



سال دهم / شماره ۴۵۱ / یکشنبه ۲۸ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴ / ۲۰ صفحه / قیمت: ۲۰,۰۰۰ تومان



چگونه خشکی پوست را کاهش دهیم؟

روش‌های خانگی مختلفی برای درمان خشکی پوست وجود دارد که از آن جمله می‌توان به استفاده از روغن‌های گیاهی و همچنین داشتن رژیم‌های غذایی سالم و حاوی خوراکی‌های مفید برای سلامت پوست اشاره کرد.

به گزارش ایسنا به نقل از سایت تخصصی «ان‌دی‌تی‌وی»، تاثیر استفاده موضعی از روغن‌های گیاهی نظیر روغن کنجد، نارگیل، ذرت یا آفتابگردان برای رفع خشکی پوست شگفت‌آور است. هرچند کارشناسان توصیه می‌کنند که حتی در صورت مصرف موضعی نیز به منظور پیشگیری از هر گونه حساسیت احتمالی استفاده از این ترکیبات بهتر است بنا به تشخیص فرد متخصص انجام شود.

همچنین گنجاندن برخی مواد غذایی در برنامه تغذیه برای رفع خشکی پوست موثر است که از آن جمله می‌توان به سیب‌زمینی شیرین، مغزها و دانه‌ها دارای آنتی اکسیدان، ویتامین E و اسیدهای چرب ضروری، اسفناج و آووکادو اشاره کرد. علاوه بر اینها، اسیدهای چرب ضروری نیز برای سلامت پوست و مو معجزه می‌کنند. برای مثال ماهی یکی از غنی‌ترین منابع امگا ۳ (اسیدچرب مفید) است. اگر قصد دارید ماهی را در رژیم غذایی خود بگنجانید، طبع آن را به روش سالم بخارپز انجام داده و از بیش از حد سرخ کردن آن خودداری کنید. مصرف ماهی همچنین به مقابله با التهاب کمک می‌کند.

خبر سلامت

هوای سرد صبحگاهی

بر کاهش وزن چه

افرادی تاثیر دارد؟

ایسنا/اخراسان رضوی قرار گرفتن در معرض دمای سرد صبحگاهی ممکن است به سوزاندن چربی در مردان کمک کند.

به نقل از هلت، نتایج مطالعه جدید نشان می‌دهد، مردانی که مایل به کاهش وزن هستند می‌توانند برای دستیابی به این هدف، صبح‌ها در معرض دمای سرد صبحگاهی قرار بگیرند زیرا ممکن است به افزایش چربی سوزی در آنان کمک کند.

محققان دریافتند، در حالی که مردان هنگام قرار گرفتن در معرض دمای سرد صبحگاهی نسبت به دمای هوا در عصر احتمال بیشتری دارد که چربی بسوزانند، این موضوع در مورد زنان صادق نیست. این مطالعه بر روی چگونگی قرار گرفتن در معرض سرمایی که باعث سوزاندن بافت چربی قهوه‌ای یا چربی قهوه‌ای برای تنظیم دما و سوزاندن کالری می‌شود، تمرکز کرد. چربی قهوه‌ای نوعی چربی در بدن است که به تنظیم دمای بدن کمک می‌کند و دقیقاً قبل از اینکه فرد در دمای سرد احساس لرز کند این چربی فعال می‌شود.

محققان همچنین بررسی کردند که آیا چربی سوزی از یک ریتم شبانه‌روزی پیروی می‌کند یا خیر همچنین چگونه این الگو در مردان و زنان متفاوت است.

ماریت بون، یکی از محققان این تحقیق از مرکز پزشکی دانشگاه لیندن در هلند اظهار کرد: نتایج مطالعه ما نشان می‌دهد که زمان پهنه برای قرار گرفتن در معرض سرما در یک زمان خاص از چرخه ۲۴ ساعته بدن است.

همچنین ممکن است تفاوت جنسی در نحوه واکنش بدن به قرار گرفتن در معرض سرما به توجه به افزایش متابولیسم در یک نقطه زمانی خاص وجود داشته باشد و به نظر می‌رسد که ارائه درمان‌هایی نظیر قرار گرفتن در معرض سرمای صبحگاهی ممکن است مفیدتر از عصر برای مردان باشد. قرار است که محققان این هفته، یافته‌های مطالعه خود را در کنفرانس اروپایی چاقی (ECO) در دوبلین ایرلند ارائه کنند.

در مطالعه اولیه که روی موش‌ها انجام شد، محققان دریافتند که فعالیت متابولیک چربی قهوه‌ای در طول روز در نوسان است. این فعالیت دقیقاً قبل از بیدار شدن زمانی که بدن نیاز به افزایش دمای مرکزی خود دارد به اوج خود می‌رسد و در شب کاهش می‌یابد.

محققان سپس ۲۴ شرکت‌کننده لاغر متشکل از مرد و زن که سن آنان بین ۱۸ تا ۳۱ سال بود را مورد ارزیابی قرار دادند. در طول ارزیابی، شرکت‌کنندگان روی تشک‌های پر از آب استراحت کردند و این تشک‌ها به تدریج خنک می‌شدند تا دمای آن به ۴۸ درجه فارنهایت برسد و یا زمانی که شرکت‌کنندگان احساس لرز می‌کردند، به مدت ۹۰ دقیقه در معرض سرمای پایدار قرار می‌گرفتند و در آن زمان انرژی مصرفی و دمای پوست آنان اندازه‌گیری شد.

محققان دریافتند که مردان در صبح تفاوت‌های قابل توجهی در چربی‌سوزی داشتند در حالی که مصرف انرژی ناشی از سرما و دمای پوست بین صبح و عصر در زنان تفاوت چندانی نداشت.

محققان بر این باورند که این مطالعه اولین گام مهم برای بررسی تاثیرات ریتم شبانه‌روزی زمان قرار گرفتن در معرض سرما بر متابولیسم (چربی) بدن است. در همین حال، آنان در تلاش هستند تا بررسی کنند که آیا قرار گرفتن مکرر در معرض سرمای صبحگاهی می‌تواند سلامت قلب و عروق را در مردان چاق بهبود بخشد یا خیر.

بون افزود: «حداقل موردی که یافته‌های ما نشان می‌دهد، این است که باید مداخلات در زمان‌های خاص هنگام هدف قرار دادن متابولیسم لیپید در نظر گرفته شود.»

قانون جدید برای دارندگان شناسنامه‌های قدیمی

ارایه نماید این سازمان وظیفه‌هایی مانند ثبت ولادت و صدور شناسنامه، ثبت وفات و صدور گواهی، تعویض شناسنامه‌های موجود در دست مردم، ثبت ازدواج و طلاق، صدور گواهی ولادت برای شهروندان خارجه و تنظیم دفترهای ثبت کل وقایع و نام خانوادگی، ایجاد پایگاه اطلاعات جمعیتی و صدور کارت شناسایی ملی و جمع آوری و تهیه آمار انسانی سراسر کشور و انتشار آن را بر عهده دارد.

برای تعویض شناسنامه با چه مدارکی به کجا مراجعه کنیم؟

روند تعویض شناسنامه‌ها، مدارک موردنیاز و محل مراجعه برای این کار از دغدغه‌های بیشتر شهروندان است و آن‌ها می‌خواهند بدانند که برای تعویض شناسنامه با چه مدارکی و به کجا مراجعه کنند.

با توجه به تأکید سازمان ثبت احوال بر تعویض شناسنامه‌های قدیمی، همه ما که شناسنامه جلد قرمز داریم، باید برای تعویض شناسنامه هرچه زودتر اقدام کنیم. البته که اجباری وجود ندارد، اما بهتر است شناسنامه جدید داشته باشید تا یک‌وقت جایی به مشکل برخوردید اگر سردرگم هستید و نمی‌دانید باید از کجا شروع کنید، این مطلب برای شماست.

روند تعویض شناسنامه‌ها، مدارک موردنیاز و محل مراجعه برای این کار از دغدغه‌های بیشتر شهروندان است و آن‌ها می‌خواهند بدانند که برای تعویض شناسنامه با چه مدارکی و به کجا مراجعه کنند.

۱- اولین کار این است که برای درخواست صدور شناسنامه جدید به‌صورت حضوری به ثبت احوال و یا یکی از دفاتر پیشخوان بروید و پس از دریافت فرم تعویض شناسنامه و پرداخت هزینه‌های قانونی، درخواست خود را ارائه کنید. این کار می‌تواند توسط خود فرد، پدر، جد پدری، مادر (تا زمانی که در زوجیت پدر باشد) یا قیم برای افراد زیر ۱۸ سال انجام شود. این را هم بگوییم که در سال‌های گذشته، خدمات تعویض شناسنامه و دریافت شناسنامه المثنی به صورت اینترنتی و از



فرارو: دارندگان شناسنامه‌های قدیمی باید هر چه زودتر شناسنامه خود را تعویض کنند و شناسنامه جدید دریافت کنند. تعویض شناسنامه‌ها، مدارک موردنیاز و محل مراجعه برای این کار از دغدغه‌های بیشتر شهروندان است و آن‌ها می‌خواهند بدانند که برای تعویض شناسنامه با چه مدارکی و به کجا مراجعه کنند.

هاشم کارگر اظهار داشت: سازمان ثبت احوال کشور به عنوان مرجع احراز هویت افراد، پاسخگوی استعلامات هویتی مراجع کنندگان دستگاههای اجرایی است و در راستای تسهیل و تسريع در خدمات‌رسانی به مردم و سرعت‌بخشی به ارائه خدمات به سمت ارائه خدمات الکترونیک و هوشمند گام برداشته و با ایجاد سامانه‌های برخط، پاسخگوی استعلامات دستگاههای اجرایی است.

رئیس سازمان ثبت احوال بیان کرد: احراز هویت الکترونیک، بر اساس الگوریتم‌های رمزنگاری شده و به دلیل سرعت و دقت بیشتر در تأیید هویت در مقایسه با روش‌های سنتی، به ویژه در زمینه‌های مانند تجارت الکترونیک، بانکداری دیجیتال و ارائه خدمات اینترنتی موجب ارائه خدمات آسان‌تر و سریع‌تر به متقاضیان شده است.

به گفته وی، این امر باعث کاهش عملیات‌های دستی و اشتباهات انسانی و افزایش امنیت در فرآیند شناسایی متقاضیان می‌شود. سازمان ثبت احوال در سال‌های اخیر تلاش کرده تا با توسعه دولت الکترونیک خدمات هویتی را به صورت برخط

فرارو: بابک زنجانی لیستی از اموالش را منتشر کرد که مدعی‌ست توسط شرکت ملی نفت به عنوان وصول بیت‌المال، از او گرفته شده است. زنجانی از عبارت «غارت» برای این موضوع استفاده کرد. این اظهارات و پاسخ‌های وزارت نفت، احتمالاً خبر از یک درگیری حقوقی دیگر میان زنجانی و وزارت نفت می‌دهد.

بابک زنجانی، چهره شناخته‌شده اقتصادی که به تازگی فعالیت‌های جدید خود را آغاز کرده، در آخرین اظهارنظر خود فهرستی از اموالش را منتشر کرد که مدعی است توسط شرکت ملی نفت به عنوان وصول بیت‌المال، از او گرفته شده است. زنجانی از عبارت «غارت» برای این موضوع استفاده کرد. این اظهارات و پاسخ‌های وزارت نفت، احتمالاً خبر از یک درگیری حقوقی دیگر میان زنجانی و وزارت نفت می‌دهد.

زنجانی در شبکه ایکس (توییتر) نوشت: «برای بازپس‌گیری اموال به غارت رفته هلدینگ سورینت توسط شرکت ملی نفت به اسم وصول بیت‌المال، مصمم‌تر حرکت خواهیم کرد. مدیرعامل شرکت ملی نفت مشخص کند این اموال در نبود ما کجا گم شد. هوایمایی‌انور ابر ترکیه با ۳۹ فروند هواپیمای، دفاتر دبی، کارخانه جیل علی، ویلاهای دبی، کشتی‌های ۱۷۰۰ کانتینری، دهکده ساحلی کیش، تهران قدیم کیش، هایدروپلیک کیش، مشاهیر قشم، وغیره...»

تکرار اظهارات پیشین

مرور اظهارات منتشر شده در اکانت رسمی بابک زنجانی در توییتر، نشان می‌دهد که او آذرماه سال گذشته نیز به نحوی دیگر همین مسائل را مطرح کرده بود. اکانت زنجانی در ۷ آذر ۱۴۰۳ با انتشار فیلمی از بیژن زنگنه، خطاب به او نوشت: «یعنی چند تا زندگی نباید شده؟ شش ماه به سررسید بدهی ما مانده بود که با آمدنش سر وصدا کردند بازداشت شدیم. نه بدهی سر رسید شده داشتیم و نه بی‌تعهدی بود. ۱۷۰۰ پرسنل خارجی و داخلی بیکار شدند و اموال افتاد دست امین ایشان اصغر هندی و رضا مقدم و احمد دشتی. به اسم وصول بیت



تسليم: کارشناس مسائل اقتصادی اظهار داشت: این در حالیست که حدود ۷۰ درصد درآمد کارگران و در برخی مواقع کارکنان دولت، صرف اجاره مسکن می‌گردد. طی سال‌های اخیر دولت‌ها در تأمین مسکن ارزان برای قشر کارگر و حتی کارمندان دولت ناتوان بودند و قول‌های تأمین و ساخت مسکن برای اقشار ضعیف بر زمین ماند و دود افعال دولت‌ها در تأمین مسکن، باز به چشم کارگران رفت.

کارشناس مسائل اقتصادی گفت: حدود ۷۰ درصد

المال خوب کاسبی کردند، هوایمایی فکر ۳۰ میلیون تومان کارشناسی شد، ۴۵۰۰ اپارتمان در کیش را به یک میلیون تومان فروخت، زمین شهرک غرب با ۳۴۰ هزار متر اداری تجاری را متری دو میلیون تومان تصاحب کرد، بیش از ۵ شرکت را از بیخ نابود کرد، تعدادی کشتی بدون مدرک را به گردن ما انداخت، راه‌های ورود پول را بست و شبانه‌روز تبلیغ دستپاکی می‌کرد. منظور زنجانی از اصغر هندی، مشاور حقوقی وزیر نفت در دوران بیژن زنگنه و رضا مقدم نیز احتمالاً محمدرضا مقدم، دیگر مشاور زنگنه است.

بدهی بابک زنجانی چه شد؟

۲۳ اردیبهشت ۱۴۰۳، محسن خجسته مهر معاون وزیر و مدیرعامل وقت شرکت ملی نفت ایران در گفتگویی با خبرگزاری ایلنا، از سفر شدن بدهی بابک زنجانی به این وزارتخانه خبر داد. خجسته‌مهر گفت: «بر اساس اظهار نظر رسمی قوه قضائیه بدهی بابک زنجانی به وزارت نفت پرداخت شده است.»

پیش از آن، خبرگزاری میزان – وابسته به قوه قضائیه – ۱۱ اردیبهشت ۱۴۰۳ نوشته بود: «حجت‌الاسلام والمسلمین محسنی‌آزای، رئیس قوه قضائیه در تاریخ ۳۰ بهمن‌ماه ۱۴۰۲، طی سخنانی در نشست شورای عالی قوه قضائیه، از این موضوع خبر داد که در نتیجه تلاش‌های همه‌بخش‌های ذی‌ربط، اموال «بابک زنجانی» در خارج از کشور شناسایی و به تهران منتقل شد. رئیس کل بانک مرکزی نیز در روز اول اسفندماه تأکید کرد: اموال بازگردانده شده بابک زنجانی که به‌صورت دارایی‌های ارزی است، تماماً به خزانه بانک مرکزی منتقل شده است.

بدهی زنجانی به مبلغ یک میلیارد و نهصد و هفت میلیون و پانصد هزار یورو تسویه شد و این اموال به عنوان پشتوانه پولی کشور به خزانه بانک مرکزی بازگشت. ارزش دارایی‌های وارد شده بابک زنجانی به کشور با احتساب اموال قبلی مصادره شده، مجموعاً از کل مبلغ بدهی وی و خسارات وارده بیشتر بود.

به این نحو یکی دیگر از پرونده‌های قوه قضائیه در مبارزه با مقاصد اقتصادی و

۷۰ درصد درآمد کارگران صرف تأمین مسکن می‌شود

یک میلیارد تومان تسهیلات و ۲۸۰ میلیون تومان وام جماعه تعمیرات داده میشود که جمعاً برای وام‌گیرنده قسطی حدود ۲۹ میلیون تومان به ارمغان می‌آورد، این در صورتیست که به ندرت در کلان‌شهرها علی‌الخصوص تهران، خانه‌ای با این قیمت‌ها نمیتوان جست، جالب این است که اغلب کارگران دریافتی‌های حداقلی داشته و با حقوق حدود ۱۵ میلیون تومان امرار معاش می‌نمایند و کل حقوق کارگران تکالافی خرید ۳۰ درصد مالکیت یک آپارتمان کوچک در کلان‌شهرها را نمی‌دهد.

حاجیان فرد گفت: «فی الواقع این تسهیلات عملاً برای خانه‌دار کردن کارگران و کارمندان دولت پرداخت نمیشود. از طرفی دولت مستقر پروژه‌های مسکن ملی را جزو برنامه‌های عملیاتی خود بیان کرده ولیکن در عمل رشد ساخت مسکن با روند رشد جمعیت خانوارها و همچنین شرایط تورمی کشور تناسبی ندارد و همین دلیل است طی سالهای اخیر نه در ساخت مسکن پیشرفتی دیده میشود و نه در خانه‌دار شدن کارگران و اقشار ضعیف جامعه.»

حاجیان فرد افزود: این در حالی بود که نرخ تورم سالیانه برای خانوارهای کشور حدود ۳۲٫۵ درصد بود که این عدد در کلان‌شهرها بالای ۵۰ درصد برآورد شده لذا معیشت خانوارهای اقشار ضعیف، همیشه بابت تورم بالا، کاهش ارزش ریال و افزایش هزینه‌های زندگی، مجالی برای اندیشیدن به آینده و حتی پس‌انداز نمیدهد. کارشناس مسائل اقتصادی اظهار داشت: این در حالیست که حدود ۷۰ درصد درآمد کارگران و در برخی مواقع کارکنان دولت، صرف اجاره مسکن می‌گردد. طی سال‌های اخیر دولت‌ها در تأمین مسکن ارزان برای قشر کارگر و حتی کارمندان دولت ناتوان بودند و قول‌های تأمین و ساخت مسکن برای اقشار ضعیف بر زمین ماند و دود افعال دولت‌ها در تأمین مسکن، باز به چشم کارگران رفت.

وی افزود: در سال‌های اخیر، پرداخت و افزایش مبلغ تسهیلات خرید مسکن، یکی از برنامه‌های سالیانه دولت‌ها بوده ولیکن این اقدام دولت‌ها غالباً نمایشی و فاقد قابلیت اجرایی می‌باشد، چرا که در حال حاضر بابت خرید مسکن

درآمد کارگران و در برخی مواقع کارکنان دولت، صرف اجاره مسکن می‌گردد. طی سال‌های اخیر دولت‌ها در تأمین مسکن ارزان برای قشر کارگر و حتی کارمندان دولت ناتوان بودند و قول‌های ساخت مسکن برای اقشار ضعیف بر زمین ماند.

آرمان حاجیان فرد، کارشناس مسائل اقتصادی درباره مشکلات کارگران در تأمین مسکن گفت: مطابق مصوبه شورای عالی کار، حداقل دستمزد کارگران ۱۴۰۴ با ۴۵ درصد افزایش نسبت به سال ۱۴۰۳ به مبلغ ۹/۶۸۰ تا ۱۰/۳۶۰ ریال تعیین شد. همچنین دستمزد برای کارگران سایر سطوح مزدی، با افزایش ۳۲ درصدی حقوق به علاوه مبلغ ثابت ۹/۳۱۶۰۰۰ ریال ماهانه به تصویب رسید.

وی ادامه داد: در واقع متوسط افزایش حقوق کارگران حدود ۴۰ درصد بوده، ولی بواسطه عدم تناسب حقوق و دستمزد سال ۱۴۰۳ با شرایط اقتصادی سال گذشته، افزایش حقوق سال ۱۴۰۴، قبلاً بابت کاهش ارزش ریال از قشر کارگر پس گرفته شده بود و با توجه به افزایش حدود ۴۵ درصدی حقوق کارگران، گشایشی در معیشت و خانه‌دار شدن قشرهای ضعیف

ورود سرمایه‌های خرد راه حلی برای دستیابی به خودکفایی محصولات اساسی

نایب رئیس اتحادیه باغداران ورود سرمایه‌های خرد به بخش کشاورزی را راهکار دستیابی به خودکفایی محصولات اساسی اعلام کرد.

بلشگاه خبرنگاران جوان: آزاده محبی - مجتبی شادلو نایب رئیس اتحادیه باغداران تهران گفت: فرمایشات مقام معظم رهبری و نامگذاری اسمال برآن بود که سرمایه‌های خرد و سرگردان به جای خرید ارز و طلا باید در چرخه تولید قرار بگیرد که این امر برای سرمایه گذار هم می‌تواند منفعت داشته‌باشد.

به گفته وی، یکی از مسائل مهم و دغدغه تولیدگان وضعیت روشننگری بازار است که اجرای مصوبه الگوی کشت پایه و اساسی تولید است که باید عملیاتی شود تا حفظ سرمایه و سودآوری مدنظر سرمایه گذاران محقق شود. شادلو ادامه داد: اگر سرمایه‌های خرد وارد چرخه تولید شود، این موضوع در دستیابی به خودکفایی محصولات اساسی و پایداری تولید تأثیر بسزایی دارد که انتظار می‌رود سرمایه‌های سرگردان به جای خرید ارز و طلا و تخلیه پشتلوه‌های اقتصادی وارد چرخه تولید شود.

نایب رئیس اتحادیه باغداران تهران گفت: همه ساله با کمبود و مازاد تولید برخی محصولات نظیر گوجه فرنگی، سیب زمینی و پیاز و... روبرو هستیم که مازاد و کاهش تولید از جمله دغدغه‌های تولیدکنندگان است، درحالی‌که اجرای مصوبه الگوی کشت یکی از شاخص‌های روشننگری و پایداری تولید و بازار محسوب می‌شود.

رد درخواست متقاضیان پروانه کسب بدون اعلام دلیل، جرم است

معاون مرکز ملی مطالعات، پایش و بهبود محیط کسبوکار وزارت امور اقتصادی و دارایی اعلام کرد: رد درخواست متقاضیان پروانه کسب بدون اعلام دلایل آن، جرم است.

بلشگاه خبرنگاران جوان - ذبیح اله نجف پور در این باره اظهار داشت: بر اساس تبصره ۲ قانون تسهیل صدور مجوزهای کسبوکار، ماده ۷ مکرر و تبصره ۵ قانون تأمین مالی تولید و زیرساخت‌ها، مراجع صدور مجوز مکلفند در صورت رد درخواست متقاضی مجوز، شماره شرط یا مدرک مصرح در درگاه ملی مجوزهای کشور که مبنای رد درخواست متقاضی بوده است را به‌صورت برخط و از طریق درگاه مذکور به اطلاع وی برسانند در غیر این صورت، مراجع مذکور، مشمول حکم درخواست شرط اضافه از متقاضی مجوز، موضوع تبصره ۴ ماده ۷ مکرر قانون اجرای سیاست‌های کلی اصل ۴۴ قانون اساسی خواهند بود.

وی بیان کرد: با بررسی دلایل رد درخواست مجوزهای صنفی در سال ۱۴۰۳، مشخص شد که برخی از اتحادیه‌ها و اتاق‌های اصناف در سراسر کشور، دلایل رد درخواست پروانه کسب را به‌صورت مستند و شفاف به متقاضیان اعلام نمی‌کنند.

وی تصریح کرد این موضوع ضمن ایجاد نارضایتی عمومی برای متقاضیان، باعث شده است که عده زیادی از متقاضیان در دریافت پروانه کسب سردرگم شوند یا برخلاف قانون مجبور به مراجعه حضوری همراه با ارائه فیزیکی مدارک قبلاً بارگذاری شده در سامانه، به اتحادیه یا اتاق اصناف شوند.

معاون مرکز ملی مطالعات، پایش و بهبود محیط کسبوکار اعلام کرد: اگر اتحادیه‌ها و اتاق‌های اصناف در سراسر کشور، دلایل رد درخواست را به‌صورت شفاف به متقاضیان اعلام نکنند متقاضیان متوجه خواهند شد که کدام مدارکشان، دارای چه نواقصی بوده است تا آن را برطرف کرده و مجدداً بتوانند درخواست خود را به‌صورت کاملاً غیرحضوری در درگاه ملی مجوزها ثبت و مجوزشان را دریافت کنند.

سراسر کشور تصریح کرد: باتوجه به درخواست دادستانی کل کشور، دبیرخانه هیأت مقررات‌زایی و بهبود محیط کسبوکار، در سال ۱۴۰۴ این گونه تخلفات، را به شعب ویژه رسیدگی به تخلفات در صدور مجوزها ارسال خواهند کرد.

منبع: وزارت اقتصاد

تکیه بر ساخت داخل؛ موتور پیشران توسعه صنعت نفت

مدیرعامل شرکت ملی نفت ایران گفت: تمرکز بر ساخت داخل، چابکی در تأمین و نگاه راهبردی به زنجیره تأمین از جمله عوامل اصلی پیشبرد اهداف شرکت نفت بوده است.

بلشگاه خبرنگاران جوان - آیین تودیع برزو قنبری و معارفه سید دادوش هاشمی گل‌سفیدی به‌عنوان سرپرست جدید مدیریت پشتیبانی ساخت و تأمین کالای این شرکت صبح روز (شنبه؛ ۱۳ اردیبهشت) با حضور حمید بوره، مدیرعامل شرکت ملی نفت ایران در محل ساختمان این مدیریت برگزار شد. بوره در این آیین، ضمن قدردانی از خدمات برزو قنبری، اظهار کرد: مسئولیت در حوزه پشتیبانی و تأمین کالا، یکی از بخش‌های مهم در صنعت نفت است؛ جایی که پایداری عملیات، تداوم تولید و پیشبرد پروژه‌ها به نفع پور در کشور، منظم و پاسخ‌گو در آن بستگی دارد.

وی با اشاره به نقش این مدیریت در حمایت از پروژه‌های توسعه‌ای صنعت نفت، بیان کرد: با وجود چالش‌های ناشی از تحریم و نوسانات بازار، این مجموعه توانسته است با تمرکز بر ساخت داخل، چابکی در تأمین و نگاه راهبردی به زنجیره تأمین، نقش مؤثری در پیشبرد اهداف شرکت ملی نفت ایران ایفا کند.

مدیرعامل شرکت ملی نفت ایران در پایان با تبریک انتصاب سید دادوش هاشمی گل‌سفیدی به‌عنوان سرپرست جدید این مدیریت، تصریح کرد: انتظار می‌رود مدیریت جدید با رویکردی نو و هم‌افزایی با بدنه کارشناسی، بیش از پیش به تحقق سیاست‌های کلان شرکت نفت در حوزه ساخت و تأمین کالا کمک کند.

منبع: شرکت نفت

حسابرسی سیستمی تأثیر به‌سزایی در تحقق شعار سال دارد



عضو کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی، در خصوص اهمیت مالیات‌ستانی عادلانه و هوشمند در جهت هدایت سرمایه‌ها به سمت تولید و تحقق شعار سال، بر لزوم اصلاح نظام اقتصادی و مالی کشور تأکید کرد.

محمد سراج، نماینده مردم اسلامشهر، پردیس، تهران، ری و شمیرانات در مجلس شورای اسلامی و عضو کمیسیون اجتماعی

وی با اشاره به نام‌گذاری سال توسط مقام

معظم رهبری با عنوان «هدایت سرمایه‌ها به سمت تولید»، تصریح کرد: «اگر ما بتوانیم سرمایه کشور را به سمت تولید هدایت کنیم، بسیاری از چالش‌های اقتصادی کشور برطرف خواهد شد. تولید، ستون فقرات یک اقتصاد پویاست و بدون تولید، سایر مؤلفه‌ها نیز دچار اختلال می‌شوند.»

سراج با تحلیل وضعیت کنونی سرمایه‌گذاری در کشور اظهار داشت: «سرمایه‌های ملی ما امروز در بخش‌های غیرمولد انباشته شده‌اند. یکی از بزرگ‌ترین مشکلات کنونی، دیوبی گسترده ارز و طلا در منازل مردم است. امروز برآورد می‌شود که بین ۸۰ تا ۱۰۰ میلیارد دلار سرمایه نقدی در قالب ارز در منازل نگهداری می‌شود. اگر تنها ۲۵ میلیون خانوار در کشور را در نظر بگیریم و فقط ۵ میلیون از آنها ۱۰ تا ۲۰ هزار دلار در خانه ذخیره داشته باشند، به‌راحتی این رقم به صد میلیارد دلار می‌رسد.»

نماینده مجلس شورای اسلامی ادامه داد: «این سرمایه انباشته در منازل، اگر به چرخه تولید و صنایع حیاتی مانند صنعت نفت تزریق شود، می‌تواند به‌طور کامل وابستگی کشور به خام‌فروشی را از بین ببرد. اما متأسفانه در حال حاضر این سرمایه به جای تبدیل شدن به

محرك رشد تولید، به یک ذخیره بی‌اثر و حتی مغرب بدل شده است.»

عضو کمیسیون اجتماعی مجلس، با تأکید بر اهمیت مالیاتی ستانی عادلانه در کشور افزود: «در دهه‌های گذشته بیشتر مالیاتی که اخذ می‌شود، از بخش شفاف اقتصاد بوده؛ بخشی که فقط حدود یک چهارم تا یک هشتم کل اقتصاد کشور را تشکیل می‌دهند. در مقابل، بخش زیرزمینی و غیررسمی اقتصاد، از زیر بار مالیات شانه خالی می‌کند. این در حالی است که در بسیاری از کشورهای پیشرفته، حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد تولید ناخالص داخلی از محل مالیات تأمین می‌شود؛ اما در کشور ما این رقم تنها حدود ۶ درصد است. اما می‌توان

با حسابرسی سیستمی در نظام مالیاتی و اخذ مالیات سیستمی و آنلاین اقدام به اخذ مالیات عادلانه از تمام فعالان اقتصادی کرد و جلوی اخذ مالیات‌های غیرعادلانه از برخی تولیدکنندگان گرفته می‌شود.»

وی با اشاره به ضرورت اعمال مالیات بر ثروت‌های راكد، تأکید کرد: «مالیات بر سرمایه‌های غیرمولد، نه تنها ضدتولید نیست، بلکه راهکاری مؤثر برای آزادسازی سرمایه‌ها و

می‌شود، گمرکات ایران همچنان به روش‌های قدیمی متکی هستند.

ما بارها شاهد بودیم که کالاها در گمرکات ایران، هفته‌ها و حتی ماه‌ها معطل می‌مانند.

این تأخیرها، علاوه بر افزایش هزینه‌ها، باعث از دست رفتن فرصت‌های تجاری نیز می‌شوند. اگر گمرکات ایران به تجهیزات مدرن مجهز بودند، این مشکلات به وجود نمی‌آمد.

