www.sepehrpress.ir

سپهر

روزنامه صبح غرب کشور

ما واقع بین و آرمان گرائیم

چهارشنبه ۵ دی ماه ۱۴۰۳ ▪ ۲۳ جمادی الثانی ۱۴۴۶ ▪ ۲۵ دسامبر ۲۰۲۴ ▪ سال سیزدهم ▪ شماره ۳۰۲۶ ▪ ۴ صفحه نسخه دیجیتال

۱۲

نقض آشکار حاکمیت سوریه توسط رژیم صهیونیستی و حقوق بین‌الملل

۱۲

سخنگوی هیات رئیسه مجلس با اشاره به جلسه غیرعلنی با دولت:

با اخلال‌گران بازار ارز برخورد می‌شود

بانک مرکزی موظف به پاسخگویی درباره بازار ارز شد

سپهر غرب روزنامه صبح کشور
■ چهارشنبه ۵ دی‌ماه ۱۴۰۳ ■ شماره ۳۰۲۶ ■
sepehrgharb.news@gmail.com
www.sepehrpress.ir

برداشتن تخمدان احتمال آلزایمر را در زنان افزایش می‌دهد

سپهرغرب، گروه سلامت: نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد زنانی که تخمدان‌های خود را در سنین پایین برداشته‌اند و همچنین حامل ژن مستعد ابتلا به بیماری آلزایمر هستند، با احتمال بالاتر ابتلا به آلزایمر مواجه هستند.

با این حال، محققان کانادایی تاکید کردند که هرگونه خطر اضافی برای زوال عقل در میان این زنان را می‌توان با هورمون درمانی کاهش داد. دکتر «اسم فولر تامسون»، یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشگاه تورنتو، گفت: «این یافته اهمیت درمان‌های مبتنی بر استروژن را در کاهش خطر ابتلا به آلزایمر برای زنانی که تخمدان‌های خود را قبل از ۵۰ سالگی با جراحی برداشته‌اند برجسته می‌کند.» زنان پیش از یائسگی ممکن است به هر دلیل پزشکی، برداشتن تخمدان‌ها (اووفورکتومی) را انتخاب کنند. به عنوان مثال، اندومتریوز، که با افزایش خطر ژنتیکی برای سرطان تخمدان یا سندرم پیش از قاعدگی شدید مرتبط است می‌تواند یک زن را به انجام این روش جراحی سوق دهد. با این حال، مدت‌هاست که مشخص شده است که استرادیول، هورمونی که توسط تخمدان‌ها تولید می‌شود، به نظر می‌رسد از سلامت مغز در زنان محافظت می‌کند و به پیشگیری از زوال عقل کمک می‌کند.

خبر

ماجرای فوت ۲۴ بیمار هموفیلی؛ سازمان غذا و دارو کوتاهی کرده است؟

افشار

سپهرغرب، گروه سلامت: رئیس هیئت مدیره کانون هموفیلی با بیان اینکه از ابتدای امسال ۲۴ بیمار هموفیلی جان خود را در اثر کمبود دارو از دست داده اند، گفت:کمبود فاکتور ۹ باعث می‌شود معلولیت حدود ۸ هزار بیمار هموفیلی زیاد شود.

داروی پسرم مکمل نیست و با زنده‌ماندنش ارتباط دارد! این حرف‌های مسعود پدر یکی از بیماران هموفیلی است.این روزها کمبود داروی بیماران هموفیلی به ویژه فاکتور ۹ در کشور فریاد همه بیماران هموفیلی را درآورده است.

بیماری هموفیلی یک بیماری خونی است که روند انعقاد خون به کندی انجام می‌شود. افراد مبتلا به این بیماری بعد از جراحت، جراحی یا کشیدن دندان دچار خون ریزی‌های مداوم و پیوسته می‌شوند.

در هموفیلی شدید، خون ریزی پیوسته بعد از ترومای جزئی یا بدون جراحت، خون‌ریزی ناگهانی روی می‌دهد. عوارض جدی این بیماری نتیجه خون ریزی مفاصل، عضلات، خون ریزی مغز یا سایر بافت‌های بدن است.

هموفیلی از جمله بیماری‌های خاص و پرهزینه و جز بیماری‌های صعب‌العلاج است. یک اختلال خون‌ریزی ژنتیکی است که منجر به خون‌ریزی طولانی‌مدت می‌شود. این بیماری، جز بیماری‌های مزمن است که فرد مبتلا تا آخر عمر نیاز به مصرف دارو دارد.

چندی قبل نیز در پی تماس بیماران هموفیلی در خصوص نبود داروهای مصرفی گزارشی درباره کمبود دارو و در به در شدن بیماران هموفیلی منتشر شد.

به گفته افشار، رئیس هیئت مدیره کانون هموفیلی ایران متاسفانه داروهایی که از پلاسمای ایرانی تهیه می‌شود مانند فاکتور ۸ و ۹ دیگر در کشور نیست.

افشار می‌گوید: «بیماران مجبور هستند از پلاسمای خام استفاده کنند؛ یعنی ۳۰ سال به عقب برگشته‌ایم!»

وی تاکید دارد «سازمان غذا و دارو باید ۶ ماه ذخیره احتیاطی داروی هموفیلی در کشور داشته باشد اما انجام نداده است.»

در ادامه پیگیری خبرنگار فارس در باره مشکلات داروی این بیماران، امین افشار، رئیس هیئت مدیره کانون هموفیلی در گفت‌وگو با خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس، درباره جانباختن ۲۴ نفر از بیماران هموفیلی در ۸ ماه گذشته، گفت: داروی فیبرینوژن مربوط به بیماران هموفیلی وجود ندارد؛ با توجه به اینکه این دارو حیاتی بوده و کار انعقاد خون بیماران هموفیلی را انجام می‌دهد.

وی با بیان اینکه این دارو وارداتی است، افزود: این دارو از پلاسما گرفته می‌شود.مشکل اصلی که در کشور وجود دارد این است که پلاسمای جمع‌آوری شده خام فروشی می‌شود.

رئیس هیئت مدیره کانون هموفیلی متذکر شد: پلاسما به دو صورت پلاسما فریزس توسط شرکت‌های خصوصی و نیز جمع‌آوری توسط سازمان انتقال خون جمع آوری می‌شود؛ به طوری که در سال گذشته حدود ۸۰۰ هزار لیتر پلاسما جمع‌آوری شده اما متاسفانه به خارج از کشور رفته، اما برنگشته است.

افشار با تاکید بر اینکه پلاسمای جمع آوری شده در کشور خام فروشی می‌شود، یادآور شد: سازمان غذا و دارو موضوع خام فروشی را رد می‌کند اما اگر ۳۰۰ هزار لیتر پلاسما که به خارج می‌رود برگردد ما دیگر کمبود فاکتور ۹ نخواهیم داشت.

وی با بیان اینکه در سال‌جاری ۶ ماه کمبود فاکتور ۹ داشتیم، ابراز کرد: هیچ حسابرسی در این خصوص صورت نمی گیرد در حالی که پلاسما برای تهیه دارو به آلمان می‌رود.

رئیس هیئت مدیره کانون هموفیلی با بیان اینکه حدود ۸ هزار بیمار هموفیلی به دلیل نبود دارو دچار معلولیت شده اند تصریح کرد: وقتی فاکتور ۹ وارد کشور نمی‌شود عوارض زیاد و معلولیت برای بیماران به دنبال دارد.

افشار با اشاره به اینکه سازمان غذا و دارو باید برای سال آینده برنامه ریزی کند، افزود: مثلا ۸۰ میلیون یونیت فاکتور ۹ نیاز داریم که باید در این خصوص اقدام کند و بنا بر توصیه سازمان پدافند غیرعامل باید ذخیره استراتژیک دارو داشته باشیم.

سر بالا، کمر صاف، نگاه به جلو!

سلامت بدن

سپهرغرب، گروه سلامت: گردن همه آدم‌ها دیسک دارد؛ اما اگر کسی می‌گوید من دیسک دارم، منظورش این است که دیسک گردنش دچار آسیب شده و این آسیب نشان از در پیش داشتن یک سبک زندگی نادرست است!

اتاقی که مخصوص یک نفرودونفرنیست ودرپیش گرفتن رفتار نادرست باسلامت جسمانی وستون فقرات و درنهایت دیسک‌های بدن‌مان، آن‌قدر در جامعه شایع شده است که متخصصان ازآن با عنوان وقوع احتمال سونامی دیسک گردن در سال‌های آینده یاد می‌کنند! اما چرا ممکن است با چنین پدیده‌ای مواجه شویم و چطور می‌توانیم با آن مقابله کنیم؟ موضوعی که دکتر کوروش فاتح، متخصص ارتوپد در گفت‌وگو با جام‌جم به این سؤال پاسخ می‌دهد.

برخی ازمتخصصان،خبر ازسونامی دیسک گردن در ده‌سال آینده می‌دهند؛ شما این احتمال را چقدر به واقعیت نزدیک می‌بینید؟

اصلا احتمال بعید و دور از انتظاری نیستیم؛ در واقع این واقعیتی است که این روزها بسیار دیده می‌شود که سبک زندگی و رفتارمان، ما را به آسیب‌های جدی به مفاصل و ستون فقرات‌مان نزدیک می‌کند.

منظورتان از این سبک زندگی، دقیقا چیست؟

همین نوع کار کردن با تلفن همراه و لپ‌تاپ، مهم‌ترین اشتباه سبک زندگی ماست؛ به خصوص این‌که به مدت طولانی با آن کار می‌کنیم و این آسیب‌ها، در طولانی مدت، عوارضی جدی‌تر دارند. نوع برخورد ما با ابزارهای الکترونیکی در ساعت‌های طولانی، عدم تحرک و فعالیت بدنی به طور منظم و... از جمله رفتارهای غلطی است که احتمال ابتلا به دیسک گردن در افراد جامعه را بالا می‌برد و انتظار مواجهه با سونامی دیسک گردن، اصلا انتظار نابه‌جایی نیست!

