Payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۳۱۰۱
دوشنبه ۱۱/ آبان / ۱۴۰۵
۲۲ / جمادی الاول / ۱۴۴۸
02 / November / 2026

صاحب امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: ناهید حیدری
نشانی: کرج، بلوار نعلبن، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۲۷۵۳۳۸۲۸-۲۷۵۳۴۴۳۶-۰۲۶
فکس: ۲۷۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۷/۸۰

فردا، ۵۰

امروز با حافظ

دولتِ پیرِ مُغان باد که باقی سهل است
دیگری گو «برو و نامِ من از یاد ببَر»
سعی نابُرده در این راه به جایی نرسی
مـزد اگر می‌طلبی، طاعتِ استاد بِبَر

خواندنی

گر شب وصلت نماید مر شب معراج را
نیک ماند روز هجرت روز رستاخیز را
سنایی



اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۰۵	۰۶:۳۰	۱۱:۵۰	۱۷:۰۹	۱۷:۲۸

برگه

زندگی نیازموده ارزش زیستن ندارد.
ارسطو

گزارش روز



کالابرگ در مسیر اصابت به هدف

اظهارات اخیر رئیس سازمان برنامه و بودجه درباره ضرورت هدایت منابع حمایتی به سمت اقشار نیازمند، بار دیگر موضوع دامنه مشمولان کالابرگ را مطرح کرده است و به نظر می‌رسد دولت قصد دارد فهرست دریافت‌کنندگان کالابرگ را بازنگری کند و حمایت بیشتری به خانوارهای کم‌درآمد اختصاص دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روزنامه ایران، افزایش ۵۰۰ هزار تومانی اعتبار کالابرگ برای ۴۴ میلیون نفر، در هر نوبت پرداخت ۲۲ هزار میلیارد تومان منابع اضافه می‌خواهد و این سؤال مطرح است که آیا منابع محدود باید همچنان میان خانوارهایی با توان مالی متفاوت توزیع شود یا سهم بیشتری به کسانی برسد که تأمین مایحتاج روزانه برایشان دشوارتر است؟ اظهارات اخیر مسئولان از تقویت رویکرد دوم حکایت دارد.

گردش حساب، ارزش ملک و خودرو؛ سه محور اصلی ارزیابی وضعیت اقتصادی خانوارها معرفی شده‌اند و آیین‌نامه سنجش وسع تیز ۹ معیار برای شناسایی خانوارهای برخوردار پیش‌بینی کرده است. با این حال، این معیارها را تاپید فهرست قطعی حذف کالابرگ دانست؛ جزئیات تهایی و زمان اجرای بازنگری هنوز اعلام نشده است.

از پوشش گسترده تا اولویت‌بندی حمایت‌ها

کالابرگ الکترونیکی از دی‌ماه ۱۴۰۴، با هدف جبران بخشی از آثار حذف ارز ترجیحی ۲۸ هزار و ۵۰۰ تومانی و کمک به خرید کالاهای اساسی اجرا شد. در آغاز، دامنه پرداخت گسترده بود، چون تغییر قیمت‌ها تنها به خانوارهای کم‌درآمد محدود نمی‌شد و گروه‌های مختلف را تحت تأثیر قرار می‌داد و در نهایت شمار دریافت‌کنندگان تیز در پایان فروردین ۱۴۰۵ به بیش از ۸۷ میلیون نفر رسید.

اکنون، حدود ۱۰ ماه پس از شروع طرح، مسأله فقط گستردگی پوشش نیست و تأمین منابع برای ادامه پرداخت‌ها و افزایش حمایت از خانوارهای آسیب‌پذیر نیز اهمیت یافته است. فشارهای مالی ناشی از جنگ و افزایش هزینه‌های دولت، ضرورت تعیین اولویت در مصرف منابع عمومی را بیشتر کرده است.

