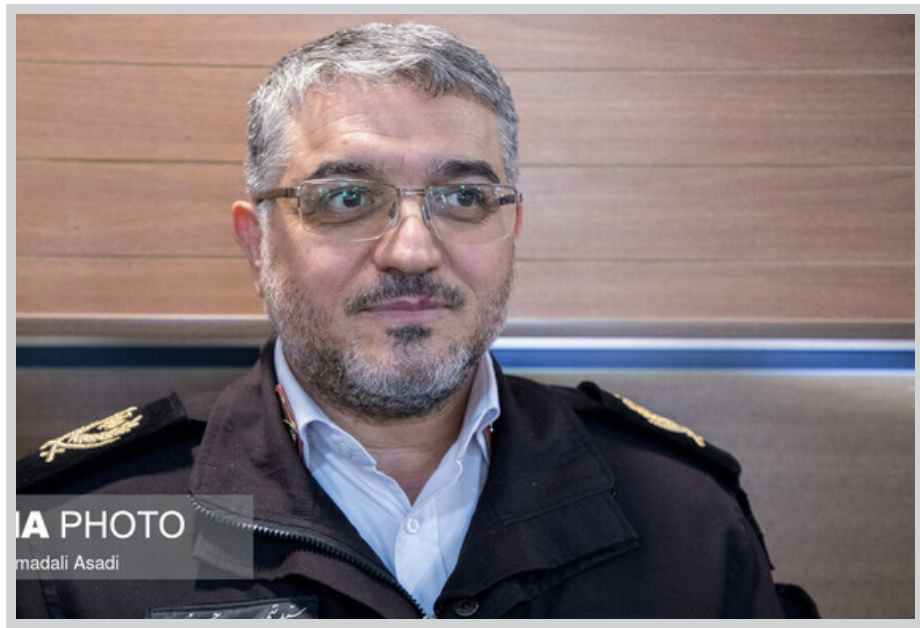
جانشین پلیس راهور فراجا به ایسنا خبر داد:

مرگ ۸۷۱ تن در صحنه تصادفات نوروزی



جانشین رئیس پلیس راهور فراجا از ثبت ۵۱۳ میلیون تردد و مرگ ۸۷۱ تن در صحنه تصادفات رانندگی از زمان آغاز طرح نوروزی تا پایان ۱۴ فروردین ماه خبر داد.

سردار سید تیمور حسینی به تشریح آمارهایی از وضعیت تردد و تصادفات رانندگی در طول اجرای طرح نوروزی پلیس راهور و دیگر دستگاه‌های امدادی و خدماتی در سال ۱۴۰۲ اشاره کرده و گفت: همانطور که از قبل نیز اعلام شده بود، طرح نوروزی سال ۱۴۰۲ پلیس راهور از ۲۴ اسفند ماه آغاز شد و تا ۱۵ فروردین ماه ادامه پیدا کرد. در این طرح دستگاه‌های چون جمعیت هلال احمر، راهداری، اورژانس، امدادخودروها، آتش‌نشانی و ... نیز مشارکت داشتند و برنامه‌ریزی‌های انجام شده، بر پایه افزایش سفرها و ترددهای نوروزی در سال جاری صورت پذیرفت.

جانشین فرماندهی پلیس راهور فرجا در ادامه با بیان اینکه جلسات هماهنگی برای اجرای طرح‌های نوروزی با حضور نمایندگان دیگر دستگاه‌ها از چندین ماه قبل از نوروز ۱۴۰۲ آغاز شد، گفت: در این طرح دلایل وقوع تصادفات در دوره‌های قبل و محل وقوع آنها مورد بررسی و تحلیل قرار گرفت و از این رو تاکید شد تا تمرکز بیشتری بر محدوده ۳۰ کیلومتری شهرها بر مبنای اینکه در این محدوده‌ها بیشترین تصادفات رخ داده را داشته باشیم، در همین راستا با مشارکت دیگر دستگاه‌ها مقرهایی مناسب برای استراحت و آموزش و اطلاع‌رسانی به مسافران در محدوده ورودی شهرها را ایجاد کردیم.

