به اصطلاح سیاست‌هایشان تابلو شده؛ که اصلاً هم نمی‌شود ردشان کرد ولی؛ اغوای برنده دو اسکار فیلم خارجی زبان را هم کمتر از سیب حوا ندانیم. فرهادی هم که آدم؛ رفت که با "قهرمان" سومین گازش را به سیب اسکار بزند، ولی نشد.

صحبت از اغوا که می‌کنم یعنی، شما با دو اسکار به لحاظ آماری (آمار هنر نمی‌فهمد...) در کنار کوروساوا قرار می‌گیرید، به فاصله یک قدمی برگمان می‌رسید. واقعا هم اغوای جذاب‌بایست.

ولی نتوانست. "قهرمان" را می‌توان مهم‌ترین فیلم فرهادی به لحاظ سیاسی دانست. فرهادی باز هم طبق همان اصول فیلمنامه‌ای خودش گرہ‌ها



خامی بیش نیست که فقط می‌تواند در تخیل یک آدم منفعل مترصد سیب، تصور شود؟! هیچ‌کس.

تخیل یک آدم منفعل!

بزرگترین امتیاز قصه‌های موازی فرهادی این است که: به واسطهٔ ایرانی بودنش، ترجم نمی‌خرد، از تلوزیون فیلمش اخبار جنگ ایران را پخش نمی‌کند، نه از کشتار بچه‌های مدرسه میناب می‌گوید و نه از کف کف خیابان‌های ایران در دی ماه! هیچ. یقیناً سگ این تفکر شرف دارد به پناهی‌ها و رسول‌اف‌ها ولی ...

ولی، فرهادی شده همان کلاغی که راه رفتن خودش را هم فراموش کرده، مانند همان نویسنده‌ای که بعد از چاپ کتاب اولش فکر می‌کند می‌تواند در خانه را ببندد و در گوشه عزلت خانه‌اش شاهکاری بنویسد. این آدم به مرور ... صبر کرد تا جایی که اخیراً بعد از سکوتی طویل المدت، ناگهان خودش را نماینده ایران دانست و از طرف مردم ایران خود را ما در نظر گرفت و گفت: چه کسی خواسته که ما را نجات بدهید و از افتضاح سیاسی که فیلم "ارگو" به بار آورد سخن گفت. بعد از استعاره در فیلم "جدایی" (نوار شجریان و شال سبز) و تشبیه در فیلم "قهرمان" (مردم همواره مقصر)، این بار اصلاح‌گری‌اش را پشت تریبون، بدون هیچ مضمون و زیرلایه‌ای مستقیم، رک و پوست کنده ایراد کرد و گفت: فیلم بعدی‌ام را در ایران خواهم ساخت، با محوریت غیر مستقیم اتفاقات فلسطین و ایران.

چه شد؟ هیچ!

آدم است و هوس سییش. آدمی که دید دیگر نمی‌تواند با عوال و پول و جوایز برای خودش سیبی به دست آورد. پس راهکارش چیست؟ وقتی دید جشنواره‌ها برای ایده‌های داستان‌های موازی‌اش، ارجاعش به کیشلوفسکی و استفاده‌ای زیرلایه‌ای از همین ارجاع که به دادگاهی سرقت ادبی فیلم "قهرمان" ش هم اشاره دارد، تره هم خورد نمی‌کنند، نشست و با خودش فکر کرد و به این نتیجه رسید:

بازگشت همه به سوی اوست، بازگشت به فردوس برین، خاک حاصلخیز سیب باغی، بازگشت به مام وطن، بازگشت به ایران برای اصلاحی دیگر. فرهادی به ما ثابت کرد اگر با هنر و تخیل نشود اردکی را داخل بطری کرد، یقناً با سیاست می‌شود بطری را در اردکی کرد.

می‌شود، این‌جا نیز به معنا می‌رسد؟ خیر، فرهادی نه تنها نمی‌تواند از مغز متفکر واسط بهره برد بلکه دچار توهمی بزرگ می‌شود، توهم اردک را در بطری کردن.

