



فصلنامه شهرداری ساری شماره اول/ زمستان ۹۴

■ هوا چطور است؟

■ شهرآموزش دهنده

■ کاربری‌های سفرساز

■ گیاهان درمنظر شهری



یک چشم انداز
یک برنامه بدون
اما چشم انداز با یک برنامه

یک چشم انداز بدون برنامه یک رویاست

یک برنامه بدون چشم انداز کار پر زحمتی است

اما چشم انداز با یک برنامه می تواند جهان را دگرگون سازد.

رویاست
زحمتی است
اما دگرگون سازد.



فصلنامه شهرداری ساری
شماره اول از منستان ۱۳۹۴

به نام آنکه جان را فکرت آموخت چراغ دل به نور جان پرا فروخت

صاحب امتیاز: شهرداری ساری

مدیر مسئول: محمد محبوب سیف کتی
سر دبیر: ضحی جعفری

زیر نظر شورای سردبیری

همکاران این شماره:

سید محمد رضا گولسین، فاطمه رحمتی چرائی
مهرداد فلاح، فاطمه عاشوری، علیرضا مهدوی
سارا اسدالله پور، آرش وحدت

طراحی و صفحه آرایی: نادره خدادادی
عکس روی جلد: منوچهر عبدالله زاده

راهنمای تدوین و ارسال مطالب

- مقاله یا متن ادبی ارسالی به زبان فارسی بوده و قبلاً در جایی چاپ نشده باشد.
- هیئت تحریریه پس از داوری، پذیرش مقاله یا متن ادبی را اعلام خواهد کرد.
- مسئولیت صحت مندرجات مقاله‌های علمی یا نویسنده یا نویسندگان آن است.
- اصالت نوشتار رعایت شده، مطالب به قلم ارائه دهنده مقاله نوشته شود و در موارد برداشت مطلب از منابع دیگر، ارجاع به صورت کامل ذکر گردد.
- عنوان مقاله گویا و بیانگر محتوای مقاله باشد.
- همراه مقاله، نام و نشانی دقیق، شماره تلفن نویسنده یا نویسندگان، درجه علمی و مؤسسه‌ای که مؤلف در آن اشتغال دارد، ذکر شود.
- مقاله در برگه‌های A4 و با قلم B Nazanin اندازه ۱۲ تایپ شود.
- مطالب به پست الکترونیکی دفتر فصلنامه ارسال گردد.
- فصلنامه در وبسایت مقالات آزاد است.

فصلنامه شهر پویا آماده دریافت پیشنهادات، انتقادات و آثار شما در حوزه‌های عمران و شهرسازی، محیط زیست شهری، فرهنگی و اجتماعی، فن آوری اطلاعات، مدیریت بحران و امنیت شهری است.

آدرس پستی: مازندران، ساری، بلوار آزادی، میدان شهید قاسمی

پست الکترونیک: shahrepooya94@gmail.com، اداره طرح و برنامه

شماره تماس: ۰۱۱-۳۳۵۱۶۱۴۸ و ۰۱۱-۳۳۵۱۶۰۲۶

فکس: ۰۱۱-۳۳۵۱۶۱۴۸



عکس: منوچهر عبدالله زاده



هواللطیف

دوستان فرهیخته و همکاران ساعی‌ام، عزمی بر قلمی نمودن فصلنامه‌ای نمودند به نام شهر پویا. اینک اولین شماره آن پیش روی شماست و بنا بر آن شد که اینجانب چند کلامی میهمان خوانندگان آن باشم. برای کسی که از ابتدای وقت حضورش به عنوان پرچمدار مدیریت جدید شهری ساری همواره آرزو بر این داشته است که ابتدا ساری را زنده و پویا ببیند و بعد به توسعه پایدار و تورق فصل نوینش بنشیند، بسی جای خرسندیست که این جریده، شهر پویا نام گرفته است. قطعاً در مقالات پیش رو و در فصول بعد گام به گام از زوایای مختلف به شهر و چرایی پویایی آن و چگونگی دستیابی به این مهم پرداخته خواهد شد.

در این مجال کلام، خدای را شاکرم که اینک آشتی و همراهی چشمگیری بین شهروندان ساری و مدیریت شهری آن پیش آمده که نوید بخش آن است که قطار توسعه شهر بر آن مسیری که می‌بایست قرار گرفته است. شهر تب دار ساری ابتدا می‌بایست لب‌خند را بر صورت شهروندان فهیمش می‌دید و بعد فرزندان ساری زمان‌شناسانه آبادانی و عمران را مشق تخته‌های آرزوهای شهروندان می‌نمودند. این پویایی پیام‌آور روزهای خوب خواهد بود. روزهایی که توسعه اش پایدار باشد و سرمایه انسانی ساری در همین جغرافیایش نفس بکشد، هزینه بپردازد و فایده ببرد.

در آغاز راه، فرهنگ را هم‌سنگ عمران می‌دانستم و در ادامه راه، آگاهی و مطالبه محوری شهروندان را چراغ راه توسعه پایدار شهر می‌دانم. درودم نثار آنها که با واژه، کیمیای دانستن را در استخدام پویایی‌ها قرار می‌دهند. به امید آن که ساری به آنجایی برسد که لایق ساروی هاست.

مهدی عبوری
شهردار ساری





در این شماره می خوانید:

۲۴	بام سبز
۲۸	گیاهان در منظر شهری
۳۰	امروز
۳۲	المان‌های شهری
۳۳	بررسی طرح استراتژی توسعه شهر ساری
۳۶	آشنایی با فرآیند تولید کود خانگی
۳۹	تصویر زندگی
۴۰	دیوار مهربانی
۴۲	شادی و ایمنی در چهارشنبه آخر سال
۴۴	ساری و بهار نارنج
۴۶	شعر
۴۷	کاریکاتور
۴۸	یادمون باشه
۴۹	وقتی شهر آغاز فصل را به تو تبریک می گوید

فصلنامه علمی-پژوهشی ساری

۱	سرمقاله
۲	پیوند من با تو انکارناپذیر است
۳	شهر آموزش‌دهنده
۶	هوا چطور است؟
۸	مهندسی طبیعت
۹	آشنایی با پدافند غیر عامل
۱۱	کارت‌های هوشمند در زندگی روزمره
۱۲	ساری کارت
۱۵	جدول
۱۶	کاربری‌های سفر ساز
۱۸	شهر با مردم نه برای مردم
۲۰	تصویر زندگی
۲۱	نقطه نظرات بر مشارکت مردمی در برنامه ریزی شهری
۲۲	هر شهروند یک آتش نشان

سرمقاله

استمرار حیات شهر، این بستر تبلور زندگی اجتماعی؛ ارتباط مستقیمی با حفظ توان آن در ارائه کارکردهای مورد انتظار از فلسفه وجودیش دارد. می‌توان شهر را موجودی زنده فرض نمود، که جلب حضور شهروندان و شمار و تنوع فعالیت‌ها و رویدادهایی که در فضاهای آن صورت می‌پذیرد، سرزندگی و شادابی آن را رقم می‌زند.

تا چندی پیش، فضاهای شهری در طی زمان، به صورت خود به خودی و طبیعی و با توجه به ویژگی‌های اقلیم و جغرافیای محلی، فرهنگ، عقاید و سنت‌های ساکنین و در تناسب با نیازها و رفتار استفاده‌کنندگان از آن شکل می‌گرفت و با حفظ هویت مکان و ایجاد حس تعلق، جریان زندگی و نشاط را برقرار می‌نمود.

در سال‌های اخیر، بهره‌گیری از دستاوردهای علم و فناوری، با تغییر سبک زندگی شاید بارزترین آن ظهور حرکت سواره در عرصه خیابان‌ها با تمامی ویژگی‌ها و نیازهایی که به همراه داشت، چهره شهر را دگرگون ساخت و توسعه فضاهای شهری با برنامه‌ریزی آگاهانه در راستای پاسخگویی به نیازهای زندگی نوین شکل گرفت. توسعه‌ای که در آن نقطه عطف پایداری و پویایی فضای شهر، برقراری تعادل در تامین تمامی نیازهای شهروندان است.

یک شهر مجموعه‌ای از سرمایه‌های طبیعی از جمله هوای پاک و آب سالم، اجتماعی همچون حس تعلق و همبستگی و منابع اقتصادی شامل توسعه صنعت و ایجاد مشاغل مناسب بر اساس ظرفیت‌های موجود است و توسعه پایدار شهر با حفظ توأم

این سرمایه‌ها امکان‌پذیر است. چنان که توسعه کالبد شهر بدون در نظر گرفتن محورهای عملکردی یک شهر خوب از جمله معنی، تناسب، دسترسی، نظارت و سرزندگی از تمایل شهروندان به حضور در فضاهای شهری می‌کاهد و به مرور زمان، حس تعلق آن‌ها به محیط را کم‌رنگ می‌نماید.

اگرچه روند کنونی شهرسازی در ایران، راه چندان مطلوبی را نمی‌پیماید اما می‌توان گفت نگاه حاکم بر آن، مسیری روشن در رسیدن به ماوایی امن و افقی پویا در شهر ۱۴۰۴ است.

توسعه همه جانبه شهر، امری است که جز با همراهی توأمان مردم و سازمان مدیریت شهری، اصلاح سیستماتیک قوانین معیوب، درمان تکروری های مدیریتی، پرورش فرهنگ و تقویت بنیه ی فرهنگ شهری، ارتقای هنر شهروندی و توسعه ی مقتضی شهر در زمینه های مستعد و مقبول محیطی ، بالفعل کردن قوه های نهان در شهر میسر نیست. در راستای آنچه بیان شد، فصلنامه شهر پویا حاصل تلاش ماست، با هدف تقویت و معرفی داشته‌های شهرمان. شما نیز با ما همراه باشید.



مهرداد فالاح
مدرس دانشگاه

پیوند من با تو انکار ناپذیر است!

با خودم می اندیشم آیا شهرم را دوباره
شاداب خواهم دید؟ آیا او زنده است؟
چشمانم را می گشایم
امیدم دو چندان می شود
انگار او جانی دوباره یافته و روحی در او دمیده
شده، نفس می کشد، راه می رود، نگاه می کند،
حرف می زند و جریان دارد.
من کنارش می نشینم و نگاهش می کنم، او نیز نگاهش
را به من می دوزد و با من درد دل می کند. بر لبش سوالی
جاریست که برایم آشناست. از من می پرسد تو به چه می اندیشی؟
و من میبھوت.
با خودم می گویم چقدر برایش مهم شده ام، آیا او دغدغه مرا دارد؟
مثل خواب و رویاست اما دقیق که می شوم می بینم بیدارم و همه این
گفتگو ها در بیداری اتفاق می افتد
دلم می خواهد یکی یکی برایش توضیح دهم اما در دلم زمزمه میکنم:
شهر من، من به تو می اندیشم، نه به تنهایی خویش.
پیشتر می آید و سوالش را دوباره تکرار می کند، چیزی از ذهنم عبور می کند،
وابستگی من و او چیست؟ چرا این گونه می پرسد؟
به چهره اش خیره می شوم آیا او همان یار قدیمی ام نیست؟
اگر هست پس مگر از ذهنم خبر ندارد؟ درگیر این سوالات بودم که ناگاه دستی بر شانه ام
می کشد و می گوید:
رفیق تو تنها نیستی
ولی من شاید!
باز "تن من گر تنهاست
دلم من با دل هاست
دوستانی دارم بهتر از برگ درخت
که دعایم گویند و دعاشان گویم
یادشان در دل من، قلبشان منزل من"

معصومه حبیبی

دکتری شهرسازی

هیئت علمی موسسه آموزش عالی

کمال الملک نوشهر

شهر آموزش دهنده

شهر، بخشی غیر قابل تفکیک از حیات شهروندان است. یک انسان شهرنشین به همان میزان که در مورد زبان و فرهنگ نیاز به آموزش دارد، در مورد شهر و نحوه اداره و توسعه آن نیز نیازمند آموزش و آموختن است.

لذا مشخصاً شهر، علاوه بر در اختیار قرار دادن امکانات و الزامات زندگی، می‌باید با آموزش، شهروند را برای بر عهده گرفتن نقش مناسب و مثبت در صحنه حیات شهری، آماده نماید. این آموزش، جدای از آموزش‌های رسمی خواهد بود.

نظریات توسعه پایدار و توسعه دانایی محور، که در اسناد مختلف توسعه در کشور مورد تاکید است، خود مستلزم شکل گیری "شهر آموزش دهنده" است. این گزارش بر تشریح اجمالی نظری و کاربردی موضوع "شهر آموزش دهنده" متمرکز است.

آموزش، تسریع رشد و توسعه شهر

باید گفت شهر همزمان بستر، محمل و محتوای آموزش است و این سه جنبه غالباً در کنار یکدیگر خود را نشان می‌دهند. به این معنی که وقتی کسی در شهر و از شهر چیزی می‌آموزد، در همان زمان او درباره شهر نیز می‌آموزد. بر اساس این سه دیدگاه، شهر با بهره‌گیری از ویژگی‌های خود - از کالبد تا فعالیت‌ها- زمینه آموزش را به صورت مستقیم و غیر مستقیم فراهم می‌کند.

حال طراح و برنامه‌ریز شهری می‌بایست با بهره‌گیری از این پتانسیل‌ها، استفاده از آموزه‌ها را برای شهروندان تسهیل نمایند. در نتیجه این افراد به عنوان رکن اصلی شهر، امکان استفاده از این آموزه‌ها در رشد و توسعه شهر را خواهند داشت. واقعیت‌های قابل مشاهده جامعه ما نشان می‌دهد، شهروندان آموزش کافی در مباحث شهری و شهرنشینی نداشته و ندارند و افراد در جامعه شهری به خصوص قشر تحصیل کرده، بر خلاف آموخته‌های خود در شهر عمل نموده و کمرنگی انتقال اخلاق حرفه‌ای و حس مسئولیت، تعلق و مشارکت در سیستم آموزش کاملاً مشهود است.

هدف در آموزش‌های شهری این است که آموزه‌ها، واقعیت‌ها را به شهروندان انتقال داده و آن‌ها به رفاه اجتماعی مطلوب تبدیل نماید. البته اگر این آموزش‌ها (یعنی کسب دانش پایه درباره مسائل شهری، بازیافت، ترافیک و ...) در کلیه سطوح تحصیلی از دبستان تا دانشگاه اجرا و پیاده شود، اثر قابل توجهی در توسعه اجتماعی و اقتصادی شهری خواهد داشت. شهروند آموزش دیده می‌تواند با آموزش‌های مؤثر شهری، نقش و تاثیرات متعددی را بر تحول اجتماعی شهر بگذارد، چرا که شهروندان هم سازنده شهر و هم بهره‌بردار و اثرپذیر از شهر می‌باشند.

عناصر شهری

شهر دانش، پیش درآمدی بر شهر آموزش دهنده است. نمونه‌هایی از عناصر شهری که می‌توانند در ایجاد بستر برای تحقق و اشاعه مفهوم شهردانش مورد استفاده قرار بگیرند، عبارتند از :



۱ علائم، نمادها و تبلیغات شهری:

راهبرد جدید برای آموزش بدین سان تعریف شد. مرکز جامعه برای هنجارها، تحصیل و آموزش با شعار "مدرسه از صبح تا دیر وقت باز است"، آموزش همیشه و همه جا.

۲ فضاهای تفریحی و سبز:

یکی از اماکنی است که مردم می‌توانند گرد هم آیند، فارغ از مشکلات روزمره در گفتگوهای گروهی شرکت کنند و احساس رضایت کنند.



۳ بازارها



بازارها به عنوان مجموعه‌های چند عملکردی که خرید، سرگرمی، تجمع و گشت و گذار را با هم در خود جای داده‌اند، می‌توانند نقش موثری داشته باشند. برای آموزش دهنده کردن بازارها، طراحی موضوعی آنها مبتنی بر فرهنگ و هویت بومی می‌تواند راهگشا باشد، همچنین استقرار موزه های کوچک، بنرهای آموزشی، باکس های محتوی ماکت اشیای قدیمی و بهره گیری از ابزارهای نوین اطلاع رسانی و آموزشی رایانه ای می‌تواند در تحقق اهداف مربوط به آموزش دهنندگی موثر باشد.



④ کتابخانه:

هر شهر به هویت نیاز دارد. یکی از قدم های اولیه در برنامه تغییر شهر، کشف و استفاده از موقعیت های خاص است. کتابخانه در حال حاضر پذیرای گفتگوها و سایر فعالیت ها است.

پیشنهادهایی برای حرکت به سمت شهر آموزش دهنده:

- تأمین آگاهی ها و مهارت های شهروندان.
- زمینه سازی پرورش عقلانیت.
- زمینه سازی برای قرار گرفتن محیط شهری به عنوان مظهری از نعمت های الهی.
- زمینه سازی استفاده عادلانه از محیط شهری در جهت رفع نیازها.
- زمینه سازی شکل گیری هویت شهروندان با توجه به مؤلفه های تاریخی، طبیعی و فرهنگی.
- زمینه سازی در جهت سیر و سفر شهروندان.
- زمینه سازی میل به خیر و خوبی و ترک شرور و بدی ها.
- تأمین نیازهای زیستی، اجتماعی و عاطفی.
- حفظ کرامت شهروندان.
- شفاف سازی حقوق متقابل و زمینه سازی رعایت آنها.
- زمینه سازی برای گسترش حسن اخلاق اجتماعی.
- زمینه سازی برای مشارکت اجتماعی.

