روزنامه نوار سبز
مهار تورم رشد تولید
■ ۲۰ تیر ماه ۱۴۰۲ ■ سال سوم ■ شماره ۷۱۵ ■ قیمت: ۱۵۰۰ تومان

رونمایی از مکعب گردشگری تفریحی در قلب ریاض عربستان

۱۶

یک گام تا ثبت ملی بُندر دوساری در عنبر آباد

شهرستان عنبر آباد در جنوب کرمان با برخورداری از ظرفیت‌های تاریخی و گردشگری در صف انتظار برای ثبت ملی جذاب ترین چشمه سار یعنی بُندر دوساری است.

به گزارش ایسنا، شهر دوساری در فاصله ۱۳ کیلومتری شهرستان عنبرآباد در جنوب استان کرمان واقع شده که با وجود مجموعه تفریحی_گردشگری بُندری، جزو مناطق دیدنی در جنوب استان به‌شمار می آید و این مجموعه شامل چشمه ای است که با افزایش بارندگی‌ها و جاری شدن، میزبان گردشگران زیادی است.

چشمه بُندر دوساری از زیر صخره کوه جریان‌می گیرد و در استخری بزرگ می ریزد که مکانی بسیار دلپذیر برای گردشگران ایجاد می‌کند. از قله کوه دوساری می‌توان نخل‌های سر به فلک کشیده و یکپارچه شهر دوساری را که نمایی بسیار زیبا دارند، تماشا کرد.

آبشار فصلی بُندری نیز جاذبه گردشگری دیگری در دوساری است که در سال‌های پرباران جان می گیرد و دوستداران طبیعت و مسافران از جای جای استان کرمان و دیگر مناطق کشور به صدای دل انگیز گذر آب از روی صخره‌ها یا همان شُرشُر آب پناه می برند و این فضای فراموش ناشدنی را تا سفرهای بعدی بخاطر می سپارند.

چشمه بُندری، در یک قدمی ثبت ملی

کمال الدین ضیاءکمالی نماینده اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی در جنوب کرمان در گفت و گو با ایسنا به گردشگری به عنوان یک ظرفیت طبیعی اشاره کرد و گفت: بُندری یکی از مکان‌های گردشگرپذیر شهر دوساری در عنبرآباد محسوب می شود و هر ساله میزبان گردشگران زیادی است.

وی جذابیت این منطقه را به دلیل آب و هوای مطبوع آن در زمستان و بهار بی نظیر توصیف کرد و افزود: ظرفیت طبیعی چشمه معروف بُندری که با قدمت قابل توجه در این منطقه جریان دارد، بیکیاز عوامل مهم جذب گردشگر است.

ضیاءکمالی با ابراز خرسندی از اقدامات انجام شده برای ثبت ملی چشمه بُندری خبر داد و اظهار کرد: در همین راستا ثبت ملی چشمه بُندری در دستور کار میراث فرهنگی قرار گرفته و به زودی مستندسازی و تکمیل پرونده آن انجام می شود. امیدواریم چشمه بُندری دوساری در فهرست آثار ملی قرار گیرد.یزدان افشاری پور فرماندار عنبرآباد نیز در گفت و گو با ایسنا از اهتمام ویژه دولت نسبت به تقویت زیرساخت‌های گردشگری خبرداد و افزود: علاوه بر چشمه بُندری، آبشار رودفرق یا وُرورا، یکی از بلندترین آبشارهای خاورمیانه محسوب می‌شود که در رشته کوه جبالبارز جنوبی قرار دارد و ارتفاع آن ۱۷۶متر است که منحصر به فرد است. وی، نبود راه دسترسی مناسب را از جمله مشکلات پیش روی استفاده از ظرفیت‌های گردشگری عنوان کرد و افزود: در مسیر دسترسی به آبشار وُروار، دشت نرگسی وجود دارد که در فصل بهار یک پهنه به صورت یک پارچه از گُل‌های نرگس پوشیده شده است.فرماندار عنبرآباد به قلعه تاریخی سموران در این شهرستان اشاره کرد که در نزدیکی روستای رود فرق قرار دارد و افزود: قدمت این بنای تاریخی به قبل از اسلام برمی‌گردد و قلعه از غرب به رشته کوه جبالبارز و از جنوب شرق مشرف به شهرستان جیرفت و بر فراز کوهی که ۲۵۰ متر ارتفاع دارد، واقع شده است.

وی توجه به ثبت ملی چشمه بُندری را نقطه عطفی در معرفی و ساماندهی ابنیه‌های تاریخی و مناطق گردشگری دانست و از حمایت جدی دستگاه‌های اجرایی شهرستان عنبرآباد در تحقق این اقدام ماندگار خبر داد.

آداب تغذیه در طب سنتی

محسن منوچهریان
دکترای تخصصی طب سنتی ایرانی
عضو انجمن علمی طب سنتی ایرانی،
انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران
و انجمن علمی طب سوزنی ایران

آداب غذا خوردن

● غذا خوردن، بهتر است در حالت نشسته بر سر سفره صورت گیرد، به طوری که پای راست، خم شده و بالا بیاید تا روی شکم واقع شود و پای چپ، خم شده و زیر بدن قرار گیرد.

● نگهداری مواد غذایی در یخچال باید در داخل ظرف‌های دردار (ترجیحا شیشه ای یا فلزی) صورت گیرد؛ البته، برای درپوش ظروف، می‌توان از ورق پلاستیکی یا آلومینیومی نیز استفاده کرد.

● از شروع به کار در هنگام صبح، بدون صبحانه و در حالت ناشتا بپرهیزید.

● اگر طبع معده گرم باشد (مانند اکثر کودکان)، برای هضم بهتر غذا، می‌توان آب یا دوغ را بین غذا و نیز، در پایان و همچنین، مدتی پس از صرف غذا، نوشید. افراد دارای معده ی با طبع سردتر از حد معمول که توانایی هضم آنان ضعیف است و دچار سنگینی معده، ترش کردگی و آروغ بسیار می‌شوند، باید از نوشیدن هر نوع مایعات به همراه غذا بپرهیزند.

● در هر فصل، بسته به طبع آن، باید بیش تر مواد غذایی که طبع مخالف آن فصل را داشته باشد، مصرف شود؛ لذا، باید از طبع مواد غذایی مختلف، اطلاع داشت.

● مادامی که غذا در معده هضم نشده و معده را ترک نکرده است، نباید مجددا غذا خورد. غذای سبک، دو ساعت و غذای چرپ و سنگین، حداقل سه ساعت در معده می ماند.

● غذا باید خوب جویده شود تا به صورت شیره به پایین برود.

● تا زمانی که گرسنه نشده اید، اقدام به خوردن غذا نکنید.

● قبل از این کاملا سیر شوید (یعنی چند لقمه مانده که کاملا سیر شوید)، دست از غذا بکشید. اشتهای مختصر باقی مانده، بعد از چند دقیقه زایل خواهد شد.

● چنان چه بیش از میزان عادت، غذا خورده اید یا غذایی سنگین صرف کرده اید که هضم آن، دشوار است و احساس می‌کنید غذا پس از مدت لازم هنوز از معده عبور نکرده و نوعی سنگینی و ناراحتی در شما به وجود آورده و اشتهای واقعی برای صرف مجدد غذا در شما پیدا نشده و بی رغبتی به آن دارید، حتما یک یا دو وعده از غذا خوردن دست بکشید و فقط به نوشیدن آب و آبمیوه اکتفا کنید.

● شب هنگام، نباید بلافاصله بعد از صرف غذا بخوابید. در صورت صرف غذای سنگین، حداقل سه تا چهار ساعت بین غذا و خواب، فاصله وجود داشته باشد.

● بعد از خوردن غذا، از فعالیت سنگین یا رفتن به حمام خودداری کنید.

● لقمه‌های غذا را کوچک بردارید و آهسته و با تأنی غذا میل کنید. افراد چاق، بهتر است پلو را با چنگال میل کنند.

● از صحبت کردن یا نگاه کردن به تلویزیون یا گوش دادن به رادیو در موقع غذا بپرهیزید.

● هنگام غذا خوردن، کاملا روی رنگ و بو و مزه‌ی غذا متمرکز شوید و خواص مثبت و مفید آن را در نظر آورید.

● هنگام خشم و ناراحتی شدید، از خوردن غذا خودداری کنید.

● صبح زود از خواب برخیزید تا بتوانید با اشتها، صبحانه ی کاملی در اول روز میل نمایید.

● از غذا خوردن و آشامیدن، در حالت ایستاده، بپرهیزید.

● از فوت کردن غذا و آشامیدنی، جهت خنک کردن آن، بپرهیزید.

● آب را با یک نفس نباید نوشید، بلکه باید جرعه جرعه و حداقل با سه نفس در میان آن نوشید.

● درموقع غذا خوردن کفش به پا نداشته باشید و لباس راحت بپوشید.

● در هنگام صرف غذا نباید بین لقمه اول و آخر فاصله زیادی بیافتد، زیرا در کار هضم مشکل ایجاد می‌شود.

● صبحانه، باید در اوایل صبح (حدود ساعت هفت) میل شود.

● از خوردن غذاهای بسیار سرد یا بسیار گرم، خودداری کنیدد(منظور گرمی و سرد، عارضی است که توسط اجاق و یخچال ایجاد می‌شود).

● از آن جا که در حد فاصل ساعت ده شب تا دو بعد از نیمه شب، بدن از مواد غذایی صرف شده برای بازسازی و رشد و نمو بدن استفاده می‌کند، بهتر است در این ساعات شب، خواب باشید.

● چنان چه غذای پخته شده قرار است گرم مصرف شود، باید سریع تا کاملا گرم است، مورد مصرف قرار گیرد؛ ولی، چنانچه قرار است به صورت سرد شده مورد مصرف قرار گیرد، باید فورا کاملا سرد شود؛ در غیر این صورت، در مواد غذایی که داغ یا کاملا سرد نیستند، میکروب‌ها به سرعت رشد کرده و حتی تولید سم می کنند

افزایش اشتغال‌پذیری سربازان پس از پایان خدمت

معاون وزیر تعاون،کار و رفاه اجتماعی می‌گوید: ارائه آموزش‌های مهارتی در دوران خدمت سربازی موجب افزایش اشتغال‌پذیری و جذب سربازان به بازار کار پس از پایان خدمت نظام وظیفه می‌شود. غلامحسین حسینی‌نیا از ارائه آموزش های مهارتی به ۱۶۲هزار سرباز وظیفه در سال جاری خبر داد و اظهار کرد: دوران خدمت سربازی بستر مناسبی برای ارائه آموزش‌های مهارتی و بازارمحور به سربازان به عنوان سرمایه‌های انسانی است و بر همین اساس امسال ۱۶۲هزار سرباز وظیفه از آموزش‌های مهارتی بر مبنای آمایش و نیاز مهارتی و شغلی دوران سربازی بهره‌مند شدند.

او درباره اهداف ارائه آموزش‌های مهارتی در دوران خدمت سربازی گفت: یکی از مهم‌ترین اهداف افزایش اشتغال‌پذیری و جذب سربازان به بازار کار پس از پایان خدمت نظام‌وظیفه است. اصلاح ساختار نظام مهارت‌آموزی فنی و حرفه‌ای در پادگان‌ها، تربیت نیروهای جوان خلاق و کارآفرین در جهت بهبود فضای کسب‌وکار و ارتقای بهره‌وری سربازان در دوران خدمت از دیگر اهداف مدنظر است. همچنین در تلاشیم ضمن ارتقای وزن اجتماعی مهارت‌های فنی و حرفه‌ای، جریان ملی مهارت‌آموزی سربازان را تقویت کنیم. معاون وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی درعین‌حال ایجاد بستر اشتغال را از مولفه‌های اساسی در ارائه آموزش‌های مهارتی ذکر کرد و گفت: سربازان وظیفه پس از بهره‌مندی از آموزش‌های پایه و پیشرفته‌ای که در پادگان‌ها ارائه می‌شود و همچنین سنجش کتبی و عملی، گواهینامه بین‌المللی الکترونیکی مهارت دریافت می‌کنند.

شهر تیگره در آرژانتین

شـــهر تیگره در حومه بوئینس آیـــرس، یکی از جاهای دیدنی آرژانتین به شمار می‌آید که به ونیز آمریکای لاتین مشهور است. با تور مجازی به این شهر سفر کنید.

رودخانه پارانا (Parana)، در ســـه کشور لاتین برزیل، آرژانتیـــن و پاراگوئه جریان دارد، نـــام این رود در زبان محلی به‌معنای هم‌اندازه دریا اســـت و در مســـیر خود، دلتایی را شـــکل می‌دهد کـــه ۱۴,۰۰۰ کیلومتر مربع وسعت دارد. آبشـــارهای مشهور ایگواسو و چندین شهر دیگر، از جمله تیگره (Tigre) در این دلتا واقع شده‌اند، در این مقاله از دریچه تور مجازی به شـــهر تیگره سفر خواهیم کرد. با ما همراه باشید.

شهر تیگره در ســـال ۱۸۲۰ و پس از تخریب شهرهای بسیاری در اثر وقوع سیل‌های ویرانگر در کشور آرژانتین بنا شد. انسان‌ها از سالیان دور در این منطقه می‌زیستند و محدوده تیگره را شکارگاه ببرها و جگوارها می‌دانستند. نام‌گذاری این شهر نیز به همین علت بوده است. به‌نظر نمی‌رسد که جمعیت شهر تیگره از ۳۸۱,۰۰۰ نفر تجاوز کنـــد؛ اما معمولا آماری رســـمی از جمعیت این شـــهر منتشر نمی‌شود؛ چراکه تیگره نیز مانند دیگر شهرهای حومه بوئینس آیرس، بخشی از تراکم جمعیتی پایتخت آرژانتین محسوب می‌شود. جمعیت بوئینس آیرس بیش از ۱۶ میلیون نفر تخمین زده می‌شـــود که در مساحت ۶,۰۰۰ کیلومتر مربع سکونت دارند.

از طرفـــی، تیگره تفاوت چشـــم‌گیری با ســـایر مناطق حومـــه‌ای بوئینس آیرس دارد؛ چراکه این شـــهر، بندر اصلـــی دلتـــای پارانا محســـوب می‌شـــود و از موقعیت جغرافیایی ویژه‌ای برخوردار است. رودخانه پارانا، تیگره را به دو قسمت تقسیم می‌کند و در هر دو سمت، بافت شهری پهناور همراه با بزرگراه‌ها و ساختمان‌های متعدد به چشم می‌خورد. جایی که بندرنشینان از انواع قایق‌ها و شـــناورهای بادی و سوختی، برای حمل‌ونقل استفاده می‌کنند.

به‌علت قرارگیری در مجاورت پایتخت، تیگره مقصدی مهم برای گردش آخرهفته‌ها به حســـاب می‌آید. یک پارک تفریحی مدرن، کلوپ‌هـــای قایق‌رانی، کافه‌ها و موزه‌های متعدد از جملـــه جاهای دیدنی آرژانتین هســـتند. از جمله موزه‌های این شـــهر می‌توان موزه هنر، موزه علوم نظامی و موزه نوشـــیدنی‌های محلی آرژانتینی را نام برد.

شاید منحصربه‌فردترین جاذبه شهر تیگره را بتوان سازه‌های بنا شده روی آب دانســـت. این سازه‌ها شامل منازل ساده مسکونی یا حتی برخی شاهکارهای معماری می‌شود.

پنجره‌ای به سوی زندگی خوب و سالم

وحید عرفانی
نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

● اراده خـــود را قوی کنید. ضعـــف، ترس، کم رویی و بی ارادگی در زندگی موجب شکست و یأس می شوند، از این حالت‌ها دوری کنید.

● قدر لحظات زندگی را بدانید؛ زیرا زندگی کوتاه اســـت و ما هرگز نمی دانیم فردا چه چیزی به ارمغان می آورد.

● ســـعی کنید با دیدی مثبت و خوش بینانه به مســـائل اطراف خود نگاه کنید. با این کار، نیروهای مثبتی را به جریان می اندازید که نتایج مثبتی به بار می آورد.

● پیروزمندانه زندگی کنید. افـــرادی پیروزمندانه زندگی می‌کنند که به جای این کـــه منتظر کمک دیگران باشـــند، خود به دیگران کمک می‌کننـــد و در پذیرش مسئولیت‌ها منتظر درخواست و پیشـــنهاد نمی شوند، بلکه داوطلبانه به سوی آن می روند.

● یکی از درس‌های ارزشـــمند زندگی، آن اســـت که زندگی همیشه آن طور که ما می خواهیم پیش نمی رود و این می‌تواند منجر به عصبانیت و ناامیدی شود. با این حال، در نهایت، زندگی همیشه بهترین نیت‌ها را برای ما دارد.

● چیزهای خوب آسان به دست نمی آیند. اگر می خواهید زندگی خوبی با شغلی موفق، رضایت عاطفی و دوستان قابل اعتماد داشته باشید، باید سخت تلاش کنید.

● خودتان را با دیگران مقایســـه نکنید. چنان چه دائماً خودتان را بادیگران مقایسه کنید این خطر را پذیرفته اید که ازدستاوردهای خود، احساس نا رضایتی و نومیدی کنید و این مســـأله برای قبول کردن ورضایت به کفایت وارزش‌های خودتان ،زیان آور است.

● دریچه افکار خود را به روی فرصت‌ها بگشایید. درست است که نمی‌توانیم آن چه را که سرنوشـــت برای مان دارد پیش بینی کنیم، اما می‌توانیم با تغییر رفتار خود به نحوی که بیشتر مورد اعتماد دیگران واقع شویم، شانس خود را افزایش دهیم.

● بهتر است نقاط قوت خود را بشناسید. بنابراین، نظر دیگران را درباره نقاط قوت خود بخواهید.

● با شور و شوق کار کنید. وقتی که به این نتیجه رسیدید چه کاری را بهتر انجام مـــی دهید و از چه کاری لذت می برید، باید با تمام وجود به آن بپردازید. موانع را از میان بردارید و کاملا متعهد شوید.

● چنان چـــه خود را از نظر ذهنی برای بدترین پیشـــامدهای زندگی آماده کنید، اعتماد و نیرویی در شـــما ایجاد خواهد شـــد که می‌توانید با رویدادهای ناگوار روبه رو شوید.

● خود را باور و به قدرت تصمیم گیری خود اعتماد کنید و ببینید خواســـته اقعی تان در زندگی چیست، بعد دست به کار شوید.

● وقت شـــناس باشید. افراد خود ساخته وموفق، وقت شناس می باشند و به زمان اهمیت می دهند و از وقت خودشان و دیگران به خوبی استفاده می‌کنند.

● ســـلامتی، یک گنج ارزشمند است.همیشـــه از آن قدردانی کنید، آن را پرورش دهید و از آن محافظت کنید.

● وقتی با مشکلی روبه رو می شوید، همیشه مهم است که برای یافتن راه حل وقت و انرژی صرف کنید، حتی اگر فوراً بهترین راه حل را پیدا نکردید، تســـلیم نشوید. یکی از بهترین راه‌ها برای یافتن راه‌حل، نوشتن جزئیات مشکل و بهترین راه‌حل‌ها است. همچنین در صورت نیاز از جستجوی کمک نترسید.

● آرامش روحی خود را حفظ نمایید و به هر کس که برمی خورید لبخندی دلنشین بزنید. مهم نیســـت که چه قدر گرفتارید، با همکاران، افراد خانواده و دوســـتان تان رفتار شتاب زده نداشته باشید. آرام و ملایم سخن بگویید. با دقت گوش فرا دهید و طوری عمل کنید که انگار هر چه بر زبان می آورید، مهم ترین کار آن روز شماست.

● دردرون هرانســـان، یک نیروی مهمی جای دارد. ایمان، آن چیزی است که به شـــما حیات، قدرت و عمل می بخشـــد. با اعتقاد و ایمان داشـــتن به نیروی پـــروردگار در دست یابی به آن چه از زندگی می خواهید، موفق می شوید.

● تـــا جایی که می‌توانید به دیگران کمک کنید. لازم نیســـت همیشـــه خانواده و دوستان شما باشند.

● هر روز سپاسگزار باشید ، زیرا این منبع قدرت واقعی است.

● به خاطر داشته باشید که ما برای تنبیه شدن به دنیا نیامده ایم، بلکه برای درس گرفتن و رشد کردن آمده ایم. زندگی پر از فراز و نشیب است.

● برای کســـب موفقیت در کار، کاری را که شروع کردید به هر قیمتی شده آن را تمام کنید.

● هر نوع اعتیادی را که مانع پیشـــرفت شماست ترک نمایید. تصمیم گیری را در این مورد که کدام یک از علایق خود را می‌توانید کنار بگذارید و با چه سرعتی می خواهید این کار را انجام دهید، یک انتخاب شخصی است.

● از شکست پیروزی و به خودتان قول بدهید که هرگز خود را در احساس شکست و افسردگی رها نکنید.

● توفان خشـــم تان را مهار کنید! از خشـــم رها شوید. بررســـی کنید و ببینید چگونه با خشم‌های خود برخورد می کنید. آیا خشم خود را فرو می خورید؟ آیا افکار آزار دهنده به خود راه می دهید؟ آیا خشم خود را بر دیگران خالی می کنید؟

به توانایی‌های تان ایمان داشـــته باشید. بدانید هر کاری را که همه ی ذهن تان را به آن معطوف کنید می‌توانید انجام دهید.

● نگاه کردن به نیمه پر لیوان و نگاه خوش بینانه داشتن به هر آنچه اتفاق می افتد، نه تنها لذت شما از زندگی را افزایش می‌دهد، بلکه عمر شما را طولانی تر می‌کند.

● از خفیـــف کردن خود پرهیز نمایید. کلام تحقیرآمیـــزی که به خود می گویید و گفت وگوهای درونی افسرده کننده، اعتماد به نفس شما را مانند خوره می خورد و فشار روانی بیهوده ای به وجود می آورد.

● به زندگی کلیشـــه ای نگاه نکنید! زندگی می‌تواند ملال آور، یک نواخت ،عادی و کلیشه ای به نظر بیاید ومی‌تواند این طور نباشد.به زندگی به عنوان مسیری مستقیم که به سوی آینده امتداد می یابد نگاه کنید

● خود را در خانه زندانی نکنید. گوشـــه گیری و عزلت را پیشـــه خود نسازید. افراد گوشه گیر عزلت پیشه، نگرش منفی و بدبینانه به زندگی دارند، خطر گرفتاری به بیماری روحی مانند افسردگی، خشم، استرس اضطراب، یأس را بیش از افراد اجتماعی و واقع بین دارند.

● بد اخلاقی و عبوس رفتار کردن، هرگز! مردمی که از اســـترس رنج می برند نمی‌توانند همراه و دوست خوبی باشند و همیشه در حال شکایت کردن هستند.

● حواس پرتی را محدود کنید. یکی از سخت ترین چیزها در مورد تلاش برای رسیدن به یک هدف، متمرکز ماندن است. با وجود حواس‌پرتی‌های بسیار در جهان امروز، به راحتی می‌توان از مسیر خود منحرف شد و اهداف خود را به نتیجه رساند.

● کینه توز نباشـــید !افراد خوش اخلاق، کینه ای از دیگران به دل نمی گیرند. در عوض، آن‌ها اشـــخاصی هستند که کوچک ترین کار خوب شما را تلافی می‌کنند و افراد رنجوری نیســـتند و مهربان هســـتند و در عوض اینکه بخواهند شرایط را بدترکنند و یا به دیگران آسیب بزنند، به فکر پیدا کردن راهی برای بهتر کردن شرایط هستند.

● اضطراب را کنار بگذارید. هر چه زودتر به اضطراب خود آگاه شـــوید، زودتر می‌توانید از میزان شدت آن بکاهید. از موقعیت‌های اضطراب انگیز دوری کنید.

● بـــا اهمـــال کاری مقابله کنید. به تعویق انداختن کار، می‌تواند یک عادت ســـخت برای ترک کردن باشد، اما مهم این است که تلاش کنیم. به هر حال، به تعویق انداختن کارها، می‌تواند منجر به از دســـت دادن مهلت‌های زمانی، از دست دادن فرصت‌ها و حتی کاهش بهره وری شود.

● اجازه ندهید صدای ترس‌های تان، بلندتر از صداهای دیگر در سرتان باشد.

● مدیر زندگی خود باشـــید. تســـلط بر خود و مدیریت بر خویشتن، کلید موفقیت است. مدیریت خویشتن، راهی اســـت که می‌تواند به بهترین نحو در تمام جنبه‌های زندگی از آن اســـتفاده کنید. اگر خود را مدیر زندگی تان بدانیـــد می‌توانید در دیدگاه خود از دنیا، دگرگونی اساســـی ایجاد نمایید و با مدیریت بر خویشتن، شـــادمانی عمیقی را احساس خواهید کرد و می‌توان به فرصت‌های عالی دست یافت.

● کارهـــای تان را الویت‌بندی کنید و برای خود برنامـــه‌ای منظم بچینید. کارهایی را که احساس می‌کنید اهمیتی ندارند و ضروری نیستند یا باعث ایجاد استرس در شما می‌شود، از برنامه خود حذف کرده و سعی کنید کارهای نیمه کاره خود را تمام کنید.

● اســـیر گرفتاری‌های عاطفی نشـــوید. برای این که دائماً پر انرژی و دارای شور و اشتیاق فراوان باشید ضروری است که مشکلات عاطفی خود را برطرف کنید.

● ورزش، یک راه عالی برای ایجاد انگیزه در خود اســـت! وقتی ورزش می کنید، بدن تان اندورفین ترشـــح می‌کند که اثرات تقویت کننده خلـــق و خوی دارد. علاوه بر این، ورزش می‌تواند به کاهش استرس و بهبود کیفیت خواب شما کمک کند.

● اراده خود را قوی کنید. ضعف، ترس، کم رویی و بی ارادگی در زندگی، موجب شکست و یأس می شوند.

● همه خواســـته‌های تان را متعادل کنید تا با زیاده خواهی و انتظارات غیر معمول، خود را آزار ندهید.

● یاد بگیرید در مورد خودتان بردبار و شـــکیبا باشید. از روند رشد درونی لذت ببرید؛ زیرا موفقیتی اســـت که شما را قادر می سازد در تمام سطوح زندگی آن بهترینی که می‌توانید باشید، بشویید.

● سعی نکنید وقایع گذشته را باز سازی کنید تا تجربیات تازه به دست آورید.

● هرگز اجازه ندهید کسی مزاحم شما شود و تمام روز شما را با تلخی و شکست همراه کند.

● هرگز خودتان را به دلیل عدم موفقیت ضرب و شـــتم نکنید! زندگی، تضمین شده است که همیشه بشکه ای از خنده‌ها نباشد.

به خود ایمان داشته باشید، اعتماد به نفس داشته باشید، خودتان را دوست داشته باشید و نسبت به آن احساس خوبی داشته باشید، به کاری که انجام می دهید افتخار کنید.

● می‌توانید یک توهین را نادیده بگیرید. نادیده گرفتن یک توهین، روش بســـیار مؤثری است، تا از غرق شدن در انرژی منفی یک نفر و یا حتی خودتان جلوگیری کنید.

● با افراد مثبت نشست و برخاست کنید، کسانی که میتوانند سطح انرژیتان را بالا ببرند.

● ســـعی کنید روی پای خود بایســـتید و به دیگران متکی نباشید و به توانایی‌های نهفته خود اعتماد داشته باشید.

● شـــادی را در زندگی خود بیافزایید و به لحظاتی در زندگی خود فکر کنید که سرشـــار از خوشی و شـــادمانی بوده اید. در همین لحظات است که می‌توانید خودتان و دیگران را دوســـت بدارید. در چنین لحظاتی که باور می کنیـــد تمام دنیا را می‌توانید عوض کنید و به خود جرات می دهید که زندگی خود را آن طور که دوست دارید باشد، تصور نمایید.

● عادت قضاوت درباره دیگران را کنار بگذارید.

در زندگـــی ، یـــک قانون متقابل وجود دارد. این بدان معنی اســـت که وقتی کاری انجام می دهید، برای شما انجام می‌شود.