یک نقل قولی از نویسنده‌ای ایرانی می‌خواندم که اینجا کاملاً معنا پیدا می‌کند. سخت‌ترین کار نویسنده در نشر ایران، چاپ کتاب اولش است. بعد از این‌که کتاب اولش چاپ شد، همه حواسشان به داستانش هست، از منتقد و مخاطب و نشر گرفته تا خود نویسنده ولی، به محض چاپ شدن اثرش. از کتاب دوم به بعد این فقط و فقط خود نویسنده‌ست که باید حواسش به خودش باشد، خودش باید منتقد خودش باشد، چون هرچه بنویسد می‌تواند چاپ کند. نام‌های بازیگران و عواملی که تریلی نمی‌تواند عنوانشان را بکشد و سرمایه‌گذاران خارجی که حاضرند بابت ایده‌هایش پول خرج کنند و جوایز ریز و درشتی که در ویتترین خانه‌اش دارد را به عقبه فرهادی اضافه کنید! چه کسی می‌تواند به او بگوید که نمی‌شود اردک را وارد بطری کرد؟ هیچ کس. الحق و الانصاف، چه کسی می‌تواند به این بزرگوار بگوید که نمی‌توانی؟ یا اشتباه می‌کنی یا استفاده از موسیقی‌ات یا طبقه‌سازی‌ات، یا قصه در قصه‌ات یا برداشت آزادی از کیشلوفسکی‌ات صرفاً یک خیال

تخیل فرهادی به یک پاسخ رئالیستی ختم می‌شود، یعنی قصه در اوج تخیل با سر به زمین رئالیستی نویسنده اصابت می‌کند: الان سفارش‌هایی که گرفته‌ام و کارهای عقب افتاده‌ام چه می‌شود؟

آیا فرهادی در سومین فیلم خارجی زبانش توانسته بین فارسی فکر کردن و فرانسوی فیلم ساختن به یک مغز متفکر واسط دست پیدا کند؟ آیا زیسته فرهادی در اروپا برای جهانی‌بینی مشترک آثارش کفایت می‌کند؟ آیا پاسپورت خارجی دخترش برای خارجی فکر کردنش کفایت می‌کند؟

خیر! این خیر را بلند و رسا و قاطع بخوانید. از موش‌های خانه‌های قدیمی فیلم گرفته تا پیدا کردن خنزیر و پنزر از دیوار مهربانی پاریس. اینجا نیز مانند فیلم‌های ایرانی‌اش، طبقه نیز به شخصیتی در فیلم تبدیل می‌شود؟ از سماجت فرهادی برای ساختن قهرمانی که متعلق به طبقه کف کف (کارت‌ن خواب) جامعه مثل روحی و راضیه و الی که وارد زندگی طبقه متوسط مرتضی و نادر و جمع دوستان حقوق خوانده می‌شدند، اینجا هم به مفهوم طبقه متوسط می‌رسد؟ از ناشنوا و سمعکی بودن نویسنده تا شغل همسایه‌هایشان که صدا گذاری بود، صداگذاری برنامه تلوزیونی که از خانه نویسنده ناشنوا پخش

کسی متوجه ناخوانایی صدا و تصویر می‌شود. سوال بعدی، فرهادی با این فیلم به کیشلوفسکی، ادای دین کرده یا برداشتی آزاد کرده یا اقتباس کرده یا چی؟ هیچی! فرهادی از تکنیک فیلم فروشنده استفاده کرده، آن‌جا از نمایشنامه‌ای سرشناس برای فرار از دو شقه کردن داستانش سود جست، این‌جا هم برای اعتبار هنری بخشیدن به فیلمش. نباید فراموش کنیم که فرهادی تا اینجای کار کماکان آدم است و مترصد گاز سوم از سیب اسکار، گاز اول از کن و ... هر کارگردان خارجی زبانی که شانس و امکان کار با بازیگرانی چون: وینسنت کسل، کاترین دنوو، الیزابت هوپر را داشته باشد، تازه موسیقی متنش را هم پرایسنر بسازد، کارگردان سعادت‌مندست، حالا شما به این تیم قوی، یک زیرلایهٔ مضمونی از جهان کیشلوفسکی هم اضافه کنید. منظورم از جهان کیشلوفسکی این است که این فیلم برخلاف آنچه زیاد گفته شده و شما شنیده‌اید، فقط بر اساس فیلم کوتاه "درباره عشق" نیست، یک سکانس به ظاهر، ادای دینی از فیلم کوتاه "درباره کشتن" کیشلوفسکی هم دارد و همینطور مقولهٔ صدا در فیلم که از فیلم "قرمز" کیشلوفسکی وام دارد. با تمام این تفاسیر، نتیجه شاهکار می‌شود؟

نه متأسفانه، در هنر هیچ چیزی موفقیت اثر را تضمین نمی‌کند، تاکید می‌کنم، هیچ چیز. حتی پول. فرهادی کاری که می‌کند این است: سنگ پرتاب شده به طرف حوضچه داستان را وارد قصه‌ای می‌کند که در ظاهر شبیه کیشلوفسکی‌ست ولی در باطن، نمایش رئالیستی یک فانتزی‌ست.

