

سرنخ وقایع سوریه در دست کیست؛ مهاجمین مسلح یا آنسوی مرزهای شام؟

وقایع سوریه و یک ردپا



سه شنبه ۲۷ آذرماه ۱۴۰۳ - ۱۵ جمادی الثانی ۱۴۴۶ - ۱۷ دسامبر ۲۰۲۴ - سال سیزدهم - شماره ۳۰۱۹ - ۴ صفحه نسخه دیجیتال



رئیس جمهور در مراسم تجلیل از مدال آوران المپیک و پارالمپیک پاریس:

ما با هم می توانیم مشکلات را حل کنیم

دریچه

عوامل پیش‌بینی‌کننده سلامت مغز در سالمندی

سپهرغرب، گروه متن زندگی؛ مطالعه سلامت و بازنشستگی که داده‌های ۴۵ هزار بزرگسال در ایالات متحده را طی ۲ دهه بررسی کرده است، تایید می‌کند ارزیابی سبک زندگی، ژنتیک و دیگر عوامل در سن ۶۰ سالگی می‌توانند به پیش‌بینی وضعیت سلامت مغز در سن ۸۰ سالگی کمک کنند.

«پیتز هودومیت»، متخصص آمریکایی و اقتصاددان در این خصوص به شبکه خبری (ای‌بی‌سی‌نیوز) گفت: پژوهش ما تایید می‌کند عواملی مانند نمره پایین در آزمون شناختی و سلامت عمومی ضعیف در دهه هفتم زندگی، پیش‌بینی‌کننده‌ای قوی برای ابتلا به زوال عقل در سال‌های بعدی زندگی هستند.

او همچنین به یافته‌های این تحقیق درباره نقش محافظتی و شگفت‌انگیز تحصیلات به‌ویژه داشتن دیپلم دبیرستان در برابر زوال عقل و همچنین خطر بیشتر آن در صورت زندگی افراد در جنوب ایالات متحده اشاره کرد.

طبق یافته‌های مطالعه، به نظر می‌رسد سالمندانی که از سنین پایین‌تر ورزش کرده‌اند یا سرگرمی‌هایی دارند که ذهن را درگیر می‌کنند، کمتر یا خطر زوال شناختی مواجه‌اند. برعکس، افرادی که سبک زندگی کم‌تحرك و فعالیت ذهنی کمتری دارند، تا سن ۸۰ سالگی بیشتر در معرض زوال عقل قرار دارند. نتایج همچنین نشان می‌دهد که مصرف الکل هم بر مغز تأثیر منفی دارد.



هودومیت می‌گوید: فاکتورهای سبک زندگی ناسالم مانند ورزش کم، چاقی شدید و مصرف الکل نیز به عنوان عوامل مهم شناخته شدند. این یافته‌ها نشان‌دهنده تعامل پیچیده عوامل رفتاری، اجتماعی و ژنتیکی با خطر ابتلا به زوال عقل است.

بر اساس این مطالعه، بیماری‌های مزمن از جمله دیابت، چاقی و سکته تا سن ۶۰ سالگی با احتمال بالاتر ابتلا به زوال عقل در مراحل بعدی زندگی ارتباط قوی داشت.

این مطالعه تأکید کرد درست است که عواملی مانند ژنتیک و سن تغییرپذیر نیستند، اما بسیاری از عوامل خطر دیگر هستند که می‌توان آن‌ها را کنترل کرد.

به عنوان مثال، ورزش منظم، یافتن سرگرمی، فعال بودن از نظر اجتماعی و تحت‌کنترل قرار دادن بیماری‌های مزمن ممکن است به حفظ کارایی مغز در سالمندی کمک کنند.

عدم مصرف الکل، رعایت رژیم غذایی سالم و خواب خوب نیز در کاهش خطر موثرند.

به‌رغم تمام موارد گفته‌شده این مطالعه ثابت نمی‌کند که تغییر سبک زندگی حتماً از زوال عقل پیشگیری می‌کند، بلکه نشان می‌دهد که اصلاح این عوامل با کاهش خطر ابتلا به زوال عقل مرتبط است. نویسندگان مطالعه تحقیقات بیشتری برای تأثیر بررسی مداخلات هدفمند بر گروه‌های مختلف را پیشنهاد کرده‌اند.

بر اساس آمارهای رسمی در حال حاضر بیش از ۵۵ میلیون نفر در سراسر جهان مبتلا به زوال عقل هستند و همچنین هر ساله نزدیک به ۱۰ میلیون مورد جدید ابتلا به این بیماری گزارش می‌شود.

آمار سازمان جهانی بهداشت (WHO) همچنین نشان می‌دهد که بیش از ۶۰ درصد مبتلایان به زوال عقل از کشورهای کم‌درآمد یا با درآمد متوسط هستند.

به گفته این سازمان، زوال عقل اصلاحی برای چندین بیماری است که بر حافظه، تفکر و توانایی انجام فعالیت‌های روزانه تأثیر می‌گذارند.

سازمان جهانی بهداشت در این باره اظهار کرد: این بیماری با گذشت زمان بدتر می‌شود و همچنین عمدتاً افراد مسن را تحت تأثیر قرار می‌دهد اما همه افراد با افزایش سن نه آن مبتلا نمی‌شوند. بیماری آلزایمر، یکی از اختلالات زیرمجموعه زوال عقل و شایع‌ترین نوع آن است.

چرا باید مصرف روغن‌های نباتی را حذف کنیم؟

سپهرغرب، گروه متن زندگی؛ مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت بر ضرورت حذف و کاهش روغن‌های نباتی هیدروژنه تأکید کرد.

احمد اسماعیل‌زاده اظهار کرد: روغن‌های نباتی حاوی سطح بالایی از اسیدهای چرب اشباع هستند که سبب افزایش کلسترول می‌شوند. روغن‌های نباتی علاوه بر سطح بالای اسیدهای چرب اشباع، حاوی سطح بالایی از اسیدهای چرب ترانس نیز هستند. وی افزود: اسیدهای چرب ترانس بدترین نوع چربی‌ها هستند. بررسی‌ها بیانگر این است که روغن‌های نباتی هیدروژنه به‌عنوان منبع اصلی دریافت اسیدهای چرب ترانس در جامعه محسوب می‌شود.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت توضیح داد، روغن‌های نباتی در خانه‌ها و صنعت برای تولید کیک، کلوچه و سایر ارقام خوراکی استفاده می‌شود. حذف و کاهش مصرف روغن‌های نباتی هیدروژنه به سلامت بسیار کمک می‌کند.

چطور می‌توان فرزندان را به فعالیت‌های خیریه ترغیب کرد؟



سپهرغرب، گروه جوانی؛ ترغیب کودکان و نوجوانان به فعالیت‌های خیریه می‌تواند تأثیر عمیقی در شکل‌گیری شخصیت اجتماعی و مسئولیت‌پذیر آن‌ها داشته باشد. در این گزارش، به راهکارهایی پرداخته‌ایم که به والدین کمک می‌کند تا از طریق روش‌های مختلف، فرزندان خود را با مفاهیم همدلی و کمک به دیگران آشنا کرده و آن‌ها را به فعالیت‌های خیریه ترغیب کنند.

