دانستن حق مردم است

روزنامه دیده بان زاگرس

فرهنگی - اجتماعی

روزنامه کثیرالانتشار صبح استان  سال دوازدهم  شماره : ۲۲۷۰

چهارشنبه ۱۳ آبان ۱۴۰۵ - ۲۴ جمادی الاولی ۱۴۴۸ ٤ Nov ۲۰۲٦  ٤ صفحه  قیمت ۵۰،۰۰۰ تومان

ورود فنی و حرفه‌ای چهارمحال و بختیاری به حوزه‌های مهارتی نوین

۲

۵٦۸ واحد تولیدی و نانوایی در چهارمحال و بختیاری به تجهیزات برق اضطراری مجهز شد

۲

# تمدید مهلت مالیاتی اصناف تا پایان آبان‌ماه

مدیرکل امور مالیاتی چهارمحال و بختیاری گفت: مهلت تسلیم اظهارنامه مالیاتی صاحبان مشاغل، با هدف حمایت از فعالان اقتصادی تا پایان آبان‌ماه تمدید شد.

صفحه دوم

سرمقاله

## دی بلال ؛ روایت عاشقانه ای از دل فرهنگ و موسیقی بختیاری

منوچهر برون

دی بلال ، یکی از زیباترین جلوه های موسیقی و ادب شفاهی بختیاری ، ترانه ای است که از عمق احساسات انسانی سرچشمه می گیرد و در گذر زمان ، به بخشی از حافظه فرهنگی و عاطفی مردم این سرزمین تبدیل شده است.

این ترانه ، تنها بازتاب عشق و دلدادگی نیست ؛ بلکه روایتگر زندگی ، رنج ، دوری ، انتظار و پیوند عمیق انسان با طبیعت و فرهنگ خویش است. در فرهنگ بختیاری ، موسیقی همواره جایگاهی فراتر از سرگرمی داشته است. آوازها در کنار زندگی روزمره ، کار، کوچ ، شادی و اندوه ، حضوری ماندگار داشته اند. دی بلال نیز در همین بستر فرهنگی شکل گرفته و با زبان ساده ، اما سرشار از معنا ، احساسات عاشقانه را به مخاطب منتقل میکند.

گویی شاعر در این ترانه ، آنچه را در دل دارد ، بی واسطه با معشوق در میان میگذارد ؛ بدون آنکه در پیچیدگی های زبانی گرفتار شود. یکی از ویژگی های برجسته دی بلال ، صراحت در بیان عشق است. عاشق در این ترانه ، از دلتنگی ، زیبایی معشوق ، رنج جدایی و آرزوی وصال سخن میگوید. عشق در اینجا نه مفهومی دور از زندگی ، بلکه تجربه ای واقعی و ملموس است ؛ عشقی که با روزهای انتظار ، خاطرات مشترک و گاه حسرت های عمیق همراه میشود.

همین صداقت عاطفی است که دی بلال را به ترانه ای ماندگار تبدیل کرده است. زبان دی بلال نیز از زیبایی های مهم آن به شمار می رود. واژه ها از دل زندگی مردم برخاسته اند و با طبیعت ، کوهستان ، گل ، چشمه ، باد و عناصر آشنای محیط بختیاری پیوند دارند. شاعر برای بیان احساسات خود ، از همین تصاویر بهره می گیرد و به کمک آنها ، جهان درونی عاشق را به تصویر می کشد. در این ترانه، طبیعت تنها

۲

## شجاعت ، رسالت رسانه های مستقل !!

آیا میدانید چرا خائنان به میهن وطن فروش و مفسدان اقتصادی در استان های محروم از شجاعت ، آزادگی و روشنگری رسانه های آزاد ملی و محلی هراس دارند؟

۳

## زنگ خطر خاموش ضربه به سر

درباره هشدارهای پنهان پس از زمین خوردن یا تصادف و علایمی که ساعت ها بعد بروز میکنند

۳

## هزارتوی پیاده روها

درباره «بولاردها» یا همان راه‌بندهای میله‌ای که برای پیشگیری از تخلف رانندگان در پیاده‌رو نصب می‌شود و رفت‌آمد عابران پیاده را سخت کرده است

۴



پیشرفت ۴۵ درصدی ساخت فرهنگسرای شهرستان بن

۲

## اجرای ۵۰۰ سامانه نوین آبیاری در چهارمحال و بختیاری

۲

وزارت بهداشت مدل فعلی پزشکی خانواده را اعلام کرد: برای هر ۳ هزار نفر یک تیم پزشکی

# ۳ هزار نفر فقط عدد جمعیتی نیست بلکه مجموعه‌ای از نیازهای متفاوت پزشکی است

## پزشک خانواده بدون تیم چندرشته‌ای فقط یک عنوان اداری است



گزارش

گلی ماندگار |

پزشکی خانواده در ایران قرار است از یک شعار قدیمی در نظام سلامت عبور کند و به ساختاری اجرایی تبدیل شود؛ ساختاری که در آن سلامت جمعیتی مشخص به یک تیم مشخص سپرده می‌شود و پزشک خانواده فقط زمانی وارد میدان نمی‌شود که بیمار شده‌ایم، بلکه قرار است مسیر سلامت افراد تحت پوشش خود را از پیشگیری تا درمان و ارجاع مدیریت کند. بر اساس مدل اعلام‌شده از سوی وزارت بهداشت، برای هر ۳ هزار نفر جمعیت یک تیم پزشکی خانواده شامل یک پزشک و دو مراقب سلامت در نظر گرفته شده است. این مدل در نگاه نخست می‌تواند تصویری روشن از تقسیم جمعیت و مسوولیت ارایه دهد، اما یک پرسش مهم همچنان پابرجاست: آیا یک پزشک و دو مراقب سلامت برای مدیریت سلامت ۳ هزار نفر کافی است؟

### مشکل فقط کمبود پزشک نیست

حامد یزدی، پزشک عمومی و فعال حوزه مراقبت اولیه در این باره به تعادل می گوید: یکی از مهم‌ترین چالش‌های این طرح، تأمین نیروی انسانی متناسب با حجم مسوولیتی است که برای تیم‌های پزشکی خانواده تعریف شده است. در واقع نمی‌توان صرفاً با اختصاص یک پزشک و دو مراقب سلامت به هر ۳ هزار نفر، انتظار داشت همه وظایف پیشگیری، غربالگری، درمان اولیه، پیگیری بیماران مزمن، مراقبت سالمندان و ارجاع به سطح تخصصی به شکل مطلوب انجام شود. او می‌افزاید: اگر قرار باشد پزشک خانواده واقعاً مسوول سلامت یک جمعیت باشد، باید ابزار و نیروی لازم را هم در اختیار داشته باشد. پزشک نباید بخش عمده وقت خود را صرف کارهایی کند که می‌توانند توسط پرستار، مراقب سلامت، ماما، داروساز یا سایر نیروهای آموزش‌دیده انجام شوند. این پزشک عمومی تأکید می کند: کمبود نیروی انسانی فقط به معنای کمبود پزشک نیست و ادامه می‌دهد: «در اجرای واقعی پزشکی خانواده باید برای همه اجزای تیم برنامه داشت. اگر مراقب سلامت کافی نباشد، اگر پرستار و ماما در دسترس نباشند، اگر برای سلامت روان و تغذیه نیروی متخصص در تیم تعریف نشود و اگر دسترسی به خدمات آزمایشگاهی و تشخیصی مناسب نباشد، پزشک خانواده عملاً با حجم بزرگی از وظایف مواجه می‌شود که امکان انجام همه آنها وجود ندارد. حامد یزدی ادامه می‌دهد: مساله دیگر، توزیع نامتوازن نیروست. ممکن است در یک منطقه تعداد پزشکان مناسب باشد اما در منطقه‌ای دیگر حتی تأمین پزشک عمومی نیز دشوار باشد. به همین دلیل، نسبت ثابت جمعیت به تیم باید با شاخص‌های جغرافیایی، جمعیتی و بیماری نیز تعدیل شود.

### مراقب سلامت در نظام پزشکی خانواده نقش مهمی دارد

این پزشک عمومی در پاسخ به این سوال که آیا دو مراقب در کنار پزشک برای ۳ هزار نفر کافی است، اظهار می‌دارد: این سوال شاید مهم‌تر از خود عدد ۳ هزار نفر باشد. مراقب سلامت در نظام پزشکی خانواده می‌تواند نقش مهمی در آموزش، پیشگیری، غربالگری و پیگیری وضعیت افراد داشته باشد، اما اگر حجم وظایف گسترده شود، دو مراقب سلامت نیز ممکن است با بار کاری سنگینی مواجه شوند. یزدی ادامه می‌دهد: در یک جمعیت ۳ هزار نفری، همه افراد سالم نیستند. بخشی از جمعیت سالمند است، بخشی بیماری مزمن دارد، بخشی نیازمند غربالگری است و گروهی نیز به مراقبت‌های مستمر نیاز دارند. بنابراین «۳ هزار نفر» فقط یک عدد جمعیتی نیست؛ مجموعه‌ای از نیازهای متفاوت پزشکی، روانی و اجتماعی پشت این عدد قرار دارد. او در مورد تجربه کشورهای دیگر خاطرنشان می‌کند: در کشورهای مختلف نیز تلاش شده است این تفاوت از طریق توسعه تیم‌های چندرشته‌ای مدیریت شود. تجربه انگلستان به‌خوبی نشان می‌دهد که مراقبت اولیه مدرن به سمت افزایش نقش نیروهای غیرپزشک حرکت کرده است.

### پرونده الکترونیک و نظام ارجاع؛ دو حلقه گمشده

این فعال حوزه مراقبت‌های اولیه در ادامه به مساله پرونده الکترونیک و نظام ارجاع اشاره کرده و می گوید: پزشکی خانواده زمانی معنا پیدا می کند که پزشک خانواده واقعاً بتواند مسیر درمان بیمار را دنبال کند. اگر فردی برای سردرد به پزشک خانواده مراجعه کند، سپس به متخصص مغز و اعصاب برود، آزمایش انجام دهد، دارو دریافت کند و دوباره برای پیگیری به پزشک خانواده بازگردد، تمام این مراحل باید در یک مسیر مشخص ثبت و قابل مشاهده باشد. او می‌افزاید: در غیر این صورت، پزشک خانواده فقط به نخستین ایستگاه مراجعه تبدیل می‌شود و نه مدیر مسیر درمان. نظام ارجاع نیز باید واقعی باشد. اگر بیمار بدون ارتباط با پزشک خانواده مستقیماً میان متخصصان مختلف جابه‌جا شود، فلسفه وجودی پزشک خانواده تضعیف خواهد شد.

