



مناشاه اجتماعی، فرهنگی و تحلیلی

شماره چهل و یکم - خرداد ۱۴۰۲

حزبی شدن انتخابات کلید خورد ۵

هزینه ایجاد شغل در سال ۱۴۰۲ چقدر است؟ ۲۰

ناگفته‌های ۳۶۰ درجه دریا نوردی دور دنیا ۲۶

سبز پوشان بی ادعا

۱۶





صاحب امتیاز: انجمن حمایت از حقوق مدنی شهروندان منشور پارسه
مدیر مسئول: کمال گل همیشه بهار
سر دبیر: محمدرضا گل همیشه بهار
مدیر تحریریه: لیلا امامی
مترجم: مریم شریفی
طراح و صفحه آرا: حسن شفیعی علوی
چاپ و صحافی: چاپخانه فخر ایران
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
گستره پخش: فارس، بوشهر، هرمزگان، کهگیلویه و بویراحمد
قیمت: ۵۰۰۰ تومان

سال چهارم / شماره چهل و یکم / خرداد ۱۴۰۲

ماهنامه اجتماعی، فرهنگی و تحلیلی

- آینده ایران - دومینوی احتمالی ۴
- نقش خانواده در بهینه سازی مصرف و بهره وری بهتر ۱۴
- تلفات تنوع زیستی بیش از حد تصور ۱۷
- رسیدن خط فقر به ۳۰ میلیون تومان ۲۰
- از شیراز تا ناسا ۲۲
- چالش‌های پیش روی توسعه صنایع دستی ۲۴
- اهمیت آهنربای نیودیموم ۲۸
- و چندین مطلب خواندنی دیگر
- صفحه لاتین ۳۸

An opportunity for society to build science for sustainability

نشانی: شیراز / خیابان قصردشت - چهارراه سینما سعدی پاساژ کوروش واحد ۳

آدرس وب سایت: www.manshooeshahrvand.ir آدرس الکترونیکی: manshooeshahrvand@gmail.com

سندوق پستی: ۷۱۳۶۵-۱۴۱۵ تلفکس: ۰۷۱-۳۲۳۳۸۴۶۱

فرصتی برای جامعه " ایجاد علوم برای پایدار "

- چگونه علوم پایه می تواند به تحول به سمت پایداری کمک کند، با تمرکز بر اینکه چگونه علم می تواند سهم خود را در تعریف استراتژی های جهانی و اعتبار آنها افزایش دهد؟
- کاربرد عملی علوم پایه و مدل های مشارکتی و عملیاتی آن برای گفتگو در سازمان ملل و توسعه سیاست چیست؟

چگونه علوم پایه می توانند به عنوان کاتالیزور اعتماد و همکاری چندجانبه در همکاری با سایر علوم، علوم انسانی و فناوری عمل کنند؟

بحث تعاملی در این رویداد فرصتی برای کشورهای عضو، ناظران، سازمان ملل متحد و سازمان های غیردولتی اقتصادی - اجتماعی (ECOSOC) برای تبادل نظر با جامعه علمی را فراهم می کند.

مفهوم علوم برای توسعه پایدار به طور یکسان تعریف نشده است. با این حال، بسیاری از تعاملات ناشی از رویدادهایی که تاکنون در این زمینه سازماندهی شده اند، نشان دهنده چند خط اصلی برای تبدیل علوم پایه به ابزاری قدرتمند برای کل جامعه برای آینده ای پایدار را نشان می دهد.

ارتباطات علمی و گفتگو، سیاست گذاری علمی، عناصر ضروری برای سیاست گذاران هستند تا بتوانند از جوامع علمی بهره ببرند و با آنها هم افزایی کنند. علوم پایه در این فرآیند نقش به سزایی ایفا می کنند. زیرا پایه و اساس تمام علوم کاربردی هستند و بنابراین می توانند به درک بهتر فرصت های علمی و ایجاد راه حل هایی در حمایت از توسعه پایدار کمک زیادی نمایند.

علم می تواند بسان کاتالیزوری برای گفتگو در طول دوران بحران و عدم اطمینان، ایفای نقش کند. اروپاییان به همکاری علمی در گذشته با دید پرده آهنین نگاه نمی کردند، آنان به این نکته رسیده بودند که همکاری در علم می تواند گفتگو و اثربخشی را در مواقع بحران افزایش دهد و به درک و اعتماد متقابل کمک کند و از این رهگذر درس های موفق بینش های ارزشمندی بدست آورند.



در دسامبر ۲۰۲۱ توسط مجمع عمومی سازمان ملل سال بین المللی علوم پایه برای توسعه پایدار اعلام شد.



افتتاح فعالیت در این زمینه بر اساس نامگذاری این سال به طور رسمی در جولای ۲۰۲۲ در مقر یونسکو در پاریس آغاز شد و در دسامبر ۲۰۲۳ در ژنو بسته خواهد شد. هدف علوم پایه ارائه، بحث و اندیشیدن و ارائه خلاقیت برای دستیابی به توسعه پایدار جامعه و شناسایی راه های ممکن برای تاثیر گذاری آن بر زندگی همه شهروندان است. برنامه علوم پایه شامل صدها رویداد ملی و بین المللی است که توسط آکادمی های علمی، اتحادیه ها و مؤسسات تحقیقاتی، دانشگاه ها و شرکای خصوصی در سراسر جهان سازماندهی شده اند.

علوم پایه ممکن است ورودی های ملموسی را برای بسط، ارزیابی و اعتبار سنجی راهبردها و اقداماتی که در جهت تسریع توسعه پایدار هستند ارائه دهد. با این حال، پیچیدگی مشکلات جهانی برای مقابله، مستلزم یک رویکرد جمعی و میان رشته ای است که باید همراه با علوم پایه و فناوری، همه علوم دیگر (علوم اجتماعی، علوم انسانی، علوم سیاسی، و غیره) را در بر گیرد که جوامع مختلف را نمایندگی می کنند.

رویداد ویژه ای در ماه مه ۲۰۲۳، تحت نظارت رئیس مجمع عمومی برگزار شد، برای بزرگداشت سال جهانی در UNHQ، تبادل نظر بین کارشناسان و نمایندگان را در مورد چگونگی کمک به علوم پایه، همراه با سایر علوم و فناوری، تسهیل خواهد کرد. این یک رویکرد جدیدی است که برای حل چالش های جهانی، با محوریت علوم برای توسعه پایدار ایجاد می شود. رویداد علوم پایه به منظور ارائه نمای کلی از وضعیت فعلی علوم برای پایداری است که اگرچه به سرعت در حال پیشرفت است، اما باید با پراکندگی علمی، موضوعی، جغرافیایی و سازمانی مشخص شود. ممکن است فرصتی را برای شروع تأملی در مورد آینده علوم برای پایداری و در مورد پیگیری طولانی مدت احتمالی که همه علوم را در یک تلاش جهانی مبتنی بر پایداری مرتبط می سازد، ارائه دهد.

این رویداد شامل یک میزگرد و سپس یک بخش تعاملی است که شامل سوالات کلیدی همچون:

- سهم احتمالی علوم پایه در مدیریت بحران و کاهش یا حذف تأثیر رویدادهای شدید بر جامعه

که به عربستان سفر می‌کند.

فخری خوروش بازیگر قدیمی تئاتر، سینما و تلویزیون در سن ۹۴ سالگی از دنیا رفت

فخری خوروش بازیگر پیشکسوت سینما، تئاتر و تلویزیون در لس‌آنجلس از دنیا رفت. فخری خوروش متولد ۱۰ خرداد سال ۱۳۰۸ بود و در عرصه بازیگری نقش‌های متفاوتی را بازی کرده بود.

او سال‌ها بود که با زندگی در خارج از کشور حضوری در جلوی دوربین نداشت و آخرین بازی‌اش در سینما به دهه ۸۰ خورشیدی و فیلم «به بوس کوچولو» برمی‌گردد. خوروش مدت‌ها در تئاتر در کنار علی نصیریان و عزت‌الله انتظامی به نقش‌آفرینی پرداخته بود.

او در دوران کاری خود همچنین در بیش از ۴۰ فیلم سینمایی از جمله «شازده احتجاب»، «شطرنج باد» و «صاعقه» و سریال‌هایی همچون «امیرکبیر»، «خانه‌ای در تاریکی»، «روشن‌تر از خاموشی»، «پهلوانان نمی‌میرند»، «کت جادویی» و «امام علی» بازی کرده بود.

دولت رئیسی و حل بحران آب

در آستانه ورود به فصل تابستان، برخی از شهرها با خشکسالی شدید و کمبود جدی آب مواجه شده‌اند. اما دولت رئیسی برای بحران آب در ایران چه برنامه‌ای دارد؟ برنامه هفتم توسعه جقدر می‌تواند به حل این بحران در کشور کمک کند؟ رشد جمعیت طی سال‌های اخیر از یک سو و توسعه صنایع و کشاورزی از سوی دیگر، تقاضا برای آب را بیشتر کرده است. اما شرایط اقلیمی ایران، خشکسالی‌های پی در پی و کاهش آب‌های سطحی و زیرزمینی (با افزایش برداشت آب از منابع)، تامین آب را برای مصارف مختلف با مشکل جدی مواجه کرده است. برنامه‌های توسعه با نگاهی به همه موارد، نقشه پنج سال مدیریت آب در کشور را ترسیم می‌کنند. حالا هم نوبت به دولت رئیسی و برنامه هفتم توسعه رسیده است.

در سیستان هستیم. امروزه خشکی این تالاب و بروز آسیب‌های ناشی از آن همانند وقوع ریزگردها در سطح استان، سیستان و بلوچستان را در وضعیت بحرانی قرار داده و موجبات از بین رفتن فرصت‌های شغلی و افزایش مهاجرت مردم آن را فراهم آورده است.

کوچک شدن سفره ایرانیان در دهه گذشته

جمعیت فقرا در ایران بیشتر شده و به موازات آن کالری مصرفی و کیفیت غذایی آنها نیز کاهش یافته است. این همان هشدار است که در سال‌های اخیر و همزمان با افزایش تورم و گرانی مواد غذایی نسبت به آن هشدار می‌دادند. وضعیتی که به گفته آنها امنیت غذایی ایرانیان را هدف می‌گیرد. به عبارتی با افزایش تورم، سفره ایرانیان نیز کوچک‌تر شده است که از این میان می‌توان به مصرف گوشت در خانوارها اشاره کرد.

اخیرا مرکز پژوهش‌های مجلس در گزارشی اعلام کرد که نرخ فقر طی یک دهه از ۱۹ درصد به ۳۰ درصد افزایش یافته است. بر اساس این گزارش ۱۱ میلیون نفر به جمعیت فقرای ایران طی یک دهه اضافه شد.

آغوش باز عربستان به روی دیگر دشمن آمریکا

سفر نیکلاس مادورو، رئیس‌جمهوری ونزوئلا به عربستان سعودی پیام جدیدی به آمریکاست مبنی بر این که هیچ دلیلی برای اتخاذ سیاست‌های خصمانه از سوی ریاض علیه طرفی‌هایی که مورد قبول واشنگتن نیستند، وجود ندارد و این کشور به تنوع بخشیدن به روابط خود در راستای تامین منافعش ادامه می‌دهد.

عربستان سعودی از نیکلاس مادورو، رئیس‌جمهوری ونزوئلا استقبال کرد تا دوباره تاکید کند ممنوعیت‌های آمریکا برای عربستان ممنوعیت محسوب نمی‌شود و این کشور در تلاش برای گسترش دامنه روابط دیپلماتیک خود فراتر از مرزهای ائتلاف‌های سنتی است. مادورو دشمن دیگر آمریکا است

لایحه حجاب به تصویب هیأت دولت رسید

امین حسین رحیمی وزیر دادگستری در بخش دوم جلسه شورای عالی قوه قضاییه، با اشاره به روند طی شده برای لایحه پیشنهادی قوه قضاییه در موضوع عفاف و حجاب گفت: لایحه دو فوریتی پیشنهادی قوه قضاییه با موضوع «حمایت از فرهنگ عفاف و حجاب» پس از انجام تغییراتی از سوی دولت، روز چهارشنبه هفته گذشته به تصویب هیأت دولت رسید و یکشنبه ۳۱ اردیبهشت به امضاء رسید و ظرف روزهای آتی به مجلس ارسال خواهد شد.

در لایحه حمایت از فرهنگ عفاف و حجاب که به صورت هوشمند و با استفاده از فناوری‌های نوین اعمال خواهد شد، کشف حجاب سر توسط بانوان، برهنگی بدن و پوشیدن لباس‌های نازک بدن نما جرم انگاری شده و مرتکبین این جرم پس از شناسایی از طریق سامانه‌های هوشمند تا ۳ بار مورد تذکر و جریمه‌های نقدی قرار گرفته و در صورت تکرار جرم برای بار چهارم به مرجع قضائی معرفی خواهند شد.

انباشت حق آبه ایران از رود هیرمند پشت سدهای افغانستان

حقاب هیرمند بار دیگر به چالشی بزرگ میان ایران و افغانستان تبدیل شده است. محدودیت در منابع آبی شرق و جنوب شرق کشور و اهمیت رودخانه هیرمند به عنوان رگ حیات سیستان و بلوچستان موجب گردیده مسئله حق آبه ایران از آب این رودخانه به عنوان یک مسئله مهم سیاسی، اجتماعی و زیست‌محیطی، توجه ویژه‌ای را به خود معطوف نماید.

با اقدامات صورت گرفته از سوی حکومت افغانستان در زمینه سدسازی‌های مختلف در مسیر رودخانه هیرمند و عدم تامین حق آبه ایران از آن، شاهد خشک شدن تدریجی تالاب بین‌المللی هامون در گذر زمان و ایجاد یکی از کانون‌های اصلی وقوع ریزگرد

آینده ایران دومینوی احتمالی

* نویسنده: دکتر مجتبی لشکرلوکی



- قانون گذاری جدید انجام شد برای رانندگی و ایمنی.

- اشتغال فراوان ایجاد شد و درآمد مالیاتی هفتگتی برای دولت.

- خودروها روی تصمیماتی همچون اینکه آمریکاییها کجا و چگونه زندگی، کار و تفریح کنند هم تأثیر گذاشت.

- با هجوم مردم برای خرید خودرو، رقابتی جدید هم آمدند که این صنعت را فعال تر کرد.

- ساختن جاده‌های بیشتر گردش مالی عظیمی ایجاد کرد.

- حومه‌های شهری بیشتر شد، مدارس و مناطق مسکونی شروع به توسعه یافتن به حومه شهرها کردند.

- حتی پژوهشها نشان داد که جرم و جنایت نیز کمتر شد (رفرنس: معماری شکوفایی ترجمه خیرخواهان)

همه این اتفاقات دومینووار، تداوم نوآوری بود که فورد شروع کرد. اثر دومینویی یعنی دنباله‌ای از رخدادهای زنجیره ای که رخداد بعدی می تواند نیرومندتر از رخداد پیشین باشد.

تجویز راهبردی:

یکی از معهود منافذ باز برای توسعه پیش روی ایران، نیلوفران آبی دومینوساز است (نیلوفر آبی در کتاب استراتژی توسعه تشریح شده). نیلوفر آبی گلی است خود رو که در مرداب رشد می کند. سپس نه تنها خودش رشد می کند که زیست بومی که در آن هست را هم تمیز و دگرگون می کند. حتی اگر بمرید دوباره بعد از مدت ها سر برمی آورد. نیلوفرآبی، دومینوی توسعه را استارت می زند. اثرات دومینویی نیلوفران آبی را دست کم نگیریم. دقت کنید که نمی گویم این تنها راه توسعه است و حتما هر نیلوفر آبی به نتیجه می رسد. حتی اگر از هر ۱۰۰۰ نیلوفرآبی یکی به نتیجه برسد باز ارزشمند است.

نوآوری بازارآفرین (خلق بازار جدید از طریق تبدیل غیرمشتربان به مشتری). توسعه در گرو نوآوری بازارآفرین است.

۲ - نوآوری بازارآفرین، بازارهای جدید را می آفریند. اما نه هر بازار جدیدی، بلکه بازارهای جدید در خدمت آن مردمی که برای مصرف آنها هیچ محصولی وجود ندارد یا محصولات موجود برایشان قابل خرید و استفاده نیست.

۳- نوآوری بازارآفرین اثرات دومینویی فوق العاده ای دارد. نه تنها برای شرکت ها ثروت آفرین است که برای کشورها توسعه آفرین است. بازارآفرینی هم برای مشتریان سودمند است (رفاه مصرفی)، هم برای کارمندان (شغل و استقلال مالی)، هم برای کارآفرینان و سرمایه گذاران (ثروت) و هم برای جامعه (اثرات دومینویی). شهروندان که استقلال اقتصادی کسب کنند، آزادیهای سیاسی و افزایش درک اجتماعی هم به دنبال آن می آید.

این اثرات دومینویی را در مثال فورد ببینیم: زمانی در آمریکا کمتر از ۱۷ هزار خودرو وجود داشت که همگی خودروهای سفارشی ساز بودند و نماد تشخص اجتماعی. نه راه آسفالت و نه جایگاه سوخت جدی. کسی هم پولش به خرید خودرو نمی رسید. اما هنری فورد همه اینها را تغییر داد. او مدل تی را رایج کرد مبتنی بر تولید انبوه و کارآمد.

ده اثر دومینویی:

- صنایع گردشگری، هتلداری، غذای آماده، تعمیر خودرو، بیمه خودرو، جایگاه سوخت رونق گرفت.

- تقاضای محصولات صناعی مانند فولاد، روغن، رنگ، شیشه و لاستیک افزایش پیدا کرد.

- برنامه های جدید ساخت و تعمیر خودرو در مدارس فنی شروع شد.

در سال ۱۹۹۲ فقط ۲۷۷ هزار اجاق مایکروویو در چین فروخته شد. میانگین قیمت یک اجاق مایکروویو حدود ۳ هزار یوان بود که از توان مالی یک شهروند معمولی چینی بسیار فراتر بود. بیشتر چینی ها اجاق مایکروویو را کالایی لوکس می دیدند. تولیدکنندگان، چینی ها را غیرمشتربانی می دیدند که حتی به خریدن اجاق مایکروویو فکر هم نمی کنند.

اما بنیانگذار گالانز چیز دیگری دید: او مردمی را می دید که در مجموعه آپارتمانهای کوچک بدون اجاق گاز یا با اجاق گازهایی جاگیر و سنگین زندگی می کردند. بسیاری از آنها از اجاق رومیزی استفاده میکردند که بیشتر اوقات آپارتمانهای تنگ و کوچک آنها را حسابی گرم می کرد. شرکت گالانز تصمیم گرفت روی بازار چین متمرکز شود دقیقاً به همان دلایلی که بسیاری از برندها تصمیم گرفتند این بازار را نادیده بگیرند. او روی تولید اجاق ارزان قیمت کار کرد، به جای آنکه محصول بیافزیند، بازار آفرینی کرد.

او بعدها توانست به درآمدی بالای ۴ میلیارد دلار در سال برسد. جزو ۵۰۰ شرکت برتر خصوصی چین شود. او در سال ۱۹۹۳، فقط ۲۰ کارمند داشت اما بعدها از مرز ۴۰ هزار کارمند هم گذشت. و سهم بازاری ۴۰ درصدی در بازار جهانی دارد و آنقدر رشد کرد که چندی پیش شرکت معروف وپوپول را نیز خرید.

آنچه خواندیم بخشی از کتاب پارادکس پیشرفت است نوشته استاد فقید و مشهور دانشگاه هاروارد کریستنسن. او معتقد است اگر می خواهیم جهان را تغییر دهیم و توسعه پیدا کنیم، باید برویم سراغ نوآوری بازارآفرین برای توضیح بیشتر؛ اندیشه بنیادین او سه آموزه کلیدی دارد:

۱- ما سه گونه نوآوری داریم: نوآوری تداوم بخش (بهبود محصولات و خدمات)، نوآوری کارایی بخش (بهبود فرآیندها) و

حزبی شدن انتخابات کلید خورد

خداحافظی با انتخابات ۳۰- هیچ

عاطفه مرادی، مدیر مرکز مطالعات پارلمانی اندیشکده حکمرانی شریف هم در مورد مزایا و محاسن نظام انتخاباتی تناسبی به «جوان» گفت: «در مسئله انتخابات ما باید دو پیش فرض را در نظر بگیریم؛ نکته اول اینکه هدف کلان و کلی ما از طراحی هر نظام انتخاباتی باید افزایش مشارکت سیاسی شهروندان باشد. هدف دوم با افزایش مشارکت سیاسی شهروندان اعتماد عمومی و در نهایت سرمایه اجتماعی ساختارهای مختلف سیاسی این جمله پارلمان را تقویت کنیم، چرا که پیشبرد اهداف، برنامه و قوانین بدون این سرمایه ممکن و میسر نخواهد بود.»

مرادی سپس با اشاره به نظام انتخاباتی فعلی کشور، بیان داشت: «در حال حاضر ما دچار نظام انتخاباتی ۳۰- هیچ هستیم. به این معنا که با مجلس متعلق به اصولگرایان است یا اصلاح طلبان و ما مجلس ترکیبی نداریم. این وضعیت باعث می شود افراد مستقل، توانمند و فاضل که لیاقت حضور در مجلس را دارند، نتوانند رأی کافی به دست بیاورند.»

تکثر سیاسی با انتخابات تناسبی جان

می گیرد

در انتخابات مجلس یازدهم ما شاهد بودیم که چند جوان توانمند که رأی نسبتاً خوبی هم آوردند به دلیل اینکه در فهرست‌های مطرح نبودند در نهایت حذف شدند. حضور در فهرست‌ها هم ساز و کار مالی و فکری خاص خود را دارد.

مرادی با بیان اینکه مطالعات پارلمانی با بیان اینکه نظام انتخاباتی تناسبی منجر به افزایش مشارکت سیاسی شهروندان مخصوصاً در شهرهای بزرگ می شود، تصریح کرد: «در حال حاضر وقتی از پیش مشخص است که مثلاً در این دوره گفتمان غالب با اصولگرایان است، شهروندانی که علاقه به اصلاح طلبان دارند، انگیزه خود را برای مشارکت در انتخابات از دست می دهند. این امر در حالت معکوس هم صادق است. بنابراین، این وضعیت به تضعیف مشارکت منتهی می شود. اما در نظام تناسبی همه می دانند که رأی آن‌ها در چینش مجلس مؤثر است.»

وی سپس به یک نکته مهم در نظام انتخابات تناسبی اشاره کرد و توضیح داد که «در این نوع چارچوب انتخاباتی مجالس دچار تکثر سیاسی و فکری خواهند بود و همین امر به پویایی فضای سیاسی جامعه و شکل گیری کار جمعی و اقناعی در ساختار بروکراسی کشور کمک خواهد کرد.»

برای حزبی شدن انتخابات است.

تضمین عدالت انتخاباتی با انتخابات تناسبی

محمد صالح جوکار، رئیس کمیسیون امور داخلی و شوراهای مجلس یازدهم در پاسخ به این سؤال «جوان» که نظام انتخاباتی تناسبی چه محاسنی دارد و می تواند چه خلأهایی را پر کند، گفت: «نظام انتخاباتی فعلی کشور حداکثری است. به این صورت که هر فرد یا حزبی که اکثریت مطلق یعنی ۵۰ درصد به علاوه یک را به دست بیاورد، پیروز انتخابات معرفی می شود. این نظام باعث می شود که مثلاً فرد یا حزبی که حتی ۱۰۰ رأی از فرد پیروز کمتر آورده هم به صورت کامل حذف شود و هیچ سهمی در کرسی‌های پارلمان نداشته باشد. این روش با عدالت انتخاباتی هم مغایر بود و کسانی که به حزب یا فردی رأی داده بودند، اما به اکثریت نرسیده بودند تفکر و مطالبات خود را در پارلمان نمی دیدند؛ بنابراین ما در مجلس شورای اسلامی تلاش کردیم در اصلاح قانون انتخابات فکری برای این مسئله داشته باشیم و نظام تناسبی را به صورت آزمایشی برای شهر تهران تصویب کردیم تا مسئله عدالت انتخاباتی را مورد توجه قرار دهیم و هر حزبی در این نظام براساس میزان رأی خود سهم داشته باشد.» نماینده مردم یزد در مجلس شورای اسلامی مسئله هدر رفت منابع صرف شده در انتخابات را هم یکی از خلأهای نظام انتخاباتی حداکثری دانست و توضیح داد: «بالاخره در انتخابات احزاب و گروه‌های سیاسی و افراد منابعی را هزینه می کنند و زمانی هم صرف می کنند که در نظام انتخاباتی بخشی از این منابع هدر می رود.»

انتخابات تناسبی مشارکت را بالا می برد.

جوکار با بیان اینکه: «این امر می تواند انگیزه مشارکت برای گروه‌های مختلف را افزایش دهد افزود چرا که آن‌ها مطمئن هستند که به اندازه میزان رأی خود در مجلس سهم خواهند داشت و انتخابات حالت صفر و یکی و برد و باختی نخواهد داشت و سهم هر تفکر بر اساس بدنه رأی محفوظ خواهد بود.» رئیس کمیسیون امور داخلی و شوراهای مجلس یازدهم ادامه داد: البته این نوع نظام انتخاباتی مختص حوزه‌های انتخابیه‌ای است که بالای چهار نماینده داشته باشند و گرنه در حوزه‌های پایین‌تر از این تعداد باید به همان نظام حداکثری قبلی فعلاً اکتفا کنیم و روش تناسبی در آن‌ها جواب نمی دهد.

با این طرح در صورت تصویب نهایی در شورای نگهبان، احزاب می توانند به میزانی که رأی از مردم گرفته‌اند، در کرسی‌های مجلس سهمیه بگیرند. این در واقع بهترین معنی برای اهمیت یافتن رأی اقلیت و تک تک آرای به صندوق ریخته شده است.

نمایندگان مجلس شورای اسلامی روز گذشته در روند ادامه رسیدگی به موادی از قانون انتخابات مجلس شورای اسلامی با الحاق یک ماده به این طرح در خصوص برگزاری انتخابات تناسبی برای نخستین بار در تهران با ۱۶۱ رأی موافق، ۷۱ رأی مخالف و سه رأی ممتنع از مجموع ۲۴۹ نماینده حاضر در جلسه موافقت کردند.

در مقدمه توجیهی این ماده واحده آمده است: ایرادهای جدی وارده به نظام انتخاباتی اکثریتی یک و یا چند شهرستانی، سال‌ها است که ذهن مجالس مختلف را به خود مشغول کرده است. اقدام مجلس در ادوار مختلف برای استقرار نظام انتخاباتی اکثریتی استانی و صدور مصوبه‌های مختلف و نیز رد این مصوبات توسط شورای نگهبان، نشان دهنده این است که نظام اکثریتی استانی هم، نظام مقبول و مناسبی برای جایگزینی نظام انتخاباتی فعلی نیست. ضمن اینکه انتخاب نظام تناسبی استانی رایج در بسیاری از کشورها نیز به علت وجود حوزه‌های فرعی شهرستانی در کشور ما امکان پذیرش و اجرا ندارد.

اما مختصات انتخابات تناسبی چیست و در صورت تأیید نهایی آن در شورای نگهبان، چه اتفاقی در انتخابات مجلس در حوزه انتخابیه تهران رقم خواهد خورد. در تعریف انتخابات تناسبی تصریح شده است: «در نظام‌های تناسبی، برخلاف نظام‌های اکثریتی که به موجب آن حائزین نصف به علاوه یک، همه کرسی‌ها را به خود اختصاص می دهند، هر حزب یا گروهی به تناسب آرای خود می تواند صاحب کرسی نمایندگی باشد. به این ترتیب نظام تناسبی، بر ارائه فهرست از طرف احزاب مبتنی است و انتخابات تنها در یک مرحله انجام می شود.» از این رو می توان انتظار داشت که یکدست شدن نمایندگان مجلس در حوزه انتخابیه تهران و پیروزی یک جریان سیاسی خاص برای همیشه از میان خواهد رفت و احزاب و گروه‌های سیاسی به میزان رأیی که در انتخابات به دست می آورند، حائز کرسی در پارلمان خواهند شد. به عبارت دیگر در انتخابات تناسبی لیست‌ها به تناسب رأیی که در انتخابات آورده‌اند، در مجلس کرسی خواهند داشت و این مدل در واقع مقدمه‌ای

دوره ورزیدگی خدمتگزاران نظام آغاز شده است

نماینده ولی فقیه در استان فارس و امام جمعه شیراز، در مراسم تودیع و معارفه رئیس دفتر نظارت شورای نگهبان استان فارس گفت: مثل تمامی صحنه‌هایی که ملت ایران در طول تاریخ پیروز شده است، در انتخابات پیش رو نیز با تلاش دستگاه‌های اجرایی و نظارتی شاهد سربلندی ایران قوی خواهیم بود.

آیت الله دژکام با بیان اینکه دوره ورزیدگی خدمتگزاران نظام شروع شده است، گفت: فعالیت سلیقه‌ای کار خوبی نیست و اقدامات ضابطه‌مند متناسب با بیانیه گام دوم انقلاب در دفتر نظارت استان فارس شروع شده که امیدواریم این روند با انتصاب مسئول جدید ادامه داشته باشد. وی با اشاره به اینکه فارس شروع کننده بسیاری از اقدامات بوده است، اظهار کرد: در کنار ادامه فعالیت‌های قانون مند، فعالیت‌های ضابطه‌مند ایجاد شود تا نظام اسلامی در گام دوم انقلاب پیش برود.

نماینده ولی فقیه در استان فارس با بیان اینکه هماهنگی و همراهی در فضای مدیریتی استان به وجود آمده که زمینه حرکت فارس به عنوان پیشران اهداف نظام است، تاکید کرد: این فرصت گران‌بها از سمت مسئولان کشوری حمایت شود تا زمینه لازم برای پیشرفت و پیشران شدن استان فارس در تمامی ابعاد فراهم گردد که انتخابات پیش رو نیز می‌تواند مصداق این جریان ارزشمند باشد.

انعقاد تفاهم نامه همکاری استانداری فارس و انجمن آثار و مفاخر فرهنگی کشور

در جلسه انجمن آثار و مفاخر فرهنگی استان که با حضور رئیس انجمن آثار و مفاخر کشور برگزار شد، تفاهم نامه تحقق اهداف توسعه فرهنگی فارس به امضا رسید.

