info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۶۱
چهارشنبه ۲۷/ مهر / ۱۴۰۱
۲۲ / ربیع الاول / ۱۴۴۴
19 / October / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۲۳۸۳۸-۳۲۵۲۴۲۴۴ - ۰۲۶ فکس: ۳۲۵۲۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فرداپیام امروز با حافظ

نیست در بازار عالَم خوشدلی و زان که هست
شیوه رندی و خوش باشی عیاران خوش است
از زبانِ سوسن آزاده‌ام آمد به گوش
کاندر این دیر کهن، کارِ سبکباران خوش است

خواندنی گر کند گیتی وفایی با وفاداران خوش است
زندگانی با عزیزان عیش با یاران خوش است
نظیری نیشابوری

فال روز اوقات شرعی فردا

اذان صبح	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۵۳	۰۶:۱۶	۱۱:۵۰	۱۷:۲۴	۱۷:۴۲

برگه

شما هم می‌توانید هر کاری را که دوست دارید، بکنید؛ اگر فقط باور کنید که می‌توانید.

جک کانفیلد

نکته

چاره‌اندیشی برای حل ریشه‌ای اعتراضات

«چه باید کرد تا کشور از دام چرخه معیوب (کنونی) نجات یابد و شرایط جامعه عوض شود؛ به طوری که اقدامات حکومت باعث افزایش رضایت مردم شود و کشور، خود را از عقب‌ماندگی‌ها نجات دهد و ایران حرکت رو به توسعه را آغاز کند.»

به گزارش پیام آشنا- در یادداشتی در روزنامه جمهوری اسلامی نوشته حسین علایی آمده است: شاید دولت نتواند جلوی برنامه‌ریزی و اقدامات خارجی‌ها و دولت‌های متخاصم را برای برپایی حرکت‌های اجتماعی در داخل کشور بگیرد اما حاکمیت می‌تواند دست به اقداماتی بزند تا از ایجاد بستر و زمینه برای ظهور نارآرامی‌هایی که از سال ۱۳۸۸ تاکنون هر از چندی رخ داده‌اند تا حد زیادی جلوگیری کند.

ابرچالش‌های موجود در کشور مثل تورم، بیکاری، عدم توسعه کشور، خشکسالی، معضلات معیشتی، تخریب شدید محیط زیست و... باعث شده تا هر از چند گاهی تعدادی از اقشار مختلف مردم مثل بازنشستگان، فرهنگیان و دانشجویان دست به اعتراض بزنند. وقوع چنین حوادثی موجب شده تا وضاع ایران در یک چرخه معیوب و یک حلقه باطل قرار گیرد؛ به طوری که انجام هر اقدامی از سوی دولتمردان نه‌تنها از مشکلات و گرفتاری‌های مردم نمی‌کاهد بلکه وضع کشور را نیز وخیم‌تر می‌کند.

برای مثال افزایش حقوق، باعث افزایش نقدینگی می‌شود. افزایش نقدینگی موجب بالارفتن تورم و تورم هم باعث افزایش نارضایتی می‌شود. یا اینکه وجود گشت ارشاد باعث نراحتی تعداد زیادی از مردم به‌ویژه بسیاری از خانواده‌هایی می‌شود. رفتارهای برخی مأمورین انتظامی و امنیتی در گشت ارشاد باعث اتفاقات ناخواسته‌ای مانند مرگ مهسا امینی می‌شود. فوت مهسا باعث ایجاد اعتراضات در کشور می‌شود. برای مقابله با اعتراضات صورت‌گرفته، دولت ناچار به مسدودسازی شبکه‌های اجتماعی می‌شود و پلیس با معترضین برخورد و تعدادی از آنها را دستگیر می‌کند. این رفتارها به نوبه خود باعث افزایش نارضایتی مردم از حاکمیت می‌شود.

بنابراین همچنان این چرخه باطل و معیوب ادامه می‌یابد.

حال چه باید کرد تا کشور از دام این چرخه معیوب نجات یابد و شرایط جامعه عوض شود؛ به طوری که اقدامات حکومت باعث افزایش رضایت مردم شود و کشور، خود را از عقب‌ماندگی‌ها نجات دهد و ایران حرکت رو به توسعه را آغاز کند.

