

نگاهی به انتخاب آگاهانه بیداری شبانه و تأثیر آن بر روان ما

بی‌خوابی، انتقام از زندگی

در نگاه اول، انتخاب بیدار ماندن تا دیروقت به قیمت خستگی روز بعد تصمیمی غیرمنطقی به نظر می‌رسد، اما روانشناسی توضیح می‌دهد که چرا مغز ما این معامله ظاهراً نامطلوب را می‌پذیرد

روزنامه پیام

سال بیست و یکم | شماره پیاپی ۳۹۶ | دوشنبه ۲۰ مرداد ماه ۱۴۰۴ | قیمت ۵ هزار تومان

www.payamema.ir

تعطیلی اقامتگاه‌های بوم‌گردی به دلیل مشکلات اقتصادی

خانه آرزوها فروخته می‌شود

خط قرمز نامرئی تکنولوژی یا شبه علم

نقدی بر سکوت دستگاه‌های متولی درباره زیاده‌سوزهای کوچک‌مقیاس

کاهش ۶۰ درصدی ارتباط انسان با طبیعت

دریاچه‌های صورتی استرالیا در حال ناپدید شدن!

پزشکیان:

نمی‌خواهم بنزین را برای محرومان گران کنم

یادداشت

سرخه حصار در آستانه مرگ



احمدرضا وکیلان | فعال محیط‌زیست

آمار تکان‌دهنده وزیر بهداشت

آلودگی هوا ۵۰ هزار ایرانی را می‌کشد



عکس: پیمان خور - مهر



شرکت معدنی و صنعتی گهرزمین
Gherzamin Mining and Industrial Company
روابط عمومی و امور بین‌الملل

اهم اقدامات و دستاوردهای شرکت معدنی و صنعتی گهرزمین در دو سال اخیر



گهرزمین پیشرو در مسیر سرمایه گذاری برای تولید | این مسیر رشد ادامه دارد...

عادی

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-



ایاسر مختاری |

| روزنامه‌نگار|

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

آلودگی هوا همچنان یکی از عوامل اصلی مرگ‌ومیر در ایران و جهان است، بسیاری از کشورهای جهان با اجرای قوانین مرتبط با هوای پاک آمارهای بیماری و مرگ‌ومیر ناشی از آلودگی هوا را کاهش داده‌اند. اما به‌نظر می‌رسد این آمارها در ایران نسبتاً کاهش‌ نی‌شده؛ بلکه براساس گفته‌های وزیر بهداشت افزایش داشته است.

«محمدرضا ظفرقندی» روز یکشنبه، ۱۹ مردادماه، با تأکید بر اینکه آلودگی هوا از جمله موضوعاتی است که بر نظام سلامت تحمیل شده است، گفت: «یکی از بزرگ‌ترین اقدامات وزارت بهداشت در دولت مطرح‌کردن آلودگی هوا و اثرات آن بر حوزه سلامت بود. در جلسه‌ای عنوان کردیم که سالانه ۵۰ هزار مرگ‌ومیر به‌دلیل آلودگی هوا داریم. مشکل آلودگی هوا، خودروها و کارخانه‌ها، مسائلی است که به حوزه سلامت تحمیل شده و باید برای آن فکری شود.» وزیر بهداشت افزود: «این مسئله اهمیت بین‌المللی هم دارد. سالانه ۷۰۰ هزار کودک در جهان به‌دلیل آلودگی هوا جان خود را از دست می‌دهند.

کشور ما حدود ۳۰۰ روز آفتابی دارد و باید از آن برای کاهش وابستگی به انرژی فسیلی استفاده کرد. این موضوع در دولت تصویب شد که به‌سوی استفاده از پیل‌های خورشیدی برویم. وزارت نیرو و معاونت علمی ریاست‌جمهوری این موضوع را دنبال می‌کنند.»

گزارش



-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

پیام‌خبر

مرگ‌ومیرهای منتسب به آلودگی هوا، هزینه‌ای معادل ۶۰ همت بر سیستم‌های بهداشتی و درمانی کشور تحمیل کرده است.

آلودگی هوا، دومین عامل مرگ ناشی از بیماری‌های غیرواگیر

این گزارش وزارت بهداشت درحالی‌است که براساس اعلام سازمان جهانی بهداشت، سالانه هفت میلیون نفر به‌دلیل آلودگی هوا جان خود را از دست می‌دهند. همچنین، آلودگی هوا پس از استعمال دخانیات، دومین عامل اصلی مرگ‌های ناشی از بیماری‌های غیرواگیر است و با ریسک مبتلا به بیماری‌های حاد، مزمن و مرگ نیز در ارتباط است. بر همین اساس، در میان همه عوامل خطر، آلودگی هوا رتبه دوم و ذرات معلق کمتر از ۲٫۵ میکرون چهارمین عامل خطری است که بیشترین درصد موارد مرگ را به خود اختصاص می‌دهند. سازمان جهانی بهداشت اوایل امسال، استانداردهای کیفیت هوای خود را برای سال ۲۰۲۵ به‌روزرسانی و اطلاعاتی را در مورد سیاست‌های کنترل آلاینده‌های اصلی مانند ذرات معلق و دی‌اکسید نیتروژن از ۱۴۰ کشور گردآوری کرد. بر این اساس، آلودگی هوا یک عامل مؤثر در بیماری‌های غیرواگیر مانند بیماری‌های قلبی، دیابت و برخی سرطان‌ها محسوب می‌شود، تأثیرات آن فراتر از سیستم تنفسی و گردش خون است و عملکردهای مختلف بدن را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. به‌روزرسانی آمار سازمان بهداشت جهانی افزایش این بیماری‌ها در سال ۲۰۲۵ را تأیید می‌کند.

کرده‌زایی و آلودگی هوا

گزارش‌های مختلفی درباره اثر آلودگی هوا بر زاینان زودرس، سقط‌جنین و مرده‌زایی نوزادان وجود دارد. در سال ۲۰۲۲ روزنامه گاردین انگلستان بر مبنای یک پژوهش در ۱۳۷ کشور جهان اعلام کرد می‌توان یک میلیون مرده‌زایی در سال را به آلودگی هوا نسبت داد. براساس این گزارش، ذرات آلوده هوا که از جفت عبور می‌کنند، می‌توانند باعث آسیب برگشت‌ناپذیر به جنین شوند و همچنین، می‌توانند به خود جفت آسیب برسانند. آلودگی هوا همچنین توانایی بدن مادر را برای انتقال اکسیژن به جنین محدود می‌کند.

مجله تایمز نیز در همان سال برپایه مطالعه دیگری اعلام کرد آلودگی هوا با مرده‌زایی در کشورهای فقیر ارتباط دارد. ممکن است آلودگی هوا به‌شکل ذرات ریز به‌اندازه ۱۳ میکرون، ۳۹٫۷ درصد از مرده‌زایی در کشورهای با درآمد کم و متوسط را به خود اختصاص دهد. این ذرات معمولاً از آگزوز وسایل نقلیه، سوزاندن زغال‌سنگ و نفت گرمایشی و منابع طبیعی مانند آتش‌سوزی حاصل می‌شوند. این آمار علاوه‌بر آمار کودکانی است که به‌دلیل آلودگی هوا جان خود را از دست می‌دهند.

اعلان وضعیت قرمز هوا در خوزستان

این آمارهای مرتبط با بیماری‌ها و مرگ‌ومیرهای منتسب به آلودگی هوا درحالی‌است که آلودگی هوا همچنان در بسیاری از شهرهای کشور جولان می‌دهد. روز گذشته، ۱۳ شهر استان خوزستان در وضعیت قرمز و نارنجی آلودگی هوا قرار گرفتند. در ساعت ۸ صبح روز یکشنبه شاخص آلودگی هوا در شهرهای هندیجان و ماهشهر ۱۶۲، کریمین ۱۶۱، ملاتانی ۱۶۰، سوسنگرد و اهواز ۱۵۶ و آبادان ۱۵۵ AQI ثبت شد که نشان‌دهنده ناسالم بودن هوا برای تمامی گروه‌های سنی (قرمز) است. این میزان در شهرهای هفتکل ۱۴۱، آماجاری ۱۴۰، بهبهان ۱۱۵، شوش ۱۱۹، اندیمشک ۱۰۷ و شادگان به ۱۰۳ AQI رسید که نشان‌دهنده ناسالم بودن هوا برای گروه‌های حساس (نارنجی) است.

۳۰ تا ۵۰ درصد کودکان ایرانی اضافه‌وزن دارند

بیماری‌های روانی وجود دارد، ورزش‌نکردن است.»

او در ادامه با بیان اینکه «۲۰ سال است که در ایران حتی یک مورد فلج اطفال گزارش نشده و این یک موفقیت برای ایران است که بسیاری از کشورهای پیشرفته در آن دسترسی نیافته‌اند. سال‌هاست که با سخت‌ترین تحریم‌های غیرانسانی مواجه بوده‌ایم که دارو و تجهیزات پزشکی را هم نشانده گرفته‌اند؛ اما ایمان و اراده مردم، سد این محدودیت‌ها را شکسته است.»
وزیر بهداشت گفت: «در حوزه سلامت علاوه‌بر خبررسانی، نیازمند ارتقای سطح سواد سلامت هستیم؛ هیچ وزارتخانه‌ای تا این حد با مردم در تماس نیست؛ یعنی از قبل و حین و بعد از تولد، سطح تماس و پیگیری وضعیت سلامت مردم ادامه دارد. در نتیجه، این موضوع نیازمند همکاری رسانه‌هاست تا بتوانیم اقدامات و خدمات بهتری به مردم ارائه بدهیم.»