مشارکت در فعالیت‌های خیریه می‌تواند تأثیرات زیادی بر رشد شخصیتی و شغلی نوجوانان داشته باشد. در ادامه، به بررسی چگونگی شکل‌گیری مهارت‌های اجتماعی، همکاری گروهی و مسئولیت‌پذیری در نوجوانان از طریق فعالیت‌های خیریه پرداخته‌ایم و نشان می‌دهیم که چگونه این فعالیت‌ها می‌توانند در موفقیت‌های شغلی و اجتماعی آینده آنان نقش ایفا کنند.

زهررا، نوجوان ۱۵ ساله تهرانی، همیشه وقتی به روزهای کودکی‌اش می‌اندیشد، یاد لیخند مادرش می‌افتد که دستش را می‌گرفت و به خیریه حضرت زهرا(س) می‌برد. آن روزها زهررا فقط ۷ سال داشت و نمی‌دانست چرا مادرش هر هفته بخشی از وقتش را صرف کمک به دیگران می‌کند. اما از همان زمان، چیزی در وجودش جرقه زد؛ حسی که امروز به بخش مهمی از زندگی‌اش تبدیل شده است. «یادم هست اولین بار که به خیریه رفتم، داشتم بسته‌های غذایی را مرتب می‌کردم. نمی‌دانستم این بسته‌ها به کجا می‌روند یا چه کسانی قرار است آن‌ها را بگیرند. اما وقتی بعد از مدتی مادرم من را به خانه یک خانواده نیازمند برد و دیدم چطور چشمان آن‌ها از شادی برق می‌زد، احساس کردم انگار کار بزرگی انجام داده‌ام، حتی اگر نقش کوچکی داشته باشم.»

زهررا با همراهی و تشویق مادرش، کم‌کم علاقه‌مند شد تا نقش بیشتری در این مسیر ایفا کند. زهررا می‌گوید: «مادرم همیشه می‌گفت، کار خیر تنها کمک به دیگران نیست؛ بلکه راهی است برای اینکه خودت را پیدا کنی و بفهمی کسی چه هستی و قرار است چه کسی بشوی.»

در ۱۴ سالگی، زهررا تصمیم گرفت مسئولیت بیشتری بر عهده بگیرد. او که شاهد مشکلات تحصیلی برخی از کودکان تحت حمایت خیریه بود، ایده‌ای را با مادرش در میان گذاشت: برگزاری کلاس‌های آموزشی برای تقویت

دروس بچه‌ها.

به‌خصوص دختران

هم‌سن و سال خودش.

مادرش از همان ابتدا او را تشویق کرد و حتی با کمک آشنایان، معلمان و دوطلب پیدا کرد تا در این کار شریک شوند.

زهررا نه‌تنها در مدیریت این کلاس‌ها موفق بود، بلکه توانست چند نوجوان دیگر از میان دوستان مدرسه‌اش را هم به جمع داوطلبان خیریه اضافه کند. او می‌گوید: «کار خیر فقط زهررا نه‌تنها در مدیریت این کلاس‌ها موفق بود، بلکه توانست چند نوجوان دیگر از میان دوستان مدرسه‌اش را هم به جمع داوطلبان خیریه اضافه کند. او می‌گوید: «کار خیر فقط کمک مالی نیست. گاهی وقت گذاشتن برای تربیت اجتماعی او می‌شود. وقتی مادری همراه با فرزندش در فعالیت‌های اجتماعی شرکت می‌کند، مثلاً در برنامه‌های فرهنگی یا تدریسی حضور دارد، این الگویی کودک را برای مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی آماده‌تر می‌کند.» او همچنین به اهمیت مواجهه والدین با مسائل اجتماعی اشاره می‌کند و می‌افزاید:«زمانی که کودک می‌بیند والدینش چگونه با چالش‌ها و مسئولیت‌های اجتماعی مواجه می‌شوند، او نیز برای پذیرش نقش‌های اجتماعی آماده‌تر می‌شود. این تجربه‌ها به او کمک می‌کند تا در آینده برخورد منطقی‌تر و مسئولانه‌تری با مسائل اجتماعی داشته باشد.»

در کنار این نوجوانان، بسیاری از والدین نیز با آگاهی و آموزش‌های مناسب، به تربیت فرزندانی مشغول هستند که نه تنها در خانه بلکه در جامعه نیز مسئولیت‌پذیر و فعال خواهند بود. در این مسیر، نقش خانواده و والدین بسیار پررنگ است. دکتر سیده زینب رضوانی، روانشناس تربیتی، در گفت‌وگویی با خبرنگار ایرنازندگی به اهمیت تربیت اجتماعی و آموزش همدلی از سنین کودکی پرداخته و نکات مهمی در جهت ترغیب کودکان به فعالیت‌های خیریه را بیان کرده است.

📌 چگونه کودکان را به فعالیت‌های خیریه ترغیب کنیم؟

دکتر سیده زینب رضوانی، روانشناس تربیتی، با بیان اینکه تربیت اجتماعی از لحظه

ورزش در کودکی ضامن سلامتی و موفقیت در بزرگسالی

سپهرغرب، گروه متن زندگی؛ اهمیت ورزش در کودکان نه تنها کمتر از بزرگسالان نیست بلکه توجه به ابعاد و تاثیر این فعالیتها در کسب مهارت‌های مختلف جسمی و ذهنی و موفقیت‌های تحصیلی و تضمین سلامتی در دیگر دوره‌های زندگی نشان دهنده ارزش و حساسیت ورزش اصولی و هدفمند در کودکان است.

اگرچه اهمیت و تأثیر مثبت ورزش و فعالیت‌های بدنی در هر دوره‌ای از زندگی اثبات شده است اما آثار تربیت بدنی، تحرک و ورزش اصولی و هدفمند در دوران کودکی می‌تواند تا بزرگسالی و حتی دوران کهنولت نیز تداوم داشته باشد.

فعالیت فیزیکی در کودکان به جهت جلوگیری از اضافه وزن و چاقی در زندگی ماشینی شده کنونی، افزایش قدرت در ماهیچه‌ها و استخوان‌ها و حتی افزایش تمرکز اهمیت دارد بر همین اساس می‌توان گفت ورزش یک جزء حیاتی از رشد هر کودکی است که پایه‌های زندگی سالم را در بر می‌گیرد و فواید و اثرات قابل توجه حرکات ورزشی روی جسم و ذهن کودکان قابل چشم پوشی نیست. در ادامه برای اطلاع بیشتر از وضعیت ورزش کودکان در نوجان با معصومه باقری، مسوول کمیته توسعه ورزش و فعالیت‌های بدنی کودکان هیات ورزش‌های همگانی استان زنجان و مربی باغبانی، موسس باشگاه ورزشی و مربی حوزه بازی و ورزش کودکان در زنجان گفت و گو کرده است.

📌 کمیته توسعه ورزش و فعالیت‌های بدنی کودکان چه برنامه‌هایی را در دستور کار دارد؟

این کمیته با هدف تحت پوشش قرار دادن کودکان از سن ۲ تا ۱۲ سال و پایش مستمر سلامت جسمی آنان تشکیل شده است که وظایف بسیار مهمی را بر عهده دارد.

این کمیته‌ها در همه استانهای کشور در رده سنی زیرمجموعه خود از مربیان مجرب و کارآزموده‌ای بهره مند هستند.

مربیان بسیار زیادی نیز به خصوص طی چند سال اخیر در زنجان جذب شده و آموزش دیده اند تا بتوانند به صورت تخصصی با کودکان کار کنند و مهارت‌های پایه و اساسی آنان را که بسیار ریشه ای و اساسی است پرورش دهند. ر حال حاضر تعداد قابل توجهی از مربیان آموزش دیده در مراکز مختلف در سطح شهر فعال هستند.