جمع بندی:

امروزه بیشتر از هر زمان دیگر، شهرها تبدیل به محیط هایی برای آموزش ارزش ها، فرهنگ ها و معیارهای جامعه شده اند. در این راستا شهر ایرانی به عنوان یکی از کهن ترین شهرهای تاریخ، نباید از این امر مستثنی واقع شود. به عبارت دیگر، شهرهایی که ساخته می شوند و مجموعه فعالیت های بشری که در آنها تحقق می پذیرد نیز باید طوری طراحی و خلق شوند که فضایی باشند برای آموزش اصول اساسی و حیاتی زندگی به شهروندان. از آن جایی که شهر با فضاهای شهری ساخته و تعریف می شود، اصولی که می توانند نقش تعلیمی در محیط های شهری داشته باشند، می توانند این نقش را در شهرها نیز اجرا کنند.

با مرور و مطالعه تجربه های جهانی در زمینه شهرهای آموزش دهنده، چهار اصل اساسی برای تبدیل شهر به شهر آموزش دهنده به دست آمد که عبارتند از: توجه به آموزش های غیرمستقیم محیط، آموزش متقابل شهروندان و مخاطبان شهر بر هم، تعامل جهان بینی حاکم بر شهر با اندیشه های افراد، اصل پویایی و تعاملی بودن انسان و شهر. این اصول همگی قابلیت کاربرد در ایران را داشته و می توانند در اجرای شهرهای آموزش دهنده به عنوان یک اصل کلی به کار گرفته شوند. براساس اصول بیان شده، می توان چارچوب های لازم برای هدایت برنامه های مدیریت شهری در حوزه شهر آموزش دهنده را برنامه ریزی نمود.

پیشنهاد:

کاربری های شهری می توانند علاوه بر نقش هایی که برعهده دارند، نقش آموزش دهنده را نیز برعهده گیرند، یک پارک، یک درمانگاه، یک فضای باز شهری و حتی یک بازار می تواند "آموزش دهنده" باشد. در جامعه امروز که نیاز به آموزش بیش از هر زمان احساس می شود، آموزش دهنده کردن شهر و کاربری های آن نه یک انتخاب بلکه یک ضرورت است.

هوا چطور است؟

ضحی جعفری
دانشجوی دکتری محیط زیست

خرید کردن، مسافرت رفتن، یا ورزش در هوای آزاد را با شرایط هوا تنظیم می‌کنیم؛ اما آیا تا به حال از خود پرسیده‌ایم، هوای خانه چطور است؟

همیشه صحبت درباره کیفیت هوا ذهن ما را به سمت هوای بیرون سوق می‌دهد، در حالیکه عوامل تولید کننده آلودگی در فضاهای داخل ساختمان هم حضور دارند و به دلیل متراکم شدن به مراتب شدیدتر عمل می‌کنند. اهمیت این موضوع زمانی روشن‌تر می‌گردد که بدانیم اکثر مردم حدود ۶۰ تا ۹۰ درصد وقت خود را داخل ساختمان می‌گذرانند و در اکثر موارد هوای درون نسبت به بیرون آلوده‌تر است.

برخی آلاینده‌های درون ساختمان همان ترکیباتی هستند که در ارزیابی کیفیت هوای باز با آن آشنا هستیم؛ مثل مونوکسیدکربن و اکسیدهای نیتروژن ناشی از پخت و پز و سیستم‌های گرمایی و یا ازن منتشر شده از دستگاه‌های کپی در ساختمانهای اداری. برخی ترکیبات آلاینده منحصرأ در فضای درونی ساختمان آزاد می‌شوند مثل فرمالدئید متصاعد شده از پشم شیشه و تخته‌های سه لایه، اوره فرمالدئید از فوم‌های عایق بندی، چسب‌های مختلف و مواد ساختمانی مانند آریست.

از جمله آلاینده‌های اصلی و سمی فضاهای بسته گاز رادون است، که در اینجا بیشتر با آن آشنا می‌شویم. رادون گازی خنثی، بی رنگ، بدون بو و مزه است که به طور طبیعی در غلظت‌های کم در بیشتر خاک‌ها و در غلظت‌های بالاتر در گرانیت، شیل و فسفات حضور دارد و از شکافت رادیوم، اورانیوم و توریم که به طور طبیعی در زمین یافت می‌شوند به وجود می‌آید. رادون از طریق خاک می‌تواند وارد آب‌های زیر زمینی و پس از آن هوا شود.

این عنصر در تمامی منابع آبی و حتی بارش‌های جوی به طور طبیعی یافت می‌شود. بعد از خاک، آب‌های معدنی دومین منبع اصلی آزاد سازی گاز رادون محسوب می‌شوند. کمیته علمی اثر پرتوهای اتمی در سازمان ملل در سال ۲۰۰۰ میلادی، بیان کرد که ۵۲ درصد از مقدار موثر پرتوگیری سالیانه انسان از تمام منابع پرتوزای طبیعی ناشی از استنشاق گاز رادون است. این گاز به تایید سازمان بهداشت جهانی دومین عامل بیماری‌های سخت ریه معرفی شده است.

اثرات ناشی از تجمع گاز رادون و اثرات بیولوژیکی آن یکی از مسائلی است که در کشورهای پیشرفته مورد ارزیابی قرار گرفته است. آن‌ها برای بسیاری از مناطق نقشه انتشار گاز رادون تهیه کرده‌اند. در ایران با وجود هشدار کارشناسان به خطرات این گاز، تاکنون اقدام موثری برای

"سرد، همراه با مه غلیظ، هوای ساکن، جوی پایدار همراه با افزایش آلودگی‌ها و ادامه روند ناسالم در روزهای آینده". اطلاع از وضعیت آب و هوا تقریباً برای همه ما اهمیت دارد، به خصوص در این سال‌ها که ترکیبات آلاینده، در هوایی که تنفس می‌کنیم و غلظت آنها، در گزارش‌های هواشناسی حساسی برای خود جا باز کرده‌اند، تا حدی که بعضی وقت‌ها زمان فعالیت‌ها مثل

چگونه از خطر فاصله بگیریم؟

رعایت اصول مرتبط با ایمن‌سازی در مراحل ساخت مانند:

- ۱- استفاده از چاهک رادون در زیر کف ساختمان جهت هدایت مستقیم گاز رادون به بیرون.
- ۲- آنالیز رادیواکتیوی مصالح ساختمانی قبل از استفاده.

نکات ایمنی برای شرایط فعلی در ساختمانهای موجود

- ۱- شناسایی شکاف‌ها و مسیرهای ورود و عایق‌بندی و پر کردن آن‌ها
- ۲- عایق‌بندی و پرکردن شکاف دیوارها و کف ساختمان نسبت به ورود گاز رادون
- ۳- اصلاح و بهبود سیستم تهویه در محیط‌های بسته به خصوص در طبقات زیر زمین و همکف

کوشش‌های اخیر در حفاظت از انرژی، از طریق عایق‌کاری ساختمان‌ها ما را به سمت ساختمان‌های بسته‌تر با جریان هوای تازه کمتر هدایت می‌کند. این امر با محبوس و متراکم کردن هوای آلوده داخل، موجب بروز بیشتر بیماری‌های ناشی از زمان سپری شده در ساختمان یا همان سندرم بیماری‌های ساختمانی با علائم کلینیکی سردرد، تنگی نفس، آلرژی، تحریک غشاهای مخاطی (چشمها، بینی و گلو) و سرماخوردگی می‌گردد. با توجه به اینکه مطالعات نشان می‌دهند که در هوای سرد به دلیل بستن منافذ ساختمان‌ها و گرم کردن فضا غلظت این گاز درون ساختمان افزایش می‌یابد، میتوانیم با پوشیدن لباس بیشتر و تهویه مداوم هوا در فضاهای بسته، از یک طرف در مصرف انرژی برای آیندگان صرفه جویی کنیم و از طرفی هوای سالم‌تر تنفس کنیم. در نهایت به نظر می‌رسد نظارت، هماهنگی و همکاری بین سازمان محیط زیست، نظام مهندسی و حوزه بهداشت در این مبحث برای بهبود شرایط و ارتقاء سطح سلامت شهروندان ضروری است.

کاهش آسیب‌های احتمالی انجام نشده است.

البته طرح تهیه "نقشه ملی زمینهای منتشر کننده گاز رادون" نظر به اهمیت اندازه گیری غلظت آن در منازل مسکونی، به لحاظ ارتباط آن با پرتوگیری ساکنین" به صورت پایلوت در سه استان شمالی کشور اخیرا مطرح گردید.

راه‌های ورود گاز رادون به درون ساختمان چیست؟

- ۱) بیشترین مواجهه انسان با رادون، در منازل مسکونی و از طریق نشت از پی ساختمان‌ها در اثر نوسان فشار داخل رخ می‌دهد. عواملی مانند هوای مصرفی توسط بخاری، اجاق، مشعل و یا تهویه مکانیکی توسط هواکش آشپزخانه و حمام موجب افت فشار، ایجاد فشار منفی و در نتیجه خروج رادون از کف می‌گردد.
- ۲) این گاز اکثرا از طریق شالوده ساختمان، درز و شکاف دیوارها و کف ساختمان وارد می‌شود. در مجموع غلظت رادون در زیر زمین‌ها بیشتر است و در طبقه همکف ساختمان‌ها به طور متوسط ۵۰ درصد بیش از طبقه اول است.
- ۳) استفاده از مصالح حاوی عناصر رادیواکتیو توریم و اورانیوم در معماری ساختمان‌های جهان و کشور ما، مانند آجرهای آلوده
- ۴) فضای اطراف لوله‌ها و مجموعه اتصالات روی دیوارها و کف
- ۵) بالا آمدن گاز حل شده در آب زیرزمینی از طریق چاه
- ۶) گاز طبیعی، نفت و زغالسنگ از دیگر منابع تولید گاز رادون که در مقابل دیگر عوامل نقش کمتری دارند.

رادون، خطری جدی برای سلامتی با راه‌حلی ساده



مهندسی طبیعت

حمید محمدی

کارشناس ارشد مهندسی عمران - سازه

رشته ای تحصیلی در مقطع کارشناس ارشد

"ما نه فقط نیازمند نگرش
بهتری به انسان و طبیعت بلکه
نیازمند یافتن آن شیوه عملی
هستیم که کمتر کسی، محصول کار
خود را تنها در قالب غارت بیشتر ببیند.
چشم‌انداز ما را جدا از جهان که با آن یگانه
می‌کند. فکر ساده جدایی را کنار نهاده و یگانگی
جایگزین گردد. دست از خود زنی برداشته و توان
هم‌نوایی انسان و طبیعت به جلوه درآید. انسان آن موجود
آگاه و یگانه است که می‌تواند ادراک و ابراز کند. اوست که باید
این زیست کره را سرپرست باشد. شرط این کار طراحی با
طبیعت است"

(ایان مک‌هارگت، طراحی با طبیعت)

که در عین تسلط به اصول
فنی، شناخت کافی نسبت به
قوانین حاکم بر اکوسیستم‌های
طبیعی دارند و می‌توانند تعاملی بین
نظام طبیعت و طرح‌های توسعه برقرار
کرده و از پیامدهای محیط زیستی نظیر
خشکسالی، بحران آب و تغییر اقلیم پیش‌گیری
کنند، را روشن نمود و در پی آن گرایش‌های بین
رشته‌ای جای گرایش‌های قائل به تفکیک مرزهای علوم
را در بسیاری از دانشگاه‌های جهان گرفت.

با این دیدگاه دانشکده علوم و فنون نوین دانشگاه تهران
از سال ۱۳۹۲ اقدام به راه اندازی گروه علوم و فناوریهای
محیطی با دو رشته تحصیلی مهندسی طبیعت و اکو
هیدرولوژی در مقطع کارشناسی ارشد نمود. دوره
کارشناسی ارشد مهندسی طبیعت یکی از رشته‌های
تخصصی بین رشته‌ای علوم منابع طبیعی و مهندسی
عمران است که هدف از ایجاد آن تربیت متخصصانی
است که ضمن آشنایی با اصول حاکم بر طبیعت، از لحاظ
فنی نیز بتوانند نسبت به مدیریت، طراحی و نظارت بر
اجرای طرح‌های عمرانی مورد نیاز، اهتمام ورزند.

با ورود به دهه ۱۹۶۰ و آشکار شدن مضرات رویکردهای
تک بعدی در مواجهه با طبیعت، صاحب‌نظران و متفکران
حوزه برنامه‌ریزی منطقه‌ای و شهری به اهمیت نگاه
دوباره به رابطه انسان و محیط زیست صحنه گذاشتند.
یکی از آن‌ها، معماری برجسته به نام ایان مک‌هارگ بود،
که در کتاب معروف خود با عنوان "طراحی با طبیعت"
به ضرورت شناخت فرآیندهای طبیعی و تطبیق
کاربری‌های سرزمین با آن اشاره و تاکید نمود که در
صورت تطابق کاربری سرزمین با عوامل محیطی مانند
زمین شناسی، آب شناسی، خاک و پوشش گیاهی،
می‌توان "هندسه طبیعت" یعنی شکل قرار گرفتن اجزاء
طبیعت در کنار هم را با فرآیندهای طبیعی محیط
هماهنگ کرد. پس از انتشار کتاب او در سال ۱۹۶۹
بسیاری از گروه‌های معماری منظر در اروپا و آمریکا که
تا پیش از آن در دانشکده معماری به فعالیت
می‌پرداختند با شعار "نیاز به یادگیری بیشتر علوم
طبیعی" به دانشکده‌های منابع طبیعی و کشاورزی نقل
مکان کردند.

از آن پس، مفهوم برنامه ریزی جامع نگر و بوم گرایانه
مورد توجه قرار گرفت. رویکردی که ریشه در درک
فرآیندهای طبیعی مناطق مختلف و طرح ریزی و اجرای
توسعه و کاربری سرزمین مطابق با توان و ویژگی‌های هر
منطقه دارد و معتقد است "یک اندازه لباس به تن همه
نمی‌خورد" و مخالف با رویکردی است که در آن یک الگو
برای تمامی بخش‌های جهان بدون توجه به ویژگی
منحصر به فرد هر مکان تقلید می‌شود.

امروزه، اتفاق نظر بر این موضوع، که دخالت در ساختار
پیچیده طبیعت با فرآیندها و قوانین مختلف، با یک دید
و تخصص علمی موجب عواقب جبران ناپذیری می‌گردد،
لزام بهره‌گیری از متخصصینی با گرایش‌های بین رشته ای

آشنایی با پدافند غیر عامل



محمدجواد نیکزاد

کارشناس پدافند غیر عامل شهرداری ساری

هنگام زلزله مردم میز جلوی خود را می‌گیرند تا وسایل روی میز زمین نریزد. ولی در کشور ما اهمیتی به این مسائل داده نمی‌شود و گمان می‌کنند که زلزله مخرب است و ما نمی‌توانیم بر آن فائق شویم.

حال در اینجا شما را با مفاهیم پدافند آشنا می‌سازیم: پدافند با معنی کلی دفع، خنثی کردن و یا کاهش تأثیر اقدامات آفندی (تهاجمی) دشمن و ممانعت از دستیابی وی به اهداف خود است. پدافند بطور کلی از دو بخش پدافند عامل و غیرعامل تشکیل می‌گردد.

**پدافند = پد = متقابل، متضاد
آفند = جنگ، حمله**

دفاع یا پدافند عامل:

پدافند عامل عبارت است از رویارویی و مقابله مستقیم با دشمن و بکارگیری جنگ افزارهای مناسب و موجود به منظور دفع حمله و خنثی کردن یا کاهش اثرات عملیات خصمانه هوایی، زمینی، دریایی، نفوذی، خرابکارانه و عملیات تروریستی بر روی اهداف مورد نظر.

موضوع پدافند غیر عامل در جهان از قدمتی به اندازه تاریخ زندگی انسان برخوردار است و در طول تاریخ همیشه جزء مهمی از زندگی بشر بوده است.

زیرا اقدامات دفاعی انسان سبب دفع یا کاهش میزان اثر تجاوز مهاجمان می‌شود. اما چگونگی دفاع به عوامل و شرایط مختلفی بستگی دارد و انسانها در دوران حیات خود سعی کرده اند تا با استفاده از عقل و تدبیر و اراده خود بهترین راه دفاع را پیدا کنند.

با شکل گیری تمدن های اولیه استفاده از برج و بارو و خندق و دروازه های محکم متداول شد.

برای مثال، در جنگ خندق وقتی مسلمانان به فرماندهی رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله به پیشنهاد سلمان فارسی در اطراف مدینه، خندقی حفر کردند تا دشمنان اسلام نتوانند از آن عبور نمایند، در واقع از شیوه ی دفاعی پدافند غیرعامل استفاده کرده اند.

اگر به شکل گیری مسکن توسط بشر دقت کنیم می‌بینیم انسان در مقابل تهدیداتی چون باد، باران، رعد و برق، سرما و دیگر عوامل، سرپناهی برای خود ساخته، تا از گزند این تهدیدات در امان باشد. این سرپناه، همواره به روز شده تا به شکل خانه‌های امروزی رسیده است. در ژاپن، با توجه به زلزله‌های فراوانی که در این کشور رخ می‌دهد

کارکردهای پدافند غیرعامل

حفاظت از جان مردم

تداوم اداره و مدیریت مردم

تداوم شبکه های اطلاع رسانی

حفاظت شهر در جنگ ها

تأمین نیازهای مردم

حفاظت سایبری از کشور

پایداری سازی مدیریت عالی کشور

حفاظت از تأسیسات و تجهیزات

استمرار خدمات ضروری

حفاظت از زیرساخت های حیاتی

پدافند غیرعامل یا دفاع غیرعامل :

به مجموعه اقداماتی اطلاق می گردد، که به استفاده از جنگ افزار و تسلیحات نیاز ندارد و با اجرای آن می توان از وارد شدن خسارات مالی به تجهیزات و تأسیسات حیاتی و حساس و مهم نظامی و غیرنظامی و تلفات انسانی جلوگیری نموده و یا میزان خسارات و تلفات ناشی از حملات و بمباران های هوایی موشکی دشمن را به حداقل ممکن کاهش داد.

