

# سفر مردم

هفته نامه سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، ورزشی  
پنج شنبه ۲۳ اسفند ۱۳۹۷ | سال دوم شماره ۴۶ | ۸ صفحه | ۱۰۰۰ تومان

گزارش میدانی سفیر مردم از پاسارگاد:

## رنگ و بوی نوروز در شهرستان تاریخی پاسارگاد

بام برخی خانه ها فرش های شسته شده  
آویزانی را شاهدیم که نوید پاکی و بشارت  
پاکیزگی می دهند، پنجره هایی که دیگر  
پرده پوش نیستند. البته در سال های اخیر  
چندین مشاغل در شهرستان راه اندازی شده  
که خدمات شستن قالی و سایر خدمات را  
انجام می دهند که مورد استقبال شهروندان  
قرار گرفته است..

پاسارگادی ها نیز همانند سایر ایرانیان تولد  
بهار را جشن می گیرند و خانه تکانی می  
کنند. تولد بهار تولد شور و شوق، سبزه و امید  
و حرکت است. صدای پای بهار هم صدای  
دعوت به دوباره زیستن است، رسمی که هر  
سال تکرار می شود، اما تکراری که ملال  
آور نیست.  
در این روزهای پایانی سال از پشت

۵

گزارش سفیر مردم از بازار

### تب و تاب بازار عید ارسنجان

۴



۴

سفیر مردم بررسی میکند:

### کالای ایرانی که در ساکش غریب بود

## جاده ای که نفس می گیرد: مردم مراقب باشید

۲



جان  
می دهند  
برای نظم

۸



ثبات شغلی و وضعیت معیشتی دهیاران مورد توجه قرار گیرد

۲

یادداشت

### ورود به ترسالی را باور نکنیم

ما در کشوری زندگی می کنیم که میانگین میزان بارش در آن که از ۲۳۰ میلی متر در سال به حدود ۲۰۰ میلی متر در سال رسیده، کمتر از یک سوم میانگین جهانی است. دمای میانگین کمینه شهرها نیز افزایش یافته است. پربارش بودن صرفاً یک فصل یا حتی کل امسال بیانگر بهبود شرایط اقلیمی نیست. این شرایط موقتی است و چه بسا که سال آینده، سال بسیار خشکی

۵



جاهه‌ای که نفس می‌گیرد

## مردم مراقب باشید

شمارش معکوس برای آغاز سفرهای نوروزی، زنگ خطر افزایش تصادفات و تلفات در جاده‌ها را به صدا درآورده است. امسال هم جاده منتهی به ارسنجان که میگفتند، فقط یک ماه از کارش باقی مانده، تکمیل نشده است و خطرناکتر از قبل منتظر مهمانان خود است. خطرناکتر چرا که تردد نسبت به سال قبل بیشتر شده است و میتواند سالی پرحادثه تر از سال گذشته را رقم بزند.

### راهکارهای کاهش سوانح ترافیکی

نزدیک به ۴۰ درصد حوادث رانندگی به دلیل خستگی و خواب‌آلودگی رخ می‌دهد. برای کنترل این حوادث، متولیان راه باید سراغ اقداماتی مانند ساخت استراحتگاه‌ها و تشویق رانندگان به توقف و استراحت در آنها بروند. مدیریت تعطیلات، آموزش رانندگان، تقویت سامانه‌های هوشمند و عرضه خودروهای باکیفیت و ایمن به شهروندان از تغییرهای مهم کاهش سوانح ترافیکی است.

پلیس نیز یکی دیگر از عوامل کاهش تصادفات جاده‌ای است. معمولاً پلیس در حوزه معاینه فنی خودروها، نحوه رانندگی، کنترل ناوگان مسافربری و تشدید نظارت‌ها برای کاهش سوانح رانندگی اقدام می‌کند. یکی از بديهيات جامعه امروز استفاده از سامانه‌های هوشمند و الکترونیکی است که اکنون در این حوزه وضعیت مناسبی نسبت به سال‌های قبل داریم.

**خستگی، خواب‌آلودگی و بی‌توجهی به جلو**  
زیبنده هموطنان ما نیست که آمار تصادفات و تلفات جاده‌ای در آن بالا باشد. با این که حجم تردد در راه‌های برون‌شهری بیش از قبل است، همه باید برای کاهش سوانح جاده‌ای تلاش نمایند. نقش عامل انسانی در حوادث جاده‌ای بسیار مهم است. البته با بررسی دلایل این حوادث، بیشترین تصادفاتی که امسال در جاده‌ها گزارش شد حاکی از خستگی، خواب‌آلودگی، بی‌توجهی به جلو بوده است. به طور کلی، عامل انسانی مهم‌ترین دلیل سوانح رانندگی گزارش شده است.

نماینده استان فارس و رئیس فراکسیون توسعه روستایی شورای عالی استان‌ها:

## ثبات شغلی و وضعیت معیشتی دهیاران مورد توجه قرار گیرد



اقدام به تغییر دهیار می‌کند بیکار می‌مانند و هیچ سابقه‌ای برای آن‌ها محسوب نمی‌شود؛ و افزون بر آن نگرانی از بابت کنار گذاشته شدن فعالیت وی تحت تأثیر نگرانی از پایداری شغلی قرار می‌گیرد. رئیس فراکسیون توسعه روستایی شورای عالی استان‌ها با اشاره حضور سعید رضا جندقیان بیدگلی معاون امور دهیاری‌های سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌های کشور در جلسه آتی فراکسیون توسعه روستایی گفت: ما در تلاش هستیم طرحی را از طریق شورای عالی استان‌ها برای بهبود وضعیت دهیاران ارائه کنیم و از آقای جندقیان هم خواهیم خواست که با وزیر کشور در خصوص بهبود وضعیت دهیاران مذاکره کنند. قاسمی افزود: برای مثال فردی چندین سال در دهیاری یک روستا فعالیت می‌کند و بعد از چندین سال فعالیت کنار گذاشته می‌شود و زمانی که این اتفاق می‌افتد سن وی برای استخدام بالا رفته است و نمی‌تواند در سازمانی مشغول به کار شود

حالا باید ببینیم تکلیف فردی که بخش زیادی از عمر و وقت خود را صرف خدمت به روستا و مردم کرده است چه خواهد شد؟ رئیس فراکسیون توسعه روستایی با اشاره به وضعیت نامناسب معیشتی دهیاران گفت: دهیارانی داریم که با چند سال سابقه و درجه ۵ از ۶ هنوز کمی بیشتر از یک میلیون تومان حقوق می‌گیرند در حالی که تمام وقت و انرژی خود را صرف توسعه روستا و خدمات‌رسانی به مردم می‌کنند؛ بنابراین ما اگر می‌خواهیم از تخلیه روستاها و افزایش حاشیه‌نشینی در شهرها جلوگیری کنیم باید نهاد دهیاری را تقویت کنیم تا بتوانند با توسعه روستاها از این معضلات جلوگیری کنند. نماینده استان فارس در شورای عالی استان‌ها تخصیص بودجه مناسب برای تقویت دهیاری‌ها را ضروری دانست و گفت: دهیاران باید ضمن بهبود وضعیت معیشتی به استخدام وزارت کشور یا دولت درآیند تا با انگیزه بیشتر و دغدغه کمتری به فعالیت بپردازند.

قاسمی با اشاره به وضعیت بد معیشتی و عدم ثبات شغلی دهیاران گفت: لازم است که وزارت کشور دهیاران با سابقه را استخدام کرده و بهبود وضعیت معیشتی آن‌ها را در اولویت قرار دهد. علی قاسمی نماینده استان فارس و رئیس فراکسیون توسعه روستایی شورای عالی استان‌ها در گفت‌وگو با پایگاه اطلاع‌رسانی شورای عالی استان‌ها با اشاره به وضعیت نامناسب دهیاران گفت: دهیار به‌عنوان مدیر یک روستا شناخته می‌شود و وظایفش بسیار سنگین‌تر از یک شهردار است چرا که شهردار زیرمجموعه داشته و تنها به مدیریت اوضاع می‌پردازد اما دهیار باید شخصاً وارد عمل شده و گاه کارهای دستی و میدانی را نیز خود انجام می‌دهد. وی افزود: لازمه کارکرد مناسب مدیر، داشتن آرامش ذهنی، ثبات کاری و منابع مالی است که متأسفانه این مسائل در حوزه دهیاری‌ها وجود ندارد و برخی از دهیاری‌ها که به‌صورت تمام‌وقت در خدمت روستا هستند بعد از چند سال که شورای روستا



قاسمی:

دهیار به‌عنوان مدیر یک روستا شناخته می‌شود و وظایفش بسیار سنگین‌تر از یک شهردار است چرا که دهیار باید شخصاً وارد عمل شده و گاه کارهای دستی و میدانی را نیز خود انجام می‌دهد.



