دانستن حق مردم است

روزنامه دیده‌بان زاگرس

فرهنگی - اجتماعی

روزنامه کثیرالانتشار صبح استان سال دوازدهم شماره : ۲۲۷۹

سه شنبه ۲۶ آبان ۱۴۰۵ - ۷ جمادی الثانی ۱۴۴۸ ۱۷ Nov ۲۰۲۶ ۴ صفحه قیمت ۵۰,۰۰۰ تومان

سند جامع فرهنگ شهروندی شهرکرد تدوین می‌شود

۲

کشف زمین‌خواری ۲۰۳ میلیارد ریالی در خانمیرزا چهارمحال و بختیاری

۲

۴۰ پروژه عمرانی چهارمحال و بختیاری چشم‌انتظار مشارکت مودیان مالیاتی

صفحه دوم



برق ۹ حلقه چاه غیرمجاز چهارمحال و بختیاری در یک مانور سراسری قطع شد

۲

شناسایی باند سارقان سیم برق در لردگان با تیراندازی پلیس

۲

ازدواج را خط زدند!

هر کدام از ما در اطراف‌مان جوانان بسیاری را می‌شناسیم که ازدواج را از دفتر زندگی‌شان خط زده‌اند. آنها نه به‌دنبال فراهم‌شدن شرایط‌اند و نه به‌دنبال نیمه‌ی گم‌شده‌ی خود می‌گردند. تصمیم گرفته‌اند ازدواج نکنند و زندگی مجردی را انتخاب کرده‌اند.

۳

موج زودرس آنفلوآنزا در کشور و ۲/۵ برابر آستانه هشدار

۳

استفاده از هیچ روش زیبایی بدون عارضه نیست

تب داغ سفیدی دندان

۴

سرمقاله

متخصصان نشستن و بلدکاران حرف زدن!

حمیدرضا اکبری

ظاهراً در دنیای سیاست ما ، برای سیاستمدار شدن دیگر نیازی به سیاست دان بودن نیست ؛ کافی است بلد باشی پشت میکروفن بایستی، ابروهایت را هنگام سخنرانی درهم بکشی ، چند بار از واژه های « مصلحت » و « تدبیر » ،« منافع ملی » ،« مردم » استفاده کنی و در پایان هم با قیافه ای کاملاً جدی ، هیچ حرف مشخصی نزنی!

عجیب است ؛ بعضی ها سالهاست در سیاست حضور دارند ، اما هنوز نفهمیده اند سیاست با صندلی فرق دارد. صندلی را میتوان اشغال کرد ، اما جایگاه را باید به دست آورد. البته این تفاوت برای کسانی که تمام هنرشان چسبیدن به میز و صندلی است ، احتمالاً یک بحث فلسفی پیچیده محسوب میشود!

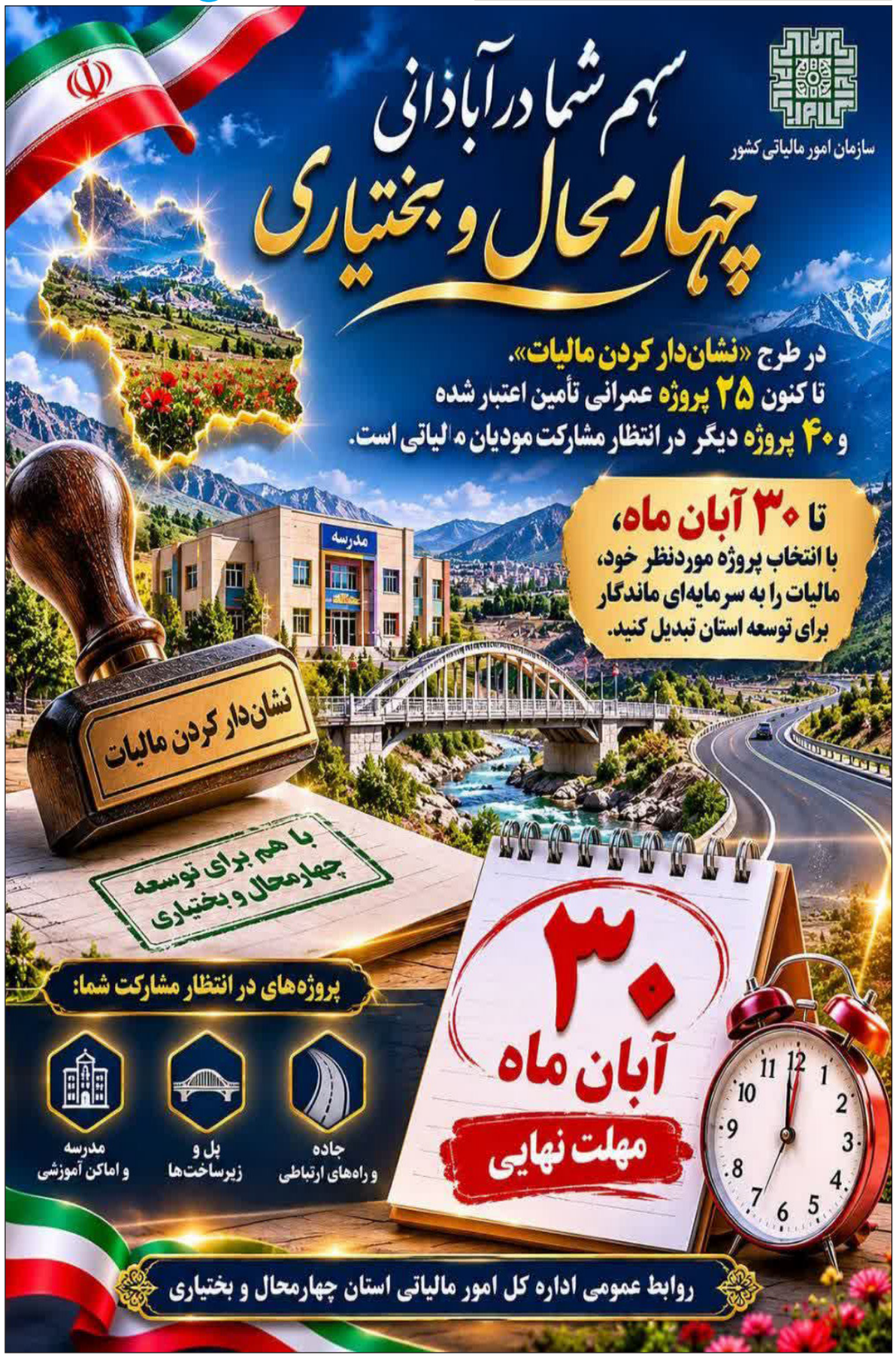
این جماعت را میتوان از روی چند نشانه شناخت : وقتی مشکلی پیش میآید ، غیبشان میزند ؛ وقتی دوربین روشن میشود ، حاضر میشوند. وقتی باید تصمیم بگیرند ، اهل مشورت اند ؛ وقتی باید پاسخ بدهند ، اهل سکوت. وقتی موفقیتی به دست می آید ، همه کاره اند و وقتی شکستی اتفاق میافتد ، حتی مسئول آبدارخانه هم از نظرشان مقصر است ، جز خودشان!

برخی از این سیاست پیشگان چنان در هنر توجیه مهارت پیدا کرده اند که اگر روزی خورشید هم طلوع نکند ، احتمالاً پشت تریبون خواهند رفت و اعلام میکنند : این طلوع نکردن ، بخشی از برنامه راهبردی ما برای مدیریت روشنایی در شرایط خاص است! از همه جالب تر ، حافظه سیاسی بعضی هاست ؛ حافظه ای کاملاً انتخاباتی!

