info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۲۱۹
دوشنبه / ۱۹ دی / ۱۴۰۱
۱۶ / جمادی الثانیه / ۱۴۴۴
09 / January / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۳۴۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز طرح از زیبایی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فال روز

امروز با حافظ

دل سراپرده محبت اوست
دیده آیینه دار طلعت اوست
من که سر درنیاورم به دو کون
گردنم زیر بار منت اوست

فرازه

همه ما صورتیم و معنی اوست
بلکه ما هیچ و هر چه هست هموست

ابن یمین

فال گرچ

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۷	۰۷:۱۶	۱۲:۱۳	۱۷:۱۰	۱۷:۳۰

برگه

دوست داشتن یک نفر یعنی دیدن او به همان شکلی که خداوند اراده کرده است.

داستایوفسکی

قابل توجه

روزهای آلوده را چطور بگذرانیم

یکی از دغدغه‌های خانواده‌ها در روزهای آلودگی هوا این است که چگونه از خودمان و فرزندانمان مراقبت کنیم تا عوارض آلودگی کمتر گریبانگیرمان شود. از طرفی مراقبت از بچه‌ها در عصر فاجعه جسمی نیست و باید برای نگهداری از آن‌ها در خانه در روزهای تعطیل شدن مدارس هم برنامه داشته باشیم. اینکه آن‌ها را رها کنیم تا مدام با گوشی و تبلت خود را سرگرم کنند یا تمام روز پای تلویزیون باشند خودش می‌تواند آسیب‌های جدی به آن‌ها بزند.

به گزارش پیام آشنا نقل از ایسنا، آلودگی هوا اتفاقی است که این روزها بر سر شهرهای بزرگ ایران سایه افکنده پدیده‌ای که در کوتاه‌مدت صدای سرفه و خس‌خس گلوی مردم را بلند کرده و در طولانی‌مدت نیز می‌تواند عوارض خطرناکی داشته باشد. غبار ناشی از آلودگی به خوبی از پنجره‌ها پیداست و گم شدن ساختمان‌ها در لابه‌های دود خلفمان را تنگ کرده است. در این مدت که مدارس تعطیل و کارمندان دورکار شده‌اند، باید فکری برای گذران وقت در خانه داشته باشیم. به همین بهانه به بیان پیشنهاداتی برای سرگرم شدن و به سلامت گذراندن روزهای آلودگی هوا می‌پردازیم.

چی بخوریم؟

پزشک‌ها توصیه می‌کنند در روزهایی که آلودگی هوا زیاد است تا حد ممکن از خانه بیرون نرویم. همچنین توصیه می‌کنند برای مراقبت از خودمان لبنیات، سبزیجات و میوه‌های بیشتری مصرف کنیم. میوه‌ها و سبزیجات آنتی اکسیدان دارند و از شما در برابر رادیکال‌های آزاد مراقبت می‌کنند. رادیکال‌های آزاد هم در بدن خود ما تشکیل می‌شوند و هم عواملی مثل دود سیگار و آلودگی هوا ما را در معرض آن‌ها قرار می‌دهند. جالب است بدانید زردچوبه یک آنتی اکسیدان خوب برای روزهای آلودگی هوا است و به کمتر شدن سرفه هم کمک می‌کند.

اما خواص میوه‌ها برای مقابله با آلودگی به همین جا ختم نمی‌شود. خوردن روزانه میوه‌هایی مثل سیب نیز دلیل پکتین موجود در آن باعث می‌شوند با سرب ناشی از آلودگی هوا دچار مسمومیت نشوید.

همچنین در طول آلودگی هوا توصیه می‌شود شیر، ماست، دوغ و سایر محصولات لبنی را تا حد ممکن مصرف کنید. لبنیات حاوی فسفر، منیزیم و کلسیم هستند که به شما کمک می‌کنند تا اثرات آلودگی هوا بر بدنتان مقابله کنید. کلسیم و آهن نیز مانع جذب سرب می‌شوند و از شما در برابر آلودگی هوا مراقبت می‌کنند. به علاوه پروتئین موجود در شیر نیز باعث جذب نشدن سرب می‌شود.

در کنار همه این‌ها مصرف سیر و پیاز هم به سلامت شما کمک می‌کند. سیر و پیاز خاصیت آنتی بیوتیکی دارند و باعث می‌شوند عفونت‌های ناشی از آلودگی هوا در بدن شما از بین بروند.