### ۵ پروژه ورزشی در استان فارس با حضور وزیر ورزش افتتاح شد

تسنیم // وزیر ورزش و جوانان ضمن بازدید از زیرساخت‌های ورزشی استان فارس ۵ پروژه ورزشی را در شهرستان‌های شیراز، مرودشت، پاسارگاد و ارسنجان افتتاح کرد.

وی ابتدا سالن چند منظوره حسین‌آباد ارسنجان را افتتاح کرد. این سالن با ۲۵۰ مترمربع زیربنا و یک میلیارد و ۶۰۰ میلیون تومان هزینه از اعتبارات استانی ساخته شده است. همچنین ساخت خوابگاه ورزشی ارسنجان در زمینی به مساحت ۸۰۰ متر مربع و ۱٫۵ میلیارد تومان اعتبار استانی و ملی آغاز شد. پس از آن سلطانی‌فر با حضور در شهرستان پاسارگاد چند منظوره ورزشی روستای همت آباد شهرستان پاسارگاد را افتتاح کرد. این سالن در زمینی به مساحت هزار و ۲۵۰ متر مربع از محل اعتبار استانی و مشارکت خیران در مدت یک سال ساخته شده است.

### امیرعلی منفرد مدیر جدید آموزش و پرورش شهرستان ارسنجان

امیرعلی منفرد به سمت مدیر جدید اداره آموزش و پرورش شهرستان ارسنجان منصوب شد. معاون سواد آموزی آموزش و پرورش فارس در جلسه معارفه منفرد گفت: وظیفه همه دست اندرکاران تعلیم و تربیت ایجاد این سازوکار لازم برای رشد مهارت‌های مختلف در دانش آموزان است.



### پلمب ۶ واحد صنعتی متخلف در «ارسنجان»

فرمانده انتظامی «ارسنجان» از پلمب ۶ واحد صنعتی متخلف در این شهرستان خبر داد. سرهنگ «احمد فداکار» در گفت و گو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، با اعلام این خبر گفت: به منظور ساماندهی واحدهای صنعتی و برخورد با تخلفات صنوف، ماموران پلیس اطلاعات و امنیت عمومی این شهرستان از ۶۰ واحد صنعتی بازدید کردند.

وی افزود: در همین راستا ۶ واحد به دلیل تخلفات صنعتی از قبیل گرانفروشی، عدم رعایت بهداشت و عدم رعایت قوانین و مقررات پلمب گردید. فرمانده انتظامی شهرستان «ارسنجان» در پایان ضمن تأکید بر ادامه طرح‌های نظارت بر اماکن و صنوف متخلف و قدردانی از همکاری خوب شهروندان با پلیس، از مردم خواست در صورت مشاهده و یا برخورد با تخلفات صنعتی، موضوع را بلافاصله به مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ اطلاع دهند.

اخبار  
کوتاه



## تقدیر از فعالان مدارس مروج سلامت در ارسنجان

در آیینی از فعالان و دست اندرکاران مدارس مروج سلامت شهرستان ارسنجان، تقدیر شد. به گزارش روابط عمومی شبکه بهداشت و درمان ارسنجان، دکتر «علی ایزدی» گفت: با حضور کارشناسان معاونت بهداشتی دانشگاه، مراسمی در سالن تدبیر اداره آموزش و پرورش ارسنجان برگزار و از مسئولان، مدیران، مربیان و دانش آموزان فعال مدارس مروج سلامت شهرستان تقدیر شد.

معاون بهداشتی و رییس مرکز بهداشت ارسنجان، افزود: طرح مدارس مروج سلامت به منزله یک نظام برای ارتقای سلامت دانش آموزان، توانمند سازی مردم و ارتقا سلامت جامعه با مشارکت فعالانه اولیا، مربیان و دانش آموزان می باشد که ترویج فرهنگ خود مراقبتی را به دنبال دارد. رییس شبکه بهداشت و درمان ارسنجان نیز در این مراسم، طرح مدارس مروج سلامت را برنامه ای مشترک بین آموزش و پرورش و مرکز بهداشت عنوان کرد که پیشبرد اهداف این برنامه نیاز به همکاری و مشارکت همه جانبه مسئولان ادارات آموزش و پرورش و شبکه بهداشت و درمان، دارد.

«کوروش قنبری» گفت: توانمندسازی دانش آموزان، کارکنان، معلمان و اولیای دانش آموزان در زمینه مفاهیم ارتقای سلامت، آرایه خدمات سلامت در یک

مجموعه ادغام یافته، ارتقای مراقبت های بهداشتی و درمانی دانش آموزان، بهبود الگوهای تغذیه ای و شرایط فیزیکی و بهداشت محیط مدارس و افزایش مشارکت دانش آموزان در قالب برنامه داوطلبان و سفیران سلامت از اولویت های مهم برنامه مدارس مروج سلامت می باشد که می توان آن را نوعی سرمایه گذاری برای نسل های آینده، تعریف کرد. «کاظم خادمی» رییس اداره آموزش و پرورش ارسنجان، مروجان سلامت را بازوان توانمند مرکز بهداشت در مدارس عنوان کرد، با آموزش سلامت به دانش آموزان باعث نهادینه شدن این آموزش ها شده و ارتقای سلامت آینده جامعه را تضمین خواهد کرد.

رییس گروه سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس معاونت بهداشتی دانشگاه، دیگر سخنران این برنامه بود؛ او دانش آموزان را به نماینده خانواده ها و سفیران سلامت خواند که، پیام های بهداشتی را در جامعه انتقال می دهند



## تعطیلی سه واحد متخلف صنفی در ارسنجان

در بازدید تیم های نظارتی از واحد های صنفی شهرستان ارسنجان، سه واحد متخلف صنفی تعطیل شدند.

نوروزی، از تمامی متصدیان مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی و اماکن عمومی خواست برای حفظ سلامت شهروندان و مسافران نوروزی ضمن رعایت تمامی نکات و قوانین مرتبط با استانداردهای مواد خوراکی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی، هشدارهای بازرسان بهداشت محیط را جدی گرفته و در سریع ترین زمان، نسبت به رفع مشکلات بهداشتی موجود اقدام کنند.

مسوول واحد سلامت محیط مرکز بهداشت ارسنجان به شهروندان و مسافران نوروزی توصیه کرد: در صورت مشاهده هرگونه تخلف بهداشتی، موضوع را برای پیگیری به سامانه ۱۹۰ اطلاع دهند.

خطر بالا عنوان کرد و افزود: در بازدید این تیم دو واحد قنادی و یک رستوران به علت رعایت نکردن موارد بهداشتی و قصور در رفع مشکلات محیطی تعطیل شدند.

کارشناس مسئول بهداشت محیط مرکز بهداشت ارسنجان، گفت: طرح بازدیدهای ضربتی در راستای اجرای طرح تشدید بازرسی از مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی صورت گرفته که با توجه به نزدیک شدن به ایام تعطیلات نوروز، این برنامه ها با جدیت بیشتر در شهرستان، اجرا می شود.

مهندس «محمد رحیمی» با اشاره به نزدیک شدن به روزهای پایانی سال و اجرای طرح سلامت

به گزارش روابط عمومی شبکه بهداشت و درمان ارسنجان، رییس شبکه بهداشت و درمان ارسنجان، گفت: تیمی متشکل از فرماندار، دادستان، اداره اماکن نیروی انتظامی، اداره تعزیرات حکومتی شهرستان مرودشت، نمایندگان ادارات صحت، دامپزشکی، اصناف و کارشناسان بهداشت محیط مرکز بهداشت ارسنجان از واحد های صنفی مختلفی بازدید و سه واحد صنفی را به دلیل رعایت نکردن موازین بهداشتی، تعطیل کردند.

«کوروش قنبری» هدف از اجرای این طرح را نظارت بر تمامی مراکز عرضه کننده مواد غذایی به ویژه صنوف حساس با امکان

## خانه تگانی بدن از چربی!

لیوان آب جوش ریخت و به مدت ۲۰ دقیقه دم کرد و بعد از صاف کردن آن را نوشید.

### کرفس پرخاصیت

کرفس گیاه دیگری است که می توان از آن برای کاهش چربی خون کمک گرفت. این گیاه علاوه بر کاهش چربی خون، در کاهش اسید اوریک و قند خون نیز موثر است، البته آن دسته از افرادی که به آسم، سنگ کلیه و بیماری های ریوی مبتلا هستند برای کاهش چربی خون نباید به تنهایی از کرفس استفاده کنند، چون باعث تشدید بیماری شان خواهد شد. این دسته از افراد می توانند یک قاشق چایخوری یا مرباخوری تخم کاسنی را در یک لیوان آب کرفس بریزند. باید توجه داشت آب کرفس، بیش از خود کرفس در کاهش چربی خون موثر است، چون فیبر آن حذف می شود. برای کاهش چربی خون، باید آب کرفس را به مدت دو تا سه هفته و یک بار در روز مصرف کرد. بهترین زمان برای نوشیدن آب کرفس، نیم ساعت قبل از صبحانه یا نیم ساعت قبل از خواب است. جام جم

حدود ۲۰ درصد کاهش بدهد.

