

شاخص‌های توسعه در شبکه ملی اطلاعات



با راه‌اندازی فزاینده‌ی و تکمیل شبکه ملی اطلاعات، سرانه ترافیک اینترنت در کشور از ۱۴ کیلوبیت بر ثانیه در شرایط فعلی، با بیش از ۲,۵ برابر رشد به ۳۸ کیلوبیت بر ثانیه می‌رسد. به گزارش مهر، این شبکه با تعرف شبکه‌ای مستقل کاملاً

داخلی، بر ظرفیت، پهن باند و دارای ارتباطات امن و پایدار، در کشور راه‌اندازی شد تا درخواست دسترسی کاربران به اطلاعات داخلی در دیتاسنترهای داخلی نگهداری شود و به هیچ‌وجه از طریق خارج از کشور مسیریابی نشود.

سرانه ترافیک اینترنت بیش از ۲,۵ برابر می‌شود

بر مبنای شاخص افزایش سرانه ترافیک اینترنت، ظرفیت سرانه ترافیک اینترنت به ازای هر کیلوبیت بر ثانیه که در شهریورماه سال ۹۲ یک کیلوبیت بود و هم اکنون ۱۴ کیلوبیت است، در بهمن ۹۵ ۲۷ کیلوبیت و در اردیبهشت ۹۶ ۲,۷ برابر رشد به ۳۸ کیلوبیت بر ثانیه می‌رسد.

ترافیک داخلی اینترنت ۵۵ درصد می‌شود

در شاخص نسبت ترافیک داخلی نسبت به ترافیک ارتباطات خارج از کشور، میزان ترافیک داخلی که در شهریور ۹۲ حدود ۱۰ درصد نسبت به ترافیک سایت‌های خارجی بر آورد می‌شد، هم اکنون به ۴۵ درصد رسیده است و طبق برنامه‌ریزی‌ها در بهمن ۹۵ به ۵۰ درصد می‌رسد.

در همین حال طبق برنامه‌ریزی کوتاه مدت قرار است تا اردیبهشت ماه سال ۹۶ نسبت ترافیک داخلی به ترافیک خارج از کشور به ۵۵ درصد برسد. به این معنی که ۵۵ درصد حجم ترافیک اینترنت در داخل کشور، تبادل شود.

کاهش هزینه دسترسی به اینترنت پسرست

در راستای تعدیل هزینه‌های دسترسی به ارتباطات پرسرعت، در حالی که در شهریورماه سال ۹۲ نسبت هزینه سالیانه دسترسی به اطلاعات به درآمد سرانه حدود ۱۲ درصد بود در سال گذشته این نسبت به ۱۰ درصد رسید و هم‌اکنون نیز در شاخص هزینه دسترسی، نسبت هزینه سالیانه به درآمد سرانه ۳ درصد است که کم‌ترین رقم در بهمن ۹۵ حدود ۴ درصد جمعیت کشور است تا

ضرب نفوذ موبایل باند پهن ۴۰ درصد می‌شود

بر مبنای شاخص مدنظر در شبکه ملی اطلاعات، ضریب نفوذ دسترسی به اینترنت پرسرعت ثابت خانگی که هم‌اکنون حدود ۴۰ درصد است در بهمن ماه سال ۹۵ به ۶۰ درصد و تا پایان اردیبهشت ۹۶ به ۶۵ درصد بر مبنای خانوار می‌رسد. این درحالی است که طبق این برنامه‌ریزی‌ها، ضریب نفوذ دسترسی پهن باند سیار (اینترنت پرسرعت موبایل) که هم‌اکنون حدود ۳۰ درصد جمعیت کشور است تا بهمن ۹۵ به ۳۵ درصد می‌رسد و تا اردیبهشت ۹۶ به بیش از ۴۰ درصد خواهد رسید.

سرعت اینترنت پرسرعت موبایل

طبق این برآوردها، متوسط سرعت دسترسی به پهن باند ثابت (اینترنت پرسرعت ثابت) که هم‌اکنون ۳ مگابیت بر ثانیه است در بهمن سال ۹۵ به ۴ مگابیت و در اردیبهشت ماه سال ۹۶ به ۵ مگابیت بر ثانیه می‌رسد. در همین حال متوسط سرعت دسترسی به پهن باند سیار (اینترنت پرسرعت موبایل) از دو مگابیت کنونی به ۳ مگابیت در بهمن ماه امسال و ۴ مگابیت در ثانیه در اردیبهشت سال ۹۶ خواهد رسید.

پایان یک سال انزوادر هاوایی برای شبیه‌سازی سفر به مریخ



محققان به یک سال زندگی در انزوا برای شبیه‌سازی سکونت در مریخ که بخشی از برنامه ناسا است پایان داده‌اند. به گزارش ایرنا از پایگاه اینترنتی بی‌بی‌سی‌ورلد، این گروه از ۲۹ اوت ۲۰۱۵ در یک اتاق گنبدی به قطر ۱۱ متر و ارتفاع ۶ متر بدون هوا و غذای تازه زندگی می‌کردند. کارشناسان تخمین می‌زنند که مأموریت انسانی به سیاره سرخ می‌تواند تا یک سال زمان ببرد. این مطالعه با کمک ناسا با مدیریت دانشگاه هاوایی انجام شد و از زمان آزمایش ۵۲۰ روزه روس‌ها بلندترین تجربه زندگی در انزوا در نوع خود است. این تیم شامل یک اختربیولوژیست فرانسوی، یک فیزیکدان آلمانی و ۴ آمریکایی –یک خلبان، یک معمار، یک خبرنگار و یک خاک‌شناس– بود. در حالی که سایر مطالعات سفر به مریخ بر مشکلات تکنیکی و علمی سفر تمرکز دارد، تجربه زندگی در انزوا به عنصر انسانی آن و مشکلات ناشی از زندگی در فضای تنگ می‌پردازد. آن‌ها در این مدت مجبور بودند با امکانات ناچیز تحقیقاتی بسازند، وقت بیرون رفتن از گنبد لباس فضانوردی بپوشند و برای پرهیز از گریز شخصی بکوشند. محل اقامت اعضای این تیم که توسط ناسا استخدام شده بودند در نزدیکی یک آتشفشان غیر فعال در هاوایی بود. این مردان و زنان هر کدام یک تخت کوچک و یک میز در داخل اتاق‌های خود داشتند و آذوقه آن‌ها شامل دود پختیر و کنسرو تن بود. کیم بنیستد، محقق اصلی این مطالعه گفت: محققان چشم انتظارند در اقیانوس ننی به آب برزند و سبزیجات، میوه و غذای تازه که در گنبد موجود نبود، بخورند.

دکمه معروف آیفون حذف خواهد شد



گوشی هوشمند آیفون ۷ که قرار است اواخر این ماه به بازار بیاید، بسیاری از تیتراها را به گمانه‌زنی‌ها درمورد تغییرات احتمالی به خود اختصاص داده است. اما به نظر می‌رسد که گوشی سال آینده شرکت اپل تفاوت بسیار بزرگ‌تری با نمونه‌های قبلی داشته باشد. به گزارش اسپاسا به نقل از تکنائیسایدر، این تغییر طراحی بزرگ برای آیفون ۸ یا هر نام دیگری که اپل بر روی نسخه ۲۰۱۷ خود خواهد گذاشت، شامل حذف دکمه خانه آن است. این گزارش‌ها توسط مارک گرومان، روزنامه‌نگار شبکه خبری بلومبرگ که اخبار موثقی در مورد اپل دارد، ارائه شده است. دستگاه‌های اندرویدی سال‌ها پیش از شر د کمه‌های فیزیکی خلاص شده بودند. حذف این دکمه بزرگ از روی دستگاه‌های تلفن همراه اپل دو مزیت بزرگ به‌طور هم‌زمان دارد که شامل نمایشگر بزرگ‌تر و بدون بزرگ سایز بدنه است. آیفون‌ها از یک دکمه خانه فیزیکی بزرگ در پایین نمایشگر برخوردارند که فضای زیادی را اشغال کرده و این طراحی همیشه روی گوشی‌های اپل تکرار شده است. این امر باعث شده که آیفون در مقایسه با گوشی‌های اندروید از نمایشگر بسیار کوچک‌تری برخوردار باشند. انتقال دکمه خانه به داخل نمایشگر باعث حذف یک نقطه ضعف بزرگ در گوشی‌های قدیمی‌تر خواهد شد. با قدیمی‌تر شدن گوشی، این دکمه اولین چیزی است که از کار می‌افتد.

