



صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه‌های  
مدیریت: محمود جلیلی سردیور، ناصر جلیلی  
ناشر: گروه روزنامه‌های همگامان، کارکنان کارکنان رسمی  
تهران  
تلفن: ۳۲۳۳۳۳۳-۳۲۳۳۳۳۳-۳۲۳۳۳۳۳  
انتشار در طرح آزادی کربلای فرزند گداز و ارشاد امامی ۵۸۳۳  
چاپ: کاغذ

به گفته مسئولان، پس از گذشت یک سال از زمان تصویب و ابلاغ قانون «حمایت از خانواده و جوانی جمعیت»، حدود ۲۵ درصد از مفاد اجرائی ششم هزار طرحی اجرائی جوانی جمعیت، تکمیل یافته‌اند.

به گزارش پیام آستانه، در حالی که بر اساس برآورد وزارت بهداشت، جمعیت ایران در سال ۱۴۰۰ حدود ۸۵ میلیون نفری برآورد شده است، ۴۰ درصد مساحت کشور یعنی در پهنه های غربی و شمالی و در کنار یونان آب های گرم و فصلی با چگانه های جوی ذخایر آب های زیرزمینی ساکن هستند. این منابع قابل ارزشی جمعیتی ایران به گونه ای بود که ۶۰ درصد جمعیت ۲۰ میلیون نفری آن زمان در این محدوده جغرافیایی سکونت داشتند.

به عبارت دیگر، ملی ۵۰ سال جمعیت پهنه شمالی غربی ایران به دلیل راز و ولد با مهاجرت ۳۵۰ هزار (درصد) بیشتر شده و از ۱۸ میلیون نفر به حدود ۳۳ میلیون نفر رسیده است. ولی جمعیت فلات جنوبی و شرقی که تعدد آنها از ۱۲ میلیون نفر به حدود ۱۱ میلیون نفر رسیده است، ۷۷ درصد رشد داشته و ۱۷ برابر شده است.

بخش عمده ای از این تمدن نوین رشد جمعیت مربوط به مهاجرت های است که در کمترین وقت گذشته پهنه های جنوبی و شرقی به سمت منطقه های زاگرس و ایلات و فلات غربی و شمالی ایران بوده است و نقش کلیدی را در پراکنندگی جمعیت آن رقم زده است.

در واقعیت که در ۸۰ سال گذشته به موازات کاهش جمعیت در بخش های جنوبی و شرقی کشور، مهاجرت به سمت بخش های بار خیزی و شمالی بیشتر شده است که به شکل دیگری در حال وقوع است.

چندین بررسی علمی انجام شده است که نشان می دهد تغییرات اقلیمی و تشدید خشکسالی در نواحی جنوب غربی و غرب ایران باعث شده است تا ساکنان استان های این محدوده به سمت مناطق گرمسیری یا شمالی کشور مهاجرت کنند و اکثر جمعیت نواحی جنوب غربی تا غرب ایران کاهش یافته است.

ظرف ۱۰ سال گذشته همزمان با کاهش رشد جمعیت استان های خوزستان، ایلام، لرستان، آذربایجان و کرمانشاه شاهد افت جمعیت مهاجران لرستان های مرکز هستند. به سمت استان های زنجان، قزوین، اردبیل، آذربایجان شرقی، اردبیل، گیلان، تهران، مازندران و یزد.

از سوی دیگر، سکونت مهاجرین مذکور در استان های شمالی به صورت منفی کنده مانع ای از این نواحی از رفاه و در شرایط کمبود بارش های جوی باعث ویسگی بیشتر مردم کشور به منابع آبی زیرزمینی شده است.

گزارش های رسمی وزارت نیرو نشان می دهد که در کشور آب و سبکی جمعیت استان های مرکزی، منابع آبی طرف ۱۰ سال گذشته و همزمان با تغییرات اقلیمی متحول شده و از یونان آب های مستقیم جمعیت زیرزمینی گرایش یافته است زیرا محور روان آب در این مناطق در شیب کم، تغییرات قلیلی و قلی جمعیت صرف بیشتر شده است.

