

پذیرش آگهی
در این روزنامه

فقط بایک تماس



۰۹۳۶۴۷۲۶۶۹۶

چهارشنبه ۱۵/۰۱/۱۴۰۳

سال یازدهم - دور جدید

شماره ۳۰۷۵ - مسلسل ۳۰۶۵

۴ صفحه

March ۲۰۲۳

Vol.3065 - No.3075

قیمت ۴۰۰۰ تومان

WWW.ETFAGHYEH.IR

انقلاب خراسانی

رهبر معظم انقلاب:

رژیم خبیث را از این جنایت و امثال آن پشیمان خواهیم کرد

ملت ایران به‌ویژه هرکه آنان را می‌شناخت سنگین است. رژیم خبیث به دست دلاورمردان ما مجازات خواهد شد. آنها را از این جنایت و امثال آن پشیمان خواهیم کرد به قول و قوه‌ی الهی.

والسلام علی عبدالله‌الصالحین
سیدعلی خامنه‌ای

شهیدان ما از خداوند مهربان خود، نشان قبول مجاهدت درازمدت خود را دریافت کردند و هم‌اکنون در جمع اولیاء و صلحاء، منتعم به نعم الهی‌اند.

سردار زاهدی از دهه شصت در میدان‌های خطر و مجاهدت، چشم انتظار شهادت بود. آنها چیزی را از دست نداده و پاداش خود را دریافت کرده‌اند، ولی غم فقدان آنان برای

سردار رشید و فداکار اسلام، سرلشکر پاسدار محمدرضا زاهدی، در کنار هم‌رزم بزرگوارش سردار محمد هادی حاج رحیمی، با جنایت رژیم غاصب و منفور صهیونیست به شهادت رسیدند. سلام و رحمت خدا و اولیائش بر آنان و دیگر شهیدان این حادثه، و لعنت و نفرین بر سردمداران رژیم ظالم و متجاوز.

رهبر معظم انقلاب اسلامی به مناسبت شهادت سردار رشید اسلام، سرلشکر پاسدار محمدرضا زاهدی و جمعی از هم‌رزمان وی بدست رژیم غاصب و منفور صهیونیستی پیامی صادر کردند.

متن پیام رهبر انقلاب اسلامی به این شرح است:
بسم الله الرحمن الرحيم

 <p>باسپاهی از شمشیر کمان خواهد آمد...</p> <p>شهید القاسم سردار محمدرضا زاهدی</p> <p>شهادت: ۱۴۰۳/۰۱/۱۳ رجعت: ظهور حضرت حجت (عج)</p> <p>اللهم صل على آلنا أجمعين</p>	 <p>باسپاهی از شمشیر کمان خواهد آمد...</p> <p>شهید القاسم سردار محمدهادی حاج رحیمی</p> <p>شهادت: ۱۴۰۳/۰۱/۱۳ رجعت: ظهور حضرت حجت (عج)</p> <p>اللهم صل على آلنا أجمعين</p>	 <p>باسپاهی از شمشیر کمان خواهد آمد...</p> <p>شهید القاسم سیدعلی صالحی روزبهانی</p> <p>شهادت: ۱۴۰۳/۰۱/۱۳ رجعت: ظهور حضرت حجت (عج)</p> <p>اللهم صل على آلنا أجمعين</p>	
 <p>باسپاهی از شمشیر کمان خواهد آمد...</p> <p>شهید القاسم مهندس محسن صداقت</p> <p>شهادت: ۱۴۰۳/۰۱/۱۳ رجعت: ظهور حضرت حجت (عج)</p> <p>اللهم صل على آلنا أجمعين</p>	 <p>باسپاهی از شمشیر کمان خواهد آمد...</p> <p>شهید القاسم سید مهدی جلالی</p> <p>شهادت: ۱۴۰۳/۰۱/۱۳ رجعت: ظهور حضرت حجت (عج)</p> <p>اللهم صل على آلنا أجمعين</p>	 <p>باسپاهی از شمشیر کمان خواهد آمد...</p> <p>شهید القاسم حسین امان الهی</p> <p>شهادت: ۱۴۰۳/۰۱/۱۳ رجعت: ظهور حضرت حجت (عج)</p> <p>اللهم صل على آلنا أجمعين</p>	 <p>باسپاهی از شمشیر کمان خواهد آمد...</p> <p>شهید القاسم علی آقا بابایی</p> <p>شهادت: ۱۴۰۳/۰۱/۱۳ رجعت: ظهور حضرت حجت (عج)</p> <p>اللهم صل على آلنا أجمعين</p>