### کمبود نیروی انسانی نباید فقط با تعداد پزشک سنجیده شود

حامد یزدی در ادامه تاکید می کند: یکی از اشتباهات احتمالی در اجرای پزشکی خانواده این است که مساله کمبود نیروی انسانی فقط با تعداد پزشکان سنجیده شود. در حالی که برای اجرای پایدار پزشکی خانواده به یک نقشه نیروی انسانی نیاز داریم که در آن مشخص شود برای هر جمعیت چه تعداد پزشک، پرستار، مراقب سلامت، ماما، کارشناس تغذیه، روان‌شناس، داروساز و نیروی اداری لازم است و هر کدام دقیقاً چه وظیفه‌ای بر عهده دارند.

### بررسی برخی کشورهایی که تجربه موفقی در پزشکی خانواده داشته اند

تجربه کشورهای مختلف نشان می دهد پزشک خانواده موفق، پزشکی نیست که قرار است همه کارها را خودش انجام دهد؛ بلکه پزشکی است که در مرکز یک شبکه مراقبتی قرار دارد و اعضای مختلف این شبکه، هر کدام بخشی از مسیر سلامت مردم را بر عهده می گیرند.

### دانمارک؛ جمعیت کمتر، ساختار تیمی

دانمارک یکی از نمونه‌های قدیمی نظام پزشک خانواده در اروپا محسوب می‌شود. پزشک عمومی در این کشور نقطه نخست تماس بخش بزرگی از مردم با نظام سلامت است و در بسیاری از موارد، مسیر دسترسی بیمار به خدمات تخصصی از مراقبت اولیه عبور می کند. در این مدل، تعداد افرادی که به ازای هر ظرفیت پزشکی در نظر گرفته می‌شوند، به‌مراتب کمتر از ۳ هزار نفر است و ساختار ارایه خدمت نیز صرفاً به یک پزشک محدود نمی‌شود. مطب‌های عمومی معمولاً با حضور پزشکان و نیروهای پشتیبان از جمله پرستاران و کارکنان اداری فعالیت می کنند. این تفاوت زمانی اهمیت بیشتری پیدا می کند که بدانیم وظایف پزشک خانواده فقط معاینه بیمار نیست. غربالگری، واکسیناسیون، پیگیری بیماری‌های مزمن، مراقبت سالمندان، ارزیابی عوامل خطر، آموزش سلامت و ارجاع به متخصص نیز در زمره وظایفی قرار می گیرند که باید در یک نظام منسجم انجام شوند.

### هلند؛ حدود ۲ هزار بیمار برای هر مطب

هلند نیز یکی از نمونه‌های شناخته‌شده نظام پزشک عمومی و مراقبت اولیه است. داده‌های منتشرشده از سوی موسسه Nivel نشان می دهد جمعیت ثبت‌شده در یک مطب عمومی به‌طور متوسط حدود ۲ هزار و ۹۵ نفر است. در این کشور نیز پزشک عمومی نخستین نقطه تماس با نظام سلامت و دروازه ورود به بسیاری از خدمات تخصصی محسوب می‌شود. اما نکته مهم‌تر از عدد، ساختار تیم است. در مطب‌های عمومی هلند، پزشک در کنار نیروهای پشتیبان فعالیت می کند و برای مدیریت برخی بیماری‌های مزمن و مشکلات سلامت روان نیز نیروهای تخصصی‌تری در ساختار مراقبت اولیه حضور دارند. این تجربه یک پیام مهم برای ایران دارد: اگر قرار است پزشک خانواده مسوول سلامت جمعیت باشد، باید بخشی از وظایف قابل واگذاری از دوش پزشک برداشته و به نیروهای دارای صلاحیت سپرده شود.

### انگلستان؛ پزشک فقط یکی از اعضای تیم است

تجربه انگلستان شاید از این جهت برای ایران قابل توجه‌تر باشد که ساختار مراقبت اولیه آن در سال‌های اخیر بیش از گذشته به سمت تیم‌های چندرشته‌ای حرکت کرده است. آمار رسمی NHS نشان می دهد در پایان دسامبر ۲۰۲۵، حدود ۴۰ هزار نیروی معادل تمام‌وقت پزشک عمومی در شبکه‌ها و مطب‌های مراقبت اولیه انگلستان فعالیت داشته‌اند. در همین زمان، بیش از ۱۸ هزار نیروی معادل تمام‌وقت پرستار و بیش از ۴۳ هزار نیروی معادل تمام‌وقت در گروه کارکنان مراقبت مستقیم از بیمار در شبکه‌ها و مطب‌های عمومی ثبت شده بودند. حتی در آمار ویزیت‌ها نیز سهم پزشک از کل خدمات کمتر از نیمی از مراجعات است. در دسامبر ۲۰۲۵، ۴۴.۳ درصد از قرارهای ثبت‌شده در مراقبت اولیه توسط پزشک عمومی و ۱۸.۹ درصد توسط پرستاران انجام شده است.

### نیوزیلند؛ نسبت بیمار به پزشک، تنها بخشی از ماجرا

نیوزیلند نیز مراقبت اولیه را بر پایه ثبت افراد در مراکز و مطب‌های عمومی و ارایه خدمات مستمر بنا کرده است. پیشگیری، مداخله زودهنگام و مدیریت بیماری‌های مزمن از اهداف اصلی این سطح از مراقبت است. در این کشور نیز نمی‌توان یک نسبت واحد را برای تمام پزشکان عمومی تعیین کرد؛ زیرا نوع جمعیت، میزان محرومیت، سالمندی و بار بیماری می‌تواند نیاز نیروی انسانی را تغییر دهد.

### ایران؛ سه هزار نفر برای یک پزشک

مدل اعلام‌شده در ایران بر این اساس است که هر ۳ هزار نفر جمعیت تحت پوشش یک تیم پزشکی خانواده قرار گیرند؛ تیمی متشکل از یک پزشک و دو مراقب سلامت. در ظاهر، این مدل نسبت به حالتی که هیچ مسوول مشخصی برای جمعیت وجود ندارد، یک گام به جلو محسوب می‌شود. اما مساله اینجاست که عدد ۳ هزار نفر برای یک پزشک، در مقایسه با برخی مدل‌های مورد استفاده در کشورهای دارای نظام مراقبت اولیه تثبیت‌شده، عدد بالایی است. با این حال، این مقایسه یک سوال مهم ایجاد می کند: آیا ایران به اندازه کافی نیروی انسانی برای اجرای مدلی که روی کاغذ طراحی شده، در اختیار دارد؟

** اخبار **

چهارشنبه ۱۳ آبان ۱۴۰۵

شماره ۲۲۷۰

**ادامه سرمقاله**

زمینه ای برای بیان عشق نیست ؛ بلکه خود در احساسات عاشقانه حضور دارد و گاه به هم راز و هم درد انسان تبدیل میشود. دی بلال از نظر ساختار ادبی نیز قابل تأمل است.

تکرار برخی عبارت ها، آهنگ واژه ها و هماهنگی شعر با موسیقی ، فضایی ایجاد میکند که شنونده را با خود همراه میسازد. این ویژگی سبب شده است که ترانه ، علاوه بر جنبه فردی و عاشقانه ، در جمع نیز جایگاه ویژه ای پیدا کند. جوانان ، زنان و مردان ، در موقعیت های مختلف زندگی ، آن را زمزمه کرده اند و هر نسل ، احساسات و خاطرات خود را در قالب این آواز بازآفرینی کرده است. در کنار عشق زمینی ، دی بلال روایتگر نوعی اخلاق و منش انسانی نیز هست. عاشق در این ترانه ، با وجود رنج و دوری ، احساس خود را پنهان نمی کند و از بیان دلدادگی اش شرم ندارد. این صراحت ، نشانه ای از صداقت در رابطه انسانی است ؛ رابطه ای که بر پایه محبت ، وفاداری و احترام شکل میگیرد. از این منظر ، دی بلال را میتوان بخشی از فرهنگ عاطفی جامعه بختیاری دانست ؛ فرهنگی که در آن احساسات ، با زبان شعر و موسیقی ، مجال ظهور پیدا میکنند

البته درباره خاستگاه نام د یبلال و روای تهای مربوط به شک لگیری آن، دیدگا ها و روای تهای شفاهی گوناگونی وجود دارد. این روای تها خود بخشی از میراث فرهنگی مردم هستند و نشان م یدهند که چگونه یک ترانه در حافظه جمعی ریشه م یدواند و با گذشت زمان، داستا نها و معناهای تاز های پیرامون آن شکل م یگیرد. آنچه اهمیت دارد، استمرار این آواز در زندگی مردم و جایگاه آن در انتقال احساسات و ارز شهای فرهنگی است. امروز، در روزگاری که بسیاری از سن تهای شفاهی در معرض فراموشی قرار گرفت هاند،

د یبلال م یتواند پلی میان نس لها باشد. ثبت، پژوهش و بازخوانی این تران ها، ن هتنها به حفظ موسیقی بختیاری کمک م یکند، بلکه فرصتی برای شناخت بهتر زبان، ادبیات، احساسات و جها نبینی مردم این منطقه فراهم م یآورد. جوانان با شنیدن و آموختن این آوازها، م یتوانند بخشی از هویت فرهنگی خود را دوباره کشف کنند و آن را به آینده پیوند بزنند

د یبلال را باید صدای عشق در فرهنگ بختیاری دانست؛ صدایی که از دل کوهستان و زندگی مردم برخاسته، در حافظه نس لها مانده و همچنان با زبان احساس سخن م یگوید. این ترانه یادآور آن است که فرهنگ، تنها در کتا بها و بناهای تاریخی خلاصه نم یشود؛ گاه در یک آواز ساده، در یک واژه عاشقانه و در نغم های که از دل انسان برم یخیزد، م یتوان روح یک سرزمین را شنید

د یبلال، با همه سادگی و صمیمیتش، روایت ماندگار دلدادگی است؛ روایتی که از گذشته آمده، در امروز زندگی م یکند و اگر پاس داشته شود، در فردا نیز شنیده خواهد شد

دیده بان

رسانه آنهایی که

رسانه ای ندارند

۰۹۱۳۱۸۱۴۷۷۵

# اجرای الزامات پدافند غیرعامل به تداوم خدمات حیاتی کشور در شرایط جنگی کمک می‌کند

معاون بسیج و امور استان‌های سازمان پدافند غیرعامل کشور با تاکید بر ضرورت آمادگی دستگاه‌های اجرایی برای مقابله با تهدیدات دشمن گفت: اجرای الزامات پدافند غیرعامل، شناسایی آسیب‌پذیری زیرساخت‌ها و پیش‌بینی راهکارهای جایگزین، زمینه تداوم خدمات حیاتی به مردم در شرایط جنگی و اضطراری را فراهم می کند.

