دانستن حق مردم است

روزنامه دیده‌بان زاگرس

فرهنگی - اجتماعی

روزنامه کثیرالانتشار صبح استان سال دوازدهم شماره : ۲۲۷۵

چهارشنبه ۲۰ آبان ۱۴۰۵ - ۱ جمادی الثانی ۱۴۴۸ ۱۱ Nov ۲۰۲۶ ۴ صفحه قیمت ۵۰،۰۰۰ تومان

ارزیابی خسارت‌های بارش‌های اخیر در چهارمحال و بختیاری در حال انجام است

۲

دلیل کاهش سهمیه آرد برخی نانوایان آزادپز در شهرکرد چیست؟

۲

وجود بیش از ۱۵۰۰ طرح عمرانی نیمه‌تمام در چهارمحال و بختیاری

صفحه دوم

سرمقاله

چرا هویت ایران را می کوبند؟

محمد مالی

امروز وقت گذاشتم و چند پیج اینستاگرامی از کسانی که تحت لوای مظلومیت قومی ، ایرا ن ستیزی میکنند را بررسی کردم.
اول با خودم گفتم بیا و هر چه پیش زمینه داری از ذهنت پاک کن ، شاید هدف این عزیزان که اتفاقا عمد دارند که فارسی صحبت کنند! در حالی که مخاطب قومی دارند ، نقد علمی و اصلاح باشد که حقیقتاً فرهنگ و تمدن ایرانی به شدت نیازمند آن است
مثلاً از هر کدام ، ۶۰ تا ۷۰ پُست را دیدم. جز تخریب عناصر فرهنگ و هویت و تمدن ایران نبود . خب مگر در این تمدن یا فرهنگ هیچ عنصر مثبت یا قابل تاملی نیست . جالب اینکه نگهبانان و راویان فرهنگ ایرانی را نیز مورد هجوم قرار داده بودند. مگر نویسنده ای با ۵۰ کتاب ، قابل نقد نیست؟
اما من و شما میدانیم که چند پاراگراف از بین ۵۰ کتاب پیدا کردن و با آن ، نویسنده ای را اهل تحریف و دروغ معرفی ساختن با هدف ردّ همه آن ۵۰ کتاب است. بعد با خودم گفتم بروم ببینم این علمای اینستاگرامی ، بیرون از مجازی چه میکنند؟ محال اگر یک ورق پاره، کتاب یا مقاله به نام آنها شما پیدا کنید. نکته بعدی حمله موجی اینهاست. مثلاً یکهو از شرق و غرب و جنوب و شمال کشور تصمیم می گیرند که به طور هماهنگ به فردوسی ، زری نکوب ، کوروش ، شجریان و از این دست عناصر ملی ، یورش ببرند و آنها را از چشم مخاطب بیاندازند.
آن هم با زبان فارسی برای مخاطب قومی در فضای اینستایی. و البته فقط یک طرفه . یعنی تن به گفت وگوی تعاملی نمیدهند. از مناظره میگریزند. و از کنار کامنت های نقادانه یا پرسشگرانه بی تفاوت میگذرند.
و تلخ و اسف بار اینکه بسیاری در دام و تله این افراد به ظاهر مصلح و نقاد میافتند و به بازنشر خزعبلات آنها میپردازند. با خودم گفتم چرا در این شرایط موج ایران ستیزی بالا گرفته است. حقیقتا پاسخی جز این نیافتم که در دو جنگ وجودی و ماهیتی اخیر

۲

رویای خرید خودرو

زندگی انسان در طول تاریخ دچار دگرگونی‌های زیادی شده است. به مرور علم پیشرفت و انسان‌ها به دستاوردهای علمی و فناوری‌های تازه‌ای دست یافته‌اند که زندگی را آسان‌تر کرده است.

۳

هر زخمی ما را قویتر نمیکند

چرا بعضی تجربه های دردناک به رشد روانشناختی منجر میشوند و بعضی دیگر، زخم های عمیقتری بر جای میگذارند؟

۳

مادران پس از زایمان حتما نیاز به مراقبت و پشتیبانی اطرافیانشان دارند

حمایت تمام قد

۴



معاون استاندار چهارمحال و بختیاری گفت:

مدیران دستگاه‌های اجرایی در جذب سرمایه‌گذار نقش فعال‌تری داشته باشند

۲

۱۰۰ دانشجوی خارجی در دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد تحصیل می‌کنند

۲

ضرورت بازنگری در مدل اقتصادی مشارکت عمومی و خصوصی در زیرساخت‌های حمل‌ونقل

سالنامه آماری ۱۴۰۴؛ هشداری برای آینده آزادراه‌ها

یادداشت



خدایار خاشع
کارشناس حمل و نقل

انتشار سالنامه آماری سال ۱۴۰۴ سازمان راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای فرصتی است برای بازخوانی وضعیت حمل‌ونقل جاده‌ای کشور و تأمل درباره آینده زیرساخت‌هایی که طی چند دهه گذشته با صرف منابع عمومی و خصوصی احداث شده‌اند. آمارهای این سالنامه تصویری قابل تأمل از روند فعالیت این بخش ارائه می‌کند. تعداد ناوگان عمومی باری از حدود ۴۷۷ هزار دستگاه در سال ۱۳۹۳ به ۴۲۳ هزار دستگاه در سال ۱۴۰۴ کاهش یافته است. تعداد رانندگان باری نیز از ۵۸۵ هزار نفر به ۴۶۴ هزار نفر و تعداد شرکت‌های حمل‌ونقل کالای داخلی از ۵۶۷۷ شرکت به ۴۲۹۹ شرکت رسیده است. شاید مهم‌ترین نشانه این تغییر، کاهش حجم کالای جابه‌جا شده از ۶۰۶ میلیون تن به ۳۸۵ میلیون تن و کاهش سفرهای کامیونی از ۳۸.۹ میلیون به ۲۷.۳ میلیون سفر باشد. این اعداد، فارغ از دلایل و عوامل مؤثر بر آنها، یک پیام روشن دارند: حمل‌ونقل جاده‌ای کشور همچنان بازاری بزرگ و حیاتی است، اما ابعاد فعالیت آن نسبت به یک دهه گذشته کوچک‌تر شده است. در چنین شرایطی، پرسش اساسی این است که این تحولات چه پیامدی برای آینده سرمایه‌گذاری در آزادراه‌ها خواهد داشت؟

زیرساختی برای اقتصاد ملی نه صرفاً یک پروژه عمرانی

در بیش از چهار دهه فعالیت در صنعت راهسازی و سرمایه‌گذاری زیرساختی، بارها شاهد بوده‌ایم که احداث یک آزادراه چگونه می‌تواند مسیر توسعه اقتصادی یک منطقه را تغییر دهد؛ زمان سفر را کاهش دهد، ایمنی را افزایش دهد، هزینه حمل‌ونقل را پایین بیاورد و زمینه رونق تولید، تجارت و گردشگری را فراهم کند.
آزادراه صرفاً مجموعه‌ای از پل، تونل، آسفالت و ابنیه فنی نیست؛ دارایی ملی و اقتصادی است که ارزش آن در طول سال‌های بهره‌برداری و از طریق خدماتی که به مردم و اقتصاد کشور ارائه می‌کند، معنا پیدا می‌کند. این دارایی برای حفظ کیفیت، ایمنی و ظرفیت خود به منابع مالی پایدار نیاز دارد. نگهداری، بهسازی، تعمیرات اساسی، تأمین تجهیزات ایمنی و بازپرداخت سرمایه‌گذاری اولیه، هزینه‌هایی مستمر هستند که نمی‌توان آنها را به آینده موکول کرد.
در مدل مشارکت عمومی و خصوصی، سرمایه‌گذار با پذیرش ریسک‌های ساخت و تأمین مالی، منابع خود را برای ایجاد زیرساختی بلندمدت به میدان می‌آورد و انتظار دارد در دوره بهره‌برداری، متناسب با قرارداد و تعهدات طرفین، امکان بازگشت سرمایه و تأمین هزینه‌های نگهداری فراهم باشد. اگر این چرخه اقتصادی دچار اختلال شود، مسأله تنها کاهش سود سرمایه‌گذار نیست؛ پایداری کل شبکه آزادراهی کشور نیز با چالش مواجه خواهد شد.

وقتی هزینه‌ها واقعی است اما درآمدها واقعی نمی‌شود

یکی از مهم‌ترین چالش‌های سرمایه‌گذاری آزادراهی، فاصله فزاینده میان هزینه‌های واقعی ساخت و بهره‌برداری با درآمد حاصل از عوارض است. هزینه اجرای پروژه‌های عمرانی، متأثر از تورم، افزایش قیمت مصالح، تجهیزات، ماشین‌آلات، دستمزد و هزینه‌های تأمین مالی، به‌طور مستمر افزایش می‌یابد. در مقابل، نرخ عوارض آزادراهی در بسیاری موارد با تأخیر، محدودیت و ملاحظات غیراقتصادی تعیین و ابلاغ می‌شود.
این عدم تناسب، به‌تدریج اقتصاد پروژه را از تعادل خارج می‌کند. سرمایه‌گذار نمی‌تواند هزینه‌های ساخت را با قیمت‌های چند سال قبل محاسبه کند، اما درآمد خود را نیز نمی‌تواند بر اساس ارزش واقعی روز دریافت کند. در نتیجه، منابعی که باید صرف نگهداری و توسعه زیرساخت شود، تحلیل می‌رود. حتی آزادراهی که به بهره‌برداری رسیده و برای مردم ارزش اقتصادی ایجاد کرده است، ممکن است از نظر مالی با دشواری جدی مواجه شود.
البته کاهش تناژ حمل بار به‌تنهایی به معنای کاهش متناسب تردد در تمام آزادراه‌ها نیست، چراکه بخش مهمی از تقاضای تردد آزادراهی به سفرهای سواری، مسافری و گردشگری وابسته است اما تغییرات اقتصاد حمل‌ونقل، تولید و تجارت، یکی از متغیرهای مهم در ارزیابی تقاضا و درآمد آینده این زیرساخت‌هاست.