اپل در زمان ارائه آیفون ۶ به فن‌آوری لمس بعدی رانیز معرفی کرد اما هیچ استفاده خاصی از آن نکرد. ممکن است از آن به عنوان دکمه روی نمایشگر بهره برد که تنها در زمان فشار دادن عمودی آن به کار می‌افتد. اگر اپل از فن‌آوری لمسی مورد استفاده در تاج‌پدهای مکتوب بهره ببرد، این دکمه روی نمایشگر ممکن است حتی ضربه‌ها را نیز احساس کند. درمورد حسگر اثر انگشت نیز اپل یک درخواست ثبت اختراع با فن‌آوری خوانش اثر انگشت توسط نمایشگر ارائه کرده و فن‌آوری‌ها و اختراعات مرتبط شرکت‌های دیگر را نیز خریداری کرده است. اگر فن‌آوری به کار بیفتد، دیگر نیازی به استفاده از دکمه خانه نخواهد بود، زیرا می‌توان به جای آن از هر بخش از نمایشگر به این منظور استفاده کرد. گوشی آیفون قدیم دکمه خانه از طول عمر بیش‌تری نیز برخوردار خواهد بود.

تکمیلی مستعدن تا توسعه فراملی خودشان را داشته باشند.

وی تأکید کرد: باید گام‌های جدی در زمینه کیفیت مراکز آموزش عالی برداریم که اعتقاد داریم مدیران این مراکز توجه ویژه‌ای به آن دارند و کیفیت مطلوب به تدریج محقق خواهد شد. وی افزود: استانداردهای یکی از شاخص‌های کیفیت است و نیاز بازار مؤلفه مهم تصمیم‌گیری ما در این رابطه است و دستگاه متقاضی باید گزارش توجیهی داشته باشد. شریعتی‌نیاسری گفت: نزدیک به ۱۰۰ هزار دانشجوی دکتری و ۸۰۰ هزار نفر دانشجوی کارشناسی ارشد در کشور وجود دارد و برای ما مهم این است این تعداد دانشجوی به کجا راه می‌برند.

وی تصریح کرد: ظرفیت‌های خالی در آموزش عالی زیاد است و اگر هدفمندی در این بخش اجرا شود این ظرفیت‌ها قابل اصلاح است. وی با اشاره به نظام یکپارچه سنجش در آموزش عالی گفت: سال قبل کنکور متمرکز دکتری از مونی غربالگری بود و در طرح جدید مجلس شورای اسلامی کنکور سال ۹۶ برگزار می‌شود. وی گفت: یکی از معضلات آموزش عالی، تنوع مراکز آماری بود که برای یکپارچه‌سازی آمار سامانه آموزش عالی راه‌اندازی شده و فردا از آن رونمایی می‌شود.

معاون وزیر علوم، تحقیقات و فن‌آوری با تقدیر از زحمات ریاست قبلی دانشگاه تحصیلات تکمیلی و فن‌آوری پیشرفته‌های تک ماهان برای سرپرست جدید این دانشگاه ارزیوی موفقیت کرد.

محمدجواد آروین، به عنوان سرپرست جدید دانشگاه تحصیلات تکمیلی و فن‌آوری‌های پیشرفته ماهان معرفی و از خدمات میرزایی تقدیر شد.



سطح‌بندی است که از سال گذشته برای نخستین مرتبه به‌طور آزمایشی در مراکز غیردولتی انجام شد و در هفته جاری نیز نسخه نهایی آن اعلام و سطح‌بندی مراکز دولتی نیز از چند ماه قبل به‌طور آزمایشی آغاز شده است. شریعتی‌نیاسری گفت: سطح‌بندی، مقدمه‌ای بر رتبه‌بندی است و بستر ساز توسعه هدفمند آموزش عالی است و زمینه رشد و رقابت را برای دانشگاه‌ها و مدیران آموزشی فراهم می‌کند.

وی ادامه داد: اعتباریابی و رتبه‌سنجی باید توسط مراکز غیردولتی انجام شود و باید نهاد غیردولتی برای آن ایجاد شود.

وی با بیان این که بین‌المللی کردن دانشگاه به خودی خود مهم نیست، تأکید کرد: رسیدن اعتبار مایه تراز جهانی اهمیت دارد که تعاملات بین‌المللی و توسعه فعالیت‌های فراملی در آن نقش دارد.

معاون وزیر علوم، تحقیقات و فن‌آوری اظهار کرد: دانشگاه‌هایی مانند دانشگاه تحصیلات

ستاری خبر داد

فعالیت ۲۶۰۰ شرکت دانش بنیان با فروش ۲۰۰ هزار میلیارد ریال



کردن ایده‌های جدید به ادبیات اقتصادی کشور نبودیم. معاون علمی و فن‌آوری رییس جمهور گفت: خوشبختانه اتفاقات زیادی در کشور در حال رخ دادن است و در این راستا شرکت‌های دانش بنیان نوپا در حوزه فن‌آوری در حال توسعه هستند. ستاری با اشاره به قابلیت‌های استان مرکزی در زمینه علمی و فن‌آوری گفت: این استان در زمره استان‌های مستعد و دارای پتانسیل بالا در زمینه اقتصاد دانش بنیان است و با وجود برخورداری از تعداد زیادی از مراکز علمی و دانشگاهی، پارک علم و فن‌آوری و شرکت‌های مستقر، قابلیت بالایی در حوزه علم و فن‌آوری دارد. وی تأکید کرد: این توانمندی‌ها مورد بررسی قرار گرفته و به صورت مفصل پیگیری خواهد شد. ستاری به فعالیت بیش از ۲۶۰۰ شرکت دانش بنیان در کشور اشاره کرد و گفت: فروش این شرکت‌ها ۲۰۰ هزار میلیارد ریال است.

هشدار برای شرکت‌های دانش بنیان

فعالیت انجمن «مدیران مراکز دانش بنیان» غیر مجاز اعلام شد



هر گونه ارتباط این برنامه تبلیغاتی با معاونت علمی ریاست جمهوری تکذیب شده است. امور شرکت‌های دانش بنیان در بیانیه خود افزوده است: با توجه به اهمیت‌انی که در فرایند

معاون علمی و فن‌آوری رییس جمهور گفت: در جلسه هیأت دولت، رییس جمهور بر کمک تمامی دستگاه‌های اجرایی به حوزه فن‌آوری‌های دانش بنیان و شرکت‌های دانش بنیان تأکید کرد، چرا که معاونت علمی و فن‌آوری ریاست‌جمهوری به تنهایی نمی‌تواند در این عرصه وارد شود و نیازمند عزم ملی در این عرصه هستیم.

به گزارش ایسنا، سوزناستاری که به عنوان نماینده دولت و به مناسبت هفته دولت به استان مرکزی سفر کرده است، در بدو ورود به اراک در جمع خبرنگاران ضمن تبریک فرا رسیدن هفته دولت و ابراز خرسندی از این که به عنوان نماینده دولت به استان مرکزی سفر کرده است، اظهار کرد: در حوزه فن‌آوری شاهد حمایت ویژه و فوق‌العاده مقام‌معم‌ر همری هستیم، ایشان تأکید بسیار زیادی در زمینه اقتصاد دانش بنیان دارند. وی افزود: اگر حمایت مستقیم ایشان و شخص رییس جمهور از حوزه علم و فن‌آوری نبود، موفق به وارد

طراحی حافظه فلشی که به فایل سرور مبدل می‌شود!



