



سال دهم / شماره ۴۵۰ / یکشنبه ۲۱ اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۴ / ۱۶ صفحه / قیمت: ۲۰,۰۰۰ تومان

خبر سلامت

کمبود این

ریزمغذی‌های حیاتی راجدی بگیرید

دکترای تخصصی علوم تغذیه گفت:بسیاری از افراد دچار کمبود ذخایر آهن هستند بدون آن‌که علام ظاهری داشته باشند؛ وضعیتی که به مرور می‌تواند به آسیب‌های جدی و گاه جبران‌ناپذیر منجر شود.

تیرنگ رضا نیستانی دکترای تخصصی علوم تغذیه در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: برخی ریزمغذی‌ها در بدن دارای اندوخته یا ذخایر مشخصی هستند؛ برای مثال، آهن یکی از موادی است که در بدن به‌صورت ذخیره‌نگهداری می‌شود و در صورت کاهش دریافت غذایی، بدن می‌تواند تا مدتی از این ذخیره استفاده کند. اما در مورد برخی ریزمغذی‌ها مانند روی، چنین ذخیره‌ای به آن معنا وجود ندارد. مقدار موجود در بدن به‌طور مستقیم در عملکردهای حیاتی مصرف می‌شود و نقش ذخیره‌ای مشخصی ندارد.

وی ادامه داد: وقتی رژیم غذایی فرد متعادل و متنوع نباشد، این اندوخته‌ها چه به صورت ذخیره و چه به صورت انبار در بدن به تدریج کاهش پیدا می‌کند. این کاهش معمولاً بدون علامت بالینی مشخصی است، به همین دلیل فرد متوجه نمی‌شود که دچار کمبود شده، اما در سطح بافتی بدن آسیب‌هایی در حال شکل‌گیری است. برخی از این آسیب‌ها ممکن است غیرقابل برگشت یا بسیار سخت‌تر از مرحله پیشگیری، قابل درمان باشند.

کاهش تدریجی ذخایر بدن؛ آغاز مشکلات مزمن

نیستانی با ذکر مثالی افزود: در مورد کلسیم، فردی که به میزان کافی این ماده را از طریق رژیم غذایی دریافت نکند، در مراحل ابتدایی هیچ علامت مشخصی ندارد. اما به‌مرور ذخایر کلسیم موجود در استخوان‌ها کاهش می‌یابد. این ذخایر، بخشی از ساختار استخوان هستند و نه ذخیره‌ای صرف، و در صورت افت میزان آن‌ها، استحکام استخوان‌ها به خطر می‌افتد. این وضعیت در ابتدا با کاهش تراکم ماده استخوانی در صورت می‌کند و در صورت پیشرفت، به بیماری پوکی استخوان منجر می‌شود.

کمبود این ریزمغذی‌های حیاتی را جدی بگیرید

وی تأکید کرد: استئوپروز به حالتی اطلاق می‌شود که استخوان‌ها به حدی ضعیف شده‌اند که مستعد شکستگی شده‌اند. اگر این وضعیت به موقع تشخیص داده نشود، ممکن است با ضربه‌ی کوچک یا افتادن ساده، فرد دچار شکستگی شود که درمان آن، زمان‌بر و پیچیده خواهد بود. بنابراین، پیشگیری از این روند با تغذیه‌ی صحیح و فعالیت بدنی منظم، اهمیت بسیار زیادی دارد.

گرسنگی پنهان؛ چالشی نادیده گرفته‌شده در سلامت عمومی

نیستانی خاطر نشان کرد: تا دو یا سه دهه پیش، پدیده کمبود ریزمغذی‌ها را با عنوان «گرسنگی پنهان» می‌شناختند؛ اصطلاحی که هنوز هم کاربرد دارد، هرچند کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرد. این مفهوم به شرایطی اشاره دارد که فرد از نظر دریافت انرژی مشکلی ندارد و حتی ممکن است تغذیه‌اش از نظر ظاهری کافی به نظر برسد، اما در واقع دچار کمبود جدی ریزمغذی‌هاست.

وی افزود: برای مثال، تعداد زیادی از زنان دچار کمبود آهن هستند، بدون آنکه دچار کم‌خونی شده باشند. این دو وضعیت با هم تفاوت دارند؛ ممکن است ذخایر آهن بدن کاهش یافته باشد، اما هنوز هم هموگلوبین خون در حد طبیعی باقی مانده و علائم بالینی ظاهر نشده باشد. به همین ترتیب، بسیاری از کودکان نیز دچار کمبود روی هستند، در حالی‌که هنوز به مرحله‌ای نرسیده‌اند که نشانه‌های بالینی مشخص داشته‌باشند.

نیستانی در پایان تأکید کرد: کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی، پیش از آنکه علنی و بالینی شود، آسیب‌هایی در بدن ایجاد می‌کند که ممکن است خاموش و پنهان باقی بمانند. تنها راه پیشگیری از این وضعیت، پیروی از یک الگوی غذایی متنوع و متعادل است که تمام گروه‌های غذایی را در برگیرد.

ارتباط کمبود خواب با خطر سکته مغزی

مشکلات خواب می‌توانند خطر سکته مغزی را در افراد افزایش دهند. به گزارش ایسنا به نقل از مدیکال اکسپرس، مشکلات خواب می‌تواند شامل کم خوابی (کمتر از پنج ساعت)، خواب زیاد (بیش از ۹ ساعت)، کیفیت پایین خواب، مشکل در به خواب رفتن یا ادامه دادن خواب، چرت زدن طولانی مدت و خروپف و قطع تنفس باشد. مردم حدود یک سوم عمر خود را صرف خوابیدن می‌کنند. یک متخصص در این باره گفت: خواب برای سلامت مغز بسیار ترمیم‌کننده است. خواب کافی کمک می‌کند تا این اطمینان حاصل شود که رگ‌های خونی و سلول‌های مغز ما برای سال‌های آینده سالم و زنده هستند. در همین حال نیز مشکلات خواب می‌توانند عوارضی از جمله افزایش خطر سکته مغزی را برای ما در پی داشته باشند. هنگامی که افراد دارای اختلالات مرتبط با خواب هستند مانند عارضه «وقفه تنفسی حین خواب»، خواب کمتر یا بی‌کیفیت‌تری دارند و این وضعیت منجر به کاهش اکسیژن و جریان خون به مغز می‌شود.

در نتیجه این وضعیت می‌تواند در بلند مدت باعث ایجاد تغییراتی در مغز شده و منجر به افزایش خطر سکته مغزی یا اختلالات شناختی ناشی از اختلالات عروقی می‌شود. به گفته این متخصص، بهداشت خواب، همراه با رژیم غذایی و ورزش بسیار مهم است و هیچ‌وقت برای ایجاد تغییراتی برای کاهش خطر دیر نیست.

آیا طرح کالابرگ ادامه خواهد داشت؟

گوشت مرغ است.

در این دو مرحله مردم چقدر خرید کردند؟

در مرحله اول ۵۵ میلیون نفر خرید داشتند. مرحله دوم تا اول هفته یعنی شنبه ۱۳ اردیبهشت، ۵۷ میلیون نفر از این اعتبار استفاده کردند. هیچ مشکلی هم در تأمین کالا و اعتبار وجود نداشت. در واقع در انجام فاز اول و دوم فقط خانوارهای دهک اول تا سوم می‌توانستند از این کمک هزینه معیشتی استفاده کنند؟

فاز اول، دهک‌های درآمدی فقط حمایتی شامل طرح کالابرگ الکترونیک می‌شدند، به این ترتیب خانواده‌های حمایتی (تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی و سازمان بهزیستی) از دهک درآمدی اول تا هفتم (۱ تا ۷) می‌توانستند از این کمک هزینه استفاده کنند

فاز دوم، دهک‌های درآمدی یک تا سه (۱ تا ۳) بود که خانواده‌های معمولی یا حمایتی می‌شدند

آیا خانواده‌های دهک‌های چهارم تا هفتم (۴ تا ۷) هم جز خانواده‌های حمایتی هستند؟

در کشور حتی خانواده دهک ۸ حمایتی هم داریم (مثلاً دارای یک معلول است) که مشمول طرح کالابرگ الکترونیک نشدند. شیوه نامه این کمک هزینه معیشتی فقط دهک‌های درآمدی یک تا هفتم را پوشش می‌داد. آیا طرح کالابرگ فعلی مانند اجرای آن در دوره قبل و در دولت سیزدهم، تأکید بر خرید



تومان تعلق گرفت که اشخاص می‌توانستند به مراجعه به فروشگاه‌های خرد، عمده و زنجیره‌ای خرید خودشان را انجام دهند. این خرید اعتباری سوخت ندارد به این معنی که اعتبار شارژ شده از بین نمی‌رود.

در ادامه این طرح در دولت چهاردهم موضوع را از مرجان دبیری، سخنگو طرح کالابرگ الکترونیک پیگیری کرد که جزئیات طرح کالا برگ الکترونیک در دولت چهاردهم

برای چه دهک‌هایی شارژ می‌شود؟

مرحله اول و دوم شارژ کالابرگ که اسفند ۱۴۰۳ در دولت چهاردهم آغاز شد برای دهک‌های درآمدی اول تا هفتم (۱ تا ۷) بود که در فاز ۳ اجرا شد.

فاز اول، حمایتی بود و شامل افراد تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی و سازمان بهزیستی می‌شد. فاز دوم، دهک‌های اول تا سوم (۱ تا ۳) درآمدی را شامل می‌شد که به

ازای هر نفر ۵۰۰ هزار تومان، شارژ شد. فاز سوم هم به ازای هر نفر ۳۵۰ هزار

افزایش نجومی شهریه مدارس ومهدکودک‌ها

انس گرفته است. مشاوران به ما هشدار داده‌اند که جدارکدن کودک از این محیط ممکن است تبعات روانی جدی‌ای به همراه داشته باشد، اما بسیاری از خانواده‌ها دیگر نیز قادر به ادامه پرداخت این شهریه نیستند.

کار در تاکسی اینترنتی برای جبران شهریه

او درباره وضعیت همسرش می‌گوید: «پدر خانواده اکنون شب‌ها با خودرو در تاکسی‌های اینترنتی کاری می‌کند تا بخشی از هزینه‌ها جبران شود؛ درحالی‌که کارمند رسمی و با حقوق نسبتا خوب است، اما وقتی یک‌سوم حقوقش صرف مهدکودک شود، برای دیگر هزینه‌ها چیزی باقی نمی‌ماند». مادران از ابهام در هزینه‌های جانبی نیز انتقاد می‌کنند: «علاوه بر شهریه، مبالغی جداگانه بابت اقلام مصرفی مانند ماژیک، چسب، کاغذ و وسایل دیگر دریافت می‌شود که سالانه به ۴۰ تا ۵۰ میلیون تومان می‌رسد، بدون آنکه گزارش‌ی شفاف از نحوه مصرف آن ارائه شود. هیچ‌یک از این اقلام به خانه منتقل نمی‌شود و خانواده‌ها هم دقیقاً نمی‌دانند چه چیزی می‌خرند». در بخشی دیگر از این گفت‌وگو، یکی از مادران از مسئله‌ای اشاره می‌کند که کمتر مورد توجه قرار گرفته است،

افت ناگهانی سطح زندگی کودک و تأثیر آن بر روحیه او. می‌گوید: «بچه‌ای که در یک محیط نسبتاً مناسب و با امکانات متوسط بزرگ شده، حالا به‌ناچار به محیطی با سطح پایین‌تر منتقل می‌شود. این انتقال ناگهانی برای کودک قابل درد نیست و ممکن است احساس گناه یا طردشدگی در او ایجاد کند. برای خانواده‌ها نیز بسیار دردناک است که ببینند کودک‌شان در چهار یا پنج‌سالگی با چنین تجربه‌ای مواجه می‌شود». او اضافه می‌کند: «ما را در جست‌وجوی کیفیت بودیم، نه تجمّل؛ ولی حالا حتی همان کیفیت متوسط هم از دسترس ما خارج شده است. اگر خانواده‌ای سه فرزند داشته باشد، تأمین شهریه مهد برای سه کودک غیرممکن است. بسیاری از دوستان فرزندانم اکنون در خانه مانده‌اند و خانواده‌ها با بحران روانی مواجه‌اند».

کوچ به مدارس دولتی

افزایش شهریه مدارس غیردولتی، تنها چالش مالی خانواده‌ها نیست؛ بسیاری از والدین از شکاف عمیق میان هزینه‌های تحصیل‌شده و کیفیت واقعی آموزش نیز گلایه دارند. یکی از مادران که دو فرزند دانش‌آموز در مقطع ابتدایی و متوسطه دارد، با اشاره به افزایش چشمگیر شهریه مدارس غیرانتفاعی، از نبود تناسب میان هزینه‌ها و کیفیت آموزش ابراز نارضایتی می‌کند:

افزایش نجومی شهریه مدارس ومهدکودک‌ها

«افزایش شهریه‌ها در سال جاری نه‌تنها متناسب با شرایط اقتصادی خانواده‌ها نیست، بلکه در مقایسه با کیفیت خدمات آموزشی ارائه‌شده نیز توجیهی ندارد. در سال گذشته، با وجود پرداخت شهریه‌های سنگین، مدارس در روزهای زیادی به دلیل الودگی هوا، ناترازی انرژی یا دلایل دیگر تعطیل بودند. بسیاری از والدین به این نتیجه رسیده‌اند که صرف چنین هزینه‌هایی برای مدرسی که عملاً نیمی از سال تحصیلی را به تعطیلی می‌گذارند، منطقی نیست».

او با اشاره به روند رو به افزایش گرایش خانواده‌ها به مدارس دولتی و هیئت‌امانی می‌گوید: «تعداد زیادی از خانواده‌ها ترجیح می‌دهند فرزندان خود را در مدارس دولتی ثبت‌نام کنند و در کنار آن از کلاس‌های تقویتی و معلم خصوصی استفاده کنند؛ چون در مجموع برایشان به‌صرفه‌تر است. اما مدارس دولتی و هیئت‌امنائی نیز با مشکلاتی مانند تراکم دانش‌آموزان مواجه هستند. در سال گذشته، کلاس‌هایی با ۴۰ دانش‌آموز تشکیل شد که عملاً کیفیت آموزشی را کاهش می‌دهد. به نظر می‌رسد ظرفیت این مدارس برای پاسخ‌گویی به موج بازگشت خانواده‌ها از غیرانتفاعی‌ها کافی نیست». این مادر شاغل در ادامه به یکی دیگر از معضلات مدارس غیرانتفاعی اشاره می‌کند: «بسیاری از کلاس‌ها و برنامه‌های فوق‌برنامه در مدارس غیرانتفاعی صرفاً جنبه درآمدزایی دارند و عملاً بازدهی درخور توجهی ندارند. وقتی والدین نسبت به شهریه‌ها اعتراض می‌کنند، مدیران مدارس با استناد به این کلاس‌ها، پاسخ‌گویی‌ظرفه می‌روند؛ درحالی‌که خانواده‌ها به وضوح می‌پینند که این برنامه‌ها صرفاً راهی برای دریافت مبالغ بیشتر است». مادر دیگری نیز از افزایش چشمگیر شهریه مدرسه‌ش فرزندش برای سال تحصیلی آینده گلایه دارد و می‌گوید: «برای یکی از فرزندانم در سال گذشته ۹۰ میلیون تومان شهریه پرداخت کردیم که امسال به ۱۶۰ میلیون تومان افزایش یافته است. شنیده‌ام برخی مدارس برای پایه اول ابتدایی، بدون احتساب ناهار، سرویس و لباس فرم، شهریه ۲۱۰ میلیون تومانی اعلام کرده‌اند. مدرسه‌ای هم شهریه‌ای بین ۲۳۰ تا ۲۵۰ میلیون فرم، شهریه ۲۱۰ میلیون تومانی اعلام کرده‌اند. شنید ش شهریه پایه اول ابتدای در این هم مدرسه اشاره می‌کند: «برای پایه اول ابتدایی، ۳۱۰ میلیون تومان شهریه اعلام شده که شامل وعده ناهار و میان‌وعده‌ای سبک است. البته این رقم بدون در نظر گرفتن کلاس‌های فوق‌برنامه محاسبه شده است. سال گذشته برای همین پایه، شهریه بین ۱۵۰ تا ۱۶۰ میلیون تومان بود؛ بنابراین امسال با حدود ۸۰ درصد افزایش مواجه شدیم». به گفته آنها، با وجود فشار اقتصادی گسترده، نه‌تنها شهریه‌ها افزایش یافته بلکه انتظار والدین برای ارائه خدمات آموزشی متناسب با این

شهریه ۱۲۵ میلیون تومانی

مادران دیگری نیز از رشد بی‌سابقه شهریه مدارس غیردولتی خبر می‌دهند؛ افزایشی که به گفته آنان در بسیاری موارد با بهبود ملموسی در کیفیت آموزش همراه نبوده است. یکی از این



پول های بلوکه شده روسیه بین سرمایه‌گذاران غربی توزیع می‌شود

صفحه ۲

بایان عملیات مین روبی راه آهن شلمچه-بصره تا ۱۰ روز دیگر

صفحه ۶

قیمت هر کیلو چای سرگل بهاره ۴۰۰ هزار تومان

صفحه ۷

زنان به دنبال گرفتن سهم خود از بازار کار هستند

صفحه ۷

۱۰ خوراکی مفید برای سلامت قلب مردان

صفحه ۱۶



ارقام نیز همچنان بی‌پاسخ مانده است.

وعده‌هایی برای مهار شهریه

درحالی‌که خانواده‌ها از جهش افسارگسیخته شهریه مدارس غیرانتفاعی گلایه‌مند هستند، مسئولان آموزش و پرورش می‌گویند هنوز سقف جدید شهریه‌ها نهایی نشده و دریافت مبالغ فراتر از نرخ مصوب، تخلف به‌شمار می‌رود. مجید پارسا، مدیر کل آموزش و پرورش شهر تهران، اواخر فروردین تأکید کرده بود هنوز رقم جدید شهریه‌ها قطعی نشده و مدارس اجازه ندارند تا زمان ابلاغ رسمی، هیچ مبلغی بیش از شهریه سال گذشته دریافت کنند. او یادآور شده که در مرحله پیش‌ثبت‌نام نیز دریافت هرگونه وجه اضافی غیرقانونی است. پارسا همچنین از حق انصراف والدین سخن گفته و تأکید کرده که اگر خانوادای بخواند ثبت‌نام فرزندان را لغو یا مدرسه را تغییر دهد، مدرسه باید مثل «خسارت» بازگرداند.

در این میان، رئیس سازمان مدارس و مراکز غیردولتی وزارت آموزش و پرورش، از ابلاغ الگوی جدیدی برای تعیین شهریه مدارس غیردولتی خبر داده که هدفش جلوگیری از اعمال درصدهای افزایشی یکسان برای همه مدارس است. به گفته او، شهریه به مدرسه براساس مجموعه‌ای از شاخص‌های متنوع محاسبه می‌شود که شامل مواردی مثل نرخ تورم، موقعیت جغرافیایی، امکانات مدرسه، سطح دوره تحصیلی بدون در نظر گرفتن کلاس‌های فوق‌برنامه محاسبه شده است. سال گذشته برای همین پایه، شهریه بین ۱۵۰ تا ۱۶۰ میلیون تومان بود؛ بنابراین امسال با حدود ۸۰ درصد افزایش مواجه شدیم». به گفته آنها، با وجود فشار اقتصادی گسترده، نه‌تنها شهریه‌ها افزایش یافته بلکه انتظار والدین برای ارائه خدمات آموزشی متناسب با این

مجموع مبارزه آفت سن به یک میلیون و ۶۰۰ هزارهکتار رسید

مدیرکل مبارزه با آفت همگانی حفظ نباتات گفت: گندمکاران ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از اعلام هشدار کارشناسان نسبت به مبارزه علیه آفت سن گندم اقدام کنند

باشگاه خبرنگاران جوان: آزاده محبی - سعید معین مدیرکل مبارزه با آفت عمومی و همگانی حفظ نباتات گفت: بنابر آمار از ابتدای فصل برداشت تانکون یک میلیون و ۶۰۰ هزارهکتار مبارزه با آفت سن گندم صورت گرفته که یک میلیون و ۵۰۰ هزارهکتار علیه سن مادر و ۱۰۰ هزارهکتار سن پوره صورت گرفته است.

وی با بیان اینکه مبارزه علیه آفت سن مادر روبه اتمام است، افزود: برآوردها حاکی از آن است که امسال مجموع مبارزه علیه آفت سن به ۲ میلیون و ۵۰۰ هزارهکتار برسد.

معین با بیان اینکه خسارتی از حیث آفت سن به مزارع نداشتیم، گفت: براساس پیش بینی سازمان هواشناسی جهانی، امسال دمای هوا ۲ درجه سانتی گراد بالاتر از ۲۰ سال قبل است که براین اساس سیکل زندگی حشره زودتر به مرحله خسارت زدن می‌رسد.

مدیرکل مبارزه با آفت عمومی و همگانی حفظ نباتات گفت: کشاورزان ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از اعلام کارشناسان نسبت به سم پاشی اقدام کنند تا دچار سن زدگی نشوند.

از ابتدای سال آبی تا ۱۳ اردیبهشت؛

حجم پرشدگی سدهای کشور تنها ۵۲ درصد است



در حال حاضر حجم آب موجود مخازن سدها بنابر بر آمار در حال حاضر ۲۷.۱۹ میلیارد متر مکعب است. باشگاه خبرنگاران جوان؛ کیمیا قلی‌پور - بنابر آمار از آخرین وضعیت سدهای کشور، میزان ورودی آب مخازن کل کشور از ابتدای سال آبی تا ۱۳ اردیبهشت معادل ۱۸.۱۹ میلیارد متر مکعب است که در مقایسه با سال گذشته که عدد آن ۲۹.۴ میلیارد مترمکعب بوده است با کاهش ۳۷ درصدی همراه شده است.

میزان کل خروجی سدهای کشور هم از ابتدای سال آبی تا ۱۳ اردیبهشت ۱۵۶۰ میلیارد متر مکعب ثبت شده است که نسبت به سال گذشته با ۱۵ درصد کاهش مواجه شده است.

حجم آب موجود مخازن سدها بنابر بر آمار در حال حاضر ۲۷.۱۹ میلیارد متر مکعب است که نسبت به سال گذشته ۱۷ درصد کاهش یافته است. همچنین حجم پرشدگی سدهای کشور ۵۲ درصد اعلام شده است. همچنین گفته‌اند، بنابر بر جدول‌های منتشر شده ارتفاع کل ریزش‌های جوی کشور معادل ۱۳۶۶ میلی‌متر گزارش شده است که نسبت به زمان مشابه ۳۳ درصد کاهش داشته است.

انتشار آمار شکایات از شرکت‌های بیمه، گامی به سوی بهبود خدمات

مدیرکل نظارت فنی بر بیمه‌های اموال، اتومبیل و رسیدگی به شکایات بیمه مرکزی گفت: از مهرماه سال گذشته، آمار ماهانه شکایات از شرکت‌های بیمه به‌طور منظم منتشر می‌شود.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ کیمیا قلی‌پور - خسروچردی مدیرکل نظارت فنی بر بیمه‌های اموال، اتومبیل و رسیدگی به شکایات بیمه مرکزی در گفت‌وگو با خبرنگار اقتصادی باشگاه خبرنگاران جوان گفت: بیمه مرکزی طبق قانون تاسیس بیمه مرکزی و آیین‌نامه شماره ۷۱ مصوب شورای عالی بیمه، یکی از وظایف خود را حمایت از حقوق بیمه‌شدگان، بیمه‌گذاران و ذینفعان بیمه‌نامه‌ها دانسته و در راستای این هدف، به رسیدگی به شکایات بیمه‌ای بیمه‌گذاران پرداخته است.

این مقام مسئول گفت: به همین منظور، از سال‌های دور، واحدی در سطح یک اداره برای رسیدگی به شکایات بیمه‌ای اختصاص یافته و سامانه‌ای الکترونیکی نیز راه‌اندازی شده است. این سامانه به مردم این امکان را می‌دهد که به صورت الکترونیکی و بدون نیاز به حضور در مرکز یا ارسال نامه، شکایات خود را از شرکت‌های بیمه ثبت کنند و از طریق همین سامانه، پاسخ و نتیجه رسیدگی را دریافت نمایند.

او افزود: از مهرماه سال گذشته، آمار ماهانه شکایات به‌طور منظم منتشر می‌شود. هدف اصلی این انتشار آمار، آگاهی مردم از وظایف بیمه مرکزی و وجود نهاد ناظر برای رسیدگی به شکایات است. همچنین، این اقدام به تشویق و ترغیب شرکت‌های بیمه برای بهبود عملکرد خود منجر شده و باعث افزایش آمار شکایت‌ها شده است. در عین حال، شرکت‌های بیمه نسبت به آمار شکایات و وجود شکایت از عملکرد خود حساسیت بیشتری پیدا کرده و سعی در اصلاح عملکرد خود دارند.

این مقام مسئول بیمه مرکزی در نهایت ابراز امیدواری کرد که با ادامه این روند، در آینده شاهد کاهش شکایات‌ها باشیم.



نایب‌رئیس انجمن صنایع نساجی ایران گفت:در سال‌های اخیر، واردات پارچه به طرز چشم‌گیری افزایش یافته است؛ به‌طوری که از رقم ۳۲۳ میلیون دلار در سال ۱۳۹۹ به ۸۲۴ میلیون دلار در سال ۱۴۰۲ رسیده است.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ محبوبه کباری- کاظمی نایب‌رئیس انجمن صنایع نساجی ایران با اشاره به اینکه در طی سال‌های گذشته شاهد بی‌نظمی‌های بسیاری در برگزاری نمایشگاه‌های حوزه نساجی بوده ایم اظهار کرد : طی دو سال اخیر، بارها نسبت به نبود هماهنگی و توجه به نظرات بخش خصوصی در تدوین تقویم نمایشگاه‌ها هشدار داده‌ایم، اما متأسفانه مسئولان مربوطه همراهی لازم را نشان نداده‌اند.

وی ادامه داد: در اردیبهشت‌ماه چندین نمایشگاه مرتبط

ارائه دستورات مقتضی برای رفع مشکلات سامانه جامع تجارت

است و بسیاری از تولیدکنندگان، واردکنندگان و تأمین‌کنندگان مواد اولیه در انجام امور جاری خود با مشکلات جدی، خطر توقف تولید و بروز حوادث جبران‌ناپذیر مواجه بوده و هزینه‌های زیادی بر آنان تحمیل شده است.

رئیس اتاق ایران در انتها از معاون اول رئیس‌جمهور درخواست می‌کند دستورات لازم به قید فوریت برای اعمال اقدامات مقتضی برای رسیدگی به وضعیت سامانه جامع تجارت صورت پذیرد تا مشکلات مربوطه مرتفع شود. متن کامل نامه رئیس اتاق ایران به معاون اول رئیس‌جمهور به شرح زیر است.

جناب آقای دکتر عارف معاون اول محترم رئیس‌جمهور موضوع: اختلال در عملکرد سامانه جامع تجارت با سلام و احترام؛

همانگونه که مستحضرد سامانه جامع تجارت، به‌عنوان یکی از ابزارهای کلیدی در مدیریت و ساماندهی تجارت داخلی و خارجی محسوب می‌شود؛ لیکن براساس گزارش‌های فعالان اقتصادی، سامانه مذکور با مشکلات جدی فنی، ناپایداری و قطعی روبه‌رو است و سبب سرگردانی فعالان اقتصادی شده

وی با اشاره به اینکه نگاه صرفاً اقتصادی به نمایشگاه‌ها از سوی شرکت‌های برگزار کننده و شرکت سهامی نمایشگاه‌ها، مانعی در مسیر توجه به منافع صنفی و صنعتی است گفت: متأسفانه نظرات تشکل‌های تخصصی در این حوزه نادیده گرفته می‌شود.

نایب‌رئیس انجمن صنایع نساجی ایران در ادامه با اشاره به روند فزاینده واردات پارچه به کشور، گفت: در سال‌های اخیر، واردات پارچه به طرز چشم‌گیری افزایش یافته است؛ به‌طوری که از رقم ۳۲۳ میلیون دلار در سال ۱۳۹۹ به ۸۲۴ میلیون دلار در سال ۱۴۰۲ رسیده است.

وی ادامه داد: در حالی که بسیاری از تشکل‌های بخش خصوصی و نهادهای مرتبط بر لزوم کنترل این واردات تأکید دارند، هنوز اقدامی جدی در این زمینه صورت نگرفته است. کاظمی یادآور شد: در اسفندماه ۱۴۰۲ با همکاری اتحادیه صادرات و وزارت صمت، صورت‌جلسه‌ای برای کنترل واردات پارچه تنظیم شد، اما نشانه‌ای از کاهش واردات در سال ۱۴۰۳ دیده نمی‌شود. برآوردها نشان می‌دهد بیش از ۴۰۰ تا ۵۰۰ میلیون دلار پارچه وارداتی همچنان در صف ترخیص قرار دارد.

وی همچنین تفاوت نرخ ارز رسمی و آزاد را یکی از عوامل اصلی افزایش واردات برشمرد و تأکید کرد: بخش بزرگی از این واردات صرفاً با هدف سودجویی ارزی انجام می‌شود و هیچ نفعی برای مصرف‌کننده واقعی ندارد.

این فعال صنعت نساجی ضمن اشاره به تأثیر هم‌زمان پدیده قاچاق پوشاک و واردات بی‌رویه بر زنجیره صنعت نساجی، گفت: ادامه این روند، صنعت نساجی و پوشاک کشور را با بحرانی جدی مواجه خواهد کرد. در ادامه مجید نامی نایب‌رئیس اتحادیه تولید و صادرات محصولات نساجی و پوشاک با بیان اینکه نیازی که کشور

نامه رئیس اتاق ایران به معاون اول رئیس‌جمهور:

ارائه دستورات مقتضی برای رفع مشکلات سامانه جامع تجارت



پاسخگویی مسئولان به چالش‌های پیشآمده، بر نگرانی فعالان اقتصادی افزوده است.

با عنایت به مطالب فوق، از آن مقام محترم تقاضا می‌گردد دستور فرمایید به قید فوریت اقدامات مقتضی جهت رسیدگی به وضعیت سامانه جامع تجارت صورت پذیرد و مشکلات مربوطه مرتفع گردند. انعکاس نتایج برای اطلاع رسانی به فعالان اقتصادی مزید امتنان خواهد بود.

توفیقات روزافزون حضرت‌عالی را از ایزد منان خواستاریم.

رئیس سازمان برنامه و بودجه مطرح کرد؛

لزوم دقت کافی در کیفیت و تنظیم محتوای آیین‌نامه‌ها

شوراهای موازی، گفت: باید با این ساماندهی، از سبوری شدن وقت و توان اعضای دولت در جلسات متعدد و موازی، جلوگیری شود.

وجه مشترک سازمان برنامه و بودجه و دبیرخانه هیات دولت، عزم و اراده دو طرف بر تأمین منافع ملی است

معاون رئیس‌جمهور و رئیس سازمان برنامه و بودجه کشور نیز در جمع‌بندی این نشست گفت: این سازمان در خصوص ارتقای جایگاه شورای اقتصاد و کارآمدتر شدن شوراهای تخصصی، اقدامات مهمی را انجام داده و آماده است در این خصوص با کمیسیون‌های دولت، بیش از پیش همکاری کند.

پورمحمدی افزود: وجه مشترک سازمان برنامه و بودجه و دبیرخانه هیئت دولت، عزم و اراده هر دو طرف بر تأمین منافع ملی است و در این راستا، کمیسیون‌های تخصصی دولت می‌توانند از ظرفیت کارشناسی امورهای تخصصی سازمان استفاده کنند و همکاران سازمان نیز در همه امور به‌ویژه در موضوعات چالش‌برانگیز بین دستگاه‌های اجرایی، نقش مرجع تخصصی بی‌طرف را ایفا کنند.

در این نشست، دبیران کمیسیون‌های تخصصی دولت و معاونان سازمان برنامه و بودجه کشور نیز دیدگاه‌ها و نکات مرتبط با حوزه مسئولیت خود را مطرح کردند.

منبع: سازمان برنامه و بودجه کشور

«سید حمید پورمحمدی» افزود: سازمان برنامه و بودجه، نقش مهمی در بسیاری از امور کشور دارد؛ اما مهم‌ترین وظیفه و مطالبه‌ای که اکنون به‌ویژه از سوی نمایندگان مجلس مطرح می‌شود، موضوع تدوین آیین‌نامه‌های برنامه هفتم و بودجه ۱۴۰۴ است.

وی گفت: یکی از اقدامات مهم و چشمگیر سازمان برنامه و بودجه در دولت چهاردهم، تدوین آیین‌نامه‌های بودجه ۱۴۰۴ پیش از آغاز سال جدید بوده است که در این خصوص، کمیسیون‌های دولت و دبیرخانه نیز باید کمک کنند که در تصویب آیین‌نامه‌ها تسریع شود.

رئیس سازمان برنامه و بودجه کشور با تأکید بر لزوم دقت کافی در کیفیت و تنظیم محتوای آیین‌نامه‌ها، افزود: لازم است با همکاری دبیرخانه دولت، نهادهای موازی را حذف و سرعت فرایندها را افزایش داد.

وی سپس گفت: در بخش نظارت نیز سازمان برنامه و بودجه کشور با راه‌اندازی سامانه نظارت، می‌تواند به دستگاه‌های دولت و به‌ویژه دبیرخانه دولت کمک کند. همچنین رصدخانه اقتصادی و اجتماعی ایران در مؤسسه عالی آموزش و پژوهش برنامه‌ریزی نیز می‌تواند مورد استفاده کمیسیون‌های دولت قرار گیرد.

سازمان برنامه و بودجه کشور تکیه‌گاه مهمی برای دولت و کشور است

دبیر هیات دولت، نیز با تأکید بر بی‌نظیر

خبر کوتاه

جابه جایی سه میلیون تن بار

از طریق راه آهن اینچه برون

معاون وزیر راه وشهرسازی گفت: تا پایان سال سه استان کشور به مراکز اصلی خطوط ریل متصل خواهد شد.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ محبوبه کباری - جبارعلی ذاکری مدیرعمل شرکت راه آهن اظهار داشت: راه آهن یک حمل ونقل اقتصادی است که زمینه ساز صرفه جویی در مصرف سوخت شده و تنها یک چهارم تا یک پنجم بخش حمل ونقل جاده‌ای سوخت مصرف می‌کند.

وی با بیان اینکه ۹ درصد از جریان بار از طریق ریل جابه جا می‌شود گفت: میزان جابه‌جایی بار باید به ۳۰ درصد برسد و این میزان رشد هم باید در بخش مسافری هم انجام شود.

او بیان کرد: جابه‌جایی مسافران درون شهری و برون شهری و آنچه که در افق برنامه‌های متعدد ۵ساله پنجم پیش‌رساندن این عدد به رشد ۲۰ درصدی است.

ذاکری با بیان اینکه اتصال مراکز استان‌ها را شبکه‌ریلی از دیگر اولویت‌های راه آهن است گفت: امیدواریم طی امسال و سال آینده سه مرکز استان به شبکه‌ریلی کشور متصل شود. افزوده: همکاران در شرکت ساخت مدیریت و امیدواریم در اولین فرصت راه آهن چابهار _ زاهدان شاهد تکمیل هرچه‌سریعتر این پروژه باشیم.

ذاکری اظهار داشت: در برنامه داریم که بتوانیم بخشی از جابه‌جایی بار را از طریق بندر امام انجام دهیم به طوری که طبق برنامه ریزی‌های صورت گرفته در تلاش هستیم ۲۵ درصد از کالاهای بندر امام خمینی از طریق ریل جابه‌جا می‌شود.

وی افزود: امیدواریم در دو سال آینده بتوانیم با راه‌اندازی راه آهن اینچه برون ظرفیت ۳ میلیون تن در بار در این بخش ایجاد شود.

قیمت تخم مرغ درب مرغداری

به ۳۰ هزار تومان رسید

مدیرعامل اتحادیه مرغداران میهن گفت: اختلاف قیمت منطقی تخم مرغ درب مرغداری تا خرده فروشی برای مصرف‌کننده ۲۰ درصد است.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ آزاده محبی - محمد مرادی مدیرعامل اتحادیه مرغداران میهن گفت: تولید تخم مرغ برهمنی پرمصرف ترین سال شکل می‌گیرد که براین اساس در ماه‌های کم مصرف دچار مازاد تولید هستیم، امسال مازاد تولید بدلیل مشکلات صادرات مزید بر علت شد تا شرایط سخت تر کند و نهایتا با همکاری وزارت جهاد و مصوباتی که اخذ شد، حمایت‌ها در قالب بسته‌ای اتفاق می‌افتد تا با کمک تولیدکنندگان از این مرحله عبور کنیم

وی خروج مرغ‌های پایان دوره، خرید حمایتی تخم مرغ و توزیع نهاده مدت دار را راهکار حمایت از مرغداران دانست و افزود: تخم مرغ جزء کالای اساسی و استراتژیک سفره خانوار است که نیاز به حمایت دارد تا تولید در نیمه دوم سال هم‌زمان با پیک مصرف نداشته باشیم.

مرادی تولید ماهانه تخم مرغ را ۱۲۵ هزار تن اعلام کرد و گفت: بنابر آمار حداکثر مصرف ماهانه تخم مرغ ۹۰ تا ۱۰۰ هزارتن است. این مقام مسئول درباره آخرین وضعیت صادرات تخم مرغ بیان کرد: بنابر آمار در فروردین ۱۰ هزارتن تخم مرغ به بازارهای هدف صادر شده است و با سازمان دامپزشکی و امور بین‌الملل وزارت جهاد در حال رایزنی هستیم تا بخشی از مشکلات صادراتی مرتفع شود و این موضوع ارتباطی به کمی و کیفی محصول ندارد و صرفاً بحث روابط کشورهاست که امیدواریم رایزنی‌ها نتیجه بدهد.

وی درباره آخرین وضعیت بازار تخم مرغ بیان کرد: قیمت هرکیلو تخم مرغ درب مرغداری به ۲۶ تا ۲۷ هزار تومان رسیده بود که با اقدامات حمایتی صورت گرفته به بالای ۳۰ هزار تومان رسیده است که با استمرار حمایت‌ها پیش‌بینی می‌شود مرغدار از زیان خارج شود.

به گفته مرادی، کارشناسی اولیه قیمت تمام شده در ستاد تنظیم بازار انجام شده و امیدواریم اصلاح قیمت و واقعی سازی قیمت هرچه سریع‌تر انجام شود.

مدیرعامل اتحادیه مرغداران میهن با بیان اینکه نوسانات منطقی قیمت تخم مرغ از مزرعه تا سفره ۲۰ درصد فاصله است، گفت: علی‌رغم کاهش محسوس قیمت درب مرغداری، اما برای مصرف‌کننده کاهش قیمت ملموس نبوده که دستگاه‌های نظارتی با اعمال نظارت باید علل عدم اثرگذاری سریع کاهش قیمت درب مرغداری برای مصرف‌کننده را بررسی کنند.

نشست مشترک شورای توسعه

تجارت خارجی منطقه آزاد تجاری

چین با هیات گمرکی ایران

نشست مشترک شورای توسعه تجارت خارجی منطقه آزاد تجاری خورگوس و ارومچی چین با هیات گمرکی ایران برگزار شد.

باشگاه خبرنگاران جوان - نشست مشترک شورای توسعه تجارت خارجی منطقه آزاد تجاری خورگوس و ارومچی چین با هیات گمرکی ایران با هدف تسهیل تجارت و افزایش همکاری‌های گمرکی در محل اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی تهران برگزار شد.

با توجه به توسعه همکاری‌های تجارت بین‌الملل با کشورهای دیگر از جمله کشور چین، این نشست برای توسعه همکاری‌های تجاری با این منطقه آزاد تجاری تشکیل شد.

شرکت‌کنندگان در این نشست به تشریح قابلیت‌های تجاری این منطقه با تاکید بر تجارت الکترونیک (E-commerce) و تجارت از طریق پست با گمرک ایران پرداختند

منبع: گمرک ایران

تعلیق ۱۱۹ شرکت صوری ومقابله با سوءاستفاده از افراد بی بضاعت در ثبت شرکت‌ها



مالي، بانک مرکزی و سازمان ثبت اسناد و املاک مقرر کرد.

این قواعد همچنین تدوین قالب استاندارد موردنیاز اطلاعات، سعی شد تا فرآیند شناسایی شرکت‌های مشکوک به شکل مناسبی ساماندهی شود.

رئیس مرکز اطلاعات مالی با اشاره به استمرار ارسال فهرست سیاه و خاکستری شرکت‌های صوری به سازمان ثبت اسناد و املاک کشور گفت: به استناد قوانین و مقررات، فرآیند ثبت شرکت‌ها از جنس تعاملات مالی پرخطر است و ضرورت دارد با قید فوریت این فرآیند اصلاح شود.

منبع: وزارت اقتصاد

نهادهای حمایتی، مشخص شد که نزدیک به ۷۳ هزار نفر آنها جزء اعضای هیئت‌مدیره ۳۸ هزار شرکت هستند.

وی افزود: تنها در سال ۱۴۰۳ بیش از ۲ هزار نفر از افراد بی‌بضاعت به‌عنوان ارکان شرکت‌ها نامشان ثبت شده است.

رئیس مرکز اطلاعات مالی در همین ارتباط به شناسایی و متلاشی شدن شبکه سازمان‌یافته اجاره شرکت‌های کاغذی در بازار

تلفن همراه با گردش مالی بیش از ۵۰ هزار میلیارد تومان در سال گذشته اشاره کرد و گفت: اعضای این شبکه با پرداخت مبالغی اندک به افراد تحت پوشش نهادهای حمایتی از کارت ملی و اطلاعات هویتی آنها برای تأسیس شرکت و افتتاح حساب‌های اجاره‌ای و در نهایت فرار مالیاتی و پولشویی سوءاستفاده می‌کردند.

پیشگیری از تشکیل شرکت‌های صوری معاون وزیر اقتصاد، تصویب دستورالعمل اجرایی شناسایی و پیشگیری از تشکیل و فعالیت شرکت‌های صوری را گامی مهم برای مقابله با این معضل اقتصادی در سال ۱۴۰۳ برشمرد و افزود: این دستورالعمل توسط ستاد هماهنگی مبارزه با مفاسد اقتصادی با مشارکت مرکز اطلاعات مالی تهیه و در مرداد

ماه سال گذشته در سه فصل و ۱۸ ماده به تصویب هیئت‌وزیران رسید و وظایفی را برای دستگاه‌های مختلف از جمله مرکز اطلاعات

شرکت‌های صوری، از بررسی وضعیت بیش از ۷۰۰۰ شرکت مشکوک به فعالیت صوری در سال گذشته خبر داد و افزود: در بین این شرکت‌ها ۱۱۹ شرکت صوری شناسایی و

اطلاعات آنها به‌عنوان اولین فهرست سیاه به سازمان ثبت اسناد و املاک کشور ارسال شد.

وی افزود: از بهمن‌ماه ۱۴۰۳ فعالیت این شرکت‌ها توسط سازمان ثبت اسناد و املاک تعلیق شد.

۷۳ هزار بی‌بضاعت عضو هیئت‌مدیره ۳۸ هزار شرکت!

دبیر شورای عالی پیشگیری و مقابله با جرایم پولشویی و تأمین مالی تروریسم با اشاره به رواج سوءاستفاده از اشخاص بی‌بضاعت و فاقد صلاحیت برای تأسیس شرکت‌های صوری گفت: افراد فرصت‌طلب و سودجو با پرداخت مبالغی این اشخاص را اجیر کرده و

حتی بدون حضور آنان و صرفاً از طریق تنظیم وکالت‌نامه‌هایی با حق توکیل بلاعزل، اقدام به ثبت شرکت کرده و اشخاص مذکور را در سمت‌های مدیرعامل، رئیس هیئت‌مدیره یا نایب‌رئیس منصوب بدون اینکه خودشان اصلاً اطلاعی داشته باشند.

رئیس مرکز اطلاعات مالی با بیان اینکه با ثبت شرکت‌های کاغذی، معاملات کلانی به نام این افراد انجام و پولشویی و فرار مالیاتی در سطح گسترده‌ای شکل گرفته، گفت: در بررسی وضعیت حدود ۵ میلیون نفر افراد تحت پوشش

رئیس مرکز اطلاعات مالی از شناسایی و تعلیق فعالیت ۱۱۹ شرکت صوری و برخورد قاطعانه با سوءاستفاده از افراد بی‌بضاعت در ثبت این نوع شرکت‌ها خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - رئیس مرکز اطلاعات مالی از شناسایی و تعلیق فعالیت ۱۱۹ شرکت صوری در دوماهه پایانی سال ۱۴۰۳ و برخورد قاطعانه با سوءاستفاده از افراد بی‌بضاعت در ثبت این نوع شرکت‌ها خبر داد.

هادی خانی معاون وزیر اقتصاد و رئیس مرکز اطلاعات مالی با بیان اینکه تأسیس شرکت‌های کاغذی و صوری به‌عنوان ابزاری برای ارتکاب جرایم اقتصادی همچون جعل، کلاهبرداری، فرار مالیاتی، پولشویی، تأمین مالی تروریسم و... در سال‌های اخیر رواج یافته است، گفت: این پدیده شوم، نظام مالیاتی، بانکی و گمرکی کشور را با مشکلاتی مواجه کرده است.

این مقام مسئول گفت: متأسفانه عده‌ای فرصت‌طلب و سودجو با تأسیس شرکت‌ها و مؤسسات کاغذی اقدام به فروش کد اقتصادی و صدور برگ خرید جعلی برای فرار مالیاتی و پولشویی می‌کنند و در نظام اقتصادی کشور اختلال به وجود می‌آورند.