وزیر بهداشت گفت: «دیپلماسی و گردشگری سلامت یک گزینه جالبی نیست؛ بلکه ضرورتی برای گسترش دوستی و سلامت در سطح جهان است و روابط سلامت، زبان مشترک ملتهاست و دست دوستی و مهربانی را به‌سمت همه کشورها دراز می‌کنیم.»

رشد ۸۶ درصدی بودجه سلامت

وزیر بهداشت در پاسخ درباره سهم سلامت از تولید ناخالص ملی گفت: «بودجه حوزه سلامت روی کاغذ و در ردیف‌های بودجه‌ای مختلف، امسال ۸۶ درصد رشد داشته و به حدود ۲۰ همت رسیده است. وقتی این اتفاق رخ می‌دهد، اگر مواردی که برای حوزه سلامت در نظر گرفته شده، محقق شود، سهم سلامت به حدود ۶ درصد تولید ناخالص ملی می‌رسد. البته به‌جز تخصیص، باید بودجه تأمین شود.»
او ادامه داد: «سازمان برنامه‌بودجه، ردیف‌های

بودجه مربوطه را منتشر کرده است. ولی اینکه چقدر بودجه محقق شود، مشخص نیست و پس از محقق شدن، اسناد منتشر می‌شود. حدود پنج ماه از سال گذشته و در زمینه ارزی، نزدیک به ۸۰ درصد از آنچه را که باید دریافت می‌کردیم، داده‌اند.»

کاهش کمبودهای دارویی

او همچنین در رابطه با کمبود دارو نیز گفت: «در ابتدای فعالیت وزارت بهداشت در دولت چهارم از ۱۷۰ کمبود دارو به حدود ۹۰ قلم رسیدیم. نمی‌توان گفت در هیچ‌جا کمبود دارو وجود ندارد. گاهی امکان دارد یک مواد اولیه وارد نشده باشد یا تبادل ارز انجام نشود. کمبودهای دارویی به‌تدریج روبه‌کاهش است و امیدواریم با پیش‌بینی‌هایی که انجام می‌شود، مشکلی در زمینه کمبود دارو نداشته باشیم.»

وزیر بهداشت درباره وضعیت داروهای بیماران مبتلا به سرطان گفت: «برخی از داروها در لیست بیمه‌ها وجود دارد و بیماران نیز به‌صورت شناسه‌دار می‌توانند با بیمه‌ها مشخص هستند؛ پوشش بیمه‌ها در این موارد بین ۷۰ تا ۹۰ درصد است. برخی داروها از جمله داروهای نوترکیب هستند که هنوز در لیست بیمه‌ها

خبر

پزشکیان:

نمی‌خواهم بنزین را برای محرومان گران کنم

«نمی‌خواهم بنزین را برای محرومان گران کنم، اما چرا باید به کسی که چهار برابر مصرف می‌کند، یارانه بدهیم؟» این یکی از بحث‌های مطرح‌شده و پرچالش رئیس‌جمهور در نشست با مدیران اصحاب رسانه بود. مسعود پزشکیان همچنین تأکید کرد: «از لحاظ منابع آبی در بحران جدی هستیم.»

پزشکیان دیروز، یکشنبه ۱۹ مرداد، بیان کرد: «من نمی‌خواهم بنزین را برای محرومین گران کنم؛ اما چرا باید به کسی که چهار برابر بنزین مصرف می‌کند، این‌گونه یارانه بدهیم؟ اینها نیاز

نقدی بر سکوت دستگاه‌های متولی درباره زباله‌سوزهای کوچک‌مقیاس

خط قرمز نامرئی تکنولوژی یا شبه علم



سجاد حسینی | فعال محیط‌زیست

در شرایطی که بحران مدیریت پسماند در روستاهای شمال کشور، به‌ویژه استان گیلان، چهره‌ای هشدارآمیز به خود گرفته، همه نگاه‌ها به طرح‌هایی دوخته شده که در ظاهر، پرچم «نوآوری» و «خلاقیت» را در دست دارند. تجربه‌هایی چون سالکده و لسکوکلایه، در ظاهر نشانه‌هایی از پیشرفت در مدیریت پسماند روستایی‌اند، اما آنچه نگارنده را وادار به نوشتن کرده و در پس این تصاویر رسانه‌ای پنهان مانده، پرسش‌هایی است که اگر بی‌پاسخ بمانند، فردا با فاجعه‌ای مواجه می‌شویم که دیگر امکان جبران ندارد. سوال اصلی این نیست که از فناوری استفاده کنیم یا نه. سؤال این است: از چه فناوری، با چه استانداردی و نظارتی استفاده شود؟ آیا برای گریز از یک بحران، باید به‌سمت بحرانی دیگر رفت؟ از سوی دیگر، باید ببینیم که این نوع فناوری‌ها در انتهای چرخه مدیریت پسماند واقع شده‌اند و با حذف پروسه مدیریت پسماند نمی‌توان به نتیجه شگفت و قابل‌قبول رسید.

ایهاماتی می‌شود که نگرانی‌های گسترده‌ای را برای گسترش توزیع این دستگاه در روستاهای استان گیلان و شمال کشور ایجاد کرده است. گام نخست، تعریف اولیه درست است. تمایز حیاتی بین «لاشه‌سوز» و «زباله‌سوز» کوچک‌مقیاس، اصطلاح «incinerator» در ادبیات فنی است که سعی در جا انداختن آن وجود دارد که به‌معنای کلی هر نوع دستگاه سوزاننده است. اما در علوم محیط‌زیست و مهندسی پسماند، این اصطلاح عام کاربردی ندارد و تفاوت بنیادینی بین «animal incinerator» (لاشه‌سوز) و «municipal waste incinerator» (زباله‌سوز شهری/روستایی) وجود دارد. لاشه‌سوزها عموماً برای سوزاندن لاشه حیوانات در دامداری‌ها و مرغداری‌ها و مزرعه‌های بزرگ که احتمال سرایت بیماری و... وجود دارد، طراحی شده‌اند؛ دارای ظرفیت محدود، ساختار ساده‌تر، سیستم

موفقان و فروشنندگان دستگاه‌های زباله‌سوز کوچک‌مقیاس، پس از دریافت اعتراض‌ها با تلاش بر تمرکز بر بخش تفکیک از مبدأ اعلام کرده‌اند که نقادان تلاش بر نادیده گرفتن دارند. با نگاهی به آمارها به‌روشنی درمی‌یابیم که در بهترین حالت و با رعایت تمامی ساکنان حداکثر حدود ۶۰ درصد از ارقام موجود در فرایندهای دورریز ایران قابل بازیافت هستند و چیزی نزدیک به ۴۰ درصد این ارقام ارزش اقتصادی بازیافتی دارند که توسط افراد یا بخش خصوصی مورد تبادل قرار می‌گیرند. یعنی در بهترین حالت چیزی بین ۴۰ درصد تا ۶۰ درصد پسماند خشک به‌همراه کل پسماند بهداشتی به این دستگاه وارد می‌شود که شامل اقلیمی مانند انواع کیسه‌های پلاستیکی، پوست چپیس و پفک، در خیلی موارد شیشه شکسته، نوار بهداشتی و پوشک بچه، غلاف قرص خوراکی بود. پس نوع دستگاه ریچکت‌سوز بسیار مهم است و در ادامه سعی در پرداختن به

کنترلی کم‌عمق و اغلب فاقد فیلترهای گران‌قیمت حذف آلاینده‌ها هستند. در مقابل، زباله‌سوزهای شهری و روستایی حتی کوچک‌مقیاس‌ترین آنها باید بتوانند با زباله‌های ترکیبی شامل پلاستیک، کاغذ، مسوجات، مواد غذایی، فلزات و سایر آلاینده‌ها مواجه شوند. این ترکیب پیچیده، در صورت احتراق ناقص، می‌تواند ده‌ها ترکیب خطرناک نظیر دی‌اکسید، فوران‌ها، PM_{۲.۵}، هیدروکربن‌های حلقوی (PAH) و حتی فلزات سنگین به‌ویژه سرب و جیوه تولید کند. بنابراین، استفاده از دستگاهی که اساس طراحی آن برای لاشه دام است به‌عنوان زباله‌سوز پسماند حتی در مقیاس روستایی، بدون گزارش محیط‌زیستی معتبر، اساساً اشتباه و یک تخلف محرز محیط‌زیستی است. حتی اگر درصد زباله ورودی پایین باشد، سختی زباله‌های ریچکتی بدون استاندارد، به‌معنای تزریق ترکیبات سرطان‌زا

به ریه مردم روستاست. برخلاف ادعاهای مطرح‌شده، فناوری زباله‌سوز چیزی نیست که تنها با یک شعله و یک محفظه فعالیت کند. طراحی این فناوری نیازمند رعایت دقیق نسبت‌های دمایی، زمان ماند، میزان اکسیژن، تریق هوای ثانویه، خنک‌سازی گاز خروجی، کنترل اوتوماتیک و استفاده از فیلترهای فعال کربنی یا غشایی برای کاهش انتشار آلاینده‌ها است. پرسش اینجاست که کدامیک از این موارد در لاشه‌سوز مورد بحث رعایت شده است؟

ایهام بزرگ‌تر زمانی ایجاد می‌شود که مدیرکل محترم محیط‌زیست استان گیلان، در برنامه رسمی تلویزیونی اعلام می‌کند این پروژه مجوز بهره‌برداری ندارد و برای «استفاده آزمایشی» فعالیت می‌کند. باین‌حال، افتتاح رسمی این واحد توسط فرماندار و استاندار انجام شده و فعالیت عملیاتی آن آغاز شده است!

