

خبر

فرمول «۷۰-۳۰»برای تغییر کاربری شن

چاله‌ها

**تعیین تکلیف «شن چاله‌های پایتخت**

شهردار منطقه ۱۸ از تعیین تکلیف نهایی بخش اعظمی از شن چاله های سطح منطقه خبر داد.
محمدجواد خسروی در گفت‌وگو با ایسنا، درباره آخرین وضعیت شن چاله‌های منطقه یا بیان اینکه ۲۱۶ هکتار مساحت شن چاله های منطقه ۱۸ است که این عدد شامل شن چاله ها و زمین‌های مسطح پیرامون آنهاست، گفت: از این میان تقریبا ۱۱۰ هکتار از مساحت کل مربوط به یکی از نهادها است که می‌توان گفت بیش از نیمی از شن چاله ها برای یک نهاد است.

خسروی با اشاره به پیگیری های مکرر شهردار تهران برای رفع مشکل شن چاله‌های منطقه، گفت: شن چاله‌ها به دلیل مشکلات ایمنی و زیست محیطی به معضل چند دهه شهر تهران تبدیل شده بودند که با پیگیری های انجام شده توافق کردیم که شن چاله‌ها در اختیار شهر قرار گیرد و شهرداری برای این شن چاله‌ها کاربری های تفریحی، گردشگری و… در نظر گیرد؛ چراکه در جنوب تهران چنین فضای تفریحی موجود نیست و از طرفی مقرر شد در زمین های مسطح نیز مالکان با قاعده ۳۰-۷۰ کار را پیش برد یعنی ۷۰ درصد زمین سهم شهر و ۳۰ در صد سهم مالک خواهد بود.

وی با طرح این سوال که آیا واقعا می‌توانیم به مالک بگوییم همه زمین هایت را رایگان در اختیار شهر قرار بده؟ عنوان کرد: طبیعی است که باید توافق نامه برد- برد پیش ببریم که اعلام می‌کنم در موضوع شن چاله‌ها، برد شهر تهران بسیار بیشتر از نفع مالک است. شهردار منطقه ۱۸ با تأکید بر اینکه ما نمی‌توانیم به مالک بگوییم که چند ده هکتار زمین خود را به ما بده و یا باغ کن، گفت: زمانی که مالک موافقت کرده است که شن چاله‌ها را رایگان در اختیار سرانه های شهر قرار دهد و ۷۰ درصد زمین های مسطحش را نیز مجددا در اختیار شهر قرار دهد، طبیعتاً این توافق بیشتر به سود شهر است. خسروی در پاسخ به این سوال که مالکان در ۳۰ درصد سهم خود چه اقدامی انجام خواهند داد؟ افزود: سهم ۳۰ درصدی مالک نیز به تأمین سرانه های مسکونی، تجاری، ورزشی و… اختصاص می یابد و ممکن است ساخت و ساز مسکونی داشته باشد و طبیعی است که مالک نیز باید از زمین خود سود ببرد.

شهردار منطقه ۱۸ در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه شهرداری برای گودهای شن و ماسه که بعضاً ارتفاع آنها به ۸۰ یا ۱۰۰ متر می رسد چه کاربری می‌تواند در نظر بگیرد؟ اظهار کرد: می‌توان شن چاله‌ها را با کاربری های مختلف احیاء کرد، مثلا ما در تهران پیست موتور کراس نداریم و در حال حاضر برای جوانان پیست های مختلف نداریم که در مورد این نوع کاربری ها جلسات مختلف داشته و حتی خودمان نیز این پیشنهادها را مطرح کردیم، اما جلسات مختلفی برای بررسی طرح های سازمان نوسازی باید برگزار شود تا به جمع بندی برسیم.

وی با تأکید بر اینکه ۱۱۰ هکتار از شن چاله‌ها که متعلق به یک نهاد بوده، تعیین تکلیف شده و درصد دوازتنی با مالکان دیگر هستیم، افزود: در مورد تعیین کاربری شن چاله‌ها نیز در حال برگزاری جلسات و بررسی طرح ها هستیم تا در نهایت بتوانیم، بهترین طرحی را که در ارتقاء کیفیت زندگی مردم ارتگذار است را انتخاب کنیم.