📌 آیا استعدادیابی از کودکان در این کمیته انجام می‌شود؟

استعدادیابی به طور معمول از سن هفت یا هشت سالگی به بعد اتفاق می‌افتد. دوران طلایی رشد کودک از ۲ سال بوده و یا حتی از صفر تا هشت سالگی دوران رشد مناسب کودکان است که مهارت‌های بنیادین کودک در این سن باید رشد یابد. در این دوران طلایی رشد باید حرکت‌های بنیادین و سواد جسمی کودک تقویت یابد که این کمیته از نوزادی تا ۱۲ سالگی فعالیت‌ها و ورزش‌های لازم را با کودکان تمرین می‌کند.

📌 آیا کودکان در سن پایین نیازی به ورزش و فعالیت بدنی دارند؟

زیر هفت سالگی بچه‌ها باید القای ورزش را یاد بگیرند یکسری مهار‌های حرکتی پایه مثل نحوه دریافت و پرتاب توپ، نحوه درست راه رفتن، درست دویدن و پریدن که همه منجر به شکل گیری مهارت‌های اساسی در آینده کودک می‌شود. نباید این موارد را خیلی سطحی نگاه کنیم گاه مادران توجه نمی‌کنند که فرزند آنها درست راه می‌رود و دریافت و پرتاب درستی دارد.

دارد. رضوانی به این موضوع پرداخته و توضیح می‌دهد که چگونه مشارکت در کارهای خیریه از کودکی می‌تواند زمینه‌ساز موفقیت در آینده شغلی و تحصیلی فرزندان باشد.

او معتقد است که کودکان از همان سال‌های اولیه زندگی، از طریق فعالیت‌های خیریه با مفاهیمی چون همدلی، مسئولیت‌پذیری و همکاری آشنا می‌شوند. او می‌گوید:«وقتی کودکی تمرین می‌کند که چگونه دیگران را درک کند و آنچه دارد را با دیگران به اشتراک بگذارد، این تجربه‌ها تأثیر مستقیم بر رشد شخصیت او می‌گذارند. کودکانی که از کودکی با فعالیت‌های خیریه آشنا می‌شوند، در کارهای جمعی، رفتارهای همدلانه و مسئولیت‌پذیری اجتماعی بسیار موفق‌تر عمل می‌کنند.»

این روانشناس تربیتی با اشاره به تفاوت فرهنگ‌ها در گرایش به فعالیت‌های جمعی، توضیح می‌دهد:

«در جوامعی مثل کشورهای آسیایی یا اسلامی، خانواده‌ها بیشتر بر ارزش‌های جمع‌گرایی و همدلی تأکید دارند. این کودکان در آینده در کارهای گروهی و همکاری‌های مشترک موفق‌تر عمل می‌کنند. در مقابل، در فرهنگ‌های فردگرا که خودمحوری بیشتر است، همکاری و همدلی کم‌رنگ‌تر دیده می‌شود. این تفاوت‌ها مستقیماً در آینده شغلی افراد نیز تأثیر می‌گذارد.»

او تأکید می‌کند که کودکانی که از کودکی در فعالیت‌های خیریه شرکت می‌کنند، در شغل‌های آینده خود نیز بیشتر به مسئولیت‌پذیری، رضایت‌ارباب رجوع و اهداف جمعی توجه دارند:«این افراد در محل کار به‌جای چالش‌آفرینی و کارشکنی، تلاش می‌کنند تفاهم و همکاری ایجاد کنند. چنین ویژگی‌هایی نه تنها به موفقیت فردی آن‌ها کمک می‌کند، بلکه به پیشرفت و توسعه سازمانی و حتی در مقیاس کلان، به رشد کشور نیز منجر می‌شود.»

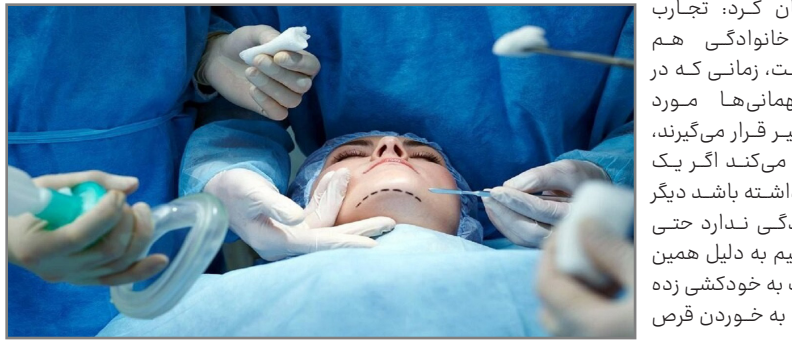
رضوانی به تأثیر بازی‌ها و نقش‌پذیری‌های دوران کودکی اشاره کرده و می‌گوید:«همان‌طور که بازی‌هایی مانند خاله‌بازی یا مدیریت‌های کوچک در کودکان، به تقویت نقش‌پذیری جنسیتی کمک می‌کند، مشارکت در فعالیت‌های خیریه نیز چنین نقشی ایفا می‌کند. این کودکان در بزرگسالی بهتر می‌توانند مسئولیت‌های اجتماعی و شغلی خود را بپذیرند و در آن موفق عمل کنند.»

دلایل وفور جراحی‌های زیبایی در ایران چیست؟

سپهرغرب، گروه متن زندگی؛ صادق رضایی گفت: زمانی که فرد در جمع‌های مهمانی مورد تمسخر و تحقیر قرار می‌گیرد، احساس می‌کند اگر یک تغییر مثبت نداشته باشد دیگر امیدی به زندگی ندارد.

یک روانشناس پیرامون وفور جراحی‌های زیبایی بین خانم‌ها گفت:به دلیل فشارهای اجتماعی و فرهنگی یک بخشی از آن که بحث استانداردهای زیبایی اجتماعی به آنها می‌گوییم توسط رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی معمولاً در حوزه تبلیغات، استانداردهای غیر واقعی را اغراق شده‌ای را ارائه می‌دهند.

وی افزود: مثلاً در تبلیغات زیبایی فرد می‌بینید فاصله او با ایده آل‌ها خیلی است و همین باعث افسردگی شده است، همچنین به دلیل تمجید از ظاهر یعنی توجه و تمجید بیش از حد به ظاهر زیبا باز خود می‌تواند یک عامل فشار باشد. بحث عوامل روانی یکی دیگر از دلایل عمل‌های فراوان زیبایی زنان محسوب می‌شود که اعتماد به نفس پایین در بین برخی از خانم‌ها وجود دارد و باعث می‌شود داشته‌ها و ظرفیت‌های خود را دست کم بگیرند و حالا برای رسیدن به ایده آل باید تغییرات انجام دهند، عوامل روانی در کنار فشارهای اجتماعی افراد را به سمت استانداردهای غیر واقعی سوق می‌دهد.



وی عنوان کرد: عکس‌ها و ویدئوهایی که می‌بینیم که زندگی‌های قطعه بندی شده را به نمایش می‌گذارند و تمام اینها الگوها و نمادهایی برای تطابق می‌شود.

عوامل ژنتیکی هم عامل دیگری به شمار می‌آید و مثلاً مادر خانواده این کار را کرده و فرزندان هم انجام می‌دهند و نکته بعدی می‌توان به دسترسی‌های ساده به جراحی‌های زیبایی اشاره کرد.