علاوه بر کمبود تجهیزات، برخی از کارشناسان، از عدم آموزش کافی کارکنان گمرک در زمینه استفاده از تجهیزات موجود نیز انتقاد می‌کنند. به گفته آن‌ها، حتی در مواردی که دستگاه‌های ایکس‌ری در گمرکات وجود دارند، به دلیل عدم مهارت کافی کارکنان، از تمام ظرفیت آنها استفاده نمی‌شود.

با توجه به اهمیت موضوع، پیشنهاد می‌شود با تخصیص بودجه کافی، نسبت به خرید و نصب دستگاه‌های ایکس‌ری پیشرفته و سایر تجهیزات بازرسی مدرن در گمرکات کشور اقدام شود. همچنین دوره‌های آموزشی تخصصی برای کارکنان گمرک در زمینه استفاده از تجهیزات مدرن برگزار شود.

به موجب این گزارش اطلاعات دقیقی درباره تعداد دستگاه‌های ایکس‌ری در گمرکات در دسترس نیست. منابع غیررسمی تعداد این دستگاه‌ها را در کل کشور «حدود ۳۲ دستگاه» تخمین می‌زنند که اغلب در بنادر اصلی مانند بندرعباس، امام خمینی و چابهار متمرکز شده‌اند.

این در حالی است که مطابق با قانون امور گمرکی ایران و آئین‌نامه‌های مرتبط، استفاده از دستگاه‌های ایکس‌ری را برای بازرسی محموله‌ها الزامی می‌دانند. ماده ۴۵ قانون مقررات صادرات و واردات تصریح می‌کند: «کلیه کالاهای وارداتی و صادراتی باید پیش از ترخیص، تحت بررسی‌های فنی شامل اسکن ایکس‌ری و نمونه‌برداری احتمالی قرار گیرند.»

شواهد نشان می‌دهد که بازرسی کالاها در گمرکات ایران، اغلب به صورت دستی و با صرف زمان و هزینه زیاد انجام می‌شود. این روش سنتی، علاوه بر کندی، احتمال خطا و نادیده بررسی خلأهایی است که گفته می‌شود در

در حالی که در بسیاری از کشورهای پیشرفته، از دستگاه‌های ایکس‌ری برای بازرسی سریع و دقیق کانتینرها و محموله‌های بزرگ استفاده می‌شود.

شواهد نشان می‌دهد که بازرسی کالاها در گمرکات ایران، اغلب به صورت دستی و با صرف زمان و هزینه زیاد انجام می‌شود. این روش سنتی، علاوه بر کندی، احتمال خطا و نادیده بررسی خلأهایی است که گفته می‌شود در

از سوی مقام معظم رهبری تحت عنوان «هدایت سرمایه‌ها به سمت تولید»، بر ضرورت اصلاح ساختار اقتصادی کشور از مسیر تقویت حساسرسی، مقابله با فرار مالیاتی و افزایش شفافیت مالی تأکید کرد.

وی اظهار داشت: «مالیات‌ستانی اگر به‌صورت سیستمی و هوشمند انجام شود، می‌تواند انگیزه‌ای قوی برای تولیدکنندگان ایجاد کند تا با رغبت بیشتری در چرخه قانونی اقتصاد فعالیت کرده و سرمایه خود را به جای بازارهای غیرمولد به سمت تولید سوق دهند.»

عضو کمیسیون برنامه و بودجه مجلس، با اشاره به اینکه اقتصاد جهانی نیز بر پایه مالیات استوار است، افزود: «کشورهای توسعه‌یافته سال‌هاست که بودجه‌های خود را نه از محل خام‌فروشی یا منابع ناپایدار، بلکه از مسیر مالیات‌هایی که بر فعالیت‌های اقتصادی وضع می‌کنند، تأمین می‌نمایند. اما شرط موفقیت این نظام، شفافیت کامل، نظام

حسابرسی دقیق، جلوگیری از فرار مالیاتی و مهم‌تر از همه، اعتماد عمومی نسبت به محل مصرف این مالیات‌هاست.»

این نماینده مجلس شورای اسلامی در ادامه خاطرنشان کرد: «اگر سرمایه‌گذاران و مردم اطمینان حاصل کنند که مالیاتی



بازرسی دستی همچنان در برخی موارد به کار می‌رود، فناوری ایکس‌ری می‌تواند به دلیل سرعت، دقت و کارایی بالاتر جایگاه ویژه‌ای در گمرکات سراسر جهان پیدا کند.

در توصیف مزایای دستگاه ایکس‌ری گمرک باید گفت که به نظر می‌رسد این فناوری امکان تشخیص تفاوت در چگالی مواد مختلف را فراهم کرده و به اپراتور و کاربر سیستم این توانایی را می‌دهد که محتوای پنهان شده درون بسته‌ها و کانتینرها را بدون نیاز به باز کردن فیزیکی آنها شناسایی کنند. این ویژگی به خصوص در تشخیص مواد مخدر، اسلحه، مهمات، مواد منفجره، کالاهای قاچاق و موارد مشابه اهمیت ویژه‌ای دارد.

در نهایت اینکه تجهیز گمرکات به دستگاه‌های تشخیص هوشمند مانند ایکس‌ری حالا به یک ضرورت اجتناب‌ناپذیر تبدیل شده است که قانون باید در تحقق آن بیش از گذشته اصرار و تأکید داشته باشد و هیچ مانعی اعم از نبود بودجه کافی تا مخالفت کامیون دارها نباید مانع از استقرار این تجهیزات در گمرکات کشور شود.

حرکت به سوی اقتصاد بدون نفت با تکیه بر مالیات‌ستانی شفاف

تحول اگرچه نیازمند زمان و برنامه‌ریزی دقیق است، اما تحقق آن باعث پایداری بودجه و مصون‌سازی اقتصاد از نوسانات بین‌المللی خواهد شد.»

عضو کمیسیون برنامه و بودجه مجلس با تأکید بر اهمیت هوشمندسازی نظام مالیاتی، تصریح کرد: «اگر بتوانیم سامانه‌های اطلاعاتی و مالی را به‌درستی به‌هم متصل کنیم، فرار مالیاتی به حداقل خواهد رسید. این اقدام، نیازمند هم‌افزایی میان سازمان امور مالیاتی، نهادهای نظارتی و سایر دستگاه‌های اجرایی کشور است. کنار آن، باید فرهنگ مالیاتی نیز در جامعه نهادینه شود تا پرداخت مالیات به عنوان یک وظیفه ملی شناخته شود، نه صرفاً اجبار قانونی.»

وی در پایان با اشاره به مسئولیت مجلس در این مسیر خاطرنشان کرد: «ما در مجلس شورای اسلامی به‌ویژه در کمیسیون برنامه و بودجه، بر ضرورت تصویب قوانینی که بستر شفافیت، حساسرسی و عدالت مالیاتی را فراهم سازد، تأکید داریم. توسعه کشور در گرو آن است که با یک نظام منسجم، عدالت‌محور و پاسخ‌گو، زمینه مشارکت مردم در اقتصاد و اعتماد آنان به سازوکارهای رسمی را تقویت کنیم.»

که می‌پردازند به‌صورت مستقیم در جهت توسعه زیرساخت‌ها، رونق تولید، ارتقا خدمات عمومی و عمران کشور هزینه می‌شود، قطعاً رغبت بیشتری به مشارکت در این نظام مالیاتی خواهند داشت. حساسرسی دقیق و گزارش‌دهی شفاف درباره مصرف منابع عمومی، عاملی کلیدی در ترغیب مردم به همکاری با نهادهای مالیاتی است.»

نماینده مردم کلاله، گالیکش و مینودشت در مجلس شورای اسلامی با تأکید بر این که نظام مالیاتی تنها کارکرد درآمذزایی ندارد، اظهار کرد: «توسعه پایه‌های مالیاتی از یک سو باعث افزایش منابع پایدار برای بودجه عمومی کشور می‌شود و از سوی دیگر، ابزار مهمی برای هدایت نقدینگی و سرمایه به سمت تولید و اشتغال‌آفرینی است. بنابراین، مالیات صرفاً ابزاری برای تأمین منابع مالی نیست بلکه نقش کلیدی در سامان‌دهی اقتصاد، کاهش بیکاری و کمک به معیشت مردم دارد.»

سیدنجیب حسینی با اشاره به ضرورت کاهش وابستگی بودجه کشور به درآمدهای نفتی، گفت: «یکی از رویکردهای راهبردی که باید در برنامه‌ریزی‌های بودجه‌ای مدنظر قرار گیرد، جایگزینی تدریجی درآمدهای مالیاتی به جای درآمدهای نفتی است. این

خبر کوتاه

طلای جهانی باز هم کاهش هفتگی ثبت کرد



قیمت طلا در معاملات روز جمعه بازار جهانی، با کاهش تنش‌های تجاری میان واشنگتن و پکن و انتشار گزارش‌های قوی از بازار کار آمریکا، با کاهش قیمت مواجه شد و دومین کاهش هفتگی متوالی را ثبت کرد. به گزارش ایسنا، بهای هر اونس طلا برای تحویل فوری، در معاملات روز جمعه و پیش از تعطیلی بازار، ۰.۴ درصد کاهش یافت و به ۳۲۲۸ دلار و ۵۰ سنت رسید. این فلز ارزشمند پس از ثبت رکورد ۳۵۰۰ دلار و پنج سنت در ۲۲ آوریل، ۲.۶ درصد کاهش هفتگی را تجربه کرد. قیمت هر اونس طلا در پنجشنبه گذشته، به پایین‌ترین حد خود از ۱۴ آوریل رسید.

بهای هر اونس طلا در بازار معاملات آتی آمریکا، ۰.۶ درصد افزایش یافت و در ۳۴۴۳ دلار و ۳۰ سنت بسته شد. وزارت بازرگانی چین روز جمعه، اعلام کرد که آمریکا، بارها در مورد تعرفه‌ها، تمایل خود را برای مذاکره ابراز کرده و چین برای این مذاکره آماده است.

داده‌ها نشان می‌دهد که تعداد مشاغل غیرکشاورزی، ماه گذشته، ۱۷۷ هزار شغل افزایش یافته است. در نظرسنجی رویترز، افزایش ۱۳۰ هزار شغل را پیش‌بینی شده بود. با این حال، هنوز خیلی زود است که بازار کار، تاثیر سیاست مهم تعرفه‌ای دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور آمریکا را نشان دهد.

معامله‌گران پس از انتشار گزارش اشتغال آمریکا، احتمال کاهش نرخ بهره توسط فدرال رزرو در ژوئن را کاهش دادند. بازده اوراق خزانه ۱۰ ساله افزایش یافت. نرخ‌های بهره بالاتر، جذابیت طلای بدون بازده را برای سرمایه‌گذاران کاهش می‌دهد.

طبق گزارش رویترز، «فواد زرقان‌زاده»، تحلیلگر موسسه سیتی ایندکس و سایت فارکس گفت: با کاهش تقاضا برای دارایی‌های امن مانند طلا، قیمت‌ها می‌توانند حتی بیشتر کاهش یابند و احتمالاً حمایت این هفته را در نزدیکی محدوده ۳۲۰۰ دلار بشکنند.

در بازار سایر فلزات ارزشمند، بهای هر اونس نقره با ۱.۳ درصد کاهش، به ۳۱ دلار و ۹۸ سنت در هر اونس رسید، هر اونس پلاتین با ۰.۱ درصد افزایش، به ۹۵۹ دلار و ۲۰ سنت رسید و هر اونس پالادیوم با ۰.۶ درصد افزایش، به ۹۶۶ دلار و ۱۸ سنت رسید. هر سه فلز ارزشمند کاهش هفتگی داشتند.

ایران اکسپو ۲۰۲۵ میزبان

۲۳ کشور اروپایی شد

نمایشگاه توانمندی‌های صادراتی ایران (ایران اکسپو ۲۰۲۵) با حضور بی‌سابقه هیئت‌های تجاری از ۲۳ کشور اروپایی و برگزاری ۱۰۰ نشست دوجانبه میان تجار ایرانی و خارجی، به فرصتی استراتژیک برای تقویت صادرات غیرنفتی کشور تبدیل شد.

به گزارش ایسنا، ایران در بهار ۱۴۰۴ شاهد برگزاری یکی از بزرگ‌ترین رویدادهای تجاری خود بود؛ «ایران اکسپو ۲۰۲۵» نه تنها به نمایش توانمندی‌های صادراتی کشور اختصاص داشت، بلکه به آوردگاهی برای دیپلماسی اقتصادی نیز تبدیل شد.

امیر روشن بخش قنبری – معاون کسب‌وکارهای بین‌المللی سازمان توسعه تجارت – در یک گفت‌وگوی تلویزیونی با بیان اینکه در این نمایشگاه برای نخستین بار هیأت‌هایی از ۲۳ کشور اروپایی شرکت کردند که نشانه‌ای روشن از توسعه تعاملات تجاری ایران با بازارهای غربی است، اظهار کرد: با برگزاری بیش از ۶۰۰ جلسه دوجانبه میان تجار ایرانی و خارجی در طول پنج روز نمایشگاه، را می‌توان به عنوان بستری برای آغاز مذاکرات رسمی و شکل‌گیری تفاهم‌نامه‌ها و قراردادهای تجاری معرفی کرد.

بیش از ۱۳۰ مقام ایرانی و خارجی از جمله وزرا، معاونان و رؤسای اقاهای بازرگانی نیز در این رویداد حضور داشتند. وی افزود: نمایشگاه ایران اکسپو، سال، نه تنها به منظور حجم‌بازدید، بلکه در بعد محتوایی نیز گام بلندی برداشت. برگزاری ۵۰۰ نمایش تخصصی در حوزه‌های مختلف و بازدید روزانه هزاران نفر از سامانه‌های نمایشگاه، از گستردگی و تأثیرگذاری این رویداد حکایت دارد.

این مقام مسئول در سازمان توسعه تجارت ضمن اشاره به چالش‌های زیرساختی، کمبود ظرفیت هتل‌ها و مشکلات لجستیکی را موانعی دانست که باید برای ارتقاء سطح میزبانی کشور در رویدادهای بین‌المللی برطرف شود و گفت: همچنین لزوم ارتقای استانداردهای حمل‌ونقل، به‌ویژه در بخش ریلی، باید مورد توجه قرار گیرد که در این زمینه، مذاکره با کشورهای مختلف جهت تقویت این حوزه‌ها صورت گرفت.

معاون سازمان توسعه تجارت تأکید کرد: کار اصلی ما پس از نمایشگاه آغاز می‌شود. نقش رایزنان بازرگانی ایران در کشورهای مختلف برای پیگیری و اجرایی‌سازی توافقات بسیار مهم است. سازمان توسعه تجارت آماده است با حمایت از تجار، مسیر بستن قراردادهای تجاری واقعی را هموار کند.

روشن‌بخش قنبری در پایان «ایران اکسپو» را نه صرفاً یک نمایشگاه، بلکه بستر همکاری اقتصادی منطقه‌ای و جهانی دانسته و افزود: این رویداد به شکلی ملموس می‌تواند سهم صادرات غیرنفتی ایران را افزایش دهد؛ موضوعی که در سال سرمایه‌گذاری برای تولید اهمیت دوچندان یافته است.

موریا نه‌ای به نام تورم؛ تهدیدی برای معیشت و ثبات اقتصادی

آن، انتظارات تورمی را کنترل کند. همچنین با استفاده از ابزارهای مختلف پولی، از جمله نرخ بهره و سپرده قانونی، رشد پایه پولی را مدیریت کند.

به گفته او، علاوه بر موارد ذکر شده دولت باید با انضباط مالی و کاهش هزینه‌های غیرضروری، از استقرار از بانک مرکزی خودداری کند و همچنین با افزایش درآمدهای مالیاتی و کاهش هزینه‌های غیرضروری، کسری بودجه خود را کاهش دهد.

این کارشناس اقتصادی می‌گوید: اصلاح نظام مالیاتی از سوی دولت یکی دیگر از این راهکارها است و دولت باید با اصلاح نظام مالیاتی و گسترش پایه‌های مالیاتی، درآمدهای مالیاتی خود را افزایش دهد.

او تأکید می‌کند که شفافیت بودجه، بهبود فضای کسب و کار، کاهش مقررات دست و پاگیر، مبارزه با فساد، حمایت از تولید، از جمله موارد اثرگذار در اقتصاد کشور به شمار می‌روند.

وی می‌افزاید: بانک مرکزی باید با مدیریت بازار ارز و جلوگیری از نوسانات شدید نرخ ارز، از افزایش قیمت کالاهای وارداتی جلوگیری کند.

به گفته این کارشناس اقتصادی، دولت باید با تشویق صادرات و ایجاد مزیت رقابتی برای صادرکنندگان، درآمدهای ارزی خود را افزایش دهد و با ایجاد فضای امن و جذاب برای سرمایه‌گذاری خارجی، سرمایه‌های خارجی را جذب کند. او می‌گوید: بانک مرکزی همچنین باید با نظارت دقیق بر بانک‌ها، از فعالیت‌های سوداگرانه و غیرقانونی آنها جلوگیری کند و با جلوگیری از خلق پول بی‌ضابطه توسط بانک‌ها، از افزایش نقدینگی جلوگیری کند.

به گزارش مهر، کنترل نرخ تورم در ایران نیازمند عزم جدی دولت و همکاری تمامی بخش‌های اقتصادی است. با اجرای سیاست‌های هماهنگ و جامع در زمینه‌های پولی، مالی و اقتصادی، می‌توان امیدوار بود که نرخ تورم در ایران کنترل شده و ثبات به اقتصاد کشور بازگردد.

می‌تواند بر نرخ تورم تأثیرگذار باشد. به عنوان مثال، تعیین دستوری نرخ ارز و بهره، می‌تواند منجر به ایجاد رانت و فساد و در نهایت افزایش تورم شود.

مشکلات ساختاری اقتصاد ایران با مشکلات ساختاری متعددی از جمله وابستگی به نفت، بهره‌وری پایین و رقابت‌پذیری ضعیف روبرو است و این مشکلات هم می‌توانند به افزایش تورم دامن بزنند.

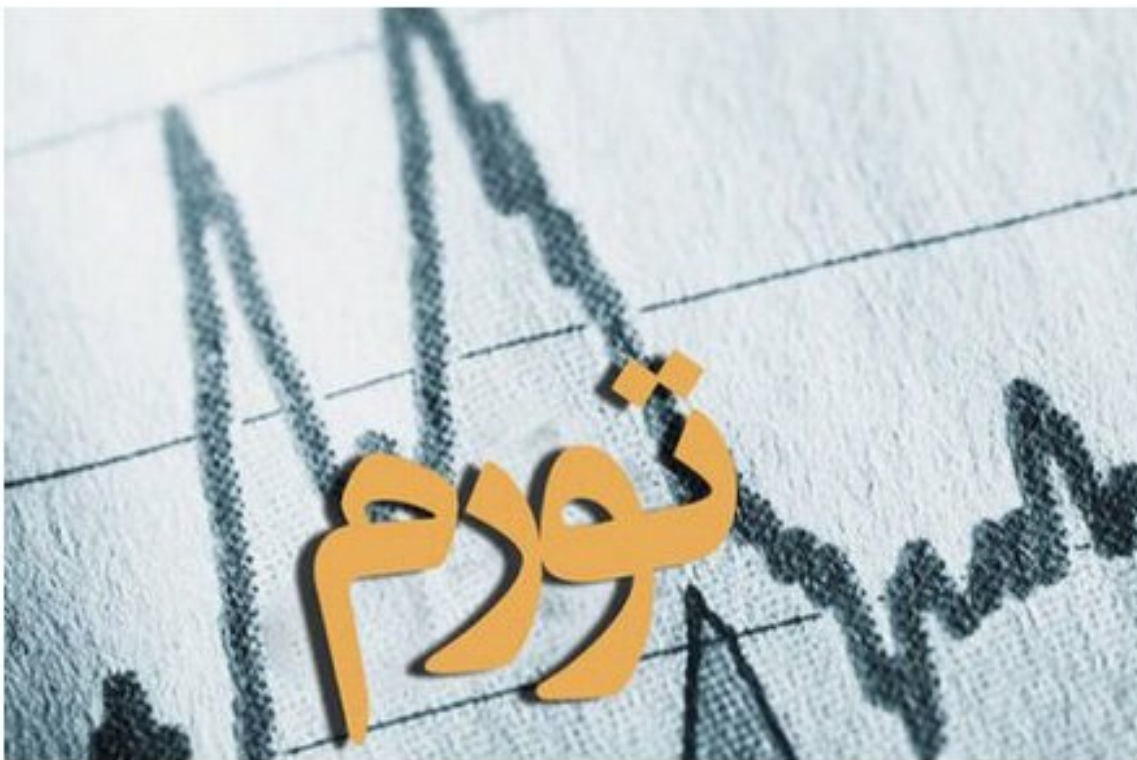
عوامل خارجی اثرگذار در تورم بر کسی پوشیده نیست که تحریم‌های اقتصادی یکی از مهم‌ترین عوامل خارجی مؤثر بر تورم در ایران است. تحریم‌ها باعث محدودیت صادرات و واردات، کاهش درآمدهای ارزی و افزایش قیمت کالاهای وارداتی شده است.

افزایش قیمت جهانی کالاهای نیز می‌تواند روی نرخ تورم در ایران تأثیرگذار باشد. به خصوص افزایش قیمت کالاهای اساسی و مواد اولیه، می‌تواند منجر به افزایش قیمت تولید و در نتیجه تورم شود.

تغییرات نرخ ارز نیز یکی دیگر از عوامل خارجی مؤثر بر تورم به شمار می‌رود. افزایش نرخ ارز، قیمت کالاهای وارداتی را افزایش داده و در نتیجه تورم را تشدید می‌کند.

راهکارهای کنترل نرخ تورم در ایران برای کنترل نرخ تورم در ایران، لازم است تا مجموعه‌ای از سیاست‌های هماهنگ و جامع در زمینه‌های پولی، مالی و اقتصادی ملنند هدف گذاری تورمی، مدیریت پایه پولی، جلوگیری از استقرار دولت از بانک مرکزی، اصلاح نظام بودجه ریزی و ... به عنوان راهکارهای اجرایی و عملیاتی برای کنترل نرخ تورم به کار گرفته شوند.

یک کارشناس اقتصادی در این خصوص می‌گوید: بانک مرکزی باید با هدف‌گذاری تورمی مشخص و اعلام عمومی



بررسی و تحلیل قرار دهیم که چه عواملی در بروز تورم و گسترش آن دخیل هستند. عوامل متعددی اعم از داخلی و خارجی در افزایش نرخ تورم در ایران نقش دارند.

مشکلات داخلی اقتصاد رشد بالای نقدینگی یکی از مهم‌ترین عوامل تورم در ایران است. افزایش حجم پول در گردش، تقاضا را افزایش داده و در نتیجه قیمت‌ها را بالا می‌برد.

از طرف دیگر کسری بودجه دولت نیز یکی دیگر از عوامل اصلی و داخلی تورم به شمار می‌رود. دولت برای جبران کسری بودجه خود، اغلب به استقرار از بانک مرکزی روی می‌آورد که این امر منجر به افزایش پایه پولی و نقدینگی می‌شود. سیاست‌های پولی و مالی دولت هم از طرف دیگر

تورم افسارگسیخته، همچون موریا نه‌ای، پایه‌های اقتصاد را می‌خورد و سفره‌های مردم را کوچک‌تر می‌کند. این وضعیت بحرانی، نیازمند نگاهی دقیق و راهکارهایی عملی برای مهار این غول سرکش است.

به گزارش خبرگزاری مهر، نرخ تورم در ایران در سال‌های اخیر روند صعودی داشته و به یکی از بالاترین نرخ‌ها در میان کشورهای جهان تبدیل شده است. بر اساس آخرین آمار منتشر شده از سوی مرکز آمار ایران، نرخ تورم سالانه در فروردین ماه ۱۴۰۴ به بیش از ۴۰ درصد رسیده و این در حالی است که نرخ تورم نقطه‌ای نیز همچنان بالا بوده و نشان از تداوم فشارهای تورمی در اقتصاد دارد.

گرچه بارها به این موضوع پرداخته شده اما بررسی مجدد این موضوع خالی از لطف نیست که برای چندمین بار مورد

از تلخی اصلاح تا شیرینی رشد؛ ۸ سال در بورس ایران چه گذشت؟



مشابه رفتاری است: رکود، رشد آرام، رشد شتاب‌زده و نهایتاً اصلاح. این الگو، درس‌های مهمی برای فعالان امروز بازار دارد: «در موج‌های اول سوار شوید، در قلعه هیجان زده نشوید»

بررسی تطبیقی روند شاخص کل بورس در دو دوره‌ی اول (۱۳۷۱ تا ۱۳۷۵ و ۱۳۷۵ تا ۱۳۸۲) نشان می‌دهد که بازار سرمایه ایران از الگوی رفتاری نسبتاً تکرارشونده‌ای تبعیت می‌کند؛ الگویی که بر اساس آن، هر دوره رشد پرشتاب و پریسک، با یک فاز اصلاحی و فرسایشی و سپس کف‌سازی و بازیابی همراه می‌شود.

فازهای اصلاحی: معمولاً ۲ تا ۲.۵ سال به طول می‌انجامد و با ریزش ۲۰ تا ۴۰ درصدی شاخص همراه‌اند. در این دوره‌ها، بازار درگیر نااطمینانی، قرار نقدینگی، کاهش حجم معاملات و افت تحلیل‌پذیری می‌شود. فاز کف‌سازی: با افزایش تدریجی اعتماد و ورود سرمایه‌های تحلیلی همراه است. دوره‌ای است که «باور به رشد» به‌آرامی در ذهن سرمایه‌گذاران شکل می‌گیرد.

فاز رشد هیجانی: در بازه‌ای ۲ تا ۳ ساله، شاخص گاه تا ۳۰ یا حتی ۴۰ درصد جهش می‌یابد. این جهش پایان فاز صعودی است و معمولاً با اشباع خرید، رندهای غیراقتصادی و ورود بازیگران غیرحرفه‌ای همراه است.

فاز رشد هیجانی: در کمتر از یک سال، شاخص گاه تا ۳۰ یا حتی ۴۰ درصد جهش می‌یابد. این جهش پایان فاز صعودی است و معمولاً با اشباع خرید، رندهای غیراقتصادی و ورود بازیگران غیرحرفه‌ای همراه است.

فاز رشد هیجانی: در کمتر از یک سال، شاخص گاه تا ۳۰ یا حتی ۴۰ درصد جهش می‌یابد. این جهش پایان فاز صعودی است و معمولاً با اشباع خرید، رندهای غیراقتصادی و ورود بازیگران غیرحرفه‌ای همراه است.

فاز رشد هیجانی: در کمتر از یک سال، شاخص گاه تا ۳۰ یا حتی ۴۰ درصد جهش می‌یابد. این جهش پایان فاز صعودی است و معمولاً با اشباع خرید، رندهای غیراقتصادی و ورود بازیگران غیرحرفه‌ای همراه است.

شاخص را به سه حرکت در نواحی با ریسک کم، متوسط و زیاد طبقه‌بندی کرد. مطابق آنچه که گفته شد، می‌توان رشد شاخص کل از تراز ۲۱۵۸ واحد تا تراز ۷۹۴۹ واحد را حرکت در ناحیه کم ریسک، در گام بعد و از تراز ۷۹۴۹ تا تراز ۱۰۹۱۵ واحد که در حقیقت میانگین حداقل تراز مورد انتظار (کف) ۷۹۴۹ واحد) تا سقف تراز دیده شده (۱۳۸۸۲ واحد) است را حرکت در ناحیه با ریسک متوسط و نهایتاً حرکت از تراز ۱۰۹۱۵ واحد تا سقف ۱۳۸۸۲ واحد را ناحیه پر ریسک تعریف کرد.

نمودار زیر تغییرات ماهانه شاخص کل را از سال ۱۳۷۸ تا ۱۳۸۸ نشان می‌دهد. خطوط آبی، زرد، قرمز و نارنجی به ترتیب بیانگر سقف شکسته شده در تراز ۲۱۵۸ واحد در اسفند ۱۳۷۸، کفی که در فروردین ۱۳۸۸ و کفی که در تراز ۷۹۴۹ واحد برای شاخص کل ثبت می‌شود، سقفی که در تراز ۱۳۸۸۲ واحد در مرداد ۱۳۸۲ برای شاخص ثبت می‌شود و نهایتاً متوسط تراز زرد (۷۹۴۹ واحد) و قرمز (۱۳۸۸۲ واحد) است.

از تلخی اصلاح تا شیرینی رشد؛ ۸ سال در بورس ایران چه گذشت؟

این دوره نیز مانند فاز نخست، به سه ناحیه با سطح ریسک‌های مختلف تقسیم می‌شود:

۱. بازدهی کم‌ریسک: سکوی پرتاب آرام از زمان عبور از سقف قبلی (تراز ۲۱۵۸ واحد در ۱۵ اسفند ۱۳۷۸) تا رسیدن به تراز ۸۰۷۸ واحدی در ۲۲ تیر ۱۳۸۲ (واقع در ناحیه با ریسک متوسط و کمی بالاتر از خط تراز زرد رنگ)، شاخص در طی ۱۲۲۶ روز (بیش از ۴۰ ماه) بیش از ۲۷۴ درصد رشد را تجربه کرد. این بازه که با ثبات نسبی همراه بود، برای سرمایه‌گذاران حرفه‌ای فرصت‌ساز و مطمئن تلقی می‌شد.

۲. بازدهی با ریسک متوسط: شتاب گرفتن رشد در فاز دوم، شاخص با عبور از تراز ۷۹۴۹ واحدی (تراز زرد رنگ) و ثبت تراز ۸۰۷۸ واحدی در ۲۲ تیر ۱۳۸۲ وارد محدوده با ریسک متوسط شد و تنها در طی ۱۷۵ روز (کمتر از ۶ ماه) ۶۰ درصد (۱۰۹۲۴ واحد) (حداکثر تراز مورد انتظار با ریسک متوسط - تراز نارنجی رنگ) ثبت شده در ۱۳ دی ۱۳۸۲ بالا رفت.

آنچه باید متذکر شد این است که اگرچه رشد کلی شاخص با رسیدن به این تراز به ۴۰۶ درصد (از ۲۱۵۸ تا ۱۰۹۲۴ واحد) رسیده است، اما رشد واقعی و مؤثر در این مرحله به تنهایی فقط ۳۵ درصد بوده است. به عبارت دیگر، اگرچه شاخص کل در این مرحله توانسته در بازه‌ای ۱۷۵ روزه (تقریباً ۶ ماهه) مجموعاً ۱۳۲ درصد بیشتر از ۲۷۴ درصد بازدهی مرحله قبل (کم ریسک) افزایش یابد و بازدهی کل را به بیش از ۴۰۶ درصد برساند اما باید دقت کرد که رشد شاخص کل در مرحله با ریسک متوسط (از تراز ۸۰۷۸ تا تراز

بازگشت و ترمیم را در پیش می‌گیرد و طی ۵۶۵ روز (نزدیک به ۱۸.۵ ماه)، شاخص رشد کرده و در ۱۵ اسفند ۱۳۷۸ موفق می‌شود با فتح قله پیشین، این بار به تراز ۲۱۵۸ واحد تکیه بزند.

