info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۸۱
سه‌شنبه / ۲۴ آبان / ۱۴۰۱
۲۰ / ربیع الثانی / ۱۴۴۴
15 / November / 2022

صاحب‌امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۴۲۴۴۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

غزل ۴۴۳ امروز با حافظ

حدیثِ حافظ و ساغر که می‌زند پنهان
چه جای محتسب و شَحنه، پادشه دانست
بلندمرتبه شـــاهی که‌نُه‌رواق سِپهر
نـــمونه‌ای زخَـــمِ طاقِ بـــارگه دانست

خاطره

هرگز غـــم دو روز مرا یاد نگشت
روزی که نیامده‌ســـت و روزی که گذشت

خیام

فال قرآن اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۱۵	۰۶:۴۲	۱۱:۵۰	۱۶:۵۸	۱۷:۱۷

برگه

فقط زمانی کاری را به فردا موکول کن که برایت اهمیت نداشـــته باشـــد که بمیری و انجامش نداده باشی.

پابلوپیکاسو

قابل توجه

با وسواس چه کنیم؟

افکار وسواسی بیشتر آزاردهنده هستند و می‌توانند سازمان روانی شخص را تحت سیطره خود درآورند. از این رو معمولا با اضطراب همراه هستند و در صورتی که درمان نشوند زندگی فردی و اجتماعی افراد را مختل می‌کنند، چون می‌توانند در طولانی مدت، مشکلات جدی‌تری به دنبال داشته باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، وسواس بیماری مزمن و نسبتا شایعی است که موجب اختلال در عملکردهای مختلف فرد می‌شود و درمان آن نیز به دلیل ماهیت و مقاومت بالا به درمان معمولا مشاور، پیچیده و زمانبر است. «اختلال وسواس فکری-عملی» نوعی اختلال اســـت که علاوه بر آشفتگی درونی و اضطراب زیاد در بعضی موارد هم با احساس گناه، شرمساری و مسئولیت افراطی برای بیمار همراه است. وســـواس به دلیل ماهیت ناتوان‌کننده‌ای کـــه به دنبال دارد می‌تواند روند طبیعی زندگی، توانایی‌های شـــخصی، کارایی شغلی، سازگاری اجتماعی و روابط بین فردی را تحت تأثیر قرار دهد و زندگی شخص را با محدودیت‌های زیادی مواجه کند و کیفیت زندگی او را به‌شدت پایین بیاورد. وسواس فکری باعث بروز افکار یا تصاویر غیر ارادی می‌شود که بارها و بارها در ذهن تکرار می‌شوند و بر خلاف میل باطنی فرد پس از مدتی بال و پر می‌گیرند و رشد می‌یابند؛ آنچنان که او نمی‌تواند جلوی بروز آنها را بگیرد.

افکار وسواسی بیشتر آزاردهنده هستند و می‌توانند سازمان روانی شخص را تحت سیطره خود درآورند. از این رو معمولا با اضطراب همراه هستند و در صورتی که درمان نشوند زندگی فردی و اجتماعی افراد را مختل می‌کنند، چون می‌توانند در طولانی مدت، مشکلات جدی‌تری به دنبال داشته باشند.

انواع وسواس

وســـواس به گونه‌های مختلفی در افراد بروز می‌کند؛ مانند وسواس شستوشو، نظم و ترتیب، ناقص بودن کارها یا احتکار و جمع کردن وسایل قدیمی و ناکارآمد و ... البته بعضی اختلالات دیگر مانند افسردگی، کندن پوست بدن و خرید اجباری هم به نوعی در دسته اختلالات مربوط به وسواس قرار می‌گیرند. شاید به نظر برسد تشخیص وسواس کار ساده‌ای است اما صرف اینکه کسی افکاری ناشی از وسواس داشته باشد یا رفتارهای اجباری انجام دهد به معنای داشتن اختلال وسواس نیست. در واقع هنگامی می‌توان افکاری را ناشی از وسواس دانست که به نوعی منجر به پریشانی‌های غیر قابل کنترل و مهارنشدنی شود. به علاوه اینکه شخص زمان زیادی را برای انجام کارهای اجباری صرف کند؛ به گونه‌ای که در نهایت زندگی و روابط روزمره او را با اختلال مواجه کند.

