سپهر
روزنامه صبح غرب کشور
www.sepehrpress.ir
ما واقع بین و آرمان گرایم
پنجشنبه ۲۹ آذر ماه ۱۴۰۳ ▪ ۱۷ جمادی‌الثانی ۱۴۴۶ ▪ ۱۹ دسامبر ۲۰۲۴ ▪ سال سیزدهم ▪ شماره ۳۰۲۱ ▪ ۴ صفحه نسخه دیجیتال

۱۲

دستاوردهای دفاعی ایران در معرض دید جهان در نمایشگاه دفاعی ویتنام ۲۰۲۴

۱۲

سپهرغرب، گروه ایران و جهان: وزیر امور اقتصادی و دارایی

هدف‌گذاری D۸ رسیدن به حجم تجاری ۵۰۰ میلیارد دلار است

سپهر غرب روزنامه صبح کشور
پنجشنبه ۲۹ آذرماه ۱۴۰۳ ■ شماره ۳۰۲۱
www.sepehrpress.ir
sepehrgharb.news@gmail.com

بررسی نقش یادگیری کلامی در بهبود سلامت مغز

سپهرغرب، گروه متن زندگی: صحبت کردن با دیگران و به خاطر سپردن مکالمات، بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره بسیاری از افراد است. با این حال این عملکرد شناختی و حیاتی مغز با افزایش سن کاهش می‌یابد و آثار آن در پی ابتلا به بیماری‌های مغز و اعصاب تشدید می‌شود. متخصصان معتقدند ارتباط بین نورون‌های جدید و یادگیری کلامی می‌تواند پایه‌گذار توسعه درمان‌هایی برای بازیابی توانایی‌های شناختی افراد باشد. به عبارت دیگر، اگر بتوان تولید نورون‌های جدید را تقویت کرد، این دستاورد ممکن است به‌عنوان یک راهبرد موثر برای بهبود سلامتی مغز و بازگرداندن توانایی‌های شناختی در افراد مسن یا کسانی که به بیماری‌هایی مانند صرع یا زوال عقل مبتلا هستند، مفید واقع شود. به باور محققان، ارتباط بین نورون‌های جدید و یادگیری از طریق شنوایی می‌تواند پایه‌گذار دستیابی به درمان‌هایی برای بازیابی توانایی‌های شناختی افراد باشد. تحقیقات گذشته نشان می‌دهد مغز افراد مبتلا به صرع، آلزایمر یا سایر اشکال زوال عقل در مقایسه با افرادی که این مشکلات را نداشتند، در بزرگسالی نورون‌های کمتری تولید می‌کند. با این حال، هنوز مشخص نیست که آیا نبود نورون‌های جدید به چالش‌های شناختی که بیماران مبتلا به این اختلالات عصبی با آن مواجه‌اند، دامن می‌زند یا خیر.

خبر

سقط جنین جنایت است

خضر شعبان‌نژاد

سپهرغرب، گروه متن‌زندگی: مسئول مجموعه برنا گفت: نگاه اومانیستی و خودمحوری از عوامل اصلی گرایش به سقط جنین است.

مریم خضر شعبان‌نژاد، از اقدامات این مجموعه برای منصرف کردن زنان از سقط جنین خبر داد و گفت: هنگامی که مطلع می‌شویم فردی قصد سقط جنین دارد، با او تماس می‌گیریم تا مشکلش را بررسی کنیم و ببینیم به چه دلیل تصمیم به این کار گرفته است. هدف ما این است که از طریق گفت‌وگو، ابعاد مختلف این تصمیم را برای فرد تبیین کنیم و راه‌حل‌های جایگزین ارائه دهیم.

وی با اشاره به آسیب‌های جسمی و روانی ناشی از سقط جنین گفت: یکی از مهم‌ترین پیامدهای این اقدام، احتمال بروز آسیب‌های جدی برای زنان است. این آسیب‌ها شامل خطر ناباروری در آینده و مشکلات جسمی دیگر می‌شود که ممکن است سلامت فرد را به شدت تحت تأثیر قرار دهد.

وی همچنین تأکید کرد: رویکرد این مجموعه مبتنی بر آگاهی‌بخشی و کمک به زنان در درک عواقب تصمیماتشان است. توجه به ابعاد پزشکی، روانی و اجتماعی موضوع سقط جنین می‌تواند به زنان کمک کند تا تصمیمات بهتری برای آینده خود بگیرند.

خداوند روزی فرزند را می‌رساند

مسئول مجموعه برنا گفت: پس از سقط جنین، زنان اغلب با مشکلات روانی مواجه می‌شوند که از جمله آنها می‌توان به کابوس‌های شبانه اشاره کرد. در فیلم‌های مستند، حتی در کشورهای خارجی نیز مشاهده شده که زنانی که سقط جنین کرده‌اند، شب‌ها خواب می‌بینند که بچه‌ای غرق می‌شود و آنها نمی‌توانند آن را نجات دهند، یا بچه‌ای از آنها دور می‌شود و نمی‌توانند او را به خود جذب کنند. این وضعیت روانی نه تنها در ایران بلکه در سایر نقاط جهان نیز گزارش شده است. همچنین سقط جنین جنبه‌های اقتصادی هم دارد. با توجه به باورهای قدیمی و سنتی، بسیاری از زنان به یاد می‌آورند که خداوند روزی فرزند را خواهد رساند و این موضوع به آنها اطمینان می‌دهد که آینده فرزندشان تأمین خواهد شد.

نگاه اومانیستی و خودمحوری از عوامل اصلی گرایش به سقط جنین است

وی در خصوص عوامل گرایش به سقط جنین اظهار داشت: دلایل بسیاری برای این موضوع وجود دارد، اما در کلیت، نگاه لیبرالی و خودمحوری اومانیستی نقش عمده‌ای ایفا می‌کنند. این نوع نگاه باعث می‌شود افراد به خود اجازه دهند که زندگی شخصی، تحصیل، یا مسائل مالی خود را بر تولد و بزرگ کردن فرزند اولویت دهند. برخی مادران، به دلیل عدم آگاهی از اینکه جنین از لحظه اول حیات روح دارد و سقط آن به منزله جنایت است، جنین را به‌عنوان یک شیء تحت مالکیت خود تلقی می‌کنند. این طرز فکر زمینه‌ساز رفتارهای غیرمسئولانه نسبت به زندگی جنین می‌شود.

شعبان‌نژاد تأکید کرد: آگاهی‌بخشی درباره اهمیت حیات جنین و مسئولیت والدین می‌تواند نقش مؤثری در کاهش سقط جنین داشته باشد.

با مشاوره و حمایت، بسیاری از زنان را از سقط جنین منصرف کرده‌ایم

مسئول مجموعه برنا اعلام کرد: این مرکز با ارائه مشاوره به زنان باردار در شرایط ناخواسته، توانسته است بسیاری از آنها را از اقدام به سقط جنین منصرف کند. ما تلاش می‌کنیم با ارائه مشاوره و حمایت‌های روانی و اجتماعی، به این زنان کمک کنیم تا از این تصمیم منصرف شوند. بسیاری از آنها پس از دریافت مشاوره و حمایت، از اقدام به سقط منصرف می‌شوند و حتی دعا می‌کنند که جلوی این کار گرفته شد.

وی همچنین به مواردی اشاره کرد که زنان به دلیل مشکلات اقتصادی یا معیشتی به سقط جنین فکر می‌کنند و افزود: در برخی موارد، حدود ۲۵ درصد از این زنان، با مشکلات شدید مالی یا اجتماعی روبرو هستند؛ مثلاً زنانی که مستأجر هستند، چهار فرزند دارند و همسرشان آنها را ترک کرده است. در این موارد، در صورت امکان تلاش می‌شود با یافتن خیرین و ارائه کمک‌های مالی، از وقوع این تصمیم جلوگیری شود.

دنیای شگفت‌انگیز پیاده‌روی

اسرائیل در غزه بیش از چهل هزار نفر را کشته و رئیس دفتر سیاسی حماس را ترور کرده، امّا هدفی را که از ابتدای جنگ تعیین کرده بود، نتوانست محقق کند: حماس کماکان پابرجاست و اسرائیل مجبور است به عنوان طرف مذاکره آن‌ها را بپذیرد. در نزاع با حزب‌الله لبنان نیز، سید مقاومت معیار پیروزی را در قالب یک چالش، در آخرین سخنرانی‌اش تعیین کرد: امنیتِ بخش‌های شمال سرزمین‌های اشغالی و بازگشت ساکنین صهیونیست به این منطقه. همچنان

سبک زندگی

سپهرغرب، گروه متن زندگی: تصور کنید در یک روز آفتابی در حال قدم زدن در یک پارک آرام هستید. خش خش ملایم برگ‌ها زیر پای شما، موسیقی برای گوش شماست. ناگهان روی یک سنگ لیز سر می‌خورید. آزار دهنده است، اما اگر به شما بگویم با پیاده روی منظم و پی در پی به چه دنیا شگفت انگیزی پا میگذارید، مطمئنا هر روز با انگیزه و هیجان بیشتری قدم بر میدارید.

پیاده روی ورزش سبک و ساده‌ای به نظر می‌رسد. اما هر قدمی که برمی دارید میتوانید تفاوت خود را با قدم قبلی احساس کنید.

سایت walkandme مطلبی در خصوص پیاده روی منتشر کرده و نکات مهمی را درخصوص روشهای درست پیاده روی را منتشر کرده است.