مشارکت عمومی و خصوصی از تأمین منابع تا تقسیم واقعی ریسک

یکی از انتظارات اصلی از سیاست‌های مشارکت عمومی و خصوصی، استفاده از ظرفیت سرمایه‌های غیردولتی برای توسعه زیرساخت‌ها و کاهش فشار بر بودجه عمومی است، اما مشارکت واقعی زمانی شکل می‌گیرد که ریسک‌ها و منافع نیز به‌صورت منطقی میان دولت و بخش خصوصی توزیع شوند.
نمی‌توان از سرمایه‌گذار انتظار داشت منابع مالی سنگین و بلندمدت خود را وارد پروژه کند، هزینه‌های ناشی از تورم و تأخیر را تحمل کند و تعهدات قراردادی خود را انجام دهد، اما در تعیین مهم‌ترین منبع درآمدی پروژه، یعنی عوارض، اختیار و اطمینان کافی نداشته باشد. الزام به تأمین آورده‌های نقدی سنگین، دشواری دسترسی به تسهیلات بانکی، نرخ بالای تأمین مالی و طولانی بودن فرآیندهای اداری نیز جذابیت سرمایه‌گذاری در این بخش را کاهش داده است. بخش خصوصی نه می‌تواند جایگزین کامل دولت در تأمین زیرساخت‌های ملی باشد و نه می‌توان از آن انتظار داشت هزینه ناکارآمدی سیاست‌ها و تصمیمات خارج از اختیار خود را برای سال‌های طولانی تحمل کند.

چه باید کرد؟ پنج ضرورت برای نجات اقتصاد سرمایه‌گذاری آزادراهی

به اعتقاد نگارنده، عبور از شرایط موجود نیازمند بازنگری جدی در سیاست‌ها و سازوکارهای اقتصادی این حوزه است:
اصلاح نظام تعیین و تعدیل عوارض: نرخ عوارض باید بر اساس سازوکاری شفاف، قابل پیش‌بینی و متناسب با تورم و هزینه‌های واقعی بهره‌برداری و نگهداری تعیین شود. تعدیل سالانه و به‌موقع نباید تابع تصمیمات موردی و سلیقه‌ای باشد.
پذیرش مسئولیت دولت در تعهدات قراردادی: هرگاه به دلایل سیاستی و ملاحظات اجتماعی امکان اعمال نرخ اقتصادی عوارض وجود ندارد، دولت باید سازوکاری مشخص و قابل اتکا برای جبران مابه‌التفاوت و حفظ تعادل اقتصادی قرارداد پیش‌بینی کند.
تأمین مالی متناسب با ماهیت بلندمدت پروژه‌ها: استفاده از ظرفیت بازار سرمایه، انتشار اوراق، صندوق‌های پروژه و تسهیلات بلندمدت باید تسهیل شود. الزام به تأمین سهم بالای آورده نقدی در شرایط دشوار اقتصادی می‌تواند مانع ورود سرمایه‌گذاران جدید شود.
بازنگری در قراردادهای مشارکت: قراردادها باید برای مواجهه با تغییرات اقتصادی، افزایش هزینه‌ها و تأخیرهای خارج از اختیار انعطاف داشته باشند. سازوکار تعدیل و جبران آثار تورم نیز باید از ابتدا روشن و اجرایی باشد.
توجه همزمان به توسعه و نگهداری: سیاست‌گذاری نباید صرفاً بر احداث پروژه‌های جدید متمرکز باشد. حفظ کیفیت و ایمنی آزادراه‌های موجود و تأمین منابع تعمیرات اساسی باید در اولویت قرار گیرد.

آینده آزادراه‌ها را با تصمیمات امروز می‌سازیم

واقعیت این است که کشور همچنان به توسعه شبکه آزادراهی نیاز دارد. وسعت سرزمینی، پراکندگی مراکز تولید و مصرف، ظرفیت‌های ترانزیتی، ضرورت کاهش زمان سفر و افزایش ایمنی، همگی اهمیت توسعه این شبکه را یادآوری می‌کنند. اما توسعه زیرساخت بدون طراحی مدل اقتصادی پایدار، ممکن است به انباشت پروژه‌های نیمه‌تمام، کاهش انگیزه سرمایه‌گذاران و دشواری نگهداری دارایی‌های ایجاد شده منجر شود.
سالنامه آماری ۱۴۰۴ سازمان راهداری صرفاً مجموعه‌ای از اعداد و جداول نیست؛ این آمارها باید برای سیاست‌گذاران علامت هشدار و فرصتی برای بازنگری در تصمیمات گذشته باشد. امروز بیش از هر زمان دیگری نیازمند آن هستیم که از نگاه صرفاً عمرانی به پروژه‌های آزادراهی فاصله بگیریم و آنها را به‌عنوان بنگاه‌های اقتصادی بلندمدت و دارایی‌های راهبردی کشور ببینیم.
سرمایه‌گذاری در زیرساخت با صدور مجوز و امضای قرارداد آغاز نمی‌شود و با افتتاح پروژه نیز به پایان نمی‌رسد. این سرمایه‌گذاری زمانی موفق است که در تمام دوره بهره‌برداری، امکان حفظ کیفیت، بازگشت منطقی سرمایه و استمرار خدمت‌رسانی وجود داشته باشد. اگر قرار است بخش خصوصی همچنان شریک دولت در ساخت آزادراه‌های کشور باشد، باید اطمینان داشته باشد که حقوق و تعهدات دو طرف به یک اندازه جدی گرفته می‌شود. راه توسعه آزادراه‌ها از اعتماد سرمایه‌گذار می‌گذرد و اعتماد، نه با دعوت به سرمایه‌گذاری، بلکه با ثبات مقررات، اجرای تعهدات و پذیرش واقعیت‌های اقتصادی ساخته می‌شود.

فعالان صنعت خواستار اصلاح سازوکار تأمین برق صنایع شدند

راهکار تازه برای کاهش خاموشی کارخانه‌ها

گزارش

گروه اقتصادی



ناترازی برق در سال‌های اخیر به یکی از چالش‌های مهم صنایع و بخش‌های مختلف اقتصادی تبدیل شده است. محدودیت برق در روزهای گرم سال، فعالیت برخی واحدهای تولیدی را مختل می‌کند و همزمان، نگرانی درباره تأمین برق پایدار برای خانوارها و خدمات عمومی را افزایش می‌دهد. در نشست خبری برگزارشده در حاشیه نمایشگاه برق، شماری از فعالان و مدیران این حوزه درباره عوامل این وضعیت و راه‌های مواجهه با آن صحبت کردند. جمع‌بندی دیدگاه‌های مطرح‌شده این است که افزایش ظرفیت تولید، اگر با اصلاح ساختار اقتصادی صنعت برق و مدیریت مصرف همراه نباشد، به‌تنهایی برای حل پایدار مشکل کافی نیست. به باور سخنرانان، تداوم فاصله میان درآمدها و هزینه‌ها، قیمت‌گذاری دستوری و بدهی‌های انباشته، امکان سرمایه‌گذاری و توسعه زیرساخت‌های برق را محدود کرده است.

قرارداد مستقیم صنایع با نیروگاه‌ها

حمیدرضا صالحی رئیس فدراسیون صادرات انرژی و صنایع وابسته، در این نشست بر ضرورت فراهم‌شدن امکان عقد قرارداد مستقیم میان صنایع و نیروگاه‌های بخش خصوصی تأکید کرد. او گفت بسیاری از صنایع محصولات خود را با قیمت‌های روز به بازار عرضه می‌کنند، اما خرید برق همچنان تحت تأثیر سازوکارهای قیمت‌گذاری دستوری قرار دارد.
صالحی با اشاره به سهم بالای صنایع در مصرف برق کشور، پیشنهاد کرد که صنایع بتوانند برق موردنیاز خود را از نیروگاه‌ها یا تشکل‌های فعال در این حوزه خریداری کنند. در این الگو، دولت می‌تواند به‌جای مداخله مستقیم در معامله میان تولیدکننده و مصرف‌کننده، بر تنظیم بازار و دریافت هزینه انتقال برق تمرکز کند.
صالحی همچنین پیشنهاد کرد شرکت‌های بیمه در پشتیبانی از قراردادهای برق نقش داشته باشند. بر اساس این پیشنهاد، اگر نیروگاهی نتواند تعهد خود برای تحویل برق را انجام دهد، سازوکاری برای جبران خسارت یا تأمین برق جایگزین در نظر گرفته شود. چنین راهکاری، در صورت طراحی دقیق و تعیین مسئولیت طرف‌ها، می‌تواند بخشی از ریسک قراردادهای بلندمدت را کاهش دهد.

تأکید بر سرمایه‌گذاری و تسویه بدهی‌ها

امیرحسین طاهرزاده نایب‌رئیس سندیکای برق ایران، در این نشست بر مشکلات مالی صنعت برق تأکید کرد. او گفت فاصله میان هزینه واقعی تولید و قیمت‌های تکلیفی، فشار زیادی بر شرکت‌های فعال در این صنعت وارد کرده است. طاهرزاده همچنین از مطالبات انباشته صنعت برق از دولت و برخی مصرف‌کنندگان و بدهی این صنعت به پیمانکاران، سازندگان و تولیدکنندگان سخن گفت.
ارقام اعلام‌شده درباره مطالبات و بدهی‌ها در این نشست، اظهارات این مقام صنفی است و برای ارزیابی دقیق آنها باید دوره زمانی، اقلام محاسبه‌شده و مستندات مالی مشخص باشد. بااین‌حال، مسأله اصلی مطرح‌شده روشن است: تأخیر در پرداخت مطالبات می‌تواند جریان نقدینگی شرکت‌های برق را مختل کند و توان آنها را برای نگهداری تجهیزات، اجرای پروژه‌های جدید و بازپرداخت تعهدات کاهش دهد.
طاهرزاده همچنین گفت برق باید به‌عنوان زیرساختی اساسی برای فعالیت اقتصادی دیده شود، نه خدمتی که هزینه تأمین و توسعه آن نادیده گرفته شود. او با اشاره به ابزارهایی مانند تابلوی سبز بورس انرژی، این سازوکارها را راهی برای گسترش معاملات برق تجدیدپذیر و تقویت نقش بازار دانست.

