آلودگی صوتی پایتخت در آستانه بحران

کارشناسان معتقدند وضعیت آلودگی صوتی پایتخت از مرز هشدار گذشته و اکنون در شرایط اضطرار قرار دارد و چنانچه به مانند آلودگی هوا برای آن چاره اندیشی نشود در آینده ای نزدیک به وضعیت بحران خواهد رسید .

بوق ماشینها بیمارمان کرده، سردرد و زخم معده کمترین ارمغان صداهای این شهر برای ساکنانش است. برخی کارشناسان نیز افزایش پرخاشگری در میان پایتخت نشینان را از عوارض آلودگی صوتی در تهران می دانند . موضوعی که یوسف رشیدی مدیرعامل شرکت کنترل کیفیت هوای تهران نیز آن را تایید می کند و می گوید: وضعیت آلودگی صوتی پایتخت از مرز هشدار به اضطرار رسیده و دیگر وقت آن رسیده برنامه جامعی برای کاهش آلودگی صوتی تدوین و اجرایی شود.

خودروها و موتورسیکلتها عامل اصلی آلودگی صوتی

آلودگی صوتی را می توان به هر نوع صدای ناخواسته ای که باعث بر هم زدن آرامش و تمرکز افراد در حین انجام کار می شود عنوان کرد.عمده‌ترین منابع سر و صدا در محیطهای شهری ناشی از وسایل حمل و نقل است که عمدتا به سه گروه اصلی ترافیک جاده‌ای،ترافیک هوایی،ترافیک ریلی تقسیم می‌شوند.در این بین سر و صدای ناشی از وسایل حمل و نقل جاده‌ای شامل موتورسیکلت ، ماشینهای سواری، ماشینهای سنگین و نیمه سنگین سهم عمده‌ای در تولید آلودگی صوتی شهرها بخصوص شهر تهران دارند.

سهم متهمان اصلی آلودگی صوتی در ایجاد هیاهوی پایتخت

به گزارش مهردر شهر تهران ۲۵ درصد وسایل حمل و نقل جاده‌ای را موتورسیکلت‌ها تشکیل می‌دهند که صدایی نزدیک به ۸۳ دسیبل در فاصله ۱۰ متری خود تولید می کنند ۶۰ درصد وسایل حمل ونقل جاده‌ای را خودروهای سواری در بر می‌گیرد که در بین آنها خودروی پیکان طبق اندازه‌گیری‌های بعمل آمده صدای۸۱,۶ دسیبل را در فاصلهٔ ۷,۵ متری، تولید می کند. با توجه به اطلاعات حاصله در شرکت کنترل کیفیت هوا در خیابانها و اتوبانهای شهر تهران نزدیک به ۴۷,۸ درصد خودروهای سواری صدایی بالاتر از ۸۱ دسیبل ایجاد می‌کنند در حالی‌که استاندارد آلودگی صوتی برای خودروهای سواری ۷۴ دسیبل است.

تهران در صدر شهرهای پر سر و صدای جهان

دومین منبع صدا بعد از خودروهای سواری در حال حاضر موتورسیکلت‌ها هستند که اگزوز آنها بدون استفاده از سایلنسر صدایی بیش از ۹۰ دسیبل ایجاد می کند. در مناطق مرکزی شهر تهران تعداد موتورسیکلت‌ها به مراتب بیشتر است و با توجه به تردد بیش از ۳ میلیون خودرو در شهر تهران این شهر از لحاظ آلودگی صوتی در صدر کشورهای جهان قرار می گیرد.

با اندازه گیریها و مدل سازیهای انجام شده توسط واحد مدیریت و پایش آلودگی صدا، مقادیر تراز صدا در بدنه بزرگراههای تهران در دوره روز حدود ۷۰ الی ۸۰ دسیبل است که ۱۵ دسیبل از حد مجاز مناطق مسکونی یعنی ۵۵ دسیبل بالاتر است. این وضعیت برای مراکز درمانی و آموزشی بسیار بغرنج تر است. بزرگراهها به علت تردد تعداد خودرو بیشتر و سرعت بالاتر، دارای آلودگی صوتی بالاتری هستند. بر پایه همین اطلاعات میزان تراز صدا در ده سال گذشته ۸الی ۹ دسیبل افزایش پیدا کرده است.

در نقشه های مدل سازی نزدیک به ۱۷۰۰ مرکز آموزشی و درمانی در ۲۰ منطقه شهرداری تهران در معرض آلودگی صوتی بالاتر از حد مجاز قرار دارند. بر پایه آمار تحلیل شده توسط این واحد، ۷۶ درصد مراکز درمانی و ۳۲ درصد مراکز آموزشی دارای آلودگی صوتی بالاتر از حد مجاز، در شرایط بحرانی آلودگی صوتی قرار دارند. یعنی میزان آلودگی صوتی آنها بیش از ۱۵ دسیبل از حد مجاز فراتر است. کاهش این میزان تراز صدا بسیار مشکل و در بعضی موارد غیر ممکن است.