می‌توانید از فرصت بودن در کنار فرزندانتان استفاده کنید، با هم کیک بپزید و با شیر مبل کنید. با یک سالاد میوه با سیب درست کرده و هنگام تماشای فیلم با هم بخورید. درست کردن ماست و کشک با شیر هم کار سختی نیست و می‌تواند برای بچه‌ها جالب باشد.

اما در این روزها سعی کنید دور غذاهای چرب و سرخ کردنی و غذاهای فست فود را خط بکشید! این غذاها تلاش‌های شما برای مراقب از خود و فرزندانتان در برابر آلودگی را بی‌اثر می‌کند.

چیکار کنیم؟

یکی از مهمترین چیزهایی که به تصفیه هوا کمک می‌کنند، گیاهان هستند. نگهداری از گیاهان می‌تواند به تصفیه هوای خانه کمک کند. اگر باغچه ندارید، می‌توانید از فلاورپاک‌ها یا گلدان‌های گل آپارتمانی استفاده کنید. یکی از کارهایی که در این روزها می‌توانید انجام بدهید کاشتن گل یا قلمه زدن گیاهان به همراه کودکان است. با آن‌ها از لزوم حفظ و مراقبت از محیط زیست و اهمیت گیاهان در بازیگری هوا صحبت کنید. اگر کودکتان به این کار علاقه نشان داد، مسئولیت آب دادن و مراقبت از یک گلدان را به او بسپارید.

سرگرمی دیگری که می‌توانید با فرزندتان انجام بدهید انجام دادن بازی‌های رومیزی یا بردگیم است. از منچ که ساده‌ترین و در دسترس‌ترین بازی بردگیم است گرفته تا مافیا. اگرچه تنوع بردگیم‌ها بسیار زیاد است اما بعضا قیمت‌های بالایی دارند. به جای آن‌ها می‌توانید بازی‌های کم‌هزینه کافقدی مثل اسم‌فامیل، کلمات چند نقطه‌ای، یاتومیم و... را جایگزین کنید.

ساختن لوبرگامی هم یک پیشنهاد عالی است. لوبرگامی اصلا تا ژاپنی است و به بالا بردن دقت و تمرکز کمک به هماهنگی چشم و دست و افزایش خلاقیت و صبر در کودکان کمک می‌کند. لوبرگامی هنر ساختن کارهای دستی با تا کردن کاغذ و بدون نیاز به قیچی و چسب است. بنابراین از ساختن کاردستی با چسب و چیزهای ریز هم کم دردسرتر است. لوگوهای بسیاری از این هنر در اینترنت موجود است که می‌توانید آن‌ها را با فرزندتان بسازید و لذت ببرید.

در کنار همه این‌ها تماشا کردن فیلم و انیمیشن‌هایی که مناسب سن فرزندتان هستند، نقاشی کردن، ساختن جورچین و کتاب خواندن نیز می‌توانند گزینه‌های خوبی برای سرگرم شدن در کنار خانواده باشند.

کجا بروم؟

در روزهای آلودگی توصیه می‌شود از خانه بیرون نرویم و هوای داخل خانه را مدام تهویه و تصفیه کنیم. اما ما می‌خواهیم به شما پیشنهاد کنیم کجاها بروید!

فضای مجازی در کنار همه تغییراتی که در زندگی ما به وجود آورده، باب جدیدی در گردشگری نیز به روی ما گشوده است. در حال حاضر موزه‌های بسیار زیادی در ایران و دنیا قابلیت «تور مجازی ۳۶۰ درجه» را در سایت خود فعال کرده‌اند. با این ویژگی شما می‌توانید در خانه خود و تنها با چند کلیک به یک موزه معروف در ایران یا هر نقطه جهان بروید، در طبقات آن حرکت کنید و از اشیای قدیمی آن به صورت سه‌بعدی بازدید کنید.

تورهای مجازی منحصر به موزه‌ها نیستند و بسیاری از آثار تاریخی در دنیا نیز از این فناوری استفاده می‌کنند. هرچند تورهای مجازی جایگزین به پای بازدید حضوری نمی‌رسند اما می‌توانند تجربه خوبی برای شما و فرزندانتان در روزهای آلودگی هوا باشند.

حتی با استفاده از برخی سایت‌های تور مجازی می‌توانید به یک سفر کوتاه مجازی بروید و در خیابان‌های یکی از شهرهای معروف دنیا قدم بزنید.

