www.sepehrpress.ir

سپهر

روزنامه صبح غرب کشور

ما واقع بین و آرمان گرایم

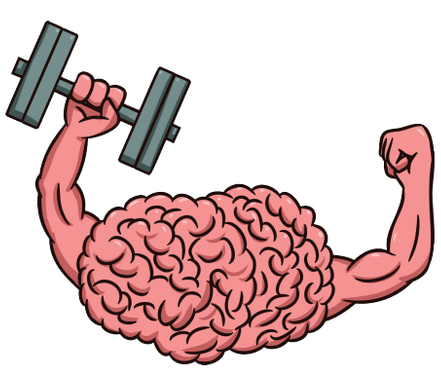
یکشنبه ۱۳ اسفند ماه ۱۴۰۲ ▪ ۲۲ شعبان ۱۴۴۵ ▪ ۳ مارس ۲۰۲۴ ▪ سال سیزدهم ▪ شماره ۲۸۰۳ ▪ ۴ صفحه نسخه دیجیتال

۱۲

آزمون استخدامی ویژه شغل آموزگاری ۱۸ اسفند برگزار می‌شود

۱۲

استفاده کودکان از هدفون سلامتشان را به خطر می‌اندازد



عضلات چگونه به حفظ تناسب اندام کمک می‌کنند؟

عضلات ما حرکات خاص ورزشی را که در گذشته انجام داده بودیم، به یاد می‌آورند.

صفحه ۱۰

فواید روزه‌داری برای سلامت بدن

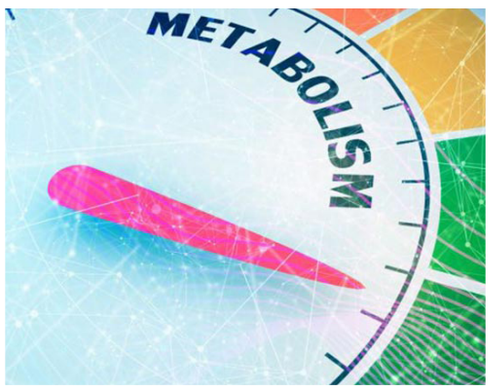
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد اظهار کرد: از دیدگاه طب ایرانی، روزه داری در کنار فضایل معنوی، آثار جسمانی مفیدی برای بدن دارد که مهمترین آن‌ها پاکسازی بدن از مواد زائد انباشته شده است.

صفحه ۱۰

هشدار سازمان غذا و دارو درباره خرید لوازم آرایشی از دست‌فروش‌ها

مدیرکل امور فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو گفت: به دلیل ارتباط مستقیم محصولات آرایشی با سلامت افراد، برخورداری ...

صفحه ۱۱



چگونه میزان متابولیسم بدن افزایش می‌یابد؟

متابولیسم، مسئول تبدیل مواد مغذی به دست آمده از غذاها به سوخت است؛ هرچه میزان متابولیسم ...

صفحه ۱۰

سپهر غرب
روزنامه صبح غرب کشور
یکشنبه ۱۳ اسفندماه ۱۴۰۲ ■ شماره ۲۸۰۳
sepehrgharb.news@gmail.com
www.sepehrpress.ir

ممنوعیت تبلیغ و تولید سیگار الکترونیک در کشور

سپهرغرب، گروه سلامت : رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت با بیان اینکه سیگارهای الکترونیکی به عنوان یک کالای آسیب‌رسان معرفی شده‌اند، اظهار کرد: با توجه به مضرات سیگارهایی از این دست، تولید سیگارهای الکترونیکی در کشور را ممنوع کرده‌ایم. این کتاب شامل دکتر جعفر جندقی درباره روند تولید سیگارهای الکترونیک در ایران گفت: سیگارهای الکترونیکی به عنوان یک کالای آسیب‌رسان معرفی شده‌اند؛ با توجه به مضرات سیگارهایی از این دست، تولید آن را نیز در کشور ممنوع ممنوع کرده‌ایم. وی با بیان اینکه اقدامات علیه دخانیات فقط محدود به ممنوع اعلام کردن تولید سیگارهای الکترونیکی نمی‌شود، افزود: هرگونه سیگار غیرمتعارف جزو موارد غیرمجاز به حساب می‌آید. منظور از سیگارهای غیرمتعارف سیگارهایی است که تصاویر، نوع پاکت، رنگ و ابعاد پاکت آن منطبق بر تصمیم‌های «کمیته پیشگیری از خطرات ناشی از مصرف مواد دخانی» نباشد. رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت ادامه داد: با توجه به تصمیم‌های کمیته پیشگیری از خطرات ناشی از مصرف مواد دخانی، اگر مشخصات ظاهری بسته‌بندی سیگارها منطبق بر تصمیم‌های این کمیته نباشد غیرمجاز به حساب می‌آیند.

عضلات چگونه به حفظ تناسب اندام کمک می‌کنند؟

عضلات

سپهرغرب، گروه سلامت: عضلات ما حرکات خاص ورزشی را که در گذشته انجام داده بودیم، به یاد می‌آورند.

به نظر می‌رسد عضلات ما حرکات خاصی را به یاد می‌آورند. برای مثال حتی اگر چندین سال است که دوچرخه‌سواری نکرده‌اید، به احتمال زیاد پس از این مدت باز هم می‌توانید سوار دوچرخه شوید و به راحتی رکاب بزنید.

اما دلیل این که می‌توانید دوچرخه‌سواری کنید یا پیانو بزنید این نیست که ماهیچه‌های پاها یا انگشتان شما حرکات لازم را حفظ کرده‌اند. این به دلیل یادگیری حرکات توسط سیستم عصبی مرکزی است که از مغز و نخاع شما تشکیل شده است. از طریق تکرار مداوم برخی از حرکات، مغز و نخاع شما (که هم به صورت پشت سر هم و هم به طور مستقل کار می‌کنند) مسیرهای عصبی قوی و کارآمدی ایجاد می‌کنند تا سیگنال‌های مناسب را به هر قسمتی از بدن که باید فعال شود، منتقل کند.

«برت جانسون»، کارشناس علوم اعصاب با اشاره به اصطلاح «حافظه عضله» در این فرآیند یادگیری می‌گوید: این نوع حافظه عضلانی به این معنی است که مغز شما دیگر مجبور نیست آنقدر در مورد حرکتی که انجام می‌دهید، فکر کند. وقتی در ابتدا یک حرکت یا مهارت جدید را یاد می‌گیرید در مرحله شناختی هستید، جایی که حرکات شما کند و ناکارآمد هستند و در قشر جلوی مغز که ناحیه فکری مغز شما است، فعالیت بالایی رخ می‌دهد. سپس به مرحله تداعی پیشرفت می‌کنید که طی آن مغز شما هنوز به سختی کار می‌کند، اما حرکات شما روان‌تر و منسجم‌تر می‌شود. حافظه عضلانی زمانی به دست می‌آید که به مرحله خودمختار برسید.

البته کارشناسان هشدار می‌دهند که اگر این حرکات از سوی مربی یا معلم تحت نظارت نباشد، ممکن است ناخواسته شکل بدی پیدا کند، چنان که نه تنها آسیب‌زننده شود بلکه موجب شکل‌گیری حافظه عضلانی غلطی شود که اصلاح آن دشوار و زمان‌بر خواهد بود. همچنین، به ویژه در زمینه حرکات ورزشی، محدودیت‌های فردی مانند قد، وزن و سطح آمادگی، موجب تغییرات خاصی در حرکات می‌شود که باید به طور دقیق توسط مربی تعیین شود.

عضله‌سازی

حافظه عضلانی چیست؟

هنگامی که اصطلاح حافظه عضلانی را می‌شنوید، تصور می‌کنید که عضلات می‌توانند حرکات خاصی را به خاطر بسپارند، مانند دریبل زدن با توپ فوتبال یا نواختن آهنگ «تولدت مبارک» با پیانو، اما این بخشی از آن چیزی است که در بدن شما اتفاق می‌افتد.

دو نوع حافظه ماهیچه‌ای متفاوت وجود دارد. یک نوع، عصبی که با یادآوری فعالیت‌های آموخته شده گره خورده است، در حالی که شکل دیگر یعنی فیزیولوژیکی، مربوط به رشد مجدد بافت عضلانی است.

درک این که هر کدام از این حافظه‌های عضلانی چگونه کار می‌کنند، می‌تواند به شما در اجرای موفق برنامه ایجاد تناسب اندام کمک کند.

حافظه فیزیولوژیکی عضلات

جنبه فیزیولوژیکی حافظه ماهیچه‌ای به توانایی بازیابی سریع عضلات از دست رفته مربوط می‌شود. اغلب در افرادی دیده می‌شود که در دوره‌ای منظم به باشگاه می‌روند، ولی سپس وقفه‌های طولانی‌مدت در روند روتین ورزش آن‌ها اتفاق می‌افتد. در حالی که این افراد ممکن است به دلیل یک دوره توقف فعالیت، توده عضلانی خود را از دست بدهند، ولی با آغاز دوباره، این توده‌ها سریع‌تر از دفعه پیش به حالت قبلی خود باز می‌گردند.

