

عملیات تخلیه و بارگیری کالا در بنادر مازندران ۴۶ درصد رشد یافت

۲



سال بیست و هشتم - شماره ۲۸۹۲ - ۸ صفحه - ۵۰۰۰ تومان

پنجشنبه ۲۴ آبان ماه ۱۴۰۳

چالش‌های مدیریت زباله جاده جنگلی جواهرده از کجا آب می‌خورد؟

۲

■ تصاویر رهاسازی زباله در جاده جنگلی جواهرده درحالی در فضای مجازی منطقه خبرساز شده که بخش‌دار بخش مرکزی رامسر همکاری نداشتن عده‌ای برای ایجاد عوارضی و کارشکنی در اجرای مصوبه شورای تامین را عامل بروز این وضعیت معرفی می‌کند و می‌گوید با این‌که بخش‌داری به لحاظ قانونی نمی‌تواند خارج از بافت روستا و در محلی که درآمدی ندارد هزینه کند، اما به دنبال راهکار قانونی برای این معضل است.

انتقال ویروس «بچه پولدارها» از اینستاگرام!

۵

علت فرسودگی شغلی در جوانان؛ بی‌هدفی، بی‌انگیزگی و تناقض با ویژگی‌های شخصیتی

۴

راهکار خورشیدی برای جبران ناترازی برق

۳

قهر درنای امید با مازندران



تک درنای سیبری به

نشان و نمادی برای

پاییز و زمستان گردی در

تالاب‌های از باران و سرخ

رود مبدل شده و انتظار

برای دیدن این پرنده

نایاب از یک سال گذشت

و وارد دو سالگی شده

است.

دومین ماه پاییزی هم رو به پایین است و هنوز خبری از درنای امید نیست و قهر این گونه با تالاب‌های استان مازندران در آستانه دو ساله شدن است.

دومین ماه پاییزی هم رو به پایان است و طبیعت مازندران باید بدون درنا به استقبال زمستان و شب یلدا برود و حذف امید از چرخه و اکوسیستم و زیست بوم حیات وحش مازندران را باید کم کم باور کرد. رد و نشان امید را در جاهای مختلف می‌دهند، گاه می‌گویند در مسیر و خط پروازی آذربایجان است و گاه هم سرزمین‌های سرد سیبری. اما همه منتظر هستند تا یک بار دیگر و حتی برای لحظاتی کوتاه این پرنده نادر و در معرض انقراض را به نظاره نشینند.

امید، تنها بازمانده از جمعیت غربی درنای سیبری است که تا ۱۶ سال قبل با «آرزو» همسرش برای زمستان‌گردانی به تالاب فریدونکنار در مازندران می‌آمد. پس از شکار یا تلف‌شدن پرنده ماده که هنوز دلیل اصلی از دست‌رفتن او به‌صورت واضح مشخص نیست، هرساله مسیر چند ۱۰۰ کیلومتری را بال می‌زند و به شمال کشور می‌آید.

تک درنای سیبری به نشان و نمادی برای پاییز و زمستان گردی در تالاب‌های از باران و سرخ رود مبدل شده و انتظار برای دیدن این پرنده نایاب از یک سال گذشت و وارد دو سالگی شده است.

انتظار برای دیدن این پرنده نایاب از یک سال گذشت و وارد دو سالگی شده است. آخرین باری که درنای سیبری امید در تالاب‌های مازندران دیده شد

نفس افتاد و از ادامه سفر باز ماند و زندگی ۳۴ روزه این دو یار منجر به جدایی شد.

از آن روز تاکنون درنای بلژیکی در اتاقک لاکچری در اجاکله به تنهایی نگهداری می‌شود تا با آمدن دوباره امید در طبیعت رهاسازی شود. درنای سپید امید ۱۴ سال گذشته همواره تا قبل از نیمه آذر به مازندران سفر می‌کرد و امسال رکورد تأخیر را پشت سرگذاشته است. دیگر نیامدن یک رویداد ساده نیست نگرانی‌ها درباره این پرنده نادر به اوج رسیده و درنای بلژیکی رؤیا از این تأخیر به دل شوره افتاده است.

امسال حال و روز کوچ و مهاجرت پرندگان در پی بارندگی‌ها و آبگیری تالاب‌ها مطلوب شده است اما هنوز شاه دانه، پرندگان یعنی امید برنگشته است و چشم‌انتظاری برای بازگشت و کوچ این پرنده ادامه دارد. معاون محیط زیست طبیعی محیط زیست مازندران با اشاره به رشد مهاجرت گونه‌های پرندگان، بارندگی و آبگیری تالاب‌ها را دلیل آن اعلام کرد.

روح الله اسماعیلی با بیان اینکه امسال از نظر بارندگی در شرایط بهتری هستیم و تالاب‌ها در حال آبگیری هستند، افزود: این مسئله سبب شده تا کوچه پرندگان مهاجرت آنان به این زیستگاه‌ها با رشد مواجه باشد. وی با اظهار اینکه مهاجرت پرندگان آغاز شده است از ورود پیش قراول‌ها شامل چنگرها و خودکاه‌ها به تالاب‌های استان خبر داد و گفت: همچنین جمعیت کمی از فلامینگوها نیز کوچ کرده‌اند.

اسماعیلی به عنوان اینکه به دلیل

اینکه آبگیری تالاب‌ها در سطح بیشتر و بهتر صورت گرفت شاهد رشد مهاجرت پرندگان هستیم، افزود: انتظار می‌رود که جمعیت بیشتر از پرندگان نسبت به سال گذشته به استان مهاجرت کنند.

منتظر آمدن پرنده نادر درنا هستیم معاون محیط زیست مازندران درباره درنای سیبری گفت: ما نیز منتظر کوچ و مهاجرت این پرنده نادر به استان هستیم و انتظار داریم که امسال شاهد این مهاجرت باشیم و بتوانیم پروژه همزیستی امید و رؤیا را به سرانجام برسانیم.

سابقه عدم بازگشت امید به تالاب فریدونکنار تنها به پارسال خلاصه نمی‌شود و در مدت ۱۵ سال مهاجرت در یکی از سالهای دهه ۸۰ نیز این اتفاق رخ داد و امید آن سال ترجیح داد زمستان‌گردانی اش را در جای دیگر بغیر از این تالاب سپری کند. درنای امید پنج آبان ۱۴۰۱ برای پانزدهمین سال متوالی در مازندران

فرود آمد و در آن سال ۲روز زودتر نسبت به سال گذشته برای زمستان‌گردانی به تالاب بین‌المللی فریدونکنار و سرخورد مهاجرت کرد و موجب خوشحالی علاقه‌مندان به محیط زیست و حیات وحش شد. پاییز ۱۴۰۰ چهاردهمین سفر امید تنها به مازندران آغاز شد و هفتم آبان در تالاب بین‌المللی فریدونکنار فرود آمد و یک هفته زودتر وارد مازندران شد تا دوره حدود چهار ماهه حضورش در این استان را بگذراند.

عطاالله کلویان مدیرکل حفاظت محیط زیست مازندران نیز در گفتگو با خبرنگار مهر با اشاره به اینکه درنای امید طی ۱۵ سال گذشته در بازه زمانی ۳۰ مهر تا ۱۴ آذر به استان سفر و مهاجرت کرده است، افزود: تغییرات اقلیم و شرایط جوی در مهاجرت این گونه پرنده تأثیر دارد و امیدواریم به استان مهاجرت داشته باشد.

ابهام در ماندن رؤیا درنای سیبری که امید از گونه آنهاست و با نام علمی «گروس لئوکوجرانوس» Grus leucogeranus شناخته می‌شود؛ پرنده‌ای در معرض خطر انقراض از خانواده درناهاست که قدی نزدیک به یک و نیم متر دارد و فاصله دو بال آن بیش از ۲ متر است. این درنا بدنی یکدست سفید با پاهای بلند سرخ رنگ دارد و منقار بلند سیاهی روی صورت قرمز رنگ آن نشسته است.

آمدن و یا نیامدن درنای سیبری بحث داغ و روز دوستداران حیات وحش است و این درحالی که پرنده بلژیکی رؤیا نیز بیش از یک سال در اتاقکی در اجاکله نگهداری می‌شود و منتظر آمدن درنای امید است و بی شک نیامدن درنای امید برای دومین سال سبب می‌شود که در زمینه نگهداری و ادامه ماندن درنای بلژیکی در استان تصمیم گیری شود.



● خبر

مدیرکل بنادر و دریانوردی مازندران:
عملیات تخلیه وبارگیری کالا
در بنادر مازندران ۴۶ درصد
رشد یافت

مدیرکل بنادر و دریانوردی مازندران از افزایش ۴۶ درصدی عملیات تخلیه وبارگیری کالا در بنادر استان شامل نوشهر و فریدونکنار خبر داد. سعید کیاکجوری با اظهار اینکه روند عملیات تخلیه و بارگیری کالا طی سال جاری تا ۲۱ آبان حدود ۳۸ درصد نسبت به مدت مشابه سال قبل رشد داشت، افزود: این درحالی که در سال قبل نیز نسبت به سال ۱۴۰۱ حدود ۷۰ درصد عملیات بندری رشد داشت. وی با عنوان اینکه عملیات بندری در بندر نوشهر ۲۸ درصد رشد یافت، گفت: در مجموع بنادر فریدونکنار و نوشهر ۴۶ درصد حجم عملیات تخلیه و بارگیری کالا با رشد روبرو بوده است.

وی درباره موضوع پسرکرانه بندر نوشهر آن را مهم و بااهمیت در فعالیتهای بندری خواند و گفت: در حال حاضر ۲۵ هکتار زمین و محوطه بندری در نوشهر وجود دارد و تمام فعالیتهای بندری در این محوطه انجام می‌شود.

کیاکجوری با اظهار اینکه تمامی تأسیسات اعم از آتش نشانی، راه، سایت اداری و غیره در این محوطه وجود دارد، مساحت بندری را کم و اندک برشمرد و گفت: متقاضیان زیادی برای سرمایه گذاری وجود دارند و برای اهدای زمین با محدودیت روبرو هستیم.

مدیرکل بنادر و دریانوردی مازندران به مصوبه ایجاد پسرکرانه در سال ۸۸ اشاره و اضافه کرد: قرار بود ۲۰۰ هکتار از اراضی پسرکرانه در شهر پشت واقع در کمربندی جنوبی نوشهر واگذار شد و در سفر رئیس جمهور شهید نیز مقرر شد بخشی از اراضی نهالستان منابع طبیعی به بندر واگذار شود.

وی ادامه داد: این مصوبه با آنکه در سفر رئیس جمهوری مورد تأکید قرار گرفت هنوز اجرا نشد و سازمان بنادر و دریانوردی وعده داد که در صورت حل و فصل موضوع با منابع طبیعی، برای تملک اراضی کمک کند.

مازندران سه بندر در نوشهر، فریدونکنار و امیرآباد دارد.

مسئول سازمان بسیج مهندسان عمران:
مازندران میزبان رویداد
«نشان ملی سقا» می شود

مسئول سازمان بسیج مهندسان عمران و معماری کشور گفت: دومین رویداد اعطای نشان ملی سقا بهمن ماه سال جاری در مازندران برگزار می‌شود.

محمدصادق قنadarزاده در حاشیه اولین جلسه هماهنگی برگزاری دومین همایش ملی اعطای نشان سقا گفت: باتوجه به هماهنگی‌های انجام شده، دومین رویداد اعطای نشان ملی سقا، قرار است در بهمن ماه سال جاری به میزبانی استان مازندران برگزار شود.

قنادرزاده افزود: رویداد اعطای نشان ملی سقا در واقع پیوست فرهنگی این طرح است که گفت‌وگوهای فرهنگی لازم انجام شود و هم بخش مردمی و هم بخش دولتی هم افزا شوند که ان شالله بتوانیم بخشی از مشکل آب را در کشور حل کنیم.

گزارش



چالش‌های مدیریت زباله جاده جنگلی جواهرده از کجا آب می‌خورد؟

■ تصاویر رهاسازی زباله در جاده جنگلی جواهرده درحالی در فضای مجازی منطقه خبرساز شده که بخش‌دار بخش مرکزی رامسر همکاری نداشتن عده‌ای برای ایجاد عوارضی و کارشکنی در اجرای مصوبه شورای تامین را عامل بروز این وضعیت معرفی می‌کند و می‌گوید با این‌که بخش‌داری به لحاظ قانونی نمی‌تواند خارج از بافت روستا و در محلی که درآمدی ندارد هزینه کند، اما به دنبال راهکار قانونی برای این معضل است.

انتشار فیلم و تصاویری از انباشت زباله در محور جنگلی جواهرده رامسر و اطراف درختان این جاده گردشگری و جنگلی در حالی به صفحه‌های مجازی مرتبط به این شهرستان راه یافته و خبرساز شده که عده‌ای نبود فرهنگ‌سازی را عامل بروز این وضعیت توصیف می‌کنند، برخی هم خواهان وضع قوانین و جریمه‌های الزام‌آور برای تولیدکننده زباله هستند و تعدادی از شهروندان دیگر معتقد هستند متولیان این بخش باید به هر طریق راه چاره‌ای برای برون‌رفت از این چالش بیابند و خاستگاه مهم‌ترین کنوانسیون محیطی زیستی جهان از این رهایی یابد.