حرفهای دیروز خودشان را به یاد نمی آورند ، اما اشتباهات بیست سال پیش دیگران را با ذکر تاریخ ، ساعت و شماره جلسه از حفظ اند. اگر وعده ای عملی نشد ، سوءتفاهم بوده ؛ اگر موضعی عوض شد ، اقتضای زمان بوده ؛ و اگر تناقضی آشکار شد ، لابد مردم باید سطح درک سیاسی خود را بالا

۲





سه شنبه ۲۶ آبان ۱۴۰۵
شماره ۲۲۷۹

ادامه سرمقاله

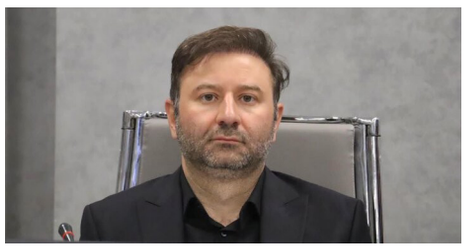
ببرند!
در این میان ، مردم هم به یک دانشگاه تخصصی برای فهم زبان سیاستمداران نیاز پیدا کرده اند ، دانشگاهی که در آن واحد درسی چگونه هیچ نگوییم اما دو ساعت سخنرانی کنیم و درس تخصصی « چگونه مسئول باشیم ، اما مسئولیت نپذیریم » ارائه شود بعضی ها چنان به قدرت علاقه دارند که گویی قدرت نه امانت مردم ، بلکه ارث پدری آنهاست. صندلی را که میگیرند ، دیگر بلند شدن از آن را نوعی خیانت به آرمان های ملی تلقی میکنند! حتی اگر چهار پایه صندلی هم بشکند ، حاضرند روی سه پایه ادامه دهند ، اما از جای خود تکان نخورند. البته نباید منکر استعدادهای درخشان این گروه شد. در تغییر موضع ، رکورددارند ؛ در فرار از پاسخگویی، استادند ؛ در وعده دادن ، نابغه اند و در پیدا کردن مقصر ، چنان خلاقیتی دارند که اگر روزی مسابقات جهانی بهانه تراشی برگزار شود، احتمالاً سکوی اول تا سوم را هم زمان تصاحب خواهند کرد! اما یک سؤال ساده وجود دارد : اگر قرار است مشکلات همیشه تقصیر دیگران باشد ، اگر تصمیم ها همیشه اشتباه از آب دربیاید و اگر وعده ها همیشه به فردایی نامعلوم موکول شود، پس این همه اصرار برای ماندن در قدرت برای چیست؟ مگر قرار است مردم هزینه تمرین و کارآموزی سیاسی شما را بپردازند؟
سیاستمداری که از نقد میترسد ، از مردم فاصله میگیرد و از پذیرش اشتباه فرار میکند ، بیشتر از آنکه سیاستمدار باشد ، مدیر روابط عمومی ناکامی های خودش است! بیایید یک بار برای همیشه قبول کنیم که سیاست با تعداد عکس های یادگاری ، تعداد جلسات ، طول سخنرانی ها و ضخامت پرونده های اداری اندازه گیری نمیشود.
سیاست یعنی فهم زمان ، شناخت جامعه ، قدرت تصمیم گیری و مهمتر از همه ، شهامت پاسخگویی. و حرف آخر اینکه: سیاستمدار بی سیاست ، مثل پزشک بی دانش است ؛ با این تفاوت که پزشک نابلد شاید یک بیمار را گرفتار کند ، اما سیاستمدار نابلد میتواند یک جامعه را به اتاق انتظار بفرستد و خودش سالها پشت میز مدیریت بنشیند!
مردم دیگر به سیاستمدارانی که فقط بلدند حرف بزنند احتیاج ندارند ؛ آنها کسی را میخواهند که بلد باشد کاری انجام دهد. چون از بس وعده شنیده اند ، اگر روزی یکی از این آقایان و خانم ها حقیقتی بگوید ، احتمالاً مردم ابتدا به دنبال دوربین مخفی خواهند گشت

توزیع ۴۵ هزار پرس غذای گرم میان نیازمندان چهارمحال و بختیاری

مدیرکل کمیته امداد استان چهارمحال و بختیاری گفت: هم‌زمان با آغاز پویش مواسات و خدمت بی‌منت، ۴۵ هزار پُرس غذای گرم میان نیازمندان استان توزیع شده است.
به گزارش خبرگزاری مهر، علیرضا بابائی در دیدار با نماینده ولی‌فقیه در استان، با اشاره به آغاز پویش «مواسات و خدمت بی‌منت» با شعار «نگذاریم سفره‌ای خالی بماند»، اظهار کرد: مقام معظم رهبری در پیام چهارم آبان‌ماه، با تأکید بر ترویج فرهنگ مواسات و خدمت بی‌منت در جامعه، این حرکت ارزشمند را در امتداد سیره حضرت فاطمه زهرا سلام‌الله علیها دانستند

سند جامع فرهنگ شهروندی شهرکرد تدوین می‌شود

شهردار شهرکرد از برنامه‌ریزی برای تدوین سند و اطلس جامع فرهنگ شهروندی خبر داد و گفت: تقویت هویت شهری، افزایش مشارکت اجتماعی و ...، از اولویت‌های مدیریت شهری است
به گزارش خبرگزاری مهر، محمدحسین واحدیان در نشست هم‌اندیشی فرهنگ شهروندی با حضور دکتر رضایی، رئیس سابق اداره توسعه فرهنگ شهروندی شهرداری اصفهان، با اشاره به ضرورت بازنگری در رویکردهای فرهنگی شهرکرد اظهار کرد: کاهش حس تعلق شهروندان به شهر و کم‌رنگ شدن مسئولیت‌پذیری اجتماعی از مسائل مهمی است که باید با برنامه‌ریزی هدفمند و تقویت ارتباط میان مردم و مدیریت شهری برای آن راهکارهای مؤثر در نظر گرفته شود



شهردار شهرکرد معرفی ظرفیت‌ها، پیشینه و هویت فرهنگی شهر به نسل جدید را ضروری دانست و افزود: فعالیت‌های محله‌محور، برنامه‌های فرهنگی در مدارس و اتوبوس گردشگری و فرهنگی از تجربه‌های ارزشمند سال‌های گذشته هستند که می‌توانند مبنای توسعه برنامه‌های آینده قرار گیرند

پیش‌بینی برنامه‌های نوجوان‌محور در هفته کتاب چهارمحال و بختیاری

مدیرکل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان چهارمحال و بختیاری از پیش‌بینی ۱۰ برنامه شاخص فرهنگی و ترویجی نوجوان‌محور در هفته کتاب خبر داد
روح‌الله واحد در گفتگو با خبرنگار مهر، با گرامیداشت هفته کتاب و کتابخوانی برخی از مهم‌ترین برنامه‌های کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان چهارمحال و بختیاری به مناسبت این هفته را تشریح و اظهار کرد: ۱۰ برنامه شاخص فرهنگی و ترویجی پیش‌بینی شده که با محوریت نوجوانان، ترویج فرهنگ مطالعه، شناسایی استعدادهای ادبی و گسترش عدالت فرهنگی در مراکز فرهنگی‌هنری استان اجرا می‌شود
مدیرکل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان با تأکید بر اهمیت کتاب در رشد فکری، پرورش خلاقیت و شکل‌گیری شخصیت کودکان و نوجوانان، ادامه داد: ترویج فرهنگ مطالعه، به‌ویژه در میان نسل نوجوان، از رسالت‌های مهم کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان است و هفته کتاب و کتاب‌خوانی فرصت ارزشمندی برای تقویت انس اعضا با کتاب و فراهم کردن زمینه مشارکت فعال و خلاقانه آنان در فعالیت‌های فرهنگی و ترویجی به شمار می‌رود
واحد از اجرای پویش «کتاب‌کست؛ صدای نوجوان، روایت کتاب» در مراکز فرخ‌شهر، لردگان، اردل، سامان، گهرو، باباحیدر و پردنجان خبر داد و



گفت: در این پویش، نوجوانان در قالب یک فیلم ۹۰ ثانیه‌ای، کتابی را که مطالعه کرده‌اند معرفی می‌کنند و ضمن بیان محتوای کلی و جذابیت‌های آن، درباره ارزش خواندن کتاب و دلایل پیشنهاد آن به دوستان و همسالان خود توضیح می‌دهند. فیلم‌های تولیدشده باید تا روز یکشنبه ۲۴ آبان‌ماه به واحد کارشناسی فرهنگی کانون ارسال شود
وی اجرای فراخوان ادبی «قرار ما صفحه آخر»؛ نامه‌ای به شخصیت یا نویسنده کتاب محبوب را از دیگر برنامه‌های این هفته اعلام و اضافه کرد: در این فراخوان، کودکان و نوجوانان دعوت می‌شوند نامه‌ای خطاب به یکی از شخصیت‌های داستانی یا نویسنده کتاب محبوب خود بنویسند و احساسات، دیدگاه‌ها، پرسش‌ها و برداشت‌هایشان را با او در میان بگذارند. این برنامه در مراکز شماره یک و سه شهرکرد، مجتمع شهرکرد، بن، سورشجان، کیان و گندمان اجرایی می‌شود