وسواس‌های فکری و عملی

وسواس‌های فکری عقاید و افکار مزاحمی هستند که در فرایند آنها فرد اسیر افکار آزاردهنده‌ای می‌شود که نمی‌تواند آنها را رها کند. اما وسواس‌های عملی رفتارهای تکراری مانند شستن‌های مکرر و توجه بیش از حـــد به رعایت نظم و ترتیب یا اعمال مشابه دیگر هستند که هدف آنها پیگیری یا کاهش اضطراب و پریشانی است نه به دست آوردن لذت یا رضایت. افراد مبتلا به وسواس فکری معمولا هم وسواس عملی دارند و هم اجبار. ضمن آنکه گاهی اوقات فقط یکی از آنها را تجربه می‌کنند.

راهکارهایی برای مقابله با وسواس

توجه داشته باشیم وسواس از آن دسته اختلالاتی نیست که بتوان به تنهایی و بدون کمک گرفتن از متخصص آن را درمان کرد به‌خصوص وقتی در مراحل پیشرفته باشد. اما می‌توان به نکاتی برای مهار و مقابله با آنها توجه داشت. نخستین مرحله، شناسایی محرک‌هایی است که فرد را آزار می‌دهند. برای این کار می‌توان همه آنها را ثبت، بررسی و ریشه‌یابی کرد. در مرحله بعد شخص باید تلاش کند علاوه بر اینکه با وسواس‌های خود روبه‌رو می‌شود، در برابر انجام افکار و اعمال وسواس گونه خود نیز مقاومت نشان دهد. مثلا هنگام شستوشوی زیاد متوجه رفتار وسواس گونه خود باشد و تمرین کند به مرور آن را کاهش دهد.

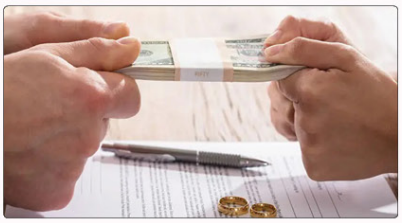
توجه داشته باشید هر چه بیشتر وقت بگذارید و تمرین کنید، بیشتر پیشـــرفت خواهید کرد اما نباید عجله داشته باشید. استفاده از روش‌های ذهن‌آگاهی و به‌هوشیاری هم می‌تواند به شما در این راه کمک بسیاری کند. می‌توانید از روش‌های تنفسی، حواس‌پرتی و ... استفاده کنید. مثلا وقتی ذهن‌تان درگیر تکرار وسواس گونه کاری شد، می‌توانید به چیز دیگری فکر کنید و بایســـتید چند نفس عمیق بکشید و به حال آن لحظه خود حضور پیدا کنید. تمرین ذهن‌آگاهی در مواقعی که درگیر وسواس نیستید به شما بسیار کمک می‌کند.

نشانه‌های ابتلا به وسواس

تشخیص اختلال وسواس و یافتن راهکار و روش درمان مناسب برای افرادی که با مشکلات ناشی از وسواس دســـت‌وپنجه نرم می‌کنند، بسیار حیاتی و ضروری است. البته ممکن است گاهی اوقات، بسیاری از ما نیز هنگام خروج از منزل برگردیم و قفل در یا کلید برق را چک کنیم یا بعضی مواقع نیز افکار ناخوشایندی داشته باشیم اما فقط هنگامی که این افکارهای وسواس گونه و رفتارهای اجبـــاری در زندگی روزمره ما اخلال ایجاد کنند می‌توانیم احتمال دهیم که شاید دچار وسواس شده‌ایم. ترس از آلودهشدن به میکروب، کثیفی یا آلودهشدن توسط دیگران، تمرکز و توجه بیش از حد بر عقاید مذهبی یا اخلاقی، ترس از دست دادن دیگران، چنان که نتوانیم از پرداختن به آنها رهایی یابیم، توجه بیش از اندازه به رعایت نظم و ترتیب، رعایت نقاترن یا چک‌کردن مداوم گاز یا قفل کردن در هنگام خروج از خانه و ... از نشانه‌های وسواس هستند که حتما باید به آنها رسیدگی شود. موضوع مهم گیرکردن در آنها و تکرار بیش از حدشان است؛ آنقدر که مانع از آرامش و آسایش فرد و اطرافیان او شود.