علاوه بر این، مصرف سوپ یا آش که در آن جوی دوسر ریخته شده باشد، برای این منظور مفید است و به کاهش چربی خون بالا و کاهش کلسترول بد خون کمک می کند. البته باید توجه داشت داخل سوپ نباید خامه یا روغن ریخت، چون انجام این کار خودش می تواند باعث بالا بردن چربی خون شود. حتی آن دسته از افرادی که به چربی خون بالا مبتلا نیستند، باید از مصرف خامه و روغن در سوپ تا جای ممکن پرهیز کنند مگر این که فعالیت بدنی آنها به قدری زیاد باشد که چربی در بدن شان باقی نماند.

مصرف جوی دوسر باعث جدا شدن کلسترول رسوب کرده در رگ می شود. علاوه بر این، مصرف آن می تواند به کاهش خطر سکنه قلبی کمک کند و آن دسته از افرادی که احتمال سکنه قلبی در آنها بالاست، باید حتما مصرف جوی دوسر را در برنامه غذایی خود داشته باشند. جوی دوسر را به شکل چای نیز می توان استفاده کرد برای این منظور باید یک قاشق غذاخوری از جوی دوسر را در یک

نان خامه ای بزرگ، کله پاچه، کباب پر چرب، خورشت و پلوپی که روغن از آن می چکد، سیب زمینی، پیتزا و... کمتر کسی را می توان پیدا کرد که از خوردن غذاها و خوراکی های اینچنینی بتواند بگذرد. بسیاری از افراد حتی نمی توانند تصور کنند یک روز بدون چنین غذاها و خوراکی های زندگی کنند؛ غافل از این که مصرف چنین خوراکی ها و غذاهایی، ابتلا به چربی خون بالا را در پی دارد. چربی خون بالا، گرفتگی عروق را به وجود می آورد و خطر سکنه قلبی را افزایش می دهد. افرادی که به چربی خون بالا مبتلا هستند، باید تحت نظر پزشک باشند و رژیم غذایی خاصی را دنبال کنند.

### معجزه جوی

جوی دوسر، بی ضررترین دارو برای کاهش چربی خون بالا به حساب می آید و افراد مبتلا به چربی خون بالا می توانند از آن استفاده کنند. برای این منظور می توان از نان جوی دوسر برای کاهش چربی خون بالا کمک گرفت. مصرف یک تکه نان جوی دوسر که وزنی حدود ۲۰۰ گرم داشته باشد، می تواند کلسترول بد خون را تا



سفیر مردم بررسی میکند:

## کالای ایرانی که در سالش غریب بود



در پایان سال حمایت از کالای ایرانی، توقع میرفت آغازگر حرکتی عظیم برای شروع یک فرهنگ سازی باشیم اما آشفته‌گی دستگاههای اجرای، که به مردم نیز سرایت کرد موجب شد این سال بگونه ای رقم بخورد که اسمی از فرهنگسازی در بین مردم و بازاریان نباشد و جامعه دچار روزمرگی باشد.

رسد ما مردم باید به داد هم برسیم. با این حال حمایت اقشار مختلف از کالاهای ایرانی می‌توانست قسمتی از مشکلات تولیدکنندگان داخلی را مرتفع کند. کالاهای خارجی با ضریب بیشتری گران شده اند، شاید در این بازه زمانی فرصت مناسبی برای تغییر ذائقه مردم برای استفاده از کالای داخلی باشد.

خریداری کنند. از طرفی تولیدکنندگان داخلی در برخی موارد از نظر مدل و ایجاد تغییرات جدید در محصولات خود از تولیدکنندگان خارجی عقب‌تر هستند که این مهم در عرصه رقابت باید در نظر گرفته شود.

### بازاریان در این پازل چه نقشی داشتند؟

مشکلی که اکنون در جامعه با آن مواجه هستیم به دو بخش تقسیم می‌شود که یک بخش در عرصه اقتصادی (که مخاطب این یادداشت نیست) و بخش دیگر در عرصه فرهنگی است. اما سوال مهم اینست که بازاریان ارسنجان، با توجه به شرایط فعلی جامعه، چقدر توانسته‌اند در فرهنگسازی موفق عمل کنند و تاثیرگذار باشند؟ شاید بتوان از بنر همان مغازه جواب گرفت. بنری که حالا دیگر نیست.

در عرصه فرهنگی ما در برخی موارد با عدم اعتماد مردم به کالای ایرانی روبه‌رو هستیم که معمولا به دلیل تبلیغات سوئی است که در کشور اتفاق افتاده است و زرق و برقی که بازاریان برای اجناس خارجی خود دارند. اگر این ذهنیت در بین بازاریان شکل گیرد که توجه به کالای ایرانی از مصادیق چرخش حرکت اقتصادی است و به همین دلیل موجب ایجاد اشتغال و در نتیجه بهبود روند فضای کسب و کار می‌شود؛ حتما مردم را به خرید و مصرف تولیدات داخل تشویق میکنند.

### حمایت مردم

نوسانات بازار ارز و گرانی و گرانی و گرانی و گرانی؛ اما بنظر می‌

روزهای آخر سال را سپری می‌کنیم، سالی که با تأکید مقام معظم رهبری سال حمایت از کالای ایرانی اعلام شد. حمایت از کالای ایرانی در سه بخش تولید، توزیع و مصرف، که هر کدام از این بخش‌ها به طور جداگانه نیازمند حمایت و توجه هستند. در این میان بازاریان در تمام نقاط کشور حلقه اتصال میان تولیدکنندگان و مصرف‌کنندگان و از مروجان اصلی این حرکت هستند که در جایگاه خود نقشی حائز اهمیت است. در ابتدای سال بنری را در بازار ارسنجان میدیدم که فقط کالای ایرانی می‌فروخت و سفیرمردم در اولین شماره سال ۹۷ گزارشی از آن تهیه کرد.

در واقع، کسبه بازرگان اقتصادی جامعه به حساب می‌آیند که با ترویج مصرف کالای ایرانی می‌توانند در توسعه و ارتقای تولیدات ایرانی نقش آفرینی کنند.

اما در مقابل بازاریان نیز اعتقاد دارند که نمی‌توانند تاثیر چندانی بر سلیقه و انتخاب مشتریان داشته باشند؛ چراکه هنوز اعتماد لازم به کالای ایرانی بین همه مردم شکل نگرفته است و مهم‌ترین نقش در ایجاد این اعتماد را تولیدکنندگان با بالا بردن کیفیت محصولات خود بر عهده دارند.

بازاریان زمانی می‌توانند توصیه خرید کالای ایرانی را به خریداران کنند که کالاهای ایرانی افزایش کیفیت داشته باشند یا حداقل به مشابه خارجی نزدیک شوند. قطعا بازاریان به فروش کالاهای ایرانی تمایل بیشتری دارند؛ چون نرخ کالاهای خارجی خیلی بیشتر است و اغلب مصرف‌کنندگان راحت‌تر می‌توانند محصولات ایرانی را

نوسانات بازار ارز و گرانی و گرانی و گرانی نفس مردم را گرفته است؛ اما بنظر می‌رسد ما مردم باید به داد هم برسیم.

## تب و تاب بازار عید ارسنجان

داده و پیشنهادات خود را مطرح نمایند. بازرسیها تداوم دارد، اما هیچ بازرسی مثل مردم نمیتواند نظارت گسترده و واقعی داشته باشد. زیرا شبانه روزی، ملموس و بدون واسطه است. قطعا ارائه گزارش و پیشنهادات مردمی میتواند در کنترل بازار موثر باشد.

این مسأله این است که در این ایام نماینده ای از این شعبه در شهرستان حضور داشته باشد تا مستقیما و در کمترین زمان ممکن، نظارت لازم اعمال گردد.

مسأله مهم دیگری که صفری در گفتگو با خبرنگار سفیرمردم اظهار داشت، موضوع عرضه کالا های ضروری با نرخ مصوب دولتی بود. وی گفت: میوه شب عید که سیب و پرتقال خواهد بود از ۲۵ اسفند در شهر و روستا ها توزیع خواهد شد. برای گوشت قرمز ۲ تن سهمیه به شهرستان اختصاص داده بودند اما پیگیر افزایش این سهمیه هستیم. گوشت مرغ نیز در دستور کار است و با تعدد مراکز عرضه در شهر و روستاها از ایجاد صف جلوگیری خواهد شد.

اما در این بین مردم می‌توانند نقش مهمی را ایفا نمایند. تلفن ۱۲۴، ستاد خبری اداره صمت است و شما می‌توانید تخلفات را گزارش

به کشورهای همسایه، بدون شک در آینده نزدیک با مشکلات به مراتب بیشتری مواجه خواهیم شد. نوسانات اخیر در بازار ارز عامل دیگری بود که موجب شد از صادرات میوه سودی حاصل نشود، بلکه بازار با مشکلات زیادی مواجه شود.