در حال حاضر عمده ترین هدف پدافند غیرعامل، ایمن سازی و کاهش آسیب پذیری زیرساخت های مورد نیاز مردم است تا به تدریج شرایطی را برای امنیت ایجاد نماید. این گونه اقدامات مهم در اکثر کشورهای دنیا یا انجام شده و یا در حال اقدام است.

کشورهایی مثل سوئیس و سوئد سمبل پدافند غیرعامل محسوب می شوند، این کشورها در حالیکه هیچ گونه تهدیدی ندارند، اما آینده نگری می کنند. سوئیس کشوری بی طرف است ولی پدافند غیرعامل و دفاع غیرنظامی قوی دارد، به طوری که بعضی از دانشگاه ها و بیمارستان های این کشور در زیر کوه ساخته شده اند و تمامی برج های مسکونی بزرگ دارای پناهگاه هستند. این پناهگاه ها در برابر حملات میکروبی، شیمیایی و هسته ای مقاومت دارند. در چین شهری زیرزمینی ساخته شده که گنجایش ۲ میلیون نفر را دارد.

در حال حاضر تأثیرگذاری و گستردگی پدافند غیرعامل در سطح ملی را می توان در حوزه های عمرانی، حمل و نقل و ارتباطات، دارو، غذا، آب و بازیابی نیروی انسانی، انرژی، رسانه ها و تبلیغات روانی، مخابرات، صنایع مالی و اقتصادی، دیپلماسی و امنیت دانست و با توجه به اینکه مدیریت شهری برای کاهش اثرات و حوادث و بحران ها اعم از طبیعی و غیرطبیعی باید روش های مدیریت و فناوری های موجود را به ویژه در مورد ایمن سازی خدمات، تأسیسات و ساختمان های شهر با ضوابط مبحث ۲۱ مقررات ملی ساختمان بهبود بخشد و به هنگام کند، وجود نظام اطلاعاتی یکپارچه شهری در حوزه پدافند غیرعامل ضروری است.

منبع :

موحدی نیا، جعفر (۱۳۸۵)؛ مفاهیم نظری و عملی دفاع غیرعامل، معاونت آموزش و نیروی انسانی - مرکز برنامه ریزی و تالیف کتاب های درسی (۱۹۷۰) چاپ اول تهران

کارت‌های هوشمند در زندگی روزمره

امیر بهروان

کارشناس ارشد کامپیوتر، نرم افزار

اخیراً نوع دیگری از کارت‌ها نیز مورد توجه قرار گرفته که به کارت‌های هیبرید مشهورند. این کارت علاوه بر داشتن قابلیت غیرتماسی، توانایی استفاده در سیستم‌های تماسی را هم دارا می‌باشد.

استفاده از کارتهای هوشمند در کاربردهای روزمره

- کارتهای اعتباری و کارت بانکیها
- کارتهای پرداخت بدهی بانکی (اقساط)
- کارت حمل و نقل (برای پرداخت پول اتوبوس، تاکسی و مترو)
- بلیط هواپیما و کارت ویژه سوار شدن به هواپیما
- کارت پیش پرداخت
- کارت کنترل ورود و خروج
- سیستم کارت عضویت هتل‌ها، رستوران‌ها و باشگاه‌ها
- سیستم کارت تلفن
- سیستم مورد استفاده در معاملات بانکی به عنوان جایگزین پول
- گواهینامه
- ذخیره اطلاعات پزشکی، درمانی و تصاویر پزشکی شخصی هر فرد
- ضبط اطلاعات مربوط به ضمانت نامه‌ها و تعمیرات کالاها
- کارتهای شناسایی و.....

یک کارت با قابلیت‌های مختلف

تعدد کارت‌های هوشمند برای مقاصد مختلف گاهی اوقات موجب کاهش تمایل استفاده از آنها می‌گردد. لذا بهره‌گیری از کارتهایی با چند قابلیت مانند ساری کارت مورد توجه قرار گرفت.

هزینه بالای تولید، نگهداری و تبدیلات ارزی موجب پیدایش مفهوم پول مجازی با استفاده از ابزار الکترونیکی گردید و تحولی عظیم در صنعت بانکداری ایجاد نمود. در این ارتباط استفاده از کارت‌های خرید به عنوان ابزاری جهت بهره‌برداری از این خدمات متداول شد و مفاهیم نوینی که وابسته به آن بود، گسترش یافت.

اولین کارت پرداخت در سال ۱۹۵۰ توسط Diners Club به صورت محدود برای اعضای ویژه ساخته شد، تا به جای پول نقد از آن استفاده نمایند. در ادامه رستوران‌ها و هتل‌ها اقدام به استفاده از این نوع کارت‌ها کردند. به خاطر همین در آن دوره از آنها به عنوان کارت سفر و سرگرمی یاد می‌شد. جنس این کارت‌ها معمولاً از پی‌وی‌سی است، که مقاومت خوبی دارد. اولین ارتقاء در این کارت‌ها با اضافه نمودن نوار مغناطیسی ذخیره داده به آنها که امکان ذخیره سازی اطلاعات را می‌داد، پدید آمد.

انواع کارت‌ها

کارت‌ها از لحاظ پذیرش در دستگاه کارت‌خوان، به دو دسته تماسی و غیر تماسی تقسیم می‌شوند. در کارت‌های تماسی برای برقراری ارتباط کارت با دستگاه کارت‌خوان قسمتی از کارت که حاوی اطلاعات است، لزوماً باید درون دستگاه کارت‌خوان قرار بگیرد. در صورتی که در کارت‌های غیر تماسی این ارتباط از طریق امواج رادیویی صورت گرفته و با توجه به نوع کارت و کارت‌خوان انتخاب شده، کارت می‌تواند با فواصل مختلف از کارت‌خوان قرار بگیرد.





ساری کارت

ساری کارت، ترکیبی از کارت شتابی و کارت هوشمند بدون تماس است؛ که در حال حاضر امکان پرداخت خرد از طریق آن در سیستم‌های مختلف از جمله شبکه حمل و نقل (تاکسی و اتوبوس) و سایر حوزه‌های خدمات شهری مانند نانوائی ها میسر می‌باشد. این کارت پس از افتتاح حساب در بانک انصار قابلیت اتصال به شبکه شتاب را نیز پیدا خواهد کرد و شهروند می‌تواند خریدهای کلان خود را نیز توسط ساری کارت انجام دهد.

مهمترین هدف ساری کارت ایجاد اطمینان خاطر برای مالکان و سرعت بخشیدن به فرآیندهای مالی خرد است، که این نوع پرداخت‌ها بدون نیاز به اتصال به شبکه و وارد کردن رمز، با سرعت بالا میسر می‌شود. به این ترتیب می‌توان از این کارت همانند پول نقد در مراکز خرید، سامانه‌های حمل و نقل شهری و سایر مراکز استفاده کرد. ساری کارت با توجه به نیازهای شناسایی شده توسط شهرداری، می‌تواند دارای قابلیت‌های مختلفی باشد. از جمله حوزه‌های تحت پوشش این ابزار می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

- حوزه حمل‌ونقل عمومی (اتوبوس، تاکسی و ...)
- حوزه خدمات پارک و پارکینگ (پارکینگ ها و پارکومترهای شهر)
- حوزه فرهنگی (سینما، تئاتر، کتابخانه‌ها، کیوسک های مطبوعاتی، نمایشگاه‌ها، موزه، فرهنگسرا و...)
- حوزه تفریحی و ورزشی (مجموعه های ورزشی، شهربازی‌ها، پیست‌های تفریحی، باغ وحش و...)
- مراکز خرید عمده (فروشگاه‌های زنجیره‌ای، میادین میوه و تره‌بار و...)
- مراکز خرید خرد (سوپر مارکت‌ها، نانوائی‌ها و...)

اهم اقدامات انجام شده در حوزه ساری کارت

تجهیز اتوبوس ها و تاکسی ها به دستگاه های کارت خوان

در حوزه حمل و نقل عمومی ۶۵۰ دستگاه اتوبوس و ۲۶ دستگاه مینی بوس داخل شهری (جمعاً ۹۱ دستگاه) مجهز به دستگاه‌های کارت خوان ساری کارت و GPS شده‌اند. همچنین تعداد ۲۶۰۰ دستگاه تاکسی و ۱۵۰ دستگاه تاکسی ون مجهز به کارت خوان ساری کارت (با قابلیت تعریف چند نرخ کرایه) شده‌اند.

نقلیه و ارسال اطلاعات حرکت (سرعت خودرو، مختصات جغرافیائی، ارتفاع، زمان و...) به دفتر مرکزی استفاده می‌شود که مدیران قادر خواهند بود، در هر لحظه از موقعیت خودروها آگاه شوند و به کمک این نرم افزار حرکت خودرو را با مقیاسهای مختلف بر روی نقشه های جهانی، کشوری، استانی و یا حتی محلی مشاهده کنند. علاوه بر نمایش حرکت خودرو، اطلاعات لحظه ای حرکت خودرو نیز قابل دسترسی می باشد.



تجهیز پارکومترها به زیرساخت کارت شهروندی

در حوزه خدمات پارک و پارکینگ، خیابان فرهنگ و قارن، مجهز به دستگاه های پارکومتر شده است، که عملیات تعویض سخت افزاری بورد پارکومترها از سوی سازمان انجام گردید تا پارکومترها نیز از طریق ساری کارت قابل استفاده شوند.

تجهیز نانوائی به کارتخوان ساری کارت

در حوزه مراکز خرید خرد، چند نانوائی به دستگاه ساری کارت مجهز شده است تا مردم بتوانند از طریق ساری کارت، خرید نان را انجام دهند.

فروش و شارژ ساری کارت ایجاد و تجهیز ایستگاه های ویژه ساری کارت

جهت سهولت در خرید و شارژ ساری کارت توسط شهروندان محترم ساروی، تعداد ۱۰ ایستگاه جهت ارائه خدمات ساری کارت در سطح شهر ایجاد شده است که جانمایی آنها به شرح ذیل است:

میدان ساعت، خیابان انقلاب، جنب کوچه بازار نرگسیه، میدان فرح آباد، میدان امام، خیابان فرهنگ، جنب اداره امور مالیاتی، بلوار کشاورز، ابتدای خیابان شهدای محراب، بلوار کشاورز- ابتدای کوی غفاری، بلوار کشاورز- ابتدای روستای پایین دزا- بلوار امام رضا- میدان شهرداری



بهره برداری از نرم افزارهای مدیریت کارت شهروندی (AFC) و مدیریت ناوگان حمل و نقل (AVL)

نرم افزار مدیریت کارت شهروندی (AFC) در سامانه الکترونیک بانک انصار گزارشاتی نظیر تراکنش رانندگان و باجه داران جهت کنترل امور مالی ساری کارت، گزارش تراکنش رانندگان، تراکنش خودرو، تراکنش بر اساس خطوط اتوبوس، کارکرد صندوق داران و کارتهای فروخته شده را ارائه می‌دهد.



نرم افزار مدیریت هوشمند ناوگان حمل و نقل شهری (AVL) شامل داده‌های مکانی ایستگاه‌های اتوبوس و تاکسی با امکان اخذ اطلاعات لحظه‌ای (Real time) موقعیت مکانی خودروها می باشد. این سیستم کاملاً پیشرفته است که برای نمایش همزمان موقعیت وسیله

دستگاه های پوز (POS) دو منظوره

در جهت توسعه سیستم شارژ ساری کارت نصب ۳۹ دستگاه پوز دو منظوره در دکه های مطبوعاتی و فروشگاه های سطح شهر انجام گرفته است. این دستگاه ها علاوه بر انجام کلیه عملیاتیهای مربوط به پوزهای شتابی، قادر به شارژ ساری کارت با تمامی کارتهای شتاب نیز می باشد.

صندوق صدقات الکترونیک قابل استفاده با ساری کارت

استفاده از صندوق صدقات دیجیتالی دارای ویژگی های خاصی از جمله افزایش سطح کنترل داخلی، جلوگیری از سرقت صندوق ها، انتقال خودکار پول به حساب کمیته امداد، حذف عملیات جمع آوری صدقات به صورت حضوری و افزایش سرعت عمل می باشد.

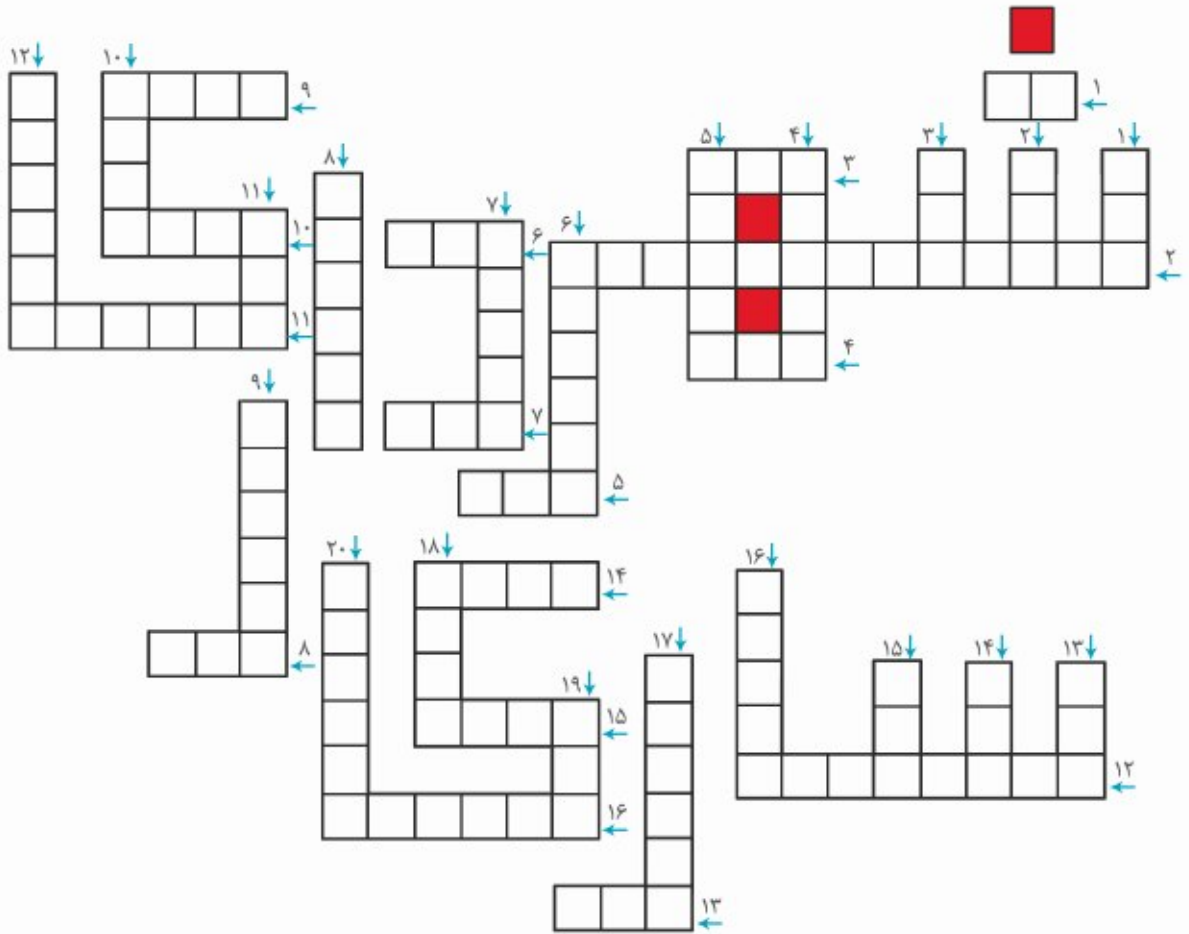
دستگاه های شارژ خودکار ساری کارت

دستگاه های شارژ خودکار ساری کارت (Cashless ATM) این امکان را برای شهروندان میسر می سازد که به صورت مستقیم و بدون مراجعه حضوری به باجه های مخصوص فروش و شارژ ساری کارت، در تمامی ساعات شبانه روز بتوانند ساری کارت خود را شارژ نمایند.

