

گلشن

■ گلشن مهر شناسنامه گلستان است
■ یکشنبه ۱۰ آبان ماه ۱۴۰۵ / سال بیست و هشتم / شماره ۳۲۸۳ / ۸ صفحه / ۲۵۰۰ تومان



۲ زیرساخت‌های صنایع غذایی به مراقبت
بیشتر نیاز دارند



۳ مشکل کم آبی ۹ روستا
رفع می‌شود



۴ وندها در ساخت واژه
گفتار در دستور زبان فارسی



قالیشویی کریم آبادی

قالی هایتان را تمیز و درخشان
از ما تحویل بگیرید.

شماره تماس: ۰۹۳۳۵۶۰۹۵۲۷
۰۹۱۱۹۶۹۴۵۰۵

یادداشت اول

جشن آبانگان

■ با مسوولیت سردبیر

ایرانیان کهن مردمانی شاد بوده اند و شاد می زیستند، نشانه های بسیاری بر این ادعا در اسناد تاریخی ثبت شده است از جمله این اسناد، نامگذاری روزها و ماهها بوده است. سنت ایرانیان اینگونه بود که هر گاه نام روز با نام ماه تلاقی می شد آن روز را جشن می گرفتند و به پایکوبی می پرداختند، توضیح آنکه ایرانیان برای هر ماه نام خاص خود را داشته و دارند. فروردین، اردیبهشت، خرداد در کنار این نامها برای هر روز نیز نام خاصی انتخاب کرده بودند مثلاً سومین روز ماه اردیبهشت را به نام روز اردیبهشت نام گذاشته بودند و هنگامی که در اردیبهشت ماه به روز سوم می رسیدند، آن روز را طبق رسم به جشن می پرداختند، یا خردادگان که همزمان با روز خرداد یعنی ششم خرداد ماه برگزار می شد. بر همین منوال روز سیزدهم ماه تیر که نام تیر را بر خود داشت را به جشن تیرگان می پرداختند و بر این رویه دوازده جشن سنتی را در طول سال به پایکوبی می پرداختند. امروز برای ما ایرانیان بر اساس تاریخ اجدادمان روز دهم آبان ماه و روز جشن آبانگان است. دانایی درباره سنتهای خوب گذشته ی هر ملتی و بهره بردن از آنها در مسیر زندگی بهتر، نشانه ی خردمندی هر جامعه ای است، باید به لایه هایی از تاریخ که در دنیای پر تلاطم امروز می توانند به گسترش نشاط و شادابی در جامعه امان یاری رسانند برگردیم و از آنها بهره ببریم و با استفاده از کهن الگوهای موفق سنتهای خود، آینده را بسازیم. پر واضح است که در طول سالهای گذشته نتوانسته ایم الگویی معیار برای زیست در جامعه اسلامی ایران طراحی نماییم و این البته وظایف صاحبان اندیشه، دانشگاهیان و حوزه های علمیه بوده و هست تا الگویی معیار برای نشاط شهروندان را ارایه دهند و جشن های دوازده گانه ایرانیان باستان می تواند در این باره بعنوان یک روش مورد توجه قرار بگیرد.



کمبرود نیرو، فرسودگی خودرو و دوری از خانواده
مثلث چالش های محیط بانان

« ۸ »



از رخوت عصر گاهی تا واقعیت
افسردگی پاییزی

« ۷ »



تأملی بر داستان بلند «پرواز را فراموش نکن»
پیوند ادبیات مقاومت با تمثیل فانتزی

« ۵ »

محصولات کشاورزی شناسنامه ندارند



میان برخی دستگاه های مسئول کامل نیست و شناسنامه های اولیه واحدهای تولیدی، باغ ها و اراضی صادر شده اند؛ اما صدور شناسنامه محصول به معنای تکمیل فرآیند آنالیز، دسته بندی و برچسب گذاری همه محصولات نیست این تفاوت، مهم است به این معنی که ثبت مشخصات یک واحد تولیدی با شناسنامه دار شدن محصولی که از آن واحد برداشت می شود، یکسان نیست. ممکن است مزرعه ای در سامانه ثبت شده باشد، اما محصول آن هنوز اطلاعات کامل و قابل رهگیری نداشته باشد. بنابراین، شمار شناسنامه های مزارع یا واحدهای تولیدی را نباید به جای تعداد محصولات شناسنامه دار شده یا میزان پوشش واقعی طرح اعلام کرد. در جست و جوی گزارش های منتشر شده و قابل دسترس، آمار رسمی و به روز و قابل راستی آزمایی درباره تعداد شناسنامه های محصول صادر شده در استان گلستان، سهم محصولات مشمول، تعداد بهره برداران تحت پوشش و میزان پیشرفت شهرستانی طرح به دست نیامد.

ادامه در صفحه ۲

و صدور شناسنامه محصول دارای کد دوبعدی یا QR که در تیرماه تنها ۱۱ مورد بود، در مهرماه به حدود هفت هزار مورد رسیده است. این آمار از آغاز حرکت اجرایی حکایت دارد، اما به خودی خود نشان نمی دهد چه سهمی از کل تولید کشور یا هر استان زیر پوشش قرار گرفته است. خبرگزاری تسنیم در گزارش خود به این آمار وزارت جهاد کشاورزی استناد کرده است. همچنین در گزارشی که خانه ملت در چهارم شهریور ۱۴۰۵ منتشر کرد، رئیس کمیته ایمنی غذایی و حفظ نباتات کمیسیون کشاورزی مجلس صریحاً اعلام کرده که روند اجرای طرح هنوز در مراحل ابتدایی است، هماهنگی

شناخت دقیقی از محصولی که می خرد دارد، نه نهادهای نظارتی می توانند با سرعت و دقت کافی منشأ تخلف یا آلودگی احتمالی را شناسایی کنند و نه کشاورز می تواند تفاوت محصول خود را با محصولی که بدون رعایت ضوابط تولید شده، به بازار ثابت کند. بررسی گزارش های منتشر شده تا ۲۹ مهر ۱۴۰۵ نشان می دهد که طرح شناسنامه دار کردن محصولات کشاورزی در سطح ملی وارد مرحله اجرایی شده است؛ هرچند این به معنای تکمیل آن نیست. مطابق گزارش خبرگزاری تسنیم در ۲۸ مهر ۱۴۰۵، شمار شناسنامه های واحدهای تولیدی ثبت شده در سامانه جامع یکتا از ۳۰۰ هزار مورد گذشته

عیسی زندی- شناسنامه دار شدن محصولات کشاورزی در گلستان سال هاست در حد یک مطالبه و وعده مطرح است؛ اما تازه ترین گزارش ها نشان می دهد حتی در سطح ملی نیز این طرح پس از سال ها تاخیر، هنوز در مسیر استقرار قرار دارد. گلستان را نمی توان با ظرفیت های کشاورزی اش شناخت، اما از مسئله ای به این اهمیت چشم پوشید. استانی که بخش مهمی از هویت اقتصادی آن با کشاورزی گره خورده، چرا هنوز نتوانسته است شناسنامه دار شدن محصولات کشاورزی را به مطالبه های عملیاتی، فراگیر و قابل سنجش تبدیل کند؟ سال هاست از ضرورت ساماندهی تولید، ارتقای کیفیت، تولید محصول سالم و حمایت از کشاورزان سخن گفته می شود؛ اما میان آنچه در جلسات و سخنرانی ها مطرح می شود و آنچه باید اتفاق بیفتد، فاصله ای جدی وجود دارد. آنچه اهمیت دارد فقدان یک نظام شفاف و قابل اتکا برای شناسایی محصول، محل تولید، تولید کننده، شیوه کشت و مسیر حرکت آن از مزرعه تا بازار است. وقتی چنین اطلاعاتی به صورت منسجم ثبت و قابل پیگیری نباشد، نه مصرف کننده

ادامه تیر اول

این نکته به معنای آن نیست که در استان هیچ اقدامی انجام نشده است؛ بلکه نشان می‌دهد دست‌کم در اطلاعات عمومی بررسی‌شده، تصویر روشنی از میزان پیشرفت طرح در گلستان وجود ندارد. همین خلا اطلاعاتی، خود موضوع مطالبه است. اگر طرح در گلستان اجرا شده، چرا آمار تفکیک‌شده آن به‌روشنی در دسترس کشاورزان، رسانه‌ها و افکار عمومی نیست؟ اگر اجرا آغاز شده، چه محصولاتی در اولویت قرار گرفته‌اند؟ اگر با مانع مواجه است، مانع دقیقاً چیست؟ کمبود نیروی کارشناسی، ضعف زیرساخت‌های اطلاعاتی، ناهماهنگی دستگاه‌ها، هزینه‌های اجرایی یا همراه نبودن بخشی از تولیدکنندگان؟ پاسخ این پرسش‌ها باید از سوی سازمان جهاد کشاورزی استان گلستان، مدیریت‌های جهاد کشاورزی شهرستان‌ها، اتاق اصناف کشاورزی و سازمان نظام مهندسی کشاورزی و منابع طبیعی ارائه شود. نمی‌توان درباره اهمیت کشاورزی استان سخن گفت، اما وقتی نوبت به ارزیابی عملکرد می‌رسد، آمار دقیق و قابل مقایسه‌ای در اختیار افکار عمومی قرار نداد. بر اساس بند «خ»

ماده ۷۱ قانون برنامه هفتم پیشرفت، وزارت جهاد کشاورزی موظف است با هماهنگی وزارت بهداشت و سازمان ملی استاندارد، نظام جامع رهگیری، ردیابی، بسته‌بندی، شناسنامه‌دار کردن و نشان‌سازی محصولات کشاورزی را ایجاد کند. ارزیابی سلامت محصولات از نظر باقیمانده سموم کشاورزی، نیترات، فلزات سنگین و سایر موارد مرتبط نیز در چارچوب این تکلیف قانونی مورد توجه قرار گرفته است. دستورالعمل اجرایی این نظام در اسفند ۱۴۰۳ تصویب و ابلاغ شد. اهمیت این سازوکار روشن است، اطلاعات مربوط به تولیدکننده، موقعیت مزرعه، نوع کشت، عملیات زراعی، نهاده‌های مصرف‌شده و زمان تولید و برداشت ثبت می‌شود و محصول با شناسه اختصاصی قابلیت رهگیری پیدا می‌کند. در صورت اجرای صحیح، کد QR می‌تواند دسترسی به اطلاعات ثبت‌شده محصول را آسان کند؛ هرچند وجود کد به‌تنهایی تضمین‌کننده سلامت نیست و جایگزین نمونه‌برداری، آزمایش معتبر و نظارت میدانی نخواهد شد. برای گلستان، این ضرورت از چند جهت جدی است. نخست، سلامت عمومی؛ مردم باید بتوانند به نظامی اعتماد کنند که در آن ادعاهای مربوط به سلامت محصول، پشتوانه اطلاعات و کنترل کارشناسی داشته باشد. دوم، حمایت از کشاورز قانون‌مدار؛ تولیدکننده‌ای که نهاده‌ها را اصولی مصرف می‌کند و ضوابط فنی را رعایت می‌کند،

