پایان ۶۰ روز قرمز در پایتخت

شرق: بـا اعمال محدودیت‌های نسبتا شدید در تهران و دیگر شهرهای قرمز کرونایی کشور، گفته می‌شود کرونا سـیر نزولی را پیش گرفته و شهرهای قرمز از ۱۶۰ شهر به ۶۴ شـهر رسـید. تهران هم جزء شهرهایی است که وضعیت آن نارنجی شـده و از شنبه هرچند محدودیت عبورومـرور ادامه خواهد داشـت، بعضی از مشـاغل می‌توانند کاروبارشان را از سر بگیرند.

این خبر را فرمانده مقابله با کرونا در تهران داد و در جلسه ستاد مقابله با کرونا از تبدیل وضعیت تهران به نارنجی از روز شنبه خبر داد. به گفته علیرضا زالی تقلیل آمار در اسـتان تهران مربوط به اعمال محدودیت‌های طرح هوشمند مدیریت کرونا نیست. آثار محدودیت‌های اعمال‌شـده در ریتم شـهری قابل مشـاهده است؛ به شکلی که تا حدود ۳۰ درصد تراکم در شهر کاهش پیدا کرده و ۳۰ درصد نیز شاهد کاهش تراکم در حمل‌ونقل عمومی هستیم.

به گفته زالی ۹۰ درصد مشـاغل همکاری مناسبی در تعطیلی داشته‌اند و همچنین برای ۳۳ هزار خودرو ممنوعیت ورود به تهران اعمال شـده و برای ۲۵ هزار خودرو نیز اعمال محدودیت تردد شـبانه انجام شـده اسـت. باوجوداین زالی معتقد اسـت نباید از شـرایط پیش‌آمده دچار خوشـحالی زودرس شد؛ بلکه شرایط تهران همچنان ناپایدار است و برای این وضعیت ناپایدار باید برنامه‌ریزی کرد. او تاکید کرد: «تهران از روز شـنبه در وضعیت نارنجی است؛ اما برخی محدودیت‌ها مانند جلوگیری از برگزاری مراسم آیینی و محدودیت حضور کارمندان در ادارات و همچنین منع تردد شـبانه ادامه خواهد داشت.

حـالا بیـش از ۱۰ روز از اعمـال محدودیت‌هـای کرونایی در پایتخت می‌گذرد. سـؤال اصلی این اسـت که محدودیت‌های کرونایی در شـهرهای قرمز چقدر از طرف مردم جدی گرفته شده است.

مطابق اعلام سردار حسـین رحیمی، رئیس پلیس پایتخـت؛ انصافا اصنـاف همکاری خوبـی در اجرای پروتکل‌ها داشتند. البته هستند واحدهایی که رعایت هم نمی‌کنند؛ اما می‌توان گفت که بالای ۹۰ درصد از صنوف و واحدهای صنفی و مشـاغلی که بر تعطیل‌بودن‌شان تأکید شـده بود، رعایت کردند. ما هـم تلاش کردیم تا درباره صنوف قلیلی که پروتکل‌ها را رعایت نکردند، در گام اول بـا تذکر و در صـورت بی‌توجهی به تذکرات، با ابزارهای قانونی برخورد کنیـم. رحیمی درباره برخورد با تردد در سـاعات غیرمجاز نیـز گفت: در این زمینه نیز هرچه از اجرای محدودیت‌ها گذشـت، همکاری مردم بیشتر شد. حتی اوایل مواردی نظیر مخدوش‌کردن پلاک و... هم بیشـتر دیده می‌شـد که به‌مرور این موارد کمتر شده است.

کدام محدودیت‌ها رفع می‌شوند؟

مطابق اعلام سـتاد مقابله با کرونا، شهرهایی که از روز شـنبه نارنجی اعلام می‌شوند، می‌توانند ممنوعیت فعالیـت برخی مشـاغل را بردارند. بنا بر ایـن خبر، از روز شنبه بوسـتان‌ها، شیرینی‌فروشی‌ها، آتلیه عکاسی، فروشندگان لوازم‌التحریر، مشـاوران املاک، مراکز طبخ و تهیه غذا، قهوه‌خانه بـا عرضه مواد دخانی، خدمات چاپ دیجیتال، باشـگاه‌های ورزشـی، آرایشـگاه‌های مردانه، مراکز فروش لوازم بهداشـتی و آرایشی، مراکز فروش انواع پوشـاک و خیاطی، مراکـز فروش تزیینات داخلی فعال خواهند بود.