بررسی وضعیت بیش از ۷ هزار شرکت مشکوک

خانی با اشاره به اقدامات مرکز اطلاعات مالی جهت پیشگیری از تشکیل و فعالیت

آخرین وضعیت بازار رمزارزها در جهان

بیت‌کوین به قیمت انفجاری نزدیک شده است؟



سال‌های ۲۰۱۷ و ۲۰۲۱ چندین بار تکرار شده است؛ زمانی که بیت‌کوین به اوج‌های قیمتی تاریخی جدیدی رسید اما سپس، هر بار با اصلاحی عظیم کاهش یافت.

مجموع ارزش بازار جهانی ارزهای دیجیتال در حال حاضر، ۳۰۱ تریلیون دلار برآورد می‌شود که این رقم نسبت به روز قبل، ۰.۶۶ درصد کمتر شده است. در حال حاضر، ۶۲.۷۵ درصد کل بازار ارزهای دیجیتال، در اختیار بیت‌کوین است که ۰.۰۷ درصد کاهش روزانه نشان می‌دهد.

حجم کل بازار ارزهای دیجیتال در ۲۴ ساعت گذشته، به ۶۸.۲۸ میلیارد دلار رسید که ۱۷.۵۴ درصد کاهش داشته است. ارزش حجم کل در امور مالی غیر متمرکز، در حال حاضر، ۴.۴۵ میلیارد دلار است که ۶.۵۱ درصد از کل حجم بازار ارزهای دیجیتال در ۲۴ ساعت گذشته بوده و حجم تمام سکه‌های پایدار، اکنون ۶۳.۳۲ میلیارد دلار است که ۹۲.۷۴ درصد از کل حجم بازار ارزهای دیجیتال در ۲۴ ساعت گذشته را تشکیل می‌دهد.

به‌روزرسانی قیمت ارزهای دیجیتالی در صبح شنبه

این رده حاوی تغییرات قیمتی ۱۰ ارز دیجیتالی بزرگ از نظر ارزش بازار است.

۱- بیت‌کوین
قیمت: ۹۶ هزار و ۵۵۴.۰۵ دلار
تغییرات قیمتی ۲۴ ساعت گذشته: ۰.۳۹ درصد کاهش
تغییرات قیمتی یک هفته اخیر: ۱.۹۴ درصد

این پرداخت بلژیک پس از آن برنامه‌ریزی شد که دولت روسیه، فرمان مصادره میلیاردها دلار پول سرمایه‌گذاران غربی را در سال گذشته صادر کرد. «یوروکلیر» از سوی سرمایه‌گذاران بین‌المللی برای آزادسازی پول تحت فشار بوده است.

به گفته منابع مطلع، «یوروکلیر» در مارس از بلژیک که مرجع قانونی اصلی این شرکت است، مجوز پرداخت را دریافت کرد. این شرکت در یک سند توجیهی در اول آوریل که توسط روتترز بررسی شده است، به مشتریان خود در مورد پرداخت‌های آتی اطلاع داده است.

هویت مالکان روسی که دارایی‌هایشان توقیف خواهد شد، مشخص نیست.

این دو منبع گفتند که پرداخت‌ها به سرمایه‌گذاران غربی، از بیش از ۲۰۰ میلیارد یورو از ذخایر بانک مرکزی روسیه که در اتحادیه اروپا بلوکه شده است، انجام نخواهد شد. با این حال، این امر ثروت روسیه، شامل پول نقد، سهام و اوراق قرضه را که تقریباً به طور کامل در «یوروکلیر» نگهداری می‌شود و به این بلوک اهرم فشار بر مسکو را داده است، کاهش خواهد داد. برخی امیدوار بودند

همزمان با تلاش بیت‌کوین برای فتح مرز ۹۷ هزار دلار، مدافع مشهور بیت‌کوین و رئیس اجرایی شرکت استراتژی (Strategy)، اظهارات خوش‌بینانه‌ای درباره صعود قیمت این رمزارز در حساب خود در شبکه‌های اجتماعی منتشر کرد.

به گزارش ایسنا، مایکل سیلور، در توییت خود، بیت‌کوین را به‌صورت استعاری به سایر دارایی‌های موجود در بازار تشبیه و بر تسلط و مقاومت بیت‌کوین در مقایسه با سایر ابزارهای سرمایه‌گذاری تاکید کرد. در همین زمان، بیت‌کوین از سطح ۹۷ هزار و ۲۰۰ دلار فراتر رفت، اما سپس به زیر ۹۷ هزار دلار بازگشت. بیت‌کوین در پنج‌شنبه گذشته نیز تلاش کرد تا این سطح قیمت مهم را دوباره به دست آورد. هفته گذشته، پیتر برانت، معامله‌گر بازارهای مالی، توییتی منتشر کرد و پیش‌بینی صعودی

همزمان با تلاش بیت‌کوین برای فتح مرز ۹۷ هزار دلار، مدافع مشهور بیت‌کوین و رئیس اجرایی شرکت استراتژی (Strategy)، اظهارات خوش‌بینانه‌ای درباره صعود قیمت این رمزارز در حساب خود در شبکه‌های اجتماعی منتشر کرد.

به گزارش ایسنا، مایکل سیلور، در توییت خود، بیت‌کوین را به‌صورت استعاری به سایر دارایی‌های موجود در بازار تشبیه و بر تسلط و مقاومت بیت‌کوین در مقایسه با سایر ابزارهای سرمایه‌گذاری تاکید کرد. در همین زمان، بیت‌کوین از سطح ۹۷ هزار و ۲۰۰ دلار فراتر رفت، اما سپس به زیر ۹۷ هزار دلار بازگشت. بیت‌کوین در پنج‌شنبه گذشته نیز تلاش کرد تا این سطح قیمت مهم را دوباره به دست آورد. هفته گذشته، پیتر برانت، معامله‌گر بازارهای مالی، توییتی منتشر کرد و پیش‌بینی صعودی

پول‌های بلوکه شده روسیه بین سرمایه‌گذاران غربی توزیع می‌شود



که از دارایی‌های مسدود شده روسیه برای بازسازی اوکراین استفاده شود.

ده‌ها میلیارد دارایی سرمایه‌گذاران غربی از کارخانه‌های توقیف شده گرفته تا پول نقد، در روسیه مانده است. تصمیم اروپا برای آزادسازی ثروت بلوکه شده روسیه در اروپا و دادن آن به سرمایه‌گذاران، با انتقادهایی مواجه شده است. جیکوب کرکگارد، متخصص تحریم‌ها در اندیشکده «موسسه اقتصاد بین‌الملل پترسون»، مستقر در واشنگتن، گفت: توقیف دارایی‌های روسیه و دادن آنها به سرمایه‌گذاران غربی، از نظر اخلاقی قابل سرزنش خواهد بود.

بر اساس گزارش روتترز، اتحادیه اروپا پس از آغاز عملیات نظامی روسیه در اوکراین در فوریه ۲۰۲۲، در اقدامی بی‌سابقه که بزرگترین جریمه این بلوک علیه روسیه محسوب می‌شود، صدها میلیارد دلار از دارایی‌های روسیه، از جمله ذخایر بانک مرکزی این کشور را مسدود کرد. «یوروکلیر» سهم عمده‌ای از ثروت بلوکه شده روسیه در اروپا که به بیش از ۱۸۰ میلیارد یورو بالغ می‌شود را در اختیار کاهش خواهد داد. برخی امیدوار بودند

خبر کوتاه

واگذاری خرید دانه‌های روغنی توسط بخش خصوصی

مدیرعامل سازمان مرکزی تعاون روستایی گفت: خرید تضمینی دانه‌های روغنی توسط بخش خصوصی آغاز شده است.

باشگاه خبرنگاران جوان -محمدرضاطلائی،مدیرعامل سازمان مرکزی تعاون روستایی ایران اعلام کرد که به دستور وزیر جهاد کشاورزی و هماهنگی استاندار، تیم‌های اجرایی از نزدیک شاهد تلاش‌های مدیران استان در جمع‌آوری محصولاتی هستند که کشاورزان یک سال برای تولید آنها زحمت کشیده‌اند.

طلائی با اشاره به اهمیت استان خوزستان در برداشت اولیه محصولات کشاورزی کشور گفت: «در کمتر از دو ماه، سه محصول اساسی کشور در این استان با مباشرت بخش خصوصی و نظارت دولت خریداری می‌شود. خوشبختانه با تدابیر استاندار و مدیران استان، کل محصول ارائه شده توسط کشاورزان تحویل گرفته شده است.»

وی با اشاره به واگذاری خرید دانه‌های روغنی به بخش خصوصی این اقدام را ارزشمند دانسته و اظهار داشت: «این روند از استان خوزستان آغاز شده و در سطح کشور ادامه خواهد یافت. سازمان تعاون روستایی مسئولیت تحویل این محصولات را بر عهده دارد و تا این لحظه کل محصول ارائه شده تحویل گرفته شده است. تاکنون ۸۰ درصد از محصول توسط بخش خصوصی خریداری و حمل شده و ۲۰ درصد باقی‌مانده نیز ظرف ۴۸ ساعت آینده باید منتقل شود تا از فسادپذیری محصول کلاز جلوگیری شود.»

مدیرعامل سازمان مرکزی تعاون روستایی ایران گفت: «این استان تجربه ارزشمندی در تولید و خرید گندم دارد. تا این لحظه، ۷۵۰ هزار تن از یک میلیون و ۶۰۰ هزار تن محصول تولیدی استان خریداری شده که از این میزان ۶۳۰ هزار تن آن توسط سازمان تعاون روستایی و ۱۲۰ هزار تن باقیی توسط شرکت غله خریداری شده است.»

طلائی با تأکید بر پیگیری روزانه مسئولان استان، نمایندگان مجلس و وزیر جهاد کشاورزی برای پرداخت وجوه محصولات خریداری‌شده خاطرنشان کرد: «این موضوع دغدغه همه مسئولان، از جمله رئیس‌جمهور و وزیر جهاد کشاورزی است و ان‌شاءالله با تدابیر اتخاذ شده، تعهدات پرداختی به‌موقع انجام خواهد شد.»

منبع: سازمان تعاون روستایی

موافقت اوپک پلاس با تسریع افزایش تولید نفت برای دومین ماه متوالی

گروه «وپک‌پلاس» در حالی در موافقت اعضای این گروه با تسریع افزایش تولیدات نفت خبر داد که بهای جهانی نفت روندی نزولی را در پیش گرفته است.

باشگاه خبرنگاران جوان -اوپک‌پلاس در بیانیه‌ای اعلام کرد که به‌رغم روند کاهشی بهای نفت و انتظارات مبنی بر کاهش تقاضا، اعضای این گروه با تسریع افزایش تولیدات برای دومین ماه متوالی موافقت کرده‌اند. به موجب این توافق، تولید نفت این گروه در ماه ژوئن (خرداد - تیر) به اندازه ۴۱۱ هزار بشکه در روز افزایش خواهد یافت.

این گروه پس از برگزاری نشست‌ی کوتاه و برخط، با تأیید افزایش تولید موافقت و اعلام کرد که شاخص‌های بنیادین بازار نفت مثبت هستند؛ بازار جهانی نفت روز جمعه - ۱۲ اردیبهشت - در واکنش به تهدیدهای دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور آمریکا علیه ایران درباره اعمال تحریم‌های ثانویه علیه خریداران نفت این کشور، با افزایش ۲ درصدی واکنش نشان داد.

پس از تصمیم اوپک‌پلاس مبنی بر افزایش بیشتر از انتظار تولید در ماه مه (اردیبهشت - خرداد)، قیمت طلائی سیاه در ماه آوریل به پایین‌ترین سطح در چهار سال اخیر سقوط کرد و هر بشکه زیر ۶۰ دلار معامله شد. این افت قیمت با تشدید نگرانی‌ها ناشی از تعرفه‌های دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور آمریکا و تضعیف اقتصاد جهان، هم‌زمان بود. رویترز به نقل از منابع اوپک‌پلاس نوشت که عربستان سعودی در حال اعمال فشار بر این گروه است تا به منظور تنبیه دو کشور عضو یعنی عراق و قزاقستان به‌دلیل ضعف در پایبندی به سهمیه تولید، افزایش تولید را تسریع کند. تصمیم اوپک پلاس برای تسریع افزایش تولید همچنین تحت تأثیر درخواست‌های ترامپ بوده است. رئیس‌جمهور آمریکا در ماه جاری میلادی به ریاض سفر خواهد کرد.

هشت کشور عضو اوپک پلاس که در حال اجرای تازه‌ترین تصمیم این گروه مبنی بر کاهش روزانه ۲.۲ میلیون بشکه بوده‌اند، در ماه دسامبر گذشته (آذر ۱۴۰۳) توافق کردند تا با لغو تدریجی این تصمیم، به طور ماهانه حجم تولید را از آوریل ۲۰۲۵ به روزانه ۱۲۸ هزار بشکه افزایش دهند.

افزایش تولید در ماه ژوئن از جانب این هشت عضو، مجموع تولیدات اوپک پلاس را در ماه‌های آوریل، مه و ژوئن به روزانه ۹۶۰ هزار بشکه خواهد رساند.

معاملات نفت تخم خام برنت دیروز - جمعه ۱۲ اردیبهشت - با کاهش بیش از یک درصدی به قیمت هر بشکه ۶۱.۲۹ دلار انجام شد. رویترز این هفته گزارش داد که مقاماتی از عربستان به عنوان رئیس غیررسمی اوپک‌پلاس، به شرکت و مقامات صنعت نفت اعلام کرده‌اند که تمایل ندارند تا از طریق تداوم کاهش تولید، بازار جهانی نفت را تقویت کنند.

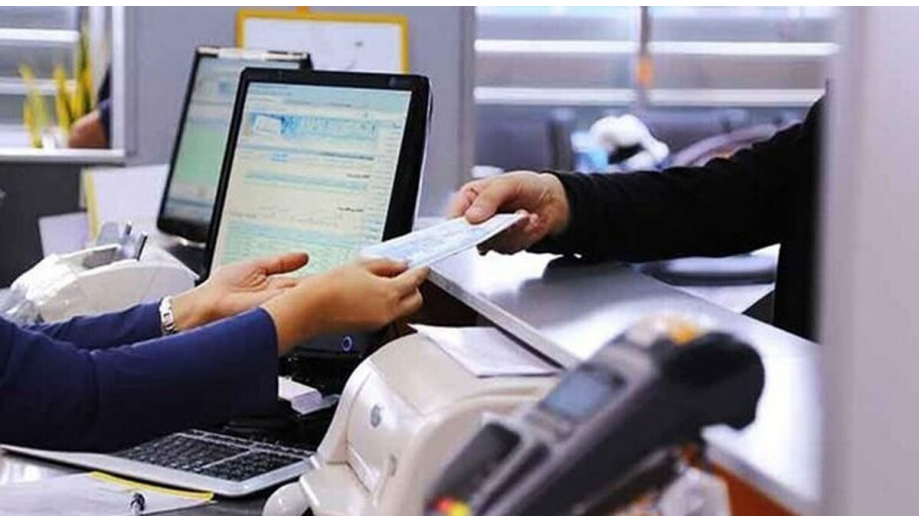
حلیمه کرافت، تحلیلگر RBC Capital Markets در این‌باره گفت: به نظر می‌رسد که پایبندی به تعهدات مرتبط با سهمیه تولید، بار دیگر در کانون توجه قرار دارد و عراق و قزاقستان و تا حدی هم روسیه، همچنان به تعهدات خود پایبند نیستند.

اوپک‌پلاس که از سازمان کشورهای صادرکننده نفت و متحدانی همچون روسیه تشکیل شده، همچنان به کاهش روزانه پنج میلیون بشکه نفت ادامه می‌دهد و این کاهش تولید قرار است تا پایان سال ۲۰۲۶ میلادی به قوت خود باقی بماند. این گروه قرار است ۲۸ مه (هفتم خرداد) نشستی در سطح وزرا برگزار کند.

منبع:ایرنا

بانک مرکزی اعلام کرد

افزایش ۶۷.۴ درصدی پرداخت وام



بر این اساس، ضروری است به افزایش توان مالی بانک‌ها از طریق افزایش سرمایه و بهبود کفایت سرمایه بانک‌ها، کاهش تسهیلات غیرجاری و بازگرداندن آنها به مسیر صحیح اعتباردهی بانک‌ها، افزایش بهره‌وری بانک‌ها در تأمین سرمایه در گردش تولیدی، پرهیز از فشارهای مضاعف بر دارایی بانک‌ها و ترغیب بنگاه‌های تولیدی به سمت بازار سرمایه به عنوان یک ابزار مهم در تأمین مالی طرح‌های اقتصادی (ایجاد) توجه ویژه‌ای کرد.

شایان ذکر است؛ با توجه به اینکه تسهیلات پرداختی در قالب کارت‌های اعتباری نیز در بخش خانوار پرداخت شده است، با این اوصاف سهم بخش خانوار از ۲۲.۸ درصد به ۲۲.۷ درصد کل تسهیلات پرداختی افزایش می‌یابد.

گفتنی است؛ همچنان باید در تداوم مسیر جاری، ملاحظات مربوط به کنترل تورم را نیز در نظر گرفت و همواره مراقب قدرت گرفتن پتانسیل تورمی ناشی از فشار تقاضای کل در اقتصاد نیز بود.

هزار میلیارد ریال معادل ۴۲.۱ درصد از کل تسهیلات پرداختی به مصرف‌کنندگان نهایی (خانوار) است. سهم تسهیلات پرداختی بابت تأمین سرمایه در گردش بخش صنعت و معدن در فروردین ماه سال ۱۴۰۴ معادل ۱۴۹۷.۱ هزار میلیارد ریال بوده است که حاکی از تخصیص ۵۲.۵ درصد از منابع تخصیص یافته به سرمایه در گردش کلیه بخش‌های اقتصادی (مبلغ ۲۸۵۱.۱ هزار میلیارد ریال) است.

ملاحظه می‌شود از ۱۵۶۲.۳ هزار میلیارد ریال تسهیلات پرداختی در بخش صنعت و معدن معادل ۹۵.۸ درصد آن (مبلغ ۱۴۹۷.۱ هزار میلیارد ریال) در تأمین سرمایه در گردش پرداخت شده است که بیانگر توجه و اولویت‌دهی به تأمین منابع برای این بخش توسط بانک‌ها در سال ۱۴۰۴ است.

تسهیلات خرد (کمتر از ۳۰۰۰ میلیون ریال) از کل تسهیلات پرداختی در دوره یاد شده، مبلغ ۹۸۰.۸ هزار میلیارد ریال معادل ۸۲.۸ درصد به صورت تسهیلات خرد اعطا شده است.

همچنین مبلغ ۴.۸ هزار میلیارد ریال نیز در قالب کارت‌های اعتباری انجام شده که با احتساب این مبلغ، کل تسهیلات پرداختی خرد (کمتر از سه میلیارد ریال) به مبلغ ۱۰۲۸.۸ هزار میلیارد ریال معادل ۲۳.۷ درصد کل تسهیلات پرداختی را شامل می‌شود.

با این روش شکایت از خدمات فناوری اطلاعات رایگیری کنید

مرحله بعدی اطلاعات شکایت شامل سرویس، نام اپراتور، نوع و موضوع شکایت را وارد کرده و با انتخاب گزینه مرحله بعد وارد منوی اطلاعات تماس شوند.

در این مرحله پس از ورود اطلاعات تماس و متن شکایت، گزینه ثبت را انتخاب کنند. پس از ثبت شکایت کاربر، کد رهگیری شکایت بر روی صفحه نمایش داده شده و هم‌زمان به شماره تلفن همراه درج شده در اطلاعات تماس ارسال می‌شود.

کاربران می‌توانند با مراجعه مجدد به این سامانه و انتخاب گزینه پیگیری شکایت و وارد کردن کد پیگیری از وضعیت رسیدگی به شکایت خود مطلع شوند. همچنین مشتریان در این سامانه می‌توانند شکایت‌های سایر مشترکان در حوزه‌های مختلف ICT را مشاهده کنند و یا درصورت مستندات شامل تصویر، صوت و ... آن را ضمیمه کنند.

پیگیری شکایات سامانه ۱۹۵ کد دستوری #۸۰۱۰* را شماره‌گیری کرده و با انتخاب گزینه ۲ و وارد کردن کد پیگیری که از سامانه ۱۹۵ دریافت کرده‌اند، در قالب پیامک از آخرین وضعیت شکایت خود مطلع شوند.

کاربران سرویس‌های ارتباطی، فناوری اطلاعات و پستی می‌توانند با مراجعه به سایت <https://crai.ir.۱۹۵>، تماس با تلفن گویای ۱۹۵ و یا صندوق پستی ۱۹۵-۱۶۳۱۵، شکایت‌های خود را از سرویس‌های مختلف حوزه ICT ثبت و پیگیری کنند.

با این روش شکایت از خدمات فناوری اطلاعات رایگیری کنید

لازم به ذکر است کاربران با مراجعه به سامانه مذکور کاربران ابتدا باید محل شکایت خود را در منوی جست‌وجو انتخاب و بر روی نقشه به صورت دقیق مشخص کنند و در

پاسخگویی به شکایات ۱۹۵ مراجعه کنند. به گزارش ایسنا، سامانه ۱۹۵ با هدف پاسخگویی به شکایات، افزایش سطح رضایت‌مندی مشتریان و رفع مشکلات آنان در حوزه ICT راه‌اندازی شده است. برای دسترسی راحت‌تر کاربران، روش‌های مختلفی برای ثبت و پیگیری شکایات در نظر گرفته شده که بر اساس آن کاربران می‌توانند با مراجعه به سایت crai.ir.۱۹۵ و یا تماس با تلفن گویای ۱۹۵ شکایت خود در حوزه ارتباطات و فناوری اطلاعات را ثبت کنند.

بدین ترتیب پشتیبانی و ارائه خدمات، کیفیت سرویس، مشکلات مالی و تعرفه، عدم آنتن‌دهی، پیامک متنی، خدمات مالکیت و سیم‌کارت، تشعشعات، ترابردپذیری، خدمات ارزش افزوده تلفن همراه و بسته‌های ترکیبی، همواره از مصداق‌های پر تکرار شکایات ثبت‌شده در سامانه ۱۹۵ است. کاربران می‌توانند برای

سورپرایز تراмп برای بانک جهانی



خبر، وجود داشته است.

یک مقام ارشد دفتر مدیریت و بودجه به خبرنگاران گفت: پیشنهاد بودجه‌ای که ترامپ روز جمعه رونمایی کرد، کمک‌های خارجی را ۴۹ میلیارد دلار کاهش می‌دهد.

خبرگزاری رویترز گزارش کرد، اسناد منتشر شده کاخ سفید، نشان‌دهنده کاهش ۵۵۵ میلیون دلاری بودجه بانک توسعه آفریقا و صندوق توسعه آفریقا است و می‌گوید که این طرح در حال حاضر با اولویت‌های دولت همسو نیست.

در پیشنهاد بودجه، ۳.۲ میلیارد دلار برای انجمن توسعه بین‌الملل در نظر گرفته و اضافه شده بود که سایر اهداکنندگان و موسسات باید دستگاه کمک‌های خارجی آمریکا را برجسته کرده است. گمانه‌زنی‌های قابل توجهی در مورد نقش آمریکا در موسسات مالی بین‌المللی در دوران ترامپ و اینکه آیا آمریکا اصلا به انجمن توسعه بین‌الملل پولی پرداخت خواهد کرد یا

تصمیم نهایی بر عهده کنگره آمریکا است. اسکات بسنت، وزیر خزانه‌داری آمریکا، در پاسخ به این سوال که آیا دولت ترامپ به تعهد چهار میلیارد دلاری خود پایبند خواهد ماند یا شد و تا حد زیادی به اقدامات آجی بانگا، رئیس بانک جهانی و رئیس صندوق بین‌المللی پول با هدف تمرکز مجدد این نهادها بر مأموریت‌های اصلی‌شان بستگی دارد.

کلمنس لندرز، معاون رئیس مرکز توسعه جهانی نیز از مبلغ پیشنهادی برای انجمن توسعه بین‌الملل استقبال کرد و گفت که رقم کمک به انجمن توسعه بین‌الملل آمریکا، نقطه روشن نادر در بودجه‌ای پر از کاهش شدید در دستگاه کمک‌های خارجی آمریکا را برجسته کرده است. گمانه‌زنی‌های قابل توجهی در مورد نقش آمریکا در موسسات مالی بین‌المللی در دوران ترامپ و اینکه آیا آمریکا اصلا به انجمن توسعه بین‌الملل پولی پرداخت خواهد کرد یا

رئیس‌جمهور آمریکا، از کنگره خواست تا ۳.۲ میلیارد دلار کمک مالی به انجمن توسعه بین‌الملل بانک جهانی (IDA) را که وام‌های کم‌بهره یا بدون بهره به فقیرترین کشورهای جهان ارائه می‌دهد، تصویب کند.

به گزارش ایسنا، کارشناسان مالی بین‌المللی با توجه به نگرانی‌های اخیر مبنی بر اینکه ترامپ ممکن است از پرداخت هر گونه کمکی به انجمن توسعه بین‌الملل بانک جهانی صرف‌نظر کند، این مبلغ را که قرار است طی سه سال پرداخت شود، فاغلب‌گیری خوشایند دانستند.

جو بایدن، رئیس‌جمهور سابق آمریکا، متعهد به کمک چهار میلیارد دلاری شده بود، اما این پول هنوز به این انجمن منتقل نشده است. منابع آگاه اظهار کردند که مبلغ جدید کمتر است، اما همچنان به بانک جهانی کمک می‌کند تا با استفاده از کمک‌های کشورها، به هدف جمع‌آوری ۱۰۰ میلیارد دلاری خود، برای انجمن توسعه بین‌الملل نزدیک شود، البته



وزیر نیرو گفت: وزارت نیرو آمادگی دارد برق تولیدی نیروگاه‌های خورشیدی احداث‌شده توسط صنایع را با بالاترین قیمت خریداری کند.

باشگاه خبرنگاران جوان - عباس علی‌آبادی در جلسه هئ‌اندیشی با سید محمد اتابک وزیر صنعت، معدن و تجارت و مدیران ارشد این وزارتخانه، با اشاره به شرایط خاص اقلیمی و فنی سال جاری، از بسیج کامل ظرفیت وزارت نیرو برای

خبر کوتاه

گرمای زودرس و رشد کم سابقه تقاضای برق در بهار



مصرف برق در کشور تا روز پنجشنبه ۱۱ اردیبهشت

سخنگوی صنعت برق از رشد ۹ هزار مگاواتی تقاضای مصرف برق در کشور تا روز پنجشنبه ۱۱ اردیبهشت امسال خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان – مصطفی رجبی مشهدی گفت: حداکثر اوج بار اردیبهشت ماه تقاضای مصرف برق در کشور به میزان کم سابقه ۵۸ هزار و ۷۰۰ مگاوات رسید که ۹۰۰۰ مگاوات بیش از سال قبل است.

وی با بیان این که این میزان رشد تقاضا در بهار در کشور کم سابقه است، تاکید کرد: با این روند رشد نامتعارف تقاضای مصرف، مردم عزیز با همدلی و مصرف بهینه برق می‌توانند خدامن خود را در صنعت برق برای پایدار نگهداشتن شبکه یاری کنند.

مدیرعامل توانیر در عین حال گفت: هموطنان می‌توانند با پیوستن به پوشش ۲۵ درجه و کاهش مصرف برق، نقش به سزایی در تامین برق پایدار تمامی مشترکان به ویژه برای بخشی‌ای تولیدی کشور ایفا کنند.

منبع: پایگاه اطلاع‌رسانی دولت

تعیین تکلیف کالاهای رسوبی در بندر خرمشهر تا پایان نیمه نخست سال

مدیرعامل سازمان جمع‌آوری و فروش اموال تملیکی گفت: حدود ۳۰ درصد از کالاها در بندر خرمشهر باقی‌مانده که تا پایان نیمه نخست سال تعیین تکلیف خواهد شد تا رسوب کالا به حداقل برسد.

باشگاه خبرنگاران جوان – احسان عسکری اظهار کرد: بخش زیادی از کالاهای موجود در انبارهای بندر خرمشهر با تلاش کارکنان سازمان در استان و همکاری دستگاه قضایی و استاندارد تعیین تکلیف شده است.

وی افزود: حدود ۳۰ درصد از کالاها باقی‌مانده نیز تا پایان نیمه نخست سال تعیین تکلیف خواهد شد تا رسوب کالا به حداقل برسد.

رئیس هیات‌مدیره و مدیرعامل سازمان جمع‌آوری و فروش اموال تملیکی گفت: رفع مشکلات موجود در بندر و گمرکات جزو اولویت‌های وزارت امور اقتصادی و دارایی و سازمان است براین‌اساس معضلات و ایرادات را جمع‌بندی و برطرف خواهیم کرد.

منبع:شادا

توسعه سامانه‌های نظارت تصویری در محورهای اربعینی کشور

رئیس مرکز مدیریت راه‌های کشور از برنامه‌ریزی جهت توسعه زیرساخت‌ها و بهره‌برداری از سامانه‌های حمل‌ونقل هوشمند جاده‌ای در محورهای منتهی به مرزهای اربعینی خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان – محمد پور تیموری با اشاره به توسعه و بهره‌برداری از هشت مرکز پایش راه‌داری و حمل‌ونقل جاده‌ای پایانه‌های مرزی گفت: علاوه بر برنامه‌ریزی جهت نصب ۴۵ سامانه نظارت تصویری در محورهای مواصلاتی منتهی به مرزها، با استفاده از پهپاد و ارسال برخط تصاویر هوایی از مرزهای شهید سلیمانی (مهران)، خسروی و شلمچه نسبت به رصد و مدیریت ناوگان حمل‌ونقل اقدام خواهد شد.

وی نصب و بهره‌برداری ۱۲ سامانه پلاک‌خوان در پایانه‌های شهید سلیمانی، شلمچه، چذابه، خسروی و ریمدان و همچنین توسعه دوربین‌های پلاک‌خوان در پایانه‌های مسافری مراکز استان‌ها را از دیگر اقدامات زیرساختی در راستای ارتقاء خدمات‌رسانی به مسافران در ایام سفرهای اربعینی برشمرد.

رئیس مرکز مدیریت راه‌های کشور تاکید کرد: به‌منظور مدیریت راه‌ها، پایانه‌های مرزی و ثبت برخط زخداها و حوادث جاده‌ای ۱۰۰ دوربین درون‌خودرویی بر روی ناوگان حمل‌ونقل نصب شده و از سویی با انتقال تصاویر دوربین‌های نظارت تصویری پایانه‌های مسافری پرتقاضا در مرکز مدیریت راه‌ها و قرارگاه مرکزی اربعین نسبت به مدیریت تقاضای سفرها در این ایام اقدام خواهد شد. پور تیموری از توسعه سامانه نرم‌افزاری از جمله نرم‌افزار داده کاوی اطلاعات پلاک خوان (دآپ) با هدف مدیریت حمل‌ونقل هوشمند در ایام سفرهای اربعینی سال جاری خبر و ادامه داد: به‌روزرسانی سامانه شناسایی گلوگاه‌های ترافیکی برای مرزهای مهران، خسروی، شلمچه و محورهای منتهی به مرز و همچنین ارائه نسخه ویژه اربعین در سامانه جامع اطلاع‌رسانی ۱۴۱ بسترهای لازم را برای تسهیل در سفر و ارائه خدمات به زائران فراهم می‌کند.

وی به ایجاد سامانه تحلیل داده‌های تلفن همراه اشاره و اظهار کرد: علاوه بر ایجاد زیرساخت‌ها و امکان شمارش وسایل نقلیه در محدوده پارکینگ شهید رئیسی و مرزهای شهید سلیمانی (مهران)، خسروی و شلمچه، پردازش تصاویر نظارتی به‌منزله شمارش زائران پیاده در محدوده پارکینگ برکت و مرز شهید سلیمانی به‌کارگیری می‌شود.

منبع: سازمان راه‌داری

یادداشت تحلیلی

بازنگری ایمنی در حمل‌ونقل دریایی؛ الزام یا اختیار؟



می‌تواند نقطه عطفی در سیاست‌گذاری ایمنی دریایی کشور باشد. بی‌توجهی به ایمنی، علاوه بر تهدید جان انسان‌ها، می‌تواند اقتصاد، امنیت غذایی و محیط‌زیست کشور را به خطر اندازد. اکنون زمان آن است که با بهره‌گیری از فناوری‌های نوین، تعهد به شفافیت و اصلاح فرآیندهای نظارتی، مسیر تازه‌ای برای آینده‌ای ایمن‌تر در حمل‌ونقل دریایی ایران ترسیم شود.

در کنار خسارات انسانی و زیرساختی انفجار بندر شهید رجایی، نباید از آسیب‌های گسترده‌ای که به فعالان اقتصادی، به‌ویژه تاجار و بازرگانان وارد شده غافل ماند. نابودی هزاران کانتینر حاوی کالاهای اساسی، کشاورزی و صنعتی، نه‌تنها سرمایه‌های کلان بخش خصوصی را به خطر انداخت، بلکه موجب اختلال در زنجیره تامین، افزایش هزینه‌ها و کاهش قدرت رقابتی این فعالان در بازار شد. در چنین شرایطی، جبران خسارات وارده باید به یک اولویت جدی تبدیل شود.

دولت و نهادهای مسئول، از جمله سازمان بنادر، گمرک و شرکت‌های اپراتور بندری، موظفاند سازوکارهای روشنی برای احقاق حقوق زیان‌دیدگان تعریف کنند. تشکیل کمیته‌ای مستقل برای ارزیابی دقیق خسارات، تسریع در پرداخت غرامت‌ها و استفاده از منابع بیمه‌ای تخصصی، اقداماتی است که باید فوراً در دستور کار قرار گیرد. همچنین لازم است تسهیلاتی چون تمدید سررسید تعهدات بانکی، تخفیف تعرفه‌های بندری و حمایت‌های مالیاتی برای این گروه‌ها در نظر گرفته شود. اعتماد بازرگانان به امنیت تجارت، ستون فقرات اقتصاد بندری است و بازسازی این اعتماد، تنها با جبران واقعی خسارات و شفافیت در پاسخگویی ممکن خواهد بود.

فرصتی برای اصلاح ساختاری

حادثه تلخ بندر شهید رجایی، با وجود ابعاد فاجعه‌بار خود،

واریز ۸۰۶ میلیارد تومان سود برای بیش از یک میلیون سهامدار

لازم به ذکر است، «سجام» یک سامانه زیر ساختی برای شناسایی مشتریان جهت ورود به بازار سرمایه ایران است که تمام فعالان این بازار اعم از «سرمایه‌گذاران حقیقی یا حقوقی» در این سامانه، فقط یک بار برای همیشه اطلاعات خود را در آن ثبت خواهند کرد و پس از احراز هویت «حضور ی یا غیر حضوری»، قادر به دریافت خدمات مبتنی بر داده‌های تایید شده خواهند بود.

بر اساس این گزارش، از طریق این سامانه، «اطلاعات هویتی، شماره حساب، شماره موبایل، آدرس الکترونیکی و اقامت دائمی» فرد ثبت می‌شود و از آن به بعد هیچ نهاد مالی نیازی به دریافت مجدد اطلاعات آن سهامدار را ندارد. سهامداران می‌توانند با مراجعه به سایت www.Sejam.ir ثبت نام و احراز هویت سجام را به صورت الکترونیکی انجام دهند.

گفتنی است: «دریافت کد معاملاتی برای ورود به بازار سرمایه، دریافت سوده‌ای جاری، سنواتی و سود سهام عدالت، امکان ورود به درگاه ذینفعان بازار سرمایه و استفاده از خدمات آن شامل میز خدمت الکترونیک، مشاهده و گزارش دارایی، دریافت گواهی سهام، لیست مجامع و برگزاری مجامع به صورت الکترونیک، گزارش سوده‌ای پرداخت شده، تاریخچه سود سهام عدالت و گزارش حق تقدم استفاده نشده» از جمله مزایای ویژه ثبت نام و احراز هویت در سامانه «سجام» به شمار می‌رود.

۱۴۰۴ حاکي از آن است که ۱۴ ناشر سود جاری، سنواتی و حق تقدم یک میلیون و ۱۱۹ هزار و ۸۱۱ سهامدار را که شامل ۸۰۶ میلیارد و ۵۱۴ میلیون تومان می‌شود به حساب سجامی سرمایه گذاران واريز کردند.

واريز سود جاری ۱۰ شرکت

طبق این گزارش، در هفته دوم اردیبهشت ماه امسال، ۱۰ شرکت «بیمه هوشمند فردا، سرمایه‌گذاری رانا، سرمایه‌گذاری توسعه و عمران کرمان، پتروشیمی فسا، سرمایه‌گذاری دارویی تامین، مخازن گاز طبیعی آسیا ناما، سرمایه‌گذاری ملی ایران، توسعه سامانه‌های نرم افزار نگین، سرمایه‌گذاری توسعه ملی و صبا فولاد خلیج فارس» سود جاری یک میلیون و ۷۰ هزار و ۴۹۰ سهامدار که شامل ۷۸۷ میلیارد و ۹۸۱ میلیون تومان می‌شود را به حساب آنها در سامانه سجام واريز شد.

واريز سود سنواتی و حق تقدم ۴ شرکت

گفتنی است: در این بازه زمانی، چهار ناشر «کود شیمیایی اوره لردگان، شوکوپارس، داروسازی زهراوی و سرمایه‌گذاری مسکن شمالغرب» سود سنواتی و حق تقدم ۴۹ هزار و ۳۲۱ سهامدار که شامل ۱۸ میلیارد و ۵۳۳ میلیون تومان می‌شود را توسط سپرده‌گذاری مرکزی پرداخت کردند.

پایان عملیات مین‌روبی راه‌آهن شلمچه – بصره تا ۱۰ روز دیگر



رسید و برای آغاز عملیات زیرسازی به کشور عراق تحویل داده خواهد شد. به گفته ذاکری، مین‌روبی پروژه در داخل خاک عراق است و با توجه به تنوع، تعداد و تراکم بسیار زیاد مین‌ها و مواد منفجره یکی از موانع اصلی اجرای این پروژه مهم در دو دهه گذشته محسوب می‌شد.

براساس آخرین اطلاعات منتشر شده، عمده عملیات مین‌روبی به طول ۱۰ کیلومتر انجام شده و تاکنون بیش از ۱۱ هزار نوع از انواع مهمات با استانداردهای روز کشف و منهدم شده است.

براساس وعده داده شده، پیمانکار راه آهن شلمچه – بصره متعهد است که تا پایان تیرماه سال بعد کل پروژه را به اتمام برساند، ولی گفته شده که با توجه به اهمیت زائران اربعین، احتمالاً با هماهنگی‌های انجام شده دوخط از این خطوط تا اربعین امسال آماده بهره‌برداری می‌شود و زائران می‌توانند تا مرز از قطار استفاده کنند؛ لذا به نظر می‌رسد با اتمام عملیات مین‌روبی در روزهای آینده، این پروژه یک قدم به پایان خود نزدیک شود.

زیرساخت‌های ناکارآمد:

بندر شهید رجایی فاقد انبارهای استاندارد و ایمن برای نگهداری مواد خطرناک است. در شرایطی که دمای هوا بالای ۴۰ درجه و رطوبت شدید است، نبود سیستم‌های خنک‌کننده، حسگرهای شیمیایی و سامانه‌های خودکار اطفای حریق، احتمال وقوع حوادثی نظیر انفجار را افزایش می‌دهد. انبارش مواد پرخطر در کنار سایر کالاها، بدون رعایت اصول ایمنی، یکی از دلایل اصلی وسعت خسارت‌ها بود.

نبود شفافیت و پاسخگویی:

عدم ارائه گزارش جامع از سوی مسئولان، مانع تحلیل دقیق حادثه و جلوگیری از تکرار آن شده است.

راهکارهای پیشنهادی برای اصلاح ساختار ایمنی

به عنوان فعال صنعت حمل‌ونقل دریایی، باور دارم که این فاجعه باید به محرکی برای اصلاحات ساختاری در ایمنی بنادر کشور تبدیل شود. مهم‌ترین اقدامات پیشنهادی به شرح زیر است:

بازنگری در نظارت گمرکی:

ضروری است سامانه‌ای یکپارچه برای ثبت و پایش اطلاعات محموله‌ها پیش از ورود به بندر طراحی و پیاده‌سازی شود. نصب دستگاه‌های ایکس‌ری پیشرفته با قابلیت تشخیص مواد خطرناک در مبادی ورودی بنادر باید الزامی شود. همچنین برخورد قانونی شدید با اظهار خلاف واقع در اسناد گمرکی، در کنار ایجاد سامانه هشدار سریع، به‌عنوان ابزارهای پیشگیرانه باید مورد توجه قرار گیرد.

احداث زیرساخت‌های ایمن:

انبارهای مخصوص مواد خطرناک باید به‌صورت ایزوله از مناطق عملیاتی ساخته و به تجهیزات ایمنی پیشرفته، مانند سیستم‌های خنک‌کننده، حسگرهای نشت مواد و سامانه‌های اطفای حریق هوشمند مجهز شوند. استفاده از فناوری‌هایی نظیر اینترنت اشیا (IoT) برای پایش لحظه‌ای وضعیت کانتینرها، می‌تواند نقشی کلیدی در پیشگیری از بروز حوادث مشابه ایفا کند.

آموزش و فرهنگ‌سازی ایمنی:

تمامی کارکنان بندری، گمرکی و اپراتورها باید به‌صورت دوره‌ای آموزش‌هایی در خصوص شناسایی، جابه‌جایی و مدیریت ایمن مواد خطرناک ببینند. اجرای مانورهای دوره‌ای یادفند غیرعامل و سناریوهای اضطراری نیز برای افزایش آمادگی در شرایط بحرانی ضروری است. ارتقای فرهنگ ایمنی باید از طریق آموزش، اطلاع‌رسانی عمومی و الزام‌آور شدن رعایت استانداردها دنبال شود.

انفجار در بندر شهید رجایی زنگ هشدار جدی برای بازنگری در سیاست‌های ایمنی صنعت حمل‌ونقل دریایی ایران است که به گفته یک فعال صنعت حمل‌ونقل دریایی باید برای اصلاحات ساختاری در ایمنی بنادر کشور تمهیداتی اندیشید که در این راستا می‌توان به بازنگری در نظارت گمرکی، احداث زیرساخت‌های ایمن و آموزش و فرهنگ‌سازی ایمنی اشاره کرد.

به گزارش ایسنا، انفجار ششم اردیبهشت ۱۴۰۴ در بندر شهید رجایی، نه‌تنها فاجعه‌ای انسانی با ۷۰ جان‌باخته، بلکه زنگ هشدار جدی برای بازنگری در سیاست‌های ایمنی صنعت حمل‌ونقل دریایی ایران بود. این حادثه سهمگین، که به تخریب زیرساخت‌های حیاتی، اختلال در زنجیره تامین و آلودگی محیط‌زیست منجر شد، ریشه در ضعف‌های نظارتی، زیرساختی و مدیریتی داشت. بندر شهید رجایی، با سهمی بیش از ۵۵ درصد در صادرات و واردات و حدود ۷۰ درصد در ترانزیت کشور، شریان اصلی تجارت دریایی ایران محسوب می‌شود. اما در این حادثه، تناقض آشکاری میان جایگاه استراتژیک بندر و سطح ایمنی آن آشکار شد. انفجار، موجب تخریب بیش از دو هزار کانتینر ۴۰ فوتی حامل کالاهای اساسی و کشاورزی شد و اختلال جدی در زنجیره تامین کشور ایجاد کرد. برآوردها حاکی از آن است که این واقعه می‌تواند تا ۱۵ درصد بر واردات کالاهای اساسی تأثیر منفی بگذارد. توقف فعالیت‌های بندری، تعلیق عملیات تخلیه و بارگیری و آلودگی شدید هوا که شاخص آن در سطح «بسیار ناسالم» رسید، خسارات اقتصادی و زیست‌محیطی گسترده‌ای به‌دنبال داشت. گزارش‌هایی از مسمومیت امدادگران نیز منتشر شد که لزوم بازنگری در مدیریت بحران و نظارت‌های زیست‌محیطی را برجسته می‌کند.

در همین زمینه پوریا اورعی – فعال صنعت حمل‌ونقل دریایی – در یادداشتی به لزوم بازنگری ایمنی در حمل‌ونقل دریایی پرداخت و عنوان کرد که این حادثه باید به محرکی برای اصلاحات ساختاری در ایمنی بنادر کشور تبدیل شود که در ادامه به آن اشاره شده است:

ریشه‌های این انفجار را می‌توان به سه سطح بحرانی تقسیم کرد که شامل: نظارت ناکافی:

نقطه آغاز بحران، خلأهای جدی در نظام نظارتی بود. فرآیند شناسایی محموله‌ها نه پیش از ورود، بلکه پس از ارائه اظهارنامه آغاز می‌شود؛ رویکردی که با شرایط اقلیمی خاص بندرعباس، ریسک‌زا و خطرناک است. نبود تجهیزات بازرسی مدرن مانند دستگاه‌های ایکس‌ری پیشرفته، فقدان تبادل اطلاعات بین گمرک، اپراتورها و سازمان بنادر و نبود سامانه هشدار سریع، ورود کالاهای خطرناک به نقاط غیرایمن بندر را ممکن کرده است.



شرکت سپرده‌گذاری مرکزی اوراق نهادار و تسویه وجوه اعلام کرد: بیش از ۸۰۶ میلیارد تومان سود در هفته دوم اردیبهشت ماه سال جاری از طریق اطلاعات سامانه سجام برای بیش از یک میلیون سهامدار واريز شد.

