

یک شهر حامی

با کمترین هزینه ممکن حامی یتیمان شهرستان شویم

سمیرا منشادی|این خاصیت رمضان است. با خودش تب و تاب انجام کارهای خیر را هم می آورد، حالا می خواهد پهن کردن یک سفره افطاری باشد یا پرداخت مبلغی پول به مستمندان یا به جا آوردن نذری که مدت هاست در گوشه ذهنمان به دنبال فرصتی برای اداست. انکار قرار است در همین یک ماه برای عمری توشه راه برداریم. این روز و شب ها هم که حسابش سوی ابقیه سال و ماه است. کمتر کسی را می بینی که خودش را مشغول کار خیری نکرده باشد. این موضوع ما را هم بر آن داشت تا در این همه هیاهو

ایتام یا محسنین

واژه یتیم برای کودکانی استفاده می شود که پدرانشان فوت کرده باشند. در کنار این کودکان، بچه هایی را هم، بام محسنین می شناسیم که پدرانشان در قید حیات هستند ولی به هر دلیل در زندگی آن ها حضور مالی ندارند، دلایلی مانند طلاق، زندان، بیماری، از کار افتادگی و سن بالای ۶۰ سال همراه با نیاز مندی.

بازه سنی کودکان یتیم و بدون سرپرست مالی از یک روزه تا هجده ساله است

در سال ۹۷ به دلیل شرایط

بد اقتصادی ۳۵ هزار خانوار

به تعداد مددجویان کمیته

امداد اضافه شد، درحالی که

در سال ۹۶ شاهد کاهش

بیسـت درصدی تعداد

خانواده های تحت پوشش

بودیم.

۲۰٪

۵۳۰۰۰

۵۳ هزار کودک یتیم و بدون سرپرست مالی در استان وجود دارد که فقط زیرمجموعه کمیته امداد امام (ره) هستند

از مجموعه ۵۳ هزار کودک تحت پوشش کمیته امداد ۱۲ هزار نفر آن ها یتیم هستند

۱۴

اکنون ۲۱ هزار حامی داریم و سالیانه هم ۱۴ هزار حامی به تعداد حامی های موجود اضافه می شود

۳۲ هزار کودک در استانمان هیچ حامی ای ندارند

کمترین حمایت

کودکان حاشیه شهر مشهد و شهرستان های کوچک مانند رشت، خوار، صالح آباد و خواف، کودکان یتیم بالای ۱۵ سال و محسنین کمترین تعداد حامی را دارند.

به دنبال به اشتراک گذاری کار خیری باشیم که به معنای واقعی کلمه باقیات الصالحات است، همان خیری که دغدغه همیشگی مولی الموحدین، امیر مومنان علی(ع)، حتی در واپسین روزهای زندگی شان بود: «خدا را، خدا را! در باره «یتیمان»، مبداا گرسنه و بی سرپرست بمانند.»

کودکانی که دست سر نوث، سایه پر مهر پدر را از آنان دریغ کرده است و حالا این من و تو هستیم که می توانیم دست کم به قدر رفع نیازهای مالی شان، مرهمی بر زخم یتیمی شان باشیم. اگر

راه های حامی شدن

حضور

مراجعه حضوری به ادارات و پایگاه های کمیته امداد امام (ره) یکی از ساده ترین راه های حامی شدن است. این روزها ۲۲ پایگاه در اطراف حرم مطهر رضوی و سطح شهر به این منظور برپا شده است که فقط کافی است به این مراکز مراجعه کنید.

غیر حضوری

اگر فرصت کافی برای مراجعه حضوری به ادارات و پایگاه های کمیته امداد را ندارید یا برای این کار محدودیتی دارید می توانید به روش غیر حضوری و از منزل یا محل کارتان این کار را انجام دهید.

سایت کمیته امداد

- از طریق جست و جوگر رایانه تان به نشانی www.ekram.emdad.ir یا www.Mohsenin.ir مراجعه کنید.
- در قسمت مشخص شده شماره تلفنتان را وارد کنید.
- کد را سالی به شماره تلفنتان را وارد کنید تا صفحه برایتان باز شود.
- مشخصاتتان را به دقت وارد کنید تا به صورت خود کار شمار ه حساب الکترونیکی برایتان باز شود.
- در درگاه بعدی مشخص کنید که می خواهید یک حامی موردی باشید یا دائمی.
- شهر یا روستایی را که می خواهید حامی کودک آنجا باشید مشخص کنید تا فهرستی از اطلاعات جزئی تر کودک مدنظر تان را باز کند، اطلاعاتی مانند اینکه کودک دختر یا پسر و یا مثلا چند ساله.
- میزان حمایتتان را مشخص و مبلغ را آنلاین پرداخت کنید.