یادگیری پیاده روی به روش درست و بدون خطر همانند یافتن کلیدی در یک بازی فکری است که به راحتی میتوانید با یادگیری آن از مزایای ایمنی و سلامتی آن استفاده کنید.

به پیاده روی همچون مسواک زدن عادت کنید. عادت به پیاده روی پاداش‌های بزرگ تری مانند انرژی و شادی بیشتر برای شما به ارمغان می‌آورد.

فواید پیاده روی برای سلامتی

پیاده روی برای کم شدن دور کمر و افزایش سلامتی؛ راه رفتن یک جادوگر است. دور کمر را کوچک می‌کند و قلب‌ها را از شادی به رقص در می‌آورد. روزانه قدم بزنید و تفاوت را احساس کنید و به راحتی با سوزاندن کالری وزن کم کنید.

پیاده روی و فواید قلبی عروقی و مدیریت وزن؛ ضربان قلب شما هنگام راه رفتن با یک ریتم شاد هماهنگ می‌شود. چرخ‌ها در بخش مدیریت وزن به چرخش در می‌آورد. از کاهش فشار خون و سلامت قلب بهتر لذت ببرید.

با برداشتن هر قدم چربیهای مزاحم را از بین ببرید. بدین صورت سیستم قلبی عروقی شما از هر دقیقه این پیاده روی لذت می‌برد.پیاده روی، سلامت روان و کاهش استرس؛ پیاده روی همچون غذای خانگی مامان پز برای ذهن است. اضطراب را از بین برده و آرامش را به ارمغان می‌آورد. پیاده روی را به عنوان یک استراحت ذهنی در آبگرم تصور کنید. یک ترفند فوق العاده برای بهبود خلق و خوی شما بوده و مانند دکمه تنظیم مجدد بر نگرانی‌ها و دلواپسی‌ها است.

پیاده روی و طول عمر؛ پیاده روی از پیری جلوگیری می‌کند. رگ‌های پا را جوان کرده و همانند ماشین زمان هر قدم نشاط را دوباره به بدن منتقل میکند. برای برانگیختن شادی، قدم بزنید و سال‌های طلایی را در هر ردپایی کشف کنید.

پیاده روی و سبک زندگی سالم؛ پیاده روی بدن را مشتاق و چابک نگه می‌دارد. ورزشی که نیازی به سالن بدنسازی خاصی نداشته و کاملا رایگان است. با پیاده روی انعطاف پذیری را تجربه کنید و پس از هر بار احساس شادابی خود را بسنجید.

پس از مدتی متوجه می‌شوید برداشتن این گامها بر ذهن و بدن شما تاثیر گذاشته و نسخه زندگی شما را بهینه کرده است و همین امر روز به روز نشاط بیشتری را به زندگی شما تزریق کرده است.

گام‌های پیاده روی خود را درست بردارید

بهترین وضعیت بدنی برای پیاده روی این است که: صاف بایستید، چانه موازی با زمین باشد. تصور کنید که کتاب‌ها را روی سر خود متعادل می‌کنید به شکل سبک سلطنتی راه بروید. وضعیت بدنی درست باعث ایجاد آرامش و کاهش صدمات می‌شود. پیاده روی تبدیل به یک رقص زیبا می‌شود. یاد بگیرید مانند یک حرفه ای راه بروید. محکم راه بروید، قد بلند بایستید و قدم زدن‌های روح افزا را در آغوش بگیرید.

برای تقویت فرم راه رفتن دنده‌ها را بالا نگه دارید و از گام برداشتن خودداری کنید.

تصور کنید روی ابرها راه می‌روید. گام‌های سبک اما محکم تاثیر را به حداقل می‌رساند. ترفندهای ساده پیاده روی شما را از یک فرد معمولی به خارق العاده تغییر می‌دهند. مانند یک هنرمند راه بروید و دنیا را با لطف نقاشی کنید.

اقدامات ایمنی در طی پیاده روی

انتخاب مسیر، آب و هوا، کفش مناسب، همراه و دوست و بسیاری از عوامل دیگر موجب میشود شما از پیاده روی خود نهایت لذت را برده و از فواید آن بهره‌مند شوید. برخی از این اقدامات عبارتند از:

انتخاب مسیرهای پیاده روی ایمن

بدانید کجا قدم می‌گذارید انتخاب مسیرهای ایمن هم سرگرم کننده و هم هوشمندانه است. از پیاده روها و خطوط بدون ترافیک عبور کنید. آگاهی از محیط اطراف شما را از سفرهای برنامه ریزی نشده نجات می‌دهد. برد-برد در پیاده روی زمانی برای شما پیش می‌آید که: یک مسیر منظم و برنامه ریزی شده را انتخاب کنید. مسیرهای پیاده روی ایمن درهایی را به روی ماجراجویی‌هایی که در حیاط خلوت شما منتظر هستند باز می‌کند.

وسیله‌ای ساده اما بسیار مهم در پیاده روی کفش است. بر روی کفشهای خود سرمایه گذاری کنید، آنها ابرقهرمانانی هستند که مچ پا را از پیچ‌خوردگی و تاول نجات می‌دهند.

با کفش مناسب پیاده روی پیاده روی خود را بی‌نقص کرده و محکم‌تر و نرم تر راه بروید.

همراه خوب

یکی از مهمترین انگیزه‌ها برای پیاده روی همراه و هم صحبت خوب است که همراهی با او یکی از مهمترین انگیزه‌های شما باشد. فردی مثبت، با انگیزه و هم ذوق خود انتخاب کنید و از کنار او بودن کمال لذت را ببرید. در رسانه‌های اجتماعی، گروهها و انجمنهای فعالی در زمینه پیاده روی وجود دارد با پیوستن به این گروهها میتوانید دوستان و همراهان خوبی برای پیاده روی خود پیدا کنید.

استفاده از اپلیکیشن‌های پیاده روی

با نصب برنامه‌های پیاده روی بر روی تلفن همراه یا ساعت هوشمند خود انگیزه را همراه خود داشته باشید. با ردیابی، کاوش و به چالش کشیدن خود و دوستان، شور و شوق را در خود افزایش دهید و پیشرفت خود را با ابزارهای مدرن دنبال کنید.

سخن پایانی

پیاده روی مانند یک هنر است. با کنترل ریسک شروع کنید، عادات بد را اصلاح کنید، به درستی پیاده روی کنید و از مزایای سرشار آن بهره‌مند شوید.

آرامش در دنیای پرهیاهو؛

چگونه عبادات دینی استرس و اضطراب را کاهش می‌دهند؟

ایمان و اعتماد

سپهرغرب، گروه متن زندگی: در شرایط استرس‌زا، چه چیزهایی می‌تواند به شما آرامش دهد؟ این گزارش به شما نشان می‌دهد که چگونه یاد خداوند و عبادات دینی می‌توانند به مقابله با اضطراب و فشارهای زندگی کمک کنند.

در دنیای مدرن امروز، با افزایش فشارهای اجتماعی، اقتصادی، و روانی، استرس و اضطراب به مسائلی روزمره تبدیل شده‌اند. برای مقابله با این مشکلات، آموزه‌های دینی به‌ویژه قرآن کریم، ابزارهایی معنوی و علمی ارائه می‌دهند که به کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کنند. این آموزه‌ها علاوه بر تأثیرات معنوی، در سطح علمی نیز تأثیرات قابل توجهی بر بهبود سلامت روان دارند.

ایمان و اعتماد به خداوند؛ پایه‌ای برای آرامش

قرآن کریم در آیه «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸) به‌صراحت بیان می‌کند که یاد خداوند موجب آرامش قلبی و کاهش استرس می‌شود. این مفهوم در زندگی روزمره به‌طور مداوم در حال آزمایش است؛ برای مثال، وقتی فردی در مواجهه با چالش‌ها یا بحران‌های زندگی احساس می‌کند که همه‌چیز خارج از کنترل او است، یاد خداوند و درک اینکه اراده الهی بر همه امور حاکم است، می‌تواند به او آرامش بخشد. این یادآوری می‌تواند احساس اعتماد به خداوند را در دل انسان تقویت کند و به او کمک کند تا با مشکلات زندگی با نگرش مثبتی برخورد کند.

مثالی از این نوع آرامش می‌تواند در زندگی روزمره یک فرد در مواقع استرس‌زا مانند امتحانات یا مشکلات کاری مشاهده شود. بسیاری از افراد گزارش داده‌اند که پس از نماز و ذکر خدا، احساس آرامش و اعتماد به توانایی‌های خود برای حل مسائل افزایش یافته است. این تجربه هم‌زمان با احساس اطمینان از حضور خداوند به‌عنوان پشتیبان در زندگی روزمره‌شان همراه است.

نماز و دعا: کاهش سطح کورتیزول و افزایش آرامش

یکی از مهم‌ترین تأثیرات معنوی که می‌تواند به کاهش استرس کمک کند، عبادات روزانه مانند نماز و دعا است. در زمانی که بدن در معرض استرس قرار دارد، هورمونی به نام کورتیزول ترشح می‌شود که به «هورمون استرس» مشهور است. این هورمون می‌تواند اثرات منفی بر سلامت روانی داشته باشد، از جمله افزایش اضطراب، افسردگی و اختلالات خواب.