کسانی که با درس سیستم‌های پویا آشنا هستند می‌دانند که در چنین شرایطی باید اقداماتی انجام داد تا سیستم وارد چرخه مطلوب یا حلقه منفی شود. به این مفهوم که انجام هر اقدامی از سوی حاکمیت، باعث افزایش رضایت مردم و در نتیجه کاهش مشکلات و گرفتاری‌های کشور شود. بنابراین برای برون‌رفت از وضع موجود، توجه به نکات زیر ضروری است.

۱- جدی‌گرفتن تمامی مشکلات و معضلاتی که باعث بروز اعتراضات می‌شود مثل رفتارهای دستگاه‌های حکومتی به‌ویژه سازمان‌های امنیتی و انتظامی و اداری با مردم؛ به طوری که بهانه برای بروز اعتراضات ایجاد نشود.

۲- کمتر حرف‌زدن مسئولین و گوش کردن به حرف اکثریت مردم و نخبگان و شنیدن نظرات کارشناسان حوزه‌های مختلف

۳- مشخص‌نمودن اینکه دستگاه‌های مختلف حاکمیتی چه کارهایی را نباید بکنند و چه اقداماتی را نباید انجام دهند.

۴- بررسی نتایج اجرایی بعضی از قوانین و مفررات و نیز آزیابی عملکرد برخی از سازمان‌ها مثل گشت ارشاد و ستاد امر به معروف؛ به طوری که اگر وجود آنها از نبود آنها زیان‌بارتر است. فوری تعطیل شوند. در وضع فعلی مشاهده می‌شود که عملکرد گشت ارشاد باعث افزایش بدحجابی در کشور شده است.

۵- اولویت‌دادن به اقداماتی که منجر به رضایت اکثریت مردم می‌شود مثل کاهش حجم زندانیان، تسهیل امور اداری، رفع مسدودسازی از اینترنت و شبکه‌های مجازی، توسعه بهره‌گیری از فضای مجازی و رفع محدودیت‌ها از شخصیت‌های علمی، فرهنگی، سیاسی، هنری، ورزشی و اجتماعی کشور

۶- رعایت حرمت زنان و احترام بیشتر به آنها نسبت به مردان و درگیرنشدن با زنان و دختران و عدم بازداشت آنها به هیچ عنوان

۷- حذف زندانی سیاسی از آمار زندانیان کشور

۸- رفتار خودی داشتن با معترضان و استفاده از شیوه قرآنی رحماء بینهم و درگیرنشدن با مردم

۹- استقبال از نقد و انتقاد و دیدگاه‌های متفکرین و دانشگاهیان و حوزویان و احزاب و انجمن‌ها و سازمان‌های مردم‌نهاد

۱۰- عدم افزایش انتظارات مردم با بیان وعده‌های غیر عملی

۱۱- نگفتن دروغ در شرح وقایع رخ‌داده

۱۲- عدم بیان تحلیل‌های غیر واقعی

۱۳- در اولویت قراردادن عملی توسعه اقتصادی کشور با تکیه بر اقتصاد دانش‌بنیان و تدوین الگوی توسعه ایران با بهره‌گیری از نخبگان این حوزه

۱۴- بازخوانی و بروزرسانی فهم متولیان و تصمیم‌گیرندگان و قانونگذاران از مبانی و مناسک دینی

درنهایت باید همه دست‌اندرکاران حاکمیت و مدیران توجه کنند که اولین ویژگی یک مدیر در نظام اسلامی داشتن سعه صدر در رفتار با مردم و الکاظمین الغیظ در مواجهه با مخالفین و العافین عن الناس در برخورد با جامعه است. حضرت موسی وقتی به پیامبری برگزیده شد، گفت: رب اشرح لی صدری و یسرلی امری و خداوند هم به رسول خویش محمد مصطفی صلی الله علیه و اله و سلم فرمود: الم نشرح لک صدرک؟

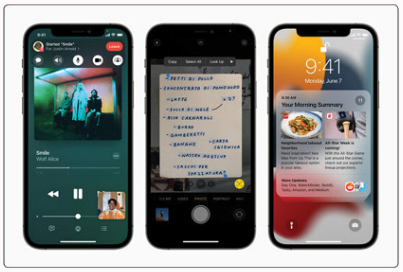
حافظ هم بر اساس برداشت خود از مبانی اسلامی می‌فرماید:

آسایش دو گیتی تفسیر این دو حرف است
با دوستان مروت با دشمنان مدارا

گزارش روز

تلفن همراه لوکس آمریکایی، صدرنشین کالای وارداتی

شواهد حکایت از این دارد که تصمیم ممنوعیت واردات تلفن‌های همراه اپل پس از چندین بار شکست، سرانجام بر روی جدیدترین مدل این نام تجاری یعنی آیفون ۱۴ در حال اعمال است.