میزان آلودگی صدای موتورسیکلت های در حال تردد طی سنجش‌های بدست آمده توسط شرکت کنترل کیفیت هوا برابر با ۸۳ دسیبل است، در حالی که میزان حد مجاز باید ۷۷ دسیبل باشد. میزان تراز صدای اگزوز موتورسیکلت های موجود بطور متوسط ۹۲ دسیبل است که طبق استاندارد باید به ۸۶ دسیبل برسد.

۱۰منطقه پر سر و صدای تهران

براساس آخرین بررسی ها از وضعیت آلودگی صوتی پایتخت آلوده‌ترین قسمت شهرها از لحاظ آلودگی صوتی، مناطق مرکزی و پرترافیک، مناطق جنوبی و پرجمعیت بویژه مناطقی که ریل راه آهن از آنها می گذرد یا در مسیر پرواز هواپیماها قرار دارند، است.

رشیدی نیز در این رابطه بیان اینکه بررسی ها نشان می دهد مراکز آموزشی در کلانشهرها از گزینه های اصلی هستند که در معرض آلودگی صوتی قرار دارند، ادامه می دهد : در تهران ۹۵ درصد مراکز درمانی در معرض آلودگی صوتی بیش از حد مجاز قرار دارند.

*** ساده‌ترین و ملموس‌ترین عارضه‌ای که صدای آزاردهنده برای انسان به ارمغان می‌آورد، کاهش قدرت شنوایی است،از دیگر اثرات نامطلوب سر و صدا ناراحتی عصبی، خارش، انعقاد رگهای خونی، سکته قلبی ، فشار خون بالا ، سردرد، کج خلقی، سوء هاضمه، زخم معده، بی‌نظمی بیوشیمیایی و سایر عوارض را می‌توان نام برد.**

مدیرعامل شرکت کنترل کیفیت هوای تهران اضافه می‌کند: در شهر تهران بالغ بر ۴۰ بزرگراه وجود دارد که عبور و مرور خودروها در این بزرگراه‌ها و صدایی که تولید می کنند، مهم‌ترین عامل آلودگی صوتی است که در بسیاری مواقع آلودگی صوتی در این محل ها به ۷۵ تا ۸۵ دسی‌بل می رسد، بنابراین می‌توان گفت شهروندانی که منازل مسکونی آنها در اطراف بزرگراه‌هاست از لحاظ آلودگی صوتی در شرایط بحرانی قرار دارند.

به گفته رشیدی براساس بررسی های صورت گرفته طی ۱۰ سال گذشته میزان متوسط آلودگی صوتی در تهران ۸ تا ۹ دسیبل افزایش پیدا کرده است .

آخرین گزارش از وضعیت آلودگی صوتی در پایتخت نشان می‌دهد: به ترتیب ده منطقه پر سر و صدای شهر تهران ۶، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۷، ۱۳، ۳، ۱۹، ۱۸ و ۲ هستند که با توجه به تعداد و سرعت خودروها در این مناطق، مقدار کیلومتر پیمایش خودروها و توزیع نوع آنها، در هر منطقه و میزان اتوبانهای موجود این تقسیم‌بندی انجام شده است.

رشیدی با تاکید بر اینکه تهران در کشور رتبه اول آلودگی صوتی را از آن خود کرده است، تاکید کرد : آلودگی صوتی در شهر تهران ۱۵ تا ۲۵ دسیبل فراتر از حد مجاز بوده و این به معنای شرایط اضطرار آلودگی صوتی است.

آلودگی صوتی شهروندان را پیر می کند

ساده‌ترین و ملموس‌ترین عارضه‌ای که صدای آزاردهنده برای انسان به ارمغان می‌آورد، کاهش قدرت شنوایی است،از دیگر اثرات نامطلوب سر و صدا ناراحتی عصبی، خارش، انعقاد رگهای خونی، سکته قلبی ، فشار خون بالا ، سردرد، کج خلقی، سوء هاضمه، زخم معده، بی‌نظمی بیوشیمیایی و سایر عوارض را می‌توان نام برد.

مدیرعامل شرکت کنترل کیفیت هوای تهران با بیان این که یک گوش سالم ارتعاشاتی را می‌شنود که فرکانس آن بین ۲۰ تا ۲۰ هزار هرتز باشد به مهر می گوید: مهم ترین تاثیر آلودگی صوتی، سرعت گرفتن روند پیری در انسان است، آلودگی صوتی عمر مفید شهرنشین‌ها را به طور قابل ملاحظه ای کاهش می دهد. چنانچه فردی به طور مداوم طی هشت ساعت در معرض سر و صدای بالای ۷۰ دسی بل قرار گیرد، فشار خون وی ۵ تا ۱۰ میلی متر جیوه افزایش پیدا می کند.

راهکارهای ایستادگی در مقابل آلودگی صوتی

نگرانیها درخصوص افزایش آلودگی صوتی در پایتخت کار را به جایی رساند که پروژه دیوارهای صوتی در تعدادی از بزرگراههای شهرمان به اجرا گذاشته شد، راهکاری که امتحان خود را در بسیاری از شهرهای دنیا که با معضل آلودگی صوتی دست به گریبان بوده اند پس داده، اما اجرای آن بسیار هزینه بر است.