گزارش روز

خرید ۱۰۰ میلیونی کارت‌های ملی

کارت ملی شما را ۱۰۰ میلیون تومان خریداریم» این سخنان یک پرونده‌فروش است که مدعی است تنها برای یک ملی اشخاص حاضر به پرداخت این میزان پول است. مبلغی بالایی که در شرایط سخت اقتصادی حاکم قطعا افراد زیادی را وسوسه می‌کند تا به این درخواست تن دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از آرمان امروز، شاید مشابه چنین درخواستی از سوی کلیان و افراد گروه‌های مختلف نیز مطرح شود. قارغ از آنکه تسری چنین رویکردی در جامعه نشان‌دهنده عمق فاجعه اقتصادی است که تمامی گروه‌های جامعه را به سمت دلالی و استفاده از رانت ناشی از اقتصادی دستوری سوق داده و تداوم آن با این وضعیت اجتناب‌ناپذیر خواهد بود اما اینکه این افراد با کارت ملی چه درآمدی کسب می‌کنند که حاضرند بابت آن ۱۰۰ میلیون بپردازند، موضوعی است که بررسی‌ها از رانتی بزرگ در بورس کالا حکایت دارد؛ چراکه علیرغم سودی که خودروسازان از عرضه محصولات خود در بورس کالا می‌کنند اما عدم عرضه مناسب و تورم انتظاری حاکم باعث شده تا بازار آزاد همچنان قیمت خود را بر اساس نرخ دلار ۴۰ هزار تومانی منطبق کند. البته این روند شاید در خودروهای داخلی چندان نمود نیابد اما در استانه ورود خودروهای وارداتی، مقاومت بازاریان و دارندگان خودروهای خارجی قدیمی چند میلیارد تومانی باعث شده تا زهم‌اکنون برای ورود خارجی‌های باکیفیت و کسب سودهای چند صد میلیونی صف‌های زیادی تشکیل شود و در این میان محدودیت خرید چاره‌ای جز خرید و فروش کارت ملی افراد و دهک‌های پایین جامعه را باقی نمی‌گذارد.

گسترش دلالی گری به کل جامعه

بررسی‌های آرمان امروز از روند معاملات خرید خودرو در بورس کالا نشان می‌دهد در هفته‌های گذشته صف‌های طولانی برای عرضه خودرو در بورس کالا تشکیل شده که این موضوع باعث شده تا در هفته پیش رو عرضه ۱۸ هزار خودرو در این تالار برنامه‌ریزی شود. از سوی دیگر عرضه قریب‌الوقوع خودروهای وارداتی در بورس کالا نیز مزیدی بر علت بوده تا شاهد تشدید صف‌های خرید باشیم اما محدودیت‌های خرید خودرو خود از در قالب بازار سیاه معاملات کارت ملی نمایان کرده است. در واقع بر اساس قانون خرید خودرو در بورس کالا «هر کد ملی (خریداران حقیقی) صرفا مجاز به ثبت سفارش بر روی یکی از کدهای عرضه‌شده در تاریخ عرضه و صرفا برای یک دستگاه خودرو هستند» بنابراین از بین هر تعداد محصولی که عرضه می‌شود هر فرد فقط می‌تواند برای یک خودرو درخواست خرید ثبت کند. بر اساس این قانون، هر فرد دارای کارت ملی که بالای ۱۸ سال سن دارد و از سال ۹۸ تاکنون خودرویی به نام داشته یا دارد، نمی‌تواند از طریق بورس کالا صاحب خودرو شود. در واقع اصلی‌ترین شرط برای خرید خودرو بورسی، داشتن کارت ملی و نداشتن خودرو از چهار سال قبل تا به امروز است.

سودهای ۵۰ تا ۵۰۰ میلیون تومانی خریداران کارت‌ملی

حال چه اتفاقی افتاده که علاوه بر دهک‌های پایین جامعه دهک‌های متوسط نیز چاره‌ای جز فروش کارت ملی خود ندارند؛ موضوعی که در بورس کالا رقم خورده و نتیجه آن نعتنها دلالی و قیمت خودرو را در بازار آزاد کاهش نداده بلکه لندک افرادی را که از طریق قرعه‌کشی قادر به خرید خودرو بودند، نیز از بازار حذف کرده است. البته میزان سودی که خریداران کارت از خودروهای بورسی به دست می‌آورند از حداقل ۵۰ تا ۵۰۰ میلیون تومان بسته به نوع خودرو در نوسان است.