اعضای ۴۲ اتحادیه صنفی در چهارمحال و بختیاری انتخاب شدند

مدیرکل صنعت، معدن و تجارت چهارمحال و بختیاری گفت: با اعطای اعتبارنامه ، اعضای ۴۲ اتحادیه صنفی در این استان انتخاب شدند و فعالیت خود را آغاز کردند.
به گزارش ایرنا، حسن شمسی‌پور دهکردی روز دوشنبه در آیین اعطای اعتبارنامه اتحادیه‌های اصناف چهارمحال و بختیاری تاکید کرد: به‌دنبال مشارکت ۸۵ درصدی اصناف در انتخابات ۱۲۶ نفر برای ۴۲ اتحادیه صنفی انتخاب شدند که این مشارکت در مقایسه با سال‌های گذشته ۲۰ درصد افزایش نشان می‌دهد
شمسی‌پور تصریح کرد: ۸۳ نفر از منتخبان هیات‌رییسه اتحادیه‌های صنفی شهرستان شهرکرد در انتخابات امسال جدید هستند که در کنار اعضای باسابقه مشغول فعالیت می‌شوند
وی یادآور شد: انتخابات ۱۴ اتحادیه تا پایان بهمن‌ماه امسال و ۲ اتحادیه هم در سال آینده برگزار و در این دوره‌ها ۴۸ نفر به‌عنوان اعضای اتحادیه‌های صنفی به ۱۲۶ نفر کنونی اضافه می‌شود
مدیرکل صنعت، معدن و تجارت چهارمحال و بختیاری اظهار داشت: همچنین شهرستان‌های لردگان، بروجن، خانمیرزا، بن، فارسان، سامان و فلارد تا پایان سال‌جاری انتخابات اتحادیه‌های صنفی و اتاق اصناف خود را برگزار می‌کنند
وی ثبات قیمت در بازار چهارمحال و بختیاری و کمترین تخلفات در توزیع و فروش کالای قاچاق در بازار استان را از موفقیت بازاریان این استان دانست و گفت: این عوامل باعث شده است تا بازار استان سالم‌ترین فضای کسب‌وکار باشد
شمسی‌پور تاکید کرد: هم‌اکنون ۶۳ هزار واحد صنفی در ۱۸۵ اتحادیه در چهارمحال و بختیاری فعالیت می‌کنند

برق ۹ حلقه چاه غیرمجاز چهارمحال و بختیاری در یک مانور سراسری قطع شد

مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای چهارمحال و بختیاری گفت: همزمان با اجرای مانور سراسری مدیریت توامان آب و برق در این استان، برق ۹ حلقه چاه غیرمجاز قطع شد.
به گزارش ایرنا، مسلم صادقی روز دوشنبه در حاشیه اجرای مانور سراسری مدیریت توامان آب و برق اظهار داشت: این مانور با همکاری شرکت آب منطقه‌ای و شرکت توزیع نیروی برق استان و با هدف تقویت هماهنگی بین ۲ مجموعه برای برخورد با چاه‌های غیرمجاز، چاه‌های مجاز دارای اضافه‌برداشت و حفاری‌های غیرمجاز اجرا شد
وی افزود: این اقدامات در راستای اجرای طرح احیا و تعادل‌بخشی منابع آب زیرزمینی و مدیریت همزمان منابع آب و انرژی انجام می‌شود و برگزاری مانورهای مشترک می‌تواند زمینه هم‌افزایی و هماهنگی بیشتر دستگاه‌های متولی را فراهم کند.مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای چهارمحال و بختیاری با اشاره به شناسایی ۹۰ حلقه چاه غیرمجاز در استان گفت: از ابتدای سال جاری تاکنون ۳۰ حلقه از این چاه‌ها پُر شده است و در قالب مانورهای مشترک نیز شناسایی چاه‌های غیرمجاز، پُرکردن آن‌ها و اعمال محدودیت برق در دستور کار قرار دارد
صادقی با بیان اینکه قطع برق چاه‌های متخلف به‌صورت ناگهانی و بدون طی مراحل قانونی انجام نمی‌شود تصریح کرد: اعمال محدودیت و قطع برق فرآیندی تدریجی است که با ابلاغ اخطاریه و اعمال محدودیت‌های اولیه آغاز می‌شود و در صورت تکرار تخلف، محدودیت‌های بیشتری اعمال و در نهایت برق چاه قطع می‌شود

شناسایی باند سارقان سیم برق در لردگان با تیراندازی پلیس

فرمانده انتظامی شهرستان لردگان از دستگیری سه عضو باند سارقان سیم برق در عملیات تعقیب و گریز پلیس خبر داد و گفت: اعضای این باند به ۲۵ فقره سرقت سیم برق اعتراف کردند
به گزارش خبرگزاری مهر، سرهنگ عبدالله مرادی اظهار کرد: مأموران کلانتری ۱۱ شهدای لردگان ساعت ۳ بامداد حین گشت‌زنی در یکی از خیابان‌های اصلی شهر، خودرویی را مشاهده کردند که سرنشینان آن در حال قطع و سرقت سیم‌های برق بودند
وی افزود: مأموران بلافاصله برای دستگیری سارقان وارد عمل شدند که در جریان این عملیات، یکی از متهمان دستگیر شد و ۲ نفر دیگر با مشاهده مأموران اقدام به فرار کردند.فرمانده انتظامی لردگان ادامه داد: در جریان تعقیب و گریز و با استفاده از سلاح گرم، ۲ متهم فراری نیز دستگیر شدند و خودروی



آنان به همراه ابزار و ادوات مورد استفاده در سرقت توقیف شد.مرادی با اشاره به اعتراف متهمان به ۲۵ فقره سرقت سیم برق در برابر مستندات پلیس، تصریح کرد: در بازرسی از آنان ۲۰۰ متر سیم برق مسروقه کشف شد
وی با بیان اینکه یکی از سارقان در جریان این عملیات مصدوم و برای دریافت خدمات درمانی به مرکز درمانی منتقل شد، خاطرنشان کرد: ۲ نفر از اعضای این باند روانه زندان شده‌اند و پیگیری برای شناسایی سایر سرقت‌های احتمالی و تکمیل پرونده ادامه دارد

جهش چشمگیر اداره کل آموزش فنی و حرفه‌ای استان چهارمحال و بختیاری در ارزیابی عملکرد؛ صعود از رتبه ۲۹ به جایگاه نهم کشور

درخشش مجموعه اداره کل آموزش فنی و حرفه‌ای استان چهارمحال و بختیاری در ارزیابی عملکرد شش ماهه نخست سال ۱۴۰۵، با صعود ۲۰ پله‌ای و کسب رتبه نهم کشور رقم خورد
به گزارش روابط عمومی اداره‌کل آموزش فنی و حرفه‌ای استان چهارمحال و بختیاری، بر اساس نتایج ارزیابی عملکرد شش ماهه نخست سال ۱۴۰۵، این اداره‌کل موفق شد با ثبت عملکردی قابل توجه، جایگاه خود را از رتبه ۲۹ در سال گذشته به رتبه نهم ارتقا دهد؛ موفقیتی ارزشمند که بیانگر رشد ۲۰ پله‌ای و تحولی مثبت در مسیر فعالیت‌ها و برنامه‌های این مجموعه است
این دستاورد در شرایطی حاصل شده است که مجموعه آموزش فنی و حرفه‌ای استان با رویکرد مدیریتی جدید، تمرکز بر ارتقای کیفیت آموزش‌های مهارتی، افزایش بهره‌وری، تقویت تعامل و هم افزایی درون سازمانی و پیگیری جدی برنامه‌ها و اهداف راهبردی را در دستور کار قرار داده است
سید محمد علوی، مدیرکل آموزش فنی و حرفه‌ای استان چهارمحال و بختیاری، با ابراز خرسندی از کسب این موفقیت اظهار داشت:کسب رتبه نهم در ارزیابی عملکرد شش ماهه نخست سال ۱۴۰۵ و ارتقای ۲۰ پله‌ای جایگاه اداره‌کل نسبت به سال گذشته، حاصل تلاش جمعی، همدلی، مسئولیت پذیری و عزم جدی کلیه همکاران آموزش فنی و حرفه‌ای استان است.این موفقیت را متعلق به شخص یا مجموعه مدیریتی خاصی نمی‌دانم، بلکه آن را نتیجه تلاش شبانه روزی تمامی همکاران، مربیان پرتلاش، معاونین، روسای واحد ها ،رؤسای مراکز آموزش فنی و حرفه‌ای ، مدیران و مؤسسان آموزشگاه‌های آزاد و فعالان بخش خصوصی استان وکارشناسانی می‌دانم که با تعهد و دلسوزی در مسیر تحقق اهداف سازمانی گام بر داشته‌اند.
بر خود لازم می‌دانم از تمامی مربیان عزیز که در خط مقدم آموزش و تربیت نیروی انسانی ماهر فعالیت می کنند، همکاران پرتلاش استانی و شهرستانی، معاونین محترم ،روسای واحدها و رؤسای مراکز که با برنامه‌ریزی، همراهی و پیگیری مستمر نقش مؤثری در تحقق این دستاورد داشته‌اند، صمیمانه قدردانی و تشکر کنم