شرکت Vulture South یکی از حافظه‌های فلش ساخت شرکت سن دیسک را به محصولی خاص یعنی یک فایل سرور مبدل کرده است. به گزارش فارس به نقل از رجیستر، این حافظه فلش سازگار با شبکه‌های بی‌سیم وای‌فای، می‌تواند به عنوان سروری بسیار برای ابزار الکترونیک قابل حمل عمل کند. بنابراین می‌توان انبوهی از فیلم و موسیقی را بر روی چنین حافظه فلشی ذخیره کرد و برنامه نرم‌افزاری مرتبط را هم بر روی گوشی یا تبلت نصب نمود و سپس از طریق شبکه‌های وای‌فای به این حافظه متصل شد و از امکانات آن بهره برد.

مزیت استفاده از این روش بر نشدن حافظه گوشی با فایل‌های حجیم است تا در عوض کاربران بتوانند با استفاده از شبکه‌های بی‌سیم و از راه دور به داده‌های خود دسترسی داشته باشند.

البته می‌توان از این حافظه‌های فلش به‌طور عادی نیز استفاده کرد و با اتصال آن‌ها به رایانه‌های مجهز به ویندوز یا مک به داده‌هایشان دسترسی داشت. این حافظه قابل شارژ کردن هم هست و بعد از هر بار شارژ تا ۴ ساعت قابل استفاده خواهد بود. پیکربندی این حافظه برای اتصال به شبکه‌های وای‌فای و استفاده از آن به عنوان فایل سرور کار سختی نیست و برای ابتکار در بخش تنظیمات و About گزینه IP address را یافت و آدرس آی‌پی را در مرورگر رایانه ویندوزی یا مک وارد کرد.

در استفاده آزمایشی از این حافظه‌ها انتقال یک فایل ۱۰۰ مگابایتی در شبکه‌های بی‌سیم حدود ۳,۵ دقیقه به طول انجامیده است. قیمت مدل‌های ۲,۲۲، ۶۴، ۱۲۸ و ۲۰۰ گیگابایتی این حافظه‌ها به ترتیب ۲۴، ۳۳، ۷۱ و ۹۴ دلار است.

با کشف نزدیک‌ترین سیاره شبه‌زمینی

پروژه‌هاستین‌هاو کینگ و میلیارد روسی هدفمند شد



استین‌هاو کینگ، فیزیکدان نجومی مشهور و پوری‌میلنر، میلیارد در روسی چند ماه پیش از برنامه بلندپروازانه خود برای ارسال نخستین کاوشگرهای میان‌ستاره‌ای به سیستم ستاره‌ای نزدیک در ۲۰ تا ۳۰ سال آینده خبر دادند و کشف سیاره شبه‌زمینی جدید می‌تواند این طرح را هدفدار کند.

به گزارش ایسنا به نقل از تک‌تایمز، میلنر در آن زمان بودجه‌ای در حدود ۱۰۰ میلیون دلار را برای این پروژه که «دستاورداستارشات» نام دارد، در نظر گرفته بود. هدف این پروژه، ارسال فضاپیماهای کوچک با سرعت ۲۰ درصد سرعت نور در فضا توسط سیستم نیروی محرکه که لیزری است.

این فناوری‌هاپیماها به مقصد سیستم ستاره‌ای آلفاسنتوری ارسال می‌شوند که ۴,۲۷ سال نوری با منظومه شمسی فاصله دارد.

اکنون کشف سیاره شبه‌زمینی «پروکسیما B» در این سیستم که احتمالاً از حیات برخوردار است، می‌تواند به برنامه‌های این تیم سرعت ببخشد.

هفته گذشته، دانشمندان رصدخانه جنوب اروپا و دانشگاه هاروارد از کشف این سیاره خبر دادند که نزدیک‌ترین سیاره فراخورشیدی کشف شده تاکنون است. پروکسیماB در اطراف یک ستاره کوتوله‌قرمز در منظومه آلفاسنتوری موسوم به پروکسیماستئوری گردش می‌کند که کوچک‌ترین ستاره در این سیستم محسوب می‌شود.

این کشف، هدف جدیدی را در اختیار پروژه استار شات برای ارسال فضاپیما قرار داده است. این فضاپیماها که «استارچپ» نام دارند، به دوربین و فیلترهای مختلف برای ثبت تصاویر رنگی مجهز خواهند بود تا امکان برخورداری این سیاره از حیات، آب یا صخره‌ای بودن آن بررسی شود.

این تیم امیدوار است بتواند مأموریت پرتاب را در دو تا ۳ دهه آینده آغاز کنند و ۲۰ سال بعد به پروکسیماهای آلفاسنتوری برسند. تصاویر ثبت شده از آن احتمالاً ۴,۲۳ سال بعد به زمین خواهند رسید. محققان امیدوارند بتوانند تصاویر پروکسیماB را تا سال ۲۰۶۰ ثبت کنند.

فضاپیماهای استارچپ از ویفر سیلیکون ساخته خواهند شد که به دوربین، منبع تغذیه، رانشرهای فوتونی، تجهیزات ارتباطی و ناوبری مجهز خواهند بود. راه‌پای توسعه فازهای شبکه ملی اطلاعات داشته باشند تا در نهایت باروری پروژه‌ای در ابعاد ملی حاصل شود.

قطعاً با شکل‌گیری اقتصاد دیتاسنترها، راه‌به توسعه خدمات دولت الکترونیکی و دیجیتالی حادث خواهد شد و در نهایت شاهد بلوغ این بخش خواهیم بود. توسعه دیتاسنترهای داخلی در کنار مراکز تبادل ترافیک کشور (IXP) و شبکه‌های توزیع محتوا (CDN) منجر به

بررسی کاربردی بودن لیزرها نیاز است.

استاندار البرز اعلام کرد

تغییر پیمانکار
قطار شهری کرج

استاندار البرز گفت: با توجه به شرایط موجود براساس تفاهم، مجبور به تغییر پیمانکار قطار شهری هستیم که امید است مسوولان با تسریع در این اقدام و جلوگیری از توسل به جنبه‌های اجرائی، برای ادامه روند کار قطار شهری کرج اقدام کنند. سیدحمید طهمایی در گفت‌وگو با ایرنا به وضعیت قطار شهری کرج اشاره کرد و اظهار کرد: راهاندازی قطار شهری کرج یکی از موضوعات مهمی بود که از بدو ورود به استان به جد پیگیری آن بودم.

وی ادامه داد: در آن زمان با بررسی‌های صورت گرفته متوجه توقف ۱۰ ساله این پروژه شدیم، به دلیل ضعف‌هایی که در قرارداد با پیمانکار وجود داشت پروژه قطار شهری کرج در این سال‌ها پیشرفت چندانی نداشت.

استاندار البرز گفت: با پیگیری‌های لازم در جلساتی در شورای قطار شهری استان با حضور شهردار، معاونان و مسؤولین هیأت مدیره قطار شهری تلاش بر این بود که شرکت سایبر کار را ادامه دهد اما توفیقی حاصل نشد.

طهمایی اضافه کرد: اکنون اهتمام لازم برای راهاندازی حدود ۱۵ کیلومتر از مسیر قطار شهری کرج در دستور کار است تا به زودی برای استفاده مردم آماده شود.

وی گفت: برخی شرکت‌های خارجی برای مذاکره تکمیل کل پروژه قطار شهری کرج وارد استان شده‌اند تا با راهاندازی این امکان برای شهروندان از مزایای پروژه در آینده استفاده کنند.

