

خبر

کمبود این ویتامین سبب احساس خستگی می‌شود

کمبود ویتامین B۱۲ یک مشکل شایع جسمی است که می‌تواند عواقب جدی داشته باشد اما پزشکان اغلب آن را نادیده می‌گیرند.ویتامین B۱۲ در رژیم غذایی کمیاب است و تنها در خوراکی‌هایی که از منابع حیوانی تهیه می‌شوند، یافت می‌شود.بدن انسان روزانه تنها به ۲.۴ میکروگرم از این ویتامین نیاز دارد که مقدار بسیار بسیار کمی است. یکی از علائم اولیه کمبود ویتامین B۱۲ خستگی است؛ سطحی از خستگی که آنقدر عمیق است که بر زندگی روزمره تاثیر می‌گذارد. علائم دیگر عصبی هستند و ممکن است شامل سوزن سوزن شدن در اندام ها، گیجی، از دست دادن حافظه، افسردگی و مشکل در حفظ تعادل باشد. درصورتیکه کمبود این ویتامین برطرف نشود، ممکن است برخی از این علائم به طور دائم ادامه پیدا کنند. از آنجاییکه دلایل زیادی می‌تواند در بروز این علائم نقش داشته باشد، ممکن است پزشکان احتمال کمبود ویتامین B۱۲ را نادیده بگیرند و در غربالگری توجهی به آن نداشته باشند.

نحوه جذب ویتامین B۱۲

در بررسی‌ها تاکید شده افرادی که رژیم‌های گیاهی مصرف می‌کنند باید مکمل‌های B۱۲ دریافت کنند. جذب این ویتامین یک فرآیند پیچیده چند مرحله‌ای است که از دهان شروع می‌شود و در انتهای روده کوچک پایان میگیرد. هنگام جویدن، ماده غذایی با بزاق دهان ترکیب می‌شود. هنگامی که غذا بلعیده می‌شود، ماده ای در بزاق موسوم به پروتئین R- پروتئینی که از تخریب ویتامین B۱۲ در معده محافظت میکند- همراه با غذا وارد معده می‌شود.

سلول‌های خاصی در جداره معده دو ماده ترشح می‌کنند که برای جذب ویتامین B۱۲ مهم هستند. یکی اسید معده است که مواد غذایی و B۱۲ را از هم جدا کرده و به ویتامین اجازه می‌دهد به پروتئین R متصل شود. ماده دیگری که فاکتور داخلی نام دارد با محتویات معده ترکیب شده و همراه آنها وارد قسمت اول روده کوچک می‌شود. پس از آن، شیره پانکراس، B۱۲ را از پروتئین R آزاد می‌کند و آن را در اختیار فاکتور داخلی قرار میدهد. این ترکیب به ویتامین B۱۲ اجازه می‌دهد تا در سلول‌ها جذب شود و به حفظ سلول‌های عصبی و تشکیل گلبول‌های قرمز سالم کمک کند.

عوامل خطر برای کمبود B۱۲

بدون بزاق، B۱۲ به پروتئین R بزاق متصل نمی‌شود و توانایی بدن در جذب آن تحت تاثیر قرار میگیرد. مسدها دارویی مختلف وجود دارد که می‌تواند باعث خشکی دهان شود و در نتیجه بزاق بسیار کمی تولید شود. این داروها شامل داروهای استنشاقی، ضد احتقان، داروهای ضد افسردگی، داروهای فشار خون و بنزودپازین‌ها مانند ژانکام می‌شود که برای درمان اضطراب استفاده می‌شود.یکی دیگر از عوامل بالقوه در کمبود ویتامین B۱۲، سطح پایین اسید معده است. محققان استفاده از داروهای آنتی اسید را به شدت با کمبود B۱۲ مرتبط دانسته‌اند. همچنین تولید اسید معده می‌تواند با افزایش سن کاهش پیدا کند.

درمان کمبود ویتامین B۱۲

در حالیکه برخی از پزشکان به طور معمول سطح B۱۲ و سایر ویتامین‌ها را اندازه گیری می‌کنند، معاینه معمولی تنها شامل شمارش کامل خون و آزمایش متابولیك پایه است که هیچ کدام وضعیت B۱۲ را مورد سنجش قرار نمی‌دهد. اگر علائم کمبود B۱۲ را مشاهده کردید باید برای آزمایش به پزشک مراجعه کنید. نوع درمان و طول دوره درمان به علت و شدت کمبود ویتامین B۱۲ بستگی دارد. بهبودی کامل ممکن است تا یک سال طول بکشد اما با درمان مناسب امکان پذیر است.به گزارش زاین تودی، درمان کمبود این ویتامین می‌تواند به صورت خوراکی، زیر زبانی یا از طریق یکی انجام شود یا ممکن است به انواع مختلف تزریق نیاز باشد.



