



تاریخ	۵
دی	۱۳۹۶
سه شنبه	

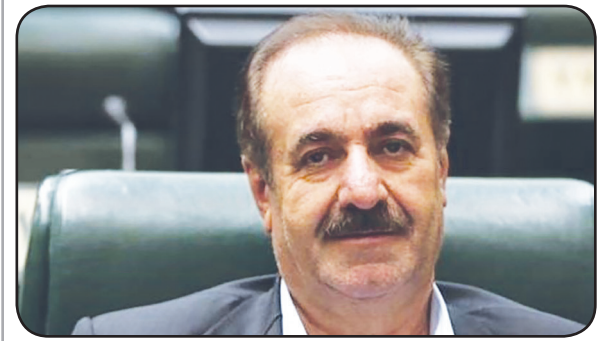
مدیر کل منابع طبیعی فارس:

شدت برخورد با قاچاقچیان چوب و زغال در استان فارس افزایش یافت

مدیر کل منابع طبیعی استان فارس از تشکیل گروه‌های گشت و حفاظتی برای مبارزه با قاچاق چوب و زغال در استان خبر داد. مهرداد بوستانی در گفت‌وگو با خبرنگار تسنیم در شیراز، از شدت برخورد با قاچاقچیان چوب و زغال در استان فارس خبر داد و اظهار داشت: یگان حفاظت به‌صورت فعال در تمامی شهرستان‌ها به مبارزه با قاچاقچیان چوب و زغال می‌پردازد و پس از حادثه‌ای که برای فرمانده یگان حفاظت رخ داد، این اقدامات با شدت بیشتری انجام می‌شود. وی گفت: در شهرستان‌های کازرون، فیروزآباد، شیراز و ممسنی این گروه‌ها به شکل فعال‌تری وارد عرصه حفاظت از منابع طبیعی شدند و اجازه سوءاستفاده از اراضی ملی و قاچاق چوب را نمی‌دهند. مدیر کل منابع طبیعی استان فارس از تشکیل ۱۷۸ پرونده تخریب و تخلف در عرصه‌های منابع طبیعی در ۹ ماه اسبق خبر داد و افزود: این پرونده‌ها ۷۹۶ هکتار را شامل می‌شود و شامل تخریب اراضی، قطع درخت، بوه‌تکی و غیره است. بوستانی بایبان اینکه صدور حکم این پرونده‌ها با مراجع قضایی و اجرا به عهده منابع طبیعی است، بیان کرد: در همین مدت ۱۱۰ فقره پرونده با رأی دادگاه منتهی به خلع‌ید شده که شامل ۲۳۰ هکتار بوده است.



طرح همسان‌سازی حقوق بازنشستگان، منابع مالی تضمین شده ندارد



عضو کمیسیون اجتماعی مجلس: طرح همسان‌سازی حقوق بازنشستگان گفت: دولت در حال حاضر هیچ امکانات مالی ندارد و این احتمال وجود دارد که همین اندازه هم که در برنامه ششم آمده، نتواند اجرا کند. مسعود رضایی در گفت‌وگو با خبرنگار تسنیم در شیراز، با اشاره به تصویب همسان‌سازی حقوق بازنشستگان و اضافه شدن آن به برنامه ششم توسعه اظهار داشت: در این طرح لحاظ شده که حقوق بازنشستگان به‌صورت پلکانی یکسان‌سازی شود و بر اساس برنامه ششم دولت با توجه به توان مالی و اعتباری که دارد، هر سال درصدهای حقوق این افراد اضافه کند. وی گفت: بر اساس برنامه ششم تا سال آخر این برنامه ششم دولت باید همسان‌سازی را به‌اندازه‌ای برساند که مابه‌التفاوت حقوق بازنشستگان با شاغل هم‌تراز خودشان ۱۰ درصد بیشتر نباشد. رضایی درباره منابع مالی برای اجرای این قانون بیان کرد: از آنجا که لایحه بودجه تازه وارد مجلس شده، هنوز مشخص نیست که دولت چقدر از این بودجه برای طرح همسان‌سازی حقوق بازنشستگان استفاده خواهد کرد. نماینده مردم شیراز در مجلس افزود: بررسی بودجه با جزئیات مربوط به کمیسیون‌ها تازه آغاز شده و پس از بررسی در کمیسیون اجتماعی می‌توان درباره آن اظهار نظر کرد. رضایی در پاسخ به سؤال اجرایی شدن حتمی این قانون از طریق دیگر منابع هیچ امکانات مالی ندارد و این احتمال وجود دارد که همین اندازه هم که در برنامه ششم آمده، نتواند اجرا کند. عضو کمیسیون اجتماعی مجلس گفت: بحث بازنشستگی مربوط به صندوق‌ها می‌شود و دولت هم نباید در آن دخل و تصرف کند اما منابع مالی صندوق‌ها بسیار کم شده و برای جلوگیری از رخداد چالش‌های اجتماعی دولت در این زمینه ورود کرده است. وی اظهار داشت: از نظر جایگاهی دولت نباید در امور صندوق‌های بازنشستگی دخالت کند اما در حال حاضر صندوق‌ها ورودی آن‌چنانی ندارند تا خروجی را به‌طور کامل تأمین می‌کنند.

