info@payamdaily.ir
نخستین روزنامه صبح البرز
پیام آشنا
شماره ۲۶۸۷
شنبه / ۲۲ دی / ۱۴۰۳
۱۰ / رجب / ۱۴۴۶
11 / January / 2025
صاحب‌امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۴۴۴۴۲-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۷/۸۰
چاپ: کارگر

امروز با حافظ

خوش بُوَد گر محکِ تجربه آید به میان
تا سیه‌روی شود هر که در او غَش باشد
خَطِّ ساقی گر از این گونه زند نقش بر آب
ای بسا رُخ که به خونابه مُنَقَّش باشد

خوش آن کسان که چنان مست و بیخودند امروز
که فارغ از غم فردا و یاد دوش شدند

جلی

اوقات شرعی

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۶	۰۷:۱۶	۱۲:۱۵	۱۷:۱۳	۱۷:۳۲

برگه

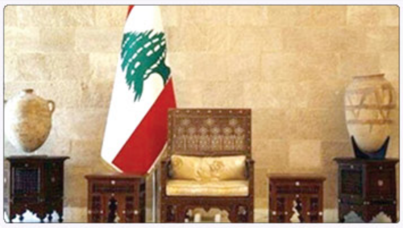
وقتی چیزی برای تان مهم باشد، حتی اگر احتمال بدهید که شکست می‌خورید، باز هم آن را انجام خواهید داد...

ایلان ماسک

گزارش روز

بررسی گزینه‌های ریاست جمهوری لبنان

جدال بر سر کرسی بعبدا



در بحبوحه جنگ مقاومت لبنان با رژیم صهیونیستی، کشورهای غربی به رهبری آمریکا مساله انتخاب رئیس‌جمهور را مطرح کردند؛ مساله‌ای که از سال ۲۰۲۲ تبدیل به چالشی جدی برای کشور لبنان شده است. آخرین رئیس‌جمهور لبنان میشل عون بود که از سال ۲۰۱۶ تا ۳۰ اکتبر ۲۰۲۲ در این پست حضور داشت و پس از او انتخاب چهاردهمین رئیس‌جمهور لبنان تاکنون ناموفق بوده‌است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وطن امروز؛ پس از برقراری آتش‌بس ۶۰ روزه در لبنان و شمال سرزمین‌های اشغالی میان مقاومت این کشور و ارتش رژیم صهیونیستی، تحولات بسیاری از جمله سرنگونی دولت بشار اسد در سوریه، توجهات را به خود جلب کرد و مساله لبنان به حاشیه رفت. در همین حین، طی روزها و هفته‌های گذشته نیز نقض آتش‌بس‌های متعددی از سوی ارتش صهیونیستی در جنوب لبنان رخ داد و نیروهای ارتش صهیونیستی به مناطقی در جنوب لبنان وارد شدند که طی ۲ ماه جنگ و درگیری مستقیم با حزب‌الله لبنان امکان حضور در این مکان‌ها را پیدا نکرده بودند. همین مساله منجر به اعتراض دولت لبنان خطاب به دولت آمریکا و کشورهای اروپایی ناظر و ضمانت‌کننده آتش‌بس شد. طی آخرین تحولات در جنوب لبنان نیز ارتش صهیونیستی از بسیاری از مناطق از جمله روستای ناقوره در جنوب لبنان عقب‌نشینی کرد و نیروهای ارتش لبنان در این منطقه مستقر شدند. البته نقض آتش‌بس‌ها و حضور نظامیان ارتش اشغالگر مساله‌ای است که همچنان وجود دارد اما سیر تحولات روزهای اخیر لبنان بر مساله مهم‌تری متمرکز بوده‌است؛ انتخاب رئیس‌جمهور لبنان که پیش از جنگ نیز به بحران سیاسی طولانی‌مدتی برای این کشور کوچک اما مهم در حاشیه مدیترانه تبدیل شده بود.

