

بالا تر از یک سوژه

همدان پیام: در این شماره از پیام آدینه تحریریه روزنامه تصمیم به بیان موضوعاتی در حوزه‌های مختلف گرفت. بدین ترتیب شماره پیش رو فارغ از اختصاص به موضوعی خاص در بخش‌های سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، گردشگری، فرهنگی و طنز نگاه‌های مختلفی را در موضوعات گوناگون داشته است.

سازمان

پیام آدینه ۱۹۶ • سال پنجم • تحلیلی، اطلاع‌رسانی، آموزشی



خودمان را
گول نزنیم!

الوند و پاس
از صعود بازماندند

ریه‌های همدان را از
اکسیژن خالی نکنیم

چه خبر از
افتقال آب

اغلب کارگران خط
فقر را پشت سر
گذاشته‌اند

استان همدان مسئولیت
بیشتری در انتخابات
خردادماه دارد

همدان پیام: خردادماه را در تقویم شمسی ایرانیان باید ماه انتخابات و ماهی با رنگ و بوی سیاسی نامید بخصوص اینکه انتخابات ریاست جمهوری اسلامی، در ادوار گذشته و دوره پیش روی در خردادماه برگزار شده و می‌شود.

خردادماه امسال بیشتر از سال‌های گذشته آمیخته با فضای سیاسی و فعالیت‌های شدید انتخاباتی است؛ چراکه امسال دو انتخابات با دو فضای متفاوت در کشور و ۳ انتخابات با ۳ حال و هوای مختلف در استان همدان قرار است برگزار شود؛

انتخابات ریاست جمهوری اسلامی، انتخابات شوراهای اسلامی شهر و روستا همچنین انتخابات میان‌دوره‌ای مجلس شورای اسلامی در شهرستان توپس‌کان.

بدون شک مسئولان سیاسی و دست‌اندرکاران انتخابات در استان همدان مشغله بیشتری نسبت به هم‌ترازان خود در دیگر نقاط کشور دارند و این فرصت آزمون ویژه‌ای برای مسئولان استان و دغدغه برگزاری انتخاباتی سالم و حضور عالی مردم در پای صندوق‌های رأی مثلث انتخابات به شمار می‌رود و قطعاً نمره ویژه‌ای هم برای کارگزاران انتخابات در استان همدان خواهد داشت.

البته همزمانی ۳ انتخابات در یک ماه و یک روز خاص چون بنا بر اعلام وزارت کشور قرار است بیست و چهارم خردادماه همزمان با سراسر کشور برگزار شود و این قاعده اصولی بیشتر برای صرفه‌جویی در هزینه‌های سنگین انتخابات و همچنین یک کاسه کردن تشریفات و مقدمات چنین رویدادهای بزرگ است که قطعاً هر انتخابات به طور جداگانه زمان و امکانات و نیروی انسانی زیادی معطوف خود می‌سازد.

انتظار می‌رود تب و تاب عمومی انتخابات از نیمه دوم اردیبهشت‌ماه آغاز شود و اگرچه بسیاری از رفت و آمدهای تبلیغاتی مرتبط با کاندیداهای احتمالی در هر ۳ حوزه ریاست جمهوری، مجلس شورای اسلامی و شوراهای اسلامی شهر و روستا حتی از ماه‌های قبل و به طور غیر علنی و اعلام نشده در کشور جریان داشته است، ولیکن این تحرکات به صورت گسترده‌تر و با سر و صدای بیشتر می‌رود که شتاب بگیرد و در مسیر اصلی خود بیفتد. نکته می‌شود، در تعطیلات نوروزی امسال که کاندیداهای احتمالی برنامه‌ریزی نوشته شده و نانوشته‌ای برای خود متصور بوده‌اند، دید و بازدیدهای نوروزی خود

همدان پیام: پیامدهایی که از اتفاقات مختلف ناشی می‌شود بازمانده حوادثی است که گاه زاییده تصمیم‌گیری‌های مهم است.

یکی از این پیامدها بحرانی بود که سال گذشته گریبان برنامه‌ریزان حوزه گردشگری را گرفت و سه ضلع میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری این بار نامتوازن شد و انعکاس انتقادات به قدری محسوس شد که نقض عملکرد در حوزه گردشگری دیگر حوزه‌ها را نیز زیر سؤال برد.

به این ترتیب نیمی از سال نگذشته بود که تصمیم بر تغییر مدیریت در اداره کل میراث فرهنگی تنها انتخاب برای تعدیل وضعیت حوزه گردشگری استان شد.

۶ ماه اول سال ۹۱ که حضور پرچم گردشگران در همدان رقم خورد ارائه خدمات و نحوه ایجاد تأسیسات اقامتی در استان به قدری با ناهماهنگی‌ها گره خورد که نمایندگان مردم در مجلس نیز قدم پیش نهادند و مدعی شدند که مسئولان حوزه گردشگری باید در کوتاه‌ترین زمان برای این وضعیت پاسخگو باشند.

به هر ترتیب با از راه رسیدن مهرماه و آغاز شدن پاییز در سال گذشته گویا بهار کاری در حوزه گردشگری به تکاپو افتاد. معاون اسبق گردشگری استان که ۲ سالی بود در سمت مدیرکل میراث فرهنگی کهگیلویه و بویراحمد مشغول به کار بود دوباره به حوزه کاری مرتبط در همدان منتقل شد تا برنامه‌ای متمایز را برای تحول در حوزه گردشگری ارائه دهد.

علیرضا ایزدی، مدیرکل فعلی میراث فرهنگی در حالی وارد عرصه مدیریتی شد که کماکان گردشگری همدان حال مساعدی نداشت.

وی در نخستین اقدام دست به تغییر معاونت‌های میراث فرهنگی، گردشگری و سرمایه‌گذاری زد.

در دومین گام اعلام کرد که پس از چند سالی که جشنواره زمستانی در هاله‌ای از ابهام با روند کاری آرامی

استان همدان مسئولیت بیشتری در انتخابات خردادماه دارد



و اهمیت شوراهای اسلامی در ابعاد شهری و روستایی آن تحت تأثیر عنوان بزرگی مثل انتخابات ریاست جمهوری اسلامی قرار گیرد.

انتخابات در سطح ریاست جمهوری به لحاظ ابعاد ملی و سراسری آن به خودی خود آنقدر آنالیز شده و مطرح است که خیلی راحت می‌توان به اطلاعات و شناخت کافی از شخصیت‌های کاندیدا برای ریاست جمهوری و حال و هوای سیاسی حاکم بر جریان‌های حمایت‌کننده و دخیل

را پررنگ‌تر از همیشه در شهرها و مناطق خود انجام داده و هر کجا که مراسمی و مناسبتی محلی و قومی در میان بوده، اقدامات تبلیغاتی هم صورت گرفته است. شنیده‌ها حاکی است چنین اخلاق‌مداری‌ها در میان سیاسیون محلی خودمان بسیار پررونق بوده است.

موضوع مهم و سرنوشت‌سازی که در ارتباط با محتوای انتخابات به عهده اهل قلم و اندیشمندان آزاداندیش می‌باشد و باید روشنگری شود، این است که نباید انتخابات

از کشورهای مختلف توجه همگان را به خود معطوف کرد. جشنواره زمستانی همدان مانند تلنگری بود که به تن نیمه‌جان گردشگری استان وارد شد و پیامدی بود بر این عنوان که در هر حوزه با انسجام و برنامه‌ریزی می‌توان حتی با نبود امکانات اولیه و بودجه کافی کارهایی انجام داد. یک ماهی از این اتفاقات نگذشته بود که فعالان گردشگری استان همگام شدند تا جشنواره «صدای بهار» را در نوروز برپا کنند و این جشنواره که با فرا رسیدن نوروز

برگزار می‌شد همدانی‌ها در سال ۱۳۹۱ شاهد برگزاری دوباره این جشنواره خواهند بود.

به هر حال بهمن‌ماه ۹۱ همدان را اگرچه برفی سفید نکرد اما زمستانش اسمی میان فصل‌ها درآورد که در رسانه‌های متعدد انعکاس یافت و کمتر کسی در جای جای کشور از اخبار جشنواره زمستانی همدان غافل شد. دلیل این اتفاق هم این بود که حضور تعدادی از خبرنگاران مرتبط به حوزه گردشگری به همراه ۳۰ سفیر

این روزها حال گردشگری بهاری است



در مسیر تبلیغات، دست یافت و تصمیم گرفت. ولیکن از سوی دیگر شناخت کاندیداهای محلی برای تشکیلات سیاسی یک شهر بسیار دشوارتر از یک رویکرد ملی است؛ چراکه در انتخاب شخص اصلح برای نمایندگی بعضاً شورای شهر، شناخت‌ها بیشتر حاصل از بینش‌های فردی است و احزاب و گروه‌های شناخته شده سیاسی برای بالا آوردن نامزدهای منفرد آنچنان از خود مایه نمی‌گذارند.