شاخص جهانی شغلی برای نخستین بار توسط مجمع جهانی اقتصاد در سال ۲۰۰۶ میلادی معرفی شد و هر ساله این سازمان گزارشی تحت عنوان این شاخص منتشر می‌کند. هدف اصلی این گزارش، سوق دادن جامعه به سمت برابری جنسیتی در کشورها است و شکاف جنسیتی در کشورهای مختلف را مورد بررسی و مقایسه قرار می‌دهد.امتیازی که کشورهای مختلف در شاخص شکاف جنسیتی کسب می‌کنند بین اعداد صفر تا یک است. هر چه قدر شاخص شکاف جنسیتی کشوری به سمت یک نزدیک‌تر باشد، آن کشور به برابری جنسیتی بین زن و مرد نزدیک‌تر است. اما شاخص شکاف جنسیتی کشوری که به صفر متمایل‌تر باشد، نشان‌دهنده نابرابری بیشتر بین زنان و مردان در آن کشور در حوزه‌های مختلف است.در بسیاری از کشورهای پیشرفته و توسعه یافته میزان شاخص شکاف جنسیتی به سمت یک متمایل بوده و زنان در این کشورها نسبت به مردان از فرصت‌های تقریباً برابری در اقتصاد، سیاست، آموزش و بهداشت و درمان برخوردارند. در برخی از کشورهای در حال توسعه و توسعه نیافته میزان شاخص شکاف جنسیتی به صفر نزدیک‌تر بوده است و میزان نابرابری در آن‌ها بیشتر است. طبق گزارش مجمع جهانی اقتصاد، شاخص شکاف جنسیتی در سطح جهان در سال ۲۰۱۳ به ۶۸.۴ درصد رسیده است. با بررسی معیارهای شاخص شکاف جنسیتی می‌توان دریافت که در سال ۲۰۱۳ معیار دستیابی به آموزش در جهان به ۹۵.۲ درصد رسیده است. از سوی دیگر، معیارهای دسترسی به سلامت و بهداشت، معیار مشارکت اقتصادی و معیار مشارکت سیاسی به ترتیب به ۹۶ درصد، ۶۰.۱ درصد و ۲۲.۱ درصد در سطح جهان رسیده‌اند. در شاخص شکاف جنسیتی جهانی، حوزه بهداشت و درمان از ۹۶ درصد توانسته بهترین وضعیت از مسیر برابری جنسیتی را طی کند. بعد از آن در جایگاه دوم، معیار دستیابی به آموزش با ۹۵.۲ درصد توانسته کمترین شکاف جنسیتی در جهان را داشته باشد.

ایران در جهت معکوش شاخص شکاف جنسیتی
گزارش شاخص شکاف جنسیتی جهانی، برپری بین زنان و مردان براساس شاخص‌هایی مانند امکان دسترسی زنانه به آموزش، بهداشت و درمان، شرکت در امور سیاسی و امور اقتصادی کشور را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. در آخرین گزارش مجمع جهانی اقتصاد در سال ۲۰۱۳، شکاف جنسیتی در بین ۱۴۶ کشور جهان مورد مقایسه قرار گرفته است. در این گزارش، ایران با امتیاز ۰.۵۷، در بین ۱۴۶ کشور در جایگاه ۱۴۳ جهان قرار دارد و تنها از سه کشور الجزایر، چاد و افغانستان در جایگاه بالاتری قرار دارد.براساس گزارش مجمع جهانی اقتصاد، امتیاز شاخص شکاف جنسیتی ایران از ۰.۵۸ در سال ۱۳۹۵ به ۰.۵۷، در سال ۱۴۰۲ رسیده است. امتیاز این شاخص کاهش یافته است و همچنین رتبه ایران از ۱۳۹ در سال ۱۳۹۵ به ۱۴۳ در سال ۱۴۰۲ رسیده و به قعر جدول نزدیک‌تر شده است.