در همین پیوند بخشدار مرکزی رامسر در تشریح موضوع گفت: جاده جواهرده نه در بافت روستاها بلکه در محور جنگلی واقع شده است. به این معنی که بخش‌داری به لحاظ قانونی نمی‌تواند در محدوده‌هایی که خارج از بافت روستایی است و از محل درآمدی ندارد، اعتباری اختصاص دهد. حتی به لحاظ قانونی مجاز نیستیم اعتباری را از سایر نقاط زیر پوشش خود دریافت و در چنین محدوده‌هایی هزینه کنیم.

مجتبی سلیمان‌نژاد در توضیح بیشتر پیرامون ضوابط و قوانین حاکم بر مدیریت پسماند افزود: با این وجود برای رفع چالش‌هایی از این دست، علاوه بر دریافت عوارض از دکه‌داران، طرح ایجاد عوارضی در محور جواهرده منطقه «بامسی» در شورای تامین شهرستان مطرح و به تصویب رسید تا از این طریق هزینه‌های فعالیت‌های فرهنگی این محدوده و دیگر اقدامات که مهم‌ترین آن جمع‌آوری زباله است، تامین کنیم. متأسفانه در اجرای این مصوبه با مخالفت و سنگ‌اندازی عده‌ای مواجه شدیم و این طرح مسکوت ماند. ضمن



بر اساس نامه‌نگاری نهادهای گفته شده، به ما اعلام شد که طبق ماده ۷ قانون مدیریت پسماند و جمع‌آوری زباله محورهای روستایی بر عهده بخش‌داری و دهیاری است.

غیرقانونی که صرفاً برای حفظ محیط زیست و وجه گردشگری رامسر انجام شد. بخش‌داری می‌بایست هزینه مدیریت پسماند را بر اساس دستورالعمل وزارت کشور که از سوی شورای اسلامی تعیین شود، از تولیدکننده دریافت کند. یعنی همان کاری که قصد داشتیم طبق مصوبه شورای تامین در منطقه بامسی اجرایی کنیم که اتفاق نیفتاد و همکاری‌های لازم صورت نگرفت. وضعیتی که سبب شد با چنین صحنه‌های از دپو و رها شدن زباله‌های سرگردان از سوی تولیدکننده در محورهای جنگلی مواجه شویم.

این مقام مسوول با بیان اینکه طبق قانون مالی بخش‌داری و شوراهای هزینه بخش‌داری در محلی که از آنجا درآمدی ندارد، خلاف قانون است تصریح کرد: حتی اگر این محدوده را روستایی حساب کنیم بازهم خارج از بافت محسوب می‌شود و نمی‌توانیم هزینه‌ای برای چنین طرح‌های اختصاص دهیم. چراکه درآمدهای حاصل از مناطق خارج از بافت بر عهده سازمان همیاری دهیاری‌ها و جهاد کشاورزی است و ارتباطی به بخش‌داری و دهیاری ندارد. وی خاطر نشان کرد: با همه این اوصاف تابستان امسال با هزینه گزاف، زباله این محور جنگلی را جمع‌آوری کردیم، اقدامی

هیچ نهادی ندارند. به گفته او فقط ۶ مورد از این دکه‌ها سال گذشته در مزایده‌ای که برگزار شد در ظاهر شرکت کردند اما مجوزی از ما دریافت نکردند. به این دلیل که یکی از ضوابط این بود که پس از تأیید می‌بایست مجوز اصلی را از بخش‌داری دریافت کنند، این درحالی است که این اقدامات رخ نداد و همه آنها طبق روال گذشته بدون مجوز به کار خود ادامه می‌دهند. ضمن اینکه دکه‌هایی که قرار بود همراه جمع‌آوری شوند همچنان پابرجا هستند. وی با توضیح اینکه برای رفع چالش‌هایی از این دست به دنبال ایجاد عوارضی در منطقه بامسی هستیم، یادآور شد: سال گذشته در این محدوده ۳۳ کافه جنگلی یا دکه فعالیت داشتند، از آنها هزینه دریافت و زباله هم جمع‌آوری می‌شد، امسال نه تنها با پرداخت هزینه مخالفت و سنگ‌اندازی شد بلکه تعداد دکه‌ها هم به بالای ۶۰ رسیده است. طبیعی است که در چنین شرایطی با تولید زباله بیشتری مواجه هستیم که مدیریت آن دشوار است.

رئیس کل دادگستری مازندران در این خصوص با تأکید بر اهمیت اجرای پروژه مذکور، اظهار کرد: آزادراه قائمشهر- ساری با توجه به بروز برخی اختلافات در حدود ۵/۱ کیلومتر از اراضی مسیر اجرای پروژه، تحویل وزارت راه و شهرسازی نشده بود که در پی بازدید دو ماه قبل از مکان اجرای پروژه و ورود قاطع دستگاه قضایی استان، مقرر شد ضمن رفع تصرف، اراضی مذکور در اسرع وقت خلع ید و جهت ادامه عملیات اجرایی، تحویل وزارت راه و شهرسازی شود.

این مسئول افزود: با برنامه ریزی دقیق، برگزاری جلسات متعدد و ورود جدی دادستانی قائمشهر، با همراهی عوامل فراجا و شورای تامین شهرستان، هم اکنون، عملیات تحویل پروژه به شرکت مربوطه صورت گرفته و پیمانکار در حال اجرای عملیات احداث و ساخت آزادراه است تا

بیش از ۱۲ سال از تصویب آن، به دلیل برخی مشکلات با پیشرفت مناسبی روبرو نبوده، تأکید کرد که پروژه مذکور، ملی است و منافع آن به همه مردم کشور برمی‌گردد و بر این اساس، نباید به هیچ دلیلی روند اجرای آن متوقف شود.

عباس پوریانی ۲۳ آبان در این بازدید با بیان اینکه پروژه ملی آزادراه قائمشهر- ساری باید بدون توقف و در کمترین زمان ممکن عملیاتی شود، تصریح کرد: دستگاه قضایی استان در اجرای پروژه‌های ملی، با رعایت کامل حقوق مردم و در راستای اجرای دقیق قانون در کنار دستگاه‌های اجرایی خواهد بود.

حالا دو ماه بعد از بازدید رئیس کل دادگستری مازندران، روند پروژه ملی آزادراه قائمشهر- ساری، مجدداً با حضور پیمانکار شرکت مربوطه، از سر گرفته شده و عملیات اجرایی آن در حال انجام است.



قائم‌شهر - ساری، مجدداً از سر گرفته شد. شهروندان و پس از دو ماه از ورود دستگاه دادگستری مازندران در بازدید از پروژه ملی آزادراه قائمشهر- ساری که علیرغم گذشت

در پی دستور ویژه رئیس کل دادگستری مازندران و پس از دو ماه از ورود دستگاه قضایی استان، ضمن رفع مشکلات و مانع موجود، اجرای پروژه ملی احداث آزادراه

رفع موانع پروژه ۱۲ ساله آزادراه قائمشهر- ساری با ورود قاطع دادگستری مازندران

پروژه در زمان مقرر به بهره برداری برسد. به گزارش ایسنا به نقل از روابط عمومی دادگستری مازندران، با بیان اینکه دستگاه قضایی مازندران در مسیر پیشرفت و توسعه استان و مواردی که با حقوق عامه مردم مرتبط است با هیچ فرد یا گروهی مماشات ندارد، خاطر نشان کرد: تاخیر در اجرای پروژه‌های ملی، موجب بروز خسارت به بیت المال است و همه ما به عنوان افراد سهامدار توسعه و آبادانی کشور، باید به بهترین شکل ممکن در این راستا نقش آفرینی کنیم. یادآور می‌شود: پروژه آزادراه قائمشهر- ساری، پروژه‌ای ملی و بسیار پر اهمیت است که از مازندران آغاز شده و تا استان های گلستان، خراسان شمالی، خراسان رضوی، خراسان جنوبی و سیستان و بلوچستان ادامه می‌یابد.



در همین پیوند
بخشدار مرکزی رامسر
در تشریح موضوع
به خبرنگار ایرنا گفت:
جاده جواهرده نه
در بافت روستاها
بلکه در محور جنگلی
واقع شده است.

به این معنی که
بخش‌داری به لحاظ
قانونی نمی‌تواند
در محدوده‌هایی
که خارج از بافت
روستایی است و از
محل درآمدی ندارد،
اعتباری اختصاص
دهد. حتی به لحاظ
قانونی مجاز نیستیم
اعتباری را از سایر
نقاط زیر پوشش
خود دریافت و در
چنین محدوده‌هایی
هزینه کنیم.

● خبر

اینترنت پرسرعت، عامل جدید چاقی!



با گسترش دسترسی به اینترنت پرسرعت، مشکلات جدیدی نیز به همراه آن ظهور کرده است. نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که فعالیت‌های آنلاین، به ویژه در پلتفرم‌های دیجیتال و بازی‌های اینترنتی، می‌تواند به افزایش شیوع چاقی کمک کند. پژوهشگران بر این باورند که استفاده بی‌تحرک از اینترنت، به همراه عادات غذایی نادرست، باعث افزایش چاقی در جامعه می‌شود.

در دنیای امروز، اینترنت به یکی از اجزای اصلی زندگی روزمره تبدیل شده است و دسترسی به اینترنت پرسرعت، بسیاری از جنبه‌های زندگی ما را راحت‌تر کرده است. اما تحقیقات جدید نشان می‌دهند که همین راحتی و سرعت می‌تواند تأثیرات منفی بر سلامت انسان‌ها داشته باشد. بر اساس یک مطالعه تازه، فعالیت‌های بی‌تحرک اینترنتی مانند تماشای فیلم، بازی‌های آنلاین و مرور شبکه‌های اجتماعی، به شدت با افزایش شیوع چاقی در ارتباط هستند.

این تحقیق که توسط تیمی از محققان دانشگاه موناش ملبورن استرالیا انجام شده، به بررسی رابطه بین دسترسی به اینترنت پرسرعت و چاقی پرداخته است. کلاوس اکرمن، نویسنده ارشد این تحقیق، توضیح داد: «دسترسی به اینترنت پرسرعت باعث کاهش فعالیت بدنی و پیروی کمتر از توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت برای انجام فعالیت‌های فیزیکی می‌شود».

برای انجام این تحقیق، محققان داده‌های حاصل از نظرسنجی‌های جامع خانوار، درآمد و پویایی کار در استرالیا را که بین سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۹ انجام شده، تجزیه و تحلیل کردند.

نتایج این تحقیق نشان می‌دهند که حتی افزایش اندک در پهنای باند

اینترنت می‌تواند با افزایش نرخ چاقی در جامعه مرتبط باشد. به عبارت دیگر، هرچه دسترسی به اینترنت سریع‌تر و راحت‌تر شود، میزان چاقی در افراد نیز به طور چشمگیری افزایش می‌یابد. اکرمن معتقد است که «اینترنت پرسرعت به دلیل ایجاد شرایط بی‌تحرک مانع از انجام فعالیت‌های بدنی و تحرک می‌شود.» او افزود: «هنگام استفاده از اینترنت، افراد اغلب به طور نامحسوس به فعالیت‌هایی

مشغول می‌شوند که شامل خوردن تنقلات و میان وعده‌ها است، که این مسئله می‌تواند شدت چاقی را افزایش دهد».

یکی دیگر از نکات قابل توجهی که در این تحقیق مورد اشاره قرار گرفته، تأثیر اینترنت بر کاهش فعالیت‌های فیزیکی است. اکرمن اظهار داشت: «اینترنت دسترسی آسان به کالاهای خدمات را ممکن می‌کند، به طوری که افراد به جای رفتن به فروشگاه‌ها یا انجام فعالیت‌های فیزیکی، می‌توانند به راحتی از خانه خرید کنند» همچنین، او اشاره کرد که نیاز به ملاقات حضوری با دوستان و خانواده نیز با افزایش استفاده از اینترنت کاهش می‌یابد، زیرا بیشتر افراد ترجیح می‌دهند از طریق پیام‌رسان‌ها یا شبکه‌های اجتماعی با دیگران در ارتباط باشند.

این تحقیق نشان می‌دهد که هرچه میزان استفاده از اینترنت پرسرعت بیشتر شود، افراد بیشتر به سمت شیوه‌های زندگی بی‌تحرک حرکت می‌کنند، که در نهایت می‌تواند به بروز مشکلاتی مانند چاقی و دیگر بیماری‌های مرتبط با سبک زندگی کم‌تحرک منجر شود.

نتایج این تحقیق تنها به یک کشور محدود نمی‌شود و می‌تواند در سطح جهانی قابل تعمیم باشد. با توجه به روند جهانی شدن اینترنت و افزایش دسترسی به آن، نگرانی‌ها در مورد تأثیرات منفی آن بر سلامت عمومی بیشتر می‌شود. متخصصان بهداشت عمومی هشدار می‌دهند که باید با ترویج فعالیت‌های بدنی و کاهش عادات بی‌تحرک، راهکارهایی برای مقابله با این مشکلات پیدا کرد.

در پایان، این تحقیق به ما یادآوری می‌کند که فناوری‌های جدید باید به طور مسئولانه استفاده شوند. برای حفظ سلامت، لازم است که علاوه بر بهره‌مندی از مزایای اینترنت، وقت خود را برای ورزش و فعالیت‌های فیزیکی نیز اختصاص دهیم تا از مشکلاتی مانند چاقی و سایر بیماری‌های مرتبط با سبک زندگی بی‌تحرک جلوگیری کنیم.

