

پر پرواز قیمت مرغ چیده می‌شود؟



***سر آغاز - نسرين داودی**

در ماه‌های اخیر کمبود و افزایش بی رویه قیمت مرغ در خوزستان باعث نارضایتی مردم و عرضه کنندگان شده است. این موضوع همچنین حتی صدای تولیدکنندگان

مرغ را نیز درآورده است و باید برای آن راهکاری اندیشیده شود زیرا این بازی دو سر باختی است که مردم و تولیدکننده از آن ناراضی هستند.در شرایطی که بخش زیادی از مردم توان

خرید گوشت قرمز را ندارند مرغ می توانند جایگزین خوبی بر روی سفره ها باشد اما این کالای پرمصرف نیز با توجه به شرایطی که اکنون برای آن به وجود آمده در حال حذف شدن از سفره

مهاجرت‌های زود هنگام؛

موج مهاجرت‌ها به دانش آموزان رسید

حتما با چند دانش آموز که قصد مهاجرت دارند، روبرو شده‌اند.آیا در این زمینه آمار رسمی وجود دارد؟ آموزش و پرورش تا به حال اطلاعاتی در این باره منتشر نکرده و رصدخانه مهاجرت هم پس از انتشار آمار مهاجرت نخبگان دانش‌آموزی در سالنامه مهاجرتی ۱۴۰۰ اطلاعات دیگری در این باره نداده است. در آن سالنامه با تحلیل آمار دریاقتی از اداره کل گذرنامه در بازه زمانی سال ۱۳۸۰ تا مرداد ۱۳۹۹ از مهاجرت ۱۵ تا ۳۷ درصد از رتبه‌های یک تا هزار آزمون سراسری، مشمولان بنیاد ملی نخبگان و المپیادی‌ها سخن گفته شده بود که از میان آنان تنها ۲ و نیم تا ۴ و نیم درصد به ایران بازگشته‌اند. بهرام صلواتی، مدیر رصد خانه مهاجرت همان زمان گفته بود: «در این حوزه هیچ آماری نداریم و جزو جعبه‌های سیاه است که باید به آن نور تابانده شود. یک بار خواستیم طرح مطالعاتی در حوزه دانش‌آموزی حداقل در مراسم مدارس سمپاد انجام دهیم، اما میسر نشد.

وزارت آموزش و پرورش باید بدون لکنت بگوید میزان میل به ماندن در دانش‌آموزان چقدر است. وقتی این طرح‌ها انجام نمی‌شود، همه‌چیز به حدس و گمان محدود می‌شود. البته شواهد فراوان است، برای مثال میل شرکت در کلاس‌های زبان، مدارس تک‌زبانه، حتی در سطوح پایین هم به چشم می‌خورد.»

روزنامه اعتماد در گزارشی نوشت: از سال گذشته که پرونده مهاجرت «مهلا» برای کانادا به جریان افتاده برای رفتن به مدرسه سر از پا نمی‌شناسد و ساعت‌های طولانی کلاس رفع اشکال و تمرین انگلیسی خسته‌اش نمی‌کند.

پرونده‌های مهاجرت برای دانش‌آموزان یکی پس از دیگری در دفاتر مهاجرتی باز می‌شود و اگر تمکن مالی برقرار باشد و افسر مربوطه پس از مصاحبه، دانش‌آموز را رد نکند، موفقیت نزدیک است.

