



مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی چهارمحال و بختیاری:
هزار و ۱۱۰ میلیارد ریال تسهیلات
مشاغل خانگی در چهارمحال و بختیاری
پرداخت شد

صفحه ۳



رئیس کمیسیون کشاورزی مجلس اعلام کرد:
اختصاص ۲۵ همت اعتبار به حوزه
آبفزرداری کشور

صفحه ۲

یکشنبه ۷ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴ • ۲۷ آوریل ۲۰۲۵ • ۲۸ شوال ۱۴۴۶ • شماره پيوسته ۲۹۱۲

سیاسی - اجتماعی - فرهنگی و اقتصادی • سال سی و پنجم • ۵۰۰۰ تومان

دگر دیسی ارتباطات در عصر دیجیتال!

با توسعه تکنولوژی و ظهور ساختارهای نوین ارتباطی، نوع ارتباط افراد و حتی خانواده ها نیز با یکدیگر دچار تحول و دگر دیسی خاصی شد. صله ارحام، ارتباط با همسایگان و آشنایان، تغییر در سبک مراسم سنتی نظیر غروسی یا

حتی عزا داری(نظیر خواستگاری در کافی شاپ و برگزاری مراسم عزا در هتل)، مسافرت، مهمانی رفتن یا دادن، هدیه دادن و سوپرایز کردن، کسب درآمد و به زبان ساده تر سبک زندگی افراد دستخوش تغییرات شده تا جایی که مردم حتی

در رعایت آداب اولیه معاشرت و بذل محبت به افراد نیز دو دو تا چهار تا می کنند! بی شک بخشی این نوع تغییر در سبک روابط و رسم و رسومات اجتماعی و سنتی ماحصل گستره

بررداری بودن حساب و کتاب از شیوه زندگی در جوامع و کشور های غربی و به اصطلاح پیشرفته است.

◀ متن کامل در صفحه ۲

در جستجوی جغرافیای انقراض گیاهان دارویی

رد پای سود جویان برای تخریب طلای سبز زاگرس

گیاهان دارویی و خوراکی را عده ای گنج و طلای سبز زاگرس سربلند می‌دانند که گاهی برای بدست آوردن آن افراد سودجو نسبت به کندن، قاچاق و حمل آن بیشترین خسارت را به منابع طبیعی وارد می‌کنند.

در ایمن روزهای بهاری برداشت گیاهان دارویی جنبه اقتصادی به خود گرفته است و ادامه این برداشت‌های بی‌رویه و مدیریت نشده هر چند موجب کسب منفعت برای سودجویان از دامن طبیعت را به دنبال دارد امّا در مقابل موجب شده تا بسیاری از این گیاهان در آستانه انقراض قرار گیرند و به جز نام چیزی دیگری از این گیاهان وجود نداشته باشد.

براساس آمارهای موجود هشت هزار و ۶۰۰ گونه گیاهی در کشور وجود دارد که از این تعداد هزار و ۲۵۰ گونه گیاهی کشور معادل ۱۰ درصد در چهارمحال و بختیاری وجود دارد و از این تعداد ۲۷۰ گونه دارای خواص دارویی است به همین دلیل این استان به عنوان یک زیستگاه مهم و مرکز اصلی پراکنش این گونه‌های گیاهی در کشور شناخته می‌شود.

▶ متن کامل در صفحه ۳

به منظور صرفه جویی در مصرف برق؛ جزییات و زمان تغییر ساعت کاری ادارات اعلام شد

لایحه تغییر ساعت رسمی کشور مخالفت کرد؛ لایحه‌ای که هدف آن، صرفه‌جویی روزانه هزار مگاواتی در مصرف برق بود. با توجه به مخالفت مجلس، این لایحه به‌صورت عادی بررسی خواهد شد و به گفته کارشناسان، بعید است در یک‌سال آینده به صحن مجلس برسد.

این در حالی است که وزارت نیرو اعلام کرده تابستان امسال با ۲۰ هزار مگاوات کسری برق مواجه خواهیم بود که تنها

از طریق خاموشی قابل جبران است.

رفیع‌زاده با اشاره به تجربه سال‌های گذشته گفت: «تا قبل از ۱۴۰۱، دولت اجازه داشت در فروردین ساعت رسمی را یک ساعت جلو بکشد و در مهر به حالت قبل بازگرداند. اما پس از کارمندان نیز داشته باشد. اما با رد فوریت، دولت تنها می‌تواند در چارچوب اختیار فعلی، ساعت شروع و پایان کار را تعیین کند و نه سقف ساعات هفتگی کار را.

۱۳۰۰ مگاوات برق صرفه‌جویی داشته باشد؛ معادل تولید یک نیروگاه بزرگ.

دولت در لایحه‌ای که فوریت آن در مجلس رد شد، درخواست کرده بود که علاوه بر تغییر ساعت رسمی کشور، اجازه تغییر در سقف و ترتیبات ساعت کاری کارمندان نیز داشته باشد. اما با رد فوریت، دولت تنها می‌تواند در چارچوب اختیار فعلی، ساعت شروع و پایان کار را تعیین کند و نه سقف ساعات هفتگی کار را.

در متن این لایحه آمده است که بیش از ۷۰ کشور جهان برای استفاده بهینه از نور روز و کاهش مصرف انرژی، به‌صورت فصلی ساعت رسمی خود را تغییر می‌دهند. همچنین بر اساس گزارش شرکت مدیریت شبکه برق ایران، این اقدام می‌تواند روزانه ۹۰۰ مگاوات کاهش اوج مصرف و ۲۵۰۰ مگاوات ساعت صرفه‌جویی انرژی به دنبال داشته باشد؛ معادل ظرفیت یک نیروگاه ۱۲۰۰ مگاواتی.

رفیع‌زاده تصریح کرد: «فعلاً ملاک عمل همان مصوبه سال ۱۴۰۱ است که از ۱۵ خرداد تا ۱۵ شهریور ساعت کاری از ۶ صبح آغاز می‌شود، اما ممکن است با تصویب جدید، زمان آغاز به اول خرداد یا حتی ۱۵ اردیبهشت تغییر کند.» او همچنین افزود که دولت برای شرایط اضطراری نظیر کرونرا، آلودگی هوا یا ماه رمضان نیّاساز به اختیار بیشتری در تعیین ساعات کاری

دارد؛ اختیاری که در لایحه اخیر گنجانده شده بود.

با وجود این محدودیت‌ها، به نظر می‌رسد دولت همچنان مصمم است از ابزارهای در اختیار خود برای مدیریت مصرف برق در تابستان استفاده کند؛ از جمله جلو انداختن ساعت آغاز به کار ادارات. این تصمیم می‌تواند نه‌تنها از بار شبکه بکاهد، بلکه نیّاز به خاموشی‌های گسترده را نیز کاهش دهد./ نورنیوز

سایه خاموشی برق بر شبکه اینترنت

دبیر سندیکای صنعت مخابرات ایران معتقد است باتری‌هایی که برای ایستگاه‌های موبایل درنظر گرفته‌اند، براساس ظرفیت روزی بوده که برای سایت طراحی شده است، اما اکنون هم قلمرو پوششی سایت‌ها بزرگ شده و ظرفیت مصرفی‌شان بالا رفته و هم سرویس‌های جدید به آن‌ها اضافه شده است؛ بنابراین آن طراحی دیگر جواب نمی‌دهد.

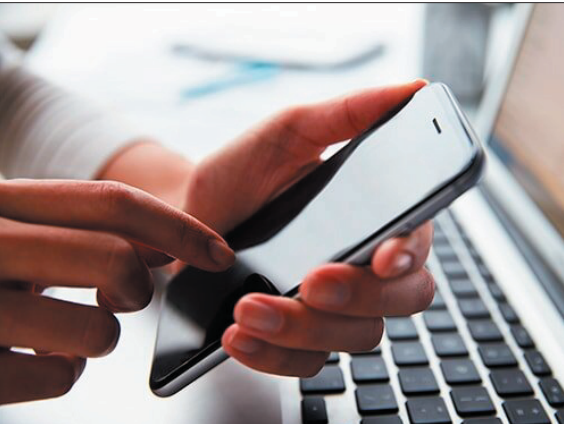
به گزارش ایسنا، فرامرز رستگار - دبیر و عضو هیات‌مدیره سندیکای صنعت مخابرات ایران- در گفت‌وگو با ایسنا، درباره تأثیر قطعی برق بر خطوط مخابراتی و اینترنتی اظهار کرد: طی روزهای گذشته شرکت توانیر در یکی از استان‌های کشور اعلام کردند حدود ۲۰ هزار مگاوات کمبود برق داریم که چندی پیش اعلام کردم این کمبود در روزهای تابستان بین ۲۰ تا ۲۵ درصد نیاز کل کشور می‌شود.

وی افزود: این موضوع در ساعات شب که فعالیتی انجام نمی‌شود، مشکلی نیست اما در ساعت‌های

مفید کاری روز اداری و صنعتی بین سه تا چهار ساعت میانگین قطعی برق خواهیم داشت. این موضوع از جنس بحران و تهدید محسوب می‌شود، بنابراین نیاز است سه وزارتخانه ارتباطات، صمت و نیرو برای این کمبود برق برنامه‌ریزی و اعلام کنند که چه اقداماتی می‌خواهند انجام دهند. عضو هیات‌مدیره سندیکای صنعت مخابرات ایران ادامه داد: استفاده از باتری ایستگاه‌های بی‌تی اس برای زمانی بود که شرایط برق کشور نرمال بود و در قطعی یک الی دو ساعته این ایستگاه‌ها از باتری‌ها برای زمان محدودی استفاده می‌کردند اما اکنون چند اتفاق افتاده است. یکی این که ممکن است به خوبی از این باتری‌های تهیه و نصب شده نگهداری و حتی تعویض نشده باشد؛ بنابراین امروز برای سایت‌های بی‌تی‌اس باید تاب آوری چهار ساعته در نظر گرفته شود.