تلفن ثابت

روش دیگر برای حامی شدن به صورت غیر حضوری، از طریق تلفن ثابت است. شما می توانید در ساعت اداری با شماره تلفن های ۰۲۵-۳۲۳۳۹۰۲۳-۳۲۲۴۳۳۸۰-۳۲۲۸۱۷۳۳ تماس بگیرید تا اپراتور شمارا راهنمایی کند و صرف تا صد کارهای حامی شدن تان را انجام دهد.

تلفن همراه

روش آسان تر دیگری هم برای حامی شدن به صورت غیر حضوری وجود دارد. می توانید از طریق تلفن همراهتان کدستوری #7100*147 را بگیرید و مبلغ مدنظر تان را پرداخت کنید.

سقف و کف حمایت

نیاز ماهیانه هر کودک در ماه مبلغ ۳۰۰ هزار تومان برآورد شده است. در صورتی که بخواهید یک حامی دائمی باشید باید، تا یک سال از زمان ثبت نام، ماهیانه دست کم مبلغ ۵۰ هزار تومان برای هر کودک واریز کنید. هر چند با مبلغ کمتر از این هم می توانید حامی باشید. در ضمن سقفی برای تعداد کودکان حمایتی و مبلغ آن وجود ندارد و شما می توانید هم زمان حامی صدها کودک باشید.

کمیته های خودجوش

به جز کمیته امداد امام خمینی (ره)، سازمان ها و مراکز دیگری هم در شهرستان وجود دارد که می توانید با مراجعه به آن ها سرپرستی کودکی را قبول و به شیوه های مختلف کمک هایی را هر چند اندک برای آن ها واریز کنید، مانند بهزیستی و خیر به گلستان علی (ع). همچنین همه ما در همسایگی یا در بین بستگانمان کودکانی را داریم که یتیم هستند یا سرپرست مناسبی ندارند. در برخورد با این کودکان به دو صورت می توان عمل کرد؛ اول اینکه به صورت موردی و به قدر توانمان کمکی به آن کودکان بکنیم و دوم، به صورت خودجوش یک کمیته امداد تشکیل بدهیم و به جز آن کودکان، بچه های دیگری را هم تحت پوشش کار خیر خانواده خودمان قرار دهیم.

شاید در نگاه اول خیلی سخت به نظر برسد، ولی همین که نیت کنید و یاد رکود میدان بگذارید، کارهایی پس از دیگری جور خواهد شد. تمام خیریه هایی که سال هاست در این زمینه فعالیت می کنند، با همین روش کارشان را آغاز کرده اند. توصیه می کنیم درباره تصمیمی که دارید با چند نفر مشورت کنید. هر چه میزان عضوگیری تان برای این کار بیشتر باشد، شانس موفقیت و دوام کارتان هم بیشتر خواهد شد. می توانید یک گروه تلگرامی یا اینستاگرامی برای این منظور ایجاد کنید و از خیرانی که در دوروبرتان می شناسید هر چند جزئی و موردی کمک بخواهید. شناسایی نیازمندان واقعی، مسئله مهم دیگری است که اگر در آن اهمال کنید، خیلی زود اعتماد خیرانتان را از دست خواهید داد و گروه متلاشی خواهد شد، پس حواستان باشد.

بهتر است از همه فعالیت ها تان سند تصویری تهیه و برای اطمینان خاطر اعضای گروه و جذب بیشتر خیران، آن ها را در فضای مجازی که برای این منظور در نظر گرفته اید- منتشر کنید. وقتی رفته رفته تعداد اعضای گروهتان زیاد شد، باید مثل هر نهاد دیگری به فکر سازمان دهی آن ها باشید تا کارها تخصصی تر پیش بروند؛ به طور مثال گروهی باید وظیفه شناسایی نیازمندان واقعی، گروهی وظیفه ارتباط گیری با خیران و گروهی هم وظیفه ارتباط با خانواده مددجویان و پیگیری کارهای آن ها را بر عهده داشته باشند. ●

فکر می کنید که در این شرایط سخت اقتصادی امکان انجام چنین کاری میسر نیست، باید بگویم شما می توانید حتی با پرداخت کمترین مبلغ ممکن -که این روزها می توان با آن خرید کرد- چتر حمایتی باشید برای یک یتیم. حسن اسلامی، رئیس اداره اکرام و ایتام و محسنین کمیته امداد امام (ره) خراسان رضوی، درباره نحوه و چگونگی انجام این کار خیر اطلاعاتی به ما می دهد که مطالعه آن به طور حتم می تواند شما را هم برای همراهی در این کار پسندیده تر غیب کند.

