



سال دهم / شماره ۴۵۲ / یکشنبه ۴ خردادماه ۱۴۰۴ / ۱۶ صفحه / قیمت: ۲۰.۰۰۰ تومان

نشانه واضحی که نشان می‌دهد به زوال عقل مبتلا نخواهید شد

ایسنا/خراسان رضوی حافظه اغلب با افزایش سن بدتر می‌شود و این بخشی طبیعی از روند پیری است اما چه زمانی مشکلات خفیف حافظه، نشانه شروع آلزایمر است؟ به نقل از هلت، نتایج تحقیقات نشان می‌دهد، افرادی که متوجه می‌شوند حافظه‌شان در حال بدتر شدن است، کمتر به بیماری آلزایمر مبتلا می‌شوند.

بنابر این این نتایج خوداگاهی یک نشانه سالم محسوب می‌شود. مدت‌هاست که پزشکان گمان می‌کنند افرادی که به نظر می‌رسد از مشکلات حافظه خود بی‌اطلاع هستند، در معرض خطر بیشتری برای زوال عقل قرار دارند اما این یکی از اولین مطالعاتی است که این مورد را بررسی می‌کند. محققان دانشگاه مک گیل در مونترال کانادا، داده‌های ۲۵۰ بیمار را که دچار نقص حافظه خفیف بودند، بررسی کردند. تجربه بیماران از حافظه خود با دیدگاه‌های عینی دوستان و خانواده مقایسه شد. بیمارانی که از مشکلات حافظه خود آگاه نبودند از نظر عصبی وضعیت بدتری داشتند. آنان اختلال متابولیک در مغز و پروتئین‌های آمیلوئید بیشتری داشتند (این موارد با آلزایمر مرتبط هستند).

دو سال بعد، خطر ابتلا به زوال عقل در بیمارانی که بیشتر از مشکلات حافظه خود بی‌اطلاع بودند، سه برابر شد.

دکتر سرژ گوتیه، یکی از محققان این تحقیق گفت: این مورد برای پزشکان کاربرد عملی دارد، افرادی که از مشکلات خفیف حافظه شکایت دارند باید خود را ارزیابی کنند و اطلاعات جمع‌آوری شده از افراد آگاه قابل اعتماد مانند اعضای خانواده یا دوستان نزدیک را در نظر بگیرند.



ورود توزیع یاران سوخت به مرحله جدید



ایسنا توزیع یارانه سوخت در ایران قرار است وارد مرحله‌ای تازه شود؛ مرحله‌ای که در آن، دیگر خبری از کارت‌های هوشمند سوخت نخواهد بود و سهمیه بنزین مستقیماً به حساب بانکی مالکان خودرو واریز می‌شود.

بر اساس این طرح، کارت بانکی افراد جایگزین کارت سوخت می‌شود و سهمیه یارانه‌ای بنزین مستقیماً به حساب بانکی واریز خواهد شد. سپس افراد می‌توانند این سهمیه را در قالب اعتبار از جایگاه‌های سوخت خریداری کنند. طرحی که اجرای آزمایشی آن پیش‌تر در پنج جایگاه سوخت تحت مالکیت شهرداری تهران کلید خورده است و حالا وزارت نفت موظف شده نسخه نهایی آن را تا پایان تیر ماه به اجرا برساند.

کرامت ویس‌کرمی - مدیرعامل شرکت ملی پخش فراورده‌های نفتی - با تأیید آغاز فرایند اجرای این طرح گفت: برای اجرای موفق این طرح، هماهنگی‌های لازم با وزارت اقتصاد، بانک مرکزی و سازمان برنامه و بودجه انجام شده و پیش‌نویس آیین‌نامه

جریمه سنگین برای به‌کارگیری اتباع غیرمجاز!



نسل جدید و عمدتاً دهه هفتادی و هشتادی که تک فرزند بوده و از حمایت خانوادہ برخوردارند به سمت مشاغل نوظهور و جدید با تمسفر جدید و جدا از مشاغل سنتی رفته‌اند و به مشاغل جدید تمایل نشان می‌دهند.

به گفته باقری مهاجرت نخبگان به خارج کشور و رویکرد تحصیل‌کردگی و مدرک‌گرایی در جوانان باعث شده که بخشی از ظرفیت‌های شغلی در کشور مان خالی بماند.

انطور که مدیرکل اداره اشتغال اتباع خارجی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی می‌گوید: بخشی از جامعه از درآمد‌های غیر شغلی برخوردارند و ضرورتی برای داشتن شغل احساس نمی‌کنند. علاوه بر این موارد، نیروی کار اتباع با مشکل تردد و اسکان در شهرهای بزرگ هم مشکلی ندارند.

وی درباره تبعات عدم به‌کارگیری نیروی کار افغانستانی در کشور گفت: اگر ما از نیروی کار افغانستانی استفاده نکنیم در بسیاری از مشاغل خدماتی سخت و زیان‌آور مانند خدمات شهری، تفکیک پسماند و راهسازی، عمران و برخی صنایع و معادن دچار مشکلات مقطعی خواهیم شد. ما مکرراً از شهرک‌های صنعتی و انجمن‌های صنفی گزارشاتی را در رابطه با بحران نیروی انسانی دریافت می‌کنیم که این انجمن‌ها و شهرک‌ها با وجود درج آگهی‌های استخدامی و فرصت‌های شغلی در فضای مجازی و روزنامه‌ها موفق به جذب نیروی کار ایرانی نمی‌شوند.

باقری با بیان اینکه طبق آمارها نیروی کار ایرانی تمایل به انجام هر کاری ندارد و ترجیح می‌دهد از مشاغل موقت و درآمد‌های غیرشغلی برخوردار شود تا اینکه در جست‌وجوی فرصت شغلی موردنظر باشد، افزود: متأسفانه از مجموع ۵۰۰ هزار فرصت شغلی که طی یک سال گذشته در پلن‌تورم و سامانه جست‌وجوی شغل قرار داده شد نزدیک به یک‌چهارم این فرصت‌ها از سوی کارجویان ثبت‌نام‌شده مورد پذیرش قرار گرفته و درصد بالایی از این فرصت‌ها خالی مانده است.

به گفته مدیرکل اداره اشتغال اتباع خارجی وزارت کار، سیات از نیروی انسانی و حفظ تعادل بازار کار را از جمله وظایف این اداره کل برشمرد و به مردم این اطمینان را داد که تا زمانی که امکان جذب نیروی کار ایرانی فراهم باشد، فرصت‌های شغلی در اختیار اتباع خارجی قرار نمی‌گیرد. مگر آنکه مصالح کشور یا ضرورت‌هایی وجود داشته باشد که در این راستا مجوزهای حداقلی صادر می‌شود.

پیش‌تر سید مالک حسینی - معاون اشتغال وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی - ضمن اشاره به حضور اتباع خارجی در بازار کار تهران، ساماندهی نیروی کار خارجی را ضروری اما حذف کامل آنها را غیرواقع‌بینانه دانسته و گفته بود: تنها پرداخت حقوق و مزایا برای جذب و حفظ نیروی کار کافی نیست، بلکه باید به سمت بسته‌های تشویقی نظیر تامین مسکن و سایر حمایت‌های رفاهی برویم.

اتباع خارجی نمی‌توانند در مشاغل کلیدی و پست‌های حساس دولتی و شرکت‌ها و سازمان‌های وابسته به دولت به کار گرفته شوند و فعالیت آنها در سازمان‌های دولتی و نهادهای عمومی، صنایع استراتژیک، صنایع دفاعی و نفت و گاز و معدن ممنوع است. امکان فعالیت اتباع خارجی در بخش‌های حقوقی و قضایی نیز به جهت دفعه‌های امنیتی و فرهنگی وجود ندارد و به جهت حفظ امنیت و انضباط اجتماعی به کارگیری اتباع بیگانه دارای سابقه کیفری یا محدودیت‌هایی همراه است و مجوز کار برای این دسته افراد صادر نمی‌شود.

حمید نجف - فعال حوزه کار - بر ضرورت ساماندهی اتباع بیگانه در کشور تأکید کرده و می‌گوید: حضور اتباع بیگانه در سال‌های اخیر و افزایش ورود غیرقانونی آنها بر بازار کار ایران و پارامی ملاحظاتی امنیتی و اجتماعی تأثیر گذار بوده است. از یکسو نیازمند استفاده بهینه از نیروی کار خارجی هستیم، از سویی برای جلوگیری از تأثیر منفی و مخرب حضور اتباع بر فرصت‌های شغلی داخلی به ویژه در بخش کارگری باید تمهیدات لازم را در پیش بگیریم.

وی خواستار نظارت صحیح و دقیق بر بازار کار ایران شده و درباره نحوه حضور اتباع و نیروهای خارجی در بازار کار ایران می‌گوید: معتقدم در برنامه بلندمدت می‌توان بازار

ایسنا: به اعتقاد کارشناسان حضور گسترده اتباع غیرمجاز در مشاغل مختلف به ویژه در بخش‌های ساختمانی و خدماتی، باعث کاهش فرصت‌های شغلی برای کارگران ایرانی شده است و این موضوع ضرورت آگاهی کارفرمایان از قوانین مجازات و جریمه‌های مرتبط را دوچندان می‌کند. برخی از کارفرمایان به دلیل هزینه کمتر نیروی کار غیرمجاز و نیرداختن حقوق و دستمزد قانونی به سمت استفاده از نیروی کار خارجی رفته‌اند. غافل از اینکه جریمه‌های سنگین و مالیات چندبرابر در انتظار آنها خواهد بود.

در طول سال‌های اخیر و در سطح جهان، اعزام نیروی کار به خارج از کشور به یک پدیده در حال رشد تبدیل شده و افراد به دنبال فرصت‌هایی برای کسب و کار در کشورهای خارجی هستند. در عین حال بسیاری از کشورهای پیشرفته دنیا تلاش می‌کنند کمبود نیروهای کار خود را از طریق پذیرش نیروهای کار بین‌المللی جبران کنند.

بنابر این جذب و به کارگیری نیروی کار خارجی در تمام کشورها وجود دارد و کشور مانیز از آن مستثنی نیست. منتهی به جهت تعادل عرضه و تقاضا در بازار کار، جلوگیری از اشتغال فرصت‌های شغلی توسط اتباع خارجی و همچنین مسائل امنیتی، اقتصادی و اجتماعی این امر باید تحت کنترل و نظارت صورت گیرد و حضور اتباع و نیروهای کار خارجی ساماندهی شود و در عین حال جلوی ورود غیرقانونی اتباع غیرمجاز به کشور گرفته شود.

اشتغال اتباع خارجی در ایران نیازمند رعایت شرایط مختلفی است که می‌تواند بر توانایی این افراد برای ورود و کار در بازار کار تأثیرگذار باشد. از این رو کارفرمایان و اتباع خارجی باید به این شرایط توجه ویژه داشته باشند تا از بروز مشکلات قانونی و اجتماعی جلوگیری کنند.

در کشور ما اشتغال مهاجرین خارجی تحت قوانین خاصی است و هدف آن حمایت از بازار کار داخلی و کنترل ورود نیروی کار خارجی به کشور است. برابر ماده ۱۲۰ قانون کار، اتباع بیگانه نمی‌توانند در ایران مشغول به کار شوند مگر آن که دارای روادی ورود با حق کار مشخص باشند و مطلق قوانین و آیین‌نامه‌های مربوطه، پروانه کار دارند.

اشتغال نیروهای کار خارجی در ایران باید تابع قوانین کار و سازمان تامین اجتماعی باشد و این مساله شامل رعایت ساعات کار، پرداخت حق بیمه و حفظ حقوق سایر کارگران است. کارفرمایان موظفند تمام حقوق قانونی از جمله دستمزد، بیمه، زمان استراحت و سایر مزایا را برای اتباع خارجی طبق قانون در نظر بگیرند. از این رو به کارگیری نیروی کار خارجی علاوه بر کسب مجوزهای لازم، نیازمند رعایت قوانین کار و تامین اجتماعی است.

مساله بعد برخورداری مجوز کار توسط اتباع خارجی است. همه اتباع خارجی که قصد کار در ایران را دارند موظف به دریافت مجوز کار از وزارت کار هستند. این مجوز به طور معمول به مدت یکسال صادر می‌شود و در صورت نیاز قابل تمدید است. برای دریافت مجوز لازم است که متقاضیان برخی مدارک هویتی را ارائه دهند.

اما صرفنظر از حضور قانونی اتباع بیگانه و تأکید کارشناسان و تحلیلگران اقتصادی مبنی بر جلوگیری از ورود غیرقانونی و بی رویه اتباع به کشور نحوه حضور اتباع بیگانه در بازار کار داخلی موضوعی قابل تأمل است.

از یکسو مباحثی نظیر خالی ماندن برخی فرصت‌های شغلی در کشور مطرح و اعلام می‌شود که نیروی کار ایرانی تمایلی به پذیرش این شغل‌ها ندارد؛ از سوی دیگر بحث تعادل در عرضه و تقاضای بازار کار و جلوگیری از آسیب حضور اتباع بیگانه به جامعه کارگری مطرح می‌شود.

در همین راستا علی باقری - مدیرکل اداره اشتغال اتباع خارجی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی - درباره حضور اتباع خارجی در بازار کار ایران معتقد است که بخش عمده بازار ایران در اختیار اتباع خارجی قرار ندارد زیرا آمارهای موضوع را ثابت نمی‌کند و بیشتر بحث عدم توازن مطرح است.

وی با اشاره به خالی ماندن ظرفیت‌ها و فرصت‌های شغلی برای نیروی کار ایرانی، می‌گوید: مذهب‌هاست که با تغییر فرهنگ کار در کشور مواجه هستیم به این معنی که

خبر سلامت

بدن چگونه جلوی خونریزی را می‌گیرد؟

خون، مایعی با ترکیب پیچیده است و از اجزای مهمی تشکیل شده که وظایف حیاتی را برعهده دارند.

به گزارش ایسنا و بمسایت تخصصی «کتورسین» در مقاله جدید خود با ارائه جزئیاتی درباره ساختار و وظایف این مایع حیاتی در بدن آورده است: خون (۱) از گلبول‌های قرمز تشکیل شده که به بافت‌های بدن اکسیژن می‌رساند. (۲) گلبول‌های سفید که با عفونت‌ها مبارزه می‌کنند و (۳) پلاکت‌ها که جمع می‌شوند تا به قطع خونریزی کمک کنند.

گلبول‌های قرمز، پروتئین مخصوصی موسوم به هموگلوبین دارند که عامل رنگ قرمز خون است.

بخش زردرنگ و مایع خون هم پلاسما نام دارد. بیش از ۹۰ درصد پلاسما از آب تشکیل شده و بخش باقیمانده حاوی مولکول‌هایی است که به لخته شدن خون و قطع خونریزی کمک می‌کنند.

معمولاً وقتی جایی از بدن دچار زخم، بریدگی و خراشیدگی می‌شود، محل را فشار می‌دهیم تا جلوی خونریزی را بگیریم. خونریزی قطع می‌شود و ظرف یک تا دو هفته زخم بهبود پیدا می‌کند.

اما سوا لی که در این مقاله مطرح شده این است که خون چگونه در بدن جریان پیدا می‌کند، چرا خونریزی می‌کنیم و از آن مهم‌تر اینکه بدن چگونه جلوی خونریزی را می‌گیرد؟ «مایکل سکرس»، متخصص خون‌شناسی از دانشگاه «میامی» در ادامه این مقاله به این سوال پاسخ می‌دهد.

خون از کجا می‌آید و به کجا می‌رود؟ مغز استخوان، محلی است که گلبول‌ها در آن ساخته می‌شوند و سپس از آنجا وارد رگ‌ها می‌شوند و رگ‌ها نیز لوله‌هایی هستند که مسیر سفر خون در سراسر بدن را تشکیل می‌دهند.

رگ‌ها، خون را به قلب می‌رسانند و این مایع حیاتی از شاه‌رگ‌های قلب به باقی بدن منتقل می‌شود. خون روزانه حدود ۱۹ هزار و ۳۱۲ کیلومتر در رگ‌های بدن انسان بالغ سفر می‌کند.

قلب نیز موتور قدرتمند است که خون را داخل رگ‌ها پمپا می‌کند تا اکسیژن و مواد مغذی را به اندام‌ها و پوست برساند. ابتدا بطن راست قلب، خون را به ریه‌ها پمپ می‌کند که حاوی اکسیژن هوایی است که تنفس می‌کنیم. در این‌جا، هموگلوبین موجود در گلبول‌های قرمز، اکسیژن را می‌گیرد و به قلب می‌برد.

سپس بطن چپ قلب، خون حاوی اکسیژن را به باقی بدن می‌رساند. گلبول‌های قرمز پس از اینکه محموله اکسیژن را تحویل دادند به بطن راست قلب بازمی‌گردند تا باز هم اکسیژن بگیرند و دوباره به سراسر بدن سفر کنند.

چرا خونریزی می‌کنیم؟ پوست، لایه‌ای محافظ روی بدن ایجاد می‌کند و وقتی این لایه آسیب می‌بیند، رگ‌های خونی زیر آن پاره می‌شوند و خون به بیرون نشت می‌کند.

بریدگی کوچک فقط رگ‌های کوچک نزدیک به پوست را پاره می‌کند و فقط لایه‌ای خون بیرون می‌چکد اما بریدگی عمیق ممکن است رگ‌های بزرگتر را پاره کند و باعث خونریزی بیشتری شود. وقتی دست یا پایمان به جایی می‌خورد، رگ‌های کوچک پاره می‌شوند بدون اینکه پوست آسیب ببیند، خون زیر پوست جمع و کیودی ایجاد می‌شود.

بدن چگونه جلوی خونریزی را می‌گیرد؟

از آنجا که قلب همچنان خون را به سراسر بدن پمپا می‌کند، خون هم همچنان در محل بریدگی نشت می‌کند تا وقتی که محل آسیب‌دیدگی بسته شود. برای قطع خونریزی، رگ پاره‌شده مواد شیمیایی آزاد می‌کند تا پروتئین‌های فعال شوند که در محل بریدگی تجمع می‌کنند و روی خف‌ره را می‌پوشانند. به این ترتیب، رگ بسته و جلوی خروج خون بیشتر گرفته می‌شود. احتمالاً نتیجه‌اش را روی پوستتان دیده‌اید که روی خراشیدگی یا بریدگی زخم می‌بیند. فشار دادن جراحت در قطع خونریزی موثر است زیرا دیواره‌های رگ را به هم می‌فشارد تا جریان خون کاهش پیدا کند و این به تشکیل لخته برای پوشاندن بریدگی و آغاز روند ترمیم کمک می‌کند.

روابط عمومی و هوش مصنوعی؛

هم افزایی یا تهدید؟

علی محمد کردناج (مدیرمسئول هفته نامه

چشم‌انداز بازار)

در دنیایی که فناوری با سرعتی بی‌سابقه در حال تغییر قواعد بازی است، حرفه‌ی روابط عمومی نیز از این دگرگونی مصون نمانده است. در رأس این تحولات، هوش مصنوعی (AI) ایستاده است؛ پدیده‌ای که دیگر تنها موضوع مقالات علمی و مباحث دانشگاهی نیست، بلکه به واقعیت زندگی حرفه‌ای ما وارد شده و در حال بازتعریف نقش‌ها، فرآیندها و حتی فلسفه روابط عمومی است.

در این سرمقاله قصد داریم نگاهی تحلیلی به تأثیرات هوش مصنوعی بر روابط عمومی بیندازیم، فرصت‌ها و تهدیدها را بررسی کنیم، و مسیر پیش‌روی فعالان این حوزه را ترسیم نماییم.

باز تعریف روابط عمومی در عصر دیجیتال

روابط عمومی تا همین یکی دو دهه پیش عمدتاً مبتنی بر تعامل انسانی، رسانه‌های سنتی، نگارش بیانیه‌های خبری و برگزاری رویدادهای حضوری بود. اما با گسترش اینترنت، ظهور شبکه‌های اجتماعی و تغییر رفتار مخاطبان، روابط عمومی نیز ناگزیر شد پا به دنیای دیجیتال بگذارد.

امروز، مخاطبان نه‌تنها مصرف‌کننده پیام هستند، بلکه تولیدکننده، مفسر و حتی منتشرکننده محتوا نیز محسوب می‌شوند. در چنین فضایی، تنها آن دسته از روابط عمومی‌ها موفق خواهند بود که هم از فناوری‌های نو بهره ببرند و هم همچنان اصول انسانی ارتباط را حفظ کنند.

قدرت‌های تازه‌ی هوش مصنوعی

هوش مصنوعی فرصت‌هایی را پیش روی روابط عمومی قرار داده که تا پیش از این، حتی تصورشان دشوار بود. برخی از مهم‌ترین کاربردهای هوش مصنوعی در این حوزه عبارتند از:

پایش رسانه‌ها و هوشمند: ابزارهای مبتنی بر AI می‌توانند به‌صورت شبانه‌روزی هزاران منبع خبری، شبکه اجتماعی و پلتفرم دیجیتال را پایش کرده و تحلیل احساسات، روندهای خبری و تهدیدهای احتمالی را ارائه دهند.

تحلیل داده‌های مخاطب: با استفاده از الگوریتم‌های یادگیری ماشین، می‌توان رفتار مخاطبان را تحلیل و محتوای متناسب با علایق، زبان و نیاز آنان تولید کرد. تولید خودکار محتوا: از تولید اخبار اولیه گرفته تا نوشتن تیترو، توضیح محصول، ایمیل‌های بازاریابی و حتی پست‌های شبکه‌های اجتماعی، ابزارهای تولید محتوا به یاری متخصصان آمده‌اند.

چت‌بات‌ها و پاسخ‌گویی بلادرنگ: استفاده از چت‌بات‌های هوشمند در تعامل با مخاطب، مخصوصاً در سازمان‌های بزرگ، باعث افزایش سرعت، دقت و رضایت مخاطبان شده است.

پیش‌بینی بحران‌ها: هوش مصنوعی می‌تواند از طریق تحلیل داده‌های تاریخی و زنده، نشانه‌های وقوع بحران را زودتر شناسایی کند و به تیم روابط عمومی هشدار دهد.

چالش‌ها و ملاحظات اخلاقی

اما همان‌قدر که هوش مصنوعی می‌تواند تسهیل‌گر باشد، می‌تواند پیچیدگی‌ها و تهدیدهایی نیز به همراه داشته باشد. مهم‌ترین چالش‌ها عبارتند از:

فقدان بُعد انسانی: ارتباطات صرفاً فنی یا ماشینی، نمی‌تواند جای ارتباطات انسانی، همدلی و درک عاطفی را بگیرد. یکی از نگرانی‌ها، تبدیل روابط عمومی به فعالیتی بی‌روح و الگوریتم‌محور است.

داده‌کاوی بدون رضایت: استفاده از اطلاعات کاربران برای تحلیل‌های هوش مصنوعی گاهی بدون رضایت صریح آنان انجام می‌شود که می‌تواند اعتماد عمومی را خدشه‌دار کند.

اخلاق در تولید محتوا: آیا محتوایی که توسط هوش مصنوعی تولید می‌شود، صداقت و اصالت لازم را دارد؟ آیا مرزی میان «اطلاع‌رسانی» و «دست‌کاری» باقی می‌ماند؟

تهدید برای نیروی انسانی: برخی نگرانند که هوش مصنوعی جای نیروی انسانی را بگیرد؛ هرچند به نظر می‌رسد آینده روابط عمومی ترکیبی از انسان و ماشین خواهد بود، نه حذف یکی به نفع دیگری.

روابط عمومی آینده: ترکیبی از مهارت انسانی و توانایی فناوریانه

آینده روابط عمومی متعلق به متخصصانی است که علاوه بر دانش کلاسیک این حوزه، با ابزارهای تحلیلی، الگوریتم‌ها و فناوری‌های نو آشنا باشند. تسلط بر ابزارهای هوشمند، در کنار مهارت‌هایی چون نویسندگی خلاق، تفکر انتقادی و مدیریت بحران، می‌تواند چهره‌ای نو از روابط عمومی بسازد. مدیران سازمان‌ها نیز باید نگاه خود به روابط عمومی را تغییر دهند. این حوزه دیگر صرفاً بخشی برای تهیه خبر و پاسخ به رسانه‌ها نیست، بلکه موتور محرکه برند، خط مقدم مدیریت افکار عمومی و نهاد اصلی مسئولیت اجتماعی سازمان است.

جمع‌بندی: فناوری با چاشنی انسان‌محوری

هوش مصنوعی آمده است تا به روابط عمومی توان بیشتری ببخشد، اما نه به‌قیمت حذف ماهیت انسانی این حرفه. روابط عمومی هوشمند، نه به‌معنای حذف انسان، بلکه به‌معنای توانمندتر شدن او با استفاده از ابزارهای نوین است. سازمان‌هایی که بتوانند بین تکنولوژی و اصالت انسانی تعادل برقرار کنند، در مسیر تحول و رقابت، یک گام جلوتر خواهند بود. آینده در اختیار کسانی است که هم‌زمان قلب مخاطب را می‌فهمند و قدرت فناوری را می‌شناسند.

بیش از ۷۰۰ نفر از متخصصان دانشگاهی و مراکز پژوهشی کشور با جابجایی مرجعیت کنوانسیون تنوع زیستی از وزارت جهاد کشاورزی به سازمان حفاظت محیط زیست مخالفت کردند.

به گزارش خبرنگارمهر، بیش از ۷۰۰ نفر از اعضای هیئت علمی و متخصصان مرتبط با تنوع زیستی از دانشگاه‌ها و مراکز پژوهشی کشور از جمله دانشگاه‌های تهران، تربیت مدرس، فردوسی مشهد، صنعتی اصفهان، تبریز، علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان، بوعلی همدان، زنجان، رازی کرمانشاه، سمنان، محقق اردبیلی، کردستان، شهید مدنی آذربایجان، ایلام، زابل، آزاد اسلامی، پیام نور و مؤسسات تحقیقاتی مختلف سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی با نامه‌ای به رئیس جمهور و معاون اول رئیس جمهور خواهان توقف انتقال مرجعیت کنوانسیون تنوع زیستی از وزارت جهاد کشاورزی به سازمان حفاظت محیط زیست شدند.

اخیراً موضوع جابجایی مرجعیت کنوانسیون تنوع زیستی از وزارت جهاد کشاورزی به سازمان حفاظت محیط زیست با پیگیری عده‌ای در کمیته‌های تخصصی دولت مطرح شده و این انتقال شکل جدی به خود گرفته است. متخصصان امضا کننده این نامه‌ها معتقدند که به دلایل زیادی این انتقال را از نظر کارشناسی درست ندانسته و ممکن است برای منافع ملی تبعات زیادی را به دنبال داشته باشد. علاوه بر متخصصان برخی انجمن‌های علمی و نمایندگان مجلس نیز این جابجایی را درست ندانست‌اند.

تنوع زیستی و منابع ژنتیکی گیاهی، جانوری و میکروارگانیسم‌ها به عنوان پایه و اساس زندگی بشری و امنیت غذایی مردمان در سطح جهان شناخته می‌شوند. عدم وجود تنوع زیستی و منابع ژنتیکی، مساوی است با نابودی زندگی و بشر. به همین دلیل شناسایی، حفاظت و بهره‌برداری درست از منابع دارای اهمیت حیاتی برای بشر دارد. کنوانسیون تنوع زیستی به عنوان یکی از کنوانسیون‌های مهم و چارچوب‌دار سازمان ملل متحد است که در سال ۱۹۹۲ با هدف حفاظت از تنوع زیستی، بهره‌برداری پایدار از تنوع زیستی و منابع ژنتیکی و دسترسی و تسهیم عادلانه منافع حاصل از بهره‌برداری منابع ژنتیکی در سطح جهانی تصویب شد و در حال حاضر حدود ۱۹۸ کشور دنیا و از جمله جمهوری اسلامی ایران عضو آن هستند.

نظر به اینکه کشور ما با بیش از ۵۰ هزار گونه گیاهی و جانوری و پندپایان به عنوان یکی از ۲۵ کشور با تنوع زیستی بالا است و اهداف کنوانسیون در سطح جهانی، سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی برای حفاظت، بهره‌برداری پایدار و تسهیم منافع حاصل از تنوع زیستی و منابع

ژنتیکی است، این کنوانسیون برای کشور ما دارای اهمیت دو چندانی است، ضمن اینکه با توجه به چارچوب جهانی تنوع زیستی که اخیراً در کنوانسیون به تصویب رسیده، کشورها باید گام‌های بزرگی برای حفاظت از تنوع زیستی بردارند. بنابراین کشور ما نیز باید در این خصوص با مشارکت همه دستگاه‌های اجرایی و مردم، گام‌های بزرگی در جهت حفاظت و بهره‌برداری پایدار از تنوع زیستی و منابع ژنتیکی خود بردارد.

از سال ۱۳۷۵ که جمهوری اسلامی ایران به عضویت کنوانسیون در آمده است تا سال ۱۳۹۷، مرجعیت کشور در وزارت امور خارجه مستقر بوده است. نظر به تخصصی بودن موضوع تنوع زیستی و شرح وظایف گسترده وزارت جهاد کشاورزی در ارتباط با تنوع زیستی بر اساس قوانین بالادستی و لزوم مشارکت فعال در نشست‌های جهانی مرتبط با موضوع، هیئت دولت در سال ۱۳۹۷ با انتقال مرجعیت کنوانسیون تنوع زیستی از وزارت امور خارجه به وزارت جهاد کشاورزی موافقت کرد و تاکنون این دبیرخانه در وزارت جهاد کشاورزی در محل سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج وزارت جهاد کشاورزی مستقر است.

متخصصان امضاکننده نامه معتقدند که با توجه به شرح وظایف قانونی وزارت جهاد کشاورزی که حفاظت از تنوع زیستی، منابع طبیعی و ذخایر ژنتیکی و بانک ژن در محدوده امور مربوط به زراعت، باغیاتی، جنگل، مرتع، بیابان، شیلات، دام، طیور، آبزیان، زنبورداری و خوراک دام و طیور و بیماری‌ها و آفات مرتبط و آب‌های تحت حاکمیت و صلاحیت‌جمهوری اسلامی ایران اعم از آب‌های داخلی، مرزی و دریایی است، وظیفه اصلی شناسایی، حفاظت و بهره‌برداری پایدار از تنوع زیستی کشور در بیش از ۱۴۵ میلیون هکتار (بیش از ۸۵ درصد مساحت کشور از ۱۶۴ میلیون هکتار کل وسعت کشور، بر عهده این وزارتخانه است. از طرف دیگر وظایف بین‌المللی تنوع زیستی کشور از جمله مرجعیت و نقطه تماس ملی در خصوص پروتکل ایمنی زیستی کارتاها و پروتکل ناگويا و همچنین دبیرخانه شورای ملی مدیریت منابع ژنتیکی کشور در وزارت جهاد کشاورزی مستقر است.

دلیل دیگر مخالفت با جابجایی، وجود زیرساخت و تخصص گسترده در بدنه وزارت جهاد کشاورزی یعنی سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی است که به هیچ وجه در سازمان حفاظت محیط زیست وجود ندارد. سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی (تات) وزارت جهاد کشاورزی ۲۱ مؤسسه / مرکز تحقیقاتی و پژوهشگاه ملی و ۲۴ مرکز تحقیقات و آموزش استانی (با سابقه حدود ۱۰۰ ساله) است که در آنها حدود ۱۹۰۰ نفر عضو

تشریح ابعاد این مسئله و راهکارهای پیش روی صادرکنندگان ایرانی پرداخت و گفت: عراق در چارچوب قانون حمایت از تولید داخل، بر واردات برخی کالاها تعرفه وضع کرده که این موضوع صرفاً شامل ایران نبوده و تمامی کشورها را در بر می‌گیرد.

پیلتن توضیح داد: عراق برای کالاهایی که توان تولید داخلی آن را دارد، از طریق افزایش تعرفه واردات حمایت می‌کند. این موضوع شامل بسیاری از محصولات از جمله ظروف پلاستیکی، کالاهای یکبار مصرف و همچنین محصولات کشاورزی است. در مورد محصولات کشاورزی، حمایت تعرفه‌ای به‌صورت فصلی اعمال می‌شود و این اقدام نیز جنبه حمایتی دارد، نه محدودسازی.

دستیار رئیس سازمان توسعه تجارت در امور بین‌الملل تأکید کرد: بنابراین در دوره‌هایی که تولید داخلی کالاهای عراقی کفایت می‌کند، کالاهای مشابه خارجی مشمول تعرفه‌های بالا یا حتی ممنوعیت موقت واردات می‌شوند.

تعرفه‌ها شناور و وابسته به توان تولید داخلی عراق است

وی با اشاره به تجربه برخی صادرکنندگان ایرانی که اخیراً در مرز عراق با افزایش تعرفه روبه‌رو شده‌اند اظهار کرد: گاهی اوقات صادرکنندگان مادر مرز متوجه افزایش ناگهانی تعرفه‌ها می‌شوند، اما این افزایش به‌صورت کلی

اعمال می‌شود و منحصر به ایران نیست؛ به‌طور مثال، صادرکننده‌ای که شکلات صادر می‌کرد نیز با این موضوع مواجه شده بود. مشاوررئیس سازمان توسعه تجارت همچنین تأکید کرد: تعرفه‌های وارداتی عراق بسته به نوع کالا، میزان تولید داخلی آن و سهم بازار متفاوت است؛ به عنوان مثال، اگر کالایی به‌طور کامل در داخل عراق تولید شود، ممکن است تعرفه واردات آن به‌طور کامل افزایش یابد. اما اگر فقط ۳۰ درصد نیاز بازار توسط تولید داخل تأمین شود، دولت عراق تعرفه‌ای پایین‌تر اعمال می‌کند تا بقیه نیاز از طریق واردات تأمین شود.

توصیه به صادرکنندگان: تنوع

روش‌های ورود به بازار عراق

او یکی از اهداف دیگر دولت عراق را جذب سرمایه‌گذاری خارجی دانست و افزود: عراق به دنبال آن است که صادرکنندگان خارجی از جمله ایرانی‌ها به جای صادرات صرف، در داخل عراق سرمایه‌گذاری و تولید کنند. این روند می‌تواند ضمن کاهش هزینه‌ها، از مزایای حمایتی دولت عراق در بخش سرمایه‌گذاری نیز بهره‌مندشود. پیلتن تصریح کرد: شرکت‌های ایرانی برای حفظ بازار عراق، می‌توانند از روش‌هایی مانند تولید مشترک، انتقال فناوری یا تأسیس واحدهای تولیدی در داخل عراق استفاده کنند که علاوه‌بر کاهش هزینه‌های تعرفه‌ای، به تقویت روابط اقتصادی دوجانبه نیز کمک می‌کند.

چرا امسال کلزا کمتر کشت شد؟



هیئت علمی متخصص و حدود ۲۰۰۰ نفر کارشناس و محقق فعالیت دارند. این نیروی انسانی دارای توان علمی و کارشناسی بسیار بالایی برای شناسایی و حفاظت و مطالعه جنبه‌های مختلف تنوع زیستی و ذخایر ژنتیکی است. در این مؤسسات و مراکز تحقیقاتی بیش از ۵ میلیون نمونه منابع در بیش از ۵۰۰ باغ گیاه‌شناسی، کلکسیون، بانک ژن و هراریوم نگهداری می‌شوند. سازمان تات به‌روزترین نیروهای متخصص در حوزه تنوع گونه‌ای و زیر شاخه‌های فوق تخصصی آن، اعم از فیلوژنی کلاسیک، پارسیمونی، لایکلیهود و ردپندی طبیعی، و در حوزه تنوع ژنتیکی و زیر شاخه‌های فوق تخصصی آن، اعم از بیوانفورماتیک، تولی دیجیتال و زیست‌فناوری را در همه گروه‌های جانشینان اعم از گیاهان، جانوران و میکروارگانیسم‌ها دارا است.

دلیل دیگر مخالفت، تغییرات گسترده در چشم‌اندازها و اقدامات برنامه جهانی تنوع زیستی ذیل کنوانسیون تنوع زیستی است.

موضوع و چالش‌های اصلی در مذاکرات کنوانسیون تنوع زیستی به سمت حوزه‌های نوین از قبیل زیست شناسی مصنوعی، ژن درایو، مهندسی ژنتیک، و اطلاعات تولایی‌های دیجیتال (DSI) رفته است که متخصصان و کارشناسان و

چرا عراق تعرفه واردات را افزایش داد؟؛ ایران هدف خاص این تصمیم نیست

افزایش تعرفه و ممنوعیت واردات موضوع جدیدی نیست

همچنین عبدالامیر ربیهاوی، مدیرکل دفتر غرب آسیا سازمان توسعه تجارت ایران در گفتگو با خبرنگار مهر در توضیحی درباره سیاست‌های تجاری عراق گفت: موضوع ممنوعیت یا افزایش نرخ تعرفه واردات، مسئله‌ای جدید در تعاملات تجاری با عراق نیست و سابقه‌دار است.

ربیهاوی افزود: برخی کالاها بر اساس قانون حمایت از تولید داخل عراق و بنا به درخواست واحدهای تولیدی عراقی، مشمول ممنوعیت واردات یا افزایش تعرفه می‌شوند.

وی تأکید کرد: رویکرد جمهوری اسلامی ایران در این زمینه همواره مبتنی بر تعامل، گفتگو و پیگیری از طریق وزارت تجارت عراق بوده و پس از بررسی‌های لازم، موضوع به تولیدکنندگان و صادرکنندگان ایرانی اطلاع‌رسانی می‌شود تا تصمیمات لازم برای ادامه فعالیت تجاری خود اتخاذ کنند.

نکته مهم آنکه مسئولان سازمان توسعه تجارت تأکید کردند بازار عراق همچنان از اولویت‌های اصلی صادراتی ایران است. فعالان اقتصادی می‌توانند با سرمایه‌گذاری مستقیم، تولید مشترک یا تأسیس نمایندگی و کارخانه در خاک عراق، ضمن کاهش هزینه‌ها، از حمایت‌های قانونی دولت این کشور نیز بهره‌مند شوند.



اوره در این محصول بالا است. کمبود این کود باعث شد تا در سال زراعی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ کشت کلزا نسبت به سال زراعی قبل از آن کمتر باشد.

وی پیش بینی کرد که اسامل برداشت کلزا ۳۰ درصد کمتر از سال گذشته باشد.

این کارشناس بخش کشاورزی با اشاره به حساس بودن این محصول، گفت: کلزا نسبت به گندم یا جو یا دیگر محصولات کشاورزی با تنش‌های حرارتی (گرم و سرد شدن هوا) ریزش بسیار زیادی دارد. مکانیزاسیون یا کمباین که اخیراً در اختیار داریم، نمی‌تواند در این مدت کوتاه که تخصیص داده شده برای برداشت پاسخگو باشد. بنابراین، در این بخش هم ۳۰ درصد ریزش محصول به دلیل شرایط جوی و تنش‌های حرارتی بهاره برای این محصول اتفاق می‌افتد.



در پی انتشار اخباری درباره افزایش ناگهانی تعرفه بر کالاهای ایرانی در عراق، مسئولان سازمان توسعه تجارت اعلام کردند که این تصمیم صرفاً متوجه ایران نبوده و در راستای حمایت از تولیدداخلی عراق است.