تمرکززدایی و شفافیت اعتبارات از مزیت‌های بودجه ۹۷ است



نماینده مردم شیراز در مجلس شورای اسلامی گفت: واقع‌گرایانه بودن، تمرکززدایی و شفاف‌سازی در اعتبارات فرهنگی و پاسخگویی بخش‌هایی که در گذشته تنها اعتبار می‌گرفتند و پاسخگو نبودند از جمله مزیت‌های لایحه بودجه سال ۹۷ است. علی‌اکبری در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا افزود: دولت با توجه به محدودیت مالی فراروی خود به‌صورت یکنواخت، بودجه سال آینده را در زمینه‌های تملک، دارایی و شهرداری‌ها کاهش داده است. نماینده مردم شیراز در مجلس شورای اسلامی با اشاره به رشد حدود ۱۰ درصدی هزینه‌های جاری در لایحه بودجه سال ۹۷، بیان کرد: با توجه به اینکه وزن هزینه‌های جاری بسیار سنگین و چندین برابر بودجه‌های عمرانی است به‌گونه‌ای که به‌ناچار در برخی موارد تا ۵۰ درصد بودجه‌های عمرانی در لایحه بودجه سال آینده نسبت به سال ۹۶ کاهش پیدا کرده است. وی ادامه داد: البته به اعتقاد من این کار نوعی موفقیت و شفاف‌سازی تلقی می‌شود چراکه دولت واقع‌گرایانه عمل کرده و لایحه بودجه به تحقق نزدیک‌تر شده است. اکبری اظهار کرد: در گذشته اعتباراتی برای بخش‌های فرهنگی در نظر گرفته می‌شد ولی برخی از این بخش‌ها به کسی در زمینه‌ی نحوه هزینه کردن آن پاسخگو نبودند که دولت در لایحه بودجه سال آینده اعتبارات فرهنگی را به‌طور شفاف مشخص کرده است و از این طریق می‌توان انتظار تقویت شفافیت فعالیت‌های مالی در این حوزه را داشت. این نماینده مجلس تأکید کرد: بودجه‌ای که در حوزه فرهنگ هزینه می‌شود باید بازدهی داشته باشد و بر بهبود فرهنگی جامعه تأثیر بگذارد و همچنین قابل نظارت نیز باشد. اکبری ادامه داد: اشکالی که به لایحه بودجه سال ۹۷ وارد است، این است که این لایحه پیش‌از‌حد متکی به اوراق قرضه و اسناد خزانه اسلامی است که این امر می‌تواند به بدهکاری دولت منجر شود.