دستگاه شارژ خودکار ساری کارت، همان دستگاه خودپرداز است که فقط سرویس پرداخت وجه نقدی را ارائه نمی کند و علاوه بر شارژ ساری کارت از سایر سرویس های دستگاه های خودپرداز پشتیبانی می کند. حجم یا فضای مورد اشغال این دستگاه ها تقریباً یک دهم دستگاه های خودپرداز است. مزیت دیگر این دستگاه ها نسبت به دستگاه های خودپرداز مجهز بودن به فناوری های روز است که می تواند برای ارائه سرویس های مختلف مورد استفاده قرار گیرد، که سرویس شارژ ساری کارت بر روی آن تنظیم گردیده است. در حال حاضر این دستگاه در ۱۳ نقطه از شهر نصب شده است که جانمایی آن به شرح ذیل است:

آدرس	باجه
میدان امام	باجه ۲۴ ساعته
خیابان پاسداران بیمارستان بوعلی	بیمارستان بوعلی
خیابان امیر مازندرانی	بیمارستان امام
بلوار ارتش	بیمارستان فاطمه الزهرا
خیابان فرهنگ	پاساژ تقوی
خیابان امیر مازندرانی	شعبه روح اله
جاده فرح آباد	دانشگاه ادیب مازندران
جاده فرح آباد	دانشگاه روزبهان
مقابل آموزش و پرورش استان مازندران	ابتدای خیابان فرهنگ
بلوار خزر	مجتمع پزشکی طوبی
میدان امام	مقابل سرپرستی بانک انصار
خیابان معلم	درمانگاه حضرت ابوالفضل
اتوبان ساری - قائمشهر	شرکت آب منطقه ای مازندران

تهیه و تنظیم: سازمان فناوری اطلاعات و آمار شهرداری ساری



افقی:

۱- سازه ای است در مسیر راه ها ۲- معماری دفاعی ساختمان به منظور کسب آمادگی هر چه بیشتر در برابر حملات نظامی و سایر بلایای طبیعی ۳- گیاهی دارویی بومی و پاردیرین گزنه در شمال ایران ۴- نوعی بافته سنتی ۵- از ابزار آلات کشاورزی و ساختمانی ۶- واحدی است در شهرداری که مسئول نظارت و انجام فعالیتهای اجرایی است ۷- آغاز زندگی اخروی و جاودان از آن کلید می خورد ۸- زادگاه پدر شعر نوی ایران ۹- از شهرهای تاریخی شمال کشور و اولین پایتخت ساسله قاجار ۱۰- نهادی منتخب مردم که ناظر بر شهرداری هاست ۱۱- این واژه در ایران ابتدا با تغییر نام قانون وزارت آبادانی و مسکن در سال ۱۳۵۳ رایج شد ۱۲- تکنولوژی مدرن سقف سبز در ساختمانها ۱۳- کشوری آسیایی ۱۴- مکانی است جهت گذران اوقات فراغت که متولی آن شهرداریهاست ۱۵- روستایی تاریخی در شهرستان ساری که برج مشهور آن در آغاز قرن پنجم هجری قمری ساخته شده ۱۶- گرداننده نهادی عمومی، غیردولتی، محلی و خودکفا که درآمد خود را در قالب عوارضات متعلقه از مردم اخذ می نماید.

عمودی:

۱- از ابزار ورزشی ۲- بوم و خانه ۳- از سیستم حمل و نقل بین شهری ۴- صدور سند ساختمان در این مقطع از کار صادر می گردد ۵- مورد انتظار و وعده ۶- در اساطیر ایران از پادشاهان کیانی و پدر گشتاسپ در شاهنامه فردوسی ۷- از سرداران شاپور ساسانی و به معنای اسمی باشکوه ۸- کمیسیون بررسی تخلفات ساختمانی در شهرداری ها ۹- هنر و فن طراحی و ساختمان ۱۰- از کهن ترین جشن های ایرانی ۱۱- از شهرهای تاریخی اسلامی ۱۲- نوعی عوارض شهرداری ۱۳- غذایی مقوی و منبع کلسیم ۱۴- گیاهی است از تیره پنیرکیان که در نساجی نیز کاربرد دارد ۱۵- آزاد ۱۶- مهندسی ساخت و ساز ۱۷- عمارتی است در شهر ساری و مربوط به اواخر دوره قاجار و به عنوان یکی از آثار ملی ایران به ثبت رسیده است ۱۸- روستایی است تاریخی در شهرستان ساری در مسیر سمنان ۱۹- از درختان جنگلی که بومی مازندران نیز می باشد ۲۰- جلوگیری از اشغال پیاده روها، میادین، پارک های عمومی و استفاده غیر مجاز آنها از وظایف کارکنان این بخش شهرداری می باشد.

مهندس حامد فتحی

کارشناس ارشد، مرکز تحقیقات علوم دارویی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران

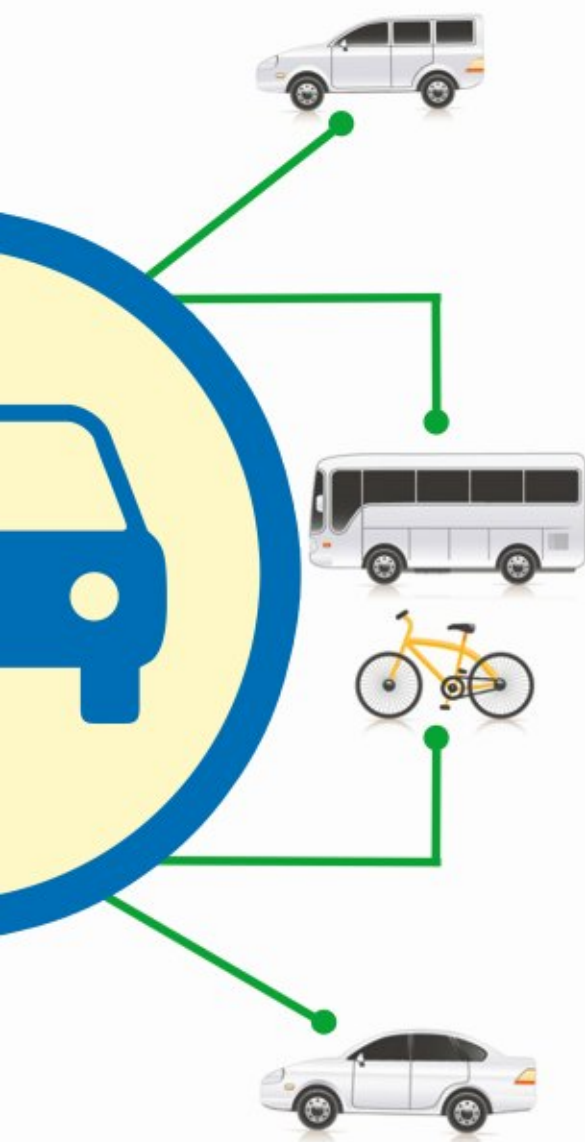
فاطمه عاشوری

کارشناسی ارشد شهرسازی

علیرضا مهدوی

کارشناسی ارشد شهرسازی

کاربری های سفرساز



یکی از معضلات موجود در شهرهای امروزی، استفاده بی رویه از انواع وسایل نقلیه موتوری به خصوص اتومبیل های شخصی است که منجر به تراکم ترافیکی و عوارض جانبی همچون افزایش آلودگی جوی و صوتی، کاهش سطح سلامت و کاهش کیفیت زندگی شهروندان شده است. افزایش ظرفیت شبکه های ترافیکی تا مدت ها به عنوان یک راهکار برای کاهش تراکم ترافیکی و عوارض ناشی از آن پیشنهاد می شد. این راه حل اگر چه به صورت مقطعی از بار ترافیکی در واحد سطح شبکه می کاهد ولی در دراز مدت خود مشوق استفاده بیشتر از شبکه راههاست.

پاسخگو نبودن این راه حل موجب شد که در دهه های اخیر، برنامه ریزان شهری نظریه ها و راهکارهای جدیدی را در این مبحث ارائه دهند. آرتور سوریا ایماتا، یکی از این نظریه پردازان، معتقد بود که کلیه مشکلات شهرسازی از مشکلات ترافیکی نشأت می گیرد و مناسب ترین شکل برای یک شهر آن است که شهروندان در کمترین زمان ممکن بتوانند از خانه شان به سایر نقاط رفت و آمد کنند. اما از آنجایی که کاربری های مختلف زمین شهری و شبکه معابر شهری بر پایه قانون "عرضه-تقاضا" شکل گرفته اند، با ورود و گسترش روز افزون اتومبیل و فعالیت های اقتصادی به شهرها، تبعیت از این قانون، سیستم شهر را با مشکل مواجه نموده است. بدین ترتیب نوعی جریان تصاعدی سابقه متقابل "اتومبیل-راه-اتومبیل" به وجود آمد و تا دهه ی ۱۹۵۰ همواره راه حل این اختلاف شتابان درخور همین سابقه جستجو می شود. از سال ۱۹۵۰ به بعد با آغاز تلاش هایی که در زمینه برقراری رابطه متقابل حمل و نقل و کاربری اراضی شکل گرفت، نگاه های گذشته تغییر یافت.

مردم برای رفع نیازهای خود مجبور به تولید سفر به مقاصد کاربری‌های مرتبط هستند. لذا، اکثر مردم تمایل دارند در نزدیکی مراکز خدمات رسانی و محل کارشان سکونت داشته باشند و بر این اساس، نیاز به انجام سفرهای متعدد را کاهش دهند. پس، می‌توان گفت تنوع کاربری زمین در مقیاس‌های مختلف از یک ساختمان تا یک محله مزیت‌های فراوان دارد. تنوع کاربری به سرزندگی محیط و افزایش احساس امنیت در سطح محله‌ها می‌افزاید. این حس امنیت به افراد کمک می‌کند تا علاوه بر اتومبیل شخصی از سایر روش‌های حمل و نقل نظیر حمل و نقل عمومی، دوچرخه و یا پیاده‌روی بیشتر استفاده نمایند.

امروزه برنامه‌ریزان حمل و نقل شهری دو اصل اساسی را در سیستم حمل و نقل شهری دنبال می‌کنند:

* ارجحیت دادن به حرکت مسافر و کالا نسبت به حرکت وسایل نقلیه در سطح شهر

* ایجاد دسترسی بیشتر (رفع مایحتاج روزانه با تعداد سفرهای کمتر) نسبت به تحرک بیشتر (حرکت آزادانه وسایل نقلیه در شهرها)

نظام شهرسازی و برنامه‌ریزی شهری برای انتخاب کاربری‌های شهری و جانمایی آن‌ها در مناطق مختلف شهر، نیازمند آگاهی از ویژگیهای سفر سازی و تأثیرات ترافیکی هر کاربری در زمان حال و آینده است. پس نحوه مکان‌یابی و ساماندهی کاربری‌ها به ویژه کاربری‌های عمده جاذب و تولید سفر و طراحی شبکه‌های ارتباطی هدایت‌کننده و مسافرین‌بایستی در شهرسازی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار باشد و بایستی در طراحی شبکه‌های ارتباطی و توسعه آن در یک دوره حداقل ده ساله در طرح‌های تفصیلی افزایش سفرهای آتی در آینده را برای مکان‌یابی و ساماندهی این کاربری‌ها اتخاذ کرد زیرا عدم پیش‌بینی در این رابطه، حمل و نقل و ترافیک شهرها را در آینده با بحران مواجه می‌سازد.

حمل و نقل از مهمترین عوامل کاربری زمین شهری است، که سهم قابل توجهی از بهترین زمین‌ها گاهی تا ۳۰ درصد از زمین‌های مناطق شهری را به خود اختصاص می‌دهد. در طرح‌های توسعه شهری، توجه به اثر متقابل حمل و نقل و کاربری زمین بر یکدیگر و برنامه‌ریزی هم‌زمان این دو مولفه اساساً راهکاری بسیار ارزشمند در حل مشکلات ترافیکی می‌باشد و از طرفی هزینه‌های اضافی که جهت ایجاد بزرگراه‌ها، افزایش ظرفیت خیابان‌ها و معابر استفاده می‌شود را می‌کاهد.

برنامه‌ریزی کاربری زمین که انواع استفاده از زمین را طبقه‌بندی و مکان‌یابی می‌نماید، هسته اصلی برنامه‌ریزی شهری است، که در آن، هر چه میزان توزیع کاربری‌های مختلف در سطح شهر از مطلوبیت بیشتری برخوردار باشد، موجب بهبود سیستم حمل و نقل شهر و در نتیجه کاهش هزینه محیط زیستی، سوخت و افزایش ایمنی می‌گردد.

ارتباط میان حمل و نقل و کاربری زمین

حمل و نقل:
برقرار کننده ارتباط بین فعالیت شهری

ترافیک:
نتیجه مشترک فعالیت مستقر در کاربری شهری

منابع:

- ۱- مهندسین مشاور رهپویان و گذر راه، ۱۳۷۱: گزارش دو دیدگاه در مطالعات جامع حمل و نقل شهرها، بی‌نا، تهران
- ۲- رهنما، محمد رحیم، ۱۳۸۷: اندازه‌گیری تغییرات دسترسی در منطقه‌ی مادر شهر سیدنی، جغرافیا و توسعه، شماره ۷، دانشگاه سیستان و بلوچستان
- ۳- سلطانی، علی، ۱۳۹۰: مباحثی در حمل و نقل شهری با رویکرد پایداری، انتشارات دانشگاه شیراز، چاپ اول
- ۴- ضیایی، محمد، محسنیان، حسن، ۱۳۸۹: نظرسنجی احداث واحدهای تجاری خطی بر ترافیک شبکه‌ی پیرامون بافت مرکزی مشهد، دفتر مطالعات برنامه‌ریزی حمل و نقل سازمان ترافیک مشهد
- ۵- لینچ، کوین، ۱۹۸۱: تئوری شکل خوب شهر، ترجمه سید حسین بحرئی، ۱۳۷۶، تهران، نشر دانشگاه تهران
- ۶- جهانشاهی، کاوه، ۱۳۸۷: حمل و نقل، کاربری زمین و توسعه‌ی پایدار، جستارهای شهرسازی، شماره ۲۶ و ۲۷

شهر با مردم نه برای مردم



همکاری و مشارکت ساکنان محله‌ها در رسیدن توسعه پایدار شهری لازم می‌باشد؛ چرا که آن‌ها بیشترین اطلاعات را راجع به محله خود به عنوان بخشی از شهر دارند. بنابراین موفق‌ترین برنامه‌ها آن‌هایی هستند، که از مقیاس محله آغاز می‌شوند یا به عبارتی روندی از پایین به بالا داشته باشند و از نظرات و مشارکت مردم استفاده می‌نمایند.

تا کنون شهرسازی ایران بدون حضور مردم تهیه و اجرا شده‌اند؛ اما امروز شهرسازی مشارکتی با مقوله محله محوری به یک ارزش تبدیل شده‌است.

بنابراین شهرنشینی را هنر زیستن انسان‌ها در کنار یکدیگر می‌دانند و کمک خواستن از شهروندان برای اجرای طرح‌های شهری و دخالت آن‌ها در تصمیم‌گیری‌ها، جایگزین برنامه‌ریزی متمرکز شده و مردم می‌توانند تا حدودی جایگاه خود را یافته و در ایجاد فضاهای هر چه مطلوب‌تر مشارکت نمایند.



شهر از پیچیده‌ترین مصنوعات بشری و محله یک واحد شهری، نشانه‌ای آشنا برای شهروندان و اساسی‌ترین عنصر زنده شهری است، که به عنوان واسطه تعامل شهر و شهروندان محسوب می‌شود؛ طبقات اجتماعی مختلف را در خود جای می‌دهد و با ارائه خدمات روزمره مورد نیاز و با ایجاد نمادهای محله‌ای و ویژگی‌های خاص به ساکنان خود هویت و نوعی احساس تعلق می‌بخشد، تا جایی که هر شهروند با محله‌ای که در آن زندگی می‌کند شناخته می‌شود.

محله‌ها از عناصر مهم تشکیل دهنده حیات اجتماعی شهری هستند، که از روابط همسایگی و اتحاد غیر رسمی میان گروهی از مردم به وجود می‌آیند. محله یعنی خانواده و شهر. چون خانواده به محله مسکونی خود احساس تعلق مشابه با خانه خود دارد.

محله‌ها از یک ساختار همگن کالبدی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی تشکیل شده‌اند و به عنوان بخش مهمی از ساختار شهرها دارای کارکردهای گوناگون هستند.

محله اساس مشارکت اجتماعی در سکونتگاه‌های انسانی بوده است. پیوندهای محله مبنای نماد پایداری سکونت هستند. در قدیم مناسبات قومی و مذهبی بر محله و روابط اجتماعی آن چیره بود اما این مناسبات در اثر افزایش شتاب و شدت رشد شهرنشینی کم رنگ و ضعیف شد و با تحولات سریع دوران معاصر و اصول فضا سازی و شهرسازی مدرن ساختار و در نتیجه فعالیت محله‌ها به هم ریخت و ساکنان آن از هویت خاص خود دور شدند و شهروند خود را جدا از محله و به تبع آن جدا از شهر احساس کرد.

لذا برای باز زنده‌سازی محله‌ها و باز یابی سرمایه‌های اجتماعی از دست رفته، نظریه‌های نوین، بر توسعه محله‌ای و اهمیت مشارکت اهالی در قالب الگوهای برنامه‌ریزی فرآیندگرا و تعامل محور توسعه یافت.