به گزارش ایرنا، سردار محمدعلی قمی روز سه‌شنبه در نشست شورای پدافند غیرعامل چهارمحال و بختیاری با اشاره به تجربه جنگ و تهدیدات اخیر اظهار داشت: یکی از رسالت‌های اصلی پدافند غیرعامل، مقابله با تهدیدات دشمن است و در همین راستا پیش از وقوع جنگ، دستورالعمل‌هایی برای دستگاه‌های اجرایی ارسال و آموزش‌های لازم برای عملیاتی کردن آنها ارائه شد

وی افزود: برای اطمینان از اجرای این دستورالعمل‌ها در بخش‌های طراحی، آموزش، تجهیز و تمرین، رزمایش‌های مختلفی برگزار شد و در هفته پدافند غیرعامل امسال با شعار پدافند مردم‌محور، ایران پایدار نیز بخشی از این آمادگی‌ها مورد ارزیابی قرار گرفت

قمی با بیان اینکه نتایج رزمایش‌ها از آمادگی مناسب دستگاه‌ها در حوزه‌های مختلف حکایت دارد، تصریح کرد: این اقدامات نشان می‌دهد برای استمرار خدمات‌رسانی به مردم برنامه‌ریزی شده است و دستگاه‌ها باید به‌گونه‌ای عمل کنند که در شرایط تهدید، خللی در ارائه خدمات ضروری ایجاد نشود.معاون بسیج و امور استان‌های سازمان پدافند غیرعامل کشور با تاکید بر ضرورت شناسایی نظام مسائل و آسیب‌پذیری‌های کشور گفت: دستگاه‌ها باید کارکردهای خود و میزان وابستگی به سایر زیرساخت‌ها را بشناسند و برای رفع آسیب‌ها و مدیریت شرایط اضطراری برنامه عملیاتی داشته باشند

وی با اشاره به فعالیت ۱۱ کارگروه ذیل شورای پدافند غیرعامل چهارمحال و بختیاری افزود: در این استان، عملکرد کارگروه‌ها به‌صورت موردی ارزیابی و آسیب‌پذیری‌ها در قالب طرح جامع پدافند غیرعامل احصا شده است تا راهکارهای رفع آنها در برنامه‌های اجرایی قرار گیرد

قمی با بیان اینکه بررسی‌های انجام‌شده از بهبود وضعیت استان حکایت دارد، بر ضرورت استمرار این اقدامات تاکید کرد و گفت: آموزش عمومی مردم و کارکنان دستگاه‌ها، آگاهی‌بخشی و اطلاع‌رسانی درباره الزامات مواجهه با تهدیدات، به‌ویژه در حوزه سایبری، باید مورد توجه قرار گیرد

# فروش ۴۷ ملک مازاد در چهارمحال و بختیاری ۵۶۰ میلیارد تومان منابع ایجاد کرد




مدیرکل امور اقتصادی و دارایی چهارمحال و بختیاری گفت: تاکنون ۱۲۰ ملک مازاد دستگاه‌های اجرایی در استان به تصویب رسیده که از این تعداد ۴۷ ملک به ارزش ۵۶۰ میلیارد تومان به فروش رسیده است.

به گزارش ایرنا، تهمتن عبداللهی شامگاه سه‌شنبه در نشست بررسی روند مولدسازی دارایی‌های مازاد دستگاه‌های اجرایی استان اظهار داشت: فلسفه اجرای طرح مولدسازی، شناسایی املاک مازاد و غیرضروری دستگاه‌های اجرایی، اخذ مجوزهای لازم و استفاده از روش‌های مختلف واگذاری و تبدیل به احسن این دارایی‌ها برای تامین منابع مالی مورد نیاز است

وی افزود: منابع حاصل از مولدسازی دارایی‌های دولت بیشتر می‌تواند برای تکمیل پروژه‌های عمرانی نیمه‌تمام هزینه شود و با توجه به اهمیت تامین مالی پروژه‌ها، تعیین تکلیف و فروش املاک مازاد می‌تواند بخش قابل توجهی از منابع مورد نیاز طرح‌های عمرانی را تامین کند.

مدیرکل امور اقتصادی و دارایی چهارمحال و بختیاری با اشاره به استان در اجرای این طرح گفت: دستگاه‌ها تاکنون عملکرد به نسبت خوبی داشته‌اند، اما ظرفیت‌های قابل توجه دیگری نیز برای مولدسازی وجود دارد که باید شناسایی و معرفی شوند تا در چرخه مولدسازی قرار گیرند

# پیشرفت ۴۵ درصدی ساخت فرهنگسرای شهرستان بن

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی چهارمحال و بختیاری از پیشرفت ۴۵ درصدی ساخت فرهنگسرای بن خبر داد.

به گزارش خبرگزاری تسنیم از شهرکرد، شهرام فرجی، مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی چهارمحال و بختیاری امروز در نشست بررسی روند ساخت فرهنگسرای بن که با حضور امام جمعه این شهر و نمایندگان تعدادی از دستگاه‌های اجرایی شهرستان برگزار شد، اظهار کرد: ساخت این فرهنگسرا از سال ۱۳۹۴ آغاز شده و تاکنون ۴۵ درصد پیشرفت فیزیکی داشته است

وی با اشاره به اختصاص ۲۲۰ میلیارد ریال اعتبار برای تکمیل این زیرساخت فرهنگی در دور دوم سفر رئیس‌جمهور شهید به استان از محل مسئولیت اجتماعی وزارت نفت، افزود: تسریع در روند ساخت و تکمیل فرهنگسرای بن از مطالبات مردمی است و باید این پروژه در اولویت قرار گیرد

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی چهارمحال و بختیاری با بیان اینکه الحاق معبر برای توسعه سالن اجتماعات فرهنگسرا ضرورت دارد، تصریح کرد: در همین راستا، انجام برخی اقدامات تأسیساتی در محدوده عملیات عمرانی ساختمان مطرح شده که با هماهنگی‌های صورت‌گرفته، مقرر است با همکاری دستگاه‌های ذی‌ربط در کوتاه‌ترین زمان انجام شود

فرجی ادامه داد: اعتبار مورد نیاز برای اجرای امور تأسیساتی از محل اعتبارات ساخت فرهنگسرا تأمین شده است و تلاش می‌شود هم‌زمان با اجرای این اقدامات، مراحل طراحی، برآورد و انتخاب پیمانکار نیز با همکاری اداره‌کل راه و شهرسازی استان دنبال شود تا عملیات عمرانی پروژه با حضور پیمانکار از سر گرفته شود



وی با اشاره به اهمیت فرهنگسراها و مجتمع‌های فرهنگی و هنری در رونق فعالیت‌های فرهنگی و هنری مناطق مختلف، گفت: سالن‌های اجتماعات فرهنگسراها در برخی شهرستان‌های استان، از جمله شهرستان بن، تنها فضای قابل استفاده برای برگزاری برنامه‌های جمعی محسوب می‌شوند؛ بنابراین تکمیل این زیرساخت فرهنگی اهمیت ویژه‌ای دارد

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی چهارمحال و بختیاری همچنین از بررسی اولویت اجرای هم‌زمان تأسیسات بخش اداری و سالن اجتماعات فرهنگسرای بن با هدف رعایت ملاحظات فنی و معماری خبر داد و افزود: هماهنگی با نیروی انتظامی برای گشت‌زنی مستمر در محدوده ساختمان تا زمان استقرار پیمانکار و بررسی همه جوانب فنی اجرای تأسیسات با هدف ارتقای کیفیت خدمات در آینده نیز از دیگر موضوعات مطرح‌شده در این نشست بود

# تمدید مهلت مالیاتی اصناف تا پایان آبان‌ماه

مدیرکل امور مالیاتی چهارمحال و بختیاری گفت: مهلت تسلیم اظهارنامه مالیاتی صاحبان مشاغل، با هدف حمایت از فعالان اقتصادی تا پایان آبان‌ماه تمدید شد

به گزارش خبرنگار مهر، عزیزالله گنجی صبح سه شنبه در نشست خبری با اصحاب رسانه در تشریح سیاست‌ها و برنامه‌های سازمان امور مالیاتی کشور اظهار کرد: ساماندهی نظام مالیاتی یکی از ضرورت‌های اساسی برای کاهش آسیب‌پذیری اقتصادی کشور است؛ چراکه با کاهش درآمدهای نفتی، اقتصاد با چالش تأمین منابع مالی مواجه می‌شود و مالیات به‌عنوان یکی از مهم‌ترین منابع پایدار و قابل اتکای دولت‌ها، نقش مهمی در تأمین هزینه‌های عمومی دارد

وی افزود: مالیات علاوه بر نقش درآمدزایی، کارکرد تنظیم‌گری نیز در اقتصاد دارد و می‌تواند در تحقق عدالت اقتصادی و توزیع متناسب منابع نقش‌آفرین باشد.

در واقع، در نظام مالیاتی تلاش می‌شود از اقشار برخوردارتر و دارای درآمد بیشتر، مالیات متناسب دریافت و منابع حاصل برای ارائه خدمات عمومی و حمایت از اقشار نیازمندتر هزینه شود

مدیرکل امور مالیاتی چهارمحال و بختیاری با اشاره به نقش مالیات بر ارزش افزوده در این زمینه بیان کرد: اساس مالیات بر مصرف، دریافت مالیات از افرادی است که مصرف بیشتری از منابع دارند تا از محل درآمدهای حاصل، امکان ارائه خدمات عمومی بیشتر به اقشاری که دسترسی کمتری به این خدمات دارند، فراهم شود.

