کسب و کار

بازی طولانی درخواست اضافه حقوق

لولین‌بازی که درخواست اضافه حقوق کردید! یادتان هست؟ چه حسی داشتید؟ استرس؟ تردید؟ آیا حسی در خودتان به شما می‌گفت «این کار را نکنی چون استحقاقش را نداری؟» آیا نگران بودید که مبادا یک آدم «چیل‌چیست» به نظر بیایید؟ آیا با یک لحن طلبکارانه درخواست خود را مطرح کردید یا با لحنی آرام؟ درخواست اضافه حقوق یکی از سخت‌ترین کارهایی است که یک کارمند در طول اشتغالش تجربه می‌کند، به‌خصوص اگر در سال‌های اول مسیر حرفه‌ای‌اش باشد، بعضی‌ها تصور می‌کنند درخواست افزایش حقوق، همین چند ثانیه زمان نامه‌ریز است. «اتد» نیز کتاب‌ها نوشته و کارشناس امور مالی و «کویک لتگ»، مشاور شغلی معتقدند که درخواست اضافه حقوق، فرآیند آرام‌تری است. «چه زمان مناسب و با لحنی مناسب، مطرح کنید» یعنی نه خیلی زوده نه خیلی دیر، نه خیلی آرام و نه خیلی حق به جانب. آیه معتقد است که ۶ ماه بعد از استخدام، زمان مناسبی است. از همان ابتدا باید زمینه را برای طرح درخواست فراهم کنید، با اثبات عملکرد و پتانسیل‌تان و البته پذیرش مسئولیت‌های اضافی. گویک نیز توصیه می‌کند که پیش از درخواست، با افرادی از درون سازمان صحبت کنید تا از روال کارها و قوانین نانوشته، اجتناب درپیش‌رو و البته متحدانی نیز پیدا کنید که از شما حمایت کنند. اینها مراحل زمینه‌سازی هستند. سپس می‌توانید وارد مرحله مذاکره شوید. در بخش دوم و پایانی مصاحبه، لیلینی و مهدلشان مراحل مذاکره با مدیر را بررسی می‌کنند.

ایلینی: بروبم سراغ مذاکره. آیا وقتی وارد اتاق مدیر می‌شوم، باید یک رقم قطعی در ذهنم داشته باشم؟

آتد: به نظرم بهتر نیست. دو تا رقم داشته باشید، یکی رقمی که می‌خواهی درخواست کنی و یکی هم رقم واقعی. دلیلش این است که احتمالاً اتچه می‌خواهی نصیبت نخواهد شد چون به هر حال، این یک مذاکره است. پس بهتر است دو تا رقم داشته باشی.

گویک: یکی از رقیدها، رقمی است که با توجه به شرایط خدمت در نظر داری (مثلاً استعداد خاصی از خودت نشان داده‌ای) و رقم دوم، ارزش موبر اساس معیارهای بازار است. در لیلینی صحبت‌چیمان، گفتیم که باید ارزشت را پیدا کنی. اما پول، تنها معیار ارزش نیست. اگر با افزایش حقوق موافقت نشد، می‌توانی سر چیزهای دیگر مذاکره کنی. مثلاً مزایای بیشتر (که بعدتر به آن خواهیم پرداخت). پس می‌توانی دیزه‌ر چیزهای دیگر هم مذاکره کنی. فرض کن در یک شرکت مشغول به کار هستی. یک نفر از ره می‌رسد و شغلی به تو پیشنهاد می‌کند که حقوقش چند برابر حقوق فعلی‌ات است. این رقم وسوسه‌ات می‌کند. سراغ کارفرمایت می‌روی و می‌گویی «خب خواسته‌پیشنهادمکتش هست دیزه‌ر افزایش حقوق صحبت کنیم؟» کارفرما بی‌معطلی درخواست را رد می‌کند. تو هم پیشنهاد آن فرد را قبول می‌کنی چون حقوقش خیلی بالاتر است. اما بعد کارفرمای فعلی‌ات (که احتمالاً احساس خطر کرده و می‌ترسد تو را از دست بدهد) با افزایش حقوقت موافقت می‌کند. در چنین شرایطی ممکن است بگویی: «حتما باید یک نفر از بیرون می‌آمد و به من پیشنهاد می‌داد تا فکر من را بدیله؟» بعضی از افراد هنگام درخواست اضافه حقوق، از سایر موقعیت‌ها و گزینه‌هایی که دارند صحبت می‌کنند یا مثلاً به حقوق هم‌ردیف‌هایشان در سایر سازمان‌ها استناد می‌کنند تا ارزش خود را به محدوده‌بازار نزدیک کنند.

