info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۳۴۷
یکشنبه /۱۵ فروردین/ ۱۴۰۲
۱۹ /محرم / ۱۴۴۵
06 / August / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: بهروز حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۸۳۸۸-۳۲۵۳۴۴۲۳-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

خواندنی

امروز با حافظ

دل را که مرده بود حیاتی به جان رسید
تا بویی از نسیم می‌اش در مشام رفت
زاهد غـرور داشـت، سلامـت نبرد راه
رنـد از ره نیـاز بـه دارالسـلام رفـت

خواندنی

متاع راستی پیش آر و کالای نکوکاری
من از هر کار بهتر دیدم این بازار گنگی را

پروین اعتصامی

اذان گرگ

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۴۳	۰۵:۱۸	۱۲:۱۱	۱۹:۰۵	۱۹:۲۴

برگ

اگر می‌بینی کسی بـه روی تو لبخند نمی‌زند علت را در لبان فرو بسـتهٔ خود جست‌وجو کن...

دیل کارنگی

اشاره

در روزهای گرم از خوردن این مواد غذایی اجتناب کنید

به گفته متخصصان، مصرف مواد غذایی سرد مانند بستنی، ممکن است به شما آرامش موقت بدهد اما غذاهای یا محتوای آب بالا برای روزهای گرم گزینه بهتری هستند.

به گزارش پیام آشنا اگر می‌خواهید در این روزهای گرم، گرمای هوا را شکست دهید، مصرف کمی از غذاهای شما تجدیدنظر درباره آنچه می‌خورید و می‌نوشید باشد.

موج گرمای شدید تابستان، یخ‌زدن‌های وسیعی از کشورها را فراگرفته و میلیون‌ها نفر را در معرض «مای بالا» قرار می‌دهد. کارشناسان می‌گویند: اطمینان از اینکه بدن شما به اندازه کافی هیدراته شده و انرژی کافی برای کمک به مقابله با عوارض فیزیکی گرمای شدید را دارد ضروری است.

اجتناب از مصرف وعده‌های غذایی سنگین

لی لی فریچ، مدیر پزشکی یکپارچه در دانشگاه جورج واشنگتن گفت: هضم غذا موجب گرما می‌شود و مصرف مقادیر زیادی از غذاهای سنگین در یک وعده می‌تواند برای بدن دشوار باشد. اگر برای هضم غذا مشکل دارید، بمقید که بدن شما در واقع گرمای بیشتری ایجاد می‌کند.

سیسیلیا روبنسن، مدیر کسب‌وکار جهانی اقلیم و آموزش بهداشت در دانشگاه کلمبیا گفت: مصرف یک وعده غذایی سنگین در زمانی که هوا واقعا گرم است می‌تواند باعث شود که شما احساس تنبلی و خستگی بیشتری کنید زیرا بدن شما تلاش می‌کند کارهای زیادی را به یکباره انجام دهد.

در عوض، متخصصان توصیه می‌کنند که وعده‌های غذایی سبک‌تر را به دفعات بیشتر در طول روز بخورید و روی غذاهای آبرسان که هضم آسان‌تری دارند مانند خیار و هندوانه تمرکز کنید.

روبنس گفت: این مواد غذایی باعث می‌شود افراد انرژی بیشتری داشته باشند و در طول گرما احساس خستگی نکنند.

اجتناب از مصرف بیش از اندازه کافئین

نوشیدنی‌های حاوی مقادیر زیادی کافئین، مانند نوشیدنی‌های انرژی‌زا، می‌توانند باعث کم‌آبی بدن شوند. زیرا باعث ادرار بیشتر شما می‌شوند و این مورد به میزان کافئین موجود در آنها بستگی دارد، به عنوان مثال، مقدار کافئین موجود در یک فنجان قهوه زیاد نیست.

فکر کنید غذاها و نوشیدنی‌هایی که در واحد اسپند خنک شدن در یک روز گرم باشند، بستنی یا نوشیدنی یخی ممکن است به شما آرامش موقت بدهند. دوست بود، سرآشپز و مربی پزشکی در دانشکده پزشکی پیل آیا لاتحد متحده اظهار کرد: «اینطور نیست که بتوانید در آفتاب گرم و باغ و هوای مرطوب بیرون باشید و فقط غذاهای سرد بخورید و وضعیت شما خوب باشید.»

فریچ گفت: مصرف زیاد غذاها یا نوشیدنی‌های سرد در یک روز می‌تواند دمای مرکزی بدن شما را کاهش دهد بدن شما ممکن است با تلاش برای گرم کردن خود بالغ دهد که می‌تواند انرژی شما را کاهش دهد و شما در قرار مدت گرمی بیشتری احساس خواهید کرد. علاوه بر این، بیشتر بستنی‌ها حاوی لبنیات هستند که هضم آن برای بسیاری از افراد ممکن است دشوار باشد.