البته در جریان‌های سیاسی و اجتماعی شهرها و استان‌ها، شناخت افراد جامعه آن نسبت به هم بیشتر بر اساس برخورد‌های چهره به چهره و نقل قول‌های فامیلی است و چنین شناخت‌هایی برای معرفی یک نفر بر تشکیلات اجرایی و سیاسی تا کنون چندان کارساز نبوده است.

از سویی دیگر خوشبختانه طیف‌های مردمی و بخصوص جوانان ما که بعد از پیروزی انقلاب اسلامی همواره در کوران تحولات سیاسی بوده و تجربه انتخابات متعددی را هم دارند، می‌توانند با بینش منطقی وارد جریان انتخابات شوند و با قدری تأمل و تعلق به انتخاب مناسب برسند.

از پس تمام جریان‌های آشکار و پنهان انتخابات آینده، بزودی زود تبلیغات علنی هم در هر ۳ حوزه انتخابات پیش رو شروع می‌شود. اگر در مراحل قبلی، این سیاسیون و افراد مستقیم چه کارگزار و چه کاندیداها در انتخابات بودند که دچار تب انتخابات می‌شدند، در مرحله تبلیغات پای مردم هم به این رویکرد سرنوشت‌ساز سیاسی باز می‌شود و چه خوب است که جریان تبلیغات هم به نحوی توسط کارگزاران انتخابات مدیریت شود تا این کار مهم و سرنوشت‌ساز با توجه به تمام زحمات‌ها به نقطه اوج حقانیت این مرز و بوم اسلامی و مردم مسلمان ایران بینجامد.



انتظار می‌رود تب و تاب عمومی انتخابات از نیمه دوم اردیبهشت‌ماه آغاز شود و اگرچه بسیاری از رفت و آمدهای تبلیغاتی مرتبط با کاندیداهای احتمالی در هر ۳ حوزه ریاست جمهوری، مجلس شورای اسلامی و شوراهای اسلامی شهر و روستا حتی از ماه‌های قبل و به طور غیر علنی و اعلام نشده در کشور جریان داشته است

برپا شد توانست افزایش ۴۵ درصدی جذب گردشگر را در همدان رقم زند. با نگاهی به اخبار و وقایع به وقوع پیوسته در حوزه گردشگری در سال‌های ۱۳۹۱ و ۱۳۹۲ می‌توان ادعا کرد که حال و هوای گردشگری همدان که در سال گذشته رو به وخامت بود این روزها بهاری‌تر و پرتکاپوتر است و شاید این مهم نویدی باشد برای سرمایه‌گذاران گردشگری و دوستداران سفر که همدان را در زمینه‌های گردشگری متفاوت ببینند.

همدان پیام: با وجود اینکه همدان یکی از استان‌هایی است که به دلیل شرایط اقلیمی نمی‌توان آن را در زمرة استان‌های بیابانی و خشک قرار داد اما با وضعیت بارش‌هایی که در چند سال اخیر شاهد آن بودیم و آمارها و هشدارهایی که از ذخایر آبی استان اعلام می‌شود به نظر می‌رسد که استان با بحران آب مواجه بوده و خواهد بود.

گذشته از انتقاد نماینده مردم همدان و فامنین از وضعیت انتقال آب از سد تالوار به همدان که آن را به عدم پیگیری مدیران مربوط نسبت داده بود، نماینده مردم ملایر نیز در یکی از شوراهاى برنامه‌ریزی استان نسبت به مشکل آب هشدار داده و گفته بود که باید برای آن هرچه سریعتر چاره‌اندیشی شود.

گویا سال‌هاست که مسئولان تنها چاره حل این مشکل را در ساخت سد دیده‌اند، اما این چاره هم دچار ناچاری شده است. چرا که روند ساخت سدها در استان چنان کند پیش می‌رود که امیدی برای نسل امروز برای داشتن منبعی به منظور ذخیره آب باقی نمی‌گذارد.

هم مردم ساکن در شهر و هم مردم روستاها دیگر به مشکل آب واقف شده‌اند، اما هنوز هم نمی‌دانند که مشکل جدی است.

قطعاََ ماندگاری روستاییان در روستاها جز به امید وجود آب این مایه حیات‌بخش تثبیت نخواهد شد. حال با این مشکل شاید تا چند سال دیگر باید شاهد مهاجرت‌ها و سکنی گزیدن روستاییان در حواشی شهرها باشیم که آن هم به نوبه خود مشکلی بس پیچیده و بزرگ است.

به گفته یکی از کارشناسان امور آب، جدی نگرفتن مدیریت مصرف مهمترین ضعفی است که هم در بخش شهری و هم در بخش روستایی، استان را درگیر خود کرده است.

این کارشناس می‌گوید: استان از نظر آب‌های زیرزمینی ضعیف است، اما این دلیل نمی‌شود که مردم روستا از آب سالم بهره‌مند نباشند.

وی با بیان اینکه در روستاها هنوز هم طبق سنت گذشته، روستاییان خود را مالک آب می‌دانند، گفت: همچنان که بستن کمربند ایمنی یک الزام در رانندگی است باید مصرف بهینه آب هم یک فرهنگ بازدارنده داشته باشد و گرنه مشکل آب داستانی ادامه‌دار و پرچالش خواهد بود.

این کارشناس بازنشته امور آب یکی از مهمترین راهکارها که خیلی دیر در استان اجرا شد را برای حل مشکل آب روستاییان ایجاد مجتمع‌های آبرسانی دانست و گفت: ایجاد مجتمع در درازمدت جوابگوی حل این مشکل است.

وی شبکه فرسوده آب روستایی را نیز دیگر مشکل آبرسانی به روستاها دانست و اظهار داشت: طرح‌ها و شبکه‌های آبرسانی به روستاها طرحی ۲۰ ساله بوده‌اند که زمان آنها به اتمام رسیده و هم‌اینک باید برای اصلاح آنها اقدام شود.

وی با بیان اینکه اگر آب روستایی تأمین نشود آب شهری هم تهدید خواهد شد، گفت: در صورت مهاجرت روستاییان به شهرها، فرهنگ مصرف آنها که آزادانه اقدام به مصرف می‌کنند در شهرها که محدودیت مصرف دارند به چالش تبدیل خواهد شد.

وی گسترده‌گی آب روستایی را بالا دانست و افزود: تدبیر برای حل مشکل آب روستایی با ساخت سد، فقط روستاهای مسیر سد را شامل می‌شود گسترده‌گی

روستاهاى استان چنان است که نمی‌توان اینگونه مشکل را حل کرد.

وی بیان کرد: هم‌اینک مهمترین مشکل آب مربوط به آب روستایی است که نیاز به فرهنگ‌سازی مصرف آب، ساخت مخازن و سایر تدابیر دارد.

به گفته این کارشناس، از آنجا که استفاده از چاه‌های آب کشاورزی در فصل گرما رو به افزایش می‌رود و این اوج پیک مصرف است که تأثیر فراوان بر منابع آب می‌گذارد الزم است نسبت به این موضوع هم اقدام شود. تا شاهد نارضایتی روستاییان در امر تأمین آب نباشیم.

اما در حوزه آب شهری هم که ساخت سد تنها چاره آن دیده شده به گفته کارشناسان مهمتر از ساخت سد، فرهنگ‌سازی مناسب است، شستن خودرو با آب شرب، نظافت خانه با آب لوله‌کشی و ... عادات غلطی است که ناخودآگاه ساکنان شهری را به سمت بحران آب پیش می‌برد. اما با این حال نیاز به ساخت سد و ذخیره آب هم ضرورتی انکارناپذیر است.

در کل در استان همدان ساخت ۸ سد در دست اقدام است که روند نامطلوب پیشرفت آنها را مدیرعامل آب منطقه‌ای در مصاحبه‌ای کمبود اعتبار و پرداخت نشدن حق پیمانکار اعلام کرده است. هرچند امیر خجسته نماینده مردم همدان گفته است در دیداری با وزیر نیرو علت عدم انجام تعهدات سدسازی در استان، مربوط به عدم پیگیری مسئولان است و اعتبار آن در مرکز تأمین شده است. سد اکباتان مهمترین و نخستین سد استان است که با هدف تأمین آب شرب مردم شهر و حق آبه کشاورزی با قدرت تنظیم سالیانه ۱۷ میلیون مترمکعب آب در سال ۱۳۴۲ به بهره‌برداری رسید، اما بعد از آن سال‌ها هیچ سدی در استان ایجاد نشده بود تا اینکه به دنبال جدی شدن بحران آب در استان در سال ۸۳ با سفر مقام معظم رهبری به پیشنهاد مسئولان امر پروژه انتقال آب از سد تالوار زنجان به همدان به تصویب رسید.