مدل پژوهشی جامع صادرات استان فارس تدوین می‌شود



دبیر هسته‌ی مدیریت خدمات و گردشگری شورای پژوهش اتاق بازرگانی شیراز گفت: تلاش می‌کنیم مدل پژوهشی جامع صادرات استان فارس را تدوین کنیم. به گزارش روزنامه طلع به نقل از روابط عمومی اتاق شیراز، عباس عباسی در جلسه‌ی هسته مدیریت، خدمات و گردشگری شورای پژوهش اتاق شیراز گفت: امیدواریم بر اساس این مدل پژوهشی بتوانیم در شاخص‌های مختلف بخش صادرات استان را بررسی و نقاط قوت و ضعف را شناسایی و این بخش را اصلاح کنیم. وی افزود: چهار طرح پیشنهادی برای تهیه پروپوزال پژوهشی با موضوع‌های عرضه‌یابی صادرات استان به این هسته ارسال شده که پس از بررسی‌های اولیه، کارهای پژوهشی لازم بر روی آن‌ها انجام می‌شود. عباسی با اشاره به جایگاه پژوهش در حوزه کاربردی، نظریه‌پردازی و گفتمان‌سازی ادامه داد: با توجه به احساس نیاز به انجام کارهای علمی برای موفقیت در بسیاری از بخش‌ها، این هسته پژوهشی از موضوعات کاربردی که بتواند مشکلات بخش خصوصی در عرصه اقتصاد استان را کاهش دهد، استقبال می‌کند. وی تصریح کرد: شورای پژوهش اتاق شیراز با ماهیت مستقل تلاش دارد مسائل پیش روی عرصه اقتصاد و کسب‌وکار در استان را شناسایی و با طرح این مسائل برای رفع آن‌ها پاسخ مناسب ارائه دهد. این استاد دانشگاه گفت: اگر برخی از مطالعات و پژوهش‌های ما در کتابخانه‌ها وجود دارد به معنای غیر کاربردی بودن آن‌ها نیست بلکه در به‌کارگیری پژوهش‌ها ضعیف عمل کرده‌ایم.

۷ راهکار برای بدغذایی کودک

بدغذایی و بهانه‌گیری کودک موقع خوردن غذا یکی از شکایتهای اصلی مادرانی است که فرزندشان از غذای خانواده و سفره استفاده می‌کند. بسیاری از مادران در سنین ۳ تا ۵ سالگی که رسیدن مواد مغذی و کافی به کودک در رشد و سلامت جسمی او نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند با این معضل دست‌به‌گریبان‌اند. برای ایجاد علاقه و بیشتر شدن اشتهای کودک نسبت به غذا چند راهکار در زیر ارائه‌شده است:

- ۱. قیل از وعده‌های غذایی جنب‌وجوش کنید:** فعالیت روزانه و تحرک کافی کودک که از راه بازی و سرگرمی یا هواخوری در بیرون از منزل انجام می‌شود اگر قبل از وعده‌های غذایی باشد باعث بازشان اشتهای کودک می‌شود و میل او برای خوردن غذا افزایش می‌یابد.
- ۲. از دزباین غافل نشوید:** از موارد دیگری که می‌تواند برای ترغیب کودک به غذا خوردن استفاده کرد و بسیار نیز مؤثر است تزئین غذاست. به کار بردن خلاقیت و تزئین غذای کودک با مواد خوراکی داخل بشقاب و ساختن تصویرها و شکل‌های جالب توجه باعث می‌شود کودک به خوردن غذا بیشتر از قبل علاقه نشان دهد. برای ایده گرفتن و تزئین غذا می‌توانید از طرح‌های مختلفی که در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی وجود دارند استفاده کنید.
- ۳. موقع‌شناس باشید:** بهتر است غذا خوردن کودک روی یک برنامه اصولی و منظم باشد و ساعت مشخصی داشته باشد. توجه به اینکه کودک موقع غذا خوردن خسته و خواب‌آلود نباشد نیز به مصرف بهتر غذا از سوی کودک کمک کند.
- ۴. به علائق کودک توجه کنید:** طبع غذاهای موردعلاقه کودک همیشه راهکار مفیدی برای ایجاد انگیزه برای غذا خوردن است؛ اما این موضوع به این معنا نیست که اگر کودکی تمایل به مصرف نوع خاصی از غذا نشان نداد، به‌سرعت

غذا را تعویض کنیم. همیشه نمی‌توان غذاهای موردعلاقه کودک را طبع و مصرف کرد بنابراین سعی کنید غذاهای جدید را به‌دفعات و با فواصل زمانی مناسب به او هدید ولی توجه داشته باشید در صورتی که کودک تمایلی به خوردن غذا نشان نداد او را مجبور به تمام کردن آن نکنید اما چند روز بعد مجدداً آن غذا را درست کنید و این روش را تا مادامی که ذائقه کودک به خوردن آن غذا عادت کند تکرار کنید.