رضایی توضیح داد: تبلیغات بسیار گسترده می‌بینید که با مبالغه پایین‌تر و رقابتی‌تر و زیبایی هم بسیار تأثیر گذار است، همه این موارد که درباره آنها صحبت کردیم باعث ایجاد یک اختلال به نام بیماری زیبایی می‌شود. وی ادامه داد: در این بیماری زیبایی افراد به رفتارهای افراطی و بیمارگونه دست می‌زند که به آن ایده آل‌های زیبایی جامعه برسند و این یک اختلال است که فرد مکرراً دست به چندین عمل‌های زیبایی می‌زند، اما احساس می‌کند هنوز به آن ایده آل نرسیده است و ما به آن اختلال بدشکلی می‌گوییم که وضعیت روانی به وجود می‌آورد و فرد نسبت به وضعیت خود راضی نیست. این اختلال باعث می‌شود عواقب جسمی و روانی به طور جدی برای افراد داشته باشد و خیلی‌ها را دیدید که برخی از افراد به دلیل همین عمل‌های زیبایی بخشی از بدن خود را از دست داده‌اند و حتی به خاطر بحث روانی نتوانستند در جامعه زندگی عادی داشته باشد.

رضایی خاطر نشان کرد: در حوزه فرهنگ و رسانه باید آگاهی بخشی لازم را برای افراد داشته باشد و افرادی که از این عمل‌های زیبایی ضربه دیدند می‌توانند تجربه‌های خود را مطرح کنند و نکته دوم افرادی که تحت تأثیر حمایت‌های روانی از طرف جامعه و خانواده قرار بگیرند.

جامعه پزشکی نگران مقاومت میکروبی است

سپهرغرب، گروه جوانی: یک فوق تخصص قزنبه، نسبت به تجویز و مصرف بی‌رویه داروهای آنتی بیوتیک در کشور ابراز نگرانی کرد.

ایلا غیاثیان گفت: طبق گزارش جهانی داده شده در سال اخیر، بسیاری از عفونت‌ها و میکروب‌ها به آنتی بیوتیک‌ها مقاومت پیدا کرده‌اند. حتی آنتی بیوتیک‌های قوی که در دسترس هستند. این متخصص چشم و فوق تخصص قزنبه در بیمارستان محب کوثر، افزود: این مسئله برای جامعه پزشکی کشور بسیار نگران‌کننده است. از این باب که ما پزشکان در بسیاری مواقع با تجویز بی‌علت آنتی‌بیوتیک‌ها یا تهیه بی‌رویه آن توسط بیماران، باعث ایجاد مقاومت دارویی شده‌ایم. غیاثیان گفت: اگر ما و بیماران ما که برای ما بسیار ارزشمند هستند، بخواهند عمل جراحی خاصی شوند یا به علت عفونت بستری شوند؛ دیگر هیچ‌کدام از آنتی‌بیوتیک‌های موجود در بازار روی بیمار تأثیرگذار نیست و متأسفانه پزشکان دچار مشکل می‌شوند. وی اضافه کرد: یادمان باشد اضافه نمودن یک آنتی بیوتیک به جامعه بسیار بسیار مشکل است.

sepehrgharb.news@gmail.com

چالش‌های روزمره آپارتمان‌نشینی

چگونه با فرهنگ‌های متفاوت کنار بیاییم؟



خانگی می‌تواند بر کیفیت زندگی برخی افراد تأثیرات مثبتی داشته باشد، مانند کاهش استرس و اضطراب.

برای حل این مشکل، یکی از راه‌های مؤثر می‌تواند ایجاد یک سیستم زرزو آنلاین برای فضاهای مشترک باشد. به این صورت که ساکنان بتوانند زمان‌های مشخصی را برای استفاده از این فضاها رزرو کنند، تا از جلوگیری سوءتفاهم و استفاده بیش از حد جلوگیری شود. این سیستم علاوه بر مدیریت بهتر، شفافیت بیشتری را ایجاد می‌کند و حس عدالت را در میان همسایگان تقویت می‌کند. همچنین، در صورتی که مشکلی در استفاده از فضاها پیش آید، می‌توان از یک مدیر یا نماینده برای نظارت و پیگیری استفاده کرد.

خانگی می‌تواند بر کیفیت زندگی برخی افراد تأثیرات مثبتی داشته باشد، مانند کاهش استرس و اضطراب. عملی این است که مدیریت ساختمان قوانینی شفاف برای نگهداری حیوانات خانگی تعیین کند. این قوانین می‌تواند شامل مواردی مانند تعیین مکان‌های خاص برای بازی حیوانات، الزام به استفاده از قلابه یا تجهیزات کنترل صدا، و همچنین رعایت بهداشت در محیط‌های عمومی مانند ممکن است کیفیت زندگی در ساختمان تحت کاهش سر و صدا، می‌توان ساعات خاصی برای حضور حیوانات در فضاهای مشترک تعیین کرد.

همچنین، می‌توان با برگزاری جلسات آموزشی برای ساکنان درباره رفتار مناسب با حیوانات خانگی و احترام به حقوق دیگران، به کاهش مشکلات احتمالی کمک کرد. در این جلسات، می‌توان نکات مهمی در خصوص حفظ آرامش و بهداشت برای محیط‌های عمومی آموزش داده و راهکارهایی برای ایجاد تعامل مثبت بین همسایگان و حیوانات خانگی ارائه داد.

چالش پنجم: مشکلات در تأمین امنیت

در بسیاری از مجتمع‌های مسکونی، به ویژه در مناطق پرجمعیت، تأمین امنیت یکی از دغدغه‌های بزرگ است. برخی ساکنان ممکن است احساس کنند که فضای آپارتمانی به اندازه یک خانه مستقل ایمن نیست. این نگرانی‌ها در بسیاری از موارد به خاطر بی‌توجهی به اصول ساده امنیتی مانند باز بودن درب‌های ورودی ساختمان یا پارکینگ به وجود می‌آید که ممکن است برخی همسایگان آن را رعایت نکنند. برای حل این مشکل، یکی از راهکارها این است که تمرکز را از روی نظارت‌های



این چالش‌ها و ارتقای کیفیت زندگی در مجتمع‌های مسکونی می‌پردازیم.

زندگی در یک مجتمع‌های مسکونی به نوعی چالش روزمره است که در آن افراد با فرهنگ‌ها و سبک‌های زندگی متفاوت در یک فضا کنار هم زندگی می‌کنند. در این فضاهای مشترک، هر تصمیم کوچک می‌تواند تأثیر بزرگی بر زندگی دیگران بگذارد. از سر و صدای تلویزیون گرفته تا نحوه استفاده از فضاهای مشترک؛ زندگی در آپارتمان‌ها گاهی به یک معضای پیچیده تبدیل می‌شود که نیاز به مدیریت هوشمندانه و تعاملات متقابل دارد. این چالش‌ها اگر به درستی شناسایی و حل نشوند، می‌توانند زندگی آرام را به استرس و تنش تبدیل کنند. اما با تغییر نگرش و توجه به نکات ظریف این فضاهای مشترک، می‌توان به هم‌زیستی سازنده و هماهنگ دست یافت. در ادامه، به بررسی مهم‌ترین چالش‌های آپارتمان‌نشینی و نحوه مدیریت آن‌ها پرداخته‌ایم.