این سد از آن سال به بعد در گیر و دار اعتبارات به صورت لاک‌پشتی به حرکت رو به جلوی خود ادامه داد، اما هنوز نتوانستیم پس از ۹ سال بهره لازم را از آن ببریم. با بالا گرفتن بحران آب علاوه بر همدان در سایر شهرستان‌های استان نیز ساخت سدهایی به تصویب رسید که متأسفانه پیشرفت آنها هم مطلوب ارزیابی نمی‌شود.

شاید اگر همه این طرح‌ها جزو طرح‌های «مهر ماندگار» قرار می‌گرفت عاقلانه‌تر از این بود که پروژه‌های دیگر در این طرح قرار گیرند چرا که آب مایه حیاتی است که زندگی بشر به آن مربوط است.

برای اطلاع از وضعیت سدهای استان اطلاعات لازم در خصوص آنها جمع‌آوری شده است که در زیر آمده است.

مطالعات سد مخزنی نعمت‌آباد شهرستان اسدآباد از سال ۸۳ آغاز شده است. بنا بر گزارش‌های به دست آمده عملیات اجرایی این سد در دو سال آغاز پروژه تنها ۱۳ درصد پیشرفت فیزیکی داشته که به دلیل تغییر مشخصات طرح و تمام شدن پیمان، سال ۸۷ عملیات اجرایی بار دیگر آغاز شد.

به گفته مسئولان هدف از احداث این سد تأمین آب بیش از یک هزار هکتار از اراضی کشاورزی پایین‌دست اسدآباد بود که هم‌اینک گفته شده برای اتمام آن ۲۵۰ میلیارد ریال اعتبار نیاز است.

ساخت این سد با تعویق ۱۸ ماهه‌ای روبرو شد که دلیل آن انجام مطالعات تطبیقی و پایداری تکیه‌گاه‌ها بود.

سد گرین نهاوند هم یکی از سدهایی است که بارها مسئولان شهرستان پیگیر آن بودند و یک بار هم مناقصه آن را به دلیل نرخ بالای پیمانکار باطل و پیمانکار جدیدی برای آن انتخاب کردند هنوز به اتمام نرسیده و یک بار اعلام شد که حق پیمانکار سد پرداخت نشده لذا حاضر به همکاری نیست هرچند بعدها مدیر اجرایی پروژه اعلام کرد که با پیگیری‌های نماینده شهرستان مبلغ یک میلیارد و دویست میلیون تومان به پروژه سد گرین اختصاص یافت تا مشکلات حل شود. گفته شده است که تکمیل سد مخزنی سرایی در منطقه گزندر تویسرکان نیازمند ۱۸ میلیارد تومان اعتبار است.

عملیات اجرایی این سد با هدف تأمین آب شرب شهر تویسرکان به صورت پایدار و کنترل آب‌های سطحی شهرستان با ظرفیت ۳۰ هزار مترمکعب در روز و ۲۲۰ لیتر در ثانیه در سال ۸۲ آغاز شده است.

طبق وعده مسئولان در سفر دستیار رئیس جمهوری به استان همدان در ۱۴ شهریور سال ۹۱، قرار شده که پروژه سد شنجور در شهرستان رزن با ۵۶ درصد پیشرفت فیزیکی اسفندماه امسال آبگیری شود.

به گفته مدیرعامل آب منطقه‌ای همدان اعتبار هزینه شده برای این طرح تاکنون ۱۲ میلیارد تومان بوده و برای اتمام طرح و آبگیری آن ۱۰ میلیارد تومان دیگر مورد نیاز است.

کمندانی با اعلام اینکه پنج میلیارد تومان به پیمانکار بدهکاریم، گفت: اگر برای سال جاری ۱۵ میلیارد تومان اعتبار برای این پروژه در نظر گرفته شود در دهه فجر آن را آبگیری می‌کنیم.

با این حال با وجود وعده‌های فراوان مبنی بر آبگیری سد شنجور هنوز پیشرفت فیزیکی سد با کندی بسیار پیش می‌رود و وعده‌ها به فراموشی سپرده شده است.

لازم به یادآوری است در سفر دستیار ویژه رئیس جمهوری که با هدف بازدید از طرح‌های «مهر ماندگار» به استان صورت گرفت پنج میلیارد تومان برای پیشرفت سد شنجور رزن اختصاص داده شد و گفته شد برای کمک به پروژه سد شنجور پنج میلیارد تومان اوراق مشارکت به فروش برسد. آن زمان علی‌اکبر محرابیان که دستیار ویژه رئیس جمهور بود هم از پیشرفت این سد انتقاد کرد و با بیان اینکه این پروژه در سال جاری هفت درصد پیشرفت فیزیکی داشته است، گفت: این موضوع برای این پروژه در قالب طرح «مهر ماندگار» استان همدان قابل قبول نیست.

سد قهورد در شهرستان کیودراهنگ واقع شده است که به گفته کمندانی مطالعه این سد در سال ۸۸ به پایان رسیده است. این سد از نوع خاکی است و خواهد توانست ۳ میلیون مترمکعب از آب‌های سطحی را برای مصارف کشاورزی و محیط زیست شهرستان کم آب استان تنظیم کند.

قرار بود در صورت تخصیص اعتبار و تخصیص آب عملیات اجرایی این طرح سال ۸۹ آغاز شود، اما متأسفانه این سد همچون سد سنگ‌سفید در بهار به فراموشی سپرده شده است.

سد کلان ملایر که در ۳۰ کیلومتری جنوب شهر ملایر احداث شده است که در سفر معاون اول رئیس جمهوری به استان در سال ۹۰ افتتاح شد.

سد کلان از نوع خاکی همگن با هدف تأمین سالانه ۱۲ میلیون مترمکعب آب شرب مورد نیاز شهر ملایر، تأمین ۷/۷ میلیون مترمکعب آب مورد نیاز بخش کشاورزی و تأمین ۵/۵ میلیون مترمکعب آب مورد نیاز مسائل زیست‌محیطی احداث شده است.

به هر حال به گواه کارشناسان امر مشکل آب استان جدی است و نیاز است که در این خصوص تدبیر لازم صورت گیرد.

ساخت و اتمام ۸ سد به نوبه خود می‌تواند مشکل آب را تا مدت‌ها حل کند، اما باید توجه داشت که نزولات آسمانی که سدها را پر می‌کند محدود است و مهمتر اینکه فرهنگ درست استفاده از آب باید نهادینه شود.



اغلب کارگران خط فقر را پشت سر گذاشته‌اند

✍ فاطمه امیری

همدان-پیام: زمانی که درصد افزایش حقوق کارگران و کارمندان با نرخ تورم همخوانی نداشته باشد این قدرت خرید آنهاست که کاهش یافته و اقتصاد خانوار را در معرض خطر قرار می‌دهد.

در ابتدای هر سال جدید افزایش حقوق کارکنان و کارگران دغدغه بسیاری از خانواده‌ها و حتی فعالان بازار است؛ زیرا این افزایش حقوق میزان درآمد خانوارها را برای مدت یک سال تعیین کرده و میزان تقاضا برای کالاها را تا اندازه‌ای مشخص می‌کند.

برای سال جاری افزایش حقوق کارگران و کارمندان حدود ۲۵ درصد اعلام شد این در حالی است که بانک مرکزی نرخ تورم را بیش از ۳۰ درصد اعلام کرده است؛ بنابراین امسال نیز سبد خرید خانوار کوچکتر خواهد شد.

حقوق کارمندان دولت بر اساس میزان حکم، سنوات و رتبه آنها مشخص می‌شود، اما کارگران همه ساله باید منتظر بمانند تا مجمع عالی نمایندگان کارگر کشور و دولت بر سر حقوق ثابت آنها به توافق برسند.

سال گذشته علی‌رغم اعتراضات نمایندگان کارگران میزان حقوق حدود ۳۸۰ هزار تومان اعلام شد که امسال با ۲۵ درصد افزایش به حدود ۴۸۰ هزار تومان رسید این در حالی است که بر اساس اعلام مراجع مرتبط افرادی که زیر یک میلیون و ۲۰۰ هزار تومان حقوق دریافت می‌کنند در زیر خط فقر قرار دارند. همچنین یک بند دیگر حقوقی در قراردادهای کارگران بُن نقدی است که سال گذشته از ۲۸ هزار تومان به ۳۵ هزار تومان افزایش یافت، ولی امسال این عدد تغییری نداشته است. همچنین بند حقوقی دیگر در حقوق کارگران حق مسکن است که ۱۰ هزار تومان اعلام شده است این میزان در سال‌های گذشته هیچ گونه تغییری نداشته است.