معیار سلامت و بقا

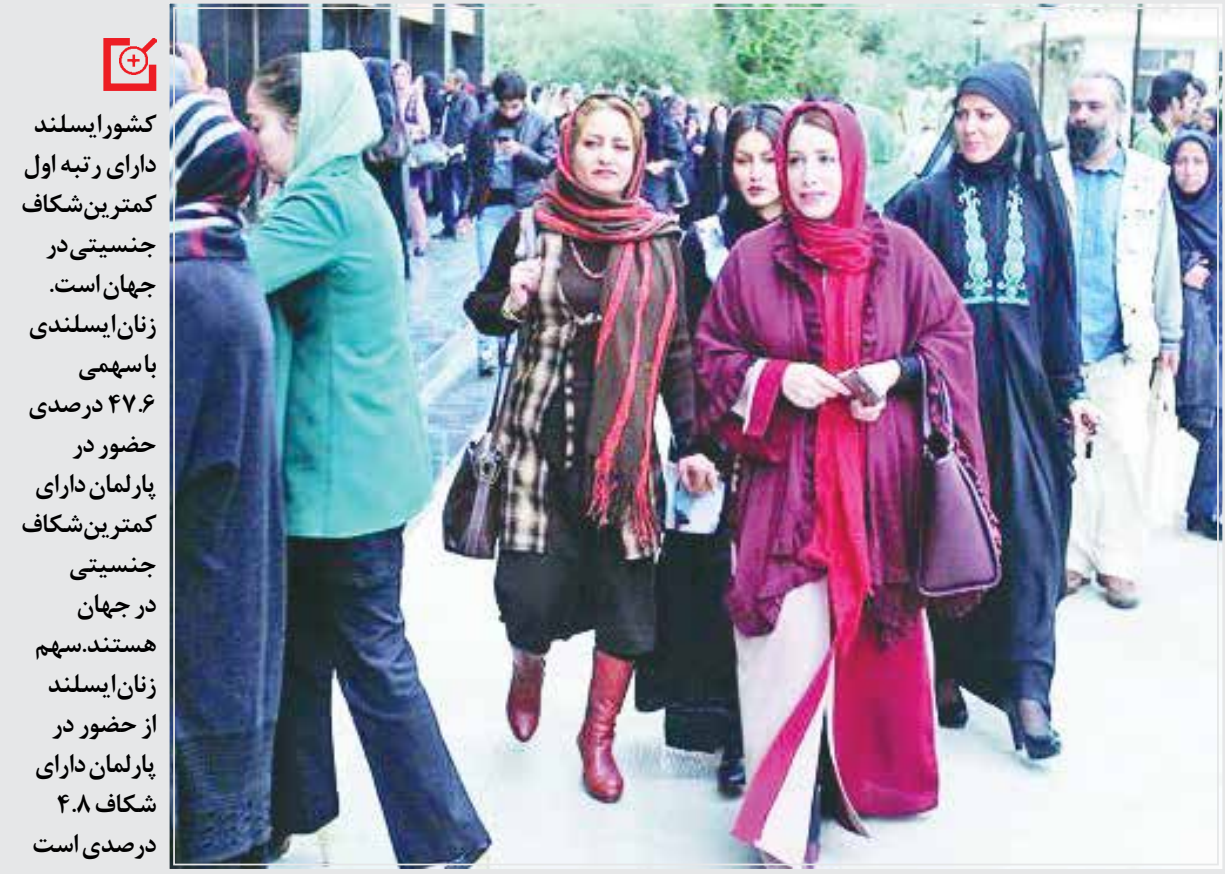
معیار سلامت و بهداشت در شاخص شکاف جنسیتی نشان دهنده میزان نابرابری‌های موجود در دسترسی به خدمات سلامتی و درمانی بین زنان و مردان است. میزان دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی در زنان و مردان دارای تفاوت است. در واقع، زنان و مردان مواردی مانند دسترسی به مراکز درمانی و پزشکی، واکسیناسیون و مراقبت‌های پیشگیرانه، دسترسی به خدمات مشاوره و غیره با یکدیگر متفاوت هستند. از دیگر زیر مجموعه‌های بخش سلامت و بقا، نرخ مرگ و میر و امید به زندگی در زنان و مردان است. در شاخص شکاف جنسیتی جهانی، حوزه بهداشت و درمان با ۹۶ درصد توانسته است بهترین وضعیت از مسیر برابری جنسیتی را طی کند. ایران در حوزه بهداشت و درمان با امتیاز ۰.۹۶ در رتبه ۱۱۶ جهان در گزارش شاخص شکاف جنسیتی قرار گرفته است.