حسینی به تشریح آمارهای به دست آمده از ابتدای طرح تا پایان روز چهاردهم فروردین ماه ۱۴۰۲ پرداخت و گفت: تا ساعت ۲۴ روز چهاردهم فروردین مجموعا ۵۱۳ میلیون تردد بین شهری در جاده‌های کشور انجام شده است که این آماری توسط سامانه‌های ترددشمار به ثبت رسیده است.جانشین رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی فراجا با بیان اینکه متاسفانه از زمان اجرای طرح تا پایان روز چهاردهم فروردین ماه ۸۷۱ نفر در صحنه تصادفات در شهرها و جاده‌ها جان خود را از دست دادند، گفت: ۲۸ درصد از این افراد زیر ۱۸ سال، سه درصد عابرین پیاده، ۱۰ درصد موتورسواران و ۳۳ درصد رانندگان وسایل نقلیه بوده اند.

وی تعداد کل تصادفات اعم از جرحی، فوتی و خسارتی را ۸۵ هزار و ۴۶۹ فقره اعلام کرده و افزود: مقایسه آمار تصادفات با میزان ترددهای انجام شده حاکی از آن است که تنها دو صدم درصد از کل ترددهای کشور منجر به تصادف شده که این موضوع کاهش چشمگیری در مقایسه با سال‌های قبل داشته است، لازم به ذکر است عمده این تصادفات نیز خسارتی بوده است.

ثبت بیشترین جانباخته تصادفات درون شهری ایام نوروز در پایتخت

سردار حسینی درباره بیشترین و کمترین تصادفات فوتی رخ داده در معابر درون شهری نیز به ایسنا گفت: تهران بزرگ دارای بیشترین جانباخته درون شهری با ۲۱ نفرکشته در صحنه تصادفات در ایام اجرای طرح نوروزی است اما در استان‌های خراسان شمالی، سمنان، مرکزی، همدان، چهارمحال و بختیاری، کهگیلویه بویر احمد، شرق استان تهران، قزوین و کردستان نیز هیچ تصادف منجر به فوتی در معابر درون شهری گزارش نشده است.

جاده‌های سیستان و بلوچستان؛ مرگبارترین جاده‌ها برای مسافران نوروزی

جانشین رئیس پلیس راهور فراجا درباره بیشترین جانباختگان در محورهای برون شهری نیز اظهارکرد: متاسفانه سهم استان سیستان و بلوچستان با ۷۳ مورد فوتی در طول اجرای طرح نوروزی به علت وسعت و پهناوری این استان از دیگر استانهای کشور بیشتر بوده است، همچنین بر اساس آمارها پلیس راه تهران بزرگ با ۲ نفر جانباخته در صحنه کمترین آمار جانباختگان را به خود اختصاص داده است.

وی شدیدترین تصادف فوتی رخ داده در طول اجرای طرح نوروزی ۱۴۰۲ را مربوط به واژگونی یک دستگاه سواری پژو در محور خاش - زاهدان اعلام کرد و افزود: در این تصادف هشت تن کشته و چهار نفر مجروح شدند همچنین بر اثر واژگونی اتوبوس در محور خاش نیز پنج تن جان خود را از دست داده و ۲۲ مجروح بر جای گذاشت و این تعداد بیشترین مورد مجروح ناشی از یک تصادف در طول اجرای طرح نوروزی را به خود اختصاص داد.

حسینی دوم فروردین ۱۴۰۲ را پرحادثه و تلفات‌ترین روز در طول اجرای طرح نوروزی اعلام کرد و گفت:در این روز متاسفانه ۶۳ تن در صحنه تصادفات رانندگی جان خود را از دست داده و طبق آمارها روز هشت فروردین نیز کم حادثه‌ترین روز با ۳۰ مورد فوتی را پشت سر گذاشته ایم.