آمار مرگ‌ومیر کرونایی هم در روزهای اخیر، هرچند آهسـته، اما کاهش داشته است. بنا بر اعلام سخنگوی وزارت بهداشـت، از ۱۱ تـا ۱۲ آذر ۳۶۲ نفـر دیگر بر اثر کرونا جان باخته‌اند. به گفته سیماسادات لاری، براساس معیارهای قطعی تشخیصی، ۱۳هزارو ۶۲۱ بیمار جدید مبتلا به کووید۱۹ در کشور شناسایی شد که دوهزارو ۲۴۶ نفر از آنها بسـتری شدند و مجموع بیماران کووید۱۹ در کشـور به ۹۸۹هزارو ۵۷۲ نفر رسید. متأسفانه در طول این مـدت، ۳۶۲ بیمار کووید۱۹ جان خود را از دسـت دادند و مجمـوع جان‌باختگان این بیماری به ۴۸هزارو ۹۹۰ نفر رسید. به گفته او، پنج‌هزارو ۸۲۸ نفر از بیماران مبتلا به کووید۱۹ در وضعیت شـدید این بیماری تحت مراقبت قـرار دارنـد. درحال‌حاضر ۶۴ شهرسـتان در وضعیت قرمز، ۲۷۸ شهرسـتان در وضعیت نارنجی و ۱۰۶ شهرستان در وضعیت زرد قرار دارند.

یکی از خبرهای درخورتوجه درباره کرونا در روزهای اخیر این بـود که با جلوگیـری از برپایی دورهمی‌های کوچک انتقال کرونا کاهش ۸۳درصدی داشـته است. ایـن خبر را مسـئول گـروه آموزش و ارتقای سـلامت دانشـگاه علوم پزشکی شـهید بهشـتی داد. به گفته شـهلا قنبری با توجـه به تحقیقات انجام‌شـده درباره مؤثرترین عوامل خطر در انتشـار و شیوع بیماری کووید ۱۹ در دورهمی‌ها و جمع‌های کوچک خانگی و براساس آخرین مطالعات منتشرشـده در مجلات معتبری مانند نیچر، ایـن دورهمی‌های کوچک بیشـترین نقش را در انتقال و شـیوع بیماری داشته است. در این مقاله سهم دورهمی‌های کوچک در کنترل بیماری کووید ۱۹ را ۸۳ درصد اعلام کرده‌اند؛ یعنی با خودداری از دورهمی‌های کوچـک می‌توان تا ۸۳ درصد انتقـال بیماری را کنترل کـرد. قنبری ضمن تأکید با رعایت سـه اصل اساسـی پوشش ماسـک، شست‌وشوی مداوم دست‌ها و رعایت فاصله‌گذاری فیزیکی برای پیشـگیری از ابتلا و شـیوع بیماری، اظهـار کرد: یکی از اصلی‌ترین عوامل شـیوع بیماری به‌ویژه در فصل سرد سـال، حضور بیشتر افراد در فضاهای بسـته و بدون تهویه مناسـب هواسـت. دراین‌میـان مدت‌زمان حضور و رعایت دقیق پروتکل‌ها نیز اهمیت دارد که بسـیاری از این اصول در جمع‌های خانگی و کوچک رعایت نمی‌شـود. قنبری با بیان اینکه رعایـت هریک از سـه اصل شست‌وشـو و ضدعفونی مداوم دست‌ها، پوشش ماسک و فاصله‌گذاری فیزیکی به‌تنهایی مؤثر نبوده و هر سـه آنها مکمل هم هستند، گفت: مجموعه ایـن عوامل با هم می‌توانند در کاهش انتقال و قطع زنجیره بیماری مؤثر و کمک‌کننده باشند.

به مناسبت ۱۳ آذرماه روز معلولان و توصیه‌هایی برای روزهای کرونایی

مواجهه با واقعیتی به نام معلولیت

محمدرضا حیدرزاده‌نائینی . فعال در حوزه معلولان

پذیرفتن واقعیتی به نام معلولیت، به زبان سـاده و در عمل مشکل است. حال می‌خواهد این معلولیت از بدو تولد باشد و خواه در اثر بیماری یا حادثه، خواه معلولیت شکل دائمی داشته باشـد، خواه معلولیتی پیش‌رونده باشد و خواه بهبودیابنده تلقی شـود. ۱۵درصد از افراد در سراسـر جهان به نوعی از معلولیت دچار هسـتند اما ساختار روابط اجتماعی به‌گونه‌ای شکل گرفته کـه به افراد دارای معلولیت، توجه نمی‌کند و در مواقع بحران‌های بزرگ، به خصوص در زمان همه‌گیری ویروس کوویـد ۱۹، این گروه را از اولویت خارج می‌کند. ایران هم از این قاعده مسـتثنا نیست. دوستان جانباز و رفقای دارای معلولیـت زیادی داریم کـه هریک به نوعی با معلولیت کنـار آمده‌اند یا در چالش کنارآمدن با آن هستند. صرف‌نظر از سبک زندگی، می‌توانیم تغییراتی را ایجاد کنیم که زندگی با معلولیت را آسان‌تر و شادتر کند. با هماهنگ‌کردن خود، هم از نظر عاطفی و هم از نظر جسـمی، قادر خواهیم شـد که بپذیریم ناتوانی و معلولیت شخصیت ما را تعریف نمی‌کند. در اکثر موارد، معلولیت مانع یک زندگی راحت و شاد نیست. یکی از کارهایی که باید بکنیم، این است که از نظر احساسی و عاطفی، خود را هماهنگ کنیم. چند نکته در این رابطه مهم است.