در مجموع، مسیر بازگشت از سقف قدیمی تا فتح دوباره آن، ۱۲۵۸ روز (کمی بیش از ۴۱ ماه) به طول می‌انجامد؛ فرآیندی کند و نفس‌گیر (۳ سال و ۵ ماه) که خبر از خروج تدریجی بازار از رکود می‌دهد.

از تلخی اصلاح تا شیرینی رشد؛ ۸ سال در بورس ایران چه گذشت؟

مسیر پرفرازونشیب رشد ۸۴۳ درصدی شاخص کل از نقطه کف جدید تا سقف بعدی، ترکیبی از چند مرحله کلیدی است. ابتدا بازپس‌گیری سقف قبلی با رشدی بالغ بر ۴۶ درصد، و سپس سه فاز بازدهی با ریسک‌های متفاوت؛ شامل یک دوره کم‌ریسک با سود چشمگیر ۲۷۴ درصد، دوره‌ای با ریسک متوسط و بازدهی ۳۵ درصد، و در نهایت فاز یک پریسک با رشد ۲۷ درصد. بررسی این چرخه، درس‌های مهمی درباره چگونگی مدیریت ریسک و مهار احساسات متضاد ترس و طمع برای سرمایه‌گذاران امروزی به همراه دارد.

صعود بزرگ آغاز می‌شود؛ رشد ۵۴۳ درصدی در کمتر از پنج سال

پس از بازپس‌گیری سقف قبلی، بورس وارد یک روند صعودی می‌شود و از ۱۵ اسفند ۱۳۷۸ تا ۱۴ مرداد ۱۳۸۲، یعنی طی ۱۶۱۴ روز معادل ۴ سال و ۵ ماه، شاخص کل بیش از ۵۴۳ درصد رشد را ثبت کرده و خود را به سقف جدید تاریخی ۱۳۸۸۲ واحد می‌رساند.

این رشد بی‌سابقه ۵۳ ماهه، از نظر روانی، ذهنیت تازه‌ای از سرمایه‌گذاری در بورس را در میان مردم شکل می‌دهد.

اما این صعود بزرگ را می‌توان به سه فاز با درجات مختلف ریسک تقسیم کرد که هر یک درس‌هایی آموزنده در زمینه مدیریت ریسک و شناخت هیجانات بازار در خود دارد.

بر همین اساس و با توجه به کف بعدی شاخص، یعنی کفی که در ۹ فروردین ۱۳۸۸ و در تراز ۷۹۴۹ واحد برای شاخص کل ثبت می‌شود، می‌توان بازدهی ۵۴۳ درصدی

رشد چشمگیر بیش از ۸۴۰ درصدی شاخص کل بورس تهران طی سال‌های ۱۳۷۵ تا ۱۳۸۲ که در ادامه افت ۳۲ درصدی پاییز ۱۳۷۵ رخ داد، رکوردی است که در این دوره ۸ ساله به ثبت رسیده است.

خبرگزاری مهر؛ گروه اقتصاد - علی فروزان فر: در گزارش پیشین، به تحلیل روند شاخص کل بورس تهران از ۸ تیر ۱۳۷۱ تا ۴ مهر ۱۳۷۵ پرداختیم؛ دوره‌ای که بازار سهام ایران نخستین نوسانات جدی خود را تجربه کرد. شاخص کل ابتدا با افت ۲۱ درصدی وارد فاز رکود شد، سپس با بازپس‌گیری سقف تاریخی، طی سه مرحله رشد —تر نواحی با ریسک پایین، متوسط و بالا— توانست به بازدهی خارق‌العاده‌ای در حدود ۲۴۲ درصد دست یابد. بازگشت شاخص به سقف قبلی، عبور از آن و نهایتاً ثبت قله جدید در تراز ۲۱۵۶ واحد، حکایت از شکل‌گیری چرخه‌ای آموزنده از مدیریت ریسک، روانشناسی بازار و رفتار سرمایه‌گذاران داشت.

گام دوم: صعودی هفت‌ساله پس از سقوط؛ روایت شاخص در دوره ۱۳۷۵ تا ۱۳۸۲

دومین گام تاریخی بورس تهران که طی ۷ سال و ۱۰ ماه (از ۴ مهر ۱۳۷۵ تا ۱۴ مرداد ۱۳۸۲) برداشته می‌شود، فصلی طولانی و پرفرازونشیب به طول ۲۸۷۱ روز است که در آن شاخص کل پس از افتی سنگین، رشدی پایدار را تجربه می‌کند و به نقطه عطف جدیدی می‌رسد.

آغاز با سقوط: افت ۳۲ درصدی در دو سال اول شاخص کل که در ۴ مهر ۱۳۷۵ در سقف ۲۱۵۶ واحد قرار داشت، طی ۶۹۴ روز معادل نزدیک به ۲۳ ماه، روندی نزولی را طی می‌کند و در ۲۸ مرداد ۱۳۷۷ به کف ۱۴۷۲ واحد می‌رسد. افتی ۳۲ درصدی که فضای بازار را به شدت تحت تأثیر قرار داده و دوران رکود و نااطمینانی را برای سرمایه‌گذاران رقم می‌زند.

بازگشت تدریجی اعتماد؛ ۴۱ ماه برای بازپس‌گیری سقف قبلی بازار پس از تجربه این افت و تشکیل کف شاخص در ۲۸ مرداد ۱۳۷۷، به‌تدریج مسیر



تصویب کاربرگ واردات بنزین سوپر در کمیته تخصصی وزارت اقتصاد

مندرجات کاربرگ واردات بنزین ویژه (سوپر) به تصویب اعضای کمیته تخصصی هیأت مقررات‌زدایی و بهبود محیط کسب‌وکار رسید.

باشگاه خبرنگاران جوان - نشست فوق‌العاده کمیته تخصصی هیأت مقررات‌زدایی و بهبود محیط کسب‌وکار به ریاست علیرضا نظری رئیس مرکز ملی مطالعات، پایش و بهبود محیط کسب‌وکار و دبیر هیأت مقررات زدایی با دستور کار اختصاصی بررسی کاربرگ مجوز واردات بنزین ویژه (سوپر) برگزار شد.

بنابر این گزارش، در سید و چهارمین نشست کمیته تخصصی هیأت مقررات‌زدایی و بهبود محیط کسب‌وکار، اطلاعات مندرج در کاربرگ مجوز واردات بنزین ویژه (سوپر) ارسالی وزارت نفت، با حضور نمایندگان دستگاه تخصصی، نهادهای نظارتی، اتاق‌های سه‌گانه و دبیرخانه هیأت به‌صورت ویژه مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

در این نشست، مندرجات کاربرگ واردات بنزین ویژه اعم از شرایط، مدارک، زمان و هزینه مورد نیاز برای صدور، تمدید، اصلاح، توسعه و ابطال مجوز مذکور به تفکیک و تفصیل مورد آسیب‌شناسی و ارزیابی قرار گرفت و در نهایت به تصویب اعضای کمیته تخصصی رسید.

گفتنی است، مصوبه امروز کمیته تخصصی جهت بررسی و تأیید نهایی اعضای هیأت مقررات‌زدایی و بهبود محیط کسب‌وکار در جلسه آتی این هیأت مطرح خواهد شد.

منبع: وزارت اقتصاد

اعطای تسهیلات تا سقف ۴ میلیارد تومان به مشاغل خانگی

معاون وزیر کار از آغاز ثبت نام برای دریافت تسهیلات خرد و خانگی از سوی متقاضیان تا سقف ۴ میلیارد تومان خبر داد و گفت: متقاضیان می‌توانند با مراجعه به سایت وزارت اقتصاد و ثبت نام تا تیر ماه از این تسهیلات بهره‌مند شوند.

باشگاه خبرنگاران جوان: محبوبه کبیری - سید مالک حسینی معاون توسعه کارآفرینی و اشتغال وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی یکی اظهار داشت: یکی از دغدغه‌های مردم و کارآفرینان تسهیلات خرد و خانگی که مصوب سال ۱۴۰۳ بود که پرونده‌های مربوط به آن تشکیل شده بود اما متأسفانه زمان لازم برای پرداخت در سال ۱۴۰۳ فراهم نشد و تسهیلات به متقاضیان و کارگران ارائه نشد.

وی ادامه داد: پرداخت تسهیلات خرد و خانگی مجدد در شورای عالی اشتغال مطرح و با همکاری خوبی که بانک مرکزی، وزارت اقتصاد و سازمان برنامه داشت در هفته گذشته این تسهیلات از سوی بانک مرکزی ابلاغ شد.

حسینی بیان کرد: با توجه به پرونده‌های که تا به امروز تشکیل و پرداخت انجام نشده متقاضیان می‌توانند حداکثر تا تیرماه امسال این تسهیلات را دریافت کنند. معاون وزیر کار با بیان اینکه یکی از مزیت‌های مهم این امر آن است که بورکراسی اداری در این زمینه حذف و متقاضیانی که در واقع در حوزه مشاغل خانگی هستند می‌توانند این تسهیلات خرد استفاده کنند.

وی با بیان اینکه میزان تسهیلات برای مشاغل خرد و خانگی بر اساس مصوبه‌های قبل تا سقف ۱۵۰ میلیون تومان برای در واقع افراد مستقل پرداخت می‌شود و بر اساس طرحی که متقاضیان ارائه می‌کنند تا ۳۰۰ میلیون تومان برای رسته‌های در واقع مشخصی که تفاهم شده پرداخت می‌شود افزود: همچنین طبق تفاهمی که با دستگاه‌ها و بانک مرکزی توافق شده تسهیلاتی تحت عنوان پشتیبان که این تا سقف چهار میلیارد تومان با نرخ ۴ درصد هم پرداخت می‌شود که این میزان تسهیلات فرآیندهای لازم خود را دارد.

او گفت: متقاضیان می‌توانند با مراجعه به سایت وزارت اقتصاد و بخش مشاغل خانگی از این میزان تسهیلات بهره‌مند شوند.

اطلاعیه مرکز اطلاعات مالی درباره پرونده ایران در FATF و رسیدگی به لوایح دوگانه

مرکز اطلاعات مالی درباره حواشی ایجاد شده پیرامون عادی‌سازی پرونده ایران در FATF و رسیدگی به لوایح دوگانه اطلاعیه‌ای صادر کرد.

باشگاه خبرنگاران جوان - متن اطلاعیه روابط عمومی مرکز اطلاعات مالی درباره حواشی ایجاد شده پیرامون عادی‌سازی پرونده ایران در FATF و رسیدگی به لوایح دوگانه بدین شرح است:

«مرکز اطلاعات مالی در طول سه سال گذشته، برابر تکالیف قانونی و تأکید مراجع عالی تصمیم‌گیری، با رویکرد کاملاً حقوقی و فنی بدون پرداختن به مباحث حاشیه‌ای، پیگیری عادی‌سازی پرونده ایران در FATF را در دستور کار خود قرار داده است.

باتوجه به اهمیت موضوع و رویکرد کارشناسی و فنی مجمع تشخیص مصلحت نظام، مرکز اطلاعات مالی ضمن تأیید مسیر کارشناسی و فنی و حقوقی مجمع در تعیین تکلیف لوایح کنواسیون‌های پالرمو و CFT، آمادگی خود را جهت پاسخ مستند به ابهامات مربوط اعلام می‌دارد و برابر تصمیم مجمع تشخیص مصلحت نظام منافع ملی کشور را دنبال خواهد نمود»

منبع: شادا

آیا ۱۴۰۴ سال بورس خواهد بود؟



خبرداران به‌دلیل نگرانی از ناترازی انرژی، به‌ویژه در تابستان در بخش نیروگاهی، اقدام به خرید زودهنگام کرده‌اند. همین مسئله باعث شد که سهام شرکت‌های سیمنی در دو تا سه ماه اخیر، بازدهی بهتری نسبت به سایر گروه‌ها ثبت کنند. چنین رفتارهایی نشان‌دهنده نقش پررنگ معامله‌گران حرفه‌ای در بازار فعلی است. اکنون دیگر سهامی که صرفاً در شبکه‌های اجتماعی مورد توجه قرار می‌گیرند، الزاماً با استقبال بازار مواجه نمی‌شوند.

کدام صنایع مستعد رشد در آینده هستند؟

برای پیش‌بینی صنایع مستعد رشد، باید به تفکیک هر صنعت را بررسی کرد و همچنین سناریوی توافقی یا عدم توافقی سیاسی را مدنظر قرار داد. در صورتی که چشم‌انداز توافقی میان ایران و آمریکا تقویت شود، صنایع بانکی، خودرویی و دارویی می‌توانند گزینه‌های مناسبی برای سرمایه‌گذاری باشند؛ البته با این پیش‌فرض که هر سهم به‌صورت مجزا از نظر سودآوری، فروش و طرح‌های توسعه‌ای مورد بررسی قرار گیرد.

اینکه یک صنعت را تأیید کنیم، حتماً نباید مجوزی برای خرید هر سهم دلخواه از آن صنعت باشد. در نهایت پورتفویی که شامل سهام خوب بانکی و خودرویی و دارویی باشد می‌تواند در دوران پسا توافقی به شما سود خوبی بدهد. در مقابل، در صورتی که سناریوی عدم توافق تحقق یابد، پس از عبور از شوک‌های اولیه، سهام دولتی و صادرات‌محور نظیر پتروشیمی‌ها، فلزات اساسی، پالایشی‌ها و حتی صنعت غذایی می‌توانند از رشد نرخ ارز منتفع شوند. با اگر کسی که عدم توافق را پررنگ می‌بیند، حتماً این قیمت‌های صندوق‌های طلا پرایش جذاب است.

جمع‌بندی شما از وضعیت کنونی بازار چیست؟

در بازار سهام ایران، برخلاف جمله معروف وارن بافت که گفته است «بازار محل انتقال پول از عجل‌ها به صبورانه‌هاست» این بازار بیشتر محل انتقال پول از افراد غیرحرفه‌ای به سرمایه‌گذاران حرفه‌ای است. در بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته، حضور مستقیم اشخاص حقیقی در بازار سرمایه به این اندازه رایج نیست و صندوق‌های سرمایه‌گذاری این نقش را برعهده دارند.

ایجاد صندوق‌های بخشی می‌تواند این خلأ را در ایران نیز پر کند و رقابت میان مدیران صندوق‌ها برای تشکیل پورتفوی‌های پربازده، زمینه‌ساز افزایش کارایی بازار شود. سرمایه‌گذاران نیز می‌توانند با مقایسه عملکرد این صندوق‌ها، بهترین گزینه را برای سرمایه‌گذاری انتخاب کنند. این بهترین ملاک است برای اینکه شما بین صندوق‌های مختلف و مدیران صندوق‌های مختلف انتخاب کنید که در کدام صندوق سرمایه‌گذاری کنید ما به این سمت در حال حرکت هستیم و به نظرم مسیر مثبت و روشنی است.

در کنار همه این موضوعات، توسعه بازار اختیار معامله نیز نقش قابل توجهی در افزایش کارایی و پوشش ریسک دارد. ارزش معاملات روزانه در این بازار از حدود ۱۰۰ میلیون تومان در خلال سال‌های ۱۳۹۸ و ۱۳۹۹ به بیش از ۱۰ میلیون میلیارد تومان در روزهای اخیر رسیده است. این روند، نشانه مثبتی برای عقب‌نشینی به بازار مشتقه و افزایش ابزارهای مدیریت ریسک در بازار سرمایه است.

به پیش‌بینی دقیق آینده نیست و تحلیل‌های مبتنی بر داده‌های تاریخی نیز الزاماً تصمیم‌ساز نخواهند بود، یعنی هیچکس نمی‌تواند بر اساس آمار و دینتاهای گذشته تصمیم‌گیری کند؛ و اصولاً توزیع نرمالی که در علم آمار با آن سر و کار داریم و بر اساس این توزیع، شروع به مدل‌سازی رفتار قیمت و ... می‌کنیم عملاً کار نیست، چرا که سود واقعی در بازار، ناشی از نوسانات است؛ حال چه این نوسانات مثبت باشد و چه منفی.

در شرایط فعلی، چشم‌انداز پیش‌رو دو سناریوی غالب محتمل را نشان می‌دهد: یا میان ایران و آمریکا توافقی صورت می‌گیرد، یا تنش‌ها به سطح نظامی کشیده می‌شود. در هر دو حالت، بازار با نوسان شدید مواجه خواهد شد؛ یا صعودی یا نزولی.

در چنین فضایی، سرمایه‌گذار می‌تواند بدون اینکه ریسک سنگینی را به پرتفوی خود تحمیل کند، اختیار خرید و اختیار فروش یکی از نمادهای شاخص‌ساز را تهیه کند و منتظر وقوع حرکت اصلی بازار بماند. البته بهره‌گیری از این ابزار نیازمند تحلیل دقیق، محاسبه نقطه سر به سر و رعایت ملاحظات فنی است؛ اما در نهایت، این امکان را فراهم می‌کند که حتی در شرایط ابهام نیز بتوان از بازار کسب سود کرد.

آیا پول جدید وارد بورس شده است؟

ارزایی من این است که هنوز پول جدید و سرمایه مردم عادی وارد بازار سهام نشده است. در حال حاضر، دیگر هر سهمی صرف‌نظر از شرایط بنیادی، مورد توجه بازار قرار نمی‌گیرد. مقایسه‌ای میان شرایط فعلی و سال ۱۳۹۹ نشان می‌دهد که در آن مقطع، بسیاری از معامله‌گران حرفه‌ای از اردیبهشت و خردادماه به‌طور کامل نقد بودند و نسبت به خریدهای بدون تحلیل مردم عادی ابزار نگرانی می‌کردند. در شرایط کنونی، معامله‌گران برای خرید سهم معیارهای مشخصی را مدنظر قرار می‌دهند: از جمله نسبت قیمت به سود (P/E). توصیه می‌شود سهامی که این نسبت در آنها بالاتر از عدد ۱۰ است، خریداری نشود. با توجه به نرخ سود بانکی فعلی، مناسب‌تر آن است که سهام با نسبت P/E محدود به ۴ یا ۵ انتخاب شوند. خوشبختانه چنین سهم‌هایی همچنان در بازار موجودند.

آیا می‌توان وضعیت فعلی را با دورهای دیگر مقایسه کرد؟

بله، وضعیت فعلی بازار با دوره سال‌های ۱۳۸۱ و ۱۳۸۲ قابل مقایسه است. در آن زمان نیز شرایطی مشابه ولی با ابعاد کوچک‌تر در بازار شکل گرفت. با این حال، به نظر می‌رسد پولی که اکنون در بازار سهام در جریان است، عمدتاً متعلق به سرمایه‌گذاران حرفه‌ای بازار سرمایه است و سرمایه تازه‌ای از بیرون به بازار تزریق نشده است. نحوه جابه‌جایی سرمایه‌ها بین صنایع مختلف به شکلی هوشمندانه صورت می‌گیرد.

مثالی برای تحلیل جریان نقدینگی در بازار دارد؟

به‌عنوان نمونه، صنعت سیمان در زمستان گذشته و فروردین‌ماه سال جاری، عملکرد بسیار موفقی در بورس کالا داشته و فروش آنها حتی نسبت به سال قبل نیز افزایش یافته است. تحلیل منطقی این رویداد نشان می‌دهد که

با توجه به مجموعه شرایط ذکرشده، پیش‌بینی می‌شود بازار بورس در سال جاری سود قابل توجهی به سهامداران خود ارائه دهد.

راهکار پیشنهادی برای پوشش ریسک سرمایه‌گذاری در بورس چیست؟

تشکیل سبد سرمایه‌گذاری متنوع بهترین راه برای پوشش ریسک است. میزان سرمایه اهمیت ندارد؛ آن چه اهمیت دارد این است که سرمایه‌گذار بتواند در این بازار باقی بماند. بر این اساس، وجود طلا، صندوق درآمد ثابت، سهام بنیادی و سهام ارزشی در پرتفوی سرمایه‌گذار ضروری است. سرمایه‌گذاران نباید با سرمایه‌های کوچک، ریسک‌های بزرگ را بپذیرند؛ چراکه در صورت شکست، به شکلی بی‌رحمانه از بازار حذف خواهند شد. پس تنها راه موفقیت در بازارهای مالی و بازار سهام همین تشکیل سبد سرمایه‌گذاری است و اینکه برخی با پول‌های کم، ریسک زیادی می‌کنند، باید آگاه باشند که روی یک شمشیر دو لبه با گذاشتند

آیا ابزارهای دیگری نیز برای مدیریت ریسک وجود دارد؟

بازار اختیار معامله (اپشن) یکی از ابزارهای نوین و کارآمد برای مدیریت ریسک است که می‌تواند به سرمایه‌گذاران خرد و کلان کمک کند. جذابیت معرفی این ابزار اینقدر برای من زیاد است که دقیقاً آن را می‌توانم به احساس کودکانی تشبیه کنم که تازه نوشتن و خواندن را آموخته و شوق بیان کردن آن را دارند. در بازار اختیار معامله، سرمایه‌گذار می‌تواند با استراتژی کم‌ریسک وارد شود و تلاش کند هر ماه سودی در حدود ۴ تا ۵ درصد کسب کند. هدف این است که بدون توجه به نوسانات کوتاه‌مدت بازار، پرتفوی سرمایه‌گذار به شکل لاک‌پشتی اما مستمر رشد کند.

این سود با توجه به نرخ تورمی که داریم، چه کارکردی می‌تواند داشته باشد؟

نکته دقیقاً همین‌جاست. اگر در بزرگ‌ترین کالاهای و مجموعه‌های بورسی کشور نظرسنجی برگزار شود، مشخص خواهد شد که بیش از ۷۰ درصد سهام‌داران، در سال گذشته سودی کمتر از نرخ سود بانکی به دست آورده‌اند. این در حالی است که در همان سال شاخص کل بورس به سطح ۳ میلیون واحد رسید و ارزش معاملات روزانه در برخی بازه‌ها به‌طور متوسطی از ۱۵ هزار میلیارد تومان عبور کرد. بنابراین با عدد کوچکی مواجه نیستیم. دستبویی به چنین بازدهی برای یک سهام‌دار عادی می‌تواند رویایی باشد، اما نکته قابل توجه این است که با استفاده از ابزار اختیار معامله، این سطح از سودآوری قابل تحقق خواهد بود.

اساساً هدف از ایجاد بازار اختیار معامله چه بوده است؟

بازار اختیار معامله با دو هدف اصلی راه‌اندازی شد: نخست تأمین مالی برای شرکت‌های بزرگ، و دوم فراهم کردن امکان مدیریت و کنترل ریسک برای معامله‌گران و سهام‌داران بازار سرمایه. به‌عنوان مثال، با استفاده از قراردادهای اختیار فروش، می‌توان زیان ناشی از کاهش قیمت سهم را محدود و سهم خریداری‌شده را بیمه کرد.

البته باید توجه داشت که در حال حاضر همه نمادهای معاملاتی چنین قراردادهایی را ارائه نمی‌دهند. حدود ۴۰ سهم در بازار هستند که به‌طور منظم قراردادهای اختیار را منتشر می‌کنند. بنابراین سرمایه‌گذار می‌تواند با خرید سهمی که به‌طور منظم این قراردادهای را منتشر می‌کند و در گام بعد تهیه قرارداد اختیار فروش آن، زیان خود را مدیریت کرده و عملاً سهم را بیمه کند. بر همین اساس است که گفته می‌شود ابزار اختیار معامله، به‌طور خاص برای کنترل ریسک طراحی شده است.

در شرایطی که آینده بازار قابل پیش‌بینی نیست، سرمایه‌گذار چه راهکاری دارد؟

نویسنده و معامله‌گری لبنانی به نام نسیم نیکولاس طالب، کتابی با عنوان «قوی‌سب» منتشر کرده که به‌شدت مورد توجه فعالان بازارهای مالی قرار گرفته است و پیشنهاد من هم این است که هر کس در بازار ایران فعالیت دارد یا سرمایه‌گذاری می‌کند باید این کتاب را بخواند. خلاصه پیام این کتاب آن است که هیچ‌کس قادر

بازار سرمایه پس از یک دوره رکود، از پاییز گذشته وارد فاز رشد شده و حالا برخی تحلیل‌گران از تغییر پارادایم در بورس و آغاز عصر جدیدی برای سهامداران سخن می‌گویند. خبرگزاری مهر: گروه اقتصاد - علی فروزان فره: بازار بورس ایران پس از حدود یک سال و نیم رکود معاملاتی، از آبان‌ماه ۱۴۰۳ وارد مرحله‌ای تازه از رشد شده اما در میان خوش‌بینی‌ها، ریسک‌های مهمی همچون تنش‌های سیاسی و سیاست‌های پولی هنوز سایه انداخته‌اند. تحلیل‌گران معتقدند که این تغییر روند، حاصل متغیرهای مهمی از جمله بهبود نسبی سیاست‌های پولی، رشد نرخ ارز نیمه و همچنین امیدواری به تعاملات سیاسی در سطح بین‌الملل است. با این حال، فضای عدم قطعیت در سیاست خارجی، سیاست‌های مالی دولت و رفتار محتاطانه سرمایه‌گذاران تازه‌وارد، همگی موجب شده‌اند که چشم‌انداز بورس همچنان همراه با ابهام باقی بماند. ابزارهای نوین مدیریت ریسک از جمله بازار اختیار معامله، بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته‌اند.

برای پاسخ به این پرسش‌ها، به سراغ مصطفی ثانی خانی، کارشناس بازار سرمایه و اختیار معامله رفتیم.

وضعیت فعلی بازار سرمایه چگونه ارزیابی می‌شود؟

ثانی خانی: بازار بورس پس از یک دوره ۱۵ ساله کم‌معامله و کم‌نوسان، از آبان‌ماه ۱۴۰۳ وارد یک فاز رشد جدید شده است. به باور من، پارادایم بازار تغییر کرده و سال جاری می‌تواند «سال بورس» لقب بگیرد. تنها عامل تهدیدکننده برای بازارهای سرمایه، خطر بروز جنگ است. بر همین اساس در دورانی که فضای مذاکرات بین‌المللی بسته بود، بازار واکنش منفی نشان داد و بسیاری از نمادها در بازه یک تا ۲ ماه، اصلاحی در حدود ۲۰ تا حتی ۵۰ درصد را تجربه کردند. با این حال، به محض شکل‌گیری فضای تعامل و مذاکره، بسیاری از این نمادها مجدداً روند صعودی به خود گرفتند و تا سقف قیمتی دی‌ماه ۱۴۰۳ پیش رفتند.

آیا رشد بورس منوط به توافق سیاسی است؟

به طور کلی بورس‌ها از جمله بورس ایران همواره با فضای جنگ و تنش، دچار مشکل می‌شوند. با این حال، تحقق توافق الزام قطعی برای رشد بورس نیست و حتی در وضعیتی که نه مذاکره صورت گیرد و نه درگیری نظامی، می‌توان مشابه سال‌های ۱۳۹۷ و ۱۳۹۹، که در چنین شرایطی به سر می‌بردیم، به رشد بورس امیدوار بود.

فاصله میان نرخ ارز در بازار آزاد و نرخ دولت با توجه به کاهش نرخ دلار در بازار آزاد به کالال ۸۰۰ هزار تومان، کاهش یافته است. بر این اساس تأثیر نرخ ارز بر بازار سرمایه چگونه تحلیل می‌شود؟

همانطور که می‌دانید مبنای قیمت‌گذاری ارز شرکت‌ها، نرخ مرکز مبادله است لذا نه کاهش قیمت بازار آزاد بلکه رشدی که در نیمه دوم سال ۱۴۰۳ در نرخ ارز مرکز مبادله (نیمایی) شاهد آن بودیم، می‌تواند در صورت‌های مالی شرکت‌ها به‌ویژه صادرکنندگان، در سال جاری تأثیر قابل توجهی داشته باشد و این شرکت‌ها می‌توانند از این موضوع بیشترین بهره را ببرند.

سیاست‌های پولی چه تأثیری بر بازار گذاشته‌اند؟

بانک مرکزی در دولت قبل سیاست‌های انقباضی در پیش گرفته بود که از طریق نرخ بهره بین‌بانکی و نرخ ریبو قابل مشاهده بود. اما در دور جدید و با توجه سیاست‌های جدید وزارت اقتصاد، این سیاست‌ها بهبود یافت و فضای بهتری برای سرمایه‌گذاری داخلی ایجاد شد. البته با تغییر وزیر اقتصاد در روزهای پایانی سال گذشته، در حال حاضر آمارهای هفتگی بانک مرکزی مجدداً نشانه‌هایی از بازگشت به سیاست انقباضی را نشان می‌دهد.

هر چند حتی در صورت ادامه مذاکرات، دولت توان تداوم این سیاست را نخواهد داشت؛ چراکه طبق قانون بودجه، دولت موظف به انتشار ۸۱۰ هزار میلیارد تومان اوراق بدهی است که حدود ۴۳۰ هزار میلیارد تومان آن اوراق جدید است. این حجم از اوراق تنها در صورت رونق بازار سرمایه قابل جذب است؛ در غیر این صورت، دولت با کسری بودجه شدیدی مواجه خواهد شد.

پیش‌بینی شما از بازدهی بازار بورس در سال جاری چیست؟



نشست خبری سی‌دومین همایش سالانه سیاست‌های پولی و ارزی با محور «اعتدالی اردیبهشت با حضور کوروش پرویزیان، رئیس

پژوهشکده پولی و بانکی، برگزار شد. به گزارش خبرنگار مهر، کوروش پرویزیان، رئیس پژوهشکده پولی و بانکی، در نشست خبری روز شنبه ۲۰ اردیبهشت ۱۴۰۴، جزئیات سی‌دومین همایش سالانه سیاست‌های پولی و ارزی را تشریح کرد. این همایش با عنوان «اعتدالی حکمرانی پولی و بانکی با نگاهی به اسناد بالادستی» در روزهای دوشنبه و سه‌شنبه، ۲۲ و ۲۳ اردیبهشت‌ماه، در مرکز همایش‌های بانک مرکزی برگزار می‌شود. به گفته پرویزیان، محورهای اصلی این همایش شامل ارتقای حکمرانی در سیاست‌گذاری پولی، ارتقای حکمرانی در سیاست‌گذاری ارزی، بهبود حکمرانی در سیاست‌های تأمین مالی و اعتباری، بررسی نقش فناوری‌های نوین مالی در حکمرانی پولی، ارزی و بانکی، راهکارهای کاهش ناترازی‌ها و تقویت نظام بانکی، راهبردهای تنظیم‌گری مبتنی بر ریسک و ارتقای نظارت مؤثر، برنامه‌های اصلاح، بازسازی و گزیر در

نظام بانکی و هوشمندسازی نظام تنظیم‌گری و نظارت بر عملکرد نهادهای تحت نظارت بانک مرکزی است. او در ادامه افزود: در این رویداد، چهار سخنرانی کلیدی از سوی مقامات ارشد اقتصادی کشور ارائه خواهد شد. محمدرضا فرزین، رئیس‌کل بانک مرکزی؛ سید حمید پورمحمدی، معاون رئیس‌جمهور و رئیس سازمان برنامه و بودجه کشور؛ سید رحمت‌الله کرمی، سرپرست وزارت امور اقتصادی و دارایی؛ و محمدجواد ابروئی، عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام، سخنرانان اصلی این بخش هستند. به گفته پرویزیان، ده نشست تحلیلی در دو سالن همایش برگزار می‌شود. ترکیب سخنرانان این نشست‌ها شامل مدیران بانک مرکزی، اعضای هیئت علمی دانشگاه‌ها، مدیران ارشد نظام بانکی و دیگر کارشناسان و صاحب‌نظران حوزه پولی و بانکی کشور است. همچنین ده گزارش پژوهشی به سفارش دبیرخانه همایش تهیه شده که در ابتدای نشست‌های تحلیلی ارائه خواهد شد.