سرمایه اجتماعی و مشارکت از مفاهیم کلیدی است که بدون آن ها توسعه محله‌ای عملی نخواهد شد



منابع:

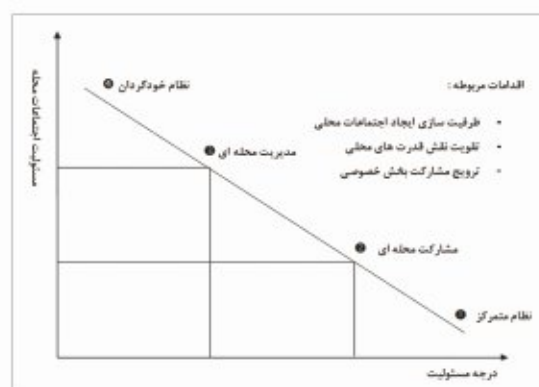
- ۱- موسوی، سید یعقوب؛ ۱۳۹۱؛ محله‌ی نوین الگوی جامعه‌شناسی شهری از توسعه‌ی محله‌ای؛ نشریه منظر؛ مرکز مطالعات و برنامه‌ریزی شهر تهران
- ۲- رفیعیان، مجتبی؛ فروزنده، محسن؛ داداش پور، هاشم؛ ۱۳۹۲؛ تحقق‌پذیری برنامه‌ریزی محله‌محور در بافت‌های فرسوده‌ی شهری (مطالعه‌ی موردی: محله‌ی سنگلج تهران)؛ مطالعات و پژوهش‌های شهری و منطقه‌ای؛ سال پنجم؛ شماره هجدهم
- ۳- الوانی، سیدمهدی؛ سیدنقوی، میرعلی (۱۳۷۹) "سرمایه اجتماعی، مفاهیم و نظریه‌ها"، فصلنامه مطالعات مدیریت، شماره ۳۳ و ۳۴، دانشگاه علامه طباطبائی
- ۴- لینچ، کوین، ۱۹۸۱: تئوری شکل خوب شهر، ترجمه سید حسین بحرینی، ۱۳۷۶، تهران، نشر دانشگاه تهران

اگر بخواهیم در توسعه شهرهای امروزی پاسخگوی احتیاجات امروز باشیم و سهم نسل‌های آینده از منابع را در نظر بگیریم، باید اداره خردمندان شهرها را بر پایه شهرسازی مشارکتی و مشارکت شهروندان تعریف و برنامه‌ریزی نماییم؛ چرا که کاستی‌های شهرسازی آمرانه مشخص گردیده است. مشارکت زمانی تحقق می‌یابد که شهرنشینان هر کدام به نوبه خود احساس مسئولیت کنند و از حالت یک شهرنشین عادی و بی تفاوت در آینده به یک شهروند مسئولیت تبدیل گردند.

سرمایه اجتماعی و مشارکت از مفاهیم کلیدی است که بدون آن‌ها توسعه محله‌ای عملی نخواهد شد.

می‌توان از تاثیرگذارترین متفکران در زمینه مفهوم محله و سرمایه اجتماعی جین جیکوبز صاحب اثری کلاسیک با عنوان "مرگ و زندگی در شهرهای بزرگ امریکایی" را نام برد، که هنوز هم معماران، طراحان و برنامه‌ریزان شهری از دیدگاه‌های او استفاده می‌نمایند.

نهایتاً، می‌توان گفت پیوند با محل سکونت افراد و خانواده‌ها منجر به شکل‌گیری مشارکت محلی خواهد شد که نقش عمده در توسعه پایدار شهری خواهد داشت.





تصویر زندگی

نقطه نظرات بر مشارکت مردمی در برنامه ریزی شهری

سینا معماری

بنیادی ترین اندیشه زیرساختی مشارکت، پذیرش اصل برابری در فرصت ها برای مردم است. تکوین و توسعه جامعه مدنی در گرو فرآیند درونی کردن و نهادینه سازی مشارکت مردمی است و راهبردهای افزایش مشارکت شهروندی در سه فرآیند درونی کردن ارزش های مشارکت، نهادینه سازی و کاهش اختلالات اجتماعی و تکوین جامعه مدنی از طریق شکل گیری اتحادیه ها و اصناف قرار دارد.

سه دیدگاه آن به شرح ذیل مطرح می گردد:

- ۱- بینش هم آوری

در این دیدگاه به این دلیل که اصولاً ساکنین محلی و مردم قادر نیستند، نقش سازنده ای در جهت انجام پروژه ها ایفا نمایند، لذا مشارکت آنان تنها در جهت کاهش ضدیت آنان با انجام پروژه ها از طریق دخالت صوری آنها می تواند باشد.

- ۲- بینش مشارکتی - مشورتی

ارتباط با مردم و شهروندان جهت آشنایی با افکار و ارزش های آنها یکی از مقتضیات برنامه ریزی می باشد.

نظریه مشورتی بر سه روند تاکید دارد که عبارتند از:

- اطلاع رسانی به ساکنین در مورد گزینه های موجود
- اخذ نظرات شهروندان
- لحاظ نمودن افکار جامعه در طرح و یا برنامه های نهایی

- ۳- بینش درمان آموزشی - اجتماعی یا نمونه یادگیری اجتماعی

ارتقاء وضعیت شهروندان از طریق آموزشی که از طریق مشارکت به آنها داده می شود و تربیت شهروندان مسئول که بتوانند با آزادی و دموکراسی که در اختیارشان قرار می گیرد، سرنوشت خود را به سمت بهینه ای رهنمون کنند. اساس این نظریه در واقع دموکراسی است. افراد معتقد به این نظریه بر این باورند که مشارکت مردمی زمینه آموزش مناسبی جهت تربیت شهروندان در محله یا محدوده ای که مشارکت در آن صورت می پذیرد، مهیا می سازد. این مدل را یادگیری اجتماعی نیز می نامند. از مبتکران این نظریه می توان جان فریدمن را نام برد که معتقد است، باید بین برنامه ریزان به مردم و زبان واقعیت های عملی مردم به برنامه ریزان آموزش فاصله ها حذف شوند و زبان علمی برنامه ریزان به مردم و زبان واقعیت های عملی مردم به برنامه ریزان آموزش داده شود.

بنیادی ترین اندیشه

زیرساختی مشارکت

پذیرش اصل برابری

در فرصت ها برای

مردم است.



هر شهروند یک آتش نشان

طرح آتش نشان داوطلب

در فعالیتهای ایمنی و امدادی در سطح بالایی قرار دارند. از جمله این کشورها آلمان، ایتالیا، چین، انگلستان، ژاپن و ایالات متحده آمریکا هستند. ذکر این نکته لازم است که در حال حاضر در کشور ما برخی نهادها و سازمانها مانند جمعیت هلال احمر اقداماتی جهت استفاده از نیروهای داوطلب انجام داده اند.

ترویج فرهنگ ایمنی در سطح جامعه و به حداقل رسانیدن خسارات جانی و مالی در حوادث مختلف از مهم ترین اهدافی است که سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری ساری با تشکیل گروههای داوطلب آتش نشانی دنبال می کند.

تجارب سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری ساری در تشکیل گروههای داوطلب

سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری ساری با جذب تعدادی نیروی مردمی، در مواقع ضروری از مساعدت آنان استفاده می نماید که این اقدام به عنوان نقطه شروع کار، مناسب است.

این سازمان با برگزاری شش دوره آموزشی مقدماتی ۱۶ ساعته و یک دوره آموزشی نیمه پیشرفته ۲۴ ساعته بین سالهای ۹۴-۹۲ توانسته است با موفقیت کامل تعداد ۲۰۸ نفر شهروند (زن و مرد) را تحت آموزش های لازم قرار دهد.

«جهت اعتلای فرهنگ ایمنی شهروندی، کلیه دوره های مذکور به صورت رایگان برای علاقه مندان برگزار می گردد.»



حسین جوینی

کارشناس ارشد مدیریت در سوانح طبیعی

آشنایی با طرح آتش نشان داوطلب

مشارکت به معنای عام آن از دیرباز با زندگی انسان پیوند داشته و همراه با تحول و تکامل او رشد یافته است. علیرغم شکل گیری اندیشه مشارکت در تمامی ابعاد زندگی، هنوز آن گونه که باید و شاید شاهد گسترش مشارکت در همه ابعاد زندگی نیستیم.

امروزه موضوع ایمنی یکی از اساسی ترین نیازهای زندگی بشر و در واقع بستر زندگی در شهر را تشکیل می دهد. ایمنی را مجموعه اقداماتی دانسته اند که برای رفاه و یا کاهش خسارات جانی و مالی ناشی از حوادث انجام می شود. مهم ترین سازمان تأمین کننده ایمنی در شهر آتش نشانی است. این سازمان در مرحله نخست با انجام اقدامات پیشگیرانه همانند آموزش و توصیه های ایمنی، تلاش در کاهش حوادث دارد و در مرتبه دوم به هنگام بروز حوادث به مقابله با آنها می پردازد.

بی گمان مشارکت مردمی در همراهی با آتش نشانی ها، این سازمانها را در انجام وظایف خود به نحو مطلوب تری یاری می رساند.

تعریف نیروی داوطلب آتش نشانی

«نیروی داوطلب به نیرویی گفته می شود که به صورت افتخاری جهت انجام فعالیتهای ایمنی و آتش نشانی انتخاب شده اند.»

تجارب جهانی در تشکیل گروههای داوطلب آتش نشانی نگاهی به تجربیات کشورهای جهان نشان می دهد که در بیشتر آنها به ویژه کشورهای توسعه یافته، مشارکت مردم

ردیف	نام کشور	جمعیت (میلیون نفر در سال ۲۰۱۵)	تعداد داوطلبان	نسبت به ازاء جمعیت
۱	ایالات متحده آمریکا	۳۲۱	۷۵۶۰۰۰	یک به ۴۲۵
۲	اتریش	۸	۳۲۰۰۰۰	یک به ۲۵
۳	بلژیک	۱۱	۱۲۰۰۰	یک به ۹۱۶
۴	آلمان	۸۰	۱۳۰۰۰۰	یک به ۶۱
۵	اسلوونی	۲	۱۳۳۰۰۰	یک به ۱۵
۶	ژاپن	۱۲۶	۹۲۰۰۰۰	یک به ۱۳۶
۷	نروژ	۵	۸۷۰۰	یک به ۵۹۰
۸	هلند	۱۷	۷۵ درصد آتش نشان رسمی	
۹	ایران	۷۵	۱۳۰۰۰	یک به ۵۷۷۰



سطوح دوره های آموزشی داوطلبان :

سطح مقدماتی:

آشنایی با طرح آتش نشان داوطلب، آشنایی با سازمان آتش نشانی و اهداف آن، اصول و مبانی آتش نشانی، آشنایی با خاموش کننده های دستی، اصول و مبانی امداد و نجات، کمک های اولیه، کار عملی و آزمون.

سطح نیمه پیشرفته:

باز آموزی مباحث دوره مقدماتی، آشنایی با دستگاه تنفسی، آبرسانی در عملیات آتش نشانی، شناخت کف و کفسازها، مقدمات امداد و نجات جاده ای، کار عملی و آزمون.

سطح پیشرفته:

شامل مباحث تخصصی ایمنی و آتش نشانی می شود.

بازتاب بین المللی فعالیت های آموزشی سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری ساری در حوزه آتش نشانان داوطلب:

در سال ۱۳۹۳ سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری ساری شاهد حضور و بازدید کارشناسان آژانس همکاری های بین المللی ژاپن (جایکا) از فعالیتهای آتش نشانان داوطلب این سازمان بودند.

این گروه با انتخاب سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری ساری به عنوان سازمان منتخب کشور در عرصه آموزش داوطلبان، از فعالیتهای این حوزه مستند سازی نموده و آن را در اجلاس جهانی سوانح (که به مناسبت بیستمین سالگرد زلزله سال ۱۹۹۵ شهر کوبه برگزار گردید) در سال ۲۰۱۵ در کوبه ژاپن به نمایش گذاشتند.

علاقه مندان جهت ثبت نام و شرکت در دوره های آتش نشان داوطلب می توانند به اداره آموزش و پیشگیری سازمان واقع در خیابان ملامجالدین مراجعه نموده و یا جهت کسب اطلاع بیشتر با شماره تلفن ۳۳۲۶۰۱۴۰ تماس حاصل نمایند.

آیا می توان شعار هر آپارتمان یک بام سبز را محقق ساخت؟ آیا بام سبز عملی است؟



سارا اسدالله پور

کارشناس ارشد شهرسازی

بام سبز

گسترش فیزیکی شهرها منجر به از بین رفتن محیط های طبیعی- پیرامونی و زمین های زراعی شده است. در ساختمان های شهری، بام های مسطح با هزینه زیاد به منظور حفاظت ساختمان در برابر باران و برف و نگهداری لوازم مکانیکی طراحی شده اند. بام های تخت معمولاً فاقد ملاحظات زیبایی شناسانه معماری بوده و بنابراین نمی توانند در اغنای ارزش زیبایی و معماری ساختمان نقشی داشته باشند. یکی از راهکارهای ایجاد و توسعه فضای سبز مصنوعی ایجاد بام سبز (Roof Garden) است، سطحی که بر روی سطح آن گیاهان رشد می کنند. تنوع گیاهی چنین ساختاری می تواند از بام پوشیده از چمن مصنوعی تا باغ بامی باشد که با گیاهان مورد استفاده در طراحی منظر پوشیده شده است. سبزپوش کردن بام نیازمند گیاهانی است که بتوانند در برابر محیط خشن و بی روح پشت بام در شرایط کم آبی، یخ زدگی، طوفان و غیره مقاومت کند. نوع گیاهان انتخابی بسته به نوع آب و هوا و شرایط اقلیمی متفاوت است.



تاریخچه بام سبز

براساس برآوردهای موجود، امروز حدود ۱۰ درصد از کل بام های آلمان، به گونه ای بام سبز می باشند. بام های سبز مدرن از سیستم لایه های پیش ساخته تشکیل می شوند. این سیستم در دهه ۱۹۶۰ در آلمان اختراع شد و به سرعت در بسیاری از کشورهای اروپا و امریکای شمالی گسترش یافت.

از دیدگاه مهندسی سازه طراحی ساختمان با بام سبز منجر به افزایش پایداری و مدیریت صحیح بارانهای سیل آسا و آب باران می گردد.

همچنین بام های سبز به مساحت قابل ساخت یک پروژه افزوده و مکان های جدید برای اجتماع درون محیطی فراهم می آورد. تشویق و حمایت های بی دریغ شهرداران در این باب منجر شده است که صاحبان ساختمان ها به مزایای به کارگیری این تکنولوژی در طراحی، گیاه کاری و تخصیص و ساخت باغ بام ها و ارزش افزوده ناشی از آن پی برند.

ایده ایجاد باغچه روی سقف و کشت بر روی آن توسط ایرانی ها در ۲۵۰۰ سال پیش، بر روی بام زیگورات ها به کار گرفته شده است. همچنین بام های سبز ۶۰۰ سال قبل میلاد مسیح توسط مردم بابل ساخته شده است. باغ های معلق بابل در واقع باغ هایی نبودند که در هوا معلق باشند بلکه فضاهای سبزی بودند که روی بام ها و مهتابی های چند ساختمان قرار داشتند.

توسعه فضاهای سبز بر بام ها در سال های اخیر به ویژه در اروپا و امریکا سرعت پیش تری به خود گرفته است. دلیل عمده توجه به این امر علاوه بر مبحث زیباشناسی معمارانه، پاسخگویی به عواملی همچون عایق سازی (حرارتی، رطوبتی و صوتی) طبیعی ساختمان، استفاده از فضای مرده بام در جهت خلق فضای دلپذیر، ایجاد سطوح چشم انداز در نما، تلفیق ساختار مصنوع با طبیعت، کمک به کاهش آلودگی های جوی، افزایش نسبت اکسیژن هوا و غیره می باشد.



مزایای احداث بامهای سبز

- کاهش سرازیر شدن آب باران و سیلاب
- جلوگیری از انتشار ذرات معلق در هوا و آلودگی
- کاهش تأثیر جزیره حرارتی شهرها از طریق سر کردن بخار هوای محیط
- فراهم آوردن محیط آرام برای پرندگان و جانوران
- بهبود کارآیی انرژی ساختمان ها
- فراهم آوردن امکانات برای کشت برخی محصولات مصرفی

ساخت بام های سبز

سیستم هایی که برای ساخت بام سبز طراحی شده اند سبک وزن، نیازمند رسیدگی کمتر و بادوام هستند. مصالح بکار گرفته شده در هنگام بارش باران های سیل آسا و ناگهانی، آب باران را جذب کرده و با کم کردن سرعت آب جاری شده، خطر وقوع سیلاب را کاهش می دهد. شیوه های جدید آبیاری باغ بام ها، مصرف آب را به حداقل رسانده و رطوبت موجود در خاک را حفظ کرده است و از تبخیر سریع جلوگیری می کند. در هنگام ساخت ابتدا لایه عایق رطوبتی و سپس شبکه زه کشی مناسب بر روی پشت بام نصب میشود. ایجاد یک محیط رشد کاملا مناسب برای موفقیت بام سبز ضروری این محیط برخلاف خاک زراعی طبیعی کاملا متناسب با محیط طراحی شده و به هنگام خیس شدن خیلی سنگین نمی شود. در نهایت گیاهان کاشته می شوند. پوششهای گیاهی مقاوم در برابر سرما و گرما مورد استفاده قرار می گیرد. گیاهانی که برای این منظور استفاده می شوند معمولا شامل گیاهان چند ساله علفی، گل ها، علف های وحشی و خزه می باشند.

ساخت انواع باغ بام ها نیازمند برنامه ریزی و دانش خاص آن است. اگرچه بام های سبز از نظر قابلیت نگهداری و کنترل وزن خاک، باران و برف و تعبیه مسیرهای پیاده نیازمند فناوری فراتر از سیستم معمول مهندسی بام می باشد اما اجرای آن چندان دشوار نیست.

یک بام سبز از سه قسمت تشکیل شده است:

۱- سقف ساختمان یا آن چیزی که هم اکنون بر بام ساختمانها وجود دارد و بر روی آن لایه عایق مثل قیرگونی، ایزوگام کشیده شده است.

۲- باغ بام که یک لایه محافظت کننده است و سقف و عایق رطوبتی را از لایه خاک و گیاهان جدا می کند.