چالش اول: سر و صدای مزاحم

یکی از بزرگ‌ترین چالش‌ها در زندگی آپارتمانی، سر و صدای مزاحم است که می‌تواند از فعالیت‌های ساده‌ای مانند صحبت کردن، راه رفتن یا حتی جارو کردن ناشی شود. این سر و صداها، به خصوص در ساعات استراحت، می‌تواند به یک معضل تبدیل شود. برای مثال، صدای تلویزیون در واحد کناری می‌تواند مانع خواب شبانه یا تمرکز در ساعات روز شود.

این مشکل در آپارتمان‌ها فقط به یک ناراحتی ساده ختم نمی‌شود بلکه می‌تواند به تنش‌های جدی و روابط غیر دوستانه بین ساکنان تبدیل شود.

با این حال، راه‌حل‌های متعددی برای مدیریت این مشکل وجود دارد. در ابتدا، یادآوری این که هر فرد حق دارد در فضایی آرام و بدون مزاحمت استراحت کند، می‌تواند به هم‌سایگان کمک کند تا درک متقابل پیدا کنند. برای برخی، حفظ سکوت در شب یا ساعات استراحت از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بنابراین، برگزاری جلسات ماهانه با همسایگان برای مطرح کردن دغدغه‌ها و ایجاد توافقات درباره زمان‌های سکوت می‌تواند به شکل مؤثری از بروز این مشکل جلوگیری کند.

چالش دوم: عدم هماهنگی در استفاده از فضاهای مشترک

فضاهای مشترک مانند حیاط، سالن اجتماعات یا پارکینگ، ممکن است به محلی



سپهرغرب، گروه جوانی؛ سرطان (اکولون) (روده بزرگ) یکی از سرطان‌های شایع است که البته با رعایت برخی موارد و همچنین مصرف برخی مواد غذایی می‌توان ریسک ابتلا به آن را کاهش داد.

خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ در طول زندگی در مردان ۱ به ۲۳ و در زنان ۱ به ۲۶ تخمین زده شده است. هیچ راه قطعی جهت پیشگیری از ابتلا به سرطان وجود ندارد اما انتخاب‌های غذایی و شیوه زندگی سالم می‌تواند کمک کننده باشد.

تحقیقات نشان می‌دهد که داشتن یک رژیم غذایی پر پایه گیاهی با کاهش خطر ابتلا به سرطان در ارتباط است. نتایج یک مطالعه پژوهشی که بر روی عادات غذایی بیش از ۷۰هزار نفر انجام شده، بیانگر این است که ریسک ابتلا به سرطان گیاه‌خواران، ۲۲ درصد کمتر است.

ماهی

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در یک متآنالیز در سال ۲۰۲۲ بر روی ۲۵ پژوهش مشخص شد که افزایش روزانه ۵۰ گرم مصرف ماهی به دلیل وجود خواص ضدالتهابی اسید چرب امگا ۳ و همچنین اثر محافظتی ویتامین D خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را ۴۰ درصد کاهش می‌دهد.

حتی آنتی بیوتیک‌ها مقاومت پیدا کرده‌اند.

بازار روی بیمار تأثیرگذار نیست و متأسفانه

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

بسیار بسیار مشکل است.

متن زندگی



سه‌شنبه ۲۷ آذرماه ۱۴۰۳ ■ شماره ۳۰۱۹ ■

www.sepehrpress.ir

نگاه

حسنا ۶۰۰ جان به این دنیا بخشیده است

سپهرغرب، گروه جوانی؛ مسئول مجموعه جهادی حسنا گفت: مجموعه ما توانسته بیش از ۷۳۰ مادر را از سقط جنین منصرف کرده و حدود ۶۰۰ مادر فرزندان به دنیا آمده است.

مریم قاضی‌سعید راجع به فعالیت

مجموعه حسنا در محبت سقط جنین توضیح داد: مجموعه حسنا حامی مادر باردار است به این دلیل که با توجه به سیاست‌های گذشته جمعیتی، در جامعه مادری که باردار است نسبت به بارداری خود حس خوبی ندارد. به‌طور معمول افراد از فرزند اول به خوبی استقبال می‌کنند اما در رابطه با فرزندان بعدی این حس مادری به دلیل سیاست‌های جمعیتی کاهش می‌یابد و مادر از بارداری خود خجالت‌زده است.

قاضی‌سعیدگفت:مجموعه جهادی حسناحامی‌مادران باردار است ولی اولویت با مادرانی است که قصد دارند فرزند خدا خواسته خودشان را سقط کنند. این مادران علاوه بر آنکه از بارداری خود غافلگیر شده‌اند، حال روحی مناسبی نیز ندارند. همچنین دغدغه‌های زندگی با یک‌دیگر نسبت به بارداری خود ششمگین و شاک‌ی باشند؛ به همین سبب تعدادی از افراد با مشخصات مشابه، اولویت مجموعه حسنا قرارگرفته‌اند.

عوارض سقط جنین

مسئول مجموعه جهادی حسنا اظهار کرد: عوارض سقط جنین از جنبه‌های مختلفی برخوردار است، یعنی فقط جنبه جسمی مادر مطرح نیست بلکه اولین عارضه برای مادر به روان او برمی‌گردد؛ زیرا مادر آگاهی ندارد که جنین زنده است، روح دارد و فقط به تکامل نرسیده است. مادر این موضوع را زمانی می‌فهمد که وقتی که بعد از سقط جنین زنده خودش را می‌بیند. اتفاقی که می‌افتد این است که تمام مادرانی که سقط انجام می‌دهند بعد از سقط دچار عذاب وجدان می‌شود و حداقل سه تا پنج سال دچار کابوس خواهد شد. به دلیل فشارهای روانی مادر دچار افسردگی خواهد شد.

وی ادامه داد: از نظر جسمی نیز به دلیل آسیبی که به رحم وارد شده است سطح هورمون‌ها به صورت ناگهانی جابجا می‌شود، پارگی رحم، خونریزی داخلی و نابوری در آینده برای افراد پیش خواهد آمد. طبق آمار وزارت بهداشت آمریکا افرادی وجود دارند که بر اثر سقط جنین، جان خود را از دست می‌دهند.

درصدی از افراد بعد سقط دیگر بچه‌دار نخواهند شد

قاضی‌سعید اذعان کرد: درصدی از مادرها به‌خصوص کسانی که سقط در بارداری اول را انجام داده‌اند، نابوری دائمی پیدا کرده و دیگر باردار نخواهند شد. در مجموعه حسنا کسانی را می‌شناسیم که خودشان را به آب و آتش می‌زنند تا بتوانند دوباره باردار شوند اما دیگر امکانش وجود ندارد. نابوری بعد از سقط درصد بالایی دارد.

وی افزود: گزارش‌های علمی نشان داده که احتمال نابوری دائمی بعد از سقط بین ۵ تا ۷ درصد است یعنی از هر ۱۰۰ نفری ۵ تا ۷ نفر از آنان دچار نابوری دائمی خواهند شد.

جنین از ابتدای بارداری زنده است، یعنی نمی‌تواند زنده نبوده و قلبش زنده اثر انگشت منحصر به فرد داشته باشد و درد را حس کند. در کشور آمریکا سقط جنین بالای هفته غیرقانونی است.

مسئول مجموعه جهادی حسنا بیان کرد: ابتدا این را باید متکرر شد که هزینه‌های مجموعه حسنا کاملاً مردمی تأمین شده و تمامی نیروها به صورت داوطلب در مجموعه خدمت می‌کنند.