گزارش روز

بازنگری در ماهیت ابزاری مهریه



در سال‌های اخیر قانونگذار از طریق تصویب و اصلاح قوانین با هدف کاهش جمعیت زندانیان مهریه توانست به این هدف مهم دست پیدا کند تا جایی که حالا بر اساس آخرین آمارهای ارائه شده در سال جاری، کمتر از ۶۰۰ زندانی مرتبط با مطالبات و شکایات مهریه در زندان هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، قانونگذار در طول سالیان متعدد چه قبل از انقلاب و چه بعد از آن اقدام به اصلاح مقررات خانواده کرده است و هنوز هم کماکان پیگیر انجام اصلاحاتی است اما متأســـفانه حقوق خانواده و قواعد آن از جمله مهریه، تمکین، طـــلاق و... به‌عنوان ابزارهایی جهت تحقق خواســـته‌های طرفین مورد استفاده قرار می‌گیرد که شاید بتوان این قواعد را در حال حاضر قواعد مجازات زوجین دانست. مهریه نیز در این زمینه چنانچه بیان شد نقش خود را ایفا می‌کند. چندی پیش برای کاهش بیشـــتر زندانیان مهریه، مالیاتی تحت عنوان مالیات تعیین مهریه ضمن عقد در نظر گرفته شد که هنوز اجرایی نشده. اما در صورت تصویب و اجرایی شـــدن آن، باز هم این سؤال مطرح می‌شـــود که آیا در مقابل فکری برای زنان شـــده است؟ حالا شاهد هستیم در زمان تعیین مهریه عنوانی چون «عندالمطالبه» قرار می‌گیرد تا زوج در مقابل زوجه کاملاً احســـاس بی‌دفاع بودن نکند و بخشی از مهریه را در صورتی که توان مالی داشـــت پرداخت کند. اما از سوی دیگر شاهد هستیم بعد از طلاق زوجه‌های بسیاری سال‌ها در انتظار دریافت مهریه‌هایی که تقسیط می‌شود می‌مانند و عملاً این رابطه میان دو نفر که به هر دلیلی تصمیم به طلاق گرفته‌اند، باقی می‌ماند. شاید سؤال این باشد که در این میان اگر مهریه حق زنان در نظر گرفته می‌شود چرا در چنین چالش‌هایی قرار گرفته است و مشکل اصلی در کجاست؟

ماهیت ابـــزاری مهریه در نظام حقوقی ایران

حسین دلاوری بیرق، وکیل پایه یک دادگستری وعضو هیأت علمی دانشـــگاه با اشاره به اینکه حقوق خانواده از قدیمی‌ترین قلمروهای حقوقی است، می‌گوید: آنچه نمی‌توان از آن غافل شد و نادیده گرفت این است که ماهیت مهریه و کارکرد آن در نظام‌های حقوقی در طول تاریخ تغییر یافته است و اگر روزگاری آن مالی بود که به پدر یا برادر زن پرداخت می‌شد تا با ازدواج موافقت کننـــد در جامعه امروزی ایران دیگر چنین رویکردی به آن وجود ندارد و بیشتر به نوعی ابزار موازنه حقوق زن و شوهر در خانواده تبدیل شده است.