به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در سال‌های اخیر به سبب تحریم‌ها و ضعف در اجرای برنامه‌های اقتصادی و عدم توجه به اقتصاد مقاومتی، مشکلات فراوانی به کشور تحمیل شده است. تشکیل صف‌های متعدد برای خرید کالاهای اساسی نظیر مرغ و روغن در کنار کمبود؛ برخی اقدام، همگی از پیامدهای بی‌برنامگی دولت یازدهم و دوازدهم بوده است.

در واقع به دلیل تمرکز بیش از حد دولت تدبیر و امید به روابط سیاسی با غرب، در سایه خروج ایالات متحده از برجام، مشکلات اقتصادی شدید گریبان‌گیر کشور شد. تحت‌تأثیر همین آشفتگی در زمینه سیاست‌گذاری اقتصادی، شاهد افزایش بی‌رویه قیمت ارز در بازار بودیم؛ از همین رو و به منظور کنترل نظام ارزی کشور، کارشناسان اقتصادی پیشنهاد دادند که اولاً از حاصل از صادرات کالا با در نظر گرفتن اولویت‌بندی به واردات مایحتاج کشور اختصاص یابد و ثانیاً حتی‌المقدور با حساسیت بالاتری نسبت به گذشته، روند ممنوعیت واردات کالاهای لوکس پیگیری شود و به عبارتی به واردات اینگونه کالاها، هیچ ارزی تخصیص داده نشود.

چرا ممنوعیت واردات کالاهای لوکس ضروری است؟

به طور کلی، هرگونه کالایی که به سبب بهای بالا و مشخصات فنی خاص، دارای مشتریان محدود بوده و اغلب مشتریان آن افراد متمول جامعه هستند، کالای لوکس تلقی می‌شوند. البته کاملاً برخی از کالاهای لوکس با تقاضای زیادی روبرو بوده و محدود به افراد خاص نیست؛ بااین‌وجود از نگاه علم اقتصاد، فقدان کالایی که در شرایط خاص اقتصادی به معیشت عموم مردم ضربه‌ای وارد نکند، همان کالای لوکس تعبیر می‌شود. برخی از کارشناسان اقتصادی معتقدند بویژه در شرایط تحریمی که منابع ارزی در دسترس به طرز قابل توجهی کاهش می‌یابد، «اولویت‌بندی اقلام مورد نیاز کشور» و «ایجاد محدودیت برای ورود کالاهای لوکس» ضروری بوده و لزوم انجام این اقدامات به نوعی ریشه در اصل اقتصادی تخصیص بهینه منابع محدود دارد به همین دلیل از سال ۹۷ همزمان با خروج آمریکا از برجام، به منظور مدیریت منابع ارزی واردات بخش قابل توجهی از کالاها نظیر خودرو، لوازم خانگی و پوشاک به کشور ممنوع شده است.

تلفن همراه لوکس آمریکایی، صدرنشین کالاهای وارداتی به ایران

با وجود تأکید کارشناسان اقتصادی بر لزوم حراست از منابع ارزی برای گذر از تحریم‌های ظالمانه؛ اما بررسی‌ها نشان می‌دهد یکی از ارزبرترین کالاهایی که در طول سال‌های گذشته وارد کشور شده، گوشی‌های لوکس و یا همان گوشی‌های با ارزش بیش از ۶۰۰ دلار بوده است؛ تا جاییکه در سال گذشته «آیفون» به تنهایی و بالاتر از تمامی اقلام اساسی به لحاظ ارزش در صدر فهرست کالاهای وارداتی به کشور قرار گرفت. واردات گسترده گوشی اپل به عنوان یک کالای لوکس، حتی تذکر رهبر معظم انقلاب به هیئت دولت را نیز در پی داشت. حضرت آیت‌الله خامنه‌ای (مدظله) دراین‌خصوص فرمودند: «گاهی این واردات، واردات لوکس است؛ یعنی هیچ نیاز بهش نیست؛ شنیدم که برای واردات یک نوع گوشی لوکس آمریکایی در سال ۹۸ حدود نیم میلیارد دلار مصرف شده. البته بخش خصوصی این کار را می‌کند، منتها دولت بایستی جلوی این را بگیرد.»