باید امکان اثبات کیفیت کار خود و دستیابی به بازار بهتر را داشته باشد. سوم، مدیریت بحران؛ در صورت شناسایی آلودگی یا تخلف، امکان ردیابی منشأ محصول می‌تواند از گسترش مشکل جلوگیری کند. چهارم، اقتصاد کشاورزی؛ شفافیت در زنجیره تامین می‌تواند زمینه اعتماد بیشتر خریداران، صنایع تبدیلی و بازارهای صادراتی را فراهم کند. شناسنامه‌دار شدن محصول به برنامه‌ریزی دقیق‌تر کمک می‌کند. وقتی اطلاعات واقعی و به‌روز از سطح زیر کشت، نوع محصول، میزان تولید و مسیر عرضه وجود داشته باشد، تصمیم‌گیری درباره نیاز بازار، مصرف نهاده‌ها، برنامه‌های حمایتی و مدیریت تولید بر پایه داده‌های قابل اتکارتی انجام می‌شود. البته هیچ‌یک از این مزایا خودکار محقق نمی‌شود؛ سامانه‌ای که اطلاعات آن ناقص یا غیرقابل راستی‌آزمایی باشد، ممکن است تنها به تولید انبوه رکوردهای اداری منجر شود، بی‌آنکه تغییری در کیفیت نظارت یا درآمد کشاورز ایجاد کند. سازمان جهاد کشاورزی استان باید گزارشی رسمی، عمومی و قابل سنجش از وضعیت اجرای طرح منتشر کند؛ گزارشی که در آن تعداد واحدهای تولیدی ثبت‌شده از تعداد محصولات دارای شناسنامه و کد QR تفکیک شده باشد. همچنین باید مشخص شود چه محصولاتی در اولویت قرار گرفته‌اند، چه تعداد از بهره‌برداران واقعا وارد فرآیند شده‌اند، چه میزان از محصولات تولیدی

استان تحت پوشش قرار دارد، چه آزمایش‌هایی برای ارزیابی سلامت انجام شده و برنامه زمان‌بندی توسعه طرح در شهرستان‌های مختلف چیست. گزارش نباید مجموعه‌ای از کلیات، وعده‌ها و عبارت‌های تکراری باشد. اگر مانعی وجود دارد، باید نام برده شود؛ اگر اعتباری لازم است، باید میزان و محل تامین آن روشن باشد؛ اگر دستگاهی به وظیفه خود عمل نکرده، باید پاسخ‌گو باشد. در اجرای طرح نیز نباید کشاورز خرد و کم‌برخوردار به دلیل ناآشنایی دیجیتال یا هزینه‌ها کنار گذاشته شود. آموزش، راهنمایی کارشناسی، دسترسی آسان به سامانه و تعیین تکلیف روشن هزینه‌ها باید بخشی از برنامه اجرایی باشد. شناسنامه‌دار کردن محصول قرار است به شفافیت و سلامت کمک کند، نه اینکه به مانع تازه‌ای در برابر تولیدکننده تبدیل شود. شناسنامه‌دار شدن محصولات، اگر درست اجرا شود، حلقه‌ای ضروری میان تولید، سلامت، اعتماد عمومی و رونق اقتصادی است. آمار دقیق اجرای طرح را منتشر کنید، موانع را توضیح دهید، زمان‌بندی مشخص ارائه کنید و پاسخ دهید که چه زمانی شناسنامه‌دار شدن محصولات از یک وعده قدیمی به واقعیتی فراگیر در مزارع و باغ‌های استان تبدیل خواهد شد. کشاورزی گلستان ظرفیت آن را دارد که به‌جای فروش محصولی با منشأ و مسیر تولید نامعلوم، محصولی با هویت روشن، کیفیت قابل ارزیابی و اعتبار پایدار عرضه کند.

زیر ساخت‌های صنایع غذایی به مراقبت بیشتر نیاز دارند

شود. حبیبی با اشاره به اقدامات سازمان پدافند غیرعامل کشور برای افزایش آمادگی مجموعه‌های صنعتی اظهار کرد: این سازمان دستورالعمل‌های مختلفی را برای حفاظت از زیرساخت‌ها و تداوم کارکرد بخش‌های حیاتی تدوین کرده و در اختیار استان‌های مختلف قرار داده تا دستگاه‌ها و مجموعه‌های مشمول، آمادگی لازم را برای مواجهه با شرایط اضطراری داشته باشند. وی با قدردانی از اقدامات انجام‌شده در استان گلستان گفت: بر اساس گزارش‌های ارائه‌شده، برنامه‌ها، پیش‌بینی‌ها و سناریوهای مختلف در این مجموعه مورد تمرین و اجرا قرار گرفته که این اقدامات در افزایش آمادگی و ارتقای توان مقابله با مخاطرات اهمیت دارد. معاون هماهنگ‌کننده سازمان پدافند غیرعامل کشور همچنین بر ضرورت استمرار همکاری دستگاه‌ها برای حفاظت از زیرساخت‌های حیاتی و تضمین امنیت غذایی تأکید کرد. مانور تخصصی مقابله با مواد شیمیایی خطرناک (هزمت) با هدف تمرین سناریوهای مواجهه با مخاطرات شیمیایی و ارزیابی آمادگی نیروها و دستگاه‌های مسئول در گرگان برگزار شد.



اختلال در تامین انرژی می‌تواند به توقف فعالیت کارخانه‌ها و ایجاد وقفه در روند تولید منجر

ذخیره‌سازی و پیش‌بینی نیازهای ضروری در حوزه سوخت و برق باید مورد توجه قرار گیرد؛ زیرا

لیلا حسین‌زاده- معاون هماهنگ‌کننده سازمان پدافند غیرعامل گفت: برخی زیرساخت‌ها و بخش‌های عملیاتی مجموعه‌ها صنایع غذایی به مراقبت و حفاظت بیشتری نیاز دارند و اگر حفاظت از آنها در اولویت قرار نگیرد، ممکن است مخاطراتی ایجاد شود که فعالیت کل مجموعه را تحت تأثیر قرار دهد. امیر حسینی حبیبی در مانور تخصصی مقابله با مواد شیمیایی خطرناک (هزمت) در گرگان، تداوم کارکرد صنایع را موضوعی وابسته به عملکرد هماهنگ حلقه‌های مختلف زنجیره تولید دانست و گفت: پایداری تامین مواد اولیه از جمله نیازهای اساسی این صنایع است و بخش‌های کشاورزی و دامداری به‌عنوان حلقه‌های مرتبط با صنایع غذایی، نقش تعیین‌کننده‌ای در استمرار فعالیت کارخانه‌ها دارند. وی ادامه داد: هرگونه اختلال در عملکرد بخش‌های تامین‌کننده مواد اولیه می‌تواند فعالیت صنایع غذایی را با مشکل مواجه کند که در این شرایط، پیش‌بینی تمهیدات لازم برای حفظ پایداری این ارتباط و جلوگیری از توقف تولید ضروری است. وی همچنین بر اهمیت تامین پایدار حامل‌های انرژی تأکید کرد و افزود:



شود. وی همچنین از پیگیری روزانه موضوع تامین پایدار انرژی استان خبر داد و خاطرنشان کرد: مدیریت ارشد گلستان با تمام ظرفیت، تامین انرژی مورد نیاز استان را از طریق پیگیری‌های مستمر از مرکز ذنبال می‌کند. معاون استاندار گلستان تأکید کرد: صیانت از آرامش بازار، استمرار خدمات و تامین نیازهای معیشتی مردم از اولویت‌های مدیریت استان است و دستگاه‌های مسئول باید با آمادگی و هماهنگی کامل، از بروز مشکل در تامین کالاهای اساسی جلوگیری کنند.

معاون اقتصادی استاندار گلستان از پیگیری تامین پایدار سوخت نانوائی‌ها و کارخانه‌های آرد استان برای جلوگیری از اختلال در تولید و عرضه نان در فصل سرما خبر داد. به گزارش روابط عمومی، عبدالعلی کیان‌مهر در جلسه بررسی وضعیت تامین سوخت جایگزین نانوائی‌ها و کارخانه‌های آرد استان، بر ضرورت آمادگی دستگاه‌های اجرایی برای تامین مستمر سوخت این واحدها در فصل سرما تأکید کرد. وی اظهار کرد: دستگاه‌های اجرایی و نظارتی باید با برنامه‌ریزی دقیق، زمینه تامین به‌موقع سوخت مورد نیاز نانوائی‌ها و کارخانه‌های آرد را فراهم کنند تا در روند تولید و عرضه نان و تامین نیازهای روزمره مردم اختلالی ایجاد نشود. معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار گلستان با اشاره به احتمال بروز محدودیت در تامین انرژی افزود: شرکت پخش فرآورده‌های نفتی و دستگاه‌های مسئول باید با همکاری فرمانداران، سهمیه سوخت مورد نیاز واحدهای خبازی و کارخانه‌های آرد را به‌موقع تخصیص دهند و بر روند توزیع آن نظارت مستمر داشته باشند. کیان‌مهر با تأکید بر ضرورت نظارت میدانی بر زنجیره تامین نان اظهار کرد: تخصیص سوخت و توزیع آرد مصرفی باید با دقت و پایش مستمر انجام شود تا از انحراف در توزیع سهمیه‌ها و بروز اختلال در چرخه تولید و عرضه نان جلوگیری

تأمین سوخت نانوائی‌ها در فصل سرما زیر ذره‌بین

معماری داستان امروز

ضمیر «ما» صدای وجدان و فاجعه جمعی (۶)

یوسف قوجق

سال‌هاست که جهان ادبیات داستانی میان انزوای رنجور راوی اول‌شخص مفرد (من) و تسلط تحلیلی اما سرد سوم‌شخص (او) دست‌وپا می‌زند. یکی از رادیکال‌ترین و اثرگذارترین ابداعات روایت در سال‌های اخیر برای احیای پیوندهای از دست‌رفته بشری، بهره‌گیری از زاویه دید «اول‌شخص جمع» یا طنین ضمیر رازآلود «ما» است. ضمیر «ما» زاویه دیدی غیرمعمول و دارای طنینی چندوجهی است. این ضمیر هم راوی و شاهدی جمعی بر وقوع فاجعه است «ما» می‌تواند فریاد در گلو مانده ساکنان منطقه‌ای در حاشیه، سرنوشت نسلی گم‌شده در گردباد تاریخ، یا کارگران محبوس در یک بحران صنعتی باشد که اگرچه هیچ‌کدام به‌تنهایی توان رویارویی با استبداد رویدادها را ندارند، اما در این هم‌سرایي فراگیر، متنی حماسی، داغدار و افشاگر خلق می‌کنند. اما نکته باریک کارگاهی کجاست؟ استفاده از زاویه دید «ما» به راه رفتن بر لبه تیغ می‌ماند. اگر نویسنده نبض روایت را دقیق اندازه نگیرد، اثر به‌راحتی به ورطه بیانی‌های سیاسی یک‌سویه، سخنرانی‌های شورانگیز یا کلی‌گویی‌های ملال‌آور جامعه‌شناختی سقوط می‌کند. «ما» تنها زمانی تشخیص دراماتیک و داستانی می‌یابد که شکاف‌ها و تناقض‌های درونی همان جمع را نیز با شجاعت نمایان سازد؛ یعنی بزبانی، تردیده‌ها، سکوت‌های خیانت‌بار و نظاره‌گران فرصت‌طلب درون همین گروه نیز با همان ضمیر «ما» بی‌رحمانه رسوا شوند. راوی جمعی باید آینه‌ای بر لایه‌های تیره روان گروهی باشد، نه بلندگویی برای تقدیس بی‌دلیل یک جمع فرضی.



و رفع نواقص مسیر نیز از دیگر مطالبات شهروندان به شمار می‌رود. چرا با وجود گذشت چندین سال از طرح این مطالبه، هنوز تکلیف روشنایی و ایمن‌سازی این محدوده مشخص نشده است؟ آیا شهروندان باید همچنان منتظر هماهنگی‌های اداری و تعیین مسئولیت میان دستگاه‌ها بمانند؟ انتظار می‌رود پلیس راهور با بررسی کارشناسی، نیازهای ترافیکی تقاطع را مشخص کند و شهرداری، اداره برق، اداره راه‌داری و دیگر دستگاه‌های مرتبط نیز در چارچوب وظایف قانونی خود، برای تأمین روشنایی، نصب علائم هشداردهنده و تکمیل آسفالت اقدام کنند. همچنین ضروری است مسئولان شهرستان با برگزاری جلسه‌ای مشترک، دستگاه متولی هر بخش را مشخص کرده و ضمن اعلام زمان‌بندی اجرای طرح، روند پیشرفت اقدامات را به اطلاع شهروندان برسانند. چنانچه موانع اداری یا اعتباری وجود دارد، باید راهکار رفع آن‌ها نیز به‌صورت شفاف اعلام شود. مطالبه مردم، اجرای پروژه‌ای پیچیده و خارج از توان دستگاه‌های اجرایی نیست، بلکه تأمین حداقل‌های ایمنی در مسیری پرتردد است که هر شب محل عبور شمار زیادی از شهروندان قرار دارد. از مسئولان شهرستان گنبدکاووس و دستگاه‌های ذی‌ربط انتظار می‌رود پیش از وقوع حوادثی تلخ‌تر، با حضور میدانی در انتهای بلوار معلم و سهراهی سوارکاری، برای رفع نواقص موجود اقدام کنند. حفظ جان شهروندان نباید قربانی بلا تکلیفی اداری و پاس‌کاری مسئولیت‌ها شود. اکنون زمان اقدام عملی است. پیش از آنکه هزینه تعلل‌ها را بار دیگر مردم با جان و سلامت خود بپردازند.