گنجی با اشاره به اقدامات سازمان امور مالیاتی برای شفاف‌سازی اطلاعات اقتصادی و مالی مؤدیان تصریح کرد: در گذشته، تشخیص مالیات در بسیاری از موارد بر اساس برآوردهای مأموران مالیاتی انجام می‌شد و همین مسئله گاهی موجب نارضایتی مؤدیان می‌شد، اما با بهره‌گیری از فناوری‌های نوین و ایجاد زیرساخت‌های قانونی و اطلاعاتی، شرایط رسیدگی به پرونده‌های مالیاتی به شکل قابل توجهی تغییر کرده است

وی ادامه داد: با تأکید دولت بر شفاف‌سازی اطلاعات اقتصادی و اجرای ماده ۱۶۹ قانون مالیات‌های مستقیم، سازمان امور مالیاتی سامانه مؤدیان را به‌عنوان یکی از زیرساخت‌های مهم اطلاعاتی کشور راه‌اندازی کرد تا اطلاعات مربوط به معاملات و صورتحساب‌ها در یک بستر مشخص ثبت، پردازش و در اختیار ادارات مالیاتی قرار گیرد

مدیرکل امور مالیاتی چهارمحال و بختیاری افزود: امروزه بخش گسترده‌ای از مؤدیان مشمول قانون به عضویت سامانه مؤدیان درآمده‌اند و ارسال صورتحساب‌های الکترونیکی برای بسیاری از فعالان اقتصادی به یک رویه معمول تبدیل شده است

# ورود فنی و حرفه‌ای چهارمحال و بختیاری به حوزه‌های مهارتی نوین

مدیرکل آموزش فنی و حرفه‌ای چهارمحال و بختیاری با اشاره به برنامه‌های این اداره‌کل برای ورود به حوزه‌های جدید مهارتی، گفت: بر همین اساس آموزش در رشته‌هایی از جمله هوش مصنوعی، محتوای دیجیتال، پردازش ابری، خانه هوشمند، فیبر نوری و پنل‌های خورشیدی (انرژی‌های تجدید پذیر) در دستور کار قرار دارد و در برخی مراکز نیز آموزش داده می‌شود.

سید محمد علوی در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: یکی از چالش‌های موجود در کشور، مدرک گرایی دانشگاهی به شمار می‌رود، به طوری‌که بسیاری از فارغ‌التحصیلان دانشگاهی پس از پایان تحصیلات، با مدرک خود وارد بازار کار می‌شوند و انتظار دارند متناسب با رشته تحصیلی‌شان زمینه اشتغال برای آن‌ها فراهم شود، اما به دلیل نبود فرصت‌های شغلی متناسب، با سرخوردگی مواجه می‌شوند

مدیرکل آموزش فنی و حرفه‌ای چهارمحال و بختیاری افزود: آموزش‌های مهارتی این امکان را فراهم می‌کند که جوانان و سایر علاقه‌مندان، متناسب با استعداد، علاقه و نیاز خود، در دوره‌های کوتاه‌مدت مهارت‌آموزی شرکت کنند.

وی تصریح کرد: سازمان فنی و حرفه‌ای یک نهاد آموزش‌های غیررسمی حوزه مهارتی است، به این معنا که دوره‌های آن عمدتاً بر خلاف دوره‌های بلند مدت دانشگاهی، کوتاه‌مدت هستند

علوی با اشاره به ضرورت توسعه آموزش‌های مهارتی در کشور، ادامه داد: در همین راستا، پیشنهادی در قالب لایحه به دولت ارائه شده تا توسعه آموزش‌های مهارتی را در دستور کار قرار دهد، اما فارغ از تحقق این موضوع، وظیفه لازم شناسایی نیازهای بازار کار در حوزه‌های مختلف و طراحی و ارائه رشته‌های آموزشی متناسب با این نیازها به شمار می‌رود.

# سه‌راهی کلار لردگان با اعتبار ۴۴ میلیارد تومان بهسازی می‌شود

سرپرست اداره نگهداری ابنیه فنی اداره‌کل راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای چهارمحال و بختیاری از اجرای عملیات بهسازی و اصلاح سه‌راهی کلار شهرستان لردگان با اعتبار ۴۴ میلیارد تومان خبر داد

به گزارش خبرنگار مهر، محمود امیدی صبح سه شنبه در جمع خبرنگاران اظهار کرد: پروژه بهسازی و اصلاح سه‌راهی کلار با هدف حذف نقطه حادثه‌خیز، ارتقای ایمنی تردد و تسهیل عبور و مرور وسایل نقلیه در حال اجراست

وی با اشاره به پیشرفت فیزیکی ۳۰ درصدی این پروژه افزود: در بخش احداث پل زیرگذر، ۱۸ باکس پیش‌ساخته بتنی پیش‌بینی شده که تاکنون عملیات ساخت ۱۲ باکس به پایان رسیده و حدود ۷۰ درصد باکس‌ها تکمیل و برای نصب به محل پروژه منتقل شده‌اند؛ همچنین ساخت ۶ باکس باقی‌مانده در حال انجام است

سرپرست اداره نگهداری ابنیه فنی اداره‌کل راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای چهارمحال و بختیاری با اشاره به آغاز عملیات خاک‌برداری رمپ اظهار کرد: با اجرای این طرح و تکمیل پل زیرگذر، تداخل جریان ترافیک در محدوده سه‌راهی کلار برطرف شده و شرایط ایمن‌تری برای تردد کاربران جاده‌ای فراهم می‌شود



وی تأکید کرد: حذف نقاط حادثه‌خیز و ارتقای ایمنی محورهای مواصلاتی از اولویت‌های اداره‌کل راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای استان است و این پروژه نیز در همین راستا در حال اجراست

# ۵۶۸ واحد تولیدی و نانوایی در چهارمحال و بختیاری به تجهیزات برق اضطراری مجهز شد

رییس سازمان جهادکشاورزی چهارمحال و بختیاری با اشاره به اجرای طرحهای پدافند غیرعامل گفت: تاکنون ۵۶۸ واحد تولیدی و نانوایی در این استان به تجهیزات برق اضطراری مجهز شده است.

به گزارش ایرنا، حسین بهرامی روز سه‌شنبه در شورای پدافند غیرعامل چهارمحال و بختیاری که با حضور سردار محمدعلی قمی معاون بسیج و امور استان‌های سازمان پدافند غیرعامل کشور برگزار شد افزود: مجموعه‌ای از اقدامات زیرساختی، عملیاتی و پیشگیرانه برای افزایش تاب‌آوری بخش کشاورزی، استمرار تولید و تضمین امنیت غذایی استان اجرا شده است.وی افزود: تجهیز واحدهای تولیدی به ژنراتور برق اضطراری، ارتقای امنیت سایبری، تقویت ذخایر راهبردی نهاده‌ها و کالاهای اساسی و پایش زیرساخت‌های حساس، از مهم‌ترین برنامه‌های اجرایی این سازمان در حوزه پدافند غیرعامل به‌شمار می‌رود.بهرامی تصریح کرد: کارگروه کشاورزی و امنیت غذایی چهارمحال و بختیاری زیرمجموعه شورای پدافند غیرعامل استان با عضویت ۲۱ دستگاه اجرایی و مجموعه‌های موثر در بخش کشاورزی و اقتصاد با هدف حفظ و پایداری تولید محصولات کشاورزی، تامین امنیت غذایی، مصون‌سازی زیرساخت‌ها و سرمایه‌های بخش کشاورزی و کاهش آسیب‌پذیری در برابر تهدیدات و بحران‌ها فعالیت می‌کند.

رییس سازمان جهادکشاورزی چهارمحال و بختیاری با اشاره به استفاده از ظرفیت‌های قانونی برای تامین منابع مالی اجرای برنامه‌های پدافند غیرعامل در بخش کشاورزی گفت: اعتبارات پیش‌بینی‌شده این حوزه از ۲۷ میلیارد ریال در سال ۱۴۰۳ به ۴۶ میلیارد ریال در سال ۱۴۰۴ افزایش یافت و برای سال‌جاری ۹۲ میلیارد ریال پیش‌بینی و در اداره‌کل پدافند غیرعامل استانداری چهارمحال و بختیاری تصویب شده است که مراحل ابلاغ و تخصیص آن در دست پیگیری قرار دارد

# اجرای ۵۰۰ سامانه نوین آبیاری در چهارمحال و بختیاری

یکپارچه‌سازی ۱۲۰۰ هکتار اراضی با اجرای ۵۰۰ سامانه نوین آبیاری در چهارمحال و بختیاری انجام شد.

مدیر آب و خاک و امور فنی مهندسی سازمان جهاد کشاورزی چهارمحال و بختیاری از تحقق مجموعه‌ای از اقدامات زیربنایی و توسعه‌ای در حوزه مدیریت منابع آب و خاک خبر داد و گفت: افزایش راندمان انتقال و توزیع آب به بیش از ۵۹ درصد، اجرای ۵۰۰ سامانه نوین آبیاری با اعتبارات دولتی، یکپارچه‌سازی و تجهیز یک‌هزار و ۲۰۰ هکتار از اراضی کشاورزی با مشارکت بخش خصوصی، اجرای ۲۵ کیلومتر خطوط انتقال آب با لوله و آبرسانی به یک‌هزار و ۶۰۰ هکتار از اراضی پایاب سد بیدکان، بخشی از دستاوردهای این مدیریت در راستای افزایش بهره‌وری، مقابله با خشکسالی و تحقق سیاست‌های ابلاغی بخش کشاورزی در سال ۱۴۰۵ است

غلامرضا ذاکری با اشاره به اهمیت مدیریت منابع آب در شرایط تغییرات اقلیمی، کاهش بارندگی‌ها و تشدید محدودیت‌های آبی افزود: توسعه زیرساخت‌های نوین آبیاری، اصلاح شبکه‌های انتقال و توزیع آب، احیای قنوات، بهسازی کانال‌های آبرسانی و مشارکت سرمایه‌گذاران در اجرای طرح‌های زیربنایی، از مهم‌ترین راهبردهای این مدیریت برای افزایش بهره‌وری و کاهش خسارات ناشی از خشکسالی است

ذاکری با اشاره به عملکرد استان در زمینه افزایش بهره‌وری آب اظهار داشت: با اجرای برنامه‌های فنی و زیرساختی، راندمان آبیاری در استان به بالاتر از متوسط کشوری افزایش یافته و راندمان انتقال و توزیع آب نیز به بیش از ۵۹ درصد رسیده است

## شجاعت ، رسالت
## رسانه های مستقل !!

آیا میدانید چرا خائنان به میهن وطن فروش و مفسدان اقتصادی در استان های محروم از شجاعت ، آزادگی و روشنگری رسانه های آزاد ملی و محلی هراس دارند؟ رسانه های مستقل و فساد ستیز در نظام اسلامی ، به ویژه استان های محروم از توسعه متوازن ، رسالتی خطیر بر عهده دارند : روشنگری، افشای فساد و خیانت ، دفاع از حقوق عمومی و مطالبه عدالت و پاسخ گویی مسئولان.