مطالعات علمی مختلف نشان داده‌اند که عبادات و دعاها می‌توانند موجب کاهش سطح کورتیزول شوند. برای مثال، تحقیقی که در Journal of Religion and Health منتشر شده است، نشان می‌دهد افرادی که به عبادات دینی پایبند هستند، معمولاً سطوح پایین‌تری از اضطراب و افسردگی را تجربه می‌کنند. این تأثیرات مثبت در میان افرادی که به‌طور منظم نماز می‌خوانند یا به دعا پرداخته‌اند، مشهود است. در قرآن کریم نیز در آیه «وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ» (شعراء: ۸۰) به قدرت الهی در درمان اشاره شده است. این اشاره می‌تواند به فرد یادآوری کند که درمان و آرامش در دست خداوند است، که این امر به کاهش اضطراب و تنش‌های روانی او کمک می‌کند.

صبر و شکیبایی؛ درس بزرگ آموزه‌های دینی

صبر یکی دیگر از مفاهیم کلیدی در قرآن است که می‌تواند به فرد در مواجهه با مشکلات زندگی کمک کند. قرآن کریم در آیه «إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» (انشراح: ۶) به این نکته اشاره دارد که پس از هر سختی، آسانی خواهد بود. این امید به آینده می‌تواند به‌ویژه در شرایط دشوار به فرد کمک کند تا دچار اضطراب نشود و احساس کند که مشکلات گذرا هستند. برای مثال، زمانی که فردی با یک بحران اقتصادی یا شخصی روبه‌رو می‌شود، این آیه به او یادآوری می‌کند که هر سختی به‌دنبال خود گشایش و آسانی به همراه دارد. این احساس امید و صبر می‌تواند باعث کاهش نگرانی‌ها و استرس‌های ناشی از مشکلات شود.

خدمت به دیگران؛ تأثیر مثبت بر سلامت روان

خدمت به دیگران، یکی دیگر از آموزه‌های دینی است که می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند. قرآن کریم در آیه «الَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ» (آل عمران: ۱۷۴) به اهمیت انفاق و کمک به نیازمندان اشاره دارد. این عمل نه‌تنها موجب رضایت و آرامش فرد می‌شود بلکه به او حس هدفمندی و عزت نفس می‌دهد. این احساس در نهایت می‌تواند به کاهش اضطراب و افزایش مقاومت در برابر چالش‌های زندگی کمک کند. مطالعات روان‌شناسی نیز نشان داده‌اند که افرادی که به دیگران کمک می‌کنند، احساس رضایت و آرامش بیشتری دارند.

خواندن قرآن کریم می‌تواند تأثیرات آرام‌بخش و تسلی‌دهنده‌ای داشته باشد. در آیه «إِنَّمَا يُؤْمِنُونَ بِآيَاتِنَا الَّذِينَ إِذَا ذُكِّرُوا بِهَا خَرُّوا سُجَّدًا وَسَبَّحُوا بِحَمْدِ رَبِّهِمْ وَهُمْ لَا يَسْتَكْبِرُونَ» (آل عمران: ۱۹۱) قرآن به اهمیت یاد خدا و تأثیر آن بر آرامش اشاره کرده است. این کتاب آسمانی نه‌تنها برای تقویت ایمان فرد مؤثرند بلکه در کاهش اضطراب و افسردگی نیز نقش دارند. مطالعه محققان در Neurolaunch.com (نیورولاونچ) نشان داده است که تمرین‌های معنوی منظم می‌توانند موجب کاهش استرس و اضطراب شوند و سطح کورتیزول را کاهش دهند.

آموزه‌های دینی به‌ویژه در قرآن کریم، راهکارهای معنوی و علمی مؤثری برای کاهش استرس و اضطراب ارائه می‌دهند. از یاد خداوند و نماز گرفته تا صبر و خدمت به دیگران، همه این اصول می‌توانند به کاهش اضطراب، افزایش آرامش و بهبود سلامت روان کمک کنند. پژوهش‌های علمی نیز این تأثیرات مثبت را تأیید کرده و نشان می‌دهند که عبادات دینی و تمرین‌های معنوی می‌توانند به‌طور مؤثر از استرس و اضطراب کاسته و به بهبود کیفیت زندگی فردی کمک کنند.

این کتاب آسمانی نه‌تنها برای تقویت ایمان فرد مؤثرند بلکه در کاهش اضطراب و افسردگی نیز نقش دارند. مطالعه محققان در Neurolaunch.com (نیورولاونچ) نشان داده است که تمرین‌های معنوی منظم می‌توانند موجب کاهش استرس و اضطراب شوند و سطح کورتیزول را کاهش دهند.

سپهر غرب
روزنامه صبح غرب کشور
پنجشنبه ۲۹ آذرماه ۱۴۰۳ ■ شماره ۳۰۲۱
www.sepehrpress.ir
sepehrgharb.news@gmail.com

حفظ سلامتی با اصلاح الگوی مصرف روغن خوراکی

سپهرغرب، گروه متن زندگی: یکی از عادات نادرست غذایی در ایران، مصرف زیاد روغن است؛ درحالی‌که استفاده زیاد از روغن می‌تواند منجر به افزایش دریافت کالری و در نهایت اضافه وزن و چاقی شود.

استفاده زیاد از روغن در حالی می‌تواند منجر به افزایش دریافت کالری و در نهایت اضافه وزن شود که امروزه ثابت شده اضافه وزن عامل بیماری‌های غیر واگیر زیادی از جمله دیابت، فشار خون بالا، سرطان و بیماری‌های قلبی و عروقی است.

دومین نکته مهم در ارتباط با الگوی مصرف روغن، نوع روغن مصرفی است. توصیه می‌شود که همه افراد از روغن مایع به خصوص کانولا، زیتون یا کنجد به‌دلیل اسیدهای چرب غیر اشباع مفید و لازم برای بدن، استفاده کرده و از مصرف روغن جامد، نیمه‌جامد، حیوانی یا دنبه خودداری کنند.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، روغن‌های جامد، نیمه‌جامد، حیوانی یا دنبه حاوی اسیدهای چرب اشباع هستند و این عامل می‌تواند منجر به افزایش کلسترول و به‌دنبال آن بیماری‌های قلبی و عروقی و کبد چرب شود.

عادات رفتاری و کلامی که می‌توانند اختلافات زناشویی را تشدید کنند

زندگی زناشویی

سپهرغرب، گروه متن زندگی: در زندگی زناشویی، کوچک‌ترین عادات کلامی و رفتاری می‌توانند تأثیرات زیادی بر روابط داشته باشند. از بی‌توجهی به احساسات طرف مقابل گرفته تا انتقادهای مداوم و دفاع‌جویی‌های بی‌پایان، این عادات می‌توانند روابط را به سمت بحران هدایت کنند.

زندگی زناشویی، پیوندی است که در آن دو نفر از دنیای متفاوت خود، وارد فضایی مشترک می‌شوند. این فضا می‌تواند مملو از محبت و همکاری باشد، اما گاهی اوقات، عادات رفتاری و کلامی‌ای که به نظر می‌رسد کوچک و بی‌ضرر باشند، می‌توانند به مرور زمان تنش‌ها را افزایش داده و اختلافات را تشدید کنند. این گزارش به بررسی برخی از این عادات می‌پردازد و نشان می‌دهد چگونه می‌توانند روابط را تحت تأثیر قرار دهند.

بی‌توجهی به احساسات طرف مقابل

یکی از بزرگ‌ترین اشتباهاتی که در روابط زناشویی رخ می‌دهد، نادیده گرفتن احساسات طرف مقابل است. وقتی یکی از طرفین در حال بیان ناراحتی یا مشکلات خود است و طرف مقابل به جای گوش دادن و همدلی، پاسخ‌های سطحی می‌دهد یا حتی احساسات او را بی‌اهمیت می‌داند، این بی‌توجهی می‌تواند به عمق شکاف‌ها بیافزاید.

تحقیقات نشان می‌دهد که همدلی یکی از عوامل کلیدی در حفظ روابط سالم است. بر اساس مطالعه‌ای که در مجله Journal of Marriage and Family منتشر شده است، همدلی می‌تواند از بروز تنش‌ها جلوگیری کرده و روابط زوج‌ها را تقویت کند. بی‌توجهی به احساسات، به ویژه وقتی یکی از طرفین در حال ابراز ناراحتی است، می‌تواند به احساس تنهایی و بی‌ارزشی منجر شود. به عنوان مثال، تصور کنید همسر شما روز سختی را پشت سر گذاشته و از شما برای شنیدن دلخوری‌هایش کمک می‌خواهد. اگر شما به جای گوش دادن و همدلی، او را با جملاتی مانند «همه ما مشکلات داریم، نگران نباش» یا «این موضوع اهمیتی ندارد»، نادیده بگیرید، به احتمال زیاد او احساس می‌کند که احساساتش به اندازه کافی ارزشمند نیستند. این مسئله می‌تواند باعث ایجاد فاصله عاطفی زیادی در رابطه شود.

انتقادهای مداوم و تخریبی

انتقادهای مداوم، به ویژه زمانی که به جای اصلاح رفتار، به شخصیت فرد حمله می‌شود، می‌تواند زخم‌های عاطفی عمیقی ایجاد کند.

جملاتی مانند «تو هیچ‌وقت نمی‌توانی درست انجام دهی» یا «تو هیچ‌وقت تغییر نمی‌کنی» در طول زمان می‌توانند اعتماد به نفس طرف مقابل را به شدت کاهش دهند.