سازمان‌های مهاجرتی این روزها در کنار تبلیغات برای انواع ویزاهای دانشگاهی و کار در سایت‌های‌شان، حسایی برای مهاجرت دانش‌آموزی تولید محتوا کرده‌اند. معلم‌ها به ویژه آنها که در مدارس سمپاد یا غیرانتفاعی تدریس می‌کنند در سال‌های اخیر

موقعیتی را دارند

و این خیلی دردآور است. شاید نهایتا حدود ده هزار دانش‌آموز از ایران مهاجرت کنند، اما بخش بزرگی که ماندگار می‌شوند با افسردگی و حسرت مواجه هستند.»نیک‌نژاد افزایش مهاجرت دانش‌آموزان را در دو بخش کمی و کیفی تحلیل می‌کند چرا که هم تعداد مهاجران افزایش یافته، هم کیفیت آن تغییر کرده و به سطوح مختلف و رده‌های سنی پایین‌تری رسیده است. او می‌گوید حتی قوانین دست و پاگیری که برای جلوگیری از مهاجرت در نظر گرفته‌اند، در جهت عکس عمل کرده است: «یکی از همین قوانین، لزوم پرداخت مبالغ میلیونی برای آزاد کردن مدرک دوره لیسانس و فوق لیسانس است و به افزایش کمی و تغییرات کیفی مهاجرت دامن زده است. خانواده‌ها فکر می‌کنند مبالغی که باید در آینده برای آزاد کردن مدرک پرداخت کنند، زودتر در سنین دانش‌آموزی برای اعزام فرزندان‌شان و تحصیل در کشورهای دیگر هزینه کنند تا از این شرایط رها شوند»

نیک‌نژاد ناکارآمدی آموزش در ایران به لحاظ شخصی، آموزش اجتماعی و پرورش دانش‌آموزان را به عنوان یکی از دلایل میل به مهاجرت عنوان می‌کند: «خانواده‌ها فکر می‌کنند بچه‌های‌شان آزار می‌بینند و نهایتا مدرک آنها هر چه باشد، باز ارزش چندانی ندارد و حتی نمی‌توانند با آن به کاری مشغول شوند، بنابراین به این نتیجه می‌رسد که هزینه‌های حین تحصیل در مدرسه و دانشگاه را برای لحاظ شخصی و اجتماعی شرایط بهتری برای آنها رقم بخورد.»این کارشناس

می‌گویند پیش از این روزانه بیش از ۵۰۰ کیلوگرم مرغ از کشتارگاه خریداری و در بازار توزیع می کردند و مشکلی در تامین نیاز مردم در این خصوص وجود نداشت اما اکنون شرایط مانند گذشته نیست و وضعیت تغییر کرده و خرید مرغ روزانه به کمتر از ۸۰ کیلوگرم رسیده است و همین میزان نیز به سختی به دست می‌آید که باعث شده مردم نیز به سختی بتوانند مرغ خریداری کنند، آن هم با قیمت‌های بالا.

علاوه بر کمبود مرغ، این محصول با قیمت‌های متفاوت در مناطق مختلف اهواز و سایر شهرستان‌های خوزستان توزیع می‌شود و همین امر سبب شده مردم از گرانی این محصول نیز گلایه داشته باشند. آن طور که به نظر می رسد شرایط کنونی قیمت و عرضه مرغ در بازار استان به شکلی است که امیدی برای چیدن پر پرواز قیمت مرغ نیست و اینکه قیمت این محول چه

زمانی قرار است کنترل شده و پایین بیاید موضوعی است که باید مسئولان در این خصوص اظهار نظر کنند. در این زمینه باید گفت که اگر چه قیمت مصوب هر کیلو گرم مرغ کشتار روز ۷۳ هزار تومان اعلام شده است ولی درحال حاضر هر کیلوگرم مرغ کشتار روز با احتساب هزینه‌های جانبی عرضه کنندگان از ۸۵ هزار تومان بیشتر است و تا هر کیلوگرم بیش از ۹۰ هزار تومان هم به دست مصرف کنندگان می‌رسد؛ موضوعی که به گفته بازرسان بازار تخلف است اما چیزی است که واقعیت بازار است و باید دید چه زمانی شرایط کنترل خواهد شد.اگر برنامه درستی برای حل مشکل مرعداران و تولید کنندگان این محصول ارائه شود، به تبع آن مشکل بازار نیز حل خواهد شد و مردم و تولید کننده بدون هیچ مشکلی می توانند نیازشان را تامین کنند و به سود مورد نظر برسد.