برخورد با تخلفات پرخطر باید فراتر از جریمه باشد

رئیس پلیس راه چهارمحال‌وبختیاری گفت: کاهش پایدار سوانح جاده‌ای، علاوه بر برخورد با رانندگان متخلف، به اصلاح زیرساخت‌ها و اجرای مستمر برنامه‌های ایمنی نیاز دارد
به گزارش خبرنگار مهر، سرهنگ نوربخش، رئیس پلیس راه چهارمحال‌وبختیاری، عصر یک‌شنبه در هشتمین جلسه یکشنبه‌های «نه به تصادف» با تأکید بر ضرورت برخورد جدی با تخلفات حادثه‌ساز اظهار کرد: برخورد با تخلفات پرخطر نباید صرفاً به جریمه محدود شود و لازم است متناسب با نوع و میزان خطرآفرینی تخلف، اقدامات قانونی و بازدارنده نیز در دستور کار قرار گیرد
نوربخش تاکید کرد: تخلفات حادثه‌ساز از مهم‌ترین عوامل تهدیدکننده ایمنی تردد در جاده‌هاست؛ تخلفاتی که گاهی با یک تصمیم پرخطر از سوی راننده، جان چندین نفر را به خطر می‌اندازد. در چنین شرایطی، صرف ثبت تخلف و اعمال جریمه نمی‌تواند به‌تنهایی مانع تکرار رفتارهای خطرناک شود و برخورد مؤثر با این تخلفات، به مجموعه‌ای از اقدامات نظارتی، بازدارنده و پیشگیرانه نیاز دارد
وی با اشاره به اینکه برخوردهای انتظامی به‌تنهایی برای کاهش تصادفات کافی نیست، افزود: در کنار کنترل رفتار رانندگان، باید وضعیت راه‌ها، نقاط حادثه‌خیز و زیرساخت‌های مؤثر در بروز سوانح نیز به‌صورت مستمر بررسی و اصلاح شود.رئیس پلیس راه چهارمحال‌وبختیاری با بیان اینکه کاهش مقطعی تلفات جاده‌ای به معنای حل ریشه‌ای مشکل نیست، تصریح کرد: اگر اصلاحات زیرساختی در محورهای حادثه‌خیز به‌صورت مستمر دنبال نشود، ممکن است آمار تصادفات و تلفات در سال‌های مختلف نوسان داشته باشد؛ بنابراین هدف باید ایجاد روندی پایدار در کاهش سوانح باشد
نوربخش همچنین توسعه سامانه‌های هوشمند ثبت تخلفات را از اقدامات مؤثر در ارتقای ایمنی راه‌ها دانست و گفت: استفاده از این سامانه‌ها، امکان شناسایی سریع‌تر رانندگان دارای رفتارهای پرخطر و فراهم شدن زمینه مداخله به‌موقع پلیس راافزایش می‌دهد
وی با اشاره به سازوکار شناسایی سرعت‌های بحرانی در محورهای مواصلاتی، توضیح داد: اطلاعات تخلفاتی که با سرعت‌های بسیار بالا و خطرآفرین انجام می‌شوند، می‌تواند به‌صورت برخط در اختیار تیم‌های گشتی و واحدهای پلیس راه قرار گیرد تا امکان شناسایی و متوقف کردن خودروی متخلف و انجام اقدامات قانونی فراهم شود

۴۰ پروژه عمرانی چهارمحال و بختیاری چشم‌انتظار مشارکت مودیان مالیاتی

مدیرکل امور مالیاتی استان: مودیان تا ۳۰ آبان با انتخاب پروژه‌های نشان‌دار، در توسعه و آبادانی استان سهیم شوند
عزیزالله گنجی، مدیرکل امور مالیاتی استان چهارمحال و بختیاری، با دعوت از صاحبان مشاغل و مودیان مالیاتی برای مشارکت در طرح «نشان‌دار کردن مالیات» گفت: در قالب این طرح تاکنون ۲۵ پروژه تأمین اعتبار شده و ۴۰ پروژه عمرانی و زیرساختی استان همچنان در انتظار انتخاب و مشارکت مودیان است
وی افزود: این پروژه‌ها در حوزه‌های مختلف از جمله



مدرسه‌سازی، احداث مخازن آب، توسعه فضاهای ورزشی، راه‌سازی، فضاهای آموزشی و پژوهشی و طرح‌های عمرانی شهری و روستایی تعریف شده اند
گنجی با اشاره به اهمیت این طرح در تسریع تکمیل پروژه‌های نیمه‌تمام استان اظهار کرد: مودیان مالیاتی می‌توانند با انتخاب پروژه موردنظر خود، در تأمین اعتبار و اجرای طرح‌های اولویت‌دار مشارکت کرده و نقش مستقیمی در توسعه مناطق مختلف استان داشته باشند.مدیرکل امور مالیاتی استان تأکید کرد: مهلت انتخاب پروژه‌ها تا ۳۰ آبان‌ماه است و از تمامی صاحبان مشاغل و مودیان مالیاتی دعوت می‌شود با استفاده از این فرصت، در آبادانی و پیشرفت چهارمحال و بختیاری سهیم شوند
وی خاطرنشان کرد: نشان‌دار کردن مالیات فرصتی برای تبدیل مالیات پرداختی به پروژه‌های ملموس و خدمات ماندگار برای مردم است

کشف زمین‌خواری ۲۰۳ میلیارد ریالی در خانمیرزا چهارمحال و بختیاری

فرمانده انتظامی چهارمحال و بختیاری از شناسایی یک فقره زمین‌خواری به ارزش بیش از ۲۰۳ میلیارد ریال در شهرستان خانمیرزا و دستگیری یک نفر در این رابطه خبر داد.
به گزارش ایرنا، به نقل از معاونت اجتماعی فرماندهی انتظامی چهارمحال و بختیاری، سردار حسین امجدیان روز دوشنبه با اعلام این خبر افزود: در پی انجام اقدامات اطلاعاتی و شناسایی یک مورد زمین‌خواری در شهرستان خانمیرزا، موضوع در دستور کار ماموران پلیس امنیت اقتصادی استان قرار گرفت
وی اظهار داشت: ماموران پس از هماهنگی‌های قضایی و انجام تحقیقات یک قطعه زمین به مساحت ۶ هزار و ۷۹۷ مترمربع را که موضوع زمین‌خواری بود، شناسایی و در این رابطه پرونده تشکیل دادند
فرمانده انتظامی چهارمحال و بختیاری با بیان اینکه ارزش تقریبی این زمین بر اساس نظر کارشناسان ۲۰۳ میلیارد و ۹۱۰ میلیون ریال برآورد شده است، گفت: یک نفر در این رابطه دستگیر و به مرجع قضایی معرفی شد
امجدیان برخورد با پدیده قاچاق را از مهم‌ترین برنامه‌های پلیس امنیت اقتصادی برشمرد و از مردم خواست در پیشبرد این برنامه‌ها مشارکت کنند.وی افزود: شهروندان می‌توانند اخبار و اطلاعات خود درباره قاچاق کالا و ارز و انبارهای احتکار کالا را از طریق شماره‌گیری ۳۰۱۱۰ با پلیس در میان بگذارند

۲۰ قرارداد برای توسعه میراث‌فرهنگی و گردشگری چهارمحال و بختیاری منعقد شد

کارشناس امور قراردادهای اداره‌کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی چهارمحال و بختیاری گفت: امسال تاکنون ۲۰ قرارداد برای توسعه بخش میراث‌فرهنگی و گردشگری این استان منعقد شده است که ارزش مالی این قراردادها ۵۱۰ میلیارد ریال و محل تامین آن‌ها از ردیف‌های ملی و استانی است.
امین صالح‌ریاحی روز دوشنبه در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا تاکید کرد: از مجموع قراردادهای منعقد شده یک مورد مربوط به شهرستان شهرکرد، ۲ قرارداد شهرستان بروجن، ۲ مورد مربوط به شهرستان اردل، یک قرارداد شهرستان سامان، یک قرارداد شهرستان فارسان، سه مورد شهرستان کوهرنگ، یک قرارداد شهرستان لردگان، سه قرارداد شهرستان خانمیرزا، سه قرارداد شهرستان کیار و سه قرارداد مختص سطح استان است.وی پروژه‌های گردشگری را شامل تقویت زیرساخت‌های گردشگری مانند برق‌رسانی به تاسیسات گردشگری اعلام و تصریح کرد: پروژه‌های حوزه میراث‌فرهنگی شامل مرمت بناهای تاریخی، تکمیل موزه شارقی بروجن، مرمت بافت‌های تاریخی و مرمت پل‌های تاریخی است

ازدواج را خط زدند!