با این حال ، چرا صاحبان زر و زور و تزویر ، رانت خواران سیاسی و برخورداران از انحصار قدرت ، از فعالیت رسانه های مطالبه گر و انتشار اخبار شهرستان ها ناخشنودند؟ زیرا رسانه آگاه و مستقل ، پرده از مناسبات پنهان قدرت و ثروت برمی دارد و اجازه نمیدهد منافع عمومی قربانی مطامع گروهی شود. یکی از رسالت های مهم رسانه های متعهد ، بازخوانی مستند تاریخ خیانت به میهن و روشنگری درباره هم پیمانی با دشمن متجاوز است. در دوران دفاع مقدس هشت ساله ، رژیم بعث صدام حسین به خاک ایران اسلامی تجاوز کرد و ملت ایران هزینه های سنگین انسانی و مالی این تجاوز را پرداخت.

در همان دوران ، سازمان مجاهدین خلق با استقرار در عراق و همکاری با حکومت صدام ، به نیرویی هم پیمان با دشمن ایران تبدیل شد ؛ همکاری ای که در حافظه تاریخی بسیاری از ایرانیان ، نماد خیانت به میهن و پشت کردن به ملت در روزهای دشوار دفاع از سرزمین است

ازاین رو ، روشنگری درباره عملکرد رهبران و نیروهای مستقر در اردوگاه اشرف و بررسی مستند ابعاد همکاری آنان با رژیم بعث ، بخشی از مسئولیت تاریخی رسانه های مستقل است ؛ همانگونه که افشای وابستگی های سیاسی و عملیاتی به قدرت های خارجی و بررسی نقش عوامل داخلی در تضعیف استقلال کشور باید با شواهد معتبر و بدون اتهام زنی بی دلیل دنبال شود

در جنگ ترکیبی و فشارهای خارجی سالهای اخیر نیز رسانه ها وظیفه دارند ضمن مقابله با دروغ پراکنی و عملیات روانی ، از منافع ملی، انسجام اجتماعی و حق مردم برای آگاهی دفاع کنند

البته این مسئولیت نباید به پوشاندن ناکارآمدی ها یا مصونیت بخشیدن به مدیران متخلف بینجامد ؛ مبارزه با دشمن خارجی و فساد داخلی ، دو مسئولیت مکمل در پاسداری از منافع ملت اند حمایت از رسانه های مستقل ، مقابله با رانت خواری و مطالبه پاسخ گویی ، نه تهدید نظام ، بلکه ضرورتی برای اصلاح امور ، تحقق عدالت و تقویت اعتماد عمومی است. رسانه آزاد و مسئول ، هم افشاگر خیانت به میهن است و هم دیده بان حقوق مردم ؛ نه در برابر دشمن خارجی سکوت میکند و نه اجازه می دهد مفسدان داخلی پشت شعارهای سیاسی و منافع ملی پنهان شوند

روزنامه دیده‌بان زاگرس
دانستن حق مردم است

تازه ها

# ترک پا؛ عارضه‌ای با علت‌های پنهان

**ترک پاشنه معمولاً ناشی از خشکی و فشار است، اما گاهی می‌تواند نشانه‌ای از بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت باشد**





فاطمه ملک‌زاده | روزنامه‌نگار

**ترک کف پا در نگاه اول ممکن است مشکلی ساده و صرفاً ظاهری به نظر برسد، اما در صورت عمیق شدن می‌تواند با درد، خون‌ریزی و حتی عفونت همراه شود. شناخت عوامل ایجاد کننده این عارضه و انتخاب روش درمان مناسب، به‌ویژه در افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای، اهمیت زیادی دارد.**

**چرا پوست پاشنه ترک می‌خورد؟**

ترک پاشنه زمانی ایجاد می‌شود که پوست کف پا رطوبت و انعطاف‌پذیری خود را از دست بدهد. در این شرایط، لایه ضخیم پوست پاشنه که وزن بدن را تحمل می‌کند، تحت فشار باز می‌شود و شکاف‌هایی در سطح آن شکل می‌گیرد. خشکی شدید پوست، ایستادن طولانی‌مدت، اضافه‌وزن، استفاده از کفش‌های نامناسب و پوشیدن کفش‌های پشت‌باز از عوامل مؤثر در بروز این مشکل هستند.

شرایط محیطی نیز در تشدید ترک پا نقش دارد. کاهش رطوبت هوا در پاییز و زمستان، استفاده مداوم از وسایل گرمایشی و شست‌وشوی پا با آب داغ یا شوینده‌های قوی می‌تواند خشکی پوست را افزایش دهد. همچنین افزایش سن با کاهش انعطاف‌پذیری پوست، احتمال ایجاد ترک را بیشتر می‌کند.

**آیا ترک پا می‌تواند نشانه بیماری باشد؟**

اگرچه بیشتر ترک‌های سطحی ناشی از خشکی پوست هستند، تکرار این عارضه یا عمیق شدن آن می‌تواند نیاز مند بررسی پزشکی باشد. دیابت، کم‌کاری تیروئید، اگزما و پسوریازیس از جمله بیماری‌هایی هستند که ممکن است با خشکی و تغییرات پوستی همراه شوند.

در بیماران دیابتی، موضوع اهمیت بیشتری دارد؛ زیرا آسیب عصبی ممکن است حس پا را کاهش دهد و اختلالات گردش خون نیز روند ترمیم زخم را مختل کند. در نتیجه، ترک‌های عمیق ممکن است بدون درد باقی بمانند و به‌تدریج به محل ورود عوامل عفونی تبدیل شوند.

**نقش تغذیه و کمبود ویتامین‌ها**

سلامت پوست به دریافت متعادل مواد مغذی وابسته است. ویتامین‌های A، C و E، روی و اسیدهای چرب ضروری در عملکرد طبیعی پوست و فرایند ترمیم آن نقش دارند. با این حال، نمی‌توان ترک پاشنه را مستقیماً به کمبود یک ویتامین مشخص نسبت داد. کمبودهای تغذیه‌ای تنها یکی از عوامل احتمالی هستند و مصرف مکمل بدون تشخیص کمبود، راهکار مناسبی برای درمان محسوب نمی‌شود.

**از مراقبت خانگی تا مراجعه به پزشک**

در مراحل ابتدایی، استفاده منظم از مرطوب‌کننده‌ها می‌تواند به بهبود ترک پا کمک کند. کرم‌های حاوی اوره با غلظت ۱۰ تا ۲۵ درصد، ترکیبات نرم‌کننده و فرآورده‌های حاوی اسیدهای لایه‌بردار ملایم از گزینه‌های مورد استفاده برای کاهش خشکی و ضخامت پوست هستند. همچنین استفاده از وازلین پیش از خواب و پوشیدن جوراب نخی می‌تواند به حفظ رطوبت پوست کمک کند. شست‌وشوی ملایم با آب ولرم، پرهیز از کندن پوست‌های خشک و انتخاب کفش مناسب با پشتیبانی کافی از پاشنه نیز در روند بهبود مؤثر است.

در مقابل، استفاده از نوشابه، خمیردندان، آبلیمو و ترکیبات اسیدی خانگی برای درمان ترک پا توصیه نمی‌شود؛ زیرا شواهد علمی قابل اتکایی برای اثربخشی آن‌ها وجود ندارد و ممکن است باعث تحریک و آسیب بیشتر پوست شوند.

**چه زمانی ترک پا جدی است؟**

ترک‌های عمیق، خون‌ریزی، ترشح، قرمزی، تورم، گرمی پوست و درد قابل توجه از نشانه‌هایی هستند که نیاز به ارزیابی پزشکی دارند. افراد مبتلا به دیابت نیز باید هر گونه ترک یا زخم جدید را جدی بگیرند و برای بررسی آن اقدام کنند.

در نهایت، پیشگیری از ترک پا به مراقبت مستمر وابسته است؛ مرطوب نگه داشتن پوست، انتخاب کفش استاندارد، پرهیز از راه رفتن با پای برهنه و بررسی روزانه وضعیت پاها از اقدامات ساده اما مؤثر هستند.

ترفند

## چرا ته‌مانده شیشه مربا را دور نریزیم؟

در دنیای امروز که کاهش ضایعات مواد غذایی و مدیریت بهینه منابع به یک ضرورت در سبک زندگی مدرن تبدیل شده است، بسیاری از اقلامی که به عنوان پسماند دور ریخته می‌شوند، پتانسیل بالایی برای بازگشت به چرخه مصرف دارند. شیشه‌های نیمه‌خالی مربا یکی از همین موارد است که معمولاً بدون استفاده شسته می‌شوند، در حالی که می‌توانند پایه‌گذار یک چاشنی خاص و اقتصادی باشند.

متخصصان حوزه آشپزی و سبک زندگی پیشنهاد می‌کنند برای بهره‌برداری بهینه از این باقیمانده‌های شیرین، به جای هدر دادن آن‌ها، گام‌های زیر را دنبال کنید:

**حفظ پسماند شیرین:** شیشه مربای نیمه‌خالی را پیش از شست‌وشو کنار بگذارید تا از همان طعم و بافت باقیمانده در ته و دیواره‌های ظرف استفاده شود.

**افزودن روغن زیتون:** به میزان مساوی با حجم مربای باقی‌مانده، روغن زیتون مرغوب به درون شیشه اضافه کنید.

**ترکیب با سرکه:** دقیقاً به همان اندازه روغن زیتون، سرکه (ترجیحاً سرکه سیب یا بالزامیک) را به محتویات شیشه بیفزایید.

**مخلوط‌سازی نهایی:** درشیشه را محکم بسته و آن را به شدت تکان دهید تا ترکیبی یکدست، ملس ایجاد شود. اکنون این چاشنی آماده است تا روی سالاد سبز شما سرو شود.