مهم‌ترین علل وقوع تصادفات رانندگی در طرح نوروزی ۱۴۰۲

وی با بیان اینکه ۱۶۱۸ مورد از تصادفات منجر به واژگونی شده است، گفت: یکی از مهم‌ترین دلایل واژگونی وسایل نقلیه خستگی و خواب و آلودگی راننده است. همچنین در این مدت شاهد ۱۵ تصادف با بیش از سه کشته بودیم.جانشین فرماندهی پلیس راهور فراجا درباره علت وقوع تصادفات نیز اظهارکرد: سرعت غیرمجاز، سبقت غیرمجاز، تجاوز به چپ، عدم توجه به جلو و خستگی و خواب آلودگی از جمله مهم‌ترین دلایل وقوع تصادفات رانندگی در ایام نوروز ۱۴۰۲ بود. همچنین ۵۹ درصد کل تصادفات در راه‌های اصلی ، ۱۱ درصد مربوط به راه‌های فرعی ، دو درصد مربوط به راه‌های روستایی و هفت درصد نیز مربوط به بزرگراه‌ها بوده است.

دستگیری قاتل و کشف قتل در»شوشتر»

فرمانده انتظامی «شوشتر» از دستگیری قاتل و کشف قتل در این شهرستان خبر داد.

*خبرنگارروزنامه سر آغاز : الهام خلجی- شوشتر؛ سرهنگ «روح اله بیگدلی»در بیان جزئیات این خبر اظهار داشت: در پی وقوع یک فقره قتل در فروردین ماه سال جاری در شهرستان شوشتر، بررسی موضوع و دستگیری قاتل به صورت ویژه در دستور پلیس آگاهی این فرماندهی قرار گرفت.وی افزود: ماموران پلیس آگاهی با بررسی صحنه جرم و جمع آوری ادله و اقدامات فنی و تخصصی، قاتل را شناسایی و طی یک عملیات ضربتی با هماهنگی مقام قضائی وی را در مخفیگاهش دستگیر کردند.فرمانده انتظامی شهرستان شوشتر با بیان اینکه در بازرسی از مخفیگاه متهم یک قبضه سلاح شکاری ۲ لول به کار رفته در قتل کشف شد، تصریح کرد: متهم در تحقیقات پلیس به بزه انتسابی (قتل) اعتراف و انگیزه خود را اختلافات قبلی عنوان کرد.سرهنگ بیگدلی بیان داشت: متهم پس از تشکیل پرونده جهت سیر مراحل قانونی تحویل مرجع قضائی شد.

هشدار پلیس فتا درباره سیم کارت‌های اجاره ای

رئیس پلیس فتای فراجا بر ضرورت تعیین سقف مشخص برای سیم‌کارت‌های به‌نام هر فرد تاکید کرد. سردار وحید مجید، درباره سوءاستفاده و کلاهبرداری‌های اینترنتی که ممکن است با سیم‌کارت‌های تلفن همراه انجام شود، گفت: در مورد سیم‌کارت‌ها یکسری نگرانی‌هایی وجود داشت که خوشبختانه با جلسات مختلفی که میان پلیس فتا، مسئولان وزارت ارتباطات، اپراتورهای تلفن همراه و ... برگزار شد، بخش زیادی از این نگرانی‌ها رفع شده است. به عنوان مثال پلیس تاکید داشت که سیم‌کارت حتما به نام هر فرد رجیستر شود که این اقدام انجام شده است.

وی درباره سقف سیم‌کارت‌های فعال به نام هر فرد نیز گفت: طبیعتا هرچه تعداد سیم‌کارت‌ها کمتر باشد، کنترل فرد برای سیم‌کارت‌هایش بیشتر خواهد بود و احتمال سوءاستفاده کاهش پیدا می‌کند، لازم است که سقفی مشخص برای حداکثر تعداد سیم‌کارت‌های مجازی که می‌تواند به نام هرفرد باشد تعیین شود.