من یقیناً از فرهادی انتظار ندارم مانند پسرک قصه کوتاه "آخرین سفر کشتی اشباح" مارکز، کشتی را از خوابش وارد شهر واقعی محل زندگی‌اش کند و شهر را نابود کند. این‌که انتظار ندارم به این معنی نیست که انتظارم غلط است یا پیشنهاد بی‌جایست، خیر! می‌خواهم بگویم فانتزی فکر کردن و فیلم ساختن شجاعت می‌خواهد، شجاعت دل‌کندن از کلیشه‌ها و الگوهای که فکر می‌کنی تا ابد پاسخ می‌دهد. اگرچه تمام سعی فرهادی به نشان دادن تغییر روایت اوست ولی، باز هم پشت همان الگوها و شابلون‌های رئالیستی‌اش گیر کرده. مانند همان به مرور گاو شدن فروشنده. خلاقیت به مرور می‌خشکد، البته خشکیدن هم دلایل خاص خودش را دارد. یکی‌اش همین پابندی به رئال است. اوج



سلامتی را با ترازو نسنجید



ورزش، دارویی طبیعی برای سلامت روان

تاثیر ورزش بر سلامت روان کمتر از اثر آن بر سلامت جسم نیست. هنگام فعالیت بدنی، مغز مواد شیمیایی مانند اندورفین، سروتونین و دوپامین ترشح می کند که نقش مهمی در ایجاد احساس آرامش، شادی و کاهش اضطراب دارند. افرادی که به طور منظم ورزش می کنند معمولاً خواب باکیفیت تری دارند، بهتر با استرس کنار می آیند و علائم افسردگی در آنها کمتر دیده می شود. حتی یک پیاده روی ۳۰ دقیقه ای در فضای باز نیز می تواند خلق و خو را بهبود دهد. به همین دلیل بسیاری از پزشکان، ورزش را در کنار درمان های دیگر به افراد مبتلا به اضطراب و افسردگی خفیف تا متوسط توصیه می کنند.

چگونه بدون وسواس نسبت به وزن، موفقیت ورزش را بسنجیم؟

شاید در نگاه اول ورزش باعث خستگی به نظر برسد اما در بلندمدت نتیجه کاملاً برعکس است. فعالیت بدنی منظم عملکرد قلب، ریه ها و عضلات را بهبود می دهد و اکسیژن رسانی به بافت های بدن را افزایش می دهد. در نتیجه فرد در طول روز احساس نشاط بیشتری دارد و فعالیت های روزمره را با خستگی کمتری انجام می دهد. پژوهش ها نشان داده اند حتی افراد مبتلا به خستگی مزمن نیز پس از شروع یک برنامه ورزشی مناسب، کاهش قابل توجهی در احساس خستگی تجربه می کنند. افزون بر این خواب بهتر ناشی از ورزش نیز یکی از عوامل مهم افزایش انرژی روزانه محسوب می شود. توصیه می شود برای ارزیابی نتایج ورزش تنها به عدد ترازو نگاه نکنید. شاخص هایی مانند کاهش دور کمر، افزایش توانایی پیاده روی یا بالا رفتن از پله، بهبود کیفیت خواب، کاهش فشار خون، افزایش قدرت عضلات و احساس شادابی، معیارهای دقیق تری برای سنجش موفقیت هستند. همچنین پوشیدن راحت تر لباس ها، کاهش دردهای عضلانی و مفصلی و انجام آسان تر فعالیت های روزانه نیز نشانه هایی از بهبود سلامت بدن به شمار می روند، حتی اگر وزن ثابت مانده باشد. ورزش سرمایه گذاری بلندمدتی برای سلامت است و ارزش آن را نباید تنها با عدد روی ترازو سنجید. فعالیت بدنی منظم می تواند قلب را سالم تر کند، قند خون را بهتر کنترل کند، چربی های خطرناک احشایی را کاهش دهد، عضلات و استخوان ها را تقویت کند، سلامت روان را بهبود ببخشد و انرژی روزانه را افزایش دهد، حتی اگر وزن بدن تغییر محسوسی نداشته باشد. بنابراین اگر چند هفته ورزش کرده اید و ترازو عدد قبلی را نشان می دهد، ناامید نشوید. ممکن است بدن شما در حال تجربه تغییراتی باشد که بسیار مهم تر از کاهش وزن هستند، تغییراتی که خطر بیماری های مزمن را کاهش می دهند و کیفیت زندگی را برای سال های آینده بهبود می بخشند.