استاندار البرز افزود: تاکنون با ۳ گروه چینی در این زمینه مذاکره داشتیم که از آن‌ها قوی‌ترین شرکت دولتی چین و جزو ۳۰ شرکت اول نامدار دنیا محسوب می‌شود.

وی با بیان این که اگر توافق حاصل شود حدود ۲۷ کیلومتر از مسیر قطار شهری کرج آماده راهاندازی می‌شود، عنوان کرد: شرکت چینی در حال بررسی پروژه است.

هر چند برخی از مهندسان فعال در عرصه ساخت و ساز در شرکت‌های خصوصی یا دولتی مشغول فعالیت هستند، اما بسیاری از مهندسان (از جمله مهندسان مجری) به صورت حرفه‌ای فعالیت مهندسی انجام می‌دهند و متأسفانه امکانات لازم و کافی جهت بیمه تأمین اجتماعی مهندسان وجود ندارد.

به گزارش صما، هر چند بسیاری از مهندسان فعال در عرصه ساخت و ساز در شرکت‌های خصوصی یا دولتی مشغول فعالیت است، اما بسیاری از مهندسان (از جمله مهندسان مجری) به صورت حرفه‌ای فعالیت نظارت یا اجرا را انجام داده و از چند شغل بودن پرهیز کنند) و متأسفانه امکانات لازم و کافی جهت بیمه تأمین اجتماعی مهندسان وجود نداشت تا این که خوشبختانه چندی از مهندسی کشور و سازمان تأمین اجتماعی امکان بیمه نمودن مهندسان مهیا گشته است. این موضوع می‌تواند به نوعی سر فصل حصول حق و حقوق مهندسان قلمداد شود.

بیمه کارگری مناسب مهندسان نیست

در این خصوص رییس سازمان نظام مهندسی تهران با بیان این که بنده موافق بیمه شخص برای مهندسان طراح و ناظر نیستم، گفت: مهندسان باید به دنبال بیمه مسؤلیت باشند تا بتوانند به حقوق واقع خود برسند.

حبیب‌آ. بیطرف در گفت‌وگو با صما گفت: بر اساس این بیمه‌نامه مسؤلیت حرفه‌ای اشخاص یاشده در رابطه با طراحی محاسبه و نظارت ساختمانی مطابق قوانین بیمه و مسؤلیت، قانون نظام مهندسی ساختمان و قانون قراردادی و آیین‌نامه‌های اجرائی مربوطه در برابر مالکان ساختمان‌ها اشخاص ثالث (شامل همسایگان، عابران و...) و کارکنان اجرائی پروژه ساختمانی تحت پوشش بیمه‌ای قرار می‌گیرند.

وی در ادامه متذکر شد: بیمه شخصی براساس پایه حقوق مناسب کارکنان و کارمندان یک واحد است و مناسبتی با نوع فعالیت مهندسان ندارد. رییس سازمان نظام مهندسی تهران با بیان این که جنس بیمه مهندسان طراح و ناظر از جنس بیمه مسؤلیت است، گفت: طراحان، طراحی سازه را با استفاده از نرم‌افزارهای مناسب انجام می‌دهند و این محاسبات باید بسیار دقیق باشد تا بتواند سازه‌ای با استاتیک و پایدار بالا را

اعضای نظام مهندسی کشور

مهندسان در تأمین اجتماعی فاقد جدول پایه حقوق هستند



ایجاد کند که بیمه مسؤلیت می‌تواند در این باره یاری‌رسان مهندسان باشد.

وی در خاتمه گفت: بیمه کارگری به تنهایی مناسب مهندسان طراح و ناظر نیست.

بیمه حق مسلم مهندسان است

همچنین یکی از اعضای نظام مهندسی تهران با بیان این که داشتن بیمه حق یک مهندس است، گفت: اعضای سازمان نظام مهندسی ساختمان حلقه‌هایی از زنجیره ایجاد ساختمان هستند که از تسهیلات قانونی بیمه کارگری مندرج در قانون (کار(مصوبه سال ۱۳۶۹)، قانون تأمین اجتماعی (مصوب سال ۱۳۵۴) و قانون بیمه تأمین اجتماعی کارگران ساختمانی (مصوب سال ۱۳۸۶) بی‌نصیب مانده‌اند.

اساس این بیمه‌نامه مسؤلیت حرفه‌ای اشخاص یاشده در رابطه با طراحی محاسبه و نظارت ساختمانی مطابق قوانین بیمه و مسؤلیت، قانون نظام مهندسی ساختمان و قانون قراردادی و آیین‌نامه‌های اجرائی مربوطه در برابر مالکان ساختمان‌ها اشخاص ثالث (شامل همسایگان، عابران و...) و کارکنان اجرائی پروژه ساختمانی تحت پوشش بیمه‌ای قرار می‌گیرند.

وی در ادامه متذکر شد: بیمه شخصی براساس پایه حقوق مناسب کارکنان و کارمندان یک واحد است و مناسبتی با نوع فعالیت مهندسان ندارد. رییس سازمان نظام مهندسی تهران با بیان این که جنس بیمه مهندسان طراح و ناظر از جنس بیمه مسؤلیت است، گفت: طراحان، طراحی سازه را با استفاده از نرم‌افزارهای مناسب انجام می‌دهند و این محاسبات باید بسیار دقیق باشد تا بتواند سازه‌ای با استاتیک و پایدار بالا را

تأمین اجتماعی در اخذ پول از مالکین موفق، اما در آرایه تسهیلات به کارگران بسیار ناموفق بوده است؛ زیرا مالکین باید در زمان اخذ پروانه ساخت باید حق بیمه کارگران را تمام و کمال پرداخت کنند.

مسگرزاده در پاسخ به این سؤال که بزرگ‌ترین دغدغه مهندسان حق بیمه پایین (با پایه کارگری است) گفت: قانون تأمین اجتماعی فرمول خودش را دارد و جاری و نافذ است، اما بهترین راهکار برای این موضوع اجرای حقوق پایه بالاتر برای مهندسان است.

وی در این خصوص تصریح کرد: در تأمین اجتماعی برای تمامی مشاغل پایه حقوق متفاوتی دیده شده است؛ به‌طور مثال پایه حقوق یک استادکار، گچ‌بر، جوشکار و تمامی کسانی که دارای کارت مهارت هستند با یک کارگر ساده برابر نیست. ما متأسفانه پایه حقوقی برای مهندسان ناظر و طراح در تأمین اجتماعی دیده نشده است و بیمه آن‌ها برحسب پایه حقوق کارگری دیده می‌شود و در جدول تأمین اجتماعی عدم ششمی برای مهندسان درج نشده است. این عضو نظام مهندسی گفت: اما به‌طور کلی در وهله اول باید بیمه مهندسان طراح و ناظر عملیاتی بشود بعد به فکر ارتقای حقوق پایه آن‌ها باشیم.

بیمه شخصی در کنار بیمه مسؤلیت

همچنین در این خصوص عضو هیأت مدیره سازمان نظام مهندسی ساختمان گلستان با بیان این که بیمه شخصی مهندسان می‌تواند در کاهش دغدغه‌های مهندسان مفید باشد، گفت: متأسفانه در حال حاضر بسیاری از مهندسان بعد از ۳۰ سال تلاش و کوشش حتی یک ریال در آمد ثابت در دوران بازنشستگی ندارند. شهرام کوسه‌مردی گفت: بیمه مهندسی یکی از اهدافی است که مهندسان بتوانند به حق و حقوق دست یابند.

وی گفت: بیمه شخصی در کنار بیمه مسؤلیت مهندسان می‌تواند در ارتقای جایگاه مهندسان بسیار مفید قلمداد شود.