طبق مطالعات دکتر جان گاتمن، روانشناس معروف روابط زناشویی و بنیان‌گذار مؤسسه گاتمن، یکی از چهار عامل اصلی که می‌تواند به طلاق منجر شود، «انتقاد» است. این نوع انتقادها باعث می‌شود که طرف مقابل احساس کند که همواره در حال قضاوت شدن است و هیچ‌گاه نمی‌تواند به‌اندازه کافی خوب باشد.

فرض کنید یکی از زوجین مرتباً در مورد نحوه رفتار یا کارهای کوچک همسرش انتقاد می‌کند، مثل «چرا همیشه در خانه بی‌نظمی می‌کنی؟» یا «چرا همیشه دیر می‌کنی؟». این انتقادها در نهایت می‌تواند فرد مقابل را به این نتیجه برساند که هیچ‌گاه نمی‌تواند نظر مثبت همسرش را جلب کند، که این مسئله به کاهش محبت و افزایش فاصله عاطفی منجر می‌شود.

دفاع‌جویی بیش از حد و عدم پذیرش مسئولیت

در هنگام بروز اختلافات، یکی از رایج‌ترین واکنش‌ها، دفاع‌جویی است. وقتی یکی از طرفین در برابر انتقاد یا شکایت پاسخ می‌دهد که «من اشتباهی نکردم» یا «تو همیشه مشکل داری»، به جای اینکه به موضوع اصلی پرداخته شود، حالت تهاجمی و دفاعی ایجاد می‌شود. این نوع واکنش‌ها نه تنها کمکی به حل مشکل نمی‌کنند، بلکه باعث می‌شوند که طرف مقابل احساس کند هیچ‌گاه نمی‌تواند با همسر خود گفتگو کند و مشکلات را با هم حل کنند.

تحقیقات نشان می‌دهند که پذیرش مسئولیت در زمان بروز اختلافات، می‌تواند به حل سریع‌تر مشکلات کمک کند. مطالعه‌ای که در مجله Communication Monographs منتشر شده است، نشان می‌دهد که پذیرش مسئولیت و خودانتقادی در هنگام بروز مشکل می‌تواند از تشدید اختلافات و تنش‌ها جلوگیری کند.

زمانی که یکی از زوجین به اشتباهات خود اعتراف نمی‌کند یا همواره تلاش می‌کند مسئولیت را به طرف مقابل بیندازد، این عدم پذیرش مسئولیت می‌تواند روابط را به خطر بیندازد. به‌عنوان مثال، اگر همسر شما در زمانی که دیر به خانه می‌رسد از شما انتقاد کند و شما به جای عذرخواهی بگویید «تو همیشه به من گیر می‌دهی»، این واکنش می‌تواند منجر به عصبانیت و بی‌اعتمادی بیشتر شود.

خشونت کلامی و تهدیدات

خشونت کلامی، چه از نوع تهدیدات و چه از نوع توهین، یکی از مخرب‌ترین عادات در روابط زناشویی است. حتی اگر تهدیدها به‌طور غیرمستقیم بیان شوند، مثل «اگر این کار رو بکنی، شاید دیگر نتونیم با هم زندگی کنیم»، این نوع گفتار می‌تواند احساس ناامنی و ترس را در طرف مقابل ایجاد کند.

مطالعه‌ای در مجله Journal of Family Violence (مجله خشونت خانوادگی) نشان داده است که خشونت کلامی می‌تواند آسیب‌های عاطفی جدی به طرف مقابل وارد کرده و باعث تخریب روابط شود.

به‌ویژه زمانی که این نوع خشونت به طور مداوم تکرار شود، اثرات آن می‌تواند به‌طور مستقیم بر کیفیت زندگی زناشویی تأثیر بگذارد.

تصور کنید یکی از طرفین در هنگام بروز اختلاف، تهدید می‌کند که «اگه اینطور پیش بری، از تو جدا می‌شم» یا «دیگه نمی‌خوام با تو زندگی کنم».

این نوع تهدیدات حتی اگر در لحظه عصبانیت بیان شوند، می‌توانند به سرعت به اعتماد و امنیت رابطه آسیب بزنند.

عدم وقت‌گذاری برای یکدیگر و بی‌توجهی به نیازهای عاطفی

در دنیای پرمشغله امروز، یکی از مشکلات عمده بسیاری از زوج‌ها، بی‌توجهی به نیازهای عاطفی یکدیگر است. وقتی هر کدام از همسران درگیر کار، مسئولیت‌ها و دغدغه‌های روزمره می‌شوند و زمانی برای بودن با یکدیگر اختصاص نمی‌دهند، این بی توجهی می‌تواند باعث ایجاد فاصله عاطفی شود. بر اساس تحقیقاتی که در Journal of Social and Personal Relationships (مجله روابط اجتماعی و شخصی) منتشر شده، زمانی که زوج‌ها وقت کافی برای یکدیگر نمی‌گذارند یا به نیازهای عاطفی یکدیگر توجه نمی‌کنند، روابطشان تحت فشار قرار می‌گیرد و ممکن است به بی‌اعتمادی و فاصله عاطفی منجر شود. شاید شما هیچ‌وقت متوجه نشوید که همسرتان به آرامش و گفتگوهای صمیمانه نیاز دارد، تا زمانی که این بی‌توجهی در طول زمان باعث سردی رابطه و احساس بی‌توجهی شود. در این صورت، حتی اگر یکدیگر را دوست داشته باشید، عدم وقت‌گذاری و توجه به نیازهای عاطفی می‌تواند به شدت به رابطه آسیب بزند.

مقایسه کردن همسر با دیگران

یکی دیگر از عادات مخربی که می‌تواند به روابط زناشویی آسیب بزند، مقایسه کردن همسر با دیگران است. این مقایسه‌ها می‌توانند به فرد احساس عدم کفایت بدهند و رابطه را تحت فشار قرار دهند.

مطالعات نشان می‌دهد که مقایسه کردن همسر با دیگران می‌تواند باعث کاهش اعتماد به نفس و احساس بی‌ارزشی در فرد شود. به عنوان مثال، اگر یکی از زوجین مدام همسر خود را با دوستان یا اعضای خانواده مقایسه کند، مانند «چرا تو مثل فلانی مرتب نیستی؟»، این مقایسه‌ها می‌توانند احساس ناکامی و فاصله عاطفی ایجاد کنند. موضوع پول و مسائل مالی یکی از منابع اصلی اختلافات در روابط زناشویی است. عدم شفافیت مالی، پنهان‌کاری یا عدم توافق درباره مسائل مالی می‌تواند به سرعت باعث بروز بحران‌های بزرگ در روابط شود. مطالعه‌ای در Family Relations (مجله روابط خانوادگی) نشان می‌دهد که زوج‌هایی که در مورد مسائل مالی شفاف نیستند، بیشتر در معرض تعارضات و مشکلات ارتباطی قرار دارند. اگر یکی از طرفین در مخفی نگه داشتن مخارج خود یا تصمیم‌گیری‌های مالی بدون مشورت با همسر خود باشد، این می‌تواند به احساس عدم اعتماد و نارضایتی در طرف مقابل منجر شود.

به هر ترتیب، عادات رفتاری و کلامی که در ابتدا ممکن است به نظر بی‌اهمیت برسند، در طول زمان می‌توانند تأثیرات عمیقی بر روابط زناشویی بگذارند. بنابراین، برای حفظ سلامت و پایداری این رابطه، ضروری است که زوج‌ها از این عادات آگاه شوند و تلاش کنند تا به بهبود ارتباطات کلامی و رفتاری خود بپردازند. توجه به همدلی، پذیرش مسئولیت، اجتناب از انتقادهای تخریبی و تهدیدات، و وقت‌گذاری برای یکدیگر می‌تواند باعث تقویت روابط زناشویی و پیشگیری از بروز اختلافات شود.

خطر وقت‌گذرانی بی‌هدف با محتوای آنلاین

ایندیپندنت

سپهرغرب، گروه متن زندگی: چندی پیش انتشارات دانشگاه آکسفورد کلمه «پوسیدگی مغز» (brain rot) را به عنوان کلمه سال انتخاب کرد و این واژه به افول وضعیت ذهنی افراد به خصوص در نتیجه تماشای بیش از حد محتوا (به‌طور ویژه محتوای آنلاین) پیش‌پاافتاده یا بی‌چالش اطلاق می‌شود.

ایندیپندنت در مطلبی در این باره آورده است: برخی کارشناسان معتقدند که پیمایش (schroll) مداوم و بی‌پایان در شبکه‌های اجتماعی و سایر محتواهای آنلاین دقیقا همین کار را انجام می‌دهد و مغزهای ما را به اصطلاح دچار پوسیدگی می‌کند.

همچنین روزنامه نیویورک‌پست به نقل از دکتر «کایرا بوبینت»، متخصص علوم اعصاب رفتاری و نویسنده کتاب «مغز توقف‌ناپذیر»، می‌نویسد که توجه به پدیده پوسیدگی مغز و پیامدهای آن به‌طور فزاینده‌ای در حال گسترش است.