از فناوری‌های RegTech تا تأمین مالی زنجیره تولید در همایش پولی و ارزی

خبر کوتاه

اقدام جدی برای جلوگیری از برداشت بی‌رویه از چاه‌های مجاز و غیرمجاز کشاورزی

سخت‌گویی صنعت آب کشور بر پیشبرد اقدامات ویژه برای جلوگیری از اضافه برداشت و برداشت غیرمجاز در چاه‌های مجاز و غیرمجاز کشاورزی تأکید کرد.

باشگاه خبرنگاران جوان - عیسی بزرگ‌زاده سخنگوی صنعت آب کشور گفت: در فصل هشتم برنامه هفتم توسعه که به موضوع آب اختصاص دارد، مواد و بندهای بسیار خوبی برای اصلاح حکمرانی و مدیریت آب پیش‌بینی شده است. سخت‌گویی صنعت آب کشور در ادامه افزود: در جدول هفت ماده ۲۷ این برنامه، پیش‌بینی شده است که میزان مصرف آب کشاورزی به ۶۵ میلیارد مترمکعب برسد و ۱۵ میلیارد مترمکعب از نآرزی‌ها رافع شود که این هدف‌گذاری بسیار مهمی است.

وی یادآور شد این هدف‌گذاری با دیگر اسناد موجود از جمله «نقشه راه آب» و «سند ملی دانش بنیان امنیت غذایی» نیز سازگاری دارد.

به گفته وی، این هدف‌گذاری مهم در چهل و ششمین و چهل و هفتمین و نیز پنجم جلسه کمیته تخصصی شورای عالی آب به صورت گسترده مورد بحث و بررسی قرار گرفت. بزرگ‌زاده افزود: اعضای شورای عالی آب تصمیم دارند که میزان کاهش مصرف آب را در هر یک از دشت‌ها و حوضه‌های آبریز به تفکیک نوع مصرف (شرب، بهداشت، کشاورزی، صنعت و اهداف محیط زیستی) تعیین کنند. بخش بسیار مهمی از این امر انجام شده و به زودی نهایی خواهد شد.

سخنگوی صنعت آب کشور درباره راهکارهای پیش‌بینی شده برای رفع نآرزی آب اظهار کرد: در این زمینه نخست اقدامات ویژه و جدی در رابطه با مدیریت برداشت‌های غیرمجاز آب اعم از چاه‌های غیرمجاز و چاه‌های مجاز در دستور کار قرار گرفته است.

وی افزایش بهره‌وری را موضوع دیگری برشمرد و بیان کرد: سازوکارهایی مانند بازار بهره‌وری می‌تواند در تعدیل بارگذاری کشاورزی کمک کننده برای تعدیل بارگذاری کشاورزی معیارهایی در نظر گرفته شده است.

بزرگ‌زاده در این باره تصریح کرد: رانشی کم بهره‌وری کشاورزی، رانشی که در بلندمدت رانشی و انرژی زیاد برای پمپاژ آب نیاز دارند رانشی که مصرف آب در آنها فرونشست‌ها و خشکی تالاب‌ها را متاثر می‌کند و نیز رانشی که محصولات غیراھبدری تولید می‌کنند، به عنوان معیارهایی در نظر گرفته شده است که در بهره‌وری مورد استفاده قرار می‌گیرند و روی آنها متمرکز هستیم، چرا که در تلاش هستیم مفاد سندی دانش بنیان و امنیت غذایی را با دقت پیاده کنیم.

منبع: وزارت نیرو

خرید تضمینی ۹۸۰ هزار تن گندم از آغاز فصل برداشت

مجری طرح گندم وزارت جهاد کشاورزی گفت: ۹۸۰ هزار تن گندم ملاز در نیاز کشاورزان از زمان برداشت تا امروز توسط شرکت بازرگانی دولتی ایران خرید تضمینی شده است.

باشگاه خبرنگاران جوان - سهراب سهرابی با بیان اینکه این میزان خرید نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۸ درصد کاهش رانشان می‌دهد، افزود: در مدت مشابه سال گذشته

یک میلیون و ۶۵ هزار تن گندم خرید تضمینی شده بود. مجری طرح گندم وزارت جهاد کشاورزی اظهار داشت: قیمت خرید تضمینی در سال زراعی جاری برای هر کیلوگرم گندم نان ۲۰ هزار و ۵۰۰ تومان و هر کیلوگرم گندم دوروم ۲۱ هزار تومان تعیین شده است.

سهرابی تصریح کرد: از ابتدای فصل برداشت تاکنون ۲۸۵ هزار و ۷۰۰ هکتار گندم از مزارع برداشت شده که ۲۷۴ هزار هکتار آن مربوط به رانشی آبی و ۱۱ هزار و ۷۰۰ هکتار رانشی دیم بوده است. وی گفت: به علت کاهش بارندگی‌ها در فصل‌های پاییز، زمستان و بهار امسال بخشی از مزارع گندم که از منابع آبهای زیرزمینی و سطحی بهره‌مندی می‌شدند، تحت تأثیر قرار گرفته‌اند.

وی با بیان این که میزان بارندگی نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۳۰ درصد کاهش داشته است، افزود: براساس آخرین گزارش وزارت نیرو، ذخیره آب سد‌های کشور ۱۷ درصد نسبت به مدت مشابه سال گذشته کاهش یافته است.

سهرابی سطح قابل‌برداشت با کمابین در سال زراعی جاری را در مزارع آبی ۲ میلیون و ۱۰۰ هزار هکتار و در مزارع دیم سه میلیون و ۹۰۰ هزار هکتار عنوان کرد.

مجری طرح گندم وزارت جهاد کشاورزی گفت: حدود ۲۰ هزار کمابین، عملیات برداشت گندم را انجام می‌دهند و بیش از ۱۱۰۰ مرکز خرید تضمینی در سراسر کشور، گندم ملاز در نیاز کشاورزان را تحویل می‌گیرند.

وی با اشاره به این که بیشترین خرید تضمینی گندم تاکنون مربوط به استان خوزستان با بیش از ۷۰۰ هزار تن و فارس ۷۵ هزار تن خرید تضمینی داشته‌اند.

سهرابی اضافه کرد: برداشت گندم در استان‌هایی همچون ایلام، سیستان و بلوچستان، هرمزگان، بوشر و کرمان آغاز شده و این استان‌ها محصول خود را به مراکز خرید تضمینی تحویل داده‌اند.

مجری طرح گندم وزارت جهاد کشاورزی از گندم‌کاران کشور خواست تا محصول خود را پس از برداشت به مراکز خرید تضمینی گندم تحویل دهند و از تحویل گندم به دلالان یا سودجویان خودداری کنند.

سهرابی افزود: اقلیم‌های معتدل و سرد در مرحله داشت گندم هستند و از این‌رو مدیریت داشت مانند مدیریت آبیاری، کنترل آفات، بیماری‌ها و مبارزه با علف‌های هرز مصرف کودهای شیمیایی بر اساس دستورالعمل‌های موسسه تحقیقات آب‌و خاک بسیار بااهمیت است.

وی بر حفظ بقایای گیاهی در مزارع تأکید ورزید و گفت: کشاورزان پس از برداشت، بقایای گیاهی را در مزارع خود حفظ و آتش‌زدن آن برهیز کنند.

منبع: وزارت جهاد کشاورزی

مقطع زمانی با توجه به اینکه بازدهی کسب شده بالاتر از میانگین هندسی بازدهی‌های ۱۰ ساله آن (۹۱ درصد - خط آبی رنگ) قرار گرفته است، تنها برای سرمایه‌گذاران با افق بلندمدت توصیه می‌شود و ورود با دیدگاه کوتاهمدت نیازمند احتیاط، بررسی نقاط ورود مناسب و رعایت حد ضرر است.

سطح ریسک در میان‌مدت (۱ تا ۳ سال)

بازار طلا در فاز میان‌مدت معمولاً با افتوخیزهایی در قالب اصلاحات موقتی همراه است اما در نبود عوامل بازدارنده مانند افزایش نرخ بهره واقعی یا کاهش تورم، روند کلی آن می‌تواند صعودی باقی بماند.

سطح ریسک در بلندمدت (۳ تا ۱۰ سال)

الگوهایی بلندمدت بازدهی طلا از سال ۱۹۷۷ به بعد نشان می‌دهد که طلا پس از هر چرخه رکودی، وارد موج‌های صعودی قوی شده است. با توجه به احیای بازدهی ۱۰ ساله در ۲۰۲۵، چشم‌انداز بلندمدت همچنان مثبت و تقویت‌شونده تلقی می‌شود، به‌ویژه اگر سیاست‌های مالی جهانی به سمت بی‌ثباتی یا رشد تورمی حرکت کند.

نتیجه‌گیری

۱. طلا پناهگاه امن اما با ریسک کوتاهمدت

داده‌های تاریخی پنجاه ساله، طلا را به‌وضوح به‌عنوان یک دارایی ضدتورمی و پناهگاه مطمئن در برابر نااطمینانی‌های اقتصادی معرفی می‌کند. اما بررسی روند بازدهی سالانه، و پنجاه ساله این فلز گرانبها نشان می‌دهد که بازار طلا پس از دور دوره رشد پرشتاب، به فاز اصلاح یا رکود وارد شده است. اکنون نیز با ثبت بازدهی سه‌ساله ۸۵ درصدی و بازدهی پنج‌ساله ۷۸ درصدی تا سال ۲۰۲۵، بازار در نقطه‌ای مشابه دوره‌های تاریخی پیشین قرار گرفته که معمولاً با اصلاح همراه بوده‌اند.

این به معنای آن نیست که قیمت از امروز وارد روند نزولی و کاهشی می‌شود بلکه به معنای آن است که بازدهی آن نسبت به زمانی که ممکن است برای خریداران جدید به همراه داشته باشد به هیچ وجه قابل توجه نخواهد بود و خرید در این سطوح قیمتی بر ریسک ارزیابی می‌شود.

۲. تفاوت ریسک در افق‌های زمانی مختلف

تحلیل‌ها حاکی از آن است که سطح ریسک برای ورود کوتاهمدت به بازار طلا بسیار بالا ارزیابی می‌شود. سرمایه‌گذاران در این بازه ممکن است با نوسانات و اصلاح قیمتی روبه‌رو شوند. در افق میان‌مدت، احتمال صعود همراه با نوسان وجود دارد و استراتژی خرید پله‌ای در این شرایط توصیه می‌شود. در افق بلندمدت، طلا همچنان گزینه‌ای جذاب برای حفظ ارزش دارایی و مقابله با کاهش قدرت خرید ارزهای قیات است.

۳. تقابل عوامل اصلاح‌گر و عوامل حمایتی

اگرچه شواهد آماری نشان می‌دهند که بازار مستعد اصلاح است، اما متغیرهای بنیادین مانند تضعیف دلار، تنش‌های ژئوپلیتیکی، بدهی‌های دولتها و تورم جهانی می‌توانند مانع از ریزش شدید قیمت طلا شوند و به‌عنوان عواملی حمایت‌کننده عمل کنند. به‌ویژه در فضای جهانی پرریسک، طلا همچنان مزیت نسبی خود را در برابر دارایی‌های دیگر حفظ کرده است.

۴. توصیه به سرمایه‌گذاران

برای سرمایه‌گذاران خرد، ورود هیجانی در این سطوح قیمتی توصیه نمی‌شود. استراتژی‌های تدریجی، پله‌ای و با دید بلندمدت می‌تواند سودآورتر و کم‌ریسک‌تر باشد. همچنین، توجه به چرخه‌های تاریخی قیمت طلا و تطبیق رفتار سرمایه‌گذاری با این چرخه‌ها، نقش کلیدی در مدیریت ریسک دارد.

بنابراین طلا، اگرچه همچنان یک دارایی جذاب در بلندمدت است، اما در مقطع فعلی، با توجه به بازدهی‌های فوق‌العاده اخیر و نزدیک شدن به سقف‌های تاریخی، احتمال اصلاح قیمتی در آن را نباید نادیده گرفت. مدیریت هوشمندانه پرتفوی، پرهیز از رفتار هیجانی و رعایت اصول تنوع‌سازی دارایی، در این مرحله بیش از هر زمان دیگری ضروری است.

و در نهایت باید گفت، بازار طلا در حال حاضر با پشتوانه عوامل بنیادی از جمله تورم جهانی، سیاست‌های پولی انبساطی و بحران‌های ژئوپلیتیکی در مسیر صعودی قرار دارد. با این حال، سرعت رشد قیمتها در دو سال اخیر می‌تواند مقدمه‌ای برای اصلاح موقت باشد. تصمیم‌گیری برای سرمایه‌گذاری در این بازار نیازمند درک دقیق از افق زمانی سرمایه‌گذار و پذیرش سطحی از ریسک است.



نخستین دوره در دهه ۱۹۷۰ و دومین جهش بزرگ از سال ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۰ رخ داد. موج سوم رشد که به دوره فعلی بازمی‌گردد، در فاصله ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۵ باعث رشد قابل توجه بازدهی پنج‌ساله شده است. در سال ۲۰۲۵، بازدهی طلا در بازه ۵ ساله به حدود ۷۸.۴ درصد رسیده؛ سطحی که پس از سال ۲۰۱۱ بی‌سابقه محسوب می‌شود.

مطالعه داده‌های تاریخی نشان می‌دهد که در دوره‌هایی که بازدهی طلا به سطوح بسیار بالا رسیده، بازار وارد فاز اصلاح یا رکود میان‌مدت شده است. پس از جهش قیمتی دهه ۱۹۷۰، طلا در دهه ۱۹۸۰ با افت پیوسته مواجه شد. همچنین پس از رشد شدید دهه ۲۰۰۰، طلا در سال‌های ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۸ دوره‌ای از نوسان و کاهش بازدهی را تجربه کرد.

ریسک خرید طلا در بالاترین سطح ۱۰ سال اخیر
با توجه به موقعیت کنونی بازار و رسیدن بازدهی ۵ ساله به اوج تاریخی، ریسک ورود به بازار طلا در حال حاضر بالاست. این موضوع به‌ویژه برای سرمایه‌گذاران کوتاهمدت و افرادی که انتظار بازدهی سریع دارند، حائز اهمیت است. لذا خرید در این سطح از قیمت باید با احتیاط و ترجیحاً به‌صورت پله‌ای انجام شود.

پیش‌بینی روند آتی: از رکود کوتاهمدت تا صعود بلندمدت

مطابق الگوهایی گذشته، انتظار می‌رود بازار طلا در کوتاهمدت با اصلاح یا نوسان همراه باشد. در میان‌مدت، رفتار طلا به متغیرهای اقتصادی از جمله نرخ بهره، تورم و تنش‌های ژئوپلیتیک وابسته است و ممکن است بازاری خنثی یا نوسانی پیش‌رو باشد. اما در بلندمدت، تحلیل‌ها همچنان بر صعودی‌بودن روند طلا تأکید دارند. در اغلب بازدهای بلندمدت تاریخی، طلا توانسته است ارزش خود را حفظ کرده و حتی بازدهی قابل توجهی ارائه دهد.

وضعیت بازار در سه افق زمانی بر اساس بازدهی ۱۰ ساله طلا

به عنوان آخرین فاز، این بار نگاهی به بازدهی ۱۰ ساله طلا خواهیم انداخت تا ضمن اینکه افق بلند مدت برای سرمایه‌گذاری در این فلز گرانبها برای ما روشن شود. صحت نتایج ارزیابی‌های بالا را بکار دیگر به بونه آزمایش گذشته و بسنجیم. نمودار زیر بازدهی ۱۰ ساله طلا را طی سال‌های ۱۹۷۷ تا ۲۰۲۵ نشان می‌دهد.

بررسی روند بازدهی ۱۰ ساله قیمت جهانی طلا در دوره ۱۹۷۷ تا ۲۰۲۵ نشان می‌دهد که این فلز گرانبه‌ای در چرخه‌هایی نسبتاً منظم، دوره‌های رشد و رکود را تجربه کرده است. قله تاریخی بازدهی ۱۰ ساله در سال‌های ۱۹۸۰، ۲۰۱۱ و اکنون در ۲۰۲۵ ثبت شده و به ترتیب با سطوح ۱۴۶۱، ۴۶۱ و ۲۱۹ درصد بازدهی همراه بوده است. اگرچه سطح بازدهی سال ۲۰۲۵ نسبت به قله‌های پیشین کمتر است، اما نشان‌دهنده خروج طلا از رکود بلندمدت پس از افت‌های مداوم دهه ۲۰۱۰ میلادی است.

تحلیل روند آتی بر اساس بازدهی تاریخی ۱۰ ساله
سطح ریسک در کوتاهمدت (یک تا ۶ ماه آینده)
از منظر تاریخی، سطح ریسک خرید طلا در سال ۲۰۲۵ در محدوده متوسط به بالاست. اگرچه بازدهی ۱۰ ساله نشان‌دهانه مثبت برای افق‌های بلندمدت است، اما در کوتاهمدت، با توجه به رشد قابل توجه بازدهی در چند سال اخیر و ثبت بازدهی چشمگیر ۱۰ ساله، خطر اصلاح قیمتی و نوسان نزولی وجود دارد. به همین دلیل، خرید طلا در این

ریسک خرید طلا در قله تاریخی؛

طلا با سرمایه‌گذاران خود چه می‌کند؟

اگرچه قیمت جهانی طلا طی سال‌های ۲۰۲۴ و ۲۰۲۵ به ترتیب رشد ۲۷ و ۲۹ درصدی را ثبت کرده و در کوتاه مدت احتمال اصلاح قیمتی آن دور از ذهن نیست اما همچنان پناهگاه امن و سیر تورمی سرمایه‌گذاران است. خبرگزاری مهر: گروه اقتصاد - علی فروزان فر؛ در ادامه تحلیل‌های که در مورد سطح ریسک خریداران طلا در سقف قیمتی در آبان ماه ۱۴۰۳ در دو گزارش مقایسه ربع قرن نوسانات شاخص دلار و قیمت طلا و ۹ کندل صعودی ماهانه برای قیمت اونس طلا جهانی بعد از ۵۳ سال عنوان شد و در حالی که قیمت جهانی طلا طی سال‌های ۲۰۲۴ و ۲۰۲۵ به ترتیب رشد ۲۷ و ۲۹ درصدی را ثبت کرده اگرچه تحلیل روند بلندمدت این فلز گرانبها نشان می‌دهد طلا همچنان پناهگاه مطمئن سرمایه‌گذاران در برابر تورم و نااطمینانی‌های اقتصادی باقی مانده است اما با این حال، در کوتاهمدت احتمال اصلاح قیمتی دور از ذهن نیست و خریداران احتمالاً ریسک بالایی را باید بپذیرند.

روند تاریخی طلا از نگاه آمار

بازدهی سالانه طلا از سال ۱۹۶۸ تاکنون حاکی از دوره‌هایی پرفراز و نشیب است. بررسی داده‌های تاریخی نشان می‌دهد طلا در دهه‌های ۱۹۷۰، ۲۰۰۰ و پس از ۲۰۱۹ رشد‌های چشم‌گیری را تجربه کرده است. در سال‌های پرتلاطم ۱۹۷۳، ۱۹۷۴ و ۱۹۷۹ رشد‌هایی معادل ۶۶، ۱۲۴ و ۱۳۶ درصد ثبت شده و در سال‌های بحران مالی جهانی نیز شاهد جهش‌های بالای ۲۰ درصد بوده‌ایم. پس از افت شدید سال ۲۰۱۳ و چند سال رکود، طلا بار دیگر از سال ۲۰۱۹ وارد روندی صعودی شد و طی سال‌های ۲۰۲۴ و ۲۰۲۵ نیز با ثبت رشد‌های ۲۷.۲۱ و ۲۹.۰۷ درصدی، بار دیگر توجه سرمایه‌گذاران را جلب کرده است.

وضعیت بازار در سه افق زمانی بر اساس بازدهی سالانه طلا

با توجه به نزدیک شدن بازدهی سالانه به سطح پر ریسک بازدهی سالانه می‌توان در سه سناریو مختلف ریسک سرمایه‌گذاری در این بازار را ارزیابی کرد.

کوتاهمدت: احتمال اصلاح پس از رشد پرشتاب

در حالی که طلا در سقف‌های تاریخی خود نوسان می‌کند، لازم است نسبت به احتمال اصلاح قیمتی هشیار باشیم. ورود به منطقه اشباع خرید و رشد‌های پرشتاب پایایی معمولاً با فازهای اصلاحی همراه است از این رو، ورود هیجانی به بازار در این مقطع با ریسک بالا همراه است.

میان‌مدت: صعود همراه با نوسان

با توجه به احتمال کاهش نرخ بهره توسط فدرال رزرو، ادامه تنش‌های ژئوپلیتیکی و نگرانی از رکود اقتصاد جهانی، بازار طلا در میان‌مدت همچنان پتانسیل رشد دارد. معمولاً در این شرایط تحلیل‌گران توصیه می‌کنند سرمایه‌گذاران با دید ۱ تا ۳ ساله، از استراتژی خرید پله‌ای استفاده کنند.

بلندمدت: حفظ جایگاه به‌عنوان دارایی ضد تورم

بررسی الگوهایی بلندمدت بازدهی طلا حاکی از آن است که این فلز همچنان یک دارایی ضدتورمی و امن در برابر بی‌ثباتی‌های اقتصادی و مالی باقی می‌ماند. افزایش بدهی دولتها، کاهش ارزش پول‌های ملی و تضعیف اعتماد عمومی به ارزهای قیات از جمله عواملی هستند که چشم‌انداز طلا را در بلندمدت مثبت نگه می‌دارند.

سطح ریسک خرید در شرایط فعلی

با توجه به رشد سریع و نزدیک شدن به سقف تاریخی قیمت طلا، سطح ریسک برای ورود کوتاهمدت در این بازار بالا ارزیابی می‌شود. اما در بازه‌های میان‌مدت و بلندمدت، ریسک کاهش می‌یابد و سرمایه‌گذاری تدریجی و هدفمند می‌تواند بازده مناسبی به همراه داشته باشد.

وضعیت بازار در سه افق زمانی بر اساس بازدهی ۳ ساله طلا

در ادامه به سراغ بررسی آمارهای بازدهی سه ساله این فلز گرانبها می‌رویم تا صحت تحلیل بالا را ارزیابی کنیم. نمودار زیر بازدهی سه ساله طلا را طی سال‌های ۱۹۷۰ تا ۲۰۲۵ نشان می‌دهد.

بررسی داده‌های تاریخی بازدهی سه‌ساله قیمت طلا از سال ۱۹۷۰ تا ۲۰۲۵ نشان می‌دهد بازده طلا در سال ۲۰۲۵ با ثبت رشد ۸۵ درصد، به یکی از بالاترین سطوح پنجاه سال گذشته رسیده است. این در حالی است که داده‌های تاریخی از بازدهی‌های بسیار بالا در دوره‌های گذشته، معمولاً به دوره‌هایی از اصلاح یا رکود میان‌مدت منتهی شده‌اند.

عضو کمیسیون عمران مجلس شورای اسلامی، در مورد مشکلات موجود در سامانه املاک و اسکان برای ثبت اطلاعات سرپرستان خانوار تأکید کرد که عدم اتصال شهرداری و بانک مرکزی برای این سامانه مشکل ساز شد.

علیرضا نائری، نماینده مردم نهبوند در مجلس شورای اسلامی و عضو کمیسیون عمران مجلس شورای اسلامی در گفتگو با خبرنگارمهر در مورد وضعیت سامانه ثبت اطلاعات سرپرستان خانوار در سامانه املاک و اسکان توضیح داد: «ما تاکنون نزدیک به ۲۷ میلیون سرپرست خانوار داریم که از این تعداد، اطلاعات حدود ۱۶ میلیون نفر در سامانه ثبت شده است. اما همچنان ۱۱ میلیون نفر باقی مانده‌اند که اطلاعات خود را وارد نکرده‌اند. این مشکل باعث شده است که نتوانیم خروجی مؤثری از این سامانه بگیریم و نتوانیم به درستی بازار مسکن را کنترل کنیم».

وی افزود: «برای اینکه بتوانیم این مشکل را حل کنیم، مجبور شدیم از ابزارهای کمکی مانند همکاری دستگاه‌های خدمات رسان، بیمه، مالیات و حتی بانک‌ها استفاده کنیم. این دستگاه‌ها در فرآیند صدور چک‌های صیادی و دیگر اقدامات

به کمک آمده‌اند. البته من بر این باورم که نیازی به این روش‌ها نیست. اگر تمام سرپرستان خانوار احساس تکلیف کنند و اطلاعات خود را در سامانه ثبت کنند، به زودی وضعیت بهتری خواهیم داشت».

نائری در ادامه گفت: «در حال حاضر کسانی که هنوز اطلاعات خود را ثبت نکرده‌اند، باید الزام شوند تا به سرعت این کار را انجام دهند. چرا که با گذشت زمان و پایان مهلت ثبت‌نام، دیگر نمی‌توانیم به راحتی از این سامانه خروجی بگیریم. یکی از اهداف اصلی ما از ایجاد این سامانه، مدیریت بازار اجاره، رهن و خرید و فروش مسکن است. اگر این اطلاعات تکمیل شود، می‌توانیم بازار مسکن را بهتر کنترل کنیم».

عضو کمیسیون عمران مجلس تصریح کرد: «بعضی از دستگاه‌های اجرایی، بیمه‌ها و بانک‌ها و شهرداری‌ها هنوز در ارائه خدمات خود بر اساس این سامانه تأخیر دارند و این باعث ایجاد مشکلاتی شده است. برای مثال، برخی بیمه‌ها به دلیل عدم ثبت اطلاعات دقیق اقرا، مجبور به صدور بیمه‌نامه‌هایی می‌شوند که تاریخ آنها رد می‌شود. این مشکلات نه تنها برای مردم، بلکه برای دستگاه‌ها نیز

چالش‌برانگیز است.»

این نماینده مجلس شورای اسلامی ادامه داد: «البته برخی دستگاه‌ها مانند بیمه و شهرداری دغدغه‌های خاصی خود را دارند. به طور مثال، زمانی که فردی اطلاعات خود را وارد می‌کند و بیمه‌نامه‌ای برای او صادر می‌شود، ممکن است تاریخ آن به پایان برسد و افراد مجبور شوند دوباره مراجعه کنند. این مسئله ایجاد مشکلاتی برای دستگاه‌ها کرده است. همچنین برخی دستگاه‌ها به دلیل عدم الزام قانونی، نسبت به این موضوع بی‌توجه هستند».

نائری در پایان گفت: «در مجموع باید بگویم که در این زمینه باید همه دستگاه‌ها از جمله بیمه، بانک‌ها، دستگاه قضایی و شهرداری‌ها الزاماتی را برای ارائه خدمات به‌موقع به مردم فراهم کنند. با توجه به مشکلات موجود، باید همه دستگاه‌ها با همکاری یکدیگر به دنبال رفع این مشکلات باشند. به نظر من، به رغم چالش‌ها، دیگر چاره‌ای جز پیشبرد این کار به جلو نداریم و افق ما با جدیت بیشتری اقدام کنیم تا مردم از مزایای این سامانه بهره‌مند شوند.»

تسهیل مسیر خوداظهاری مردم در سامانه املاک و اسکان

خبر کوتاه

فاصله گرفتن از کاغذ بازی های مالیاتی از طریق حسابرسی

سیستمی

کارشناس اقتصادی گفت: کاهش فرار مالیاتی و فاصله گرفتن از سیستم های سنتی و کاغذ بازی از طریق حسابرسی سیستمی امکان پذیر شده است.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ محبوبه کبیری - محمد محسنی کارشناس اقتصادی در گفت و گو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران با بیان اینکه در حال حاضر اجرای طرح مالیات حسابرسی سیستمی نقش بسیار موثری در برقراری عدالت مالیاتی در کشور داشته است گفت:اجرای طرح سیستم حسابرسی مالیاتی در حال حاضر توانسته است بخش زیادی از مشکلات در حوزه مودیان و جلوگیری از سیستم حسابرسی مالیاتی سنتی برطرف کند.

وی ادامه داد: سیستم حسابرسی سنتی باعث شده که در سال های گذشته شاهد فرارهای مالیاتی بسیاری باشیم اما خوشبختانه در حال حاضر با اجرای طرح حسابرسی سیستمی بخش عمده ای از مشکلات در این حوزه برطرف شده است.

او با بیان اینکه حسابرسی های سیستمی و هوشمند نسبت به حسابرسی های سنتی، ممیز و کارشناس محور دقیق تر هستند گفت: در این روش، مالیات ستانی بر اساس امار و داده ها صورت می گیرد و امکان بروز خطاهای انسانی از بین می رود.

محسنی با اشاره به اینکه رسیدگی ممیز به اظهارنامه اشخاص حقوقی طی سال گذشته ۵۰ درصد بوده است اظهار کرد: کشورهای مختلف به سمت استفاده از فناوری های نوین در مالیات ستانی رفته اند:

وی ادامه داد: در اجرا و هوشمند سازی مالیات حسابرسی به اظهارنامه های اشخاص حقوقی و حقیقی به صورت سیستمی انجام می شود و هر چقدر از روندهای سنتی و ممیز محور مالیات ستانی فاصله گرفته شود و به روندهای شفاف و هوشمند مالیات ستانی نزدیک شویم، کیفیت نظام مالیاتی کشور افزایش پیدا می کند و با دقت بیشتری اقدام به مالیات ستانی می کنیم.

محسنی با اشاره به اینکه یکی از مهم ترین مزایای حسابرسی سیستمی، ایجاد عدالت مالیاتی است گفت: وقتی مالیات به صورت هوشمند محاسبه شود، همه مودیان با توجه به میزان واقعی درآمد خود مالیات می پردازند و دیگر امکان فرار مالیاتی برای عده ای خاص وجود نخواهد داشت.

کارشناس اقتصادی با بیان اینکه این روش باعث افزایش درآمدهای مالیاتی کشور نیز می شود و دولت را قادر می سازد که پیش بینی دقیقتری از درآمدهای مالیاتی داشته باشد گفت: این موضوع در شرایطی که کشور به دنبال کاهش وابستگی به درآمدهای نفتی است، اهمیت ویژه ای دارد.