فعال رسانه‌ای

تاریکی مطلق در انتهای بلوار معلم گنبدکاووس، به‌ویژه در مسیر منتهی به سهراهی سوارکاری و جاده گنبدکاووس - کلاله، به یکی از نگرانی‌های جدی شهروندان تبدیل شده است. مسیری پرتردد که محل عبور خودروهای سنگین ترانزیتی، وسایل نقلیه شخصی و موتورسیکلت‌هاست، اما از روشنایی کافی و علائم هشداردهنده مناسب برخوردار نیست. با تاریک شدن هوا، تشخیص مسیر و مشاهده وسایل نقلیه برای رانندگان دشوار می‌شود. به گفته شهروندان، این وضعیت تاکنون زمینه‌ساز تصادفات متعددی، از جمله حوادث منجر به فوت، بوده و ادامه آن می‌تواند خطرات بیشتری به همراه داشته باشد. سهراهی سوارکاری محل اتصال مسیرهای منتهی به مجموعه سوارکاری و شهرستان کلاله از یک سو و دانشگاه گنبدکاووس و ورزشگاه پنج‌هزارنفری از سوی دیگر است. با این حال، نبود روشنایی کافی، علائم راهنمایی و رانندگی و چراغ‌های چشمک‌زن هشداردهنده، تردد شبانه را با مخاطرات جدی مواجه کرده است. این شرایط به‌ویژه برای موتورسواران خطرناک است. همچنین رانندگانی که از سمت کلاله به گنبدکاووس می‌آیند، ممکن است به دلیل نبود علائم کافی، در انتخاب مسیر مناسب دچار سردرگمی شوند. مسئله‌ای که در شرایط اضطراری می‌تواند دسترسی سریع خودروهای امدادی به مقصد را نیز دشوار کند. با وجود طرح مکرر این مشکل از سوی شهروندان، هنوز اقدام مؤثری برای رفع کامل آن مشاهده نشده است. در پیگیری‌های انجام‌شده، موضوع خرید چراغ‌های روشنایی مطرح بوده، اما اختلاف‌نظرها و ارجاع مسئولیت میان دستگاه‌های مرتبط، از جمله شهرداری و اداره برق، همچنان اجرای طرح را در هاله‌ای از ابهام قرار داده است. تکمیل عملیات آسفالت



وقتی تاریکی خطر می‌آفریند و مسئولان توپ را به زمین یکدیگر می‌اندازند!



علی کیان

مشکل کم آبی ۹ روستا رفع می‌شود



غزاله صیدانلو - مدیر امور آب و فاضلاب گنبدکاووس گفت: مشکل کم آبی اهالی ۹ روستای واقع در دهستان سلطانعلی از توابع بخش مرکزی گنبدکاووس با مشارکت دوسویه دولت و یک موسسه خیریه این شهرستان با حفر و تجهیز یک حلقه چاه آب عمیق برطرف می‌شود. حسین سعیدی راد اظهار کرد: هزینه حفر و تجهیز این چاه حداقل ۲۰۰ میلیارد ریال است که ۵۰ درصد آن از محل اعتبارات دولتی و بقیه توسط موسسه خیریه پرداخت خواهد شد. به گفته وی، در نشست با بزرگان و ریش سفیدان و دهیار و اعضای شورای ۹ روستای «سلمان فارسی ۱ و ۲، توحید ۱ و ۲، فیضیه ۱ و ۲ و ابوذر ۱ و ۲» با حضور نماینده مردم گنبدکاووس در مجلس شورای اسلامی، اعلام شد که با حفر و تجهیز این چاه طی حدود ۶ ماه آینده، آب شرب پایدار ۷۵۰ خانوار با جمعیت تقریبی سه هزار نفر این روستا تأمین خواهد شد. وی بابیان اینکه این روستاها در انتهای حوزه جغرافیایی دهستان سلطانعلی گنبدکاووس واقع بوده و تأمین آب شرب آنها از علی‌آبادکنول تأمین می‌شد، اضافه کرد: به دلیل کمبود منابع آبی در شهرستان همجوار بعضاً شاهد قطع طولانی مدت آب آشامیدنی این ۹ روستا و مشکلات ناشی از آن بودیم و به ناچار آبرسانی به اهالی به صورت سیار انجام می‌شد. سعیدی راد با عذرخواهی از اهالی ۹ روستای واقع در انتهای دهستان سلطانعلی به سبب صبر و تحمل مشکلات ناشی از کم آبی، ادامه داد: با حفر و تجهیز چاه جدید آب آشامیدنی پایدار برای این روستاها که داری لوله کشی آب و مخزن هستند، تأمین و مشکلات برطرف خواهد شد. مدیر امور آب و فاضلاب گنبدکاووس به آبرسانی سیار این مدیریت به ۵۰ روستا و نقطه جمعیتی این شهرستان در تابستان امسال، گفت: بخشی از مشکلات کمبود منابع آب و تنش آبی گنبدکاووس با همراهی جامعه خیرین در حفر و تجهیز چندین حلقه

چاه جدید برطرف شد که از آنها قدردانی می‌کنم. نماینده مردم گنبدکاووس در مجلس شورای اسلامی هم گفت: دولت و مجلس در تعامل دوسویه با یکدیگر برای رفع تنش آبی و آبرسانی به روستاها و شهرهای کشور، استان گلستان و این شهرستان مرزی تلاش می‌کنند. عبدالحکیم آق ارکاکلی با قدردانی از اقدامات انجام شده در کاهش تنش آبی و آبرسانی به روستاهای دارای کمبود منابع آبی گنبدکاووس توسط دولت و شرکت آب و فاضلاب و نیز مشارکت خیرین، افزود: به دلیل برخی کم توجهی ها در گذشته برای ایجاد زیرساخت‌ها در بخش های گوناگون از جمله آب آشامیدنی، بسیاری از روستاهای نوار مرزی این شهرستان هنوز سیستم لوله کشی آب هم ندارند. وی اضافه کرد: با اهتمام ویژه دولت وفاق دکتر

پزشکیان و اختصاص منابع ملی مناسب حدود ۲ هزار میلیارد ریال عملیات احداث خط انتقال ۹۰ کیلومتری مجتمع آبرسانی فجر پنج و روستای حوزه آق بند بخش داشلی برون و بحث راه‌اندازی آب شربین کن شهر مرزی «کرنه» در قالب مجتمع آبرسانی فجر ۶ در دستور کار قرار گرفته و هفته آینده به صورت رسمی آغاز خواهد شد. وی با قدردانی از جامعه خیرین گنبدکاووس برای حفر چهار حلقه چاه آب در ۲ سال گذشته و قبول پرداخت هزینه حفر چاه برای اهالی ۹ روستای واقع در انتهای دهستان سلطانعلی، ادامه داد: برای تقویت آبرسانی به این روستاها علاوه بر تخصیص منابع لازم برای تجهیز چاهی که قرار است حفر شود، مبلغ ۳۰ میلیارد ریال نیز برای شهرستان علی‌آباد کنول اختصاص یافته است.

«

وندها در ساختِ واژه

گفتار در دستور زبان فارسی

هادی راشد

درآمد

در دو سده‌ی گذشته، تکاپوها در شناخت سازوکار زبان فارسی به پی‌روی از نویسندگان دستور زبان‌های اروپایی (نک: فرشیدور، ۱۳۴۸، ص ۱۲) با شناسایی رده‌های دستوری واژگان آغاز شد. اما نام‌گذاری و دسته‌بندی واژه‌ها برکنار از نارسایی نبود. محمدرضا باطنی، برخی نارسایی‌ها را برشمرده است (نگاهی تازه ...، ۶۶-۶۷).

یکی از فرازهایی که کار شناسایی رده‌ی واژه‌ها را در دستور زبان فارسی با تنشِ روبه‌رو می‌کند، وندها است. در دستورهای زبان فارسی، سنجهی شناسایی وندها هم‌واره میان رد (Catagory)، بخش «سازه‌ای» (phrase structure) و کارکرد (function) (words) در نوسان بوده است. نویسنده در نوشته‌ی کنونی این پرسش را پیش می‌آورد که آیا وندها در دستور زبان فارسی یک «رده‌ی دستوری» اند، یا تک‌واژه‌های شناور؟ و چگونه درآمیزی میان رده، سازه و کارکرد، سرچشمه‌ی نارسایی در شناسایی دستوری وندها شده است.

آغاز سردرگمی

نویسندگان دستور نام‌ور به پنج استاد، پس از دسته‌بندی واژه‌ها به نُه رده‌ی دستوری (بخش ۱)، در بخش دیگری به بررسی «جمله و کلام» پرداختند، و در پایان به «پساوند» رسیدند: «مقصود از پساوند حروف مفرد یا مرکب است که به آخر کلمات افزوده گردد و در معنی آن‌ها تصرف کند.» بر پایه این شناسایی، پساوند پیوستاری بر گفتار درباره‌ی «جمله و کلام»— از رده‌ی «حروف» شاخه شاخه می‌شود. با این همه، این پرسش پیش می‌آید که چرا آنان پساوند را نه در بخش حروف، که در بخش جمله و کلام بررسی کردند. شاید به پی‌روی از هم‌این نگرش بود که فرشیدورد، وندها را در بخش «سازه» (صرف) دسته‌بندی کرد و آن را «ضمیمه یا پیوست» نامید (دستور مفصل امروز، ۱۳۸۲، ص ۱۲۵). نگرش نویسندگان دستور پنج استاد به وندها آغاز سردرگمی بود. نویسندگان کتاب، رده‌ای از تک‌واژه‌ها و واژه‌ها را «پساوند» شناسایی کردند. برای نمونه، آنان «ا» را در پایان اسم (یارا)، نشانه‌ی «ندا» در پایان فعل امر (خوانا)، نشانه‌ی «توصیف» (صفت‌ساز) و در کاربردهای دیگر، نشانه‌های «مصدری» (درازا)، «دعا» (بیندا)، و «زا‌ند» (گفتا) یا «بدل از فتحه» (درختی که تلخش بود گوهر»=درختی که گوهرش (گوهر آن) تلخ بود/ گوهر آن درخت تلخ بود) خواندند. سیاهه‌ی گسترده‌ی پساوند، این برداشت را جا انداخت که گروهی از تک‌واژه‌ها و واژه‌ها از دید رده‌بندی دستوری، «پسوند» هستند. یکی دیگر از پسوندها در کتاب پنج استاد، «آگین» است. «آگین» به معنای «آمیخته، آلوده»، یک تک‌واژ پایه در زبان فارسی است: «چنان که خاک

سرشتی به زیر خاک شود/ نیات خاک و تو اندر میان خاک، آگین» (رودکی، رواقی، ۶۰)؛ «همی گفت اگر دخمه زرین کنم/ ز مشک سیه، گردش آگین کنم» (آگین کردن، فردوسی، خالقی، ج ۲، ۱۹۸، ب ۱۰۰۷)؛ «این خلق را بینی، این همه، آگین بهشت اند» (خواجه عبدالله، طبقات، مولایی، ۴۰۴)؛ «در دولت فاطمی بیابان/ دیوانت به شعر حجت، آگین» (ناصرخسرو، مینوی و محقق، ۱۳۵۷، ۵۱)؛ «پخته‌های سحاب را به کمان ندافی قوس قزح بر هم زده از برای آگین آوردند» (بدایع‌الوقایع، ج ۱، ۱۸). دسته‌بندی آگین در رده‌ی پساوند، آن شناسایی آغازین را به چالش می‌کشد که پساوند از «حروف» مفرد یا مرکب ساخته شده‌اند. دگرسانی «آگین» و تک‌واژه‌هایی همانند آن در هم‌نشینی با پایه‌های دیگری که در ساخت‌های واژگانی به هم می‌رسند، رده‌بندی وندها را در دستور زبان نیازمند بازنگری ساخته است. روش نویسندگان دستور پنج استاد، راه‌نمای دیگران در نگرش به وندها شد. مشکور در دستورنامه، پس از دسته‌بندی نه‌گانه واژگان، گفتار «در نحو یا آیین جمله‌بندی» را پی گرفت و پس از آن به بررسی «پساوندها و پیشاوندها» پرداخت. او نیز شماری از واژگان را در رده‌ی وندها دسته‌بندی کرد.