پرسش‌هایی که باید قبل از استمرار مسیر و به‌قولی، فراگیر شدن آن در سایر نقاط پاسخ داده شود به شرح زیر است:
۱. آیا گزارشی از آزمایش خروجی گازهای دودکش این دستگاه در دماهای مختلف منتشر شده است؟
۲. آیا این دستگاه دارای گواهی‌نامه CE یا استانداردهای مورد تایید سازمان حفاظت محیط‌زیست ایران است؟
۳. آیا ترکیب زباله‌های ریچکتی ورودی به دستگاه تحلیل شده است؟
۴. آیا آزمایش‌های دوره‌ای برای اندازه‌گیری دی‌اکسید، PM_{۱۰}، PM_{۲.۵} و فلزات سنگین انجام شده است؟
۵. اگر هیچ‌کدام از این موارد فراهم نیست، چگونه این دستگاه به‌عنوان فناوری «پاک» معرفی می‌شود؟
جهان این مسیر را رفته است، نباید چرخ را دوباره اختراع کنیم؛ کشورهایی مانند ژاپن، آلمان، هلند و کره‌جنوبی سال‌ها تجربه فناوری زباله‌سوزی را دارند. در این کشورها، حتی زباله‌سوزهای کوچک‌مقیاس نیز مشمول آزمایش‌های دقیق، بررسی‌های آلودگی و سیستم کنترل لحظه‌به‌لحظه هستند. چرا ما تصور می‌کنیم بدون طی کردن این مسیر، با یک کوره ساده، می‌توانیم به همان اهداف برسیم؟
تقاضای ما این است که تا زمان تدوین دستورالعمل مطلوب ویژه زباله‌سوزهای کوچک یا مقررات مربوط به آن براساس خروجی‌های دستگاه‌های فعلی (درصورت انجام و ارائه گزارشات)، حداقل از دستورالعمل‌های معمول استفاده کنند.

سلامت مردم، موضوع آزمون‌وخطا نیست، منتقدان فناوری‌های نامطمئن را به تخریب یا سیاه‌نمایی متهم نکنید. حقیقت این است که آنچه ما مطالبه می‌کنیم، نه تعطیلی پروژه‌ها، بلکه رعایت حداقل اصول فنی و شفافیت در گزارش‌هاست. ما نمی‌خواهیم خلاقیت را متوقف کنیم. ما فقط می‌گوییم سر سلامت مردم معامله نکنید. نمی‌شود بدون گزارش آلاینده‌ی، بدون مطالعه بهداشت محیط، بدون آتالیز زباله ورودی به دستگاه، بدون تحلیل ریسک، پروژه‌ای را افتتاح کرد و مردم را با احتمال سرطان و بیماری‌های مزمن تنها گذاشت. خصوصاً در روستاهایی که دسترسی به خدمات درمانی محدودتر است و تبعات هر خطا برای نسل‌ها باقی می‌ماند.

پایان یک سکوت، آغاز مسئولیت‌پذیری دستگاه نصب‌شده است، چه خوب و چه بد، حالا این دستگاه وجود دارد. اما آنچه باید از امروز خواسته شود، شفاف‌سازی ترکیب زباله ورودی، نحوه احتراق و میزان آلاینده‌ی خروجی است. گزارش فنی را منتشر کنید تا منتقدان هم دوشادوش شما برای حل این بحران کشور هم‌پیمان شوند و اگر چنین گزارشی وجود ندارد، لطفاً از ادبیات شاعرانه و مقایسه‌های عوام‌پسندانه فاصله بگیرید. ما با مشارکت مردمی در پسماند همراهیم، با خلاقیت هم‌دلیم. در مدیریت پسماند، اشتباه امروز یعنی بحران محیط‌زیستی فردا و ما حق نداریم هیچ نسلی را قربانی شتابزدگی نسل خود کنیم.

آنچه باید از امروز خواسته شود، شفاف‌سازی ترکیب زباله ورودی، نحوه احتراق و میزان آلاینده‌ی خروجی است گزارش فنی را منتشر کنید تا منتقدان هم دوشادوش شما برای حل این بحران کشور هم‌پیمان شوند



آنچه باید از امروز خواسته شود، شفاف‌سازی ترکیب زباله ورودی، نحوه احتراق و میزان آلاینده‌ی خروجی است گزارش فنی را منتشر کنید تا منتقدان هم دوشادوش شما برای حل این بحران کشور هم‌پیمان شوند



سلامت مردم، موضوع آزمون‌وخطا نیست منتقدان فناوری‌های نامطمئن را به تخریب یا سیاه‌نمایی متهم نکنید. حقیقت این است که آنچه ما مطالبه می‌کنیم نه تعطیلی پروژه‌ها، بلکه رعایت حداقل اصول فنی و شفافیت در گزارش‌هاست



سلامت مردم، موضوع آزمون‌وخطا نیست منتقدان فناوری‌های نامطمئن را به تخریب یا سیاه‌نمایی متهم نکنید. حقیقت این است که آنچه ما مطالبه می‌کنیم نه تعطیلی پروژه‌ها، بلکه رعایت حداقل اصول فنی و شفافیت در گزارش‌هاست

یادداشت

سرخه‌حصار در آستانه مرگ



احمدرضا وکیلان | فعال محیط‌زیست

مشاهدات ما از سرخه‌حصار نشان می‌دهد نهنها هیچ برنامه‌ای برای نجات درختان در حال خشکیدن وجود ندارد، بلکه برخی درختان به‌طور کامل قطع می‌شوند. این موضوع سبب شده است برخی از فعالان محیط‌زیست این روند را «نسل‌کشی در تختان» توصیف کنند. از نظر ما فعالان محیط‌زیست خشکیدن سرخه‌حصار فقط نابودی چند درخت نیست. این پارک بخشی از سازوکار تنفسی تهران است و نقش مستقیم در کاهش آلودگی، ذخیره‌سازی کربن و تنظیم دمای شهر دارد. با ازبین‌رفتن آن، تهران یک گام دیگر به‌سمت خفگی زیست‌محیطی نزدیک می‌شود.

تاکنون هیچ اطلاعیه رسمی، هشدار جدی یا برنامه نجات از سوی نهادهای مسئول منتشر نشده و ساکنان اطراف پارک نیز می‌گویند طی ماه‌های اخیر، آبیاری یا مراقبت مشخصی برای درختان انجام نشده است. بی‌توجهی به سرخه‌حصار فقط یک غفلت ساده نیست، بلکه می‌تواند به یک بحران زیست‌محیطی غیرقابل برگشت تبدیل شود. تاخیر در رسیدگی به درختان، به‌معنی نابودی یکی از ارزشمندترین میراث‌های طبیعی تهران است. به‌تازگی به‌همراه جمعی از فعالان محیط‌زیست نشست با دکتر سیدحسن ملکشی، استادیار پژوهشی در مؤسسه تحقیقات گیاه‌پزشکی کشور و گیاه‌شناس، داشتیم و درباره پارک جنگلی سرخه‌حصار و وضعیت وخیم آن صحبت کردیم. به‌گفته او، عوامل اصلی این فاجعه را می‌توان گسترش بی‌رویه آفات، به‌دلیل نبود تله‌های فرمونی کنترل آفات، قطع کامل منابع آبی در حساس‌ترین فصل سال یعنی تابستان که باعث تضعیف درختان در مقابل حمله آفات و خشک شدن آنها شده است و آلودگی شدید محیط‌زیستی منطقه، به‌ویژه به‌دلیل مجاورت با مسیرهای پرتردد شهری عنوان کرد. آبیاری اضطراری باید در اسرع‌وقت آغاز شود و اگر همین حالا اقدام نشود، تا پایان تابستان بخش زیادی از پارک امکان احیا را از دست می‌دهد. پارک جنگلی سرخه‌حصار، یکی از ریه‌های تنفسی پایتخت و یکی از قدیمی‌ترین ذخایر طبیعی تهران، این روزها در شرایطی بحرانی به‌سرم می‌برد؛ شرایطی که اگر فوراً اقدامی برای آن انجام نشود، آن را از دست خواهیم داد. متخصصین هشدار داده‌اند که وضعیت فعلی نه صرفاً یک مشکل شهری، بلکه فاجعه‌ای محیط‌زیستی است. قدمت سرخه‌حصار به دوره قاجار بازمی‌گردد، آن زمان این منطقه شکارگاه سلطنتی بود و بعدها به تفرجگاه مردم در شرق تهران تغییر کاربری داد. درختان کهن، تنوع گونه‌های گیاهی و موقعیت طبیعی ویژه، این منطقه را به یکی از نقاط کلیدی مقابله با آلودگی هوای تهران تبدیل کرده است. اما متأسفانه امروز، تصاویر منتشرشده از درختان در حال خشک‌شدن و قطع‌شده در این منطقه، نگرانی‌ها را دوجندان کرده است.