عضو هیأت مدیره سازمان نظام مهندسی ساختمان گلستان با بیان این که بیمه کارگری مهندسان طراح و ناظر نیازمند بازنگری است، گفت: اگر قرار باشد این بیمه با حقوق پایه اجرایی شود، مهندسان به هیچ‌عنوان به جایگاه واقعی خود نمی‌رسند. در این مورد سازمان تأمین اجتماعی باید بازنگری‌های لازم را مبدول کند.

انتخاب اپراتور بندر
شهیدرجایی؛ شاید وقتی دیگر

بندر شهیدرجایی، گفت: شرایط شرکت‌هایی که در مزایده حضور داشتند بررسی شده و الان در حال بررسی اسناد تکمیلی معاون امور بندری و مناطق ویژه سازمان بندر و دریانوردی با بیان این که تا یک‌ماه دیگر نتایج بررسی‌های اعلام می‌شود، اظهار کرد: در دو ماه گذشته فراخوان این مزایده برگزار شد و شرکت‌هایی که واجد شرایط بودند، با شرکت در مزایده، پیشنهاد خود را ارائه دادند.

وی با اعلام این که در نهایت شرکت‌هایی که واجد شرایط باشند برای اپراتوری انتخاب می‌شوند، افزود: این مزایده به صورت بین‌المللی برگزار شد و شرکت‌های داخلی و خارجی در آن حضور داشتند.

عضو عامل عامل سازمان بندر و دریانوردی با اشاره به این که اپراتورهای کنونی این بندر هم در مزایده حضور داشتند، گفت: در نهایت از میان این شرکت‌ها، شرکتی که بهترین شرایط را برای حضور در این بندر داشته باشد، انتخاب خواهد شد.

براساس این گزارش، تعیین اپراتور برای بندر شهیدرجایی از سال‌های پایانی دولت دهم مطرح شد و با وجود آن که مسوولان سازمان بندر هرسال وعده انتخاب اپراتور را می‌دهند، هنوز اپراتور انتخاب نشده است.

معاون سازمان بندر و دریانوردی در مورد انتظار چند ساله برای انتخاب اپراتور بندر شهیدرجایی، با بیان این که تا یک‌ماه آینده این اپراتور انتخاب خواهد شد، گفت: در حال بررسی اسناد تکمیلی معاون امور بندری و مناطق ویژه سازمان بندر و دریانوردی با بیان این که تا یک‌ماه دیگر نتایج بررسی‌های اعلام می‌شود، اظهار کرد: در دو ماه گذشته فراخوان این مزایده برگزار شد و شرکت‌هایی که واجد شرایط بودند، با شرکت در مزایده، پیشنهاد خود را ارائه دادند.

وی با اعلام این که در نهایت شرکت‌هایی که واجد شرایط باشند برای اپراتوری انتخاب می‌شوند، افزود: این مزایده به صورت بین‌المللی برگزار شد و شرکت‌های داخلی و خارجی در آن حضور داشتند.

عضو عامل عامل سازمان بندر و دریانوردی با اشاره به این که اپراتورهای کنونی این بندر هم در مزایده حضور داشتند، گفت: در نهایت از میان این شرکت‌ها، شرکتی که بهترین شرایط را برای حضور در این بندر داشته باشد، انتخاب خواهد شد.

براساس این گزارش، تعیین اپراتور برای بندر شهیدرجایی از سال‌های پایانی دولت دهم مطرح شد و با وجود آن که مسوولان سازمان بندر هرسال وعده انتخاب اپراتور را می‌دهند، هنوز اپراتور انتخاب نشده است.



یک فعال کارگری با اشاره به تخلفات شرکت‌های پیمانکاری

تخلفات پیمانکاران نافی تعهدات دولت و
کارفرمایان نیست

یک فعال کارگری با اشاره به عدم نظارت دولت و دستگاه‌های نظارتی بر تخلفات شرکت‌های پیمانکاری تأکید دارد تا زمانی که «شفافیت اطلاعاتی» حول این‌ها وجود نداشته باشد، نمی‌توان نسبت به جلوگیری از تسبیح حقوق کارگران امیدوار بود.

فرامرز توفیقی در گفت‌وگو با ایلنا با اشاره به این که دستورالعمل‌های لازم در خصوص نحوه نظارت بر شرکت‌های پیمانکار توسط وزارت صنعت، معدن و تجارت تدوین شده است، تصریح کرد: در قانون کار هم به صورت کاملاً روشن تأکید شده که چنان چه پیمانکار شرایط عمومی پیمان را رعایت نکند، کارفرمای اصلی باید تعهدات پیمانکار را به اجرا در بیاورد.

توفیقی افزود: کارفرمایی که پروژه‌ها را به پیمانکاران واگذار می‌کند باید حجم پروژه، هزینه واگذاری پیمان، مبلغ و سود مانده از سرمایه‌گذاری را در هنگام واگذاری و به پیمانکار با دقت در نظر داشته باشد، چرا که طبق قانون در صورت عدم انجام وظیفه پیمانکار مسؤلیت نهایی متوجه کارفرمای اصلی است. وی با بیان این که در صورت اطلاع جامعه از وقوع تخلفات پیمانکاران باید امکان قانونی برای انجام بازرسی و اعمال نظارت بر عملکرد کارفرمای اصلی و پیمانکاران تابع وجود داشته باشد، افزود: تا زمانی که شفافیت اطلاعاتی در خصوص این واگذاری‌ها وجود نداشته باشد نمی‌توان نسبت از بروز تخلفات احتمالی در اجرای روابط کار جلوگیری کرد.

این فعال کارگری تخلفات شرکت‌های پیمانکاری را فقط در حوزه ضعیف حقوق کارگران پس از واگذاری پروژه‌ها به شرکت‌های پیمانی ندانست و تصریح کرد: این افراد غالباً با استفاده از نفوذشان در قوه مجریه و مقننه قوانین حمایتی بازدارنده را در جهت منافع خود تفسیر و یا تغییر می‌دهند.

توفیقی با اشاره به بخشنامه ۴۱ معاونت روابط کار و وزارت کار، که سال گذشته از سوی این وزارتخانه ابلاغ و به فاصله مدتی کوتاه پس گرفته شد، تصریح کرد: مطابق این بخشنامه کارگران پیمانی با کارگران غیرپیمانی اعم از قراردادی و شرکتی از حق و حقوق یکسان برخوردار بودند. اما همین بخشنامه امیدوار کننده پس از مدتی پس گرفته شد و در نتیجه امروز همچنان در به روی همان مناسبات قبلی می‌چرخد.

وی بر ضرورت وضع قوانین سختگیرانه‌تر در برخورد با شرکت‌های پیمانکاری تأکید کرد و افزود: هم‌اکنون بیش از هر زمان دیگری نیاز به نظارت بیش‌تر بر تخلفات قانون گریزان داریم که با افزایش آرای درون سیستمی جلوی نظارت بر خود را توسط همه دستگاه‌ها می‌گیرند.

این فعال کارگری چنین نتیجه‌گیری می‌کند که آن چه باید مورد بازنگری قرار گیرد قانون کار نیست، بلکه نحوه اندیشیدن در خصوص اجرا و نظارت بر حسن اجرای تعهداتی است که به موجب این قانون برای کارفرمایان اصلی و پیمانکاری و از همه مهم‌تر مجموعه دولت پیش‌بینی شده است.

تولید کنندگان خواستار ارز تک‌نرخ و
پروژه‌های جدید

دبیر سندیکای صنعت برق گفت: فقدان سرمایه در گردش و نبود تسهیلات بانکی به دلیل بدهی‌های قبلی در کنار تعریف نشدن پروژه جدید برای فعالیت، روزگار را برای صنعت برق تلخ کرده است.