شما پیشنهاد و راهکاری برای اصلاح سبک زندگی‌هایمان دارید؟

شاید موضوع آرمانگرایانه‌ای به نظر برسد اما واقعیت این است که گسترش و فراگیری آموزش همگانی در زمینه نشستن ارگونومیک، از اساسی‌ترین راهکارها برای مقابله با این سونامی احتمالی است. در واقع اهمیت سلامت جسمی، علت مواجهه با برخی از بیماری‌های ارتوپدی از جمله دیسک گردن و... نیاز به تکرار و آموزش و فرهنگ‌سازی دارد که متاسفانه در جامعه به اندازه ضرورت و نیازش اجرایی نشده است. اگر همه بدانند که یک کار ساده مانند اصلاح نوع نشستن، چقدر می‌تواند در سلامت جسمی سال‌های آینده‌شان تاثیرگذار باشد، طبیعتا رفتار بهتری خواهند داشت.

اما برگردیم به ابتدایی‌ترین سوال؛ در روند دیسک گردن، در بدن چه اتفاقی می‌افتد؟

آنچه مشخص است این است که سر باید در امتداد بدن باشد و اگر این اتفاق نیفتد و سر به سمت پایین خم باشد، به دیسک گردن فشار زیادی وارد می‌شود. در واقع این اتفاق زمانی می‌افتد که بالانس درستی میان استخوان و مهره جریان ندارد و فشار و کششی بیش از حد به دیسک وارد می‌شود.

و در نتیجه با چه علائمی خودش را نشان می‌دهد؟

همه‌چیز با درد شروع می‌شود؛ دردی که میزان و شدتش در افراد مختلف متفاوت است. تجربه نشان داده است که در مراحل خفیف دیسک گردن، درد گردن با بی‌حسی و مورمور شدن در یکی یا هر دو دست همراه است. دردهای دیسک گردن از گردن شروع می‌شود، بین کتف‌ها پخش می‌شود و در بازوها و دست‌ها منتشر می‌شود.

چه چیزی ممکن است این دردها را تشدید و دیسک را به خطر بیشتری بیندازد؟

علاوه بر نوع رفتار با ابزارهای الکترونیکی که به طور روزانه با آن سر و کار داریم، اقداماتی مانند موتور سواری و رانندگی‌های طولانی مدت هم می‌تواند در بروز دیسک گردن تاثیر داشته باشند. به خصوص رانندگی‌هایی که پشتی سر راننده در حالت استاندارد و ارگونومیک نباشد. وقتی فضای دیسک به اندازه‌ای باریک می‌شود که مهره‌ها به هم ساییده می‌شوند، لبه‌های مهره‌ها دچار ساییدگی و پارگی می شو ند .

سپس، خارهای استخوانی ایجاد می‌شوند که ممکن است شروع به فشار بر روی نخاع یا ریشه عصبی کنند که در چنین مواقعی، درد، گزگز، بی حسی یا ضعف ممکن است رخ دهد.

اما برای ابتلا به دیسک، درمانی هم وجود دارد یا باید به تسکین موقت دردها بسنده کنیم؟

واقعیت این است که در مراحل اولیه، می‌تواند دیسک گردن در بیمار با فیزیوتراپی، شنا کردن، آب درمانی و از همه مهم‌تر، اصلاح جدی وضعیت زندگی‌اش درمان و فشار به گردن او را کم کرد. اما اگر مدت زمان زیادی است که از این بیماری رنج می‌برد و اصلا هم تغییری در رفتار خودش ایجاد نکرده و دیسک گردن کهنه شده است و کار به جاهای خطرناک کشیده، کمی درمان سخت‌تر می‌شود. اما به طور کلی، مطالعات متعدد نشان داده‌اند که دیسک گردن را معمولا با گذشت زمان و بدون نیاز به جراحی می‌توان درمان کرد؛ اما این در شرایطی است که خود بیمار هم در این روند همکاری قابل قبولی داشته باشد و به رفتارهای گذشته‌اش ادامه ندهد.

شما خودتان هم احساس می‌کنید که این روزها، تعداد بیماران مراجعه‌کننده به شما برای دیسک گردن، افزایش پیدا کرده‌است؟

بله؛ افزایش‌شان محسوس است و البته تعجبی هم ندارد.

همان‌طور که گفتم، تا زمانی که سبک زندگی‌مان را تغییر ندهیم و برای سلامت جسمی‌مان ارزش قائل نباشیم، تعداد مبتلایان به عارضه دیسک گردن، بیشتر هم خواهد شد.

جولان همزمان آنفلوانزا و کرونا؛ خودسرانه دارو نخورید

مرتضی ایزدی

سپهرغرب، گروه سلامت: یک متخصص بیماری‌های عفونی شیوع گسترده آنفلوانزا و شباهت علائم آن با کرونا، اهمیت تشخیص به‌موقع و آگاهی از تفاوت‌های این دو بیماری را تشریح کرد.

با شیوع گسترده آنفلوانزا و شباهت بالای علائم آن با کرونا، تشخیص سریع و آگاهی از تفاوت‌های این دو بیماری اهمیت بیشتری پیدا کرده است. متخصصان تأکید دارند که استفاده از ماسک، خود مراقبتی و پرهیز از مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها، نقش کلیدی در پیشگیری و مدیریت این بیماری‌ها را دارد.

در همین راستا مرتضی ایزدی متخصص بیماری‌های عفونی، آلرژی و ایمونولوژی، عضو هیأت علمی و استاد تمام دانشگاه بقیه‌الله درباره بیماری آنفلوانزا و تفاوت آن با کرونا گفت: بر اساس آخرین اطلاعات که ما از مرجع داریم و این بیماری در جریان تنفس قابل اهمیت است و بیشترین شباهت را به آنفلوانزا نوع الف دارد.

وی افزود: در برخی موارد نیز کووید ۱۹ هم دیده می‌شود و بقیه ویروس‌ها هم همچنان وجود دارد که بسیاری از این ویروس‌ها اهمیت چندانی ندارند و مشکل خاصی برای افراد ایجاد نمی‌کنند.

ایزدی ادامه داد: در حال حاضر فقط دو بیماری قابل اهمیت است که آنفلوانزا در حال حاضر بسیار شایع شده و مورد توجه قرار گرفته است.

علائم کرونا و آنفلوانزا

وی افزود: این علائم به ویروس آنفلوانزا شبیه است و همکاران متخصص عفونی و اطفال باید توجه داشته باشند تا برای افرادی که در درجه بالا بیماری دچار شدند، در زمان درست به انجام آزمایش‌های تنفسی اقدام کنند تا تشخیص درست بین کرونا و آنفلوانزا داده شود.

عضو هیأت علمی و استاد تمام دانشگاه بقیه‌الله گفت: اگر علائم بیمار به آنفلوانزا نزدیک تر بود در اسرع وقت به پزشک مراجعه کند. علائم کرونا و آنفلوانزا بسیار به یکدیگر شباهت دارد و گاهاً تشخیص قطعی این دو با تصویر سی تی اسکن و سواپ حلق و بینی مشخص می‌شود.

به گفته ایزدی؛ در افرادی که با بیماری به صورت شدیدتری مواجه شدند، توصیه می‌کنیم نسبت به تزریق واکسن توجه کنند و پس از بهبودی تزریق واکسن آنفلوآنزا را انجام دهند.

وی افزود: موارد پیشگیری آنفلوانزا و کرونا تنفسی بسیار به یکدیگر شباهت دارد و افراد باید از ماسک استفاده کنند، روزنامه، رسانه‌ها صدا و سیما و فضای مجازی باید نسبت به این بیماری‌ها اطلاع رسانی داشته باشند که مردم از این بیماری مطلع شوند و از خود، خو مراقبتی کنند تا دچار این بیماری نشوند.

عدم استفاده از آنتی بیوتیک در دوران بیماری

ایزدی ادامه داد: بیماری‌های ویروسی از آنفلوانزا تا کرونا در عرض یک هفته تمام می‌شود ولی عوارض ناشی از این بیماری‌های ویروسی می‌تواند باعث ایجاد سینه پهلو، سینوزیت، حساسیت و عفونت‌های گوش شود.

وی ادامه داد: نکته‌ای که وجود دارد این است که در طول بیماری از هیچ آنتی بیوتیکی نباید استفاده شود و بیماران از پزشکان خود درخواست آنتی بیوتیک نکنند و بعد ۷ تا ۸ روز براساس تشخیص پزشک با تشخیص مربوطه مبنی بر وجود عفونت باکتریایی نیز می‌توان از آنتی بوتیک استفاده کرد.

پیشگیری از سرطان روده بزرگ با میوه و سبزی

یوهانس ملاکو

سپهرغرب، گروه سلامت: سرطان روده بزرگ با سرعت نگران کننده ای در میان بزرگسالان جوان در حال افزایش است، اما یک مطالعه جدید می‌گوید عادات غذایی بهتر می‌تواند این روند را تغییر دهد.

بر اساس گزارش انجمن سرطان آمریکا، حدود ۲۰ درصد از سرطان‌های تشخیص داده شده روده بزرگ در افراد ۵۴ ساله و کمتر رخ می‌دهد که تقریباً دو برابر میزانی است که سه دهه پیش مشاهده می‌شد.

اما مطالعه جدید از دانشگاه فلیندرز در بریتانیا نشان می‌دهد که اگر افراد مصرف فیبر خود را افزایش دهند و غذاهای سالم بیشتری مصرف کنند، می‌توانند خطر ابتلاء به این بیماری را کاهش دهند. «یوهانس ملاکو»، محقق ارشد و اپیدمیولوژیست تغذیه در مؤسسه تحقیقات بهداشتی و پزشکی فلیندرز، گفت: «ما به ارتباط مستقیم بین انتخاب رژیم غذایی نامناسب و سرطان‌های گوارشی پی برده‌ایم.»

ملاکو در ادامه افزود: «مهمتر از همه، ما متوجه شدیم که رژیم غذایی سرشار از چربی‌ها و سبزیجات سالم و در عین حال محدود کردن مصرف قند و الکل می‌تواند به طور بالقوه خطر ابتلاء به سرطان روده و سایر سرطان‌ها را کاهش دهد.» بر اساس نتایجی که اخیراً منتشر شده است، افرادی که بیشترین میزان فیبر و اسیدهای چرب غیراشباع را مصرف می‌کنند، ۱۵ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به سرطان روده بزرگ هستند.

ملاکو گفت: «ما به طور قابل توجهی متوجه شدیم که غذاهای پرفیبر مانند میوه‌ها و سبزیجات باعث تقویت باکتری‌های سالم روده می‌شوند که می‌توانند التهاب را کاهش دهند. تاکید بر فیبر و چربی‌های سالم باید بخشی جدایی ناپذیر از رژیم غذایی همه باشد.»