علت فرسودگی شغلی در جوانان؛ بی‌هدفی، بی‌انگیزگی و تناقض با ویژگی‌های شخصیتی

- **یک روانشناس بالینی معتقد است که فرسودگی شغلی در برخی جوانان، ناشی از بی‌هدفی و بی‌برنامگی در زندگی است. این وضعیت به‌ویژه زمانی تشدید می‌شود که جوانان به دلیل نیازهای اقتصادی وارد مشاغلی می‌شوند که نه تنها با علاقه‌شان بلکه با ویژگی‌های شخصیتی و توانمندی‌هایشان همخوانی ندارد.**



این روانشناس در توضیح علائم فرسودگی شغلی افزود: «افرادی که دچار فرسودگی شغلی می‌شوند، معمولاً احساس بیگانگی نسبت به کار و محیط کاری خود دارند، سطح انرژی‌شان کاهش می‌یابد، و حتی ممکن است علائمی جسمانی مانند سردرد یا دل‌درد را تجربه کنند. این وضعیت می‌تواند عملکرد فرد را در محیط کار به شدت کاهش دهد و بر سلامت عمومی فرد تأثیر منفی بگذارد.»

می‌تواند جوانان را وادار کند وارد مشاغلی شوند که به هیچ‌وجه با رشته تحصیلی یا علاقه‌شان هم‌خوانی ندارد. این مساله باعث می‌شود که آنها احساس بی‌هدفی و بی‌انگیزگی کنند، چرا که نمی‌توانند در شغلی که در آن قرار دارند، احساس موفقیت و رضایت کنند. این وضعیت در طولانی‌مدت به فرسودگی شغلی منجر می‌شود.»

این روانشناس در توضیح علائم فرسودگی شغلی افزود: «افرادی که دچار فرسودگی شغلی می‌شوند، معمولاً احساس بیگانگی نسبت به کار و محیط کاری خود دارند، سطح انرژی‌شان کاهش می‌یابد، و حتی ممکن است علائمی جسمانی مانند سردرد یا دل‌درد را تجربه کنند، این وضعیت می‌تواند عملکرد فرد را در محیط کار به شدت کاهش دهد و بر سلامت عمومی فرد تأثیر منفی بگذارد.»

فرخزاد همچنین تصریح کرد که فرسودگی شغلی می‌تواند منجر به مشکلات جسمانی مانند بیماری‌های قلبی، اختلالات خواب، افسردگی، اضطراب، و مشکلات خانوادگی شود.

با این نکات در سفرهای پاییزی مراقب سلامتی خود باشید!

اگر قصد سفر و رزرو هتل در فصل پاییز دارید باید حساسی مراقب سلامتی‌تان باشید. اساساً رعایت اصول بهداشتی در هر محیطی یکی از ضروریات زندگی است. شما باید در هر مکانی که حضور دارید یکسری نکات را رعایت کنید؛ اما برخی اماکن، نیازمند توجه بیشتری هستند. هواپیما یکی از این مکان‌ها است که هر مسافری باید در طول سفر، مراقب سلامتی خودش و دیگران باشد. در این شرایط، رعایت نکات بهداشتی اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. با ما همراه باشید.

نکات بهداشتی برای سفرهای داخلی با هواپیما

هواپیما محیطی مناسب برای ابتلا به بیماری است. فضای بسته و محدود آن، همراه با حضور مسافران از نقاط مختلف دنیا به ویژه در پروازهای طولانی، باعث می‌شود احتمال انتقال بیماری‌های افزایش یابد. با توجه به این که در فصل پاییز سفر به جنوب کشور، به خصوص جزایر، تقاضای بیشتری دارد، به همین دلیل توصیه می‌کنیم قبل از خرید بلیط هواپیما اصفهان کیش یا پروازهای دیگر به جزایر و مقاصد جنوبی کشور، نکات زیر را برای حفظ سلامنتان در نظر بگیرید.

شست‌وشوی صحیح دست‌ها شستن دست‌ها یکی از اصول بهداشتی است که باید در سفرهای هوایی حتما رعایت شود. توصیه می‌کنیم پیش از ورود به هواپیما و پس از خروج از آن دست‌های خود را با آب و صابون بشوید. علاوه بر این، استفاده از ضدعفونی‌کننده‌های دستی هم پیشنهاد می‌شود؛ زیرا این محصولات همیشه در دسترس هستند و به راحتی می‌توانند دست‌ها را تمیز نگه دارند.

استفاده اصولی از سرویس بهداشتی هواپیما سرویس‌های بهداشتی هواپیما یکی از آلوده‌ترین قسمت‌ها هستند. تعداد زیادی مسافر در طول پرواز‌ها از این سرویس‌ها استفاده می‌کنند. تصور کنید که شما

بلیط هواپیما کیش اصفهان را خریده‌اید. هواپیما در طول یک روز ممکن است بیشتر از ۲ بار در این مسیر پرواز کند. اگرچه در فاصله بین هر پرواز، نظافت داخل کابین انجام می‌شود. اما باز هم رعایت نکات بهداشتی ضروری است. به‌ویژه اگر یکی از مسافران دچار سرماخوردگی یا بیماری دیگری باشد، این آلودگی‌ها به راحتی منتقل می‌شوند. بنابراین پیشنهاد می‌شود قبل از استفاده از سرویس بهداشتی، دستکش یکبار مصرف به دست کرده و از کاغذ مخصوص برای پوشش استفاده کنید تا از تماس مستقیم با سطوح آلوده جلوگیری کنید.

استفاده از ماسک در صورت لزوم یکی از اقدامات ضروری بهداشتی در طول سفر با هواپیما «استفاده از ماسک» است. این ماسک‌ها به شما کمک می‌کنند تا از انتقال بیماری‌های عفونی جلوگیری کنید. بسیاری از خطوط هوایی هم اکنون استفاده از ماسک را برای مسافران در حین پرواز الزامی کردند. توصیه می‌شود از ماسک‌های نوع N۹۵ یا مشابه آن استفاده کنید که بهترین سطح محافظت را در برابر ویروس‌ها و باکتری‌ها دارند.

استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده شرکت‌های هواپیمایی معمولاً از این مواد برای پاکسازی هواپیما استفاده می‌کنند؛ اما برای افزایش ایمنی خود می‌توانید از ضدعفونی‌کننده‌های شخصی کمک بگیرید. ترجیحاً از ضدعفونی‌کننده‌های حاوی الکل استفاده کنید؛ زیرا قادر به از بین بردن باکتری‌ها و ویروس‌ها به‌طور مؤثر هستند.

توجه به امکانات خواب موجود هواپیما

در پروازهایی که مدت زمان طولانی‌تری دارند یا شبانه هستند، معمولاً پتو و بالش در اختیار مسافران قرار می‌گیرد؛ اما این وسایل می‌توانند محلی برای انتقال میکروب‌ها و آلودگی‌ها باشند؛ زیرا قبلاً توسط مسافران دیگر استفاده شدند. اگر

چه بسیاری از شرکت‌های هواپیمایی پتو و بالش‌های یکبارمصرف یا کاور شده به مسافران می‌دهند؛ اما بهترین راهکار این است که یک پتو و بالش شخصی کوچک حتی یکبارمصرف، همراهتان داشته باشید تا از این نگرانی‌ها راحت شوید.

این خوراکی‌ها را در طول سفر فراموش نکنید

در سفرهای پاییزی، همراه داشتن تنقلات سالم و مغذی ضروری است. تغذیه مناسب، انرژی قابل توجهی به شما می‌دهد. همچنین در طول سفر ویتامین‌ها و مواد مغذی لازم را از این خوراکی‌ها دریافت می‌کنید که می‌تواند باعث جلوگیری از کسالت شود.

اگر قصد سفر داخلی دارید یا حتی برای یک سفر خارجی برنامه ریزی می‌کنید، در هر صورت باید خوراکی‌های انرژی‌زا همراه خود داشته باشید. بسیاری از افراد تصور می‌کنند که وقتی یک هتل ۵ ستاره رزرو می‌کنند، دیگر نیازی به همراه داشتن مواد خوراکی ندارند. این تصور اشتباه است.

در صورت رزرو یک هتل ۵ ستاره مثل هتل مارینا پارک کیش به ازای هر خوراکی از مینی بار اتاق خود استفاده کنید، باید هزینه جدا پرداخت کنید. این موضوع می‌تواند هزینه سفر را افزایش دهد. از طرف دیگر در سفرهای جنوبی و در جزایر مسافران غالباً زمان زیادی در طول روز را بیرون از هتل هستند. بنابراین بهتر است همیشه چند خوراکی ساده و مقوی همراه خود داشته باشید. چند مورد در ادامه

پیشنهاد می‌شود:

خرما، ارزاان اما مقوی

پگاه فرخزاد در ادامه به راهکارهایی برای پیشگیری و درمان فرسودگی شغلی اشاره کرد و گفت: «راهکارهای خودمراقبتی مانند رژیم غذایی سالم، خواب کافی، ورزش منظم و سفرهای تفریحی می‌توانند به‌طور موقت به فرد کمک کنند، اما این اقدامات به تنهایی کافی نیستند. برای درمان فرسودگی شغلی، باید به عوامل اصلی توجه کرد. مهم‌ترین راهکارها شامل بهبود محیط کاری، تنظیم انتظارات شغلی، مدیریت زمان، و تعیین حدود و مرز برای وظایف کاری است.»

او اضافه کرد: «اگر فرسودگی شغلی به‌طور جدی بر زندگی فرد تأثیر بگذارد، باید از مشاوره حرفه‌ای و کمک یک روانشناس یا مشاور متخصص استفاده کرد.»

فرخزاد در ادامه به نقش ویژگی‌های شخصیتی در فرسودگی شغلی جوانان اشاره کرد و گفت: «یکی دیگر از عوامل مهم در بروز فرسودگی شغلی، عدم همخوانی شغل با ویژگی‌های شخصیتی فرد است. هر فردی ویژگی‌های خاص خود را دارد و شغلی که با این ویژگی‌ها

سازگار نباشد، می‌تواند منجر به احساس نارضایتی و در نهایت فرسودگی شود.» وی افزود: «جوانانی که در شغل‌هایی قرار می‌گیرند که نه تنها با علاقه‌شان، بلکه با خلق و خو و ویژگی‌های شخصیتی‌شان همخوانی ندارد، بیشتر در معرض فرسودگی شغلی قرار دارند. این جوانان ممکن است در مواجهه با فشارهای شغلی احساس کنند که شغلشان بی‌فایده و غیرقابل تحمل است.»

پگاه فرخزاد در پایان تأکید کرد که فرسودگی شغلی یک مشکل جدی است که می‌تواند تأثیرات منفی زیادی بر زندگی فردی و حرفه‌ای جوانان داشته باشد. او پیشنهاد کرد که جوانان باید در انتخاب شغل خود به تناسب آن با علاقه‌ها، توانمندی‌ها و ویژگی‌های شخصیتی‌شان توجه کنند و از ابتدای مسیر شغلی خود برنامه‌ریزی دقیق و هدفمندی داشته باشند تا از بروز مشکلاتی مانند فرسودگی شغلی جلوگیری کنند.



دلیل کالری و شیرینی بالا می‌توانند انرژی لازم را برایتان فراهم کنند؛ اما اگر رژیم خاصی دارید باید در مصرف آن‌ها دقت کنید.

آجیل و مغزها

آجیل، یکی از پرطرفدارترین تنقلات برای همه سفرها است. مغزبجات حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده هستند که انرژی بدن را به آهستگی و به‌صورت پایدار تأمین می‌کنند. این نوع کربوهیدرات‌ها به کندی در دستگاه گوارش هضم شده و سطح گلوکز خون را به‌طور ثابت افزایش می‌دهند. این امر به انتقال مداوم انرژی به سلول‌ها کمک می‌کند. این انتقال پایدار انرژی برای مغز و عضلات ضروری است و تأثیر مستقیمی بر بهبود بهره‌وری و کارایی فرد دارد.

پسته، تخمه کدو، تخمه آفتابگردان و فندق از آجیل‌هایی هستند که فیبر و چربی‌های سالم فراوانی دارند و برای سلامت عمومی بدن مفیدند. مغزهایی مانند بادام و گردو به دلیل داشتن اسیدهای چرب ضروری می‌توانند مدت زمان طولانی‌تری شما را سیر نگه دارند و انرژی لازم برای ادامه مسیر را به شما بدهند.

مهم نیست که بلیط هواپیما داخلی دارید یا بلیط خارجی رزرو کردید، ایرلاین شما ایرانی است یا خارجی در هر صورت رعایت نکاتی که به شما گفتیم برای حفظ سلامتی خودتان و عزیزانتان ضروری است. پیشنهاد می‌کنیم برای اینکه از سفرتان نهایت لذت را ببرید در کنار رعایت اصول بهداشتی حتماً به تغذیه‌تان توجه کنید تا خاطره‌ای خوش از سفر در یادتان بماند.



انتقال ویروس «بچه پولدارها» از اینستاگرام!

● «تاحالا کار نکردم و بابام خرجمو میدده. آدم باید وقتی میره سر کار شرایط یه جورى باشه که بعدش حداقل بتونه پول یه کافه یا رستوران رو داشته باشه، به آدم زور میاد به خاطر ۲۰ یا ۳۰ میلیون تومن بره سر کار، چرا خودمو خسته کنم؟ چندبار خواستم برم سر کار بابام گفته نمى‌ارزه، نمیخواد برى» این جملات را پسرى ۳۰ ساله در یک «بلايند ديت» به زبان مى آورد؛ جملاتى که عده‌اى آن را در انحصار نسل جوان مى‌دانند، اما کامنت‌های همين پست اتفاقاً صدای اعتراض جوانان را هم بلند کرده است.