نصب هر دیوار صوتی بسته به طول آن گاه تا ۱,۵ میلیارد تومان هزینه می برد این در حالی است که بزرگراه های شهر از جمله بزرگراه شهید همت نیازمند نصب دیوار صوتی است .

رشیدی در این رابطه توضیح می دهد: بزرگراه های کردستان، حکیم و چمران سه بزرگراه پایتخت هستند که در گام اول دیوار صوتی در آنها نصب شده است و با توجه به نقش ۲۰ درصدی در کاهش آلودگی صوتی منطقه نصب دیوار صوتی در بزرگراه های در حال ساخت شکل گرفته است به طوری که اکنون بزرگراه طبقاتی صدر مجهز به دیوار صوتی شده است.

راهکارهای مدیریتی و کنترل در منبع صدا،تبدیل به احسن کردن خودروهای فرسوده، جلوگیری از تردد شبانه خودروهای سنگین در خیابانهای فرعی، ۳ الزام گذراندن استانداردهای محیطی آلودگی صوتی توسط سازندگان خودرو، مدیریت ترافیک، ساماندهی مشاغل مزاحم و انتقال سریع کارخانجات صنعتی به خارج از شهر،تعیین محدوده‌های لازم در خارج از محدوده شهر برای انتقال مراکز تولید کننده آلودگی صوتی،استفاده از طراحان و مهندسان ترافیک درخصوص طراحی فضای مناسب برای پارکینگ،احداث پارکینگ بیشتر برای جلوگیری از ترافیک،عدم صدور مجوز احداث اماکنی که حتی درصد کمی ایجاد آلودگی صوتی دارند در داخل محدوده شهری، نهادینه کردن فرهنگ عدم تولید آلودگی صوتی،جانمایی و پراکنش مناسب کاربریهای شهری و رعایت نحوه دسترسی آنها،طراحی سطوح کاربریها بر اساس میزان تولید آلودگی صوتی،سازماندهی مناسب پلان ساختمان، ساماندهی حاشیه شهر و تقویت آن جهت جذب مراکز تولید آلودگی صوتی به لحاظ جمعیتی، مکانی، دسترسی و... از دیگر پیشنهادات رشیدی برای کاهش آلودگی صوتی در پایتخت است .

*** مهم ترین تاثیر آلودگی صوتی، سرعت گرفتن روند پیری در انسان است، آلودگی صوتی عمر مفید شهرنشین ها را به طور قابل ملاحظه ای کاهش می دهد. چنانچه فردی به طور مداوم طی هشت ساعت در معرض سر و صدای بالای ۷۰ دسی بل قرار گیرد، فشار خون وی ۵ تا ۱۰ میلی متر جیوه افزایش پیدا می کند.**

*** بوق ماشینها بیمارمان کرده، سردرد و زخم معده کمترین ارمغان صداهای این شهر برای ساکنانش است. برخی کارشناسان نیز افزایش پرخاشگری در میان پایتخت نشینان را از عوارض آلودگی صوتی در تهران می دانند.**

رشیدی تاکید می کند: استاندارد آلودگی صوتی پایتخت نیازمند بازنگری است چرا که منابع انتشار آلاینده صوت و نحوه انتشار و میزان آنها به مراتب نسبت به گذشته تغییر کرده لذا باید استاندارد آلودگی صوتی بازنگری شده و برای کاهش‌آلودگی صوتی برنامه عملی تدوین شود تا دستگاه ها براساس ضوابط تعیین شده در برنامه در جهت کاهش آلودگی صوتی اقدام کنند.

او ادامه می دهد: برنامه جامعی که برای کاهش الودگی هوا تدوین شده و راهکارهای کاهش آلودگی هوا در آن تاکید شده برای کاهش آلودگی صوتی پایتخت نیز باید برنامه جامع تدوین شود راهکارها و منابع کاهش آلودگی صوتی در آن لحاظ شود و به مرحله اجرا در آید .

تهیه نقشه های صوتی در پایتخت

بر اساس قوانینی که در سال ۲۰۰۲ توسط ۱۵ عضو اتحادیه اروپا به تصویب رسید تا سال ۲۰۰۷ باید تمامی شهرهای دارای جمعیتی بالغ بر ۲۵۰ هزار نفر، جاده‌هایی با میزان تردد بیش از ۶ میلیون خودرو در سال، ریلهای قطار با تردد بیش از ۶۰ هزار قطار در سال و فرودگاههایی با بیش از ۵۰ هزار پرواز در سال بایدنقشه‌های صوتی داشته باشند و تا سال ۲۰۰۸ باید در طرحهای تفصیلی خود این نقشه‌ها را در جهت کاهش آلودگی صوتی استفاده کنند. نقشه‌های صوتی می بایست هر ۵ سال تکرار شود.

در تهران نیز نقشه های صوتی برای مناطق ۱۲،۱۱،۱۰،۹،۸،۷،۶،۴،۳،۲،۱و۱۳ در سالهای گذشته و تهیه نقشه‌های صوتی برای مناطق ۵ ،۱۷ و ۱۸ در سال جاری تهیه شده است که بر اساس آن تعدادمراکز آموزشی خارج از حد استاندارد در ۱۲ منطقه نامبرده ۷۶۱ است . تعدادمراکز درمانی خارج از حد استاندارد در ۱۲ منطقه نامبرده ۱۹۱ است .