وی ادامه داد: نکته حائز اهمیت این است زمانی که یک مادر از طرف پزشک یا ماما به مجموعه ما معرفی می‌شود ما با صحبت کردن سعی در متصرف کردن مادر از سقط داریم، بعد از اینکه منصرف شد این مادر نیاز به حمایت‌های روحی دارد. گاهی ممکن است یک مسئله اقتصادی فرد را رنج دهد، گاهی مادر فکر می‌کند شغلش در خطر می‌افتد، شغلش به خطر می‌افتد.

قاضی‌سعید اذعان کرد: هدف ما کشف راه‌حلی است که از نظر روانی خانواده رشد کرده، یک پله بالاتر برود و به موقعیت قبلی در زندگی باز نگردد. گاهی اوقات فرد فقط نیاز دارد باکسی درد و دل کند، گاهی نیز مشکلات اقتصادی روان خانواده را خدشه دار می‌کند. با توجه به نیاز خانواده و مشکلی که وجود دارد مشاور سعی در برطرف کردن مشکل دارد و به فرد می‌فهماند که با سقط جنین هیچ کدام از مشکلاتش حل نخواهد شد و چه‌بسا مشکلات دیگری نیز وارد زندگی فرد خواهد شد.

وی خاطر نشان کرد: مجموعه ما توانسته بیش از ۷۳۰ مادر را از سقط جنین منصرف کرده و حدود ۶۰۰ مادر فرزندان به دنیا آمده است.

مسئول مجموعه جهادی حسنا افزود: یک خانواده به مجموعه مراجعه باید از این خانم و آقا برای طلاق گرفتن به دادگاه مراجعه کرده بودند، فقط باید آزمایش عدم بارداری می‌بردند که از آزمایش مشخص شد خانم باردار است. خانواده‌ای که دیگر آمبیدی به باهم زندگی کردن نداشت، زمانی که مشاور با خانم صحبت کرد و راضی شد بچه را نگه دارد، نوزاد نقطه عطف زندگی این خانم آقا شد؛ بچه اول به‌طور کامل حال خوبی دارد و فرزند دوم نیز دوساله شده است.

وی در پایان اظهار کرد: اغلب مردم فکر می‌کنند اگر در زندگی مشکلی دارند با سقط جنین مشکلات آن‌ها حل خواهد شد اما باید بدانند که با حذف یک موجود زنده نمی‌توانند مشکلات خود را حل کنند اما نمی‌دانند با حذف آن جنین باعث بروز مشکلات دیگری نیز در زندگی‌شان می‌شوند. اعضای مجموعه حسنا شامل بانوانی تحصیل کرده است که مادر سه‌الی چهار فرزند هستند.



مراستنی کنید

سه شنبه ۲۷ آذرماه ۱۴۰۳

سال سیزدهم - شماره ۳۰۱۹

حدیث

امام علی علیه السلام:

التَّوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَإِنَّهُ مَنْ كَلَّ سَوْءَ وَجْزٍ مِنْ كُلِّ عَدُوٍّ

توکل بر خداوند، مایه نجات از هر بدی و محفوظ بودن از هر دشمنی است.

بخارا، ۱۷ آذر ۱۳۸۷، ص ۶۹، ۵۴

www.sepehrpress.ir

@sepehrgharb

Email: sepehrgharb.news@gmail.com

sepehrgharb



عیسی

سپهرغرب، گروه ایران و جهان: رهبر معظم انقلاب در دیدار افشار مختلف مردم که روز چهارشنبه ۲۷/۹/۱۴۰۳ برگزار شد، درباره وضعیت سوریه فرمودند؛ «نابید تردید کرد که آنچه در سوریه اتفاق افتاد، محصول یک نقشی مشترک آمریکایی و صهیونیستی است؛ بله، یک دولت همسایه‌ی سوریه نقش آشکاری را در این زمینه ایفا کرده، الان هم ایفا میکند - این را همه می‌بینند - ولی عامل اصلی آنها هستند؛ عامل اصلی، توطئه‌گر اصلی، نقشه‌کش اصلی، اتاق فرمان اصلی در آمریکا و رژیم صهیونیستی است. قرائنی داریم؛ این قرائنی برای انسان جای تردید باقی نمی‌گذارد.»

در یادداشت زیر که به قلم آقای محمد مهدی عباسی، پژوهشگر مسائل آمریکا، است، برخی از اعترافات منابع و رسانه‌های غربی درباره چگونگی مداخله عمیق آمریکا در بحران سوریه است. آتش جنگ داخلی سوریه که در سال ۲۰۱۱ شعله‌ور شد، به سرعت به میدان مداخله قدرت‌های جهانی تبدیل شد. مهمترین قدرت جهانی که در این بحران نقش کلیدی و مهمی داشت، ایالات متحده آمریکا بود. ایالات متحده‌ای که در این سالها با شعار حمایت از دموکراسی خواهان سوری وارد میدان شد، اما در عمل دست به حمایت و پشتیبانی از گروه‌هایی زد که ماهیتی کاملاً تروریستی داشتند. چه در سال‌های ۲۰۱۴ تا ۲۰۱۷ که با ایجاد یک دست‌کم حمایت پشت‌پرده از گروه تروریستی داعش، سوریه را به ورطه آشوب و ناامنی کشاند، چه این روزها که با طراحی یک جنگ داخلی جدید و تقویت مخفیانه تروریست‌های وابسته به گروه القاعده، به دنبال

تجزیه سوریه است.

شاید سالها قبل سخن گفتن از حمایت‌های آمریکا از گروه‌های تروریستی مسلح برای بسیاری یک «تئوری توطئه» به نظر می‌آمد، اما طی سالهای اخیر بسیاری از سیاستمداران غربی به این موضوع اذعان کرده‌اند و حال ارتباط دولت آمریکا با تروریست‌ها در منطقه، یک واقعیت عیان است. به طور مثال رابرت اف یکد، نامزد انتخابات ریاست جمهوری آمریکا و وزیر بهداشت احتمالی دولت دوم ترامپ چند ماه قبل در مصاحبه با رسانه العربیه گفت: «ما داعش را ایجاد کردیم. ما با راه انداختن جنگ در سوریه ۲ میلیون پناهنده را راهی اروپا کردیم» (۱) یا مت گیتس، نماینده کنگره آمریکا چند سال قبل در صحن کنگره به حمایت ایالات متحده از شورشیان سوری اعتراف کرد و گفت: «گاهی اوقات شورشی‌هایی که ما برای جنگ با اسد در سوریه حمایت و تأمین مالی می‌کردیم، برمی‌گشتند و پرچم داعش را بلند می‌کردند. بنابراین احمقانه است که بگوییم برای متوقف کردن داعش باید در سوریه باشیم. در حالی که حضور ما در سوریه در برخی موارد بهترین هدیه برای داعش بوده است!» (۲) علاوه بر این؛ برخی از سفرا سابق بریتانیا همچون کریگ موری، از موضع‌گیری جدیدی تحولات اخیر سوریه را نه یک «انقلاب» بلکه یک «داخلت خارجی» توسط آمریکا برای برهم زدن ثبات منطقه نامید. (۳)

تحلیلگران و کارشناسان بین‌المللی نیز در تبیین این موضوع اظهارنظرهای متعددی داشته‌اند. به طور مثال جفری ساکس، استاد مشهور دانشگاه کلمبیا چند روز قبل در مصاحبه‌ای صریحاً به نقش آمریکا در اتفاقات این روزهای سوریه اشاره کرد و گفت: «این وضعیت امروز سوریه نتیجه سیاست‌های ایالات متحده