اما برای بحث در این موضوع در شهرستان ارسنجان، باید از چند قدم عقبتر شروع کنیم. یکی از مواردی که میتواند بازار را مدیریت کند بحث نظارت است. به گفته سلیمان صفری رئیس اداره صنعت، معدن و تجارت شهرستان ارسنجان نظارت‌ها بصورت روزانه و حتی در روزهای تعطیل صورت می‌گیرد. اما مسأله مهمتر اینست که اداره تعزیرات شهرستان ارسنجان شعبه رسیدگی به تخلفات ندارد و وقتی پرونده‌ها در مردودشت بررسی می‌شود که به حد نصاب برسد. اما در شرایط موجود، با نزدیک شدن به ایام عید، افزایش حجم خرید مردم و مشکلات اقتصادی راه حل کوتاه مدت

تأمین میوه شب عید مسأله مهمی است که هر ساله در روزهای پایانی سال نهادهای مسئول را درگیر می‌کند. به‌ویژه امسال که معیشت مردم با مشکلات بیشتری نسبت به سال‌های گذشته روبه‌رو است، انتظار می‌رود میوه‌های دولتی شب عید که به گفته مسئولان در سردخانه‌ها ذخیره شده‌اند، با قیمت معقول و به شیوه‌ی عادلانه توزیع شود.

یکی از شهروندان با گلایه از افزایش قیمت میوه در شب عید می‌گوید: هر سال نزدیک عید که می‌شود قیمت‌ها یکباره افزایش می‌یابد. طبق نظریه علم اقتصاد، افزایش تقاضا منجر به کمیابی و افزایش قیمت می‌شود که برای رسیدن به تعادل لازم است دولت با افزایش عرضه کنترل شده آن را مدیریت کند.

بازاریان صادرات را دلیل اصلی گرانی میوه عنوان می‌کند و پیش‌بینی میکنند که در صورت استمرار روند کنونی و صدور میوه

هیچ بازرسی مثل مردم نمیتواند نظارت گسترده و واقعی داشته باشد. زیرا شبانه روزی ملموس و بدون واسطه است. قطعا ارائه گزارش و پیشنهادات های مردمی میتواند در کنترل بازار موثر باشد.





گزارش میدانی سفیر مردم از پاسارگاد:

## رنگ و بوی نوروز در شهرستان تاریخی پاسارگاد

### مصرف آب را مدیریت کنیم مورود به ترسالی را باور نکنیم

ما در کشوری زندگی می‌کنیم که میانگین میزان بارش در آن که از ۲۳۰ میلی‌متر در سال به حدود ۲۰۰ میلی‌متر در سال رسیده، کمتر از یک سوم میانگین جهانی است. دمای میانگین کمینه شهرها نیز افزایش یافته است. پربارش بودن صرفاً یک فصل یا حتی کل امسال بیانگر بهبود شرایط اقلیمی نیست. این شرایط موقتی است و چه بسا که سال آینده، سال بسیار خشکی در پیش داشته باشیم. هیچ‌کس نمی‌تواند تضمین کند که سال آینده میزان بارش حتی شرایط نرمال داشته باشد. تغییر اقلیم یک فرایند بلندمدت است و تغییری کند دارد. ارسنجان تا ۱۸ اسفند بیش از ۱۶۶ میلی‌متر بارش داشته است که هرچند بیشتر از سال قبل بوده اما هنوز از میانگین بلند مدت خود خیلی کمتر است. اما اینکه امسال یک فصل پربارش تر از سال قبل بوده بیانگر وضعیت کلی اقلیم ارسنجان نیست و اینها نوسانات جوی است و اقلیم ما را نشان نمی‌دهد و نباید امید واهی داشت که ما از خشکسالی عبور کردیم. یعنی همچنان باید آب را مدیریت کرد.

#### نگران ریزگردهای نمکی باشیم؟

همسایگی ارسنجان با یکی از بزرگترین دریاچه های ایران، زمانی فرصت بود زیرا باعث می شد هوای ارسنجان در فصل گرما مطبوع باشد اما با خشکسالی سالهای اخیر دریاچه تقریباً خشک شده است. ابتدای سال طی گزارشی سفیر مردم در مورد ریزگردهای نمکی اخطار داد اما چرا؟ هر چند که دریاچه بختگان و طشک مثل ارومیه توجه مسئولین را به خود جلب نکرده است اما می‌تواند آسیبهایی مشابه دریاچه ارومیه داشته باشد.

دریاچه بختگان و طشک با توجه به خشک شدن می‌توانستند کانون‌های ریزگرد نمکی باشند و چالشی نگران کننده برای آینده. اما وضعیت بارشها بهتر از سال گذشته بوده و احتمال این امر بسیار کم خواهد بود.

اما شاید نگاهی به برنامه های دریاچه ارومیه بتواند الگویی برای حفاظت از محیط زیست ما باشد. ستاد احیای دریاچه ارومیه با کمک سازمان جنگل‌ها، مراتع و آبخیزداری کانون‌های واقع شده در حاشیه را با احیا و ایجاد پوشش گیاهی مهار کرده است. اما برای مهار کانون‌های داخل دریاچه به دلیل وضعیت تالابی آن، کار ویژه‌ای صورت نگرفته ضمن آنکه به دلیل تالابی بودن این عرصه‌ها، نهال کاری و ایجاد پوشش گیاهی توصیه نمی‌شود با وجود این، آبخیزی بخش وسیعی از این عرصه‌ها باعث مهار این کانون‌ها شده است.

باتوجه به شرایط سخت اقتصادی در شهرستان وجود دارند که توانمندی تامین حداقل نیازهای خود را در ایام عید ندارند، در این رابطه شهروندان خوش قلب پاسارگادی کمپین‌های حمایتی متعددی جهت حمایت از خانواده های نیازمند تشکیل داده اند که در این شرایط بحرانی بیش از همیشه لزوم آن احساس می‌شود.



صدای دعوت به دوباره زیستن است، رسمی که هر سال تکرار می‌شود، اما تکراری ملال آور نیست.

در این روزهای پایانی سال از پشت بام برخی خانه ها فرش های شسته شده آویزانی را شاهدیم که نوید پاکی و بشارت پاکیزگی می‌دهند، پنجره هایی که دیگر پرده پوش نیستند. البته در سال‌های اخیر مشاغلی در شهرستان راه اندازی شده که خدمات شستن قالی و سایر خدمات را انجام می‌دهند و مورد استقبال شهروندان قرار گرفته است اما همکاری خانوادگی در پاکسازی خانه ها همچنان در بین شهروندان دیده می‌شود که نشانه همبستگی و پایداری خانواده های پاسارگادی به آداب و رسوم دیرین خود است

#### \*رویش مهربانی در آستانه نوروز

باتوجه به شرایط سخت اقتصادی خانواده هایی در شهرستان وجود دارند که توانایی تامین حداقل نیازهای خود را در ایام عید ندارند. در این رابطه شهروندان خوش قلب پاسارگادی کمپین های حمایتی متعددی جهت حمایت از خانواده های نیازمند تشکیل داده اند که در این شرایط بحرانی بیش از همیشه لزوم آن احساس می‌شود.

میزبانی مناسب از مسافران شدند. ایام نوروز و عبور هزاران مسافر از بخش پاسارگاد که در مسیر ارتباطی شیراز- اصفهان واقع است، فرصت بسیار مطلوبی برای معرفی جاذبه‌های گردشگری، صنایع دستی، قابلیت‌ها و توانمندی های این بخش است.

#### \*تکاپو در بازار شب عید

بازاریان سعادتشهر از نیمه دوم اسفند به پیشواز عید نوروز رفته اند و فروشندگان سفره هفت سین در سطح شهر، بوی عید و فرا رسیدن فصل بهار را برای شهروندان به ارمغان آورده اند.

باتوجه به شرایط سخت اقتصادی باید پاسارگادی ها بیشتر از گذشته پشتیبان یکدیگر باشند. بازاریان با ارائه اجناس با کیفیت همراه با قیمت مناسب و متقابلاً شهروندان نیز با خرید نیازهای خود از داخل شهرستان از یکدیگر حمایت کنند.

#### \*سبکبال به پیشواز نوروز

پاسارگادی ها نیز همانند سایر ایرانیان تولد بهار را جشن می‌گیرند و خانه تکانی می‌کنند. تولد بهار تولد شور و شوق، سبزه و امید و حرکت است. صدای پای بهار هم

و حیدمیرزاپور | شهرستان پاسارگاد با وجود مجموعه تاریخی آرامگاه کوروش، جاذبه های طبیعی و آب و هوای مناسب هر ساله در ایام نوروز میزبان گردشگران زیادیست و این روزها مردم و مسئولین به بهترین شکل برای این ایام آماده می‌شوند.