جعفر برای گفت‌وگو برنامه‌ریزی کنیم که با اعتماد به نفس صحبت کنیم؟ چطور برای گفت‌وگو آماده‌شویم؟

گویک: در اینجا ما دو مفهوم داریم: «تطبیق حقوق» و «تغییر حقوق». در حالت اول، تو حقوقت را با رقمی خارج از سازمان قیاس می‌کنی و طبق آن درخواست اضافه حقوق می‌کنی. اما در حالت دوم، که در مورد زنان و برخی قشرها وجود دارد، حقوقت از همکارت در همان سازمان کمتر است. در این حالت، بهترین راه برای درخواست اضافه حقوق که خصمانه هم نیست، این است که بگویی: «صلح عملکرد من این‌قدر است. همکارانم این‌قدر حقوق می‌گیرند. چه کار باید کنم تا حقوق من هم اضافه شود؟» در واقع شرایط را برایشان توضیح می‌دهی و می‌پرسی «برای رسیدن به این رقم، چه باید کرد و کمکش هست؟» هم گفت‌وگو کنیم؟» این روش بهتر است تا اینکه بگویی: «چرا این‌ور درست رفتار نمی‌کنید؟» من ارزشم بیشتر از این درخواست!» چون لحن طلبکارانه می‌تواند مخاطبت را زرد دفاع کند. به هر حال، همه چیز به این بستگی دارد که طرف مقابل، نه تنها «حق‌تو» بلکه «خواهرت» کمکت کند. پس این همان بازی طولانی «بازیسازی» است. «جعفر» این لحظه را گفت‌وگو آماده کرد که به دفعه تهدیش لم بر سیم؟ اینجا باید بفرش را بکاری و بعد به مرور زمان، پرورشش دهی. گفت‌وگو در این‌باره تو نیز درست به همین شکل است. باید در گذر زمان، مراقبش باشی.

گویک: نقیفا زمان می‌بریک گفت‌وگو می‌توانید گفت‌وگوهای بعدی منتجر شود.

اگر مدیر یا رئیسمان با هر کسی که مخاطبمان است آدم بداخلاقی باشد یا نمایلی به گفت‌وگو نداشته باشد، آن وقت چه کنیم؟

آتد: بستگی دارد. شاید در زمان نفسانبی موضوع را مطرح کنه‌ای یا شاید هم به پیشرفت تو اهمیت نمی‌دهد.

فرض کنیم مورد دوم است.

آتد: صادقانه بگویم، در آن صورت بهتر است به یک جایگاه دیگر در همان شرکت یا یک شرکت دیگر فکر کنی. اگر مدیریت به پیشرفت اهمیت ندهد... مساله محدود به اضافه حقوق نیست. بعد ما برای پیشرفت در آن شرکت، با چالش مواجه خواهی شد.

پس این یک خط قرمز است؟ چطور حرفمان را مختصر و مفید، چیمیدی کنیم؟ در تیک تاک نیدهام که می‌زنی «فرم را یک و سپس سکوت کن» من خودم از آن آدمهایی هستم که پرحرفی می‌کنم. توضیحات اضافه می‌دهم و حرف‌هایم به شیرم تمام می‌شود. من روش‌های مختلفی را امتحان کردم اما هنوز نتوانستم به «سپس بعد از گفت‌وگو» فکر کنم. چطور درخواست کنیم که معذب نباشیم و در عین حال با اعتماد به نفس رفتار کنیم و بفهمیم که به نظر بی‌ربط نیستیم؟

آتد: من هم موافقم که بعد از گفتن، رفت‌نبلد طوری حرف بزنی که به ضررت تمام شود تو قبلاً توضیحات را ارائه کرده‌ای. پس بعد از اعلام رقم، بیلدار آن رقم شدی و دیزه‌ر موضوع دیگری صحبت کنی. مثلاً اگر من در چنین موقعیتی باشم، رقم را می‌گویم و سپس به مدیرم نگاه می‌کنم که واکنشی نشان می‌دهد. یک تا قبل از لوله کشی آب شرب تهران، محل تامین آب مناطق شهر بود. این نهر به سمت اراضی بالادست بهجت آباد هدایت می‌شد و به دارقخلاقه می‌رسید. آن زمان بلوار آب کرج محل تفریح تهرقی‌ها بود و مردم اغلب برای ۱۲ بدر و تازه‌کردن حال و هوا به این محل می‌آمدند.