به اعتقاد این حقوقـــدان، مقنن ایرانی در این سال‌ها از یکســـو ســـعی کرده است مهریه را به طوری مختلفی محدود کند که نتیجه آن از کارکرد افتادن این ابزار مربوط به زنان اســـت؛ مثلاً در قانون حمایت خانواده مصوب سال ۹۱ در ماده ۲۲ مقرر کردند که اگر شـــوهر ۱۱۰ عدد سکه بهار آزادی یا معادل آن را پرداخت کند زن نمی‌تواند شوهر را برای عدم پرداخت مازاد آن حبس کند و تنها در صورت توانایی مالی شـــوهر می‌تواند اموال او را توقیف کند. همچنین در ماده ۱۱۳ قانون برنامه ششـــم توسعه نیز مقنن در گامی رو به عقب زن را از مراجعه مستقیم به دادگاه جهت مطالبه مهریه منع کـــرد و آن را مقید به مراجعه ابتدایی به اجرای اداره ثبت وعدم امکان اجرای مهریه از آن طریق کرد. البته قابل درک است که مقنن بدرستی فهمیده اســـت که محبوس کردن شوهر به خاطر مهریه و در واقع ازدواج به هیچ عنوان راهکار مناسبی نیست و چه بسا مردانی که پس از ازدواج تمام دارایی خود را در اجرای مهریه از دست داده و از زندگی ساقط شده‌اند. اخیراً هم برای کاهش سقف مهریه مطابق با آخرین تغییرات طرح موسوم به «اصلاح قانون نحوه اجرای محکومیت‌های مالی و مهریه» در کمیسیون قضایی و حقوقی مجلس، نمایندگان مجلس به منظور جلوگیری از ثبت مهریه‌های سنگین برای مهریه‌های بالای ۱۴ سکه «حق ثبت» در نظر گرفته‌اند. به نظر می‌رسد این نیز شیوه‌ای ناکارآمد است و در نهایت امری متاثـــه برانگیز خواهد بود زیرا اشخاص متمول قبل از تنظیم ســـند نکاح و بدون اینکه نیازمند ذکر مهریه سنگین در سند نکاح باشند می‌توانند با انتقال مالی به زن، قبل از نکاح یا بعد از آن از بار این مالیات فرار کنند.

داودی در ادامه توضیح می‌دهد: به نظر می‌رسد بیشـــتر دعاوی مهریه و حبس ناشی از عدم پرداخت مهریه در نتیجه اســـتفاده ابزاری از مهریه است. بدین معنی که اصولاً و جز در موارد معدود زنی در جامعه ایرانی به ســـراغ مطالبه مهریه می‌رود که از ادامه زندگی مسالمت آمیز، امید بخش و همراه با آرامش ناامید شده است و چون راهی برای جدایـــی در قوانین برای او پیش‌بینی نشده است، چاره کار را در فشار وارد کردن به شوهر از طریق مهریه می‌بیند.

این وکیل دادگستری راه بهتری برای کاهش مولودات ناشی از مهریه ارائه می‌دهد؛ به گفته او، بهتر بود همانگونه که در نزد برخی از فقهای عظام نیز پذیرفته شـــده است، با پیش‌بینی در قوانین، زن می‌توانســـت با اثبات اکراه خود از طریق بذل بخشـــی از مهریه البته با اجرای تشریفات لازم در راستای جلوگیری حداکثری از تخریب بنیان خانواده، در صورت ناچاری اقدام به جدایی از شوهر نلـــازگار کند، بدون اینکه دستگاه قضایی درگیر دعاوی متعدد زوجین در این خصوص شود و یا متحمل هزینه سنگین حبس مدیون مهریه شود.

راه‌های کاهش اختلافات دامنه دار پس از جدایی

بسیاری از زوجین حتی سال‌ها پس از جدایی درگیر اختلافاتی هســـتند که ناشی از مهریه اســـت. مریم یکی از آنهاســـت از همسرش جدا شده ولی بگیر و ببندها و دادگاه رفتن‌ها همچنان ادامه دارد. چرا؟ چون همســـر سابقش نمی‌خواهد مهریه تقسیط شـــده را پرداخت کند و کشـــمکش‌های این دو نفر همچنان پابرجاست. مریم در ابتدا تصور می‌کرد، ثبت مهر طلاق یعنی پایان کامـــل یک رابطه اما در مورد او این گونه نشـــد و با موافقت اعسار و تقسیط مهریه او تبادلات ناخوشایند این دو نفر حالا ۵ سال است که به درازا کشیده. البته این مسأله‌ای است که خیلی‌ها با آن دست و پنجه نرم می‌کنند.