به گزارش خبرنگار مهر، در روزهای اخیر، گزارش‌هایی در برخی رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی منتشر شده که از اعمال تعرفه‌های سنگین از سوی دولت عراق بر کالاهای صادراتی ایران حکایت دارد. موضوعی که به‌زمزم برخی فعالان اقتصادی، روند تجارت میان دو کشور را تحت‌تأثیر قرار داده و باعث توقف برخی محموله‌ها در مرزها شده است.

افزایش تعرفه برای همه کشورها اعمال می‌شود

در این رابطه فرزاد پیلتن، مشاور رئیس سازمان توسعه تجارت ایران و دستیار وی در امور بین‌الملل در گفتگو با خبرنگار مهر، به

رئیس پیشین اتاق اصناف کشاورزی گفت: کشت کلزا در سال زراعی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ کاهش یافت چون بارش مناسب نبود، کود مورد نیاز تأمین نشد و قیمت خرید تضمینی آن رضایت‌بخش نبود.

به گزارش خبرنگار مهر، ۳۲ قلم از محصولات کشاورزی جز کالاهای اساسی بوده که مهم‌ترین آن گندم با بالاترین میزان مصرف در کشور و پس از آن برنج در رتبه دوم است. کلزا نیز از مجموعه دانه‌های روغنی بوده که در ایران کشت آن درصد کمی را به خود اختصاص داده است.

قاسم پیشه‌ور، رئیس پیشین اتاق اصناف کشاورزی درباره وضعیت تولید این دانه روغنی در کشور به خبرنگار مهر گفت: با توجه به شرایطی که در فصل پاییز سال گذشته وجود داشت متأسفانه کاشت کلزا به نسبت سال زراعی

سایه سنگین ۳ میلیون خودروی فرسوده بر سر ایران؛ چه باید کرد؟



خودروهای فرسوده که بعضاً دهه‌هاست در خیابان‌ها تردد می‌کنند، منبع اصلی آلاینده‌های خطرناک، عامل بخشی از تصادفات مرگبار و یکی از دلایل اصلی مصرف بی‌رویه سوخت در کشور محسوب می‌شوند.

به گزارش خبرنگار مهر، طبق داده‌های وزارت صمت، تعداد خودروهای سواری در حال تردد در کشور ۲۱ میلیون دستگاه است که از این تعداد یک میلیون و ۳۰۰ هزار دستگاه که ۶ درصد این خودروها را تشکیل می‌دهد فرسوده است البته اگر سن فرسودگی را ۱۵ سال در نظر بگیریم تعداد این خودروها به حدود ۳ میلیون دستگاه می‌رسد. همچنین حدود ۶۰۰ هزار دستگاه خودروی فرسوده در بخش ناوگان عمومی داریم.

این خودروها سهم عمده‌ای در آلودگی هوای کلانشهرهایی چون تهران، مشهد، تبریز، اصفهان و اهواز دارند و بر اساس برآوردها تنها در تهران، بیش از ۳۰ درصد از ذرات معلق خطرناک ناشی از همین خودروها وارد هوا می‌شود که در همین روزها نیز هوای تهران همراه با گرمای شدید، آلودگی غیرقابل وصفی را تجربه می‌کند.

آنتور که کارشناس می‌گویند خودروهای فرسوده مهم‌ترین منابع تولید آلاینده‌های خطرناک مانند CO، NOx، PM۱۰ و PM۲.۵ هستند که مستقیماً سلامت انسان‌ها را تهدید می‌کنند. آمارهای وزارت بهداشت نیز حاکی از آن است که سالانه بیش از ۴۰ هزار مرگ زودرس در ایران به آلودگی هوا مرتبط است.

همچنین، فرسودگی این خودروها باعث افزایش مصرف سوخت، اتلاف انرژی و وابستگی بیشتر کشور به واردات بنزین و فرآورده‌های نفتی شده است؛ امری که فشار مضاعفی بر منابع مالی و زیست‌محیطی کشور وارد می‌کند.

اسقاط ۲ میلیون و ۴۱۶ هزار خودرو از ۱۳۸۶ به این سو

در سال‌های قبل اسقاط خودروهای فرسوده یکی از اولویت‌های دولت‌ها اعلام و مقرر شده بود از سال ۸۸ به بعد سالانه ۳۰ درصد از خودروهای فرسوده اسقاط شود که به دنبال آن حتی در سال ۱۳۹۶ بیش از ۳۳۰ هزار خودرو نیز اسقاط شد با این حال به دلیل ممنوعیت واردات از سال ۱۳۹۷ و وابستگی اسقاط خودروهای فرسوده به واردات

خودرو (به ازای واردات هر یک دستگاه خودرو، باید یک یا چند خودروی فرسوده توسط واردکنندگان از رده خارج شود) طرح اسقاط خودرو نیز به حال خود رها شد به گونه‌ای که اسقاط خودرو در سال به کمتر از ۲۰ هزار دستگاه رسیده بود؛ بر همین اساس در سال ۹۸ از مجموع ۷ هزار دستگاه، در سال ۹۹ حدود ۱۳ هزار دستگاه، در سال ۱۴۰۰ حدود ۲۸ هزار دستگاه و در سال ۱۴۰۱ نیز کمی بیش از ۳۰ هزار دستگاه خودروی فرسوده اسقاط شد.

با توجه به وضعیت ناهموار خودروهای فرسوده، تقریباً ۶ سال پیش قانون ساماندهی صنعت خودرو مورد بحث در مجلس قرار گرفت و بعد از سه سال این قانون در خرداد ماه سال ۱۴۰۱ به تصویب رسید، اما دولت به جای تصویب آیین نامه، ماده ۱۰ این قانون را اصلاح کرد؛ این ماده قانونی نیز در اواخر آذرماه ۱۴۰۱ تصویب و پس از طی مراحل در ۱۰ بهمن ۱۴۰۱ لازم‌الاجرا شد. با این حال دولت بیش از یک سال از ابلاغ این آیین نامه سر باز زد و نهایتاً در فروردین ماه سال ۱۴۰۳ آیین نامه مذکور را ابلاغ کرد.

پس از ابلاغ این آیین نامه فرایند اسقاط خودروهای فرسوده سرعت گرفت به گونه‌ای که سال گذشته شاهد اسقاط ۳۴۹ هزار خودروی فرسوده بودیم که توانست رکورد اسقاط ۳۲۰ هزار دستگاه در سال ۱۳۹۳ را بشکند. فرشاد مقیمی رئیس هیئت عمل سازمان گسترش و نوسازی صنایع ایران (ایدرو) در این ارتباط با بیان اینکه بر اساس برنامه هفتم توسعه سالانه باید ۵۰۰ هزار خودروی فرسوده اسقاط شود، به خبرنگار مهر گفت: در پایان سال ۱۴۰۲ حدود ۷۷ هزار دستگاه خودروی فرسوده اسقاط شده بود که این عدد در سال ۱۴۰۳ به ۳۲۰ هزار دستگاه رسید که بیانگر رشد ۲۵۵ درصدی است.

مقیمی اضافه کرد: اسقاط خودروهای فرسوده نه تنها موجب نوسازی ناوگان حمل و نقل می‌شود بلکه با اسقاط این تعداد خودرو در سال ۱۴۰۳ بالغ بر ۲۶ میلیارد لیتر صرفه‌جویی در مصرف سوخت صورت گرفته که ارزش صادرات بالقوه این میزان صرفه‌جویی بالغ بر ۲.۹ میلیارد دلار است.

وی افزود: در فروردین ماه امسال نیز حدود ۱۷ هزار خودرو فرسوده از رده خارج شده که این میزان در مدت مشابه سال قبل حدود ۱۴ هزار دستگاه بوده؛ بنابراین

اسقاط خودرو در این ماه ۲۲ درصد رشد کرده؛ همچنین در فروردین ماه سال جاری مشارکت در طرح‌های جایگزینی نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۶۰۰ برابر شده است. به گفته معاون وزیر صمت، از سال ۱۳۸۶ تا پایان ۱۴۰۳ در مجموع ۲ میلیون و ۴۱۶ هزار و ۷۲۳ دستگاه انواع خودروهای فرسوده از رده خارج شده است.

مقیمی درباره نحوه اسقاط هم گفت: نوسازی ناوگان وسایط نقلیه در کشور اکنون به دو شکل جایگزینی خودرو فرسوده با خودرو نو و اسقاط خودرو فرسوده به ازای پرداخت وجه خودرو به متقاضیان انجام می‌شود. همچنین بر اساس قانون، تمامی خودروسازان اعم از دولتی و خصوصی مکلفند تا سهمیه ۲۰ درصدی خودروهای فرسوده را رعایت کنند.

چرا این خودروها هنوز در خیابان‌ها هستند؟

همانطور که ذکر شد آیین نامه اسقاط خودروهای فرسوده سال گذشته ابلاغ شده که در نهایت منجر به رشد اسقاط خودروهای فرسوده در کشور شده است؛ با این حال در سال‌های گذشته، طرح‌های مختلفی برای اسقاط خودروهای فرسوده اجرا شد؛ از جمله طرح نوسازی تاکسی‌ها، کامیون‌ها و اتوبوس‌ها که با مشارکت بانک‌ها، وزارت راه، شهرداری‌ها و سازمان محیط زیست انجام می‌شد. اما این برنامه‌ها به‌دلیل نوسان نرخ ارز، افزایش قیمت خودرو، عدم تخصیص به‌موقع منابع مالی و قطع واردات خودرو، با به‌طور کامل متوقف یا با کاهش شدید کارایی روبرو شدند و این در حالیست که اسقاط خودرو فرایندی مستمر است و نباید متوقف شود چرا که فرایند تولید خودرو با سرعت ادامه دارد.

بر همین اساس نیز بررسی‌های میدانی و نظر کارشناسان نشان می‌دهد که چند عامل مهم موجب ادامه تردد خودروهای فرسوده در سطح کشور شده است که افزایش شدید قیمت خودرو از جمله مهم‌ترین آنهاست. چراکه در شرایطی که قیمت خودروهای داخلی و خارجی طی سال‌های اخیر رشد نجومی داشته، بسیاری از خانواده‌ها و رانندگان وسایل نقلیه عمومی امکان خرید یا جایگزینی خودرو ندارند.

از سویی دیگر تعطیلی یا رکود طرح‌های اسقاط و نوسازی به دلایل مختلف از جمله کمبود بودجه، کاهش واردات خودرو و عدم تخصیص سهمیه مناسب، در دوره‌هایی طولانی موجب شد که اسقاط خودروهای فرسوده کاملاً به حاشیه رود و سالانه کمتر از ۲۰ هزار دستگاه اسقاط شود.

ضعف در اعمال قوانین مربوط به معاینه فنی و محدودیت تردد خودروهای آلاینده؛ دیگر عامل تردد خودروهای فرسوده در سطح کشور است؛ البته گرچه معاینه فنی به‌صورت رسمی الزامی شده است، اما همچنان تعداد زیادی از خودروهای فرسوده با روش‌های مختلف گواهی جعلی دریافت می‌کنند یا بدون معاینه، آزادانه تردد می‌کنند. نبود مشوق‌های اقتصادی و مالی مناسب طی سال‌های متمادی از جمله دیگر دلایل افزایش تردد خودروهای فرسوده در سطح کشور است؛ در این راستا می‌توان به حذف پارانه‌های اسقاط، ناکارآمدی تسهیلات بانکی و بروکراسی اداری اشاره کرد که در سال‌های گذشته موجب کاهش مشارکت عمومی در طرح‌های جایگزینی خودروهای فرسوده شد.

ابعاد اقتصادی بحران فرسودگی ناوگان حمل‌ونقل

نکته قابل توجه آنکه خودروهای فرسوده به‌طور میانگین

دو تا سه برابر خودروهای جدید سوخت مصرف می‌کنند؛ این موضوع در کشوری که پاران‌های سنگینی برای بنزین پرداخت می‌کند، بار مالی بسیار سنگینی برای دولت ایجاد کرده است. کارشناسان اقتصادی بر این باورند که با حذف تدریجی این خودروها، نه‌تنها مصرف سوخت ملی کاهش می‌یابد، بلکه هزینه‌های واردات بنزین و پرداخت پاران‌ه سوخت نیز تا حد زیادی مهر خواهد شد. این موضوع زمانی بیشتر خوندنمایی می‌کند که بدانیم طبق اعلام شرکت پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی، استاندارد مصرف خودروهای سواری برای پیمودن هر ۱۰۰ کیلومتر برابر با ۵ لیتر است و این در حالیست که هر خودروی فرسوده تقریباً در روز ۱۳.۴ درصد لیتر بنزین بیشتر مصرف می‌کند!

از سوی دیگر، میزان تصادفات رانندگی نیز تحت تأثیر مستقیم کیفیت فنی خودروهاست. نبود ترمز ضد قفل، کمربند ایمنی مؤثر، ایربگ و سیستم‌های ایمنی الکترونیکی، باعث شده بسیاری از خودروهای فرسوده، در آمار تصادفات مرگبار کشور، نقش جدی داشته باشند.

همچنین تردد خودروهای فرسوده یکی از اصلی‌ترین عوامل آلودگی شدید هوا و افزایش مرگ‌ومیر ناشی از آن هستند؛ آنتور که گزارش وزارت بهداشت نشان می‌دهد سالانه بیش از ۴۰ هزار مرگ زودرس در کشور با آلودگی هوا مرتبط است. خودروهای فرسوده به دلیل نداشتن فیلترها و استانداردهای زیست‌محیطی، منبع اصلی ذرات معلق، منوکسید کربن و ترکیبات نیتروژن‌دار هستند.

افزایش هزینه‌های تعمیر و نگهداری از دیگر تبعات تردد خودروهای فرسوده است چراکه هم برای مالکان و هم برای جامعه، تردد این خودروها هزینه‌زا است. واردات قطعات یدکی غیراستاندارد و تولید داخل باکیفیت پایین، منجر به چرخه‌ای از خرابی‌های مکرر و افزایش هزینه‌ها شده است.

چه باید کرد؟

متخصصان حوزه حمل‌ونقل، محیط زیست و اقتصاد، راه‌حل‌های متعددی برای کاهش بحران خودروهای فرسوده پیشنهاد کرده‌اند که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- اختصاص تسهیلات ویژه نوسازی خودرو با بازپرداخت بلندمدت؛
- معافیت‌های مالیاتی برای خریداران خودروهای کم‌مصرف یا هیبریدی؛
- اعمال جریمه‌های سنگین برای تردد خودروهای فاقد معاینه فنی؛
- سرمایه‌گذاری دولتی و خصوصی در مراکز اسقاط و بازفروختن خودرو؛

- ارتقا و گسترش ناوگان حمل‌ونقل عمومی برای کاهش وابستگی به خودروهای شخصی؛
- مشارکت خودروسازان داخلی در طرح‌های جایگزینی با محصولات ارزان، ایمن و پاک.

به گزارش مهر، تردد گسترده خودروهای فرسوده در کشور، نه‌تنها تهدیدی برای سلامت و محیط زیست، بلکه مانعی بزرگ برای توسعه پایدار شهری و اقتصادی به شمار می‌رود. مقابله با این بحران، تنها با همکاری میان دولت، نهادهای مسئول، خودروسازان و مردم ممکن خواهد بود. در غیر این صورت، تبعات سنگین این معضل در آینده، چه از نظر مالی، چه در حوزه سلامت عمومی و چه در حوزه محیط زیست، کشور را با هزینه‌های سنگین‌تری روبرو خواهد کرد.

بازار خودرو در سراسر شیبی رکود؛ نوسان محدود قیمت‌ها



دنا پلاس توربو اتوماتیک با کاهش قیمت جزئی، امروز به نرخ یک میلیارد و ۱۸۵ میلیون تومان رسید.

در گروه محصولات سایپا، کوئیک دنده‌ای با ۳ میلیون تومان کاهش، به ۴۹۲ میلیون تومان رسید.

کوئیک اتوماتیک نیز در قیمت ۶۷۵ میلیون تومان معامله شد و نوسانی نداشت. ساینا ۵ نیز بدون تغییر قیمت، با نرخ ۵۰۷ میلیون تومان در بازار آزاد خرید و فروش شد.

در همین حال، اتلس GL با ثبت کاهش قیمت، روز شنبه ۵۷۵ میلیون تومان قیمت‌گذاری شد.

در نهایت، شاهین GL نیز بدون تغییر نسبت به روزهای گذشته، به قیمت ۸۳۷ میلیون تومان در بازار معامله شد.

منبع: وزارت اقتصاد

قیمت خودروهای وارداتی جلوگیری کرده است.

پیش‌بینی آینده بازار

فعالان بازار انتظار دارند در صورت تداوم رکود، قیمت‌ها در کوتاه‌مدت بدون نوسان چشمگیر باقی بماند. با این حال، نوسانات سیاسی و اقتصادی در سطح کلان می‌تواند محرکی برای تغییر در روند فعلی بازار باشد.

بر همین اساس نیز با توجه به شرایط فعلی بازار، تحلیل‌گران توصیه می‌کنند خریداران در صورت نبود نیاز فوری، خرید خود را به تعویق بیندازند. در مقابل، فروشندگان نیز ممکن است برای فروش با قیمت دلخواه، با چالش‌هایی مواجه شوند.

قیمت خودروها روز پنجشنبه ۱۸ اردیبهشت

در ادامه قیمت خودروهای پرتیراژ در بازار آزاد در قیاس با روز گذشته آمده است.

در معاملات امروز بازار خودرو، پژو ۲۰۷ دنده‌ای با فرمان هیدرولیک بدون تغییر نسبت به روز گذشته، با نرخ ۸۱۲ میلیون تومان معامله شد.

پژو ۲۰۷ دنده‌ای پاورما (سقف شیشه‌ای) نیز با قیمت یک میلیارد و ۴۵ میلیون تومان خرید و فروش شد و نوسان قیمتی نداشت.

تارا دنده‌ای با کاهش حدود ۷ میلیون تومانی نسبت به روز قبل، به ۹۰۶ میلیون تومان رسید.

تارا اتوماتیک نیز در بازار امروز تهران با قیمت یک میلیارد و ۱۲۰ میلیون تومان معامله شد که رشدی حدود ۴ میلیون تومان را در مقایسه با چند روز اخیر نشان می‌دهد.

دنا پلاس دنده‌ای (یورسی) بدون تغییر قیمتی، در سطح ۸۹۹ میلیون تومان باقی ماند.

اپراتورهای هوشمندسازی

در وزارت نفت راه اندازی می‌شود

معاون سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی توسعه فلوا و اقتصاد دیجیتال وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات از صدور مجوزهای لازم برای راه‌اندازی اپراتورهای هوشمندسازی در وزارت نفت و آغاز فعالیت آنها در آینده نزدیک خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - به نقل از وزارت نفت، احسان چیت‌ساز امروز، جمعه ۱۹ اردیبهشت در دومین روز از برگزاری بیست‌ونهمین نمایشگاه بین‌المللی نفت، گاز، پالایش و پتروشیمی اظهار داشت: تمام تلاش ما این است تا یک ماه آینده با استفاده از مجوزهای اخذشده، اپراتورهای هوشمندسازی در مجموعه وزارت نفت فعالیت خود را آغاز کنند و امیدواریم این اقدام زمینه‌ساز نهادینه شدن فرهنگ نوآوری در این مجموعه شود.

وی با اشاره به اهمیت توسعه هوشمندسازی در صنعت نفت با اشاره به اینکه تقویت اکوسیستم نوآوری و تبیین استانداردهای مرتبط، از الزامات این حوزه در صنعت نفت است، افزود: انتظار می‌رود وزارت نفت این موضوع را در برنامه‌ریزی‌های کلان خود مورد توجه قرار دهد به‌طور طبیعی باید این حرکت از پروژه‌های با بازدهی بالا آغاز شود و تمرکز هوشمندسازی بر چنین پروژه‌هایی باشد.

چیت‌ساز اضافه کرد: اگر به میانگین افزایش بازدهی و کاهش مصرف برق در پالایشگاه‌های کشور نگاه کنیم، به عدد قابل توجه ۲۴ درصد می‌رسیم. حال اگر بتوانیم با بهره‌گیری از ظرفیت‌های هوش مصنوعی این عدد را حتی پنج درصد کاهش دهیم، نه‌تنها بخشی از مشکلات کشور در حوزه انرژی حل می‌شود، بلکه گام بزرگی در مسیر رشد اقتصادی و توسعه پایدار کشور برداشته‌ایم.

بیست‌ونهمین نمایشگاه بین‌المللی نفت، گاز، پالایش و پتروشیمی از ۱۸ اردیبهشت به‌مدت چهار روز در محل دائمی نمایشگاه‌های بین‌المللی تهران برپاست و علاقه‌مندان می‌توانند از ساعت ۸ صبح تا ۱۵ از این رویداد صنعتی بازدید کنند.

با اتمام برنامه‌های تعمیراتی؛

۷ هزار مگاوات ظرفیت نیروگاهی تا

انتهای اردیبهشت به‌مدار باز می‌گردد

تا انتهای اردیبهشت‌ماه با اتمام هفت هزار مگاوات از برنامه تعمیرات و آمادسازی نیروگاه‌های حرارتی شاهد افزایش پایدار شبکه سراسری برق کشور خواهیم بود. باشگاه خبرنگاران جوان - ناصر اسکندری با اشاره به اینکه از نیمه دوم سال گذشته تاکنون برنامه تعمیرات بالغ بر ۶۷۷ واحد نیروگاهی آغاز و اجرایی شده است، افزود: برای افزایش آمادگی تولید برق این واحدها در بیک تابستان امسال بالغ بر ۱۰۲ هزار مگاوات برنامه تعمیراتی در دستور کار قرار گرفته است. اسکندری با اشاره به پیشرفت ۹۸ درصدی برنامه تعمیرات نیروگاه‌های حرارتی برای بیک تابستان سال ۱۴۰۴، اضافه کرد: با توجه به ظرفیت نامی ۷۶ هزار مگاواتی نیروگاه‌های حرارتی، برخی از نیروگاه‌ها و واحدهای تولید برق آنها در مدت زمان اجرای فصل تعمیرات نیروگاه‌هایش از یک نوبت مورد تعمیر و بازدید قرار می‌گیرند.

وی با تأکید بر اینکه بخش عمده برنامه تعمیرات نیروگاه‌ها آغاز و اجرایی شده است، گفت: براساس برنامه‌ریزی صورت گرفته تا انتهای اردیبهشت با اجرای هفت هزار مگاوات از برنامه تعمیرات واحدهای باقی‌مانده و تکمیل این اقدامات در خردادماه شاهد آمادگی حداکثری نیروگاه‌های حرارتی برای تأمین برق پایدار بیک تابستان امسال خواهیم بود.

معاون راهبری تولید شرکت مادر تخصصی تولید نیروی برق حرارتی با اشاره به اینکه حدود ۹۴ درصد برق مورد نیاز کشور توسط نیروگاه‌های حرارتی تولید می‌شود، گفت: با توجه به اینکه بخش اعظم تأمین برق کشور بر عهده نیروگاه‌های حرارتی است، از این رو آمادگی این واحدها برای تولید برق پایدار و پاسخگویی به نیاز مصرف‌فصول گرم سال از اهمیت بسیار مضاعفی برخوردار است.

منبع: برق حرارتی

معاون وزیر جهاد کشاورزی؛

خرید توافقی پیاز کلید خورد

معاون امور زراعت وزارت جهاد کشاورزی با رد شایعات درباره تأثیر قیمت تضمینی بر تغییر الگوی کشت گفت: خرید توافقی پیاز برای حمایت از کشاورزان آغاز شده و شخم‌برخی مزارع گندم تنها ناشی از خشکسالی بی‌سابقه و کاهش منابع آب است.

باشگاه خبرنگاران جوان - به نقل از وزارت جهاد کشاورزی مجید انجفی با تأکید بر آغاز خرید توافقی پیاز برای جلوگیری از زیان کشاورزان، گفت: این اقدام در راستای حمایت از تولیدکنندگان، متسلسل‌سازی قیمت‌بازار و حفظ پایداری تولید صورت گرفته است. معاون وزیر جهاد کشاورزی درباره گندم افزود: قیمت‌گذاری این محصول تابع مصوبات شورای قیمت‌گذاری است و وزارت جهاد به‌عنوان عضو شورا تمام تلاش خود را برای افزایش قیمت متناسب با هزینه‌های تولید به کار بسته است.

کشت جایگزین گندم، نتیجه خشکسالی است نه قیمت

انجفی تصریح کرد: برخلاف برخی فضا سازی‌ها، کشت جایگزین گندم ریشه در خشکسالی شدید، بحران منابع آبی و صادرات سنگین مزارع دارد و نه در قیمت خرید تضمینی، وی از پیگیری مجوز صادرات سیب‌زمینی نیز خبر داد و گفت: تنظیم بازار داخلی با واردات مدیریت شد و اکنون صادرات در دستور کار است.

خبر کوتاه

سیاست پولی یکی از عناصر مهم و تاثیرگذار بر اقتصاد کلان است

رئیس پژوهشکده بانک مرکزی گفت: اگر بخواهیم اقتصادی پویا با توان رقابتی داشته باشیم باید سیاست پولی کارآمدی را به کار بگیریم.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ کیمیا قلی‌پور – کوروش پروزیان رئیس پژوهشکده بانک مرکزی در نشست خبری همایش سالانه سیاست‌های پولی و ارزی با عنوان «اعتلای حکمرانی پولی و بانکی با نگاهی به اسناد بالادستی» گفت: این همایش با هدف بررسی موضوعات هشت‌گانه در خصوص ارتقای حکمرانی در سیاست‌گذاری‌های پولی، ارزی و بهبود حکمرانی در سیاست‌های تأمین مالی و اعتباری برگزار می‌شود. همچنین، کارکرد و تأثیر راهکارهای کاهش نابرابری و تقویت نظام بانکی، راهبردها و رویکردهای تنظیم‌گری مبتنی بر ریسک، و ارتقای نظارت مؤثر نیز از دیگر محورهای این همایش خواهد بود.

او افزود: در چهار ماه گذشته، ۱۰ نشست خصوصی به منظور گردآوری نظرات و تجربیات صاحب‌نظران، اساتید، مدیران و کارشناسان بخش‌های تخصصی بانک مرکزی برگزار شده است. نتایج این نشست‌ها علاوه بر بازگذاری در وبسایت پژوهشکده، در یک جمع‌بندی جداگانه نیز به مخاطبان ارائه خواهد شد؛ این همایش با توجه به اجرای قانون بانک مرکزی جمهوری اسلامی که از خرداد ۱۴۰۳ به مرحله اجرایی درآمده و همچنین آغاز سال اول برنامه هفتم توسعه جمهوری اسلامی، به ارزیابی و تحلیل مفاد این قوانین و مقررات می‌پردازد. او گفت: در این همایش، ۱۱ کارگاه آموزشی و ۱۰ نشست تحلیلی برنامه‌ریزی شده است که در دو روز برگزاری همایش در سالن‌های مختلف برگزار خواهد شد این رویداد **فرستی مناسب برای ترغابی** سطح دانش و تبادل نظر در حوزه سیاست‌گذاری‌های پولی و ارزی کشور به شمار می‌رود.

پروزیان اظهار کرد: سیاست پولی باید به صورت شفاف مطرح شود؛ سیاست پولی یکی از عناصر مهم و تاثیرگذار بر اقتصاد کلان است و بر رقابت‌پذیری کشورها موثر است. سیاست تثبیت طی سه سال گذشته مطرح شد امسال هم بر آن تاکید شده است سیاست پولی کشور اکنون تثبیت است. سیاست پولی تک بعدی نیست اگر بخواهیم اقتصادی پویا با توان رقابتی داشته باشیم باید سیاست پولی کارآمدی را به کار بگیریم.

واردات گندم در حال انجام است



مدیرعامل بنیاد ملی گندمکاران گفت: آمارها حاکی از آن است که در شرایط کنونی محموله‌های ۵۰ و ۶۰ و ۷۰ هزارتنی گندم وارد می‌شود. باشگاه خبرنگاران جوان؛ آزاده محبی – علیقلی ایمانی مدیرعامل بنیاد ملی گندمکاران با بیان اینکه قیمت ۲۰ هزار و ۵۰۰ تومانی مورد قبول کشاورزان نیست، گفت: قیمت خرید تضمینی گندم نسبت به تورم ۱۵۵ تا ۱۶ درصد افزایش یافته که این امر بیانگر آن است که سودی عاید کشاورزان نمی‌شود. به گفته وی، کشاورزان خواستار اصلاح قیمت خرید تضمینی گندم هستند چراکه قیمت تراکتور ۴۰ درصد، سم ۴۰۰ درصد، کود شیمیایی ۲۵۰ درصد و از طرفی برق چاه‌های کشاورزی، حقوق و دستمزد افزایش یافته است، درحالیکه قیمت خرید تضمینی تنها یکبار در طول سال افزایش می‌یابد و از طرفی دولت قانون خرید تضمینی را اجرا نمی‌کند که این امر ظلم به کشاورزان است.

ایمانی ادامه داد: علی رغم نامه نگاری‌های متعدد با کمیسیون کشاورزی مبنی بر اصلاح قیمت خرید تضمینی گندم و نظر رئیس کمیسیون کشاورزی بر اصلاح قیمت، اما این امر صورت نگرفته است که در نهایت منجر به افزایش حجم واردات خواهد شد. مدیرعامل بنیاد ملی گندمکاران با بیان اینکه در خیلی از استان‌ها عدم استفاده از علف کش و سموم قارچ کش منجر به کاهش ۳۰ تا ۳۵ درصدی تولید شده است، افزود: از ۵ فروردین کشاورزان گندم تولیدی را تحویل داده اند، اما تاکنون ربالی دریافت نکردند، درحالیکه سال قبل اعلام شد که ظرف مدت ۴۸ ساعته مطالبات کشاورزان باید پرداخت شود. گفتنی است امسال در بسیاری از استان‌ها خشکسالی متوسط، شدید تا بسیار شدید داشتیم که این امر روی دیسمازها اثر سوء می‌گذارد.

وی درباره آخرین وضعیت واردات گندم تصریح کرد: آمارها حاکی از آن است که در شرایط کنونی محموله‌های ۵۰ و ۶۰ و ۷۰ هزارتنی گندم وارد می‌شود که حداقل قیمت جهانی ۲۸۸ دلار است، درحالیکه عنوان می‌شود که در روسیه سرزمین قیمت ۲۰۰ دلار است که این نرخ بدون احتساب سایر هزینه‌هاست که بی‌توجهی به اصلاح قیمت موجب شده تا میزان واردات افزایش یابد. گفتنی است سرشماری اخیر نشان می‌دهد که سن کشاورزان از ۵۳ سال گذشته و اراضی قطعات کوچک تر شده است که نشان می‌دهد به کشاورزی بی‌توجهی می‌شود.



عضو هیئت‌علمی مؤسسه تحقیقات گیاهپزشکی کشور با اشاره به تولید اولین آفت‌کش گیاهی بومی در ایران گفت: هدف اصلی این آفت‌کش کنترل پسیل پسته به عنوان یکی از مخرب‌ترین آفات باغات پسته ایران است.

به گزارش خبرنگار مهر، تولید کود و آفت‌کش با پایه گیاهی یکی از راهکارها برای تولید محصولات کم‌خطر تر و بهره‌وری بالاتر بوده که در نهایت منجر به کشاورزی پایدار می‌شود.

مریم نگهبان، عضو هیئت‌علمی مؤسسه تحقیقات گیاهپزشکی کشور درباره تولید محصولات گیاه پایه برای مبارزه با آفات گیاهی به خبرنگار مهر گفت: تولید و ثبت یک آفت‌کش گیاهی بر پایه گیاهان بومی منطبق با

رصد بازار کالاهای اساسی نشان می‌دهد هر قوطی کنسرو رب گوجه فرنگی ۸۰۰ گرمی یکی از برندها از ۸۵ هزار تومان به ۹۷ هزار تومان تغییر قیمت داشته است.

به گزارش خبرنگار مهر، رصد بازار کالاهای اساسی مصرف روزانه خانوار ایرانی در هفته سوم اردیبهشت ۱۴۰۴ انجام شد.

بازار روغن

دو هفته قبل معاون برنامه‌ریزی و اقتصادی وزارت جهاد کشاورزی در ششمین نشست کارگروه تنظیم بازار کالاهای کشاورزی با اشاره به شیطنت‌هایی که در توزیع روغن خوراکی وجود دارد از بخش خصوصی و واردکنندگان خواست به تعهدات‌شان عمل کرده و روغن‌های خوراکی وارداتی موجود در انبارهای خود را به بازار عرضه کنند.

با وجود این تاکید همچنان تولیدکنندگان روغن خوراکی را قطره چکانی عرضه می‌کنند به طوری که در هفته معمولاً تنها روزی که روغن توزیع می‌شود فروشگاه‌های زنجیره‌ای روغن دارند و دوباره در باقی روزهای هفته قفسه‌ها خالی است.

در خرده فروشی‌ها همچنان روغن خوراکی آفتاب گردان موجود نیست و فروشندگان خرد عنوان می‌کنند تولیدکنندگان آنها را ملزم به خرید یک کارتن (روغن خوراکی ۱۲ عدد و ۴ قوطی) می‌کنند که هزینه کردن برای حمل و نقل این تعداد محدود صرفه اقتصادی ندارد ضمن آنکه پاسخگو بازار تقاضا نیست.



آمار نشان می‌دهد سهم گوشت قرمز طی ۱۰سال گذشته در سفره مردم در حال کوچک‌تر شدن است؛ بر این اساس در ۳سال اخیر نسبت ۴ به ۱ خرید مرغ در برابر گوشت قرمز برای یک خانوار ایرانی به ۸ به ۱ رسیده است. به گزارش خبرنگار مهر، مهدی ناظری یکی از کارشناسان بخش کشاورزی در یادداشتی برای مهر نوشت، خیر کوتاه است اما غیرقابل باور؛ با عواقبی فاجعه بار بر پروتئین سفره مردم. سازمان برنامه و بودجه تاکید بر حذف ارز ترجیحی ۲۸ هزار و ۵۰۰ تومانی واردات گوشت قرمز و تأمین ارز آن در تالار دوم را دارد. این بدان معناست که جایگاه گوشت قرمز در سفره مردم که در طول چند سال گذشته مدام کوچک‌تر شده، احتمالاً با این تصمیم در سفره قاطبه مصرف کنندگان حذف شده و طبیعتاً جای خود را به سایر پروتئین‌های ارزان‌تر نظیر گوشت سفید، تخم مرغ، پروتئین گیاهی و حبوبات می‌دهد؛ چنانکه هم اکنون نیز شاهد افزایش سرسام‌آور قیمت حبوبات و مرغ به دلیل انتقال بار تقاضای پروتئین مردم بر این دو محصول هستیم؛ ضمن آنکه در اقشار ضعیف‌تر جامعه متأسفانه این خلأ با کرپوهیدرات

خود جلب کرده‌اند.

وی در مورد مزایای این ترکیبات در مقایسه با سموم شیمیایی عنوان کرد: آفت‌کش‌های گیاهی برخلاف آفت‌کش‌های شیمیایی از ترکیبات طبیعی مشتق شده از گیاهان، قارچ‌ها یا باکتری‌ها ساخته می‌شوند. بنابراین کم‌خطر و سازگار با اکوسیستم هستند.

وی ادامه داد: بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت و سازمان خواربار جهانی (فاو)، سالانه حدود ۳ میلیون نفر در جهان به دلیل مواجهه با آفت‌کش‌های شیمیایی دچار مسمومیت می‌شوند، در حالی که استفاده از آفت‌کش‌های طبیعی می‌تواند این رقم را به شدت کاهش دهد.

محقق مؤسسه تحقیقات گیاهپزشکی کشور با اشاره به حرکت جهان به سمت مصرف آفت‌کش‌های گیاهی گفت: سلامت انسان، حفظ محیط زیست، توسعه تجارت جهانی و اقتصاد پایدار از مهمترین عواملی هستند که منجر به مصرف این ترکیبات در کشاورزی جهانی شده‌اند.

وی ادامه داد: عدم باقیمانده آفت‌کش‌های خطرناک در محصولات کشاورزی در نتیجه استفاده از آفت‌کش‌های گیاه پایه، منجر به کاهش بیماری‌های ناشی از مصرف مواد شیمیایی در جوامع شده و به طور مستقیم روی سلامت انسان‌ها تأثیر دارد. از سوی دیگر با جلوگیری از آلودگی آب، خاک و کاهش تلفات حشرات مفید مانند زنبورهای عسل نقش مهمی در حفظ محیط زیست ایفا می‌کند.

نگهبان ضمن اشاره به قوانین سختگیرانه اتحادیه اروپا و آمریکا درباره حد مجاز آفت‌کش‌ها در محصولات کشاورزی گفت: محصولات ارگانیک و کم‌خطر، بازارهای صادراتی بهتری داشته و منجر به توسعه تجارت جهانی آفت‌کش‌های گیاهی شده است. همچنین تولید این ترکیبات در داخل کشور با کاهش وابستگی به آفت‌کش‌های وارداتی، ایجاد اشتغال در بخش تحقیقات و تولید داخلی منجر به ایجاد

۷۰

هزار تومان به فروش می‌رسد. فروشگاه‌های زنجیره‌ای در چند هفته اخیر تعداد محدودی شکر داشته که اول صبح به اتمام می‌رسید و در دو هفته اخیر هم قفسه‌های این محصول در اغلب روزها خالی است.

توزیع غیررسمی برخی از بسته‌ها تولید ۱۴۰۵

خورده و تاریخ انقضا ۱۴۰۳. این امر نشان می‌دهد نظارتی بر تولید و عرضه برخی کالاهای اساسی از جمله قند و شکر وجود ندارد.

بازار گوشت قرمز

از ابتدا سال توزیع گوشت دولتی محدود شده به طوری که صبح‌های زود، قبل از شروع کار فروشگاه‌های زنجیره‌ای افراد برای خرید گوشت دولتی صف بسته بودند. این محدودیت در دو هفته اخیر بیشتر نمود پیدا کرده و برخی از فروشگاه داران عنوان می‌کنند حدود دو هفته است که سهمیه گوشت دولتی آنها محدودتر شده است.

در این هفته رئیس سازمان دامپزشکی کشور در نشست خبری به حادثه اسکله شهید رجایی بندر عباس اشاره کرد و گفت، حدود ۲۰۰ کانتینر گوشت در این بندر بود که ۲ کانتینر گوشت کوفسندی، گوساله ۲۲ کانتینر، یک کانتینر ماهی، یک کانتینر با مرغ و ۱۷ کانتینر از ۷۱ کانتینر گوشت بوفالو ترنرژینی در محل انفجار بودند و از بین رفته‌اند.

بازار حبوبات

افزایش قیمت نجومی در بازار حبوبات سبب

بازار لپینیات

نخستین آفت‌کش گیاهی برپایه گیاهان بومی ایران و کنترل آفت پسته ثبت شد

اقتصاد پایدار می‌شود.

محقق بخش تحقیقات آفت‌کش‌ها در مورد روند رشد جهانی آفت‌کش‌های گیاهی، گفت: ارزش بازار آفت‌کش‌های زیستی در سال ۲۰۲۳ میلادی به ۶.۴ میلیارد دلار رسید و پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۲۸، با رشد سالانه ۱۵ درصد به ۱۳ میلیارد دلار برسد. بسیاری از کشورهای پیشرو سرمایه گذاری‌های کلانی در این حوزه انجام داده‌اند، اما کشورهای در حال توسعه نیز با تکیه بر تنوع گیاهی خود، در حال ورود به این عرصه هستند.