تهران چه زمانی آرام می گیرد

به گفته رشیدی دیوارهای صوتی نصب شده کاهشی در حد ۱۰-۱۵ دسیبل را ایجاد کرده اند ودر طول روز ساعات ۷-۸ صبح و ۵ تا ۸ بعد از ظهر بدلیل رفت و آمد بیشتر و اوج ترافیک تراز صدا بالاتر است وتهران در ساعات نیمه شب یعنی ۱۱ شب تا ۶ صبح تراز صدای پایین تری نسبت به سایر ساعات دارد و روزهای جمعه نیز تراز صدا پایین تر است.

طی ۱۰ سال گذشته میزان متوسط آلودگی صوتی در تهران ۸ تا ۹ دسیبل افزایش پیدا کرده است و به گفته مسئولان به مرز بحران رسیده است که اگر چاره ای برای آن اندیشیده شود شاید روزی بیاید که کمیته اضطرار برای آلودگی صوتی در پایتخت تشکیل شود و شهر را برای کمی آرامش تعطیل کنند .

کلاهبرداری از نوع فالگیری

از هر کجا که هستید با یک تماس تلفنی از دلهره آزاد شوید و در مورد مشکلات خود با ما مشورت کنید، نگاهی به آینده خود بیندازید،جملات فالگیری است که فریبی به نام امید را به افراد خرافه گرا می فروشد.

با یک تماس تلفنی از همه چیز باخبر شوید....فقط با یک بار اعتماد مشتری دائمی ما شوید.... یکبار تجربه کرده و خود قضاوت کنید....دیگر نیازی نیست برای گرفتن یک فال مسافتی رو طی کنید و مبلغی بابت ایاب و ذهاب هزینه کنید،لازم نیست از کارهای روزمره خود بمانید و وقت صرف رفت و آمد کنید.

از هر کجا که هستید با یک تماس تلفنی از دلهره آزاد شوید و در مورد مشکلات خود با ما مشورت کنید، نگاهی به آینده خود بیندازید و با گام های محکم تر قدم به جلو بردارید این‌ها جملات وسوسه انگیزی است که از طریق یک سایت اینترنتی فالگیری و از طریق ایمیل وی در حال انتشار است، این کلاهبرداری تجارتی است از طریق گرفتن فال به ظاهر آینده شما را پیش‌بینی می کنند و نه تنها آینده ای به شما هدیه نمی دهد بلکه از پول های شما، هر روز بر سرمایه خود می افزایند و آینده خود را حداقل از لحاظ اقتصادی می‌سازد.

این دسته از کلاهبرداران که شیوه های گوناگونی را برای خالی کردن جیب مردم پیشه گرفته‌اند، با تبلیغ کردن در فضای مجازی این آفت اجتماعی را گسترش می دهند در یکی از سایت های تبلیغی یک فالگیر شیاد باید برای گرفتن فال ابتدا به این رمال اس ام اس زده و شماره حساب دریافت کنید، پس از واریز وجه با اس ام اس یا تماس تلفنی شماره پیگیری یا فیش واریزی را اعلام کنید، یک وقت فال به شما داده می شود که در این سایت فالگیر برای وسوسه و بالابردن سطح کاری خود گفته است (ممکنه یک روز بعد یا یک هفته بعد وقت داشته باشم پس اگر صبور نیستید تماس نگیرید تا شرمنده تون نباشم) راس روز و ساعت گفته شده تماس بگیرین.

درباره ی مبلغ در سایت این شیاد فالگیر آمده است " مبلغ فال برای خانم ها ۳۵۰۰۰ تومان و آقایان ۵۰۰۰۰ تومان می باشد (دلیل تخفیف به خانمها به طور کلی ضعیف بودن استقلال مالی بانوان در جامعه است) و لطفا تقاضای تخفیف نفرمایید..... زمان صرف شده برای فال و مشاوره با شما ۲۰ دقیقه می باشد، تقاضای وقت بیشترنداشته باشید زیرا بعد از شما مشتری دیگری تماس خواهد گرفت. در نیت خود صادق باشید . اگر به فال ایمان نداشته باشیدو برای سرگرمی نیت کنید فالتان درست در نمی آید" این ها تمامی سخنانی است که این فالگیر کلاهبردار برای وسوسه خیلی از افراد جامعه به کاربرده است و جالب است که بدون هیچ نظارتی در فضای مجازی در حال فعالیت های فریبنده خود است.

انسان ها برای عبور از مشکلات و تنگنا های زندگی چنگ به هرچیزی می زنند تا شاید فانوسی از امید برای دغدغه هایشان بیابند که در این راستا قشر فرصت طلبی هم در مقابل این افراد وجود دارد که از عوام گرایی و خرافه پرستی افراد ساده لوح که می تواند از هر طبقه جامعه باشد سوء استفاده می کنند و با اندکی زحمت و تبلیغ جیب‌های خود را سرشار از پول هایی که از فریبی به نام امید به دست آورده اند می کنند درحالی که امروزه دسترسی به اینترنت و کلاهبرداری و عوام فریبی هم راحت تر شده است، و کلاهبرداران از هر روزنه ای که کمبود نظارت را درآنجا ببینند برای رسیدن به جیب های مردم استفاده می کنند هرچند این روزها پلیس سایبری با تمام قوا در حال مبارزه با سایتهای اینچنینی است، اما به نظر می رسد فرهنگ سازی در فضای سایبری نیاز این روزهای جامعه مجازی است.