سیدحمید پورمحمدی، رئیس سازمان برنامه و بودجه، در همین زمینه تأکید کرده «افرادی که درآمد کافی و وضعیت اقتصادی مناسبی دارند، نباید انتظار دریافت حمایتی را داشته باشند که برای نیازمندان در نظر گرفته شده است.» او جمعیت هدف افزایش اعتبار را حدود ۴۴ میلیون نفر اعلام کرده و گفته است «سایر متقاضیان نیز می‌توانند درخواست بدهند تا با رضایت خودشان، وضعیت اقتصادی آنان بررسی شود».

این اظهارات، به‌تنهایی به معنای تصویب حذف گروه مشخصی از دریافت‌کنندگان تیست. اما جهت‌گیری سیاست را به این سمت نشان می‌دهد که احتمالاً دولت به دنبال فاصله گرفتن از پرداخت یکسان کالابرگ برای همه و توجه بیشتر به میزان نیاز مشمولان است.

هزینه پرداخت یکسان را چه کسی می‌پردازد؟

افزایش اعتبار کالابرگ از یک میلیون به یک میلیون و ۵۰۰ هزار تومان، برای خانواری که بخش بزرگی از درآمدش صرف خوراک می‌شود، می‌تواند کمک قابل‌توجهی باشد. همین افزایش، اگر برای تمام ۴۴ میلیون نفر پیش‌بینی‌شده اجرا شود، در هر نوبت به ۲۲ همت منابع اضافه نیاز دارد.

در هفته‌های اخیر، افزایش اعتبار برای خانوارهای تحت پوشش کمیته امداد و سازمان بهزیستی و بخشی از دیگر خانوارهای کم‌درآمد اجرا شده است. بر اساس آمار اعلام‌شده، حدود ۳۵ میلیون نفر تاکنون مشمول این افزایش شده‌اند و برای بخشی از افراد باقی‌مانده تیز فرصت تازه‌ای برای ثبت اطلاعات در نظر گرفته می‌شود.

پرسش اصلی، پایداری تأمین اعتبار است. دولت برای استمرار این پرداخت‌ها باید یا درآمد قابل اتکایی فراهم کند، یا در هزینه‌های دیگر جابه‌جایی انجام دهد، یا دامنه حمایت را متناسب با منابع تنظیم کند. تأمین کسری از مسیرهایی که به رشد پایه پولی و تورم منجر شوند، می‌تواند بخشی از اثر همان حمایت را از بین ببرد؛ زیرا افزایش قیمت کالاهای اساسی، بیش از همه بر خانوارهای کم‌درآمد فشار می‌آورد.

از این منظر، بازنگری در فهرست مشمولان صرفاً بحث کاهش هزینه تیست و بحث آن است که حمایت، هم کفایت بیشتری برای نیازمندان داشته باشد و هم امکان استمرار آن حفظ شود.

سه محور ارزیابی ۹ معیار شناسایی

بر اساس اخبار منتشرشده، سه محور اصلی بررسی وضعیت اقتصادی خانوارها، گردش مالی حساب‌های بانکی، ارزش املاک و ارزش خودرو است. با این حال، سنجش برخورداری به این سه عنوان محدود نمی‌شود.

آیین‌نامه اعلام‌شده در ۲۱ مهر، خانوارها را بر اساس مجموع درآمد و مشخصه‌های اجتماعی در سه گروه با وسع اقتصادی پایین، متوسط و بالا قرار می‌دهد. در این چارچوب، به جای اتکای صرف به شماره دهک، مجموعه‌ای از اطلاعات قابل ارزیابی و راستی‌آزمایی مبنای سنجش قرار می‌گیرد.