بررسی شواهد قبلی نشان داد که افزایش ۱۴ درصدی خطر سرطان روده بزرگ با الگوی غذایی ناسالم از مصرف بیشتر گوشت قرمز و فرآوری شده، الکل، کربوهیدرات‌های تصفیه شده و نوشیدنی‌های شیرین مرتبط است. همان بررسی نشان داد که خطر ابتلاء به سرطان روده بزرگ با مصرف بیشتر میوه‌ها، غلات کامل، حبوبات، سبزیجات، شیر و سایر محصولات لبنی ۱۷ درصد کاهش می‌یابد.

محققان افزودند که برای بررسی کامل تأثیر رژیم غذایی بر سرطان روده بزرگ به آزمایشات بالینی بیشتری نیاز است. محققان خاطرنشان کردند که سرطان‌های دستگاه گوارش- مری، معده، لوزالمعده، سرطان روده کوچک، کولون، رکتوم و مقعد- مسئول یک مورد از هر ۴ مورد سرطان و ۱ مورد از هر ۳ مرگ ناشی از سرطان در سراسر جهان هستند. ملاکو افزود: «با افزایش تعداد موارد ابتلاء به سرطان‌های دستگاه گوارش، مانند سرطان روده، در سراسر جهان، و در افراد زیر ۵۰ سال، زمان اقدام برای محافظت از سلامت گوارشی افراد فرا رسیده است.»

تغذیه سالم در هوای خاکستری

هوا آلوده

سپهرغرب، گروه سلامت: همچنان هوا آلوده است و همچنان همه ما از تکرار مکررات و راهکارهای حفظ ایمنی بدن در برابر آلودگی، خسته شده‌ایم؛ اما آنچه روشن است این است که محافظت از خودمان در برابر آلودگی هوای تکراری که انگار هیچ راهکاری برای رفع و کم‌کردنش وجود ندارد، تنها چاره پیش‌روی ما است اما در میان همه خانه‌نشینی‌ها و ماسک‌زدن‌ها و تعطیلی‌ها، شاید کمتر کسی به این واقعیت توجه کند که مواد غذایی و نوشیدنی‌های مصرفی ما، اگر به درستی انتخاب و مصرف شوند، می‌توانند دربرابر آلودگی هوا، تا حد زیادی از ما مراقبت و محافظت کنند. شاید برای همین است که طب سنتی، پیشنهادهای متنوعی برای خوردنی‌های این روزهای آلوده دارد!

آنچه که قریب به اتفاق متخصصین طب سنتی به‌آن باور دارند این است که آلودگی هوا، موجب غلبه گرمی و خشکی مزاج و نفوذ مواد سمی به بدن می‌شود؛ برای همین است که جهت جلوگیری از تأثیرات گرمی و خشکی و مواد سمی، باید از راه‌های دیگر از جمله آب، خواب، فعالیت و از همه مهم‌تر، با تغذیه درست، از بدن‌مان مراقبت کنیم.

ضرورت مایعات

نوشیدن آب وبه‌طورکلی مایعات، ازجمله اساسی‌ترین توصیه‌های متخصصان طب سنتی درهوای آلوده است. چنان‌که محمد عزیزی، متخصص طب سنتی معتقد است که برای دفع

مواد سمی ناشی از دود و آلایندگی‌های هوا، سلامت دستگاه گوارش ضروری است و فرد نباید دچار یبوست باشد؛ برای همین هم فردی که در معرض آلودگی هوا قرار دارد، باید در طول شبانه‌روز به میزانی مایعات مصرف کند که رنگ ادرارش سفید و کمی مایل به زرد شود. مصرف مواد لعاب‌داری مانند خاکشیر و تخم بارهنگ به‌همراه آب و عرق نعنا هم می‌تواند به نیاز بدن درچنین مواقعی، پاسخ خوبی بدهد. در واقع اگر عامل یبوست در هوای آلوده ناشی از گرمی باشد، باید خاکشیر با آب سرد مصرف شود و اگر عامل یبوست ناشی از سردی باشد، باید خاکشیر را با آب گرم مصرف کرد.در این میان، مصرف لبنیات مانند شیر را هم نباید نادیده گرفت. از جمله مواد غذایی دارای رطوبت‌بخشی بالا شیر و لبنیات است و فردی که در معرض هوای آلوده قرار دارد باید حداقل دو تا سه لیوان شیر مصرف کند.

گرمی به دور

فقط خوردن و آشامیدن در این روزهای آلوده، دوای درد نخواهد بود، بلکه لازم است دور بعضی از مواد غذایی را هم خط بکشید تا به سطح حداقلی حفاظت از سلامتی‌تان در هوای آلوده برسید. طب سنتی توصیه می‌کند فردی که در معرض هوای آلوده قرار دارد، از مصرف مواد غذایی با طبع گرم و خشک مانند ادویه‌جات، سیر، پیاز، موسیر، سبزی خوردن و موادی با طبع سرد و خشک از جمله ترشی‌جات، قهوه، نسکافه و چای، پرهیز کند؛ چرا که همه این موارد، خشکی را تشدید می‌کنند و دردسرساز می‌شوند.

چی نخوریم؟

«هرآن‌چیزی‌که چندین‌بار حرارت دیده، مانندفست‌فود وچیپس و...»؛این رامحمد عزیزی می‌گویدومعتقد است که خوردن خوراکی‌هایی که غلظت خون را افزایش می‌دهند مانند گوشت گاو، عدس، و قارچ هم در این روزهای آلوده توصیه نمی‌شود. غذاهای سنگین و دیرهضم مثل ماکارونی، لازانیا، الویه، حلیم وکله‌پاچه هم پیشنهادهای ناخوشایندی برای روزهای آلودگی هستند؛ چراکه مصرف غذای سنگین و دیرهضم، بدن را مشغول هضم می‌کند و از مبارزه مؤثر در مقابل آثار سوء آلودگی هوا و مقابله با آلاینده‌ها کم می‌کند.در این میان، از غذاهایی که یبوست‌آور هستند و دفع از طریق روده را کاهش می‌دهند، مانند موز و سنجد و خرمالوی گس هم پرهیز کنید. بهتر است ازمصرف غذاهای کارخانه‌ای و فرآوری‌شده مثل نوشابه،سوسیس، کالباس وکنسروهاهم به‌دلیل داشتن مواد شیمیایی افزودنی و نگهدارنده، در شرایط آلودگی هوا پرهیز شود؛ موادی که سیستم ایمنی بدن را در برابر آلاینده‌های موجود در هوا تضعیف می‌کنند.

چی بخوریم؟

سیب شیرین، انار شیرین یا کمی مایل به ترش، کدو حلوایی یا کدو سبز به اشکال مختلف، مصرف فلفل دلمه‌ای در وعده‌های غذایی، مصرف پیاز و سیر پخته‌شده، مصرف پرتقال شیرین، استفاده از سالاد کاهو، هویج رنده‌شده، روغن زیتون با کمی آب‌نارنج طبیعی، مصرف سوپ‌های سبزیجات همراه بازرشک، هویج رنده‌شده، شلغم و به، مصرف دمنوش آویشن، مصرف دمنوش گل‌گاوزبان همراه ریشه سنبل‌الطیب و بهار نارنج و... از جمله توصیه‌ها و راهکارهای مشترک متخصصان طب سنتی برای دوام‌آوردن در برابر آلاینده‌ها است. فراموش نکنید که مصرف دو تا سه وعده ماهی در هفته هم می‌تواند از شدت اثرات آلودگی هوا در بدن فرد کم کند.

نرگس خانعلی‌زاده

سپهر غرب
روزنامه صبح غرب کشور
■ چهارشنبه ۵ دی‌ماه ۱۴۰۳ ■ شماره ۳۰۲۶ ■
www.sepehrpress.ir
sepehrgharb.news@gmail.com

کاهش احتمال ابتلا به سرطان‌های سر و گردن با مصرف چای و قهوه

سپهرغرب، گروه سلامت: یافته‌های پژوهشگران نشان می‌دهد مصرف چای و قهوه، احتمال ابتلا به سرطان‌های سر و گردن را کاهش می‌دهد. تجزیه‌وتحلیل داده‌های بیش از دوجین پژوهش نشان می‌دهد مصرف قهوه و چای باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان سر و گردن، از جمله سرطان‌های دهان و گلو می‌شود. گزارش این یافته‌ها به صورت برخط در مجله کَنسِر (Cancer) منتشر شده است. سرطان سر و گردن هفتمین سرطان شایع در سراسر جهان است و میزان آن در کشورهای کم‌درآمد و با درآمد متوسط رو به افزایش است. در پژوهش‌های زیادی، این موضوع بررسی شده که آیا نوشیدن قهوه یا چای با سرطان سر و گردن مرتبط است یا خیر و نتایج متناقضی حاصل شده است. پژوهشگران دانشمندان مؤسسه سرطان هانتسمن و دانشکده پزشکی دانشگاه یوتا در آمریکا به‌منظور روشن‌کردن موضوع، داده‌های ۱۴ پژوهش دانشمندان مختلف مرتبط با کنسرسیوم بین‌المللی اپیدمیولوژی سرطان سر و گردن را که حاصل همکاری گروه‌های پژوهشی در سراسر جهان است، بررسی کردند. یافته‌های آن‌ها نشان داد نوشیدن سه تا چهار فنجان قهوه کافئین‌دار با ۴۱ درصد کاهش خطر ابتلا به سرطان هیپوفارنکس (نوعی سرطان در قسمت پایین گلو) مرتبط است. نوشیدن قهوه بدون کافئین با کاهش ۲۵ درصدی احتمال ابتلا به سرطان حفره دهان، ارتباط دارد.

دردسرهای وسواس فکری

سلامت روان

سپهرغرب، گروه سلامت: وسواس فکری همان افکار یا تصویرهای ذهنی ناگهانی که فرد را ناراحت می‌کند و مدام هم در ذهن تکرار می‌شود. امروز به درمان وسواس فکری می‌پردازیم.

