

وقتی که نرخ اجاره بهای مسکن سر به فلک می کشد...



مستأجران مستأصل؛ وقتی این روزها که خرید خانه برای بخش کثیری از جامعه ناممکن و دور از دسترس شده است، بسیاری مجبور شده اند تا در خانه های اجاره ای روزگار بگذرانند تا شاید روزی بتوانند خانه ای برای خود دست و پا کنند.

البته در این زمینه بالا رفتن نرخ زمین و خرید خانه باعث شده تا صاحبان این خانه ها، نرخ اجاره بها را بیشتر از همیشه بالا ببرند و همین موضوع شرایط را برای مستأجران بسیار دشوار کرده است تا جایی که بسیاری از آنان از شرایط رخ داده مستأصل شده اند و نمی دانند که باید چه کار بکنند.

در این شرایط قیمت های افسارگسیخته مسکن باعث شده تا بسیاری از مستأجران امکان تمدید قراردادهای رهن و اجاره خانه های قبلی خود را نداشته باشند و آشفته بازار افزایش اجاره بها در خوزستان آن هم بدون هیچ نرخ مصوبی مستأجران را کلافه کرده است. در گذشته نرخ اجاره

بهای مسکن متناسب با شیب ملایم افزایش قیمت مسکن در کشور و استان خوزستان رشد جزئی داشت اما در شرایط فعلی با توجه به وضعیتی که در بحث نرخ خرید و فروش مسکن در کشور به وقوع پیوسته و قیمت خانه ها سر به فلک کشیده، اجاره بهای مسکن نیز مثل یک بادکنک بزرگ در حال باد شدن است و به قول برخی

طبق این گزارش، در سال ۱۴۰۰، خط فقر سرانه

کشوری با رشد حدود ۵۰ درصد نسبت به سال ۱۳۹۹ به حدود یک میلیون و ۷۰۰ هزار تومان رسیده است. در عین حال این میزان برای یک خانوار ۴ نفره حدود ۴ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان بوده و پیش بینی می شود که تا نیمه سال گذشته این رقم به ۷ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان رسیده باشد. این گزارش تاکید می کند که به طور کلی اعداد خط فقر از شهر تهران تا نقاط روستایی شهرستان ها، پراکندگی زیادی دارد. همچنین منظور از خط فقر این است که با هزینه های کمتر از این، نگرانی هایی درخصوص سوء تغذیه برای افراد وجود

خواهد داشت.

افزایش بیش از ۱.۵ برابری نرخ فقر و بیش از ۱.۷ برابری تعداد فقرا در یک دهه

نرخ فقر، درصدی از جمعیت را نشان می دهد که زیر خط فقر زندگی می کنند و به عبارتی مجموع هزینه هایشان کمتر از عدد خط فقر مطلق است. با این اوصاف، داده ها نشان می دهد که به طور کلی در دهه ۹۰، نرخ فقر جهش بیش از ۱.۵ برابری پیدا کرده و از ۱۹.۴ درصد در سال ۹۰ به ۳۰.۴ درصد در سال ۱۴۰۰ رسیده است. معادل این اعداد از منظر جمعیت به این صورت خواهد بود که در دهه ۹۰، حدود ۱۱ میلیون نفر به جمعیت زیر خط فقر اضافه شده و این میزان از حدود ۱۴ میلیون

توجه قرار گیرد زیرا برای مثال یک خانواده کارگری با یک حقوق اداره کار در ماه قنقدتر توان پرداخت دارد که بخواهد در این شرایط دشوار اقتصادی بخش عمده ای از حقوق خود را صرف اجاره مسکن با آن قیمت های بالا بکند؟ همه می دانند که بالا رفتن نرخ مسکن در خوزستان تابع سیاست های کلی کشور و وضعیت مسکن در سراسر کشور است و عرضه و تقاضا تعیین کننده قیمت است اما به هر حال مسئولان امر در این زمینه باید دست به کار شوند و راهکاری برای این شرایط بسیار سخت بازار مسکن و نرخ های سرسام آور اجاره و رهن مسکن بیاندیشند.

در حال حاضر که مستأجران از این شرایط نقره داغ شده اند و روز به روز به سقف زیر سرشان آب می رود و کوچکتر می شود، باید دید چه برنامه ای برای مهار گرانی نرخ اجاره بهای مسکن از سوی متولیان امر ارائه خواهد شد تا شاید مستأجران از این وضعیت دشوار رها شوند.



حد فقر تیر شده اند و امکان مقایسه دو عدد نرخ فقر مساوی را با هم فراهم می کند. در نتیجه هر چه شکاف فقر بیشتر و به یک (یا ۱۰۰) نزدیک تر باشد به این معناست که افراد فقیر فاصله بیشتری با خط فقر دارند و برعکس. با این اوصاف، داده ها نشان می دهد در یک دهه گذشته شکاف فقر از حدود ۲۴ درصد (در سال ۱۳۹۰) به بیش از ۲۷ درصد در سال ۱۴۰۰ رسیده است.