اول اینکه درباره معلولیت خود بیاموزیم: آگاهی در مورد معلولیت خود می‌تواند به مـا قدرت زندگی با آن را بدهد. به‌ویـژه اگر به‌تازگی دچار نوعی از معلولیت شـده‌ایم، باید با پزشـک خود در مورد انتظاراتی که از بدن خود می‌توانیم داشته باشیم، صحبت کنیم. طرح این‌گونه سؤالات مفید هستند:

• آیا معلولیت من موقت است یا دائمی؟

• آیا عوارض شایع یا بیماری‌های ثانویه‌ای وجود دارد که با این معلولیت ایجاد می‌شود؟

• آیـا گروه‌های هم‌فکر و هم‌درد، برای برخـورداری از حمایت عاطفی و اجتماعی وجود دارند؟

• آیا برای کنترل معلولیت، به درمان مداوم یا فیزیوتراپی نیاز است؟

• بـرای سـازگاری با ناتوانی جدید یا در حال پیشـرفت، چـه تغییراتی را می‌توانیم در سبک زندگی قبلی، شغل یا فعالیت‌های خود ایجاد کنیم؟

• اگر معلولیت ما در حال پیشـرفت اسـت، پیشرفت با چه سرعتی انجام می‌شود؟ آیا روش‌هایی برای کندکردن آن وجود دارد؟

دوم اینکه شرایط خود را بپذیریم. احتمالا سخت‌ترین کار در زمان سازگاری عاطفی با یـک معلولیت، کنارآمدن با آن اسـت. امید بـه بهبودی و تلاش در جهت بهبودی، کار خوبی اسـت ولی اگر تصورات رؤیایی داشـته باشیم، بـه‌زودی به مرحلـه «بی‌اعتنایی بـه وضعیت فعلی» و سـپس به مرحله افسـردگی و سرخوردگی خواهیم رسـید. باید شرایط فعلی و همچنین آینده احتمالی خود را بپذیریم. تلاش خود را روی ارتقای استاندارد و سطح زندگی خود متمرکز کنیم، نه اینکه بر اساس میزان ناراحتی از روند بهبودی، خود را در حالت ناراحتی قرار دهیم. پذیرش معلولیت با وادادگی و تنبلی متفاوت است. پذیرش به این معنی اسـت که شما کاملا می‌دانید وضعیت ما همان چیزی است که هسـت، هرچند هنوز توانایی بهبود آن را دارید. از سوی دیگر، انکار یا نادیده‌گرفتن شـدت معلولیت می‌تواند کار ما را از حیث عاطفی و جسمی بسیار دشوارتر کند.

نکته دیگر این است که باید بر حال و آینده خود تمرکز کنیم، نه بر گذشته خود! اگر به‌تازگی دچار یک معلولیت در نتیجه یک تصادف یا یک بیماری در حال پیشرفت شده‌ایم، نباید شرایط فعلی خود را با گذشته مقایسه کنیم. این، زندگی ما را دشوارتر می‌کند. زیستن در گذشته نه‌تنها مشکلی را حل نمی‌کند بلکه خودش قوز بالا قوز می‌شـود. شرایط جدید را بپذیریم البته نیازی نیست که گذشته را فراموش کنیم اما نباید به خاطر وضعیت فعلی خود را در حالت ناامیـدی قرار دهیم. پس بیایید از خاطرات گذشـته لذت ببریم (منظور زمان قبـل از معلولیت) اما اجازه ندهیم این‌گونه خاطـرات ما را عقب نگه دارند. همیشـه در حال حرکت به جلو باشید و هدفتان بهبود وضعیت فعلی خود باشد. هنوز هم می‌توانیم وقت خود را به یادآوری خاطرات گذشته اختصاص دهیـم اما اجازه ندهیم که ما را افسـرده کند. اگر می‌بینید که تمام وقتتان به یاد ایام گذشته می‌گذرد، باید فعالیت‌هایی را شروع کنید که شما را مجبور به برنامه‌ریزی برای آینده می‌کنند.

۱. آیا اشـکالی دارد که به خود اجازه تخلیه عاطفی را بدهیم! این طبیعی است که کسـانی که به معلولیت جدید یا در حال پیشرفت دچار شده‌اند، به خاطر اینکه دارند از «خود قدیمی» فاصله می‌گیرند، دچار اندوه و غم شوند. اگر جزء این گروه هسـتید، خوب است که وقت بگذارید و به احساساتی که در رابطـه با تغییر زندگی خود دارید، اهمیت دهید. ناراحت‌بودن یا عصبانیت از تغییر وضعیت خود اشـکالی ندارد. ایـن کار به درک وضعیت موجود کمک می‌کند و به ما اجازه می‌دهد که بتوانیم از کنار آنها عبور کنیم.