رئیس پلیس فتای فراجا همچنین نسبت به اجاره سیم‌کارت ابراز نگرانی کرد و در این باره به مردم هشدار داد: نگرانی ما از سیم‌کارت‌هایی است که افراد در اختیار دیگران قرار داده یا آن را اجاره می‌دهند. برابر قانون مسئولیت هر جرم و تخلفی که با سیم‌کارت انجام شود، بر عهده مالک آن است و اگر سیم‌کارت مفقود یا دزدیده شود نیز بلافاصله باید موضوع اطلاع داده و سیمکارت مذکور مسدود شود.

اما متاسفانه شاهد آن هستیم که در برخی از موارد افراد سودجو و فرصت طلب در ازای پرداخت مبالغی اقدام به اجاره سیم کارت‌های دیگران کرده و اقدامات مجرمانه خود را از این طریق انجام می‌دهند.

مجید با تاکید بر اینکه مردم به هیچ عنوان نباید سیم‌کارت خود را به افراد غریبه واگذار کرده یا اجاره دهند، گفت: در صورت چنین کاری، مسئولیت هر اقدام مجرمانه‌ای که با سیم کارت انجام شود، برعهده مالک خواهد بود.

رئیس پلیس فتا درباره طولانی شدن رجیستری سیمکارت تلفن همراه نیز اظهارکرد:ما تاکید داریم که تا قبل از احراز هویت فرد، سیمکارت خریداری شده فعال نشود و این امر باید از سوی اپراتورهای تلفن همراه مورد توجه قرار گرفته و رعایت شود.

آغاز طرح تذکر حجاب در مترو تهران از دیروز

شرکت مترو تهران اعلام کرد: در راستای مطالبات عموم مردم شریف ایران در موضوع حجاب، «طرح تذکر لسانی،وظیفه همگانی» از دیروز در ایستگاه‌های مترو تهران و حومه اجرا می‌شود. به نقل از مهر، به منظور رعایت هر چه بیشتر حجاب در مترو تهران از امروز طرح «تذکر لسانی وظیفه همگانی» در شهر زیرزمینی پایتخت اجرا شد.شرکت بهره‌برداری مترو تهران و حومه طی اطلاعیه‌ای اعلام کرد: ضمن آرزوی قبولی عبادات و طاعات شهروندان محترم در ماه مبارک رمضان، به استحضار می‌رساند؛ در راستای مطالبات عموم مردم شریف ایران در موضوع حجاب، «طرح تذکر لسانی، وظیفه همگانی» از امروز در ایستگاه‌های مترو تهران و حومه اجرا شد.این طرح پیرو بیانیه وزارت کشور و دعوت از همه مراجع دینی، فرهنگی و اجتماعی برای حضور مسئولانه خود در میدان و تبیین این موضوع حساس و باب گفت‌وگوی مثبت در امر حجاب صورت می‌گیرد. البته غالب مسافران محترم مترو تهران و حومه به مسئله حجاب که یک ضرورت شرعی و الزام قانونی مورد اتفاق آحاد جامعه است اهتمام دارند و این شرکت خود را موظف می‌داند نسبت به رعایت هرچه بیشتر این مهم، اقدامات لازم فرهنگی را انجام دهد. در پایان این شرکت بار دیگر از قاطبه مسافران فهیم و عزیز شهر زیرزمینی به جهت رعایت ارزش‌ها و قوانین و مقررات پوشش در همه اماکن مترو تشکر و قدردانی می‌کند.

هشدار درباره تبلیغات سوداگران در خصوص اعتیادآور نبودن برخی مخدرها

هشدار درباره تبلیغات سوداگران در خصوص اعتیادآور نبودن برخی مخدرها معاون پژوهشی موسسه کادراس ضمن بیان اینکه بسیاری از افراد به این دلیل معتاد می‌شوند که تبلیغات سوداگران در زمینه اعتیادآور نبودن برخی موادمخدر را باور می‌کنند می‌گوید: اطلاع‌رسانی و آگاه‌سازی فرزندان و افراد جامعه راجع به عوارض، پیامدها و تبعات سوء مصرف موادمخدر سنتی و شیمیایی باید به صورت آرام، مستمر، عمیق و تاثیرگذار باشد.

