گوناگون

سلامت قلب را با مصرف این ماده خوشمزه تضمین کنید

دانشمندان ژاپنی در تحقیقی به خاصیت جالب گوجه برای سلامتی قلب پی بردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از دیلی اکسپرس نوشت: حمله قلبی بیماری ناگهانی است که بر اثر خون‌رسانی نامناسب و مسدود شدن رگ‌ها قلبی ممکن است رخ دهد.

کلسترول یک ماده مومی است که با مسدود کردن عروق خونی و نرسیدن خون به قلب، عملکرد این اندام حیاتی را مختل می‌کند و حمله قلبی شکل می‌گیرد. یکی دیگر از عوامل هم که در حمله قلبی موثر است فشار خون بالاست.

یافتن راه‌هایی برای کاهش فشار خون بالا و کلسترول برای جلوگیری از تهدید به حمله قلبی اهمیت دارد.

در مطالعه جدید دانشمندان ژاپنی مشخص شده است که آب گوجه فرنگی بدون نمک باعث کاهش فشار خون و کلسترول LDL در بزرگسالان در معرض خطر بیماری‌های قلبی عروقی شد.

کلسترول LDL نوعی کلسترول مضر است که در داخل دیواره عروق تجمع می‌کند.

دانشمندان ژاپنی ۱۸۴ شرکت کننده مرد و ۲۹۷ زن را با رژیمی غذایی که به میزان دلخواه آب گوجه در آن وجود دارد، به مدت یکسال تحت نظر قرار دادند. پس از یکسال این دانشمندان مشاهده کردند که فشار خون ۹۴ شرکت کننده مبتلا به فشار خون بالا یا فشار خون درمان نشده به طور قابل توجهی کاهش یافته بود.

محققان ژاپنی اعلام کردند که فشارخون سیستولیک (عدد بالایی به هنگام خوشی) از میانگین ۱۴۱.۲ به ۱۳۷.۰ میلی متر جیوه و فشارخون دیاستولیک (عدد پایینی) از متوسط ۸۳.۳ به ۸۰.۹ میلی متر جیوه کاهش یافت. به نظر کارشناسان بهداشتی فشار خون مناسب معمولا بین ۶۰/۹۰ میلی متر جیوه و ۸۰/۱۲۰ میلی متر جیوه است.

همچنین سطح کلسترول مضر ۱۲۵ شرکت کننده از میانگین ۱۵۵.۰ به ۱۴۹.۹ میلی گرم در دی‌لیتر کاهش یافته بود.

اگر زیاد بستنی بخورید در بدن ما چه اتفاقی می‌افتد؟

محققان می‌گویند مصرف بستنی می‌تواند بر روی سیستم ایمنی بدن تاثیر بگذارد. حل تصور کنید بدن در مواجهه به عوامل بیماری‌زا نیازمند پاسخ سیستم ایمنی بدن است در حالی که پیش‌تر سیستم ایمنی بدن به دلیل مصرف مواد غذایی خاص مانند بستنی دچار التهاب شده و درگیر آن است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، باشگاه خبرنگاران به نقل از مائدت نوشت: با گرم شدن هوا در نیمکره شمالی زمین، مصرف بستنی طرفداران زیادی پیدا می‌کند. با این حال، اگر از جمله افرادی هستید که به سلامتی خود توجه دارید در مصرف بستنی زیاده‌روی کنید.

محققان می‌گویند مصرف بستنی می‌تواند بر روی سیستم ایمنی بدن تاثیر بگذارد. تحقیقاتی که در سال ۲۰۰۸ انجام شد نشان داد مصرف شیر و گوشت قرمز می‌تواند باعث پاسخ التهابی ملایم در بدن شود. همچنین شکر می‌تواند در عملکرد سیستم ایمنی بدن اختلال ایجاد کند.

حال تصور کنید بدن در مواجهه به عوامل بیماری‌زا نیازمند پاسخ سیستم ایمنی بدن است در حالی که پیش‌تر سیستم ایمنی بدن به دلیل مصرف مواد غذایی خاص مانند بستنی دچار التهاب شده و درگیر آن است.

محققان می‌گویند مصرف بستنی می‌تواند بر روی سیستم ایمنی بدن تاثیر بگذارد. تحقیقاتی که در سال ۲۰۰۸ انجام شد نشان داد مصرف شیر و گوشت قرمز می‌تواند باعث پاسخ التهابی ملایم در بدن شود. همچنین شکر می‌تواند در عملکرد سیستم ایمنی بدن اختلال ایجاد کند.