خبر

علمای اهل سنت خراسان شمالی حمله اسرائیل به کنسولگری ایران را محکوم کردند

علمای اهل سنت خراسان شمالی حمله اسرائیل به کنسولگری ایران در کشور سوریه را محکوم و بیانه‌ای صادر کردند. در بیانه یادشده آمده است: حمله تروریستی اسرائیل به ساختمان کنسولگری ایران در سوریه، نقض حاکمیت این کشور و در تضاد آشکار با قوانین بین‌المللی و موازین دیپلماتیک است که مجامع بین‌المللی و شورای امنیت باید پاسخگوی این حمله ناجوانمردانه باشند.

نتانیاهو و بایدن به خوبی متوجه شده‌اند که اهداف شیطان‌ی آنها در سوریه و دیگر کشورهای منطقه با شکست روبه‌رو شده است به گونه‌ای که با وجود محاصره مردم مظلوم فلسطین در ارسال کمک‌های دارویی و غذا، برادران ما در غزه با توکل



به خداوند و کمک‌های جبهه مقاومت در مقابل این ظالمان جهانی به خوبی ایستاده‌اند. اسرئیل و آمریکا بدانند که با شهادت رساندن برادران ما در سوریه، همچنان مصمم‌تر در گرفتن انتقام از آنها خواهیم

بود و همه ما دفاع از کشور و دیگر مظلومان جهانی به‌ویژه مردم فلسطین را وظیفه اصلی و شرعی خود می‌دانیم. ضمن تسلیت به محضر مقام معظم رهبری و خانواده محترم شهدای ساختمان کنسولگری و آرزوی شفای عاجل از درگاه احدیت برای مجروحان این حادثه تروریستی، درخواست گرفتن انتقام خون پاک این عزیزان از سوی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی تقاضا داریم.

همچنین در آستانه روز جهانی قدس ضمن دعوت ملت ایران به راهپیمایی، تمامی ملت‌های مسلمان و آزادی‌خواهان جهان را به وحدت برای مقابله با این غده سرطانی و برهم زنده ثبات و امنیت منطقه‌ای و بین‌المللی فرا می‌خوانیم.

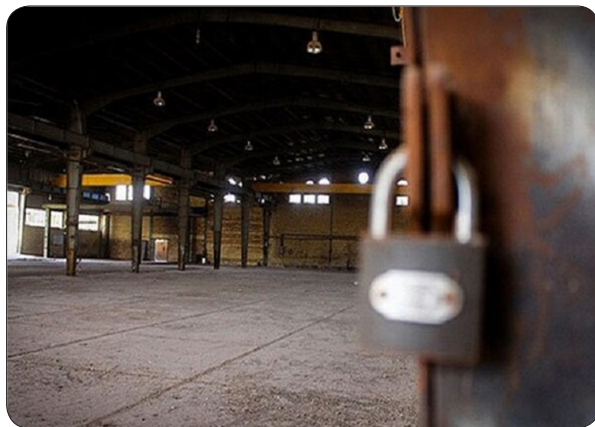
رئیس کل دادگستری استان خبر داد

احیاء و جلوگیری از تعطیلی ۲۸ واحد تولیدی در خراسان شمالی

رئیس کل دادگستری خراسان شمالی، از احیاء و جلوگیری از تعطیلی ۲۸ واحد تولیدی در سال ۱۴۰۲ خبر داد.