بررسی وضعیت افزایش کمک هزینه‌ها و مزایای جانبی مشمولان قانون کار در سال‌های گذشته نیز نشان می‌دهد که حق مسکن در هر سال به همراه حق بُن نقدی و حق اولاد افزایش نیافته و حداقل در ۸ سال گذشته ثابت مانده است. با اینکه از ۸ سال پیش تاکنون حق مسکن کارگران به میزان ۱۰ هزار تومان ثابت مانده است، اما گفته می‌شود برخی تلاش‌ها برای بهبود این وضعیت و اخذ مصوبه جدید از هیأت

وزیران علاوه بر حمایت کارفرمایان در جریان است.

حق مسکن به عنوان یکی از آیتم‌های مزایای جانبی مشمولان قانون کار تلقی می‌شود که همواره از سوی بنگاه‌ها و واحدهای مختلف اقتصادی کشور اعمال می‌شود و این موضوع در فیش‌های حقوقی کارگران و مشمولان قانون کار لحاظ شده است.

نکته اساسی مورد توجه در این بخش ناهمگونی و شکاف بسیار زیاد مبلغی است که برای نیروی کار به عنوان کمک هزینه مسکن در نظر گرفته می‌شود و هزینه‌هایی که در بخش مسکن باید از سوی افراد تأمین و پرداخت شود.

بررسی وضعیت افزایش کمک هزینه‌ها و مزایای جانبی مشمولان قانون کار در سال‌های گذشته نیز نشان می‌دهد که حق مسکن در هر سال به همراه حق بُن نقدی، حق اولاد و پایه سنواتی افزایش نیافته و حداقل در ۸ سال گذشته ثابت مانده است.

هرچند مقامات کارگری هر ساله در موسم تعیین حداقل دستمزد جدید کارگران مباحثی را در این زمینه دنبال می‌کنند، اما مجموع اینگونه اقدامات نتوانسته است به تغییری در میزان کمک هزینه مسکن مشمولان قانون کار منجر شود.

این مسئله در حالی از اهمیت بیشتری نیز برخوردار می‌شود که در سال‌های گذشته مسکن بارها و بارها دچار تغییرات قیمتی رو به بالا شده است.

با این حال آنچه در قانون کار و در قالب ماده ۴۱ آن مورد توجه قرار دارد، صرفاً تعیین و تصویب حداقل دستمزد سالیانه کارگران است و حقوق جانبی دیگر از جمله مسکن، حق اولاد و بُن نقدی نیز به عنوان حمایت‌های جانبی مطرح است و در قانون دستوری برای آن وجود ندارد.

رئیس مجمع عالی نمایندگان کارگر کشور در گفتگو با مهر گفت: در نشست‌ها و جلسات تعیین حداقل دستمزد سال جاری در اسفندماه سال ۹۰، مباحث و گفتگوهایی در زمینه لزوم افزایش و تقویت حق مسکن کارگران صورت گرفته است.

محمد یاراحمدیان اظهار داشت: کارگران این مطالبه را از وزیر داشتند که وی پیشنهاد افزایش حق مسکن کارگران که در سال‌های گذشته هیچ افزایشی نداشته را در هیأت وزیران مطرح کند.

یاراحمدیان با اشاره به وعده وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی

برای طرح موضوع لزوم حمایت دولت از بهبود مزایای مسکن کارگران و مشمولان قانون کار افزود: وی قول مساعد داد که بتواند افزایشی را در خصوص حق مسکن کارگران از هیأت وزیران بگیرد.

وی با اشاره به اینکه برای سال جاری نیز حق مسکن کارگران بدون تغییر نسبت به سنوات گذشته همان ۱۰ هزار تومان تعیین شده است، تأکید کرد: این میزان کمک به عنوان حق مسکن کارگران، از سوی کارفرمایان پرداخت می‌شود.

این مقام مسئول کارگری خاطرنشان کرد: وعده وزیر موضوع دیگری است که می‌تواند در هیأت وزیران مطرح شده و شرایط حمایت دولت از بهبود وضعیت کمک هزینه‌های خانوار کارگری را باعث شود.

یاراحمدیان همچنین از افزایش ۳۰ درصدی قیمت مسکن چه در بخش خرید و چه اجاره در یک سال گذشته سخن گفت و افزود: لازم است تا دولت در این زمینه به اقبال کارگری کشور کمک کند.

ولی...، صالحی، مشاور ارشد قانون عالی شوراهای اسلامی کار کشور نیز با بیان اینکه هر ساله در قالب نشست‌های شورای عالی کار در این زمینه برخی مباحث و مذاکرات انجام می‌شود، گفت: به دنبال بهبود حمایت از حق مسکن کارگران هستیم.

وی ادامه داد: از زمان فعالیت ۳ وزیر در وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی؛ هیچگونه تغییری در وضعیت حق مسکن کارگران ایجاد نشده است.

صالحی خاطرنشان کرد: در مقطع گذشته نیز برخی نامه‌نگاری‌ها با دولت در این زمینه صورت گرفته بود، اما همواره این موضوع مطرح بود که تقویت حق مسکن کارگری در قالب ماده ۴۱ قانون کار نمی‌گنجد.

مشاور ارشد قانون عالی شوراهای اسلامی کار کشور تصریح کرد: یکی از توجیهات دولت در سال‌های گذشته این بود که با راه‌اندازی طرح مسکن مهر و عضویت بسیاری از کارگران در این تعاونی‌ها، جلوی افزایش قیمت‌ها گرفته می‌شود و دیگر مباحث جدی در این بخش دنبال نشد.

وی این مطلب را نیز افزود که در کمتر از ۱۰ سال گذشته تلاش‌های فراوانی برای افزایش و تقویت حق مسکن کارگران صورت گرفته است که تاکنون منتج به نتیجه نشده است.





ریه‌های همدان را از اکسیژن خالی نکنیم

✍ اکرم چهاردولی

همدان پیام: روزهای نیمه‌ابری با مهمان ناخوانده‌ای که فضای شهر را غبارآلود می‌کند و بارش‌های پراکنده‌ای که جز لکه‌دار کردن شیشه‌ها، هنر دیگری ندارند؛ بهار همدان را خاکستری می‌نمایاند.

دیرترها، بهار شفاف و فرحبخش با صدای چلچله‌ها و بلبل‌ها همراه بود و شکوفه‌های درختان، به هر رهگذری چشمک می‌زد تا با انباشتن سینه از هوای پاک، چشمانش به رویش آرام و تدریجی جوانه‌ها عادت کند.

اما حالا با سرعت آمد و شد عابران، دود و آلودگی خودروها و سروصدای گوشخراش بوق و ترمز، جایی برای خودنمایی بهار نمانده است.

آن روزها، بهار فصل پاکیزگی و بازنشاندن گل و گیاه در دل خاک بود و امروز، بهار، وقت راه افتادن بیل‌های مکانیکی و هیاهوی کامیون‌هایی است که در کار خاکبرداری و ساخت‌وساز، زمین‌های بکر و سرسبز را به تلی از آهن و آجر تبدیل می‌کنند و با شتاب، برج‌هایی برمی‌افرازند که جمعی از مردمانش را در خود جای داده، گذران زندگی را در چاردیواری‌های بسته و محصور ترسیم کند.

هر چه از انبوهی درختان و سرسبزی باغ و بستان کم می‌شود به انبوهی ساختمان‌ها و بناهای شهری افزوده می‌گردد و هر چه از زیبایی معابر کاسته می‌شود به تجملات و آب و رنگ منازل اضافه می‌گردد.

حالا بهار آمده و زمین می‌خواهد نفس بکشد تا دوباره بروید و برویاند و قوت مردمانش را فراهم کند. اما برای آرامش زمین چه کرده‌ایم؟

ساخت‌وسازهای بی‌رویه در داخل و خارج شهرها، مجوزهایی که برای برافراشتن برج‌های بلند صادر می‌کنیم، شهرک‌هایی که بی‌هیچ نشان از سبزی و آبادانی هر روز بر پهنه شهر می‌رویند، باغ‌هایی که بتدریج خشک می‌کنیم تا با تفکیک آنها به صنعت سودآور مسکن‌سازی میدان دهیم، کوه‌هایی که به خاطر هجوم سازه‌های صنعتی و جذب گردشگر، بافت طبیعی خود را از دست می‌دهند و با فرسایش مداوم به محلی برای رویش گیاهان "مخروبه‌رو" تبدیل شده‌اند، همه و همه دستاوردهای نگاه

انسان شهرنشین به طبیعت است.