بهینه‌سازی مصرف و توسعه انرژی خورشیدی

در کنار اصلاح بازار و تأمین مالی، مدیریت مصرف نیز از محورهای مهم بحث بود. صالحی به مصرف برق در بخش کشاورزی و تجهیزات پمپاژ آب اشاره کرد و گفت نوسازی موتورپمپ‌ها و استفاده از تجهیزات کارآمدتر می‌تواند مصرف برق را کاهش دهد. میزان این کاهش، به شرایط هر منطقه و نوع تجهیزات وابسته است و برای تعیین اثر واقعی آن، باید نتایج طرح‌های اجرایی و داده‌های مصرف بررسی شود.
فرهاد شبیهی، مدیرعامل شرکت برق منطقه‌ای تهران نیز درباره ظرفیت انرژی‌های تجدیدپذیر در استان تهران صحبت کرد. به گفته او، با وجود اجرای برخی طرح‌های خورشیدی در شهرک‌های صنعتی و ورود بخشی از ظرفیت جدید به مدار، توسعه تجدیدپذیرها در تهران هنوز با سطح مورد انتظار فاصله دارد. او همچنین بر اجرای تکالیف مربوط به تأمین بخشی از برق مصرفی دستگاه‌های اجرایی از منابع تجدیدپذیر تأکید کرد.
توسعه پنل‌های خورشیدی در سقف صنایع و ساختمان‌های اداری می‌تواند بخشی از فشار بر شبکه را کاهش دهد، اما تحقق این هدف به تأمین مالی، دسترسی به تجهیزات، اتصال مناسب به شبکه و اجرای مقررات نیاز دارد.

ماینرهای غیرمجاز و پایداری شبکه

شبیهی استخراج غیرمجاز رمزارز را نیز یکی از عوامل آسیب‌زا برای شبکه دانست. به گفته او، فعالیت بدون مجوز و بدون رعایت ظرفیت زیرساخت می‌تواند به تجهیزات برق و مشترکان مجاور آسیب وارد کند. او همچنین توضیح داد که مصرف صنایع بزرگ از طریق سامانه‌های نظارتی و اطلاعاتی پایش می‌شود، در حالی که شناسایی تخلفات در شبکه توزیع به همکاری و بازرسی‌های مستمر نیاز دارد.

روزنامه دیده‌بان زاگرس
دانستن حق هر شهروند است
۲

اخبار

چهارشنبه ۲۰ آبان ۱۴۰۵
شماره ۲۲۷۵

ادامه سرمقاله

، این ایرانیت بود که در کنار تشیع ، ایران را در برابر ددان و دشمنان پاس داشت. آن هم ایرانیتی که همه میپذیریم در ۵۰ سال گذشته هماره مورد بی توجهی قرار گرفته بود و چون آن را قطبی در برابر اسلامیت می پنداشتند در تضعیف آن می کوشیدند.
پس حالاکه این ایرانیت ، در روز تنگ ایران به میدان آمده و اجازه نداده که ایران در معرض فروپاشی و اضمحلال قرار بگیرد ، باید از او انتقام بگیریم . با او تسویه حساب کنیم. و چنان در مقام تضعیف و تخریب او را و عناصر و اسکلت او برآییم که دیگر از ذیل عناصر قدرت ملی کشور خارج شود. جز این ، هدفی را نمیتوان برای ایران ستیزان در نظر گرفت. آ نها خیرخواه ایران نیستند چون در شمایل ایران جز زشتی و نقص نمیبینند. آ نها خیرخواه ایران نیستند چون زمان نقد درونی را در این برهه حساس و خطیر برگزیده اند. آ نها خیرخواه ایران نیستند چرا که به مهمترین عناصر هویتی این سرزمین هجوم میبرند. خب شما ثابت کردید کوروش ذوالقرنین نیست
خب شما ثابت کردید زرتشتیان با آب ادرار... خب شما ثابت کردید ازدواج محارم در فلان سلسله... خب شما ثابت کردید شجریان صدای شش دانگ نداشته... خب شما ثابت کردید نوروز و چهارشنبه سوری و امرداد و آبانگاه و... خب شما ثابت کردید حافظ و سعدی بهمان و فردوسی فلان بوده... خب شما ثابت کردید... ببینید مگر ایران کیست و چیست؟ دست شما رو شده؟ شما هدفی جز زدن ایران ندارید؟ دست خون آلود و خیانتکار شما وَرای چهره نقاد و آن زبان فارسی اختیار کرده به اجبار و عینک ته استکانی وکتاب در دست و کتابخانه پشت سرتان ، رو شده است
بدانید که ایران ورای شما وتصور شماست . هر چه بر این فولاد بکوبید ، آبدیده تر خواهد شد . سیاووشی است که از آتش تهمت شما میگذرد. ققنوسی است که از آتش عناد و حسادت شما برمیخیزد. چراغی است که با پُف شما ، به خاموشی نمیگرایید. ایران بزرگتر از شماست. همین

۱۰۰ دانشجوی خارجی در دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد تحصیل می‌کنند

۱۰۰ دانشجوی بین‌المللی در رشته‌های مختلف پزشکی در دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد مشغول به تحصیل هستند؛ ظرفیتی که در کنار توسعه همکاری‌های علمی و آموزشی با دانشگاه‌های خارجی، زمینه گسترش دیپلماسی سلامت و گردشگری درمانی را فراهم می‌کند.
به گزارش خبرنگار ایرنا، رییس دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد روز سه‌شنبه در نشست مشترک با انجمن و سازمان مرکزی محمدیه اندونزی با اشاره به ظرفیت‌های آموزشی و پژوهشی این دانشگاه گفت: هم‌اکنون سه هزار و ۹۲۵ دانشجو در این دانشگاه مشغول به تحصیل هستند که بیش از ۱۰۰ نفر از آنان دانشجوی بین‌المللی هستند
علی‌ضامن صالحی‌فرد افزود: ۳۱۵ عضو هیات علمی در ۶ مقطع تحصیلی و ۴۱ رشته در هفت دانشکده دانشگاه علوم پزشکی‌شهرکردفعالیت‌دارند
وی با اشاره به نسبت دانشجو به عضو هیات علمی در این دانشگاه گفت: این شاخص در حال حاضر ۱۲.۸ نفر است، در حالی که در سال ۱۴۰۳ معادل ۱۰.۶ نفر و میانگین کشوری آن ۱۰.۵ نفر بوده است

وجود بیش از ۱۵۰۰ طرح عمرانی نیمه‌تمام در چهارمحال و بختیاری

معاون سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی چهارمحال و بختیاری از وجود ۱۵۰۰ پروژه عمرانی نیمه‌تمام در استان خبر داد.
به گزارش خبرگزاری تسنیم به نقل از روابط‌عمومی اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی چهارمحال و بختیاری، غلامرضا امیری، معاون برنامه‌ریزی و توسعه اقتصادی سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی چهارمحال و بختیاری امروز در نشست کمیسیون عمران و خدمات فنی و مهندسی اتاق بازرگانی استان، با تشریح ظرفیت‌های قانونی مشارکت عمومی و خصوصی در اجرای طرح‌های عمرانی اظهار کرد: در این نشست، روش‌های واگذاری پروژه‌ها، مشوق‌های سرمایه‌گذاری، ابزارهای قانونی و تجربه‌های موفق دستگاه‌های اجرایی در استفاده از ظرفیت بخش خصوصی بررسی شد
وی با اشاره به وجود بیش از یک‌هزار و ۵۰۰ طرح عمرانی نیمه‌تمام در چهارمحال و بختیاری افزود: هزینه مورد نیاز برای تکمیل این پروژه‌ها بیش از ۷۰ تا ۸۰ هزار میلیارد تومان برآورد می‌شود و با توجه به محدودیت منابع مالی دولت، امکان تکمیل و بهره‌برداری از همه این طرح‌ها در کوتاه‌مدت وجود ندارد
معاون برنامه‌ریزی و توسعه اقتصادی سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی چهارمحال و بختیاری تصریح کرد: بخشی از این پروژه‌ها از جذابیت اقتصادی و قابلیت درآمدزایی یا ارائه خدمات برخوردارند و می‌توان با طراحی الگوهای مناسب، زمینه حضور سرمایه‌گذاران بخش خصوصی در تکمیل و بهره‌برداری از آن‌ها را فراهم کرد
امیری با بیان اینکه واگذاری پروژه‌ها باید با حمایت دولت و تقسیم ریسک‌های سرمایه‌گذاری همراه باشد، گفت: در این الگو، دولت با پیش‌بینی مشوق‌های لازم و مشارکت در تأمین بخشی از هزینه‌ها، ریسک سرمایه‌گذاری را کاهش می‌دهد تا پروژه‌هایی که به‌تنهایی برای بخش خصوصی



جذابیت کافی ندارند نیز امکان واگذاری و اجرا پیدا کنند
وی یکی از اقدامات پیش‌بینی‌شده در این زمینه را تأمین هزینه تهیه مطالعات مالی و اقتصادی پروژه‌ها عنوان کرد و افزود: برای نخستین بار در استان، هزینه تهیه طرح مالی، مطالعات امکان‌سنجی (FS) و گزارش تصمیم‌گیری پروژه‌های قابل واگذاری از سوی سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان تضمین شده است تا در صورت محقق نشدن واگذاری یا جذب نشدن سرمایه‌گذار، هزینه انجام مطالعات بر عهده دولت باشد
امیری ادامه داد: همچنین بر اساس ظرفیت‌های ماده ۳۵ و ۸۶ ضوابط اجرایی قانون بودجه سال ۱۴۰۵، پیش‌بینی شده است تا ۴۰ درصد هزینه تمام‌شده بهره‌برداری از برخی طرح‌ها، در قالب حمایت بلاعوض دولت به سرمایه‌گذار یا دستگاه اجرایی پرداخت شود. این سازوکار می‌تواند بخشی از هزینه‌های سرمایه‌گذاری را پوشش دهد و توجیه اقتصادی پروژه‌ها را برای بخش خصوصی افزایش دهد
وی با اشاره به بررسی فهرستی از پروژه‌های قابل واگذاری در این نشست اظهار کرد: معرفی نمونه‌های عملی و طرح‌های دارای قابلیت واگذاری به دستگاه‌های اجرایی و فعالان اقتصادی کمک می‌کند تا با شناخت دقیق‌تر ظرفیت‌های مشارکت عمومی و خصوصی، برای استفاده از این شیوه تأمین مالی و اجرا اقدام کنند

معاون استاندار چهارمحال و بختیاری گفت:

مدیران دستگاه‌های اجرایی در جذب سرمایه‌گذار نقش فعال‌تری داشته باشند

مدیران دستگاه‌های اجرایی در جذب سرمایه‌گذار نقش فعال‌تری داشته باشند.
به گزارش خبرگزاری تسنیم از شهرکرد، اردشیر آذر، معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار چهارمحال و بختیاری امروز در نشست کمیسیون عمران و خدمات فنی و مهندسی اتاق بازرگانی استان با محوریت مشارکت عمومی و خصوصی و واگذاری طرح‌های عمرانی به بخش خصوصی، بر ضرورت تسهیل فرآیندهای اداری و پرهیز از طولانی شدن تصمیم‌گیری‌ها در مسیر جذب سرمایه‌گذار تأکید کرد
وی با اشاره به ظرفیت‌های قانونی موجود برای واگذاری پروژه‌های عمرانی اظهار کرد: در چارچوب ماده ۲۷ قانون الحاق برخی مواد به قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی دولت، سازوکار مشخصی برای واگذاری طرح‌ها به بخش خصوصی پیش‌بینی شده و کارگروه مربوطه با حضور دستگاه اجرایی متولی و نمایندگان حوزه عمرانی و سازمان برنامه و بودجه می‌تواند فرآیند بررسی و قیمت‌گذاری پروژه‌ها را دنبال کند
معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار چهارمحال و بختیاری افزود: در این چارچوب، حتی



امکان استفاده از ظرفیت ترک تشریفات فراخوان عمومی در مواردی که سرمایه‌گذار واجد شرایط شناسایی شده و توان مالی، مدیریتی و اهلیت لازم را داشته باشد، با رعایت ضوابط قانونی وجود دارد؛ بنابراین نباید نگرانی‌های اداری و استعلام‌های مکرر مانع استفاده از ظرفیت‌های قانونی شود
آذر با تأکید بر اینکه مدیران دستگاه‌های اجرایی باید در فرآیند جذب سرمایه‌گذار نقش فعال‌تری داشته باشند، تصریح کرد: مدیران باید به‌جای انتظار برای تخصیص اعتبارات دولتی، با شناسایی ظرفیت‌های موجود، تعریف بسته‌های سرمایه‌گذاری و مذاکره با فعالان اقتصادی، برای تأمین مالی و بهره‌برداری از پروژه‌های خود اقدام کنند
وی با اشاره به برخی پروژه‌های نیمه‌تمام فرهنگی و ورزشی استان گفت: فرهنگسراهای گندمان، فرادنبه و شلمزار از جمله ظرفیت‌هایی هستند که می‌توان با بررسی امکان تغییر کاربری بخشی از فضاها و تعریف کاربری‌های اقتصادی مکمل، زمینه مشارکت سرمایه‌گذاران در تکمیل و بهره‌برداری از آن‌ها را فراهم کرد
معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار چهارمحال و بختیاری همچنین با اشاره به ظرفیت مجموعه‌های ورزشی استان اظهار کرد: برخی زیرساخت‌های ورزشی با وجود برخورداری از امکانات مناسب، به دلیل محدودیت نیروی انسانی و منابع نگهداری، امکان بهره‌برداری مطلوب ندارند؛ در حالی که واگذاری مدیریت و بهره‌برداری آن‌ها به بخش خصوصی یا تشکل‌های تخصصی ورزشی می‌تواند ضمن حفظ کاربری عمومی، زمینه استفاده گسترده‌تر از این مجموعه‌ها را فراهم کند
آذر، استفاده از ظرفیت دارایی‌ها و منابع درآمدی دستگاه‌های اجرایی را یکی دیگر از مسیرهای تأمین مالی پروژه‌ها دانست و افزود: در حوزه پساب نیز اقداماتی انجام شده و حدود ۳۰۰ میلیون مترمکعب پساب شهرکرد برای استفاده در بخش صنعت به کنسرسیومی متشکل از شرکت‌های فولادی اختصاص یافته است که در این زمینه تفاهم‌نامه‌ای با شرکت آب و فاضلاب برای اجرای طرح منعقد شده است

ارزیابی خسارت‌های بارش‌های اخیر در چهارمحال و بختیاری در حال انجام است

مدیرکل مدیریت بحران چهارمحال وبختیاری گفت: ارزیابی خسارت‌های وارده در پی بارش‌های اخیر در استان توسط دستگاه‌های متولی و بخشداری‌ها در حال انجام است.
کیانوش نادری در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به اینکه ارزیابی خسارت‌های وارده در پی بارش‌های اخیر در شهرستان‌های چهارمحال و بختیاری آغاز شده است، اظهار کرد: شدت بارش در برخی شهرستان‌ها از جمله شهرستان کوهرنگ، اردل، لردگان بیشتر از سایر نقاط بود، بنابراین تمرکز بر ارزیابی خسارت‌ها بر کانون‌های بارش در استان است
مدیرکل مدیریت بحران چهارمحال وبختیاری با بیان اینکه خسارت بارش‌های اخیر در استان چشمگیر نبود، افزود: باتوجه به اینکه این استان رکورددار بارش در سطح کشور بود، اما به دلیل وجود آمادگی بالای دستگاه‌های عضو ستاد بحران، خسارات جدی به مناطق مختلف استان وارد نشد
وی با بیان اینکه ارزیابی خسارت بارش‌های اخیر توسط دستگاه‌های اجرایی از جمله بنیادمسکن انقلاب اسلامی، اداره‌کل راهداری و حمل نقل



جاده‌ای، جهادکشاورزی، آبفا، شرکت توزیع نیروی برق و ... توسط نیروهای بخشداری در حال انجام است، گفت: پس از ارزیابی دقیق میزان خسارات و ارسال به فرمانداری‌ها در چند روز آینده، این خسارات پس از جمع‌بندی به سازمان مدیریت بحران کشور ارسال خواهد شد
نادری خاطرنشان کرد: بارش‌های اخیر خسارت‌های جزئی را به برخی منازل، تاسیسات، راه‌های روستایی، ابنیه، مزارع، کشاورزی و شیلات، شبکه آبرسانی و تاسیسات برق‌رسانی وارد کرد

تالاب بین‌المللی چغاخور چهارمحال و بختیاری جان دوباره گرفت

مدیرکل حفاظت محیط‌زیست چهارمحال و بختیاری گفت: بارش‌های اخیر موجب آبگیری تالاب‌های استان به‌ویژه تالاب بین‌المللی چغاخور شد و وضعیت این تالاب که پیش‌تر کم‌آب شده بود، بهبود یافته و جان دوباره گرفته است.
محسن کریمی روز سه‌شنبه در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا با اشاره به بارش‌های اخیر در استان افزود: وضعیت تالاب‌های استان به‌ویژه تالاب بین‌المللی چغاخور خوب است و تالاب‌ها آبگیری شده‌اند و تالاب چغاخور با نخستین بارندگی فصل پاییز آبگیری شد.وی ادامه داد: با بارندگی بعدی و انجام اقدامات محیط‌زیستی و همراهی اهالی منطقه، وضعیت تالاب‌ها به زمان‌های گذشته برمی‌گردد
کریمی از اجرای طرح‌های رهاسازی آب چشمه‌ها به تالاب از اوایل مهرماه خبر داد و گفت: بارش اخیر و ورود روان‌آب‌های اطراف باعث شده است که این تالاب در وضعیت مناسب قرار گیرد.به گفته وی، تالاب‌های بین‌المللی چغاخور و گندمان از مهم‌ترین زیستگاه‌های آبی کشور به شمار می‌روند که نقش مهمی در حفظ تنوع زیستی منطقه دارند
و هر ساله میزبان شمار زیادی از پرندگان مهاجر هستند.وی گفت: همچنین تالاب‌های علی‌آباد، سولگان، چال‌تر و چال خشک از دیگر تالاب‌های مهم استان محسوب می‌شوند
به گزارش ایرنا ،تالاب بین‌المللی چغاخور با مساحت بیش از یک‌هزار و ۵۰۰ هکتار و منطقه شکار ممنوع پیرامون این تالاب با یک‌هزار هکتار، وجود بیش از ۵۸ گونه گیاهی و آبزی و پوشش گیاهی نم پسند و شناور و غوطه ور از جمله بید، مرغ پگن، پتامژتون، پلیگونیوم و ساز مامن بساری از پرندگان بومی و مهاجر از جمله مرغابی، انواع حواصیل، کولی، لک لک سفید، کشیم، مرغابی سانان، فلامینگو، باکلان، یلوه، اکراس، قو، سلیم، کاکانی ها و آبزیانی مانند ماهی کپور، ماهی گورخری و خزندگانی از جمله لاک پشت و چهارپایانی از جمله گراز، گرگ، روباه، شغال، خرگوش است
تالاب بین‌المللی چغاخور در چهارمحال و بختیاری زیستگاه ماهیانی از جمله کپور و گامبوزیا است

روان‌آب‌های شهرکرد نباید هدر بروند

رئیس شورای شهر شهرکرد گفت: تبدیل بارندگی‌ها به فرصتی برای تأمین منابع آبی شهر وجلوگیری از فرونشست دشت شهرکرد ضرورت دارد و نباید این روان‌آب‌ها هدر رود
به گزارش خبرنگار مهر، ماشاالله ایزدی عصر دوشنبه در جلسه شماره ۴۵۲ شورای شهر، با تسلیت ایام فاطمیه و گرامیداشت یاد و خاطره شهدای گمنام، بر ضرورت پاسداشت فرهنگ ایثار و شهادت و حضور مسئولان در آیین‌های بزرگداشت این شهدا تأکید کرد.
وی با اشاره به شرایط دشوار دوران دفاع مقدس و دلایل گمنام ماندن پیکر مطهر برخی شهدا اظهار داشت: شهدای گمنام با فداکاری و ایثار خود، امنیت و آرامش امروز جامعه را رقم زده‌اند و گرامیداشت یاد و خاطره این عزیزان، کمترین ادای دین به مقام شامخ آنان است.
رئیس شورای اسلامی شهرکرد در ادامه با اشاره به بارندگی‌های اخیر، مدیریت پیامدهای بارش و حفظ ایمنی معابر را از وظایف مهم مجموعه مدیریت شهری دانست و گفت: تسهیل تردد شهروندان، به‌ویژه عابران پیاده، در روزهای بارندگی اهمیت ویژه‌ای دارد و لازم است با نظارت میدانی و اقدامات به‌موقع، از ایجاد اختلال در رفت‌وآمد شهری جلوگیری شود. ایزدی بارندگی‌های اخیر را فرصتی برای ارزیابی وضعیت زیرساخت‌های شهری و شناسایی نقاط آسیب‌پذیر دانست و اظهار داشت: بسیاری از نواقص معابر و نقاط مستعد آب‌گرفتگی هنگام بارش نمایان می‌شوند؛ بنابراین ضروری است مدیریت شهری با بررسی دقیق این نقاط، نسبت به اصلاح مسیرهای هدایت آب و رفع نواقص موجود اقدام کند. وی همچنین ساماندهی معابر و برخورد قانونی با موارد سد معبر را از الزامات مدیریت شهری در شرایط بارندگی عنوان کرد و افزود: رعایت حقوق شهروندان و جلوگیری از ایجاد مزاحمت در مسیرهای عبور و مرور باید با جدیت دنبال شود