خانلری و بخش پیوند

روش نویسندگان دستور پنج استاد، پژوهش‌گران دستور را بر آن داشت تا هنگام نوشتن دستور زبان، کار خود را با درنگ در روش آنان دنبال کنند. خانلری در بررسی ساختمان واژه، وندها را بخش پیوندی شناسایی کرد، نه یک رده‌ی دستوری. «اجزایی نوشت: «ا» را که خود دارای معنی مستقل نیستند و جداگانه بکار نمی‌روند، ... جزء پیوند" می‌خوانیم» (دستور، ۱۳۵۵، ۱۶۳). این دیدگاه، حروف اضافه را هم در بر می‌گرفت (هم‌ان، ۷۲)،

اما خانلری با شناسایی وندها در جای‌گاه ساختمان واژه، آن‌ها را از رده دستوری واژگان کنار نهاد.

کار انوری در شناسایی وندها

پس از خانلری، استاد حسن انوری، شاگرد برگزیده و دست‌یار او در نگارش کتاب‌های درسی و دستوری (به‌ویژه در پژوهش‌هایی به هم‌راه احمدی گیوی) با درآمیختن رده و کارکرد در شناسایی وندها به دیدگاه پنج استاد نزدیک شد. انوری واژگان را در هفت رده‌ی دستوری شناسایی کرد، و پس از «نقش‌نما/ حرف» (بخش هشتم)، به «وندها» رسید. او نوشت: «پیشوندها و پسوندها و میانوندها تک‌واژه‌هایی معنی‌ساز هستند که معنی و کاربرد مستقل ندارند» (دستور، ۱۳۹۰، ۱۸۸)، سپس در بخش کاربردها شماری از پایه‌های معنی‌دار، حروف اضافه و تک‌واژه‌های نشان‌گر را در یک رده نام‌گذاری کرد. برای نمونه نوشت: «باز، بر سر بن فعل و مشتقات آن می‌آید و معنی "دوباره" و "از نو" می‌دهد.» این شناسایی با پیش‌نهاد دستور خانلری (نداشتن معنای مستقل) هم‌آهنگ است، اما با کاربردهای دیگری مانند «باز که برگشتی، باز با دل‌شدگان ناز و عتابی دارد.. باز غنیمت بود، و ...» (نمونه‌های «باز» در فرهنگ سخن) سازگار نیست. در این نمونه‌ها «باز» به تنهایی به کار رفته و معنای بسنده‌ای دارد. نارسایی کار انوری در آن بود که روشن نمی‌کرد تک‌واژ «باز» در کاربردهای خودبسنده، و وابسته چه دگرسانی با هم دارند. آیا این

«باز» هم‌آن «باز» است، یا «باز» دیگری است. چرا در برخی نمونه‌ها دارای معنای بسنده و در نمونه‌های دیگر، برکنار از معنای بسنده اند. نارسایی دیگر کار او در آن بود که نشانه‌های پیوند (نام‌گذاری خانلری) را یک رده از واژگان دستوری شناسایی کرد. با این همه، او از نارسایی و ناسازگاری رده‌شناسی در کار خود آگاه بود، زیرا در بخش میان‌وند، یادآوری کرد که «برخی از حروف اضافه نیز هم‌چون میان‌وند به کار می‌روند» (دستور تاریخی، ۱۳۹۰، ۳۰۷). مرزگذاری میان حروف اضافه و میان‌وند دست‌آورد ارزش‌مند انوری در بخش وندها است. با این همه در دستور انوری، مرز میانِ رده، جای‌گاه و کارکردِ وندها تیره می‌ماند.

مرز دستوری-زبانی وندها

خسرو کشانی با بررسی اشتقاق پسوندی در زبان فارسی امروز به بازنگری مرزبندی پسوند در کار دستورنویسان سنتی پرداخت، و کوشید جای پسوند را در میدان واژه شناسایی کند. از دید او، میدان واژگانی پساوند نرمش‌پذیر است، پسوند به واژه‌هایی می‌چسبد که در گروه‌های دستوری ویژه‌ای جای می‌گیرند، واژگان پسوندی در یک یا چند گروه دستوری رده‌بندی می‌شوند. با نگاه به پژوهش خسرو کشانی و بررسی‌های افزون‌تر می‌توان به دریافت دیگری از وندها در زبان رسید. بر پایه‌ی این بررسی:

– وندها وارونه‌ی رده‌های واژگانی مانند اسم، صفت، فعل، و ...، رده‌ی دستوری نیستند، تک‌واژه‌های شناور در زبان اند؛
– وندها به آغاز، میان و پایان واژه/ واژگان می‌پیوندند، پس بخشی از ساختار واژه اند (بخش پیوندی)؛
– افزودن وند به یک پایه، کاربرد آن را در زنجیره‌ی گفتار گسترش می‌دهد، چنان‌که گاه می‌تواند به دگرگونی رده‌ی واژه بیانجامد (سر: اسم، اما، سراسر/ سربه‌سر: صفت)؛
– وند، چیزی به

معنای واژه نمی‌افزاید، معنای واژه در زنجیره‌ی گفتار و در پیوند با بخش‌های دیگر زنجیره‌ی سخن، ساخته می‌شود. وند نشان می‌دهد که واژه می‌تواند از جای‌گاه نهاده‌ی خود کنده شود و در جای‌گاه دیگری با سازه‌های زبان به کنش و اکتش بپردازد، دگرگونی معنایی واژگان وندساختی، برآیند هم‌این فرآیند است؛
– گفتن این که وندها «تک‌واژه‌های معنی‌ساز هستند که معنی و کاربرد مستقل ندارند»، نه تنها گره‌ی دستوری را باز نمی‌کند که خود گربند است.

رده‌ی دستوری با بخش ساختمانی

انوری-گیوی در نگارش ارزش‌مند دستور زبان فارسی، هر چند واژه‌های دستوری را هفت رده خواندند (بخش اول، ۱. جمله‌ها، کلمه‌ها)، وندها را نه در بخش ساختمان واژه، که مانند اسم و فعل و صفت در بخش دیگری، بازشناسی کردند و با روش خود این دیدگاه را جا انداختند که گویی وندها یک «رده‌ای دستوری اند. اما این دیدگاه با پذیرش همگانی روبه‌رو نشد. خانلری وندها را در بخش ساختمان واژه بررسی کرده بود. کسی که دستور خانلری را بخواند، درمی‌یابد که وندها بخش افزوده‌ای در پیوند با ساختمان واژه اند، نه یک رده دستوری. فرشیدورد نیز در دستور مفصل امروز، وندها را «سازه دستوری» یا «سازه‌های مقید دستوری» (ص ۱۴۳) و بخش افزوده (ضمیمه) خواند (ص ۴۱۱). در این میان برخی از کسانی که دستی در

آموزش دستور داشته‌اند، بی رویارو شدن با گره‌ها و دشواری‌های دستوری، هم‌آن یادداشت‌ها و نوشته‌ها را به شیوه‌ای درهم بازنویسی کردند. برای نمونه در کتاب دستور زبان فارسی (عباسعلی وفایی، سمت، ۱۳۹۰، دانش‌گاهی بودن ناشر، تنها بهانه‌ی اشاره به این کتاب است)، که هسته و پیکره‌ی داده‌های آن رونویسی دستورهای دیگر است، به پی‌روی از انوری-گیوی، وندها یک رده‌ی دستوری مانند گروه فعلی، گروه اسمی، ضمیر، قید و حرف بازنویسی شده است. این کار از دید کاربردشناسی نیز تنش‌آمیز است. گرایش سراسری به دسته‌بندی، آشکارا به وانهادن کاربرد بن‌یادی وندها در ساخت واژه و سردرگمی می‌انجامد: پاره‌های پیشین «فعلی» مانند «می، همی، ب، م» پیش‌وند دستوری نامیده شده‌اند. «پیشوند دستوری» را «موجب تغییر (صورت) صرفی واژه» (ص ۱۲۳) می‌خواند، و پسوند دستوری را «موجب تغییر صورت» [؟] دستوری» (ص ۱۲۴)، مانند «تر»، «ترین» و پسوندهای جمع «ان، ها»، بی‌آن که بگوید در این‌جا صرفی و دستوری را چگونه می‌توان از هم بازشناخت. در کتاب «ب، با، بی، باز، بر، در، ن (نسوز)، نا، و ...» (ص ۱۲۳) پسوندهای اشتقاقی خوانده شده است. از دید نویسنده، «ب» در ساخت فعل، پیشوند دستوری است، یعنی به دگرسانی ساختی (صرفی) می‌انجامد، اما «پ» پیشوند اشتقاقی هم هست؛ یعنی واژه‌ی تازه‌ای می‌سازد. روشن نیست چرا «بی» در سنجش با «ادب» (بی+ادب)، واژه‌ی «جدیدی» است، اما ب+گریز=فعل امر در سنجش با «گریز» (حبن مضارع)، گونه‌ی دستوری دیگری نیست؟! مگر در این‌جا رده‌ی دستوری واژه از اسم به فعل دگرگون نشده است؟ «(بن مضارع برخی از فعل‌ها» مانند «گریز»، «در مفهوم اسم مصدر به کار می‌روند و باید اسم مصدر شناخته شوند» ن.ک: انوری و احمدی، دستور تاریخی، ص ۱۱۴). شگفت آن‌که همه‌ی این نارسایی‌ها تنها در دو روی یک برگ کتاب گردآوری شده است. شیوه‌ی دسته‌بندی برگزیده در این کتاب، به جای روشن کردن مرزهای دستوری، به درآمیزی سنجه‌های سازه‌ای، ساختی (صرفی)، و رده‌شناختی می‌انجامد، و نارسایی‌های پراکنده‌ی دستورهای پیشین را به روش پایدارِ دستورنویسی درمی‌آورد.