این عصب‌شناس رفتاری ساکن کالیفرنیا می‌گوید: امروزه بسیاری از افراد با مشکل تمرکز کردن مواجه‌اند. آن‌ها دچار وضعیتی موسوم به «مه مغزی» هستند و نمی‌توانند کارهای عمیق که نیازمند تمرکز است، انجام بدهند. علاوه بر این، یک همه‌گیری تنهایی نیز به‌طور موازی در حال گسترش است چرا که ما واقعا نمی‌توانیم روی هیچ‌چیز از جمله ایجاد و تقویت روابط، تمرکز کنیم.

به گفته بوبینت، بخشی از مرکز مغز به نام «هابنولا» (habenula) باعث می‌شود که در دام این پیمایش بی‌پایان و بالا پایین کردن بی‌هدف صفحات مجازی بیفتیم.

«هابنولا» بخشی از مغز است که در عملکردهای مهم از جمله انگیزه و تصمیم‌گیری نقش دارد، اما وقتی این ناحیه فعال شود، می‌تواند انگیزه ما را برای تلاش کردن از بین ببرد.

او توضیح می‌دهد: این همان لحظه‌ای است که می‌دانید باید کاری را انجام دهید، اما به‌جای آن کار دیگری می‌کنید مثل مدام بالا پایین کردن صفحات و غرق شدن در محتوای منفی یا ناامیدکننده و بی‌ارزش.

به گفته بوبینت، اسکرول کردن شبکه‌های اجتماعی راهی برای «انفصال» و استراحت دادن به مغز پس از یک روز طولانی است. این رفتار در واقع نوعی رفتار اجتنابی است که هابنولا کنترل می‌کند. هر زمانی که در حال اجتناب از چیزی هستید، بدانید که این بخش از مغز فعال شده است.

او هشدار می‌دهد این‌گونه است که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی شکل می‌گیرد زیرا این بخش از مغز می‌تواند توقف اسکرول کردن را «بسیار دردناک» کند. همچنین می‌تواند به از دست دادن انگیزه منجر شود که آثار خطرناکی دارد زیرا همه ما برای اینکه زندگی‌مان را پیش ببریم، از خودمان راضی باشیم، اعتماد به نفس داشته باشیم و به خواسته‌هایمان برسیم، به انگیزه نیاز داریم.

چگونه از «پوسیدگی مغزی» جلوگیری کنیم؟

بوبینت می‌گوید برای جلوگیری از پوسیدگی مغز یک دستورالعمل یا راه‌حل مشخص وجود ندارد. نکته کلیدی این است که به روش شخصی خودتان، مانع آن شوید و این می‌تواند از طریق تنظیم و تغییرات و اصلاحات جزئی و مداوم و به مرور زمان حاصل شود.

او می‌گوید: انسان موجودی بسیار انعطاف‌پذیر است. وقتی حقیقت بدنمان را بدانیم، می‌توانیم برای تغییر آن اقدامی انجام دهیم. همچنین دکتر «دان گرانت»، مشاور ملی مدیریت سالم دستگاه‌های الکترونیکی، تاکید می‌کند که تولیدکنندگان محتوا می‌خواهند که شما به دستگاه‌هایتان وابسته شوید. به گفته او، سازندگان الگوریتم‌ها بسیار هوشمندانه عمل می‌کنند. آن‌ها از سازوکارهای مغز که به تحریک احساسات و وابستگی‌های هیجانی مرتبط هستند، بهره می‌برند تا افراد را به استفاده بیشتر از این دستگاه‌ها و محتواهایشان ترغیب کنند.

گرانت می‌گوید: من نگران مرگ بسیاری از چیزها هستم، از جمله قدرت تخیل. انگار دیگر لازم نیست چیزی را تصور کنیم، من برای حافظه و آموزش نگرانم. اغلب از کودکان می‌شنوم که هشت ساعت مشغول ویدیو دیدن و وقت‌گذرانی و پرسه زدن در فضای آنلاین بوده‌اند. این شرایط، بهداشت خواب را مختل می‌کند. او افزود: من از آن‌ها می‌پرسم آیا می‌توانید یکی از آن ویدیوها را به یاد بیاورید؟ اما هیچ کودکی نبود که واقعا بتواند چیزی را که دیده است، به یاد بیاورد.

گرانت هشدار داد: عملکرد مغزی ما در حال تحلیل است، حافظه در حال کاهش است، مدت زمان تمرکز در حال کاهش است.

این متخصص برای جلوگیری از گرفتار شدن در دام پیمایش بی‌پایان و بی‌هدف صفحات مجازی و محتواهای تهی از ارزش به‌ویژه برای کودکان پیشنهاد می‌دهد که برای کاهش این زمان، گاه به دوستانتان تلفنی بزنید یا با خانواده‌تان تماس تصویری بگیرید. او همچنین تاکید دارد که باید زمان حضور در فضای مجازی را به‌طور راهبردی تقسیم کرد، به طوری که بیشتر وقت صرف محتوای مفید و معنادار شود و بخشی هم برای سرگرمی باقی بماند. او برای بهبود بهداشت دیجیتال، پیشنهاد می‌کند که برای دسترسی به فناوری محدودیت‌هایی تعیین کنید و در خانه زمان‌های بدون گوشی را مشخص کنید. گرانت همچنین توصیه می‌کند که فعالیت‌های بدنی داشته باشید و بازی‌های آموزشی یا چالش‌برانگیز برای حافظه انجام دهید. در آخر اینکه بعد از وقت‌گذرانی آنلاین، از خود بپرسید که آیا از اینکه وقتم را چنین گذراندم، راضی‌ام؟

تحلیل

لاکچری‌بازی یلدایی به سبک بلاگرها!

لاکچری‌بازی

سپهرغرب، گروه متن‌زندگی: به انتهای خیابان آذر که می‌رسیم،پاییز راچمدان‌به‌دست می‌بینیم که عزم رفتن داردوقرار است دربلندترین شب‌سال اوراهمراهی کنیم.شب یلدارامی‌گویم،همان شبی‌که چند وقتی است نامش درتقویم به روز«ترویج فرهنگ مهمانی وپیوندباخویشان»تبدیل شده است.

شاید درستش هم همین باشد، چراکه سالیان سال است ایرانیان برای همین یک دقیقه بیشتر و طولانی‌ترین شب و کوتاه‌ترین روز سال و برای استقبال از عروس فصل‌ها گرد هم جمع می‌شوند تا دل‌های‌شان به یکدیگربیشترگرم شود.

اماچند سالی است که این شب آیینی و سنتی، به لطف ترویج‌کنندگان مصرف‌گرایی به چنان تشریفاتی آراسته شده که گویی رنگ‌وبوی دیگری به خود گرفته است. گویا دیگر خبری از آن شب‌های خاطره‌انگیز و فلسفه اصلی این شب نیست.شاید بهتر باشد نامش را یک شب‌نشینی مجلل بنامیم! شبی که به لطف حضور فضای مجازی، شبکه‌های اجتماعی مختلف، بلاگرها و کمی هم چاشنی چشم‌وهمچشمی، به یک شب تمام‌عیار برای دوستداران لاکچری‌باز تبدیل شده است.

از میزهای آنچنانی با تم‌های هندوانه و انار گرفته تا دکورها و تزئیناتی که با یلداهای گذشته‌مان فرسنگ‌ها فاصله دارد.

و حالا فناوری‌های نوین به متهم ردیف اول دور شدن خانواده‌ها از یکدیگر تبدیل شده‌اند. فرقی هم نمی‌کند که از چه سطح درآمدی باشید، گویا در این فضا نباید از قافله لاکچری‌بودن جا بمانید.

فلسفه کلمه یلدا

تا جایی که در خاطرمان هست، شب یلدا با چنین سنت‌های عجیب‌وغریبی همراه نبود و یلدا جز یک دورهمی طولانی، فلسفه دیگری نداشت. حجت‌الاسلام روحا... دوستی، مشاور و کارشناس مذهبی در گفت‌وگویش با جام‌جم تفسیر جالبی از حروف یلدا دارد و می‌گوید: ما می‌توانیم شب یلدا را به حروف این کلمه خلاصه کنیم، چراکه همه اینها دارای پیام‌هایی است.

بااین‌حال «ی» یلدا یعنی یاد هم بودن؛ شب یلدا شبی است که باید به یاد هم باشیم. یاد کسانی که از ما دور هستند و کسانی که از بین ما رفتند، چراکه یکی از اهداف یلدا نیز همین یاد هم بودن است.وی می‌افزاید: «لام» یلدا هم یعنی لحظه‌های خوب و خوشی را سپری‌کردن؛ چقدر خوب است در این دورهمی‌های خانوادگی از اختلافات سیاسی و حرف‌هایی که به کدورت منجر می‌شود دوری کنیم و لحظات خوب و خوشی را برای دیگران با کارهایی همچون حافظ‌خوانی، خاطره‌گویی، بازی‌های گروهی و...رقم بزنیم.دوستی همچنین «دال» یلدا را به معنای دورهم‌بودن و «الف» آن را هم احترام‌گذاشتن تفسیر می‌کند، چراکه معتقد است یلدا شب احترام‌گذاشتن بوده و به همین خاطر است که ما در خانه بزرگ‌ترها جمع می‌شویم.

خوشی‌ها هرچه پنهان‌تر، پایدارتر

درحالی‌که بسیاری از آیین‌های ما همچون شب یلدا می‌تواند شور و امید را در دل‌های مردم تحکیم بخشد و لحظات شادی را برای آنان ثبت کند، اما انتشار تصاویر و ویدئوهایی در شبکه‌های اجتماعی از میز و سفره‌های رنگارنگ یلدایی، اصل ماجرا که همین دورهمی است را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. دوستی هم بر این باور است که یکی از آسیب‌های شب یلدا چشم‌وهمچشمی و اشتراک تصاویر و ویدئو در فضای مجازی است.