به نوعی می‌توان گفت جز تعطیلی مدارس و دانشگاه‌ها و فرصتی که برای خانواده‌ها از این حیث ایجاد می‌شود، کارمندان و کارگران و در کل شاغلین از تعطیلات رسمی بی‌بهره هستند.

نگاهی گذرا به تعطیلاتی که طی سه ماه فصل بهار که پشت سر گذاشتیم، نشان از آن دارد که گردشگری داخلی با سفرهای متعدد با پراکندگی مکانی و زمانی روبه رو بوده است. البته میزان سفرهای زمینی که با وسایل شخصی انجام شده و درواقع در زمره سفرهای انفرادی جای می‌گیرند، بیشتر بوده و شهرهای شمالی کشور در صدر مقاصد سفرهای داخلی جای دارند.

حرم‌تالله رفیعی (رئیس انجمن دفاتر خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی ایران) با اشاره به سفرهای داخلی که طی دو ماه گذشته رخ داد، گفت: بیشترین حجم مسافر به صورت زمینی و به سمت شمال کشور بود. در مسیرهای هوایی نیز مشهد همانند همیشه مقصد نخست مسافران بوده چراکه تقریبا در تمام فصول سال مشهد ازجمله مقاصد پر مسافر کشور به شمار می‌رود. طی دو ماه گذشته نیز ضرب اشغال مراکز اقامتی مشهد خوب بود. بعد از آن می‌توان به مقاصدی همچون کیش و قشم اشاره داشت. چنانکه طی ۳ ماه گذشته ظرفیت اقامتی کیش ضریب خوبی را پشت سر گذاشت و هتل‌ها به دلیل آنکه با تعداد مسافر زیادی روبه رو بودند و وضعیت خوبی به لحاظ مسافر داشتند، گرچه افزایش قیمت هم داشتند و هتل با قیمت ارزان، کمتر پیدا می‌شد.

او با اشاره به آنکه سفرهای نوروز ۱۴۰۲ با ماه‌های اردیبهشت و خرداد رقم خورد؛ تفاوت داشت، گفت: می‌توان گفت وضعیت اقتصادی مردم خوب نیست از این رو قشر ضعیف جامعه معمولاً از هتل استفاده نمی‌کنند و سفر انفرادی با وسیله نقلیه شخصی را مد نظر دارند.

رئیس انجمن دفاتر خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی ایران در پاسخ به سئوال خبرنگار ایلنا مبنی بر آنکه آیا نرخ بالای هتل‌ها و بسته‌های سفر و گرایش عموم جامعه به سفرهای انفرادی با وسایل شخصی سبب شده تا در انتخاب مراکز اقامتی، گرایش مسافران به سمت اقامت در خانه مسافرها و واحدهای بومگردی بیشتر شود، گفت: بله این اتفاق را در ۳ ماه گذشته شاهد بودیم چنانکه میزان تقاضا برای اقامت در خانه مسافران بسیار افزایش داشته که البته معتقد هستم پیام بسیاری را به دنبال دارد.

رفیعی ادامه داد: مراکز اقامتی رسمی اعم از هتل‌ها و… قرارداتی را برای پذیرش مسافر دارند که تبعاً خانه مسافرها ندارند. نباید فراموش کرد که خانه مسافرها نیز توسط دولت ایجاد شده‌اند، اما مقرراتی که برای مراکز هتلی و مراکز شناسنامه دار اجرا می‌شود در خصوص این واحدها اجرائی نمی‌شود از این رو مسافر هم به لحاظ ارزانی و هم در اختیار داشتن خدمات دیگر ترجیح می‌دهد خانه مسافرها را انتخاب کند. نه تنها مسافرانی که به لحاظ مالی وضعیت خوبی ندارند بلکه مسافرانی که وضعیت مالی خوبی هم دارند و قصد سفر لاکچری را دارند باز هم خانه مسافر را با قیمت‌های بسیار بالا برای اقامت انتخاب می‌کنند. درواقع هم مسافران بی‌بضاعت و هم مسافران لاکچری ترجیح می‌دهند به جای اقامت در مراکز اقامتی شناسنامه‌دار، اقامت در خانه مسافرها را انتخاب کنند. می‌توان گفت، خانه مسافرها درحال گرفتن جایگاه مراکز اقامتی رسمی هستند که پیام بدی به دنبال دارد.