نوبت اول

سازمان ثبت‌اسناد و املاک کشور
اداره کل ثبت‌اسناد و املاک گیلان

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۴۰۴/۴۱۰/۱۶۵۷۵ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبت ملک صومعه‌سرا تصرفات مالکانه (بمعارض متقاضی آقای) خاتم سید ابراهیم موسوی فرزند سید حسن به شماره شناسنامه ۱۳۰۱ صادره از صومعه‌سرا درش‌دنگ یک قطعه زمین مشتمل بر بنای احداثی بمساحت ۴۹۰/۶۵ مترمربع پلاک ۱۶۹ فرعی از ۸۸ اصلی مقروز مجری شده از پلاک ۱۱۴ واقع در گوراب زریح بخش ۲۲ گیلان محرز گردیده است لذا به‌منظور اطلاع عموم مراتب در دوتوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود چنانچه اشخاصی نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی بشرح مذکور اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ اولین انتشار آگهی بمدت ۲ ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از آن رخسید. طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است و رسید در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض مدت مذکور طبق مقررات سند مالک صادر خواهد شد. بدالله شهبازی - رئیس ثبت‌اسناد و املاک شهرستان صومعه‌سرا تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۵/۲۰ - تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۶/۰۴ شناسه آگهی: ۱۹۸۰۷۷۶ - م الف: ۹۱۰۱۷۲۹

آگهی ابلاغ

ریاست محترم اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان صومعه سرا

احتراماً نظر به اینکه آقای اصغر خلیل زاده شماره داری شماره ملی ۲۶۶۴۹۳۸۱۵۱ درخواست بهره مندی از شرایط سخت و زیان‌آور بازنسنگی پیش از موعد خود را تسلیم دبیرخانه مشاغل سخت و زیان‌آور استان گیلان نموده است. و طبق مصوبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۷ کمیته بدوی مشاغل مطروحه سخت و زیان‌آور شناخته شده است. لذا با توجه به مجبول‌ال‌مکان بودن کارفرمای شرکت تولیدی و بافندگی سوربافت مستند به ماده ۲۱۳ آیین دادرسی کار این آگهی ابلاغ، در یکی از جراند کثیرالانتشار درج تا کارفرمای موضوع جهت اعلام آدرس و دریافت رای صادره به دبیرخانه مشاغل سخت و زیان‌آور اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان گیلان واقع در رشت - میدان انتظام (فلکه زاری) خیابان نظام پزشکی - مجتمع ادارات - اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان گیلان حضور بهم رسانند.

شناسه آگهی: ۱۹۸۰۶۳۴ - م الف: ۹۱۰۱۷۲۸ - اجرکلرگخ رئیس اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان صومعه سرا

نوبت دوم

فراخوان مناقصه همراه با ارزیابی کیفی

شرکت پالایش نفت آبادان در نظر دارد مناقصه مشروحه ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری تشریفات مناقصه در وبسایت WWW.SETADIRAN.IR انجام خواهد شد.

ردیف	شماره مناقصه در دستگاه مناقصه‌گزار	شماره مناقصه در سامانه ستاد	شماره تقاضا	موضوع	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه به ریال
1	404/91/ک	2004092179000347	38-90-8031600001/502	BENT TUBES & ELEMENT SUPER HEATER	28/884/000/000

الف- مهلت دریافت اسناد ارزیابی کیفی از سامانه ستاد: ۱۴۰۴/۰۵/۲۰ تا ۱۴۰۴/۰۵/۳۰ لغایت ۱۴۰۴/۰۵/۳۰
ب- آخرین مهلت ارائه و برگذاری اسناد ارزیابی کیفی توسط مناقصه‌گزار: مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۱۶

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۵/۱۸ - تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۵/۲۰

روابط عمومی- شرکت پالایش نفت آبادان

نوبت دوم

آگهی مناقصه عمومی

شهرداری اختیارآباد بر اساس درخواست شماره ۳۸۴-۴ مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۰۶ واحد فنی خود در نظر دارد نسبت به اجرای کامل زیرسازی و آسفالت قسمتی از معابر شهر اختیار آباد به مترائز تقریبی ۵۰۰۰ (پنجاههزار) مترمربع از محل اعتبارات ملی، استانی (نقدی) اسناد خزانه یا سهمیه قیر رایگان) ذی‌حسابی و منابع داخلی نقدی و غیرنقدی خود در سال جاری (۱۴۰۴) با بهره‌گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی (www.setadiran.ir) از طریق مناقصه (فراخوان) عمومی اقدام نماید؛ لذا از کلیه پیمانکاران و شرکت‌های واجد شرایط و دارای صلاحیت حسن سابقه و رتبه‌بندی دعوت به عمل می‌آید از تاریخ درج شرایط این مناقصه در سامانه ستاد ایران حداکثر به مدت یک هفته (هفت روز کاری) جهت ثبت‌نام و دریافت اسناد از سامانه و اطلاع از شرایط و جزئیات مناقصه و همچنین بازدید از معابر موضوع این مناقصه به واحدهای امور مالی امور قراردادهای واحد فنی شهرداری مراجعه نمایند.

ضمناً شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار بوده و هزینه‌های ثبت‌نام در سامانه ستاد ایران و دو نوبت آگهی روزنامه به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

شهرداری اختیارآباد

نوبت دوم

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان قزوین
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک شهرستان البرز - قزوین

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۴۰۴/۰۳/۲۱-۱۴۰۴/۰۳/۲۱-۱۴۰۴/۰۳/۲۱ هیات اول اجوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شهرستان البرز - قزوین تصرفات مالکانه (بمعارض متقاضی نسبت به شش‌دانگ یکپارک ساختمان به مساحت ۱۰۰۵۸ مترمربع قسمتی از قطعه اول افزاری پلاک ۱۳ اصلی واقع در بخش ۵ قزوین خریداری عالی مع اواسطه از آقای علی اکبر علیپور زارع صاحب نسق به استناد گزارش کارشناسان به واره شماره ۱۲۵/۱۴۰۴/۶۷۰ مورخ ۱۴۰۴/۲۱/۱۴ و بند الف ماده یک قانون تعیین تکلیف تصرفات متقاضی نسبت به مورد تقاضا احراز گردیده و بررسیهای محلی کارشناس که حکایت از عدم تعارض و بلا منازع بودن تصرفات متقاضی دارد لذا مالکیت آقای محمد رضا پورپایل چوپانی به شناسنامه شماره ۱۶۰ کملی ۵۸۸۹۲۸۴۷۳ صادره سیردان فرزند علی بابا در شش‌دانگ یکپارک ساختمان به مساحت ۲۱۰۵۸ متر مربع پلاک شماره ۱۳ اصلی واقع در قزوین بخش ۵ حوزه ثبت ملک شهرستان البرز قزوین محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دوتوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از آن رخسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

بهرز فوجی - رئیس ثبت اسناد و املاک تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۵/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۵/۲۰ شناسه آگهی: ۱۹۷۱۲۳۹

نگاهی به انتخاب آگاهانه بیداری شبانه و تأثیر آن بر روان ما

بی‌خوابی، انتقام از زندگی

در نگاه اول، انتخاب بیدار ماندن تا دیروقت به قیمت خستگی روز بعد، تصمیمی غیرمنطقی به‌نظر می‌رسد، اما روانشناسی توضیح می‌دهد که چرا مغز ما این معامله ظاهراً نامطلوب را می‌پذیرد



| علی جوکار| روان‌درمانگر|

🔗 سارت مدرن در چرخه‌کاری‌بایان

ساعت کاری ثابت، با واقعیت‌های زندگی همخوانی ندارد، اما همچنان به‌عنوان استاندارد غیرقابل‌تغییر تحمیل می‌شود. این سیستم کهنه، فشار مضاعفی بر کارمندان وارد می‌کند: از یک‌سو با حقوق‌های ناکافی و هزینه‌های سرسام‌آور زندگی، مجبور به پذیرش اضافه‌کاری‌های اجباری می‌شوند و از سوی دیگر، تکنولوژی‌ای که قرار بود زندگی را آسان‌تر کند، مرز بین کار و استراحت را از بین برده است.

گوشی‌های همراه به زنجیره‌های تبدیل شده‌اند که افراد را ۲۴ساعته به‌محیط کار متصل نگه می‌دارد؛ کارکنان (کارفرمایان، کارگران و کارمندان) پس از بازگشت به خانه، همچنان درگیر پیام‌های کاری هستند و نمی‌توانند ذهن خود را از دغدغه‌های شغلی رها کنند. شبکه‌های اجتماعی و ابزارهای ارتباطی، این جدایی‌ناپذیری را تشدید کرده‌اند و حتی در ساعات استراحت رسمی هم انتظار پاسخ‌گویی فوری وجود دارد. این چرخه معیوب سه پیامد ویرانگر دارد: غارت زمان شخصی (اختصاص تمام ساعات بیداری به کار)، فرسایش روانی (استرس دائمی ناشی از در دسترس‌بودن همیشگی) و در آخر از دست‌دادن لذت‌های ساده (کتاب خواندن، وقت گذراندن با خانواده یا حتی استراحت بی‌دغدغه). دقیقاً همین‌ها ما را به شورش شبانه وامی‌دارد.