بازار داغ فالگیران

یک فالگیر می‌تواند یک زندگی را به سادگی از هم بپاشد. هستند کسانی که تمام زندگی خود را به فالگیر می‌سپارند. آن‌ها برای شروع کار خود هیچ سرمایه‌ای نیاز ندارند، مالیات نمی‌دهند و روی قیمت‌هایشان هیچ نظارتی نیست. اشتغالی ایجاد نمی‌کنند و نه کالایی به جامعه می‌دهند و خدمات واقعی هم ارائه نمی‌دهند. واقعیت دشمن آنهاست و خرافات بهترین فضا برای رشد آن‌ها. اگرچه خود این اشخاص مقصر باشند اما باید آن‌هارا محصولی از واقعیت‌های دیگر دانست . در حقیقت آن‌ها واکنشی هستند به کنشی که قبل‌تر رخ داده است.

اکثر زنان فالگیر، از همسر خود جدا شده اند و سرپرست خانوار هستند، نبود شغل مناسب برای امرار معاش آن‌ها، نبود بیمه‌های لازم در چنین شرایطی و.. آن‌ها را وا داشته تا برای امرار معاش به این کار دست بزنند.

خیلی از آن‌ها آدم‌های عادی هستند که نه با نیت‌های بزرگ و حساب شده، بلکه به خاطر فقر مالی که شرایط اقتصادی کشور به آن‌ها تحمیل کرده است تن به این کار می‌دهند. بنابراین مشکلات معیشتی از یک سو و آمادگی ذهنی جامعه برای پذیرش خرافات از سوی دیگر، زمینه فعالیت فالگیرها را فراهم ساخته است. آیا در جامعه‌ای با تکیه بر «واقعیت‌ها» و با اقتصاد شکوفا، مبتنی بر تولید و با اشتغال بالا، آیا اصولا فضای کاری برای فالگیرها وجود خواهد داشت؟

پدران و مادران آرزوی ازدواج فرزندانشان را دارند. پسران می‌خواهند تشکیل خانواده بدهند و دختران دوست دارند ازدواج کنند. اما، پسران ما به خاطر فضای اقتصادی حاکم بر جامعه که اتفاقا در فنجان قهوه نیست و «واقعی» به نظر می‌رسد، بی‌کار هستند. خرید مسکن در حد یک رویا برای سنین بالای ۴۰-۵۰ سال به شمار می‌رود و دختران هم از نبود فرد مناسب برای زندگی می‌گویند. در آیین فضا است که فالگیر می تواند با القاء رویاهای شیرین رشد کند. در اینجا نگاهی داریم به بازار مالی فالگیری و روش‌های آنان برای جذب مشتری.

امروزه فال و فالگیری دیگر از حالت یک تفریح خارج شده است. بازار مالی گسترده‌ای در حاشیه خرافات شکل گرفته است، فالگیرها خود را به روز کرده اند تا دیگر انگ امل بودن به آن‌ها نچسبد. فالگیرهای تحصیلکرده و مطلع از اخبار روز دنیا، با وقت‌های قبلی و دفتر و... همگی به ما می‌گویند دیگر فال و فالگیری از آن حالت قدیمی خود خارج شده است. البته هنوز هم کولی‌های کنار خیابان هستند، اما خانواده‌های ثروتمند ترجیح می‌دهند فال خود را پیش فالگیرهای تخصصی و با وقت قبلی بدانند.در مورد اینکه چطور زندگی و حیات وآینده افراد را می‌شود از ته مانده یک قهوه یا روی چند برگ ورق دید، صحبت زیاد شده است. فالگیرهای دو دسته مشتری دارند، یا آن‌ها که معتاد به فال هستند و مشتری همیشگی، که در مورد این شاخص معمولا فالگیر بیوگرافی آن‌ها را می‌شناسد و با مشکلاتشان آشنایی دارد.یا مشتریان غریبه هستند که با یک گپ قبل از فال می‌تواند خصوصیات کلی در مورد آن‌ها را استنباط کند و بر آن اساس سخن بگوید.در هر دو صورت فالگیر آنچه را استنباط کرده است رنگ و لعاب می‌دهد و دوباره به مشتری پس می‌دهد. اگر درست استنباط کرده باشد که یک مشتری به جمع مشتریان معتقد و وفادار به او اضافه شده است و اگر خطا بگوید، چیزی از دست نداده و فرد مشتری او نمی‌شود!

دور فالگیرها همیشه مشتریانی حضور دارند که او را قبول دارند، این طبیعی است. بنا براین ما در مورد همه فالگیرها می‌شنویم که کارش خیلی خوب است و توانسته وقایع مهمی را پیش بینی کند، این را می‌شنویم چون از تعریف کسانی که به دلیل خلاف گویی‌های او مشتری اش نشدند را نه دیده‌ایم و نه وصفشان را شنیده‌ایم.