بحران سیاسی انتخاب رئیس‌جمهور

در بحبوحه جنگ مقاومت لبنان با رژیم صهیونیستی، کشورهای غربی به رهبری آمریکا مساله انتخاب رئیس‌جمهور را مطرح کردند؛ مساله‌ای که از سال ۲۰۲۲ تبدیل به چالشی جدی برای کشور لبنان شده است. آخرین رئیس‌جمهور لبنان میشل عون بود که از سال ۲۰۱۶ تا ۳۰ اکتبر ۲۰۲۲ در این پست حضور داشت و پس از او انتخاب چهاردهمین رئیس‌جمهور لبنان تاکنون ناموفق بوده‌است. این مساله بر بحران‌های این کشور عربی خاورمیانه افزوده است؛ بحران‌های پیاپی اقتصادی و سیاسی که پس از جنگ اخیر و تجاوزات رژیم صهیونیستی بر آنها افزوده شده است و منجر به درگیری بیشتر گروه‌های سیاسی لبنان شده است. در این میان برخی گروه‌ها و جریانات سیاسی لبنان با فشار آوردن بر مقاومت لبنان و جریانات متحد آن با هدایت و حمایت قدرت‌های منطقه‌ای و جهانی تلاش دارند از چالش‌ها و نارضایتی‌های موجود در لبنان سوءاستفاده کرده و مقاومت لبنان را هدف قرار دهند تا به قدرت برسند؛ قدرتی که بدون تایید تمام گروه‌های سیاسی لبنان و اتحاد اکثریت آنها به دست نمی‌آید. رئیس‌جمهور لبنان مقامی است که به صورت ۶ ساله به دست می‌آید و بلافاصله نیز قابل تمدید نیست. این پست سیاسی مهم در لبنان طبق پیمان‌نامه در اختیار مسیحیان مارونی لبنان قرار دارد. پس از میشل عون و از سال ۲۰۲۲ میلادی تاکنون چندین‌بار برای تعیین رئیس‌جمهور بعدی لبنان تلاش شده است اما تمام تلاش‌ها بدون نتیجه بوده است، زیرا در هیچ‌یک از این تلاش‌ها برای تعیین ریاست‌جمهوری لبنان، اتحادی بین گروه‌های سیاسی موجود پیرامون یک گزینه شکل نگرفته و این وضعیت منجر به افزایش بحران‌های سیاسی و اقتصادی لبنان شده است؛ مساله‌ای که پس از جنگ اخیر در لبنان توسط برخی کشورهای منطقه همچون عربستان سعودی، همچنین قدرت‌های اروپایی و آمریکا مورد سوءاستفاده قرار گرفته است. برخی از این کشورها به صورت تلویحی از نامزدهای انتخابات ریاست‌جمهوری لبنان حمایت کرده و رسانه‌های وابسته به این کشورها در لبنان نیز با قدرت در راستای منافع نامزد مورد تایید فعالیت و بدون لکنت زبان در امور داخلی لبنان دخالت می‌کنند؛ مساله‌ای که منجر به افزایش نگرانی‌ها درباره به نتیجه رسیدن این انتخابات شده است.

گزینه‌های ریاست‌جمهوری لبنان

نبیه بری، رئیس پارلمان لبنان سرانجام پنجشنبه ۲۰ دی (امروز) را برای جلسه تعیین رئیس‌جمهور کشور لبنان اعلام کرد. امیدها درباره این جلسه برای خروج از بلاتکلیفی ۲ ساله لبنان بسیار بالاست و گزینه‌های مختلفی نیز مطرح شده‌اند بر اساس اصل ۴۹ قانون اساسی لبنان، رئیس‌جمهور این کشور به عنوان رئیس دولت و نماد وحدت ملی تعریف شده است. رئیس‌جمهور مسؤول حفظ قانون اساسی، حفاظت از استقلال لبنان و حفظ تمامیت سرزمینی آن است.

وی به عنوان فرمانده عالی نیروهای مسلح، زیر نظر شورای وزیران فعالیت می‌کند و ریاست شورای عالی دفاع را نیز بر عهده دارد؛ مساله‌ای که تعیین رئیس‌جمهور لبنان در برهه حساس کنونی را برای این کشور مهم‌تر از گذشته کرده است. از گزینه‌های مطرح ریاست‌جمهوری لبنان می‌توان به «جوزف عون» فرمانده ارتش لبنان، «سلیمان فرنجیه» رئیس جریان المرده، «جهاد ازعور» وزیر سابق دارایی لبنان، «سمیر جعجع» رئیس حزب القوات اللبنانیه و «الیاس البیسری» مدیرکل موقت امنیت عمومی لبنان اشاره کرد؛ گزینه‌هایی که هر کدام حمایت‌ها و مخالفت‌های مختلفی را از جریانات لبنانی دریافت کرده‌اند و این موضوع روند انتخاب رئیس‌جمهور بعدی لبنان را پیچیده‌تر از گذشته کرده است.

طی روزهای گذشته کارشناسان و تحلیلگران بیشتر روی چند گزینه محدود متمرکز بوده‌اند و رسانه‌های لبنانی و رسانه‌های عربی تحت حمایت کشورهای غربی و عربی در این کشور احتمال انتخاب چند گزینه محدود را بیشتر از سایرین می‌دانند. در این میان جوزف عون، فرمانده ارتش لبنان بیشترین توجهات را به خود جلب کرده است؛ گزینه‌ای که مورد حمایت جریاناتی مانند جریان «دیدار دموکراتیک» به رهبری «تیمور جنبلاط» است و حزب‌الله لبنان نیز مخالفتی با ریاست وی ندارد.