باید تمام تـلاش خود را برای مثبت‌ماندن انجام دهیم! افرادی که هنگام ابتلا به یک شرایط آزاردهنده، خوش‌بینی خود را حفظ می‌کنند، خوشبخت‌تر و سـالم‌تر از کسـانی هسـتند که نسـبت به زندگی خود بدبین مانده‌اند. ما

می‌توانیم با هدف مثبت‌ماندن حتی در هنگام گذر از برخی مسـائل دشـوار، در عملکرد ذهنی و جسـمی خود تغییر بزرگی ایجاد کنیم. این عادت راحت ایجاد نمی‌شود. سعی کنیم همیشـه به سمت روشن نگاه کنیم. برای حس خوشـبختی نمی‌توانیـم به محرک‌هـا و تجربیات خارجی تکیـه کنیم. باید مسئولیت خوشـبختی خود را بر عهده بگیرید وگرنه ممکن است هرگز آن را پیدا نکنید. سـعی کنیم موضوعات مثبت را در هر موقعیتی پیدا کنیم، حتی اگر چیزهای کوچکی باشند. هر زمان که به اظهارنظر منفی متمایل می‌شوید، آگاهانه جلوی خودتان را بگیرید. سعی کنیم هر فکر منفی را با یک فکر مثبت جایگزین کنیم.

توصیه دیگر این اسـت کـه خود را منزوی نکنیـم! انزواجویی برای افراد دارای معلولیت، وسوسـه‌برانگیز است. ممکن اسـت وسوسه شویم که در زمان احسـاس ناراحتی بخواهیم از افراد و برنامه‌های اجتماعی دوری کنیم اما انجام این کار فقط باعث بدترشدن وضعیت ما می‌شود. معلولیت خود را برای جداشـدن از دوستان، خانواده یا فعالیت‌هایی که دوست دارید «بهانه» نکنید. در عوض، باید برعکس عمل کنیم. برای بیرون‌آمدن و تجربه چیزهای جدید و مهیج از هر شانسـی که به ما داده می‌شود، استفاده کنیم. با دوستان خود معاشرت کنید، در مناسبت‌های اجتماعی حضور یابید، به دیدار خانواده بروید، سـرگرمی‌های جدید را امتحان کنید. اگر با افرادی که دوستشان دارید می‌توانید کارهای لذت‌بخشـی انجام دهید، روحیه‌تان عوض خواهد شـد و شـما را بسیار خوشحال خواهد کرد. سرگرم‌شـدن و گذراندن وقت با خود با «انزواجویی» متفاوت است. همیشه سعی کنید وقتی برای تنهایی بگذارید اما تمام وقت خود را به تنهایی و عزلت سپری نکنید.

• هر هفته با یک دوست صمیمی یا یکی از اعضای خانواده زمان ملاقاتی در نظر بگیرید. یا اگر به خاطر ایام کرونایی ممکن نیسـت حتما از شـبکه‌ای اجتماعی اسـتفاده کنید و همدیگر را به شـکل مجازی ببینید. به‌این‌ترتیب، همیشه دلیلی برای دیدن شخصی که از آن لذت می‌برید، خواهید داشت.

مطلـب مهم دیگر این اسـت که بر نقاط قوت خود تمرکز کنیم! در سازگاری با یک معلولیـت، باید درک خـود را از قـدرت و توانایی‌هایتـان تغییـر دهید. به‌جـای اینکه بـه کارهایی نـگاه کنیم که دیگـر نمی‌توانیم انجـام دهیم، به چیزهایی نگاه کنیم که هنوز کاملا در آنها مهارت داریم. تا می‌توانیم این نقاط قوت را تقویت کنیم و بهبود ببخشـیم. حتی ممکن اسـت نقاط قوت جدیدی بر اثر تجربیات جدیدتان در ایام معلولیت پیدا کنیم. وقتـی از معلولیت خود صحبت می‌کنیـم، روی مواردی که دیگر قادر به انجام آنها نیستیم، تمرکز نکنیم. همیشه ابتـدا در مورد توانایی‌های خود صحبت کنیم. کلاس‌های مجـازی زیادی وجود دارد که به شـما در رشـد استعدادها و توانایی‌هایتان کمک می‌کند.