زمانی که پهلوی اول تصمیم به توسعه پایتخت گرفت یکی از مکان هایی که در مسیر توسعه بود همین بلوار بود. معمار و طراح این بلوار خاطره انگیز، سرفراز غزنی بود. او چندین سال استاد دانشکده معماری و دانشکده هنرهای زیبا بود. تحصیلات خود را در انگلستان گذرانده بود و قصد داشت از خیابان شاهرضا (بلیمعبر کنونی) تا خیابان کارگر یک مسیر ماشین‌رو بسازد ولی ایده تبدیل به ساخت بلواری شد که علاوه بر ماشین‌رو محل تفریح و پیاده‌روی شد. بعد از مطالعات اولیه و نقشه‌برداری و طراحی، از شروع تا پایان کار حدود دو سال زمان برد. او سال ۱۳۹۶ بعلت بیماری در آلمان درگذشت.

چگونه ملکه انگلستان کشاورز شد؟

نصرالله حدادی، تهران‌شناس می‌گوید: «در دهه ۱۲۳۰ چهره‌این محل تغییر کرد و بلوار و ساختمان‌سازی صورت گرفت پس از آن به نام اولزات دوم شهرت یافت. دلیل این نام‌گذاری دیدار ملکه انگلستان در سال ۱۳۳۹ بود.» او از ۱۱ اسفند ۱۵۱۱ اسفند به مدت چهار روز ملکه الیزابت دوم همراه همسرش فیلیپ به ایران آمدند. این سفر در پاسخ به سفر محمدرضا شاه از انگلستان بود که در آن زمان محمدرضا شاه تازه از همسر دوم خود جدا شده بود و بدون ملکه سفر کرده بود. ولی زمانی که ملکه انگلیس به تهران آمد از ازدواج مجدد شاه با فرح دیبا یکسال گذشته بود. شاه که پس از ماجراهای کودتای ۲۸ مرداد خود را مدیون انگلیس و آمریکا می‌دانست، برای استقبال از ملکه انگلستان سنگ تمام گذاشت و به گفته حدادی، به محض ورود به تهران کلید طلایی تهران را تقدیم ملکه کرد. روز اول در کاخ گلستان پذیرایی شاهانه شدند و روز بعد شاه و همسرش دعوت ملکه در محل سفارت انگلیس بودند. از شیراز و اصفهان هم بازدید کردند. روز آخر در ساعات پایانی سفر ملکه، محمدرضا شاه نام بلوار تازه تاسیس را به افتخار ملکه «الیزابت دوم» نام گذاشت که تا هجده سال بعد به همین نام بود تا اینکه پس از انقلاب اسلامی به بلوار کشاورز تغییر یافت.

اراضی بالا دستی بلوار کشاورز امروز از ارتش خریداری شد و به جلمایی پارک لاله اختصاص یافت. ساختمان وزارت کشاورزی در ضلع شمالی پارک ساخته شد. این خیابان مسیر شرقی دارد. از بیمارستان امام خمینی کنونی شروع می‌شود تا تقاطع غیر ایاد ادامه پیدا می‌کند. از خیابان فلسطین عبور می‌کند تا میدان ولیعصر و تا خیابان کرمخان زند امتداد می‌یابد.

اهمیت این بلوار علاوه بر ساخت زیبا و منحصر به فرد آن به دلیل وجود اولین و بزرگترین مرکز درمانی پایتخت بیمارستان امام خمینی(ره) است که در گذشته بیمارستان پهلوی با ۵۰۰ تختخوابی نام داشت. همچنین ساخت بیمارستان‌های خصوصی و نیمه‌خصوصی مثل سلمان، یاس، پارس، فیروزگر در این خیابان، پزشکان مشهوری از اینجا در این خیابان مطب داشتند و می‌توان گفت این محل قطب پزشکی تهران بود و همچنان این جایگاه را حفظ کرده است.