پرویز غیاث‌الدین در گفت‌وگو با میزان، در خصوص همکاری بانک‌ها با صنعت برق گفت: متأسفانه همکاری بانک‌ها با صنعت برق به دلیل بدهی‌های وزارت نیرو و شرکت‌های وابسته به این نهاد بسیار ضعیف است و بانک‌ها از آرایه تسهیلات جدید به این صنف خودداری می‌کنند.

دبیر سندیکای صنعت برق افزود: در حال حاضر بیش از ۱۰ هزار میلیارد تومان بدهی وزارت نیرو به بانک‌ها وجود دارد، که این بدهی در کنار نبود سرمایه در گردش مشکل را دو چندان کرده است.

وی در توضیح تأثیر تکررخی شدن نرخ ارز بر صنعت برق نیز گفت: تکررخی شدن به عنوان اقدامی مناسب در دستور کار قرار گرفته که از ایجاد رانت‌ها و سودجویی‌های برخی افراد جلوگیری می‌کند.

غیاث‌الدین در ادامه افزود: واردکننده ارز ترجیحی، کالا به داخل کشور وارد می‌کند و در مقابل، تولیدکننده با ارز آزاد جنس تولید می‌کند که رقابت این دو باهم منطقی نیست. پس به‌طور قطع یکسان‌سازی نرخ ارز نفع به تولیدکننده داخلی و در نتیجه اقتصاد کشور تمام می‌شود.

وی در خصوص بدهی‌های این وزارتخانه به بخش خصوصی با توجه به صحبت‌های وزیر نیرو در خصوص تسویه شدن بدهی‌ها تا پایان دولت یازدهم گفت: امیدواریم به‌زودی وزارت نیرو برای پرداخت کامل بدهی‌ها محقق شود و وزارت نیرو در شصت‌هزار میلیارد تومان بدهد دولت مدد داده نشود.

دبیر سندیکای صنعت برق عنوان کرد: روش‌های پرداخت بدهی وزارت نیرو وجود دارد و کار غیرممکن برای اقتصاد ایران نیست. همچنین در این باره می‌توانیم به تجربیات سایر کشورها اشاره کنیم.

وی افزود: در حال حاضر مشکل اصلی صنعت برق طلب‌های این بخش از دولت نیست، بلکه مشکل اصلی این صنعت، نبود کار و وجود رکود در بازار است، صنعت برق به دنبال کار جدید برای بخش‌های صنعت است.

دبیر سندیکای صنعت برق با تأکید بر این که رکود، اصلی‌ترین مشکل حال حاضر صنعت برق است، گفت: در حال حاضر میزان بدهی‌ها در اولویت‌های نخست مطرح نیست.

آگهی مزایه کتبی

نوبت اول

- شهررداری جلین در نظر دارد به استناد مجوز شماره ۹۵/۳/۱۳۹۹ مورخ ۹۵/۳/۱۲ شورای محترم اسلامی شهر جلین تبلیغات محیطی شهر جلین به صورت اجاره از طریق مزایده کتبی به کانونهای تبلیغاتی واجد شرایط به مدت سه سال شمسی واگذار نماید.
- (متقاضیان واجد شرایط می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به شهرداری جلین مراجعه نمایند.)
- ۱- حقیقتاً می‌توانند با مراجعه حضوری یا از طریق مراجعه به سایت اینترنتی شهرداری جلین به آدرس www.shahrdarijelin.ir با آرایه مدارک لازم نسبت به دریافت اسناد و مدارک مربوطه از دبیرخانه و تأیید آنها جهت طی مراحل قانونی برای شرکت در مزایده اقدامات لازم را معمول نمایند.
- ۲- قیمت پایه پیشنهادی برای طرف موافق مسیر بل‌های عابر پیاده هر متر مربع ۱۲۰۰۰۰ ریال، طرف متخلف مسیر بل‌های عابر پیاده هر متر مربع ۸۰۰۰۰۰ ریال، ایستگاه‌های خودرو هر متر مربع ۸۰۰۰۰۰، لمپوست و سطح پیاده هر جفت که روی ک سستون نصب می‌شوند دو طرف هر متر مربع ۴۰۰۰۰ ریال، پایه‌های عابر پیاده وسط بلوار هر متر مربع ۱۰۰۰۰۰۰ ریال، بیلبردهای سطح شهر دو طرف هر متر مربع ۲۰۰۰۰۰۰ ریال، فضای تبلیغاتی محوطه CNG هر متر مربع ۸۰۰۰۰۰۰ ریال به صورت ماهیانه می‌باشد.
- ۳- میزان سپرده شرکت در مزایده مبلغ ۲۲۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال معادل (دویست و بیست میلیون ریال) می‌باشد که شرکت کنندگان می‌بایستی مبلغ مذکور را بصورت نقدی به حساب ۹۵۵۸۵۹۶۰۷ بنام شهرداری جلین نزد بانک ملی شعبه شهید بهشتی گرگان واریز یا ضمانت‌نامه بانکی شرکت در مزایده با اعتبار سه ماهه تهیه و ضمیمه اسناد مزایه نمایند.
- ۴- شرکت کنندگان می‌بایست تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخه ۹۵/۶/۲۱ نسبت به آرایه مدارک در سه پاکت سربسته که پاکت الف: حاوی اسناد و مدارک و تأییدیه سازمان ارشاد اسلامی، پاکت ب: اصل فیش سپرده یا ضمانت‌نامه بانکی و پاکت ج: حاوی برگ پیشنهاد قیمت خواهد بود اقدام نمایند.
- ۵- سپرده نقات اول تا سوم شرکت کنندگان تا زمان انعقاد قرارداد یا برنده مزایده نگهداری و در صورت بازنده نقات اول، سپرده‌وی به نفع شهرداری ضبط و نسبت به عقد قرارداد به ترتیب با نقات دوم و سوم صورت خواهد گرفت. چنانچه نقات دوم و سوم نیز حاضر به انعقاد قرارداد نباشند سپرده‌های آنان نیز به نفع شهرداری ضبط و مسترد نخواهد شد. جلسه کمیسیون عالی معاملات در روز شنبه مورخه ۹۵/۶/۲۳ ساعت ۱۴:۳۰ در محل شهرداری جلین تشکیل و برنده مزایده اعلام خواهد شد.
- ۷- به پیشنهادات مشروط، مخدوش و مبهم به هیچ عنوان ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- ۸- شهرداری در رد یا قبول یک یا تمام پیشنهادات مختار می‌باشد.
- ۹- کلیه هزینه‌های نصب، تعمیرات و... مورد مزایده در طول بهربرداری و در اتمام قرارداد بعد از سپرده بهربردار خواهد بود.
- ۱۰- پیشنهاد دهندگان باید شرایط آگهی را به دقت مطالعه نموده و با آگاهی کامل از مفاد آن، نسبت به تکمیل فرم تقاضا و واریز مبلغ سپرده اقدام و مدارک درخواستی را بطور کامل آرایه نمایند.
- ۱۱- آیین‌نامه مالی شهرداری‌ها نیز حاکم بر مزایده می‌باشد.
- ۱۲- پرداخت هزینه چاپ آگهی مزایده (مرحله اول و دوم) بعد از برنده مزایده خواهد بود.

انتشار نوبت اول: ۹۵/۶/۱۹

انتشار نوبت دوم: ۹۵/۶/۱۶



«آبشار یخی» مرتفع‌ترین در ایران و خاور میانه

جاده هزار)، حدود ۲۰۰ متر جلوتر خروجی ده‌نوا وجود دارد که در این جاده خاکی و آسفالت‌پس از طی حدود ۵ کیلومتر مسیر، به جاده باغ فرعی می‌رسیم که از این قسمت می‌توان به آبشار دسترسی پیدا کرد. از روستای نوا و مشرف به آبادی کنار مجان با حدود یک ساعت کوهپیمایی می‌توان به این آبشار رسید. بازدید از این آبشار در فصل زمستان بدون تجهیزات فنی خطرناک بوده و توصیه نمی‌شود.