اجاره کارت ملی برای خرید خودرو یعنی کسانی که سرمایه دارند از کارت ملی کسانی که پول ندارند استفاده کنند و خودرو بخرند. این اتفاق در بازار دلار نیز طی چند سال اخیر رخ داده است. در این معامله صاحب سرمایه از کارت ملی فرد دیگری استفاده می‌کند. در اینجا به صاحب کارت ملی اجاره یا بخشی از سود داده می‌شود. در بازار ارز هر کارت ملی رابین ۳۰۰ تا ۵۰۰ هزار تومان اجاره می‌دادند. از آنجا که سود خرید خودرو از بورس کالا معمولا بیش از ۵۰ میلیون تومان است و در خودروهای گرانقیمت چند صد میلیون تومان هم می‌شود، احتمالا پولی که به صاحب کارت ملی داده می‌شود خیلی بیشتر از بازار ارز است.

مکث

بحران کیفیت!

برخی تصمیمات عجیب و سخنان غریب برخی مسئولان، گواه آن است که نحوه انتخاب و انتصاب پاره‌ای حکمرانان از کیفیت لازم بی‌بهره بوده است تا جایی که صدای رئیس مجلس را هم درآورده و مرتب به نظام حکمرانی و نحوه حکمرانی انتقاد و اعتراض می‌کند.

به گزارش پیام آشنا: در یادداشتی در روزنامه اطلاعات آمده است: «برخی، توسعه و توسعه‌یافتگی را تبدیل کمیت به کیفیت دانسته‌اند به عبارتی وقتی کمیتی از «آهن» تبدیل به کیفیتی به نام «خودرو» می‌شود، عملی که در این فرآیند اتفاق می‌افتد، به توسعه‌یافتگی می‌انجامد.

توسعه، مفهومی فراتر از رشد است. یک کودک به طور طبیعی رشد می‌کند اما وقتی تبدیل به یک انسان نخبه یا متخصص، یا کارآمد شد، آنگاه توسعه‌یافته است چون علاوه بر جسم، حائز وجوه کیفی از جمله دانش، مهارت و تربیت است.

اینکه ما طی قرن بیستم به این سو چه میزان توسعه‌یافته‌ایم موضوع بحث فراوانی یکصدالبته اخیر میان متفکران امم از فلاسفه، سیاسیون، جامعه‌شناسان و اقتصاددانان بوده که موضوعی بسیط و خارج از چارچوب و حوصله این نوشتار است اما اگر بخواهیم بر اساس نمادهای «کیفیت» به موضوع توسعه‌یافتگی بنگریم می‌توانیم دست‌به‌نوعی داوری بزنیم.

برخی تصمیمات عجیب و سخنان غریب برخی مسئولان، گواه آن است که نحوه انتخاب و انتصاب پاره‌ای حکمرانان از کیفیت لازم بی‌بهره بوده است تا جایی که صدای رئیس مجلس را هم درآورده و مرتب به نظام حکمرانی و نحوه حکمرانی انتقاد و اعتراض می‌کند.

به گزارش پیام آشنا: در یادداشتی در روزنامه اطلاعات آمده است: «برخی، توسعه و توسعه‌یافتگی را تبدیل کمیت به کیفیت دانسته‌اند به عبارتی وقتی کمیتی از «آهن» تبدیل به کیفیتی به نام «خودرو» می‌شود، عملی که در این فرآیند اتفاق می‌افتد، به توسعه‌یافتگی می‌انجامد.

توسعه، مفهومی فراتر از رشد است. یک کودک به طور طبیعی رشد می‌کند اما وقتی تبدیل به یک انسان نخبه یا متخصص، یا کارآمد شد، آنگاه توسعه‌یافته است چون علاوه بر جسم، حائز وجوه کیفی از جمله دانش، مهارت و تربیت است.

اینکه ما طی قرن بیستم به این سو چه میزان توسعه‌یافته‌ایم موضوع بحث فراوانی یکصدالبته اخیر میان متفکران امم از فلاسفه، سیاسیون، جامعه‌شناسان و اقتصاددانان بوده که موضوعی بسیط و خارج از چارچوب و حوصله این نوشتار است اما اگر بخواهیم بر اساس نمادهای «کیفیت» به موضوع توسعه‌یافتگی بنگریم می‌توانیم دست‌به‌نوعی داوری بزنیم.