حدادی می‌گوید: «تا مدت ها در مورد مرگ این روزنامه نگار نهام وجود داشت. توده‌ای‌ها مرگ او را به اطرافیان اشرف پهلوی نسبت می‌دادند و برخی قوام و دربارباز را یکی مرگ او می‌دانستند. و برخی می‌گفتند رزم آرا که در آن زمان رئیس ستاد مشترک ارتش بود در ماجرای قتل او دست داشته. بعضی از افراد برجسته حزب توده همراه ابوالقاسم عباسی تا سال‌ها موفق شدند این توجیه را داشته باشند که زمانی اشرف خواهر شاه به دیدار لنین رفته بود تو یک پالتوی پوست سینک گران به اشرف هدیه داده بود که محمد مسعود در روزنامه خود به شدت علیه دربار و شخص اشرف و این هدیه نوشته بود. توده‌ای‌ها از این موقعیت سوءاستفاده کردند و دلیل قتل او را به اطرافیان اشرف و کینه او نسبت دادند و تا سال‌ها بعد از این شخص قهرمان ساختند و اسم او را به نیکی در میان مردم جا انداختند. بعدها در محل منزل او سینما بلوار بنا شد که این سینما را چند سال قبل تغییر کاربری دادند.»

از سال ۱۳۴۱ تلاش‌ها برای ثبت این بلوار در فهرست آثار ملی شروع شد که در نهایت شهریور ۱۳۹۴ به شماره ۳۱۳۲۱ در فهرست آثار ملی کشور جای گرفت تا به همین شکل باقی بماند.

مترجم: مریم مهرادخانی
منبع: HBR

مکان‌یابی ۴۴ شهرک مسکونی جدید تا اوایل سال آتی

مدیرعامل سازمان ملی زمین و مسکن از اتمام مرحله اول آماده‌سازی پروژه‌های نهضت ملی مسکن تا اوایل سال آینده خبر داد و گفت: مکان‌یابی ۴۴ شهرک مسکونی در کشور قطعی شده است.

کیوان پور: پیام آشنا- ارسلان ملکی معاون وزیر راه و شهرسازی و مدیرعامل سازمان ملی زمین و مسکن از فجام پروژه‌های آماده‌سازی در ۲۵ هزار هکتار زمین خبر داد و گفت: این حجم از آماده‌سازی زمین‌ها برای ساخت مسکن در این سازمان بی‌سابقه بوده است.

ملکی با اشاره به اینکه با ادامه این روند تا اوایل سال آینده مرحله اول پروژه‌های آماده‌سازی در تمامی استان‌های کشور تکمیل می‌شود، افزود: پس از این مرحله بلوک روسازی پروژه‌های طرح نهضت ملی مسکن را به انجام برسانیم.

معاون وزیر راه و شهرسازی با اشاره به اینکه تاکنون مصوبه ساخت ۲۰ شهرک مسکونی در شورای عالی شهرسازی و معماری تصویب شده گفت: عملیات اجرایی دو شهرک مسکونی در قم و یک شهرک در یزد آغاز شده و این شهرک‌ها در مرحله صدور پروانه ساختمانی هستند.

وی ادامه داد: همچنین مکان‌یابی ۴۴ شهرک مسکونی در کشور قطعی شده است.

گفتنی است ساخت شهرک‌های مسکونی در حریم شهرها از جمله سیاست‌های دولت سیزدهم برای تسریع در پیشبرد طرح نهضت ملی مسکن است.

شهردار کرج در جلسه شورای اداری شهرستان کرج:

شهرداری کمک به شهرهای دیگر شهرستان را وظیفه خود می داند

جلسه شورای اداری شهرستان کرج به میزبانی شهرداری کرج در محل ساختمان مرکزی این شهرداری با حضور فرماندار شهرداران کرج، آمار، کمالشهر، اعضای شورای اسلامی شهر کرج و جمعی از مدیران اداری و مدیریت شهری برگزار شد.

به گزارش پیام آشنا، مهرداد کیانی در این جلسه ضمن ارائه گزارشی از عملکرد شهرداری کرج گفت: با توجه به ویژگی خاصی که کلانشهر کرج در استان البرز دارد تمام تلاش ما بر این بوده که علاوه بر اجرای سریع و جهادی ابرپروژه های چشمگیر هرگونه کمکی که بتوانیم به دیگر شهرهای شهرستان کرج و استان البرز ارائه دهیم و آمادگی داریم که از نظر سخت افزاری و نرم افزاری در راستای خدمات رسانی به مردم شریف استان البرز با تمامی شهرداری های اطراف و ادارات مختلف همکاری کنیم.