منابع:

www.irandeserts.com

برنا

تیشه

این آب مدت کوتاهی دوام می‌آورد و بلافاصله منجمد می‌شود.

مسیر دسترسی

راه دسترسی به آبشار یخی نوا بعد از عبور از ده پلور و رسیدن به رستوران سالاری (خروجی دهات لاریجان و رینه از کنار



ناصر بهزادفر – آبشار یخی در ۸۵ کیلومتری جنوب امل و در محدوده روستاهای نوا و نیاک واقع است. این آبشار با ارتفاع ۱۲ متر و قطر ۳ متر در ارتفاعات ۵ هزار و ۱۰۰ متری از جبهه جنوبی کوه دماوند استان مازندران قرار دارد و از این رو مرتفع‌ترین آبشار ایران و خاورمیانه محسوب می‌شود. آبشار یخی یکی از آبشارهای عجیب و منحصر به فرد جهان است. آبشار یخی نوا، از دو قسمت تشکیل شده که قسمت پایینی ۱۵ و قسمت بالایی ۸۰ متر طول داشته و شیب آن در حدود ۸۵ درجه است. این آبشار در طول سال تماماً یخ‌زده است و تنها در تابستان برای مدت کوتاهی باریکه آبی در کنار آن جاری می‌شود که این امر به قطر این آبشار می‌افزاید و به جز در مدت

خیبر

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر هشدار داد

سرانه مصرف آنتی‌بیوتیک در ایران نگران‌کننده‌است



رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، گفت: امروزه در تهیه برخی از محصولات غذایی دامی از آنتی‌بیوتیک‌ها استفاده می‌شود که مسؤولان ذی‌صلاح باید این امر را کنترل کنند. به گزارش مهر، محمد مهدی گوپا بیان این که سرانه مصرف آنتی‌بیوتیک در کشور ما بسیار بالاست، گفت: مصرف بی‌رویه و خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها موجب افزایش مقاومت میکروب‌ها، عفونت‌ها و ویروس‌ها می‌شود که این امر می‌تواند خطر آفرین باشد.

وی افزود: مقاومت در برابر آنتی‌بیوتیک درمان‌ها را با شکست روبه‌رو می‌کند بنابراین باید برای کاهش مصرف بی‌رویه این دارو راهکارهایی اندیشید. گوپا در ادامه آموزش پزشکان برای کاهش تجویز را یکی از راهکارهای کاهش سرانه مصرف آنتی‌بیوتیک دانست و یادآور شد: علاوه بر این باید تجویز آنتی‌بیوتیک را در کشور محدود کرد تا هر متخصصی تنها بتواند چند نوع از این دارو را تجویز کند. از این طریق می‌توان میزان تجویز این دارو را کاهش داد. وی افزود: علاوه بر این باید دسترسی مردم به این دارو را کاهش داد تا مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک کاهش یابد.

به گفته گوپا، پزشکان باید نسبت به مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک به مردم هشدارهای لازم را بدهند و نحوه منطقی مصرف دارو را به آن‌ها بیاموزند.

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، یادآور شد: متأسفانه امروزه در تهیه برخی از محصولات غذایی دامی از آنتی‌بیوتیک‌ها استفاده می‌شود که مسؤولان ذی‌صلاح باید این امر را کنترل کنند.

وی خاطرنشان کرد: علاوه بر این مصرف آنتی‌بیوتیک باید در دامپزشکی، دام پروری و پرورش آبزیان تحت کنترل باشد.

نقش‌دوستان لاغر در کاهش وزن

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد افراد مبتلا به اضافه وزن باید برای کاهش وزن خود با دوستان لاغریان معاشرت داشته باشند. به گزارش ایسنا، در این بررسی آمده است افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند باید بیش‌تر با دوستان لاغریان رفت و آمد داشته باشند. متخصصان آمریکایی در بررسی روی بیش از ۹۳۰۰ نفر به بین ۱۸ تا ۶۵ سال سن داشتند، دریافتند: افراد چاق در صورتی که تنها با افراد دارای اضافه وزن معاشرت داشته باشند نمی‌توانند وزن خود را کاهش دهند.

با این حال این متخصصان توصیه نمی‌کنند افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند دوستان مبتلا به اضافه وزن خود را برای همیشه ترک کنند زیرا در این تحقیق رابطه علت – معلولی تأیید نشده و لازم است بررسی‌های بیش‌تری برای مشخص شدن این ارتباط و نحوه اثرگذاری آن، انجام شود. به گزارش هلت دی‌نیوز، متخصصان آمریکایی همچنین اظهار داشتند: تمایل به کاهش وزن با دیگر رفتارها همچون استعمال یا عدم استعمال سیگار مرتبط است.

بایدها و نبایدهای تغذیه کودکان در مدرسه



با توجه به گسترش و شیوع بیماری‌های چاقی و دیابت در سراسر دنیا، پژوهشگران معتقد هستند که مدارس با ارائه میوه و سبزیجات به دانش‌آموزان و یا تغذیه دانش‌آموزان برای آوردن میان‌وعده‌های سالم می‌تواند به سلامت قشر جوان در این کشور کمک کند.

به گزارش سلامت‌نیوز و بر اساس گزارش منتشر شده از سوی مقامات بهداشت عمومی در کشور آمریکا، معمولاً میان وعده نوجوانان و جوانان کم درآمد در مدارس میوه و سبزیجات است که از بهترین مواد غذایی به حساب می‌آیند در صورتی که جوانان و نوجوانان زیادی هم هستند که با رژیم غذایی نامناسب، زنگ خطر بیماری‌های چاقی و دیابت را در مدارس به صدا درآورده‌اند. پژوهش‌های محققان دارتموث نشان می‌دهد که چنین نیست و درست برعکس آن در حال اتفاق افتادن است و این دانش‌آموزان کم‌درآمد هستند که در خانه و مدرسه میزان بیش‌تری میوه و سبزیجات استفاده می‌کنند. در حالی که دانش‌آموزان مرفه‌تر بیش‌تر به مواد غذایی مانند شکلات، چیپس، فست‌فودها و غذاهای آماده و پروتئین‌های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس رغبت نشان می‌دهند.

پژوهشگران مؤسسه‌ای تحقیقاتی در دارتموث واقع در ایالت ماساچوست آمریکا، به بررسی رژیم غذایی نوجوانان در مدرسه پرداختند. این دانش‌آموزان در مدرسه به مقدار مشابه میوه و سبزیجات بدون در نظر گرفتن سطح درآمدی والدینشان مصرف می‌کنند. اما زمانی که رژیم غذایی همین دانش‌آموزان در مدرسه با رژیم غذایی آن‌ها در خانه مقایسه می‌شود، مشخص می‌شود که دانش‌آموزان کم‌درآمد در خانه نیز میوه و سبزیجات بیش‌تری استفاده می‌کنند اما دانش‌آموزان با درآمد بالا به نسبت گروه فوق، تمایل کم‌تری به خوردن میوه و سبزیجات نشان می‌دهند.

پژوهشگران معتقد هستند که در حقیقت مدارس با ارائه میوه و سبزیجات در میان وعده‌ها، نقش مهمی در سلامت نوجوانان و جوانان خواهند داشت. یافته‌ها و اطلاعات به دست آمده این محققان نشان می‌دهد که دانش‌آموزان آسیب‌پذیر می‌توانند با بهره گرفتن از رژیم غذایی مناسب در مدارس از سلامت استاندارد بالایی برخوردار شوند.