از سوی دیگر عربستان سعودی نیز از عون حمایت می‌کند و رابطه بسیار خوبی نیز با غربی‌ها بویژه آمریکا دارد. وی البته مخالفانی نیز در لبنان دارد و «جریان ملی آزاد» به رهبری «جبران باسیل» مخالفت خود با او را مطرح کرده است. در بین سایر گزینه‌ها سلیمان فرنجیه نیز گزینه مطرحی به حساب می‌آید. وی حمایت حزب‌الله لبنان و جنبش امل را به دست آورده است و پیش از این در ژوئن ۲۰۲۴ برای کسب ریاست‌جمهوری تلاش کرده بود که در نهایت با ۵۱ رای از ۱۲۸ رای نتوانست حد نصاب مورد نیاز را به دست آورد. وی پس از جنگ اخیر لبنان شانس کمتری برای کسب کرسی ریاست‌جمهوری این کشور دارد و اعلام کرده است در صورت توافق بر سر نامزدی مشترک، آماده کناره‌گیری از انتخابات است.

«جهاد ازعور» نیز از کاندیداهای مطرحی است که شانس رسیدن به کاخ بعبدا را دارد و در صورت موافقت حزب‌الله و جنبش امل ممکن است به جای جوزف عون به ریاست‌جمهوری لبنان برسد. وی که سابقه مدیریت بخش خاورمیانه و آسیای مرکزی صندوق بین‌المللی پول را در کارنامه خود دارد، اقتصادی‌ترین کاندیدای ریاست‌جمهوری لبنان است. وی تاکنون تنها موافقت و حمایت «جریان ملی آزاد» را کسب کرده است و مخالفت این جریان با کاندیداهایی مانند عون نشان از سطح اختلافات بین جریانات سیاسی لبنان دارد. از دیگر گزینه‌های ریاست‌جمهوری لبنان می‌توان به سمیر جعجع به عنوان نام‌آشناترین کاندیدای مارونی اشاره کرد که به همکاری با رژیم صهیونیستی و آمریکا در لبنان شهرت دارد و شاید بتوان وی را منفورترین کاندیدای این پست نامید. سابقه وی در جنگ داخلی لبنان و همکاری‌اش با رژیم صهیونیستی و دولت آمریکا علیه مقاومت لبنان حتی در تجاوز اخیر رژیم صهیونیستی منجر به این شده بسیاری از جریانات سیاسی لبنان در کنار حزب‌الله با ریاست‌جمهوری وی مخالفت شدیدی داشته باشند. حزب‌الله لبنان به صورت علنی با وی مخالفت کرده و سمیر جعجع را تهدیدی برای لبنان نامیده است.

پایان ۲ سال بلاتکلیفی در کاخ بعبدا؟

بسیاری بر این عقیده‌اند ریاست‌جمهوری بعدی لبنان که فرمانده کل قوای این کشور نیز به حساب می‌آید، پس از ۲ سال بلاتکلیفی و عدم توافق احزاب سرانجام روز پنجشنبه تعیین خواهد شد و این رویداد می‌تواند منجر به آغاز روند حل مشکلات اقتصادی، سیاسی و امنیتی این کشور شود، بویژه در برهه حساس کنونی که این کشور در سوی مرزهای خود احساس ناامنی می‌کند و رژیم صهیونیستی نیز چندان به آتش‌بس لبنان پایبند نیست. از سوی دیگر علاقه کشورهای خارجی منطقه و جهان برای تعیین رئیس‌جمهوری لبنان پس از جنگ اخیر نشانه‌های خروج لبنان از بحران سیاسی است و مجموع این مسائل انتخاب رئیس‌جمهور در روز پنجشنبه را حائز اهمیت کرده است.

با بررسی گزینه‌های ریاست‌جمهوری لبنان می‌توان به این نتیجه رسید که توافقی بین برخی جریانات سیاسی لبنان بویژه مقاومت لبنان روی برخی گزینه وجود دارد و این توافق ناشی از احتمال به قدرت رسیدن برخی شخصیت‌ها مانند سمیر جعجع است که بلندگوی رژیم صهیونیستی در این کشور به حساب می‌آیند. این توافقات حتی در سطح خارجی نیز وجود دارد و عربستان سعودی هم اخیرا از گزینه‌هایی مانند جعجع فاصله گرفته است و بر گزینه‌های دیگری مانند عون متمرکز شده است؛ مساله‌ای که نشان‌دهنده اراده جدی برای تعیین رئیس‌جمهور چهاردهم لبنان است؛ رئیس‌جمهوری که باید بسیار قبل‌تر از این راهی کاخ بعبدا می‌شد.