سوالات رایج برای خانم‌هایی که می‌خواهند تنها سفر کنند

وقتی خانمی به تنهایی قصد سفرکردن دارد، سوالات بسیاری در ذهن او وجود دارد. اما نگران نباشید. بســـیاری از این سوال‌ها مشترک است. ما امروز می‌خواهیم چند تا از رایج‌ترین سوالات مربوط به مسافرت بانوان را جواب دهیم بلکه با نگرانی کمتری دل به جاده بزنند.

چه چیزی را قبل از سفر بدانیم؟

طبیعی است که شـــما از تنهابودن در سفر بترسید اما واقعیت این اســـت که وقتی سفر می‌کنید احتمال زیادی وجـــود دارد که با آدم‌های فوق‌العاده‌ای آشـــنا شوید. مســـافران دیگر به طرز عجیبی دوستانه هستند حتی اگر شما خجالتی باشـــید. یکی از فواید مســـافرت، این اســـت که اعتماد به نفس شما بیشتر شده و روابط عمومی خودتان را بهبود می‌بخشید.

وقتی احساس می‌کنیم مکانی ناامن است، آیا سفر خود را لغو کنیم؟

بهترین کار در این مواقع این اســـت که بر اســـاس وخامت شرایط تصمیم بگیرید. ممکن اســـت تصمیم‌گیری در شـــرایطی که تمام رســـانه‌ها از ناامنی مکان صحبت می‌کنند دشوار باشد اما فراموش نکنید که رسانه‌ها پول خود را از همین اخبار درمی‌آورند. اگر احساس می‌کنید که قراردادن خودتان در خطر ارزش مسافرت را ندارد، سفر را لغو کنید. اما اگر به نظر می‌رسد که شرایط کاملا تحت کنترل است یا حوادث اتفاقی هستند، از خودتان بپرسید آیا واقعا دلیلی برای نگرانی هست یا نه.

چطور به عنوان یک خانم تنها، مورد توجه ناخواسته واقع نشویم؟

بهترین راهکار برای این ســـوال، این اســـت که قبل از راهی‌شـــدن، راجع به شـــرایط و معیارهای فرهنگی کشور مقصد اطلاعات داشته باشیم. به عنوان مثال در کشـــورهای نپال، اندونزی و مالزی مهم است که بانوان زانو و شانه‌های خود را بپوشانند. در بسیاری از کشورها این‌طور است و آن را نشانه‌ای از احترام تلقی می‌کنند. نکته‌ی دیگر که خانم و آقا نمی‌شناســـد، این است که در بعضی ساعات به مکان‌ها و محله‌های خاصی نروید.

به عنوان کسی که اولین سفر خود را برنامه‌ریزی می‌کند، مهم‌ترین نکته برای او چیست؟

تا حد ممکن آماده باشید. معنی این حرف این نیست که تمام کارهای ریز و درشت خود را برنامه‌ریزی کنید بلکه به معنای آمادگی مالی است. بیمه‌ی درمانی، ویزا و کارت‌های اعتباری از این قبیل موارد است. حواستان به کلاهبردارها باشد تا دچار مشکل نشوید.

به چه طریقی می‌توان با خانم های دیگر همسفر شد؟

شـــگفت‌زده می‌شـــوید اگـــر بدانید در شـــبکه‌های اجتماعـــی شـــما چه موقعیت‌هایی نهفته اســـت. کافی است در یکی از شـــبکه‌های اجتماعی خود پســـت بگذارید و از دوستانتان بپرسید که آیا تمایل به سفر دارند؟ آیا کسی را در مقصد موردنظر شما می‌شناسند؟ در کشورهای دیگر کمپین‌ها و گروه‌های اینترنتی این موارد را بهبود بخشیده‌اند و حتی سایت‌ها و برنامه‌های موبایل را در این زمینه به‌کار گرفته‌اند.

با تنهایی در سفر چه کار کنیم؟

احساس تنهایی کم و بیش به سراغ همه‌ی ما می‌آید و خانه و مسافرت نمی‌شناســـد. باید به این باور برسیم که زندگی سرشار از بالا و پایین‌ها است. همه‌ی روزهای زندگی فوق‌العاده نیستند و مسافرت، حقیقت زندگی را تغییر نمی‌دهد. اما ســـفر این فرصت را به ما می‌دهد تا زمانی را به خود و دوست داشتن خود اختصاص دهیم و این یکی از بهترین ویژگی های سفر تنهایی است.

آیا برقراری ارتباط با ساکنین محلی دشوار است؟

صحبت‌کردن با مـــردم محلی یکی از آســـان‌ترین و امن‌ترین کارهایی اســـت که می‌توانید انجام دهید زیرا آن‌ها کاملا با محیط آشنا هســـتند و می‌توانند به شما بگوینـــد که از کجـــا دیدن کنید و از چـــه جاهایی دور بمانیـــد. یکی دیگر از مزایای صحبت با مردم محلی این است که آن‌ها می‌توانند به شما بگویند بهترین غذاها را از کجا تهیه کنید.

نشستن روی نیمکت‌ها، صحبت‌کردن با صاحبان هتل یا مهمان‌خانه‌تان، گشت و گذار در مکان هایی که مردم بومی بـــه آنجا می‌روند و غذا می‌خورند یا نشـــان دادن علاقه‌تان نســـبت به رسم و رسومات آن کشور، بهترین راه برای آشنا شدن و هم‌صحبتی با مردم محلی است.

آیا در سفر تنهایی، دچار نابرابری جنسیتی می‌شویم؟

در اینکه در دنیای ما نابرابری جنســـیتی وجود دارد شـــکی نیســـت اما خبر خوب این است که ما در دنیای مدرن زندگی می‌کنیم و بسیاری از این مشکلات رو به بهبودی می‌روند.به عنوان یک مســـافر تنها، مزایایی هم وجـــود دارد. یکی از آن‌ها این اســـت که مردمان بومی، معمولا از مســـافران و خصوصا خانم‌های تنها در ســـفر مراقبت و حمایت می‌کنند.

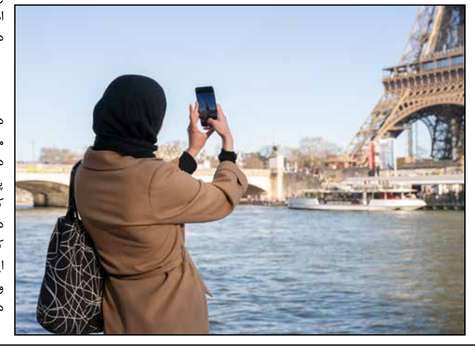
آیا مسافرت تنهایی سن خاصی دارد؟

هر شـــخص با هر ســـن و ســـال و تجربه‌ای می‌تواند سفر کند. هیچ سن جادویی‌ای برای تنهایی سفرکردن وجود ندارد. شـــما هر زمان که اراده کردید و موقعیتش را داشتید می‌توانید از یک سفر تنهایی لذت ببرید مگر اینکه اهل ماجراجویی و کنجکاوی نباشید.

آیا شده با خودتان بگویید کاش جای مسافرت چیزی برای خودم می‌خریدم؟

همـــه‌ی ما در دورانـــی از زندگی‌هایمان دچار بحران مالی می‌شـــویم. همه‌ی ما زمانی متوقف می‌شـــویم و می‌گوییم: ای کاش...

ایـــن جـــزوی از انســـان بـــودن اســـت که هـــرکاری را کـــه کرده‌ایـــم بـــا کاری کـــه نکرده‌ایـــم مقایســـه کنیـــم. اکثـــر مـــا عقیـــده داریـــم کـــه تـــا جـــوان و ســـرزنده‌ایم صاحـــب خانـــه و ماشـــین و کار بـــا درآمـــد فراهـــم کنیـــم و بعـــد از میانســـالی و بازنشســـتگی، برویـــم و جهـــان را بگردیـــم. صحیـــح و غلط بـــودن این تفکر با شـــما، ولی کســـانی هســـتند کـــه کاملا برعکـــس فکـــر می‌کنند.در انتهـــای بحث، اگـــر از شـــما بپرســـند تجربیـــات ســـفر تنهایـــی شـــما چطور خواهـــد بود، جواب‌هایتان بســـیار متنـــوع اســـت ولـــی اطمینـــان داشـــته باشـــید کـــه تـــا نرویـــد، نمی‌دانیـــد چـــه چیـــزی در انتظارتان اســـت.



تحقق عدالت اجتماعی مستلزم احترام به چندجانبه‌گرایی است

معاون روابـــط کار وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی گفت: تحقق عدالت اجتماعی در جهان، مستلزم احترام به چندجانبه‌گرایی و تکیه بر رویکردهای همکارانه و جمعی اســـت. علی‌حســـین رعیتی‌فرد در نشست وزرای کارگروه منطقه‌ای آسیا و اقیانوسیه یکصد و یازدهمین کنفرانس بین‌المللی کار در ژنو ســـوئیس اظهار کرد: تاثیرات ویرانگر اقتصادی بحران کووید ۱۹، به شکل تشدید کاستی‌های ازپیش‌موجود در منطقه در حوزه کار شایسته، اقتصاد غیررسمی، زنجیره‌های تامین ناپایدار، نظام‌های تامیـــن و حمایت اجتماعی ناکافی، فقر و نابرابری آشکار شده است.

او افـــزود: اکنون و پـــس از عبور از این بحران، مـــا با چالش‌های تشدیدشـــده و پیچیده در کنار بازســـازی نابرابـــر و حتی روندهای معکوس در حوزه‌هایی مانند عدالت اجتماعی و اقتصاد غیررســـمی مواجه هستیم. رعیتی‌فرد با بیان اینکه مطابق گزارش جهانی اشتغال و چشم‌انداز اجتماعی، بازار کار منطقه هنوز با وضعیت پیش از بحران فاصله دارد، گفت: نرخ اشـــتغال به جمعیت و مجموع ســـاعات کار در منطقه هنوز کمتر از دوره پیش از بحران در ســـال ۲۰۱۹ است. معاون وزیر کار تاکید کرد: منطقه آسیا و اقیانوسیه بزرگ‌ترین منطقه جغرافیایی متشـــکل از کشورهای با منافع و سطوح توسعه‌ای متنوع و متفـــاوت و البته دارای منافع و علایق و مشـــترکات فراوان اســـت که ۶۰درصـــد جمعیت و اکثریت نیروی کار جهـــان در این منطقه جغرافیایی قرار دارند.

رعیتی‌فرد با اشاره به اینکه مسائل بازار کار این منطقه از یک طرف برای بازار کار جهان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و از طرف دیگر پیچیده و چالش‌برانگیز هســـتند، اظهار کرد: برای رفع این مجموعه مسائل جدید و قدیم، ما نیازمند اقدامات هماهنگ و نوآورانه هستیم تا بتوانیم بازســـازی انســـان‌محور و همزمان همه کشورها را به یک واقعیت تبدیل کنیم. او گفت: با وجـــود تنوعات پیش‌گفته، ما برای غلبه بر چالش‌هایی که این منطقه با آنها دســـت به گریبان اســـت و تحقـــق آینده کار که فرصت‌های کار شایســـته و پایدار برای همه را فراهـــم کند باید با یکدیگر همکاری کنیـــم. معاون روابط کار وزارت تعـــاون، کار و رفاه اجتماعی بیان کرد: نظـــام بازنمایی عادلانه برای همه مناطق و اســـتقرار اصل برابری بین کشورهای عضو در سازمان بین‌المللی کار، آن‌گونه که اخیرا در بیانیه ســـنگاپور مورد تاکید قرار گرفته اســـت، یک گام مهم برای حصـــول اطمینان از توجه مقتضی مجامع تصمیم‌گیری سازمان به مسائل منطقه ماست.

رعیتی‌فرد تاکید کرد: ما بر این عقیده هســـتیم که اشتغال نقش کلیـــدی در هدایت اقتصادها به ســـوی کاهش موثـــر فقر و افزایش عدالت اجتماعی است و باید گفت رشد اقتصادی به‌تنهایی نمی‌تواند منجر به کاهش فقر شـــود مگر آنکه به‌عنوان یک محرک اشـــتغال، ظرفیت‌های اشـــتغال شایسته را در اختیار مردم قرار دهد. او با بیان اینکه سیاســـت‌هایی که عدم ارتباط رشد و اشتغال و همچنین رشد و برابری را ترمیم می‌کنند، می‌توانند مانع رشد بیکاری شوند، گفت: در نهایت باید اشاره کرد که در دنیای جهانی‌شده، جایی که مسائل و چالش‌ها در یک کشور به‌آسانی و به‌سرعت به کشورهای دیگر تسری پیدا می‌کنند، همکاری موثر، اشـــتراک دانش و توســـعه پایدار برای تحقق صلح و رفاه برای همه ضروری است.

وزارت اقتصاد زیرساخت حکمرانی هوشمند نان را ایجاد کرد

وزارت امور اقتصادی و دارایی، صرفا با طرح هوشمندسازی یارانه آرد و نان، دادههای لازم برای مدیریت موثر و کارآمد در این حوزه را برای دستگاههای متولی فراهم کرده است. وزارت امور اقتصادی و دارایی به منظور شفافسازی دادههای زنجیره گندم و آرد و نان با تصمیم و تایید رئیسجمهور، در اردیبهشت ۱۴۰۱، مسوولیت طراحی، پیادهسازی و استقرار کارتخوانهای هوشمند با استفاده از ظرفیت شبکه پرداخت الکترونیکی را بر عهده گرفت و در یک تجربه کمنظیر، در کمتر از ۱۰۰ روز، کارتخوانهای هوشمند در بیش از ۷۵هزار واحد نانوایی (بیش از ۹۵درصد نانوایی‌های کشور) نصب شد و تعداد تراکنش‌های الکترونیکی خرید نان در کشور نسبت به قبل از آغاز طرح، به دلیل کاهش استفاده از اسکناس با اراده و همکاری مردم و نانوایان، بیش از ۵۰درصد رشد کرد.

امروز این تعداد تراکنش در کارتخوان‌های هوشمند، ۸۰درصد بیشتر از تعداد تراکنش‌های خرید الکترونیکی نان قبل از آغاز طرح است و پوشش کارتخوان هوشمند به حدود ۱۰۰درصد نانوایان رسیده است. از گذشته، کارگروه ملی آرد و نان وزارت کشور و کارگروه‌های استانی آرد و نان، نهادهای سیاستگذار و ناظر در حوزه نان بوده و وزارت جهاد کشاورزی، برنامه‌ریزی کشت گندم، خرید تضمینی، ذخیره‌سازی، تبدیل گندم به آرد و حمل و تحویل آرد به نانوایان را مدیریت کرده است. همچنان همین چارچوب نهادی در مدیریت زنجیره گندم، آرد و نان برقرار بوده و قطعا اگر همکاری نزدیک و همدلانه وزارت کشور و وزارت جهاد کشاورزی نبود، این طرح بزرگ به سرانجام نمی‌رسید. وزارت امور اقتصادی و دارایی با اجرای این طرح، زیرساخت داده‌ای لازم برای حکمرانی هوشمند و داده‌محور در حوزه گندم و آرد و نان را برای برای سازمان‌ها و مدیران حوزه آرد و نان در دولت فراهم کرده است و با شفافیت حاصل‌شده در این مسیر، زمینه‌های فساد، و عرضه خارج از شبکه آرد یارانه‌ای را به‌شدت دچار آسیب کرده است.

نکته آخر اینکه مدیریت آرد و نان در هر استان به طور کامل در اختیار کارگروه آرد و نان آن استان است و وزارت امور اقتصادی و دارایی، صرفا با طرح هوشمندسازی یارانه آرد نان، داده‌های لازم برای مدیریت موثر و کارآمد در این حوزه را برای دستگاه‌های متولی فراهم کرده است. مدیران استان‌ها اختیار کامل دارند تا مبتنی بر داشبوردهای داده‌ای موجود و کارنامه عملکرد نانوایان در گذشته، از این ظرفیت داده‌ای استفاده کرده و با حمایت و تشویق نانوایان متعهد و نظارت و برخورد موثر و بازدارنده با نانوایان متخلف، عرضه پایدار و بدون محدودیت نان به عموم مردم را مدیریت کنند.

پیکا
یا هرزه‌خواری از علت تا درمان

دکتر محمدصادق کرمانی
متخصص‌تغذیه

کلمه ی پیکا از نام یک گونه پرنده (Pica) گرفته شده است که به خوردن اشیاء غیر عادی شهرت دارد. پیکا یا هرزه خواری، اختلالی است که در آن، فرد چیزهایی مصرف می‌کند که غذا نیستند و ارزش غذایی ندارند! فرد مبتلا به اختلال پیکا، بیشتر به سراغ اشیاء و چیزهایی مانند خاک، گچ، رنگ، چسب، مو، یخ، فلزات و... می‌رود که به نوعی عجیب و غریب هستند. شاید بعضی از این مواد بی‌ضرر باشند، اما فرد مبتلا به این بیماری، ممکن است به خوردن مواد سمی و خطرناکی روی بیاورد که سبب مسمومیت و حتی مشکلات جدی شوند.

از آن جایی که این حالت به صورت غیرارادی و از روی اجبار رخ می‌دهد، فرد مبتلا به پیکا به سختی می‌تواند به تنهایی میل خود را به خوردن مواد بی ارزش کنترل کند.

علائم و نشانه‌های پیکا:

افراد مبتلا به اختلال پیکا بیشتر هوس مواد غیر خوراکی مانند خاک یا خاک رس، شن و سنگ ریزه، کاغذ، یخ، چسب، مداد شمعی، تراشه‌های رنگ مو، گچ، پارچه، پشم، پودر تالک، پلاستیک، نوارهای لاستیکی، شامپو، مدفوع حیوانات، خاکستر سیگار، گیاهان یا علف، قطعه‌های اسباب بازی و فلزات را دارند. البته، خانم‌های باردار نیز ممکن است در اثر کمبود آهن و روی، ولع و هوس خوردن خاک را زیاد داشته باشند.

یکی از اشتراکات افراد مبتلا به پیکا، مصرف مواد غیرخوراکی است. اختلال پیکا، منجر به بروز علائمی می‌شود که طیف گسترده‌ای دارند؛ اما همه آن‌ها در یک وجه، مشترک هستند: خوردن مواد غیر خوراکی! براساس ماده سمی یا غیر سمی که فرد مبتلا به پیکا مصرف می‌کند، شایع‌ترین علائم این موارد می‌باشند: حالت تهوع، درد و گرفتگی شکم، معده درد، یبوست، اسهال، کم خونی، آسکاریازیس (عفونت کرم)، ریتم نامنظم قلب، مسمومیت، اختلالات رفتاری و داشتن مشکلات در محیط مدرسه برای کودکان.

اکثر افرادی که مبتلا به بیماری پیکا هستند، علاوه بر مصرف مواد غیر خوراکی به صورت منظم از خوراکی‌های مغذی هم استفاده می‌کنند. اما در بسیاری از موارد، افرادی که تحت تأثیر بیماری پیکا قرار می‌گیرند، دچار سوءتغذیه می‌شوند. همچنین، با توجه به این که به خاطر رفتاری که انجام می‌دهند احساس شرم و خجالت می‌کنند.

اگرچه علت دقیق بروز این بیماری هنوز توسط محققان ناشناخته است، اما شرایطی وجود دارند که سبب می‌شود فرد بیشتر در معرض این بیماری قرار گیرد. توجه داشته باشید، اگر کودک خردسالی از سر ناآگاهی چیزهایی را در دهان خود می‌گذارد، به طور قطع نمی‌توان گفت که این کار به اختلال پیکا مربوط است. برای این که در این خصوص تصمیم بگیرید، به تشخیص و بررسی بیشتری نیاز دارید.

به صورت کلی، پیکا ممکن است در هر سنی و برای هر فردی اتفاق بیفتد، اما گروه خاصی از افراد بیشتر از سایرین مستعد این بیماری هستند: کودکان خردسال (به ویژه کودکان زیر ۶ سال)، افرادی که از رژیم‌های غذایی سخت و غیر اصولی استفاده می‌کنند، خانم‌های بارداری که ویارهای عجیب و غریبی می‌کنند یا دچار کم خونی داسی‌شکل هستند، افرادی که دچار سلامت روان نیستند مانند افراد مبتلا به ناتوانی‌های ذهنی، اسکیزوفرنی و اختلالات اوتیسم، افرادی که دچار سوءتغذیه هستند و از گرسنگی رنج می‌برند، کسانی که دچار کمبود مواد مغذی مانند آهن، روی و کلسیم هستند، استرس شدید در کودکانی که مورد آزار و اذیت قرار گرفته‌اند یا در فقر شدید زندگی می‌کنند، آیین سنتی و فرهنگی بعضی از مذاهب خاص، به عنوان مثال در یک زیارتگاه مذهب کاتولیک در نیومکزیکو ایالات متحده خوردن خاک بسیار رایج است.

چرا پیکا در کودکان مبتلا به اختلال اوتیسم بسیار شایع است؟

افراد مبتلا به ناتوانی‌های ذهنی، از قبیل بیماری اسکیزوفرنی توانایی تشخیص واقعیت و احساسات را ندارند. شاید این سؤال برای شما پیش آمده باشد که با توجه به وضعیت کودکان اوتیسمی در مقایسه با سایر ناتوانی‌های ذهنی، چرا اختلال پیکا در این افراد نیز شایع است. تحقیقات زیادی نشان داده است، عوامل متعددی در اختلال طیف اوتیسم و اختلال هرزه خواری مؤثرند. غالباً، هوس خوردن مواد غذایی غیر خوراکی در کودکان مبتلا به اوتیسم به این دلایل می‌باشد: ناتوانی کودکان اوتیسمی در تشخیص دادن غذاها و مواد غیر خوراکی، کمبود مواد مغذی مخصوصاً آهن و روی از لحاظ ژنتیکی، ناتوانی آن‌ها در نشان دادن واکنش خود نسبت به مواد غیر خوراکی، عدم ارتباط سازنده با بقیه کودکان و داشتن تفاوت با آن‌ها از لحاظ رفتاری و تغذیه.

عوارض اختلال پیکا:

بسته به نوع ماده‌ای که مصرف می‌شود، پیکا می‌تواند به بدن شما آسیب برساند. از آن جایی که علائم پیکا به صورت مستقیم با مواد مصرفی فرد مرتبط است، شایع‌ترین عوارضی که افراد مبتلا به پیکا آن را تجربه می‌کنند، عبارتند از:

- انسداد روده به دلیل معده دردهای مکرر و خوردن چیزهایی مانند مو
- زخم معده و ایجاد خون در مدفوع
- مسمومیت با سرب به دلیل خوردن تراشه‌های رنگ حاوی سرب
- صدمات شدید به دندان‌ها، مانند شکستگی شدید دندان به دلیل جویدن فلزات و اجسام سخت
- بیماری‌های عفونی و انگل که به دلیل خوردن خاک، مدفوع حیوانات و... وارد بدن فرد شده است
- نارسایی کبد، به دلیل عدم دفع سموم و مواد زائد ناشی از مدفوع یا خاک
- یبوست و اسهال مزمن، به دلیل خوردن مو که بدن نمی‌تواند آن را هضم کند
- آسیب به کلیه‌ها، به دلیل عفونت‌های جدی آسیب به جنین
- افزایش خطر ابتلا به بیماری صرع

آیا از بروز اختلال پیکا می‌توان پیشگیری کرد؟

هرزه خواری به صورت کاملاً غیرقابل پیش‌بینی اتفاق می‌افتد. بنابراین، به طور قطع نمی‌توان از بروز آن پیشگیری کرد. اما با داشتن تغذیه اصولی و مناسب، به ویژه در کودکان، تا حدودی می‌توان از بروز این بیماری در آن‌ها جلوگیری نمود. اگر به عادت غذایی خانواده خود توجه داشته باشید و به چیزهایی که کودک خردسال شما برای گذاشتن در دهان خود تمایل نشان می‌دهد دقت کنید، ممکن است بتوانید زودتر از به وجود آمدن این اختلال آن را تشخیص داده و جلوی بروز عوارض خطرناک آن را بگیرید. به عنوان مثال، اگر پزشک تشخیص دهد کودک شما به اختلال پیکا است، می‌توانید با دور کردن ماده غیر خوراکی در منزل، خطر خوردن آن ماده را توسط کودک خود کاهش دهید. نکته ی بعدی این است که حتماً به بازی‌های بچه‌ها در محیط خارج از خانه نیز دقت کنید و آن‌ها را زیر نظر داشته باشید. با این تفاسیر، تنها کاری که می‌توانید در رابطه با پیکا انجام دهید این است که از یک رژیم غذایی اصولی و متعادل که در آن، نگران کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری خود نیستید، کمک بگیرید و به صورت دوره‌ای خود را چکاب کنید. البته، این راه هم به طور قطع از بیماری پیکا پیشگیری نمی‌کند!

نحوه ی تشخیص اختلال پیکا:

در وهله اول پزشک با بررسی سابقه پزشکی فرد مبتلا و گرفتن گزارشاتی از سایر اعضای خانواده، به ویژه در مورد کودکان به یک جمع‌بندی می‌رسد. سپس، آزمایشاتی را برای تشخیص دقیق‌تر برای فرد مورد نظر تجویز می‌نماید:

- آزمایش خون به منظور بررسی احتمال کم‌خونی و تعیین میزان آهن و روی
- گرفتن نمونه ی مدفوع جهت بررسی خونریزی معده
- تصویربرداری از روده‌ها جهت بررسی انسداد روده‌ها
- آزمایش ارزیابی میزان سرب
- آزمایش بررسی وجود انگل یا باکتری
- آزمایش کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری
- ارزیابی کاهش وزن

آیا پیکا خطرناک است؟

همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد، خوردن بعضی از مواد غیر خوراکی از جمله یخ تا حدودی بی خطر است. اما اگر فرد مبتلا به هرزه خواری، به خوردن مواد خطرناک از قبیل پلاستیک، مدفوع حیوانات، خاک، فلزات، پودر بچه و... روی بیاورد، پیکا بسیار خطرناک خواهد بود و زمینه ی بیماری‌های سخت را برای فرد فراهم خواهد کرد.

درمان پیکا چیست؟

پس از تشخیص پزشک که فرد مورد نظر مبتلا به پیکا یا هرزه خواری است، با توجه به عوامل زمینه‌ای مرتبط با بیماری و تمایل او به نوع ماده غیرخوراکی و خوردن آن، غالباً دو گونه درمان تجویز می‌شود:

- **درمان‌های دارویی:**
تجویز داروهای پیوست یا اسهال و داروهای درمان زخم معده، آنتی بیوتیک‌ها برای درمان عفونت انگلی یا باکتریایی و مکمل‌های غذایی برای درمان کمبود ماده مغذی.
- **درمان‌های رفتاری:**
ارجاع فرد به یک متخصص سلامت روان یا رفتارشناسی به جهت دریافت برنامه‌های اصلاح رفتار، هدایت و معطوف کردن توجه کودک به غذاهای مناسب و دور کردن او از اشیاء بی‌ارزش، تجویز دارو برای مدیریت کردن مشکلات رفتاری و کمک به کاهش میل و انگیزه ی کودک به خوردن مواد غیر خوراکی و ارجاع فرد به یک متخصص سلامت روان.

عیارسنجی کالابرگ الکترونیکی

پس از حذف ارز ۴۲۰۰تومانی، با تصویب مجلس، دولت موظف شد کالابرگ الکترونیکی را برای دریافت کالاهای اساسی میان مردم توزیع کند. هرچند در این فرآیند بارها مشکلاتی از جمله نبود منابع یا فراهم نبودن زیرساخت‌ها مطرح شد، اما مطابق آخرین تصمیمات دولت، درحال‌حاضر دریافت کالابرگ الکترونیکی برای مردم اختیاری بوده و کسانی که تمایل نداشته باشند می‌توانند از یارانه نقدی استفاده کنند. اما به نظر می‌رسد با وجود ابهاماتی که در این زمینه وجود دارد و همچنین پیچیدگی‌های دریافت آن، هزینه‌های اجرای این طرح بیشتر از منافعی است که به دنبال خواهد داشت.