این کارشناس مذهبی به ما توضیح می‌دهد: تولیدمحتوا از این شب در فضای مجازی یادآور این موضوع است که مهم نیست ما چه جشنی برگزار می‌کنیم اما بازخوردی که از مردم دریافت می‌کنیم، دارای اهمیت بیشتری است.او عنوان می‌کند: خوشی‌ها هرچه پنهان‌تر پایدارتر، درصورتی‌که دین ما هم مخالف چنین جار زدنی است.

پیامبراکرم(ص) فرمودند اگر غذایی را به خانه می‌برید، به گونه‌ای حمل کنید که بچه همسایه آن را نبیند.

ما با دینی بزرگ شده‌ایم که می‌گوید اگر بوی غذایی از خانه‌تان بلند شد، مستحب است که همسایه‌ها را از آن غذا بهره‌مند کنید.

یلداهای لاکچری کم‌رونق!

با ظهور و گسترش فضای مجازی، بسیاری از سنت‌های قدیمی این آیین یا ازبین رفته‌اند،یا کمرنگ شده‌اند و یادستخوش تغییرات فراوانی قرار گرفته‌اند. روحا...دوستی می‌گوید: فضای مجازی درکمرنگ‌شدن بسیاری ازسنت‌ها، به‌ویژه درشب یلدا، به‌شدت اثرگذار است. او معتقد است که ما فرهنگ‌های غربی را به فضاهای خود راه داده‌ایم و نتوانسته‌ایم از سنت‌های‌مان پاسداری کنیم.

از طرفی، نتوانسته‌ایم فرهنگ‌سازی مناسبی انجام دهیم و همین چشم‌وهمچشمی‌ها و تصاویر پرزرق‌وبرق باعث شده‌اند که رونق شب یلدای ما به سمتی حرکت کند که نباید برود.

سپهر غرب روزنامه صبح کشور

صاحب امتیاز: مسعود جواندل | مدیرمسئول: سیدحسن قشمی
سردبیر : زهره پوروهابی | دبیر: سمیرا گمار
| گستره توزیع: استان‌های ایلام - کرمانشاه - کردستان - مرکزی - همدان |

مرا اسکن کنید

■ پنجشنبه ۲۹ آذرماه ۱۴۰۳ ■
■ سال سیزدهم ■ شماره ۳۰۲۱ ■

حدیث

امام علی علیه‌السلام:
اِلتَّوَکُّلِ عَلَی‌اللهِ نِجاةٌ مِنْ کُلِّ سوءٍ وَحِرْزٌ مِنْ کُلِّ عِدوٍّ؛
توکل بر خداوند، مایه نجات از هر بدی و محفوظ بودن از هر دشمنی است.
بحارالأنوار، ج۷۸، ص۷۹، ح۵۶

www.sepehrpress.ir @sepehrgharb Email: sepehrgharb.news@gmail.com sepehrgharb

نظام استکبار می‌خواهد از آژانس برای اهداف خود استفاده کند

محمد اسلامی

سپهرغرب، گروه ایران و جهان: رئیس سازمان انرژی اتمی با اشاره به اینکه نظام استکباری مانع استفاده ایران از انرژی صلح آمیز هسته‌ای می‌شود، گفت: آن‌ها می‌خواهند قانون کنگره آمریکا را پیاده کنند تا از آژانس برای اهداف خودشان استفاده کنند.

محمد اسلامی به بررسی ظرفیت‌ها و تاثیرات انرژی هسته‌ای در زندگی مردم پرداخت.

وی در پاسخ به این سوال که چرا ایران به سمت انرژی هسته‌ای رفته است، گفت: علم قدرت است و در طول تاریخ ایرانیان تولیده کننده علم و پیشتاز بوده‌اند. در دو سه دهه تاریخی که نفوذ استکبار وجود داشت کشور از آن خودباوری و قدرت پیشتازی جا ماند. اکنون رشد فناورانه شتابان شده و در زندگی و اقتصاد مردم تاثیر گذاشته است. همیشه هوافضا، هسته‌ای، نانو، بیوتکنولوژی و فناوری اطلاعات حوزه سلطه نظام استکباری بوده است. پس این‌ها قدرت آفرین است. این‌ها در انحصار هستند و پیشران توسعه هستند. به همین دلیل کنترل می‌کنند تا به دست کشورها مانند ما نرسد. هسته‌ای در همه این علوم تاثیرگذار است. آن‌ها اینگونه القا می‌کنند که هسته ای فقط بمب است تا کسی سراغ آن نرود.

اسلامی افزود: دوگانه‌ای که مطرح می‌کنند زاییده یک رویکرد دوگانه است. شما نگاه کنید در وقایع فلسطین آیا آدمی کشته نمی‌شود؟ زن و کودک کشته نمی‌شوند؟ اما یک نفر از حاکمان سیستم سلطه اصلا ناراحت نیست و محکوم نمی‌کند. همین چند شب گذشته که رژیم تمام زیرساخت امنیتی یک کشور را نابود کرد، آمریکایی‌ها می‌گویند که اسرائیل یک عملیات محدودی انجام داده است!

وی تصریح کرد: این‌ها هدفشان تسلیم ملت‌هاست تا سلطه خودشان را تداوم ببخشند. این فشاری که به ایران می‌آورند و از ابزارهای گوناگون شیطان صفتانه استفاده می‌کنند تا روایت خودشان را جا بیندازند و ما را متوقف کنند.

رئیس سازمان انرژی اتمی ادامه داد: تحریم‌ها هدف اقتصادی نداشته بلکه دنبال این بودند که این دوگانه‌ها را تشدید کنند تا حرف خودشان را در جامعه ما جا بیندازند. این ترفند و ابزار آنان است تا سیاست خودشان را پیش ببرند.

وی در ادامه با بیان اینکه آژانس تکلیف دارد که تسهیل و پشتیبانی کند و تلاش کند فناوری صلح آمیز هسته‌ای در اختیار همه ملت‌ها قرار بگیرد، اظهار داشت: برای ما کلا مانع هستند چرا؟ برای اینکه آن قانون کنگره آمریکا را می‌خواهند پیاده کنند تا از آژانس برای اهداف خودشان استفاده کنند. قانون کنگره آمریکا این است غنی سازی اورانیوم، بازفرآوری سوخت مصرف شده و آب سنگین نباید کسی در دنیا سراغش برود و اگر خواست کار کند باید با آمریکا قرارداد داشته باشد و آمریکا تعیین می‌کند که چه باشد و نباشد.

اسلامی تاکید کرد: انرژی، قدرت و پاکی‌ای که اورانیوم دارد حق هر ملتی است که از آن استفاده کند و قانون آژانس هم به صراحت این را تاکید می‌کند اما برای کشوری مانند ما بر نمی‌تابند. یک عدد قرص سوخت هسته‌ای که از اورانیوم تشکیل می‌شود به میزان حدود ۴۸۱ مترمکعب گاز انرژی حرارتی ایجاد می‌کند. این قابل مقایسه نیست و یک ذخیره تجدیدپذیر دائمی است و قدرت آفرین است. همچنین کاربردهایی در پزشکی، کشاورزی و صنعتی دارد.

وی خاطرنشان کرد: این نظام استکباری با پرونده سازی و جریان فشاری که راه می‌اندازند و با تلاش سیستم ضدانقلاب و رژیم صهیونیستی هیاهویی را علیه ملت ایران ایجاد کردند و سال‌ها ما را تحریم کردند. حقیقت این دوگانه‌ای که ساخته شده را هیچوقت بیان نمی‌کنند اما آن روایت جعلی را استفاده می‌کنند و جامعه ایران و دنیا را تحریک می‌کنند که ایران کار غیرقانونی انجام می‌دهد.

معاون رئیس جمهور در ادامه در خصوص برق هسته‌ای گفت: نیروگاه اتمی بوشهر سال گذشته ۷ میلیارد و ۴۷۴ میلیون کیلووات ساعت برق به شبکه داده است. قیمت تمام شده هر کیلووات برق تولیدی ما از این نیروگاه اتمی ۸۹۰ تومان بوده است.

این قیمت برق است.

کشوری که وارد هسته‌ای می‌شود نظامات و کارآمدی صنعتش قابل مقایسه با سایر رشته‌ها نیست.

اینکه وارد هسته‌ای می‌شود یعنی در اوج قدرت صنعتی قرار می‌گیرید که می‌توانید مواد صنعتی خود را فرآوری کنید.

اسلامی بیان کرد: ما اکنون یک نیروگاه فعال برای تولید برق داریم و متاسفانه امر حضرت آقا برای ۲۰ هزارمگاوات برق در دهه هشتاد به دلیل مانع تراشی‌های خارجی‌ها محقق نشد. اکنون ۲۰ هزارمگاوات را هدف گذاری کردیم و پروژه‌ها تاسیس شدند و در سایت بوشهر دو واحد جدید در دست ساخت است. پروژه‌های دیگر در استان خوزستان، هرمزگان، سیستان و بلوچستان و گلستان در حال کار هستیم.