معیارهای مطرح‌شده برای شناسایی خانوارهای دارای وسع اقتصادی بالا عبارت‌اند از:

زمین با کاربری مسکونی با مجموع ارزش روز بیش از ۵۰ میلیارد تومان

زمین با کاربری غیرمسکونی با مجموع ارزش بیش از ۷۵ میلیارد تومان

واحدهای مسکونی با مجموع ارزش بیش از ۷۵ میلیارد تومان

خودروهای سواری و وانت با ارزش بیش از ۷۵ میلیارد تومان

قرار گرفتن در میان ۵ درصد خانوارهای دارای بیشترین ارزش مصرف انرژی

قرار گرفتن ارزش سبد سرمایه‌گذاری خانوار در میان ۵ درصد خانوارهای دارای بیشترین دارایی در بازار سرمایه

قرار گرفتن در میان ۲۵ درصد خانوارهای دارای بیشترین ارزش تسهیلات بانکی، بر اساس اعلام بانک مرکزی

داشتن کارت بازرگانی

حضور بیش از یک سال در خارج از کشور، بر اساس اطلاعات فراجا.

این فهرست نشان می‌دهد بحث ارزیابی دارایی، صرفاً داشتن یک خانه یا خودرو نیست و ارزش دارایی‌ها و دیگر تشانه‌های برخورداری اهمیت دارد. در عین حال، معیارهای آیین‌نامه ابزار سنجش وسع هستند نه حکم قطعی قطع کالابرگ. تمی‌توان نتیجه گرفت هر خانواری که یکی از این شرایط را دارد، الزاماً از فهرست دریافت‌کنندگان خارج خواهد شد.

گردش حساب، همان درآمد تیست

نقطه حساس بازنگری، تبدیل اطلاعات اقتصادی به تصویری درست از زندگی خانوار است. گردش بالای حساب بانکی لزوماً درآمد بالا را نشان نمی‌دهد. حساب یک کاسب ممکن است محل دریافت و پرداخت پهای کالا باشد و پخش بزرگی از پول واردشده به حساب او تیز دوباره صرف خرید، اجاره و دیگر هزینه‌های فعالیت اقتصادی شود. حساب‌های مورد استفاده برای امور خیریه هم می‌توانند گردش بالایی داشته باشند، بدون آنکه صاحب حساب از آن درآمد شخصی کسب کند.

به همین دلیل، داده‌های بانکی باید در کنار اطلاعات مالیاتی، دارایی‌ها و ماهیت فعالیت اقتصادی بررسی شوند. ارزش تسهیلات بانکی تیز بدون شناخت نوع و مصرف وام، تصویر کاملی از توان مالی خانوار نمی‌دهد.

در حوزه مسکن هم تفکیک مالکیت از سکونت و اجاره اهمیت دارد. سامانه املاک و اسکان و قراردادهای ثبت‌شده در سامانه خودتویس می‌توانند به تکمیل اطلاعات کمک کنند، اما وجود املاک فاقد سند رسمی یا اطلاعات ناقص، ضرورت راستی‌آزمایی را از بین نمی‌برد. تجربه بازنگری در یارانه نقدی تیز اهمیت امکان اعتراض را برجسته کرده است. خانوار باید بداند بر چه مبنایی ارزیابی شده و چگونه می‌تواند اطلاعات اشتباه را اصلاح کند. ناآگاهی از فرایند اداری یا خطای پایگاه‌های اطلاعاتی تباید به از دست رفتن حمایت مورد نیاز منجر شود.

حمایت بیشتر بدون وعده کاهش تورم

گزارش‌های آماری نشان می‌دهد فشار افزایش قیمت خوراکی‌ها بر دهک‌های پایین بیشتر است. بنابراین افزایش اعتبار کالابرگ برای این گروه‌ها می‌تواند بخشی از افت قدرت خرید را جبران کند؛ اما به‌خودی‌خود به معنای کاهش ترخ تورم تیست. همچنین یک سطح درآمد مشابه، در دو خانوار الزاماً به معنای توان معیشتی یکسان تیست. تعداد اعضا، اجاره‌بها، هزینه درمان، بیکاری و تفاوت هزینه زندگی در مناطق مختلف باید در ارزیابی نیاز دیده شود. هدف‌مند شدن حمایت زمانی معنا پیدا می‌کند که این تفاوت‌ها در کنار دارایی و درآمد، قابل بررسی باشند.