تک‌واژه‌های شناور در زبان

راه برون‌رفت از دشواری رده‌بندی وندها در دستور زبان، بازشناسی دوباره‌ی رده‌ی واژه‌هایی است که از دید دستوری، «معنی مستقلی» ندارند. حروف و وندها دو پایه‌ی واژگانی اند که به دشواری می‌توان آن‌ها را در رده‌های دستوری شناسایی کرد. درون‌مایه‌ی «معنی مستقل» نیز گنگ است. خانلری نوشته است: «فرشته با خواهرش نزد ما آمد.» او تک‌واژ «نزد» را در این کاربرد، حرف اضافه می‌خواند، اما این تک‌واژ در سازه‌ی «نزدیک» چیست؟ می‌دانیم «ک» (ی=میانجی/ + ک) پسوند است. اگر نزد، حرف اضافه باشد، ساختار «صفت=حرف اضافه + پسوند» (نزدیک=صفت، ←فرهنگ بزرگ سخن) در دستور زبان فارسی شناسایی نشده است. نمی‌توان گفت «نزد» در یک کاربرد، حرف اضافه و در کاربرد دیگر، اسم است، زیرا رده‌شناسی تک‌واژه‌ها با خواش‌هایی چون «هم‌این/ هم‌آن» و «یا این/ یا آن»، پایه‌های رده‌شناسی دستوری را سست می‌کند، زیرا هم به معنا وابسته می‌شود، هم به کاربرد، و این دوگانگی با روی‌کردهای امروزی به دستور زبان ناساگار است. این را هم نمی‌توان پذیرفت که نزدیک، واژه‌ای در جای‌گاه تک‌واژ (در این‌جا: ساده) باشد. هم‌این نارسایی در شناسایی حرف اضافه‌ی «به» و پیشوند «به» (به‌جا/ به‌جان) پیش می‌آید. فراوانی این نمونه‌ها نام‌گذاری تک‌واژه‌های شناور را در رده‌های دستوری حرف اضافه/ وند به پرسش می‌کشد. ارزش این پرسش در آن‌جاست که می‌تواند دستورنویسان بردبار را به بازنگری در بن‌یاد نام‌گذاری و رده‌شناسی دستوری واژه‌ها فرابخواند. دستورنویسنه زبان فارسی از روزگار پنج استاد تا کنون سرسختانه از رویارویی با این پرسش دور مانده است.

پژوهشگر ادب فارسی

(ج) نقطه عطف ادراکی:

خروج موقت از کمیته و پرواز بر فراز بازار مولوی و تقاطع نگاه با پیرمرد نابینا، بزنگاه بازتولد راوی است. او از حیوان خانگی قفس نشین به پرنده‌ای دارای رسالت ارتقا می‌یابد؛ پرنده‌ای که دیگر نمی‌تواند مانند گذشته تماشاگر رنج دیگران بماند.

(۵) تلفیق هارمونیک مستندنگاری تاریخی با تمثیل فانتزی

یکی از دشوارترین چالش‌های ادبیات پایداری، نسبت میان «وفاداری به سند» و «آزادی داستان» است. در این اثر، حضور شخصیت‌های تاریخی، چون مرضیه دباغ، رضوانه، ربانی شیرازی در یک قطب، و چهره‌های شناخته‌شده ساواک، چون آرش، حسینی، منوچهری، رسولی در قطب دیگر، اثر را به سندی زنده نزدیک می‌کند. نقطه قوت کار، توانایی نویسنده در ادغام جزئیات مستند (نظیر شکنجه روانی با موش در سلول برای ترساندن زنان، ناخن‌کشی و آپولو) در بافت روایی است، بی‌آن‌که متن به بیانی‌های صرفاً تاریخی یا مرثیه‌سرایی شعاری تقلیل یابد. لحن راوی و فیلتر ادراک پرنده، مانع از افتادن اثر به دام شعارزدگی می‌شود و به تاریخ، کیفیتی «تجربه‌پذیر» می‌دهد.

۶- ریم، زبان و نثر

نثر با جملات کوتاه، ضربه‌ای تند و تغییرهای سریع قاب‌های بصری، متناسب با حرکت بال‌ها و نگاه چرخان یک پرنده شکل گرفته است. رفت‌وآمد میان توصیف محیط خاکستری و نمور سلول‌ها و آسمان باز تهران/بازار مولوی، کنتراست فضاسازیِ موفقی پدید می‌آورد و تنظیم اتمسفر را ارتقا می‌دهد.

دیالوگ‌ها نیز با زبان شکسته تهرانی و لحن بازجوها و سربازها نوشته شده‌اند؛ امری که حس رئالیستی بخش‌های مستند را تقویت می‌کند و در کنار فرم فانتزی، یک دوگانگی پویای «واقعیت/تمثیل» می‌سازد.

۷- نکات کارگامی: فرصت‌هایی برای درخشش بیشتر با وجود برجستگی‌ها، اثر از منظر نقد فنی—کارگامی بادو لغزشگاه کوچک روبه‌روست که توجه به آنها می‌تواند افق داستان را وسیع‌تر کند:

(الف) خطر همه‌چیزدانی در لحن راوی

در برخی فرازاها، راوی پرنده به تحلیل‌هایی سیاسی یا اصطلاحات سازمانی و اطلاعات نامتعارفی (مانند تحلیل ساختارهای تشکیلاتی یا پیوندهای حزبی) نزدیک می‌شود که از ظرفیت شناختی یک پرنده—حتی پرنده‌ای باهوش—فراتر می‌رود. توجه متن این است که طوطی اینها را از شنیدن بازجویی‌ها آموخته؛ با این حال، هرچه نویسنده راوی را در مقام «گزارشگر حواس حیوانی و ادراک دیداری» نگه دارد و تفسیر ایدئولوژیک را بیشتر به ضمیر خواننده واگذارد، آشنایی‌زدایی اثر بکتر و ماندگارتر می‌شود.

(ب) فرجام‌بندی و ضرورت پیش‌آگاهی شنیداری پایان‌بندی اثر با تلمیح به شعر مشهور فروغ فرخزاد («پرواز را به خاطر بسپار...») گره خورده است. برای عمق ساختاری بیشتر، می‌شد طین این عبارت یا پژواک شنیداری آن در میانه متن نیز کاشته شود (مثلاً زمزمه تب‌دار یک زندانی روشنفکر یا لالایی مادری پشت میله‌ها)، تا بازگشت عبارت در پایان، نتیجه یک «بازتاب ادراکی» همگون در سیر روایت باشد. «پرواز را فراموش نکن» داستانی نمادین، خوش‌خوان، با زاویه دید هوشمندانه و بافتی تأثیرگذار است که توانسته درونمایه‌های سنگین تاریخ مقاومت و اختناق را با بیانی تمثیلی و جهان‌شمول به تصویر بکشد.

شاهدی است بر این مدعا که ادبیات مقاومت و تاریخ انقلاب هنوز سرزمین‌های بکر فتح‌نشده‌ای برای خلاقیت‌های زبانی و روایی دارد. این اثر نشان می‌دهد که برای ادای دین به قهرمانان شکنجه‌گاه‌ها، نیازی به شعارزدگی و مرثیه‌سرایی‌های تاریخ‌مصرف‌دار نیست؛ گاهی نشان دادن حقیقت بر دوش بال‌های یک پرنده و نگرستن به دهان گراز از چشمان شاهدی غریب، حقانیت مظلوم را به مراتب بُرنده‌تر و ابدی‌تر در جان مخاطب حک می‌کند. این داستان کوتاه/بلند، گامی موفق در پیوند زدن فرم مدرن با درونمایه آرمانی است و ظرفیت بالایی برای تبدیل شدن به الگویی کارگامی در بازآفرینی ادبی تاریخ معاصر دارد.

ترجیع‌بند بازجوها جمله کوتاه «باید حرف بزنی!» است. پارادوکس متن در این جاست که برای مبارز زیر شکنجه، «حرف زدن» به معنای اعتراف، خیانت و شکستن است و شرف در «سکوت» تعریف می‌شود؛ اما برای طوطی، در آغاز، حرف زدن رمز پاداش، تحسین و بقاست. نویسنده به‌ظرافت نشان می‌دهد که راوی چگونه از ستایش کلام به ستایش سکوت مقاومت گران‌میل می‌کند.

(ب) طوطی راوی در برابر طوطی داریوش؛ تقابل آگاهی رنج‌آور و جهل طلایی

یکی از درخشان‌ترین ابزارهای دراماتیک اثر، خلق «طوطی داریوش» است: پرنده‌ای که نماد تیپیکال طبقه مسخ‌شده، رفاه‌طلب و بی‌درد است؛ موجودی که رفاه قفس، دانه‌های



مفت و حتی معماری مدور و مهیب شکنجه‌گاه را «زیبایی» می‌بیند و ضجه‌ها را نمی‌شنود؛ نوعی بردگی خودخواسته که در آن، زندانی خوش‌خوراک، زندانبان را تأیید می‌کند. در برابر او، طوطی راوی به رهایی و پیام‌رسانی می‌اندیشد.

(ج) حکایت طوطی و کلاغ؛ و پژواک‌های ادبیات کلاسیک در رگ‌های قصه، طینتی زیرپوستی از «منطق‌الطیر» عطار و تمثیل «طوطی و بازگان» مولانا جاری است. نویسنده با جابه‌جایی کارکرد «رنگ» و «صدا»، نشان می‌دهد زیبایی و صدایشگی می‌تواند موجب حبس و رنج شود؛ اما راوی در پایان، از این دام فراتر می‌رود و «بال گشودن» را به انتخاب نهایی بدل می‌کند. در مولانا، طوطی با «مردن‌صوری» راه رهایی را می‌آموزد؛ در این اثر، طوطی با خاموشی در برابر جلاد و حفظ حافظه رنج‌ها برای شهادت دادن به تاریخ، به رهایی نزدیک می‌شود.

۴- استحاله کانونی‌شدگی: از تقلید صرف تا شهود و کنشگری پیرنگ اثر به مشاهده‌گری ایستا بسنده نمی‌کند و راوی دارای «کمان تحول شخصیتی» است. کانون‌دید در ُنه بخش رمان، گام‌به‌گام دگرگون می‌شود:

(الف) فاز تقلید غریزی: طوطی در آغاز، ابزاری تزئینی بر شانه بازجوی مخوف (آرش) است؛ دانه‌خور مطبوعی که هنر زیست‌اش تکرار طوطی‌وار واژه‌های اتاق بازجویی است: «حرف بزنی!»، «منافق!»، او کلمات را تکرار می‌کند بی‌آن‌که معنای آنها را در زیست انسانی لمس کند.

(ب) فاز تردید و ادراک درد:

مواجهه حسی با قربانیان زن—به‌ویژه رضوانه و مادرش مرضیه حدیدچی/دباغ—ترک‌های پرشیشه ادراک پرنده می‌اندازد. بوی خون، اشک و مواجهه با چشم‌های قربانی، طوطی را از «ضبط‌صوت متحرک» به «همدل خاموش» بدل می‌کند.

اخلاقی بدل می‌شود. او دیگر فقط پژواک‌دهنده صداها نیست، بلکه به‌مرور به فهمی حسی و سپس معنایی از رنج نزدیک می‌شود. در این مسیر، پرواز به بازار مولوی و دیدار با پیرمرد نابینا، نقطه عطف ادراکی اوست؛ لحظه‌ای که راوی از مرز تقلید صرف عبور می‌کند و به مرحله‌ای تازه از شناخت می‌رسد.

۲- هندسه تقابل‌های دوگانه و لایه‌های استعاری

داستان از منظر نشانه‌شناسی بر پایه شبکه‌ای منسجم از تضادهای دراماتیک بنا شده است و از این حیث، «مهندسی روایی» قابل تأملی دارد:

(الف) کلام در برابر سکوت؛ بازتعریف مرز خیانت و مقاومت

ترجیع‌بند بازجوها جمله کوتاه «باید حرف بزنی!» است. پارادوکس متن در این جاست که برای مبارز زیر شکنجه، «حرف زدن» به معنای اعتراف، خیانت و شکستن است و شرف در «سکوت» تعریف می‌شود؛ اما برای طوطی، در آغاز، حرف زدن رمز پاداش، تحسین و بقاست. نویسنده به‌ظرافت نشان می‌دهد که راوی چگونه از ستایش کلام به ستایش سکوت مقاومت گران‌میل می‌کند.

(ب) طوطی راوی در برابر طوطی داریوش؛ تقابل آگاهی رنج‌آور و جهل طلایی

یکی از درخشان‌ترین ابزارهای دراماتیک اثر، خلق «طوطی داریوش» است: پرنده‌ای که نماد تیپیکال طبقه مسخ‌شده، رفاه‌طلب و بی‌درد است؛ موجودی که رفاه قفس، دانه‌های مفت و حتی معماری مدور و مهیب شکنجه‌گاه را «زیبایی» می‌بیند و ضجه‌ها را نمی‌شنود؛ نوعی استکھلم داوطلبانه که در آن، زندانی خوش‌خوراک، زندانبان را تأیید می‌کند. در برابر او، طوطی راوی به رهایی و پیام‌رسانی می‌اندیشد.