فی‌المثل برگشت خودرن ۲۸ تانکر سوخت ایران به دست قبیله طالبان افغانستان در روزهای پیشین به همان اندازه نشان از بی‌توجهی به کیفیت کسب که برگشت خودرن کیوی از هندستان و گوجه‌فرنگی از عراق و فلفل از روسیه

وضع صنعت خودرو را بنگرید پیکان آنقدر ارتقاء کیفیت نیافت که عمرش تمام شد و بعد از آن برابد و پژو و سمند هم همین سرنوشت را دارند و لنگ کار مجلس و پلیس راهور و برخی چهره‌های سه قوه خواهان واردات شده‌اند تا مردم لااقل اندکی از دست خودروسازان داخلی نفس بکشند.

اما تنفس نیز نیاز به «کیفیت» دارد جایی داریم به نام مرکز کنترل «کیفیت» هوا این نهادسالیان پیش، برخی روزها اعلام می‌کرد هوا کیفیت ندارد اما الان معدود روزهایی اعلام می‌کند که هوا کیفیت دارد. درست همان طور که دیروز استاندار تهران اعلام کرد مدارس روز «شنبه» باز خواهد بود. یعنی برای یکشنبه معلوم نیست کیفیت هوا چگونه باشد. همان طور که همان سوختی که حتی قبیله طالبان آنها را برگشت می‌زند بر سر کیفیت هوا و زیستگاه ۸۶ میلیون ایرانی چنان بلایی آورده که معلوم نیست «کیفیت» قلب و ریه و سیستم گوارش و گردش خون و ... ایرانیان در سال‌های آینده چگونه باشد و یا چه سونامی‌هایی رهورد شویم ...

وضع آب از مقوله کیفیت عبور کرده و سال‌هاست وارد بحران کمیت آب شده‌ایم. آبهای چاه‌های عمیق سنگین و بی‌روب است و زیانبار، اما همان آب‌ها هم در حال پایان یافتن‌اند: همه‌طور که دریاچه ارومیه در حال تبدیل‌شدن به منطقه گردشگری نمکزار ارومیه است و طی این سال‌ها هیچ تدبیر و تکنیک باکیفیتی یافت نشده تا جلوی مرگ این دریاچه گرانقدر را بگیرد...

وزیر آموزش و پرورش اخیراً گفت که ۳۰۰ هزار معلم از توانمندی آموزشی برخوردار نیستند. این گزاره به تنهایی یعنی یکسوم نظام آموزش و پرورش کشور از حداقل کیفیت هم برخوردار نیست. این وضعیت در آموزش عالی به چه شکلی است؟ وجود ۷۰۰ هزار صندلی خالی در دانشگاه‌ها در شرایطی نرخ بیکاری دوزقمی است و بسیاری از جوانان جایی و کاری جز درس خواندن ندارند، نشانه چیست؟ آیا جز نشانه عدم اعتماد به دانشگاه‌های ناکارآمد و فاقد «کیفیت» است که بر اساس رانت و رابطه فلان وزیر یا نماینده مجلس یا استاندار و فرماندار و غیره مجوز گرفته‌اند و مبانی جزءدواگری و کلاسکاری ندارند؟ اگر میانبر کیفیت بود که نمی‌شد ناگهانی ظرفیت نظام آموزش عالی دانشگاهی را ۱۰ برابر کرد.

اما همان معلمان و استادان با دانش و با اهتمام که کیفیت لازم را در نظام آموزش دارند، آیا از «کیفیت» زندگی و معیشتشان راضی‌اند؟ آیا دولت و جامعه توانسته قدرشان را بداند و کیفیت زندگی‌شان را تأمین کند؟

وقتی خط فقر دست کم ۱۵ میلیون تومان در ماه است و وقتی ۴۰ درصد مردم زیر خط فقرند، این یعنی همین میزان از جمعیت از کیفیت لازم برای مسکن، خوراک، بهداشت، لباس و آموزش برخوردار نیستند. وقتی جامعه‌ای بحران کیفیت داشته باشد، حتماً نظام حکمرانی‌اش هم دچار همین مشکل است. برخی تصمیمات عجیب و سخنان غریب برخی مسئولان، گواه آن است که نحوه انتخاب و انتصاب پاره‌ای حکمرانان از کیفیت لازم بی‌بهره بوده است تا جایی که صدای رئیس مجلس را هم درآورده و مرتب به نظام حکمرانی و نحوه حکمرانی انتقاد و اعتراض می‌کند.