وی در ادامه گفت: ما یک راکتور آب سبک داریم و کار آن تحقیقات است. این راکتور طراحیش آمریکایی است و زمانی که آمریکایی‌ها در ایران بودند ساخته شد. سوخت آن را آمریکایی‌ها می‌دانند و ۹۰ درصد بوده است. آمریکایی بعدا آمدند مانع شدند و اجازه ندادند. اگر ما خودمان غنی سازی نمی‌کردیم و سوخت ۲۰ درصد این راکتور را جوانان تولید نمی‌کردند، نمی‌توانستیم فعال کنیم و این یک راکتور هم از کار می‌افتاد.

اسلامی افزود: ما از این طریق رادیودارو تولید کردیم و ۱۳ سال است که از دنیا عقب نیستیم و رادیودارو تولید کردیم. سالی یک میلیون نفر از این خدمات استفاده می‌کنند. حداقل سالی ۵۰ میلیون دلار فقط پول رادیودارو بود که مردم باید هزینه می‌کردند. این خدمت را صنعت غنی سازی ما انجام داده است.

وی تصریح کرد: ما امروز جزو کشورهای اول دنیا هستیم و در نشریات خارجی اظهار می‌کنند که رادیودارو ایران در لبه دانش حرکت می‌کند و اثربخشی و تاثیراتش مطابق با استانداردهای روز است. اکنون ۶۴ نوع رادیودارو در کشور توزیع می‌کنیم. این خدمتی است که از هسته‌ای ایجاد شده است.

رئیس سازمان انرژی اتمی در خصوص پرتودهی گفت: در بحث پرتودهی آفات باقی مانده محصولات کشاورزی حذف می‌شوند و در سلامت جامعه تاثیر دارد. نکته دوم این است که ضایعات دورریز نمی‌شود و در چرخه باقی می‌ماند و در اقتصاد ملی تاثیر دارد.

اسلامی همچنین در خصوص آب سنگین تولیده شده و ویژگی‌های آن گفت: نظام استکبار می‌خواستند آب سنگین را از بین ببرند. امروز به شهادت خودشان آب سنگین ایران جزو باکیفیت‌ترین آب سنگین‌های در دنیا است. هر یک کیلو آن حدود ۱۰۰۰ دلار قیمت دارد. متانولی که از آب سنگین تولید می‌کنیم هر یک تن آن یک میلیون و دویست هزار دلار است.

اقلام دوتره که از آب سنگین است یک تحول در نظام پزشکی و داروسازی به وجود آورده است. اکسیژن ۱۸ که برای تمام دستگاه‌های اسکن نیز ضروری است را تولید می‌کنیم.

ایران و جهان

دستاوردهای دفاعی ایران در معرض دید جهان در نمایشگاه دفاعی ویتنام ۲۰۲۴

سردار فرحی

سپهرغرب، گروه ایران و جهان: در نمایشگاه بین‌المللی دفاعی ویتنام ۲۰۲۴ که از امروز پنجشنبه تا روز یکشنبه در هانوی برگزار می‌شود، حدود ۲۰۰ شرکت از ۲۷ کشور، از جمله جمهوری اسلامی ایران، ویتنام، چین، روسیه، ترکیه، انگلیس، آمریکا و کشورهای دیگر تجهیزات نظامی خود را به نمایش خواهند گذاشت.

هیئت جمهوری اسلامی ایران به ریاست سردار «سید مهدی فرحی» معاون امور صنعتی و تحقیقاتی وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران ضمن شرکت در این نمایشگاه، در مراسم افتتاحیه نمایشگاه با حضور «فام مین چین» نخست وزیر و دیگر مقامات ارشد و بلندپایه ویتنام در روز جاری، پنج شنبه مورخ ۲۹ آذر ۱۴۰۳ حضور یافت.

حضور ایران در این رویداد ضمن فراهم سازی فرصتی برای گسترش همکاری‌های بین‌المللی در زمینه فناوری‌های دفاعی و امنیتی، نشان‌دهنده توانمندی‌های بالای صنایع دفاعی کشور و تمایل به معرفی فناوری‌ها و تجهیزات پیشرفته ایرانی به جهان است.

ایران همچنین در نظر دارد از طریق این نمایشگاه روابط دفاعی خود را با سایر کشورها تقویت کند و بستری برای انتقال فناوری و توسعه همکاری‌های مشترک ایجاد نماید.

در حاشیه این نمایشگاه قرار است سردار فرحی با وزیر دفاع و وزیر امنیت عمومی ویتنام و تعدادی از وزرای دفاع و روسای هیات‌های شرکت کننده در نمایشگاه دیدار نماید.

ارتش یمن:

در پاسخ به اسرائیل با موشک‌های هایپرسونیک به تل‌آویو حمله کردیم

یحیی سریع

سپهرغرب، گروه ایران و جهان: ارتش یمن اعلام کرد که در پاسخ به تجاوزات رژیم صهیونیستی، با موشک‌های هایپرسونیک به اهداف حساس نظامی در تل‌آویو حمله کرده است.

سرتیپ «یحیی سریع» سخنگوی نیروهای مسلح یمن روز پنجشنبه اعلام کرد ارتش این کشور با موشک بالستیک هایپرسونیک ۲ هدف نظامی مهم و حساس متعلق به رژیم صهیونیستی در تل‌آویو را هدف قرار داده است و این عملیات موفقیت‌آمیز بوده است.

یحیی سریع اعلام کرد: یگان موشکی یمن عملیات نظامی ویژه‌ای را اجرا کرده و ۲ هدف نظامی حساس و مهم دشمن صهیونیستی در منطقه اشغالی یافا (تل‌آویو) را هدف قرار داد.

او گفت: این عملیات با استفاده از ۲ موشک بالستیک هایپرسونیک از نوع «فلسطین ۲» انجام شد که به لطف خداوند با موفقیت به اهداف خود اصابت کردند.

سخنگوی نیروهای مسلح یمن افزود: این عملیات همزمان با حمله اسرائیل به تاسیسات غیرنظامی شهرهای صنعاء و الحدیده انجام شد

به گزارش شبکه خبری المسیره یمن، یحیی سریع تاکید کرد: حمله ما در چارچوب پاسخ طبیعی و قانونی به حمله اسرائیل انجام شد.

سخنگوی نیروهای مسلح یمن افزود: عملیات ما در راستای یاری ملت فلسطین و در چارچوب مرحله پنجم عملیات و در پاسخ به حمله اسرائیل به کشورمان اجرا شد.

او افزود: حمله اسرائیل هرگز یمن و مردم آن را از عمل به وظیفه دینی و اخلاقی‌شان در پاسخ به کشتارهای دشمن در نوار غزه باز نخواهد داشت و هرگز ما را از پاسخ به این جنگ ظالمانه و پشتیبانی از غزه و هدف قرار دادن تمامی اهداف متخاصم با تسلیحات مناسب منصرف نخواهد کرد.

این مقام یمنی در پایان نیز تاکید کرد: عملیات‌های ما تنها با توقف جنگ علیه غزه و لغو محاصره آن متوقف خواهد شد.

هدف‌گذاری D۸ رسیدن به حجم تجاری ۵۰۰ میلیارد دلار است

عبدالناصر همتی

سپهرغرب، گروه ایران و جهان: وزیر امور اقتصادی و دارایی با بیان اینکه جمهوری اسلامی می‌تواند سازمان همکاری‌های اقتصادی کشورهای در حال توسعه (دی۸) را با افزایش فعالیت خود متحول کند، گفت: هدف‌گذاری تجاری بین اعضای این سازمان، رسیدن به حجم تجاری ۵۰۰ میلیارد دلار تا پایان سال ۲۰۳۰ است.

عبدالناصر همتی با انتشار ویدئویی در هواپیمای حامل وی و رئیس جمهور در سفر به قاهره اظهار کرد: نزدیک به ۳۰ سال است از تاسیس دی۸ می‌گذرد اما آنچنان که باید از این فرصت استفاده نشده است که دلایل مختلفی دارد.

وزیر امور اقتصادی و دارایی همراه با رئیس‌جمهور به منظور شرکت در یازدهمین اجلاس گروه « دی ۸» راهی قاهره شده است و «مسعود پزشکیان» قرار است در این اجلاس سخنرانی کند. وی گفت: هدف سازمان همکاری‌های اقتصادی کشورهای درحال توسعه، توسعه پایدار اقتصادی و اجتماعی اعضا است و با وجود افت و خیزها، حجم تجارت بین کشورها اگر چه به نقطه مطلوب نرسیده اما خوب است چرا که هفت تا هشت درصد تجارت بین این کشورها اکنون با ارزهای ملی صورت می‌گیرد و پیش بینی می‌شود این رقم در آینده به ۱۰ درصد افزایش یابد ضمن اینکه بنا است تا پایان دهه فعلی (۲۰۳۰ میلادی) حجم تجارت بین اعضا به ۵۰۰ میلیارد دلار برسد.

همتی با بیان اینکه حجم تجارت بین اعضای این سازمان اکنون ۱۲۵ میلیارد دلار است، گفت: علاوه بر کشورهای اسلامی همچون ما، مصر و نیجریه کشورهایی از شرق دور نیز در این سازمان عضو هستند و امکان کار زیادی بین اعضا وجود دارد و سیاست دولت چهاردهم هم همکاری بیشتر با کشورهای منطقه است و از این فرصت بیشتر استفاده خواهد کرد.