ثبت نخستین آفت‌کش گیاهی بر پایه گیاهان بومی و کنترل آفت پسته

نگهبان با اشاره به تولید اولین آفت‌کش گیاهی بومی در ایران گفت: محققان مؤسسه تحقیقات گیاهپزشکی کشور از زیرمجموعه‌های سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی وزارت جهاد کشاورزی با سال‌ها پژوهش موفق شدند برای نخستین بار در ایران یک آفت‌کش گیاهی کاملاً بومی را در سازمان حفظ نباتات به ثبت برسانند. این محصول که طبق استانداردهای ملی و بین‌المللی تولید شده، گام مهمی در کاهش وابستگی به سموم شیمیایی و توسعه کشاورزی پایدار محسوب می‌شود.

این محقق بخش کشاورزی ادامه داد: هدف اصلی این آفت‌کش گیاهی، کنترل پسیل پسته به عنوان یکی از مخرب‌ترین آفات باغات پسته ایران است. همچنین از

مهم‌ترین ویژگی‌های کلیدی این آفت‌کش گیاهی، می‌توان به جایگزینی آن با آفت‌کش‌های پرخطر شیمیایی، کاهش آلودگی محیطی، افزایش کیفیت پسته صادراتی و توسعه فناوری‌های سبز در کشور اشاره کرد.

نگهبان در پایان اظهار کرد: این دستاورد اقدامی مؤثر در حفظ محیط زیست، سلامت جامعه و اقتصاد ملی به شمار می‌رود.



در این بازار پنیر با قیمت گذاری دولتی (هر بسته ۴۰۰ گرمی یو اف) نامی ثبت‌شود و همین پنیر با افزودن شدن ویتامین D به مبلغ ۵۸ هزار تومان عرضه می‌شود. در حالی که هنوز قیمت جدید شیر خام از سوی وزیر جهاد کشاورزی اعلام نشده است قیمت شیر برخی برندها افزایش یافته و از هر بطری ۵۹ هزار تومان به ۶۳ هزار تومان رسیده است.

بازار کنسروها

در بازار رب گوجه فرنگی یکی از برندها در سال جدید هر قوطی رب را از ۷۵ هزار تومان به ۸۵ هزار تومان تغییر قیمت داد. در ادامه ۸۵ هزار تومان به ۹۷ هزار تومان تغییر یافت.

۲۷۰

گرمی ۵۰۰

چیتی ۲۷۰

هزار تومان قیمت گذاری شده است.

همچنین برخی برندها تولیدات جدید خود

را با وزن ۸۰۰ گرم به بازار عرضه می‌کنند زیرا

افزایش بسیار قیمت‌ها موجب ریزش بازار تقاضا

شده علاوه بر این که بازار کشش افزایش بیشتر

را ندارد؛ از این رو، تولیدکنندگان بسته‌های

۸۰۰ گرمی را با همان قیمت ۹۰۰ گرمی در

برخی موارد با قیمت بالاتر عرضه می‌کنند. به

عنوان مثال، هر بسته لوبیا قرمز ۸۰۰ گرمی

۲۹۸,۹۰۰ تومان قیمت گذاری شده که بیش‌تر

بسته ۹۰۰ گرمی آن ۲۷۰ هزار تومان بود.

بسته ۹۰۰ گرمی آن ۲۷۰ هزار تومان بود.

حذف ارز ترجیحی گوشت قرمز تیر خلاصی بر بازار کالاهای اساسی متأسفانه کشور در زمینه تأمین ارز مورد نیاز کالاهای اساسی با محدودیت‌های بسیاری مواجه است. اما این بدان معنا نیست که سیاست حذف ارز ترجیحی گوشت قرمز چاره کار باشد؛ کارشناسان اقتصادی بر این باورند که این تصمیم علاوه بر حذف کامل گوشت قرمز از سفره مردم، با فشار مضاعف بر تولید مرغ، کشور را در زمینه تأمین خوراک طیور (با بیش از ۹۰ درصد نیاز به واردات) با چالشی مضاعف مواجه می‌کند و حال سوال اینجا است که:

آیا منابع محدود ارزی کشور کفاف این افزایش ناگهانی تقاضا را خواهد داشت؟

آیا گرانی خوراک طیور ناشی از نیاز صنعت طیور کشور و عدم کفاف ارز ترجیحی نهاده‌های دام و طیور و تأمین ارز آن از تالار دوم تکرانه قیمتی گران‌ی را در قیمت گوشت مرغ ایجاد نخواهد کرد؟

چاره کار ارز تلفیقی است

بررسی‌ها نشان می‌دهد که تأمین ارز کالاهای اساسی به طور عام و گوشت قرمز به طور خاص باید به صورت تلفیقی از ارز ترجیحی و مبادله‌ای به نسبت مساوی باشد؛ با این سیاست علاوه بر حمایت از تولیدکنندگان داخلی با نزدیک‌تر شدن قیمت گوشت یارانه‌ای با داخلی، توازن پروتئین سفره مردم نیز کم‌وبیش حفظ خواهد شد و مهم‌تر از همه اینکه سیاست صرفه جویی و استفاده بهینه از منابع ارزی — که هدف غایی همه مسئولان از جمله سازمان برنامه و بودجه است — به بهترین نحو اجرا خواهد شد.

فروپاشی معاهده آب‌های ایندوس، تراژدی تسلیحاتی شدن آب در شبه قاره هند



آبی در لداخ را تصویب کرد که از این میان پاکستان به دروبوک شیوک و نیمو چیلینگ اعتراض کرده است. این کشور همچنین به پروژه ۶۲۴ مگاواتی کیرو هند هم اعتراض کرده است.

به نظر می‌رسد، هدف گسترده‌تر هند، تحت فشار قرار دادن اقتصاد شکننده پاکستان، به ویژه کشاورزی آن است که به شدت به سیستم رودخانه سند وابسته است. پاکستان برای نیازهای برق آبی، آبیاری و آشامیدنی خود به شدت به رفتار هیدرولوژیک این سیستم رودخانه‌ای وابسته است. از نظر عملی، مهار آب آنچه هند می‌طلبد، به زیرساخت‌هایی عظیم در مقیاسی نیاز دارد که در حال حاضر در دسترس نیست. حتی اگر چنین پروژه‌هایی هم راه‌اندازی شوند، دهه‌ها و میلیاردها دلار برای تحقق آنها زمان لازم است. برای کشورهای نسبتاً کوچک‌تر جنوب آسیا مانند بنگلادش و نیال، این موضوع پرسش‌های نگران‌کننده‌ای را مطرح ساخته است. چون اگر هند بتواند پیمان آب مورد حمایت بانک جهانی با پاکستان را به حالت تعلیق درآورد، چه تضمینی برای سایر کشورهای منطقه وجود دارد؟

از منظر ژئوپلیتیک، افکار عمومی در شبه قاره نمی‌تواند اجازه دهد که رودخانه‌ها به ابزار انتقام تبدیل شده و دیپلماسی نیز قربانی سیاست‌های از هم گسیخته شود. در این میان، اردن، عراق، یمن، سومالی و سوریه نیز از مکان‌هایی هستند که تغییرات اقلیمی به طور فزاینده‌ای عنوان علت اصلی درگیری‌های خشونت‌آمیز در آنها در نظر گرفته می‌شود در حالی که تاکنون بخش عمده‌ای از تمرکز بر درگیری‌های مرتبط با تغییرات اقلیمی عمدتاً بر آفریقا و خاورمیانه بوده و ممکن است درگیری باقی‌مانده مرگبارتری بر سر منابع در آسیای جنوبی در شرف وقوع باشد. زیرا هند و پاکستان، رقابتی سرسخت بر سر آب، هر دو سلاح هسته‌ای در زرادخانه خود دارند. تا یک دهه قبل، پاکستان کشوری نسبتاً سرشار از آب تلقی می‌شد، اما ترکیبی از گرمایش جهانی، آبیاری نادرست، الگوی کشت آب‌محور و تغییرات اقلیمی، آب رود سند را در بخش‌هایی به شدت کاهش داده است.

گزارش سال ۲۰۱۸ صندوق بین‌المللی پول، پاکستان را در میان کشورهایی که با کمبود شدید آب مواجه هستند، در رتبه سوم قرار داده است. وقتی یخچال‌های طبیعی هیمالیا که به سرعت در حال ذوب شدن هستند و آب‌های سند را تغذیه می‌کنند، سرانجام همان‌طور که پیش‌بینی شده بود، ناپدید شوند، آب رودخانه‌ها رو به کاهش گذاشته و به تدریج حتی بیشتر کاهش خواهند یافت. آب از منافع ملی حیاتی پاکستان و شریان حیاتی ۲۴۸ میلیون نفر از جمعیت آن است.

طبق آخرین بررسی اقتصادی پاکستان که در سال ۲۰۲۴ منتشر شد، پاکستان اقتصاد عمدتاً کشاورزی دارد و کشاورزی ۲۴ درصد از تولید ناخالص داخلی (GDP) و ۳۷.۴ درصد از اشتغال این کشور را تشکیل می‌دهد. اداره آمار این کشور می‌گوید که اکثر جمعیت به طور مستقیم یا غیرمستقیم به بخش کشاورزی وابسته هستند.

هزموئی آبی هندوستان

حوضه آبریز سند بزرگترین سیستم آبیاری پیوسته در جهان است و آب رودخانه سند عمدتاً از منطقه ثبت چین سرچشمه می‌گیرد و از منطقه جامو و کشمیر عبور می‌کند و قبل از خالی شدن در دریای عمان به پاکستان می‌رسد. شاخه‌های متعددی به آن می‌پیوندند. سیستم رودخانه سند از گذشته برای آبیاری مورد استفاده قرار می‌گرفته است. در دوره حکومت بریتانیا در هند، اصلاحات جدیدی انجام شد. سیستم کانال‌های بزرگ ساخته شد در حالی که کانال‌های قدیمی هم احیا شدند.

در سال ۱۹۴۷، هند تحت سلطه بریتانیا تجزیه شد و در نتیجه، هند و پاکستان مستقل ایجاد شدند بدین ترتیب،

اختلاف بر سر منطقه کشمیر که بیش از ۶ دهه نقطه درگیری بین هند و پاکستان بوده به شدت با امنیت آب درهم تنیده و امروز تنش‌ها را بیشتر کرده است.

به گزارش خبرنگار مهر، حسین شیرزاد، تحلیلگر حوزه توسعه کشاورزی در یادداشتی اختصاصی برای مهر نوشت، اختلاف بر سر منطقه کشمیر که بیش از ۶ دهه، نقطه درگیری بین هند و پاکستان بوده به شدت با امنیت آب در هم تنیده شده است. هر دو کشور ادعای مالکیت کل منطقه را دارند، اما هر کدام فقط بخشی از آن را کنترل می‌کنند. تنها یک روز پس از حمله تروریستی مرگبار ۲۲ آوریل اسلح که منجر به کشته شدن ۲۶ نفر در محدوده گردشگری پهلگام، شهری در منطقه آنانتانگ، کشمیر تحت کنترل هند شد، هند به طور یک‌جانبه پیمان آب‌های سند (IWT) با پاکستان را که سنگ بنای همکاری‌های دوجانبه برای بیش از ۶ دهه بود، به حالت تعلیق درآورد. این تصمیم در کنار بسته شدن یک گذرگاه مرزی کلیدی، لغو امتیاز ویزای منطقه‌ای برای اتباع پاکستانی و کاهش روابط دیپلماتیک اتخاذ شد. آنچه که به عنوان یک تراژدی در ایستگاه تپه پهلگام کشمیر آغاز شد، به سرعت در حال تبدیل شدن به یک بحران ژئوپلیتیکی است بحرانی که اکنون آب، در مرکز آن قرار دارد.

گروه شبه‌نظامی موسوم به «مقاومت کشمیر» که مسئولیت این حمله را بر عهده گرفته، در منطقه‌ای که مملو از اهلپات حساس ژئوپلیتیکی است، نامی ناشنا است. با این حال، بشکه باروت واقعی، خود معاهده آب‌های ایندوس است. پاکستان اعلام کرد که هرگونه تلاش هند برای متوقف کردن یا منحرف کردن آب‌هایش تحت معاهده آب‌های ایندوس، به عنوان «اقدام جنگی» تلقی خواهد شد. این پیمان که در سال ۱۹۶۰ میلادی با میانجیگری بانک جهانی منعقد شد، پلی نادر و انعطاف‌پذیر بین دو رقیب مسلح به سلاح هسته‌ای بوده است. این پیمان توزیع آب رودخانه‌های سند، جهلم و چناب را مدیریت می‌کند و سیستم‌های آب را تقریباً ۸۰ درصد از آب شیرین پاکستان، نیروگاه برق‌آبی کشور را تأمین و ۹۰ درصد از صنعت کشاورزی این کشور را پشتیبانی کرده و امکان آبیاری ۱۶ میلیون هکتار زمین را با طول کل شبکه آبیاری ۶۵ هزار کیلومتر فراهم می‌کند. ۴ استان پاکستان به شدت به سیستم هیدرولوژیک رودخانه سند وابسته هستند با منابع جایگزین محدود که مهم‌ترین آنها تعداد انگشت شماری از رودخانه‌های افغانستان است.

پاکستان اقتصاد کشاورزی و سبد نائی دارد که به این معاهده وابسته است. آسیب‌پذیری کشاورزی پاکستان به این معاهده امری مطلق است. حال قضایای آبی، بیش از هر منبع دیگری، عدم تعادل قدرت بین کشورهای بالادست و پایین‌دست در جنوب آسیا را آشکار می‌کند. اقدام هند برای «به حالت تعلیق درآوردن این معاهده» آب را تسلیحاتی ساخته هم قوانین بین‌المللی و هم هنجارهای منطقه‌ای را تضعیف می‌کند.

سال ۲۰۲۳ دولت هند، رسماً به اسلام آباد اخطار داد که خواستار مذاکره مجدد در مورد مفاد این پیمان آبی است؛ البته دهلی نو مدت‌ها است که شکایت دارد که به آب بیشتری نیاز دارد، زیرا ۳ رودخانه هند حجم بسیار کمتری داشته به نحوی که فقط ۲۰ درصد در مقایسه با ۸۰ درصد رودخانه‌های تحت کنترل پاکستان، آب قابل مدیریت دارند. اقدامی که پاکستان فوراً آن را رد کرد. در حالی که آنچه هند با آب رودخانه‌های شرقی انجام می‌دهد به صلاح‌دید خود هند است، پروژه‌های برنامه‌ریزی‌شده هند در رودخانه‌های غربی همچنان موضوع مناقشه مداوم بوده و هند تعداد زیادی از آنها را در دست اجرا دارد.

پاکستان از سال ۲۰۱۸ به پروژه ۱۰۰۰ مگاواتی پاکال دول و پروژه‌های کولنای سفلی اعتراض کرده اما هند هر دو را توجیه کرده است. در سال ۲۰۲۱، هند ۸ پروژه برق

سیستم آب، آبراه‌های هند و کانال‌هایی که از پاکستان عبور می‌کردند، بین آنها تقسیم شد. بعدها، یک توافق‌نامه توقف کوتاه‌مدت در سال ۱۹۴۷ منعقد شد، اما در سال ۱۹۴۸، هند شروع به قطع آب کانال‌هایی کرد که به پاکستان سرزایر می‌شدند. توافق‌نامه بین‌کشوری ۴ مه ۱۹۴۸، هند را ملزم می‌کرد که در ازای پرداخت‌های سالانه از سوی دولت پاکستان، آب را برای بخش‌های پاکستانی حوضه تأمین کند. در سال ۱۹۴۸، هند تأمین آب را در بیشتر کانال‌هایی که به پاکستان می‌رفتند قطع کرد، اما بعداً آن را بازگرداند.

قرار بود این توافق‌نامه نیازهای فوری را برآورده کند. پس از آن مذاکراتی برای یک راه‌حل دائمی‌تر انجام شد. با این حال، هیچ‌یک از طرفین حاضر به مصالحه در موضوع خود نبودند. پاکستان می‌خواست این موضوع را در دیوان بین‌المللی دادگستری (ICJ) مطرح کند، اما هند این پیشنهاد را رد کرد و استدلال کرد که این درگیری باید از طریق دوجانبه‌گرایی حل شود. دولت هند چندین بار وعده داده است که علیه حق مشروع پاکستان اقدامی نخواهد کرد، اما در واقعیت، آنها خلاف وعده‌ها عمل کرده و بارها تهدید به قطع جریان رودخانه‌ها کرده‌اند. در سپتامبر ۱۹۵۰، دولت هند موافقت کرد که این مسئله را از طریق داوری حل کند. هند همچنین خواستار تشکیل دادگاهی است که در آن هر دو عضو از هر طرف و یک رئیس بی‌طرف حضور داشته باشند. این پیشنهاد توسط پاکستان نیز پذیرفته شد. پس از توافق هر دو کشور، یوجین بلک، رئیس بانک جهانی، این مسئولیت را بر عهده گرفت. او کمیته‌ای از هر دو طرف برای حل این مشکل تشکیل داد. به پیشنهاد او، مهندسان هر دو کشور یک گروه کاری با بانک جهانی تشکیل دادند و مشاوره ارائه دادند. در سال ۱۹۵۴، بانک جهانی راه حلی را پیشنهاد داد.

طی ۶ سال مذاکره بین این دو رقیب سرسخت، در ۱۹ سپتامبر ۱۹۶۰، توافق‌نامه‌ای بین جواهر لعل نهرو نخست‌وزیر هند و ایوب خان رئیس‌جمهور پاکستان در کراچی امضا شد که عموماً به عنوان پیمان آب سند شناخته می‌شود. در این توافق‌نامه، بانک جهانی کل معازن را به دو بخش تقسیم کرد: رودخانه‌های بیاس، راوی و سوتلج (رودخانه شرقی) به هند و رودخانه‌های چناب، جهلم و سند (رودخانه‌های غربی) به پاکستان واگذار شدند. این پیمان همچنین به کمک مالی برای ساخت سدهای جدید، کانال‌های ارتباطی و سدهای خاکی کمک می‌کند. از جمله کارهای قابل توجه می‌توان به سد تارپلا در رودخانه سند و سد مانگلا در رودخانه جهلم اشاره کرد. علاوه بر این، در این توافق‌نامه تصمیم گرفته شد که برای ذخیره‌سازی آب به پاکستان در ساخت سدها، آب‌بندها و حدود ۷ کانال ارتباطی کمک شود که در آن هند از نظر مالی در این طرح کمک بیشتری به واسطه رخدادهایی نظیر سیل و خشکسالی و نیاز بیشتری به تنظیم و مدیریت بهینه منابع آب روبه‌رو هستند. از زمان امضای این پیمان، جمعیت هند تقریباً ۳ برابر و جمعیت پاکستان ۵ برابر شده است. طبیعتاً، تقاضای آبیاری، شرب و انرژی با وجود کاهش آب‌های زیرزمینی در حال افزایش است. به عنوان یک راه حل، هر کشور به سمدازی و تولید برق آبی روی آورده است. این کار در نقاط مختلف سیستم رودخانه‌ای انجام می‌شود. از طرفی پاکستان در حال حاضر یکی از کشورهای جهان است که بیشترین تنش آبی را دارد و سرانه آب در دسترس پایین بوده و هرگونه وقفه‌ای، آسیب‌پذیری‌های موجود را تشدید می‌کند. حدود ۹۳ درصد از آب رودخانه سند برای آبیاری و حمایت از محصولاتی مانند گندم، برنج، نیشکر و پنبه استفاده می‌شود. هرگونه کاهش یا توقف در جریان رودخانه، امنیت غذایی این کشور را تهدید می‌کند، عملکرد محصولات کشاورزی را کاهش می‌دهد و می‌تواند باعث کمبودهای گسترده شود. مراکز شهری بزرگ مانند کراچی، لاهور و مولتان برای آشامیدن و مصارف شهری به آب‌های سند وابسته هستند. کاهش عرضه منجر به کمبود آب در شهرها می‌شود و به طور بالقوه باعث ناآرامی‌های اجتماعی-سیاسی خواهد شد. علاوه بر این، نیروگاه‌های برق آبی کلیدی مانند تارپلا و مانگلا توسط این رودخانه‌ها تغذیه می‌شوند. اختلال در جریان آب می‌تواند تولید برق را متوقف کند و صنایع و خانه‌ها را فلج کند. سیستم رودخانه سند تقریباً ۲۵ درصد از تولید ناخالص داخلی پاکستان را تشکیل می‌دهد. اختلال در آن می‌تواند منجر به بیکاری، فقر و مهاجرت روستایی شود. بنابراین، اگر قرار است این پیمان پابرجا بماند، نیاز به انعطاف‌پذیری بیشتری دارد. تغییرات اقلیمی باید به نقطه شروع تبدیل شود و باید از هر دو طرف انعطاف‌پذیری وجود داشته باشد که چالش‌های پیش‌روی هر یک را بپذیرند. با واقعی شدن احتمال جنگ بر سر آب، فروپاشی این معاهده روابط دوجانبه را بیش از پیش وخیم‌تر خواهد کرد.

هشدار تعلیق یک‌جانبه پیمان آب‌های سند (IWT)
پس از تراژدی پهلگام، هند طی نامه‌ای رسمی از وزارت منابع آب، «تروریسم پایدار فرامرزی توسط پاکستان» و امتناع پاکستان از مذاکره مجدد در مورد مفاد این پیمان را به عنوان دلایل اصلی تعلیق آن ذکر کرد. اما انتظار نمی‌رود هشدار تعلیق توافق از سوی هند، تأثیر فوری بر جریان آب به پاکستان داشته باشد زیرا هند ظرفیت ذخیره‌سازی کافی ندارد. اما این اقدام هند می‌تواند برای سیستم کشاورزی پاکستان عدم اطمینان ایجاد کند. اما این تعلیق به این معنی است که هند می‌تواند اشتراک‌گذاری اطلاعات و داده‌های حیاتی در مورد آزادسازی آب از سدها یا در مورد سیلاب‌ها را متوقف کند. در سال گذشته در بحبوحه چالش‌های سیاسی پیچیده به درخواست پاکستان در فوریه ۲۰۲۴ سه موضوع مجوری در صحنه جهانی سازمان ملل متحد مطرح شد که پیامدهای عمیقی برای اسلام آباد داشت.

جدید بحران آب در جلسه شورای امنیت سازمان ملل متحد در نیویورک مورد توجه قرار گرفت و پاکستان بر اهمیت حیاتی حفظ پیمان آب سند تأکید کرد. تعهد پاکستان برای پرداختن به چالش‌های فوری ناشی از بحران آب، همان‌طور که توسط هیئت پاکستان در سازمان ملل متحد برجسته شده است، تأثیر بی‌نظیر آن بر مسیر آینده این کشور را برجسته می‌کند. پاکستان به سازمان ملل متحد اطلاع داده است که دمای شدید هوا با سرعت نگران‌کننده‌ای در حال ذوب شدن این یخچال‌های طبیعی است و این امر، همراه با باران‌های موسمی شدیدتر، منجر به سیل‌های عظیم می‌شود، مانند سیل‌های قاجمباری که در سال ۲۰۲۲ پاکستان را ویران کرد و بیش از ۲۰ میلیارد دلار خسارت به بار آورد. با این حال، هند با اصلاح معاهده، سهم بیشتری از آب حوضه سند را می‌خواهد و همچنین با بحث در مورد این موضوع در مجامع بین‌المللی مخالف است. ظاهراً به همین دلیل است که هند در بحث شورای امنیت سازمان ملل از ارجاع به معاهده خودداری کرد.

پاکستان سد رودخانه چناب هند در جامو و کشمیر تحت کنترل خود را تهدیدی جدی برای نیازهای آبی خود می‌داند و همان‌طور که در بحث شورای امنیت سازمان ملل از این مسئله از طریق داوری است. تنش‌ها با اعتراض هند به ماده ۹ این پیمان تشدید شده است. این ماده یک مکانیسم حل اختلاف ایجاد می‌کند که هند با آن مخالف است و با تلاش‌های پاکستان برای مراجعه به داوری مخالفت می‌کند.

سخن پایانی

گرمایش جهانی، تغییرات اقلیمی و افزایش جمعیت به این معنی است که هند و پاکستان در آتیه با خطرات بیشتری به واسطه رخدادهایی نظیر سیل و خشکسالی و نیاز بیشتری به تنظیم و مدیریت بهینه منابع آب روبه‌رو هستند. از زمان امضای این پیمان، جمعیت هند تقریباً ۳ برابر و جمعیت پاکستان ۵ برابر شده است. طبیعتاً، تقاضای آبیاری، شرب و انرژی با وجود کاهش آب‌های زیرزمینی در حال افزایش است. به عنوان یک راه حل، هر کشور به سمدازی و تولید برق آبی روی آورده است. این کار در نقاط مختلف سیستم رودخانه‌ای انجام می‌شود. از طرفی پاکستان در حال حاضر یکی از کشورهای جهان است که بیشترین تنش آبی را دارد و سرانه آب در دسترس پایین بوده و هرگونه وقفه‌ای، آسیب‌پذیری‌های موجود را تشدید می‌کند. حدود ۹۳ درصد از آب رودخانه سند برای آبیاری و حمایت از محصولاتی مانند گندم، برنج، نیشکر و پنبه استفاده می‌شود. هرگونه کاهش یا توقف در جریان رودخانه، امنیت غذایی این کشور را تهدید می‌کند، عملکرد محصولات کشاورزی را کاهش می‌دهد و می‌تواند باعث کمبودهای گسترده شود. مراکز شهری بزرگ مانند کراچی، لاهور و مولتان برای آشامیدن و مصارف شهری به آب‌های سند وابسته هستند. کاهش عرضه منجر به کمبود آب در شهرها می‌شود و به طور بالقوه باعث ناآرامی‌های اجتماعی-سیاسی خواهد شد. علاوه بر این، نیروگاه‌های برق آبی کلیدی مانند تارپلا و مانگلا توسط این رودخانه‌ها تغذیه می‌شوند. اختلال در جریان آب می‌تواند تولید برق را متوقف کند و صنایع و خانه‌ها را فلج کند. سیستم رودخانه سند تقریباً ۲۵ درصد از تولید ناخالص داخلی پاکستان را تشکیل می‌دهد. اختلال در آن می‌تواند منجر به بیکاری، فقر و مهاجرت روستایی شود. بنابراین، اگر قرار است این پیمان پابرجا بماند، نیاز به انعطاف‌پذیری بیشتری دارد. تغییرات اقلیمی باید به نقطه شروع تبدیل شود و باید از هر دو طرف انعطاف‌پذیری وجود داشته باشد که چالش‌های پیش‌روی هر یک را بپذیرند. با واقعی شدن احتمال جنگ بر سر آب، فروپاشی این معاهده روابط دوجانبه را بیش از پیش وخیم‌تر خواهد کرد.

چالش‌های روغن‌کشی از کمبود مواد اولیه تا زمان بر شدن تصمیمات

ثبت‌سفارش دانه‌های روغنی برای فصل بهار ۸ اردیبهشت باز شد در حالی که عنوان می‌شود این ثبت‌سفارش باید در اسفند انجام می‌شد.

به گزارش خبرنگار مهر، ثبت سفارش دانه‌های روغنی برای نیاز فصل بهار ۸ اردیبهشت باز شد در حالی که عنوان می‌شود این ثبت سفارش باید در اسفند انجام می‌شد.

بین ۴۰ تا ۴۵ روز زمان می‌برد تا محموله سفارش شده وارد کشور شود.

چالش دیگری که فعالان این بازار به آن اشاره می‌کنند قیمت روغن خام سوای داخل است که عنوان می‌شود در هر کیلو گرم حدود ۴۱ تا ۴۲ تومان بوده در حالی که بسته‌بندی آن حدود ۶۳ تومان تمام می‌شود.

چالش سوم در حوزه دانه‌های روغنی، واردات کنجاله بیش از سقف تعیین شده است. اما از سوی دیگر دانه‌های روغنی مورد نیاز تولید روغن خوراکی کشور از سقف تعیین شده برای واردات، پایین‌تر است.

عنوان می‌شود حدود دو ماه است که کارخانجات روغن کشی مواد اولیه ندارند.

عدم تخصیص ارز از شهریور سال گذشته تا امروز مسئله دیگری است که فعالان این بازار با آن درگیر هستند.

همچنین در حالی که قیمت روغن خام و کنجاله داخل پایین اعلام می‌شود و نرخ کنجاله وارداتی عدد بالایی است.

به گفته کارشناسان حوزه کشاورزی تصمیم‌گیری در خصوص تأمین دانه‌های روغنی و خرید آن زمان‌بر شده و این امر در روند تولید آن تأثیر منفی گذاشته است.

چگونه ثبت در خواست المثنی

کارت هوشمند سوخت کنیم؟

امکان ثبت درخواست المثنی کارت هوشمند سوخت از طریق سامانه مذکور برای شهروندان عزیز فراهم شده است.

باشگاه خبرنگاران جوان - به گزارش روابط عمومی شرکت ملی پخش فراورده‌های نفتی ایران، در مراسم رونمایی از اولین چتبات سوخت‌رسانی کشور در دومین روز نمایشگاه، عظیمی‌فر معاون وزیر و مدیر عامل شرکت ملی پالایش و پخش و ویس کریمی مدیر عامل شرکت ملی پخش حضور داشتند.

رئیس امور کارت سامانه هوشمند سوخت در شرکت ملی پخش فراورده‌های نفتی ایران گفت: چتبات سوخت‌رسانی اختصاصی شرکت ملی پخش فراورده‌های نفتی ایران در راستای توسعه نظام پاسخگویی با بهره‌گیری از فناوری‌های روز دنیا رونمایی شد.

محمد شکیبازاد در این باره گفت: با توجه به گستردگی فعالیت‌های خدمت‌رسانی این شرکت در سراسر کشور و ضرورت پاسخگویی به موقع به هموطنان در خصوص مسائل و مشکلات مربوط به کارت هوشمند سوخت، این چت بات توسط کارکنان مدیریت سامانه هوشمند سوخت این شرکت با موفقیت پیاده‌سازی شده است.

وی افزود: این چتبات به صورت شبانه‌روزی آماده پاسخگویی به سؤالات شهروندان عزیز در بستر سامانه FCS.NIOPDC.IR است.

ثبت درخواست المثنی کارت سوخت از طریق اینترنتی

رئیس امور کارت سامانه هوشمند سوخت در شرکت ملی پخش فراورده‌های نفتی ایران گفت: امکان ثبت درخواست المثنی کارت هوشمند سوخت از طریق سامانه مذکور برای شهروندان فراهم شده است.

بهره‌مندی ۵۶۲ روستای کشور

از راه آسفالت به سال ۱۴۰۳

در سال ۱۴۰۳ حدود ۲۷۹۱ کیلومتر از راه‌های روستایی به بهره‌برداری رسید و ۵۶۲ روستا در سراسر کشور از آسفالت برخوردار شدند.

باشگاه خبرنگاران جوان - فیروز قیاسی سرپرست دفتر امور راه‌های فرعی و روستایی سازمان راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای گفت: در سال ۱۴۰۳ حدود ۲۷۹۱ کیلومتر از راه‌های روستایی به بهره برداری رسید و ۵۶۲ روستا در سراسر کشور از نعمت آسفالت برخوردار شده‌اند.

قیاسی اظهار کرد: پروژه احداث راه روستایی به عنوان یکی از برنامه‌های سالانه این سازمان در راستای توسعه زیرساخت‌های روستایی و بهبود شرایط تردد در مناطق کمتر برخوردار اجرایی می‌شود.

وی از استمرار اجرای این پروژه‌ها با هدف ارتقاء ایمنی و تسهیل دسترسی روستاها به مراکز شهری خبر و ادامه داد: بر اساس سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی‌های سازمان راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای، سالانه حداقل ۳۰۰۰ کیلومتر از محورهای روستایی کشور احداث و آسفالت می‌شود.

سرپرست دفتر امور راه‌های فرعی و روستایی خاطرنشان کرد: آسفالت محورهای روستایی با رویکرد محرومیت‌زدایی و توسعه متوازن در سراسر کشور ادامه خواهد یافت.

منبع: سازمان راهداری

صادرات تخم مرغ به ۱۷ هزارتن رسید



حجم تولید و زیان مرغداران بخشی از مزاد تولید باید جمع آوری و فرآوری شود.

وی درباره آخرین وضعیت صادرات تخم مرغ بیان کرد: بنابر آمار در فروردین ۱۰ هزارتن تخم مرغ و اردیبهشت ۷ هزارتن تخم مرغ صادر شده است.

مدیرعامل اتحادیه مرغداران میهن گفت: اصلاح قیمت تخم مرغ، خروج گله‌های پیر، جمع آوری و خرید حمایتی تخم مرغ مزاد مرغداران و توزیع نهاده‌های مدت دار در راستای حمایت از مرغداران باید انجام شود.

که امیدواریم نتیجه نهایی هرچه سریع تر اعلام می‌شود.

مرادی درباره آخرین وضعیت خرید حمایتی تخم مرغ بیان کرد: تاکنون خرید حمایتی توسط وزارت جهاد آغاز نشده است و تنها بخشی از خرید توسط اتحادیه و مشارکت تولیدکنندگان انجام می‌شود، درحالیکه وزارت جهاد باید حمایت کند.

مدیرعامل اتحادیه مرغداران ادامه داد: تاکنون یک هزار و ۹۸۰ تن تخم مرغ مزاد مرغداران توسط اتحادیه خریداری شده است، اما با توجه به

مدیرعامل اتحادیه مرغداران خرید حمایتی تخم مرغ از مرغداران را راهکار جمع آوری مزاد تولید و حمایت از مرغداران اعلام کرد.

باشگاه خبرنگاران جوان: آزاده محبی - محمد مرادی مدیرعامل اتحادیه مرغداران میهن گفت: قیمت کنونی هرکیلو تخم مرغ درب مرغداری ۳۲ تا ۳۳ هزارتومان بوده که این رقم کمتر از نصف قیمت واقعی است.

به گفته وی، با توجه به افزایش هزینه‌های تولید درخواست اصلاح قیمت تخم مرغ را کرده ایم که در ستاد تنظیم بازار مطرح شده است

دستگاه‌های دولتی ارائه خدمات خود را باید در سامانه املاک ثبت کنند

یک نماینده مجلس درباره عدم همکاری بیمه شهرداری‌ها در اشتراک اطلاعات با سامانه املاک و اسکان گفت: اگر تمام دستگاه‌ها با همکاری کامل وارد عمل شوند، مشکلات ناشی از خانه‌های خالی حل می‌شود.

جعفر پورکیگانی، عضو کمیسیون امور داخلی کشور و شوراها مجلس شورای اسلامی در گفتگو با خبرنگار مهر با بیان این که طبق قانون شناسایی خانه‌های خالی و سامانه املاک و اسکان، تمامی دستگاه موظف هستند اطلاعات خود را با این سامانه به اشتراک بگذارند تا خانه‌های خالی شناسایی شوند.

این نماینده مجلس شورای اسلامی توضیح داد: هدف اصلی این قانون شناسایی خانه‌های خالی و جلوگیری از سوءاستفاده‌ها است که متأسفانه، تا به امروز شهرداری‌ها از انجام این تعهد خود امتناع کرده‌اند.

این عضو کمیسیون امور داخلی کشور و شوراها مجلس این موضوع را مسئله‌ای جدی خواند و اظهار کرد: این تأخیر باعث شده تا بهره‌برداری کامل از این سامانه در جهت رفع مشکلات مسکن به کندی پیش رود، دستگاه‌ها از جمله شهرداری و بانک مرکزی باید ارائه خدمات خود را منوط به ثبت اطلاعات در این سامانه کنند.

پورکیگانی اشاره کرد: این تعلل دستگاه‌های مسئول در همکاری با سامانه املاک و اسکان نه تنها روند شناسایی خانه‌های خالی را مختل کرده، بلکه باعث ایجاد مشکلات اضافی در بازار مسکن و افزایش قیمت‌ها شده است.

وی در پاسخ به این پرسش که آیا مجلس می‌تواند در این زمینه ورود کند، گفت: مجلس به عنوان نهاد نظارتی، نقش بسیار مهمی در پیگیری این گونه مسائل دارد. نظارت مجلس بر اجرای قوانین، به‌ویژه در زمینه‌هایی چون سامانه املاک و اسکان، از اهمیت زیادی برخوردار است و بدون نظارت دقیق، قوانین ممکن است به درستی اجرا نشوند.

وی توضیح داد: برای رفع این مشکل، لازم است که مجلس اقدامات نظارتی بیشتری انجام دهد و با تذکرات محکم، زمان مشخصی را به دستگاه‌های مسئول برای اجرای این قانون ارسال کند. پورکیگانی اظهار کرد: عدم توجه به نظارت‌های مجلس و تأخیر در اجرای این قانون موجب شده که بسیاری از اهداف قانون‌گذار در خصوص ساماندهی بازار مسکن به تحقق نرسد.

عضو کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی همچنین به این نکته اشاره کرد: قانون‌گذاری به تنهایی کافی نیست و نظارت مستمر و پیگیری‌های لازم برای اجرای قانون ضروری است. در صورتی که مجلس و کمیسیون‌های مربوطه به این موضوع وارد می‌شدند، امروز شاهد وضعیت بهتری در اشتراک‌گذاری اطلاعات از سوی دستگاه‌های مختلف بودیم.

وی ادامه داد: اجرای درست قانون شناسایی خانه‌های خالی و تکمیل سامانه املاک و اسکان نیاز به هماهنگی میان دستگاه‌ها و نظارت بر اجرای آن دارد تا اهداف قانون به درستی محقق شود. پورکیگانی در پایان افزود: برای حل این مشکل، نیاز است که دولت نیز توجه بیشتری به این موضوع داشته باشد. در صورتی که تذکرات محکم و تصمیمات جدی‌تری گرفته شود، دستگاه‌ها ناچار به پیروی از قانون خواهند شد و سامانه املاک و اسکان می‌تواند به درستی فعالیت کند و در نهایت مشکلات موجود در بازار مسکن کاهش یابد.

این نماینده مجلس دوازدهم خواستار آن شد که دستگاه‌ها از جمله بانک مرکزی و شهرداری‌ها همکاری بیشتری داشته باشند و اطلاعات خود را به سامانه املاک و اسکان ارسال کنند تا این سامانه بتواند در شناسایی خانه‌های خالی و تنظیم بازار مسکن کشور مؤثر باشد.

واگذاری سایا کلیلد خور

معاون ایدرو گفت: متقاضیان خرید سهام سایا تا ۲۴ اردیبهشت ماه مهلت دارند که تقاضای خود را ارسال کنند؛ در ادامه نیز فرایند اهلیت سنجی متقاضیان آغاز می‌شود.

سپهیل معمارباشی معاون بهره برداری و حمل و نقل سازمان گسترش و نوسازی صنایع ایران (ای درو) در گفتگو با خبرنگار مهر درباره آخرین وضعیت واگذاری سایا اظهار کرد: واگذاری خودروسازان به بخش خصوصی تکلیف بند ب قانون برنامه هفتم توسعه است و بر اساس همین تکلیف قانونی، سازوکار لازم را برای واگذاری شرکت سایا مدنظر داریم. وی افزود: کارگروهی تشکیل و فراخوانی توسط خود شرکت منتشر شده و بر این اساس شناسایی متقاضیان بخش خصوصی که تمایل دارند مدیریت این صنعت را در دست بگیرند آغاز شده است.