برای کنارآمدن با معلولیت، دو کار را باید در دسـتور کار قرار دهیم: اول اینکه سرگرمی‌ها و علایق را در صورت امکان حفظ کنیم! اگر کارهای مورد علاقه خود را متوقف کنیم، قطعا احسـاس بدتری پیدا خواهیم کرد. در صورت امکان، تمام تلاش خود را برای حفظ سـرگرمی‌ها و فعالیت‌هـای مورد علاقه خـود انجام دهید. اگر انجام سـرگرمی‌ها و کارهای مورد علاقه قبلی، دیگر برای شما آسان نیست، به دنبال کارها و سرگرمی‌های جدید باشـید. برای مثال، اگر قبلا عاشق مطالعه بودید اما الان مشکل بینایی پیدا کرده‌اید یا نمی‌توانید کتاب را در دسـت بگیرید، شـروع کنید و کتاب‌های صوتـی را گوش کنید. اگر اکنون از ویلچر اسـتفاده می‌کنید و عاشـق ورزش هسـتید، باید در شهر یا محله خود به دنبال تیم‌های ویژه معلولان باشید. در صورت تداوم محدودیت‌های کرونایی، شـروع سرگرمی‌های جدید در خانه را نیز مد نظر قرار دهیم.

۲- دوم اینکه به دنبال مشـاغلی باشیم که مناسب وضعیت معلولیت ما باشد!

ممکن اسـت در نتیجه معلولیت، قادر به ادامه کار قبلی یا انجام وظایف شغلی سابق نباشیم. برای اینکه از نظر مالی و هم از نظر سرگرمی، مشغولیت داشـته باشید، به فکر یافتن شغل جدیدی باشـید که فارغ از معلولیت خود بتوانید در آن موفق باشـید. ابتدا لیسـتی از کارهایی که در آن مهارت دارید و مشـاغل احتمالی مربوط به این اسـتعدادها را تهیه کنید. این نوع مشاغل را در منطقه خود جسـت‌وجو کنید و ببینید چـه فرصت‌هایی پیش می‌آید. در بسیاری از کشـورها، بهانه‌آوردن کارفرما به علت معلولیت، درحالی‌که قادر به انجام کاری هسـتید، امری غیرقانونی است. در ایران نیز به‌صورت کلی این موضوع در قانون حمایت از معلولان مطرح شده است و مزایایی برای اشتغال معلولان به کارفرما داده می‌شـود. تا زمانی که قادر به انجام شغلی هستید، ناتوانی شـما نباید مانع استخدام شود. اگر مشـکل مالی جدی ندارید، انجام کارهای داوطلبانه را برای سرگرمی در نظر بگیرید. این می‌تواند تمرکز بیشتری به شـما بدهد و قادر به کارهای سازنده باشـید. این کار، به ما حس شادی و مفیدبودن می‌دهد.

آخرین نکته و مهم‌ترین نکته این اسـت که سـلامتی خود را حفظ کنیم! «رعایت رژیم غذایی مناسـب» در کنار «ورزش منظم» برای همه مهم است. امـا این دو قاعـده مهم به خصـوص در زمان معلولیت، اهمیت بیشـتری می‌یابند. اطمینان حاصل کنید کـه وعده‌های غذایی‌تان، مقدار زیادی میوه و سبزیجات را در خود جای داده باشد. بسته به اینکه مهارت و سطح مهارت ما چیست، سـعی کنیم هرروز فعالیت بدنی انجام دهیم. رعایت رژیم غذایی و ورزش همچنین می‌تواند خطر افسردگی و تنهایی را کاهش دهد زیرا هر دو سطح دوپامین و سروتونین (هورمون‌های شاد) را در مغز افزایش می‌دهند. در صورت لزوم، برنامه فیزیوتراپی را به‌عنوان بخشی از ورزش روزانه خودتان در نظر بگیرید. همیشـه قبل از تغییر قابل‌توجه در رژیم غذایی، با پزشـک خود مشورت کنید. ورزش منظم به ما در ساخت و حفظ عضلات کمک می‌کند که ممکن اسـت به غلبه بر ناتوانی جسمی نیز کمک کند.