حال تصور کنید بدن در مواجهه به عوامل بیماری‌زا نیازمند پاسخ سیستم ایمنی بدن است در حالی که پیش‌تر سیستم ایمنی بدن به دلیل مصرف مواد غذایی خاص مانند بستنی دچار التهاب شده و درگیر آن است. محققان استرالیایی می‌گویند از آنجا که مصرف بستنی باعث التهاب در بدن می‌شود، سیستم ایمنی تحت فشار قرار می‌گیرد و بدن در مواجهه با عوامل بیماری‌زا آسیب‌پذیرتر از قبل می‌شود. این موضوع تنها در بستنی خلاصه نمی‌شود. زیاده‌روی در مصرف مواد غذایی فرآوری شده نیز می‌تواند باعث التهاب در بدن شود. شایعاتی وجود دارد که مصرف بستنی می‌تواند باعث افزایش خطر ابتلا به ویروس کرونا شود. اما سازمان جهانی بهداشت می‌گوید هنوز هیچ شواهدی مبنی بر تاثیر مصرف مواد غذایی سرد در ابتلا به کرونا مشاهده نشده است. همانطور که مصرف نوشیدنی‌های داغ نمی‌تواند مانع ابتلا به این ویروس شود. از سوی دیگر، شاید برای شما هم رخ داده باشد زمانی که بستنی می‌خورید احساس سرد شدن معزو درد می‌کنید. دانشمندان برای بررسی این موضوع به شماری از داوطلبان آب یخ داده و سپس جریان خون به مغز را تحت نظر قرار دادند و مشاهده کردند مغز برای محافظت از خود در برابر تغییر دما اقدام به ارسال خون به سمت بیرون (پوست) می‌کند. متخصصان تغذیه می‌گویند بستنی به دلیل آنکه حاوی شکر است دارای کالری بالایی بوده و زیاده روی در مصرف آن می‌تواند باعث چاقی افراد شود. اگر از جمله افرادی هستید که به تناسب اندام خود اهمیت می‌دهید نباید در مصرف بستنی زیاده‌روی کنید. با این حال، مصرف میزان کم بستنی در فصل گرما گزینه بدی نیست. به طور کلی توصیه می‌شود در مصرف تنقلات پرکالری در رژیم غذایی خود تعادل ایجاد کنید.

آمریکا برای برطرف کردن کمبود تراشه اعتبار مالیاتی اعطامی کند

گروهی از سناتورهای آمریکایی برای برطرف کردن چالش کمبود تراشه پیشنهاد کرده‌اند علاوه بر تخصیص بودجه ۵۲ میلیارد دلاری، اعتبار مالیاتی ۲۵ درصدی برای تولیدکنندگان نیمه‌رسانا در نظر گرفته شود. به گزارش رویترز، در حالی که آمریکا با چالش کمبود تراشه دست و پنجه نرم می‌کند، گروهی از سناتورهای مجلس آمریکا پیشنهاد کرده‌اند اعتبار مالیاتی ۲۵ درصدی برای سرمایه‌گذاری در بخش تولید نیمه‌رسانا اعطا شود. اعتبار مالیاتی نوعی امتیاز است که دولت تحت عنوان مشوق در حوزه‌های مشخص مانند تولید نیمه‌رسانا به شرکت‌ها اعطا می‌کند. این پیشنهاد از سوی ران وایدن، رئیس کمیته اقتصادی سنا و مایک کراپو، سناتور جمهوری‌خواه ارشد این پنل همراه عده‌ای دیگر از سناتورها ارائه شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دنیای اقتصاد، آنها معتقدند چنین اقدامی انگیزشی معقولانه و هدفمند برای بخش تولید نیمه‌رسانا در داخل کشور فراهم می‌کند. البته این گروه از سناتورها تخمینی از هزینه‌های چنین اقدامی نزده‌اند. از سوی دیگر طی هفته‌های گذشته طرحی برای سرمایه‌گذاری در این بخش در مجلس آمریکا ارائه شد و سناتورهای ۵۲ میلیارد دلاری برای تولید و تحقیق دربارهٔ نیمه‌رسانا و دیگر تجهیزات بخش ارتباطات تصویب کرد. این بودجه شامل ۲ میلیارد دلار برای تولید تراشه‌هایی است که در خودروها استفاده می‌شوند. اعطای چنین اعتبار مالیاتی به سود شرکت TSMC تایوان است که قصد دارد یک کارخانه تولید نیمه‌رسانا به ارزش ۱۲ میلیارد دلار در ایالت آریزونا بسازد. علاوه بر آن، NXP Semiconductors NV ترانسمیتر هلندی و شرکت‌های آمریکایی مانند اینتل و میکرون تکنولوژی نیز از چنین اقدامی سود می‌برند. در این میان نمایندگان حامی سرمایه‌گذاری در بخش نیمه‌رسانا اشاره می‌کنند که «سهم آمریکا از تولید نیمه‌رسانا و تجهیزات میکروالکترونیک از ۳۷ درصد در دهه ۱۹۹۰ به ۱۲ درصد در زمان حاضر کاهش یافته است.