چندبار عقب‌نشینی دولت از اعمال محدودیت در واردات!

هر چند در سال ۹۶ تصمیماتی برای ممنوعیت واردات این برند آمریکایی و همچنین سایر گوشی‌های بالای ۳۰۰ یورو، صورت گرفت اما فشارهای رسانه‌ای، راه به جایی نبرد. همچنین در ابتدای سال جاری نیز اعلام شد که ثبت سفارش گوشی‌های متعلق به برند اپل بر اساس پیگیری‌های مسئولان دولتی در این زمینه بودیم برخی از منتقدان در فضای مجازی، انتقادات شدیدی را در خصوص پیامدهای منفی عدم واردات مدل‌های تلفن همراه اپل مطرح کردند به عقیده مخالفان، هرگونه ممنوعیت در ورود تلفن همراه، سبب افزایش قیمت، قاچاق، سرقت و غیره خواهد شد و مشکلات را برای مردم ایجاد خواهد کرد، اما آیا واقعیت ماجرا این‌گونه است؟

گوشی‌های لوکس، فقط ۷ درصد نیاز بازار را تأمین می‌کنند!

آمارهای سال ۱۳۹۸ تا ۱۴۰۰ بیانگر آن بوده که از مجموع ۱۰ میلیارد دلار تلفن همراه وارداتی به کشور، بیش از ۲ میلیارد دلار مربوط به گوشی‌های بالای ۶۰۰ دلار بوده و عمده این تلفن‌های همراه نیز مربوط به نام تجاری اپل بوده است؛ این در حالی است که که کمتر از ۷ درصد مردم از این گوشی‌های تفن‌همراه استفاده می‌کنند.

پیش‌بینی خروج بیش از ۱ میلیارد دلاری بابت اپل ۱۴

در سال گذشته، از حدود ۴.۴ میلیارد دلار گوشی وارداتی به کشور از همه رویه‌ها اعم از تجاری و مسافری، حدود ۱۵ میلیارد دلار تلفن همراه بالای ۴۰۰ دلار وارد کشور شده است که در این بین سهم نشان تجاری آمریکایی اپل بیش از ۹۰ درصد آن بوده است. برای پیش‌بینی مصرف ارزی سری ۱۴ اپل در سال جاری، می‌توان به میزان ارز بری سری ۱۳ این نشان تجاری که در سال گذشته رونمایی شد، اشاره کرد. واردات سری ۱۳ اپل که از مهر ۱۴۰۰ آغاز شد تا انتهای سال، بیش از ۸۵۰ میلیون دلار از منابع ارزی را مصرف کرد. با توجه به اینکه کل واردات اپل در این مدت حدود ۱ میلیارد دلار بوده، یعنی ۸۵ درصد ارز اختصاص داده شده به واردات توسط این برند فقط به همین سری تخصیص یافته است.

تمام گوشی‌های آیفون ۱۴ موجود در بازار، قاچاق‌هستند!

در میانه‌های شهریورماه سال جاری، شرکت اپل از آخرین مدل تلفن همراه خود رونمایی کرد و تنها پس از چند هفته و از ابتدای پاییز، این نام تجاری وارد ایران شد و در حال حاضر در بازار نیز موجود است. همین موضوع سبب شد، جنجال‌ها بر سر ممنوعیت واردات و عدم رجیستری آیفون ۱۴ افزایش یابد؛ اما ماجرا چیست و آیا گوشی‌های آیفون ۱۴ موجود در بازار ایران، رجیستر می‌شوند؟