تازه ها

## تأثیر قهوه و چای بر غده تیروئید

**یافته‌های علمی نشان می‌دهد که مصرف متعادل قهوه و چای به عنوان منابع کافئین، نقشی در بروز اختلالات کم‌کاری یا پرکاری تیروئید ندارد؛ اما رعایت فاصله زمانی میان مصرف این نوشیدنی‌ها و داروی لووتیروکسین برای بیماران ضروری است.**

غده تیروئید که در بخش جلویی گردن واقع شده است، با ترشح هورمون‌های اختصاصی، وظیفه تنظیم سوخت‌وساز، ضربان قلب، دمای بدن و مصرف انرژی را بر عهده دارد. اختلال در عملکرد این غده می‌تواند به کم‌کاری (همراه با خستگی و افزایش وزن) یا پرکاری (همراه با تپش قلب و کاهش وزن) منجر شود.

بر اساس بررسی‌های پزشکی، کافئین موجود در قهوه و چای می‌تواند میزان جذب داروی لووتیروکسین را کاهش دهد؛ به‌ویژه اگر این نوشیدنی‌ها هم‌زمان یا بلافاصله پس از مصرف قرص استفاده شوند. متخصصان توصیه می‌کنند بیماران مبتلا به کم‌کاری تیروئید، قرص خود را با معده خالی و آب مصرف کرده و پیش از نوشیدن قهوه یا چای، دست‌کم ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فاصله زمانی رعایت کنند. این اقدام به جذب پایدارتر دارو کمک می‌کند.

پزشکان تأکید می‌کنند که ابتلا به بیماری‌های تیروئید به معنای قطع کامل مصرف کافئین نیست؛ مگر آنکه مصرف آن در برخی افراد به بروز تپش قلب، اضطراب یا اختلال خواب منجر شود. همچنین شواهد علمی ارتباطی میان مصرف متعادل قهوه و خستگی مزمن ناشی از تیروئید نیافته‌اند. بیماران در صورت بروز علایمی مانند خستگی مداوم، تغییر وزن یا تپش قلب، باید برای بررسی‌های دقیق و آزمایش خون به پزشک مراجعه کنند و از تغییر خودسرانه دوز داروها بپرهیزند.

داده تصویری

## فرمول طلایی یک صبحانه متعادل و ساده

**با ترکیب سه بخش اصلی، یک وعده کامل بسازید.**

| میوه و سبزیجات تازه | غلات کامل و سبوس‌دار | منبع پروتئین مغذی |
|---|---|---|
|  |  |  |
| سبزی تازه و یک عدد میوه کامل | نان سبوس‌دار | پنیر کم‌نمک |
| برای فیبر و ویتامین | به عنوان پایه اصلی وعده | برای تأمین انرژی پایدار |



تازه ها

## درباره هشدارهای پنهان پس از زمین خوردن یا تصادف و علایمی که ساعت‌ها بعد بروز می‌کنند

# زنگ خطر خاموش ضربه به سر

فاطمه ملک‌زاده | روزنامه‌نگار

**آسیب مغزی تروماتیک همیشه با نشانه‌های فوری همراه نیست؛ گاهی پس از یک ضربه به ظاهر ساده در ورزش یا تصادف، علایم خطرناک ساعت‌ها یا حتی روزها بعد آشکار می‌شوند که نیازمند توجه فوری پزشکی است. بسیاری از افراد پس از زمین خوردن، سوانح رانندگی یا برخوردهای ورزشی، با این تصور که هوشیاری خود را از دست نداده‌اند، حادثه را نادیده می‌گیرند. اما واقعیت بالینی نشان می‌دهد که ترومای مغزی طیفی گسترده از یک ضربه خفیف تا صدمات شدید ساختاری را در بر می‌گیرد. بافت حساس مغز ممکن است دچار خونریزی‌های تدریجی، تورم یا اختلال در پیام‌رسان‌های عصبی شود؛ عوارضی که خود را در قالب رفتارهای عجیب، سردردهای فزاینده یا ناهماهنگی حرکتی نشان می‌دهند. نادیده گرفتن این علایم تأخیری می‌تواند پیامدهای جبران‌ناپذیری برای سلامت سیستم عصبی به همراه داشته باشد.**

**سردردهای مداومی که نبض دارند**

سردرد یکی از شایع‌ترین نشانه‌ها پس از ضربه است، اما نباید به عنوان یک سردرد معمولی از کنار آن گذشت. اگر سردرد در ناحیه آسیب‌دیده باقی بماند، مداوم باشد، شدتش ساعت به ساعت بیشتر شود یا با ضربان شدید شقیقه‌ها همراه گردد، می‌تواند نشانه افزایش فشار داخل جمجمه باشد. مصرف خودسرانه مسکن‌ها در این وضعیت خطرناک است، زیرا ممکن است روند پیشرفت عارضه را پنهان کند.

**سنگین شدن سر و مه‌آلود شدن ذهن**

کندی در تصمیم‌گیری، فراموش کردن وقایع اخیر، ناتوانی در تمرکز و مشکل در انجام کارهای روزمره نشانه‌های دیگری هستند که از اختلال در عملکرد شبکه‌های شناختی مغز خبر می‌دهند. فرد احساس می‌کند ذهنش مه‌آلود شده و نمی‌تواند زنجیره کلمات را به هم متصل کند. آسیب به مراکز زبانی مغز نیز گاهی با لکنت، نامفهوم شدن جملات یا ناتوانی در فهم گفتار دیگران همراه می‌شود.

**سرگیجه، تاری دید و افتادن اشیا از دست**

عدم تعادل در راه رفتن، زمین خوردن، برخورد مکرر با در و دیوار، تاری دید، دوبینی و حساسیت شدید به نور از پیامدهای اختلال در مسیرهای عصبی مخچه و حس بینایی هستند. تهوع و به‌ویژه استفراغ‌های جهنده و مکرر نیز هشداری جدی از وخامت وضعیت مغز به شمار می‌روند. در موارد شدیدتر، تشنج به شکل حرکات غیرارادی، خیرگی طولانی یا انقباض عضلات نمایان می‌شود.

در مواجهه با هر گونه ترومای به ناحیه سر، هوشیاری و پایش بیمار در ساعات اولیه حیاتی است. در صورت مشاهده سردرد رو به وخامت، استفراغ مکرر، تشنج، کاهش سطح هوشیاری، نابرابری در اندازه مردمک‌های چشم یا بی‌حسی در دست و پا، نباید لحظه‌ای در تماس با اورژانس درنگ کرد. هوشیار باشیم که یک معاینه ساده مغز و اعصاب، فاصله میان نجات جان یک انسان و آسیب‌های ماندگار عصبی است.

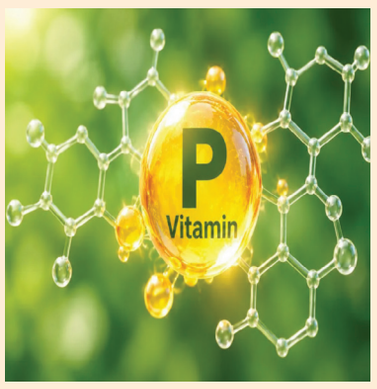
**از کوره در رفتن‌های ناگهانی و تغییرات رفتاری**

تحریک‌پذیری، عصبانیت غیرمعمول، اضطراب و نوسانات خلقی از نخستین نشانه‌های نامحسوس آسیب مغزی به شمار می‌روند.

این تغییرات به دلیل درگیر شدن نواحی پیشانی مغز رخ می‌دهند که مسئولیت تنظیم هیجانات، قضاوت و کنترل رفتارهای تکانه‌ای را بر عهده دارند. اطرافیان بیمار معمولاً نخستین کسانی هستند که متوجه می‌شوند فرد پس از حادثه، آرامش همیشگی را ندارد یا در موقعیت‌های ساده به شدت برآشفته می‌شود؛ زنگ خطری که نباید آن را تنها به فشار روانی حادثه نسبت داد.

## رمزگشایی از حقیقت «ویتامین P»؛ فلاونوئیدها چه نقشی در سلامت دارند؟

**یافته‌های پژوهشی جدید نشان می‌دهند ترکیبی که در دهه ۱۹۳۰ میلادی به اشتباه ویتامین P نام‌گذاری شده بود، در واقع گروهی از مواد گیاهی به نام فلاونوئیدهاست که با وجود خواص آنتی‌اکسیدانی و نقش احتمالی در حفظ سلامت قلب، مغز و کنترل دیابت، مواد مغذی ضروری به شمار نمی‌روند و دریافت آن‌ها از طریق رژیم غذایی متنوع کافی است.**




این ترکیبات پلی‌فنولی طبیعی که رنگ‌دانه بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات را تشکیل می‌دهند، به ۶ گروه اصلی شامل فلاونول‌ها (پیاز و چای)، فلاون‌ها (جعفری و کرفس)، فلاوانول‌ها (کاکائو و چای)، فلاوانون‌ها (مرکبات)، ایزوفلاون‌ها (سویا) و آنتوسیانین‌ها (میوه‌های قرمز و بنفش) تقسیم می‌شوند.

مطالعات نشان می‌دهند که خاصیت آنتی‌اکسیدانی فلاونوئیدها در خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد، کاهش خطر بیماری‌های قلبی، بهبود عملکرد مغز و کاهش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ مؤثر است؛ هر چند بخش عمده‌ای از این شواهد بر اساس مطالعات مشاهده‌ای بوده و قطعی نیستند.

متخصصان تأکید می‌کنند که از آنجا که مقدار مصرف روزانه مشخصی برای این ترکیبات تعیین نشده است، مصرف مکمل‌هایی نظیر کوئرستین و روتین برای همه افراد ضروری نبوده و دوزهای بالای آن‌ها می‌تواند با داروها تداخل ایجاد کند. به‌ویژه افرادی که داروهای ضدبسط، رقیق‌کننده‌های خون یا درمان‌های خاص مصرف می‌کنند، باید بدانند که انباشت این ترکیبات در بدن بدون نظارت پزشکی عوارض جانبی جدی به دنبال دارد. از این رو، دریافت این مواد از طریق مصرف سبزیجات، میوه‌ها و چای ترجیح داده می‌شود و افراد پیش از مصرف هر گونه مکمل فلاونوئیدی باید با پزشک مشورت کنند.