حجت‌الاسلام والمسلمین براتی زاده گفت: عمده این واحدها در حوزه‌های صنعتی، کشاورزی گردشگری، فولاد، پرورش ماهی، خدماتی، تولیدات قند و شکر، فرآورده‌های لبنی، اسید، کود شیمیایی، نهاده‌های دام و طیور، فرش و قالی و... فعالیت داشتند که با ورود دستگاه قضایی از طریق دبیرخانه ستاد استانی اجرای سیاست‌های اقتصاد مقاومتی، مشکلات مبتلا به طی جلسات متعدد کارشناسی با حضور دستگاه‌های ذی ربط و همچنین از طریق بازدیدهای میدانی در سطوح مختلف بررسی شد و با رفع موانع فراروی تولیدکنندگان و سرمایه‌گذاران ۴ واحد تولیدی احیاء و از تعطیلی ۲۴ واحد تولیدی دیگر جلوگیری به عمل آمد.

وی افزود: در نتیجه این اقدامات و پیگیری‌های صورت گرفته تعداد ۱۵۰



نفر از کارگران واحدهای تولیدی مذکور دوباره به کار بازگشتند و از خطر بیکاری رهایی یافتند. حجت‌الاسلام براتی زاده اظهار کرد: در سال گذشته در مجموع تعداد ۷۰ جلسه در قالب جلسات اصلی ستاد استانی و ذیل کمیته‌های فرعی و همچنین از طریق دبیرخانه ستاد استانی با ۶۹ دستور کار برگزار شد که این نشست‌ها در مجموع ۷۵ مصوبه در پی داشت. وی با تأکید مضاعف بر ضرورت برقراری ارتباط مستقیم با سرمایه‌گذاران و تولیدکنندگان استان، به بازدید میدانی از ۵۲ واحد تولیدی استان طی سال گذشته اشاره و تصریح کرد: به طور قطع حضور مقامات قضایی و مدیران اجرایی در کنار تولیدکنندگان به ویژه از طریق انجام

مدیرکل راه و شهرسازی استان خبر داد

رفع تصرف اراضی ملی در خراسان شمالی به ارزش ۱۷۷۸ میلیارد ریال در سال ۱۴۰۲

سیدعلی میرکریمی تصریح کرد: یگان حفاظت از اراضی راه و شهرسازی خراسان شمالی ضمن جلوگیری از هرگونه تصرف و تعرض اراضی تحویلی دولتی و ملی، طی سال ۱۴۰۲ با اجرای ۲۳ مورد عملیات رفع تعرض فوری و اجرای احکام قطعی، موفق به باز پس‌گیری حدود ۱۰ هکتار از اراضی ملی با ارزش تقریبی ۱۷۷۸ میلیارد ریال (معادل یکصد و هفتاد و هفت میلیارد تومان) شده است.

وی با اشاره به جزئیات این ۳۳ مورد اظهار کرد: از این ۳۳ مورد، ۲۷ مورد مربوط به رفع تعرض فوری در شهرهای استان به مساحت بیش از ۵۵ هکتار از اراضی ملی با ارزش تقریبی بیش از ۴۵۱ میلیارد ریال و ۶ مورد اجرای احکام قطعی در شهرهای استان به مساحت بیش از ۴۵ هکتار و ارزش تقریبی ۱۳۲۷ میلیارد ریال است که در کلیه



عملیات‌ها، نسبت به رفع تصرف کامل اراضی دولتی اقدام شد. میرکریمی عنوان کرد: شهروندان قبل از هرگونه اقدام به خرید اراضی در محدوده و حریم شهرهای تابعه، برای اطمینان از ماهیت ملک مورد نظر مراتب را از طریق معاونت املاک و حقوقی اداره کل راه و

بازدیدهای میدانی می‌تواند علاوه بر تقویت انگیزه‌های کار و فعالیت، به طور ملموس و محسوس به شناسایی دقیق مشکلات موجود و تداوم روند پیگیری‌های لازم در جهت رفع موانع پیش‌رو و حصول نتیجه مطلوب کمک خواهد کرد. رئیس ستاد استانی اجرای سیاست‌های اقتصاد مقاومتی دادگستری کل استان گفت: در این مدت، تعداد ۳۶۵ نفر از سرمایه‌گذاران و فعالان بخش تولید با حوزه ریاست ستاد استانی اجرای سیاست‌های اقتصاد مقاومتی دیدار و مسائل و مشکلات خود را مطرح کردند.