منصور براتی ، با تاکید بر اینکه برای گذار «سیاست مخدری» با محوریت پیشگیری از اعتیاد در ایران نیازمند نگاهی جامع و کلان هستیم و به عبارتی استراتژی جامع که شامل همه ابعاد این سیاست در کنار یکدیگر است، تدوین و در زمینه‌های مختلف محتوای مناسبی برای آن تولید و ارائه شود، گفت: حوزه‌های اصلی این سیاست عبارت از سیاست‌گذاری چند سطحی در نهادهای مسئول، تدوین آموزش‌های پیشگیرانه سیستمی مداوم (در خانواده، مدرسه، دانشگاه، محل کار، محله‌ها و...)، ایجاد محتوای رسانه‌ای و فضای مجازی بر اصل پیشگیری، استفاده موثر، کاربردی و همه‌فهم از آن خواهد بود.

وی می‌گوید: ایران نیازمند این است که در حوزه‌های چهارگانه فوق، استراتژی منسجم و مدونی را تدوین کرده و به اجرا در آورد. اولین راه برای پیشگیری از اعتیاد آگاه‌سازی و مطلع کردن والدین درباره رفتار فرزندان، تربیت و کنترل درست آن‌ها در جامعه و آشنایی با عوارض اعتیاد با استفاده از رسانه‌های گروهی به ویژه صدا و سیماست.

معاون پژوهشی موسسه کادراس با تاکید بر ایجاد تحول در آموزش و پرورش و توسعه کادر آموزشی و مربی‌های پرورشی به خصوص در روش‌ها و ساخت محیط آموزشی که از طریق آن بتوان مضرات مواد مخدر را عنوان کرد، گفت: فراهم کردن مراکز فرهنگی مناسب مثل کتابخانه‌ها، مراکز هنری، پارک‌ها، محیط‌های ورزشی و تربیتی و فنی و حرفه‌ای می‌تواند در پیشرفت سطح فرهنگی نوجوانان و جوانان و همچنین گذراندن اوقات فراغت بسیار موثرباشد که البته این امکانات و مراکز نسبت به رشد جمعیت و همینطور پراکنده بودن روستاها تعداد بسیار کمی دارند که همین یک دلیل بسیار مهم برای جلوگیری از اعتیاد به مواد مخدر است.

سطح سواد معتادان و خانواده‌شان براتی با اشاره به اینکه بسیاری از افراد معتاد یا پدر یا مادرشان بی‌سواد یا کم سواد بوده‌اند، گفت: معلمان و مسئولان تعلیم و تربیت باید بکوشند تا سواد مردم را افزایش داده و سطح آگاهی آن‌ها را برای روبرو شدن با اعتیاد افزایش دهند.

وی با اشاره به تاثیر ایجاد اشتغال، سرمایه‌گذاری و فراهم کردن امکانات و دادن امتیازات برای رفع مشکل بیکاری در مبارزه با اعتیاد، تصریح کرد: تبلیغات نقش بسزایی در در دنیای امروزی داشته و می‌توان با استفاده از قدرت تبلیغات و رسانه‌های گروهی، جمعیت زیادی از مردم را با واقعیت اعتیاد آشنا کرد.

کمبود محبت و ارتباط آن با اعتیاد

معاون پژوهشی موسسه کادراس در ادامه با اشاره به آگاهی در پیشگیری از اعتیاد به مواد مخدر گفت: عواملی مانند کمبود محبت، تجربه‌های غم‌انگیز، مشکلات خانوادگی، مشکلات ارتباطی و اجتماعی، همسالان، دوستان و اطرافیان معتاد، کمبود عزت نفس، اضطراب و افسردگی می‌توانند سبب گرایش فرد به اعتیاد شوند. شناختن این عوامل و تلاش برای رفع آن‌ها تا حد زیادی در پیشگیری از اعتیاد موثر است.