چه کسی در مقابل فردای زمین، اکسیژن شهرها، آلودگی هوا، آلودگی صوتی، مهاجرت بی‌رویه به شهرها و افزایش جمعیت شهرنشین مسئول و پاسخگوست؟ آیا بودجه شهرداری‌ها و نیاز آنها به افزایش درآمد دلیل قابل قبولی برای فروش تراکم بی‌رویه در مجاورت میراث فرهنگی است؟

آیا نیاز شهرها به خدمات مختلف کافی است تا با صدور انواع پروانه‌های ساخت‌وساز و اخذ عوارض، در مقابل انفجار جمعیت بی‌تفاوت بنشینیم؟

همدان گذشته با باغ‌های مصفا و آب و هوای معتدل همواره مورد غبطه سایر شهرهای همسایه از جمله اراک، قزوین و کرمانشاه بوده است و گردشگران ویژه‌ای داشته است که نه برای تله‌کابین و نه برای برج‌هایش بلکه به خاطر آرام گرفتن در پناه الوند بزرگ و قدم زدن در کوچه باغ‌ها و حاشیه رودهایش به این شهر سفر می‌کردند.

نگاه غیر محیط‌زیستی و نبود سیاست‌های واحد در توسعه پایدار سبب شده تا مدیران ما برای تحقق برنامه‌های موقتی و افزودن بر حجم کارنامه اجرایی خود،

بخش‌های وسیعی از باغ‌های میدان قائم تخریب شد تا بیمارستان و دانشگاه بسازند. بخش‌های وسیعی از باغ‌ها و فضاهای سبز بلوار ارم تخریب شد تا پارک بازی آن هم با دستگاه‌های کامپیوتری و غیر ورزشی، تالار قرآن، آتش‌نشانی و... احداث شود و هجوم مردم در پایان هر روز به این منطقه علاوه بر ایجاد ترافیک و ازدحام، سبب از بین رفتن پوشش گیاهی و آلودگی هوای سالم آن منطقه می‌شود.

تعجب آنکه به جای احداث پارک‌ها و مراکز آموزشی در دیگر قسمت‌های شهر و آباد کردن مناطق بی‌آب و علف توسط کشاندن مردم به آن حوزه‌ها، سیاستگذاران شهری با تخریب و امحای فضای سبز در صدر رونق گردشگری! و احداث پارک‌های بازی هستند تا به خیال خود نشاط و شادی را به مردم هدیه دهند.

غافل از آنکه خواسته و ناخواسته با وارد کردن دود و آلودگی به ریه‌های شهر، سبب کسالت و خمودگی جسم و جان مردم می‌شوند و بناهای آهنی و بازی‌های الکترونیکی هیچ گاه نمی‌تواند شادمانی و سلامت را به آنها بازگرداند.

همدان گذشته با باغ‌های مصفا و آب و هوای معتدل همواره مورد غبطه سایر شهرهای همسایه از جمله اراک، قزوین و کرمانشاه بوده است و گردشگران ویژه‌ای داشته است که نه برای تله‌کابین و نه برای برج‌هایش بلکه به خاطر آرام گرفتن در پناه الوند بزرگ و قدم زدن در کوچه باغ‌ها و حاشیه رودهایش به این شهر سفر می‌کردند.

در شهرهای آباد دنیا، با افزایش فضاهای سبز و توسعه باغ و بوستان در حاشیه و داخل شهر، می‌کوشند تا ضمن حفظ چهره شاداب شهروندان، به آنها بیاموزند که محیط پیرامون خود را تخریب نکنند و ما به عکس به دنبال افزایش ترافیک و ازدحام و انباشتن جمعیت درون شهر، به دست خود در تخریب حجم کوچکی از دار و درخت باقیمانده، با نهایت دقت تلاش می‌کنیم!

بی‌هیچ شناخت و آگاهی، به طرح‌ها و پروژه‌هایی تن دهند که سود آنها ۱۰ برابر ضرر و زیانشان بوده و پس از مدتی کوتاه به معضلی تازه تبدیل می‌شوند.

حاشیه الوند کوه و باغ‌های عباس‌آباد و نیز بلوار ارم و حتی حاشیه میدان قائم، به عنوان ریه‌های شهر می‌توانستند تا سال‌های سال، آرامش و آسایش مردم همدان را تضمین کنند. اما دیدیم و اتفاق افتاد که

تعاریف متعدد از فرهنگ

ک مرقضی بیات

همدان پیام: توسعه فرهنگی به معنای حفظ هویت فرهنگی می‌باشد و معنی حفظ هویت فرهنگی پرهیز از تحول فرهنگی بر اساس درس گرفتن از جوامع پیشرفته‌تر نمی‌باشد؛ بلکه باید با حفظ هویت فرهنگی به آرمان‌های جدید نیز متمسک شد؛ چراکه این آرمان‌ها زمینه‌های رشد و توسعه را در جوامع سنتی فراهم می‌آورند.

اما اینکه فعالیت‌ها و تلاش‌های صورت گرفته استانی در این زمینه تا چه اندازه در رسیدن به این مهم موفقیت‌آمیز بوده است نیاز به تحقیق و بررسی همه جوانب آن دارد، اما به نظر می‌رسد توجه به برگزاری برخی برنامه‌ها و فعالیت‌های مهم فرهنگی و هنری استان که در سطح سراسری و حتی بین‌المللی در سال‌های اخیر بخصوص سال گذشته انجام پذیرفت، نویدبخش برداشتن گام‌هایی محکم در این زمینه باشد.

صحبت کردن درباره برنامه‌های فرهنگی و هنری سال گذشته شاید چندان آسان نباشد؛ زیرا برگزاری منظم حجم عظیمی از این برنامه‌ها در طول سالی که کشور با محدودیت‌ها و تحریم‌های گوناگون مواجه بوده و به تبع آن اکثر دستگاه‌های دولتی بخصوص فرهنگی با شرایط نامناسب مالی روبه‌رو هستند بیانگر برنامه‌ریزی و استفاده بهینه از امکانات و شرایط موجود می‌باشد به طوری که از هفته فرهنگ رضوی استان که حال و هوای مذهبی خاصی را با شور و نشاط فرهنگی و هنری در این ایام ادغام نمود گرفته تا برگزاری نوزدهمین جشنواره بین‌المللی تئاتر کودک و نوجوان که با استقبال کم نظیر مردم فرهنگ دوست همدان و هجوم علاقه‌مندان به سالن‌های نمایش روبه‌رو بود، اضافه بر این اجرای جشنواره‌ها و نمایشگاه‌های مختلف در استان که نتیجه برنامه‌ریزی، تعامل و تلاش مسئولان دستگاه‌های ذی‌ربط در طول سال می‌باشد همه و همه نمادهایی از قرار گرفتن در مسیر رشد و توسعه فرهنگی پایتخت تاریخ و تمدن ایران زمین می‌باشد.

اما همانطور که گفته شد، نکته اساسی؛ برنامه‌ریزی جامع و مدون متولیان استان و همکاری و هماهنگی همه دست‌اندرکاران می‌باشد که همه آنها با هدف حفظ هویت فرهنگی استان و شناسایی استعدادها و دستاوردهای ارزنده انقلاب به عموم مردم می‌باشد؛ البته مهمتر از آنها افزایش میزان رضایتمندی جامعه می‌باشد که این مهم در قالب استقبال روز افزون از اجرای این برنامه‌ها علی‌رغم مشکلات اقتصادی خانواده‌ها نمایان می‌شود.

نباید از این نکته نیز غافل شد که همه این موارد کار را برای دست‌اندرکاران و مسئولان ذی‌ربط دشوارتر کرده؛ چراکه باید با برطرف کردن نقاط ضعف موجود نسبت به رفع مشکلات اقدام نمایند تا بتوانند علاوه بر بهبود شرایط، برای آیندگان نیز میراث‌های فرهنگی شایسته و در خور توجهی به یادگار بگذارند.

شاید مهمترین چالش فرهنگی استان در این زمینه وجود تعاریف متعدد از فرهنگ و برنامه‌های فرهنگی و همچنین نبود امکانات مناسب سخت افزاری و رفاهی لازم باشد که برای نیل به این مهم توجه به چند نکته ضروری است از جمله حمایت از مدیران موفق که در سال ۹۱ نمره قبولی کسب کرده‌اند. همچنین از آنجا که فرهنگ یک فعالیت عمومی است به عنوان مثال ترویج ارزش‌های حجاب کار فرهنگی است همانطور که ترویج اصول اخلاقی در جامعه پزشکان کار فرهنگی می‌باشد؛ بنابراین شرط اساسی پیشرفت در این زمینه احترام به خواسته‌ها و سلاقی افراد جامعه می‌باشد لذا لازم است به منظور افزایش سطح کیفی و کمی برنامه‌های متنوع مورد علاقه جامعه، استفاده از تجربیات پیشکسوتان بومی، دعوت از اهالی فن و متخصصان کشوری و حتی بین‌المللی در جهت ارتقای سطح دانش و به‌روز رسانی اطلاعات اقدامات لازم صورت پذیرد.