یک جرعه کتاب

زندگی خود را طراحی کنید
نویسنده: بیل برنت، دیوید اوانز
مترجم: سیمین موحد
گوینده: متین بختی
ناشر صوتی: نوین کتاب گویا
ناشر: انتشارات کتیبه پارسی

چرا به ما قبولانده‌اند که سال‌های تحصیل، بهترین سال‌های زندگی ماست؟
چرا باید هر کس در هر رشته‌ای که درس خوانده کار کند؟
اصلاً فرض کنیم همسو بودن مسیر شغلی و رشته تحصیلی خوب است. آیا این چیزی است که واقعاً باید منتظرش باشیم؟
ضمناً آیا امروز بر این دیدگاه اثرنابخش‌اند که سال‌های تحصیل بهترین سال‌های زندگی است، جز به این معناست که پس از خروج از دانشگاه باید مسیری نامطلوب و نزولی را تا آخرین لحظه‌ی زندگی تجربه کنیم؟
این‌ها سوال‌هایی هستند که در نخستین صفحات کتاب زندگی خود را طراحی کنید با آن‌ها روبرو می‌شوید. بیل بورنت (**Bill Burnett**) و دیوید ایوانس (**David Evans**) نویسندگان کتاب، توضیح می‌دهند که وقتی در آمریکا سه چهارم کسانی که کار می‌کنند، شغل‌شان به رشته تحصیلی‌شان مربوط نیست، آیا ایجاد این انتظار در جوانان که باید شغلی متناسب با رشته تحصیلی‌ات داشته باشی، از همان ابتدا تضمینی برای ایجاد نارضایتی و دور شدن از شادمانی در باقیمانده‌ی زندگی نیست؟

درباره‌ی نویسندگان کتاب زندگی خود را طراحی کنید

در نگاه اول با مشاهده‌ی نام کتاب و عنوان فرعی آن — چگونه زندگی خوب و شادی برای خود بسازیم — ممکن است فکر کنید با یک کتاب انگیزشی مواجه هستید. همان حرف‌های مبهم و کلی که سخنرانیهای انگیزشی مطرح می‌کنند و چند ساعت پس از شنیدن حرف‌هایشان، همه چیز به حالت عادی بازمی‌گردد.
پرفروش بودن کتاب هم می‌تواند این گمان را تقویت کند. اما با جستجوی نام **David Burnett** و **Bill Evans** در وب، می‌بینید که این دو نفر یکی از دوره‌های پرمخاطب دانشگاه استنفورد را تحت عنوان طراحی زندگی اجرا می‌کنند و مرکزی تحت عنوان لابراتوار طراحی زندگی با **Life Design Lab** نیز در استنفورد تأسیس کرده‌اند.

فناوری اطلاعات

بازار هارددیسک، نگران یک رمزارز جدید

به گزارش پیام آشنا به نقل از دنیای اقتصاد، سرقت کارت‌های گرافیک از اتفاقات عجیبی است که در مدت اخیر به‌شدت افزایش پیدا کرده است و علت آن چیزی جز تب تند استخراج ارزهای دیجیتال نیست. افزایش قیمت ارزهای دیجیتال طی یک سال اخیر، ولع استخراج این رمزارزها را به‌شدت تشدید کرده است. از آنجا که عمده ارزهای دیجیتال مانند بیت‌کوین و اتریوم با استفاده از الگوریتم کرگ کار می‌کنند، استخراج آنها نیازمند دسترسی به ظرفیت‌های پردازشی بالاست که این امر باعث شده تقاضا برای پردازنده و کارت‌های گرافیک در دنیا به‌شدت افزایش یابد و در شرایطی که به‌دلیل کرونا بسیاری از شرکت‌ها یا کمبود تراشه مواجهند، قدرت مضاعفی بر این بازار وارد شود. در این راستا شرکت اودیدا که جزو شرکت‌های شاخص در صنعت تولید تراشه است، اعلام کرد طی دو سال اخیر هر سال حدود ۴۰۰ میلیون دلار را تنها از طریق فروش کارت‌های گرافیک به ماینرها به‌دست آورده است. حالا به‌نظر می‌رسد با ورود ارز دیجیتال نسبتاً جدیدی به نام چیا (Chia) زمین بازی در حال تغییر است و احتمالا پس از شدت‌یافتن تقاضا برای خرید پردازنده این بار تقاضای مشابهی روانه بازار هارددیسک شود. در مدت اخیر شواهد حاکی است که در بازار برخی کشورها، هارددرایو و دیگر سخت‌افزارهای ذخیره‌سازی به‌شدت کمیاب شده یا قیمت آنها افزایش چندبرابری پیدا کرده است و پیش‌بینی می‌شود با محبوبیت احتمالی رمزارز جدید، این بحران تشدید شود.