نفر در سال ۱۳۹۰ به ۲۵.۶ میلیون نفر در سال ۱۴۰۰ رسیده است. **افزایش شکاف فقر؛ فقر عمیق تر شد** شاخص مهم دیگری که ابعاد فقر را در ایران نشان می دهد، شکاف فقر است. طبق تعریف، شکاف فقر به میانگین فاصله درآمد هر فرد فقیر با خط فقر، نسبت به خط فقر گفته می شود. درحقیقت شکاف فقر بررسی می کند که افراد فقیر تا چه

پیری زودرس با ترک شام خوردن عوارض نخوردن شام

شاید شما هم از آن دست افرادی باشید که تصمیم گرفته اید برای کم کردن وزن یا هر دلیل دیگری، شام را از برنامه ی غذایی خود حذف کنید. احتمالاً تصور می کنید حذف این وعده ی غذایی برایانسان مزیت هایی دارد؛ با این حال سخت در اشتباهید. این تصوری کاملاً رایج در بین مردم است که حذف وعده های غذایی منجر به کاهش وزن می شود اما حقیقت دقیقاً برعکس است. حذف وعده های غذایی می تواند برای سلامتی شما مضر باشد و حتی ممکن است باعث افزایش وزن نیز شود زیرا بدن شما را از مواد مغذی محروم می کند. شام بخشی ضروری از رژیم غذایی روزانه شماست زیرا به واسطه آن بدن مواد مغذی و کالری مورد نیاز خود را دریافت می کند. همچنین، از دست دادن وعده های غذایی گهگاهی به شما آسیب می رساند، اما انجام مکرر آن خطرناک است. بنابراین، یک شام سبک بخورید نه اینکه آن را به طور کامل حذف کنید. یک مطالعه منتشر شده در مجله غدد درون ریز و متابولیسم بالینی انجمن غدد درون ریز می گوید که رژیم غذایی «صبحانه سنگین و شام سبک» می تواند به شما کمک کند تناسب اندام خود را حفظ کرده و سلامت بمانید. همچنین می تواند از چاقی و قند خون بالا جلوگیری کند. دکتر Divya Gopal، مشاور و متخصص تغذیه، درباره حذف وعده شام می گوید: «حتماً این ضرب المثل را شنیده اید که «مثل یک پادشاه صبحانه و مانند یک فقیر شام بخورید»، اما داشتن یک رژیم غذایی مناسب و سرشار از مواد مغذی مورد نیاز مهم تر از آن چیزی است که فکر می کنید. شما باید درمورد توصیه هایی که به شما می گوید مراقب کالری ها باشید، تجدید نظر کنید. حذف وعده های غذایی، به ویژه شام، می تواند برای سلامتی شما بسیار بد باشد.»

عواضر جدی نخوردن شام بر بدن

نشانه های گرسنگی بدن شما را تحت تاثیر قرار می دهد ترشح هورمون لپتین به بدن شما می گوید که وقتی سیر هستید دست از خوردن بکشید، در حالی که هورمون گرلین به شما اطلاع می دهد که چه زمانی گرسنه هستید. اگر بخواهید نشانه های گرسنگی را نادیده بگیرید، این هورمون ها به درستی کار نخواهند کرد. بیشتر بدانید: هرگز گرسنه نخواهید

میل شدید به قند و کربوهیدرات پیدا می کنید

هوس شدید نتیجه نادیده گرفتن علائم گرسنگی و پایین بودن سطح قند خون است. شما هوس بیشتری برای خوردن شکر و کربوهیدرات خواهید داشت، شما انرژی سریع ولی مضر دریافت خواهید کرد و شما بدن خود را به حداقل ها راضی می کنید.

یبوست و حالت تهوع را تجربه خواهید کرد

نخوردن شام می تواند منجر به حالت تهوع، اسهال یا حتی یبوست شود. با نخوردن شام ممکن است در چرخه حذف وعده های غذایی و سپس پر خوری شدید قرار بگیرید. خطر بالای اختلالات خوردن شما را تهدید خواهد کرد افرادی که وعده های غذایی خود را حذف می کنند بیشتر در برابر اختلالات خوردن آسیب پذیر می شوند. آنها خطر ابتلا به اختلالاتی مانند بی اشتها، پر خوری عصبی یا حتی ارتورکسی را افزایش می دهند.

ممکن است دچار اضطراب شوید

کسانی که اغلب سعی می کنند شام را حذف کنند، ممکن است عادت غذایی بدی در شب داشته باشند که به احتمال زیاد شامل دریافت غذاهای ناسالم می شود. علاوه بر این، خوردن غذاهای ناسالم باعث افزایش سطح کورتیزول (هورمون استرس) در بدن می شود که خطر مشکلات سلامت روان را افزایش می دهد.