او در پاسخ به این سوال که آیا گردشگران خروجی در خارج از کشور مراکز اقامتی از جمله هتل بوتیک یا خانه مسافر را به جای هتل برای اقامت انتخاب می‌کنند یا آنکه این مورد فقط در مورد خانه مسافرها در سفرهای داخلی رخ می‌دهد، گفت: خبر اینچنین نیست و مسافران خروجی، اقامت در هتل را انتخاب می‌کنند چراکه نه تنها خدمات بسیار خوب و باکیفیتی را دریافت می‌کنند بلکه از آرامش و آسایش نیز برخوردار می‌شوند. البته که بحث هتل‌های ما تنها دریافت شناسنامه برای دادن اقامت نیست بلکه اولویت نخست سرویس‌دهی و خدماتی است که ارائه می‌دهند و اولویت دوم قیمتی که ارائه می‌دهند. تمام این عوامل توام با هم در انتخاب مسافران تاثیرگذار است. در دنیای خارج از ایران، اینگونه نیست که مسافر ترجیح دهد در خانه‌های اجارهای اقامت کند بلکه هتل را به لحاظ سرویس‌دهی که دارد و خدماتی که ارائه می‌دهند انتخاب می‌کند.

**مقاصد لاکچری سفرهای داخلی پر مسافر**

به گفته رفیعی وضعیت هتل‌های ۴ و ۵ ستاره

در ۳ ماه گذشته خوب بوده و با ضریب اشغال بالا

نرخ سفر در ایران ارزان نشود، مسافران خروجی افزایش می‌یابد

# وقتی هتل‌ها ایران از لاکچری‌های مالزی گران‌ترند

با نزدیک شدن به آخرین روزهای فصل بهار و آغاز تابستان، تعطیلات بیابای بهاری نیز پایان می‌یابد و دیگر از تعطیلات رسمی جز در روزهای پنجشنبه و جمعه در تقویم ملی خبری نیست.



فعال بودند.
بخصوص در مقاصد مانند کیش و قشم و چابهار شاهد رونق خوبی گردشگری بودیم.

حتما پروازها به این مقاصد کاملا پر بودند و به لحاظ مسافر مشکلی وجود نداشت.

رئیس انجمن دفاتر خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی ایران در پاسخ به این سوال که با توجه به استقبال از مقاصدی مانند کیش، قشم و چابهار که در زمره مقاصد گران و به نوعی لاکچری در داخل کشور به حساب می‌آیند، آیا می‌توان گفت که سفرهای لاکچری به مقاصد داخلی مسافران خود را دارد، گفت: بله مقاصد لاکچری در داخل کشور گردشگران خود را دارند و از آن استقبال اول مسافران ایرانی است و بعد از آن به سمت کشورهای حوزه خلیج از جمله دبی و عمان می‌روند.

رحال حاضر نرخ سفر به کشور ترکیه بعضا با نرخ سفر به برخی ازمقاصد داخلی برابری می‌کند. نرخ پرواز و نرخ هتل در سفرهای داخلی بالاست که سبب افزایش قیمت سفرهای داخلی می‌شود از این رو قشری که می‌توانند مقاصد لاکچری داخلی را انتخاب کند، با توجه به شرایط موجود ترجیح می‌دهد به مقصد خارجی برآید و خدماتی یک سو یک سفر به کشوری دیگر را تجربه می‌کند و از دیگر سو از امکانات و خدمات خاص آن مقاصد و امکان خرید از برندهای جهانی بهره مند می‌شود.