چند ماهى مى‌شود که کلیپ‌های معروف به «بلايند ديت» که منجر به آشنای دختران و پسران مى‌شود، در فضای مجازى ترند شده است؛ موضوعى که بررسى چرایی شکل گيرى آن نیاز به فرصت ديگرى دارد، اما آنچه که اهميت بیشتری پيدا مى‌کند، مباحثى است که اين افراد هنگام معرفى خود مى‌گویند. کسانی که مقابل دوربین «بلايند ديت‌ها» بی‌نشینند و درباره جهان و شرایط خود صحبت مى‌کنند، بیشتر دهنه هشتادى‌ها هستند؛ کسانی که از آنها باعنوان نسل Z یاد مى‌شود و همين موضوع هم باعث مى‌شود تا هر چه که از زبان هر یک از این افراد خارج مى‌شود را به کل این نسل تعمیم دهيم و در یک دسته‌بندى کلی نسخه‌اى واحد برای همه آنها پيچيم، درحالى که شاید همیشه این نوع طبقه‌بندى درست نباشد، با وایرال شدن ویدیوئى که بخش‌هاى از جملات آن را بدون هيچ دخل و تصرفى نقل کردیم بحث میان کاربران فضای مجازى بالا گرفت است. عده‌اى معتقدند که نسل Z کار کردن را دوست ندارند و به اصطلاح تنبیل بار آمده‌اند، اما در سمت مقابل نمایندگانى از نسل Z معتقدند تعداد افرادی که علاقه‌اى به کار کردن ندارند، محدود است و نمى‌توان یک خصوصيت را به همه اهالى این نسل نسبت داد. موضوعى که البته دکتر مرجان علی‌قارداشى – روانشناس – نیز معتقد است نمى‌توان با یک نگاه واحد درباره یک نسل صحبت کرد، آن هم درشرایطی که مشکلات اقتصادى باعث بروز شکاف اجتماعى قابل توجهى شده و گروهى تحت عنوان «بچه پولدارها» از آن سر برآورده‌اند. کسانی که حضورشان هم معادلات اجتماعى را به هم مى‌ریزد و هم در ایجاد حس بی‌انگیزگى در میان سایر همسالانشان بى‌تأثير نیست به در نهایت فرهنگ کار کردن را هم تحت تأثیر قرار مى‌دهند.

مرجان علی‌قارداشى با اشاره به اینکه در ابتدا باید تعريف درستی مطابق با شرایط ایران از نسل Z ارائه کرد به ایستنا، مى‌گوید نسل Z همان کسانی هستند که بعد از ظهور کامپیوتر و اینترنت به دنیا آمده‌اند و دنیای قبلى از اینترنت را ندیده‌اند. اولین دسترسی‌ها به اینترنت در کشور ما مربوط به حدود سال ۱۳۷۲ است که البته آنهم به شکل عمومى و گسترش یافته نبود، اما از سال ۱۳۷۹ افراد بیشتری در مواجهه با اینترنت قرار گرفتند که دقیقاً مصادف با دهه هشتادى‌های ایران مى‌شود. اما برخى مطالعات، گوشى‌های هوشمند را عامل قدرتمندترى از کامپیوترها مى‌دانند و آن چیزى است که در جامعه اروپائى یا آمریکایى با آن مواجه هستیم.

نسل Z ایرانی را به خوبى نمى‌شناسيم و او یکى از ضعف‌های مواجهه به نسل Z را عدم تحقیق درست درباره آنها مى‌داند و ادامه مى‌دهد: اکثر مقاله‌ها و منابعى که در نتیجه جست‌وجو درباره نسل Z مى‌بینيم درباره کشورهای ديگر انجام شده است و ما در ایران تحقيق خاصى روى این نسل انجام نداديم. در ابتدا باید این ضعف زیرساختى تحقیقاتى را برطرف کنیم چون نسل Z یک نسل جوانى است که در حال ورود به بازار کار است و باید بدانيم که چگونه هستند، چه باورها و افکارى دارند، نگاهشان به زندگى چگونه است و... تا بتوانيم بسترى اجتماعى برای آنها ایجاد کنیم. نمى‌توانيم از روى دست‌نويسى که اروپا یا آمریکا به توجوه به شرایط خودش ارائه داده است با نسل Z داخل ایران برخورد کنیم.

بله، قربان گوينستند؛ پس گستاخ‌اندا! این روانشناس مهم‌ترین مفهوم درباره نسل Z را که گاهى باعث ایجاد تقابل‌هاى مى‌شود، موضوع «قتدار» مى‌داند و مى‌گوید: جامعه ما در گذشته بافتى سنتى داشت؛ به این صورت که والدین، معلم‌ها و حتى حاکمین منبع اقتدار شناخته مى‌شدند چون دانسته‌هاى داشتند که فرزندان به آنها دسترسی نداشتند؛ بنابراین اگر پرسشى هم برای فرزند دهنه پنجاه یا شصتى و یا حتى دوره‌های ماقبل آن به وجود مى‌آمد، اولین منبع مراجعه والدین یا معلمان بودند حتى در ابعاد بزرگتر اگر مدیر یا حاکمى یک راهکار برای رفع مشکلى ارائه مى‌داد، این باور شکل مى‌گرفت که آن فرد اطلاعات بیشتری از موضوع دارد و راهکار بهتری ارائه مى‌دهد. اما با آمدن اینترنت اولین مفهومی که توسط نسل Z از بین رفت مفهوم «قتدار» بود. این نسل ديگر نیاز ندارد برای به دست آوردن اطلاعات حتماً از پدر و مادر یا معلمش سوال کند. سراغ Google مى‌رود، کار با هوش مصنوعى را بلد است و به منابع مختلف دسترسی دارد؛ بنابراین والدین، معلم‌ها و اساتید و مدیران «قتدار» خود را که خيلى وقت‌ها مى‌توانستند افراد را به واسطه آن مدیریت کنند، از دست داده‌اند. به همين دليل شاید گاهى اوقات فکر مى‌کنند که بچه‌هاى نسل Z ناظرمان و سرکش هستند و از بزرگترها و منابع قدرت پیروى نمى‌کنند. این موضوعى است که حتى باعث مى‌شود گاهى نسل‌های قبلى بچه‌هاى نسل Z را به بی‌ابى و گستاخى محکوم کنند.

متأسفانه مشکلات اقتصادى، شکاف و فاصله بين طبقات اجتماعى خيلى زياد شده است و در این شرایط گروه «بچه پولدارها» با چنين ویدیو‌هاىی که به وسيله اینترنت منتشر مى‌شود، شبیه ویروسى شده‌اند که در جامعه در حال تکثیر هستند

از بين رفتن مفهوم «اقتدار» و شکست خوردن مدیریت سنتى او با بيان اینکه باور به «قتدار» در میان نسل Z تسبب به نسل‌های قبلى از بين رفته است، تاکيد مى‌کند: ديگر الزاماً والدین و اساتید نسبت به فرزندان اطلاعات بیشتری ندارند. هرچه جلوتر برويم مفهوم قدرت و اقتدار هم در جامعه پيچيده‌تر مى‌شود؛ بنابراین یکى از اولین مشکلاتى که محیط کار با آن مواجه مى‌شوند همين موضوع است. اقتدار برایشان این مفهوم را ندارد که اگر کسى مدیر است اجازه دارد سر او داد بزند یا او را تحقير کند یا تاکيد کند که هرچه او مى‌گوید درست است و از یک جوان نسل Z بخواهد تمام حرف را بدون بهانه قبول کند. نسل Z دسترسی به اطلاعاتى دارد و حتى توانايى‌هاى کسب کرده است که گاهى بهتر از مدیر خود رفتار مى‌کنند. صاحبان بیزینس، بزرگ‌ترین شکایتى که از کار با نسل Z دارند همين موضوع فرمان‌بردارى است و اینجا مشخص مى‌شود که ما مدیران را برای برخورد با بچه‌هاى نسل Z آماده نکرده‌ايم و مدیران هنوز درک نکرده‌اند که نمى‌توانند با سيستم سنتى مدیریت که قبلاً در بروکراسى ادارى کشور مرسوم بود با این نسل رفتار کنند. بچه‌هاى این نسل اهل تعامل و بارش افکار هستند و باید ایده‌های آنها را هدایت کرد. اگر اصرار کنیم که با روش‌های سنتى با جوانان نسل Z برخورد کنیم به چالش و تضاد مى‌خوريم.

نسل Z باید صبورى را بیاموزد

این روانشناس به عدم صبورى نسل Z اشاره مى‌کند و معتقد است: شاید آنچه که مى‌توان به آن انتقاد وارد کرد، همين باشد که این نسل صبر را تمرین نکرده است؛ هرچند که این کار سخت است. نسل Z در جهان کلیک کردن‌ها به دنیا آمده‌اند، آنها لازم نیست مشابه نسل‌های قبل از خود برای یافتن یک گزاره علمى به مقالات و کتابخانه‌ها مراجعه کنند؛ بلکه حتى از مقطع دبستان مى‌توانند با جست‌وجو در اینترنت به مطلبى که مى‌خواهند دست پیدا کنند. جهان با سرعت در حال حرکت است و همين امر از لحاظ روانى صبر آدم‌ها را کم کرده است. بنابراین یک بخشى که در محیط کار و زندگى برای کسب تجربه

و متخصص شدن نیاز داریم صبر است و چون این بچه‌ها در جامعه «کلیکى» به دنیا آمده‌اند که با یک کلیک هرچه را که بخواهند به دست مى‌آورند، به همين دليل این نسل باید صبر را بیاموزند. لازمه هر چیزى پشتکار داشتن و صبور بودن است و والدین باید بر این موضوع کار کنند. برای همين است که وقتى یک جوان نسل Z وارد سيستم ادارى مى‌شود به او مى‌گویند باید از سطوح پایین کار را شروع کند تا به سطوح بالاتر برسد درحالى که او تصور مى‌کند چون اطلاعات کافى دارد پس مى‌تولد در همان اول مسیر به نقطه بالا برسد. جامعه به سمتى رفته است که والدین باید به فرزندشان بیاموزند.

«بچه پولدارها» را با نسل Z اشتباه نگيردا! او به ویدیوى منتشر شده در فضای مجازى و صحبت‌هاى آن پسر درباره چرایی عدم تمایلش به کار کردن اشاره مى‌کند و مى‌گوید: تصور مى‌کنم این گروه که آن ایده‌ها را درباره کار نکردن دارند، ربطى به نسل Z ندارند و در گروه «بچه پولدارها» قرار مى‌گیرند؛ قشر خاص و متمایزى که درصد کمى از جامعه را تشکیل مى‌دهند. متأسفانه به دليل مشکلات اقتصادى، شکاف و فاصله بين طبقات اجتماعى خيلى زياد شده است و در این شرایط گروه «بچه پولدارها» با چنين ویدیو‌هاىی که به وسيله اینترنت منتشر مى‌شود، شبیه ویروسى شده‌اند که در جامعه در حال تکثیر هستند. این گروه والدینى دارند که به واسطه هر دليل و رابطه‌اى که داشته‌اند وضعیت مالى خوبى پيدا کردند و ديگر ماهى ۳۰ + ۴۰ ميليون تومان برای آنها عدد قابل توجهى نیست و این رقم را به عنوان پول تو جیبى به فرزندشان مى‌دهند.

وقتی «لاکچرى بودن» ارزش مى‌شود!

این روانشناس با اشاره به شکل گيرى نگاه «لاکچرى بودن» در جامعه مى‌گوید: این موضوع گزاره غلطى نیست. ساده‌ترین مثال آن ایمن است که وقتى با بهترین و گرانقیمت‌ترین خودروها وارد پارکینگ یک مجتمع تجارى مى‌شوید، همان طبقات اول یا دوم برای شما جای پارک باز مى‌کنند، اما اگر با خودروئى ارزان‌قیمت به همان پارکینگ بروید تا آخرین طبقه پارکینگ هدایت مى‌شوید تا جای پارک پیدا کنید. جامعه به سمتى رفته است که به لاکچرى بودن و سرمایه‌دار بودن بها مى‌دهد و در این شرایط نمى‌توان به بچه نسل جديد گفت که پول مهم نیست. او مى‌بيند که بچه ديگرى که لباس و کفش گران‌قيمتى دارد، اعتبار و احترام اجتماعى بیشتری مى‌گيرد. دسترسی به اینترنت و گوشى هوشمند سبک زندگى این گروه افراد را شبیه ویروس بين بخش بزرگى از جامعه که به چنين منابع مالى دسترس ندارند گسترش مى‌دهد و ساير افراد را دچار سرخوردگى مى‌کند.

هر دو کار نمى‌کنند، اما این کجا و آن کجا!