به گزارش ایسنا، جزییات واريز سود سهامداران در هفته دوم اردیبهشت ماه

آن طور که مدیرعامل راه آهن جمهوری اسلامی ایران وعده داده، در صورت عدم بروز موانع پیش‌بینی نشده در مسیر ریلی، عملیات مین‌روبی پروژه راه‌آهن شلمچه – بصره ظرف ۱۰ روز آینده به پایان می‌رسد و طبق هماهنگی‌های صورت گرفته، دوخط از این خطوط تا اربعین امسال آماده بهره‌برداری می‌شود و زائران می‌توانند تا مرز از قطار استفاده کنند.

به گزارش ایسنا، طرح احداث خط ریلی شلمچه – بصره از حدود ۲۰ سال مطرح شد اما بنا بر دلایل متعددی از جمله حضور داعش در عراق و نبود اعتبارات و...سره به جایی نبرد تا اینکه سرانجام عملیات اجرایی این پروژه بعد از گذشت ۲۰ سال، شهرپورماه سال ۱۴۰۲ کلید خورد.

هدف از احداث این خط ریلی، اتصال ایران و عراق با ریل به یکدیگر، فراهم شدن امکان سفر ریلی با رفاه بالا برای زائران ایرانی عتبات عالیات و زائران عراقی مشهد و در نهایت کمک به افزایش تعاملات میان دو کشور است.

براساس اطلاعات منتشر شده، قرار است این



پیشرفت بهره‌برداری کند.

یک نگرش سنتی در گذشته نسبت به زنان و کار آنها در بیرون از منزل وجود داشت؛ نگرشی که می‌گفت زنان باید در خانه بمانند و کمتر در جامعه فعالیت کنند اما در دو دهه گذشته نمودار مشارکت،کارجویی و کارآفرینی زنان روند صعودی را طی کرده است و زنان به دلایلی همچون کسب درآمد، استقلال مالی و جایگاه و موقعیت اجتماعی به کار در بیرون از خانه تمایل نشان می‌دهند.

به گزارش ایسنا، یکی از شاخص‌های توسعه یافتگی در تمام کشورها نرخ مشارکت زنان است که با بالا رفتن آن میزان توسعه یافتگی کشورها نیز افزایش می‌یابد. در شرایط امروز زنان نیازمند مشارکت اقتصادی و اجتماعی هستند و کشور باید از نیروهای کار زن در جهت توسعه و

به گفته یک کارشناس در ارسال لینک‌های آلوده و اینکه چگونه هکرها اطلاعات را به دست می‌آورند دو روش وجود دارد؛ اول اینکه هک کرده باشند یا اینکه با ارائه پول‌هایی به سازمان‌هایی که بانک اطلاعاتی افراد را جمع‌آوری می‌کنند تا سرویس یا خدماتی بدهند، اطلاعات را به دست می‌آورند و پس از آن به صورت نامشروع از آن استفاده می‌کنند.

به گزارش ایسنا، مجرمان سایبری از روش‌های گوناگونی برای کلاهبرداری و خالی کردن حساب شهروندان مانند ارسال لینک جعلی استفاده می‌کنند بنابراین وقتی شگرد مجرمانه پیچیده‌تر می‌شود، یعنی آگاهی مردم نیز افزایش‌یافته اما مجرمان سایبری هم دارای هوشی بالا هستند.

با وجود اینکه بارها اطلاع رسانی شده که با دریافت هر پیامکی شهروندان بر روی لینک کلیک نکنند؛ اما هنوز هم این جرم یکی از پر تکرارترین جرائم شناخته می‌شود، چراکه با کلیک بر روی لینک‌های ارسال شده، وارد صفحه‌ای می‌شویم که آلوده بوده و به نرم افزار دسترسی داده می‌شود تا بتواند اطلاعات حساب بانکی را در اختیار گرفته و برداشت وجه کند.

در این روش از طریق فیشینگ و ارسال لینک‌های جعلی با محتوای‌های مختلف مانند واریز سود سهم عدالت یا مشاهده ابلاغیه سامانه ثنا انجام می‌شود.

به گفته کارشناس بسیاری از لینک‌هایی که کاربران دریافت می‌کنند ممکن است استاندارد و معمولی به نظر برسند اما حتی لینک‌های کوتاه شده هم می‌توانند محتوای مخرب داشته باشند که تشخیص آلوده بودن آنها از روی ظاهر ممکن نیست، به همین دلیل بسیار مهم است براساس شکل و ساختار لینک‌ها امنیت آنها ارزیابی شود.

در این راستا کیوان نقره کار- کارشناس حوزه ارتباطات و فناوری اطلاعات- در گفت‌وگو با ایسنا درباره لینک‌های آلوده ارسال شده به کاربران اظهار کرد: روش‌های ارسال لینک‌ها از طریق پیامک، پیام‌رسان‌ها شبکه‌های اجتماعی در حوزه امنیت فضای سایبر به آن روش‌های مهندسی- اجتماعی می‌گویند.

وی افزود: به این معنی که فرستنده آن لینک سعی می‌کند با یک بیان جذاب یا ایجاد شوق در طرف مقابل آن را وادار کند تا وارد صفحه فرد مورد نظر شود و در



در طرح کالابریگ دوره پیش از دولت چهاردهم، اگر خانواده‌ای دو میلیون تومان شارژ داشت برای خرید این مبلغ باید یک مبلغ اضافه‌تر از اعتبار شارژ شده هم می‌پرداخت تا بتواند خرید داشته باشد.

طرح کالابریگ دوره جدید چه مزیت‌هایی نسبت به دوره قبل دارد؟
طرح جدید ۳ مزیت اصلی داشت که یکی از آنها این بود که به ازای خرید، پولی پرداخت نمی‌شود.

دوم اینکه در گذشته اگر خانواده‌ای شارژ انجام شده را استفاده نمی‌کرد مبلغ حذف می‌شد و قابل انتقال به ماه بعد نبود. اما در حال حاضر شارژ کالابریگ که از اسفند ۱۴۰۳ ایجاد شده تا پایان خرداد ۱۴۰۴ امکان خرید دارد.
سوم، هیچ اجباری در خرید کالاها برای خانواده‌ها وجود ندارد؛ اینکه فلان کالا به میزان مشخص باید خریداری شود. دوره قبل مجموعه‌ای از ۱۱ قلم با میزان خرید مشخص از هر کالا در اختیار فروشگاه‌ها بود تا مردم در همان چارچوب خرید کنند. این مزیت‌ها سبب شد که استقبال مردم در این دوره از طرح کالابریگ افزایش چشمگیری داشته باشد. اگر آمار بگیریم تقریباً ۹۰ تا ۹۵ درصد خانواده‌ها از طرح استقبال و خرید کرده‌اند. فکر می‌کنم از مشمولان طرح تنها ۳ میلیون نفر هنوز خرید نکرده‌اند که احتمالاً تا پایان خرداد تعداد افراد استفاده‌کننده از این اعتبار بیشتر خواهد شد.

در دوره قبل یک سری سوءاستفاده‌هایی می‌شد و فروشگاه‌های خرد، خریداران مشمول کالابریگ را ملزم به خریدهای اضافه می‌کردند تا مبلغ بیشتری دریافت کنند

بله، حذف پرداخت مابه‌تفاوت موجب شد تا افراد استقبال بیشتری داشته باشند و تا ۹۵ درصد خانواده‌ها خرید خود را کامل کنند.

مشمولان طرح کالابریگ چند میلیون نفر بودند؟
بیشتر از ۵۶ میلیون نفر از جمعیت ۸۵ میلیون نفری ایران از دهک یک تا ۷ درآمدی مشمول خرید اعتباری کالاهای اساسی شدند.
آخرین شارژ کالابریگ ۲۷ فروردین ۱۴۰۴ انجام شد. نوبت بعدی پرداخت این یارانه غیر نقدی چه تاریخی خواهد بود و قرار است اسمال در چند نوبت کالابریگ الکترونیکی شارژ شود؟

هنوز هیچ تصمیمی در این خصوص گرفته نشده است؛ ضمن اینکه گرفتن اعتبار کالابریگ از سازمان برنامه و بودجه در حال پیگیری است.
نایب‌رئیس کمیسیون برنامه و بودجه و محاسبات مجلس شورای اسلامی عنوان

تغییر نگرش سنتی به کار زنان

زنان به دنبال گرفتن سهم خود از بازار کار هستند

که امروز این رقم به بالای ۵۰ درصد رسیده است، در گذشته شاید یک درصد کرسی استادی دانشگاه‌ها به زنان اختصاص داشت ولی امروز این رقم افزایش قابل توجهی داشته است.

در گذشته یک نگرش سنتی نسبت به زنان و کار آنها در بیرون از منزل وجود داشت؛ نگرشی که می‌گفت زنان باید در خانه بمانند و کمتر در جامعه فعالیت کنند اما در دو دهه گذشته نمودار مشارکت و کارجویی و کارآفرینی زنان روند صعودی را طی کرده است.امروز زنان به دلایلی همچون کسب درآمد، استقلال مالی و جایگاه و موقعیت اجتماعی به کار در بیرون از خانه تمایل نشان می‌دهند و نگرش امروز از حضور زنان در بستر فعالیتهای اقتصادی و مشارکت جمعی استقبال می‌کنند.

در همین راستا احمد میدری -وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی به تازگی از افزایش ورود زنان به بازار کار خبر داده و گفته است: در بهمن ماه ۱۴۰۲ تا بهمن ۱۴۰۳ بیشتر بیمه شدگان و کسانی که وارد بازار کار شده‌اند زنان بودند که نشان می‌دهد سهم زنان در بازار کار کاملاً تغییر کرده است.

به گفته وی طبق بررسی‌های صورت گرفته از مجموع ۵۸۰ هزار نفری که تاکنون بیمه نداشتند و اکنون بیمه شده‌اند، سهم زنان حدود ۳۶۳ هزار نفر است و سهم به نفع زنان تغییر یافته است. وزیر کار در بررسی تغییر سهم زنان به این نکته اشاره دارد که متوسط دستمزد مردان که به سازمان تامین اجتماعی اظهار کرده‌اند ۱۶ میلیون و ۴۰۰ هزار تومان بوده است اما زنان

۱۴ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان است که دستمزد مردان حدود ۲ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان بالاتر است.

انتور که میدری گفته‌این آمار بیانگر آن است که کارفرمایان بیشتر زنان را استخدام می‌کنند به این دلیل که ممکن است دستمزد پایین‌تری را بپذیرند اما مردان با توجه به هزینه‌های زندگی ترجیح می‌دهند که از بازار کار رسمی خارج شوند و به سمت و سوی کارهای غیررسمی و مشاغل فاقد بیمه بروند.

از نگاه کارشناسان، وضعیت اشتغال زنان در ایران همچون بسیاری از کشورهای در حال توسعه در وضعیت مطلوبی قرار ندارد توجیه آنها این است که زنان در مقایسه با مردان فرصتهای شغلی کمتری دارند و غالباً در بخشهای غیر رسمی با دستمزد اندک مشغول کار هستند که عمدتاً به دلیل کاهش دستمزدها و نارضایتی از شرایط کار به تغییر شغل و یافتن شغل جدید با حقوق مکفی روی می‌آورند.

فتح الله بیات - رئیس اتحادیه کارگران قراردادی و پیمانی کشور در گفت‌وگو با ایسنا معتقد است: زنان به لحاظ اینکه نسبت به مردان قانع‌ترند با حقوق و دستمزد پایین هم حاضر به کار در بخش‌های مختلف می‌شوند و همین مسئله پذیرش کار با حقوق اندک باعث شده شرایط کار برای مردان تا حدی سخت شود.

او با اشاره به مازاد عرضه نیروی کار نسبت به تقاضا می‌گوید: در بحث اشتغال فضایی به وجود آمده که می‌توان به راحتی از نیروی کار سوء استفاده کرد و برخی کارفرمایان به دنبال جذب

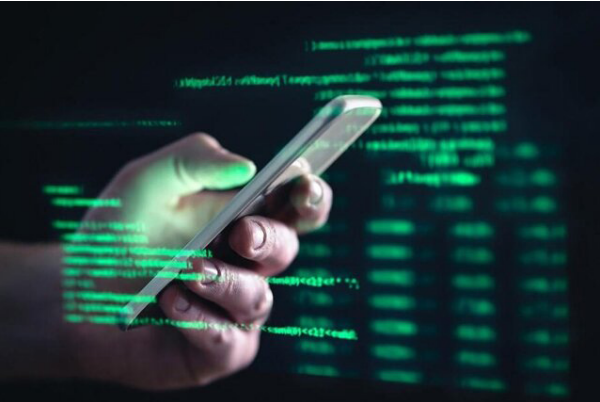
زنان هستند چون تصور می‌کنند که با حقوق پایین می‌توانند آنها را در هر بخشی به کار گیرند در حالی که این مسئله موجب محرومیت زنان از دستپایی به حقوق واقعی آنها می‌شود.

رئیس اتحادیه کارگران قراردادی و پیمانی درعین حال نگرش سنتی نسبت به زنان در گذشته را یادآور شده و می‌گوید: در گذشته شاید نگاه مثبتی نسبت به کار زنان در بیرون از خانه وجود نداشت ولی امروز این نگاه تغییر کرده است.در واقع زنان به دنبال گرفتن سهم خود از بازار کار هستند و همین مسئله در نگاه به کار و مشارکت زن در اجتماع و فعالیت‌های اقتصادی تاثیر گذار بوده است.

این مقام کارگری بر لزوم شاغل بودن زنان تاکید کرده و می‌گوید: زنان باید در عرصه اجتماع فعالیت کنند و اجازه ندهند که مورد سوء استفاده قرار گیرند و به یک ابزار کار ارزان تبدیل شوند به نحوی که در قبال مزد کم به کار در ساعات کار طولانی تن بدهند.

به گزارش ایسنا، دنیای امروز برای زنان همپای مردان جایگاه ویژه‌ای قائل شده است و نقش زنان به عنوان نیمی از سرمایه‌های انسانی مورد تحکیم و توجه ویژه قرار گرفته است. کارشناسان بر این باورند که هیچ مانعی برای مشارکت زنان همپای مردان در عرصه اجتماع و اقتصاد وجود ندارد و چه بسا دقت نظر و تعهد کاری زنان و شرایط کار آنها می‌تواند در بسیاری از بخش‌ها نسبت به مردان موثرتر و نقش آفرین‌تر باشد و به تحقق اهداف رشد اقتصادی کمک کند.

چطور یک لینک ساده به اطلاعات کاربران دسترسی پیدا می کند؟



صورت نامشروع از آن استفاده می کنند.

اگرچه طی سال‌های اخیر لینک‌های متعددی تحت عنوانین گوناگون برای کاربران ارسال و هشدارهای لازم داده شد اما اخیراً پیامک جعلی «یارانه معیشتی شروع شد» برای برخی از شهروندان ارسال شد که حاوی لینکی بود که پس از کلیک و باز کردن آن بدافزار وارد گوشی می‌شد.

بررسی‌های اولیه و اعلام برخی افراد حاکی از آن بود پس از باز کردن لینک از آنها اطلاعاتی شخصی درخواست شده است و پس از باز کردن لینک مذکور بدافزار وارد گوشی شده و از طریق اپلیکیشن‌های موجود در موبایل به مخاطبان وی همان پیامک ارسال شده است.

همانگونه که پیش‌تر اعلام شد برای بررسی لینک‌های ارسال شده می‌توان از ابزارهای آنلاین برای تحلیل لینک استفاده یا آدرس را به صورت دستی بررسی کرد. البته باید به نشانه‌های مشکوک در متن لینک یا فرستنده توجه کرد و این اقدامات می‌تواند کمک کند تا از مشکلات امنیتی جلوگیری و اطلاعات شخصی کاربران حفظ شود.



زندگی معمولی برخوردار شوند.

طی گفتگویی که با برخی تحلیلگران مسائل اقتصادی داشتیم عنوان می‌کردند یارانه نقدی باید برای ۳ دهک نخست جامعه باشد که از اقشار ضعیف و آسیب پذیر هستند و طرح کالابریگ برای خرید کالاهای اساسی با قیمت مناسب برای ۷ دهک درآمدی کشور فعال باشد زیرا پرداخت یارانه نقدی تورم‌زا است. آیا در این خصوص مذاکراتی انجام شده است؟

آن چیزی که در کالابریگ برای مردم در نظر گرفتیم اعتبار است، پولی رد و بدل نمی‌شود و اعتبار برای یک ملی افراد شارژ می‌شود.

اما موضوع یارانه نقدی متفاوت بوده که در این بخش یک کارت بانکی مشخص، مبلغ معین شده‌ای یارانه نقدی به آن ماهانه واریز می‌شود. سرپرست خانواده می‌تواند پول را برداشت و برای مثلاً قسط استفاده کند یا کالایی دیگر غیر از اقلام غذایی خریداری کند. در طرح کالابریگ، اعتبار شخص شارژ می‌شود و پولی رد و بدل نمی‌شود. در نتیجه تورم‌زا نبوده حتی مانع افزایش تورم می‌شود.

پرداخت یارانه نقدی برای دهک‌های یک تا ۷ ادامه دارد و در طرح کالابریگ و یارانه اعتباری هدف این است که دهک‌های درآمدی ۴ تا ۷ حذف شده و فقط دهک‌های یک تا ۳ و خانوارهای حمایتی در طرح باقی بمانند.

در پایان باز هم توصیه و تاکید می‌کنم مردم مراقب لینک‌هایی که حاوی پیام‌های «یا وام حمایتی به دارندگان کارت یارانه تعلق می‌گیرد یا خیر» و... باشند. این لینک‌ها حاوی پیام‌هایی برای کلاهبرداری اینترنتی است. اگر خبری مبنی بر تغییر یا شارژ مجدد کالابریگ باشد حتماً به شکل رسمی و از طریق رسانه‌ها اعلام می‌شود.

سخن پایانی

در سخنان سرنایب‌رئیس کمیسیون تلفیق لایحه بودجه ۱۴۰۴ کل کشور، آمده جلسه مشترکی با مسئولان سازمان برنامه و بودجه داشتیم و اتفاقاً درباره تداوم پرداخت کالابریگ الکترونیکی بحث شده است.

با توجه به اینکه سازمان برنامه و بودجه، یک میلیارد دلار دریافتی برای کالابریگ الکترونیک را با نرخ تسعیر بازار از توافقی تبدیل به ریال کرده است، بر اساس محاسبات صورت گرفته، میزان منابع لازم برای پرداخت مرحله سوم کالابریگ نیز در اختیار سازمان برنامه و بودجه قرار دارد.

محسن زنگنه با بیان اینکه نرخ تسعیر یک میلیارد دلار برداشتی از صندوق توسعه ملی برای پرداخت کالابریگ حدود ۶۷ هزار تومان بوده است، عنوان کرده بود، البته بخشی از این منابع به تأمین غذای دانشجویان اختصاص پیدا کرده و باقی آن باید تماماً صرف پرداخت کالابریگ الکترونیک شود.

هفته نامه اقتصادی چشم انداز بازار / سال دهم / شماره ۴۵۰ / یکشنبه ۲۱ اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۴

خبر کوتاه

قیمت مرغ منجمد تعیین شد

نایب رئیس اتحادیه مرغداران گوشتی گفت: پشتیبانی امور دام قیمت مرغ منجمد و مرغ صادراتی را تعیین کرده که این نرخ مورد اعتراض مرغداران است.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ آزاده محبی - سید صدرالدین عظیمی نایب رئیس اتحادیه مرغداران گوشتی از مزایان تولید مرغ در بازار خبر داد و گفت: قیمت کنونی هرکیلو مرغ زنده ۵۲ تا ۵۸ هزار تومان بوده، درحالیکه قیمت منطقی با احتساب سود مرغدار ۷۷ هزار تومان است.

به گفته وی، پشتیبانی امور دام قیمت هرکیلو مرغ منجمد شیرینگ یک شده را ۹۸ هزارتومان و خرید مرغ برای صادرات را ۹۰ هزارتومان اعلام کرده که بشدت با اعتراض مرغداران روبروست چراکه قیمت دستوری به معنای توقف با صادرات است که انتظار می‌رود هرچه سریع تر اصلاح شود.

عظیمی با بیان اینکه قیمت کنونی خرید مرغ از مرغدار برای صادرات قابل قبول نیست، افزود: قیمت منطقی خرید مرغ از مرغدار برایصادرات و ذخایر استراتژیک ۱۰۷ هزارتومان است و عرضه کمتر از نرخ فعلی به تولید ضربه می‌زند.

نایب رئیس اتحادیه مرغداران گوشتی درباره آخرین وضعیت جوجه ریزی‌ها بیان کرد: برآوردها حاکی از آن است که جوجه ریزی اردیبهشت به ۱۵۰ میلیون برسد که این میزان مازاد بر نیاز کشور است که بایداز طریق صادرات مدیریت شود تا مرغداران متحمل زیان نشوند.گفتنی است ماهانه حداقل ۱۵ هزارتن مرغ باید صادر شود تا قیمت مرغ در بازار به تعادل برسد.

وی از توزیع روزانه ۷ تا ۸ هزارتن مرغ در سطح کشور خبر داد و گفت: با توجه به افزایش عرضه در برابر کاهش تقاضا، مرغداران با زیان روبرو هستند.

فروش اقساطی واحدهای نهضت ملی مسکن به ۱۰۰هزار و ۵۵۰ فقره رسید

فروش اقساطی واحدهای نهضت ملی مسکن به ۱۰۰ هزار و ۵۵۰ فقره رسید که رشدنسبتا خوبی نسبت به مدت مشابه سال گذشته داشته است.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ محبوبه کیاری- پرداخت تسهیلات ساخت مسکن به عنوان یکی از مهم‌ترین اقدامات و گام‌ها در جهت بهبود و رونق پروژه‌های نهضت ملی مسکن به شمار می‌رود که می‌تواند زمینه ساز تکمیل پروژه‌های نهضت ملی مسکن باشد اما طبق آمارها تا به امروز تسهیلات ساخت مورد نیاز به پروژه‌ها تریق نشده و همین امر زمینه ساز کند شدن روند اجرای پروژه‌ها شده است.

طبق قانون جهش تولید مسکن باید تمامی بانک‌ها اقدام به پرداخت ۲۰ درصد از تسهیلات خود با بخش مسکن کنند که بررسی‌ها نشان می‌دهد از بین ۲۹ بانک که باید تسهیلات ساخت پرداخت می‌کردند تنها یک بانک آن هم بانک مسکن است که در مقایسه با سایر بانک‌ها تبه خوبی داشته است.

طبق آخرین آمارهای اعلام شده تا به امروز برای ساخت ۳۷۴ هزار و ۴۴۱ واحد مسکونی در قالب ۵۶ هزار و ۴۵ پروژه به تناسب پیشرفت فیزیکی طرح‌ها تسهیلات پرداخت شده است.

در حال حاضر، اولویت بانک مسکن تمرکز بر پروژه‌هایی با بیش از ۸۰ درصد پیشرفت فیزیکی است. هدف، تسریع در تکمیل و تحویل این واحدها به متقاضیان و همچنین بازگرداندن منابع از طریق فروش اقساطی به چرخه تأمین مالی رای ساخت واحدهای جدید است.

تاکنون، ۱۰۰ هزار و ۵۵۰ واحد تحت پوشش بانک مسکن به مرحله بهره‌برداری و فروش اقساطی رسیده‌است. آمارها نشان می‌دهد که از ابتدای اجرای طرح تا نهم اردیبهشت ماه امسال، بانک مسکن موفق به عقد قرارداد برای ساخت ۲۸۰ هزار و ۵۰۵ واحد در قالب ۵۷ هزار و ۱۷۴ پروژه شده و اعتباری بالغ بر ۱۷۷ هزار و ۱۷۵ میلیارد تومان برای آنها در نظر گرفته است.

همچنین در همین مدت، ۴۷۲ هزار و ۲۸۵ واحد در قالب ۸۵ هزار و ۴۳۹ پروژه توسط نهادهایی همچون وزارت راه و شهرسازی، بنیاد مسکن، شرکت عمران شهرهای جدید، ستاد اجرایی فرمان امام(ره)، گراف راه امام حسن(ع)، وزارتخانه‌های آموزش‌وپرورش و جهاد کشاورزی، و نیز خودمالکان شهری و روستایی به بانک معرفی شده‌اند. حدود ۲۸ درصد از این واحدها مربوط به خودمالکان است. طبق قانون باید تمامی بانک‌ها اقدام به پرداخت تسهیلات ساخت کنند که در صورت عدم پرداخت مشمول جرمه مالیاتی خواهند شد که البته تا به امروز این قانون اجرایی نشده است.

قیمت هر کیلو چای سرگل بهاره ۴۰۰ هزار تومان

مدیراجرایی سندیکای چای قیمت هر کیلو چای سرگل بهاره را به مصرف کننده ۴۰۰ هزار تومان اعلام کرد.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ آزاده محبی - صادق حسنی مدیر اجرایی سندیکای چای گفت: اسمال بدلیل سرمای هوا، یپک برداشت برگ سبز چای کمی با تاخیر آغاز می‌شود و میزان تولید ناایع شرایط آب و هوایی خواهد بود. به گفته وی، برآوردها حاکی از آن است که امسال ۲۸ تا ۳۰ هزارتن چای خشک تولید شود، درحالیکه ۲ برابر این میزان نیاز چای کشور است.

حسنی سرنایب مصرف چای کشور را ۶۰ هزارتن اعلام کرد و افزود: با توجه به صادرات ۱۰ تا ۱۲ هزارتن چای و مصرف کشور، ۴۰ تا ۵۰ هزارتن کسری داخل بایداز طریق واردات تأمین شود. گفتنی است مصرف چای کشور به دلیل افزایش حجم واردات قهوه و مصرف دمنوش‌ها در سنوات اخیر از ۶۰ هزارتن بیشتر نیست. مدیراجرایی سندیکای چای درباره آخرین وضعیت بازار چای گفت: چای سرگل بهاره که بسیار محدود است، قیمت آن برای مصرف کننده در هر کیلو ۴۰۰ هزارتومان است که نسبت به سال قبل تفاوت معناداری نداشته است. گفتنی است سال قبل قیمت هر کیلو چای ۱۵۰ تا ۳۰۰ هزار تومان بود.

بهترین زمان حجامت کردن

یک متخصص طب سنتی درباره بهترین زمان حجامت کردن و نشانه‌های ظاهری فشار خون بالا توضیحاتی ارائه کرد.

به گزارش خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس،استاد حسین خیراندیش، متخصص طب سنتی، در شبکه دو سیما، گفت: در طب سنتی فشار خون را افزایش اخلاط تعریف می‌کنند. در بدن انسان چهار ماده اصلی صفرا، سودا، دم و بلغم وجود دارد که سنگ بنای بدن انسان را تشکیل می‌دهند. دم و بلغم در عروق انسان همواره در حال گردش هستند. درصورت افزایش بلغم، کمینه فشار خون و در صورت افزایش دم، بیشینه فشار خون بالا می‌رود.

وی افزود: در بلغمی‌ها و دموی‌ها، استعداد و احتمال فشار خون بیشتر است. این بدان معنا نیست که افراد با دو طبع صفراپی و سودایی دچار فشار خون نخواهند شد، بلکه تنها احتمال این امر در میان آنها به نسبت کم‌تر است.

خیراندیش اظهار داشت: حجم خون به صورت سالانه باید کنترل شود. این موضوع در فصل جوشش خون، یعنی بهار و از طریق حجامت صورت می‌گیرد. در واقع جذر و مدی که در دریا اتفاق می‌افتد، بر روی بدن انسان نیز تاثیرگذار است.

وی گفت: در ایام قرص ماه قمری به دلیل موقعیت زمین، احتمال بالا رفتن فشار خون وجود دارد. همچنین بهترین زمان حجامت ۱۲ تا ۱۳ ماه قمری است. لذا لازم است که به این موارد را که به ظاهر تاثیر آنها را در عملکرد بدن خود نمی‌بینیم، بیشتر مورد بررسی قرار دهیم.

خیراندیش اظهار داشت: ایران با توجه به موقعیت جغرافیایی خود، آب و هوایی نسبتا گرم و خشک دارد. همین موضوع سبب می‌شود تا زمینه پرخاشگری در افراد بیشتر فراهم شود.

وی ابراز کرد: لذا توصیه می‌شود که در چنین شرایطی که فردی نارام است، خنک‌کننده‌هایی مانند آب به وی داده شود تا بتواند به حالت عادی بازگردد. زمینه این اتفاقات در افراد دارای طبع صفراوی و دموی بیشتر است.

وی در ادامه گفت: در ظاهر، گلگون شدن چهره، سنگینی سر و پرخون شدن چشم، نشان از فشار خون بالا است. همچنین برای افرادی که استعداد فشار خون دارند بعضا یک سوپاپ اطمینان وجود دارد و آن خونریزی بینی است.

این استاد طب سنتی متذکر شد: این افراد توجه داشته باشند که این در واقع یک نشانه خوب است که آنها می‌توانند به این شکل متوجه فشار خون بالایشان در مواقعی مانند عصبانیت یا اضطراب بشوند.

راهکاری که شما را دوباره جوان می کند

ایسنا/خراسان رضوی افزایش سن بیولوژیکی ناشی از استرس را می‌توان معکوس کرد.

به نقل از ارث، سن بیولوژیکی مفهومی است که در پزشکی برای توصیف سلامت سلول‌ها و بافت‌های یک فرد استفاده می‌شود و سن بیولوژیکی بر خلاف سن تقویمی، انعطاف‌پذیرتر است و می‌تواند تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله استرس، بیماری، تغییرات سبک زندگی و محیط قرار بگیرد.

اگرچه عنوان شده که سن بیولوژیکی بازگشت‌پذیراست اما بررسی محققان به رهبری بیمارستان زنان بریگهام آمریکا اولین شواهد را از مدل‌های بالینی و انسان ارائه کرد که نشان می‌دهد وقتی استرس از بین می‌رود، سن بیولوژیکی می‌تواند بازیابی شود.

کارشناسان دریافتند که استرس ناشی از جراحی، بارداری و عوارض بیماری کووید ۱۹ شدید علائم سن بیولوژیکی را افزایش می‌دهد و این نشانگرها پس از بهبودی معکوس شدند. این یافته‌ها می‌تواند پیامدهای مهمی برای آزمایش داروهای ضد پیری داشته باشد. جسی پوگانیک، نویسنده ارشد این مطالعه، گفت: فرض می‌کنیم که سن بیولوژیکی بالا و بالاتر می‌رود اما در واقع بسیار پویاتر است. استرس شدید می‌تواند باعث افزایش سن بیولوژیکی شود اما اگر این استرس کوتاه‌مدت باشد، می‌توان علائم پیری بیولوژیکی را معکوس کرد.

دانشمندان داده‌های مربوط به سن بیولوژیکی را از چندین موقعیت که احتمالا باعث ایجاد استرس فیزیولوژیکی شدید می‌شود، جمع‌آوری کردند. یافته‌ها نشان داد که سن بیولوژیکی می‌تواند طی زندگی فرد افزایش یابد اما ممکن است بتوانیم مداخلاتی را شناسایی کنیم که روند سن بیولوژیکی را کمتر یا حتی معکوس کند.

کاهش استرس برای حفظ سلامت روحی و جسمی ضروری است. برخی از موارد مانند ورزش، مدیتیشن، خواب کافی، حمایت اجتماعی، مدیریت زمان و رژیم غذایی مناسب در کاهش عوارض و مدیریت استرسی مفید است. البته اگر استرس غیر قابل کنترل شد، می‌توانید از یک متخصص سلامت روان کمک بگیرید. این مطالعه در مجله Cell Metabolism منتشر شده است.



عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی مصرف برخی مواد غذایی را باعث تقویت سیستم ایمنی، تنفسی، گوارشی و قلبی و کاهش آسیب‌های ناشی از آلاینده‌ها در بدن عنوان کرد.

به گزارش ایسنا، دکتر منصور رضایی در این باره گفت: کودکان، سالمندان، مادران باردار و شیرده و بیماران قلبی ربوی از گروه‌های در معرض خطر در آلودگی هوا هستند که بیشتر از سایر افراد آسیب می‌بینند و با استفاده از تدابیر تغذیه‌ای می‌توان اثرات مضر آلودگی هوا را در آنها تا حدی کاهش داد.

وی با اشاره به عوارض نامطلوب آلاینده‌های موجود در هوا بر سلول‌های بدن، بیان کرد: در حالت عادی سیستم دفاعی بدن توسط اندام‌های دفعی نظیر کلیه، روده، ریه و پوست با کمک برخی مواد مغذی، سلول‌ها را از آسیب‌های بیرونی محافظت می‌کند.

به گفته رضایی، با افزایش میزان آلاینده‌ها، بدن نمی‌تواند با این اثرات مبارزه کند و ساختمان و عملکرد سلول‌های بدن توسط رادیکال‌های آزاد تخریب می‌شود.

وی مصرف بیشتر آنتی اکسیدان‌ها را باعث جلوگیری از آسیب رادیکال‌های آزاد و تخریب سلول‌های حیاتی بدن برشمرد و از منابع غذایی آنتی اکسیدانی به ویتامین‌های C، E، کاروتنوئیدها، سلنیوم و پلی‌فنول‌ها اشاره کرد و عملکرد هر یک از آنها را تشریح کرد.

رضایی با اشاره به نقش مهم آنتی‌اکسیدانی ویتامین E؛ روغن‌ها را غنی‌ترین منبع این ویتامین برشمرد که با حرارت ملایم پختن از بین نمی‌رود اما سرخ کردن باعث تخریب آن می‌شود.

وی با اشاره به روغن‌های گیاهی نظیر کلزا، سویا، آفتابگردان و جوانه گندم به عنوان منبع غنی این ویتامین، توصیه کرد: در طبخ و فرآوری غذاها حتما از انواع روغن‌های خوراکی گیاهی استفاده شود. گرچه روغن ماهی، روغن زیتون و انواع مغزها به عنوان منابع خوب این ویتامین به شمار می‌آیند؛ اما نباید بیش از نیاز مصرف شوند زیرا منجر به اضافه وزن یا چاقی می‌شوند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی سبزی‌ها و میوه‌های تازه را منبع غنی غذایی ویتامین C برشمرد و افزود: این ویتامین به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان باعث افزایش مقاومت بدن نسبت به عفونت‌ها و افزایش جذب آهن و اسید فولیک در بدن می‌شود و نسبت به حرارت، نور و محیط قلیایی بسیار حساس است.

به گفته وی، مهمترین منابع ویتامین C شامل مرکبات، فلفل سبز، کلم بروکلی، گل کلم، کلم برگ، گوجه فرنگی، سبزیجات برگ‌ی شکل (سبزی‌خوردن)، اسفناج، کیوی، کدو حلوائی و سیب زمینی است و برای حفظ ویتامین‌های موجود باید میوه‌ها و سبزی‌ها تا حد امکان به صورت خام و تازه مصرف شوند.

این دکترای تخصصی علوم تغذیه و رژیم درمانی، تاکید کرد: افراد در برنامه غذایی روزانه خود بویژه در شرایط آلودگی هوا حتما از سبزی‌ها و میوه‌های فصل استفاده کرده و روزانه سه تا پنج واحد از گروه سبزی‌ها و دو تا چهار واحد

از گروه میوه‌ها را در برنامه غذایی خود قرار دهند. به گفتی رضایی، هر واحد میوه معادل یک عدد میوه متوسط یا نصف لیوان آب میوه تازه یا یک چهارم میوه خشک است. همچنین هر واحد سبزی معادل یک لیوان سبزی خام برگ‌ی (سبزی خوردن یا کاهو) یا نصف لیوان سبزی پخته یا خردشده، یا یک عدد گوجه فرنگی یا پیاز متوسط است.

وی بتاکاروتن را یکی از کاروتنوئیدهای مهم و پیش ساز ویتامین A برشمرد و سبزی‌ها و میوه‌های رنگی سبز، زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوائی، کلم بروکلی، اسفناج، گوجه فرنگی، انواع کلم، هلو و زردآلو و موز را از منابع خوب بتاکاروتن ذکر کرد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به نقش مهم ویتامین A بر سلامت بینایی و پوست، خاطرنشان کرد: با توجه به نقش مهم ویتامین A در تقویت سیستم ایمنی در شرایط آلودگی هوا باید در برنامه غذایی خانواده‌ها، انواع سبزی‌و میوه‌های رنگی گنجانده شود.

رضایی، سیب درختی را منبع غنی پکتین عنوان کرد که از دسته فیبرهای محلول در آب و باعث تسهیل دفع سرب از بدن است.

به گفته وی، از سایر منابع پکتین می‌توان به مرکبات مثل پرتقال، نارنگی، لیمو و گریپ فروت، توت فرنگی، هویج و غلات سبوس دار اشاره کرد که مصرف روزانه میوه‌های حاوی پکتین برای کاهش خطرات آلودگی هوا بسیار مهم است و توصیه می‌شود حداقل یک سیب در طول روز مصرف شود.

این دکترای تخصصی علوم تغذیه دریافت سلنیم را برای بهبود عملکرد آنزیم‌هایی که بتواند با شرایط بد محیطی و آسیب‌رسان به سلول‌های بدن مقابله کند ضروری دانست و ماهی، گوشت قرمز کم چرب، غلات کامل، حبوبات، تخم مرغ، مرغ، سیر، زردچوبه و قارچ را حاوی این ماده ذکر کرد. رئیس اداره تغذیه بیمارستان دکترمسیح داشسوری، ریزمغذی روی را از مواد موثر در تقویت سیستم ایمنی بدن برشمرد و گفت: انواع گوشت، غلات و حبوبات خیسانده شده و ترجیحا جوانه زده به خصوص غلات سبوس‌دار از منابع سرشار از روی هستند.

وی مصرف انواع فراورده‌های دریایی، نخود سبز، عدس و جوانه گندم را توصیه کرد که از منابع خوب ریزمغذی روی هستند.

رضایی با بیان این مطلب که منیزیم در هوای آلوده موجب کاهش جذب فلزات سنگین مانند کادمیوم و افزایش دفع سرب می‌شود، گفت: انواع سبزی‌های با رنگ سبز تیره (کلروفیل دار) غنی از این ماده مغذی هستند.

این متخصص تغذیه از دیگر منابع غذایی منیزیم به لبنیات کم چرب، انجیر، لیمو، گریپ فروت، ذرت زرد، بادام، گردو، پسته، مغزها، آجیل، سبزیجات برگ‌ی شکل مثل کلم، اسفناج، جعفری، کاهو، برگ چغندر، غلات سبوس دار و حبوبات مثل لوبیا و سویا اشاره کرد.

امگا۳ و پروتئین، روی، منیزیم، سلنیوم، آهن و ید را در

کاهش تنگی نفس و اثرات زیان بار ترکیبات التهاب آور مفید دانست.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی تاکید کرد: سرخ کردن ماهی با شعله ملایم باشد و ترجیحا ماهی به صورت بخارپز، آب‌پز و یا تنوری طبخ شود. افزودن انواع چاشنی‌ها (آب لیمو و آب نارنج) به ماهی بخارپز، تنوری و یا آب‌پز موجب بهبود طعم و مزه آن می‌شود.

به گفته وی، چای سبز با داشتن مقدار قابل توجه آنتی‌اکسیدان تاثیر زیادی بر سیستم ایمنی دارد و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری‌های مختلف بویژه بیماری‌های فصلی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا در زمستان، اسهال و استفراغ در فصل تابستان و حساسیت‌های فصل پاییز و آلودگی‌ها می‌شود.

وی افزود: نوشیدن چای سبز باعث آرامش و رفع التهاب و حساسیت دستگاه تنفس می‌شود ولی باید توجه داشت که مصرف بیش از حد آن می‌تواند مضر باشد.

مصرف روزانه حداقل دو لیوان شیر و مواد لبنی کم چرب توصیه‌دیگر این متخصص تغذیه بود که می‌تواند باعث کاهش عوارض ناشی از آلودگی هوا بر بدن و دستگاه گوارش شود. بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، این دکترای تخصصی علوم تغذیه و رژیم درمانی برای داشتن برنامه غذایی مناسب که زبان‌های آلودگی هوا را به حداقل برساند موارد زیر را به افراد توصیه کرد:

- حداقل ۴۰۰ گرم سبزی و میوه تازه موجود در فصل سرما در طی روز باید مصرف شود.

- سبزی‌ها را بیشتر به صورت تازه و خام مصرف کنید چون ویتامین‌های آن به خصوص ویتامین C بیشتر حفظ

چگونه با تغذیه مناسب آسیب‌های ناشی از آلودگی هوا را کاهش دهیم؟



می‌شود.

- روزانه از شیر و مواد لبنی کم چرب مثل ماست و پنیر کم چرب به مقدار کافی مصرف کنید.

- حداقل ۲ یا ۳ وعده در هفته ماهی مصرف کنید.

- پرهیز از مصرف تنقلات کم ارزش مثل چیپس و پفک و نوشابه‌های گازدار. زیرا باعث اختلال جذب عناصر مفید در بدن می‌شوند و می‌توانند اثرات سوء آلودگی هوا را دوچندان کنند.

- از مصرف غذاهای کارخانه‌ای و فرآوری شده نظیر سوسیس، کالباس و کنسروها به دلیل داشتن مواد شیمیایی افزودنی و نگهدارنده در شرایط آلودگی هوا پرهیز شود و مصرف مواد غذایی تازه و غیرصنعتی برای حفظ سلامتی افراد در مواجهه با آلاینده‌های هوا افزایش یابد.

- آب و مایعات بدن در روز برای حفظ سلامت اندام‌های دفعی و تسهیل دفع سموم و مواد دفعی به میزان کافی مصرف شود. بهتر است از شیر و لبنیات کم چرب و انواع میوه و سبزی‌های فصل سرما نظیر انار، خرمالو، به، نارنگی، پرتقال، کیوی، شلغم، سیر و پیاز و انواع کلم، چغندر پخته و خام در انواع آش، سوپ و خورش و البته آب و چای کم رنگ نیز بیشتر استفاده شود. به طور کلی افزایش مصرف روزانه منابع غذایی؛ آب و مایعات، فیبرها، برخی ویتامین‌ها، املاح و مواد آنتی‌اکسیدان در کاهش اثرات آلودگی هوا بر بدن نقش به سزایی دارد.

- تهیه یک بسته غذایی به عنوان میان وعده سالم برای کودکان مهد کودک؛ پیش دبستانی و سنین مدرسه شامل یک عدد میوه ترجیحا سیب یا مرکبات، یک پاکت ۲۰۰ سی‌سی شیر و یک بسته ۵۰ گرمی از انواع مغزهای تازه و بی‌نمک.

۶ ریزمغذی موثر در جلوگیری از ریزش مو

طول دوره درمان ریزش مو در افراد مبتلا به کمبود آهن طولانی‌تر از سایر افراد بود. بنابر این کم خونی ناشی از فقر آهن باید درمان شود. هنوز علم نتوانسته است به طور قطع رابطه بین کمبود آهن و ریزش مو را به اثبات برساند، اگرچه در بسیاری از مطالعات این رابطه مشاهده شده است.

اسیدهای آمینه

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نقش اسیدهای آمینه ضروری در آنمی به خوبی شناخته شده است، اما اثر

احتمالی آنها بر رشد مو تا به حال بررسی نشده است. با توجه به ذخایر اسیدهای آمینه معمولا احتمال کمبود کم است البته در این مورد اسید آمینه لیزین مستثنی است. با توجه به زیست دسترسی پایین این اسیدآمینه در مواد غذایی، احتمال کمبود آن وجود دارد. در زمان کمبود، بدن اولویت را تامین نیاز بافت‌های ضروری قرار می‌دهد و بافت‌های غیرضروری نظیر فولیکول‌های موی سر حذف می‌شوند. لیزین نقش مهمی در برداشت روی و آهن ایفا می‌کند.

در زنان مبتلا به کم خونی فقر آهن مکمل‌یاری روزانه با ۱.۵ تا ۲ گرم لیزین همراه با آهن به طور معنی‌داری غلظت فریتین را افزایش داد. سیستین و متیونین اسیدهای آمینه تامین کننده سولفور مورد نیاز بدن هستند. سولفور ماده اصلی تشکیل دهنده پوست و مو است و سبب استحکام آنها می‌شود. به همین دلیل این دو اسید آمینه به مقدار زیاد در پروتئین‌های تشکیل دهنده بافت مو و پوست یافت می‌شوند و کمبود آنها استحکام و سلامت این بافت‌ها را به مخاطره می‌اندازد.

دردهای مچ پا چه زمانی خطرناک هستند؟

افزایش قوس کف پا دارند، دچار درد می‌شوند که فشاردر آن ناحیه درشان را بیش تر می‌کند. این افراد از کفی باید استفاده کنند تا کمک کننده باشد و فشار را کمتر کند. در موارد شدیدتر ممکن است نیاز به عمل جراحی باشد.

وی در خصوص علت‌های ورم مچ پا گفت: ورم یکی از مشخصه‌های بیماری‌های رماتسمی است اما باید بدقت تر بررسی و معاینه شود. مفصل هم باید بررسی شود

تا علت ورم مشخص گردد.

ترکمان در پایان اظهارداشت: دردهای مچ پا که هنگام حرکات کششی ایجاد می‌شود، اغلب به خاطر خستگی کار و فشار فعالیت می‌باشد و ممکن است اشکال ساختاری داشته باشند از این رو، عضلات شان خسته شود و درد داشته باشند؛ که با حرکات کششی خستگی کم می‌شود و درد کاهش می‌یابد.

پاشنه پا، نیز التهاب پاشنه کف پا یا خار پاشنه میگویند.

این فوق تخصص ارتوپدی در ادامه بیان کرد: در کودکان هم مچ پا ممکن است درد بگیرد که اکثرا به علت رشد پجه است و مشکلی ایجاد نمی‌کند؛ اما گاهی به صورت مادرزادی است و حرکت‌ها و فعالیت‌های کودک ممکن است، درد داشته باشد؛ اما باید بررسی شود تا علت مشخص شود.