صدور پروانه ساختمانی واحدهای نهضت ملی مسکن شهرهای جدید به ۹۰ درصد رسید

مدیرعامل شرکت عمران شهرهای جدید گفت: از شهریور ۱۴۰۳ تاکنون پروانه ساختمانی ۴۰ هزار واحد نهضت ملی مسکن اخذ شده و واحدهای دارای پروانه ساختمانی به ۹۰ درصد رسیده است.

باشگاه خبرنگاران جوان - شهرام ملکی معاون وزیر راه و شهرسازی و مدیرعامل شرکت عمران شهرهای جدید، تازه ترین وضعیت اجرای طرح های مسکن در شهرهای جدید را که عمده آن مرتبط با طرح نهضت ملی مسکن است تشریح کرد.

۱۴۱ هزار و ۶۸۷ واحد نهضت ملی در شهرهای جدید در حال اجراست

معاون وزیر راه و شهرسازی با اعلام این خبر که در مجموع در ۱۹ شهر جدید کشور ۱۴۱ هزار و ۶۸۷ واحد در دست اجراست، بیشترین واحدهایی را که در شهرهای جدید در حال اجراست مربوط به شهر پردن دانست.

اجرای بیش از ۳۱ هزار واحد نهضت ملی مسکن در پردن

به گفته مدیرعامل شرکت عمران شهرهای جدید، در شهر جدید پردن ۳۱ هزار و ۱۷۸ واحد در دست اجراست ملکی با تاکید بر اینکه یکی از مهم ترین تسهیل گری های دولت در اجرای طرح های مسکونی، تسهیلگری در تامین منابع مالی است از رفع این مالع با صدور پروانه ساختمانی برای بخش عمده ای از واحدهایی که دارای قرارداد بودند، اما پروانه ساختمانی نداشتند خبر داد.

این مقام مسئول از جمله کارهای اولویت داری که شرکت عمران شهرهای جدید در برنامه قرار داده است، صدور پروانه ساختمانی برای واحدهای دارای قرارداد عنوان کرد و افزود: در شهریور سال گذشته و زمانی که دولت را تحویل گرفتیم، ۸۸ هزار و ۷۰۵ واحد نهضت ملی مسکن دارای پروانه ساخت بودند که با تلاش دولت چهاردهم در نیمه دوم سال گذشته واحدهای دارای قراردادی که دارای پروانه شدند به عدد ۱۲۸ هزار و ۷۰۸ واحد رسید.

وی تصریح کرد: از شهریور ۱۴۰۳ تاکنون توانستیم پروانه ساختمانی ۴۰ هزار واحد را اخذ کنیم و هم اکنون واحدهایی دارای قرارداد که دارای پروانه ساختمانی هستند به ۹۰ درصد رسیده است که تلاش می کنیم تا این رقم را به ۱۰۰ درصد برسانیم.

منبع: وزارت راه و شهرسازی

مدیرعامل اسبق سازمان بنادر تاکید کرد

نباید اهمال یک شرکت در حادثه بندر شهید رجایی به نام سازمان بنادر تمام شود



و نیازهای ضروری این مملکت را تامین کرده است، گفت: حتی در زمان جنگ تحمیلی نیز نیروهای سازمان بنادر و دریانوردی بنادر کشور را تخلیه نکردند و به انجام وظایف خود پرداختند.

وی افزود: نباید اهمال یک شرکت باعث شود اعتماد مردم به سازمان بنادر که سال ها در سخت ترین شرایط ممکن فعالیت و نیازهای ضروری کشور را تامین کرده زیر سوال برود.

حادثه مشخص شود، خاطرنشان کرد: نباید قصور یک بخش یا چند بخش به نام سازمان بنادر و دریانوردی، تمام شود؛ این اتفاق شبیه به آن است که یک نفر از چراغ قرمز را رد می کند اما به جای برخورد با فرد خاطی با پلیس برخورد شود.

مدد با اشاره به اینکه سازمان بنادر و دریانوردی بیش از ۴۰ سال است که بعد از انقلاب در جنگ، تحریم و فضاهای بسیار سخت اقتصادی در حوزه واردات و صادرات کار کرده

وی با اشاره به اینکه عملیات بندری در بندر شهید رجایی از همان شب ابتدایی حادثه در حال انجام بود و وقفه ای در فعالیت های این بندر رخ نداد، اظهار کرد: باید بر این فضاهای واگذار شده نظارت شود و شرکت ها موظف هستند تمامی قوانین و مقررات تریمال های کانتینری را رعایت کنند و نباید هر اتفاقی رخ می دهد آن را به پای سازمان بنادر و دریانوردی، نوشت.

مدیرعامل اسبق سازمان بنادر و دریانوردی با بیان اینکه باید کمیته حقیقت یاب بروز حادثه تشکیل و علل اصلی

کارگران فاقد مسکن کی صاحبخانه می شوند؟

اما فارغ از موضوع تامین مسکن کارگران، در شرایط فعلی اقتصاد بسیاری از کارگران با هزینه های سنگین و سرسام آور کرایه خانه و اجاره بها رو به رو هستند تا آنجا که مبلغ کمک هزینه مسکن نیز به دلیل اندک بودن کمک قابل توجهی به تامین مسکن کارگران نمی کند.

سمیه گلیور - رئیس کانون عالی انجمن های صنفی کارگران معتقد است که طبق اصل ۳۱ قانون اساسی داشتن مسکن حق همه کارگران است و دولت ها موظف به تامین آن هستند ولی دولتها و مجالس در ادوار مختلف از این اصل عبور کرده اند و نتوانسته اند به این حق قانونی کارگران جمله عمل ببوشند.

او با انتقاد از عدم افزایش مبلغ حق مسکن می گوید: اگر نتوانستیم مسکن کارگران را محقق کنیم حداقل حق مسکنی که در فیش حقوقی کارگر است باید اصلاح شود چرا باید دو سال مبلغ حق مسکن ۹۰۰ هزار تومان بماند؟ رئیس کثون عالی انجمن های صنفی کارگران می گوید: حق مسکن ۹۰۰ هزار تومانی چقدر به اجاره بها یا خرید مسکن کارگران کمک کرده است که دوسال هم ثابت مانده و افزایش نیافته است.

به گفته گلیور طی این دو سال نه تنها قرارگاه مسکن کارگری فعال نبوده بلکه تورم نیز ثابت نمانده و کارگران نیز از گرفتن زمین رایگان و یا تحویل خانه های مسکن کارگری محروم مانده اند.

احمد میدری - وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی مسکن کارگری را از مطالبات اساسی و جدی جامعه کارگری ذکر کرده و گفته است: نزدیک به ۳۰ درصد هزینه های زندگی در کلان شهرها مربوط به مسکن است و تا زمانی که در این بخش تحولی رخ ندهد، نمی توان به بهبود وضعیت معیشتی کارگران امیدوار بود.

وی از مذاکره با برخی کارفرمایان شرکت های بزرگ برای آغاز ساخت مسکن کارگری خبر داده و گفته است: فرایند ساخت مسکن کارگران به استقیال کارفرمایان بستگی دارد و این مسئله با پیش شرط هایی همراه است اول سرمایه گذاری کارفرمایان که انتظار داریم کارفرمایان ۲۰ درصد در مسکن کارگری سرمایه گذاری کنند و اگر نپذیرند یکی از مزیت های بزرگ را از دست می دهیم. دوم زمین هایی که یا وزارت راه و شهرسازی در اختیار ما قرار می دهد یا ما داریم ولی کاربری آنها مسکونی نیست، نزدیک کارخانه ها است که بتوانیم آنها را تغییر کاربری بدهیم و مسئله بعد سیستم بانکی و پرداخت تسهیلات بخش مسکن است.

وزیر کار با بیان اینکه سال گذشته ۱۷ درصد از تسهیلات مسکن پرداخت شده است، ابراز امیدواری کرد: وزارت راه و شهرسازی و وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی با همکاری کارفرمایان، برنامه هایی را که در این حوزه طراحی کرده اند امسال به اجرا در آورند.



بر اساس گزارش ها در سال گذشته تنها ۱۷ درصد تسهیلات نظام بانکی به یش مسکن اختصاص یافت که این رقم کافی نیست. وزارت کار از برنامه ریزی برای ساخت مسکن کارگری با همکاری و مشارکت وزارت راه و شهرسازی و اختصاص زمین های در اختیار کارفرمایان خبر داده که انتظار می رود تا پایان دولت چهاردهم بخش اعظمی از کارگران فاقد مسکن صاحب خانه شوند.

به گزارش ایسنا، مسکن یکی از دغدغه های اساسی خانوار های کار گری به شمار می رود، به نحوی که بیش از ۵۰ درصد دریافتی کارگران را هزینه های مسکن و اجاره بها به خود اختصاص

تولید کنندگان تخم مرغ در گیر و دار مشکلات؛ خواستار اجرای برنامه های حمایتی هستیم



رشد روزانه و تولید مستمر دارند، فارغ از شرایط جوی یا مناسبتهای تقویمی، بنابراین تولید تخم مرغ همچون دیگر محصولات استراتژیک در جهان، نیازمند حمایت های منظم و جدی است.

وی تأکید کرد: تخم مرغ، یکی از سالم ترین و کامل ترین مواد غذایی پروتئینی در سبد مصرف خانوار است و برای اینکه سرانه مصرف آن به سرانه مصرف استاندارد دنیا برسد و استمرار داشته باشد نیازمند این است که به طور مستمر وضعیت تولید کننده رصد و بررسی شود. این محصول یکی با قیمت واقعی نیز همچنان ارزان ترین منبع پروتئین در کشور محسوب می شود. برای تداوم تولید و پاسخگویی به نیاز سالانه مصرف، باید به صورت مستمر وضعیت تولید کنندگان پایش شده و حمایت های لازم انجام شود.

مرادی در پایان در مورد گلایمندی فعالان صنعت طیور از روند واگذاری های صورت گرفته، تأکید کرد: تقاضای ما همواره این بوده که واگذاری ها باید به صورت کامل انجام شود. واگذاری ناقص و نیمه کاره نه تنها فایده ای ندارد، بلکه آسیبزا نیز هست. وقتی بخش خصوصی وارد می شود و قرار است به مرور به مرحله بلوغ برسد، نمی توان تنها با یک واگذاری اسمی و امضای یک کاغذ، حمایت ها را قطع کرد و صنعت را به حال خود رها ساخت. این مجموعه ها نیاز دارند تا در فرآیند رشد، مورد حمایت قرار گیرند تا بتوانند به تنهایی روی پای خود بایستند.

در گذشته تقریباً به تمامی کشورهای همسایه صادرات داشتیم، اما هم اکنون برخی از آن کشورها یا به خود کفایی نزدیک شده اند یا تقاضای وارداتی آنها کاهش یافته است. کاهش صادرات نیز همزمان با سایر عوامل منفی از جمله افت تقاضای داخلی، موجب فشار مضاعف بر بازار تخم مرغ شده است.

وی در خصوص برنامه های حمایتی در دستور کار اتحادیه گفت: چند برنامه حمایتی همزمان در حال پیگیری است، از جمله فروش مرغ های پیر و نزدیک به پایان دوره بهره وری برای کاهش جمعیت مرغ، پیگیری تخصیص مداوم نهاده های دامی از سوی دولت و اجرای خرید حمایتی از سوی دولت مشابه سایر محصولات استراتژیک. افزایش شدید قیمت نهاده ها در پایان سال گذشته و ابتدای سال جاری، فشار زیادی بر تولید کنندگان وارد کرده و ادامه تولید را برای آنها دشوار ساخته است. تأمین مستمر نهاده ها برای استمرار فعالیت اقتصادی مرغداران ضروری است. امیدواریم که با اجرای فوری برنامه های حمایتی، بازار تخم مرغ از شرایط فعلی عبور کرده و خرید حمایتی تخم مرغ نیز همچون سایر محصولات در دستور کار قرار گیرد، همچنین فراوری صورت گرفته زیرا در مدت زمان طولانی تری محصول فراوری شده قابل نگهداری است؛ اما خود تخم مرغ قابلیت نگهداری کمتری دارد.

مدیرعامل اتحادیه مرکزی مرغداران میهن درباره نرخ واقعی تخم مرغ و مشکلات ناشی از تعیین نشدن قیمت مصوب گفت: در نیمه دوم سال گذشته، فرصتی فراهم بود تا قیمت تخم مرغ به شکل واقعی ارزیابی شود، اما متأسفانه این فرصت از دست رفت. با قیمت به شکل دستوری تعیین شد یا بازنگری به موقع در آن صورت نگرفت؛ در نتیجه، تولید کننده نتوانست محصول خود را با نرخ واقعی به فروش برساند و سرمایه ای برای روزهای سخت مانند امروز ذخیره کند.

مرادی افزود: این تعلل در اصلاح قیمت، آسیب جدی به تولید کننده وارد کرده و اگر وضعیت ادامه پیدا کند، در بازه زمانی کوتاهی مصرف کننده نیز متضرر خواهد شد. چرا که اگر تولید کننده نتواند از نظر اقتصادی سرپا بماند، ادامه سرمایه گذاری یا فعالیتش را متوقف خواهد کرد که در نهایت منجر به کاهش تولید و آسیب مستقیم به سفره مردم خواهد شد.

مدیرعامل اتحادیه مرکزی مرغداران میهن با تأکید بر ماهیت خاص صنعت تولید تخم مرغ گفت: این صنعت با یک موجود زنده سروکار دارد، نه با دستگاه یا کارخانه ای که بتوان آن را در مواقع لازم خاموش یا تولید را متوقف کرد. مرغ ها

خبر کوتاه

وزارت نیرو:

فربس سودجویان در توسعه

انرژی های تجدیدپذیر را نخورد

وزارت نیرو نسبت به فعالیت های سودجویانه برخی افراد تحت عنوان جذب سرمایه های مردمی و مشارکت در احداث نیروگاه های تجدیدپذیر، هشدار داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - وزارت نیرو اعلام کرد: با توجه به استقبال گسترده مردم از مشارکت در توسعه نیروگاه های تجدیدپذیر و تمایل فزاینده به نصب سامانه های خورشیدی خانگی، شاهد فعالیت برخی افراد سودجو در فضای مجازی هستیم که با انتشار فراخوان های جعلی و وعده های نادرست، در تلاش برای جذب سرمایه های مردمی هستند، فعالیت های سودجویانه و غیرقابل تأییدی که مورد تأیید وزارت نیرو و سازمان انرژی های تجدیدپذیر نیست. این اقدام ها در حالی صورت می گیرد که هیچ گونه مجوزی از سوی نهادهای قانونی برای این افراد یا شرکت ها صادر نشده و اغلب با هدف سوءاستفاده مالی طراحی شده اند.

روابط عمومی وزارت نیرو ضمن هشدار نسبت به هرگونه مشارکت خارج از مجاری قانونی، اعلام کرد که سرمایه گذاری در حوزه انرژی های تجدیدپذیر فقط از طریق مبادی رسمی، از جمله سایت شرکت های توزیع نیروی برق استان ها و درگاه های مورد تأیید دولت از جمله سامانه «همرسل» و «هرگام ملی مجوزها» امکان پذیر است.

این وزارتخانه از علاقه مندان دعوت کرده است برای مشارکت در طرح های نیروگاه های خورشیدی مقیاس کوچک (ششایی و حماماتی)، تنها از مسیرهای قانونی تعیین شده اقدام کرده و از اعتماد به تبلیغات و پیام های منتشر شده در فضای مجازی، به ویژه از سوی اشخاص یا شرکت هایی که فاقد تأیید صلاحیت از سوی سانسبا هستند، جدا خودداری کنند.

بنا بر این گزارش، برای خانواده های مددجوی تحت پوشش نهادهای حمایتی مانند کمیته امداد امام خمینی (ره) و سازمان بهزیستی، فرآیند ثبت نام جهت احداث سامانه های خورشیدی به صورت متمرکز و از طریق نهادهای مذکور انجام می پذیرد. این خانواده ها نیازی به مراجعه به شرکت های خصوصی یا ثبت نام شخصی نخواهند داشت.

صدور بیش از ۹۲۷ فقره اظهار نامه

از گمرک بندر شهید رجایی

طبق آخرین آمارهای ارائه شده طی ۲۴ ساعت گذشته ۹۲۷ فقره اظهارنامه نیز در این گمرک پروانه شده و میزان خروج کامیون ها افزایش شده است.

باشگاه خبرنگاران جوان (محبوبه کباری - همزمان با اتمام عملیات اطفای حریق در بندر شهید رجایی و آغاز عملیات سرد سازی محوطه بندر شهید رجایی شاهد از سرگیری فعالیت های بندر و گمرکات این بندر هستیم به طوری که طبق آمارها شاهد افزایش حجم میزان جابه جایی کالاها از گمرکات این بندر هستیم.

طبق آخرین آمارهای ارائه شده از سوی گمرک کشور ابوالفضل اکبرپور معاون برنامه ریزی و بین الملل گمرک ایران در تشریح جزئیات عملکرد این گمرک گفت: در ۲۴ ساعت گذشته با همکاری کارکنان گمرک، شاهد اوج گرفتن فرآیند انجام تشریفات گمرکی در بندر شهید رجایی بوده ایم، به نحوی که در این مدت ۱۲۰۲ فقره اظهارنامه گمرکی به این گمرک اظهار شد که از این تعداد ۴۹۸ فقره به واردات، ۶۸ فقره به صادرات، ۵۷۳ فقره به ترانزیت خارجی و ۶۳ فقره به ترانزیت داخلی اختصاص داشت.

اکبرپور با بیان اینکه همچنین با تلاش و زحمات شبانه روزی کارکنان گمرک طی ۲۴ ساعت گذشته ۹۲۷ فقره اظهارنامه نیز در این گمرک پروانه شده است گفت: پس از اظهار کالاها به گمرک و در فرآیند انجام تشریفات گمرکی تعداد ۶۵۲ دستگاه کامیون نیز از طریق دستگاه های ایکس ری کامیونی اسکن شد و عملیات باسکول تعداد ۱۹۴۴ کامیون نیز در ۲۴ ساعت گذشته در این گمرک انجام شد که نشان دهنده افزایش تقاضا برای کالاهای صادراتی از طریق این گمرک است. براساس این گزارش طبق آخرین آمارهای اعلام شده هم در طی این مدت شاهد تقویت و افزایش سرعت تخلیه و بارگیری کالا از اسکله بندر شهید رجایی هستیم به طوری که میزان تخلیه و بارگیری و کالاها و خروج و ورود کامیون ها از این بندر رو به افزایش است.

تعارف های جدید آب اعلام شد

وزارت نیرو تعارفه مشتریان آب

شرب و بهداشت را ابلاغ کرد.

باشگاه خبرنگاران جوان - وزارت نیرو تعارفه مشتریان آب شرب و بهداشت را ابلاغ کرد. بر این اساس، بهای آب شرب در سال ۱۴۰۴ به گونه ای تعیین شده است که محاسبه آببهای مشترکان تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) و سازمان بهزیستی کشور تا سقف الگوی مصرف، رایگان؛ مشترکان دیگر تا سقف الگوی مصرف به صورت پارتی و مشترکان پرمصرف تا دو برابر الگوی مصرف با یارانه کمتر و در نهایت مشترکان بدمصرف به صورت غیرپارتی و براساس الگوی افزایش بلکنای انجام شود. با توجه به شرایط خشک سالی، محدودیت منابع آبی کشور و لزوم مدیریت مصرف و صرفه جویی، بهای آب مصرفی مشترکان نسبت به دوره قبل به طور متوسط ۲۸ درصد رشد داشته است، اما با توجه به تمهیدات اتخاذ شده و به منظور حمایت از اقشار آسیب پذیر و تشویق شهروندان خوش مصرف، مشترکان در صورت کاهش مصرف می توانند از افزایش قبوض آببهای خود جلوگیری کنند؛ به گونه ای که مشترکان بالای الگوی مصرف تنها با ۲۰ درصد صرفه جویی در مصرف آب بیش از ۲۰ درصد کاهش مبلغ قبض خواهند داشت.

منبع: آب و فاضلاب

این دوره، شاخص کل با افتی بیش از ۴۲ درصد، از تراز ۱۳۸۸۲ واحد در ۱۴ مرداد ۱۳۸۲ به تراز ۷۹۴۹ واحد در ۹ فروردین ۱۳۸۸ رسید. رکودی ۵۶ ماهه که بسیاری از سهام داران آن را با عنوان «رستان بازار سرمایه» به یاد می آورند.

یک رونق مقطعی، سپس افت دوباره

با این حال، میان این دوره رکودی، از مرداد ۱۳۸۶ تا تیر ۱۳۸۷ بازار شاهد یک جهش کوتاه مدت بود. در این بازه یک ساله، شاخص کل رشدی حدود ۲۷ درصدی را تجربه کرد. اما این رونق دیری نپایید و از تیر ۱۳۸۷ روند نزولی دوباره آغاز شد و بازار در مسیر اصلاحی جدید، افتی بیش از ۳۱ درصد را ثبت کرد.

بازپس گیری سقف تاریخی پس از ۲۰۷۹ روز
سرانجام، در ۹ فروردین ۱۳۸۸، بورس تهران وارد فاز بازگشت شد. شاخص کل طی یک سال (۲۸۱ روز)، با رشدی ۷۵ درصدی توانست در ۲۴ فروردین ۱۳۸۹، نه تنها سقف پیشین خود را بازپایند بلکه با عبور از سطح ۱۳۸۸۲ واحد، به رکورد جدید ۱۳۸۹۴ واحدی برسد. این بازگشت، نقطه پایانی بر ۲۰۷۹ روز انتظار (بیش از ۵ سال و ۸ ماه) برای بازپس گیری اوج تاریخی قبلی (از مرداد ۱۳۸۲ تا فروردین ۱۳۸۹) بود.

آغاز دورانی تازه بعد از ۷۱۷۴ روز

با پایان یافتن این دوره ۲۰ ساله (۱۹ سال و ۸ ماهه) از شهریور ۱۳۶۹ تا فروردین ۱۳۸۹، صعود مجدد شاخص کل در سال ۱۳۸۹، آغازی بود بر فصلی تازه در بازار سرمایه که بسیاری از فعالان آن را به عنوان پیش درآمدی برای رونق های بعدی تحلیل می کنند. این دوره با ویژگی هایی متفاوت از دوره های پیشین همراه بود: افزایش تنوع ابزارهای مالی، توسعه بازار بهی، و تغییر در ترکیب بازیگران بورس که در گزارشات بعدی به تحلیل و بررسی آن خواهیم پرداخت. نهایتاً آنچه از این دوران پررونق و آموزنده می توان آموخت، نقش کلیدی مدیریت ریسک، تحلیل چرخه های زمانی بازار و اهمیت صبر سرمایه گذاران بلندمدت در عبور از ادوار رکودی است.

شروع به بازگشت به تعادل کرد. در این مرحله، بازار توانست پس از ۱۸۵ ماه تلاش، در اسفند ۱۳۷۸ به سطح قبلی خود بازگردد و در مجموع، بازپس گیری سقف قبلی ۴۱ ماه زمان برد که به وضوح اهمیت صبر و حوصله در بازار سرمایه را به نمایش گذاشت.

اما پس از این دوران اصلاح و بازگشت به تعادل، بورس تهران مجدداً وارد یک فاز صعودی خود شد. در این مرحله، شاخص در کمتر از پنج سال، به میزان ۵۴۳ درصد رشد کرد و به ۱۳۸۸۲ واحد رسید. این رشد در سه فاز مختلف تحقق یافت و در فاز کم ریسک که به مدت ۴۰ ماه ادامه داشت، بازار رشد ۲۷۴ درصدی را تجربه کرد و در فاز متوسط که ۶ ماه طول کشید، بازار رشد ۳۵ درصدی را ثبت کرد که همراه با افزایش نسبی ریسک بود. در نهایت، در فاز پرریسک که ۷ ماه به طول انجامید، بازار با هیجان بیشتر رشد ۲۷ درصدی را تجربه کرد و نهایتاً سقف ۱۳۸۸۲ واحدی را در ۱۴ مرداد ۱۳۸۳ ثبت کرد. حال به بررسی آخرین فصل از چرخه عمر این دوره بورسی خواهیم پرداخت.

فصل خزان شاخص پس از یک بهار ۱۴ ساله: بازده ۱۳۷۸۲ درصدی شاخص کل چگونه به دوره رکود انجامید؟

همانطور که گفته شد، شاخص کل بورس تهران پس از آنکه در ابتدای شهریور ماه ۱۳۶۹ با عدد پایه ۱۰۰ واحدی تعریف شد، موفق شد طی یک دوره ۱۶۷۵ ماهه (بیش از ۱۳ سال و ۱۱ ماه) به تراز ۱۳۸۸۲ واحدی ۱۴ مرداد ۱۳۸۳ برسد. این صعود ۵۰۹۶ روزه، معادل بازدهی چشمگیر ۱۳۷۸۲ درصدی و متوسط رشد سالانه بیش از ۴۲ درصد بود! اما پس از این دوران طلایی و عملکردی که از طولانی ترین و فرسایشی ترین دوره های رکودی و اصلاحی خود شد.

چهار سال و نیم فرسایش با افت ۴۲ درصدی شاخص کل

به دنبال رسیدن شاخص کل به اوج تاریخی خود در مرداد ماه ۱۳۸۳، بورس تهران وارد یک دوره اصلاحی بلندمدت شد که بیش از ۴۵ سال (۱۶۹۹ روز) به طول انجامید در

۲ دهه فراز و فرود بازار سرمایه؛

چگونه رشد بزرگ به اصلاحی تاریخی ختم شد



شد و شاخص ملی ۱۵ ماه ۲۱ درصد کاهش یافت و در مهر ۱۳۷۲، بورس به کف ۳۸۰ واحدی رسید پس از آن، شاخص کل روند صعودی خود را از سر گرفت تا جایی که در مهر ۱۳۷۳، شاخص به ۴۸۷ واحد بازگشت و توانست با فتح سقف قبلی، اوج تحولات خود را در مهر ۱۳۷۳ آغاز و در مدت زمان ۲۳ ماه، رشد ۳۴۲ درصدی را ثبت کند و در مهر ۱۳۷۵ به ۲۱۵۶ واحد برسد.

در ادامه به بررسی عملکرد شاخص کل بورس تهران در بازه زمانی ۱۳۷۵ تا ۱۳۸۳ پرداختیم و رشد قابل توجه بیش از ۸۴۰ درصدی در شاخص کل بورس را در این دوره شاهد بودیم. در آنجا دیدیم که ابتدا، بورس تهران پس از بازدهی دور قبل (۱۳۶۹ تا ۱۳۷۵) با یک افت سنگین روبه رو شد و از همراه ۱۳۷۵ که شاخص کل بورس به سقف ۲۱۵۶ واحد رسیده بود، بازار تا مرداد ۱۳۷۷ و به مدت ۲۳ ماه با کاهش ۳۲ درصدی مواجه شد و تراز شاخص کل به ۱۴۷۲ واحد رسید. این افت شدید نشان دهنده اصلاح عمیق بازار پس از یک بازدهی قابل توجه بود. پس از این دوره اصلاحی، بازار

شاخص کل بورس تهران در ۲۰ سال نخست فعالیت خود، بعد از یک صعود تاریخی ۱۴ ساله با بازدهی ۱۳۷۸۲ درصدی، وارد یکی از فرسایشی ترین دوره های رکود خود با افت ۴۲ درصدی در طی ۴۵ سال شد.

خبرگزاری مهر؛ گروه اقتصاد - علی فروزان فره؛ بورس تهران در دو دهه نخست فعالیت خود از ابتدای تعریف شاخص کل در شهریور ۱۳۶۹، تحولات چشمگیری را تجربه کرده است که هر یک به نوعی، سرآغازی برای دوره های متفاوت در بازار سرمایه ایران بوده اند.

در دو گزارش پیشین، ابتدا به تحلیل روند بازار از شهریور ۱۳۶۹ تا نخستین رکوردشکنی در سال ۱۳۷۵ پرداختیم و نشان دادیم که بازار ایران از همان ابتدا با چرخه های رشد و اصلاح روبه رو بوده است. در آنجا دیدیم که شاخص کل بورس تهران که برای اولین بار در شهریور ۱۳۶۹ در تراز ۱۰۰ واحدی تعریف شده بود در کمتر از دو سال، به نزدیک ۵۰۰ واحد رسید و توانست رشدی ۴۰۰ درصدی را ثبت کند. با این حال، از تیرماه ۱۳۷۱، بورس وارد فاز اصلاح

هم تولید برق از تجدیدپذیرها را افزایش دهیم. به طوری که در حال ۷۸ هزار مگاوات متقاضی داریم و ۳۵ هزار مگاوات پروانه صادر شده اما رسیدن به برنامه فاصله داریم و با صیوری به برنامه می رسیم.

مگاوات تجدید پذیر وارد مدار می شود، ضمن آنکه ۲-۳ هزار مگاوات تجهیزات تجدید پذیر خاکی به زودی وارد کشور می شود. عباس علی آبادی وزیر نیرو در گفتگو با خبرنگار مهر در پاسخ به این سوال که بی رغبت مردم به احداث نیروگاه های پشتبامی به علت پایین بودن قیمت فروش برق مازاد است خاطر نشان کرد: احداث نیروگاه خورشیدی در همه جا مجاز است اعم از سقف خانه و حیاط منزل حتی اگر مشارکتی باشد و به این سمت می رویم که تولید برق تجدید پذیر مستقل از فروش به دولت باشد و هرکسی برای خود تولید و مصرف کند.

علی آبادی ادامه داد: چنانچه قراردادی با ما منعقد شده باشد طبق قواعدی که قانون برای ما تعیین کرده است ما به آن متعهد هستیم مانند ماده ۱۲ که وجود دارد. وی در خاتمه در رابطه با تعرفه های فروش برای تجدیدپذیرها توضیح داد: بر اساس قانون خرید و فروش در بورس انرژی قرار گرفته است؟

محسن طرز طلب معاون وزیر نیرو و رئیس سازمان انرژی های تجدید پذیر هفته گذشته با اشاره به قول دولت مبنی بر تأمین اعتبار توسعه نیروگاه های تجدید پذیر به صورت هفتگی گفت: تاکنون ۱۰ درصد از ۲۵ میلیارد دلاری که دولت قول تأمین آن را داده، تأمین شده است.

این در حالی است که عباس علی آبادی، وزیر نیرو چندی پیش در جمع خبرنگاران گفته بود، در تجدیدپذیرها موضوع مهم جذاب کردن محیط کسب و کارها در این حوزه است و باید بتوانیم هم در مصرف و

وزارت نیرو در دولت چهاردهم با شعار توسعه تجدیدپذیرها یا به میدان گذاشت هدف اولیه وارد مدار شدن ۵ هزار مگاوات انرژی تجدیدپذیر تا تابستان و ۳۰ هزار مگاوات تا پایان دولت بود که تحقیق مشخص نیست.

به گزارش خبرنگار مهر، انرژی های تجدید پذیر نامی آشناست که وزارت نیرو در دولت چهاردهم با وعده توسعه آن و جلوگیری از ناترازی ها در اولویت قرار داد تا از این طریق در سال های آتی شاهد ناترازی برق و خاموشی های مکرر نباشیم. انرژی پاک که به عقیده کارشناسان از وابستگی ما به سوخت های فسیلی می کاهد.