سرنخ وقایع سوریه در دست کیست؛ مهاجمین مسلح یا آنسوی مرزهای شام؟

وقایع سوریه و یک ردپا



و اسرائیل است که به طور عمدی حکومت‌های مختلف را یکی پس از دیگری سرنگون کرده‌اند و نه تنها ویرانی، بلکه یک منطقه وسیع از بی‌ثباتی را به جا گذاشته‌اند... جهادگران سنی از سال ۱۹۷۹ تاکنون توسط ایالات متحده حمایت شده‌اند. در موارد متعددی از جمله در بالکان، بوسنی، خاورمیانه و افغانستان... بسیار مهم است که همه بفهمند ایالات متحده عملاً از سال ۲۰۰۱ به خواست اسرائیل در حال جنگ دائمی در خاورمیانه بوده است. (۴)

همچنین مجری و کارشناس اسکای نیوز

رئیس جمهور در مراسم تجلیل از مدال‌آوران المپیک و پارالمپیک پاریس؛

ما با هم می‌توانیم مشکلات را حل کنیم

کشور هیچ مانعی وجود ندارد، مانع نگاه ما است و اگر نگاه خود را اصلاح کنیم، یا راه پیدا می‌کنیم و یا راهی جدید می‌سازیم. با هم و با همراهی هم می‌توانیم مشکلات را حل کنیم و ایران را از منطقه و دنیا به چشم‌انداز مورد نظر رهبر انقلاب برسانیم که می‌فرمودند از نظر علم و تکنولوژی و اقتصاد اولین و الهام‌بخش باشیم.

پزشکیان افزود: اما این اول بودن را راحت به ما نمی‌دهند. باید تلاش کنیم، باید اختلافات را کنار بگذاریم و بپذیریم که هر کس در هر جایی از این کشور زندگی می‌کند، می‌تواند با تلاش بهترین و بالاترین باشد. وی با بیان اینکه اگر ما به همه مردم کشور و به همه ایران خود و به همه توانمندی و عزیزانمان در کشور باور داشته باشیم، هیچ قدرتی نمی‌تواند ما را از میدان نگاه و رفتار ما اظهار کرد؛ مشکل خود ما و نگاه ماست و

اگر این نگاه اصلاح شود، ایران ما بالاتر از این است که در حال حاضر قرار دارد. رئیس‌جمهور گفت: اگر به جوانان، تولیدکنندگان، بازرگانان و همه مردم این سرزمین فرصت بدهیم و مزاحم آنها نشویم و آنها را کمک کنیم، طرحی دیگر درمی‌اندازیم و نوعی دیگر می‌بینیم و می‌سازیم.

پزشکیان با تأکید بر اینکه از افتخارآفرینی جوانان ایران در عرصه علمی و ورزشی و با فرهنگی احساس افتخار می‌کند، تأکید کرد: به وجود عزیزانی که اینجا هستند و افتخارآفرینی کردند، افتخار می‌کنم، از آنها قدردانی می‌کنم و مطمئن باشم دولت آنچه از دستش برپایید تا بستر را برای رشد این عزیزان آماده کند انجام می‌دهد.

وی با اشاره به اینکه با مشکلات زیادی مواجه هستیم و این زاینده نگاه و رفتار ما بوده است، افزود: این تصور که کشور را من

سپهرغرب، گروه ایران و جهان: رئیسی جمهور گفت: به تنهایی نمی‌توان کاری کرد، تصور از حل «من» می‌توانم مشکلات را حل کنم، غلط است، (ما) می‌توانیم با هم مشکلات را حل کنیم.



مسعود پزشکیان

مسعود پزشکیان روز دوشنبه ۲۶ آذر ۱۴۰۳ در مراسم تجلیل از مدال‌آوران المپیک و پارالمپیک پاریس، با بیان اینکه قلبا به وجود قهرمانان، مربیان و مدیرانی که در این راه تلاش کردند افتخار می‌کنم، گفت: خوشحالم که شما را از نزدیک می‌بینم و این باعث افتخار من است.

وی افزود: ما به عنوان یک ایرانی جز برترین بودن و بهترین بودن نباید چیزی در ذهن و فکر داشته باشیم. رئیس‌جمهور اظهار کرد: باور دارم که در

می‌توانم درست کنم، غلط است، اما اگر ما با هم باشیم می‌توانیم مشکلات را با هم حل کنیم، به شرطی که هدف ما قله‌های بلند و تلاش برای رسیدن به اوج باشد. مهم این است که در مسیر قله باشیم حتی اگر در راه بمریم.

رئیس‌جمهور تأکید کرد: باید اوج بگیریم و پهنه زندگی را زیر بال خود بینم، باید بریزیم و نوعی دیگر پرواز کنیم.

پزشکیان گفت: در حد توان تلاش می‌کنیم که موانع را از سر راه شما برداریم، خداوند یار و یاور شما باشد، شاد و سربلند و پیروز باشید و امیدوارم که موفقیت‌ها و کسب قله‌های بلندتر و پرافتخارتر برای شما ادامه داشته باشد.

ترکیه و اسرائیل؛ دشمنانی که در خفا سود می‌کنند!

اسرائیل به ترکیه نیز همچنان در دست بررسی و توسعه است که می‌تواند تأثیر زیادی بر تأمین انرژی در منطقه داشته باشد.

افراد و نهادهای مؤثر

چارو مدیرانمدیران و تجار ترکیه‌ای افرادی همچون سلیمان هیلمی توسون، میه‌تین کایماکی و احمد چلیک از جمله تجار برجسته‌ای هستند که نقش زیادی در تقویت روابط تجاری و اقتصادی میان ترکیه و اسرائیل ایفا کرده‌اند. بسیاری از این تجار در زمینه‌های مختلف از جمله صادرات و واردات کالاهای مختلف، صنایع ساختمانی و مصالح و همچنین همکاری در پروژه‌های بین‌المللی فعال هستند.

نهادهای اقتصادی

اتاق بازرگانی ترکیه (TOBB) به ریاست رفیق هیسارچی‌لوغلو و اتاق بازرگانی اسرائیل به ریاست Udi Amsalem از جمله نهادهایی هستند که در تسهیل روابط تجاری بین دو کشور تأثیرگذارند. این نهادها به‌ویژه در برگزاری مجامع تجاری و تسهیل مذاکرات اقتصادی نقش دارند.

فعالیت‌های اقتصادی رژیم صهیونیستی

شرکت‌های اسرائیلی در ترکیه‌شهرکت‌های اسرائیلی نظیر SodaStream و Industries. Elbit Systems در ترکیه فعالیت دارند و در زمینه‌های مختلفی مانند داروسازی، فناوری‌های دفاعی و تولید محصولات خانگی فعالیت می‌کنند. این حضور به‌ویژه در زمینه فناوری و صنایع دفاعی به‌طور مداوم در حال گسترش است. Teva Pharmaceutical Industries که یکی از

حاصل بار بین ترکیه و اسرائیل دارند. این شرکت‌ها در دو بخش حمل‌ونقل هوایی و دریایی به‌طور مداوم به تجارت میان دو کشور کمک می‌کنند.

صادرات و واردات

بخش صادرات ترکیه به اسرائیل شامل محصولاتی نظیر محصولات پتروشیمی، فولاد، مصالح ساختمانی و مواد غذایی است. شرکت‌های مهم مانند Erdemir، da و Petkim در این زمینه فعال هستند. از سوی دیگر، محصولات فناوری، داروسازی و صنایع دفاعی از سوی اسرائیل به ترکیه صادر می‌شود.