به گفته براتی، اعتیاد به مواد مخدر به تدریج رخ می‌دهد و نه به صورت ناگهانی. بیشتر افراد مصرف مواد را به عنوان سرگرمی و کنجکاوی یا رهایی موقت از یک درگیری ذهنی آغاز می‌کنند اما به تدریج و با مصرف مرتب به مرور زمان مقدار و دفعات مصرف افزایش و فرد در دام اعتیاد گرفتار می‌شود. با پیشرفت اعتیاد، فرد معتاد از انجام مسئولیت‌های روزمره خود باز مانده و ارتباطاتش دچار اختلال می‌شود. آگاهی و باور به سرعت و روند پیشرفت اعتیاد می‌تواند عاملی بازدارنده برای ورود به اعتیاد باشد.

بسیاری از افراد بدنبال تبلیغ سوداگران در زمینه اعتیادآور نبودن برخی مواد، معتاد می‌شوند

وی ادامه داد: برای پیشگیری از اعتیاد باید تلاش کرد همه افراد جامعه از مضرات و عواقب سوء هر یک از مواد اعتیادآور مطلع شوند. بسیاری از افراد به این دلیل معتاد می‌شوند که تبلیغات سوداگران در زمینه اعتیادآور نبودن برخی مواد را باور می‌کنند. اطلاع‌رسانی و آگاه‌سازی فرزندان و افراد جامعه راجع به عوارض، پیامدها و تبعات سوء مصرف موادمخدر سنتی و شیمیایی باید به صورت آرام، مستمر، عمیق و تاثیرگذار باشد.

عزت نفس پایین، علت دیگر گرفتار شدن در دام اعتیاد

معاون پژوهشی موسسه کادراس با اشاره به آموزش برای جلوگیری از اعتیاد تصریح کرد: برای پیشگیری از اعتیاد به انواع مواد مخدر آموزش هم نقش مهمی ایفا می‌کند. عزت نفس و اعتماد به نفس پایین ریشه در تجربیات دردناک کودکی و اتفاقات بد یا بیماری در بزرگسالی دارد. عزت نفس پایین باعث گرفتار شدن افراد در دام‌هایی مانند اعتیاد می‌شود و در این راستا بهتر است برای افزایش اعتماد به نفس با خود مهربان بوده و با انجام فعالیت‌های ورزشی و هنری احساس رضایت نسبت به خود را بالا برد.

معاون پژوهشی موسسه کادراس، قرار گرفتن در جمع افراد مصرف‌کننده و اصرار و فشار برای مصرف را علت اصلی سوء مصرف مواد مخدر می‌داند و می‌گوید: افراد به ویژه در سنین پایین بیشتر توسط گروه همسالان به مصرف مواد تشویق و ترغیب می‌شوند. با آموزش مهارت نه گفتن در چنین شرایطی می توان از اعتیاد پیشگیری کرد. بیکاری و عدم اشتغال، زندگی بی هدف و سبک زندگی ناسالم موجب سوق یافتن فرد به سمت اعتیاد می شود. در مقابل زندگی هدف دار، رضایت بخش و سالم موجب پیشگیری از اعتیاد خواهد شد.