اشاره

ماجرای بینی‌هایی که دماغ شدند!

دو سال پیش، با جمع و جور کردن همه پس‌انداز پدر و مادرش، سراغ بهترین جراح زیبایی می‌رود که از شر دماغ اضافه‌اش خلاص شود، اما ماجرای این دماغ اضافه تازه بعد از تراشیدن و کوچک کردنش شروع می‌شود

به گزارش پیام آشنا به نقل از جوان آنلاین، قوطی گوش‌پاک‌کن و سرم شست‌وشو را از کشوی میزش درمی‌آورَد و با کلافگی جلوی آینه می‌ایستد. چرخه دردناک پاکسازی دماغش را شروع می‌کند و چشم‌هایش نم می‌کشد. آب دهنش را قورت می‌دهد و دوباره تکرار می‌کند. دو سالی می‌شود که برای باز شدن راه تنفسی‌اش، لوله‌های دماغش را این شکلی تمیز می‌کند. این خواسته دکتر جراح زیبایی‌اش بوده و به او گفته نباید با انگشت به دماغش دست بزند چون ممکن است که دماغش برگردد! سُهاد بیست و هفت ساله است. همیشه فکر می‌کرده که دماغش یک عضو اضافه است که خدا توی صورتش کاشته و همان هم مانع ازدواجش شده؛ و دو سال پیش، با جمع و جور کردن همه پس‌انداز پدر و مادرش، سراغ بهترین جراح زیبایی می‌رود که از شر دماغ اضافه‌اش خلاص شود، اما ماجرای این دماغ اضافه تازه بعد از تراشیدن و کوچک کردنش شروع می‌شود؛ چون، مشکلات تنفسی، تاوانی است که سها به بهای زیبا شدنش می‌دهد.

قطب عمل‌های زیبایی جهان

در آخرین آماری که انجمن بین‌المللی جراحی پلاستیک و زیبایی منتشر کرده، اعلام شده که ایران تنها در سال ۲۰۲۳، رقمی معادل ۴۵ هزار و ۲۲۵ هزار عمل زیبایی دماغ داشته که آن را به قطب جراحی زیبایی در جهان تبدیل کرده است. دکتر علیرضا صابری، دبیر انجمن علمی جراحان پلاستیک و زیبایی ایران می‌گوید: «عمل زیبایی بینی نسبت به سایر عمل‌های زیبایی در ایران بیشتر است، بعد از آن عمل لیفت صورت، تزریق چربی‌های صورت و پلک فوقانی و تحتانی. احتمالاً بیشترین عمل بینی دنیا در ایران انجام می‌شود، برای همین به پایتخت جراحی بینی جهان معروف است. امروز سیل عظیمی از مراجعه کننده داریم که اصلا نیاز به جراحی زیبایی ندارند. از هر ۱۰۰ نفر مراجعه کننده ۳۰ نفر آنها به عمل نیاز دارند، ۳۰ نفر دیگر واقعاً نیازی به عمل ندارند، اما به دلیل مسائلی مانند مد روز یا مواردی مانند چشم و هم‌چشمی خواستار عمل زیبایی بینی هستند؛ ۴۰ درصد باقی مانده هم کسانی هستند که هم می‌توانند عمل کنند و هم می‌توانند عمل نکنند بنابراین به سلیقه خودشان برمی‌گردد.»

عمل‌هایی که چشم و هم‌چشمی شده

وقتی از سها می‌پرسم که آیا واقعا فکر می‌کرد دماغش عضوی اضافه بود؟ می‌خندد و از زاویه نیم‌رخ به صورتش در آینه خیره می‌شود: «کجای کاری خانم؟ الآن پسرها هم دماغشان را عمل می‌کنند من که دخترم جای خودم را دارم. توقع داشتی آن گوشت اضافه توی صورتم آویزان بماند؟ عمل کردن مثل آب خوردن شده. حالا اگر دماغ خودت توی صورتت باشد یک جای کار می‌لنگد. یعنی باید بکَنی راحت شوی! مثل بقیه! من که چیزی از آن‌ها که عمل کردند کم ندارم.»