الوند و پاس از صعود بازماندند

تا در فصول آینده با سود بردن از این تجربه گام‌های محکم‌تری را بردارند. الوند علی‌رغم ناکامی جایگاه خاصی در دل هواداران پیدا کرد اما برخی‌ها این موقعیت را بر خود گران دانستند و تلاش دارند تا این موقعیت را لوٹ کنند که این باعث سردی مدیران این تیم شده است و زمزمه کناره‌گیری به گوش می‌رسد.

تیم پاس اما شرایط متفاوتی با الوند داشت این تیم برای صعود بسته شد و از همان ابتدا تمام ارکان این تیم از صعود قطعی به لیگ برتر خبر دادند.

پاس با تکیه بر بودجه دولتی در همدان مخالفان زیادی دارد و سعی می‌شود تا این تیم به حاشیه کشیده شود. پاس به غیر از بازیکنان بومی تمام ترکیب تیم را عوض کرد و بگوویچ با آنکه از ابتدا بر شکل‌گیری پاس نظارت داشت با وسوسه پرسپولیس در نیمه راه از پاس جدا شد تا امید طیری سکانشاد پاس شود. برخی اختلافات در درون پاس و سنگ‌اندازی‌ها در شکل‌گیری ناکامی‌های پاس نقش داشتند و شکایت‌های متعدد و تعلیق از سوی فدراسیون نیز مشکلات این تیم را دوچندان کرد تا پاس در نیم‌فصل نتواند بازیکن جذب کند.



سرانجام پاس و الوند با ناکامی لیگ را به پایان بردند و در حالی که هر دو تیم توان صعود به لیگ برتر را داشتند در لیگ دسته اول درجا زدند تا فصل آینده شانس خود را امتحان کنند.

بودجه این تیم بیشتر به حساب طلبکاران واریز شد و علی‌رغم آنکه مسئولان استان از اختصاص خوب بودجه خبر می‌دهند پاس از ضعف مالی در طول رقابت‌ها نالید و همین مشکلات مالی باعث تضعیف روحیه بازیکنان شد.

هیأت مدیره پاس در طول رقابت‌ها از نزدیک عملکرد پاس را رصد نکرد و بازیکنان و هواداران حتی سایه رئیس هیأت مدیره را در ورزشگاه و تمرینات پاس مشاهده نکردند

همدان پیام: رقابت‌های لیگ دسته اول باشگاه‌های کشور به پایان خط رسید و پرونده این رقابت‌ها با شناخت تیم‌های صعود و سقوط‌کننده بسته شد و نمایندگان استان علی‌رغم شایستگی از صعود بازماندند.

تیم‌های الوند و پاس دو نماینده استان در این رقابت‌ها شروع خوبی داشتند و تا روزهای پایانی در صف مدعیان صعود قرار داشتند اما افت هفته‌های پایانی یقه این دو تیم را گرفت و مانع از کامیابی آنها شد.

تیم فوتبال الوند بدون سر و صدا و با تکیه بر بازیکنان بومی قدم به این رقابت‌ها گذاشت. الوند که با حمایت بخش خصوصی از لیگ دو به لیگ یک صعود کرده بود برنامه‌ای برای صعود نداشت و تیم خود را با انگیزه بقا روانه رقابت‌ها کرد اما این تیم با توانمندی بازیکنان هماهنگ خود خیلی زود نظر‌ها را به خود جلب کرد و با کسب نتایج قابل قبول و ارائه فوتبالی زیبا از همان هفته‌های اول خود را به عنوان یک مدعی معرفی کرد. مدیران الوند وقتی توانمندی تیم خود را مشاهده کردند افکار خود را به لیگ برتر سوق دادند و برای رسیدن به مقصود تلاش گسترده‌ای داشتند اما بروز برخی از عوامل راه بر الوند بسته شد و این تیم علی‌رغم شایستگی از صعود بازماند.

الوندی‌ها اگر کمی از چاشنی تجربه برخوردار بودند و مدیران و مربیان این تیم از مشاوران زنده‌ای سود می‌بردند می‌توانستند مانع افت تیمی خود شوند و به لیگ برتر صعود کنند. عوامل پشت پرده، قضاوت‌های نادرست و ضعف تجربه از جمله عوامل ناکامی الوند در لیگ دسته اول بود.

البته تیم الوند خارج از اندازه‌های خود ظاهر شد و به عنوان پدیده لیگ شناخته شد. تمام تیم‌ها روی این تیم حساب ویژه‌ای داشتند و حتی گسترش قهرمان نیز تنها از الوند هراس داشت.

هرچند الوند کارنامه قبولی گرفت و دوستداران فوتبال از بازی‌های این تیم راضی هستند اما این تیم ظرفیت بالایی داشت و می‌توانست با کمی دقت به سطح اول فوتبال کشور راه یابد تا گهر دیگری در فوتبال کشور معرفی شود. هرچند صعود یکباره می‌توانست برای الوند خطرناک شود و لازم بود که این تیم با کسب تجارب کافی به لیگ برتر راه یابد اما شرایط لیگ و بازی‌های الوند طوری رقم خورد که این تیم استحقاق حضور در لیگ برتر را داشت. این ناکامی می‌تواند برای استان و مدیران الوند یک پیروزی و تجربه گرانبها باشد

خودمان را گول نزنیم!



✍ انسیه نجارزاده

همدان پیام: ای کاش کمتر می‌خوابیدم، ای کاش به موقع می‌رسیدم، ای کاش بیشتر مطالعه می‌کردم و ده‌ها ای کاش دیگر...

اگرچه زمان، سرمایه ارزشمندی است اما تمام شدنی است، تنها کسانی که از لحظه لحظه این سرمایه در راه سعادت و کمال و بهروزی خویش بهره می‌گیرند، در آینده گرفتار حسرت نخواهند شد.

در بین همه منابعی که در اختیار داریم زمان با ارزش‌ترین آنهاست، ولی به اندازه اهمیت خود از جایگاه و منزلتی نزد برخی برخوردار نیست. علت بیشتر شکست‌های جبران‌ناپذیر زندگی فردی، کاری و اجتماعی استفاده نکردن مطلوب از زمان است.

برای اینکه در آینده ای مشکلی در زندگیمان وجود نداشته باشد راهی جز این نداریم که کمی منظم‌تر باشیم و لاقفل تا آنجایی که به ما مربوط می‌شود از فرصت‌ها بهترین استفاده را ببریم.

به هر روی زمان بیشتر از ۲۴ ساعت نیست و خواه ناخواه می‌گذرد، پس ما برای مدیریت زمان، باید خودمان را مدیریت کنیم. برای قدم اول بهتر است به شخصیت خودمان دقیق شویم و برنامه‌ای منظم تدوین کنیم. هر کسی عادت‌های خاصی در زندگی دارد که بنا بر آن عادت‌ها باید برنامه بنویسد.

ابتدا عادت‌های نادرست را

بشناسد و اگر آن عادت‌ها وقت او را تلف می‌کنند تا مادامی که برطرف نشوند هیچ برنامه‌ریزی مفید نخواهد بود.

در ابتدا به خودمان وقت بدهیم مثلاً یک هفته را تلاش کنیم تا عادت‌های ترک کنیم که در مدیریت زمان و برنامه‌ریزی گام مهمی به حساب می‌آید.

نوشتن برنامه کمک بزرگی به ما می‌کند. ممکن است کارهای زیادی داشته باشیم، اما ما انسانیم و نمی‌توانیم همه آنها را در زمان محدود انجام دهیم؛ بنابراین لازم است بعضی را که پنجره فرصتشان زودتر بسته می‌شود سریعتر از بقیه انجام دهیم.

شاید لازم باشد از برخی کارها صرف‌نظر کنیم تا فرصت برای انجام کارهای مهمتر بیشتر شود! یکی از قانون‌های طلایی مدیریت زمان این است که خودمان را عادت دهم بین کارهایی که می‌کنیم یک زمان محدود هم در نظر بگیریم برای یکسری کارهای خاص مثلاً ما نمی‌توانیم کل روز را به ایمیل جواب دادن بگذرانیم.