حجت‌الاسلام براتی زاده بیان کرد: به موجب تقاضاهای واصله به دبیرخانه ستاد استانی اجرای سیاست‌های اقتصاد مقاومتی دادگستری کل استان، تعداد ۶۹ فقره پرونده حمایتی نیز در دبیرخانه این ستاد تشکیل و متعاقب بررسی‌های صورت گرفته و پس از اتخاذ تصمیمات مقتضی، ۵۰ فقره از پرونده‌های مطروحه مختومه شد.

مدیرکل راه و شهرسازی استان خبر داد

رفع تصرف اراضی ملی در خراسان شمالی به ارزش ۱۷۷۸ میلیارد ریال در سال ۱۴۰۲

تماس با شماره تلفن ۰۵۸۳۲۲۱۰۹۸۴ به یگان حفاظت از اراضی گزارش دهند. مدیرکل راه و شهرسازی خراسان شمالی از آماده‌باش نیروهای یگان حفاظت از اراضی ملی راه و شهرسازی خراسان شمالی در ایام نوروز در بازه زمانی ۲۷ اسفندماه پارسال لغایت ۱۳ فروردین ماه امسال خبر داد. به گزارش اداره ارتباطات و اطلاع‌رسانی راه و شهرسازی خراسان شمالی، وی در پایان ضمن تقدیر از دادگستری و مجموعه آن در استان ابراز امیدواری کرد: با همراهی و همدلی که بین دستگاه قضایی استان و دستگاه‌های امنیتی و این اداره کل در برخورد موثر با زمین‌خواران و تضییع‌کنندگان حقوق بیت‌المال در بحث اراضی ملی وجود دارد در سال ۱۴۰۳ برخورد با متخلفین شدید‌تر از قبل صورت خواهد گرفت و انشاءالله اراضی بازپس‌گیری شده برای به‌فائزین مسکن اختصاص خواهد یافت.

نوروز امسال ۱۸ نفر در خراسان شمالی بر اثر تصادف جان باختند

رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: نوروز امسال، در تصادف‌های جاده‌ای ۱۸ نفر جان خود را از دست دادند.

جواد شاهین‌فر در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا، اظهار کرد: در این مدت ۲۵۹۲ مأموریت توسط اورژانس استان انجام شده که تعداد مأموریت‌های تصادفی ۴۵۲ مورد و تعداد مأموریت‌های غیرتصادفی ۲۱۴۰ مورد بوده است.

وی بیان کرد: تعداد فوتی‌های منتقل‌شده به بیمارستان با مأموریت‌های تصادفی ۱۸ نفر و با مأموریت‌های غیرتصادفی ۳۴ نفر بوده است. همچنین ۱۳۰۴ بیمار در مأموریت‌های تصادفی و ۱۱۳ بیمار نیز در مأموریت غیرتصادفی به بیمارستان‌های استان منتقل شده‌اند.

شاهین‌فر افزود: تعداد درمان در محل در مأموریت‌های تصادفی را ۱۱۳ مورد و در مأموریت‌های غیرتصادفی را ۷۲۷ مورد اعلام کرد. وی با اشاره به آمار طرح سلامت نوروزی در استان، گفت: تعداد مراجعان روزانه به بیمارستان‌های استان ۵۱۳۴۶ نفر بوده است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی بیان کرد: آمار مصدومان ترافیکی روزانه بیمارستان‌های استان ۹۵۲ نفر و آمار افراد درمان‌شده در محل توسط ۱۱۵ و هلال احمر ۱۲۰ نفر بوده است.