- ۵. کودک را در روند طبع شریک کنید:** یک روش دیگر این است که از کودک بخواهید در طبع غذایی که قرار است بخورد به شما کمک کند. بچه‌ها عاشق این هستند که مواد را باهم مخلوط و طبع کنند. این پیشنهاد مطمئناً با استقبال کودک همراه می‌شود و علاوه بر اینکه فرآیند طبع را برای شما و او تبدیل به یک فرصت وقت‌گذرانی و لذت بردن باهم می‌کند، کودک را بخوردن آنچه خودش در تهیه آن نقش داشته است، ترغیب می‌کند.
- ۶. هله‌هله ممنوع:** عدم مصرف شیرینی، شکلات، آبیوه‌های صنعتی و حتی محصولات شور مثل چیپس و پفک و امثال آن‌ها در بین وعده‌های غذایی بر خوب غذا خوردن کودک تأثیر مثبتی می‌تواند داشته باشد. این خوراکی‌ها علاوه بر اینکه فاقد هرگونه مواد مغذی برای بدن هستند و با کالری بالا و مواد مضر به‌سلامت کودک آسیب می‌رسانند باعث بی‌اشتهایی و عدم رغبت به غذا و خوراکی‌های مفید نیز می‌شوند.
- ۷. ترکیبات جدید بسازید:** اگر بچه غذا را نخورد ترکیبات آن را برای کودک عوض کنید. به‌عنوان‌مثال اگر کودک شما به خوردن سوپ علاقه نشان نمی‌دهد موادی که دوست ندارد را حذف کنید و چیزهای دیگری به آن اضافه کنید. می‌توانند با حفظ ترکیب قبلی نیز مواد جدیدی به ترکیب اضافه کنند که به موردپسند شدن طعم آن برای کودک کمک کند.



بررسی تأثیر استرس بر سلامت جنین مادر

نویسنده: احسان کشت‌ورز کنده‌ای؛ دانشجوی کارشناسی، دانشگاه فرهنگیان شیراز

مقدمه: هدف مطالعه‌ی حاضر بررسی تأثیر استرس بر سلامت جنین مادر و ارائه راه‌حل‌های مناسب جهت کاهش این استرس‌ها است. لازم به ذکر است، آوردن فردی جدید به این دنیا کار کوچکی نیست، به‌طوری‌که در این دوران هر موضوعی می‌تواند سبب برانگیختن حس نگرانی در شخص مادر شود. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که اختلال استرس در افراد به‌صورت کم‌وزیاد وجود دارد. هم‌چنین استرس مادر، بر جنین وی تأثیر می‌گذارد. از آنجا که سه‌ماهه اول بارداری سن پایه‌ای و حساس برای شکل‌گیری ارگان‌های حیاتی جنین است (از مغز تا کلیه، قلب و ...) بنابراین استرس مادر در این ماه‌ها می‌تواند جنین را در معرض مشکلات زیادی قرار بدهد. استرس‌ها به‌طور معمول به دو صورت مزمن و حاد اعمال می‌شوند. استرس‌های مزمن و مداوم با رشد جنین دخالت دارند. تحقیقات نشان داده است که استرس‌های طولانی‌مدت می‌توانند موجب سقط زودهنگام، مرده زایی، وزن بسیار پایین هنگام تولد و زایمان‌های زودرس شوند. ضمن اینکه در کودک برای ابتلا به بیماری‌های روانی چون افسردگی، ناآرامی و بیش فعالی را فراهم می‌کند. گفتنی است، استرس شدید مادر در دوران بارداری، ممکن است موجب ابتلا کودک او به شیذوفرنی در آینده شود. شیذوفرنی (schizophrenia) یک نوع بیماری روحی است که در آن فکر تخریب می‌شود و برداشت انسان از واقعیت غیرعادی می‌گردد. احتمال ابتلا به شیذوفرنی و اختلالات مشابه در فرزند زنایی که یکی از عزیزان خود را در سه‌ماهه اول بارداری از دست‌داده‌اند، حدود ۶۷ درصد بیشتر است. لازم است بدانید این ارتباط (ارتباط بین از دست دادن عزیزان و احتمال شیذوفرنی) در کسانی که سابقه بیماری روانی نداشتند، مشاهده شد. مواد شیمیایی که در پاسخ به استرس از مغز مادر آزاد می‌شود، اثر مستقیم بر مغز جنین (که درحال تکامل است) دارد. این اثر ممکن است در اوایل بارداری که سد محافظت بین مادر و جنین هنوز کامل نشده، بیشتر باشد. علاوه بر این احتمال شیذوفرنی به عوامل دیگری ازجمله ژن‌ها هم ربط دارد. بعضی تحقیقات نشان داده که استرس بارداری باعث دختر شدن کودک خواهد شد. احتمال دختر شدن نوزاد در مادران باردار پراسترس تا ۵ درصد بیشتر از مادرانی است که آرامش خیال دارند. از آنجا که کروموزوم پدری تعیین‌کننده جنسیت جنین است، امکان دارد سطوح بالای هورمون استرس لانه‌گزینی جنین پسر را در رحم سخت کرده و باعث سقط‌جنین‌های پسر شود.