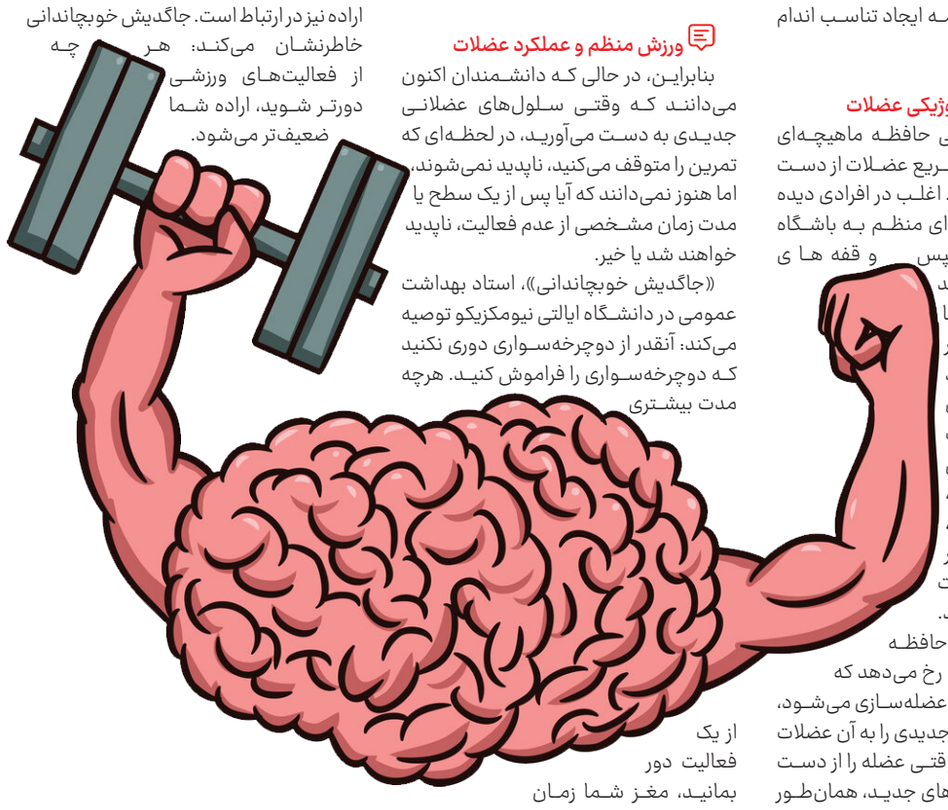
این شکل از حافظه عضلانی به این دلیل رخ می‌دهد که وقتی برای اولین بار عضله‌سازی می‌شود، بدن شما سلول‌های جدیدی را به آن عضلات اضافه می‌کند. اما وقتی عضله را از دست می‌دهید، آن سلول‌های جدید، همان‌طور که قبلا تصور می‌شد، ناپدید نمی‌شوند. در عوض، آن‌ها به اطراف می‌چسبند و وقتی به روال معمول خود بازگردید به راحتی دوباره فعال می‌شوند.

ورزش منظم و عملکرد عضلات

بنابراین، در حالی که دانشمندان اکنون می‌دانند که وقتی سلول‌های عضلانی جدیدی به دست می‌آورید، در لحظه‌ای که تمرین را متوقف می‌کنید، ناپدید نمی‌شوند، اما هنوز نمی‌دانند که آیا پس از یک سطح یا مدت زمان مشخصی از عدم فعالیت، ناپدید خواهند شد یا خیر.

«جاگدیش خوبچاندانی»، استاد بهداشت عمومی در دانشگاه ایالتی نیومکزیکو توصیه می‌کند: آنقدر از دوچرخه‌سواری دوری نکنید که دوچرخه‌سواری را فراموش کنید. هرچه مدت بیشتری از یک فعالیت دور بمانید، مغز شما زمان بیشتری برای بازگشت به آن فعالیت نیاز دارد، ماهیچه‌های شما هم همینطور.

به گزارش یورونیوز، علاوه بر این، ورزش فقط مربوط به حافظه عضلانی نیست، بلکه با قدرت اراده نیز در ارتباط است. جاگدیش خوبچاندانی خاطرنشان می‌کند: هر چه از فعالیت‌های ورزشی دورتر شوید، اراده شما ضعیف‌تر می‌شود.



استفاده کودکان از هدفون سلامتشان را به خطر می‌اندازد

هدفون

سپهرغرب، گروه سلامت: در دنیایی که فناوری به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره ما تبدیل شده است، استفاده روزافزون از هدفون و هندزفری در بین کودکان نگرانی‌هایی را در مورد خطرات سلامتی ایجاد کرده است.

نتایج نظرسنجی دانشگاه میشیگان روندی نگران‌کننده را روشن می‌کند که تعداد قابل‌توجهی از کودکان خردسال، به‌ویژه کودکان پنج تا ۱۲ ساله، اغلب از این دستگاه‌ها برای گوش‌دادن صوت شخصی استفاده می‌کنند.

این پدیده فقط به نوجوانان محدود نمی‌شود، بلکه حتی به جمعیت‌های جوان‌تر نیز گسترش یافته است، به‌طوری که دو نفر از هر سه والدین، به درگیری فرزندشان با چنین وسایلی اذعان می‌کنند.

به‌طور کلی، نیمی از والدین کودکان ۵ تا ۸ ساله گزارش دادند که کودکان دبستانی آنان از این دستگاه استفاده می‌کنند. علاوه بر این، در میان آن دسته از کودکانی که از هدفون و هندزفری استفاده می‌کنند، نیمی از آنها حداقل یک ساعت در روز را با این دستگاه سپری می‌کنند و از هر ۶ کودک، یک نفر حداقل ۲ ساعت از آن استفاده می‌کند.

استفاده گسترده از دستگاه‌های صوتی، کارشناسان را بر آن داشته است تا نگرانی‌های خود را در مورد آسیب‌های احتمالی ناشی از قرار گرفتن در معرض نویز بیش از حد ابراز کنند.

در سال‌های اخیر ما بیشتر نگران استفاده بیش از حد نوجوانان از دستگاه‌های صوتی بوده‌ایم. خطرات قرار گرفتن در معرض نویز برای کودکان خردسال از لحاظ تاریخی شامل رویدادهای پر سر و صدا مانند کنسرت یا آتش‌بازی بوده است اما والدین ممکن است آسیب احتمالی استفاده بیش از حد از وسایل شنود را دست کم بگیرند.

بر اساس این نظرسنجی، کودکان به احتمال زیاد از این وسایل در خانه، مدرسه و داخل خودرو استفاده می‌کنند. از سوی دیگر، کمتر از ۱۰ درصد از والدین استفاده در اتوبوس، بیرون یا در رختخواب را گزارش کردند.

آکادمی اطفال آمریکا، با تشخیص شواهد رو به رشد افزایش خطر مواجهه با نویز از طریق دستگاه‌های شنود شخصی، بیانیه‌ای در سال ۲۰۲۳ صادر و بر نیاز به کاهش این خطرات برای کودکان و نوجوانان تأکید کرد.

محققان اظهار کردند که قرار گرفتن طولانی‌مدت یا شدید در معرض حجم زیاد صدا می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی طولانی‌مدت، ازجمله کاهش شنوایی یا وزوز گوش شود. قرار گرفتن در معرض صدا در میان کودکان نیز می‌تواند بر خواب، یادگیری تحصیلی، زبان، سطح استرس و حتی فشار خون آنان تأثیر بگذارد.

فواید روزه‌داری برای سلامت بدن

محجوب

سپهرغرب، گروه سلامت: عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد اظهار کرد: از دیدگاه طب ایرانی، روزه داری در کنار فضایل معنوی، آثار جسمانی مفیدی برای بدن دارد که مهمترین آن‌ها پاکسازی بدن از مواد زائد انباشته شده است.

دکتر فاطمه محجوب با اشاره به اینکه روزه داری یک فضیلت عبادی است که آثار و برکات جسمانی و معنوی فراوان دارد، خاطر نشان کرد: در بعد سلامت روان ورای ارتباط خالق و مخلوق، انس و الفتی شکل می‌گیرد که نور امید و توکل و توسل را در وجود انسان زنده می‌کند و کمتر کسی از تنهایی شکوه کند و اضطراب و افسردگی بگیرد.

وی ادامه داد: در جامعه کنونی، اضافه وزن و چاقی یکی از مشکلات شایع متابولیک محسوب می‌شود که منجر به افزایش فشارخون، افزایش چربی خون و افزایش قندخون می‌شود. این افزایش غیرطبیعی در پارامترهای متابولیکی نیازمند تعدیل برنامه‌های غذایی است که با کاهش ورودی غذا به بدن، کنترل شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه در ساعات روزه داری، بدن جهت تامین کالری مورد نیاز خود ابتدا از قندها و سپس از چربی‌ها به عنوان منبع انرژی استفاده می‌کند و بدین ترتیب چربی و قند خون می‌تواند کاهش یابد، تصریح کرد: مطالعات مختلفی نشان داده روزه داری در بهبود شاخص توده بدنی، فشارخون و قندخون نقش مثبتی داشته است و آثار جسمانی روزه داری نیازمند رعایت آداب غذایی مبتنی بر اصول حفظ سلامتی است که انسان بتواند حداکثر بهره مندی را از فواید آن داشته باشد. وی با بیان اینکه رعایت تدابیر طب ایرانی زیر در ماه مبارک رمضان توصیه می‌شود، گفت: بدن ما به غذاهای متنوعی نیاز دارد اما همه غذاها را نباید در یک وعده میل کرد. برخی غذاها زود هضم هستند و برخی دیرهضم؛ لذا خوردن مواد غذایی متنوع در یک وعده باعث سوءهاضمه می شودبنابراین بهتر است در فاصله زمانی منظم بین افطار تا سحر نوشیدنی‌ها و خوراکی‌ها را بسته به نوع آن‌ها قرار داد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه در ماه مبارک رمضان نباید با معده پر خوابید اظهار کرد: بلافاصله بعد از خوردن سحری و یا بعد از خوردن شام نخوابید و حداقل ۴۵ دقیقه فاصله زمانی رعایت شود؛رعایت این اقدام موجب بهبود گوارش غذا و جلوگیری از ریفلاکس یا برگشت غذا می‌شود.

وی تاکید کرد: از نوشیدن حجم زیاد مایعات که موجب نفخ و سوءهاضمه می‌شود در وعده سحر و افطار پرهیز کنید.

دکتر محجوب بیان کرد: در وعده افطار یک نوشیدنی گرم و شیرین در ابتدا مانند دمنوش گل محمدی، بابونه، دارچین، چای کم رنگ و یا آب گرم با خرما، کشمش و یا مویز توصیه می‌شود و از نوشیدن آب سرد و دوغ و نوشیدنی گازدار باید در وعده افطار پرهیز شود علاوه براین نیم تا یک ساعت بعد از خوردن افطاری آب و سایر نوشیدنی را می‌توان میل کرد.

چگونه میزان متابولیسم بدن افزایش می‌یابد؟

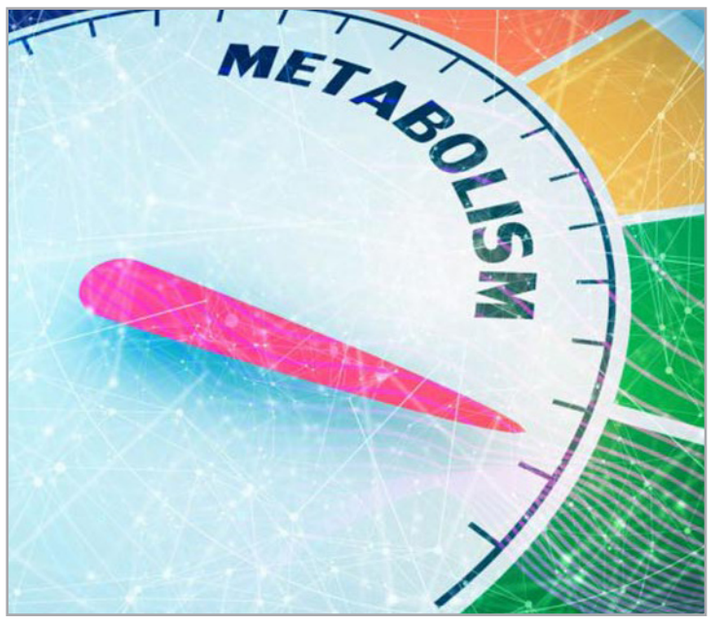
سوخت‌وساز

سپهرغرب، گروه سلامت: متابولیسم، مسئول تبدیل مواد مغذی به دست آمده از غذاها به سوخت است؛ هرچه میزان متابولیسم افزایش یابد، کالری بیشتری به هنگام استراحت سوزانده می‌شود.

متابولیسم، مسئولیت تبدیل مواد مغذی به دست آمده از غذاها به سوخت را بر عهده دارد. تبدیل مواد مغذی به سوخت، انرژی مورد نیاز بدن را برای تنفس، تحرک، هضم غذا، گردش خون، ترمیم بافت‌ها و سلول‌های آسیب‌دیده فراهم می‌کند.

متابولیسم با راه‌های آسان و موثر افزایش می‌یابد. بسیاری از راه‌های آسان افزایش متابولیسم شامل ایجاد تغییرات ساده در رژیم غذایی و سبک زندگی می‌شود.

بررسی‌ها بیانگر این است هرچه میزان متابولیسم افزایش یابد، کالری بیشتری به هنگام استراحت سوزانده می‌شود. فاکتورهای متعددی مانند سن، رژیم غذایی، جنسیت، وزن و قد، میزان فعالیت‌های فیزیکی، وضعیت سلامتی و داروهای مصرفی بر متابولیسم اثر می‌گذارد.



بنا بر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، با بهره گرفتن از ۶ راهکار «مصرف پروتئین کافی در هر وعده»، «ورزش تناوبی با شدت بالا»، «وزنه زدن»، «نوشیدن چای،قهوه و ادویه‌ها»، «داشتن خواب کافی در شب»، «خوردن چای سبز»، «پرهیز از بی‌تحرکی» می‌توان میزان متابولیسم را افزایش داد.

مصرف پروتئین کافی در هر وعده

پروتئین می‌تواند اثر حرارتی غذا را افزایش دهد، چرا که بدن برای هضم و جذب، انرژی بیشتری می‌سوزاند. میزان انرژی که بدن برای هضم و جذب پروتئین می‌سوزاند حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد است؛ در حالی که میزان سوخت انرژی برای هضم و جذب کربوهیدرات‌ها حدود ۵ تا ۱۰ درصد است و این میزان برای سوخت

وزنه زدن

عضلات نسبت به بافت چربی از نظر متابولیسم، بافت فعال‌تری هستند؛ بر این اساس، داشتن عضلات بیشتر می‌تواند سبب افزایش متابولیسم شود. هنگامی که میزان متابولیسم افزایش می‌یابد، می‌توان کالری بیشتری در زمان استراحت مصرف کرد. وزنه زدن به دلیل افزایش حجم عضلانی، میزان متابولیسم را افزایش می‌دهد و به روند کاهش وزن بسیار کمک می‌کند.

پرهیز از بی‌تحرکی

فعالیت روزمره و انجام فعالیت‌هایی مانند سرپا بودن، پیاده‌روی و جنب‌وجوش، میزان سوخت‌وساز را افزایش می‌دهد.

نوشیدن چای، قهوه و ادویه‌ها

چای سبز و قهوه می‌توانند میزان متابولیسم بدن را به ترتیب حدود ۴ تا ۵ درصد و ۳ تا ۱۱ درصد افزایش دهند. همچنین ادویه‌ها به ویژه فلفل می‌توانند میزان سوخت و ساز را تا حدودی افزایش دهند. اثر ادویه‌ها در صورت ترکیب شدن با سایر عوامل افزاینده متابولیسم، بیشتر می‌شود.

نوشیدن چای سبز

نتایج برخی از تحقیقات و مطالعات بیانگر این است چای سبز یا چای اولانگ در صورتی که با ورزش همراه باشند، می‌توانند تا حدودی باعث افزایش چربی‌سوزی شوند. نتایج مطالعات قدیمی‌تر درباره اثر چای بر متابولیسم گزارشی ارائه نداده‌اند.

نگاه

ارتباط مصرف موادغذایی فوق فرآوری شده با بروز بیماری‌های مختلف

UPF

سپهرغرب، گروه سلامت: نتایج یکی از بزرگترین بررسی‌های جهان درباره غذاهای فرآوری شده، نشان می‌دهد که مصرف غذای فوق فرآوری شده (UPF) با بروز ۳۲ بیماری از جمله بیماری قلبی، سرطان، دیابت نوع ۲، سلامت روان و مرگ زودرس رابطه مستقیم دارد.

بر اساس نتایج منتشر شده از یک پژوهش که در مجله تخصصی «BMJ» منتشر شده است، بروز برخی از بیماری‌ها با افزایش مصرف جهانی غذاهای فوق فرآوری شده مانند غلات، نوشیدنی‌های گازدار، غذاهای آماده و فست فود ارتباط دارد و رژیم‌های غذایی سرشار از غذاهای فوق فرآوری شده، می‌تواند بسیار خطرناک باشد.

متخصصان از دانشکده بهداشت عمومی جانز هاپکینز در ایالات متحده، دانشگاه سیدنی و دانشگاه سوربن در فرانسه در این پژوهش، نوع تغذیه حدود ۱۰ میلیون نفر را بررسی و تاکید کردند که لازم است که در سطح دنیا اقداماتی برای کاهش غذاهای فوق فرآوری شده انجام شود.

آنها معتقدند که ارتباط مستقیمی بین قرار گرفتن در معرض غذاهای فوق فرآوری شده و ۳۲ پارامتر سلامتی که شامل مرگ و میر، سرطان و پیامدهای سلامت روانی، تنفسی، قلبی عروقی، گوارشی و متابولیک، یافت شده است.

غذاهای فوق فرآوری شده شامل کنسروها، تنقلات، نوشابه‌های گازدار، غلات شیرین و غذاهای آماده یا نیمه آماده که تحت فرآیندهای صنعتی متعددی قرار می‌گیرند و اغلب حاوی رنگ‌های خوراکی، امولسیفایرها، طعم دهنده‌ها و سایر افزودنی‌ها هستند. این محصولات معمولا دارای قند، چربی یا نمک زیاد هستند و ویتامین و فیبر کمی دارند.

هرچند مطالعات قبلی نیز نشان داده بود که محصولات فوق فرآوری شده برای سلامت مضر هستند اما تا پیش از این بررسی جامعی صورت نگرفته و ارزیابی گسترده‌ای از شواهد در این زمینه ارائه نشده بود.

براساس این مطالعه مصرف بالای غذاهای فوق فرآوری شده با ۵۰ درصد افزایش خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی، ۴۸ تا ۵۳ درصد بیشتر خطر اضطراب و اختلالات روانی رایج و ۱۲ درصد بیشتر خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است. همچنین شواهدی مبنی بر ارتباط بین این محصولات با بیماری آسم، سلامت دستگاه گوارش، برخی سرطان‌ها و عوامل خطرساز متابولیک قلبی، مانند چربی خون بالا وجود دارد.

دکتر «کریس ون تولکن»، دانشیار دانشگاه کالج لندن و یکی از متخصصان برجسته در خصوص غذاهای فوق فرآوری شده، می‌گوید که یافته‌های این پژوهش «کاملاً مطابق» با «تعداد زیادی از مطالعات مستقل» است که به وضوح رژیم غذایی سرشار از UPF را به چندین پیامد مخرب سلامت از جمله مرگ زودهنگام مرتبط می‌دانند.

او همچنین افزود: ما می‌دانیم که این غذاها اغلب دارای چربی اشباع شده، نمک و شکر آزاد هستند و به بدن آسیب می‌رسانند. این محصولات خوراکی معمولا به گونه‌ای تبلیغ و به بازار عرضه می‌شوند که مصرف مازاد را افزایش می‌دهد.

به گزارش یورونیوز، به گفته متخصصان محصولات فوق فرآوری شده معمولا در جوامع محروم بیشتر به فروش می‌رسند.

محققانی از برزیل در یک مقاله علمی مرتبط می‌گویند که غذاهای فوق فرآوری شده «اغلب مواد ارزان قیمتی هستند که با دخالت مواد شیمیایی دستکاری می‌شوند» و «با استفاده از ترکیبی از طعم‌ها، رنگ‌ها، امولسیفایرها و سایر افزودنی‌ها خوش طعم و جذاب می‌شوند.»

در همین حال، یک مطالعه جداگانه که در مجله سلامت عمومی «Lancet» منتشر شده است، نشان می‌دهد که اگر همه رستوران‌ها، فست‌فودها، کافه‌ها و غذاخوری‌ها کالری را در منوی غذایی خود قرار دهند، می‌توان از بیش از ۹۰۰۰ مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی در دو دهه آینده در انگلیس جلوگیری کرد.

سپهر غرب
روزنامه صبح غرب کشور
■ یکشنبه ۱۳ اسفندماه ۱۴۰۲ ■ شماره ۲۸۰۳ ■
www.sepehrpress.ir
sepehrgharb.news@gmail.com

بیش از یک میلیارد نفر در جهان به چاقی مبتلا هستند

سپهرغرب، گروه سلامت : متخصصان می‌گویند که براساس تجزیه و تحلیل جدید سازمان جهانی بهداشت (WHO)، یک نفر از هر هشت نفر در سراسر جهان در طبقه‌بندی چاق قرار می‌گیرند. بر اساس این طبقه‌بندی بیش از یک میلیارد نفر از ساکنان زمین چاق شناخته می‌شوند که این مسئله باعث نگرانی متخصصان شده است. آنها دریافتند که در ۳۰ سال گذشته، نرخ چاقی در کودکان و نوجوانان چهار برابر شده است، در حالی که این میزان در بزرگسالان بیش از دو برابر شده است. در ایالات متحده آمریکا، ۴۰ درصد از بزرگسالان اکنون چاق هستند. بالاترین آمار مربوط به چاقی مربوط به تونگا و ساموآی آمریکایی است که بیش از ۷۰ درصد ساکنان آن با چاقی زندگی می‌کنند. سازمان جهانی بهداشت می‌گوید که غذای سالم باید ارزان‌تر شود و فعالیت بدنی باید ترویج یابد.

بیماری پیچیده و مزمن چاقی مفرط با خطر بیشتر مرگ از بیماری‌هایی چون بیماری قلبی، مرض قند و برخی از انواع سرطان همراه است. در زمان شیوع ویروس کرونا هم افراد چاق بیشتر در معرض خطر مرگ بودند.

کدام آجیل چربی‌سوزی ورزش را افزایش می‌دهد؟

بادام

سپهرغرب، گروه سلامت: نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مصرف فقط پنج عدد بادام در روز باعث افزایش چربی‌سوزی ورزش می‌شود.

آجیل می‌تواند راه‌حل ایده‌آل در سال نو برای طرفداران تناسب اندام باشد، زیرا خوردن مقدار کم آن باعث افزایش متابولیسم در یک جلسه تمرینی می‌شود. نتایج پژوهش کنونی نشان داده است که خوردن فقط پنج عدد بادام در روز می‌تواند توانایی چربی‌سوزی بدن را حین ورزش افزایش دهد.

این آجیل ریز می‌تواند بهترین راه‌حل سال نو برای علاقه‌مندان به تناسب اندام باشد، زیرا باعث افزایش متابولیک قابل توجهی در یک جلسه تمرین خواهد شد.

محققان دانشگاه ایالتی آپالاچیان در کاناپولیس ایالات‌متحده دریافتند که بدون در نظر گرفتن جنسیت، شرکت‌کنندگانی که روزانه ۵۷ گرم بادام مصرف می‌کردند، بلافاصله پس از تمرین شدید، چربی مفید بیشتری در خون خود داشتند.

نتایج این پژوهش که در نشریه مرزها در تغذیه (Frontiers in Nutrition) منتشر شده است، نشان داد که مصرف روزانه بادام، متابولیسم افراد را تغییر، التهاب و استرس را کاهش و به بدن اجازه می‌دهد تا پس از ورزش سریع‌تر بهبود یابند.

کسانی که در رژیم غذایی خود بادام را گنجاندند، نسبت به گروه کنترل، خستگی و تنش کمتری ثبت کردند، قدرت پاها را بهبود بخشیدند و آسیب عضلانی کمتری را گزارش کردند. مولکول چربی مفید، معروف به ۱۲، ۱۳-دی هیدروکسی (یا ۱۲، ۱۳-DiHOME) که از اسید لینولئیک توسط بافت چربی قهوه‌ای سنتز می‌شود، تاثیر مثبتی بر متابولیسم و تنظیم انرژی این افراد داشت.

همچنین نتایج این پژوهش نشان داد، افرادی که بادام مصرف می‌کنند ۶۹ درصد بیشتر از این مولکول چربی در پلاسمای خون خود در مقایسه با گروه کنترل داشتند که این مورد منجر به بازیابی متابولیک سریعتر پس از ورزش شد.

گروهی که بادام می‌خوردند، ۴۰ درصد کمتر از یک ماده مضر در بدنشان داشتند که می‌تواند بر سلامت و نحوه بهبودی پس از ورزش تاثیر بگذارد.

دکتر دیوید نیمن، پژوهشگر این تحقیق، استاد و مدیر آزمایشگاه عملکرد انسانی دانشگاه ایالتی آپالاچی در پردیس تحقیقاتی کارولینای شمالی می‌گوید: «در این پژوهش نشان دادیم، داوطلبانی که روزانه ۵۷ گرم بادام به مدت یک ماه قبل از مسابقه تمرینی آخر هفته مصرف کردند، مولکول ۱۲، ۱۳-DiHOME بیشتری در خون آنان بلافاصله پس از ورزش نسبت به داوطلبان کنترل مشاهده شد».

آنان همچنین احساس خستگی و تنش کمتر، قدرت پشت پا بهتر و کاهش آسیب عضلانی بعد از ورزش را نسبت به داوطلبان کنترل گزارش کردند. ما به این نتیجه رسیدیم که بادام ترکیبی منحصر به فرد و پیچیده از مواد مغذی و پلی‌فنول را فراهم می‌کند که ممکن است از بازیابی متابولیک پس از سطوح استرس زای ورزش حمایت کند.

بادام دارای مقادیر بالایی پروتئین، انواع چربی‌های سالم، ویتامین E، مواد معدنی و فیبر است همچنین پوست قهوه‌ای بادام حاوی پلی فنول‌هایی است که به روده بزرگ می‌رسند و به کنترل التهاب و استرس اکسیداتیو کمک می‌کنند.

در این آزمایش ۳۸ مرد و ۲۶ زن بین ۳۰ تا ۶۵ ساله شرکت کردند. هیچ یک از آنان تمرینات وزنه‌برداری منظم انجام ندادند. حدود نیمی از آنان بادام خوردند، در حالی که بقیه یک دانه غلات با همان مقدار کالری مصرف کردند.

دانشمندان قبل و بعد از آزمایش یک ماهه از شرکت‌کنندگان نمونه خون و ادرار گرفتند. شرکت‌کنندگان همچنین باید تمرینات مختلفی از جمله دوچرخه‌سواری با سرعت کامل به مدت ۳۰ ثانیه، دویدن ۵۰ متر، پرش عمودی، پرس روی نیمکت و انجام تمرینات قدرتی پشت پا را انجام می‌دادند.

نمونه‌های خون و ادرار بیشتری بلافاصله بعد از جلسات تمرینی ۹۰ دقیقه‌ای و چهار روز بعد گرفته شد. پس از هر تمرین و آزمایش خون، شرکت‌کنندگان میزان درد و سفتی خود را در مقیاس یک تا ۱۰ ارزیابی و پرسشنامه‌ای را در مورد خلق و خوی خود پر کردند.

همانطور که انتظار می‌رفت، جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تمرین باعث شد که داوطلبان آسیب و درد عضلانی، انرژی کمتر و خستگی، نگرانی و ناراحتی را گزارش کنند. علاوه بر کشف چربی‌سوزی، دانشمندان دریافتند که رفتن به باشگاه باعث افزایش سطح برخی از مواد در خون می‌شود که آسیب جزئی عضلانی را نشان می‌دهند.

با این حال، این نتایج هم برای گروهی که بادام مصرف کردند و هم برای گروهی که غلات مصرف کرده بودند، یکسان بود.

سزار ساوزا، متخصص تغذیه گفت که بادام یکی از غذاهای پرچرب است که باید در رژیم غذایی خود بگنجانید.

وی اظهار کرد: «چربی‌ها همچنان این تصویر منفی را در مورد کلسترول و مدیریت وزن دارند، اما چربی‌ها مواد مغذی ضروری هستند که باید بخشی از هر رژیم غذایی متعادلی باشند. چربی‌های تک غیراشباع و چند غیراشباع موجود در آجیل محافظ قلب هستند و به‌طور بالقوه تشکیل پلاک را کاهش می‌دهند، پلاک‌هایی که می‌توانند منجر به گرفتگی عروق شوند و کلسترول خوب (HDL) را افزایش دهند».

ساوزا ادامه داد که آجیل حاوی پروتئین و انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی است که آن‌ها را نیروگاهی برای قلب و بدن ما می‌کند.

وی همچنین خاطرنشان کرد که آن‌ها ممکن است به کاهش وزن نیز کمک کنند، زیرا سیر کننده هستند و می‌توانند به ما کمک کنند تا با علائم گرسنگی و سیری خود ارتباط بیشتری داشته باشیم. آن‌ها همچنین می‌توانند در تنظیم اندازه سهم غذایی به ما کمک کنند.

چند نکته در مورد یک نوع سرطان شایع

سرطان معده

سپهرغرب، گروه سلامت: سرطان معده یکی از انواع سرطان‌ها است که بنا به توضیح موسسه ملی سرطان آمریکا از سلول‌های پوشش معده شروع می‌شود.

سرطان یکی از عوامل اصلی مرگ‌ومیر در سراسر جهان است. در این بیماری سازوکار طبیعی سلول‌ها دچار اشکال می‌شود که رشد کنترل‌نشده سلول‌های غیرطبیعی بدن را به دنبال دارد. سرطان معده یکی از انواع سرطان‌ها است که بنا به توضیح موسسه ملی سرطان آمریکا از سلول‌های پوشش معده شروع می‌شود.

بر اساس گزارش انجمن سرطان آمریکا، حدود ۱/۵ درصد سرطان‌های جدید تشخیص‌داده شده در سال سرطان معده است. طبق تخمین این سازمان، ایالات متحده آمریکا در سال ۲۰۲۴ شاهد حدود ۲۶ هزار و ۸۹۰ مورد جدید سرطان معده و حدود ۱۰ هزار و ۸۸۰ مرگ ناشی از این بیماری خواهد بود.

سرطان معده، بر خلاف سایر سرطان‌های شکم مانند کولون، رکتوم، کبد، لوزالمعده یا روده کوچک از نظر علائم، نحوه بررسی و درمان متفاوت است.

علامت‌های سرطان معده

کلینیک مایو، علائم و نشانه‌های سرطان معده را بر شمرده است.

علائم سرطان معده می‌تواند مشکل در بلع و درد شکم، سوء هاضمه و نفخ بعد از خوردن غذا، سوزش سر دل، احساس سیری پس از صرف مقدار کمی غذا، داشتن احساس سیری در زمانی که باید گرسنه باشید، حالت تهوع و استفراغ، کاهش وزن غیر منتظره وزن و مدفوع سیاه‌رنگ را شامل شود.

عوامل خطر در سرطان معده

به رغم آنکه علت دقیق سرطان ناشناخته است، عوامل خطری وجود دارد که باید از آن‌ها آگاه باشیم.

عوامل خطر در ابتلا به سرطان عبارتند از: مصرف سیگار و الکل، رژیم غذایی حاوی غذاهای شور، دودی یا فرآوری‌شده، مصرف کم سبزیجات و میوه، چاقی یا داشتن اضافه وزن، ژنتیک و زمینه خانوادگی عفونت در معده به‌ویژه باکتری هلیکوباکتر پیلوری (H pylori)، داشتن مشکلات مربوط به اسید معده و سایر مشکلات پزشکی، پولیپ معده و شرایط محیطی و شغلی.

با وجود آنکه افراد جوان هم به سرطان معده مبتلا می‌شوند، اما خطر ابتلا به آن با افزایش سن بیشتر می‌شود و بیشتر موارد تشخیص در افراد بالای ۶۰ سال بوده است. این بیماری همچنین در مردان از زنان شایع‌تر است.

انجمن سرطان آمریکا خاطرنشان می‌کند: داشتن یک عامل خطر یا حتی چندین عامل خطر به این معنا نیست که شما به این بیماری مبتلا خواهید شد.

به گزارش سی‌بی‌اس، بسیاری از افراد با یک یا چند عامل خطر هرگز به سرطان معده مبتلا نمی‌شوند، در حالی که افراد دیگر با عوامل خطر شناخته شده کم یا حتی بدون هیچ عامل خطری به این بیماری مبتلا می‌شوند.

درمان سرطان معده

گزینه‌های درمانی به مرحله سرطان فرد و سایر عوامل فردی بستگی دارد و جراحی، شیمی‌درمانی، پرتودرمانی، ایمنی‌درمانی یا درمان دارویی هدفمند را شامل می‌شوند.

به گزارش موسسه ملی سرطان، در حال حاضر هیچ آزمایش غربالگری معمولی برای تشخیص سرطان معده در افراد در معرض خطر متوسط وجود ندارد، اما افرادی که در معرض خطر بالاتری هستند، می‌توانند از آزمایش آندوسکوپی فوقانی بهره‌مند شوند. در این آزمایش لوله نازکی را از طریق دهان وارد معده می‌شود و آن را بررسی می‌کند.

راهکارهای حفظ سرمایه انسانی در نظام سلامت

زالی

سپهرغرب، گروه سلامت: رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به تشریح مهم‌ترین کارها و اموری که منجر به حفظ و ارتقای انگیزه سرمایه انسانی در محیط خدمت می‌شود، پرداخت.

علیرضا زالی، در مراسم تقدیر از همکاران حوزه منابع انسانی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: جذب و نگه‌داشت سرمایه انسانی باید بر مبنای برنامه‌های راهبردی عمیق انجام شود، در غیر این صورت توسعه و ارتقا ابتر خواهد ماند.

وی با اشاره به اینکه در بحث‌های نوین نیروی انسانی موضوع کارفرمایی حذف شده است، افزود: بحث‌های جدیدی مثل همکاری و شراکت مطرح است چرا که وقتی در مجموعه‌ای افراد خود را شریک و همکار یکدیگر بدانند، ضمن حفظ منافع، زمینه‌های ایده‌پردازی و استفاده از ظرفیت‌های خلاقانه مهیا خواهد شد.

ایجاد و طراحی برنامه نرم‌افزاری با هدف ارائه راهکارها و نظرات سرمایه‌های انسانی با هدف کاهش مشکلات و افزایش مشارکت در دانشگاه، راهکار مناسبی بود که زالی بر ضرورت استقرار و اجرای آن توسط حوزه منابع انسانی تاکید کرد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ارتقای نیروی انسانی را در دستور کار قرار داد و اضافه کرد: فعالیت‌های حوزه منابع انسانی نباید به امور جاری استخدامی و بازنشستگی معطوف شود، بلکه برنامه‌های آموزشی با محتوای کاربردی و جذاب که منجر به توانمندی کارکنان است باید بیش از پیش مورد توجه باشد.

وی، ضرورت به روزرسانی دانش سرمایه انسانی را مورد توجه قرار داد و ادامه داد: حتی اگر قوی‌ترین و کاراترین نیروی انسانی را جذب و استخدام کنیم، باز هم چنانچه دانش این افراد به روزرسانی نشود دچار فرسایش خواهیم شد.

زالی، حفظ و نگه‌داشت سرمایه نیروی انسانی را ضروری دانست و افزود: سیستم‌های مبتنی بر پاداش مؤثرتر و کاراتر در این زمینه عمل می‌کنند ضمن اینکه اثربخشی بیشتری هم دارند.

تنوع در ارائه خدمت به مخاطبان از جمله تفاوت‌های بارز وزارت بهداشت و دانشگاه‌های علوم پزشکی با سایر نهادها است که وی به آن اشاره کرد و گفت: این خدمات قبل از تولد نوزاد طی خدماتی که زوجین از مراکز بهداشتی دریافت می‌کنند، آغاز و در تمامی مراحل زندگی فرد ادامه دارد.

زالی با بیان اینکه در زمینه سرمایه انسانی نیز وزارت بهداشت و دانشگاه‌های علوم پزشکی شهید بهشتی از بیشترین تنوع استخدامی برخوردارند، خاطرنشان کرد: بدیهی است این تنوع در خدمت و رابطه استخدامی، فعالیت‌های کارکنان منابع انسانی را به مراتب پیچیده‌ترمی‌کند.

ظرفیت‌سازی با رویکرد همراهی با نیروی انسانی از دیگر راهکارهای حفظ و نگه‌داشت سرمایه نیروی انسانی بود که وی به آن اشاره کرد.

پرهیز از نگاه مبتنی بر تبعیض و ضرورت توجه به شایسته‌گزینی از جمله مواردی بود که رئیس دانشگاه برای نگه‌داشت سرمایه نیروی انسانی بر آن تاکید کرد.

وی ادامه داد: نقشه فعالیت در حوزه‌های نیروی انسانی باید پیوست عدالت داشته باشد، این مهم وظیفه ستاد و مدیریت است چراکه برقراری ارتباط صحیح با کارکنان از مهمترین راهبردهای مدیریتی است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه بدون ارتباط مؤثر مدیران با کارکنان هرگز رشد و تعالی سازمانی ایجاد نمی‌شود، گفت: شرط تعامل ایجاد فضای دوستانه و مهرورزانه است، نباید دسترسی کارکنان در محیط و یا ستاد به مدیران سخت باشد.

ضرورت استفاده از تکنولوژی‌های نوین بخش دیگری از سخنان زالی را به خود اختصاص داد.

وی افزود: در حوزه منابع انسانی استفاده از هوش مصنوعی و تکنولوژی‌های نوین می‌تواند میانبر مناسبی برای شایسته‌سالاری و شناسایی تخصص و مهارت کارکنان باشد.

تبدیل وضعیت استخدامی کارکنان خصوصاً نیروهای با تجربه و متخصص، پرهیز از برگزاری آزمون‌های مشترک در روند استخدام بدون توجه به مهارت و تجربه، رعایت عدالت در نحوه جذب نیروی انسانی، نگاه آسیب‌شناسانه با رویکرد ارائه راهکار از جمله مواردی بود که رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به آن اشاره کرد.

تحلیل

سنگ‌اندازی بیمه‌ها در مسیر اجرای صحیح تعرفه‌های پرستاری

جهانپور

سپهرغرب، گروه سلامت: رئیس کل سازمان نظام پرستاری گفت: قانون تعرفه‌گذاری خدمات پرستاری که بعد از ۱۵ سال اجرایی شد، با سنگ اندازی و عدم تعامل سازمان‌های بیمه گر مواجه شده است.

محمد تقی جهانپور افزود: قانون تعرفه‌گذاری خدمات پرستاری به دلیل کج‌سلیقگی و تضاد منافع سازمان‌های بیمه گر به درستی اجرا نمی‌شود.

وی تأکید کرد: سر باز زدن سازمان‌های بیمه‌گر از اجرای صحیح قانون تعرفه‌گذاری خدمات پرستاری، باعث دلسردی و نارضایتی پرستاران شده است.

جهانپور ادامه داد: تفکری که اجرای این قانون را به نفع خودش نمی‌داند، یک تفکر سلیقه‌ای و از جنس تعارض منافع است که این موضوع مراتب گله‌مندی سازمان نظام پرستاری و پرستاران را به همراه دارد.

رئیس کل سازمان نظام پرستاری گفت: با توجه به اینکه قانون تعرفه‌گذاری خدمات پرستاری، تأیید شورای‌عالی بیمه و همراهی مسئولان وزارت بهداشت را به همراه دارد و مورد تأکید رهبری است و عزم مسئولان قوا بر اجرای صحیح آن دیده می‌شود، چرا سازمان‌های اجرایی بیمه گر تعامل لازم برای اجرای آن را ندارند.

وی افزود: آن چیزی که اکنون به عنوان تعرفه‌گذاری خدمات پرستاری اجرا می‌شود مورد تأیید سازمان نظام پرستاری نیست و ما خواهان اجرای درست و بدون اعمال سلیقه و همچنین سرتاسری این قانون برای جامعه شریف، دلسوز و پرتلاش پرستاری هستیم.

هشدار سازمان غذا و دارو درباره خرید لوازم آرایشی از دست‌فروش‌ها

آل‌بویه

سپهرغرب، گروه سلامت: مدیرکل امور فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو گفت: به دلیل ارتباط مستقیم محصولات آرایشی با سلامت افراد، برخورداری از استانداردهای کیفی در آنها بسیار حائز اهمیت است.

محمود آل‌بویه گفت: محصولات آرایشی بهداشتی از فرآورده‌های پرمصرف کشور هستند و به دلیل ارتباط مستقیم این محصولات با سلامت افراد، برخورداری از استانداردهای کیفی در آن‌ها بسیار حائز اهمیت است؛ بنابراین سازمان غذا و دارو به‌عنوان یکی از ارکان متولی سلامت کشور، نقش موثری در حفظ و ارتقای کیفیت و بررسی ایمنی این محصولات و نیز نظارت بر بازارهای مصرف آن‌ها دارد.

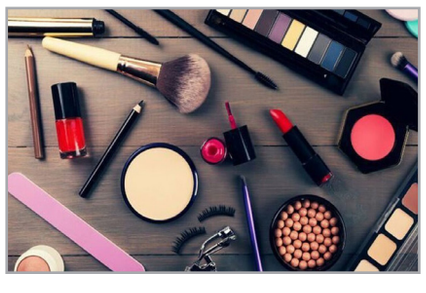
وی در توضیح دلیل گرایش جامعه به لوازم آرایشی بیان داشت: پاسخ این سوال به حوزه جامعه شناسی و فرهنگ باز می‌گردد ولی آنچه از ما به عنوان متولیان سلامت و مستقیم این حوزه انتظار می‌رود تضمین سلامت محصولات به این معنی که هم محصولات آرایشی و بهداشتی عاری از مواد مضر و ممنوعه در ترکیب خود باشند؛ هم فرآیند تولید و ساخت این فرآورده‌ها از استانداردهای کیفی لازم برخوردار باشد و دیگر اینکه بازار مصرف معتبر و مطلوب در مورد آنها وجود داشته باشد.

آل‌بویه افزود: شاید نیاز باشد در خصوص روش‌های متعارف و صحیح استفاده از لوازم آرایشی و بهداشتی که بیشتر هم خانم‌ها بویژه جوانان را هم در برمی گیرد از سوی متولیان فرهنگی اقداماتی انجام شود اما ما هم وظیفه داریم در بحث مصرف محصولات آرایشی و بهداشتی غیر مجاز و تقلبی هشدارهای لازم را بدهیم که بارها از طریق رسانه‌ها این کار را انجام داده‌ایم.

این مقام مسئول با بیان اینکه آسان ترین راه برای اطمینان از کیفیت و سلامت محصولات آرایشی و بهداشتی تهیه آن‌ها فروشگاه‌های معتبر و داروخانه‌ها است تصریح کرد: لوازم آرایشی وارداتی نیز باید پروانه بهداشتی ورود و برچسب اصالت و سلامت کالا را داشته باشند.

مدیرکل امور فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و داروی درادامه اظهار داشت: مردم باید برای مصرف لوازم آرایشی خارجی حتما به برچسب اصالتی که توسط سازمان غذا و دارو صادر می‌گردد توجه داشته باشند.

آل‌بویه در پایان خاطر نشان کرد: در موضوع حمایت از شرکت‌های تولید داخل، همواره سیاست‌های تشویقی را برای تولید کنندگان آرایشی و بهداشتی در نظر گرفته ایم و در سال‌های اخیر شرایط بگونه ای است که محصولات ایرانی در رقابت با فراورده‌های آرایشی حرف‌های زیادی برای گفتن دارند.



روزنامه صبح غرب کشور
سپهر

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

مرا اسکن کنید

▪ یکشنبه ۱۳ اسفندماه ۱۴۰۲ ▪
▪ سال سیزدهم ▪ شماره ۲۸۰۳ ▪

حدیث

امام علی علیه‌السلام:
اِلتِوَکِّلِ عِلی اللهِ نِجاةٍ 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

کاهش ۱۵میلیارد دلاری قاچاق با اجرای طرح رجیستری

مهدی اسدی

سپهرغرب، گروه ایران و جهان: در حالی که برخی اجرای طرح رجیستری را به عنوان یکی از علل شکل‌گیری مفاسدی مثل کوروش‌کمپانی مطرح می‌کنند اما بررسی‌ها نشان می‌دهد با اجرای این طرح شاهد کاهش ۱۵ میلیارد دلاری قاچاق هستیم.

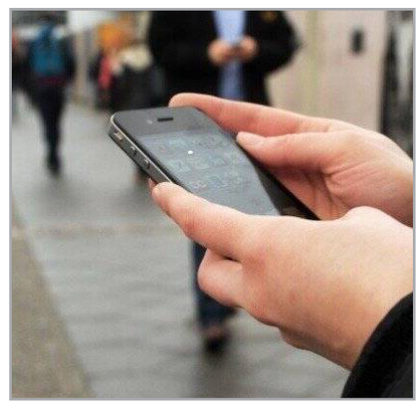
پس از افشای فساد کوروش‌کمپانی و متواری شدن مالک این شرکت، برخی تحلیل‌های غیرکارشناسی و غرض‌ورزانه پیرامون چگونگی شکل‌گیری چنین مفاسدی در بازار تلفن‌همراه در رسانه‌ها و فضای مجازی مطرح شد.

با وجود اینکه «شرایط نابسامان اقتصادی» و همچنین «سواد مالی پایین مالباختگان» از جمله عوامل اصلی شکل‌گیری مفاسدی مثل کوروش کمپانی است اما برخی ادعا می‌کنند دولت با اجرای طرح‌هایی مانند رجیستری، عرصه رقابت در بازار تلفن‌همراه را تنگ‌تر کرده و زمینه لازم برای فعالیت سودجویان را مهیا کرده است!

کاهش ۱۵/۵ میلیارد دلاری قاچاق با اجرای طرح رجیستری

این در حالی است که بنا بر اظهارات مسؤولان ستاد مبارزه با قاچاق کالا و ارز، طرح رجیستری یکی از موفق‌ترین اقدامات در حوزه مبارزه با قاچاق کالا بوده؛ به‌طوری‌که گفته می‌شود پیش از اجرای این طرح، بیش از ۹۰ درصد نیاز بازار از طریق قاچاق تأمین می‌شد، اما در حال حاضر بخش قابل توجهی از بازار ۴ میلیارد دلاری تلفن‌همراه از طریق واردات رسمی تأمین می‌شود.

بررسی آمار و ارقام گمرک جمهوری اسلامی نشان می‌دهد از زمان اجرایی شدن طرح رجیستری، بیش از ۸۳ میلیون دستگاه تلفن همراه به ارزش نزدیک به ۱۵/۵ میلیارد دلار به صورت رسمی (تجاری و مسافری) وارد کشور شده که در صورت عدم اجرای این طرح از طریق قاچاق وارد کشور می‌شد. گفتنی است «تضمین گارانتی» و «اطمینان از اصالت محصول» از جمله اصلی‌ترین مزایای اجرای طرح رجیستری برای مصرف‌کنندگان بوده است.



در همین رابطه، مهدی اسدی، رئیس انجمن واردکنندگان موبایل و تبلت ایران با رد شایعات مطرح شده پیرامون نقش طرح رجیستری بر افزایش فساد در حوزه فروش تلفن همراه، اعلام داشت: شکل‌گیری مفاسدی نظیر کوروش‌کمپانی، اساساً ارتباطی به طرح رجیستری تلفن‌همراه ندارد و برخی اظهارات مطرح شده در این رابطه، فاقد ارزش کارشناسی است.

وی ادامه داد: در واقع طمع مالباختگان، حمایت سلبریتی‌ها و عوام‌فریبی مالک این کمپانی باعث شده که شاهد کلاهبرداری بزرگی مثل کوروش‌کمپانی باشیم.

پس از اجرای طرح رجیستری، بازار موبایل سر و سامان گرفت

به گفته اسدی، اجرای طرح رجیستری تلفن‌همراه تاکنون مزایای فراوانی برای حاکمیت، واردکنندگان و مردم به همراه داشته است، وی تصریح کرد: چنانچه این طرح اجرا نمی‌شد، بازار این کالا مملوء از اجناس قاچاق و تقلبی بود و به همین لحاظ حذف این طرح، تبعات جبران‌ناپذیری را به دنبال دارد.

رئیس انجمن واردکنندگان موبایل و تبلت ایران تأکید داشت: پس از اجرای طرح رجیستری تلفن‌همراه، بازار موبایل سروسامان گرفت و در نتیجه آن می‌توان ادعا کرد اقتصاد زیرزمینی در این حوزه از بین رفت، همچنین اجرای این طرح برای دولت به سبب افزایش درآمد از محل دریافت مالیات بر ارزش‌افزوده و عوارض گمرکی، منافع کلانی به دنبال داشته است.

بزرگ‌ترین منفعت رجیستری برای مردم گارانتی است

اسدی، مهم‌ترین منفعت مردم از اجرای طرح رجیستری موبایل را بهره‌مندی از خدمات گارانتی عنوان و اعلام داشت: باوجوداینکه در تمامی دنیا، دوره زمانی گارانتی موبایل ۱۲ ماهه است، اما در ایران، این مدت ۱۸ ماه است که البته این موضوع نیز پس از اجرای طرح رجیستری محقق شد.

وی در انتها پیرامون رجیستری تبلت گفت: به سبب حساسیت‌های سازمان استاندارد، رویه ترخیص تبلت با مشکل مواجه شده است، اما با نامه‌نگاری‌های انجمن، ان‌شاءالله در سال آینده این مسئله نیز حل خواهد شد.

آزمون استخدامی ویژه شغل آموزگاری ۱۸ اسفند برگزار می‌شود

آزمون

سپهرغرب، گروه ایران و جهان: جزئیات پرینت کارت و زمان برگزاری آزمون استخدامی وزارت آموزش و پرورش ویژه رشته شغلی آموزگار ابتدایی و آموزگار استثنایی سال ۱۴۰۳ اعلام شد.

آزمون استخدامی وزارت آموزش و پرورش ویژه رشته شغلی آموزگار ابتدایی و آموزگار استثنایی سال ۱۴۰۳ صبح روز جمعه ۱۸ اسفند ۱۴۰۲ در بیش از ۲۵۰ شهر کشور برگزار خواهد شد.

فرآیند برگزاری آزمون از ساعت ۸:۰۰ صبح آغاز و دِرب‌های ورود به جلسه امتحان نیمساعت قبل از شروع فرآیند آزمون بسته خواهد شد، لذا همه متقاضیان باید قبل از بسته شدن دِرب‌های ورودی در محل حوزه امتحانی خود حاضر باشند.

نحوه و زمان پرینت کارت شرکت در آزمون

کارت شرکت در آزمون از روز سه‌شنبه ۱۵ اسفند ۱۴۰۲ برای مشاهده و پرینت بر روی درگاه اطلاع‌رسانی این سازمان قرار خواهد گرفت. لذا داوطلبان شرکت در آزمون، برای شرکت در جلسه امتحان باید در تاریخ تعیین شده به شرح فوق به درگاه اطلاع‌رسانی سنجش مراجعه و با وارد کردن اطلاعات شناسنامه‌ای و یا اطلاعات ثبت‌نامی (شماره پرونده و کد پیگیری و ...) از کارت شرکت در آزمون خود یک نسخه پرینت تهیه و براساس آدرس و زمان تعیین شده بر روی کارت شرکت در آزمون، به حوزه امتحانی مربوط مراجعه کنند.

برای شرکت در جلسه آزمون همراه داشتن پرینت کارت شرکت در آزمون و هم چنین اصل کارت ملی و یا اصل شناسنامه عکس‌دار و ارائه آن الزامی است. چنانچه داوطلبی به دلیل در اختیار نداشتن اطلاعات مربوط به شماره داوطلبی، پرونده و یا کد پیگیری مورد نیاز، موفق به پرینت کارت شرکت در آزمون خود نمی‌شود، لازم است با مراجعه به درگاه سازمان سنجش و ورود به سیستم پاسخ‌گویی اینترنتی و انتخاب نام آزمون و تعیین موضوع پیگیری نسبت به دریافت اطلاعات مربوط به شماره پرونده، داوطلبی و یا کد پیگیری ثبت‌نام اقدام کند.

این امکان برای داوطلبانی فراهم است که در سیستم پاسخگویی دارای عضویت باشند. لذا ضرورت دارد داوطلبانی که اطلاعات فوق را مفقود کرده‌اند با عضویت در این سیستم نسبت به بازیابی این اطلاعات اقدام کنند.

درخصوص مندرجات کارت شرکت در آزمون چنانچه مغایرتی مشاهده شد، متقاضیان لازم است به شرح زیر اقدام کنند:

۱- با توجه به دریافت اطلاعات شناسنامه‌ای متقاضیان از سامانه ثبت احوال، امکان ویرایش اطلاعات شناسنامه‌ای وجود ندارد. لذا چنانچه مغایرتی در اطلاعات مندرج در بندهای ۱، ۲، ۴، ۵ و ۶ (نام خانوادگی، نام، تاریخ تولد، شماره شناسنامه و کدملی) کارت شرکت در آزمون وجود دارد ضروری است موارد مغایرت را از اداره ثبت احوال منطقه سکونت خود پیگیری کنند.

۲- چنانچه مغایرتی در اطلاعات مندرج در بندهای ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۶ و ۱۷ (سهمیه ۵ درصد ایثارگران، سهمیه ۲۵ درصد ایثارگران، وضعیت تأهل / تعداد فرزند، اشتغال تمام وقت (مشمول تبصره ۲ ماده واحد ۸۳) (تخفیف سنی)، دارای سوابق فعالیت‌های آموزشی و تربیتی، تاریخ فارغ التحصیلی، معدل) کارت شرکت در آزمون وجود دارد لازم است برای اصلاح موارد مذکور حداکثر تا تاریخ ۱۸/۱۲/۱۴۰۲ منحصراً به درگاه اطلاع‌رسانی سازمان سنجش به نشانی: (www.sanjesh.org) قسمت ویرایش اطلاعات مراجعه و از آن طریق موارد اصلاح شود.

۳- درصورتیکه داوطلب نسبت به موارد مشروح ذیل معترض است ضروری است در روز پنجشنبه ۱۷ اسفند از ساعت ۸:۳۰ تا ۱۲:۰۰ و بعدازظهر از ساعت ۱۴:۰۰ تا ۱۷:۰۰ با همراه داشتن مدارک مربوطه (کارت ملی واصل شناسنامه عکس‌دار) به نماینده سازمان سنجش مستقر در واحد رفع نقص حوزه مربوطه بر اساس جدول اعلامی مراجعه کنند. در غیر این صورت مطابق ضوابط رفتار خواهد شد.

- چنانچه نسبت به بند ۳ و ۸ (جنس و نوع / شدت معلولیت) معترض هستید.

- چنانچه کارت شرکت در آزمون شما فاقد عکس و یا چنانچه عکس روی کارت دارای اشکالاتی از جمله اشتباه عکس، فاقد مهر بودن عکس، واضح نبودن عکس و ... است.

- چنانچه شماره داوطلب شما چه به صورت عددی و یا به صورت حروف ناخوانا است.

متقاضیان برای آگاهی بیشتر از ضوابط آزمون از برگ راهنمای شرکت در آزمون که بر روی درگاه این سازمان قرار دارد پرینت تهیه و نسبت به مطالعه دقیق آن اقدام کنند.

آدرس و محل رفع نقص کارت شرکت در آزمون

نماینده سازمان سنجش در روز پنجشنبه ۱۷ اسفند ۱۴۰۲ صبح از ساعت ۸:۳۰ تا ۱۲:۰۰ و بعدازظهر از ساعت ۱۴:۰۰ تا ۱۷:۰۰ در واحد رفع نقص حوزه مربوطه مستقر خواهد شد. برای اطلاع آن‌دسته از داوطلبانی که براساس توضیحات بند «ب» ملزم به مراجعه به نماینده رفع نقص کارت سازمان می‌شوند، شهرستانهای محل برگزاری آزمون به شرح جدول اعلامی و آدرس و محل تشکیل واحد رفع نقص کارت شرکت در آزمون هر شهرستان در جدول اعلامی مشخص شده است.

یادآوری‌های مهم

۱ برای حضور در جلسه آزمون، همراه داشتن پرینت کارت شرکت در آزمون، اصل کارت ملی و یا اصل شناسنامه عکس‌دار الزامی است.

۲- فرآیند برگزاری آزمون از ساعت ۸ صبح (هشت) شروع خواهد شد.

۳- درب ورودی حوزه‌های امتحانی رأس ساعت ۷:۳۰ (هفت و سی) بسته خواهد شد، لذا داوطلبان لازم است قبل از بسته شدن درب‌های ورود به جلسه آزمون در حوزه امتحانی حاضر باشند.

۴- هر داوطلب برای حضور در جلسه آزمون باید چند مداد سیاه نرم پررنگ، مدادتراش، مداد پاک‌کن و یک سنجاق و یا سوزن به همراه داشته باشد. رد و بدل کردن این موارد در جلسه آزمون تخلف محسوب می‌شود.

۵- داوطلبان باید از آوردن وسایل اضافی از جمله پیجر، تلفن همراه، ساعت هوشمند، دستبند هوشمند، انگشتر هوشمند، ریموت کنترل، جزوه، کتاب، ماشین‌حساب، هرگونه یادداشت و نظایر آن به جلسه آزمون اکیداً خودداری کنند. به همراه داشتن هر کدام از وسایل مندرج در این بند به عنوان تقلب و تخلف تلقی و با داوطلبان ذی‌ربط براساس قانون رسیدگی به تخلفات و جرایم در آزمون‌های سراسری رفتار خواهد شد.

۶- به همراه داشتن تلفن همراه حتی بصورت خاموش در جلسه آزمون موجب محرومیت از گزینش در آزمون خواهد شد.

۷- داوطلب برای بازرسی بدنی و تطبیق عکس با فرد متولی همکاری لازم را بعمل آورد.

۸ حوزه‌های آزمون از تحویل گرفتن هرگونه وسایل اضافی از جمله تلفن همراه، ماشین حساب، کیف دستی، ساک دستی، کتاب، جزوه و ... معذور هستند، بنابراین اکیداً توصیه می‌شود به غیر از موارد اعلام شده در اطلاعیه پرینت کارت و برگ راهنمای شرکت در آزمون و اوراق تشخیص هویتی از همراه داشتن سایر وسایل جداً خودداری شود.

برای شرکت در جلسه آزمون همراه داشتن پرینت کارت شرکت در آزمون و هم چنین اصل کارت ملی و یا اصل شناسنامه عکس‌دار و ارائه آن الزامی است. چنانچه داوطلبی به دلیل در اختیار نداشتن اطلاعات مربوط به شماره داوطلبی، پرونده و یا کد پیگیری مورد نیاز، موفق به پرینت کارت شرکت در آزمون خود نمی‌شود، لازم است با مراجعه به درگاه سازمان سنجش و ورود به سیستم پاسخ‌گویی اینترنتی و انتخاب نام آزمون و تعیین موضوع پیگیری نسبت به دریافت اطلاعات مربوط به شماره پرونده، داوطلبی و یا کد پیگیری ثبت‌نام اقدام کند.

۹- داوطلبان برای آگاهی بیشتر از ضوابط آزمون از برگ راهنمای شرکت در آزمون که بر روی درگاه اطلاع رسانی این سازمان قرار دارد پرینت تهیه و نسبت به مطالعه دقیق آن اقدام کنند.

۱۰- با توجه به اینکه سازمان سنجش آموزش کشور در جهت بهبود و ارتقا کیفی حوزه‌های برگزاری آزمون، نیاز به نظرات شما به عنوان معتبرترین منبع اخذ داده و اطلاعات برای ارزیابی حوزه‌ها دارد، خواهشمند است نسبت به تکمیل کردن پرسشنامه ارزیابی حوزه امتحانی خود در آزمون استخدامی وزارت آموزش و پرورش - ویژه رشته شغلی آموزگار ابتدایی و آموزگار استثنایی - سال ۱۴۰۳ از ۱۸ تا ۲۴ اسفند ۱۴۰۲ به صورت اینترنتی از طریق درگاه اطلاع‌رسانی سازمان سنجش اقدام کنند.

۱۱- داوطلبان در صورت بوجود آمدن هرگونه مشکل در فرآیند برگزاری برای آنها لازم است، حداکثر تا تاریخ ۲۴/۱۲/۱۴۰۲ از طریق سیستم پاسخگویی اینترنتی https://request.sanjesh.org با سازمان سنجش مکاتبه کنند. درخواست‌های واصله بعد از تاریخ فوق قابل بررسی و پیگیری نخواهد بود.

یک بام و دو هوای دولت در تعیین سبد معیشت

میرغفاری

سپهرغرب، گروه ایران و جهان: نماینده جامعه کارگری وعضو شورای عالی کار گفت:فرصت زیادی از دست رفته وجامعه کارگری تقاضا دارد هرچه سریع‌تر شورای عالی کار با محوریت تعیین سبد معیشت واقعی ومتعاقب آن دستمزد ۱۴۰۳ تشکیل جلسه دهد.

علیرضا میرغفاری، نماینده جامعه کارگری و عضو شورای عالی کار درباره تعیین سبد معیشت و مزد کارگری ۱۴۰۳ گفت: تا امروز که من با شما صحبت می‌کنم جلسات شورای عالی کار با دستور کار سبد معیشت و مزد ۱۴۰۳ برگزار نشده که این موضوع هم مورد اعتراض نمایندگان کارگری است.

وی افزود: فرصت زیادی از دست رفته و جامعه کارگری تقاضا دارد که هر چه سریع‌تر شورای عالی کار با محوریت تعیین سبد معیشت واقعی و متعاقب آن دستمزد ۱۴۰۳ تشکیل جلسه دهد.

وی با بیان اینکه این تأخیر مورد اعتراض جامعه کارگری است، ادامه داد: سخنگوی اقتصادی دولت پس از پیشنهاد مزد منطقه‌ای و به حاشیه بردن دستمزد و سبد معیشت ۱۴۰۳، هفته گذشته اعلام کرد مزد منطقه‌ای در دستور کار شورای عالی کار نیست. وزیر امور اقتصادی و دارایی نباید بیشتر از این فرصت سوزی کند و همان طور که یکی از دغدغه‌های وزیر بحث مزد منطقه‌ای بود و طی مکاتباتی با وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی به عنوان رئیس شورای عالی کار موضوع پیگیری می‌شد باید هرچه سریع‌تر پیرو خواسته نمایندگان کارگری با تاکید بر وضعیت نابسامان اقتصادی حداقل بگیران برای برگزاری جلسات شورای عالی کار با محوریت تعیین سبد معیشت واقعی و دستمزد سال جدید مکاتبه کند.

درخواست جامعه کارگری

میرغفاری در پاسخ به این پرسش که آیا نماینده جامعه کارگری موضوع چرایی تأخیر تعیین سبد معیشت و مزد ۱۴۰۳ را پیگیری کرده است، گفت: موضوع پیگیری شد حتی در جلسات کمیته مزد که به مزد منطقه‌ای مورد بررسی بود چندین بار اعلام کردیم مزد منطقه‌ای بحث حاشیه‌ای است و بحث اصلی و مهم بحث حداقل دستمزد است. بارها تقاضا شد هر چه سریع‌تر به سبد معیشت و متعاقب آن مزد ۱۴۰۳ پرداخته شود که هنوز مقبول واقع نشده است.

وی با بیان اینکه این نگرانی وجود دارد برای تعیین دستمزد امسال فرصت کافی در اختیار نباشد تا به درستی به آن پرداخته شود، اظهار کرد: سبد معیشت در کمیته مزد که ذیل شورای عالی کار قرار دارد مورد بررسی قرار می‌گیرد. در نهایت این عدد باید به تصویب شورای عالی کار برسد.

وی درباره اعضای کمیته مزد عنوان کرد: این کمیته با همان ساختار شورای عالی کار است که ذیل شورا بوده و به شکل کارشناسی تر می‌توان از حوزه‌های مختلف مهمان یا مشاور دعوت کرد که به طور شفاف شبهات و ابهامات مورد بررسی قرار گیرد.

وی اضافه کرد: اعضای اصلی کمیته مزد هم اعضای شورای عالی کار هستند.

سبد معیشت سبد مطلوب و استاندارد نیست

نماینده جامعه کارگری و عضو شورای عالی کار درباره تعیین سبد معیشت و صاحب نظران در این خصوص گفت: سبد معیشت با ساختار چانه زنی تعیین می‌شود. هر گروه پیشنهادات خود را مطرح می‌کند و در نهایت جمع بندی می‌شود و میانگین سبد معیشت ملی استخراج شده و بر مبنای آن مزد ۱۴۰۳ مشخص می‌شود.

وی تصریح کرد: سال گذشته پیشنهاد نمایندگان کارگری عدد حدود ۱۷ میلیون و ۷۰۰ هزار تومان بود که در نهایت در شورای عالی کار ۱۳ میلیون و ۹۰ هزار تومان تصویب شد. متأسفانه عدد تعیین شده برای مزد در سال گذشته بخش بسیار کمی از سبد معیشت را تعیین می‌کرد؛ ضمن اینکه باید تاکید کنیم که سبد معیشت سبد مطلوب و استاندارد نیست و سبد حداقلی برای امرارمعاش و بقا زندگی است.

وی گفت: هر عددی کمتر از سبد معیشت معضلات اجتماعی و اقتصادی زیادی برای جامعه کارگری به وجود می‌آورد.

یک بام و دو هوای نمایندگان دولت

گفتنی است؛ وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی هفته پیش در حاشیه هیأت دولت در جمع خبرنگاران عنوان کرد، حداقل حقوق و دستمزد کارگران را دولت مشخص نمی‌کند. حقوق و دستمزد کارگران از وظایف شورای عالی کار است.

جلسات شورای عالی کار باید برگزار شود؛ البته جلسات کارشناسی برگزار شده و شاخص‌ها در دست بررسی است.

وی اظهار کرد، حداقل حقوق دستمزد را نه دولت و نه وزارت کار مشخص نمی‌کند شورای عالی کار که متشکل از نمایندگان جامعه کارگری، کارفرمایی و سه نمایندگان دولت است، مشخص می‌کند. امیدوارم بتوانیم تصمیم معقول و منطقی بگیریم.

دستمزد ۱۴۰۳ در کما

آخرین جلسه شورای عالی کار دوشنبه ۳۰ بهمن ۱۴۰۲ در محل وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی برگزار شد که دو موضوع «مزد منطقه‌ای» و «اصلاح آئین نامه مراجع تشخیص و حل اختلاف» در دستور جلسه قرار داشت. به نظر می‌رسد در حالی که تا پایان سال زمان زیادی نمانده موضوع‌های حاشیه‌ای از اهمیت بیشتری نسبت به حقوق جامعه کارگری برخوردار است.