#### \*برنامه ها و اقدامات ارگان ها در آستانه نوروز

ستاد تسهیلات سفرهای نوروزی طی جلساتی مقرر کرد که از تمام ظرفیتهای موجود در جهت خدمات رسانی به مهمانان نوروزی استفاده کنند. شهرداری سعادتشهر نیز با زیباسازی و پاکسازی سطح شهر، رنگ آمیزی جدول ها، گلکاری و درختکاری و همچنین فراهم ساختن امکانات لازم برای اسکان مهمانان نوروزی به استقبال از نوروز رفته است. در کنار این موارد پاکسازی مسیر منتهی به مجموعه تاریخی پاسارگاد با حضور مسئولان بخش پاسارگاد، ادارات محیط زیست، میراث فرهنگی، دانش آموزان و شهروندان در کنار نیروهای زحمت کش شهرداری در راستای تکریم گردشگران و مسافران نوروزی صورت گرفت و مهیای

## ورزش و جوانان پاسارگاد در سال ۹۷

**وحید میرزاپورا** در شرایطی که مردم در جنگ اقتصادی هستند، موفقیت‌های ورزشی می‌تواند نشاط و امید را به مردم تزریق کند و در این راستا هر چقدر هزینه شود سرمایه‌گزار است!

از ابتدای سال ۹۷ ورزش شهرستان پاسارگاد شاهد تغییر و تحولات اساسی در سیستم مدیریت خود بود و اسماعیل حاجی پور پس از گذشت ۳۰ سال خدمت در ورزش شهرستان و فراهم کردن زیرساخت‌های ورزشی جای خود را به یک نیروی بومی دیگر داد تا مهدی جعفری با تکیه بر نیروی جوانی و استفاده از زیرساخت‌های فوق‌العاده ورزشی در شهرستان، برای موفقیت‌های ورزشکاران این دیار برنامه‌ریزی نماید.

در سال جاری موفقیت‌های چشمگیری در ورزش شهرستان شاهد بودیم و نقاط ضعفی از گذشته وجود داشت که شاهد تداوم آنها هستیم که در ادامه به اشاره خواهیم کرد.

\* ساماندهی تیم‌های ورزشی در رشته‌های مختلف و حمایت مالی در اعزام نمایندگان ورزش شهرستان  
\* ترویج فرهنگ ورزش همگانی و خانوادگی با کمک گروه‌های مردم نهاد در قالب پیاده روی و کوهنوردی و اهدای جوایز به خانواده‌ها

\* موفقیت‌های رزمی کاران در بخش آقایان و بانوان در مسابقات استان

\* صعود تیم والیبال بانوان به مسابقات کشوری و نایب قهرمانی تیم آقایان در مسابقات استانی

\* برگزاری مسابقات کارکنان بیمارستان‌های شمال فارس به میزبانی شهرستان

\* میزبانی از تیم ملی ۷ نفره جمهوری اسلامی ایران در شهرستان

\* کنگ زنی و آغاز عملیات احداث استخر  
\* آغاز عملیات ساخت خانه جوان

\* احداث پیست سلامت و دوچرخه سواری در مجموعه ورزشی

\* مشارکت در احداث سالن چند منظوره همت آباد  
\* برگزاری همایش پیاده روی

\* برگزاری مسابقات فوتسال در دهه مبارک فجر  
**اما نقاط ضعف:**

یکی از مشکلاتی که از گذشته در ورزش و جوانان شهرستان پاسارگاد وجود داشته و در سال گذشته نیز شاهد تداوم آن بودیم بحث کم رنگ بودن سمن‌ها در شهرستان است.

امروز دشمن جوانان ما را نشانه گرفته است و اداره ورزش و جوانان بعنوان متولی امور جوانان می‌تواند با مشارکت و هم‌افزایی این نسل پویا در قالب سمن شور و نشاط را به جامعه تزریق کند و موجب کاهش آسیب‌ها و ناهنجاری‌های اجتماعی شود.

البته این مشکل ملیست و پس از ادغام غیر اصولی امور جوانان با سازمان ورزش همواره شاهد امور جوانان در سایه ورزش قرار گرفته است و طبیعتاً در شهرستان پاسارگاد نیز شاهد بی‌توجهی در امور جوانان و معضلات اجتماعی جوانان بوده ایم که امیدواریم با اتمام پروژه خانه جوان شاهد برطرف شدن این معضل در امور جوانان باشیم.

همانند چند سال اخیر در سال ۹۷ نیز شهرستان پاسارگاد در ورزش پرطرفدار فوتبال با وجود استعدادهای فراوان، در سطح مسابقات استانی جایگاهی نداشت که امیدواریم با حمایتی که از فوتبال در رده پایه صورت گرفته، در آینده شاهد حضور تیم‌های فوتبال در سطح استان و حتی کشور باشیم.

قضاوت در رابطه با موفقیت یا ناکامی ورزش شهرستان پاسارگاد در سال ۹۷ را با توجه به مواردی که مطرح شد در اختیار مخاطبان، ورزشکاران و شهروندان محترم قرار می‌دهیم.

بخشی از خانه‌تکانی در ارتفاع انجام می‌شود، تمیز کردن بالای کابینت و بالای یخچال و گوشه‌های سقف و... نیاز به نردبان دارد. دکتر پارساژاد در این باره گفت: برای خانه‌تکانی برای اینکه آسیب نبینید، از نردبان و یا چهارپایه‌هایی استفاده کنید که مطمئنید تعادلتان حفظ می‌شود. بی‌تعادلی باعث می‌شود بدن در تنش قرار بگیرد که منجر به اسپاسم عضلانی شود. چهارپایه‌هایی استفاده نکنید که ارتفاع زیاد دارد. در بالا رفتن از پله‌های بزرگ، غضروف زیر کشککی زانو سائیده شده و آسیب می‌بیند. قفل شدن مفصل زانو در اثر آسیب مینیسک زانو نیز در خانه‌تکانی شایع است. پس چهارپایه و یا نردبان باید پله‌های کوتاه داشته و با ثبات باشد.

تمیز کردن زیر میزها و میزها از واجبات خانه‌تکانی است ولی بلند کردن این وسایل می‌تواند آسیب جدی به ستون فقرات وارد کند. این متخصص فیزیوتراپی به همشهری گفت: بلند کردن اجسام سنگین که بیش از توان فرد است می‌تواند به سندروم «تونل میج دست» منتهی شود. این سندروم باعث خواب رفتگی دست‌ها یا درد تیرکشنده در ساعد می‌شود. بیمار در این شرایط ممکن است نتواند جسمی سبک مثل لیوان آب را در دست نگه دارد. برای حمل بار بهتر است از میج‌بند استفاده شود. به علاوه اگر جابه‌جایی جسم سنگین در حد توان بود حتماً روی زانو بنشینید و جسم را تا حد ممکن به بدن نزدیک کنید سپس جسم را بلند کنید. حتماً برای جابه‌جایی از دیگران کمک بگیرید. ابعاد جسم نسبت به جثه نباید بزرگ‌تر باشد. در هنگام بلند کردن اصلاً چرخش کمر نداشته باشید؛ چون چرخش کمر و خم شدن ستون فقرات به‌طور همزمان می‌تواند باعث بیرون زدگی دیسک و آسیب به ستون فقرات شود

### کودکان را از خانه‌تکانی دور کنید

چند نکته کلیدی وجود دارد که می‌توان با رعایت آن خانه‌تکانی عید را بی‌خطر سپری کرد. دکتر بابک ترصدی، متخصص عمومی در گفت‌وگو با همشهری توصیه کرد که خردسالان را در روز خانه‌تکانی به فرد امن فامیل بسپارید. وی گفت: خیلی وقت‌ها زیر دست و پا بودن بچه‌ها احتمال آسیب را زیاد می‌کند. خانه‌تکانی را پروژه‌های تک‌نفره نبینید. از کمک همه اعضای خانواده برای انجام آن کمک بگیرید. در خانه‌تکانی شکستگی‌ها و ضرب‌دیدگی‌ها بسیار شایع است؛ بنابراین خانه‌تکانی را با دقت بیشتر انجام دهید. برای جابه‌جایی اشیاء از افرادی که قدرت بیشتری دارند کمک بگیرید. اگر کسی ضعف در استخوان یا مفاصل دارد از برداشتن اشیاء یا کارهای سنگین جدا خودداری کند؛ آسیب خانه‌تکانی جدی است. هنوز افراد برای تمیز کردن سطوح کاشی از جوهرنمک استفاده می‌کنند. این ماده در ترکیب با آب مقدار زیادی گاز کلر متصاعد می‌کند و برای ریه، چشم و پوست بسیار مضر است. تماس مواد شوینده شیمیایی با چشم نیز عوارض بعضاً جبران‌ناپذیری ایجاد می‌کند. خیلی از افراد تصور می‌کنند خانه‌تکانی مانند شست‌وشوی معمولی در سال است. اما در این دوره تماس مکرر با مواد شوینده می‌تواند آسیب جدی به بدن وارد کند. /همشهری

است اما اگر به درستی صورت نگیرد، می‌تواند روزهای تعطیل عید را با غم و درد همراه کند. برای خانه‌تکانی باید آماده شد و آمادگی جسمی برای این فشار کاری اهمیت دارد. دکتر پرهام پارساژاد، فیزیوتراپیست و عضو هیأت مدیره انجمن فیزیوتراپی ایران در گفت‌وگو با همشهری گفت: با توجه به اینکه خانه‌تکانی فعلیتی، خارج از فعالیت‌های روزانه است و بدن به آن عادت ندارد، بهتر است یکی، دو هفته قبل از پروژه خانه‌تکانی به مدت نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه پیاده‌روی یا شنا انجام دهید. همچنین می‌توانید نرمش‌هایی برای تقویت عضلات اطراف زانو، ستون فقرات، شانه‌ها و میج‌های دست انجام دهید و از متخصصان کمک بگیرید. بعد از تمرین‌های سبک و عمومی که می‌تواند آمادگی جسمانی را بالا ببرد، در زمان خانه‌تکانی به تدریج ساعت‌های کار را افزایش دهید. در روز اول همه کارهای را یکجا انجام ندهید. مثلاً در روز اول ۲ ساعت، روز بعد ۴ ساعت و در روزهای بعد به تدریج ساعات کار را افزایش دهید.