چهره‌های پلاستیکی

عطا حیدری، دبیر علمی کنگره تخصصی پیشرفت‌های نوین در جراحی پلاستیک و زیبایی می‌گوید: «زیبایی یک خواسته طبیعی است که در همه انسان‌ها وجود دارد، اما در جامعه ما این اشتیاق به شکل افراطی بروز پیدا کرده است. افراد زیادی با وجود آنکه هیچ مشکل خاصی در چهره خود ندارند به دنبال تغییرات زیبایی می‌روند و این مساله به شدت به فرهنگ جامعه و تبلیغات مرتبط است. از طرف دیگر نوجوانان و جوانان، تحت تاثیر شبکه‌های اجتماعی و تصاویر سلبریتی‌ها به دنبال چهره‌های ایده‌آل و جذاب می‌روند وقتی می‌بینند که چهره سلبریتی‌ها به طور مداوم در رسانه‌ها و صفحات اجتماعی درخشیده و در سینما و تلویزیون می‌درخشد، به طور ناخودآگاه تمایل پیدا می‌کنند که چهره خود را مشابه این افراد کنند»

عمل‌هایی که دیگر فقط زنانه نیست

در این روزها دیگر فرقی نمی‌کند که جنسیت شما چیست، چون این شبکه‌های اجتماعی هستند که بی‌رحمانه حتی برای چهره‌های شما هم تعیین تکلیف می‌کنند حالا، ما در یک دهکده پهناور جهانی از اطلاعات غوطه‌ور هستیم که خودمان بودن، در آن، نوعی ضعف شخصیتی محسوب می‌شود که تنها با همرنگ جماعت شدن می‌توان از این ضعف خلاص شد؛ همرنگ‌شدنی که گاهی به بهای هنگفت و خسارت‌های غیرقابل جبران منتهی می‌شود و دیگر مرد و زن نمی‌شناسد.

زیر پوست تیغ‌های جراحی

دکتر علیرضا صابری، دبیر انجمن علمی جراحان پلاستیک و زیبایی ایران می‌گوید: «نسبت به ده سال گذشته مراجعه مردها برای انجام جراحی زیبایی بیشتر شده است. مثلا ۱۵ الی ۲۰ درصد از مراجعه کننده‌ها به خودم مردها هستند. اما متاسفانه با توجه به پرونده‌هایی که وجود دارد تعداد موارد مرگ‌ومیر و عوارض بعد از جراحی‌های زیبایی دارد بیشتر می‌شود، این هم به‌خاطر ورود افراد غیرمتخصص به این حوزه است که مهارت و علم روز ندارند. یکی از دغدغه‌های ما همین مسئله شده است. تبلیغات فریبنده سبب می‌شود آدم‌ها گمان کنند هر کاری را برای هر کسی می‌شود انجام داد، درحالی‌که برای یک جراحی زیبایی با کمترین عوارض، شما حتما باید دقیق معاینه شوید و این نیاز است به پزشک درستی مراجعه کرده باشید برای یک جراح هم تشخیص خودش و هم نیاز مراجعه کننده مورد توجه قرار می‌گیرد؛ ما علاوه بر دروس جراحی، روانپزشکی هم می‌خوانیم، ما باید ارزیابی کنیم و تشخیص بدهیم کسی که از ما تقاضای جراحی بینی‌اش را دارد وضعیت مساعدی دارد یا نه، یعنی متوجه شویم آیا قضاوتی که نسبت به زیبایی خودش دارد درست هست یا خیر؛ اگر درست بود و ما می‌توانستیم کمک کنیم برایش گزینه عمل جراحی را انجام می‌دهیم، اما در غیراین صورت قبول نمی‌کنیم.»

نیاز به فهمیده شدن

دختران و پسران زیادی، مثل سها، یا زیر تیغ جراحی رفته‌اند و یا در صف انتظار اتاق عمل آن هستند؛ فیلترهای مختلفی هر روز به بازار برنامه‌های تصویربرداری موبایلی اضافه می‌شود و شبکه‌های مجازی هر لحظه ما را برای ساختن چهره‌ای متفاوت و بر مبنای معیارهای همگانی زیبایی تشویق می‌کنند. اما به چه قیمتی؟ و چرا برای از خودمان دور شدن این‌قدر تند می‌رویم؟ شاید وقت آن رسیده با نگاه منصفانه و مهربان‌تری به چهره‌هایمان در آینه‌های زندگی نگاه کنیم و کمی هم قربان صدقه خودمان برویم؟ انسان، بیشتر از نیاز به دیده شدن، نیاز به فهمیده شدن دارد؛ بیایید که فهم و شعورمان را جراحی کنیم تا شاید از جاهلیت‌های مدرن عصرمان خلاص شویم. جاهلیت‌هایی که پیوسته کِش می‌آیند و وقتی سراغ‌شان را از سها می‌گیرم و می‌پرسم که آیا بعد از جراحی دماغش توانسته همسر مناسبی برای خودش پیدا کند؟ می‌گوید: «نه! هنوز جراحی پلکم مانده، بعد از آن هم می‌خواهم صورتم را زاویه‌سازی کنم، بعدش هم باید بروم سراغ پیکرتراشی و ...» تو خود حدیث مفصل بخوان از این مُجمل