وی تصریح کرد: خوشبختانه دردهای مچ پا و پاشنه خطرآتی ندارند و نگران کننده نیستند. درد اذیت کننده است؛ اما آینده ی بدی ندارد. دردها تا دو ماه می‌توانند با دارو آرام شوند؛ اما اگر بیش تر از دو ماه به طول انجامید نیاز به بررسی است.

این فوق تخصص ارتوپدی گفت: افرادی که صافی کف پا دارند یا افرادی که

افراد سن بالا، حتما باید فعال بوده و در روز تقریبا بیست دقیقه، پیاده روی داشته باشند و به تقویت عضلات هم توجه داشته باشند.

به گزارش خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس، «علی ترکمان»، فوق تخصص ارتوپدی در رادیو سلامت گفت: به طور کلی ما یکسری دردهایی داریم که عامل آن می‌تواند بیماری‌های رماتسمی باشد. بیماری‌های رماتسمی، مفاصل را درگیر می‌کند که یکی از مفاصل آسیب پذیر، ناحیه ی مچ پا است که می‌تواند به علت رماتیسزم باشد البته خوشبختانه دردهای رماتسمی و ناحیه پا خیلی شایع نیست.

وی ادامه داد: دردهای مچ پا بیش تر به علت کار، فعالیت و فشار زیاد است و این فشارها باعث می‌شود تاندون‌های مچ پا التهاب دار می‌شوند. به دردهای ناحیه

پروتئین گیاهی جایگزین لبنیات در کدام ماده غذایی است؟



یک آنتی اکسیدان مهم دارد بنابراین، طبق گفته موسسه آمریکایی تحقیقات سرطان، احتمالا ایده خوبی نیست که به پروتئین نخود به‌عنوان منبع اصلی پروتئین خود اعتماد کنید.

پودر پروتئین نخود از نخود زرد مشتق شده است و به اشکال مختلف ایزوله پروتئین نخود، کنسانتره پروتئین نخود و پروتئین نخود بافتی موجود است. پروتئین ایزوله نخود سرشار از پروتئین و اسیدهای آمینه است که آن را برای کاهش وزن و عضله‌سازی مفید می‌کند و پروتئین آن بیشتر از یک فنجان نخود پخته است. کنسانتره پروتئین نخود، اگرچه به اندازه پروتئین متراکم نیست، حاوی کربوهیدرات‌ها یا چربی‌های اضافه شده است. پروتئین نخود بافتی در تولید غذاهای گیاهی و وگان استفاده می‌شود.

اگرچه پروتئین نخود ممکن است تغییر خوبی در اسموتی صبحگاهی شما باشد اما نباید اضافه کردن نخود فرنگی معمولی را به سایر وعده‌های غذایی خود در طول روز را فراموش نکنید. کمیته پزشکان، نخود فرنگی را به دلیل فواید تغذیه‌ای آن، غذای قدرتمند می‌نامد. آنها نه تنها سرشار از پروتئین هستند، بلکه ۸۸ گرم فیبر نیز با یک فنجان نخود دریافت خواهید کرد تا سلامت روده خود را بهبود بخشیده و احساس سیری کنید.

نخود سبز همچنین چربی اشباع شده، کلسترول و نمک کمی دارد. آنها سرشار از مواد مغذی ضروری از جمله ویتامین‌A ، ویتامین C ، ویتامین B۶، ویتامین K ، منگنز، تیامین، فولات و منیزیم هستند.نخود فرنگی دارای شاخص گلیسمی پایینی است، به این معنی که تاثیر کمتری بر سطح قند خون شما دارد. نخود سبز همچنین حاوی ترکیبات مفیدی مانند ایزوفلاون‌ها، لکیتین‌ها و ساپونین‌هاست که اثرات محافظتی در برابر سرطان دارند.

می‌توانید مقداری نخود سبز برای تقویت پروتئین در سالاد اضافه کنید یا می‌توانید نخود سبز را برای چند ساعت در اجاق گاز آرام بپزید. فقط مقداری سبزی تازه مانند نعناع یا ریحان به آن اضافه کنید سپس با پنیر فتا، روغن زیتون خالص و آب لیمو آن را سرو کنید.

ایسنا/خراسان رضوی افزودن پروتئین بیشتر به رژیم غذایی فقط برای ساخت و حفظ عضلات نیست. پروتئین می‌تواند به شما کمک کند تا به اهداف کاهش وزن خود برسید و مدت بیشتری احساس سیری کنید و در عین حال متابولیسم بدن و چربی‌سوزی خود را افزایش دهید. این مورد می‌تواند با افزایش سن از استخوان‌های شما محافظت کند و فشار خون شما را کاهش دهد.

به نقل از هلت، بسیاری از منابع پروتئینی خوب از حیوانات به دست می‌آیند اما اگر سعی دارید مصرف گوشت خود را محدود کنید تا مصرف چربی‌های اشباع شده خود را کاهش دهید، این روش کمک چندانی به شما نمی‌کند. همچنین ممکن است از خوردن مرغ و ماهی خسته شوید حتی افرادی که سعی در کاهش کلسترول خود دارند ممکن است نیاز داشته باشند مصرف تخم مرغ خود را به تنها یک عدد در روز محدود کنند و کسانی که عدم تحمل لاکتوز دارند نمی‌توانند پروتئین خود را از شیر یا پنیر و لبنیات دریافت کنند بنابراین یافتن جایگزین مناسب حائز اهمیت است.

گیاهخواران احتمالا از قبل می‌دانند که می‌توانیم هر روز مقدار زیادی پروتئین از گیاهان دریافت کنیم، به‌طور خاص، احتمالا یک منبع پروتئین در فریزر شما مانند نخود فرنگی وجود دارد. یک فنجان نخود سبز پخته شده دارای ۸.۶ گرم پروتئین است، در مقایسه با یک فنجان شیر بدون چربی که با ۸.۴ گرم پروتئین، میزان کمتری است.

نخود فرنگی در واقع حیوانات است نه سبزیجات و به همین دلیل مقدار کمی پروتئین دارد. دو نوع نخود فرنگی، سبز و زرد وجود دارد؛ نخود سبز که معمولا به شکل تازه و منجمد نگهداری می‌کنیم، شیرین‌تر از همتایان زرد خود است. نخود زرد معمولا در برخی دیگر از غذاها ازجمله دال هندی استفاده می‌شود.

احتمالا متوجه شده‌اید که پودر پروتئین نخود به‌عنوان انرژی بار و یک جایگزین گیاهی برای گیاهخواران است. پروتئین نخود در مقایسه با پروتئین برنج یا شاهدانه تمام آمینو اسیدهای لازم را دارد اما مقدار کمی متیونین،

چرا باید فشارخون را اندازه‌گیری کنیم؟

قرار گیرد. باید در فواصل منظم فشار خون را اندازه گیری کرد؛ زیرا فشار خون بالا علامت ندارد و با اندازه‌گیری دقیق می‌توان به وجود این بیماری پی برد.

نکاتی که باید در اندازه‌گیری صحیح فشار خون در نظر گرفته شود:

– پنج دقیقه قبل از اندازه‌گیری فشارخون استراحت کنید

– مثانه کاملاً خالی باشد و احساس اجابت مزاج وجود نداشته باشد.

– روی یک صندلی تکیه داده شود و پاها آویزان نباشد و یا پاها روی زمین باشد. اگر پا به روی زمین نمی‌رسد، تکیه‌گاه داشته باشد و روی یک چهار پایه قرار گیرد. – آرنج و ساعد روی تکیه‌گاه و در سطح قلب باشد.

– بازویی که قرار است از آن فشارخون اندازه‌گیری شود، لخت باشد و آستین لباس گشاد باشد تا وقتی که آستین بالا زده می‌شود، روی بازو فشار وارد نشود.

– حداقل ۳۰ دقیقه بعد از مصرف چای و قهوه، نوشیدنی‌های انرژی‌زا و مصرف غذا فشار خون اندازه‌گیری شود

– آستین لباس تنگ نباشد.

– در زمان اندازه‌گیری فشارخون از تماشای تلویزیون و گوش دادن به رادیو پرهیزید و با کسی حرف نزنید.

– دمای محیط سرد و یا خیلی گرم نباشد.

– در زمان اندازه‌گیری فشارخون اضطراب، درد و فشارهای روحی وجود نداشته باشد.

– اندازه‌گیری فشارخون دو بار با فاصله یک تا سه دقیقه تکرار شود و زمان و تاریخ اندازه‌گیری ثبت شود

عوامل خطر زمینه‌ساز فشارخون بالا

احتمال ابتلا به فشارخون بالا در هر فردی وجود دارد ولی این احتمال در افراد زیر چند برابر بیشتر است:

– کسانی که دیابت دارند

– افرادی که چاق هستند یا اضافه وزن دارند

– کسانی که رژیم غذایی پر نمک و کم میوه و سبزی مصرف دارند.

– افراد بالای ۶۵ سال

– کسانی که کم تحرک هستند.

– مصرف کنندگان الکل.

– افرادی که سابقه فشارخون بالا در اعضاء خانواده درجه یک (پدر، مادر، خواهر و برادر) دارند

– کسانی که وقفه تنفسی حین خواب دارند.

– افرادی که استرس زیاد و مداوم را تجربه می‌کنند.

فشارخون بالا بیماری شایعی است و به دلیل عوارض جدی که ایجاد می‌کند یکی از مشکلات مهم سلامت است. همانطور که اشاره شد این بیماری ممکن است تا زمان ایجاد عوارض، علامتی نداشته باشد. فشار خون بالا روی مغز، قلب، کلیه‌ها و چشم تاثیر مخرب دارد. در بسیاری از موارد عامل اصلی سکته‌های مغزی به علت خونریزی است.

۵۰در صد نارسایی کلیه، نارسایی قلب و سکته‌های قلبی به فشارخون بالا منتسب است. با این دلایل مشخص است باید به طور منظم و دوره‌ای فشارخون را با شرایطی که

اشاره شد، اندازه‌گیری کرد و اگر فشارخون بالا بود، به موقع پیگیری و کنترل شود.

با اندازه‌گیری فشارخون و ثبت آن، اطلاعات مفیدی به



قطع شیرمادر ندارد.

این فوق تخصص نوزادان یادآور شد: در گذشته باوری که وجود داشت این بود که باید شیر مادر در این شرایط قطع شده و از شیرهای مصنوعی استفاده شود. اما امروزه با اعتقاد بر فواید بیشتر شیرمادر وجود زردی مختصر را دلیل خوبی برای قطع شیرمادر نمی‌دانیم و بر حسب وزن و درجه زردی با استفاده از نور یا فتوتراپی در بیمارستان همزمان با شیردهی به درمان زردی می‌پردازیم.

خوب انجام شود که دفع زردی از مدفوع نوزاد بیشتر شده و میزان زردی کاهش یابد.

وی ادامه داد: یک گروه دیگر در رابطه با زردی ناشی

از شیر مادر داریم که تحت عنوان زردی طول کشیده از آن نام برده می‌شود و زردی نوزاد به رغم شیردهی کافی بیشتر از دو هفته طول کشیده است. در این گروه به دلیل وجود یک عامل در شیرمادر ممکن است درجه خفیفی از زردی ایجاد شود که اصلا خطرناک نبوده و ضرورتی برای

شدن این سیکل و پایین آمدن زردی شوند. اما از آنجایی که با ایجاد این اسهال آب زیادی دفع می‌شود، به هیچ عنوان استفاده از این مواد را توصیه نمی‌کنیم و اگر قرار است دارویی به نوزاد داده شود، باید تحت نظر پزشک معالج و نه بر اساس روش‌های متداول سنتی و خانگی تجویز شوند.

دکتر جشنی مطلق درباره نوع دیگری از زردی گفت: نوع دیگری از زردی نوزادان هست که با عنوان زردی طول کشیده از آن نام می‌بریم. این زردی زمانی است که زردی نوزاد رسیده بیش از دو هفته و نوزاد نارس بیش از سه هفته طول بکشد. این نوع زردی جز مواردی است که حتما باید به عنوان یک بیماری تلقی شود و نیاز به مراجعه و بررسی دارد.

وی در مورد درجه و شدت زردی افزود: معمولا درجه زردی بسته به ساعت و روز تولد متفاوت است. یعنی هرچه قدر به بدو تولد نزدیک‌تر باشیم این عدد پایین‌تر و هر چقدر از بدو تولد دورتر باشیم عددی که به درمان نیاز دارد بالاتر می‌رود. اما در مجموع عدد ثابتی برای همه نوزادان نداریم و حتما باید نسبت به ساعت و روز تولد، رسیده یا نارس بودن نوزاد و وزن نوزاد تعیین و تصمیم گیری شود.

وی درخصوص احتمال شیوع زردی در یک جنس گفت: معمولا دختر یا پسر بودن آنچنان تفاوتی در شیوع زردی ایجاد نمی‌کند، فقط ممکن است گاهی نوزادان پسر که ناسازگاری‌های خونی با مادر دارند ریسک بالاتری در ابتلا به زردی داشته باشند. اما جنس، همه علت‌های زردی نیست و دلایل مهمتری در ایجاد آن دخیل است.

دکتر جشنی مطلق با بیان اینکه زردی شیر مادر به دوگروه تقسیم می‌شود، ادامه داد: یک گروه که در روزهای اول و دوم تولد ایجاد می‌شود در واقع به علت کم بودن حجم شیرمادر اتفاق می‌افتد. در واقع درمان این زردی، تکرر شیردهی مادر است و باید انقدر شیردهی



فشارخون را با دو عدد و به صورت کسر نمایش می‌دهند عددی که در صورت قرار دارد عدد بالاتر و مربوط به فشار بزرگتر (سیستولیک یا ماکزیمم) و در زمان انقباض قلب و خروج خون به داخل شریان یا سرخرگ است و عدد مخرج همان فشار کوچکتر (دیاستولیک یا مینیمم) است و مربوط به استراحت یا انبساط قلب است. واحد اندازه‌گیری فشار خون میلی‌متر جیوه است مانند فشارخون ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه و اگر به واحد متر جیوه بیان شود ۱۲/۸ خوانده می‌شود.

اندازه طبیعی فشارخون کمتر از ۱۲۰/۸۰ است. اگر در اندازه‌گیری‌های در مطب فشار خون ۱۴۰/۹۰ و بالاتر و در اندازه گیری‌های در منزل ۱۳۵/۸۵ و بالاتر باشد، فشارخون بالا گفته می‌شود و فرد باید تحت نظر تیم مراقبت پزشکی

قلب مانند یک پمپ عمل می‌کند و فشار خون، نیروی جریان خون در مقابل دیواره رگ‌ها است. وجود فشارخون (طبیعی) کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی‌متر جیوه) برای جاری شدن خون در تمام رگ‌های بدن و رساندن مواد غذایی و اکسیژن به اعضاء بدن ضروری است.

به گزارش ایسنا، اگر فشار خون از مقدار طبیعی بالاتر برود مضر است و می‌تواند آسیب جدی به عروق و اعضاء حیاتی بدن مثل قلب، مغز، کلیه‌ها و چشم وارد کرده و در سلامت اختلال ایجاد کند. نکته کلیدی که باید در مورد فشارخون بالا بخاطر سپرد این است که این بیماری علامتی ندارد و فقط با اندازه‌گیری فشارخون می‌توان متوجه بالا بودن آن شد؛ بنابراین هر فردی باید میزان فشار خون خود را بداند.

باورهای غلط درباره زردی، جان نوزاد را به خطر می‌اندازد

فوق تخصص نوزادان در خصوص باورهای نادرست درباره زردی نوزادان خاطرنشان کرد: معمولا در زردی نوزادان، برخی بر این باورند که قسمت اول شیر مادر یا آغوز که زرد رنگ است، اگر به نوزاد داده شود زردی یا خطری را متوجه نوزاد خواهد کرد. این باور غلطی است و ما به هیچ عنوان قطع شیر مادر را توصیه نمی‌کنیم و آغوز اولین شیری که بعد از تولد جاری می‌شود، حاوی مواد ایمنی مختلفی است که باید نوزاد از آن تغذیه شود. این پزشک ادامه داد: از باورهای نادرست دیگر، این است که وقتی نوزاد زرد شد خانواده بدون اینکه علت زردی را بدانند و یا آزمایشی انجام دهند، نوزاد را زیر نور مهتابی قرار می‌دهند که از نظر ما کاملا غلط است. برای کم کردن زردی نوزاد دستگاه و نوری که استفاده می‌شود با نور مهتابی کاملا متفاوت است. چرا که طول موج نوری که به پوست نوزاد دارای زردی می‌خورد بسیار مهم بوده و در حد ۴۲۰ تا ۴۷۰ نانومتر است. بنابراین این نور آبی متمایل به بنفش می‌شود و با نور سفیدرنگ مهتابی که در منزل داریم متفاوت است.

وی ادامه داد: نکته مهم بعدی فاصله نوزاد تا منبع نور دستگاه است که باید حدود ۲۰ سانتیمتر باشد. بنابراین نوزادی را که زرد شده، لخت می‌کنند و زیر نور مهتابی که به سقف یا دیوار زده شده می‌خواهاند برای اینکه زردی او را پایین بیاورند، عملی کاملا غیر پزشکی و غلط است و ممکن است نوزاد از این بابت و تاخیر در درمان آسیب جدی ببینید.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز یادآور شد: یک باور غلط دیگر این است که به عنوان روش درمانی رایج سنتی در قدیم به نوزاد زردشده شیرخشک و ترنجبین می‌دادند. با توجه به اینکه از نظر علمی ما معتقدیم برای ایجاد زردی نوزاد یک سیکل گردش روده‌ای کبدی برای بیلی روبین که عامل زردی هست وجود دارد. از این جهت این مواد ممکن است در روده به خاطر اینکه ایجاد اسهال شدید می‌کند، باعث شکسته

ایسنا/البرز یک فوق تخصص نوزادان گفت: اگر مادر در روزهای ابتدایی تولد، متوجه شود سفیدی چشم نوزاد در حال زرد شدن است، باید بلافاصله به مراکز پزشکی و یا متخصص کودکان مراجعه کند. چنانچه با وجود زردی مراجعه دیر هنگام اتفاق بیفتد زردی به صورت و سینه و شکم نوزاد رسیده و با شدت گرفتن آن باید از درمان‌های سنگین مثل تعویض خون استفاده کرد.

دکتر علیرضا جشنی مطلق در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: زردی یک بیماری شایع در نوزادان است که بسته به اینکه نوزاد رسیده و یا نارس باشد ممکن است در روزهای ابتدایی بعد از تولد ظاهر شود. بیشتر اوقات زردی نوزادان به دلیل ناسازگاری خونی بین مادر و نوزاد به وجود می‌آید. از این رو یک بیماری مسری و قابل انتقال نیست که باعث ترس و وحشت شود.

وی افزود: چنانچه در ۷۲ ساعت اولیه پس از تولد نوزاد دچار زردی باشد طبیعتا تا یک زمان بحرانی مواجه هستیم که باید سریعاً برای درمان اقدام شود. چرا که اگر زمان طلایی را از دست بدهیم، ممکن است زردی به قدری شدت یابد که نتوانیم آن را کنترل کرده و نوزاد دچار عوارض ناشی از آن مثل اختلالات کبدی، مشکلات رشدی و ... شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز اظهار کرد: در نوع زردی فیزیولوژیک که در بسیاری از نوزادان ممکن است ظاهر شده و بدون درجات بالا و پیشرونده پس از مدتی خودبه خود فروکش کند حداکثر سطح بیلی روبین در روز سوم تولد نوزادان رسیده ۱۲ و در نوزادان نارس حداکثر تا روز پنجم عدد ۱۵ است. متأسفانه درمورد زردی نوزادان، آزمایش زردی انجام نمی‌شود و از روی معاینه ظاهری در خصوص درمان تصمیم‌گیری می‌شود. توصیه‌مان این است که والدین همان روز اول که متوجه زردی نوزاد خود می‌شوند، به مراکز بهداشتی و پزشکی مراجعه کنند تا اگر لازم بود اقدام مناسب صورت گیرد.

بهترین معجون برای لاغری سریع شکم وپهلو

کیلوگرم کمتر از پنج روز کاهش وزن داشته باشید.

لیموترش عامل زیبایی

لیمو ترش یک ماده تقویت کننده زیبایی است و باعث افزایش سلامتی، طراوت، شادابی، جوانی و نیروی حیات می‌شود.منع شل شدن و چروک پوست و پیری زودرس می‌شود، برای پاک سازی لکه‌های پوستی می‌توانید آب لیمو ترش را روی پوست بمالید و از شب تا صبح روی آن بماند، همچنین از ترکیب عصاره لیمو ترش با گلیسرین می‌توانید خستگی پوست و ترک‌های آن را از بین ببرید.اگر تمایل دارید موهایتان شفاف و درخشان شود کافی است مقداری لیمو ترش تازه با آب سرد ترکیب کنید و روی موها بریزید و سپس موها را بشوید.پوست لیمو ترش را روی پوست خشک یا جای پوسته پوسته شده بمالید تا مشکلات پوستی برطرف شود، برای نرم شدن پوست ضخیم شده آرنج نیز پوست لیمو ترش مفید است.از لیمو ترش تجزیه شده ۶ تا ۸ درصد اسید سیتریک و از هسته‌های آن روغنی به نام لیمو تن تهیه و در طب مصرف می‌شود.

خواص لیموترش و درمان چاقی

لیمو ترش در درمان کننده چاقی و برطرف کننده بزرگی طحال، شفادهنده گواتر و میخچه، وبا، اختلالات جریان گردش خون، مشکلات گوارش، یبوست، سوءهاضمه، زردی و یرقان است و خواص ضد سرطان دارد.پوست لیمو ترش ویا ر زنان باردار را کاهش می‌دهد و قوه‌هاضمه آنها را تقویت می‌کند و تهوع آنان را از بین می‌برد.

بهترین دارو برای گلودرد است و غرغره مخلوط لیمو ترش و آب ولرم در بهبود گلو درد موثر است و خواص ضد عفونی کننده‌ای که دارد زکام را درمان می‌کند.لیمو ترش خاصیت ضد پوکی استخوان داردو به افزایش جذب کلسیم کمک می‌کند و نوشیدن یک لیوان آب لیمو ترش به افراد در معرض خطر به خصوص زنان یائسه بسیار توصیه می‌شود. لیموترش برای خون ریزی‌های ریوی، معده، روده، رحم، کلیه‌ها و دیگر اندام‌های داخلی درمانگر است و لازم است در این موارد چند بار در روز مقداری آب لیموترش را با آب میل کنید؛ برای پیشگیری از خون ریزی نیز می‌توانید یک تکه پنبه را به لیمو ترش آغشته کنید و در سوراخ بینی بگذارید و مانع خون ریزی شوید.

تاثیر لیموترش بر حافظه

لیموترش تقویت کننده حافظه نیز است وقتی که می‌خواهید چیزی را به یاد آورید کافی است چند قطره اسانس لیمو ترش را روی یک دستمال بریزید و از طریق بینی استنشاق کنید!

لیموترش از بین برنده خستگی

برای رفع خستگی‌های روزانه نیز پس از این که پاهایتان را در آب گرم قرار دادید و منافذ آن حسایی باز شد پاها را از آب خارج کنید و نصف یک عدد لیمو را به پاها بمالید، با این کار علاوه بر رفع خستگی سموم را نیز از طریق منافذ باز شده از بین می‌برید.

لیموترش درمانگر سردرد و سسکسه

لیموترش براق دهان و شیره معده را زیاد می‌کند، سردردهای میگرنی را از بین می‌برد، برای این کار کافی است هنگام سردرد در یک فنجان قهوه یا چای لیمو ترش ریخته و میل کنید.گذاشتن یخ لیمو ترش روی زبان سسکسه را درمان می‌کند؛ مخلوط آب لیمو ترش و آب به همراه شکر یا عسل نوشیدنی مناسبی برای انواع دردهاست.کسانی که فشار خون بالایی دارند بهتر است لیمو ترش بخورند زیرا فیبر آن کمک مضاعفی به کاهش فشار خون می‌کند.

۲ قاشق غذاخوری دانه شنبلیله را در ۲/۱ لیوان آب یک شب خیس کنید. صبح روز بعد، ۱ عدد خیار را مخلوط کرده، ۲/۱ فنجان آب به همراه دانه‌های شنبلیله صاف شده اضافه کنید.

مواد را با یکدیگر خوب مخلوط کنید و در لیوان بریزید. می‌توانید کمی فلفل سیاه به آن اضافه کنید و بنوشید.

معجون آب نارگیل

۱ فنجان آب آناناس تازه را بردارید، ۱ فنجان آب نارگیل و ۲/۱ قاشق چایخوری دانه رازیانه به آن اضافه کنید.

بلافاصله معجون را بنوشید.

معجون کرفس

۱/۲ فنجان کرفس را در مخلوط کن بریزید و ۱ فنجان آب به آن اضافه کنید. آن را خوب مخلوط کنیدو سپس در لیوان سرو کنید، ۲/۱ قاشق چایخوری سرکه سیب، ۴/۱ قاشق چایخوری فلفل سیاه را اضافه کنید و لذت ببرید.

معجون گوجه فرنگی و لیموترش

۱ فنجان گوجه فرنگی را در مخلوط کن میکس کنید؛ ۱ قاشق چایخوری آبلیمو و کمی نمک سیاه به آن اضافه کنید. در لیوان سرو خوب هم بزنید و از معجون لاغری خود لذت ببرید!

معجون عسل و لیمو

۱ فنجان آب ولرم آماده کنید و ۱ لیموترش و ۱ قاشق غذاخوری عسل به آن اضافه کنید. خوب هم بزنید و با معده خالی بنوشید.

معجون سبزه گندم و انگور

۱ فنجان علف گندم را خرد کرده و با ۲/۱ فنجان انگور مخلوط کنید. نوشیدنی را در یک لیوان صاف کرده و کمی نمک سیاه به آن اضافه کنید.

معجون جعفری و لیموترش

لیمو ترش یک ماده تقویت کننده زیبایی است و باعث افزایش سلامتی می‌شود. نوشیدن روزانه یک لیوان معجون جعفری و لیمو با معده خالی میزان سوخت و ساز بدن را دست کم ۴۰ درصد افزایش می‌دهد.

سم زدایی از کبد عامل مهم و اساسی در سوزاندن چربی به خصوص چربی‌های دور شکم و کمر به شمار می‌رود زیرا کبد به سوزاندن چربی‌های ذخیره شده در بدن کمک می‌کند.براساس نتایج یک مطالعه که انجام شده است، نوشیدن روزانه یک لیوان معجون جعفری و لیمو با معده خالی میزان سوخت و ساز بدن را دست کم ۴۰ درصد افزایش می‌دهد.

مواد لازم برای تهیه معجون لاغری:

یک دسته جعفری

یک عدد لیمو

یک لیوان آب

جعفری‌ها را ریز خرد کنید و با اضافه کردن آب لیمو و سپس یک لیوان آب، معجون را آماده کنید سپس این معجون را هر روز بنوشید، اما فقط برای پنج روز. سپس، شما باید یک استراحت ۱۰ روزه به بدنتان بدهید و برنامه را دوباره از ابتدا آغاز کنید.با مشورت پزشک)

این معجون برای سوزاندن کالری استفاده می‌شود و ویتامین‌ها و مواد معدنی را به بدن می‌رساند و علاوه بر این، با استفاده از آن شما می‌توانید سه



کدام نوشیدنی برای کاهش وزن بهتر است؟

بهترین نوشیدنی برای کاهش وزن آب است زیرا کالری آن صفر است و می‌تواند شما را هیدراته نگه دارد. سایر نوشیدنی‌های کاهش وزن عبارتند از قهوه، چای سبز، آب سبزیجات و اسموتی. اگر می‌خواهید وزن کم کنید، از نوشیدنی‌های پر کالری و شیرین مانند نوشابه و آب میوه اجتناب کنید.

معجون‌هایی که برای کاهش وزن معجزه می‌کند نوشیدنی زنجبیل و لیمو

۲سانتی متر زنجبیل را خرد کرده و با ۱ فنجان آب سرد مخلوط کنید. آن را در یک لیوان بریزید و ۱ قاشق چایخوری آبلیمو و ۲/۱ قاشق چایخوری پودر زیره برشته شده به آن اضافه کنید.خوب هم بزنید و بنوشید.

قهوه کاهش وزن فوری

ا قاشق چایخوری قهوه را در یک فنجان بریزید و ۱ فنجان آب داغ به آن اضافه کنید؛ خوب هم بزنید و ۱ قاشق چایخوری پتر کتان آسیاب شده به آن اضافه کنید. دوباره خوب هم بزنید و روی آن را با شکلات تلخ رنده شده تزئین کنید

چای سبز و نعناع

یک قالیقه بردارید و ۱ فنجان آب اضافه کنید و بگذارید بجوشد. حالا ۵-۷ برگ نعناع را به آن اضافه کنید و ۵ دقیقه بجوشانید؛ سپس برگ‌های چای سبز را اضافه کنید و اجازه دهید ۱۰ دقیقه خیس بخورد.

مخلوط راصاف کنید و بلافاصله سرو کنید.

نوشیدنی شنبلیله

خانوادگی، نژاد و سن نیز در ابتلا به این نوع دیابت نقش دارد.

این تغییرها سبب می‌شود بدن از انسولینی که می‌سازد درست استفاده نکند، عارضه‌ای که مقاومت به انسولین نام دارد و کاهش سطح قند خون برای بدن دشوارتر می‌شود. بوسویی می‌گوید: هرچه مقاومت‌مان به انسولین بیشتر باشد، انسولین بیشتری لازم است تا بدن از خون داخل سلول همان میزان گلوکز را بگیرد و انرژی تولید کند. به همین دلیل، سلول‌های بتا باید مدام و بی‌وقفه کار کنند. در نهایت از رمق می‌افتند و نمی‌توانند انسولین زیادی تولید کنند. این باعث تغییر در مغز و اختلال در حس سیری می‌شود.

بر اثر شیوع چاقی و کاهش دسترسی به غذاهای تازه و سالم، شمار کودکان مبتلا به دیابت نوع دو در دنیا رو به افزایش است.

تمام افراد مبتلا به دیابت نوع دو به تزریق انسولین نیاز ندارند و بدن بسیاری از آنها هنوز انسولین تولید می‌کند. بنابراین، تشخیص زودهنگام به بیماران کمک می‌کند با ایجاد تغییر لازم در سبک زندگی یا مصرف دارو از پیشرفت بیماری جلوگیری کنند.

بوسویی با اشاره به ضرورت توجه به میزان قند خون، می‌گوید هرچه میزان قند خون بالاتر باشد، تغییراتی در سوخت‌وساز بدن ایجاد می‌کند که بر سلول‌های بتا اثر می‌گذارد و عملکردشان را مختل می‌کند.

مصرف شکر زیاد باعث ابتلا به دیابت می‌شود؟

پژوهش‌ها نشان می‌دهد مصرف نوشیدنی‌های حاوی شکر با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع دو ارتباط دارد اما عوامل خطرزای دیگری مانند سابقه خانوادگی، سن و نژاد نیز در ابتلا به این بیماری دخیل هستند.

انجمن دیابت آمریکا توصیه می‌کند از مصرف

بر اساس آمار فدراسیون بین‌المللی دیابت(IDF)، حدود ۵۳۷ میلیون نفر در جهان مبتلا به دیابت هستند و سالانه هفت میلیون نفر به این جمعیت اضافه می‌شود. به گزارش ایسنا به نقل از ایندپندنت، بیشتر افراد دیابت نوع یک و دو را می‌شناسند اما شاید همه نمی‌دانند که علت ابتلا به این دو نوع دیابت متفاوت است.

«یواس‌ای تودی» در مصاحبه‌ای با دکتر «رودیکا بوسویی»، رئیس بخش پزشکی و علم در انجمن دیابت آمریکا به علل ابتلا و راه‌های پیشگیری از این بیماری می‌پردازد.

دیابت عارضه‌ای مزمن است که در نوع یک آن، بدن انسولین کافی تولید نمی‌کند و در نوع دو، بدن به انسولین پاسخ نمی‌دهد و مقاوم می‌شود.

علت ابتلا به دیابت نوع یک چیست؟

دیابت نوع یک نوعی بیماری خودایمنی است که سلول‌های بتا که در لوزالمعده قرار دارند و انسولین تولید می‌کنند، از بین می‌روند. این تخریب ممکن است به سرعت یا به مرور زمان صورت بگیرد تا جایی که بخش بزرگی از این سلول‌ها از بین می‌روند و فرد باید انسولین را از منابع خارجی دریافت کند. به همین دلیل است که بیماران مبتلا به دیابت نوع یک باید مرتب انسولین تزریق کنند.

هر کسی ممکن است به دیابت نوع یک مبتلا شود و علائم آن عبارت است از تشنگی و گرسنگی، تکرر ادرار، خستگی، تاری دید، بهبود کند زخم‌ها و کبودی‌ها و کاهش وزن.

علت ابتلا به دیابت نوع دو چیست؟

دیابت نوع دو شایع‌تر است و اختلال عملکرد سلول بتا در این نوع بیماری دلایل متعدد و پیچیده‌ای دارد از جمله افزایش وزن، تغییر سبک زندگی و بی‌تحریکی. سابقه

«اضطراب مادر» یا «افسردگی مادر» از جمله شایع‌ترین عوارض زایمان است که از هر پنج زن یک نفر را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

ایسنا: «اضطراب مادر» یا «افسردگی مادر» از جمله شایع‌ترین عوارض زایمان است که از هر پنج زن یک نفر را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

به نقل از هندوستان تایمز، این دو اختلال خلقی که با بهداشت روان مادر مرتبط هستند به طور کلی غربالگری نشده و درمان نمی‌شوند و در صورت عدم درمان می‌توانند منجر به پیامدهای نامطلوب جدی برای مادر و حتی فرزند او شوند.

در ادامه به برخی از توصیه‌های درمانی رایج برای این اختلالات می‌پردازیم.



نوشیدنی‌های شیرین پرهیز کنید، به‌جای آن آب بنوشید و سهم شکر در میزان کالری دریافتی روزانه بیش از ۱۰ درصد نباشد.

* یادآوری نکاتی مهم در رابطه با پیشگیری از دیابت

به گفته متخصصان، کنترل دیابت نیازمند تغییر در رژیم غذایی و سبک زندگی است. با این حال، سیگار کشیدن نیز یکی از عوامل مهمی است که در افراد دیابتی منجر به ابتلای آنان به مشکلات سلامتی بیشتر و شدیدتری می‌شود. تغییر سبک زندگی شما می‌تواند گام بزرگی به سوی پیشگیری از دیابت باشد و هیچ‌وقت برای شروع دیر نیست، اگر درحال‌حاضر به‌دلیل اضافه وزن یا چاقی، کلسترول بالا یا سابقه خانوادگی در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع دو هستید، پیشگیری بسیار مهم است. ایجاد چند تغییر در سبک زندگی شما در حال حاضر ممکن است به شما کمک کند تا از عوارض جدی دیابت در آینده جلوگیری کنید. این تغییرات توسط متخصصان مایوکلینیک توصیه شده است که عبارتند از:

- کاهش وزن اضافی

کاهش وزن، خطر ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد. انجمن دیابت آمریکا توصیه می‌کند که افراد مبتلا به پیش‌دیابت حداقل هفت تا ۱۰ درصد وزن بدن خود را کاهش دهند تا از پیشرفت بیماری جلوگیری شود.

- فعالیت بدنی

تمام بزرگسالان سالم باید پنج روز در هفته، ۳۰ دقیقه یا بیشتر ورزش‌های هوازی متوسط تا شدید مانند پیاده‌روی سریع، شنا، دوچرخه‌سواری یا دویدن را مدنظر قرار دهند. ورزش مقاومتی حداقل دو تا سه بار در هفته باید انجام شود.

گوش دادن به موسیقی، خواندن کتاب یا تماشای یک فیلم مورد علاقه را انجام دهند.

- به زمانی که تازه مادر شده‌اند توصیه می‌شود که واقع‌بین باشند. لازم نیست همه کارها را دقیق و کامل انجام دهند بلکه فقط کاری را که می‌توانند و فشار زیاد از حد بر آنها تحمیل نمی‌کند، انجام دهند و بقیه را رها کنند.

- متخصصان همچنین به مادران می‌گویند که برای مراقبت از نوزاد یا در انجام کارهای خانه از دیگران درخواست کمک کنند.

- به مادر توصیه می‌شود زمانی که کودک استراحت می‌کند، او نیز استراحت کند. خواب کافی به همان اندازه که برای کودک مهم است برای

چند توصیه برای مقابله با افسردگی پس از زایمان

مادر نیز حیاتی است.

- همچنین به مادران گفته می‌شود که با خانواده و دوستان خود وقت بگذرانند.

- به علاوه چندین دارو می‌توانند افسردگی و اضطراب را به طور موثر درمان کنند و برای زنان باردار، مادران شیرده و نوزادانشان بی‌خطر هستند. مشورت با یک پزشک می‌تواند در این زمینه کمک‌کننده باشد.

خانواده، جامعه و ارائه‌دهنده‌های مراقبت‌های بهداشتی اولیه، نقشی حیاتی در کمک به مادران برای عبور از این مرحله از اضطراب و افسردگی دارند و با ارائه کمک‌های مورد نیاز و جلوگیری از بدترین پیامدهای آن، این روند را متوقف می‌کنند.

خبر کوتاه

رژیم غذایی ژاپنی روند پیشرفت بیماری کبدچرب را کند می کند

طبق یک مطالعه جدید، رژیم غذایی ژاپنی به کند کردن پیشرفت بیماری کبد چرب غیر الکلی در افرادی که به این بیماری مبتلا هستند کمک می کند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، این مطالعه نشان داد که غذاهای سبوا، غذاهای دریایی و جلبک دریایی به شدت با کند کردن پیشرفت فیبروز کبدی مرتبط هستند.

رژیم غذایی ژاپنی مصرف غذاهای باکیفیت و مصرف کمتر قند، چربی‌های اشباع شده و سدیم را ترویج می کند.

یک مطالعه جدید نشان داده است که پیروی از یک رژیم غذایی به سبک ژاپنی می‌تواند به افراد مبتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی کمک کند تا پیشرفت آن را کند نماید. نویسندگان این مطالعه رژیم غذایی و پیشرفت بیماری ۱۳۶ فرد مبتلا به کبد چرب غیرالکلی را که در بیمارستان دانشگاه متروپولیتن اوزاکا در ژاپن تحت درمان بودند، تحت نظر گرفتند.

محققان رژیم غذایی هر فرد را با توجه به پایدی آن به شاخص رژیم غذایی ژاپنی ۱۲ جز موسوم به MJDI۱۲ امتیاز دادند. نمرات بالای MJDI۱۲ با کند کردن پیشرفت فیبروز کبدی همراه بود.

رژیم غذایی ژاپنی شامل ۱۲ غذا و گروه غذایی است:

- برنج
- سوپ میسو
- ترشی
- محصولات سویا
- سبزیجات سبز و زرد
- میوه‌ها
- غذاهای دریایی
- قارچ
- جلبک دریایی
- چای سبز
- قهوه
- گوشت گاو و خوک

در رژیم غذایی ژاپنی‌ها، افرادی که سویا، غذاهای دریایی و جلبک دریایی بیشتری مصرف می‌کردند، از بیشترین مهار پیشرفت فیبروز کبدی برخوردار بودند. محققان همچنین تأثیر رژیم غذایی بر توده عضلانی را دنبال کردند و دریافتند افرادی که محصولات سویا بیشتری مصرف می‌کنند، علاوه بر نرخ پایین پیشرفت فیبروز، مقدار توده عضلانی بیشتری نیز تولید می‌کنند. غذاهایی که سرشار از قندهای تصفیه شده، یا چربی اشباع شده، نمک یا چربی ترانس هستند، همگی می‌توانند با افزایش التهاب و مقاومت به انسولین و با افزایش استرس اکسایشی بر بدن، بیماری کبد چرب را افزایش دهند.

محققان هشدار می‌دهند؛

چاقی موجب افزایش عوارض پس از جراحی می‌شود

به گفته محققان، چاقی می‌تواند احتمال عوارض جدی بعد از جراحی را افزایش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، یک مطالعه جدید گزارش می‌دهد که در مقایسه با بیماران با وزن طبیعی، افرادی که چاق هستند در معرض خطر بیشتر ایجاد لخته‌های خون، عفونت‌ها و نارسایی کلیه پس از عمل جراحی قرار دارند. بیماران مبتلا به چاقی همچنین بیشتر به دلیل این عوارض در بیمارستان بستری می‌شوند.

دکتر «رابرت مگوید»، محقق ارشد و پروفیسور جراحی قلب در دانشگاه کلرادو، گفت: «افزایش عوارض جراحی ناشی از عوامل مختلفی است از جمله التهاب بدن که در افراد چاق شایع‌تر است. همچنین برای بیمارانی که دارای اضافه وزن یا چاقی هستند بلند شدن و حرکت کردن بعد از جراحی دشوارتر است و خطر لخته شدن خون در پاها را افزایش می‌دهد.»

مگوید گفت: «در صورت عفونت، مشکل یافت چربی در بدن وجود دارد که به خوبی بهبود نمی‌یابد و به اندازه بافت عضلانی جریان خون خوبی ندارد. با لخته شدن خون، ترکیبی از فائاتی در راه رفتن راحت و آسان و همچنین حالت التهابی بدن در افراد چاق است.» وی افزود: «تغییرات در جریان خون در بیماران چاق احتمالاً در خطر نارسایی کلیه نقش دارد.»

مگوید گفت: «انجام عمل جراحی روی افرادی که چاق هستند نیز دشوارتر است، که ممکن است میزان عوارض را افزایش دهد. به طور کلی عمل بیماران چاق به طور متوسط کمی طولانی‌تر است. در نتیجه، بیماران به دلیل حضور طولانی‌تر در اتاق عمل در معرض مشکلات بیشتری قرار می‌گیرند.»

وی در ادامه افزود: «بیماران در حین جراحی سردتر می‌شوند. ما می‌دانیم که هیپوترمی یا سرما در اتاق عمل با عفونت‌های بیشتری همراه است.»

وی خاطرنشان کرد: «بیمارانی که اضافه وزن دارند باید قبل از عمل در بهترین فرم بدنی خود باشند که شامل سیگار نکشیدن یا عدم نوشیدن الکل در هفته‌های قبل از عمل می‌شود.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های سراسری را در مورد نزدیک به ۶ میلیون بیمار جراحی شده جمع آوری کردند. در این میان ۴۵ درصد افراد چاق بودند.

برای بیماران مبتلا به چاقی، عمل جراحی کمی بیشتر از بیمارانی که وزنشان طبیعی بود طول کشید؛ میانگین ۸۹ دقیقه در مقابل ۸۳ دقیقه.

همچنین همه افراد چاق با احتمال بیشتر ابتلاء به عفونت، لخته شدن خون و عوارض کلیوی روبرو بودند.

کلید زندگی بدون عفونت کدام است؟

کردند. آنان همچنین ژن‌های مرتبط با التهاب و خطر بیشتر مرگ را بررسی کردند. محققان دریافتند که ژن‌هایی که سیستم ایمنی قوی و التهاب کم را نشان می‌دهند، با

بهترین «تاب‌آوری ایمنی» مطابقت دارند.

گریس سی لی، استادیار دانشگاه تگزاس در کالج داروسازی آستین توضیح داد: بسیاری از مردم هنگام بررسی پیامدهای بیماری فقط به التهاب فکر می‌کنند با این حال، «تاب‌آوری ایمنی» سطوحی از قابلیت ایمنی و التهاب را با هم در برمی‌گیرد. این تحقیق ایده جدیدی به‌نام «تاب‌آوری ایمنی» را ارائه می‌کند که بر تعادل بین داشتن سیستم ایمنی قوی و داشتن التهاب تمرکز دارد. این تعادل برای سالم ماندن مهم است، مهم نیست چند سال دارید. این گام به جلو است زیرا به ما کمک می‌کند چیزی بیش از التهاب را ببینیم.

لی، یکی از محققان گفت: ممکن است راه‌های جدیدی برای پیشگیری و درمان بیماری‌هایی مانند مشکلات قلبی، کووید-۱۹، اچ‌ای وی ایدز و سرطان پیدا کنیم. محقق دیگر، موتو سراوانان منوهران تصریح کرد: آنان افراد را به چهار گروه بر اساس ژن‌های «تاب‌آوری ایمنی» تقسیم کردند. افرادی که بهترین «تاب‌آوری ایمنی» را داشتند و توسط ژن‌هایی که به معنای سیستم ایمنی قوی و التهاب کم نشان داده می‌شد، حتی با در نظر گرفتن سن و جنسیتشان، عمر طولانی‌تری داشتند. آنانی که ژن‌هایی داشتند که از لحاظ سیستم ایمنی ضعیف و دارای التهاب بالا بود، زودتر از بین‌رفتند.

منوهران توضیح داد: افرادی که دارای ژن‌هایی هستند که دارای سیستم ایمنی قوی و التهاب بالا یا سیستم ایمنی ضعیف و التهاب کم بودند، در این بین وجود داشتند. محققان چگونگی واکنش ژن‌ها در طول ابتلا به آنفلوآنزا را بررسی کردند. آنان دانشجویان سالم و افراد زیر ۵۰ سال جامعه را که قبل از فصل آنفلوآنزا نمونه خون داده بودند، مورد بررسی قرار دادند. هنگامی که این افراد به آنفلوآنزا مبتلا شدند، اغلب ژن‌هایی داشتند که سیستم ایمنی ضعیف‌تر و التهاب بیشتری را نشان می‌داد که اغلب در طول عمر کوتاه‌تر دیده می‌شد. حتی افرادی که دارای سیستم ایمنی قوی هستند، پس از بیماری نمی‌توانند به‌طور کامل بهبود یابند.

ناتان هارپر، یکی از محققان توضیح داد: حتی ۶ ماه پس از ابتلا به آنفلوآنزا، برخی از افراد هنوز علامت ضعف سیستم ایمنی را داشتند. این مورد جالب است زیرا به این معنی است که آنفلوآنزا و بیماری‌های مشابه می‌توانند سیستم ایمنی بدن را برای مدت طولانی تضعیف کنند.