رمزارزی با شعار حفاظت از محیط‌زیست

در کنار ایجاد اختلال در بازار جهانی پردازنده‌ها یکی از انتقادات که طی ماه‌های اخیر بارها نسبت به ارزهای دیجیتال معروفی مانند بیت‌کوین و اتریوم مطرح شده، مصرف بالای برق و آسیب‌زدن به محیط‌زیست بود. پیامدهای این موضوع در مدت اخیر خود را با قطعی‌های مکرر برق در سراسر کشور نیز نشان داد و گروه‌های مختلفی در دفاع یا انتقاد از این رزها صحبت کردند. این موضوع به‌قدری جدی بود که حتی ایلان ماسک مدیرعامل شرکت سازنده خودروهای برقی تسلا در توییتی ضمن ابراز نگرانی از اثر منفی بیت‌کوین بر تغییرات اقلیمی اعلام کرد که این شرکت فعلا پذیرش این رمزارز برای فروش خودروهایش را متوقف می‌کند. ایلان ماسک در این‌باره گفت: «ما نسبت به استفاده فزاینده از سوخت‌های فسیلی برای استخراج و پرداخت با بیت‌کوین دغدغه داریم». به‌ویژه استفاده از زغال‌سنگ که بدترین کارهای گلخانه‌ای را تولید می‌کند.» وی افزود: «رمزارز ایده خوبی است، اما نمی‌توان بهای گزاف آن را با تخریب محیط‌زیست داد.»

رمزارز «چیا» یکی از ارزهای دیجیتال جدیدی است که با شعار حفاظت از محیط‌زیست و در به‌صوحه انتقادات متعددی که نسبت به دیگر ارزهای دیجیتال و پیامدهای آنها مطرح شده، مورد توجه قرار گرفته است. چیا در سال ۲۰۱۷ توسط برام کوهن، خالق بیت تورنت (سیستم اشتراک‌گذاری فایل) ایجاد شد و سازندگان آن مدعی هستند که این رمزارز با کاهش برق مصرفی موردنیاز برای استخراج آن، از آسیب به محیط‌زیست جلوگیری می‌کند. چیا از روش متفاوتی برای استخراج استفاده می‌کند. برخلاف رمزارزهای پیشین، استخراج این رمزارز بیش از آنکه وابسته به عمل پردازش باشد، به «فضای ذخیره‌سازی» بستگی دارد و از الگوریتم «اثبات فضا و زمان» استفاده می‌کند. همچنین از دستگاه‌هایی لینوکس‌محور استفاده می‌کند. همچنین از دستگاه‌هایی فضا و زمان» استفاده می‌کند. همچنین از دستگاه‌هایی هوشمند نیز می‌توان برای استخراج این رمزارز استفاده کرد.

از آنجایکه این رمزارز دیگر نیاز چندانی به عمل پردازش ندارد، برق کمتری مصرف می‌کند و در نتیجه آسیب کمتری به محیط‌زیست و جوامع وارد می‌کند. چیا این ماهیت متفاوتش را در لوگوی خود نیز به نمایش گذاشته است. رنگ لوگوی این رمزارز، رنگ سبز نزدیک به رنگ طبیعت است و تصویر یک برگ نیز در بخشی از نوشته موجود در لوگو به چشم می‌خورد.

با این حال به‌نظر نمی‌رسد انتقاداتی مشابه دیگر رمزارزها به چیا وارد نشود؛ زیرا احتمالا وابستگی زیاد این رمزارز به فضای ذخیره‌سازی، این بار بازار هارددیسک را با اختلال مواجه کند. برخی حتی معتقدند که این رمز ارز توسط تولیدکنندگان سخت‌افزارهای هارددیتجهیزات دیجیتالی عرضه شده تا به‌واسطه آن بتوانند منافع مشابهی از فروش هارددیسک کسب کنند و در عین حال از فشار موجود بر بازار پردازنده‌ها بکاهند. کارشناسان پیش‌بینی می‌کنند که با توجه به کاربرد هارددیسک‌ها و حافظه‌های SSD برای کاربران خانگی و گیمرها، شیفت تقاضای فعلی موجود در بازار CPU و GPU به بازار هارددیسک‌ها این بار بحران جدیدی بیافریند و علاوه بر ایجاد کمبود در این بازار، قیمت این تجهیزات را با افزایش چشمگیری مواجه کند. به گزارش گاردین، در ماه می سال جاری قیمت حافظه‌های SSD و هارددیسک‌های با ظرفیت ذخیره‌سازی بالا در بازارهای جهانی خصوصا بازار اروپا افزایش محسوسی را تجربه کرده‌است.