ثریا صفری

هر کدام از ما در اطراف‌مان جوانان بسیاری را می‌شناسیم که ازدواج را از دفتر زندگی‌شان خط زده‌اند. آنها نه به‌دنبال فراهم‌شدن شرایط‌اند و نه به‌دنبال نیمه‌ی گم‌شده‌ی خود می‌گردند. تصمیم گرفته‌اند ازدواج نکنند و زندگی مجردی را انتخاب کرده‌اند.

تصمیمی که شاید تا چند سال پیش در میان جوانان چندان فراگیر نبود اما امروز که کشور ایران در سراشیبی پیری جمعیت است دیگر نمی‌توان به سادگی از کنار آن گذشت. وزارت ورزش و جوانان اعلام کرده است: »بیش از ۱۸ میلیون نفر از جمعیت کشور در سن ازدواج قرار دارند اما تاکنون ازدواج نکرده‌اند جمعیتی شامل حدود ۱۰ میلیون مرد و بیش از ۸ میلیون زن.« این آمار زنگ هشداری درباره‌ی تغییر نگرش به تشکیل خانواده که یکی از مهم‌ترین نهادهای اجتماعی است

واقعیت این است که ازدواج در جامعه امروز ایران، فقط یک تصمیم عاطفی برای یافتن شریک و همراه زندگی نیست بلکه تصمیمی دشوار و پرهزینه است. جوانی که شغل پایدار ندارد، درآمدش، کفاف هزینه‌های زندگی را نمی‌دهد، از تامین مسکن عاجز است و هر روز با خبر تازه‌ای از افزایش قیمت‌ها و وخیم‌ترشدن وضعیت اقتصادی روبه‌رو می‌شود، چگونه می‌تواند در ذهنش، جایی برای فکرکردن به تشکیل خانواده، بگذارد. وقتی تهیه یک خانه کوچک به رویا تبدیل شده و هزینه‌های ابتدایی یک مراسم ازدواج نیز از توان بسیاری از خانواده‌ها خارج است، طبیعی است که بخشی از جوانان عطای ازدواج را به لقایش ببخشند. آنها نمی‌خواهند زندگی مشترک را با اضطراب اجاره خانه، قسط و بدهی آغاز کنند

اما تمام ماجرا اقتصاد نیست. جوانان امروزی، نگاه متفاوتی به زندگی دارند. استقلال فردی، آزادی انتخاب، مسوولیت‌پذیری و حتی تجربه‌های ناموفق اطرافیان در شکل‌گیری نگرش آنها به ازدواج تاثیر گذاشته است. بعضی‌ها ترجیح می‌دهند به‌جای پذیرفتن مسوولیت زندگی مشترک، مجرد باشند و بسیاری از خانواده‌ها ناچار به پذیرش حق انتخاب آنها هستند

با این حال باید میان تجردی که مربوط به انتخاب آزادانه است و تجردی که از سر ناچاری و ناامیدی شکل گرفته، تفاوت قائل شد. نگرانی اصلی آنجاست که جوانی نه از سر میل، بلکه به‌دلیل نداشتن چشم‌اندازی روشن از تشکیل خانواده صرف‌نظر کند. ۱۸ میلیون نفر، عدد قابل تاملی است که اگر نقاب از چهره بردارد در پس آن، تردید، حسرت و آرزوهای بر بادرفته‌ای نمایان می‌شود. مسوولان باید بپذیرند ازدواج را نمی‌توان با بخش‌نامه و توصیه به دفتر زندگی جوانان بازگرداند. تا وقتی امکان یک زندگی معمولی فراهم نباشد، بعید است این دفتر دوباره با نام ازدواج پر شود

روزنامه دیده‌بان

از فوتبال تا هاروارد؛ جسارت تغییر مسیر

نگاهی روان‌شناختی به حق انسان برای بازنگری در اهداف، کشف علایق تازه و انتخاب مسیرهای متفاوت

زهرا عیدگاهی | کارشناسی ارشد روان‌شناسی شخصیت

تصمیم دیوک اوریگی، فوتبالیست سابق لیورپول، برای اعلام بازنشستگی در ۳۱ سالگی و انتخاب مسیر تحصیلی در دانشگاه هاروارد، موضوعی فراتر از یک تصمیم ورزشی است که می‌توان از جنبه‌های مختلف به آن نگاه کرد. اوریگی سال‌ها از عمر خود را صرف فوتبال حرفه‌ای کرده و به افتخارات ارزشمندی دست یافته است؛ با این حال، انتخاب مسیری متفاوت نشان می‌دهد که رسیدن به موفقیت در یک حوزه لزوماً به معنای متوقف شدن در همان مسیر نیست. این موضوع فرصتی برای تأمل درباره مفاهیمی مانند هویت فردی، رضایت از زندگی، تغییر اهداف و شجاعت تجربه کردن مسیرهای تازه فراهم می‌کند. اما چرا بعضی افراد با وجود داشتن موقعیت‌های موفق، تصمیم به تغییر مسیر می‌گیرند؟



۱ هویت ما در شغل خلاصه نمی‌شود

از نگاه روان‌شناسی، یکی از موضوعات مهم در رشد فردی، شکل‌گیری هویتی مستقل از نقش‌های شغلی و اجتماعی است. گاهی افراد چنان با حرفه خود یکی می‌شوند که تصور زندگی بدون آن برایشان دشوار است.

برای مثال، ممکن است یک ورزشکار تمام ارزشمندی خود را در قهرمانی و موفقیت‌های ورزشی جست‌وجو کند. در حالی که انسان مجموعه‌ای از استعدادها، علایق، ارزش‌ها و توانایی‌های مختلف است و نباید تمام هویت خود را به یک نقش محدود کند.

۲ تغییر مسیر می‌تواند خود موفقیت باشد

بسیاری از افراد به دلیل ترس از قضاوت دیگران، از دست‌دادن موقعیت فعلی یا نگرانی از آینده، از تغییر مسیر زندگی خود اجتناب می‌کنند. در حالی که گاهی فاصله گرفتن از یک مسیر آشنا، فرصتی برای شناخت بهتر نیازها و اولویت‌های شخصی است. انعطاف‌پذیری روانی به ما کمک می‌کند تغییرات زندگی را بپذیریم و متناسب با ارزش‌ها و اهدافمان تصمیم بگیریم. بنابراین، پایان دادن به یک مسیر لزوماً به معنای شکست نیست بلکه نشانه آمادگی برای تجربه‌ای تازه است.

۳ یادگیری خط پایان ندارد

یکی از باورهای محدودکننده این است که برای یادگیری، ادامه تحصیل یا تغییر شغل زمان مشخصی وجود دارد. این طرز فکر ممکن است افراد را از تجربه فرصت‌های جدید محروم کند. در حالی که انسان در هر مرحله از زندگی می‌تواند توانایی‌های تازه‌ای کشف کند. یادگیری مستمر علاوه بر افزایش دانش، احساس کارآمدی، اعتمادبه‌نفس و رضایت درونی را نیز تقویت می‌کند.

۴ موفقیت به معنای تأیید دیگران نیست

گاهی اوقات، افراد برای حفظ جایگاه اجتماعی و دریافت تحسین دیگران، در مسیری باقی می‌مانند که دیگر با خواسته‌های درونی‌شان هماهنگ نیست. وابستگی بیش از اندازه به تأیید دیگران می‌تواند تصمیم‌گیری مستقل را دشوار کند. شناخت ارزش‌های شخصی و توجه به خواسته‌های واقعی، به ما کمک می‌کند انتخاب‌هایی داشته باشیم که با رضایت درونی‌مان هماهنگ‌تر باشند. زندگی انسان به یک شغل، عنوان یا موفقیت خاص محدود نمی‌شود. بزرگ‌ترین موفقیت، نه در ادامه دادن مسیری آشنا، بلکه در شجاعت انتخاب مسیری متفاوت است. هر فرد حق دارد در طول زندگی اهدافش را بازنگری کند، علایق تازه‌ای را کشف کند و برای ساختن آینده‌ای متفاوت قدم بردارد.