معمارباشی تصریح کرد: تا ۲۴ اردیبهشت ماه مهلت است تا تقاضاها ارسال شود بعد از آن موضوع اهلیت سنجی این متقاضیان در چارچوبی که مدنظر سازمان خصوصی سازی و وزارت امور اقتصادی و دارایی است توسط کارگروه انجام می‌شود.

وی اضافه کرد: در ادامه نیز مدیریت شرکت سایا در راستای پیشبرد این شرکت برای شکوفا شدن صنعت خودرو به بخش خصوصی واگذار خواهد شد.



عضو کمیسیون اصل نود مجلس با اشاره به عدم خاموشی فلرها در مناطق نفت خیز جنوب گفت: فلر سوزی در این منطقه ضرر ۹ میلیارد دلاری برای کشور دارد.

به گزارش خبرنگار مهر، آسیب‌های اجتماعی ناشی از آلودگی شدید هوا در استان بوشهر و مناطق نفتی جنوب، همزمان با انتشار آمار تأمل‌برانگیز خسارت سالانه ۹ میلیارد دلاری

عدم خاموشی فلرها ضرر ۹ میلیارد دلاری دارد

کشور از هدررفت گازهای فلری، بار دیگر موضوع عدم اجرای الزام قانونی برنامه ششم توسعه درباره مدیریت گازهای فلری توسط وزارت نفت را داغ کرده است.

حسینعلی حاجی دلیگانی، نایب رئیس کمیسیون اصل نود مجلس شورای اسلامی، در گفتگو با خبرنگار مهر درباره این قانون گفت: گازهای فلر منابع طبیعی هستند که می‌توان با استفاده صحیح از آنها در جهت رفاه حال مردم بهره گرفت، اما متأسفانه این منابع طبیعی به خاطر عدم مهار، سوخته شده و از بین می‌روند. ما در قانون ششم توسعه، الزام صریح در این زمینه داشتیم که وزارت نفت مکلف بوده بخش عمده‌ای از این هدررفت انرژی را با تدارک زیرساخت لازم توسط خود یا ظرفیت بخش خصوصی بهینه‌سازی کند.

بر اساس قانون یادشده مناطق نفت‌خیز و منطقه ویژه پارس جنوبی مکلف به کاهش ۷۰ درصدی هدررفت گاز در فلرها و تبدیل این

سرمایه ملی به برآورده‌های پرارزشی چون گاز مایع بوده‌اند که هم درآمدزایی برای کشور به همراه دارد و هم مانع تولید این حجم از گازهای سمی و زیان‌بار برای محیط زیست می‌شود.

پدیده‌های زیست‌محیطی که این روزها، همراه با پدیده گرد و غبار، به چالشی برای بسیاری از مناطق نفت‌خیز از جمله استان بوشهر تبدیل شده است. حاجی دلیگانی درباره این اتفاق گفت: متأسفانه عدم اجرای قانون در جلوگیری از هدررفت منابع طبیعی و آلودگی ناشی از سوختن گازها، آسیب‌های جبران‌ناپذیری به محیط زیست وارد می‌کند و هرچه زودتر باید جلوی این خسارت عظیم به کشور گرفته شود. حاجی دلیگانی خاطرنشان کرد: بر همین اساس، مجلس شورای اسلامی مصوب کرده است که در صورتی که وزارت نفت به تکلیف قانونی خود در جمع‌آوری گاز فلر در طول سال عمل نکند، در بودجه سال آینده اعتبار کمتری

تهران تا مشهد ۶ ساعته می‌شود؛ برقی کردن قطار گامی حیاتی در توسعه کشور



آینده حل شود و شاهد آغاز دوباره پروژه باشیم. ذاکری ادامه داد: به موازات فعال شدن پروژه از بخش غیردولتی و همپنطور بخشی از اعتبارات دولت هم برای شروع موقتاً فاز اول پروژه، یعنی از تهران تا گرمسار، در نظر گرفته شده است؛ همچنین هماهنگی‌های لازم با استانداری خراسان رضوی و راه‌آهن انجام شده و جلسات مشترکی داشتیم که امیدواریم در آینده نزدیک وارد فاز عملیاتی شود.

برقی کردن قطار تهران - مشهد؛ گامی مهم در جهت توسعه حمل‌ونقل ملی

در نهایت، برقی کردن قطار تهران - مشهد به‌عنوان یک پروژه بزرگ ملی، نه تنها به ارتقای کیفیت خدمات حمل‌ونقل ریلی کمک می‌کند، بلکه می‌تواند نقشی مهم در جهت بهبود وضعیت محیط‌زیست و کاهش وابستگی به سوخت‌های فسیلی ایفا کند. این اقدام گامی استوار در راستای تحقق توسعه پایدار در بخش حمل‌ونقل ریلی کشور به‌شمار می‌آید و در صورت اجرای موفقیت‌آمیز، می‌تواند الگویی برای سایر پروژه‌های مشابه در سطح کشور باشد.

کاهش زمان ۶ ساعته سفر به مشهد با برقی‌سازی

در ادامه، سید حسین میرشعیع نماینده و مشاور سابق وزیر راه و شهرسازی در امور زیربنایی در گفتگو با خبرنگار مهر در خصوص آخرین وضعیت پروژه برقی‌سازی راه‌آهن تهران - مشهد اظهار کرد: این پروژه سال‌ها در دستور کار وزارت راه قرار داشته و چندین مرتبه به مرحله مناقصه، انتخاب پیمانکار و انجام مطالعات گسترده رسیده است. وی ادامه داد: متأسفانه هربار به دلایلی، عمدتاً بدقولی سرمایه‌گذاران چینی، متوقف شده است. حتی در آخرین مرحله، قرارداد منعقد و تأمین مالی سهم فاینانس از سوی ایران انجام شده بود، اما در نهایت پروژه متوقف ماند. اخیراً مذاکرات جدیدی از سوی شرکت راه‌آهن و وزارت راه با طرف چینی در حال انجام است. این مذاکرات در قالب طرحی بزرگ‌تر، تحت عنوان کریدور چشمه ثریا که از مرز سرخس تا مرز ترکیه امتداد دارد، دنبال می‌شود. در این چارچوب، تلاش بر این است که از منابع سرمایه‌گذاری دولت چین بهره گرفته شود.

میرشعیع با اشاره به ورود سرمایه‌گذاران داخلی به این پروژه تصریح کرد: از ابتدای سال جاری، گروهی از سرمایه‌گذاران داخلی با محوریت «انجمن خیرین راه و ترابری» با منابع داخلی اقداماتی را برای اجرای این پروژه آغاز کردند، آنها مطالعات قبلی را بازبینی کرده و برآوردهای جدیدی انجام داده‌اند. خوشبختانه طی سال‌های اخیر ظرفیت‌های داخلی در این حوزه به شدت توسعه یافته، به‌گونه‌ای که اکنون تمامی تجهیزات مورد نیاز برای برقی‌سازی راه‌آهن را می‌توان از منابع داخلی تأمین کرد.

وی ادامه داد: در قرارداد اولیه با چینی‌ها، هزینه برقی‌سازی راه‌آهن تهران - مشهد حدود ۲ میلیارد دلار برآورد شده بود. اما بر اساس محاسبات جدید، این رقم به ۱.۳ میلیارد

دلار کاهش یافته که شامل تأمین ۲۰۰ دستگاه واگن و ۷۰ دستگاه لوکوموتیو نیز می‌شود، البته بخش خصوصی اعلام آمادگی کرده است که ۵۰ درصد این منابع را تأمین کند. مشاور سابق وزیر راه و شهرسازی با اشاره به مذاکره با شرکت راه‌آهن در این پروژه گفت: در حال حاضر، شرکت راه‌آهن آمادگی دارد تا حداقل سه تهران تا گرمسار را با منابع دولتی برقی کند. برای سایر بخش‌های مسیر، سرمایه‌گذاران داخلی و انجمن خیرین راه و ترابری اعلام آمادگی کردند که با ۵۰۰ میلیون دلار، این پروژه را اجرا کنند. چنانچه ارتقای سرعت قطار و اصلاح خط موجود نیز به این طرح اضافه شود، به ۳۰۰ میلیون دلار سرمایه‌گذاری بیشتر نیاز خواهد بود.

میرشعیع تأکید کرد: در حوزه تأمین ناوگان، شرکت‌های حمل‌ونقل ریلی داخلی اعلام کردند که قادر به تأمین نیازها به‌صورت مستقل هستند. اگر دولت اراده کافی داشته باشد، این پروژه ظرف ۳ تا ۴ سال عملیاتی خواهد شد. برقی‌سازی این خط نه‌تنها موجب کاهش هزینه‌های بهره‌برداری خواهد شد، بلکه مشکل تأمین لوکوموتیوهای دیزلی و هزینه‌های بالای تعمیر و نگهداری آنها نیز برطرف می‌شود.

وی در خصوص تأمین برق مورد نیاز این مسیر گفت: سرمایه‌گذاران داخلی آمادگی دارند تا برق مورد نیاز راه‌آهن برقی تهران - مشهد را تأمین کنند. این موضوع در قالب بسته‌های مشارکتی به شرکت راه‌آهن ارائه شده و امیدواریم روند اجرایی پروژه به سستی برود که از توان داخلی بیشترین استفاده را ببریم.

کارشناس ریلی همچنین در پایان خاطرنشان کرد: در پروژه برقی‌سازی راه‌آهن تهران - مشهد نیز انجمن خیرین راه و ترابری به همراه تعدادی از سرمایه‌گذاران ایرانی آمادگی

دارند تا ۵۰ درصد منابع مالی را تأمین کنند، در صورت تأمین ۵۰ درصد باقی‌مانده توسط دولت، این پروژه در مدت چهار سال تکمیل خواهد شد و سرعت سیر قطار تهران - مشهد به شش ساعت کاهش می‌یابد.

آخرین وضعیت پروژه برقی کردن قطار تهران - مشهد

به گزارش مهر، پروژه برقی کردن قطار تهران - مشهد یکی از پروژه‌های حیاتی و استراتژیک در حوزه حمل‌ونقل ریلی کشور است که نه تنها با هدف بهبود کیفیت خدمات و کاهش هزینه‌ها در حال اجراست، بلکه به عنوان گامی مهم در راستای توسعه پایدار و کاهش آلودگی محیط‌زیست در نظر گرفته می‌شود. برقی‌سازی این مسیر، با کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای و وابستگی به سوخت‌های فسیلی، تأثیر چشمگیری بر بهبود کیفیت هوای تهران و مشهد خواهد داشت.

علاوه بر موارد ذکر شده، این پروژه موجب افزایش سرعت حرکت قطارها به ۲۰۰ کیلومتر در ساعت خواهد شد، که تسهیل حمل‌ونقل مسافران و کاهش زمان سفر را در پی خواهد داشت. به همین دلیل، این پروژه نقش مهمی در ارتقای زیرساخت‌های حمل‌ونقل ریلی و تحقق اهداف

زیست‌محیطی ایفا می‌کند. با وجود توقف‌های قبلی، مذاکرات جدید با شرکت‌های چینی و سرمایه‌گذاران داخلی روند اجرایی پروژه را دوباره فعال کرده و پیش‌بینی می‌شود که عملیات فاز نخست آن از تهران تا گرمسار به زودی به بهره‌برداری برسد. در صورتی که تأمین منابع مالی به‌طور کامل صورت گیرد، این پروژه در مدت ۴ سال به پایان خواهد رسید و سرعت قطارها به ۶ ساعت کاهش می‌یابد.

ثبت بیش از ۱.۸ میلیون قرارداد توسط مردم در سامانه خودنویس

همچنان به صورت دستی ارائه می‌شود که هم موجب اتلاف وقت و هزینه می‌شود و هم زمینه‌ساز فساد اداری است. اگر ما بتوانیم با بهره‌گیری از فناوری، این خدمات را دیجیتالی کنیم، هم شفافیت افزایش می‌یابد و هم دسترسی برای مردم ساده‌تر خواهد شد. این رویکرد نه‌تنها به نفع مردم، بلکه به نفع دولت و نظام اداری نیز است.

رئیس کمیسیون امور داخلی کشور و شوراها افزود: نکته مهم در توسعه این سامانه‌ها، ایجاد زیرساخت‌های لازم برای دسترسی همگانی و آموزش کاربردی آنها به مردم است. صرف طراحی و راه‌اندازی سامانه کافی نیست؛ باید اطمینان حاصل شود که عموم مردم توانایی استفاده از آن را دارند و این ابزارها به شیوه‌ای طراحی شده‌اند که کاربرپسند و قابل دسترس باشند. نباید فراموش کرد که هرگونه فاصله دیجیتال بین مردم و خدمات الکترونیکی، می‌تواند به حذف بخشی از جامعه از فرآیندهای اداری منجر شود.

این نماینده مجلس دوازدهم با تأکید بر اهمیت نقش دولت در تسریع این فرآیندها، گفت: مجلس شورای اسلامی، به‌ویژه کمیسیون امور داخلی کشور و شوراها، آمادگی دارد که با همکاری با دولت، موانع قانونی پیش‌روی توسعه دولت هوشمند را رفع کند. تحقق چنین چشم‌اندازی، نه‌تنها باعث افزایش رضایتمندی عمومی می‌شود، بلکه کشور را در مسیر توسعه پایدار و متوازن قرار خواهد داد.

جوکار تأکید کرد که آینده اداره کشور بدون بهره‌گیری از فناوری و داده‌های بزرگ امکان‌پذیر نیست و امروز، سامانه‌هایی مانند «خودنویس» تنها آغاز یک مسیر بلندمدت هستند که باید با جدیت، پیگیری و توسعه یابند.

زیرساخت‌های دیجیتال، دسترسی عمومی و بهره‌برداری گسترده مردم از این ابزارها است. از سوی دیگر داده‌محوری در تصمیم‌گیری‌های حاکمیتی تأثیر بسیار زیادی دارد.

وی با تأکید بر اینکه سامانه‌هایی چون «خودنویس» می‌توانند نقطه آغاز شکل‌گیری حکمرانی هوشمند باشند، اظهار کرد: گزارشی که اخیراً منتشر شده و از صرفه‌جویی ۶ هزار میلیارد تومانی در هزینه‌های مردم و ثبت ۱.۸ دهم میلیون قرارداد در این سامانه حکایت دارد، نشان‌دهنده آن است که استفاده از ابزارهای فناوری می‌تواند به بهبود عملکرد نظام اداری و کاهش هزینه‌های اجتماعی و اقتصادی منجر شود. این دستاوردها، مسیر را برای توسعه سایر سامانه‌های مشابه هموار می‌کند و ظرفیت‌های بیشتری را برای حرکت به‌سوی حکمرانی دیجیتال فراهم می‌آورد.

نماینده مردم یزد در مجلس شورای اسلامی با اشاره به اهمیت نگاه جامع و داده‌محور در مدیریت کلان کشور، تصریح کرد: اطلاعات ثبت‌شده در چنین سامانه‌هایی، به دولت این امکان را می‌دهد که در حوزه‌هایی مانند بازار مسکن، اجاره‌ها و خرید و فروش‌ها تحلیل دقیق‌تری داشته باشد. با وجود چنین داده‌هایی، برنامه‌ریزی‌ها می‌تواند هدفمندتر و مبتنی بر واقعیت‌های میدانی باشد. به عبارتی، این سامانه‌ها به دولت «چشم بینا» می‌دهند تا بتواند تصمیم‌های موثرتری اتخاذ کند.

رئیس کمیسیون امور داخلی کشور و شوراها مجلس در ادامه با اشاره به اینکه کشور برای دستیابی به حکمرانی هوشمند، باید الکترونیکی شدن فرآیندها را جدی بگیرد، گفت: امروز بخش قابل توجهی از خدمات در کشور



رئیس کمیسیون امور داخلی کشور و شوراها مجلس با اشاره به ظرفیت‌های سامانه‌های هوشمند مانند «خودنویس» در تحقق دولت هوشمند از ثبت ۱.۸ دهم میلیون قرارداد در این سامانه در یک سال گذشته خبر داد.

محمد صالح جوکار، رئیس کمیسیون امور داخلی کشور و شوراها مجلس شورای اسلامی در گفتگو با خبرنگار مهر درباره تأثیر سامانه خودنویس در سامانه‌های بازار مسکن گفت: رشد سامانه‌های هوشمند مستلزم توسعه

سرنوشت پرورش تیلایا به کجا رسید؟



آبان ۱۴۰۳ جلسه هیئت مقررات‌دایی با حضور وزیر وقت اقتصاد برگزار و مصوبه ۸۴ صادر شد بر اساس آن سازمان شیلات مکلف به تهیه شرایط و ضوابط صدور مجوز پرورش تیلایا شد؛ مأموریتی که به انجام رسید. به گزارش خبرنگار مهر، تغییر اقلیم و خشکسالی سبب شده تا کشورها به سوی اقتصاد آبی حرکت کنند. سیاست‌ها از تولید و تأمین امنیت غذایی توسط محصولات خشکی به سوی محصولات آبی پیش رفته است؛ چرا که این وضعیت تأمین امنیت غذایی جمعیت حدود ۹ میلیارد نفری جهان در سال ۲۰۵۰ میلادی را با چالش‌هایی اساسی مواجه خواهد کرد.

امروز پروتئین‌های دریایی و آبی در حال جایگزین شدن با سایر پروتئین‌های رایج در کشورها بوده اما در ایران همچنان سرانه مصرف آیزان پایین است. قزل‌آلا یکی از ماهیان رایج در بازار آیزان کشور بوده که می‌تواند متنوع‌تر شود. تیلایا یکی از گونه‌های غیربومی است که چند سالی است پرورش آن در کشور آغاز شده اما به علت برخی نقدها توسعه آن فعلاً متوقف است. در ادامه خبرنگار مهر گفتگویی با سید قباد مکرمی، مدیرکل اسبق دفتر آیزان آب شیرین سازمان شیلات در حوزه تولید تیلایا در کشور دارد که می‌خوانید. برخی از فعالان حوزه شیلات عنوان می‌کنند ماهی تیلایا بومی نبوده و برای ماهی‌های دیگر خطر آفرین و آنها را از بین می‌برد؛ در حالی که در بازار، این ماهی به فروش می‌رسد. آیا در حال حاضر ماهی تیلایا در ایران پرورش پیدا می‌کند و شیلات مطالعه تحقیقاتی دارد که پرورش این ماهی با محیط و اقلیم کشور سازگار است یا خیر؟

ماهی تیلایا در ۱۴۰ کشور جهان در حال پرورش و تولید است. سابقه تولید این گونه به جنگ جهانی دوم بر می‌گردد که ژاپن این ماهی را از آفریقا به سواحل خودش منتقل کرد؛ چون کشتی‌های صیادی آنها مورد حمله متفقین قرار می‌گرفت بنابراین، برای تأمین امنیت غذایی خودشان روی پرورش این ماهی سرمایه‌گذاری کردند.

بعداً از تقریبی‌می‌توان گفت تمام دنیا و تمام کشورهایی که پتانسیل پرورش این ماهی را داشتند از نظر عرض جغرافیایی و حتی بعضاً اگر داشتند مثل کشورهای سوئد و سوئیس در

سیستم‌های مدار بسته این ماهی را پرورش می‌دهند. این ماهی در برخی از سال‌ها دومین ماهی پرورشی جهان بوده و در بعضی از سال‌ها سومی. این ماهی به دلیل مزایای بسیار زیادی که دارد از جمله اینکه تکثیرش ساده است، رشد سریعی دارد، در جیره غذایی آن به پروتئین کمی نیاز است، قیمت تمام شده آن پایین و همچنین تراکم بالا را به راحتی تحمل می‌کند پرورش آن در کشورها رایج است.

ما در مزرعه‌ای شاهد بودیم که به ۶۰ سی‌سی آب در ثانیه سالانه ۱۵ تن تیلایا تولید داشتند که عدد خیلی بالایی است. کشورها به این نوع ماهی در راستای تأمین امنیت غذایی نگاه می‌کنند. در بازار جهانی هم مطرح است و آمریکا و اتحادیه اروپا بزرگ‌ترین واردکننده تیلایا هستند. بر اساس گزارش‌هایی که در اینترنت قابل دسترس است در ۱۴ ایالت آمریکا بدون مجوز امکان پرورش تیلایا وجود دارد. تولید این ماهی در بعضی از کشورهای اروپایی هم در حال تولید است. همچنین کشورهای آسیای جنوب شرقی نیز در تولید تیلایا فعالیت دارند. به عنوان مثال، بیشترین تولید در آسیای جنوب شرقی در چین است. چین جمعیت زیادی دارد و یک‌چهارم یا یک‌پنجم جمعیت جهان را در خود دارد. طبیعی است که ۳۰ تا ۴۰ درصد این ماهی در چین تولید شود. مصر هم بالای یک میلیون تن تولید دارد یا بریزل تولید بسیار بالایی دارد.

تولید بالا در چین برای صادرات است؟

خیر. پرورش تیلایا در چین بیشتر برای مصرف داخل و تأمین امنیت غذایی کشور است و کمتر صادر می‌شود. آمریکا در کنار تولید، واردکننده هم است و اتحادیه اروپا نزدیک ۳۰۰ تا ۴۰۰ هزار تن سالانه تیلایا وارد می‌کند. تولید این ماهی در کشورها بیشتر برای تأمین امنیت غذایی بوده و در داخل مصرف می‌شود. این ماهی در ایران با مجوز محیط زیست در سال ۱۳۸۷ خورشیدی توسط مؤسسه تحقیقاتی علوم شیلاتی کشور وارد شده و از این سال تا امروز مؤسسه در حال کار و مطالعه روی این گونه ماهی غیربومی است. پروژه‌های مختلفی روی تیلایا انجام شده و در سال

۱۳۹۷ با مجوزی که بعد از برگزاری جلسه در ریاست جمهوری مرکز تحول و پیشرفت ریاست جمهوری برگزار شد، پرورش این ماهی در ۴ استان قم، سمنان، یزد و خراسان جنوبی مصوب و مجوز آن از سوی ریاست سازمان حفاظت محیط زیست صادر شد. همچنین مقرر شد در فاز دوم ۷ استان به این طرح اضافه شود.

در فاز اول مجوز بیشتر برای استان‌های کویری و گرم و خشک بوده است؟

بله. این استان‌ها مجوز گرفتند و مزارعی احداث و پرورش تیلایا را آغاز کردند. اما یک سال بعد به دلیل شکایت یک فرد حقیقی از رئیس وقت سازمان محیط زیست، معاون سازمان محیط زیست نامه‌ای نوشت و دوباره طرح پرورش تیلایا را متوقف کرد.

اینجا یک مسئله حقوقی است اینکه آیا معلوم یک سازمان می‌تواند نامه ریاست یک سازمان را لغو کند یا خیر باید حقوقدان‌ها پاسخ دهند. این مخالفت موجب ضرر و زیان سرمایه‌گذاری‌های انجام شده، گردید.

در سال‌های اخیر ما در سازمان شیلات با توجه به اینکه نمی‌توانیم ذاتاً به امنیت غذایی، افزایش تولید آیزان با توجه به پیش‌بینی نیازی که در برنامه هفتم آمده است یعنی تولید ۱۸ میلیون تن آیزان، فقط با صید دریایی دست یابیم چون محصولات آن محدود است؛ تحقق این هدف گذاری با توسعه آیزی پروری شدنی است. راهی جز استفاده از فرصت‌های محدودی که در برخی از نقاط داریم و استفاده از گونه‌های پر بازده مثل تیلایا وجود ندارد.

بنابراین، موضوع به هیئت مقررات‌دایی منتقل شد. بعد از ابلاغ قانون تسهیل صدور مجوزهای کسب و کار، قانون است هر دستگاهی در کشور بخواهد برای صدور مجوز محدودیتی بگذارد باید از هیئت مقررات‌دایی مصوبه بگیرد. بعد از تأیید هیئت مقررات‌دایی باید در هیئت دولت مطرح و مصوبه شود. سازمان شیلات نمی‌تواند محدودیتی برای صدور مجوز ایجاد کند. طبیعتاً بقیه سازمان‌ها هم نمی‌توانند. این موضوع (پرورش تیلایا) در هیئت مقررات‌دایی مطرح و نزدیک یک سال جلسات تخصصی برگزار شد؛ در نهایت از سوی دبیر هیئت مقررات‌دایی مکاتباتی انجام شد با این محور که این محدودیت در صدور مجوزهای تیلایا قانونی نیست و سازمان شیلات ایران الزامی به رعایت آنها ندارد.

در نهایت آبان ۱۴۰۳ جلسه اصلی هیئت مقررات‌دایی با حضور خود وزیر وقت اقتصاد برگزار و وزیر وقت به موضوع ورود کرد و مصوبه ۸۴ هیئت مقررات‌دایی صادر شد. این مصوبه می‌گوید سازمان شیلات ایران یک ماه فرصت دارد شرایط و ضوابط صدور مجوز تکثیر و پرورش تیلایا را با رعایت حساسیت‌های زیست محیطی، نظارت پسینی مؤثر و ممانعت از فعالیت مزارع غیر مجاز با کمک سازمان حفاظت محیط زیست تهیه کند و به هیئت مقررات‌دایی ارسال کند. سازمان شیلات در مدت یک ماه این کار را انجام داد و شرایط و ضوابط را برای هیئت مقررات‌دایی ارسال کرد.

نتیجه باید اسمال مشخص شود؟

متنوع نگاه کرد. در شرایط کنونی باید سبدی از گزینه‌های مختلف برای مردم فراهم شود. این شامل واگذاری زمین به‌صورت انفرادی یا گروهی، ساخت مسکن ویلایی یا مجتمع‌های مسکونی و حتی امکان زندگی در برج‌ها می‌شود. ما باید به مردم این امکان را بدهیم که با توجه به نیازها و سلیقه‌هایشان، انتخاب‌هایی داشته باشند.

وی در ادامه تأکید کرد: به نظر می‌رسد که تک‌بعدی بودن رویکردها در حوزه مسکن به‌ویژه در بخش‌های حمایتی، نمی‌تواند جوابگوی نیازهای مردم باشد. باید گزینه‌های مختلف را همزمان در نظر گرفت و به مردم این اختیار را داد که بر اساس آورده‌های خود، پروژه‌های مناسب را انتخاب کنند.

این کارشناس بازار مسکن در خصوص افزایش هزینه‌های ساخت مسکن و تأثیر آن بر قیمت‌ها اظهار کرد: افزایش هزینه‌های ساخت، یکی از عوامل افزایش قیمت مسکن به شمار می‌آید. به‌ویژه در پروژه‌هایی که تنها ۴۰ تا ۵۰ درصد هزینه ساخت را پوشش می‌دهند، این افزایش هزینه‌ها نیازمند بازنگری در میزان تسهیلات ساخت است و به‌نظر من باید مبلغ وام‌های مسکن مجدداً به‌روزرسانی شود.

ایلاتی همچنین به پروژه‌های ثبت‌نامی و نحوه اولویت‌بندی در این طرح‌ها اشاره کرد و گفت: حالا با توجه به ثبت‌نام یک میلیون نفر جدید، اولویت‌بندی در تخصیص زمین و پروژه‌ها بسیار مهم است. به نظر می‌رسد که باید پروژه‌های قبلی هرچه زودتر تکمیل شوند و برای ثبت‌نام‌کنندگان جدید نیز زمین تخصیص

جزئیات مبنای محاسبه گمرکی کالاها در گمرکات

آنچه که وظیفه سازمان شیلات بوده یعنی تدوین شرایط و ضوابط انجام و ارسال شده است. تیلایا متقاضیان خوبی برای سرمایه‌گذاری دارد. قیمت تمام شده این ماهی بسیار پایین‌تر از قزل‌آلا بوده و قابل مقایسه نیست. اگر تولید آنبوه آن آغاز شود حتی می‌توان به صورت مصرف تازه در بازار عرضه شود. یعنی محدود فقط به فیله نباشد.

اگر این گونه شود، قیمت آن کاهش خواهد یافت؟ علت اینکه تیلایا در فروشگاه‌های زنجیره‌ای گران است به این دلیل بوده که فیله عرضه می‌شود. طبیعی است گوشت فیله هر حیوانی قیمت بالایی دارد.

اما وقتی تخلیه شکم و پاک می‌شود و به شکل تازه عرضه شود قیمت آن پایین می‌آید.

در حال حاضر سرمایه‌گذاری‌هایی که در سال‌های قبل در حوزه پرورش تیلایا شده بالاتر از تسهیلات تسهیل شده است؟

یک سری از آنها فعال هستند چون بر اساس قانون، قانون تسهیل صدور مجوزهای هیئت مقررات‌دایی در آن ۴ استان معنی برای صدور مجوز وجود ندارد؛ اگر در بحث امنیت غذایی غفلت کنیم به ویژه در حوزه مواد پروتئینی در آینده جز شیمانی سودی ندارد؛ مخصوصاً در بحث آیزان که متأسفانه دیدگاه خیلی از تصمیم‌گیرندگان در سطح کشور در حوزه آیزان دیدگاه امنیت غذایی نیست.

اما آن چیزی که قانون تسهیل صدور مجوزها می‌گوید، قانون موخر قانون تسهیل صدور مجوزهای کسب و کار است که همه باید ببینند. از این گذشته، اگر در بحث امنیت غذایی غفلت کنیم به ویژه در حوزه مواد پروتئینی در آینده بشیمانی سودی ندارد؛ مخصوصاً در بحث آیزان که متأسفانه دیدگاه خیلی از تصمیم‌گیرندگان در سطح کشور در حوزه آیزان دیدگاه امنیت غذایی نیست.

در قوانین بودجه چقدر از این پروتئین حمایت می‌شود یا در استان‌ها اولویت تولید و مصرف آیزان است یا خیر؟ چقدر از تسهیلات مثلاً تبصره ۱۸ قانون بودجه سالانه به آیزان تعلق می‌گیرد؟

در حال حاضر سرانه مصرف آیزان در کشور ۱۳ کیلو گرم است یا با افزایش قیمت گوشت قرمز این عدد بزرگ‌تر شده است؟

آنچه که بستر عرضه آیزان است نسبت به جمعیت کشور ۱۳ کیلو گرم است. ولی بخشی از مصرف آیزان مستقیم نیست و در جامعه دیده نمی‌شود. مثلاً پودر ماهی در غذای طیور مورد استفاده قرار می‌گیرد. پودر ماهی غذای مرغ بوده و در نهایت به عنوان گوشت مرغ به بازار عرضه می‌شود و به عنوان سرانه مصرف مرغ محاسبه می‌شود اما غیر مستقیم می‌تواند در سرانه مصرف آیزان هم لحاظ کرد. یا کنسرو ماهی در هر صورت باید جز مصرف سرانه آیزان محسوب شود.

چیزی که در حوزه آیزی پروری مهم است تولید عمدتاً به مصرف داخل می‌رسد؛ ماهی قزل‌آلا، ماهی‌های گرمابی، تیلایا که به شکل محدود در کشور تولید می‌شود، در بازار به شکل مستقیم مصرف می‌شود. اینها عدد کوچکی نیستند.



داده شود.

وی با بیان اینکه هم‌اکنون برخی پروژه‌های غیرمجاز در حال سواستفاده از طرح‌های دولتی هستند که کلاهبرداری به شمار می‌رود، خاطرنشان کرد: متأسفانه برخی افراد در حال راندازی پروژه‌هایی هستند که مجوز قانونی ندارند و این موضوع می‌تواند باعث زیان برای مردم شود. بنابراین پروژه مسکنی، باید با دقت بیشتری پیگیری شوند تا از وقوع فساد جلوگیری شود.

با مبنای محاسبه نرخ ارز ۱۴۰۳ از گمرک خارج شوند یا ملاک تریخیص، مبنای محاسبه نرخ ارز ۱۴۰۴ باشد؛ در نهایت توافق شد کالاهایی که به گمرک اظهار شدند و تاریخ اظهارشان پایان سال ۱۴۰۳ است با همان نرخ مبنای سال ۱۴۰۳ نیز از گمرکات تریخیص شوند.

عسگری درباره کالاهایی که در سال ۱۴۰۳ به گمرک رسیدند اما هنوز اظهار نشده‌اند نیز گفت: اینکه کالایی سال ۱۴۰۳ وارد گمرکات شده و قرار است اسمال اظهار شود از دیدگاه گمرک مشمول مبنای محاسبه نرخ ارز ۱۴۰۴ می‌شود؛ بنابراین برای حل اختلافات در این خصوص نیز قرار شده یک کمیته‌ای این موضوع را بررسی کند.

کاهش تعرفه‌های سود بازرگانی از ۲۱ طبقه تعرفه به ۱۳ طبقه
رئیس کل گمرکات ایران در خصوص تغییر طبقات تعرفه سود بازرگانی تصریح کرد: دولت طبقات تعرفه سود بازرگانی را کاهش داده و سود بازرگانی را از ۲۱ طبقه تعرفه -که در کتاب مقررات صادرات واردات است- به ۱۳ طبقه رساندیم؛ به عنوان نمونه تعرفه یک، ۳ و ۶ را در طبقه یک آورده ایم بنابراین تا حدودی این بحث افزایش نرخ از طریق کاهش سود بازرگانی جبران و به نوعی از تندی افزایش‌ها کاسته شده است.

خبر کوتاه

عقب نشینی ترامپ از تعرفه ۱۴۵ درصدی در آستانه مذاکره تجاری با چین

رئیس جمهور آمریکا در شبکه اجتماعی تروث از احتمال کاهش تعرفه بر واردات کالاهای چینی خبر داد. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از رویترز، دونالد ترامپ، رئیس جمهور آمریکا، در آستانه برگزاری مذاکرات تجاری با دولت چین، در شبکه اجتماعی تروث از احتمال کاهش تعرفه واردات کالاهای چینی خبر داد. در حالی که هم‌اکنون تعرفه واردات کالا از چین به آمریکا برابر با ۱۴۵ درصد است، ترامپ اعلام کرده که تعرفه ۸۰ درصدی به نظر مناسب‌تر می‌آید.

قرار است به زودی اسکاوت بسنت، وزیر خزانه داری آمریکا، به همراه جیمیسون گریر، مذاکره‌کننده ارشد تجاری این کشور، با تزار هه لیفنگ، وزیر اقتصاد چین، در سوئیس دیدار کرده و درباره پایان دادن به جنگ تجاری بین دو کشور به گفتگو بنشینند. کارولین لویت، سخنگوی کاخ سفید، در پاسخ به این سوال که ترامپ بر چه مبنایی رقم تعرفه ۸۰ درصدی را مطرح کرده گفت: این رقمی است که رئیس‌جمهور بیان کرده و باید دید در مذاکرات چه اتفاقی می‌افتد. وی گفت: البته ترامپ قرار نیست به صورت یک طرفه تعرفه بر واردات کالا از چین را کاهش دهد بلکه آنها هم باید به ما امتیاز بدهند.

گفته می‌شود یک مقام امنیتی بلند پایه چینی نیز در این مذاکرات شرکت خواهد کرد تا به موضوع قاچاق فنتانین به آمریکا نیز در این گفتگوها پرداخته شود. در واقع بهانه اولیه اعمال تعرفه بر واردات کالا از سه کشور چین، کانادا و مکزیک از سوی ترامپ، همین قاچاق ماده مخدر فنتانین از این کشورها به آمریکا بود.

ضمانت شخصی از تسهیلات کسب‌وکارهای خانگی حذف شد

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی از حذف ضمانت شخصی برای دریافت تسهیلات کسب‌وکارهای خانگی خبر داد و گفت: با معرفی نهادهای حمایتی به بانک‌ها، فرایند دریافت وام برای مشاغل خانگی تسهیل می‌شود. به گزارش خبرگزاری مهر، احمد میردی وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی امروز (پنجشنبه، ۱۸ اردیبهشت) در حاشیه افتتاح یک واحد تولیدی مسوجات در شهرک صنعتی بهاران، گفت: در زمینه کسب و کارهای خانگی، شورای اشتغال فرایند جدیدی را مصوب کرده تا افرادی که صاحب کسب و کار خانگی بوده و به بانک معرفی می‌شوند تا بتوانند آسان‌تر وام خود را دریافت کنند. وی ادامه داد: عمده این افراد مشکل ضمانت دارند بنابراین قرار شده نهادهایی نظیر کمیته امداد، بهزیستی و سایر مجموعه‌ها به صورت گردشی به بانک معرفی شده و به جای افراد آنها به بانک ضمانت بدهند تا فرایند دریافت تسهیلات و ضمانت دادن آسان‌تر شود. وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی با بیان اینکه تعاونی‌ها می‌توانند با افزایش تولید خود خیلی از نیازهای کشور را تأمین کرده و حجم نیاز به خارج و واردات را کاهش دهند، تأکید کرد: با حمایت‌های بیشتر از تولیدکننده داخلی و انتقال قسمتی از تولیدات تهران به شهرستان‌ها می‌توان واردات پارچه را کاهش داد.

واردات ۷۰۰ میلیون دلار پارچه و نخ
میردی اظهار کرد: در حال حاضر ۷۰۰ میلیون دلار پارچه و نخ وارد می‌کنیم که این رقم در سالیان قبل ۲۰۰ میلیون دلار بوده است، باید به جای واردات و در راستای اشتغال‌زایی و صرفه‌جویی ارزی خردمان نیازهای کشور به این محصولات را تولید کنیم.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی ادامه داد: با تقویت آموزش‌های فنی و حرفه‌ای می‌توان در این صنعت کسب و کارهای زیادی ایجاد کرد و سهم تولید داخلی را افزایش داد که در این راستا قدم برداشته شده است. شکل دادن به زنجیره تولید و گسترش آن و آموزش‌های مهارتی راهکارهایی است که می‌تواند در این حوزه مؤثر واقع شود.

میردی با تأکید بر ضرورت تقویت تعاونی‌ها، گفت: برای توسعه تعاونی‌ها یکسری موانع درونی وجود دارد که باید با اتخاذ شیوه‌های مناسب و تغییرات از میان برداشته شود مثلاً در حوزه مسکن می‌توان با تشکیل تعاونی سازندگان و در تعاونی‌های پوشاک با تشکیل تعاونی‌های تأمین بخشی از مشکلات را حل کرد.

میدان گازی آرش را وزارت امور خارجه دنبال می‌کند

مدیرعامل شرکت ملی نفت ایران گفت: صادرات نفت را به مذاکرات گره نمی‌زنیم میدان گازی آرش را وزارت امور خارجه دنبال می‌کند. باشگاه خبرنگاران جوان: محبویه کباری- حمیدپور معاون وزیر نفت و مدیر عامل شرکت ملی نفت در پاسخ به سوال باشگاه خبرنگاران در خصوص صادرات نفت گفت: به هیچ عنوان موضوع صادرات را به مذاکرات گره نخواهیم زد و همچنان صادرات نفت در کشور ادامه دارد.

وی در خصوص میدان گازی آرش گفت: میدان گازی آرش را وزارت امور خارجه دنبال میکند و شرکت ملی نفت ایران آمادگی برای ورود به این میدان را دارد. معاون وزیر نفت اظهار کرد: وزارت امور خارجه رایزنی با کشورهای همسایه در این بخش را در دستور کار خود قرار داده شده است.



رئیس کل گمرک جزئیات مبنای محاسبه نرخ ارز برای تریخیص کالاها از گمرکات کشور را تشریح کرد.

هوای سرد صبحگاهی بر کاهش وزن چه افرادی تاثیر دارد؟

ایسنا/خراسان رضوی قرار گرفتن در معرض دمای سرد صبحگاهی ممکن است به سوزاندن چربی در مردان کمک کند.