آموزشی که از حدود ۲۰ سال پیش در حوزه تعلیم و تربیت مشغول است، خود نیز اگر موقعیت داشت حتما بچه‌ها را از زمان مدرسه برای تحصیل به خارج از کشور می‌فرستاد چرا که به اعتقاد او در حال حاضر خروجی آموزش و پرورش نامیدکننده‌است. «مهاجرت در پایه دانش‌آموزی مخصوص طبقات خاصی است و گسرتدگی ندارد. همانطور که در ایران شکاف طبقاتی زیاد و آموزش طبقاتی شده و عموما دیگر رشته‌های برند و پول‌ساز برای پولدارها مانده است. آمارها نشان می‌دهد از ۴۰ رتبه‌اول کنکور فقط یک نفر از مدارس دولتی است یا در سه هزار رتبه اول کنکور ۷ تا ۸ درصد و چه بسا کمتر از مدارس دولتی هستند. از طرف دیگر فقط آدم‌های پولدار توان فرستادن کودکان خود به مدارس خارج از کشور را دارند و اگر در خانواده متوسط چنین تصمیمی بگیرند حتما فشار زیادی به آنها وارد می‌شود. این شیوه آموزش و پرورش چیز دندان‌گیری برای بچه‌ها ندارد، مگر اینکه اصلاحات گسترده‌ای در آن انجام گیرد. حرفم به این معنی نیست که دست از اصلاح نظام آموزش و پرورش برداریم. به هر حال در یک گستره ۱۵ میلیونی نهایتا چند ده هزار نفر توان مهاجرت دارند و ما باید برای اصلاح آن تلاش کنیم.»

او معتقد است کمترین آسیب چنین رویه‌ای، فرار و کنکور ندهد.»

۷ میان وعده سالم برای افزایش وزن

مصرف میان وعده می تواند در مدیریت وزن از جمله افزایش و کاهش وزن مفید نقش داشته باشد. نحوه استفاده از میان وعده ها در برنامه غذایی خود، تأثیر آنها را بر شما تعیین می کند. میان وعده ها زمانی که بین وعده های غذایی اضافه می شوند، راهی عالی برای افزایش کالری دریافتی روزانه هستند. به گزارش سلامت نیوز به نقل از هلت نیوز، مصرف میان وعده می تواند در مدیریت وزن مفید نقش داشته باشد و هنگام اضافه کردن کالری بین وعده های غذایی، راه بسیار خوبی برای افزایش کالری دریافتی روزانه است.نحوه گنجاندن میان وعده ها در رژیم غذایی تأثیر آنها بر شما را تعیین می کند. باید به انتخاب مواد مغذی و کالری و زمان مصرف میان وعده خود توجه کافی داشته باشید.افزایش وزن با کالری مازاد حاصل می شود. شما باید به تدریج کالری دریافتی را در یک رژیم غذایی سالم و متعادل افزایش دهید تا به افزایش وزن سالم برسید.خوردن یک میان وعده می تواند به افزایش کالری دریافتی روزانه شما کمک کند. مصرف ۳۰۰ تا ۵۰۰ کالری بیشتر از کالری سوزانده شده برای افزایش وزن آهسته توصیه می شود که سالم ترین روش برای اضافه کردن وزن است.شما می توانید بهترین میان وعده ها را با موارد زیر امتحان کنید:تمایز بین کربوهیدرات های ساده و پیچیده: کربوهیدرات های ساده مانند شکر سرشار از کالری و در عین حال فاقد مواد مغذی هستند. شما به مواد مغذی غلیظی نیاز دارید که کالری بالایی نیز داشته باشند. بنابراین کربوهیدرات های پیچیده مانند غلات کامل و جو دوسر گزینه های بهتری به عنوان منابع کربوهیدرات هستند زیرا سرشار از ویتامین B و فیبر و همچنین کالری می باشند.انتخاب تنقلات سرشار از چربی های سالم: یک گرم چربی ۹ کالری دارد که نسبت به کربوهیدرات ها یا پروتئین ها بیشتر است. با این حال، نوع چربی مصرفی شما بسیار مهم است. مصرف چربی های ناسالم مانند چربی های اشباع و ترانس باید به حداقل برسد. در عوض، می توان از منابع چربی غیراشباع مانند آجیل، دانه ها، آووکادو و روغن زیتون هنگام تهیه یا پختن میان وعده ها استفاده کرد. اگر تنقلات بسته بندی شده خریداری می کنید، برچسب حقایق تغذیه را بخوانید.