یکی از درمان‌جویان که «پروین» نام دارد، دراین‌باره می‌گوید: «شب‌ها از فکر اینکه فردا می‌خواهم سر آن کار لعنتی بروم، حالم بهم می‌خورد. از اینکه مدام بخواهم کاری تکراری انجام دهم، خسته شدم» و از تلفن‌های بی‌وقف و بی‌وقت مدیرم متنفرم. دوست دارم شب‌ها هیچ‌وقت به صبح نرسند. حتی بعضی اوقات از فرط

خستگی چشم‌هایم کاسه خون می‌شود یا سردرد می‌گیرم، اما باز هم نمی‌خواهم بخوابم و به کارهای مورد علاقه‌ام می‌پردازم؛ حتی با اینکه می‌دانم فردا دیر به کارم می‌رسم و انرژی کافی برای انجام کار را نخواهم داشت.»

❖ چرا عمداً خودمان را تخریب می‌کنیم؟

در نگاه اول، انتخاب بیدار ماندن تا دیروقت به قیمت خستگی روز بعد، تصمیمی غیرمنطقی به‌نظر می‌رسد، اما روانشناسی توضیح می‌دهد که چرا مغز ما این معامله ظاهراً نامطلوب را می‌پذیرد.

جنگ بین لذت آنی و عواقب آتی: مغز انسان به‌دلیل تکاملی، به پاداش‌های فوری واکنش شدیدی نشان می‌دهد. وقتی پس از یک روز پراسترس، شب‌زنده‌داری رخ می‌دهد، سیستم دوپامینی مغز فعال می‌شود. دوپامین، انتقال‌دهنده عصبی مسئول احساس لذت، در پاسخ به فعالیت‌های دلخواه ترشح می‌شود، چه کتاب خواندن باشد و چه تماشای فیلم یا گشت‌وگذار در فضای میجازی.

اجتناب از افکار منفی: در واقعیت، این فرار شبانه تنها به‌دلیل لذت‌بردن از فعالیت‌های شبانه نیست، بلکه به‌عنوان مکانیسم دفاعی در برابر هجوم افکار و احساسات منفی نیز عمل می‌کند. وقتی فرد سرانجام در شب به تنهایی می‌رسد، با سیلی از افکار ناخواسته ازجمله مرور شکست‌های روزانه، نگرانی درباره فردا، احساس گناه برای کارهای انجام‌نشده و ترس از آینده مواجه می‌شود. دراین شرایط، مغز به‌جای مواجهه با این ناراحتی‌ها، فرار به‌سمت فعالیت‌های شبانه را انتخاب می‌کند که یک «حلقه معیوب تشدیدشونده»، ایجاد می‌کند: روز پرتنش ← نیاز به فرار از افکار منفی ← مشغولیت شبانه ← کم‌خوابی ← روز بعد پراسترس‌تر.

🔗 عوامل روان‌تحلیلی بیداری انتخابی

گذشته از اینها، اینگونه رفتارها همواره دارای علل ژرف نیستند، در مواردی می‌توان ریشه‌های عمیق‌تر این الگو را در تجارب کودکی و مکانیسم‌های دفاعی ناخودآگاه جست‌وجو کرد. از منظر روان‌تحلیلی، شب‌زنده‌داری ممکن است بازتولید الگوهای سازگاری، باشد که فرد در کودکی توسعه داده است.

۱. بازآفرینی الگوهای کودکی: برای بسیاری از افرادی که در خانواده‌های آشفته بزرگ شده‌اند، شب‌ها تنها زمان امن برای بودن با خود بوده است. کودکی که در طول روز شاهد مشاجرات والدین بوده، شب‌ها را در جایگاه پناهگاهی امن تجربه می‌کرده است. این افراد در بزرگسالی ناخودآگاه به بازتولید همان الگو می‌پردازند؛ تبدیل شب به قلمرویی امن که در آن می‌توانند بالاخره «خود واقعی» باشند.

۲. مکانیسم جبران افراطی: فردی که در کودکی از زندگی شاد و بی‌دغدغه محروم بوده، ممکن است در بزرگسالی با شب‌زنده‌داری افراطی سعی در جبران آن تجارب از دست‌رفته داشته باشد. این تلاشی ناخودآگاه برای بازیابی کودکی از دست‌رفته از طریق بیدار ماندن و انجام فعالیت‌های لذت‌بخش است.

۳. مقاومت در برابر خواب به‌عنوان نماد تسلیم: از دیدگاه روان‌تحلیلی، خواب می‌تواند نماد تسلیم‌شدن و رهاکردن کنترل باشد. برای کسانی که در کودکی در محیط‌های غیرقابل‌پیش‌بینی رشد کرده‌اند، این تسلیم‌شدن می‌تواند اضطراب‌آور باشد.

🔗 توهم کنترل

مغز انسان طی گذار از تکامل، برای پیش‌بینی و کنترل

محیط خود سیم‌کشی شده است. مطالعات نوروساینس نشان می‌دهد احساس کنترل، حتی وقتی کاذب باشد، باعث کاهش سطح کورتیزول می‌شود که همان هورمون اضطراب است. این نیاز عمیق به پیش‌بینی‌پذیری، ریشه در غریزه بقا دارد، موجودی که بتواند محیط خود را پیش‌بینی و کنترل کند، شانس بیشتری برای زنده‌ماندن دارد. اما در جهان پیچیده امروز، جایی که الگوریتم‌ها تصمیم می‌گیرند چه محتوایی دیده شود، اقتصاد جهانی معیشت را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد؛ رئیس تصمیم برنام‌ه کاری را می‌گیرد و کار فشرده، ساعات‌های روز را می‌دزد، این نیاز اساسی بشری چگونه ارضا می‌شود؟ پاسخ اضطراری مغز، ایجاد قلمروهای خُرد کنترلی است. وقتی کنترل کلان از دست می‌رود، مغز به‌شدت به‌دنبال حوزه‌های کنترل خُرد می‌گردد. اینجاست‌که شب‌زنده‌داری عمدی به‌عنوان راه‌حل ظاهر می‌شود. آخرین سنگری که فرد با اطمینان می‌تواند بگوید: «این ساعت‌ها مال من است.»

🔗 اثرات مخرب چرخه انتقام شبانه

مشکلات ناشی از خواب مورد مطالعات بسیاری، هم از نظر عمومی و هم از نظر شغلی بوده است. طی تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۲ توسط گلی، کاریو و مالن صورت گرفت، مشخص شد کار در سیستم‌های نامتعارف و مشکلات ناشی از خواب می‌تواند باعث بروز بسیاری از اختلالات جسمی و روانی ازجمله کاهش اشتها، خستگی‌های جسمی و روانی، نبود تمرکز حواس، ناسازگاری‌های عاطفی، کاهش شور و اشتیاق به کار و بسیاری از مشکلات دیگر شود (نقل از کریمی، عابدی و ارشدی ۱۳۹۷).

طبق تحقیقات مسلش و لیتر در سال ۲۰۰۵، کیفیت

خواب پیش‌بینی‌کننده عوامل بسیاری ازجمله فرسودگی شغلی است که منجر به عملکرد شغلی ضعیف، رفتارهای کناره‌گیرانه و کاهش بهداشت روانی می‌شود (همان). ازجمله مخاطرات جسمی می‌توان به افزایش خطر ابتلا به دیابت تا تضعیف سیستم ایمنی بدن اشاره کرد.

کم‌خوابی مزمن مدارهای عصبی مرتبط با اضطراب را تقویت می‌کند. هرچه روزها استرس بیشتری داشته باشد، فرد بیشتر به شب‌زنده‌داری پناه می‌برد. اما با خواب کمتر، توانایی برای مقابله استرس روز بعد کمتر می‌شود و این یک چرخه معیوب تشدیدشونده است. برخلاف تصور، این بیداری‌های شبانه نه‌تنها زمان مفیدی به ما نمی‌دهند، بلکه کیفیت ساعات بیداری روزانه را هم کاهش می‌دهند.

«علی» یکی دیگر از مراجعین است که در زمان‌هایی که فشارهای محیطی او زیاد می‌شود، به این شیوه روی می‌آورد. علی درباره عوارض این رفتار می‌گوید: «تمام شب نگرانم که صبح دیر به‌کارم برسم. حتی وقتی خوابم، مدام بیدار می‌شوم و فکر می‌کنم که از کار جا مانده‌ام. وقت‌هایی که به شب‌زنده‌داری رو می‌آورم، دچار تنش عضلانی می‌شوم؛ ماهیچه‌های بدنم سفت می‌شود، حتی فکم قفل می‌شود و مدام دندان‌هایم را روی هم فشار می‌دهم. روزها هم توانایی کمی برای کار دارم و همین باعث می‌شود، کارها روی هم تلنبار شود و اخودش اضطراب‌آور است. همیشه استرس دارم، به‌جز وقت‌هایی که به کار مورد علاقه‌ام در شب‌ها مشغولم. کاش همیشه شب بود.»