وسواس فکری همان افکار یا تصویرهای ذهنی ناگهانی یا میل به انجام کاری یا گفتن چیزی است که فرد را ناراحت می‌کند و مدام هم در ذهن تکرار می‌شود. از جمله ترس از نجس شدن یا نجس کردن، ترس از دست زدن به مواد سمی یا آلوده، ترس از آسیب رساندن یا کشتن فردی به خصوص نزدیکان و کسانی که فرد آن‌ها را دوست دارد. ترس از فراموش کردن انجام کاری مثل قفل کردن در، بستن شیر گاز یا ترس از ابتلا به یک بیماری مثل ایدز یا سرطان و....وسواس فکری یک بیماری عصبی و روانی است و روانشناسان و روان پزشکان امروزی، آن را فکر و اندیشه مدام و مکرری می‌دانند که فرد مبتلا به آن، علیرغم کوشش فراوان خود، قادر نیست آن را از ذهن خویش خارج سازد. این افکار مزاحم که بدون اختیار فرد به سراغ وی می‌آیند، گاهی او را به تکرار برخی کارها و اعمال بی فائده وا می‌دارند. هر چند وی به بیهودگی و عدم ضرورت و غیر منطقی بودن آن عمل واقف است، ولی نمی تواند از انجام آنها خودداری کند و زندگی عادی و عملکرد فرد را مختل می‌کنند و بسیار وقت گیرند و گاهی فرد به خاطر تمسخر یا مخالفت علنی یا ترحم دیگران، عمل تکراری خود را مخفی می‌کند.

در این اختلال، چهار الگوی عمده علائم را می‌توان یافت:

۱. شایع ترین الگو، وسواس آلودگی و متعاقب آن اقدام به شست و شوی مکرر برای رفع آلودگی و یا کسب طهارت است. بنابراین عمل وسواس، به شکل شستن یا تمیز کردن است

۲. دومین الگوی شایع وسواس، وسواس تردید و متعاقب آن اقدام جبری برای امتحان کردن است. مثلا احتمال بازماندن شیر گاز، کلید برق و... به سراغ فرد می‌آید و به دنبال آن، چندین بار برای مطمئن شدن از بسته بودن شیر گاز و یا...به خانه بر می‌گردد وبه اجاق گاز سر می‌زند.

۳. افکار وسواسی، سومین الگوی وسواس است. این افکار به طور تکراری و ناخواسته به سراغ فرد آمده، ذهن او را به خود مشغول می‌کند. محتوای این افکار، معمولا عمل جنسی یا پرخاشگری یا آسیب رساندن است و از نظر بیمار، غیر قابل تحمل و شرم آور است.

۴. چهارمین الگو، کندی وسواس است. این بیماران ساعت‌ها وقت خود را صرف خوردن غذا یا اصلاح سر و صورت، مسواک یا آماده شدن برای خواب یا مرتب کردن لباس‌ها می‌کنند. لازم به ذکر است که گاهی ترکیبی از دو یا چند الگوی فوق به سراغ فرد می‌آید.

عوامل مختلفی ممکن است باعث بروز این بیماری شود:

گاهی ترشح ناموزون بعضی مواد شیمیایی در مغز باعث به وجود آمدن این بیماری می‌شود که شرح آن در کتاب‌های علمی قابل پی گیری است.

اضطراب نیز یکی از عوامل این بیماری است که گاهی علت آن اضطراب نیز برای فرد مبتلا به وسواس معلوم نیست.

گاهی بر اثر یک اتفاق مشکل آفرین و پرفشار، مثل مرگ یکی از نزدیکان یا بعضی مسائل جنسی یابیماری، وسواس رخ می‌دهد.

عقده‌های فرو خورده و ناکامی‌های درون ریخته شده، نیز گاهی باعث این بیماری می‌شود.

گاهی نیز احساس گناه کار بودن، باعث وسواس می‌شود و عوامل دیگری که در این نوشتار نمی گنجد.

درباره روش‌های پیش گیری و درمان وسواس، باید متناسب با عوامل مختلف که در بالا بیان شد، رفتار کرد. روانشناسان و روان پزشکان هم از درمان دارویی برای مقابله با وسواس فکری استفاده می‌کنند و هم از درمان غیر دارویی. در درمان غیر دارویی، از الگوهای مختلف برای کاهش این اختلال بهره می‌گیرند که به برخی از آنها به طور اجمال اشاره می‌کنیم؛ زیرا از این تکنیک‌ها متناسب با نوع و شدت و ضعف بیماری استفاده می‌شود:

شناخت درمانی: در این روش، طی جلسات مکرر و متعدد، بینش بیمار درباره تعارض‌های درونی، به کمک روان درمان گر تغییر می‌یابد.

رفتار درمانی: روشهای متعدد و متنوعی است که کارشناس، بیمار را به کارها و فعالیت‌هایی جهت کاهش سطح اضطراب در نتیجه فکر یا عمل وسواسی او وا می‌دارد.

گاهی نیز روان شناس با ایجاد ارتباط با خانواده بیمار، به کاهش ناهماهنگی‌های احتمالی در خانواده و تصحیح ارتباطات خانوادگی آنها می‌پردازد.

آن چه بیان شد، کلیاتی درباره عوامل وسواس و روش‌های درمان آن بود و از آن جا که میزان و شدت و ضعف این بیماری متفاوت است، نمی توان دستور العمل جزئی و خاصی ارائه کرد و برای مقابله با آن، به اطلاعات دقیق تری نیاز است و در اکثر موارد، نیازمند مشاوره حضوری است و طی جلسات متعدد باید رسیدگی شود.

راه‌های برای درمان وسواس‌های فکری

دردسرهای وسواس

وسواس می‌تواند مشکلات جدی برای فرد ایجاد کندکه از جمله آن‌ها می‌توان به این موارد اشاره کرد:

– این افراد ساعت‌های زیادی در طول روز به انجام رفتارهای وسواسی می‌پردازند. به همین دلیل فرصت کافی برای رسیدگی به امور خانواده را ندارند.

– بسیاری از این افراد از رفتن به مکان‌ها و قرار گرفتن در موقعیت‌هایی که در آن‌ها اضطراب ایجاد می‌کند خودداری می‌کنند و در بیشتر اوقات فرد یا افرادی در خانواده مجبورند به آن‌ها کمک کنند تا از عهده انجام تشریفات وسواسی برآیند.

وسواس در چه کسانی بیشتر بروز می‌کند؟

تجارب نشان می‌دهد که وسواس همگام با بلوغ در افراد پایه می‌گیرد و به تدریج رشد می‌کند. البته اگر در آن ایام شرایط برای درمان مساعد باشد راحت تر می‌توان به درمان پرداخت وگرنه این بیماری سیر مداوم و رو به رشد خواهد داشت.

بررسی‌های علمی نشان داده است که وضع هوشی افراد وسواسی در سطحی متوسط و حتی بالا تر از حد متوسط است.

وسواسی‌هایی که هوش اندک یا با درجه ضعیف دارند بسیار کم هستند؛ براین اساس رفتار آن‌ها نباید حمل بر کم هوشیشان شود.

تجارب نشان داده است آن‌ها یی که در زندگی شخصی حساس ترند امکان ابتلایشان به بیماری وسواس بیشتر است. هم چنین در بین فرزندانی که والدینشان معمولا محکومشان می‌کنند این بیماری بیشتر دیده می‌شود. حتی گاه وسواس افراد در بزرگسالی نشأت گرفته از منع‌های شدید دوران کودکی و حتی نوجوانی و جوانی آنان است.

گام اول برای درمان وسواس فکری

برای اینکه بتوانید با وسواس خود مقابله کنید ابتدا باید بدانید که اختلال وسواس فکری- عملی چگونه به وجود می‌آید؟

بیشتر اوقات افکاری که باعث نگرانی افراد مبتلا به وسواس می‌شود با باورها و ارزش‌های آن‌ها در تقابل است. مثلاً یک مادر دلسوز می‌ترسد که مبادا به فرزندش آسیبی برساند. به طور کلی هرچه بیشتر سعی کنید درباره چیزی فکر نکنید، در نهایت بیشتر به آن فکر خواهید کرد. می‌توانید همین حالا این را امتحان کنید؛ سعی کنید به مدت ۶۰ ثانیه به یک فیل صورتی فکر نکنید! به احتمال زیاد اولین چیزی که به ذهن شما می‌آید آن چیزی است که سعی می‌کنید به آن فکر نکنید؛ یعنی یک فیل صورتی. زمانی که آدم‌ها در می‌یابند که نمی توانند از افکار ناراحت کننده اجتناب کنند، به فکر راه حل‌های دیگری برای کاهش اضطراب می‌افتند و ممکن است کارهایی مانند شستن زیاد دست‌ها را انجام دهند. این کارها معمولاً اضطراب آن‌ها را کاهش می‌دهد. فقط مشکل اینجاست که رهایی از اضطراب موقتی است. خیلی زود شرایط به گونه ای می‌شود که آن‌ها باید آن عمل را بیشتر و بیشتر انجام دهند تا حالشان بهتر شود و این عمل خیلی زود به یک رفتار وسواسی تبدیل می‌شود.

درمان رفتار شناختی؛ روشی برای درمان وسواس

یکی از روش‌های درمان وسواس، درمان رفتاری شناختی است. هدف این روش درمانی این است که فرد یاد بگیرد اضطراب خود را بدون انجام رفتارهای وسواسی کنترل کند. در این درمان شما راهبردهایی نظیر تمرین‌های آرام سازی و شیوه‌های تفکر را که باعث کاهش اضطراب می‌شوند یاد خواهید گرفت. هم چنین در این نوع درمان می‌آموزید که اگر به جای اجتناب از افکارتان با آن‌ها مواجه شوید، آن‌ها کنار می‌روند. درمانگرتان به شما کمک می‌کند با چیزهایی که بیشتر از همه از آن‌ها می‌ترسید به تدریج روبه رو شوید تا بالاخره زمانی فرا برسد که بتوانید ترستان را بدون انجام رفتارهای وسواسی مهار کنید. این درمان معمولاً حدود ۲۰ جلسه طول می‌کشد. حتی برای افرادی که علائم وسواس شدیدتری دارند ممکن است تعداد جلسات درمانی افزایش یابد.

آیا دارو راه حل خوبی است؟

داروهایی که بیشترین اثربخشی را در درمان اختلال وسواس فکری – عملی دارد، در واقع سطح شیمیایی سروتونین را در مغز افزایش می‌دهد. هرچند بسیاری از بیماران با دارو بهبود قابل ملاحظه ای پیدا می‌کنند، اما در اغلب موارد علایم بیماری با قطع دارو، عود می‌کند. به همین دلیل بهتر است همیشه درمان شناختی – رفتاری با دارودرمانی همراه باشد. برای برخی بیماران ترکیب دارودرمانی و شناخت درمانی بهترین نتایج را به بار می‌آورد. البته همان طور که می‌دانید در یک رابطه درمانی موثر، بخش عظیمی از اثربخشی درمان منوط به همکاری بیمار است. معمولاً در اوایل درمان، اضطراب درمان جو به شدت افزایش می‌یابد و مدام به این فکر می‌کند که آیا درمان اثربخش خواهد بود یاخیر؟

درمانگر راه‌های جدیدی برای مقابله با اضطراب به فرد می‌آموزد و به او یاد می‌دهد چطور با چیزهایی که از آن‌ها می‌ترسد روبه رو شود. از او خواسته می‌شود مهارتهایی را که در جلسات می‌آموزد، بین جلسات تمرین کند. اگر تمرین‌هایی را که درمان گر توصیه می‌کند بین جلسات انجام بدهد و درمان را تکمیل کند، به نتیجه مطلوب خواهد رسید.

چند راهکار سرپایی برای مقابله با وسواس

هرچند همان طور که گفته شد درمان اثربخش برای مقابله با وسواس شناخت درمانی و دارودرمانی زیر نظر پزشک است اما با این حال به خصوص اگر وسواس در مراحل اولیه باشد برخی راهکارها تا حدودی می‌تواند به فرد وسواسی کمک کند.

تا می‌توانید خودتان را مشغول و سرگرم کنید؛ اعمال وسواسی زمانی بیشتر بروز می‌کند که فرد زمان‌های زیادی بیکار است. بنابراین سعی کنید زمان‌های بیکاری خود را با فعالیت‌هایی که ذهنتان را درگیر می‌کند پر کنید. بهتر است این فعالیت‌ها عملی و به گونه ای باشدکه دستان شما نیز درگیر آن شود. الان فصل مناسبی برای یادگرفتن بافتنی است.

از تنهایی اجتناب کنید؛ زندگی در جمع و ارتباط با کسانی که دوستشان داریم یکی از راه‌هایی است که می‌تواند به حل این موضوع کمک کند. علاوه بر این نزدیکان شما در کنترل رفتارهای وسواسیتان به شما کمک خواهند کرد. اراده تان را تقویت کنید؛ اجازه ندهید افکارتان، اختیار شما را به دست گیرد. برای این کار با تکنیک‌های افزایش تمرکز و اراده به خودتان کمک کنید.

اضطراب اجتماعی با دارو درمان نمی‌شود

لیلا شقاقی

سپهرغرب، گروه سلامت: یک متخصص روانشناس بالینی گفت: اضطراب اجتماعی به معنی ترس از قرار ملاقات‌های مختلف با افراد جدید است و اگر فردی نگرش خود را تغییر ندهد این ترس‌ها ماندگار خواهد ماند.

لیلا شقاقی، متخصص روانشناس بالینی درباره مقابله با مشکلات و اضطراب‌های اجتماعی اظهار کرد: بسیاری از افراد سعی بر این دارند که از طریق دارو درمانی اضطراب خود را رفع کنند، البته اضطراب بیمارگونه را با دارو می‌توان کنترل کرد، اما نمی‌توان از بین برد. او افزود: اگرچه مغز، اضطراب فرد را هدایت می‌کند، اما تا زمانی که الگو و سبک نگرش مناسبی را فرد به اطراف خودش ندهد، نمی‌تواند اضطراب را از بین ببرد. اضطراب اجتماعی در واقع ترس از موارد بیرونی مثل قرار ملاقات‌های مختلف با افراد جدید شروع می‌شود. تا زمانی که نگرش فرد نسبت به خود و محیط تغییر داده نشود این ترس‌ها ماندگار خواهد ماند.

این متخصص روانشناس بالینی ادامه داد: عوامل اصلی در شروع، نگهداری و درمان بیماری‌ها به سه دسته تقسیم می‌شوند؛ عوامل زیستی، عوامل روانشناختی و عوامل اجتماعی. زمانی که برای درمان اضطراب اجتماعی صرفا دارو استفاده می‌شود عملا یکی از این عوامل را هدف قرار می‌دهید و مطمئناً درمان موفقی نخواهید داشت.

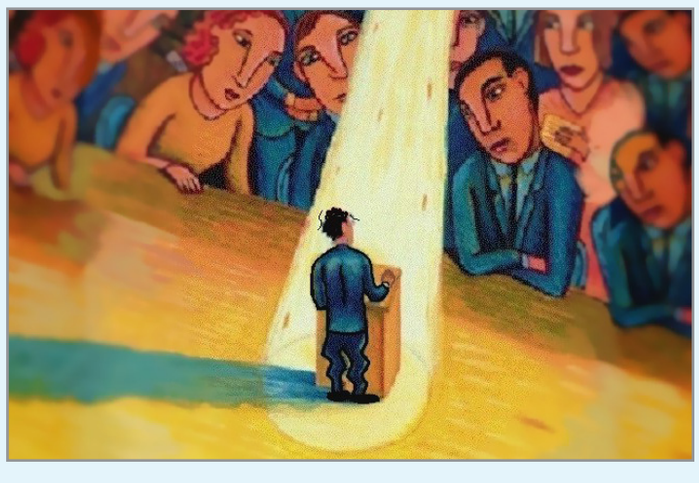
شقاقی گفت: اضطراب اجتماعی نوعی تله است که در زندگی یک فرد خودش را در رابطه با دوستان و گروه‌ها و اجتماع نشان می‌دهد. این تله، افراد را مجبور می‌کند که احساس کنند با بقیه فرق دارند.

این متخصص روانشناس بالینی تصریح کرد: شاید به دلیل صفات و ویژگی های خاصی که دارید، احساس کنید که با دیگران فرق دارید، اما این تفکرات در دوران بزرگسالی شما را از ایجاد ارتباط و معاشرت کردن با دیگران گریزان خواهد کرد.

برای مثال گاهی احساس می‌کنید که از نظر اجتماعی موجودی ناخوشایند، زشت، چاق و... هستید. همین امر موجب می‌شود احساس ناکامی و به درد نخوردن کنید.

شقاقی بیان کرد: افرادی که در دوران نوجوانی خود را مناسب دوستی با دیگران نمی‌دانستند، در بزرگسالی هم این نوع افکار را همراه خواهند داشت.

افرادی که دچار اضطراب اجتماعی شده اند در محیط کار، کلاس درس یا مهمانی اغلب مضطرب و گوشه گیر خواهند شد.



او ادامه داد: یکی از ویژگی‌های این افراد، بی قراری بیش از اندازه خواهد بود. همان طور که می‌دانید مغز و ذهن، رفتارها و فعالیت‌های ما را کنترل می‌کند، بنابراین زمانی می‌توانیم اضطراب اجتماعی خود را کنترل کنیم که نوع باور و نگرشمان را تغییر دهیم. افکاری که در طی زمان شکل گرفته، تثبیت شده اند و تبدیل به باورهای ما شده اند، باورهایی قوی که جایی برای افکار جدید باقی نگذاشته اند.

این متخصص روانشناس بالینی گفت: در قدم اول باید خود را باور داشته و تا جایی که می‌توانیم عادت‌های بد را کنار بگذاریم. عادت‌ها به این دلیل به وجود می‌آیند که "مغز مرتب به دنبال راه‌هایی است تا سعی و تلاش را کم و در انرژی مصرفی صرفه جویی کند. شقاقی تصریح کرد: وقتی به کاری عادت می‌کنیم نباید برای انجام آن‌ها مدام فکر کنیم. در نتیجه می‌توانیم به خلاقیت بیشتر و افکار غنی‌تری برسیم. عادت‌های ما می‌توانند بسیار مفید عمل کنند، درصورتی که از نوع خوبشان باشند.

تحلیل

با خودتان مهربان باشید....

مهر ورزی

سپهرغرب، گروه سلامت: مهر ورزی و مهربانی دو خصلتی که نه تنها باعث تقویت ارتباطات اجتماعی می‌شود، بلکه در تندرستی و بهبود سلامتی نقش ویژه ای دارد

همه ما شنیده‌ایم که می‌گوید: «با مردم طوری رفتار کن که دوست داری با تو رفتار کنند.» هر چند این یک مِثِل است که از کودکی به ما آموخته‌اند، اما جالب است بدانید تأثیر رفتار ما با دیگران در زندگی واقعی از نظر علمی اثبات شده است. تحقیقات علمی نشان می‌دهند که ما در دوران کودکی به لحاظ سرشتی ذاتا مهربان هستیم و در بزرگ‌سالی نیز با تمرین و تکرار می‌توانیم این ویژگی را حفظ و تقویت کنیم؛ زیرا گاهی اوقات تأثیرات محیطی و فشارهای زندگی باعث می‌شود این ویژگی ذاتی ارزشمند را از دست بدهیم.

مهربانی و متابولیسم بدن...

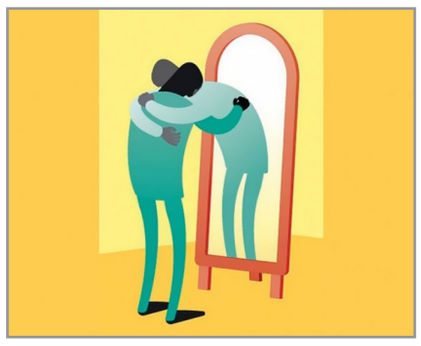
تا به حال توجه کرده‌اید وقتی کاری برای کسی انجام می‌دهید خودتان هم حس خوبی دارید؟ این حس خوب اتفاقی نیست و به دلیل مراکز لذت در مغز انسان است. محبت کردن به دیگران باعث افزایش سروتونین می‌شود. سروتونین انتقال‌دهنده‌ی عصبی‌ای است که باعث ایجاد احساس رضایت و خوب بودن می‌شود. نوع‌دوستی و کمک به دیگران، مثل ورزش کردن باعث آزاد شدن اندورفین‌ها می‌شود که با نگرش مثبت و حس رضایت همراه است.

پس برای کمک به کسی که احتیاج به کمک دارد داوطلب شوید یا فردی را به یک فنجان چای یا برای ناهار دعوت کنید؛ ممکن است این همان حس خوبی باشد که الان به آن نیاز دارید.

با محبت به دیگران می‌توانید نگرانی هایتان را کم کنید...

با خودتان مهربان باشید. اضطراب و نگرانی چه از نوع ملایم و چه از نوع حمله‌های عصبی سخت در انسان شایع است. روش‌های مختلفی مثل مدیتیشن، ورزش، مصرف دارو یا درمان‌های طبیعی برای درمان اضطراب وجود دارد، اما به نظر می‌رسد راحت‌ترین و ارزان‌ترین راه خلاص شدن از شر نگرانی‌ها، محبت کردن به دیگران است.

پس دفعه‌ی بعد که حس کردید نگرانی دارد به سراغتان می‌آید به دنبال فرصتی برای کمک به دیگران باشید. این کار می‌تواند لبخند زدن به دیگران، تماس با یکی از دوستان، داوطلب شدن برای انجام یک کار خوب یا صرف مقداری از وقت‌تان برای کمک به یک سازمان باشد. به یاد داشته باشید حتی یک حرکت کوچک می‌تواند تأثیر بزرگی داشته باشد.



مهربانی برای قلب‌تان خوب است

حتما شنیده‌اید که مهربانی و محبت کردن به دیگران دل را نرم می‌کند، اما جالب است بدانید که مهربان بودن در واقع بر تعادل شیمیایی قلب شما تأثیر مثبت دارد. مهربانی باعث ترشح هورمون اکسی‌توسین می‌شود. به گفته‌ی دکتر دیوید همیلتون، اکسی‌توسین باعث آزاد شدن ماده‌ای شیمیایی به نام نیتریک اکسید در رگ‌های خونی می‌شود. این ماده با گشاد کردن رگ‌های خونی، فشار خون را کاهش می‌دهد. از آنجا که اکسی توسین با کاهش فشار خون به سلامت قلب کمک می‌کند به آن لقب هورمون محافظ قلب داده‌اند.

مهربانی عمر شما را طولانی می‌کند

با خودتان مهربان باشید. شاید دارید سرتان را به نشانه‌ی غیر قابل باور بودن این مورد تکان می‌دهید، اما برای اثبات این مورد هم دلایل علمی وجود دارد!

مهربانی استرس را کاهش می‌دهد

همه‌ی ما در زندگی پرمشغله‌ی خود همیشه به دنبال راهی برای یافتن آرامش و کم کردن فشار و استرس‌های روزانه هستیم. ممکن است چاره‌ی کار ساده‌تر از آنچه فکر می‌کنیم باشد.

کمک به دیگران باعث می‌شود از لاک خود بیرون بیایید و کمی از عوامل استرس‌زای زندگی فاصله بگیرید. همچنین مهربان بودن و محبت کردن به دیگران شما را برای مقابله با موقعیت‌های پراسترس آماده‌تر می‌کند.

مهربانی از بیمار شدن شما جلوگیری می‌کند

با خودتان مهربان باشید. التهاب در بدن با عوامل مختلفی از جمله دیابت، سرطان، دردهای مزمن، چاقی و میگرن در ارتباط است. بر اساس تحقیقی که بر روی بزرگسالان ۵۷ تا ۸۵ سال انجام گرفت، داوطلب شدن برای کمک به دیگران و انجام کارهای خیرخواهانه بیشترین ارتباط را با کاهش سطح التهاب نشان داد. از تأثیرات دیگر اکسی‌توسین، کاهش التهاب است و حتی رفتارهای محبت‌آمیز ساده هم باعث آزاد شدن اکسی‌توسین می‌شوند.

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

▪ چهارشنبه ۵ دی‌ماه ۱۴۰۳ ▪
▪ سال سیزدهم ▪ شماره ۳۰۲۶ ▪

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

ایران و جهان

تلاش ایلان ماسک برای نفوذ در سیاست داخلی انگلیس

ایلان ماسک

سپهرغرب، گروه ایران و جهان: یک رسانه غربی در مطلبی از تلاش روزافزون و برنامه ریزی شده «ایلان ماسک»، میلیارد آمریکایی و معتمد ترامپ برای اعمال نفوذ در امور داخلی انگلیس خبر داد.

روزنامه «تاگس شاو»، در مطلبی به تلاش روزافزون «ایلان ماسک»، میلیارد آمریکایی و معتمد «ترامپ» برای دخالت در امور داخلی انگلیس اشاره کرده و نوشت: احساس آرامشی که بسیاری از بریتانیایی‌ها پس از پیروزی درخشان «کایر استارمر» در انتخابات تابستان گذشته احساس کردند کمتر از شش هفته به طول انجامید.

پس از حمله تروریستی هولناک به یک مدرسه در ساوتپورت انگلیس که در آن سه دختر با چاقو زخمی شدند، شورش‌ها و ناآرامی‌هایی در سراسر انگلیس در اوایل ماه اوت آغاز شد که توسط تأثیرگذاران افراطی راستگرا در رسانه‌های اجتماعی کنترل و تقویت شد. عامل این جنایت یک مسیحی ۱۷ ساله متولد بریتانیا بود که والدینش اهل رواندا بودند.

اما در این میان تئوری‌های توطئه جناح راست، به ویژه در پلتفرم X متعلق به ایلان ماسک متوقف نشدند که این مشابه آنچه اکنون در آلمان اتفاق می‌افتد نیز هست.

ایلان ماسک هم از آن زمان شخصاً با حمله و توهین به استارمر به عنوان نخست‌وزیر بی‌کفایت، این روحیه را برافروخت.

وقایع تابستان گذشته در انگلیس شبیه به آنچه اکنون در آلمان پس از حمله تروریستی در ماگدبورگ رخ می‌دهد است.

در هر دو مورد، دانش ماسک از واقعیت‌های سیاسی مربوطه احتمالاً محدود بوده است، اما این موضوع برای او بی‌ربط و البته بخشی از برنامه است.

هدف واقعی ماسک نابودی نظام‌های لیبرال دمکراتیک و مکانیسم‌های کنترل آزاردهنده آن‌ها است که در این شرایط برای وی آسان تر می‌شود.

درحالی‌که سیاستمداران راستگرای آلمانی مانند آلیس وایدل و کریستین لیندنر مؤدبانه خود را در پلتفرم ایکس به ایلان ماسک معرفی می‌کنند یا می‌خواهند با وی بحث کنند، ماسک به عنوان ثروتمندترین مرد جهان مدت هاست که با این پروژه خود در بریتانیا قدمی فراتر گذاشته است.

در انگلیس نایجل فاراژ، رئیس حزب راست افراطی اصلاحات، دروازه ورود نفوذ ایلان ماسک است. فاراژ مردی است که نه تنها نقشی کلیدی در برگزیت داشت، بلکه از آن زمان تمام تلاش خود را برای انتقال این کشور به فضای راست افراطی انجام داده است.

برای سال‌ها، فاراژ هرگز فرصتی را برای نشان دادن خود به عنوان بهترین دوست دونالد ترامپ از دست نداده است و اکنون با اعلام اینکه حزب اصلاحات او می‌تواند در انتخابات بعدی تا سقف ۱۰۰ میلیون کمک مالی از ماسک دریافت کند، دولت استارمر را غافلگیر کرده است.

عکس‌هایی از فاراژ با پوزخندی در کنار ایلان ماسک تقریباً در تمام روزنامه‌های بریتانیا در هفته گذشته منتشر شد.

تا انتخابات بعدی بریتانیا اکنون بیش از چهار سال دیگر باقی مانده است. با این وجود، سیاستمداران همه احزاب دموکراتیک بریتانیا قویاً به استارمر هشدار می‌دهند که چنین اعلامیه‌هایی را به عنوان تهدیدهای توخالی دست کم نگیرد.

اولین واکنش استارمر این بود که اعلام کرد با آرامش به همه چیز نگاه خواهد کرد و احتمالاً قانون انتخابات را در سال آینده تغییر خواهد داد.

ظاهرا داونینگ استریت نمی خواست این تصور را ایجاد کند که اعلامیه فاراژ باعث نگرانی بی مورد برای دولت شده است.

در این شرایط بسیاری از نمایندگان حزب کارگر که خواستار تشدید قوانین کمک مالی به احزاب هستند، می‌گویند این استراتژی اشتباه است. آن‌ها این ایده را مطرح می‌کنند که از این پس، شرکتی که مایل به کمک مالی است باید ثابت کند که مبلغ کمکی مربوطه در خود انگلیس ایجاد شده است. رویکردی که حداقل باید دخالت نیروهای خارجی در سیاست بریتانیا را دشوارتر کند.

به این ترتیب از زمان پیروزی دونالد ترامپ در انتخابات ریاست جمهوری آمریکا، ماسک به طور فزاینده ای در سیاست داخلی اروپا دخالت می‌کند. وی پیش از این شخصا با جورجیا ملونی، نخست وزیر ایتالیا هم دیدار کرده است. در آلمان هم وی از حزب راست افراطی حمایت کرده است.

ماسک اخیرا با فاراژ در اقامتگاه دونالد ترامپ، رئیس جمهور منتخب آمریکا در فلوریدا ملاقات کرد. فاراژ در مقاله مهمان روزنامه بریتانیایی تلگراف نوشت: در این مذاکرات طرفین همچنین در مورد پول و کمک‌های مالی صحبت کردند.

دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور آینده آمریکا روز سه‌شنبه ۱۲ نوامبر (۲۲ آبان) با اعلام تشکیل وزارتخانه جدیدی به نام «وزارت بهینه‌سازی دولت»، ایلان ماسک، رئیس شرکت اسپیس‌ایکس را به عنوان وزیر آن در دور دوم ریاست‌جمهوری خود معرفی کرد.

نقض آشکار حاکمیت سوریه توسط رژیم صهیونیستی و حقوق بین‌الملل

رهبر انقلاب

سپهرغرب، گروه ایران و جهان: حضرت آیت‌الله خامنه‌ای در دیدار اخیر اقشار مختلف مردم، حوادث اخیر سوریه را محصول مشترک یک نقشه آمریکایی و صهیونیستی دانستند و سکوت آمریکا و دولت‌های اروپایی در مقابل تجاوز زمینی رژیم صهیونی به خاک سوریه را یکی از قرائن این طراحی مشترک خواندند: «چرا رژیم صهیونیستی و آمریکا در این قضیّه وارد شدند و شدند یک طرف جنگ و شروع کردند کشور را بمباران کردن؟ سیصد چهارصد نقطه را بمباران کردن چیز کوچکی نیست. رژیم صهیونیستی، علاوه‌ی بر این [کار]، سرزمین‌های سوریه را تصرّف کرد؛ تانک‌های او تا نزدیک دمشق آمدند. منطقه‌ی جولان که متعلّق به دمشق بود، سالها دستشان بود، حالا شروع کردند مناطق دیگر را هم گرفتن. آمریکا و اروپا و دولتهایی که روی این چیزها در سایر کشورهای دنیا حسّاسند، روی یک متر و ده مترش حسّاسند، نه‌فقط سکوت میکنند و اعتراض نمیکنند، بلکه کمک هم میکنند. کار، کار آنها است.» ۲۱/۰۹/۱۴۰۳

در یادداشتی به قلم دکتر عباسعلی کدخدایی، عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام و عضو حقوقدان شورای نگهبان، از منظر منشور ملل متحد و حقوق بین‌الملل، تجاوز جنگی اخیر آمریکا و رژیم صهیونی به خاک سوریه و تصرف بخش‌هایی از سرزمین این کشور را بررسی کرده است.

حاکمیت کشورها از نگاه حقوق بین‌الملل همچنان یک رکن اساسی است و لذا بند ۱ ماده ۲ منشور سازمان ملل متحد، همه کشورها را صرف‌نظر از نظام سیاسی، قدرت اقتصادی یا ثبات داخلی آن‌ها، واجد جایگاه حقوقی متمایز در جامعه بین‌الملل می‌داند.

این اصل تضمینی است بر اینکه حاکمیت هیچ کشوری علی‌رغم همه چالش‌های داخلی، نمی‌تواند تحت اراده خودسرانه کشوری دیگر قرار گیرد و فقدان دولت مرکزی در کنترل، حفظ و اداره کشور خدشه‌ای به حاکمیت کشور مربوطه و وضعیت حقوقی محافظت شده از آن در نظام بین‌المللی وارد نمی‌سازد.

در واقع حقوق بین‌الملل، معیار و مؤلفه‌های قانونی برای به رسمیت شناختن کشور را طی کنوانسیون ۱۹۳۳ مونته ویدئو تعیین کرده است که به موجب آن شرط تشکیل و به رسمیت دانستن حاکمیت کشور مطابق ماده ۱ کنوانسیون و رویه دولت‌ها داشتن سرزمین مشخص، جمعیت، حکومت و توانایی برقراری ارتباط با سایر دولت‌ها بوده است. اما این مکانیسم تنها ناظر بر وضعیت تأسیس کشور و به رسمیت شناختن آن خواهد بود و موضوع تداوم حاکمیت یک کشور پس از وقوع تغییرات جدی در نظام سیاسی یا ثبات داخلی آن، موضوعی نیست که بتواند حاکمیت یک کشور مستقل (پس از تشکیل) و استمرار آن را با تشکیک مواجه سازد.

بنابراین حسب عقیده حقوقدانان بین‌المللی، حاکمیت یک کشور با تغییرات اساسی در قلمرو جمعیت یا قدرت مرکزی مضمحل نمی‌گردد و این قاعده با ابتنای بر اصل دوام حاکمیت دولت، به حفظ ساختار دولت‌مدار جامعه بین‌الملل و تداوم آن انجامیده است تا صلح و امنیت بین‌المللی در پرتو بقای جوامع دولتی و برابری حاکمیت‌ها تحقق یابد.

اکنون نتیجه منطقی وجود و استمرار حاکمیت کشور در فقدان دولت مرکزی، حفظ تمامیت ارضی و استقلال سیاسی کشور مربوطه است که امکان توسل به زور علیه آن و مداخله در امور داخلی کشور مزبور را صراحتاً مطابق بندهای ۴ و ۷ ماده ۲ منشور ملل متحد ممنوع خواهد ساخت.

بر این اساس حاکمیت بین‌المللی کشور سوریه در شرایط فعلی که فاقد قدرت مرکزی کارآمد و مؤثر است، همچنان از سوریه در برابر هر نوع تجاوز مسلحانه و توسل به زور محافظت می‌کند و این مهم نمی‌تواند توسط تابع دیگری در نظام بین‌الملل نقض گردد. هر اندیشه‌ای در جهت تضعیف حاکمیت کشور که منتج به تجاوز مسلحانه و توسل به زور علیه آن شود، باطل است و قابل توجیه نخواهد بود. کما اینکه رویه جامعه بین‌الملل، خود مؤید این نظریه بوده و مبتنی بر اصل منع مداخله و منع توسل به زور، اجازه تجاوز مسلحانه را به هیچ دولتی نداده است.

بنابر استدلال فوق هر گونه مداخله نظامی در کشورهای فاقد قدرت مرکزی، صرفاً به موجب تصمیمات شورای امنیت ملل متحد و در چارچوب اقدامات فصل هفت منشور قابل تصور خواهد بود. مداخلات قهری صورت گرفته در کشورهایی که همچون سوریه فاقد دولت مرکزی بوده و بعضاً توسط سایر کشورها و سازمان‌های بین‌المللی به عنوان «دولت شکست‌خورده» شناخته شده‌اند، صرفاً با قطعنامه‌های تحت فصل هفت شورای امنیت به وقوع پیوسته است که از جمله آن می‌توان به عملیات سازمان ملل متحد در سومالی طی قطعنامه ۷۹۴ شورای امنیت، مأموریت سازمان ملل در لیبریا وفق قطعنامه ۱۵۰۹ و یا مأموریت سازمان ملل در سیرالئون به موجب قطعنامه ۱۲۷۰ شورای امنیت اشاره داشت.

تمام این موارد نشان می‌دهد جامعه بین‌المللی و شورای امنیت، همچنان حق حاکمیت بین‌المللی دولت شکست‌خورده را در حفظ تمامیت ارضی خود و مصون بودن از تجاوز مسلحانه سایر دولت‌ها محترم می‌شمارند و این کشورها را مشمول بهره‌مندی از حقوق مقرر در بند ۴ ماده ۲ منشور ملل متحد می‌دانند.

افزون بر آن بسیاری از قطعنامه‌های فصل هفت شورای امنیت، ضمن تائید عدم حضور دولت مرکزی در قلمرو قدرت، صراحتاً حق کشورها بر حاکمیت و تمامیت ارضی را مورد تائید قرار داده‌اند. به عنوان مثال قطعنامه ۸۹۷ شورای امنیت راجع به عملیات ملل متحد در سومالی (موسوم به UNOSOM II)، ضمن تائید فقدان دولت مرکزی در سومالی، احترام به حاکمیت و تمامیت ارضی سومالی را مطابق با منشور ملل متحد مورد تأکید خود قرار می‌دهد.

به عبارت دیگر استناد شورای امنیت به قطعنامه‌های فصل هفت، خود مؤید بهره‌مندی دولت‌های فاقد دولت مؤثر از مزایای بندهای ۴ و ۷ ماده ۲ منشور ملل متحد است که چنانچه جز این بود، صدور چنین قطعنامه‌هایی تحت فصل هفت منشور ملل متحد اساساً بی‌معنا و خالی از فایده می‌بود.

حتی فراتر از آن در بسیاری از قطعنامه‌های فصل هفت، شورای امنیت شرط رضایت کشور موردنظر نسبت به انجام عملیات ملل متحد را بایسته و ضروری قید می‌کند تا اماره‌ای دیگر بر حفظ و تداوم حاکمیت بین‌المللی کشور مزبور در نظام بین‌الملل باشد. مشروح مذاکرات صورت گرفته در تصویب قطعنامه ۱۸۵۱ شورای امنیت نشان می‌دهد کشورهایی از جمله بریتانیا، چین، روسیه و آلمان، ضمن تأکید بر حاکمیت سومالی، شرط رضایت دولت انتقالی این کشور برای اجازه به عملیات خارجی در خاک سومالی را ضرور دانسته‌اند.

بدین اساس تأکیدهای مکرر شورای امنیت و رویه دولت‌ها بر تداوم حاکمیت بین‌المللی دولت‌های شکست‌خورده و ضرورت رضایت آنان برای هرنوع مداخله نظامی در کنار مجوز فصل هفتم منشور، نشان از نهی هرگونه تجاوز و مداخله مسلحانه علیه این‌گونه کشورها توسط سایر تابعان بین‌المللی است که اکنون تجاوزات گسترده رژیم صهیونیستی در سوریه طی روزهای گذشته و اشغال آن، به وضوح گویای نقض تمامیت ارضی سوریه و تخلف فاحش از قواعد پذیرفته‌شده حقوق بین‌المللی است.

رژیم صهیونیستی در حالی تجاوز به سوریه را با توجیه خلع سلاح پیشگیرانه انجام می‌دهد که به اذعان بن سائول، گزارشگر ویژه شورای حقوق بشر سازمان ملل در زمینه ارتقای حقوق بشر و مبارزه با تروریسم، هیچ مبنای پذیرفته‌شده حقوقی مطابق قواعد بین‌المللی برای خلع سلاح پیشگیرانه وجود نداشته و این یک بدعت آشکار توسط رژیم صهیونیستی در نادیده انگاشتن بنیان‌های اساسی حقوق بین‌الملل است که بیش از یک دهه توسط این رژیم در سوریه ادامه داشته است.

تجاوزات رژیم صهیونیستی در گسترش اشغال غیرقانونی سرزمین‌های سوریه که با نقض توافق ۱۹۷۴ خود با سوریه همراه بوده است، بخشی از الگوی گسترده‌تر این رژیم در اشغال غیرقانونی سرزمین‌های فلسطین و لبنان است که نشان‌دهنده بی‌اعتنایی آشکار به اصول حقوق بین‌الملل، حقوق بشر و تصمیمات مراجع بین‌المللی همچون سازمان ملل متحد و دیوان بین‌المللی دادگستری است. رژیم صهیونیستی با وجود رأی مشورتی صریح دیوان بین‌المللی دادگستری در خاتمه دادن به اشغال سرزمین‌های فلسطین، به رویکرد طغیانگر و سرکشانه خود اکنون در سوریه ادامه می‌دهد؛ چراکه اطمینان دارد در زیر چتر حمایت آمریکا مصون از هرگونه مجازات و پاسخگویی است.

رژیم صهیونیستی در پی جنگ ۱۹۶۷، بیشتر بلندی‌های جولان را تحت اشغال خود درآورد و در اقدامی غیرقانونی و مغایر با اصول پذیرفته‌شده جهانی، این سرزمین‌ها را به خود ملحق ساخت؛ اقدامی که هیچ‌گاه از سوی جامعه بین‌الملل به رسمیت شناخته نشد و همچنان به عنوان نقض آشکار حقوق بین‌الملل شناخته می‌شود.

حاکمیت و تمامیت ارضی، از ارکان بنیادین و اساسی در ساختار حقوق بین‌الملل به شمار می‌آیند که پایه‌ها و چارچوب‌های این نظام حقوقی را شکل می‌دهند و نه بر اساس اراده یا تفاسیر برخی دولت‌ها، بلکه بر اساس اجماع یک جامعه بین‌المللی قوام یافته است. از این رو باید تاکید شود که رژیم صهیونیستی یا آمریکا نمی‌توانند با بازتعریف آن، خللی در مفاهیم و آثار مهم برآمده از آن ایجاد نمایند.

حاکمیت سوریه، مانند لبنان، فلسطین و هر کشور دیگری در منطقه، مصون از هرگونه تعرض، تجاوز و اشغال است که هرگونه تلاش برای تهدید یا تغییر تمامیت ارضی و یا تخریب زیر ساخت‌های کشور سوریه توسط رژیم اشغالگر صهیونیست اکیداً ممنوع بوده و موجب مسئولیت بین‌المللی این کشور و کشورهای حامی خواهد بود.

قتل برق در نیاوران باز هم پای یک سفارت‌خانه در میان است

سیما غفاری

سپهرغرب، گروه ایران و جهان: قبض برق آبان‌ماه یک سفارت‌خانه واقع در نیاوران تهران به دست خبرنگار فارس رسیده که مشخص می‌کند، این مجموعه به اندازه یک محله با ۱۰۰ خانه، برق مصرف می‌کند.

در حالی‌که کارگران برخی صنایع کوچک به خاطر بی‌برقی اخراج می‌شوند، یک سفارتخانه فقط در یک ماه به اندازه کارخانه‌ای با ۵۰۰ کارگر برق مصرف کرده است.

پس از سفارت ایتالیا، این دومین سفارت‌خانه با مصرف نجومی است که قبض برق آن به دست خبرنگار فارس می‌رسد.

این سفارت‌خانه از آبان ماه تاکنون که قطعی برق حداقل ۲ ساعته خانه‌ها شروع شده، هیچ خاموشی برنامه‌ریزی شده‌ای را تجربه نکرده است.

کارشناس انرژی سیما غفاری می‌گوید که «اگر سفارتخانه مذکور در این شرایط برق کشور مصرف خود را اصلاح نکند، باید به همه مردم معرفی شود». ماه گذشته عضو کمیسیون اصل نود مجلس شورای اسلامی از طرحی رونمایی کرد که بر مبنای آن سفارت‌خانه‌ها باید قیمت انرژی را بر مبنای ارزش برق در کشور خود پرداخت کنند.

برقی که این سفارت‌خانه در این مدت مصرف کرده بر مبنای قیمت انرژی در آن کشور حدود ۵۰۰ میلیون تومان ارزش دارد، در حالیکه با برق ارزان ایران، هزینه پرداختی توسط این مجموعه کمی بیشتر از ۲۰ میلیون تومان بوده است. به معنای دیگر ۴۸۰ میلیون تومان یارانه انرژی از جیب همه مردم ایران فقط در یک ماه به این سفارت‌خانه پرداخت شده است.

عرضه نکردن انرژی به قیمت واقعی به ویژه برای پرمصرف‌ها و بدمصرف‌ها سبب شده تا بهینه‌سازی مصرف و صرفه‌جویی بی‌معنا باشد. کارشناس انرژی قاسم نوذری معتقد است که قیمت باید برای همه مشترکان خانگی، صنعتی و کشاورزی به یکباره بالا برود تا دیگر شاهد مصارف نجومی برق خارج از قاعده نباشیم.

اما سیما غفاری می‌گوید که سازوکار IBT برای تعرفه‌گذاری برق و ارائه برق یارانه‌ای در حد یک الگو و افزایش قیمت معنادار برای مصارف بالا راهکار عادلانه‌تری برای حرکت به سوی مصرف بهینه است.

چندی پیش اندیشکده بیان در نامه‌ای به رئیس جمهور عنوان کرد که تمرکز بر اجرای تعرفه‌گذاری پلکانی صعودی برق پرمصرف‌های خانگی راهکاری عقلایی و اقتصادی و عادلانه است که به نفع عموم مردم و به ضرر پرمصرف‌ها است.

سخنگوی هیات رئیسه مجلس با اشاره به جلسه غیرعلنی با دولت:

با اخلال‌گران بازار ارز برخورد می‌شود

بانک مرکزی موظف به پاسخگویی درباره بازار ارز شد

عباس گودرزی

سپهرغرب، گروه ایران و جهان: سخنگوی هیأت رئیسه مجلس شورای اسلامی درباره جلسه غیر علنی امروز مجلس و دولت درباره بازار ارز توضیح داد.

عباس گودرزی در جمع خبرنگاران در توضیح جلسه غیرعلنی روز سه‌شنبه مجلس که پیش از جلسه علنی با حضور تیم اقتصادی دولت برگزار شد، عنوان کرد: روز یکشنبه با توجه به نوسانات بازار ارز جلسه غیرعلنی مجلس با حضور رئیس و نمایندگان مجلس شورای اسلامی برگزار و مقرر شد کمیسیون اقتصادی مجلس گزارشی را تهیه کند و با حضور رئیس سازمان برنامه و بودجه، رئیس بانک مرکزی و وزیر اقتصاد جلسه‌ای را برگزار کند. این جلسه صبح امروز به شکل غیر علنی در مجلس شورای اسلامی برگزار شد. دوستان نظرات خود را بیان کردند و گزارش کمیسیون اقتصادی نیز قرائت شد.

وی ادامه داد: آنچه که امروز مورد تاکید دولت بود این است که آنان به دنبال تامین منابع کسری بودجه از طریق افزایش قیمت ارز نیستند.

البته این حرف درست است با توجه به اینکه سهم دولت از فروش نفت کاملا مشخص است و بخشی از آن برای واردات کالاهای اساسی اختصاص پیدا خواهد کرد و بخشی دیگر برای تامین مواد اولیه و واردات دارو در سال ۱۴۰۳ و ۱۴۰۴ در نظر گرفته خواهد شد.

گودرزی عنوان کرد: دولت تاکید دارد که می‌خواهد بازار ارز نیما را که حدود ۶۰ درصد از بازار ارز را به خود اختصاص داده است، حذف کند. دولت می‌خواهد بازار شناور ارز را ایجاد کند و آن را مدیریت کند تا نرخ توافقی و نیما را یکی کند اما مجلس نیز تاکید دارد که حتما باید با کانال‌های مجازی و بازارهای غیر رسمی ارز برخورد قهری شود.

سخنگوی هیات رئیسه مجلس گفت: در این جلسه تاکید شد تا کمیسیون امنیت ملی در این قضیه ورود کند و با کسانی که با نرخ گذاری‌های ناصحیح در بازار ارز التهاب ایجاد می‌کنند، برخورد کند.

نمایندگان محترم نیز بر حمایت از تولید داخلی، واردات ارز و ایجاد حساب ارزی برای افراد تا سرمایه‌های آنان در تولید و اقتصاد کشور دخیل شود، تاکید کردند.

سخنگوی هیات رئیسه مجلس گفت: کمیسیون اقتصادی نیز مامور شد مسائل گفته شده را روزانه رصد کند و دولت نیز پای کار باشد. بانک مرکزی موظف شد نسبت به بازار آشفته ارز پاسخگو باشد.

همچنین تاکید رئیس مجلس بر ادامه این جلسات بود تا در بازه زمانی معقول مردم اثر این نشست‌های مشترک میان دولت و مجلس را حس کنند. از سوی دیگر مجلس تلاش می‌کند تا در تعامل با دولت ثبات را به بازار ارزی و معیشتی کشور برگرداند.

گودرزی در پایان درباره چرایی برگزاری این جلسه به شکل غیرعلنی گفت: طبیعی است که در جلسات غیرعلنی مباحث باید ریزتر مورد بررسی قرار گیرد و اظهارات نیز کارشناسانه تر باشد. هم‌چنین این جلسات از هیاهوهای جلسه علنی به دور است. در کل مردم عزیز بدانند مجلس و دولت موضوعی پنهانی میان خود ندارند.

تظاهرات ضدآمریکایی در پاناما پس از تهدیدهای ترامپ

تظاهرات

سپهرغرب، گروه ایران و جهان: در پی تهدید ترامپ به بازپس‌گیری کانال پاناما، مردم این کشور در اعتراض به اظهارات او تظاهرات کردند.

اتحادیه‌ها و سازمان‌های اجتماعی در اعتراض به اظهارات رئیس‌جمهور آینده آمریکا درباره کانال پاناما در مقابل پارلمان این کشور تظاهرات برگزار کردند.

به گزارش خبرگزاری اسپوتنیک، در این تظاهرات مردم پرچم آمریکا و تصویر دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور منتخب این کشور را به آتش کشیدند.

پیش از این رئیس‌جمهور پاناما در واکنش به اظهارات اخیر ترامپ در مورد تصرف کانال پاناما تأکید کرد که هر متر مربع از این کانال و مناطق مجاور آن متعلق به پاناما است و همچنان نیز متعلق به این کشور خواهد بود. روز گذشته دونالد ترامپ هشدار داده بود که اگر خواسته‌هایش در قبال کانال پاناما برآورده نشود «خواستار بازگشت این کانال به ایالات متحده» خواهد شد.

وی در این باره مدعی شده بود که این کانال «صرفاً به نشانه همکاری» ایالات متحده و پاناما به این کشور واگذار شده است و اگر اصول اخلاقی و قانونی این «ژست بزرگوارانه» رعایت نشود «بدون تردید ما خواستار بازگرداندن کانال پاناما به ایالات متحده خواهیم شد».