در این مراسم که با حضور انجمن آثار و مفاخر فرهنگی استان و محمود شالویی رئیس انجمن کشوری این انجمن در دفتر استاندار فارس برگزار شد، استاندار فارس گفت: انجمن آثار و مفاخر فارس مدتی است که کار خود را آغاز کرده و جلسات مختلف و متنوعی را به منظور هدف گذاری و اجرای صحیح برنامه های ویژه مفاخر فرهنگی استان تشکیل داده است. ایمانیه در ادامه بر ضرورت معرفی مفاخر فرهنگی استان به ویژه برای جوانان و نوجوانان تاکید کرد و افزود: به منظور تحقق اهداف توسعه فرهنگی استان در زمینه معرفی و بزرگداشت عالمان و متفکران فارس و همچنین برقراری و گسترش همکاری و هم افزایی، تفاهم‌نامه‌ای بین انجمن آثار و مفاخر فرهنگی کشور با استانداری فارس منعقد شد که در ۱۴ محور با یکدیگر همکاری خواهند کرد.

دکتر ایمانیه در ادامه اظهار داشت: تسریع در روند اجرای گذر عرفان در شیراز، برگزاری بزرگداشت ملاصدرا، مرمت و توسعه مدرسه خان، معرفی مفاخر آرمیده در دارالسلام شیراز، طراحی و نصب سردیس مفاخر از جمله برنامه هایی است که در دستور کار انجمن فرهنگ و مفاخر استان قرار دارد.

هم پیمانی اداره کل بهزیستی و اداره کل راه آهن استان فارس

نشست محمدرضا هوشیار مدیرکل بهزیستی فارس و مهرداد انصاری مدیرکل راه آهن فارس همراه بود با هدف هم پیمانی، گسترش تعاملات و بهبود کیفیت خدمات رسانی به جامعه هدف برگزار شد.

این دیدار که با حضور مدیر کل، معاون توانبخشی و مشاور اجرایی مدیرکل بهزیستی با مدیرکل راه آهن فارس همراه بود با هدف انعقاد تفاهم نامه همکاری فی مابین طرفین در دفتر مدیرکل راه آهن برگزار گردید.

هوشیار در این نشست با اشاره به تعداد بالغ بر ۱۴۰ هزار پرونده افراد دارای معلولیت تحت پوشش بهزیستی فارس به معرفی خدمات معاونت های تخصصی بهزیستی پرداخت و افزود: برای افراد دارای معلولیت موضوعات توانمند سازی و مناسب سازی جز اولویت ها است. وی در ادامه با اشاره به آیین نامه جامع حمایت از حقوق افراد دارای معلولیت در استفاده رایگان از وسایل حمل و نقل درون شهری و حمل و نقل برون شهری بصورت نیم بها، تسریع روند پیگیری این امکان را حاصل این نشست برشمرد و گفت: پشتوانه اصلی ارائه خدمت بهینه به جامعه هدف بهزیستی مدیران متعددی هستند که علاوه بر چارچوب قانونی در قالب مسئولیت اجتماعی نیز شرایط خدمات رسانی به این عزیزان را تسهیل می‌کنند.

مدیرکل بهزیستی فارس برگزاری جلسات مشاوره ای و آموزشی جهت پرسنل راه آهن و خانواده های ایشان در زمینه‌های مختلف اعم از فرزندپروری، کاهش طلاق، آیین مهرورزی و... توسط کارشناسان بهزیستی فارس، استقرار اورژانس ۱۲۳ بهزیستی در فصول و مناسبت های پرتردد مسافری در راه آهن و همچنین اختصاص غرفه های فصلی در راه آهن فارس جهت عرضه و فروش محصولات و صنایع دستی جامعه هدف بهزیستی را از دیگر موارد مطرح شده جهت این تفاهم نامه همکاری عنوان کرد.

تحقق بودجه ۲۰ هزار میلیارد تومانی از طریق جذب سرمایه گذاران

علیرضا اسکندری رئیس کمیسیون اقتصاد و سرمایه‌گذاری شورای اسلامی شهر شیراز با بیان اینکه تحقق بودجه ۲۰ هزار میلیارد تومانی از طریق جذب سرمایه‌گذاران امکان پذیر خواهد شد افزود: سال گذشته در کنار بودجه سنواتی، تکلیف ۱۵ هزار میلیاردی سرمایه‌گذاری را به شهرداری ابلاغ کردیم و محقق شد و امسال تکلیف را تا ۲۰ هزار میلیارد تومان افزایش دادیم و در حال تلاش برای تحقق آن هستیم. وی در رویداد بزرگ "دومین همایش سالانه توسعه سرمایه‌گذاری در شیراز" با رویکرد بین‌المللی گفت: در ابتدای دوره ششم شورای اسلامی شهر، بودجه شهرداری ۶ هزار میلیارد تومان بود و در سال ۱۴۰۱ به ۱۸ هزار میلیارد و امسال به ۲۳ هزار و ۵۰۰ میلیارد تومان رسیده است که نشان از عزم جدی مدیریت شهری در ساختن شهری در خور و شأن شیراز دارد، او با اشاره به عزم جدی مجموعه شورای اسلامی شهر و شهرداری برای تسهیل روند سرمایه‌گذاری افزود: تشکیل کمیته رفع موانع سرمایه‌گذاری در شورا، برگزاری همایش‌ها و نشست‌های آسیب شناسی سرمایه‌گذاری، ایجاد پنجره واحد سرمایه‌گذاری در راستای حذف بروکراسی اداری، تمدید میثاق‌نامه سرمایه‌گذاری تحت عنوان سند راهبردی امیدآفرینی سرمایه‌گذاری و... از جمله گام‌های برداشته شده در ساخت شهر شیراز با رویکرد امیدآفرینی است.

خدمت گذاری بی منت در جهت عدالت و اعتماد سازی

محمد تقی تذروی نایب رئیس شورای اسلامی شهر شیراز با بیان این مطلب که دیدارهای مسئولین با مردم می‌بایست به منظور افزایش میزان بهره‌وری، کارآیی و اثربخشی امور و کنترل و ارزیابی شهر در جهت بهبود و ارائه خدمات به آنان صورت گیرد. وی افزود: خدمت گذاری بی منت و در جهت عدالت و بدست آوردن رضایت مندی و اعتماد مردم در سیستم اداری باید هدف نهایی تکریم باشد. هر مسئولی در کنار سایر وظایف قانونی، می‌بایست تکریم ارباب رجوع را به عنوان یک وظیفه انسانی و دینی مورد توجه قرار دهد. وی با بیان این مطلب که رسیدگی به درخواست‌های منطقی ارباب رجوع در چارچوب قوانین و مقررات یکی از مهمترین اهداف و سیاست‌های دیدارهای چهره به چهره مسئولین با مردم است گفت؛ این دیدارها می‌تواند فاصله میان آنان را کم کرده و حس همدلی و مشارکت حداکثری مردمی در تصمیم‌گیری‌ها را افزایش بخشد. تذروی در ادامه، ارتباط چهره به چهره و دائمی مدیران با مراجعین را یک ضرورت اجتناب ناپذیر و در عین حال وظیفه مدیران انقلابی دانست و افزود، این نشست‌ها می‌تواند مسئولان را در جریان کم و کیف مشکلات و مسائل مردمی قرار دهد و در تصمیمات کلان شهری یاری نماید. بر اساس این گزارش، دیدارهای مردمی و عمومی نایب رئیس شورای اسلامی شهر شیراز با شهروندان روزهای یکشنبه هر هفته از ساعت ۸ الی ۳۰/۹ صبح در محل شورای اسلامی شهر شیراز برگزار می‌شود. شهروندان می‌توانند به منظور بیان کردن درخواست‌های خود در ساعت مقرر با مراجعه حضوری به دفتر نایب رئیس شورا مسائل و مشکلات خود را مطرح نمایند.

استفاده از توان سرمایه‌گذاران بخش خصوصی در حوزه فرهنگ

در جلسه کمیسیون فرهنگی، گردشگری و سومین حرم اهل‌بیت(ع) شیراز به بررسی پروژه‌های عمرانی سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری از طراحی تا اجرای پروژه‌های عمرانی و زمان‌بندی آن‌ها پرداخته شد. رئیس این کمیسیون با توجه به حجم بالای کار و تعدد پروژه‌های عمرانی و گستردگی آن‌ها در سطح حوزه فرهنگ مدیریت شهری تصریح کرد: باید از توان مدیران توانمند جهت پیشبرد امور عمرانی فرهنگی درخور شیراز "شهر فرهنگ و ادب" استفاده شود. وی استفاده از توان سرمایه‌گذاران بخش خصوصی جهت اجرای طرح‌های عمرانی برای پیشرفت شیراز "سومین حرم اهل‌بیت(ع)"، شهر فرهنگ و تمدن کمک شایانی می‌کند.

ریشه‌کنی و پیشگیری بیماری سالک با همکاری شهرداری، دستگاه‌های متولی و فعالین اجتماعی

رئیس کمیته محرومیت‌زدایی شورای اسلامی شهر شیراز از ریشه‌کنی و پیشگیری بیماری سالک با محوریت این کمیته و همکاری شهرداری، دستگاه‌های متولی و فعالین اجتماعی خبر داد و اظهار داشت پیرو بازدید میدانی کمیته محرومیت‌زدایی شورای اسلامی شهر با همراهی تعدادی از نمایندگان دستگاه‌های اجرایی و بهداشتی از بافت تاریخی شیراز، جلسه‌ای به منظور کنترل و پیشگیری از بیماری با رئیس کمیته محرومیت‌زدایی شورای اسلامی شهر، معاون محیط زیست و خدمات شهری شهرداری، شهردار منطقه ۸ و حضور جمعی از نمایندگان دستگاه‌های اجرایی و بهداشتی و فعالین اجتماعی در شهرداری شیراز برگزار شد.

اکنون این نیروی انتظامی از اقتدار بالایی برخوردار است

نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه بوشهر، در جلسه اخلاق کاربردی کارکنان فرماندهی انتظامی استان بوشهر با حضور فرمانده، معاونین، مسئولان، کارکنان و خانواده شهدای فراجا ضمن گرامیداشت حماسه قیام خونین ۱۵ خرداد و تسلیت سالروز ارتحال امام راحل اظهار داشت: ارزش انسان به ارزش الهی و معنوی است و امام خمینی (ره) به جامعه ایران، جان، شخصیت و ارزش داد. وی با بیان اینکه بنیانگذار جمهوری اسلامی تحول شگرف در ایران و جهان ایجاد کرد افزود امام خمینی (ره) تحولی در فکر و اندیشه مردم و جامعه ایجاد کرد که در کل جهان بی‌سابقه و بی‌نظیر بود.

رئیس شورای فرهنگ عمومی استان بوشهر همچنین اظهار داشت امام راحل در جهانی که بین شرق و غرب تقسیم شده بود، انقلابی پایه‌ریزی و جهان را دگرگون و متحول کرد و این واقعاً کار الهی بود.

امام جمعه بوشهر با بیان اینکه امام خمینی (ره) جلوی استعمار و استکبار را گرفت و به ایران شخصیت الهی داد خاطر نشان کرد: با پیروزی انقلاب اسلامی، نیروهای مسلح، شخصیت و ایهت و آگاهی را به دست آوردند. وی با بیان اینکه دشمن به دنبال کم کردن اقتدار نیروی انتظامی در سطح جامعه است گفت: تهاجم دشمن از طریق ابزار رسانه بیگانه به نیروی انتظامی از محبوبیت آنها نمی‌کاهد چراکه اقتدار نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران بسیار بالا و این نیرو از محبوبیت خاصی در جامعه برخوردار است.

آیت الله صفایی بوشهری در ادامه ضمن تأکید بر اینکه، امام راحل به ایران، استقلال و آزادی در پرتو نظام جمهوری اسلامی داد اضافه کرد: در حال حاضر فراجا و دیگر نهادهای امنیتی ایران اسلامی، بالاترین اقتدار دارند.

لزوم تکمیل زنجیره ارزش صنایع دستی

احمد زاده استاندار بوشهر در آستانه برگزاری نمایشگاه دائمی صنایع دستی در مرکز استان بر لزوم تکمیل زنجیره ارزش صنایع دستی در استان تأکید کرد. وی همچنین بر لزوم حمایت موثرتر از صنایع دستی خاطر نشان کرد: مشاغل خانگی و صنایع دستی با وجودی که نیاز به سرمایه‌گذاری کلان ندارند، در ایجاد اشتغال پایدار بسیار موثر هستند. استاندار بوشهر یادآور شد: فرایند توسعه صنایع دستی تسریع می‌شود و مدیریت استان همه نوع حمایت را از تولیدکنندگان صنایع دستی انجام می‌دهد.

مقام عالی دولت در استان بوشهر اضافه کرد: برخی از فعالان و کارگاه‌های صنایع دستی، حدود ۱۵۰ زن سرپرست خانوار را شاغل کرده‌اند که اهمیت این حوزه را می‌رساند. وی از انعقاد تفاهم‌نامه دستگاه‌های اجرایی استان برای حمایت از صنایع دستی خبر داد و گفت: بهزیستی، کمیته امداد، فنی و حرفه‌ای و بیمه روستاییان و میراث فرهنگی و گردشگری استان، تفاهم‌نامه‌ای امضا کردند که حمایت لازم را از صنعتگران در حوزه صنایع دستی با تمام ظرفیت انجام دهند.

گفتنی است در پایان نشست با فعالان صنایع دستی استان بوشهر از ۲۰ هنرمند صنایع دستی این استان که حائز رتبه‌های برتر کشوری و حتی بین‌المللی بودند تجلیل شد.

در افتتاح پروژه رینگ پدافند غیرعامل بوشهر

بزرگراه شهید بیژن گرد به عنوان رینگ پدافند غیرعامل با مدیریت دولت انقلابی و تدبیر مدیران جهادی استان بوشهر با حضور استاندار، فرمانده سپاه امام صادق علیه‌السلام استان بوشهر، فرماندار بوشهر، اعضای شورای شهر و برخی دیگر از مسئولین استانی و مردم شهید پرور افتتاح شد.

در آیین افتتاح بزرگراه شهید بیژن گرد استاندار بوشهر با بیان اینکه طرح‌های مهمی در کشور با توان جوانان ایرانی در حال ساخت و بهره‌برداری است اظهار داشت: قبل از انقلاب اسلامی در ساخت نیروگاه اتمی بوشهر، خارجی‌ها در همه حوزه‌های تخصصی فعال بودند و ایرانی‌ها تنها در حد کارگر معمولی فعالیت می‌کردند. وی با بیان اینکه پس از پیروزی انقلاب اسلامی تحولات عظیم و شگرف در همه عرصه‌های مهم و تخصصی و ساخت طرح‌ها و پروژه‌ها ایجاد شد گفت: اکنون ساخت ۲ نیروگاه اتمی هر کدام با ظرفیت یک‌هزار و ۸۰ مگاوات برق هسته‌ای در بوشهر آغاز شده است.

استاندار بوشهر همچنین اظهار داشت در ساخت این ۲ نیروگاه اتمی مهندسين جوان، پیمانکاران توانمند ایرانی در همه مراحل طراحی و ساخت مشارکت دارند گفت: در این ۲ پروژه حتی یک نفر نیروی خارجی وجود ندارد و تمام مراحل عملیات اجرایی این نیروگاه‌های برق هسته‌ای با توان متخصصان ایرانی انجام می‌شود.

محمدی‌زاده با بیان اینکه این توانمندی‌ها، بزرگ مرد تاریخ حضرت امام راحل و مقام معظم رهبری ایجاد کردند افزود: انقلاب اسلامی تحولات مهم و شگرف در ابعاد گوناگون رقم زد و اکنون ایران اسلامی در همه امور توانمند و مقتدر است.

اراضی الحاقی و زیر ساخت‌های بوشهر نیازمند طرح مطالعاتی است

رئیس شورای شهر بوشهر در نشست مشترک شورا، شهرداری و فرمانداری بوشهر با قدردانی از همکاری و تعامل فرمانداری با مدیریت شهری گفت: تلاش ما این است که در حوزه‌های زیر ساختی، فضای سبز، شهرسازی و سرمایه گذاری بتوانیم به استانداردهای کشوری برسیم. وی در مورد اراضی که به زودی به شهر بوشهر ملحق خواهد شد، اظهار داشت: این اراضی می‌تواند فرصت و ظرفیت خوبی برای توسعه شهر بوشهر ایجاد کند اما باید با مطالعه، پیش بینی اعتبار و ایجاد زیر ساخت‌ها باشد که با مشکلاتی که در شهرک نیایش و اراضی ۵۴۰ هکتاری مواجه هستیم مواجه نشویم. وحید نیک روشن در خصوص عوارض آلاینده‌گی نیز گفت: عوارض آلاینده‌گی حق مسلم شهرهای استان است و چند هزار میلیارد تومان این عوارض پرداخت نشده در حالی که شاهدیم در خوزستان سالیانه ۴ تا ۵ هزار میلیارد تومان عوارض آلاینده‌گی پرداخت می‌شود و این حق شهرهای استان نادیده گرفته شده است. وی اضافه کرد: در صورت پرداخت عوارض حق آلاینده‌گی قطعاً شاهد تحولات چشمگیری در زیر ساخت‌های توسعه شهرهای استان خواهیم بود.

نشست مشترک بررسی مهمترین مسائل و مشکلات مدیریت شهری بوشهر

نشست مشترک اعضای شورا، شهردار و معاونین و شهرداران مناطق با فرماندار بوشهر را دستور بررسی مسائل و مشکلات شهر بوشهر در محل فرمانداری بوشهر برگزار شد. در این نشست پیرامون مهمترین مسائل و مشکلات مدیریت شهری بحث و تبادل نظر شد. اختصاص زمین جهت انتقال صنوف آلاینده به خارج از شهر، برخورد با ساخت و سازهای غیر مجاز، احداث حوزه آرامش و ساماندهی قایق‌های تفریحی، انتقال سایت دفن پسماند به خارج از شهر، احداث دریاچه خلیج فارس در بزرگراه امام علی (ع)، احداث بازارچه عرضه آبزیان و هماهنگی دستگاه‌های خدمات رسان با شورا و شهرداری از مهمترین مسائل مطرح شده در این نشست بود که مقرر شد کارگروهایی جهت پیگیری موارد مطرح شده تشکیل شود.

برخی اقدامات معطل مانده در شهرداری تعیین تکلیف شود

مهرزاد آسایش نایب رئیس شورای شهر بوشهر خواستار تعیین تکلیف برخی اقدامات معطل مانده در شهرداری بوشهر شد. وی با بیان اینکه وضعیت قرارداد و مدیریت زمین‌های چمن مصنوعی محلات، عدم وجود پیمانکار چوب سازمان سیما منظر، تعیین تکلیف کشتی که ۱۰ سال در پارک باسیدون رها شده که قرار بود طی یک سال رستورانی راه اندازی شده و ظرفیت خوبی برای گردشگری ساحلی باشد همچنین مدرسه عواصی در جاده ساحلی که مدت‌هاست تعطیل است و یا فعال شدن سامانه ۱۳۷ از مهمترین مواردی است که در شهرداری معطل مانده و باید این موارد تعیین تکلیف شود. این عضو شورای شهر بوشهر با بیان اینکه یکی از اقدامات خوب در ادوار قبل تا قبل شیوع بیماری کرونا شاهد حضور بدون واسطه شهروندان در یکی از جلسات علنی هفتگی شورا بودیم که درخواست دارم در جهت ارتباط هر چه بهتر شهروندان با اعضای شورا و شهردار این جلسات مردمی دوباره برقرار شود. وی در ادامه افزود انتظاری که از شهرداری دارم این است در کنار اجرای پروژه‌های شاخص به عمق محلات شهر به ویژه محلات کم برخوردار توجه جدی داشته باشد و مسائل و مشکلات این محلات رسیدگی و رفع شود.

ترکیب جدید شورای شهر بوشهر مشخص شد

رئیس شورای اسلامی شهر بوشهر گفت: با استعفای جعفر پور کبگانی عضو این شورا به انگیزه شرکت در انتخابات مجلس شورای اسلامی، پروین خوشبخت به عنوان نفر اول علی‌البدل وارد شورای شهر بوشهر شد. وحید نیک روش روز جمعه ۱۹ خرداد در گفت و گو با ایرنا اظهار کرد: پس از تأیید استعفای پور کبگانی، موضوع پیوستن عضو جدید به ترکیب شورا به فرمانداری اعلام و پیش بینی می‌شود از هفته جدید با ابلاغ فرمانداری بوشهر، نشست‌های شورا مرکز استان با حضور پروین خوشبخت عضو جدید شورای اسلامی شهر بوشهر برگزار شود. وی افزود: با رأی مردم بوشهر ۹ نفر از داوطلبان انتخابات شوراهای اسلامی در انتخابات ۲۸ خرداد ۱۴۰۰ راهی این پارلمان شهری شدند که در سال نخست جعفر پور کبگانی به عنوان رئیس شورای شهر انتخاب شد. گفتنی است اکنون وحید نیک روش، مهرزاد آسایش، عبدالخالق برزگزاده، حمیده هلال بحر، خدیجه گرشاسبی، شهناز پولادی، حیدر رفاهی، ایمان زندی‌نیا، پروین خوشبخت ۹ عضو شورای شهر بوشهر هستند.

انقلاب اسلامی فراتر از مرزها در حال معرفی است

امام جمعه موقت یاسوج در خطبه‌های این هفته از نماز جمعه یاسوج، افزود: گفتمان امام و انقلاب گسترده شده و انقلاب صادر شده است.

حجت الاسلام سیروس حکمتی نیک با بیان اینکه انقلاب اسلامی باید به درستی معرفی و تبیین شود، تصریح کرد: یکی از ویژگی‌های امام خمینی (ره) دور اندیشی و آینده نگری بود. وی با اشاره به اینکه معرفی انقلاب اسلامی یکی از ابتکارات امام خمینی (ره) بود، گفت: اصول امام باید در جامعه تبیین شود.

امام جمعه موقت یاسوج یکی از این اصول را استقلال طلبی دانست و بیان کرد: دشمنان در کمین هستند و به ویژه در فضای مجازی تبلیغات زهر آلودی برای مقابله با اصول انقلاب در جریان است.

حکمتی نیک گفت: امام خمینی (ره) هم به خدا و هم به راهی که انتخاب کرده بود، ایمان داشت. وی در ادامه اظهار داشت در نظام سیاسی پیش از انقلاب کسی جرأت هیچ اقدامی بدون اجازه آمریکا را نداشت، تصریح کرد: آمریکایی‌ها پیش از پیروزی انقلاب برای کشور ما تصمیم می‌گرفتند.

حکمتی نیک عنوان داشت: شخصیت امام بی نظیر و بزرگ بود و با حمایت مردم و نصرت و یاری خدا انقلاب اسلامی را به وجود آورد.

امام جمعه موقت یاسوج به ۱۵ خرداد اشاره کرد و عنوان داشت: خرداد ۴۲ آغاز یک نهضت بود و به روح بلند شهدای انقلاب درود می‌فرستیم.

دستگاه‌ها پشتیبانی لازم برای مهار آتش سوزی جنگل‌ها را انجام دهند

استاندار کهگیلویه و بویراحمد در نشست ستاد مدیریت بحران استان، افزود: طی یک ماه گذشته در مناطق گرمسیری استان شاهد بروز آتش سوزی مراتع و جنگل‌ها بودیم. وی با بیان اینکه تمام دستگاه‌ها موظف به پشتیبانی لازم برای مهار آتش سوزی جنگل‌ها و مراتع هستند، تصریح کرد: تعلل در تأمین خدمات خسارت‌های سنگینی به مراتع و جنگل‌ها وارد می‌کند.

احمد زاده بر آموزش نیروهای مردمی درگیر مناطق دارای آتش سوزی تأکید کرد و ابراز داشت: باید آموزش‌های لازم و جلسات توجیهی برای نیروهای مردمی پیش از شرایط بحرانی ارائه شود.

استاندار با اشاره به توپوگرافی منطقه از نیاز به بالگرد برای مهار آتش سوزی در مناطق مرتفع و سخت گذر خبر داد و گفت: باید پیش بینی لازم در این بخش انجام شود. وی با اشاره به خسارت‌های سیل مونسون به استان، ابراز داشت: بخشی از خسارت وارد شده به شیلات استان بود.

مقام عالی دولت در استان کهگیلویه و بویراحمد اظهار داشت سیل مونسون به عشایر نیز خسارت زیادی وارد کرد که باید برای عدم تکرار آن چاره اندیشی شود. وی بر تحقق طرح‌های مطالعاتی با محوریت پیشگیری از خسارات بحران‌ها، تأکید کرد و گفت: اگر در تابستان امسال خسارت سال گذشته تکرار شود، ناشی از بی توجهی دستگاه‌ها است.

سفر پزشکان متخصص به مناطق محروم کهگیلویه و بویراحمد

معاون توسعه و منابع استانداری کهگیلویه و بویراحمد گفت: گروه تخصصی جراحی ابن سینا برای ارائه خدمات تخصصی به بیماران مناطق محروم به کهگیلویه و بویراحمد سفر می‌کنند.

مرادعلی پیوند در نشست هماهنگی طرح جامع بهداشت و درمان مهر علوی، افزود: گروه پزشکی تخصصی ۵۵ نفری از یکم تا سوم شهریور ماه به مدت سه روز در مناطق محروم استان مشغول به ارائه خدمت خواهند بود. وی با بیان اینکه هدف از استقرار گروه جهادی جراحان ابن سینا، ارائه خدمات به بیماران و اقشار آسیب پذیر و تحت پوشش نهادهای حمایتی کمیته امداد امام خمینی (ره) و بهزیستی است، گفت: گروه‌های جهادی خدمات جراحی به بیماران نیازمند، ناهنجاری مادرزادی، جراحی چشم، دندانپزشکی، ناهنجاری فک و صورت، جراحی پلاستیک و ترمیمی، خدمات تخصصی بی هوشی و پرستاری و مددکاری را به صورت رایگان ارائه می‌دهند.

پیوند تصریح کرد: گروه تخصصی جراحی ابن سینا همانند گروه‌های جهادی دیگر در بین مردم حاضر می‌شوند و برای سلامت مردم و محرومیت زدایی از چهره شهر و روستاها خدمات درمانی تخصصی را ارائه می‌دهند.

وی افزود: این پزشکان جهادگر طی سال‌های اخیر چندین مرحله به این استان سفر کرده‌اند.

موضع گیری غیر شفاف عامل حاشیه های شورای شهر یاسوج

با نظر اجمالی به جلسات شورای اسلامی شهر و مباحث شورا در خواهیم یافت که مسائل قومی و طایفه ای و فامیلی بر این نهاد مردمی و پارلمان شهری سایه افکنده است.

این روزها علاوه بر برخی از نارضايتی ها که در سطح شهر یاسوج به دلیل عملکردهای ضعیف در خدمات رسانی از فضای سبز گرفته تا آسفالت معابر و چاله چوله های که مردم را آزار می دهد تا پارک های محله ای زشت و نازیبا و ژولیده و جدول ها و جوی های شکسته و رنگ پریده تا بلوارهای بدون جدول و دهها و صدها مشکل بزرگ و کوچک دیگر اما در آن سوی دیگر میدان جنگ و جدال برای بقا و یا عزل شهردار، مردم و شهر یاسوج را در حالت برزخ قرار داده است و معلوم نیست که سرنوشت این شهر به کجا خواهد انجامید. اما در این میان به جلسات شورای اسلامی شهر که نظری بیندازیم و از نزدیک مباحث شورا را دنبال کنیم در خواهیم یافت که مسائل قومی و طایفه ای و فامیلی بر این نهاد مردمی و پارلمان شهری سایه افکنده است.

به بعضی حرکات و رفتارهای غیر شفاف و به قول برخی ها حرکات زیگراگی که نیمه نگاهی داشته باشیم در خواهیم یافت که چنین رفتاری باعث شده تا هم شهردار و هم شورا نتوانند به وظایف خود به درستی عمل کنند. شاید بهترین و واقعی ترین کلام در آخرین نشست شورای شهر یاسوج از سوی بهنام عباس نژاد منتخب اول شورای شهر بود که خطاب به رئیس جلسه گفت: چرا با جانبداری و عمل نکردن به قانون موجب شده ایم تا هم ما و هم شهردار از ریل کار و تلاش برای خدمت به مردم خارج شویم این وضعیت نه به نفع شورا و نه شهردار و نه به نفع مردم است.

اما سخن اصلی اینکه در نشست های اخیر شورا آن چنان که معلوم است مواضع مبهم و غیر شفاف و دو پهلوئی برخی از اعضای شورا بوده که به دنبال دو سر چوب هستند و هر دو طرف قضیه را سردرگم کرده اند و به عبارتی موجب بازی با هر دو طرف شده اند. عضو یا اعضای که نمی خواهند اولاً وجهه خود را در بین عموم مردم یاسوج از دست دهند و ژست مخالفت با شهردار را می گیرند و از سوی دیگر بنا به عرق قومی و طایفه ای که دارند در یک بازی شوری موجب ایجاد حاشیه و سرگردانی در شورای شهر شده اند.

اعضایی که یا باید موافقت خود را برای ماندن شهردار شفاف اعلام کرده تا شهردار با خاطری جمع و بدون دغدغه فعالیت خود را انجام دهد یا همراه موافقان استیضاح باشند و به میثاق نامه ای که بسته پایبندی نشان دهند.

تغییر معادلات در شورای شهر یاسوج

جلسات شورای اسلامی شهر یاسوج در هفته های اخیر جلساتی پرتنش و پر التهاب بوده و با شکل گرفتن سه ضلع در شورا این التهاب روز به روز بیشتر می شود.

به گزارش خبرگزاری فارس از یاسوج؛ این روزها در محافل مختلف موضوع ابقا یا عزل شهردار یاسوج بیش از هر موضوع دیگری بر سر زبان هاست و تقریباً چشم مردم به تصمیم شورای اسلامی شهر دوخته شده تا معلوم شود آیا نستهن مقدم به کار خود ادامه خواهد داد یا که با تصمیمی دیگر از سوی شورا روبرو شده و فرد دیگری جایگزین او می شود.

جلسات شورای اسلامی شهر یاسوج در هفته های اخیر جلساتی پرتنش و پر التهاب بوده و با شکل گرفتن سه ضلع در شورا این التهاب روز به روز بیشتر می شود.

از یک سو موافقین ماندن شهردار و از سوی دیگر ۴ عضو مخالف نستهن مقدم و همچنین ضلع دیگری که هنوز معلوم نیست چه موضعی در قبال شهردار خواهد داشت.