نشست مدیرکل آموزش فنی و حرفه‌ای استان با نماینده مردم شهرکرد،بن،سامان و فرخشهر در مجلس شورای اسلامی با محوریت توسعه زیرساخت‌های مهارتی و تأمین اعتبارات پروژه‌ها

مدیرکل آموزش فنی و حرفه‌ای استان چهارمحال و بختیاری در دیدار با نماینده مردم شریف شهرستان های شهرکرد، بن، سامان و فرخشهر در مجلس شورای اسلامی، ضمن تشریح اقدامات و دستاوردهای توسعه مراکز آموزش مهارتی در این حوزه انتخابیه، خواستار حمایت و مساعدت برای تکمیل پروژه‌های در دست اجرا شد
سید محمد علوی، مدیرکل آموزش فنی و حرفه‌ای استان، در دیدار با احمد راستینه، نماینده مردم شریف شهرستان های شهرکرد، بن، سامان و فرخشهر در مجلس شورای اسلامی، با تأکید بر نقش راهبردی آموزش‌های مهارتی در توسعه اقتصادی و ایجاد اشتغال پایدار، مهارت آموزی را از ضرورت های اساسی اقتصاد امروز استان دانست
وی با بیان اینکه توسعه آموزش‌های فنی و حرفه‌ای زمینه‌ساز افزایش فرصت‌های شغلی و توانمندسازی نیروی انسانی است، اظهار کرد: پرداختن به آموزش‌های فنی و حرفه‌ای برای ایجاد اشتغال جدید، دیگر یک انتخاب نیست؛ بلکه ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است.
هر اندازه آموزش‌های مهارتی در چهارمحال و بختیاری توسعه پیدا کند، به همان میزان زمینه ایجاد اشتغال فراهم خواهد شد
مدیرکل آموزش فنی و حرفه‌ای استان، افزود: با وجود محدودیت اعتبارات، موفق شدیم برای شهرهای سامان، بن، فرخشهر و سورشجان در حوزه انتخابیه، چارت رسمی جدید دریافت کنیم و همچنین مراکز آموزش فنی و حرفه‌ای شهرستان های بن و فرخشهر را راه‌اندازی کنیم
سید محمد علوی با اشاره به برنامه‌های توسعه‌ای مرکز آموزش فنی و حرفه‌ای هفشجان، از تلاش برای ارتقای جایگاه این مرکز در سطح ملی خبر داد و تصریح کرد: با حمایت مسئولان استانی، درصدد هستیم هفشجان را به‌عنوان مرکز اصلی جوش ایران معرفی کنیم
وی با اشاره به بازدید اخیر تیم کارشناسی اعزامی از تهران به‌منظور بررسی و تأیید مرکز تست جوش غرب کشور در هفشجان، خاطرنشان کرد: در سطح کشور تنها چهار مرکز از این نوع وجود دارد که این موضوع بیانگر ظرفیت و جایگاه ویژه مرکز هفشجان در حوزه آموزش‌های تخصصی جوش است
مدیرکل آموزش فنی و حرفه‌ای استان چهارمحال و بختیاری، تکمیل زیرساخت‌های این مرکز را مستلزم مشارکت و حمایت بیشتر دانست و اظهار کرد: نشان‌دار شدن پروژه هفشجان و همراهی اصناف در انتخاب محل هزینه کرد مالیات، از جمله ظرفیت‌های مهم برای تأمین منابع مورد نیاز تکمیل این پروژه است

دلیل کاهش سهمیه آرد برخی نانوایان آزادپز در شهرکرد چیست؟

کاهش سهمیه آرد برخی نانوایان آزادپز در شهرستان شهرکرد، اعتراض و گلایه فعالان این صنف را به دنبال داشته است، تصمیمی که در صورت تداوم می‌تواند فعالیت نانوایی‌ها و روند دسترسی شهروندان به نان مورد نیاز را با چالش مواجه کند.
نان، یکی از اصلی‌ترین اقلام سبد غذایی خانوار است که تأمین پایدار آن، به ویژه در شرایط اقتصادی کنونی، اهمیت دوچندانی دارد، در این میان، نانوایان آزادپز نیز به عنوان بخشی از چرخه تأمین نان شهروندان، نقش قابل‌توجهی در پاسخگویی به نیاز بازار دارند، اما کاهش سهمیه آرد برخی واحدهای صنفی در شهرستان شهرکرد، گلایه و نگرانی فعالان این حوزه را به دنبال داشته است، تصمیمی که اگر بدون بررسی دقیق میزان تقاضا، ظرفیت تولید و نیاز مصرف‌کنندگان اتخاذ شده باشد، می‌تواند علاوه بر وارد کردن فشار مضاعف بر نانوایان، زنجیره تأمین نان را نیز با اختلال مواجه کند و از سوی دیگر، کاهش سهمیه آرد ممکن است به محدود شدن فعالیت برخی واحدها، افزایش صف‌های انتظار و دشواری شهروندان در دسترسی به نان مورد نیاز منجر شود، موضوعی که ضرورت بررسی ابعاد این تصمیم و پاسخگویی مسئولان مربوطه را بیش از پیش نمایان می‌کند
سعید رئیسی، فرماندار شهرستان شهرکرد در گفت‌وگو با ایسنا در خصوص علت کاهش سهمیه آرد برخی نانوایی‌های آزادپز در شهرستان شهرکرد، اظهار کرد: تخصیص سهمیه آرد این نانوایی‌های آزادپز بر اساس عملکرد آن‌ها انجام می‌شود، این عملکرد با بررسی دستگاه‌های کارتخوان مستقر در نانوایی‌ها که به سامانه هوشمند نانی‌نو متصل هستند، سنجیده می‌شود
فرماندار شهرستان شهرکرد افزود: در این سامانه، عملکرد نانوایی‌ها بر اساس شاخص‌هایی از جمله ثبت تراکنش‌های تکراری و میزان و نحوه فعالیت دستگاه کارتخوان توسط مشتریان ارزیابی می‌شود و در صورت ثبت عملکرد نامناسب، امتیاز نانوایی کاهش پیدا می‌کند، بر همین اساس، در صورتیکه عملکرد نانوایی مطلوب باشد، سهمیه آرد آن افزایش پیدا می‌کند و در صورت عملکرد نامناسب، سهمیه کاهش پیدا می‌کند

کاهش دما و تداوم بارش‌های موقتی در چهارمحال و بختیاری

مدیرکل هواشناسی چهارمحال و بختیاری از کاهش نسبی دمای استان در روزهای پایانی هفته خبر داد و گفت: با عبور موج بارشی، بارش‌های موقتی در مناطق جنوبی استان و شهرستان کوهرنگ تا اواخر وقت چهارشنبه دور از انتظار نیست.
معصومه نوروزی روز سه‌شنبه در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا افزود: سامانه بارشی که از مناطق جنوبی کشور در حال عبور است، از امروز تا اواخر وقت چهارشنبه موجب افزایش ابر، گاهی وزش باد و بارش‌های موقتی در بخش‌هایی از چهارمحال و بختیاری می‌شود
وی ادامه داد: در این مدت مناطق جنوبی استان از جمله شهرستان فلارد و جنوب لردگان شاهد افزایش ابر، وزش باد و بارش‌های موقتی خواهند بود و با عبور امواج ضعیف تا روز چهارشنبه ، احتمال بارش‌های رگباری ضعیف در برخی نقاط استان، به ویژه شهرستان کوهرنگ نیز وجود دارد. وی با اشاره به هشدار زرد هواشناسی استان تا روز چهارشنبه گفت: تا روز سه‌شنبه هفته آینده سامانه بارشی خاصی در استان انتظار نمی‌رود

رویای خرید خودرو

ثریا صفری

زندگی انسان در طول تاریخ دچار دگرگونی‌های زیادی شده است. به مرور علم پیشرفت و انسان‌ها به دستاوردهای علمی و فناوری‌های تازه‌ای دست یافته‌اند که زندگی را آسان‌تر کرده است. امروز داشتن خودرو به‌عنوان یکی از ملزومات زندگی شناخته می‌شود به‌ویژه وقتی ناوگان حمل‌ونقل عمومی نمی‌تواند پاسخگوی نیازهای روزانه خانواده‌ها باشد

برای بسیاری از خانواده‌ها، خودرو فقط وسیله‌ی تفریح و سفر نیست. بلکه از این وسیله برای بردن فرزندان به مدرسه، رفتن به محل کار و انجام کارهای روزمره و حتی گاهی در نقش آمبولانس، استفاده می‌کنند. داشتن خودرو می‌تواند بخشی از مشکلات زندگی را کم کند و به اعضای خانواده فرصت بیشتری برای رسیدگی به کارها بدهد. با این حال، خرید خودرو برای بخش بزرگی از جامعه به آرزویی دور از دسترس تبدیل شده است. افزایش لحظه‌ای قیمت خودرو در کنار تورم و کاهش قدرت خرید مردم، فاصله میان درآمد خانواده‌های ایرانی و هزینه خرید وسیله نقلیه را بیشتر کرده است

خانواده‌ای که بخش عمده درآمدش صرف اجاره مسکن، خوراک، پوشاک، درمان و هزینه‌های تحصیل فرزندان می‌شود، چگونه می‌تواند برای خرید خودرو پس‌انداز کند؟ حتی اگر سال‌ها از بخشی از هزینه‌های ضروری خود بگذرد، اما افزایش مداوم قیمت‌ها فرصت رسیدن به هدف را از او می‌گیرد. در چنین وضعیتی، خرید خودرو از تصمیم اقتصادی به دغدغه و آرزویی فرساینده تبدیل می‌شود

بازار خودرو با افزایش روزانه قیمت‌ها، تفاوت نرخ کارخانه و بازار و هزینه‌های جانبی، خریداران را دچار چالش کرده است. تسهیلات بانکی و طرح‌های فروش اقساطی هم برای همه خانواده‌ها راهگشا نیست چرا که بسیاری از خانواده‌ها امکان پرداخت اقساط سنگین را ندارند

از سوی دیگر نمی‌توان انتظار داشت همه شهروندان برای همیشه از خرید خودرو صرف‌نظر کنند و تنها به حمل‌ونقل عمومی متکی باشند به‌ویژه اینکه ناوگان اتوبوسرانی و تاکسیرانی پاسخگوی جمعیت و گستردگی شهرها نیست. خودرو نباید به کالایی لوکس و دست‌نیافتنی برای خانواده‌های معمولی تبدیل شود.