وی افزود: بهتر است از کم‌سرب سرد در پشت گردن خود استفاده کنید تا اینکه سعی کنید با مصرف مواد غذایی سرد، از داخل بیرون بدن را خنک نگاه دارید.

در هوای گرم، متخصصان بیمارستان خوردن محصولاتی با محتوای آب بالا مانند انواع توت‌ها، هندوانه، خیار، گوجه فرنگی، کرفس و فلفل دلمه‌ای را توصیه می‌کنند.

میوه و سبزیجات بخورید

غذا می‌تواند منبع اصلی هیدراتاسیون باشد، برخلاف غذاهای فرآوری شده که معمولا حاوی آب زیادی نیستند و هضم آنها سخت‌تر است. بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات سرشار از آب و مواد مغذی هستند.

متخصصان توصیه می‌کنند که محصولاتی با محتوای آب بالا مانند انواع توت‌ها، هندوانه، خیار، گوجه فرنگی، کرفس و فلفل دلمه‌ای مصرف کنید. در حالی که کاهو حاوی مقدار زیادی آب است، وود گفت سبزی‌های تیره‌تر مانند کلم پیچ و لفت‌ها نیز می‌توانند آبرسان باشند. این غذاها این مزیت را دارند که می‌ارزی به پختن ندارند، بنابراین با مصرف آنها حتی می‌توانید میزان گرمای تولید شده در خانه خود را کاهش دهید.

به درستی هیدراته شوید

کارشناسان می‌گویند: آب ساده و نوشیدنی‌های کم‌قند و بدون کافئین ایده‌آل هستند. مگر اینکه در حال ورزش شدید یا تمرین ورزشی باشید، احتمالا به نوشیدنی الکترولیتی که اقلب قند اضافه دارد، نیاز ندارید اما مهم است که مراقب باشید از نوشیدن آب زیاد خودداری کنید. آب می‌تواند باعث یک وضعیت بالقوه کشنده به نام هیپوناترمی شود و زمانی رخ می‌دهد که سدیم در بدن شما رقیق شده و سطح آن به‌طور غیرطبیعی پایین بیاید.

فریچ بیان کرد: اگر در احساس تشنگی بیشترین راه برای داشتن اینکه آیا به درستی هیدراته شده‌اید یا خیر، ارزیابی رنگ ادرار است: اگر رنگ ادرار زرد کم رنگ است، هیدراته شده‌اید و اگر تیره‌تر از این باشد شما دچار کم آبی شده‌اید.

به تعادل فکر کنید

به گفته کارشناسان، از ایجاد تغییرات شدید در رژیم غذایی خود اجتناب کنید.

علاوه بر هیدراتاسیون، بدن شما به کلری نیاز دارد. وود گفت: غذاهای هیدراته کننده را با چیزهایی که دارای چربی‌های غیراشباع یا سالم و پروتئین‌های بدون چربی هستند تکمیل کنید.

به خاطر داشته باشید که اگر ناگهان شروع به خوردن میوه‌ها و سبزیجات بیشتری نسبت به قبل کنید، بدن شما ممکن است واکنش ضعیفی نشان دهد. به عنوان مثال، وی گفت که خوردن فیبر بیشتر از آنچه که قبلاً به آن عادت کرده‌اید می‌تواند باعث مشکلات گوارشی مانند نفخ و گرفتگی و تغییر در حرکات روده شود. وود گفت: «یکی از بهترین کارهایی که قرار‌ادمی‌توانند انجام دهند این است که به‌طور پایدار این نوع تغییرات سبک زندگی و ورزش غذایی را بپذیرند زیرا به هر حال این موارد غذای سالم هستند و هنگامی که زمان آن فرا می‌رسد، این موضوع واقعا حائز اهمیت خواهد بود.»

منابع
washingtonpost.com
hindustantimes.com
telegraph.co.uk

گزارش روز

نگاهی به وضعیت مسکن از دید روانشناسی و جامعه شناسی شهری

تغییر مسکن، تغییر سبک زندگی است

نگاهی به روند خرید و فروش زمین در شـهرهای بزرگ کمی نگران‌کننده اسـت. هـر از گاهی هم آمارهای متناقضی سر از رسانه‌ها درمی‌آورد که مثلا برای خرید یک خانه با حقوق کارگری باید یک قرن منتظر ماند یا از زبان شهردار تهران می‌شنویم که یک فرد معمولی برای خانه‌دار شدن باید ۶۷ سال زمان سپری کند! اما واقعیت چیزی فراتر از همه این عدد و رقم‌های خیالی بدون پیمایش علمی اسـت چـه آنکه نرخ‌ها در هر منطقه و محله‌ای و با توجه به امکانات و بودجه مورد نظر قرار، زمین تا آسمان تفاوت دارد و این‌طور نیسـت که بتوان برای عموم مردم نسخه واحد بپیچید!