به یاد داشته باشیم که ارزش ما فقط به دستاوردهای گذشته‌مان نیست؛ بلکه به ظرفیت رشد، یادگیری و انتخاب‌هایی است که برای آینده خود انجام می‌دهیم. برای شروع دوباره، کشف توانایی‌های تازه و ساختن نسخه بهتری از خودمان، هیچ‌وقت دیر نیست.

داده تصویری

۷ نشانه خروج بازی‌های رایانه‌ای از تعادل و راهکارهای والدین

بازی کردن به‌خودی‌خود مشکل‌ساز نیست، اما وقتی بخش‌های مهم زندگی نوجوان را کنار می‌زند، نیازمند مداخله و مدیریت والدین است.



اتاق مشاوره

برای بچه‌دار شدن می‌خواهم همسر دوم بگیرم!



زهرا موید | کاندیدای دکتری تخصصی مشاوره

۳۴ ساله هستم و خانمم ۳۰ ساله است. ۱۱ سال است که برای بچه‌دار شدن همه راه‌های پزشکی را پیگیری کردیم و موفق نشدیم چون خانمم نابارور است. نمی‌دانم چطور به او بگویم که باید زن دوم بگیرم تا به آرزوی بچه‌دار شدنم برسم. دوست ندارم از بهزیستی و... هم بچه بردارم و دوست دارم که بچه خودم باشد، عیبی دارد؟

مخاطب گرامی، در ابتدا باید به این نکته توجه کنیم که ۱۱ سال تلاش برای فرزندآوری و تجربه مکرر ناکامی در این مسیر، می‌تواند فشار روانی و عاطفی قابل توجهی بر هر دو نفر وارد کند. میل به پدر شدن، خواسته‌ای قابل درک و محترم است و نمی‌توان آن را نادیده گرفت یا به‌سادگی از کنار آن عبور کرد. با این حال، باید میان داشتن یک خواسته مشروع و انتخاب راهکار مناسب برای رسیدن به آن تفاوت قائل شد. به چند نکته توجه کنید.

۱. نخستین نکته این است که ناباروری نباید صرفاً به‌عنوان مشکل یکی از زوجین تعریف شود. حتی اگر علت پزشکی ناباروری به همسر شما مربوط باشد، تجربه ناباروری، مسئله‌ای مشترک در زندگی زناشویی است و نباید باعث شکل‌گیری احساس گناه، شرم یا بی‌ارزشی شود. همسر شما هم احتمالاً در طول این ۱۱ سال، رنج، ناامیدی و فشار روانی زیادی را تجربه کرده است. بنابراین، مهم است که پیش از هر تصمیمی، احساسات و تجربه زیسته او را هم ببینید.

۲. دوم این که ازدواج مجدد را نباید به‌عنوان یک راه‌حل قطعی برای فرزندآوری در نظر گرفت. ازدواج دوم لزوماً تضمین‌کننده داشتن فرزند نیست و ممکن است تعارض‌های عاطفی، خانوادگی، اقتصادی و روان‌شناختی جدیدی ایجاد کند. همچنین باید توجه داشت که ورود فرد سوم به رابطه، بدون در نظر گرفتن پیامدهای آن برای همسر اول و ساختار خانواده، می‌تواند آسیب‌های عمیقی به روابط موجود وارد کند.

گفت‌وگو کنید

پیشنهاد می‌کنم پیش از مطرح کردن تصمیم ازدواج مجدد، با همسرتان گفت‌وگویی صادقانه، آرام و بدون سرزنش داشته باشید. به جای بیان جملاتی مانند «من باید زن دوم بگیرم»، از احساسات و نیازهای خود صحبت کنید. برای مثال بگویید: «پدر شدن یکی از آرزوهای مهم زندگی من است و احساس می‌کنم درباره آینده این خواسته به گفت‌وگوی جدی نیاز داریم.» در این گفت‌وگو، به احساسات و نگرانی‌های همسرتان هم فرصت شنیده شدن بدهید. همچنین مراجعه به زوج‌درمانگر متخصص در حوزه ناباروری می‌تواند به شما کمک کند تا بدون تصمیم‌گیری شتاب‌زده، ابعاد مختلف این مسئله را بررسی کنید و درباره آینده زندگی مشترکتان به جمع‌بندی برسید.

تمایل به داشتن فرزند زیستی به‌خودی خود نه اشتباه است و نه غیر اخلاقی، همان‌طور که انتخاب فرزندخواندگی یا پذیرش زندگی بدون فرزند هم انتخاب‌هایی ارزشمند هستند. اما مسئله اصلی این است که آرزوی پدر شدن نباید به بهای نادیده گرفتن احساسات، امنیت روانی و حقوق انسانی همسر تمام شود. تصمیم درست، تصمیمی است که با آگاهی، مسئولیت‌پذیری، گفت‌وگوی متقابل و در نظر گرفتن پیامدهای آن برای همه افراد درگیر گرفته شود.

تازه ها

موج زودرس آنفلوآنزا در کشور و ۲/۵ برابر آستانه هشدار

مهشید ناصحی، رئیس اداره کنترل سل و جذام وزارت بهداشت، با استناد به آخرین گزارش نظام مراقبت دیده‌وری اعلام کرد: نسبت نمونه‌های مثبت آنفلوآنزا در کشور در هفته منتهی به ۲۲ آبان به ۲۶.۳ درصد رسیده است؛ رقمی که بیش از ۲.۵ برابر آستانه هشدار بالا محسوب می‌شود. به گفته او این نسبت از هفته سی‌ویکم سال جاری از آستانه هشدار عبور کرده و با شیبی تند در حال افزایش است، در حالی که سال گذشته همین وضعیت در هفته سی‌وچهارم رخ داده بود؛ یعنی کشور امسال سه هفته زودتر وارد موج آنفلوآنزا شده است.

ناصحی در گفت‌وگو با خبرنگار اجتماعی تسنیم افزود: هم‌زمان نسبت نمونه‌های مثبت کووید-۱۹ نیز با وجود کاهش چشمگیر نسبت به هفته قبل، همچنان ۸.۵ درصد است. میزان مثبت‌شدن نمونه‌ها در بیماران سرپایی ۴.۶ درصد و در بیماران بستری ۱۳ درصد گزارش شده که بالاتر از آستانه هشدار بالاست. بر پایه داده‌های نظام مراقبت غیردیده‌وری آزمایشگاهی، درصد مثبت‌شدن آزمایش آنفلوآنزا در ۲۱ استان از جمله تهران، خراسان رضوی، اصفهان، فارس، خوزستان، کرمان و آذربایجان شرقی بالاتر از آستانه هشدار بالا ثبت شده است.

۵۳ درصد موارد مثبت به کودکان تعلق دارد؛ سهم کودکان زیر دو سال ۹.۸ درصد، گروه دو تا پنج سال ۱۴.۸ درصد و گروه شش تا ۱۵ سال ۲۸.۴ درصد بوده است. بیشترین موارد بستری نیز مربوط به افراد بالای ۶۵ سال یا دارای عوامل خطر است. رئیس اداره کنترل سل و جذام وزارت بهداشت بر تقویت نظام مراقبت و اطلاع‌رسانی عمومی تأکید کرد و استفاده از ماسک در بخش‌های پرخطر، بیمارستان‌ها، آسایشگاه‌های سالمندان و وسایل حمل‌ونقل عمومی را ضروری دانست. او همچنین هشدار داد درصد مثبت‌شدن آزمایش‌ها به‌تنهایی معیار کافی برای مقایسه شدت بیماری یا تعیین میزان شیوع در استان‌ها نیست و باید در کنار سایر شاخص‌های نظام مراقبت تفسیر شود.

داده تصویری

راهنمای مصرف سالم‌تر کنسرو ماهی





فست‌فود و گرسنگی ساختگی

از بوی پیتزا تا ترکیب نمک و چربی؛ چرا مقاومت در برابر غذاهای فوق‌فرآوری‌شده آسان نیست؟

فاطمه ملک‌زاده | روزنامه‌نگار

به مناسبت روز جهانی فست‌فود، بررسی زوایای پنهان این غذاها نشان می‌دهد پیتزا، سیب‌زمینی سرخ‌کرده و ساندویچ‌های آماده فقط به دلیل طعم خوشایند، پرمصرف نیستند؛ ترکیب حساب‌شده چربی، نمک، شکر و بافت ترد می‌تواند سامانه پاداش مغز را به‌شدت تحریک کند. با این حال، متخصصان تأکید می‌کنند که «اعتیاد به غذا» هنوز با اختلال مصرف مواد مخدر یکسان و یک تشخیص رسمی پزشکی نیست. آمارها می‌گوید، ۳۵ درصد از تغذیه روزانه ایرانیان، فست‌فودها هستند؛ این آمار یعنی لازم است از کم و کیف این غذاها بیشتر بدانیم.