او ادامه مى‌دهد: همين الان در جنوبى‌ترین نقطه تهران قیمت خانه حدوداً مترى ۸۰ ميليون تومان است. در این شرایط یک جوان وارد بازار کار مى‌شود و مى‌خواهد برای خود آینده‌اى متصور شود درحالى که شاید حقوق او ماهى ۱۲ ميليون تومان باشد. حالا اگر تصور

متأسفانه مشکلات اقتصادى، شکاف و فاصله بين طبقات اجتماعى خيلى زياد شده است و در این شرایط گروه «بچه پولدارها» با چنين ویدیو‌هاىی که به وسيله اینترنت منتشر مى‌شود، شبیه ویروسى شده‌اند که در جامعه در حال تکثیر هستند

کنيم در یک محیط آزمایشگاهی هستیم که تورم وجود ندارد و خود جوان هم قرار نباشد هيچ خرجى داشته باشد، چند سال طول مى‌کشد که بتواند یک خانه ۵۰ متری بخرد؟ بنابراین یک عده‌اى سر کار نمى‌روند چون ماهانه پول تو جیبى زیادى مى‌گیرند و دنیا به کامشان است و تلاشى برای به دست آوردن چیزى نمى‌کنند. اما عده ديگر در نقطه مقابل متعلق به بطن جامعه هستند، تعداد قابل توجهى دارند، لاکچرى هم نیستند و گروه «بچه پولدارها» را هم گاهى در چنين شرایطى با همکار ديگرى همسن و تنه‌اى ندارند. بعد آنها به عنوان تفریح باید آخر یک هفته بعد از چند روز کار کردن بروند در یک پاساژ قدم بزنند و پیتزا و نوشابه بخورند؛ بنابراین تصور مى‌کنم بخش دوم جامعه به دليل ناكامى‌ها و شکاف اجتماعى و اقتصادى است که تمایلى به کار کردن ندارند. علی‌قارداشى با اشاره به اینکه عده قابل توجهى از نسل Z به دنبال کسب توانايى‌ها و قابليت‌های متعدد رفتانند تا در محل کار بهتر باشند، مى‌گوید: آن وقت گاهى را به دست بگیرد به هيچ جا نمى‌رسد و اولین خودشان مواجه مى‌شوند که به اندازه آنها دانش و توانايى ندارد، اما به واسطه روابطى که داشته جذب کار شده و با اینکه نسبت به او کمتر کار مى‌کند، حقوق بیشتری هم دریافت مى‌کند.

او با تاکيد بر لزوم اصلاح زیرساخت‌ها، بيان مى‌کند: بدون رفع این مشکلات، نسل آینده‌اى که قرار است جامعه را به دست بگیرد به هيچ جا نمى‌رسد و اولین خودشان مواجه مى‌شوند که به اندازه آنها دانش و توانايى ندارد، اما به واسطه روابطى که داشته جذب کار شده و با اینکه نسبت به او کمتر کار مى‌کند، حقوق بیشتری هم دریافت مى‌کند. او با تاکيد بر لزوم اصلاح زیرساخت‌ها، بيان مى‌کند: بدون رفع این مشکلات، نسل آینده‌اى که قرار است جامعه را به دست بگیرد به هيچ جا نمى‌رسد و اولین خودشان مواجه مى‌شوند که به اندازه آنها دانش و توانايى ندارد، اما به واسطه روابطى که داشته جذب کار شده و با اینکه نسبت به او کمتر کار مى‌کند، حقوق بیشتری هم دریافت مى‌کند. او با تاکيد بر لزوم اصلاح زیرساخت‌ها، بيان مى‌کند: بدون رفع این مشکلات، نسل آینده‌اى که قرار است جامعه را به دست بگیرد به هيچ جا نمى‌رسد و اولین خودشان مواجه مى‌شوند که به اندازه آنها دانش و توانايى ندارد، اما به واسطه روابطى که داشته جذب کار شده و با اینکه نسبت به او کمتر کار مى‌کند، حقوق بیشتری هم دریافت مى‌کند.

مرجان علی‌قارداشى با اشاره به اینکه در ابتدا باید تعريف درستی مطابق با شرایط ایران از نسل Z ارائه کرد به ایستنا، مى‌گوید: نسل Z همان کسانی هستند که بعد از ظهور کامپیوتر و اینترنت به دنیا آمده‌اند و دنیای قبل از اینترنت را ندیده‌اند.

اولین دسترسی‌ها به اینترنت در کشور ما مربوط به حدود سال ۱۳۷۳ است که البته آنهم به شکل عمومى و گسترش یافته نبود، اما از سال ۱۳۷۹ افراد بیشترى در مواجهه با اینترنت قرار گرفتند که دقیقاً مصادف با دهه هشتادى‌های ایران مى‌شود. اما برخى مطالعات، گوشى‌های هوشمند را عامل قدرتمندترى از کامپیوترها مى‌دانند و چون گوشى‌هاى هوشمند از سال ۱۳۸۵ بين مردم ایران رواج بیشتری یافت بر این اساس اگر بخواهيم تعريف دقيق‌تری ارائه دهيم بچه‌های سال ۱۳۸۵ به بعد به شکل دقيق‌تری در گروه نسل Z قرار مى‌گیرند.

او یکى از ضعف‌های مواجهه با نسل Z را عدم تحقيق درست درباره آنها مى‌داند و ادامه مى‌دهد: اکثر مقاله‌ها و منابعى که در نتیجه جست‌وجو درباره نسل Z مى‌بینيم درباره کشورهای ديگر انجام شده است و ما در ایران تحقيق خاصى

روى این نسل انجام نداديم. در ابتدا باید این ضعف زیرساختى تحقیقاتى را برطرف کنیم چون نسل Z یک نسل جوانى است که در حال ورود به بازار کار است و باید بدانيم که چگونه هستند، چه باورها و افکارى دارند، نگاهشان به زندگى چگونه است و... تا بتوانيم بسترى اجتماعى برای آنها ایجاد کنیم. نمى‌توانيم از روى دست‌نويسى که اروپا یا آمریکا به توجوه به شرایط خودش ارائه داده است با نسل Z داخل ایران برخورد کنیم.

خبر

اما و اگرهای یک تصمیم پربحث سینمایی



جشنواره جهانی فجر در حالى اواخر اردیبهشت‌ماه سال آ آینده بدون تغییر نام برگزار مى‌شود که جابجایی تاریخ آن، ثبت جهانی جشنواره را در معرض حذف قرار داده بود و احتمالاً در صورت تکرار، بازگرداندن عنوانش به آسانى ممکن نباشد. در این میان برخى کارشناسان براین باورند که برای در امان ماندن این رویداد بین‌المللى از دست‌اندازهای سیاسى و سلیقه‌اى دست‌کم اسم آن را باید تغییر داد. به گزارش ایستنا، آبان‌ماه سال ۱۴۰۰ درست یک ماه پس از انتصاب محمد خراعى به عنوان رئیس سازمان سینماى در دولت قبل، ناگهان خبر یکپارچه برگزار شدن جشنواره‌های ملی و جهانی فیلم فجر پس از پنج دوره برگزاری مجزا منتشر شده. آن هم در شرایطى که چند ماه پیش‌تر (اردیبهشت ۱۴۰۰) «جشنواره جهانی فیلم فجر» در «فیاف» (فدراسیون بین‌المللى تهیه‌کنندگان فیلم) ثبت شده بود.

ثبت جهانی این رویداد سینماى با وجود اختلاف‌نظرها، از سوى بسیاری از صاحب‌نظران اتفاقى مهم برای سینماى ایران قلمداد مى‌شد، اما در عین حال یک پرسش بزرگ این بود که با تغییر دولت و سیاست جدید مدیران چه بر سر این جشنواره مى‌آید. بعدها ثابت شد که طرح این پرسش و تگرائى‌ها بابت از دست رفتن یکباره تمام دستاوردهاى کسب شده بی‌راه نبود زیرا فقط یک ماه پس از استقرار مدیریت جدید همه چیز به حالت قبل برگشت. این در حالى بود که با ثبت جشنواره در فیاف، سینماى ایران وارد یک باشگاه جهانی شده بود که برای ورود به آن مراتبى را طى کرده بود.

پیگیرى‌های ایستنا حاکی از این است که وقتى بخش جهانى و ملی جشنواره فجر، بدون هيچ مکتبه رسمی با فیاف با یکدیگر ادغام شدند و تاریخ جشنواره (از اردیبهشت به بهمن) تغییر کرد، بررسى تعليق و حذف جشنواره فجر ایران در دستور کار فیاف قرار گرفت. البته از آنجا که مسئولان وقت سینما همچنان خواهان حفظ جایگاه «جهانى» جشنواره فجر در این نهاد بین‌المللى بودند، با پیگیرى‌های محمدمهدى عسگرپور (نایب رئیس فیاف) این اتفاق به حالت تعليق درآمد و جشنواره با همان نام و لوگو و تاریخ قبلى در سایت فیاف حفظ شد.

البته تاریخ جشنواره در سایت فیاف از سال گذشته به فوریه (بهمن) تغییر کرد ولى مسئولان مرتبط تاکيد دارند که در صورت ادامه شرایط و برگزاری بخش بین‌المللى در بهمن، جشنواره جهانی فجر در مجمع عمومى سال آینده فیاف حذف زمانى بررسى نشده است.

در همين راستا و بر میناى پیگیرى‌های ایستنا، گویا مدیران جدید سینما در مکاتبه‌اى با فیاف برگزاری مستقل جشنواره جهانی فجر را اطلاع داده و خواستار اصلاح تاریخ از بهمن‌ماه نیز شده‌اند. این جشنواره طبق آنچه در زمان ثبت، مقرر شده بود باید پس از جشنواره فیلم کن (اوایل خردادماه) برگزار شود چرا که قاعده براین است اکوسیستم جشنواره‌های فیاف رعایت شود و اگر باز هم قرار باشد تاریخ ديگرى پیشنهاد شود، سازگارى با اکوسیستم جشنواره‌های ثبت شده‌ى ديگر باید بررسى و نظر آن‌ها لحاظ شود.

خبر

خستگی شغلی، کنترل احساسات را دشوار می‌کند



دانشمندان می‌گویند اگر به دنبال یک روز سخت در محل کار خود در انتهای روز احساس خوبی ندارید، این ناخوشی نتیجه دارد چراکه بنابر مطالعات، «بیش از اندازه خویشتن‌داری کردن» می‌تواند بخش‌هایی از مغز را که مربوط به تصمیم‌گیری و کنترل تکانه است، خسته کند و در نهایت کمتر می‌توانید رفتار خود را نسبت به دیگران مدیریت کنید.

متخصصان می‌گویند نتایج مطالعه آنها به نظریه «تخلیه خود» مرتبط است - یک ایده بحث برانگیز در روانشناسی مبنی بر اینکه «قدرت اراده، منبع محدودی است که با تلاش مصرف می‌شود.»

آنها می‌افزایند نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که بهتر است قبل از پرداختن به کارهای دیگر پس از یک روز فعالیت ذهنی، استراحت کنید .

«اریکا اوردالی»، اولین نویسنده این مطالعه در ایتالیا می‌گوید: اگر می‌خواهید با شریک زندگی خود صحبت کنید و احساس می‌کنید که از نظر ذهنی خسته شده‌اید، این کار را نکنید. این کار را به روز یا ساعات دیگری موکول کنید.

در حالی که ایده تخلیه خود برای دهه‌ها وجود داشته است اما انتقاداتی را به همراه داشته و برخی از مطالعات توانسته‌اند نتایج قبلی را تایید کنند. با این حال اوردالی اشاره می‌کند یک عامل مهم ممکن است این باشد که کارهای مورد استفاده در این مطالعات برای کاهش کنترل خود، اغلب فقط ۱۰ دقیقه طول می‌کشد.

اما اوردالی و همکارانش با درخواست از ۴۴ شرکت‌کننده برای انجام فعالیت‌های مختلف رایانه‌ای به مدت ۴۵ دقیقه از جمله تماشای کلیپ‌های ویدیویی، گزارش دادند که چگونه تأثیر یک مدت زمان طولانی‌تر را بررسی کردند.

در حالی که از نیمی از شرکت‌کنندگان خواسته شد در طول فعالیت‌ها از خودکنترلی استفاده کنند، مثلاً احساسات خود را در پاسخ به فیلم‌ها نشان ندهند، گروه دیگر مجبور به اعمال خودکنترلی نبودند.

همچنین برای هر شرکت‌کننده یک هدست الکتروانسفالوگرام (EEG) تعبیه شد که به متخصصان اجازه می‌دهد فعالیت مغزشان را اندازه‌گیری کنند. سپس این تیم از هر دو گروه خواست تا در بازی‌های مختلفی شرکت کنند.

به گزارش روزنامه «گاردین»، نتایج نشان می‌دهد ۸۶ درصد از شرکت‌کنندگانی که در شروع مطالعه از آنها خواسته نشده بود خودکنترلی کنند، در همکاری صلح‌آمیز شرکت می‌کردند. در مقابل، این رقم در میان شرکت‌کنندگانی که در ابتدا وظایف خودکنترلی را برعهده داشتند، تنها ۴۱ درصد بود.

سپس این تیم ۴۰۳ شرکت‌کننده دیگر را به دو گروه تقسیم کرد و مطالعه را تکرار کرد، اما بدون ثبت فعالیت مغزی شرکت‌کنندگان. بازهم، شرکت‌کنندگانی که از آنها خواسته شد تا خودکنترلی نشان دهند، متعاقباً رفتار پرخاشگرانه‌تری داشتند.

شرایط ذخیره خون بندناف در سازمان انتقال خون

«**رئیس گروه بانک خون بند ناف و سلول‌های بنیادی سازمان انتقال خون ضمن اشاره به منابع تامین پیوند سلول‌های بنیادی خون‌ساز، شرایط ذخیره خون بند ناف در بانک عمومی سازمان انتقال خون را تشریح کرد و در عین حال گفت: تمام افراد در بازه سنی ۱۸ تا ۵۰ سال می‌توانند اهداکننده سلول بنیادی خون‌ساز باشند و از این طریق جان بیماران نیازمند را نجات دهند.**

خون محیطی موبیلیزه، بهترین منبع پیوند سلول‌های بنیادی خون ساز

عزتی با بیان اینکه سلول‌های بنیادی خون محیطی موبیلیزه از دیگر منابع سلول‌های بنیادی خون‌ساز به حساب می‌آیند، خاطرنشان کرد: سلول‌های خون محیطی موبیلیزه از افراد بالغ جداسازی می‌شوند و منبع اصلی پیوند هستند. به دلیل اینکه سلول‌های بنیادی خون محیطی موبیلیزه برای اطفال و بزرگسالان قابلیت استفاده دارد به عنوان منبع اصلی پیوند سلول‌های بنیادی خون‌ساز شناخته می‌شود.