افزودن پروتئین برای افزایش عضله: افزایش عضله کلیدی برای افزایش وزن سالم است. برای افزایش حجم عضلات باید ورزش کرده و پروتئین کافی دریافت کنید. میان وعده ها می توانند به شما کمک کنند تا به پروتئین مورد نیاز روزانه خود برسید. منابع پروتئینی برای میان وعده های شما می تواند شامل شیر پرچرب، ماست، تخم مرغ آب پز و لوبیا باشد.

۷ میان وعده سالم برای افزایش وزن

در اینجا چند ایده برای آماده کردن یک میان وعده سالم وجود دارد که به شما کمک می کند تا به تدریج وزن خود را افزایش دهید

۱. نان تست، کره بادام و موز

مقدار زیادی کره بادام را روی نان برشته شده بمالید، سپس روی آن را با موز برش داده شده برای یک میان وعده خوشمزه و مغذی اضافه کنید.

۲. ماست یونانی با انواع توت ها و گرانولا

یک مشت توت مخلوط تازه با یخ زده را به ماست یونانی پرچرب اضافه کنید. در مرحله بعد، مقدار زیادی گرانولا را روی آن پاشید تا بافت تردی ایجاد شود.

۳. آووکادو و ماهی آزاد دودی رول شده

ابتدا یک تکه ماهی آزاد دودی بردارید و یک لایه آووکادوی له شده را روی آن بمالید. ماهی را محکم بغلتانید، آن را به قطعات کوچک برش دهید و با خلال دندان برای یک میان وعده خوشمزه و شیک، آن را محکم کنید.

۴. مخلوط دنباله دار با آجیل، دانه ها و میوه های خشک

انواع آجیل مانند بادام، بادام هندی و گردو را با دانه هایی مانند کدو تنبل و تخمه آفتابگردان، همراه با مجموعه ای از میوه های خشک مانند کشمش، زغال اخته و زردآلو ترکیب کنید. همه مخلقات را در یک کاسه مخلوط کنید و آن را در کیسه های استنک جداگانه تقسیم کنید تا یک میان وعده راحت و مغذی داشته باشید.

۵. هوموس و سبزیجات

سبزیجاتی مانند هویج، کرفس و فلفل دلمه‌ای را بشوید و خرد کنید. آنها را با هوموس سرو کنید و از سبزیجاتی که با بافت خامه ای هوموس چرب شده اند لذت ببرید.

۶. سالاد کینوا با سبزیجات بوداده

برای تهیه سالاد کینوا با سبزیجات بوداده، با پخت ۱ فنجان کینوا طبق دستورالعمل بسته شروع کنید. در همین حین، سبزیجات مختلف را تفت دهید، سپس آنها را با کینوا پخته شده، روغن زیتون، سرکه، نمک و فلفل ترکیب کنید تا یک سالاد خوشمزه و مقوی داشته باشید.

۷. کره بادام زمینی و بلغور جو دوسر

۱ فنجان جو دو سر، ۲/۱ فنجان کره بادام زمینی و ۴/۱ فنجان عسل یا شربت افرا را در یک کاسه مخلوط کنید. برای آماده شدن این میان وعده خوشمزه و انرژی زا، آن را در یخچال قرار دهید تا سفت شود. درست کردن آنها به صورت عمده و خوردن آنها برای مدت طولانی بسیار راحت است.