به گزارش پیام آشنا به نقل از *ایران*، اما موضوع فقط خرید مسکن نیست و این روزها اجاره‌ها نیز باعث جابه‌جایی‌های زیاد و سالانه مسـتأجران شده اسـت. اغلب بنگاهی‌ها را غیر معتمد می‌دانیم و اگر مسـتأجری، صاحب‌خانه‌ها را در وضع موجود مقصر اصلی معرفی کـرده و برعکس اگر مالک خانه‌ایم، مسـتأجران هسـتند که باید تاوان گرانی سال‌های اخیر را با بهای سنگین اجاره خانه بپردازند.

واقعیت دیگری که نمی‌توان آن را کتمان کرد، فارغ از اینکه چه کسی در ابعاد واداره این وضعیت مقصر است، بروز آسـیب‌های اجتماعی ناشی از اجباری اسـت که خانوارها در تغییر مسکن خود متحمل می‌شوند. ما این روزها اینکه به مسکن فقط به‌عنوان یک سرپناه یا جای خواب نگاه کنیم، تغییر مسـکن یعنی تغییر طبقه و تغییر سبک زندگی!

حسـن مـوسـوی‌چلک، آسـیب‌شـناس با مرور آسـیب‌های اجتماعی که از تغییر مداوم مسکن به افراد تحمیل خانواده شـده می‌گوید: «یکی از شـرایطی که مردم با آن دسـت و پنجه نرم می‌کنند این اسـت که وضعیتی پیش آمده که پیسـن تورم، درآمدها و هزینه‌ها تناسـبی نیسـت. در چنین شـرایطی تأمین نیازهای اساسـی و ضروری مردم از جمله مسـکن دچار مشکل می‌شـود. تأملی بر قیمت‌ها در چند سـال اخیر نشان می‌دهد رشـد قیمت‌ها در چند خرید، سـاخت، رهن و اجاره مسـکن افزایشـی بوده اسـت، به طوری که در این وضعیت حاد، بسـیاری از افراد مجبور شـدند خانه‌هایشـان را کوچک‌تر کرده و به منـاطق کیفیت‌ترو منتقل کنند یا به سـمت خانه‌دلی بالکانات حداقلی بروند.»

این آسـیب‌شـناس با بیان اینکه این تغییر مسـکن در واقع تغییر سـبک زندگی اسـت، ادامه می‌دهد: «وقتی فردی محله‌ای را تغییر می‌دهد، در واقع این تغییر محیـط صرفاً تغییر خانه و امکانات نیسـت بلکه تغییر همسـایه و فرهنگ اجتماعی محلـه و اسـت و در چنین شـرایطی تعارض و اختلاف بین اعضای خانواده هم زیاد می‌شود و اگر نتوانند این تعارضات را مدیریت کنند، نتیجه آن آسیب‌هایی خواهد بود. فشارهای نفسـی از افزایش هزینه مسکن را مردم به دوش می‌کشـند و تسـهیلاتی که ارائه می‌شـود هم نمی‌تواند چارهسـاز باشـد. البته این تغییر و جابه‌جایی از منطقه متوسـط به محله‌ای کم‌برخوردار تبعات دیگری هم دارد و دیواره حاشـیه جغرافیایی گسـترش می‌یابد که این قطعاً برای امنیت اجتماعی نگران‌کننده‌اسـت.

همین الان هم جمعیت محلات ناکارآمد شهری در کل کشـور چیزی در حدود ۲۰ میلیون نفر اسـت و اگر بیشـتر از این شـود قرارت آن خودش را در خانه‌های اشـتراکی و نـشـان می‌دهد.» او ادامه می‌دهد: «از سـوی دیگر وقتی مسـکن خانواده‌ها کوچک می‌شود یعنی متراژ آپ می‌رود و بالطبع حریم شـخصی و خصوصی افراد خانواده نیز محدود می‌شود و روابط اعضای خانواده تحت‌تأثیر این موضوع قرار گرفته و ایجاد نارضایتی می‌کند. به عبارتی روابط و نقش‌ها نیز تحت‌تأثیر این کاهش متراژ قرار می‌گیرد.

پس مسـکن فقط مسـکن نیسـت در روابط اجتماعی، سـبک و کیفیت زندگی، سـلامت روح و روان افراد نیز تأثیر می‌گذارد. به عبارتی مسـکن فقط کارکردهای اقتصادی ندارد و اتفاقا دارای کارکردهای اجتماعی برجسـته‌ای اسـت که از خانواده شـروع و به درون جامعه کشیده می‌شود.»