بازگشت ۴ میلیارد ریال به مالباختگان فضای سایبری در خراسان شمالی

به گزارش پایگاه خبری پلیس، سرگرد امیر رمضان زاده رئیس اداره تشخیص و پیشگیری پلیس فتا خراسان شمالی با اشاره به فعالیت مرکز فوریت‌های سایبری به صورت شبانه‌روزی همزمان با ایام نوروز، اظهار کرد: در این مدت بیش از چهار میلیارد ریال وجه نقد که از حساب شهروندان کلاهبرداری شده بود با تلاش همکارانم به حساب مالباختگان عودت داده شد.

وی بیان کرد: مرکز فوریت‌های سایبری با هدف پیگیری و واکنش سریع در برابر آسیب‌ها و تهدیدات و جرائم برخاسته از راه‌اندازی شد که این موضوع رضایت خاطر شهروندان را به دنبال داشته است.

وی با اشاره به اینکه برقراری ارتباط تلفنی با مرکز فوریت‌های سایبری یکی از آسانترین روش‌های برقراری ارتباط مردم با پلیس فتا است، تصریح کرد: کارشناسان حاضر در این مرکز به صورت ۲۴ ساعته در حال خدمت‌رسانی و ارائه مشاوره به مردم هستند. این مقام انتظامی بیان کرد: بیشترین پرونده‌های تشکیل شده در پلیس فتا در خصوص ارسال پیام‌های جعلی حاوی لینک‌های آلوده به بدافزارهای جاسوسی و مخرب است که تحت عناوین مختلف مانند ثبت نام کالا برگ الکترونیک، ابلاغیه قوه قضاییه و... با هدف سرقت اطلاعات کاربران و کلاهبرداری‌های مالی از شهروندان انجام می‌شود.

رئیس اداره تشخیص و پیشگیری پلیس فتا خراسان شمالی گفت: شهروندان جهت پیشگیری از اینگونه کلاهبرداری‌ها به پیام‌های دریافتی از شماره‌های شخصی حتی از سوی دوستان و آشنایان توجه نکرده و از کلیک بر روی لینک‌های ارسالی خودداری و در صورت انجام این کار نسبت به حذف برنامه نصب شده اقدام کرده و مراتب را با پلیس فتا در میان بگذارند.

سرگرد رمضان زاده در پایان خاطرنشان کرد: شهروندان می‌توانند به صورت شبانه‌روزی از طریق شماره تماس ۰۹۶۳۸۰ و یا مراجعه به سایت پلیس فتا بخش فوریت‌های سایبری با کارشناسان پلیس فتا ارتباط برقرار کرده و مواردی از جمله کلاهبرداری اینترنتی، مزاحمت‌های آنلاین در شبکه‌های اجتماعی، برداشت غیرمجاز از حساب بانکی و اعلام تارنماهای مجرمانه در فضای مجازی را گزارش کنند.

در گفت‌وگو با جامعه‌شناس:

افزایش ۱۴۰ درصدی موج مهاجرت در یک سال اخیر

یک جامعه‌شناس به خبرآنلاین می‌گوید: «سال جدید شرایطی مشابه سال ۱۴۰۲ خواهد داشت، یعنی صبر و انتظار ضمنی جامعه در شرایط انسداد سیاسی، مشکلات اقتصادی مانند گرانی، تورم، بیکاری و فقر افزایش پیدا می‌کنند، به تبع آن موج مهاجرت و آسیب‌های اجتماعی چون سرقت، اعتیاد، خودکشی و خشونت‌های اجتماعی از جمله قتل و نزاع بیشتر خواهد شد.»