پس از حذف ارز ۴۲۰۰تومانی در سال ۱۴۰۰، مجلس دولت را مکلف کرد اقداماتی از جمله پرداخت یارانه نقدی یا کالابرگ الکترونیکی در دستور کار قرار دهد تا کالاها به قیمت شهریور ۱۴۰۰ به دست مردم برسد. پس از آن در اسفند ۱۴۰۰، مجلس طرح توزیع کالابرگ الکترونیکی را تصویب کرد؛ اتفاقی که برخی از آن به عنوان بازگشت به دوران اقتصاد کوپنی یاد می‌کردند و انتقاداتی نسبت به آن وجود داشت. بااین‌حال با اصرار مجلس، طرح توزیع کالابرگ ابتدا به صورت آزمایشی در برخی استان‌ها اجرایی شد. در آن زمان مجلس بر رسیدن کالاها به قیمت شهریور ۱۴۰۰ به دست مردم تاکید می‌کرد، اما دولت معتقد بود به دلیل افزایش تورم این موضوع باعث می‌شود بودجه بیشتری برای اجرای طرح کالابرگ نیاز باشد که این منابع اکنون در دسترس نیست.

همان زمان پورابراهیمی، رئیس کمیسیون اقتصادی مجلس، خبر داد که به دلیل کمبود منابع، اجرای طرح کالابرگ به سال ۱۴۰۱ نخواهد رسید. اما کمی بعد وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی از اختیاری بودن استفاده از کالابرگ الکترونیکی خبر داد و گفت کسانی که خواهان آن هستند می‌توانند از آن استفاده کنند و کسانی که تمایلی به استفاده ندارند، می‌توانند از یارانه نقدی استفاده کنند. به گفته او سازوکار اجرای طرح این گونه است که کارت الکترونیکی افراد معادل مبلغ یارانه شارژ می‌شود و افراد در یک بازه زمانی مشخص مختار هستند با این کارت، خرید کنند یا اینکه زمانی که یارانه به حساب افراد واریز می‌شود، پول آن را برداشت کنند. پس از این اظهارات اجرای طرح کالابرگ الکترونیکی گسترش یافت، اما همچنان اطلاع‌رسانی دقیقی درباره آن صورت نگرفته بود و مردم اطلاع چندانی از نحوه استفاده از آن نداشتند.

پس از گذشت چند ماه، اخیرا معاون وزیر تعاون، کار و رفاه درباره استفاده از کالابرگ الکترونیکی جزئیات جدیدی را اعلام کرد. به گفته او یارانه نقدی حذف نخواهد شد و اختیار مردم درخصوص یارانه اولیه خود سلب نمی‌شود. برای سه دهک اول به ازای هر ۳۲۰هزار تومان خرید، ۸۰هزار تومان اعتبار یارانه شارژ می‌شود و اگر مردم مواد غذایی نخرند فقط شارژ ۸۰هزار تومانی همان ماه را از دست می‌دهند. همچنین خانوارها می‌توانند یارانه ماه آینده خود را همزمان با یارانه ماه جاری خود خرج کنند. بنابراین مردم آزاد هستند یارانه خود را در طول یک ماه و به‌تدریج خرج کنند.همچنین او تاکید کرده است که نحوه خرید بدون در دست داشتن کارت بانکی با نصب اپلیکیشن «شما» یا وارد کردن «کد دستوری» #۱۴۶۳*۵۰۰* امکان‌پذیر است و اسامی فروشگاه‌هایی که مردم می‌توانند با مراجعه به آنها از سیستم کالابرگ استفاده کنند در این اپلیکیشن قابل‌مشاهده است.

۹ نکته برای سفر خانوادگی در نوروز

در اینجا نکته هایی درباره‌ی اینکه چگونه سفری بهتر در نوروز با کودکانتان داشته باشید و رزرو هتل انجام دهید ارائه شده است.

این موضوعی است که اغلب از طرف مخاطبان درخواست می‌شود. در اینجا بعضی از نکات برتر در رابطه با سفر خانوادگی مخصوصا با بچه های کوچک آورده شده است. بعضی از این‌ها ممکن است حتی هیچوقت از ذهنتان عبور نکرده باشد.

مهم نیست که چقدر سفر کرده اید، سفر با کودکان کاملا تجربه‌ی متفاوتی با سفرهای یک‌نفره یا دونفره است. من به خوبی برنامه‌ریزی برای سفر خانوادگی به کیش را به یاد دارم و انگار دیروز بوده است. ما سؤال های زیادی داشتیم و نمی دانستیم که باید از کجا شروع کنیم. کدام یک از هتل های کیش را رزرو کنیم؟ چگونه برای یک کودک پاسپورت تهیه کنیم؟ آیا لازم است از پزشک گواهی سلامت تهیه کنیم؟ چه چیزهایی را باید جمع آوری کنیم؟ آیا اگر با کودک هایمان در یک اتاق باشیم می توانیم بخوابیم؟ چگونه او را سرگرم کنیم؟ اگر اتفاقی در خارج از کشور برایمان بیفتد چه؟بدون داشتن تجربه‌ی سفر به‌عنوان والدین، ما به‌صورت پیش فرض به‌عنوان یک زوج مسافرت کردیم. در ابتدا این استراتژی خوبی بود ولی درس های با ارزشی یاد گرفتیم و چند اشتباه انجام دادیم. اکنون برای سال‌ها است که با دو بچه‌ی کوچک سفر می‌کنیم و آخرین سفر ما به مشهد بود که توانستیم از بین هتل های مشهد با کمک سایت iranhotelonline.com که بی شک بهترین وب سایت رزرو آنلاین هتل بود، بهترین گزینه را انتخاب کنیم و سفر خوبی داشته باشیم

می خواهم بعضی از نکات مهم مشترک سفر را که یاد گرفته ایم را به اشتراک بگذارم وشما می‌توانید اشتباه های ما را تکرار نکنید و سفر آسان تری داشته باشید.

اقامتگاه هایی با اتاق خواب جدا رزرو کنید

بجای رزرو هتل با یک اتاق و دو تخت، اقامتگاهی را انتخاب کنید که دو سوئیت داشته باشد. شما برای داشتن این آسودگی مقداری پول بیشتری پرداخت خواهید کرد ولی یک خواب خوب شبانه جزئی از کلید داشتن یک سفر موفق است.

این را در نظر داشته باشید: اگر همه در یک اتاق باشند، وقتی بچه هایتان به خواب می‌روند شما هم مجبور می شوید که بخوابید.حالا، اگر روز طولانی سفری را پشت سر گذاشته اید و به‌دنبال خوابیدن هستید، این برایتان مشکل ساز نخواهد بود. بااین‌حال اگر می خواهید نوشیدنی بخورید، کتاب بخوانید، فیلم تماشا کنید یا با یکدیگر صحبت کنید،

بهتر است که اقامتگاهی را رزرو کنید که برای شما و بچه هایتان دو محل خواب جدا در نظر می‌گیرد.

تمامی هتل‌ها سوئیت های یک یا دو خوابه ندارند، پس نیاز دارید تا بیشتر تحقیق کنید. ما برای نوروز سایت بزرگ ایران هتل آنلاین را برای پیدا کردن هتل مناسب در بین هتل‌های مشهد و هتل‌های کیش در محدوده‌ی قیمت مورد نظرمان جست‌وجو کردیم، سپس گزینه های اتاق‌ها و در دسترس بودن آن‌ها را بررسی کردیم.

آپارتمان های اجاره ای بهترین گزینه برای این هدف است. آن‌ها معمولا از هتل‌ها ارزان‌تر هستند و راحتی در خانه بودن را برای شما فراهم می آورد. ما به‌دنبال آپارتمانی بودیم که در مرکز شهر باشد و تمامی امکانات آشپزخانه و شستشوی لباس را داشته باشد که باعث صرفه‌جویی در وقت و پول ما شد.

مطمئن رفتار کنید،از قبل رزرو کنید

قبل از بچه‌ها ما به ندرت رزرو آنلاین هتل انجام می دادیم. بخشی از ماجراجویی این است که بدون برنامه برسید و اجازه بدهید که لحظه شما را هدایت کند، درست است؟ مشکل این سبک از سفر کردن این است که وقتی که بچه دارید باید آستانه‌ی تحمل آن‌ها را در نظر بگیرید.

در حق خود و کودکانتان لطفی بکنید: رزرواسیون هتل و حمل نقل خود را از قبل انجام دهید تا از بوجود آمدن سختی های غیر ضروری جلوگیری کنید. پیشنهاد ما بهترین وبسایت رزرو آنلاین هتل یعنی iranhotelonline.com است که علاوه‌بر پشتیبانی ۲۴ ساعته کمترین نرخ بین تمامی وب سایت‌ها را دارد، ساعت‌ها در خیابان قدم زدن برای یافتن یک هتل یا شش ساعت در صف قطار ایستادن برای پیدا کردن بلیط، چیزهای جالبی نیستند و به این‌ها داشتن فرزندی بداخلاق را نیز اضافه کنید. زیبا نیست.فکر نکنید که هتل یا آپارتمان محل اقامتتان تخت خواب یا صندلی بچه دارد. از قبل با آن‌ها تماس بگیرید و از در دسترس بودن آن اطمینان حاصل کنید ،حتی اگر در وبسایت هتل اشاره شده باشد که تخت خواب بچه در دسترس است (ممکن است در مدت اقامت شما مهمان دیگری از آن استفاده کند).

بار خود را سبک کنید،تجهیزات کرایه کنید

آیا می دانستید که محبوبترین مقاصد سفر، سرویس هایی در دسترس برای اجاره‌ی خانواده‌ها مثل کالسکه ها، تخت خواب بچه، صندلی ماشین بچه، صندلی های بلند بچه و دوچرخه‌ها را ارائه می‌دهند؟ما در ابتدای سال گذشته برای اولین‌بار از این سرویس برای سفر به Sayulita, Mexico استفاده کردیم. ما یک آپارتمان دو خوابه برای چند هفته اجاره کردیم و نیاز داشتیم تا تخت خواب بچه‌ی محکمی برای نوزادمان پیدا کنیم. صاحب آپارتمان بیزینس محلی ای را معرفی کرد که قبل از رسیدن ما تخت خواب را آماده می‌کند و بعد از رفتن ما نیز آن را برمی دارد. این بسیار راحت بود و قیمت آن نیز معقول بود (فکر می کنم هفته‌ای ۵۰ دلار پرداخت می کردیم)،در دسترس بودن به مکان شما، زمان سال و مدت زمانی‌که نیاز دارید تا از موارد استفاده کنید، بستگی دارد. من هنوز به‌دنبال وبسایتی هستم که برای تمامی مقاصد کارایی داشته باشد، پس بهتر است تا به‌صورت آنلاین تحقیق کنید و از یک بیزنس محلی که نقدهای خوبی دارد استفاده کنید. در صورت شک و تردید از گوگل سؤال کنید.

از خودتان محافظت کنید، بیمه‌ی سفر مناسب تهیه کنید

این مورد بسیار واضح است. بیمه‌ی سفر می‌تواند ناخوشایند و هزینه ای غیرضروری به نظر برسد ولی همیشه بهتر است تا ایمن سفر کنید، مخصوصا وقتی با بچه‌ها هستید.

فرزند ما حساسیت سخت غذایی دارد و نوزادمان نیز بسیار حساس است، پس رفتن به بیمارستان جایی برای پسش باقی نمی گذارد. الان زمان مناسبی برای میانبر زدن یا صرفه‌جویی در پول نیست، پس برنامه‌ی درستی داشته باشید تا بتوانید از همگی مراقبت کنید. وقتی شک دارید، گوشی را بردارید و درباره‌ی نگرانی هایتان و سؤال های خاص خود با فرد دیگری صحبت کنید. Matt می گوید: حق با Cameron است. بیمه‌ی سفر چیزی نیست که بدون آن خانه را ترک کنید. من هیچوقت این کار را نمی کنم.

تبلت خود را پر کنید

تبلت یکی از ۵ وسیله‌ی اصلی سفر ماست که هیچوقت بدون آن خانه را ترک نمی کنیم. وقتی که به سفر می رویم، دو تبلت، یک آیپد و یک Surface با خودمان می بریم. هر تبلت برای یک هدف خاصی استفاده می‌شود. ما از Surface برای کارتون‌ها و فیلم‌ها استفاده می‌کنیم چون درگاه usb دارد. متقاعد کردن بچه‌ها برای دیدن برنامه‌ی مورد علاقه یشان نجات دهنده خواهد بود، مخصوصا در پروازهای طولانی مدت و غروب‌ها وقتی که نیاز به آرامش دارید. از آیپد برای بازی ها، موزیک و ویده استفاده می‌کنیم. نوزاد ما بازی Angry birds و برنامه های رنگ آمیزی را دوست دارد، پس وقتی که او حس بازی کردن و خلاق بودن دارد، ما آیپد خود را بیرون می آوریم. هر دو تبلت با نیوز سفید (صدای موج ها، باران و غیره) پر کنید. ما شب‌ها آن‌ها را پخش می‌کنیم و درکنار تختشان قرار می دهیم. نویز سفید بلند آرامش بخش است و صداهای دیگری که می‌تواند باعث اذیت شدن آن‌ها شود را محو می‌کند. اگر بچه‌ی شما در هنگام سفرسخت به خواب می‌رود این را آزمایش کنید.

مقصد خود را هوشمندانه انتخاب کنید

انتخاب مقصد سفر می‌تواند هم مسافرت شما را عالی بسازد و هم می‌تواند آن را خراب کند. این مهم است که نیازهای فرزندتان در سفر را در نظر بگیرید ولی در مجموع مهم است که مکانی که برایتان جذاب است را ببینید.

اکثر مقاصد سفر دارای نوعی از پارک های تفریحی یا جاذبه های خانوادگی هستند، برای انتخاب مقصدتان ببینید که آیا برخی سرگرمی های مخصوص بزرگسالان برای شما وجود داشته باشد. آیا هنوز با کالسکه‌ی بچه سفر می‌کنید؟ اگر اینگونه است، مقاصدی را در نظر بگیرید که خیابان‌ها و پیاده روهای مناسبی داشته باشد، تا چرخیدن در اطراف و جست‌وجو در جنگل‌ها و مکان های مبهم برایتان راحت‌تر باشد. روزهای سفر طولانی برای کودکان سخت است، پس عاقلانه است که مقاصدی را انتخاب کنید که پروازهای مستقیم دارد. من هتل هایی را انتخاب می کنم که در مرکز باشند یا به جاذبه‌ها (مثل ساحل) نزدیک باشند که نیاز به تاکسی‌ها و وسایل نقلیه‌ی عمومی را کاهش می‌دهد. مطمئن باشید که وقتی در حال انتخاب مقصد سفرتان هستید، این چیزها را در نظر گرفته اید.

غافلگیر کردن همیشه ایده‌ی خوبی است

با خودتان هدایای کوچک به همراه داشته باشید و به بچه هایتان بخاطر رفتارهای درستشان جایزه بدهید. وقتی در یک پرواز طولانی یا مسافرت با قطار هستید، به فرزندانتان هدایای کوچکی مثل ماشین اسباب بازی، پازل یا کتاب رنگی هدیه بدهید. این کار نه‌تنها آن‌ها را به انجام رفتارهای خوب ترغیب می‌کند، بلکه آن‌ها را نیز سرگرم می‌کند.

این ایده‌ی خوبی است که اجازه بدهید تا فرزندانتان چیزهای کوچکی از جاهایی که ملاقات کرده اید، بخرند تا یادگاری هایی از سفر با خود داشته باشند. در سفر ما به Alberta در تابستان گذشته، ما از شهر Drumheller، که به‌عنوان پایتخت دایناسوری دنیا شناخته می‌شود دیدن کردیم. بعد از وارد شدن به هتلمان، ما به مغازه‌ی توریست رفتیم و اجازه دادیم تا کودکمان یک دایناسور اسباب بازی بخرد. این او را وادار کرد تا دوباره درباره‌ی دایناسورها فکر کند و این باعث شد تا دیدار ما از موزه‌ی دایناسورها برای او بسیار جذاب تر شود. زمانبندی همه چیز است.

اکنون هرقوت که با دایناسور اسباب بازی خود بازی می‌کند، می گوید: بابا، یادت هست که رفتیم به شهر دایناسورها؟ . آن ۵ دلار به درستی خرج شد.

آرام حرکت کنید

اگر فقط یک نکته باشد که دوست داشته باشم به همه‌ی افرادی که با خانواده سفر می‌کنند بگویم، این است که: آرام حرکت کنید!

سعی نکنید تا روشی که قبلا با بچه هایتان سفر می کردید را تکرار کنید. اکنون چیزها متفاوت هستند، پس سعی نکنید فعالیت‌ها یا بازدیدهای زیادی را در یک روز بگنجانید. از فعالیت یا ماجراجویی بزرگ خود در صبح و وقتی که همه پر انرژی و تازه هستند لذت ببرید. در میانه روز به هتل برگردید و قبل از فعالیت بعدی خود، مقداری استراحت کنید.

لذت بخش ترین تجربه‌های سفری که ما داشتیم، آن هایی بودند که برای هر روز انتظارات مناسبی از تعیین کرده بودیم. به یاد داشته باشید، سفر قرار است که لذت بخش باشد. پس از آن لذت ببرید.

سفر خانوادگی قرار نیست یک تجربه‌ی دلهره آوری باشد که تا وقتی که بچه‌ها بزرگ نشده اند به سفر نروید. مقداری برنامه‌ریزی بیشتر و تغییراتی در نگرش لازم دارد ولی شما بسیار خوشحال خواهید شد وقتی تاثیرات بسیار مثبت سفر روی فرزندانتان و روی حتی خودتان را مشاهده کنید.

تامین زنجیره مالی از مسیر کالابرگ

وزیر کشور اخیرا در این رابطه گفته است که نزدیک به ۷۰هزار فروشگاه در کشـور برای اجرای کالابرگ هماهنگ شـده و در استان‌های مختلف اجرا می‌شود تا مردم بتوانند منابع یارانه را در قالب کالابرگ برای ۱۱-۱۰ قلم کالا دریافت کنند؛ البته ممکن است بعدا تعداد این اقلام هم افزایش یابد. به گفته او این سامانه غیر از تامین کالاهای اساسی، می‌تواند کارهای دیگری از جمله زنجیره تامین مالی را سامان بدهد.

توزیع کالابرگ چه مزیتی دارد؟

در همین رابطه زهرا کاویانی، پژوهشـگر اقتصاد، با اشاره به اینکه دو نوع کالابرگ در اقتصاد وجود دارد، گفت: یک نوع کالابرگ بر پایه کالاست و دیگری بر پایه قیمت. آنچه الان در ایران در حال اجراسـت بر پایه قیمت اسـت، به این معنی که دولت تصمیم می‌گیرد معادل قیمت مشـخصی یارانـه، کالاهای مدنظر را در اختیـار مردم قرار دهد. امـا نوعی توزیع کالابرگ وجود دارد که بر پایه کالاسـت و در آن دولت مکلف می‌شـود مقدار مشـخصی از کالاها را به دسـت مردم برسـاند. به گفته کاویانی، پرداخت کالابرگ بر پایه کالا مشـکلاتی دارد، از جمله اینکه مدیریت آن سخت است و بودجه مشخصی ندارد. همچنین در این شرایط دولت وارد فاز اجرایی شـده و درگیر تامین کالا می‌شود. این پژوهشگر ادامه داد: اما کالابرگ بر پایه قیمـت از لحاظ حمایتی فرق خاصی ندارد و همان پول است.

اما تنها مزیت آن این است که اطلاعاتی را در اختیار سیاسـتگذار می‌گذارد. مثلا اطلاعاتی از این جنس که افرادی که یارانه دریافت می‌کنند بیشـتر کدام کالاها را خریداری می‌کنند یا چه کسـانی از آن استفاده می‌کنند و چه کسـانی به سراغ یارانه نقدی می‌روند. او با اشاره به هزینه‌های اجرای طرح کالابرگ تاکید کرد: پیاده‌سـازی این طـرح قطعا هزینه‌هایی دارد. از جمله اینکه پوزهای مخصوص آماده شـود و باید بررسـی شود که آیا جمع‌آوری ایـن دیتاها ارزش این هزینه‌ها را دارد یا خیر؟ کاویانی افزود: در مجموع از لحاظ کارشناسـی اجرای طرح کالابرگ غیرضروری به نظر می‌رسد و تفاوتی با پرداخت یارانه نقدی ندارد. همان‌طور که اشاره کردم تنها مزیت آن می‌تواند تقویت پایگاه داده باشد.

جامعه از کالابرگ استقبال می‌کند؟

در شرایط فعلی و با وجود پیچیدگی‌هایی که توزیع کالابرگ دارد، به نظر نمی‌رسد عموم مردم از دریافت آن استقبال چندانی بکنند. با وجود اینکه مرکز پژوهش‌های مجلس در نظرسنجی‌ای که سال ۱۴۰۱ به عمل آورد، اعلام کـرد حدود ۵۸درصد مردم ترجیح می‌دهنـد که دولت هفت قلم کالای اساسی را به قیمت سـال قبل برگرداند و آن را از طریق کالابرگ عرضه کند؛ اما به نظر می‌رسد این موضوع ریشه در افزایش تورم و کاهش قدرت خرید یارانه نقدی دارد. اما در شرایط فعلی که دولت معادل همان رقم یارانه نقدی کالا توزیع می‌کند درگیر شدن با سیستم تامین و توزیع کالا چندان ضرورتی ندارد.

هر چند وزیر رفاه با اعلام اینکه استقبال مردم از طرح کالابرگ خوب بوده اسـت، تاکید کرده است که با برخی اصلاحات استقبال مردم از کالابرگ الکترونیکی گسـترده‌تر خواهد شد، اما به نظر می‌رسـد با ادامه شرایط موجود پرداخت یارانه نقدی می‌تواند گزینه مناسب‌تری برای سیاستگذار باشد و توزیع کالابرگ با شیوه فعلی چندان بهبودی در وضعیت معیشت مـردم و حمایت از آنهـا ایجاد نکرده و تنها هزینه‌هـای جانبی دولت را افزایش خواهد داد.

چند توصیه ی ساده برای قاعدگی بدون درد در بانوان

دکتر مهدی فهیمی
پزشک و پژوهشگر طب سنتی

بیایید برویم به خیلی سال قبل. وقتی که انسـان اولیه فهمید دارد سرما می خورد. بـه نظرتان چه کار کرد؟ دنبال چاره گشـت. ضمنا، از طعم گوشـت و علف نپخته نیز خسـته شـده بود. بنابراین، روش‌های مختلف را امتحان کرد تا سرانجام با دیدن اولین شعله ی آتش، از خوشحالی به هوا پرید. قطعا، نیاز به گرما و غذای گرم انسـان را به آتش رسـاند. با این احتساب، باید بگوییم نیاز به خلاصی از درد دوران قاعدگی نیز یک تاریخ چند میلیون ساله دارد.

هر روز در سراسر جهان هزاران نفر اولین روز دوره دردناک قاعدگی را تجربه می‌کنند؛ دوره ای که در کنار سردردها، بدن دردها، گرفتگی عضلات و کج خلقی‌های احتمالی، نشانه سلامتی بدن یک خانم است.

نظم و ترتیب زمانی قاعدگی یکی از مهم ترین نشانه‌های سلامت بدن است و بهتر است این دوره را در تقویم علامت بزنید یا از نرم افزارهای مخصوص برای ثبت تاریخ قاعدگی اسـتفاده کنید. اما، هیچ کدام از این موارد، دردتان را کم نمی‌کند، مگر آن که کمی از خودتان مراقبت کنید و صداهای بدن تان را سرسری نگیرید. درد هم یکی از صداهای بدن است. با رعایت چند نکته، هر ماه می‌توانید یک نفس راحت بکشید. علاج واقعه را قبل از وقوع باید کرد:

- قبل از شـروع پریود دست به کار شوید. با شال یا گن کمرتان را ببندید. گرم کردن موضعی به کاهش درد شما کمک می‌کند.
- این چند نقطه را به خاطر بسـپارید: گودی کمر، مثانه، کشاله ران و ماساژ ساده این نواحی با روغن طبع گرم (مانند روغن PMS) را از یاد نبرید.
- سردی جات را حذف کنید: ترشی، سرکه، سس و فست فود جذابند، ولی به دردش نیم ارزند.
- ارگاسم را جدی بگیرید: تجربه ی لذت جنسی قبل از شروع دوره به انبساط عضلات شما و در نتیجه، کاهش زمینه ی درد کمک می‌کند.
- محصولات طبیعی، مانند تنظیم کننده ی ماهانه، پودر و روغن pms، مدر حیض، مفتاح ۱ و ۲ ، پودر PGH و عرق پاک کننده ی تخمدان و رحم کمک می‌کنند تا دوره ی قاعدگی کم دردی را تجربه کنید.

نقش صفات رذیله‌ی انسان در بیماری

محمد اسکندری
کارشناس و پژوهشگر طب اسلامی و مروج خام گیاهخواری در استان قزوین

در طـب اسـلامی، نحوه ی عارض شدن بیماری‌ها در انسـان به دو صورت مستقیم و غیر مستقیم صورت می گیرد که بحث در این دو مـورد نیاز به بررسی و کلاسی مجزا در این باب است و خارج از این مقال می باشد. لذا، سـخن کوتاه این که در بیماری‌ها علتی غیر مسـتقیم به غیر از نحوه ی اشـتباه در غذا خوردن، آب خوردن، آلودگی هوا، استرس‌ها وتنش‌ها و.... وجود دارد که به آن، امراض غیر طبیعی و غیر مستقیم گفته می‌شـود و در صفـات هر آدمی کم و بیش وجـود دارد، مانند غضب، حسد و رشک، دروغ، تکبر و خود بزرگ بینی و.... که اگر تحت کنترل آدمی قرار نگیرد، سبب امراض و بیماری در انسان خواهد شد و چه بسا بسیاری از بیماران به پزشک جهت درمان مراجعه کرده ولی خوب درمان نمی شـوند و درد، هر روز بیشتر و بیشتر در انسان نفوذ کرده و هیچ دارویی در آن اثر ندارد. لذا، شناسـایی ریشه ی بیماری برای تشخیص در طب سنتی واسلامی بسیار مهم و ارزشمند است و جـان خیلی از بیمارها را نجات خواهد داد. در این بخش، به طور کلی اشاراتی خواهیم کرد:

۱. حسد و رشک بردن:

رشـک و حسد، یعنی ناخوشی از تنعم وپیشـرفت دیگران و خشنود بودن به زوال نعمت آن‌ها. حسـود، پیوسته به سوی نعمت بندگان با حسرت نگران و از آتش خود در سوز و گداز است و این گرمای درونی غیر اخلاقی در طبع شـخص اثر کرده و سبب افزایش صفرای درونی وی شـده و مزاج او را بهم ریخته و سـبب بیماری در انسان می‌شود کـه با دارو نیز قابل درمان نیسـت و طبیبی روحانی می طلبد تا وی رادرمان کند.

ابوالحسـن نهاوندی می گویـد: «دلم بر احوال حسـودان خود می سـوزد؛ زیرا دشمنان خطرناکی به جان آن‌ها افتاده است. حسد، یکی از بیماری‌های روانی اسـت که از بخل شدیدتر می باشد؛ زیرا بخیل، فقط از دارا بودن شـخص در رنج است، ولی حسود، از این که دیگران به دیگران می بخشـند در رنج است. این بیماری، فقط از خباثت روح ایجاد می‌شود. لذا، باید نفس را کنترل کرد به وسیله دعا، حرز وتوسل. هر گاه این بلا، گریبان کسـی را بگیرد، اخلاقش فاسـد گردد و جان خـود را تباه و ارکان بدنش را به آن، ویران (مریض) سـاخته اسـت. حسود، به طور دائم، روحش در آزار است و انسان حسود، گرفتار قلب پریشـان، اندوه و ناامید است که این صفات بیماری زا است و همواره ناخوش است گرچه ظاهرا بدنش سالم است.»

۲. غضب :

حالتی نفسانی است که پیش آمدهای غیر منتظره و گاهی هم منتظره موجب برانگیختن شـخص می‌شـود و چون آن طبیعت مسلط شود، مزاج بهم ریخته و اسـتقامت و تندرستی بدن بیرون می رود و عقل مختل و مغز فرمان درستی به جوارح بدن نمی‌دهد.