حمیدرضا موسوی روان‌شناس، درباره مشکلات رفتاری زوجین پس از جدایی به‌دلیل تقسیط مهریه و ناتوانی در ختم کامل رابطه می‌گوید: ما در موقعیت‌های مختلف در زندگی، نقش‌های متفاوتی داریم: نقش همســـر، فرزند، همکار، دوســـت و خیلی نقش‌های دیگر از این جمله هســـتند. با توجه به نقشی که بازی می‌کنیم، مدل روابط و رفتار خود را نیز مدیریت می‌کنیم. به‌عنوان مثال، با همسرمان صمیمی‌تر هستیم، با پدر و مادر با احترام بیشـــتری نسبت به سایرین رفتار می‌کنیم. در موقعیت‌های اداری رسمی‌تر هستیم و موارد دیگری از این دست. موضوع بعد از جدایی و طلاق متفاوت خواهد شد و طرفین باید چهارچوب‌های جدید را بیاندیشند.

او به مسأله دیگری تحت عنوان مهلت مذاکره صحیح پرداختـــه و توضیح می‌دهـــد: برای اینکه بتوانیم به اهداف خود برســـیم باید یاد بگیریم با یکدیگر مذاکره کنیم. مذاکره کردن چهارچوب‌های خاص خود را دارد، مســـائل و موارد مورد صحبت، گروگشی و تلافی گذشته نیست. اینکه چون قبلاً فلان اتفاق افتاده، پس من حق دارم گروگشـــی و تلافی کنم، درست نیست و معمولاً به اتفاقات خوبی ختم نمی‌شود. مورد بعدی این است که باید تنها در خصوص یک موضـــوع صحبت کنیم. اینکه موضوعات مختلف را مطرح کنیم کار صحیحی نیست. مشـــکلات را باید یک به یک حل کرد. شرط انصاف در رابطه هم باید مورد دقت باشد، هر دو طرف یک قرارداد نمی‌توانند کاملاً از نتایج آن راضی باشند. در یک توافق بینابین هر دو طرف تا حدودی راضی هســـتند و این توافق، توافق خوبی اســـت و به احتمال قوی شرط انصاف در آن رعایت شـــده اســـت. باید جلب انصاف رعایت شود و سعی شود زن کمترین فشار را برای گرفتن مهریه، نفقه و احتمالاً بزرگ کردن فرزندان و فشار اقتصادی ناشی از آن، متحمل شود.

به گفته این روان‌شـــناس ممکن است زن یا شوهر، هر یک به دلایلی از جمله مسائل روان‌شـــناختی، اجتماعی، فرهنگی یا موارد دیگر، مسأله به توافق رسیدن را جدّ چالش کنند. در مواردی که طرفین نمی‌توانند، توافق مورد نظر را به دست آورند، می‌توانند با حضور در جلسات مشاوره‌های بعد از جدایی مشکلات را یک به یک کمرنگ کنند.

مکث

سه پنجم مردم جهان در معرض کووید۱۹- بوده‌اند

بررسی‌ها حاکی از آن است که سه پنجم مردم جهان ممکن است در معرض کووید-۱۹ بوده باشند.

به گزارش پیام آشـــنا به نقـــل از هلث‌دی نیوز، مطالعه جدید ســـازمان جهانی بهداشت (WHO) حاکی از آن است کووید-۱۹ بسیار تاثیرگذارتر از آنچه پیش از این تصور می‌شد، سراسر جهان را فرا گرفته و تعداد قابل توجهی از موارد ابتلا تا تابستان ۲۰۲۱ گزارش نشده است. بررسی میلیون‌ها نمونه خون تا ســـپتامبر ۲۰۲۱ نشـــان داد از هر پنج فردی که مورد آزمایش قرار گرفته در نمونه‌های خون حدود سه نفر، آنتی‌بادی کووید-۱۹ وجود داشته است. محققان تخمین می‌زنند که این رقم به معنای ۱۰۵ مورد عفونت واقعـــی کووید در ازای هر مورد گزارش شـــده ابتلا بین ژوئن تا ســـپتامبر ۲۰۲۱ است. به عبارت دیگر، طبق این مطالعه، مسئولان بهداشت عمومی تنها ۹.۵ درصد از کل موارد ابتلا به کووید را در این دوره شناسایی کردند.