افزایش قیمت خانه، افزایش اضطراب

برخی جامعه‌شـناسان، روانپزشکان و روانشـناسان به این مسـأله اذعان می‌کنند که بی‌ثباتی و غیر قابل پیش‌بینی شدن بازارهای اقتصادی از جمله مسـکن به اضطراب اجتماعی و کاهش سـلامت روانی افراد منجر می‌شـود. این مسـأله به‌ویژه در مسـکن بیشـتر خودش را نشـان می‌دهد چون تغییر مسـکن از منطقـه‌ای به منطقه دیگر باعث می‌شـود طبقه اجتماعی افراد تحت‌تأثیر این تهـلات قرار بگیرد.

مریم شـاهرخی، روان‌درمانگر می‌گوید: «در زمینه تغییر و جابه‌جایی مسـکن به علت گران شـدن بهای اجاره یا ناتوانی در پرداخت هزینه‌ها آنچه بروز دولت باید مبتنی بر برنامه آمایش سـرزمین، برای منطقلی که امکان ایجاد شـغل وجود دارد زمین پیش‌بینی کرده و به متقاضیان واگذار کند. وقتی زمین وجود داشـته باشـد، فرد می‌تواند با حداقل امکانات موجود سـرپناهی برای خود درسـت کرده و آن را گسـترش دهد با این توصیف مسـکن با هزینه مناسـب و صرف مدت زمان کمتر برای خانواده‌ها فراهم می‌شود. در این حالت، بدون شـکل ساخت بلندمرتبه‌سـازی و آپارتمان‌سـازی اسـت. اینکه یک‌نفر باید تمام عمر پس‌انداز کند تا سرمایه عمرش را به یک بساز و بفروش بدهد تا برایش خانه بسازد این طرح‌ها منطقی اسـت. کاربلد لسـلی حل شود.»

نقاد کارنامه مطالعه‌ای اشاره می‌کند که پیش از انقلاب فشارهای اقتصادی جهشی شده اسـت و محدود به طبقه خاص یا اقشـر ضعیف هم نیسـت. حتی طبقه متوسـط و کمی بالاتر هم درگیر آن شـده‌اند. چون نمی‌توانند این وضعیت را مدیریت کنند و به نوعی غیر قابل پیش‌بینی شـده اسـت. بنابراین نمی‌توانند برای آن برنامه‌ریزی کرده یا تدبیری بیندیشـند.» او می‌گوید: «هـا تابلوی کنارگوری، غم و انـدوه را می‌شـناسـیم، اما افسـردگی چهره خطرناک‌تر ببوزه در سـنین پایین‌تر در حال که به آن برخاسـتگی می‌گوییم. اینکه چه باید کرد، بهتر اسـت به حوزه جامعه‌شـناسی اقتصادی ورود کنیم. درمانگر صرفا می‌تواند به یک فرد کمک کند اما وقتی مسـأله جمعی می‌شود، به مداخلات جامعه‌شـناسان و اقتصاددان نیاز داریم.»

فضای سـبز کم داریم، سـاختمان تجاری می‌سازند

اگر تبعات روانی و اجتماعی تغییر مسـکن و اجبار برای مهاجرت به مناطق و محلات دیگر را در ترازوی راهکارهای اقتصادی قرار دهیم، باید دید کدام وزنه در شـرایط فعلی می‌تواند کمی از بار سـنگین این فشارهای اجتماعی و فردی را کم کند. بطلب البته در راحل‌هایی سـت که دولت و شـهرداری باید برای آن چاره‌اندیشـی کنند. این مسـأله راحل‌های متعددی دارد کـه یکی از آنهـا از زبان عبدالحمید نقره‌کار، پژوهشـگر شـهری مورد بحث قرار گرفته اسـت. مهمترین نکته ما به آمایش سـرزمین و مهاجرت معکوس از تهران ختم می‌شود.

او می‌گویـد: «در حال حاضر بزرگ‌ترین مشـکل مسـکن ما خرید زمین اسـت. این معضلی اسـت که باید با آن به طور جدی مبارزه کرد. بر این اسـاس دولت باید مبتنی بر برنامه آمایش سـرزمین، برای مناطقی که امکان ایجاد شـغل وجود دارد زمین پیش‌بینی کرده و به متقاضیان واگذار کند. وقتی زمین وجود داشـته باشـد، فرد می‌تواند با حداقل امکانات موجود سـرپناهی برای خود درسـت کرده و آن را گسـترش دهد با این توصیف مسـکن با هزینه مناسـب و صرف مدت زمان کمتر برای خانواده‌ها فراهم می‌شود. در این حالت، بدون شـکل ساخت بلندمرتبه‌سـازی و آپارتمان‌سازی اسـت. اینکه یک‌نفر باید تمام عمر پس‌انداز کند تا سرمایه عمرش را به یک بساز و بفروش بدهد تا برایش خانه بسازد این طرح‌ها منطقی اسـت. کاربلد لسـلی حل شود.»