او گفت: خون بندناف، اولویت اصلی پزشکان در سراسر جهان برای بیمارانی که نیازمند پیوند هستند به حساب نمی‌آید بلکه اولویت اول پزشکان، خون محیطی موبیلیزه است. سلول‌های بنیادی خون

محیطی موبیلزه از یک گیرنده بزرگسال با تزریق یک «فاکتور» و استفاده از تکنولوژی خاص جداسازی می‌شود. حجم سلول‌ها در خون محیطی موبیلزه نسبت به خون بندناف بیشتر است؛ نه تنها میزان سلول‌های خون محیطی نسبت به خون بندناف بیشتر است، بلکه اهداکننده در دسترس است و در صورت ناموفق بودن پیوند، می‌توان اهداکننده را فرا خواند. رئیس گروه بانک خون بند ناف و سلول‌های بنیادی سازمان انتقال خون ادامه داد: فرد اهداکننده می‌تواند جزو خویشاوندان بیمار یا غیرخویشاوند باشد. باهم تاکید می‌کنم به دلیل اینکه سلول‌های خون محیطی موبیلیزه نسبت به خون بندناف، سلول‌های بنیادی بیشتری دارد و فرد اهداکننده در دسترس‌تر است، به عنوان اولویت پزشکان برای پیوند محسوب می‌شود. همچنین به دلیل اینکه دوز سلول خون‌بند ناف کم است و فرد اهداکننده به راحتی در دسترس نیست؛ چرا که نوزادی بوده که بندناف او اهدا شده است؛ پزشکان سراسر دنیا ترجیح می‌دهند که کمتر از این منبع استفاده کنند.

خون بندناف، منبعی برای پیوند سلول‌های بنیادی خون‌ساز

وی با بیان اینکه خون بندناف می‌تواند سرشار از سلول‌های بنیادی باشد، افزود: پس از سلول‌های بنیادی مغز استخوان، خون بندناف به عنوان یکی از منابع سلول‌های بنیادی خون‌ساز معرفی شد. خون بندناف می‌تواند سرشار از سلول‌های بنیادی باشد و میزان سلول‌های موجود در آن به عوامل گوناگونی مانند سن زنان در زمان بارداری، جنسیت نوزاد، تغذیه زنان در زمان بارداری، نوع زایمان (طبیعی یا سزارین) وابسته است. به دلیل اینکه حجم سلول بنیادی خون بندناف، پایین است، اغلب برای اطفال استفاده می‌شود.

خون بندناف، منبعی برای پیوند اطفال

رئیس گروه بانک خون بند ناف و سلول‌های بنیادی سازمان انتقال خون ادامه داد: خون بندناف در بهترین حالت ممکن فقط پاسخگوی وزن یک فرد خردسال است. خون بندناف، مزایا و معایبی دارد و محدودیت استفاده از سلول‌های بنیادی این منبع شاید بزرگترین مشکل آن باشد. اگرچه استفاده از خون بندناف محدود است اما یکی از منابع پیوند سلول‌های بنیادی خون‌ساز محسوب می‌شود.

خون‌ساز برای درمان طیف وسیعی از بیماری‌های خونی استفاده می‌شود، گفت: سلول‌های بنیادی خون‌ساز برای درمان حدود ۸۰ بیماری خونی استفاده می‌شود؛ به طور مثال انواع سرطان‌های خون، لنفوم، کم‌خونی و تالاسمی کاربرد دارد؛ به عبارت دیگر هر بیماری که ناشی از نقص در سیستم خونی بدن است، می‌تواند کاندید پیوند سلول‌های بنیادی باشد.

بانک های خون بندناف خصوصی از منظر علمی و اقصادی چندان مورد قبول نیستند

او با بیان اینکه بانک خون بندناف سازمان انتقال خون یک بانک عمومی است، اظهار کرد: بانک‌های خون بندناف در دنیا به صورت عمومی و خصوصی فعالیت می‌کنند. بانک های خون بندناف خصوصی از منظر علمی و اقصادی چندان مورد قبول نیستند و در کشورهای بسیاری از چرخه فعالیت خارج شده‌اند.

خون بندنافی که در بانک‌های خصوصی نگهداری می‌شود، در اغلب مواقع برای کودک اهداکننده قابل استفاده نیست. اگر کودک اهداکننده خون بندناف در آینده دچار بیماری شود، پزشکان نمی‌توانند از سلول‌های بنیادی خون بندناف اهداشده استفاده کنند؛ چرا که آن سلول نقص دارد و به یک اهداکننده دیگر نیاز است. خون بندناف در مراکز خصوصی به مدت بسیار طولانی نگهداری می‌شود و همانطور که گفتیم در اکثر مواقع برای فرد اهداکننده قابل استفاده نیست و در این صورت دیگران نیز نمی‌توانند از این منبع استفاده کنند.

شرایط ذخیره‌سازی خون بندناف در بانک سازمان انتقال خون

عزتی با بیان اینکه کشورهای پیشرو در زمینه پیوند سلول‌های بنیادی بر فعالیت بانک‌های عمومی خون بندناف تاکید می‌کنند، گفت: کشورهای پیشرو تلاش می‌کنند که مردم را برای اهدای خون بندناف تشویق کنند و مردم را به سمت اهدا سوق می‌دهند. خون بندنافی که در مراکز عمومی ذخیره‌سازی می‌شود، دسترسی همگانی دارد و اگر از نظر ژنتیکی تطابق داشته باشد، می‌تواند جان بیماران را نجات دهد. بانک خون بندناف سازمان انتقال خون به عنوان یک پروژه ملی در سال ۱۳۸۹ با حضور وزیر وقت بهداشت تاسیس شد. سازمان انتقال خون با رضایت اهداکنندگان نسبت به جمع‌آوری خون بندناف اقدام می‌کند.

او درباره فرایند جمع‌آوری خون بندناف در بانک خون بندناف سازمان انتقال خون خاطرنشان کرد: خون بندناف با اخذ رضایت آگاهانه مادر باردار گرفته شده و در کیسه‌های مخصوص جمع‌آوری می‌شود. پس از اینکه خون بندناف جمع‌آوری

می‌شود در زنجیره سرد به آزمایشگاه پردازش خون بندناف در ستاد مرکزی سازمان انتقال خون منتقل می‌شود. ۴۸ ساعته فرآوری و فریز شود. البته تمام نمونه‌های خون بندناف جمع‌آوری شده، فریز و نگهداری نمی‌شوند؛ چراکه شرایط و معیارهای سختگیرانه‌ای برای ذخیره‌سازی خون بندناف در نظر گرفته‌ایم. نمونه‌های جمع‌آوری شده می‌بایست از حد نصاب حجم خون و تعداد سلول‌های موجود برخوردار باشند تا ارزش ذخیره‌سازی را داشته باشد.

عزتی ادامه داد: مواردی که ارزش ذخیره‌سازی داشته باشند در بانک خون بندناف سازمان انتقال خون در دمای منفی ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد نگهداری می‌شوند و تا ۲۵ سال قابلیت نگهداری دارند. مواردی که در بانک خون بندناف سازمان انتقال خون ذخیره شده‌اند، آزمایش‌های سلامت را سپری کرده‌اند تا از سلامت آن مطلع شویم. همچنین آزمایش HLA به منظور شناسایی فاکتورهای ژنتیکی خون انجام می‌شود و اطلاعات ژنتیکی در سامانه مرکز مدیریت پیوند وزارت بهداشت به صورت ماهانه بارگذاری می‌شود. اگر بیماری از نظر ژنتیکی با اطلاعات ثبت شده در مرکز مدیریت پیوند وزارت بهداشت مطابقت داشته باشد، نمونه برای پیوند به مرکز درمانی ارسال می‌شود. بانک‌های خون بندناف عمومی از فرد اهداکننده و بیمار هیچ هزینه‌ای دریافت نمی‌کنند.

پیوند از نمونه‌های فریز شده در سازمان انتقال خون

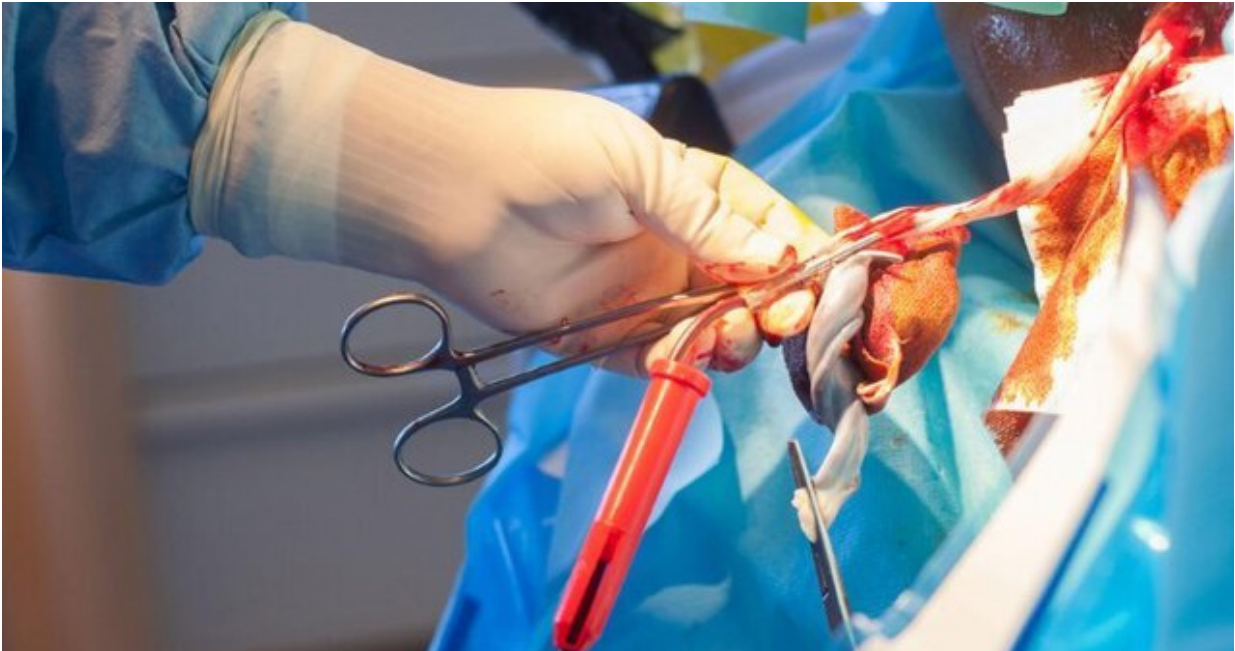
رئیس گروه بانک خون بند ناف و سلول‌های بنیادی سازمان انتقال خون درباره تعداد نمونه‌های جمع‌آوری شده در این سازمان نیز توضیح داد: بیش از ۳۶هزار نمونه را جمع‌آوری کرده‌ایم که ۴هزار و ۳۰۰ مورد از موارد جمع‌آوری شده از شرایط استاندارد فریز برخوردار بوده‌اند. ۶۰ بیمار توانسته‌اند اطلاعات ژنتیکی مشابه خود را از میان ۴ هزار و ۳۰۰ مورد ذخیره‌شده بیابند که اغلب این افراد بزرگسال بوده‌اند و ۲۹ نفر از بیماران نیز اطفال هستند و پیوند برای اطفال انجام شده است. ۶۰ بیمار توانسته‌اند نمونه سازگار با وضعیت ژنتیکی خود را بیابند که اغلب آنها بزرگسال هستند و تنها ۲۹ نفر از آنها جزو گروه اطفال هستند و عمل پیوند برای ۲۹ نفر انجام شده است.

تنوع اقوام؛ چالشی برای یافتن نمونه سازگار جهت پیوند سلول‌های بنیادی

او افزود: تنوع اقوام در کشور بسیار گسترده

است و به همین دلیل فاکتورهای ژنتیکی بسیار زیادی در ایران حضور دارند. با توجه به اینکه فاکتورهای ژنتیکی در کشور

واکنش نامطلوب شدید به داروهای رایج ایجاد می‌شود و میزان مرگ و میر آن تقریباً ۳۰ درصد است. مطالعه جدید بیش فعال شدن مسیر سیگنال دهی JAK-STAT - زنجیره‌ای از فعل و انفعالات بین پروتئین‌ها در یک سلول که در فرآیندهایی مانند ایمنی، مرگ سلولی و تشکیل تومور درگیر است- را به عنوان محرک TEN شناسایی کرد. با استفاده از مهارکننده‌های JAK- دست‌های از داروهای موجود که برای درمان بیماری‌های التهابی استفاده می‌شوند- توانستند بیماران مبتلا به TEN را درمان کنند.