اگر قرار است فعالیتی انجام دهید که شانه‌تان در سطحی بالاتر از ۹۰ درجه کار کند، مثلاً وقتی قرار است پرده‌ها را جدا و یا نصب کنید، یکبار



### درس‌های خانه‌تکانی

همه این کار را انجام ندهید. این فیزیوتراپیست گفت: فعالیت‌های بالای ۹۰ درجه برای مفصل شانه باعث می‌شود که تاندون این قسمت در بین ۲ استخوان کتف و بازو گیرند و دچار التهاب و یا پارگی شود. به این التهاب، تاندونیت سرشانه می‌گویند. توصیه می‌شود هر ۵ دقیقه دست‌ها را پایین بیاورید و بعد کار را ادامه دهید. در طول روز جهت سر یا رو به مقابل است یا به دلیل استفاده از تلفن همراه به سمت پایین است؛ بنابراین عضلات گردن بیشتر با این نوع حرکت‌ها ارتباط دارد؛ پس وقتی قرار است دیوار را تمیز کنید، عضلات گردن حرکتی غیرمعمول باید انجام دهد. مفاصل پشتی ستون فقرات نیز دچار افزایش فشار شده و فاصله‌هایشان نزدیک به هم می‌شود. در نتیجه غضروف مفاصل پشت ستون فقرات گردن می‌تواند آسیب ببیند. همچنین ممکن است ریشه‌های عصب گردنی که از لای مهره‌ها خارج می‌شود «پین» شده و به اصطلاح گاز گرفته شود و درد تیر کشنده درون اندام‌ها و یا خواب رفتگی به وجود آید. سر که به سمت بالا و عقب گرفته می‌شود ممکن است دیسک‌های بین مهره‌های را به سمت عقب ببرد و به عصب‌هایی که از بین مهره‌ها خارج می‌شوند فشار وارد کند و باعث بیرون‌زدگی دیسک در ناحیه گردن شود؛ بنابراین فعالیت‌های بالای سر باید بسیار با احتیاط انجام شود.

.. جوهرنمک را با مایع سفیدکننده روی کاشی‌های توالت می‌ریزد و شروع می‌کند به ساییدن. دنیا دور سرش می‌چرخد و از پشت می‌خورد زمین. تا دیگر اعضای خانه متوجه حادثه شوند، ۵ دقیقه طول می‌کشد و در این فاصله ترکیب شیمیایی جوهرنمک و سفیدکننده کار خود را می‌کند. سلول‌های بافت ریه فوقانی به اصطلاح می‌سوزد و از بین می‌رود و او برای همه عمر به یک بیمار مبتلا به آسم تبدیل می‌شود. این ماجرای واقعی با وجود اطلاع‌رسانی، هنوز پای ثابت موارد اورژانس‌های کشور است. آسیب‌های جسمی خانه‌تکانی نوروز به اینجا ختم نمی‌شود. انواع گرفتگی‌های عضلانی، بیرون‌زدگی دیسک‌های ستون فقرات، آگزما و تاول و سوختگی‌ها ناشی از رسم خانه‌تکانی در دو، سه هفته آخر سال است. اگرچه بخشی از کارهای خانه در پایان سال را این روزها شرکت‌ها و کارگران حرفه‌ای انجام می‌دهند، اما هنوز بخش عمده این رسم بر عهده اعضای خانواده به‌خصوص زنان است. پروژه خانه‌تکانی هر ساله آسیب‌های جسمی زیادی وارد می‌کند. بی‌احتیاطی افراد آنجا کار دستشان می‌دهد که فکر می‌کنند مواجهه با ماده شیمیایی غلیظ، آن هم برای یکبار در سال آسیبی نمی‌تواند وارد کند. دکتر امیر سلیمانی، متخصص پوست در گفت‌وگو با همشهری، گفت: برخی از افراد که این روزها به کلینیک‌های پوست مراجعه می‌کنند بر اثر تماس پوستی با مواد شوینده دچار آگزما می‌شوند. این مواد در ابتدا باعث قرمزی و التهاب و سپس در موارد مزمن باعث خارش، سوزش و پوسته پوسته شدن پوست می‌شود. در این موارد نخستین کار پیشگیری با دستکش و ماسک است. ممکن است عده‌ای به دستکش‌های پلاستیکی نیز حساسیت داشته باشند و بهتر است این افراد با یک لایه دستکش نخی اضافه، از دستان خود محافظت کنند. برای این افراد داروهای کورتون‌دار موضعی، ضدخارش و مرطوب‌کننده تجویز می‌شود.

وی کودکان را عضو آسیب‌پذیر خانه‌تکانی معرفی کرد و گفت: در خانه‌تکانی‌ها باید مواظب بچه‌ها بود. آنها زودتر به آسیب‌های پوستی و حتی مسمومیت دچار می‌شوند. غیر از موارد خانه‌تکانی، از شایع‌ترین مراجعات به کلینیک‌های پوست، مربوط به واکنش‌های کپه‌ری نسبت به مواد آرایشی‌گامی است. افراد به‌خصوص زنان در روزهای اول عید با علائم کپه‌ری به اورژانس مراجعه می‌کنند. کپه‌ری می‌تواند از مصرف مواد شوینده شیمیایی نیز ایجاد شود. کپه‌ری به تورم و قرمزی بافت گفته می‌شود. اگر در صورت، دهان و اطراف چشم ایجاد شود به آن آنژیو ادم می‌گویند. بیماری در این مرحله حتماً باید درمان شود تا باعث گرفتگی راه تنفسی نشود. کسانی که مستعد به آگزما هستند بسیار حساس‌ترند و مواد تحریکی، خطر بیشتری برای آنها می‌تواند ایجاد کند. خیلی وقت‌ها لازم نیست که از شوینده‌های خیلی قوی مانند سفیدکننده‌ها استفاده کنید. در این روزها بهتر است برای پوستتان از مرطوب‌کننده‌های دارای «اوره» استفاده کنید، چون این نوع از کرم‌ها باعث پیشگیری از آسیب‌های پوستی می‌شود. صابون‌هایی که حالت قلیایی ندارند و pH آنها خنثی است، برای این افراد مناسب‌ترینند.

**با نرمش به استقبال خانه‌تکانی بروید**  
برای خیلی‌ها خانه‌تکانی مقدمه شادی عید

## آیین‌های نوروز در شیراز و فارس

### آیین‌های نوروز در شیراز و فارس

نوروز از مهمترین اعیاد ملی ایرانیان محسوب می‌شود که با نو شدن طبیعت همراه است اما مهمترین بعد از جشن نوروز، تلاش برای تغییر در نوع نگاه و شیوه و سبک زندگی است. به گزارش ایسنا، ایرانیان از دوره‌های باستان تا امروز تازه شدن طبیعت و آغاز سال جدید را، مبدایی برای ایجاد تحول فردی و تلاش برای تحول جمعی قرار داده‌اند.

مردمانی که همواره سال نو را با دعا و نیایش به درگاه خداوند آغاز می‌کنند و با دیدار با خانواده و جشن و سرور تداوم می‌بخشند تا سالی شاد را با شادکامی آغاز کرده باشند.

### استقبال از نوروز

خانه‌تکانی از مهمترین ارکان رفتن به استقبال نوروز است؛ رفت و روب و شست و شوی خانه و اثاثیه برای زدودن هرچه مایه آلودگی و پلشتی است. شیرازی‌ها هم مانند دیگر مردمان ایران، در این ایام، شستنی‌ها را می‌شویند، قالی‌های خوش رنگ قشقای را که هر کدام باغ گلی است، می‌تکانند و باز در خانه‌ای که رنگ و بوی تازه گرفته است و مملو از شمیم نرگس و مریم شده، می‌گسترانند.