شماره کار

روزنامه شهرامید ورزشگاهی

۳شنبه ۲۷خرداد۱۳۹۴شماره ۲۲۲۶۶

SHAPAR ONLINE-IR

↓

شماره کار

مشکلات باروری در کمین آسپزها

و بیماری های اسکلتی عضلانی به دلیل شرایط و وسایل کار نامناسب که گرما و رطوبت زیاد محیط آن را تشدید می کند از دیگر مشکلاتی هستند که این افراد در درازمدت آن را تجربه می کنند. در میان کارکنان آسپزخانه ها، افرادی که زیاد پای اجاق می ایستند- نظیر کباب زن ها که از قسمت بالای زانو تا زیر سینه شان مدام در معرض گرمای تابشی زیاد است- ترشح هورمون های جنسی شان پس از مدتی دچار اختلالی می شود که تأثیر سونی بر باروری آن ها خواهد گذاشت. حرکات تکراری و مداوم، حمل نامناسب بار، استفاده از وسایل کار غیر استاندارد، چرخش کمر در حین حمل بار، چمباتمه زدن زیاد برای انجام کارها و نور کم و نامناسب این محیط ها را هم باید به دیگر شرایط نامناسب کار در آسپزخانه ها اضافه کرد .



از دور شغل تر و تمیز و دلچسبی به نظر می رسد. خلق طعم ها و مزه های جدید که می تواند هر کسی را که کمی ذوق آشپزی

دارد و سوسه کند تا آن را به صورت حرفه ای دنبال کند، شغلی به ظاهر راحت و ایمن. می گوئیم به ظاهر، برای اینکه این حرفه هم مانند سایر شغل ها با عوامل زیان بار شغلی و محیطی زیادی سلامتی صاحبانش را تهدید می کند. منظورمان از آسپز کسی است که در آشپزخانه رستوران ها و صنایع غذایی مشغول به کار است و بیشترین ارتباط را با گرما و اجاق غذا دارد. در این محیط ها افراد به علت تماس مداوم با دمای محیطی و رطوبت زیاد در معرض انواع استرس های گرمایی مانند گرمازدگی و سنکوپ گرمایی هستند، ابتلا به انواع اختلالات پوستی، آلرژی، بیماری های کلیوی به دلیل دفع زیاد آب

● توصیه های کاربردی

- مدت زمان روبارویی خود با عامل گرما را کاهش دهید؛ مثلاً می توانید شیفتهای کاری ای تعریف و کار را با همکارانتان نوبت بندی کنید.
- اگر زیاد در معرض گرمای تابشی اجاق گازها قرار دارید از پیش بندهای بازتابنده گرمای تابشی استفاده کنید.
- نور محیط را در حد نور روز و معادل ۵۰۰ تا ۵۰۰ لوکس تنظیم کنید؛ در غیر این صورت ترشح هورمون هوشیاری در شما کاهش می یابد و باید منتظر خواب آلودگی و عوارض غفلت در کار باشید.
- حجم مونسو کسید کربن در محیط آشپزخانه ها زیاد است. این گاز که ۳۰۰ برابر بیشتر از اکسیژن تمایل به پیوند با هموگلوبین خون دارد از عوامل زیان بار شیمیایی در آشپزخانه هاست، بنابراین داشتن یک تهویه مناسب در محیط کار ضروری است، تهویه عمومی (فن) و تهویه موضعی (هود).

● چمباتمه زدن روی زمین برای پاک کردن و پوست کشدن مواد غذایی به رشته های عصبی پشتتان فشار زیادی وارد می کند، پس از میز کار برای این منظور استفاده کنید. ارتفاع این میز باید در حد آرنجتان باشد.

- وسایل آشپزخانه نظیر کپسول و دیگ ها را به صورت درست جابه جا کنید. ابتدا بنشینید، آن را در کمترین فاصله از خودتان نگه دارید و سپس بلندش کنید.
- رطوبت رسانای خوبی برای برق است. برای جلوگیری از خطر برق گرفتگی از فیوزهای محافظ جان یا کلیدهای تی در مدار برق آشپزخانه تان استفاده کنید.

