

رئیس سازمان نوسازی مدارس:

# مشکل مدارس نایمن و کانکسی باید تا سال آینده رفع شود

در صفحه ۲



واکنش رئیس سازمان برنامه و بودجه به احتمال افزایش یارانه‌های نقدی:

## نظر مجلسی هر چه باشد، اجرایی می‌شود

در صفحه ۲

قالیباف:

**طرح تعطیلی های پایان هفته نهایتا تا ۲ ماه آینده تعیین تکلیف می شود**

در صفحه ۲

سختگوی دولت :

**قیمت‌ها در بازار محصولات کشاورزی در حال کنترل است**

در صفحه ۲

سید حسن خمینی:

**انقلابی بودن به معنای دور ریختن خرد و تخصصی نیست**

در صفحه ۸

رغبت جوانان به مشاغل کاذب و غیررسمی از واقعیت‌های جامعه نشأت می‌گیرد؛

## قمار کردن زیاد شده است

دست به کارهایی می‌زنند، ریسک‌هایی می‌کنند و از خانواده مبالغی را می‌گیرند که معمولا هم از دست می‌دهند. قمار کردن هم در شرایط کنونی زیاد شده است، اما نه به شکل قدیم که سه قاپ بود، بلکه شرط‌بندی روی بازی و فوتبال و چیزهای مختلفی که برای ما خیلی جدید است و باعث می‌شود یک بار ببرند و ده بار ببازند.

**خیلی از جوانان به امید کاری با حقوق بیشتر، از کارشان انصراف می‌دهند**

اسد بیگی در پاسخ به این سوال که چرا برخی جوانان به دنبال شغل و یادگیری مهارت نیستند، گفت: البته به این صورت هم نیست به این معنا که یکی از مشکلات جامعه بیکاری است. تعدادی از جوانان هم هستند که دنبال کارهایی می‌گردند که حقوق کمی دارد، اما برایشان یک آب باریکه محسوب می‌شود. اگر کار باشد داوطلب زیاد است، اما خیلی از این افراد هم کار را انتخاب می‌کنند و وقتی واردش می‌شوند، انصراف می‌دهند.

وی خاطرنشان کرد: بسیار مشاهده می‌کنیم که وقتی وضعیت استخدامی‌شان به صورت خرید خدمت و شرکتی است از کار انصراف می‌دهند به امید اینکه کار بهتری با حقوق بیشتر نصیب‌شان شود، اما دنبال مشاغل کاذب و غیررسمی می‌روند. این آسیب‌ها ممکن است در درازمدت باعث کاهش تولید وی وی و توسعه و کم شدن شوق کار کردن و امید به آینده در بین جوانان شود. از طرفی ممکن است جامعه دلسرد و افسرده و ناامید شود و همین‌ها می‌تواند منجر به خلاف و بزهکاری هم بشود.

امیدواریم گشایشی در وضعیت اقتصادی ایجاد شود تا مردم به آرامش برسند این روانشناس افزود: برخی از جوانان و نوجوانان همین تفکر را دارند، اما خوشبختانه در کنار این‌ها تعداد زیادی از نوجوان‌ها و جوان‌ها را هم می‌بینم که هنوز برای‌شان کار کردن و پول درآوردن رسمی، معمولی و سالم ارزشمند است و فعالیت می‌کنند. هنوز آن قدرها هم این ناامیدی سایه‌اش را در کشور گسترش نداده که بگوییم تمام مردم این‌گونه فکر می‌کنند، اما امیدواریم وی در خصوص رغبت جوان‌ها به سمت کسب‌وکارهای اینترنتی مانند خدمات آنلاین شاپ‌ها نیز گفت: این‌گونه مشاغل اینترنتی به دلیل اینکه کارفرما ندارد و درآمدش هم بیشتر است، زیاد شده است. جوانان وقتی به بازار نگاه می‌کنند و می‌بینند برای کار آزاد نیاز به سرمایه زیاد و داشتن یک معازره است که بابت آن باید اجاره پرداخت کنند، از چیزی که قبلا به عنوان تفریح استفاده می‌کردند، به عنوان یک منبع درآمد استفاده می‌کنند، از همین رو آنلاین شاپ‌ها زیاد شده و مشتری هم زیاد دارد، چون طرف مقابل‌شان هم می‌بیند که به سادگی بدون اینکه از در خانه بیرون برود، جنس مورد نظرش به‌خانه‌اش ارسال می‌شود.

**مشاغل با حداقل حقوق، کفاف هزینه‌های زندگی را نمی‌دهد**

اسدیبگی در واکنش به این که مرکز آمار ایران هم چندی پیش اعلام کرد که سه میلیون جوان ایرانی داریم که نه شاغل‌اند و نه محصل‌گفت: بسیاری از این‌ها به دنبال درآمدهای کلانی هستند که برایش زحمت زیاد روزمره متحمل نشوند و کار هم از سوی دیگر آنچه‌شان زیاد نیست که بخواهند همه به سر کار بروند و شاغل شوند و از طرفی حداقل حقوق هم کفاف نمی‌دهد؛ یعنی حداقل حقوق نصف چیزی است که یک خانواده معمولی بخواهد صرف کند تا از پا نیفتد. به هر حال روی آوردن برخی از جوانان به مشاغل غیررسمی به این دلیل است که هزینه‌های کمی برای این خدمات می‌پردازند و درآمد نسبتا خوبی به دست می‌آورند.

وی در خصوص آسیب‌هایی که مشاغل کاذب و غیر رسمی برای جامعه ایجاد می‌کند، گفت: یکی از معایب و ضررهای مشاغل غیر رسمی مانند ارز دیجیتال که جوانان می‌خواهند از این طریق یک شبه پولدار شوند، این است که ممکن است هر چه دارند را از دست بدهند و به خاک سیاه بشینند. اسد بیگی گفت: درست است که دولت هم به اندازه خودش فکر کرده و فعالیت‌هایی برای ایجاد اشتغال داشته، اما کافی نبوده و مدیریت درستی در گذشته نداشته است. البته باید این را هم گفت بخشی از جوانان که به مشاغل غیررسمی روی می‌آورند، ابتکارهایی دارند که خوشبختانه منجر به کارآفرینی واقعی می‌شود و مجموعه‌ای از افراد دارای اشتغال می‌شوند و کار شرافتمندانه می‌کنند و درآمد نسبتا مناسبی هم به دست می‌آورند.

رئیس پیشین مرکز اورژانس اجتماعی کشور و روانشناس بالینی گفت: رغبت جوانان به مشاغل کاذب و غیررسمی از واقعیت‌های جامعه نشات می‌گیرد، آنها آدم‌های دور و برشان را می‌بینند که دارند کار می‌کنند، اما چیزی به دست نمی‌آورند و در عین حال افرادی را می‌بینند که با تلاش خیلی کم و حتی با یک تلفن میلیون‌ها تومان پول جابه‌جا می‌کنند و فکر می‌کنند که از این تلاش روزمره چیزی عایدشان نمی‌شود.

**تنبلی و رخوت در جوانان یکی از مشکلات است**

«حسن اسد بیگی» روانشناس بالینی و رئیس گروه پیشین دفتر امور آسیب‌دیدگان اجتماعی سازمان بهزیستی کشور در گفت‌وگو با خبرنگار ایپنا درباره چرایی رغبت جوانان به مشاغل کاذب و غیر رسمی اما پردرآمد گفت: متأسفانه در سال‌ها و دهه‌های اخیر، مشکلات زیادی در جامعه ایجاد شده است. از بعد جامعه‌شناختی و روان‌شناختی، یکی از این مشکلات، تنبلی و رخوت در جوانان است و اینکه کمتر به دنبال کارهایی می‌روند که پرزحمت باشند. بلکه دوست دارند یک گنجی پیدا کنند یا پولی از آسمان بر سرشان بیارد و پولدار شوند. به همین دلیل، بسیار به دنبال رمزآرها و کارهایی هستند که در آنها پول زیاد و ریسک بالایی وجود دارد.

وی افزود: در گذشته، تحرکات بدنی نوجوان‌ها و جوان‌ها و کودکان زیاد بود. آنها به دنبال فوتبال و ورزش بودند. البته که اکنون هم هستند، اما با آمدن تکنولوژی جدید، فضای مجازی، موبایل، تبلت، لپ‌تاپ و اینترنت، بیشتر وقت خود را پشت گوشی و کامپیوتر می‌گذرانند و کمتر تحرک می‌کنند. یکی از معضلات سلامت مردم ما، چه جوان و چه میانسال، این است که تحرکشان کم شده و به همین ترتیب، سلامت‌شان بیشتر در خطر افتاده است.

**افزایش افسردگی در جامعه، فعالیت‌های افراد را کاهش می‌دهد**

رئیس پیشین مرکز اورژانس اجتماعی کشور در ادامه خاطرنشان کرد: اکثر جوانان امروزی کمتر به دنبال فعالیت‌هایی می‌روند که تحرک و سلامتی به دنبال دارد و برعکس، یک گوشه می‌نشینند و حتی غذا هم نمی‌خورند و به دنبال فست‌فودی هستند که سریع بتوانند به این فعالیت پرکشیی ادامه دهند. از طرف دیگر، افسردگی هم در جامعه زیاد شده و به همین دلیل، فعالیت‌های افراد کاهش یافته و آنها بیشتر در خواب و خیال و وقت گذراندن با گوشی هستند.

جوانان با دیدن واقعیت‌های جامعه، معتقدند با تلاش و کار به جایی نمی‌رسند اسد بیگی تصریح کرد: این موارد معضلات خسته‌کننده‌ای هستند و از طرفی مشکلات اقتصادی و اجتماعی جامعه است که امیدواریم در جوانان کاهش یابد. آنها فکر می‌کنند با تلاش و کار و کوششی که در قدیم ارزشمند بود، به جایی نمی‌رسند. اگر تلاش کنند و درآمدی داشته باشند، کمی از این افسردگی کاسته می‌شود، اما اگر تلاش نداشته باشند، خوببخود افسردگی‌شان افزوده می‌شود و ناامیدی‌شان برای آینده زیاد می‌شود.

**جوانان افرادی را می‌بینند که با تلاش خیلی کم و حتی با یک تلفن، میلیون‌ها تومان پول جابه‌جا می‌کنند**

وی با بیان اینکه جوانانی که به دنبال مشاغل کاذب و غیررسمی می‌روند بیشتر بر این باورند که کار زیاد، ارزش چندانی ندارد و درآمد زیادی برای آنها فراهم نمی‌کند و کیفیت زندگی آنها را تغییر نمی‌دهد، گفت: این نگاه جوانان امروزی با دیدن واقعیت‌های جامعه شکل می‌گیرد. این جوانان آدم‌های دور و برشان را می‌بینند که دارند کار می‌کنند و چیزی به دست نمی‌آورند، اما افرادی را می‌بینند که با تلاش خیلی کم و حتی با یک تلفن، میلیون‌ها تومان پول جابه‌جا می‌کنند و فکر می‌کنند که از این تلاش روزمره چیزی عایدشان نمی‌شود. به همین دلیل، باید دنبال فعالیتی بروند که ناگهان و یکباره برایشان زر از آسمان بیارد.

**قمار کردن در شرایط کنونی زیاد شده است**

این مدرس دانشگاه در پاسخ به این سوال که اشتغال جوانان به سمت مشاغل کاذب چه ناهنجاری‌هایی به دنبال دارد؟ گفت: رغبت جوانان به شغل‌های غیررسمی اما پردرآمد موجب می‌شود که تولید و خدمات سالم و معمولی که در همه جوامع برای افراد ارزشمند است، در جامعه ما با بدبینی به آن نگاه شود. آنها فکر می‌کنند که حالا اگر از صبح تا شب کار کنند، زحمت بکشند، چیز زیادی دستگیرشان نمی‌شود و در آرزوی اینکه پول زیادی نصیب‌شان

## آگهی فراخوان ارزیابی کیفی مناقصه عمومی دو مرحله ای



پالایشگاه چهارم شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی در نظر دارد ارقام مورد نیاز خود را با شرایط ذیل بصورت برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله ای از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سامانه ستاد) تأمین نماید:

شماره فراخوان در سامانه ستاد ایران	2003096783000105
شماره مناقصه و تقاضا	تقاضای شماره 0340291 مناقصه شماره R4-1403/48
موضوع مناقصه / شرح مختصر ارقام درخواستی	خرید "POWER SUPPLY"HIMA"
مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار	5/900/000/000 ریال
نوع تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار	تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار بصورت یکی از تضمین قابل قبول وفق آیین نامه تضمین شماره 04/99/02/22 مورخ 50659 ت/123402 هیات وزیران می باشد.
مبلغ برآوردی مناقصه	118/000/000/000 ریال
آخرین مهلت دریافت اسناد ارزیابی کیفی در سامانه ستاد	1403/11/18
آخرین مهلت بارگذاری و ارسال مستندات ارزیابی کیفی (روزمه) در سامانه ستاد	1403/12/02
آخرین مهلت بارگذاری پیشنهادات فنی و مالی و ضمانتنامه در سامانه ستاد	پس از ارزیابی کیفی مناقصه گران، مستندات دریافت پیشنهاد فنی و مالی بصره برنامه زمانی از طریق سامانه ستاد ارسال می گردد.
آدرس مناقصه گزار	استان یوشهر - شهر ستان عسلویه - شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی - پالایشگاه چهارم - اداره خدمات کالا

بدیهی است کلیه فرآیند برگزاری مناقصه الکترونیکی از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سامانه ستاد) به نشانی: [WWW.SETAD.IR](http://WWW.SETAD.IR) انجام می پذیرد و به پیشنهاد های خارج از سامانه ستاد هیچگونه ترتیب اثری داده نخواهد شد و مناقصه گران بایستی نسبت به ثبت نام در سامانه ستاد و دریافت گواهی امضاء الکترونیکی اقدام نمایند. مناقصه گران می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت [WWW.SPGC.IR](http://WWW.SPGC.IR) مراجعه و یا با شماره تلفن‌های 6471-07731316468 تماس حاصل فرمایند. شماره 1874578

## اندیپنته سبز خزر

ارایه دهنده خدمات ارتباطی ثابت در کشور

013-3410  
askiran.com

**شرکت خدمات مسافرتی زیارتی وگردشگری**

کشت کبیر

با مجوز از سازمان حج و زیارت و سازمان میراث فرهنگی ، گردشگری و صنایع دستی

۸۸۴۶۲۸۲-۸۸۳۴۰۰۰



**ترامپ: مذاکرات جدی با روسیه جریان دارد؛ منتظر اتفاق «چشمگیری» هستیم!**

رئیس‌جمهور آمریکا می‌گوید که انتظار دارد به محض صحبت کردن با هم‌تای روس درباره اوکراین، اتفاقی «چشمگیر» رقم بخورد.دونالد ترامپ گفت که انتظار دارد تا به محض گفتگو با ولادیمیر پوتین، رئیس‌جمهور روسیه درباره اوکراین، تحولی «چشمگیر» دراین‌باره رخ دهد.ترامپ همچنین تأیید کرد که مذاکرات با مسکو آغاز شده است و جریان دارد. ترامپ بارها گفته است که برای گفتگو با پوتین در اسرع وقت به منظور مذاکره برای پایان بخشیدن به جنگ اوکراین آماده‌گی دارد. کرملین پیش‌تر اعلام کرد که در انتظار علامت و نشانه‌های آشکاری از جانب کاخ سفید است.ترامپ به خبرنگاران گفت: ما صحبت خواهیم کرد و فکر می‌کنم که احتمالاً کاری چشمگیر انجام خواهیم داد.

**اخراج دادستان‌های پرونده‌های شورش ۶ ژانویه آمریکا**

دولت جدید آمریکا دادستان‌های مرتبط با پرونده‌های شورش ۶ژانویه این کشور را اخراج کرد. دولت «دونالد ترامپ» رئیس‌جمهور آمریکا گروهی از دادستان‌ها را که در پرونده‌های جنایی ۶ ژانویه دخیل بودند اخراج کرد.«امیل بووه» معاون دادستان کل آمریکا دستور اخراج دادستان‌های ۶ ژانویه را چند روز پس از بخشش بیش از ۱۵۰۰ نفر از حمله‌کنندگان به واشنگتن از سوی دونالد ترامپ، صادر کرد. بر اساس گزارش، وی همچنین خواستار نام‌موربن «اف بی ای» که در تحقیقات مشابه دخیل بودند شد که انتظار می‌رود آنها هم اخراج شوند.

**آمریکا سیاست‌های سختگیرانه علیه کوبا را احیا می‌کند**

وزیر خارجه آمریکا تنها چند هفته پس از این‌که دولت سابق این کشور اقدام‌هایی برای کاهش تحریم‌ها علیه کوبا انجام داد، گفت که ایالات متحده با دیگر سیاست‌های سختگیرانه علیه هاوانا را احیا می‌کند. «مارکو روویو» وزیر خارجه آمریکا تنها چند هفته پس از این که دولت سابق این کشور اقدام‌هایی برای کاهش تحریم‌ها علیه کوبا انجام داد، گفت که ایالات متحده با دیگر سیاست‌های سختگیرانه علیه هاوانا را احیا می‌کند.روویو گفت که ما کوبا را در فهرست کشورهای حامی تروریسم حفظ کرده‌ایم، جایگاهی که شایسته آن است و اقدامات دیگری نیز در این زمینه انجام داده‌ام.

**نماینده اوکراینی در شورای اروپا خواستار تور پوتین شد**

«الکسی گوژنچانکو» نماینده اوکراین، آشکارا از قانونگذاران اتحادیه اروپا خواسته است که از ایده ترور «ولادیمیر پوتین» رئیس‌جمهور روسیه و ترویج آن در میان مردم عادی حمایت کنند. این قانونگذار اوکراینی وی‌دیوئی را در تل‌گرام منتشر کرد که در آن اظهارات جنجالی خود را در مجمع پارلمانی شورای اروپا (PACE) نشان می‌دهد.به گفته گوژنچانکو، یک‌بسی می‌تواند در بجه‌وحه تداوم درگیری با مسکو با جلب نظر مردم، حمایت از آرمان خود را در غرب افزایش دهد. او مدعی شد که برای انجام این کار، اوکراین باید یک شباهت واضح بین مرگ رهبر روسیه و مژربایی که هر یک از شهروندان اتحادیه اروپا می‌توانند از آن به دست آورند، ترسیم کند.

**تغایب ارسال ۲۴ هزار تفنگ نهاجمی به اراضی اشغالی را در نظر دارد**

یک مقام آمریکایی گفت، دولت ترامپ در حال بررسی ارسال ۲۴ هزار قبضه تفنگ نهاجمی برای رژیم صهیونیستی است که پیشتر وزیر خارجه دولت بایدن جلوی آن را گرفته بود. در زمانی که «انتونی بلینکن» به‌عنوان وزیر امور خارجه دولت بایدن کار می‌کرد، او از وزارت امور خارجه آمریکا خواسته بود تا این حرکت آغاز شده و تبدیل صهیونیستی که شامل سه بخش به ارزش کل ۳۴ میلیون دلار می‌شود، پیش‌تر نباشد. وزارت امور خارجه آمریکا به سؤالی که روز جمعه نشریه نیویورکتایمز از طریق ایمیل در مورد امکان پیشبرد این دستور ارسال کرد، پاسخی نداد.

**ونزوئلا نزدانی آمریکا را آزاد کرد**
فرستاده ترامپ که به ونزوئلا سفر کرده بود، اعلام کرد به همراه شش آمریکایی که قبلا در آنجا بازداشت شده بودند، به خانه بازمی‌گردد. «ریچارد گرتل» فرستاده ریاست جمهوری ایالات متحده در مأموریت‌های ویژه گفت که او با شش آمریکایی که قبلا در ونزوئلا بازداشت شده بودند، از ونزوئلا به خانه می‌رود.گرتل در شبکه اجتماعی «ایکس» (تویتر سابق) گفت: «ما با این ۶ شهروند آمریکایی به خانه می‌رویم. آنها فقط با دونالد ترامپ صحبت و از رئیس‌جمهور ایالات متحده تشکر کردند.»

**اعلام خسارت جنگ ۴۲ میلیارد دلاری غزه برای رژیم صهیونیستی**

مرکز مطالعات امنیت داخلی رژیم صهیونیستی داده‌هایی را درباره حجم خسارات این رژیم در جریان نبرد طوفانالاقصی مقاومت فلسطین منتشر کرد که ۱۷کتبر ۲۰۲۳ شروع شد و ۱۵ ماه طول کشید. این مرکز اعلام کرد آمار تلفات انسانی رژیم صهیونیستی در جنگ بود ۸۶۵ کشته و ۲۳ هزار و ۹۵۵ زخمی است که از میان کشته‌ها ۸۶۱ تن سرباز هستند. همچنین ۸۲ صهیونیست تا به امروز در نوار غزه تحت اسارت هستند.مرکز مطالعات امنیت داخلی رژیم صهیونیستی همچنین اعلام کرد این جنگ منجر به فرار ۱۴۴ هزار صهیونیست شهرکنشین شد و بیش از ۲۷ هزار خیمه‌بار، موشک و پهپاد شلیک شد که ۱۳ هزار ۶۰۰ نفرود از نوار غزه پرتاب شده‌اند.

**۹ کشور، «گروه لاهه» را برای حمایت از فلسطین تشکیل دادند**

۹ کشور «گروه لاهه» را برای دفاع از حقوق فلسطین ایجاد کرده و نمایندگان آنها در پیامی نقض گسترده حقوق بشری و قوانین بین‌المللی توسط رژیم صهیونیستی علیه مردم فلسطین در غزه و سایر اراضی اشغالی را محکوم کردند. نمایندگان کشورهای آفریقای جنوبی، مالتی، نامیبیا، کمبیا، بولیوی، شیلی، سنگال، هندوراس و بلژ پس از این گفت‌وگو اعلام کردند که این گروه را برای دفاع از حقوق فلسطین ایجاد کرده‌اند.این گروه گفت که در غم جان، معیشت، جوامع و میراث فرهنگی از دست رفته به دلیل اقدامات نسل کشی رژیم صهیونیستی در نوار غزه و سایر نقاط در اراضی اشغالی علیه مردم فلسطین است.

**ترودو، آمریکا را تهدید به تحریم کرد**

ترودو تهدید کرد اگر واشنگتن به تعرفه گمرکی ۲۵ درصدی بر کالاهای کانادایی مبادرت ورزد، اوتانوا ه واکنش فوری و قاطع خواهد داشت. «جاستین ترودو» نخست وزیر کانادا در پیامی در شبکه اجتماعی ایکس (تویتر) نوشت: «هیچ‌کس نه در کانادا و نه در ایالات متحده نمی‌خواهد تعرفه‌های آمریکا بر کالاهای کانادایی را ببیند.»وی در ادامه نوشت: «با شورای کانادا-آمریکا دیدار داشتم. ما برای جلوگیری از وضع تعرفه‌ها بر کالاهای کانادایی از سوی واشنگتن به سختی کار می‌کنیم اما اگر واشنگتن به این روش خود ادامه دهد، کانادا هم آماده است تا واکنشی جدی و فوری انجام دهد.»

**مالزی از برگزاری نشست برای بازسازی فلسطین خیر داد**
وزارت خارجه مالزی از برگزاری نشستی برای حمایت از تلاش‌های بازسازی در فلسطین خیر داد. وزارت خارجه مالزی اعلام کرد با ژاپن برای برگزاری چهارمین نشست وزارتی کنفرانس همکاری منطقه‌ای آسیا و آفریقا در مالتی طی سال کنونی به هماهنگی پرداخته است. این طرح منعکس کننده نقش پیش دستانه مالزی برای تأمین حمایت بین‌المللی و تقویت همکاری برای تضمین تقویت تلاش‌ها برای بازسازی در فلسطین است.این وزارتخانه اعلام کرد: برگزاری این نشست همسو با پیاینه اخیر نخست وزیر درباره نیاز فوری به تسریع تلاش‌ها برای بازسازی در فلسطین است.

**واکنش رئیس سازمان برنامه و بودجه به احتمال افزایش یارانه‌های نقدی:**

## نظر مجلس هر چه باشد، اجرایی می‌شود



رئیس سازمان برنامه و بودجه گفت: ارز دارو کم نداریم حتی منابعی هم تأمین کردیم که ذخایر مورد نیاز دارو و کالاهای اساسی را فراهم کنیم. چیزی که الان به عنوان بازار توافقی است، برای سایر کالاهاست و ارتباطی معیشت و سلامت مردم ندارد.

سید حمید پورمحمدی درباره بررسی ایرادات شورای نگهبان به بودجه ۱۴۰۴ در صحنه مجلس شورای اسلامی گفت:

بودجه در مورد بعضی از مواردی که از دید اعضای شورای نگهبان انطباق با شرع یا قانون اساسی نداشت یا دچار ابهام در نحوه نوشتار بود؛ مانند بخشی که منابع به صورت کافی دیده نشده بود و یا در بخشی از موارد هزینه‌هایی دیده

شده بود که منبع برایش دیده نشده بود یا بعضی از جاها با سیاست‌های کلی برنامه و یا سایر سیاست‌ها انطباق آن‌ها احراز نشده بود، به مجلس برگشت. خوشبختانه این موارد در کمیسیون تلفیق بررسی شدند، در صحن هم تصویب و نهایی شد در برخی موضوعات هم مجلس اصرار کرد که به مجمع تشخیص صملمحت خواهد رفت به جز این موارد کار بودجه تمام شده است.

وی درباره اینکه برخی از نمایندگان در خصوص کسری بودجه سال ۱۴۰۴ مطالبی عنوان کرده‌اند، گفت: تا زمانی که بودجه ابلاغ نشود و جداول را تنظیم نکنیم، نمی‌شود جواب دقیقی داد. لایحه‌ای که تنظیم و تقدیم کردیم بر این اساس بود

**رئیس سازمان نوسازی مدارس:**

## مشکل مدارس نایمن و کانکسی باید تا سال آینده رفع شود

رئیس سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس کشور با بیان اینکه نگاه رئیس‌جمهور به مدرسه‌سازی یک نگاه مردم‌پایه است، گفت: مشکل مدارس نایمن و کانکسی باید تا سال آینده رفع شود.

حمیدرضا خان‌محمدی درباره رویکرد رئیس‌جمهور پزشکیان به مدرسه‌سازی اظهار کرد: نگاه رئیس‌جمهور محترم به مدرسه‌سازی یک نگاه مردم‌پایه است که با مشارکت همه اقشار جامعه پیش می‌رود. همان‌طور که در مناطقی مانند کلات دیدیم، مردم، خربین، اهالی روستا، فرماندارها و معلمان، همگی پای کار آمدند. این حرکت آغاز شده و تبدیل به یک فرهنگ در نقاط مختلف کشور شده است. حداقل در هر استان، چهار یا پنج پروژه کاملا مردمی به این شکل در حال اجرا هستند. این نهفتش با سرعت در حال توسعه است و مشارکت مردمی در آن نقش محوری دارد.

ساماندهی ۵۰۰ مدرسه نایمن با مشارکت مردم در دستورکار قرار گرفته است

وی ادامه داد: در خصوص مدارس سنگین نالین، حدود ۵۰۰ مدرسه با همکاری بنیاد علوی و بنیاد مستضعفان به‌عنوان شرکای اصلی، در دستورکار قرار گرفته‌اند. این پروژه‌ها

**سختگوی دولت :**

## قیمت‌ها در بازار محصولات کشاورزی در حال کنترل است

سختگوی دولت گفت: وزیر جهاد کشاورزی درباره افزایش قیمت صیفی‌جات در چند هفته اخیر عنوان کرد، نرخ‌ها در حال کنترل است.

فاطمه مهاجرانی، سخنگو دولت چهاردهم در مراسم افتتاحیه یازدهمین نمایشگاه جامع کشاورزی در کنار نهمین نمایشگاه بین‌المللی ادوات کشاورزی، نهاده‌ها، سیستم نوین آبیاری در محل نمایشگاه دائمی تهران گفت: کشاورزی با تمدن و پیشینه بشر رابطه دارد و به جهت راهبردی در اهمیت کشورها نقش ایف می‌هستند.

بخش خصوصی … که در یک زیست بوم فعالیت داریم اگر رفتارها قابل پیش‌بینی باشد می‌توانیم اعتماد را به وجود آوریم. اعتماد دولت و بخش خصوصی باید منجر به اعتماد دولت و ملت شود.

سخنگو دولت با اشاره به گرانی صیفی جات در چند هفته اخیر، گفت: در این باره با وزیر جهاد کشاورزی صحبت شد و عنوان شد قیمت‌ها در حال کنترل است و گاهی افراد بیشتر از نیاز خرید می‌کنند. البته این موضوع هم به این برمی‌گردد که افراد احساسی می‌کنند تواناند در آینده خرید داشته باشند.

وی تصریح کرد: اگر بخوایم جلوی رفتار موجی را بگیریم باید رفتار ما پیش‌بینی‌پذیر باشد. وقتی رفتار دولت غیر قابل پیش‌بینی باشد به تبع آن رفتار بخش خصوصی هم همین گونه

که کسری نداشته باشد. الان احکام باید به دست‌مان برسد و جداول را بر اساس آن احکام تنظیم کنیم بعد اظهارنظر کنیم. پورمحمدی درباره انتقادات به بالا رفتن ارزش نیمیایی و تاثیر آن بر کالاهای اساسی و اینکه برخی از مجلسیان عنوان می‌کنند این افزایش نرخ ازر نیمیایی بر بازار شب سال تاثیر می‌گذارد و حتی ممکن است دلار به قیمت ۱۰۰ هزار تومان هم در این ایام برسد، بیان کرد: خیر، بحث ارزش کالاهای اساسی و دارو به صورت ترجیحی کماکان ادامه خواهد داشت و آن چیزی که الان به عنوان بازار توافقی است، برای سایر کالاهاست و ارتباطی معیشت و سلامت مردم ندارد.

وی در پاسخ به این که آیا ارز دارو با کمبود مواجه است، گفت: ارز دارو کم نداریم حتی منابعی هم تأمین کردیم که ذخایر مورد نیاز دارو و کالاهای اساسی را فراهم کنیم.

رئیس سازمان برنامه و بودجه درباره انتقاد برخی کارشناسان مجلس بر اینکه اسمال بودجه در سطح خرد آنچنان مشخص نیست، گفت: آن چیزی که کارشناسان بیان کرده‌اند کاملا درست است چون بودجه اسمال دو مرحله‌ای و دوسطحی است؛ سطح اول که احکام و جداول کلان است را در مرحله اول به مجلس داده‌ایم که هنوز ابلاغ نشده است چراکه اول مجلس باید کلیات بودجه را ابلاغ کند بعد از آن ۱۰ روز زمان داریم که بر اساس آن جداول را تنظیم و تقدیم مجلس کنیم.

وی در خصوص احتمال افزایش یارانه ۱۰۰ هزارتومانی از محل حذف دهک‌های بالا به یارانه دهک‌های پایین گفت: هنوز قانون بودجه ابلاغ نشده است، به محض اینکه ابلاغ شود نظر مجلس هرچه باشد، اجرایی می‌شود.

رئیس سازمان برنامه و بودجه درباره ارائه کالابزرگ الکترونیکی پیرو تأکید رئیس‌مجلس تا ماه مبارک رمضان بیان کرد: بودجه سال آینده از یک فروردین لازم‌الاجرا می‌شود بعد از ابلاغ هر چه قانون‌گذار تصمیم گرفته و تصویب کرده باشد، اجرا می‌شود اما در سال جاری ان‌شالله برای دهه فجر یک بسته معیشتی داده می‌شود.

وی در پاسخ به این که بودجه سال آینده توان چنین اقداماتی را دارد یا خیر، گفت: هنوز ابلاغ نشده است باید بیاید و ببینیم چه چیزی داخلش است بعد اظهارنظر کنیم.

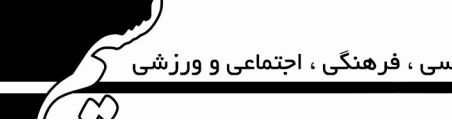


بر پایه مشارکت مردمی شکل می‌گیرند؛ یعنی مردم نیروی کارگری، عملیاتی و مدیرانی را تأمین می‌کنند. زیرساخت‌های این اقدام نیز آماده شده است.

معاون عمرانی وزیر آموزش و پرورش در پاسخ به این سوال

که آیا نیازهای آموزشی و ظرفیت‌ها به‌طور دقیق مشخص شده‌اند؟، گفت: بله، یکی از نکات برجسته این نگاه، اتصال

نیازها به ظرفیت‌هاست. جدول نیازهای آموزشی به‌صورت



سیاسی ، فرهنگی ، اجتماعی و ورزشی

**خبر**

**قالیباف:**

**طرح تعطیلی های پایان هفته نهایتا تا ۲ ماه آینده تعیین تکلیف می شود**

رئیس مجلس شورای اسلامی گفت: طرح تعطیلی‌های پایان هفته در دستور کار مجلس قرار دارد و نهایتا تا ۲ ماه آینده این موضوع به نتیجه رسیده و تعیین تکلیف می‌شود.

رئیس مجلس شورای اسلامی گفت: طرح تعطیلی‌های پایان هفته در دستور کار مجلس قرار دارد و نهایتا تا ۲ ماه آینده این موضوع به نتیجه رسیده و تعیین تکلیف می‌شود.

محمدباقر قالیباف افزود: در مشکلات امروز اقتصاد کشور بخش خصوصی و دولتی هر دو کم کاری‌هایی داشته‌اند، نمی‌توان تک‌بعدی ارزیابی کرد و برای عبور از این شرایط

باید ابعاد مختلف اثرگذار بر اوضاع اقتصادی ارزیابی و به‌صورت یکپارچه در این زمینه تصمیم‌گیری شود.

وی ادامه داد: به همان میزان که دولت و مجلس در زمینه باسامانی و مشکلات اقتصادی کشور نقش دارند، بخش خصوصی نیز با سهمی کم‌تر در این زمینه مقصر است، همه باید به سمت یکی از آرمان‌های مهم انقلاب اسلامی حرکت کنیم و برای عبور از تنگناهای موجود اقتصاد را به دست مردم بسپاریم.

قالیباف تصریح کرد: یارانه‌هایی که دولت به بخش‌های مختلف پرداخت می‌کند، قابل‌سنجش نیست، وقتی آمار و عدد مشخصی در کشور وجود ندارد، نمی‌توان روی اعدادی نامعلوم تحلیل و برنامه‌ریزی کرد و این رویه درست نیست، برخی مدعی هستند که تحلیل‌هایی که ارائه می‌دهند، درست است، اما نتیجه چنین تحلیل‌های ناقصی همین چندنرخه بودن بازار ارز است.

رئیس مجلس شورای اسلامی ادامه داد: در زمینه قیمت گذاری نیز دولت موظف است برای کالاهایی اساسی و ضروری و خدماتی که یارانه پرداخت می‌کند، ورود موثرتری داشته باشد، دولت در زمینه‌های مختلف باید نقش شتاب‌گر و تسهیل‌گری را به جای نقش اجرایی برعهده بگیرد.

### سن دریافت گواهینامه موتورسیکلت از ۱۸ به ۱۶ کاهش یافت

رئیس پلیس راهور فرجا از تقسیم‌بندی گواهینامه موتورسیکلت به ۴ گروه خبر داد و گفت: سن دریافت گواهینامه موتورسیکلت از ۱۸ به ۱۶ سال کاهش یافت.

سردار سید تیمور حسینی، رئیس پلیس راهور فراجا در پی اصلاحات جدید آئین‌نامه صدور گواهینامه‌های رانندگی، از تغییرات قابل توجه در فرآیند دریافت گواهینامه موتورسیکلت و تقسیم آن به ۴ گروه مختلف خبر داد. این تغییرات از دی‌ماه ۱۴۰۳ قابل اجرا بوده و برای متقاضیان گواهینامه موتورسیکلت شرایط جدیدی را فراهم می‌آورد.

سردار حسینی با اشاره به اینکه پیش از این تمامی متقاضیان دریافت گواهینامه موتورسیکلت پس از گذراندن آزمون‌های نظری، دوره‌های آموزشی، و تأیید سلامت جسمی و روانی، گواهینامه دریافت می‌کردند، افزود: با اصلاح این آئین‌نامه گواهینامه‌های موتورسیکلت به چهار گروه تقسیم شده‌اند که هر گروه شرایط خاص خود را دارد.

سردار حسینی با تأکید بر اینکه آموزشگاه‌های موتورسیکلت در سراسر کشور باید برای ارائه خدمات به این چهار گروه، گواهینامه درخواست خود را به پلیس راهور ارسال کنند، خاطرنشان کرد: زیرساخت‌های لازم برای برگزاری آموزش‌ها و آزمون‌ها توسط پلیس راهور آماده است و آموزشگاه‌ها باید برای آموزش گروه‌های اول و دوم موتورسیکلت‌هایی با حجم سیلندر حداکثر ۵۰ سی‌سی فراهم کنند.

### سیم کارت های افراد متوفی قطع می شود



سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی در اطلاعیه ای از قطع سیم‌کارت‌های افراد متوفی خبر داد.

سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی اعلام کرده است در راستای اجرای بند «ذ» ماده ۸۵ قانون برنامه پنج ساله هفتم پیشرفت جمهوری اسلامی ایران، به منظور جلوگیری از سوء استفاده کلاهبرداران از سیم‌کارت‌های افراد متوفی، رگولاتوری موظف است پس از اعلام سازمان ثبت احوال کشور مبنی بر فوت دارنده سیم‌کارت، محدودیت‌هایی را برای این سیم‌کارت‌ها اعمال کند.

براساس این گزارش پس از شناسایی این دسته از سیم‌کارت‌ها، پیامک اطلاع‌رسانی با عنوان (مسک رگولاتوری) CRA برای بهره‌بردار سیم‌کارت ارسال شده و زمانبندی برای تعیین تکلیف مالکیت خط اعلام می‌شود. وراث قانونی می‌توانند پس از دریافت مدارک انحصار وراثت از مراجع قانونی، به دفاتر اپراتور خود مراجعه و برای تعیین مالکیت سیم‌کارت اقدام کنند.

درصورت عدم مراجعه برای تعیین تکلیف خط براساس زمانبندی تعیین شده در پیامک اطلاع‌رسانی، سیم‌کارت شخص فوت شده، دو هفته پس از ارسال پیامک اطلاع‌رسانی، بصورت یک طرفه و ۱۷ روز پس از ارسال پیامک، بطور کامل قطع می‌شود.

براساس بند «ذ» ماده ۸۵ قانون برنامه پنجساله هفتم پیشرفت ج. ا. ب به منظور پیشگیری از وقوع جرائم مرتبط با سیم‌کارت‌های تلفن همراه با شناسه‌های مخایراتی معادل شخص فوت شده، دو هفته پس از ارسال پیامک اطلاع‌رسانی، بصورت یک طرفه و ۱۷ روز پس از ارسال پیامک، بطور کامل قطع می‌شود.

مراجع ارائه اطلاعات موضوع این بند مکلفند اطلاعات لازم را در اختیار وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات قرار دهند.



### اجتماعی

## چالش‌های اجتماعی نگهداری

## حیوان خانگی

همزیستی انسان با حیوانات و نگهداری از حیوانات‌خانگی، در بسیاری از محیط‌های اجتماعی تعارضاتی را ایجاد می‌کند. حساسیت و ترس برخی افراد از این حیوان‌ها منجر به اختلال در روابط میان‌فردی می‌شود.

بر دنیای امروز که به سبب مشغله‌های زندگی شهری، روابط انسانی کمی رنگ باخته، خیلی از افراد به سمت حیوانات خانگی روی آوردند که شاید کمی از خلأهای عاطفی‌شان در کنار این حیوانات جبران شود. افرادی که از این‌که همین جایگزینی، آنها را با چالش‌های زیادی مواجه می‌کند.

با وجود این‌که داشتن حیوان خانگی و مخصوصاً اهلی در ایران موضوع تازه‌ای نیست و سال‌ها پیش خانواده‌های ایرانی با این حیوانات همزیستی داشتند.امامشدن آن به شکل امروزی،به‌چنددهه اخیربازمی‌گردد.این تغییر درسبک زندگی وژست حیوان‌دوستی درحال حاضر



تاجایی پیش رفته که بسیاری از زوج‌های جوان،سگ و گربه راجایگزینی برای فرزندآوری‌شان می‌دانند. خیلی‌های دیگر هم از این حیوانات برای لحظات تنهایی‌شان استفاده می‌کنند؛ حیواناتی که گاه آن‌قدر عمیق در دل روابط انسانی رسوخ می‌کنند که حتی ممکن است این ارتباطات، روابط میان انسان‌ها را هم تحت‌تاثیر قرار دهد. حالا سؤال اینجاست که آیا نگهداری از حیوانات خانگی، افراد را به‌سوی دنیای اجتماعی گسترده‌تری هدایت می‌کند یا منجر به انزوا و فاصله‌گذاری‌های بیشتری می‌شود؟

همزیستی انسان با حیوانات و نگهداری از حیوانات‌خانگی، در بسیاری از محیط‌های اجتماعی تعارضاتی را ایجاد می‌کند. حساسیت و ترس برخی افراد از این حیوان‌ها منجر به اختلال در روابط میان‌فردی می‌شود. حیوانات خانگی فقط به سگ و گربه هم معطوف نمی‌شود بلکه در بسیاری از خانه‌ها شاهد گونه‌های از خزندگان همچون ایگوانا هم هستیم؛ همان‌هایی که دیگر به‌عنوان عضوی از خانواده محسوب می‌شوند و ارتباطات انسانی را به‌شدت تحت تأثیر قرار می‌دهند، تا جایی که در بسیاری از مواقع علاوه بر ضعیف‌شدن پیوندهای عاطفی فرد نگهدارنده با اقوام و دوستانش، منجر به انزواطلبی خود او هم می‌شود. مسأله مهمی که شاید کمتر از این زاویه به آن توجه شده باشد.

**همزیستی مدرن انسان و حیوان**
نگهداری از حیوانات خانگی پدیده‌ای نوظهور به‌شمار می‌رود و از دیرباز به‌خصوص در مناطق روستایی، حضور گربه، سگ، مرغ و خروس در حیاط منازل یا کوچه پس‌کوچه‌های روستاها امری رایج ومعمول بوده است؛ موضوعی که علیرضا شریفی‌زیدی، دکترای روان‌شناسی اجتماعی هم به آن اشاره می‌کند و می‌گوید: «بخت همزیستی انسان با حیوان، یک پدیده بسیار قدیمی است و همیشه انسان‌ها در طول تاریخ ازجمله در کشور خود ما هم با حیوانات همزیستی داشته‌اند. اما این همزیستی همیشه یک مرزی را تجربه کرده و محل زیست و نگهداری آنها گرچه نزدیک محل زندگی انسان بود ولی هیچ‌وقت زیر یک سقف نبوده است.»

**نگهداری از حیوانات به جای تعاملات اجتماعی!**

در حال حاضر جامعه ما برخی از فاکتورهای جوامع غربی را سرلوحه زندگی خود قرار داده و یکی از این موارد، جایگزین کردن حیوانات خانگی به جای خانواده است که حاکی از ناتوانی برخی از افراد در ارتباطات اجتماعی‌شان است. دکتر شریفی‌زیدی هم بر این باور است که این نوع از سبک زندگی، ایرانی نیست و عمدتاً از مغرب‌زمین آمده و جانفاده است و بخش زیادی از افراد آن را تقلید و از آن استفاده می‌کنند.این درحالی است که نگهداری از حیوانات با فرهنگ ایرانی — اسلامی ما و به این شیوه متناسب نیست.»به‌دلیل این‌که این‌نوع سبک‌زندگی عمومی نیست،درکشورما وبخش‌زیادی ازجامعه،این سبک‌زندگی رابه‌رسمیت نمی‌شناسد.» این را شریفی‌زیدی می‌گوید، چرا که معتقد است این رفتار، خللی در روابط و تعامل بین اعضای خانواده با فامیل و آشنایان ایجاد کرده است؛ یعنی کسانی که این سبک زندگی را نمی‌پسندند، خود به خود از این افراد دوری کرده و با آنان رفت‌وآمد نمی‌کنند.

**انزواطلبی یا حیوانات خانگی**

موضوع تنهایی افراد در اجتماع میلیونی و دوری از ارتباطات جمعی یکی از چند آسیب و نیاز کنترل نشده پیشرفت و تکنولوژی بشری است.

نگهداری از حیوانات خانگی در برخی از افراد هم به سبب همین نیازهای روانی و عاطفی در آنان بوده که به‌خوبی تأمین نشده است. افرادی که تمایل زیادی به نگهداری از حیوانات دارند و از آنها به‌عنوان یک همدم بی‌چون و چرا استفاده می‌کنند.

حیواناتی که تحولات عینی در روابط انسانی ایجاد کردند. مسأله‌ای که علیرضا شریفی‌زیدی از آن به‌عنوان انزواطلبی در افراد یاد می‌کند و می‌گوید: «در نهایت کسی که در حال نگهداری از حیوان خانگی است، محکوم به انزوای بیشتر می‌شود.

این انزوا باعث شده تا بیشتر به این حیوانات پناه ببرند و این چرخه معیوب همچنان ادامه پیدا می‌کند.» فضای بین انسان و حیوان که حالا به‌عنوان جایگزینی برای ارتباطات انسانی یا پناهگاه مشکلات فردی تبدیل شده است و حضور بی‌روصدای حیوانات خانگی در زندگی انسان‌ها، منجر به فاصله‌گرفتن بیشتر آنها از روابط انسانی می‌شود.

## زوجین در سال اول ازدواج چه مشکلاتی را تجربه می‌کنند؟

### راهکارهایی برای رفع تعارضات



**تمرکز بر نقاط ضعف و منفی شخصیت طرف مقابل و خانواده‌اش عمده مشکلات زوجین**

این مشاور خانواده، از عمده مشکلات زوجین را تمرکز بر نقاط ضعف و منفی شخصیت طرف مقابل و خانواده‌اش عنوان کرد و گفت: همه اشخاص، حتی خود شخص و خانواده‌اش هم ممکن است نقاط ضعف و منفی داشته باشند و در عین توجه به این مسائل، مطمئناً نقاط مثبتی هم وجود دارند که گاهی به آن توجه نمی‌کنند. در مورد زوج‌هایی که از فرهنگ‌های متفاوتی و یا شهرهای متفاوتی با هم ازدواج کردند، مسأله اختلاف فرهنگی در صورتی‌که هر یک از طرفین پا فشاری بر آداب و رسوم خود داشته باشند، شدت بیشتری پیدا می‌کند و حتی مثل موارد قبلی به اختلافات و تنش‌های خانوادگی بیشتر دامن یزند.

وی همچنین با اشاره به اینکه ممکن است ساعت کار طولانی و عدم تطبیق با نقش متاهلی، انجام کارهای شخصی و علایق فردی، ارتباط با دوستان، رفت و آمدهای خانوادگی و همسرشان از نظر زمانی تعادلی برقرار نشود، بیان کرد: وقت نگذاشتن به اندازه کافی برای یکدیگر و توجه نکردن به نیازهای عاطفی، روانی و جنسی طرفین از گلابه‌های رایج زوج‌هایی است که به تازگی ازدواج کرده‌اند.

**رشد شخصیت، مهم‌ترین معیار شناخت**
غیری در ادامه تصریح کرد: اغلب مسائل ریشه در گذشته دارند و اینکه اشخاص به خودشناسی، آگاهی، رشد شخصیت به میزان کافی نرسیده‌اند؛ معیارهای درستی برای ازدواج و انتخاب همسر نداشته‌اند؛ درک و دید درستی از زندگی مشترک و ازدواج پیدا نکرده‌اند؛ برای نقش‌های همسری آماده نیستند و مشاوره پیش از ازدواج انجام نداده‌اند؛ همچنین به شناخت کافی از یکدیگر و خانواده هم نرسیده‌اند. مسائل، خواسته‌ها، انتظارات، ارزش‌های طرف مقابل را قبل از ازدواج به اندازه کافی جدی نگرفته‌اند. همین طور در تعاریف شخصی از مفاهیمی مانند صداقت، تعهد، وظایف و نقش‌های زوجی، مسئولیت پذیری، درک متقابل و وظایف و نقش‌های همسری و… با هم اتفاق نظر ندارند.

وی در ادامه افزود: مشکلات زمان خواستگاری مثل تعیین مهریه و شروط ضمن عقد، نامزدی، رسم و رسوم، هدایا و … که آن زمان وجود داشته به صورت کامل حل و فصل نشده

# تبعات فسخ فرزندخواندگی



موضوع – که می‌تواند سرنوشت کودکان بی‌سرپرست را دگرگون کند – توجه چندانی نمی‌شود.

خرده‌روایت‌هایی که این‌روزها تحت عنوان روایت کارشناس بهزیستی و شاهد عینی در شبکه اجتماعی ایکس(تویتر) ترند شده‌است، هرکدام نگاه نادرست خانواده‌ها را به فرزندخوانده عیان می‌کنند. اگرچه نباید از این نکته غافل ماند که چنین رفتارهایی جای چندانی در میان خانواده‌های ایرانی ندارد، اما نمی‌توان از واقعیت چشم‌پوشی کرد.

در روایت یک مشاور بهزیستی که در تویتر منتشر شد، آمده‌است: «زن و مردی بعد از چند هفته کودک را به دفتر شعبه خانواده بهزیستی آوردند و می‌گویند ما این بچه را نمی‌خواهیم، خیلی بی‌ظن‌ها است.»

**قانون دست سرپرستی‌ها از باز گذاشته است**

فسخ حکم سرپرستی کودک بدون شک آسیب‌های بسیاری به فرزندخوانده وارد می‌کند و از سوی دیگر هم می‌تواند خانواده‌ها را با چالش‌های گوناگون روبه‌رو کند؛ اما «نگاه قانون به این موضوع چیست؟»؛ سؤالی که مونیکا نادی، وکیل و فعال حقوق کودکان در مورد آن اینگونه توضیح داده بود: «حکم فسخ فرزندخواندگی می‌تواند آسیب زیادی به کودک وارد کند، به‌ویژه که فسخ سرپرستی شرایط خاصی هم ندارد و قانون دست سرپرستان را باز گذاشته تا هروقت که نتوانند سوءرفتار کودک یا نوجوان را تحمل کنند،

و در بحث‌ها مجددا مطرح شده است. گاهی اوقات زوج‌ها خصوصا کسانی که سنشان پایین است بخاطر نداشتن مهارت کافی و یا کم‌تجربه بودن به جای برخورد درست، منطقی و در نظر گرفتن شرایط ، به جای گذشت و بخشش مسائل گذشته را مدام در بحث‌هایشان تکرار می‌کنند و این سبب تولید خشم بیشتر در زوج‌ها می‌شود و روابط توام با صمیمیت آن‌ها را تخریب می‌کند.

**سلامت روان، گام اول داشتن یک زندگی طبیعی**

وی بیماری‌های جسمی و روحی که درمانی برایشان صورت نمی‌گیرد را از اثرات منفی در روابط زوجین دانست و ادامه داد: مسائلی مثل اعتیاد به انواع مخدرها و عادات مخرب در صورت عدم درمان نقش‌های همسری را هدف می‌گیرند و باعث اختلال در عملکرد شخص در زندگی مشترک می‌شود. گاهی اوقات برخی افراد دچار بیماری یا اختلالات در حوزه اعصاب و روان هستند، مانند اضطراب، افسردگی، کمال‌ گرایی، وسواس فکری و عملی، بیش فعالی، اهمال کاری و… همین طور در موارد شدیدتر مثل اسکیزوفرنی، پارانوئید، دوقطبی و… که آن بیماری یا اختلال به وسیله خودشان یا اعضای خانواده‌شان تشخیص داده نشده و یا اگر از وجود مشکل مطلع هستند سهل انگاری کردند و تحت درمان قرار نگرفته‌اند، که همین موضوع به خودی خود مسائل زیادی را در زندگی مشترک به وجود می‌آورد. یادمان باشد که سلامت روان برای داشتن یک زندگی طبیعی گام اول است و بی‌توجهی به آن مشکلات بزرگی را به وجود خواهد آورد.

**زوجین به رشد شخصیت خود بیشتر اهمیت دهند**

وی درباره اقدامات موثر برای رفع تعارضات میان زوجین، اظهار کرد: زوجین به رشد شخصیت خودشان بیشتر اهمیت بدهند. کتاب و مقاله بخوانند، پادکست گوش کنند، برنامه‌های آموزشی مفید در حوزه روانشناسی رادیو و تلویزیون را در برنامه‌شان قرار بدهند. می‌توانند در کلاس‌ها و کارگاه‌های روانشناسی شرکت کنند. در صورتیکه مشکلاتی وجود دارد، برای مشاوره زوجی به موقع به مشاور خانواده مراجعه کنند، به خاطر داشته باشند که هر چه دیرتر برای حل مشکلات اقدام کنند، مسائل پیچیده‌تر و عمیق‌تر خواهد شد و به دنبال آن درمان، زمان بیشتری خواهد برد.

**احترام را جایگزین غرور و تعصب بیجا کنید**

این مشاور خانواده، با پایان به زوجین توصیه کرد تا از مقایسه و آرمان‌ گرایی بپرهیزند، واقع بین باشند و به جای غرور، تعصب و خودبینی، احترام متقابل و تفکر منطقی را مورد توجه قرار دهند؛ بین کار و زندگی مشترک تعادل به وجود بیاورند. در عین توجه به فضای شخصی در زندگی مشترک، حلقه زوجی را هم استوار نگاه دارند.

وی ادامه داد: همچنین زوجین مرزهای زندگی مشترک را با خانواده، دوستان، همکاران و… در سطح روشن و قابل قبولی مشخص کنند. درک متقابل و همدلی را افزایش بدهند، خودشان را جای طرف مقابل بگذارند و مسائل را از دیدگاه او هم ببینند. پذیرش‌شان را بالا ببرند و خشم‌شان را مدیریت کنند. مسئولیت پذیر باشند و سهم خود در تعارضات را بپذیرند و هر کدام برای ایجاد تغییرات مثبت تلاش کنند. مشکلات را نادیده نگیرند و به موقع و برای حل آن‌ها اقدام کنند، چرا که دلخوری های رفع نشده باعث رنجش‌های عمیق‌تر می‌شوند. همچنین در تقسیم کار و وظایف دیدگاه متضانه‌ای داشته باشند؛ همیشه فضای امن گفت‌وگو را به وجود بیاورند تا به دیگری اجازه بدهند بدون ترس و نگرانی از واکنش‌های شدید و تدافعی یا تخریب و سرزنش، در مورد خواسته‌ها، مشکلات فردی و زوجی با یکدیگر گفت‌وگو کنند و نسبت به گلابه‌ها و نگرانی‌های طرف مقابل بی‌تفاوت نباشند.

سیاسی ، فرهنگی ، اجتماعی و ورزشی

### سلامت

## آیا تعریق به سوزاندن کالری کمک می‌کند؟



برخی کارشناسان دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بر این باورند که برخلاف تصور رایج، عرق کردن در حین ورزش برای سوزاندن کالری ضروری نیست.

تعریق به تنهایی باعث سوزاندن کالری نمی‌شود، اما ممکن است به کاهش موقتی وزن آب بدن کمک کند. تعریق مکانیزم بدن برای تنظیم دمای داخلی است تا بتواند عملکردهای ضروری خود را انجام دهد. هنگام ورزش، احساس اضطراب، مصرف غذاهای تند یا قرار گرفتن در محیط‌های گرم، میزان تعریق ممکن است افزایش یابد.

**آیا تعریق می‌تواند وزن را کاهش دهد؟**

سناحه یوسفی مقدم کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در این زمینه به خبرنگار ایرنا گفت: تعریق ممکن است به کاهش موقتی وزن آب بدن منجر شود. عرق شامل ۹۹ درصد آب و یک درصد کربوهیدرات، نمک، پروتئین و اوره است. وقتی افراد عرق می‌کنند، آب از طریق پوست دفع می‌شود که ممکن است به طور موقت کاهش وزن را نشان دهد. با این حال، پس از نوشیدن مایعات و بازگرداندن آب بدن، وزن معمولاً به حالت اولیه بازمی‌گردد.

وی اظهار داشت:هر فرآیندی در بدن نیاز به انرژی دارد و غدد عرق انرژی خود را از گلوکز موجود در خون تأمین می‌کنند. اما میزان انرژی مصرفی غدد عرق بسیار ناچیز است و به کالری‌سوزی قابل توجهی منجر نمی‌شود. **آیا تعریق بیشتر به معنی سوزاندن کالری بیشتر است؟** به گفته وی، تعریق در هنگام ورزش معمولاً نشان‌دهنده صرف انرژی است. هر چه انرژی بیشتری مصرف شود، دمای مرکزی بدن افزایش می‌یابد که باعث افزایش تعریق می‌شود. برخی تصور می‌کنند که ورزش در دمای بالا کالری بیشتری می‌سوزاند، اما این درست نیست.

مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۰ اثرات انجام یوگا در محیط گرم و دمای اتاق را مقایسه کرد. نتایج نشان داد که ضربان قلب و کالری مصرفی در هر دو محیط مشابه است و ورزش در گرما باعث کالری‌سوزی بیشتر نمی‌شود. با این حال، محققان دریافتند که انعطاف‌پذیری لگن و استفاده بدن از چربی به عنوان منبع انرژی در گروهی که یوگای گرم انجام داده بودند، بهتر بود.

**آیا می‌توان بدون تعریق کالری سوزاند؟**

یوسفی مقدم ادامه داد: بدن به طور مداوم برای انجام وظایف اساسی خود مانند هضم غذا، گردش خون و تنفس از انرژی استفاده می‌کند. میزان کالری‌سوزی که بدن فقط برای انجام این عملکردهای پایه نیاز دارد، «نرخ متابولیک پایه» (BMR) نامیده می‌شود. BMR بسته به جنسیت، اندازه و سن افراد متفاوت است. فعالیت‌های اضافی کالری بیشتری نسبت به BMR می‌سوزاند. هر فعالیتی، از جمله بالا رفتن از پله‌ها، جاروبرقی کشیدن یا حتی تکان دادن پاها هنگام نشستن پشت میز، کالری می‌سوزاند. افرادی که می‌خواهند کالری بیشتری بسوزانند، می‌توانند تلاش کنند تا حرکت بیشتری را به فعالیت‌های روزمره خود اضافه کنند.

وی اظهار داشت: ورزش‌های متوسط مانند پیلاتس و یوگا ممکن است دمای مرکزی بدن را به اندازه ورزش‌های شدید هوازی افزایش ندهند و تعریق کمتری ایجاد کنند، اما همچنان به سوزاندن کالری کمک می‌کنند.

یوسفی مقدم اظهار داشت: این نوع ورزش‌ها می‌توانند به افزایش توده عضلانی کلی کمک کنند، و افرادی که توده عضلانی بیشتری دارند، در حالت استراحت کالری بیشتری نسبت به افرادی با توده عضلانی کمتر می‌سوزانند. هر چه عضله بیشتر باشد، بدن انرژی بیشتری مصرف می‌کند. وی تأکید کرد: برای کاهش وزن، فرد باید کالری بیشتری نسبت به میزان مصرف خود از طریق غذا و نوشیدنی بسوزاند.

این کارشناس ادامه داد: ایده رایج این است که افراد باید ۳۵۰۰ کالری سوزانند تا مقدار مصرف خود بسوزانند تا یک پوند چربی بدن از دست بدهند. اگرچه این تخمین در مراحل اولیه کاهش وزن مفید است، اما ممکن است با سازگاری بدن و کاهش نرخ متابولیک، کسری کالری مورد نیاز افزایش یابد.یوسفی مقدم گفت: این امر ممکن است به این معنا باشد که افراد باید یا کالری مصرفی خود را بیشتر کاهش دهند یا از طریق فعالیت، کالری بیشتری بسوزانند تا به کاهش وزن ادامه دهند. اگر افراد کالری مصرفی خود را کاهش می‌دهند، مهم است که غذاهایی که می‌خورند تمام مواد مغذی لازم برای عملکرد مناسب بدن را تأمین کند.

**آیا تعریق به سوزاندن کالری کمک می‌کند؟**

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) نیز توصیه می‌کند که حدود ۱ تا ۲ پوند در هفته وزن کم کنید. همچنین توصیه‌های CDC نیز برای کاهش وزن ایمن دارد که شامل شناسایی موانع کاهش وزن و یافتن راه‌حل‌های مناسب، برنامه‌ریزی و تعیین اهداف کوتاه‌مدت و واقع‌بینانه، مصرف یک رژیم غذایی مغذی شامل غذاهای گیاهی و کامل که کمترین فرآوری را دارند، فعالیت بدنی روزانه برای افزایش مصرف انرژی، حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط در هفته، از جمله تمرینات تقویت عضلات و حداقل ۷ ساعت خواب باکیفیت در شبانه‌روز است.

آنچه مسلم است اینکه تعریق در حین ورزش سوزاندن کالری نشان‌دهنده صرف انرژی زیاد باشد، اما خود تعریق به کالری‌سوزی کمک نمی‌کند. ورزش در محیط‌های گرم نیز باعث افزایش کالری‌سوزی نمی‌شود. برای سوزاندن کالری، افراد باید فعالیت کنند. هر چه فعالیت‌تر باشند، کالری بیشتری می‌سوزانند. افزایش دمای بدن در حین فعالیت متعجب‌کننده است مگر به تعریق شود، اما کاهش وزن پایدار به مقدار کالری کمتر از طریق غذا و نوشیدنی نسبت به مقدار مصرفی بدن بستگی دارد. مصرف یک رژیم غذایی مغذی و فعالیت بدنی پایه‌های اصلی کاهش وزن هستند.