خبرها

ضرورت دسترس‌پذیری وبگاه‌های اینترنتی برای نابینایان

● **شـرق:** قائم‌مقام انجمن نابینایان ایـران گفت: با شـیوع ویروس کرونا در کشـور، اغلب فعالیت‌ها در بسـتر وب و به صورت اینترنتی صورت می‌گیرد؛ حال آنکه بیشـتر توسـعه‌دهندگان سـایت‌های اینترنتی، استانداردهای دسـترس‌پذیری ویژه نابینایان را رعایت نمی‌کنند. منصور شـادکام گفت: طبق قانون حمایت از حقـوق معلولان، همـه نهادها موظف شـده‌اند دسـترس‌پذیری حـوزه الکترونیـک را رعایـت کنند، امـا توسـعه‌دهندگان وب‌سـایت‌های اینترنتی هیچ شـناختی در ارتباط با مناسب‌سـازی فضای مجازی بـرای معلولان با آسـیب بینایی ندارنـد. در این بین، انتظار ما از سـازمان‌ها و وزارتخانه‌های دولتی بیشتر است. متأسـفانه آنها هم هیچ توجهی به این مبحث مهم ندارند. شادکام به مناسبت روز جهانی معلولان با اشاره به مناسب‌سـازی فضاهای حقیقی و مجازی برای نابینایان گفت: دسـترس‌پذیری فقط شامل رمپ یا خطوط برجسته زردرنگ نیسـت. امروزه با توسعه الکترونیک و تمرکز اکثر فعالیت‌ها در بسـتر وب، نیاز به دسترس‌پذیری فضای مجازی و سایت‌های اینترنتی برای نابینایـان بیش از پیش حس می‌شـود؛ به‌ویژه اینکـه بـا همه‌گیری یک ویـروس خطرنـاک روبه‌رو هستیم و انجام فعالیت‌های روزمره از طریق اینترنت ضروری است. وی افزود: به این امر در قانون حمایت از حقوق معلولان هم اشـاره شـده است. فصل دوم قانـون حمایت از حقوق معلولان به مناسب‌سـازی، دسـترس‌پذیری، تـردد و تحرک پرداخته اسـت و در ماده ۲ آن اشاره شـده: کلیه وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها، مؤسسـات و شـرکت‌های دولتی و نهادهای عمومی و انقلابـی موظف‌انـد در طراحـی، تولیـد و احداث ساختمان‌ها و اماکن عمومی و معابر و وسایل خدماتی به نحوی عمل نمایند که امکان دسترسی و بهره‌مندی از آنها برای افراد دارای معلولیت همچون سایر افراد فراهم گردد. قائم‌مقـام انجمن نابینایان ایران تصریح کـرد: در بحث دسـترس‌پذیری فضای مجـازی برای نابینایـان، قانون صراحـت بیشـتری دارد؛ چراکه در ماده ۱۳ تصویب‌نامه هیئت وزیران در سـال ۹۴ آمده است: وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات مکلف است استانداردهای دسترس‌پذیری به دیدارگاه‌های مجازی برای فناوری‌هـای کمکی نابینایـان و کم‌بینایان را با رعایـت قوانین و مقررات مربوط تدوین و بر رعایت آن از سوی دستگاه‌های اجرائی نظارت کند. شادکام اظهار کرد: متأسفانه با وجود تمام قوانین بالادستی، هیچ‌یک از سـازمان‌ها و وزارتخانه‌های دولتی به این امر توجه ندارند. برای مثال چندین ماه است تمرکز آموزش‌های دانش‌آمـوزان در بسـتر فضای مجازی و اپلیکیشـن شـاد صورت می‌گیرد، این در حالی است که مسئولان آموزش‌وپرورش پیش‌بینی می‌کردند عمده آموزش‌ها در سـال تحصیلی جاری نیز در بسـتر فضای مجازی باشـد، با این وجود، هنوز اپلیکیشن شاد برای نابینایان دسترس‌پذیر نشده اسـت. قائم‌مقام انجمن نابینایان ایران با اشـاره به اینکه دکتر جهانگیـری، معاون‌اول رئیس‌جمهور، رئیس سـتاد پیگیری قانون حمایت از حقوق معلولان اسـت، بیان کرد: ما از ایشـان انتظار داریم مواد مختلف قانون را به دسـتگاه‌های اجرائی کشور تذکر دهند. البته ایشان همیشه دغدغه معلولان را داشـته‌اند و سال گذشته هم در دیداری که با ایشان داشـتیم، قول پیگیری مواد مختلف قانـون را دادند. مهندس شادکام از نمایندگان مجلس نیز درخواست کرد پیگیر قانون حمایت از حقوق معلولان باشند. تنها با اجرای این قانون است که زندگی معلولان به معنای واقعی کلمه دستخوش تغییرات می‌شود؛ در غیر این صورت، آنها دلسرد و سرخورده خواهند شد.

آماده‌سازی فاز ۲ بزرگراه شهید نجفی رستگار تا پایان آذر

● **ایرنا:** معاون فنی و عمرانی شهردار تهران گفت: فاز دوم پروژه احداث بزرگراه شـهید نجفی‌رستگار شامل مسیرهای تندرو در بخش حدفاصل پل تقاطع شهید مزینانی تا بزرگراه امام رضا(ع) به طول چهار کیلومتر تا پایان آذر امسـال تحویل شـهروندان خواهد شـد. صبوری‌دیلمی اظهار کرد: برای تکمیل فاز سوم پروژه شـامل پل‌های تقاطع ثامن (محل تلاقی بزرگراه‌های شهید نجفی‌رستگار و امام رضا(ع)) در اسفند امسال و نیز فاز چهارم متشکل از مسیرهای کندروی شمالی و جنوبی در بهار سـال ۱۴۰۰ برنامه‌ریزی شـده است. وی افزود: گشـایش کامل بزرگراه شهید نجفی‌رستگار ضمن کاهـش بار ترافیـک در بزرگراه‌های بسـیج و آزادگان، ترافیک ورودی جنوب شرق پایتخت به معابر شهری به‌ویژه سه‌راه افسریه را کاهش داده و در نهایت تکمیل رینگ خارجی شبکه بزرگراهی شهر تهران را به دنبال دارد. معاون شهردار تهران هزینه تقریبی اجرای پروژه احداث بزرگراه شـهید نجفی‌رستگار را بر اساس آخریـن صورت‌وضعیت‌ها و با ملاحظـه هزینه‌های تعدیل و حق‌الزحمه شرکت‌های مشاور ۳۰۷ میلیارد تومان عنوان کرد. وی بیان کرد: طبق اعلام اداره املاک شـهرداری منطقه ۱۵، برای رفع معارضان ملکی این پروژه بیش از ۴۹۰ میلیارد تومان هزینه شـده؛ این در حالی است که ۲۱ میلیارد تومان نیز صرف جابه‌جایی و رفع معارضان تأسیسـاتی پروژه شده است. به گفته صبوری‌دیلمی، بزرگراه شـهید نجفی‌رسـتگار شامل شش کیلومتر مسیر بزرگراهی حدفاصل تقاطع بزرگراه آزادگان تا تقاطع ثامن بوده و برای احداث تقاطع‌های غیرهمسطح مسـیر، ۱۳ دستگاه پل به مساحت بیش از ۲۱ هزار مترمربع و سـه دستگاه زیرگذر به مساحت بیش از ۱۴ هزار مترمربع ساخته شده است.