زیست اجتماعی افراد با یکدیگر زیر سایه شاخص‌های جامعه‌شناسی مسئولیت خاصی می‌گیرد. جامعه ایران در سالی که گذشت و پس از اعتراضات ۱۴۰۱ که پشت سر گذاشتیم با تغییرات کلی همراه بود. نگاه مردم به کل جامعه دگرگون و یک سری از تابوها شکسته شد. برخی از مسائلی که پشت پرده و در خانه‌ها پنهان بود آشکار شد. ارتباطات اجتماعی و رابطه میان مردم و حکومت و بالعکس عوض شد. کلاف فرصت و چالش‌های اجتماعی یک سر مشخص ندارد و سرخ‌های زیادی برای کاوش وجود دارد. از افزایش آمار مهاجرت برای یک قشر خاص مانند پرستاران و فارغ‌التحصیلان دانشگاهی تا مطالبات زنان برای دریافت حق و حقوقشان، معضلات محیط‌زیستی، آمار خشونت و وضعیت میثت کارگران را در برمی‌گیرد. فاطمه موسوی ویاپه، جامعه‌شناس و پژوهشگر مسائل اجتماعی ایران از عینک جامعه‌شناسی به موضوعات نگاه می‌کند و در پاسخ به سوال افزایش آمار مهاجرت می‌گوید: «علوم اجتماعی واری تصمیم‌های فردی به روابط و ساختارهای اجتماعی می‌نگرد و با این زاویه دید؛ آن‌ها که مهاجرت می‌کنند از تغییر شرایط جامعه ناامید شده‌اند و به همین دلیل کشور را ترک می‌کنند.»

■ از نگاه جامعه‌شناسی سال ۱۴۰۲ را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

سال ۱۴۰۲ سال صبر و انتظار مردم بود. انتظار اینکه حاکمیت پس از روبرو شدن با اعتراضات پاییز سال قبل، و پس از آرام شدن شرایط، اندک اصلاحاتی را انجام دهد. اما از ابتدای تابستان که بحث تصویب قانون عفاف و حجاب مطرح شد تا آخر سال که انتخابات مجلس با ادامه روند قبلی خالص‌سازی و رد صلاحیت گسترده حتی برای اشخاص مستقل به انجام رسید نشان داد که حاکمیت نه تنها قصد اصلاح رویه اقتدارگرایانه خود را ندارد که در اعمال آن سرعت گرفته است. نتیجه را هم در مشارکت مردم در انتخابات مجلس دیدیم.

■ به مشارکت مردم در انتخابات اشاره کردید، شما حضور و عدم حضور مردم در انتخاباتی که گذشت را چگونه ارزیابی می‌کنید؟ اگر آمار و ارقام رسمی را مبنای قرار دهیم کمتر از ۲۵ درصد واجدین شرایط در تهران پای صندوق رای رفته‌اند و نزدیک به نیمی از آنها هم رای باطله داده‌اند یعنی هیچ‌کدام از کاندیدهای منتخب شورای نگهبان را دارای صلاحیت ندانسته‌اند. پایین‌ترین نرخ مشارکت در انتخابات از ابتدای انقلاب رقم زده شد که واکنشی به



وضعیت سیاسی و اقتصادی ایران بود. ■ مهاجرت به هر شکلی زیاد تر شده است، به نظر شما این حجم از مهاجرت ایرانیان عادی است؟ همه ناظران توافق دارند موج فعلی مهاجرت ایرانیان عادی نیست. هیرشمن در مقاله «خروج، اعتراض، دولت» اشاره می‌کند گاهی شهروندان در تقابل با دولت به این نتیجه می‌رسند که اعتراض به جایی نمی‌رسد یا هزینه‌اش بسیار زیاد است و خروج را در دستور کار خویش قرار می‌دهند و از کشورشان مهاجرت می‌کنند. افزایش ۱۴۰ درصدی موج مهاجرت جوانان متخصص در یک‌سال اخیر که بیش از نیمی از آنان زن بودند، را می‌توان توسل به استراتژی خروج به دلیل ناامیدی از تغییر و اصلاح دولت دانست.

■ به ناامیدی از بهبود شرایط اشاره کردید، آیا این موضوع در افزایش آمار مهاجرت تأثیرگذار است؟

علوم اجتماعی واری تصمیم‌های فردی به روابط و ساختارهای اجتماعی می‌نگرد و با این زاویه دید؛ آن‌ها که مهاجرت می‌کنند از تغییر شرایط جامعه ناامید شده‌اند و به همین دلیل کشور را ترک می‌کنند.