رستگار تصریح کرد: نکته دیگر این است که باتری‌هایی که برای ایستگاه‌های موبایل درنظر

گرفته‌اند، براساس ظرفیت روزی بوده که برای سایت طراحی شده است. در واقع وقتی سایتی طراحی می‌شود یک ظرفیتی پوششی و ارائه سرویس دارد. آن ایستگاه‌ها روزی که محاسبه باتری برایش انجام شده، هم قلمرو پوششی‌اش بزرگ شده، هم ظرفیت مصرفی بالا رفته و هم سرویس‌های جدید به آن اضافه شده است بنابراین آن طراحی دیگر جواب نمی‌دهد. وی با بیان اینکه وزیر ارتباطات دستوراتی را در این زمینه به



سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی محول کرده اما تاکنون گزارشی اعلام نشده است، تصریح کرد: ما در زمان کرونا مشکل نداشتیم اما مشکل ترافیک اینترنت داشتیم که همان موقع هم بحرانی ایجاد شد که ریشه آن در باتری‌ها بود. این موارد مسائلی فنی است که متأسفانه اقدام خاصی در سال گذشته انجام نشده و این در حالی است که ما وارد سالی می‌شویم که فشار بر شبکه‌ها نسبت به سال‌های قبل حداقل دو برابر بیشتر می‌شود.

تجدید آگهی (نوبت اول)

شهرداری کیان به استناد بند ۰۱ صورتجلسه ۳۰۲ مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۰ شورای اسلامی شهر در نظر دارد تجهیز یک دستگاه کامیون ۶ تن ایسوزو با کاربری جاروب خیابانی را به شرکت‌های واجد شرایط واگذار نماید ، لذا از کلیه شرکت‌های مجاز که دارای مجوز تغییر کاربری از وزارت صنایع و اداره راهنمایی و رانندگی می باشند دعوت بعمل می آید جهت دریافت اسناد مناقصه و کسب اطلاعات بیشتر و اعلام قیمت پیشنهادی به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) مراجعه نمایند

شرائط مناقصه :

- ۱- قیمت پایه پیشنهادی برای تجهیز کامیون ۳۴/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ریال می باشد
- ۲- متقاضیان جهت شرکت در مناقصه می بایست نسبت به پرداخت مبلغ ۷۰۰/۰۰۰/۰۰۰ریال بعنوان ضمانت شرکت در مناقصه در سامانه ستاد اقدام نمایند.
- ۳- سایر شرایط در اسناد مناقصه درج گردیده است .
- ۴- شهرداری در رد یا قبول پیشنهادات مختار است .
- ۵- رعایت قانون منع مداخله ی کارکنان دولتی و بخشنامه های شهرداری و مقررات و نظام وظیفه عمومی جهت شرکت در مناقصه الزامی است
- ۶- برنده ی مناقصه می بایست در مدت شصت روز کاری اقدام به تحویل پروژه نماید
- ۷- شرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله ی قبول کلیه شروط و تکالیف شهرداری کیان می باشد
- ۸- کلیه ی شرایط عمومی پیمان حاکم بر قرارداد منعقد به برنده خواهد بود
- ۹- اشخاص حقوقی داوطلب شرکت در مناقصه باید مدارک ثبت شرکت و دارندگان اصحاب امضاء مجاز ، شناسه ملی شرکت ، کد اقتصادی و آخرین تأییدیه وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی و تأیید صلاحیت و رتبه بندی که به تأیید بازرسی اداره کار رسیده باشد و گواهینامه ی صلاحیت ایمنی و ضمانتنامه را در سامانه ستاد بارگذاری نمایند./ شناسه آگهی: ۱۹۱۷۳۸۵

اسلام قاسمی - شهردار

برای چاپ آگهی های خود با ما تماس بگیرید: ۳۲۲۲۰۸۵۰ - ۳۲۲۲۰۸۵۲

اول دفتر

آیا در رسانه ملی جریان نفوذ فعال است؟

ادامه از صفحه نخست

آیا در بدنه رسانه ملی باند نفوذ وجود دارد که اینگونه عمل می‌کند؟ آیا عواملی در سازمان مهم و حساس صدا و سیما نقش دارند و سعی می‌کنند آرامش کشور به هم بخورد؟ نمی‌توان به سادگی از اتفاقات چند روز گذشته رسانه ملی به سادگی گذر کرد و نادیده گرفت و نیازمند بررسی، دقت بیشتر و پایش و تسویه درونی است.

نگارنده چند سال پیش، برای سازمان صدا و سیما چند مستند ساخته و با شرایط نظارت و ممیزی سازمان آشنا است مگر آن که تغییر کرده باشد که اینگونه به نظر می‌رسد!!

در یکی از مستندهایی که ساخته بودم تنها به دلیل پوشیدن پیراهن آستین کوتاه در مصاحبه با استادان و استفاده از اشعاری از حافظ که در آن عشق و معشوق و می ناب وجود داشت، پخش برنامه نزدیک به دو سال ممنوع شد تا این که مسئولان شبکه تغییر کردند و اجازه پخش گرفت.

با اینگونه سخت‌گیری‌های بی‌مورد، چگونه می‌توان باور داشت که اتفاقات چند روز گذشته سه‌وی بوده است؟ آیا یک خط نفوذ که حتی می‌توان آنها را نفوذی‌های بهائیت، صهیونیست‌ها و دیگر عوامل مخرب که سعی در آشوب کشیدن کشور را دارند می‌توان نادیده گرفت؟

بسیار ساده و سهل است، اگر غرض نباشد، یک فرد بی‌غرض اگر مجری و برنامه‌ساز رسانه ملی باشد می‌داند که باید در این شرایط آنچه که در چند روز گذشته رفت، رعایت کند و با باورهای اهل سنت اهانت نکند یا دست به تخریب روابط ایران و عربستان نزند.

صدا و سیما باید در سیاست‌های خود به ویژه آنچه که اتفاق افتاد بازنگری کند و یک پالایش جدی را در سازمان خود داشته باشد تا از ادامه اتفاقات اخیر بکاهد. صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران در نوک پیکان جنگ رسانه‌ای است، هر چند اتفاقات افتاده، قابل اغماض نیست اما نباید بهانه‌ای شود برای هرچه بیشتر تخریب کردن آن و عقده‌گشایی‌های سیاسی؛ با اینگونه روش‌ها، کار سامان نخواهد یافت. نقدها باید مشفقانه و راهگشا باشد.

رئیس کمیسیون کشاورزی مجلس اعلام کرد:

اختصاص ۲۵ همت اعتبار به حوزه آبخیزداری کشور

رئیس کمیسیون کشاورزی، آب، منابع طبیعی و محیط زیست مجلس شورای اسلامی با اشاره به حوزه آبخیزداری، گفت: تقریباً ۲۵ همت اعتبار برای این حوزه اختصاص یافته که تقاضا می‌شود برای چهارمحال و بختیاری یک همت اعتبار اختصاص داده شود و از هم اکنون پیگیری‌ها برای شناسایی طرح‌ها صورت گیرد. محمد جواد عسکری در نشست مشترک شورای گفت‌وگوی دولت و بخش خصوصی چهارمحال و بختیاری با کمیسیون کشاورزی، آب، منابع طبیعی و محیط زیست مجلس شورای اسلامی اظهار کرد: کمیسیون کشاورزی با یک توانمندی مضاعف در راستای احقاق حقوق بهره‌برداران گام برمی‌دارد.

رئیس پارک علم و فناوری استان:

بازدید ۸۳۰ دانشجو از زیست بوم فناوری استان در قالب رویداد نوآفرین صنعت ساز



رئیس پارک علم و فناوری از بازدید ۸۳۰ نفر از دانشجویان دانشگاه های استان از زیست بوم فناوری و نوآوری چهارمحال و بختیاری خبر داد. به گفته دکتر اسماعیل پیرعلی

رویداد نوآفرین صنعت ساز با هدف توسعه هسته های فناور در سطح ملی در حال برگزاریست . طبق برنامه ریزی صورت گرفته و طبق تجارب قبلی گام اول این رویداد بازدید از ارکان زیست بوم فناوری و نوآوری و آشنایی با محیط کسب و کارهای دانش بنیان بوده و پس از آن دوره های کوتاه مدت کارآفرینی فناورانه برگزار می شود.

انتخابات اعضای کمیته انضباطی مشمولین قانون کارشاغل در شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی منطقه چهارمحال و بختیاری برگزار شد

منطقه چهارمحال وبختیاری با مشارکت کارکنان مشمول قانون کار شاغل در شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی منطقه و بر اساس رأی آنان از بین داوطلبان ،دو نفر به عنوان عضو اصلی و یک نفر به عنوان عضو علی البدل انتخاب شدند .

فرشاد بنی مهدی رئیس امور اداری شرکت در این باره گفت

ایجاد شرایط کاری سلامت و بدون مخاطرات و حوادث زیانبار، مانعت از بی نظمی و کم کاری در نتیجه افزایش سطح کیفی و کمی خدمات ، ایجاد خلاقیت و بهره وری و بالابردن انگیزه کاری از پیامد های یک کمیته انضباطی فعال و آگاه است.