گفت‌وگو با چند تن از فروشندگان آیفون ۱۴ نیز نشان می‌دهد که تا به این لحظه آیفون ۱۴ در کشور رجیستری نشده است. یکی از فروشندگان آیفون دراین‌خصوص می‌گوید: انواع مدل‌های آیفون ۱۴ موجود بوده بااین‌وجود به دلیل بسته بودن سایت، امکان رجیستری وجود ندارد، اما محصولات تحت گارانتی بوده و نگرانی دراین‌خصوص وجود ندارد. البته شواهد نشان می‌دهد که ادعای تحت گارانتی بودن آیفون ۱۴ صرفاً برای فریب خریدار صورت می‌گیرد و هیچ یک از این گوشی‌ها نه تنها گارانتی نداشته بلکه آنتن آنها نیز به دلیل واردات غیرقانونی، پس از گذشت ۳۰ روز از روشن شدن، قطع خواهد شد. علاوه بر این در روزهای اخیر علیرضا پیمان پاک رئیس سازمان توسعه تجارت ایران، از نهایی شدن تصمیم‌گیری در خصوص آیفون ۱۴ خبر داد و گفت: «هم اکنون تلفن همراه آیفون ۱۴ بصورت قاچاق و با سوءاستفاده از رویه مسافری وارد کشور شده و هیچ‌کدام از این گوشی‌ها بصورت رسمی وارد کشور نشده است. همچنین خیمه‌زدن در خصوص رجیستری این مدل تا چند روز آینده نهایی می‌شود.» بنابراین باتوجه به اینکه تاکنون هیچ گوشی آیفون ۱۴ به صورت قانونی وارد کشور نشده است. کلیدی این نوع از گوشی‌های موجود در بازار غیرقانونی بوده و امکان رجیستر شدن را ندارند؛ بااین حساب کلیه خدمات ایرانتوری به این گوشی‌ها ظرف ۳۰ روز مهلت قانونی، قطع خواهد شد؛ موضوعی که ممکن است به ضرر خریداران تمام شود. بااین‌وجود متأسفانه علی‌رغم پیگیری‌های انجام شده تاکنون مقامات گمرک و وزارت صمت حاضر به موضع‌گیری صریح در این رابطه و اعلام موضع رسمی نشده‌اند.

آیا ممنوعیت آیفون ۱۴ جدی است؟

تجربه قبلی در خصوص ممنوعیت واردات گوشی‌های لوکس نشان می‌دهد که تحت‌تأثیر فشار رسانه‌ای دولت از مواضع خود در خصوص صرفه‌جویی ارزی عقب‌نشینی می‌کند. در صورت این اتفاق باید شاهد خروج حداقل یک میلیارد دلار دیگر به جهت واردات آیفون ۱۴ بود.

گفتنی است: یکی از مواردی که در سال‌های گذشته مانع از اجرای ممنوعیت واردات گوشی‌های لوکس به کشور می‌شد، شائبه رانت اطلاعاتی برخی واردکنندگان و ثبت سفارش‌های گسترده پیش از اعلام خبر ممنوعیت بوده است؛ به نظر می‌رسد در ماجرای ممنوعیت واردات آیفون ۱۴ این مشکل برطرف شده است چرا که تاکنون هیچ ثبت‌سفارشی برای این مدل از گوشی‌های اپل انجام نشده است.