به گفته محققان، به طور ویژه در آغاز شـــیوع کووید، افراد تمایل نداشتند بیماری خود را به کووید-۱۹ نسبت دهند. در آن زمان احساس می‌شد که مورد گزارش شده اغراق آمیز هســـتند اما در واقع بسیار کمتر از واقعیت گزارش شده بودند.

محققان تأکید کردند که مقیاس جهانی عفونت کووید-۱۹ همچنان یک راز باقی مانده است. بیش از یک میلیون نفـــر در ایالات متحده و بیش از ۶.۵ میلیون نفر در ســـراســـر جهان بر اثر ابتلا به این بیماری جان خود را از دســـت داده‌اند، اما نمی‌توان دقیقاً اعلام کرد چند نفر به کرونا ویروس جدید مبتلا شده‌اند؛ چرا که این ویروس می‌تواند در بسیاری از موارد بدون علائم یا با علائم خفیف همراه باشد.

اشاره

پلاس، حربه‌ای برای جیب‌بری از مصرف کنندگان

خودروســـازان با تغییر صندوق یا چراغ اتومبیل برچسب جدیدی به آن می‌زنند و مبلغ بیشـــتری از خریداران می‌گیرند.

به گزارش پیام آشـــنا به نقـــل از جام جم، سال‌هاســـت خودروســـازان برای بالابردن تنوع در محصولات و گرفتن پول بیشـــتر از خریداران، به بازتولید یک خودرو یا عنـــوان پلاس اقدام می‌کنند. در این مدل ابداعی، خودروســـازان با تغییر صندوق یا چراغ اتومبیل برچسب جدیدی بـــه آن می‌زنند و مبلغ بیشـــتری از خریداران می‌گیرند. به طور مثـــال خودروی دنا در قالب سه نسخه دنای معمولی، دنای پلاس و دنا توربو عرضه می‌شود اما تفاوت این خودروها را شاید بتوان در نوع جعبه‌دنده که به صورت دســـتی و اتوماتیک است خلاصه کرد. این سرمشق غلط به شرکت سایپا نیز ســـرایت کرد و شاهد تولید انواع کوییک هستیم که تفاوت آن هم در رنگ‌بندی است.

البته تفاوت نامحسوس برای بسیاری از خریداران هزینه‌ای سربار به دنبال دارد؛ به طوری که تفاوت قیمت این ســـه مدل از دنا بین ۲۰ تا ۱۰۰ میلیون تومان است. حال این سؤال مطرح می‌شود که آیا تغییر یک چراغ یا قرارداددن سلروف در سقف خودرو می‌تواند این تفاوت را رقم بزند؟ این روند قیمت‌گذاری، اعتراض جانشین رئیس پلیس راهور را به دنبال داشته است.

سردار سیدتیمور حســـینی، جانشین پلیس راهور فراجا در این خصوص گفت: موضوعی که الان جا افتاده این است که خودروســـازها یک پسوند مانند لس و پلاس به اســـم خودروها اضافه می‌کنند و به اسم محصول برتر، پول گزافتری می‌گیرند و دوباره مجوز استاندارد هم دریافت می‌کننـــد در حالی که هیچ تغییر خاصی رخ نداده اســـت. البته علاوه بر اســـتفاده از عنوان پلاس، خودروســـازان با تغییر اسم خودرو قوانین را دور می‌زنند؛ به طور مثال خودروی پژو ۴۰۵ به دلیل مشکلات فنی و آلایندگی اجازه تولید مجدد را دریافت نکرد اما همین موتور روی سایر خودروهای پژوی تولیدی و تغییر اسامی آن به پژو پارس و ۲۰۶ به حیات خود ادامه می‌دهد. این تغییر در شکل دیگر محصولات نیز مشاهده می‌شود؛ به طوری که خودروی سمند با توقف تولید با همین روش و با تغییر اسم به ســـمند سورن و ســـایر نسخه‌های این خودرو روند تولید را ادامه می‌دهد.