نقره‌کار به مطالعه‌ای اشاره می‌کند که پیش از انقلاب درباره پدیده جغرافیایی تهران انجام شـده اسـت و می‌گوید: «هر اسـاس این مطالعه، حداکثر پذیرش جمعیت ۳ونیم میلیـون بوده نه ۱۵ میلیون فعلی (دکم و مولف). بنابراین در تهران نباید تراکم ایجاد کرد، باید اعتبارات به مراکز استان‌ها و شهرستان‌ها برود یعنی باید در تهران مهاجرت معکوس رخ بدهد تا مشکل فعلی حل شـود. چراکه هم‌اکنون اغلب سـرفصل‌های خدماتی در تهران زیر متـوسـط اسـت و همه ساختمان‌ها تجاری، اداری و مسـکونی شده اسـت. درحالی که ما به خدمات دیگری مثل سـرفصل‌های آموزشی، فرهنگی، درمانگاهی، ورزشی، فضای سـبز و پارکینگ هم نیاز داریم، اما باز هم شهرداری تراکم تجاری، اداری و مسـکونی می‌فروشـد شما بـه سـرفصل‌های خدماتی در تهران نگاه کنید، بهم‌ریخته‌ترین کم است. در اکثر زیرگذرها فضای سبز کم است. ما فضای سبز را نابود کرده‌ایم. در حالی که هر فضای اداری و مسکونی باید پر از سـبزی و درخت باشد. اما در کنار بزرگراها چند درخت کاشته‌ایم و فکر می‌کنیم کافی اسـت. مردم در خانه هم به فضای سبز احتیاج دارند، نباید که مدام به پارک و بوسـتان جنگلی بروند! متأسفانه این بلندمرتبه‌سازی‌ها بیشـترین ضربه را به استقلال خانواده‌ها و حریم آنها زده اسـت، چون انعطاف‌پذیر اسـت. حتی نمی‌توان رنگ درخانه را تغییر داد، در حالی که در خانه‌های مسـتقل می‌توانستید فضای داخل‌خانوار را ایجاد کنید.»

اما چرا این اتفاق می‌افتد؟ نقره‌کار بلـغ می‌دهد: «چون تفکر ماتقلیدی و ترجمه‌ای اسـت. بزرگ‌ترین اشـتباهات در همیـن شـورای‌عالی معماری و شهرسازی رخ می‌دهد. معتقدم باید یک کار عمده انجام داد و وزارت راه‌وشهرسازی را به یک «وزارت راه وحمل ونقل عمومی» و «وزارت شهرسازی ومعماری» تقسـیم کرد، چون اکثراً فنی و عمرانی هسـتند و از معماری و شهرسـازی اطلاعات زیادی ندارند. در برنامه‌ریزی ملی، آمایش سـرزمین باید مبنای هرنوع قانون‌گذاری و تصمیم‌گیری در برنامه‌ریزی باشد. ما نباید از پایین شروع کنیم. این جابه‌جایی مشکل روز اسـت. اما برای حل آن باید از کل به جزء برسیم. یعنی ما باید در برنامه‌ریزی کلان ملی، ببینیم کمکلات ملی و بهره‌وری در کجاسـت؟ آیا در کنار مناطق پتروشیمی آب یا مناطق صنعتی، دامداری و تولیـم؟ باید ببینیم جغرافیای ملی را زیابی کرده و امکانات، نیروی زمین و اعتبارات را به آنجا ببریم. یعنی بگوئند اگر شغل و زمین می‌خواهید به این نقطه بروید، چون شهر ظرفیت این همه امکانات، صنعت، تولید، دامـداری و... را ندارد و افراد باید به سـراغ مشاغلی بروند که غیرریسـک استمثل دسـفروشی، دلالی‌زی و...»

با این توصیف باید دوباره تأکید کرد که مسـکن فقط مسـکن نیسـت! حتی اگر بخواهیم از تبعات اقتصادی آن هم صرف‌نظر کنیم، نمی‌توانیم از آسـیب‌هایی که هرسـاله به دنبال این تغییرات در شرایط مسـکن افراد ایجاد می‌شـود چشم‌پوشی کنیم. شاید لازم باشد این‌بار به جای دنبال کـردن راهکارهای اقتصادی صرف، بیگیر راهکارهای اجتماعی جدیدی باشیم که پدیده «جابه‌جایی مسـکن» بر جامعه ایران تحمیل کرده است.