اما شنیده ها حاکی از آن است که برای ابقای شهردار یاسوج، پست معاونت عمرانی شهرداری به یکی از نزدیکان یک عضو شورا پیشنهاد داده شده که این عضو شورا موافقت خود را با عزل شهردار مستکوت بگذارد هر چند که این عضو شورا میثاق نامه ای را امضا کرده است.

شنیده های فارس حاکی از آن است که فرد پیشنهاد شده اکنون خود به عنوان شهردار انجام وظیفه می کند که در صورت صحت این موضوع باید شاهد پیچیده تر شدن معادلات شورای اسلامی شهر یاسوج باشیم و در این صورت با تغییر معادلات قطعاً همچنان اختلاف در شورای شهر یاسوج ادامه خواهد داشت که البته در مرداد ماه امسال با انتخابات درون شورایی و تغییر و تحولات در هیئت رئیسه قطعاً شاهد معادلات دیگری خواهیم بود. با این تفاسیر و در صورت صحت چنین موضوعاتی در شورا و شهرداری، می بایست فکری به حال این موضوع کرد تا پست های تخصصی شهرداری با آرای اعضای شورا در اختیار افراد خاص گذاشته نشود. قطع به یقین یکی از دلایل انسداد در شهر یاسوج و مشکلات ریز و درشت امروزی که مردم شهر در کوچه و خیابان و در هر نقطه ای از شهر آن را فریاد می زنند به چنین رویکردهایی برمی گردد که در صورت صحت، برای یک شهر مرکز استان رویکردی فوق العاده خطرناک و مشکل آفرین است.

آمار بیکاری در هرمزگان نگران کننده است

حجت الاسلام محمد عبادی زاده امام جمعه بندرعباس با بیان اینکه با حرکت لاک پشتی نمی توان مشکل بیکاری فرزندان هرمزگان را حل کرد افزود با شرایط فعلی آمار بیکاری در هرمزگان نگران کننده است. وی در خطبه های نماز جمعه بندرعباس اظهار داشت: براساس نگاه خوش بینانه به وضعیت اشتغال این استان، سهم اشتغال هرمزگانی ها در صنایع از ۳۰ درصد تجاوز نمی کند و البته این سهم بدون در نظر گرفتن نوع و چگونگی شغل است. وضعیت بیکاری و اشتغال هرمزگان در سال گذشته تا سطحی در این استان کاهش یافت اما بر اساس آخرین آمارهای رسمی مجدد بیکاری افزایش یافته است.

امام جمعه بندرعباس عنوان کرد: این استان حداقل دارای ۳۰ تا ۴۰ هزار فرد بیکار است البته آمارهای دستگاه های دولتی می گوید تعداد بیکاران حدود ۱۰ تا ۲۰ هزار نفر است البته این آمار برای کسانی است که به اداره های دولتی مراجعه کرده اند.

حجت الاسلام عبادی زاده اظهار داشت: بسیاری از بیکاران این استان به اداره های دولتی مراجعه نکرده اند و آیا با حرکت لاک پشتی می توان مشکل بیکاری فرزندان هرمزگان را حل کرد؟ وی همچنین افزود: سهم اشتغال هر حوزه مانند صنایع دستی، کشاورزی، صنایع مادر و بزرگ، شبلیات، خدمات باید مشخص شود تا بدانیم ظرف مدت ۲ سال آینده در حوزه اشتغال چه تعداد شغل در هر بخش باید ایجاد شود، چنانچه بدون برنامه حرکت کنیم این ایستایی و توقف را همیشه خواهیم داشت.

هرمزگان رتبه ۴ تولید شغل کشور را کسب کرد

رویه آمارگیری مرکز آمار در حوزه بیکاری نیازمند اصلاح است / به دنبال تک رقمی کردن نرخ بیکاری در سطح استان هرمزگان هستیم.

استاندار هرمزگان در جلسه کارگروه اشتغال گفت: هرمزگان رتبه ۴ تولید شغل کشور را کسب کرد.

کارگروه اشتغال استان که به ریاست مهندس مهدی دوستی استاندار هرمزگان باحضور دکتر کریمی بیرانوند معاون توسعه، کارآفرینی و اشتغال وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی تشکیل شد.

وی به تولید شغل در استان تاکید کرد و همچنین اظهار داشت هرمزگان مطابق آمارهای کشوری رتبه چهارم تولید شغل را به خود اختصاص داده است. استاندار هرمزگان در ادامه گفت: با توجه به اینکه بیکاری در این استان عمق زیادی دارد تلاش مضاعفی برای حل این معضل استان نیاز است.

مهندس دوستی: یکی دیگر از عواملی که سبب شده آمار بیکاری استان به شکل واقعی بیان نشود نحوه آمارگیری دانست و افزود در این پروسه متاسفانه از منازل سازمانی و مشاغل نظامی آمارگیری نشده و از ۲۳ محله مورد نظر، ۱۹ محله نیز جزو محلات کمتر برخوردار بوده اند، مجموع این اقدامات موجب وارد آمدن ضربه به آمار اصلی استان است.

استاندار هرمزگان با اشاره به آمارهایی مختلف بیکاری در فصول مختلف سال گفت: نحوه آمارگیری مطلوب نیست و توقع می رود در آمارگیری ها مسائل استانی نیز لحاظ شود.

وی با تاکید بر لزوم توجه ویژه به کیفیت زیست کارکنان و کارگران تصریح کرد: برای احساس شدن افزایش اشتغال باید توجه ویژه به مشاغل بومی داشت که آمار اشتغال در همین استان بنشینند.

هرمزگان جزء استان های برتر در زمینه تنوع صنایع دستی است

مدیرکل میراث فرهنگی و گردشگری هرمزگان با اظهار اینکه: این استان به لحاظ کمیت صنایع دستی جزء ۲ استان برتر و به لحاظ کیفیت در چند رشته جزء استان های برتر کشور است. وی در آئین تجلیل از صنعتگران صنایع دستی هرمزگان افزود: ۴۰۰ رشته صنایع دستی در جهان وجود دارد که ۲۹۰ رشته از آنها در ایران است، هرمزگان هم در کشور چنین شرایطی دارد.

محمد محسنی ادامه داد: صنایع دستی نیاز به تکمیل زنجیره دارد، اینکه صنعتگر در بشارگرد، گاوبندی، لیردف و مناطق مختلف محصول تولید کرده و به انتشار مشتری باشد صحیح نیست.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان اضافه کرد: باید از تهیه و تولید مواد اولیه تا ایجاد نشان تجاری و عرضه محصولات صنایع دستی به بازارهای داخلی و خارجی فکر شود.

محسنی با طرح این پرسش که چرا محصولات های تولیدی صنایع دستی هرمزگان تجاری نشده است و چرا فعالان بازار این صنایع گله مند هستند، گفت: من به عنوان مدیرکلی که ۶ ماه است مسؤولیت اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی را بر عهده دارم در بخشی از این مشکل ها مقصرم. وی در پایان با اشاره به اینکه: علت این گلایه مندی این است که ارکان و زنجیره خدمات دهی به این صنعتگران ضعیف است تاکید کرد تناسبی در حوزه خدمات دهی وجود ندارد.

استعفای رئیس شورای شهر بندرعباس

در بخشی از متن استعفا جراره آمده است: پس از ده سال خدمت در شورای شهر بندرعباس و اعتمادی که شهروندان به بنده داشته‌اند پیرو درخواست‌های مکرر ولی نعمت‌انمان و لطفی که به این کمترین دارند اینک از سمت خود استعفا می‌دهم و از همکاران و همراهی آنها در ادوار مختلف کمال تشکر را دارم.

اعضای شورای شهر، با شش رای موافق با استعفا جراره موافقت کردند.

جراره در توضیح استعفا خود ضمن تشکر از همراهی و همکاری اعضای شورا و هیئت رئیسه شورا گفت: از اعتمادی که مردم شهر بندرعباس به بنده داشتند تشکر می‌کنم. قطعاً خدمتی که من کردم در حد توانم بوده و در شان و جایگاه مردم نبوده است. از همه عزیزان طلب حلالیت دارم، آرزو دارم همه تلاش کنیم شهر زیبایی داشته باشیم، این انتظاری است که مردم شهر ما دارند. گفتنی است، مقرر شد هرچه سریعتر جلسه فوق العاده برای انتخاب ریاست جدید شورای شهر بندرعباس برگزار شود. گفتنی است اسماعیل بواشه با اکثریت آرای اعضای شورای شهر بندرعباس؛ رئیس شورای اسلامی شهر بندرعباس شد. شورای اسلامی شهر بندرعباس در هشتاد و دومین جلسه رسمی شورای شهر بندرعباس با دستور انتخاب ریاست شورای شهر برگزار شد که با اکثریت آرای اعضا، اسماعیل بواشه رئیس شورای شهر بندرعباس شد.

اسماعیل بواشه و عیسی عباسی برای ریاست شورا کاندیدا شدند که بواشه با ۶ رای رئیس شد. همچنین عیسی عباسی ۴ رای موافق را بدست آورد.

تغییرات مدیریتی در شهرداری بندرعباس به نفع شهروندان باشد

نایب رئیس شورای اسلامی شهر بندرعباس اظهار داشت تغییرات مدیریتی در شهرداری بندرعباس به نفع شهروندان باشد نایب رئیس شورای اسلامی شهر بندرعباس با اشاره به تغییرات در حوزه مدیریتی در شهرداری بندرعباس، گفت: هدف از تغییر باید به منظور بهبود و ارتقا کیفیت در سطح خدمات رسانی مناسب و مطلوب و به موقع به شهروندان بندرعباس و به نفع آنان باشد.

حسن‌سالاری در هشتاد و دومین جلسه رسمی شورای اسلامی شهر بندرعباس، ضمن تبریک به مناسبت دهه کرامت، عنوان کرد: میلاد باسعادت هشتمین اختر تابناک امامت و ولایت، حضرت علی ابن موسی الرضا (ع) و چه نعمتی بالاتر از این که سرزمین ایران اسلامی مفتخر به میزبانی آن امام رئوف و غریب است و زیباتر آنکه مردمی که همواره دوستدار اهل بیت و حافظ ارزش‌ها و آرمان‌های اسلام بوده و هستند، همچون پروانه‌ای عاشق گرد این شمع فروزان می‌چرخند و سپاس وافر و ارادت بی‌کران خود را نسبت به این فرزند خورشید به منصفه ظهور می‌گذارند. وی ضمن تسلیت پیشاپیش به مناسبت سالگرد ارتحال بنیانگذار کبیر انقلاب اسلامی حضرت امام خمینی (ره) و قیام خونین ۱۵ خرداد بر ملت شریف و متعهد ایران اسلامی، اظهار کرد: چهاردهم خرداد ماه یادآور نام و یاد رهبر فرزانه و معمار کبیر انقلاب اسلامی ایران حضرت امام خمینی (ره) و قیام ۱۵ خرداد به عنوان نقطه عطفی در تاریخ مبارزات ملت شریف ایران علیه ظلم و استبداد شناخته شده است.

مدافع حقوق مردم باشیم و منافع مردم را در هر حالت تحمیل کنیم

مصیب نظری رسماً بعنوان عضو جدید شورای شهر بندرعباس قسم یاد کرد.

مصیب نظری ضمن قرائت سوگندنامه در هشتاد و سومین جلسه رسمی شورای این شهر و ضمن تقدیر و تشکر از اعتماد مردم شریف بندرعباس، عنوان کرد: امید است با استعانت از خداوند متعال در راه پر پیچ و خم شورای شهر مرا یاری نماید که بتوانیم مدافع حقوق مردم باشیم و منافع مردم را در هر حالت تحمیل کنیم.

عضو جدید شورای اسلامی شهر بندرعباس اظهار داشت: استفاده از توان کارشناسی نیروهای صاحب نظر در شهر، روند پیشرفت و توسعه بندرعباس را تسهیل می‌کند/مدافع حقوق مردم باشیم و منافع مردم را در هر حالت تحمیل کنیم.

وی با بیان این سوال که ما برای چه گرد هم آمده ایم، افزود: انتظار مردم از ما چیست؟ ما گرد هم جمع شده ایم که مردم از اقدامات ما احساسات خوبی داشته باشند زندگی در شهر بندرعباس، همانطور که بهترین قضاوت کنندگان برای عملکرد مسوولین به خصوص شورای شهر، مردم هستند، ما برای مردم عضو شورای شهر شدیم و برای مردم نیز باید تصمیم بگیریم. نظری ادامه داد: انتظار مردم از شورای شهر بندرعباس بینش و منش عدالت خواهانه‌ای است، پویایی، سخت کوشی، اشراف نسبت به مشکلات در محیطی دوستانه همراه با احترام متقابل شورایی که هدف نهایی آن کمک و پیشرفت همه جانبه شهر و رضایتمندی شهروندان می‌باشد.

نقش خانواده

در بهینه سازی مصرف و بهره وری بهتر

* گردآورنده: لیلا امامی

بعمل آمده به علت اینکه نیمی از جمعیت جامعه را زنان تشکیل می دهند و زنان امروز جایگاه و وضعیت متفاوتی نسبت به گذشته بدست آورده اند و باعث بروز نقش‌هایی شده اند که هویت زنان از همین نقشها متأثر می شود. تقویت این بخش از جامعه ما، نیازمند بازنگری نقش و مشارکت زنان در سایه ارزشهای حقیقی مسلم است؛ پیشرفت جامعه در گروی پایین آوردن هزینه ها و بالا بردن تولید است و در این خصوص زنان نقش بسیار مؤثری در پایین آوردن هزینه های خانواده دارند.

راهکارهایی جهت مصرف صحیح در حوزه آموزش خانوادگی

۱- فرهنگ سازی در بین زنان: فرهنگ عبارت است از مجموعه ای از نمادها، نهادها و روش ها در یک جامعه که تعیین و تنظیم کننده رفتار انسانهای آن جامعه می باشد. البته این نمادها ممکن است ناملموس باشند مانند تلقیات، باورها، ارزش ها و غیره. از آنجا که فرهنگ در ابتدا از طریق خانواده مخصوصاً مادر به کودک منتقل می گردد و مادر در نهادینه کردن این ارزشها و ترویج روحیه همبستگی، وفاق، مشارکت و احساس مسئولیت اجتماعی به عنوان تلقیات و باورهای ارزشی تاثیر بسیار بسزای او در خور توجه دارد لذا با برگزاری دوره‌های عمومی برای مادران و زنان توسط نهادهای عمومی در زمینه مدیریت مصرف انرژی می تواند تاثیر بسزایی در رشد و توسعه اقتصادی کشور داشته باشد.

۲- ارتقای سطح آگاهی زنان در زمینه مصرف صحیح: در درجه اول ابزار زنان آگاهی و خود باوری آنهاست. زنان باید به نقش آموزش دهنده خود در مورد درست مصرف کردن و در نتیجه کاهش ضایعات واقف باشند و بچه ها را از کودکی در خانه طوری تربیت کنند که افراد مصرف گرا نباشند و این در صورتی ممکن است که زن در زندگی روزمره الگوی صحیحی از مصرف داشته باشد. برای مثال دانستن میزان کالری مورد نیاز بدن در سنین مختلف کمک به خرید مواد به اندازه نیاز می شود

آموزش ببینند؛ چرا که این امر منجر به صرفه جویی در جامعه و خانواده می شود. هر اندازه دانش، آگاهی و حساسیت زنان بیشتر شود و درک اقتصادی بیشتری در این زمینه بیابند، نسبت به طریقه مصرف حساس می شوند. نتایجی که زنان توانمند از حساسیت، نظارت و توجه خود می گیرند شامل صرفه جویی در استفاده از هزینه، انرژی، زمان، نیروی انسانی، افزایش امنیت و ایمنی، کیفیت، سهولت در کار، کاهش استرس و درک خستگی، افزایش سطح فرهنگی و درک اجتماعی خانواده و دستیابی به تربیت صحیح آنها خواهد بود.

زنان به لحاظ اینکه بیشترین هزینه‌ها را در خانواده مدیریت می کنند، نقش مؤثری در خرید لوازم خانه و اصلاح الگوهای مصرفی دارند. زنان باید با الگوسازی برای خود و فرزندان‌شان از ترویج اسراف جلوگیری کنند؛ چرا که اگر اسراف به صورت یک امر عادی تلقی شود خسارت زیادی به سرمایه های ملی در آینده ای نزدیک خواهد زد. اصلاح الگوی مصرف به ویژه در خانواده ها نیازمند زمانی طولانی است؛ چرا که در این زمینه نیازمند فرهنگ سازی در همه ابعاد است، گرچه فرهنگ سازی در اصلاح الگوی مصرف یک شبه و با برنامه ریزی کوتاه مدت جواب نمی دهد و باید در این زمینه اهداف بلند مدت مدنظر کارشناسان و مسئولان قرار گیرد.

چالش های زیادی در حال حاضر در اقتصاد کشور ما وجود دارد. امروزه در تمام جوامع صحبت از مصرف بی رویه انرژی و نگرانیهای ناشی از کمبود آن مطرح است، با توجه به اینکه بیشتر فعالیتهای اقتصادی بانوان در بخش خانواده است، بنابراین زنان می توانند با اتحاد و همبستگی در بین اعضاء خانواده نسبت به شناخت عادت های اشتباه و حذف باورهای غلط اقدام نمایند و زمینه اصلاح و ارتقاء فرهنگی افراد، همکاری، اتحاد، همبستگی و صمیمیت را فراهم آورند.

زنان می توانند نقش تعیین کننده و کنترل کننده بر ساختار خانواده و اجتماع داشته باشند و با بررسی های

خانواده یک نهاد اجتماعی و رکن اصلی جامعه است و قلب تپنده خانواده، زنان هستند که بیشترین نقش را در تربیت افراد هر جامعه بازی میکنند. طبیعی است که با توجه به نقش انسانها در توسعه و رکن اصلی آن که بحث تعلیم و تربیت و جایگاه خانواده است. نقش زنان پر رنگ تر و مشخص تر می شود. بسیاری از عادات و رفتارها چون در سنین کودکی و در کانون خانواده و توسط مادران آموزش داده می شوند، در انسان به صورت پایدار و دائم باقی می ماند و تغییر آن بسیار دشوار است. حال چنانچه آموزش های مادران صحیح بوده باشند، نتایج مثبت آن در طول زندگی پدیدار می شود و بالعکس چنانچه آموزشهای مادران نادرست بوده باشند پیامدهای منفی آن علاوه بر اینکه زندگی فردی را تحت تأثیر قرار میدهد، زندگی اجتماعی را نیز با چالش مواجه می کند.

تشخیص جایگاه زن در مدیریت مصرف خانواده، فراتر از آن است که بتوان با عدد و رقم سنجیده شود؛ زیرا بسیاری از تلاش های زنان در ابعاد مختلف قابل احتساب با ارقام ریاضی و کمی نیست و نیاز به مفاهیمی جدید در تحلیل دارد. زن به عنوان مدیر اقتصادی خانواده در خرید و نحوه مصرف نقش مهمی به عهده دارد. زنان با کسب آگاهی های لازم در مورد نحوه مصرف قادر خواهند بود که هزینه های یک جامعه را کنترل نمایند و باعث ارتقاء سطح مدیریت بهره وری ملی شوند. که این امر از طریق بهینه سازی مصرف در خانواده حاصل می شود.

قسمت عمده مصرف، در خانواده‌هاست و ما در زندگی روزمره شاهد مصرف بی رویه مواد غذایی، بهداشت، پوشاک و انرژی بخصوص آب و برق هستیم و این نکته که این هزینه ها تا چه اندازه ضروری و حیاتی بوده و آثار آنها بر تعادل مالی خانواده به چه میزان است کمک بسیاری به مدیریت بهینه هزینه های خانواده خواهد کرد. چون زنان در اقتصاد خانواده بسیار مؤثرتر از مردان عمل می کنند پس نقش بیشتری در اصلاح الگوی مصرف دارند. لذا زنان باید در رابطه با نحوه درست مصرف کردن توجه شوند و

یکدیگر می‌تواند به نحو احسن عمل نماید به طوری که نان خشک، کاغذ، شیشه، پلاستیک و ... را از هم جدا کرده و برای استفاده مجدد برای بازیافت فرستاده شود. امروزه در کشورهای مختلف جهان بازیافت زباله بسیار معمول است و به علت اهمیتی که مواد اولیه در فعالیت‌های صنایع دارند و نیز محدودیت منابع و افزایش قیمت مواد اولیه مواد خام و سرانجام به دلایل ملاحظات زیست محیطی، سی درصد اجزای ترکیبی زباله نظیر کاغذ، مقوا، شیشه، پلاستیک، فلزات از طریق بازیافت مورد استفاده مجدد قرار می‌گیرند و بار دیگر به عنوان مواد اولیه به کارخانه‌ها تحویل داده می‌شوند. هفتاد درصد مابقی اجزای ترکیبی زباله نیز توسط کرم خاکی با نام علمی ایزینیا فتیدا به کود آلی بیولوژی ورمی کمپوست تبدیل و کودش به افزایش محصولات آنهم از نوع ارگانیک می‌انجامد و خود کرم هم در توسعه صنایع داروسازی، صنایع غذایی، صنایع آرایشی و بهداشتی استفاده می‌شود.

۹- مصرف صحیح آب: همه ما از کودکی با این جمله که «آب مایه حیات است» آشنا هستیم و از سوی دیگر هم به خوبی میدانیم که کشورمان جزء کشورهای کم آب دنیا محسوب می‌شود، با این همه، اسراف و زیاده روی برخی در استفاده از این موهبت الهی موجب شگفتی است. آنچه که مادران باید از کودکی به فرزندان خود بیاموزند، مصرف صحیح آب است. بازگذاشتن شیر آب هنگام شستن دست و رو و یا هنگام مسواک زدن، استفاده از آب آشامیدنی جهت شست و شوی اتومبیل، حمام‌های طولانی مدت و در بسیاری از موارد غیر ضروری و ... همگی مثال‌هایی از عادات نادرست ما ایرانیان در مصرف آب است.

۱۰- اطلاع رسانی از طریق رسانه‌ها: زنان با کسب اطلاعات از طریق تحصیل، رسانه‌های عمومی، اطلاع رسانی سازمان‌های خدماتی و آموزش‌های اجتماعی و تلفیق آنها با دقت، درایت و خلاقیت خویش در رابطه با موضوعات مختلف می‌توانند مهارت کافی برای هدایت خانواده را به دست آورند.

توضیح و توجیه محبت آمیز به افراد خانواده آنها را به رعایت نظم، نظافت و استفاده بهینه و درست از وسایل و منابع تشویق کنند.

۵- نظارت زنان به نحوه مصرف خانواده: آنچه باید گفت این است که اصلاح روش‌های مورد استفاده در انجام امور، علاوه بر موارد یاد شده، نیاز به مدیریت جدی و کنترل قانونمندی هم دارد تا با نظارت بر عملکرد افراد، اجرای روش‌های اصلاحی را با ساختار اصلی آن تطبیق دهد. زنان و مادران با توجه به اینکه حضور پررنگ تری در خانه دارند، بیشتر می‌توانند بر مسائل صرفه جویی هر چند کوچک نظارت کنند؛ برای مثال بعضی از مادران بیشتر از تعداد خانواده برای شام یا نهار غذا آماده می‌کنند و بعد باقی مانده غذا را دور می‌ریزند در صورتی که با طبخ غذا به مقدار لازم می‌توانند از اسراف جلوگیری کنند. به عنوان مثال: طبق آمار، کشور ما از جمله کشورهای است که بیشترین میزان دورریز نان را به خود اختصاص داده است. زنان خانواده‌ها می‌توانند با بررسی میزان نان مورد نیاز خود سعی در تهیه نان تازه بکنند و با مدیریت نحوه مصرف صحیح میزان اسراف در این زمینه را تا حد قابل ملاحظه‌ای پایین بیاورند.

۶- استفاده از اجناس تولیدی بادوام: اگر محصولات تولیدی بادوام تر باشند و زنان در برنامه ریزی روزمره از محصولات بادوام تر استفاده کنند، مدت استفاده از آنها طولانی تر خواهد شد.

۷- کاهش استفاده از کالاهای یک بار مصرف: در سال ۵۹۹۱ در اتریش، خانواده‌های داوطلب با تغییر الگوی مصرف و کاهش استفاده از کالاهای یکبار مصرف موفق شدند زباله‌های تولیدی خود را تا حدود ۵۹ درصد نسبت به خانواده‌های معمولی که وارد مطالعه نشده بودند، کاهش دهند و این کاهش پس از یک سال به ۸۴ درصد رسید.

۸- کاهش حجم زباله از طریق بازیافت و استفاده مجدد: زن به عنوان مدیرخانه در تفکیک زباله از

- ارتقاء آگاهی‌های عمومی زنان در مورد انرژی‌های اولیه و راهنمایی و هدایت آنها در جهت مصرف منطقی و به موقع انرژی

- بهبود فرهنگ استفاده از وسایل و تجهیزات دانش فنی مصرف کننده انرژی و رعایت اصول بهره برداری صحیح و نگهداری و تعمیرات پیشگیرانه وسایل مصرف کننده انرژی

- آگاهی آنان از روش‌های صرفه جویی انرژی در جهت کاهش تلفات آن. سطح آگاهی آنان در زمینه مصرف صحیح انرژی بالا خواهد رفت.

۳- ترویج اعتقادات دینی: به عقیده بسیاری از صاحب‌نظران با توجه به نقش عمده فرهنگ و اعتقادات دینی در آموزش پذیری جامعه، راهکار نهایی پایان دادن به بهره برداری بی حد و حصر انسان از منابع طبیعی و ایجاد روحیه مسئولیت پذیری مشترک جهت حفاظت محیط زیست، احیاء فرهنگ‌های اصیل ملل و رویکرد به تعالیم دینی و بهره گیری از رهنمودهای ادیان الهی است و مادران با بهره گیری از رهنمودهای گرانبهای قرآن این کتاب انسان ساز که اسراف کاران را برادران شیاطین می‌داند می‌توانند از کودکی به فرزندان خود درست مصرف کردن را بیاموزند و با تعلیم هنجارهای رفتاری و اصلاح سبک زندگی و نهادینه کردن ارزش منابع انرژی برای فرزندان خود و نشان دادن اسراف به عنوان رفتاری کوتاه فکرانه و غیرعقلانی نقش بسزایی در اصلاح الگوی مصرف داشته باشند.

۴- تغییر و اصلاح رفتار مصرف توسط زنان: برای اینکه تغییرات و اصلاح روش‌ها در سطح عمومی خانواده فراگیر شود، ارایه راهکارهای جدید و اصلاح روش‌ها، نیازمند اتحاد گروهی و همبستگی افراد خانواده است که در این میان مادر، نخستین فردی است که به سهولت می‌تواند اتحاد و همبستگی را در بین اعضای خانواده به وجود آورد و نسبت به شناخت عادات اشتباه و حذف باورهای غلط اقدام کند. مادران و زنان خانواده به دلیل برخورداری از عواطف و روحیه زنانه می‌توانند با

سبز پوشان بی ادعا

* نویسنده: لیلا امامی



به عنوان عضوی از محافظان طبیعت به گوش دنیا برسانند.

روز محیط بان در جهان به مناسبت سالگرد تاسیس فدراسیون بین‌المللی محیط بانان (International Ranger Federation - IRF) ۳۱ جولای نامگذاری شده است.

در کشور عزیزمان مسئولین با تلاش‌های فراوان برای نامگذاری یک روز به عنوان روز ملی محیط بان توانستند روز ولادت امام هشتم؛ ضامن آهو، را بعنوان روز ملی محیط بان اختصاص دهند.

روز سبز پوشان بی ادعا، فرشته‌های حافظ جانساران و گیاهان بی‌دفاع این سرزمین، روز بی‌ادعترین و مظلوم‌ترین وظیفه شناسان این خاک غریب است. محیط بانان از فرشتگانی هستند که یارو یاور مخلوقات خداوند در مقابل ظلم و تعدی برخی انسان‌های کوردل هستند و از این امانت گرانبهای خدادادی همه روزه و با دستان خالی، صیانت و پاسداری کنند. این افراد که تمام هم و غمشان را برای محیط زیست گذاشتند هر ساله در روز ولادت ضامن آهو گرد هم می‌آیند و جشن می‌گیرند و عهد می‌کنند تا در مقابل دشمنان طبیعت بایستند. میلاد با سعادت حضرت امام رضا (ع) و روز محیط بان بهانه‌ای است تا از تلاشها و رشادت‌های آنان یاری دوباره کنیم.

به امید روزی که دیگر مردم تنها محیط‌بانان شهید و زخمی را نشانند و با حساسیت و اهمیت این شغل پرسخاوت آشنا شوند و محیط‌بانان عزیزمان دیگر با دستان خالی مقابل گلوله شکارچیان سینه سپر نکنند.

های ملی زمین را عقب برانند. اوست که در جنگل‌ها و در دل کوهها و بیابان‌ها حافظ بی‌مانندی است و ذهن هوشیار و قدم‌های چابکش در دل شکارچیان حیات وحش و غارتگران طبیعت وحشت می‌اندازد.

گاهی در ارتفاعات سر به فلک کشیده و در جنگلهای بلوط احدی جز او حضور ندارد و فقط چشم‌های تیز بین اوست که هر جنبنده‌ای را زیر نظر می‌گیرد و با دوربین چشمی تا دور دستها تعقیبش می‌کند و از حریم بی‌دفاع طبیعت پاسداری می‌کند.

اوست مایه آرامش آهو و مرال و پرندگان مهاجر، اوست که دلش در هوای طبیعت پر می‌کشد و سر از جان شناخته به دفاع از آن بر می‌خیزد. اوست حافظ مرزهای طبیعت، حریم خلقت خداوند. حرم زندگی اوست.

جای پای محیط بان آزاده و سرافراز روی برفها بی‌انتهاست در سفیدی و کنار گل‌های رودخانه و شن و دره‌های عمیق در بند که حضورش را پلنگها و بزها حس می‌کنند و در دریا مسافر امواج است و در دشتها حضورش را خط لاستیک موتورس بر خاک را متوجه دیگران می‌کند.

اما در کنار همه اینها نمی‌توان از وضعیت تلخ حقوقی و معیشتی، ساعات کاری زیاد، نبود تجهیزات مناسب و دوری از خانه و خانواده و ... چشم پوشی کرد. این در صورتی است که روز به روز به تعداد دوستداران تصنعی طبیعت افزوده می‌شود و حال آنکه تخریب، شکار و نابسامانی روندی صعودی در پیش گرفته است.