به نقل از هلث، نتایج مطالعه جدید نشان می‌دهد، مردانی که مایل به کاهش وزن هستند می‌توانند برای دستیابی به این هدف، صبح‌ها در معرض دمای سرد صبحگاهی قرار بگیرند زیرا ممکن است به افزایش چربی سوزی در آنان کمک کند.

محققان دریافتند، در حالی که مردان هنگام قرار گرفتن در معرض دمای سرد صبحگاهی نسبت به دمای هوا در عصر احتمال بیشتری دارد که چربی بسوزانند، این موضوع در مورد زنان صادق نیست.

این مطالعه بر روی چگونگی قرار گرفتن در معرض سرمای که باعث سوزاندن بافت چربی قهوه‌ای یا چربی قهوه‌ای برای تنظیم دما و سوزاندن کالری می‌شود، تمرکز کرد. چربی قهوه‌ای نوعی چربی در بدن است که به تنظیم دمای بدن کمک می‌کند و دقیقاً قبل از اینکه فرد در دمای سرد احساس لرز کند این چربی فعال می‌شود.

محققان همچنین بررسی کردند که آیا چربی سوزی از یک ریتم شبانه‌روزی پیروی می‌کند یا خیر همچنین چگونه این الگو در مردان و زنان متفاوت است.

ماریت بون، یکی از محققان این تحقیق از مرکز پزشکی دانشگاه لیند در هلند اظهار کرد: نتایج مطالعه ما نشان می‌دهد که زمان پهنه برای قرار گرفتن در معرض سرما در یک زمان خاصی از چرخه ۲۴ ساعته بدن است.

همچنین ممکن است تفاوت جنسی در نحوه واکنش بدن به قرار گرفتن در معرض سرما یا توجه به افزایش متابولیسم در یک نقطه زمانی خاص وجود داشته باشد و به نظر می‌رسد که ارائه درمان‌هایی نظیر قرار گرفتن در معرض سرمای صبحگاهی ممکن است مفیدتر از عصر برای مردان باشد.

قرار است که محققان این هفته، یافته‌های مطالعه خود را در کنفره اروپایی چاقی (ECO) در دوبلین ایرلند ارائه کنند.

در مطالعه اولیه که روی موش‌ها انجام شد، محققان دریافتند که فعالیت متابولیک چربی قهوه‌ای در طول روز در نوسان است. این فعالیت دقیقاً قبل از بیدار شدن زمانی که بدن نیاز به افزایش دمای مرکزی خود دارد به اوج خود می‌رسد و در شب کاهش می‌یابد.

محققان سپس ۲۴ شرکت‌کننده لاغر متشکل از مرد و زن که سن آنان بین ۱۸ تا ۳۱ سال بود را مورد ارزیابی قرار دادند. در طول ارزیابی، شرکت‌کنندگان روی تشک‌های پر از آب استراحت کردند و این تشک‌ها به تدریج خنک می‌شدند تا دمای آن به ۴۸ درجه فارنهایت برسد و یا زمانی که شرکت‌کنندگان احساس لرز می‌کردند، به مدت ۹۰ دقیقه در معرض سرمای پایدار قرار می‌گرفتند و در آن زمان انرژی مصرفی و دمای پوست آنان اندازه‌گیری شد. محققان دریافتند که مردان در صبح تفاوت‌های قابل توجهی در چربی‌سوزی داشتند در حالی که مصرف انرژی ناشی از سرما و دمای پوست بین صبح و عصر در زنان تفاوت چندانی نداشت.

محققان بر این باورند که این مطالعه اولین گام مهم برای بررسی تأثیرات ریتم شبانه‌روزی زمان قرار گرفتن در معرض سرما بر متابولیسم (چربی) بدن است. در همین حال، آنان در تلاش هستند تا بررسی کنند که آیا قرار گرفتن مکرر در معرض سرمای صبحگاهی می‌تواند سلامت قلب و عروق را در مردان چاق بهبود بخشد یا خیر. بون افزود: «حداقل موردی که یافته‌های ما نشان می‌دهد، این است که باید مداخلات در زمان‌های خاص هنگام هدف قرار دادن متابولیسم لیپید در نظر گرفته شود».

موارد سگته مغزی به عنوان یک قاتل جهانی در حال افزایش است

به گفته محققان، مرگ و میر ناشی از شایع‌ترین نوع سگته مغزی در سراسر جهان در سه دهه گذشته به میزان قابل توجهی افزایش یافته است.

مرگ و میر ناشی از سگته مغزی ایسکمیک از ۲ میلیون در سال ۱۹۹۰ به بیش از ۳ میلیون در سال ۲۰۱۹ افزایش یافت. بر اساس این گزارش، انتظار می‌رود تا سال ۲۰۳۰ به نزدیک به ۵ میلیون نفر برسد.

سگته مغزی ایسکمیک به دلیل انسداد جریان خون در مغز ایجاد می‌شود.

دکتر «لیز شیونگ»، نویسنده این مطالعه از دانشگاه تونگیجی در شانگهای چین، گفت: «این افزایش در آمار مرگ و میر جهانی سگته مغزی ایسکمیک همراه با افزایش بیشتر پیش‌بینی‌شده در آینده نگران‌کننده است، اما سگته مغزی ایسکمیک قابل پیشگیری است.» شیونگ در یک نشریه خبری گفت: «نتایج ما نشان می‌دهد که ترکیبی از عوامل سبک زندگی مانند سیگار کشیدن و رژیم غذایی سرشار از سدیم همراه با عوامل دیگری مانند فشار خون بالا و شاخص توده بدنی بالا می‌تواند منجر به افزایش خطر سگته شود.»

وی در ادامه افزود: «افزایش کلی تعداد سگته‌های مغزی در سراسر جهان عمدتاً به دلیل رشد جمعیت و پیری است.»

محققان تعداد مرگ و میرها را برای سال‌های ۲۰۲۰ تا ۲۰۳۰ پیش‌بینی کردند و تخمین زدند که این تعداد تا سال ۲۰۳۰ به ۴.۹ میلیون نفر خواهد رسید.

نویسندگان مطالعه خاطر‌نشان کردند که اگر عوامل خطر کنترل یا پیشگیری نشود، این رقم می‌تواند به ۶.۴ میلیون برسد.

هفت عامل خطر اصلی سگته مغزی عبارتند از: سیگار کشیدن، رژیم غذایی سرشار از سدیم، فشار خون بالا، کلسترول بالا، اختلال عملکرد کلیه، قند خون بالا و شاخص توده بدنی بالا.

منبع:مدیسین نت

دیجی کالا.مگ: درون گراها درصد قابل توجهی از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند، اما هنوز تصورات نادرست زیادی درباره‌ی این افراد وجود دارد و بسیاری از مردم فکر می‌کنند که آنها از نظر اجتماعی مضطرب یا خجالتی هستند. اگر مطمئن نیستید که درون‌گرا هستید یا برون‌گرا، این مقاله از دیجی‌کالا مگ را تا انتها بخوانید. در این مقاله، شما را با علائم درونگرایی و دلایل ایجاد این تیپ شخصیتی آشنا می‌کنیم.

درون گرایی چیست؟

درون گراها و برون گراها اغلب به‌عنوان ۲ قطب متضاد یک طیف در نظر گرفته می‌شوند. درون گرایی یکی از اصلی‌ترین ویژگی‌هایی است که در نظریه‌های شخصیت به آن اشاره شده است. افراد درون‌گرا ساکت و محتاط هستند و به جای اینکه به‌دنبال محرک‌های بیرونی باشند، روی افکار و احساسات درونی خود تمرکز می‌کنند.

در حالی که برون‌گراها انرژی خود را از تعاملات اجتماعی به دست می‌آورند، درون گراها در چنین موقعیت‌هایی انرژی زیادی مصرف می‌کنند. به همین دلیل، پس از شرکت در مهمانی یا حضور در میان مردم، برای بازیابی انرژی به یک دوره تنهایی نیاز دارند.

دلایل درون گرایی

آیا بعضی از مردم درون‌گرا به دنیا می‌آیند یا با گذشت زمان به چنین فردی تبدیل می‌شوند؟ درون‌گراها احتمالاً به‌دلیل ترکیبی از عوامل طبیعی و تربیتی این ویژگی شخصیتی را کسب می‌کنند.

نحوه واکنش فیزیولوژی بدن به محیط بیرون نقش مهمی در تعیین سطح برون‌گرایی و درون‌گرایی دارد. در سطح فیزیولوژیکی، شبکه‌ای از سول‌های عصبی در ساقه‌ی مغز وجود دارند که به آنها سیستم فعال‌کننده‌ی مشبک (RAS)می‌گویند. RASسطح برانگیختگی شما را تنظیم و میزان اطلاعات دریافتی تان را در هنگام بیداری کنترل می‌کند. وقتی با یک تهدید مواجه می‌شوید، RASسطح برانگیختگی را افزایش می‌دهد تا هوشیار شوید و با خطر مقابله کنید.

هر فردی از نظر سطح برانگیختگی دارای یک نقطه‌ی تنظیم پایه است. بعضی از افراد به‌طور طبیعی نقطه‌ی تنظیم بسیار بالاتری دارند، در حالی که در تعدادی از مردم این نقطه‌ی تنظیم پایین‌تر است. به گفته‌ی هانس آیزنک (Hans Eysenck)روانشناس، این سطوح برانگیختگی را می‌توان به‌صورت یک طیف در نظر گرفت. بر اساس نظریه‌ی آیزنک:

۱۵درصد افراد دارای یک نقطه‌ی تنظیم حداقلی هستند، یعنی به‌طور طبیعی سطح برانگیختگی پایینی دارند. ۱۵درصد مردم نقطه‌ی تنظیم بالایی دارند، به این معنی که به‌طور طبیعی معمولاً بیشتر تحریک می‌شوند.

۷۰درصد مردم در وسط طیف قرار می‌گیرند. آیزنک بر این باور بود که افراد درون‌گرا به‌طور طبیعی دارای سطح بالایی از برانگیختگی هستند و به همین دلیل به‌دنبال فعالیت‌ها و محیط‌هایی می‌گردند که بتوانند از تحریک بیش از حد فرار کنند. تنهایی به درون‌گراها این فرصت را می‌دهد تا آنچه را که آموخته‌اند پردازش کرده و درباره‌ی آن فکر کنند.

علائم درون‌گرایی

ممکن است تصور کنید که درون‌گراها خجالتی هستند و ترجیح می‌دهند به‌جای معاشرت با دیگران در خانه بمانند. اما در حقیقت، آنها از ویژگی‌های بسیار متنوعی برخوردارند، از جمله:

درون‌گراهای اجتماعی: این افراد حضور در گروه‌های کوچک را به گروه‌های بزرگ ترجیح می‌دهند و دوست دارند به‌جای بیرون رفتن از منزل، یک شب آرام را در خانه تجربه کنند.

درون گراهای متفکر: این دسته از درون‌گراها معمولاً خلاق هستند و زمان زیادی را صرف فکر کردن می‌کنند.

درون گراهای مضطرب: درون گراهای مضطرب اغلب در

حین تعاملات اجتماعی احساس ناراحتی می‌کنند و آشفته می‌شوند.

درون گراهای محافظه‌کار: این افراد بیش از حد فکر می‌کنند. همچنین قبل از انجام هر کاری زمان قابل توجهی از وقت خود را صرف بررسی یک تصمیم می‌کنند.

با این حال، ممکن است ترکیبی از خصوصیات چهار گروهی فوق را در بسیاری از درون‌گراها مشاهده کنید. بعضی از افراد هم ویژگی‌هایی را نشان می‌دهند که شما فکر نمی‌کنید درون‌گرا باشند. به‌عنوان مثال، افراد درون‌گرای زیادی وجود دارند که از معاشرت کردن لذت می‌برند.

در ادامه به تعدادی از رایج‌ترین علائم درونگرایی اشاره می‌کنیم

۱. حضور در میان تعداد زیادی از مردم انرژی شما را تخلیه می‌کند

آیا بعد از وقت گذراندن با دیگران احساس خستگی می‌کنید؟ آیا پس از یک روز تعامل با مردم نیاز دارید به یک مکان آرام بروید و کمی با خودتان خلوت کنید؟

یکی از ویژگی‌های اصلی درون‌گراها این است که در موقعیت‌های اجتماعی انرژی زیادی مصرف می‌کنند. البته این افراد به‌طور کامل از تعاملات اجتماعی دور نمی‌شوند. حتی بسیاری از آنها از وقت گذراندن در کنار دیگران لذت می‌برند، اما همراهی با دوستان نزدیک خود را ترجیح می‌دهند. یک برون‌گرا ممکن است با هدف آشنا شدن با افراد جدید به مهمانی برود، اما یک درون‌گرا مایل است با دوستانش صحبت کند.

۲. از تنهایی لذت می‌برید

یکی از علائم درونگرایی این است که دوست دارید یک بعد از ظهر آرام داشته باشید تا به سرگرمی‌ها و علایق خود رسیدگی کنید. فعالیت‌هایی مثل کتاب خواندن، پیاده‌روی آرام در طبیعت یا تماشای برنامه‌های تلویزیونی به شما کمک می‌کنند که پرانرژی‌تر شوید. البته درون‌گراها دوست ندارند همیشه تنها باشند. بسیاری از آنها عاشق تعامل با افراد آشنا هستند. نکته‌ی کلیدی این است که پس از سیری کردن یک روز طولانی و پر از فعالیت اجتماعی، احتمالاً می‌خواهند برای فکر کردن و تجدید قوا به یک مکان ساکت بروند.

۳. تعداد کمی دوست صمیمی دارید

یکی از تصورات غلط رایج درباره‌ی افراد درون‌گرا این است که آنها مردم را دوست ندارند. این افراد معمولاً از معاشرت زیاد لذت نمی‌برند، اما مایل هستند گروهی کوچک از دوستان صمیمی داشته باشند. درون‌گراها ترجیح می‌دهند به‌جای معاشرت با مردمی که آنها را به‌صورت سطحی می‌شناسند، روابط عمیق، صمیمی و ماندگار داشته باشند. در حالی که افراد برون‌گرا غالباً با حلقه‌ی گسترده‌ای از مردم ارتباط دارند، درون‌گراها معمولاً دوستان خود را با دقت بیشتری انتخاب می‌کنند.

۴. شناختن شما برای مردم دشوار است

درون‌گراها اغلب به‌عنوان افراد ساکت و محبوب و گاهی اوقات خجالتی توصیف می‌شوند. بعضی از افراد درون‌گرا قطعاً خجالتی هستند، اما مردم نباید ویژگی‌های شخصیتی آنها را با کمرویی اشتباه بگیرند. در بسیاری از موارد، افرادی که چنین شخصیتی دارند به‌سادگی ترجیح می‌دهند کلمات خود را با دقت انتخاب کنند و وقت یا انرژی‌شان را به گفت‌وگوهای پیچیده اختصاص ندهند.

۵. تحریک بیش از حد باعث حواس‌پرتی شما می‌شود

وقتی درون‌گراها مجبورند در فعالیت‌ها یا محیط‌های شلوغ وقت بگذارند، ممکن است تمرکز خود را از دست بدهند. در مقابل، برون‌گراها در موقعیت‌هایی که مستلزم فعالیت زیاد هستند رشد می‌کنند. محققان دریافت‌اند که



افراد درون‌گرا بیشتر از افراد برون‌گرا در اثر محرک‌های محیطی دچار حواس‌پرتی می‌شوند و به همین دلیل حضور در محیط‌های آرام و کم‌تحرك را ترجیح می‌دهند.

۶. بسیار خودآگاه هستید

یکی از علائم درونگرایی این است که زمان زیادی را صرف بررسی تجربیات درونی خود می‌کنید. اگر احساس می‌کنید نسبت به خودتان و انگیزه‌ها و احساساتی که دارید از دانش و بینش خوبی برخوردارید، احتمالاً درون‌گرا هستید. افراد متعلق به این تیپ شخصیتی از فکر کردن و بررسی مسائل در ذهن خود لذت می‌برند و اغلب زمان زیادی را به خودشناسی اختصاص می‌دهند. خودآگاهی یکی از نقاط قوت افراد درون‌گرا است. آنها تمایل دارند سرگرمی‌های مورد علاقه‌ی خود را کشف کنند، به زندگی‌شان فکر کنند و کتابی بخوانند که حاوی اطلاعات مورد علاقه‌ی آنها باشد.

۷. دوست دارید با نگاه کردن یاد بگیرید

برون‌گراها دوست دارند همه چیز را به تجربه‌ی عملی یاد بگیرند، اما درون‌گراها معمولاً یادگیری از طریق مشاهده را ترجیح می‌دهند. برون‌گراها با آزمون و خطا یاد می‌گیرند، در حالی که درون‌گراها قبل از امتحان کردن یک کار جدید باید نحوی انجام آن را مشاهده کنند. افراد درون‌گرا به‌طور مکرر مردم را هنگام انجام یک فعالیت خاص تماشا می‌کنند تا مطمئن شوند که خودشان به‌تنهایی می‌توانند آن را انجام دهند. این دسته از افراد ترجیح می‌دهند در خلوت تمرین کنند تا بتوانند مهارت‌ها و توانایی‌های خود را به دور از چشم دیگران بهبود بخشند.

۸. به سمت مشاغلی جذب می‌شوید که بتوانید مستقل باشید

مشاغلی که به تعاملات اجتماعی زیادی نیاز دارند، معمولاً برای افراد بسیار درون‌گرا جذاب نیستند. در مقابل، مشاغلی که مستلزم کار مستقل هستند، برای این افراد گزینه‌ی مناسبی محسوب می‌شوند. برای مثال، یک فرد درون‌گرا ممکن است از کار کردن به‌عنوان نویسنده، حسابدار، برنامه‌نویس کامپیوتر، گرافیکست یا داروساز لذت ببرد.

تفاوت درون گرایی با کمرویی

درون گرایی لزوماً معادل کمرویی نیست. کمرویی نشان‌دهنده‌ی ترس از مردم یا موقعیت‌های اجتماعی است، در حالی که افراد درون‌گرا ترجیح می‌دهند به‌جای افراد ناشنا یا دوستان صمیمی خود وقت بگذارند. درون‌گراها تعامل با غریبه‌ها را خسته‌کننده می‌دانند، اما از گفت‌وگوهای عمیق و پرمعنی لذت می‌برند. آنها تمایل دارند قبل از صحبت کردن با ارائه توضیحات فکر کنند و درک کاملی از موضوع مورد بحث داشته باشند.

شودیا

تغییر در ترکیبات غذایی هم اهمیت بسیار زیادی دارد

اگر متوجه شدید که به یک باره به غذاهایی میل پیدا کردید که قبلاً آنها را دوست نداشتید اما امروزه دوست دارید که هر چه بیشتر از آنها استفاده کنید، بدانید که در معرض آلزایمر قرار گرفته اید؛ مخصوصاً غذاهای شیرین و شکلاتی و غذاهایی که طعم خیلی قوی دارند و داخل



علائم درونگرایی چیست؛ درون‌گراها خجالتی هستند؟

۱۰ خوراکی موثر برای درمان فوری سرماخوردگی



سلامت نیوز: در حالی که تحقیقات انجام شده غذای خاصی را به عنوان درمان نهایی پیدا نکرده است، به نظر می‌رسد برخی از مواد غذایی وجود دارند که بر نحوه پاسخ بدن شما به عفونت‌ها تأثیر می‌گذارند. با ادغام غذاهای غنی از ویتامین و آنتی اکسیدان در رژیم غذایی خود، می‌توانید طول بیماری را کاهش داده و امکان مبارزه بهتر به سیستم ایمنی را در مقابل بیماری را فراهم می‌کنید.

بادام

که بادام به طور مستقیم با سرماخوردگی و آنفولانزا مبارزه می‌کنند. مقاله‌ای در سال ۲۰۱۰ کشف کرد که پوست بادام توانایی گلبول‌های سفید را برای تشخیص عفونت‌ها و افزایش دفاع در برابر عفونت‌ها بهبود می‌بخشد. صبر، تمرین و انضباط سه نکته اساسی برای راهکارها برای خوردن منظم بادام می‌تواند به طور کامل از سرماخوردگی جلوگیری کند و خوردن آن در هنگام بیماری مدت زمان آن را کوتاه می‌کند. حریبه بادام

خوراکی خوشمزه‌ای است که در ایام بیماری می‌توانید از آن لذت ببرید. این خوراکی علاوه بر تسکین گلو درد با ویتامین E فراوان خود می‌تواند روی تقویت سیستم ایمنی بدن موثر باشد.

قارچ

مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۸ توسط مرکز تحقیقات تغذیه انسانی در مورد پیری در دانشگاه تافتز انجام شد، نشان داد که قارچ‌های دکمه‌ای سفید از طریق مواد ضد ویروسی و سایر پروتئین‌های آزاد شده توسط سلول‌هایشان ، سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند. آنها همچنین حاوی پلی ساکاریدهایی هستند که سلول‌های کشنده طبیعی را برای از بین بردن ویروس‌های عامل سرماخوردگی و آنفولانزا فعال می‌کنند.

سوپ مرغ

خواص سوپ می‌تواند در واقع عوارض جانبی سرماخوردگی را خنثی کند. اگرچه برخی استدلال می‌کنند که اثرات تسکین دهنده سوپ رشته مرغ تلقین است، برخی دیگر بر این باورند که سوپ داغ و آنتی اکسیدان‌های موجود در آن به دفع ویروس‌ها و کاهش احتقان کمک می‌کند. برخی از مواد موجود در سوپ، تجمع ویروس‌ها در ریه‌ها را محدود می‌کنند که مستقیماً بر کاهش علائم سرماخوردگی تأثیر می‌گذارد. با این حال، هیچ مدرک قطعی در مطالعات اخیر وجود ندارد که ثابت کند سوپ مرغ از علائم سرماخوردگی جلوگیری می‌کند یا آن را کاهش می‌دهد، اما طعم آن لذیذ است، دوز سالمی از سبزیجات و مواد مغذی دارد و شما را هیدراته نگه می‌دارد، بنابراین امتحانش ضرری ندارد.

فلفل تند

هرکسی که فلفل تند را گاز می‌گیرد می‌تواند این واقعیت را تأیید کند که این فلفل سینوس‌های شما را پاک می‌کند و مخاط را در کمترین زمان ممکن از ترشحات پاک می‌کند. با کمک این غذای تند می‌توانید تب را از بین ببرید، زیرا بعد از خوردن آن، دمای بدن شما در واقع بالا می‌رود و باعث شکسته شدن تب می‌شود. کپسایسین موجود در فلفل چیلی نیز با تخلیه ترشحات، مخاط بینی را باز می‌کند.

سیر

سیر خوراکی قدرتمند در مبارزه با سرماخوردگی می‌باشد. آلپسین، ترکیب به وجود آورنده بوی شدید سیر ، آنزیم‌هایی را که بر عفونت‌های باکتریایی و ویروسی تأثیر می‌گذارند، مسدود می‌کند. تحقیقات بیشتری لازم است تا نتیجه گیری شود که آیا آنتی اکسیدان و قدرت پیشگیری کننده سیر در شروع سرماخوردگی مفید است یا فقط قدرت پیشگیری دارد. در هر صورت، افزودن یک وعده از این گیاه معطر به رژیم غذایی شما می‌تواند به مبارزه با سرماخوردگی کمک کند.

انگور

این میوه‌های کوچک و قابل جوشاندن در مبارزه با سرماخوردگی تأثیر زیادی دارند. پوست و دانه انگور حاوی رسوراترول است که اعتقاد بر این است که التهاب در بدن را مختل می‌کند. انگور همچنین حاوی مقادیر زیادی ویتامین A و C است که هر دو اغلب با عوارض جانبی ناخوشایند سرماخوردگی مرتبط هستند. به خاطر داشته باشید که انگور قرمز تیره نسبت به انگور سبز حاوی آنتی اکسیدان‌های بیشتری است که با سرماخوردگی مبارزه می‌کند. سایر خوراکی‌هایی که حاوی رسوراترول هستند عبارتند از

۱۰ ترفند طلایی برای زود بیدار شدن بچه مدرسه‌ای‌ها



کودکانه برای بیدار کردن فرزندان از خواب کمک بگیرید. این کار به بهتر بیدار شدن و دوری از استرس کمک خواهد کرد. بیدار کردن کودک با موسیقی مورد علاقه نیز یک راه موثر برای داشتن خلق و خوی بهتر در طول روز است.

۵- از شب قبل شروع کنید

برای داشتن یک روال صبحگاهی منظم بهتر است از قبل برنامه ریزی کنید. پیش از خواب کودکان را به حمام بفرستید. لباس‌های مدرسه را آماده کنید. چند دقیقه وقت بگذارید و برنامه روز بعد را با هم مرور کنید. بررسی کنید که همه کتاب‌ها و تکالیف آماده باشند. این کار خیال کودکان را از انجام تعدادی از کارها راحت می‌کند و به بهتر بیدار شدن او در صبح کمک می‌کند.

۶- بوی خوش را فراموش نکنید

بوی یک خوراکی خوشمزه در هنگام صبح، به بهتر بیدار شدن کودک شما کمک زیادی می‌کند. می‌توانید با پختن غذاهایی که کودکان دوست دارد، انگیزه بیدار شدن در او ایجاد کنید.

۷- روتین منظم داشته باشید

داشتن ساعت خواب و بیداری مشخص و یک چک لیست برای کارهایی که کودکان باید در هنگام صبح انجام دهد، او را منظم تر کرده و به راحت تر بیدار شدن کودکان کمک می‌کند.

۸- از حیوانات خانگی کمک بگیرید

اگر در منزلتان حیوان خانگی دارید، می‌توانید از آنها برای بیدار کردن کودکان کمک بگیرید. استفاده از حیوانات

۱۸ تا ۲۵ سال: ۷ تا ۹ ساعت

داشتن یک برنامه منظم کمک می‌کند تا کودک شما راحت تر به خواب برود. یکی از موارد بسیار موثر در دیر به خواب رفتن افراد در هنگام شب، نور آبی تلفن‌های همراه است که موجب مهار تولید ملاتونین یا همان هورمون تحرک کننده خواب شده و بر روی چرخه خواب و بیداری فرد تا روز بعد تأثیر منفی می‌گذارد. از این رو توصیه می‌شود حداقل نیم ساعت قبل از خواب از لوازم الکترونیکی مانند گوشی و لپ تاپ استفاده نشود.

۲- کودکان را به کمک نور طبیعی بیدار کنید

ریتم طبیعی شبانه روزی بدن یا همان چرخه خواب و بیداری توانایی بدن برای بیدار شدن با نور و به خواب رفتن در هنگام تاریکی است. پیش از خوابیدن پرده‌ها را کمی کنار بزنید تا در هنگام صبح نور طبیعی به داخل اتاق بتابد. این کار به بهتر بیدار شدن کودکان کمک می‌کند.

۳- به کودکان برای بیدار شدن زمان بدهید

کمی زودتر از کودکان بیدار شوید. صبحانه اش را آماده کنید و به اتاق او بروید. پرده‌ها را بیشتر کنار بزنید تا نور طبیعی به اتاق بتابد او را بپوشید و به آرامی صدایش کنید سپس اتاق را ترک کنید و ۱۰ دقیقه صبر کنید تا کودکان به تدریج از خواب بیدار شود. گفتن کلمات محبت آمیز به کودک موجب می‌شود تا روز خود را با شادی و انرژی مثبت آغاز کند.

۴- از آلازم‌های ملایم استفاده کنید

صدای زنگ بلند و ناخوشایند می‌تواند در هنگام بیدار شدن به کودک شما استرس وارد کند. از یک آلازم ملایم

سلامت نیوز: با بازگشایی مدارس، به موقع خوابیدن و زود بیدار شدن کودکان برای رفتن به مدرسه به یکی از چالش‌های اصلی والدین تبدیل می‌شود. خواب با کیفیت یکی از موثرترین عوامل در سلامت جسمی و روانی کودکان است. اغلب کودکان به همان اندازه که از رفتن به رختخواب خودداری می‌کنند و دیر به خواب می‌روند، به سختی از خواب بیدار می‌شوند.

۱- خواب را در اولویت قرار دهید

داشتن خواب کافی اولین قدم برای راحت بیدار شدن کودکان در هنگام صبح است. ابتدا باید بدانید کودک شما به چه میزان خواب در شبانه روز نیاز دارد. همانطور که می‌دانید کمبود خواب می‌تواند سلامت جسمی و روانی افراد را دچار اختلال کند. تحقیقات نشان می‌دهند که نوجوانان ۱۱ تا ۱۷ ساله که خواب کمی دارند، به مشکلاتی مانند افزایش اضطراب، افسردگی و دردهای فیزیکی دچار می‌شوند. مقدار خواب مورد نیاز ما در طول زندگی با توجه به سن متفاوت است.

۱ تا ۲ سال: ۱۱ تا ۱۴ ساعت خواب شبانه (بدون احتساب چرت روزانه)

۲ تا ۳ سال: ۱۱ تا ۱۳ ساعت خواب شبانه (بدون احتساب چرت روزانه)

۳ تا ۵ سال: ۱۰ تا ۱۳ ساعت

۶ تا ۱۳ سال: ۹ تا ۱۱ ساعت

۱۴ تا ۱۷ سال: ۸ تا ۱۰ ساعت

۱۰- اجازه دهید کودکان با عواقب دیر رسیدن مواجه شود

اگر با انجام همه این اقدامات باز هم در زود بیدار کردن فرزندان با شکست مواجه شدید، به جای فریاد زدن و تنبیه کردن او اجازه دهید با عواقب دیر بیدار شدن مواجه شود. مواردی مانند تأخیر در رسیدن به مدرسه، ترسیدن به ورزش‌ها و بازی‌های صبحگاهی ، تنبیه و انجام تکالیف اضافی می‌تواند کودک شما را مجاب کند تا صبح زود از خواب بیدار شود.

خانگی روشی سرگرم کننده برای بیدار کردن کودکان است که به داشتن خلق و خوی مثبت آنها در هنگام صبح کمک می‌کند.

۹- به کودکان پاداش بدهید

برای زود بیدار شدن از خواب پاداش در نظر بگیرید. نیازی نیست این پاداش حتما هدیه‌ای گران قیمت باشد. این پاداش می‌تواند یک هدیه کوچک یا حتی چند دقیقه بازی کردن کودکان با تلفن همراهتان باشد.

به‌طور خلاصه، سیگار کشیدن ممکن است باعث کوتاه شدن طول تلومر لکوسیت شود و هر چه سیگار بیشتر دود شود، اثر کوتاه‌کننده‌قوی‌تر است.

کوتاه شدن طول تلومر لکوسیت با بسیاری از بیماری‌ها شامل بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و از دست‌دادن عضلات مرتبط است به این معنی که تأثیر سیگار بر طول تلومر احتمالاً نقش مهمی در این بیماری‌ها ایفا می‌کند، اگرچه تحقیقات بیشتری برای درک مکانیسم‌های اساسی مورد نیاز است. این مطالعه به شواهدی اضافه می‌کند که سیگار کشیدن باعث پیری می‌شود. از آنجایی که ترک سیگار مزایای سلامتی واضحی دارد، زمان آن فرا رسیده است که حمایت از ترک سیگار همچنین درمان را در مدیریت بالینی روزانه لحاظ کنیم تا به ما کمک کند تا محیطی عاری از دود برای نسل بعدی ایجاد کنیم.

محققان بر این باورند که درک تلومرها می‌تواند قفل درمان پیری و بیماری‌های مرتبط را باز کند. با دستکاری تلومرها یا ایجاد درمان‌هایی که بر طول تلومر تأثیر می‌گذارند، ممکن است روزی طول عمر سلول‌ها را افزایش دهیم و با بیماری‌های مرتبط با افزایش سن مبارزه کنیم.

می‌شود. طول این قطعات انتهایی که تلومر نامیده می‌شوند، نشان‌دهنده سرعت پیری ما و توانایی سلول‌های ما برای ترمیم و بازسازی است.

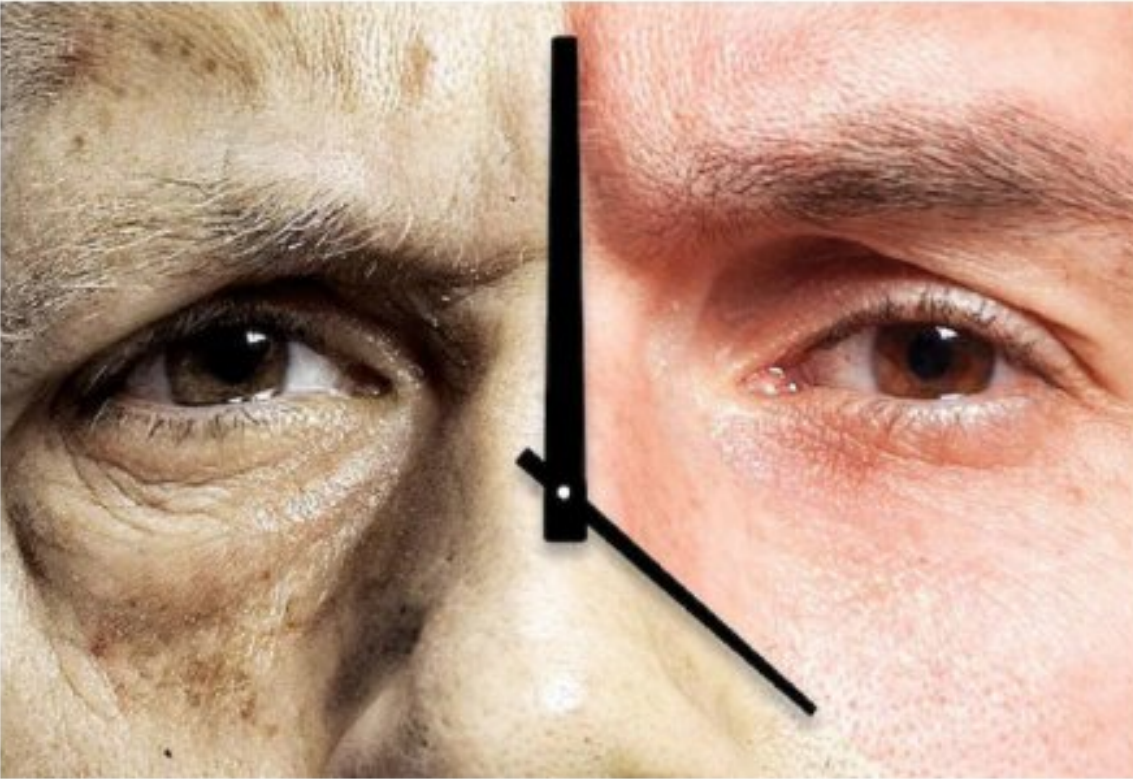
حدس و گمان‌هایی وجود دارد که طول تلومر در گلبول‌های سفید یا لکوسیت‌ها با سیگار کشیدن مرتبط است، با این حال، مطالعه حاضر اولین مطالعه‌ای است که ارتباط بین وضعیت کنونی سیگار کشیدن، مقدار مصرف سیگار و کوتاه شدن تلومر را بررسی می‌کند. تلومرها مانند غلاف‌های پلاستیکی یا فلزی انتهایی بند گفش هستند که از سایدگی بند گفش جلوگیری می‌کنند. نتایج بررسی نشان داد که وضعیت فعلی سیگار کشیدن به‌طور قابل توجهی با طول تلومر لکوسیت کوتاه‌تر مرتبط است، در حالی که سیگارهای قبلی و افرادی که هرگز سیگار نکشیده‌اند طول تلومر لکوسیت به‌طور قابل توجهی کوتاه‌تر را نشان نمی‌دهند.

در میان افرادی که در گذشته سیگار می‌کشیدند، تمایل به کوتاه‌تر شدن طول تلومر وجود داشت اما این از نظر آماری معنی‌دار نبود. افرادی که تعداد بیشتری سیگار استعمال کردند، طول تلومر لکوسیت به‌طور قابل توجهی کوتاه‌تر بود.

اینها خراسان رضوی نتایج تحقیقات جدید تأیید کرده است که استعمال سیگار روند پیری را تا حد زیادی تسریع می‌کند. یافته‌ها اخیراً در کنفره بین‌المللی انجمن تنفسی اروپا در میلان توسط دکتر سیو دای ارائه شده است. وی استاد یار دانشکده پزشکی بالینی در دانشگاه عادی هانگژو چین است. دکتر دای اظهار کرد: نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که وضعیت کنونی سیگار کشیدن و مقدار مصرف سیگار می‌تواند منجر به کوتاه شدن طول تلومر لکوسیت شود. به عبارت دیگر، سیگار می‌تواند روند پیری را تسریع کند، در حالی که ترک آن ممکن است به‌طور قابل توجهی خطر مرتبط را کاهش دهد.

برای درک اهمیت این موضوع، درک عملکرد تلومرها ضروری است زیرا آنها نقش محافظتی ایفا می‌کنند. هنگامی که آنها خیلی کوتاه می‌شوند، توانایی سلول برای تقسیم به خطر می‌افتد و این مورد منجر به مرگ سلولی و بخشی ذاتی از پشرفت پیری می‌شود.

نتایج تحقیقی بر روی ۵۰۰ هزار نفر نشان داده است که استعمال سیگار باعث کوتاه شدن قطعات انتهایی کروموزوم در گلبول‌های سفید خون سیستم ایمنی بدن ما



سالم ترین صبحانه های مورد تایید پزشکان



برترین ها: بعضی روزها صبحانه غیرممکن به نظر می‌رسد مثل هدفی که دور از دسترس است. با این وجود، تهیه یک صبحانه مقوی آسان تر از آن چیزی است که فکر می‌کنید.

نشریه‌ای با ۱۷ متخصص قلب، انکولوژیست، متخصص مغز و اعصاب، متخصص گوارش و دندانپزشک صحبت کرده تا در مورد وعده‌های غذایی مورد علاقه شان و این که تخصص آنان در انتخاب صبحانه شان چگونه تاثیر می‌گذارد بیش‌تر بدانیم.

به طور کلی، کارشناسان دستورالعمل‌های مشابهی را در مورد غذا دنبال می‌کنند که معمولاً از رژیم مدیترانه ای، رژیم دش (یک برنامه غذایی برای کاهش یا کنترل فشار خون که بر مواد غذایی غنی از پتاسیم، منیزیم و کلسیم تمرکز دارد. لاغری با رژیم دش شامل برنامه غذایی با سبزیجات، میوه‌ها و لبنیات کم چرب فراوان و همچنین غلات سبوس دار، ماهی، مرغ و آجیل است) یا رژیم غذایی مایند (ترکیبی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای و رژیم غذایی برای توقف فشار خون و رژیم غذایی برای توقف افزایش فشار خون (دش) است و برای جلوگیری از زوال شناختی مفید می‌باشد)

پیروی می‌کند.

تحقیقات نشان می‌دهند که پیروی از اصول این رژیم‌ها می‌تواند فشار خون را کاهش دهد، خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را کاهش دهد و احتمال ابتلا به مشکلات عصبی مانند بیماری آلزایمر را کاهش دهد.

وجه اشتراک این سه برنامه غذایی تمرکز بر غذاهای کامل به ویژه سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، سبزیجات برگ دار، حبوبات، روغن زیتون، آجیل و پروتئین بدون چربی است. افرادی که از این رژیم‌های غذایی پیروی می‌کنند نیز معمولاً از غذاهای فرآوری شده پرهیز می‌کنند و گوشت قرمز، نوشیدنی ناسالم و شیرینی‌ها را محدود می‌کنند.