زیرشاخص سلامت و بقا در کشورهای بلاروس، برزیل، نامیبیا، لهستان و سریلانکا با نمره ۰.۹۸ دارای نمره بالاتری نسبت به سایر کشورها است. در واقع در این کشورها شکاف جنسیتی کمتری بین زنان و مردان در دستیابی به خدمات بهداشتی و درمانی وجود دارد و تقریباً از شرایط برابری برخوردار هستند. کشورهای ژاپن، آلمان، سنگاپور، فنلاند، فرانسه و غیره در رتبه‌های بعدی قرار می‌گیرند و میزان زیر شاخص سلامت و بقا در این کشورها به ۰.۹۷ رسیده است. ایران با نمره ۰.۹۶۴ بعد از سوئیس در رتبه ۱۱۶ جهان قرار می‌گیرد. ایران از کشورهای سوئد، نروژ،

با کسب رتبه ۱۴۳ در میان ۱۴۶ کشور دنیا، شکاف جنسیتی بیشتر شد

گسل شکاف جنسیتی در ایران

گروه جامعه- نیروهای انسانی شاغل در یک سازمان ممکن است به دلیل زن یا مرد بودن در سمت‌های شغلی متفاوت قرار گیرند. تا جایی که در برخی از کشورها، با وجود سطح یکسانی از توانمندی‌ها، مهارت‌ها و استعدادهای یکسانی که زنان و مردان از آن برخوردار هستند، تقریباً زنان میزان دستمزد کمتری نسبت به مردان دریافت می‌کنند. از سوی دیگر با وجود سطح یکسانی از تحصیلات، مردان در راس سازمان و مدیریت قرار می‌گیرند و زنان در نقش یکی از افراد گروه سازمان یا نهاد مربوطه خواهند بود. نیروی کار زن یا قرار نگرفتن در پست‌های مدیریتی، به مراتب فرصت کمتری در اتخاذ تصمیم‌گیری‌های مهم سازمان و تاثیرگذاری در فرآیند شغلی و ارتقا خود خواهد داشت. اینگونه تفاوت‌ها و نامساوی‌ها بین نیروی کار زن و مرد موجب تشدید شکاف جنسیتی در کشورها است و شکاف جنسیتی در مزایای جامعه به صورت نابرابر میان مردان و زنان جامعه، شکاف جنسیتی را بیان می‌کند. از سوی دیگر، تفاوت بین زنان و مردان منجر به افزایش ارزش اجتماعی مردان نسبت به زنان گردیده است.



اقتصادی است. سهم کمتر مشارکت نیروی کار زن در بازار کار و دریافت دستمزد کمتر نسبت به مردان از جمله این نابرابری‌ها می‌باشد. براساس گزارش مجمع جهانی اقتصاد، ایران با نمره ۰.۳۴۴ در شاخص مشارکت اقتصادی و فرصت‌ها بین ۱۴۶ کشور جهان در رتبه ۱۱۴۴ قرار گرفته است و تنها از دو کشور الجزایر و افغانستان در این بخش در جایگاه بالاتری قرار دارد. زنان بسیاری از کشورهای آفریقایی و کشورهای دیگری مانند پاکستان، بنگلادش، لبنان و غیره با مشارکت بیشتری در اقتصاد و بازار کار توانسته‌اند جایگاه‌های بهتری نسبت به ایران را به دست آورند.با بررسی داده‌های بهتری گزارش شاخص جهانی شکاف جنسیتی توسط مجمع جهانی اقتصاد، می‌توان مشاهده کرد که زنان در بخش مشارکت اقتصادی و دستیابی به فرصت‌های اقتصادی در کشورهای لیبریا، جامائیکا، مولداوی، باریبادوس، لائوس و غیره توانسته‌اند تا حد زیادی به برابری جنسیتی دست یابند.از سوی دیگر، کشورهای افغانستان، الجزایر و ایران به ترتیب با نمره شاخص اقتصادی و فرصت‌های اقتصادی ۰.۱۸۸، ۰.۳۱۷ و ۰.۳۴۴ در قعر جدول قرار دارند و زنان نسبت به مردان در حوزه مشارکت اقتصادی دارای کمترین برابری هستند.