محیط بانان بی‌ادعا نیاز به روز ملی محیط بان داشتند تا صدای خودشان را

منابع طبیعی و محیط زیست امانت‌هایی گرانبهایی هستند که خداوند متعال به انسان‌ها ارزانی داشته است و این امانت‌های گرانبها به جهت دور ماندن از آسیب و تجاوزات نابخردانه و جاهلانه بعضی از نابخردان نیازمند حفاظت جدی است. به همین دلیل وظیفه سنگینی بر دوش کسانی خواهد بود که در این شغل مشغول به کار می‌شوند.

طبق آیین نامه اجرائی قانون حفاظت و بهسازی محیط زیست، محیط بان به کسی می‌گویند که مسئولیت اجرای قوانین و مقررات شکار، صید، حفاظت و بهسازی محیط زیست را در حوزه استحفاظی خود بر عهده دارد.

یک محیط بان باید برای حفاظت از حیات وحش، اکوسیستم، جلوگیری از آلودگی‌های محیط زیستی، ممانعت از تجاوز به مناطق تحت کنترل سازمان و منابع طبیعی در حوزه استحفاظی خود اقدام نماید.

مهمترین عامل نابودی محیط زیست و تنوع گیاهی و جانوری را می‌توان شکار بی‌رویه انسان و آلودگی‌های محیط زیستی دانست که یک محیط بان باید بتواند آن‌ها را رصد کرده، گزارش دهد و در جهت رفع این اتفاقات اقدام نماید. شاید حتی مجبور شود که فرد خاطی را دستگیر نماید. به همین خاطر یک محیط بان باید نسبت به محیط اطرافش بسیار حساس تر از باقی مردم در مقابل تخریب‌ها باشد.

قصه تلخ تخریب منابع زیستی و جانوری کشورمان هر روز در ابعاد وسیع ادامه دارد و این محیط بانان هستند که با گذشتن از جان خود در بیابانها، جنگلها، مراتع، کوهها، آفتاب تند و سرمای استخوان سوز، جان خود را به کف گرفته تا متجاوزان به ثروت

تلفات تنوع زیستی بیش از حد تصور

از آنها را در معرض خطر انقراض طبقه‌بندی می‌کند.

این محقق ایتالیایی ابراز داشت: آنچه که پژوهش ما نشان می‌دهد این نیست که آیا در حال حاضر گونه‌ها "در معرض خطر" طبقه‌بندی می‌شوند یا خیر، بلکه این است که آیا میزان جمعیت آنها به سرعت و به تدریج کاهش می‌یابد یا خیر."

روند نزولی جمعیت در گذر زمان زمینه‌ساز انقراض گونه زیستی است.

بر اساس این ارزیابی، ۳۳ درصد از گونه‌هایی که در حال حاضر در فهرست قرمز IUCN تحت عنوان "تهدید نشده" طبقه بندی می‌شوند، در واقع رو به انقراض هستند.

این گزارش نشان می‌دهد که گونه‌های پستانداران، پرندگان و حشرات همگی شاهد کاهش جمعیت هستند، درحالی‌که دوزیستان در مجموع به شدت آسیب دیده‌اند و با تهدیدات متعددی از جمله بیماری‌ها و تغییرات آب و هوایی مواجه هستند.

اما برای ماهی‌ها و خزندگان وضعیت بهتر است چرا که به نظر می‌رسد گونه‌های بیشتری از آنها دارای جمعیت پایدار بوده و رو به کاهش نیستند.

مجله «بیولوژی‌کال ریویوز» Biological Reviews منتشر شد، آنها دریافتند که ۴۸ درصد از این گونه‌ها از نظر میزان جمعیت، رو به کاهش هستند و کمتر از سه درصد جمعیت آنها افزایش داشته است. دانیل پینچیرا-دونوسو یکی از محققان این پژوهش و از دانشکده علوم زیستی در دانشگاه کوئینز بلفاست ایرلند، گفت که یافته‌های آنها یک "هشدار جدی" است. او به سئان‌ان گفت: مطالعات دیگر که با بررسی تعداد بسیار کمتری از گونه‌ها انجام شده، نشان داده‌اند که تداوم «بحران انقراض»، جدی‌تر از چیزی است که عموماً تصور می‌شود. یافته‌های ما تاییدی آشکار در مقیاس جهانی است.

او افزود که این مطالعه "تصویر واضح تری" از میزان نابودی تنوع زیستی در جهان ارائه می‌دهد.

پینچیرا-دونوسو گفت، به مدت چند دهه، بحران انقراض تحت عنوان «دسته‌های حفاظتی» طبقه‌بندی شده؛ عنوانی که اتحادیه بین‌المللی حفاظت از طبیعت IUCN، کمیته سازمان ملل متحد، به هر گونه زیستی اختصاص می‌دهد.

بر اساس این روش، فهرست قرمز اتحادیه بین‌المللی حفاظت از طبیعت (IUCN) از گونه‌های در معرض خطر، حدود ۲۸ درصد

ترجمه اختصاصی ایانا از سئان‌ان: یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که تلفات گونه‌های حیات وحش در جهان "به‌طور قابل توجهی نگران‌کننده‌تر" از آنچه تصور می‌شد است و تقریباً نیمی از گونه‌های سیاره زمین به سرعت جمعیتشان رو به کاهش است.

به گزارش ایانا به نقل از شبکه خبری سئان‌ان، انسان‌ها تاکنون تعداد زیادی از گونه‌ها را از بین برده و بسیاری از آنها را به سمت لبه پرتگاه سوق داده‌اند. برخی از دانشمندان می‌گویند ما وارد دوره "ششمین انقراض جمعی" می‌شویم که این بار ناشی از فعالیت‌های انسانی است.

عامل اصلی، تخریب مناظر وحشی برای ایجاد مزارع، شهرک‌ها، شهرها و جاده‌ها است اما تغییرات آب‌وهوایی نیز عامل مهمی در کاهش گونه‌ها است و پیش‌بینی می‌شود که با گرم شدن جهان تأثیر به تدریج بدتری خواهد داشت.

گردآورندگان این پژوهش بیش از ۷۰ هزار گونه در سراسر جهان از جمله پستانداران، پرندگان، خزندگان، دوزیستان، ماهی‌ها و حشرات را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند تا مشخص کنند که آیا جمعیت آنها در طول زمان افزایشی، کاهش یا ثابت است. بر اساس این مطالعه که روز دوشنبه در

بی برقی برای ۶۷۵ میلیون نفر در جهان

پیشرفت‌هایی در برخی موارد از جمله افزایش نرخ استفاده از انرژی‌های تجدیدپذیر در بخش برق حاصل شده است، اما این برای تحقق اهداف سازمان ملل کافی نیست.

بر اساس داده‌های آژانس بین‌المللی انرژی‌های تجدیدپذیر (IRENA)، این گزارش نشان می‌دهد که جریان‌های مالی عمومی بین‌المللی برای انرژی پاک در کشورهای با درآمد کم و متوسط از زمان آغاز شیوع کووید-۱۹ کاهش یافته است.

گزارش منتشر شده حاکی از آن است که انتظارات کنونی از محروم بودن ۱.۹ میلیارد نفر از روش‌های پخت پاک و ۶۶۰ میلیون نفر از برق در سال ۲۰۳۰ بدون اتخاذ تدابیر جدید برای این مشکلات، صحبت می‌کند.

به نوبه خود، سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد، سالانه ۳.۲ میلیون نفر به دلیل بیماری‌های ناشی از استفاده از سوخت‌ها و فناوری‌های آلاینده جان خود را از دست می‌دهند.

۲۰۳۰ اتخاذ شد، نخواهد بود. «فاتح بی‌رول»، مدیر اجرایی آژانس بین‌المللی انرژی در این بیانیه مشترک گفت: در حالی که انتقال به انرژی پاک سریع‌تر از آن چیزی که بسیاری تصور می‌کنند در حال پیشرفت است، کار زیادی برای ارائه دسترسی پایدار، ایمن و مقرون‌به‌صرفه به خدمات انرژی مدرن برای میلیاردها نفر از مردم محروم باقی مانده است.

وی افزود: اگرچه تعداد افرادی که طی یک دهه گذشته بدون برق زندگی می‌کنند، تقریباً به نصف کاهش یافته است، اما ۶۷۵ میلیون نفر در سال ۲۰۲۱ همچنان بدون برق بودند که حدود ۸۰ درصد از آنها در جنوب صحرائی آفریقا زندگی می‌کنند، جایی که محرومیت از برق مشابه آنچه در سال ۲۰۱۰ بود، باقی مانده است.

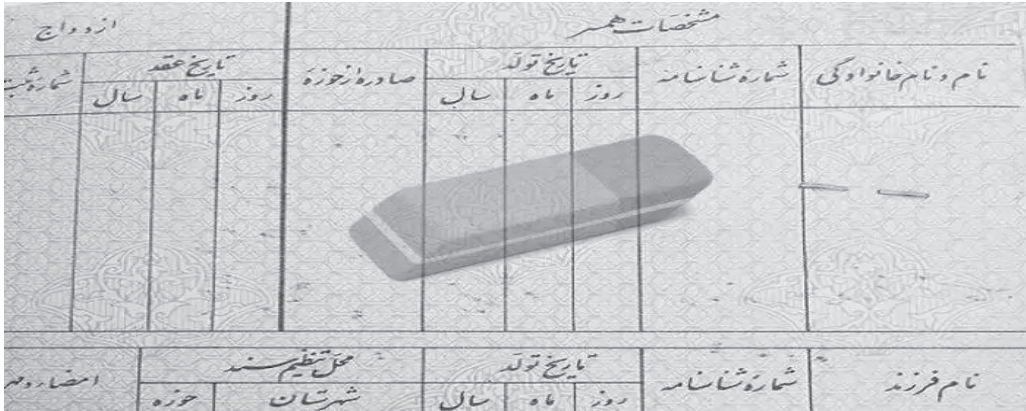
بر اساس گزارش منتشر شده،

گزارش چند سازمان بین‌المللی حاکی است که ۶۷۵ میلیون نفر در سراسر جهان بدون برق زندگی می‌کنند. به گزارش گروه اقتصاد بین‌الملل خبرگزاری فارس به نقل از المیادین، «گوانگشی چن»، معاون رئیس بانک جهانی روز سه شنبه در بیانیه‌ای گفت که جهان با کاهش سرعت جهانی تأمین برق مواجه است.

بر اساس گزارشی که توسط چندین سازمان از جمله سازمان بهداشت جهانی و بانک جهانی منتشر شده است، ۶۷۵ میلیون نفر در جهان بدون برق زندگی می‌کنند که اکثریت قریب به اتفاق آنها در جنوب صحرائی آفریقا هستند.

بر اساس اظهارات این مقام بانک جهانی، جهان قادر به دستیابی به هدف توسعه پایدار که توسط کشورهای عضو سازمان ملل در سال ۲۰۱۵ برای تضمین انرژی پاک و مقرون به صرفه برای همه تا سال

حذف نام همسر از شناسنامه



حذف نام همسر از شناسنامه می‌تواند دغدغه کسانی باشد که به هر دلیل از همسر خود جدا شده‌اند یا همسر آنها فوت کرده است. اما برای حذف اسم همسر یا شوهر سابق از شناسنامه افراد می‌بایست شرایط و محدودرات قانونی فراهم شود تا این کار قابل اجرا باشد. خیلی از افراد دوست ندارند اسم همسر سابق آنها بعد از طلاق یا مرگ در شناسنامه آنها باقی بماند لذا ترجیح می‌دهند برای آغاز یک زندگی جدید این اسم را از شناسنامه خود حذف نمایند.

حذف اسم همسر سابق از شناسنامه افراد در صورتی قابل اجرا است که فرد پس از طلاق یا مرگ همسر اقدام به ازدواج و ثبت اسم همسر جدید در شناسنامه خود کند یا به زبان ساده همسر جدید از آگاهی لازم نسبت به گذشته همسر خود برخوردار باشد و به دلایل بی‌اطلاعی و ناآگاهی مورد ظلم و اجحاف قرار نگیرد.

قانون جدید حذف نام همسر از شناسنامه

در گذشته هیچ یک از زوجین نمی‌توانست پس از طلاق یا فوت همسر نام او را از شناسنامه خود خارج نماید. اما قانون جدید حذف نام همسر از شناسنامه بر این امر تاکید دارد که زن یا مرد می‌توانند با داشتن شرایط قانونی اقدام به حذف نام همسر از شناسنامه خود نمایند. لازم به ذکر است که قانونگذار فرایند

و شرایط خارج کردن اسم همسر از شناسنامه را به صورت مبسوط در قانون ۳۳ ثبت احوال (ماده ۳۳ قانون ثبت احوال: کل وقایع ازدواج و طلاق یا وفات زوج یا زوجه و رجوع و بذل مدت و فسخ نکاح باید در دفاتر ثبت کل وقایع ثبت شود ولی در شناسنامه به شرح زیر انعکاس خواهد یافت. در المثالی شناسنامه زن یا مرد آخرین نکاح و طلاق یا بذل مدت و در صورت تعدد زوجات آن تعداد ازدواج که به قوت خود باقی است منعکس خواهد شد. (ازدواج و طلاق غیرمدخوله در المثالی شناسنامه درج نخواهد شد) آورده است. بر اساس قانون ۳۳ ثبت احوال در شرایطی زن یا مرد می‌تواند نام همسر را از شناسنامه خود خارج کند که از همسر خود طلاق گرفته باشد یا همسرش فوت کرده باشد. باید به این نکته توجه داشت که فوت کردن همسر یا طلاق گرفتن از او به تنهایی برای خارج کردن اسم همسر از شناسنامه کافی نیست و حذف نام همسر از شناسنامه در صورت ازدواج مجدد فرد میسر می‌شود.

یعنی فرد مورد نظر اگر پس از طلاق همسر یا فوت او اقدام به ازدواج مجدد نماید و نام همسر جدید در ذیل نام همسر طلاق گرفته یا فوت شده در شناسنامه وی درج شود می‌تواند با در دست داشتن مدارک مورد نیاز برای حذف نام همسر سابق از شناسنامه خود به ادارات ثبت

احوال مراجعه کند.

حذف نام همسر از شناسنامه دختر باکره

حذف نام همسر از شناسنامه دختر باکره در صورتی امکان پذیر است که زن بدون داشتن رابطه ای زناشویی از همسر خود جدا شده باشد.

زنی که بدون رابطه جنسی از همسر خود طلاق گرفته باشد می‌تواند با در دست داشتن نامه یا گواهی پزشکی قانونی جهت تغییر و تعویض شناسنامه به ادارات ثبت احوال یا دفتر پیشخوان دولت مراجعه کرده و نسبت به حذف اسم همسر سابق خود از شناسنامه اقدام کند.

حذف نام همسر در دوران عقد

حذف نام همسر در دوران عقد در صورتی امکان پذیر است که رای طلاق دادگاه خانواده مبنی عدم رابطه جنسی طرفین موجود باشد. برای انجام این کار طرفین می‌توانند از شعبه صادر کننده رای طلاق تقاضای گواهی مربوطه را جهت ارائه به ثبت احوال نمایند.

به بیان دیگر اگر رابطه ای زناشویی در دوران عقد بدون وجود رابطه جنسی پایان یافته باشد و این امر به وسیله دادگاه مربوطه و گواهی پزشکی قانونی تایید شود طرفین می‌توانند با در دست داشتن گواهی لازم به مراکز ثبت احوال مراجعه کرده و نسبت به حذف نام همسر سابق از شناسنامه خود اقدام کنند.

فعال هستند.

همچنین هزینه های کارهای اداری ممکن است با توجه به شرایط متفاوت باشد. لذا بدون در نظر گرفتن شرایط نمی توان یک رقم مشخص را به عنوان هزینه حذف نام همسر از شناسنامه در نظر گرفت و آن را ملاک قرار داد.

هرچند ممکن است سپردن روند حذف نام همسر از شناسنامه به وکلا با تجربه ای که در این زمینه فعالیت می کنند هزینه های بیشتری را برای فرد متقاضی در پی داشته باشد.

اما این امکان را به فرد متقاضی می دهد که از رفت و آمد متوالی، اتلاف وقت و بروکراسی اداری خلاص شود و پس از سپردن مدارک به وکیل مورد نظر در زمان مناسب شناسنامه جدید خود را دریافت کند.

سخن پایانی

حذف نام همسر از شناسنامه زمانی ممکن است مورد توجه افراد مختلف قرار گیرد که یکی از زوجین فوت نماید یا رابطه زناشویی آن ها به طلاق ختم شود در این شرایط ممکن است طرفین برای آغاز زندگی جدید تمایل داشته باشند نام همسر سابق خود را از شناسنامه حذف نمایند.

قانون جدید، حذف نام همسر از شناسنامه پس از طلاق یا فوت همسر را پذیرفته است و در صورت فراهم بودن مدارک این کار امکان پذیر می باشد. به بیان دیگر اگر کسی پس از فوت همسر یا طلاق گرفتن ازدواج مجدد نماید می تواند با ارائه مدارک مورد نیاز نام همسر سابق را از شناسنامه خود حذف کند.

حذف نام همسر از شناسنامه دختر باکره در صورتی امکان پذیر است که نامه یا گواهی تایید باکره بودن دختر از پزشکی قانونی دریافت شده و به تایید شعبه صادر کننده حکم طلاق برسد. حذف نام فرزندان از شناسنامه پدر و مادر حتی در صورت ازدواج مجدد آنها به هیچ عنوان امکان پذیر نیست.

عدم رابطه جنسی طرفین به مراکز ثبت احوال برای تعویض شناسنامه و حذف نام همسر سابق ارائه شود.

- اگر زن و شوهر پس از زندگی مشترک و داشتن رابطه جنسی از یکدیگر جدا شوند؛ برای خارج کردن نام همسر از شناسنامه خود باید مدارکی مانند سند طلاق همسر سابق، اوراق هویتی فردی مثل کارت ملی و شناسنامه و همچنین مدارک ثبت ازدواج جدید را به مرکز ثبت احوال محل زندگی برای حذف نام همسر از شناسنامه ارائه دهند.

- اگر یکی از زوجین فوت کرده باشد و طرف مقابل بخواهد نام همسر فوت شده را از شناسنامه خود خارج کند؛ باید مدارکی مثل گواهی فوت همسر سابق، سند ازدواج مجدد و مدارک هویتی مثل کارت ملی و شناسنامه را به مراکز ثبت احوال برای تعویض شناسنامه تحویل نماید تا پس از طی شدن روال اداری و قانونی شناسنامه جدید برای فرد متقاضی صادر شود.

آیا در شناسنامه المثنی ازدواج قبلی ثبت می شود؟

ازدواج و طلاق غیر مدخوله در المثنای شناسنامه درج نخواهد شد. همانطور که مستحضرید فقط زن و شوهرانی که بین ایشان نزدیکی واقع نشده باشد پس از طلاق می توانند در شناسنامه المثنی نام همسر قبلی و ازدواج و طلاق مربوط به آن را از بین ببرند.

هزینه حذف نام همسر از شناسنامه

هزینه حذف نام همسر از شناسنامه ممکن است با توجه به شرایط متفاوت باشد. به بیان دیگر اگر کسی بخواهد شخصاً و بدون گرفتن وکیل نام همسر سابق خود را از شناسنامه حذف کند ممکن است هزینه انجام این کار متفاوت با زمانی باشد که فرد برای حذف نام همسر سابق خود از شناسنامه به وکلایی مراجعه می کند که در این زمینه به صورت تخصصی

حذف نام همسر از شناسنامه در صورت داشتن فرزند

داشتن فرزند نمی تواند پس از مرگ همسر یا طلاق مانع از خارج کردن نام همسر از شناسنامه شود. به بیان دیگر اگر زن و مرد دارای فرزند مشترک باشند و به دلایل مختلف طلاق گرفته باشند یا یکی از آنها فوت کرده باشد. طرف مقابل می تواند پس از ازدواج مجدد و درج نام همسر جدید در شناسنامه اقدام به خارج کردن نام همسر سابق خود از شناسنامه کند و بر اساس قوانین جاری هیچ منعی برای این کار وجود ندارد.

منتهی باید به این نکته توجه داشت که اسم پدر و مادر در شناسنامه فرزندان و متقابلاً اسم فرزندان در شناسنامه پدر و مادر باقی می ماند و حتی در صورت خارج کردن اسم همسر از شناسنامه قانون اجازه حذف اسم فرزند از شناسنامه پدر و مادر را به هیچکس نمی دهد و پس از حذف نام همسر از شناسنامه کماکان اسم فرزندان در شناسنامه طرفین باقی می ماند.

مدارک لازم برای حذف نام همسر از شناسنامه

مدارک لازم برای حذف نام همسر از شناسنامه با توجه به شرایط طرفین ممکن است متفاوت باشد. به بیان دیگر شرایط و مدارک لازم برای حذف نام همسر از شناسنامه از زمانی که زن بدون رابطه جنسی با شوهر اقدام به طلاق و جدایی کرده باشد تا زمانی که زن باکره نباشد و یا همسرش فوت شده باشد ممکن است متفاوت باشد.

- اگر زن و مرد بدون داشتن رابطه جنسی از یکدیگر جدا شده باشند؛ برای خارج کردن نام همسر از شناسنامه می بایست مدارکی مثل گواهی بکارت از پزشکی قانونی، سند طلاق، حکم طلاق، مدارک و اوراق هویتی مثل کارت ملی، شناسنامه و برگه معرفی نامه از دادگاه مبنی بر

هزینه ایجاد شغل در سال ۱۴۰۲

مجلس منجر شد. با اینحال دولت گوشش به این حرفها بدهکار نیست و می‌گوید امسال حتی بیشتر از یک میلیون شغل ایجاد می‌کنیم. بررسی‌ها نشان می‌دهد از سال ۹۸ این رقم جهش نامتوازن داشته و نشان می‌دهد هزینه ایجاد هر شغل ۱۰ برابر شده است.

هزینه ایجاد شغل چند برابر شده است در عین حال، نمای کلی اقتصاد ایران از تورم گرفته تا گرانی اجاره و خرید مسکن حکایت از این دارد که هزینه ایجاد شغل به شدت بالا رفته است. حالا باید منتظر ماند و دید بودجه‌ای که دولتمردان از آن دم می‌زنند، امسال برای ایجاد مشاغل جدید و احیای کسب و کارهای آسیب‌دیده خواهد شد یا تنها روی کاغذ چشم‌نوازی خواهد کرد.

قطعی اینترنت آسیب ۶۰ درصدی برای آنها به دنبال داشته است. با شروع قطعی و فیلترینگ اینترنت هم، دبیر انجمن کسب و کارهای اینترنتی پیش‌بینی کرده بود که اگر وضع به همین منوال ادامه پیدا کند، ۳۰۰ هزار کسب و کار خرد و خانگی آسیب می‌بیند. اگر فرض کنیم به طور میانگین سه نفر هر کدام از این کسب و کارها را می‌گردانند، با فیلترینگ گسترده تا ۹۰۰ هزار نفر بیکار می‌شوند.

با این وجود دولت تنها به بیان آمار از میزان آسیب و نابودی مشاغل اکتفا می‌کند و بر آنچه که دستاور خود می‌نامد مانور می‌دهد؛ ایجاد یک میلیون شغل.

پیشتر مجلس هم نسبت به پرداخت نشدن سهم اشتغال در بودجه اعتراض کرد؛ اعتراضی که به احضار دولت به

در حالی که همگان انتظار داشتند بعد از مه‌ار کرونا، مشاغل حیات دوباره‌ای بگیرند اینبار بلای دیگری به جان آنها افتاد؛ قطعی و فیلترینگ اینترنت. قربانیان آن هم کم نبودند، هر چند آمارهایی که سخن گفته‌اند متفاوتند؛ از ۳۰۰ هزار تا ۸۰۰ هزار شغل. اما برخی نمایندگان مجلس هم آنگونه که تعدادی از رسانه‌ها می‌گویند و معروض داشتند، از نابودی هفت میلیون شغل اینترنتی خبر داده‌اند.

با وجود اینکه قطعی اینترنت مرگ هزاران شغل را به دنبال داشته، دولت می‌گوید امسال هم قصد دارد یک میلیون شغل ایجاد کند. اما هزینه ایجاد شغل چقدر است و دولت برای این کار چقدر بودجه کنار گذاشته است؟

تازه‌ترین آمارها نشان می‌دهند که حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد کسب و کارهای کوچک وارد فضای مجازی شده‌اند، اما

رسیدن خط فقر به ۳۰ میلیون تومان

همجوار سوق پیدا کرده و به همین علت ممکن است در آینده نه چندان دور شاهد مسائل اجتماعی و سیاسی متعدد باشیم.»

وی ادامه داد: «حتی با ۱۰۰ میلیارد دلار منابع ارزی که به گفته بانک مرکزی در کشورهای دیگر داریم نیز نمی‌توان برای کشور کار مهمی انجام داد، چون آنقدر هزینه‌های دولت سرسام آور بالا رفته که این مبالغ شاید برای چند ماه کافی باشد، اما برای طرح‌های بلندمدت کافی نیست.»

باقری بنایی در پایان خاطرنشان کرد: «هر چه سریعتر به عنوان یک مسئله اضطراری باید به دنبال راهکاری برای حل این مشکلات باشیم، در غیر این صورت شاهد تورم وحشتناک به ویژه برای قشر متوسط خواهیم بود؛ راهکارهایی مثل جذب سرمایه‌گذاران خارجی و مولدسازی سرمایه‌های داخلی می‌تواند برای برطرف کردن مشکلات ایران مناسب باشد.»

رابطه با اثرات آزادسازی دلارهای بلوکه‌شده ایران بیان داشت: «آزادسازی دلارهای بلوکه‌شده عملاً اتفاق نخواهد افتاد و دلاری به ایران ارسال نخواهد شد؛ احتمالاً به ازای دلارهایی که در عراق، افغانستان، پاکستان، کره جنوبی و... داریم به ایران کالاهای اساسی مثل دارو خواهند داد.»

وی در ادامه افزود: «از طرفی این مبالغ حتی اگر به صورت آزاد هم در اختیار ایران قرار داده شود آنقدر جزئی است که برای اقتصاد ایران نقش مسکن هم نخواهد داشت.»

عضو کمیسیون اقتصادی مجلس در مورد اینکه خط فقر در تهران به ۳۰ میلیون تومان رسیده اظهار داشت: «باتوجه به تورمی که در یکی دو سال اخیر شکل گرفته به نظر می‌رسد که در تهران خط فقر ۳۰ میلیون تومان باشد. با توجه به شرایط مسکن، اجاره، معیشت و تورم مشاهده می‌کنیم که قشر متوسط جامعه عملاً به سمت حاشیه‌نشینی در تهران و یا شهرهای

افزایش بیش از حد تورم در پایتخت باعث شده تا بسیاری از خانواده‌ها برای تامین کالاهای اساسی خود دچار مشکل شوند. خط فقر در تهران به ۳۰ میلیون تومان رسیده است.

مرکز پژوهش‌های مجلس درباره افزایش نرخ خط فقر اعلام کرده است که طی یک دهه از ۱۹ درصدی به بیش از ۳۰ درصد افزایش یافته است و عضو کمیسیون اقتصادی مجلس شورای اسلامی هم امروز میزان خط فقر در تهران را ۳۰ میلیون تومان عنوان کرد. متاسفانه نزدیک به ۲۰ میلیون نفر در کشور در شرایط مساعدی نیستند و حدود ۳ میلیون خانواده دچار فقر مطلق هستند.

طبق اعلام عضو کمیسیون اقتصادی مجلس شورای اسلامی با توجه به نرخ تورم و وضعیت معیشتی مردم هم‌اکنون خط فقر در تهران به ۳۰ میلیون تومان رسیده است.

«محمد باقری بنایی»، عضو کمیسیون اقتصادی مجلس شورای اسلامی در

کاهش قیمت ارز به نفع خودرو و مسکن

منظر که چه میزان بدون تحمیل فشار مصنوعی به عرضه و تقاضای واقعی ارز اجرا خواهد شد، محل بحث بین کارشناسان است.

عقبگرد قیمت در بازارهای سکه، مسکن و خودرو

با توجه به موارد فوق، هم اینک کارنامه قیمتی دارایی‌هایی نظیر سکه، مسکن و خودرو، ثبات یا افت نسبی نسبت به ماه‌های اخیر را نشان می‌دهد.

اما در زمینه مسکن اگر چه شاهد این هستیم که آمارهای مسکن چند ماهی است منتشر نمی‌شوند، با این حال مظنه یابی‌های اخیر، از رکود و عقبگرد قیمت‌ها در این بازار حکایت دارد. به طوری که دیروز رئیس انجمن انبوه‌سازان تهران از کاهش ۲۰ درصدی قیمت مسکن به دلیل رکود خبر داد.

نگاه‌ها به رویدادهای آینده اقتصاد ایران

با توجه به اهمیت نرخ ارز برای اقتصاد ایران، هم اینک مهم‌ترین سوالی که مطرح می‌شود، آینده وضعیت نرخ ارز و شرایط کنونی است. در این زمینه طبیعی است در درجه اول، پایدار بودن عواملی که برشمرده شد برای ادامه ثبات در بازار ارز اهمیت دارد. با این حال، طبق تازه‌ترین تحلیل‌های صورت گرفته، باید به نقش مهم رشد نقدینگی و چگونگی آن در شکل‌گیری تورم در بلندمدت اشاره کرد. در صورتی که اقدامات انضباطی بخش به کسری بودجه دولت و همین‌طور نظام بانکی و نیز مهار سوداگری در اقتصاد، کماکان با قوت ادامه یابد و همین‌طور تداوم شرایط کنونی، می‌توان به ادامه ثبات و حتی کاهش نرخ ارز در بلندمدت امیدوار بود؛ وگرنه چرخش چرخه‌های تکرار شونده رشد نرخ ارز و تورم و نقدینگی و... مانند سال‌های قبل دور از انتظار نیست.

رویدادهای زیر هستند:
۱- راه‌اندازی مرکز مبادله ارز و طلا که توانست بخشی از خلأ یک بازار اسکناس ارز را تا حدی پر کند.