از سوی دیگر، آبشارهای مصرف آبی جمعیت ۱۱ استان کشور بیش از ۳۰ درصد جمعیت به منابع زیرزمینی در حالی که تعداد استان های وابسته شدید به آب های زیر زمینی در ۵۰ سال گذشته از ۵۰ درصد است و ۱۰ استان بود و ۱۰ استان ها در همان نواحی خشک جنوبی و شرقی کشور قرار داشتند.

به عبارت دیگر خشکسالی ها و در نتیجه صرف کمبود منابع نواحی شمالی باعث تشدید ویسگی ۸ استان جدید به منابع زیرزمینی شده و خطر خشکسالی ذخایر بین نسلی این مناطق را افزایش داده است.

منابع آبی زیرزمینی جزو ذخایر استراتژیک محسوب می شوند و نقش اساسی و حیاتی در تأمین مصرف آب دارند اما کمبودی که نواحی آب داشته باشد تا ۴ دهه گذشته حدود ۱۳۶ میلیارد مترمکعب است از این ذخایر غیر قابل تجدیدپذیر است.

اکنون به سرعت برداشت از این ذخایر به دلیل تقاضای انرژی و تشدید مصرف کننده ها و بهره نوری و منطفی غیر کنترل شده منابع زیرزمینی و سایر منابع آبی در کشور، کمبود آب و سبکی در استان های خوزستان، ایلام، لرستان، آذربایجان شرقی، اردبیل، آذربایجان غربی، کردستان و حتی دهنه های جنوبی ایلام در استان های گیلان و مازندران نشان می دهد، بهر هر جمعیتی ایران در نواحی شمال غرب و شمالی کشور به سرعت در حال خشکسالی است.

جمعیتی که روزگاری در جلگه ها و آب و آفت های جنوبی سکونت داشتند بدون تغییر اقلیمی صرف آب به سمت راشی شمالی مهاجرت کرده و در مناطق کشاورزی و صنعتی شافل شده تا با همال رژیم مصرفی که مختص اقلیم قبلی خود بوده ذخایر زیرزمینی استان های شمالی فستل وارد کند.

پدیده رو به رشد اجاره راضی کشاورزی استان های شمالی توسط مهاجران استان های جنوبی در سال های اخیر به یک خطر جدی اقتصادی و اجتماعی برای بخش مرکزی جمعیتی کشور تبدیل شده و امنیت آینده این خطه را تهدید می کند.

در چنین شرایطی اگر نمی توان جلوی مهاجرت مردم استان های جنوبی به سمت مناطق شمالی را گرفت باید سیاستگذاران اقتدار به نسبت از جوی های مهاجران استان های شمالی، کشاورزی، صنعتی کرد.

از این جهت که در استان های شمالی به سلفه از تجهیزات گدازنده و رعایت کلیه استانداردها به هر اندازه اجیر بهره برداران بخش کشاورزی برای تربیت کامل از این بخش جهت با هدف توسعه کشور به منابع زیرزمینی ساکن این کشور ضرورت ملی است. بخش صنعت هوای گرفتار آب و آب گدازنده تجدیدپذیر است. کلانایر تولید کننده همان پتر که دست به تولید زائد و نشت آب است. باید این خطر را جدی گرفت.

در استان های مهاجرت هوشمند به باید روی سازگاری جمعیت با شرایط طبیعی و آموزشی مصرف برای کاهش مصرف آب در کف انتقال خشکی های غلط مصرف آب از یک خطه جغرافیایی به منطقه ای دیگر، چینی های یک یا یک نرد موفتی صورت گرفته و توسعه جغرافیایی، چینی های چینی های آینده کشور.