حقوق حیوانات

مرغ فقط گوشت نیست!

سپهر سلیمی

● در هفته‌های گذشـته گرانی قیمت گوشت مرغ خبرساز شده اسـت. مرغ خانگی، پرنده‌ای است که بیشـترین آمار حیوانات پرورش داده‌شده در صنعت دامپروری را به خود اختصاص داده و به‌عنوان کالایی برای خوراک انسان مورد استفاده قرار می‌گیرد. تعداد مرغ تولیدشده در دامداری‌های جهان برای استفاده گوشـتی بیش از ۵۵ میلیارد فرد در سال است. اینها مرغ و خروس‌هایی هستند که برای استفاده از گوشت اصلاح نژاد شده‌اند و طول زندگی آنها معمولا شش تا هفـت هفته اسـت، این در حالی اسـت که عمر متوسـط یک مرغ می‌تواند ۵ تا ۱۱ سـال باشـد و با این حسـاب مرغ‌هایی که برای مصرف گوشت مورد اسـتفاده قرار می‌گیرند، علاوه بر رکورد حیوان‌کشی، رکورددار کوتاه‌تریـن زمان زندگـی در بین حیوانات پرورشی هسـتند. در هر ثانیه حدود دوهزار مرغ نژاد گوشـتی در جهان ذبح می‌شـود. صنعت دامپروری مثل هر صنعت دیگری در پی کسـب سود حداکثری است و بر همین اسـاس آنچه در طول زمان زندگی این مرغ‌ها اهمیـت دارد، فقط‌وفقـط افزایش وزن و رسـیدن به زمان کشتار اسـت. در مزارع مرغ‌های پرورشـی برای گوشـت، عموما چندین هزار مرغ در کنار هم وجـود دارند. برای جلوگیـری از رفتارهای عصبی و آسیب‌زدن به همدیگر، در نخستین روز تولد و پیش از ورود بـه مرغداری‌ها، بخش ابتدایی نوک جوجه‌ها چیده می‌شود تا تیزی نوک آنها گرفته شود. علاوه بر شـرایط نگهداری مرغ‌هـا در دامپروری‌ها، شـرایط حمل‌ونقل آنها نیز بسـیار دردناک اسـت. گروهی دیگر از مرغ‌ها بـرای تولید تخم‌مرغ اصلاح نژاد شده‌اند. در این شرایط فقط حیوانات ماده ارزش دارند و جوجه‌های نر در یک‌روزگی معدوم می‌شوند. سالانه حدود هفت میلیارد جوجه نر در نخستین روز زندگی به بدترین شـکل کشته می‌شوند. جوجه‌های ماده تخم‌گـذار به مزارع تولید تخم‌مرغ که شـامل قفس‌های تک‌نفره تنگ اسـت منتقل می‌شـوند و از پنج‌ماهگـی تخم می‌گذارند. پـس از پایان دوران پربازده تخم‌گذاری، حدود شانزدهمین ماه زندگی به کشتارگاه‌ها فرستاده می‌شـوند. آسیب‌های صنعت پـرورش مـرغ فقط بـه مرغ‌ها محدود نمی‌شـود. سال‌هاست دانشمندان درخصوص افزایش مقاومت میکروبی و آسیب‌های ناشی از آن برای انسان هشدار می‌دهند. افزایش مقاومت میکروبی منجر به افزایش مقاومت میکروب‌ها در برابر داروها می‌شود و در این شرایط، بدن در مقابل میکروب آسیب‌پذیر خواهد بود و هیچ دارویی توان مقابله با آن را نخواهد داشـت. به زبان سـاده، صنعت پرورش مرغ یکی از مراکزی است که به‌واسـطه طول عمر کوتاه مرغ، استفاده از داروهای ضد میکـروب و آنتی‌بیوتیک‌ها در آن رواج دارد. پس از مصرف هر دارویی باید زمان استانداردی برای از بین رفتن اثرات دارو در گوشـت و محصولات حیوانات طی شود اما در بسیاری از موارد این مسئله مورد توجه قرار نمی‌گیرد و گوشت همراه با دارو وارد سفره مصرف‌کنندگان می‌شود. صنعت پرورش مرغ ماننـد دیگر محصولات حیوانی بر محیط زیسـت و تغییرات اقلیمی نیز اثر دارد. سـویا مهم‌ترین بخش پروتئین مورد اسـتفاده در جیره مرغ اسـت و مزارع اصلی سـویا در آمریکای جنوبی، جنگل‌های آمازون هستند که پاکتراشی شده‌اند. مرغ فقط گوشت نیست، حیوانی است که وجوه زیست و حق حیات آن مورد توجه قرار نمی‌گیرد.