مطالعات گذشته مشخص می‌کرد که دانش‌آموزان پر درآمد بیش‌تر از میوه و سبزیجات استفاده می‌کنند اما پژوهش‌های محققان دارتموث نشان می‌دهد که چنین نیست و درست برعکس آن در حال اتفاق افتادن است و این دانش‌آموزان کم‌درآمد هستند که در خانه و مدرسه میزان بیش‌تری میوه و سبزیجات استفاده می‌کنند. در حالی که دانش‌آموزان مرفه‌تر بیش‌تر به مواد غذایی مانند شکلات، چیپس، فست‌فودها و غذاهای آماده و پروتئین‌های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس رغبت نشان می‌دهند.

به اعتقاد این پژوهشگران، نواوری در عرضه مواد غذایی در مدارس برای دانش‌آموزان و تأکید بر افزایش مصرف میوه و سبزیجات اثر مثبتی بر تغییر رفتاری دانش‌آموزان خواهد داشت و باعث می‌شود تا رژیم‌های غذایی مناسب و سرشار از میوه و سبزیجات جایگزین رژیم‌های غذایی سرشار از قند و چربی شود. شرح کامل این پژوهش‌ها و نتایج به دست آمده از آن در مجله تخصصی Preventative Medicine منتشر شده و در اختیار پژوهشگران قرار دارد.

گروه محیط‌زیست – هرچند سابقه

دست‌فروشی در ایران به گذشته‌های دور بازمی‌گردد، اما رشد چشمگیری این پدیده طی سال‌های اخیر که با بحران اقتصادی اخیر نیز همراه بوده به‌عنوان یک پدیده خاص مورد توجه قرار گرفته است. در تمام ایام سال و در میان خیابان‌ها و گذرها دست‌فروشان حضور دارند که تعداد آن‌ها در ایام خاص مانند زمان بازگشایی مدارس و عید نوروز چند برابر می‌شود.

به گزارش «**مناقصه**»، در این میان برخی از مردم این دست‌فروشان را محل آسایش خود می‌دانند و از سوی دیگر برخی از مغازه‌داران آن‌ها را مانع کسب و کار تلقی می‌کنند.

بر همین اساس آسیب‌شناسی پدیده دست‌فروشی و نحوه مواجهه و برخورد با آن به موضوعی مهم تبدیل شده است چرا که هم‌اکنون بخشی از شاغلان را در برمی‌گیرد.

پدیده دست‌فروشی در حال حاضر به مناطق و اماکن مختلف شهرها سرایت کرده است. یکی از نقاطی که این روزها با این مشکل سر و کار دارد، مترو است.

مهم نیست که مسافران هر روزه و دائم مترو باشید یا تنها یک بار از مترو برای سفرهای شهری خود استفاده کرده باشید، در هر صورت حتماً با کسانی که با کوله‌پشتی و ساک‌های بزرگ در مترو دست‌فروشی می‌کنند، آشنا شده‌اید. فروشندگانی که از شیر مرغ تا جان آدمیزاد در بساط آن‌ها دیده می‌شود، بساطی که در آن انواع و اقسام خوراکی‌ها و تنقلات تا لوازم آرایشی بهداشتی و پوشاک زنانه و مردانه می‌بینید. اجناسی که غالباً با قیمت‌هایی مناسب و ارزان‌تر از قیمت مغازه‌ها و پاساژها در سطح شهر به مردم عرضه می‌شود. کافی است یک بار مسیر خط یک شمال به جنوب شهری تهران یا هر مسیر دیگری را برای سفر شهری انتخاب کنید تا بدانید دست‌فروشی در مترو سن و سال نمی‌شناسد.

مترو جای دست‌فروشی نیست



کوچکشان را باز می‌کنند. هر که زودتر شروع کند و صدایش بلندتر باشد، موفق‌تر است. یکی مسواک و آدامس‌هایش را به مسافران نشان می‌دهد و دیگری جالباسی‌های آویزی‌اش را به دستگیره‌های بالایی مترو آویزان می‌کند. قیمت اجناس داخل مترو بین هزار تا ۱۰ هزار تومان است. انگار وارد صحنه تئاتری شده‌ای که مسافران حکم تماشاچی و فروشنده‌ها بازیگران هستند. هر از گاهی یکی با دست اشاره می‌کند تا

انتخاب اجناس و کالاهای لوکس مانند بدلیجات، لوازم آرایشی، لباس، کلاه‌های دست‌نی و هنری به دوش می‌کشند و برای تأمین هزینه‌های زندگی خود با همراهی برای تأمین هزینه‌ها به سرپرست خانواده‌شان کمک می‌کنند. در میان این دست‌فروشان علاوه بر آدم‌های کم سن و سال و میانسال که سرپرستی خانواده را بر عهده دارند، پسران و دختران نوجوان، دیپلمه و حتی دانشجویان را می‌توان دید که با ظاهری متفاوت با

در میان دست‌فروشان مترو از آدم‌های ۸ ساله تا ۶۰ ساله را می‌بینید که ساکی سنگین به دوش می‌کشند و برای تأمین هزینه‌های زندگی خود با همراهی برای تأمین هزینه‌ها به سرپرست خانواده‌شان کمک می‌کنند. در میان این دست‌فروشان علاوه بر آدم‌های کم سن و سال و میانسال که سرپرستی خانواده را بر عهده دارند، پسران و دختران نوجوان، دیپلمه و حتی دانشجویان را می‌توان دید که با ظاهری متفاوت با

چطور در محل کار دچار خواب‌آلودگی نشویم؟



وعده ناهار را فراموش نکنید: اجتناب از این وعده غذایی باعث ایجاد کسالت و خواب‌آلودگی در ظهر می‌شود. شما لازم نیست که هر روز یک وعده غذایی کامل با انواع و اقسام پیش‌آه‌ها را

می‌برد، مصرف الکل را از نهار حذف کنید. نوشیدنی‌های الکلی باعث افت انرژی و فشار خون می‌شود که این امر باعث ایجاد خستگی و کسالت می‌شود.

شود. به علاوه باید در روز میزان کافی آب بنوشید. این عمل میزان آب بدن شما را تنظیم می‌کند، اشتهای کاذب به میان وعده‌های ناسالم را کاهش می‌دهد و حس خواب‌آلودگی را نیز از میان

بخورید، اما حداقل سعی کنید ناهار را بر روی میز کار خود نخورید.

برای زمان‌های کوتاه استراحت کنید: از سر جای خود بلند شوید، چرخش بزنید، عضلات پای خود را منبسط کنید و انگشتان دستتان را خم و راست کنید. اگر نمی‌توانید دفتر کار خود را ترک کنید، به عقب تکیه دهید و نفس عمیقی بکشید تا کاملاً ریلکس شوید و میزان اکسیژن جذب شده‌تان را نیز افزایش دهید. کشش باعث می‌شود که سیستم گردش خون نیز بهبود یابد.

حرکت کنید: در طول وقت ناهار خود به باشگاه ورزشی بروید. در غیر این صورت برای راه رفتن به بیرون بروید، از پله استفاده کنید. اجازه دهید که خون در بدن‌تان به جریان افتد. این عمل متابولیسم بدن را تسریع می‌بخشد و از خواب‌آلودگی و کسالت نیز جلوگیری می‌کند.

بعد از ظهر چرت کوتاهی بزنید: یک چرت ۱۵ دقیقه‌ای معجزه می‌کند. فقط توجه داشته باشید که خیلی دیر اقدام به چرت زدن نکنید چون خواب‌شانه را می‌تواند مختل کند. میان وعده‌های مناسب بخورید: یک سیب یا مقداری ماست جزو میان وعده‌های فوری بی‌نظیر هستند. سعی کنید به صورت خود مقداری آب‌خنک بزنید تا رخت از شما دور شود. گاهی اوقات حتی شستن دست‌ها نیز به شما کمک می‌کند تا احساس خستگی کم‌تری بکنید. در محیط خنک کار کنید: کار کردن در یک فضای سرد در باعث می‌شود تا شما هشدار تر بمانید. اگر اطراف شما گرم باشد احتمال دارد که به خواب فرو روید.