در یک گروه از افراد، محققان چیز نادری را یافتند. برخی از افراد می‌توانند سیستم ایمنی خود را حتی در صورت ابتلا به ویروس‌های نقص ایمنی انسانی قوی نگه دارند. این ویروس‌ها اغلب سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کنند. دکتر جیسون افند، محقق این تحقیق گفت: این سیستم ایمنی قوی به آنان کمک کرد تا از ابتلا جلوگیری کنند و ویروس‌های نقص ایمنی انسانی را تحت کنترل نگه دارند. به‌عزض شگفت‌انگیزی، افرادی که در اوایل شروع به مصرف دارو برای ویروس‌های نقص ایمنی انسانی کردند، سیستم ایمنی قوی مانند جوانان بدون ویروس‌های نقص ایمنی انسانی نشان دادند.

محققان همچنین بین سیستم ایمنی قوی و نحوه واکنش افراد به عفونت‌هایی مانند کووید-۱۹ ارتباطی مشاهده کردند. حدود ۸۰ درصد از افراد مبتلا به کووید-۱۹ سیستم ایمنی ضعیفی داشتند و سیستم ایمنی آنان بدون توجه به سنشان پیش‌بینی می‌کرد که آیا زنده می‌مانند یا خیر.

جاستین مونیر، محقق دیگر تحقیق اظهار کرد: حتی در موارد جدی مانند ذات‌الریه و سپسیس، افرادی که سیستم ایمنی بهتری داشتند، زمانی که به بیمارستان می‌رسیدند،

ایسنا/خراسان رضوی «تاب‌آوری ایمنی» باعث افزایش طول عمر و ایمنی در برابر عفونت می‌شود.

مفهوم «تاب‌آوری ایمنی» به‌عنوان یک عامل مهم در ارتقاء طول عمر و مقاومت در برابر عفونت‌ها در افراد ظاهر شده است. تاب‌آوری ایمنی به توانایی سیستم ایمنی برای سازگاری و پاسخگویی موثر به چالش‌ها، استرس‌ها و تهدیدهای مختلف ناشی از عوامل بیماری‌زا، عوامل محیطی و عدم تعادل داخلی اشاره دارد.

در کشف اخیر، محققان مرکز علوم بهداشتی دانشگاه تگزاس در سن آنتونیو آمریکا و گروه‌هایی در پنج کشور دیگر دریافتند که برخی افراد بهتر می‌توانند در برابر عفونت‌ها و استرس‌هایی که باعث التهاب می‌شوند مقاومت کنند.

آنان این توانایی بر «تاب‌آوری ایمنی» می‌نامند. محققان روش خاصی را برای سنجش میزان مقاومت ایمنی یک فرد ارائه کردند. این امر می‌تواند به پزشکان کمک کند تا انتخاب‌های مراقبت‌های بهداشتی بهتری داشته باشند و به محققان این امکان را بدهد که بفهمند چرا برخی افراد با وجود همسن بودن، طولانی‌تر زندگی می‌کنند و سالم‌تر می‌مانند.

برای انجام این تحقیق، آنان از مؤسسه ملی آلرژی و بیماری‌های عفونی که بخشی از مؤسسه ملی بهداشت آمریکا است، حمایت‌واژ اداره بهداشت کهنه‌سربازان ایالات‌متحده و بنیاد خیریه دوریس دوک کمک دریافت کردند.

اگرچه سن توانایی بر «تاب‌آوری ایمنی» می‌نامند. محققان روش خاصی را برای سنجش میزان مقاومت ایمنی خود را بدون توجه به سن و سال، قوی نگه دارند. سونیل ک. اهوچا، استاد مرکز علوم بهداشت دانشگاه تگزاس در سن آنتونیو که متخصص بیماری‌های عفونی است، این مورد را توضیح داد و گفت: برخی افراد می‌توانند سیستم ایمنی سالم خود را حفظ کنند و التهاب را کاهش دهند حتی زمانی که بدنشان تحت استرس است.

ویجینگ هه، یکی دیگر از محققان افزود که «تاب‌آوری ایمنی» به معنای داشتن سیستم ایمنی قوی و التهاب کمتر حتی زمانی است که بدن با استرس مواجه است. آنان کشف کردند که با بالا رفتن سن و مواجهه با التهاب، برخی از افراد هنوز هم می‌توانند از تضعیف تاب‌آوری ایمنی خود پیشگیری کنند.

محققان آزمایش‌هایی را برای بررسی میزان قوی بودن سیستم ایمنی افراد ایجاد کردند. آنان این مورد را روی حدود ۵۰ هزار فرد در سنین مختلف با چالش‌های ایمنی متفاوت آزمایش کردند. آنان دریافتند کسانی که حیاتی‌ترین سیستم ایمنی را دارند بیشتر احتمال دارد:

- عمر طولانی‌تری کنند
- قادر به مبارزه با ویروس‌های نقص ایمنی انسانی و آنفلوآنزا باشند
- در مقابل ایدز مقاومت کنند
- پس از پیوند کلیه، سرطان پوست در آنان عود نکند
- از ابتلا به کووید-۱۹ زنده بمانند
- با ابتلا به سپسیس (عفونت شدید) نیز زنده بمانند

محققان از دو روش برای اندازه‌گیری «تاب‌آوری ایمنی» استفاده کردند که شامل موارد ذیل است:

آنان تعادل بین دو نوع گلبول سفید، CD۸+ و T-cell CD۴+ را بررسی کردند. این سلول‌ها با عفونت‌ها مبارزه می‌کنند اما تعادل آنها می‌تواند در بسیاری از بیماری‌ها به هم بخورد. محققان تعادل را به چهار گروه تقسیم کردند و آن را در افراد مبتلا به اختلالات مختلف و در سنین متفاوت بررسی کردند.

آنان سطوح ژن‌های خاص مرتبط با سیستم ایمنی قوی و شانس بهتر بقا را بررسی

مولاسمی غذای کبابی ریسک روماتیسم مفصلی را افزایش می‌دهد

می‌گوید: «در حالی که به مطالعات بیشتری در این زمینه نیاز

است، یافته‌ها نشان می‌دهد که هیدروکربن‌های پلی آروماتیک ممکن است نقش مهمی در ایجاد آرتریت روماتوئید داشته باشند. افرادی که در معرض خطر ابتلاء به آرتریت روماتوئید هستند باید نسبت به هیدروکربن‌های پلی آروماتیک محتاط باشند و منابع قابل تغییر تماس را به حداقل برسانند.»

نمونه‌های خون و ادرار نزدیک به ۲۲۰۰ بزرگسال نشان داد افرادی که بالاترین سطح PAH را داشتند، بالاترین خطر ابتلاء به آرتریت روماتوئید را داشتند.

آرتریت روماتوئید (روماتیسم مفصلی) یک بیماری خودایمنی و التهابی است که در درجه اول مفاصل را تحت

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مواد شیمیایی سمی که از آگروز خودرو، سیگار کشیدن و کباب کردن در حیاط خلوت ایجاد می‌شوند، ممکن است خطر ابتلاء به بیماری آرتریت روماتوئید را افزایش دهند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، این مواد شیمیایی سمی هیدروکربن‌های آروماتیک چند حلقه‌ای (PAHs) نامیده می‌شوند. آنها در پی سوختن زغال سنگ، نفت، گاز، چوب یا تنباکو تشکیل می‌شوند. به گفته محققان، کباب کردن گوشت و سایر غذاها با شعله نیز به تشکیل PAH منجر می‌شود.

«گریس دی آدامو»، سرپرست این پژوهش از دانشگاه مریلند،

زنان باردار این غذاها را حتما بخورند!

متخصص طب سنتی با اشاره به اهمیت جلوگیری از ضعف در دوران بارداری، به زنان باردار توصیه کرد انجیر خیسانده، شیر بادام، دمنوش گل سرخ و نعنا و نبات را به برنامه غذایی خود اضافه کنند.

به گزارش خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس، غلامرضا کردافشاری، متخصص طب سنتی در استودیوی شبکه دو، درباره مصرف عرق کاسنی در دوره بارداری، گفت گفت: اگر در دوران بارداری مزاج مردم خفلی سرد نباشد و معده مشکلی نداشته باشد، مصرف عرق کاسنی برای وی موردی نداشته و می‌تواند صبح‌ها به صورت ناشتا آن را مصرف کند. در کنار آن دمنوش سیب و به و گل سرخ برای بهبود شرایط جنین نیز بسیار مفید است.

وی در مورد ضعف بدن در دوران بارداری، گفت: توصیه من به عزیزان این است که انجیر خیسانده، شیر بادام، دمنوش گل سرخ و نعنا و نبات را به برنامه غذایی خود اضافه کنند. این متخصص طب سنتی افزود: همه این موارد در قوت بخشی و جلوگیری از ضعف موثر هستند. همچنین استفاده از عصاره استخوان راسته در غذاها و شیره انگور نیز می‌توانند مفید باشند.

کردافشاری در مورد تنگی کانال گردن و آرتروز، اظهار کرد: معمولاً برای درمان افرادی که این مشکلات را دارند، ما مزاج فرد را بررسی کرده و از مسهل‌کننده‌های مربوطه استفاده می‌کنیم. در کنار آن ماساژهای موضعی نیز می‌تواند مفید باشد. در هر صورت بهتر است که فرد با مراجعه به پزشک و تحت نظر یک متخصص روند درمان خود را طی کند.

این متخصص طب سنتی اظهار کرد: هلیکوباکتری یک باسیل میله‌ای است که در دو طرف آن تاجک وجود دارد. این میکروب در معده همه افراد وجود دارد، اما زمانی که فعال می‌شود دور آن را رطوبتی می‌گیرد که ما در طب سنتی اصطلاحاً می‌گوییم، ایجاد بلغم می‌کند.

وی گفت: بلغم انواع متفاوتی دارد. در طب سنتی ما نوع بلغم را تشخیص می‌دهیم و بر این اساس رطوبت ایجاد شده به سبب میکروب را اصلاح می‌کنیم. البته باید این را در نظر داشت که همواره اولین قدم در رابطه با پیشگیری از میکروب معده، پرهیز غذایی است.



احتمال بیشتری برای زنده ماندن داشتند

افرادی که پیوند کلیه دریافت می‌کنند نیز از نظر «تاب‌آوری ایمنی» مورد مطالعه قرار گرفتند. این افراد در معرض خطر بسیار بالاتری برای ابتلاء به سرطان پوست هستند. محققان می‌خواستند ببینند که آیا سلامت ایمنی آنان بر شانس ابتلاء به سرطان دوم تأثیر می‌گذارد یا خیر. آنان دریافتند که اگر فردی در هنگام ابتلاء به سرطان اول سیستم ایمنی قوی داشته باشد، احتمال ابتلاء به سرطان دوم در وی کمتر است.

این گروه با همکاری محققانی از ساردینیای ایتالیا، سلول‌های خونی حدود ۴۰۰۰ فرد سالم را بررسی کردند. آنان دریافتند افرادی که سیستم ایمنی ضعیف‌تری داشتند، نمایه سلول‌های خونی داشتند که نشان می‌داد سیستم ایمنی آنان بیش از حد کار می‌کند. این امر همچنین در پستانداران غیر انسانی با تاب‌آوری ایمنی نرم مشاهده شد. محققان متوجه شدند که سن تنها چیزی نیست که نحوه واکنش سیستم ایمنی بدن به استرس را تعیین می‌کند. برخی از افراد جوان با سیستم ایمنی ضعیف علائم مشابهی را داشتند که بیشتر در افراد مسن دیده می‌شود. توانایی حفظ یک سیستم ایمنی قوی در دوران جوانی ممکن است با مدت زمان زندگی شما مرتبط باشد. یافته دیگر این بود که زنان در تمام گروه‌هایی که مورد بررسی قرار گرفتند، نسبت به مردان، مقاومت ایمنی قوی‌تری داشتند.

اهوچا اشاره کرد که بررسی سلامت ایمنی می‌تواند برای سلامت عمومی مهم باشد. با در نظر گرفتن سلول‌های CD۸+ و CD۴+، می‌توانیم متوجه شویم که سیستم ایمنی یک فرد چقدر قوی است. این کار می‌تواند به ما کمک کند تا بفهمیم چه کسانی ممکن است به بیماری‌هایی مبتلا شوند که بر سیستم ایمنی تأثیر می‌گذارد، درمان‌های سالم چگونه کار می‌کنند و میزان بهبودی فرد چقدر است.

درک کامل‌تر از تاب‌آوری ایمنی و کشف راه‌هایی برای بهبود آن ممکن است به رفع نابرابری‌های بهداشتی مهم مرتبط با تفاوت در نژاد، قومیت، جغرافیا و سایر عوامل کمک کند. ما می‌دانیم که تغذیه سالم، ورزش و انجام اقدامات احتیاطی برای جلوگیری از مریض شدن باعث سلامتی و طول عمر می‌شود. در آینده، همچنین شاید در نظر بگیریم که «تاب‌آوری ایمنی» ما چگونه اندازه‌گیری می‌شود و برای دستیابی یا حفظ وضعیت ایمنی سالم‌تر، متعادل‌تر، اقدامات لازم را انجام می‌دهیم.

محققان امیدوارند با شناسایی افراد دارای «تاب‌آوری ایمنی» بالاتر، راهبردهای هدفمندی برای پیشگیری از بیماری و درمان‌های شخصی ایجاد کنند که سلامت ایمنی فرد را در نظر بگیرد.

نتایج این تحقیقات در مجله‌ای به‌نام Nature Communications منتشر شد.

زغال، دود ناشی از آسفالت جاده‌ها، و مصرف غذاهای کبابی یا زغالی شده

بر اساس این گزارش، سیگار یک عامل خطر شناخته شده برای آرتریت روماتوئید است و سطح PAH حدود ۹۰ درصد از ارتباط بین سیگار کشیدن و آرتریت روماتوئید را تشکیل می‌دهد

دی آدامو توصیه می‌کند از دود سیگار از جمله دود دست

دوم و گدس سوم خودداری کنید و غذاهای سوخته نخورید او خاطرنشان کرد: «مزه دار کردن غذاهای کباب شده با دویه جات و گیاهان، تشکیل PAH و سایر سموم مضر را کاهش می‌دهد»

تأثیر قرار می‌دهد و باعث آسیب بافتی و درد طولانی مدت

می‌شود. مفاصل ممکن است تغییر شکل دهند و افراد مبتلا به این بیماری روی پاهای خود ناپایدار باشند. زنان بیشتر از مردان به آرتریت روماتوئید مبتلا می‌شوند. علت شناخته شده نیست، اما تصور می‌شود که ژن‌ها، جنسیت و سن و عوامل محیطی مانند سیگار کشیدن، تغذیه و سبک زندگی در ابتلاء به این بیماری نقش داشته باشد.

با این حال، PAH در محیط زیاد هستند. سطح PAH در افراد سیگاری بالاتر است. نویسندگان این مطالعه خاطرنشان کردند که منابع دیگر عبارتند از محیط‌های داخلی، آگروز وسایل نقلیه موتوری، گاز طبیعی، دود ناشی از آتش سوزی چوب یا

رزرو آسان

سریع و ارزان بلیت بگیرید

و با لذت به سفر بروید

سفری آسوده و مطمئن

در هر زمان و در هر مکان

تنها با یک کلیک

sr724.ir

تلفن: ۰۲۵۳۲۹۳۵۳۹۳

همراه: ۰۹۱۲۵۵۳۲۱۰۰

سافیر رحمت قم
شرکت خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی

تبلیغات هوشمند دنیا را متحول می کند

در دنیای امروز با وجود تنوع بسیار محصولات و رقابت شدید برندهای تجاری دیگر نمی‌توان مدعی شد «محصول خوب به تبلیغ نیاز ندارد.» امروزه بهترین و باکیفیت‌ترین محصولات هم باید برای معرفی خود به مشتری وقت بگذارند و ارائه مناسبی از کار خود داشته باشند. مادر دورانی زندگی می‌کنیم که اگر محصول باکیفیت یا خدمتی مفیداراله می‌دهید، باید هنر فروختن آن را نیز بلد باشید. در واقع تبلیغات در دنیای امروز بازاری مهم و تاثیر گذاری برای رونق گرفتن کسب و کار موفق و مدرن محسوب می‌شود. نادیده گرفتن تبلیغات می‌تواند یک کسب و کار با ایده بسیار جالب و خلاقانه را از دور رقابت خارج کند.

این در حالی است که فضای مجازی روز به روز در حال تغییر و به‌روزرسانی است و آنچه امروز بیش از هر چیز مورد توجه قرار گرفته، شبکه‌های اجتماعی و فناوری واقعیت مجازی است. اکنون تبلیغات دیجیتال در حال رایج شدن است و این نشان از تحول صنعت تبلیغات دارد. روش‌های تبلیغاتی قدیمی دیگر چندان قابل اعتماد نیست و تبلیغ کنندگان اگر امروز راه درست را برای ادامه مسیر پیدا نکنند، بزودی در جنگل انبوهی از اطلاعات و فضاهای تبلیغاتی شناخته‌نشده گم خواهند شد. شیوه‌های نوین تبلیغات مثل کاربرد هر فناوری دیگری روز به روز با پیشرفت فناوری‌ها کامل تر می‌شود. اما از آن مهم‌تر انتخاب مسیر درست برای استفاده از شیوه‌های نوین است.

فناوری جایگزینی تبلیغات هنگام پخش برنامه

معمولا در پخش زنده رویدادهای ورزشی از پخش فوری استفاده می‌شود تا بتوان نکات مهم و قابل توجه را که در نگاه اول مشخص نیست بخوبی نمایش دادو تصویر دوربین با بهترین زاویه را انتخاب کرد. به همین دلیل پخش این نوع تبلیغات نیز به کمک فناوری پخش فوری سدادگی امکان پذیر است. در این فناوری می‌توان تبلیغات کنار زمین را به شکل هدفمند برای مناطق مختلف تغییر داد. به این ترتیب بینندگان مناطق مختلف جهان، تبلیغاتی متفاوت کنار زمین می‌بینند که متناسب با منطقه‌ای که در آن زندگی می‌کنند به شبکه سفارش داده شده است.

فناوری جایگزینی تبلیغات (Digital Replacement Technology) در حال حاضر در مورد تبلیغات کنار زمین بازی اجرا شده است. در این سیستم تصاویر باهمسان سازی زوایای دوربین، تبلیغ را چنان به بیننده نشان می‌دهد که کلا ماشیه تصویر در حال پخش کنار زمین بازی است.

نکته مهم هزینه این تبلیغات است که به مراتب کمتر از هزینه تبلیغ در شبکه‌های محلی است و احتمالا در صورت فراگیر شدن این فناوری، چالش جدیدی برای شبکه‌های محلی ایجاد می‌شود. در مورد حق پخش این آگهی‌ها نیز باید گفت پخش کننده بازی، حقوق تبلیغ زمان پخش بازی را در اختیار دارد و حق تبلیغات مجازی به این شکل نیز به پخش کننده تعلق می‌گیرد.

یکپارچه‌سازی کانال‌های تبلیغاتی

این روزها بیشتر افراد وقت خود را با تلفن همراه، تبلت و لپ‌تاپ خود می‌گذرانند و طبیعی است با تغییر سلیقه جامعه، تبلیغات نیز دستخوش تغییراتی شود. امروز چالش شرکت‌ها و فروشندehای بزرگ ارتباط گرفتن با افراد را راهای جدید و محبوب امروزی است. تجارت الکترونیک و تبلیغات در شبکه‌های اجتماعی از انواع رایج این تبلیغات مدرن است.

معمولا افراد در طول روز ایمیل خود را چک می‌کنند، به وبگاه‌های مختلف سر می‌زنند، فیلم یا تلویزیون تماشا می‌کنند و در طول روز ده‌ها بار سراع گوشی تلفن همراه خود می‌روند. در همه این زمان‌ها تبلیغاتی در گوشه و کنار این صفحه‌ها به چشم می‌خورد. یکپارچه‌سازی تبلیغاتی می‌تواند هزینه کمتری به تبلیغ کننده تحمیل کندو مخاطب را نیز گیج و خسته را دیدن یک تبلیغ تکراری نکند.

در این حالت تبلیغاتی می‌تواند یک به یک و در زمان‌های مختلف مخاطب را در گیر کند. از طرفی می‌توان به دنبال شخصی سازی تبلیغات، برای هر کاربری از روشی استفاده کرد که او را بیشتر به سمت توجه به صفحه تبلیغاتی جذب می‌کند.

فناوری چطور تبلیغات را تحت تاثیر قرار داده است؟

در حال حاضر چالش اصلی بازار باپی الکترونیکي نحوه انجام تبلیغات در این فضانیست. موضوع مهم امروز انتخاب بستر مناسب برای جلب توجه و استقبال بیشتر مخاطب از محصول یا خدمات ارائه شده است. برای مثال الگوهای تبلیغات در یک وبگاه، الیکیشن یا شبکه اجتماعی یا یکدیگر متفاوت است و هر کدام جامعه هدف مشخصی را شامل می‌شود. در واقع ابزار و سیستم تبلیغات هر چند سال یک بار تغییر می‌کند و این شیوه استفاده از این ابزار ها در زمان و مکان مناسب است که تاثیر گذار خواهد بود. در شیوه تبلیغاتی مدرن، شاید زمان نقش به مراتب مهم‌تری از محل درج تبلیغ داشته باشد. تبلیغات جایی یا به عبارتی واقعی می‌تواند مدت طولانی‌تری مقابل چشم مخاطب قرار بگیرد. اما در مورد تبلیغات مجازی و اینترنتی ممکن است فقط چند ساعت کاربرد داشته باشد. بنابراین انتخاب زمان مناسب که مخاطب بیشتری را در گیر کند، هوشمندی بازاریابی مجازی است. برای مثال در بیشتر شبکه‌های اجتماعی زمان اوج بازدید افراد صبح نه چندان زود و هنگام غروب است و در زمان‌های دیگر ممکن است بسیاری از افراد اصلا به آگهی خاصی برخورد نکنند. البته نوع محصول یا خدماتی که ارائه می‌شود با توجه به مخاطبی که دارد نیز در انتخاب زمان مناسب تاثیر گذار است.

در نهایت می‌توان گفت موفق ترین نمونه‌های تبلیغات در دنیای امروز، تبلیغاتی است که هماهنگ با فناوری روز و خلاقانه باشند و در جایگاه مناسب دیده شوند.

تبلیغات پویا و شخصی شده

امروز شخصی سازی کسب و کار بر مبنای داده‌هایی که تحلیل می‌شود، نیاز اساسی یک بازاریابی موفق است. مصرف کننده نیز امروز با تبلیغات شخصی شده و مطابق نیاز خود ارتباط بهتر و راحت‌تری برقرار می‌کند. در دنیایی که کاربران به دستگاه‌ها، برنامه‌ها و نرم‌افزارهای بسیار متنوعی دسترسی دارند، فقط تبلیغات جذاب و مرتبط با نیاز فرد توجه او را جلب می‌کند.

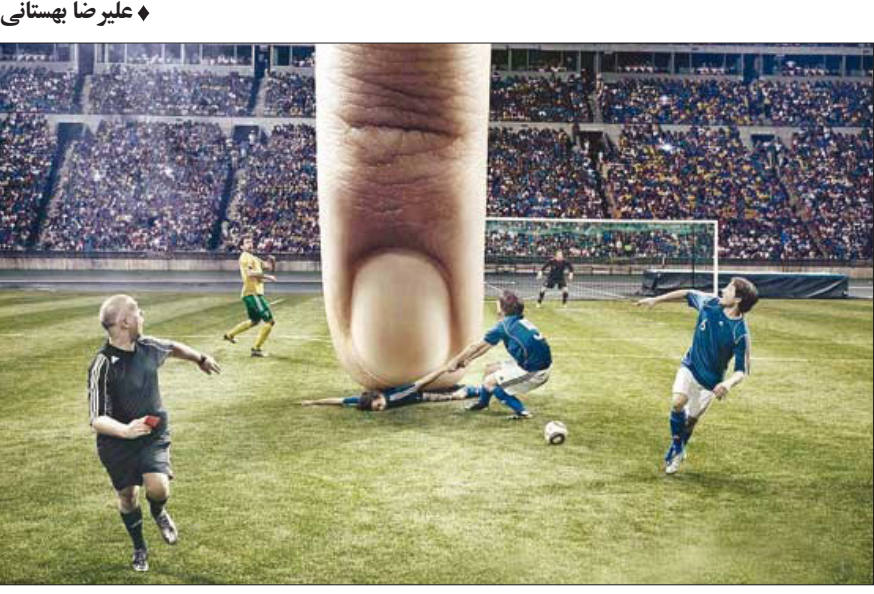
تبلیغ کنندگان امروز از تولید محتوا به شکل نوشتاری، دیداری و شنیداری برای جلب‌نظر مخاطب استفاده می‌کنند. اما مهم‌ترین موضوع شخصی سازی تبلیغ برای هر فرد است. بهترین راه حل برای انجام این کار جست‌وجوی محل زندگی، شغل، علائق و محصولات و خدماتی است که افراد در دنیای مجازی به دنبال آن هستند. بهترین راه‌حل برای شخصی سازی تبلیغات به این شکل، استفاده از کلان داده‌ها و تحلیل درست این اطلاعات است.

برای مثال اکنون بسیاری از موتورهای جستجو با استفاده از فناوری هوش مصنوعی نیاز و سلیقه کاربر را احس می‌زنندو تبلیغات مرتبط با شخص را در کنار صفحاتی قرار می‌دهند که از آن بازدید می‌کند. فناوری جدید و جذاب دیگری که هنوز چندان رایج نشده جایگزینی تصویر در مسابقات ورزشی به عنوان یکی از روش‌های تبلیغاتی نوین بر اساس الگوی شخصی سازی تبلیغات است.

تبلیغات کنار زمین مسابقه، متناسب با موقعیت جغرافیایی

وقتی برای نخستین بار به این موضوع فکر می‌کنید، پدیده‌ای عجیب و باور نکردنی به نظر می‌رسد. اما واقعیت این است که پخش تلویزیونی اکنون به فناوری مجهز شده که با تغییر شبکه، با توجه به کشور پخش کننده، آگهی‌های تبلیغاتی دور زمین تغییر می‌کند! این راهکار خلاقانه در واقع نوعی از تبلیغات مجازی است که به کمک فناوری محقق شده است. در این روش، از فناوری دیجیتال برای قرار دادن تصویر روی برنامه‌های زنده یا از پیش ضبط‌شده تلویزیونی برپبنده، استفاده می‌شود. اما در فناوری جدیدتر که بیشتر در مسابقات ورزشی به کار گرفته می‌شود، به پخش کنندehا این امکان را می‌دهد تبلیغات کنار زمین بازی فوتبال را مطابق با موقعیت جغرافیایی منطقه‌ای نمایش دهند که تصویر آنجا پخش می‌شود. به این ترتیب تبلیغات کنار زمین در هر منطقه متفاوت است. این در حالی است که بیننده تصور می‌کند این تبلیغات براستی کنار زمین قرار گرفته است.

در این فناوری از چند تکنیک مختلف استفاده شده است که شامل تشخیص خودکار محدوده پخش تصویر، تشخیص خودکار قاب تصویر، زمان قطع تصویر هر دوربین و سطح در حال پوشش دوربین هاست. در نرم‌افزاری که به این منظور از آن استفاده می‌شود، محدوده تصویر و حاشیه تابلوهای تبلیغاتی زمین به شکل خودکار تعیین شده و تبلیغ به صورت زنده روی این قسمت‌های مشخص پخش می‌شود.



در حالی که بسیاری از کارشناسان رواج دستفروشی در سطح شهر را از افزایش هزینه‌های زندگی، بیکاری، نبود جا و مکان و ناتوانی در پرداخت اجاره مغازه یا غرفه ناشی می‌دانند، اما دستفروشی یا به عبارت بهتر بساط گستر در بسیاری از کشورهای دنیا امری پذیرفته شده و در جهت پاسخگویی به نیازهای جامعه تلقی می‌شود که از آن برای جلب و جذب گردشگر نیز استفاده می‌شود.

به گزارش ایسنا، این روزها کمتر کسی است که در گوشه و کنار شهر، خیابان، پارکها، پل‌ها، متروها و اتوبوسها با دستفروشان مواجه نشده و از آنها خرید نکرده باشد. در بساط دستفروشان از شیر مرغ تا جان آدمی زاد هست و محال است که از مکانی گذر کنیم و بساط گسترده این فروشندگان سیار را ندیده باشیم!

دستفروشی به عنوان یک حرفه و کسب و کار غیر رسمی روز به روز در حال گسترش است و فارغ از معایب و مزایای آن، از سذ معبر و مزاحمت‌های گاه و بیگاه برای مشتریان و فروش اجناس تقلبی و بی‌کیفیت گرفته تا ارزان و در دسترس بودن اجناس، پدیده‌ای رو به رشد در جامعه به شمار می‌رود که نگاه‌ها و بازخوردهای مختلفی نسبت به آن وجود دارد. کارشناسان اقتصادی و فعالان حوزه کار

۱۰ فناوری تقویت کننده مغز

ACCENTURE برای کنترل وسایل

خانگی توسط مغز که این گونه عمل می‌کند:

کاربر دستور مغزی می‌فرستد

نمایشگر پوشیدنی رابط جهت‌یابی را نشان می‌دهد.

برنامه دیجیتال دستور را خوانده و به وسیله متصل می‌شود.

وسيله هوشمند فعال می‌شود.

پایش عصبی در لحظه (همراه با کمک رباتیک)

تعداد زیادی از شرکت‌ها از جمله Neurospace.st.jude medical در حال توسعه سامانه‌هایی برای بررسی فعالیت‌های مغز و پاسخ مناسب در مانی در لحظه هستند.

این سامانه‌ها عاظم یک بیماری را که به یک حادثه ناخوشایند مغزی (هماند تنشح) منجر می‌شود، تشخیص داده و با درمان پیشگیرانه باعث کاهش یا حذف کامل فعالیت تشنجی شوند. بعضی از سامانه‌های پایشی می‌تواند با وسایل کمکی دیگر جفت شوند؛ مانند وسایل رباتیک که به بیماران که از مشکلات نورولوژیک مثل ای‌ال‌اس رنج می‌برند کمک می‌کند تحرک عضلات خود را کنترل کنند.

سامانه‌های کنترل کننده خود روبر اساس حسگرهای عصبی

سامانه‌های متفاوتی در چند گواهی ثبت اختراع توصیف شده است که برای مثال می‌توان به وسایل تشخیص عصبی برای بررسی هوشیاری راننده خودرو اشاره کرد که در صورت کاهش هوشیاری، اقدامات پیشگیرانه با تحریک راننده یا استفاده از راننده خودکار انجام می‌دهد(NeuroSensors).

حال چه این نبوده‌هوشیاری به علت بی‌توجهی به جلو(مانند پیلماک دادن هنگام رانندگی) باشد و چه خواب‌آلودگی، سامانه‌های جدید ادغام شده می‌تواند آمادگی راننده را به صورت لحظه‌ای پایش کند. ارتش آمریکا، شرکت‌های خودروسازی مانند توپوتا، استارت‌آپ‌هایی مانند freerlogic، شرکت‌های تولیدکننده وسایل پزشکی و بیمه‌ها همه در حال ثبت اختراعاتی در این زمینه هستند.

وبندو گیاه تقویت کننده مهارت‌های شناختی

در این مورد می‌توان به الیکیشن‌های قابل دسترسی به صورت آنلاین یا از طریق دستگاه‌های موبایل اشاره کرد که سامانه‌های شناختی یا احساسی خاصی در مغز را نشانه می‌گیرد.

بساط کنند.

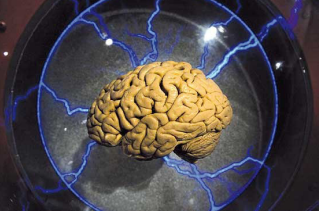
او می‌گوید: اگر هم بخواهند در جمعه بازارها بساط کنند باید روی قیمت اجناس خود در صدی بکشند که در آن صورت به لحاظ قیمتی تفاوتی با اجناس مغازه‌ها نخواهند داشت.

ابوی خرید اجناس دستفروشی را مورد استقبال مردم می‌داند اما می‌گوید باید مکان مناسبی برای ساماندهی دستفروشان فراهم شود. شهرداری در هر منطقه مکانی دائمی را برای عرضه محصولات دستفروشان اختصاص بدهد و ساماندهی بساط فروشان را برای جلوگیری از تجمع و سد معبر و ازدحام عمومی برعهده بگیرد.

این فعال کارگری یکی از علل استقبال از اجناس خرده فروشی و بساط گستر را پایین آمدن قدرت خرید مردم عنوان کرده و می‌گوید: متأسفانه بخش اعظمی از اقشار جامعه را گروه‌های کم درآمد و ضعیف تشکیل می‌دهند که طبیعی است به دنبال اجناس ارزان قیمت باشند هر چند که ممکن است کیفیت کالا فدای ارزان بودن آن شود. دستفروشی بخشی از نیازهای جامعه به ویژه نیاز به کار را پوشش می‌دهد و ضمن فراهم کردن زمینه امرار معاش و درآمد، به تامین مایحتاج اقشار کم درآمد نیز کمک می‌کند. به گفته وی تنوع اجناس و در دسترس بودن آن نیز یکی دیگر از علل استقبال از دستفروشان است.

دبیر کل کانون عالی انجمن‌های صنفی کارگران به مشکلات اجناس دستفروشی هم اشاره کرده و می‌گوید: فرق خرید مغازه با خرید از دستفروش این است که اگر کالایی تقلبی یا خراب و بی کیفیت خریده شود، امکان بازگرداندن به مغازه و تعویض آن وجود دارد. در صورتی که در بساط گستر، دستفروش را نمی‌توان لزوما در همان نقطه پیدا کرد و شاید هفته‌ها حتی ماه‌ها طول بکشد تا او را یافت!

۱۰ فناوری تقویت کننده مغز



شرکت‌هایی مانند posit science و Lumos Labs گواهی‌های اختراعی را در این زمینه ثبت کرده‌اند(که این خود نشانه‌ای از افزایش ارزش این موضوع در بازار است). یک گواهی اختراع از طرف Lumos Labs در زمینه هوش سیال و دقیق تر و درمان بهتر –بر اساس کارایی درمان در افراد با وضعیت مغزی مشابه – یاری رسانند. اکنون شرکت‌هایی مانند CNS Response و Advanced Brain Monitoring در حال گسترش دادن سامانه‌هایی برای استفاده از قدرت کلان داده‌ها هستند. برای مثال می‌توان به «سامانه گزارش دهی بر اساس داده‌های نورومتریک» اشاره کرد.

حال باید یک قدم به عقب برگشت: کدام یک از این فناوری‌ها بیشترین ارزش را خواهد داشت و در چه شرایطی و چطور می‌توان این ارزیابی‌های خلاقانه و درمان‌ها را معتبر سازی، تنظیم و تجاری سازی کرد؟ چطور باید بهره‌وری را به حداکثر و خطر ها را به حداقل رساند؟ این پرسش‌ها به نمونه‌های دیگر، چالش‌های پیش روی نوروفناوری است.

وسایل پوشیدنی هوشمند

طراحی ابزارهای پوشیدنی در حال تغییر است، به نحوی که علاوه بر بهبود دقت فیزیکی ما، باعث بهبود سلامت ذهنی ما شود. برنامه‌هایی در زمینه مدیتیشن در ارتباط با EEG کاربرد مانند intraXon's muse با هدف کمک به کاربر برای ایجاد تمرکز بیشتر و تقویت مهارت‌های خود ساخته ایجاد شده است. حتی وسایل پوشیدنی ورزشی عمومی نیز در حال پیشرفت به سمت در نظر گرفتن سلامت ذهن و برنامه‌های آموزش است. کمپانی jawbon یک گواهی ثبت اختراع را در این زمینه که شامل فاکتورهای فیزیولوژیک و ذاتی می‌شود، ثبت کرده است.

محرک‌های قوه ادر اکی مبتنی بر همکاری ابزارهای پوشیدنی در حال تغییر می‌شوند و به توانایی‌های بیشتر برای افزایش یادگیری و افزایش مهارت‌ها در بین نیروی کار عمل می‌کنند. این سامانه‌ها با استفاده از پلتفرم‌های آنلاین مرتبط و مدل‌های تحریک قوه ادر اکی کار می‌کنند. شرکت‌هایی مانند ATAT و assenture، و برخی استارت‌آپ‌ها در حال توسعه چند برنامه در این زمینه است.

بهبود حوزه تشخیص و درمان با

بررسی ۷ یافته علمی روان‌شناسان که زندگی بهتر و آرامش بیشتر را به ارمغان می‌آورد

۷ حقیقت درونی

این روزها خواندن اخبار در روزنامه‌ها یا شبکه‌های اجتماعی به آسانی می‌تواند ما را دچار احساس بدبینی و ناامیدی نسبت به طبیعت انسانی کند.
بااین حال، مطالعات روان‌شناسی اخیر نشان می‌دهد انسان‌ها آنقدر هم که به نظر می‌رسد خودخواه یا حریص نیستند.
افزون بر این تحقیقات روزافزونی در زمینه روان‌شناسی وجود دارد که می‌تواند جنبه‌های بیشتری از خودانسانی‌مان را – که برای بسیاری از افراد موضوع جذابی است – به ما بشناساند و بر زندگی فردی و روابط ما با اطرافیان‌مان تأثیرگذار باشد.
نتایج تحقیقات چند روان‌شناس یا به عبارتی چند حقیقت از علم روان‌شناسی را در ادامه می‌خوانید.

مونیکا بارلت:
دومینوی لطف به دیگران

وقتی کسی لطف کوچکی به ما می‌کند مثل پرداخت کرایه اتوبوس یا هزینه قهوه‌ای که صرف کرده‌ایم، ما نیز به عنوان دریافت‌کننده این لطف، تمایل پیدا می‌کنیم چنین لطفی را در حق دیگری داشته باشیم.
مطالعه‌ای که دکتر مونیکا بارلت و همکارش دیوید دستنو از دانشگاه نورث ایسترن آمریکا انجام داده‌اند، نشان داد انسان‌ها واقعا تمایل دارند کمکی را که دیگران به آنها کرده است پیشکش دیگران کنند و علتش این است که خود را امیدیون محبت دیگری می‌دانند.
در آزمایشی که در این زمینه انجام شد شرکت‌کنندگان دچار مشکلی در رایانه خود می‌شدند و وقتی دیگری به آنها در رفع آن مشکل کمک می‌کرد، این افراد متعاقبا زمان بیشتری را صرف کمک به حل مشکل نفر بعدی می‌کردند.
در واقع احساس خرسندی ناشی از محبتی که به ما می‌شود، انگیزه‌ای برای کمک به دیگران در ما ایجاد می‌کند.

دانیل گیلبرت:
روان‌شناسی خود آینده

دانیل گیلبرت، روان‌شناس اجتماعی و استاد روان‌شناسی دانشگاه هاروارد می‌گوید ما معمولا در به یاد آوردن گذشته خوب عمل می‌کنیم، اما تصویری که از آینده داریم زیاد درست نیست.
این باعث می‌شود تغییراتی که در سال‌های آینده انتظار ما را می‌کشد دست کم بگیریم.
در واقع ما تسلیم چیزی می‌شویم که گیلبرت آن را «توهم پایان تاریخ» می‌نامد؛ به این معنا که دائما تصور می‌کنیم خود کنونی‌مان معتبرترین خود ما و اوج رشد فردی ما است.
ما در هر مرحله از زندگی، تصمیماتی می‌گیریم که فکر می‌کنیم به‌طور قابل ملاحظه‌ای بر افرادی که در آینده قرار است به آنها تبدیل شویم، تأثیر می‌گذارد.
در لحظه حال – مثلا در زمانی که مشغول صرفه‌جویی در پول یا کاهش مصرف چربی‌های اشباع هستیم یا این هدف که در آینده زندگی راحت‌تر و سالم‌تری داشته باشیم – انتظار داریم خودِ آینده‌مان به خاطر فداکاری‌هایی که امروز می‌کنیم از ما بسیارگزار باشد.
این خودِ آینده ممکن است خود یک دقیقه بعد، یک سال بعد یا یک دهه بعد ما باشد.

اما واقعیت این است اهدافی که ما اکنون برای خودمان تعیین می‌کنیم، اهداف خود حال ماست، نه خود آینده ما!
در واقع زمان حال – چه زمان حال کنونی و چه زمان حال ما در آینده – همیشه زمانی متفاوت است و ما چه بخواهیم و چه نخواهیم تغییر می‌کنیم.
این چیزی است که گیلبرت آن را «شتباه اساسی در مورد قدرت زمان» می‌داند و می‌تواند به‌طور چشمگیری بر درد کم ما از شادی تأثیر بگذارد.
بر این اساس به عقیده گیلبرت برای داشتن شادی مستمر و پایدار باید این باور را کنار بگذاریم که در زمان حال می‌توانیم اسباب رضایتمندی خودِ آینده‌مان را فراهم کنیم.

دانیل کانمن:
معمای تجربه در مقابل حافظه

دانیل کانمن استاد روان‌شناسی دانشگاه پرینستون آمریکا در مورد نتایج تحقیقاتش در زمینه علوم رفتاری و اجتماعی می‌گوید ما دو نوع شادی داریم: شادی‌ای که در حال حاضر آن را تجربه می‌کنیم و شادی‌ای که آن را در خاطرات‌مان می‌یابیم.
کانمن با مثالی توضیح می‌دهد: آزمایش دردناکی روی دو بیمار انجام می‌شود. یکی از آنها در طول آزمایش درد بیشتری را در زمانی طولانی‌تر تحمل می‌کند، اما در پایان آزمایش درد کمتری احساس می‌کند. بیمار دوم در طول آزمایش، کمتر از اولی و در زمان کوتاه‌تری درد می‌کشد ولی لحظات پایانی برای او بسیار دردناک است. در نهایت و در پایان آزمایش، بیماری که پایان دردناک‌تری را تجربه کرده است کل تجربه را هم ناخوشایندتر به یاد می‌آورد و فکر می‌کند درد بیشتری کشیده است.
این تناقضی است که بین «خود تجربه‌کننده» و «خود به یادآورنده» وجود دارد.
خود تجربه‌کننده به‌طور ممتد زندگی کرده و لحظات زیادی را تجربه می‌کند، اما خود یادآورنده بیشتر آنها را به یاد نمی‌آورد.
از نظر خود تجربه‌کننده، وقتی به مسافرت دو هفته‌ای می‌روید و هفته دوم مثل هفته اول خوب است، این دو هفته دو برابر یک مسافرت یک هفته‌ای خوش گذشته است. ولی قضیه برای خود یادآورنده بسیار متفاوت است. برای خود یادآورنده، این مسافرت دو هفته‌ای فقط کمی بهتر از مسافرت یک هفته‌ای است؛ زیرا خاطرات جدیدی اضافه نشده و داستان جدیدی خلق نشده است.
به عقیده کانمن خود تجربه‌کننده و به‌سه یادآورنده دو هویت کاملا متفاوت هستند و اشتباه گرفتن این دو با هم بخشی از مشکل فهم خوشبختی است.
کانمن در نهایت بیان می‌کند ما نباید خوشبختی را به معنای خوش بودن بدانیم؛ زیرا این دو کاملا با هم متفاوت است.

کارول ریف:
معنای زندگی در ارتباط با دیگران

دکتر کارول ریف، استاد روان‌شناسی دانشگاه ویسکانسین آمریکا که برای مطالعاتش در مورد آنچه «بهبودستی روانی» نامیده می‌شود شهرت یافته است، می‌گوید: بهبودستی روانی به این

معناس‌ت که ما احساس کنیم زندگی هدفدار و معنادار است. او می‌گوید روابط ما با دیگران در داشتن چنین احساسی نقش کلیدی دارد.
ایجاد روابط صمیمانه و دراز مدت و احساس تعلق به یک شبکه ارتباطی و حمایتی، از مولفه‌های اساسی بهبودستی روانی است.
نتایج مطالعه‌ای که سال ۲۰۱۵/۱۳۹۴ منتشر شد شواهدی ارائه کرد که این ادعای ریف را تأیید می‌کرد.
در این مطالعه، شرکت‌کنندگانی که وقت بیشتری را صرف کمک به دیگران کردند، گفتند حس هدفمندی و معنادار بودن زندگی را بیشتر تجربه کرده‌اند. شرکت‌کنندگان در این مطالعه همچنین بیان کردند پس از نوشتن نامه قدردانی به شخص دیگر، معنادار بودن زندگی را بیشتر احساس کرده‌اند.
براساس نتایج این تحقیق صرف زمان برای کمک به یک فرد دیگر یا ابراز قدردانی نسبت به شخص دیگری می‌تواند به زندگی معنای بیشتری بدهد.

مایکل نور تون:
صرف پول برای خرید شادی

پروفسور مایکل نور تون، استاد دانشگاه هاروارد در سخنرانی خود در سال ۲۰۱۱/۱۳۹۰ یافته‌های تحقیقش در مورد بخشیدن و هدیه کردن را با مخاطبان خود به اشتراک گذاشت.
به‌زعم وی، هرچند در کودکی هدیه گرفتن اسباب‌بازی جدید برای ما اتفاقی خوشحال‌کننده بوده است، اما تحقیقات نشان می‌دهد سریع‌ترین راه برای این که ما امروز خوشحال شویم هدیه‌دادن است.
نه هدیه گرفتن!
براساس تحقیقات پروفسور نور تون صرف نظر از این که چه چیزی به دیگران می‌دهیم، صرف پول برای دیگران بسیار بیشتر از صرف پول برای خودمان خوشحالی ما را افزایش خواهد داد.