برش

هر کدام از عادت‌های بد دقیقاً چقدر از عمرمان کم می‌کنند؟

بعضی از عادت‌های روزمره ما ممکن است تأثیری فراتر از آنچه تصور می‌کنیم بر سلامت و طول عمرمان بگذارند. از خوردن یک همبرگر یا تماشای یک ساعت تلویزیون گرفته تا خواب ناکافی، هر کدام می‌توانند بخشی از لحظات ارزشمند زندگی‌مان را کاهش دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روزیاتو، بعضی از عادت‌های روزمره ما ممکن است تأثیری فراتر از آنچه تصور می‌کنیم بر سلامت و طول عمرمان بگذارند. از خوردن یک همبرگر یا تماشای یک ساعت تلویزیون گرفته تا خواب ناکافی، هر کدام می‌توانند بخشی از لحظات ارزشمند زندگی‌مان را کاهش دهند. این مقاله با استفاده از تحقیقات معتبر علمی، میزان دقیق تأثیر هر عادت را بر کاهش عمر بررسی می‌کند. شاید دانستن این ارقام، ما را به تغییر سبک زندگی‌مان ترغیب کند.

سیگار کشیدن: ۲۲ دقیقه از عمر برای هر نخ

سیگار کشیدن سال‌هاست که به عنوان یکی از مضرترین عادت‌ها شناخته شده است. بر اساس تحقیقات منتشرشده در Journal of Addiction هر نخ سیگار می‌تواند ۲۲ دقیقه از عمر یک زن و ۱۷ دقیقه از عمر یک مرد را کاهش دهد. این کاهش به دلیل تأثیرات مخرب نیکوتین و سایر مواد شیمیایی سیگار بر سیستم قلبی‌عروقی، ریه‌ها و ایجاد بیماری‌های جدی مانند سرطان و بیماری‌های تنفسی است. این ویدیوی تامل برانگیز میزان تخریب ریه‌ها توسط سیگار را نشان می‌دهد.

این بدان معناست که اگر روزانه یک پاکت سیگار (۲۰ عدد) بکشید، نزدیک به هفت ساعت از عمر سالمتان را از دست می‌دهید. این عدد در طولانی‌مدت به چندین سال تبدیل می‌شود. خبر خوب این است که ترک سیگار، حتی پس از سال‌ها مصرف، می‌تواند به بازگرداندن بخشی از سلامت ازدست‌رفته کمک کند.

تماشای تلویزیون: ۲۲ دقیقه به ازای هر ساعت

تماشای تلویزیون، یکی از رایج‌ترین تفریحات عصر جدید، تأثیر قابل‌توجهی بر سلامت دارد. مطالعه‌ای که در British Journal of Sports Medicine منتشر شده، نشان می‌دهد هر ساعت تماشای تلویزیون بعد از ۲۵ سالگی، ۲۲ دقیقه از عمر شما کم می‌کند. این کاهش عمدتاً به دلیل سبک زندگی کم‌تحرک مرتبط با تماشای تلویزیون است. افراد معمولاً هنگام تماشای تلویزیون، فعالیت فیزیکی ندارند که همین موضوع خطر ابتلا به بیماری‌هایی نظیر دیابت، بیماری‌های قلبی و چاقی را افزایش می‌دهد.

اما اگر در حین تماشای تلویزیون روی تردمیل قدم بزنید یا از دوچرخه ثابت استفاده کنید، این تأثیرات منفی را می‌توان تا حد زیادی کاهش داد.

خوردن چیزبرگر: ۸ دقیقه و ۸ ثانیه

غذاهای فرآوری‌شده و پرکالری مانند چیزبرگر، تأثیر مستقیمی بر کاهش طول عمر دارند. طبق شاخص سلامت غذایی که توسط دانشگاه میشیگان ایجاد شده، یک چیزبرگر حدود ۸ دقیقه و ۸ ثانیه از عمر شما کم می‌کند. دلیل این کاهش، مقدار زیاد چربی اشباع، نمک و مواد افزودنی موجود در چیزبرگر است.

اما اگر بخواهید این کاهش را جبران کنید، می‌توانید با خوردن خوراکی‌های سالم مانند بروکلی یا آجیل تعادل برقرار کنید. انتخاب آگاهانه غذاها، نقش مهمی در افزایش طول عمر ایفا می‌کند.