پروژه‌های اقتصادی و انرژی مشترک

گاز طبیعی و انرژی‌گاز طبیعی اسرائیل از مهم‌ترین منابع گاز طبیعی در منطقه مدیترانه شرقی برخوردار است. پروژه‌هایی، چون خط لوله انتقال گاز و همکاری‌های انرژی در سال‌های اخیر به یکی از مباحث برجسته بین ترکیه و رژیم صهیونیستی تبدیل شده است. میدان‌های گازی لویاتان و تامار توجه ترکیه را جلب کرده‌اند که به دنبال تقویت امنیت انرژی و همکاری‌های منطقه‌ای است.

پروژه‌های زیرساختی

در سال ۲۰۲۴، ترکیه و اسرائیل در پروژه‌های زیرساختی نیز همکاری‌های قابل توجهی دارند. برای مثال، در پروژه‌های آب و کشاورزی، همکاری‌هایی بین شرکت‌های ترکیه‌ای مانند «GAP» و شرکت‌های اسرائیلی در زمینه آبیاری هوشمند و مدیریت منابع آب صورت می‌گیرد. همچنین در پروژه‌های «نرایی» و حمل‌ونقل، شرکت‌های ترکیه‌ای و اسرائیلی در توسعه راه‌آهن‌های سریع‌السیر و بندرهای تجاری همکاری می‌کنند. «پروژه خط لوله گاز»

حساس امنیتی مانع از قطع کامل روابط می‌شود. هرگونه گسست کامل در روابط می‌تواند به افشای اطلاعات حساس و آسیب رساندن به منافع امنیتی هر دو طرف منجر شود. در این میان، هر دو کشور از دسترسی به اطلاعات حساس یکدیگر جلوگیری می‌کنند تا از بحران‌های غیرقابل بازگشتی جلوگیری کنند.

خطوط ارتباطی اقتصادی؛ هوایی و دریاییخطوط هواییترکیه و رژیم صهیونیستی روابط هوایی فعالی دارند که شامل پروازهای مستقیم بین استانبول و تل‌آویو است. شرکت‌هایی، چون ترکیش ایرلاینز، اسراییل و یگاسوس ایرلاینز پروازهای مکرری به مقصد‌های مختلف در اسرائیل دارند که نه تنها برای تسهیل سفرهای تجاری بلکه برای گردشگری نیز بسیار پرطرفدار است.

خطوط دریایی

تجارت دریایی بین دو کشور نیز بخش مهمی از روابط تجاری را تشکیل می‌دهد. شرکت‌هایی، چون MSC و ریم از جمله شرکت‌های حمل‌ونقل بار بین ترکیه و اسرائیل هستند که مسیرهای منظم دریایی برای حمل کالاهای مختلف از جمله مصالح ساختمانی، محصولات کشاورزی و محصولات غذایی را ارائه می‌دهند. در زیر فقط تردد برخی کشتی‌های باربری از ترکیه به سرزمین‌های اشغالی در یک ساعت نشان داده شده است حتی اگر ادعا شود که این اقلام و کشتی مربوط به ترکیه نیست همین سوپا بودن بین دو کشور نیز برای ترکیه درآمد دارد.

شرکت‌های حمل و نقل و تجاری فعال

حمل و نقل هوایی و دریاییشرکت‌های هواییترکیه‌ای نظیر ترکیش ایرلاینز و SunExpress و همچنین شرکت‌های کشتیرانی مانند MSC و ریم نقش مهمی در تسهیل تجارت و



فناوری‌های پزشکی، شرکت اسرائیلی Teva Pharmaceutical Industries با موسسات تحقیقاتی و بیمارستان‌های ترکیه همکاری می‌کند تا داروهای ژنریک و بیولوژیکی تولید کند. در بخش انرژی‌های تجدیدپذیر، شرکت Energy ترکیه و SolarEdge Technologies در ترکیه اسرائیل پروژه‌های انرژی خورشیدی را در ترکیه پیش می‌برند. همچنین در زمینه اینترنت اشیا (IoT)، همکاری‌هایی بین شرکت‌های ترکیه‌ای نظیر Turk Telekom و Aselsan و شرکت‌های اسرائیلی مانند Cisco و Nice Systems برای توسعه شهرهای هوشمند و سیستم‌های نظارتی پیشرفته در جریان است.

ادعای ترکیه در مورد مقصد کالاها

ترکیه پیش‌تر ادعا کرده بود که اقلام ارسالی به سرزمین‌های اشغالی به مقصد کرانه باختری است. با این حال، آیا اسرائیل حاضر است که اقلام این کشور را به کرانه باختری، که اکنون بیشتر از هر زمان دیگری تحت فشار و محاصره است، منتقل کند؟ این سوالی است که همچنان بدون پاسخ باقی مانده و نشان می‌دهد که روابط تجاری حتی در شرایط تنش‌زا نیز همچنان ادامه دارد.

آینده روابط ترکیه و اسرائیل

با وجود تمامی تنش‌ها و مخالفت‌های مردمی و سیاسی در ترکیه، نمی‌توان روابط اقتصادی و تجاری میان آنها را به‌طور کامل قطع شده دانست. ترکیه و اسرائیل به‌ویژه در زمینه‌های امنیتی و تجاری منافع مشترکی دارند که باعث می‌شود در زمینه‌های اقتصادی و دفاعی همکاری‌های پنهانی خود را حفظ کنند. چشم‌انداز آینده؛ با توجه به منافع اقتصادی و امنیتی مشترک، به نظر می‌رسد که ترکیه و رژیم صهیونیستی نمی‌توانند از این روابط دست بکشند. اما از سوی دیگر، به دلیل اعتراضات مردمی و فشارهای سیاسی در ترکیه، ممکن است این روابط به‌طور پنهانی و محدودتر ادامه یابد تا از تنش‌های بیشتر جلوگیری شود.

بزرگترین تولیدکنندگان دارو در جهان است، همچنان در ترکیه با شرکای محلی در حال فعالیت است و محصولات دارویی متنوعی تولید می‌کند.

فعالیت‌های پنهانی

باوجود تنش‌های سیاسی، تجارت میان ترکیه و اسرائیل در بسیاری از موارد در پس‌زمینه و به‌طور غیررسمی ادامه دارد. شرکت‌های اسرائیلی با داشتن دفاتر و شعبه‌های مختلف در ترکیه، به‌ویژه در بخش فناوری، داروسازی و تولید محصولات صنعتی به‌طور مداوم در حال همکاری هستند.

ابعاد مالی و بانکی روابط اقتصادی

در زمینه‌های مالی و بانکی نیز روابط ترکیه و رژیم صهیونیستی ادامه دارد. بانک‌های ترکیه‌ای مانند زراعت بانک و هالک بانک در اسرائیل شعبه دارند و تعاملات مالی بین دو کشور در قالب انتقال ارز و تسویه‌های تجاری انجام می‌شود.

همچنین، سرمایه‌گذاری‌های متقابل در بازارهای مالی و بورس نیز در چند سال اخیر افزایش یافته است.

پروژه‌های مشترک در حوزه فناوری و نوآوری

همکاری‌ها در زمینه امنیت سایبری با شرکت‌های اسرائیلی همچون Check Point Software Technologies و شرکت‌های اسرائیلی دیگر، به دلیل اعتراضات مردمی و فشارهای سیاسی در ترکیه، ممکن است این روابط به‌طور پنهانی و محدودتر ادامه یابد تا از تنش‌های بیشتر جلوگیری شود.