شهردار کرج در ادامه گزارش عملکرد شهرداری کرج گفت: بالاخره بعد از ۳۰ سال متروی کرج به سرانجام رسید و هم اکنون بخشی از خط متروی شهر کرج به صورت رایگان و آزمایشی مشغول خدمات رسانی است و امید می رود که در ایام دهه فجر ایستگاه شهید سلطانی هم افتتاح شود.

وی افزود یکی دیگر از ابرپروژه های مهم شهر کرج که البته در قامت یک پروژه ملی باید آن را در نظر داشت بزرگراه شمالی کرج است که بالاخره بعد از پیگیری های مهمی از یک طول ۷ کیلومتر زیر بار ترافیک رفت و هم اکنون شهروندان کرجی از آن استفاده می کنند.

با همت و همکاری که از سوی دولت محترم سراغ داریم امید می رود به زودی بتوانیم این ایوان را به اتوان همت تهران متصل کنیم تا نه تنها به مردم تهران و کرج که به مردم ۱۴ استان غربی کشور خدمت رسانی کنیم.

کیانی در ادامه گفت: در کنار این دو ابرپروژه که حتی می توان آن ها را در شاخص ملی تعریف کرد، هفت تقاطع غیر همسطح را هم به صورت همزمان شروع کرده ایم که با اختصاص بودجه لازم امید می رود با احداث این تقاطعات شاهد باز شدن گره های ترافیکی مهمی در سطح شهر کرج باشیم. شهردار کرج تاکید کرد با افتخار باید بگوییم که کرج اولین شهری است که به قنوس برقی مجهز خواهد شد و ۴۰ دستگاه اتوبوس برقی به زودی به ناوگان حمل و نقل عمومی شهرداری کرج اضافه می شود. همچنین قرار داد ۲۰۰ دستگاه تاکسی برقی هم بسته شده که در کنار احداث خط بی آر تی از حصارک تا میدان مرکزی امام خمینی شهر کرج می تواند تحول بزرگی را در حمل و نقل عمومی شهر کرج ایجاد کند. وی ادامه داد در حوزه نیروی انسانی نیز خوشبختانه شهرداری کرج یکی از پیشروترین ارگان ها در اجرای دستور مقام معظم رهبری در راستای جوان گرایی بوده؛ امروز شاهد حضور مدیران کام دومی جوان، مومن و انقلابی هستیم که در نوع خودش موجب بالا رفتن کیفیت کار و سلامت محیط اداری شده است. در ادامه این جلسه لوفقمل رحمانی مدیریت پروژه بزرگراه شمالی گزارشی از عملکرد این پروژه ارائه داد.

وی گفت: در حقیقت پروژه بزرگراه شمالی تنها یک پروژه شهری نیست بلکه ابعاد بزرگ ملی دارد. این پروژه یک کریدور مهم ارتباطی بین پایتخت با ۱۴ استان غربی کشور را فراهم می کند و از این منظر واقعا مدیریت شهری کرج یک کار بزرگ را بر دوش خود گرفته است.

این مسئول با اشاره به اینکه از سال ۹۴ پروژه بزرگراه شمالی استارت خورد عنوان کرد: با تمام فراز و نشیب هایی که خاطر تحریم ها و مشکلات گرانی مصالح به وجود آمد اما در نهایت با حمایت مدیریت شهری و همت مدیران ومتخصصان جوان ایرانی توستیم بخشی از این پروژه را به سرانجام برسانیم.

رحمانی تاکید کرد: البته احداث پل بیلقان و اتصال این بزرگراه به بزرگراه همت تهران به جرات یکی از بزرگترین کارهای عمرانی در سطح ملی و حتی بین المللی خواهد شد که امید می رود با همت نیروهای متخصص داخلی به سرانجام برسد تا یکی از شاهکارهای مهندسی ایرانی را شاهد باشیم. وی در توضیح ابعاد دیگر پروژه بزرگراه شمالی گفت: این پروژه علاوه بر این که بار ترافیکی اتوبان کرج و قزوین را کاهش می دهد، کریدوری برای ۱۴ استان غربی کشور با پایتخت محسوب می شود و دارای ۱۹ تقاطع است و یکی از پیچیده ترین عملیات عمرانی جاری در کل کشور است که در سفر اخیر استانی ریاست جمهوری هم مورد توجه ویژه دولت قرار گرفت. با تکمیل این پروژه می توان روزانه ۹۰ میلیارد تومان در مصرف بنزین صرفه جویی کرد.