مغز چگونه به طعم پاداش می‌دهد؟

هنگام خوردن غذاهای پرانرژی، مغز از طریق انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند دوپامین، احساس لذت و پاداش ایجاد می‌کند. دوپامین الزاماً ماده‌ای برای ایجاد شادی نیست؛ بیشتر به مغز می‌آموزد که یک رفتار را تکرار کند. به همین دلیل، دیدن تصویر پیتزا، شنیدن صدای باز شدن بسته چیپس یا حتی استشمام بوی سیب‌زمینی سرخ‌کرده می‌تواند میل به خوردن را پیش از احساس گرسنگی فعال کند.

در صنعت غذا اصطلاحی به نام «نقطه لذت» وجود دارد. این مفهوم به ترکیبی از شیرینی، شوری و چربی اشاره می‌کند که بیشترین مطلوبیت حسی را ایجاد می‌کند. هدف این فرمول‌ها الزاماً «معتادکردن» مصرف‌کننده نیست، اما غذاهایی با این ویژگی‌ها می‌توانند بسیار خوش‌خوراک، سریع‌مصرف و دشوارتر برای توقف باشند.

چرا سیری دوام نمی‌آورد؟

یک ساندویچ حجیم ممکن است کالری زیادی داشته باشد، اما حجم ظاهری غذا همیشه به معنای سیری پایدار نیست. بسیاری از غذاهای آماده فیبر کمی دارند و با سرعت زیادی خورده می‌شوند؛ در نتیجه، فرصت کافی برای فعال‌شدن پیام‌های سیری ایجاد نمی‌شود. همچنین ترکیب کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده، چربی و نمک می‌تواند دریافت انرژی را افزایش دهد، بدون آن که به اندازه یک وعده حاوی حبوبات، سبزیجات و غلات کامل احساس پری ایجاد کند. نسبت‌دادن گرسنگی دوساعت بعد از فست‌فود فقط به «افت ناگهانی انسولین» ساده‌سازی موضوع است. اندازه وعده، سرعت خوردن، میزان فیبر و پروتئین، خواب و استرس نیز در بازگشت اشتها نقش دارند.

پیوند فست‌فود با رفتارهای اعتیادگونه

برخی فست‌فودها، به‌ویژه انواع صنعتی، در گروه غذاهای فوق‌فرآوری‌شده قرار می‌گیرند؛ محصولاتی که مصرف آن‌ها در بعضی افراد با ولع شدید و دشواری در کنترل خوردن همراه است. یک مرور پژوهشی منتشرشده در سال ۲۰۲۴، با استناد به مطالعات پیشین، شیوع نشانه‌های اعتیادگونه مرتبط با مصرف این غذاها را حدود ۱۴ درصد در بزرگسالان و ۱۵ درصد در کودکان و نوجوانان گزارش کرده است. این آمار به مجموعه غذاهای فوق‌فرآوری‌شده مربوط است و نباید آن را صرفاً به مصرف فست‌فود نسبت داد.

بازاریابی، میل به خوردن را تقویت می‌کند

رنگ‌های پرتحرک در منو، تصاویر بزرگ غذا، پیشنهادهای چندنفره و تبلیغات دیجیتال، تصمیم‌گیری را به سمت خرید بیشتر هدایت می‌کنند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند بازاریابی غذاهای ناسالم می‌تواند بر ترجیح برند، انتخاب غذا و رفتار خوردن کودکان و نوجوانان اثر بگذارد. درباره نقش دقیق موسیقی و نور در افزایش اشتها، شواهد یکسان نیست؛ حتی یک مطالعه در محیط رستوران نشان داد نور و موسیقی ملایم با کاهش ۱۸ درصدی میزان غذای مصرف‌شده همراه بوده است.

نگاه درست به فست‌فود

راه‌حل، ترسیدن از یک وعده پیتزا نیست؛ مشکل زمانی شکل می‌گیرد که غذاهای پرنمک، پرچرب و کم‌فیبر به عادت روزانه تبدیل شوند. کاهش دفعات مصرف، انتخاب اندازه کوچک‌تر، افزودن سبزیجات و پروتئین، آهسته‌خوردن و حذف نوشیدنی‌های شیرین می‌تواند شدت این چرخه را کم کند.

بیشتر بدانیم

زینک را ناشتا و دور از آهن و کلسیم بخورید

بهترین زمان مصرف قرص زینک پلاس برای ریزش مو، یک ساعت پیش از غذا یا دو ساعت بعد از آن است؛ یعنی وقتی معده خالی است تا بدن روی را بهتر جذب کند. متخصصان تغذیه می‌گویند خوردن این قرص همراه آهن، کلسیم، شیر و لبنیات، چای و قهوه جذب آن را کم می‌کند. پس باید دست‌کم دو تا چهار ساعت از قرص آهن، دو ساعت از لبنیات، یک ساعت از چای و قهوه و دو ساعت از آنتی‌بیوتیک فاصله داشته باشد.

زینک جلوی ریزش مو را می‌گیرد و به رشد دوباره تارها کمک می‌کند. کمبود آن هم باعث می‌شود موها بیشتر و طولانی‌تر از حد معمول بریزند.

درباره زمان مصرف، بعضی پزشکان شب و پیش از خواب را بهتر می‌دانند، چون کمتر حالت تهوع می‌دهد؛ بعضی هم صبح را ترجیح می‌دهند، چون زینک پلاس ویتامین‌های گروه B دارد که ممکن است خواب برخی افراد را مختل کند. کسانی که با معده خالی دچار تهوع یا سوزش معده می‌شوند می‌توانند آن را همراه یک وعده سبک و بدون لبنیات بخورند. مصرف قرص را باید سه تا شش ماه ادامه داد. بیشتر از این مدت لازم نیست و حتی می‌تواند به بدن ضرر بزند.

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

سه شنبه ۲۶ آبان ۱۴۰۵
شماره ۲۲۷۹

ارزش تو رارفتار آدم‌هایی که قدرت فهمیدنت را ندارند تعیین نمی‌کند.

تب داغ سفیدی دندان

استفاده از هیچ روش زیبایی بدون عارضه نیست

معصومه متین نژاد| هنوز تب کوچک کردن بینی، زاویه سازی صورت وکاشت مژه و ناخن در جامعه نخوابیده که گرایش به عمل زیبایی دیگری شیوع پیداکرده است. سفیدکردن دندان ها و داشتن لبخندی زیبا به سبک سلبریتی ها، حتما درباره بلیچینگ، لمینت وکامپوزیت چیزهایی به گوشتان خورده است، محبوب ترین روش های سفیدکردن دندان ها که این روزها متقاضی زیادی هم دارد، تا آن اندازه که یک بار دیگر فعالیت مراکز زیرزمینی این نوع زیبایی ها را داغ کرده است. این درحالی است که به گفته پزشکان هیچ عمل یا روش زیبایی بدون عارضه نیست. بدتر از آن، اینکه بسیاری از افراد نیز نامزد مناسبی برای انجام این روش ها نیستند و فقط به خاطر پرداخت هزینه کمتر به سراغ مراکز زیرزمینی می روند و با سلامت خودشان بازی می کنند. اگر علاقه مند هستید در این باره بیشتر بدانید یا متقاضی یکی از این روش ها هستید، مطلب امروز ما که در گفت وگو با دکتر سعید اخوان مهدوی، دندان پزشک تهیه شده است، حتما بخوانید.

علت زردی دندان‌ها

دندان از دو بخش مینا و عاج تشکیل شده. مینای دندان همان بخش سفید دندان است و عاج به رنگ زرد و در زیر آن قرار دارد. به مرور زمان و با افزایش سن، ضخامت مینای دندان کمتر و عاج دندان نمایان می‌شود. البته گاهی هم این زردی به علت استفاده از رژیم غذایی نامناسب مانند نوشیدنی ها و غذاهای رنگدانه دار یا سیگار کشیدن است که سبب می‌شود دندان ها آن سفیدی قبل را نداشته باشند. در این شرایط پزشکان از روش های مختلفی برای سفید کردن دندان ها استفاده می‌کنند.