بسیار گسترده است؛ یافتن نمونه‌ای که سازگار کامل داشته باشد بسیار سخت است. بیمارانی که جزو خانواده‌های تک‌فرزند هستند از شانس کمتری برای یافتن نمونه سازگار در خانواده خود برخوردار هستند و به ناچار به بانک‌های نگهداری خون بندناف مراجعه می‌کنند. اگر بیماران جزو یک گروه یا قومیت خاص باشند نیز برای یافتن نمونه سازگار با مشکل مواجه هستند و این موضوع در صورت تک‌فرزند بودن چندبرابر می‌شود. عزتی با بیان اینکه یافتن نمونه سازگار برای بیماران سخت است، گفت: هنگامی که نمونه سازگار در کشور در دسترس نباشد، وزارت بهداشت برای یافتن نمونه سازگار در شبکه جهانی جستجو می‌کند. اگر نمونه مشابه در بانک‌های خارجی وجود داشت باشد، می‌توان جان بیماران را نجات داد. خرید نمونه سازگار از کشورهای خارجی حدود ۲۰هزار یورو هزینه دارد. تعداد بیماران زیادی در صف انتظار هستند و شاید حدود ۲هزار نفر باشند اما آمار دقیق بیماران در اختیار مرکز مدیریت پیوند وزارت بهداشت است.

ضرورت ترویج فرهنگ اهدای سلول‌های بنیادی خون‌ساز

وی با بیان اینکه اهدای سلول‌های بنیادی خون‌ساز می‌بایست در کانون توجه قرار گیرد، اظهار کرد: اهدای سلول‌های بنیادی خون‌ساز می‌بایست بیشتر تبلیغ شود تا بتوان در جهت آن فرهنگ‌سازی کرد. کشور با فرهنگ‌سازی توانست مردم را نسبت به موضوع اهدای خون آگاه کند به نحوی که اغلب مردم یکبار اهدای خون را تجربه کرده‌اند. فرهنگ‌سازی و ترویج سلول‌های بنیادی خون‌ساز ضروری است. اهدای سلول‌های بنیادی خون‌ساز نه تنها برای اهداکننده هیچ خطری ندارد، بلکه می‌تواند جان بیماران را نجات دهد.

رئیس گروه بانک خون بند ناف و سلول‌های بنیادی سازمان انتقال خون گفت: سازمان انتقال خون، علاوه بر بانک خون بندناف، مرکز «سپاس» را راه‌اندازی کرده است که به منظور پذیرهنویسی از داوطلبان اهدای سلول‌های بنیادی خون‌ساز ایجاد شده است. افراد بزرگسال می‌توانند در مرکز سپاس عضو شوند و با انجام یک آزمایش خون، اطلاعات HLA آنها تعیین و در سامانه مرکز مدیریت پیوند وزارت بهداشت ثبت می‌شود. برخی افراد که در مرکز سپاس اطلاعات خود را ثبت کرده‌اند به مرحله پیوند رسیده‌اند. مراکز سپاس در تمام مراکز انتقال خون استان‌ها مستقر است و تمام افراد در کشور ما و در کل دنیا در بازه سنی ۱۸ تا ۵۰ سال، می‌توانند اهداکننده سلول بنیادی خون‌ساز باشند و از این طریق جان بیماران نیازمند را نجات دهند.

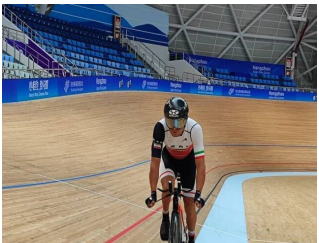
«هالی اندرتون»، یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت: «پیدا کردن درمانی برای بیماری‌های کشنده مانند این مورد، جام مقدس تحقیقات پزشکی است. من به این همکاری تحقیقاتی باورکردنی که قبلاً به نجات جان چندین بیمار کمک کرده است، افتخار می‌کنم.» وی در ادامه افزود: «همه هفت نفری که در مطالعه ما با این روش درمان شدند، بهبودی سریع و بهبودی کامل را تجربه کردند.» محققان اظهار امیدواری کردند که این یافته‌ها راه را برای آزمایش بالینی با هدف تأیید مهارکننده‌های JAK به عنوان درمانی برای TEN هموار کند.



محققان استرالیایی و آلمانی برای اولین بار بیماران مبتلا به نکرور سمی اپیدرمی (TEN)، یک بیماری مرگبار پوستی را درمان کردند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، به گفته محققان مؤسسه تحقیقات پزشکی والتر و الیزا هال در ملبورن استرالیا و مؤسسه بیوشیمی ماکس پلانک در آلمان،

به جای تمرین حرفه‌ای، کابینت‌سازی می‌کنم!



دارنده مدال طلای قهرمانی آسیا در تایم تریل انفرادی با بیان این که مدال پارادوچرخه سواری هیچ ارزشی برای فدراسیون دوچرخه‌سواری ندارد، گفت: یکسال است که هیچ اردویی نداریم و به جای انجام تمرینات حرفه‌ای در دوچرخه سواری به کار کابینت‌سازی مشغولم.

به گزارش ایسنا، بعد از بازی‌های پارآسیایی هانگ‌ژو چین وضعیت تیم پارادوچرخه سواری برای اعزام به بازی‌های پارالمپیک پاریس مشخص شد و هیچ ورزشکاری عازم این بازها نشد. در حال حاضر ماه‌هاست که اردوهای تیم ملی پارادوچرخه‌سواری با تعطیلی مواجه شده و این تعطیلی همچنان ادامه دارد. مهدی محمدی عضو تیم ملی پارادوچرخه سواری و دارنده مدال طلای قهرمانی آسیا در تایم تریل انفرادی به ایسنا گفت: یکسال است که هیچ اردویی نداریم و تمرینات را به صورت حرفه‌ای دنبال نمی‌کنم و مشغول کار روزی یک تا دو ساعت تمرین دارم اما به صورت حرفه‌ای تمرین نمی‌کنم.

وی افزود: با وجود این که تمرینات را به صورت حرفه‌ای دنبال نمی‌کنم اما یک ماه پیش در مسابقات قهرمانی کشور در ۴ ماده استقامت، ۴ کیلومتر سرعت، تایم تریل انفرادی و یک کیلومتر پیست طلا گرفتم. البته در شرایطی به این عنوان دست پیدا کردم که تحت حمایت فدراسیون دوچرخه‌سواری نیستم و ظاهراً مدال توان‌یابان برای رییس فدراسیون ارزش چندانی ندارد و ما را به مسابقات اعزام نمی‌کند. محمدی خاطر نشان کرد: به خاطر بالاترین سطحی در این رشته نامهای به وزیر ورزش نوشتم و از او درخواست رسیدگی به وضعیت پارادوچرخه سواری کردم. اگر قرار است تحت حمایت فدراسیون دوچرخه سواری نباشیم و مدال توان‌یابان برای رییس فدراسیون ارزشی نداشته باشد زودتر تکلیف ورزشکاران این رشته را مشخص کند.

او اظهار کرد: قبل از بازی‌های پارآسیایی هانگ‌ژو چیزی حدود ۵۰ میلیون تومان برای خرید تجهیزات دوچرخه‌سواری هزینه کردم اما رییس فدراسیون تنها ۱۰ میلیون به من پرداخت کرد. برای پرداخت مابقی هزینه‌ها مجبور شدم تجهیزاتی که خریداری کرده بودم را دوباره بفروشم و هزینه باقی مانده را پرداخت کنم.

محمدی در پایان گفت: امیدوارم وزیر ورزش زودتر تکلیف این رشته را مشخص کند تا برای بازی‌های پارآسیایی ناگویا ژاپن تکلیف خود را بدانیم.

دبیر فدراسیون شطرنج: برای انتخابات منتظر خبر وزارت هستیم

هیات ها مشخص شد با دستور وزارت به سمت برگزاری انتخابات فدراسیون خواهیم رفت.

دبیر فدراسیون شطرنج در پاسخ به این سوال که آیا مشخص است که انتخابات فدراسیون با همان کاندیداهای تایید صلاحیت شده قبل انجام خواهد شد یا باید مجدداً ثبت نام‌ها انجام شود گفت: ما منتظر خبر وزارت هستیم. طبق روال کارهای مربوط به هیات‌ها را انجام می‌دهیم و قطعاً همانطور که آقای دنیامالی و اسبقیان گفت‌اند انتخابات برگزار می‌شود.

زنجان انجام می‌شود. ثبت‌نام از کاندیداهای هیات‌های کرمان و فارس نیز انجام شده و منتظر تایید صلاحیت‌ها هستیم. او افزود: انتخابات هیات گلستان چهارشنبه برگزار می‌شود و قرار است استان مرکزی هم لیست کاندیداهای ثبت نام شده را بفرستند تا در یکی دو هفته دیگر کارهای این هیات هم انجام شود. ثبت نام از کاندیداهای هرمزگان نیز در حال انجام است و انتخابات همگی این هیات‌ها تا یک ماه آینده برگزار خواهد شد. دستگردی در ادامه گفت: بعد از اینکه تکلیف

گفت‌وگو با ایسنا، در مورد برگزار شدن مجمع انتخاباتی این فدراسیون اظهار کرد: منتظر خبر وزارت ورزش هستیم. ما برنامه‌های فدراسیون را با قدرت پیش می‌بریم و برنامه‌های روزمره در حال انجام است.

دبیر فدراسیون شطرنج در مورد بالاترین هیات‌های استانی شطرنج گفت: تقریباً ۹ هیات بالاترین داشتیم که کارهای آنها انجام شده است. انتخابات خراسان رضوی که انجام شد طی هفته‌های آینده هم انتخابات هیات‌های اردبیل، چهارمحال و بختیاری و



دبیر فدراسیون شطرنج می‌گوید برای برگزاری انتخابات این فدراسیون منتظر خبر وزارت ورزش هستیم. کافظم دستگردی دبیر فدراسیون شطرنج در



صمد مرفاوی: کره‌شمالی حریف آسانی برای ایران نیست

● کارشناس فوتبال گفت: در بازی‌های اخیر کره‌شمالی تیم سرسختی نشان داده است و بازی کردن مقابل چنین تیمی آسان نیست.



کارشناس فوتبال تصریح کرد: به عنوان نمونه، همین محمد مهدی زارع که اکنون در اردوی تیم ملی حضور دارد، پیش‌تر در اردوی تیم جوانان نیز بوده است، اما به دلیل آسیب‌دیدگی و عدم آمادگی بدنی نتوانست تا پایان با تیم همراه باشد.

این‌ها همان بازیکنانی هستند که زیر نظر کادر فنی بوده‌اند و اکنون، به عنوان استعدادهای زنده و آینده‌دار، به تیم ملی دعوت شده‌اند.

فرقیزستان تیمی سرسخت است؛ همان‌طور که در بازی رفت در اصفهان مقابل ایران عملکرد خوبی داشت. این تیم در آن بازی استراتژی‌های دفاعی خود را به خوبی پیاده کرد و توانست حملات ایران را مهار کند. با این حال، باید بگویم که فرقیزستان در بازی برگشت قطعاً بهتر از دیدار قبلی‌اش بازی خواهد کرد، اما تیم ایران نیز آماده‌تر است و شرایط متفاوتی نسبت به بازی اول دارد. او در پایان گفت: بازیکنان ایران چندین بازی با هم انجام داده‌اند و هماهنگی بیشتری پیدا کرده‌اند. حتی شرایط زمین نیز در این بازی متفاوت است و من مطمئنم که تیم ایران عملکرد بهتری نسبت به بازی قبلی خواهد داشت. در بازی اول، انتقادهایی نسبت به ایران وجود داشت، اما به نظرم، تیم ملی منطقی بازی کرد و هدف اصلی کسب سه امتیاز بود. با توجه به شرایط میزبانی و زمین، مهم‌ترین مسئله همان کسب سه امتیاز بود. با این حال، برای بازی برگشت مطمئن هستم که تیم ایران عملکرد بهتری از خود نشان خواهد داد.