در ادامه جلسه خلیل کوزه کنانی رئیس سازمان حمل و نقل ریلی شهرداری کرج در توضیح روند تکمیل پروژه متروی کرج گفت: همان طور که شهردار محترم تاکید کردند نهایتا بعد از ۲۰ سال قطار شهری کرج در زیر پوست شهر به جریان افتاد.

هم اکنون حدود ۶ کیلومتر از این خط مورد استفاده قرار گرفته و امید ما این است که بقیه خط نیز به سرعت تکمیل شود. وی افزود: مشکل اصلی ما تامین رام قطار است که قول های مساعدی از دولت محترم و وزارت کشور در این زمینه گرفته ایم. البته دومین رام قطار هم اکنون در مراحل نهایی قرار گرفتن روی ریل است که به زودی از آن استفاده می کنیم.

کوزه کنانی تاکید کرد: تمام تلاش ما این است که تا ایام دهه فجر سال ایستگاه شهید سلطانی متروی کرج که در واقع نقطه اتصال متروی کرج به متروی تهران به عنوان یک زنجیره است را به اتمام برسانیم.

رئیس سازمان حمل و نقل ریلی شهرداری کرج اضافه کرد: اگر این مهم محقق شود بار ترافیکی بسیاری از دوش شهر کرج در محدوده پل فردیس و اتوبان کمشه خواهد شد و در این زمینه مدیریت شهری کرج با تمام توان مشغول بوده و حتی رکوردهای ساخت ایستگاه در سطح کشور را نیز جا به جا کرده است. در ادامه این جلسه منوچهر غفاری معاون برنامه‌ریزی و منابع انسانی شهرداری کرج گزارشی از دیگر عملکردهای شهرداری کرج ارائه داد و گفت: لازم به اشاره است که در چند ماه اخیر ۲۴۴ هزار تن آسفالت توسط شهرداری کرج تولید و پخش شده است. همچنین در حوزه سیما و منظر شهر کرج پاسخ شهرداری کرج به شهروندان در این حوزه بسیار قابل تحسین است. منظر پروژه های شاخص همچون پارک رود فتحات شده است.

وی ادامه داد: با توجه به این که شهرداری کرج ۱۲ هزار پرسنل دارد ساماندهی و سازماندهی این نیروی انسانی در قالب معماری سازمانی و نظام پرداخت مبتنی بر میزان عملکرد در دستور کار مدیریت شهری قرار دارد که با اجرایی شدن این دو موضوع شاهد بالا رفتن کیفیت مجموعه خواهیم بود. غفاری افزود: همچنین در حوزه شهر هوشمند و ارائه خدمات الکترونیکی با رد اندازی ۳۵ سامانه هوشمند و در نهایت متمرکز کردن تمام آن ها در مجموعه کرج من در آینده نزدیک خدمات بسیار بهتری در حوزه خدمات الکترونیکی به شهروندان ارائه خواهیم داد.

در ادامه جلسه شورای اداری شهرستان کرج یحیی رمضانی، فرماندار ویژه شهرستان کرج ضمن تشکر از گزارشات ارائه شده گفت: خوشبختانه در یک همکاری همه جانبه بین دولت با مجموعه مدیریت شهری شاهد کارهای بزرگ و جهادی بودیم که عزیزان در این جلسه گزارش آن را ارائه دادند.

همین جا از تمامی مدیران شهرستان کرج می خواهم از این ابرپروژه ها بازدید کنند تا میزان همت و تلاشی که مجموعه مدیریت شهری کرج انجام داده را با چشمان خود مشاهده کنند.

احیای آیین‌های دیرینه شب چله؛

دومین جشنواره انار کرج برگزار می‌شود

به گزارش پیام آشنا، علیرضا عاقلی با اشاره به برنامه‌ریزی برای برگزاری جشنواره شب چله و انار، گفت: همزمان با پایین رو‌زهای فصل پاییز و در آستانه طولانی‌ترین شب سال با هدف پاسداشت آداب و رسوم، سنت‌ها و فرهنگ ایرانی، جشنواره‌ای از جنس انار و شب یلدا در پارک ملی ایران کوچک برگزار می‌شود.