### «جوانی جمعیت»، «لنگ» بود چه!



بهمه در دوران برابری و شیرینی و نیز بی دردگان تا پایان ربع سالگی بر اساس آزمون «سوغ» از جمله حمایت های معاصر این قانون به منظور «جوانی جمعیت» است. طبق اعلام بگام مرکزی از زمان ابلاغ شیوه نامه مربوط به پلم فرزندآوری (۲۱ فورین ۱۴۰۰ تاکنون ۵۰۰ هزار فرقه تسهیلات قرض الحسنه فرزند به مبلغ ۲۰۰ میلیارد تومان به متقاضیان پرداخت شده است. همچنین بر اساس اظهارات مسئولان، جمعیت قرض الحسنه فرزندآوری به ارزش ۸۶ هزار میلیارد تومان به متقاضیان پرداخت شده است که این امر بی نظیر رشد ۵۱ درصدی در اسطالی است. تسهیلات نسبت به مدت مشابه سال قبل است.

بهمه در دوران برابری و شیرینی و نیز بی دردگان تا پایان ربع سالگی بر اساس آزمون «سوغ» از جمله حمایت های معاصر این قانون به منظور «جوانی جمعیت» است. طبق اعلام بگام مرکزی از زمان ابلاغ شیوه نامه مربوط به پلم فرزندآوری (۲۱ فورین ۱۴۰۰ تاکنون ۵۰۰ هزار فرقه تسهیلات قرض الحسنه فرزند به مبلغ ۲۰۰ میلیارد تومان به متقاضیان پرداخت شده است. همچنین بر اساس اظهارات مسئولان، جمعیت قرض الحسنه فرزندآوری به ارزش ۸۶ هزار میلیارد تومان به متقاضیان پرداخت شده است که این امر بی نظیر رشد ۵۱ درصدی در اسطالی است. تسهیلات نسبت به مدت مشابه سال قبل است.

بهمه در دوران برابری و شیرینی و نیز بی دردگان تا پایان ربع سالگی بر اساس آزمون «سوغ» از جمله حمایت های معاصر این قانون به منظور «جوانی جمعیت» است. طبق اعلام بگام مرکزی از زمان ابلاغ شیوه نامه مربوط به پلم فرزندآوری (۲۱ فورین ۱۴۰۰ تاکنون ۵۰۰ هزار فرقه تسهیلات قرض الحسنه فرزند به مبلغ ۲۰۰ میلیارد تومان به متقاضیان پرداخت شده است. همچنین بر اساس اظهارات مسئولان، جمعیت قرض الحسنه فرزندآوری به ارزش ۸۶ هزار میلیارد تومان به متقاضیان پرداخت شده است که این امر بی نظیر رشد ۵۱ درصدی در اسطالی است. تسهیلات نسبت به مدت مشابه سال قبل است.

بهمه در دوران برابری و شیرینی و نیز بی دردگان تا پایان ربع سالگی بر اساس آزمون «سوغ» از جمله حمایت های معاصر این قانون به منظور «جوانی جمعیت» است. طبق اعلام بگام مرکزی از زمان ابلاغ شیوه نامه مربوط به پلم فرزندآوری (۲۱ فورین ۱۴۰۰ تاکنون ۵۰۰ هزار فرقه تسهیلات قرض الحسنه فرزند به مبلغ ۲۰۰ میلیارد تومان به متقاضیان پرداخت شده است. همچنین بر اساس اظهارات مسئولان، جمعیت قرض الحسنه فرزندآوری به ارزش ۸۶ هزار میلیارد تومان به متقاضیان پرداخت شده است که این امر بی نظیر رشد ۵۱ درصدی در اسطالی است. تسهیلات نسبت به مدت مشابه سال قبل است.

بهمه در دوران برابری و شیرینی و نیز بی دردگان تا پایان ربع سالگی بر اساس آزمون «سوغ» از جمله حمایت های معاصر این قانون به منظور «جوانی جمعیت» است. طبق اعلام بگام مرکزی از زمان ابلاغ شیوه نامه مربوط به پلم فرزندآوری (۲۱ فورین ۱۴۰۰ تاکنون ۵۰۰ هزار فرقه تسهیلات قرض الحسنه فرزند به مبلغ ۲۰۰ میلیارد تومان به متقاضیان پرداخت شده است. همچنین بر اساس اظهارات مسئولان، جمعیت قرض الحسنه فرزندآوری به ارزش ۸۶ هزار میلیارد تومان به متقاضیان پرداخت شده است که این امر بی نظیر رشد ۵۱ درصدی در اسطالی است. تسهیلات نسبت به مدت مشابه سال قبل است.