به هر تقدیر فالگیرها سعی می‌کنند کار خود را از طریق شبکه‌ای از بازاریابان که خودشان هم مشتری هستند گسترش دهند. این شبکه باید به فالگیر اعتقاد داشته باشد تا بتواند به بهترین شکل تبلیغات کند.

در گفت‌وگو با چند نفر از مشتریان فال گیرها به نتیجه می‌رسید که اگرچه فالگیرها قدرت پیش‌گویی را ندارند، اما واقعا اساتید روابط عمومی و روان‌شناسی هستند. به یکی از مشتریان سال‌هاست که وعده آمدن خواستگار پولدار را داده، و هر بار بعد از دو تا سه ماه با اینکه او هنوز مجرد است، باز هم به فالگیر مراجعه می‌کند. دیگری هنوز هم منتظر شغل مناسب و قبول شدن در دانشگاه سراسری است. از همه جالب‌تر افراد بزرگ‌سالی هستند که از سطح تحصیلات و روابط اجتماعی قابل قبولی هم برخوردارند، اما با کمال تعجب به فالگیر مراجعه می‌کنند.

بعضی از آن‌ها از فالگیرها طلسم و نسخه‌های متافیزیک هم دریافت می‌کنند و این عجب که تا این حد پشتکار و ممارست در پیگیری اشارت‌ها او را در زمینه زندگی واقعی به کار نمی‌بندند!

قیمت‌فال‌رانمی‌شودباشاخصی‌به‌جز‌خودفالگیر تعیین کرد. گاهی در جنوبی‌ترین نقاط شهر تهران، فالگیرهای صدهزار تومان پیدا می‌شود و گاهی در نقاط شمالی تهران، فال به قیمت رایج گرفته می‌شود. قیمت بالای فال، خود وسیله‌ای برای اطمینان دادن به مشتری در خصوص حقانیت فالگیر نیز تلقی می‌شود. پیش فالگیر، هیچ کس از قیمت و چانه زنی روی قیمت صحبت نمی‌کند. هزاران هزار تومان پول را با شرمندگی به فالگیر می‌دهند، چرا که کار او و صنف او، صنف و کاری عادی نیست. فالگیرها اتحادیه ندارند و نهادی هم نمی‌تواند به دریافتی‌های آنان نظارت داشته باشد، یک نکته که از همه مهم‌تر است، ندادن مالیات و عدم نیاز به سرمایه است. یک فالگیر در منزل شخصی خودش (که غالبا هم چنین است) می‌تواند با در اختیار داشتن حداقل امکانات، به کار مشغول شود و در آمد خوبی داشته باشد.

در کنگره پیشگیری و درمان چاقی ایران بیان شد؛

افزایش وزن برابر است با کاهش زندگی

یکی از مشکلات جدی جوامع مدرن، مسأله «چاقی» است که به دلیل شرایط زندگی شهری، کم‌تحرکی، مصرف غذاهای ناسالم و پرکالری، استرس و بسیاری عوامل دیگر می‌باشد. این بیماری یکی از تهدیدهای بزرگ سلامت انسانهاست که سالانه میلیونها تن را در جهان به کام مرگ می فرستد. چهارمین کنگره پیشگیری و درمان چاقی ایران که از صبح دیروز در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی آغاز به کار کرده است، کوششی است برای هم اندیشی متخصصان برای مقابله با این بیماری خطرناک.

خطری برای ۵۰۰ میلیون نفر رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با هشدار نسبت به گسترش بیماری‌های غیرواگیر در کشور، می‌گوید: اکنون ۵۰۰ میلیون نفر در دنیا دچار چاقی و اضافه وزن هستند و ۴۰۰ میلیون نفر نیز دیابت دارند. در ایران هم آمار خوبی در این خصوص نداریم. برآوردهای اولیه نشان می‌دهد، ۲۵ میلیون نفر در ایران دچار چاقی و اضافه وزن هستند که از این تعداد هفت تا هشت میلیون نفر، چاق و حدود ۱۷ میلیون نفر اضافه وزن دارند که این آمار در زنان بیشتر است و در کودکان نیز آمار رو به افزایشی دارد. دکتر علی‌اصغر پیوندی با بیان اینکه حدود ۱۰ تا ۱۵درصد کودکان ایرانی چاق هستند، ادامه می دهد: رشد سالانه چاقی در ایران حدود یک درصد است. به همین علت لازم است تا اقدامهای فرهنگی گسترده‌ای در خصوص پیشگیری از چاقی، انجام شود و اقدامهای مداخله‌ای در این خصوص صورت پذیرد تا شاهد روند رو به کاهش چاقی در کشور باشیم. پیوندی با بیان اینکه چاقی همانند کوه یخی است که تنها قله آن مشخص است، گفت: بیماری‌هایی چون دیابت، فشار خون و سکته‌های قلبی در عمق این کوه قرار دارند که می‌توانند مرگ و میر بسیاری را در هر سال رقم بزنند.