۳- خاک و کود و سیستم آبیاری باغ که هرکدام با دقت در محل کار خود قرار می گیرد.

موادی که در ساخت باغ بام استفاده میشود. دارای عمر بسیار طولانی هستند که در این صورت نیازی به تعویض دوره ای ندارند. ماندگاری آنها بین ۳۰ تا ۵۰ سال است.



شمشاد

پیچ گلیسین

پیچ امین الدوله

پیچ اناری

پاپیتال

شب بو

موچسب

شیرخشت

انواع چمن گیاه پوششی مانند (دایکوندر و لیزوماکیا و آجوکا)

برخی گیاهان مورد استفاده در بام سبز

لایه های بام سبز

بام سبز کامل که به تفکیک لایه ها در تصویر مشخص شده است شامل ۸ لایه می باشد که جنس، نوع و مشخصات فیزیکی هر کدام از آنها در زیر معرفی گردیده است.

- لایه خاک و گیاهان نخستین سطح هر بام سبز است که در نگاه نخست به چشم آمده و شامل ترکیبی از چیدمان سطوح با ضخامت خاک متناسب با باربری سقف و گلجای ها و گلدانها و باکس های گل با مواد مختلفی نظیر فایبرگلاس کامپوزیت، سنگ، آجر و ... است.
- لایه بعدی فیلتر خاک و عموماً از جنس ژئوتکستایل با وزن مخصوص ۷۵ تا ۲۰۰ گرم بر مترمربع است و به صورت نبافته و پرس شده عرضه می گردد. این لایه از شسته شدن خاک جلوگیری می کند.
- لایه زهکش ۲۰ میلی متری در نواحی ای که ضخامت خاک از ۷ سانتی متر تا ۵۰ سانتی متر متغیر است کاربرد داشته و می تواند احجام مناسبی از آب را برای لایه خاک نازک بالای خود ذخیره نماید و همچنین امکان جریان آزادانه آب و دفع آن را از بخش زیرین خود فراهم سازد.
- لایه حفظ رطوبت میزان رطوبت را در زیر زهکش ۲۰ میلیمتری بالانس کرده و رطوبت لازم را جهت لایه خاک از طریق تبخیری پشتیبانی می نماید. جنس الیاف نبافته (ژئوتکستایل) می باشد.
- لایه ضد ریشه از ورق پلی اتیلن، ممبرینی با ضخامت ۰/۵ تا ۱/۵ میلی متر است که از نفوذ ریشه گیاهان به سطوح پایین تر جلوگیری می کند.
- لایه زیرین بعدی زهکش ۳۰ میلی متری است که مدیریت آب هایی را که از لایه های فوق به روی سطح بام نشت می کنند به عهده گرفته و جریان آب را آزادانه و بدون فشار آب بر روی شیب بندی بام تا رسیدن به آبروهای خروجی آب هدایت می کنند. در حقیقت این لایه با ایجاد فاصله میان لایه ایزولاسیون و لایه ضد ریشه از انباشت آب بین این دو لایه و ایجاد فشار منفی جلوگیری می کند.
- لایه بعد لایه نمدی مناسبی (عموماً ژئوتکستایل) است که لایه ایزولاسیون را از صدمه مکانیکی حین اجرا محافظت کرده و سرعت جریان آب را تا حدی کم می نماید.
- در نهایت لایه ایزولاسیون بام که از دو لایه ممبرین مایع تشکیل شده، که با غلطک بر روی سطوح بام اجرا شده و یک لایه الیاف فایبرگلاس این دو لایه را تقویت می نماید.



از دیدگاه مهندسی سازه
طراحی ساختمان با بام سبز
منجر به افزایش پایداری و
مدیریت صحیح بارانهای
سیل آسا و آب باران می گردد.



گیاهان در منظر شهری

سارا اسداله پور

کارشناس ارشد شهرسازی

گیاهان از عناصر اصلی فضای سبز هستند، لذا استفاده ی درست و اصولی از آنها در قالب طرح های چشم نواز شهری مفهومی بسیار گسترده داشته و نیاز به رعایت اصول و قواعد ویژه ای دارد. در مفهوم کلی طراحی کاشت، هنری است که با ترکیب خلاقانه ی معماری، باغبانی و محیط زیست و بهره گیری از اصول و روشهای خاص خود سعی در خلق منظره ای زیبا و چشم نواز شهری دارد. در واقع طراحی کاشت، هنر ترکیب گیاهان برای خلق یک منظره ای طبیعی است.

در واقع در طراحی چشم اندازها نیازمند یک تصمیم گیری هنرمندانه است که بتوان با دید آینده نگر و بلندمدت علاوه بر تامین زیبایی منظر شهری در راستای کاهش هزینه ها نیز گام بردارد. استفاده ی به جا و مناسب از هر گونه ی گیاهی در جایگاه و هدف واقعی خود کمک شایانی به کاهش هزینه های شهری می کند. از آنجا که ویژگی های بصری هر فرم از گونه های گیاهی مشخص کننده جنبه عملکردی آن گونه ها خواهد بود. لذا قبل از کاشت هر گونه ی گیاهی می بایست به بررسی فرم هر گونه ی گیاهی، هدف از کاشت هر گونه و خصوصیات آن پرداخت. در ذیل به اختصار به بیان برخی از کاربردهای مورد نیاز شهری و گیاهان پیشنهادی مناسب در آن بیان شده است.

گیاهان مناسب برای پرچین:

اسپیره سفید یا گل عروس- اسپیره پُرپر- اسپیره سرخ - برگ نو - شمشاد رسمی - سرو تبریزی (نوش)
سرو خمره ای - زرشک - پیروکانتا

درختان سایه انداز و پوشاننده:

عرعر- بید مجنون- چاودار- داغداغان- پائولونیا- شاه بلوط هندی -توت آمریکایی-درخت لاله -ابریشم
افرای سیاه - نارون

درختان سریع رشد:

سرو نقره ای - عرعر- دم موشی - زیتون تلخ - چنار - سدروس - افرای سیاه -اقاقیا -پائولونیا- توت آمریکایی
درخت لاله- ابریشم

درختان مقاوم به گرد و خاک:

عرعر- زالزالک - ژنکیو- چنار- لیلکی آمریکایی - ماگنولیا - بید مجنون - اقااقیا - داغداغان

گیاهان جاذب پرنده:

یاس وحشی - زیتون -زغال اخته - امین الدوله - پیروکانتا- خاس - اسپیره - یاس خوشه ای - انگور زینتی

درختان آبدوست:

چنار - توسکا - بیدمجنون- درخت لاله

درختان بادشکن:

توت آمریکایی - سرو نقره ای -سرو خمره ای - اقااقیا - زالزالک- نمدار - سدروس - گردو

گیاهان مقاوم به سرما:

سرو نقره ای - کریپتومریا - چینی - به ژاپنی - ابریشم مصری- ماگنولیا

درختان برگ قرمز:

افرای چناری برگ قرمز - گوجه گل - فندق - زرشک - انجیلی در پاییز - توری در پائیز - افرای ژاپنی

امروز صبح وقت خرید

مایحتاج روزانه، کجا بهتر از بازار روز آن هم
بازار روز ساری، قدم زدن در راسته‌هایی سامان یافته که
پر از نعمات رنگارنگ الهی است از سبزیجات و میوه جات و
حبوبات و خشکه بار، مرغ و ماکیان و هر چه بخواهی و نخواهی و با
دیدنش هوس خرید کنی.

مردم عزیزی که فروشنده اند و زنان و مردانی که حاصل زحمتشون رو با روی
خوش و زبان و لهجه خوش تر، از روستا و محلات برای عرضه آورده اند.
جای جای این بازار پر از محصولات ناب که چشم‌ت را خیره می‌کند و زبان خواستنت
را می‌گشاید. از دانه انار جنگلی و بودر انار، رب از گیل، رب خرمالوی جنگلی، کنجد و
برنجک گرفته تا سبزیجات کوهی و محلی، اناریجه و ...
و از اواخر پاییز تا دیر هنگام زمستان، گل نرگس شهدا و هشت پر و زرد و مرکبات از همه
نوع، تخم سبزیجات و ماهی آب بندان و مرغ و تخم مرغ محلی و فضایی که زندگی در آن
سخت رایج است.
آن طرف تر نشاء توت فرنگی و پیاز سنبل و نهال درختان از هر نوع، ویژه بازاری پر از نقش
عجیب و مردم و چشمانی مشتاق و دستانی خواهان.
خلاصه اینکه از لابلای این بازار داد و ستد، بوی عید به مشام می‌رسد؛ بوی بهار و بوی زندگی.

الهی شکر که زندگی جاریست. الهی شکر



زهرا جعفری

دانشجوی دکتری محیط زیست

امروز...

امروز کوزه‌ی لعبی سبز رنگ منزل ما که دو

دسته‌ی زیبای اون مثل دو گوشواره از اون آویزون بود به هر شکل شکست و از قد دو تا شد. چه سرنوشتی می توانست داشته باشد تنها کار من این بود که کوزه دو پاره شده رو به سبد آشغال بسپرم. اما در کمال تعجب خواهر کوچکتر، قسمت بالای اون رو در خاک باغچه فرو کرد و درونش یک شاخه شمعدانی کاشت و قسمت پایین اون رو از زیر سوارخ کرد. خاک ریخت و درونش قلمه گل کاشت و در قسمت دیگری با خاک باغچه پیوند زد و منظره‌ی زیبایی ایجاد کرد از همان زباله ها و به گمان من رنگ و لعاب و صفایی به باغچه و حیاط داد.

تازه به صرافت افتادم که با بسیاری از کاسه و کوزه های شکسته می توان به عنوان زینت بخش باغچه استفاده کرد و حتی به شکل وارونه در پناه گیاهان قرارداد و تولید زباله نکرد.

امروز یادم اومد یکی از اقوام که خونه اش حیاط نسبتاً بزرگی داره سالهاست در گوشه‌ی خالی حیاطش چاله ای به عمق بیش از ۱/۵ متر می‌کنه و روی اون یک کلاف بزرگ سیمانی با قطر همون چاه و ارتفاع ۸۰ سانت بیشتر قرار می ده و روی اون یک سینی حلبی می گذارد و بعد روزانه زباله های تر و پس مانده های غذا و میوه که بیشتر هم پوست میوه جاته و حتی بعضی از زباله های خشکش رو که پودر کرده در اون می ریزه و یک سطل خاک روی اون.

وقتی چاله به مرور زمان پر شد چاله ای دیگه، گاهی این کار رو هم در زمین خاکی صاف انجام می دهد و خاک، روی پس مانده ها می ریزه و خلاصه همیشه گلدانهای گل و کود خورش برافه.

واقعاً بعضی ها نگاهشون به زندگی قشنگتره و برای محیط زیست شخصیت قائلند.

ایام به زودی میگذره و به همین زودی بوی عید میاد. امروز از کوچه ای گذر می کردم در یکی از خونه ها روی زمین کنار سبد آشغال چند پلاستیک سفید توجه من رو جلب کرد. توی یکی از پلاستیک ها شیشه شکسته و توی پلاستیک های دیگه کفش و چند لباس تا شده مرتب بود و درش رو با نخ بسته بودند و بزرگ روی اون نوشته بودند احتیاط!

راستی بعضی ها نگاهشون نگاه دیگه ای نگاه بهتریه

المان های شهری

- آرش وحدت
کارشناس ارشد معماری

المان یا نماد شهری، ترکیبی است پیکره وار که در ساخت آن از ویژگی های درونی احجام و اشکال هندسی، صفحات قائم یا منحنی، اجزاء سازه ای، کابل ها، فریم ها و به طور کلی هر آنچه می تواند جنبه ی تزئینی و ساختمانی داشته باشد، به صورت یک کلیت یکپارچه و تلفیقی از موارد فوق استفاده می شود و قبل از هر چیز این ترکیب دارای یک نظام هندسی و تعادلی پایدار و زیباست، به گونه ای که در سطح شهر افراد را جذب می نماید و تا مدت ها در آن منطقه به صورت سمبلیک مشخصه ای برای شناخت شهر در منطقه ی مورد نظر می گردد.

مزیت ها و ویژگی های المان:

- کمک به مسیریابی و آدرس دهی صحیح برای پیدا نمودن یک منطقه خاص، برای توریست ها و کسانی که کمتر به منطقه مورد نظر رفت و آمد می کنند
- اطلاع رسانی و معرفی منطقه ای خاص به لحاظ تاریخی - جغرافیایی - فرهنگی و ویژگی های خاص مردم آن منطقه
- اشاره به اتفاق یا رویداد خاص در منطقه
- امکان تبدیل نماد پس از مدتی به یک اثر تاریخی و ماندگار
- ایجاد یک فضای زیبا و یک اتمسفر هنری در سطح شهرها و خارج نمودن قسمت های مختلف شهر از حالت یکنواختی

تفاوت المان و مجسمه:

تفاوت اصلی مجسمه با المان در نگاه انتزاعی و غیر مستقیم المان ها به یک موضوع است! نگاهی که ذهن انسان را به عنوان یک موجود متفکر درگیر خود می کند. لقمه ای آماده نیست که در دهان انسان گذارده شود! فکر، اندیشه و تأمل انسان را در برخورد با خود می طلبد، در حرکت انسان مکث و تأمل ایجاد می کند و همین ویژگی باعث ماندگاری آن می شود، چرا که آن چه موجب درگیری ذهن شود در اذهان باقی می ماند.

انواع امان



امان نمایشه



امان بیانے

امان تلفیقے



امان عملکردی





بررسی طرح استراتژی توسعه شهر ساری

حمیدرضا خوشروزی ساروی
مدرس دانشگاه

برای رسیدن به توسعه شهری پایدار بهرمند است، بنابراین لزوم وجود طرح و برنامه‌ای برای شناسایی و برنامه ریزی استفاده از این نقاط قوت و بهره‌گیری از فرصت‌ها ضروری به نظر می‌رسد.

- استراتژی توسعه شهری و به طور خاص، استراتژی توسعه شهری ساری، اهداف زیر را دنبال خواهد کرد:
- بررسی و تعیین وضعیت ساری از نظر شاخص‌های راهبرد توسعه شهری
 - شناخت نقاط قوت، ضعف، فرصت و تهدید در برنامه راهبرد توسعه شهر ساری
 - ارائه استراتژی مناسب برای توسعه شهر ساری

در مطالعه حاضر فرضیه زیر بررسی شد:
به نظر می‌رسد که شهر ساری به لحاظ شاخص‌های طرح توسعه شهری (حاکمیت خوب شهری، بانکی بودن، رقابتی بودن و قابل زندگی بودن) در جایگاه خوبی به سر نمی‌برد.

- و این سوالات در ذهن مطرح گردید که:
۱. وضعیت شهر ساری از لحاظ شاخص‌های طرح راهبرد توسعه شهری چگونه است؟
 ۲. مهمترین نقاط ضعف و تهدید، قوت و فرصت، از لحاظ الگوی راهبرد توسعه شهر کدام است؟

راهبرد برنامه توسعه شهری، برنامه‌ای است با ماهیت راهبردی که توانان بر تهیه و اجرای یک سند تأکید می‌کند و تدوین آن بر پایه چشم انداز سازی مشارکتی صورت می‌پذیرد. مقصود، نوعی سند است که توسط بانک جهانی و مرکز سکونتگاهی انسانی سازمان ملل متحد و سازمان وابسته به آنها، یعنی ائتلاف شهرها، پیشنهاد و ترویج گردیده است.

راهبرد توسعه شهری مبتنی بر روندی مشارکتی با به کارگیری تمام قابلیت‌های موجود، با درک و شناخت نقاط قوت درونی و فرصت‌های بیرونی، با استفاده از تکنیک SWOT به ارائه چشم انداز برای توسعه آتی شهر می‌پردازد. به رغم داشتن رشد بالا اولین طرح شهری در ساری در سال ۱۳۶۸ با عنوان طرح تفصیلی تهیه و تصویب شد که این امر برنامه‌ریزی شهر را با چالش‌ها و مشکلات بسیاری روبه‌رو ساخته است. با توجه به رشد شهر و ضعف‌های ساختاری طرح‌های سنتی شهری، طرح راهبرد توسعه شهری (CDS) می‌تواند به شهر ساری در راستای توسعه کمک نماید.

همچنین با توجه به توریستی بودن اغلب شهرهای شمالی، (CDS) می‌تواند راهنمایی برای تبدیل شهر ساری به یک شهر نمونه گردشگری به وسیله پتانسیل‌های بالقوه این شهر، در میان کلیه شهرهای مذکور باشد. ساری از موقعیت خوب و نقاط قوت درونی ممتاز و از فرصت‌های خارجی بی‌شماری

شهروندان با اختلاف کمی برابر با ۲/۶۹ است. میانگین کل بانکی بودن با رویکرد مالیه شهری از دید کارشناسان ۲/۲۳ می باشد، در حالی که از دید شهروندان با اختلاف خاص برابر است با ۱/۹۲ که از جایگاه خوبی برخوردار نیست. میانگین کلی قابل زندگی بودن از نگاه کارشناسان ۲/۱۷ است و از نگاه شهروندان ۲/۰۷ که وجود این اختلاف می تواند قابل تامل باشد. میانگین کلی شاخص رقابت پذیری از دید کارشناسان برابر است با ۲/۴۲ و از نگاه شهروندان برابر است با ۲/۰۲ می باشد.