خرید هم از اجزای برنامه‌های استقبال نوروز است؛ خرید خوراکی‌های مخصوص این ایام و البته پوشاکی نو؛ اگر والدین برای خود لباس نو خریداری نکنند قطعا برای فرزندان به خرید نوروز خواهند رفت.

سبز کردن سبزه هم، پیشوازی است برای نوروز؛ کاری که معمولان همزمان با ایام اسفند و از نیمه‌های این ماه آغاز می‌شود و با وسواسی خاص همراه است.

بانوان دانه‌هایی از حبوبات و غلات را انتخاب کرده و به امید سبز بودن زندگی، می‌کارند و پرورش می‌دهند تا در زمان تحویل سال، یکی از اجزای سفره هفت سین‌شان آماده باشد.

در شیراز رسم است که بعد از پاک کردن دانه‌هایی که قرار است کاشته شود، آنها را مشت مشت در ظرف آبی می‌ریزند.

مشت اول به سلامتی امام زمان «عج» در سینی یا ظرف مخصوص می‌ریزند. آن گاه در هر نوبت اسم یکی از افراد خانواده را به زبان می‌آورند. معمولا ابتدا از بچه‌ها شروع می‌شود. چند روزی که دانه‌ها در آب ماند و جوانه زد، دانه‌ها را هر جا خواستند، از پارچ و سینی و دوری (بشقاب) گرفته تا دور کوزه و ... سبز می‌کنند.

در شیراز غیر از گندم، جو، عدس، ماشک (ماش)، ترتیزک (نوعی از شاهی)، خاکشیر هم سبز می‌کنند این سبزه‌ها را در سفره نوروزی می‌گذارند و آنها را نگه داشته و روز سیزده به در که به خارج شهر می‌روند، سبزه‌ها را دم آب روان می‌دهند.

### چهارشنبه سوری یا جشن سوری

از جشن‌هایی است که تیره‌های هند و ایرانی یا هند و اروپایی گرامی می‌داشتند، جشن آتش بود. در ایران از جشن‌های آتش که به جا مانده، جشن سوری در پایان سال یا همان چهارشنبه سوری کنونی است و جشن سده.

آتش در دید ایرانیان پدیده روشنی، پاکی، شادابی، سازندگی، زندگی، تندرستی و در پایانه پدیده خداوند است. بیماری‌ها زشتی‌ها، بدی‌ها و همه گرفتاری‌ها

در پهنه تاریکی جای دارند، از همین روست که اهریمن پدیده تاریکی و زشتی یا تیرگی و تاریکی پدیده و جلوگاه اهریمن است. پس افروختن آتش، راه یافتن روشنی شناخت در دل و روح است که نشانه اهریمنی و غسل و نامبارکی را از میان برمی‌دارد، از این رو، جشن سوری پایان سال را به شب واپسین چهارشنبه سال بر می‌دارد، جابه‌جا کردند تا با پدید آمدن سال نو، خوش و خرم و شادکام گردند.

شیرازیان چهارشنبه آخر سال را چهارشنبه سوری می‌گویند و غروب سه‌شنبه هفت کپه یا سه کپه خار تهیه می‌کنند، آن‌ها را آتش زده و از روی آتش می‌پرند.

### شیرینی‌های مخصوص نوروز در شیراز

نان شیرین: خانوادگی که نذر داشته باشند، قبل از عید نوروز نان شیرین می‌پزند. سمنی (سمنو): شیرازی‌ها به سمنو، سمنی می‌گویند. پخت سمنی در شیراز تابع آئینی است و مردم این شهر، آن آئین را بسیار گرامی می‌دارند.

### آداب و رسوم نوروزی در فارس

در گستره ایران همیشه جاودان روزهایی است که با تمام وجود به انتظارش نشسته‌ایم. این روزها جاذبه و شکوه چشمگیر خود را دارند که بزرگداشت آن‌ها برایمان مقدس و ارزشمند است. از جمله این روزها «نوروز» است. نوروز با زیبایی اش طراوت و سرسبزی اش قشنگ‌ترین عیدی همه ی روزگاران است. نوروز ایرانی با بهار می‌آید و همین ویژگی اش بدان، اعتباری خاص بخشیده است. با فرا رسیدن نوروز تنها طبیعت نیست که حیاتی تازه را آغاز می‌کند و چشم‌ها را به دنبال خود می‌کشد، بلکه انسان‌ها هم در این سرزمین همراه با نوروز روحیه‌ای تازه یافته و با دید و باز دیدهای خود که سنت‌های دیرین نوروزی است با تقسیم شادی‌هایشان با هم می‌کوشند که در ستایش این عیدملی هرچه بیش تر سهیم باشند.

### هفت سین

آئین زیبای نوروز با گذاشتن هفت سین و خوان نوروزی است شماره هفت یکی از گرامی‌ترین شماره‌ها در کارهای ایزدی و حتی اهریمنی است تا جایی که بسیاری از محققین بر این باورند که این عدد شماره ای آسمانی است. چرا که هرگاه در نوشته‌های کهن برجای مانده، دقیق و تیزبین شویم این اندیشه به ذهنمان خطور می‌کند که شاید شماره هفت به راستی برتری والایی نسبت به سایر اعداد داشته است. سین‌ها عبارت است از: سیب، سنجد، سبزه، سیر، سرکه، سمنو، سماق. سبزه: انتخاب سبزه به خاطر این است که با زیبایی خاص خود آغاز بهار را اعلام می‌کند و بشارت خرمی و سبزی برای تمام سال می‌دهد.

سیر: گرسنگی را دور کرده و برای همیشه سیری را به همراه دارد.

سنجد: به این خاطر است که سنجدی کاری انجام ندهیم که سبب زیان جانی و مالی شود.

سرکه: ترشرویی و عبوسی را دور کرده و به جای آن لبخند و شادی می‌آورد.

سیب: میوه‌ای است که سعادت و سلامتی همراه دارد.

سمنی (سمنو): به خاطر شادابی و تازگی مواد اولیه‌اش، خوراکی است بسیار مقوی و سالم. سماق: دشمنان را از بین برده و زندگی را بر آنان تلخ و ناراحت می‌کند.

هفت میوه: هفت میوه که عبارت است از انار، انگور، پرتقال، نارنگی، مدنی (MADANI) لیمو شیرین) نارنج و سیب، از ملزومات سفره نوروز در شیراز محسوب می‌شود.

از مهمترین ملزومات سفره نوروز، قرآن و آئینه است. در شیراز معمولا تخم‌مرغی رنگ شده روز آینه قرار می‌دهند و معتقد هستند که با تحویل سال، تخم‌مرغ حرکت خواهد کرد.

کلوچه و مسقطی (شیرینی سنتی شیراز)، نال شیرین، بشقابی تخم مرغ پخته رنگی، تنگی که چند ماهی قرمز در آن شناور و شمع‌های رنگارنگ، از دیگر اجزای سفره هفت سین است.

مادر شمع‌ها را معمولا به تعداد افراد خانواده در سفره چیده و روشن می‌کند و هنگام خاموش کردن شمع‌ها، با دو برگ درخت نارنج شعله را خاموش می‌کنند. وقت تحویل سال، اعضای خانواده با لباس‌های نو (مرتب و پاکیزه) گرداگرد سفره می‌نشینند و بزرگترین عضو خانواده دعای تحویل سال را بلند می‌خواند و دیگران تکرار می‌کنند.

یا مقلب القلوب و الابصار

یا مدبر الیل و النهار

یا محول الاحول و الاحوال

حول حالنا الی احسن الاحال

ای دگرگون کننده قلب‌ها و دیده‌ها، ای تدبیرگر شب‌ها و روزها، ای متحول کننده سال‌ها و حالت‌ها، حالات ما را به نیکوترین حالات تبدیل بنما.

این دعا بر چهار نکته اساسی دلالت دارد: تحول، محور تحول، متحول کننده و هدف تحول. این چهار نکته اصل و اساس زندگی و تلاش برای تحول آن محسوب می‌شود.

### دیگر کارهای هنگام تحویل سال

نزد بسیاری از فارسی‌ها و شیرازی‌ها رسم آنست که هنگام تحویل سال حتما در خانه شیر روی آتش داشته باشند بعضی هم شیر برنج درست می‌کنند که در روستاها بدان آتش شیر می‌گویند.

هنگام تحویل سال همه لباس نو می‌پوشند به اصطلاح طوق نو بر گردن می‌اندازند! هنگام تحول سال سکه‌ای در دست می‌گیرند که تا پایان سال دستشان بی پول نشود.

بسیاری از مردم شیراز و فارس هنگام

تحول سال یا

بلافاصله بعد از

آن به زیارت حرم

مطهر احمدابن

موسی الکاظم (ع)

می‌شتابند تا زندگی

آنان برکتی از وجود

آن بزرگوار گیرد

### الهیار خادمیان (صادق)

بهاریه

شد فرش چمن، سفره ی گل شد همه جا باز

خوش باش بهار آمد و شد خرمی آغاز

دشت و دمن و کوه و کرانه طرب انگیز

دل می برد آسان همه راغنیچه ی طناز

بوی سمن و عطر بهار و نفس صبح

گردیده فضا پوش، مزن نغمه ی ناساز

جوبا ر به موسیقی و در رقص سپیدار

شمشاد پر از شادی و گلکارسرافراز

پیوسته بهم بلبل و گل لاله و زاله.