با روی کار آمدن دولت چهاردهم سیاست های انرژی کشور بر آن شد تا ناترازی های برق به وسیله انرژی های تجدید پذیر و بیشتر با پیل های خورشیدی تأمین شود؛ از این رو با دستور رئیس جمهور و پای کار آمدن بخش خصوصی، این موضوع در اولویت قرار گرفت. رسیدن به این هدف و تأمین برق توسط انرژی های تجدید مستلزم همکاری و حل مسائل مختلف آن از جمله تأمین مالی است.

چندی پیش امیر دودایی نژاد معاون سرمایه گذاری و تنظیم مقررات سازمان انرژی های تجدید پذیر در رابطه با این



انجام می شود و همانطور که می دانید قیمت برق در بورس انرژی از جذابیت بالایی برخوردار است. هدف گذاری ها به دلایل متعدد از جمله تأمین مالی محقق نمی شود و در حد وعده باقی می ماند.

هزار مگاوات نیروگاه تجدیدپذیر شده است

برق در بورس انرژی از جذابیت بالایی برخوردار است.

هدف گذاری ها به دلایل متعدد از جمله تأمین مالی محقق نمی شود و در حد وعده باید دید هدف گذاری ابتدایی که برای ۵

آخرین مصوبه شورای رقابت

آزاد شدن خودروهای وارداتی از قید و بند شورای رقابت؛ عرضه در سامانه همچنان پابرجاست

تاریخ ۲۱ اسفند ۱۴۰۳ برای متقاضیان این خودروها قابلیت اعمال ندارد. طبق آنچه که تاکید شده است، برخی در فضای مجازی از این ابلاغیه اینگونه استنباط کرده اند که سازمان حمایت با این ابلاغیه، اعلام کرده است خودروهای وارداتی مشمول تعین و نظارت قیمتی و عرضه در سامانه نیستند؛ این درحالیست که این برداشت اشتباه است.

در حقیقت ضمن تاکید بر صورت جلسه ستاد تنظیم بازار در خصوص خودروهای سواری وارداتی پیرامون قیمت گذاری و عرضه در سامانه، قید شده است که با توجه به خروج این خودروها از دستورالعمل شورای رقابت، محدودیت ماده ۴ دستورالعمل یعنی شرط پلاک فعال و ... شامل خریداران و متقاضیان نمی شود.

همچنین مهدی ضیغمی- مدیر طرح واردات خودرو وزارت صمت- در گفت وگویی اعلام کرده است «بر اساس تصویر نامه منتشر شده سازمان حمایت، به هیچ وجه قیمت گذاری و نظارت بر فرایند قیمتی شرکت ها، توسط سازمان حمایت حذف نشده و شرکت ها نمی توانند، براساس تصمیم گیری شخصی و بدون تأیید سازمان حمایت قیمت خودروهایشان را اعلام کنند»

وی تصریح کرده است که «این ابلاغیه به تسهیل فرآیند خرید خودروی وارداتی اشاره دارد و از این پس به طور کل شرط پلاک فعال از بین رفته است. بنابراین متقاضیان خودروهای وارداتی که دارای پلاک فعال هستند، می توانند از این به بعد نسبت به خرید خودروهای وارداتی از درگاه های تأیید شده (سامانه یکپارچه فروش خودرو) اقدام کنند»

ایشان این موضوع را از مدیر طرح واردات خودرو وزارت صنعت، معدن و تجارت در دست پیگیری دارد و اطلاعات بیشتر در این زمینه، بزودی منتشر خواهد شد.

بر اساس این ابلاغیه، محدودیت های ماده ۴ دستورالعمل خودروهای سواری (مصوبه ۵۴۳ شورای رقابت)، دیگر شرایط طرف تقاضا، برای متقاضیان خودروهای وارداتی اعمال نمی شود. بطور مثال شرط عدم پلاک انتظامی فعال برای متقاضیان برداشته خواهد شد و افراد دارای پلاک انتظامی فعال نیز می توانند برای خرید خودرو وارداتی اقدام کنند.

این تصمیم می تواند مسیر واردات و عرضه خودروهای خارجی در کشور را هموارتر کرده و زمینه ساز تحرک در بازار خودرو شود. در متن این ابلاغیه که خطاب به رئیس انجمن واردکنندگان خودرو، رئیس انجمن خودروسازان ایران، مدیران عامل ۳۶ شرکت وارد کننده خودرو ذیل تصمیمات جلسه ۷۳۰ شورای رقابت در خصوص خودروهای سواری وارداتی، صادر شده، آمده است:

«پرو نامه شماره ۵۰۳۹۵۹ به تاریخ ۲۸ فروردین ۱۴۰۴ موضوع ابلاغ تصمیمات جلسه به تاریخ ۱۷ فروردین ۱۴۰۴ ستاد تنظیم بازار در خصوص خودروهای سواری وارداتی در موضوعات تعیین قیمت، ارائه اسناد و مدارک مثبته خودروهای وارداتی پس از تکمیل واردات و ترخیص از گمرک به این سازمان برای بررسی و ارائه گزارش به کارگروه تنظیم بازار، و نحوه عرضه در سامانه شفاف مورد تأیید وزارت صنعت، معدن و تجارت، ضمن تاکید بر رعایت موارد ذکر شده اعلام می دارد:

شورای رقابت بر اساس مصوبات جلسه ۷۳۰ به تاریخ ۲۱ اسفند ۱۴۰۳ خودروهای وارداتی را از شمول دستورالعمل تنظیم بازار خودروهای سواری (مصوبه ۵۴۳ ابلاغیه بعدی) مستثنی کرده است.

براین اساس محدودیت های ماده ۴ شرایط طرف تقاضا دستورالعمل یادشده از



طبق ابلاغ رسمی سازمان حمایت، خودروهای وارداتی از شمول محدودیت های دستورالعمل تنظیم بازار شورای رقابت خارج شدند؛ البته این موضوع به معنای عدم الزام عرضه خودروهای وارداتی در سامانه یکپارچه و عدم نظارت های قیمتی سازمان حمایت و ارائه اختیار نام به واردکنندگان برای قیمت گذاری نیست.

به گزارش ایسنا، در تصمیمی مهم برای بازار خودرو، حسین فرهیذراده- رئیس سازمان حمایت مصرف کنندگان و تولیدکنندگان - با صدور ابلاغیه ای خطاب به انجمن خودروسازان، انجمن واردکنندگان خودرو و مدیران عامل ۳۶ شرکت واردکننده خودرو، رسماً اعلام کرد که شورای رقابت در جلسه ۷۳۰ خود، خودروهای وارداتی را از شمول دستورالعمل تنظیم بازار خودروهای سواری خارج کرده است.

غذاهایی که در حفظ جوانی مغز موثر است

ایسنا/خراسان رضوی پیش‌بینی می‌شود که تعداد مبتلایان به زوال عقل طی سه دهه آینده تقریباً سه برابر شود.

به نقل از هلت، نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که غذاهای غنی از منیزیم مانند آجیل و اسفناج ممکن است به کاهش خطر زوال عقل کمک کند.

در یک تحقیق کسالتی که منیزیم بیشتری دریافت می‌کردند، سطوح پایین‌تری از انقباض مغز و پیری داشتند. این مطالعه شامل بیش از ۶۰۰۰ نفر در بریتانیا بود که طی ۱۶ ماه نظرسنجی در مورد مصرف غذای خود انجام دادند.

محققان دریافتند کسانی که غذاهای غنی از منیزیم از جمله دانه‌ها و غلات سیوس‌دار، سبزیجات با برگ سبز و حبوبات مصرف می‌کردند، سن مغز کمتری داشتند. خاوله علاء، محقق ارشد این تحقیق، گفت: نتایج نشان می‌دهد که افزایش ۴۱ درصدی در مصرف منیزیم می‌تواند منجر به انقباض کمتر مغز مرتبط با افزایش سن شود که با عملکرد شناختی بهتر و خطر کمتر یا تأخیر در شروع زوال عقل در آینده مرتبط است.

این تحقیق مزایای بالقوه رژیم غذایی سرشار از منیزیم و نقش آن در تقا، سلامت مغز ایفا می‌کند را برجسته کرده است. بر اساس نتایج این تحقیق افزایش مصرف منیزیم از میانگین ۲۵۰ میلی‌گرم در روز به ۵۵۰ میلی‌گرم با کاهش سن یک ساله مغز در سن ۵۵ سالگی مرتبط بود. غذاهای غنی از منیزیم شامل بادام زمینی، بادام هندی، دانه چیا، لوبیا سیاه، سیب‌زمینی، برنج، قهوه‌ای، ماست، بلغور جو دوسر و شیر است.

دکتر این وائش، یکی دیگر از محققان این تحقیق، گفت: از آنجایی که هیچ درمانی برای زوال عقل وجود ندارد و توسعه درمان‌های دارویی در ۳۰ سال گذشته ناموفق بوده، پیشنهاد می‌شود که توجه بیشتری به پیشگیری از این بیماری معطوف شود.

نتایج تحقیقات ما می‌تواند از توسعه مداخلات بهداشت عمومی با هدف ترویج پیری مغز سالم از طریق استراتژی‌های رژیم غذایی خبر دهد.

انتظار می‌رود تعداد افرادی که مبتلا به زوال عقل تشخیص داده می‌شوند در طول سه دهه آینده تقریباً سه برابر شوند که این افزایش تا حدی به دلیل پیری جمعیت همچنین سبک زندگی ناسالم است.

علاق گفت: این مطالعه نشان می‌دهد که مصرف بیشتر منیزیم در رژیم غذایی ممکن است به محافظت عصبی در مراحل اولیه پیری کمک کند و اثرات پیشگیرانه ممکن است ۴۰ سالگی یا حتی زودتر شروع شود؛ به این معنا که افراد در هر سنی باید توجه بیشتری به مصرف منیزیم خود داشته باشند.

ما همچنین دریافتیم که اثرات محافظت‌کننده عصبی منیزیم رژیمی برای زنان بیشتر از مردان بیشتر به نظر می‌رسد. همچنین این تأثیر بعد از یائسگی بیشتر از پیش از یائسگی مفید خواهد بود؛ اگرچه این نتایج ممکن است به دلیل اثر ضد التهابی منیزیم نیز باشد.

باید توجه داشت که این مطالعه اثرات مکمل‌های منیزیم را آزمایش نکرد بلکه بررسی کرد که افراد چقدر از غذاهایی که قبلاً مصرف کرده بودند، منیزیم دریافت کردند. دریافت ریزمغذی‌های مناسب از غذاهای طبیعی معمولاً بهتر از مکمل هاست.

چگونه از فشار خون بالا پیشگیری کنیم؟

قلب خون را از طریق شریان‌ها - رگ‌های خونی اصلی بدن - پمپاژ می‌کند و خون به دیواره‌های سرخرگ فشار می‌آورد. به فشار وارد شده از خون به دیواره‌های سرخرگ «فشار خون» می‌گویند.

به گزارش ایسنا به نقل از مدیکال اکسپرس، هنگامی که فشارخون اندازه گیری می‌شود، دو عامل مد نظر قرار می‌گیرد. این دو عامل دو عددی هستند که فشارخون فرد را تشکیل می‌دهند. هر دو این اعداد نیز مهم هستند. عدد بالایی فشار وارد بر شریان‌ها هنگام تپش قلب است که همچنین به عنوان فشار سیستولیک نیز شناخته می‌شود.

عدد پایین هم فشاری است که بر شریان‌ها در زمانی که عضله قلب بین ضربان‌ها شل می‌شود، وارد می‌شود که همچنین به عنوان فشار دیاستولیک نیز شناخته می‌شود. وقتی عدد بالایی (سیستولیک) بیشتر از ۱۳۰ باشد، فرد مبتلا به فشار خون بالا است. همچنین زمانی که عدد پایین (دیاستولیک) بیشتر از ۸۰ باشد، فرد مبتلا به فشار خون بالا در نظر گرفته می‌شود. با افزایش سن افراد، هر دو عدد فشارخون افزایش می‌یابد و فقط یک افزایش جزئی در هر یک از آنها به طور قابل توجهی خطر مرگ بر اثر بیماری قلبی یا سکته مغزی را افزایش می‌دهد.

«چگونه فشارخون بالا را کاهش دهیم؟» افراد مبتلا به فشارخون بالا می‌بایست تغییرات موثری را در سبک زندگی خود اعمال کنند؛ از جمله:

- محدود کردن مصرف نمک در رژیم غذایی
- کاهش وزن
- افزایش فعالیت بدنی و ورزش
- ترک سیگار و پرهیز از الکل
همچنین برای افرادی که عوامل خطر مانند دیابت و سابقه خانوادگی ابتلا به بیماری قلبی دارند نیز احتمالاً دارو تجویز می‌شود. افراد مبتلا به فشارخون بالا می‌بایست تحت نظر یک پزشک باشند تا از عواقب احتمالی این عارضه پیشگیری کنند.

نزدیک به نیمی از بزرگسالان در ایالات متحده فشارخون بالا دارند. از آنجا که اغلب هیچ علامتی برای این عارضه وجود ندارد، اگر افراد به بررسی آن و انجام معاینات پزشکی ضروری نپردازند، بسیاری از آنها حتی متوجه نخواهند شد که به این عارضه مبتلا هستند و در سال‌های بعد با عوارض جدی و تهدیدکننده آن مواجه خواهند شد.

مواد غذایی سرشار از آهن



شدن که بدن آهن بیشتری از دست می‌دهد)

- جراثحت و خونریزی
- ابتلا به اختلالات گوارشی که مانع از جذب طبیعی آهن می‌شود.

- مصرف مقدار زیادی آنتی اسید که از جذب آهن در بدن جلوگیری می‌کند
- انجام جراحی کاهش وزن
- ورزش فشرده و سنگین
- رژیم غذایی گیاهخواری

ضرورت تعیین سطح آهن خون در مبتلایان به اختلالات خلقی

به گزارش «مدیکال اکسپرس»، تعداد زیادی از تحقیقات نشان می‌دهد که ماده مغذی آهن نقش مهمی در سلامت روان ایفا می‌کند و کاهش سطح آن در خون می‌تواند منجر به تشدید علائم مشکلات روانی یا بروز آنها شود.

«استفانی وینبرگر لوین»، روانپزشک در دانشکده پزشکی دانشگاه «میشیگان» می‌گوید: با این حال بسیاری از افرادی که دارای مشکلات روانی مانند افسردگی یا اضطراب هستند و پزشکانشی که آنها را درمان می‌کنند، ممکن است در مورد این ارتباط چیزی ندانند.

او و همکارانش در مقالهای که در نشریه Current Psychiatry منتشر شده است با قاطعیت اعلام کردند که افراد مبتلا به بیماری‌های روانی به طور خاص نیاز به آزمایش خون برای تعیین سطح آهن موجود در بدن‌شان دارند.

میزان آهن مورد نیاز بدن هر فرد به عواملی چون سن، جنسیت و وضعیت کلی سلامتی بستگی دارد.

به گزارش ایسنا به نقل از سایت تخصصی «وب‌ام‌دی»، تاکنون این نکته ثابت‌شده که مشکلات سلامت روان تا حد زیادی ریشه در تفاوت‌های فیزیکی در مغز، ژن‌ها و همچنین تفاوت در تجربیات ما از زندگی دارد اما نتایج مطالعات همواره تأیید کرده است نوع مواد غذایی که می‌خوریم و نحوه استفاده بدن از مواد مغذی موجود در رژیم غذایی نیز برای بهبود سلامت روان و جسم اهمیت دارد.

آهن، یکی از املاح مغذی و ضروری برای بدن انسان است. این عنصر به عنوان یک حمل‌کننده اکسیژن در بدن عمل می‌کند و آن را به عضلات و مغز منتقل می‌کند که همین امر باعث افزایش عملکرد فیزیکی و هوشیاری ذهنی می‌شود. از سوی دیگر سطوح پایین آهن در بدن می‌تواند شما را بی‌حال و پرخاشگر یا دچار خستگی مفرط کند.

در ادامه به برخی از مواد غذایی که منابع مهمی برای تأمین آهن مورد نیاز بدن هستند، می‌پردازیم:

«گوشت گاو» یکی از منابع خوراکی مهم برای تأمین آهن مورد نیاز بدن است با این حال اگر به دلیل کلسترول بالا یا تمایل به گیاهخواری، مصرف گوشت قرمز را کاهش داده‌اید می‌توانید در کنار آن از منابع گیاهی حاوی آهن که در ادامه به معرفی آنها خواهیم پرداخت، استفاده کنید. به گفته متخصصان تغذیه، میزان آهن مورد نیاز هر فرد طی یک روز به سن و جنسیت وی بستگی دارد اما به طور معمول مردان به دریافت هشت میلی‌گرم آهن در طول روز نیاز دارند و زنان نیز تا سن ۵۰ سالگی باید ۱۸ میلی‌گرم آهن دریافت کنند اما پس از آن، دریافت هشت میلی‌گرم آهن برای تأمین نیاز روزانه بدن آنها نیز کافیست.

«گوشت طیور» گوشت طیور هم منبع خوبی از آهن است. گوشت بوقلمون، مرغ یا اردک مواد غذایی مفیدی در این زمینه هستند.

«سبزی‌های تیره و برگ‌دار»

اگر به دنبال یک غذای خوش طعم و در عین حال حاوی این عنصر حیاتی هستید، خوردنی‌هایی همچون اسفناج، کلم برگ و کلم سبز می‌توانند به شما کمک کنند که آهن بیشتری دریافت کنید. روش‌های متنوعی برای مصرف این سبزیجات پرخاصیت وجود دارد. می‌توانید این سبزیجات را بخارپز کنید، تفت دهید یا خرد کنید و به سالاد خود اضافه

نمایید
«ماهی» ماهی با پروتئین بالا و چربی کم، یک منبع غذایی مفید برای افزودن آهن به رژیم غذایی‌تان است.

«میگو» میگو نیز منبع غنی از آهن است و می‌توانید مقداری برنج قهوه‌ای نیز در کنار این غذا مصرف کنید.

«غلات» صبحانه، وعده غذایی بسیار خوبی برای دریافت آهن است. سیوس و جو دوسر همگی مواد غذایی خوبی برای دریافت آهن هستند.

«تخم مرغ» تخم مرغ هم منبع خوبی از آهن است و به هر صورتی که پخته شود با مصرف آن، مقداری آهن دریافت می‌کنید. با این حال، مصرف همزمان قهوه یا چای داغ با تخم مرغ ممکن است مانع از جذب آهن شود.

«آجیل و خشکبار» با مصرف بادام هندی یا پسته می‌توانید آهن دریافت کنید. میوه‌های خشک مانند کشمش، آلو، خرما یا هلو نیز در این زمینه مفید هستند.

«هندوانه» هندوانه چیزی بیش از یک خوراکی با طراوت در تابستان است. یک برش کوچک هندوانه می‌تواند ۰.۶۹ میلی‌گرم آهن به بدن شما برساند. در مقایسه با یک برش هندوانه، پنج عدد انجیر متوسط یک میلی‌گرم آهن دارد و این در حالیست که یک عدد موز حاوی تقریباً ۰.۳۶ میلی‌گرم آهن است.

«شکلات» به گفته متخصصان، شکلات هم می‌تواند در تأمین آهن برای بدن مفید باشد. با این حال مصرف زیاد آن می‌تواند مضر باشد.

همچنین در شرایط زیر ممکن است بدن به آهن بیشتری نیاز داشته باشد که می‌توان از طریق مصرف مواد غذایی یا مکمل‌های آهن این نیاز را تأمین کرد:

- در دوران بارداری یا شیردهی
- ابتلا به نارسایی کلیوی (مخصوصاً در صورت دیالیز

چرا هرگز نباید روی شکم بخوابیم؟

توصیه می‌شود از بالشی بین زانوهای خود استفاده کنند که عضلات ران را تراز کرده و ستون فقرات را خنثی می‌کند. افرادی که خرویف می‌کنند نیز باید به پهلو بخوابند، زیرا خوابیدن به پشت می‌تواند خرویف را بدتر کند.

فواید خوابیدن به پشت خوابیدن به پشت، به غیر از کمک به کاهش کمردرد، دارای مزایای سلامتی دیگری نیز هست. به عنوان مثال، خوابیدن به پشت در جلوگیری از سوزش سر دل و رفلاکس اسید مفید است.

متخصصان پوست برای کاهش چین و چروک، خوابیدن به پشت را توصیه می‌کنند. این حالت در هنگام خواب هیچ فشار غیر ضروری به صورت وارد نمی‌کند. بنابراین، باعث ایجاد چین و چروک نمی‌شود. خوابیدن به پشت گزینه خوبی برای افراد مبتلا به سرماخوردگی و آلرژی است زیرا باعث تخلیه مایعات در سینوس‌ها می‌شود.

بهترین روش خوابیدن: خوابیدن به پشت

تتها ۱۰ درصد از مردم به پشت می‌خوابند و بیشتر آنها مجبور بوده‌اند خود را برای خواب راحت به این شکل آموزش دهند.

می‌توانید با روش زیر تمرین کنید که به پشت بخوابید:

در ابتدا، خوابیدن به پشت ممکن است

است که ناسالم تلقی می‌شود زیرا بر ستون فقرات شما فشار زیادی وارد می‌کند.

آیا خوابیدن به پشت به کمردرد کمک می‌کند؟

کمردرد و خواب می‌توانند در یک چرخه مداوم وجود داشته باشند. اگر کمردرد دارید، ممکن است خواب کمتری داشته باشید زیرا در اثر درد از خواب بیدار می‌شوید و کمبود خواب نیز می‌تواند باعث کمردرد شود زیرا بدن شما زمان کافی برای بازپایی بافت‌های خود در هنگام خواب را ندارد.

کمردرد را کاهش دهد، از سوزش سر دل جلوگیری کند و حتی چین و چروک را کاهش دهد. اما خوابیدن در سایر موقعیت‌ها، مثلاً خوابیدن به شکم، هیچ فایده‌ای برای شما ندارد. در اینجا، توجه شما را به نکات مهمی جلب می‌کنیم:

چرا هرگز نباید روی شکم بخوابیم؟ چرا

هرگز نباید روی شکم بخوابیم؟ سالم ترین روش خوابیدن

سالم ترین و بهترین روش خوابیدن، به پشت خوابیدن است. این روش به این دلیل توصیه می‌شود که مهره‌های پشت شما می‌توانند به طور طبیعی در حالت خنثی و بدون هیچ گونه پیچ خوردگی یا انحنا قرار بگیرند.

خوابیدن به پشت برای ستون فقرات شما سالم تر است و خوابیدن به پهلو برای ستون فقرات شما. خوابیدن روی شکم تنها وضعیتی



برترین‌ها: بسیاری از ما یک وضعیت خوابیدن داریم که مورد علاقه مان است؛ به عبارت دیگر، اگر به آن شکل بخوابیم احساس راحتی بیشتری داریم. در این مطلب روزیانه به شما خواهیم گفت که بهترین روش خوابیدن چیست و خوابیدن در چه وضعیتی برای شما سالم تر است.

ما به طور متوسط، حدود یک سوم از زندگی خود را صرف استراحت یا خواب می‌کنیم. بنابراین، خوابیدن در وضعیت حمایتی مسلماً در درازمدت اولویت اصلی برای سلامتی ما است.

برخی از افرادی که در شب غلت می‌زنند ممکن است به سختی بتوانند در یک وضعیت بمانند اما یک متخصص خواب نحوه خوابیدن به پشت و فواید متعدد آن برای سلامتی را آشکار کرده است.

به گفته او، خوابیدن به پشت می‌تواند

طیف وسیعی از غذاها می‌توانند منجر به آلرژی‌های غذایی شوند اما طبق گفته سازمان غذا و داروی ایالات متحده، هشت خوردنی باعث بیشترین واکنش‌های آلرژیک در افراد می‌شوند.

به گزارش ایسنا به نقل از مدیکال اکسپرس، شایع‌ترین آلرژی‌های غذایی شامل آلرژی به مواد خوراکی زیر است:

«شیر»
«تخم مرغ»
«بادام زمینی»
«آجیل درختی» (که معمول‌ترین آن بادام درختی، فندق، گردو و پسته است)

«گندم»
«سویا»
«ماهی»
«صدف»

حتی مقادیر کمی از این آلرژن‌ها (مواد آلرژی‌زا) می‌تواند باعث واکنش آلرژیک در افرادی شود که به آنها حساسیت دارند.

همچنین به گفته متخصصان، علل دقیق آلرژی غذایی هنوز به طور کامل شناخته نشده است اما عوامل متعددی

۸ تکنیک ساده برای درمان فوری سرگیجه در ۵ دقیقه!



این نقطه کوچک در بالای پای شما بین انگشت چهارم و کوچک قرار دارد برای کاهش گیجی، این نقطه را روی هر دو پا با انگشت سبابه خود برای ۳۰ ثانیه ماساژ دهید.

- ۱. نگاه ثابت را حفظ کنید.** مستقیم به جلو نگاه کنید و بر روی یک مربع کوچک رنگی یا یک دکمه که در مقابل تان قرار دارد تمرکز کنید. بر روی این نقطه تمرکز و صبر کنید تا متوقف شود. نگاه خود را به هدف حفظ کنید و به آرامی سر تان را از یک طرف به سمت دیگر حرکت دهید. به تدریج سرعت حرکت سر خود را افزایش دهید اما اگر احساس سرگیجه می کنید آرام باشید و به حرکت سر خود برای یک دقیقه ادامه دهید. هشدار: اگر سرگیجه دارید و در حین انجام این تمرین ها سرگیجه ی شما کمتر نشد و افزایش یافت، سریعاً متوقف شوید و با پزشک خود مشورت کنید

- ۴. ورزش Brandt – Daroff را تمرین کنید.** در یک موقعیت نشسته بر روی لبه تخت خواب خود شروع کنید به سرعت به سمت راست خود دراز بکشید و بینی خود را به زاویه ۴۵° بالا بگیرید. در این موقعیت برای ۳۰ ثانیه بمانید و سپس به موقعیت اولیه برگردید. همان کار را با سمت دیگر انجام دهید. این تمرین را ۲-۵ بار تکرار کنید.

- ۳. برای رفع سرگیجه فشار را روی مچ خود اعمال کنید** فشار مچ یا P6 دقیقاً همان نقطه ای که در این بخش از سلامت نمناک نشان داده شده است ، برون شامه قلب نقطه ای است که روی ساعد داخلی شما قرار دارد. ۳ انگشت از زیر مچ شما بین دو تاندون ها برای رهایی از سرگیجه و حالت تهوع به مدت ۴ تا ۵ ثانیه این منطقه را تحت فشار قرار دهید

- ۲. برای درمان سر گیجه گوش داخلی را فشار دهید**

چند دقیقه در این موقعیت بمانید و به آرامی به حالت نشسته اولیه خود بازگردید و آرام شوید.

- ۷. اجرای مانور نیمه معلق برای درمان سرگیجه** با نشستن روی پاشنه یا شروع کنید و سر تان را مستقیم بالا نگه دارید تا به سقف نگاه کنید این موقعیت را برای چند ثانیه نگه دارید. سر تان را پایین نگه دارید، چانه را کمی به سمت زانوهای خود فشار دهید انگار می خواهید پشتک بزنید. سر خود را به سمت راست یا آرنج چپ (زردیک به گوش یا زاویه ۴۵ درجه بچرخانید صبر کنید یا تا ۳۰ بشمارید. سر خود را برگردانید، به سرعت آن را جایی که شروع کردید برگردانید یک بار دیگر، صبر کنید تا چرخش به مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه متوقف شود. سر خود را کنار نگه دارید به سرعت پشت سر هم بنشینید ؛ اگر هنوز احساس سرگیجه دارید، ۴ - ۵ بار حرکت را تکرار کنید.

- ۶. انجام مانور Gufoni برای رفع سرگیجه** بنشینید روی یک میز پاهایتان را آویزان کنید. به سرعت به سمت سالم خود خم شوید تا زمانی که سر تان به روی میز برسد و صبر کنید تا گیجی متوقف شود. به سرعت سر تان را به سمت میز در زاویه ۹۰ درجه بچرخانید و ۳۰ ثانیه صبر کنید. به موقعیت نشستن با حرکت سریع برگردید و این حرکت را ۳ بار تکرار کنید تا سر گیجه شما رفع شود.

- ۵. برای درمان سرگیجه مانور Epley را انجام دهید.** روی تخت خواب خود بنشینید و یک بالش پشت سر خود قرار دهید تا وقتی که بر پشت خود دراز بکشید، زیر شانه های شما خواهد بود. سر خود را به طرف «بد» یا زاویه ۴۵ درجه بچرخانید و به سرعت دراز بکشید شانه های شما باید روی بالش باشند و سر شما باید خم شود ۳۰ ثانیه در این موقعیت بمانید. سر خود را به طرف دیگر بچرخانید و برای ۳۰ ثانیه نگه دارید سپس بدن تان را در آن سمت بچرخانید. ۳۰ ثانیه صبر کنید سپس به آرامی بلند شوید و برای چند دقیقه آرام بگیرید و این حرکت را ۳ بار تکرار کنید

برترین ها: زمانی که دنیای اطراف شما به طور مداوم در حال چرخش است زندگی بسیار مشکل می شود نمی توانید رانندگی کنید، نمی توانید کار کنید، و نمی توانید بدون ترس از سقوط دور بزنید در اغلب موارد، این احساس سرگیجه ناشی از مشکلات گوش داخلی شما است که در آن ذرات به خاطر حرکات شما تغییر می کنند اما اگر این ذرات را منظم نگاه دارید، قادر خواهید بود از سرگیجه خلاص شوید و احساس ثبات را به مغز خود برگردانید

سرگیجه نوعی گیجی است که حتی وقتی در حال حرکت هم نیستید رخ میدهد این اتفاق فروپاشی مکانیسم دفاعی با گوش معبرهای عصب مغز ارتباط دارد این احساس وقتی در ارتفاعات بلند هستید و یک دفعه به پایین نگاه میکنیدهم ایجادمی شود در این بخش می خواهیم به درمان سرگیجه در چند دقیقه بپردازیم ،این روش های منحصر بفر د تا بحال به میلیون ها نفر سراسر جهان کمک کرده است شما هم می توانید با دقت در مراحل انجام روش درمان در مواقع ضروری سرگیجه را فورا رفع کنید.

روش درمان فوری سرگیجه در چند دقیقه
پیش از هرکاری ببینید کدام گوش باعث سرگیجه شما می شود طوری دراز بکشید که سر تان کمی از لبه آویزان شود سر رو به طرف راست برگردانید و بعد سریع دراز بکشید یک دقیقه صبر کنید و ببینید آیا احساس سرگیجه دارید یا نه به جایگاه نشست برگردید و در طرف دیگر آن را تکرار کنید اگر وقتی به سمت راست هستید احساس سرگیجه می کنید، این به این معنی است که گوش راست شما مشکل دارد اگر سرگیجه زمانی که سمت چپ دراز می کشید اتفاق افتد، مشکل گوش چپ تان است

آغاز ۸ شماره درمان سرگیجه در کوتاه ترین زمان ممکن
۸. مانور Semont را امتحان کنید: صاف روی لبه تخت خواب بنشینید. سر خود را با زاویه ۴۵ درجه به شکل افقی به سمت گوش خوب خود بچرخانید سر خود را به زاویه ۱۰۵ درجه بچرخانید و به طرف گوش بد خود با سر آویزان ، طوری که بینی رو به بالا باشد قرار دهید. برای چند دقیقه در این موقعیت بمانید سر خود را در همان موقعیت و به سرعت سمت گوش دست نخورده قرار دهید طوری که بینی رو به زمین باشد.