آیا نوشیدن آب زیاد، پوست را شفاف می‌کند؟

«پوست شیشه‌ای» اصطلاحی است که به پوست سالم، صاف، شفاف و درخشان اطلاق می‌شود.به نقل از «هندوستان تایمز»، هدف از داشتن پوست شیشه ای دستیابی به پوستی سالم و طبیعی است که عاری از لک، خطوط ریز و سایر نواقص باشد.یک متخصص هندی و کارشناسان سلامت پوست در این باره می گوید: در حالی که هیدراته ماندن با نوشیدن آب کافی برای سلامت کلی پوست مهم است، اما پوست شیشه‌ای اغلب به ترکیبی از عوامل مانند ژنتیک، مراقبت روزانه و همیشگی از پوست و سبک زندگی سالم نسبت داده می شود. عواملی مانند ورزش منظم، رژیم غذایی سالم و متعادل، خواب کافی و مراقبت روتین از پوست می‌توانند به دستیابی به پوستی سالم و درخشان کمک کنند.این متخصص تاکید کرد: آب برای حفظ سلامت پوست ضروری است. نوشیدن آب کافی برای حفظ سلامت پوست مهم است و می تواند به هیدراته نگه داشتن پوست، دفع سموم، بهبود گردش خون، کاهش التهاب و جلوگیری از کم آبی بدن کمک کند. در همین حال کم آبی می تواند باعث خشکی، کدر شدن و پوسته پوسته شدن پوست شود. همچنین نوشیدن آب کافی می تواند به بهبود گردش خون کمک کند که می تواند منجر به رساندن بهتر مواد مغذی به پوست شده و باعث تقویت آن شود. به طور خلاصه، نوشیدن آب ممکن است به تنهایی برای داشتن پوست شیشه ای کافی نباشد اما بخش مهمی از حفظ سلامت کلی پوست است.وی در عین حال هشدار داد: از طرفی هم، زیاده‌روی در نوشیدن آب تایید نمی‌شود چون وقتی آب زیادی در بدن وجود دارد، نمک‌ها و الکترولیت‌ها بیش از حد رقیق شده و باعث کاهش سطح الکترولیت در بدن شما می‌شود. بعلاوه نوشیدن «بیش از حد» آب، هیچ تاثیری بر افزایش سلامت پوست ندارد.به گفته این متخصص، مصرف حداقل ۲-۳ لیتر آب یا ۶-۸ لیوان آب در روز بسته به نیاز بدن هر فرد کافی است

افزایش ۲۵ درصدی سوءتغذیه زنان و دختران

رضوی بیش از یک میلیارد زن و دختر نوجوان با سوءتغذیه مواجه هستند که این موضوع تاثیرات گسترده‌ای بر سلامت، اقتصاد و رفاه دارد.

بسیاری از مشکلات مانند افزایش شدید قیمت مواد غذایی، تغییرات آب‌وهوا و تأثیر همه‌گیری خطر ابتلا به بحران تغذیه را به یک مشکل بزرگ در سال ۲۰۲۳ تبدیل می‌کند و تغذیه موضوعی است که به طور گسترده نادیده گرفته می‌شود.

هر مادری بهترین‌ها را برای فرزندش می‌خواهد اما بحران تغذیه به این معناست که بسیاری از کودکان قبل از تولد نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرند.

بیش از یک میلیارد دختر و زن نوجوان از سوءتغذیه، کمبود ریزمغذی‌ها و کم‌خونی رنج می‌برند و این امر نابرابری‌های جنسیتی را تقویت می‌کند؛ یادگیری و دستمزد را محدود می‌کند و زندگی را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد.

گزارش جدیدی از یونیسف نشان می‌دهد که بحران جهانی غذا در حال عمیق‌تر کردن مشکل است و سوءتغذیه حاد مادران بین سال‌های ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۲ در کشورهایی که بیشترین آسیب را دیده‌اند، یک‌چهارم افزایش یافته است.

تغذیه نامناسب و مسائل مرتبط با آن می‌تواند پیامدهای مهم و طولانی در زندگی فرد داشته باشد که شامل دفاع ضعیف‌تر در برابر بیماری‌ها و عفونت‌ها، کاهش توانایی یادگیری و کاهش رشد است.

تغذیه نامناسب مادر می‌تواند خطر مرده‌زایی، مرگ نوزاد و زایمان زودرس را افزایش دهد. همچنین این موضوع می‌تواند بر رشد جنین تاثیر بگذارد و تأثیرات مادام‌العمر ایجاد کند.

بیش از دوسوم از دختران و زنان نوجوانی که کمبود وزن دارند، در جنوب آسیا و جنوب صحرای آفریقا زندگی می‌کنند و این مناطق همچنین محل زندگی ۶۰ درصد زنان و دختران مبتلا به کم‌خونی هستند اما تفاوت قابل توجهی بین کشورها و مناطق وجود دارد.افزایش فقر و نابرابری این احتمال را افزایش می‌دهد که مردم به سمت غذاهای ارزان و ناسالم روی آورند. مجموعه‌ای از بحران‌های محلی و جهانی می‌تواند در سال ۲۰۲۳ با هم ترکیب شوند و مشکل زنان و دختران را در چندین منطقه از جهان تشدید کنند.