نتیجه گیری:

در این پژوهش با استفاده از تحقیقات میدانی مهمترین نقاط قوت، ضعف، فرصت و تهدید شهر به لحاظ شاخص های مدل CDS مورد شناسایی قرار گرفت که میانگین هر چهار اصل مدل CDS (رقابتی بودن، بانکی بودن، قابل زندگی بودن و حکمروانی خوب) پایین تر از مبانی نظری تحقیق بوده است. اصل حاکمیت خوب شهری و بانکی بودن از بعد مالیه شهری از نگاه شهروندان پایین ترین جایگاه را کسب نموده است و بانکی بودن از بعد فناوری اطلاعات بهترین جایگاه را از نگاه شهروندان و کارشناسان به خود اختصاص داده است.

پیشنهادهای:

- (۱) شایسته سالاری در سازمان های اداره کننده شهر و جذب نیروهای متخصص بومی.
- (۲) حفظ ملاحظات محیط زیستی در جهت توسعه پایدار و توسعه طرحهای صنعتی با تکنولوژی برتر
- (۳) افزودن بر فضاهای آموزشی و فرهنگی، تفریحی و ... شهر در راستای ایجاد یک شهر دانشگاهی با کیفیت بالا
- (۴) ایجاد ورودی های مناسب برای شهر و تغییر کاربری اراضی حاشیه به کاربری های تجاری در جهت بالا بردن توان اقتصادی، تجاری شهر و ایجاد اشتغال
- (۵) ایجاد بسترهای مناسب برای خدمات دهی به شهروندان با استفاده از فناوری اطلاعات و ارتباطات و بانکداری الکترونیک.

منابع:

- اشرفی، یوسف و ملک زاده، علی، (۱۳۸۸)؛ CDS رویکردی جدید در برنامه ریزی شهری در رویکردی تحلیلی، فصلنامه مدیریت شهری، شماره ۱۳، دوره ۳۳، صص ۴۲-۶۶
- کاردار، سعید، رحمانی، محمد و ساره ملافاغانزاده، (۱۳۸۷)، طرح استراتژی توسعه شهری (CDS) رویکردی راهبردی و نوین در مدیریت، طراحی و برنامه ریزی شهری، فصلنامه راهبرد، دوره ۱۸، شماره ۵۲، صص ۱۸۳-۱۹۹.
- حسین زاده دلیر، کریم و همکاران، (۱۳۹۰)، درآمدی بر رویکرد جدید استراتژی توسعه شهری (CDS) در فرایند برنامه ریزی شهری با تأکید بر چالش های فرا روی طرح های جامع در ایران، فضای جغرافیایی، دوره ۱۱، شماره ۳۶، صص ۱۷۳-۲۰۹.



برای پاسخگویی به سوالات و بررسی فرضیه، از روش تحقیق توصیفی- تحلیلی استفاده شده است. به گونه ای که ابتدا با استفاده از مطالعات اسنادی و کتابخانه ای، مبانی نظری مرتبط با موضوع تحقیق و تعاریف و مفاهیم مورد نیاز بررسی و ارائه گردیده است. سپس با استفاده از مجموعه ای از مطالعات میدانی و کتابخانه ای و مصاحبه با مردم و مسئولین نسبت به شناسایی مزیت ها و پتانسیل های شهر در محورهای اولویت دار پرداخته شده است.

جامعه و نمونه تحقیق:

نمونه ۳۰ نفر از مدیران دستگاههای اجرایی شهر ساری انتخاب و دیدگاه های آنها در جهت استراتژی های توسعه شهری مورد تکمیل قرار می گیرد. در خصوص مشارکت دادن شهروندان در نتایج این آزمون نیز اقدام به شناسایی حجم نمونه گردید، که ضمن استفاده از فرمول کوکران حجم نمونه ۳۸۴ نفر برآورد گردید. در بخش میدانی نیز اطلاعات به دست آمده بعد از پیکربندی، وارد نرم افزار SPSS شده و با استفاده از روش های آماری استنباطی نظیر آزمون t-one sample test مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

بحث:

میانگین کلی حکمرانی خوب در شهر ساری از دید کارشناسان ۲/۳۶ می باشد، در حالی که میانگین این رقم از نظر شهروندان به مراتب پائین تر و برابر ۱/۹۹ است. میانگین کلی بانکی بودن از بعد فناوری (بانکداری الکترونیک) از دید کارشناسان ۲/۴۸ می باشد و از دید



محمد نشایی مقدم
مهندس کشاورزی گرایش باغبانی

ورمی کمپوست

آشنایی با فرآیند تولید کود خانگی:

فرآیند ورمی کمپوست، روندی است که در آن مواد آلی و ارگانیک (مانند پوست میوه‌ها، گیاهان، ضایعات حیوانی و ...) به وسیله کرم‌ها، باکتری‌ها و قارچ‌ها شکسته شده و تجزیه می‌گردند. در طبیعت هم تجزیه ترکیبات آلی، به وسیله همین موجودات انجام می‌شود؛ در واقع، فرآیند ورمی کمپوست، الگویی برداشت شده از طبیعت است که در آن شما قادرید مراحل که در طبیعت صورت می‌پذیرد را در فضای محدود و کنترل شده، سرعت ببخشید.

به ماده‌ای که در انتهای این پروسه بدست می‌آید، ورمی کمپوست متشکل از ورمی (کرم خاکی) و کمپوست (کود آلی) می‌گویند؛ که ماده‌ای ارگانیک و غنی از مواد غذایی است و می‌توان آن را جهت افزایش قدرت خاک، به عنوان کود اضافه نمود.

روش ساده و عمومی تولید این محصول ساختن جعبه‌ای است که به آن "جعبه کرم" گفته می‌شود، که در واقع محل نگهداری کرم‌های مسئول فرآیند ورمی کمپوست می‌باشند. مواد ارگانیک و قابل تجزیه جهت تبدیل شدن به ورمی کمپوست به این جعبه اضافه می‌شوند. روش‌های سنتی دیگری نیز جهت تولید این کود وجود دارد، ولیکن مزیت داشتن جعبه کرم در این است، که شما در طول دوره سرما هم این اجازه را به کرم‌ها می‌دهید تا فرآیند مورد نظر را دنبال کنند. بنابراین قادر خواهیم بود، در تمام طول سال این پروسه را ادامه دهیم.

لازم به توضیح می‌باشد تبدیل مواد آلی و ارگانیک به کود به روش فوق به لحاظ محیط زیستی کاملاً ایمن بوده و

منجر به تولید محصولی که برای محیط زیست بی‌خطر

می‌باشد می‌گردد. اما سوال

مطرح شده این است که مزایای تولید این کود چیست و چگونه می‌توان با کمترین هزینه آن را در منزل تولید نمود. مزایای بسیاری برای این محصول در تحقیقات مختلف مشخص گردیده که به چند مورد آن در ذیل اشاره می‌گردد.

- تولید محصولاتی با ضریب ایمنی بهداشتی بالاتر به دلیل عدم استفاده از کودهای شیمیایی
- افزایش مقاومت گیاهان به بیماری‌ها
- جلوگیری از تلنبار شدن محل‌های تجمع زباله‌ها از ضایعاتی مانند کاغذ و بقایای خوراکی‌ها
- در ضمن برای کسانی که به ماهیگیری علاقمندند پرورش کرم‌های کار آمد در این زمینه
- اما در این راستا در رابطه با تولید کود مورد نظر از ضایعات خانگی چگونه باید عمل کنیم.
- در ادامه ۱۰ گام جهت تولید محصول فوق توضیح داده خواهد شد.

نیاز دارد؛ که البته اندازه های فوق استاندارد بین المللی بوده و با توجه به میانگین تولید زباله در کشور ما که بیش از سایر کشورهای توسعه یافته است، این اندازه ها نیز قابل تغییر می باشد. پس از ساختن سطل چندین سوراخ در کناره های سطل جهت انجام تهویه بهتر در سطل ایجاد کنید، نگران نباشید کرمها از این سوراخها فرار نمی کنند زیرا از نور گریزانند، بنابراین به فضای بیرون نخواهند آمد. اما اگر خیلی از این موضوع نگرانید می توانید این سوراخها را توسط توری هایی که مش نامیده می شوند بپوشانید.

گام دوم: کرمهای مورد نیاز برای سطل کرم خود را خریداری نمایید

بهترین گونه کرم جهت انجام پروسه کمپوست کرمی است که به اصطلاح به آن کرم سرخ کالیفرنایی گفته می شود و نام علمی آن ایزنیا فتیدا (*Eisenia foetida*) است، که به رنگ قهوه ای مایل به قرمز و کوچکتر از کرم های خاکی معمولی می باشد. این کرمها در بازار موجود بوده و به راحتی قابل تهیه است. کرم های خاکی که در طبیعت می بینید زمانی که در فضای بسته محیطی قرار می گیرند، نمی توانند کارایی لازم را از خود نشان دهند و به تجزیه مواد پردازند. خرید ۰/۵ کیلوگرم کرم برای ابعاد سطل های گفته شده کافی می باشد زیرا آنها به سرعت تکثیر می یابند.

گام سوم: آماده سازی بستر کرم ها

بستر کرم موادی هستند که کرم ها در آن قادر به ادامه زندگی می باشند، که بهتر است این بستر مملو از مواد غنی از کربن مانند کاغذ یا مقوا باشد که البته روزنامه ها بهترین مواد محسوب می شوند. روزنامه ها را به تکه هایی با طول ۲۵ میلی متر یا ۲/۵ سانتی متر تکه کرده و به صورت نواری در داخل جعبه قرار دهید.

گام چهارم: بستر را مرطوب نمایید

کرمها تنها می توانند در محیط مرطوب زندگی نمایند. بنابراین شما نیاز دارید تا اطمینان حاصل کنید که بستر شما مرطوب می باشد. پس از قرار دادن تکه های روزنامه در سطل مقداری آب بر روی آن بریزید. اگر آب بدون کلر داشته باشید خیلی برای کرم ها مفید تر است. اما اگر در دسترس نبود از آب شهری می توانید استفاده نمایید. پس از ریختن آب کمی با دستهای خود آن را ماساژ دهید تا حالت اسفنجی به خود بگیرد. به طوری که اگر این بستر را در دست خود بفشارید نباید بیش از دو قطره آب از آن خارج شود.



گام اول: ساختن یا خریداری یک سطل یا جعبه کرم

سطل کرم، فضایی است که کرمها در آن زندگی خواهند کرد. این سطل ضایعات غذاها را در خود نگهداری خواهد کرد و باید مکانی باشد که بتوان در آن رطوبت را حفظ کرده و نور را بازتاب دهد زیرا که نور برای کرمها مضر می باشد. تعدادی از فروشگاهها سطل ها و یا جعبه های مخصوص نگهداری کرم را به صورت آماده می فروشند، که متأسفانه این سطلها در کشور ما هنوز به صورت آسان در دسترس نمی باشد. لازم به ذکر می باشد ساختن این سطلها کار بسیار ساده ای می باشد. حتی سطل کرم شما، می تواند پلاستیکی بزرگ دارای درب و به رنگ مات باشد که نور را بازتاب دهد. عمق سطل کرمها باید حدود ۳۰ سانتی متر باشد، که این عمق فضایی است که کرمها در طبیعت در زیر خاک حضور می یابند. یک خانواده ۲ نفره معمولی، به سطلی با ابعاد (۶۰ سانتی متر * ۶۰ سانتی متر * ۱ متر) ۰/۳۶ متر مربع و یک خانواده ۴ نفره به سطلی معادل ۰/۷۴ متر مربع

گام پنجم: اضافه نمودن یک مشت خاک به سطل

علاوه بر بستر ذکر شده مقداری خاک از بیرون تهیه نموده و به بستر خود اضافه نمایید. این میزان خاک مقدار کمی شن را برای کرم ها فراهم می آورد، که توسط آن قادرند در دستگاه گوارش خود ضایعات را راحت تر هضم نمایند. در ضمن این میزان خاک می تواند مقداری میکروارگانیسم را که در تجزیه مواد به کرم ها کمک می کنند به بستر اضافه نماید.

گام ششم: اضافه نمودن کرم ها به سطل

کرم ها را با پخش کردن آنها در قسمت های مختلف سطل به آن اضافه نمایید. درب سطل را جهت جلوگیری از ورود نور به آن ببندید و هیچ گونه ضایعات مواد خوراکی را به مدت یک روز به بستر اضافه ننمایید تا کرم ها در بستر خود مستقر گردند.

گام هفتم: اضافه نمودن ضایعات خوراکی به سطل

برای شروع فعالیت کمپوست کردن ضایعات مواد خوراکی را به داخل ظرف ها ریخته، پخش نمایید و درب ظرف را ببندید. این کار به شما کمک می کند تا بتوانید ضایعات را در زیر مقداری از بستر دفن نمایید تا از حضور مگس ها ی میوه که معمولا بر روی ضایعات تجمع می یابند جلوگیری نمایید. توجه داشته باشید که شما باید در ابتدا از تغذیه بیش از اندازه کرم ها پرهیز نمایید، زیرا که ممکن است باعث از بین رفتن آنها شود. با گذشت زمان می توان ضایعات بیشتری را به سطل کرم اضافه نمود.



گام هشتم: جمع آوری کرم ها پس از اتمام پروسه کمپوست

زمانی که کرم ها ضایعات را پس از گذشت زمان مصرف کردند و آنها را به صورت کامل تجزیه نمودند، محصولی را تولید می کند که به آن کمپوست می گویند. این محصول ظاهری مانند نخ والیاف کاملاً سیاه و تیره دارند. وقتی میزان زیادی از بستر اولیه به این شکل در آمد شما باید محصول خود را برداشت نمایید. در این زمان باید یا کرم ها را با دست جدا سازی نموده و یا روی بستر را به آرامی برداشت نمود، که این کار باعث می شود تا کرم ها که از نور گریزانند به لایه ای پایین تر حرکت کرده و در نهایت در انتهای سطل جمع شده و به راحتی جدا گردند.

گام نهم: برداشت محصول

پس از جمع آوری کرم ها شما می توانید کمپوست را به صورت کامل جمع آوری نموده و برای مصرف در زمان های مورد نیاز ذخیره نمایید. باید توجه داشت که مقداری از کمپوست جمع آوری شده ممکن است توسط کرم ها مصرف نشده باشد که این امری عادی محسوب می گردد.

گام دهم: ریختن دوباره بستر و شروع پروسه ای دیگر

دوباره می توان مانند مراحل گذشته بستر جدیدی را برای کرم ها فراهم نموده و آنها را برای فرآیندی دوباره آماده نمود.

منابع:

[www.wiki how.com \(how to compos\)](http://www.wiki how.com (how to compos))

www.farming group.org

Compost. Css. Cornell.edu



تصویر زندگی



دیوار مهربانی

علیرضا مهدوی

کارشناسی ارشد شهرسازی

... حالا هر چه باشد ، در هر کجای این مرز وسیع و بوم رفیع
هم که باشد، مهربانی ، نقطه ی عطف و نکته ی متمایز
بشر است و لا بشر ...چه منسوب به دیوار و چه انسان
خصلت قرب دارد و الفت دیرینه
به اندازه ی زمان ...

صفتی است که من و تو از آن باب، بشر
نام گرفتیم و انسان مبعوث شدیم ...

امروز وقتی از پشت شیشه های بخار گرفته و سرد تاکسی، در سه شنبه ای سپید، نگاهم به دیوار مهربانی در کوچه ی
"توان بخشی ۹" ساری افتاد، با خود گفتم چه خوب! و چه این دیوارها به ساری می آید و چه خوب تر! که این دیوارها در
حال تسری نه فقط به شهرهای ایران زمین که به سایر کشورها هم هستند ...!!!! و چه خوب ترین، مسمای بی نظیر کوچه ی
دیوار مهربانی در حکایت من : " توان بخشی "

تا چند وقت پیش هر گاه از یک "دیوار" حرف به میان می آمد، این مانع و رادع همیشگی سر راهها و کوچه ها، حس سخت
انسداد و محصوریت، "من درونی" ام را اسیر می کرد ... حسی که تا صحبت این سازه به میان می آمد، امواج حس اسارت
بود در ثقل خشن گل و آجر و سنگ ...