وی تصریح نمود: به موجب اجرایی شدن اهداف کمیته

خبر



E-mail : zardkoohbakhtiyari@yahoo.com
 E-mail : zardkooh1@yahoo.com

دگر دیسی ارتباطات در عصر دیجیتال!

خیلی رک بگوئیم اصلاً این روابط به منظور شناخت متقابل نیست! طبق نظر مشاوران امور خانواده، پس از ازدواج حاصل از این دوستی‌ها، اولین چالش بدبینی طرفین نسبت به یکدیگر است. مرد به زن و زن به مرد بدبین می‌شوند با این نگرش که از کجا معلوم او که در خارج از عارف و شرع با من دوست شد با دیگری دوست نشود.

با این حال باید شرایط پیش رو را درک کرد و انتظار شکل گیری ارتباطات مثل ۴۰ سال قبل، از نسل جدید کمی غیر منطقی است و برخورد مقتدرانه هم چاره کار نیست. فلذا تنظیم ی‌ا احیای ارتباط نوین بسا فرزندان در شرایط فعلی ضروری است. با این راهبرد احتمالا مخفی کاری فرزندان به حداقل می رسد و مشکلاتشان را تا حدودی با پدر یا مادر یا هر دو در میان می گذارند. خطوط قرمز را رعایت می‌کنند و طبق اصول خانوادگی منطقی پیش می‌روند. این شکل از ارتباط عموماً برای خانواده‌ها بسیار سخت است، مخصوصاً اگر دخترشان در ارتباط باشد. ولی واقعیت این است که با جنگ و دعوا و تنش کاری پیش نمی‌رود و فرزندان بیشتر در معرض آسیب قرار می‌گیرند. امید با استفاده از نظرات بزرگان، مشاوران، روحانیون، اساتید دانشگاه، معلمان و ریش سفید های جامعه، مدل های ارتباطی افراد با یکدیگر به ویژه فرزندان با افراد خانواده تحت تاثیر ارتباط افسار گسیخته غربی ها قرار نگیرد و شاهد بروز رفتارهای منطقی تر از فرزندان و خانواده ها در جامعه باشیم.

ارتباط بی حد و حصر و کانالیزه نشدن روابط دو جنس مخالف، به بهانه شناخت متقابل از آسیب پذیر ترین ارتباطات اجتماعی است که متأسفانه اشاعه آن به طور مستقیم و غیر مستقیم در برخی فیلم های سینمایی و سریال ها به وضوح دیده می شود.

شناخت متعارف همسر و آگاهی یابی از خصوصیات شریک زندگی، حق مسلم زوجین است که متأسفانه دوستی های خیابانی و ارتباطات کانالیزه نشده، جایگزین این مقوله شده و تبعات جبران ناپذیری را به ویژه بریا دختران جوان رقم زده است. از سویی وقتی سنگ بنای زندگی چندان محکم و اسطقلس دار نباشد و بر مبنای « توجه رنگی دوس داری؟» و « خواننده مورد علاقه ات کیه؟» شکل پذیرد، قطعاً این سنگ بنا در زندگی دوام چندانی نخواهد داشت چرا که زوجین در شناخت روحی یکدیگر تلاش نکرده اند و به جای بررسی و شناخت روحیات و لایه های عمیق شخصیت یکدیگر به بررسی لایه های سطحی شخصیت یکدیگر پرداخته اند. اسفا که خانواده ها نیز در این مقطع هیچ اراده ای از خود نشان نمی دهند و به بهانه روشنفکری و رهایی از انگ «آلمیسم» ریش و چیقی دست فرزندان خود می دهند.

بسیار روشن است که با دوستی‌ها و روابط خیابانی و تلفنی دختر و پسر که زیبایی‌ها و جذآبیت‌های ظاهری در آنها نقش زیادی دارد و در دنیای احساسات و عواطف غوطه ور هستند، شناخت کامل از خصوصیات اخلاقی و سلیقه‌های فردی طرفین حاصل نمی‌شود.

حذف بخاری غیر استاندارد از مدارس

سیستم گرمایشی و سرمایشی ۱۹ هزار کلاس درس در کشور استانداردسازی شد

گرمایشی مرکزی استفاده می‌شود. معاون وزیر آموزش و پرورش گفت: تا پایان برنامه هفتم استانداردسازی وسایل گرمایشی و سرمایشی اجرا خواهد شد. **اعتبارات طرح تجهیز مدارس ۲ برابر شد** خان‌محمدی افزود: تجهیز مدارس یکی از اولویت‌های سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز و دولت انجام شده باشد از سیستم

معاون وزیر آموزش و پرورش و رییس سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس با اشاره به اینکه هم‌اکنون هیچ بخاری غیراستاندارد در مدارس کشور وجود ندارد گفت: امسال ۲۰ هزار میلیارد ریال برای استانداردسازی سیستم گرمایشی مدارس کشور پیش‌بینی شد و سیستم گرمایشی مدرسه و مکانی که گازرسانی انجام شده باشد از سیستم

زاگرس بانک ژنی ما هستند که باید حفظ، حراست و حفاظت از آنها صورت گیرد، بیان کرد: نامه‌ای به وزارت نفت جهت تخصیص اعتبار مسئولیت‌های اجتماعی ارسال می‌کنم تا ۵۰ میلیارد تومان اعتبار برای مبارزه با کرم برگ‌خوار و ساقه خوار جنگل‌های بلوط اختصاص داده شود، بنابراین لازم است بررسی‌ها و برآوردها در حوزه مبارزه، میزان سم مورد نیاز، امکانات و تجهیزات صورت گیرد. وی در پایان به طرح‌های محیط زیست اشاره کرد و گفت: طی بازدید از چند تالاب استان خوشبختانه مردم در احیای تالاب‌ها همکاری خوبی داشته، چرا که تالاب‌ها سرمایه ملی هستند و زمانی که ثبت بین‌المللی می‌شوند باید حفاظت و مراقبت بیشتری صورت گیرد، گرچه اعتبار خوبی در اختیار طرح‌های محیط زیست قرار گرفته که به محض آمدن اعتبارات در اختیار استان قرار داده خواهد شد.

و نوسازی مدارس مصالح و مواد اولیه برای رنگ‌آمیزی و تعمیر وسایل و تجهیزات مواد اولیه از محل اعتبارات سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس تهیه و در اختیار گروه‌های مردمی، جهادی، دانش‌آموزان و مدارس قرار می‌گیرد. وی در ادامه به اشاره به اینکه در حال حاضر مناطقی که حاشیه‌نشینی توسعه یافته و یا

است و در سالجاری اعتبارات این سازمان در این بخش ۲ برابر شد. به گفته وی، برای تامین تجهیزات در مدارس از جمله میز و صندلی و همچنین وسایل آموزشی و تجهیزات نوین علاوه بر اعتبارات دولتی از ظرفیت خیرین، صنایع و مسوولیت‌های اجتماعی و کمک بانک‌ها استفاده می‌شود. وی افزود: در راستای اجرای طرح شهید عجمیان برای بهسازی

فرستی که در دستان من و شماس ت بحث شعار سال بوده که مرتبط با بخش کشاورزی است، در بحث سرمایه‌گذاری برای تولید اعتقاد داریم هرکس آمادگی برای سرمایه‌گذاری داشته باشد، بر دستانش بوسه و فرش قرمز پهن خواهیم کرد. عسکری تاکید کرد: مباحثی که در بازدید امروز مطرح جمع‌بندی خواهم کرد و در جلسه‌ای که مربوط به جمع‌بندی مسائل استان‌هاست موضوع را با جدیت دنبال خواهیم کرد. وی به بحث گلخانه‌ها اشاره کرد و افزود: در بودجه سال ۱۴۰۴ و در برنامه ۵ ساله هفتم توسعه دولت مکلف بوده که به دلیل بحران آب و مشکل خاک کشاورزی عمودی را مد نظر قرار دهد که بسیار حائز اهمیت است، لذا گلخانه‌هایی که در چهارمحال و بختیاری عملیات اجرایی آن‌ها آغاز شده باید مشخص تا اعتبار ملی به آن تخصیص داده شود.عسکری با اشاره به اینکه در حوزه صنایع تبدیلی و در بودجه ۱۴۰۴ به تولید

مجلس پیگیر مشکلات شیلات در چهارمحال و بختیاری:

توسعه کشاورزی و شیلات اردل نیازمند هماهنگی وزارتخانه‌های نیرو و جهاد کشاورزی است



کشاورزی، شیلات مردم این منطقه و اقتصاد منطقه کمک کنند.دهدشتی افزود: با توجه به ظرفیت خوب این منطقه در حوزه شیلات، کشاورزی همکاری بین نمایندگان مجلس، قوه مقننه را نیاز است تا مشکلات شیلات داران این منطقه رفع شود. وی اظهار داشت: تامین آب برای این شهرستان یک نکته کلیدی است تا مشکلات این منطقه رفع و اشتغالزایی ایجاد و رضایتمندی مردم جلب شود. قائم مقام وزیر جهاد کشاورزی گفت: با رفع مشکلات در حوزه کشاورزی و شیلات زمینه توسعه شهرستان فراهم می‌شود. **تکمیل طرح‌های نیمه‌تمام بخش کشاورزی یکی از مشکلات مردم شهرستان اردل است** رییس سازمان جهادکشاورزی چهارمحال و بختیاری گفت: تکمیل طرح‌های نیمه‌تمام در شهرستان اردل به خصوص طرح‌های مختلف در بخش

کشاورزی، شیلات مردم این منطقه و اقتصاد منطقه کمک کنند.دهدشتی افزود: با توجه به ظرفیت خوب این منطقه در حوزه شیلات، کشاورزی همکاری بین نمایندگان مجلس، قوه مقننه را نیاز است تا مشکلات شیلات داران این منطقه رفع شود. وی اظهار داشت: تامین آب برای این شهرستان یک نکته کلیدی است تا مشکلات این منطقه رفع و اشتغالزایی ایجاد و رضایتمندی مردم جلب شود.