روزنامه دیده بان زاگرس
دانستن حق مردم است
فرهنگی - اجتماعی
گوناگون

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: هوشیار طهماسبی * جانشین مدیرمسئول: حمیرا رحیمی * سردبیر: سجاد کریمی

تلفکس دفتر: ۳۳۳۳۳۶۲۲ ۰۳۸ - ۳۳۳۴۹۰۵۲ ۰۳۸
روابط عمومی: ۰۹۱۳۲۸۳۸۷۳۲ مدیرمسئول: ۰۹۱۳۱۸۱۴۷۷۵

آدرس: شهرکرد، خیابان شهدا
جنب سازمان بازرسی استان
نبش کوچه ۱۰

ایمیل: news_chb@yahoo.com
سایت: www.didbanzagros.ir
(چاپخانه: شاخه سبز قم)

مطالب منتشر شده در دیده بان لزوما دیدگاه گردانندگان روزنامه نیست
این رسانه در ویرایش مطالب رسیده آزاد است



چهارشنبه ۱۳ آبان ۱۴۰۵
شماره ۲۲۷۰

**بیایید امروز عقربه های احساسمان را روی حال خوب کوک کنیم**

# هزارتوی پیاده روها

**درباره «بولاردها» یا همان راه‌بندهای میله‌ای که برای پیشگیری از تخلف رانندگان در پیاده‌رو نصب می‌شود و رفت‌آمد عابران پیاده را سخت کرده است**



**ملیحه ابراهیمی| پیاده روامن ترین مکان برای رفت وآمد یک عابر پیاده است. بارها پیش آمده همان طور که در پیاده رو قدم می زنیم با کنار دستی مان گرم صحبت می شویم یا با گوشی تلفن همراهمان صحبت می کنیم، اما گاهی ناخودآگاه با موانعی مثل بولاردها که مثل قارچ از کف پیاده روها بیرون آمده اند روبه رو می شویم. دلیل نصب این موانع بتنی پیشگیری از تخلفات رانندگانی است که حقوق عابران پیاده را نادیده می گیرند. البته ناگفته نماند که نصب آن ها در سطح پیاده روهای مناطق شهر علاوه بر زیر سؤال بردن تردد ایمن عابران پیاده باعث نازیبایی مبلمان شهری نیز شده است.**

**همه چیز درباره بولاردها**

**تعریف**

بولاردها همان موانع به شکل ستون های محکم و کوتاهی هستند که در یک سطح سخت نصب می شوند. این ابزار با هدف بازدارندگی و مسدودیت مسیر حرکت وسایل نقلیه جهت سهولت حرکت عابران پیاده ساخته شده است. این راه بندهای ستونی به‌گونه‌ای طراحی می شوند که استحکام لازم را در برابر ضربات احتمالی داشته باشند. این موانع با تفکیک مسیر، حرکت مشخصی را جهت عبور ایجاد می کنند. نمونه این ستون ها را در پیاده روهای شهر حتما دیده ایم به خصوص در بولوارهای بزرگ و پررفت وآمد مثل پیروزی، معلم، احمدآباد و...

**کاربرد**

بولاردها یا همان راه بندها با توجه به نوع طراحی کاربردهای گوناگونی را پشتیبانی می کنند. به عنوان نمونه:

- مقابل ساختمان های دولتی: جلوگیری از پارک اتومبیل ها و افزایش سطح امنیتی
- محوطه پارک ها، مقابل پیاده روها، دانشگاه ها و مدارس: جلوگیری از ورود وسایل نقلیه، عبور آسان و ایمن عابران پیاده، افزایش زیبایی و نظم بخشیدن
- روبه روی ویترین مغازه ها، مقابل رستوران ها و فروشگاه ها: جنبه تزئینی، مانع پارک وسایل نقلیه و کاهش جلوه مناسب ویترین
- پارکینگ های طبقاتی: جلوگیری از برخورد اتومبیل ها با یکدیگر و ایجاد امنیت

**هدف**

اغلب تصور می شود که بولاردها تنها مزاحم پارک اتومبیل یا گذر موتورها از پیاده روها هستند. در حالی که این ابزار بسیار مهم با اهدافی مانند جلوگیری از ورود وسایل نقلیه به پیاده روها و ایجاد امنیت برای عابران پیاده ساخته شده است.



## روایت اول، موتورها و امتحان در پیاده‌رو!

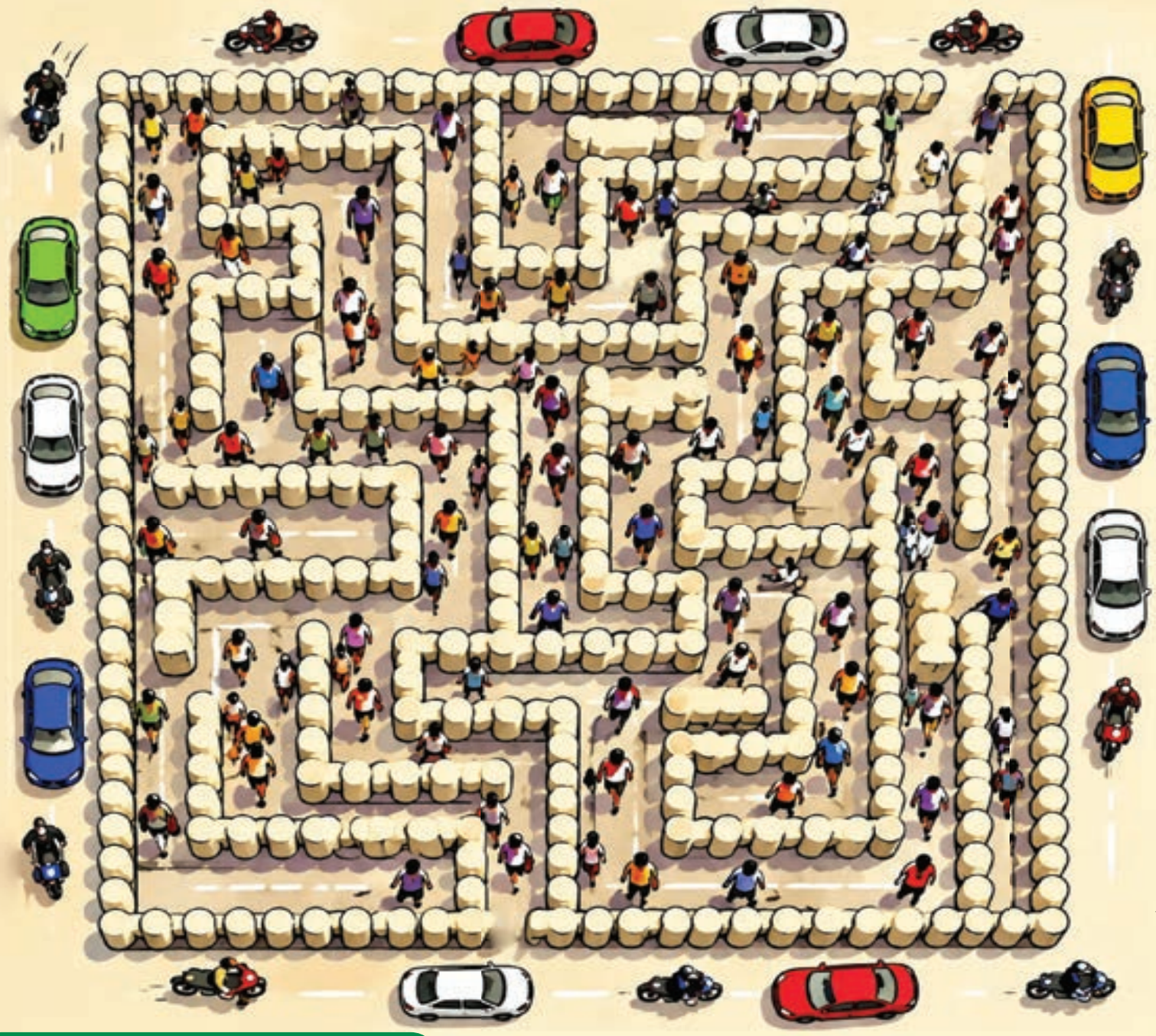
به بهانه چند قدم می پیاده روی، خرید مایحتاج روزانه و تخلیه هیجانات پسرشش ساله‌اش از واحد آپارتمانی به بیرون از خانه می روند، اما به محض اینکه قدم به پیاده رو می گذارند با موتورسیکلت سوارانی روبه رو می شوند که بر خلاف جهت حرکت خودروها در خیابان در پیاده رو مانور سرعت می دهند. طوری از لابه‌لای بولاردهای بتنی عبور می کنند گویی بخش موانع مارپیچ مرحله عملی گواهی نامه موتور را امتحان می دهند.
برنامه دویدن پسرک شیطان در پیاده رو کنسل می شود و مادر محکم دستش را می گیرد مبادا با یکی از این موتورسیکلت ها برخورد کند.

## روایت دوم، جای پارک نامناسب

پلاستیک های خرید در دستانش سنگینی می کند. بیشتر از سنگینی باری که به دوش می کشد تغییر مسیر از پیاده رو به خیابان است. زیر لب غرغرکنان زمزمه می کند که پیاده رو مگر جای پارک خودرو است؟ با یکدیگر هم مسیر هستیم. تعدادی از کیسه های خریدش را از او می گیرم تا بارش سبک تر و اعصابش آرام تر شود، اما حسابی گلایه مند است که چرا خیلی ها عادت دارند وسیله نقلیه شان را درست همان جایی پارک کنند که کار دارند بعد من پیاده باید از هزارتوی ماشین های پارک شده در خیابان عبور کنم. این انصاف است؟ روی میله های بتنی پیاده رو دقیقه‌ای می نشینیم، در جوابش می گویم فرق شما با آن راننده متخلف همین رعایت حقوق شهروندی است که از سفر با خودرو شخصی و تک سرنشین پرهیز کردید.

## روایت سوم، قدرت پایین واکنش

به توصیه دکترش باید روزانه مسافتی را با واکر چرخ دارش پیاده روی کند. دوری از فرزندان و تنهایی اش باعث شده تا پیاده رو جلوی در خانه را برای پیاده روی انتخاب کند، اما هر روز یک ماجرا باعث به تأخیر افتادن هدفش می شود. در عالم همسایگی یک روز به بهانه قدم زدن با او از خانه بیرون می آییم. از نصب راه بندان های میله‌ای یا همان بولاردها که به تازگی در پیاده رو نصب شده است احساس رضایت می کند اما از موتورسیکلت هایی که بی توجه با سرعت از لابه‌لای آن ها عبور می کنند، گلایه مند است. به گفته او ورود این وسیله نقلیه قدرت واکنش را از او می گیرد و دچار استرسش می کند. دردناک تر از آن هم خودروهایی هستند که روی پل خانه ها پارک می کنند. می گوید گاهی باید یک مسیر دومتری را دور بزنم زیرا امکان آن را که وارد خیابان شوم و خودرو را دور کنم و دوباره وارد پیاده رو شوم ندارم. با ناراحتی می گوید مانع گذاری هم مانع تخلف نکردن خیلی ها نمی شود!