۲- ایجاد شفافیت موثر درباره خریداران ارز از طریق تحویل ارز با حساب‌های ارزی و نیز با تأخیر زمانی چند روزه. این اقدام که پس از آن، ارسال اسامی خریداران ارز به سازمان مالیاتی و نیز سازمان هدفمندی یارانه‌ها بود، توانست بخشی از تقاضای سفته‌بازی ارز را که پیشتر با کارت‌های ملی و به خصوص کارت‌های ملی اجاره‌ای ایجاد شده بود، کنترل کند.

۳- سپری شدن شرایط انتهای سال میلادی قبلی و سال جدید چینی (در ماه‌های پایانی سال گذشته) که توانست با حذف بخشی از تقاضاهای ارز (توسط شرکت‌های با حوزه فعالیت خارجی کشور) به مدد بازار ارز کشور بیاید.

۴- بهبود شرایط در حوزه سیاست خارجی کشور (که موجب آزاد شدن بخشی از پول‌های بلوکه‌شده و احتمال دارد در آینده بیشتر شاهد آن باشیم)، به همراه تقویت مناسبات منطقه‌ای کشورمان که آفاق تسهیل تجارت خارجی کشور را پدید می‌آورد موجب شده چشم‌انداز ارزی در این بخش نیز تا حدی مثبت شود.

۵- افزایش نظارت و کنترل‌ها بر عوامل تورم‌زای داخلی و به خصوص رفتار غیر منضبطانه برخی بانک‌ها که هم اینک مسیر رشد نرخ ارز از طریق عوامل درونزا (یعنی رشد نقدینگی و تورم) را بیش از پیش محدودتر کرده است.

۶- سیاست‌تثبیتی بانک مرکزی بر نرخ ارز که حداقل توانست افقی از ثبات نرخ را برای تولیدکنندگان و واردکنندگان مواد اولیه و واسطه‌ای تولید و پس از آن در قیمت بخشی از محصولات نهایی صنعت کشور فراهم کند؛ هر چند ادامه آن از این

پس از یک دوره ثبات، نرخ ارز روندی کاهشی پیدا کرده و همزمان شاهد افت قیمت خودرو و مسکن هم هستیم، این وضعیت چه دلایلی دارد و آینده بازار ارز به چه عواملی بستگی خواهد داشت؟

همزمان با آرام‌گرفتن تب و تاب دلار از اواخر سال گذشته و همین‌طور افت نسبی آن در روزهای اخیر، خبرها حاکی از کاهش فشار تورم در بازارهایی مانند خودرو و مسکن است. به طوری که به عنوان مثال: در بازار مسکن، اظهارات یک مقام اتحادیه انبوه‌سازان از افت تا ۲۰ درصدی قیمت‌ها در این بازار حکایت دارد. در بازار خودرو نیز گزارش‌ها حاکی از افت ۱۰۰ تا ۳۰۰ میلیون تومانی قیمت بازار اکثر خودروهای داخلی است. در این شرایط، به نظر می‌رسد عوامل مثبتی موجب ایجاد این وضعیت شده‌اند؛ هر چند کماکان نگاه‌ها به روندهای بلندمدت نرخ ارز تا بعد از نیمه دوم امسال دوخته شده است.

پس از یک دوره تلاطم و صعود نگران‌کننده نرخ ارز در ماه‌های پایانی سال گذشته، شاهد آن هستیم که حدود سه ماه است، این روند رو به ثبات بوده است به طوری که تا پیش از این مدت، دلار با نقش آفرینی ویژه بازار غیررسمی به ۶۰ هزار تومان رسید، اما همان بازارهای غیررسمی هم اینک نرخ‌هایی در کانال ۴۹ هزار تومان را اعلام می‌کنند. در مرکز مبادله ارز و طلا نیز، نرخ دلار کماکان روند با ثباتی را طی می‌کند و در بازه ۴۲ هزار تومان به خریداران رسمی فروخته می‌شود.

۶ اقدام و رویداد ثبات‌زا برای بازار ارز

تشخیص این که واقعاً دلیل این ثبات چند ماهه چیست یا این که از میان‌سبندی از دلایل، نقش کدام عوامل بیشتر بوده، شاید زیاد آسان نباشد. با این حال شاهد همزمانی ثبات نرخ ارز در ماه‌های گذشته با

از شیراز تا ناسا



فیروز نادری (Firouz Michael

Naderi) در ۵ فروردین ۱۳۲۵ شمسی (۲۵ مارس ۱۹۴۶ میلادی) در شهر شیراز چشم به جهان گشود. پدر و مادر وی ۴ سالگی اش از یکدیگر طلاق گرفتند. او طعم بی مادری را خیلی زود چشید و سرپرستی اش به پدرش واگذار شد. فیروز نادری دوران ابتدایی مدرسه اش را در زادگاهش شیراز گذراند. پس از اتمام این دوره، برای تحصیل در دوره دبیرستان به تهران نقل مکان کرد. پدرش به او اجازه ورود به هنرستان را نداد به همین خاطر علاقه فیروز به مهندسی برق سرکوب شد. پس از فارغ التحصیلی، او به آمریکا فرستاده شد تا در آنجا تحصیلات خود را ادامه دهد.

او در آمریکا دوره کارشناسی خود را در دانشگاه ایالتی آیووا گذراند و پس از پایان این دوره، برای اخذ مدرک دکتری، به دانشگاه کالیفرنیا جنوبی رفت و توانست مدرک دکتری خود از سال ۱۹۷۲ تا ۱۹۷۶ میلادی (۱۳۵۰ تا ۱۳۵۴ شمسی) اخذ نماید.

سفر به ایران

فیروز نادری پس از پایان تحصیلاتش با مدرک عالی به وطن خود بازگشت تا به خانواده اش سر بزند. پس از بازگشت، وی مشمول خدمت بود بنابراین به اجبار ۲ سال از عمر خود را صرف خدمت به کشورش کرد. پس از پایان خدمت، به واسطه مدرک عالی خود، در مرکز سنجش از دور ایران،

فعالیت خود را آغاز نمود.

بازگشت به آمریکا و ورود به ناسا پس از مدتی حضور در مرکز سنجش، فیروز نادری به محض بازگشت به آمریکا، به سازمانی مستقل در قوه مجریه حکومت فدرال آمریکا که ناسا (NASA) نام داشت، پیوست.

حیطه کاری او در آغاز ورود به ناسا مربوط به مشاغل های مختلفی چون کار های فنی، مدیریت ماهواره های متحرک، مدیریت رصد خانه های ستاره شناسی، مدیریت های رادارهای سنجش از دور، مدیر اکتشافات حاصل از تحقیق در مریخ و فضا بود.

از مهم ترین عناوین کسب شده وی، می توان به دستیابی به عنوان مدیریت برنامه های وجود حیات در مریخ در سال ۱۹۹۶ میلادی (۱۳۷۵ شمسی) اشاره نمود. به مدت ۱۰ سال بعد، فیروز نادری به JPL که زیر مجموعه ای از ناسا بود پیوست. او در JPL به عنوان مدیر تحقیقات پروازی علوم فضایی و مدیر طرحی به نام تفرق سنج فعالیت خود را شروع کرد.

لازم به ذکر است که فیروز نادری سابقه فعالیت با عنوان سرپرست برنامه فناوری ارتباطات ماهواره ای پیشرفته در ناسا را دارد. همچنین وی عنوان مدیریت برنامه ماهواره های متحرک در JPL را در کارنامه خود ثبت کرده است.

اوج دوران کاری فیروز نادری

فیروز نادری همچنین در این ۱۰ سال توانست عنوان مدیر برنامه های مریخ را در سال ۲۰۰۰ میلادی (۱۳۷۹ شمسی) که به تازگی تاسیس شده بود را کسب کند. این شغل ایجاب می کند که تمامی کاوش و اکتشافات از مریخ را برنامه ریزی و بر روی آنان تحقیق کند.

موفقیت های او در این زمینه سبب شد تا ارتقای شغلی خوبی بگیرد و در همان سال به عنوان مدیر پروژه های اکتشافی از مریخ دست پیدا کند. در ادامه نیز توانست به عنوان شغلی معاون مدیر ارشد برنامه ریزی مرکز JPL که مخصوص آزمایشات پیشران جت ها بود، برسد.

فیروز نادری بارها به دلیل موفقیت های چشمگیرش، توانسته است توجه مدیران ارشد را به خود جلب کند که باعث می شد فضای شغلی قبلی برای قابلیت او کوچک بنظر برسد. شاید یکی از مهم ترین عنوان شغلی کسب شده آقای نادری را می توان مسئول طراح برنامه ها و راهبرد های آنان در مرکز JPL دانست.

از دیگر مشاغل مهم فیروز نادری در سال ۲۰۱۱ میلادی (۱۳۹۰ شمسی) رقم خورده است که به عنوان مدیر کاوش های روباتیک در فضا فعالیت کرد. در سال ۲۰۱۱ وی به بالاترین پست دوران کاری خود دست یافته و به عنوان مدیرکل اکتشافات منظومه خورشیدی در آزمایشگاه پیشران

عراق، سوریه، لیبی، سومالی، سودان و یمن به آمریکا، با بیان اینکه «برای احترام به مردم کشورم در مراسم اسکار شرکت نکردم.» از حضور در این مراسم خودداری کرد و انوشه انصاری -فضانورد ایرانی- و فیروز نادری را به عنوان نمایندگان خود در این جشنواره معرفی کرد؛ با معرفی اثر فرهادی به عنوان بهترین فیلم خارجی اسکار در این مراسم، فیروز نادری به همراه انوشه انصاری در این جشنواره شرکت و سخنان اصغر فرهادی توسط انوشه انصاری خوانده شد و پروفیسور نادری جایزه اسکار فیلم فروشنده اصغر فرهادی را در نبود ایشان دریافت نمود و برای او ارسال کرد.

بیماری فیروز نادری

دکتر عیسیایی خواهر زاده فیروز نادری در خرداد ماه سال جاری در اینستاگرام خود تصویری از آقای نادری منتشر نمودند که ایشان بر روی تخت بیمارستان قرار داشتند. همراه با این تصویر دکتر عیسیایی اطلاع دادند که فیروز نادری هنگام راه رفتن به خاطر کاهش ناگهانی ضربان قلب، تعادل خود را از داده و به زمین خورده اند. در ادامه اثبات سر ایشان با دیوار منجر به شکسته شدن ستون فقرات شان شد که همین اتفاق باعث فلج شدن ایشان از گردن به پایین شان شد.

فیروز نادری، دانشمند ایرانی و مدیرکل اکتشافات منظومه خورشیدی در آزمایشگاه پیشرانس جت ناسا (از سال ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۶) که از نزدیک به دو هفته پیش به دلیل آسیب نخاعی در بیمارستانی در آمریکا بستری بود، در سن ۷۷ سالگی درگذشت.

خبر درگذشت دکتر نادری با انتشار بیانیه‌ای در حساب‌های توئیتر و اینستاگرام او اعلام شد: «با غم فراوان، این پست درگذشت دکتر فیروز نادری در روز جمعه، ۹ ژوئن را اعلام می‌کند. فیروز در آخرین ساعات زندگی‌اش، مانند تمام عمرش، محصور عشق و ستایش بود.»

افتاد.

زندگی بعد از ناسا

فیروز نادری در سال ۲۰۱۶ میلادی (۱۳۹۵ شمسی) بازنشستگی خود را اعلام کرد و پس از آن به عنوان مشاور مدیریت در ناسا فعالیت می‌کرد و سخنرانی‌های عمومی نیز برگزار می‌کرد.

افتخارات فیروز نادری

- کسب جایزه دوم ویلیام راندولف لاولیس از جامعه فضانوردان آمریکایی در سال ۲۰۱۰ میلادی (۱۳۸۹ شمسی)

- کسب مدال افتخار جزیره الیس در سال ۲۰۰۵ میلادی (۱۳۸۴ شمسی)

- دریافت جایزه لیبرال در سال ۲۰۰۴ میلادی (۱۳۸۳ شمسی)

- دریافت مدال رهبری و خدمات برجسته ناسا

- تغییر نام سیارکی در منظومه شمسی که EL۱ نام داشت، به Naderi-۵۵۱۵ به واسطه تلاش های موثر فیروز نادری در ناسا

گفتنی است پروفیسور فیروز نادری به واسطه فعالیت های خود در ناسا به مدت ۳۶ سال، بارها مورد تحسین و توجه مردم ایران قرار گرفته است.

نادری نماینده فیلمساز ایرانی در اسکار ۲۰۱۷

در اسفندماه سال ۹۵ یکی از آثار اصغر فرهادی (فیلمساز و کارگردان ایرانی) بهترین فیلم خارجی زبان به واسطه ساخت فیلم فروشنده در هشتاد و نهمین دوره مراسم اهدای جوایز اسکار -یکی از جوایز سینمایی دنیا- پذیرفته شد و این آکادمی از او جهت حضور در مراسم اهدای جوایز برترین‌های این جشنواره دعوت کرد؛ اما فیلمساز ایرانی به دلیل صدور یک فرمان اجرایی توسط دونالد ترامپ رئیس جمهوری وقت آمریکا در همان سال با عنوان «حفاظت از ملت در برابر ورود تروریست‌های خارجی به آمریکا» و ممنوعیت ورود شهروندان ۷ کشور مسلمان ایران،

جت ناسا منصوب شد و تا سال ۲۰۱۶ که از سمت خود استعفا داد در همین پست مشغول به کار بود.

اما دستاورد های مهمی توسط فیروز نادری در بازه حضور ۳۶ ساله اش در ناسا بدست آمده است که به واسطه آنان کاوش های مریخی بسیار آسان تر شده بود و حضور انسان ها در بعضی از مواقع غیر ضروری شد.

اختراعات و دستاورد های فیروز نادری

گرچه عنوان های شغلی کسب شده توسط فیروز نادری در ناسا، او را تا حدی مشهور کرده است ولی ایشان زمانی اسم شان بر سر زبان ها افتاد که با ساخت دو کاوشگر مریخی، انجام تحقیقات و کشفیات را در مریخ برای فضانوردان آسان نمود. این دو کاوشگر کاوشگر روح (Spirit) و کاوشگر فرصت (Opportunity) اطلاعات خوبی به ناسا اعم از وجود حیات در مریخ رساندند. زمینه ساخت این دو کاوشگر مریخی، انسان را نسبت به شرایط زندگی در مریخ آگاه کرده است.

کاوشگر روح (Spirit)

این کاوشگر در ۱۰ ژوئن ۲۰۰۳ میلادی (۲۰ دی ۱۳۸۱ شمسی) برای اولین بار به مریخ پرتاب شد. سازندگان این مریخ نورد، عمر او را ۳ ماه تخمین زده بودند که در نهایت در سال ۲۰۱۰ میلادی (۱۳۸۹ شمسی) بر اثر سرما به دلیل عدم دریافت انرژی خورشیدی از کار افتاد.

کاوشگر فرصت (Opportunity)

این کاوشگر همانند کاوشگر روح، عمری مشابه داشت با این تفاوت که دیر تر از روح به مریخ فرستاده شد. این دو کاوشگر کاملاً به هم شبیه هستند و در دو سمت مقابل مریخ فرود آمدند. کاوشگر فرصت در ۷ جولای ۲۰۰۳ میلادی (۱۶ تیر ۱۳۸۲) پرتاب شد و در سال ۲۰۱۸ میلادی (۱۳۹۷ شمسی) به دلیل وجود سرما و از کار افتادگی صفحات خورشیدی از کار

چالش‌های پیش روی توسعه صنایع دستی

* نویسنده: الهام پارسایی



ارزشمند اشتغال‌زا، آن را به مشاغل ارزآور در سطح کشور تبدیل کنند. اگر مشکلات بیمه ای صنعتگران و هنرمندان فعال در عرصه صنایع دستی حل شود آنها فارغ از این مشکلات، طرح‌های جدیدی ارائه دهند که در نهایت منجر به رشد اقتصادی این بخش و حتی کل کشور خواهد شد. تهیه مواد اولیه فرآوری شده و مناسب و عرضه آن به صنعتگران و نظارت بر نحوه ساخت و مراحل تولید صنایع دستی می‌تواند گام بزرگی برای حفظ کیفیت تولیدات این رشته باشد.

ایجاد مراکز و مناطقی که در آنها بتوان مراحل ساخت و تولید صنایع دستی را برای گردشگران به نمایش گذارد نیز از جمله راهکارهایی است که می‌تواند برای جذب جوانان مستعد به این صنایع و نیز تشویق مردم به خرید بیشتر این کالاها مورد توجه مسؤولان ذی ربط قرارگیرد. صنایع دستی هر خطه از این سرزمین هنرپرور علاوه بر این که می‌تواند در توسعه جوامع محلی، فقرزدایی، ارتقاء سطح درآمد، رفاه اجتماعی و بهبوداقتصاد خانواده موثر باشد، در عین حال نقش بسزایی نیز در هویت بخشی به سیمای شهر و روستا و در کنار آن ایجاد غرور ملی دارد.

حال اگر اندکی برنامه ریزی در این زمینه صورت گیرد می‌توان امیدوار بود که صنایع دستی در انبوهی از صنایع دستی ساخت چین و پاکستان مظلومانه خاک نخورد، جوانان به این هنر صنعت گرایش پیدا کنند، زمینه تبلیغات، بازاریابی و در نتیجه صادرات آن به بازارهای خارجی فراهم شود و در نهایت مردم نیز بخشی از فضای خانه خود را به این یادگار دیرینه و میراث گرانبهای ایرانی مزین کنند.

به دلیل فقدان بازار فروش و عرضه محصولات تولیدی و همچنین نبود حمایت کافی مسؤولان دیگر قادر نیست که جوانان و نواندیشان را به خود جلب کند.

سازمان میراث فرهنگی و گردشگری همواره تاسیس و راه اندازی بازارچه‌های صنایع دستی را در سراسر کشور مدنظر داشته است. به علاوه آموزش و بکارگیری نیروهای جوان در بخش صنایع دستی از اهداف این سازمان است که در برنامه‌های بلند مدت بر آن تاکید شده است. به گفته مسؤولان و کارشناسان این سازمان، هنگامی که این نیروها فاقد مکانی برای عرضه تولیدات خود و فروش آن باشند هم چنین از آموزش لازم نیز برخوردار نباشند، تاسیس این بازارچه‌ها به عنوان مکانی برای عرضه و فروش صنایع دستی در مقیاس انبوه، می‌تواند بخشی از این مشکل را حل کند.

ایجاد این شهرکها با توجه به ظرفیت‌های موجود یکی از نیازهای ضروری است زیرا که ظرفیت تولید صنایع دستی بالا است. در صنایع دستی چون عامل تولید (نیروی دستی) انسان است (نه ماشین) لذا در این رشته تولید انبوه امکان پذیر نیست و عموماً این رشته را به نام فراعصنعت می‌شناسند یعنی واژه هنر بر صنعت مقدم است. اما متأسفانه قیمت آثاری که با ذوق و خلاقیت انسانی خلق می‌شود با توجه به ارزش افزوده بالا، عدم تولید انبوه و مدت زمانی که صرف خلق آن می‌شود، بسیار ناچیز است. مردم از یک طرف نسبت به آن بی‌توجه هستند و از طرف دیگر قدرت خرید آن را ندارند. دولت و مسؤولان ذی ربط می‌توانند با حمایت از این صنعت

در حالی که در جهان امروز، صنایع دستی علاوه بر حفظ جایگاه خود در عرصه هنر، زیبایی شناختی و هویت بخشی ملی و منطقه ای به یک منبع مهم ارزش افزوده و بهره وری اقتصادی تبدیل شده است در ایران به دلیل برخی موانع و مشکلات، این صنعت از جایگاه واقعی خود فاصله گرفته و از نقش آفرینی در عرصه اقتصادی نیز دور شده است. این عامل سبب شده که تاثیر و نقش صنایع دستی در افزایش اشتغال و درآمد زایی به مرور کم رنگ شود به طوری که از سویی امکان عرضه در بازارهای داخلی را از دست می‌دهد و از سوی دیگر رویای رقابت با بازارهای خارجی را ناممکن می‌سازد.

در گذشته‌های نه چندان دور هنرمندان و صنعتگران در زمینه هنرهایی مانند شبیشه گری، سفالگری، نمدمالی، بافت پارچه‌های ابریشمی، پشمی و نخی، گلیم و جاجیم، چموش دوزی، چوبکاری، قلاب دوزی و غیره فعال بودند. واردات بی‌رویه صنایع دستی از چین و پاکستان، فقدان حمایت مادی و معنوی از این گونه صنایع در داخل کشور و همچنین انتقال نیافتن دانش و تجربه این قبیل مهارت‌ها از پدران و استادان این فنون و هنرها به نسل حاضر از عمده‌ترین چالش‌های پیش روی این هنر-صنعت به شمار می‌رود.

اکنون، از برخی صنایع دستی که از قرن‌ها قبل به زیبایی و مهارت بسیار ساخته می‌شد و تحسین همگان را برمی‌انگیخت دیگر خبری نیست. صنایع دستی، با وجود داشتن مزایایی چون دسترسی آسان و ارزان به مواد اولیه، بی‌نیازی به سرمایه گذاری زیاد، برخورداری از ابزار کار ساده و تاثیرگذاری در صنعت گردشگری

پیشینه فرش ایرانی

تاریخچه فرش دستباف ایران در دوره‌های مختلف تاریخ

تشخیص اینکه بافت هندوستان یا ایران هستند دشوار است.

ناصرالدین شاه برگزارکننده اولین نمایشگاه فرش ایرانی

اولین نمایشگاه حاصل هنر قالیبافان ایرانی در دوره ناصرالدین شاه که به هندوستی شهرت دارد برپا می‌شود. او با جمع‌آوری فرش‌های نفیس بافته‌شده در دوران صفویه، نمایشگاهی در وین، پایتخت اتریش برگزار می‌کند. نتیجه آن نمایشگاه فروش همه این فرش‌ها به کلکسیونرهای مشهور اروپایی است. در آن زمان که خزانه شاهنشاهی آه در بساط نداشت، این فرش ایرانی و صادرات آن بود که به کمک پادشاه قاجار آمد و درآمد حاصل از آن از سقوط ناصرالدین شاه جلوگیری کرد. او که با برپایی این نمایشگاه به ارزش فرش پی برده بود، اولین محموله‌های فرش را از تبریز و همدان و کرمان به اروپا صادر کرد. در همین زمان پای کمپانی‌های خارجی برای صادرات فرش به ایران باز شد.

فرش بافی، سنتی منحصرأ ایرانی

در دوران معاصر و با روی کار آمدن پهلوی‌ها، بساط شرکت‌های اروپایی و چندملیتی در ایران برپیده شد. همچنین هنرستان‌های فرش بافی و مدارس قالیبافی بسیاری تأسیس شدند. هم‌زمان با این اتفاقات بود که شرکت سهامی فرش ایران هم تأسیس شد.

حالا دیگر فرش ایرانی برای خودش شناسنامه اصلی داشت و یکی از تجارت‌های پول‌ساز کشور تلقی می‌شد. تا همین امروز هم نقش و نگار قالی ایرانی در هیچ‌کدام از کشورهای جهان پیدا نمی‌شود. هنر فرش بافی را می‌توان هنری منحصرأ ایرانی دانست.

اگر در کثبوری قالیبافی رواج پیدا کرده، حتماً پیشینه و نشانی از ایرانیان را می‌شود در آن پیدا کرد؛ مانند هندوستان و چین که وام‌دار هنرمندان قالیباف ایرانی هستند و هرگز نتوانستند به گرد پای ایران در این هنر منحصرأ ایرانی برسند.

ایرانی خواند. تیمور لنگ در کتاب منم تیمور جهان‌گشا ادعا می‌کند که بزرگ‌ترین مرکز قالیبافی جهان در سبزوار بنا شده است.

فرش ایرانی در دوره صفوی

دوره صفویان را دوره اوج و شکوه فرش ایرانی نامیده‌اند. در آن زمان هنر قالیبافان شکوفا می‌شود و اساتید بزرگ حوزه فرش شهرت جهانی پیدا می‌کنند. بیشتر فرش‌های ایرانی که در موزه‌ها نگهداری می‌شوند متعلق به دوره صفویان است. همچنین ایران‌شناسان و مورخان جهانی درباره فرش ایرانی در این دوران بسیار نوشته‌اند. روایتی وجود دارد که شاهان صفویه خود در کار طراحی فرش دست داشته‌اند. از آنجایی که مهد سلسله صفویان تبریز است، تبریز بزرگ‌ترین مرکز قالیبافی جهان می‌شود. امروز نیز قالیبافی تبریز و ظرافت آن کم‌نظیر است.

توافق شاه‌عباس و پادشاه هند درباره فرش

باب جهانی شدن فرش ایرانی که در این دوره با زیبایی خیره‌کننده خود پیش‌تاز بود، در دوران صفویه باز می‌شود. در همین دوران پادشاه هندوستان همایون که با شاه‌عباس صفوی دوستی داشته است، در سفری به ایران از شاه‌عباس درخواست می‌کند که یکی از اساتید شهیر ایرانی در صنعت فرش با او به هندوستان برود تا هنر ایرانی در هند آموزش داده شود. در همان زمان به دلیل بسیاری از مشقت‌ها هنرمندان فراوانی به کشورهای نظیر هند مهاجرت کرده بودند؛ اما این بار قرعه به نام قالیبافان ایرانی افتاده بود.

نتیجه این درخواست سفر یک استاد اصفهانی قالیباف با همایون به هندوستان است. هرچند نام و نشانی از این هنرمند که دستی در نقاشی هم داشته در دسترس نیست؛ اما نتیجه سفر ۱۰ ساله او به هند، بافتن چندین فرش است که در موزه هندوستان نگهداری می‌شود. فرش‌هایی که

پیشینه و تاریخچه فرش ایران به دوران باستان می‌رسد و در اسناد و کتاب‌های قدیمی درباره این هنر بسیار آمده است. چه آن زمانی که پوست حیوانات، به‌وسیله ایرانیان باستان به‌عنوان فرش استفاده می‌شد و چه امروز که نقش و نگار و زیبایی و انواع فرش ایرانی در یک مقال نمی‌گنجد. در اساطیر و داستان‌ها، فرش ایرانی نقش زیادی دارد و بارها درباره‌اش نوشته شده است.

در این مطلب به معرفی پیشینه و تاریخچه فرش دستباف ایرانی در دوره‌های مختلف تاریخی خواهیم پرداخت.

پیشینه فرش ایرانی قبل از میلاد

مسیح

فرش در ادبیات فارسی نقشی پررنگ دارد و نشانه‌های آن را می‌شود در شاهنامه فردوسی تا شعرای معاصر پیدا کرد. مطابق اسناد تاریخی اولین فرش متعلق به ایران بوده است. باستان‌شناسان در سال ۱۹۴۹، در کاوش‌های باستانی در روسیه، فرشی را در منطقه پازیریک کشف کردند که پیش‌تر به نام همین منطقه شناخته می‌شد. رودنکو، باستان‌شناسی که این فرش را کشف کرده است، آن را متعلق به ایران و زمان بافت آن را به قرن پنجم یا اوایل قرن چهارم پیش از میلاد (دوره هخامنشیان) نسبت می‌دهد.

با این حساب می‌توان به تاریخ ۲۵۰۰ ساله فرش ایرانی اطمینان داشت. در دوره‌های تاریخی مختلف پیش از اسلام، بارها در نسخ تاریخی درباره فرش ایرانی سخن به میان آمده است. به‌عنوان مثال فرش بهار خسرو، متعلق به دوره ساسانیان است. فرشی که مساحتی حدود ۴۰۰ مترمربع داشته و در بافت و تزیین آن از جواهرات گران‌بهای استفاده شده است.

فرش ایرانی در دوره تیموریان

در دوره تیموریان قالیبافی در شهرهایی چون سبزوار و کاشان رونق می‌گیرد. در تعاریف پادشاهانی چون تیمور لنگ می‌توان بیشتر درباره فرش

ناگفته های ۳۶۰ درجه دریانوردی دور دنیا

* نویسنده: هادی محمدی

با دو ناو ساخته ایران و تجهیز شده توسط ایرانی ها به شرق اقیانوس هند برسد و بالاتر از آن، وارد اقیانوس آرام شود، اما هرچه بود مجبور شدند این عبور با افتخار و اقتدار را بپذیرند و شاهد باشند و برای دوستان غربی خود تعریف کنند.

جیغ بنفش فرانسه و پاسخ نیروی دریایی

اما قرار بود این گروه پرماجرا، ماجراهای بیشتری را در ادامه ماموریت مهم خود تجربه کنند. در بخش های ابتدایی مسیر عبور از اقیانوس آرام، ناوگروه ۸۶ باید از میان جزیره هایی که مستعمره فرانسه بودند (مجمع الجزایر پلونزی) ادامه راه می داد. در این زمان بود که فرانسوی ها اعتراض کردند که چرا ناوهای ایرانی به جزایرشان نزدیک شده اند، حتی کار به احضار کاردار ایران در فرانسه کشید اما نیروی دریایی ارتش با یک پاسخ حقوقی و با استفاده از قوانین فرانسوی ها، آن ها را ساکت کرد. داستان این بود که نیروهای ما از کنار جزایر فرانسوی ها می گذشتند و آن ها مرز دریایی اول را ۳ مایل تعریف کرده بودند و قانونی داشتند که می گفت کشتی ها برای استفاده از مناظر جزایر می توانند نزدیک شوند. ناوگروه ایران هم از این قانون استفاده کرد و نزدیک جزایر شد. جالب است که فرماندهان نیروی دریایی حتی پیشنهاد دادند چون ایران و فرانسه عضو آیونز (اتحادیه نیروهای دریایی اقیانوس هند) هستند یک رزمایش مشترک هم برگزار کنند که طرف فرانسوی قبول نکرد و گفتند در اقیانوس هند تمرین انجام دهیم، البته در همین محدوده، ناوگروه ایرانی در رزمایش ذوالفقار ۱۴۰۱ ارتش که در شمال اقیانوس هند و جنوب ایران برگزار می شد شرکت کرد، یک پهپاد عمود پرواز را به پرواز درآورد و تیراندازی شبانه هم انجام داد. حتی در بخشی که تیراندازی صورت گرفت به هواپیماهای گشت دریایی دشمن اجازه داده شد تا از بالای ناوگروه عبور و آمادگی رزمی ما را رصد کنند و ببینند تحریم های آن ها چقدر بی اثر بوده است.