کوچه ی توانبخشی ... در ساری من ... بوی تازه ای از این "پنج حرفی" مظلوم را مهمان مشامم کرد ... حال دلم جا آمد، وقتی
ظهور این دیوار را در سطح شهری دیدم که حتی وجوه نامش، حکایت "سریان" دارد و " جریان " روشن شهرنشینی ...
راستش خوب دایره المعارف پدر را در خاطر دارم و دیوارهای مهم جهان را که از آن برای من می خواند ... دیوارهایی که
کارشان انفصال بود و جدایی دو یا چند چیز دیار ، انسان و ...دیوارهایی که عموماً با تازیانه ی بمبها و باروتها همراه بود
و ضرب تیزی و گرز چابک سواران و طلایه داران سپاههای متخاصم از هم ... دیوار وحشت ، دیوار طلاق، دیوار فقر ، دیوار
مرگ ، دیوار درد ... دیوارهای جداکننده ی مرزها، فرهنگها، جغرافیای زمان و مکان:
"دیوارهای سیاه برای مردمانی سفید"



در شهری سفید

و اما دیوارترین دیواره، همان دیوار همیشگی شعرهای من و تو:

یاد آن روز به خیر این همه دیوار نبود
این چنین بر دل ما گرد غم یار نبود
می‌شکستیم پل فاصله را با هر گام
بین ما و شهدا فاصله بسیار نبود

چشم بی واسطه آن روز خدا را می‌دید
حیف شد چشم دلم لایق دیدار نبود
داغ دل بود و غم جاری ایام ولی
روی آینه دل این همه زنگار نبود

کاش می‌ریخت تمامیت این فاصله‌ها
کاش بین من و دل این همه دیوار نبود
"عبدالرحیم سعیدی راد"

و جای خالی دیوار مهربانی در ایران :
وسیع ترین دیوار جهان
اولین دیوار غیر فیزیکی جهان
که کارش جدا کردن و انفصال نیست ...
دیواری که لطف سازه اش به مهربانی نگاههای من و تو و ما در شهر بستگی دارد ...
در مجال اختیار تو و برات دستان پر سخاوت تو
و طولی به وسعت دل وسیع همه ی جهانیان
و مسافتی سراسر محبت و مهربانی ... :

... و اکنون ، دیار دیوارهای سفید برای مردمان سفید در سه شنبه ای سفید

شادی و ایمنی در

حسین جوینی

کارشناس ارشد مدیریت در سوانح طبیعی

با رعایت نکات ایمنی زیر هم از شادی جشن دیرینه چهارشنبه سوری لذت ببریم و هم از خطرات احتمالی آن اجتناب کنیم:

- پرهیز از برپایی آتش در معابر باریک و در نزدیکی پستهای برق یا ایستگاه های تقلیل فشار گاز و پارکینگهای عمومی

- عدم نگهداری مواد سوختنی و ترقه در منزل

- پرهیز از انداختن مواد تحت فشار و قوطی های فلزی و وسایل شیشه ای به درون آتش زیرا به علت دارا بودن خاصیت انفجاری ذرات آنها

- بقایای مواد آتش بازی را سریعاً جمع آوری نکنید . حتماً تا ۱۵ تا ۲۰ دقیقه صبر کنید. بعد آن را جمع آوری کرده و در یک سطل محتوی آب بریزید و سپس دفع کنید.

- بسیاری از کودکان به دور از چشم والدین مواد را خریداری و در جیب، کیف و یا کمد نگهداری می کنند که به علت درجه آتشگیری پایین بزودی مشتعل و خسارات جانی و مالی فراوانی را ببارمی آورند.

چهارشنبه سوری، رسم دیرینی است که ایرانیان در طول سالها با آتش بازی و رسومی مانند قاشق زنی، پختن آشهای مخصوص این روز و پریدن از روی آتش آن را حفظ کرده اند.

چند سالی است که به این سنتهای لطیف ایرانی، انفجار و نارنجک و مواد محترقه هم اضافه و آنقدر فراگیر شده که لطافت و صمیمیت این سنت تاریخی را تحت الشعاع قرار داده است. آمارها نشان می دهد بیشترین گروه آسیب دیده در حوادث چهارشنبه سوری، گروه سنی ۱۶ تا ۲۳ سال و سپس گروه سنی ۸ تا ۱۵ سال می باشند. لذا با رعایت نکات ایمنی و دوری از هیجانات کاذب، دست به اشتباهات جبران ناپذیر نزنیم و روز های شاد آخر سال را بر خود و خانواده خود تلخ نکنیم ...

سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری ساری ضمن تبریک و شادباش این روز تاریخی و فرخنده بر خود لازم می داند تا با ارائه نکات ایمنی شادی های آینده را توأم با ایمنی برایتان همراه سازد .

چهارشنبه آخر سال

- در صورت پوشیدن لباس گشاد از نزدیک شدن به آتش یا پریدن از روی آن خودداری کنید.

- پس از خاموش شدن آتش، خاکستر باقیمانده را با آب کاملاً خیس و پس از خاموش کردن کامل محل را ترک کنید.

- در تماس با سامانه ۱۲۵ با حفظ خونسردی نشانی دقیق محل و نوع حادثه را اعلام کنید.

- پس از اعلام شماره تلفن محل حادثه از اشغال کردن تلفن خودداری کنید.

- از اجتماع در اطراف محل آتش سوزی یا هر حادثه دیگری خودداری کنید.

- در خیابان اصلی نزدیک محل حادثه فردی را به عنوان راهنما قرار دهید تا رسیدن آتش نشانان به محل با سرعت و آسانی بیشتری انجام گیرد.

- همکاری با آتش نشانان و نجاتگران در محل حادثه می تواند از افزایش خسارت های جانی و مالی پیشگیری کند.

- به پدران و مادران توصیه می شود کودکان و نوجوانان خود را از خطرات و پیامدهای بازی کردن با آتش، ترقه و مواد محترقه آگاه کنند.

- از آتش زدن بوته، هیزم یا... در محوطه های بسته و کوچک و در پارکینگ ساختمان خودداری کنید.

- از پارک کردن خودرو در کوچه ها و گذرگاه های باریک خودداری کنید.

- از شکستن یا بریدن شاخه های درخت برای برافروختن آتش و ایجاد آتش در کنار درختان یا درون بوستان ها خودداری کنید.

- خاموش کننده های دستی را در این ایام در منزل، محل کار و... به صورت کاملاً آماده در دسترس قرار دهید.

- در صورت بروز آتش سوزی و هرگونه حادثه دیگر با حفظ خونسردی بی درنگ کودکان و افراد مسن را از محل حادثه دور کنید و با سامانه ۱۲۵ تماس بگیرید.

بیاید با رعایت مسائل ایمنی همواره خاطره خوشی از این جشن فرخنده ایران باستان داشته باشیم

ساری و بهار نارنج



مهندس حامد فتحی

کارشناس ارشد، مرکز تحقیقات علوم دارویی
دانشگاه علوم پزشکی مازندران

بهار نارنج:

نارنج با نام علمی *Citrus aurantium* از جنس مرکبات است.

شکوفه‌های آن یکی از معطرترین گلها بوده که از آن مربای بهار نارنج و همچنین عرق نارنج در طب سنتی ایران مورد استفاده می باشد. در درمان ناراحتی‌های معده از مربای آن استفاده می‌شود. درخت نارنج مادر مرکبات بوده و پایه بسیار خوبی جهت پیوند شاخه‌های نارنگی و یا پرتقال است. گیاه نارنج از جمله گیاهان دارویی پرمصرف و بومی کشور ایران به شمار می رود.

در طب سنتی بهار نارنج در درمان بیماریهای مختلف از جمله برای رفع تپش قلب به کار رفته و به عنوان تونیک قلبی استفاده می شود همچنین از گل‌های آن در جهت درمان اختلالات عصبی مانند، تشنج و ضعف اعصاب استفاده می شود.

این گیاه به عنوان اشتها آور، برطرف کننده تپش قلب، آرامبخش و خواب آور شناخته می شود و دارای اثرات آنتی اکسیدان بوده و فلاونوئیدهای جدا شده از عصاره بهار نارنج دارای خواص ضد التهاب و اثرات آرامبخش می باشد همچنین حضور انواعی از فلاونوئیدها در پوست بهار نارنج چشمگیر گزارش شده است.

در تحقیقات انجام شده مشخص شده ترکیبات آن دارای خواص بیولوژیک می باشد و با اثرات مهار کنندگی بر روی سیستم اعصاب مرکزی باعث کاهش اضطراب می شود. در مطالعه ای که روی خرگوش صورت پذیرفت، نقش بالقوه ضد آریتمی گیاه بهار نارنج را مطرح ساخت.

در تحقیقی دیگر مشخص شد بخش اساس بهار نارنج

خلاصه ای از تاریخ ساری:

ساری (با نام های قدیمی زاداکارتا، سارو، سارویه) از شهرهای باستانی ایران است.

در نقشه های جغرافیایی زمان هخامنشیان در کنار دریای مازندران تنها یک شهر مشاهده می شود و نام آن زاداکارتا است که مکان تاریخی این شهر همخوانی کاملی با جایگاه کنونی ساری دارد.

نظام شهری ساری به بیش از ۲۵۰۰ سال می رسد و در شاهنامه فردوسی نیز از آن یاد شده است. این شهر پایتخت فرمانفرمایان آل طاهر، پادشاهان آل علی بن حسن و محمد زید در قرن سوم هجری بوده و تا سال ۶۳۵ هجری هم، مرکز آل باوند بوده است.

ساری پایگاه آغا محمد خان قاجار قبل از تاجگذاری بوده است. طی ادوار مختلف ساری حوادث و مصائبی مانند حمله و به آتش کشیدن این شهر توسط اسکندر مقدونی، حمله مغولان و تصرف نیروهای شوروی در جنگ جهانی دوم را به خود دیده است.

جشنواره بهار نارنج:

استان مازندران به سبب درختان فراوان نارنج در سطح اراضی، باغات و شهرها به مرکز بهار نارنج معروف است به نوعی با بهار گله‌ها و درختان و البته بهار نارنج به استقبال عید باستانی و مبارک نوروز می‌روند و در شهرهای آن مانند ساری، بابل، رامسر و تنکابن نیز این موضوع ارج نهاده می‌شود و اقداماتی نیز انجام شده است. همچنین جشنواره بهار نارنج در ساری ثبت ملی شده است و به گفته مسئولین شهری ساری این شهر به عنوان پایتخت بهارنارنج به حساب می‌آید و برگزاری و رویکرد نمایشگاه جشنواره بهار نارنج احیا فرهنگ بومی و سنتی مازندران می‌باشد و با توجه به خواص دارویی بهار نارنج و محصولات مختلف موجود از فرآوری آن، جشنواره ملی بهار نارنج نیز اقدامی فرهنگی برای توسعه و جذب توریسم در استان و شهرهای آن می‌باشد. ضمن اینکه طی سال‌های اخیر تعداد بیشماری اصله نارنج در سطح شهرهای استان نهال کاری شده است.

در اتاق انتظار دندانپزشکی باعث کاهش اضطراب بیماران مراجعه کننده می‌شود. همچنین مشخص شده بهارنارنج و قرص اغزازپام هر دو دارای تاثیر مشابهی بر میزان اضطراب می‌باشند در تحقیقی دیگر مشخص شد با افزایش غلظت، میزان پراکسیداسیون لیپیدی کاهش و اثرات آنتی اکسیدانسی افزایش می‌یابد. بهارنارنج در کاهش تهوع نیز می‌تواند دارای تاثیر باشد و با توجه مصرف خوراکی گل‌های آن و کم بودن عوارض، می‌توان در مطالعات بالینی نیز روی آن کار کرد.

عسل طبیعی بهار نارنج

از ویژگی‌های عسل بهار نارنج موارد ذیل مورد توجه می‌باشند: تاثیر چشمگیر بر حافظه، تاثیر بر روی سیستم عصبی بدن، کنترل ضعیف قند خون یا تحمل گلوکز، حافظه بیان شفاهی، و سرعت پردازش مغز یا عملکردهای اجرایی. ضمناً یکی از راههای جلوگیری از کاهش توان شناختی، حافظه و کاستن خطر دمانس عروقی یا بیماری آلزایمر حذف قند از سنین پایین و جایگزین کردن آن‌ها با عسل می‌باشد. عسل بهار نارنج کم رنگ، بسیار رقیق و فوق العاده خوش عطر و طعم و دارای خواص ضد بی‌خوابی، مقوی قلب، آرام بخش و تقویت کننده اعصاب می‌باشد.





صبح به آرامی از پنجره سرک میکشد
 به آسمان صاف و آبی نگاه کن و همراه شو...
 همراه شویابادی که می وزد،
 رویای زیبایی که در قلبت داری به تو بال و پرمی دهد
 بالت را بکشا و با من پرواز کن پرواز تا اوج
 نگذار چشمان تو در آسمان اسیر برهائی گردید شوند
 نگذار این رویایست خیالی ساده باشند
 پرواز کن...

کیمیا ولی زاده
 ۱۹ ساله از ساری

با مادر زمین



قالی، ماشین و ... را با آب فراوان توی خانه بشوید تا کوچه را آب ببرد. نه کوچه و دیگران و نه مصرف آب مهم نیستند!

منبع: کتاب شهروند بد

تنها برتری ما نسبت به نسلهای قبلی و بعدیمون اینه که هر روز که بخوایم میتونیم دوش بگیریم. قبل تر از ما حموم نبود، بعدتر از ما هم آب نیست!

یادمون باشه!

✓ تنها تفاوت ما آدمها در ظاهر و شخصیت مون نیست، چگونگی نگرستن به دنیای اطرافمون و سبک زندگی بیشترین تفاوت بین ما و دیگران ایجاد میکنه.

✓ وقتی مایلی شب و روز زودتر بیان و برن، وقتی برای بدنت اهمیت قائل نمیشی، وقتی از کنار مسائل مهم زندگی بدون اندیشه عبور میکنی، زمانی که به سود و زیان اتفاقات دور و برت فکر نمی کنی تو دچار کرحختی عاطفی- روانی هستی، در این شرایط نیاز به روانشناس ضرورست.

✓ می‌دونی خصوصیات آدمهایی که همیشه می‌خوان برنده باشن چیه؟
اصلاً نمیشه قانع شون کرد، همیشه استدلالی برای کوتاه اومدن شما دارند، داشته های اونا از همه بهتره، تجربه‌های اونا همیشه برتر و متفاوت تره.

✓ سخت ترین، درعین حال زیباترین، صادقانه ترین، دوست داشتنی‌ترین و بهترین کار زندگی اینه که خود خود خودت باشی.

✓ می‌دونی بدترین انتظار چیه؟ این که منتظر رسیدن نوروز باشیم. به این فکرکن که این هم روزهای عمرمونه که داره می‌گذره، قدر اون رو می‌دونیم؟ نوروز هم یه روزیه مثل امروز. فکر نکنم قدر اونو هم بدونیم.

✓ امروزه یادگیری مهارت های زندگی شهروندی یه ضرورته، آیا با این مهارت‌ها آشناییم و به آن عمل می‌کنیم؟
چه کسی جز خودمان مسئول نظارت اجرای این مهارتهاست؟

✓ دوست داشتن و عشق ورزیدن به دوصورت دیده میشه: وابستگی و دلبستگی
وابستگی دوست داشتنی است که فرد محبوب رو به خاطر نیازهای خودت دوستش داری و این مسمومیت عاطفیه، دلبستگی دوست داشتنی است که فرد محبوب رو به خاطر خودش دوستش داری. وابستگی محدودکننده، کنترل کننده، خودخواهانه، خسته کننده، و رنج آوره... اما دلبستگی بهترین و بی نقص ترین نوع دوست داشتنه.
طریق کام جستن چیست؟ ترک کام خود گفتن!

✓ تجربه و لمس واقعی احساس، یعنی اینکه وقتی احساسی در درونت شکل میگیره که به دیگران مربوط میشه (چه خوشایند، چه ناخوشایند) با اون فرد در میان بگذاری، تا لذت و آرامش درونی را حس کنی.

✓ می‌خواهی بدونی چه قدر محبوبیت داری؟ برگرد و گذشته رو مرور کن ببین چقدر اشکی رو به لبخند، چند غمی رو به شادی، چند نفرتی رو به عشق، چند یاسی رو به امید، چند خشم رو به آرامش، چند بی پناهی رو به پناه و ... تبدیل کردی. اگر می‌خواهی بدونی چه قدر نفرت انگیزی شاخصش اینه که چه قدر این موارد رو معکوس کردی.

همه روزهاتون عید و همه عیدهاتون مبارک

به تو تبریک می گوید ! آغاز فصل را وقتی شهر

ضحی جعفری
دانشجوی دکتری محیط زیست

پر از درختان بهار نارنج که میوه هاشان، دست
تمنای رهگذران را به سوی خود دراز می کنند. و
چند گاه بعد گذر می کنم از زیر درختان لخت و
عریان، که هر درخت صدها دست دارد رو به
آسمان دعاکنان، که بارم ده و پر بارم کن و
می کند آن دهنده لایزال.
از درون، همه ی دستهای قنوتم رو به آسمان
می رود، که بارم ده و از زمستان وجودم بگذران
و آنجاست که درک می کنم، چه پیوندی هست
بین طبیعت شهرم و مردم. طبیعتی که گذر عمر را
نمایان می کند، آغاز فصل ها را نوید می دهد و
خاطرات را می سازد.
و دست مریزاد بر باغبانانی که طبیعت شهر را
هوشمندانه تدبیر می کنند.

وقتی که از سکوت خانه و گاهی که از غار تنهایی
خود پا به کوچه و خیابان می گذارم و در
پیاده روی های هر خیابان زیر سایه درختان قدم
می زنم؛ حس می کنم که تنها نیستم و درختان با
من سخن می گویند و من صدای آن ها را می شنوم.
شکوفه های بهار نارنج و برگ های ریز تازه و سبز
کمرنگ چنار به من نوید بهار را می دهند و
آغاز سال

و چندی بعد ... در زیر سایه برگ ریزان درختانی
تنومند و بر روی فرشی از برگ های رنگی خشک
و حساس، خاطرات کودکی ام را مرور می کنم که
بر زمین می نشستم و از برگ های زرد و نارنجی و
قرمز دامنی می ساختم برای خودم زیبا و بعد از
خیابان هایی عبور می کنم ...

آخر رسول گفت تماشا مبارکست
یعنی که کشت های مصفا مبارکست
بی کوش بشوید که این با مبارکست

ای بستان تن به تماشای جان روید
هر برگ و هر دخت رسولیت از عدم
چون برگ و چون دخت بختند بی زبان



امام زاده عباس ساری



مابقه

یا سبغ یا شفا تشویق یا شهر دار مقترع
«**شع** **للت** **دار تن** **جی** **نوج** **نیز نیم**»

برای این ضرب القل زبیا شاعری اعم از شعر
یا مطلب ادبی در محدوده چند سطر بنویسید
آخرین تاریخ دریافت
مطلب ۲۵ خردادین





پارک ملل ساری