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب **ریحانه پورعبدالهی فتیده** فرزند علی اصغر به شماره شناسنامه ۱۷۲۶ صادره از تهران درمقطع کارشناسی رشته فیزیک کاربردی صادره از دانشگاه آزاد اسلامی باشماره ۱/۱۱۳۴۵ مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد از یابنده تقاضا می‌شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی به نشانی کرج گوهردشت بلوار موذن ارسال نماید.

آگهی تجدید مناقصه (نوبت دوم)

دهیاری چهلقز (کارفرما / مناقصـــه گزار) درنظردارد،عملیات اجرای روکش آسفالت به ضخامت ۵cm (مسـاحت تقریبی ۹۰۶۰مترمربع) وبازسازی پیاده راههای سطح روستای چهلقز (اجرای کفپوش) به مســاحت تقریبی ۳۸۲۷ مترمربع را بااطلاعات پایه به شرح ذیل ازطریق مناقصـــه عمومی برپایه فهرست بهاءابنیه وراه وباند سال ۱۳۹۹، به پیمانکاران دارای حداقل رتبه ۵(صـلاحیت پیمانکاری) در رسـته ابنیه یا راه وترابری و دارابودن ظرفیت آماده به کار با در نظر گرفتن مراتب ذیل واگذارنماید.

۱- موضوع مناقصه: پروژه اجرای روکش آسفالت وبازسازی پیاده راههای سطح روستای چهلقز واقع در تهران- بزرگراه امام رضا(ع) **۲- شماره مناقصـــه:** ۹۹/۸۸۰ - شماره فراخوان سامانه ۲۰۹۹۰۹۰۸۲۲۰۰۰۰۰۲ **۳- نوع مناقصـــه:** عمومی تک مـرحله ای **۴- مدت انجام کار:** ۴ماه از زمان انعقاد قرارداد **۵- تضـمین شرکت در مناقصـــه:** به مبلغ ۴۳۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (چهارصدوسی میلیون ریال) به ۲ صورت: **۱)** ضمانت نامه بانکی معتبرباعنوان موضوع مناقصـه به نفع کارفرما **۲)** رسیدسپرده نقدی به شماره حســـاب ۰۱۰۶۰۸۵۳۹۳۰۰۸ وباشماره شبا IR ۰۹۰۱۷۰۰۰۰۰۰۰۱۰۶۰۸۵۳۹۳۰۰۸ نزد بانک ملی شـعبه شـهید رسـتگارشـهری (کدشعبه: ۱۴۳۹) به نام دهیاری چهلقز می بایسـت ارائه گردد. **۶- ضمانت حســـن انجام تعهدات:** برنده مناقصه موظف به ارائه ضمانتنامه/ سپرده حسن انجام تعهدات به مبلغ ۵ ٪ قرارداد می باشد. **۷- پیش پرداخت:** ۲۵٪ (بیست وپنج درصد) بار مالی پیمان به عنوان پیش پرداخت در قبال ارائه ضـمانت نامه بانکی معتبر قابل پرداخت میباشـد. **۸- برآورد تقریبی پروژه:** ۸/۶۰۷/۸۷۳/۳۶۲ ریال (هشـت میلیاردوششـصدوهفت میلیون وهشـتصدوهفتادوسه هزاروسیصـدوشصـت ودو ریال) **۹- محل تامین اعتبار :** اعتبارات داخلی دهیاری **۱۰- آخرین مهلت تسلیم پیشنهادها:** آخرین مهلت تسـلیم (ارائه) پیشـنهادها وارائه اصل ضمانتنامه شرکت در مناقصـــه به دهیاری چهلقز، پایان وقت اداری روزسه شنبه مورخ ۹۹/۰۹/۲۵ می باشد. **۱۱- محل ارائه اصل ضمانتنامه شرکت در مناقصه وتلفن تماس جهت پاسـخگویی به سـوالات:** تهران، بزرگراه امام رضـا(ع) (شـرق به غرب)، بعد از خروجی قیامدشت، جاده چهل