چطور راحت‌تر اسباب‌کشی کنیم؟

هیچ تجربه ویژه‌ای نمی‌خواهد. فقط باید مواظب باشید ظرف‌های شکستی به هیچ وجه با هم تماس نداشته باشند. البته به جز روزنامه از کیسه‌های حیاب‌دار هم می‌توانید استفاده کنید که البته جای زیادی می‌گیرند و برای برخی ظرف‌های بزرگ و حساس کاربرد بیشتری دارند. این کیسه‌های حیاب‌دار را هم در مغازه‌های مختلف هم از طریق خرید اینترنتی می‌توانید تهیه کنید، به هر حال از کسی که به تازگی اسباب‌کشی کرده، می‌توان با قیمت کمتری این کیسه‌ها را خریداری کرد. البته راه دیگری که شاید بعضی‌ها هم از آن استفاده کنند، پیچاندن ظرف‌ها در لباس‌های شخصی باشد که البته این مورد خیلی توصیه نمی‌شود!
جای ظرف در کنار ظرف‌هاست و جای لباس هم کنار لباس‌ها، برای جلوگیری از هر شلوغی بیش از اندازه بهتر است هر چیزی را اسر جای خودش بگذارید.

- ماژیک را جدی بگیرید!**

تعداد کارتن‌ها که زیاد شود، احتمال سر در گمی هم وجود دارد، برای اینکه این اتفاق نیفتد، بهترین کار این است که با ماژیک محتویات داخل کارتن‌ها را بنویسید، حتی نام صاحب کارتن هم بعدا در جابه‌جایی خیلی به کار می‌آید و در این صورت موقع جابه‌جایی هم می‌توانید وسائل مربوط به هر کسی را در اتاق مربوط به خودش بگذارید.
با این کار حتی می‌توانید با استفاده از کلمه «شکستی» حواس بقیه را نسبت به کارتنی که احتمال شکستن دارد، جمع کنید. از طرفی یادتان باشد وسیله‌های هر اتاق را مجزا جمع کنید تا در خانه جدید هم هر کارتن را در اتاق مربوطه بگذارید.

- کیف پارچه‌ای برای لباس**

برای جمع کردن لباس‌ها بهترین کار استفاده از کیف‌های پارچه‌ای است که در سایزهای مختلف در بازار می‌توان پیدا کرد. البته هوستان باشد که مانتوها، شال و روسری و پیراهن‌هایی که چروک می‌شوند را با چوب لباسی و جدا از بقیه وسیله‌ها به خانه جدید ببرید و همان لحظه هم در کمد اویزان کنید. در این صورت دیگران نگران اتسو بودن لباس‌های‌تان مخصوصا در روزهای اول اسباب‌کشی نخواهید بود. لباس‌های‌تان را روزهای آخر جمع کنید، به جز آن‌هایی که برای فصل دیگر سال هستند که می‌توانید در کیف‌ها بگذارید و خیالتان راحت باشد که نیازی به آن‌ها ندارید.

- همه چیز را به روزهای پایانی موکول نکنید**

برای جمع کردن وسیله‌ها منتظر نشوید تا روزهای آخر

در مطالعه دیگری در همین زمینه که الیزابت دان، استاد روان‌شناسی دانشگاه بریتیش کلمبیا و همکارانش انجام دادند، شرکت‌کنندگان مقدار کمی پول در حد پنج دلار را برای هزینه کردن در طول روز دریافت کردند. نیمی از شرکت‌کنندگان باید پول را صرف خود می‌کردند و نیمی دیگر مکلف بودند آن را صرف دیگران کنند. بررسی محققان در پایان روز نشان داد افرادی که پول خود را صرف دیگران کردند، شادتر از کسانی بودند که آن را برای خود هزینه کرده بودند.

استفانی براون:
مزیت حمایت از دیگران

دکتر استفانی براون، روان‌شناس بین‌المللی و استادیار طب داخلی دانشگاه میشیگان در جریان تحقیقی بررسی کرد آیا کمک به دیگران ممکن است به عمر طولانی‌تر بینجامد یا خیر.

این محققان از شرکت‌کنندگان پرسیدند چه مدت زمانی را صرف کمک به دیگران (مانند کمک به یک دوست یا همسایه در زمینه هزینه‌ها یا نگهداری از کودک) می‌کنند و پس از پنج سال بررسی پی بردند ریسک مرگ و میر در شرکت‌کنندگانی که بیشتر وقت خود را صرف کمک به دیگران می‌کنند، در پایین‌ترین سطح قرار دارد.
براون می‌گوید ما دریافتیم افرادی که بیش از میانگین ۱۴ ساعت در هفته را صرف مراقبت از نزدیکان خود می‌کنند، بیشتر عمر می‌کنند و خطر مرگ آنها حدود ۵۰ درصد کاهش می‌یابد.
براون توضیح می‌دهد کمک به دیگران همراه با آزادشدن هورمون «کسی‌توسین» در بدن

جابه‌جایی برسد و بعد شروع به جمع کردن وسایل کنید.

بسیاری از وسایل که تا زمان اسباب‌کشی نیازی به آن‌ها ندارید را چند ماه زودتر جمع کنید، مثل لباس‌های داخل کمد، کتاب‌ها، ظروف کربستال داخل کمد و از این قبیل چیزها.

درست است که در این مدت دیدن کارتن‌ها در گوشه خانه چندان خوشایند نیست ولی با این کار یک‌دو هفته مانده تا جابه‌جایی استرس ن دارید. در این بخش از اسباب‌کشی می‌توانید از برخی وب‌سایت‌ها و اپلیکیشن‌هایی که در این زمینه وجود دارد، سرر بزنید و از آدم‌هایی که در بسته‌بندی تخصص دارند، کمک بگیرید.

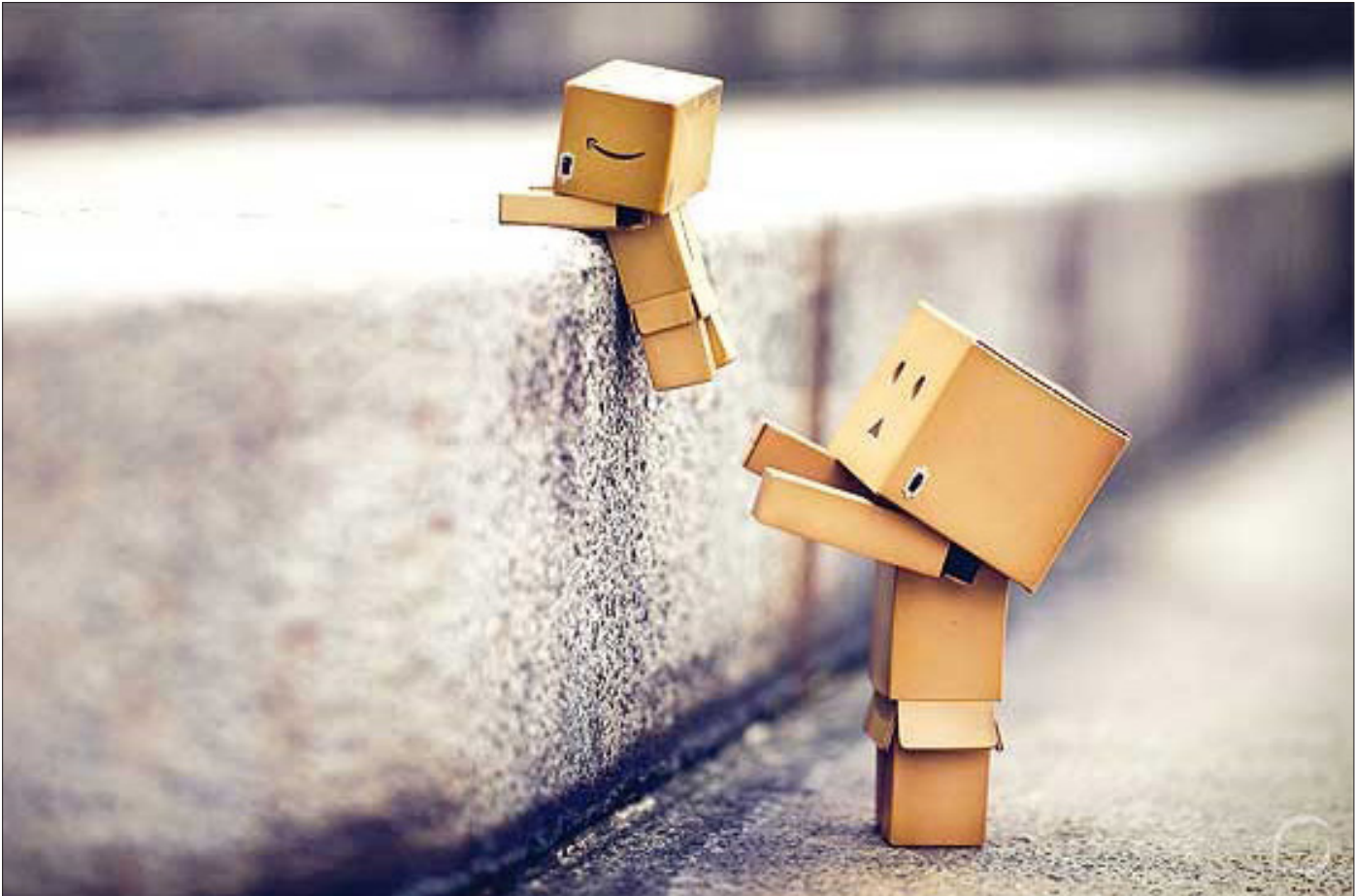
- تمیز کاری را دست‌کم نگیرید**

نکته خیلی مهم در اسباب‌کشی این است که خانه جدید هم حاضر و آماده باشد، همه تلاش‌تان را کنید که یک یا ۲ روز قبل از اسباب‌کشی به خانه جدید بروید و زمین و کابینت‌ها را تمیز کنید. اگر خانه‌تان اجاره‌ای است گاهی صاحبخانه این کار را به گردن می‌گیرد ولی حتی اگر صاحبخانه به شما گفت که بزنید و ببینید تا چه حد نظافت شده است، این تمیز کردن خانه پیش از ورود باعث می‌شود وقتی کارتن‌ها را به خانه رساندید، با توجه به اطلاعاتی که از قبل روی آن‌ها نوشته‌اید، هر کدام را در اتاق مربوطه بگذارید و با این کار بخشی از کار انجام شده است.
برای تمیز کاری هم خودتان می‌توانید دست به کار شوید و از مواد شوینده مختلف استفاده کنید، هم می‌توانید گوشی تلفن را بردارید و به شرکت‌های خدماتی زنگ بزنید، البته در این بخش هم فضای مجازی باز به کار شما آمده و می‌توانید با استفاده از صفحه‌های خدماتی که اتفاقا نیروهای جوانی هم در آن‌ها کار می‌کنند، تمیز کاری خانه را انجام دهید.

- حواستان به**

گلدان‌های رنگی خانه باشد

این روزها که تعداد کمی از ما حیاط داریم و برای داشتن گل گیاه در خانه به گلدان‌های رنگی روی آورده‌ایم و از همین رو گلدان‌های مختلفی را در خانه‌های ما می‌توان پیدا کرد که در زمان اسباب‌کشی یکی از موارد مهم در جابه‌جایی هستند. برای گلدان‌های بزرگ و سنگین چاره‌ای نیست جز اینکه آن‌ها را در کامیون بگذاریم و به خانه جدید بفرستیم. اما برای گلدان‌های کوچک، می‌توانید مجموعه‌ای از آنها را در یک جعبه محکم چوبی یا پلاستیکی بگذارید و داخل هر یک از گلدان‌ها چوبی به بلندی از تفاع بلندترین گیاه فرو کنید. بعد پلاستیکی نازک را روی سطح دهانه و طرفین جعبه و



است که می‌تواند به محافظت بدن در مقابل اثرات استرس کمک کند.

ریکا ساکس:

قضاوت‌های اخلاقی مغز

ریکا ساکس، استاد روان‌شناسی شناختی دانشگاه ام‌ای‌تی، مفهوم «نظریه ذهن» و نتایج تحقیقات آزمایشگاهی خود را که نشان می‌دهد مغز چگونه راجع به افکار دیگران می‌اندیشد و درباره کارهای آنها قضاوت می‌کند ارائه کرد.
براساس تحقیقات ساکس، در مغز منطقه‌ای مشخص وجود دارد که در منطقه، هم‌زمان با شکل‌گیری مغز در یک کودک شکل می‌گیرد و با شکل‌گیری آن کودک از حدود پنج سالگی این مهارت را می‌یابد که خودش را در ذهن دیگران قرار داده و در مورد افکار آنها قضاوت کند.

به باور خاتم ساکس، نحوه و شدت و ضعف فعالیت در این منطقه مغزی در بزرگسالان دلیل تفاوت قضاوت‌های اخلاقی ما در بزرگسالی است. این مهارت، مهارتی کلیدی برای ایجاد همدلی است، زیرا به افراد اجازه می‌دهد تصور کنند اگر به‌جای دیگران بودند زندگی برایشان چه شکل و معنایی داشت.
به گفته ساکس، افراد بزرگسال همواره بر این مهارت خود در زمینه خواندن ذهن دیگران اعتماد می‌کنند و به این ترتیب است که برای مثال وقتی سر کلاس درس یا در یک جلسه سخنرانی هستیم می‌فهمیم چه زمانی همه چیز خوب است و می‌توانیم سسوالمان را طرح کنیم و چه زمانی باید ساکت بمانیم و فقط گوش کنیم.

همچنین پایه‌های چوبی فرو رفته در گلدان‌ها قرار داده و با چسب محکم کنید و منافذی را برای تنفس گیاه باز بگذارید. در این شرایط گیاه‌ها هم در فضای خوبی به‌خانه جدید می‌روند.

- برای حمل و نقل پرس‌وجو کنید**

برای روز اسباب‌کشی قطعا به ماشین حمل بار نیاز دارید، می‌توانید این شرکت‌ها را در میان آگهی‌های روزنامه، توصیه اقوام و آشنایان، سایت‌های اینترنتی و اپلیکیشن‌های مختلفی که کارشان حمل بار است، پیدا کنید. یادتان نرود که ماشین‌های شخصی خودتان و اقوامتان هم می‌تواند یکی از گزینه‌های خیلی خوب برای حمل کارتن‌ها کوچک‌تر باشد، البته برای جابه‌جایی میل و کمد و وسائل آشپزخانه حتما به حمل بار نیاز پیدا می‌کنید، از حمل بار هم بخواهید این وسیله‌ها را بسته‌بندی کند تا کاملا سالم به مقصد برسند.
در پایان و وقتی که همه وسیله‌ها را بار ماشین کردید، قبل از اینکه به سمت خانه جدید راه بیفتید، یک‌بار دیگر همه کمد‌ها، قفسه‌های آشپزخانه، اتاق‌ها، آلباری و پارکینگ سرک بکشید تا مبادا وسایلی را جا گذاشته باشید.

- عجله نکنید**

یادتان باشد که عجله و استرس داشتن باعث می‌شود نتیجه کار خوب نشود، هرچه در اسباب‌کشی بیشتر عجله کنید و بخواهید کار زودتر تمام شود، احتمال از دست دادن وسیله‌ها بیشتر می‌شود و در نهایت تنها خاطره تلخی از جابه‌جایی در ذهنتان می‌ماند و حتی ممکن است ظرف‌های شکسته یا وسائل خراب‌شده‌ای برای‌تان بماند. حتی بعضی‌ها هستند که در اسباب‌کشی بعضی از بارهای‌شان گم شده یا یک کارتن کامل از وسائل چینی‌شان شکسته است، هرچه از عجله دوری کنید، احتمال رخ دادن چنین اتفاقی‌هایی برای‌تان کمتر است.

- نکته پایانی:**

سلامت‌تان را فراموش نکنید

اسباب‌کشی برای بیشتر خانم‌ها شبیه کاپوس است، ولی شما می‌توانید با راهکارهایی آن را آسان‌تر کنید و سلامت خود را رکن اول این نقل مکان تابستانی قرار دهید.
بهترین راه این است که سایر اعضای خانواده را نیز در این فعالیت شرکت دهید. به کودکان مسئولیت دهید که با نظارت شما وسایل اتاق‌شان را بسته‌بندی کنند. برای اینکه مجبور نشوید هنگام اسباب‌کشی جعبه‌های سنگین را جابه‌جا کنید، جعبه‌های کوچک‌تری انتخاب کرده و وسایل را در آن بسته‌بندی کنید. هنگام بسته بندی نیز به راحتی روی زمین بنشینید یا کارتن را روی میز قرار داده و روی صندلی نشست و وسایل را در آن جاسازی کنید

۱۰ علت‌م‌ریخی بودن مردان و ونوسی بودن زنان

حتما تا به حال عبارت مردان مریخی، زنان ونوسی را شنیده‌اید که به تفاوت‌های میان زنان و مردان اشاره دارد. حتی کتابی با این عنوان نوشته شده است.

نیاز به گفتن نیست که زنان و مردان با هم متفاوتند، اما جدا از تمایزهای روشنی که دو جنس زن و مرد با یکدیگر دارند، تفاوت‌های عجیب دیگری –از تفاوت‌های زیستی گرفته تا تفاوت‌های عاطفی – نیز بین این دو جنس وجود دارد که ممکن است تاکنون متوجه آنها نشده باشید. براساس تحقیقات علمی، ۶۵۰۰ زن در بدن انسان وجود دارد که بین مرد و زن متفاوت است. از لحاظ زیست شناسختی این اختلافات، بر مواردی مانند بیماری‌ها، رشد مو و حتی عملکرد جنسی تأثیر می‌گذارد. اما این زن‌ها چیزهای دیگری را هم کنترل می‌کند و می‌تواند مسئول تفاوت‌های جالب دیگری باشد که میان زن و مرد وجود دارد. با این حال چه بدانیم و چه ندانیم دلایلی برای این اختلافات وجود دارد. مرد و زن یکدیگر را تکمیل می‌کنند و تفاوت‌های بسیاری که بین آنها وجود دارد یا به تکنیک‌های بقا در گذشته کرمی‌گردد یا با تفاوت‌های ژنتیک مرتبط است. دلیل تفاوت‌ها هرچه باشد مهم این است که ما می‌توانیم از این تفاوت‌ها نکات زیادی بیاموزیم که باعث شود به جای به راه انداختن جنگ به یکدیگر کمک کنیم. اگر گاهی اوقات از برخی رفتارهای همسران تعجب می‌کنید خوب است بدانید دلیل این رفتارهای او گستاخی یا بی‌توجهی نیست. گاهی علت خشونت‌های جنّی همسران به جنسیت او و ویژگی‌های خاص آن برمی‌گردد. این آگاهی می‌تواند دید شما را به طور کلی تغییر دهد.

ادراک فضایی

مردان و زنان چیزهای اطراف خود را نه فقط به شکل نمادین، بلکه از نظر فیزیکی متفاوت می‌بینند. نتایج مطالعات نشان می‌دهد یک مرد، ادراک فضایی (توانایی درک پدیده‌های دیداری) بسیار بهتری دارد و می‌تواند اشیای در حال حرکت را بسیار بهتر از یک زن ببیند. به عبارت دیگر مردان قادرند به‌طور ذهنی یک جسم و حرکات آن را تصور کنند، درحالی‌که زنان به نوعی با

چالش‌های بیشتری در این زمینه مواجه هستند. متخصصان پزشکی دریافته‌اند که زنان دارای ناحیه جداری ضخیم‌تری از مغز هستند که باعث می‌شود توانایی فضایی آنها در تصور اجسام در ذهن کاهش یابد. در مقابل، توانایی زنان در دید پیرامونی (توانایی دیدن چیزهایی که می‌بینیم بدون آن که مستقیما به آنها نگاه کنیم) بسیار بهتر است.

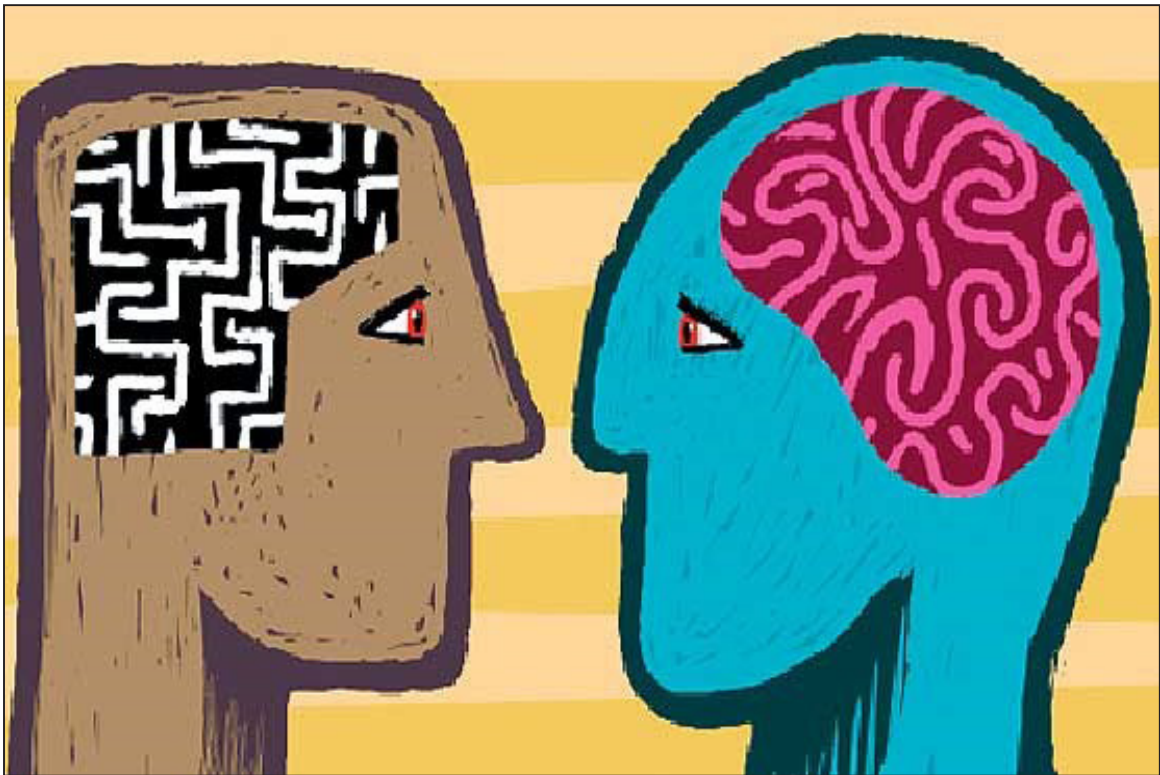
رنگ‌ها

حتما شنیده‌اید که زنان می‌توانند طیف وسیع‌تری از تنوع رنگ را نسبت به مردان ببینند و هنگام خرید به تفاوت رنگ‌ها بسیار دقت می‌کنند. گذشته از مسائل ژنتیک، دلیل دیگری نیز وجود دارد که حاکی از این تفاوت است و آن، این‌که در گذشته‌های دور، مردان شکار چپان بهتری بودند و به جای تمرکز بر رنگ، روی حرکت‌ها دقت می‌کردند. در حالی‌که زنان در جمع‌آوری به عنوان یکی از تاکتیک‌های زنده‌ماندن بهتر عمل می‌کردند. این نقاط قوت و ضعف را می‌توان در درک این واقعیت به کار گرفت که زنان و مردان ادراک متفاوتی دارند. توانایی دیدن طیف وسیع‌تری از رنگ‌ها به زنان اجازه می‌داد از این توانایی در جست‌وجوی انواع توت‌ها استفاده کنند. توت‌هایی به رنگ قرمز تیره احتمالا مسموم بود، در حالی‌که توت‌های قرمز روشن برای خوردن مناسب بود. از سوی دیگر، توانایی مردان برای دیدن اشیای متحرک مزیت خوبی برای شکار سریع به شمار می‌آمد.

این موضوع مجموعه جدیدی از پرسش‌ها را برای عصر جدید مطرح می‌کند؛ این‌که در حال حاضر در موقعیت‌های شکار و جمع‌آوری قرار نمی‌گیریم، از این نقاط قوت و ضعف چگونه استفاده می‌کنیم؟

عفونت و بروسی

علت این موضوع زیاد روشن نیست، اما مسلم است که مردان از آنچه «انفلوآنزای مردانه» نامیده می‌شود رنج می‌برند. آیا تاکنون توجه کرده‌اید که مردان در مقایسه با زنان دیرتر از عوارض انفلوآنزا بهبود می‌یابند؟ مطالعات نشان داده است بدن زنان و مردان واکنش متفاوتی به ویروس‌ها نشان می‌دهد.



با علائم اعتیاد به فناوری و راه‌های خلاصی از آن آشنا شوید

گاهی گوش‌ی را فراموش کن!

نمی‌توانید تلفن همراه‌تان را لحظه‌ای از خود دور کنید؟ اگر این‌طور است، شما تنها نیستید. در تحقیق انجام شده در سال ۲۰۱۶هر فرد روزانه به‌طور متوسط ۱۴۵ دقیقه –بیش از ۳۶ روز در سال –از وقت خود را با تلفن همراه می‌گذراند. اما برای برخی افراد استفاده از فناوری، چیزی بدتر از صرفا یک عادت

در بیمارستان‌هایی که معمولا به درمان افراد الکلی یا معتاد به مواد مخدر می‌پردازند، اکنون بیماری‌مانع‌دار به فناوری، تحت در مان هستند. مثل پسر نوجوانی که بعد از مدرسه، هشت تا ده ساعت مقابل صفحه نمایش ابزارهای دیجیتال می‌نشست. یا دختر دیگری که بشدت نگران دنبال‌کنندگان (فالوئرهای) اینستاگرامش بود. این افراد معمولا ارتباطات و دوستان واقعی‌شان و حتی کارهایی را که دوست دارند در انجام بدهند، از دست می‌دهند. تمام این شرایط این پرسش را مطرح می‌کند که «چه‌وقت عسادت به انجام کاری تبدیل به یک مشکل می‌شود؟»

منظور از اعتیاد به فناوری، استفاده بیش از حد از ابزارهای الکترونیک بویژه گوشی‌های هوشمند و کنسول‌های بازی است، به طوری که فرد نمی‌تواند آن ابزار را لحظه‌ای از خود دور کند. تخمین تعداد افراد معتاد به فناوری در هر کشوری، با توجه به کشور و گروه‌های سنی‌اش، بین ۲ تا ۶ درصد متغیر است. استفاده بیش از حد این ابزارها، فرد را به محرومیت از خواب، اضطراب و افسردگی مبتلا می‌کند. خبر بد این‌که اعتیاد «واقعی» به فناوری در مغز اوست و درست مانند اعتیاد به مواد مخدری مانند هروئین است. اگر چه همه ما به فناوری تااین اندازه وابستگی نداریم، اما وقتی دائما به تلفن همراهمان نگاه می‌کنیم، احتمال تصادف یا خودرو در خیابان را بالا می‌بریم، نمی‌توانیم به افرادی که در زندگی مان هستند، پاسخ دهیم و حتی خواب شبانه خوبی نخواهیم داشت. علاوه بر این‌ها این مقدار استفاده از فناوری، سلامت، شادی و رفاهمان را به خطر می‌اندازد.

با این حال بیشتر ما به دلیل شغل‌مان و ارتباط با خانواده و دوستان خود، به‌فناوری متکی هستیم، محققان براین باورند نه تنها نمی‌توان فناوری دنیای مدرن را کنار گذاشت، بلکه بیشتر مواقع بسیار مفیدهم هست. بنابراین باید یاد بگیریم از فناوری و ابزارهای خودبدرستی استفاده کنیم. اما ابتدا باید به س‌مزدایی از فناوری بپردازیم.

اما افرادی که به استفاده از این ابزارها معتاد شده‌اند، به کمک بیشتر و موثرتری نیاز دارند. گراهام، با بررسی بیماران معتاد به فناوری، به این نتیجه رسید که س‌مزدایی فنی ۷۲ ساعته، به‌طوری‌که هیچ‌نوع فناوری در این مدت در دسترس نباشد، موثر است. این کار برای بیماران سخت است و علائم افسردگی مانند معتادان به مواد مخدر را از خودنشان



می‌دهد. از آنجا که در دنیای امروز نمی‌توان بدون فناوری زندگی کرد، پس از س‌مزدایی فنی، باید ابزار مورد نظر دوباره معرفی شود و این بار به روشی کنترل‌شده و صحیح مورد استفاده قرار گیرد. گراهام در نتیجه بررسی‌های خود متوجه شد این روش س‌مزدایی واقعا موثر و کارآمد است. او این کار را از سال ۱۲۸۹/۲۰۱۰ برای بیماران خود انجام داده و نتایج خوبی به‌دست آورده است. همچنین او می‌گوید در شرایط اعتیاد نوجوانان به فناوری، اگر والدین، فرزندشان را هنگام جداسازی از فناوری، یک هفته یا زمان طولانی‌تری به تعطیلات ببرند، نتایج مثبت آن شگفت‌آور خواهد بود. در این مدت وضعیت خواب، بهبود

مرشدوفالوئرها

آدم معمولی‌های دیروز، سلبریتی اینترنتی امروز

♦ آنالی اکبری



ندارند اما حالا به واسطه مشهور بودن می‌توانند برای دیگران نسخه‌هایی در ژانرهای مختلف بپیچند و عده‌ای وفادارانه و با چشم‌های نیمه بسته دنبالشان حرکت کنند. در طرف دیگر این بازی، سلبریتی‌سازان هستند. مردمانی که همیشه در زندگی دنبال الگویی هستند تا خود را شبیه به او بدوزند، عاشقش شوند، تحسینش کنند، ناامید شوند، از پشت خنجر بخورند و او را زیر پا له کنند. آن‌ها داستان میانگین دو دقیقه‌ای مطالعه در کشور را مثل چوب بیسبال توی صورت مردی‌نشان بکوبند و خودشان آخرین چیزی که خوانده‌اند، جلد کتابی باشد که به زودی قرار است عکسش کنار یک ماگ قهوه را با دیگران به اشتراک بگذارند. سلبریتی‌های اینترنتی لزوماً هنر، سود یا تخصص خاصی

آدم معمولی‌های سابق طی چند ماه چند صد مرید به دست می‌آورند و یک دفعه نقوشان تبدیل می‌شود به مشاوری ازدواج، روانشناس کودک، دانای کل، فعالی سیاسی و حامی حقوق همه چیز. آدم‌های زیادی را می‌شناسم که تا سه، چهار سال پیش عضو کلاب «آدم معمولی‌ها» بودند و حالا نشسته‌اند توی ویترین الگوهای جامعه. بعضی از آن‌ها پیش از این مردمان جالب و سرگرم‌کننده‌ای بودند؛ مسخره‌بازی‌هایشان بانمک، هنرشان تماشایی، نوشته‌هایشان خواندنی و عکس‌روزم‌رگی‌هایشان جذاب بود؛ اما وقتی تعصداً فالوئرهای این عزیزان از عددی بالاتر می‌رود می‌فهمی که دیگر وقت آنفالوکردن است؛ وقت بیرون کشیدن از این رابطه پوشالی مرید و مرشدی. آدم معمولی‌های سابق طی چند ماه چند صد مرید به دست می‌آورند و یک دفعه نقوشان از هرچه در گذشته بوده تبدیل می‌شود به مشاوری ازدواج و امور زناشویی، روانشناس کودک، دانای کل، منتقد هنری، استایلیست، فعال سیاسی و حامی حقوق همه چیز. آدم معمولی‌های سابق به ناگه تبدیل می‌شوند به پیامبران جهان مجازی و برای دنبال کنندگانشان روزی دو وعده جملات حکیمانه و الهام‌بخش از درگذشتگان تاریخ را پست می‌کنند و از بقیه می‌خواهند ورزش کنند، به پدر و مادرشان احترام بگذارند، به کار ما ایمان بیاورند، کمک‌های بشردوستانه‌شان را به فلان شماره حساب واریز کنند و حتماً از فلان مایبون برای شستن صورشان استفاده کنند؛ چرا که برای تبلیغش از شرکتی پول

فکر کردیم «امیر دولاب» یک مسلمان فرانسوی است

ویکی‌پدیا در ایران

♦ رویا سادات هاشمی

اما آقای سالک می‌گوید همین کار هم بسته به شیطنت‌های مردم در ویکی‌پدیا می‌تواند در عین سادگی کاملاً پیچیده و دردسرساز باشد. «گاهی اوقات تشخیص اطلاعات اشتباهی که به دانشنامه اضافه می‌شود برای نگهبانان ویکی‌پدیا مقدور نیست.»

■ **فکر کردیم «امیر دولاب» یک مسلمان فرانسوی است**

وقتی صحبت از اضافه کردن اطلاعات غلط می‌شود طبیعتاً پای کاربران خرابکار در ویکی‌پدیا هم به میان می‌آید. کسانی که کارشان شیطنت در ویکی‌پدیا است. «یکی دیگر از خرابکاری‌هایی که اخیراً در دانشنامه اتفاق افتاد و سر و صدای زیادی هم داشت ماجرای تغییر اسم ورزشگاه با اسم امیر دولاب بود که نهایتاً سرهنگ علیرف هم از اسم آن در تلویزیون استفاده کرد و حاشیه‌ساز شد. علت این اتفاق هم به این بر می‌گردد که در کشوری مثل فرانسه جمعیت مسلمانان زیاد است برای همین هم اگر شما در این کشور اسم اسلامی داشته باشید چندان چیز عجیبی نیست. موضوعی که باعث شد تا نگهبانان ما نتوانند سریع تشخیص بدهند که این اسم درست است یا غلط؟»

اما آقای سالک می‌گوید این اتفاق پُرسر و صدا تنها به این ختم نشد؛ چون با رسانه‌ای شدن این موضوع موج تازه‌ای راه افتاد تا کاربران زیادی برای خرابکاری و شیطنت به ویکی‌پدیا حمله ببرند و با دستکاری مقالات مختلف سعی کنند ماجرای گزارش سرهنگ علیرف را تکرار کنند؛ حتی به عنوان نمونه آخر می‌شود به قرعه‌کشی جام جهانی اشاره کرد که تعداد زیادی تلاش کردند تا صفحه «کافو» بازیکن برزیلی که قرعه ایران را درآورده بود، تغییر دهند.»

■ **حفاظت خاص از اشخاص خاص در شرایط خاص**

■ **برای رسیدن به اصل بی‌طرفی حکم می‌گیریم**

طبق حرف‌های آقای مدیر، در ویکی‌پدیا دو دسته‌ساز

«ویکی‌پدیا» امروز یکی از مرجع‌های مهم اطلاعاتی بین مردم است. دانشنامه‌ای که در آن می‌شود درباره موضوعات مختلف مقاله پیدا کرد. اینجا پای حرف‌های «محسن سالک» مدیر ارشد ویکی‌پدیا در ایران نشستیم.

■ **همه چیز با فوت یکی از همشهری‌ها شروع شد**

■ **نگهبانان ویکی‌پدیا کار پیچیده‌ای دارند**



با صرف ۲۰ دقیقه زمان در روز می‌شود یک کاربر فعال بود

«محسن سالک» کسی است که او را در ایران به عنوان مدیر ارشد ویکی‌پدیا می‌شناسند. کسی که به چهار زبان زنده دنیا آشنایی دارد؛ جوانی که با ویرایش بیش از ۱۰۰ هزار مقاله در ویکی‌پدیا بیشترین میزان دسترسی به این دانشنامه را دارد. مدیر ارشدی که می‌گوید نه فقط او که الیاقی مقاله‌نویس‌های فعال ویکی‌پدیا برای کاری که در این دانشنامه جهانی انجام می‌دهد هیچ‌مزدی دریافت نمی‌کنند.

آن زمان من خیلی تلاش می‌کردم که درباره او در دانشنامه بنویسم؛ اما هرچه می‌نوشتم پاک می‌شد. همین‌هم‌شد که رفته‌رفته با ساز و کار آن آشنا شدم و به این نتیجه رسیدم که یکی از نقطه‌ضعف‌های جامعه ما در آن زمان کمبود اطلاعات عمومی در فضای اینترنتی است تا جایی که تصمیم گرفتم زمان‌های آزاد را روی گسترش دانشنامه آنلاین بگذارم که حاصل آن هم در حال حاضر به حدود ۱۰۰ هزار ویرایش و نوشتن هزاران مقاله رسید.»

هفته نامه اقتصادی چشم انداز / بازار / سال دهم / شماره ۴۵۰ / یکشنبه ۲۱ اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۴

سارقانی بدون اثر انگشت

چرا اهدافی را دنبال می‌کنند؟

جرائم سایبری ماهیت پیچیده‌ای دارند و در برخی موارد تعریف مشخصی را شامل نمی‌شوند. دامنه این نوع جرائم بسیار وسیع است، این گونه جرائم گاه بر علیه اشخاص موضع گیری دارد و گاه بر علیه جامعه و نظام اجتماعی، اما بررسی هانشان داده مهم‌ترین هدف مزاحمان مجرمان اینترنتی از بین بردن مبانی و اصول اخلاقی نظام اجتماعی است.

این افراد با خسارت زدن بر نظام فرهنگی جامعه سبب افزایش هنجار شکنی می‌شوند.

جوانان بیشترین فعالان اینترنتی

بیشتر جوانان و نوجوانان از فضای مجازی برای گذراندن وقت و برطرف کردن عهده‌ای درونی خود استفاده می‌کنند. مرتضی موسوی کارشناس معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری گفت: آزار جنسی، عشق‌های جنون‌آمیز، انتقام، تنفر، همچنین گرفتن ژست قدرت از دلایل مهم مزاحمت‌های اینترنتی است.

برخی از نوجوانان و جوانان مزاحمت مجازی را بعنوان وسیله‌ای برای سرگرمی می‌دانند. بیشتر افراد مجرم و مزاحم در فضای مجازی دچار چالش‌های جدی از جمله ناامیدی، افسردگی و کاهش اعتماد به نفس هستند. در واقع مزاحمان می‌توانند همان افرادی باشند که در فضای واقعی نیز برای دیگران مزاحمت ایجاد می‌کنند و با خود جزء افرادی باشند که قربانی مزاحمت در فضای واقعی بوده‌اند و اکنون می‌خواهند در فضای مجازی انتقام بگیرند.

فرهنگ و استفاده صحیح از فضای مجازی افراد با جدی گرفتن فضای مجازی همانند فضای واقعی و توجه به قوانین کلی موجود در اینترنت می‌توانند از رایانه و فضای مجازی استفاده صحیح و به جا داشته باشند و بستری سالم را جهت بهرمندی از فضای سایبری ایجاد می‌کنند.

این امر مستلزم آموزش صحیح و جامع توسط خانواده و جامعه است.



درمان تنبلی عضلات در فضا با راهکار دارویی

روش‌های پیشنهادشده، درمان‌های دارویی است. در همین زمینه در ماه‌های گذشته فضاوردان در ایستگاه فضایی بین‌المللی طرحی پژوهشی را به سرانجام رساندند. در این طرح یک ایمپلنت ویژه روی بدن تعدادی موش نصب شد که وظیفه آن دارورسانی به بدن موش‌ها برای مقابله با تنبلی عضلاتشان بود. گروهی از موش‌ها ماه گذشته به زمین بازگشتند و گروهی دیگر در ماه آینده به زمین بازمی‌گریند تا پژوهشگران اثرات درمان‌های دارویی را روی موش‌ها بررسی کنند.

در صورتی که این روش نتیجه‌بخش باشد، در سال‌های آینده می‌توان از آن برای مقابله با تنبلی عضلات فضاوردان استفاده کرد. اما قبل از آن پژوهشگران باید آزمایش‌های متعددی در این زمینه انجام دهند و از همه مهم‌تر مجوزهای لازم از موسسه مبارزه با مواد مخدر آمریکا اخذ شود، زیرا بسیاری از داروها برای استفاده بالینی در انسان (به‌خصوص برای فضاوردان) باید از هر لحاظ ایمن باشند.

در این طرح، پژوهشگران علاوه بر آزمایش داروها، عملکرد ایمپلنت دارورسان را نیز بررسی کردند. نمونه‌های بهینه‌سازی این ایمپلنت در آینده روی بدن فضاوردان نصب شده و به‌صورت خودکار عمل دارورسانی را به بدن آنها انجام می‌دهد. به این صورت فضاوردان لازم نیست دارورسانی را خود شخصاً انجام دهند. این قطعه به حسگرها و ابزارهای ارتباطی مجهز است که به پزشکان امکان می‌دهد از راه دور مقدار و دوز داروها را نیز مشخص کنند. این ایمپلنت کاربرد زمینی نیز دارد و از آن می‌توان برای بیمارانی که بنا به هر دلیل، نتوان حرکت یا توان دارورسانی به خود را ندارند استفاده کرد و از طریق اینترنت یا حتی بلوتوث به آن فرمان داد.



اینترنت شبکه پررونق ارتباطی است که اغلب توسط هنجار شکنی افرادی تبدیل به محیطی ناسالم برای اشخاص و جامعه میشود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران: پلیس فتای شاهرود موفق به دستگیری فردی با نام مستعار ادموند شد، که از مدت‌ها قبل به نشر اکاذیب و مسائل غیر اخلاقی در اینترنت مشغول بود. وجود مسائل غیر اخلاقی و آسیب‌زا در اینترنت در کنار مزایای بالای این شبکه، ارتباطی دست‌نخوردهای منفی و مشکلات بسیاری در پی داشته است. اینترنت شبکه ارتباطی با سریع‌ترین میزان رشد است که متأسفانه استفاده از آن دارای قانونمندی خاصی نمی‌باشد.

برخی از کاربران اینترنتی همانند کودکی نوپا که نیازمند مراقبت و آموزش است در این دنیای بیگران بدون هیچ گونه نظارتی رها هستند.

علل بروز جرائم اینترنتی

جذابیت‌های فضای مجازی باعث می‌شود که افراد معمولاً بیش از حد درگیر روابط اینترنتی شوند. دسترسی آسان و پایین بودن هزینه این نوع ارتباط به تدریج موجب می‌شود کاربران دچار اعتیاد اینترنتی شوند.

مزاحمان چگونه ظاهر می‌شوند

مزاحمان، افرادی هستند که در فضای مجازی با استفاده از اینترنت، ایمیل، وب‌سایت، چت‌روم و... دست به آزار وادیت، تهدید و تحقیر دیگران می‌زنند، زیرا از این طریق نه‌نیازی به نیروی فیزیکی است و نه ارتباطی رو در رو، و می‌شود در هر منطقه و هر زمان و به صورت ناشناس در مقابل چشم هزاران کاربر دیگر ایجاد مزاحمت کرد و دست به انتشار مسائل غیر اخلاقی زنند و اینچنین باعث بروز آسیب‌ها و خسارت‌هایی به افراد و جامعه می‌شوند.

مجرمان

حیوانات را دوست نداریم اما با حفظ فاصله!

◆ نگین یشمی

زیادی از روز را به لیسیدن خودشان اختصاص می‌دهند و علتش تمایلی غریزی است. گربه‌ها در اصل حیواناتی شکارچی هستند. برآمدگی‌های روی زبان گربه‌های وحشی به این حیوانات در تمیز کردن خون شکار از روی موهای بدن‌شان کمک می‌کند تا به این ترتیب از طریق بوی خون قابل ردیابی نباشند. اما تمایل سگ‌ها به لیسیدن خودشان به اندازه گربه‌ها نیست. به همین علت، کسانی که در کشورهای غربی سگ خانگی در منزل نگهداری می‌کنند اگر خودشان سگ را تمیز نکنند، حسایی کثیف خواهد شد. سگ‌ها مثل گربه‌ها در کمین شکار نمی‌نشینند، بنابراین مسأله تمیزی برایشان از نظر حفظ بقا اهمیت ندارد.

وقتی گربه‌ها خودشان را می‌لیسند، در واقع پوششی باکتریایی روی بدن خود بر جای می‌گذارند. اما چون همیشه در مجاورت و همزیستی با این باکتری‌ها تکامل یافته‌اند، سیستم ایمنی بدن‌شان نیز به این عوامل بیماری‌زا عادت کرده است و در نتیجه با لیسیدن خودشان بیمار نخواهند شد. خبر خوب برای علاقه‌مندان به گربه‌ها این است که بیشتر باکتری‌های دهانی گربه بر اثر قرارگیری روی موهای بدن حیوان از بین می‌روند، اما خبر بد این است مرگ این باکتری‌ها با تأخیر اتفاق می‌افتد. در جریان یک مطالعه معلوم شد روی هر گرم از موی گربه حدود یک میلیون باکتری زنده وجود دارد. البته باز هم ناگفته نماند این باکتری‌ها در صورت شستن دست‌ها و ایمنی بالای بدن انسان در دسرساز نخواهند شد، مگر این که باکتری‌ها راهی برای نفوذ به داخل پوست پیدا کنند و با رشد و تکثیر خودشان منجر به ایجاد عفونت در بدن میزبان شوند. بنابراین لازم است در مواجهه با سگ و گربه و دیگر حیوانات خانگی نسبت به رعایت مسائل بهداشتی کوشا باشید تا از ابتلا به بیماری‌ها در امان بمانید.

● آیا بزاق سگ شفابخش زخم‌هاست؟!

در افسانه‌ها و روایات قدیمی با راها به شفابخشی بزاق سگ اشاره شده است. می‌گویند در یونان باستان از سگ‌ها در پرستشگاه‌های آسکلیپوس (خدای شفا و بهبود) برای التیام زخم‌ها استفاده می‌کرده‌اند. همچنین در روایاتی که معلوم نیست چقدر قابل استناد باشد، آمده است در ارتش سزار نیز از سگ‌های اصطلاحاً زخم‌لیس استفاده می‌شده است. حتی اگر این قبیل روایات را بر مبنای واقعیت فرض کنیم، باز هم تماس بزاق سگ با زخم به بهانه شفابخشی و التیام ایده توجیه‌پذیری نیست.