قائم مقام وزیر جهاد کشاورزی گفت: با رفع مشکلات در حوزه کشاورزی و شیلات زمینه توسعه شهرستان فراهم می‌شود. **تکمیل طرح‌های نیمه‌تمام بخش کشاورزی یکی از مشکلات مردم شهرستان اردل است** رییس سازمان جهادکشاورزی چهارمحال و بختیاری گفت: تکمیل طرح‌های نیمه‌تمام در شهرستان اردل به خصوص طرح‌های مختلف در بخش

کشاورزی، شیلات مردم این منطقه و اقتصاد منطقه کمک کنند.دهدشتی افزود: با توجه به ظرفیت خوب این منطقه در حوزه شیلات، کشاورزی نیازمند هماهنگی بین وزارتخانه‌های نیرو و جهادکشاورزی است. سید حسین دهدشتی در حاشیه از طرح‌های کشاورزی و شیلات شهرستان اردل با اشاره به بازدید اعضای کمیسیون کشاورزی، آب، منابع طبیعی و محیط‌زیست مجلس در قالب تیم‌های مختلف از شهرستان‌های ۱۲ گانه استان برای بررسی مسائل و مشکلات استان افزود: شهرستان اردل یکی از مناطق محروم و مظلوم کشور است اما پتانسیل‌های خوبی در حوزه کشاورزی، آب و شیلات وی با بیان اینکه در دولت چهاردهم به مناطق محروم توجه ویژه می‌شود گفت: با توجه به همت و غیرت مردم این منطقه، لازم است دستگاه‌های متولی و دولت پشای کار بیایند تا برای رفع مشکلات و همچنین رونق



امام جمعه شهر کرد:

فضای داخلی کشور نیازمند روحیه مقاومت است



نماینده ولی فقیه در چهارمحال و بختیاری و امام جمعه شهرکرد با اشاره به جایگاه مقاومت در اسلام گفت: فضای داخلی کشور امروز نیازمند مقاومت است.

حجت‌الاسلام و المسلمین سید ابوالحسن فاطمی در خطبه‌های

برای حفظ شریعت، دستاوردهای انقلاب و خون شهدا مقاومت کنند و روحیه خود را از دست ندهند و بر حفظ ارزش‌ها مقاومت کنند.

وی در ادامه با اشاره به اهمیت انتخاب نام برای فرزندان گفت: انتخاب نام نیکو یکی از وظایف خانواده و والدین است.

امام جمعه شهرکرد گفت: در برخی برهه‌ه از جمله دوران حیات پیامبر اکرم(ع) یا ائمه اطهار(ع) برخی اسامی نامطلوب بود که آن‌ها را تغییر می‌دادند و این امر نشان‌دهنده آن است که نام افراد گویای شخصیت انسان است و باید نام اسلامی برای فرزندان انتخاب شود.

وی در ادامه با اشاره به فرمایش

رهبر معظم انقلاب در روز گذشته مبنی بر اینکه آنچه ملل مسلمان و ملت‌های مقاوم در مقابل ابرقدرت‌ها انجام می‌دهند الهام گرفته از راه و منش ائمه اطهار و امام صادق(ع) است گفت: با نگاه به تاریخ زندگانی این امام بزرگوار (ع) می‌بینیم که ایشان از همه فرصت‌های طلایی برای تبیین دین و مذهب استفاده کردند و اجازه ندادند که فشارها، سختی‌های طاقت فرسا بر کار و فعالیت آنها اثر بگذارد.

فاطمی گفت: در آن زمان دشمنان، تعدادی از شاگردان امام را در دستگاه حکومت در مقابل امام صادق(ع) قرار دادند تا علم، فعالیت و تلاش‌های امام جعفر صادق (ع) را کمرنگ نشان دهند و

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی چهارمحال و بختیاری: هزار و ۱۱۰ میلیارد ریال تسهیلات مشاغل خانگی در چهارمحال و بختیاری پرداخت شد

قنبری چهارمحال و بختیاری را در استفاده از نیروهای اتباع بیگانه جزو استان‌های استثناء اعلام و تاکید کرد: سال گذشته ۴۸۰ نفر از اتباع خارجی در استان شناسایی، دستگیر و از کشور خارج شدند و کارفرمایان آنان هشت میلیارد و ۲۴۰ میلیون ریال جریمه شدند.

وی با اشاره به انجام ۶ هزار و ۷۴۴ بازرسی در سال گذشته افزود: از این تعداد ۱۲ مورد در خصوص بررسی و رسیدگی به تعاونی‌های مشکل‌دار، ۷۹ مورد گشت مشترک شناسایی اتباع غیرمجاز، ۲ هزار و ۸۵۰ مورد دادخواست‌های ثبت شده در سامانه و بقیه مربوط به سایر بازرسی‌ها از کارگاه‌های کوچک و بزرگ بوده است.

قنبری تصریح کرد: امسال برای ۳۲ هزار و ۵۰۰ نفر از مادران

باردار و مادران دارای کودک زیر ۲ سال در چهارمحال و بختیاری

پارانه اختصاص یافت که به‌ازای هر کدام از این مادران ۱۴ میلیون و ۵۰۰ هزار ریال واریز شد.

وی یادآور شد: فعالان رسانه‌ای با نظارت بر عملکرد مسئولان، انعکاس خواسته‌های مردم و

مردم را از حضور در کنار امام منع کنند.

امام جمعه شهرکرد گفت: دشمنان دین در آن زمان سختی‌ها و فشارهایی برای امام صادق ایجاد می‌کردند اما ایشان در کنار این سختی‌ها

به گفته وی، امام صادق(ع) در کارهای خود مقاومت و پایدردی بر هدف داشتند و با مقاومت به هدف خود که تبیین دین بود دست یافتند و یک مقاومت

بی‌نظیر و مثال‌زدنی را از خود نشان دادند.

فاطمی گفت: اکنون مردم یمن در وضعیت دشواری به سر می‌برند اما در مقابل شکنجه، بلا و گرفتاری‌هایی که دشمنان بی‌رحم نسبت به آنها انجام می‌دهند مقاوم ایستاده‌اند

مدیرکل امور مالیاتی چهارمحال و بختیاری:

فرصت به خیرین برای استفاده از مشوق های مالیاتی

سیمین رئیس: مدیرکل امور مالیاتی چهارمحال و بختیاری از فراهم شدن فرصتی برای خیرین جهت استفاده از مشوق‌های مالیاتی در استان خبر داد.

عزیزالله گنجی در جمع خبرنگاران چهارمحال و بختیاری، اظهار کرد: خیرینی که در تکمیل پروژه‌های نیمه تمام دولتی به ویژه ساخت خیرین سنگی و کانکسی در مناطق

محروم، مشارکت کنند به استاد بند (خ) ماده (۲۰) قانون برنامه هفتم پیشرفت می‌توانند علاوه بر بهره‌مندی از آثار و برکات معنوی احسان و نیکوکاری

از مزایای مالیاتی و اعتبار آن در پرداخت مالیات بر درآمد برخوردار شوند.

وی افزود: براین اساس متناسب با هزینه‌های انجام شده خیرین در اجرا و تکمیل پروژه‌های

نیمه تکمیل دولتی با تایید سازمان برنامه و بودجه، اعتبار مالیاتی برای خیرین منظور و از مالیات بردرآمد آنها کسر خواهد شد.

مدیرکل امور مالیاتی چهارمحال و بختیاری ادامه داد: مودیان مالیاتی برای کسب اطلاعات

بیشتر می‌توانند به اداره کل امور مالیاتی، اداره کل نوسازی مدارس و سازمان

رئیس سازمان سنجش آموزش کشور خبر داد

مهمترین تغییرات کنکور ۱۴۰۴/تائیر ۶۰ درصدی معدل پایه‌های یازدهم و دوازدهم در کنکور ۱۴۰۵

دوطلبان در این آزمون اشاره و اظهار کرد: در کنکور ۱۴۰۴ تاثیر سوابق تحصیلی برای پایه دوازدهم میزان ۶۰ درصد تاثیر قطعی و برای آ درس پایه یازدهم نیز تاثیر مثبت است.

وی در ادامه تصریح کرد: برای کنکور ۱۴۰۵ تاثیر سوابق تحصیلی برای پایه‌های یازدهم و دوازدهم در دو به میزان ۶۰ درصد قطعی است.

دکتر رضا محمدی ضمن بیان این مطلب به مهمترین تغییرات مصوبه کنکور و میزان تاثیر معدل

عالی انقلاب فرهنگی پیشنهاد داده‌ایم که از سال ۱۴۰۶ نحوه چگونگی برگزاری کنکور به شورای سنجش و پذیرش واگذار شود.

محمدی تاکید کرد: از میان حدود یک میلیون داوطلب کنکور ۶۳ درصد زنان و ۳۷ درصد مردان هستند. نوبت اول کنکور سراسری ۱۴۰۴ در روزهای ۱۱ و ۱۲ اردیبهشت ماه برگزار می‌شود.