برش

پایان‌نامه غیر تکراری استادنویس چند؟

موضوع پایان‌نامه‌فروشی مسـأله جدیدی نیسـت اما لحام آن هر روز شـکل جدیدتری به خود می‌گیرد و قیمتش هم بیش‌تر می‌شود. اینکه چرا هنوز با این مسـأله برخوردی نشده است جای تعجب دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، «میدان انقلاب تهران»- «مغازه پایان‌نامه فروشی»- «پایان نامـه داریـد؟ ۰ چه رشـته‌ای؟ ۰علوم سیاسی ۰بله، در چه حدی می‌خوانی؟ ۰ یک پایان نامه می‌خواهم که در ایرانداک ثبت نشده باشد. ۰ بله داریم، استادی که قرار است برای شـما پایان نامه بنویسد قبل از نگارش پایان نامه آن را در ایرانداک سـرچ می‌کند تا ثبت نشده باشد. ۰ استاد؟ مگر پایان‌نامه‌ها را استید دانشگاه می‌نویسـد؟ ۰ بله استاد یک دانشگاه دولتی.

دیالوگـی کـه خودنیـد صحبت‌های یک دانشجوی مشتری پایان نامه با یک پایان نامه فروش در مغازه پایان نامه فروشـی اسـت، بله درسـت متوجه شدید، مغازه‌هایی تحت عنوان پایان نامه فروشی وجود دارند که دانشجویان متقاضیِ مختلـف می‌توانند با مراجعه به آن‌ها پایان‌نامه بخرند و خود را از تحقیق و پژوهش بلبت پایان نامه راحت کنند.

فروشنده پایان‌نامه در مغازه پایان‌نامه فروشی تلفـن را برمـی‌دارد و با شـخصی تماس می‌گیرد.

+ آقای دکتر! یک علوم سیاسـی داریم، لحام می‌خواید؟ بله

گوشی را می‌دهد تا خود دانشجو با فرد پشت خط که گویا نویسنده پایان‌نامه است، صحبت کند.

دانشجو هم و او آقای دکتر خطاب می‌کند.

- سـلام آقای دکتر! یک پایان نامه با پیوریال علوم سیاسـی با گرایـش اولویت منطقه‌ای می‌خواهم که در ایرانداک ثبت نشده باشد.

+ بله، ما پایان نامه تکراری نمی‌دهیم، شهریور دفاع داری؟ ۰بله، ۰چقـدر میخواهی هزینه کنی؟ ۰قیمت گرفتم چهار پنج میلیون تومن، ۰نه نمی‌شود، ۰قیمت شما چقدر اسـت؟ + این چهار پنج تومانی‌ها بعـد از زمان تحویل کار، گوشی‌شان را خاموش می‌کنند و دیگر جوابگو نیسـتند، کار واقعی آن روی هشت میلیون تومان اسـت که حتی ایرادهای استاد راهنما را هم برطرف می کنیم، شما باید تا تیر و مرداد بازگزاری را لحام نهی تا بتوانی شهریور دفاع کنی.

- شما می‌توانید به من کمک کنید که مثلا با اسـاتید ارتباط داشته باشید و سفارش مرا بکنید؟ ۰خیر، این کار خطر اسـت و مشکوک می‌شوند، ما کار خوب تحویل می دهیم اصلا نیازی به سفارش ندارد.

دانشجو از این مغازه خارج می‌شود و به مغازه پایان‌نامه فروشی دیگری می‌رود، قیمت‌ها در همان رنج از پنج میلیون تومان تا همان هشت میلیون تومان بالا و پایین می‌شود.

آن‌ها که ادعای سابقه بیشتری در این زمینه دارند قیمت‌شان بالاتر است و برخی مغازه‌های زیرزمینی ارزان‌تر.

خرید پایان‌نامه در دانشگاه دولتی صفر درصد است

عبدالله معتمـدی رئیس دانشـگاه علامه طباطبایـی، اما خریـد پایان نامه از سـوی دانشـجویان این دانشـگاه را صفر می‌داند و می‌گوید: مسـأله خرید پایان نامه از سـوی دانشجویان دانشگاه‌های سطح پایین‌تر صورت می‌گیرد، دانشجویان دانشگاهی مانند دانشگاه علامه جنین کارهایی لحام نمی‌دهند زیرا از سـطح علمی بالایی برخوردارند و خوشبختانه می‌توانند کارهای خودشـان را لحام دهند، علاوه بر اینکه دانشـجویان دانشـگاه دولتی چنین هزینه‌هایی نمی‌کنند، این مسائل شاید مربوط به دانشگاه‌هایی باشد که دانشجویانشـ هزینه بیشتری صرف می‌کنند و وی در پاسخ به این سؤال که آیا اسـاتید دانشگاه‌های دولتی در پایان‌نامه نویسـی و همکاری با فروشندگان پایان نامه دسـت دارند یا خیر، می‌گوید: اینکه اسـاتید به دانشجویان درنوشـتن پایان‌نامه کمک کنند و بر کار آن‌ها نظارت داشـته باشند امر بدی نیسـت اما اینکه بخواهند صفر تا صد کار را لحام دهند و بلبت آن پول بگیرند خلاف بزرگی اسـت که به حیثیت مقام استادی لطمه می‌زند و ما در دانشـگاه علامه اگر چنین مسـأله‌ای ببینیم به هیأت انتظامی معرفی می‌کنیم اما چنین مسائلی در دانشگاه ما وجود ندارد، حتی اگر درباره اساتید مدعو هم چنین نشانه‌هایی ببینیم اصلا تحمل نمی‌کنیم و با آن‌ها برخورد می‌شود.