۸ روش برای خلاص شدن از شر پاهای توت فرنگی!

ابتلا به پاهای توت فرنگی هستند گزینه ی مناسبی است. این دستگاهی الکتریکی موها را از ریشه بیرون می کشد و آسیب زیادی به پوست وارد نمی کند. با این حال، در هنگام استفاده از آن باید انتظار کمی درد را داشته باشید. خوشبختانه، درد ناشی از اپیلاتور قابل تحمل است و فقط هر ۲ تا سه هفته یکبار باید از آن استفاده کنید

۷. استفاده از روش های حذف دائمی مو
اگر از اپیلاسیون یا تراشیدن مداوم موها خسته شده اید، گزینه های زیر برای شما مناسب هستند:
لیزر درمانی: لیزر درمانی یک راهکار تخصصی و طولانی مدت برای از بین بردن موهای زائد است. این روش معمولاً طی ۲ تا ۶ جلسه انجام می شود و ممکن است با عوارضی مثل سوختگی و تغییر رنگ پوست همراه باشد.
الکترولیز: در الکترولیز از جریان الکتریکی ضعیف برای از بین بردن موها استفاده می شود. این روش هم طی چند جلسه انجام می شود، اما معمولاً عارضه ی جانبی ندارد.

۸. درمان های پزشکی
در بعضی موارد، پاهای توت فرنگی به دلیل یک بیماری پوستی زمینه ای ایجاد می شوند. پزشک از آنتی بیوتیک ها یا کورتیکواستروئیدها برای درمان عفونت های باکتریایی یا قارچی استفاده می کند.

زمان مراجعه به پزشک
عارضه ی پاهای توت فرنگی خطرناک نیست و معمولاً با روش های خانگی درمان می شود. اما اگر احساس درد یا خارش می کنید یا نگران ظاهر پوست خود هستید، به پزشک مراجعه کنید متخصص پوست با معاینه ی بدنی، بررسی تاریخچه ی پزشکی و در صورت لزوم نمونه برداری از پوست می تواند علت مشکل شما را تشخیص دهد.

کلام پایانی
در بیشتر موارد، می توانید پاهای توت فرنگی را با درمان های خانگی کنترل کنید. با این حال، کسانی که موهای تیره یا ضخیم، منافذ بزرگ یا پوست تیره دارند، ممکن است به راهکارهای تهاجمی تری نیاز داشته باشند. اگر مشکوک هستید که بیماری یا عفونت دیگری باعث ایجاد این مشکل شده است، با متخصص پوست صحبت کنید.

باکتری ها نتوانند روی آن رشد کنند

۲. استفاده از کرم یا ژل اصلاح مرطوب کننده
بهتر است موها را در حین دوش گرفتن یا بعد از آن بترشید، چون پوست نرم شده است و روغن اضافی یا پوست مرده روی پاها وجود ندارد. علاوه بر این، توصیه می شود از کرم یا ژل اصلاح مرطوب کننده استفاده کنید تا از تحریک پوست جلوگیری شود. به دنبال محصولات باشید که برای پوست های حساس طراحی شده اند. از محصولاتی که حاوی رنگ یا عطر هستند، استفاده نکنید

۳. لایه برداری منظم پوست
لایه برداری سلول های مرده ی پوست را از بین می برد و مانع مسدود شدن منافذ و فولیکول های مو می شود. برای لایه برداری پوست از لیف یا اسکراب ملایم استفاده کنید و بعد از آن روی پوست مرطوب کننده بزنید. علاوه بر محصولات آماده، می توانید از مخلوط جوش شیرین و آب هم به عنوان اسکراب استفاده کنید. شواهد علمی درباره ی اثربخشی جوش شیرین وجود ندارد، اما تصور می شود که این ماده خواص ضد التهابی دارد و می تواند پوست را لایه برداری کند.

۴. استفاده از لایه بردارهای شیمیایی
لایه بردارهایی مانند اسید گلیکولیک و اسید سالیسیلیک سلول های مرده را در سطح پوست حل می کنند و آنها را پس از شست و شو با آب از بین می برند. این محصولات پوست را نسبت به نور آفتاب حساس تر می کنند. بنابراین، اگر از منزل بیرون می روید، حتماً از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.

۵. مرطوب نگه داشتن پوست
پوست خود را مرتب مرطوب کنید تا از خشکی و تحریک آن جلوگیری شود. بعد از دوش گرفتن از یک مرطوب کننده ی ملایم استفاده کنید، به خصوص اگر به تازگی موهای خود را تراشیده اید. این کار به حفظ رطوبت کمک می کند.

۶. استفاده از اپیلاتور
از آنجا که اپیلاسیون یا تراشیدن موها می تواند به فولیکولیتیس منجر شود، اپیلاتور برای کسانی که مستعد

۳. فولیکولیتیس
فولیکولیتیس زمانی رخ می دهد که فولیکول های مو ملتهب و عفونی می شوند. این عارضه معمولاً به صورت برجستگی های قرمز رنگی ظاهر می شود که می توانند تیره شوند و پاهای توت فرنگی را ایجاد کنند. آسیب دیدگی فولیکول مو به دلیل اپیلاسیون یا پوشیدن لباس تنگ باعث فولیکولیتیس می شود. ورزش کردن یا استفاده از جکوزی هم ممکن است به فولیکولیتیس منجر شود. چون زمانی که پوست خیس است یا عرق می کند، مستعد آسیب دیدگی است.

۴. خشکی بیش از حد پوست
پوست خشک نمی تواند به تنهایی باعث ایجاد پاهای توت فرنگی شود، اما در بروز آن نقش دارد. پوست خشک حساس است و به همین دلیل ممکن است استفاده از تیغ باعث آسیب آن شود. علاوه بر این، خشکی پوست باعث می شود نقاط تیره ی روی آن نمایان تر شوند.

۵. کراتوز پیلاریس
کراتوز پیلاریس (Keratosis Pilaris) یا عارضه ی پوست مرغی، یک بیماری پوستی خوش خیم و ژنتیکی است که باعث می شود برجستگی های کوچک قرمز رنگ سطح پوست را بپوشانند. این بیماری زمانی رخ می دهد که سلول های مرده ی پوست و پروتئینی به نام کراتین فولیکول های مو را مسدود می کنند.

کراتوز پیلاریس معمولاً در قسمت بالای بازو و ران ظاهر می شود. هنگامی که ران توسط این برجستگی های قرمز رنگ پوشیده می شود، شبیه ی پوست توت فرنگی به نظر می رسد.

درمان پاهای توت فرنگی
راهکارهای زیر به درمان این عارضه و پیشگیری از بروز آن کمک می کنند:

۱. تعویض منظم تیغ
اگر از عارضه ی پاهای توت فرنگی رنج می برید، اولین کاری که باید انجام دهید تعویض تیغ است. استفاده از تیغ جدید به جلوگیری از عود مجدد این مشکل کمک می کند. تیغ خود را در یک مکان خشک و خنک نگهداری کنید تا



مسدود شدن منافذ یا فولیکول های مو علت اصلی پاهای توت فرنگی است. منافذ پوست سوراخ های کوچکی هستند که روغن و عرق آزاد می کنند و باعث خنک شدن بدن می شوند. گاهی اوقات، این منافذ با باکتری ها، سلول های پوستی مرده یا آلودگی مسدود می شوند و روغن درون آنها به دام می افتد. بعد از تراشیدن یا اپیلاسیون موهای پا، این روغن در معرض هوا قرار می گیرد، با اکسیژن ترکیب می شود و روی پوست نقاط سیاه ایجاد می کند.

کسانی که موهای ضخیم یا منافذ بزرگ دارند، بیشتر از دیگران در اثر مسدود شدن منافذ با مشکل پاهای توت فرنگی روبه رو می شوند. همچنین داشتن پوست روشن باعث می شود منافذ مسدود شده بیشتر به چشم بیایند.

۲. تراشیدن موها
استفاده از تیغ کهنه یا کند و همچنین تراشیدن موها بدون استفاده از کرم یا ژل اصلاح، به پوست آسیب می زند و به ایجاد نقاط تیره رنگ روی آن منجر می شود. این کار همچنین می تواند مو ی زیر پوستی ایجاد کند که ظاهر آن شبیه ی پاهای توت فرنگی است.

دیجی کالامگ: اصطلاح «پاهای توت فرنگی» به نقاط تیره رنگی گفته می شود که بعد از اپیلاسیون یا تراشیدن موهای پا ظاهر می شوند و به دانه های روی توت فرنگی شباهت دارند. این برجستگی های کوچک قرمز یا سیاه رنگ، منافذ پوست و فولیکول های مو هستند که با آلودگی، باکتری یا روغن مسدود شده اند.

خوشبختانه، این عارضه جدی و خطرناک نیست و به راحتی با راهکارهای خانگی برطرف می شود. اما از نظر ظاهری ممکن است ناخوشایند باشد یا باعث خجالت شما شود. در این مقاله از دیجی کالا مگ، شایع ترین علل پاهای توت فرنگی و راه های درمان آن را توضیح می دهیم. با ما تا انتهای این مطلب همراه باشید.

دلایل ایجاد پاهای توت فرنگی
بیشتر مردم بعد از اپیلاسیون یا تراشیدن موها با این مشکل مواجه می شوند، اما پاهای توت فرنگی ممکن است به دلیل یک بیماری پوستی یا عفونت زمینه ای هم رخ دهند. شایع ترین دلایل این عارضه عبارتند از:

۱. انسداد منافذ پوست

برخی نشانه ها حاکی از ضریب هوشی بالا در کودکان است



نیز به همراه دارد. کودکانی که در یادگیری خواندن کمک کافی دریافت نمی کنند، ممکن است ویژگی های مهم و تقویت کننده هوش سواد را از دست بدهند. ناراسخوانی نوعی از مشکلات یادگیری است که باعث مشکلات خواندن و نوشتن می شود اما نشانه ضریب هوشی پایین نیست. پروفیسور جان گابریلی که تحقیقاتی در مورد ناراسخوانی و آی کیو منتشر کرده در این خصوص گفت: ما متوجه شدیم کودکانی که خوانندگان ضعیفی هستند، در پردازش صداهای زبانی، چه با ضریب هوشی بالا و یا پایین مشکل مغزی یکسانی دارند. مشکل خواندن مستقل از سایر توانایی های شناختی است.

بلکه به بهبود توانایی های شناختی عمومی نیز نیاز کمک کند که در طول عمر از اهمیت حیاتی برخوردار است. نتایج این تحقیق حاصل مطالعه ۱۸۹۰ دوقلو است که سطح هوش و سطح خواندن آنان بین هفت تا ۱۶ سالگی مورد آزمایش قرار گرفته است. دوقلوها به این دلیل مورد مطالعه قرار گرفتند که محققان می خواستند تأثیر محیط و ژن ها را رد کنند. نتایج به دست آمده نشان داد، بین هر جفت دوقلو آن هایی که زودتر شروع به خواندن کردند، بعدها ضریب هوشی بالاتری داشتند. دکتر ریچی گفت: نتایج ما نشان می دهد، خواندن به طور علی بر هوش تأثیر می گذارد. این موضوع پیامدهای روشنی برای مربیان مدارس

ایسنا/خراسان رضوی نتایج تحقیقی نشان می دهد که یادگیری خواندن در مراحل اولیه نشانه ضریب هوشی بالاتر برخی کودکان است. به نقل از سایکولوژی، هرچه مهارت خواندن افراد در هفت سالگی بهتر باشد، هوش آنان در زندگی هم بالاتر خواهد بود. ممکن است خواندن از سنین پایین به بهبود ضریب هوشی کمک کند؛ اگر این موضوع صحت داشته باشد، کمک به کودکان برای زودتر خواندن ممکن است هوش آنان را تقویت کند. دکتر استوارت جی ریچی، محقق ارشد این تحقیق، گفت: از آنجایی که خواندن توانایی است که می توان آن را بهبود بخشید، یافته های ما پیامدهایی برای آموزش خواندن دارد. اصلاح زودهنگام مشکلات خواندن ممکن است نه تنها به رشد سواد

این گونه اقتصادی خرید کنید

♦ عماد عزتی

فروشگاه‌های مجازی است. اغلب ما تجربه خرید از این فروشگاه‌ها را بخصوص طی چند سال اخیر داریم که بعضا جذاب هم بوده است. از این‌رو شمایی که علاقه‌مند هستید به‌طور اقتصادی مایحتاج منزل را تامین کنید، لازم است از برنامه فروش این فروشگاه‌ها نیز مطلع باشید یا این‌که عضو باشگاه خریداران آن شوید.

به این ترتیب می‌توانید از تخفیف‌های خاص آنها به نفع اقتصاد خانواده استفاده کنید. امتیاز خرید از این فروشگاه‌ها این است که نیازی نیست با عجله خرید کنید یا این‌که اصولا هزینه‌ای برای رسیدن به آنها بپردازید، فقط کافی است چند کلید را فشرده و دکمه ثبت خرید را بزنید البته قواعد خرید براساس فهرست اقلام مورد نیاز در این فروشگاه‌ها نیز کاملا صادق است. حواستان باشد میادا با دیدن تخفیف‌های جذاب، اضافه کالایی را در سبد خرید قرار دهید.

زنجیره‌ای از ولخرجی‌ها

یکی از نشانه‌های زندگی صنعتی امروزی توسعه فروشگاه‌های زنجیره‌ای در گوشه و کنار شهرهاست. مراکزی که براساس نیاز خانواده‌های شهرنشین شکل گرفته و در واقع مکانی است که خانواده‌های کارمند می‌توانند با یک‌بار مراجعه، زیر یک سقف تمام نیازهایشان را تامین کنند.

ایسن تعریفی منطقی برای توسعه فروشگاه‌های زنجیره‌ای است؛ اما در پس پرده آنها در واقع نقشه‌ای برای حساب بانکی مراجعه‌کنندگان طراحی شده است. در این فروشگاه‌ها گرچه تخفیف‌هایی رنگارنگ برای کالاهای مختلف در نظر گرفته می‌شود ولی نحوه چیدمان قفسه‌ها و اولویت‌بندی آنها در دید مشتریان عواملی است که می‌تواند به سادگی شما را دست به جیب کرده تا آن چیزی را که نیاز ندارید داخل سبد خرید خود قرار دهید.

این مشکلی است که اغلب خانواده‌ها هنگام مراجعه به فروشگاه‌های زنجیره‌ای تجربه کرده و هنگام بازگشت به منزل با انبوهی از خریدهای غیر ضروری مواجه شده‌اند که هنگام پرداخت وجه آن مقابل صندوق فروشگاه واقعا متوجه آن نبوده‌اند.

در این راستا مهم‌ترین نکته‌ای که برای مقابله با ولخرجی داخل فروشگاه‌های زنجیره‌ای باید به خاطر داشته باشید این است که هرگز نباید برای وقت‌گذرانی یا تفریح وارد این‌ها شوید چون تبلیغات تلویزیونی و همچنین انواع بسته‌بندی کالاهای می‌تواند باعث خریدهای غیر ضروری شما شود.

اصولاً ترین برنامه‌ریزی برای خرید از فروشگاه‌های زنجیره‌ای می‌دانستن تخفیف‌های دوره‌ای آنها در اقلام و کالاهای خاصی است که شما نیاز دارید، برای این منظور بهتر است یا از طریق وبسایت این فروشگاه‌ها یا با استفاده از بروشورهای تبلیغاتی آنها دقیقاً بدانید که مثلا هفته چه کالاهایی تخفیف دارد و اگر این کالاهای مورد نیازتان بود به فروشگاه‌های زنجیره‌ای مراجعه کنید.

کمتر توجه کرده باشید، ولی در طول روز ممکن است بارها این تجربه را داشته باشید که باقیمانده پول پرداختی شما از سوی فروشنده به دلیل کمبود پول خرد پرداخت نمی‌شود.

مثلا در سوپرمارکت خریدی انجام داده‌اید که ۵۰۰ تومان باقیمانده داشته،



ولی صندوقدار با احترام به شما می‌گوید این ترتیب نه اضافه خرید می‌کنید و نه چیزی را دور می‌ریزید. البته اگر اهل استفاده از فناوری‌های نوین هستید اپلیکیشن‌هایی نیز در این زمینه وجود دارد که شما می‌توانید برای مدیریت خرید منزل از آنها استفاده کنید.

ثبت کرده و پس از آن سراغ نیازها بروید، به این ترتیب نه اضافه خرید می‌کنید و نه چیزی را دور می‌ریزید. البته اگر اهل استفاده از فناوری‌های نوین هستید اپلیکیشن‌هایی نیز در این زمینه وجود دارد که شما می‌توانید برای مدیریت خرید منزل از آنها استفاده کنید.

هرگز با عجله وارد فروشگاه نشوید
یکی از تله‌های بزرگ خرید غیر اقتصادی کمبود وقت است؛ نکته‌ای که اغلب ما به‌خاطر دارند که معمولا نه فقط وسیله‌ای برای حمل خریدهای مورد نیاز خانه بود بلکه به نوعی ترازوی قابل‌انگابی برای مادرشان جهت تنظیم دخل و خرج خانه هم شناخته می‌شود.

اما امروز فقط خاطراتی خوش از آن زنبیل نوستالژیک در ذهن ما باقی مانده و نبودنش باعث شده بارها حساب و کتاب هزینه‌های منزل از دستمان خارج شده باشد؛ به همین دلیل چمدان این هفته تصمیم گرفته برای شمایی که آخر هفته قرار است برای تامین مایحتاج منزل به خرید بروید راهکارهایی پیشنهاد کند که از این پس اقتصادی خرید کنید.

فهرست داشته باشید

گرچه بانوان همواره فهرست خریدی برای اقلام ضروری یا همان کالاهای اساسی مورد نیاز منزل در ذهن خود دارند و براساس آن سفارش خرید به همسرانشان می‌دهند، اما بارها و بارها خرید کالاهای تکراری به زیان اقتصاد خانواده منجر شده است.

پس توصیه می‌کنیم قبل از فرا رسیدن روز خرید منزل که معمولا آخر هفته‌هاست سری به داخل کابینت‌های آشپزخانه، انباری و از همه مهم‌تر یخچال و فریزر بزنید. بدون تردید اقلام و کالاهایی در گوشه و کنار آنها وجود دارد که شما فراموش کرده‌اید.

انواع و اقسام کنسروجات، بطری‌های

زندگی صنعتی در کلاتشهرها تحولات گسترده‌ای را در زندگی تک‌تک ما ایجاد کرده به صورتی که علاوه بر عادات روزانه، سبک خریدهایمان بخصوص در تامین نیازهای روزمره منزل نیز دستخوش تغییراتی عمده شده و بعضا دخل و خرج خانه از دستان خارج شده است.

اغلب کسانی که امروز دهه پنجم زندگی خود یا بیشتر را سپری می‌کنند، تصویری نوستالژیک از زنبیل پلاستیکی خرید به‌خاطر دارند که معمولا نه فقط وسیله‌ای برای حمل خریدهای مورد نیاز خانه بود بلکه به نوعی ترازوی قابل‌انگابی برای مادرشان جهت تنظیم دخل و خرج خانه هم شناخته می‌شود.

اما امروز فقط خاطراتی خوش از آن زنبیل نوستالژیک در ذهن ما باقی مانده و نبودنش باعث شده بارها حساب و کتاب هزینه‌های منزل از دستمان خارج شده باشد؛ به همین دلیل چمدان این هفته تصمیم گرفته برای شمایی که آخر هفته قرار است برای تامین مایحتاج منزل به خرید بروید راهکارهایی پیشنهاد کند که از این پس اقتصادی خرید کنید.

پولدار یا قربانیان پول

سالار اجتهاد کارشناس مطالعات فرهنگی اما نکته جالب توجهی درباره این افراد دارد. او معتقد است که اتفاقا طبقه‌ای که میل به نمایش دادن ثروت خود دارند معمولا از طبقه ثروتمند جامعه نیستند. البته او تحلیلی را مستثنی می‌کند و به جام جم آنلاین می‌گوید: بسیاری از این افراد ثروشان را از راه‌های غیر معمول به دست آورده‌اند، ثروت‌هایی که با رانت‌های غیرقانونی تحصیل شده است یا دارای پدرانی بوده‌اند که توانسته‌اند با نفوذشان در قدرت به چنین ثروتی دست یابند که نمونه‌هایش هم کم نیست و جالب اینکه حتی در این مورد هم این افراد در شبکه‌های مجازی فخر می‌فروشند.

به گفته او اما نکته غم‌انگیز این داستان در جایی است که بسیاری از این افراد قربانی رویای زندگی لاکچری هستند. به این مفهوم که برای رسیدن به این رده حاضرند چیزی زیر پایشان را بفروشند و وام بگیرند تا بتوانند یک تی شرت ۷ میلیون تومانی به تن کنند.

پیژامه دو میلیونی و دمپایی ۱۷ میلیونی در شهری که آدم‌ها کلیه‌شان را با قیمت ۱۵ میلیون تومان روی دیوارهای شهر حراج می‌کنند ۸ دمیایی ۱۷ میلیون تومان و ساعت ۱۰۸ میلیون تومان معامله می‌شود. این در حالی است که این کانال یکی از هزاران کانال و سایتی است که بی‌پروا سبک زندگی لاکچری را ترویج می‌کند. وگرنه در برابر بسیاری از قیمت‌های این رقم‌ها محلی از اعراب نداشته‌باشد. کافی است سری به خیابان‌های شمال تهران بزنید و بدترین‌ها که جبرأت‌کنند در پاساژهای این مناطق قیمت لباس و کفش بگیرند تا متوجه شوید که به پا کردن یک شلوارک معمولی دو میلیون تومانی چندان زندگی لاکچری هم نیست!

آرایشگاه ۵۰۰ هزار تومانی و باشگاه ۷۰ میلیونی

دستمزد عادی یک آرایشگاه مردانه برای اصلاح سر حدود ۳۰ هزار تومان است، چراکه نیازهای پیرایشی آقایان بیش از این هم نیست. با این حال شاید باورتان نشود در آرایشگاه‌هایی در همین نزدیکی، دستمزد یک پیرایش مردانه بین ۵۰۰ تا ۸۰۰ هزار تومان است!

اگر می‌خواهید باشگاه هم بروید باشگاه‌های لاکچری فراوان است. در یکی از این باشگاه‌های نمونه به نام «الف» حق عضویت سالانه ۷۰ میلیون تومان یعنی هر ماه حدود ۶ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان است. تازه مقررات باشگاه طوری است که عضویت ماهانه یا چند ماهه ندارد. عضویت فقط سالانه و با پرداخت کامل وجه به‌طور یکجا امکان‌پذیر است.

وقتی نیازهای انسانی عامل

زندگی به رنگ لاکچری

لطفا ساعت بپرسید!

♦ سودابه یوسفی



نگاه مصرفی آنها، سلیقه فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی آنهاست؛ متأسفانه در سال‌های اخیر با گسترش شبکه‌های ماهواره‌ای و فضای مجازی سبک زندگی اصیل اسلامی ایرانی مردم جامعه ما مسیر خود را به سبک زندگی مصرف‌زده و اشرافی‌گری تغییر داده است.

تحت تأثیر شبکه‌های فضای مجازی شاهد ظهور «بچه پولدارها» هستیم که در مورد قیمت گوشی‌های تلفن همراه یا ساعت خود مصاحبه می‌دهند و آن را به عنوان زندگی «لاکچری» معرفی می‌کنند. همچنین به نمایش گذاشتن رفتن به ورزش‌های گران‌قیمت و همین سفرهای خارجی، نمایش خودروها، از چند میلیارد به بالا، نمایش مهمانی‌ها و کفش‌ها در این گونه صفحات باعث شده کسانی که توانایی اقتصادی ندارند، دچار افسردگی می‌شوند و خود را به آب و آتش بزنند تا بتوانند آنها هم بخشی از زندگی لاکچری را برای خود تهیه کنند.

به گفته او اما نکته غم‌انگیز این داستان در جایی است که بسیاری از این افراد قربانی رویای زندگی لاکچری هستند. به این مفهوم که برای رسیدن به این رده حاضرند چیزی زیر پایشان را بفروشند و وام بگیرند تا بتوانند یک تی شرت ۷ میلیون تومانی به تن کنند.

آرایشگاه ۵۰۰ هزار تومانی و باشگاه ۷۰ میلیونی

دستمزد عادی یک آرایشگاه مردانه برای اصلاح سر حدود ۳۰ هزار تومان است، چراکه نیازهای پیرایشی آقایان بیش از این هم نیست. با این حال شاید باورتان نشود در آرایشگاه‌هایی در همین نزدیکی، دستمزد یک پیرایش مردانه بین ۵۰۰ تا ۸۰۰ هزار تومان است!

وقتی نیازهای انسانی عامل

اگر شما جزو آن دسته از افرادی هستید که برای پیدا کردن لباسی با چند هزار تومان قیمت کمتر چندین مغازه را زیر و رو می‌کنید این گزارش کوتاه برایتان عجیب است چرا که بسیاری از افراد با یک کلیک روی موبایل شخصی‌شان سفارش یک شلوارک گل‌گلی می‌دهند که کاربر دش تنها در منزل و هنگام تماشای فوتبال است و البته برای آن سر کیسه را شل می‌کنند و دو میلیون تومان ناقلین می‌پردازند.

به گزارش جام جم آنلاین «لاکچری» حالا کلیدواژه‌ای است که نمودش نه صرفا در شبکه‌های مجازی که در متن زندگی بسیاری از افراد وارد شده است و آفتی است برای خودشان و دیگران. «سبک زندگی لوکس» ترجمه راحت‌تری از این واژه فرانسوی است. زندگی که بسیاری را حتی وادار می‌کند تا خودروی زیرپایشان را بفروشند تا بتوانند یک کفش معمولی بخرند!

همین چند سال پیش صفحه‌ای در شبکه اینستاگرام به راه افتاد با عنوان «بچه پولدارهای تهران» - rich kids of Tehran - که عکس‌های منتشر شده در آن حکایت از زندگی شاهانه برخی از افراد در پایتخت داشت. خیلی زود بچه پولدارهای دیگر شهرها هم با تاسیس چنین صفحاتی سعی کردند از حیثیت زندگی شاهانه در شهرشان دفاع کنند و به دیگران فخر بفروشند. گرچه صفحه «بچه پولدارهای تهران» بسته شد ولی گسترش شکاف طبقاتی در ایران و نابرابری در توزیع درآمدها و منابع واقعیتی‌هایی هستند که دیگر کسی زحمت انکار یا حتی حمله به آن‌ها را به خود نمی‌دهد. جالب اینکه پیش از بسته شدن این صفحه یکی از گردانندگان آن در یادداشتی از شهروندان درخواست کرد که «آنها را درک کنند!» او نوشت: «لطفا ما را درک کنید! هر کشوری در جهان غنی و فقیر دارد. این‌دام شاید این‌تصاویر از نظر احساسی برای افرادی که از داشتن چنین زندگی‌هایی که ما در عکس‌هایمان نشان می‌دهیم محروم هستند، خوشایند نباشد، بنابراین نیازی نیست ما را دنبال کنید. ما فقط جوانانی هستیم که کاری برای سرگرمی‌مان انجام می‌دهیم. هر موضوعی را جدی نگیرید!»

اما این قصه چند سال پیش بود چرا که حالا دیگر دیدن جلوه‌های ثروت و تجمل در شهرهای ایران عادی شده است. قاب عکس ایرانی این روزها شامل دور دور کردن ماشین‌های آخرین سیستم در خیابان «پران زمین» و کافی شاپ‌هایی است که منوی آن‌ها از کافه‌های پاریس و نیویورک گران‌تر هستند و مراکز خرید لوکس، پر از مغازه‌هایی است که مشتریان آن‌ها بدون خم آوردن به آبرو، از چند صد هزار تا چند ده میلیون تومان در یک نوبت خرج می‌کنند.

از جنون دیده شدن تا افسردگی لاکچری

فاصله طبقاتی متهم ردیف اول است. آن طور که امام‌الله قربانی مقدم به جام جم آنلاین می‌گوید در جامعه بیمار وقتی فرد در برابر زحمت بسیارش مزد کمی می‌بیند و در کنارش افرادی را می‌بیند که بی‌زحمت چند صد برابر او درآمد دارند چنین پدیده‌هایی شیوع پیدا می‌کند. این جامعه شناس معتقد است این یک جنون است که

بسیاری از افراد جامعه به آن مبتلا شده‌اند و برای تفاخر و رسیدن به مرحله دیده شدن دست به هر کاری می‌زنند. او حتی پرونده پزشکی تبریزی را مثال می‌زند که شاید او هم برای دیده شدن حتی دست به جنایت زده باشد.

مجید ابهری، رفتارشناس اجتماعی هم با اشاره به چرایی نفوذ سبک زندگی مصرف‌گرایی در میان مردم و نمایش آن در شبکه‌های اجتماعی، می‌گوید: سبک زندگی مردم هر جامعه تعیین‌کننده مسیر

روی دیگر سکه شبکه‌های اجتماعی



سیم‌پیچی شده است که نسبت به اطلاعات خودی حساسیت خاصی نشان می‌دهد. جالب است بدانید نوزاد انسان از حدود ۱۵ ماهگی قادر به درک پدیده تسلط اجتماعی است. شبکه‌های اجتماعی نیز از آنجا که با اطلاعات مربوط به خود و نیز شهرت و موقعیت اجتماعی کاربران‌شان در ارتباطند، دقیقاً روی همین میل طبیعی انسان به احساس تعلق و شناخته شدن دست می‌گذارند.

آیا شبکه‌های اجتماعی اعتیادآورند؟

مطالعات نشان داده است استفاده

آسیب‌پذیری انسان می‌شود

ما انسان‌ها ذاتاً به احساس تعلق نیاز داریم و خواستار ترفیع موقعیت اجتماعی‌مان هستیم. از این‌رو ما اطلاعاتی که به خودمان مربوط می‌شود را مثل پاداش فرض می‌کنیم. هر رفتاری که به‌نوعی پاداش داده شود، سیستم ارزش‌گذاری مغز را فعال می‌کند. بخش اعظم این سیستم زمانی فعال می‌شود که با اطلاعات مربوط به خودمان مواجه باشیم. این سیستم به اطلاعات خودی از قبیل اطلاعاتی که به شهرت و موقعیت اجتماعی‌مان مربوط می‌شوند، بهای بیشتری می‌دهد. به عبارتی، مغز انسان به گونه‌ای

محققان می‌گویند شبکه‌های اجتماعی به‌علت برخورداری از الگوریتم‌های پیشرفته، بزودی خواهند توانست ما را حتی از خودمان بهتر بشناسند!