برش

خشکی دریاچه ارومیه جمعیت گوزن زرد ایرانی را کاهش داد

وضعیت در جزیره اشک بحرانی نیست

جزیره «اشک» که تنها زیستگاه طبیعی گوزن‌های زرد در دنیا و یکی از مهم‌ترین زیستگاه‌های طبیعی گوزن‌های ایرانی در کشور تلقی می‌شود، چند سالی است به‌دلیل خشکیدگی و کاهش آب دریاچه ارومیه، روزهای سخت و پرتلاطمی را سپری می‌کند. اگر چه ۲ سال پیش تنها ۲۹ رأس گوزن زرد در این جزیره سرشماری شد؛ اما رئیس اداره نظارت بر امور حیات وحش اداره کل محیط زیست آذربایجان غربی، جمعیت گوزن زرد در کشور را بحرانی ندانسته و می‌گوید: با اختصاص اعتبارات لازم می‌توان اقدامات مناسبی برای بقای نسل گوزن زرد انجام داده و در آینده‌ای نه چندان دور، شاهد افزایش جمعیت اینگونه جانوری در حال انقراض باشیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، امید یوسفی- رئیس اداره نظارت بر امور حیات وحش اداره کل حفاظت محیط زیست آذربایجان غربی می‌گوید: جزیره اشک با ۲ هزار و ۳۰۰ هکتار، در داخل پارک ملی دریاچه ارومیه و در منتهی الیه شمال غرب ایران، واقع شده است. کارشناسان وقت سازمان حفاظت محیط زیست در دهه ۵۰، «اشک» دومین جزیره بزرگ دریاچه ارومیه را به‌دلیل تنوع پوشش گیاهی منطقه و امنیت بالای زیستی، مکانی مناسب برای پرورش گوزن زرد ایرانی تشخیص داده و بین سال‌های ۵۶ تا ۶۸، تعداد ۵۲ رأس گوزن زرد ایرانی را به این جزیره انتقال دادند. با توجه به وضعیت مناسب شرایط زیستی و عدم وجود دشمن طبیعی، تعداد گوزن‌های زرد در این جزیره بسرعت افزایش پیدا کرد؛ به گونه‌ای که در اواخر دهه ۸۰، جمعیت این گونه، به بیش از ۳۲۰ رأس رسید.

«اشک» تنها زیستگاه طبیعی گوزن زرد

وی جزیره اشک را تنها زیستگاه طبیعی در دنیا برای گوزن‌های زرد، توصیف می‌کند که جمعیت آن به‌صورت وحشی و بدون دخالت انسانی در آن زیست می‌کند. امید یوسفی می‌گوید: متأسفانه با کاهش سطح تراز آب دریاچه ارومیه، شرایط زیستی برای گونه‌های مختلف در جزایر و محیط آبی این دریاچه ناسازگار شده و این رخداد تلخ، دامن گوزن‌های زرد را نیز گرفته است؛ چرا که با خشکسالی و کاهش محسوس بارش‌ها، پوشش گیاهی مناسب در جزیره کم شده و همزمان با کاهش دبی آب چشمه‌ها، اتصال میان جزیره اشک و جزایر و خشکی‌های همجوار ایجاد شده و شرایط برای ورود حیوانات دیگر مانند شغال، روباه و حتی پلنگ که از گوزن‌های زرد تغذیه می‌کردند، فراهم شد. از سویی دیگر، ورود حیوانات گیاه‌خوار از سایر جزایر مانند قوچ و میش ارمنی و... به این جزیره نیز مزید بر علت شده و در نتیجه رقابت زیاد برای تأمین منابع غذایی و آبی، تعداد گوزن‌های زرد را کاهش داد. از طرفی، آفات و بیماری‌هایی نیز دامن گیاهان و درختانی را که اتفاقاً منبع تغذیه‌ای گوزن‌های زرد بود، را گرفته و مجموعه این عوامل به کاهش جمعیت این گونه جانوری انجامید؛ به گونه‌ای که در سرشماری خرداد ماه ۱۳۹۹، تنها ۲۹ رأس گوزن زرد سرشماری شد. در حال حاضر نیز جمعیت گوزن زرد در کشور هنوز به مرحله بسیار بحرانی نرسیده و پیش‌بینی می‌شود طی چند سال اخیر این تعداد حتی در جزیره اشک، افزایش پیدا کرده باشد.

تکثیر گوزن زرد در «رشکان»

این مقام مسئول، به اقدامات سازمان حفاظت محیط زیست برای کاهش شرایط نامساعد زیستی گوزن‌های زرد در این جزیره اشاره کرده و می‌گوید: در ابتدا درمهایی با پوشش گیاهی مناسب‌تر را شناسایی کرده و تعدادی سقف شیبدار احداث کردیم تا آب باران در فصل پاییز و زمستان و بهار در تانکرهای پلاستیکی ذخیره شده و در اختیار گوزن‌های زرد قرار گیرد. همچنین تعداد زیادی تله زنده‌گیر برای گونه‌های گوشتخوار شکارچی مانند شغال کار گذاشته و پس از زنده‌گیری به خارج از جزیره انتقال دادیم. پای آبشخورها، دوربین‌های ثبت تصاویر آنلاین قرار دادیم و با انتقال آب از خشکی با خط لوله ۱۸ کیلومتری، بخشی از آب شرب گوزن‌ها را تأمین کردیم. در کنار آن نیز به احداث آبشخورهای استاندارد و ترمیم آبشخوارهای سنتی پرداخته و باتجهیز پاسگاه‌ها، نیروها و امکانات امنیتی و حفاظتی جزیره، مقدار قابل توجهی علوفه را نیز به داخل جزیره انتقال دادیم. امید یوسفی، احداث مرکز تکثیر ایجاد شده در جزیره اشک را یکی از اقدامات مهم سازمان حفاظت محیط زیست در جهت اجرای برنامه عملی ملی برای حفاظت گوزن‌های زرد توصیف کرده و می‌گوید: محوطه ۲۲ هکتاری «رشکان» به‌عنوان مرکز تکثیر گونه شمال غرب کشور انتخاب شده است. قرار است جمعیت‌هایی از سایر زیستگاه‌های موجود در کشور به این مکان انتقال داده شود و با این اقدام جمعیت این گونه را افزایش دهیم.