ناوگروه ۸۶ با عبور از جزایر پلونزی وارد بخش بزرگی از اقیانوس آرام شد که دیگر هیچ پناه و ساحلی وجود نداشت. در قسمتی از اقیانوس که خطرناک ترین بخش آن است، چند توفان اتفاق افتاد که به لطف خدا و با کمک همان نرم افزار هوشناسی اتفراق بدی نیفتاد و در حالی ناوهای ما به سلامتی عبور کردند که در همان توفان ها ناو تایلندی که آمریکایی ها ساخته بودند، در ۲۰۰ مایلی ناوگروه ایرانی غرق شد. با همه

محاسبات دقیق بود که به کار ناوشکن دنا در آب های خروشان اقیانوس آرام آمد. داستان این است که نیروی دریایی برای حل مشکل نداشتن تجربه قبلی در مسیر دور دنیا به ویژه اقیانوس آرام از دو کاپیتان قدیمی نفتکش های غول پیکر ۳۰۰ هزار تنی استفاده کرد که قبلا تا پاناما رفته بودند اما آن ها می گفتند با ناو دنا که تنها ۱۲۰۰ تن وزن دارد و برای چنین دریایی سبک است، نمی شود از اقیانوس آرام عبور کرد، با این حال نرم افزار محاسبات توزیع وزن به داد نیروهای ایرانی رسید و توانستند با استفاده از آن و به کمک ناوشکنی که ایران ساخته بود اما توان بالایی از خود به نمایش گذاشت، از آب های پرتلاطم اقیانوس آرام به سلامت بگذرد و حالا در کرانه های ایران عزیز آرام بگیرد. نکته دیگر در سفر اخیر به دور دنیا، تقویت موضوع مهم دیپلماسی دفاعی در مقایسه با ناوگروه ۷۵ بود. در آن جا تقریباً بدون توقف خاصی به سن پترزبورگ رفتیم و بازگشتیم اما این جا با توجه به نگاه و تاکید رهبری، سعی شد ناوگروه در چند کشور پهلو بگیرد و به همین دلیل بنسادر بمبئی در هند، جاکارتا در اندونزی، ریودزانیرو در برزیل، کبک تلون در آفریقای جنوبی و صلاله در عمان پذیرای ناوگروه ۸۶ ما شدند و دیدارهایی نیز با هدف دیپلماسی دفاعی انجام شد.

تعجب و اعتراض استرالیایی ها

با همه این مقدمات، سفر در انتهای شهریور ۱۴۰۱ آغاز شد، آن هم با دو شناور نظامی، یکی ناوشکن ۱۲۰۰ تنی دنا که کاملاً ساخت ایران است و سال ۹۹ به نداجا ملحق شد و نوبندر یا همان ناو پشتیبانی ۱۰۰ هزار تنی مکران که آن هم به رز و تجهیز شده توسط متخصصان ایرانی بود. نام آن ناوگروه ۸۶ شد چون این هشتاد و ششمین ناوگروهی بود که از سال ۸۸، جمهوری اسلامی ایران به آب های آزاد اعزام می کرد. قرار این بود که ناوگروه ۸۶ سفر رویایی خود را از سمت شرق شروع کند و از غرب بازگردد و بر همین اساس ابتدا به بمبئی در هند رسید و در ادامه در جاکارتای اندونزی پهلو گرفت. سپس ناوگروه از خط استوا گذشت و وارد اقیانوس آرام شد. از این به بعد مسیر کاملاً برای ایرانی ها جدید بود و قبلاً تجربه نکرده بودند. دنا و مکران از کنار آب های استرالیا عبور کردند تا جایی که گفته شده صدایشان بلند شد و به دلیل فشار آمریکا حاضر به پهلوگیری ناوگان ما نشدند، البته شاید بیشتر نگران و متعجب شدند که ایران در تحریم چگونه توانسته

دیپلماسی ایرانی: سفر به دور دنیا، یک پیشنهاد جذاب و رویایی است آن هم وقتی با یک ناو و یک ناوشکن نظامی باشد. ماموریتی ۶۵ هزار کیلومتری که به تازگی دو ناو ایرانی پس از ۸ ماه توانستند آن را با موفقیت به پایان برسانند و در عرصه دریانوردی ایران، منطقه غرب آسیا و جهان اسلام تاریخ سازی کنند. این موفقیت که با شجاعت و توان بالای کارکنان نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران محقق شده، بهانه ای شد تا جزئیات بیشتری از این ماموریت سخت اما پرتجربه را بررسی کنیم؛ جزئیاتی که تاکنون نشنیده اید اما برای اولین بار توسط دریانوردان نظامی و غیرنظامی ایرانی تجربه شده و در گزارش پیش رو می خوانید.

نرم افزاری که ۵۰ سال آینده هوشناسی را پیش بینی می کند

اعزام ناوگروه ۸۶ شامل نوبندر مکران و ناوشکن تمام ایرانی دنا به چنین ماموریت مهم و خطرناکی مقدمات زیادی نیاز داشت و بهترین تجربه قابل اتکا نیز اعزام ناوگروه ۷۵ بود که سال ۱۴۰۰ از بندرعباس شروع کرد و با عبور از آفریقای جنوبی وارد اقیانوس اطلس شد و تا سن پترزبورگ رفت و از مسیر دریای مدیترانه و دریای سرخ به کشور بازگشت. اگرچه این سفر تجربیات زیادی برای نیروی دریایی داشت، اما هنوز از جهاتی از جمله هوشناسی بدون اثرپذیری از تحریم ها، نیاز به تقویت توان نیروی دریایی ارتش احساس می شد، چراکه تحریم ها دست نیروی دریایی را در هوشناسی با ماهواره بسته بود و دارندگان چنین فناوری مهمی، اطلاعاتش را به ایران نمی دادند، به همین دلیل متخصصان نیروی دریایی با همکاری شرکت های دانش بنیان ایرانی اطلاعات ۵۰ سال هوشناسی و جو اقیانوس را پیاده و یک نرم افزار تولید کردند که با ۲ درصد خطا می تواند بگوید تا ۲۰ سال آینده وضعیت هوای اقیانوس چگونه است. این نرم افزار ابزاری راهبردی برای آینده کشتیرانی نظامی و غیرنظامی کشور است که به خوبی عیار و صحیح بودن خود را در این ماموریت به نمایش گذاشت. غیر از نرم افزار هوشناسی، برای عبور از آب های خروشان اقیانوس ظاهراً آرام به نرم افزاری نیاز بود که با انجام محاسبات تعادل، در هوای ناپایدار به کشتی کمک کند. این هم جزو تحریم ها بود و کسی آن را به ایران نمی داد و همین باعث شد متخصصان ایرانی دست به کار شوند و نرم افزاری بسازند که می تواند محاسبات توزیع وزن از یک قایق تا ابعاد بزرگ شناور را انجام دهد. همین

جایی کم نیاورد و نیاز به پهلوگیری برای تعمیرات پیدا نکرد، در بندرعباس به پایان رسید و بیش از ۳۰۰ نیروی این دو ناو به آغوش گرم خانواده های خود بازگشتند، آن هم بدون هیچ تلفات و هیچ اتفاق بزرگ پیش بینی نشده ای. این سفر بزرگ و رویایی نشان داد که ایران اسلامی پس از سالها تلاش و روی پای خود ایستادن، امروز به این خودباوری رسیده که در هر نقطه ای از اقیانوسها می تواند حضور پیدا کند و این وعده امیر دریادار شهرام ایرانی که شهریور سال ۱۴۰۰ در گفتوگو با خراسان داده بود، «ان شاء... شاهد خواهید بود که پرچم مقدس ایران در جای جای اقیانوسهای جهان بدرخشد و ما سعی می کنیم در آینده ای که خیلی دور نباشد، سفر به دور دنیا اتفاق بیفتد» در کمتر از یک سال و نیم محقق شد.

خانواده، بزرگ ترین پشتیبان کارکنان یک ناو

اما شاید به دور از انصاف باشد که این گزارش را در حالی به پایان برسانیم که حرفی از خانواده این نیروها ننیم. خانواده هایی که کارشان اگر بیشتر از کار آنان نباشد، کمتر نیست و توانستند فراغ ۸ ماهه را با همه مشکلات و سختی ها تحمل کنند و به افراد حاضر در این ماموریت تاریخ ساز فشاری نیاورند. با این حال سعی شده بود تا حتی در بدترین شرایط، خانواده ها هر دو یا سه روز با عزیزانشان در ناوگروه ارتباط داشته باشند. خانواده ها برای بهتر شدن حالشان به سفر زیارتی مشهد اعزام شدند و بخش های پشتیبانی از خانواده ها در همه شادی های آن ها سعی کردند تا جای خالی همسران کمتر احساس و مشکلات آن ها به سرعت رفع شود. در این مدت برخی از کارکنان حاضر در ناوگروه صاحب فرزند شدند، یعنی شرایط همسرشان هنگام اعزام به ماموریت به گونه ای بود که قرار بود فرزند به دنیا بیاورند اما آن ها حضور در این ماموریت حساس را ترجیح دادند. حتی یکی از شروط نیروی دریایی برای افراد حاضر در این ماموریت، اجازه خانواده شان بود و افراد بدون این اجازه به ماموریت دریانوردی ۳۶۰ درجه نیاوردند. در حین این ماموریت، افرادی بودند که فرزندانشان بیمار بودند و در حین ماموریت به رحمت خدا رفتند یا حتی برخی اقوام مانند خواهر، برادر، پدر و مادرشان دار فانی را وداع گفتند اما هیچ کدام از این اتفاقات در روحیه نیروهای ناوگروه ۸۶ تاثیری نداشت.

پنالتی اعلام کرد که باعث حذف این تیم شد. همین سوت شد تا مسئولان اوروگروه با بیان این که الان فضای این کشور علیه ایران شده است، از پذیرش ناوگروه منصرف شوند و این گونه فوتبال و سیاست و نیروی دریایی در هم آمیختند.

ناوگروه ایرانی و دردسر تفاوت های فرهنگی با ریودوژانیرو

ناوگروه در ادامه ماموریت پرماجرایی خود، در کنار سواحل آمریکای جنوبی به سمت شمال دریانوردی کرد و در بندر ریودوژانیرو در برزیل پهلو گرفت. حضور در ریودوژانیرو همزمان شد با جشنواره بسیار معروف و سالانه ای که هر سال این شهر میزبان آن است و از حدود ۴ میلیون گردشگر خارجی پذیرایی می کند. جشنواره ای که اگرچه مطابق با فرهنگ و رسوم برزیل است اما تفاوت های عمیقی با فرهنگ ایرانی و اسلامی ما دارد و همین موضوع باعث شد تا ناوگروه با تأخیر در بندر ریو پهلوگیری کند و اتفاقا زمانی وارد بندر شد که مصادف بود با ایام صد و بیست و نهمین سالگرد آغاز ارتباط ایران و برزیل در زمان مظفرالدین شاه که از همین ریودوژانیرو هم شروع شده بود. معمولا وقتی شناورهای نیروهای دریایی پس از دریانوردی طولانی می خواهند وارد یک شهر بندری شوند، مردم، آن شهر را ترک می کنند چون نگران می شوند، اما برای ناوگروه جمهوری اسلامی، موضوع فرق داشت و مردم با مشاهده رفتار نیروهای ما تعجب کردند و باعث شد تا از حضور نیروهای ما استقبال هم بشود.

پس از ریودوژانیروی برزیل، ناوگروه عازم شرق اقیانوس اطلس جنوبی شد و این بار در جنوبی ترین نقطه اطلس به بندر کیپ تاون آفریقای جنوبی رسید، نقطه ای که دیگر برای ایرانی ها تجربه اول نبود و ناوگروه ۷۵ از آن عبور کرده بود. پس از آن نیز مسیر برای ناوگروه ما غریبه به حساب نمی آمد و اقیانوس هند از جنوب به شمال درنوردیده شد، ناوگروه از تنگه موزامبیک عبور کرد و با گذشتن از خلیج عدن در آخرین ایستگاه یعنی بندر صلالة عمان نیز توقف داشت. این سفر پرماجرا به دور دنیا پس از هشت ماه در ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۲، متشکل از ناوشکن دنا که به طور کامل ساخت ایران است و همه آزمایش های سخت را در سخت ترین شرایط پاس کرد و نشان داد کشتیرانی و کشتی سازی ما در سطح بسیار بالای دنیا قرار گرفته به همراه ناوندر مکران که اگرچه ساخت ما نبود اما داخل آن تعمیرات سنگین انجام گرفت و

سختی ها، پس از عبور از بیشترین عرض اقیانوس آرام به طول ۸۰۰۰ مایل دریایی یا حدود ۱۵ هزار کیلومتر، سرانجام ناوگروه در جنوبی ترین قسمت این اقیانوس یعنی در نزدیکی آب های قطب جنوب از تنگه ماژلان که در آب های شیلی قرار دارد، گذشت و وارد اقیانوس اطلس جنوبی شد.

یک شهر دریایی مجهز در ناوندر مکران

از نکات جالب این دریانوردی، مجهز بودن ناوگروه به آخرین امکانات مورد نیاز بود. شاید باورش برای مردم ما سخت باشد که بدانند ناوندر مکران اولین بیمارستان دریایی کاملا مجهز را با بهترین تجهیزات دارد. یونیت پرتابل دندان پزشکی و رادیولوژی پرتابل دارد و یک تیم ۲۰ نفره پزشکی ناوگروه را همراهی می کردند. شبیه بهترین بانک خونی که در تهران وجود دارد، در مکران ایجاد شد تا جایی که در هشت ماه دریانوردی مکران، سه عمل جراحی موفق در همان زمانی که ناوگروه در اقیانوس آرام طی مسیر می کرد و هیچ پناهی نداشت، انجام شد. در دو شناور حتی نان تازه پخت می شد و چنان به لحاظ پشتیبانی کار با دقت و قدرت صورت گرفت که در بنداری که پهلوگیری می شد، تنها میوه و سبزی تازه که برای سلامتی بسیار مهم است، بازرگیری می شد و نیاز دیگری وجود نداشت.

عبور از تنگه ماژلان و تاثیر سوت فغانی بر دریانوردی دور دنیا

ناوگروه به شیلی که نزدیک شد، شیلیایی ها با وجود فشار دشمنان مجوز دادند تا از تنگه ماژلان که نام دریانورد بزرگ تاریخ جهان را بر آن نهاده اند، عبور کند و حتی بهترین راهنمای خود را به عنوان مشاور ناوگروه ما قرار دادند تا اتفاقی رخ ندهد و این برای اولین بار در تاریخ دریانوردی ایران بود که یک شناور ایرانی از تنگه ماژلان عبور می کرد. پس از گذر از ماژلان، ناوگروه ۸۶ با موفقیت وارد اقیانوس اطلس جنوبی شد و دریانوردی خود را به سمت شمال ادامه داد. حتی اطراف جزایر فالکلند که تحت پرچم انگلیس قرار دارد هم گشت زنی انجام داد. نکته جالب دیگر این دریانوردی در این بخش اتفاق افتاد و در حالی که طرف ایرانی علاقه داشت در بندر اوروگوه که روابط خوبی با کشورمان دارد، پهلوگیری داشته باشد و آن ها هم علاقه داشتند، یک اتفاق عجیب مانع این کار شد. ماجرا از این قرار بود که همزمان مسابقات جام جهانی در قطر پیگیری می شد و آقای فغانی در یکی از دیدارهای تیم فوتبال اوروگوه در قطر

اهمیت آهنربای نیودیمیوم

* نویسنده: حسن شفیعی علوی

قطعات الکترونیکی مانند مگنت‌ها و ترانسفورماتورها استفاده می‌شود. همچنین، آهنربای نیودیمیوم در ساخت آلیاژهای مغناطیسی برای تولید ابزارها و قطعات صنعتی نیز استفاده می‌شود.

با توجه به خواص فیزیکی و شیمیایی آهنربای نیودیمیوم، استفاده از این فلز در صنایع مختلف از جمله صنایع فضایی، صنعت خودروسازی و صنایع پزشکی افزایش یافته است. به عنوان مثال، در صنعت فضایی، آهنربای نیودیمیوم برای ساخت قطعات مقاوم در برابر شرایط سخت و دماهای بالا استفاده می‌شود. در صنعت خودروسازی نیز، این فلز به عنوان بخشی از سیستم تپویه و سیستم تعلیق خودرو استفاده می‌شود. همچنین، در صنایع پزشکی، آهنربای نیودیمیوم برای ساخت ابزارهای پزشکی مانند ایمپلنت‌ها و ابزارهای جراحی استفاده می‌شود.

کاربردهای فلز آهنربای نیودیمیوم

فلز آهنربای نیودیمیوم یکی از فلزات گران‌بها و با ارزش است که در بسیاری از صنایع کاربرد دارد. این فلز به دلیل خواص ویژگی‌های منحصر به فردی که دارد، مورد توجه قرار گرفته است.

کاربرد آهنربا در صنعت خودروسازی

صنعت خودروسازی از آهنربای نیودیمیوم برای کاربردهای مختلف استفاده می‌کند. یکی از کاربردهای اصلی آهنربای نیودیمیوم در صنعت خودروسازی، استفاده آن در ساخت موتورهای الکتریکی است. آهنربای نیودیمیوم دارای خواص مغناطیسی بسیار قوی است که آن را برای استفاده در موتورهای الکتریکی مناسب می‌کند. این خواص مغناطیسی باعث می‌شود که موتورهای الکتریکی که از آهنربای نیودیمیوم ساخته شده‌اند، قدرت و کارایی بالایی داشته باشند.

علاوه بر استفاده در موتورهای الکتریکی، آهنربای نیودیمیوم همچنین در سیستم‌های تعلیق خودروها به کار می‌رود. این فلز دارای ویژگی‌های مکانیکی بسیار خوبی است که آن را برای استفاده در قطعات تعلیق خودروها مناسب می‌کند. به همین دلیل، تولیدکنندگان خودرو از آهنربای نیودیمیوم برای ساخت قطعات تعلیق استفاده می‌کنند تا خودروهایی با راندمان و کیفیت بالا تولید کنند.

همچنین، آهنربای نیودیمیوم در صنعت

روش، بهبود اقتصادی و حفاظت از محیط زیست را ترکیب می‌کند. در این روش، قطعات یا محصولاتی که حاوی نیودیمیوم هستند (مانند آهنرباهای قدیمی یا لوازم الکترونیکی) جمع‌آوری می‌شوند و به کارخانه بازیافت منتقل می‌شوند. در این مرحله، قطعات جمع‌آوری‌شده تحت فرآیندهایی قرار می‌گیرند تا نیودیمیوم از آن‌ها جدا شود و بتواند مجدداً برای ساخت آهنربای نیودیمیوم استفاده شود.

روش سوم: روش ترکیبی

روش سوم برای ساخت آهنربای نیودیمیوم، روشی ترکیبی است که از روش‌های قبلی استفاده می‌کند. در این روش، معدن استخراج و فرآوری می‌شود و نیودیمیوم خالص به دست می‌آید. سپس، از طریق فرآیند بازیافت، قطعات یا محصولاتی که حاوی نیودیمیوم هستند، جمع‌آوری و به کارخانه بازیافت منتقل می‌شوند تا نیودیمیوم جدا شود. این روش، علاوه بر اینکه از منابع طبیعی آهنربا صرفه‌جویی می‌کند، باعث کاهش آلودگی محیط زیست نیز می‌شود.

با استفاده از روش‌های مختلف، می‌توان آهنربای نیودیمیوم را ساخت. روش‌های فرآوری معدنی، بازیافت و ترکیبی هر کدام مزایا و محدودیت‌های خود را دارند. انتخاب روش مناسب برای ساخت آهنربای نیودیمیوم بستگی به شرایط مختلف اقتصادی، زیست محیطی و تولیدی دارد.

خواص فیزیکی و شیمیایی آهنربای نیودیمیوم

آهنربای نیودیمیوم یکی از فلزات نادر است که خواص فیزیکی و شیمیایی منحصر به فردی دارد. این فلز در طبیعت به صورت ترکیبی یافت می‌شود و برای استخراج آن نیاز به فرآیندهای مختلفی است. یکی از خواص فیزیکی آهنربای نیودیمیوم، مقاومت بالایی آن در برابر خوردگی است. به علت این خاصیت، آهنربای نیودیمیوم در صنایعی که با مواد شیمیایی در تماس هستند، مانند صنایع نفت و گاز، استفاده می‌شود.

علاوه بر این، آهنربای نیودیمیوم دارای خواص مغناطیسی قوی نیز است. این خاصیت مغناطیسی باعث می‌شود که آهنربای نیودیمیوم در برخی صنایع الکترونیکی مورد استفاده قرار گیرد. به عنوان مثال، این فلز در ساخت

آهنربای نیودیمیوم یکی از عناصر شیمیایی است که در صنعت به عنوان یک فلز نادر استفاده می‌شود. کاربردهای فراوانی برای آهنربا در صنعت وجود دارد که بهبود عمل کرد و کارایی در بسیاری از صنایع را به همراه دارد. از جمله کاربردهای مهم آهنربای نیودیمیوم می‌توان به استفاده در تولید آهنرباهای قدرتمند، مغناطیس‌های دائمی، ابزارهای برش و حتی در صنعت هوا و فضا اشاره کرد. به دلیل خاصیت‌های منحصر به فرد آهنربای نیودیمیوم، این فلز به عنوان یکی از مهمترین عناصر در صنعت شناخته می‌شود.

آهنربای نیودیمیوم، یکی از مهمترین آهنرباها در صنعت الکترونیک و فناوری است. نیودیمیوم، فلزی با خواص مغناطیسی بسیار قوی است که در ساخت آهنرباها به کار می‌رود. ساخت آهنربای نیودیمیوم یک فرآیند پیچیده است که ترکیبی از فناوری‌های مختلف از جمله ریخته‌گری، فرآوری و انجماد برای تولید این فلز قابلیت مغناطیسی بالا را فراهم می‌کند. در این مقاله به بررسی نحوه ساخت آهنربای نیودیمیوم و فرآیند تولید آن می‌پردازیم.

روش‌های ساخت آهنربای نیودیمیوم

برای ساخت آهنربای نیودیمیوم، مجموعه‌ای از روش‌ها و فرآیندهای مختلف وجود دارد که برای تولید این ماده استفاده می‌شوند. در این قسمت مقاله به بررسی چند روش ساخت آهنربای نیودیمیوم می‌پردازیم.

روش اول: روش فرآوری معدنی

روش اول برای ساخت آهنربای نیودیمیوم، استخراج و فرآوری معدن‌هایی است که این عنصر در آن‌ها وجود دارد. ابتدا، معدن مورد نظر استخراج می‌شود و سپس به کارخانه فرآوری منتقل می‌شود. در این مرحله، معدن استخراج‌شده تمیزشده و به‌طور کامل از سنگ‌ها و آلودگی‌ها جدا می‌شود. سپس، معدن فرآوری‌شده به روش‌های خاصی تحت فشار و دما قرار می‌گیرد تا نیودیمیوم از ماده معدنی جدا شود. در نهایت، نیودیمیوم خالص به دست می‌آید و می‌تواند برای ساخت آهنربای نیودیمیوم استفاده شود.

روش دوم: روش بازیافت

روش دیگری که برای ساخت آهنربای نیودیمیوم مورد استفاده قرار می‌گیرد، بازیافت از مواد قابل استفاده است. این

اشاره کرد. نیودیمیوم به عنوان یک ماده مغناطیسی قوی، در ساخت قطعات مغناطیسی موتورهای استفاده می‌شود. این خاصیت مغناطیسی نیودیمیوم، باعث می‌شود موتورها بتوانند با قدرت بیشتری عمل کنند و انرژی بیشتری تولید کنند. همچنین، نیودیمیوم به عنوان یک آهنربای قوی، در ساخت قطعاتی مانند توربین‌ها استفاده می‌شود. این قطعات نقش مهمی در کارکرد صحیح موتورهای داشته و با استفاده از نیودیمیوم، تحمل بارهای سنگین را بر دوش می‌گیرند و عمر مفید موتورها را افزایش می‌دهند.

علاوه بر این، نیودیمیوم در صنعت هوانوردی در ساخت قطعات دیگری نیز استفاده می‌شود. برای مثال، قطعاتی که در فضاپیماها استفاده می‌شوند، به دلیل قدرت مغناطیسی بالای نیودیمیوم، از این فلز ساخته می‌شوند. این قطعات نیاز به استحکام و مقاومت بالا دارند و نیودیمیوم با خواص مکانیکی و فیزیکی خود، توانایی تحمل شرایط سخت فضا را داراست.

در نتیجه، نیودیمیوم با خواص مغناطیسی و مکانیکی خود، به عنوان یک آهنربای قوی در صنعت هوانوردی کاربرد فراوانی دارد. این فلز در ساخت قطعات موتورهای، توربین‌ها و قطعات فضاپیماها استفاده می‌شود و باعث افزایش عمل کرد و کارایی این قطعات می‌شود.

نتیجه گیری

به‌طور خلاصه، آهنربا و نیودیمیوم در صنعت‌های مختلف کاربردهای گسترده‌ای دارند. در صنعت خودروسازی، آهنربای نیودیمیوم برای استفاده در موتورهای الکتریکی و سیستم‌های تعلیق خودروها استفاده می‌شود. این استفاده باعث افزایش قدرت و کارایی موتورهای الکتریکی و همچنین کاهش هزینه تولید می‌شود. در تولید ابزارهای پزشکی نیز، آهنربا به دلیل خواص ضدزنگ و ضدعفونی کننده، مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین، نیودیمیوم در صنعت هوانوردی برای ساخت موتورهای، توربین‌ها و قطعات فضاپیماها استفاده می‌شود. این استفاده از نیودیمیوم به دلیل خواص مغناطیسی قوی آن امکان‌پذیر است. بنابراین، نیودیمیوم یکی از عناصر مهم در صنعت‌های مختلف است و می‌تواند بهبود و پیشرفت بسیاری را در این صنایع به همراه داشته باشد.

پزشکی

آهنربا یکی از فلزاتی است که در تولید ابزارهای پزشکی کاربرد فراوانی دارد. این فلز به دلیل خواص فیزیکی و شیمیایی خاص خود، در ساخت ابزارهای پزشکی بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد. یکی از کاربردهای اصلی آهنربا در تولید ابزارهای پزشکی، استفاده آن در ساخت ابزارهای جراحی است. این فلز به دلیل داشتن خواص ضدزنگ و ضدعفونی کننده، مناسب برای استفاده در عملیات جراحی است.

همچنین، آهنربا در تولید ابزارهای پزشکی دیگری نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. به عنوان مثال، این فلز در ساخت ابزارهای تشخیصی مثل آنچه که در اندوسکوپی استفاده می‌شود، استفاده می‌شود. آهنربا به دلیل خواص ضدعفونی کننده‌اش، مناسب برای استفاده در ابزارهای تشخیصی است و می‌تواند ریسک انتقال عفونت را کاهش دهد.

با توجه به خواص فیزیکی و شیمیایی آهنربا، این فلز همچنین در تولید ابزارهای پزشکی دیگری مانند سوزن‌های تزریق استفاده می‌شود. آهنربا به دلیل خواص ضدزنگ و قابل شستشو بودن، مناسب برای استفاده در سوزن‌های تزریق است و بهبود بهداشت و ایمنی بیماران را تضمین می‌کند.

بنابراین، می‌توان گفت که آهنربا یکی از فلزات حیاتی در تولید ابزارهای پزشکی است. استفاده از آهنربا در تولید این ابزارها، علاوه بر بهبود کیفیت و عمل کرد ابزارها، بهداشت و ایمنی بیماران را نیز تضمین می‌کند.

نیودیمیوم و کاربردهای آن در صنعت هوانوردی

نیودیمیوم یک عنصر شیمیایی است که در صنعت هوانوردی کاربردهای متعددی دارد. این فلز با ویژگی‌های منحصر به فرد خود، به عنوان یک آهنربای قوی در ساخت قطعات مورد استفاده قرار می‌گیرد. نیودیمیوم به دلیل دارا بودن خواص مغناطیسی قوی، برای ساخت موتورهای، توربین‌ها و همچنین قطعاتی که در فضاپیماها استفاده می‌شوند، بسیار مناسب است.

از جمله کاربردهای نیودیمیوم در صنعت هوانوردی می‌توان به استفاده از آن در ساخت موتورهای هواپیما

خودروسازی برای ساخت قطعات دیگری نیز استفاده می‌شود. به عنوان مثال، این فلز در ساخت قطعات مغناطیسی مانند دیسک‌های ترمز، چرخ‌های مغناطیسی و سیستم‌های صوتی خودروها استفاده می‌شود. استفاده از آهنربای نیودیمیوم در این قطعات باعث می‌شود که خودروها دارای عمر طولانی‌تر، کارایی بالاتر و عمل کرد بهتری باشند.

نقش نیودیمیوم در بهبود کارایی موتورهای الکتریکی

نیودیمیوم می‌تواند در بهبود کارایی موتورهای الکتریکی نقش مهمی ایفا کند. این عنصر شیمیایی در صنعت به دلایل مختلفی استفاده می‌شود. از جمله کاربردهای آهنربای نیودیمیوم در صنعت می‌توان به استفاده آن در تولید موتورهای الکتریکی اشاره کرد. بهبود کارایی موتورهای الکتریکی با استفاده از نیودیمیوم به دلیل خواص منحصر به فرد آن امکان‌پذیر است.

یکی از خواص نیودیمیوم که در بهبود کارایی موتورهای الکتریکی موثر است، مقاومت بالا در برابر دما است. این عنصر شیمیایی می‌تواند در دماهای بالا نیز عمل کرد خوبی داشته باشد و به علت مقاومت بالا در برابر دما، موتورهای الکتریکی که از نیودیمیوم استفاده می‌کنند، در شرایط دمایی بالا همچنان عمل کرد خوبی دارند.

همچنین، نیودیمیوم به دلیل خواص مغناطیسی خود، می‌تواند در بهبود قدرت و کارایی موتورهای الکتریکی نقش مهمی ایفا کند. عنصر نیودیمیوم یک آهنربای است که در حضور میدان مغناطیسی، خود به قدرت مغناطیسی بیشتری می‌رسد. بنابراین، استفاده از نیودیمیوم در موتورهای الکتریکی می‌تواند باعث افزایش قدرت و کارایی آن‌ها شود.

استفاده از نیودیمیوم در تولید موتورهای الکتریکی، هزینه تولید را نیز کاهش می‌دهد. این عنصر شیمیایی در دسترس و قیمت مناسبی است و به علت خواص منحصر به فرد خود، می‌تواند در بهبود عمل کرد موتورهای الکتریکی در قیمت مناسبی موثر باشد. بنابراین، استفاده از نیودیمیوم در صنعت موتورهای الکتریکی به دلیل کارایی، قدرت و هزینه مناسب، مورد توجه قرار می‌گیرد.

کاربرد آهنربا در تولید ابزارهای

بهترین کارتون برای کودک ۵ ساله

سفید برفی تولید شده‌اند و می‌توان آن‌ها را برای کودکان تهیه کرد.

انیمیشن‌ها با قهرمانان مونث

این روزها انیمیشن‌هایی با محوریت شخصیت‌های مونث ساخته می‌شوند که قهرمان هستند و با چالش‌ها مواجه می‌شوند و مسائل را به‌تنهایی یا با کمک دیگران حل می‌کنند. اگرچه ممکن است مخاطب این انیمیشن‌ها کودکان بالای پنج سال باشند اما برخی از آن‌ها برای این رده سنی هم مناسب هستند و در نهایت والدین، انیمیشن‌ها را گزینش می‌کنند و به کودکان اجازه می‌دهند تا آن‌ها را تماشا کنند.

انیمیشن‌های فانتزی با کاراکترهای حیوانات

شخصیت‌های حیوانی بهترین گزینه برای گفتن داستان هستند. معمولاً مخاطبان از جمله کودکان پنج‌ساله با این نوع شخصیت‌ها به‌خوبی ارتباط برقرار می‌کنند و آن‌ها را دوست دارند. برای معرفی انیمیشن‌های مختلف با این نوع کاراکترها می‌توان به انیمیشن پونی کوچولو (My Little Pony)، هورتون صدایی می‌شود (Horton Hears a Who) و موارد دیگری اشاره کرد.

تنوع حیوانات در این انیمیشن‌ها هم جالب است. برخی از داستان‌ها توسط حیوانات در حیات‌وحش یا حیوانات تخیلی مانند تک‌شاخ تعریف می‌شوند و برخی از آن‌ها توسط حیوانات خانگی روایت می‌شوند.

از میان بهترین کارتون‌ها برای کودکان پنج‌ساله به انیمیشن‌های موزیکال، آموزشی و تخیلی می‌توان اشاره کرد و کارتون‌های مختلفی مانند گربه‌های اشرافی، کتاب جنگل و غیره معرفی شدند. با تمام مزایایی که کارتون‌ها دارند تماشای زیاد آن‌ها ممکن است اعتیادآور باشد یا خیره شدن زیاد به تلویزیون و لپ‌تاپ باعث خستگی چشم کودکان شود. به همین دلیل لازم است ساعت تماشای کارتون کودکان کنترل شود. اگرچه این کار، سخت و دشوار به نظر می‌رسد اما گفته می‌شود بهتر است کودکان دو تا پنج سال، روزانه حداکثر یک ساعت کارتون تماشا کنند.

مختلفی را در قالب داستان و از زبان کاراکترهای دوست‌داشتنی مطرح می‌کنند و آن‌ها را در ذهن کودکان ماندگار می‌کنند. برای مثال می‌توان به کارتون تایو اتوبوس کوچک (Tayo the Little Bus) محصول کشور کره اشاره کرد. این انیمیشن در سال ۲۰۱۰ اکران شد. کارتون تایو اتوبوس کوچک، شش فصل دارد و آخرین فصل این انیمیشن در سال ۲۰۲۱ اکران شد. این سریال کارتونی، محبوبیت زیادی دارد. دوستی، مهربانی، همدلی، احترام، آموزش مهارت‌های زندگی و غیره از محتوای برجسته در این کارتون هستند. شخصیت‌های اصلی این کارتون زیبا شامل چند اتوبوس می‌شوند که در کنار یکدیگر مسائل و چالش‌ها را حل می‌کنند. همچنین کارتون محله دنیل ببره (Daniel Tiger's Neighborhood) هم جذاب و مناسب برای کودکان در این سن است. این انیمیشن محصول کشور آمریکا است و داستان آن درباره مسائل یک ببر کوچک و دوستان او در مهدکودک است و مفاهیم مطرح‌شده در این انیمیشن شامل مسئولیت‌پذیری و موارد دیگری می‌شود.

انیمیشن‌های موزیکال

انیمیشن‌های موزیکال به‌خوبی می‌توانند هم باعث شادی و وجد کودکان شوند و هم از طریق موسیقی مفاهیم ارزشمند مانند مهربانی، شجاعت و همدلی را آموزش دهند. همچنین گفته می‌شود این انیمیشن‌ها می‌توانند تاثیر مثبتی بر ذهن کودکان داشته باشند. انیمیشن کتاب جنگل (Jungle Book) یکی از نمونه‌های شاهکار انیمیشن‌های موزیکال است و برای کودکان بالای چهار سال مناسب است.

انیمیشن گربه اشرافی (Aristocats KIDS) هم برای کودکان بالای چهار سال مناسب است. همچنین گفته می‌شود فیلم یا کارتون سفید برفی با وجود داستان و شخصیت‌های دوست‌داشتنی برای کودکان ۵ ساله مناسب نیست. البته محصولات مختلفی با طرح

داستان‌های خیالی، طنز، شخصیت‌های منحصربه‌فرد و رنگ‌های شاد از جمله دلایل مهم علاقه کودکان به تماشای کارتون محسوب می‌شوند. کارتون‌ها با درگیر کردن تخیل کودکان علاوه بر سرگرم کردن آن‌ها مفاهیم ارزشمندی را هم آموزش می‌دهند. همچنین ممکن است برخی از کارتون‌ها برای درک و احساس کودک سنگین باشند یا مشاهده کردن ظاهر و رفتار شخصیت‌ها برای کودکان مناسب نباشد. به همین خاطر برای هر کارتون، معمولاً رده سنی مشخص می‌شود تا انتخاب محتوای مناسب برای والدین آسان شود. در ادامه تعدادی از ژانرها و موضوعات مناسب را به همراه نمونه‌هایی از انیمیشن ذکر می‌کنیم.

انیمیشن‌های تخیلی و ماجراجویانه

تخیل در داستان شازده کوچولو کم‌نظیر است اما درباره مناسب بودن کارتون یا کتاب آن برای کودکان پنج‌ساله بحث‌های زیادی شده است. همچنین شخصیت شازده یا روباه اگرچه جذاب هستند، هضم مشکلات آن‌ها ممکن است برای بچه‌های کوچک واقعا آزاردهنده باشد. محصولات و عروسک‌های مختلفی با طرح شازده کوچولو در دسترس هستند و می‌توان آن‌ها را در صورت تمایل تهیه کرد. کارتون‌های زیادی با ژانر ماجراجویی در قالب انیمیشن سینمایی یا انیمیشن سریالی برای کودکان پنج‌ساله تولید می‌شوند.

برای مثال، کارتون دورا کاوشگر (Dora the Explorer) یکی از انیمیشن‌های مناسب برای این رده سنی است. اولین فصل انیمیشن دورا جستجوگر در سال ۲۰۰۰ و آخرین فصل آن در سال ۲۰۱۹ اکران شد. داستان این کارتون جذاب درباره دورا و ماجراجویی‌های اوست. سازندگان این انیمیشن تلاش کردند تا از طریق داستان، مهارت‌هایی نظیر ریاضی، موسیقی، زبان و توانایی حل مسئله را به کودکان آموزش دهند.

انیمیشن‌های داستانی و آموزشی اکثر انیمیشن‌های کودکان، مفاهیم

سلامت روان در محیط کار

بمانند و نتوانند صورت حساب‌ها و هزینه خانواده‌شان را تأمین کنند. در دوران شیوع ویروس کرونا، ترس از دست دادن شغل به چالشی جدی برای نیروهای کار در سراسر دنیا تبدیل شد و آسیب‌های جدی به سلامت روانشان زد.

تأثیر محیط روانی ناسالم روی عملکرد کارمندان

زمانی که سلامت روان در محیط کار وجود دارد، کارمندان می‌توانند با چالش‌ها مواجه شوند، رشد کنند و وظایفشان را به خوبی انجام دهند. در مقابل زمانی که محیط کاری از نظر روانی ناسالم باشد، بازدهی کارمندان به حداقل می‌رسد و از جوانب مختلف روی کار آنها تأثیر منفی می‌گذارد.

روش‌های بهبود سلامت روان در محیط کار

بهترین راه برای ارتقای بهداشت روانی در محیط کار این است که پیش از ایجاد مشکل چاره‌اندیشی کنید. اگر محیط کاری شما از همان ابتدا برای کارمندان سالم باشد، دیگر نیازی به درمان نخواهید داشت و با چالش‌هایی مواجه نخواهید شد که به‌خاطر روان ناسالم کارمندان ایجاد می‌شوند.

سخن آخر

سلامت روان در محیط کار یعنی کارمندان استانداردهای رفاه اجتماعی را داشته باشند. اطمینان از امنیت شغلی، توانایی حل مسائل مالی و فشار کاری مناسب برای افراد جزو عوامل سلامت روان هستند.

بخشی از تأمین سلامت روان به کارفرمایان و امکانات و منابعی برمی‌گردد که در اختیار کارمندان قرار می‌دهند و بخشی از آن به خود کارمندان بستگی دارد. برخی از افراد حتی موقع کارکردن در بهترین محیط‌های کاری هم خود را با استرس‌های بیهوده درگیر می‌کنند و به سلامت روانشان آسیب می‌رسانند. تأمین بهداشت روانی در محیط کار فرایندی دوطرفه است و به همکاری و تعامل کارمند و کارفرما بستگی دارد.

مشکل دارد.

- ساعات زیادی را پرفشار کار می‌کنند و حق خسته‌شدن ندارند.

فضاهای کاری که سیاست‌های درستی در زمینه امنیت و سلامتی کارمندان ندارند، سلامت روان اعضای سازمان را به خطر می‌اندازند. در چنین فضاهایی بازدهی کارمندان به پایین‌ترین حد ممکن می‌رسد و میزان ترک کار در آنها زیاد می‌شود. این شرکت‌ها معمولاً با مشکلات قانونی و کاهش سودآوری هم روبه‌رو می‌شوند.

۲- مدیریت و ارتباط‌سازی ضعیف

مدیرانی که می‌توانند با کارمندان ارتباطی صمیمانه برقرار کنند، سلامت روان در محیط کار را ارتقا می‌دهند. در سازمان‌هایی که کارمندان ارتباط مناسبی با مدیر ندارند، سلامت روان ضعیف می‌شود. کارمندانی که ارتباط خوبی با مدیر ندارند از او می‌ترسند و زمانی که با او هم‌صحبت می‌شوند، مضطرب هستند و تحت فشار روانی قرار می‌گیرند.

۳- حمایت نکردن از کارمندان

در سازمان‌هایی که مدیران از کارمندان حمایت نمی‌کنند، سطح بهداشت روانی پایین می‌آید. مدیران در این محیط‌های کاری منابع کافی در اختیار کارمندانشان قرار نمی‌دهند و فقط از آنها انتظار دارند.

۴- فشار کاری زیاد

برخی از مدیران از کارمندانشان انتظار دارند همیشه در اوج باشند و بهترین عملکرد را داشته باشند. این انتظار فشار زیادی به کارمندان وارد می‌کند. کارمندان برای برآورده کردن انتظارات مدیران، ساعت یا حجم کارشان را افزایش می‌دهند و در نتیجه دچار استرس مضاعف و خستگی مفرط می‌شوند. تداوم یا تکرار چنین شرایطی سلامت روان کارمندان را به خطر می‌اندازد.

۵- نداشتن امنیت شغلی

یکی از مهم‌ترین علت‌هایی که سلامت روان کارمندان را تضعیف می‌کند، ترس است. ترس از اینکه بیکار

انسان امروزی در مرحله‌ای قرار دارد که نمی‌تواند به سلامت روانی خود بی‌اهمیت باشد. انسان‌های جوامع امروزی باید با چالش‌های مثبت و منفی دست‌وپنجه نرم کنند، با شکست‌هایشان کنار بیایند و در محیط کار و خانه شخصیتی فعال داشته باشند. به همین دلیل باید به سلامت روانی خود اهمیت بدهند.

سلامت روان به ما کمک می‌کند احساساتمان را بشناسیم و آنها را درست ابراز و مهار کنیم. همچنین می‌توانیم با دیگران تعامل داشته باشیم، با آنها همدلی کنیم و اصول مهارت‌های اجتماعی و شناختی را یاد بگیریم.

سلامت روان در محیط کار جزو امور ضروری محسوب می‌شود. سازمان‌ها باید به سلامت روانی همه اعضای خود در سطوح مختلف توجه داشته باشند، برای آن برنامه‌ریزی کنند و بودجه اختصاص دهند. شرکت‌های بسیاری فقط به‌خاطر اهمیت‌ندادن به سلامت روان کارمندانشان با مشکلات جدی مواجه شده‌اند. ارتقای سلامت روان در محیط کار به تعامل کارمندان با مدیران نیاز دارد. مدیران باید نیازهای کارمندان و عوامل سلامت روان آنها را بررسی کنند و کارمندان هم باید پیشنهادهایی برای ارتقای سلامت روان ارائه دهند.

عوامل مختلفی می‌توانند سلامت روان در محیط کار را به خطر بیندازند که در ادامه چند نمونه را مطرح می‌کنیم:

۱- سیاست‌های نادرست در زمینه امنیت و سلامتی کارمندان

سیاست‌های امنیتی و سلامتی سازمان برای حفظ رفاه و رضایت کارمندان، مدیران و مشتریان تدوین می‌شوند. برخی از نشانه‌های سیاست‌های غلط در این زمینه عبارت‌اند از:

- کارگران به‌شیوه‌های خطرناک کار می‌کنند و به ایمنی و سلامت جسمی خود اهمیتی نمی‌دهند.

- محل کار بیش از حد شلوغ است و ظرفیت کافی برای تعداد زیاد کارکنان را ندارد.

- تهویه، نور یا بهداشت محل کار

چندبار در هفته برنج بخوریم؟



خواص برنج چیست؟

برنج از خانواده کربوهیدراتهاست. عمده ماده تشکیل دهنده برنج کربوهیدرات است که به صورت نشاسته در برنج ذخیره شده است. برنج ۳ درصد فیبر دارد و ویتامین و مواد معدنی آن هم بسیار کم است. برنج در گروه غذایی در دسته نان و غلات جای می گیرد و بیشتر از ۵۰ درصد از نیاز روزانه بدن، از طریق مصرف کربوهیدراتها از جمله برنج، نان و ماکارونی تامین می شود. میزان مناسب مصرف برنج بستگی به انرژی مورد نیاز بدن ما دارد. اگر ما وزن متعادلی داریم و قصد کاهش وزن هم نداریم بشقاب غذای ما باید طوری از گروههای مختلف غذایی پر شود که حدود یک چهارم از ظرف ما شامل برنج یا نان باشد. این مقدار استفاده معمولاً انرژی مورد نیاز بدن ما به خانواده کربوهیدراتها را در طول روز تامین می کند.

بهتر است بدانیم که برنج باید بخشی از غذای روزانه ما باشد و این فرهنگ غذایی که غذای اصلی ما برنج باشد یا یک بشقاب را پر از برنج می کنیم کاملاً اشتباه است و بهتر است تغییر کند اما حذف برنج به طور کلی از وعده های غذایی هم به هیچ وجه توصیه نمی شود. حذف گروه غلات ممکن است در ابتدا کاهش وزن را به همراه داشته باشد اما این امر در طولانی مدت به سوء تغذیه و کاهش میزان پروتئین بدن منجر می شود و باعث خرابی پوست و ریزش مو می گردد.

باعث چاقی می شود این است که در فرهنگ آشپزی ایرانی ها رسم است تا برنج را با مقدار زیادی روغن یا کره مصرف کنند. این موضوع باعث افزایش کالری برنج می شود درحالیکه برنج در حالت عادی کالری بالایی ندارد.

پس برخلاف باور عمومی از لحاظ علمی هیچ ارتباط مستقیمی بین حذف برنج و چاقی وجود ندارد و میزان جذب کالری ها و کربوهیدراتها در بدن افراد هم متفاوت است و نمی توان گفت یک قانون کلی در این زمینه برای تمام افراد صدق می کند.

پس می توان گفت خوردن یا نخوردن برنج یک اثر خنثی بر روی چاقی فرد دارد اما اثرات آن بر روی سلامتی افراد هم متفاوت بوده و به میزان مصرف، رژیم کلی فرد و میزان تحرک یا کم تحرکی او بستگی دارد.

هیچ ماده غذایی به خودی خود باعث چاقی نمی شود و چاقی هنگامی روی می دهد که میزان کالری دریافتی از غذایی که می خوریم از میزان نیاز بدن ما بیشتر باشد. بطور کلی می توانیم بگوییم اگر برنج به طور اشتباه یا در حجم خیلی بالایی خورده شود و فعالیت و حرکت هم در برنامه زندگی فرد کم باشد، می تواند چاق کننده باشد در غیر اینصورت و با یک رژیم غذایی خوب و سالم حتی می تواند منجر به کاهش وزن هم بشود. پس نمی توان بطور کلی گفت چندبار در هفته برنج بخوریم ولی به شکل تقریبی شاید گنجاندن دو الی سه وعده برنج در هفته مناسب باشد.

برنج غذای اصلی ما ایرانی هاست و مخصوص توی مهمانی های ما جایگاه ویژه ای دارد. اما واقعا می بایست چندبار در هفته برنج بخوریم؟ ما معمولاً مهمانی های بدون برنج را دور از آداب اجتماعی می دانیم. بسیاری از این مهمانی ها و دورهمی ها شبها برگزار می شود و معمولاً غذای اصلی در این مهمانی ها برنج است که با یک یا دو نوع خورش و مخلفات دیگر سرو می شود.

حتماً توی این مهمانی ها افرادی را دیده اید که بگویند ما شبها برنج نمی خوریم. یا نگران چاق شدن با برنج باشند. این اتفاق باعث شد به فکر بیفتیم تا کمی تحقیق کنیم که آیا واقعا خوردن برنج چاق کننده است و اصلاً بهتر است که چند بار در هفته و در چه حجم و اندازه ای برنج بخوریم؟

چندبار در هفته برنج بخوریم تا چاق نشویم؟

امروزه مردم تا حرف از سلامتی و تناسب اندام می شود اول به فکر حذف برنج از وعده های غذایی خود می افتند. اما تا چه حد باید برنج حذف شود و چه مرزی برای این موضوع می توان در نظر گرفت؟

در حالت کلی می توان گفت رابطه خاصی بین خوردن برنج با چاق شدن یا شکم آوردن افراد وجود ندارد و این یک باور غلط است که در بین مردم به اشتباه رایج شده است. برنج سفید به تنهایی چربی ندارد و نمی تواند به طور مستقیم باعث چاقی شود. شاید یکی از دلایلی که در کشور ما نسبت به کشورهای آسیایی خوردن برنج بیشتر

درمان بلغم با دمنوش



دمنوش فواید آن را بیشتر می‌کند.

دمنوش گل گاو زبان

دمنوش گل گاو زبان را می‌توان یکی از محبوب‌ترین دمنوش‌ها در بین ایرانیان دانست که استفاده از آن رواج زیادی دارد و افراد بیشتر برای آرامش بخش بودن از این دمنوش استفاده می‌کنند. بهتر است بدانید خواص آرامش بخشی تنها یکی از مزایای این دمنوش پرخاصیت است و دمنوش گل گاو زبان هم از دیگر دمنوش‌های مناسب برای درمان بلغم محسوب می‌شود.

اگر از سنگ مثانه یا سنگ کلیه در رنج هستید، بهتر است از خواص بی‌ظنیر دمنوش گل گاو زبان غافل نشوید. این دمنوش بر روی درمان حساسیت پوستی و اگرما هم مؤثر است. به منظور آماده‌سازی دمنوش گل گاو زبان یک قاشق غذا خوری از این گیاه پر خاصیت را درون یک فنجان آب جوش ریخته و ۲۰ دقیقه صبر کنید تا دمنوش شما آماده شود.

رژیم لاغری برای بلغمی مزاج ها

هر یک از طبع‌ها چنانچه مواد خوراکی مناسب مزاج خود را مصرف کنند و از مواد غذایی که آنها سازگاری ندارد، دوری کنند؛ می‌توانند به وزن ایده آل خود برسند. با وجود اینکه این مسئله نیازمند تلاش بسیاری برای کنترل رژیم غذایی است؛ اما می‌توان آن را یک روش برای لاغری سریع بلغمی‌ها دانست به همین دلیل در یک رژیم لاغری برای بلغمی مزاج‌ها، باید از تمام خوراکی‌هایی که در بخش‌های قبلی گفته شد، دوری کنند و یا آن را با مصلح خود مصرف نمایند. همچنین مصرف برخی از مواد غذایی برای لاغری سریع بلغمی‌ها مناسب هستند که می‌توانند در رژیم غذایی روزانه خود داشته باشند.

رایگان برای بلغمی‌ها قرار داد.

دمنوش بهارنارنج

بهار نارنج هم از دیگر گیاهانی است که مصرف آن به افراد بلغمی توصیه می‌شود. دمنوش بهارنارنج دارای طبع گرم خشک بوده و این دمنوش همانند خود بهارنارنج غنی از مواد معدنی و ویتامین‌های مورد نیاز بدن است. دمنوش بهارنارنج خواص بی‌ظنیری داشته که از آن جمله می‌توان به بهبود تپش قلب، بهبود رفلکس معده، درمان مشکلات پوستی و ریوی و ... اشاره کرد.

آماده‌سازی این دمنوش هم همانند دیگر دمنوش‌های گیاهی بسیار آسان است. به این منظور کافی است که ۲ قاشق مربا خوری گل بهارنارنج را به ۲ لیوان آب جوش اضافه کرده و ۲۰ دقیقه صبر کنید تا دم بکشد. به این ترتیب دمنوش شما آماده است می‌توانید آن را به تنهایی یا به همراه عسل میل کنید.

دمنوش بادرنجبویه

از جمله دمنوش‌های مؤثر بر روی لاغری افراد بلغمی، می‌توان به دمنوش بادرنجبویه اشاره کرد. این دمنوش علاوه بر درمان بلغم دیگر هم دارد نظیر: بهبود زخم، کاهش استرس و اضطراب، کاهش میزان کلسترول خون و پیشگیری از بروز مشکلات قلبی و عروقی. به منظور تهیه این دمنوش مغذی به یک قاشق غذا خوری بادرنجبویه نیاز دارید.

این مقدار از بادرنجبویه را با دو لیوان آب جوش اضافه کرده و ۱۵ دقیقه به آن زمان بدهید تا دم بکشد. دمنوش بادرنجبویه به خودی خود برای افراد بلغمی بسیار مؤثر است، با این وجود اضافه کردن عسل یا نبات به این

دمنوش بابونه

در رژیم مناسب برای بلغمی‌ها بهتر است تا دمنوش بابونه به عنوان یک درمان مؤثر برای بلغم گنجانده شود. به طور کلی خواص بی‌ظنیر دمنوش بابونه سبب شده تا در بیشتر رژیم‌های غذایی از این دمنوش پر فایده استفاده کنند. طبع گرم دمنوش بابونه آن را برای بلغمی‌ها مناسب کرده است.

دمنوش بابونه علاوه بر درمان بلغم فواید دیگری هم دارد که از آن جمله می‌توان به این موارد اشاره کرد: بهبود زخم دهان، کاهش اضطراب و درمان افسردگی، درمان بی‌خوابی و مشکلات گوارشی و ... دمنوش بابونه دارای خاصیتی است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند، به همین دلیل پیشنهاد می‌شود تا هنگام بیماری و سرماخوردگی خوردن این دمنوش را فراموش نکنید.

دمنوش زنجبیل

زنجبیل، گیاهی با طبع گرم است در نتیجه دمنوش این گیاه برای افراد بلغمی بسیار مناسب می‌باشد. زنجبیل یک گیاه ضد التهاب بسیار قوی است و از این رو برای درمان و بهبود بیماری‌هایی نظیر مشکلات روده، آرتروز و قاعدگی دردناک مفید و مؤثر می‌باشد. از طرفی دیگر زنجبیل بر روی کاهش قند، اضافه وزن و چربی هم تأثیرات مثبتی دارد.

برای آماده‌سازی دمنوش زنجبیل به مقداری زنجبیل نیاز دارید که آن‌ها را در یک فنجان آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه صبر کنید تا دمنوش شما آماده شود. دمنوش زنجبیل برای افرادی که رژیم دارند مناسب است به همین دلیل می‌توان آن را در رژیم

راههای کاهش آرتروز

* نویسنده: الهام آقایی

منیزیم: نیز به دلیل خواص ضدالتهابی و اثرات مثبت بر ترمیم بافت غضروف برای بهبود بیماری آرتروز توصیه می شود. همچنین این ماده معدنی نقش موثری بر استحکام ماهیچه و استخوان ها دارد.

منگنز: این ماده معدنی در ساخت کندروئیتین سولفات موثر بوده و در مهار آنزیم الاستاز که باعث تخریب کلاژن و الاستین می شود موثر است.

روی: به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی روی، این ماده نقش محافظتی در پیشرفت آرتروز دارد. افراد مبتلا به آرتروز معمولاً سطوح پایینی از روی دارند.

سخن آخر

گفتنی است درد، خشکی و التهاب ناشی از بیماری آرتروز را می توان با کمک برخی روش های درمانی به همراه رعایت ملاحظات تغذیه ای و انجام ورزش های مخصوص (ورزش های تقویت کننده عضلات، ورزش های هوازی و ورزش های افزایش دهنده دامنه حرکت مفصل) کاهش داد و کیفیت زندگی بیمار را بهبود بخشید.

برای مقابله با این آسیب ها استفاده روزانه از ترکیبات آنتی اکسیدانی توصیه می شود. **ویتامین A:** علاوه بر خواص آنتی اکسیدانی، این ویتامین از تخریب کلاژن و غضروف جلوگیری می کند.

ویتامین E: مصرف این ویتامین باعث بهبود رشد کندروسیت ها شده، از بدن در برابر آسیب رادیکال های آزاد محافظت کرده و در مقابله با پیشروی آرتروز موثر است. ویتامین E همچنین خاصیت ضدالتهابی دارد.

ویتامین C: این ویتامین به تولید کلاژن، ساخت و حفظ غضروف، تاندون ها و رباط کمک می کند. کاروتنوئیدهای لیکوپن، لوتئین و بتاکاروتن نیز با خواص آنتی اکسیدانی بالقوه تاثیر مثبتی بر مهار التهاب در بیماری آرتروز دارند.

ویتامین های گروه B: استفاده از این خانواده ویتامین برای مایوپیسیسم استخوان ها، افزایش دامنه حرکتی مفصل، کاهش التهاب و بهبود درد ناشی از آرتروز ضروری است.

ترکیبات موثر برای حفظ سلامت مفاصل

امگا۳: این ماده از طیف وسیعی از علائم بیماری آرتروز از جمله درد و خشکی صبحگاهی مفاصل جلوگیری می کند. همچنین امگا۳ میزان فاکتورهای التهابی را کاهش می دهد. **DHA** یکی از اسیدهای چرب امگا۳ است که التهاب را در مفاصل درگیر شده کاهش می دهد.

ویتامین D۳: این ویتامین یک ماده مغذی مورد نیاز بدن می باشد که بر اثر تابش مستقیم نور خورشید در بدن ساخته می شود. تعداد کمی از غذاها به طور طبیعی حاوی این ویتامین هستند، به همین دلیل بهترین منابع غذایی ویتامین D۳، غذاهای غنی شده با این ویتامین و شکل مکمل این ویتامین به حساب می آیند. کمبود ویتامین D۳ باعث ضعف و خستگی، درد مفاصل و کاهش تراکم استخوان می شود.

آنتی اکسیدان ها: افزایش استرس اکسیداتیو منجر به آسیب بافت ها، التهاب مفاصل و پیشروی آرتروز می شود. بنابراین

۵ روش موثر برای درمان گرفتگی گردن

می یابد. برای گرما درمانی می توان از وان آب گرم، دپای گرمایی الکتریکی یا دستی، سونا بخار و ماساژ سنگ داغ استفاده کرد.

۴- تاثیر فوق العاده آب درمانی بر درمان سریع گرفتگی گردن

گردن سرد، یکی از دردهای آزاددهنده است که برای تسکین آن می توان از روش آب درمانی یا هیدروتراپی استفاده کرد. تاثیرات آب درمانی شامل بهبود انعطاف ماهیچه ها، قدرت آن ها و افزایش دامنه حرکت است. شروع آب درمانی به طور معمول از آب های کم عمق آغاز می شود و در نهایت به اعماق بیشتر منتهی خواهد شد. با قرار گرفتن گردن در آب، فشار ناشی از درد تا حد قابل توجهی کاهش پیدا می کند.

۵- ورزش های هوازی و تاثیر آن ها بر بهبود اسپاسم گردن

ورزش های هوازی تاثیر بسیاری بر رفع گرفتگی گردن خواهند داشت. با انجام برخی فعالیت های هوازی مانند دوچرخه ثابت، پیاده روی و حرکات کششی شانه و گردن می توان به بهبود جریان خون در ماهیچه ها کمک کرده و گرفتگی عضلات گردن را درمان کرد. افزایش گردش خون و تغذیه ماهیچه ها، روند ترمیم آن ها را سرعت بخشیده و در نتیجه درد عضلانی گردن را کاهش می دهد.

۲- استفاده از ماساژورهای پیشرفته و تخصصی؛ بهترین درمان گرفتگی گردن

یکی از بهترین روش ها برای درمان گرفتگی گردن، استفاده از صندلی های ماساژور است. این صندلی ها، دسترسی به ماساژ را در هر زمان امکان پذیر می کند. با توجه به هزینه های ماساژ در سالن های سطح شهر، انتخاب و خرید یک صندلی ماساژور ارزان و کاربردی، در کاهش هزینه های شما بسیار موثر خواهد بود. از فواید انواع صندلی ماساژ برای گرفتگی گردن، می توان به کاهش درد ناشی از اسپاسم اشاره کرد. همچنین استفاده از این صندلی های پیشرفته ماساژ سطح سلامت کلی بدن شما را نیز افزایش می دهد.

۳- گرما درمانی؛ راهی تاثیر گذار برای درمان گرفتگی گردن

سرما درمانی و گرما درمانی یکی از روش های راحت و مقرون به صرفه است که برای شرایط و آسیب های مختلفی مورد استفاده قرار می گیرد. گرما درمانی در نتیجه افزایش دما، باعث بهبود گردش خون در یک منطقه خاص از بدن می شود. افزایش دما سبب کاهش درد و کاهش سفتی عضلات و مفاصل می شود. در نتیجه این اتفاق، انعطاف پذیری عضلات نیز افزایش

آیا برای شما نیز پیش آمده است که پس از بیدار شدن از خواب یا ورزش های سنگین دچار گرفتگی گردن شوید؟ اسپاسم عضلات گردن یکی از شایع ترین دردهایی است که هر فردی ممکن است به آن مبتلا شود. این نوع اسپاسم ممکن است بسیار خطرناک باشد و باعث سردرد و سرگیجه شود. خوشبختانه در بیشتر موارد برای درمان گرفتگی گردن می توان از ورزش و ماساژ استفاده کرد. در این مطلب ما ۵ روش موثر برای درمان گرفتگی گردن را معرفی کرده ایم.

۱- ماساژ درمانی به روش دستی با انواع تکنیک های موثر بر اسپاسم گردن

امروزه ماساژ درمانی یک روش پرفرکار برای بهبود دردهای عضلانی، هم چون گرفتگی گردن است. شما می توانید برای درمان گرفتگی گردن به یک مرکز ماساژ مراجعه کنید و از انواع مدل های ماساژ برای بهبود دردهای عضلانی خود بهره ببرید. ماساژ درمانی با انواع روغن هایی هم چون روغن زنجبیل، روغن ریحان و روغن میخک باعث خونرسانی بیشتر و در نتیجه آرامش عضلات گردن می شود.

توجه داشته باشید که اگر با ماساژ دستی احساس کردید درد بیشتر شده است، از تکرار این عمل خودداری کرده و به پزشک مراجعه کنید.

خار پاشنه پا، از علائم تا درمان

موارد زیر هستند:

- دیابت و افزایش سن؛

- چاقی و افزایش وزن به سبب فشار زیادی که بر عضلات و رباط‌های پا وارد می‌کند؛

- دوره‌های کوتاه ولی سنگین فعالیت ورزشی؛

- کف پای صاف یا کف پای قوس‌دار شدید.

علامت خار پاشنه و رسوب کلسیم در پاشنه پا

خار پاشنه شیوع بسیار بالایی در افراد به‌خصوص در سنین بالا دارد؛ ولی، اغلب علامتی ایجاد نمی‌کند. در غیر این صورت خود را با درد مزمن یا متناوب پاشنه پا نشان می‌دهد. درد توصیف‌شده تیز و شدید در ناحیه پاشنه پا است که به محض راه رفتن بیمار پس از یک دوره استراحت شروع می‌شود. بیشترین درد ناشی از رسوب کلسیم در پاشنه پا در هنگام صبح زمان بیدار شدن از خواب است.

درمان خار پاشنه

از آنجایی که شخص برای اینکه درد کمتری را تجربه کند مجبور است از پاشنه پا کمتر استفاده کند؛ بنابراین، لنگ‌لنگان راه می‌رود. این امر به تدریج موجب اعمال فشار غیر یکنواخت به عضلات و استخوان‌های پا شده و در واقع علائم التهاب فاشیای کف پا و درد را تشدید می‌کند. بنابراین خار پاشنه پا به‌ظاهر بی‌اهمیت است؛ ولی، باید آن را حتماً درمان کرد. در ادامه به چند راهکار ساده برای درمان رسوب کلسیم در پاشنه پا و کمتر کردن علائم می‌پردازیم:

- **استراحت:** اصلی‌ترین و مهم‌ترین نکته در درمان خار پاشنه استراحت و عدم راه رفتن و دویدن برای مدت طولانی است.

- **کشش فاشیای کف پا:** برای این منظور پیشنهاد می‌شود از یک باند کشی استفاده کنید. باند را بر روی کف پا قرار داده و دو طرف آن را بکشید به‌نحوی که انگشتان پا به ساق پا نزدیک شوند و به این وسیله فاشیا کشیده شود. - **تقویت عضلات کف پا:** برای این

پاها در یک مهندسی دقیق از ۷ استخوان اصلی به همراه عضلات و رباط‌ها تشکیل شده‌اند که قادر هستند چند ده کیلو وزن بدن ما را تحمل کنند. از میان این ۷ استخوان، پاشنه بزرگ‌ترین آن‌هاست. علاوه بر این اجزای نام‌برده، بافتی لایه‌مانند به نام فاشیا که مانند غلاف عضلات کف پا را در بر گرفته است از جمله اجزای مهم این مهندسی است. در واقع التهاب در لایه فاشیای پلانتار یا کف‌پایی است که علت بروز درد در خار پاشنه پا است. خار پاشنه پا شیوع بالایی در میان جمعیت بزرگسال دارد. در یک برآورد انجام‌شده در آمریکا ۱۱ درصد افراد بالغ در تصویربرداری اتفاقی صورت گرفته خار پاشنه پا داشتند. در این مطلب به بررسی خار پاشنه و درمان رسوب کلسیم در پاشنه پا می‌پردازیم.

علت رسوب کلسیم در پاشنه پا و ایجاد خار پاشنه

علت تشکیل خار پاشنه وابسته به رسوب کلسیم به‌صورت زائده‌ای اضافه در استخوان پاشنه پا است. این زائده استخوانی کوچک را می‌توان به شکل یک خار که از پاشنه بیرون زده است در گرافی‌های استخوان دید. به‌علاوه التهاب فاشیای کف پا نیز عامل مهمی در تشکیل خار پاشنه و یک علت رسوب کلسیم در پاشنه پا است. فرایند رسوب کلسیم اضافه در پاشنه پا در طی چندین ماه و به تدریج به دنبال اعمال فشار طولانی بر روی عضلات و رباط‌های پا، کشش در فاشیای کف پا و پارگی در غشای اطراف استخوان پاشنه پا اتفاق می‌افتد.

از این جهت است که، خار پاشنه شیوع بالایی در میان ورزشکاران رشته‌های دو میدانی و پرش دارد.

عامل دیگر، بد راه رفتن و استفاده نادرست از عضلات و مفاصل است که به‌مرور زمان با تشکیل التهاب موضعی رسوب کلسیم در پاشنه پا و فاشیای کف پا را افزایش می‌دهد. استفاده از کفش نامناسب در هنگام ورزش نیز نقش مهمی در ایجاد خار پاشنه دارد. موارد دیگری که می‌تواند علت رسوب کلسیم و ایجاد خار پاشنه در بیمار باشند شامل

منظور سعی کنید خودکاری را از روی زمین پا و با کمک گرفتن از عضلات کف پا بردارید و برای چند ثانیه نگه دارید این کار به تقویت عضلات کف پا کمک کرده و از راه‌های درمان رسوب کلسیم در پا است.

- **کم کردن فشار از روی پاشنه پا:** پدهای پاشنه پا که در داروخانه‌ها موجود است در داخل کفش قرار گرفته و باعث کمتر شدن فشار بر روی استخوان پاشنه می‌شوند.

- **کاهش وزن:** درمان چاقی با کم کردن فشار بر روی پاشنه می‌تواند علائم را بهبود ببخشد.

- **ماساژ:** یکی از درمان‌های مؤثر ماساژ پا در آب گرم است. برای این منظور هر روز ۲ مرتبه پای خود را به مدت ده دقیقه در یک تشت آب گرم بگذارید. سپس خشک کرده و با جسمی مثل گوشت کوب ضربات آرامی به پاشنه پا بزنید.

- **تزریق استروئید:** راهکار درمانی دیگری است که در صورت پاسخ‌ندادن به مسکن‌ها و سایر درمان‌ها در نظر گرفته می‌شود.

- **جراحی:** در موارد شدید و مختل‌کننده فعالیت بیمار یا در مواردی که فرد جوان و فعال باشد جراحی کف پا و بریدن زائده استخوانی برای بیمار انجام می‌شود.

علاوه بر درمان‌های دارویی و جراحی، روش‌های تغذیه‌ای می‌تواند تا حدودی برای بهبود خار پاشنه پا مفید باشند. در واقع تغذیه سالم چه از طریق کاهش وزن و چه از طریق محتویات آنتی‌اکسیدانی می‌تواند به کاهش بروز خار پاشنه و کم کردن التهاب اطراف آن کمک کند. در واقع آنتی‌اکسیدان‌ها از طریق کم کردن التهاب در فاشیا کف پا به کاهش درد بیمار کمک می‌کنند.

منابع:

- WebMD. Heel Spurs and Plantar Fasciitis. [Internet].

URL: <https://www.webmd.com/pain-management/heel-spurs-pain-causes-symptoms-treatments/#>.

- Physiopedia. Calcaneal spurs. [Internet].

URL: https://www.physio-pedia.com/Calcaneal_Spurs.

دیابتی‌ها و ورزش

یکی از اصول درمان دیابت، ورزش کردن است یعنی بیمار دیابتی می‌تواند با ورزش و رعایت برخی نکات از پیش‌روی دیابت جلوگیری کرده و همچنین آن را درمان کند.

اهمیت ورزش به عنوان پایه های اصلی کنترل بیماری دیابت

ورزش یکی از پایه های اصلی درمان و کنترل بیماری دیابت می‌باشد و در پیشگیری از ابتلا به دیابت موثر است. ورزش برای دیابتی‌ها بسیار مفیدتر از سایر افراد است زیرا ورزش مانند انسولین باعث وارد شدن گلوکز (قند خون) به سلول های عضلانی بدن شده و میزان قند خون را کم می‌کند. محققان در تحقیقات خود بدین نتیجه دست یافتند که متفورمین حدود ۳۰ درصد از ابتلا به دیابت پیشگیری می‌کند و ورزش حدود ۵۰ درصد از ابتلا به دیابت پیشگیری می‌کند. بنابراین ورزش یکی از پایه های پیشگیری از دیابت در افرادی است که احتمال ابتلا به دیابت در آن‌ها بیشتر از سایرین است.

باید ها و نبایدهای ورزش دیابتی ها از زبان متخصصان

فعالیت مبتلایان به دیابت نوع دو می‌تواند چالش برانگیز باشد. نکات تخصصی ذیل را در حالی که سالم و ایمن هستید در مورد چگونگی ورزش با بیماری دیابت رعایت کنید.

اگر مبتلا به دیابت نوع دو هستید احتمالا ورزش کردن دارای اولویت بالایی در لیست امور شما قرار دارد. از این گذشته ورزش کردن برای دیابتی‌ها دارای مزایایی چون تنظیم فشار خون و مدیریت وزن است. فواید اضافی ورزش برای مبتلایان به دیابت شامل کاهش سطح قند خون و کمک به بدن در استفاده موثر از انسولین است که قندخون را کنترل می‌کند اما لازم است قبل از شروع ورزش با پزشک خود درباره روال و سطح ورزشی مناسب مشورت کنید. در این قسمت چند نکته تخصصی ذکر شده تا در عین سالم ماندن، از تمرین خود بهره بیشتری ببرید.

کاهش وزن را تدریجی پیش ببرید: از آن‌جا که اکثر مبتلایان به دیابت نوع دو دچار اضافه وزن هستند، رژیم غذایی و فعالیت بدنی معمولاً بر کاهش تدریجی وزن متمرکز می‌شوند یعنی این‌که به ترتیب ۹۰-۱۳۶ گرم در ماه کاهش میابد. مزیت ورزش برای متابولیسم کاهش سطح

گلوکز و بهبود مقاومت به انسولین می‌باشد. تنها کاهش ۵-۱۰ درصدی از وزن می‌تواند تاثیر بسزایی در سطح قند خون داشته باشد. ورزش سبب تقویت قدرت عضلانی، تناسب اندام، بهبود وضعیت قلبی عروقی، انعطاف پذیری، تعادل، استقامت، بهبود خلق و خو و احساس خوب خواهد شد.

مراقب قند خون باشید:

ورزش نه تنها به کنترل میزان قند خون کمک می‌کند بلکه به کاهش وزن و سلامت قلب نیز کمک بزرگی خواهد کرد. بنابراین مهم است که مراقب قند خون خود باشید زیرا هرگونه فعالیت بدنی باعث حساسیت بیشتر نسبت به انسولین می‌شود. هنگامی که ورزش می‌کنید بدن در استفاده از انسولین کارآمدتر شده و می‌تواند قند خون را کاهش دهد. از آن‌جا که قند خون به طور خطرناکی کاهش میابد قبل از ورزش و در صورت احساس سبکی یا ضعف در هنگام ورزش آن را چک کنید. اگر قند خونتان پایین است (کم تر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر) ۱۵ گرم کربوهیدرات ساده چون آب پرتقال، قرص گلوکز یا آب نبات مصرف کنید.

برنامه ورزشی تعیین کنید:

به سادگی می‌توان ورزش را وارد برنامه روزانه کرد. در هفته ۱۵۰ دقیقه (۵/۲ ساعت) ورزش یا به عبارتی پنج روز در هفته، روزی ۳۰ دقیقه (نیم ساعت) ورزش برای سلامت لازم و کافی است. لازم نیست این ۳۰ دقیقه پشت سر هم باشد، یعنی بیمار دیابتی می‌تواند در سه فرصت جدا از هم مثلاً صبح و بعد از ظهر و شب، یک مسافت را به مدت ۵ دقیقه برود و ۵ دقیقه برگردد، یعنی هر بار ۱۰ دقیقه. اثر هر بار ورزش کردن روی قند خون، حدود ۲۴ ساعت پابرجاست.

اگر از انسولین‌های کوتاه مدت یا داروهای خوراکی دیگر استفاده می‌کنید که تا زمان صرف غذا فعال هستند، لازم است در مورد برنامه ورزشی خود با پزشکتان مشورت کنید زیرا برخی افراد ممکن است نیاز به کاهش دوز دارویی داشته باشند تا حین ورزش از افت قندخون آنان پیشگیری شود.

اگر از انسولین یا داروهای خوراکی طولانی مدت که تا ۲۴ ساعت فعال هستند استفاده می‌کنید، لازم است قبل از ورزش مقداری کربوهیدرات گرم

مصرف کنید به خصوص زمانی که فعالیت ورزشی تان بیش از ۳۰ دقیقه طول بکشد، همچنین لازم است در جلسات طولانی ورزش، قند خون خود را مرتباً چک کنید. نکته دیگری که باید مورد توجه قرار گیرد این است که مبتلایان بعد از صرف غذا کمی فعالیت داشته باشند تا قند خونشان کاهش یابد.

افت قندخون خود را مدیریت کنید:

از آن جایی که علائم در هر فرد متفاوت است، تنها راه بررسی افت خون و اطمینان از عدم آن، آزمایش میزان قند خون است. برای درمان افت قندخون پیشنهاد می‌شود:

- حداقل ۱۵-۲۰ گرم از کربوهیدرات با عملکردی سریع مانند نوشیدنی های ورزشی، نوشابه معمولی یا قرص گلوکز مصرف کنید.

- ۲۰-۱۵ دقیقه صبر کنید و سپس گلوکز خون خود را بررسی کنید. اگر هنوز هم افت قند خون دارید و علائم آن برطرف نمی‌شود درمان را تکرار کنید.

- پس از آنکه حالتان بهتر شد حتماً وعده ها و میان وعده های خود را به طور منظم و طبق برنامه بخورید تا سطح گلوکز خون بالا بماند.

- اگر پس از تکرار درمان همچنان افت قند خون دارید به پزشک مراجعه کنید.

علائم افت قند خون را بشناسید

اگرچه افت قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع یک شایع است اما هر کسی که مبتلا به دیابت نوع یک و دو باشد، باید قبل از شروع برنامه ورزشی از این علائم مطلع باشد:

- احساس رعشه و لرزش
- احساس خستگی/ضعف
- گیجی
- تعریق
- احساس اضطراب یا عصبانیت
- گرسنگی
- کابوس
- تحریک پذیری
- ضربان قلب سریع
- سر درد

برخی از این علائم مانند تعریق یا ضربان قلب سریع هنگام ورزش کردن شایع هستند بنابراین تشخیص افت قند خون مشکل است. برای افرادی که انسولین یا سایر داروهای کاهش دهنده قندخون مصرف می‌کنند، مهم است که همیشه

تجویز کند.

همچنین هر روز پوست خود را برای هر گونه ترک خوردگی یا خشکی بررسی کنید.

از پاهای خود در برابر هر گونه فشار، تاول، گرما و قرمزی مراقبت کنید. اگر آسیب عصبی بیش از حد باشد ممکن است دیگر دردی نداشته باشید بنابراین متوجه عفونت یا ضربه ای نخواهید شد. جراحات و زخم های درمان نشده می تواند منجر به قطع عضو شود.

چنان چه مبتلا به نوروپاتی محیطی هستید فعالیت های خود را با دقت انتخاب کنید و از فعالیت هایی مانند دویدن و ورزش های تعادلی اجتناب کنید و در عوض ورزشی مانند شنا را انتخاب کنید.

از بینایی خود محافظت کنید

اگر به مشکلات چشمی مربوط به دیابت کنترل نشده مبتلا هستید از انواع خاصی از فعالیت ها دوری کنید. به عنوان مثال از تمرینات قدرتی شدید یا ورزش هایی با ضربات بالا امتناع کنید زیرا این فعالیت ها می توانند رگ های خونی را در چشم بیماران مبتلا به رتینوپاتی خونی کرده و باعث بروز مشکلاتی مانند آسیب یا خونریزی چشمی شود.

قدم هایی کوچک برای بهتر شدن بردارید

مدیریت دیابت نوع دو ممکن است کار خسته کننده ای به نظر برسد اما با شروع مدیریت فشار خون خود احساس بهتری خواهید داشت. لازم نیست فعالیت بدنی پیچیده ای داشته باشید بلکه پیاده روی روزانه می تواند به سالم کردن سبک زندگی کمک کند. به یاد داشته باشید که ۱۰ دقیقه افزایش فعالیت به اندازه یک جلسه کامل موثر است.

ایده های زیر را در نظر بگیرید:

- کمی نرسیده به مقصد از اتوبوس پیاده شوید.
- در صورت نزدیکی به فروشگاه، اداره پست یا کتابخانه مسیر را پیاده سپری کنید.
- هنگام مکالمه تلفنی بایستید و حرکت کنید.
- به جای آسانسور از پله بالا بروید.
- هنگام زمان ناهار یا سایر استراحت های کاری پیاده روی کنید.
- با دوستان خود پیاده روی کنید.
- بیش از ۳۰ دقیقه یک جا ننشینید.

اثر بخشی باشد یا خیر، متفاوت خواهد بود.

تمام آنچه دیابتی ها موقع ورزش باید رعایت کنند

چند بار و چه مدت باید ورزش کنید؟

قبل از اقدام به ورزش برنامه ورزشی خود را با پزشک در میان بگذارید. طبق گفته یک پزشک، برنامه های فعالیت بدنی باید به آرامی شروع شده و به تدریج افزایش یابند. بر اساس نتایج آکادمی غدد درون ریز، مبتلایان به دیابت نوع دو حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته را باید ورزشی با شدت متوسط مانند پیاده روی سریع یا معادل آن انجام دهند. انعطاف پذیری و تمرینات قدرتی نیز ضروری هستند. چنان چه انجام ۳۰ دقیقه ورزش در یک جلسه دلپسند آور به نظر برسد جای نگرانی نیست و می توانید آن را در طول روز تقسیم کنید. مدیریت برای انجام فعالیت به مدت ۱۰ دقیقه و سه بار در روز باعث می شود اهداف ورزشی هفتگی قابل کنترل تر باشند. به هر روشی که نگاه کنید ورزش به شما در مبارزه با کاهش قند خون کمک می کند.

مدیریت ضربان قلب هدف:

داروهایی برای فشار خون چون مسدود کننده های بتا می توانند بر متابولیسم و آستانه تحمل ورزشی تاثیر بگذارند. مهم نیست که چقدر در هنگام استفاده از مسدود کننده های بتا ورزش کنید اما ممکن است هرگز به ضربان قلب هدف خود نرسید. به منظور رسیدن به ضربان قلب هدف حین ورزش می توانید صحبت کنید یا قدم های آهسته بردارید. چنان چه نتوانستید این اعمال را انجام دهید بدانید که از ضربان قلب هدف خود فراتر رفته اید.

مراقب پاهای خود باشید:

نوروپاتی محیطی یا درد پا می تواند عارضه دیابت کنترل نشده باشد اما در هر دیابتی رخ نمی دهد. این وضعیت نتیجه آسیب دیدن اعصاب ناشی از افزایش مزمن سطح گلوکز است. چنان چه این شرایط را دارید هنوز هم می توانید ورزش کنید اما فقط کفش راحتی بپوشید تا پاها مکانی آزاد داشته باشند. در این شرایط باید انگشتان پاهایتان آزادانه تکان بخورند. یک متخصص غدد می تواند کفش های مناسبی را برای افراد دیابتی

قبل و بعد از ورزش و گاهی در حین ورزش قند خون خود را بررسی کنند.

به ملزومات کیف باشگاه خود توجه کنید:

اگر به باشگاه یا کلاس زومبا می روید به همراه داشتن ملزومات نجات ایده خوبی است. داشتن یک دستبند شناسه پزشکی اطلاعات لازمی را برای کمک به شما در اختیار دیگران قرار می دهد. بروی یک کاغذ در کیف پول خود شماره های تلفن اضطراری، شرایط سلامتی، داروهایی که مصرف می کنید و نام و شماره ارائه دهنده خدمات پزشکی خود را یادداشت کنید و همچنین هنگامی که افت قندخون دارید میان وعده های کربوهیدرات مانند آب نبات، میوه خشک یا غلات خشک مفید را به همراه داشته باشید. اگر قندخون پایین سبب تشنج یا بیهوشی شما شود داشتن کیت تزریق گلوکاگون حیاتی و لازم خواهد بود.

هر زمان که ورزش می کنید و از منزل دور هستید، کربوهیدراتی ساده و با جذب سریع که به سرعت تبدیل به قند شده و جذب خون میگردد، به همراه داشته باشید. غذاهایی چون آب نبات و کشمش به جای قرص و ژل های گلوکز خالص از نظر افزایش سریع قندخون قابل اطمینان نیستند زیرا ممکن است حافی قند کافی نباشند. در آخر این که همیشه یک بطری آب به همراه داشته باشید. با توجه به این که هیدراته ماندن هنگام ورزش برای همه افراد ضروری است، بخصوص مبتلایان به دیابت نوع دو که برای نگه داشتن قندخون خود در محدوده هدف نیاز به هیدراته ماندن دارند.

میان وعده ای متناسب با نوع فعالیت خود بخورید:

فعالیت های شدید مانند دویدن می توانند سطح قند خون را به طرز چشمگیری کاهش دهند. در این میان معقولانه خوردن نیز می تواند تغییراتی را ایجاد کند. کربوهیدرات هایی با هضم آهسته و یا کربوهیدرات هایی که دارای پروتئین هستند می توانند به ثبات قند خون کمک کنند. میان وعده هایی چون برش های موز با کره بادام زمینی، برش های سیب با بادام یا ماست یونانی را قبل از تمرین ورزشی بخورید. این مقدار بر اساس مدت زمان و شدت فعالیت و همچنین این که آیا دارو در زمان فعالیت در اوج

An opportunity for society to build science for sustainability

The writer: Dr M.R.G.H. Bahar

December 2021 was declared the International Year of Basic Science for Sustainable Development by the United Nations General Assembly. The opening of activities in this field based on the designation of this year officially began in July 2022 at the UNESCO headquarters in Paris and will close in December 2023 in Geneva. The purpose of basic sciences is to present, discuss and think and provide creativity to achieve sustainable development of society and identify possible ways to influence it on the lives of all citizens. The Basic Science program includes hundreds of national and international events organized by scientific academies, associations and research institutes, universities and private partners around the world.

Basic science may provide concrete inputs for the development, evaluation and validation of strategies and actions aimed at accelerating sustainable development. However, the complexity of global problems to deal with requires a collective and interdisciplinary approach that should include, along with basic sciences and technology, all other sciences (social sciences, humanities, political sciences, etc.) that societies represent different.

A special event in May 2023, under the auspices of the President of the General Assembly, to commemorate the Global Year at UNHQ will facilitate an exchange of views between experts and representatives

on how to contribute to basic science, together with other sciences and technology. This is a new approach that is created to solve global challenges, centered on science for sustainable development. The basic science event aims to provide an overview of the current state of science for sustainability, which, although rapidly advancing, must be characterized by scientific, thematic, geographical and organizational fragmentation. It may offer an opportunity to begin a reflection on the future of science for sustainability and on a possible long-term pursuit that links all sciences in a global effort based on sustainability. This event includes a round table and then an interactive part that includes key questions such as:

-The possible contribution of basic science in crisis management and reducing or eliminating the impact of extreme events on society

-How can basic science contribute to the transformation towards sustainability, focusing on how science can contribute to the definition of global strategies and increase their credibility?

-What is the practical application of basic science and its collaborative and operational models for dialogue in the United Nations and policy development?

-How can basic science act as a catalyst for multilateral trust and cooperation in collaboration with other sciences, humanities,

and technology?

The interactive discussion at the event provides an opportunity for member states, observers, the United Nations and economic-social non-governmental organizations (ECOSOC) to exchange ideas with the scientific community.

Science for sustainable development

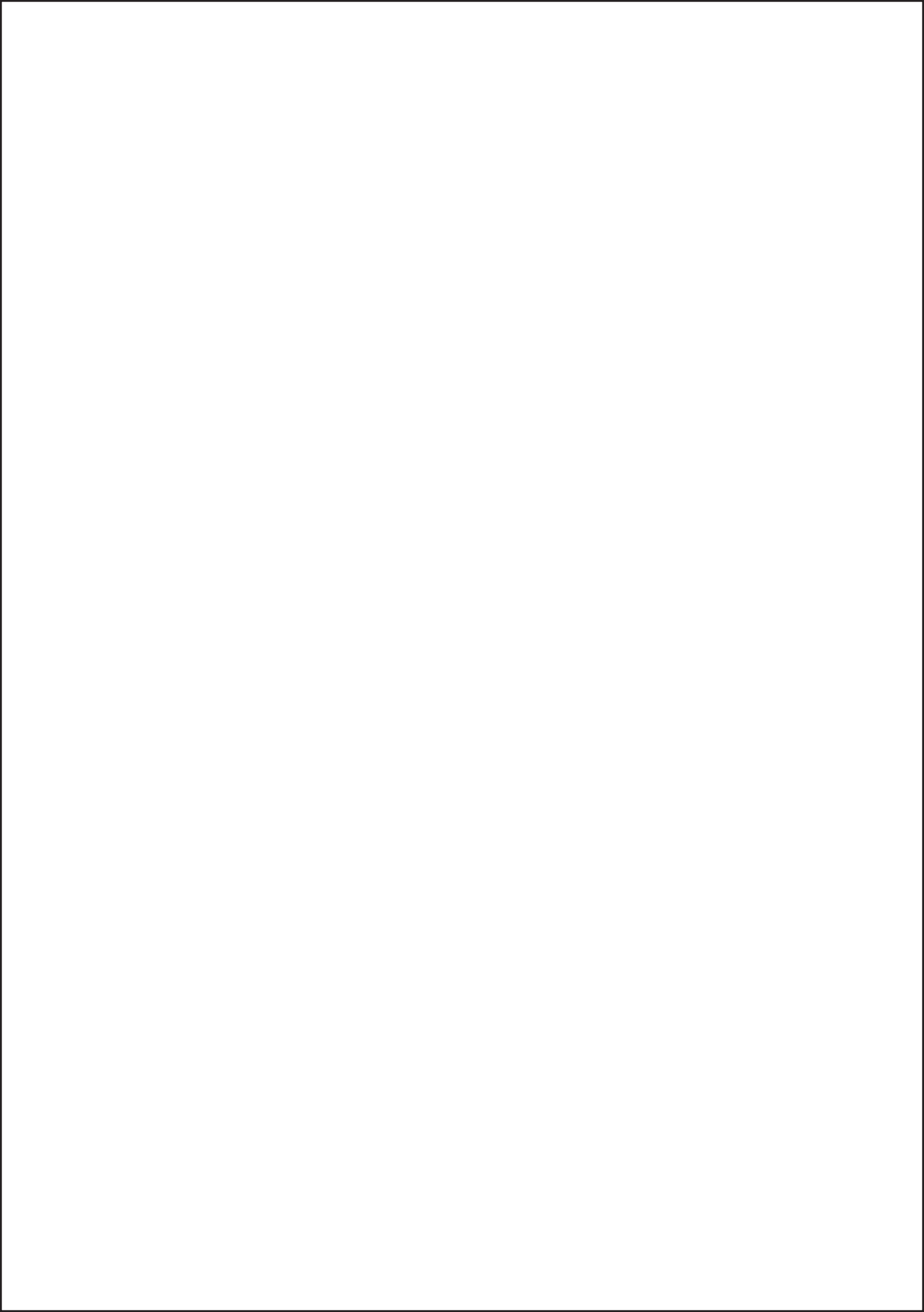
The concept of science for sustainable development is not defined uniformly. However, many of the interactions resulting from the events organized so far in this field show some main lines for turning basic science into a powerful tool for the whole society for a sustainable future.

Scientific communication and dialogue, scientific policy making, are essential elements for policy makers to be able to benefit from scientific communities and synergize with them. Basic sciences play an important role in this process. Because they are the basis of all applied sciences and therefore can help to better understand scientific opportunities and create solutions in support of sustainable development.

Science can act as a catalyst for dialogue during times of crisis and uncertainty.

In the past, Europeans did not look at scientific cooperation with an iron curtain, they had come to the point that cooperation in science can increase dialogue and effectiveness in times of crisis and help mutual understanding and trust, and through this successful lessons, valuable insights can be gained.





چند شماره اعلام که باید بلد باشید



اعلام
سابقه بیمه

ارسال کد ۵۱۴
به سامانه ۲۰۵۲۶



اعلام خلافی
و شکایت به جریمه ها

ارسال کد ۵۱۳
به سامانه ۲۰۵۲۶



اعلام
نمره منفی

ارسال کد ۵۱۲
به سامانه ۲۰۵۲۶



اعلام تعداد
سیم کارت

ارسال کد ۵۱۱
به سامانه ۲۰۵۲۶



اعلام وضعیت
سربازی و معافیت

ارسال کد ۵۱۶
به سامانه ۲۰۵۲۶



اعلام
وضعیت یارانه

ارسال کد ۵۱۵
به سامانه ۲۰۵۲۶