معاون وزیر علوم گفت: در

۳

● یکشنبه ۷ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴ ● ۲۷ آوریل ۲۰۲۵ ● ۲۸ شوال ۱۴۴۶

● سال سی و پنجم ● شماره ۲۹۱۲

عملیات ساخت مجتمع دام گوشتی در نقته

چهارمحال و بختیاری آغاز شد

عملیات ساخت مجتمع دام گوشتی در نقته شهرستان بروجن چهارمحال و بختیاری با حضور اعضای کمیسیون کشاورزی مجلس شورای اسلامی آغاز شد. رئیس کمیسیون کشاورزی، آب، منابع طبیعی و محیط‌زیست مجلس شورای اسلامی گفت: «سرمایه‌گذاری برای تولید» در برنامه هفتم توسعه به‌طور جدی توجه قرار گرفته است. محمدجواد عسگری در آیین آغاز عملیات اجرایی ساخت مجتمع دام گوشتی نقته شهرستان بروجن با حضور اعضای کمیسیون کشاورزی، آب، منابع طبیعی و محیط‌زیست مجلس شورای اسلامی تاکید کرد: با توجه به نام‌گذاری سال‌جاری از سوی رهبر معظم انقلاب اسلامی با عنوان «سرمایه‌گذاری برای تولید» در برنامه هفتم توسعه توجه و نگاه ویژه‌ای به حوزه سرمایه‌گذاری شده است.نماینده مردم شهرستان بروجن در مجلس شورای اسلامی نیز گفت: شهرک دام گوشتی نقته غلامرضا میزایی تاکید کرد: در این شهرک ۲۶۷ واحد دام گوشتی با اشتغال‌زایی ۵۳۳ نفر راه‌اندازی خواهد شد.وی افزود: اعتبار مورد نیاز برای تامین زیرساخت‌های شهرک دام گوشتی نقته ۲۰۲ میلیارد ریال و تسهیلات مورد نیاز آن هفت هزار و ۷۳۳ میلیارد ریال است.اعضای کمیسیون کشاورزی، آب، منابع طبیعی و محیط‌زیست مجلس شورای اسلامی برای بررسی مشکلات چهارمحال و بختیاری به این استان سفر کرده‌اند.نقته از توابع شهرستان بروجن در ۶۵ کیلومتری شهرکرد مرکز چهارمحال و بختیاری واقع شده است.



مدیریت و برنامه‌ریزی چهارمحال و بختیاری مراجعه نمایند.

در جستجوی جغرافیای انقراض گیاهان دارویی

رد پای سود جویان برای تخریب طلای سبز زاگرس



دارویی است به همین دلیل این استان به عنوان

یک زیستگاه مهم و مرکز اصلی پراکنش این گونه‌های گیاهی در کشور شناخته می‌شود.

از این ۲۷۰ گونه گیاه دارویی شناسایی شده در چهارمحال و بختیاری ۳۰ تا ۳۵ گونه خاص و اندمیک این استان است که طی ۲ دهه گذشته به دلیل تغییر اقلیم، تفاوت در شکل بهره‌برداری، برخی رفتارهای غلط و نحوه استفاده بسیاری از این گیاهان دارویی با ارزش از جمله کلوس (کرفس کوهی)، موسیر، تره کوهی و بن سرخ یا از دست رفته و یا در خطر انقراض قرار دارد.

برداشت گیاه دارویی به قیمت جان

علی ضامن بدری یکی از همان افرادی است که برای کسب درآمد همزمان با فرارسیدن موسم برداشت گیاهان دارویی از جمله کلوس (کرفس کوهی) راهی کوه می‌شود.

او افزود: سود اصلی برداشت گیاهان دارویی

به جیب دلالتان می‌رود و بسیاری از کسانی که برای چیدن و برداشت این گیاهان راهی کوه‌ها می‌شوند نه تنها سود آنچنانی نمی‌کنند حتی ممکن است که جان خود را نیز در این مسیر از دست بدهند.

او ادامه می‌دهد: برداشت گیاه دارویی این روزها به عنوان یک کار موقت و پرخطر برای برخی از جوامع محلی و پرسود برای دلالتان به شمار می‌آید.

گیاهان دارویی از دست سودجویان در امان نیستند

رئیس اداره مرتع اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری چهارمحال و بختیاری با تاکید بر اینکه برداشت جوامع محلی و روستایی از گونه‌های گیاهی مرتعی و دارویی حقی طبیعی به شمار می‌رود گفت: با روی آوردن مردم به استفاده از گیاهان دارویی، برداشت این گیاهان جنبه اقتصادی به خود گرفت دیگر این گنجه‌های طبیعی از دست افراد سودجو در امان نیستند.

عزت‌الله سلیمانی افزود: هر چند اداره کل آبخیزداری چهارمحال و بختیاری با تاکید بر اینکه برداشت جوامع محلی و روستایی از گونه‌های گیاهی دارویی محافظت می‌کند اما این افراد سودجو با هدف کسب درآمد به شکل بی‌سابقه‌ای به محل رویش این گیاهان هجوم آورده و در یک شرایط مدیریت نشده ای اقدام به بهره‌برداری می‌کنند.

وی اظهار داشت: برداشت بیش از حد گونه‌های گیاهی، تغییر اقلیم و خشکسالی‌های پیایی موجب شده امروز بسیاری از این گیاهان در آستانه خطر انقراض قرار گیرند و شرایط خوبی نداشته باشند.

کلوس گل سرسبد گیاهان دارویی

کلوس که برخی آن «را کرفس کوهی» نیز گفته‌اند، گیاهی دارویی است که عده‌ای آن را با خاصیت بالای سسم‌زدایی از بدن با طبعی

گرم می‌پندارند که به صورت خود رو رشد می‌کند اما به دلیل برداشت‌های بی‌رویه و غنچه چینی بی‌رحمانه این گیاه پیش از بلوردهی از سوی سودجویان امروز از جمله گیاهان دارویی در معرض خطر انقراض چهارمحال و بختیاری به شمار می‌رود. با وجود نظارت‌ها اما غنچه‌های کلوس با آن رنگ سبز بهاری از نیمه‌های اسفندماه در گوشه و کنار این استان دیده می‌شود که با قیمت عجیب ۷۰ میلیون

ریال در معرض فروش قرار می‌گیرد. به گفته سلیمانی، رویشگاه کلوس در گذشته به سطح بیش از ۱۰۰ هزار هکتار در مناطقی از جمله بافت، کوهرنگ، سراقاسید دهمتان موگویی، روستاهای شیخ‌علی خان، بیراهگان، خویه، صالح کوتاه، چین، رزگه و تلو پراکنده بود اما امروز این سطح به یک یا ۲ رویشگاه در حدود چهار تا پنج هزار هکتار محدود شده است.

بُن‌سرخ؛ گیاهی با خاصیت آنتی بیوتیک گیاه دارویی بُن‌سرخ که در گویش محلی به «بُنسُر» مشهور است به صورت وحشی و به بهره‌برداری می‌کند؛ این گیاه شبیه به تره با طبعی گرم است که به صورت تازه و خشک در پلو، سوپ و آش استفاده می‌شود و خاصیت آنتی بیوتیک دارد.

سلیمانی اضافه کرد: گیاه بن‌سرخ در گذشته در کوهستان‌های چهارمحال و بختیاری به صورت بسیار پراکنده یافت می‌شد اما امروز این گیاه بسیار محدود شده است.تره کوهی نمونه دیگری از گیاهان دارویی است که با آن طعم تند خود شبیه به پیاز و سیر است و علاوه بر مصرف خوراکی خاصیت دارویی نیز دارد.

رئیس اداره مرتع اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری چهارمحال و بختیاری گفت: امروز رویشگاه گیاه دارویی تره کوهی به دلیل زیاده

خواهی برخی از افراد بسیار محدود و به طور تقریبی در حال از دست رفتن است.

وی یادآور شد: این گیاهان تنها بخش کوچکی از صدها گونه گیاهی در چهارمحال و بختیاری است که با وجود اینکه به عنوان موهبت الهی شناخته می‌شوند و استفاده از آنها حق طبیعی مردم است اما باید توجه داشت که به دلیل برخی بی‌توجهی‌ها و برداشت‌های بی‌رویه در آستانه انقراض قرار دارند.

سلیمانیی بر ضرورت ارائه آموزش‌ها و فرهنگسازی برای بهبود اقتصاد مردم و جوامع محلی تاکید کرد و گفت: با پرداختن به موضوعات تحقیقاتی باید شرایط لازم برای احیای این گونه‌های گیاهی با ارزش فراهم شود.

این کارشناس و مسوول منابع طبیعی استان نبود زیرساخت‌های مناسب، مقاومت بهره‌برداران در مقابل اقدامات حفاظتی منابع طبیعی و آبخیزداری، وجود دیدگاه کسب و کار اقتصادی موقت و احتمال ایجاد برخی تبعات اجتماعی در اثر برخورد با خطایان را از جمله مهمترین چالش‌ها عنوان کرد.

وی با تاکید بر اهمیت حفظ و احیای منابع طبیعی برای آیندگان اظهار داشت: وقتی گونه کلوس با قیمت گزافی به فروش می‌رود به طور قطع پشت آن سودجویایی هستند که در راستای تحقق مقاصد اقتصادی خود اقدام به ریشه کنی این گیاهان با ارزش می‌کنند.

سلیمانی ادامه داد: تداوم هر نسلی وابسته به نتاج با تولید مثل و زادآوری است و باید از این دیدگی از گیاهان دارویی به‌ه عنوان یکی از موهاب الهی به گونه‌ای که به زادآوری آنها صدمه ای وارد نشود استفاده شود.

وی یادآور شد: براساس یک اصل قانونی در منابع طبیعی ۳۰ تا ۴۰ درصد پایه‌های گیاهی که وجود دارد اجازه داده میشود و مابقی باید

بماند اما دریغ که امروز اجازه زادآوری به این گیاهان داده نمی‌شود.