🔗 راه‌هایی برای شکست چرخه معیوب

در جهانی که مرز بین کار و زندگی شخصی روزبه‌روز محوتر می‌شود، یافتن راه‌حل‌های عملی برای بازیس‌گیری زمان و سلامت روان ضرورتی انکار‌ناپذیر است. این مرز به‌ویژه در دوران همه‌گیری کوید-۱۹ بسیار مبهم شد و پس از آن نیز ادامه یافت. یافتن این راه‌حلا هم به اقدامات جمعی نیاز دارد و هم به بازتعریف فردی روابط با زمان. درحالی‌که ساختارهای کاری همچنان ناسالم هستند، نمی‌توان از افراد خواست الگوهای شبانه خود را تغییر دهند. نخستین گام، مطالبه و فرهنگ‌سازی برای جدایی بین ساعت کار و استراحت است. برخی کشورها با تصویب قانون حق قطع ارتباط پس از ساعت کاری، گام بزرگی در این جهت برداشته‌اند. تمامی کارکنان عم از مدیران و کارفرمایان باید ملزم شوند تماس‌های تلفنی کاری پس از ساعت مشخصی ممنوع باشد، اپلیکیشن‌های کاری در ساعات غیرکاری به‌طور خودکار سایلنت (بی‌صدا) شوند و اضافه‌کاری اجباری با جریمه‌های سنگین مواجه شود. طراحی زمان‌های شخصی برنامه‌ریزی‌شده یکی از راهکارهاست. در میان هرج‌ومرج روزمره، باید پناهگاه‌هایی از زمان ساخت، که هم لذت‌بخش باشند، هم حس کنترل ایجاد کنند. این زمان‌ها باید برنامه‌ریزی‌شده و دارای قوانین مستحکم باشند که به آنها تجاوز صورت نگیرد. نیاز است که این برنامه پارامترهای روزانه، هفتگی و ماهانه داشته باشد. به‌طورمثال:

- هر روز، حتی ۱۵ دقیقه، زمانی را صرف نوشیدن چای در سکوت، گوش‌دادن به یک آهنگ مورد علاقه یا قدم‌زدن بدون هدف کنید.
- هر هفته یک عصر یا صبح آزاد برای فعالیت‌که واقعاً دوست دارید، مثل کلاس شنا، نقاشی، دیدار با دوستان یا حتی فقط لم‌دادن روی میبل، وقت بگذارد.
- هر ماه دو روز را به گشت‌وگذار در طبیعت اختصاص دهید.

نکته کلیدی این است که این زمان‌ها «مقدس» تلقی شوند. برای این قرارهای شخصی نباید کوتاه آمد و به‌هیچ‌وجه اختلالی از جانب کار به آن وارد نشود. درنهایت، گرفتن کمک تخصصی از روان‌درمانگر راهکار مهم دیگر است. برای بسیاری، این الگوهای شبانه ریشه در زخم‌های روانی قدیمی دارد که به‌تنهایی قابل‌درمان نیستند. مراجعه به روان‌درمانگر می‌تواند در زمینه‌های «شناسایی الگوهای تکرار‌شونده»، «آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان»، «بازسازی رابطه با کار» و… کمک‌کننده باشد.

راهی از این چرخه، نه با سرزنش خود برای ضعف‌های فردی، که با ترکیبی از تغییرات اجتماعی هوشمندانه، طراحی آگاهانه زمان شخصی و شجاعت مواجهه با زخم‌های قدیمی ممکن می‌شود. وقتی روزها را دوباره از آن خود کنیم، شب‌ها دیگر سنگر نخواهند بود؛ فقط زمانی برای استراحت واقعی باقی می‌ماند.

🔗 برخلاف تصور، بیداری‌های

شبانه نه‌تنها زمان مفیدی به

ما نمی‌دهند، بلکه کیفیت

ساعات بیداری روزانه را هم

کاهش می‌دهند



فرد در تنهایی شب، با سیلی از

افکار ناخواسته ازجمله مرور

شکست‌های روزانه، نگرانی درباره

فردا، احساس گناه برای کارهای

انجام‌نشده و ترس از آینده

مواجه می‌شود. در این شرایط

مغز فرار به‌سمت فعالیت‌های

شبانه را انتخاب می‌کند

محافظت می‌کنند. در کشورهای با درآمد متوسط مانند شیلی و لهستان، شکاف خواب کمتر است؛ یعنی با اینکه ثروت این کشورها کمتر است، برابری بیشتری در میزان استراحت دیده می‌شود.

این گزارش اشاره‌ای هم به رشد بازار صنعت خواب دارد و می‌گوید اپلیکیشن‌ها، دستگاه‌ها و مکمل‌های خواب، رشد چشمگیری دارند و پیش‌بینی می‌شود ارزش این بازار تا سال ۲۰۳۰ به بیش از ۱۳۰ میلیارد دلار برسد.

🔗 آنجا که خواب مقدس است

در برخی نقاط، خواب فقط سلامت نیست؛ میراث فرهنگی است. درواقع، بعضی سنت‌های فرهنگی از استراحت محافظت می‌کنند. فرهنگ سنتی «سپستانا» هنوز در شهرهای کوچک اسپانیا باقی مانده و در آرزانتین، مردم معمولاً پس از شام‌های دیرهنگام و مراسم پرشور رقص تانگو، خود را به چرتی کوتاه مهمان می‌کنند. هند خواب را در سلامت ادغام کرده است؛ «آیورودا» آیین‌هایی مانند آرام‌سازی شبانه، استفاده از درمان‌های گیاهی و تمرین‌های ذهن آگاهی را ترویج می‌دهد. با وجود چالش‌های زندگی شهری، نتیجه این روند رضایت خواب بالاتر از متوسط است.

نویسنده این گزارش در آخر می‌گوید خواب فقط یک معیار سبک زندگی نیست؛ بلکه نشانه‌ای از سلامت عمومی، ساختار اقتصادی و ارزش‌های فرهنگی است. «اگر می‌خواهید جامعه‌ای را بشناسید، فقط درآمد، رژیم غذایی یا سطح تحصیلاتشان را ننینید، ببینید پرسید آنها چگونه می‌خوابند؛ چرا که در دنیایی پرشتاب، اشباع از فناوری‌های دیجیتال و سرشار از نگرانی‌های اقتصادی، کالای لوکس واقعی احتمالاً ثروت نیست، استراحت است.»

معمولاً دیرتر به تخت می‌روند، اما صبح‌ها در همان زمان همیشه بیدار می‌شوند. این موضوع به‌مرور باعث کسری مزمن خواب می‌شود.

🔗 استفاده از تلفن همراه پیش از خواب؛ مشکل جهانی نور آبی

گوشی‌های هوشمند رفته‌رفته، رایج‌ترین عامل مختل‌کننده خواب در جهان شده‌اند. مردم کره جنوبی، ایالات متحده و امارات متحده عربی در میان کشورهایی هستند که بیشترین زمان استفاده روزانه از صفحه‌نمایش را دارند و اغلب بیش از شش ساعت در روز با گوشی‌هایشان وقت می‌گذرانند. استفاده گسترده از فناوری، به‌ویژه پیش از خواب، باعث کاهش هورمون ملاتونین و تأخیر در شروع خواب می‌شود.

در مقابل، مردم کشورهایی مانند مکزیک یا ایتالیا، با آیین‌های شبانه‌ای مانند شام خانوادگی یا تماشای تلویزیون، روند آرام‌تری پیش از خواب دارند.

این گزارش اضافه می‌کند فقط ۳۰ دقیقه فرار گرفتن در معرض نور آبی هنگام خواب به‌ویژه در نوجوانان و افراد مسن‌تر می‌تواند ترشح ملاتونین را بیش از یک ساعت به تأخیر بیندازد.

🔗 استراحت، کالای لوکس امروز

نابرابری خواب، اغلب، بازیابی را نابرابری مالی است. در کشورهای ثروتمندی مانند آمریکا و برزیل، کم‌خوابی، بیش از همه، افسار کم‌درآمد را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. برای یک گروه، داشتن چند شغل، کار شیفتی و سکونت در مناطق پرسروصدا خواب کافی را دشوار می‌کند، درحالی‌که ثروتمندان با بهره‌گیری از ابزارهای بهبود خواب، فناوری و شرایط محیطی بهتر، از سلامت خواب خود

ژاپن در این گروه قرار می‌گیرد. این کشور یکی از پایین‌ترین میانگین‌های خواب را در جهان دارد و شهروندانش کمتر از ۶.۵ ساعت در شب می‌خوابند. مسیره‌های رفت‌وآمد طولانی و فرهنگ بی‌رحم محیط کار باعث شده استراحت یک تحمل به‌نظر برسد. این موضوع چنان عادی است که چرت‌زدن در حضور دیگران (inemuri) نشانه‌ای از پشتکار زیاد و خستگی ناشی از کار تلقی می‌شود.

در مقابل، سوئد و دانمارک بر تعادل میان کار و زندگی تأکید دارند؛ یعنی برنامه‌های کاری منعطف، پایان زودهنگام کار و وقت‌گذرانی با خانواده. جای تعجب نیست که شهروندان این کشورها رضایت بالایی از خواب خود دارند و اختلالات کمتری گزارش می‌کنند.

در این گزارش به ایسلند اشاره شده که برخی محل‌های کار آن، در زمستان به‌دلیل تاریکی شدید روزها، ساعات کاری را تغییر می‌دهند تا هم روحیه کارکنان بهتر شود و کیفیت خواب و استراحتشان بهبود یابد.

🔗 نور، عرض جغرافیایی و ساعت خواب

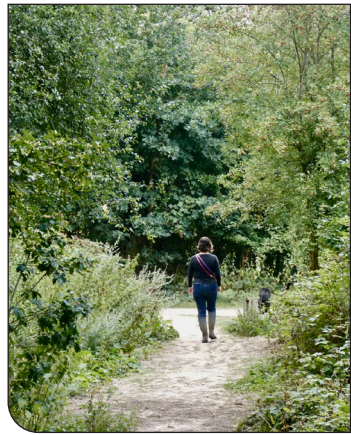
برای داشتن خواب بهتر، نور و عرض جغرافیایی هم اثرگذار است. بنابراین، طبیعت هم نقش مهمی در خواب دارد. در کشورهای نزدیک خط استوا مثل اندونزی، ساعات روز تقریباً در تمام سال ثابت است. این ثبات به تنظیم منظم ریتم شبانه‌روزی کمک می‌کند، اما در عرض‌های جغرافیایی بالاتر مثل سوئد و کانادا، میزان نور خورشید با فصل‌ها تغییرات شدیدی دارد. در طول زمستان‌های طولانی، ممکن است خواب مختل شود و به بی‌خوابی فصلی، افسردگی یا خستگی بینجامد.