اسیر انتظار نشویم. مثلاً اگر در مطب پزشک مجبوریم نیم ساعت یا یک ساعت منتظر باشیم کتاب یا مجله‌ای را که علاقه داریم ببریم و در طول یک ساعت مطالعه کنیم. همیشه از خود بپرسیم هم اکنون بهترین کاربرد وقت من چیست؟ آیا این کاری که مشغول آن هستم بهترین کاری است که در این موقعیت میتوانم انجام دهم؟ اگر جواب این سؤالات را پیدا کنیم از برنامه‌ریزی خود مطمئن‌تر خواهیم بود.

برنامه‌ریزی به معنای حذف هر گونه استراحت و تفریح نیست. اگر برنامه‌ای داریم که زمان مناسبی برای استراحت

ندارد باید آن را تغییر دهیم.

اگر مدام خود را در حالتی ببینیم که در حال اجرای قوی برنامه هستیم و با جملات مثبت و محرکی که از ذهن خود می‌گذرانیم، این تصاویر را تقویت کنیم، به تدریج تصاویر جملات مثبت موجب طراحی جدیدی در ذهن ما می‌شود و احساس خوبی در ما ایجاد خواهد کرد.

مهمترین کارهای روزانه را وقتی

انجام دهیم که بیشترین انرژی را برای انجام آنها داریم. کنترل ساعات روز را در دست بگیریم و گرته مغلوب زمان خواهیم شد.

برای انجام هر کاری وسایل مورد نیاز و زمینه مناسب را فراهم کنیم. اگر قرار است که کاری در محیطی خلوت و آرام صورت گیرد، انجام آن را به روز و ساعتی مناسب و مکانی خلوت موکول کنیم.

یادمان باشد زمان تمام امور زندگیمان را تحت شعاع قرار می‌دهد. کسی که می‌داند چگونگی از تلف شدن وقت جلوگیری کند، تقریباً قادر به انجام هر کاری است.

بهاری به دور از حساسیت فصلی

همدان پیام: روزهای بهاری با تمام زیبایی و طراوتی که دارند یکی یکی سپری می‌شوند و افراد لحظات خوبی را در این طبیعت بکر تجربه می‌کنند.

در این میان اما افرادی هستند که به خاطر حساسیت فصلی و مشکلات آن ترجیح می‌دهند کمتر در معرض هوای بهاری قرار گیرند و بیشتر ساعات خود را در فضاهای بسته سپری کنند.

تعریف آلرژی: پیش از بررسی علل ابتلا به حساسیت‌های فصلی بویژه در بهار باید دانست آلرژی واکنش افراطی سیستم ایمنی بدن به عوامل مختلف است.

عوامل بروز حساسیت‌های فصلی

اگرچه عوامل بروز حساسیت‌های فصلی متنوع می‌باشد، اما علت اصلی آن بویژه در فصل بهار، گرده افشانی گیاهان است که به تناسب شرایط جغرافیایی و گیاهان آلرژی‌زای مناطق مختلف کشور متفاوت است.

نشانه‌ها و عوارض حساسیت‌های فصلی

حساسیت فصلی با نشانه‌ها و عوارض متعددی همراه است که در موارد شدید زندگی فرد را دچار اختلال می‌کند. آبریزش بینی، ریزش اشک، سرفه و عطسه از جمله این علائم بوده که به علت مصرف داروها، مواد شیمیایی و حتی شرایط فیزیکی خاص ایجاد می‌شوند.

حساسیت‌های فصلی در چشم و دستگاه تنفسی بروز می‌کند، در چشم موجب ورم ملتحمه، در دستگاه تنفسی فوقانی باعث گرفتگی، خارش و آب ریزش بینی و در دستگاه تحتانی تنفسی موجب سرفه و تنگی نفس می‌شود.

راه‌های مقابله با عوارض حساسیت فصلی

باید به خاطر داشت که شباهت‌های زیادی بین علائم حساسیت فصلی و سرماخوردگی وجود دارد به طوری که بسیاری از افراد که دچار حساسیت فصلی هستند به گمان سرماخوردگی برای مداوای خود به سراغ آنتی‌بیوتیک‌ها و برخی داروهای دیگر می‌روند این در حالی است که با

محلول آب نمک است. با انجام همین اقدام ساده یک یا دو بار در روز می‌توانید به میزان زیاد یا حتی به طور کامل علائم آلرژی فصلی را برطرف کنید.

در روزهای خشکی که باد می‌وزد حتی‌الامکان در منزل یا سایر فضاهای بسته بمانید و از رفتن به فضای باز خودداری کنید.

برای افرادی که آلرژی فصلی دارند بهترین زمان برای خارج شدن از منزل پس از یک بارندگی خوب است چون باران گرده‌های موجود در هوا را می‌شوید.

از تهیه کننده‌های هوا و فیلترها استفاده کنید. پنجره‌ها را ببندید و دستگاه تهویه را روشن کنید. در فضای خیلی مرطوب با استفاده از دستگاه رطوبت‌زا هوا را خشک نگه دارید چون رطوبت زیاد باعث رشد هاگ‌ها و قارچ‌ها می‌شود و آلرژی را تشدید می‌کند.

به جای فرش و قالی از کفپوش استفاده کنید. قالی‌ها محل تجمع گرد و غبار و گرده‌ها و سایر عوامل آلرژی‌زا هستند.

کارهای باغباری و گلکاری را به زمان پس از گرده افشانی و بعد از پایان فصل آلرژی موکول کنید.

در صورتی که می‌دانید به چه گرده گیاهی حساس هستید سعی کنید در فصل گرده افشانی آن گیاه از رفتن به محل‌های رویش آن گیاه خودداری کنید.

از عینک‌های آفتابی برای جلوگیری از وارد شدن گرده‌ها به چشم‌هایتان استفاده کنید.

داخل بینی را با سرم نمکی (نرمال سالین) شستشو دهید یا اندکی وازلین داخل بینی خود بمالید.

اگر در محل زندگی شما گرده‌های گیاهی در فضا پراکنده می‌شوند، درها و پنجره‌های اتاق خوابتان را در وسط صبح (حدود ساعت ۱۰) و ابتدای غروب (حدود ساعت ۷) بسته نگه دارید چرا که معمولاً در این ساعت‌ها اوج گرده افشانی گیاهی صورت می‌گیرد.

از رفتن به پارک‌ها یا مزارع بخصوص به سمت غروب خودداری کنید. برای تعیین کردن اینکه به کدام گرده‌های گیاهی حساسیت دارید می‌توانید به یک کلینیک آلرژی مراجعه کنید.

برای درمان علائم از قرص‌ها و اسپری‌های ضد التهابی بینی استفاده می‌شود. اسپری‌ها یا قطره‌های بینی ضد التهاب، با کاهش تورم پوشش درون بینی گرفتگی بینی را برطرف می‌کنند. اسپری‌ها یا قطره‌های بینی ضد آلرژی با پوشش بینی و چشم مانع اثر عامل آلرژی‌زا می‌شوند.

همچنین در موارد مقاوم از اسپری‌های بینی کرومولین سدیم استفاده می‌شود که با جلوگیری از آزاد شدن هیستامین در بدن از بروز علائم آلرژی ممانعت می‌کند.

به تازگی یک قطره چشمی با نام «اولا پاتیدین» وارد بازار شده است که با جلوگیری از آزاد شدن موادی که در بدن علائم حساسیت را به وجود می‌آورند، می‌تواند در موارد حساسیت چشمی بسیار مؤثر باشد. این قطره دو بار در روز مصرف می‌شود که البته استفاده از این قطره باید با نظر پزشک باشد.



فرهنگ لغت دانشگاهی (۱)

سینا خرم رودی

این فرهنگ لغتی که به سمع و گوش خلق و بینی و چشم و نظر شما عزیزان می رسد به بررسی مسائل، معنا و مفهوم لغات مختلف در دانشگاه می پردازد. این فرهنگ لغت دارای گارانتی و یک سال خدمات پس از فروش نیز می باشد و از آنجا که همه چیز به هم بی ربط است، ما هم بدون دلیل خاصی سراغ دانشگاه ها رفته ایم.

(آ)

آزمایشگاه: به اختصار آز. محلی برای انجام آزمایش. جایی که باید هنر استفاده از وسایل مستهلک آموزش داده شود. تنها سقفی که زیر آن دو تا استاد همزمان با هم جا می شوند. منطقه ای برای پوشیدن روپوش. واحدی برای اخذ شهریه بیشتر از دانشجویان دانشگاه آزاد. چیزی که زود پر می شود. آنچه اضافه ظرفیت ندارد.

آمار: درسی مشترک در بعضی رشته ها. نام یک رشته. مفهومی که در حیاط دانشگاه ها و سر کلاس های مختلط با آن بازی می کنند.

(الف)

ابرو: حجم کوچکی از مو که در بالای چشم قرار دارد. قطری که با شروع دوران دانشجویی به مرور نازک تر

می شود و در بعضی موارد محو و گاهی اوقات بشدت عریض می گردد.