طلاق: ۲ سال و ۴ ماه

تحقیقات نشان می‌دهند که زندگی متأهلی می‌تواند باعث افزایش طول عمر شود. مردانی که متأهل هستند، به طور متوسط ۲ سال و ۴ ماه بیشتر از مردان طلاق گرفته عمر می‌کنند. برای زنان، این اختلاف حدود ۱ سال و ۳ ماه است. دلیل این تفاوت احتمالاً به حمایت اجتماعی و نقش شریک زندگی در تشویق به مراقبت‌های پزشکی و سبک زندگی سالم‌تر بازمی‌گردد. افراد متأهل معمولاً در مواقع بیماری یا مشکلات جسمی، سریع‌تر به پزشک مراجعه می‌کنند.

نشستن بیش از ۳ ساعت در روز: ۲ سال

نشستن طولانی‌مدت، چه در محل کار و چه در خانه، می‌تواند تأثیر مخربی بر سلامت داشته باشد. طبق تحقیقات، محدود کردن مدت‌زمان نشستن به کمتر از ۳ ساعت در روز می‌تواند طول عمر را تا ۲ سال افزایش دهد.

نشستن زیاد با افزایش خطر بیماری‌های قلبی، دیابت، چاقی و حتی برخی سرطان‌ها مرتبط است. اما انجام ۲۲ دقیقه ورزش روزانه می‌تواند این خطرات را تا حد زیادی کاهش دهد.

مصرف کوکائین: ۶ ساعت و ۳۸ دقیقه برای هر بار مصرف

کوکائین، اگرچه غیرقانونی است، اما همچنان در برخی جوامع مصرف می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهند که یک خط کوکائین تقریباً ۶ ساعت و ۳۸ دقیقه از عمر شما کم می‌کند. این ماده مخدر خطر ایجاد لخته‌های خونی، حملات قلبی و سکته را افزایش می‌دهد.

خواب ناکافی: ۴ سال و ۸ ماه

خواب کافی یکی از مهم‌ترین عوامل برای حفظ سلامت بدن است. تحقیقات نشان داده‌اند که کم‌خوابی یا خواب بی‌کیفیت می‌تواند تا ۵ سال از عمر مردان و ۲.۵ سال از عمر زنان کم کند. خواب ناکافی، فرایندهای ترمیمی بدن را مختل می‌کند و خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند زوال عقل، دیابت و بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

داشتن فرزند: ۱ سال و ۸ ماه

تحقیقات قدیمی‌تر نشان داده‌اند که داشتن فرزند ممکن است به دلیل عوارض بارداری، تا ۱ سال و ۸ ماه از عمر زنان بکاهد. اما مطالعات جدیدتر نشان داده‌اند که داشتن فرزند در سنین بالا می‌تواند طول عمر را افزایش دهد، زیرا والدین معمولاً سبک زندگی سالم‌تری اتخاذ می‌کنند.

نگرانی از پیری: ۷ سال و نیم

نگرش مثبت به پیری می‌تواند تأثیر بزرگی بر طول عمر داشته باشد. تحقیقات دانشگاه ییل نشان داد که افرادی با دیدگاه مثبت به افزایش سن، به طور متوسط ۷.۵ سال بیشتر از کسانی که نگرش منفی دارند عمر می‌کنند. احترام به سالمندان در فرهنگ‌ها، مانند ژاپن، نمونه‌ای از تأثیر نگرش مثبت بر طول عمر است.

مکث

سیر تا پیاز انتقال پایتخت ایران

بحث انتقال پایتخت ایران از تهران به منطقه مکران در سال‌های اخیر به یکی از موضوعات داغ برنامه‌ریزی‌های کلان کشور تبدیل شده است. این ایده، با هدف کاهش تمرکز جمعیتی و معضلات پایتخت فعلی، و نیز توسعه متوازن مناطق کمتر بهره‌مند کشور، از سوی کارشناسان و سیاست‌گذاران مورد توجه قرار گرفته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت سرانه، منطقه مکران، واقع در جنوب شرقی ایران و در استان سیستان و بلوچستان، یکی از مناطق استراتژیک کشور محسوب می‌شود. این منطقه با برخورداری از سواحل طولانی در دریای عمان، دسترسی به آب‌های آزاد جهانی و ظرفیت‌های بی‌پایان اقتصادی، به عنوان یکی از بهترین گزینه‌ها برای انتقال پایتخت در نظر گرفته شده است. اما چرا این ایده مطرح شده است؟

۱. کاهش تمرکز جمعیتی در تهران

تهران، با جمعیتی بالغ بر ۱۰ میلیون نفر، با مشکلات عدیده‌ای از جمله ترافیک سنگین، آلودگی هوا، کمبود زیرساخت‌های کافی و خطرات زلزله مواجه است. تمرکز بیش از حد امکانات و ادارات دولتی در این شهر، تهران را به نقطه‌ای بیش از حد متراکم تبدیل کرده است. انتقال پایتخت می‌تواند به کاهش این معضلات و توزیع بهتر جمعیت کمک کند.