قانون ایستاده در برابر قاچاق گیاهان دارویی

سلیمانی در خصوص برخی برخوردهای قانونی گفت: هر چند در گذشته برای برخورد با افرادی که با اهداف اقتصادی اقدام به کندن، جابه جایی و فروش گیاهان دارویی ضعف قانون وجود دارد اما با پیگیری‌های انجام شده ماده ۲۵مکرر قانون مبارزه با قاچاق کالا و ارز این خلاء پرشده است.

وی ادامه داد: براساس قانون هرگونه حمل، فروش جابه‌جایی قاچاق گیاهان دارویی با هدف اقتصادی تخلف است و به استناد همین قانون با عاملان توزیع و فروش این محصولات برخورد می‌شود.

کشف ۲هزار و ۶۲۳ کیلو گیاه دارویی فرمانده یگان حفاظت اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری چهارمحال و بختیاری نیز با اشاره به ۱۳ فقره کشفیات این فرماندهی در فروردین ماه گفت: در این مصدت ۷۲۰کیلو چوب و ۲هزار و ۶۲۳ کیلو محصولات فرعی در استان کشف و ضبط شده است.

سرهنگ صادق محمدی افزود: این محصولات فرعی شامل هزار و ۱۰۰ کیلو شیرین بیان، ۹۰ کیلو قارچ کوهی و مابقی موسیر و کلوس است.وی ادامه داد: در آیین عملیات ۲۴ نفر متخلف دستگیر شده‌اند.

۸۲ درصد از مساحت چهارمحال و بختیاری در حدود یک میلیون و ۶۴۲ هزار هکتار دارای ۱۲ شهرستان با بیش از یک میلیون نفر جمعیت است. /ایرنا

سلامت

یک متخصص طب اورژانس:

خطر ابتلا به فشار خون شدت گرفت

یک متخصص طب اورژانس گفت: بالا رفتن فشار خون از حد نرمال در کشور زنگ خطر را به صدا درآورده، چون جمعیت کشور در حال ابتلا به یک بیماری مزمن و خاموش است.

حسینعلی مردانی در گفتگو با خبرنگار گروه سلامت پایگاه خبری تحلیلی «جهانبین نیوز»، اظهار کرد: پمپاژ قلب در داخل عروق مقاومتی از سمت دیواره رگ دارد که در سنین جوانی و میانسالی این انعطاف از سوی دیواره رگ وجود دارد اما با افزایش سن دیواره سخت شده و تغییرات فشار خون را به سختی تحمل می‌کند و فرد مبتلا به فشار خون می‌شود.

این متخصص طب اورژانس اضافه کرد: غربالگری یکی از بیماری‌هایی که در کشور در حال پیگیری، کشف و آمارگیری از سوی وزارت بهداشت است، بیماری فشار خون می‌باشد. وی تصریح کرد: بالا رفتن فشار خون از حد نرمال در کشور زنگ خطر را به صدا درآورده، چون جمعیت کشور در حال ابتلا به یک بیماری مزمن و خاموش است و اگر کشف نشود به‌صورت خطرناک در میان‌سالی خود را به‌صورت سکنه‌های مغزی، سکنه‌های قلبی و سایر بیماری‌های حاشیه‌ای مرتبط نشان خواهد داد.

این متخصص طب اورژانس یادآور شد: بنابراین طرح غربالگری یعنی کشف موارد جدید ابتلا یا افرادی که دارای ریزفاکتورهایی بوده و آمادگی ابتلا به این بیماری در عرض چند سال آینده را دارند، انجام می‌شود.

مردانی اذعان داشت: گروه‌های هدف که در کشور عنوان شده‌اند کلیه افرادی هستند که دارای علائمی مانند ضعف و بی‌حالی، سردردهای گاه و بی‌گاه، احساس فشار پشت گردن و سر، اشتفگی خواب، اختلالات مربوط با بیماری‌های کلیوی و قلبی و... هستند، همه افراد از سن ۱۸ سال به بالا در این غربالگری تحت نظر گرفته شده و با چک کردن علائم در این افراد فشار خون شناسایی شده و تحت درمان مناسب قرار می‌گیرند.

این متخصص طب اورژانس خاطر‌نشان کرد: هر چیزی که برای فرد نوعی حالت بی‌قراری و نگران‌کننده ایجاد کند در معاینه باید مورد توجه قرار گیرد، فقط در حالت خواب فشار خون تقریباً ثابت است و در بقیه حالت‌ها و فعالیت‌های روزمره فشار خون متغیر است، این در حالی است که فشار فرد مدام تنظیم می‌شود.

وی ادامه داد: زمانی مسئله فشار خون مطرح است که این تنظیم از حالت نرمال خارج شود و به‌صورت مزمن در حالتی بالاتر قرار گیرد، فشار خون نرمال زمانی است که فشار بالا ۱۲۰ میلی‌متر جیوه (۱۲) باشد، اما ممکن است در اثر فعالیت این میزان از ۱۲، نوسان داشته بعد از چند بار اندازه‌گیری عدد افزایش نشان داد، زنگ خطری برای ابتلا به پیش‌فشار بوده و ممکن است در چند سال آینده در اثر عوامل محیطی فشار، استرس، بی‌خوابی، چاقی، مصرف سیگار و... ساختار دیواره عروقی به‌گونه‌ای تغییر یابد که دیگر قابل بازگشت نباشد و در فشار بالا ماندگار شده و فرد دچار فشار خون شود.

مردانی بیان داشت: ریشه ژنتیکی و خانوادگی در ابتلا به فشار خون حائز اهمیت است و فرد چه بخواهد و چه نخواهد به این بیماری مبتلا می‌شود.

وی خاطر‌نشان کرد: فشار خون در خانم‌ها در دوران بارداری ممکن است تفاوت‌هایی داشته باشد و این حالت یا بعد از بارداری بر می‌گردد و با باقی می‌ماند که فشار خون بعد از بارداری محسوب می‌شود.

این متخصص طب اورژانس بهترین زمان برای اندازه‌گیری فشار خون را زمانی دانست که فرد از لحاظ روحی در شرایط خوبی باشد و افزود: لازم است در زمان اندازه‌گیری فشار خون حال فرد تحت استرس نباشد، از پله بالا و پایین نشده باشد و ترس تشخیص فشار را نداشته باشد و این فشار عدد قابل قبولی است، لازم است این کنترل چند بار در هفته انجام شود و عددی که طی یک هفته به دست می‌آید تشخیص ابتلا را نشان می‌دهد.

مردانی اضافه کرد: اگر فردی یک دفترچه سلامت برای خود تهیه کند و عدد مربوط به فشار خون، دیابت، چربی خون خود را یادداشت کند و با اتصال این اطلاعات شخصی به پایگانی بیمارستان، می‌توان انتظار داشت که نتیجه غربالگری موفق باشد و اگر این خودکنترلی فرهنگ‌سازی شود به پزشک کمک می‌کند.

وی اذعان داشت: استانداردترین روش دستگاهی برای کنترل فشار خون فشارسنج‌های حیوانات است، علاوه‌بر این یک سری از دستگاه‌ها خطای کمی دارند و تغییرات فشار خون اندازه‌گیری شده توسط این دستگاه‌ها با فشارسنج حیوانات برابر است.

فارسی‌نژاد به نکته‌ای مهم اشاره می‌کند:«لکنه کلبیدی این قرارداد صلح این است که خواسته‌ها در تقابل با هم قرار نگیرند. مثلاً نوجوان نگوید: "من هم در عوض می‌خواهم هیچ‌وقت به من نگویند لیوانم را از اتاق بیرون بیاورم". این نوع درخواست، مقابله‌ای است و هدف ما برقراری یک تعامل سالم و بدون چالش است.»

او تأکید می‌کند که در طول هفته، هیچ تذکر یا هشدار ی نباید به یکدیگر بدهند:«هیچ آرام و تهدیدی فقط آخر هفته، هر کس برای خودش یادداشت‌هایی از اجرا یا عدم اجرای خواسته‌هایش می‌نویسد. سپس در پایان هفته، همه دور هم جمع می‌شوند و دلایل منطقی برای انجام نشدن یا انجام دادن خواسته‌ها را با آرامش مطرح می‌کنند. این جلسه را من گفت‌وگوی تمدن‌های‌نام:زمانی برای تبادل نظر، بدون قضاوت و با هدف بهبود تعاملات.»

فارسی‌نژاد به ضرورت استمرار این روند اشاره دارد و می‌گوید:«این تعامل و گفت‌وگوی مداوم، به تدریج باعث می‌شود نوجوان هم احساس تعلق پیدا کند و هم استقلال فکری‌اش رشد کند؛ چون یاد می‌گیرد تصمیم بگیرد، تعهد بدهد و مسئولیت بپذیرد.»

- یادآوری مهم برای والدین: همدلی و درک در مسیر**

استقلال نوجوانان

او در پایان، یک یادآوری مهم برای والدین دارد:«نوجوانان در این سن، در مرحله گذار و وابستگی به استقلال هستند؛ در حال کشف هویت خودشان‌اند. اگر والدین با آن‌ها با همدلی، درک و آرامش رفتار کنند، نوجوانان می‌توانند در برابر فشارهای بیرونی، چه فشار همسالان و چه تأثیر رسانه‌ها، مقاومت کنند.»

فارسی‌نژاد می‌گوید:«یاداتن باشد، نوجوانان مثل طوطی رفتارهای والدین را ضبط می‌کنند! حتی اگر در لحظه بگویند دوست ندارند یا عصبانی شوند، همان رفتارها را بعدها تکرار می‌کنند. اگر والدین کمال‌گرا باشند و مدام باید و نباید داشته باشند، نوجوانشان هم در بزرگسالی همین مسیر را ادامه می‌دهد؛ با احساس ناکافی بودن، بی‌رضایتی و کمال‌گرایی افراطی.»