نکته تکمیلی از امیر جاویدی، مزاج شناس آشپزی شغلی بلغمی است، یعنی مزاج سرد و تری دارد. برای همین بیشتر آشپزها یا چاق می شوند یا شکم و پهلو می آورند. این شرایط برای کسانی که مزاج یا پشه شان بلغم هم باشد، بیشتر تشدیدکننده است. علاقه به ریزه خوری و پر خوری و داشتن معده ضعیف در کنار بی تحرکی باعث می شود که این افراد خواسته یا ناخواسته چاق شوند و معده های سرد و تنبلی داشته باشند این چاقی و سردی وقتی در شکم بروز کند باعث قوس زیاد کمر و در نتیجه کمر درد مزمن خواهد شد. این حرفه جزو شغل های خدماتی سرد و استرس زاه هم به حساب می آید و با وجود اینکه آشپزها افراد خوش مشربی هستند، میزان خودخوری و استرس شان بالاست و این موضوع آن ها را مستعد بیماری هایی نظیر دیابت و فشارخون و چربی می کند، بنابراین اگر کسی از جوانی وارد این حرفه می شود، باید در مورد خورد و خوراکش مراقبت بیشتری به خرج دهد و ورزش را هم در هیچ شرایطی ترک نکند. در ضمن، مصرف زیاد مایعات گرم به دلیل تعریق زیادی که آشپزها دارند، ضروری است ولی باید از شنا و استخر دوری کنند، چون تشدیدکننده مشکلات و دردهای مفصلی و اسکلتی شان خواهد بود. در عوض این افراد باید حمام آبگرم بگیرند و مصرف غذاهای غنی از ویتامین D و باطبع گرم را در برنامه غذایی شان بگنجانند. ●

دوسر بُرد بازی کنید

زناشویی در مسائل حل نشده ای است که زوج ها آن را همان طور هر که رد اند، برای همین بهار زندگی شان خیلی زودتر از آنچه تصورش را بکنند به مستان می رسد و آن ها چاره ای جز خاتمه دادن به آن زندگی یا ادامه دادن با همان رویه ندارند که در هر دو صورت زندگی دوسر باختی خواهند داشت.

چاپمن با نوشتن این کتاب تلاش می کند برای هزاران زوجی که هرگز از خدمات مشاوران حرفه ای استفاده نکرده اند ولی علاقه مندند که یاد بگیرند اختلافات زناشویی شان را حل کنند با زبان بسیار ساده و تمثیلی از این راه حل ها بگوید. راه حل های

که اگر درست در زندگی به کار گرفته شوند بازی برد-بردی را برای دو طرف رقم خواهند زد. این کتاب در ۷ فصل تنظیم شده است و علی ابرقاری بیات آن را ترجمه و نشر نسل نو اندیش در قطع رقی و در ۸۸ صفحه منتشر کرده است که شما می توانید آن را به قیمت ۹۹۰۰ تومان تهیه کنید.

«خیلی وقت ها اختلاف واقعی، درباره فوتبال یا رنگ دیوارهای حمام نیست، بلکه درباره اختلافات شخصیتی یا نیازهای عاطفی برآورده نشده است. برای مثال، اگر کارها به طور منظم و کامل انجام نشده باشند، افراد با شخصیت کنترل شده از لحاظ عاطفی، احساس بی قراری می کنند وافر ادباعت نفس ضعیف در صورتی که همسرشان انتظارات زیاد داشته باشد، احساس سرزنش می کنند و این احساس سرزنش و محکومیت می تواند به حمله متقابل، تلاش در اثبات ارزش خود یا عقب نشینی و فرو خوردن خشم در سکوت منجر شود.»

گری چاپمن، نویسنده کتاب راه حل برد-برد

برای اختلافات زناشویی، که شما بخشی از متن کتاب او را خواندید، ریشه معتقد است؛ ریشه در صد مشکلات

عزیزا معاون توسعه مشارکت های مردمی کمیته امداد:

۲۹۰ هزار کودک یتیم و محسنین در کشور تحت پوشش کمیته امداد امام (ره) هستند

که بیش از ۶۰۰ هزار حامی، آن ها را حمایت می کنند و امیدواریم امسال تعداد این حامیان به ۸۰۰ هزار نفر برسد.