عنوان استعدادهای زنده و آینده‌دار، به تیم ملی دعوت شده‌اند. کره شمالی حریف راحتی برای ایران نیست مرفاوی در رابطه با دیدار تیم ملی کشورمان مقابل کره شمالی گفت: کره شمالی تیمی است که طی سال‌های اخیر در وضعیت خوبی قرار نداشته اما بر اساس آنچه از بازی‌های اخیر، به‌ویژه مقابل ازبکستان، دیده‌ام، تیم آسانی نیست. این تیم بسیار سخت‌کوش است و مطمئناً حریف راحتی برای ایران نخواهد بود. درست است که ما تیم ایران هستیم و با حضور بازیکنان بزرگ و لژیونرهایی که داریم، نتایج خوبی کسب کرده‌ایم، اما نباید تصور کنیم که بازی آسانی خواهیم داشت. کره شمالی تیمی سریع و سخت‌کوش است که در سال‌های اخیر با آن بازی نکرده‌ایم. این بازی، یک مسابقه بسیار سخت خواهد بود و ایران باید با تمرکز و انسجام کامل به میدان برود. فرقیزستان در بازی برگشت بهتر از دیدار رفت خواهد بود. سرمربی سابق تیم فوتبال جوانان ایران در رابطه با دیدار بعدی تیم ملی کشورمان که مقابل فرقیزستان خواهد بود، خاطر نشان کرد:

افزافه شدن مرحله به مرحله بازیکنان جوان کره پسندیده‌ای است او ادامه داد: همچنین درباره بازیکنان جوانی که معرفی شده‌اند باید بگویم، همان‌طور که خود اعضای کادر فنی هم اشاره کرده‌اند، این بازیکنان به تدریج و مرحله به مرحله وارد تیم ملی می‌شوند. این اقدام بسیار پسندیده و مبتنی بر تدبیر است. به ویژه بازیکنانی چون محمدجواد حسین‌زاد و سعید سحرخیزان که در تیم جوانان طی دو سال گذشته حضور داشتند و حالا به تیم ملی بزرگسالان راه یافته‌اند. این یک فرآیند سیستماتیک است که به صورت پله به پله انجام شده است و به نظرم اقدام درستی است. همچنین بازیکنان دیگری نیز از همین نسل وجود دارند که می‌توانند در آینده نزدیک مجدداً به اردوی تیم ملی دعوت شوند. کارشناس فوتبال تصریح کرد: به عنوان نمونه، همین محمد مهدی زارع که اکنون در اردوی تیم ملی حضور دارد، پیش‌تر در اردوی تیم جوانان نیز بوده است، اما به دلیل آسیب‌دیدگی و عدم آمادگی بدنی نتوانست تا پایان با تیم همراه باشد. این‌ها همان بازیکنانی هستند که زیر نظر کادر فنی بوده‌اند و اکنون، به

تیم ملی فوتبال ایران در ادامه مسابقات خود در مرحله سوم انتخابی جام جهانی ۲۰۲۶ رو پنج شنبه و در هفته پنجم این رقابت‌ها در کشور لائوس و شهر وینتیان رو در روی تیم ملی کره شمالی قرار خواهد گرفت. ملی‌پوشان کشورمان پس از دیدار با کره شمالی راهی شهر بیشکک خواهند شد تا در تاریخ ۲۹ آبان به مصاف تیم ملی فرقیزستان بروند. کادر فنی تیم ملی با اطلاعات کافی بازیکنان را دعوت کرده است صمد مرفاوی کارشناس فوتبال در گفت‌وگو با خبرنگار مهر، در رابطه با لیست بازیکنان دعوت شده به تیم ملی که شامل برخی از نفرات جوان از جمله سعید سحرخیزان، محمدمهدی زارعی، محمدجواد حسین‌زاد و... می‌شود، اظهار کرد: به هر حال، فهرست تیم ملی قابل احترام است و سرمربی تیم بر اساس مطالعات و اطلاعاتی که از بازیکنان داشته، این لیست را ارائه داده است. این بازیکنان به دقت زیر نظر کادر فنی بوده‌اند و طبیعتاً این فهرست با توجه به تفکرات سرمربی و کادر فنی اعلام شده است که باید مورد احترام قرار بگیرد.

درویش: به ریاست در فدراسیون فوتبال فکر هم نکرده‌ام



مدیرعامل باشگاه پرسپولیس هر گونه تصمیم برای کاندیداتوری ریاست فوتبال را قویاً رد کرد.

به گزارش ایسنا، نزدیک شدن انتخابات ریاست فدراسیون فوتبال بازار اخبار، شایعات و گمانه‌زنی‌ها را در ارتباط با کاندیداها داغ کرده است. در این بین، باشگاه پرسپولیس و مدیرعامل آن نیز با توجه به عملکرد موفق در

مسال‌های اخیر، بی‌نصیب نمانده‌اند. رضا درویش در همین ارتباط در پاسخ به سوال سایت رسمی باشگاه پرسپولیس، قویاً شایعات درباره خود را رد کرد. وی در این‌باره عنوان کرد: نمی‌دانم منشأ این شایعات از کجا است و به چه دلیل نام بنده برای ریاست فدراسیون فوتبال بر سر زبان‌ها افتاده است در حالی که به این موضوع حتی فکر هم نکرده‌ام. مدیرعامل پرسپولیس تصریح کرد: شاید دوستانی هستند که به بنده لطف دارند ولی واقعاً هیچ قصدی برای کاندیداتوری فدراسیون فوتبال ندارم. این موضوع را با جدیت رد می‌کنم. برای من خدمت به پرسپولیس و هوادارانش افتخار بسیار بزرگی است. وی گفت: پرسپولیس در این چند سال

عملیات تخلیه وبارگیری کالا در بنادر مازندران ۴۶ درصد رشد یافت

وی با عنوان اینکه عملیات بندری در بندر نوشهر ۳۸ درصد رشد یافت، گفت: در مجموع بنادر فریدونکنار و نوشهر ۴۶ درصد حجم عملیات تخلیه و بارگیری کالا با رشد روبه‌رو بوده است.

وی درباره موضوع پسرکانه بندر نوشهر آن را مهم و بااهمیت در فعالیتهای بندری خواند و گفت: در حال حاضر ۳۵ هکتار زمین و محوطه بندری در نوشهر وجود دارد و تمام فعالیت‌های بندری در این محوطه انجام می‌شود.

مدیرکل بنادر و دریانوردی مازندران از افزایش ۴۶ درصدی عملیات تخلیه وبارگیری کالا در بنادر استان شامل نوشهر و فریدونکنار خبر داد.

سعید کیاچجوری با اظهار اینکه روند عملیات تخلیه و بارگیری کالا طی سال جاری تا ۲۱ آبان حدود ۳۸ درصد نسبت به مدت مشابه سال قبل رشد داشت، افزود: این درحالی که در سال قبل نیز نسبت به سال ۱۴۰۱ حدود ۷۰ درصد عملیات بندری رشد داشت.

ولادیمیر: فقط حق داری لبخند بزنی. (یکهو نیشش را گوش تا گوش باز می‌کند، یک مدت همانطور می‌ماند و دوباره یکهو قیافه‌ی جدی به خودش می‌گیرد). نه، فایده‌ای ندارد. خنده یک چیز دیگر است. (مکت). (نمایشنامه در انتظار گودو اثر ساموئل بکت - صفحه ۱۱)

در انتظار گودو
ساموئل بکت

گزارش تصویری

چهار فصل طبیعت مازندران

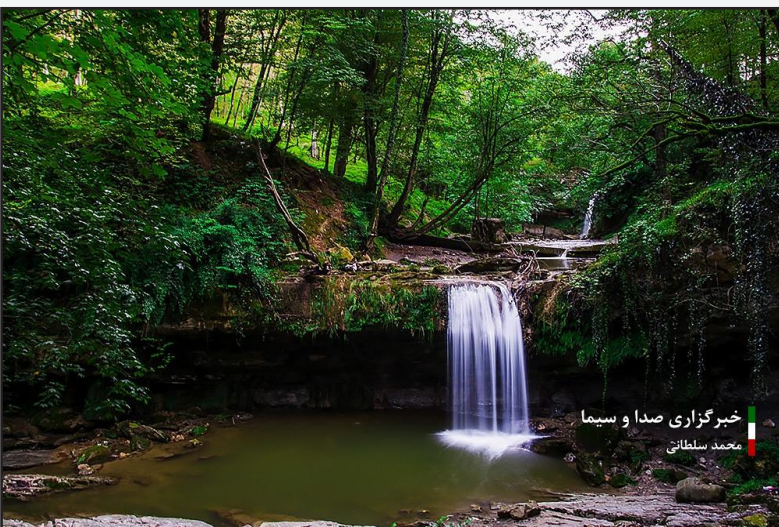
استان مازندران، با زیبایی‌های طبیعی فراوان، از جمله سواحل دریای خزر، کوه‌های سر به فلک کشیده البرز، جنگل‌های هیرکانی، دریاچه‌ها، غارها، آبشارها و چشمه‌های آب معدنی، یکی از جاذبه‌های کم نظیر گردشگری برجسته کشور و منطقه خاورمیانه است. طبیعت بی نظیر مازندران میزبان تنوع گسترده‌ای از گیاهان و جانوران بومی هستند و قدم گذاشتن در دل آنها، ما را به طبیعتی جذاب می‌رساند.

مازندران شامل بیست و دو شهرستان است، که وسیع‌ترین شهرستان آن ساری و پرجمعیت‌ترین آن شهر بابل است. استان مازندران، یکی از پویاترین مکان‌های دیدنی شمال کشور و انتخاب بسیاری از گردشگران داخلی و خارجی است.

خبرگزاری صدا و سیما
محمد سلطانی



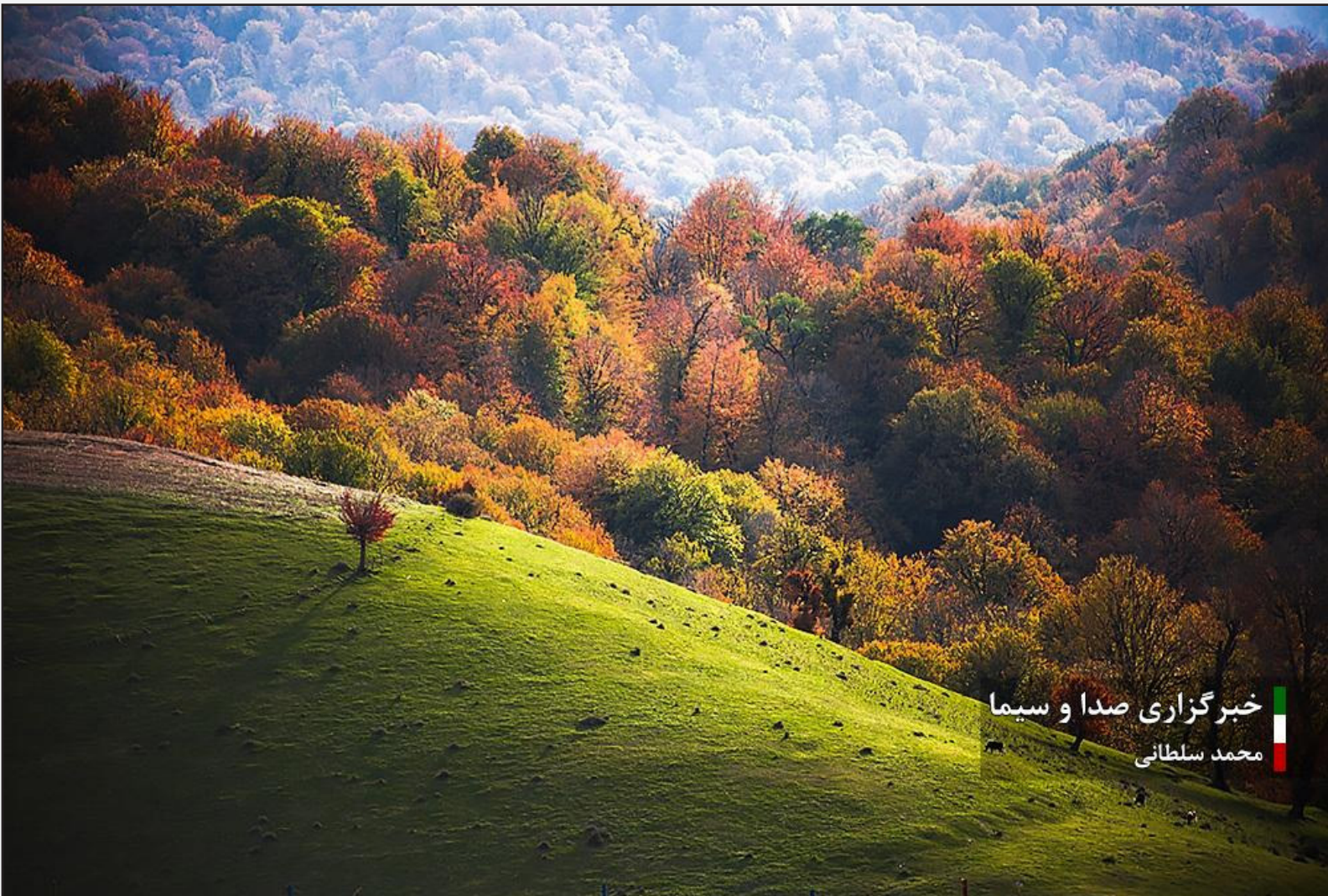
خبرگزاری صدا و سیما
محمد سلطانی



خبرگزاری صدا و سیما
محمد سلطانی



خبرگزاری صدا و سیما
محمد سلطانی



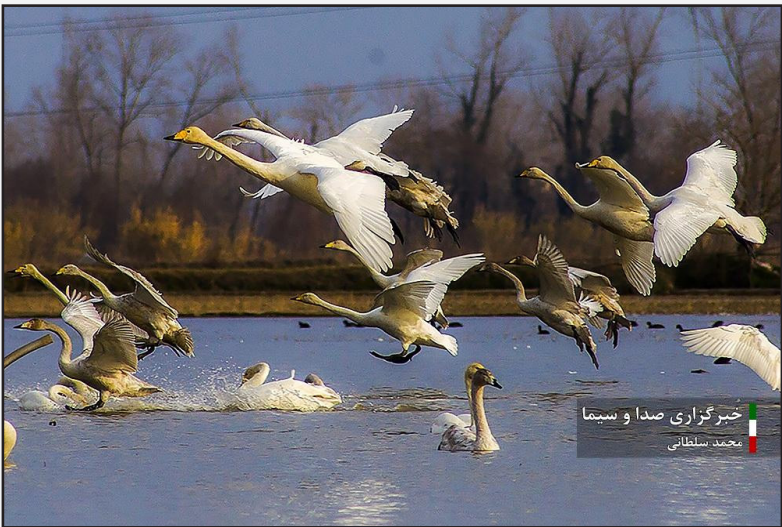
خبرگزاری صدا و سیما
محمد سلطانی



خبرگزاری صدا و سیما
محمد سلطانی



خبرگزاری صدا و سیما
محمد سلطانی



خبرگزاری صدا و سیما
محمد سلطانی



خبرگزاری صدا و سیما
محمد سلطانی



خبرگزاری صدا و سیما
محمد سلطانی