با این وجود، در عمل چگونه به نظر می‌رسد؟ در ادامه اشاره می‌شود که ۱۷ پزشک و متخصص در سراسر تخصص‌های پزشکی برای تهیه صبحانه‌های سریع، سالم و کامل چه مواد غذایی‌ای را استفاده می‌کنند.

آن چه پزشکان برای صبحانه می‌خورند:

۱- بلغور جو دوسر با انواع توت‌ها و دانه‌های آجیلی
بلغور جو دوسر بارها به عنوان یک ماده غذایی سالم و غنی از فیبر مطرح

شده است. دکتر وندی هو متخصص گوارش می‌گوید: بلغور جو دوسر دارای فیبر بالای است از جمله فیبر محلول بتا گلوکان که روده را منظم نگه می‌دارد و از یبوست جلوگیری می‌کند. دکتر جنیفر مک کواد می‌گوید: جودوسر همراه با مغزها و دانه‌ها مانند دانه کتان همراه با کمی میوه خشک گزینه‌ای عالی می‌شود.

برخی از پزشکان ترجیح می‌دهند میوه‌های تازه را روی بلغور جو دوسر خود قرار دهند به خصوص انواع توت‌هایی مانند زغال اخته و تمشک که حاوی آنتی اکسیدان‌ها و سایر مواد مغذی مفید هستند.

۲- نان تست غلات کامل با آووکادو

یکی دیگر از صبحانه‌های محبوب در میان متخصصان پزشکی نان تست سیوس دار است که روی آن مواد مغذی و سیر کننده‌ای مانند آووکادو یا کره بادام زمینی وجود دارد. دکتر اندرو فریمن متخصص قلب نیز از طرفداران نان تست آووکادو در صبح است. او می‌گوید: صرفاً با مصرف یک تکه نان تست شما کالری و مواد مغذی کافی برای گذراندن زمان تا وعده ناهار را دارید و به شما احساس خوبی خواهد داد.

برای الیزابت پلاتز اپیدمیولوژیست سرطان و استاد مرکز جامع سرطان سینثی کیمل در جانز هاپکینز تقریباً هر روز صبح با کره بادام زمینی روی نان تست غلات کامل شروع می‌شود که به مهار افزایش قند خون در صبح کمک می‌کند.

۳- ماست ساده با انواع توت‌ها

دکتر کارولین تاتر استاد عصب شناسی در موسسه علوم اعصاب ویل در دانشگاه کالیفرنیا در سانفرانسیسکو می‌گوید: تقریباً هر روز چیزی که من دارم میوه‌های تازه ارگانیک است هر فصلی که باشد با ماست ساده و شیرین نشد.

او می‌گوید ماست ساده را انتخاب می‌کند تا از شکر افزوده شده غیر ضروری جلوگیری نماید و در عوض شیرینی و طعم را از طریق میوه‌ها مانند توت‌ها اضافه می‌کند.

دکتر الیزابت کومن انکولوژیست نیز به تودی می‌گوید: وعده غذایی مانند این پروتئینی غنی را ارائه می‌دهد، قند آن کم است و توت‌ها نیز دارای خواص آنتی اکسیدانی هستند. دکتر آرین کندی سخنگوی مشاور مصرف کننده انجمن دندانپزشکی آمریکا می‌گوید: ماست یونانی کلسیم و فسفات مورد نیاز برای حفظ سلامت دندان شما را نیز فراهم می‌کند.

او می‌افزاید: بسیاری از دانه‌های آجیلی حاوی اسید آمینه‌ای به نام آرژنین هستند و آرژنین به طور خاص باکتری‌های خوب را تغذیه می‌کند که نشان داده شده از پوسیدگی دندان جلوگیری می‌کند.

دکتر کوین ساندز دندانپزشک زیبایی مستقر در بورلی هیلز که معمولاً ماست خود را با سیب یا گلابی مصرف می‌کند می‌گوید: ماست یک پروبیوتیک

منابع امگا ۳ ماهی‌های چرب و روغن ماهی هستند. همچنین می‌توانید با پزشک مشورت کنید و مکمل‌های امگا ۳ مصرف کنید.

• پروتئین

موهای شما از کراتین که نوعی پروتئین است، ساخته شده است. از این‌رو برای محافظت و تقویت موهای خود باید از یک رژیم غذایی غنی از پروتئین استفاده کنید. عدس، سویا، لوبیا، دانه‌ها، آجیل، تخم‌مرغ و ماهی از جمله این مواد غذایی هستند.

• ویتامین C

ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان قوی است که به از بین بردن رادیکال‌های مضر اکسیژن آزاد کمک می‌کند. ریزش مو به دلیل تجمع بالای سموم ایجاد می‌شود که می‌توان با مصرف غذاهای غنی از ویتامین C آن را کاهش داد. برای بهبود استحکام، درخشندگی، نرمی و ضخامت مو توصیه می‌شوند که از منابع خوراکی غنی از این ویتامین نظیر پرتقال، لیمو شیرین، لیموترش و توت‌فرنگی مصرف کنید.

• سبزیجات

سبزیجاتی مانند اسفناج، کدوخلوایی، هویج، سبب‌زمینی، گوجه‌فرنگی، لوبیا و کدوتیل منابع بسیار خوبی از ویتامین‌ها، و مواد معدنی هستند. آنها به تغذیه فولیکول‌ها و قوی‌تر شدن تارهای مو کمک می‌کنند. حداقل سه سبزی مختلف در روز در غذا یا سالاد مصرف کنید.

• آب کافی بنوشید

کم‌آبی یا نوشیدن آب کافی می‌تواند منجر به خشکی، وز و بی‌جان شدن موها شود که مستعد شکستن و ریزش مو هستند. آب همچنین فولیکول‌های مو را روان می‌کند و گردش ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری برای رشد مو را بهبود می‌بخشد.

• یوگا و تمرینات تنفسی

یوگا و سایر اشکال ورزش برای تناسل‌اندام و تقویت سیستم ایمنی بدن مفید هستند. حرکات یوگا به افزایش

• مدل مو و درمان: آرایش بیش از حد مو یا مدل مویی که موهای شما را سفت می‌بندد یا می‌کند نیز می‌تواند باعث نوعی ریزش مو به نام «لوپسی کششی» شود.

• چگونه می‌توان از ریزش مو جلوگیری کرد؟

بیشتر طلسم‌ها به دلیل ژنتیک (طلسمی با الگوی مردانه و طلسمی با الگوی زنانه) ایجاد می‌شود که به گفته متخصصان، این نوع ریزش مو قابل پیشگیری نیست. توصیه‌های زیر ممکن است به شما در جلوگیری از «انواع قابل پیشگیری ریزش مو» کمک کند:

• با موهایتان ملایم رفتار کنید. هنگام برس زدن و شانه کردن به خصوص زمانی که موهایتان خیس است از کشیدن آن خودداری کنید. یک شانه دندانه پهن ممکن است به جلوگیری از کنده شدن مو کمک کند. از درمان‌های نامناسب برای جلوگیری از ریزش مو خودداری کنید.

• از پزشک خود در مورد داروها و مکمل‌هایی که مصرف می‌کنید و ممکن است باعث ریزش مو شوند، مشورت بگیرید.

• از موهای خود در برابر نور خورشید و سایر منابع نور ماوراء بنفش محافظت کنید.

• سیگار نکشید. داده‌های برخی از مطالعات ارتباط بین سیگار کشیدن و طلسمی را در مردان نشان می‌دهد.

• اگر تحت شیمی درمانی هستید از پزشک خود در مورد «کلاه هیپوترمی» اطلاعات کسب کنید. این کلاه می‌تواند خطر ریزش مو را در طول شیمی درمانی کاهش دهد.

ریزش مو به عوامل مختلفی می‌تواند بستگی داشته باشد. در حالت کلی برای جلوگیری از ریزش مو سه فاکتور مراقبت از مو، اصلاح عادات غذایی و اصلاح سبک زندگی می‌تواند بسیار مفید باشد.

در ادامه به نقل از «هلت لاین» به برخی مواد غذایی مفید برای کاهش ریزش مو و سپس به عواملی که به سبک زندگی مرتبط هستند، خواهیم پرداخت:

• امگا ۳

امگا ۳ به کاهش التهاب و استرس کمک می‌کند که به نوبه خود به کاهش ریزش مو نیز کمک می‌کند. بهترین

طلسمی معمولاً به ریزش بیش از حد مو از پوست سر گفته می‌شود که علل مختلفی دارد.

به گزارش ایسنا به نقل از «مایو کلینیک»، ریزش موی ارثی با افزایش سن، شایع‌ترین علت طلسمی است.

برخی از افراد ترجیح می‌دهند ریزش موی‌شان بدون درمان و پنهان ادامه یابد. برخی دیگر ممکن است آن را با مدل مو، آرایش، کلاه یا دستمال سر بپوشانند. برخی دیگر نیز یکی از درمان‌های موجود را برای جلوگیری از ریزش بیشتر مو یا بازگرداندن رشد موها انتخاب می‌کنند.

• علل ریزش مو چیست؟

افراد معمولاً روزانه ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو از دست می‌دهند. این تعداد معمولاً قابل توجه نیست زیرا موهای جدید همزمان در حال رشد هستند. ریزش مو زمانی اتفاق می‌افتد که موهای جدید جایگزین موهای ریخته شده نشوند.

ریزش مو معمولاً به یک یا چند مورد از عوامل زیر مرتبط است:

• سابقه خانوادگی (وراثت): شایع ترین علت ریزش مو یک عامل ارثی است که با افزایش سن اتفاق می‌افتد. این شرایط «ریزش موی آندروژنیک»، طلسمی با الگوی مردانه و طلسمی با الگوی زنانه نامیده می‌شود. معمولاً این نوع ریزش مو به تدریج و با الگوهای قابل پیش‌بینی رخ می‌دهد.

• تغییرات هورمونی و شرایط پزشکی: شرایط مختلفی از جمله تغییرات هورمونی به دلیل بارداری، زایمان، یائسگی و مشکلات تیروئید می‌تواند باعث ریزش موی دائمی یا موقت شوند. «درماتوفیتوز» نیز یکی از بیماری‌های پزشکی است که منجر به ریزش مو می‌شود.

• داروها و مکمل‌ها: ریزش مو می‌تواند یکی از عوارض جانبی مصرف برخی داروها باشد مانند داروهایی که برای سرطان، آرتریت، افسردگی، مشکلات قلبی، نفرس و فشار خون بالا استفاده می‌شوند.

• پرتودرمانی به سر: ممکن است موها مثل قبل رشد نکنند.

• یک اتفاق بسیار استرس‌زا: بسیاری از افراد چندین ماه پس از یک شوک فیزیکی یا احساسی، نازک شدن کلی مو را تجربه می‌کنند. این نوع ریزش مو موقتی است.

چربی اطراف عضلات می‌تواند قاتل خاموش باشد



گرددش خون در پوست سر کمک می‌کند و ممکن است رشد مو را تحریک کند.

• استرس خود را کنترل کنید

استرس برای سلامتی و موهای شما مفید نیست. استرس باعث افزایش سطح سموم در بدن شما می‌شود که ریشه موهای شما را ضعیف می‌کند و آنها را مستعد ابتلا به عفونت‌های قارچی می‌کند. با تمرین آرام سازی و تمرینات تنفسی به طور منظم استرس را از بین ببرید.

• به کیفیت خوابتان اهمیت دهید

خواب کافی و با کیفیت به راه‌اندازی مجدد کل سیستم بدنی شما کمک می‌کند. شش تا هفت ساعت خوابیدن باعث سبزی‌دانی و شادابی ذهن و بدن شما می‌شود، استرس را کاهش می‌دهد و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. کمبود خواب می‌تواند سطح کورتیزول (هورمون استرس) را افزایش دهد و فولیکول‌های مو را ضعیف کند و در نتیجه باعث ریزش مو شود. اگر در خوابیدن مشکل دارید، کتاب

سیس محققان شرکت‌کنندگان را به‌طور متوسط به مدت ۹ سال دنبال کردند تا ببینند آیا هر یک از این اقدامات می‌تواند با مشکلات عمده سلامتی یا مرگ زودهنگام مرتبط باشد.

نه تنها چربی عضلانی با بالاترین خطر مرگ مرتبط بود، بلکه این ارتباط حتی پس از اینکه محققان BMI هر فرد را در نظر گرفتند، هم وجود داشت. دقیقاً مشخص نیست که چرا عضلات ممکن است شروع به تجمع چربی کنند. به گفته محققان، ممکن است در برخی موارد ژنتیک‌ها دخیل باشند، و علی‌رغم وزنه‌برداری یا ورزش، با بالا رفتن سن این چربی‌ها افزایش می‌یابد. همچنین در صورت آرتروزی عضلات، چربی عضلانی نیز آباشته می‌شود.

منبع: مدیسین نت

به‌عنوان یک نشانگر برجسته شد.» به گفته محققان، مقدار کم و سالم چربی به طور طبیعی در داخل هر سلول ماهیچه‌ای یافت می‌شود که می‌تواند برای تولید انرژی استفاده شود. نگرانی واقعی برای سلامتی ناشی از چربی اضافی است که در خارج از سلول‌ها و اطراف رشته‌ها و بسته‌های عضلانی تجمع می‌یابد. پیکه‌پارت و همکارانش مطالعه خود را روی گروهی متشکل از نزدیک به ۹۰۰۰ بیمار سالم انجام دادند که بین سال‌های ۲۰۰۴ تا ۲۰۱۶ تحت سی تی اسکن با دوز پایین برای غربالگری سرطان روده بزرگ قرار گرفتند، روشی که به عنوان کولونوسکوپی مجازی شناخته می‌شود.

محققان دریافتند که این سی‌تی‌اسکن‌ها می‌توانند برای ارزیابی سایر مشکلات سلامتی بالقوه مفید باشند.

به خوبی مشخص شده است که تجمع چربی شکم در اطراف اندام‌های شکمی ناسالم است. بر اساس یافته‌های جدید، به نظر می‌رسد چربی‌هایی که به ماهیچه‌ها نفوذ می‌کنند، خطر مرگ را به طور چشمگیری افزایش می‌دهند. محققان دریافتند عضله چرب- وضعیتی به نام میوستاتوز- با افزایش ۱۵۵ درصدی خطر مرگ مطلق در گروهی از بزرگسالان سالم مرتبط است. در مقایسه، به نظر می‌رسد چاقی خطر مرگ مطلق شرکت‌کنندگان را تنها ۷۶ درصد افزایش می‌دهد. بیماری کبد چرب خطر را تا ۸۵ درصد و تحلیل رفتن عضلات خطر را تا ۹۷ درصد افزایش می‌دهد.

دکتر پری پیکه‌پارت، محقق ارشد از دانشگاه ویسکانسین، گفت: «هیپاتال خطر چربی عضلانی برای این گروه سالم بسیار قوی‌تر بود. این موضوع واقعا



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



سفر رحمت قم
شرکت خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی

سازمان سلامت جهانی هشدار داد

سازمان سلامت جهانی گزارشی منتشر کرده است که در آن به تشریح ۱۰ اثر خطرناک و جبران ناپذیر «امواج وای فای» بر بدن انسان از جمله افزایش امکان ابتلا به سرطان، خنثی سازی اسپرم مردان و ناباروری در مردان و زنان پرداخته است.

به گزارش تسنیم، سازمان سلامت جهانی **Global Health Center** به تازگی گزارشی منتشر کرده است که به ۱۰ اثر مخرب امواج «وای فای» بر روی بدن انسان اشاره دارد.



امروزه دسترسی به وای فای بسیار آسان است و با یک دستگاه کوچکی به نام مودم می توانید از طریق گوشیهای هوشمند و لپ تاپ شخصی خود به وای فای و از طریق آن به اینترنت دسترسی داشته باشید؛ این دستگاه در عین امکان دسترسی آسان به فضای مجازی و اینترنت دارای آثار مخرب و البته پنهانی است که از طریق امواج تولیدی توسط آن به بدن انسان وارد می شود.

دستگاه های مودم با قابلیت وای فای نخستین بار در سال ۱۹۹۷ به بازار عرضه شدند که از همان زمان، دانشمندان و کارشناسان به بررسی و تحقیق در مورد آنها و امواج تولیدی آنها پرداخته؛ تحقیقات به عمل آمده نشان داد که امواج تولیدی توسط این دستگاه آثار مخربی بر روی مغز و بدن انسان به خصوص در کودکان می گذارد.

البته نتایج به دست آمده، در سالهای اخیر کسب نشده و مدتهاست که گزارشهای متعددی در مورد اثرات مخرب وای فای منتشر شده است به عنوان مثال در سال ۲۰۰۸ یکی از کارشناسان امریکایی مقالهای با عنوان «کنترل مغز توسط گوشیهای هوشمند» منتشر کرد که در آن اثرات خطرناک وای فای را بازگو کرده بود.

گذشته از موارد ذکر شده، گزارش سازمان بهداشت جهانی نشان از ۱۰ واقعیت خطرناک در مورد امواج وای فای دارد که در ادامه به تشریح آن می پردازیم:

● افزایش مشکلات بیخوابی به واسطه وای فای

تا به حال به این توجه کرده اید که پس از استفاده از وای فای به راحتی نمی توانید بخوابید و تنها در تخت به خود می پیچید؟ در یک آمار گیری که در سال ۲۰۰۷ به عمل آمد، گزارشهای منتشر شد که نشان می داد بسیاری از افراد از مشکل بیخوابی رنج می برند.

مطالعات و تحقیقات نشان می دهد که امواجی که از وای فای تولید می شوند از جنس الکترومغناطیس هستند و این امواج بر روی خواب انسانها تأثیر می گذارد؛ در سال ۲۰۰۷ در این

مورد آزمایشی انجام گرفت به این صورت که تعدادی از افراد را در اتاقی قرار دادند که در معرض امواج الکترومغناطیسی قرار داشتند، در سویی دیگر تعدادی از افراد را در اتاقی قرار دادند که از این امواج به دور بودند.

پس از انجام این آزمایش مشاهده شد که آن دسته از افراد که در معرض امواج الکترومغناطیسی قرار داشتند، الگوهای موجی واقع در مغز که مربوط به خواب آنها می شود، تغییر کرد و به سختی می توانستند بخوابند.

گزارشات و تحقیقات نشان می دهد که خوابیدن در کنار یک

پس از مدتی مشاهده شد که آن دسته از گیاهانی که در معرض تشعشعات وای فای قرار داشتند، هیچ رشدی نکرده اند در حالی که دسته دیگر رشد قابل توجهی داشتند.

● کاهش عملکرد مغز با امواج اینترنت ۳G و ۴G

همزمان با اذعان دانش آموزان دلمار کی مبنی بر عدم تمرکز لازم پس از خوابیدن نزدیک گوشی موبایل، دانشمندان شروع به تحقیقاتی راجع به اینترنت نسل سوم و چهارم اینترنت کردند که پس از یک سال یعنی در سال ۲۰۱۴ به این نتیجه رسیدند که امواج این نسل از اینترنت خطرناکتر از امواج وای فای هستند و موجب کاهش عملکرد مغز می شود و فعالیت آن را کم می کند.

● کاهش فعالیت مغز در زنان

گروهی مشکل از ۱۵ زن و ۱۵ مرد برای انجام آزمایشی، داوطلب به تست هوش شدند؛ در ابتدا، تمامی شرکت کنندگان در مکانی امتحان دادند که از اشعاعات و امواج وای فای دور بود که این امتحان بدون هیچ مشکل و اثرات پیچیده ای بر گزار شد.

در مرحله بعدی، شرکت کنندگان در معرض موجی به طول ۲٫۴ گیگاهرتز از طرف یک وای فای قرار گرفتند؛ در هنگام برگزاری این امتحان، عملکرد مغز در همه افراد بررسی شد که پس از این بررسیها مشخص شد که عملکرد مغز زنان حاضر در امتحان به شدت کاهش یافت همچنین از نظر فیزیکی و انرژی لازم نسبت به مردان ضعف داشتند لذا می توان گفت که اثرات این امواج بر روی افرادی که بدن نسبتاً ضعیفتری دارند، مشهودتر است.

● خنثی سازی اسپرم بدن مردان با امواج وای فای

در گذشته دانشمندان به این نتیجه رسیده بودند که حرارت ناشی از لپ تاپها موجب از بین رفتن اسپرم مردان می شود اما امروزه تحقیقات نشان می دهد که این موضوع تنها به این حرارت ختم نمی شود؛ تحقیقات به عمل آمده نشان می دهد که امواج ناشی از وای فای موجب کاهش حرکت اسپرم در بدن مردان و شکسته شدن **DNA** می شود؛ مطالعات و آزمایشهای انجام شده بر روی بدن انسانها و حیوانات نشان می دهد که این امواج اثرات مخربی بر روی اسپرم و **DNA** در مردان دارند.

● ناباروری در زنان

گزارشها، مطالعات و آزمایشهایی که بر روی حیوانات انجام شده، نشان می دهد که برخی از طول موجهای امواج ناشی از وای فای موجب عدم تخم گذاری آنها می شود؛ با انجام تحقیقات بیشتر نتایجی به دست آمد که نشان می دهد امواج ناشی از وای فای، برخی از بافتهای بدن زنان و تخمدانهای آنها را ضعیف می کند که این موضوع امکان ناباروری در زنان را به شدت افزایش می دهد.

دانشگاه کارولینسکای سوئد در سال ۲۰۱۱ گزارشی منتشر کرد که در این گزارش به دو چیز هشدار داده شده است؛ نخست اینکه زنان حامله نباید از دستگاههای وایرلس استفاده کنند و از دیگر کاربران این دستگاهها نیز باید دوری کنند. همچنین استانداردهای کشور امریکا و کانادا برای امواج راد یویی و اشعاعات وای فای مناسب نیست و می تواند به زنان باردار و جنین داخل شکمشان آسیب وارد کند.

● افزایش استرس و بیماریهای قلبی

تا به حال به این موضوع دقت کرده اید که چرا زمانی که به مودم یا گوشیهایی که از نسل سوم و چهارم اینترنت استفاده می کنند، نزدیک می شوید، ضربان قلبتان تندتر می زند؟ تا به حال توجه کرده اید زمانی که گوشی موبایلتان را در جیب لباستان قرار می دهید ضربان قلبتان شدید و نامنظم می شود؟ آزمایشی در سال ۲۰۱۵ که به روی ۶۹ نفر به عمل آمد نشان داد که همه این افراد در مواجهه با امواج

الکترومغناطیسی عکس العمل نشان دادند و تعداد ضربان قلبشان افزایش یافت؛ این افزایش ضربان قلب دقیقاً به زمانی شبیه است که افراد دارای استرس ناشی از برخی عوامل مانند امتحان، کار، تصادفات و... دارند.

● افزایش امکان ابتلا به سرطان به واسطه امواج وای فای

بحث سرطان ناشی از این امواج بسیار بحث بزرگ و پیچیده ای است که هنوز صدرصد ثابت نشده است اما آزمایشهایی بر روی گونه های مختلفی از حیوانات به عمل آمده که نشان می دهد، قرار گرفتن در معرض تشعشعات وای فای می تواند امکان مبتلا شدن به سرطان را در آنها افزایش دهد البته مطالعات چندانی در این رابطه به عمل نیامده اما گزارشات از سرطانزا بودن این امواج خبر می دهند. آزمایشی در سال گذشته نشان داد که یک دختر ۲۱ ساله بر اثر قرار گرفتن در معرض تشعشعات وای فای دچار سرطان سینه شد؛ والدین این شخص اذعان داشته بودند که هیچگونه تجربه و سابقه ای در داشتن این سرطان نداشتند.

با تحقیقات بیشتر بر روی این شخص مبتلا به سرطان سینه مشخص شد که این شخص گوشی موبایل خود را در جیب واقع بر روی سینه خود قرار می داده که این سرطان نیز از همانجا رشد کرده و تمام بدن وی را فرا گرفته است.

● کاهش تولید ماده ملاتونین در مغز ووال — کارنیتین در عضلات و کبد

باید در نظر گرفت که راههایی برای مقابله با این اشعاعات وجود دارد که البته تنها می تواند اثرات آنها را تا حدودی

”

■ در سال ۲۰۱۳ گروهی از دانش آموزان دانمارکی اذعان داشتند، شبهایی که در کنار گوشهای موبایلشان می خوابند، پس از بیدار شدن از خواب تمرکز لازم را ندارند و نمی توانند بر روی درسهاشان تمرکز کرده و آنها را فرابگیرند؛ پس از مطرح شدن این مسئله، تحقیقاتی بر روی آن آغاز شد و گروهی از دانشمندان این آزمایش را بر روی گیاهان انجام دادند به این صورت که تعدادی از گیاهان را در اتاقی همراه با امواج وای فای و تعدادی دیگر را در اتاقی خالی از هر گونه امواجی قرار دادند؛ پس از مدتی مشاهده شد که آن دسته از گیاهانی که در معرض تشعشعات وای فای قرار داشتند، هیچ رشدی نکردند در حالی که دسته دیگر رشد قابل توجهی داشتند.

استفاده از مواد غذایی یا داروهایی که دارای ماده آل — کارنیتین هستند می تواند از بروز این کاهش، جلوگیری کنند.

● برخی از راههای مقابله با امواج وای فای

با وجود اینکه ملاتونین و آل — کارنیتین تا حدودی می تواند اثرات اشعاعات را کاهش دهد اما نمی تواند موجب رد شدن آنها از بدن شوند؛ با توجه به تعداد گوشیهای هوشمند و مودمهای



روشن در اطراف خود، به راحتی می توان نتیجه گرفت که این بمب باران امواج را نمی توان با مصرف دارو کنترل کرد.

پس با این وجود نمی توان موجب انسداد ورود این اشعاعات به بدن شد اما راههایی وجود دارد که می توان با انجام آنها تا حدودی اثرات مخرب و جبران ناپذیر آن را کنترل کرد؛ رعایت کردن سه نکته می تواند از خطرات و آثار مخرب این امواج را تا حدودی کاهش دهد.

نخست اینکه تا جایی که ممکن است گوشی هوشمند، لپ تاپ، تبلت و دیگر دستگاههای ارتباطی را نزدیک به بدن خود نگاه ندارید به خصوص در مواقعی که می خواهید بخوابید؛ دومین نکته این است که به هنگام خواب این وسایل به خصوص مودم خود را خاموش کنید و سوم اینکه از استفاده و نگاه داشتن مودم وای فای خود در اتاق خواب خود به شدت پرهیز کنید.



فروش این حیوان به قیمت ده میلیون تومان شده است. جالب این که نوزاد کانگورو هنگام تولد جتهای بسیار کوچک دارد که قطر آن کمتر از دو سانتی متر است و هیچ مو یا پوستی روی بدنش وجود ندارد؛ بنابراین به محلی گرم و مناسب احتیاج دارد تا به رشد کافی برسد و قادر به زندگی در بیرون از کیسه مادر شود. اما فروش کانگورو ۱۵ روزه آن هم به افرادی جز حیوان آزاری قلمداد می شود.

حمیدرضا خیلدار، فرمانده یگان حفاظت محیط زیست در این باره می گوید: دستور العمل های تخلقات شکار و صید، جرایمی برای فروش حیوانات وجود دارد، اما کانگورو یک حیوان غیربومی است که در این دستور العمل ها اشاره ای به آن نشده است.

یکی دیگر از حیوانات محبوب خریداران، جغد است. امروز عده ای به دنبال خرید این پرند شکاری برای نگهداری در خانه هستند و جغد را همراه شب بیداری های خود می کنند. غافل از این که چه آسیبی به این پرند زبیا می زند و نسل آن را تهدید می کنند. بررسی سایت های خرید و فروش نشان می دهد جوجه جغد در فضای مجازی از قیمت ۴۰۰ هزار تومان خرید و فروش می شود.

با این حال شاه بوف نیز از قیمت پایه ۸۰۰ هزار تومان برای خرید وجود دارد و برخی آگهی دهنده ها قیمت آن را نوافقی اعلام کرده اند.

کاهش دهد اما نمی تواند به طور صدرصد اثرات آنها را خنثی کند؛ نخست اینکه امواج وای فای موجب کاهش تولید ماده ملاتونین در مغز می شود. ملاتونین ماده ای است که توسط یک غده کوچک در مغز تولید می شود و به تنظیم چرخه خواب و بیداری در بدن کمک می کند، مقداری از این ماده را می توان در برخی از مواد غذایی یافت لذا استفاده از غذاها یا موادی که دارای ملاتونین است می تواند تا حدودی از بروز این مشکل جلوگیری کند ضمن اینکه داروی شیمیایی ملاتونین در بازار نیز موجود است. دیگر اثرات مخرب این اشعاعات کاهش تولید ماده «آل — کارنیتین» است؛ آل — کارنیتین ماده ای است که در بافت عضلات و کبد ساخته می شود و وظیفه اصلی آن در بدن، کمک به سوخت و ساز و تبدیل غذا به انرژی است که در برخی مواد غذایی و داروهای شیمیایی یافت می شود بنابراین



شدت هر چه بیشتری همراه شده است. رها شدن توله شیر یا حیوان و گونه ای خاص از جانوران در خیابان های مشهد، تهران و... ریشه در چنین رفتارهایی دارد که به اعتقاد برخی کارشناسان حوزه محیط زیست، ناتوانی فرد در نگهداری از آنها باعث رها سازی آن در کوچه و خیابان ها می شود. به واقع برخی جوانان و نوجوانان تلاش می کنند خلأ روحی و روانی خود را با نگهداری از چنین حیواناتی پر کنند و با ارتباط با چنین حیوانات و جانورانی در صدد هستند از فشارهایی عاطفی که با آن دست به گریبان هستند، رها شوند. عامل موثر دیگر در چنین رفتارهایی، ریشه در روزمرگی و زندگی یکنواخت جوانان دارد که به سه واقع با اتکالی به چنین شیوه هایی قصد دارند هیجان را در زندگی خویش جاری و ساری سازند.

بعد از مدتی وابستگی های روحی و عاطفی به این حیوانات به موضوعی بفرغ تبدیل می شود که در صورت از دست دادن آن جاندار، صدمات و آسیب های روحی و عاطفی فراوانی به فرد تحمیل می شود.

تحکیم و تقویت تعاملات میان اعضای خانواده، شناسایی استعداد های جوانان و تلاش برای بارور سازی آنها، تعریف و طراحی تفریحات سالم و غنی سازی اوقات فراغت به طرق هدفمند از راهکارهای موثری است که در پیشگیری از گرایش به چنین رفتارهایی موثر خواهد بود.

■ از فروش کانگورو ۱۵ روزه تا جوجه جغد

تتبع فروش حیوانات عجیب و غریب در فضای مجازی بسیار است. با چرخش در این فضا می توان به خرید و فروش های عجیبی که رسانه ای شده اند، برخورد. نمونه اش آگهی فروش کانگورو ۱۵ روزه در تهران است. یک آگهی که منجر به

شکار با «هشتگ»

می گیرد. به گفته او یگان حفاظت محیط زیست از سایت های مرتبط با خرید فروش حیوانات شکایت و پرونده را از طریق پلیس فتا، واحد سایبری نیروی انتظامی پیگیری می کند. این پیگیری ها به نتایجی هم رسیده است. آن طور که سال گذشته رئیس اداره حقوقی اداره کل حفاظت محیط زیست استان همدان اعلام کرده بود به واسطه پیگیری یکی از این آگهی های اینترنتی افرادی بازداشت شدند. به گفته عزیز قیاسی، از این افراد ۸۰ قطعه سهره، چهار خرگوش، یک قطعه طرچه و یک سنجاب کشف و ضبط شد با همین چند ماه پیش آگهی فروش توله گرگی در تلگرام مورد توجه یکی از محیط بانان قرار گرفت و با پیگیری او فروشنده این توله گرگ بازداشت شد.

● یک چشمه از آسیب های نگهداری حیوانات

نگهداری حیوانات خانگی، می تواند تبعات جسمی و روانی مضری برای انسان در پی داشته باشد. جدای از این که احتمال انتقال بیماری به انسان با نگهداری حیوانات وجود دارد این کار می تواند تبعات روحی جدی را هم برای برخی افراد به جای بگذارد. مثلاً کودکی که به یک حیوان خانگی دل بسته است، با مرگ آن حیوان دچار یاس و سرخوردگی شدید خواهد شد. در ایمن بین، عده ای هم هستند که بر خشی حیوانات حیات وحش را خریداری می کنند. این افراد حیواناتی مثل مار، سوسمار، آفتاب پرست، لاک پشت و... را در منزل نگهداری می کنند که تبعات این رفتار غلط، بسیار بیشتر از تبعات نگهداری حیوان خانگی در منزل است.

دکتر پیام محبی، رئیس جامعه دامپزشکان ایران در گفت و گو با جام جم، درباره آسیب های این رفتار غلط توضیح



درهم کشیده و غمگین می‌شود. یکی از ناراحتی‌های لایلا خاتم مربوط به دختر بزرگش است که چند سال پیش طلاق گرفته؛ هر چند دوباره ازدواج کرده اما آن‌طور که او می‌گوید داماد سابقش معتاد بوده و دخترش را زیاد آزار داده، همچنین هیچ‌گاه اجازه نداده او فرزندش را ببیند به همین خاطر دختر لایلا خاتم خیلی دلتنگ فرزندش است.

او ادامه می‌دهد: دخترش دوباره ازدواج کرده، اما همسر دومش هم مرد خوبی از آب درنیامده و از اولی بدتر نباشد بهتر هم نیست، دخترش با بیماری سختی نیز دست و پنجه نرم می‌کند و همه این موارد جزو دلمشغولی‌های شبانه‌روزی لایلا خاتم است.

لایلا خاتم از شرایط اقتصادی زندگی‌اش هم راضی است؛ می‌گوید: زندگی شهرستان ما مثل تهران سخت نیست، آنجا هزینه‌ها کمتر است، خدا را شکر دستانم به دهانمان می‌رسد؛ پسرانم به زندگی کردن در آنجا قانع نبوده‌اند، در شهرستان ما بیشتر مردم به کشاورزی، دامداری، دستفروشی و... مشغول هستند، به همین دلیل پسرانم وقتی ۱۹، ۱۸ ساله بودند به تهران آمدند و اینجا مشغول کار شدند و الان کارهای خوبی دارند، در آمدشان هم بد نیست خدا رو شکر؛ هر دو راضی هستند؛ هیچ‌کدام از فرزندان من تحصیلکرده نیستند حتی دیپلم هم ندارند، خیلی کم درس خواندند می‌خواستند کار کنند و درآمد داشته باشند، الان هم ناراضی نیستند. خدا را شکر می‌گویم و او ادامه می‌دهد: چه کنیم دیگر... قسمت ما هم این بود... خدا رو شکر...

نگران افزایش مشکلات اقتصادی

آقای جلالی کمی آن طرف‌تر از آقای مظهری نشسته، تسبیح در دست گرفته و زیر لب ذکر می‌گوید: دانه‌های سرخ تسبیح زیر انگشتان کشیده‌اش جابه‌جایی شوند، چهره آرامی دارد، از گرانی کالاها انتقاد می‌کند و می‌گوید: والا ما که حقوق در دست و حسابی نداریم، بیمه هم نداریم، اما جنس‌ها روز به روز گران‌تر می‌شوند. در اینجا‌های اخیر هم شیب گرانی‌ها خیلی زیاد شده، متأسفانه شرایط کشور ما به گونه‌ای است که وقتی قیمت کالایی بالا می‌رود، دیگر شاهد کاهش نرخ آن به میزانی که باید باشیم، نخواهیم بود.

آقای جلالی معتقد است: جامعه ما از نشاط تهی است و بخش عمده مشکلات به دلیل مباحث اقتصادی است، آن‌طور که او می‌گوید مردم همواره از بیشتر شدن مشکلات اقتصادی نگران هستند.

به گفته او همین مسائل باعث شده مردم از هم دور شوند، کمتر از گذشته به فکر هم و کمی خودخواه‌تر باشند، البته نمی‌شود گفت خودخواه‌تر، شرایط زندگی سخت شده و افراد ترجیح می‌دهند به فکر خودشان باشند؛ نمی‌شود در این وضعیت از آدم‌ها انتظار داشت که زندگی خودشان را رها کنند و به فکر دیگران باشند... شرایط سختی شده‌است.

بین فرزند و والدین به پایین‌ترین سطح می‌رسد و گرفتار آسیب‌هایی مانند اضطراب، پرخاشگری، افت تحصیلی و اعتیاد می‌شود.

معجزه کنترل درونی

والدین برای ایجاد رابطه بهتر با فرزندان و بالا بردن سطح گفت‌وگو با یکدیگر باید از کنترل بیرونی دست کشیده و به سمت کنترل درونی بروند تا رابطه موثری با یکدیگر برقرار کنند. حاج اسماعیلی درباره کنترل درونی این‌طور توضیح می‌دهد: والدین باید یاد بگیرند به جای قهر کردن، سکوت کنند تا هیجانشان کاهش یافته و با متعلق حرف بزنند. آنها باید پیام‌رسانند که به جای نصیحت کردن باید با یکدیگر گفت‌وگو کنند.

علاوه براین خانواده با پذیرش و همدلی می‌تواند بسیاری از مشکلات را پشت سر گذاشته و ارتباط مناسبی بین اعضای خود ایجاد کنند. به اعتقاد کارشناسان، اعضای خانواده باید به سمتی بروند که هنگام مواجهه با مشکلات طرح سوال کنند و پرسشگری مفرطی را مد نظر داشته باشند یعنی پرسش‌هایی را که سبب ایجاد همراهی بین طرفین می‌شود، مطرح کنند.

با توجه به اظهار نظرهای کارشناسان می‌توان نتیجه گرفت اعضای خانواده هر روز از یکدیگر دور می‌شوند چون در برابر تهدیدهایی که روی زندگی آنها سایه انداخته است این نشده‌اند؛ به بیان دیگر مهارت‌آموزی به خانواده‌ها در کشورمان هنوز از مقام شعار فراتر نرفته به همین دلیل بسیاری هنوز راه و رسم گفت‌وگو کردن را نمی‌دانند یا کم نیستند خانواده‌هایی که نمی‌دانند در برابر تهدید و فرصت‌های فضای مجازی که مجال دور هم بودن را از آنها گرفته، چه واکنشی از خود نشان دهند.

خویشاوندان کمرنگ‌تر از گذشته شده‌است، دیگر کسی حال کسی را نمی‌پرسد و علت اصلی این مسأله هم همین شرایط نه‌چندان مطلوب اقتصادی و گرانی هاست، همین باعث شده خویشاوندانمان را کمتر ببینیم و کمتر از حال هم خبر داشته باشیم. آن‌طور که آقای امن‌پور می‌گوید در گذشته، گرانی اجناس و هزینه‌ها هر چند سال یکبار اتفاق می‌افتاد، اما این روزها این اتفاق هفته‌ای شده که اصلاً هم خوب نیست. خاتم‌امن‌پور هم حرف‌های همسرش را تأیید می‌کند: بازار مسکن هم اصلاً شرایط مطلوبی ندارد، به‌خاطر همین مسائل هم هست که جوانان نمی‌توانند ازدواج کنند و بحث ازدواج‌شان با چالش مواجه شده‌است؛ پسر من حدود ۳۰ سال دارد و به‌خاطر همین مسائل هنوز مجرد است در حالی که وقتی ما هم سن و سال او بودیم بچه هم داشتیم، اما شرایط جامعه باعث شده جوانان از ازدواج دوری کنند.