خودروســـازان در ســـال‌های اخیـــر در تنوع محصولات تولیدی توفیق چندانی نداشتند؛ تا جایی که برخی خودروهای ســـواری مانند پراید و پـــژو را به خودروهای بـــاری تبدیل کردند. ایران خودرو و سایپا با تبدیل خودروهای سرنشـــین‌دار خود بـــه وانت، قصد ســـاخت مدل‌های جدید را داشتند اما از این نکته غافل بودند که بســـیاری از آپشـــن‌هایی که در این خودروها وجود دارد، مناسب نوع وانت نیست. به عنوان اولین مسأله، استحکام خودروها باید مد نظر قرار بگیرد.

وانت یعنی خودرویی که باید استحکام کافی چه در نگهداری بار و چه در برخورد با دیگر موانع داشته باشد اما در مدل وانت‌های جدید چنین چیزی وجود ندارد. از این رو بیشـــتر مدل‌های جدید مناسب اســـتفاده برای حمل بارهای زیاد و بین شهری نیست که این مسأله می‌تواند باعث کاهش کارایی آن شود. خودروســـازان داخلی در تبدیل مدل‌های ســـواری به وانت فقط به ظاهر توجه کرده‌اند، یعنی یک مدل از خودروها را به وانت‌بار تبدیل و در چند ســـال گذشته به صورت انبوه شـــروع به تولید آنهـــا کرده‌اند. این مدل وانت‌بارهای جدید هیچ‌گونه استفاده‌ای از نظر وانت نداشته و فقط برای حمل بارهای سبک در سوپرمارکت‌ها و ... مناسب است و نمی‌توان برای حمل اثاثیه منزل روی آنها حساب باز کرد.

رسانه چه خبر

سفارش واردات ۶میلیون آنتی بیوتیک

ایسنا: مدیر کل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو در توضیح اقدامات انجام شده در جهت رفع کمبود برخی اقلام دارویی گفت: تولید انواع شربت و سوسپانسیون استامینوفن طی آبان ماه با افزایش ۲ برابری نسبت به ماه گذشته، از ۴ میلیون عدد فراتر رفت. محمد پیکان‌پور با اشاره به بروز زودهنگام آنفلوانزا در مهرماه و افزایش مصرف داروهای سرماخوردگی، آنتی بیوتیک‌ها و سرم، اظهار کرد: طی ماه گذشته (مهرماه) شربت استامینوفن مصرف شده کمتر از ۲ میلیون بطری بود که میزان تولید تنها طی ۲۱ روز آبان ماه از ۴ میلیون فراتر رفته است. وی در مورد تامین انواع آنتی بیوتیک‌ها نیز به ایسنا گفت: میزان تولید آنتی‌بیوتیک نسبت به ماههای گذشته سه برابر شده و ثبت سفارش واردات ۶میلیون عدد آنتی‌بیوتیک نیز صورت گرفته است که ایمپوریم تولید و واردات در کنار هم پاسخگوی کمبود مقطعی بازار باشند. مدیر کل داروی سازمان غذا و دارو خاطرنشان کرد: با اقدامات مناسب صورت گرفته در حل چند مشکل صنعت داروسازی اعم از اعمال نرخ مالیات بر ارزش افزوده از ۹ به یک درصد از ابتدای سال، پیگیری رفع موانع اعطای تسهیلات ۱۵ هزار میلیاردی به صنعت داروسازی و پرداخت ۲۴ ساعته ارز واردات دارو و مواد اولیه، ایمپوریم بزودی، در مورد تامین انواع آنتی بیوتیک‌ها، استامینوفن، پروفن و... مشکلات موجود رفع شود.