کیفیت عملکردنهادها و اجزای مختلف جامعه و تأثیر آنها بر یکدیگر و نهایتاً بحران کیفیت در حوزه‌های متعدد جامعه از محیط زیست و آب و هوا و غذا تا صنعت و دانشگاه و مدرسه و خیابان، مقوله پیچیده و تودرتویی است و چه‌بسا بخش بزرگی از این بحران، به کیفیت مدیران اجرایی و تصمیم‌گیر بازمی‌گردد. چه‌بسا اگر هم‌اکنون طور کلیه در انتهای خط تولید کارخانجات، بخشی بر کیفیت محصول در حال ورود به بازار نظارت می‌کند و مهر «کنترل کیفیت» می‌زند، اگر در قبل از انتخاب و انتصاب بسیاری از مدیران و مسئولان، نهادی بود که پس از ارزیابی دقیق مهر کیفیت و کفایت بر آنها می‌زد؛ اکنون وضع بسیار بهتر از این بود که هست...»

اشاره

انفعال در خدمت شبهه

از تکرار و تنوع شبهات خسته نشویم. هر چقدر پرونده‌ها حل نشده باقی بماند، وزنه‌های متصل به پای حاکمیت سنگین‌تر می‌شود و حرکت و شتاب را کند می‌کند. برای رسیدن به ایران قوی، یک نفر هم یک نفر است؛ اگر روش یک واحد ذوق دارد، ویژن ۱۰ واحد درد دارد. هر این است که مثل حاج‌قاسم، اهل جمع و وصل باشیم نه تفرقه و فصل.

به گزارش پیام آشنا: در سرمقاله روزنامه رسالت آمده است: «به پهله نزدیک‌شدن به سالگرد حادثه دردناک هواپیمای اوکراینی ذکر چند نکته ضروری است:

یک. خلاف آنچه برخی رسانه‌ها می‌گویند رسیدگی قضائی پیرامون پرونده موسوم به هواپیمای اوکراینی مدت‌هاست آغاز شده و تاکنون پنج جلسه دادگاه با حضور متهمان، شکات و وکلای مدافع، تشکیل و برای ۱۰ نفر از نیروهای نظامی به عنوان متهمان حادثه، کیفرخواست صادر شده است.

دو- سه روز تأخیر در اطلاع‌رسانی آن سانحه دلخراش، کوهی از سرمایه اجتماعی را آب کرد؛ سه سال اطاله دادرسی ولو در پیچیده‌ترین پرونده، قابل دفاع و توجیه نیست. بدتر از طولانی‌شدن فرآیند دادرسی، عدم اطلاع‌رسانی مناسب و استمرار همان اشتباه دی‌ماه ۹۸ است. مسئله نه کوچک بوده نه محدود؛ فاجعه‌ای بزرگ و عمومی رخ داده و کل کشور درگیر آن شده است. تردید و نشاید توقع کرد در عصر امروز، چنین مسائلی به ورطه فراموشی سپرده شود. مردم و رسانه‌ها نباید احساس کنند که فلحرم قلمداد شده‌اند. آنچه را ممکن است با تحریف و شبهات از زبان دشمنان مایشنوند در کمال صحت و صداقت از خود ما بشنوند، بهتر نیست؟ اگر جنگ نرم و ادراکی و شناختی و ترکیبی و امثالهم فقط کلیدواژه‌های یادداشت‌ها و سخنرانی‌ها نیست، باید قدم و قلم برداشت و طرحی نو در انداخت.

سه- جمهوری اسلامی یک پدیده ممتاز و قابل افتخار است فلذا قیامی قدامات آن با هر کشوری نلجاست. ایدئولوژی ما نسبت به جان مردم، بشدت حساس است و این حساسیت باید تمدن و عینی برای هر انسان آزاده‌ای که طالب حق و حقیقت است، داشته باشد. درست است که شلیک ناو «وینسنس» آمریکا به هواپیمای مسافربری شماره ۶۵۵ شرکت هواپیمایی ایران‌ایر، شلیک موشک‌های سوخو نیروی هوایی شوروی به پرواز شماره ۰۰۷ شرکت هواپیمایی کره جنوبی، شلیک نیروی هوایی اوکراین به پرواز شماره ۱۸۱۲ سیبریا ایرلاینز، بمب‌گذاری در پرواز شماره ۱۰۳ پان‌آمریکن و شلیک بدانند هوایی اوکراین به پرواز شماره ۱۷ شرکت هواپیمایی مانزی، مورد رسیدگی کیفری قرار نگرفتند اما جمهوری اسلامی اولا با اعتقاد باید پیگیر احقاق حق و تشفی خاطر بازماندگان باشد و ثانیا با هنرمندی این امر را به سمع و نظر مردم برساند.