پیچیده بهم نای و نی و نفحه و آواز

شهر ست پراز چلچله و دشت پرازسار.

زنبور به گل بردن و پروانه به پرواز

مستانه بزنج و بهارانه بخوان شعر

با غمزه بزنج حرف و عروسانه بکن ناز

در سیروسفرهستی و خوش فال که هر دم

دیدار تو را میطلبد نر گس شیراز



## پلیس راهور همراه مردم

# جان می دهند برای نظم



می رسد. کودکان و نوجوانان پلیس راهور را دوست دارند. ذهنیت آنها از پلیس، پلیس راهور است، آنان همیشه پلیس را با لباس سفید می شناسند نه به رنگ سبز. وقتی پلیس راهور را در خیابان و جاده ها می بینند به احترام آنها، احترام نظامی می دهند و از این کار لذت می برند. برای همین وقتی از آنها می پرسی، دوست داری چه کاره شوی؟ بسیاری با خوشحالی می گویند: پلیس. غالباً منظور آنها از پلیس، پلیس راهنمایی و رانندگی است. پلیس راهور در سرمای زمستان در شهر و جاده های زمستانی و برفگیر حضور دارد، وقتی در جاده ای گیر افتاده ای یا در خیابان دچار مشکل شدی، اتومبیل تو وسط خیابان مانده و راه بند آمده است، این پلیس سفید پوش است که به یاری تو می آید و خودرو را به کناری می راند، تا راه مردم باز شود و کمک می کند تا در راه نمانی. وقتی در تابستان گرم و سوزان، خودروات داغ می کند و خاموش می شود، باز این پلیس سفید پوش است که از راه

نام پلیس که به زبان می آید، اول از همه چهره مامورانی به ذهن می آید که در سرما و گرما، در بدترین شرایط آب و هوایی، ساعت های طولانی در خیابان و جاده ایستاده اند تا نظم را برقرار و از حوادث دلخراش رانندگی پیشگیری کنند، تا کسی جان نبرد و البته بارها این مردان آهنین، جان بر سر کارشان داده اند. به گزارش خبرنگار اجتماعی ایرنا، پلیس راهور یکی از پلیس های تخصصی است که بیشترین تعامل را با مردم دارد. ویتترین نیروی انتظامی، پلیس راهور است که در کف خیابان و جاده ها، انجام وظیفه می کند. تمام رفتارهای این پلیس زیر ذره بین مردم قرار دارد. عده ای پلیس را با برگیه ی جرمه می شناسند و تصورشان این است که پلیس به بهانه های مختلف شهروندان را اعمال قانون می کند. در حالی که برای اعمال قانون بهترین بهانه بی قانونی است.

فارس دچار حادثه شد. در واقع او به عنوان کارشناس صحنه تصادف در جاده سعادت شهر به خرم بید در حال بررسی علت واژگونی یک کامیون باری بود که ناگهان یک تریلی دقیقاً در همان محل کنترلش را از دست داد و با او و یکی از عوامل راهداری برخورد کرد. سروان «تصیر ضرغامی» در این حادثه به شدت از ناحیه سر مجروح و بلافاصله توسط اورژانس به بیمارستان منتقل شد. اما با وجود همه تلاش ها برای احیای این پلیس ۲۹ ساله وی دچار مرگ مغزی شد. خانواده ستوان ضرغامی وقتی از مرگ مغزی او مطمئن شدند اعضای بدن او را اهدا کردند. ماجرا از این قرار بود که در آذر امسال خبر واژگونی یک کامیون باری به پلیس راه سعادت شهر اعلام شد. محل حادثه ۳۰ کیلومتری جاده سعادتشهر به طرف خرم بید حوالی گردنه پرورش ماهی، یکی از نقاط پرخطر این جاده بود. حوالی ۱۰ شب بود که این خبر به سروان ضرغامی رسید، او با یکی از پرسنل پلیس راه راهی محل شد. اورژانس و راهداری در جریان این حادثه قرار گرفتند، بچه های راهداری زودتر به محل حادثه

واژگونی کامیون می آمد، یک تریلی بی توجه به همه علائم هشدار دهنده درست همان جایی رفت که کامیون باری واژگون شده بود در این حادثه سروان ضرغامی همراه با یکی از نیروهای راهداری به شدت مجروح شدند. آمبولانسی که برای انتقال مصدومان احتمالی واژگونی کامیون آمده بود، بلافاصله هر دو مصدوم را به شیراز منتقل کرد، نیروی مجروح راهداری وضع بهتری داشت، اما سروان ضرغامی از ناحیه سر به شدت مجروح شده بود. کادر درمانی با بررسی شرایط اولیه این مأمور جوان، امید چندانی به زنده ماندن او نداشتند، با این حال همه تلاش شان را برای احیای مأمور پلیس جوان انجام دادند، اما جرات او کاری تر از این حرف ها بود، سروان ضرغامی ۲۹ ساله مرگ مغزی شده بود. ماموری که از سال ۸۶ به استخدام پلیس درآمده بود، حالا روی تخت بیمارستان فقط به لطف چند دستگاه نفس می کشید. در نهایت اعضای بدن این پلیس فداکار در بیمارستان نمازی شیراز به بیمارستان نیازمند پیوند شد. ایرنا

رسیده بودند، سروان ضرغامی مشغول بازدید از محل حادثه شد. آمبولانس اورژانس هم رسید. کامیون باری واژگون شده بود، در یک منطقه کوهستانی با پیچی تند، جایی که به گردنه پرورش ماهی معروف است. نیروهای راهداری برای هشدار و جلوگیری از حادثه دیگر یک لاستیک مستعمل کامیون را چندین متر عقب تر آتش زدند تا خودروهای عبوری احتیاط کنند، هوا تاریک بود و هر آن احتمال حادثه ای دیگر می رفت، چراغ های گردون ماشین پلیس راه، راهداری و اورژانس هم روشن بود، شعله های آتش لاستیک و چراغ های قرمز رنگ ماشین های امدادی و پلیس محل حادثه را به کلی روشن کرده بود، سروان ضرغامی مشغول بررسی محل حادثه و علت واژگونی کامیون بود، نیروهای راهداری هم در تلاش بودند تا به نحوی کامیون واژگون شده را به حاشیه جاده منتقل کنند اما برای این کار نیاز به جرثقیل بود. کارها به روال همه تصادفات پیش می رفت که ناگهان دو چراغ نورانی گردنه را روشن کرد، دو نور خیره کننده که به سرعت به طرف محل

اهدای اعضای بدن پلیس راهور  
برخی از این سفید پوشان امنیت در حین انجام وظیفه دچار آسیب های جدی روحی، روانی و جسمی می شوند. آسیب روحی و روانی از آن جهت که مورد توهین، بی احترامی و ضرب و شتم برخی شهروندنماها قرار می گیرند و آسیب های جسمی مشکلا نیست که در جاده ها و در تصادفات درگیر آن می شوند. پلیس راهور نماد ایثار است و چه بسیار نمونه هایی از گذشت و فداکاری که با خواندن و شنیدن آنها اشک شوق بر چشمان هر شنونده و بیننده ای جاری می کند.

### \* ماموریت های نزدیک به مرگ

مثل ماجرای فوت دلخراش یک مأمور پلیس راه که با اهدای اعضای بدنش جان بیمارستان نیازمند را نجات داد. این پلیس راهنمایی و رانندگی در حین انجام ماموریت در حوالی پلیس راه سعادت شهر استان



فردی برخورد جدی و قانونی صورت گیرد و در این زمینه اطلاع رسانی شود تا درس عبرتی برای قانون شکنان باشد. همان طور که پلیس راهور امنیت جاده ها و خیابان ها را برای مردم فراهم می کنند وظیفه ما مردم اینست که شرایطی ایجاد کنیم تا آنها نیز با امنیت و خیالی آسوده انجام وظیفه کنند.

زمستان و تابستان به ویژه در سطح جاده های کشور خبری ندارند در حالی که نیاز است در این زمینه اطلاع رسانی شود. لباس سفید پلیس راهور، محترم است. همه باید به این لباس احترام بگذارند و این احترام باید از دل مدارس شروع شود. کسی که به پلیس توهین و بی احترامی می کند یا با اقدام غیر انسانی، منجر به مرگ او می شود، باید با چنین

ماموران پلیس راهور از دل جامعه و مردم هستند و هر اتفاق ناگواری که برای آنها بیفتد در واقع اتفاقی است که برای هم وطنم افتاده است. پلیس راهور همیشه در نگاه مردم پلیسی است که جرمه می کند و کسی از وظایف سنگین آنها در فصل