توزیع برابر منابع میان خانوارهای نابرابر، لزوماً حمایت عادلانه‌ای ایجاد نمی‌کند. وقتی منابع محدود است، اختصاص اعتبار به خانوارهای برخوردار می‌تواند امکان افزایش یا استمرار کمک به نیازمندان را محدود کند. از این جهت، بازنگری در فهرست دریافت‌کنندگان، در صورت شناسایی دقیق، می‌تواند به حفظ کارکرد اصلی کالابرگ کمک کند: تأمین بخشی از نیازهای اساسی خانوارهایی که قدرت خرید کمتری دارند.

اما موفقیت این تغییر تنها با اعلام معیارها سنجیده نمی‌شود. شفافیت ضوابط، بررسی مجموعه اطلاعات، امکان اعتراض مؤثر و پرداخت منظم اعتبار، شروطی هستند که باید همراه آن اجرا شوند. معیار نهایی تیز روشن است: بازنگری باید حمایت از خانوارهای واقعاً نیازمند را تقویت کند، نه اینکه خطاهای شناسایی، آنان را از فهرست بیرون بگذارد.

اشاره

امضای ۳۵ چهره سرشناس جهان پای بیانیه محکومیت محاصره ایران

جمعی از نویسندگان، هنرمندان، فیلم‌سازان، موسیقی‌دانان، پژوهشگران و چهره‌های فرهنگی از کشورهای مختلف با امضای بیانیه‌ای ضمن اعلام نگرانی عمیق خود از پیامدهای جنگ و تأثیر فزاینده آن بر زندگی مردم که موجب عدم دسترسی آنها به غذا دارو، سوخت و دیگر نیازهای اساسی می‌شود، خواستار پایان دادن آمریکا به محاصره دریایی ایران شدند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روزنامه سازندگی، در روزگاری که باج‌گیران در شبکه ایکس (توییتر سابق) خیمه زده‌اند، فیکنویسان تانگرام را به تصرف خود درآورده‌اند و زردنویسان اینستاگرام را میدان جولان خود کرده‌اند و جامعه مدنی ایران گویی در خواب است، هنوز روزنامه‌نگارانی هستند که بی‌هیاهو و بی‌ادعا، کاری می‌کنند که معنای روزنامه‌نگاری زنده بماند.

کریم نیکونظر و روژین حسینی، دو روزنامه‌نگار ایرانی، به جای پیوستن به جدال‌های بی‌پایان فضای مجازی، نامه‌ای برای روشنفکران، نویسندگان، هنرمندان و دانشگاهیان جهان نوشتند و از آنها خواستند صدای مردم ایران باشند؛ مردمی که در شرایط محاصره دریایی، زمینی و هوایی قرار گرفته‌اند و برای تأمین نیازهای اولیه زندگی، از دارو و سوخت تا غذا، با دشواری روبه‌رو هستند. آنها در خواست‌های روشن تاکید کردند محاصره ایران باید شکسته شود و مردم نباید بهای جنگ را بپردازند.

این فراخوان با بیش از ۳۵ چهره سرشناس جهانی در عرصه هنر، ادبیات، سینما و دانشگاه همراه شد. امضاکنندگان ضمن ابراز نگرانی از کمبود غذا، دارو، سوخت و دیگر نیازهای اساسی در ایران، از طرف‌های درگیر خواستند به حقوق بین‌الملل بشردوستانه احترام بگذارند و دسترسی مردم نیازمند به کمک‌های بشردوستانه را تضمین کنند.

این بیانیه دو روز پیش با عنوان «مردم نباید بهای جنگ را بپردازند» در روزنامه لوموند فرانسه منتشر شد و روزنامه سازندگی آن بیانیه را با توضیحات کریم نیکونظر و روژین حسینی با تیتر «مخالفت با محاصره ایران» منتشر کرد.