سیاست‌گذاری درست در صنعت خودرو، ایجاد رقابت واقعی، کنترل هزینه‌های تولید و واردات و از همه مهم‌تر، تقویت حمل‌ونقل عمومی می‌تواند بخشی از این مشکل را حل کند.

مردم انتظار ندارند با درآمد معمولی صاحب خودروی گران‌قیمت شوند اما انتظار دارند با حاصل سال‌ها کار و تلاش بتوانند صاحب یک خودروی معمولی و ایمن باشند. آیا رسیدن به چنین خواسته‌ای باید همچنان در حد یک رویا باقی بماند؟

روزنامه دیده‌بان

داده تصویری

۷ اصل کلیدی مدیریت مالی کودکان با پول توجیبی

آموزش مسئولیت‌پذیری، صبوری و تصمیم‌گیری آگاهانه مالی به کودکان در کمترین زمان.





هر زخمی ما را قوی‌تر نمی‌کند

چرا بعضی تجربه‌های دردناک به رشد روان‌شناختی منجر می‌شوند و بعضی دیگر، زخم‌های عمیق‌تری بر جای می‌گذارند؟



زهرا موید | کاندیدای دکتری تخصصی مشاوره

«آنچه تو را نکشد، قوی‌تر می‌کند» جمله‌ای آشناست که اغلب برای تسکین افراد در موقعیت‌های دشوار به کار می‌رود. این جمله در نگاه اول امیدبخش به نظر می‌رسد، انگار هر بحران و تجربه دردناکی در نهایت قرار است ما را به انسانی مقاوم‌تر تبدیل کند. اما از منظر روان‌شناسی، نمی‌توان چنین رابطه قطعی و مستقیمی میان رنج و رشد در نظر گرفت. زنده ماندن پس از یک تجربه دشوار، لزوماً به معنای قوی‌تر شدن نیست.

یک اتفاق، دو تجربه متفاوت

انسان‌ها در مواجهه با رویدادهای آسیب‌زا، واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند. برای یک نفر، پایان یک رابطه عاطفی ممکن است فرصتی برای بازنگری در انتخاب‌ها و شناخت بهتر نیازهایش باشد، در حالی که برای فردی دیگر، همان تجربه می‌تواند احساس بی‌ارزشی، ترس از صمیمیت یا بی‌اعتمادی به دیگران را تشدید کند. بنابراین، آنچه در شکل‌گیری پیامدهای روانی یک اتفاق اهمیت دارد، فقط خود رویداد نیست، بلکه معنایی است که فرد به آن می‌دهد، منابع حمایتی در دسترس او و شیوه‌ای است که با تجربه دردناک خود مواجه می‌شود.

چه زمانی بحران باعث تغییر می‌شود؟

در روان‌شناسی، مفهومی به نام «رشد پس از سانحه» وجود دارد. این مفهوم به تغییرات مثبت روان‌شناختی اشاره دارد که برخی افراد پس از مواجهه با بحران‌ها و رویدادهای بسیار دشوار تجربه می‌کنند. این تغییرات ممکن است در قالب شناخت عمیق‌تر خود، ارزشمند دانستن روابط انسانی، تغییر اولویت‌های زندگی، افزایش احساس توانمندی یا یافتن معنای تازه‌ای برای زندگی ظاهر شوند. اما نکته مهم این است که رشد پس از سانحه به معنای خوب بودن خود سانحه نیست. هیچ تجربه آسیب‌زایی صرفاً به این دلیل که ممکن است فردی پس از آن رشد کند، ارزشمند یا ضروری نمی‌شود. همچنین همه افراد پس از تجربه بحران به رشد نمی‌رسند و این موضوع به هیچ عنوان نشانه ضعف روانی آن‌ها نیست.

فشار پنهان برای قوی بودن

جامعه با تأکید بیش از اندازه بر قوی شدن پس از رنج، ناخواسته فشار دیگری بر دوش افراد آسیب‌دیده می‌گذارد. فردی که سوگوار است، رابطه‌ای دردناک را پشت سر گذاشته یا تجربه خشونت و طرد شدگی داشته، ممکن است به‌جای دریافت فرصت کافی برای سوگواری و ترمیم، احساس کند باید از تجربه خود درسی بگیرد، قوی‌تر شود و حتی از آن بابت سپاسگزار باشد. در چنین شرایطی، غمگین بودن یا احساس درماندگی می‌تواند به منبع تازه‌ای از شرم و سرزنش خود تبدیل شود. این همان جایی است که باید میان «تاب‌آوری» و «سرکوب رنج» تفاوت قائل شویم. تاب‌آوری به معنای آسیب‌ناپذیر بودن، همیشه امیدوار ماندن یا نداشتن احساسات ناخوشایند نیست. فرد تاب‌آور هم ممکن است بترسد، گریه کند، خشمگین شود یا برای مدتی احساس کند توان ادامه دادن ندارد. تفاوت در این است که بتواند به‌تدریج منابع درونی و بیرونی لازم برای مواجهه با دشواری‌ها را پیدا کند و در صورت نیاز از دیگران کمک بگیرد.

زخم‌های گذشته به روابط امروز راه پیدا می‌کنند

از سوی دیگر، بعضی زخم‌ها بدون رسیدگی روان‌شناختی نه‌تنها به رشد منجر نمی‌شوند، بلکه ممکن است در الگوهای رفتاری و روابط آینده فرد تکرار شوند. برای مثال، کسی که بارها در روابط خود طرد شده است، ممکن است برای جلوگیری از تجربه دوباره طرد شدگی، از صمیمیت فاصله بگیرد، نیازهایش را بیان نکند یا به هر قیمتی در رابطه باقی بماند. در این وضعیت، تجربه دردناک گذشته به‌جای آنکه به منبع شناخت و رشد تبدیل شود، به الگویی برای محافظت از خود تبدیل شده که اتفاقاً می‌تواند کیفیت زندگی او را محدود کند.

ترمیم، پیش‌شرط عبور از رنج

پس چه چیزی تعیین می‌کند که یک تجربه دشوار به فرصتی برای رشد تبدیل شود؟ احساس امنیت، امکان بیان هیجان‌ها، دریافت حمایت اجتماعی، بازنگری در باورهای آسیب‌دیده و کمک گرفتن از متخصص سلامت روان، همگی در این مسیر نقش دارند. مهم‌تر از همه، فرد باید فرصت داشته باشد تجربه خود را بفهمد و بدون اجبار به مثبت‌اندیشی، با واقعیت آن مواجه شود. شاید بهتر باشد به‌جای این که بگوییم «زخمی که تو را نکشد، قوی‌تر می‌کند»، بگوییم: «هر زخمی که ترمیم شود، می‌تواند فرصتی برای شناخت عمیق‌تر خود و ساختن شیوه‌ای متفاوت برای زندگی باشد.»

اتاق مشاوره

برادرم یک سال است با هیچ کس حرف نمی‌زند!



برادرم دو سال پیش با شریک کاری‌اش به مشکل خورد و بعد از آن دچار ناراحتی اعصاب شد. الان یک سال است که با تجویز روان پزشک دارو مصرف می‌کند اما با هیچ کس حرف نمی‌زند. چه باید بکنیم؟



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، دیدن این که برادرتان در چنین وضعیت روحی عمیقی قرار دارد بسیار سنگین و نگران کننده است. چند راهکار برای برخورد با این شرایط پیشنهاد می‌شود:

۱. درک ماهیت انزوا (چرا حرف نمی‌زند؟)

وقتی فردی پس از یک شوک عاطفی یا روانی دچار سکوت می‌شود معمولا به یکی از دلایل زیر است:

***استراتژی دفاعی|** مغز برای محافظت از خود در برابر درد بیشتر فرد را در حالت خاموشی یا انزوا قرار می‌دهد.

***تخلیه انرژی روانی|** فرایند بهبود و اثرات داروها گاهی باعث می‌شود فرد انرژی کافی برای تعامل اجتماعی یا حتی صحبت کردن نداشته باشد.

***افسردگی شدید|** سکوت و بی‌تفاوتی یکی از نشانه‌های اصلی افسردگی است.

۲. نحوه برخورد شما با ایشان (چه بگویید و چه نگویید)

***فشار نیاورید|** از جملاتی مثل «چرا حرف نمی‌زنی؟»، «باید خودت را جمع و جور کنی» یا «همه چیز تمام شد» و... پرهیز کنید. این جملات باعث احساس گناه و انزوای بیشتر می‌شود.

***حضور بی‌خطر|** گاهی اوقات بودن در کنار فرد بدون نیاز به صحبت کردن بسیار ارزشمند است. می‌توانید بگویید نمی‌خواهم چیزی بگویی فقط می‌خواستم بدانی من این جا هستم و هروقت بخواهی شنوای تو هستم.

***تایید احساسات|** اگر کلامی گفت، حتی اگر ناامیدی بود آن را سرکوب نکنید. به‌جای «نگو این حرف‌ها رو» بگویید «درک می‌کنم که چقدر برایت سخته.»

۳. بررسی روند درمان

از آن جایی که ایشان تحت نظر روان‌پزشک است این موارد را ابررسی کنید:

***اثرات جانبی دارو|** برخی داروها ممکن است اثرات خاص خود مانند خواب‌آلودگی یا بی‌تفاوتی یا کندی کلام و... داشته باشد. حتما این موضوع را با پزشک او در میان بگذارید.

***ترکیب دارو و روان‌درمانی|** دارو فقط علایم شیمیایی را کنترل می‌کند. برای بازگشت به زندگی و یادگیری مهارت‌های مقابله با بحران، روان‌درمانی بسیار حیاتی است. کمک از یک روان‌شناس را در کنار دارو فراموش نکنید.

۴. مراقبت از خودتان

مراقب باشید که در مسیر کمک به ایشان خودتان دچار فرسودگی نشوید.

بیشتر بدانیم

در فاصله عصر تا شب به سراغ مکمل‌های عجیب غریب و خودسرانه نروید

«ویتامین U» برخلاف نام متداول خود، یک ویتامین واقعی نیست؛ بلکه نام تجاری ترکیبی مشتق از اسید آمینه متیونین است که نخستین بار در دهه ۱۹۵۰ میلادی طی پژوهش‌های آب کلم معرفی شد و امروزه ادعاهای گوناگونی پیرامون نقش آن در بهبود زخم معده، حفاظت از اندام‌ها و ترمیم پوست مطرح شده است.