در دهان سگ و گربه و حتی دهان ما انسان‌ها ترکیبات ضدباکتریایی مختلف شامل مولکول‌های کوچکی وجود دارد. اما به معنی این نیست که ترکیبات ضدباکتریایی موجود در دهان حیوانات خانگی قادر به معجزه شفابخشی است. به اعتقاد دکتر دیورست، این ترکیبات ضدباکتریایی برای استریل و پاکسازی زخم‌ها کافی نیستند. اگر این‌طور بود باکتری‌های زیادی در دهان سگ‌ها و گربه‌ها زنده باقی نمی‌ماندند. نتایج مطالعاتی که سال ۱۳۹۶/ ۱۹۹۰ انجام شد، نشان داد بزاق دهان سگ مادر وقتی خودش یا توله‌اش را می‌لیسد، دارای مقداری خیلی جزئی خاص ضدباکتریایی است. همچنین براساس مطالعات دیگری که همان سال انجام شد، می‌دانیم نیتريت موجود در بزاق دهان به محض تماس با پوست به اکسید نیتريت تبدیل می‌شود که ترکیبی ضدمیکروبی است. اما باید توجه داشت اثرات لیسیدن در هر دوی این مطالعات میان موجودات هم‌گونه آزمایش شده است. به این معنی که چنانچه موجودی از یک گونه اقدام به لیسیدن موجودی از گونه‌ای دیگر بکند، شکی نیست موجود لیسیده‌شده با محیط بالایی از عوامل بیماری‌زای غربیه مواجه خواهد شد.جالب است بدانید سربازی که سال ۱۳۹۵/ ۲۰۱۶ از ترند لیسیدن سسگ به‌منظور بهبود زخم خود استفاده کرده بود، باکتری‌ها، گوشت زخمش را خوردند و شش هفته در حالت اغما به‌سر برد!

منبع: National Geographic

در انسان معمولاً از طریق آلودگی دست‌ها به مدفوع حیوان و سپس تماس دست با دهان به داخل بدن راه می‌یابند. همچنین چون این حیوانات مقعد خود را می‌لیسند، باکتری‌های روده‌ای را در دهان‌شان نیز با خود حمل می‌کنند و به همین علت وقتی حیوانات خانگی سروصورت صاحب‌شان را لیس می‌زنند، همواره احتمال انتقال این عوامل بیماری‌زا به انسان وجود دارد.



● عفونت‌های انگلی

حیوانات خانگی، میزبان خوبی برای کرم‌های انگلی و انگل‌های تک‌سلولی محسوب می‌شوند. چنانچه این انگل‌ها به بدن انسان راه پیدا کنند، می‌توانند به بیماری‌های روده‌ای، مشکلات پوستی، نابینایی و اختلالات مغزی منجر شوند. البته خود حیوان معمولاً با این‌که حامل عوامل بیماری‌زای انگلی در روده‌هاست، هیچ علائم خاصی از بیماری نشان نمی‌دهد، اما صاحبان حیوانات خانگی ممکن است از طریق تخم این انگل‌ها که در مدفوع حیوان وجود دارد، بیمار شوند. انگل‌ها نیز درست مثل عوامل بیماری‌زای باکتریایی از راه دهان وارد بدن می‌شوند. در واقع چون حیوانات خانگی مقعد خود را می‌لیسند، می‌توانند انگل‌های را که در دهان خود دارند، از طریق لیسیدن صاحب‌شان به بدن انسان منتقل کنند.

● سگ‌ها و گربه‌ها چقدر با لیسیدن خودشان تمیز می‌شوند؟

حالا سوال اینجاست اگر دهان سگ‌ها و گربه‌ها مملو از باکتری است، این حیوانات چقدر با لیسیدن خودشان تمیز می‌شوند؟ گربه‌های خانگی زمان

● **شایع‌ترین عوامل بیماری‌زای قابل انتقال از حیوانات خانگی**
همان‌طور که گفته شد، دهان و همچنین روده حیوانات خانگی آلوده به حجم وسیعی از باکتری‌ها و انگل‌هایی است که می‌توانند در انسان‌ها بیماری ایجاد کنند. به بیماری‌های قابل انتقال از طریق حیوانات به انسان، زئونوتیک می‌گویند. تعدادی از شایع‌ترین عوامل بیماری‌زایی که منجر به زئونوتیک می‌شوند، عبارتند از:

● چرا گاهی در تماس با حیوانات خانگی بیمار می‌شویم؟

زمستان است و برف و یخبندان؛ گربه‌های خیابانی و سگ‌هایی که گاهی از حومه شهر برای یک لقمه غذا آواره خیابان‌های شهر می‌شوند به آسانی دیگر مواقع سال غذا پیدا نمی‌کنند. در این روزها برخی شهروندان، باقیمانده غذاهای خود را در گوشه‌ای از خیابان برای گربه‌ها و سگ‌ها می‌ریزند و گاهی از سر محبت دست نوازشی بر سر و بدن آنها می‌کشند. غافل از این که چنین کاری می‌تواند بسیار خطرناک باشد.
از طرف دیگر، برخی شهروندان که حیوانات خانگی همچون گربه در خانه دارند از خطرات احتمالی نگهداری از این حیوانات در منزل و تماس نزدیک با آنها اطلاعات زیادی ندارند. پوست و سیستم ایمنی بدن انسان به‌طور معمول از نفوذ و اثرگذاری عوامل بیماری‌زای قابل انتقال از طریق حیوانات خانگی جلوگیری می‌کند. اما مشکل از جایی آغاز می‌شود که این عوامل دفاعی، کارکرد مورد انتظار خود را از دست بدهند. مطالعات نشان داده دهان سگ‌ها و گربه‌ها میزبان طیف وسیعی از باکتری‌هاست که برخی از آنها تهدید جدی برای سلامت انسان محسوب می‌شود. از این رو گازگرفتگی توسط سگ در حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از موارد و توسط گربه در حدود نیمی از موارد منجر به ایجاد عفونت می‌شود. این عفونت‌ها گاهی فرد قربانی را حتی تا پای مرگ پیش می‌برند. لابد می‌پرسید چطور ممکن است یک گازگرفتگی ساده به مرگ بینجامد؟

دکتر فلوید دیورست، متخصص ژنتیک باکتریایی در پژوهشکده فورسیث و مدرس بیماری‌های دهان در دانشگاه هاروارد، مطالعات جامعی در زمینه شناسایی و بررسی ارگانسیم‌های باکتریایی موجود در دهان انسان و همچنین سگ‌ها و گربه‌ها انجام داده است. به گفته دکتر دیورست، دهان انسان به‌طور معمول از حدود ۴۰۰ تا ۵۰۰ گونه باکتریایی میزبانی می‌کند. دکتر دیورست و تیم پژوهشی وی تاکنون موفق به شناسایی حدود ۴۰۰ گونه باکتری دهانی در سگ‌ها و حدود ۲۰۰ گونه در گربه‌ها شده‌اند و پیش‌بینی می‌کنند در ادامه مطالعات خود به شناسایی گونه‌های بیشتری در میکروبیوم دهان انسان و سگ‌ها و گربه‌ها دست پیدا کنند؛ بنابراین عجیب نیست اگر بگوییم بزاق سگ‌ها و گربه‌ها دارای میلیون‌ها میلیون باکتری‌های غریبه‌ای است که حتی تا ساعت‌ها روی پوست انسان باقی می‌مانند. پژوهشگران در بررسی میکروبیوم پوست دارندگان حیوانات خانگی به افرادی برخورد‌اند که تکه‌هایی از پوست‌شان پوشیده از تجمعات باکتریایی حیوانی بوده است!

بر اساس نتایج مطالعات دکتر دیورست و همکارانش، صاحبان حیوانات خانگی درواقع به علت ناهمسانی اکوسیستم دهان انسان با سگ‌ها و گربه‌ها به بیماری‌های عفونی مبتلا می‌شوند. برای مثال مقایسه میکروبیوم دهان انسان با سگ‌ها حاکی از آن است که فقط حدود ۱۵ درصد از باکتری‌های دهانی در انسان‌ها و سگ‌ها از گونه‌های مشترکند. به‌عبارتی، بیشتر باکتری‌های دهانی در سگ‌ها احتمال می‌رود توسط سیستم ایمنی بدن انسان به‌عنوان عوامل ناشناس تلقی شوند. اما مقایسه میکروبیوم دهان سگ‌ها و گربه‌ها نشان داده است حدود ۵۰ درصد از باکتری‌های دهانی در سگ‌ها و گربه‌ها همپوشانی دارند. بخشی از ناهمسانی اکوسیستم دهان انسان با سگ‌ها و گربه‌ها از تفاوت‌های تغذیه‌ای ناشی می‌شود. دهان انسان اغلب تحت کنترل باکتری‌های استرپتوکوک قرار دارد. این باکتری‌ها از توانایی نسبتاً بالایی در مصرف قندها برخوردارند. اما چون سگ‌ها و گربه‌ها به اندازه انسان‌ها از خوراکی‌های قندی مصرف نمی‌کنند، تقریباً از وجود باکتری‌های اِستِرپتوکوک در میکروبیوم دهانی خود محروم مانده‌اند.

به نظر می‌رسد بحث داغ استفاده از خودروهای برقی، این روزها در حال سرایت به خودروهای مسابقه‌ای هم باشد. این اتفاق گرچه برای حفظ محیط‌زیست، کاهش مصرف انرژی و هزینه‌های خودروها اتفاق مثبتی است، اما در این میان یکی از نوستالژی‌های مسابقات خودرو که صدای خودروهاست، در خودروهای برقی مهجربه فناوری‌های جدید استفاده از باتری‌های برقی، به‌طور کامل حذف می‌شود. صدای بسیار بلند خودروهای مسابقه‌ای همواره برای افراد علاقه‌مند، صدایی لذت‌بخش و برای آنها که از آن محدوده عبور می‌کنند یا بناچار در مسیر این صداها قرار می‌گیرند، گوش خراش محسوب می‌شود.

احتمال زیاد نمی‌توان از رایج شدن خودروهای برقی شهری و مسابقه‌ای تا چند سال دیگر اجتناب کرد. علاوه بر این شاید زمانی هم برسد که خودروهای خودروان به جای راننده، به تنهایی در مسابقات اتومبیلرانی شرکت کنند.

خودرویی با هزینه کمتر و مصرف بهینه‌تر

کارتینگ یکی از رشته‌های ورزشی مهیج و پرطرفدار بین علاقه‌مندان به خودرو و موتورسیکلت و مسابقات این رشته است که خودروها، پیست و مسابقات مخصوص به‌خود را دارد. خودرو کارتینگ، خودرویی بسیار کوچک است که برای مسابقات و راندن در پیست‌های مخصوص کارتینگ از آن



استفاده می‌شود. این خودرو مسابقه‌ای می‌تواند به‌عنوان خودرویی ارزان‌تر و ایمن‌تر برای علاقه‌مندان به مسابقات خودرو باشد که نخستین تجربه‌های خود در پیست را با این خودرو تجربه کنند. بسیاری از راننده‌های مشهور مسابقات فرمول یک، ابتدا مسابقات را از پیست‌های کارتینگ آغاز کرده‌اند. اما ایجاد

آلودگی صوتی زیاد، هزینه استهلاک و نگهداری بسیار بالای خودرو کارتینگ، از جمله چالش‌های محیطی آن به‌شمار می‌رود.

اکنون گروهی از مهندسان ایرانی، نمونه برقی خودروی کارتینگ طراحی کرده‌اند که حدود ۱۰۵ کیلوگرم وزن دارد و در حال حاضر در پیست‌های زاهدان و شیراز در حال استفاده است. این خودرو یکی از طرح‌های برگزیده نمایشگاه دستاوردهای پژوهش و فناوری معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری در هفته پژوهش سال ۱۳۹۶ است. گروهی از مهندسان صنایع، برق و مکانیک و علاقه‌مندان به این فناوری این طرح را با حمایت مرکز رشد دانشگاه آزاد اسلامی زاهدان در زمینه تامین امکانات و تجهیز کارگاه اجرایی کرده‌اند. در نهایت نیز مرکز رشد دانشگاه با خرید اولین نمونه این خودروی برقی از این طرح حمایت مالی کرده است. شمس‌الدین سارانی، مجری ساخت کارتینگ برقی یکی از شرکت‌های فناوری مرکز رشد دانشگاه آزاد واحد زاهدان، درباره خودرو کارتینگ برقی طراحی شده به جام‌جم می‌گوید: در پلنفرم اولیه این خودرو در ساخت شاسی و بخشی از بدنه از نمونه خارجی الگوبرداری شده است. در چند مورد مثل موتورهای الکتریکی که ظرفیت ساخت وجود نداشت نیز از نمونه‌های وارداتی استفاده شده است. اما طراحی و ساخت سیستم فرمان، محور بدنه، سیکل برقی و قطعات مکانیکی و الکتریکی و سیستم الکتریکی داخلی بوده است. در نهایت مونتاژ خودرو در کارگاه انجام شده و نمونه آماده در پیست کارتینگ آزمایش شده و به مدت دو ماه در کنار نمونه‌های بنزینی تست شده‌است.

سوخت‌های فسیلی، چالش تکرار خودروهای بنزینی

شارژ باتری‌ها فقط به یک ترانس ساده نیاز دارد. وقتی خودرو در پیست پارک می‌شود، کابل شارژ به خودرو وصل شده و هنگام استفاده باشارژ کامل در اختیار راننده خواهد‌بود. باتری‌های کارتینگ‌برقی در زمان تخلیه کامل در مدت دوقدیفه ۴۵ ثانیه به‌طور کامل شارژ می‌شود و باشارژ کامل مسافتی بین ۱۸۰ تا ۲۰۰ کیلومتر را طی می‌کند خودروی کارتینگ‌بنزینی برای طی همین مسافت حدود پنج لیتر بنزین مصرف می‌کند و استهلاک بیشتری دارد. در مجموع باید گفت بازدهی این خودرو نیز با نمونه‌های بنزینی تفاوتی ندارد.

یکی از چالش‌هایی که در مورد خودروهای کارتینگ وجود دارد، این است که به‌دلیل آلودگی صوتی این خودرو، امکان احداث پیست در شهرها وجود ندارد و پیست‌ها باید خارج از شهر قرار داشته‌باشد. سارانی درباره رفع چالش‌ها در این خودرو مسابقه‌ای برقی می‌گوید: در خودروهای کارتینگ برقی آلودگی صوتی بیش از ۹۰ درصد کاهش پیدا کرده است، بنابراین از این نظر دیگر با مشکلی روبه‌رو نخواهیم بود. یکی دیگر از چالش‌های خودروهای بنزینی، بحث استفاده از سوخت‌های فسیلی است که در مورد مضرات آنها در سال‌های اخیر صحبت‌های زیادی شده است و نمونه‌های خودروهای برقی این مشکلات را ندارند. اما دلایل این که این کار تاکنون در مورد خودروی کارتینگ انجام نشده

۴ عامل ترس مسافران در پرواز

♦ علیرضا بهستانی

می‌ماند که هواپیما در مسیر هوایی تعیین شده قرار گرفته و خلبانان از ادامه‌بدون خطر پرواز مطمئن شوند. هنگام ورود به یک جوناپایدار و حتی قبل از آن، خلبان پرواز با روشن کردن چراغ کمربندها، به خدمه پرواز و مسافران این هشدار را می‌دهد که بهتر است با قمار گیری در صندلی خود و بسته نگه داشتن کمر بند از صدمات احتمالی ناشی از تکان‌های هواپیماجلوگیری کنند.

رفت و آمد در کابین

خدمه پرواز، مسئول آرامش بخشیدن به مسافران و ضامن حفظ سلامت آنها از زمان شروع پرواز تا رسیدن به مقصد هستند. هر یک از این افراد موقعیت قرار گیری و وظایف مشخصی دارند. در طول پرواز ممکن است به دلایل کاملاً طبیعی و با هدف ایمنی پرواز، جابه‌جایی‌های زیاد این افراد باعث نگرانی برای برخی مسافران شود. بدیهی است در صورت بروز هرگونه خطر، حتی خدمه پسر و زن نیز ملزم به نشستن روی صندلی خود و بستن کمر بند هستند.

قطع و وصل شدن چراغ‌های کابین

شاید این سوال برای افرادی که جزو مسافران کثیرالسفر محسوب می‌شوند، مطرح شده باشد که چرا قبل از شروع پرواز و روی زمین چراغ‌های داخل کابین برای چند صدم ثانیه قطع و مجدد وصل می‌شود. اگر تابه‌حال با چنین اتفاقی مواجه شده‌اید، باید بگویم که باز هم جای نگرانی نیست. هواپیما روی زمین برای تأمین نیروی برق مورد نیاز سیستم‌های الکتریکی خود، از مولد‌های زمینی برق استفاده می‌کند. هنگامی که موتور کمکی یا موتورهای اصلی به مدار وارد می‌شود، برای مدت بسیار کوتاهی موجب قطع نور داخل کابین مسافران شده سپس به کار خود ادامه می‌دهند که اتفاقی کاملاً طبیعی بوده و جای نگرانی نیست.

ترس یکی از روش‌های دفاعی انسان برای آماده بودن در مقابل حملات دشمن است. انسان با درک یک موقعیت به عنوان تهدید، از لحاظ روحی و جسمی خود را برای رویارویی با آن آماده می‌کند. در بیشتر موارد همین حس متداول می‌تواند ناجی بشر برای گریختن از موقعیتی خطرناک به حساب بیاید؛ اما جایی که دسترسی به راه‌فرار محدود باشد، تنهایی‌تواند موجب افزایش ضربان قلب و تنگی نفس شود. پرواز به ذات خودش، موقعیتی خطرناک برای هر انسانی محسوب می‌شود که توانایی و لوازم پرواز را در طبیعت خود ندارد. پس طبیعی است اگر در نخستین تجربه پرواز کمی نگران باشید. برای حفظ ایمنی فقط می‌توانید خود را با کمر بند ایمنی به صندلی ببندید و امیدوار باشید در مقصد آن را به سلامت باز خواهید کرد. این امیدواری زمانی تبدیل به اطمینان و آرامش خواهد شد که همراه با دانش مختصری از اصول اولیه پرواز باشد. در این صورت با نخستین لرزش هواپیما، تصاویر وحشتناک سقوط هواپیما که در فیلم‌ها دیده‌اید، جلوی چشمانتان نقش نمی‌نهند در ادامه به چهار مورد از رایج‌ترین مواردی که باعث به وجود آمدن دلهره در مسافران می‌شود، اشاره می‌کنیم.

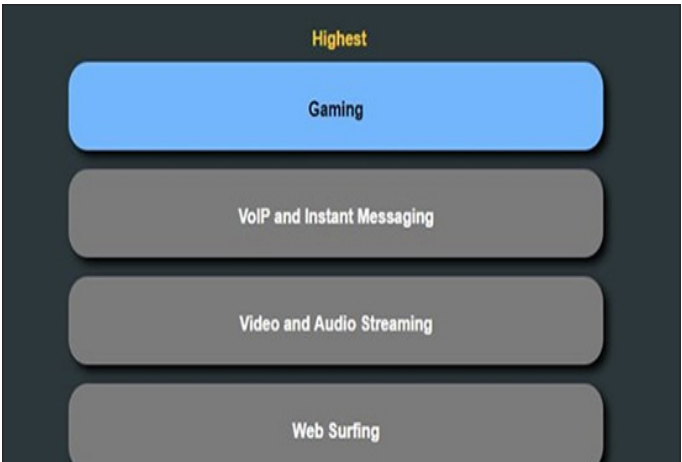
تکان‌های هواپیما

اگر بخوایم نگاهی به آمار و سوابق سوانح هوایی ببندازیم، خواهیم دید تقریباً هیچ هواپیمایی بر اثر تکان‌های ناشی از عبور از مناطق پر تلاطم جوی سقوط نکرده است. در زمان کاهش ارتفاع، به این دلیل که هواپیما باید مسیر مشخصی را برای تقرب به باند فرود ببیماید و در این مسیر می‌تواند وارد توده‌های ناپایدار بشود؛ در نتیجه در برخی اوقات تکان‌ها و لرزش‌ها طبیعی به نظر می‌رسد.

چراغ کمر بند

در شرایط عادی، این چراغ زمانی روشن می‌شود که هواپیما برای استارت و شروع پرواز آماده است و تا وقتی روشن باقی

چرا سرعت اینترنت من ناگهان کند شده است؟



عملکرد آن‌ها تاثیرگذار است. این مشکل می‌تواند از طریق ریبوت کردن برطرف شود. اگر روتر خود را برای مدت طولانی است که ریبوت نکرده‌اید، شاید اکنون زمان مناسبی است. تقریباً چند دقیقه طول می‌کشد تا روتر پس از ریبوت شدن به سرویس دهنده اینترنتی متصل شود و ارتباط آنلاین دومر تبه برقرار شود. این راهکار ممکن است مفید واقع شود.

● **سیگنال وای‌فای را تقویت کنید** این احتمال وجود دارد که اینترنت خوب باشد، اما سیگنال وای‌فای که برای برقراری ارتباط اینترنتی مورد استفاده قرار می‌گیرد دچار مشکل شده است. یک ارتباط وای‌فای بد شبیه به یک مشکل اینترنت است، به واسطه آن که روی همه دستگاه‌های خانگی تاثیرگذار است. چند دلیل رایج برای بد بودن سیگنال وای‌فای وجود دارد. امواج رادیویی می‌توانند باعث به وجود آمدن تداخل شده و روی دستگاه‌ها تاثیرگذار باشند. اکثر دستگاه‌ها از فرکانس ۲.۴ گیگاهرتز و نه ۵ گیگاهرتز استفاده می‌کنند که خود زمینه‌ساز بروز یک مشکل جدی می‌شود. این مشکل به ویژه برای افرادی وجود دارد که در یک

● **اسپلیتر خود را بررسی کنید** اگر از اینترنت کابلی استفاده می‌کنید و یک اسپلیتر دارید که به خط تلفن و روتر شما متصل شده است، ممکن است دچار مشکل شده و باعث شده باشد تا قدرت سیگنال‌های شما دچار ضعف شوند. تقسیم‌کننده‌ها نقش مهمی بر کیفیت دارند و اگر یک مدل بد و ارزان قیمت را خریداری کرده باشید، کیفیت اینترنت شما بدتر از آن چیزی شود که تصور می‌کنید. تقریباً طیف گسترده‌ای از اسپلیترها باعث بروز این مشکل می‌شوند. اگر اسپلیتری دارید آن را از خط جدا کرده و روتر را به خط تلفن خود متصل کنید. بررسی کنید که ارتباط شما بدون وجود اسپلیتر چگونه عمل می‌کند. اگر سریع تر شده است، شما علت بروز مشکل را کشف کرده‌اید.

● **از DNS Server دیگری استفاده کنید**

در برخی موارد، سوییچ کردن DNS Server می‌تواند باعث افزایش سرعت اتصال شود. زمانی که به سائیتی شبیه به google.com متصل می‌شوید، کامپیوتر شما به DNS Server متصل شده و درخواست آدرس آی پی عددی وابسته به google.com را ارائه می‌کند. جواب در یافت می‌کند و به آدرس آی پی ارائه شده متصل می‌شود. آدرس می‌باشد. است شبیه به ۲۱۶.۵۸.۱۹۳.۷۸. شما از به‌طور معمول DNS Server شما از سوی ارائه دهنده سرویس اینترنت آماده می‌شود. اما شما با تغییر DNS Server به DNS عمومی گوگل می‌توانید این می‌توانید تا حدی سرعت را بهبود بخشید.

شناسایی جنسیت بر اساس نحوه تایپ!

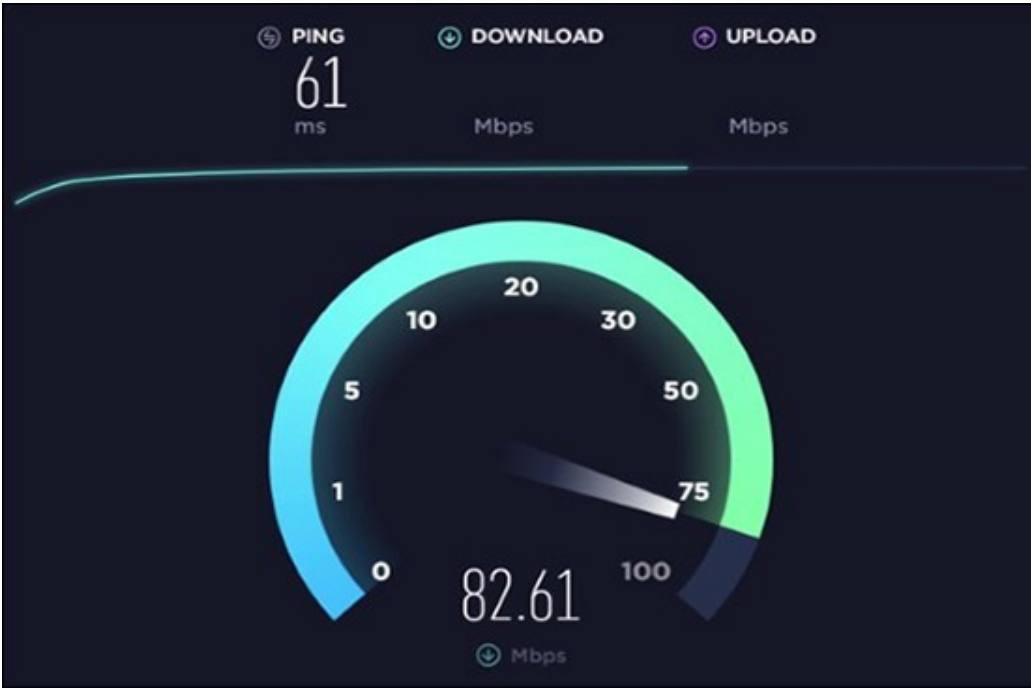
به گزارش سیناپرس، ممکن است دوربین کامپیوتر یا لپ‌تاپ، چهره شما را بشناسد اما صفحه کلید قادر است جنسیت شما را تشخیص دهد. به کمک یک برنامه کامپیوتری جدید تا ۹۵٫۶ درصد امکان تشخیص جنسیت فرد تایپ کننده مشخص می‌شود.

در این برنامه چندین ویژگی نسبت به دیگر ویژگی‌ها مفیدتر هستند. برای نمونه می‌توان گفت: میانگین زمان بین فشاری که بر روی کلید N وارد می‌شود تا فشاری که بر روی کلید O وارد می‌شود، بسیار مفیدتر از میانگین زمان بین فشاری که روی کلید M وارد می‌شود تا فشاری که بر روی کلید O وارد می‌شود، است.

در مقالات مختلفی که تاکنون برای شما آماده کردیم راهکارهایی را معرفی کردیم که به شما کمک می‌کنند سرعت اینترنت کابلی، وای‌فای یا اینترنت موبایلی خود را افزایش دهید. وب سایت برسام: در مقالات مختلفی که تاکنون برای شما آماده کردیم راهکارهایی را معرفی کردیم که به شما کمک می‌کنند سرعت اینترنت کابلی، وای‌فای یا اینترنت موبایلی خود را افزایش دهید. اما در این مقاله می‌خواهیم به بررسی دلایلی بپردازیم که باعث می‌شوند سرعت اینترنت شما کاهش پیدا کنند. درست است که در بعضی موارد مشکل کندی اینترنت از طرف شرکت ارائه‌دهنده خدمات اینترنتی است، اما همیشه این گونه نیست و علل دیگری در این زمینه نقش دارند.

● **چرا سرعت اینترنت من ناگهان دچار افت شده است؟**

دلایلی متعددی برای کاهش سرعت اینترنت وجود دارند، مشکلی در مودم یا روتر، تداخل سیگنال‌ها، قدرت ضعیف سیگنال‌ها روی خط کابلی، دستگاه‌هایی که در شبکه شما و به دور از چشم‌تان پنهانی باند را مورد استفاده قرار می‌دهند یا حتی به کارگیری یک DNS سرور ضعیف همگی در کند شدن سرعت اینترنت نقش اساسی دارند. در این مقاله با تعدادی از این مشکلات و نحوه عیب‌یابی آن‌ها آشنا خواهید شد. اگر احساس می‌کنید سرعت اینترنت کند شده است، ابتدا سعی کنید از طریق دستگاه‌های مختلفی که در خانه دارید سایت‌های مختلفی را باز کنید. اگر این مشکل را با همه سایت‌ها و دستگاه‌های مختلف داشته‌اید، آن گاه می‌توانید اطمینان حاصل کنید که اینترنت شما کند شده است. اگر این مشکل تنها در ارتباط با یک سایت است، این احتمال وجود دارد که سایت موردنظر به لحاظ فنی دارای اشکال است و اینترنت شما مشکلی ندارد.



هستند کاهش پیدا کند. اما اگر کاهش سرعت تداوم پیدا کرده است، در نتیجه باید به سراغ عیب‌یابی مشکل بروید.

● **روتر را ریبوت کنید** شبیه به کامپیوترهای شخصی، روترها نیز بعضی مواقع دچار مشکلات موقتی می‌شوند که همین موضوع بر کند شدن

● **تنها کامپیوتر شخصی دچار مشکل شده یا همه دستگاه‌ها دچار مشکل شده‌اند؟** اگر تنها کامپیوتر شخصی دچار مشکل

محققان با کمک یک برنامه کامپیوتری در یافتند که ویژگی‌های مختلف تایپ از قبیل زمان بین دو حرکت لمس کلید واژه و یا مدت زمان فشار روی یک کلید واژه، در تعیین عوامل جنسیتی مؤثر هستند به این معنا که با کمک این برنامه می‌توان جنسیت تایپست را مشخص کرد.



ترمز هوایی در مریخ!

♦ محمدرضا رضایی

می‌شود ارتقا مداری فضاپیما در بیشترین حالت (که به آن نقطه اوج می‌گویند) کاهش پیدا کند. در نتیجه با تکرار این عملیات به مرور مدار فضاپیما از مدار بیضوی کشیده به مداری دایره‌ای و کم‌ارتفاع تبدیل می‌شود. البته اگر ومارس نخستین فضاپیمایی نیست که از این ترفند برای کاهش ارتفاع استفاده می‌کند. پیش از این مدارگرد شناسایی مریخ موسوم به MRO و فضاپیمای ونوس اکسپرس در زهره نیز برای کاهش ارتفاع مداری از چنین روشی استفاده کردند. استفاده از این روش برای کاهش ارتفاع زمانبر است. به‌طور مثال عملیات کاهش ارتفاع مدارگرد اکتشافی مریخ حدود ۱۵ ماه طول کشید. اما در مقابل عملاً مصرف سوخت را به حداقل می‌رساند و از طرفی هر بار که فضاپیما صفحات خورشیدی خود را به لایه‌های فوقانی جو می‌کشاند، فرصت خوبی برای مطالعه

مدارگرد مریخی اگزومارس در هفته‌های گذشته مشغول عملیات ویژه‌ای برای کاهش ارتفاع در مدار سیاره سرخ است. این مدارگرد، اواخر مهر سال گذشته به مریخ رسید و هدفش یافتن گازهایی مانند متان در جواین سیاره است. یافتن چنین گازهایی در جو مریخ می‌تواند سرخنی از وجود حیات و فعالیت‌های زیستی در گذشته این سیاره باشد.

اگزومارس ابتدای رسیدن به مریخ، در مدار بیضوی کشیده‌ای به دور آن شروع به چرخیدن کرد. اما این فضاپیما برای آن که بتواند جو مریخ را دقیق تر مطالعه کند، لازم است کمی به مریخ نزدیک‌تر شود و در مداری دایره‌ای شکل به دور آن بچرخد. اصولاً برای آن که بتوانیم ارتفاع مداری فضاپیمایی را کاهش دهیم، باید از سرعت آن بکاهیم. این کار معمولاً به کمک موتورهای اصلی فضاپیما انجام می‌شود؛ به صورتی که این موتورها در خلاف جهت حرکت فضاپیما در مدار سیاره روشن می‌شوند و همانند ترمز عمل می‌کنند و باعث کاهش سرعت و به دنبال آن کاهش ارتفاع فضاپیما می‌شوند. اما دربارۀ اگزومارس مهندسان به این روش روی نیاورده‌اند، زیرا لازم است ذخیره سوخت موتورهای این فضاپیما را برای سال‌های پیش‌رو حفظ کنند. به همین علت آنها از ترفندی خلاقانه استفاده



دقیق تر ترکیبات جو سیاره موردنظر است. حال عملیات کاهش ارتفاع مداری فضاپیمای اگزومارس تا فروردین سال آینده ادامه دارد و در نهایت این فضاپیما در مداری با ارتفاع ۴۰۰ کیلومتر از سطح مریخ قرار می‌گیرد. در چنین ارتفاعی اگزومارس بخوبی می‌تواند نقشه مناسبی از گازهای کمپاب در جو مریخ تهیه کند. گازهایی که کشف هر کدام می‌تواند خبری خوش برای بررسی پیشینه حیات در مریخ باشد.

کردند. همان‌طور که گفتیم اگزومارس در مدار بیضوی کشیده‌ای به دور مریخ می‌گردد. در چنین مداری اگزومارس گاه به مریخ بسیار نزدیک و گاه از آن دور می‌شود. وقتی فضاپیما به کمترین ارتفاع از سطح مریخ می‌رسد (که به آن نقطه حضیض می‌گویند)، پشت صفحات خورشیدی خود را به جو سیاره می‌کشد و جو همانند یک ترمز عمل و سرعت فضاپیما را کم می‌کند. این کار باعث

همه نکاتی که باید در مورد انواع و اقسام سن ها بدانید

شما «واقعاً» چند سال تان است؟

به کمک این تست می‌فهمید سن شناسنامه‌ای تان یا سن عقلی شما تا چه حد هماهنگی دارد.

تمام افراد دو نوع سن دارند، حتی خود شما! یکی سن شناسنامه‌ای و دیگری سن عقلی! به عبارت دیگر عملکرد مغزی و ذهنی شما می‌تواند به شکل باورنکردنی بالاتر یا پایین‌تر از سن شناسنامه‌ای تان باشد. البته سن عاطفی هم در دسته سن‌های شما قرار می‌گیرد. پس بهتر است در ابتدا با انواع و اقسام سن‌های درونی تان آشنا شوید و بعد به کمک یک تست خودتان را بسنجید.

سن عقلی سنی است که رشد عقلانی فرد را نشان می‌دهد. سن شناسنامه‌ای برای همه به یک سرعت می‌گذرد و فرد در گذر آن دخالتي ندارد اما سن عقلی با توجه به فاکتورهایی چون ژن، محیط، تغذیه، خانواده و تعلیم و تربیت اجتماعی می‌تواند بیشتر یا کمتر از سن شناسنامه‌ای باشد.

سن عقلی قابل اندازه‌گیری است که IQ نامیده می‌شود. همان‌طور که می‌دانید خوشبختانه ما ایرانیان از این لحاظ مشکلی نداریم و جزو ملل IQ بالاایم. حتما شنیده‌اید که می‌گویند: «طرف بیشتر از سنش می‌فهمه.» در بعضی از جوامع پیشرفته، سیستم سن عقلی عمومی را در یک سطح استاندارد نگه می‌دارند و برای مقاصد خاص افراد IQ بالا را از کشورهای عمده‌تا جهان سوم وارد می‌کنند. حال آنکه در کشور ما هدف از قدیم بالا بردن رشد سن عقلانی عمومی بوده و هست. یک مورد دیگر نیز وجود دارد که به آن سن عاطفی می‌گویند اما این در مورد همه صدق نمی‌کند یعنی ممکن است که سن عاطفی فرد هماهنگ با سن عقلی یا شناسنامه‌ای او باشد و دسته‌بندی جدیدی را تشکیل ندهد.

■ تعریف سن عاطفی

سن احساسی، نشان‌دهنده حالات احساسی درونی و برداشت فرد از سن خودش است. دقت کنید سن احساسی، سن روحیات ماست و متأسفانه مشکل بزرگ مردم ما و جامعه ایرانی در اینجاست که بر این باور غلط هستیم که سن احساسی باید هم‌سرعت با سن شناسنامه‌ای بالا رود.

مثالی می‌زنم؛ حتما دیده‌اید با شروع بارندگی آدم‌ها احساسات جالبی را تجربه می‌کنند. همه افراد این سیگنال‌های درونی را دریافت می‌کنند ولی واکنش‌ها نسبت به آن کاملاً متفاوت است که این موضوع حتی در یک گروه‌های همسن هم دیده می‌شود. عده‌ای بی‌درنگ از خانه بیرون می‌روند و زیر باران با خوشحالی قدم می‌زنند (تعداد خیلی کم). عده زیادی چند قدم به پنجره نزدیک‌تر می‌شوند ولی زیر باران رفتن را برای سن خودشان زشت می‌دانند. تعدادی هم اصلاً علاقه خاصی نشان نمی‌دهند چون فکر می‌کنند، سن‌شان از این حرف‌ها گذشته است.

کشورها در تلاش هستند تا سن احساسی افراد را در حد معقول پایین بیاورند چون برای شاد زیستن به آن احتیاج داریم. حال آنکه باور عمومی ما بر این است که هر کاری سن سنی دارد.

محققان به این نتیجه بزرگ رسیده‌اند که برای داشتن عمر طولانی و سلامت در جامعه باید سن احساسی را حدود ۲۵-۱۸ سالگی حفظ کرد. آدمی هنگامی می‌میرد که سن احساسی به او بگوید که «تو دیگر پیر و از کار افتاده‌ای.» سن عقلی و شناسنامه‌ای فرامیثربار است و سن احساسی فرمانده مطلق.

■ تعریف سن شناسنامه‌ای

همان‌طور که از اسمش پیداست با یک تاریخ تولد شروع می‌شود و در واقع گذر عمر را بر جسم انسان نشان می‌دهد. سن شناسنامه‌ای فقط ملاک قانونی سن افراد است و فاصله زمانی از تولد را بیان می‌کند.

■ با این تست هوش، IQ خود را مشخص کنید

برای دانستن سن عقلی تان در مرحله اول ضریب هوشی خود را بسنجید. برای به‌دست آوردن ضریب هوش خود به‌طور نسبی می‌توانید از این تست استفاده کنید. تستی که در اینجا مشاهده می‌کنید شاید ساده‌ترین و درعین حال تعیین‌کننده‌ترین تست برای سنجش IQ باشد. برای انجام این تست پس از خواندن هر سؤال در عرض فقط ۵ ثانیه باید به آن پاسخ دهید این جواب را روی کاغذ یادداشت کنید.

۱. بعضی از ماهه ۳۰روز دارند و بعضی ۳۱ روز. چند ماه ۲۹روز دارد؟

۲. اگر دکتر به شما ۳قرص بدهد و بگوید هر نیم‌ساعت یک قرص بخور چقدر طول می‌کشد تا تمام قرص‌ها خورده شود؟

۳. من ساعت ۸ شب به تخت‌خواب رفتم و ساعت۹را کوک کردم که ۹ صبح زنگ بزند وقتی با صدای زنگ ساعت از خواب بیدار شدم، چند ساعت خوابیده بودم؟

۴. عدد ۲۰ را به نیم تقسیم کنید و عدد ۱۰ را به حاصل آن اضافه کنید چه عددی به دست می‌آید؟

۵. مزرعه‌داری ۱۷ گوسفند زنده داشت. تمام گوسفندهایش به جز ۹ تا مردند چند گوسفند زنده برایش باقی مانده است؟

۶. اگر تنها یک کبریت داشته باشید و وارد یک اتاق سرد و تاریک شوید که در آن یک بخاری نفتی، یک چراغ نفتی و یک شمع باشد اول کدام‌یک را روشن می‌کنید؟

۷. فردی خانه‌ای ساخته که هر چهار دیوار آن به سمت جنوب پنجره دارد خرسی بزرگ به این خانه نزدیک می‌شود، این خرس چه رنگی است؟

۸. اگر ۲ سیب از ۳ سیب بردارید چند سیب دارید؟

۹. حضرت موسی از هر حیوان چند تا با خود به کشتی برد؟

۱۰. اگر اتوبوسی را با ۴۳ مسافر از مشهد به سمت تهران برانید و در نیشابور ۵ مسافر را پیاده کنید و ۷ مسافر جدید را سوار کنید و در دامغان ۸ مسافر پیاده و ۴ نفر را سوار کنید و سرانجام بعد از ۱۴ ساعت به تهران برسید حالا نام راننده اتوبوس چیست؟

■ و اما پاسخ تست ها:

۱. تمام ماه‌ها حداقل ۲۹روز را دارند.

۲. یک ساعت (شما یک قرص را در ساعت یک و دیگری را در ساعت یک‌ونیم و بعدی را در ساعت دو می‌خورید).
۳. فقط یک ساعت. ساعت کوکی نمی‌تواند شب و روز را تشخیص دهد پس به اولین ساعت ۹ که برسد زنگ می‌زند که ساعت همان ۹ شب است.

۴. حاصل ۱۷۰ است (تقسیم بر نیم معادل ضربدر ۲ است).

۵. ۹ گوسفند خواهد داشت.

۶. اول باید کبریتی را روشن کرد.

۷. سفید چون خانه‌ای که هر چهار دیوارش رو به سمت جنوب پنجره داشته باشد باید در نوک قطب جنوب باشد.

۸. همان ۲ سیب.

۹. هیچ (حضرت نوح بود نه حضرت موسی)

۱۰. خوب خودتونید دیگه (نام خودتان)

ارزیابی تست و سطح هوش بر اساس تعداد جواب‌های نادرست:

۷ جواب نادرست و بیشتر: IQ درحد دانش آموز دبستان بین ۸۵ تا ۹۵

۶ جواب نادرست: IQ درحد دانش آموز دبیرستان بین ۹۵ تا ۱۱۰

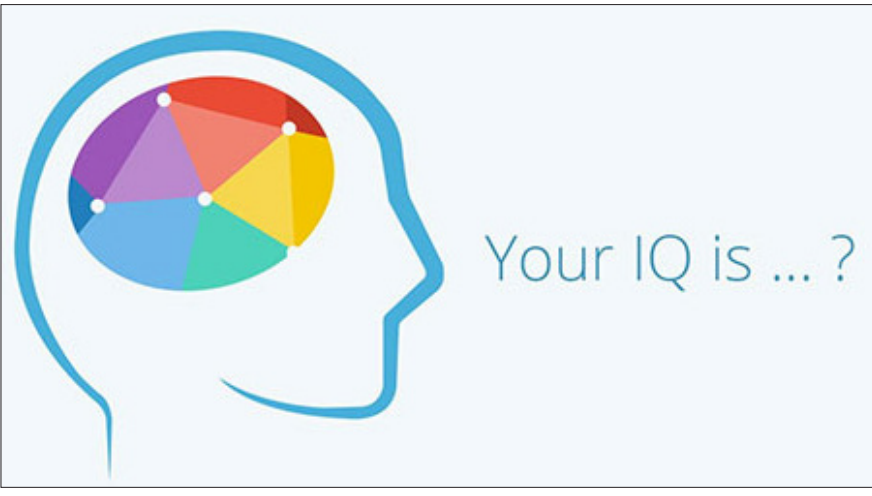
۵ جواب نادرست: IQ درحد دانشجو بین ۱۱۰ تا ۱۲۰

۲ تا ۴ جواب نادرست: IQ درحد استاد دانشگاه بین ۱۲۰ تا ۱۳۰

یک جواب نادرست: IQ فوق‌العاده ۱۳۰ به بالا

در مرحله دوم برای به‌دست آوردن سن عقلی خود کافی است سن تقویمی خود را ضربدر ضریب هوشی تان کرده و سپس آن را بر ۱۰۰ تقسیم کنید.

سن عقلی: سن تقویمی × ضریب هوش تقسیم بر ۱۰۰



چگونه نواری مناسب

برای اتاق خواب خود انتخاب کنیم؟

♦ **پلاد ناصری**

کاربردنور‌هادر کنار تخت خوابتان تعیین شوند. به عنوان مثال اگر دوست دارید هنگام دراز کشیدن در تخت خواب به مطالعه بپردازید، یا به صورت نشسته‌این کار را انجام‌دهیدو پشت‌میز مطالعه بنشینید، قطعاًنخوه استفاده از چراغ‌ها برایتان تفاوت خواهد کرد.همچنین نور کلی فضای اتاق، یا چراغ‌هایی که برای منظورهای خاص استفاده می‌شوند نیز هر کدام با توجه به نیاز شما بایستی انتخاب‌شوند.البته‌نکته‌ای که در اینجا حائز اهمیت‌است، پنهان ماندن لامپ‌های روشنایی و تابش غیرمستقیم چراغ‌ها‌است که برای راحتی شما در هنگام خوابیدن روی تخت خواب بایستی مدنظر قرار گیرد.

تخت خواب را در مرکز تمرکز دکوراسیون قرار دهید

در دکوراسیون اتاق خواب، ممکن است چراغ‌های سقفی و لوستر‌ها را در مکان‌های معمول و متداولی که نصب می‌شوند، قرار ندهیم. معمولاً این نوع المان‌های نوری با توجه به موقعیت تخت خواب و محل قرارگیری آن نصب می‌گردند. بنابراین اگر تخت خواب را به عنوان بازیگر نقش اول در دکوراسیون اتاق خواب در نظر بگیریم، منبع نوری به کار رفته برای روشن کردن محیط اتاق می‌تواند نقش مکمل را بازی کند و با توجه به کاربردی که برایمان دارد، مفید واقع شود.

از کاربردهای چندگانه چراغ‌های کنار تخت بهره‌برید

چراغ‌هایی که در کنار تخت و روی میزهای کوچک کنار تختی قرار می‌گیرند معمولاً می‌توانند کاربردهای متفاوتی داشته باشند. این چراغ‌ها علاوه بر اینکه می‌توانند نور ملایمی را در هنگام خواب فراهم می‌کنند، می‌توانند به عنوان چراغ مطالعه یا نورهای تزئینی هم به کار برده شوند. حتی برای تابش نور در جهت‌های مشخص و برای روشن کردن برخی المان‌های دکوراتیو نیز می‌توان از این نوع چراغ‌ها استفاده کرد.