اردو: مفهومی که آن را می روند. سفر دسته جمعی. جایی که بعضی مرتبطان به نور و چشم، حدود ۱۲ ماه از سال را در آن بسر می برند.

استاد: نوعی انسان. کسی که اگر نمره ندهد، حق ما را خورده. کسی که می اندازد. معلم با کلاس شده. یا خیلی حالیشه یا برعکسش. اگر خیلی خوب باشه باز نشسته اش می کنند.

افتادن: مفهومی که دانشجوی بدون آن بی مناسبت. فعلی که دانشجوی انجامش نمی دهد اما به روی او انجامش می دهند.

امتحان: مزخرف. کابوس. یک چیز وحشتناک. چیزی که خواب و خوراک را از دانشجوی می ستاند. واقعه ای دردآلود که در پایان ترم رخ می دهد. گیرنده یقه.

(ب)

برد: چارچوب آلومینیومی دارای شیشه. دفترچه خاطرات کارشناسان گروه. محلی برای فراخواندن دانشجویان مشروط. جایی برای ابراز نگرانی توسط وزیر علوم به دلیل برخوردهای صورت گرفته بین دانشجویان.

بیست: یک نوع نمره. بالاترین حد ممکن. بنده هیچ وقت نگرفتم. چیزی که انوعی از دانشجویان می گیرند.

(پ)

پاسی: عشق. زندگی. جان. چیزی که باید بگیریش، اما زن نیست، نمره است. به طرفداران تیم پاس اطلاق می شود.

پروژه: کپی برداری غیر قانونی. چیزی که خریده می شود. انجام شده توسط دیگران. صحافی و تایپ با اعمال شاقه.

(ت)

تأخیر: دیر رسیدن دانشجو، نه استاد. چیزی که دانشجو به خاطر آن عذرخواهی می کند اما استاد نه. ابزاری برای سنجش میزان سختگیری استاد. چیزی که دانشجو به خاطرش توبیخ می شود و استاد نه. در لیست حضور و غیاب به اختصار /ت/.

تحقیق: باید انجام شود. نام دیگر سرچ. طلق و شیرازه ای که درونش تعدادی کاغذ قرار می گیرد. پی مایه. تهی... آن کاری که استاد و دانشجو با شکل کاملاً هماهنگ، بدون هدف خاصی پیگیری می کنند.

ترم: نیمسال. نصفه سال. سال دو تیکه شده. اولش شهریه، آخرش امتحان.

(ث)

ثابت قدم: دانشجویی که اینقدر می ایستد تا با مدرک از دانشگاه برود. سریش. دارای پشت کار بالا. کسی که تعداد ترم هایش دو رقمی یا بیشتر شود.

(ج)

جبرانی: باید بیای. جبران کم کاری استاد توسط دانشجو با اعمال شاقه و سس اضافه. چیزی که در پایان ترم از آسمان می رسد. حضور و غیاب ندارد. دروغ می گویند، حضور غیاب سفت و سخت دارد.

جزوه: گوش کن، حرف زن، سوال نپرس، بنویس. بهترین و پیشرفته ترین روش تدریس از دیدگاه جناب استاد. ابزاری برای نخستین دیدار دو عاشق، رو قایق، تو ساحل، فیس تو فیس دم در کلاس. بخونیمش پاس می شیم؟ کپی قانونی. در دو نوع است: یا می دهند یا می گویند.

(چ)

چرخ: تاریخ اختراعات به دو نیمه قبل و بعد از اختراع آن تقسیم می شود. چیز گردی که دارای ارتباطی مستقیم با تاریخ تمدن است. لغتی دارای پسوند و پیشوندهای بی ادبانه. آن چیزی که خیلی ها در حیاط و ساختمان دانشگاه ها می زنند.

(ح)

حذف: ابزاری برای تهدید. سلاح سرد و گرم استاد. یا برو حذف کن یا خودم حذف می کنم. ماده ۲۳. تفریح بعضی از انواع آدمی - مدیر یا کارشناس گروه - که طی آن تعدادی از واحدهای پاس شده دانشجو محو می گردد. حراست: بله. سلام علیکم. خسته نباشید. مخلص شما آقای رئیس. ما که ارادت ویژه ای خدمت همه شما عزیزان داریم. به هر حال ما هرچی فکر کردیم، دیدیم در مورد حراست چی بنویسیم؟ نزدیک انتخابات هم هست و ما بوس های عاشقانه خود را از همین اینجا نثار تمام نیروهای حراستی می کنیم.

(خ)

خانه دانشجویی: آخر دنیا. جایی که عشق و حال و زندگانی همه چیز معنای واقعی پیدا می کند. اصل زندگی مجردی. محلی برای تولید خاطره. جایی که در آن آواز خوانده می شود و درس نه. محل تجمع ظرف های شسته نشده.

خوابگاه: محل خوابیدن. نماد بارز اجرای بی کم و کاست

تمام قوانین و مصوبات از جمله ساعت عبور و مرور، ساعت خواب و المان قومیت های ایرانی در یک اتاق. آن چیز که برای خودش دوره ای دارد. بستری مهیا برای مشروط شدن.

(د)

دانشگاه: آن جایی که زمانی محل انجام خیلی کارها بود و اکنون فقط محل درس خواندن است. زمانی گهواره پرورش یک چیزهایی بود و هی تاب می خورد و اکنون تختخوابی آهنی شده و همه می توانند در آن براحتی بخوابند.

دانشجو: در سه نوع است: ۱- وظیفه شناس، مایه مباحث، خوب، داخل چارچوب، دارای کسر خدمت و سهمیه برای ارشد، آفرین. ۲- ساده لوح، فریب خورده، مایه ننگ و اصلاً باعث خجالت همه، مستحق چندین ترم تعلیق با اعمال شاقه و حمل چندین کیلو گرم ستاره. ۳- جزوه نویس، آن دانشجویی که سرش به کار خودش است، به هیچ چیز و هیچ جا و هیچ کس کاری ندارد، اگر دنیا را آب برد باز هم جزوه اش را می نویسد، بسیار خوب، صد آفرین.

دماغ: یکی از اساسی ترین بحث های مطرح در محیط های آکادمیک. مسأله ای حیاتی که زمان عمل شدن آن رابطه ای مستقیم با تعداد ترم های یک دانشجو دارد. دارای نقش و نگارهای مختلف و سایز و اندازه و زاویه های گوناگون، قبل و بعد از عمل.

(ذ)

ذات: ماهیت یک چیز یا یک فرد. آن چیزی که در درون یک انسان موجود بوده و قاعدتاً باید غیر قابل تغییر باشد اما در کمال تعجب در بعضی با ورود به دانشگاه تغییر می نماید.

(ش)

شب امتحان: شبی برای سنجش میزان آمادگی شما برای مقابله با شب اول قبر. شب سکوت، شب وحشت. شبی برای درس خواندن، شبی برای حذف کردن. زمانی برای آرامش پس از حذف. شب چایی خوردن، به قول شاعر: شب بود و ستاره توی آسمون

غم بود و نگاهی رو به جزمون
شخصیت: وقتی که دانشجو می شوی با خودت فکر می کنی که به آن دست یافته ای. وقتی که ترم اول باشی اندکی را آن را خدشه دار می بینی. وقتی که فارغ التحصیل می شوی، شاید چیزی از آن باقی نمانده باشد.

شش و نه: نوعی موسیقی فولکلوریک شاد. حالا بیا وسط سریع. شما همسایمونی؟ نه این همسایمون نی! میای همسایمون شی! اما ربطش به دانشگاه این است که نمره بعضی اساتید در این بازه قرار می گیرد یعنی بین شش و نه. بعضی هم شش را نه می دهند.

شهادت: آن چیز که اگر در مقابل برخی به خرج دهی ممکن است چند حالت به وجود آید: ۱- باید درس را حذف کنی. ۲- برو درس را حذف کن. ۳- درس را حذف می کنند. ۴- درستان را حذف کنی. ۵- ترم را حذف می کنند. ۶- کلاً از صفحه روزگار حذف می شوی.

(ص)

صحنه: جایی که مردم و دانشجویان ما همیشه در آن حضور دارند. نام یکی از شهرهای استان کرمانشاه!

(ط)

طوطی: نحوه صحیح یادگیری در سیستم آموزشی ما. یاد بگیر و تکرار کن. نام مستعار بسیاری از دانشجویان. به عبارت دیگر همان خر خوان! یا شاید هم جیگر خوان. بس است دیگر. ادامه اش برای وقتی دیگر که باز هم خواستیم حرف های بی ربط را به هم ربط بدهیم.