رفیعی خاطرنشان کرد: اگر نگاهی به نرخ هتل‌های داخلی و هتل‌های خارجی مانند هتل‌های مالزی داشته باشیم شاهد آن هستیم که نرخ هتل‌های مالزی بعضا کمتری از هتل‌های ایران هستند و اگر هم نرخ‌ها برابری کنند شاهد آن خواهیم بود که خدمات دهی هتل‌های ایران به پای هتل‌های مالزی نمی‌رسد. مالزی هتل‌های ۴ و ۵ ستاره هتل‌های خارجی را دارد و خدماتی که در هتل‌های خارجی مانند مالزی ارائه می‌شود سبب می‌شد تا مسافران این گزینه را در اولویت خود قرار دهند. این درحالی است که گاها ممکن است قیمت‌ها تقریبا برابری کند و حتا در برخی موارد قیمت‌های هتل‌های ایران حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد گران‌تر است. تا زمانی که نرخ سفر خروجی بیشتر از مسافران داخلی خواهد بود. کیفیت هتل‌های خارجی قابل مقایسه با هتل‌های داخلی نیست. حتا قیمت پروازهای داخلی نسبت به پروازهای خارجی قابل مقایسه نیست. رئیس انجمن دفاتر خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی ایران تأکید کرد: حتا نمی‌گوییم ارزان کنند بلکه می‌گوییم به حقتشان راضی باشند و زیاده خواهی نکنند. تا زمانی که قیمت بسته سفر در داخل کشور مناسب‌سازی نشود، همچنان شاهد ریزش مسافر خواهیم بود.

اخبار

این مواد غذایی تضمین‌کننده سلامت قلب هستند

#### معرفی ۸ ماده غذایی برای قلب

بر اساس تحقیقات، ارتباط مستقیمی میان رژیم غذایی و بیماری قلبی وجود دارد و حتی عادات غذایی ما نقش قابل توجهی در سلامت و عملکرد قلب دارند. بیماری‌های قلبی و عروقی جزو اصلی‌ترین عوامل مرگ و میر در سراسر جهان هستند؛ به همین دلیل توصیه می‌شود افراد از دوران جوانی به فکر سلامت قلب خود بالاد در دوران میانسالی، انسداد شریان‌ها و فشار بی‌رویه بر روی سیستم قلبی و عروقی جلوگیری کرده باشند.با داشتن یک رژیم غذایی سالم می‌توان سلامتی قلب و دستگه گردش خون را حفظ کرد. به توصیه متخصصان تغذیه با مصرف غذاها و نوشیدنی‌هایی که در ادامه ذکر شده‌اند، می‌توان خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، حمله قلبی و سکته را تا حد زیادی کاهش داد.

۱) تخم مرغ
تخم مرغ به عنوان بخشی از یک الگوی غذایی سالم برای همه توصیه می‌شود. برای بیماران مس‌تر تن که دارای کلسترول طبیعی هستند، با توجه به فواید غذایی تخم‌مرغ، مصرف حداکثر دو عدد تخم‌مرغ در روز قابل قبول است. داده‌ها نشان می‌دهد که خوردن روزانه یک تخم مرغ می‌تواند منجر به کاهش خطر بیماری قلبی و سکته شود. هم‌چنین تخم مرغ حاوی خواص آنتی‌کسیدانی است و در کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی نقش دارد.

۲) پسته
خوردن آجیل یک راه عالی برای حفظ سلامت قلب است و به تنظیم کلسترول کمک می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که به طور منظم آجیل می‌خورند، کمتر در معرض حملات قلبی یا مرگ ناشی از بیماری قلبی هستند. پسته به‌عنوان منبع خوبی از ال آرژینین می‌تواند به بهبود سلامت دیواره شریان‌ها کمک کند. این ماده باعث انعطاف‌پذیر شدن رگ‌ها، کاهش لختگی و انسداد جریان خون می‌شود.

۳) چای سبز یا سیاه
چای سبز و سیاه منابع غنی از فلاونوئیدها هستند. مصرف مقدار مناسبی از این نوشیدنی‌ها سبب تنظیم هورمون‌های بدن می‌شود و وجود فلاونوئیدها در این گیاه از انسداد عروق جلوگیری می‌کند؛ همین امر سبب می‌گردد خون در دیواره رگ‌ها با سرعت مناسبی جریان داشته باشد.

۴) غلات کامل
مصرف غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای، جو و گندم کامل با کاهش فشار خون، کاهش کلسترول و کاهش حملات قلبی ارتباط مستقیم دارد. تحقیقات نشان می‌دهد مصرف سه وعده یا بیشتر غلات کامل در روز با ۲۲ درصد کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی مرتبط است.