اساتید تأمین باشند پایان‌نامه فروشی نمی‌کنند

مسـأله را از مهدی گلشـنی اسـتاد دانشگاه صنعتی شریف سـؤال می‌کنیم، گلشنی بر اینکه برخی اسـاتید دانشگاه این کار را انجام می‌دهند صحه گذاشته و می‌گوید: علت این اسـت که اساتید تأمین مالی نیسـتند و مجبورند برای گذران زندگی به هر کاری متوسـل شوند، البته کار خلافی اسـت و برای برخورد با آن باید قوانین اصلاح شود. گلشنی می‌گوید: من زمانی که عضو شورایعالی انقلاب فرهنگی بودم گفتم که براساس قوانین و ضوابط روز، حقوق هیأت علمی را افزایش دهند و شروطی مثل مقاله‌نویسی برداشته‌شود.

برخورد با پایان‌نامه‌فروشی

محمدعلی زلفی‌گل وزیر علوم، تحقیقات و فناوری نیز حتی یک مورد پایان نامه‌نویسی و تخلف علمی را نپذیرفته می‌داند و می‌گوید: به هر حال این تخلف به صفر نمی‌رسـد و به طور کلی وظیفه وزارت علوم این نیسـت که با این مراکز در سـطح شهر برخورد کند اما ما به جای برخورد، سیاسـت پیشگیری را در پیش گرفته‌ایم به طوریکه سعی کردیم به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنیم تا تخلفی شـکل نگیرد که بخواهیم با آن برخورد کنیم. به گفته وزیر علوم، این موضوع در دانشگاه‌های وزارت علوم بسـیار نادر اسـت اما اگر مواردی هم باشد و گزارش شود، دفتر حقوقی وزارت علوم و دانشگاه این موضوع را پیگیری و برخورد می‌کنند.

علائم و راه‌های انتقال هپاتیت

علائم

خستگی مفرط — تب — زردی — کاهش اشتها — تهوع — احساس ناراحتی در شکم

راه‌های انتقال

تماس با خون آلوده — خاکورب و تاتو — تماس با سرنگ آلوده — نیغ و وجیغ آلوده — تماس جنسی محافظت‌نشده — انتقال از مادر به فرزند

ISNA

رسانه چه خبر

شناسایی ۱۱ مبتلای جدید کرونا در کشور

وبدا: طی شبانه‌روز گذشته ۱۱ مبتلای جدید به کرونا در کشور شناسایی شدند و خوشبختانه هیچ یک از بیماران جان خود را از دست ندادند. بر اساس این گزارش، از روز جمعه ۱۲ فروردادماه ۱۴۰۲ وبدا بر اساس معیارهای قطعی تشخیصی، ۱۱ بیمار جدید مبتلا به کووید۱۹ در کشور شناسایی و ۹ نفر آنها بستری شدند. مجموع بیماران کووید۱۹ در کشور به ۷ میلیون و ۶۱۳ هزار و ۷۰ نفر رسید. در طول ۲۴ ساعت گذشته، هیچ یک از بیماران کووید۱۹ در کشور جان خود را از دست ندادند و مجموع جان‌باختگان این بیماری، در عدد ۱۴۶ هزار و ۲۱۶ نفر ثابت ماند.