زن سالخورده اینها را می‌گوید و به چمن‌های پارک خیره می‌شود، چادرش را روی سرش مرتب می‌کند و ادامه می‌دهد: در جامعه صمیمیت خیلی کم شده‌است، قبلاً در یک کوچه یا آپارتمان، تقریباً همه همسایه‌ها همدیگر را می‌شناختند اما الان این‌طور نیست؛ روابط فامیلی هم مثل گذشته پررنگ نیست، تحصیلات مردم بیشتر شده اما فرهنگشان تقلیل پیدا کرده، خیلی رعایت حال همدیگر را نمی‌کنند.

به اتوبان کنار پارک چشم می‌دوزد و با دست اشاره می‌کند: همین راننده‌ها... همه می‌خواهند زودتر برسند هیچ کس کمی صبوری به خرج نمی‌دهد، این مسائل من را خیلی ناراحت می‌کند دلم می‌خواهد به دوران گذشته برگردم به همان صفا و صمیمیت قدیمی.

چر تکه به دست شده‌ایم

چند قدم آن طرف‌تر، خانمی نشسته که خود را الیلا معرفی می‌کند، حدود ۶۵ سال دارد، از همه کسانی که در این پارک نشسته‌اند به نظر سرحال‌تر می‌رسد، آن‌طور که می‌گوید اهل تهران نیست، اصفهانی است و برای عروسی دختر برادرش به اینجا آمده؛ شلوغی تهران را نمی‌پسندد و می‌گوید: دو پسرم اینجا زندگی می‌کنند، اما من خیلی نمی‌توانم برای دیدنشان به تهران بیایم.

لایلاخاتم هشت فرزند دارد، شش فرزندش در اصفهان زندگی می‌کنند و هفت نفر از آنان ازدواج کرده‌اند، فقط یک پسر مجرد دارد که در حال حاضر نیز یکی از بزرگ‌ترین آرزویش سر و سامان گرفتن همان پسرش است.

لایلا خاتم هم از بی‌مهری این روزهای آدم‌ها دلگیر است؛ می‌گوید: در گذشته انسان‌ها با محبت‌تر بودند و گذشت بیشتر داشتند، اما الان حساب کتاب‌ها بیشتر شده، بیشتر رابطه‌ها نیز بر مبنای همین حساب و کتاب هاست به قول معروف چر تکه به دست گرفته‌ایم تا ببینیم نفع مان کیجاست.

او که به فاصله اندکی پدر و مادرش را از دست داده‌است، این روزها احساس تنهایی می‌کند، اما می‌گوید: فرزندان و نوه‌هایش تا حدود زیادی این تنهایی را پسر می‌کنند و نمی‌گذارند غصه بخورد؛ لیکن دوشور را پر می‌کنند؛ این هم از مزایای داشتن فرزند زیاد است. اما ناگهان دوباره چهره اش

آن‌طور که حاج اسماعیلی توضیح می‌دهد این روزها بیشتر والدین زمان مطلوب یا وقت کیفی برای بودن با فرزندان خود نمی‌گذارند و بیشتر ترجیح می‌دهند برای آنها وقت کمی بگذارند، یعنی با کسب درآمد بیشتر برای آنها شرایط مناسبی مانند مدرسه خوب یا وسایل با کیفیت تهیه کنند. اما در چنین شرایطی روابط انسانی کمرنگ می‌شود، چون اعضای خانواده از یکدیگر فاصله می‌گیرند.

تصوری رایج، اما خطرناک

نظام آموزشی کشور آن‌طور که باید مهارت‌های زندگی را به افراد نمی‌آموزد یعنی در مدارس افراد یاد نمی‌گیرند چگونه با دیگران رابطه مناسبی برقرار کنند، اما این ضعف شامل حال والدین نیز می‌شود چون آنها نیز بدرستی نحوه تعامل با دیگران و حتی فرزندان خود را فرا نگرفته‌اند. به همین دلیل این رفتار حکم دیواری کج را پیدا می‌کند که تا ثریا کشیده می‌شود.

حاج اسماعیلی معتقد است والدین با رفتار اشتباه با فرزندان سبب دور شدن آنها از خانواده می‌شوند، او دراین باره تصریح می‌کند: هنوز بسیاری از افراد تصور در خانواده ارتباط است و با از بین رفتن آن باید خانواده را والدین با کنترل بیرونی فرزندان سبب آسیب دیدن آنها می‌شوند؛ چون آنها را از خانواده دور می‌کنند. به گفته او، وقتی والدین دست به کنترل بیرونی می‌زنند، رابطه شان با فرزندان تخریب می‌شود، چون رشته اعتماد بین آنها گسسته شده و از یکدیگر فاصله می‌گیرند. اما وقتی فرزند از والدینش فاصله می‌گیرد برای برآورده کردن نیازهای اصلی‌اش مانند عشق و تعلق خاطر با مشکل بیشتری مواجه و در نتیجه شکننده‌تر می‌شود. حاج اسماعیلی یادآور می‌شود: به این ترتیب ارتباطات

گزارش میدانی از سالمندانی که به لیخنند نوه‌هایشان دل خوش کرده‌اند

آری آری زندگی زیباست...

♦ زهرا مهدوی

برای تک‌تک‌شان ولی قدر نمی‌دانند.

نگران آینده جوانان

آقای مظهری، روزنامه به دست می‌آید و روی یکی از نیمکت‌های خالی می‌نشیند، چهره‌ای جدی دارد، روزنامه را ورق می‌زند، انگار هیچ‌کدام از مطالب آن را نمی‌پسندد، تندتر ورق می‌زند، چند برگ از روزنامه را روی نیمکت می‌گذارد و آنهایی را که در دست دارد دوباره ورق می‌زند، بعد از دقایقی انگار مطلب مورد علاقه اش را می‌یابد و با اشتیاق شروع به خواندن می‌کند. آقای مظهری چندان دل خوشی از شرایط اقتصادی و اجتماعی جامعه ندارد، می‌گوید اختلاف طبقاتی که در جامعه وجود دارد دو حشتناک است، اوضاع برای جوانان هم خوب نیست، من دو پسر دارم، متأسفانه پسر من برخلاف این‌که تحصیل کرده نمی‌تواند برای خودش شغل مناسب با تحصیلاتش دست و پا کند، سرخورده شده، از دواج او نیز به شکست منجر شده است، چطور می‌توانم نسبت به او بی‌تفاوت باشم؟ غم او غم من است، نگرانش هستم... او ادامه می‌دهد: با شرایطی که در جامعه وجود دارد نگران پسر کوچک‌ترم هم هستم که آینده او چه می‌شود، به‌هر حال نمی‌توان به این مسائل بی‌تفاوت بود.

آقای مظهری از این‌که در این سن و سال هنوز هم باید نگران فرزندانش باشد، ناراحت است، دلش می‌خواهد فرزندانش به

سورمه‌ای رنگی به سر دارد و پالتوی مشکی تقریباً بلندی پوشیده، موهای خاکستری رنگش هم از زیر روسری بیرون آمده؛ باید حدود ۸۰ سال داشته باشد.

به دختر بچه‌های خردسال که نگاه می‌کند لیخنند بر لب دارد، می‌گوید: بچه‌های نوه‌هایم هستند؛ باران و سارا. می‌گوید نوه‌هایش را خودش بزرگ کرده و بیشتر از پدر و مادرشان برایشان زحمت می‌کشد. او عاشق نوه‌هایش است و دلتنگی‌هایش را با صدای خنده آنها از سینه بیرون می‌کند. حمیده خانم، چند سال پیش به سفر حج مشرف شده و از این بابت خیلی خوشحال است، می‌گوید سال‌ها در نوبت بوده و هر بار مشکلی پیش می‌آمده که نمی‌توانسته برود، اما در نهایت این سفر را با تمام سختی‌هایش رفته و به یکی از آرزوهایش رسیده است، آرزوی دیگرش سفر به کربلاست که پسرش وعده داده خیلی زود به آن هم جامه عمل بپوشاند. همسر حمیده خانم بیش از ده سال است که فوت کرده و از آن زمان خانه‌اش را که در شهرستان بوده رها کرده و به تهران آمده تا نزد فرزندانش بماند، اما انگار از کنار فرزندانش خود بودن هم چندان راضی نیست، آن‌طور که می‌گوید: دلش می‌خواست خانه‌ای برای خودش می‌خرید و مستقل زندگی می‌کرد، اما شرایطش مهیا نیست چرا که او بیمار است و به تنهایی از عهده زندگی بر نمی‌آید.

چهار پسر و دو دختر دارد، اما نام یکی از پسرانش بیش از همه بر سر زبان اوست، می‌گوید: دلسوزتر و مهربان‌تر است؛



فکر او و دغدغه‌هایش باشند، اما شرایط به گونه‌ای است که نمی‌تواند چنین انتظاری را از آنان داشته باشد.

گرانی هر هفته خبرساز می‌شود

در گوشه دیگر پارک، آقا و خانمی روی نیمکت نشسته‌اند و مشغول گفت‌وگو با یکدیگر هستند؛ به نظر حدود ۶۰ سال دارند، تا حدودی از اوضاع اقتصادی جامعه گلهمند هستند و می‌گویند این اوضاع اقتصادی زندگی‌شان را تحت تأثیر قرار داده است.

آقای امن‌پور و خانمش معتقدند: گرانی اجناس مردم را خسته و بی‌حوصله کرده و رفعت و آمدها بین اقوام و

اگر اشکی به چشم من بیاید نمی‌تواند لحظه‌ای آرام بگیرد، اما بقیه‌شان این‌طور نیستند آنها سرشان بیشتر به زندگی خودشان گرم است؛ حمیده خانم درآمدی ندارد و باید با اندکی یارانه و مستمری روزگار بگذراند، اما این مبالغ برای هزینه‌های زندگی‌اش کافی نیست، آن‌طور که می‌گوید: عمده مخارج زندگی او را پسر کوچکش تأمین می‌کند. با این همه حمیده خانم از تنهایی رنج می‌برد، می‌گوید گاهی دلش می‌خواهد با کسی حرف بزند، اما هیچ کس دور و برش نیست؛ بچه‌ها و نوه‌هایم خیلی حوصله مرا ندارند، سرشان به کار خودشان گرم است، دلم نمی‌خواهد مزاحم آنها باشم، اما شاید من هم حقی داشته باشم، خیلی برایشان زحمت کشیده‌ام

کارشناسان از کاهش میزان گفت‌وگو بین اعضای خانواده می‌گویند

فقط ۲۵ دقیقه!

دقیقه رسیده است.

در این بین کارشناسان دلایل متفاوتی را برای کاهش ارتباط بین اعضای خانواده مطرح می‌کنند، دلایلی مانند پایین بودن سواد رسانه‌ای، نداشتن مهارت برقراری ارتباط موثر و به کارنگرفتن شیوه درست تربیتی از سوی والدین و اولیای مدراس.

خانواده‌آب می‌رود

کوچک شدن خانواده‌ها در کنار عوامل دیگری مانند استفاده نادرست از فضای مجازی از دلایل کاهش گفت‌وگو بین اعضای خانواده است که به نظر دکتر مجید صفاری‌نیا، روان‌شناس اجتماعی در این بین بسیار تأثیر گذار است. او با بیان این‌که جامعه به سمت فردگرایی پیش می‌رود، تصریح می‌کند: خانواده محدود و کوچک شده و بسیاری از زوجها تمایل به داشتن یک فرزند دارند و مشکلات اقتصادی نیز سبب شده مانند گذشته روابط خویشاوندی برقرار نباشد. در واقع انسان از طریق رفت و آمد با خویشاوندان می‌تواند بخشی از نیاز به شادی‌اش را جبران کند، اما در سال‌های اخیر با کاهش چنین روابطی انسان‌ها غمگین و تنها شده‌اند. این درحالی است که کوچک شدن خانواده‌ها و

داخل پارک خزان زده که پسا بگذارد یا درختان بی‌رنگ و رویش که روبه‌رو شوید، سرما به درون رگ‌هایتان می‌خزد. سالمندان زیادی روی نیمکت‌های پارک نشسته‌اند، تعدادی هم کنار دستگاه‌های ورزشی ایستاده‌اند یا برخی در حال قدم زدن هستند. خنده از گوشه لب‌های برخی‌شان کم نمی‌شود، بخصوص آنها که کنار محوطه بازی سرگرم سر و کله زدن با نوه‌هایشان هستند لیخنندهایی که گوشه لب سالمندان خانه دارد از در جریان داشتن زندگی حکایت دارد و خاطراتی که آنها از دوران جوانی‌شان تعریف می‌کنند بخشی از زندگی این روزهای آنهاست.

پای درد دل سالمندان که بنشیند آنها ساعت‌ها از شیرین زبانی نوه‌شان می‌گویند و این‌که چقدر زود دلشان برای فرزندانشان تنگ می‌شود. زندگی ماشینی این روزهای این دلتنگی را بیشتر کرده به همین خاطر برخی از سالمندان بی‌شباهت به درختان خزان زده پارک نیستند. آنها با چهره‌هایی که در آنها غم برشادی غالب شده انگار برای کشتن ساعت‌ها به پارک آمده‌اند؛ می‌گویند در سن و سالی که باید غمی نداشته باشند و برای خودشان زندگی کنند آنقدر مشکلات زیاد است که هنوز خودشان آخرین نفری هستند که فرصت رسیدگی به او را دارند. دلتنگ روزهای گذشته هستند، دلتنگ صمیمیتی که این روزها بسیار کمرنگ شده، از نظر اقتصادی و مالی هم قوی نیستند و به نظر می‌رسد دولت‌مردان آنچنان که باید برای ایجاد نشاط و انگیزه در

جمعیت سالمندان کاری نکرده‌اند، امیدشان هنوز به سرو سامان گرفتن بچه‌ها، قد کشیدن نوه‌ها و دیدن خوشبختی آنهاست، اما انگار همین بچه‌ها و نوه‌ها نیز یادشان رفته پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌هایشان چه دلتنگ و تنها هستند و باید وقت بیشتری را برای بودن با آنان صرف کنند.

شیرین مثل نوه

حمیده خانم نشسته روی لبه نیمکت سبز رنگ پارک؛ تکیه داده به عصایش و بازی دو دختر بچه خردسال را تماشا می‌کند؛ رهگذرانی که از این حوالی می‌گذرند، تقریباً هر روز بین ساعت پنج تا پنج و نیم عصر او را می‌بینند؛ امروز روسری

خوراکی‌هایی که از سم هم بدتر است

شکر سفید این روزها برای خودش برو و بیایی دارد. دست روی هر چیزی بگذارید، می‌تواند حاوی این محصول تصفیه شده باشد اما همین که وارد بدن شود، کارهایی می‌کند که تمام شیرینی‌اش را از بین می‌برد.

داد. آدم‌هایی که نمی‌دانند چرا باوجود مسواک‌زدن و استفاده از نخ دندان باز هم دچار پوسیدگی دندان‌ها می‌شوند.

بدن ما تحمل این همه شکر را ندارد



لطفاً ۲ تصویر را جلوی چشم‌تان بیاورید: مادر بزرگ‌تان را به‌خاطر بیاورید که وقت‌های بیکاری‌اش یکی از کله‌قندرها را می‌گرفت و شروع می‌کرد به خورد کردن آن. همین طوری که برای قندان قند تهیه می‌کرد، قصه‌هایی هم از قدیم‌ها و اینکه مردم سالم‌تر بودند، می‌گفت. شما هم با خوشحالی به قصه‌ها گوش می‌دادید و به دانه‌های خردشده قند نگاه می‌کردید که چقدر حرف‌های ریزریز می‌شدند. تصویر بعدی که امروزی‌تر هم هست، یک جعبه پر از شکلات است که از طرف دوستی دریافت کرده‌اید. قطعاً این جعبه برای نشان دادن محبت بوده است، نه چیز دیگری.

خیلی هم خوشحال شده‌اید و به طرز عجیبی بی‌خودن آنها نقشه می‌کشید، جعبه را باز می‌کنید و... خب! همین‌جا دست نگه دارید! تصاویر زیبایی بودند نه؟ پله‌ها اما اگر بخواهید از این تصاویر عبور کنید و برسید سر صحنه خوردن چای به همراه قند یا باز کردن یواشکی جعبه شکلات و جشن یک نفره گرفتن کار خراب می‌شود. می‌خواهم از اصطلاح قاجعه استفاده کنم. قاجعه‌ای که همین الان هم احتمالاً با یک گردش ۳۵درجه سر به سمت راست و چپ در اطراف‌مان دیده می‌شود: شکر سفید و محصولاتی که با آن تهیه شده‌اند. مادر بزرگ‌تان حق داشت. قدیم‌ها آدم‌ها سالم‌تر بودند.

مهم اصلی پوسیدگی دندان

از بین تمام محصولاتی که این سال‌ها تولید می‌شوند، محصولاتی که حاوی شکر تصفیه‌شده‌اند از همه مضر تر هستند. فروش محصولات غذایی شامل شکر برای جامعه ایالات‌متحده سالانه هزینه‌ای معادل ۵۴ میلیارد دلار هزینه دندانپزشکی دارد. همین مسئله باعث شده دندانپزشک‌ها دوران خوشی را تجربه کنند! آدم‌هایی که باید روز به روز به آنها مراجعه کنند و گر نه دندان‌های‌شان را از دست خواهند

ترافیکی طولانی درست شده بود؛ صفی بلند از ماشین‌هایی که فضایی برای رفتن نداشتند. از بین راننده‌های منتظر، چند نفر هم دست روی بوق گذاشته بودند و صدای بوق ممتد ماشین‌ها، تصویر درگیری در راننده عصبانی را کامل‌تر می‌کرد.



اگر شهروند یکی از شهرهای بزرگ کشور باشید، در طول ماه چند بار با چنین صحنه‌هایی برخورد می‌کنید؛ صحنه یک درگیری تمام عیار که نمونه‌اش را باید در فیلم‌های سینمایی ببینیم و مدت‌هاست اگران هر روزه خیابان‌های شهرمان صحنه‌ای که باز یگرانش هر کسی می‌تواند باشد. هر کدام از شهروندان این شهر، از راننده تاکسی‌ها گرفته تا مسافران‌ها از مغازه‌دارها گرفته تا مشتری‌ها، از خانم‌های خانه‌دار گرفته تا دانش‌آموزان دبیرستانی، می‌توانند یک طرف این درگیری باشند؛ جدالی خیابانی که بهانه برایش زیاد است؛ از جای پارک اتومبیل گرفته تا کرایه تاکسی. از گران فروشی میوه گرفته تا رعا یت و نکردن نوبت در صف نانوائی؛ بهانه‌های ریز و درشتی که وقتی کنار هم قرار می‌گیرند، آتش نزاع‌های خیابانی را در اجتماع روشن نگه می‌دارند. از این نزاع‌های خیابانی اما نمی‌توان براحتی گذشت، مخصوصاً وقتی پای خیلی‌ها

نیاز دارند. عجیب نیست پوسیدگی دندان‌ها زیاد شود و در نهایت از دست بروند.

بدن بدون ذخیره می‌ماند

شکر تصفیه شده خالی از تمام مواد مغذی است، به‌همین دلیل بدن مجبور می‌شود از مواد غذایی ذخیره شده خودش استفاده کند. اگر مصرف شکر بیش از قبل ادامه پیدا کند، نتیجه‌ای جز تولید اسید بسیار زیاد نخواهد داشت که باعث می‌شود مواد مغذی بیشتری از تمامی بدن گرفته شود تا عدم تعادل ایجاد شده را از بین ببرد. حالا فکرسر را کنید، ذخیره‌های بدن هم کم باشد و به دادش نرسد، آن وقت است که بدن نمی‌تواند از شر باقی مانده‌های این سم سفید خلاص شود. به همین دلیل مرگ سلولی اتفاق می‌افتد و جریان خون هم مسموم به‌نظر می‌آید چون با انواع و اقسام نشانه‌های مواد مغذی از دست رفته پر شده است.

لته‌ها هم در معرض خطرند

یکی دیگر از عوارض زیاده‌روی مصرف شکر چسبنده و غلیظ شدن خون است. این خون قطعاً وارد مویرگ‌های تغذیه‌کننده لته و دندان‌ها نیز می‌شود. وارد شدن همانا و خراب‌کردن دندان‌ها همان. این‌طور که پیدااست مسواک‌کردن تنها دیگر کافی نیست. کار از ریشه خراب‌است! شکر عامل دیابت

همان‌طور که استفاده از مواد غذایی چرب می‌تواند باعث دیابت شود، استفاده از شکر زیاد هم نتیجه‌ای مشابه خواهد داشت. دیابت به‌دلیل نقص پانکراس در تولید انسولین کافی ایجاد می‌شود، آن‌هم درست زمانی که مقدار شکر مصرف شده زیاد می‌شود. وقتی مواد غذایی شامل شکر زیاد مصرف شوند، به سیستم بدن شوک وارد می‌شود. در نتیجه پانکراس باید به‌شدت کار کند اما سرانجام موقعی می‌رسد که پانکراس هم از کار زیاد خسته می‌شود و دیابت چهره خودش را نشان می‌دهد. افت قند خون در شرایطی ایجاد می‌شود که پانکراس بیش از حد کار کرده و بیش از اندازه انسولین ترشح کرده باشد.

سنگ کیسه صفرا زیر سر شکر است

یکی از جدیدترین تحقیقات در مجله پزشکی انگلستان خبر تکان‌دهنده‌ای را منتشر کرده است: از مهم‌ترین و اصلی‌ترین عوامل ابتلا به سنگ کیسه صفرا، شکر است. سنگ کیسه صفرا از چربی و کلسیم تشکیل می‌شود. حالا کلسیم چه ربطی به شکر دارد؟ شکر می‌تواند تمام مواد معدنی مورد نیاز را از رده خارج کند. یکی از این مواد معدنی کلسیم است. شکر، کلسیم را تبدیل به یک ماده سمی و بدون استفاده می‌کند که خودش را در جایی از بدن قرار می‌دهد، یکی از این نقاط کیسه صفراست. از هر ۱۰ نفر که در ایالات‌متحده زندگی می‌کنند، یک نفر سنگ کیسه صفرا دارد. بعد از ۴۰ سالگی این عدد به شفر از هر ۴۰ آمریکایی می‌رسد. سنگ کیسه صفرا می‌تواند بدون علامت باشد یا اینکه با علائم دردناکی همراه شود. علائمی مثل یف کردن، دفع باد از راه گلو و تحمل نداشتن نسبت به غذاها.

وقتی عملکرد مغز مختل می‌شود

خیر! مضرات شکر تمامی ندارد! یکی دیگر از فجایعی که جناب شکر به شیرینی به ما هدیه می‌دهد ما هم به خوبی قبول می‌کنیم، مشکلاتی است که برای مغز پیش می‌آورد.

راستش را بخواهید این مشکلات اولین نفرت از صف طولانی مضرات شکر هستند. مغز انسان بسیار حساس است و به‌خصوص نسبت به تغییرات شیمیایی سریعی که در بدن اتفاق می‌افتد، واکنش نشان می‌دهد. وقتی از شکر استفاده می‌کنیم، انگار از سلول‌هایمان دزدی کرده‌ایم اما چه چیزی در دیدیم؟ جواب ویتامین B است.

نبود این ویتامین باعث از بین رفتن سلول‌ها می‌شود. از طرف دیگر این مسئله مانع تولید انسولین می‌شود. هر قدر مقدار انسولین کمتر باشد، مقدار شکر (گلوکز) موجود در جریان خون بیشتر خواهد بود که باعث اختلال مشاعر می‌شود. جالب است بدانید، بعضی از رفتارهای مجرمانه نوجوانان را به همین نکته نسبت می‌دهند.

شکر هم اعتیادآور است

شکر دست کمی از مواد مخدر ندارد! باور کردنش سخت است اما حقیقت دارد. شکر تصفیه‌شده سفید غذا نیست؛ محصول شیمیایی خالص به‌دست آمده از تغییرات صنعتی است، در حقیقت شکر از کوکائین هم خالص‌تر است! برای تهیه شکر سفید از حرارت زیاد و فعل و انفعالات شیمیایی استفاده می‌شود که همین امر موجب از دست رفتن تمام مواد مغذی موجود در آن می‌شود. بعد از اینکه نیشکر ها و چغندر ها درو می‌شوند، به تکه‌های کوچک تقسیم می‌شوند و تحت فشار زیادی قرار می‌گیرند تا عصاره‌شان به‌دست بیاید.

این عصاره با آب ترکیب می‌شود و حرارت می‌بیند. ماده‌ای که از این مراحل خارج می‌شود با آهک ترکیب خواهد شد و رطوبتش را از دست می‌دهد. ماده باقی‌مانده و کیوم می‌شود و



شیرینی باعث افزایش انرژی کودکان نمی‌شود

نکته‌ای که وجود دارد این است که اکثر والدین بر این باورند که شیرینی و شکلات باعث افزایش انرژی و کارایی فرزندان می‌شود که باور اشتباهی است. به علاوه برخی از افراد معتقدند که مضرات شکر قهوه‌ای کمتر از شکر سفید است، این تصور پایه علمی ندارد چرا که شکر قهوه‌ای حاصل تصفیه شکر سفید با ملاس است و حتی می‌تواند مضر تر باشد. آنچه مهم است این است که مصرف شکر زیاد باعث کاهش حساسیت پره‌های چشایی می‌شود و به همین دلیل است که برای برخی افراد طعم‌های شیرین افراطی آزار دهنده نیست.

منبع: مجله سیب سبز

شروع می‌کند به بلوری شدن. تا این مرحله تقریباً ۶۴درصد از خواص شکر از بین رفته است. در مراحل بعدی تصفیه شدن، شکر بقیه خواصش را هم از دست خواهد داد. ماده حاصله همان چیزی است که به آن «سم سفید» می‌گوییم. کافی است برای مدت کوتاهی، مثلاً ۴ هفته، سعی کنید شکر سفید را از برنامه غذایی‌تان حذف کنید تا متوجه تغییرات زیادی شوید. حتی بعد نیست حالت‌های ناخوشایند یک فرد معتاد هم تجربه شود!

نوشابه علیه استخوان‌ها

یک بطری نوشابه چیزی معادل ۳۲حبه قند یا ۱۶۰ گرم

♦ مینا مولایی

که مهارت‌های زندگی کردن در میان جمع را آموخته‌اند.

● خشم از کجایم آید؟

صورتی برافروخته، ابروهای گره خورده و قلبی که تند می‌زند؛ سر رشته‌این نشانه‌های آشناراکه بگیرید، به یک نتیجه می‌رسید؛ این‌که فرد مقبّل شما شدیداً خشمگین و عصبانی است؛ احساسی که منجر به بروز رفتارهایی ناخوشایند در او شده است. دکتر علیرضا شوقی، روان‌شناس اجتماعی و استاد دانشگاه دراین باره به جام‌جم می‌گوید: خشم، یکی از حس‌هایی است که در وجود همه ما دیده می‌شود و در حقیقت، واکنش طبیعی انسان به قرار گرفتن در شرایط نامساعد است و همه انسان‌ها هم آن را تجربه می‌کنند. فقط شدت این احساس متفاوت است و در یک سر این طیف، ما آزردگی اندک را می‌بینیم و در سر دیگرش، غضب شدید را و به همین نسبت، تبعات مختلفی به دنبال دارد.

این روان‌شناس اجتماعی، خشم را با سیل مقایسه می‌کند و می‌گوید: همان‌طور که همه ما پذیرفته‌ایم سیل یک پدیده طبیعی اما آسیب‌زااست، درباره خشم هم به همین نتیجه می‌رسیم چرا که خشم هم یک احساس طبیعی و ذاتی است و مثل هر احساس دیگری مانند غم، شادی و ترس در همه انسان‌ها وجود دارد، اما نکته اینجاست که انسان‌ها همان گونه که سعی می‌کنند سیل را کنترل کنند و از آسیب‌هایش بر زندگی‌شان بکاهند، باید یاد بگیرند خشمشان را هم کنترل کنند. شوقی ادامه می‌دهد: با این‌که همه ما قبول داریم خشم یک احساس طبیعی است، اما نکته اینجاست که می‌توان این احساس طبیعی را کنترل کرد. درحقیقت، نحوه ابراز خشم و عصبانیت در انسان‌های مختلف متفاوت است و این بخش یعنی نحوه ابراز عصبانیت، معمولاً یادگرفته‌اشته؛ مثلاً اگر فردی در محیط یا خانواده‌ای بزرگ شده باشد که در آن پدر و مادر خشمشان را به شکل‌های مختلف مانند داد و فریاد، ناسزا، مشت کوبیدن و در دیوار، شکستن وسایل خانه و درگیری فیزیکی با دیگران، نشان می‌دهند، بچه‌ها نیز این نحوه ابراز خشم را یاد می‌گیرند. آنها به‌واسطه همین رفتارها یاد می‌گیرند که به همان شیوه خشمشان را خالی کنند.

افراد جامعه در کنترل خشم خود، یکی از عوامل اصلی و در حقیقت، عامل محرک ایجاد درگیری است. همین عامل باعث می‌شود، آستانه تحمل خیلی‌ها پایین بیاید و با بهانه‌های ساده، دست به یقه شوند و زد و خوردی خونین را رقم بزنند که البته گاه همین درگیری‌های ساده به جنایت منجر شده است. این پژوهش اجتماعی ادامه می‌دهد: اگر روی این جنایت‌ها تامل بیشتری داشته باشیم، به این نتیجه می‌رسیم که هیچ کدام با برنامه‌ریزی و تفکر صورت نگرفته است. در بسیاری موارد طرفین حتی همدیگر را نمی‌شناخته‌اند، اما با فوران خشمی ناگهانی، دست به عملی زده‌اند که پشیمانی‌اش سال‌ها با آنها خواهد ماند. بیای با تاکید بر ضرورت کنترل خشم می‌گوید: خشمی پنهان درون بسیاری از شهروندان ما نهفته است. خشمی که ممکن است هزاران دلیل داشته باشد و این خشم وقتی کنترل نمی‌شود، ناگهان در یک موقعیت تنش زا فوران می‌کند و به درگیری بزرگ می‌انجامد. این استاد دانشگاه، نهاد خانواده را به عنوان یکی از نهادهای موثر در آموزش کنترل خشم معرفی می‌کند و می‌گوید: در جامعه امروزی، ما با بحرانی به نام خانواده‌های ناپایدار مواجه هستیم و همین موضوع باعث می‌شود، آسیب‌های فراوانی به اعضای خانواده برسد.

بای در توضیح بیشتر می‌گوید: نهاد خانواده به عنوان اولین نهاد اجتماعی در معرض مشکلات مختلفی است؛ از مشکلات اقتصادی همانند وضع مسکن و شغل گرفته تا مشکلات و آسیب‌های اجتماعی دیگر. نقص در فرآیند جامعه‌پذیری اعضای خانواده به مرور باعث ایجاد ناپهناجاری و کج رفتاری در آنها می‌شود. اختلال‌های کوچک و بزرگی که در جریان جامعه‌پذیری در نهاد خانواده برای اعضای آن رخ می‌دهد، سال‌های بعد می‌تواند در اشکال مختلف بروز پیدا کند؛ حتی به صورت رفتارهای مجرمانه.

این آسیب‌شناس با تاکید بر ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی از جمله کنترل خشم در نهاد خانواده می‌گوید: درصورتی که نهادهای تربیتی مانند خانواده به رسالت خود عمل کنند و نهادهای دیگر همانند آموزش و پرورش و دانشگاه نیز با این نهاد همراه باشند، می‌توانیم بگیریم افرادی سالم یا به جامعه خواهند گذاشت. افرادی

سبب سبز سالمندی

♦ **امین جالوند**

زندگی سالمندی تزیق کند. در این راه، کمک گرفتن از مشاوران و روان‌شناسان هم می‌تواند راهگشا باشد. اگر به محض احساس دل‌سردی و یاس، فرد سالمند اجازه ندهد این احساس، ماه‌ها و سال‌ها با او بماند و برای رفع آن به مشاور و روان‌شناس مراجعه کند، آنگاه به راحتی می‌تواند مشکل بی‌انگیزگی به عنوان یکی از شایع‌ترین مشکلات دوران سالمندی را شکست بدهد.

سالمندان و حقوق شهروندی

جدای از سالمندانی که طعم مستم‌ری بازنشستگی را نجشیده‌اند یا کم‌ترین مستم‌ری، دوران بازنشستگی سختی را می‌گذرانند، گروهی از بازنشستگان هم هستند که ۳۰ سال تمام، حق بیمه پرداخت کرده‌اند، اما دریافتی آنها بسیار پایین‌تر از خط فقر است. تعداد این گروه از بازنشستگان هم کم نیست.

هواکنون حدود یک میلیون و ۳۵۰ هزار بازنشسته کشوری و حدود دو میلیون و ۸۰۰ هزار نفر بازنشسته تأمین اجتماعی در کشور حضور دارند. براساس آمارهای رسمی، حداقل ۶۰ درصد بازنشستگان تأمین اجتماعی در زمره بازنشستگان حداقلی بگير هستند. یعنی کمترین میزان مستم‌ری بازنشستگی تعیین شده در هر سال را دریافت می‌کنند و حقوق آنها به زحمت به ماهی یک میلیون تومان می‌رسد.

محمد اشرفی، رئیس کانون کارکنان بازنشسته سازمان

ورزش کردن روزانه، تغذیه سالم، دوری از دخانیات، مصرف نکردن مواد مخدر و مشروبات الکلی، گنجاندن فعالیت‌های فرهنگی و هنری در برنامه‌های روزانه، دید و بازدید از اقوام، سر زدن به دوستان و شرکت در پاتوق‌های سالمندی می‌تواند امید به زندگی را در دوران سالمندی افزایش دهد. در این دوران باید همچنان فعالیت‌های ذهنی مداوم داشت و اجازه نداد ذهن در رخت باشد. مراجعه به پزشک خانواده یا پزشک متعدد برای معاینه‌های دوره‌ای نیز در دوران سالمندی بسیار حیاتی است، زیرا بسیاری از بیماری‌های غیرواگیر در دوران سالمندی، اگر زودتر تشخیص داده شود، خیلی راحت‌تر می‌توان روند بیماری را کنترل کرد، اما اگر اجازه بدهیم بیماری‌هایی مثل فشار خون که بروز آن در دوران سالمندی شایع است، به مرحله حاد برسد، آنگاه درمان این بیماری‌ها بسیار سخت خواهد شد. بنابراین توجه به سلامت در این دوران، بسیار حائزاهمیت است.

دکتر آبتین مهدی‌پور، متخصص دوره سالمندی (MPH) تأکید می‌کند: اگر می‌خواهیم دوران سالمندی سالمی داشته باشیم، باید از همان دوران جوانی، سبک زندگی خود را اصلاح کنیم تا دوران سالمندی خوبی را پیش رو داشته باشیم. در واقع هر چقدر در دوران جوانی، روی سلامت سرمایه‌گذاری کنیم، در دوران سالمندی، محصول آن را برداشت خواهیم کرد.

سلامت جسمی، سلامت روانی و سلامت معنوی، از

حقوق بازنشستگی، بسیار پایین‌تر از نرخ تورم است و با هزینه‌های فعلی زندگی همخوانی ندارد. در این شکی نیست که اوضاع مالی سالمندان ما باید بهبود یابد تا آرامش روانی در این سنین ارتقا یابد، اما این که شادی و نشاط در دوران سالمندی را فقط با پول گره بزنیم و فکر کنیم با داشتن پول در دوران سالمندی، حتما لذت بیشتری در زندگی می‌بریم، تصوری است که با واقعیت‌ها همخوانی ندارد.

بازنشستگان در تنگنای هزینه‌های زندگی

تا همین چند دهه قبل، مفهومی به نام تأمین اجتماعی در ساختار اجتماعی کشور، نهادینه نشده بود و افراد بسیار کمی حاضر بودند بخشی از درآمد خود را به عنوان حق بیمه به سازمان‌های بیمه‌گر بپردازند، اما حالا با وجود گسترش بیمه‌های اجتماعی، به وضعیتی رسیده‌ایم که ضرورت تأمین اجتماعی و تأمین آینده در کشور درک شده است و خیلی‌ها به شکل خودجوش جذب بیمه‌های اجتماعی می‌شوند. براساس آمارهای رسمی، حدود ۴۳ میلیون نفر تحت پوشش بیمه تأمین اجتماعی هستند و از خدمات این سازمان بهره می‌برند.

افزایش ضریب نفوذ بیمه‌های اجتماعی موجب شده خیلی‌ها به فکر تأمین آینده خود و خانواده بفتند. حالا به مرحله‌ای رسیده‌ایم که اگر فرد شاعلی تحت پوشش بیمه‌های اجتماعی نباشد، احساسی می‌کنیم در حقش ظلم شده است، در حالی که تا همین دو دهه قبل، بیمه نبودن افراد شاعل در بخش خصوصی، یک اتفاق معمولی بود.

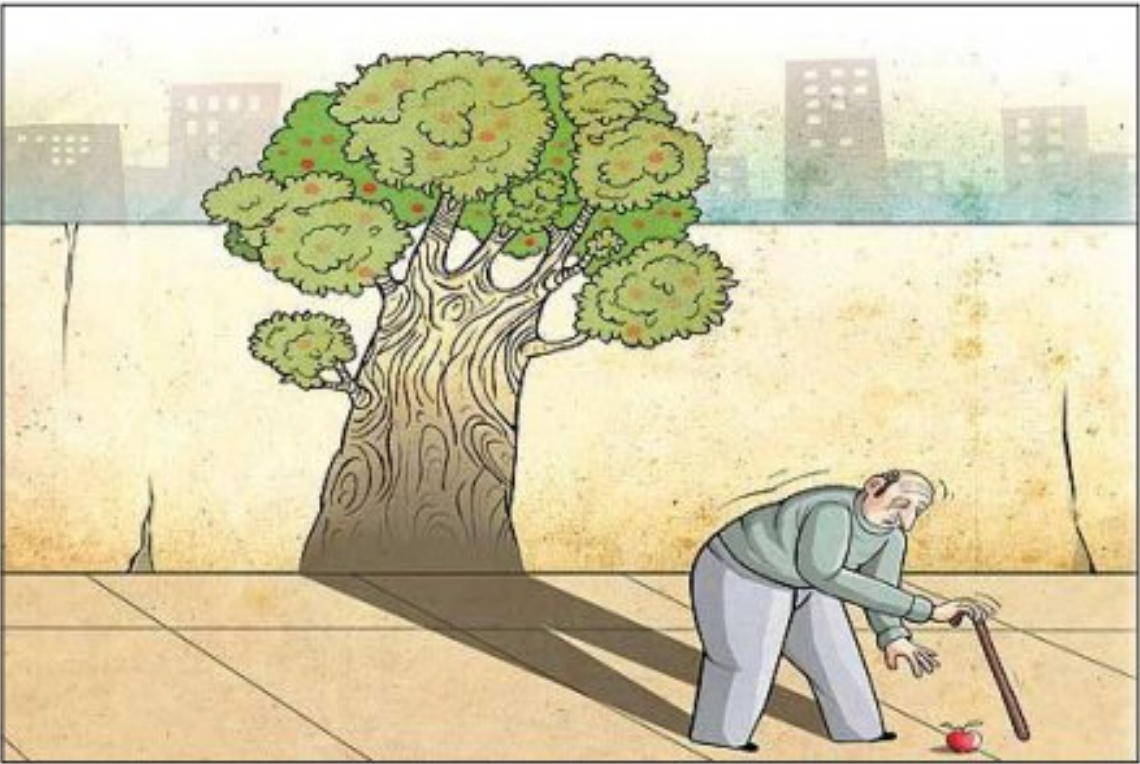
به همین دلیل، این روزها می‌بینیم بسیاری از سالمندان ایرانی از خدمات بیمه‌های اجتماعی محروم هستند، زیرا در دوران جوانی آنها، مفهوم بیمه‌های اجتماعی، نهادینه نشده بود. گروهی از بازنشستگان هم هستند که خیلی دیر به فکر تأمین آتیه خود افتاده‌اند و به دلیل پرداخت حق بیمه کمتر از ده سال، مستم‌ری پایینی در سن بازنشستگی دریافت می‌کنند.