**پیاده‌رو، نه میدان جنگ**

**ماهیت پیاده رو برای پیاده روی ایمن و امن عابران پیاده است نه میدان جنگی بین آن ها و وسایل نقلیه موتوری. شهر متعلق به تک تک شهروندان است و وظیفه هر شهروندی است که حتی با یک حرکت کوچک یک گام بزرگ در راستای تحقق آن وظایف بردارد.**



## ویژگی پیاده‌روهای جدید



- هزینه های بسیار بالا
- کاشتن تعداد زیادی مانع
- جلوگیری از تجاوز خودرو و موتورسیکلت
- چهره زشت و نامأنوس پیاده رو



## ویژگی پیاده‌روهای قدیم



- بدون مانع و امن و آرام
- لذت زیاد از پیاده روی
- ترغیب برای فعالیت بدنی
- رعایت حقوق شهروندی

**۳۰۰۰۰۰۰ تومان**

**هزینه نصب هر یک از بولاردها در سطح معابر**

**نکته: کافی است تعداد بولاردهای نصب شده یکی از خیابان های محله‌ای که زندگی می کنیم را سرانگشتی حساب کتاب کنیم. این عدد در کل مناطق سیزده‌گانه شهر چه عدد هنگفتی خواهد شد.**

## هزینه تخلف از جیب شهروندان!



جمشید جعفری نیکو
رئیس اداره پایش و پیشگیری از تصادفات سازمان مدیریت و مهندسی شبکه حمل‌ونقل

پیاده روها بخشی از فضای عمومی شهر و حق مسلم عابران پیاده هستند، فضایی که باید با امنیت، آرامش و بدون مزاحمت خودروها در اختیار شهروندان، به‌ویژه سالمندان، کودکان و افراد دارای معلولیت قرار بگیرند. با این حال، سال هاست که یکی از مشکلات جدی معابر شهری، ورود و توقف غیرمجاز خودروها در پیاده روهاست، تخلفی که گاهی چنان عادی شده که گویا برخی رانندگان، پیاده رو را امتداد پارکینگ شخصی خود می دانند. در واکنش به این وضعیت، شهرداری ها به نصب موانع فیزیکی موسوم به «بولارد» در پیاده روها روی آورده‌اند، ستونک هایی که با هدف جلوگیری از ورود خودرو به فضای اختصاص یافته به عابران پیاده نصب می شوند. اقدامی که در نگاه نخست، راهکاری برای حفاظت از حقوق عابران پیاده به نظر می رسد، اما در پس آن، پرسشی جدی و درخور تأمل وجود دارد، چرا باید شهرداری برای جلوگیری از تخلفی که قانون آن را ممنوع کرده است، هزینه های سنگین از منابع عمومی پرداخت کند؟ بر اساس برآوردهای موجود، هزینه تأمین و نصب هر بولارد ترافیکی در شرایط فعلی حدود ۳ میلیون تومان است.

**● حساب سرانگشتی جیب شهروندان**

کافی است تعداد بولاردهای نصب شده در یک خیابان، یک محور یا حتی یک محدوده شهری را در این رقم ضرب کنیم تا به ابعاد قابل توجه هزینه‌ای برسیم که از محل منابع عمومی و در نهایت از جیب شهروندان پرداخت می شود. البته این هزینه به خرید و نصب محدود نمی شود. تخریب، شکستگی، برخورد خودروها، تعمیر و تعویض و همچنین نگهداری مستمر این تجهیزات، هزینه های دیگری را نیز به مدیریت شهری تحمیل می کند، اما آیا این هزینه کرد به حل ریشه‌ای مسئله منجر شده است؟ نگاهی به برخی پیاده روهای مجهز به این موانع نشان می دهد که حتی نصب تعداد زیادی بولارد نیز نتوانسته به طور کامل مانع ورود و توقف خودروها شود. در بسیاری از نقاط، به دلیل وجود ورودی پارکینگ ساختمان ها، ناگزیر فاصله هایی میان بولاردها باقی می ماند و همین فضاها به محلی برای ورود خودرو یا حتی توقف و پارک آن ها در پیاده رو تبدیل می شود. به این ترتیب، ممکن است با پیاده رویی روبه رو شویم که در کنار کاهش فضای مفید عبور عابران، به مجموعه‌ای از ستونک های فلزی تبدیل شده، اما همچنان مسئله تخلف در آن پابرجاست.

**● رفتارهای غیرقانونی و هزینه های سرسام‌آور**

از اینجا باید چند سؤال اساسی مطرح کرد: آیا قرار است برای هر تخلف شهروندان، یک مانع فیزیکی جدید در شهر نصب کنیم؟ آیا به جای اجرای مؤثر قانون و برخورد بازدارنده با متخلفان، باید منابع محدود شهرداری صرف خرید، نصب و نگهداری تجهیزات شود؟ آیا منطقی است شهروندی که قانون را رعایت می کند و مالیات و عوارض شهری می پردازد، هزینه رفتار غیرقانونی شهروند دیگری را نیز از طریق منابع عمومی متحمل شود؟ مسئله اصلی این است که بولارد باید ابزار تکمیلی حفاظت از پیاده رو باشد، نه جایگزین اجرای قانون و مسئولیت پذیری شهروندان. بدون تردید در برخی معابر، به‌ویژه در نقاطی که احتمال ورود خودرو به مسیر پیاده وجود دارد یا سابقه برخورد خودرو با عابران ثبت شده است، نصب موانع فیزیکی می تواند اقدامی ضروری و قابل دفاع باشد. اما تبدیل این اقدام به راهکار عمومی و فراگیر، بدون بررسی ضرورت، اثربخشی و هزینه های آن، نه با اصول مدیریت اقتصادی شهر سازگار است و نه لزوما به ارتقای کیفیت فضاهای پیاده محور منجر می شود. از سوی دیگر، مسئولیت حفاظت از پیاده رو تنها بر عهده شهرداری نیست. اجرای مقررات، نظارت بر تخلفات توقف و عبور غیرمجاز و برخورد مؤثر با رانندگانی که حقوق عابران پیاده را نقض می کنند، بخشی از مسئولیت نظام مدیریت و کنترل ترافیک است و نباید این وظیفه با نصب تجهیزات فیزیکی بر دوش مدیریت شهری گذاشته شود. انتظار می رود پیش از صرف هزینه های بیشتر، شهرداری و پلیس راهور با همکاری یکدیگر، رویکردی جامع در پیش بگیرند، از جمله:

- شناسایی نقاط پرتخلف و اولویت بندی مداخلات بر اساس میزان خطر برای عابران پیاده
- تقویت نظارت و اعمال قانون در خصوص ورود و توقف غیرمجاز خودروها در پیاده رو
- استفاده هدفمند از بولارد در نقاطی که ضرورت فنی و ایمنی آن احراز شده است
- طراحی مناسب ورودی پارکینگ ها به‌گونه‌ای که ضمن حفظ دسترسی مجاز، امکان توقف خودرو در پیاده رو به حداقل برسد
- ارزیابی هزینه های خرید، نصب و نگهداری بولاردها در مقایسه با میزان اثربخشی آن ها.

در نهایت، باید به یک اصل مهم در مدیریت شهری بازگردیم؛ فضای عمومی متعلق به همه شهروندان است و هیچ‌کس حق ندارد به بهای آسایش و امنیت دیگران، از آن استفاده شخصی و غیرمجاز کند.
شهر ایمن و انسان محور، شهری نیست که برای مهار هر تخلف، یک مانع فلزی در مسیر شهروندان نصب کند، شهری است که در آن قانون محترم شمرده می شود، تخلف هزینه دارد و حقوق شهروندان بدون تحمیل هزینه های اضافی به عموم مردم حفظ می شود. شاید وقت آن رسیده باشد که به جای پرسیدن اینکه کجا باید بولارد بیشتری نصب کنیم، این سؤال را مطرح کنیم که چرا باید آن قدر تخلف کنیم که شهر ناچار شود برای حفاظت از حقوق اولیه شهروندان، این همه هزینه بپردازد؟

## نمی توان سر هر کوچه پلیس گذاشت!



سرهنگ احمد نوری
رئیس پلیس راهور مشهد

بی احتیاطی وزیر پاگذاشتن قوانین راهنمایی و رانندگی از سوی رانندگان وسایل نقلیه باعث شده است معابر شهر برای رفت وآمد عابران پیاده، امن نباشد. جای سؤال دارد با آنکه عابران پیاده آسیب پذیرترین کاربران ترافیکی شهر محسوب می شوند. چرا در محل پیاده رو که منتسب به آن هاست، امنیت تردد ندارند. چرا در این مکان کاملا اختصاصی، رد پای وسایل نقلیه موتوری مشاهده می شود، و خیلی چراهای دیگر مثل نادیده گرفتن حقوق شهروندی از سوی برخی کاربران ترافیکی که باید از تک تک متخلفان ترافیکی پرسید.
اما این موضوع را که این معضل چگونه رفع می شود، نمی توان از دستگاه خاصی پیگیری کرد. به عنوان نمونه، نظر پلیس راهور با اجرای طرح هایی مانند نصب بولارد در پیاده روهای شهر، مثبت است، زیرا توان مقابله با تک تک رانندگانی را که عادت دارند خودرو شخصی شان را در هر نقطه‌ای از معبر رها کنند، ندارد. ناگفته نماند که نصب این میله های بتنی تا حد زیادی امنیت رفت وآمد عابران پیاده را تضمین می کند. البته از این مهم نیز غافل نشویم که گرچه با کمبود نیروی فیزیکی پلیس راهور در شهر روبه رو هستیم، اما توجیه هم ندارد که سر هر کوچه و خیابان، یک پلیس حضور داشته باشد. برای راننده ای که خرید مایحتاج یا رفتن به بانک را بهانه می کند که خودرو خود را در نزدیک ترین محل به مقصد رها کند و حتی حاضر نیست چند متر پایین تر یا بالاتر از مقصد توقف کند و پیاده به محل مورد نظر برود، نمی توان نسخه انضباط ترافیکی و رعایت حقوق شهروندی پیچید. از چنین کاربر ترافیکی ای نباید توقع داشت که وسیله نقلیه اش را در پیاده رو به صورت مورب یا روی پل منزلی پارک نکند، چه برسد به یادآوری رعایت حقوق شهروندی!