حتی اگر بپذیریم که در مورد اول، اقدماتی صورت گرفته، باید اذعان کنیم که در زمینه رسانه‌ای و اقناع بازماندگان مردم، بر اسر تقصیریم.

چهار- گروها و مسائل مردم را نباید نادیده گرفت. کنار هر شبهه باید انبوهی از بایدهای متقن و اقناعی قرار داد. باید دروغگو را بی‌حیثیت کرد وگرنه شبهه‌ها ما را از حیثیت و اعتبار می‌اندازد. دوره آنکه زمان، مسائل را حل می‌کند و موج‌های جدید، قبلی‌ها را پاک می‌کند، گذشته است. گاهی حتی لازم است بدیهی‌ترین مسائل را از زاویه‌ای متفاوت برای آنان که حق برایشان مشتبه شده، بازخوانی کنیم. بدیهی‌تر از آنکه وقتی تشییع پیکر حاج‌قاسم، تبدیل به بزرگ‌ترین نقطه وقت کشور شده است و پایگاه آمریکایی عین‌الاسد را زیر فشره گرفته‌ایم، چرا باید ورق را به ضرر کشور برگردانیم و جان خودمان را بگیریم که نداریم، اما باید همین راهم با زبان و شکل هنرمندانه مطرح کنیم و از تکرار و تنوع شبهات خسته نشویم. هر چقدر پرونده‌ها حل نشده باقی بماند، وزنه‌های متصل به پای حاکمیت، سنگین‌تر می‌شود و حرکت و شتاب را کند می‌کند. برای رسیدن به ایران قوی، یک نفر هم یک نفر است؛ اگر روش یک واحد ذوق دارد، ویژن ۱۰ واحد درد دارد. هنر این است که مثل حاج‌قاسم، اهل جمع و وصل باشیم نه تفرقه و فصل.»

اهدای خون اهدای زندگی

واقعیت‌های تلخ درمورد چای شیرین

@Nournews_IR

- سلامت دندان‌ها را به خطر می‌اندازد
- فعالیت های مغز را مختل می‌کند
- باعث افزایش وزن می‌شود
- برای کبد مضر محسوب می‌شود
- احتمال ابتلا به دیابت را بالا می‌برد
- باعث افزایش اضطراب می‌شود

رسانه چه خبر

خروج مددجویان از پوشش کمیته امداد بعد از بازنشستگی و برقراری مستمری تأمین اجتماعی

ایسنا: مدیرکل بهداشت و درمان و بیمه‌های اجتماعی کمیته امداد از بازنشستگی ۵۸۵۱ نفر از مددجویان تحت پوشش سازمان تامین اجتماعی طی ۹ ماه سال جاری خبر داد. مجتبی احمدلو اظهار کرد: در حال حاضر ۵۴ هزار و ۲۴۲ نفر از مددجویان تحت پوشش کمیته امداد در قالب طرح بیمه اجتماعی زنان سرپرست خانوار و مشاغل توسط کمیته امداد بیمه‌پرداز تامین اجتماعی می‌شوند که با رسیدن به سن بازنشستگی مستمری‌بگیر تامین اجتماعی خواهند شد. وی افزود: زنان تحت پوشش کمیته امداد با رسیدن به سن ۵۵ سالگی و پرداخت ۱۰ سال بیمه و همچنین مردان تحت پوشش با رسیدن به سن ۶۰ سالگی و پرداخت ۱۰ سال بیمه بازنشسته خواهند شد. به گفته مدیرکل بهداشت و درمان و بیمه‌های اجتماعی کمیته امداد، در ۹ ماهه اول سال جاری ۵۸۵۱ نفر بازنشسته تامین اجتماعی شدند. البته تا پایان سال تعداد این افراد افزایش خواهد یافت. زیرا افراد تحت پوشش در شرف رسیدن به سن بازنشستگی هستند. احمدلو خاطرنشان کرد: این افراد بعد از بازنشستگی تأمین اجتماعی از تحت پوشش کمیته امداد خارج می‌شوند زیرا حقوق‌بگیر تامین اجتماعی شده‌اند. وی با اشاره به اینکه در صندوق بیمه روستاییان و عشایر نیز ۵۶ هزار و ۶۵ نفر از مددجویان در سطح تو بیمه‌پردازی می‌شوند که با رسیدن به سن ۶۵ سالگی بازنشسته خواهند شد. گفت: تاکنون ۹۳۵۸ نفر بازنشسته و از تحت پوشش کمیته امداد خارج شده‌اند و به عبارتی این افراد حقوق‌بگیر صندوق بیمه روستاییان و عشایر شده‌اند.