براساس یافته‌های علمی، این ترکیب به طور طبیعی در سبزیجات خانواده کلم از جمله کلم سفید، قرمز، بروکلی و کلم بروکسل وجود دارد و مطالعات قدیمی حیوانی و آزمایشگاهی نشان داده‌اند که ممکن است در تسریع روند ترمیم زخم‌های گوارشی، کاهش محدود کلسترول و حفاظت از کبد، کلیه و ریه‌ها نقش داشته باشد. با این وجود، متخصصان تأکید می‌کنند که شواهد انسانی کافی برای تأیید قطعی این فواید وجود ندارد و نمی‌توان آن را جایگزین درمان‌های دارویی اثبات‌شده کرد. درباره ایمنی و مقدار مصرف نیز، در حالی که گنجاندن سبزیجات چلیپایی در رژیم غذایی روزانه کاملاً بی‌خطر است، هیچ دوز استاندارد یا تاییدشده‌ای برای مصرف مکمل‌های ویتامین U تعیین نشده و اطلاعات محدودی درباره عوارض طولانی‌مدت، تداخلات دارویی و ایمنی آن در دوران بارداری در دست است؛ لذا کارشناسان توصیه می‌کنند افراد از خوددرمانی با مکمل‌های این ترکیب پرهیز کرده و برای مشکلات گوارشی به پزشک مراجعه کنند.

داده تصویری

صبحانه شور و سالم: راز انرژی پایدار صبحگاهی





جنگ تن به تن با طاسی!

چرا اهکارهای خانگی و شامپوهای ضد ریزش جلوی خالی شدن موها را نمی‌گیرند؟

فاطمه ملک‌زاده | روزنامه‌نگار

ریزش موو طاسی در میان مردان پدیده‌ای فراگیر است، اما ریشه‌یابی علمی نشان می‌دهد تفاوت‌های بنیادین میان الگوهای ژنتیکی و عوامل محیطی، هر نوع خوددرمانی کور کورانه را بی‌اثر و حتی زیانبار می‌سازد.

کم‌پشت شدن تدریجی موها یکی از دغدغه‌های روانی و ظاهری رایج در میان آقایان با افزایش سن به شمار می‌رود. اگرچه بسیاری از افراد در مواجهه با نخستین نشانه‌های عقب‌نشینی شقیقه‌ها سراغ شامپوهای گران‌قیمت یا روغن‌های گیاهی می‌روند، واقعیت‌های بالینی تصویر متفاوتی را ترسیم می‌کنند. شایع‌ترین عامل این اتفاق، آلوپسی آندروژنتیک یا همان طاسی با الگوی مردانه است که ریشه در حساسیت ژنتیکی گیرنده‌های فولیکول به هورمون‌ها دارد. با این حال، دامنه علت‌ها به همین جا ختم نمی‌شود؛ اختلالات تیروئیدی، کاهش وزن ناگهانی، کمبودهای تغذیه‌ای و شوک‌های روانی نیز می‌توانند مسیر طبیعی چرخه رویش مو را مختل سازند.

داروهایی که واقعاً اثر دارند، اما شرط دارند

در میان صدها محصول تجاری ادعایی، جامعه درمانی تنها به شمار اندکی از گزینه‌ها اعتماد علمی دارد. مینوکسیدیل موضعی و فیناستراید خوراکی دو دارو اصلی مورد تایید بالینی برای الگوی ارثی هستند. مینوکسیدیل جریان خون فولیکول‌ها را تحریک می‌کند و فیناستراید با مهار تولید هورمون دی‌هیدروتستوسترون مانع از تحلیل تارهای مومی می‌شود. چالش اساسی این داروها لزوم تداوم مصرف تحت نظر مستقیم پزشک است؛ چرا که با قطع ناگهانی، نتایج به‌دست‌آمده از میان می‌روند و عوارض جانبی احتمالی نیز نیازمند پایش مستمر است.

رفتارهایی که موها را بی‌صدا نابود می‌کنند

فشار فیزیکی و حرارتی یکی از عوامل پنهان اما مخرب برای تار موهاست. کشیدن بیش از حد موها، بستن محکم آن‌ها و استفاده مداوم از سشوارهای داغ یا اتوی مو، با آسیب به کوتیکول و ریشه، زمینه‌ساز شکنندگی و نوعی ریزش ناشی از کشش می‌شود. برخلاف باورهای نادرست عمومی، شست‌وشوی مکرر سر عامل ریزش ارثی نیست؛ انتخاب شوینده ملایم بر اساس نوع پوست سر فقط به حفظ طراوت ساقه کمک می‌کند، نه توقف روند هورمونی طاسی.

مکمل‌ها؛ معجزه یا تهدیدی جدید؟

کمبود پروتئین، روی و آهن می‌تواند ریشه مو را ضعیف کند، اما روی آوردن خودسرانه به مکمل‌هایی نظیر بیوتین یا روی بدون انجام آزمایش خون، رفتاری غیرعلمی و خطرآفرین است. مازاد برخی مواد معدنی در بدن خود می‌تواند ریزش تارهای مو را تشدید کند یا اختلالات متابولیک به بار آورد. علاوه بر این، مصرف دخانیات با انقباض عروق خونی پوست سر، خون‌رسانی و تغذیه فولیکول‌ها را دچار اختلال جدی می‌سازد و زمینه را برای تضعیف بیشتر تارها هموار می‌کند.

وقتی پای استرس و کاشت مو به میان می‌آید

تنش‌های شدید روحی و جسمی می‌توانند درصد زیادی از فولیکول‌ها را به فاز استراحت بفرستند؛ پدیده‌ای موسوم به «تلوژن افلوویوم» که اغلب ماه‌ها پس از یک شوک روانی بروز می‌یابد و معمولاً با رفع عامل تنش‌زا برگشت‌پذیر است. از سوی دیگر، کاشت مو گرچه گزینه‌ای کارآمد برای بازسازی خط رویش مو به شمار می‌رود، اما معجزه همه‌جانبه نیست؛ پیوند فولیکول‌ها مانع ریزش موهای طبیعی و حساس در بخش‌های دیگر سر نخواهد شد و مراقبت‌های دارویی پس از عمل باید تداوم یابد.

حالا باید چه کنیم؟

به‌جای آزمون و خطا با توصیه‌های غیرعلمی و داروهای تبلیغاتی فضای مجازی، رویکرد منطقی و واقع‌بینانه این است که با مشاهده نخستین نشانه‌های نازک‌شدن یا ریزش ناگهانی، مستقیماً به متخصص پوست و مو مراجعه شود.

ترفند آشپزی

رازهای تهیه سس بشامل اصیل فرانسوی

اگر شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که عاشق طعم لذیذ لازانیا و پاستاهای خانه‌ای هستید، حتماً می‌دانید که راز اصلی آن، چیزی نیست جز یک سس بشامل حرفه‌ای و ابریشمی. برای این که در خانه به این نتیجه فوق‌العاده برسید، نکات زیر را اجرا کنید:

***تهیه مخلوط آرد و کره|** کره را روی حرارت ملایم ذوب کنید، آرد را بیفزایید و حدود دو دقیقه تفت دهید تا بوی خامی آن گرفته شود؛ اما نگذارید مخلوط تغییر رنگ دهد.

***اضافه کردن تدریجی شیر|** شیر را در چند مرحله و به‌آرامی به مخلوط کره و آرد بیفزایید. هم‌زمان با همزن دستی هم بزنید تا از گلوله شدن آرد جلوگیری شود.

***تنظیم غلظت نهایی|** سس را روی حرارت ملایم مرتب هم بزنید تا به غلظت دلخواه برسد؛ یادتان باشد سس پس از سرد شدن کمی غلیظ‌تر می‌شود، پس آن را بیش از حد روی شعله نگه ندارید.



***جلوگیری از روی بستن سس|** اگر سس را همان موقع مصرف نمی‌کنید، یک تکه سلفون را مستقیماً روی سطح آن بچسبانید تا هوانگیر دورویه نبندد.

روزنامه دیده‌بان 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 ۲۰ آبان ۱۴۰۵
شماره ۲۲۷۵

برای ورود به ذهنِ خویش، باید که تا دندان مسلح شوید.

حمایت تمام قد

مادران پس از زایمان حتما نیاز به مراقبت و پشتیبانی اطرافیانشان دارند

معصومه متین‌نژاد| فرایند زایمان چه طبیعی باشد و چه سزارین، حتما مادر نیاز به مراقبت و حمایت از سوی اطرافیانش دارد، به‌ویژه اگر نخستین تجربه بارداری‌اش هم باشد. ضعف بدنی و مراقبت‌های جسمانی تنها علتی نیست که نیاز مادر به حمایت را می‌طلبد. واقعیت این است که مادران در این دوران حساس ازنظر روحی و روانی بسیار شکننده می‌شوند و افزون بر توجه همسر به دنبال حمایت‌های عاطفی دیگر نزدیکانشان نیز هستند. البته باید مراقب بود که مرز ظریف بین حمایت و دخالت شکسته نشود و کار به دل‌خوری نکشد. با این توصیف اگر دوست دارید در این باره بیشتر بدانید، به‌ویژه اینکه قرار است به زودی عضو جدیدی هم به خانواده‌تان اضافه شود یا به تازگی اضافه شده است، مطالعه مطلب امروز ما را از دست ندهید.

سخنی با بستگان

دامنه حمایت‌هایی که از مادر و نوزاد صورت می‌گیرد، فقط نباید محدود به پدر و مادر یا خواهر و برادر باشد. می‌توانیم با هر نسبتی که با مادر و نوزاد داریم، در روزهای نخست پس از زایمان برای او پیام تبریکی بفرستیم و از اینکه عضو جدیدی به فامیلمان اضافه شده است، احساس خرسندی کنیم. همچنین با تحسین اقدام مادر در فرزندآوری، باوجود همه سختی‌هایی که دارد، او را برای ادامه این مسیر ترغیب کنیم. این پیام‌های دلگرم‌کننده حس خوبی را به مادر منتقل می‌کند. بهتر است یکی دو هفته پس از زایمان هم حتما حضوری با خرید هدیه‌ای کوچک به دیدار مادر و فرزند برویم.