چین را می‌توان یکی از کشورهایی دانست که بازار استخراج رمزارز چیا در آن نسبتا داغ است. حاکمیت چین طی سال‌های اخیر برنامه‌های جدی در جهت حفاظت از محیط‌زیست و کاهش کربن تولیدی طی فعالیت‌های مختلف را دنبال می‌کند و قصد دارد تا سال ۲۰۶۰ اثر کربنی فعالیت‌های تجاری و صنعتی خود را به صفر برساند. همین رویکرد باعث شد بسیاری از ماینرهای بیت‌کوین، فعالیت خود را به کشورهای دیگری که قوانین آزادتری برای این کار دارند منتقل کرده یا استخراج رمزارز چیا را جایگزین ماینینگ بیت‌کوین کنند. از زمان معرفی چیا، ماینرهای زیادی در چین شروع به استخراج این رمزارز جدید کردهاند و اثرات این امر بر بازار فروش تجهیزات سخت‌افزاری این کشور به‌خوبی قابل مشاهده است.

براساس گزارش forkast.news، تب خرید تجهیزات استخراج رمزارز چیا- مانند هارددرایوها و SSDها- در بازارهای شهر شنزن که از جمله بازارهای پرمخاطب تهیه تجهیزات الکترونیکی هستند به‌خوبی قابل مشاهده است. در این گزارش برخی از فروشندگان اظهار کرده‌اند که در پی این تقاضای شدید، تمامی هارددرایوهای با ظرفیت بالای ۸ ترابایتی خود را تمام کرده‌اند و اکنون خریداران باید برای تهیه این تجهیزات نامنویسی کنند تا در زمان تامین کالای جدید بتوانند زودتر این اقلام را تهیه کنند. برخی دیگر از فروشگاه‌ها که هنوز تجهیزات سخت‌افزاری ذخیره‌سازی حرفه‌ای در انبار دارند، قیمت آن را به میزان قابل‌توجهی افزایش داده‌اند. در این گزارش عنوان شده است که قیمت یک هارد ۸ ترابایتی وسترن دیجیتال که به‌طور معمول حدود ۱۸۰ دلار است، در بازار این کشور به حدود ۳۰۰ دلار رسیده و در مدت کوتاهی افزایش ۱۷۲ درصدی پیدا کرده است. وضعیت در بازارهای آنلاین چین نیز بهتر از این نیست و هارددرایوی با همین مشخصات، حدود ۲۷۰۰ یوان معادل ۴۱۷ دلار به فروش می‌رسد.

تب استخراج چیا از چین فراتر رفته و بازارهای کشورهای همسایه را نیز متاثر کرده است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که تمامی هارددرایوهای با ظرفیت بالایی برخی شرکت‌های سازندگان این تجهیزات در ویتنام به صورت یکجا خریداری و به چین منتقل شده‌اند. طبق گزارش بیزنس اینسایدر، اثرات عطش تهیه حافظه‌های ذخیره‌سازی محدود به این بازارها نبوده و حتی سهام شرکت‌هایی مانند Seagate و Western Digital که در زمینه تولید هارد فعالیت دارند، در بازارها با افزایش تقاضای چشمگیری روبه‌رو شده است.

از دیگر نکات جالب توجه درباره رمزارز چیا آن است که حتی برخی تولیدکنندگان تجهیزات سخت‌افزاری ذخیره‌سازی، رویکرد خود را در زمینه پشتیبانی از مشتریان تغییر داده‌اند. Galax یکی از تولیدکنندگان هارددرایو اخیرا- بدون اشاره مستقیم به نام چیا- اظهار کرده است که در صورت استفاده از این تجهیزات برای مصرف استخراج رمزارز، SSD مذکور شامل ضمانت و خدمات پشتیبانی مانند تعمیر و تعویض نخواهد شد. وی افزوده است که احتمالا تقاضای فزاینده برای خرید هارددرایوها، تولیدکنندگان را در تامین این تجهیزات با مشکل مواجه خواهد کرد و متعاقب این امر قیمت این تجهیزات با افزایش مواجه خواهد شد.

گزارش

هم بیکاری هم بیماری برای معلولان!

دوری از اجتماع و انزوا، سوغات میهمان ناخوانده چینی است که بر بسیاری از ارتباطات اجتماعی و مشاغل سایه انداخته و توانسته زنجیره کار و شغل را در بسیاری از کشورهای جهان به ناپایداری بکشاند. مشاغل حوزه خدمات که از دیرباز بیش از ۵۰ درصد مشاغل را به خود اختصاص داده‌اند در دوره انزوای ناشی از شیوع کرونا بیش از سایر حوزه‌ها تحت تأثیر قرار گرفته و صاحبان این مشاغل بواسطه بیکاری‌های موقت و دائمی با مشکلات جدی مواجه شده‌اند.