علائم و نحوه پیشگیری از آب سیاه چشم را بدانید

مدیسن نت: گلوکوم یا آب سیاه چشم گروهی از بیماری های چشمی است که عصب بینایی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و علت اصلی نابینایی قابل پیشگیری است. گلوکوم حدود ۸۰ میلیون نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد و انتظار می‌رود این تعداد تا سال ۲۰۴۰ به ۱۱۲ میلیون نفر برسد. این بیماری در اکثر افراد پس از ۴۰ سالگی تشخیص داده می‌شود و حداقل نیمی از بیماران گلوکوم هیچ علامتی ندارند تا زمانی که ببینایی آنها به طور قابل توجهی آسیب می‌بیند عوامل پرخطر برای گلوکوم شامل سابقه خانوادگی بیماری و سن بالای ۴۰ سال است. با این حال، داشتن یکی از اعضای خانواده مبتلا به گلوکوم لزوماً به این معنی نیست که شما به این بیماری مبتلا خواهید شد. بنیاد گلوکوم در یک بیانیه خبری توضیح داد که مهمترین عامل خطر داشتن فشار داخل چشمی (IOP) غیر طبیعی است. همچنین نژاد آفریقایی، اسپانیایی تبار و آسیایی این خطر را افزایش می‌دهد. افراد با اصل و نسب آفریقایی و اسپانیایی بیشتر مستعد ابتلا به گلوکوم با زاویه باز اولیه هستند. افراد با اصل و نسب آسیایی بیشتر مستعد ابتلا به گلوکوم با زاویه بسته و گلوکوم با فشار طبیعی هستند. سایر عوامل خطر عبارتند از دیابت، نزدیک بینی، آسیب قبلی چشم، فشار خون بسیار بالا یا پایین، قرنیه نازک مرکزی و استفاده طولانی مدت از استروئیدها و کورتیزون. این بنیاد از همه افراد زیر ۴۰ سال می‌خواهد که هر سه تا چهار سال یکبار یک معاینه جامع چشم انجام دهند. افرادی که دارای یک عامل خطر هستند و همه افراد بالای ۴۰ سال باید هر ۱ تا ۲ ماه یکبار معاینه چشم خود را انجام دهند. گلوکوم قابل درمان نیست اما اگر به موقع تشخیص داده شود و درمان شود می‌توان آن را مدیریت کرد.

مغز صداها را با چشم می‌شناسد

ارث: در مطالعه جدیدی که توسط دانشگاه پیتسبورگ آمریکا انجام شد، متخصصان می‌افتند که مغزها برای شناسایی صدای آشنا به بینایی متکی هستند. نتایج نشان می‌دهد که تشخیص چهره و صدا بیشتر از آنچه قبلا درک شده بود، با یکدیگر مرتبط هستند. دکتر تیلور آبل، نویسنده ارشد این مطالعه، از دانشکده پزشکی دانشگاه پیتسبورگ گفت: بر پایه تحقیقات رفتاری می‌دانیم که افراد وقتی می‌توانند صدای آشنا را با چهره گوینده ارتباط دهند، می‌توانند سریع‌تر و دقیق‌تر آن را شناسایی کنند اما ما هرگز توضیح خوبی درباره علت این اتفاق نداشتیم. در قشر بینایی، به‌ویژه در بخشی که معمولا چهره‌ها را پردازش می‌کند همچنین شاهد فعالیت الکتریکی در پاسخ به صدای افراد مشهور هستیم. که نشان می‌دهد این دو سیستم تا چه حد عمیقی به هم مرتبط هستند. دانشمندان علوم اعصاب به طور گسترده‌ای ارتباط بین پردازش شنوایی و بصری مغز را تایید کرده‌اند اما انتظار می‌رفت که این سیستم‌ها ساختارهای مجزا و مجرایی داشته باشند. دکتر آبل گفت: وقتی افراد را شناسایی می‌کنیم، نواحی شنیداری و بصری خیلی زود با هم ارتباط برقرار می‌کنند و آنها به تنهایی کار نمی‌کنند. علاوه بر غنی‌سازی درک ما از عملکرد اساسی مغز، مطالعه ما مکانیسم‌های پشت اختلالاتی مانند برخی از زوال عقل یا اختلالات مرتبط را توضیح می‌دهد که در آن تشخیص صدا یا چهره به خطر می‌افتد. نتایج این مطالعه در مجله Neurophysiology منتشر شده است.