سخنی با مادران

احساسی که شما مادران پس از زایمان تجربه می‌کنید بسیار متفاوت‌تر از آن چیزی است که تا پیش از آن شنیده یا تصور می‌کرده‌اید. برای نمونه ممکن است لحظه‌ای شاد و لحظه‌ای دیگر غمگین شوید، ممکن است از بی‌تابی‌ها و گریه نوزاد سردرگم و خسته شوید، ممکن است نتوانید همه کارهایتان را با هم هماهنگ کنید، ممکن است از بی‌خوابی‌های شبانه کلافه شوید؛ پس حمایت اطرافیانتان را در هرمقداری که باشد، نباید پس بزنید و تصور کنید که خودتان و همسرتان به تنهایی می‌توانید از پس همه کارها بربیایید.

سخنی با همسران

به طور حتم هیچ دوره‌ای از زندگی مشترک به اندازه این روزها همسرتان به حمایت شما نیاز ندارد. اگر کارمند هستید حتما از حق مرخصی زایمان پدران استفاده کنید و تمام قد در خدمت همسرتان باشید. اگر هم اختیار شغلتان دست خودتان است، مطمئن باشید حضور چندروزه شما در کنار همسرتان بیش از هر تأمین مالی او را شاد و دلخوش به زندگی می‌کند. اجازه بدهید همسرتان احساس تعهد و مسئولیت‌پذیری شما نسبت به خودش و عضو تازه وارد خانواده را با همه وجود لمس کند.

مراقبت از مادر

حمایت‌های اطرافیان از مادر جنبه‌های مختلفی باید داشته باشد و نباید فقط به یک بعد خاص محدود شود. گذشته از اینکه نیازهای هرفرد متفاوت از دیگران است و باید متناسب با شرایط و وضعیت آن فرد به او خدمات داد. با این همه، مجموعه‌ای از اقدامات و حمایت‌ها وجود دارد که به طور کل برای همه مادران مفید خواهد بود.

تغذیه مناسب

زایمان فرایندی دردناک، طاقت‌فرسا و همراه با خون‌ریزی زیاد است، بنابراین بیش از هرکاری باید یک برنامه غذایی جامع برای مادر تهیه کرد تا بتواند نیروی ازدست‌رفته‌اش را بازجوید. این برنامه غذایی باید شامل همه گروه‌های غذایی به‌ویژه پروتئین‌ها شود و کم‌خونی مادر را جبران کند.

همراهی با مادر

به هم خوردن برنامه ثابت زندگی با حضور موجود ضعیفی که نیاز به مراقبت بیست‌وچهارساعته دارد، مادر را به شدت خسته و کلافه می‌کند، برای همین باید بخشی از مراقبت‌های نوزاد را برعهده گرفت، مانند تعویض پوشک یا گرفتن آروغ نوزاد.

استراحت و خواب

مادر برای بهبودی هرچه سریع‌تر نیاز به خواب و استراحت بیشتری دارد. این درحالی است که مراقبت از نوزاد و شیردادن ساعتی او خواب شبانه مادر را هم مختل می‌کند. برای این منظور می‌توان از مادر خواست پیش از خوابیدن شیرش را بدوشد و کسی که وظیفه نگهداری از نوزاد را دارد تا بیدار شدن مادر با شیشه نوزاد را تغذیه کند.

رسیدگی خاص

مادرانی که سزارین می‌شوند حتی برای درآغوش گرفتن نوزاد و شیردادن به او هم نیاز به حمایت دارند. این وضعیت دست‌کم تا بهبودی سطحی بخیه‌های مادر به همین منوال است. اگر مادر یا نوزاد نیاز به مصرف داروی خاصی هم داشته باشند این مسئله باید در اولویت مراقبت‌های فرد حامی قرار بگیرد.

استحمام

درگذشته رسم بود پس از ۱۰ روز از تولد نوزاد، مادر و نوزاد را با آداب خاصی حمام می‌بردند ولی این روزها دیگر خبری از این برنامه‌ها نیست. با این همه لازم است که در چند بار نخست استحمام پس از زایمان، یکی مادر را همراهی کند. همچنین دست‌کم تا چهل روزگی نوزاد، وظیفه استحمام نوزاد را برعهده بگیرد.



مراقبت از نوزاد

ضعیف بودن سیستم ایمنی، تنفسی و گوارشی نوزادان آن‌ها را در چند هفته نخست تولد به شدت آسیب‌پذیر می‌کند. برای همین نیاز است که خیلی آگاهانه با همه مسائل مربوط به نوزاد از افتادن ناف تا استحمامش برخورد داشت. برای همین بهتر است که پیش از ترخیص نوزاد و مادر از بیمارستان، درباره پیگیری‌ها و باید و نبایدهای مراقبتی از نوزاد از پرستاران و ماماهای بیمارستان اطلاعات کافی را کسب کرد.

تغذیه مناسب

تکلیف غذای نوزاد که مشخص است. فقط هربار که شیر می‌خورد باید ۱۰ دقیقه وقت گذاشت و آروغش را گرفت. مادران جوان حتی اگر آموزش هم دیده باشند باز تا زمانی که چند باری پوشک کودک را عوض نکنند، ترس از انجام این کار را دارند، بنابراین افزون بر اینکه اطرافیان وظیفه این کار را تا مدتی برعهده دارند باید آموزش‌های لازم را هم به مادر بدهند. بسیاری از فعالیت‌های مربوط به نوزاد مانند برخورد درست با دل‌پیچه و نفخ نوزاد، قلق‌هایی دارد که افراد باتجربه آن را می‌دانند.

توصیه‌های دینی

در دین مبین اسلام برای تولد نوزاد توصیه‌هایی شده است که معمولا به علت درگیری ذهنی زیاد والدین گاهی به فراموشی سپرده می‌شود و این وظیفه اطرافیان است که با یادآوری آن به پدر و مادر جوان و انجام دادنش این آداب را بزرگ بدارند، برای نمونه گفتن اذان و اقامه در گوش نوزاد، برداشتن کام نوزاد با تربت امام حسین(ع)، ولیمه دادن، انتخاب نام نیکو، غسل دادن نوزاد، عقیقه کردن و تراشیدن موی نوزاد و هم‌وزن آن طلا یا نقره صدقه دادن.

واکسیناسیون

یکی از پیگیری‌های ضروری در روزهای نخست تولد نوزادان، مراقبت‌های بهداشتی و درمانی مربوط به غربالگری و واکسیناسیون است که باید براساس برنامه زمان‌بندی شده‌ای انجام شود. معمولا حضور مادران در این زمان‌ها ضروری است ولی هیچ مادری تحمل گریه‌ها و بی‌تابی‌های نوزاد چندروزه‌اش را در زمان واکسیناسیون ندارد، بنابراین یکی از کارهایی که اطرافیان باید در این زمان انجام بدهند همراهی حضوری با مادر است. این موضوع در زمان ختنه نوزادان پسر هم ضروری است. به‌ویژه اینکه تا چند روز پس از ختنه و واکسیناسیون، نوزاد به شدت بی‌قراری می‌کند و مادر را کلافه خواهد کرد.

ظاهر نوزاد

برای مادر فرقی نمی‌کند که نوزادش چه شکلی داشته باشد. مادر فرزندش را باهمه کمی‌ها و کاستی‌هایش می‌پذیرد، به شرط آنکه اطرافیان با برچسب‌هایی مانند سیه‌چرده بودن، زشت بودن، شبیه فلان شخص بودن و این ایراد و آن ایراد را داشتن، دل مادر را چرکین نکنند. این خیلی مهم است که حتی اگر مادر درباره ظاهر نوزادش سؤالی می‌پرسد و او را با بقیه بچه‌ها مقایسه می‌کند، پیوسته به او یادآوری شود که مهم سلامت جسمی نوزاد است و نوزاد دائم در حال تغییر شکل است و نباید او را با کسی مقایسه یا قضاوتش کرد.

برنامه ثابت

نوزاد برای اطرافیانش بسیار دوست‌داشتنی است و حکم اسباب‌بازی را دارد، برای همین معمولا این اطرافیان هستند که عادت‌های نامناسبی مانند بغلی شدن را در نوزاد ایجاد می‌کنند. ازاین‌رو لازم است اطرافیان که وظیفه نگهداری از مادر و نوزاد را برعهده دارند برای ایجاد یک برنامه ثابت در زمان خواب و بیداری نوزاد با مادر هماهنگ شوند. این برنامه می‌تواند برای هرخانواده‌ای متفاوت از دیگری باشد. درضمن، نوزاد بسیار باهوش‌تر از آن چیزی است که تصور می‌شود. می‌تواند خودش را با این برنامه هماهنگ کند یا برنامه خودش را به اطرافیان تحمیل کند، مانند عادت خوابیدن در آغوش.

چند یادآوری مهم

- از توصیه‌های دارویی برای مادر و به‌ویژه نوزاد بپرهیزیم.
- اگر احساس می‌کنیم مادر از نظر روحی شرایط طبیعی ندارد، حتما ترتیب ملاقات او با یک مشاور را بدهیم. افسردگی پس از زایمان یک تهدید جدی برای سلامت روان مادران است.
- حمایت کردن از مادر و نوزاد نباید مجوز دخالت مادر زندگی این خانواده جوان باشد. به عبارت ساده‌تر کمک‌هایمان باید در قالب توصیه و پیشنهاد باشد، نه درخواست و دستور.
- اگر نوزاد بیماری خاصی دارد، به جای ترحم و دل‌سوزی و حرف‌هایی که مادر را بیشتر نگران می‌کند، فقط مادر را در مسیر درمان همراهی کنیم.
- اگر در روزهای نخست پس از زایمان مادر از جمع گریزان است و نیاز به تنهایی دارد، با مدیریت کردن رفت‌وآمدها این شرایط را برایش فراهم کنیم.
- بند ناف نوزاد معمولا در هفته نخست می‌افتد. تنها مراقبت لازم برای این منظور این است که آن را دائم خشک نگه داریم و هرگز از الکل یا بتادین استفاده نکنیم.
- بهتر است که ختنه کردن نوزادان پسر را پس از یک ماهگی و سوراخ کردن گوش نوزادان دختر را پس از یک سالگی انجام دهیم.
- دمای اتاق را همواره باید بین ۲۶ تا ۲۸ درجه سانتی‌گراد نگه داریم. احساس گرما و سرما در نوزاد با دمای بدن مادر محاسبه می‌شود.
- شروع مراقبت‌های بهداشتی پس از ترخیص نوزاد از بیمارستان از روز پنجم تولد و با مراجعه به مرکز بهداشت محل آغاز می‌شود.
- گریه به علت دل‌درد و دل‌پیچه در بیشتر نوزادان وجود دارد ولی اگر نوزاد گریه مداوم دارد و علتی برای آن پیدا نمی‌کنیم باید به پزشک کودکان مراجعه کنیم.