امضاها در حال اضافه شدن است. تا کنون این افراد بیانیه را امضا کرده‌اند:

آنونیس شاعر جهان عرب
آکی کوریسماکی کارگردان سینما
آنی ارنو برنده جایزه نوبل ادبیات
الکساندر هیکس استاد جامعه‌شناسی
امل الجبوری شاعر عراقی
آنادیا تواردمان مستندساز هندی
جی.ام. کوتزی برنده جایزه نوبل ادبیات
آنیش کاپور هنرمند برنتانیایی-هندی
آرشین ادیب‌مقدم استاد دانشگاه SOAS
آریل دورفمن نمایشنامه‌نویس نویسنده
برنارن بادی استاد دانشگاه پاریس
بیل فرید نویسنده آمریکایی
کوراژون والمز قابروس رئیس مشترک دفتر بین‌المللی صلح
اریکا کوبایاشی رمان‌نویس ژاپنی
یروانت آبراهامیان استاد بازنشسته تاریخ
فاتیح آکین کارگردان سینما
گری آر. گلدستاین استاد فیزیک و اخترشناس
گلنار نیک‌پور دانشیار تاریخ
گوران تربورن استاد دانشگاه کمبریج
گرگوری میسون استاد زبان و ادبیات انگلیسی
جومپالاهیری نویسنده هندی
جاناتان فرنزن نویسنده‌ی آمریکایی
جوزف گرسن رئیس کارزار صلح دفتر بین‌المللی صلح
لیدیا ژرژمان‌نویس برتنانی
ماگالی بسون استاد دانشگاه پاریس
مارلن گربر فرید استاد کالج همپشایر
مارک گالسیور وفسکی استاد دانشگاه تولین
مارتا راسلر هنرمند آمریکایی
راجموهان گاندی نویسنده و نوه مهاتما گاندی
پل جوزف استاد جامعه‌شناسی
پل شریدر فیلم‌نامه‌نویس و کارگردان سینما
شان کانر مدیر اجرایی دفتر بین‌المللی صلح
استیو کوهن استاد جامعه‌شناسی
ویکتور آیسه فیلم‌ساز اسپانیایی
آرلی راسل هوکشیلد استاد جامعه‌شناسی دانشگاه کلیفرنیا

برش

از «پیاده‌روی لنفاوی» و تأثیر آن بر بدن چه می‌دانید؟

«پیاده‌روی لنفاوی» یا وعده بهبود گردش مایعات بدن، کاهش نفخ و تقویت سیستم ایمنی به یکی از روش‌های پرطرفدار ورزش در شبکه‌های اجتماعی تبدیل شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایتنا، «پیاده‌روی لنفاوی» تازه‌ترین روش پیاده‌روی است که در رسانه‌های اجتماعی محبوب شده است. در این روش، افراد هنگام راه رفتن دست‌هایشان را بیشتر حرکت می‌دهند، بدن را صاف نگه می‌دارند و عمیق‌تر نفس می‌کشند. گفته می‌شود این حرکات به گردش مایع لنف در بدن کمک می‌کند، نفخ را کاهش می‌دهد، گردش خون و عملکرد دستگاه ایمنی را بهبود می‌بخشد و حتی به دفع سموم کمک می‌کند.

به نوشته کانورسیشن، این ادعا تا حدی پشتوانه علمی دارد، زیرا انقباض و انبساط عضلات به حرکت لنف کمک می‌کند. با این حال، هنوز شواهدی وجود ندارد که نشان دهد پیاده‌روی لنفاوی برای افراد سالم مؤثرتر از پیاده‌روی معمولی است.

دستگاه لنفاوی شبکه‌ای از رگ‌ها، بافت‌ها و اندام‌ها است که در کنار دستگاه گردش خون فعالیت می‌کند. مایعات مدام از رگ‌های خونی کوچک وارد بافت‌های اطراف سلول‌ها می‌شوند و وظیفه اصلی دستگاه لنفاوی جمع‌آوری مایعات و پروتئین‌های اضافی و بازگرداندن آن‌ها به جریان خون است.