(ج) حکایت طوطی و کلاغ؛ و پژواک‌های ادبیات کلاسیک

در رگ‌های قصه، طینتی زیرپوستی از «منطق‌الطیر» عطار و تمثیل «طوطی و بازگان» مولانا جاری است. نویسنده با جابه‌جایی کارکرد «رنگ» و «صدا»، نشان می‌دهد زیبایی و صدایشگی می‌تواند موجب حبس و رنج شود؛ اما راوی در پایان، از این دام فراتر می‌رود و «بال گشودن» را به انتخاب نهایی بدل می‌کند. در مولانا، طوطی با «مردن‌صوری» راه رهایی را می‌آموزد؛ در این اثر، طوطی با خاموشی در برابر جلاد و حفظ حافظه رنج‌ها برای شهادت دادن به تاریخ، به رهایی نزدیک می‌شود.

۳- لایه‌های استعاری و تقابل‌های دوگانه

متن از منظر نشانه‌شناسی و نمادپردازی، از «مهندسی روایی» قابل تأملی برخوردار است و شبکه‌ای از تقابل‌های معنا‌ساز را پیوسته فعال نگه می‌دارد:

(الف) کلام در برابر سکوت؛ بازتعریف مرز خیانت و مقاومت



تأملی بر داستان بلند «پرواز را فراموش نکن»:

پیوند ادبیات مقاومت با تمثیل فانتزی**سیدقاسم خرازانی**

بازنمایی تاریخ مبارزات انقلابی در ادبیات داستانی ایران، سال‌هاست در گرداب تکرار و الگوهای مألوف «رئالیسم تاریخی صرف» دست‌وپا می‌زند. بسیاری از آثار تاریخی که به دهه‌های چهل و پنجاه و جهان‌هولناک «کمیته مشترک ضدخرابکاری» پرداخته‌اند، غالباً یا از زاویه‌دید اول‌شخص مبارز بهره برده‌اند یا از سوم‌شخص دانای کل همه‌چیزدان؛ و به همین دلیل، بارها در مرز باریک میان «داستان» و «گزارش مستند شکنجه» متوقف مانده‌اند. در این میان، «پرواز را فراموش نکن» تلاشی جسورانه و ساختارشکن برای خروج از این ایستایی فرمی است: اثری که می‌کوشد واقعیت سبعانه یک برهه تاریخی را از مجرای فرمی تمثیلی-فانتزی عبور دهد و با اتکا به صنعت آشنایی‌زدایی، خوانشی نامتعارف از رنج، آگاهی و استقامت خلق کند. این رمان نوجوان به قلم یوسف قوچق در سال ۱۴۰۴ از انتشارات موزه عبرت ایران منتشر شد. آنچه در پایین به عنوان «نقد» نوشته شده، ساختار این نقد به‌گونه‌ای است که هم به زیبایی‌شناسی روایی و فنون دراماتیک اثر می‌پردازد و هم ابعاد تاریخی، معناشناختی و دلالت‌های گفت‌مانی آن را پوشش می‌دهد:

۱- انتخاب راوی و آشنایی‌زدایی

بزرگ‌ترین قمار تکنیکی نویسنده در این اثر، انتخاب زاویه‌دید است: روایت اول‌شخص از منظر یک طوطی مجبوس در کمیته مشترک. این انتخاب، به‌خوبی به خلق نوعی آشنایی‌زدایی می‌انجامد؛ زیرا فضایی که سال‌ها در ادبیات زندان با روایت‌هایی تلخ، رئالیستی صرف و خشونت‌بار بازنمایی شده، این‌بار از نگاه موجودی دیده می‌شود که در آغاز، «معنای شکنجه» را نمی‌فهمد و تخت شکنجه، فریادها و کابل‌ها را با کدهای ذهنی حیوانی تفسیر می‌کند. ویکتور شکوفسکی، نظریه‌پرداز فرمالیست، آشنایی‌زدایی را فرایندی می‌داند که در آن، اشیای روزمره یا مفاهیم شناخته‌شده از چنگ ادراک خودکار رها می‌شوند و در هیأتی غریب، تازه و کشف‌پذیر ظاهر می‌گردند. در «پرواز را فراموش نکن»، کابل شکنجه، آپولو، سلول نمور، ناخن‌کشی و فریادهای زیر هشت، همگی از فیلتر ذهن پرنده‌ای عبور می‌کنند که هیچ درک پیشینی از مفاهیمی چون ایدئولوژی، مبارزه، استبداد و شکنجه ندارد.

طوطی در آغاز، جهان را با حواس زیستی و شرطی‌شده خود تفسیر می‌کند: صدای شکستن استخوان برای او صرفاً آوایی ناهنجار در قفسی بزرگ است و کابل شکنجه، طنابی مارگونه. همین خامی ادراکی، خشونت را که مخاطب در تاریخ‌نگاری‌ها بارها شنیده و به آن خو گرفته، عریان‌تر و هولناک‌تر پیش چشم او می‌گذارد. شوک روایی اثر دقیقاً از همین جاشکل می‌گیرد: از لحظه‌ای که خواننده درمی‌یابد قساوت جلادانی، چون «آرش» «حسینی» و «منوچهری» چنان از مرزهای حیوانیت نیز فراتر رفته است که حتی غریزه یک پرنده هم از فهم چرایی آن عاجز می‌ماند.

تحول کانون‌دید

زاویه‌دید در طول نه‌بخش داستان، به‌تدریج دچار استحاله می‌شود. طوطی از موجودی که صرفاً مقلد صدا و مطیع امر آرش است، به شاهدی آگاه و حامل نوعی ادراک

از رخوت عصر گاهی تا واقعیت افسردگی پاییزی



به نتیجه‌گیری‌های کلی برسیم: «هیچ چیز سر جایش نیست»، «دیگر حوصله هیچ‌کس را ندارم» یا «این روزها قرار نیست تمام شوند». درمان شناختی-رفتاری یا CBT یکی از روش‌های روان‌درمانی است که به افراد کمک می‌کند ارتباط میان افکار، احساسات و رفتارهایشان را بهتر بشناسند و الگوهای فکری ناکارآمد را تغییر دهند. برای نمونه، کارمندی که یک روز کم‌انرژی را تجربه کرده، ممکن است با خودش بگوید: «من دیگر مثل قبل توانایی ندارم». این فکر می‌تواند احساس ناتوانی را تشدید کند و او را از انجام کارهایش بازدارد. بررسی دقیق‌تر شرایط به او کمک می‌کند ببیند آیا واقعاً توانایی‌اش کاهش یافته یا خستگی موقت و فشار کاری باعث شده عملکرد یک روز را به تمام زندگی‌اش تعمیم دهد. این به معنای مثبت‌اندیشی اجباری یا نادیده گرفتن مشکلات واقعی نیست. هدف آن است که فرد به جای پذیرفتن هر فکر منفی به‌عنوان یک واقعیت قطعی، شواهد را بررسی کند و راه‌های عملی‌تری برای مواجهه با شرایط پیدا کند. در صورت نیاز، این فرایند با کمک روان‌شناس یا درمانگر انجام می‌شود.

۷. ارتباط با دیگران را قطع نکنید

وقتی انرژی کم است، پاسخ دادن به پیام‌ها، دیدار با دوستان یا حتی صحبت کردن با اعضای خانواده ممکن است دشوار به نظر برسد. با این حال، انزوای طولانی می‌تواند احساس تنهایی را بیشتر کند. قرار نیست هر روز در جمع‌های شلوغ حاضر شوید. گاهی یک تماس کوتاه با دوستی قدیمی، صرف شام در کنار خانواده یا نوشیدن یک فنجان چای با همکار مورداعتماد کافی است تا روز از حالت تکراری خود خارج شود. مثلاً فردی که به دلیل بی‌حوصلگی چند دعوت دوستانه را رد کرده، ممکن است تصور کند برای دیدار بعدی باید کاملاً سرحال باشد. درحالی‌که می‌تواند به‌جای یک برنامه طولانی، دیداری کوتاه و کم‌فشار را انتخاب کند؛ البته اگر این کناره‌گیری مداوم شده و با کاهش علاقه به فعالیت‌های همیشگی همراه است، بهتر است آن را جدی بگیرد.

۸. خانه را دنج کنید، اما به آن پناهگاهی برای انزوای تبدیل نکنید

روشنایی مناسب، مرتب کردن گوشه‌ای از خانه، استفاده از رنگ‌های دل‌نشین یا آماده کردن یک نوشیدنی گرم می‌تواند تجربه روزهای سرد را خوشایندتر کند. گاهی همین تغییرات کوچک به ما کمک می‌کنند از یکنواختی فاصله بگیریم و برای استراحت و آرامش فضای بهتری داشته باشیم. برای مثال، می‌توانید گوشه‌ای از خانه را به مطالعه اختصاص دهید، موسیقی ملایمی پخش کنید یا برای آخر هفته برنامه‌ای ساده مانند پختن یک غذای تازه با اعضای خانواده داشته باشید. با این حال، دنج کردن خانه نباید بهانه‌ای برای حذف کامل فعالیت‌های بیرون از خانه و ارتباطات اجتماعی شود. مراقبت از خود یعنی ایجاد تعادل میان استراحت، تحرک، ارتباط و انجام مسئولیت‌های روزمره؛ نه اینکه تمام روزها را در انتظار بهتر شدن هوا بگذرانیم.

چه زمانی باید از متخصص کمک گرفت؟

اگر احساس غمگینی، بی‌علاقگی یا کاهش انرژی بیشتر روزها ادامه دارد، خواب و اشتها به‌طور محسوسی تغییر کرده، تمرکز دشوار شده یا کار، تحصیل و روابط خانوادگی تحت تأثیر قرار گرفته‌اند، بهتر است با روان‌شناس یا روان‌پزشک مشورت کنید. تداوم علائم برای حدود دو هفته یا بیشتر، به‌ویژه اگر شدت آن‌ها افزایش یابد، دلیلی برای جدی گرفتن وضعیت است؛ هرچند برای کمک گرفتن لازم نیست حتماً دو هفته صبر کنید. متخصص می‌تواند بررسی کند که آیا علائم با افسردگی فصلی، نوع دیگری از افسردگی، مشکلات خواب یا عوامل جسمی ارتباط دارند و چه روشی برای فرد مناسب‌تر است. بسته به شرایط، روان‌درمانی، نوردرومانی تحت نظارت، دارودرمانی یا ترکیبی از روش‌ها ممکن است پیشنهاد شود.

برای حرکت، فاصله گرفتن از فضای بسته و شکستن یکنواختی روز فراهم کند.

۴. با خواب نامنظم مقابله کنید

تاریک شدن زود هنگام هوا ممکن است باعث شود بعضی افراد عصرها زودتر به رختخواب بروند و شب‌ها خوابشان به‌هم بریزد؛ بعضی دیگر هم تا نیمه‌شب بیدار می‌مانند و صبح با دشواری از خواب بلند می‌شوند. ثابت نگه داشتن ساعت بیدار شدن، داشتن برنامه نسبتاً منظم برای خواب و بیداری و محدود کردن مصرف کافئین در ساعات پایانی روز می‌تواند به تنظیم بهتر خواب کمک کند. بهتر است پیش از خواب نیز زمان استفاده از تلفن همراه و فعالیت‌های تحریک‌کننده را کاهش دهید و محیط خواب را آرام و مناسب نگه دارید. تصور کنید دانشجویی در روزهای پاییزی تا دیروقت فیلم می‌بیند، صبح کلاس‌هایش را از دست می‌دهد و بعدازظهرها برای جبران خستگی چند ساعت می‌خوابد. این چرخه ممکن است خواب شبانه‌اش را نامنظم‌تر کند. تنظیم تدریجی ساعت بیداری و کوتاه کردن چرت‌های طولانی روزانه می‌تواند به شکستن این چرخه کمک کند. البته اگر با وجود خواب کافی همچنان خستگی شدید دارید، بهتر است علت آن بررسی شود؛ زیرا مشکلات جسمی یا اختلالات خواب نیز ممکن است علائمی مشابه ایجاد کنند.