۲. توسعه مناطق محروم

مکران، با وجود موقعیت جغرافیایی استراتژیک خود، هنوز از بسیاری از امکانات زیرساختی بی‌بهره است. انتخاب این منطقه به عنوان پایتخت جدید می‌تواند به توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی این منطقه کمک کرده و نابرابری‌های منطقه‌ای را کاهش دهد.

۳. بهره‌برداری از ظرفیت‌های دریایی

سواحل مکران با دسترسی به دریای عمان و آب‌های آزاد امکان تبدیل شدن به یک قطب تجاری و اقتصادی مهم را دارد. انتقال پایتخت به این منطقه می‌تواند از این ظرفیت‌ها برای رشد اقتصادی کشور بهره‌برداری کند.

چالش‌های انتقال پایتخت به مکران

هرچند انتقال پایتخت به مکران ایده‌ای جذاب به نظر می‌رسد اما این پروژه با چالش‌های متعددی نیز همراه است:

۱. هزینه‌های سنگین زیرساختی

ایجاد شهری جدید با امکانات مدرن و زیرساخت‌های اداری، آموزشی، درمانی و حمل‌ونقل، نیازمند سرمایه‌گذاری عظیمی است. این موضوع نیازمند تأمین منابع مالی و مدیریت بهینه هزینه‌هاست.

۲. تأمین امنیت منطقه

منطقه مکران به دلیل نزدیکی به مرزها و مسیرهای آبی بین‌المللی، با مسائل امنیتی خاصی روبه‌روست. تضمین امنیت پایتخت جدید یکی از پیش‌نیازهای اساسی این انتقال است.

۳. حفظ محیط‌زیست و فرهنگ بومی

ساخت‌وساز گسترده و انتقال جمعیت به این منطقه ممکن است باعث تخریب محیط‌زیست و تغییرات فرهنگی در جامعه بومی مکران شود. این موضوع نیازمند برنامه‌ریزی دقیق و مدیریت حساس است.

گام‌های اجرایی انتقال پایتخت

برای اجرای موفق انتقال پایتخت، اقدامات زیر ضروری به نظر می‌رسد:

مطالعات امکان‌سنجی: بررسی دقیق جغرافیایی، اقلیمی و اقتصادی منطقه مکران برای تعیین قابلیت‌های آن.

ایجاد زیرساخت‌های کلیدی: ساخت فرودگاه، راه‌آهن، جاده‌های اصلی و مراکز خدماتی در منطقه.

تدوین برنامه جامع توسعه: تعیین نقش مکران به عنوان پایتخت سیاسی و اقتصادی کشور و برنامه‌ریزی بلندمدت برای رشد پایدار آن.

جلب مشارکت بخش خصوصی: تشویق سرمایه‌گذاری داخلی و خارجی برای توسعه زیرساخت‌ها و ایجاد اشتغال در منطقه.

وضعیت کنونی طرح

در دی‌ماه ۱۴۰۳، سخنگوی دولت اعلام کرد که انتقال پایتخت به منطقه مکران یکی از گزینه‌های جدی در برنامه‌های کلان کشور است. این طرح در مرحله بررسی و امکان‌سنجی قرار دارد و تصمیم‌گیری نهایی به نتایج مطالعات کارشناسی و نظرات نخبگان بستگی دارد.

نتیجه‌گیری: انتقال پایتخت، فرصتی برای توسعه‌ای متوازن

بحث انتقال پایتخت ایران از تهران به منطقه مکران در سال‌های اخیر به یکی از موضوعات داغ برنامه‌ریزی‌های کلان کشور تبدیل شده است. این ایده، با هدف کاهش تمرکز جمعیتی و معضلات پایتخت فعلی، و نیز توسعه متوازن مناطق کمتر بهره‌مند کشور، از سوی کارشناسان و سیاست‌گذاران مورد توجه قرار گرفته است.

انتقال پایتخت ایران از تهران به مکران، هرچند یک پروژه پیچیده و بلندمدت است، اما می‌تواند به کاهش مشکلات کلان‌شهر تهران و توسعه متوازن کشور کمک کند. این تصمیم، در صورت اجرای صحیح و مدیریت چالش‌ها، نه‌تنها به بهبود زندگی مردم مکران بلکه به رشد اقتصادی و اجتماعی ایران نیز یاری خواهد رساند.