کم نیستند بازنشستگانی که کل مستم‌ری ماهانه آنها به ۴۰۰ هزار تومان هم نمی‌رسد. درست است که این گروه از بازنشستگان، نباید هم‌تراز سالمندان بازنشست‌های حقوق دریافت کنند که ۳۰ سال تمام، حق بیمه پرداخت کرده‌اند، اما به هر حال دولت وظیفه دارد کف امکانات رفاهی را برای این گروه از بازنشستگان فراهم کند. غفلت آنها از پرداخت حق بیمه مستم‌ر در دوران جوانی، نباید دلیلی برای رسیدگی نکردن به این سالمندان شود. این سالمندان هم‌های سایر ناهگاهی یا هر دلیل دیگری، تحت پوشش بیمه‌های اجتماعی نبودند. بنابراین باید ترتیبی اتخاذ شود که در دولت دوازدهم، به وضعیت این گروه از سالمندان بیمه نشده یا با سوابق بیمه‌ای پایین هم رسیدگی شود؛ طوری که دولت، منابع حمایت از این گروه سالمندان را تأمین کند تا بیمه‌های اجتماعی مجبور نباشند برای حمایت از این سالمندان از جیب بیمه شده‌ها خرج کنند.

در واقع، این که انتظار داشته باشیم دولت، وظیفه حمایت از سالمندان بیمه نشده یا با سابقه بیمه‌ای پایین را به دوش بیمه‌های اجتماعی بیندازد، این اتفاق در بلندمدت موجب تضعیف توان مالی صندوق‌های بیمه‌ای می‌شود، زیرا کارکرد صندوق‌های بیمه‌ای در همه جای جهان، حمایت رایگان از اقشار آسیب‌پذیر نیست، بلکه دولت باید منابع این گونه حمایت‌ها را در اختیار سازمان‌های بیمه‌گر قرار دهد تا مردم و بیمه‌شده‌ها، جور دولت را نکنند.

سالمندی سالم با تغییر سبک زندگی

اگر چه خطر ابتلا به برخی بیماری‌های غیرواگیر در دوران سالمندی بالا می‌رود، اما با تغییر سبک زندگی می‌توان از بروز بسیاری از این بیماری‌ها جلوگیری کرد.



شادابی با اشتغال پاره وقت در دوران بازنشستگی

این که شعار بدهیم و صرفاً بگوییم در دوران سالمندی می‌توان شاد و خوشحال زندگی کرد، با واقعیت زندگی خیلی از سالمندان همخوانی ندارد. وقتی فرد بازنشسته مجبور است برای امرار معاش، دوباره به محیط کار برگردد، وقت آزاد زیادی هم نخواهد داشت که به سفر و تفریح بگذراند. اما هنر در این است که با وجود اشتغال پس از بازنشستگی، قافیه را نیازیم و فکر نکنیم فقط ما مجبور هستیم پس از دوران بازنشستگی، دوباره در فضای کار قرار بگیریم. مطابق آمارهای رسمی، حدود ۵۵ درصد بازنشستگان ایرانی، دوباره در محیط کار قرار می‌گیرند. آن طور که از پژوهش‌های رسمی نیز قابل استخراج است، حداقل یک میلیون و ۶۰۰ هزار بازنشسته ایرانی دوباره به محیط کار برمی‌گردند.

اشتغال محدود، طوری که همه وقت فرد بازنشسته به کار معطوف نشود و انتخاب کارهایی که با روحیه سالمندی، تطابق بیشتری دارد، می‌تواند اشتغال در دوران بازنشستگی را به فعالیتی آرامبخش تبدیل کند. نباید از خاطر برد خیلی از بازنشستگان به دلیل مدیریت نکردن زمان و برنامه‌ریزی نداشتن برای دوران سالمندی خود، به دام روزمرگی، تکرار و حتی افسردگی می‌افتند، اما داشتن شغلی پاره وقت در دوران بازنشستگی به نشاط و شادابی فرد بازنشسته کمک می‌کند.

شادی را صرفاً به داشتن پول گره نزنید

اوضاع مالی خیلی از سالمندان ما چنگی به دل نمی‌زند. چندی قبل، فرید براتی سده، رئیس دبیرخانه شورای ملی سالمندان سازمان بهزیستی کشور به صراحت اعلام کرد: حدود ۳۰ درصد از بازنشستگان هیچ حمایتی نمی‌شوند و در زمره فقر آسیب‌پذیر کشور قرار دارند. همچنین محمدرضا ترابی، معاون اداری مالی صندوق بازنشستگی کشوری هم یادآوری کرده بود: حدود یک میلیون و ۲۶۸ هزار بازنشسته کشوری داریم که متوسط حقوق آنها یک میلیون و ۲۵۰ هزار تومان است، یعنی درآمد بیش از ۹۹ درصد آنها زیر خط فقر است.

از سوی دیگر، فرزاد اشرف، رئیس هیات مدیره کانون بازنشستگان سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی هم در گفت‌وگو با جام‌جم، از حدود ۵۳ درصد بازنشسته کشوری یاد می‌کند که حقوقی بین ۷۵۰ هزار تومان تا یک میلیون و ۲۵۰ هزار تومان دریافت می‌کنند؛ دستمزدهایی که به گفته این فعال

در حالی که تعریف دوران سالمندی در ایران با توانایی گره خورده است، اما با آموختن برخی مهارت‌ها می‌توان از سالمندی، دورانی طلایی ساخت

این که سالمندی را هم‌تراز بیماری و ضعف و ناتوانی بدلیتم، حاصل اشتباهی نادرست از مفهوم سالمندی است. با رعایت برخی نکات می‌توان از سالمندی به عنوان یک دوره طلایی در زندگی بهره برد. اگر به دوران سالمندی در کشورها توسعه یافته نگاهی اجمالی بیندازیم، می‌بینیم در بسیاری از این کشورها، دوران سالمندی با تفریح و سفر و آرامش گره خورده است، اما در کشور ما به دلایل متعدد، سالمندی برای خیلی‌ها به دورانی تبدیل شده است که با رنج بیماری دست و پنجه نرم کرده، خود را از بسیاری از دلخوشی‌ها نیز محروم می‌کنند.

به دلیل تجربه بالای فرد سالمند، زندگی در این دوران می‌تواند به بهترین و کم‌خطرترین دوران زندگی انسان بدل شود. اگر شادی و سرخوشی را فقط در دوران جوانی جست‌وجو کنیم، در تعریف شادی و در تعریف سالمندی، دچار خطای شناختی شده‌ایم.

سالمندی، دوره‌ای است که انسان می‌تواند از انبوه دانش و تجربه خود در مسیر بهتر زیستن بهره ببرد، اما اگر این توانایی را نداشته باشد که خودش را با تحولات دوران سالمندی وفق دهد، قطعاً قادر نخواهد بود از این دوران زندگی لذت ببرد.

به گفته علیرضا زاهدیان، معاون مرکز آمار ایران، سهم جمعیت ۶۵ ساله و بیشتر از این سن از ۵/۷ درصد به ۶/۱ درصد رسیده است و طی ۳۰ سال آینده، جمعیت سالمند ایران همچنان رو به افزایش خواهد بود.

انوشیروان محسنی بندپی، رئیس سازمان بهزیستی کشور هم با اشاره به این که هواکنون چهار میلیون و ۲۰۰ هزار سالمند در کشور زندگی می‌کنند، یادآوری می‌کند: تا سال ۱۴۳۰ میزان سالمندان کشور به حدود ۲۵ درصد جمعیت کشور می‌رسد.

به گفته بندپی، در حالی که در سال ۱۳۵۵ تنها ۳ درصد جمعیت کشور را سالمندان تشکیل می‌دادند، این آمار در سال ۹۰ به بیش از ۸ درصد رسید. همچنین پیش‌بینی می‌شود میزان سالمندان کشور تا سال ۱۴۰۴ به ۱۰ درصد جمعیت و تا سال ۱۴۳۰ به حدود ۲۵ درصد جمعیت کشور برسد.

با توجه به آمارهای رسمی که درخصوص جمعیت سالمند کشور ارائه می‌شود و پیش‌بینی‌ها مبنی بر افزایش جمعیت سالمند کشور، ضرورت دارد آموزش عمومی و آگاهی‌رسانی گسترده در این خصوص ارائه شود تا سالمندان از نحوه گذراندن دوران سالمندی شاد و کم‌دغدغه آگاهی یابند.



را مقدم بر رفاه می‌داند می‌کند اما نه هر مرد محترم و خانواده دوستی را برای اینکه جذاب به نظر برسد باید کیفیت‌های زنانه را در خود تان تقویت کنید. لطیف باشید. لیخند بازنشد، اجتماعی باشید. البته قرار نیست هر فردی که برون گرا و اجتماعی است نسبت به یک فرد درون گرا از ادواج بهتری داشته باشد. درون گرا ها می‌توانند ادواج های بسیار خوبی داشته باشند، در عین حال خیلی هم بگو و بخندنی نباشند. از قالب ناامیدی بیرون بیایید.

لطفا کمی بیشتر دیده شوید!

متأسفانه هنوز هم دخترهایی در جامعه داریم که در گوشه خانه کنج عزلت گزیده‌اند. تمام پسرهای قایل و در و همسایه یک‌بار برای خواستگاری از این دختر ها پیشقدم شده‌اند و مورد پسند قرار نگرفته‌اند. به نظر شما آن دختری که گوشه خانه است، شناسی برای ادواج دارد؟ مسلماً خیر. باید در جامعه دیده شود. حتما این مثال را شنیده‌اید که فردی شب و روز دعای می‌کرد که بلیت بخت آزمایی برنده شود. یک روز نوبت آمد و به او گفت عزیز

"آسان از ادواج کنید " نشیند این جمله آسان است اما اینکه چگونه امکان دارد که در این دوره و زمان آسان از ادواج کرد جای بسی تأمل است. اصلا مگر از ادواج هم می‌تواند آسان باشد ؟

می‌گویند آسان از ادواج کنید اما چگونه؟ این روزها از ادواج از آمدن خواستگار تا خود شب عروسی برای خودش داستانی است، اینکه چگونه شروع شود و چگونه به پایان برسد اما باید بدانید که از ادواج کردن به طور کلی مهارت می‌خواهد و اگر جوان ها مهارت های لازم برای از ادواج را بیاموزند به آسانی از ادواج خواهند کرد ما این مهارت ها را به شما خواهیم گفت.

کمی به ظاهر تان اهمیت دهید

منظور از آراسته بودن، جلف بودن یا داشتن آرایش تند و زنده نیست. درست است که آرایش زیاد آدم های زیادی را جذب شما

زندگی اسلامی ایرانی همواره بر سادگی و آسایش تأکید داشته است و لزوم زندگی سالم را سادگی و تناسب و آسایش



تأمین اجتماعی و دبیر شورای عالی سازمان تأمین اجتماعی در گفت‌وگو با جام‌جم توضیح می‌دهد: تعریف نشدن دقیق میزان دستمزدها موجب شده بیشتر بازنشسته‌ها همان حداقل حقوق را دریافت کنند، زیرا سازمان تأمین اجتماعی برای بسیاری از مشاغل، سطح دستمزد دقیق تعیین نکرده است. در واقع، همین دلیل موجب شده کارفرمایان با احتساب همین حداقل دستمزد، به پرداخت حقوق کارگران و حق بیمه آنها اقدام کنند.

اگر چه در چهار سال اخیر، میزان افزایش سالانه مستم‌ری بازنشستگان، بیش از میزان افزایش تورم سالانه اعمال شد، اما چون از سال‌های میانی دهه ۸۰ تا اوایل دهه ۹۰، حقوق بازنشستگان از تورم جا مانده بود، همین عقب ماندگی چند ساله موجب شده حالا افزایش مستم‌ری بازنشستگان به گرد پای تورم هم نرسد.

با توجه به این که در دوران سالمندی، هزینه‌های درمان افزایش پیدا می‌کند و برخی بازنشسته‌ها هم دیگر قادر به حضور مجدد در بازار کار نیستند، به همین دلایل نیاز است یک مستم‌ری منطقی و متناسب با تورم جامعه برای بازنشستگان تعیین شود تا فرد بازنشسته از حقوق شهروندی خود محروم نماند.

وجه‌های حوزه سلامت است که به گفته مهدی‌پور، باید در دوران سالمندی به تمام ابعاد این بخش‌های سلامت توجه کنیم.

بگذارید لیخند پیروز شود

همه می‌دانند که نقش خانواده در سپیری کردن دوران سالمندی سالم، بسیار حائزاهمیت است. داشتن خانواده‌ای حامی که در همه حال از سالمند خانواده حمایت کنند، نعمت بزرگی است که خیلی از سالمندان ایرانی از آن بهره‌مند هستند. در عین حال، فرد سالمند هم برای این که بتواند تعامل مناسبی با اعضای خانواده‌اش داشته باشد، باید درخواست‌های خود را به شکل شفاف و واضح مطرح کند و در خواست‌های دیگر اعضای خانواده را هم بشنود. اگر فرهنگ گفت‌وگو از خانواده‌ای کوچ کند، آن وقت درک متقابل بین سالمند و سایر اعضای خانواده هم مختل می‌شود.

یادگیری مهارت‌های تازه، نه گفتن به افکار منفی و مایوس‌کننده، دوری از انسان‌های منفی‌باف، زنده نگه داشتن رشته‌های محبت با همسر و فرزندان، کمک در کارهای خانگی و درک کردن همدلانه رفتار جوانان می‌تواند شادی را به

چگونه در این دوره و زمانه آسان از ادواج کنیم؟

اینگونه آسان از ادواج کنید

♦ **علیرضا پستانی**

برای آسایش و رفاه اولیه از سوی والدین در ابتدای زندگی جوانان بوده است اما امروز این دلیل اصلی به حاشیه رفته و به نظر می‌رسد تنها نمودی جز به رخ کشیدن و کم‌نیاورن در مقابل قایل و آشنایان ندارد. از شیر مرغ تا جان آدمیزاد اگر چه در ابتدا ضرب المثلی بیش نیست اما برای خانواده‌های ایرانی قاعده و اصلی اساسی برای خرید چیزهای دختر نشان شده است.

با وجود تمامی اینها زندگی اسلامی ایرانی همواره بر سادگی و آسایش تأکید داشته است و لزوم زندگی سالم را سادگی و تناسب و آسایش را مقدم بر رفاه می‌داند. همان طور که در احادیث و روایت نمی‌توان از زندگی بسی آلاش پیامبر و خاندانش صرف نظر کرد و زندگی حضرت فاطمه (ص) و ادواج ایشان با حضرت علی (ع) می‌تواند الگو و شاخصه‌ای مهم برای زندگی جوانان باشد.

اما با این تفاسیر آنچه که در ایران اسلامی خود شاهد آن هستیم این است که همه چیز زندگی ما با الگوهای زندگی اسلامی ایرانی در تضاد است و گاهی با آن نیز مقابله می‌کند اما آنچه که ما می‌خواهیم بر آن تأکید کنیم این است که با اندکی تغییر در دید و نگرش نسبت به نوع زندگی و پرداخت حداقل هزینه می‌توان زندگی شیرین و لذت بخش تری را تجربه کرد و از ادواجی آسان تر داشت. درست است که خرید لوازم و چیزیه‌های آنجانی می‌تواند زندگی مرفه تری را برای شما به ارمان آورد اما زندگی ما با آرامشی نخواهد بود چرا که پرداخت هزینه‌های بالا برای شروع یک زندگی تبعاتی را به همراه دارد که با داشتن این رفاه بر ابری نمی‌کند.

همه این موارد باعث می‌شود باورهای اشتباه بسیاری در سن زیر پنج سالگی شکل بگیرد. مسلماً آن دختری یا پسر آن سن پایین با باورهای اشتباهی رشد می‌کند: زمانی که موانع ذهنی را کنار بگذارید از ادواج مثل آب خوردن آسان می‌شود چون در ناخودآگاه اثر می‌گذارد و دو نفر به راحتی جذب هم می‌شوند.

خوشی خود را بخاطر حرف دیگران خراب نکنید

برای آغاز یک زندگی مشترک در ایران هفت خوانی باید پشت سر گذاشت که حتی رسم هم اگر دوباره زنده می‌شد و به جای شاهنامه سر از تهران خودمان در می‌آورد توان برآمدن از پس این خوان‌ها را نداشت. زمانی که موانع ذهنی را کنار بگذارید از ادواج مثل آب خوردن آسان می‌شود چون در ناخودآگاه اثر می‌گذارد و دو نفر به راحتی جذب هم می‌شوند.

در ایران امروز ما هر جوانی که در آستانه از ادواج است پیش از این که به مسائل مهم تری برای شروع زندگی فکر کند بیشتر به پول و خرج و مخارج از ادواج است و به قول معروف دست و دلش برای پا گذاشتن در آن می‌لرزد. فرقی ندارد که این جوان دختر باشد یا پسر. هر جوانی در هر جنسیتی که باشد درگیر چنین مسائلی می‌شود. دختر برای شروع یک زندگی درگیر رومی مثل خرید چیزیه می‌شود و پسر هم که باید بار سنگین تهیه مسکن و خرج عروسی را بر دوش بکشد.

اگر چه چیزیه در بطن به وجود آمدنش دلیلی جز کمک

من اشمالی یک بلیت تهیه کن بعد آنقدر دعا و نذر و نیاز کن! پس باید در جامعه دیده شود یا حضور در کلاس‌های مختلف رفتن به مهمانی، گسترده کردن شبکه ارتباطی تان و...

برای داشتن از ادواج آسان مقایسه کردن را کنار بگذارید

به موردها و موقعیت‌هایی که برای تان پیش می‌آید، بهتر فکر کنید. وقتی جوان تر هستید به این فکر می‌کنید که موقعیت‌های دیگری هم برای تان پیش می‌آید، پس آنهایی که در دسترس هستند را نادیده می‌گیرید. از این رو شاید در ۳۵ سالگی به این نتیجه برسید که در طول زندگی دو، سه بار واقعا از افرادی خوش تان آمده است! بنابراین اشتباه است که به موردهایی که در حال حاضر و در دسترس تان است، توجهی نکنید.

برای داشتن از ادواج آسان موانع ذهنی تان را شناسایی کنید

بخشی از این موانع کاملاً شخصی است چون ممکن است کسی در خانواده‌ای بزرگ شده که ناسازگاری‌هایی در خانواده‌ای پدر و مادر دیده یا یک از ادواج ناموفق برای خواهر یا برادر در خانواده وجود داشته که در ناخودآگاهش ارزش‌هایی متضاد از ادواج به وجود آمده است. این برنامه‌ها شخصی است، باید شناسایی و درمان شود. مثلاً اینکه اگر مادر خانواده مدام مواردی مثل این جمله را تکرار می‌کرده که چون از ادواج کردم نتوانستم درس بخوانم یا از ادواج کردن مانع رسیدن به آرزوهایم شد.

انواع کاهش شنوایی در کودکان

بیماری کاهش شنوایی به ارتباط کتال خارجی با پرده گوش یا استخوانچه‌های گوش مربوط است. پیرسا رسولی فرد، متخصص شنوایی شناسی، گفت: درباره انواع کاهش شنوایی بهتر است نخست به تعریف شنوایی معمول (نرمال) بپردازیم. شنوایی معمول از نظر ما بین محدود ۰ تا ۲۵ دسیبل است یعنی اگر فرد در حد صفر بشنود شنوایی بهتر دارد و اگر از ۲۵ تا ۳۰ دسیبل به بالا بشنود کاهش شنوایی به حساب می‌آید. این متخصص شنوایی شناسی افزود: کاهش شنوایی می‌تواند خفیف، متوسط یا عمیق باشد و آنچه در تشخیص مهم است نوع کاهش شنوایی است. رسولی فرد گفت: منظور از نوع کاهش شنوایی این است که آیا کاهش شنوایی مربوط به ارتباط کتال خارجی به پرده گوش یا مربوط به استخوانچه‌های گوش است و کاهش شنوایی‌ها را می‌توانیم به سه دسته شنوایی انتقالی، حسی عصبی و مختلط تقسیم کنیم. رسولی فرد افزود: کاهش شنوایی انتقالی از محدوده گوش میانی و استخوانچه گوش میانی است و در کودکان به علت سرماخوردگی و وضعیت شیور استاژی زیاد اتفاق می‌افتد که ممکن است با یک درمان دارویی برطرف شود. همچنین کاهش شنوایی که در بچه‌ها خیلی اتفاق می‌افتد همان کاهش شنوایی حسی عصبی است که به دلایل مختلف ایجاد می‌شود، اما با درمان دارویی بر طرف نمی‌شود و ممکن است برای این افراد سمک تجویز شود.

رسولی فرد افزود: کاهش شنوایی مختلط ترکیبی از شنوایی انتقالی و حسی عصبی است. ممکن است فرد در زمان تولد کاهش شنوایی ژنتیکی داشته باشد، که شامل پارگی پرده یا عفونت گوش میانی است.

نشانه مهم فشار خون بالا

متخصص طب سنتی گفت: افرادی که فشار خون دارند سنگینی سر را حس می‌کنند؛ افراد به محض حس کردن فشار روی سر و افتادگی چشم می‌توانند فشار خون بالا را حس کنند. از طرف دیگر، سستی پا و خستگی، نشانه‌های افت فشار شدید هستند. به گزارش خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس، حسین خیراندیش، متخصص طب سنتی، در شبکه دو سیما، اظهار کرد: برای مرور داشتن به بیماری فشار خون باید گفت در بطنی‌ها و دمووی‌ها، استعداد و احتمال فشار خون بیشتر است. این بدان معنا نیست که افراد با دو طبع صفراوی و سودایی دچار فشار خون نخواهند شد، بلکه تنها احتمال این امر در میان آنها به نسبت کمتر است. این بیماری بسیار بی‌سر و صدا است و با سرعت توسعه پیدا می‌کند. فشار خون بیشتر به سبک زندگی و تغذیه افراد ارتباط دارد.

وی درباره روش تشخیص فشار خون اظهار داشت: سنگینی سر نشانه بسیار قابل اتکا برای تشخیص سنگینی سر است. افرادی که فشار خون دارند سنگینی سر را حس می‌کنند. افراد به محض حس کردن فشار روی سر و افتادگی چشم می‌توانند فشار خون بالا را حس کنند. از طرف دیگر سستی پا و خستگی نشانه‌های افت فشار شدید هستند.

این متخصص طب سنتی درباره نشانه‌های فشار خون پنهان، گفت: زمینه مشکلات فشار خون در همه وجود دارد و گاهی اتفاق می‌افتد اما در افراد بدخو یا پرخور بیشتر دیده می‌شود. این مسئله گاهی حتی در بین جوانان نیز به وجود می‌آید. بر خونی ناشی از بدغذایی، بدخور، همیشه‌خوری و ناخوبیده خوری است. نجویدن غذا و نداشتن خلط لطیف باعث هضم نشدن غذا می‌شود. اصل بروز بیماری از این جا شروع می‌شود؛ افرادی که پرخون می‌شوند باید ابتدا درست جویند غذا را انجام دهند، سپس تصمیم بگیرند تا قبل از سیر شدن غذا خوردن را رها کنند تا فضای برای غذا، هوا و آب در معده آنها باقی بماند.

وی افزود: اگر بخواهیم خیلی لوکس زندگی کنیم باید صبحانه و شام بخوریم و ناهار را رها کنیم. صبح و شام غذا خوردن موجب پیشگیری از فشار خون است و مجموعه‌ای از مشکلات خونی را کنار می‌گذارد. اگر فردی باید و نباید‌های تغذیه را نمی‌داند کافی است که غذای خود را فقط صبح و در هنگام شام بخورد. خیراندیش گفت: به هنگام غذا نباید آب خورد آب یخ باعث ایجاد خلط کثیف می‌شود و برای سلامتی خوب نیست. افراد جای ناهار خوردن می‌توانند به مدت ۲۰ دقیقه استراحت کنند اما ترجیحاً به خواب عمیق نروند. ما برای کاهش حجم غذا یک پیشگیری داریم و همچنین با حجامت می‌توانیم کاهش حجم خون داشته باشیم.

کاهش مرگ و میر با تحرک داشتن افراد

نتایج تازه‌ترین تحقیقات نشان می‌دهد تحرک داشتن، میزان مرگ و میر را در مقایسه با افراد کم‌لا بی‌تحرک، بیش از ۳۵ درصد کاهش می‌دهد.

براساس پژوهشی که بر روی بیش از ۳۰۰ هزار نفر در اروپا به مدت ۱۲ سال انجام شد، تحرک داشتن می‌تواند ۷/۳۵ درصد میزان مرگ و میر را در مقایسه با افراد کم‌لا بی‌تحرک کاهش دهد.

در حالی که چاقی نبودن در مقایسه با چاقی (BMI) بیش از ۳۰ مرگ و میر را ۳/۶۶ درصد کاهش می‌دهد. در میان افراد با BMI بیشتر از ۳۰ آن‌هایی که فعالیت متوسط داشتند در مقایسه با آن‌هایی که فعالیت نداشتند، مرگ و میر ۲۴ درصد کمتر بود. در میان افراد با BMI بین ۱۸.۵ تا ۲۴.۹ (وزن نرمال) آن‌هایی که فعالیت متوسط داشتند در مقایسه با آن‌هایی که فعالیت نداشتند، مرگ و میر ۳۰ درصد کمتر بود. در کل وزن نرمال در کنار فعالیت منظم ارتباط معکوس بیشتری با میزان مرگ و میر دارد.

ورزش در این ساعت وزن را کاهش می‌دهد



سحرخیز که به‌طور مداوم برای ورزش صبحگاهی به‌اندازه کافی زود بیدار می‌شوند، ممکن است از نظر بیولوژیکی با همتایان شب‌زنده‌دار خود متفاوت باشند. پروفیسور کرونکوفسکی، مدیر مشترک مرکز عدالت سلامت مبتنی بر جامعه، دانشگاه ویرجینیا، دانشکده پزشکی، گروه علوم بهداشت عمومی، در این تحقیق شرکت نکرده است.

صبح‌ها به‌طور منظم ورزش می‌کنند، می‌توانند برنامه‌های قابل پیش‌بینی‌تری داشته باشند، از جمله احتمال کمتری دارد که شیفت‌کاری یا کمتر مسئولیت‌های مراقبتی که مانع ورزش صبحگاهی می‌شود، داشته باشند. برنامه‌های قابل پیش‌بینی می‌توانند اثرات مفید دیگری مانند طول‌اقبیت خواب و سطح استرس بر وزن داشته باشند که در این مطالعه اندازه‌گیری نشدند به‌علاوه، افراد

فعالیت متوسط تا شدید در هفته، بدون توجه به زمان انجام آن، همان اثر کاهش‌دهنده چاقی را دارد یا خیر. برای رسیدگی به این موضوع، محققان داده‌های ۵۲۸۵ فرد را از چرخه‌های سال‌های ۲۰۰۳ تا ۲۰۰۶ بررسی سلامت و تغذیه ملی توسط مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها و تجزیه و تحلیل کردند. برای اهداف این مطالعه که در مجله Obesity منتشر شد، فعالیت روزانه شرکت‌کنندگان به دسته‌های صبح، نیمه روز و عصر تقسیم شد. ورزشکاران صبحگاهی نه تنها دارای شاخص توده بدنی و دور کمر کمتری بودند، بلکه رژیم غذایی سالم‌تری را گزارش کردند و نسبت به سایر گروه‌ها کالری کمتری نسبت به وزن بدن مصرف کردند. به طرز جالبی، گروه صبحگاهی زمان بی‌تحرکی بیشتری را ثبت کردند اما معیارهای سلامت برتر آنان همچنان ادامه داشت.

از نظر جمعیتی، ورزشکاران صبحگاهی به‌طور متوسط ۱۰ تا ۱۳ سال از شرکت‌کنندگان در دو گروه دیگر مسن‌تر بودند. این گروه همچنین شامل درصد بیشتری از زنان و عمدتاً سفید پوست غیر اسپانیایی بودند. اکثر آنها مدرک دانشگاهی یا بالاتر داشتند و اکثریت قابل توجهی هرگز از تنباکو یا الکل استفاده نکرده بودند.

کرونکوفسکی می‌گوید: «مشخص نیست، آیا افرادی که صبح‌ها به‌طور مداوم ورزش می‌کنند ممکن است به‌طور سیستماتیک با افرادی که در زمان‌های دیگر ورزش می‌کنند به روش‌هایی که در این مطالعه اندازه‌گیری نشده است، متفاوت باشند یا خیر.» کرونکوفسکی ادامه داد: «به‌عنوان مثال، افرادی که

ایستنا/خراسان رضوی می‌خواهید وزن کم کنید؟ وقت آن است که سحرخیز شوید.

به نقل از هلت، نتایج تحقیق جدید نشان می‌دهد که ورزش متوسط تا شدید بین ساعت ۷ صبح تا ۹ صبح بهترین زمان برای کاهش وزن است. محققان دانشگاه فرانکلین پیرس ایالات‌متحده دریافتند، افرادی که در اوایل صبح ورزش می‌کنند، شاخص توده بدنی (BMI) و دور کمر کمتری دارند. جالب اینجاست که این گروه در بین ورزشکاران صبح، ظهر و عصر بی‌تحرک‌ترین افراد بودند. دکتر ربکا کرونکوفسکی، روانشناس بالینی می‌گوید: «این تحقیق جدید همچنان‌نگیز است و با یک نکته رایج برای رسیدن به اهداف ورزشی مطابقت دارد یعنی برنامه ورزش صبحگاهی قبل از ایمیل، تماس‌های تلفنی یا جلساتی که ممکن است حواس شما را پرت کند».

دکتر تانگ و ما، استادیار گروه علوم بهداشتی در دانشگاه فرانکلین پیرس می‌گوید: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که الگوی روزانه فعالیت بدنی متوسط تا شدید می‌تواند بعد مهم دیگری برای توصیف پیچیدگی حرکت انسان باشد».

مطالعه ما ابزار جدیدی برای بررسی الگوی فعالیت بدنی روزانه و بررسی تأثیر آن بر نتایج سلامتی ارائه کرد. از نظر تاریخی، بیشتر تحقیقات بر فراوانی، شدت و مدت فعالیت بدنی متمرکز بوده و تعداد کمی در نظر گرفته‌اند که چگونه زمان تمرین ممکن است بر نتایج آن تأثیر بگذارد. همچنین قبلاً مشخص نبود که آیا دستیابی به ۱۵۰ دقیقه



ایستنا/خراسان رضوی در طول سه دهه از سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۹، افزایش نگران‌کننده تقریباً ۸۰ درصدی در تشخیص سرطان در بین افراد زیر ۵۰ سال مشاهده شده و اکثر موارد ثبت شده در سال ۲۰۱۹ مربوط به سرطان سینه بوده است. به گفته محققان، سریع‌ترین افزایش در سه دهه گذشته در تعداد موارد ابتلا

ایستنا/خراسان رضوی رژیم جدید ارائه شده توسط محققان، کاهش وزن بسیار موثر برای بیماران دیابتی و افراد مبتلا به پیش دیابت به همراه دارد. به گزارش ایستنا و نقل از مدیکال، افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب چاقی یا دارای اضافه وزن و فشار خون بالا هستند؛ با این حال، برای مبارزه با این سندرم متابولیک، اولین قدم، کاهش وزن است. چندین برنامه رژیم غذایی موثر برای کمک به افراد مبتلا به این بیماری وجود دارد اما هنوز مشخص نیست که کدام رژیم غذایی بهتر عمل می‌کند.

نتایج تحقیق بر روی بزرگسالان مبتلا به دیابت نوع ۲ نشان داده است که غذا خوردن با محدودیت زمانی (TRE) موثرتر از رویکرد محدود کردن کالری روزانه (CR) است. غذا خوردن با محدودیت زمانی نوعی روزه متناوب است که فقط اجازه می‌دهد ۸ تا ۱۲ ساعت غذا بخورید و در ساعات باقی‌مانده روزانه ناشتا باشید. گروه غذا خوردن با محدودیت زمانی در این مطالعه اجازه داشتند بین ظهر تا ۸ شب غذا بخورند در حالی که گروه دیگر از رویکرد محدود کردن کالری روزانه پیروی

کردند. شرکت‌کنندگان در رژیم غذا خوردن با محدودیت زمانی وزن و چربی بدن بیشتری از دست دادند و شاهد افزایش HDL (کلسترول خوب) در مقایسه با کسانی بودند که کالری کمتری مصرف کردند با این حال، سطح قند خون در هر دو گروه به طور مشابه بهبود یافت. ویکی پاولو که این تحقیق را در نشست سالانه انجمن تغذیه آمریکا ارائه کرده است، گفت: بسیاری از مردم شمارش کالری را در دراز مدت سخت می‌دانند اما نتایج تحقیق ما نشان می‌دهد که تماشای ساعت ممکن است راهی ساده برای کاهش کالری و کاهش وزن باشد. اگرچه خوردن محدود زمانی به‌طور فزاینده‌ای محبوب می‌شود اما هیچ مطالعه دیگری به این مورد ۸ ساعت غذا خوردن در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ توجه نکرده است. پروفیسور کریستا وارادی و گروه وی می‌خواستند بدانند که آیا افراد دیابتی از رویکرد غذا خوردن با محدودیت زمانی بیشتر از برنامه رژیم غذایی محدود کردن کالری روزانه سود خواهند برد یا خیر.

۷۵۷ بزرگسال دارای اضافه وزن و چاقی مبتلا

کدام سرطان در افراد زیر ۵۰ سال قربانی می‌گیرد؟

تخمین بیشترین افزایش را داشته است. از نظر جغرافیایی، بالاترین میزان سرطان در آمریکای شمالی، استرالیا و اروپای غربی مشاهده شده است اما کشورهای با درآمد پایین تا متوسط نیز شاهد افزایش تعداد موارد، به ویژه در میان زنان بودند.

به گفته محققان به دلیل کیفیت متفاوت داده‌های ثبت سرطان در کشورهای مختلف، ممکن است موارد سرطان ثبت نشده یا تشخیص داده نشده وجود داشته باشد. این یافته‌ها همچنین برای همه کشورهای جهان به‌طور یکسان قابل اجرا نیست و ولکر از مرکز تحقیقات سرطان آلمان (DKFZ) که در این تحقیق شرکت ندارد، می‌گوید: «هیچ افزایشی در تعداد موارد جدید سرطان در افراد زیر ۵۰ سال در آلمان در ۲۰ سال گذشته مشاهده نشده است».

آرندت با اشاره به افزایش تشخیص‌ها می‌گوید حتی در کشوری که تعداد موارد ابتلا به سرطان به‌طور کلی افزایش نمی‌یابد، تعداد انواع خاصی از سرطان از جمله سرطان پوست، سینه، پروستات و تیروئید در گروه سنی بین ۱۵ تا ۴۹ سال در حال افزایش است.

۲۰۱۹ نشان می‌دهد که در گروه سنی مورد مطالعه، عمدتاً افراد ۴۰ تا ۴۹ ساله تحت تأثیر قرار می‌گیرند. محققان اشلی همیلتون و هلن کولمن از دانشگاه کوئینز بلفاست در تفسیر ضمیمه‌ای، معرفی اقدامات تشخیصی زودهنگام هدفمند برای این گروه سنی را پیشنهاد کرده‌اند.

برای همیلتون و کلمن، نتایج مطالعه درک سرطان‌های تشخیص داده شده در گروه‌های سنی جوان‌تر چالش برانگیز بود. آنان نوشتند که اقدامات پیشگیری و تشخیص زودهنگام همچنین شناسایی راهبردهای درمانی بهینه ضروری است و بیماران جوان نیازهای مراقبت و حمایت متفاوتی دارند.

مرگ و میر زیر ۵۰ سال به‌طور کلی، بیش از یک میلیون نفر زیر ۵۰ سال بر اثر سرطان در سال ۲۰۱۹ جان خود را از دست دادند که تقریباً این رقم نسبت به سال ۱۹۹۰ به میزان ۲۸ درصد افزایش یافته است؛ سرطان‌های سینه، نای، ریه، کولورکتال و معده بیشترین مرگ و میر را به خود اختصاص داده‌اند و مرگ و میر ناشی از سرطان کلیه و

داده‌های جمع‌آوری شده بین سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۹ برای ۲۹ نوع سرطان در ۲۰۴ کشور متمرکز بر افراد ۱۴ تا ۴۹ ساله بود. بر اساس این گزارش، در مجموع ۳.۲۶ میلیون تشخیص سرطان جدید در سال ۲۰۱۹ در میان این افراد ایجاد شده که نسبت به سال ۱۹۹۰ افزایش ۷۹ درصدی داشته است.

بهبود تشخیص زودهنگام

محققان حدس می‌زنند که افزایش مشاهده شده می‌تواند با بهبود تشخیص زودهنگام در کشورهای صنعتی مرتبط باشد اما مهمتر از همه، رژیم غذایی ناسالم، مصرف الکل و دخانیات، ورزش نکردن، چاقی و قند خون بالا است که علاوه بر عوامل ژنتیکی نقش داشتند.

پزشکان بر اساس تجزیه و تحلیل خود پیش‌بینی کردند که تعداد موارد جدید سرطان و مرگ و میرهای مرتبط با آن در میان افراد زیر ۵۰ سال در سراسر جهان تا سال ۲۰۳۰ به میزان ۳۱ درصد در تشخیص و ۲۰ درصد منجر به مرگ افزایش خواهد یافت و افراد بالای ۲۰ سال بیشترین میزان را خواهند داشت. تنها نگاهی به توسعه بین سال‌های ۱۹۹۰



می‌خواهند وزن خود را کاهش دهند و قند خون خود را بهبود بخشند با این حال، انواع مختلفی از داروها برای مبتلایان به دیابت نوع ۲ وجود دارد که برخی از آنها می‌توانند باعث کاهش قند خون شوند و برخی نیز باید با غذا مصرف شوند بنابراین، هنگام اجرای این رویکرد رژیم غذایی، همکاری نزدیک با یک متخصص تغذیه یا پزشک مهم است.

۰.۹۵ درصد کاهش یافته است. برای مشاهده هر گونه بهبودی در عوامل خطر متابولیک قلبی، حداقل ۵ درصد کاهش وزن لازم است از آنجایی که این امر محقق نشد، گروه نتوانست آنها را ارزیابی کند. پاولو افزود: نتایج تحقیق ما نشان می‌دهد که خوردن محدود زمانی می‌تواند جایگزین خوبی برای مبتلایان به دیابت نوع ۲ باشد که

صاحب امتیاز: کرار ضیغمی

مدیر مسئول: علی محمد کردناج

سر دبیر: سیدامیر حسینیان وفا

دبیر تحریریه: محمدعلی بهستانی

دبیر سرویس اجتماعی: مسلم حداد

تلفن: ۳۳۳۹۱۶۴۷ فاکس: ۲۱۴۲۶۹۵۶۹۶

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

چاپ و لیتوگرافی: معلم

مشور رسمی انجمن صنفی مدیران رسانه و تعاونی مطبوعات کشور