براساس گزارش مجمع جهانی اقتصاد، نرخ مشارکت زنان در بازار کار در سال ۲۰۱۳ حدود ۱۳.۸ درصد بوده است. این در حالی است که نرخ مشارکت مردان در بازار کار به ۶۸ درصد رسیده است. از سوی دیگر، طبق گزارش مرکز آمار، نرخ مشارکت اقتصادی زنان در بازار کار در تابستان ۱۴۰۲ حدود ۱۴.۶ درصد بوده است. نرخ مشارکت اقتصادی زنان از ۱۶.۳ درصد در سال ۱۳۹۵ به ۱۴.۶ درصد در تابستان ۱۴۰۲ رسیده و ۱.۷ درصد کاهش یافته است. درصد پایین میزان مشارکت زنان در بازار کار در ایران را می‌توان به دلایلی مانند نبود زیرساخت‌های مناسب کار و دلاول فرهنگی از اجتماعی ارتباط داد. مردان نسبت به زنان حقوق و دستمزد بیشتری دریافت می‌کنند و میزان نرخ مشارکت اقتصادی مردان بسیار بیشتر از زنان است. درواقع زنان با نقش آفرینی در مسئولیت‌های گوناگون زندگی از ورود به برخی شغل‌ها محروم می‌شوند. به عنوان مثال، دریافت یک داری که مرد برای حقوق خود کرده جنوبی نیز مردان اگر یک دلار به دست آورند، زنان ۶۵ سنت دریافت خواهند کرد.

معیار توانمندی و مشارکت سیاسی

براساس گزارش مجمع جهانی اقتصاد، ایران در حوزه توانمندسازی سیاسی بیشتر از سه معیار دیگر دارای شکاف جنسیتی است. در واقع، سهم

خبر

هشدار نارنجی هواشناسی برای این مناطق کشور



سازمان هواشناسی نسبت به وزش باد شدید و افزایش ارتفاع موج در مناطق ساحلی و فراساحلی شمال و جنوب کشور و خطر غرق شدن شناگران و اختلال در تردد‌های دریایی هشدار داد.سازمان هواشناسی با صدور هشدار سطح نارنجی از وزش باد نسبتاً شدید و گاهی شدید جنوب شرقی با بیشینه سرعت باد ۲۶ متر و ۱.۵ متر و دور از ساحل بیشتر از ۲ متر از سه‌شنبه تا چهارشنبه (۳ تا ۴ بهمن) در مناطق ساحلی و دور از ساحل استان‌های خوزستان، بوشهر و در خلیج فارس خبر داد. در اثر این مخاطره جوی اختلال در ترددها و فعالیت‌های دریایی خلیج فارس، خطر غرق‌شدن شناورها به‌ویژه شناورهای سبک و نیمه‌سنگین، پاره‌شدن تورهای صیادی و خطر غرق‌شدن شناگران پیش‌بینی می‌شود.

سازمان هواشناسی برای کاهش آسیب‌ها و مخاطرات ناشی از این شرایط جوی خودداری از ترددهای دریایی به‌ویژه تردد شناورهای سبک و نیمه‌سنگین و قایق‌های صیادی و تفریحی، ممنوعیت شنا، اتخاذ تمهیدات لازم جهت پیشگیری از هرگونه خسارت احتمالی را توصیه می‌کند.

این سازمان در ادامه نسبت به وزش باد شدید تا گاهی خیلی شدید با بیشینه سرعت باد در ساحل و دور از ساحل (۴۴-۳۰ نات) و بیشینه ارتفاع امواج در ساحل۲ تا ۳ مترو دور از ساحل بیشتر از ۳ متر در مناطق ساحلی و دور از ساحل استان‌های گیلان و مازندران و در دریای خزر از سه‌شنبه تا اواخر وقت چهارشنبه (۳ تا ۴ بهمن) هشدار داد.

در اثر این مخاطره جوی آسیب به قفس‌ها و پاره شدن تورهای صیادی، خسارت به قایق و شناورهای کوچک، احتمال خسارت به تاسیسات دریایی دور از انتظار نیست.