در این میان افراد دارای معلولیت هم مانند سایر آحاد جامعه تحت تأثیر این فرایند منفی قرار گرفته و با چالش‌های جدی مواجه شده‌اند. اما این موضوع از آن جهت قابل تأمل است که بسیاری از معلولان که همواره در معرض محرومیت از فرصت‌های شغلی قرار دارند و به سختی می‌توانند برای خود شغلی مهیا کنند حالا با شیوع بیماری کرونا و تعطیلی‌های مکرر و گاه و بیگاه با بیکار شده‌اند یا در آستانه بیکاری قرار گرفته‌اند از سوی دیگر گروهی هم برای حفظ شغل خود در معرض ابتلا به بیماری قرار گرفته‌اند چون تنها یک میلیون و هفتصد هزار نفر از معلولان کشور تحت حمایت نهادهای حمایتی همچون بهزیستی قرار دارند و جمعیتی بیش از دو میلیون نفر بدون هیچ حمایتی همانند افراد عادی زندگی می‌گذرانند.

محمود نقشینا تا محمود آقا به‌عنوان پیک در یک رستوران مشغول به کار شده‌اما با شیوع کرونا رستوران تعطیل شد و بدهیکی ما از سر گرفته شد. اوایل فکر می‌کردیم مرخصی اجباری چند روز بیشتر طول نمی‌کشد اما وقتی تعطیلی طولانی شد و پس‌اندازمان نه کشید استرس و اضطراب خواب و خوراک را برما حرام کرد. مجبور شدیم همه پولی را که برای خرید موتور جدید پس‌انداز کرده بودیم خرج کنیم موتور قدیمی محمود آقا را به خرج انداخته و هر چند روز یکبار دست او را در حنا می‌گذارد اما چاره‌ای نداشتیم شکم گرسنه بچه‌ها نان می‌خواست و خرج الکل، مالک و لوازم بهداشتی هم به مخارج خانه اضافه شده بود. پس‌انداز که تمام شد دست نیاز جلوی دوست و آشنا دراز کردیم. از خدا می‌خواهم حتی کافران هم به حال ما دچار نشوند حالا با بار شمس رستوران کمی از غم و غصه‌های ما کم شده اما محمود آقا شیفتی سرکار می‌رود صاحب رستوران گفته اگر همه بخواهند مانند قبل به محل کار بیایند باید دو نفر را ۴ نفر پیک اخراج شوند چون رستوران دیگر مانند گذشته مشتری ندارد و دخل و خرج با هم همخوانی ندارند. حالا محمود آقا بعضی روزها دستفروشی می‌کند و خدا می‌داند که من چقدر نگرانم که مبادا او بیمار شود. خانم لاهوتی هم ۴۰ سال بیشتر ندارد. برادر تصادف دچار معلولیت شده اما این اتفاق نتوانسته او را به فردی وابسته تبدیل کند. حالا سال‌هاست که تنها زندگی می‌کند و تا قبل از شیوع کرونا هزینه زندگی‌اش را بدون حمایت دیگران و با تلاش‌های خودش تأمین می‌کرد. او می‌گوید یک غرفه در پارک اجاره کرده بودم و اقلام خوراکی یکی از شرکت‌های مواد غذایی را می‌فروختم. این کار سخت‌های خاص خود را داشت اما از اینکه به دیگران وابسته نبودم خدا را شکر می‌کردم. اما با شیوع کرونا شرایط تغییر کرد و از سال ۹۶ هم اجازه فعالیت لغو شد از آن موقع تاکنون با استفاده از پس‌انداز و بعد از آن قرض گرفتن از خواهر و برادر زندگی خود را می‌گذرانم. خوشبختانه چندی پیش اعلام کردند که می‌توانیم فعالیت خود را از سر بگیریم اما متأسفانه من باید همه پروسه اخذ مجوز و ارائه معرفینامه را از اول انجام دهم و این مدت‌ها وقت مرا خواهد گرفت و درمدر زندگی‌ام دارد.

توانمندسازی معلولان برای کاهش آسیب

در عصر کنونی توسعه ملی و تحقق عدالت اجتماعی در جوامع بشری در گرو حمایت و توانمندسازی گروه‌های آسیب‌پذیر و دهک‌های پایین جامعه است از این‌رو توانمندسازی این گروه از جامعه موضوع مهمی است که باید در دستور کار نهادهای حمایتی دولتی و تشکل‌های مدنی و مردم نهاد جامعه قرار گیرد.

سهیل معینی مدیرعامل انجمن «بلور» در این‌باره به «ایران» می‌گوید: شیوع کرونا باعث شده بسیاری از معلولان شاغل در بخش‌های دولتی و غیر دولتی به‌عنوان گروهی که عمومادر معرض بیشترین محرومیت‌ها و تبعیض‌ها قرار می‌گیرند دچار آسیب‌های ناشی از بیکاری و از دست دادن فرصت‌های شغلی شوند.