روغن زیتون ماده‌ای قدرتمند برای مقابله با زوال عقل

مدیسن نت: یک مطالعه اولیه نشـان می‌دهد افـرادی که با افزایش سـن به دنبال تیتیبنی ذهنی و ذهن فعال هسـتند بهتر اسـت ماراگوانن را با روغن زیتون جایگزین کنند. این مطالعه بر روی بیش از ۹۰۰۰۰ متخصص بهداشت ایالات متحده نشان داد که دیسـاردان روغن زیتون در طول سـه دهه بعد کمتر به دلیل زوال عقل جان خود را از دست می‌دهند در مقایسه با همتایان خود که به ندرت از روغن زیتون استفاده می‌کردند. افرادی که بیش از نیم قاشق غذاخوری در روز از این روغن مصرف می‌کردند، ۲۸ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از زوال عقل بودند. به گفته محققان، یک تغییر کوچک رژیم غذایی می‌تواند تفاوت قابل توجهی ایجاد کند؛ مصرف روزانه یک قاشق چای خوری روغن زیتون به جای همان مقدار روغن ماراگوانن ممکن اسـت خطر مرگ ناشی از زوال عقل را ۱۴ درصد کاهش دهد. به گفته محققان، اسـیدهای چرب لیگا ۳ فولید ضد التهابی دارند و روغن زیتون منبع خوبی از لگا ۳ است. اعتقاد بر این است که التهاب در فرآیند زوال عقل دخیل است، و به همین خاطر خوردن منظم روغن زیتون می‌تواند مفید باشد. فراتر از آن، مطالعات گذشته، رژیم غذایی مدیترانه‌ای که غنی از روغن زیتون است را با حافظه و مهارت‌های فکری بهتر در افراد مسـن و کاهش خطر ابتلا به زوال عقل مرتبط دانسته‌اند. با این حال، در مطالعه جدید، خود روغن زیتون -مسـتقل از رژیم غذایی کلی -با خطر کمتر مرگ ناشی از زوال عقل مرتبط بود. «آن جولی تسیر» محقق ثبق دکتری در دانشکده بهداشت عمومی هاروارد، می‌گوید: «حتی هنگام ارزیابی کیفیت رژیم غذایی، ما این ارتباط را مشاهده کردیم.» مطالعات گذشته نشان داده‌اند که رژیم غذایی غنی از روغن زیتون می‌تواند خطر حمله قلبی و سکته مغزی را کاهش دهد، که احتمالا با کمک به بهبود شاخرتین، کلسترول، عملکرد عروق خونی و موارد دیگر این اتفاق می‌افتد. آنچه برای قلب مفید اسـت برای مغز نیز مفید اسـت و تصور می‌شود که سلامت قلب و عروق بهتر خطر زوال عقل را کاهش می‌دهد.

۵ دقیقه فعالیت واقعی در روز خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد

هلت دی نیوز: یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که دوره‌های کوتاه فعالیت بدنی شدید در طول روز می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان حتی در افرادی که دوست ندارند ورزش کنند، کمک کند. «فائولل استافتاکیس»، محقق ارشد و پروفسـور فعالیت بدنی، سبک زندگی و سلامت جمعیت در دانشـگاه سیدنی اسـترالیا گفت: «افرادی که روزانه حدود ۳۵ دقیقه فعالیت بدنی شـدید متناوب داشتند، خطر کلی سرطان در آنها تا حدود ۱۸ درصد کاهش یافت». هر چقدر این زمان بیشتر باشد بافت محافظت بیشـتر در مقابله با سرطان می‌شود، به ویژه برای سرطان‌هایی که فیلاریه خوبی به فعالیت بدنی پاسخ می‌دهند. استافتاکیس گفت: «برای افرادی که شـروع کردن با پایبندی به یک برنامه ورزشی برایشان سخت است، مطالعه ما نشان می‌دهد که انجام چند دوره کوتاه فعالیت شدید در طول روز ممکن است برای سلامت شأن در طولانی‌مدت مفید باشد». برای این مطالعه، استافتاکیس وهمکارانش از ابزارهای پوشیدنی برای ردیابی فعالیت روزانه بیش از ۲۲۰۰۰ نفر از ساکنان بریتانیا استفاده کردند که به محققان گفته بودند به ورزش کردن اهمیتی نمی‌دهند. محققان سـوابق سلامتی این گروه را به مدت نزدیک به هفت سـال برای نظارت بر سرطان دنبال کردند. استافتاکیس گفت که حدود نیمی از شرکت کنندگان حداقل ۴۵ دقیقه فعالیت شدید در روز داشتند. وی گفت: «انجام ۴۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید در سبک زندگی متناوب با کاهش ۲۰ تا ۲۱ درصدی در کل خطر سرطان مرتبط است.» او افزود که وقتی نوبت به سرطان‌های مرتبط با فعالیت بدنی مانند سرطان سینه، ریه و روده بزرگ می‌رسد، مردم حتی بیشـتر از آن سود می‌برند. به گفته استافتاکیس: «برای مثال، با حداقل دوز ۳۵ دقیقه در روز، خطر ابتلا به سرطان مرتبط با فعالیت بدنی ۲۸ درصد کاهش می‌یابد. با ۴۵ دقیقه در روز خطر سرطان مرتبط با فعالیت بدنی ۳۱ تا ۳۲ درصد کاهش یافت.» او اضافه‌نمود کرد که حتی فعالیت‌های کوتاه‌مدت می‌تواند باعث بهبود مقاومت به انسولین و التهاب مزمن شود که هر دو از فاکتورهای پرخطر سرطان هسـتند. استافتاکیس ادامه داد: «برای مثال، با حداقل دوز ۳۵ دقیقه در روز، خطر ابتلا به سرطان مرتبط با فعالیت بدنی ۲۸ درصد کاهش یافت.» او افزود: «این موارد غذایی سالم هستند و هنگامی که زمان آن فرا می‌رسد، این موضوع واقعا حائز اهمی