### هدسار درباره اهداف تعطیلات دوره به پایان هفته

این روزها در پی اصلاح و بازنگاری در قوانین و مقررات، دولت و بخش خصوصی در حال همکاری و تلاش برای تسهیل فرآیندهای اقتصادی و بهبود خدمات به مشتریان هستند. در این راستا، تعطیلات دوره به پایان هفته به عنوان یکی از راهکارهای مهم برای بهبود خدمات و رفاه مشتریان در نظر گرفته شده است. این اقدام علاوه بر تسهیل فرآیندهای اقتصادی و بهبود خدمات به مشتریان، به افزایش رضایت مشتریان و تقویت وفاداری آنها نیز منجر خواهد شد. در ادامه، به بررسی اهداف و مزایای تعطیلات دوره به پایان هفته خواهیم پرداخت.

### کاهش استرس به کمک رژیم غذایی

بیشتر در روز به مدت تنها چهار هفته تأثیر قابل توجهی در کاهش سطح استرس دارد. در طول دهه گذشته، تحقیقات زیادی نشان داده است که رژیم غذایی می تواند تأثیر قابل توجهی در کاهش استرس داشته باشد. در حالی که رژیم غذایی می تواند تأثیر قابل توجهی در کاهش استرس داشته باشد، به بهبود سلامت روان کمک می کند. نتایج تحقیقی نشان داد که مصرف غذاهای تغیر شده و فیبر بیشتر در روز تأثیر قابل توجهی در کاهش سطح استرس دارد و به بهبود سلامت روان کمک می کند.

### قایل توجه

نتایج تحقیقی نشان داد که مصرف غذاهای تغیر شده و فیبر بیشتر در روز تأثیر قابل توجهی در کاهش سطح استرس دارد و به بهبود سلامت روان کمک می کند.

### چرا لغز نمی شوید؟



مشکلی و مانع ما اجازه تحقیق این امر را نمی دهد. همچنین نبود زیرساخت های لازم را علت عدم موفقیت «پژشک خانواده» عنوان و تأکید کرد. یک زیر ساخت اساسی برای پژوهش خانواده باید دیده شود. رستم قاسمی، وزیر راه و شهرسازی اما از متعقد شدن قراردادی میان این وزارتخانه و وزارت علوم به منظور تأمین اولنگ های دانشجویی خبر داده و گفته است که رابطه با خولنگه دانشجویی با وزارت علوم قراردادی بستنیم که تعداد زیادی خولنگه دانشجویی در محل دانشگاه با زمین های خود بسازند. این قرارداد بسته شده و هفتای یک بار جلاست آن بر گزار می شود.

### محموله دوم آتی بیوتیک در راه است

معاون وزیر بهداشت از واردات سه میلیون واحد آتی بیوتیک به کشور خبر داد. بهرام پهلوانی، مدیر کل کمیون داروهای آتی بیوتیک در کشور، گفت: با توجه به کمبود دارو، حدود ۱۰۰ میلیون واحد آتی بیوتیک به میزان سه میلیون واحد، زیر وارد کشور می شود. همچنین واردات ۵۰۰ هزار واحد ستر در راه است. همچنین واردات ۱۶ میلیون واحد است. همچنین واردات ۱۶ میلیون واحد است. همچنین واردات ۱۶ میلیون واحد است.