این دستگاه همچنین با جذب چربی‌های غذایی و ویتامین‌های محلول در چربی از روده کوچک، به گوارش کمک می‌کند. رگ‌های لنفاوی روده با میکروبیوم و دستگاه ایمنی ارتباط دارند و در حفظ سلامت روده و تنظیم التهاب نقش ایفا می‌کنند. دستگاه لنفاوی همچنین سلول‌های ایمنی را از طریق رگ‌ها و گره‌های لنفاوی جابه‌جا می‌کند.

برخلاف دستگاه گردش خون، دستگاه لنفاوی پمپ مرکزی بزرگی مانند قلب ندارد. لنف مایعی شفاف یا زرد کم‌رنگ است و از چند طریق حرکت می‌کند: انقباض مستقل رگ‌های لنفاوی، تغییر فشار ناشی از تنفس، و انقباض و انبساط عضلات اسکلتی.

عضلات هنگام انقباض به رگ‌های خونی و لنفاوی اطراف فشار وارد می‌کنند و همراه دریچه‌های یک‌طرفه این رگ‌ها، مایعات را به جلو و به‌ویژه در پاها برخلاف نیروی جاذبه به بالا هدایت می‌کنند.

قلب دوم بدن

عضلات ساق پا از مهم‌ترین عوامل کمک‌کننده به بازگشت خون به قلب‌اند. با هر قدم، این عضلات منقبض و منبسط می‌شوند و خون سیاهرگ‌ها را به‌سوی قلب هدایت می‌کنند. به همین دلیل، گاهی از عضلات ساق پا به‌عنوان «قلب دوم» یاد می‌شود.

این عملکرد به ساق پا یا پیاده‌روی محدود نیست. فعالیت بدنی با انقباض عضلات اسکلتی دست‌ها، پاها و تنه نیز به جریان لنف کمک می‌کند.

تنفس هم نقش مهمی دارد. دیافراگم، عضله اصلی تنفس، با هر دم و بازدم فشار در قفسه سینه و شکم را تغییر می‌دهد. تنفس عمیق دیافراگمی تغییر فشار را افزایش می‌دهد و به حرکت خون و لنف از بخش‌های پایینی بدن به‌سوی قفسه سینه کمک می‌کند. تغییر فشار اطراف اندام‌های گوارشی همچنین می‌تواند حرکت غذا در روده را تسهیل کند.

بنابراین، حرکت بیشتر دست‌ها، تنفس عمیق‌تر و به‌کارگیری عضلات بیشتر هنگام پیاده‌روی از نظر فیزیولوژیکی توجیه دارد، اما شواهدی وجود ندارد که ترکیب خاص این حرکات آثار ویژه‌ای بر سم‌زدایی، چربی‌سوزی یا تقویت ایمنی داشته باشد.

ورزش از روش‌های مدیریت ورم لنفاوی نیز محسوب می‌شود، عارضه‌ای که تخلیه ناکافی مایع لنف باعث تورم می‌شود. تمرین‌های انقباضی عضلات، ازجمله پیاده‌روی، می‌توانند به تخلیه لنف کمک کنند.

فعالیت‌هایی مانند بالا رفتن از پله، رقص، شنا، باغبانی، دویدن و تمرین‌های قدرتی نیز با انقباض‌های مکرر عضلات همراه‌اند. حتی برخاستن پس از نشستن طولانی عضلات غیرفعال را به حرکت درمی‌آورد.

فعالیت منظم عضلات علاوه بر کمک به گردش لنف، قدرت و عملکرد جسمانی را حفظ می‌کند و برای سلامت قلبی‌عروقی، سوخت‌وساز و سلامت روان مفید است. این فعالیت‌ها در بلندمدت توان جسمانی را افزایش می‌دهند و خطر آسیب‌دیدگی، بیماری و ضعف جسمانی را کمتر می‌کنند.