به گفته وزیر امور اقتصادی و دارایی، در دی۸ همه نوع فعالیت از جمله گردشگری، دانشگاهی، فناوری، گمرکی، حمل و نقل، انرژی و تجارت‌های مختلف پیش بینی شده است.

به گزارش ایرنا، گروه هشت کشور اسلامی در حال توسعه با نام اختصاری گروه دی۸ (D۸)، گروهی اقتصادی متشکل از هشت کشور در حال توسعه اسلامی شامل ایران، ترکیه، پاکستان، بنگلادش، اندونزی، مالزی، مصر و نیجریه است.

مجموع جمعیت این هشت کشور حدود ۱٫۲ میلیارد یا ۶۰ درصد کل جمعیت مسلمانان و همچنین نزدیک به ۱۳ درصد کل جمعیت جهان است علاوه بر اینکه این هشت کشور مساحتی به وسعت ۷٫۶ میلیون کیلومتر مربع یا پنج درصد از کل مساحت جهان را شامل می‌شوند.

دیدار دبیرکل سازمان همکاری اقتصادی D۸ با رئیس جمهور ایران

برای ایران

سپهرغرب، گروه ایران و جهان: دبیرکل سازمان همکاری اقتصادی دی۸ با مسعود پزشکیان رئیس جمهور کشورمان در قاهره دیدار و گفت‌وگو کرد.

«ایسیاکا عبدالقادر امام» دبیرکل « دی ۸» روز پنجشنبه ۲۹ آذر ماه با «مسعود پزشکیان» رئیس‌جمهور کشورمان در قاهره دیدار و گفت‌وگو کرد.

پزشکیان در سفر به قاهره، علاوه بر شرکت در اجلاس سران دی ۸، با برخی از سران و مقامات شرکت کننده در این اجلاس نیز دیدارهای دوجانبه ای خواهد داشت و درخصوص مسایل دو جانبه، منطقه‌ای و جهانی گفت وگو خواهد کرد.

یازدهمین اجلاس سران هشت کشور اسلامی در حال توسعه با نام اختصاری گروه دی ۸ امروز در قاهره پایتخت مصر برای رویارویی با تحولات و تغییرات اقتصادی و سیاسی جهان اسلام تشکیل می‌شود.

نشست شورای وزیران امور خارجه هشت کشور در حال توسعه اسلامی (شامل ایران، ترکیه، مصر، پاکستان، اندونزی، نیجریه، مالزی و بنگلادش) روز چهارشنبه یک روز قبل از نشست سران این سازمان با حضور عباس عراقچی وزیر امور خارجه کشورمان تشکیل جلسه داد تا اسناد پایانی نشست سران را نهایی کند. موضوع «سرمایه گذاری بر روی جوانان و حمایت از بنگاه‌های اقتصادی کوچک و متوسط: شکل‌دهی اقتصاد آینده» به عنوان موضوع محوری این نشست تعیین شده است. همچنین در حاشیه این اجلاس، نشست ویژه‌ای نیز در سطح سران کشورها برای بررسی وضعیت فلسطین و لبنان برنامه‌ریزی شده است که قرار است بعد از ظهر روز پنج‌شنبه برگزار شود. گروه هشت کشور اسلامی درحال توسعه موسوم به دی ۸ در سال ۱۹۹۷ میلادی از کشورهای ایران، ترکیه، پاکستان، بنگلادش، اندونزی، مالزی، مصر و نیجریه تشکیل شد و دبیرخانه این جلاس در استانبول می‌باشد.

نخستین اجلاس سران دی۸ با حضور سه رئیس جمهور از جمله اکبر هاشمی رفسنجانی، و چهار نخست‌وزیر و یک وزیر خارجه در شهر استانبول ترکیه برگزار شد.

گروه کشورهای موسوم به دی۸ در واقع از تشکیلات جانبی سازمان همکاری اسلامی است. تا کنون ۱۰ اجلاس سران به ترتیب در ترکیه، بنگلادش، مصر، ایران، اندونزی، مالزی، نیجریه، پاکستان، ترکیه و بنگلادش تشکیل شده است. مجموع جمعیت این هشت کشور حدود ۱٫۲ میلیارد یا ۶۰ درصد کل جمعیت مسلمانان و همچنین نزدیک به ۱۳ درصد کل جمعیت جهان است. این هشت کشور مساحتی به وسعت ۷٫۶ میلیون کیلومتر مربع یا ۵ درصد از کل مساحت جهان را شامل می‌شوند. در سال ۲۰۰۶، تجارت بین کشورهای عضو این گروه ۳۵ میلیارد دلار و در سال ۲۰۱۰ حدود ۶۸ میلیارد دلار بود.

سازمان ملل تلاش اسرائیل برای شهرک‌سازی در غزه را رد کرد

غزه

سپهرغرب، گروه ایران و جهان: معاون دبیرکل سازمان ملل در امور خاورمیانه، با رد شهرک‌سازی‌های رژیم صهیونیستی در همه اراضی اشغالی فلسطین از جمله غزه، تاکید کرد که اسرائیل به کشتار گسترده غیرنظامیان در غزه ادامه می‌دهد و شرایط غیرقابل تحملی به مردم در شمال این باریکه تحمیل کرده است.

خالد خیاری، طی سخنانی در نشست ماهانه شورای امنیت در نیویورک، درباره وضعیت اراضی اشغالی فلسطین و بررسی قطعنامه ۲۳۳۴ شورای امنیت در سال ۲۰۱۶ درباره غیرقانونی بودن شهرک سازی‌های اسرائیل در اراضی فلسطین، اعلام کرد که جامعه بین‌المللی باید هرگونه تلاش اسرائیل برای شهرک‌سازی در نوار غزه و یا الحاق اراضی این منطقه را رد کند.

اسرائیل وضعیت وحشتناکی در غزه به وجود آورده است

این مقام سازمان ملل با تاکید بر ضرورت ایجاد چارچوب‌های سیاسی و امنیتی جامعه بین‌المللی برای مقابله با فاجعه انسانی در نوار غزه و رسیدگی به بحران در این منطقه و بازسازی آن، تاکید کرد که باید یک روند سیاسی برای پایان دادن به اشغالگری در اراضی فلسطین و اجرای راهکار دو دولتی در نزدیک‌ترین زمان ممکن آغاز شود. وجود چنین چارچوب‌هایی برای تسهیل تشکیل یک دولت قانونی فلسطینی که قادر به اتحاد مجدد غزه، کرانه باختری و قدس شرقی در سطح سیاسی، اقتصادی و اداری باشد، ضروری است. وی در ادامه به بحران انسانی وخیمی که فلسطینی‌ها در نوار غزه دچار آن هستند و ادامه جنایات رژیم صهیونیستی علیه غیرنظامیان و زیرساخت‌های غیرنظامی از جمله بیمارستان‌ها در این منطقه پرداخته و تاکید کرد: مجازات جمعی مستمر مردم فلسطین امری غیر قابل قبول و غیر قابل توجیه است.

ادامه بمباران غزه توسط اسرائیل، تلفات بسیار زیادی در میان غیرنظامیان بر جای گذاشته و موجب ویرانی گسترده محله‌های مسکونی و وخامت اوضاع انسانی در غزه شده و شرایط در این باریکه وحشتناک است.

اسرائیل بیشترین تلفات را به غیرنظامیان در غزه وارد می‌کند

مقام مذکور سازمان ملل خاطرنشان کرد: ویرانی‌ها و محرومیت گسترده غیرنظامیان از هرگونه امکانات اولیه، در سایه عملیات نظامی بزرگ اسرائیل در شمال نوار غزه و به ویژه در جبالیا، بیت لاهیا و بیت حانون، شرایطی غیرقابل تحمل را بر فلسطینی‌ها تحمیل کرده است. همچنین اسرائیل از سلاح‌های انفجاری با تاثیرات گسترده در مناطق پرجمعیت استفاده می‌کند که موجب تلفات انسانی سنگین و آسیب رسیدن به ساختمان‌های مسکونی، مدارس، بیمارستان‌ها، مساجد و ساختمان‌های سازمان ملل هم شده است که ما این امر را محکوم می‌کنیم.

وی بار دیگر با محکومیت قتل عام و زخمی شدن گسترده غیرنظامیان فلسطینی در نوار غزه، از جمله زنان، کودکان و سالمندان گفت که نقض آشکار قوانین بین‌المللی بشردوستانه در نوار غزه، مستلزم پاسخگویی عاملان این تجاوزات در قبال هر جنایتی است که مرتکب می‌شوند. همچنین بار دیگر تاکید می‌کنیم که شهرک سازی‌های اسرائیل در اراضی اشغالی فلسطین از جمله قدس شرقی، غیرقانونی است و این امر موجب افزایش تنش‌ها در طول سالیان گذشته شده است.

آمریکا مسئول ادامه تجاوزات اسرائیل به غزه است

«واسیلی نبنزیا» سفیر روسیه در سازمان ملل هم آمریکا را تا حد زیادی مسئول وخامت اوضاع انسانی در فلسطین، به دلیل حمایت نامحدود از اسرائیل و جنگ آن علیه غزه دانسته و تاکید کرد که تمام تلاش‌های شورای امنیت و سازمان ملل برای رسیدن به توافق آتش بس و آزادی اسرا، از ۷ اکتبر سال گذشته تاکنون در سطح استفاده آمریکا از حق وتوی خود، با مانع مواجه شده و این کشور می‌خواهد ادامه عملیات نظامی اسرائیل در غزه را تضمین کند.