### تست استرس می تواند ریسک بیماری قلبی را اندازه گیری کند

هدی طی نبیوز تحقیقات جدید نشان می دهد که ارزیابی استرس زندگی افراد می تواند راه خوبی برای اندازه گیری خطر بیماری قلبی و عروقی باشد. این تحقیقات، یکی از نتایج یک مطالعه بزرگ، گفت مطالعه مابسی از روش های استرسی منی برای بیمه برپایه ریفی های عقل قلبی با هم مقایسه کرد. نتایج این مطالعه نشان می دهد که ارزیابی استرس زندگی افراد می تواند راه خوبی برای اندازه گیری خطر بیماری قلبی و عروقی باشد. این تحقیقات، یکی از نتایج یک مطالعه بزرگ، گفت مطالعه مابسی از روش های استرسی منی برای بیمه برپایه ریفی های عقل قلبی با هم مقایسه کرد. نتایج این مطالعه نشان می دهد که ارزیابی استرس زندگی افراد می تواند راه خوبی برای اندازه گیری خطر بیماری قلبی و عروقی باشد.

### عزت بروز ناسای می زمن قلبی چیست

مدیکال نیوز: در یک مطالعه جدید، محققان دریافته اند که رسوب آهن به دلیل حمله قلبی منجر به تشکیل لخته چربی می شود که منجر به نارسایی مزمن قلبی در نیمی از بیماران گانگ است. در یک مطالعه جدید از مدل های حیوانی برای بررسی ای که چرا ۵۰ درصد افراد پس از تجربه حمله قلبی دچار نارسایی مزمن قلبی می شوند استفاده شد. محققان دریافته اند که رسوب آهن به دلیل حمله قلبی منجر به تشکیل لخته چربی در قلب و در نواحی نارسایی مزمن قلبی می شود. این یافته ها همچنین دریافته اند که در طول ۶ ماه بعد از آن آبی قلبی ارزیابی های میکروسکوپی و تجزیه و تحلیل شناسایی رویتین ها، تحت نظر گرفته شدند. محققان به مدت ۸ هفته پس از حمله قلبی به برخی از دستگاه های که دچار خونریزی های مایع قلبی شده بودند یک شاتلورون کلاسی که در مدل های پزشکی و جراحی می تواند برای اندازه گیری سسود های ایرویدر به کند جان اسنان را رانجام دهد. این پژوهش حدود ۵۰ درصد افرادی که دچار حمله قلبی می شوند متعاقباً دچار نارسایی مزمن قلبی می شوند و در عرض ۵ سال می زند شاهد زبای نشان می دهد که حمله قلبی می تواند منجر به رسوب مزمن آهن و تجمع سلول های ایمنی پیش التهابی شود. تحقیقات دیگر نشان می دهد که رسوب چربی در نواحی حمله قلبی نیز ازجای است و با اختلال در عملکرد قلب مرتبط است. اما مشخص نیست که چگونه رسوب چربی در اطراف اسکار حمله قلبی اتفاق می افتد. درک بیشتر در مورد چگونگی ایجاد نارسایی مزمن قلبی پس از حمله قلبی می تواند راهی برای درمان و پیشگیری از نارسایی مزمن قلبی در بیماران مبتلا به حمله قلبی که هنوز اسکار مطالعه کرده اند. به عنوان مثال، در مطالعه جدید، محققان در حال بررسی این هستند که آیا تغییر رژیم غذایی و میکروبیوم سا می تواند تأثیر مشخصی بر سطوح استرس داشته باشد یا خیر. همچنین در حال بررسی این موضوع هستند که آیا تغییر رژیم غذایی و میکروبیوم سا می تواند تأثیر مشخصی بر سطوح استرس داشته باشد یا خیر.

### کاهش استرس به کمک رژیم غذایی

بیشتر در روز به مدت تنها چهار هفته تأثیر قابل توجهی در کاهش سطح استرس دارد. در طول دهه گذشته، تحقیقات زیادی نشان داده است که رژیم غذایی می تواند تأثیر قابل توجهی در کاهش استرس داشته باشد. در حالی که رژیم غذایی می تواند تأثیر قابل توجهی در کاهش استرس داشته باشد، به بهبود سلامت روان کمک می کند.