فریب چسب‌ها و گن‌های لاغری را نخورید

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزایش تحرک، تغییر سبک زندگی، کاهش استرس و پرهیز از مصرف دخانیات را از جمله راهکارهای مؤثر در رفع چاقی و اضافه وزن دانست و افزود: البته چاقی، درمان طبی هم دارد و در برخی مواقع و در صورت لزوم به جراحی هم کشیده می‌شود که در این خصوص معمولاً پزشک متخصص تصمیم‌گیرنده است که بیمار از کدام روش برای درمان و کاهش اضافه وزن استفاده کند. وی در ادامه استفاده از گوشواره‌ها، چسب‌ها، گن‌های لاغری و مانند آن را در کاهش اضافه وزن مؤثر ندانسته ومی گوید: این ابزارها بیشتر جنبه تبلیغاتی دارند و مردم نباید فریب آن را بخورند.

دور کمرتان چند است؟

وی از مردم می خواهد تا ضمن پیروی از الگوهای خود مراقبتی، از سلامت خود محافظت کنند. به گفته وی وضعیت تغذیه مردم مطلوب نیست لذا نیم ساعت پیاده‌روی سریع در هر روز می‌تواند نقش موثری در کاهش وزن داشته باشد.به مردم توصیه می کنم تا دور کمر خود را اندازه بگیرند. بر این اساس اگر دور کمر هر فرد حدود ۹۰ سانتیمتر باشد، در معرض خطر قرار دارد و اگر بیش از ۹۵ سانتی‌متر باشد، خطرناک است. ثابت شده است جمع شدن چربی دور کمر در افزایش سکته‌های قلبی مؤثر است. سیاری در ادامه به آمار بالای ابتلای مردم به فشار خون اشاره کرده و می گوید: ۱۹ درصد جامعه فشار خون دارند که البته بخش بزرگی از آنها از بیماری خود مطلع نیستند. سالانه حدود ۸۱ هزار نفر در کشور به علت فشار خون می‌میرند. همچنین حدود ۷ تا ۱۰ درصد مردم دچار دیابت هستند که می‌توان جلوی همه این بیماری‌ها را با ورزش و افزایش تحرک بدنی گرفت. ورزش کیمیاست و بهترین دارو برای رفع بیماری‌های غیرواگیر محسوب می‌شود. وی به تبیین برخی نکات تغذیه‌ای در این خصوص پرداخت و گفت: مردم از چربی‌های غیراشباع استفاده کنند و سعی کنند روغن‌هایی چون زیتون و کلزا را در برنامه غذایی خود بگنجانند.

کاهش مصرف شیر و افزایش پوکی استخوان

سیاری با بیان اینکه در حال حاضر ۴۰ درصد از زنان و ۳۰ درصد از مردان دچار درجه‌هایی از پوکی استخوان هستند که علت آن نیز بیشتر به نوع تغذیه آنها بازمی‌گردد، خاطرنشان می کند: مردم ما بسیار کم شیر مصرف می‌کنند. سرانه مصرف روزانه شیر ۱۹۰ میلی‌گرم در روز است که با گرانی‌های اخیر کمتر هم شده است. البته خوشبختانه با دستورهای اخیر رئیس جمهور، شیر دوباره در مدارس توزیع می‌شود. وی از تقاضای وزارت بهداشت برای تخصیص یارانه به شیر خبر داد و در ادامه از مردم خواست تا ضمن پیروی از الگوهای خود مراقبتی، از سلامت خود محافظت کنند.

چاقی رو به افزایش است

دبیر علمی چهارمین کنگره پیشگیری و درمان چاقی ایران نیز از چاقی به عنوان یکی از مهمترین بیماری‌های غیرواگیر یاد کردکه رو به افزایش است.به گفته وی در سه دهه گذشته شیوع چاقی در دنیا دو برابر شده و ۶۵ درصد جمعیت جهان در کشورهایی زندگی می‌کنند که چاقی در آنها بیشتر از کم وزنی است. وی تصریح کرد: ۱۰ درصد هزینه بهداشتی و درمانی، عوارض مستقیم و غیرمستقیمی است که چاقی به خود اختصاص داده است.

راهکارهایی برای کاهش و افزایش وزن

در ابتدا باید به این نتیجه برسید که برای سالم بودن باید از اضافه وزن جلوگیری کنید. پس باید سعی و تلاش خود را در کاهش وزن نشان دهید.

کاهش وزن فقط انجام پیاده روی نیست، بلکه تغییر در رژیم غذایی نیز می باشد.

هرم غذایی روزانه

تغییر اول: چه می خورید؟

ابتدا باید بدانید چه نوع غذایی را میل می کنید و بر اساس آن تغییرات زیر را انجام دهید.

- گوشت قرمز را کم مصرف کنید.

شما با استفاده از این تغییر، می‌توانید زندگی سالم را تجربه کنید. پروتئین لازم برای بدن را می‌توانید از طریق گوشت مرغ و ماهی به دست آورید. شما به راحتی می‌توانید از غذاهای حاضری که محتوی مقدار زیادی چربی و کالری می باشد، دست بکشید و تمایلی به خوردن آنها نداشته باشید.

- غذاهای سرخ شده را نخورید.