درواقع، در کشورهایی که خورشید دیرتر غروب می‌کند، افراد



محیط زیست

درد و قرن گذشته اتفاق افتاد
کاهش ۶۰ درصدی ارتباط انسان با طبیعت



پاتریک بارکهم، روزنامه‌نگار
 مترجم: امین فریدونی

یک مطالعه تازه نشان می‌دهد از سال ۱۸۰۰ تاکنون، پیوند انسان‌ها با طبیعت بیش از ۶۰ درصد کاهش یافته است؛ روندی که تقریباً هم‌زمان با حذف واژه‌های مرتبط با طبیعت مانند «رودخانه»، «خزه» و «شکوفه» از کتاب‌ها اتفاق افتاده. این یافته‌ها نتیجه پژوهشی است که «مایلز ریچاردسون»، استاد دانشگاه دربی و متخصص ارتباط با طبیعت، انجام داده و در نشریه Earth منتشر شده است. مدل‌سازی‌های رایانه‌ای پیش‌بینی می‌کنند این روند نزولی ادامه خواهد داشت، مگر آنکه تغییرات اساسی و ساختاری در سیاست‌گذاری و سبک زندگی جوامع ایجاد شود. در این مطالعه، آشنا کردن کودکان با طبیعت از سنین پایین و سبک‌سازی گسترده محیط‌های شهری، به‌عنوان مؤثرترین راهکارها معرفی شدند. ریچاردسون با بررسی داده‌هایی درباره رشد شهرنشینی، کاهش حیانت‌وحش در محله‌ها و کم‌شدن انتقال علاقه به طبیعت از والدین به فرزندان، تصویر دقیقی از روند فاصله گرفتن انسان‌ها از محیط طبیعی در ۲۲۰ سال گذشته ترسیم کرده است. نتایج نشان می‌دهد بسامد استفاده از واژه‌های طبیعی در کتاب‌ها بین سال‌های ۱۸۰۰ تا ۲۰۲۰، به‌ویژه در سال ۱۹۹۰، بیش از ۶۰ درصد کاهش یافته است. به‌گفته محققان، اگر این روند ادامه یابد، نسل‌های آینده با پدیده‌های روبه‌رو می‌شوند که آن را «انقرض تجربه» می‌نامند؛ یعنی کاهش آگاهی و ارتباط با طبیعت به‌دلیل کم‌شدن سبک‌سازها و از بین رفتن

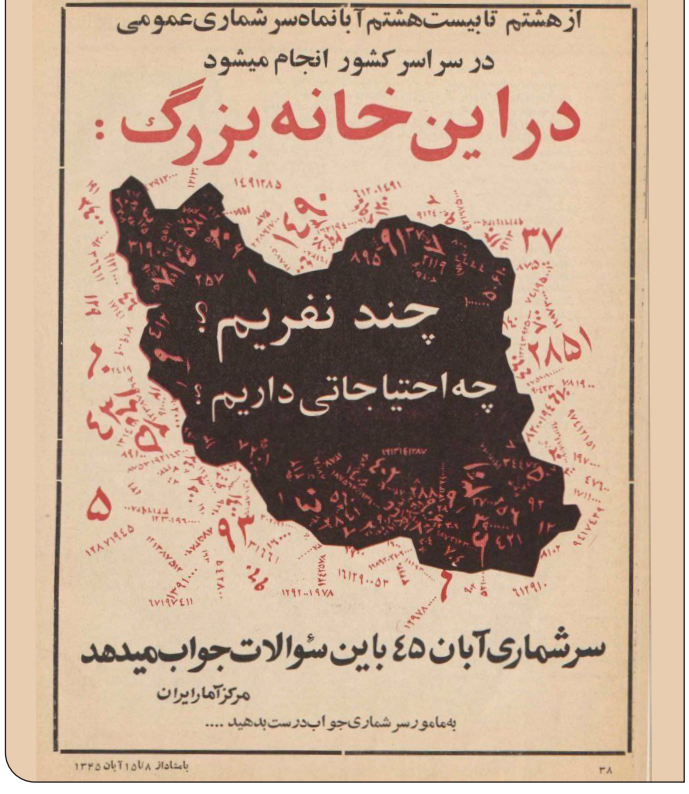
با طبیعت، هرچند برای سلامت روان مفیدند، اما به‌تنبه‌ای قادر به متوقف کردن روند بلندمدت کاهش ارتباط بین نسل‌ها نیستند. راهکارهای مؤثرتر شامل ایجاد آگاهی و تجربه‌های عمیق در کودکان و خانواده‌ها از همان سال‌های نخست، مانند ایجاد مهدکودک‌های طبیعت‌محور است. همچنین، سیاست‌های مرتبط با آموزش و طراحی شهری باید ظرف ۲۵ سال آینده اجرا شوند تا روند نزولی متوقف و معکوس شود. در این صورت، افزایش ارتباط با طبیعت به‌مرور به روندی پایدار و خودتقویت‌کننده تبدیل می‌شود. ریچاردسون با اشاره به آمار این ارتباط می‌گوید: «در شهر شفیلد، مردم به‌طور متوسط روزانه تنها چهار دقیقه و ۳۶ ثانیه را در فضاهای طبیعی می‌گذرانند. رساندن این عدد به حدود ۴۰ دقیقه در روز می‌تواند تغییر چشمگیری ایجاد کند.»

او تأکید می‌کند: «باید با خانواده‌ها و والدین کار کنیم تا کودکان را جذب طبیعت کنند و این پیوند را به نسل بعد منتقل کنند. کودکان از همان بدو تولد علاقه طبیعی به محیط دارند؛ درست مثل کودکان سال ۱۸۰۰. وظیفه ما حفظ این علاقه و ایجاد محیط‌های شهری سبز در طول دوران رشد آنهاست.» با این حال، نشانه‌هایی از تغییرات مثبت فرهنگی هم دیده می‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهد استفاده از واژه‌های مرتبط با طبیعت در کتاب‌ها دوباره رو به افزایش است؛ به‌طوری‌که کاهش ۶۰٫۶ درصدی این واژه‌ها در سال ۱۹۹۰، امروز به ۵۲٫۴ درصد رسیده است. ریچاردسون می‌پرسد: «آیا این نشانه‌های مثبتی است و رفاه انسان و طبیعت را به‌هم پیوند می‌زند. اگر بخواهیم رابطه جامعه با طبیعت را ترمیم کنیم، به یک تحول بنیادین نیاز داریم.» او از مقیاس تغییرات موردنیاز نیز شگفت‌زده شده است: «افزایش ۳۰ درصدی فضاهای سبز در یک شهر، شاید پیشرفت بزرگی به‌نظر برسد، اما یافته‌ها نشان می‌دهد برای جبران کاهش ارتباط با طبیعت، ممکن است لازم باشد شهرها تا ۱۰ برابر سبزتر شوند.» این مطالعه تأکید می‌کند تلاش‌های عمومی مانند برنامه‌های خیریه برای افزایش تعامل

تاریخ خوانی

پنج‌ه سال از آغاز به‌کار نخستین رئیس مرکز آمار ایران گذشت

در این خانه بزرگ، چند نفریم؟ چه احتیاجاتی داریم؟



در این تصویر به سرشماری سال ۱۳۴۵ در هفتخانه بامشاد

مخابراتی و افراد را که لازم باشد، برای مدت تعیین‌شده طبق تصویب هیئت وزیران به رایگان در اختیار مرکز آمار ایران بگذارند.» از سوی دیگر «عموم ساکنان ایران و همچنین اتباع ایران مقیم خارج» موظف شدند «به پرسش‌های مربوط به سرشماری‌ها و آمارگیری‌های نمونه‌ای پاسخ صحیح‌دهند»: اطلاعاتی که ضمانت «محرمانه» دارند و «به‌هیچ‌وجه در مراجع قضائی و اداری و مالیاتی قابل استناد نخواهد بود.»

اداره آمار عمومی تنها فرصت برگزاری یک سرشماری عمومی نفوس و مسکن را طی دهم تا ۲۵ آبان ۱۳۳۵ و از دوره بعد، این مهم برعهده مرکز آمار ایران محول شد که با حضور ۱۱ هزار و ۸۸۵ نفر، از هشت تا ۲۴ آبان ۱۳۴۵ برگزار شد. هرچند ناگفته نماند پیش‌تر در اسفند ۱۳۱۹ نیز یک دوره سرشماری برگزار شد و به‌این‌ترتیب می‌توان مدعی شد سرشماری مدرن در ایران پیشینه‌ای ۸۵ ساله دارد. «عباس جمعی»، رئیس اداره آمار و بررسی نیروی انسانی وزارت کار و امور اجتماعی، یک ماه پس از تصویب قانون تأسیس مرکز آمار ایران، در نوزدهم مرداد ۱۳۴۴ به ریاست آن منصوب شد و همین نشان می‌دهد از همان آغاز بر زمین گذاشتن سنگ بنا، تخصص‌محوری سرلوحه بوده است، چنان‌که پس از او بزرگانی چون «شاپور راسخ» و «فیروز توفیق» به ریاست آن منصوب شدند و خود جمعی هم پس از این نهاد، از مهر ۱۳۴۹ تا هنگام انقلاب به ریاست دانشگاه جندی‌شاپور اهواز گمارده شد. هرچند دیگر سال‌هاست این روش و منش رخت برسته است.