و او جمع‌بندی می‌کند:«وظیفه ما این است که نوجوان را به احساس طرد شدن دور کنیم، به او حس امنیت، تعلق و دوست‌دوستگی بدهیم. در چنین فضایی، نوجوان یاد می‌گیرد که هم می‌تواند بخشی از یک جمع باشد و هم هویت مستقل خودش را حفظ کند؛ بدون اینکه ناچار شود همیشه «هم‌رنگ جماعت» شود.»لایرا

بدون فشار، بدون انتقاد و حتی بدون زبان بدن تهدیدکننده.»

- دنیای نوجوان امروز، دنیای استدلال و مستند است**

این روان‌شناس کودک و نوجوان تأکید می‌کند که نوجوان امروز، «نسل هوش مصنوعی» است:«باید این واقعیت رو بپذیریم؛ بچه‌های امروز بسیار باهوش‌تر از دوران نوجوانی ما هستند. پس نیاز دارند با منطق، ادله و مستندات قانع شوند. والدین می‌توانند از آمارهای دقیق درباره آسیب‌هایی که رفتارهای پرخطر دارند، استفاده کنند و بدون تحمیل، اطلاعات درست را به نوجوان بدهند.

فارسی‌نژاد به والدین توصیه مهمی دارد:«آرامش و احترام، دو کلید طلایی در ارتباط با نوجوان‌هاست. تهدید، سرزنش، تحقیر؛ این‌ها جواب عکس می‌دهند. والدینی که با احترام و آرامش رفتار می‌کنند، می‌توانند ارتباط مؤثر و پایداری با فرزندشان داشته باشند.»

- چطور استقلال فکری نوجوانان را بدون تحکم تقویت کنیم؟**

این استاد دانشگاه بر اهمیت نقش والدین در شکل‌گیری استقلال فکری نوجوانان تأکید می‌کند. او معتقد است مهم‌ترین نکته‌ای که خانواده‌ها باید به آن توجه کنند، ایجاد فضایی برای گفت‌وگو، تعامل و قراردادهای سازنده است؛ نه تحکم و اجبار.

او توضیح می‌دهد:«همیشه به مراجعان نوجوانم و خانواده‌هایشان تأکید دارم که درمان و حل چالش‌های نوجوان، یک فرآیند خانوادگی است؛ نه صرفاً موضوعی فردی. این اختلالات ممکن است رفتاری باشد، ممکن است کلامی یا حتی اخلاقی؛ اما در هر حوزه‌ای، نقش یک والد آگاه، کلیدی است. اصطلاحی که من برایش به کار می‌برم این است: خانواده باید قرارداد صلح داشته باشد.»

فارسی‌نژاد ادامه می‌دهد:«قرارداد صلح یعنی اینکه هر هفته، اعضای خانواده—پدر، مادر، نوجوان و حتی خواهر و برادرها—یک نظام تعاملی مشخص را برقرار کنند. به این شکل که هر نفر از طرف مقابلش یک خواسته واضح، منطقی و دست‌یافتنی داشته باشد؛ خواسته‌ای که در حد ظرفیت هر دو طرف باشد و به‌طور دقیق بیان شود. مثلاً نگویند "رفتارت خوب باشد" یا "حرف گوش کن"، بلکه جزئی‌تر توضیح بدهند: مثل اینکه: "لطفاً این هفته هر ماگی را که به اتاقت می‌بری، بعد از استفاده به آشپزخانه برگردان و در سینک بگذار." این خواسته باید مشخص و شفاف باشد، نه کلی و مبهم.»

پرسیدیم: والدین وقتی با چنین موقعیتی روبه‌رو می‌شوند، یعنی زمانی که فرزندشان در واکنش به نهی آن‌ها می‌گوید «همه این کار را می‌کنند» چطور باید رفتار کنند تا فرزند احساس نکند در حال سرکوب شدن است؟

والدین بدانند نقش بسیار کلیدی در ایجاد حس امنیت، دل بستگی و تعلق خاطر فرزندشان دارند؛ چه در کودکی و چه در نوجوانیو پاسخ می‌دهد:«لکنه اساسی و شاید مهم‌ترین اصل در این موقعیت، این است که والدین بدانند نقش بسیار کلیدی در ایجاد حس امنیت، دل بستگی و تعلق خاطر فرزندشان دارند؛ چه در کودکی و چه در نوجوانی. اگر این حس تعلق و امنیت، قبل از بلوغ به شکلی پایدار و منطقی و البته

بالغانه شکل گرفته باشد، نوجوان در مواجهه با فشار همسالان، خیلی بهتر می‌تواند تعادل رفتاری و فکری‌اش را حفظ کند.»

فارسی‌نژاد توضیح می‌دهد که والدین باید به نوجوانشان کمک کنند تا «ارزش‌های شخصی»خودش را شکل دهد. ارزش‌هایی که مستقل از موج‌های زدوگدر همسالان یا رسانه‌ها باشد. او با تأکید می‌گوید:«نسل امروز ما تاب‌آوری‌اش پایین آمده؛ پس والدین باید کنارشان بایستند، نه مقابلشان. برای مثال، درباره تأثیر رسانه‌ها و الگوبرداری ناخودآگاه از شبکه‌های اجتماعی و بلاگرها، والدین می‌توانند در یک فضای امن و صمیمی با فرزندشان حرف بزنند. نگرانی‌هایشان را صادقانه اما آرام مطرح کنند. حتی بگویند چه چیزهایی باعث اضطراب‌شان می‌شود. مهم این است که مهارت تفکر انتقادی را به نوجوان یاد بدهند؛ آن‌هم نه با تحمیل، بلکه با گفت وگو.»

- گوش دادن فعال و همدلی**

او از یک ادام مهم در تربیت نوجوان‌ها حرف می‌زند: «گوش دادن فعال و همدلی» و در ادامه می‌گوید:«والدین باید قبل از هر واکنشی، شتونده خوبی باشند. به جای اینکه فوراً قضاوت یا مخالفت کنند، باید احساسات و انگیزه‌های پشت حرف فرزندشان را درک کنند.در این صورت نوجوان احساس نمی‌کند مقابل والدینش قرار دارد و نیازی به نمی‌بیند که بیشتر به گروه همسالانی که شاید تأثیر منفی دارند، وابسته شود.»

فارسی‌نژاد توضیح می‌دهد:«بهتر است والدین به‌جای متهم کردن، سوالات باز استفاده کنند. مثلاً بپرسند: "چرا فکر می‌کنی همه این کار رو می‌کنن؟"، "منظورت از "همه"، دقیقاً چه کسانی هستند؟" این سوالات باعث می‌شود نوجوان به شکل منطقی فکر کند و توضیح بدهد؛ آن‌هم در فضایی



کنند، مبدا تنها بماند. برای همین، نوجوانی، این نیاز شدت بیشتری پیدا می‌کند. نوجوان، در میانه بحران‌های هویتی و تغییرات هورمونی، بیش از هر زمان دیگری به این حس تعلق نیاز دارد؛ به اینکه عضوی پذیرفته‌شده در گروه همسالانش باشد.«وقتی والدین نوجوانشان را از انجام کاری منع می‌کنند و او در پاسخ می‌گوید «همه این کار را می‌کنند»،

در واقع دارد از این‌ن نیاز دفاع می‌کند؛ نیازی که می‌خواهد تأیید بگیرد، نپذیرفتنش از سوی گروه را تاب نمی‌آورد.»

- ترس از طرد شدن؛ یکی از دلایل پیروی نوجوانان از گروه همسالان**

فارسی‌نژاد معتقد است که این رفتار، بخش مهمی از فشار همسالان است:«ترس از طرد شدن، یکی از دلایل مهم پیروی نوجوانان از گروه همسالان‌شان است. این ترس گاهی آن‌قدر شدید است که نوجوان حتی حاضر می‌شود کاری را انجام دهد که با ارزش‌های شخصی‌اش هم در تضاد باشد؛ فقط برای اینکه از

- جامعه‌ای که چارچوب ندارد**

فارسی‌نژاد از نقش فرهنگ جامعه می‌گوید:«وقتی فرهنگ جامعه بعضی رفتارها را عادی جلوه می‌دهد، نوجوان هم تصور می‌کند این ترس از طرد شدن و رها شدن، بلکه نشانه رشد و موفقیت است. اما والدین از نگاه دیگری به این قضیه نگاه می‌کنند و همین باعث تعارض می‌شود.»

او تأکید می‌کند:«نوجوانان در دوران بلوغ به دنبال مرزها می‌گردند. اگر این مرزها در خانواده، جامعه و رسانه به درستی تعریف نشوند، نوجوان مجبور می‌شود خودش آن را از آزمون و خطا بسازد؛ که بعضی وقت‌ها بهای سنگینی دارد.»

- وقتی «نه» گفتن والدین، به «سرکوب» تغییر می‌شود**

در ادامه گفت‌وگو، از فارسی‌نژاد

او توضیح می‌دهد که در دوران نوجوانی، این نیاز شدت بیشتری پیدا می‌کند. نوجوان، در میانه بحران‌های هویتی و تغییرات هورمونی، بیش از هر زمان دیگری به این حس تعلق نیاز دارد؛ به اینکه عضوی پذیرفته‌شده در گروه همسالانش باشد.«وقتی والدین نوجوانشان را از انجام کاری منع می‌کنند و او در پاسخ می‌گوید «همه این کار را می‌کنند»،

در واقع دارد از این‌ن نیاز دفاع می‌کند؛ نیازی که می‌خواهد تأیید بگیرد، نپذیرفتنش از سوی گروه را تاب نمی‌آورد.»