بلیچینگ

بلیچینگ از روش های محبوب برای سفیدکردن دندان هاست که در آن رنگ مینای دندان یک تا دو درجه روشن تر می شود. در این روش با استفاده از مواد شیمیایی که بخش اصلی آن از پراکسید هیدروژن تشکیل شده است رنگدانه های رسوب کرده در مینای دندان اکسید می شود و این مواد به مرور از مینا هم عبور و به عاج نفوذ و رنگ آن را هم روشن تر می‌کنند. در هر دو صورت این مواد نباید به هیچ وجه در تماس با لثه یا دندان های پوسیده قرار بگیرند، چون سبب ایجاد حساسیت و آسیب به لثه و دندان می شوند.

روش ایده‌آل

بلیچینگ به دو صورت انجام می‌شود.

- در مطب طی دو تا سه جلسه با پراکسید هیدروژن و غلظت بالا انجام می‌شود که نتیجه آن سریع است ولی ماندگاری کمی دارد.
- درخانه طی سه تا شش جلسه با پراکسید کرباميد و غلظت پایین تر انجام می‌شود که ماندگارتر است.
- بهترین نتیجه با ترکیب هر دو روش به دست می‌آید و زمان ماندگاری را بیشتر می‌کند.

رازماندگارتر شدن بلیچینگ

بلیچینگ یک عمل زیبایی موقت است و باید هرچند وقت یک بار آن را تکرار کرد. با این همه هرچه رعایت بهداشت فرد بیشتر باشد، مواد رنگدانه دار کمتری استفاده کند یا پس از استفاده فوری دهان را بشوید و جنس مینای دندانش بهتر باشد، عمر بلیچینگ طولانی تر خواهد شد.

عوارض موقتی

تماس مواد سفیدکننده باعث سبب ایجاد حساسیت و آزردگی در لثه می‌شود. در برخی افراد هم دندان ها حساسیت نشان می دهند که البته موقتی است و پس از سه تا پنج روز از بین می‌رود.

افرادی که مناسب بلیچینگ نیستند

- سالمندان، هرچه سن بیشتر باشد، مینای دندان نازک تر است و دندان به عمل بلیچینگ دیرتر پاسخ می دهد.
- افرادی که از سیگار یا قلیان استفاده می‌کنند.
- کسانی که رنگ مینای دندانشان زرد است.
- افرادی که روی دندان هایشان لک های سفید و قهوه‌ای دارند و برطرف نمی‌شود.
- کسانی که دندان های جلوی دهانشان پوسیدگی دارد و مداخلات دندان پزشکی برروی آن ها انجام شده است. این افراد باید پس از سفید کردن، دوباره دندان هایشان را پرکنند.
- افرادی که هنوز به سن بلوغ کامل نرسیده‌اند، یعنی افراد کمتر از پانزده سال.
- کسانی که بهداشت بسیار ضعیفی دارند یا لثه هایشان ملتهب است و خون ریزی می‌کند.

جوانانی که لثه ها و دندان های سالمی دارند، بهترین گزینه برای بلیچینگ هستند.

۶ ماه تا ۲ سال

مدت دوام بلیچینگ دندان بستگی به عوامل مختلفی مانند نوع بلیچینگ، رعایت بهداشت دهان و دندان و سبک زندگی فرد دارد. با این همه بین شش ماه تا دو سال دوام دارد.



لمینت

به جز سفید کردن برای مرتب و یک اندازه کردن دندان ها هم استفاده می‌شود. در این روش دندان تراش می‌خورد و ضخامت مینای دندان کاسته می‌شود. سپس روکشی از جنس سرامیک با ضخامت پوسته تخم مرغ در آزمایشگاه ساخته و روی دندان های جلوی دهان که در زمان خندیدن یا حرف زدن دید بیشتری دارند، کار گذاشته می‌شود.

ماندگاری لمینت

لمینت در صورت رعایت بهداشت دهان و دندان عمر بسیار طولانی دارد، به طور متوسط ۱۰ تا پانزده سال. در صورت آسیب دیدن هم دوباره باید آن را ترمیم و بازسازی کرد.

کسانی که نباید لمینت کنند

- افرادی که دندان ها یا لثه های مستحکم یا سالمی ندارند.
- کسانی که دندان هایشان مینای کافی ندارند، دندان های بسیار کوچک یا آسیب دیده دارند یا ترمیم های گسترده‌ای روی دندان هایشان انجام داده‌اند.
- افرادی که مشکلات شدید نامرتبی دندان یا ناهنجاری های شدید دندانی دارند.
- بیماران فعال لثه، دندان های عصب کشیده شده یا دندان های بسیار ضعیف نیز برای انجام لمینت مناسب نیستند.

افرادی که مناسب لمینت هستند

لمینت برای افرادی که مشکلات شدید تر ظاهری دندان دارند، مانند تغییر رنگ های شدید، دندان های نامرتب یا ترک خورده گزینه بسیار مناسبی است. با این همه باید دندان ها و لثه های سالمی برای استفاده از این روش زیبایی داشته باشند.

کامپوزیت

کامپوزیت همان کارایی لمینت را برای دندان ها دارد. در این روش هم مینای دندان قدری تراش داده می‌شود، البته کمتر از لمینت. یک ماده رزینی مخصوص به صورت مستقیم روی دندان قرار می‌گیرد و سپس با نور UV سخت می‌شود. دندان پزشک کامپوزیت را معمولا در همان جلسه درمانی و در مطب انجام می‌دهد.

ماندگاری کامپوزیت

کامپوزیت دوام کمتری نسبت به لمینت دارد و درصورت رعایت بهداشت دهان و دندان معمولا بین پنج تا هفت سال عمر می‌کند. ولی هر دو تا سه سال یک بار باید آن را ترمیم و پولیش کرد.

کسانی که نباید کامپوزیت کنند

- افرادی که مشکلات عملکردی دهان و دندان مانند دندان قروچه، بیماری های لثه یا پوسیدگی شدید دندان دارند.
- کسانی که به مواد کامپوزیت حساسیت دارند.
- افرادی که مینای دندانشان کافی نیست.

افرادی که مناسب کامپوزیت هستند

این روش برای مشکلات جزئی مانند پُرکردن شکاف های کوچک، اصلاح فرم یا تغییر رنگ ملایم دندان ها بسیار کارآمد است. در این روش هم فرد باید دندان ها و لثه های سالمی داشته باشد.

مقایسه روش‌های سفیدکردن

روش	هزینه	مقاومت دربرابر لک	امنیت روش اجرا	ماندگاری	زمان اجرا
بلیچینگ	کم	کم	زیاد	کم	طولانی
کامپوزیت	متوسط	متوسط	متوسط	متوسط	کوتاه
لمینت	زیاد	زیاد	کم	زیاد	متوسط

قابل توجه طرف داران لمینت و کامپوزیت

افرادی که تمایل دارند از روش لمینت و کامپوزیت برای سفیدکردن دندان ها استفاده کنند باید تا پایان عمر این پوشش ها را روی دندان هایشان حفظ کنند، چون در این دو روش مینای دندان تراشیده و نازک می‌شود.

یک هشدار جدی

هیچ عمل یا روش زیبایی بدون عارضه نیست. این عوارض وقتی توسط یک غیرمتخصص و در مراکز غیردرمانی انجام شود، چند برابر خواهد شد و گاهی نیز جبران ناپذیر می‌شود. پیش از انجام هرکدام از این روش ها فرد متقاضی باید از دندان پزشک خود بخواهد درباره روش انتخابی و عوارض آن توضیح کامل بدهد و سپس با آگاهی انتخاب کند.

توصیه هایی برای طولانی شدن عمر سفیدی دندان

مسواک زدن منظم

دوبار در روز با خمیردندان های مناسب برای دندان های حساس، مسواک بزنید.

استفاده از نخ دندان

برای جلوگیری از تجمع پلاک میان دندان ها، نخ دندان را فراموش نکنید.

پرهیز از خوردن مواد غذایی سخت

از مصرف غذاهایی مانند یخ، آجیل های سخت یا آب نبات های چسبناک بپرهیزید.

مراجعه منظم به دندان پزشک

هر شش ماه یک بار برای بررسی سلامت دندان ها و پاک سازی حرفه ای به دندان پزشک سری بزنید.

پرهیز از مصرف دخانیات و نوشیدنی های رنگی

مصرف این مواد می تواند به ویژه در روش کامپوزیت، سبب تغییر رنگ شود.

شست وشوی مرتب دهان

پس از مصرف هرنوع خوردنی یا نوشیدنی حتما دهانتان را با مقداری آب شست وشو دهید.