بنابراین ممکن است ظاهر فرد تغییر چندانی نکند اما سلامت اندام های داخلی او به شکل محسوسی بهبود یابد.

عضلات قوی تر سرمایه ای برای تمام عمر

افزایش قدرت عضلات تنها مخصوص ورزشکاران نیست. عضلات قوی تر انجام ساده ترین فعالیت های روزانه مانند بالا رفتن از پله، حمل خرید، بلند کردن کودک یا حتی برخاستن از صندلی را آسان تر می کنند. تمرینات قدرتی باعث افزایش توده عضلانی، استقامت و هماهنگی حرکتی می شوند. این موضوع علاوه بر بهبود کیفیت زندگی، خطر زمین خوردن و آسیب دیدگی را نیز به ویژه در سالمندان کاهش می دهد. از سوی دیگر، عضلات فعال تر انرژی بیشتری مصرف می کنند و به تنظیم بهتر سوخت و ساز بدن کمک می کنند. به همین دلیل افزایش عضله، حتی بدون کاهش وزن، یک تغییر مثبت برای سلامت محسوب می شود.

استخوان های محکم تر و کاهش خطر پوکی استخوان

ورزش فقط عضلات را تقویت نمی کند، بلکه استخوان ها نیز از آن سود می برند. تمرینات تحمل وزن مانند پیاده روی، دویدن، کوهنوردی، پلانهوردی و تمرینات مقاومتی، سلول های استخوان ساز را تحریک می کنند. در نتیجه تراکم استخوان افزایش یافته یا روند کاهش آن کند می شود. این مسئله به ویژه برای زنان پس از یائسگی و سالمندان اهمیت زیادی دارد، زیرا خطر پوکی استخوان و شکستگی در این گروه ها بیشتر است. متخصصان توصیه می کنند ورزش همراه با دریافت کافی کلسیم، ویتامین D پروتئین می تواند بهترین راهکار برای حفظ سلامت استخوان ها باشد.

می کنند حتی پیاده روی سریع روزانه نیز می تواند اثرات محافظتی قابل توجهی بر سیستم قلبی عروقی داشته باشد.

کنترل بهتر قند خون بدون نیاز به کاهش وزن

یکی دیگر از مزایای مهم ورزش، افزایش حساسیت سلول ها به انسولین است. انسولین هورمونی است که قند خون را وارد سلول ها می کند تا به عنوان انرژی مصرف شود. زمانی که حساسیت بدن به انسولین افزایش پیدا کند، قند خون راحت تر کنترل می شود. به همین دلیل فعالیت بدنی یکی از مهم ترین ارکان پیشگیری و درمان دیابت نوع ۲ محسوب می شود. حتی اگر وزن فرد تغییری نکند، ورزش منظم می تواند قند خون ناشتا و هموگلوبین را بهبود دهد و نیاز بدن به انسولین را کاهش دهد. توصیه می شود افراد مبتلا به پیش دیابت یا دیابت، علاوه بر ورزش هوازی، تمرینات مقاومتی را نیز در برنامه خود قرار دهند، زیرا هر دو نوع فعالیت در کنترل قند خون نقش دارند.

کاهش چربی های پنهان

همه چربی های بدن یکسان نیستند. بخشی از چربی در زیر پوست قرار دارد، اما نوع خطرناک تر آن چربی احشایی است که اطراف اندام های داخلی مانند کبد، لوزالمعده و روده ها تجمع پیدا می کند. چربی احشایی با افزایش خطر بیماری های قلبی، دیابت، کبد چرب و سندرم متابولیک ارتباط مستقیم دارد. نکته جالب این است که ورزش می تواند این نوع چربی را حتی بدون کاهش وزن قابل توجه کاهش دهد. پژوهش ها نشان داده اند فعالیت بدنی منظم، به ویژه ورزش های هوازی، یکی از موثرترین راه های کاهش چربی احشایی است.