او ادامه می‌دهد: با شیوع کرونا شرکت‌های زیادی در بخش خصوصی تعطیل شدند و بالطبع افراد معلولی که در استخدام این شرکت‌ها بودند مانند سایر نیروها تعدیل شدند یا این شرکت‌ها به بازگشت به‌کار برای این افراد سختتر از افراد سالم اتفاق می‌افتد. از سوی دیگر برخی از افراد دارای معلولیت که توانسته بودند با کمک نهادهای حمایتی دولتی و مردمی کسب و کارهای کوچکی به‌صورت دستفروشی، کیوسک‌ها و مغازه‌های کوچک راه‌اندازی کنند، با شیوع کرونا، دچار مشکل شدند. بخش زیادی از تقاضاهایی که برای کمک‌های جامع اجتماعی داشتن وجود داشت از جانب این افراد بود.

مدیرعامل انجمن بلور در ادامه به شاغلان در بخش دولتی اشاره می‌کند و می‌افزاید: این گروه هم دچار آسیب‌های جبران‌ناپذیری شدند. مثلا معلمان و کادر آموزشی نابینا و کم‌بینا که در آموزش و پرورش مشغول به کار بودند با انتقال آموزش به فضای مجازی و آموزش از راه دور عملا دچار مشکل شدند چون بستر پیش‌بینی شده برای آموزش یعنی نرم‌افزار شاد برای اداره‌کننده خدمت یعنی معلمان نابینا و برخی از دریافت‌کنندگان خدمت یعنی دانش‌آموزان استثنایی قابل دسترس نبود و مناسب‌سازی نشده بود. این باعث شد برخی از دبیران و معلمان نابینا و کم‌بینا که در گذشته تدریس می‌کردند حالا دچار مشکل شده و به اعضای خانواده خود متکی شوند. متأسفانه در آزمون‌هایی که امسال از سوی آموزش و پرورش برگزار شد در مورد تعدی برخی مشاغل توسط نابینایان سختگیری بیشتری شد.

معینی تأکید می‌کند: در بخش‌های حمل‌ونقل نیز برخی از معلولان که در تاکسرانی‌های اینترنتی فعالیت می‌کردند یا آنهایی که به‌عنوان پیک فعالیت می‌کردند با تعطیلی فروشگاه‌ها و مراکز عمومی در معرض بیکاری قرار گرفتند بویژه که این افراد عموما قراردادهای موقت کاری دارند و قرارداد آنها از استحکام حقوقی بالایی برخوردار نیست. خانم‌هایی که در خانه کلاه‌بافی را تهیه می‌کردند و از طریق زنجیره فروشگاه‌ها به فروش می‌رساندند و گروهی که به‌دلیل دورکاری و عدم پیش‌بینی زیرساخت‌ها امکان ادامه فعالیت را نیافتند نیز متحمل ضررهای بسیاری شدند. او همچنین به گروهی که نتوانستند از فرصت دورکاری استفاده کنند و مجبور شدند خطر آلودگی به ویروس را به جان بخرند، اشاره می‌کند و می‌گوید برخی همانند متصدیان شغل اپراتورتلفن در شرکت‌های مختلف نیز نتوانستند از خانه خدمات خود را ارائه دهند. آنها درحالی که همکارشان در خانه بودند هر روز به سرکار می‌رفتند تا مبادا بیکار شوند.

مدیرعامل انجمن بلور می‌افزاید یکی از اقدامات حمایتی برای حفاظت از معلولان، اختصاص یارانه حمل‌ونقل است تا آنهایی که به سیستم حمل و نقل عمومی دسترسی دارند، بتوانند از تاکسی‌های اینترنتی استفاده کنند. از آنجایی که حضور در سیستم حمل‌ونقل عمومی خطر زیادی برای معلولان دارد از این طریق هم می‌توان به مصونیت آنها در برابر آلودگی و هم به بهبود وضعیت اقتصادی آنها کمک کرد. همچنین مسئولان می‌توانند در بودجه‌ای که برای حمایت از اشتغال در برابر کرونا اختصاص یافته افراد دارای معلولیت را در اولویت قرار دهد و از اشتغال افراد معلول اعم از اینکه آنها کارفرما یا خویش‌فرما هستند و یا در استخدام دیگران هستند حمایت کنند.

تبدیل تهدید کرونا به فرصت

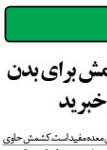
در این میان با به ادعای مدیرکل اشتغال و کارآفرینی سازمان بهزیستی مددجویان این سازمان در سال ۹۹ با وجود شیوع بیماری کرونا و بروز بحران‌های ناشی از آن وضعیت اشتغال رضایت‌بخشی داشتند و کمتر آسیب دیدند. رضا دهقان در این باره به «ایران» می‌گوید: در دوران شیوع کرونا بسیاری از مددجویان را تشویق کردیم در حد خودشان وارد فیلد مبارزه با کرونا شوند. به این شکل که کارگاه خیاطی یا تولید مواد شوینده با حمایت بهزیستی به تولید محصولات مبارزه با کرونا مانند ماسک، لباس و مواد بهداشتی ضدعفونی کننده تغییر فعالیت دهند. اما رانشان می‌داد ظرفیت بالایی از مددجویان درگیر مقابله با کرونا شدند و کسب و کارهایشان نه تنها از بین نرفت بلکه رونق یافت در حوزه کارفرمایی هم سعی کردیم با شرکت‌ها ارتباط داشته باشیم و با استفاده از مشوق‌های موجود در بحث اشتغال مددجویان، یعنی بازپرداخت حق بیمه یا کمک هزینه ارتقای کارآیی معلولان، کارفرماها را به حفظ مددجویان تشویق کردیم.