بقای نسل با اعتبارات ویژه

وی به پدیده نرزایی گوزن‌های زرد نیز اشاره کرده و می‌گوید: در دهه ۸۰ و تا پیش از نامساعد شدن شرایط پارک ملی، نسبت جمعیت نر از ماده بیشتر بود. اما در دهه ۹۰ و خشکیدگی اراضی اطراف جزیره اشک، جنس نر تمایل بیشتر به خروج از جزیره پیدا کرده و همین امر نیز بر کاهش جمعیت گوزن‌ها در این جزیره تأثیر بسزایی گذاشت. رئیس اداره نظارت بر امور حیات وحش اداره کل حفاظت محیط زیست آذربایجان غربی، در آخر می‌افزاید: برنامه عمل ملی برای حفاظت از گونه گوزن زرد تدوین شده است اما اجرایی کردن آن مستلزم اختصاص اعتبارات ویژه است. با اختصاص اعتبارات لازم، پیش‌بینی می‌شود اقدامات مناسبی برای حفظ نسل گوزن زرد انجام شده و در آینده‌ای نه چندان دور، شاهد افزایش جمعیت این گونه جانوری در حال انقراض باشیم.

اهداء خون اهداء زندگی

رسانه چه خبر

شناسایی ۳۷۰ بیمار جدید کرونایی در کشور

وبدا: بر اساس معیارهای قطعی تشخیصی، ۳۷۰ بیمار جدید مبتلا به کووید۱۹ در کشور شناسایی و ۶۹ نفر از آنها بستری شدند. مجموع بیماران کووید۱۹ در کشور به ۷ میلیون و ۵۵۴ هزار و ۷۰۳ نفر رسید. متأسفانه در طول ۲۴ ساعت گذشته ۴ بیمار مبتلا به کووید۱۹ در کشور جان خود را از دست دادند و مجموع جان باختگان این بیماری، به ۱۴۴ هزار و ۵۲۳ نفر رسید. خوشبختانه تا کنون ۷ میلیون و ۳۲۹ هزار و ۳۴۴ نفر از بیماران، بهبود یافته و یا از بیمارستان‌ها ترخیص شده‌اند. ۱۲۴ نفر از بیماران مبتلا به کووید۱۹ در بخش‌های مراقبت‌های ویژه بیمارستان‌ها تحت مراقبت قرار دارند. تا کنون ۵۴ میلیون و ۲۵۰ هزار و ۱۸۵ آزمایش تشخیص کووید۱۹ در کشور انجام شده است. در حال حاضر، ۰ شهرستان در وضعیت قرمز، ۱۹ شهرستان در وضعیت نارنجی، ۲۰۳ شهرستان در وضعیت زرد و ۲۲۶ شهرستان در وضعیت آبی قرار دارند.