استرس و بیماری‌های مادر و جنین

استرس می‌تواند تمامی سیستم‌های بدن مادر مانند سیستم ایمنی، گوارش، قلب، کلیه و حتی خواب و استراحت او را تحت تأثیر قرار دهد. استرس می‌تواند با تأثیر روی آنزیم‌ها و تولید مواد سمی و عبور آن‌ها از جفت، منجر به مشکلات

عده‌ای در جنین شود، مشکلاتی مانند مغزی، قلبی، کلیوی و ... گاهی استرس‌های شدید که منجر به پدیده‌ی در مادر می‌شوند، افسردگی و بی‌حوصلگی و حتی نگرش منفی نسبت به جنین را در مادر متظاهر می‌کند و آسیب‌های وارده به جنین جدی‌تر خواهد بود. برخی از استرس‌های شدید، عوارض آن‌ها در بزرگ‌سالی مشاهده می‌شود. به‌طوری‌که این جنین‌ها در بزرگ‌سالی، افرادی ناهنجار و عصبی خواهند شد و اگر در بزرگ‌سالی مشکلات هوشی و ذهنی نداشته باشند، مسائل عاطفی و هیجانی (افسردگی، اضطراب، پرخاشگری و ...) را از خود بروز خواهند داد.

استرس و مشکل رفتاری کودک

کودکی که مشکل رفتاری دارد و مضطرب و ترسو است، ممکن است در دوران جنینی در معرض استرس مادر قرار گرفته باشد. اضطراب در اواخر حاملگی با افزایش مقدار کورتیزول (هورمون استرس) در ۱۰ سالگی کودک ارتباط دارد. جالب است بدانید کورتیزول خون جنین را می‌توان از هفته ۱۷ جنینی اندازه گرفت. متخصصان معتقدند مقادیر بالای کورتیزول از جفت رد می‌شود. این هورمون در حالت طبیعی، به بدن کمک می‌کند که با شرایط پراسترس به‌خوبی کنار بیاید؛ اما مواجهه طولانی‌مدت با آن می‌تواند افراد را دچار افسردگی، اضطراب و خستگی شدید کند. فرزندان زنایی که در دوران بارداری استرس داشته‌اند، مستعد مشکلات رفتاری و روانی مانند مشکل بیش‌فعالی و کم‌توجهی (ADHD) هستند. علاوه بر این کودکانی که در دوران تکامل در معرض کورتیزول فراوان قرار بگیرند، در ۱۸ ماهگی هوش کمتری خواهند داشت.

روش‌هایی برای کاهش استرس دوران بارداری

۱. شرکت در کلاس‌های پیش از زایمان، یکی از این روش‌ها است. در این کلاس‌ها آنچه زنان لازم است درباره بارداری، زایمان و سلامت کودک بدانند و روش‌های آرامش یافتن به آن‌ها آموزش داده می‌شود.
۲. داشتن خواب کافی، نداشتن تغذیه مناسب و آندوهگین بودن خودشان عوامل استرس‌زا به‌حساب می‌آیند؛ بنابراین مراقب خواب و تغذیه خود باشید و زیاد مواد کافئین دار نخورید.
۳. ورزش، تمرکز و تمرین آرامش و تمرین تنفس عمیق نه‌تنها در کاهش استرس بارداری مؤثرند، بلکه به‌راحتی زایمان هم کمک می‌کنند.
۴. از آنجا که شوهر رکن اصلی در خانواده است، بنابراین بسیاری از زنان اگر بتوانند به شوهر خود اعتماد کرده و به وی تکیه کنند، تقریباً ۷۰ تا ۸۰ درصد استرس‌های آن‌ها کاهش پیدا می‌کند.
۵. بچه‌دارشدن بزرگ‌ترین تغییر زندگی شماست و برای این که با این تغییر کنار بیایید، نیاز به حمایت خانواده و دوستان دارید؛ بنابراین حتی قبل از تولد نوزاد، از اطرفیان