او ادامه می‌دهد: در شرایط اجتماعی ناشی از بحران کرونا تلاش کردیم با تبدیل تهدید کرونا به فرصت، از آسیب دیدگی مددجویان بکاهیم اما این موضوع مطلق نیست و شاید گروهی هم در این زمینه دچار مشکل شده باشند اما بهزیستی با تمام قوا از مددجویان خود در حوزه‌های مشاغل خانگی، کسب و کارهای خرد و همچنین حوزه کارفرمایی، حمایت ویژه‌ای داشته و خواهد داشت.

او تأکید می‌کند: در سال گذشته بهزیستی توانست در زمینه تعهد اشتغال هم بیش از میزان تعهد، اشتغال ایجاد کند و درحالی که باید طبق برنامه شش توسعه حدود ۵۶۷۱۶ شغل ایجاد می‌کرد موفق شد بیش از تعهد و برای ۶۰۸۱۳ مددجو شغل فراهم کند.

پرستوفریعی

مینیمال
هایی برای زندگی



@ Minimaha

و دیگر هیچ... اندکی خورشید، کمی جریان هوا، تعدادی درخت، که فاصله را قاب می‌کند، آرزوی خوشبخت بودن، به اضافه‌ی غم، روزها سپری می‌شوند، علم کماکان نامشخص و حقیقت هنوز قابل کشف است... دیگر هیچ، دیگر هیچ... آری دیگر هیچ...

از کتاب دلواپسی فرناندو پسوا
ترجمه: جاهد جهانشاهی | انتشارات نگاه

@MinimalHaeBarayeZendegi @Minimaha @MinimalForLife

تازه های سلامت

خواص بی نظیر کشمش برای پدن که از آن بی خبرید

خوردن چند عدد کشمش به‌صورت روزانه برای معده مفید است. کشمش حاوی فیبر مهمی است که تأثیری ملین برمعده دارد و به رفع یبوست کمک می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سلامت نیوز، کشمش حاوی مقادیر بالایی از مواد مغذی است و مصرف متعادل روزانه آن به همه توصیه می‌شود.

یکی از مواد غذایی مسالم که خوردن روزانه آن فواید فراوانی برای بدن دارد، کشمش است. کشمش «تزیینی طبیعت» قلمداد شده که سرشار از قند و کالری است و در صورتی که به میزانی متعادل مصرف شود، برای سلامتی بدن مفید است.

این ماده غذایی به گوارش غذا کمک کرده، سطح آهن خون را بالا برده و قدرت استخوان‌ها را حفظ می‌کند. در این گزارش می‌خواهیم به برخی از فواید سرشار کشمش اشاره کنیم:

کمک به هضم غذا

خوردن چند عدد کشمش به‌صورت روزانه برای معده مفید است. کشمش حاوی فیبر مهمی است که تأثیری ملین برمعده دارد و به رفع یبوست کمک می‌کند. خوردن روزانه چند عدد کشمش به نظم بخشیدن کار معده و دفع منظم سموم و مدفوع از بدن کمک می‌کند.

اسیدیته را کاهش می‌دهد

کشمش حاوی مقادیر مناسبی پتاسیم و منیزیم است که به کاهش اسیدیته، دفع سموم و جلوگیری از بیماری‌هایی مانند آرتریو، نقرس، سنگ کلیه و بیماری‌های قلبی کمک می‌کند.

درمان کم خونی

کشمش حاوی مقدار کافی آهن و ویتامین B است که به درمان کم خونی کمک می‌کند. همچنین مس موجود در کشمش به تولید گلبول‌های قرمز خون نیز کمک می‌کند.

حفاظت از بدن در برابر سرطان

آنتی اکسیدان‌های موجود در کشمش، از بدن در برابر رادیکال‌های آزادی که می‌توانند سبب تومور و سرطان روده بزرگ شوند، مراقبت می‌کنند.

مراقبت از دهان و دندان

کشمش حاوی «بلوتانولیک اسید» است که یک ماده شیمیایی ضروری برای حفظ دندان‌ها از کرم خوردگی و لیجاک حفره در آن به شمار می‌رود.

کمک به افزایش وزن

اگر بسیار دوست دارید تا افزایش وزن بدهید، باید به شما بگویم که کشمش بهترین دوست شماست. زیرا سرشار از فروکتوز و گلوکز است و انرژی زیادی به شما می‌دهد‌ی و آنک