۵. تقذیه را به راهی برای مراقبت از خود تبدیل کنید

میل بیشتر به شیرینی، نان و خوراکی‌های پرکالری ممکن است در ماه‌های سرد برای بعضی افراد اتفاق بیفتد. این میل به‌تنهایی نشانه افسردگی نیست، اما اگر با کم‌تحرکی و خواب نامنظم همراه شود، ممکن است بر انرژی روزانه و سلامت جسمی اثر بگذارد. برای مثال، کسی که صبحانه نمی‌خورد، ناهار را با عجله می‌گذراند و عصر هنگام خستگی سراغ چند فنجان چای شیرین و شیرینی می‌رود، می‌تواند با برنامه‌ریزی ساده‌ای شرایط را تغییر دهد: صبحانه‌ای شامل تخم‌مرغ یا ماست و نان، میان‌وعده‌ای مانند میوه و مغزا و وعده‌های غذایی متعادل در طول روز. ماهی، تخم‌مرغ و برخی مواد غذایی غنی شده می‌توانند از منابع ویتامین D باشند. با این حال، نباید تصور کرد که خوردن این مواد به‌تنهایی افسردگی فصلی را درمان می‌کند. البته در نظر داشته باشید که کمبود ویتامین D ممکن است با برخی مشکلات سلامت همراه باشد، اما رابطه آن با افسردگی پیچیده است و مصرف مکمل برای همه افراد راه‌حل قطعی محسوب نمی‌شود. در صورت وجود عوامل خطر یا احتمال کمبود، بررسی وضعیت فرد و مصرف مکمل در صورت نیاز باید با نظر پزشک انجام شود.

۶. افکار منفی را جدی بگیرید، اما آن‌ها را حقیقت مطلق ندانید

روزهای تاریک و برنامه‌های فشرده گاهی باعث می‌شوند

بیرون رفتن در ساعات روز، راه‌هایی ساده برای بیشتر کردن تماس با روشنایی طبیعی هستند. برای مثال، کسی که صبح‌ها مستقیم از خانه به پارکینگ می‌رود و تا عصر در دفتر کار می‌ماند، می‌تواند بخشی از مسیر رفت‌وآمد را پیاده طی کند یا زمان استراحت ناهار را به قدم زدن در فضای باز اختصاص دهد. حتی تغییر کوچکی مانند نوشیدن چای صبحگاهی در بالکن، به‌جای نشستن در اتاقی کم‌نور، می‌تواند فرصت بیشتری برای بهره‌مندی از نور روز فراهم کند. نور درمانی نیز یکی از روش‌های درمانی اختلال عاطفی فصلی است. این روش معمولاً با دستگاه مخصوصی انجام می‌شود که نور بسیار روشن و کنترل‌شده تولید می‌کند. انتخاب دستگاه، شدت نور و مدت استفاده اهمیت دارد؛ بنابراین بهتر است افراد مبتلا به علائم قابل‌توجه، به‌ویژه کسانی که سابقه اختلال دوقطبی یا مشکلات چشمی دارند یا داروهای حساس‌کننده به نور مصرف می‌کنند، پیش از شروع آن با متخصص مشورت کنند. نوردرمانی برای همه افراد و هر نوع بی‌حوصلگی پاییزی ضرورت ندارد.

۲. از خانه بیرون بروید؛ حتی برای بیست دقیقه

در روزهای سرد، ماندن زیر پتو انتخاب وسوسه‌انگیزی است. اما وقتی این انتخاب به عادت روزانه تبدیل می‌شود، فعالیت بدنی و ارتباط با دیگران هم ممکن است کمتر شود؛ دو عاملی که برای سلامت روان اهمیت دارند. فرض کنید مادری که بیشتر روز را در خانه با فرزند خردسالش می‌گذراند، به دلیل سردی هوا چند هفته است کمتر از خانه بیرون می‌رود. شاید لازم نباشد برنامه سنگینی برای تغییر شرایطش طراحی کند. یک پیاده‌روی کوتاه در ساعات روشن روز، رفتن به پارک نزدیک خانه یا همراهی با یکی از دوستان برای خرید روزانه می‌تواند شروع واقع‌بینانه‌ای باشد. لازم نیست هر روز مسیر طولانی طی کنید یا در هوای نامساعد خودتان را به زحمت بیندازید. هدف این است که تحرک و حضور در فضای بیرون، متناسب با شرایط جسمی و آب‌وهوا، از برنامه زندگی حذف نشود.

۳. ورزش را به تعویق نیندازید تا حالتان بهتر شود

گاهی منتظر می‌مانیم تا انرژی و انگیزه کافی پیدا کنیم و بعد ورزش را شروع کنیم؛ درحالی‌که فعالیت بدنی منظم خود می‌تواند به بهبود خلق‌و‌خو، کیفیت خواب و کاهش تنش کمک کند. برای شروع، لازم نیست عضو باشگاه شوید یا برنامه ورزشی دشواری داشته باشید. ده تا پانزده دقیقه پیاده‌روی، چند حرکت کششی در خانه یا بالا رفتن از پله‌ها، اگر متناسب با وضعیت جسمی شما باشد، قدم اول خوبی است. سپس می‌توانید مدت و شدت فعالیت را به تدریج افزایش دهید. برای نمونه، فردی که پس از بازگشت از محل کار مستقیماً روی مبل می‌نشیند و تا زمان خواب مشغول تلفن همراه است، می‌تواند پیش از شام یک دور کوتاه در محله قدم بزند. شاید این تغییر کوچک همه مشکلاتش را حل نکند، اما می‌تواند فرصتی

ساعت هنوز به چهار بعدازظهر نرسیده، اما آسمان زودتر از همیشه تاریک شده است. پیام‌های کاری روی گوشی مانده‌اند و یک فنجان چای داغ و گوشه‌ای گرم از مبل، تنها خواسته این لحظه‌اند. گاهی این رخوت زود می‌گذرد، اما گاهی خستگی، خواب‌آلودگی و دل‌گرفتگی آن‌قدر ادامه پیدا می‌کند که زندگی روزمره را تحت تأثیر قرار می‌دهد. مرز میان بی‌حوصلگی پاییزی و آنچه اختلال عاطفی فصلی نامیده می‌شود، کجاست؟ به گزارش ایران‌زدگی، با کوتاه شدن روزها و کاهش ساعات روشنایی، برنامه خواب، سطح انرژی و حتی عادت‌های غذایی بعضی افراد تغییر می‌کند. ممکن است کسی که تا چند هفته پیش صبح‌ها به‌راحتی از خواب بیدار می‌شد، حالا چند بار زنگ ساعت را خاموش کند و باز هم احساس کند به‌اندازه کافی نخوابیده است. فرد دیگری ممکن است بعدازظهرها بی‌دلیل کلافه شود، حوصله معاشرت نداشته باشد یا هنگام انجام کارهای معمولی، زودتر از همیشه خسته شود. نور روز در تنظیم ساعت زیستی بدن نقش مهمی دارد؛ همان سامانه‌ای که به مغز کمک می‌کند زمان خواب و بیداری را با چرخه شب و روز هماهنگ کند. تغییر میزان نور می‌تواند بر ریتم شبانه‌روزی و سازوکارهای مرتبط با خواب و خلق‌و‌خو اثر بگذارد. تغییرات مربوط به ملاتونین، هورمون مؤثر در تنظیم خواب، و سروتونین، ماده‌ای شیمیایی دخیل در تنظیم خلق‌و‌خو، نیز از جمله سازوکارهایی هستند که پژوهشگران در بررسی این پدیده مطالعه می‌کنند. البته هنوز همه جزئیات این ارتباط روشن نیست و نمی‌توان هر احساس خستگی یا غمگینی در پاییز را مستقیماً به تغییر یک هورمون نسبت داد. شرایط زندگی، کیفیت خواب، میزان فعالیت بدنی، فشارهای روانی و تفاوت‌های فردی نیز در این میان نقش دارند.

هر دل‌گرفتگی پاییزی، افسردگی نیست

اصطلاح افسردگی پاییزی در گفت‌وگوهای روزمره زیاد به کار می‌رود، اما در پزشکی، اختلال عاطفی فصلی یا SAD به الگویی از افسردگی گفته می‌شود که در زمان مشخصی از سال، معمولاً پاییز و زمستان، شروع می‌شود و در فصل دیگری بهبود می‌یابد. این الگو باید در طول زمان بررسی شود و صرفاً با چند روز بی‌حوصلگی قابل تشخیص نیست. برای مثال، کارمندی را تصور کنید که با تغییر ساعت روشنایی، عصرها کمی خواب‌آلود می‌شود، اما پس از استراحت یا پیاده‌روی کوتاه حالش بهتر می‌شود و همچنان به کارها و ارتباطات روزانه‌اش می‌رسد. این وضعیت به‌تنهایی نشانه اختلال عاطفی فصلی نیست. حالا شرایط فرد دیگری را در نظر بگیرید که چند هفته است تقریباً هر روز احساس غمگینی یا بی‌علاقگی دارد، صبح‌ها به‌سختی از تخت بیرون می‌آید، از دیدن دوستانش لذت نمی‌برد، بیشتر از گذشته می‌خوابد، به خوردن نان و شیرینی تمایل پیدا کرده و انجام ساده‌ترین وظایف شغلی برایش دشوار شده است. چنین وضعیتی، به‌ویژه اگر هر سال در فصل مشخصی تکرار شود، نیازمند بررسی تخصصی است. افسردگی فصلی می‌تواند با نشانه‌هایی مانند کاهش انرژی، خواب بیشتر، افزایش اشتها و میل به کربوهیدرات‌ها، دشواری تمرکز و کناره‌گیری اجتماعی همراه باشد؛ هرچند علائم در همه افراد یکسان نیست. تشخیص آن نیز به ارزیابی مجموعه علائم، مدت و شدت آن‌ها و سابقه فرد نیاز دارد. بنابراین، نه باید هر بی‌حوصلگی پاییزی را بیماری تلقی کرد و نه لازم است نشانه‌های مداوم و مختل‌کننده زندگی را به حساب تنبلی یا حساسیت بیش از حد گذاشت.

چگونه از رخوت پاییزی فاصله بگیریم؟

خوشبختانه راهکارهایی وجود دارد که می‌توانند به بهبود انرژی، تنظیم خواب و حفظ سلامت روان در ماه‌های سرد کمک کنند. البته اگر علائم شدید یا مداوم باشند، این اقدامات جایگزین ارزیابی و درمان تخصصی نیستند.