کردن، به تعویق انداختن قضاوت و اجازه دادن به دیگران برای تکمیل افکارشان بدون وقفه، ما را شنوندگان بهتری می کند و در نتیجه انعطاف پذیری. به یاد داشته باشید که گوش دادن به دیگران به آنها کمک می کند احساس شادی و شایستگی بیشتری داشته باشند. دو گوش شما قدرتمندترین اندام شما برای شفای دیگران هستند.

خوش بینی

امید انتظار فردایی بهتر است. افراد امیدوار شادتر، سالم تر و حتی طولانی تر زندگی می کنند. در حالی که مطمئناً برای بسیاری از ما راحت تر است که در روزهایی که دنیا برای ما خوب است احساس خوش بینی داشته باشیم، مثبت ماندن در روزهای تاریک تر نیز به همان اندازه مهم است.

را از حالت های منطقی به حالت های واکنشی تغییر دهند. برای انعطاف پذیری بیشتر، توقف کنید، اختلال را تشخیص دهید و یک دقیقه به این فکر کنید که می خواهید چگونه پاسخ دهید. راه حل هایی را انتخاب کنید که نشان دهنده ارزش های شما باشد و از منافع شما محافظت کند. چند نفس عمیق نیز با جلوگیری از افزایش آدرنالین می تواند کمک کند.

صبر

گوش دادن هنری است که صبر ما را آزمایش می کند، به خصوص زمانی که طرف مقابل چیزی را به اشتراک می گذارد که ما نمی خواهیم بشنوم یا زمانی که ترجیح می دهیم ما کسی باشیم که صحبت می کند. صبر نشانگر تاب آوری است. توجه کامل به دیگران هنگام صحبت

مهارت در زندگی که شما را انعطاف پذیر می کند

سود می گوید: «تاب آوری به حل خلاقانه مسئله، چارچوب بندی مجدد، برقراری ارتباط با دیگران، جستجوی کمک و بازگشت کمک می کند.» افراد تاب آور، مدبرتر هستند. آنها احساسات نشاط آور بیشتری را تجربه می کنند، از نظر جسمی سالم تر هستند و روابط بهتری دارند. در زیر، ۹ مورد از آن مهارت هایی را که ما را انعطاف پذیر می کنند، به اشتراک گذاشته شده اند:

۱.خونسردی

زندگی همواره سناریوهای بی شماری را ارائه می دهد که باعث می شود تعادل ما از کنترل خارج شود. این موقعیت ها (به ویژه موقعیت های آزاردهنده) می توانند الگوهای تفکر ما

با افسردگی دست و پنجه نرم می کند یا لیخنه به بیماران خدمات می دهد. این یک بیمار مبتلا به سرطان پیشرفته است که انتخاب می کند هر روز قدرانی کند. انعطاف پذیری یک ویژگی ثابت نیست و موردی است که شما آن را رشد می دهید و روی آن کار می کنید. دکتر آمیت سود، مدیر اجرایی مرکز جهانی تاب آوری و رفاه و خالق گزینه انعطاف پذیر، توضیح می دهد که مهارت های خاصی وجود دارد که به شما کمک می کند این تاب آوری و انعطاف پذیری را قوی تر کنید. کار روی این مهارت ها می تواند به شما کمک کند تا با چالش های بی شمار زندگی کنار بیایید؛ دکتر

تاب آوری توانایی ما برای مقاومت در برابر چالش های زندگی و بازگشت به مسیر آرامش است. همه ما توانایی هایی زیاد و انعطاف پذیری داریم، اما باید مهارت هایی را نیز بشناسیم و رشد دهیم که این کیفیت را تقویت می کند. آمیت سود، متخصص تاب آوری و بهزیستی، توضیح می دهد که روی کدام مهارت ها باید تمرکز کرد. تاب آوری توانایی ما برای مقاومت در برابر چالش های زندگی و بازگشت به عقب است. این تاب آوری در یک کودک معلول دیده می شود که هنگام حل یک معما تسلیم نمی شود. یک تاب آوری را در یک پرستار میبینیم که با وجود اینکه خودش

برای بهتر شدن در دیدن نقاط روشن در زمان های سخت و انعطاف پذیری بیشتر، لحظات شاد، افرادی که از شما حمایت می کنند، نقاط قوت شما، هدفان و آنچه به آن اعتقاد دارید را به یاد بیاورید. امید تا حدی ذاتی است. اما تا حد زیادی یک موضوع انتخابی است.

۴.حق شناسی

سپاسگزاری مانند تاپینگ پیتزا است. ما به آن نیاز نداریم، اما وجود آن تجربه را بسیار لذت بخش تر و نگرش قدرانی روابط و رفاه کلی ما را تقویت می کند. برای اینکه در قدرانی بهتر شوید، باید آن را هم در لحظات بزرگ و هم در لحظات کوچک تمرین کنید تا از موفقیت های خود لذت ببرید و چیزهای خارق العاده ای را در حالت عادی پیدا کنید.