سازمان هواشناسی برای کنترل و کاهش آسیب‌ها و مخاطرات این سامانه جوی، منع از تردد قایق‌های سبک و تفریحی، منع فعالیت‌های شیلاتی، منع ورود و خروج کشتی‌ها به بندر، ممناعت از تردد کشتی‌های تجاری، منع فعالیت‌های پشتیبانی صنایع فراساحلی و آماده باش برای مواجهه با خسارت احتمالی توسط کلیه فعالان دریایی را توصیه می‌کند.

در هشدار نارنجی رنگ سازمان هواشناسی پیش‌بینی می‌شود که پدیده‌ای جوی اثرات منفی به دنبال داشته باشد و خسارت‌های احتمالی را سبب شود. هشدار نارنجی برای آماده‌باش دستگاه‌های مسئول برای مقابله با یک پدیده خسارت‌زا صادر می‌شود.

بر اساس بررسی نقشه‌های پیش‌یابی و تحلیل الگوهای همیدی وضعیت هوای استان طی روزهای آتی آسمان کمی ابری تا قسمتی ابری و با توجه به پایداری نسبی و عدم وزش باد قابل ملاحظه در مناطق پرتردد شهری در بعضی ساعات غبار محلی و کاهش کیفیت هوا پیش‌بینی می‌شود. از اواخر وقت دوشنبه تا چهارشنبه عصر تا اواخر وقت پنجشنبه (۴ تا ۵ بهمن‌ماه) در بیشتر نواحی استان در بعضی ساعات وزش باد شدید پیش‌بینی می‌شود. از سه‌شنبه تا جمعه (۳ تا ۶ بهمن‌ماه) کاهش محسوس دما بین ۹ تا ۹ درجه سلسیوس مورد انتظار است. بر اساس اعلام اداره کل هواشناسی استان تهران، فبروزکوه با کینه دمای ۰-۶ درجه سانتیگراد سردترین نقطه استان تهران در ۲۴ ساعت گذشته گزارش شده است. آسمان تهران امروز قسمتی ابری تا نیمه ابری و وزش باد، گاهی وزش باد شدید با حداقل دمای ۶ و حداکثر دمای ۱۰ درجه سانتیگراد و طی چهارشنبه (۴ بهمن‌ماه) نیمه ابری تا ابری، وزش باد، گاهی بارش باران و وزش باد شدید با حداقل دمای ۱۰ درجه سانتیگراد پیش‌بینی می‌شود.

برخورد مجدد با تجمع معولان

انتقاد معولان از مواجهه دولت با مطالباتشان

بی‌توجهی، توهین، توقیف گوشی، ریختن در خانه معولان فاقد قدرت راه رفتن، اخصار، فریب و گرفتن تعهدنامه اجباری و… بدترین اقدامات و نامتعارف‌ترین نوع رفتار با معولان در دولت آقای رئیسی رقم خورد.

روی اصل ۲۷ قانون اساسی حساب کرده بودیم

مروتی ابراز داشت: ما فکر نمی‌کردیم با این شیوه برخورد مواجه شویم بلکه فکر می‌کردیم طبق اصل ۲۷ قانون اساسی فضای کافی برای بیان حقوقمان و مطالبه آن وجود دارد اما به‌جای آنکه این حرکت مدنی ما مورد توجه و تحسین قرار گیرد حالا مورد غضب قرار گرفته‌ایم و این همان سنگ تمام رئیس‌جمهور بود.وی با بیان اینکه در تجمع دیروز حضور معولان بسیار پررنگ بود و بجهه‌ها با جسم رنجور و چپ خالی خود را از شهرستانهای بسیار دور به تجمع رسانده بودند و اگر برخورد صورت نمی‌گرفت تجمع بی نظیری می‌شد، از همه حاضرین در تجمع بخصوص کسانی که از راه دور آمده بودند عذرخواهی کرد.

تعهد اجباری جزو هزینه‌های اجباری قانون است

مدیر کمپین معولان خاطرنشان کرد: از فشارها و رفتارهای توهین آمیز ناراحت نیستم، این اتفاقات همه هزینه اجرای قانون است و از خدا می‌خواهم توانی به من بدهد که بتوانم این هزینه را پرداخت کنم.وی تصریح کرد: اگر کشور منابع مالی ندارد، باید از بروز اختلاس‌ها و زدنی‌ها پیشگیری شود. چرا هزینه خسارت‌های پرونده‌هایی مانند چای دیش را معولان باید بدهند؟