او در گفت‌وگو با مجله بورس (شماره ۲۸، آذر ۱۳۴۴) گفته بود: «نخستین کاری که از اولین روز تصدی اینجانب شروع به اقدام گردید، تهیه طرح آزمایش سرشماری نفوس بود که با استفاده از تجربه ممتد خود و همکارانم با یک کار شبانه‌روزی تهیه گردید. کلیه کارشناسان ایرانی و خارجی که در این زمینه اطلاعاتی داشتند، همکاری نمودند و نظرات آنان مورد استفاده قرار گرفت.» و اظهار امیدواری کرد «با وجود سبب‌های دانش و بهداشت و ترویج که در اعتلای سطح معرفت و سواد روستاییان یعنی ۷۵ درصد جمعیت کشور نقش مؤثری دارند، سرشماری سال آینده دقیق‌تر و جامع‌تر از قبل صورت گیرد. این سرشماری در آبان‌ماه سال ۱۳۴۵ طرف مدت ۱۰ روز انجام خواهد گرفت.» او همچنین گفته بود «هدف از انجام این سرشماری به‌دست‌آوردن یک آمار کلی و جامع از کلیه رشته‌های فعالیت و اشتغال برای جوابگویی به احتیاجات مملکت و برنامه‌ریزی می‌باشد... و در برنامه ما پیش‌بینی شده که بعد از سرشماری یک آمارگیری دقیق برای کنترل و اندازه‌گیری اشتباهات سرشماری به‌عمل آید.» در ضمن بنا شده بود برای نخستین‌بار، نسبت به سرشماری‌های پیشین، «امر تهیه آمار با اعزام مأموران محلی تصمیم» یابد و جالب آنکه «برای تهیه مقدمات سرشماری آزمایشی از مناطق مراغه و سبزوار» نمونه باشند. اگرچه این نخستین سرشماری رسمی بود که خروجی آن به جمعیت ۲۵ میلیون و ۷۸ هزار و ۹۳۳ نفر رسید و تا لحظه نگارش این یادداشت که به ۸۶ میلیون و ۴۳۳ هزار و ۵۸۵ نفر رسیده است حالا باید منتظر نتایج نهمین سرشماری عمومی نفوس و مسکن در پاییز ۱۴۰۵ بود که گفته می‌شود پایان آمارگیری کلاسیک یا سنتی و با عملیات پیچیده و هزینه‌بر (مراجعه حضوری به خانوار و تکمیل اطلاعات پرسشنامه براساس اظهار پاسخگو) خواهد بود.

از هشتم تا بیست‌هشتم آبان‌ماه سرشماری عمومی در سراسر کشور انجام میشود

چند نفریم؟ چه احتیاجاتی داریم؟
سرشماری آبان ۵۵ باین سوالات جواب میدهد
 به‌مأمور سرشماری‌جو اجابت‌دهنده‌ها...
 به‌مأمور سرشماری‌جو اجابت‌دهنده‌ها...
 به‌مأمور سرشماری‌جو اجابت‌دهنده‌ها...



حمیدرضا محمدی | روزنامه‌نگار

مرکزی ایران)» تأسیس شود. اداره آمار عمومی یک دهه پیش، در نیمه اسفند ۱۳۳۴، براساس «قانون مربوط به آمار و سرشماری» و «بمنظور جمع‌آوری و تمرکز آمارهای متنوع اجتماعی و اقتصادی و کشاورزی و فرهنگی و بهداشتی کشور و اجرای آمارگیری نفوس و کشاورزی» به تصویب مجلس هجدهم شورای ملی رسیده بود و در آن بسیار جزئی‌تر وظایف نهاد آمارگیری کشور را برشمرده و مثلاً آورده بود که «وزارت کشور در صورت احتیاج برای تعلیم و تربیت دانشمندان و علاقه‌مندان به آمار بوده، معالوف سال‌های دیگر نیز باید با آهنگ شدیدی که تاکنون کار شده، کوشش کرد تا کلیه نیازهای آماری کشور برطرف گردد.» عباس جمعی، اریدهشت ۱۳۴۸

راهنمای استفاده از سامانه پیامک

با ارسال علامت (؟) به سامانه پیامکی ۴۰۴۰۱۰۲۰۰۶ به تمامی امکانات دسترسی پیدا کنید.

با ارسال کد های دستوری زیر به سامانه پیامکی، پاسخگوی خدمات مورد نظر شما هستیم.

- ۱ دریافت آخرین بدهی: ارسال کد اشتراک
- ۲ اعلام کارکرد: شماره اشتراک ۰۵۰ را قام سیاه رنگ کتتور
- ۳ سامانه پیامکی شرکت گاز کرمان (ارسال علامت ؟ به سامانه پیامکی و ۴۰۴۰۱۰۲۰۰۶
- ۴ اپلیکیشن همراه گاز، لینک نصب در وبسایت میباشد
- ۵ مراجعه به دفاتر پیشفوان

ثبت شماره موبایل: شماره اشتراک ۰۰
 ثبت شماره موبایل: شماره اشتراک ۱۰
 ثبت کد پستی: شماره اشتراک ۷۰ کد پستی

سامانه ۴۰۴۰۱۰۲۰۰۶

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده

بدینوسیله از کلیه اعضاء محترم شرکت تعاونی مصرف کارگران شوفازکار دعوت به عمل می‌آید تا در مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده نوبت اول که در روز شنبه مورخه ۱۴۰۴/۰۶/۱۵ رأس ساعت ۱۲:۰۰ در محل رستوران شوفاز کار تاکستان به آدرس: تاکستان بخش مرکزی تاکستان-خ شهربک صنعتی شامی شاپ خ جاده قزوین- زنجان پ-۱ طبقه همکف کدپستی: ۳۴۸۱۳۹۵۲۳۳ تشکیل می‌گردد با در دست داشتن برگه سهام یا دفترچه عضویت حضور بهم رسانند. ضمناً طبق ماده ۱۹ آیین نامه نحوه تشکیل مجمع عمومی مصوب ۱۳۸۷/۳/۹ هر یک از اعضاء تعاونی می‌توانند نماینده تام‌الختیاری (از میان اعضاء تعاونی و یا خارج از آنان) برای حضور در مجمع و اعمال رأی تعیین نمایند. تعداد آرای وکالی هر عضو حداکثر یک رأی و هر شخص غیر عضو نیز یک رأی خواهد بود. ضمناً وکالتنامه های عادی می‌بایست با حضور وکیل و موکل یک روز بعد از انتشار آگهی مذکور تا یک روز قبل از تشکیل مجمع به غیر از ایام تعطیل در محل دفتر شرکت به نشانی رستوران شوفاز کار تاکستان به آدرس: تاکستان بخش مرکزی تاکستان-خ شهربک صنعتی شامی شاپ خ جاده قزوین- زنجان پ-۱ طبقه همکف کدپستی: ۳۴۸۱۳۹۵۲۳۳ تنظیم و توسط هیات مدیره/ بازرس یا بازرسان بررسی و تأیید شود و مجوز ورود به مجمع صادر گردد در غیر این صورت وکالتنامه رسمی حضور در مجمع می‌بایست به تأیید یکی از دفترخانه های اسناد رسمی رسیده باشد. همچنین کسانی که داوطلب تصدی سمت بازرسی تعاونی هستند حداکثر پنج روز پس از انتشار آگهی فرصت دارند با مراجعه به دفتر تعاونی به نشانی فوق‌الذکر نسبت به ارائه مدارک و تکمیل فرم پذیرش کاندیداتوری اقدام نمایند.

دستور جلسه:

- ۱- گزارش هیئت مدیره و بازرس یا بازرسان
- ۲- طرح و تصویب صورت های مالی سال مالی ۱۴۰۳/۰۲/۱۴-۱۴۰۴/۰۲/۱۴
- ۳- انتخاب اعضاء اصلی و علی‌البدل هیات مدیره برای مدت ۳ سال
- ۴- انتخاب بازرس یا بازرسان اصلی و علی‌البدل برای مدت ۱ سال

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۵/۲۰
 هیات مدیره شرکت تعاونی

دینفعان محترم

شما میتوانید با مراجعه به سایت اینترنتی شرکت گاز استان کرمان
www.nigc-kerman.ir انتقادات، پیشنهادات، شکایات خود را در سامانه مدیریت ارتباط با مشتری (CRM) درج و پیگیری نمایید

راه های ارتباط با شرکت گاز کرمان:

- ۱ وبسایت شرکت گاز کرمان
 www.nigc-kerman.ir
- ۲ تلفن گویا شرکت گاز ۱۵۹۱۴
- ۳ سامانه پیامکی شرکت گاز کرمان (ارسال علامت ؟ به سامانه پیامکی و ۴۰۴۰۱۰۲۰۰۶
- ۴ اپلیکیشن همراه گاز، لینک نصب در وبسایت میباشد
- ۵ مراجعه به دفاتر پیشفوان