رشد ۲ برابری وام ضروری بازنشستگان

صندوق بازنشستگی کشوری به عنوان دومین سازمان بیمه‌ای کشور در یکسال گذشته به دنبال رفاه و تأمین معیشت بازنشستگان از جمله رشد ۲ برابری وام ضروری افراد تحت پوشش، افزایش حق‌عائله‌مندی و اولاد، اقدامات برای تأمین مسکن و فعالیت صندوق بازنشستگی در بورس بود.براساس جدیدترین آمارهای صندوق بازنشستگی کشوری، تعداد حقوق‌بگیران تحت پوشش صندوق حدود یک میلیون و ۶۳۰ هزار و ۱۵۳ نفر هستند که ۳۴ درصد جامعه حقوق‌بگیران با آمار ۵۵۳ هزار و هشت نفر را بانوان و ۶۶ درصد آنان یعنی یک میلیون و ۷۷ هزار و ۱۴۵ نفر را مردان تشکیل می‌دهند.

پرداخت ۳۷۰۰ میلیارد تومان از مطالبات مراکز درمانی و اسناد هزینه درمان بازنشستگان و پرداخت کسور این افراد، تشکیل کمیته‌های تخصصی برای برنامه‌ریزی حل و فصل مطالبات و مشکلات بازنشستگان با حضور روسای کانون‌های بازنشستگی، تشکیل کمیته راهبردی برنامه هفتم توسعه و تدوین برنامه جامع صندوق بازنشستگی در حوزه‌های اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی و طرح‌های رفاهی از جمله اقدامات این صندوق است.

چگونه در طول روزه‌داری کمتر احساس تشنگی کنیم؟

هرچند که با تغییر زمانی آغاز ماه مبارک رمضان در سال شمسی، امسال نسبت به سالیان قبل ماه رمضان چندان گرم و سختی را تجربه نمی‌کنیم، اما همچنان هم تشنگی، می‌تواند یکی از مشکلات قابل توجه روزه‌داران باشد که با به کارگیری یک سری از راهکارهای ساده می‌توان از تشنگی در طول روزه‌داری جلوگیری کرد.محدود کردن مصرف نمک در وعده‌های افطار و سحر در این دوران بسیار مهم و کمک کننده است. دریافت اضافه نمک، بدن را مجبور به واکنش می‌کند و برای دفع این مقدار مازاد نیاز، مقادیر قابل توجهی آب از بدن دفع می‌شود؛ بنابراین توصیه می‌شود به غیر از مقدار نمک اندکی که برای طبخ غذا استفاده می‌شود، هیچ مقدار اضافه‌تری سر سفره به غذا اضافه نشود. علاوه بر آن مصرف میوه و سبزی کافی می‌تواند در طول روز از بروز تشنگی زودرس جلوگیری کند. بهتر است میوه در فاصله افطار تا سحر و سبزی در هر دو وعده افطار و سحر و سالاد بخصوص در وعده سحر مصرف شود.علاوه بر آن مصرف غذاهای با پروتئین بالا مانند انواع کباب‌ها (جوجه کباب، کباب کوبیده، برگ و مرغ ...) در وعده سحر مناسب نبوده و سبب بروز تشنگی در ساعات اولیه روز می‌شود. همچنین در این ایام باید از حضور غیر ضروری در معرض نور خورشید نیز اجتناب کرد.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، استفاده از شربت خاکشیر و یا تخم شربتی یا ترکیب هر دو آن با کمی آبلیمو البته با شیرینی کم یا استفاده از عسل به جای شکر آن هم به مقدار کم در فاصله زمانی بین افطار تا سحر می‌تواند تاثیر بسزایی در کاهش تشنگی داشته باشد.