■ این نگاه که زیر سایه فقر آمار خشونت و آسیب‌های اجتماعی بیشتر می‌شود، درست است؟

شما از فقر می‌گویید بله با افزایش فقر و مشکلات معیشت، سرقت‌های خرد، کیف‌قاپی و زورگیری افزایش پیدا می‌کند اما مساله بسیار بزرگ‌تر از افزایش جرایم خرد به دلیل فقر و مشکلات اقتصادی است. به استراتژی خروج اشاره کردم اما نکته مهم‌تر این است که استراتژی خروج تنها به مهاجرت اشاره ندارد، خودکشی نیز نوعی خروج است، البته فردی که خودکشی می‌کند دلیل کار خود را اعتراض سیاسی نمی‌داند. او به شدت ناامید است و دیگر تحمل ادامه زندگی را ندارد.

■ یعنی مرگ خودخواسته‌ی فرد هم از مشکلات اجتماعی جامعه تأثیر می‌پذیرد؟

از ابتدای قرن بیستم و انتشار کتاب «خودکشی» اثر دور کیم می‌دانیم حتی

این فردی‌ترین تصمیم نیز تحت‌تأثیر روندهای اجتماعی رخ می‌دهد و افزایش آمار خودکشی نوجوانان، جوانان و حتی کادر پزشکی در این برهه خاص به دلیل ناامیدی از بهبود شرایطی است که دولت مانع آن است.

■ نتیجه‌ی این ناامیدی‌ها کجا آشکار می‌شود؟

ناامیدی از بهبود شرایط، تنها به خودکشی منجر نمی‌شود، گاهی این ناامیدی به انزوای اجتماعی و تلاش برای فراموش کردن واقعیت نامطلوب می‌انجامد و اعتیاد نیز نوعی استراتژی خروج است. مواد مخدر و الکل انتخاب کسی است که امید ندارد، راه گریزی نمی‌شناسد و در برابر معضلات غیرقابل‌حل، امکانی ندارد جز آنکه به فراموشی و نئشگی پناه برد. اعتیاد را نوعی گریز از واقعیت به قیمت تخریب تن می‌بینیم و در عین حال محصولی اجتماعی و نتیجه مناسبات غیرعادلانه اقتصادی-سیاسی است.

■ در سال ۱۴۰۲ وضعیت زنان را از لحاظ مطالباتی که داشتند، چطور ارزیابی می‌کنید؟

در سالی که گذشت نه تنها هیچ یک از مطالبات زنان برآورده نشد بلکه منازعه سیاسی بر سر حجاب اجباری افزایش یافت و حاکمیت به دنبال تصویب قانون عفاف و حجاب بود که در برخی موارد حتی با قانون اساسی و سایر قوانین مدنی در تعارض بود و به دلیل همین اشکالات هنوز به تصویب نرسیده اما حاکمیت سیاسی فراتر از رویه‌های قانونی به جرمه زنان بدون روسری با توقیف خودروها و پلمپ کسب‌وکارها ادامه می‌دهد. نبردی فرساینده که امکانات محدود حاکمیت در نیروی انتظامی را مصرف می‌کند و به نارضایتی اجتماعی دامن می‌زند و باعث شده حتی بخشی از قشر مذهبی و چادری نیز به مخالفان حجاب اجباری بپیوندند.

■ تغییرات اجتماعی بیشتر در چه قشری از جامعه اتفاق می‌افتد؟

در تحلیل تاریخی در کشورهای مختلف شاهدیم که طبقه متوسط جدید شهری پیش‌ران تغییرات اجتماعی مدرن است. یعنی از تأمین نیازهای اقتصادی چون شغل، مسکن

آخرین وعده غذایی را چه زمانی بخوریم؟
اعلام ۵ دلیل علمی

«شام» که اغلب به عنوان آخرین وعده غذایی در نظر گرفته می‌شود، اهمیت ویژه‌ای در زمینه تغذیه دارد. با این حال، آیا به این فکر کرده‌اید که زمان شام خوردن می‌تواند بر سلامت شما تأثیر بگذارد؟ در این مطلب به بررسی این موضوع و ابعاد آن پرداخته می‌شود.