در استفاده از فضاهای کنار تخت صرفه جویی کنید

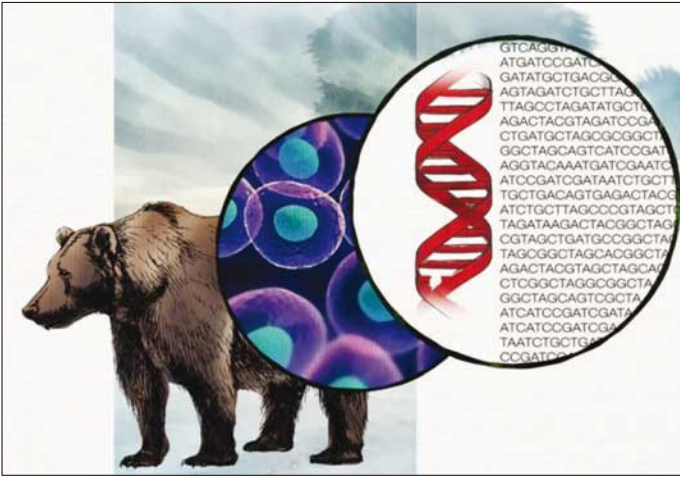
منابع نوری که در ارتفاع کم قرار می‌گیرند، معمولاً شامل چراغ خواب‌ها و آباژورهای کنار تختی هستند. این نوع چراغ‌ها معمولاً با پایه‌های کوتاه‌شان روی میزهای کنار تختی جای می‌گیرند، اما در صورتی که فضای قابل استفاده از این میزها برایتان محدود است، می‌توانید به جای چراغ‌های رومیزی از آویزهای سقفی استفاده کنید. این نوع چراغ‌های آویز می‌توانند دقیقاًهمان کاربرد چراغ‌های رومیزی را برایتان فراهم کنند و در ارتفاع پایین، نور ملایم موردنیاز در هنگام خواب را براتن فراهم نمایند.

از بازتاب نور چراغ‌ها استفاده کنید

وقتی از منابع نورانی برای تزئین اتاق خواب و کمک به چیدمان دکوراسیون استفاده می‌کنید، بهتر است بازتاب این نور‌ها را نیز در نظر بگیرید. در بسیاری از موارد، به به کارگیری سطوح مختلف در اطراف چراغ‌ها، لوستر‌ها و سایر منابع نور در اتاق می‌توانید بازتاب‌های بسیار زیبا و دل‌انگیزی در محیط اتاق خواب به وجود بیاورید که همین موضوع می‌تواند به زینت دادن دیوار‌ها، سقف و سایر اجزای دکوراتیو اتاق خوابتان کمک‌کند

فر آیند انتخاب طبیعی در طبیعت

بر گردیم به اندازه‌گیری انتخاب طبیعی: جهش‌هایی که در ژن «الف» در طول زمان در یک گونه تثبیت شده‌اند را می‌توان از منظری به دو دسته تقسیم کرد: (۱) جهش‌های ساکت، یعنی جهش‌هایی که تغییری در توالی پروتئینی که از روی ژن ساخته می‌شوند، ایجاد نمی‌کنند. (۲) جهش‌های جایگزینی، یعنی جهش‌هایی که منجر به تغییر در توالی محصول پروتئینی ژن «الف» می‌شود.



مطالعه اتاق خواب را روشن‌تر کنند، یا حتی برای مواقعی که در تخت خوابتان به مطالعه می‌پردازید، نور کافی را تأمین نمایند. اما در نظر داشته باشید که لازم نیست از لامپ‌های روشنایی یا بدخشندگی زیاد استفاده کنید و بهتر است نورهای ملایم را در اینگونه موارد در ارجحیت قرار دهید.

به سادگی در طراحی اهمیت دهید

اگر به جزئیات دکوراسیون اتاق خوابتان اهمیت زیادی می‌دهید، شاید برایتان مهم باشد که ظاهر چراغ‌ها و شکل و طراحی آنها تأثیر زیادی با اجزای دکوراسیون و چیدمان وسایل در اتاق خوابتان داشته باشد. در چنین مواردی، بهتر است از چراغ‌هایی با مدل‌های بسیار ساده و با طراحی‌های صنعتی و مدرن استفاده کنید. با این کار توجه‌ها به سمت المان‌های دکوراتیو اصلی بیشتر جلب می‌شود و ضمن حفظ دکوراسیون، ویژگی‌های کاربردی منابع نوری در اتاق خواب در اولویت قرار خواهد گرفت.

از لوسترهای بزرگ استفاده کنید

در صورتی که سقف اتاق خوابتان به اندازه

نور کافی و مناسب برای اتاق خواب، در ساعت‌های روز هم به اندازه زمان شب و در لحظاتی که به خواب رفته‌اید اهمیت دارد. به این ترتیب میزان نور به کار گرفته شده در اتاق خواب بایستی علاوه بر ایجاد آرامش محیطی و برانگیختن حس خوشایند، کاربردی نیز باشد. نور کافی و مناسب برای اتاق خواب، در ساعت‌های روز هم به اندازه زمان شب و در لحظاتی که به خواب رفته‌اید اهمیت دارد. به این ترتیب میزان نور به کار گرفته شده در اتاق خواب بایستی علاوه بر ایجاد آرامش محیطی و برانگیختن حس خوشایند، کاربردی نیز باشد. اتاق خواب شما با هر ابعادی که داشته باشد، و هر نوع سبکی از دکوراسیون با هر رنگی، نیازمند منابع نوری مناسب است تا بتواند با توجه به کارایی که از فضای آن انتظار دارید، برایتان مفید واقع شود. در ادامه به بررسی موارد لازم برای تأمین نور مناسب در جهت بهبود دکوراسیون اتاق خواب می‌پردازیم.

تصمیمات غیرمنتظره بگیرید

سعی کنید در طراحی نور مورد نیاز برای دکوراسیون اتاق خواب، محدود به نور مرکزی سقف، یا چراغ‌های کنار تخت خواب نشوید. هیچ



دلیلی وجود ندارد که به سراغ منابع نوری خاصی در موقعیت‌های غیرمعمول نروید. می‌توانید از یک چراغ زمینی با اسکان تابش نور در جهت‌های مختلف استفاده کنید.

به عنوان مثال می‌توانید راستای تابش نور را در این نوع چراغ‌ها به گونه‌ای طراحی کنید که ویژگی‌های معماری اتاق بیشتر در معرض دید قرار بگیرند، یا آثار هنری که در نقاط مختلف اتاق قرار داده‌اید بهتر دیده شوند. همچنین این چراغ‌ها می‌توانند به نحوی طراحی شوند که میزان

فر آیند انتخاب طبیعی در طبیعت

این پیش فرض است که تمام افراد جمعیت دارای یک نسخه از این ژن در هر یک از این گونه‌ها هستند. چنین فرضی آشکارا در تمام گونه‌ها صدق نمی‌کند و در بسیاری از جمعیت‌ها، نسخه‌های متنوعی از یک ژن در جمعیت موجودند. البته راه‌های مختلفی برای در نظر گرفتن این مسأله در تحلیل‌های توالی‌های ژنی میان گونه‌های مختلف ابداع شده که به علت ذات فنی این روش‌ها در اینجا به آن نمی‌پردازیم.

دکتر عطا کالیراد

پژوهشگر زیست‌شناسی تکاملی در پژوهشگاه دانش‌های بنیادی (IPM)

خدمات نظافت منزل؛ از لیسانسه تا مرد ۶۰ ساله!

♦ ترانه ترجمان

سیاه‌وسفید نمی‌زد، هر بار که از غرب کشور می‌آمد تهران، چند ماه میهمان برادرش می‌شد. هم‌صحبتی با آقا کاظم تبریز جالبی بود. گاهی که سحر حال بود، از روستایشان می‌گفت، و برای من گوش دادن به حرف هایش، با لهجه شیرین کردی، بهترین دلمشغولی عالم بود. از بیکاری و بی‌آبی می‌نالید، هزینه کود و بذر گزاف بود و گاو و گوسفند را هم فقط برای مصرف شخصی می‌شد نگه داشت، آن هم تازه اگر می‌شد! زن و بچه‌اش در چند ماهی که او در تهران کار می‌کرد، در روستا چشم‌انتظارش می‌ماندند.

یکی دو روز مانده به عید، کاظم با خرید برای زن و بچه‌اش به روستا بازمی‌گشت. وقت‌هایی که برای نظافت به خانه ما می‌آمد، اگر سرحال و سردماغ بود، از رسم‌ها و رسوم‌شان

پیرزن انگار عزیزم بود؛ عمر هسان و دریای دل همان. اما چادر چاقچورش کمی مندرس‌تر، کمی افتاده‌قیمت‌تر، من چه داشتم جلویش بگویم؟ هیچ، والا هیچ. خانم خانه نشسته بود روی کاناپه و بی‌هیچ نگاهی، پشت به پیرزن گفته بود: «می‌روی عین‌شان را پیدا می‌کنی، عین عین‌شان را.» لابد وقت نداشته سر برگرداند و پیرزن را، یک انسان را نگاه کند. این جور آدم‌ها زان تا کار مهم دارند؛ مهم‌تر از نگاه کردن به چشم‌های شورا بزرده زنی که یک اتفاق گناه‌کارش کرده، یک اتفاق در خانواده‌ای فقیر متولدش کرده، یک اتفاق کارگرش کرده. رفیقی دارم که می‌گوید: «همه آدم‌ها یک اندازه رنج می‌کشند، حسام، رنج به عدالت تقسیم شده و فقیر و غنی به یک میزان در طول عمرشان رنج می‌برند.» شاید این را برای

یعنی کارگری روزمزد نبود؛ راست گفته بود، واقعا برای وقتش برنامه داشت: می‌نوشت، می‌خواند، اصلاح می‌کرد، بازنویسی می‌کرد و بابت این همه کار پولی درنمی‌آورد. مختصری حق‌الزحمه یا حق‌التالیف یا حق‌التحریر می‌گرفت و دوباره چند ماه را باید در عسر و حرج می‌گذراند تا نوبت چک بعدی‌اش برسد که آقای ناشر، حق و حقوق کارهای او را پرداخت کند. چکی که ناشر می‌داد، متضمن مبلغ بسیار ناچیزی بود. مبلغی که کفاف زندگی او را نمی‌داد و در گشاده‌دست‌ترین حالت، خرج یک ماه زندگی‌اش را تامین می‌کرد. بعد دوباره می‌خورد به بی‌پولی و نداری و ناچاری.

گفت: «یک راه دارم، بروم توی خونه‌ها کار کنم.» گفت: «چه کاری؟ معلم خصوصی بشی؟» پوزخند زد. از زیر سایبان چشمش به من نگاه کرد. گفت: «معلم بشم؟ معلم چی؟ معلم خصوصی شدن مگه الکیه؟ باید بشناسنت، من می‌تونم ادبیات درس بدم، اما تا حالا معلمی نکردم که کسی منو بشناسه.» پرسیدم: «پس چی؟» پوزخندش روی لبش بود هنوز: «راه‌پله‌ها رو بشورم.» نوبت من بود که پوزخند بزنم. توی سرم چرخید: «تو صاحب چند تا کتاب تالیفی هستی، لامصب، نویسنده‌ای، ویراستاری می‌کنی. توی عالم ادبیات متخصصی. این حرفا چه؟» حرف‌ها را توی سرم خواند. گفت: «کار جوهر مرده، احسان جون.» جدی نگرفتمش. کار جوهر مرد است، اما آدمیزاد که هر کاری نمی‌کند، می‌کند؟

برایم پیام فرستاد. پیام را باز کردم. عکس بود؛ یک تراکت تبلیغاتی، رویش نوشته شده بود: «نظافت ساختمان و منزل، با نازل‌ترین قیمت» و پایینش شماره تلفنش را نوشته بود. کار خودش را کرده بود. پایین پیامش نوشته بود: «این رو بفروست برای دوستان و فامیلات که اگه کار نظافت داشتن، به من بدن.» فروز ختم. همان‌طور فروز ریخته، نشستم و سر کردم در گریبانم و تمام آدم‌هایی را که در ساختمان‌های مختلف در حال نظافت دیده بودم در خاک‌وخل خاطرات ذهنم کاویدم و همه‌شان را نویسنده‌ای، ویراستاری، روزنامه‌نگار، بیکار شده‌ای دیدم که جیب خالی‌شان مجبورشان کرده دست به کار نظافت ساختمان بزنند.

خوب که تمیز نشد؛ بیا این هم دستمزدت

حسام‌الدین مطهری، داستان‌نویس: پسرم، بلدی از این‌ها کجا دارند؟ مال کف استخر و این چیزهاست. دستم بشکند، داشتم خانه‌اش را تمیز می‌کردم، گوشه دستمال خورد بهشان، چهار، پنج تایش افتاد و شکست، خانم گفت باید بروی عین‌شان را بخری؛ عین‌شان، همین رنگی. پیرسان پرسان گشتم بی‌اش. گفتند باید بروی ونک، ملاصدرا، شیرازی می‌شناسی شما؟ -ها مادر، بلد، بورس‌شان است. محل کارم توی شیرازی است. با هم ایستگاه ونک پیاده می‌شویم می‌رویم بهت نشان می‌دهم.

-بی‌انصاف فدای سرت که هیچ، حتی نگفت از کجا پیدا کنم، خانه‌شان را اگر ببینی، اگر ببینی، این چهار تا تکه پیش آن کاخ هیچی نیست، من پیرزن را انداخته بیرون بروم بی چهار تا تکه کاخی.

- کاشی‌های لب‌پر را نشانم داد؛ هر یک به رنگی و شفاف و صیقل خورده و براق، عین دل پیرزن. ها، قلب آدمیزاد را رنج می‌سمباده می‌زند، می‌سمباده می‌زند و صیقل می‌دهد، رنج را هم که غریبه نمی‌دهد، آشنا بهت می‌رساند. اصلا آشنا می‌شود که رنج برساند.

بی‌ارتی رسید به ونک؛ ما شوش‌نشین‌ها را خالی کرد. پیاده شدیم؛ او از قسمت زنانه و من از قسمت مردانه. من جای پسرش بودم یا شاید هم نواهش. ونک را نیم‌دور زدیم و پیاده‌روی ملاصدرا را به حرف و درد دل کشیدیم بالا و رسیدیم به شیرازی؛ چه شیرازی؟ نه آن شیراز که حافظ و سعدی و عرفی قربان صدقه‌اش رفته‌اند، نه شیراز کاساب‌ها، شیراز خانم‌های خانه، شیراز معناگرفته با ماشین‌های مدل بالا و خانه‌های اغیایی و کنای‌های برند و شیک‌وپیک گشتن، شیراز استخرها و جکوزی‌های پر حوله اینستاگرام، ها، نه آن شیراز باغ ارم و باغ‌های دل‌گشا، بلکه شیراز پول... پول... پول... و اگر نداری پول؛ استکان پشت استکان رنج بچش.



خانه‌تکانی تنها هستند. اما آن‌ها که روزهای تعطیل را برای تمیز کردن خانه برمی‌گزینند، معمولا از کارگرهای مرد استقبال می‌کنند که دیرتر خسته می‌شوند. ما بیشتر جوان‌ها را استخدام می‌کنیم که نیروی جوانی داشته باشند، اما به هر حال هستند کسانی که سن‌وسالی از آن‌ها گذشته، اما تقاضای کار می‌کنند. ما با همه راه می‌آییم. نیاز به پول اولین علت مراجعه افراد به ماست. مرد ۶۰ساله هم نیاز به کار دارد و ما نمی‌توانیم او را ناامید کنیم. این‌جا حتی لیسانسه بیکار هم داشته‌ایم.

برای این که شب عید پولی داشته باشد و دست جلوی خانواده‌اش دراز نکند به این‌جا آمده است. این‌ها همه حرف‌های احمد امیری است. کسی که از بیرون ماجرا را می‌بیند. برای او رنگ‌های تلفنی که از آخرین روزهای بهمن ماه شروع می‌شود نشان‌دهنده پول بیشتر است. اما کارگرها طور دیگری به ماجرا نگاه می‌کنند. آن‌ها وارد خانه‌ها می‌شوند؛ خانه‌های شمال شهر، غرب و شرق. تنها فرقی که می‌بینند در متراژ خانه‌هاست و اسباب و اثاثیه‌ای که می‌تواند لاکچری باشد. آن‌ها تنها یک روز در این خانه‌ها کار می‌کنند و از فردا همه چیز فراموش می‌شود.

این میان شاید تنها خاطره رفتارهاست که باقی می‌ماند؛ برخوردهایی که خیلی وقت‌ها خوب نیست. از تمهت‌ها گرفته تا تحویل دادن لباس‌های کهنه‌ای که شاید دورریختنی باشد. یکی از کارگرها که از سیزوار آمده می‌گوید: «در خانه گاهی چیزهایی به ما می‌دهند که ما همان‌ها را دم در دور می‌اندازیم. نمی‌دانم چرا فکر می‌کنند هر چیزی را می‌توانند به ما بدهند و ما هم باید استقبال کنیم.» از این قصه‌ها زیاد است و این پرونده روایت کسانی است که با کارگران زحمتکش شب عید گپی کوتاه زده‌اند.

این خرقة که من دارم...

احسان حسینی‌نسب: گفت: «از بیکاری به تنگ اومدم.» گفت: «راست می‌گی. بیکاری خیلی بده.» گفت: «روم نمی‌شه جلوی بابا و مامانم دست دراز کنم و پول توجیبی بگیرم ازتون، با بیست و هفت سال سن.» گفت: «اره، خیلی بده آدم تو این سن و سال دشتش جلوی مامان و باباش دراز باشه.» گفت: «اون بنده‌خواها هم چیزی نمی‌گن. ماهانه به مبلغی می‌ریزند به حساب من. ولی خب، من که می‌فهمم نباید اونا بهم پول بدن.» گفت: «اگه نگیری می‌تونی زندگی کنی؟» گفت: «تنه.» گفت: «پس به کاری باید بکنی. این‌طوری که نمی‌شه. به کارگری فکر کنی؟» گفت: «آره. ولی من آدم کار کارگری نیستم. یعنی قوه و بنیه ندارم. بعدش هم... خودت می‌دونی که برای وقتم برنامه دارم.»

راست می‌گفت، هم‌هاش را. هم این‌که از بیکاری به تنگ آمده بود و افسرده شده بود، هم این‌که دیگر رویش نمی‌شد از پدر و مادرش پول توجیبی بگیرد، هم این‌که آدم کار کارگری،

صدای زنگ تلفن از اول اسفندماه قطع نمی‌شود. مدام تماس می‌گیرند و دنبال کارگر مطمئن هستند. دم عید که می‌شود کارگرهای بیشتری را استخدام می‌کنیم. البته تنها برای یک ماه؛ چراکه اکثرشان ۲۹ اسفند برمی‌گردند شهرشان تا سال تحویل کنار خانواده‌هایشان باشند.

صدای زنگ تلفن از اول اسفندماه قطع نمی‌شود. مدام تماس می‌گیرند و دنبال کارگر مطمئن هستند. دم عید که می‌شود کارگرهای بیشتری را استخدام می‌کنیم. البته تنها برای یک ماه؛ چراکه اکثرشان ۲۹ اسفند برمی‌گردند شهرشان تا سال تحویل کنار خانواده‌هایشان باشند. این‌ها را مدیر یکی از دفاتر خدماتی نظافت منزل می‌گوید. کسی که هشت سال است این دفتر را تاسیس کرده و در تمام این سال‌ها با کارگران در ارتباط است و تمام ریزودرشت مشکلاتشان را می‌داند.

احمد امیری می‌گوید: «وقتی با دفتر تماس می‌گیرند بیشتر دنبال کارگر مطمئن هستند. متأسفانه به کارگرها، چون از قشر پایین جامعه‌اند، خیلی زود تمهت می‌زنند. کافی است در خانه‌ای چیزی گم شود. اولین کسانی که مورد بدگمانی واقع می‌شوند همین کارگرها هستند که آمده‌اند خانه‌ای را تمیز کنند. در این سال‌ها از این شکایت‌ها کم نداشته‌ایم که البته در اکثر مواقع هم تمهت بوده و مشخص شده است کارگران کاری نکرده‌اند. ما به‌سادگی کارگری را نمی‌پذیریم. معمولا درباره‌شان تحقیق می‌کنیم و ضمانت هم می‌گیریم. برای ما مهم‌ترین مسئله این است کسی که برای کار به دفتر می‌آید معتاد نباشد. در این مورد بسیار جدی هستیم، چون کسانی که استخدام می‌شوند وارد خانه و زندگی دیگران خواهند شد.»

کارگران شب عید که معمولا از شهرستان می‌آیند، ممکن است در روستای خودشان بروبیایی داشته باشند. خیلی‌هایشان کشاورزند یا مغازه کوچکی دارند، اما برای درآمد بیشتر راهی شهرهای بزرگ می‌شوند. خیلی‌هایشان می‌گویند در ماه اسفند به اندازه یک سالشان درآمد کسب می‌کنند و همین پایتخت را در نظرشان به گنج بزرگی شبیه کرده است. آن‌ها که دنبال پول بیشترند معمولا شماره‌شان را به صاحبخانه می‌دهند تا سال بعد مستقیم با خودش هماهنگ کنند. این‌طوری درصدی هم به شرکت نمی‌دهند و تمام پول به خودشان می‌رسد. این جمله‌ها را مدیر دفتر خدماتی هم تایید می‌کند و می‌گوید: «این کار را خیلی‌ها انجام می‌دهند و ما هم معمولا مقاومتی نمی‌کنیم، به هر حال شب عید آن‌قدر مشتری هست که کم شدن چند کارگر و مشتری تا سال آینده ازیمانم نکند.

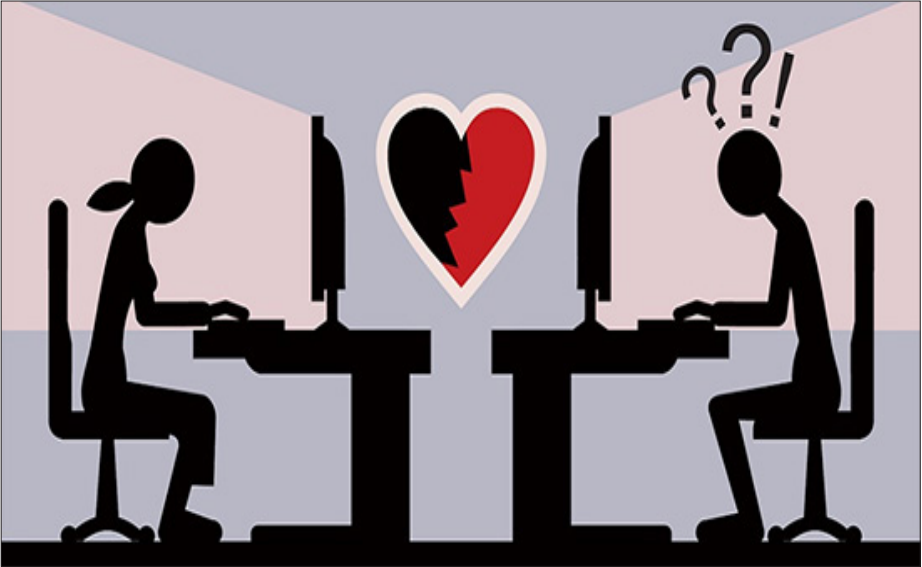
ضمن این که شرکت برای مشتری‌ها ضمانت به حساب می‌آید که خیلی‌ها حاضر نیستند کارگری را بدون آن به خانه بیاورند. کارگران شنب عید از هر قشری هستند. خانم‌های جوان بیشتر کارگر خانم می‌خواهند، چون معمولا موقع

می‌گفت، یا ترانه‌ای کردی می‌خواند، یا از دخترش که سخت دوستش می‌داشت. همه دنیای آقا کاظم در خنده‌های دخترش، لباس‌های رنگارنگ همسرش، هوای تازه روستایشان در غرب ایران و قوم‌خویش‌اش خلاصه می‌شد. آقا کاظم با تمام کارگرهایی که تا به حال دیده‌ام، فرق داشت. به راضی بودن صاحبخانه از کارش بسیار اهمیت می‌داد و همین اصل مهم در کار، باعث شده بود تبلیغ چهره‌به‌چهره، کارش را زیادت‌ر و روزی‌اش را بیشتر کند. سرش که شلوغ‌تر شد، فقط برای کارهای سنگین می‌آمد و به هر مشتری یک روز بیشتر وقت نمی‌داد.

از اوایل بهمن تا آخر اسفند کار می‌کرد، ولی برای وقت گرفتن باید از چند هفته قبل‌تر با او هماهنگ می‌کردی، و گرنه وقتش پر می‌شد. خانه‌هایی بودند که برای به‌خدمت گرفتن آقا کاظم سردست می‌شکستند. آقا کاظم کم‌کم دست‌به‌آچار هم شده بود. لامپ‌ها را عوض و قفل‌های خراب درها را تعمیر می‌کرد. آرام‌آرام حمل اثاثیه و اسباب‌کشی را هم به کارش اضافه کرد. پارسال، در روزهای گرم وسط تیرماه، در اسباب‌کشی یکی از خویشاوندانم دیدمش. تعجب کردم. حالا که وقت در تهران بودن آقا کاظم نبود. الان باید توی مزعه‌اش کار می‌کرد؛ توی ارتفاعات غرب ایران. این‌جا چه کار داشت؟ همین را از او پرسیدم. گفت: «چند وقتی است تهرانم.»

پرسیدم: «پس زمینت، مزرعات، کشاورزی‌ات... آن‌ها چه؟» خندید. گفت: «آب نیست. آن‌ها که زمین‌هاشان بزرگ است و وضع مالی‌شان خوب، برای آبیاری زمین‌هاشان آب می‌خرند. ولی خرده‌زمین‌شراکتی ما آن‌قدر درآمد ندارد که بتوانیم آب هم بخریم.» پرسیدم: «یعنی بیکار شده‌ای؟» گفت: «نه، بیکار نشده‌ام. حالا دیگر بیشتر وقت‌ها در تهرانم. دارم کم‌کم خودم را آماده می‌کنم که اوایل پاییز زن و بچه‌ام هم بیایند این‌جا. داریم اتاقی نزدیک خانه برادرم می‌گیریم. این هم یک شکل زندگی است.»

ی خوبی نیست حتی اگر او در شرایط خوبی نباشد. تعقیب کردن او ریسک زیادی برای شما دارد. برای مثال ممکن است او را تگ شده در یک عکس و در کنار کسی که نمی‌شناسید ببینید و این شما را دچار قضوتی عجولانه کند، یا تصور کنید



کنید این است که خود را مشغول نگه دارید، با آدم‌های دوست‌داشتنی زندگی‌تان ارتباط داشته باشید و البته زمان زیادی را در شبکه‌های اجتماعی نگذرانید

او کاملا شما را فراموش کرده چون عکسی از او لیخن‌زدان در یک مهمانی دیده‌اید در حالی که ممکن است در حقیقت او تا آن لحظه یا بعد از آن بسیار ناراحت بوده باشد.

بایدها و نبایدهای شبکه‌های اجتماعی بعد از پایان رابطه عاطفی

کنید، بهترین کار تغییر این قسمت در حساب کاربری‌تان است، اما تصمیم در مورد زمان و چگونگی انجام آن به عهده ی خودتان است.

تغییر فوری «وضعیت رابطه» درست بعد از یک جدایی دلخراش کاری رحمانه‌ای است. لازم است مدت بیشتری را صبر کنید. به این ترتیب به نظر می‌رسد امید به آشتی وجود دارد.

خوشبختانه فیسبوک دیگر همه ی دوستان مجازی‌تان را از تنها شدنتان تان آگاه نمی‌کند و شما هم می‌توانید قسمت «وضعیت رابطه» را در حساب کاربری‌تان مخفی کنید بنابراین می‌توانید این کار را با سحر و صدای کمتری انجام دهید.

علاوه بر این، اگر می‌خواهید «وضعیت رابطه» را به «تنها» یا «تمام رابطه» تغییر دهید، فیسبوک این امکان را به شما می‌دهد تا پست‌های شریک عاطفی سابق‌تان را کمتر ببینید و می‌توانید چنین محدودیتی را برای او هم ایجاد کنید.

آنفالو یا آنفرنند؟

وقتی سعی دارید کسی را فراموش کنید، دیدن هر روزه ی چهره اش کمی به شما نمی‌کند. بنابراین بهترین کار این است که تصمیم بگیرید بد می‌خواهید تا چه اندازه از او باخبر باشید. این روزها اغلب شبکه‌های اجتماعی چنین امکانی را به شما می‌دهند. برای مثال، در فیسبوک می‌توانید کماکان دوست باقی بمانید اما پست‌های او برای شما نمایش داده نشود. در توئیتر هم چنین امکانی به صورت مشابه، بدون آگاه شدن طرف مقابل وجود دارد.

جدایی هرگز کار ساده‌ای نیست اما در عصر شبکه‌های اجتماعی سختی‌های آن چند برابر است. از آنجایی که این روزها بیشتر زمان خود را در شبکه‌های اجتماعی مثل اینستاگرام و فیسبوک می‌گذرانیم، احتمالا آن شخص مهم زندگی‌تان در حساب‌های کاربری‌تان هم حضور پررنگی داشته است. اما حالا که رابطه ی عاطفی‌تان به پایان رسیده باید چه کرد؟

جدایی هرگز کار ساده‌ای نیست اما در عصر شبکه‌های اجتماعی سختی‌های آن چند برابر است. از آنجایی که این روزها بیشتر زمان خود را در شبکه‌های اجتماعی مثل اینستاگرام و فیسبوک می‌گذرانیم، احتمالا آن شخص مهم زندگی‌تان در حساب‌های کاربری‌تان هم حضور پررنگی داشته است. اما حالا که رابطه ی عاطفی‌تان به پایان رسیده باید چه کرد؟

مسأله ی اول مشخص کردن «وضعیت رابطه» در حساب کاربری‌تان یا در واقع آگاه شدن همه ی دوستان مجازی‌تان از جدایی‌شان است.

در روزهای دشوار بعد از جدایی، به سختی می‌توان کار درست را تشخیص داد. در اینجا به کارهایی می‌پردازیم که بعد از جدایی باید از انجام آن‌ها در شبکه‌های اجتماعی پرهیز کرد.

وضعیت رابطه

اگر از آن دسته افرادی بودید که همه ی دوستان مجازی‌تان را از رابطه ی عاطفی‌تان خبردار کردید، احتمالا حالا افسوس آن را می‌خورید. حالا حتی اگر جدایی‌تان را انکار می‌

خبر کوتاه

وزیر بهداشت:

درمان اوتیسم در مراکز دولتی رایگان است

وزیر بهداشت گفت: هزینه درمان افراد طیف اوتیسم در مراکز دولتی ۱۰۰ درصد رایگان است و اگر کوچک‌ترین کوتاهی در این زمینه وجود دارد باید به ما منعکس کنید.

به گزارش ایسنا، دکتر بهرام عین‌اللهی در همایش ۲۰۰۳ انجمن اوتیسم ایران که در مرکز همایش‌های برج میلاد تهران برگزار شد، گفت: افراد کارهای مختلفی را در جامعه انجام می‌دهند؛ مثلا یکی می‌رود دلار و خانه می‌خرد که گران بفروشد اما چه کاری ارج و قرب بالایی دارد؟ اگر کسی اقدام به کار خیر می‌کند باید قدر او را بدانیم چراکه اسوه اجتماع هستند و در تاریخ ما کارهای خیر ریشه‌دار است.

وی افزود: مجمع خیرین سلامت در سال گذشته حدود ۳۶۰۰ میلیارد تومان به مردم کمک کرده است و این کار خودجوش بوده است و باید قدر بدانیم. فکر نکنید که حتما باید پولدار باشید که کار خیر کنید، حتی کم‌ترین مبالغ نزد خداوند دیده می‌شود.

عین‌اللهی بیان کرد: در رابطه با اوتیسم زحمات زیاد است و اولین کار خیر را خود والدین انجام می‌دهند و بعد از آنها انجمن اوتیسم است اما ما هم وظایفی داریم که باید از بابت آنها خدا را شاکر باشیم

وی تاکید کرد: در رابطه با مباحث بیمه‌ای مصوب شده است هزینه درمان افراد طیف اوتیسم در مراکز دولتی ۱۰۰ درصد رایگان باشد و اگر کوچک‌ترین کوتاهی وجود دارد باید به ما منعکس کنید. بحث خدمات دندانپزشکی افراد اوتیسم نیز به ۲ برابر افزایش می‌یابد البته این نکته مهم است که منابع ما هم محدود است.

وی افزود: در مورد بهبود خدمات توانبخشی هم باید همتگری شود و در این زمینه خیرین هم می‌توانند ورود کنند

وزیر بهداشت ادامه داد: در زمینه فوریتهای پزشکی هم قرار است کد مخصوصی برای خانواده‌های اوتیسم درنظر بگیرند که خانواده با آن کد به اورژانس زنگ بزند تا خدمت دهی با وضعیت ویژه انجام شود.

نشانه‌شگفت‌انگیز از ضریب هوشی بالا

ایسنا/خراسان رضوی نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که افراد بای کیو (IQ) بالا مهارت‌های ادراکی پایه قوی‌تری دارند.

به نقل از هلت، افرادی که ضریب هوشی بالاتری دارند برای آنان تشخیص اینکه یک جسم به کدام سمت حرکت می‌کند آسان‌تر است همچنین در تصمیم‌گیری خود با مسدود کردن اطلاعات پس زمینه بهتر عمل می‌کنند دلیل آن این است که مغز افرادی که ضریب هوشی بالاتری دارند سریع‌تر کار می‌کند.

این نتایج کمک می‌کند تا تأکید شود که ضریب هوشی بالا چیزی بیش از حل معماها یا تصمیم‌گیری درست است.

در این مطالعه، افراد شرکت‌کننده باید خطوطی را که روی صفحه نمایش حرکت داشتند را مشخص می‌کردند. نتایج تحقیق نشان داد که هرچه افراد باهوش‌تر باشند، سریع‌تر جهت خطوط رانش را تشخیص می‌دهند.

دکتر دوجه تادین، یکی از نویسندگان مقاله گفت: از آنجایی که هوش ساختار گسترده‌ای است، نمی‌توانید آن را در یک قسمت از مغز ردیابی کنید اما از آنجایی که این کار بسیار ساده است و ارتباط نزدیکی با IQ دارد، ممکن است سرنخه‌هایی در مورد اینکه چه چیزی مغز را کارآمدتر و در نتیجه باهوش‌تر می‌کند به ما بدهد. با این حال، گاهی به شرکت‌کنندگان تصاویر کوچک و گاهی تصاویر بزرگ نشان داده می‌شد. چیزی که این مورد نشان داد، این است که افراد با ضریب هوشی بالا در مسدود کردن اطلاعات پس زمینه بهتر عمل می‌کنند.

مایکل ملنیک، یکی دیگر از نویسندگان مطالعه گفت: سریع بودن و واکنش سریع معمولا دست به دست هم می‌دهند.

از نتایج تحقیقات قبلی، ما انتظار داشتیم که همه شرکت‌کنندگان در تشخیص حرکت تصاویر بزرگ بدتر باشند اما افراد با ضریب هوشی بالا بسیار بسیار بدتر بودند.

دکتر تادین گفت: این مطالعه ممکن است به محققان کمک کند تا همبستگی‌های عصبی هوش را شناسایی کنند.

وی افزود: ما از نتایج تحقیقات قبلی می‌دانیم که کدام بخش از مغز در حذف بصری حرکت پس زمینه نقش دارد.

این پیوند جدید به هوش، هدف خوبی برای بررسی تفاوت‌های پردازش عصبی، تفاوت‌های شیمی عصبی و تفاوت‌های متفاوت در مورد انتقال‌دهنده‌های عصبی افراد با IQ متفاوت است.



برترین‌ها: تنها با افزودن چند غذا به رژیم غذایی خود، می‌توانید سلامت قلب خود را بهبود بخشید و در عین حال به طور کلی از مواد غذایی خوب نیز استفاده کنید.

صرف نظر از سن شما، مهم است که از سلامت قلب خود محافظت کنید؛ انجام این کار خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف مانند بیماری قلبی و سکته را کاهش می‌دهد. داشتن یک رژیم غذایی هوشمندانه برای سلامت قلب نیز یکی از راه‌هایی است که می‌توانید از امروز سلامت خود را بهبود ببخشید.

لورن هریس-پینکوس، ام اس، RDN و نویسنده باشگاه صبحانه پر پروتئین می‌گوید: «با داشتن یک رژیم غذایی سالم، شما می‌توانید فشار خون را در سطح طبیعی و نرمال نگه دارید. سطح کلسترول و تری گلیسیرید را نیز تحت کنترل نگه دارید. همچنین تغذیه سالم به شما کمک می‌کند وزن سالمی داشته باشید.»

خبر خوب این است که تنها با افزودن چند غذا به رژیم غذایی خود، می‌توانید سلامت قلب خود را بهبود ببخشید و در عین حال به طور کلی از مواد غذایی خوب نیز استفاده کنید.

غذاهای مفید برای قلب نیز خوشمزه و سالم هستند، بنابراین می‌توانید از آنها به روش‌های مختلفی برای صبحانه، ناهار و شام استفاده کنید و هرگز از آنها خسته نشوید. به علاوه، یک قلب سالم همچنین از پیروی محافظت می‌کند و می‌تواند منجر به طول عمر بیشتر شود.

در اینجا ۱۰ غذای مفید برای قلب را آورده ایم که می‌توانید به راحتی به رژیم غذایی خود اضافه کنید و از میل کردن آنها لذت ببرید.

چغندر

کلی جونز، MS.RD، می‌گوید: «چغندر حاوی انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی، از جمله پتاسیم مفید برای قلب است و به دلیل محتوای بالای نیترات در رژیم غذایی، واقعا می‌درخشد و به گشاد شدن عروق خونی کمک می‌کند. این کار استرس را از قلب شما دور می‌کند و می‌تواند فشار خون را بهبود بخشد.»

در حالی که آب چغندر یک راه آسان برای دریافت نیترات‌های موجود در آن است و شما همچنین می‌توانید آنها را خودتان ببزید. شما می‌توانید آن را به اسموتی‌ها یا بلغور جو دوسر نیز اضافه کنید.

آلبالو

آلبالو سرشار از آنتی اکسیدان‌های پلی فنول است و خواص ضد التهابی دارد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ نشان داد که مصرف منظم آب آلبالو تأثیر مثبتی بر سطح کلسترول خون نیز دارد.

جونز می‌گوید: «اگر نمی‌خواهید آب آن را بنوشید، آلبالو یخ‌زده را به اسموتی اضافه کنید یا آلبالو خشک شده را به عنوان میان‌وعده با آجیل در نظر بگیرید.

پسته

تقریباً ۹۰ درصد از چربی‌های موجود در پسته از نوع مونو و چند غیراشباع هستند و هر وعده نیز ۲ گرم فیبر دارد که برای سلامت قلب بهترین گزینه می‌تواند باشند. برای یک میان‌وعده رضایت‌بخش‌تر، انواع پرشته پسته و یا با طعم‌های مختلف را می‌توانید امتحان کنید.

غلات کامل

به طور کلی رژیم‌های غذایی سرشار از غلات کامل، ممکن است خطر بیماری قلبی را کاهش دهد. جونز می‌گوید: «ما این موضوع را از طریق رژیم‌های غذایی کاملاً تحقیق شده مانند الگویهای غذایی مدیترانه‌ای و DASH مشاهده می‌کنیم و یک مطالعه جدید نشان داد که غلات کامل جایگزین غلات تصفیه‌شده برای کاهش کلسترول تام و LDLو همچنین تری گلیسیرید می‌شود.» شما همچنین نیازی به دوری از گلوتن ندارید، مگر اینکه مبتلا به بیماری سلیاک باشید.

مطالعات نشان می‌دهد که گلوتن هیچ ارتباطی با خطر بیماری قلبی ندارد، اما حذف گلوتن ممکن است بر این خطر تأثیر بگذارد، زیرا با کاهش مصرف غلات کامل سالم برای قلب مرتبط است.

سیب زمینی

جونز می‌گوید: «وقتی صحبت از سلامت قلب به میان می‌آید، مصرف پتاسیم برای فشار خون مهم است و سیب‌زمینی‌ها در هر وعده پتاسیم بیشتری نسبت به موز دارند.»

سیب زمینی همچنین منبع خوبی از آنتی اکسیدان ویتامین C می‌باشد، اگر فکر می‌کنید یختن آنها بیش از حد طول می‌کشد، سیب زمینی را می‌توانید به کمک ماکروویو بپزید.

جو دوسر

با کاهش سطح ۲۵ هیدروکسی ویتامین D علائم شدیدتر افسردگی را نشان می‌دهند.

ویتامین B۱۲

کمبود B۱۲ با افسردگی در مطالعات اثبات شده است. یافته‌ها نشان داده است در گیاهخواران با دریافت ناکافی B۱۲ ، احتمال ابتلای بالاتری به افسردگی وجود دارد. با توجه به نقش B۱۲ در تولید سروتونین، دوپامین و گلوتامین در سلول‌های عصبی، کمبود این ویتامین در بدن می‌تواند باعث ایجاد افسردگی شود.

ویتامین B۶

با توجه به نقش پیریدوکسین در تولید سروتونین و نور اپی نفرین در سیستم عصبی، کمبود این ویتامین می‌تواند سبب افسردگی شود. همچنین در مطالعه‌ای نشان داده شد سطح سرمی این ویتامین در افراد افسرده و مضطرب کمتر از افراد سالم است.

فولیک اسید

تحریک پذیری، کم‌خونی و اختلالات رفتاری در افرادی با کمبود اسید فولیک دیده می‌شود. از آنجایی که کمبود این ریز مغذی در کاهش تولید نوروترانسمیترهای مغزی مانند سروتونین، دوپامین و نوراپی نفرین نقش دارد، اسید فولیک می‌تواند در افسردگی نقش داشته باشد. همچنین مطالعه‌ای نشان داده اثر داروهای ضدافسردگی در افرادی با کاهش سطح اسیدفولیک، تأثیرگذاری کمتری دارند.

منیزیم

سطح منیزیم خون در بیماری‌هایی مانند آلزایمر، سکته، دیابت، فشارخون، کمبود توجه، بیش فعالی، میگرن و عملکرد اصلی سیستم عصبی مرکزی بسیار مهم است. منیزیم نقش مهمی در هدایت عصبی و به عنوان انتقال دهنده عصبی دارد. با توجه به ارتباط منیزیم در سیستم لمبیک، می‌تواند در ایجاد افسردگی یا پیشرفت این بیماری نقش داشته باشد. همچنین مطالعات نشان داده‌اند منیزیم به عنوان یک ریز مغذی

صاحب امتیاز: کرار ضیغمی

مدیر مسئول: علی محمد کردناج

سر‌دبیر: سیدامیر حسینیان وفا

دبیر تحریریه: محمدعلی بهستانی

دبیر سرویس اجتماعی: مسلم حداد

تلفن: ۳۳۳۹۱۶۴۷ فاکس: ۰۲۱۴۲۶۹۵۶۹۶

آدرس: تهران، شهری، دولت آباد، خیابان مرادی، گروه ۱۱۴، بلوک ۱۷، واحد ۱۲

چاپ و لیتوگرافی: معلم

۱۰ خوراکی مفید برای سلامت قلب مردان



را برای کمک به کاهش خطر بیماری قلبی و سکته مصرف نمی‌کنند. برای افزایش امگا ۳، دو بار در هفته ماهی سالمون، شاه ماهی یا ساردین به وعده‌های غذایی خود اضافه کنید. حتی ماهی تن (برخی برندها این کار را انجام می‌دهند) چند گرم اسیدهای چرب امگا ۳ فراهم می‌کند.

دانه کتان

بدر کتان سرشار از فیبر، چربی‌های امگا ۳ و مواد شیمیایی گیاهی به نام لیگنان است که ممکن است به کاهش کلسترول خون و کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند. دانه کتان آسیاب شده را روی ماست، پنیر کوتاژ یا اسموتی، کلوچه، پنکیک و وافل برای فیبر اضافی و کمی پروتئین اضافه کنید.

لوبیا

لوبیا سرشار از فیبر و مواد مغذی سالم برای قلب مانند فولات، منیزیم و آنتی اکسیدان‌هایی هستند که می‌توانند به کاهش فشار خون کمک کنند. فیبر همچنین سطح قند و کلسترول خون را در سطوح سالم‌تری نگه می‌دارد و لوبیاها در سوپ‌ها، سالاد، چیلی، دپچ‌ها و موارد دیگر شگفت‌انگیز هستند

۸ ماده موثر برای کاهش علائم افسردگی

بهداشت، تصور می‌شود که یک ارتباط دو طرفه بین افسردگی ماژور و فلور میکروبی روده وجود دارد. مکانیسم‌های ارتباطی

بین مغز و روده شامل مکانیسم عصبی خودمختار، انتریک، سیستم عصبی مرکزی، سیستم گوارشی – روده‌ای، سیستم ایمنی و سیستم غدد درون ریز را شامل می‌شود. گزارش شده است که افسردگی ماژور با تغییرات فلور میکروبی روده در ارتباط است. نشان داده شده است که پروبیوتیک‌ها با نقش ضد التهابی و آنتی اکسیدانی در پیشگیری از افسردگی می‌توانند تأثیرگذار باشد. پروبیوتیک‌ها در تولید اسیدهای چرب و آمینو اسیدهای ضروری، فاکتورهای پروتئینی پیشگیری از افسردگی نقش دارد. GABA سنتز شده توسط باکتری‌های سلول‌های روده‌ای نقش مهمی در تولید نوروترانسمیترهایی مانند سروتونین، هیستامین، گلوتامین، نوراپی نفرین دارد.

پرو بیوتیک و پره بیوتیک‌ها

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت