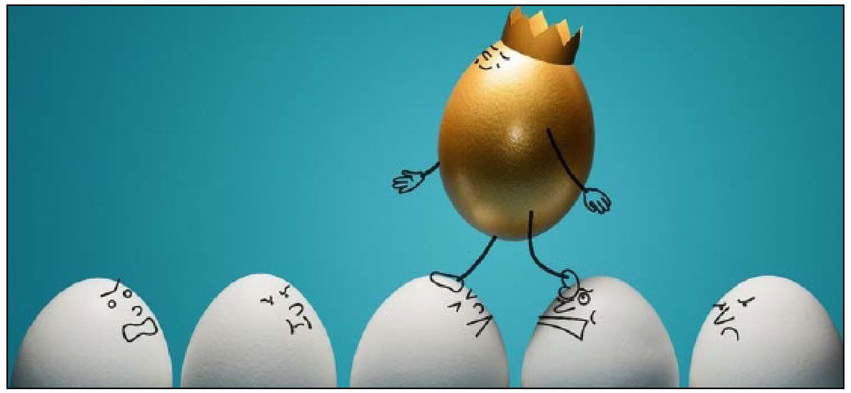
هنگام غضب، خون به خوش آمده و هیجان خون رخ می‌دهد و سبب افزایش فشار خون در طرف شده و زمینه را برای سکته قلبی شخص فراهم می‌کند. لذا، در طب اسـلامی توصیه می‌شود در صورت خشم و غضب، سریعاً نشسته و دسـت خود را به زمین بگذارند و تا ده بشـمارند تا ده تا صلوات بفرستند تا حالت ارت و رسـانا بودن دست با زمین برقرار شده و شخص آرامش پیدا کند. مهمترین اسـباب غضب، وراثت، حرارت مزاج و مسمومیت خون است. سل ریوی، سوءهاضمه، التهاب اعصاب واقسام خونریزی‌ها، بر پایه ی خشم و غضب اسـتوار است. شخص خشمگین، گاهی مبتلا به بداء الکلب (زهری که از دندان سگ می رسد) می‌شود. اطباء و روانشناسان بزرگ برای درمان این بیماری، معالجات گوناگونی داشته اند ولی به نتیجه ی مطلوبی دست نیافته اند. لذا، دور کردن این صفت، برای درمان وسلامتی بسیار مهم است و عامل بسیاری از بیماری‌ها به طور غیر مستقیم است.

پیامبر اکرم (ص) این بیماری سخت را به سهل ترین وجهی، چنین فرموده اند:« هر گاه کسی از شما چیزی از غضب در خود احساس کرد، اگر ایستاده است، بنشیند و اگر نشسته است، بخوابد و اگر با این کار، غضب فرو ننشست با آب سـرد وضو گرفته یا غسـل کند که آتش را چیـزی جز آب خاموش نمی‌کند.»

۳. دروغ :

یک نوع انحراف و رذیله ی نفسـانی در انسان‌هاسـت که متأسفانه بسیاری از مردم به آن گرفتارند و خود به خود بیماری در وجودشـان تولید می‌شود، بدون این کـه متوجه علت اصلی آن باشـند. دروغ بزرگترین مایه ی گریز از ادای فرائض انسـانیت و مرضی خطرناک اسـت و در صاحبش، هر رذیلت اخلاقی را ایجاد می‌کند.

از بابت تحقیقات علمی، فراموشـی، بیماری برص و سـفیدی پوست، تغییر رنگ چهره بدن وشـخص و...ریشـه آن از دروغ ایجاد می‌شـود و عامل غیر مستقیم این بیماری‌هاست. همچنین، دروغ، صرفنظر از هر چیزی، ذاتاً زشت ومکروه است و هر چیز زشت، خوب نیست و بیماری زا می باشد.هیچ مرض و علتی دردناکتر از دروغ نیست. کسی که زیاد دروغ بگوید، بها و ارزش آن از دست می رود و هیچ کس روی این شخص حساب خوب باز نخواهد کرد. در روایات، آمده اسـت که از دروغگو بپرهیزید؛ زیرا مانند سراب است و دور را در نظـرت نزدیک و نزدیک را در نظرت دور جلوه می‌دهد و به تو هیچ نفعی نمی رساند، بلکه کلاً مضر است. خیانت و ریا، مکر و حیله، کلاه گذاشتن سر دیگران، خلف وعده و نقض عهد، همگی ریشه در دروغ دارد.



● جدال بی مورد:

مراء و جدال (مشـاجره)، دو روش ناپسـند اسـت که گرفتار خود را هلاک می‌کند و خواهش نفسانی است که سبب بیماری در شخص می‌شود و چون در کسـی پیدا شود، بی جهت به قول و فعل دیگران اعتراض می‌کند و با هر کسی صحبت کند، سخنش را ناچیز فرض می‌کند. جدال، بیماری خطرناکی است و استفاده از داروهای آرامبخش و گفتگو با روانشناس متبحر برای این گونه اشخاص، نیاز مبرم است؛ زیرا عاقبتش بس ناستوده است.

امام جعفر صادق (ع) می فرمایند: «مومن، با دشـمن مدارا می‌کند و به مراء و جدال نمی پردازد.» در روایات معتبر دیگر نیز آمده اسـت، هفت دسته اند که اعمال خود را تباه می‌کنند و هفتمین آن‌ها کسی است که با برادر دینی خود دشمنی و جدل دارد.

حضرت حافظ ، شاعر معروف و پارسی گوی نیز می گوید :

آسایش دو گیتی تفسیر این دو حرف است
با دوستان مروت با دشمنان مدارا

سرکش مشو که چون شمع از غیرتت بسوزد
مو مست سنگ خارا تا بر تو عرضه دارد

الکسیس کارل در کتاب راه و رسم زندگانی نیز می گوید: «توجه به خداوند و ایمان برای نیاکان ما، موجد یقین و آرامش بود، ولی امروزه این آرامش خاطر وجود ندارد؛ زیرا پایه ی مذهب و دین متزلزل گشـته است. امروزه، درستی، پاکی، شرافت، حس مسـئولیت، تملک نفس و محبت، مورد تمسخر جانان است و همین طرز تفکر اشتباه و منفی، سبب اکثر بیماری‌ها در جوانان شده است که اکنون، به وضوح قابل مشاهده است.»

تحقق انضباط مالی دولت با حساب واحد خزانه

وزیر اقتصاد با اشـاره به تکالیف پرتکراری که در قوانین مختلف بر عهده این وزارتخانه قرار داده شده و در سال‌های متمادی بر زمین مانده بود، تاکید کرد: تلاش کردیم در یک سـال گذشته مواردی همچون انضباط مالی، شفافیت مالیاتی، کفایت سرمایه بانک‌های دولتی، تسهیل مجوزهای کسب‌وکار و شفافیت شرکت‌های دولتی را به ثمر برسانیم. سیداحسـان خادموزی، وزیـر امور اقتصادی و دارایی، در نخسـتین گردهمایی مدیران کل اسـتانی در سـال جاری در مشهد اظهار کرد: ما در وزارت امور اقتصادی و دارایی متمرکز بر چند موضوع بودیم؛ اول اینکه سعی کردیم پرونده انضباط مالی و بودجه‌ای دولت را سروسامان دهیم. وی افزود: تکالیف متعـددی در مجلس بر عهده وزارت دارایی گذاشـته شده بود و البته دوستان تلاش کردند بخش‌هایی از آن را به انجام برسـانند، اما به نظر می‌رسید طولانی شدن آن به انضباط مالی دولت ضربه می‌زند.

وزیر اقتصاد ادامه داد: تلاش شـد تمام دستگاه‌هایی که طبق قانون باید به حسـاب واحد خزانه ملزم باشند آنها را ملزم به این کار کنیم. این کار در سال ۱۴۰۱ انجام شد و امیدواریم در سال ۱۴۰۲ بتوانیم به طور کامل وصول منابع را در حساب واحد خزانه داشته باشیم، چرا که بخش پرداخت به ذینفع نهایی در حوزه حقوق و دستمزد سال گذشته انجام شد. خادموزی یادآور شد: انضباط مالی دولت یکی از پرتکرارترین عبارت‌هایی بود که در برنامه ششم توسعه و همچنین بودجه‌های سالانه بر آن تاکید می‌شـود و امیدواریم با تحقق کامل، برای سال آینده این پرونده از روی میز برداشـته شـود. وزیر اقتصاد یکی دیگر از اقدامات وزارت امور اقتصادی و دارایی را تسـهیل صدور مجوزهای کسب‌وکار عنوان کرد و افزود کارهایی که در این زمینه انجام شد هنوز هم بی‌سابقه است و توانستیم شیرینی سهولت مجوزهای کسب‌وکار را در اقصی نقاط کشور بچشیم. هر چند دستگاه‌های اجرایی مقاومت‌های بسیاری داشتند اما با تاکیدی که رئیس‌جمهور داشتند، توانستیم در این زمینه به‌طور جدی ورود کنیم و نهادهای نظارتی کشور هم به‌خوبی کمک کردند.

خادموزی اصلاحـات نظام مالیاتی را از دیگر اقدامات وزارت اقتصاد در یک و نیم سـال گذشته برشـمرد و افزود: به جهت مسدود شدن درگاه‌های پذیرنده کشور که بی‌سامان بود و به پرونده مالیاتی مودیان متصل نبود، این پرونده را هم سـال گذشته با همکاری بانک مرکزی تمام کردیم و امروز می‌توانیم بگوییم که هیچ درگاه پذیرنده‌ای در کشور وجود ندارد که اتصال آن به پرونده مالیاتی اشخاص مشخص نباشد. به گفته وی، شفافیت مالیاتی، شناسایی فرارهای مالیاتی و اجرای سامانه مودیان و پایانه‌های فروشگاهی از جمله مواردی است که به ثمر نشست و سال گذشته سازمان امور مالیاتی به عنوان یکی از سازمان‌های برتر شناسایی و تقدیر شد. وزیر اقتصاد درباره مسائل مربوط به سرمایه‌گذاری نیز توضیح داد: همزمان با پیشـبرد سیاست‌های همسایگی در کشور لازم بود ما هم تحرک بیشتری در جذب سرمایه‌گذاری خارجی داشته باشـیم. او ادامه داد: گزارش فروردین‌ماه که منتشر شد نشان می‌داد ۶میلیارد دلار سرمایه‌گذاری خارجی جذب‌شده داشتیم، آن هم در کنار ۴۵ مجوزی که ابطال شد؛ چرا که دوستان را دعوت می‌کردیم هرچه سریع‌تر تعهدات را اجرایی کنند، وقتی چند بار مراجعه نکردند پرونده‌ها را باطل کردیم و به همین دلیل عددی که به دسـت آمده پروژه‌هایی است که در کشور شروع شده‌اند.

روستاهای اطراف هشتگرد

هشتگرد یکی از شهرهای استان البرز و مرکز شهرستان ساوجبلاغ می باشـد. این شهر به لحاظ جغرافیایی در حد فاصل دو شهر کرج و قزوین قرار گرفته اسـت و منطقه ای نیمه خشـک و تا حدودی سردسیر محسوب می شـود. در این مطلب قصد داریم به معرفی شماری از روستاهای اطراف هشتگرد بپردازیم. با ما همراه باشید.

روستای برغان

روستای برغان یکی از مشـهورترین روستاهای اطراف هشتگرد اسـت. این روستا در بخش چندار شهرسـتان ساوجبلاغ و در حد فاصل دو شـهر کرج و هشتگرد واقع شده است. برغان روستایی به شدت سرسـبز و با آب و هوایی معتدل است. این روستا در ارتفاع حدود هزار و ششـصد متری از سـطح دریا قرار گرفته است و می توان آن را منطقه ای ییلاقی به شـمار آورد. این روستا بافت سنتی و قدیمـی خود را حفظ کرده اسـت و از کوچه هـا و خانه هایی کاه گلی تشـکیل شده است. سراسـر محدوده اطراف این روستا با درختان انبوه گردو، توت و آلو پوشـیده شده است. رودخانه برغان، چنار قدیمی برغان و مدرسه قدیمی ابوریحان از جمله جاذبه های گردشگری موجود در این روستا هستند.

روستای فشند

یکی دیگر از روستاهای اطراف هشتگرد روستای فشند است که البته نام قدیمی آن پشـند می باشد. این روستا در شمال شهر هشتگرد و در فاصله هفتاد و پنج کیلومتری با تهران واقع شـده اسـت. عمده شهرت این روستا به خاطر سـیب زمینی پشندی اسـت. این روستا در ارتفاع هزار و هشتصد متری از سطح دریا قرار دارد و با حدود دو هزار و پانصد نفر جمعیت یکی از روستاهای پر جمعیت ایران به شمار می رود. در این روستا سه امامزاده قرار دارد که عبارتند از امامزاده مظفر، امامزاده مطهر و امامزاده طاهر. همچنین در این روسـتا یک آرامگاه مذهبی رازآمیز نیز قـرار دارد که نام آن خاتون قیامت می باشد. مردم محلی معتقدند که فقط زنان مجاز هستند که به این مکان مقدس وارد شـوند. افسـانه های محلی حاکی از اینند که مردان در صورت ورود به این مکان کور یا عقیم می شوند.

روستای آردهه

روستای آردهه نیز یکی دیگر از روستاهای اطراف هشتگرد می باشد. این روسـتا در شمال شرقی هشتگرد و در فاصله حدود سی و پنج کیلومتری با غرب کرج، در دامنه جنوبی رشته کوه البرز واقع شده است. مهمترین جاذبه گردشگری این روستای ییلاقی باغ های گیلاس آن هستند. آردهه پرورش دهنده یکی از مرغوب ترین گیلاس های ایران اسـت و بخش بزرگی از این روسـتا با باغ های انبوه گیلاس پوشیده شده است. گردو نیز دیگر محصول کشاورزی و باغداری روستای آردهه می باشد.

روستای ینگی امام

از جمله دیگر روسـتاهای اطراف هشتگرد می توان به روستای ینگی امام اشـاره کرد. این روستا در حاشیه جاده کرج - هشـتگرد قرار گرفته است. مهمترین جاذبه گردشـگری این روسـتا تپه تاریخی آن اسـت که باستان شناسان حدس می زنند محل سکونت یکی از کهن ترین اقوام بدوی آریایی بوده است. در روستای ینگی امام یک کاروانسرا نیز قرار دارد که کاروانسرای شاه عباسی نام دارد. این کاروانسرای کهن که امروزه در معرض تخریب قرار دارد در متن سـفرنامه های مهمی چون سفرنامه ناصرخسرو، سفرنامه لرد کرزن و سفرنامه میرزا حسین فراهانی مورد اشاره قرار گرفته است. ینگی امام یک امامزاده نیز دارد که آثار معماری و صنایع دستی ارزشمندی نیز در درون آن قرار دارد. جالب است بدانید که روستای ینگی امام به دلیل سکونت میزان قابل توجهی از مهاجران افغان در آن به کابل کوچولو شهرت یافته است.

روستای هیو

دیگر روسـتای دیدنی در میان روسـتاهای اطراف هشتگرد روستای هیو می باشـد. این روسـتا در حد فاصل دو شهر نظرآباد و هشـتگرد واقع شده است. روستای هیو در ارتفاع هزار و پانصد متری از سطح دریا و در منطقه ای سردسیر قرار گرفته است. در چهل روز سال در این روستا یخبندان سختی اتفاق می افتد و مسـیرهای منتهی به روستا در فصل زمسـتان بسیار صعب العبور می باشند. باستان شناسان قدمت روسـتای هیو را به عصر آهن مربوط می دانند. تخمین زده می شـود که سکونت در این روستا سابقه ای دو هزار ساله دارد. در قسمت غربی این روستا یک قلعه تاریخی با نام قلعه گبران قرار گرفته است. در ساخت این قلعه از مصالحی همچون سنگ، خشت و آجر استفاده شده است. قدمت قلعه گبران مشـخص نیست اما اسناد تاریخی نشان می دهند که این قلعه در دوران سلجوقیان یک دژ نظامی فعال و مستحکم بوده است.

ساحل کامچاتکا

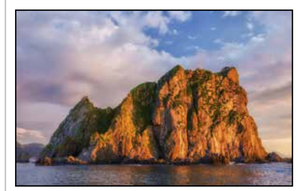
کامچاتکا از جمله مناطق زیبا و دیدنی کشور روسیه است که در این قسمت از تورهای مجازی کجارو، از طریق تور مجازی به آن سفر می‌کنیم.

کامچاتکا نه‌تنها یکی از زیباترین مناطق دنیا، بلکه از جمله زیباترین و چشم‌نوازترین مناطق دنیا است. این سرزمین، قسمتی وسیع از مناطق شمال شرقی کشور روسیه را در بر گرفته است. این منطقه از غرب به دریای اوکوتسک (Okhotsk Sea) و از سمت شرق و شمال به آب‌های اقیانوس آرام می‌رسد. سرزمین کامچاتکا از سمت شرق تا دو هزار کیلومتر امتداد پیدا می‌کند. بندرهایی عظیم مثل کورفا، اوزرنی، کامچاتسکی، کرونوتسکی و آواچینسکی در این سرزمین واقع شده‌اند. در مرز شمالی کامچاتکا، منطقه‌ای وجود دارد که با یک پهنه‌ی شنی بزرگ، از اقیانوس آرام جدا شده است.

کامچاتکا قسمتی از روسیه است که در آن می‌توان کوه‌های آتش‌فشانی پرتعدادی را پیدا کرد. به‌دلیل خطر فعالیت این کوه‌ها، فعالیت انسان در این منطقه کم شده است و به‌همین منظور، کامچاتکا از جمله مناطق روسیه است که همچنان بکر و زیبا مانده است. همراه ما باشید تا در تازه‌ترین قسمت از تور مجازی، به کامچاتکا سفر خواهیم کرد.

سمباشیک لیمان (Semyachik Liman) یکی از مناطق دیدنی سرزمین کامچاتکا است. این بخش در کامچاتکا در شمال این سرزمین زیبا قرار گرفته و جایی است که پرنده‌های بسیار زیادی در آن زندگی می‌کنند. آب‌های گرم این منطقه، آن را به یک سرزمین مناسب برای سفر تبدیل می‌کند. علاوه بر پرندگان، حیوانات بسیار زیادی در این منطقه از کامچاتکا زندگی می‌کنند.در ماه آوریل، ماهی‌های پرتعدادی در آب‌های سمباشیک لیمان شروع به خودنمایی می‌کنند. این ماه به دوره زاد و ولد اکثر گونه‌های آبزی این سرزمین تبدیل می‌شود. نه‌تنها ماهی‌ها، بلکه سایر گونه‌های جانوری منطقه کامچاتکا هم در این ماه از سال به زاد و ولد می‌پردازند.

در قسمت جنوبی کامچاتکا یک پناهگاه به‌خصوص با نام پناه‌گاه تی.ای.شپلیناک وجود دارد. این منطقه در سال ۱۹۹۶ توسط شخصی با همین نام، ساخته شده و برای در امان ماندن در برابر خطر فوران کوه‌های آتش‌فشانی، تاسیس شده است. این پناهگاه از جمله مناطق ثبت‌شده در فهرست میراث جهانی یونسکو هم هست. جنوب کامچاتکا جایی است که جزیره‌ها، کوه‌ها و مناطق به‌شدت زیبا در کنار هم جمع می‌شوند و یک زیست‌بوم دیدنی را پدید می‌آورند. در این منطقه خرس‌های بسیار زیادی زندگی می‌کنند. گونه‌های مختلف پرندگان و نهنگ‌ها از جمله دیگر حیوانات جنوب کامچاتکا هستند.



مهمترین هورمون‌های موجود در بدن

زهرا بشارت‌پور
پرستار مغز و اعصاب
و گروه معاونت درمان
علوم پزشکی اصفهان

Hormones

۱ استروژن:
عملکرد و تحریک جنسی را در مردان و زنان کنترل می‌کند و چرخه ی قاعدگی را در زنان تنظیم می‌کند.

۲ پروژسترون:
بدن را برای بارداری دچار تغییرات و آماده سازی می‌کند.

۳ تستوسترون:
میل و تحریک جنسی را در مردان و زنان کنترل می‌کند.

۴ کورتیزول:
استرس را کنترل می نماید.

۵ ملاتونین:
ریتم شبانه روزی در بدن و چرخه ی خواب را کنترل می‌کند.

۶ سروتونین:
کنترل چرخه ی خواب، اشتها و خلق و خو را بر عهده دارد.

۷ هورمون رشد:
تولید مثل سلول‌ها و رشد بعدی آن‌ها را کنترل می‌کند.

۸ لپتین:
اشتها را کنترل نموده و زمانی که سیر می‌شوید، سیگنال‌هایی را به مراکز عصبی ارسال می‌کند.

۹ گرلین:
اشتها را کنترل نموده و هنگام گرسنگی فرد، سیگنال‌هایی را ارسال می‌کند.

۱۰ انسولین:
به قند موجود در جریان خون، پاسخ می‌دهد.

۱۱ استریول:
هورمون استروژنی و جنسی زنانه است. این هورمون، سبب رشد رحم می‌شود و بدن زن را به تدریج برای زایمان آماده می‌کند.

۱۲ اریتروپویتین:
تولید گلبول‌های قرمز را تحریک و پشتیبانی می‌کند.

۱۳ کلسی تونین:
از مهمترین هورمون‌های بدن است که سطح کلسیم و پتاسیم را کنترل می‌نماید.

۱۴ آنژیوتانسین:
آنژیوتانسین، یک نام رایج برای چهار هورمون است و نقش مهمی در تنظیم فشار خون دارد.

۱۵ (ACTH):
در تحریک تولید کورتیزول نقش مهمی دارد.

۱۶ آدرنالین:
در بدن فرد هنگام احساسات شدیدی، ترشح می‌شود و باعث می گردد فرد انرژی بیشتری داشته باشد.

۱۷ هورمون آنتی مولرین(AMH):
خانم‌ها با تعداد تخمک‌های مشخصی در طول زندگی متولد می‌شوند، اما با افزایش سن، این تعداد کاهش می‌یابد. هورمون آنتی مولرین، (AMH) به عنوان یک پشتیبان برای باروری و تولید مثل عمل می‌کند.

۱۸ کولسیستو کینین:
این هورمون، بیشترین نقش را برای بهبود دادن هضم دارد.

۱۹ استرادیول:
قوی ترین استروژن بین سه استروژن دیگر و بازیگری مهم، در سیستم تولید مثل زنان و رایج ترین نوع هورمون، برای زنان در سنین باروری است.

۲۰ استرون:
یکی از سه نوع استروژن موجود در بدن است و تنها استروژن بدن خانم‌ها بعد از یائسگی (هنگامی که قاعدگی متوقف می‌شود).

۲۱ هورمون گنادوتروپین جفتی انسانی (HcG):
تا به حال فکر کرده‌اید که چگونه آزمایشات و ابزارهای بارداری در خانه قادر به تشخیص باردار بودن شما هستند؟ میزان هورمون گنادوتروپین جفتی انسانی (HcG) در مراحل اولیه بارداری مهم است و نقش تشخیصی دارد.

۲۲ کیسپپتین:
در هیپوتالاموس ساخته می‌شود، هورمونی مهم است که ترشح چندین هورمون دیگر را شروع می‌کند.

۲۳ (LH):
سیستم‌های تولید مثل زن و مرد را کنترل می‌کند.

۲۴ نوراپی نفرین:
یک هورمون و یک انتقال دهنده عصبی است که باعث افزایش ضربان قلب و فشار خون ، تجزیه چربی و موارد دیگر می‌شود.

۲۵ اکسی توسین:
هورمونی برای زایمان، شیردهی و رفتارهای اجتماعی است.

۲۶ هورمون پاراتیروئید:
هورمون پاراتیروئید بر میزان کلسیم در استخوان‌ها، روده‌ها و کلیه‌ها تأثیر می گذارد.

۲۷ پپتید YY:
بدن شما چگونه قادر به تشخیص است که شما غذای کافی خورده اید یا نه؟ بعد از خوردن غذا، هورمون پپتید (PYY YY) توسط روده باریک تولید شده و در جریان خون شما آزاد می‌شود.

آغاز ثبت‌نام وام قرض‌الحسنه ۲۰ میلیونی بازنشستگان

مدیرعامل سازمان تامین‌اجتماعی در استان گیلان و در حاشیه دیدار با مجمع نمایندگان استان گیلان در مجلس شورای اسلامی، از آغاز ثبت‌نام وام قرض‌الحسنه بازنشستگان این سازمان از روز شنبه ۲۷ خرداد خبر داد و گفت: در این مرحله، وام قرض‌الحسنه به ۴۰هزار بازنشسته پرداخت می‌شود و مبلغ وام از ۱۲میلیون تومانی که در سال گذشته پرداخت می‌شد، به ۲۰میلیون تومان افزایش یافته است.

میرهاشم موسوی همچنین افزود: اجرای قانون بخشودگی جرایم بیمه‌ای کارفرمایان که از ابتدای خردادماه آغاز شده است، تا سه ماه ادامه دارد و با دستورالعمل جدیدی که طی روزهای گذشته صادر شده است، کارفرمایانی که در سنوات قبل از تسهیلات بخشودگی جرایم استفاده کرده و موفق به پرداخت به‌موقع اقساط نشده‌اند نیز می‌توانند بار دیگر از این تسهیلات استفاده کنند. موسوی افزود: نمایندگان مجلس در مسائل مختلف و در تصمیم‌گیری‌های راهبردی، همواره پشتیبان جامعه تحت پوشش تامین‌اجتماعی هستند و نمایندگان محترم به اهمیت ماموریت‌های سازمان تامین‌اجتماعی توجه ویژه دارند. تادیه بدهی دولت به تامین‌اجتماعی که در دو سال گذشته دولت به مبلغ حدود ۱۸۰هزار میلیارد تومان انجام شد، اقدامی بی‌سابقه در بازپرداخت مطالبات تامین‌اجتماعی از سوی دولت بود که با مساعدت و حمایت دولت مردمی و شخص رئیس‌جمهور و نیز هم‌افزایی ارزشمند نمایندگان محترم مجلس محقق شد.

بهترین فودکورت‌های چهارگوشه تهران: از پالادیوم تا چارسو

فودکورت‌های تهران با تنوع غذایی و نوشیدنی، از پرطرفدارترین بخش‌های مجتمع‌های تجاری و مراکز تفریحی به شمار می‌رود.

فودکورت به‌معنای سالن یا سرای غذا، یکی از محبوب‌ترین بخش‌های مجتمع‌های تجاری، مراکز تفریحی و فروشگاه‌های بزرگ است که در آن رستوران، فست‌فود و کافی‌شاپ‌های متعدد، در یک سالن مشترک خدمات غذایی خود را ارائه می‌دهد و افراد با سلیقه و ذائقه‌های متفاوت را در یک مکان گرد هم می‌آورد. در فودکورت‌ها معمولا میز و صندلی‌ها در سالنی بزرگ چیده شده و مجموعه‌های غذایی به‌صورت غرفه‌هایی دورتادور این سالن قرار گرفته است.امروزه صرف غذا و نوشیدنی در کافه و رستوران‌ها، بخشی جدایی‌ناپذیر از سبک زندگی و یکی از تفریحات در کلان‌شهرها به‌ویژه تهران به شمار می‌رود؛ از این‌رو فودکورت‌ها مورد استقبال زیادی قرار گرفته و در گوشه و کنار شهر، از شمال تا جنوب و از شرق تا غرب احداث شده است. بیشتر فودکورت‌های تهران در مراکز تجاری و تفریحی شهر قرار دارد. از مزایای فودکورت‌ها می‌توان به این موضوع اشاره کرد که هر یک از اعضای خانواده می‌توانند غذا یا نوشیدنی متناسب با ذائقه خود را از غرفه‌های مختلف سفارش دهند و دور یک میز صرف کنند.هدف ما آشنا کردن شما با بهترین فودکورت‌های تهران در نقاط مختلف شهر است؛ اگر اهل تهران یا مسافر این شهر هستید، می‌توانید اوقات خوشی را با خانواده یا دوستان خود در این فودکورت‌ها تجربه کنید.

بهترین فودکورت‌های شمال تهران
فودکورت پالادیوم
آدرس: زعفرانیه، خیابان مقدس اردبیلی، جنب کوچه عروضی، مرکز خرید پالادیوم، طبقه همکف و سوم (مشاهده روی نقشه)
ساعت فعالیت: شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۱۱ تا ۲۲:۴۵، پنجشنبه و جمعه از ساعت ۱۱ تا ۲۳:۱۵
صفحه اینستاگرام: @palladiummall.official

پالادیوم، یکی از بزرگ‌ترین و مدرن‌ترین مراکز خرید شمال تهران به شمار می‌رود که دارای دو فودکورت است؛ یکی از آن‌ها در طبقه همکف و دیگری در طبقه سوم قرار دارد. در فودکورت طبقه همکف پالادیوم می‌توانید انواع میان‌وعده، سوخاری، انواع کیک، شیرینی، دسر، بستنی و نوشیدنی‌های گرم و سرد را سفارش دهید. از کافه‌ها و رستوران‌های این طبقه می‌توان از اسپئو اکسپرس، داون تاون، رئیس، زیگ زاگ، مرغ سوخاری دی، گامبی، پلاک، کافه ویونا، هیلا و لادیگیزیا نام برد.

فودکورت اصلی پالادیوم در طبقه سوم قرار دارد و در آن انواع غذاهای ایرانی، محلی، دریایی، فست‌فود، غذاهای ترکی، ایتالیایی و سالاد سرو می‌شود. در این طبقه، کافه و رستوران‌هایی نظیر پیتزا خاتون، برگر فکتوری، لا سالسا، سالاد بار ورده، ساب لایم، چیکو لند، روماتای، رستوران ایرانی مسما، دونر مارکت، بستنی آر اند بی، لیبرو، رستوران ژاپنی کاتسو، رستوران دریایی لاوانسی، کرم باربیکیو و ویتامین بار فعالیت دارد.رستوران‌های دیگری مانند کافه بلوار در طبقه دوم، کافه رستوران مدیترانه‌ای مهنا، رستوران برزیلی رودیزیو و رستوران اسپیو رویال در طبقه چهارم، کافه رستوران دنجا در طبقه سوم میانی، ماهیتو، پنتانین و ارانگو نیز در طبقات دیگر پالادیوم قرار دارد. تنوع غذایی فودکورت و رستوران‌های مجموعه سبب شده است که بسیاری از افراد تنها برای صرف غذا و نوشیدنی به پالادیوم مراجعه کنند.

فودکورت جم سنتر
آدرس: خیابان نیاوران (باهنر)، خیابان جماران، طبقه دوم (مشاهده روی نقشه)
ساعت فعالیت: ۱۰ تا ۲۳
صفحه اینستاگرام: @jamcenter

فودکورت جم سنتر در طبقه دوم مرکز خرید جم سنتر قرار دارد. شما می‌توانید پس از خرید، برای صرف غذا و نوشیدنی از رستوران‌های مجموعه استفاده کنید و از طعم غذاهای ایرانی، فرنگی و فست‌فود لذت ببرید. از کافه و رستوران‌های جم سنتر می‌توان به برگر لند، پیتزا خاتون، رستوران سنتی خان میر، فست فود شیلا، کافه رستوران اسپریچو و کافه گاردن اشاره کرد. همچنین در طبقه همکف این مرکز خرید می‌توانید از طعم بستنی میو (بستنی دست‌ساز به روش فرانسوی و با مواد اولیه طبیعی) لذت ببرید.

فودکورت آوا سنتر
آدرس: اقدسیه، خیابان موحد دانش، مجتمع تجاری آوا سنتر، طبقه منفی دو و طبقه نهم (مشاهده روی نقشه)
ساعت فعالیت: ۹ تا ۲۳
صفحه اینستاگرام: @avacenteria

مجتمع تجاری آوا سنتر دارای کافه و رستوران‌های متعددی در طبقه نهم و طبقه منفی دو است. آوا فودمارکت که در طبقه منفی دو قرار دارد، تعدادی کافه و رستوران را در خود جای داده است که در آن‌ها می‌توانید از طعم لذیذ انواع غذاهای ایرانی، فرنگی، ژاپنی، فست‌فود و نوشیدنی‌ها لذت ببرید. از میان آن‌ها می‌توان از رستوران ایرانی تاوا، رستوران ژاپنی ساکورا، رستوران فارم، سالاد بار سبد و کافه بیکری روستار نام برد. همچنین رستوران ایرانی چهل ستون و رستوران چیز فکتوری در طبقه نهم آوا سنتر از رستوران‌های خوب این مجموعه است.

ساختار مولکولی ویروس

مریم احمدوند
پژوهشگر و محقق
داروهای گیاهی

ویروس، موجودی غیر زنده است و مولکولی پروتئینی، پوشیده شده توسط یک لایه ی محافظ از لیپید(چربی) است. زمانی که ویروس، توسط سلول‌های چشم، بینی یا مخاط دهان جذب می‌شود، تغییر کد ژنتیکی داده (جهش می یابد) و به سلول‌های مهاجم و تکثیر شونده، تبدیل می‌شود. از آن جایی که ویروس، موجودی غیر زنده بوده و چیزی جز یک مولکول پروتئینی نیست، بنابراین، از بین نمی رود و فقط ، به اجزای خودش تجزیه می‌شود. مدت زمان تجزیه شدن یک ویروس، بستگی به دما، رطوبت و جنس موادی دارد که ویروس روی آن قرار گرفته است.

ویروس‌ها، اغلب خیلی ضعیف و شکننده اند و تنها چیزی که از آن‌ها محافظت می‌کند، لایه ی نازک چربی است؛ به همین علت، صابون یا هر شوینده ی دیگری، بهترین راه از بین بردن آنهاست؛ زیرا کف صابون، چربی را در خود حل می‌کند. بنابراین، به هنگام شستشو، کف زیادی به وجود آورید. با حل شدن چربی مولکول، پروتئین متلاشی شده و به اجزای تشکیل دهنده اش شکسته می‌شود. دمای آب بالاتر از ۲۵ درجه سلسیوس، برای شستن دست‌ها، لباس‌ها و ... بسیار مناسب است.علاوه بر این، آب داغ، سبب ایجاد کف بیشتر و عملکرد بهتری می‌شود.

الکل یا هر ترکیبی با الکل بالای ۶۵ درصد، چربی، به ویژه لایه ی چربی خارجی ویروس را حل می‌کند.

ترکیب نسبی یک به ۵ سفید کننده با آب، بلافاصله پروتئین را تجزیه و از داخل آن را متلاشی می‌کند. پس از صابون، الکل و ترکیبات کلر دار، آب اکسیژنه بیشترین تاثیر را دارد؛ همچنین، پراکسید پروتئین نیز، ویروس را تجزیه می‌کند، اما چون مصرف آن به ناچار به صورت خالص می باشد، به پوست آسیب میرساند.

توصیه می‌شود، برای از بین بردن ویروس، هرگز از آنتی بیوتیک استفاده نشود؛ زیرا، ویروس، یک موجود غیر زنده است و عملکرد آن، شبیه باکتری نیست. نمی‌توان چیزی را که زنده نیست، با آنتی بیوتیک از بین برد، مگر آن که ساختار آن را با مواردی که اشاره شد، متلاشی نمود.

ویروس، طی ۳ ساعت(روی پارچه) ۴ ساعت(روی سطوح مسی و چوب) ۲۴ ساعت (روی کاغذ و مقوا) ۴۲ ساعت (روی سطوح فلزی) و ۷۲ ساعت (روی سطوح پلاستیکی) متلاشی می‌شود. اما ذرات ویروس بیش از ۳ ساعت در هوا معلق می مانند و می‌توانند در بینی جا خوش کنند هرگز لباس، ملافه و پارچه استفاده شده یا نشده را نتکانید. تا زمانی که ویروس به سطوح ناهموار چسبیده باشد، کاملا خنثی و ناکارآمد است.

ذرات ویروس، بر روی سطوح سرد مانند، سیستم‌های تهویه، بسیار پایدار است. همچنین، برای پایدار ماندن نیز، به رطوبت و به ویژه، تاریکی نیاز دارد؛ بنابراین، محیط‌های رطوبت زدایی شده، خشک، گرم و روشن، ویروس را سریع تر ضعیف می‌کند.

لامپ‌های یو وی، در بالای هرچیزی که ویروس را در بر داشته است، پروتئین ویروس را تجزیه میکند و برای ضد عفونی و دوباره قابل استفاده نمودن ماسک، بسیار اثرگذاراست. البته، این نوع لامپ‌ها، کلاژن موجود در پوست را نیز تجزیه نموده و در نهایت، سبب چروکیدگی و سرطان پوست می‌شوند، ولی باید بدانیم، ویروس، نمی‌تواند در پوست سالم نفوذ کند.

برای مبارزه با کرونا ویروس، باید در نظر داشته باشیم فضای محدود، دارای تراکم بالاتری از ویروس است و فضای باز دارای تهویه ی طبیعی، تراکم کمتری از ویروس را داراست. پی اچ، کرونا ویروس از ۵/۵ تا ۵/۸ متغیر اس و لازم است؛ بنابراین، بهتر است از مواد غذایی با خاصیت قلیایی که پی اچ آن‌ها بالاتر از پی اچ ویروس است، مانند، لیمو، لیمو ترش، آووکادو، سیر، انبه، نارنگی، آناناس و پرتغال بیشتر استفاده کنیم.

علایم بیماری کرونا کووید ۱۹، خارش در گلو، خشکی گلو و سرفه ی خشک، می باشد. هرجا متوجه این سه مورد شدید، سریعا آب گرم بخورید.

دفاع مقدس و میراث فرهنگی بهترین بخش سینمای ملی هستند

کارگردان سینما گفت: سینماگران می‌توانند موضوع میراث فرهنگی را دراماتیزه کنند و برای جذابیت بیشتر، قصه‌هایی را چاشنی آن کنند.

به گزارش مهر، انسیه شاه حسینی کارگردان سینما درباره اینکه در مدیوم سینما و تلویزیون موضوع میراث فرهنگی مهم است اما چطور می‌توان این موضوع را در قالب سینما و تلویزیون گنجاند که مخاطب آن را درک کند؟ گفت: حضرت آقا در این زمینه جمله‌ای دارند که می‌فرمایند مهم‌ترین اسناد تاریخی اگر دراماتیزه نشود نمی‌ماند. بنابراین اگر سینماگران ما به سمت موضوعی مثل میراث فرهنگی می‌رفتند سینما ملی می‌شد.

وی افزود: یعنی بهترین بخش سینمای ملی ما یکی دفاع مقدس است و دیگری میراث فرهنگی. بنابراین سینماگران می‌توانند موضوع میراث فرهنگی را دراماتیزه کنند و قصه‌هایی را چاشنی آن کنند و ما هم افسانه‌هایی درباره میراث فرهنگی داریم و با بیان افسانه‌هایی که پشت میراث فرهنگی نهفته است می‌توانند فیلم‌ها را برای مخاطب جذاب کنند. مثل سریال‌های کره‌ای که هیچی ندارند و با استفاده از افسانه‌های تخیلی و قصه‌های هزار و یک شب که دزدیدند قصه‌هایشان را جذاب می‌کنند.شاه حسینی با بیان اینکه موضوعات میراث فرهنگی پتانسیل جهانی شدن نیز دارد، افزود: مسئله میراث فرهنگی ریشه‌های هر کشوری است و یک آقایی در خارج از کشور یک بار به من گفت ایرانی‌ها در فیلم‌هایشان حرف تازه برای گفتن دارند. حالا تصور کنید میراث فرهنگی هم بین فیلم‌های سینمایی و سریال‌های تلویزیونی ورود کند خواهید دید که چقدر برای خارجی‌ها جذاب‌تر است. وی درباره اینکه آیا برگزاری این جشنواره‌ها اثرگذاری خود را دارد که فیلم سازان به سمت ساخت فیلم‌های اینچنینی ترغیب شوند؟ گفت: بله به خصوص اینکه آقای ضرغامی سال‌ها مسئول فرهنگی بود هم در وزارت ارشاد و هم در تلویزیون و نیاز به موضوع فرهنگ را درک کرد و به خوبی می‌تواند از پس این ماجرا برآید.

دیدنی‌های شگفت آور مسکو

کلان شهر مسکو پایتخت زیبای کشور روسیه که نام آن از رود مســـکوا گرفته شده و به معنای شهر کنار رود است. این کلان شهر مدرن مرکز مهم اقتصادی، آموزشی و سیاسی کشور روســـیه و حتی قاره اروپا است. مسکو شامل جاذبه‌های گردشگری، مکان‌های تاریخی و دیدنی اســـت که بازدیدکنندگان و گردشـــگران را با تاریخ و فرهنگ غنی این دیار آشـــنا می‌کند. اگر قصد دارید در آینده‌ای نزدیک به این شهر سفر کنید، همراه ما درباره دیدنی‌های مسکو روسیه آشنا شوید.

پارک کلومنسکی

پارک کلومنســـکی از دیدنی‌های مســـکو روسیه است که پس از گردش در کلان شهر پرهیاهو مسکو می‌توان اوقات زیبایی را در آن گذراند. پارک جذاب کلومنســـکی در جنوب شرق مسکو در جاده‌ای منتهی به کولومنا قرار دارد که پیشتر ناحیه‌ای سلطنتی در ایـــن منطقه بوده اســـت. امروزه این منطقه ســـلطنتی ۴۰۰ هکتاری به موزه تبدیل شـــده است. ســـه سازه منحصر به فرد و دیدنی به نام‌های برج ساعت ویکتوریوس و سنت جورج، برج آب و شکارگاه کولومنسکویه در منطقه پارک کلومنسکی واقع شده‌اند که این منطقه امروزه به پارک تفریحی تبدیل شده است.

کیلومتر صفر مسکو

کیلومتر صفر مســـکو از جذاب‌ترین دیدنی‌های مســـکو روســـیه که نمادی دایـــره‌ای از جنس برنز اســـت که در نزدیکی میدان سرخ شهر بر روی زمین حک شده و از آن مکان فاصله کشـــورهای دیگر با مسکو سنجیده می‌شود. نقطه صفر مســـکو در بین میدان سرخ و مائژ قرار دارد و قبل از نصب نشـــان نقطه صفر، از ســـاختمان اصلی اداره پست مسکو حساب می‌شد. امروزه کیلومتر با منطقه صفر تبدیل به یکی از دیدنی‌های مسکو طی بازدید گردشگران شده است. مردم محلی مسکو بر این باورند اگر کسی روی نشان ایستاده و ســـکه‌ای بالای شانه‌اش پرتاب کند و آن ســـکه داخل دایره برنزی بیفتد، آرزوی وی برآورده شده و متبرک می‌شـــود. همیشه مردمی در اطراف نقطه صفر مشـــاهده می‌شوند که وقتی کسی نگاه نمی‌کند، مشغول جمع‌آوری سکه‌ها هستند. البته طبق خرافات روسی، این سکه‌ها را اگر آدم بدی پرت کرده باشد حامل انرژی منفی بوده و اگر کســـی آن‌ها را بردارد، دچار بیماری و بدیمنی می‌شود. بازدید از نقطه صفر مسکو کاملا رایگان است.

فرودگاه بین المللی دوموده دوو

فرودگاه بین المللی دوموده دوو از دیگر دیدنی‌های مسکو روسیه اســـت که به همراه دو فرودگاه شـــرمتیوو و ونوکووا سه فرودگاه اصلی و بزرگ کلان شـــهر مسکو به شمار می‌روند. البته فرودگاه بین‌المللی دوموده‌دوو جایگاه نخســـت را به لحاظ ترافیک مسافر و بار در اختیار دارد و در مجموع، بزرگ‌ترین و پر رفت‌وآمدترین فرودگاه روســـیه محسوب می‌شـــود. همچنین، دوموده‌دوو تنها فرودگاهی در روســـیه اســـت که به بخش خصوصی تعلق دارد و اولین فرودگاه با باندهای پرواز موازی آن نیز به حســـاب می‌آید. برخی از مقاصد پروازهای خارجی این فرودگاه شامل شارجه، آتن، وین، استانبول، باکو، توکیو، فرانکفورت و بارسلون است.

موزه میخائیل بولگاکف

موزه میخائیـــل بولگاکف یکی از جالب‌ترین دیدنی‌های مســـکو روسیه اســـت که به نویســـنده معروف، میخائیل بولگاکف تعلق داشته اســـت. آپارتمان اشتراکی میخائیل بولگاکف نه تنها محل زندگی او، بلکه صحنه روایت برخی از داستان‌های او نیز شناخته می‌شود که معروف‌ترین این صحنه‌ها، مهمانی بزرگ شیطان در کتاب مرشد و مرگاریتا است.

عوارض دود سیگار برای اطرافیان و افراد غیر سیگاری

مرضیه سلیمانی احمدی
دکترای حرفه ای پزشکی

مطمئناً شما هم با عوارض سیگار و از مضر بودن قرار گرفتن در معرض دود سیگار نیز آگاهی دارید. حتی اگر ســـیگاری هم نباشید، وقتی کســـی سیگار می کشد، تمام دود سیگار وارد ریه اش نمی‌شود و بخشی از آن وارد هوایی می‌شود که شما و دیگران در آن تنفس می کنید.

همواره افراد زیـــادی، به ویژه فرزندان افراد ســـیگاری، در معرض دود دست دوم سیگار قـــرار دارند. ایـــن افراد، حتـــی اگر نگرانِ اطرافیان خود باشند، باز هم نمی‌توانند کاملاً آن‌ها را از دود ســـیگار خود دور نگه دارند. دود ســـیگار، حاوی بیش از هفت هزار ماده شیمیایی است که صدها مورد از آن‌ها سمی هســـتند و مقداری زیـــادی از آن‌ها موجب ســـرطان می‌شـــود.قرار گرفتن در معرض دود دست دوم ســـیگار، خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها را تا ۳۰ درصد افزایش می‌دهد. این موضوع می‌تواند موجب بروز ســـرطان ریه و دیگر انواع سرطان‌ها شود.همچنین، این دود می‌تواند فـــرد را به آمفیزم مبتلا کند و برای سلامت قلب نیز مضر است؛ آمفیزم یا نابودی پارانشـــیم ریوی، اختلالی است که سبب از بین رفتن ویژگـــی ارتجاعی ریه و دیواره ی کیسه‌های هوایی آن می‌شود.

دود سیگار با افزایش کلسترول (LDL) به پوشش رگ‌های خونی صدمه می زند و در نهایت، فرد را در معرض ســـکته قلبی یا سکته مغزی قرار می‌دهد.

کودکانی که در مسیر رشد هستند نیز توسط دود سیگار در معرض بیماری‌ها و مشـــکلات زیادی قرار می گیرند که بر آینده ی آن‌ها تأثیرات زیـــادی دارد. از جمله عوارض تهدیـــد کننده ی کودکان می‌توان به سندرم مرگ ناگهانی نوزاد، حملات شدید ومکرر آسم، عفونت‌های تنفسی، عفونت گوش و سرفه ی مزمن اشاره کرد.

همچنین، مصرف سیگار در دوران بارداری برای جنین در حال رشـــد نیز خطرناک اســـت و می‌تواند احتمال زایمان زودرس، تولد جنین کم وزن، مشـــکل یادگیری، ناتوانی ذهنی، سندرم مـــرگ ناگهانی نوزاد و ابتلا به اختلال پیـــش فعالی را افزایش می‌دهد. لازم به ذکر است، هر چه مصرف سیگار در زنان باردار بیشتر باشد، این خطرات نیز بیشتر نوزاد را تهدید خواهند کرد. بررسی‌ها نشان می‌دهد، فرزندان والدین سیگاری بیشتر از سایر کودکان مریض می شـــوند، ریه‌های آنها کمتر از کودکان دیگر رشد می‌کند و بیشتر به بیماری‌های برونشیت و ذات الریه مبتلا می شـــوند، سرفه یا خس خس ســـینه در این کودکان رایج تر است و موجب حملات آسم در کودک می‌شود. همچنین، شدت بیماری تنگی نفس در کودکانی که در معرض دود ســـیگار قرار دارنـــد، افزایش می یابد و آن‌ها را گرفتار حملات مکرر آســـم می‌کند و نکته ی پایانی این که این کودکان، بیشـــتر به عفونت گوش مبتلا می شوند.

توصیه‌هایی برای پیشگیری از عوارض استنشاق دود سیگار:

- تا جایی که می‌توانید از افراد سیگاری دور بمانید و در عین حال، سیگاری‌ها را به ترک سیگار تشویق کنید.
- اگر کســـی قصد ســـیگار کشیدن داشـــت از او بخواهید از محیطی که در آن هستید دور شود تا سبب صدمه به شما و عزیزانتان نشود.
- بهتریـــن راه حل برای جلوگیری از تمامی عوارض ســـیگار برای اطرافیان و خانواده ترک آن است.
- امروزه، ترک سیگار با روش‌های اصولی که ریشه‌های اعتیاد به سیگار را مورد درمان قرار می‌دهد واقعا آسان است.

دود سیگار و بیماری‌های قلبی و عروقی:

قرار گرفتن در معرض دود ســـیگار، فوراً روی سیســـتم قلبی - عروقی افراد اثر می گذارد و می‌تواند موجب بیماری‌های عروقی کرونری و سکته قلبی شود. حدود ۳۰درصد از غیر سیگاری‌هایی که در معرض دود دســـت دوم سیگار قرار دارند، به بیماری‌های قلبی مبتلا می شوند.

دود دست دوم ســـیگار خطر سکته ی قلبی را ۲۰ تا ۳۰ درصد افزایش می‌دهد.

قرار گرفتن در معرض دود سیگار، حتی در مدت کم نیز می‌تواند به پوشـــش رگ‌های خونی صدمه بزند و پلاکت‌های خون فرد را چســـبنده تر کند که این تغیرات، می‌تواند موجب حملات قلبی مرگبار شود.

دود دست دوم سیگار موجب بروز سرطان ریه در بزرگسالانی شده است که هرگز سیگار نکشیده اند؛ چرا که غیر سیگاری‌هایی که در معرض دود دست دوم سیگار قرار دارند نیز به اندازه ی سیگاری‌ها مواد سرطان زا را استنشاق می‌کنند.

همچنین، قرار گرفتن در معرض دود دســـت دوم ســـیگار حتی به مقدار کم نیز چنان به سلول‌های بدن صدمه می زند که فرایند ابتلا به سرطان را فعال می‌کند وهر چه مدت قرارگیری در معرض دود دست دوم سیگار بیشتر باشد، خطر ابتلا به سرطان ریه و حمله ی قلبی در غیر سیگاری‌ها افزایش پیدا می‌کند.

شهرهایی که جیب مسافران را خالی می‌کنند

شورای جهانی سفر و گردشگری در گزارشی به معرفی قدرتمندترین شهرهای توریستی جهان بر اساس مؤلفه‌های گوناگون پرداخته است؛ از زیرساخت‌ها و سرمایه‌گذاری تا هزینه‌کرد مسافران.

به گزارش ایسنا، بر اساس شاخص جدید اعلام شده از سوی شورای جهانی سفر و گردشگری (WTTC) و بررسی نتایج سال ۲۰۲۲، پاریس در مجموع قدرتمندترین شهر جهان برای گردشگری است، در حالی که دوبی شهری است که گردشگران در سال ۲۰۲۲ بیشترین هزینه‌کرد را در آن داشته‌اند. در سال ۲۰۲۲، گردشگران دوبی در امارات در مجموع بیش از ۱۹ میلیارد دلار در این شهر هزینه کردند تا این شهر، علاوه‌بر کسب عنوان پربازدیدترین شهر جهان در سال ۲۰۲۲، در فهرست دیگری نیز در صدر قرار بگیرد.

دو کشور هر کدام سه شهر در فهرست شورای جهانی ســـفر و گردشگری دارند که یکی از آن‌ها آمریکا با سه شهر اورلاندو، نیویورک سیتی و لاس وگاس است.

در حالـــی که هر شـــهر مقدار قابـــل توجهی پول از گردشـــگری به دســـت می‌آورد، آن‌ها انـــواع مختلفی از مســـافران را میزبانـــی می‌کنند؛ اورلانـــدو در بین خانواده‌هایـــی که از پارک‌های موضوعی شـــهر بازدید می‌کنند محبوب اســـت، لاس‌وگاس بـــه عنوان مرکز تفریحات شـــبانه بین‌المللی شـــناخته شـــده است و نیویـــورک علاقه‌مندان به غذا و هنردوســـتان را جذب می‌کنـــد. در این میان اورلاندو بـــا درآمد ۳۱ میلیارد دلاری در سال ۲۰۲۲، بیشترین درآمد را داشته است.

سه شهر چین شـــامل پکن، شانگهای و گوانگژو نیز در بین ۱۰ شهر قدرتمند گردشگری سال ۲۰۲۲ قرار گرفته‌اند.

سایر مقاصد چینی با افزایش این شاخص مواجهند.

به طور خاص، ساحل سانیا در جزیره‌هاینان در جنوب چین و ماکائو به عنوان مکان‌هایی معرفی شـــده که در آینده بیشتر از آن‌ها خواهیم شنید.

چین ســـرمایه گذاری هنگفتی در گردشگری کرده است و اکنون که مرزهایش باز شده است، برای جذب مسافران بین‌المللی تبلیغ می‌کند. ماکائو تنها شهری در چین اســـت که قمار قانونی اســـت و بر خلاف سرزمین اصلـــی چیـــن، رفتن به آنجا بـــدون ویزا برای بیشـــتر گردشگران آسان‌تر است.

شورای جهانی ســـفر و گردشگری پیش‌بینی می‌کند که تا ســـال ۲۰۳۲، شهرهای چین در این رده‌بندی در صدر قرار خواهند گرفت.

جولیا سیمپســـون، رئیس و مدیرعامل شورای جهانی ســـفر و گردشـــگری (WTTC) در این بـــاره، گفت: شهرهای بزرگی مانند لندن، پاریس و نیویورک به عنوان قدرت‌های جهانی گردشگری باقی خواهند ماند، اما در چند ســـال آینده، پکن، شـــانگهای و ماکائو در فهرست شهرهای برتر سفر قرار خواهند گرفت.

توکیو، مکزیکوسیتی و لندن نیز به ترتیب در رده‌های هفتم، هشتم و نهم این فهرست قرار گرفته‌اند.

دو مـــورد غافلگیرکننده در این فهرســـت مربوط به خاورمیانه اســـت که محبوبیت آن در دهه گذشـــته به شدت افزایش یافته است.اگرچه دوبی و دوحه، در جریان جام جهانی فوتبال قطر در صدر فهرســـت شهرهایی با بیشـــترین درآمد گردشـــگری قرار گرفتند، اما در سایر رده‌ها امتیاز بالایی کسب نکرده‌اند و از فهرست ۱۰ شهر برتر خارج شده‌اند.

آمستردام، پارسلونا و سنگاپور نیز قربانی همین پدیده شـــده‌اند و برای مقدار پولی کـــه بازدیدکنندگان خرج کردند، امتیاز بالایی کســـب کردند، اما در فهرست کلی قدرتمندترین شهرهای توریستی قرار نگرفته‌اند.

۱۰ شهر برتر با بیشترین هزینه‌کرد مسافر بین‌المللی در سال ۲۰۲۲ :

1. دوبی - ۲۹.۴۲ میلیارد دلار
2. دوحه - ۱۶.۷۹ میلیارد دلار
3. لندن - ۱۶.۰۷ میلیارد دلار
4. ماکائو - ۱۵.۵۸ میلیارد دلار
5. آمستردام - ۱۳.۵۹ میلیارد دلار
6. استانبول - ۱۳.۱۳ میلیارد دلار
7. بارسلونا - ۱۲.۷۳ میلیارد دلار
8. نیویورک - ۱۲.۴۵ میلیارد دلار
9. سنگاپور - ۱۰.۹۷ میلیارد دلار
10. پاریس - ۹.۷۶ میلیارد دلار

پیش‌بینی شورای جهانی سفر از ۱۰ شهر برتر جهان در سال ۲۰۲۳ با بیشترین هزینه‌کرد گردشگران:

1. هنگ کنگ با ۵۲.۰۶ میلیـــارد دلار درآمد(۳۸ رتبه نسبت به سال ۲۰۲۲ افزایش یافته است)
2. ماکائو با ۴۳.۱۴ میلیـــارد دلار درآمد(دو پله افزایش نسبت به سال ۲۰۲۲)
3. دوبی با ۴۲.۹۸ میلیـــارد دلار درآمد (دو پله کاهش نسبت به سال ۲۰۲۲)
4. ســـنگاپور بـــا ۳۷.۴۳ میلیارد دلار درآمـــد (پنج پله افزایش نسبت به سال ۲۰۲۲)
5. بانکـــوک بـــا ۳۳.۴۵ میلیارد دلار درآمـــد (هفت پله نسبت به سال ۲۰۲۲)
6. دوحه با ۳۱.۶۳ میلیارد دلار درآمد (چهار پله کاهش نسبت به سال ۲۰۲۲)
7. توکیو با ۲۵.۴۴ میلیارد دلار درآمد (۳۰ رتبه افزایش نسبت به سال ۲۰۲۲)
8. نیویـــورک با ۲۱.۷۳ میلیارد دلار درآمد (بدون تغییر نسبت به سال ۲۰۲۲)
9. آمســـتردام با ۲۱.۵۳ میلیـــارد دلار درآمد (چهار پله کاهش نسبت به سال ۲۰۲۲)
10. شـــانگهای با ۲۱.۳ میلیارد دلار درآمد (افزایش ۱۱ رتبه نسبت به سال ۲۰۲۲)

فهرست اصلی قدرتمندترین شهرهای گردشگری جهان در سال ۲۰۲۲:

1. پاریس، فرانسه
2. پکن، چین
3. اورلاندو، فلوریدا، ایالات متحده آمریکا
4. شانگهای، چین
5. لاس وگاس، نوادا، ایالات متحده آمریکا
6. نیویورک، نیویورک، ایالات متحده آمریکا
7. توکیو، ژاپن
8. مکزیکو سیتی، مکزیک
9. لندن، انگلستان
10. گوانگژو، چین

پاشنه‌آشیل خصوصی‌سازی

بررسی روند واگذاری شرکت‌های دولتی در دهه‌های اخیر نشان می‌دهد که نبود چند فاکتور کلیدی باعث شده است که این فرآیند اثرگذاری لازم را نداشته باشد. یکی از مهم‌ترین اصول واگذاری، انتقال واقعی مالکیت و احترام به حقوق مالکان جدید اســـت. اما نقض گاه و بی‌گاه مالکیت در فرآیند واگذاری موجب شـــده است که بخش خصوصی واقعـــی اطمینان لازم برای خرید و فعالیت در صنایع واگذاری را نداشـــته باشد. در حال حاضر یکی از مهم‌ترین ریســـک‌های قدم برداشتن در مســـیر خریداری صنایعی که پیش از این دولتی بوده، سیاستگذاری‌های دســـتوری و سلیقه‌ای پس از خرید است.

در نیـــم قرن اخیر، رابطه بخـــش خصوصی و دولت به‌ویژه در بخش صنایع بســـیار پرفرازوفرود بوده است. در وهله اول با مصادره صنایع به نفع دولت، اغلب آنها یا به دام ورشکستگی و زیاندهی افتاده یا تعطیل شدند. پس از پایان جنگ ایران و عراق، دولت وقت تمایل خود را در زمینه کاهش تصدیگری دولت با فروش برخی از صنایع یا به عبارتی خصوصی‌ســـازی آن‌ها نشان داد. با این‌حـــال روند انتقال مالکیت صنایع از دولت به بخش خصوصی بسیار کند و البته با حواشی زیادی همراه بود.

بسیاری معتقدند خصوصی‌ســـازی با ساختار فعلی اقتصاد کشور، یک شکست در زمینه سیاستگذاری بوده است. اما دلیل این مساله چیست؟ چرا بسیاری از صنایع که تا پیش از انقـــلاب، جای خود را حتی در بازارهای بین‌المللـــی باز کرده بودند، امروز ســـوله‌هایی بی‌رونق هســـتند که با وجود ابراز تمایل زبانی سیاســـتگذاران به خصوصی شـــدن آن‌ها دوباره ســـرپا نشدند؟ برخی از اقتصاددانـــان می‌گویند عدم‌توجـــه به پیش‌نیازهای خصوصی‌سازی موجب شـــده صنایع نتوانند به حیات خود ادامه دهند. پیش‌نیازهایی نظیر آزادسازی و البته رعایت حقوق مالکیت خریـــداران صنایع از مهم‌ترین مـــوارد مذکور اســـت. در واقع در ابتـــدا باید زمینه‌ای وجود داشـــته باشد تا همه کســـانی که خواهان خرید صنایع دولتی هســـتند، بتوانند آن را خریداری کنند. از ســـوی دیگر دولت باید بتواند پس از فروش صنایع بـــه خریداران بخش خصوصی، از دخالت در امور آن‌ها چشم‌پوشی کند و برای مثال از سیاست‌های دستوری مانند قیمت‌گـــذاری بپرهیزد. این مســـاله می‌تواند از میزان ریســـک خریـــد صنایع دولتی از ســـوی بخش خصوصی بکاهد.

پرده اول: مصادره اموال صنایع

پرده اول تحولات صنایع در نیم قرن اخیر رونق و سپس مصادره آن‌هاست. دهه ۴۰ شمسی یکی از مهم‌ترین دهه‌های اقتصاد کشور است؛ به طوری که همواره از آن با عنوان دهه طلایی اقتصاد ایران یاد می‌شود. یکی از مهم‌ترین ویژگی این سال‌ها گذار از تجارت به صنعت است. بسیاری از افرادی که در دهه‌های قبلی به فعالیت‌های تجاری مشغول بودند، در راستای سیاستگذاری‌های کلان دولت، در عرصه صنعت گام برداشتند. دولت در آن سال‌ها سعی داشت ایران را به سمت صنعتی شدن هدایت کند و اقدامات مداخله‌جویانه‌ای مانند قیمت‌گذاری نمی‌کرد. به همین دلیل صنایع نوپا پس از مدتی توانستند به سوددهی قابل‌توجهی برسند. نکته قابل‌توجه آن است که تعداد قابل‌توجهی از این صنایع توانستند محصولات خود را با کیفیت و قیمتی تولید کنند که در بازارهای خارج از ایران نیز مشتری داشته باشند. صادرات محصولات غذایی کارخانه مینو، اتومبیل‌های ایران‌ناسیونال و محصولات کفش ملی، مصداق‌های این موضوع‌اند.

با وقوع انقلاب اسلامی در سال ۱۳۵۷، بخش قابل‌توجهی از صنایع خصوصی ایران که متعلق به ۵۳ صاحب سرمایه و صنعتگر بودند مصادره شدند. در اسفند سال ۱۳۵۷، بنیاد مستضعفان انقلاب اسلامی با هدف کمک به فقرا و نیازمندان تاسیس شد و اداره برخی از صنایعی را که چند ماه بعد ملی اعلام شدند به عهده گرفت. مدتی بعد نیز یعنی در تاریخ ۱۰ تیر سال ۱۳۵۸ شورای انقلاب اسلامی قانونی را تحت عنوان قانون حفاظت و توسعه صنایع ایران تصویب کرد که به موجب آن دولت تعدادی از صنایع و معادن ایران را به تملک خود درآورد. در نتیجه این وقایع، برخی از صنعتگران که تا پیش از این، بدون مداخله دولت در حوزه صنعت فعال بودند، فعالیت خود را واگذاشته و از ایران خارج شدند.

پرده دوم: صنایع دولتی در راه استهلاک

با تصدی‌گری دولت در صنایع خصوصی، بهره‌وری اغلب آن‌ها به مرور زمان کاهش یافت و پس از مدت تعداد قابل‌توجهی از این صنایع از سوددهی به زیان‌دهی رسیدند. در واقع این مساله، یعنی مدیریت و نظارت دولت بر صنایع، همواره محل بحث کارشناسان اقتصادی بوده است. با این حال آنان که طعم اقتصاد دولتی را چشیده‌اند از ناکارآمدی‌های آن به‌خوبی خبر دارند. یکی از جلوه‌های اصلی تصدی‌گری دولت در صنایع خصوصی آن بود که پس از مدتی برخی از کارخانه‌ها و صنایع مهم مانند کفش ملی و شرکت آزمایش نه‌تنها توان تولید خود را از دست دادند، بلکه گاه به حالت متروکه درآمدند. محسن رفیق‌دوست که در سال‌های ۵۷ تا ۶۸ رئیس بنیاد مستضعفان بوده در سال ۱۳۹۲ در مصاحبه‌ای با «ماهنامه ۲۴» به این مساله اشاره کرد و گفت: «وقتی بنده وارد بنیاد شدم، هشتصد و اندی شرکت بود که ما آنها را تبدیل کردیم به چهارصد شرکت، بقیه را منحل کردیم، چرا که موضوعیت و ضرورت نداشتند.

البته بعد از بنده بیش از دویست شرکت دیگر نیز واگذار یا منحل شدند چرا که فقط بحث ضرردهی نبود و استدلال این بود که بنیاد به کارهای کوچکی که مردم می‌توانند انجام دهند ورود پیدا نکند لذا برخی فروخته شدند.» در واقع این مساله خود نشان‌دهنده یک پارادوکس بود. حاکمیت در آن زمان اموالی را مصادره کرد و بعدا به این نتیجه رسید که نباید در این امور دخالت و تصدی‌گری می‌کرد. در هر حال اداره اقتصاد توسط دولت و تبعات آن موجب شد سیاستگذاران به این نتیجه برسند که اشتغال دولت در بسیاری از موارد زیانی دوطرفه است. از یک سو موجب کاهش رفاه در جامعه می‌شود و از سوی دیگر دولت بدون دلیل قابل‌قبولی رو به روز بزرگ‌تر شده و باید در همه‌چیز دخالت کند.

یائسگی؛ علائم و راهکارهای درمانی عوارض آن

دکتر فاطمه عطارزاده
متخصص
طب سنتی ایرانی

یائسگی به معنای نداشتن سیکل قاعدگی به مدت یک سال است که در نتیجه ی کاهش ترشح هورمون تخمدان یا به طور طبیعی اتفاق می‌افتد یا به دنبال جراحی ، شیمی درمانی و پرتودرمانی ایجاد می‌شود و یک روند بیولوژیکی طبیعی است که همه ی زنان در دوره ای از زندگی خود تجربه می‌کنند. در این زمان، سطح استروژن و پروژسترون کاهش می‌یابد. این تغییرات، می‌تواند علائمی مانند گرگرفتگی، تغییرات خلقی و حتی افسردگی ایجاد کند. پس از یائسگی، خطر ابتلاء به برخی شرایط مانند پوکی استخوان یا بیماری‌های قلبی عروقی ممکن است افزایش یابد.

سن یائسگی:

به طور معمول در اواخر دهه ۴۰ یا اوایل دهه ۵۰ رخ می‌دهد. یائسگی ممکن است در ۴۰ یا ۵۰ سالگی شما اتفاق بیفتد، اما متوسط سن یائسگی در ایالات متحده، ۵۱ سالگی است.

مراحل یائسگی :

انتقال یائسگی می‌تواند طی چندین سال طول بکشد و اغلب با تغییر در طول چرخه ی قاعدگی در پاسخ به افزایش سطح هورمون تحریک کننده ی فولیکول (FSH) آغاز می‌شود. میانگین سنی شروع انتقال یائسگی ۴۷.۵ سال است و معمولاً ۴ تا ۵ سال طول می کشد.در دوره ی پره منوپوز، سیکل‌های قاعدگی به صورت منظم یا نامنظم در فرد ایجاد می‌شود. احتمال باروری در این دوران هنوز وجود دارد و علایم یائسگی به صورت واضح در این دوران وجود ندارد. ولی در مرحله ی پری منوپوز که درست قبل از یائسگی قرار دارد، فرد علایم یائسگی را تجربه می‌کند. در این مرحله، تولید هورمون‌ها به مرور کم می‌شود و احتمال قاعدگی نامنظم در این دوران زیادتر است ،اما توقف سیکل قاعدگی وجود ندارد. علائم احتمالی، از جمله تغییر در قاعدگی، برای هر زن متفاوت است و هر خانم، به احتمال زیاد، قبل از پایان دوره‌های قاعدگی، برخی بی نظمی‌ها را تجربه خواهند کرد. بی نظمی قاعدگی می‌تواند به صورت چند مدت پریود نشدن و سپس شروع مجدد پریودی، قاعدگی در سیکل‌های کوتاه‌تر و یا نزدیکی زمان قاعدگی به هم باشد. علی رغم همه ی این علایم، همیشه باید احتمال حاملگی مد نظر باشد و در انتهاء با ورود به مرحله یائسگی، فرد به طور مداوم، حداقل ۱۲ ماه توقف در سیکل قاعدگی را نشان خواهد داد.

علائم یائسگی:

● **گرگرفتگی؛**

حدود ۷۵ درصد از خانم‌ها در دوران یائسگی، گرگرفتگی را تجربه می‌کنند و این امر، شایع‌ترین علامتی است که زنان یائسه تجربه می‌کنند. در طول گرگرفتگی، احساس افزایش دما را در بدن که به دلیل یک منبع خارجی، مانند گرمای آفتاب ایجاد نمی‌شود، در بدن خواهند داشت. گرگرفتگی می‌تواند به صورت ناگهانی و یا در عرض چند دقیقه احساس شود که بیشتر در نیمه ی بالای بدن تأثیر می‌گذارد. همچنین، ممکن است پوست، لکه دار یا به قرمز رنگ شود. این یورش گرما می‌تواند به تعریق، تپش قلب و احساس سرگیجه منجر شود. فرد در انگشتان خود احساس سوزن سوزن شدن می‌کند و بعد از گرگرفتگی، ممکن است احساس سرما کند. گرگرفتگی ممکن است به صورت روزانه یا حتی چند بار در روز رخ دهد. شخص ممکن است در طول یک سال یا حتی چندین سال آن‌ها را تجربه کند.

دلایل گرگرفتگی: تصور می‌شود تغییرات هورمونی در بدن سبب گرگرفتگی شود. عدم تعادل هورمونی می‌تواند محرک‌های مختلفی داشته باشد، از جمله شرایط پزشکی مانند دیابت، تومورها، اشکال خاصی از کنترل بارداری و اختلالات اشتهاء باشد.

سایر عوامل احتمالی گرگرفتگی: استفاده از غذاهای ادویه دار، الکل، نوشیدنی‌های گرم، کافئین، یا حضور در یک مکان گرم، سیگار کشیدن، لباس تنگ پوشیدن، استرس و اضطراب یا بارداری به ویژه در سه ماهه اول و دوم، تیروئید بیش فعال یا کم کار، شیمی درمانی، پرتو درمانی و ضایعات ستون فقرات و استفاده از برخی داروها، مانند داروی پوکی استخوان رالوکسیفن (Evista)، داروی سرطان پستان تاموکسیفن (Soltamox) و مسکن درد ترامادول باشد.

● **خشکی واژن؛**

خشکی واژن می‌تواند برای بسیاری از زنان یائسه مشکل ساز شود. آتروفی واژن، منجر به خشکی واژن می‌شود. این موضوع، سبب التهاب و نازک شدن بافت‌های واژن و در نتیجه، مقاربت ناراحت کننده می‌گردد. از دیگر علایم آن، می‌توان به لرز، عرق شبانه، مشکلات خواب، تغییرات خلق و خوی، موهای کم پشت و خشکی پوست اشاره کرد.

● **پوکی استخوان؛**

کاهش تولید استروژن می‌تواند بر میزان کلسیم استخوان‌های شما تأثیر بگذارد. این امر، می‌تواند سبب کاهش قابل توجه تراکم استخوان شود که در نتیجه،ه به وضعیتی به نام پوکی استخوان شود. همچنین، می‌تواند فرد را نسبت به شکستگی‌های لگن، ستون فقرات و سایر استخوان‌ها مستعدتر کند.

● **بیماری‌های قلبی؛**

در دوران یائسگی، ممکن است شرایطی مانند سرگیجه یا تپش قلب ایجاد شود. کاهش سطح استروژن، می‌تواند سبب کاهش انعطاف پذیری عروق شود که می‌تواند بر جریان خون نیز تأثیر بگذارد. تعدیل وزن، رعایت رژیم غذایی سالم و متعادل، ورزش و سیگار نکشیدن، می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

● **افزایش وزن و کاهش متابولیسم؛**

تغییر در سطح هورمون‌ها ممکن است سبب افزایش وزن شود. با این حال، افزایش سن نیز می‌تواند به افزایش وزن کمک کند. بانوان، می‌بایست تمرکز خود را بر حفظ یک رژیم غذایی متعادل، ورزش منظم و تمرین سایر عادات سالم برای کنترل وزن خود بگذارند. اضافه وزن، می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت و سایر بیماری‌ها را افزایش دهد.

● اختلالات خواب، علایم خلقی، اختلالات شناختی، شکایات بدنی، شکایات اداری، مشکلات خونریزی رحمی، اختلالات عملکرد جنسی و کاهش کیفیت زندگی می‌توانند از دیگر علائم یائسگی باشند.

درمان عوارض یائسگی:

● چندین روش هورمونی درمانی برای درمان گرگرفتگی و جلوگیری از تحلیل رفتن استخوان مورد تایید FDA هستند. فواید و خطرات آن بستگی به شدت گرگرفتگی و از دست دادن استخوان و سلامتی شما دارد. این روش‌های درمانی ممکن است برای همه مناسب نباشد. قبل از هرگونه درمان هورمونی باید با پزشک مشورت شود.

● جایگزینی هورمون(HRT) بدون خطر نیست. در حقیقت، این امر با افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان، بیماری‌های قلبی و سکته مغزی مرتبط است. شخص باید قبل از تصمیم گیری در مورد اینکه HRT بهترین گزینه درمانی برای علائم او می باشد، این خطرات را به دقت بررسی کند.

آیا گزینه‌های غیر هورمونی برای مدیریت علائم یائسگی وجود دارد؟

هورمون درمانی، ممکن است انتخاب درستی برای همه افراد نباشد. برخی از شرایط پزشکی، ممکن است مانع استفاده ایمن از هورمون درمانی برای یک شخص شود یا به دلایل شخصی خود شخص ترجیح دهد که از این روش درمانی استفاده نکند. تغییر در سبک زندگی فرد، ممکن است به او کمک کند بسیاری از علائم خود را بدون نیاز به مداخله هورمونی تسکین دهد.

تغییر شیوه ی زندگی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

● کاهش وزن: برای مدیریت وزن، بهتر است که روی سبک زندگی سالم تمرکز گردد.

● رژیم غذایی: از یک رژیم غذایی کاملاً مناسب استفاده شود که شامل افزایش کلسیم و کاهش مصرف قند است.

● ورزش : ۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط یا ۷۵ دقیقه ورزش شدیدتر در هفته مانند دویدن، فراموش نشود و تمرینات قدرتی نیز در برنامه ی روزانه گنجانده شود.

نگاه پدرسالارانه به خصوصی‌سازی

یکی از پرسش‌های اساسی که در مورد سیاست‌های مربوط به خصوصی‌سازی و همچنین بهره‌وری این صنایع وجود دارد، آن است که چرا با وجود گذشت زمان قابل‌توجهی، همچنان اغلب این صنایع نمی‌توانند بدون دریافت یارانه‌های دولتی به حیات خود ادامه داده و به سوددهی برسند؟ بسیاری از کارشناسان اقتصادی معتقدند این مساله کمی عمیق‌تر از آن چیزی است که به نظر می‌رسد. در واقع نوع نگاه حاکمیت نسبت به موضوع واگذاری، همچنان نگاهی پدرسالارانه است؛ به گونه‌ای که هم به این نتیجه رسیده که دیگر توانایی پشتیبانی از مخارج فرزند خود را ندارد و وقت آن است که فرزندش مستقل شده و روی پای خود بایستد؛ از سوی دیگر به محض بروز نشانه‌هایی از استقلال، در امور او مداخله می‌کند.

یکی از مهم‌ترین ریسک‌های قدم برداشتن در مسیر خریداری صنایعی که پیش از این دولتی بوده دخالت‌ها و سیاست‌های دستوری پس از آن است. به همین دلیل بسیاری از خریداران حتی اگر توانایی اداره و سوده کردن صنایع ورشکسته دولتی را داشته باشند، ترجیح می‌دهند به سمت خریداری این صنایع از دولت نروند. در واقع اگر دولت به صورت واقعی قصد فروش صنعتی را دارد، باید از دخالت‌های دلخواه خود در زمینه‌های مختلفی مانند قیمت‌گذاری روی محصولات یا مصادره مجدد شرکت‌ها جلوگیری کند. اما تاکید حاکمیتی در بحث واگذاری باعث می‌شود دولت پس از واگذاری، مالکیت و استقلال نهادهای خصوصی را چندان به رسمیت نشناسد.

چهار مولفه اصلی حقوق مالکیت

کارشناسان تاکید می‌کنند دولت باید بتواند چهار مولفه اصلی حقوق مالکیت، یعنی حق استفاده از کالا، حق کسب درآمد از کالا، حق انتقال کالا به دیگران و حق اعمال حقوق مالکیت را رعایت کند. این در حالی است که در سال‌های گذشته خصوصی‌سازی با رعایت چنین شرایطی به وقوع نپیوسته و به همین دلیل به موفقیت منتهی نشده است. بسیاری از تاریخ‌پژوهان و اقتصاددانان معتقدند پرداختن به این مساله می‌تواند پاسخی برای چرایی توسعه‌نیافتگی اقتصاد ایران باشد. همزمان با افتتاح مجلس چهارم شورای ملی در سال ۱۳۰۰ بسیاری از تحصیل‌کردگان آن زمان به این نتیجه رسیدند که برای عبور ایران از عقب‌افتادگی اقتصادی، دولت باید دست‌به‌کار شده و خود زمام امور مربوط به اقتصاد را به دست بگیرد.

در واقع آنان می‌خواستند دولت محصولات دنیای مدرن را به کشور بیاورد، اما در این مسیر از پاسخگویی به یک پرسش حیاتی غافل شدند. آن پرسش چرایی دستیابی کشورهای پیشرفته به چنین صنایع و پیشرفتی بود. به همین دلیل صنعتی شدن ایران در ابتدای قرن ۱۴ شمسی بدون توجه به ریشه‌های حرکت کشورهای غربی به سمت توسعه رخ داد. این مساله یعنی بی‌توجهی به حقوق مالکیت و توجه به محصولات دنیای مدرن تا به امروز نیز در سیاستگذاری اقتصادی ایران در نوسان بوده است. در مواقعی مانند دهه ۴۰ شمسی دولت دخالت خود در کار صنایع خصوصی را به حداقل رساند و نتایج آن شکوفایی اقتصادی بود، اما در مواقعی مانند دهه ۶۰ دخالت خود را به حداکثر رساند و این دخالت در کنار مشکلات جنگ و ضرورت‌های آن، اقتصاد کوپنی را به وجود آورد.

نکته دیگر که در مورد خصوصی‌سازی صنایع دولتی از اهمیت زیادی برخوردار است، آزادسازی پیش از خصوصی‌سازی است. وضعیت حال حاضر شمار قابل‌توجهی از صنایع ورشکسته بیان‌کننده واگذاری اکثر آنها به دوستان و آشنایان بدنه دولت در مراحل مختلف خصوصی‌سازی است. به همین دلیل گفته می‌شود پیش از خصوصی‌سازی باید آزادسازی اقتصادی صورت گیرد؛ به‌طوری که زمین بازی برای تمامی افراد هموار شده و بتوانند از شانس یکسانی برای خرید صنایع موردنظر برخوردار شوند. این در حالی است که در جریان خصوصی‌سازی دهه‌های اخیر این اتفاق رخ نداد و پیش‌نیازهای خصوصی‌سازی صحیح فراهم نشد.

بهترین فودکورت‌های چهارگوشه تهران:از پالادیوم تا چارسو

فودکورت سانا سنتر

آدرس: بلوار اندرزگو، بین خیابان علوی و کوچه زمانی، مرکز خرید سانا، طبقه دوم (مشاهده روی نقشه)

ساعت فعالیت: ۱۱ تا ۲۲

ساعت فعالیت واحدهای ارائه‌دهنده صبحانه: ۹:۳۰

صفحه اینستاگرام: @sanashoppingcenter

فودکورت سانا سنتر در طبقه دوم مرکز خرید سانا قرار دارد. این مرکز خرید درمجموع دارای ۳,۰۰۰ متر مربع فضای رستوران و فودکورت سرپوشیده و رویاز است. در فودکورت سانا می‌توانید انواع غذاهای ایرانی، ترکی، فرنگی، فست‌فود، سالاد، کیک، باقلوا، بستنی و انواع نوشیدنی‌های گرم و سرد را سفارش دهید. این فودکورت تعدادی از بهترین رستوران‌های تهران را در خود جای داده است.از مشهورترین کافه و رستوران‌های فودکورت سانا می‌توان از جوسی برگر، رستوران ترکی خانه کباب بورسا، رستوران ایتالیایی بونو، تهچین بار، باربیکیو مغولی راشن، چیکو لند، نان و کباب گشنیز، کافه ویونا اکسپرس و بستنی آر اند بی نام برد.

فودکورت فلای لند

آدرس: سعادت‌آباد، بالاتر از چهارراه سرو، بلوار پیام، خیابان آهنگرانی، بوستان پرواز، فود پارک فلای لند (مشاهده روی نقشه)

تلفن: ۰۲۱ ۹۱۰۱۷۲۷۱ - ۱۴۹۲ (بدون ۰۲۱)

ساعت فعالیت: ۱۲ تا ۲۴

ساعت سرو صبحانه: روزهای پنجشنبه و جمعه از ساعت هشت تا ۱۲

صفحه اینستاگرام: @Flyland Food Park

مجموعه فود پارک فلای لند در سعادت‌آباد تهران، شامل مجموعه غذایی و مجموعه ورزشی و تفریحی اسنو پارک (پیست تیوب‌سواری، اسکی و اسنو برد) می‌شود. فودکورت فلای لند از یک سالن سرپوشیده سه طبقه تشکیل شده است؛ در حال حاضر تنها طبقه همکف آن فعالیت دارد و طبقات دوم و سوم در آینده به استیک‌هاوس و رستوران عربی تبدیل خواهد شد.

در طبقه همکف فلای لند، فودکورتی با مدیریت یک‌پارچه وجود دارد که غرفه‌های آن برخلاف دیگر فودکورت‌ها، به‌صورت مجزا فعالیت نمی‌کنند و مشتریان مجبور به سفارش غذا از غرفه‌های مختلف نیستند؛ پس از انتخاب میز تنها یک منو در اختیار مشتریان قرار می‌گیرد که در آن انواع پیش‌غذا، غذاهای لذیذ ایرانی، غذاهای فرنگی، فست‌فود، انواع قهوه، نوشیدنی‌های سرد و گرم، دسر و شیرینی وجود دارد. در این فودکورت تنها در روزهای پنجشنبه و جمعه، صبحانه سرو می‌شود.

در انتهای طبقه همکف فلای لند تراسی بزرگ و جذاب وجود دارد که چشم‌انداز زیبایی از شبه‌های تهران را در اختیار میهمانان قرار می‌دهد. این مجموعه که در ارتفاعات شهر واقع شده است، در زمستان با منظره سفیدپوش برف و در فصل‌های دیگر با آب‌وهوای مطبوع خود، بازدیدکنندگان بسیاری را جذب می‌کند و با فضای دلنشین و منوی متنوع، مکان مناسبی برای برگزاری مراسم و جشن تولد به شمار می‌رود. از نکات مثبت فلای لند می‌توان به تنوع و کیفیت بالای غذاها، پرسنل مجرب و خوش‌برخورد و سیستم سرمایشی و گرمایشی آن اشاره کرد. سیستم گرمایشی این مجموعه به‌گونه‌ای است که بیشتر میهمانان در روزهای سرد و برفی زمستان نیز از تراس برای صرف غذا و نوشیدنی استفاده می‌کنند.

فودکورت باغ کتاب (باغ غذا)

آدرس: بزرگراه حقانی، بعد از تقاطع بزرگراه مدرس، بلوار کتابخانه ملی، باغ کتاب تهران (مشاهده روی نقشه)

ساعت فعالیت: شنبه تا چهارشنبه از ۹ تا ۲۱، پنجشنبه و جمعه از ساعت ۹ تا ۲۲

صفحه اینستاگرام: @baghe_ketab

مجموعه باغ کتاب تهران با هدف ارتقای فرهنگ کتاب‌خوانی و فراهم کردن امکانات رفاهی، محیطی جذاب را برای گردش و تفریح ایجاد کرده است. این مجموعه کافه و رستوران‌های متعددی دارد که در آن‌ها می‌توانید انواع غذاهای ایرانی، فرنگی، فست‌فود، نوشیدنی‌های سرد و گرم، کیک و شیرینی سفارش دهید.

از کافه و رستوران‌های باغ کتاب تهران می‌توان به کافه کر در طبقه منفی یک، کافه ویونا، جلاتو، ساب لایم، سرزمین سحرخیز و فروشگاه کلاتا در طبقه همکف اشاره کرد. همچنین کافه رستوران ایزار، کیوسک برگر، کافه نوش، کافه علم و سرزمین پاستیل در طبقه اول، کافه رستوران ایرانی باغ در فضای باز بیرون ساختمان و کافه امیر شکلات و کافه رستوران آمانا در بام باغ کتاب قرار دارد.

در بیرون ساختمان و ضلع شمال غربی باغ کتاب، محوطه‌ای طراحی شده است که به باغ غذا شهرت دارد و به‌نوعی فودکورت مجموعه به شمار می‌رود. در این فودکورت (فود تراک)، تعدادی از خودروهای کلاسیک قدیمی به کافه و رستوران سیار تبدیل شده است. در باغ غذا می‌توانید انواع غذاهای ایتالیایی، ترکی، جنوبی، عربی، فست‌فود، غذاهای خانگی، بستنی و نوشیدنی سفارش دهید.

فودکورت ارگ تجریش

آدرس: میدان تجریش، خیابان سعد آباد (مشاهده روی نقشه)

ساعت فعالیت: ۱۰ تا ۲۲

صفحه اینستاگرام: @foodcourt.arg

فودکورت ارگ تجریش در طبقه سوم مرکز خرید ارگ، در کنار شهربازی و سینمای مجموعه قرار دارد و انواع فست‌فود، غذاهای ایرانی، فرنگی، انواع قهوه و نوشیدنی‌های سرد و گرم را ارائه می‌دهد. از کافه و رستوران‌های این فودکورت می‌توان از مایا تکس مکس، رستوران ایرانی تناسب، مانسون، فست‌فود نامبر ۱۰ (منصوریان)، دیژون، تله پیتزا،هامبورگر و رستوران آسیایی راشن نام برد. بیشتر غذاهای این فودکورت را فست‌فود تشکیل می‌دهد.

همچنین کافی‌شاپ‌هایی همچون کافه ویونا و سام سی لند در طبقه منفی یک، نمایندگی رسمی برند فرانسوی کافه لوگفنیه این و کافه ادب در طبقه همکف و کافه روکو در طبقه اول ارگ فعالیت دارد. از رستوران‌های موجود در این مجموعه باید به کافه رستوران عربی لول فور و رستوران فلورین در روف گاردن ارگ (بام سبز ارگ) در طبقه چهارم اشاره کرد. برای صرف غذا در این فودکورت نگران جای پارک نباشید؛ مرکز خرید ارگ تجریش دارای پنج طبقه پارکینگ با ظرفیت ۱,۰۰۰ خودرو است.

بهترین فودکورت‌های شرق تهران

فودکورت سون سنتر

آدرس: نارمک، ضلع جنوبی میدان نبوت، خیابان دکتر آیت، نبش رضوان، مجتمع تجاری سون سنتر، طبقه پنجم (مشاهده روی نقشه)

ساعت فعالیت: ۱۱ تا ۲۳

صفحه اینستاگرام: @7centerfoodcourt

فودکورت سون سنتر در طبقه پنجم مجتمع تجاری سون سنتر واقع شده است. شما می‌توانید پس از گشت‌وگذار و خرید در مجتمع، برای رفع خستگی، صرف غذا و نوشیدنی از فودکورت مجموعه استفاده کنید. تعداد کافه و رستوران‌های این فودکورت زیاد نیست؛ اما می‌توانید انواع غذاهای ایرانی، فرنگی، فست‌فود، انواع قهوه، نوشیدنی‌های گرم و سرد، کیک و دسر را در آن سفارش دهید.فودکورت سون سنتر شامل رستوران ایرانی نادر، کافه ویونا، چیکو فود، پیتزا ایتالیایی رومانا و سون برگر می‌شود. رستوران نادر با فضایی نسبتا بزرگ، سالاد بار و غذاهای لذیذ مکان مناسبی برای برگزاری مراسم دورهمی، میهمانی و جشن است. در گوشه‌ای از این فودکورت، یک استخر توپ کوچک و چند وسیله بازی برای سرگرمی خردسالان وجود دارد.

فودکورت سیوان

آدرس: بین فلکه دوم و سوم تهرانپارس، نبش خیابان ۱۸۰ غربی، مرکز خرید سیوان سنتر، طبقه چهارم (مشاهده روی نقشه)

ساعت فعالیت: ۱۰ تا ۲۲

صفحه اینستاگرام: @sivanshoppingcentre

فودکورت سیوان سنتر در طبقه چهارم مرکز خرید سیوان سنتر و در شرق تهران قرار دارد. این فودکورت دارای فضایی دل‌باز با پنجره‌های بزرگ است و در هر گوشه آن تراس‌های کوچکی برای صرف غذا و نوشیدنی وجود دارد. فودکورت سیوان شامل رستوران ایرانی شالت، رستوران ایتالیایی رومانا، آیس پک، مرغ سوخاری سوخارو، دونر لاین و ورزو برگر است و شما می‌توانید انواع غذاهای ایرانی، فرنگی، فست‌فود، غذاها و باقلوای ترکی، انواع قهوه، نوشیدنی‌های سرد و گرم، کیک و دسر را در آن سفارش دهید. یکی از شعبه‌های کافه ویونا نیز در طبقه همکف سیوان سنتر فعالیت دارد. کافه رستوران الاویل در روف گاردن مجموعه و در طبقه ششم واقع شده است و با فضایی بسیار جذاب و چشم‌انداز زیبای شهر، از میهمانان پذیرایی می‌کند.

فودکورت نارسیس تهرانپارس

آدرس: تهرانپارس، بین فلکه سوم و چهارم، بلوار حجر بن عدی، نبش ۲۰۶ شرقی، طبقه پنجم (مشاهده روی نقشه)

ساعت فعالیت: ۱۱:۳۰ تا ۲۳:۳۰

صفحه اینستاگرام: @foodcourt.narcis

فودکورت نارسیس در مجتمع تجاری و تفریحی نارسیس سنتر در شرق تهران قرار دارد. در این فودکورت انواع غذاهای ایرانی، فرنگی و فست‌فود سرو می‌شود. از غرفه‌های این مجموعه غذایی می‌توان از برگر وبیج، گودوچی، چیکن استاپ و رستوران ایرانی تی‌سا نام برد. در فودکورت نارسیس سنتر، امکان برگزاری مراسم جشن تولد به‌همراه بادکنک‌آرایی با هماهنگی و رزرو قبلی وجود دارد.

فودکورت هدیش مال

آدرس: پاسداران، میدان هروی، خیابان موسوی شرقی، پلاک ۱۴، هدیش مال، طبقه چهارم (مشاهده روی نقشه)

ساعت فعالیت: ۱۲ تا ۲۴

ساعت فعالیت کافه لوما با منوی صبحانه: هشت تا ۲۴

صفحه اینستاگرام: @hadishmall

فودکورت هدیش مال در طبقه چهارم مرکز خرید تجاری و تفریحی هدیش مال و در شمال شرق تهران واقع شده است. هدیش مال امکانات رفاهی و تفریحی متنوعی نظیر پردیس سینمایی، دوشنبه‌های کودکانه (کارگاه سفال و رنگ، نمایش عروسکی، گریم صورت و موسیقی)، خانه کودک، باشگاه ورزشی و... برای تفریح و سرگرمی کودکان و بزرگسالان دارد.پس از خرید و تفریح در مرکز خرید هدیش مال می‌توانید برای صرف غذا و نوشیدنی از کافه و رستوران‌های فودکورت استفاده کنید و بنا بر ذائقه خود، انواع غذاهای ایرانی، ترکی، فرنگی، فست‌فود، سالادها، نوشیدنی‌های سرد و گرم، کیک و دسر سفارش دهید. کافه و رستوران‌های فودکورت هدیش مال شامل رستوران ایرانی میزبان، گریل فکتوری، رستوران مکزیکی مایا تکس مکس، چیا سالاد بار، رستوران ترکی آناتولیا، غذای دریایی ساج، برگر لند، چیکن کانتر، کافه لوما (دارای منوی صبحانه) و بوفه سینما می‌شود.

بهترین فودکورت‌های غرب تهران

فودکورت کوروش مال

آدرس: بزرگراه ستاری، خیابان پیامبر مرکزی، طبقه دوم و هفتم (مشاهده روی نقشه)

ساعت فعالیت: از چهارشنبه و پنجشنبه از ساعت ۹ تا ۲۳، پنجشنبه و جمعه از ساعت ۹ تا ۲۴

صفحه اینستاگرام: @kouroshmall

مرکز تجاری کوروش مال در غرب تهران، یکی از مراکز خریدی است که فضای وسیعی را به شکم‌گردان اختصاص داده و دارای دو فودکورت در طبقه دوم و طبقه هفتم (بام کوروش) است. در فودکورت کوروش مال می‌توانید انوع غذاهای ایرانی، دریایی، فرنگی، فست‌فود، سالاد، انواع قهوه، نوشیدنی‌های سرد و گرم، کیک و دسر را در وعده‌های صبحانه، ناهار و شام سفارش دهید.رستوران‌های فودکورت طبقه دوم شامل پریل سوخاری، سوپر استار، غذای ترکیه‌ای آناتولیا، فست‌فود ماندرو، دادلی دونر، فست‌فود فورلی و پیتزا سیب ۳۶۰ درجه می‌شود. در فودکورت بام کوروش نیز می‌توانید از کافه و رستوران‌های بامیکا لانژ، نامبر ۱۰ منصوریان، فست‌فود پریروک، رستوران پارت گیلان، شیلا، چیکن فمیلی، کافه ویونا و سرای آریایی (با موسیقی زنده و قلیان)، غذا و نوشیدنی دلخواه خود را سفارش دهید و در فضای جذاب بام صرف کنید.علاوه بر فودکورت‌ها، رستوران‌های دیگری نیز در طبقات مختلف کوروش مال وجود دارد که از میان آن‌ها می‌توان به اسنک لند، تو دلیها و مزه بازی در طبقه همکف، برگر لند در طبقه سوم، چلوکباب بازار در طبقه چهارم، رستوران خاقان و جنارو در طبقه پنجم و خانه کباب بورسا در طبقه ششم نام برد. همچنین کافه ویونا در طبقه منفی دو، کافه دنو در طبقه منفی یک، لانژه، سند باد و آب‌میوه شهرام کورن در طبقه همکف، امیر شکلات و بوفه سینما در طبقه سوم و کافی‌شاپ پارت و اتاق سیگار (کافی‌شاپ با امکان استعمال سیگار) در طبقه پنجم کوروش مال فعالیت دارد.

آمادگی وزارت کار برای نقش‌آفرینی در توسعه دیپلماسی اقتصادی

وزیر تعـــاون، کار و رفاه اجتماعی گفت: بـــا توجه به ظرفیت‌های تولیدی در اختیار، بســـته‌های ســـرمایه‌گذاری ویـــژه‌ای برای جلب مشارکت سرمایه‌گذاران خارجی در شرکت‌های تابعه طراحی شده که در حوزه دیپلمـــاســـی اقتصادی می‌توان به آن توجه کرد. سیدصولت مرتضوی در گردهمایی رؤسای نمایندگی‌های جمهوری اسلامی ایران در خارج از کشـــور با عنوان «نظم جهانی در حال ظهور؛ نقش‌آفرینی جمهوری اسلامی ایران» اظهار کرد: رویکرد توسعه اقتصادی کشور بر مردمی‌ســـازی و دستیابی به سهم ۲۵درصدی تعاون از اقتصاد کشور دنبال می‌شود.

او با تاکید بر رویکردهای تحولی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در برنامه هفتم توسعه و تدوین چشم‌انداز رشد تولید و رونق اشتغال، افزود: وزارت کار در تولید ناخالص داخلی کشـــور سهم مهمی دارد و می‌تواند با توجه به شرکت‌های گسترده ذیل ۵ صندوق بازنشستگی و ســـازمان تامین اجتماعی در رشد صادرات و تامین نیاز کشورهای مختلف نقش‌آفرین باشد. مرتضوی به سهم شرکت‌های تابعه در تولید دارو، فعالیت در حوزه فولاد، معادن، کشاورزی، گردشگری و حمل‌ونقل اشاره کرد و گفت: بخش عظیمی از تولید حوزه پتروشیمی کشور نیز ذیل صندوق‌های بازنشستگی ما رقم می‌خورد.

وزیر تعـــاون، کار و رفاه اجتماعی از آمادگی ایـــن وزارتخانه برای اثرگذاری در رشـــد صـــادرات غیرنفتی خبر داد و افزود: بســـته‌های ســـرمایه‌گذاری ویژه‌ای نیـــز برای جلب ســـرمایه‌گذاران خارجی در شرکت‌های تابعه طراحی شده که در حوزه دیپلماسی خارجی می‌توان به آن توجه کـــرد. او بر آمادگی برای ارتقـــای بخش نمایندگان کار جمهوری اسلامی ایران در کشورهای مختلف تاکید کرد و گفت: آماده همکاری در تبادل دانش و مهارت در حوزه آموزش‌های فنی‌وحرفه‌ای نیز هستیم.

مهدی صفری، معاون دیپلماسی اقتصادی وزارت امور خارجه، نیز در این نشست با اشاره به فرمایشات مقام معظم رهبری در خصوص تجارت خارجی و جذب ســـرمایه و همچنین تاکیدات رئیس‌جمهور محترم بر اهمیت دیپلماســـی اقتصادی، موضوعاتـــی مانند ارزآوری برای کشور، ایجاد اشتغال، مساله واردات و صادرات، انتقال تکنولوژی، ترانزیت، صادرات کالاهای دانش‌بنیان و دیگر حوزه‌های دارای اولویت در بخش اقتصادی را تبیین و از پیگیری سفرا و رؤسای نمایندگی‌ها بـــرای ارتقای این موضوعات قدردانی کرد. در این نشســـت بر ارتقای راهبردهای اقتصاد مقاومتی در حوزه دیپلماســـی اقتصادی، اهتمام و تمرکز بیشتر بر بخش انرژی، پیگیری برگزاری کمیسیون‌های مشترک در سال ۱۴۰۲ و استفاده از ظرفیت سازمان‌های منطقه‌ای و جهانی در این حوزه تاکید شد. سفرا و رؤسای نمایندگی‌های جمهوری اسلامی در خارج از کشـــور نیز در این نشســـت، نظرات تخصصی خود را در خصوص ارتقای دیپلماسی اقتصادی و تجارت خارجی مطرح و برای مقابله با چالش‌ها و مشکلات پیش روی این حوزه، هم‌اندیشی کردند.

تأثیر سنگ‌ها در درمان برخی بیماری‌های جسمی

دکتر فرزین غریب
متخصص سنگ درمانی
در آیورودا و طب مکمل

سنگ درمانی که از دیرباز در زمره درمانهای طبیعی بوده، امروزه تحت نـــام (gem therapy) به عنوان یکی از رشته‌های طب مکمل معرفی و طبقه بندی می‌شـــود. استفاده از خواص درمانی سنگ‌های نیمه قیمتی و گوهرها بر خلاف اســـتقبال گسترده مردم جهان طی سالهای اخیر، موضوع جدیدی نیست، بلکه هزاران ســـال قدمت دارد. شواهد کاربرد سنگ‌های طبیعی برای درمان بیماری‌های مختلف در قدیمی ترین تمدن‌های بشری به چشم می خورد. بر اساس این شـــواهد، در طول تاریخ از سنگ‌های قیمتی و نیمه قیمتی برای مقاصد درمانـــی، محافظت افراد در برابر بلایای طبیعی و تأثیرات نامطلوب محیطی استفاده می شده اســـت. قدیمی ترین گزارش‌ها در مـــورد خواص درمانی گوهرها به هزاره ی ۴ پیش از میلاد باز می گردد. چنین به نظر می رسد، کتیبه‌های ســـومری و متون علوم ودایی مربوط به هند باستان، کهن ترین آثار بر جای مانده از این دانش قدیمی می باشند. در طب سنتی هند (آیورادا)، دستورات دقیقی در مورد تهیه پودر، خمیر و الگریز با سنگ‌های شفا بخش وجود دارد. متون و دســـتورات این طب تا به امروز حفظ شده و توسط پزشکان آن در سراسر دنیا و بـــه خصوص در آمریکا، اروپـــا و هند به کار گرفته می‌شـــوددر چین باســـتان نیز درمانگران از خواص ارتعاشی ســـنگ‌ها آگاه بوده اند. کتاب امپراطور زرد (حدود ۵۰۰ ســـال قبل) که توســـط پی یو نگاشته شده است، دارای توضیحات فراوانی در مورد گوهرها و تأثیر آن‌ها بر بدن انســـان است. امروزه نیز، کشور چین یکی از بزرگتریـــن عرضه کنندگان گوهرها و سنگ‌های شفابخش در سراسر دنیاست.

در دین مبارک اسلام نیز استفاده از انگشتر با نگین عقیق، فیروزه و ســـنگ خورشید به مؤمنین توصیه شده و با استناد به کتب دینی، ائمه اطهار غالباً نگین انگشتری بر دســـت داشته اند. دانشمندان ایرانی در دوره ی پس از اســـلام نیز توجه و عنایت ویژه ای به گوهرها و سنگ‌های شفا بخش داشته اند که از این میان، می‌توان به صباح بن عمران از جواهرشناسان عهدهارون الرشید خلیفه عباسی و عطاربن محمد، منجم و مؤلف کتاب منافع الاحجار اشاره نمود. ابن سینا، حکیم عالیقدر پارسی نیز، در درمان تمایل به خودکشی از سیرتین استفاده می کرده است.

شاید به جرأت بتوان گفت پارزشترین و مهمترین کتب گوهرشناسی ایران، کتاب الجماهر فی الجواهر، تألیـــف ابوریحان بیرونی به زبان عربی و رســـاله ی تنســـوخنامه ایلخانی، معروف به رساله ی جوهریه، تألیف خواجه نصیر الدین طوسی به زبان فارسی است. تنسوخنامه ی ایلخانی که در عهد پادشـــاهی هلاکوخان و به امر او توســـط خواجه نصیرالدین طوســـی به رشته تحریر در آمده است، شامل منافع و خواص و صفات گوهرها و سنگ‌های بیش بها است.

زمین، عاملی برای بر هم زدن تعادل بدن:

برخی از عناصر موجود در سنگ‌ها و کانی‌های موجود در خاک، علاوه بر این که در صنعت و تداوم حیات بشـــر نقش مهمی ایفا می‌کننـــد، گاهی نیز تعادل بدن را بر هـــم ریخته و موجب بروز مشکلات می‌شود. به طور مثال، آب یکی از مهمترین نیازهای بشر محسوب می‌شود و آب‌های زیر زمینی در زمره منابع آب آشامیدنی با کیفیت مطلوب طبقه بندی می شـــوند. خاک‌ها و ســـنگ‌ها به عنوان صافی طبیعی، ایـــن آب را تصفیه کرده و آلودگی‌های نامطلوب را از آن جدا می‌کند، ولی با توجه به مسائل ژئو شیمیایی مربوط به لایه‌های زمین که آب در آن‌ها جریان دارد ، کیفیت آب زیرزمینی صد در صد تضمین شده نیست و آلودگی‌های موجود در آن، به عنوان تهدیدی برای سلامت و بهداشت عمومی به شمار می رود؛ زیرا بســـیاری از عناصر موجود در سنگ‌ها و خاک‌ها در مقادیر بالا، مسمویت زا می باشند و آب، به عنوان یک حلال، این عناصر را در خود حل نموده و وارد چرخه ی غذایی و از آن جا وارد بدن موجودات شـــده و زیان‌های فراوانی را بوجود می آورد.

از بیماری‌هـــا که توســـط عناصر موجود در ســـنگ‌ها و کانی‌ها به وجود می‌آید، می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

آرســـنیک موجـــود در کانی‌ها و ســـنگ‌های آرســـنیک دار کـــه از مهمترین و فراوان ترین آلوده کننده طبیعی آب زیر زمینی محسوب می‌شود و علاوه بر سمی و سرطان زا بودن، امراض گوناگون پوستی را موجب می‌شود.

جمع شدن گاز رادون که موجب بروز سرطان و بیماری Melanoma و سرطان کلیه می‌شود.

روی از عناصر سنگین است و در تغذیه نقش مهم دارد و مصرف بالای آن، بیماری کم خونی را موجب می‌شود.

کادمیوم می‌تواند عامل فشار خون بوده و سبب بروز بیماری نرمی استخوان (تخریب بافت و نرم شدن استخوان‌ها) شود. مواد باطله ی حاصل از معدن کاری و فرآوری فلزات سبب تمرکز خطرناک این عنصر و رها شدن آن در بیوسفر می‌شود.

جیوه، عنصر تجمع پیدا کننده ای است. بنابراین، هر چه موقعیت حیوانات در چرخه ی غذایی بالاتر باشد، مقدار این عنصر در بدن آن‌ها زیادتر خواهد بود و به سیســـتم اعصاب مرکزی بدن حمله کرده و موجب تخریب آن می‌شود.

بریلیوم، در فرم اکسیدی خود (Beo) اگر استنشاق شود یا لمس شود، حتماً سبب بیماری خواهد شد.

خواص درمانی سنگ‌ها بر اساس رنگ:

خواص درمانی سنگ قرمز:

سنگ‌های قرمز برای کمک به بهبود کم خونی اثر فوق العاده‌ای دارد. در موارد لاغری ونحیفی، فقر غذایی، غش و مواردی که بر اثر هوای سرد دست‌ها و صورت کبود می شوند، باید از سنگ قرمز استفاده شود.

تمام سنگ قرمز: یاقوت، مرجان، سنگ یشم، بلادستون و...رنگ قرمز نشانه زندگی و جنب و جوش است؛ سنگ قرمز موجب تشدید نیروی حیات می‌شود.

خواص درمانی سنگ نارنجی:

سنگ نارنجی برای حفظ سلامتی و نیروی حیات ضروری است. این سنگ، گرم ، مثبت و تقویت کننده اســـت و در درجه اول، مشـــکلات حیاتی مربوط به هضم غذا و گردش خون را تحت تأثیر قرارمی دهد. سنگ نارنجی مسایل تغذیه ای را منظم می کند.

تمام سنگ نارنجی: عقیق قرمز، اوپال آتشین یشم و عقیق آتشین، یشم نارنجی و...؛ رنگ نارنجی علامت انرژی است و از اختلاط دو رنگ قرمز و زرد حاصل می‌شود. (رنگ قرمز، نشانگر شخصیت و رنگ زرد، نشانگر عقل است؛ از جمع شدن این دو غلبه بر خشم و کنترل بر خویش حاصل می‌شود).

خواص درمانی سنگ زرد:

سنگ زرد دارای قدرت درمان در مورد دیابت و یبوست می باشد. اگر کسی‌به طور غیر عادی لاغر باشد، احتمالاً اشعه قرمز را زیاد جذب می کند که در این بین، اشعه ی (سنگ و رنگ) زرد می‌تواند این شرایط را در سیستم بدنی خنثی نموده و متعادل نماید. کسانی که بیش از حد چاق هستند، احتمالا رنگ آبی را بیش از حد جذب می کنند که اشعه زرد می‌تواند این امر را خنثی کند.

تمام سنگ‌های زرد: توپاز (یاقوت زرد)، سیترین، کهربا و...؛ رنگ زرد علامت ذهن، هوش، فهم و درایت زیاد اســـت. سنگ زرد به صورت ارتعاشات مثبت و آهن ربایی است که دارای اثر تقویتی روی اعصاب می باشد و می‌تواند در متعال کردن سیستم عصبی نقش بزرگی داشته باشد.

خواص درمانی سنگ سبز:

سنگ ســـبز دارای ارتعاشات متعادل کننده مهمی برای سیستم عصبی می باشـــد؛ رنگ ســـبز بر اثر اختلاط دو رنگ زرد وآبی به وجود می آید و موجب هیجان، التهاب و یا حساســـیت نمی‌شود. قلب آدمی مرکز تهیه خون است و رنگ سبز کمک زیادی را برای رفع هر نوع اشکال مربوط به قلب، دستگاه گردش خون و فشار می کند

تمام سنگ سبز: زمرد، تورمالین سبز، عقیق خزه ای، یشم سبز و...؛ به طور کلی، سنگ سبز علامت‌هارمونی، همدردی، خلاقیت، سلامتی و فراوانی است و انرژی جدیدی به انسان می دهد و موجب تمدد اعصاب خسته می باشد.

خواص درمانی سنگ آبی:

سنگ آبی دارای قدرت درمان کننده در زمینه بیماریهای مختلف و گرفتگی گلو می باشد. رنگ آبی خنک کننده ،خواب آور ، قابض و درمان کننده است و موجب ایجاد روحیه مثبت و ترفیع فرد شده، موجب آرامش و تشعشعات صلح آمیز می‌شود و دارای کیفیت خواب آور است.رنگ‌های آبی تیره دارای اثرات بسیار قوی در این زمینه هستند، در حالی که رنگ آبی روشن دارای اثرات الهام بخش و اخلاقی بالایی هســـتند. تمام سنگ آبی: سافیر، یاقوت آبی، فیروزه و...رنگ آبی علامت الهام، اخلاص، جاودانگی و مذهبیت است.

خواص درمانی سنگ نیلی :

رنگ نیلی، علامت نیل به روحانیت، خود کفایی و عقل است. جهت هر نوع بیماری ذهنی، سنگ نیلی از ارزش ویژه ای برخوردار است و جهت پرورش چشم سوم استفاده می شود و بدین وسیله تحقیقات علمی و فلسفی را می توان عملی ساخت.

تمام سنگ‌های نیلی: سافیر نیلی، ازورایت و... سنگ نیلی موجب گشادگی چشم سوم (دید درونی و برونی) میگردد وآن را بروی نا آگاه باز می کند. به کمک ســـنگ نیلی می‌توان خاطرات روحی فراموش شده را به ذهن باز گرداند.

تاثیر اجرای طبقه‌بندی مشاغل در بنگاه‌ها

معـــاون وزیر کار می‌گویـــد: اجرای طرح طبقه‌بندی مشـــاغل در کارگاه‌های بـــالای ۵۰ نفر موجب افزایش تولیـــد، انگیزه بالای کار و ایجاد احســـاس عادلانه بودن دســـتمزد در کارگران می‌شود. طرح طبقه‌بندی مشـــاغل با هدف برخورداری کارکنان و کارگران مشمول قانون کار از مزایای گروه، سنوات و مزد با رعایت شرایط احراز شغلی پیش‌بینی‌شده که در کارگاه‌های بالای ۵۰ نفر کارکن لازم‌الاجراست. ایـــن طرح در واقع در کارگاه‌هایـــی که به حد نصاب ۵۰ نفر کارگر و نیروی کار یا بیش از آن می‌رســـند به اجـــرا درمی‌آید و کارفرمایان مکلفنـــد برابـــر ماده ۴۸ قانـــون کار، نیروهای کار خود را مشـــمول طبقه‌بندی قرار بدهند.

بـــه اعتقاد کارشناســـان و فعالان حوزه کار، طبقه‌بندی مشـــاغل بهتریـــن معیار برای صدور احکام شـــغلی کارگران اســـت و موجب می‌شود از نیروهای کار در کارگاه‌ها و مجموعه‌ها براساس شایستگی استفاده شود. علی‌حسین رعیتی‌فرد، معاون روابط کار وزارت تعاون، کار و رفـــاه اجتماعی، در این بـــاره می‌گوید: اجرای طرح طبقه‌بندی مشـــاغل در کارگاه‌های بالای ۵۰ نفر زمینـــه افزایش تولید را فراهم کـــرده و موجـــب بالارفتن انگیزه کار در کارگران می‌شـــود. به گفته وی بـــا اجرای طبقه‌بندی مشـــاغل در کارگاه‌ها و بنگاه‌ها احســـاس عادلانه بودن دستمزد در نیروهای کار ایجاد می‌شود. او رعایت اصل سه‌جانبه‌گرایی در حوزه تشکل‌های کارگری را مورد تاکید قرار داده و می‌گوید: با رعایت اصل ســـه‌جانبه‌گرایی از نظرات تمام شـــرکای اجتماعی در تصمیم‌گیری‌ها اســـتفاده می‌کنیم. بر اساس قانون تمام کارگاه‌های مشـــمول قانون کار با ماهیت دولتی، خصوصی تعاونی در قالب انجام کارهای خدماتی، عمرانی، آموزشی و... می‌توانند مشمول طرح طبقه‌بندی مشاغل شوند.

شـــرکت‌های پیمانکاری حقیقی یا حقوقی با هر تعداد پرســـنل و هر نوع فعالیتی مشـــمول اجرای طرح طبقه‌بندی مشـــاغل هستند؛ کارگـــران با قراردادهای موقت نیز در هر شـــرکتی حتی پیمانکاری مشـــمول این طرح قرار می‌گیرند. هادی ابـــوی، فعال حوزه کار، در گفت‌وگو با ایسنا، اجرای طرح طبقه‌بندی مشاغل را معیار خوبی برای صدور احکام شـــغلی کارگران دانسته و می‌گوید: کارفرمایان موظفند در راســـتای اجرای طبقه‌بندی مشاغل، نیروهای رسمی و قراردادی خود را با در نظر گرفتن مهارت و توانمندی، تجربه و ســـابقه کار در ردیف گروه و مزایای شغلی قرار بدهند. او می‌گوید: در حال حاضر در برخی از مجموعه‌ها با تبعیض در پرداخت حقوق و دســـتمزد روبه‌رو هستیم و این امر در کاهش کیفیت کار و تولید محصول اثرگذار است.

بـــه گفته ابوی، در بعضی از بنگاه‌هـــا عدم‌اجرای طرح طبقه‌بندی مشـــاغل و پرداخت حقوق و مزایای یکســـان به کارگـــران تازه‌کار و کارگران باســـابقه، بی‌انگیزگی و خـــروج کارگران از بنگاه را به دنبال داشـــته و موجب کاهـــش بهره‌وری و لطمه به بنگاه شـــده اســـت. کارشناسان تاکید دارند با توجه به رشد پدیده جهانی شدن اقتصاد، توسعه فناوری و گسترش بخش‌های خدماتی، تغییر بازنگری در نظام طبقه‌بندی مشـــاغل و ارتقای مدیریت منابع انســـانی امری ضروری است. به گزارش ایسنا، برابر ماده ۴۸ قانون کار به منظور جلوگیری از بهره‌کشی از کار دیگری نظام ارزیابی و طبقه‌بندی مشاغل با استفاده از اســـتاندارد مشاغل و عرف مشـــاغل کارگری در کشور باید توسط وزارت کار تهیه شده و به مرحله اجرا درآید.

بهترین فودکورت‌های چهارگوشه تهران: از پالادیوم تا چارسو

فودکورت اپال

آدرس: بزرگـــراه یادگار امام، بلوار فرحـــزادی، میدان کتاب، ابتدای بلوار کوهســـتان، مرکز تجاری اپال، طبقه نهم (مشاهده روی نقشه)

ساعت فعالیت: ۱۱ تا ۲۴

ساعت فعالیت کافه‌های همراه با منوی صبحانه: ۹ تا ۲۴

صفحه اینستاگرام: @opal_shopping_center

فودکورت اپال در شـــمال غربی تهران و در طبقه نهم مرکـــز خرید اپال قـــرار دارد و از بهترین فودکورت‌های پایتخت به شمار می‌رود. در این فودکورت انواع غذاهای ایرانی، فرنگی، فســـت‌فود، نوشـــیدنی‌های سرد و گرم، کیک، دسر و شیرینی سرو می‌شـــود. مرکز خرید اپال، مجموعـــه‌ای از بهترین کافه و رســـتوران‌های تهران را در طبقـــه فودکورت و دیگر طبقات گرد آورده اســـت.از کافه و رســـتوران‌های موجود در فودکورت اپال می‌توان از ته‌چین بار، نان و کباب گشنیز، چیکو لند، مایا تکس مکس، پســـتو، فیش اند چیپس، جیمـــی، پامولا، تومو، دونـــر حایات، بیف لاین، آلوها، گوفو برگر، بولکیتو، کافه ویونا اکســـپرس، کافه باقلوای علیحان، پاموچ و سوشی بـــار کوی نام برد. علاوه بر فودکورت، می‌توانید از کافه و رستوران‌های موجود در طبقات دیگر نیز استفاده کنید. کافه ویونا پلاس در طبقه ســـوم A، کافه بازی فکرکده در طبقه چهارم، کافه رستوران اسپیناچ در طبقه پنجم و کافه رســـتوران درجه در طبقه ششم مرکز خرید اپال فعالیت دارد. همچنیـــن کافه مورا در طبقه هفتم، کافه کلاب و کافه بریج در طبقه هشـــتم، رستوران وستیک و رستوران آدیشه در طبقه دهم واقع شده است.

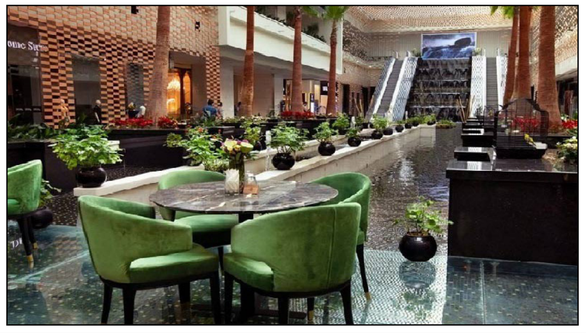
فودکورت ایران مال

آدرس: بزرگراه شـــهید خـــرازی، ورودی ایران مال (مشاهده روی نقشه)

ساعت فعالیت: شـــنبه تا چهارشنبه از ساعت ۱۰ تا ۲۲، پنجشنبه و جمعه از ساعت ۱۰ تا ۲۳

صفحه اینستاگرام: @the_iranmall

ایران مال یـــا بازار بزرگ ایران یکـــی از بزرگ‌ترین پروژه‌های تجاری، فرهنگی، ورزشی و اجتماعی ایران و خاورمیانه است که امکانات بسیاری مانند مرکز خرید، شـــهربازی، کتابخانه، باغ ایرانی، تـــالار آینه، پردیس ســـینمایی، مجموعـــه ورزشـــی و... دارد. از مهم‌ترین جاذبه‌هـــای این مجموعه می‌توان به آب‌نمای موزیکال اشاره کرد. ایران مال مکان مناسبی برای خرید، تفریح و سرگرمی به شمار می‌رود و دارای چند فودکورت برای صرف غذا و نوشـــیدنی است؛ تعدادی از این واحدهای غذایی، در محوطه آب‌نما یا در فضایی مشـــرف به آن قرار دارد.



فودکورت مگامال

آدرس: شـــهرک اکباتان، فاز دو، جنب متروی اکباتان، مرکز خرید مگامال، طبقه دوم (مشاهده روی نقشه) ساعت فعالیت: ۱۰ تا ۲۳

صفحه اینستاگرام: @megamall_foodcourt

فودکـــورت مگامال در طبقه دوم مجتمـــع تجاری فرهنگی مگامال واقع شده اســـت. این فودکورت در فضایی به مساحت ۲،۴۰۰ متـــر مربع قرار دارد که ۱،۰۰۰ متـــر مربع از این فضا برای پذیرایی در نظر گرفته شده است و با اتصال به یک تراس وســـیع، چشم‌انداز زیبایی از کوه‌های شمال تهران را در اختیار گردشگران قرار می‌دهد.پس از خرید در مگامال برای صرف غذا و نوشـــیدنی می‌توانید از فودکورت مجموعه استفاده کنید و بنا به ذائقه خود انواع غذاهای ایرانی، ایتالیایی، فســـت‌فود، سالاد و انواع نوشـــیدنی‌های سرد و گرم را ســـفارش دهید. از کافه و رستوران‌های این فودکورت می‌توان از چیکن فامیلی، رستوران ایرانی پلو ســـفید، فست‌فود شیلا، ســـوخاری ژیکانو، رستوران ایتالیایی ژیکاسه، فست‌فود لامینر و کافه ایوان نام برد.

فودکورت رویال تراس

آدرس: تقاطع بلوار ســـعادت‌آباد و بلوار دریا، بلوار مدیریت، مجتمع تجاری و اداری رویال، طبقه دوم (مشاهده روی نقشه)

ساعت فعالیت: ۱۱ تا ۲۴

صفحه اینستاگرام: @RoyalTerrace.FoodCourt

فودکورت رویال تراس یکی از بهترین فودکورت‌های شمال غرب تهران اســـت که چشـــم‌اندازی ۳۶۰ درجه به‌سوی شهر دارد. شـــما می‌توانید غذای خود را در تراس بزرگ فودکورت صرف کنید و از فضای باز لذت ببرید. در فصول ســـرد ســـال، ســـقف این تراس بسته می‌شود تا میهمانان مجموعه از سرما در امان باشـــند.در فودکورت رویال تراس انواع غذاهای ایرانی، ایتالیایی، آسیایی، فست‌فود، سالاد، نوشیدنی‌های گرم و سرد، کیک و دسر سرو می‌شود. از کافه و رستوران‌های این فودکورت می‌توان از ته‌چین بار، دونر گاردن، بامبو اکســـپرس، کیوسک برگر، رزیلی، فست‌فود بونو و کافه ویونا پلاس نام برد.

بهترین فودکورت‌های جنوب تهران

فودکورت ری لند

آدرس: بزرگراه شـــهید آوینی، خیابان شهید کریمی شیرازی (استخر)، جنب سینما راگا (مشاهده روی نقشه)

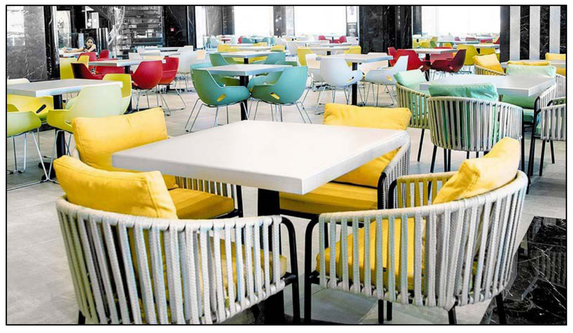
ساعت فعالیت: ۱۱ تا ۲۴

صفحه اینستاگرام: @rey_land

فودکـــورت ری لنـــد بزرگ‌ترین فودکـــورت جنوب تهران اســـت که حـــدود ۵،۰۰۰ متر مربع مســـاحت و بیـــش از ۳۰ غرفه دارد. در ایـــن مجموعه انواع غذاهای ســـنتی ایرانی، غذاهای محلی، فرنگی، فست‌فود، انواع قهوه، نوشـــیدنی‌های سرد و گرم، کیک و شیرینی سرو می‌شود. کافه و رســـتوران‌های این فودکورت دورتادور محوطه‌ای بـــزرگ و روباز قرار دارد و میز و صندلی‌های آن جلوی غرفه‌ها و در فضای روباز چیده شده است. این مجموعه غذایی، غرفه‌های زیادی دارد و شامل کافه‌ها، رستوران‌های ایرانی، چلوکبابی و فست‌فود می‌شود.

مشهورترین رســـتوران فودکورت ری لند، رستوران کباب شاه عبدالعظیم (شعبه راگا) است که با بیش از چند دهه تجربه و با سرو انواع کباب‌های لذیذ در این مجموعه فعالیـــت دارد.از غرفه‌های فودکورت می‌توان از رستوران ایرانی قابلی پلو، رستوران سنتی زعفرون، رســـتوران بانوی شـــرقی (با غذاهای ترکی و محلی)، ســـاندویچ طهران ۶۰، یزدی باربیکیـــو (دل و جگر)، فست‌فود شبهای کابل، دیزی اتلی و پروفسور برگر نام برد.

پیتزا جوجینو، ســـوخاری ســـیب لند نیپو، چیکن پیکن، پیتزا رزا، بسکتبالیســـت‌ها، مستر میکس، ریتا فود، فســـت‌فود کیوی، بمب امیر و مســـترهات داگ در فودکـــورت ری لند فعالیت دارد. از دیگر غرفه‌های مجموعه می‌توان به ســـالاد و آب‌میـــوه گرینز، غرفه خشکبار ره‌آورد ارگانیک، کافه سُرا، آیس لند، حسین فالـــوده‌ای و کافه ویوفل اشـــاره کـــرد. ری لند علاوه بر واحدهای غذایی دارای گیم گیت، شـــهر شـــادی (شهربازی کودکان) و پارکینگ است.



فودکورت نجم خاورمیانه (هایپر سان)

آدرس: بزرگراه آزادگان، خیابان فدائیان اسلام، نبش خیابان غیبی (مشاهده روی نقشه)

ساعت فعالیت: ۱۲ تا ۲۳

صفحه اینستاگرام: @hyper.najm

فودکورت نجم خاورمیانه در ضلع شـــمالی فروشگاه زنجیره‌ای نجم خاورمیانه واقع شده است. این فودکورت مســـاحتی حدود ۱،۲۰۰ متر مربـــع دارد و دارای چند کافه و رســـتوران است که در آن‌ها انواع غذاهای ایرانی، فرنگی، فســـت‌فود و نوشـــیدنی‌های ســـرد و گرم سرو می‌شود. فودکورت نجم ظرفیت پذیرایی روزانه ۱،۰۰۰ نفر را دارد. کافه تک ســـین (باقلوای ترکی علی کنتیا) از کافه‌هـــای معروف این مجموعه به شـــمار می‌رود که با طعـــم متفاوت باقلواهای خود از محبوبیت بســـیاری برخوردار است.

از دیگر بخش‌های فودکورت‌هایپر سان باید از مجموعه رســـتوران میزبان نام برد که شـــامل رســـتوران ایرانی و فســـت‌فود می‌شود. در این رســـتوران می‌توانید انواع غذاهای ســـنتی ایرانی، فست‌فود، سوخاری، ساندویچ و ســـالاد را ســـفارش دهید. در مجموعـــه میزبان امکان برگزاری مراســـم خاص و جشن تولد به‌همراه گل‌آرایی و بادکنک‌آرایی با رزرو قبلی وجود دارد.

روزنامه نوار سبز

- صاحب امتیاز: موسسه غیرتجاری اقتصادی و مردم آریایی
- جانشین مدیرمسوول: کوشیار محمدی
- آدرس: مازندران ساری - اتوبان ساری - قائمشهر ارطه - نارنجستان ۱۶ حافظ ۲ پ ۴
- شماره تماس: ۰۹۱۸ ۵٦٤٧٧٩٠
- چاپخانه: امیرفاضل پارسیان

رونمایی از مکعب گردشگری تفریحی در قلب ریاض عربستان

عربستان سعودی قصد دارد ساختمان مکعبی غول‌پیکری شبیه به کعبه در ریاض بسازد که یک مجتمع تفریحی، تجاری و مسکونی است و با فناوری‌های جدید شما را به دنیایی دیگر می‌برد.

مکعب، سازه عظیمی به ابعاد ۴۰۰ متر است که در ریاض، پایتخت عربستان سعودی ساخته خواهد شد و جدیدترین نمونه از مجموعه سازه‌ها و شهرهایی به حساب می‌آید که توسط ولیعهد برنامه‌ریزی شده است. محمد بن سلمان، ولیعهد عربستان، در زمان افتتاح این پروژه اعلام کرد که ریاست شرکت توسعه مربع جدید را بر عهده خواهد داشت؛ شرکتی که هدف آن توسعه بزرگ‌ترین مرکز شهر مدرن جهان در ریاض است. این پروژه در شمال غربی ریاض در منطقه‌ای به مساحت ۱۹ کیلومتر مربع در تقاطع جاده ملک سلمان و ملک خالد احداث خواهد شد و از ۱۰۴,۰۰۰ واحد مسکونی، ۹,۰۰۰ اتاق هتل، بیش از ۹۸۰,۰۰۰ متر مربع فضای خرده‌فروشی و ۱۰۴ میلیون متر مربع فضای اداری تشکیل می‌شود. ساختار مرکزی مکعب به‌حدی بزرگ است که ۲۰ ساختمان امپایر استیت (از بلندترین سازه‌های منهتن نیویورک و جهان) را در خود جای می‌دهد.

مکعب به اولین مقصد غوطه‌ور (فراتر از جاذبه‌های واقعی) و تجربی جهان تبدیل خواهد شد که مجهز به فناوری‌های دیجیتال، مجازی و جدیدترین هولوگرافیک است. در بخشی از ویدیوی تبلیغاتی پروژه، چندین اژدهای دیجیتالی در حال پرواز در اطراف سازه مکعب و سنگ‌های شناور در جو دیده می‌شوند که شاید اشاره‌ای به بازدیدکنندگان هولوگرافیک این مجموعه باشد. در این ویدیو آمده است:با غول‌های مهربان غذا بخورید؛ به کاوش در دنیای جادو مشغول شوید یا در مریخ زندگی کنید. از رستورانی کامپیوتری محصور در آب اقیانوس گرفته تا پرواز با وسایل نقلیه فرازمینی که در فیلم‌های علمی تخیلی به چشم می‌خورند، می‌توان تلفیق واقعیت با خیال را در این ویدیو مشاهده کرد.کاربران شبکه‌های اجتماعی، مکعب جدید را به‌طور گسترده مورد تمسخر قرار داده‌اند و آن را به مکعب بورگ تشبیه کرده‌اند که نوعی فضاپیما در مجموعه پیشتازان فضا (Star Trek) بود. شباهت این مکعب به مهم‌ترین سازه مکعب‌مانند عربستان سعودی یعنی کعبه نیز با واکنش‌های منفی روبه‌رو شده، به‌طوری که یک استاد دانشگاه به کنایه گفته است:به نظر می‌رسد که ولیعهد در حال ساختن کعبه خود است. آیا آن را به‌عنوان قبله جدید برای نمازگزاران معرفی می‌کند؟این اولین پروژه بزرگ چالش‌برانگیزی نیست که عربستان سعودی در سال‌های اخیر اعلام کرده است. مقامات این کشور به‌دنبال ساخت یک پیست اسکی مجهز به دهکده‌ای عمودی، شهر هوشمند خطی به طول ۱۷۰ کیلومتر و شهری هشت‌وجهی و شناور روی آب هستند. اکنون آن‌ها یک مکعب غول‌پیکر را نیز به این ترکیب اضافه کرده‌اند. این پروژه‌ها همگی در نئوم (Neom) واقع خواهند شد؛ ابرشهری به ارزش ۶۰۰ میلیارد دلار که وسعت آن ۳۳ برابر شهر نیویورک است.

خواص میوه‌های قرمز

الله یاردل انگیز سوادکوهی
پژوهشگر و محقق
تغذیه و سلامت

نگاهی به این دنیای رنگارنگ و زیبا بیاندازید. گذشتن از کنار توت فرنگی، تمشک، شاه توت و ... اصلاً ساده نیست. این میوه‌های قرمز رنگ زیبا، علاوه بر ظاهر دلربایی که دارند، می‌توانند با پیری و بیماریهای مربوط به آن، مقابله کنند و شادابی، طراوت و سرزندگی را به ارمغان بیاورند. برای آشنایی بیشتر با این میوه‌های خوش رنگ و خوش طعم، این مقاله را تا انتها بخوانید.

زغال اخته با عفونت‌های دستگاه ادرار مقابله می کند

سرخ پوستان، از زغال اخته برای تهیه دسرهای معروف خود، همچنین برای درمان عفونت‌های دستگاه ادراری که در طول بارداری و بعد از دوران یائسگی در میان زنان شایع می‌شود، استفاده میکردند. محققان، چندین پژوهش بر روی خواص زغال اخته انجام داده اند. نتایج این مطالعات، نشان می‌دهد در میان زنانی که به مدت یک سال، آب یا عصاره ی زغال اخته مصرف کرده‌اند، احتمال ابتلا به عفونتهای دستگاه ادراری، به میزان ۴۰ درصد کاهش می یابد. این میوه ی قرمز، از چسبندگی باکتری‌های پاتوژن (E.coli) به سلول‌های مثانه نیز جلوگیری می‌کند.

توت فرنگی خواص ضد سرطانی دارد

توت فرنگی نیز مانند تمام میوه‌هایی که در طبیعت وجود دارد، دارای آنتی اکسیدان‌های فراوانی است که سبب کاهش آسیب‌های رادیکال‌های آزاد به DNA می‌شوند. البته، باید بدانید خواص توت فرنگی‌ها بیش از این‌هاست. این میوه ی خوشمزه، از تشکیل ترکیبات سرطان زایی به نام nitrosamin جلوگیری میکند. این مواد، زمانی که ما نیتریت یا نیترات و پروتیین مصرف می‌کنیم، در لوله ی گوارش تشکیل می‌شود. nitrosamin به ویژه، با مصرف سوسیس و کالباس جذب می‌شود و می‌تواند سبب بروز سرطانهای دستگاه گوارش شود. توت فرنگی، تا ۷۰ درصد، مانع تشکیل این عوامل سرطان زا، می‌شود.

تمشک و شاه توت با پیری مقابله می کند

معمولا از کیوی و پرتقال، به عنوان منبع اصلی آنتی اکسیدان‌ها یاد می‌شود؛ اما، نتایج مطالعاتی که در دانشگاه Tufts ماساچوست انجام گرفته است، نشان می‌دهد، تمشک، شاه توت و توت فرنگی نسبت به کیوی و پرتقال دست بالاتری دارند. این میوه‌ها، سبب افزایش قدرت دفاعی بدن در مقابل رادیکالهای آزاد که دلیل اصلی بروز پیری در سلولها هستند، می‌شوند. محققان آمریکایی تستی با نام اختصاری ORAC(Oxygen Radical Absorbance Capacity) تعیین کرده‌اند که قدرت آنتی اکسیدانی میوه‌ها و مواد غذایی دیگر را در پلاسما اندازه گیری می‌کند. بر اساس این آزمایشات، میوه‌هایی که امتیاز بالاتری کسب کردند، قدرت آنتی اکسیدانی خون را به میزان ۱۰ تا ۲۵ درصد افزایش می دهند. علاوه بر این، باید بگوییم که این میوه‌ها، مانع از دست دادن حافظه در موشهای پیر می‌شود و مویرگ‌های این حیوانات را از فشار و هجوم اکسیژن درامان می دارد.

گیلاس ضد نقرس است

در پژوهش‌های اخیر که در طول آن، هر یک از داوطلبان، حدود ۳۰۰ گرم گیلاس مصرف کرده‌اند، نتایج به دست آمده حاکی از تأثیر مثبت این میوه ی خوشمزه بر روی نقرس بوده است. پس از گذشت پنج ساعت از مصرف گیلاس، میزان اسید اوره پلاس، کاهش و میزان دفع ادرار، به طور قابل ملاحظه ای افزایش می یابد. علاوه بر این، مصرف گیلاس سبب کاهش شاخصهای التهاب زا proteinC-reactive نیز شده است.

بنابراین، توصیه می کنیم برای حفظ سلامت و به تأخیر انداختن روند پیری، از مصرف میوه، همچنین، سبزیجات غافل نشوید و از نعمت‌های بی پایان خالق هستی استفاده کنید.

۶ میلیارد و ۵۱ میلیون دلار حجم سرمایه‌گذاری خارجی در دولت سیزدهم

وزیر اقتصاد گفت: ۳۵۶ طرح سرمایه‌گذاری خارجی به ارزش ۶میلیارد و ۵۱میلیون دلار مجموع سرمایه‌گذاری خارجی از ابتدای فعالیت دولت تا فروردین ۱۴۰۲ بوده است. سیداحسان خاندوزی در گردهمایی روسای نمایندگی‌های جمهوری اسلامی ایران در خارج از کشور که با حضور معاون اول رئیس‌جمهور، وزیر امور خارجه و رئیس کل بانک مرکزی برگزار شد، اظهار کرد: همان‌طور که رهبر معظم انقلاب همه را توجه دادند که در کار تغییر نسبت به نظم پیشین هستیم، لازمه این نگاه و بصیرت نسبت به شرایط بین‌الملل این است که در دو زمینه، راهبرد و ترتیبات اجرایی خود را مهیا کنیم.

وزیر اقتصاد افزود: به نظر می‌رسد در جانمایی جدید در نظم جدید همچنان راهبرد دقیق که مبتنی بر تقسیم کار نهادی و بین‌المللی باشد روی میز سیاستگذار نداریم. او گفت: در ترتیبات اجرایی نیز مرکب و بستر پیشبرد راهبرد، مرکبی نیست که با سرعتی که در عصر جدید وجود دارد ما را به اهداف برساند. خاندوزی خاطرنشان کرد: در بخش راهبرد در وزارت اقتصاد تلاش کردیم راهبرد حوزه تخصصی خود را در یک جا مدون کنیم. وزیر اقتصاد ادامه داد: برنامه جامع مقابله با تحریم‌ها را تدوین و در اختیار رئیس‌جمهور قرار دادیم و موافقت شده پس از اینکه نظر دو سه دستگاه مرتبط با این سند اخذ شود در جلسه سران سه قوه مطرح شده و مورد تایید نهایی قرار گیرد. او تصریح کرد: بروکراسی اداری و ترتیبات اجرایی به قدر کافی انعطاف‌پذیر نیستند و تحرک لازم را برای محقق کردن اهداف ندارند.

خاندوزی با بیان اینکه در حوزه تخصصی، تمرکز ما بر سرمایه‌گذاری خارجی است که نسبت به دوره مشابه گذشته دستاوردها و خروجی‌های قابل‌دفاعی داشته باشیم، اظهار کرد: حجم سرمایه‌گذاری‌های جذب‌شده، به طور مشخص پروژه ایران و سوریه، ایران و روسیه در بخش انرژی و سایر بخش‌ها، در زمینه محقق شدن تحرک بیشتری داشته است؛ همچنین مکانیسم جدید تامین مالی با چین و معرفی پروژه‌های اولویت‌دار شروع شده است. او گفت: در موضوع مدل جدید سرمایه‌گذاری‌هایی که دانش فنی جمهوری اسلامی ایران بتواند به عنوان سرمایه ثبت و ارزش‌گذاری کند، بحث‌های خوبی صورت گرفته است. خاندوزی بیان کرد: به‌رغم اینکه در حوزه سرمایه‌گذاری خارجی سخت‌گیرانه عمل شد و ۴۵ طرح را ابطال کردیم، ۳۵۶ طرح سرمایه‌گذاری خارجی به ارزش ۶میلیارد و ۵۱میلیون دلار مجموع سرمایه‌گذاری خارجی از ابتدای فعالیت دولت تا فروردین ۱۴۰۲ داشتیم.

وزیر اقتصاد با اشاره به پیگیری و پیچیدگی‌های سخت پروژه‌ها در داخل کشور افزود: همان‌طور که در وزارت اقتصاد تمرکز بر تسهیل محیط کسب‌وکار داشتیم و تسهیل مقررات و مجوزها برای داخل کشور را انجام دادیم؛ در حوزه خارجی هم تلاش داریم فرایند آسان‌تری را پیگیری کنیم اما متاسفانه در این زمینه با دستگاه‌های داخلی اصطکاک وجود دارد. وی در ادامه اظهار کرد: تهاتر سرمایه سرمایه‌گذاران خارجی را پیشنهاد دادیم، مدت‌زمان اقامت را از سه سال به پنج سال برای سرمایه‌گذاران افزایش دادیم، امکان سرمایه‌گذاری در بورس برای اتباع خارجی را که تاکنون فراهم نبود در این دوره ایجاد کردیم؛ همچنین سرمایه‌گذاری در شرکت‌های ایرانی هم اضافه شده است.