الیه جعفرزاده: ساعت صرف وعده شام بیشتر از آن چیزی که فکر می‌کنید، اهمیت دارد. شام خوردن قبل از تاریکی کامل هوا با ریتم طبیعی شبانه‌روزی بدن هماهنگ‌تر است و از همین رو فرایند هضم، مدیریت وزن، کنترل قند خون، کیفیت خواب و سلامت روان را بهبود می‌بخشد. با اتخاذ این عادت، سلامت و تندرستی کلی را افزایش می‌دهید. می‌توانید دفعه بعد برای خوردن شام، غروب خورشید را به عنوان یک یادآور برای تغذیه بدن و ذهن خود در هماهنگی با طبیعت در نظر بگیرید. مهم‌ترین مزایای زودتر شام خوردن عبارتند از:

۱. هضم بهتر یکی از دلایل اصلی برای خوردن شام قبل از غروب آفتاب، تقویت هضم است. دستگاه گوارش از یک ریتم طبیعی پیروی می‌کند که تحت تأثیر ساعت داخلی بدن ما است و به آن ریتم شبانه‌روزی می‌گویند. غذا خوردن مطابق این ریتم فواید بی‌شماری برای جسم ما دارد. از آنجا که دستگاه گوارش در ساعات پایانی روز کارایی کمتری پیدا می‌کند، شام خوردن دیر هنگام و یا نزدیک به زمان خواب می‌تواند منجر به سوءهضم و اختلال در خواب شود. وقتی قبل از غروب آفتاب غذا می‌خورید، بدن فرصت کافی برای پردازش و هضم غذا قبل از رفتن به رختخواب دارد. این عادت باعث هضم راحت‌تر و جذب بهتر مواد مغذی می‌شود.

۲. مدیریت وزن حفظ وزن سالم برای بسیاری از افراد یک چالش است و زمان درست شام خوردن می‌تواند نقش مهمی در دستیابی به این هدف داشته باشد. هنگامی که شما در اواخر شب غذا می‌خورید، بدن ممکن است زمان کافی برای سوزاندن کالری مصرفی نداشته باشد. همین اتفاق می‌تواند به مرور زمان منجر به افزایش وزن شود. علاوه بر این، غذا خوردن در ساعات پایانی شب می‌تواند علاوه بر ایجاد اختلال در روند خواب، بر متابولیسم تأثیر بگذارد و احتمال اضافه وزن را افزایش دهد.

۳. کنترل قند خون حفظ سطح قند خون در محدوده ثابت برای سلامت کلی بسیار مهم است و ساعت شام خوردن می‌تواند به طور قابل توجهی بر این مسئله تأثیر بگذارد. خوردن شام قبل از غروب آفتاب به بدن اجازه می‌دهد تا کربوهیدرات‌ها و قندها را به طور موثرتری پردازش کند. این به این دلیل است که حساسیت به انسولین در اوایل روز بیشتر است و با نزدیک شدن به شب کاهش می‌یابد. خوردن دیر هنگام وعده آخر شب می‌تواند منجر به افزایش سطح قند خون شود و خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت نوع ۲ را افزایش دهد.

۴. بهبود کیفیت خواب خوردن یک وعده غذایی سنگین در اواخر شب می‌تواند الگوی خواب را مختل کند و منجر به مشکلات گوارشی و حتی کابوس شود. وقتی شام را قبل از غروب آفتاب می‌خورید، بدن زمان بیشتری برای هضم غذا دارد و احتمال اختلالات خواب کاهش می‌یابد.

۵. بهبود خلق و خو و سلامت روان غذا خوردن در ساعات پایانی شب با نوسانات خلقی، تحریک‌پذیری و افزایش سطح استرس همراه است. این موضوع تا حدی به دلیل اختلال در ریتم طبیعی بدن است. خوردن آخرین وعده غذایی قبل از غروب آفتاب می‌تواند به تثبیت خلق و خو و کاهش خطر اختلالات عاطفی کمک کند.