وی، هدف از برگزاری جشنواره "شب چله و انار" را ایجاد لحظات شاد، پرنشاط و خاطره‌انگیز در این آیین باستانی ذکر کرد و افزود: در بخش نمایشگاهی این جشنواره غرفه‌های متنوع شامل عرضه انار و مشتقات آن، نمایشگاه سوغات انارها و صنایع دستی اقوام برای آشنایی شهروندان با میراث فرهنگی، تولیدات هنری و صنایع دستی نقاط مختلف ایران در نظر گرفته شده است.

رئیس سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری شهرداری کرج گفت: در بخش میدانی، برنامه‌های فرهنگی و هنری با معرفی آیین‌های دیرینه مرتبط، شاهنامه خوانی، اجرای زنده موسیقی اقوام و کارگاه‌های هنری طراحی شده است.

عاقلی گفته: «یکی از رسوم و سنت‌های کهن ایرانیان، شب یلدا است که بایستی این رسوم بیش از پیش رج نهاده شود و برگزاری این جشنواره می‌تواند بهانه‌ای برای احیای آداب، رسوم و فرهنگ کهن مردم البرز و شهر کرج باشد.

شایان ذکر است جشنواره شب چله و انار با بیش از ۴۰ غرفه از محصولات مرتبط و برگزاری ویژه برنامه‌های فرهنگی هنری از ۲۸ آذر تا ۱ دی ماه از ساعت ۱۳ الی ۲۰ در پارک ملی ایران کوچک میزبان بازدیدکنندگان خواهد بود.

خواندنی ترین روایت درباره یکی از زیباترین خیابان‌های تهران

دیدگاه

هنوز آماده‌نیستیم که تعاملات واقعی مردم در شهر را با نوع مجازی آن جایگزین کنیم

مایکل سورکین

من همچنان معتقدم که مجاورت و نزدیک بودن مردم به یکدیگر از پیش‌نیازهای اساسی یک زندگی نسبتا خوب و کارآمد است. یکی از کارهایی که شهرها انجام می‌دهند این است که فاصله‌ای برخورد (و سازش) برنامه‌ریزی شده یا تصادفی مردم را در فضای مادی و واقعی فراهم می‌کنند. به نظر من ما هنوز آماده نیستیم که بخواهیم این نوع «واقعی» (این واژه را با تأمل انتخاب کرده) از تعاملات را با نوع مجازی و با واسطه آن جایگزین کنیم. تعاملاتی که کاملا در کنترل ما نیست و نوع بدتری است از بینش پدرسالارانه.

تأکید می‌کنم که این استدلال فقط من نیست. بسیاری از مردم این استدلال را به کار گرفته‌اند و مطمئنا بخش بسیار مهمی از جنبش اشغال و بهار عربی پیرامون همین مسئله است: اثبات حق و قدرت مردمی که در یک فضا به شکل واقعی جمع شده‌اند و به همین وسیله مدعی خواست‌های یک جمعیت هستند. بیان بسادی و متناوب حضور داشتن در یک مکان و این فرم اساسی از تجمع برای معنای جنبش حیاتی است. معنای جنبش به شکلی عمیق در حقیقت و عمل تجمع واقعی مردم ریشه دارد. (در گفتگوی با Dale Leorke، منتشر شده در مجله Space and Culture در سال ۲۰۱۴)

منبع: گفنار

محیط زیست

چند توصیه برای کاهش خطرات ناشی از آلودگی هوا

کارشناس بهداشت هوای معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ضمن بیان توصیه‌هایی برای حفظ سلامت افراد در هنگام آلودگی هوا گفت: آلودگی هوا نه تنها یک موضوع زیست‌محیطی، بلکه یک مسئله جدی بهداشتی در جهان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مهدی کمری موجهد با هوای آلوده را باعث افزایش اختلالات تنفسی مانند آسم و برونشیت برشمرد و خاطرنشان کرد: هوای آلوده بر افراد آسیب‌پذیر مانند کودکان، سالمندان و زنان باردار تأثیر گذارتر است.

وی برای حفظ سلامت و کاهش خطرات ناشی از آلودگی هوا راهکارهایی را مطرح کرد که در پی می‌آید:

گزارش روزانه کیفیت هوا با شاخص (AQI) اعلام می‌شود که با رنگ بندی‌های خاص نشان می‌دهد که هوای افراد چقدر آلوده است و این میزان آلودگی چه اثراتی ممکن است بر سلامتی شما داشته باشد.