حتی اگر هفته ها ورزش کنید و عدد روی ترازو تغییری نکند، بدن شما همچنان از مزایای ارزشمند فعالیت بدنی بهره مند می شود. ورزش نقش مهمی در ارتقای سلامت ایفا می کند که فراتر از کاهش وزن هستند و کیفیت زندگی را به شکل محسوسی بهبود می بخشند. به گزارش ایرنا زندگی، بسیاری از افراد تصور می کنند تنها معیار موفقیت ورزش، کاهش عدد روی ترازو است. همین موضوع باعث می شود اگر پس از چند هفته ورزش وزنشان تغییر محسوسی نکند، انگیزه خود را از دست بدهند. اما متخصصان پزشکی و علوم ورزشی تأکید می کنند که فواید ورزش بسیار فراتر از کاهش وزن است. فعالیت بدنی منظم می تواند سلامت قلب، مغز، استخوان ها، عضلات و سوخت و ساز بدن را بهبود ببخشد، حتی اگر وزن بدن ثابت بماند. بر اساس توصیه های سلامت بزرگسالان باید در طول هفته دست کم ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط یا ۷۵ تا ۱۵۰ دقیقه فعالیت شدید داشته باشند. این میزان ورزش خطر ابتلا به بیماری های قلبی، دیابت، برخی سرطان ها و مرگ زودرس را کاهش می دهد. نکته مهم این است که بسیاری از این مزایا مستقل از کاهش وزن ایجاد می شوند و به تغییرات در عملکرد اندام های بدن مربوط هستند.

عدد روی ترازو همه حقیقت را نشان نمی دهد

وقتی ورزش را آغاز می کنید، بدن تنها چربی نمی سوزاند. به ویژه اگر تمرینات قدرتی انجام دهید، توده عضلانی نیز افزایش پیدا می کند. از آنجا که عضله نسبت به چربی متراکم تر است، ممکن است وزن بدن تغییر چندانی نکند اما درصد چربی کاهش یابد و فرم بدن بهتر شود. پزشکان این تغییر را «بهبود ترکیب بدن» می نامند. این تغییر شامل کاهش چربی و افزایش یا حفظ عضله می شود. به همین دلیل گاهی سایز لباس کمتر می شود اما عدد ترازو ثابت می ماند. در واقع، سلامت بدن بیشتر به ترکیب بدن وابسته است تا صرفاً وزن.

قلبی سالم تر مهم ترین هدیه ورزش

یکی از شناخته شده ترین فواید ورزش، تقویت سلامت قلب و عروق است. هنگام فعالیت بدنی، قلب با قدرت بیشتری خون را پمپ می کند و به مرور زمان کارآمدتر می شود. این موضوع باعث می شود قلب برای انجام فعالیت های روزانه فشار کمتری تحمل کند. ورزش منظم همچنین فشار خون را کاهش می دهد، عملکرد رگ های خونی را بهبود می بخشد و کلسترول خوب (HDL) را افزایش می دهد. در مقابل میزان چربی های مضر خون نیز کاهش پیدا می کند. مجموعه این تغییرات خطر سکته قلبی، سکته مغزی و بیماری های عروق کرونر را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد. متخصصان قلب تأکید

طلاق در گنبد کاووس ۱۰ درصد کاهش یافت

رئیس اداره ثبت احوال گنبد کاووس از ثبت ۳۳۶ واقعه طلاق طی نیمه نخست امسال در این شهرستان مرزی خبر داد و بیان کرد: این میزان طلاق در مقایسه با مدت مشابه سال قبل ۱۰.۲ درصد کمتر بوده است. به

گزارش روابط عمومی، جلیل گلدی امانزاده افزود: کاهش آمار طلاق های ثبت شده در گنبد کاووس در حالیهست که میانگین ثبت این واقعه در استان گلستان و کشور به ترتیب ۳.۳ درصد و ۲.۴ درصد رشد داشته است. وی از کاهش ۵.۱ درصدی واقعه ازدواج در گنبد کاووس هم خبر داد و گفت: در نیمه نخست امسال ۱۱۴۰ واقعه ازدواج در این شهرستان ثبت شده که در مقایسه با مدت مشابه سال قبل ۵.۱ درصد کاهش داشته است. رئیس اداره ثبت احوال گنبد کاووس از تولد ۳۳۷۰ نوزاد دختر و پسر طی ۶ ماه نخست امسال در مناطق شهری و روستایی این شهرستان هم خبر داد و گفت: تولد این تعداد نوزاد در مقایسه با مدت مشابه سال قبل، ۹.۴ درصد کاهش داشته است. امانزاده با اشاره به ثبت ۹۵۰ واقعه وفات طی نیمه نخست امسال در گنبد کاووس، گفت: شمار وفات های ثبت شده در این بازه زمانی و در مقایسه با مدت مشابه سال قبل پنج درصد افزایش داشته است. به گفته وی، میانگین آمار وفات در گلستان و کشور هم افزایشی و به ترتیب ۳.۶ درصد و ۰.۲ درصد بوده است.