۱. نور روز را به برنامه روزانه برگردانید

وقتی بیشتر ساعات روز را در محیط بسته می‌گذرانیم، ممکن است فرصت کمتری برای دریافت نور طبیعی داشته باشیم. باز کردن پرده‌ها، نشستن نزدیک پنجره روشن و

کمبود نیرو، فرسودگی خودرو و دوری از خانواده

مثلث چالش‌های محیط بانان



در حال خدمت است و برای ارتقای سطح مراقبت از حیات وحش نیازمند افزایش نیرو هستیم. قنبرعلی تمسکینی اظهارکرد: هم اینک یک سوم ظرفیت پست‌های سازمانی معادل ۱۲۶ نفر در یگان حفاظت محیط زیست گلستان مشغول به فعالیت هستند و از مجموع ۳۳ محیط بانی، سه مورد آن به دلیل کمبود نیرو از چرخه فعالیت خارج شد. وی با اشاره به مجوز جذب ۲۶ محیط بان برای امسال که فرآیند آن در حال انجام است، افزود: علاوه بر آن برای جبران کمبود نیرو با همکاری سازمان حفاظت محیط زیست از ظرفیت ۲۵ آتش‌بان به صورت موقت در حال استفاده هستیم که بیشترین آنان در پارک ملی گلستان تمرکز دارند و همچنین با تاکید بر رویکرد حفاظت مشارکتی، در برنامه‌هایی مانند گاوپانگی یا سرشماری حیات وحش با صدور فراخوان از مشارکت علاقمندان به طبیعت، همیاران محیط زیست و افراد بومی استفاده می‌کنیم. فرمانده یگان حفاظت محیط زیست گلستان گفت: همچنین بیشتر خودروهای موجود در محیط‌بانی‌های استان با عمر بین ۱۰ تا ۱۵ سال قدیمی و فرسوده است و نیاز به تعمیر اساسی یا تعویض دارد، و به تازگی هم پنج دستگاه خودرو مکسوز جدید تحویل یگان شد اما جوابگو نیست و امیدواریم با بهبود شرایط ناشی از تحریم، جنگ تحمیلی و تخصیص اعتبار، بخش زیادی از مشکلات این حوزه رفع شود. تمسکینی ادامه داد: ایجاد یگان پهبادی و هوشمندسازی پارک ملی گلستان جزو برنامه‌های پیش بینی شده در استان است که به دلیل شرایط جنگی کشور روند اجرای آن به کندی پیش می‌رود. وی افزود: با پیگیری‌های صورت گرفته در سطح ملی و استانی، ۷۵ میلیارد تومان به محیط زیست گلستان برای خریداری ۵۰ هکتار زمین مستثنیات واقع شده بین منطقه حفاظت شده لوه و پارک ملی گلستان اختصاص یافت و فرایند عملیات آن در حال اجراست که امیدواریم با انجام آن این ۲ منطقه به هم متصل و روند حفاظت بهتر شود. فرمانده یگان حفاظت محیط زیست گلستان گفت: با وجود همه این مشکلات همکاران ما با تمام وجود امر محیط بانی را انجام می‌دهند و بر اساس مطالعه روانشناسی بر روی رفتار محیط بانان استان، بخش اینار و شهادت بالاترین شاخص ارزشی در میان آنان است که نمونه آن می‌توان به شهادت ۲ محیط بان در سال گذشته اشاره کرد. بیشترین زیست گونه‌های گیاهی و جانوری استان مربوط به پارک ملی گلستان به عنوان نخستین پارک ملی کشور با داشتن ۲ زیستگاه جنگل‌های هیرکانی و بوم‌سازگان (اکوسیستم) ایرانی- تورانی است طوری که بیش از هزار و ۳۶۰ گونه گیاهی، هزار و ۱۰۰ گونه حشره، ۱۵۰ گونه پرنده، ۶۹ گونه پستاندار، ۲۴ گونه خزنده و دوزیست و ۱۰ گونه ماهی در عرصه‌های جنگلی و مرتعی و منابع آبی این ذخیره‌گاه زیست‌کره شناسایی شدند. نوع اقلیم استان گلستان که دریا، جنگل، کوهستان، دشت و بیابان را در گستره افزون بر ۲۰ هزار کیلومتر مربع جای داده، باعث گوناگونی گونه‌های گیاهی و جانوری و به دنبال آن بیشتر شدن طمع متخلفان و شکارچیان به این خطه شده است.

دلیل فعالیت در عمق زیستگاه‌ها بر اثر تصادف، پرت شدن از کوه و عوامل مختلف آسیب‌های زیادی دیدند یا جان خود را از دست دادند اما عنوان شهید یا جانبازی دریافت نکردند. رییس حفاظت محیط زیست گنبدکاووس تصریح کرد: نبود حمایت کافی به دلیل تصویب نشدن لایحه حمایت از محیط بانان در مجلس شورای اسلامی و نداشتن پشتوانه قانونی در مقابله با شکارچیان باعث شده همکاران ما نتوانند از اسلحه در اختیار خود را در زمان تقابل با شکارچیان استفاده کنند. احمدی افزود: اگر شکارچیان همکاران ما را مورد اصابت قرار دهند از طریق مراجع قضایی پیگیری‌های لازم انجام می‌شود اما اگر همکاران ما در مقابله با شکارچیان، شخصی را مورد هدف قرار دهند هیچ حمایت قانونی در این خصوص انجام نمی‌شود و مثل یک فرد عادی با وی برخورد خواهد شد. وی با تاکید بر لزوم افزایش همکاری نهادهای فرهنگی برای ارتقای آموزش‌های لازم محیط زیستی، گفت: کافی نبودن آموزش‌های لازم از سوی دستگاه‌های متولی فرهنگ سازی مانند وزارت آموزش و پرورش و صدا و سیما در راستای حفاظت از محیط زیست یکی دیگر از مشکلات این حوزه است چرا که اجرای شعار «۸۰ میلیون ایرانی ۸۰ میلیون محیط بان» نیاز به تقویت فرهنگ محیط زیستی در جامعه دارد. وی با اشاره به اینکه تامین معیشت از دیگر مشکلات محیط بانان است، بیان کرد: سازمان محیط زیست در سال‌های اخیر برای بهبود مشکلات معیشتی کارکنان تلاش کرده اما کافی نیست و یک محیط بان در کنار سختی و فشار مضاعف شغل خود باید نگران تامین اقتصاد خانواده‌اش هم باشد که باعث کاهش راندمان وی خواهد شد.

فعالیت سه برابر ظرفیت محیط بانان در گلستان

فرمانده یگان حفاظت محیط زیست گلستان با اشاره به کمبود نیروی انسانی، گفت: هر محیط بان در استان به اندازه سه نیرو به صورت شبانه روزی

شکار، تخریب زیستگاه، قطع درختان، زنده‌گیری حیوانات یا تخلیه زباله، متخلفان را اعمال قانون می‌کنند و از دیگر وظایفشان مقابله با آتش سوزی‌های عمدی و غیرعمدی همچنین ثبت اطلاعات زیستگاه‌ها به ویژه سرشماری و برآورد جمعیت حیات وحش است. وی بیان کرد: گلستان به واسطه اقلیم‌ها و زیستگاه‌های متفاوتی که دارد مثل مناطق کوهستانی، جنگلی، دشتی، تالاب‌های بین المللی و اراضی ساحلی همچنین وجود پارک ملی گلستان از جمله استان‌های مهم در محیط زیست کشور شناخته می‌شود. وی مهمترین مشکل در خصوص شغل محیط‌بانی را تعداد کم نیرو در مقایسه با استانداردهای جهانی دانست و گفت: در استانداردهای جهانی به ازای هر هزار هکتار یک محیط بان مشغول به کار است اما در ایران شاید این عدد به ازای هر ۱۰ تا ۱۱ هزار هکتار یک محیط بان باشد. رییس حفاظت محیط زیست گنبدکاووس، دوری‌های طولانی مدت از خانواده را از دیگر مشکلات محیط بانان برشمرد و افزود: در بعضی از پاسگاه‌های محیط‌بانی دور دست، ماموران پنج شبانه روز دور از خانواده در محل خدمت حضور دارد، در کنار آن نیازمند نوسازی ناوگان خودرویی و موتورسیکلت فرسوده در اختیار پاسگاه‌های محیط‌بانی هستیم. احمدی ادامه داد: یکی از بزرگترین تهدیدات شغل محیط‌بانی مقابله با شکارچیان و صیادان غیرمجاز و عوامل تخریب محیط زیست است و فقط بعد از پیروزی انقلاب اسلامی سازمان حفاظت محیط زیست با تعداد نیروی اندک خود ۱۵۴ شهید و بیش از ۵۷۰ جانباز تقدیم راه حفاظت از طبیعت کرده است که از جمله آنان می‌توان از سه شهید پارک ملی گلستان به نام‌های «تاج محمد باشقره، محمود شهمرادی و یاسر مصدق» نام برد.

نبود حمایت کافی از محیط بانان

وی افزود: فقط مامورانی که در مقابله با شکارچیان جان خود را از دست می‌دهند به عنوان شهید لحاظ می‌شوند اما خیلی وقت‌ها است که همکاران ما به

حفاظت از محیط زیست به خصوص در استان گلستان با تنوع اقلیمی، جغرافیایی و زیستی منحصر به فرد، نیازمند توجه به مشکلاتی مانند کمبود نیرو و فرسودگی خودرو، دوری از خانواده و دغدغه‌های معیشتی و همچنین نگرانی نسبت به استفاده از اسلحه برای دفاع از خود در مقابله با شکارچیان متخلف است. به گزارش ایرنا، استان گلستان با برخورداری از جنگل‌های ارزشمند هیرکانی، مناطق کوهستانی، دشت‌های گسترده، تالاب‌های بین‌المللی و تنوع کم‌نظیر گونه‌های گیاهی و جانوری، امانتی گران‌بها در اختیار مردم استان است که حفاظت از آن بدون تلاش شبانه‌روزی محیط بانان و همراهی کارشناسان، جوامع محلی و دوستداران محیط زیست امکان‌پذیر نخواهد بود. گلستان با داشتن حدود ۳۴۶ هزار هکتار مناطق تحت مدیریت محیط زیست شامل مناطق حفاظت‌شده جهان‌نما، هیرکانیا، لوه، زاو، زرین گل و پارک ملی گلستان و همچنین هفت منطقه شکار و تیراندازی ممنوع به نام‌های پالیزان، عزیزآباد، نیشاک، سیاه‌مرزکوه، چمن‌ساور، صوفیکم و گمیشان در کنار سه تالاب بین‌المللی آملگل، آلاگل و آجی‌گل و سایر زیستگاه‌های آبی، میزبان ۸۳ گونه پستاندار، ۳۸۰ گونه پرنده، ۵۶ گونه خزنده، هشت گونه دوزیست و ۶۰ گونه ماهی است که ۱۲۶ محیط بان کار حفاظت از آنها را انجام می‌دهند. نقش محیط بانان در مقابله با تخلفات زیست‌محیطی، پیشگیری از شکار و صید غیرمجاز، حفاظت از گونه‌های در معرض تهدید و پاسداری از زیستگاه‌ها، نقشی اساسی و انکارناپذیر است با این حال حفاظت موثر از طبیعت فقط به حضور در عرصه محدود نمی‌شود و نیاز به تقویت امکانات و تجهیزات، ارتقای توان تخصصی، حمایت قانونی و سازمانی و توجه جدی به شان و منزلت این تلاشگران دارد. محیط بانانی که عاشقانه برای حفاظت از حیات وحش و طبیعت به صورت شبانه روزی در حال گشت زنی هستند و روزهای متوالی، خانواده و فرزندان خود را نمی‌بینند، همواره نگرانی‌های زیادی مانند فشار مضاعف ناشی از کمبود نیرو، فرسودگی ناوگان خودرویی، تبعات استفاده از اسلحه برای دفاع در مقابله با شکارچیان متخلف و تامین معیشت دارند که می‌طلبد مسوولان برای این نگرانی‌ها راه حلی پیدا کنند و در کنار آن باید تلاش کرد با تقویت رویکرد حفاظت مشارکتی و همراهی بیشتر مردم، شرایط شایسته‌تری برای خدمت این حافظان طبیعت فراهم شود.

محیط بانان در خط مقدم دفاع از تنوع زیستی

رییس حفاظت محیط زیست گنبدکاووس که به عنوان رییس و فرمانده یگان حفاظت محیط زیست نمونه شهرستانی کشور برگزیده شد به تشریح وظایف و چالش‌های محیط بانان پرداخت و گفت: محیط بانان خط مقدم دفاع از تنوع زیستی و زیستگاه‌های حیات وحش کشور هستند و با حضور در پاسگاه‌های محیط‌بانی در قالب شیفتی به صورت شبانه روزی فعالیت دارند. احمد احمدی افزود: محیط بانان در گشت‌های شبانه‌روزی خود در صورت مشاهده تخلفات محیط زیستی مانند