برای حفظ سلامتی خود، هنگام پخت غذاها از روش های بخارپز کردن، کباب کردن و بریان کردن استفاده کنید. برای مزه دار کردن غذا می توانید از ادویه و سس های بدون چربی استفاده کنید. به عنوان مثال می توانید از لیمو برای خوشمزه کردن ماهی یا مرغ استفاده کنید و از خوردن آن لذت برید. مواظب باشید هیچ گاه سبزی ها را در برنامه ی غذایی خود فراموش نکنید.

- غذای خود را با سوپ یا سالاد شروع کنید.

اگر شما قبل از غذای اصلی خود، سوپ یا سالاد میل کنید، راحت تر می توانید وزنتان را کاهش دهید. آنها باعث می شوند که گرسنگی شما از بین برود. بهتر است سوپ سبزیجات را قبل از غذا مصرف کنید، زیرا همان طور که می دانید سبزیجات محتوی مقدار زیادی فیبر می باشند و برای سلامتی بسیار مفیدند. بهتر است از سس های کم کالری برای سالاد استفاده کنید. سالاد بهتر است شامل سبزی های برگ سبز مثل کاهو، کلم، کرفس و اسفناج باشد.

- با میوه غذای خود را تمام کنید.

بعد از غذا به جای مصرف شیرینی، از میوه ها استفاده کنید. میوه ها دارای کالری کمی هستند و به خاطر دارا بودن ویتامین ها ، عناصر معدنی و فیبر، خوردن آنها بعد از غذا بسیار مفید است. شما با استفاده از این روش می توانید، از خوردن شیرینی جلوگیری کنید.

تغییر دوم: چه می نوشید؟

بیشتر افراد برای کاهش وزن، فقط در خورن غذاها دقت می‌کنند، در حالی که باید به مقدار نوشیدنی ها نیز توجه کرد.

- نوشابه را کنار بگذارید!

بارها و بارها گفته اند که نوشابه بسیار مضر است، اما می دانید چرا؟ هیچ با خود فکر کرده اید، اگر شما ۲ لیوان نوشابه مصرف کنید، ۲۵۰ کالری انرژی دریافت کرده اید! حال شما محاسبه کنید که چند لیوان در روز نوشابه مصرف می کنید و چه مقدار کالری دریافت کرده اید؟ اگر برای تناسب اندامتان، رژیم ۱۵۰۰ کالری توصیه شده است، ببینید با وجود کالری بالایی که نوشابه ها دارند، بازهم به نوشیدن این نوشیدنی های شیرین و فاقد ارزش غذایی ادامه می دهید؟ تحقیقات حاکی از آن است که نوشابه ها باعث افزایش اشتها و بیش خواری می شود. اما این افزایش اشتها غالباً برای خوردن مواد غذایی بی ارزش و شیرین است.

- آب زیاد بنوشید

مصرف مقدار کافی آب در روز برای حفظ سلامتی بدن لازم می‌باشد که می تواند ۶ تا ۸ لیوان آب باشد. شمامی توانید برای ۱ تا ۲ روز فقط آب بنوشید، بعد از این مدت ۱ لیوان نوشابه بنوشید. مطمئنا متوجه شیرینی زیاد نوشابه خواهید شد. گذشته از فواید زیاد نوشیدن آب، این نوشیدنی طبیعی باعث تنظیم اعمال بدن می گردد.

تغییر سوم: چه باید کرد؟

- آنچه را می خواهید در یک روز بخورید، یادداشت کنید و طبق آن عمل کنید. این یکی از بهترین روش ها برای کاهش وزن می باشد. می‌توانید حداقل برای ۲ هفته این کار را ادامه دهید. بعد از این مدت این روش برای شما عادی می‌شود. بهتر است مواد لازم برای غذای خاص را نیز بنویسید.

- حتی برای ساعت های بیکاری خود نیز برنامه غذایی درست کنید. ولی این نکته را از یاد نبرید که چه غذاهایی دارای ارزش غذایی و کدام‌ها فاقد ارزش غذایی هستند.

- تغذیه صحیح را بیاموزید.

برای اطلاع از ارزش غذایی مواد، می‌توانید از کتاب ها، مجلات یا سایت‌های راجع به تغذیه استفاده کنید.

- احساسات خود را در غذا خوردن به کار برید!

شما می توانید احساسات خود را قبل، در حین و بعد از غذا خوردن ببینید و با کمک این روش می‌توانید غذاهای سالم را مصرف کنید. اگر شما هنگام عصبی یا ناراحت بودن زیاد غذا می خورید، بدانید که شما خورنده احساسات می‌باشید! بنابراین بدون هیچ تأمل و تفکری، به دنبال راه حل و درمان مشکل روحی و رفتاری خود برآیید.

- تحرک داشته باشید.

منظور از تحرک این نیست که روزانه ۱ ساعت در کلاس ورزشی، ورزش کنید، بلکه فقط فعالیت بدنی لازم است. شما برای حفظ سلامتی خود می توانید به راحتی ۱۰ دقیقه در روز پیاده روی کنید و کم کم این زمان را به ۳۰ دقیقه در روزهای بعدی برسانید. به خاطر داشته باشید که تحرک بدنی، لازمه تندرستی است. سالم باشید و سالم زندگی کنید و تحرک را از یاد نبرید.