۵) آب پرتقال طبیعی

آب پرتقال صد درصد طبیعی بدون مواد افزودنی، حاوی مقدار زیادی مواد مغذی زیادی (مانند ویتامین C، پتاسیم و فولات) برای سلامت قلب است. مرکبات حاوی ترکیبات گیاهی منحصر به فردی به نام هسپریدین و نارینژنین هستند و از حفظ سلامت قلب و حتی کاهش خطر سکته مغزی نقش دارند. طبق تحقیقات، مصرف منظم آب پرتقال اثرات مفیدی بر فشار خون و مدیریت کلسترول در افراد چاق دارد.

۶) گوچه فرنگی
گوچه فرنگی منبعی سرشار از مواد مغذی مثل نیترژن، فولات، پتاسیم، ویتامین C، فلاونوئیدها، ویتامین E و آنتی‌اکسیدان‌های محافظ قلب، از جمله لیکوپن و بتاکاروتن، است. این مواد مغذی، کلسترول بد و فشار خون را کاهش می‌دهند و باعث می‌شوند خون راحت‌تر در شریان‌ها جریان پیدا کند.

۷) ماهی

ماهی سالمون سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است و به کاهش التهاب در کل بدن کمک می‌کند. التهاب به نوبه خود به عروق خونی آسیب می‌رساند و منجر به حمله قلبی و سکته می‌شود. امگا ۳ می‌تواند به کاهش تری گلیسیرید، فشار خون، ضربان قلب نامنظم و کاهش خطر سکته مغزی و نارسایی قلبی کمک کند.

۸) سبزیجات چلیپایی
سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکلی و کلم بروکسل برای تقویت سلامت قلب و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی بسیار مفید هستند. مصرف این سبزیجات، خطر ابتلا به حملات و بیماری‌های قلبی عروقی مانند سکته را کاهش می‌دهد.



مطالعات کارشناسی دولت برای تغییر قانون ساعت رسمی همین بود؟

#### تغییر ساعات آغاز به کار ادارات برای چهارمین بار در ۴ ماه

اصل تصمیم است. چرا دولت و مجلس کار ساده و منطقی را انجام نمی‌دهند و با پذیرش اشتباه، این قانون را ملغی اعلام نمی‌کنند؟ آیا فکر می‌کنند تصمیم که از پایه اشتباه بوده با بالا و پایین شدن جزئیات اجرائی آن درست می‌شود؟

۳- بارها شنیده‌ایم که در این کشور عذرخواهی و استعفا خط قرمز مدیران و مسئولان است. در عمل هم بارها و بارها این ادعا ثابت شده. همین خط‌قرمز تا کنون باعث پایداری تصمیمات اشتباه زیادی وارد شدن خساراتی جدی بابت آنها به کشور شده. پیام عدم بازگشت مدیران از تصمیمات اشتباهات کوچک‌شان این است که در این سیستم وقتی کسی اشتباه در تصمیماتی ساده را قبول نمی‌کند، آیا امیدوی به پذیرش اشتباه در تصمیمات مهم‌تر هست؟

۴- رئیس جمهور روز ۱۷ خرداد در جلسه هیات دولت با اشاره به تغییر ساعت کار ادارات، اقع‌سازی افکار عمومی در خصوص اهداف و ثمرات این تصمیم را امری مهم و مؤثر در همراهی مردم با اجرائی آن دانسته بود. این در واقع واکنش به انتقادات فراگیری بود که نسبت به تعیین نامناسب ساعت آغاز به کار ادارات در همان روزها مطرح می‌شد. حالا که بعد از یک هفته معاون اول و وزیر کشور ایشان از تجدیدنظر در مورد ساعت کار ادارات سخن گفته‌اند خیلی بهتر معلوم می‌شود که گرہ کار عدم اقع‌ا افکار عمومی نبوده. مشکل به اشتباه تصمیم‌گیری بر می‌گشته است.

<sup>[1]</sup> اصل تصمیم است

<sup>[2]</sup> اصل تصمیم است