برای فسترسی به اطلاعات شاخص کیفیت هوا در شهر تهران می‌توانید به سایت شرکت کنترل و کیفیت هوای تهران یا سامانه پایش کیفی هوای کشور مراجعه کنید. البته نرم افزارهای موبایلی نیز برای این منظور آماده شده است.

کودکان، سالمندان و زنان باردار، افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای، قلبی و عروقی، تنفسی و آسم از گروه‌های حساس و مستعد ابتلا به بیماری‌های مرتبط با آلودگی هوا و بسیار آسیب‌پذیر هستند.

به طور کلی زنتیک فرد، ابتلا به بیماری‌های زمینه‌ای و نوع تغذیه بر حساسیت فرد به آلودگی هوا تاثیر گذار است.

در شرایط آلودگی هوا برای کسانی که جهت خروج از منزل ضروری ندارند، ماندن در خانه بهترین راهکار است تا خود را از مواجهه با هوای آلوده دور نگه دارند.

همچنین بهتر است در پنجره‌ها را بسته و در صورت داشتن تهویه متنوع آن را در حالت بازچرخش (re-circulate) قرار دهید. دستگاه‌های تصفیه کننده هوا در صورتی که متناسب با فضای خانه تهیه شده‌اند می‌توانند به افزایش کیفیت هوا در منزل کمک کنند.

با توجه به این که آلودگی هوای سبب تحریک ناحیه فوقانی سیستم تنفسی و ایجاد سرفه می‌شود، بهتر است با نوشیدن آب و مایعات از خشک شدن گلو جلوگیری کنید.

با استفاده از دستگاه‌های بخور می‌توان رطوبت خانه را متناسب کرد. در این شرایط کشیدن سیگار و استفاده از وسایل گرمایشی مثل شومینه سبب کاهش کیفیت هوا در منزل می‌شوند.

استفاده از گل‌ها و گیاهان آپارتمانی و استفاده از دستگاه‌های تصفیه کننده هوا (حتما قبل از خرید مزایا و معایب آن را بررسی کنید) می‌تواند در بهبود کیفیت هوای داخل خانه موثر باشد. نرمش و ورزش در روزهای آلوده بدن در منزل یا باشگاه‌های ورزشی مسقف و دارای سیستم تهویه انجام شود و از ورزش کردن در فضای باز به ویژه فعالیت‌های سنگین و طولانی مدت مثل دویدن و دوچرخه‌سواری که سبب افزایش میزان تعداد تنفس می‌شود، خودداری شود.

ماسک‌های جراحی یا سه لایه معمولی در آلودگی هوا تغییرا بی‌اثر هستند. ماسک‌های مناسب در این شرایط آلودگی شامل انواع ماسک‌های N95، KN95، FFP2 و FFP3 هستند که می‌توانند با استفاده از استاندارد‌های شناخته شده بین‌المللی تا ۹۵ درصد ذرات معلق را فیلتر کنند.

این ماسک‌ها در دو نوع بدون دریچه و دریچه‌دار تولید می‌شوند. افراد دارای بیماری‌های قلبی و تنفسی و زنان باردار قبل از استفاده از این ماسک‌ها با پزشک خود مشورت کنند.

در شرایط آلودگی هوا کمتر از خودرو شخصی استفاده کنیم و حمل و نقل عمومی را در اولویت قرار دهیم.

استفاده از خدمات الکترونیک برای خریدهای روزمره و امور بانکی می‌تواند کمک کننده باشد.

در فصول سرد سال مصرف سوخت در بخش خانگی افزایش می‌یابد. این مسئله سبب می‌شود تا صنایع به منظور جلوگیری از توقف در تولید، به مصرف سوخت‌هایی با کیفیت کمتر روی آورند. مدیریت مصرف انرژی در منزل ضمن کاهش هزینه‌ها سبب می‌شود استفاده از این نوع سوخت‌ها به کمترین مقدار برسد. استفاده از لامپ‌های کم مصرف، ترموستات‌های اتوماتیک با هوشمند و تنظیم درجه حرارت منزل روی ۲۰ درجه سلسیوس گرم، پوشیدن لباس مناسب با فصل، عایق‌کاری مناسب و استاندارد سازی شوفاژخانه می‌تواند به مدیریت مصرف کمک کند.