- ترس از طرد شدن؛ یکی از دلایل پیروی نوجوانان از گروه همسالان**

فارسی‌نژاد معتقد است که این رفتار، بخش مهمی از فشار همسالان است:«ترس از طرد شدن، یکی از دلایل مهم پیروی نوجوانان از گروه همسالان‌شان است. این ترس گاهی آن‌قدر شدید است که نوجوان حتی حاضر می‌شود کاری را انجام دهد که با ارزش‌های شخصی‌اش هم در تضاد باشد؛ فقط برای اینکه از

گروه رانده نشود.»

این استاد دانشگاه در بخش دیگری از صحبت‌هایش به ریشه‌های این ترس‌ها اشاره می‌کند. به گفته او، این ترس از طرد شدن و رها شدن، معمولاً در دوران کودکی شکل می‌گیرد.«کودکانی که در سال‌های اول زندگی‌شان به اندازه کافی احساس امنیت نکرده‌اند،

- هر انسانی، از همان ابتدای زندگی، یک نیاز عمیق به تعلق دارد**

فارسی‌نژاد در ابتدای گفت‌وگو با تأکید بر یک نیاز بنیادین انسان حرفش را آغاز می‌کند:«هر انسانی، از همان ابتدای زندگی، یک نیاز عمیق به تعلق دارد. اینکه جایی باشد که او را بپذیرند، دوستش داشته باشند و احساس امنیت

«چرا این کار را کردی؟» پاسخ ساده است: «همه این کار را می‌کنند.» معصومه فارسی‌نژاد، روان‌شناس و روان‌درمانگر نوجوان معتقد است همین جمله کوتاه، نشانه یک سازوکار روانی عمیق در نوجوانان است؛ واکنشی که اگر درست فهم نشود، می‌تواند مسیر تربیت و ارتباط را به چالش بکشد.

در دنیای پریهایسوی امروز، «هم‌رنگ جماعت شدن» دیگر فقط یک ضرب‌المثل نیست؛ تبدیل به یکی از چالش‌های اصلی پدر و مادرها در گفت وگو با فرزندانشان شده است. جمله‌ای آشنا که بارها و بارها از زبان نوجوان شنیده می‌شود: «همه این کار رو می‌کنن!»

جمله‌ای که نه تنها دفاعیه‌ای برای یک رفتار است، بلکه آینه‌ای از نیازهای عمیق‌تر و بحران‌های پنهان دوره نوجوانی به شمار می‌آید.

اما این جمله چه چیزی را فریاد می‌زند؟ نیاز به تأیید؟ ترس از طرد شدن؟ تأثیر رسانه‌ها یا فشار همسالان؟ برای پاسخ به این سؤال‌ها پای صحبت دکتر معصومه فارسی‌نژاد، روان‌شناس و روان‌درمانگر نوجوان و استاد دانشگاه، نشستیم. کسی که سال‌هاست با نوجوانان کار می‌کند و ریشه این رفتارها را نه فقط در مدرسه و خانه، بلکه در ساختار پیچیده روان انسان جستجو می‌کند.

- هر انسانی، از همان ابتدای زندگی، یک نیاز عمیق به تعلق دارد**

فارسی‌نژاد در ابتدای گفت‌وگو با تأکید بر یک نیاز بنیادین انسان حرفش را آغاز می‌کند:«هر انسانی، از همان ابتدای زندگی، یک نیاز عمیق به تعلق دارد. اینکه جایی باشد که او را بپذیرند، دوستش داشته باشند و احساس امنیت

کند»

خمیازه کشیدن خطرناک‌تر از آن چیزی است که تصور می‌کنید

کار و خطرات درازمدت برای سلامتی،

آثار خواب‌آلودگی روزانه بیش‌ازحد هم فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و هم جامعه را.»

کم‌خوابی، دروازه‌ای به سوی بیماری‌های مزمن

خواب باکیفیت شبانه، به میزان دست‌کم ۷ تا ۸ ساعت با کاهش خطر ابتلا یا تشدید بیماری‌هایی چون دیابت، افسردگی، بیماری قلبی و کلیوی، فشار خون بالا، چاقی و سکنه مغزی ارتباط مستقیم دارد.به گفته دکتر اولسون، «با توجه به اینکه یک‌سوم بزرگسالان آمریکایی از خواب‌آلودگی شدید روزانه شکایت دارند، یافتن راه‌هایی برای شناسایی، ارزیابی و درمان این وضعیت از اهمیت بالایی برخوردار است.» با این حال، بسیاری از افراد نشانه‌های خواب‌آلودگی را، مانند چرت زدن در جلسات کاری، نادیده می‌گیرند و آن را جدی نمی‌گیرند.

دکتر کریستن ناتسون، متخصص خواب و استاد نورولوژی در دانشگاه نورث‌وسترن شیکاگو، در این خصوص



گزارشی جدید از خواب‌آلودگی به عنوان «یک نگرانی جدی سلامت عمومی با پیامدهای گسترده» یاد کرده است.

دکتر اریک اولسون، رییس این نهاد و متخصص خواب در کلینیک مایو مینه‌سوتا در آمریکا، در این رابطه می‌گوید: «از تصادفات ناشی از رانندگی در حالت خواب‌آلود تا خطاهای محیط

آیا خودتان را در حال خمیازه‌های مکرر می‌بینید؟ آیس برای گذر از بعدازظهر کاری‌تان به سوئیم یا حتی چهارمین فنجان قهوه نیاز دارید؟ متخصصان می‌گویند چنین نشانه‌هایی هشدارهایی خطرناک برای سلامت تلقی می‌شوند و باید آن‌ها را جدی گرفت.

به گزارش ایسنا، یورو نیوز: آکادمی پزشکی خواب آمریکا در

حنسی بی‌مالتایی و رفتارهای آتی.

علل دیگر خواب‌آلودگی

علاوه بر کمبود خواب، مشکلاتی مانند آپنه خواب، بی‌خوابی، سندرم پای بی‌قرار، اختلالات ریتم شبانه‌روزی، دردهای مزمن و مصرف برخی داروها

نیز می‌توانند باعث خواب‌آلودگی شوند. در چنین مواردی، مشورت با متخصص خواب ضروری است.

به گفته او، سیک زندگی هم نقش مهمی در این امر دارد: «نوشیدنی‌های کافئین، مصرف الکل پیش از خواب، استفاده از ماری‌جوانا، میزان ورزش و کیفیت پایین بهداشت خواب (مانند اتاق روشن، گرم یا پرسروصدا) همگی بر خواب تأثیر منفی می‌گذارند.»

در حالی که برخی تصور می‌کنند الکل یا ماری‌جوانا به خواب بهتر کمک می‌کند، متخصصان هشدار می‌دهند که این مواد

کیفیت خواب را کاهش می‌دهند. بدن پس از متابولیسم الکل در نیمه شب بیدار می‌شود و ماری‌جوانا نیز باعث احساس خستگی بیشتر در روز بعد می‌شود.

به‌گفته‌دکتر گوروپهگاواتولا،مقیاس‌هایی

مانند پرسشنامه خواب‌آلودگی اپورث (ESS) به تشخیص میزان خواب‌آلودگی کمک می‌کنند.

در این آزمون از افراد پرسیده می‌شود که احتمال خواب رفتنشان در شرایط مختلف، مانند نشستن ساکت پس از ناهار، دراز کشیدن بعدازظهر، نشستن در مکان عمومی، مطالعه، گفت‌وگو با دیگران، مسافر بودن در ماشین، ماندن در ترافیک و یا تماشای تلویزیون چقدر است.

امتیازها از صفر (هیچ احتمالی) تا سه (احتمال زیاد) هستند و حداکثر نمره ۲۴ است. نمره بالای ۱۰ نشانگر خواب‌آلودگی شدید و نیاز به مداخله درمانی است.

این در حالسی است که علائم فیزیکی نیز با افزایش کم‌خوابی شدت می‌گیرند؛ مانند افتادگی پلک‌ها، خم شدن بدن، دشواری در نشستن صاف، سرگیجه، لرزش دست‌ها و

و حافظه و واکنش‌سنجی انجام می‌دهیم، متوجه می‌شویم که افراد دچار اشتباهات

زیادی می‌شوند، ولی همچنان به اشتباه فکر می‌کنند در وضعیت خوبی هستند.

این خیلی ترسناک است.» یکی از پدیده‌های خطرناک ناشی از خواب‌آلودگی شدید، «ریزخواب‌ها» هستند؛ لحظاتی بسیار کوتاه که مغز به‌طور ناخودآگاه برای چند ثانیه خاموش می‌شود، در حالی که فرد حتی متوجه آن نمی‌شود.

دکتر گوروپهگاواتولا هشدار می‌دهد: «مغز وارد فازهای کوتاه دو تا ده ثانیه‌ای از خواب می‌شود و بعد دوباره بیدار می‌شود. اگر در حال رانندگی یا انجام کاری حساس باشید، این می‌تواند بسیار خطرناک باشد. اگر حس می‌کنید ممکن است خوابتان برود، به این حس توجه کنید؛ چون به‌معنای آن است که رانندگی یا کار در آن لحظه ایمن نیست.»

آمارها نشان می‌دهند تنها در آمریکا سالانه نزدیک به ۱۰۰ هزار تصادف رانندگی‌سی به دلیل خواب‌آلودگی رخ می‌دهد.