خوردن این میوه پاییزی را از دست ندهید

مهر: فصل پاییز با انواع مرکبات از راه می رسد که هر کدام از آنها خواص زیادی برای سلامت بدن دارند. اما، یکی از این میوه‌های پاییزی، خیلی خاص است. از بین مرکبات فصل پاییز و زمستان، می‌توان به نارنگی اشاره کرد. میوه‌ای که خوردن آن خیلی سهل و آسان است. این میوه پاییز از اوایل مهر وارد بازار می‌شود و تا اوایل زمستان نیز در میوه فروشی‌ها یافت می‌شود. اما، نارنگی چه خواصی دارد. یک عدد نارنگی کوچک که حدود ۷۶ گرم وزن دارد، ۴۰ کیلوکالری انرژی دارد. همچنین، یک نارنگی کوچک ۶۰ گرم پروتئین، ۱۰.۱ گرم کربوهیدرات، ۰.۲ گرم چربی، ۱.۳ گرم فیبر، ۸ گرم قند و ۲۶.۷ میلی‌گرم ویتامین C به بدن می‌رساند. نارنگی به عنوان یکی از بهترین منابع غذایی برای دریافت همزمان ویتامین C، تیامین و فولات شناخته می‌شود. هر عدد نارنگی کوچک می‌تواند حدود ۲۷ میلی گرم ویتامین C به بدن برساند. این مقدار از ویتامین C نزدیک به ۳۴ درصد از نیاز روزانه بدن به این ویتامین را تأمین می‌کند. ویتامین C می‌تواند از طریق افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن و کاهش التهاب در بدن، سطح استرس اکسیداتیو را کمتر کند و باعث پیشگیری از آسیب‌های سلولی ناشی از حضور رادیکال‌های آزاد در بدن شود. از طرف دیگر، یک نارنگی کوچک می‌تواند ۱۰ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین A را هم تأمین کند و مقدار قابل قبولی از ویتامین B6 را هم به بدن برساند. ویتامین A موجود در نارنگی جزو ویتامین‌های محلول در چربی است که می‌تواند به حفظ سلامت بینایی و پیشگیری از بیماری‌های چشمی ناشی از افزایش سن کمک کند. مصرف روزانه نارنگی در روزهای سرد پاییزی می‌تواند علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن، به تنظیم فشار خون، حفظ سلامت سیستم قلبی عروقی و اکسیژن‌رسانی بهتر به عضلات بدن کمک کند. علاوه بر اینها، نارنگی حاوی مواد معدنی ارزشمندی همچون پتاسیم، کلسیم، منیزیم و آهن است.

چند توصیه برای مراقبت از ستون فقرات

Pacehospital: ستون فقرات، ساختار نگهدارنده مرکزی در بدن است که از فعالیت‌های اساسی مانند نشستن، ایستادن، راه‌رفتن، چرخش و خم شدن پشتیبانی می‌کند. ستون فقرات سالم اثربخشی فعالیت‌های روزمره و شیوه زندگی فرد را تعیین می‌کند؛ زیرا بدشکلی یا بیماری‌های ستون فقرات می‌تواند منجر به کمردرد شدید و سایر عوارض شود و تندرستی عمومی فرد تأثیرگذارد.

در ادامه به چند توصیه برای مراقبت مطلوب و سالم نگه داشتن ستون فقرات و پیشگیری از بروز مشکل در این ناحیه حیاتی در بدن خواهیم پرداخت.

- مدت زمان نشستن خود را محدود کنید.
- برای حمایت از عضلات شکم و پشت، روی تقویت هسته مرکزی بدن تمرکز کنید.
- برای این این منظور تمرینات ورزشی مناسب برای تقویت کمر انجام دهید.
- برای کاهش فشار روی ستون فقرات، وزن مناسب خود را حفظ کنید.
- از سیگار کشیدن خودداری کنید زیرا نیکوتین منقبض کننده عروق است که کاراییِ رگ های خونی را کاهش می دهد و جریان خون، اکسیژن و مواد غذایی به ستون فقرات را محدود می کند.
- راه رفتن و ایستادن پس از یک مدت نشستن را جزو عادات خود قرار دهید.
- در هنگام بلند کردن اجسام سنگین احتیاط کنید.
- برای تقویت و کشش عضلات، یوگا تمرین کنید.
- از تشک سفت برای خوابیدن استفاده کنید.
- برای کاهش فشار بر ستون فقرات از یک کفش با قوس مناسب استفاده کنید.
- در صورت بروز کمردرد و ایجاد مشکل در ستون فقرات خود با یک پزشک متخصص مشورت کنید.
- ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند منیزیم، کلسیم، ویتامین K_2 D، ویتامین A و آهن را در رژیم غذایی خود بگنجانید تا سلامت استخوان و ستون فقرات شما تقویت شود.