خوردن کدام میوه‌ها در هوای آلوده توصیه‌می‌شود

مهر: روزهایی که آلودگی هوا تشدید می‌شود، علاوه بر اینکه باید از ترددهای غیر ضروری خودداری کرد، می‌بایست برای تقویت سیستم ایمنی بدن، از مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان هاســـتفاده کرد. متخصصین و کارشناسان تغذیه، بر ضرورت مصرف میوه‌ها و ســـبزی‌ها دارای آنتی‌اکسیدان شامل مرکبات و میوه‌های با رنگ‌های زرد، نارنجی و قرمز، موز، خرمالو، انار، کیوی و انواع فلفل‌های ســـبز و نارنجی، تاکید دارند. افزایش مصرف آب و مایعاتی همچون شیر کم‌چرب و ماهی به دلیل وجود ویتامین E و اُمگا ۳ که باعث آثار و عوارض آلودگی هوا کمک می‌کند. همچنین مصرف سبزی‌هایی مانند کاهو، هویج، گشنیز، جعفری، تره، کرفس، خرفه، ریحان، کلم، گل کلم، سبزی خوردن، پیازچه، سیر و لیمو ترش در روزهای آلوده ضروری است. در روزهای آلودگی هوا وعده‌های غذایی سبک جایگزین وعده‌های غذایی سنگین شده و عموم افراد به ویژه سالمندان، غذاهای بخارپز و آب‌پز را در برنامه غذایی خود بگنجانند. علاوه بر اینکه ســـوپ‌ها و آش‌هایی مانند آش سبزیجات به دفع سموم ناشی از آلودگی هوا از بدن کمک می‌کنند.

بیشترین میزان گرده اواخر روز در هوا وجود دارد

هلث لاین: محققان می‌گویند که سطح کمتر گرده معمولاً در ساعات صبح یافت می‌شود. آلرژی فصلی هم شایع است و هم روز به روز و حتی ساعت به ساعت متفاوت است. میزان گرده موجود در هوا بر اساس فصول، آب و هوا و زمان روز تغییر می‌کند. اجتناب از قرار گرفتن در معرض گرده در زمانی که شمارش در بالاترین میزان است، یکی از بهترین راه‌ها برای جلوگیری از علائم آلرژی است. یکی از رایج‌ترین آلرژی‌ها، آلرژی به گرده، پودری است که توسط بسیاری از گیاهان تولید می‌شود و توسط باد حمل می‌شود. ساده‌ترین راه برای جلوگیری از واکنش آلرژیک، اجتناب از قرارگیری در معرض خود گرده اســـت. برای این منظور، محققان سطوح ساعتی گرده را در هوا اندازه‌گیری کردند تا مشخص کنند چه ساعاتی از روز بیشترین و کمترین زمان وجود گرده است. منابع زیادی برای انتشار گرده گل وجود دارد، از جمله گیاهان گلدار، علف‌ها و درختان. هر گونه گیاهی گرده خود را در زمان متفاوتی از سال آزاد می‌کند. اما بهار و پاییز بیشترین غلظت را دارند. اگر به گرده آلرژی داشته باشید، بدن آن را خطرناک تشخیص می‌دهد و با پاسخ ایمنی خود بیش از حد واکنش نشان می‌دهد.

برای کسانی که به گرده آلرژی دارند، تنفس آن می‌تواند علائم زیادی ایجاد کند، از جمله:

- آبریزش بینی
- اشک چشم
- گرفتگی بینی
- عطسه کردن
- خارش اطراف چشم، بینی، دهان یا گلو

همچنین می‌تواند شرایط تنفسی مانند آسم را تشدید کند. در این مطالعه، محققان از حسگرهای ویژه‌ای برای اندازه گیری سطح گرده در هوا استفاده کردند. آنها اندازه گیری های خود را به صورت ساعتی از سه مکان در داخل و اطراف مرکز شهر آتلانتا در طول ۸ روز در پایان ماه مارس ۲۰۲۱ انجام دادند. کمترین غلظت گرده در هوا بین ساعت ۴ صبح تا ظهر بود. پس از آن، سطح گرده به تدریج افزایش یافت و بین ساعت ۲ ظهر تا ۹ شب به حداکثر رسید.