هر ردیابی که در فضای مجازی از خود برجا می‌گذارید، مثلا پست‌هایی که بازنشر می‌کنید یا پست‌هایی که لایک می‌زنید، قطعه‌ای از پازل شخصیت‌تان را بر الگوریتم‌های محاسباتی شبکه‌هایی مانند فیسبوک، اینستاگرام و توییتر رو خواهد کرد. چنانچه فناوری هوش مصنوعی با همین سرعت پیشرفت کند، هر کسی می‌تواند دیگری را بر حسب داده‌هایی که در شبکه‌های اجتماعی ارسال کرده است، بهتر از خودش و اطرافیان‌ش بشناسد. اما فکر می‌کنید زندگی در دنیایی که دیگران ما را حتی بهتر از خودمان می‌شناسند چگونه خواهد بود؟

قطعا فعالیت در شبکه‌های اجتماعی با هزینه‌هایی -اعم از هزینه‌های فردی و اجتماعی- همراه است و کاربران باید فوایدی را که در ازای این هزینه‌ها دریافت خواهند کرد، مدنظر داشته باشند. اما باز هم این پرسش مطرح است آیا کاربران می‌توانند با توجه به خاصیت اعتیادآور بودن این شبکه‌ها در مورد استفاده یا عدم استفاده از آنها درست تصمیم بگیرند؟

بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی به علائم مرتبط با اعتیاد می‌انجامد. از جمله این علائم عبارتند از: پرسه دایم در شبکه‌های اجتماعی، استفاده از این شبکه‌ها به منظور تغییر حال‌وهوا، احتیاج به استفاده بیشتر و بیشتر به‌منظور ارضای روانی و احساس رنج و اذیت در صورت کاهش یا ترک استفاده. گفته می‌شود حدود ۵ درصد کاربران نوجوان شبکه‌های اجتماعی دارای سطح قابل‌توجهی از علائم اعتیادگونه‌اند.

چگونه مغلوب شبکه‌های اجتماعی نشویم؟ بخشی از این غلبه نیازمند اعمال محدودیت‌های قانونی روی شرکت‌های دارنده این وبگاه‌هاست. شرکت‌هایی می‌توانند با باز طراحی وبگاه‌ها و تغییر امکانات اعتیادآور از خطر اعتیاد کاربران به شبکه‌های اجتماعی بکاهند. البته طرح چنین درخواستی از شرکت‌هایی همچون فیسبوک و امثال آن که از اعتیاد کاربران‌شان به این وبگاه‌ها سود می‌برند، جز برآفتاب‌نگذاری‌های دولتی امکان‌پذیر نیست. با این حال، از کاربران نیز انتظار می‌رود خودشان روی استفاده‌شان از شبکه‌های اجتماعی را اصلاح کنند. هرچند این کار اراده انهنی می‌طلبد و به آسانی شدنی نیست!

منبع: Scientific American

مدیریت کسب و کار

۷ دلیل برای موفقیت در کار با فعالیت های فوق برنامه



م تفاوت بر این است که به ارغان آورد. فعالیت های فوق برنامه شما را به فرد اثر گذارتری تبدیل می کنند.

وقتی شما مطالبی غیر کاری در لینکدین یا شبکه های اجتماعی منتشر کرده و با کاربران دیگر به اشتراک می گذارید، توجه مخاطبان را به طرز تفکر خود جلب می کنید. افراد به حرف شما بیشتر گوش می دهند و گروهی دنبال کننده پیدا خواهید کرد. (۵) فعالیت های فوق برنامه شما را مفیدتر جلوه می دهند: وقتی با افراد خارج از زمینه کاری تان ارتباط برقرار می کنید می توانید با توجه به عقاید و تفکرات طرف مقابل درس های خوبی برای به کار گیری در رسیدن به اهداف کاری خود آموخته و موثرتر عمل کنید. این روش باعث می شود نقطه نظرهای متفاوتی در انجام مسئولیت های شغلی خود به کار گیرید.

(۶) فعالیت های فوق برنامه، شما را به سبزی از محیط کار تان تبدیل می کنند: وقتی اتفاقات کاری خود را با دوستان به اشتراک می گذارید به نوعی سبزی محیط کار خود می شوید. در این صورت تبلیغات مجانی برای فعالیت شما و شرکت تان به وجود می آید. البته باید توجه داشته باشید مطالبی را به اشتراک بگذارید که تاثیر مثبتی داشته و محرمانه نباشند. به این شکل اشتیاق شما با توجه به بازخوردی که می گیرید بیشتر می شود.

(۷) فعالیت های فوق برنامه، توانایی مدیریتی شما را تقویت می کنند: پذیرفتن مسئولیت یک کلاس یا رهبری فعالیت فوق برنامه، به شما این موقعیت را می دهد که توانایی های مدیریتی خود را بهبود ببخشید. در این صورت مجبور خواهید بود برای لذت بردن از فعالیت فوق برنامه خود، اداره یک گروه را به دست بگیرید و مدیریت کنید.

شاید در برخی موارد، عالی بودن در انجام مسئولیت ها برای پیشرفت تان کافی نباشد. در این صورت می توانید توانایی هایی خارج از محیط کار خود ایجاد کنید و با بهره گیری از این قابلیت ها عملکرد تان را ارتقا دهید. در این صورت به مهره های بدون جایگزین در محیط کار و بعکس تبدیل خواهید شد.

خشم ستاره شناسان از ساخت ستاره مصنوعی

ستاره جعلی در آسمان

بسیاری از ستاره شناسان باین مساله مخالف هستند. ریچارد ایستر از دانشگاه اوکلند در این رابطه اعلام کرد که آزمایشگاه راکت ممکن است به طور غیر مستقیم صدمه سنگینی به حرفه خود وارد کند. در حال حاضر آلودگی نور یک نگرانی جدی برای دانشمندان محسوب می شود که مطالعات ستاره شناسی را تحت تاثیر قرار داده است و در واقع با توجه به اینکه ماهواره فوق، کره ای شکل و پوشیده شده از پل های باز تابنده ای است که آن را به یک شی دشوار برای تشخیص تبدیل خواهد کرد، شاهد حضور یک ستاره مصنوعی در آسمان هستیم که چندان مورد علاقه ستاره شناسان نخواهد بود.

ایستر معتقد است: «وجود ماهواره جدید نیوزلند، یک مساله و موضوع مهم نخواهد بود اما سبب ایجاد یک مساله بغرنج از یک موضوع پیش افتاده می شود و باید در آینده منتظر اعتراضات شدیدی جامعه نجوم و ستاره شناسی بود». گفتنی است تا کنون برخی از باتاب های این خبر در جوامع علمی و فضایی غیر سیاسی به این گونه بوده است. مایک براون، ستاره شناس کالیفرنیا، از موسسه فن آوری کالیفرنیا در توپیتر خود با کنایه زن و تشکر از آزمایشگاه راکت و هیجان زده شدن از درخشندگی زیاد این ماهواره، از این مساله انتقاد کرد.

کالین شارف، مدیر بخش زیست-ستاره شناسی دانشگاه کلمبیا ایالات متحده آمریکا با اعتراض این مساله را تجاوز دیگری به جهان شخصی خود عنوان کرده و توضیح داد که انجام اقداماتی از این دست، تجاوز به حریم شخصی و حقوق



سایر انسان ها است و برای مثال ممکن است یک شرکت تبلیغاتی توانایی نصب تبلیغات خود را در بین صور فلکی دب اکبر داشته باشد و یا شرکت دیگری بخواهد نام خود را بر بالای ستاره اورست نصب کند. این اقدامات نادیده گرفتن حقوق سایر انسان ها محسوب شده و نباید انجام شود. در هم ریختن حوزه درخشندگی آسمان نیز احساس مشابهی در افراد ایجاد می کند.

عصر دیجیتال مرز میان کار و زندگی را بر داشته و روز به روز آنها را به هم نزدیک می کند. این فاصله برای برخی شاغلان حتی مرز مشخصی ندارد و به طور کلی از بین رفته است. به گزارش **Forbes**، این روزها فعالیت های فوق برنامه شما می تواند نقش اساسی در باز خورد محیط کاری شما ایفا کند.

منظور این نیست تمام وقت خود را به فعالیت کاری بپردازید و ساعات اضافه کاری جمع کنید. ممکن است برخی فعالیت های فوق برنامه (حتی آنها که تفریح به حساب می آیند) موجب شوند نحوه نگرش همتایان و رؤسایان نسبت به شما تغییر کند. شما می توانید با انتخاب درست این فعالیت ها موجب شوید با هوشت تر، بانفوذ تر و تاثیر گذار تر به نظر برسید. فعالیت های فوق برنامه در صورت مناسب بودن می توانند به چند شکل به موفقیت تان کمک کنند.

(۱) فعالیت های فوق برنامه به شما توانمندی های جدید اضافه می کنند: ارتباط کاری خود را از طریق آشنایی با افراد جدید در فعالیت های فوق برنامه گسترش دهید. فعالیت تان را در یک کارگاه عام المنفعه، کمیته های مختلف یا باشگاه ها افزایش دهید و از این طریق توانایی هایی جدید کسب کنید. به یقین این توانایی ها می توانند در محیط کاری به یاری شما بیایند.

(۲) فعالیت های فوق برنامه خلاقیت شما را تقویت می کند: شبکه ارتباطی شما به عنوان یک کارمند می تواند همیشه ارزشمند باشد. با گسترده شدن دایره ارتباطی تان می توانید راهکار های بیشتری ارائه کرده، در نتیجه مشکلات را سریع تر حل کنید. با درگیر شدن در دو نوع فعالیت کاری و غیر کاری می توانید شبکه اجتماعی خود را بالا ببرید، راه حل های بهتری پیدا و نوع تفکر متفاوتی را به محیط کار خود وارد کنید.

(۳) فعالیت های فوق برنامه، منابع بیشتری در اختیار شما می گذارد: اگر صاحب یک برند غیر کاری معتبر باشید، در جامعه کاری خود شناخته شده تر خواهید بود و طرفداران خود را پیدا خواهید کرد. این یعنی دسترسی بیشتری به رهبران کلیدی و افراد اثر گذار در صنعت خواهید داشت. درست است شهرت عواقب خطرناکی دارد، اما شناخته شدن میان فعالان بخش کاری می تواند دسترسی های خوبی نه تنها در بین همکاران بلکه فعالان بخش های

بسیاری از ستاره شناسان از سراسر جهان نسبت به ساخت و قرار گیری ماهواره ای موسوم به ستاره بشریت در مدار زمین و تبدیل شدن آن به عنوان درخشان ترین شیء در آسمان انتقاد کردند.

به گزارش سیناپرس، ستاره شناسان متعددی از سراسر جهان از یک شرکت فضایی خصوصی متعلق به نیوزیلند، پس از آن که به صورت مخفیانه ماهواره ای را به سوی مدار زمین هدایت کرده انتقاد کرده اند.

هفته گذشته آزمایشگاه راکت (Rocket) که یک مجموعه آزمایشگاه کشف فضایی نیوزیلندی محسوب می شود، پروژه ای را در شبه جزیره ماهیا (Mahia Peninsula) در نیوزیلند راه اندازی کرد.

پیتر بک (Peter Beck) بنیانگذار و مدیر اجرایی آزمایشگاه راکت علی رغم سطح گسترده مخالفت های جهانی، عنوان گامی به نظیر در کشف فضایی - تجاری را در نیوزیلند کسب کرده و مورد تشویق هموطنانش قرار گرفت. پروژه اجرا شده توسط این آزمایشگاه، مانند ماهواره های معمولی بوده و با عنوان ستاره بشریت (Humanity Star) معرفی شده است. این ماهواره در حقیقت یک شی منفعل شبیه به توپ دیسکواست که با ابعاد در حدود ۶۵ سانتیمتر قطر و از فیبر کربن ساخته شده که دارای ۶۵ پل با قابلیت بسیار زیاد بازتاب نور است. این شرکت ادعا کرده است که این ماهواره توپ دیسکویی، اشعه خورشید را به زمین بازتاب می دهد و از هر نقطه در جهان به صورت یک نور چشمک زن قابل مشاهده است. انتظار می رود که این ماهواره در مدت نه ماه به

پیشرفت های زیادی در زمینه های گوناگون خواهد داشت. این ماهواره به عنوان یک ابزار برای آموزش و تفریح برای کودکان و جوانان استفاده خواهد شد. این ماهواره به عنوان یک ابزار برای آموزش و تفریح برای کودکان و جوانان استفاده خواهد شد. این ماهواره به عنوان یک ابزار برای آموزش و تفریح برای کودکان و جوانان استفاده خواهد شد.

درخشان ترین شیء در آسمان شب های کره زمین تبدیل شود. آزمایشگاه راکت توضیح می دهد که ستاره بشریت باید به مایه های آبی که در زمین یک مکان ضعیف و شکننده در جهان است و پیتر بک مدیر اجرایی و موسس این شرکت گفت: «این ماهواره یک تجربه مشترک برای همه در این سیاره (زمین) ایجاد می کند» گفتنی است علی رغم نظرات سازندگان این ماهواره، منور،

چگونه بر فعالیت کودکان و نوجوانان در فضای مجازی نظارت کنیم؟

رویین تن کردن فرزندان

محسن سمراپور

فرزندان خود اعمال کنید. کنترل محسوس و نامحسوس: راهکارهای مختلفی مانند حضور در فضای مجازی، قرار دادن سیستم های رایانه ای در محل های عمومی منزل یا کلاس درس می تواند راهکارهای مناسبی برای کنترل محسوس فرزندان در فضای مجازی باشد، اما با استفاده از ابزارهای مانیتورینگ موجود می توانید به صورت نامحسوس فعالیت کودک و نوجوان خود را بررسی کنید. این کنترل نامحسوس نه به دلیل برخورد مستقیم، بلکه به دلیل اطلاع شما از فعالیت های نامناسب فرزندان باید مورد استفاده قرار بگیرد.

MDM: ابزاری برای کنترل امروزه ابزار دسترسی به فضای مجازی به طور عمده، تلفن های همراه و تبلت ها هستند. این ابزارها دسترسی بدون محدودیت به گام و وبسایت ها، شبکه های اجتماعی و ابزارهای پیام رسان را برای کاربران فراهم می کنند. دغدغه دسترسی به فضای امن و پاک برای کودک و نوجوان موجب شده تا در جهان به دنبال ایجاد ابزاری کنترل- نظارتی باشند و **MDM** (مدیریت) ابزارهای قابل حمل، راهکار عملی این مهم بوده است. کشورهای مختلفی در این حوزه فعالیت کرده و نمونه های مختلفی از این ابزار روی دستگاه های مختلف از جمله تلفن های همراه و تبلت های مخصوص کودک و نوجوان ارائه شده است. در کشور ما نیز این وظیفه مهم برای کودکان را «درسا» و برای نوجوان و جوان را «نارستان» برعهده گرفته است.

ابوالفضل محمودی، مدیرعامل نارستان در گفت و گو با کلیک درباره فعالیت مجموعه خود می گوید: «در حوزه فضای مجازی کارهای متنوعی تحت عنوان زیست بوم نارستان انجام شده است. همکاری قوی با یکی از اپراتورهای تلفن همراه برای ارائه رایگان سیم کارت نارستان در برنامه های سال های اخیر ما گنجانده شده است. هدف نارستان ایجاد یک زیست بوم دوستدار کودک و نوجوان در جهت

ابزارهای کنترل پیام رسان ها و شبکه های اجتماعی

کنترل کودک و نوجوان فقط در کشور ما، بلکه در بسیاری از کشورهای توسعه یافته نیز دغدغه والدین است. به عنوان مثال با توجه به بررسی های انجام شده در کشور آمریکا، فیس بوک مورد توجه بسیاری از کودکان تا ۱۲ ساله قرار گرفته است. از همین رو این شبکه اجتماعی، نگرش خاصی به نام **Facebook Messenger Kids** را برای استفاده کودکان و نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ سال ایجاد کرده که به والدین امکان نظارت و تعیین محدودیت ها را ارائه می کند.

در کشور ما نیز با توجه به استفاده روزافزون از ابزارهای پیام رسان، نگرش خاصی از نرم افزار پیام رسان تلگرام با نام «پیام رسان کودک و نوجوان، پاک گرام» برای استفاده کودک و نوجوان با قابلیت نظارت والدین پیاده سازی شده است. در این گونه ابزارها، والدین امکان تنظیم سطح دسترسی فرزندان خود را به افراد مشخص، مدت زمان مشخص، گروه ها و کانال های مشخص و نظارت غیر مستقیم بر فعالیت فرزندان را دارند. اما همانطور که مطرح شد گزینه مناسب افزایش دانش کودک و نوجوان در این حوزه است، چرا که ابزارهای کنترل برای هر چندی قوی نمی توانند نظارت کامل و جامعی را ارائه دهند.

منتور و منتورینگ در زیست بوم استارت آپ

تکین یشمی

مشاوره دادن و دوست بودن در دسته کارکردهای روانی-اجتماعی و آموزش دادن، مشورت دادن، حمایت کردن و حفاظت کردن در دسته کارکردهای حرفه ای-شغلی قرار گرفتند. منتورینگ می تواند در هر سطحی (تحصیلی، نوجوانی، رفاری یا کاری) و در هر سنی (متلا فردی جوان در حوزه فناوری منتور یک فرد میسال باشد) اتفاق بیفتد. این فرآیند طولانی مدت و بر مبنای اعتماد و احترام است و کمک می کند به مرور انتقال تجربه صورت گیرد (شبیه ساختار اوستاکار شدن!). با توجه به آنچه گفته شد یک منتور کسب و کار تلاش می کند مهارت های فردی و کاری منتی هایش را افزایش دهد و به عنوان الگوی حرفه ای آنها عمل کند. منتورینگ می تواند رسمی یا غیررسمی باشد. در منتورینگ رسمی یک سازمان یا شتاب دهنده مسبب آشنایی تیم های استارت آپ با منتور هاست و روابط بر اساس چارچوب های از پیش تعیین شده ای هستند. در مدل غیررسمی اما روابط راحت تر و صمیمی تر خواهد بود. ممکن است یک منتور از اقوام یا آشنایان باشد یا یکی از استادان دوران تحصیل یا حتی یک کاسب یا تاجر به در حوزه خاص، چیزی که اهمیت دارد تجربه

آشنا به این فضا، آموزش های اینترنتی و کتاب با فرزندان بزرگ تر خود یاری بگیرند. همراهی با فرزندان در فضای مجازی: بهتر است والدین زمان مناسبی را برای اشتراک گذاری اطلاعات و گفت و گذار دسته جمعی با خانواده در نظر بگیرند. همراهی والدین موجب خواهد شد شناخت لازم و کافی از فضای مجازی و روندهایی که در آن اتفاق می افتد، به دست آورند. بیان واقعیت ها، اما نه به صورت نصیحت: کودکان باید از خطرات و نکات منفی موجود در فضای مجازی باخبر باشند، اما نیاز است نمونه هایی از این موارد را به آنها نشان داد. با بیان این مطالب (در صورت امکان به صورت غیر مستقیم) به آنها اجازه تفکر و تصمیم گیری داد ما می باید اشاره کرد اعتماد به مردم خوب است، اما همان طور که در فضای حقیقی همه افراد، انسان های درستکار و راستگویی نیستند، فضای مجازی هم چنین مواردی را در خود جای داده و حال آن که امکان پوشش هویت اصلی این گونه افراد در فضای مجازی ساده تر است. به طور طبیعی کودک و نوجوان با خطرات خاصی که ممکن است او را تهدید کند آشنا نیست، به عنوان مثال او نمی داند ارائه مشخصات شخصی به افراد مختلف می تواند چه خطرات جبران ناپذیری را به همراه داشته باشد. اما همراه داشتن یک یادداشت محدودیت با همفکری فرزندان: مشارکت دادن کودک و نوجوان در تصمیم گیری در اکثر مواقع نتیجه بهتری خواهد داشت. اگر محدودیت هایی که در قوانین هر

رشد سریع تری داشته باشند.

کنی کرام (Kathy E. Kram) از برجسته ترین پژوهشگران حوزه روان شناسی سازمانی و استاد رشته مدیریت و رفتار سازمانی دانشگاه بوستون است. وی در دهه ۸۰ میلادی با تمرکز بر حوزه منتورینگ، کارکردهای آن را به دودسته حرفه ای-شغلی و روانی-اجتماعی تقسیم کرد. بعدها در توسعه این مدل چهار کارکرد تقلید و پیروی کردن، جرأت و شهامت دادن،

فراتر شدن فعالیت در فضای مجازی و نفوذ این موضوع به خانواده ها موجب شده والدین دغدغه های زیادی برای فعالیت فرزندان خود در این فضا داشته باشند. در این فضا، برخی خانواده ها گزینه ممنوعیت استفاده را انتخاب کرده و گروهی دیگر به دنبال نظارت بر فعالیت کودکان و نوجوانان در فضای مجازی هستند، اما باید دید کدام روش مناسب تر است و برای هر یک از روش ها چه ابزارها و امکاناتی وجود دارد؟

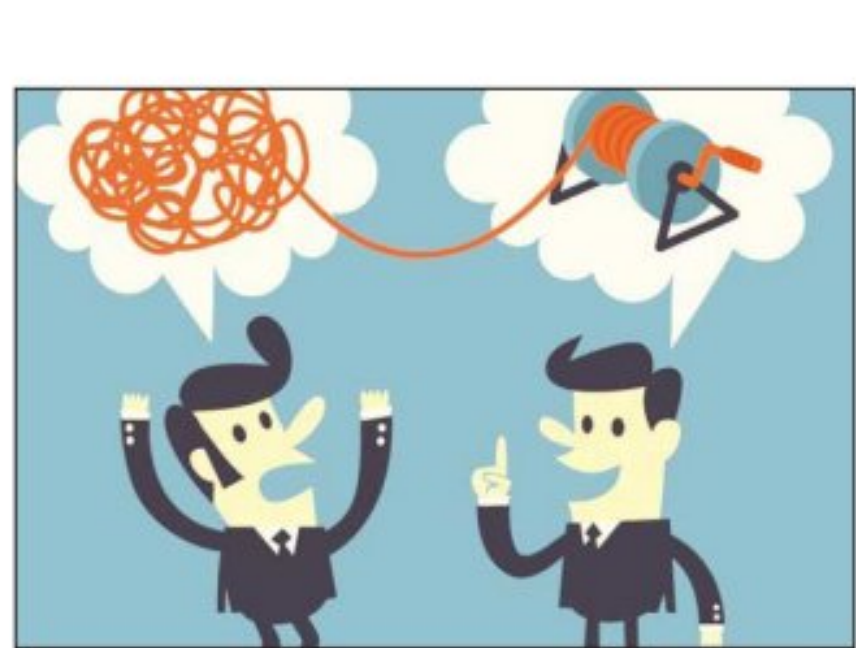
راهکار پیشنهادی

نگرانی والدین از حضور کودکان و نوجوانان در فضای مجازی به علت عدم دانش مناسب این گروه از کاربران است. پیشنهاد مناسب، افزایش دانش کودک و نوجوان در حوزه فضای مجازی است. شناخت از فضا و داشتن دانش به کودک و نوجوان کمک می کند تا قدرت تشخیص بین درست و نادرست را داشته باشد. در ضمن در صورت تشویق والدین به استفاده از فضای مجازی، کودک و نوجوان اعتماد بیشتری به والدین خود داشته و آنها را در جریان فعالیت های خود در فضای مجازی قرار خواهد داد. برخی از راهکارهای عملی در این خصوص را شرح می دهیم:



آشنایی والدین با سواد رسانه ای: اولین و شاید مهم ترین موضوع در بهبود شرایط کنترل کودک و نوجوان در فضای مجازی، آشنایی والدین با این فضا است. با توجه به تغییر سریع فناوری و اضافه شدن امکانات و خدمات جدید در بستر فضای مجازی، والدین باید خود را با این فضا پیش از پیش مانوس کنند و آموزش های لازم را در این حوزه ببینند. در این مسیر والدین می توانند از افراد

منتور و منتورینگ در زیست بوم استارت آپ



یکی دیگر از اجزای اکوسیستم استارت آپی که در شکل گیری و رشد استارت آپ ها نقش بسزایی ایفا می کند منتور (mentor) است. معادل فارسی منتور را می توان مرشد یا پیر دانست که تجربیات خود را در اختیار مریدان جوان می گذارد و آنها را در راهی تازه هدایت می کند تا به نتیجه دلخواهشان برسند. در حقیقت منتور شخص باتجربه، آگاه و حرفه ای است که تجربه زیسته خود را در اختیار افراد کم تجربه منتی (Mentee) می گذارد تا

کارشناسان از کاهش میزان گفتو گو بین اعضای خانواده می‌گویند

فقط ۲۵ دقیقه!

گاهی مثل خوره می‌شود و به جان خانواده‌ها می‌افتد تا آنها را از یکدیگر دور کند، گاهی به شکل دیوار سر به فلک کشیده‌ای می‌شود تا اعضای خانواده‌ها را از یکدیگر جدا کند، گاهی حکم آرامش قبل از توفان را پیدا می‌کند؛ توفانی که با طغیانش کشتی خانواده‌ها را در هم می‌شکند؛ از کاهش گفتوگو بین اعضای خانواده‌ها حرف می‌زنیم، مشکلی که کانون خانواده‌ها را نشانه رفته و به اعتقاد کارشناسان چنانچه دلایل بروز آن مانند پایین بودن سواد رسانه‌ای خانواده‌ها، بی‌توجهی نظام آموزشی به تربیت افراد و نحوه ارتباط بین فرزندان و والدین در کشورمان اصلاح و بهبود پیدا نکند، عواقب جبران‌ناپذیری را به جامعه تحمیل می‌کند.

اعضای خانواده‌با یکدیگر قهرند، حرف یکدیگر را نمی‌فهمند یا اصلا بلد نیستند چگونه با یکدیگر گفت‌وگو کنند، اینها بخشی از واقعیت‌های جامعه است که بسیاری از مشاوران خانواده نیز درستی آن را تأیید می‌کنند؛ زیرا بخش قابل توجهی از مراجعان آنها با چنین مشکلاتی دست و پنجه نرم می‌کنند.این موضوع بار دیگر با سخنرانی دکتر محمود گودرزی، وزیر ورزش و جوانان سر زبان‌ها افتاد، او که در نخستین کنفرانس ملی اوقات فراغت حرف می‌زد، هشدار داد که گفت‌وگو میان فرزندان و دیگر اعضای خانواده بر اساس آخرین پژوهش‌های انجام شده در کشورمان به ۲۵ دقیقه رسیده‌است.

در این بین کارشناسان دلایل متفاوتی را برای کاهش ارتباط بین اعضای خانواده مطرح می‌کنند، دلایلی مانند پایین بودن سواد رسانه‌ای، نداشتن مهارت برقراری ارتباط موثر و به کارنگرفتن شیوه درست تربیتی از سوی والدین و اولیای مدارس.

خانواده‌ها آب می‌رود

کوچک شدن خانواده‌ها در کنار عوامل دیگری مانند استفاده نادرست از فضای مجازی از دلایل کاهش گفت‌وگو بین اعضای خانواده است که به نظر دکتر مجید صفاری‌نیا، روان‌شناس اجتماعی در این بین بسیار تأثیر گذار است.

او با بیان این‌که جامعه به سمت فردگرایی پیش می‌رود، تصریح می‌کند: خانواده محدود و کوچک شده و بسیاری از زوج‌ها تمایل به داشتن یک فرزند دارند و مشکلات اقتصادی نیز سبب شده مانند گذشته روابط خویشاوندی برقرار نباشد.

در واقع انسان از طریق رفت‌وآمد با خویشاوندان می‌تواند بخشی از نیاز به شادی‌اش را جبران کند، اما در سال‌های اخیر با کاهش چنین روابطی انسان‌ها غمگین و تنهاتر شده‌اند.

این درحالی است که کوچک شدن خانواده‌ها و کاهش روابط خویشاوندی به‌تنهایی انسان دامن می‌زند و در چنین شرایطی احساس غمگینی به انسان چیره گشته و سبب کاهش عزت نفس فرد می‌شود. صفاری‌نیا معتقد است پایین آمدن عزت نفس انسان سبب می‌شود او دیگر نتواند با اطر آفایش ارتباط موثری برقرار کند.

مرگ رابطه در خانواده

برخی از کارشناسان نسبت به کاهش گفت‌وگو بین اعضای خانواده نگرانی بیشتری دارند، در واقع آنها معتقدند موضوع فراتر از کاهش گفت‌وگوست، چرا که مساله اصلی در خانواده ارتباط است و با از بین رفتن آن باید خانواده را از دست رفته دانست. مهدی حاج اسماعیلی، روان‌شناس و مشاور خانواده چنین نظری دارد. او در گفت‌وگو با جام‌جم به این نکته اشاره می‌کند که بسیاری از مراجعان او به‌دلیل ناتوانی در برقراری ارتباط با یکدیگر دچار مشکل شده‌اند، چون نحوه گفت‌وگو با یکدیگر را فراموش کرده‌اند.

او در کنار استفاده نادرست از فضای مجازی، ناآگاهی والدین و ضعف در سیستم آموزشی کشور

را از دلایل عمده کاهش سطح گفت‌وگو بین اعضای خانواده می‌داند.

آن‌طور که حاج اسماعیلی توضیح می‌دهد این روزها بیشتر والدین زمان مطلوب یا وقت کیفی برای بودن با فرزندان خود نمی‌گذارند و بیشتر ترجیح می‌دهند برای آنها وقت کمی بگذارند، یعنی با کسب درآمد بیشتر برای آنها شرایط مناسبی مانند مدرسه خوب یا وسایل با کیفیت تهیه کنند. اما در چنین شرایطی روابط انسانی کمرنگ می‌شود، چون اعضای خانواده از یکدیگر فاصله می‌گیرند.

تصویری رایج، اما خطرناک

نظام آموزشی کشور آن‌طور که باید مهارت‌های زندگی را به افراد نمی‌آموزد یعنی در مدارس افراد یاد نمی‌گیرند چگونه با دیگران رابطه مناسبی برقرار کنند، اما این ضعف شامل حال والدین نیز می‌شود؛ چون آنها نیز بدرستی نحوه تعامل با دیگران و حتی فرزندان خود را فراموش کرده‌اند به همین دلیل این رفتار حکم دیواری کج را پیدا می‌کند که تا ثریا کشیده می‌شود.

حاج اسماعیلی معتقد است والدین با رفتار اشتباه با فرزندان‌شان سبب دور شدن آنها از خانواده می‌شوند، او دراین باره تصریح می‌کند: هنوز بسیاری از افراد تصور می‌کنند شخص را می‌توانند کنترل کرده و تغییر بدهند، اما والدین با کنترل بیرونی فرزندان‌شان سبب آسیب دیدن آنها می‌شوند؛ چون آنها را از خانواده دور می‌کنند.

به گفته او، وقتی والدین دست به کنترل بیرونی می‌زنند، رابطه شان با فرزندان تخریب می‌شود، چون رشته اعتماد بین آنها گسسته شده و از یکدیگر فاصله می‌گیرند.

اما وقتی فرزند از والدینش فاصله می‌گیرد برای برآورده کردن نیازهای اصلی‌اش مانند عشق و تعلق خاطر با مشکل بیشتری مواجه و در نتیجه شکننده‌تر می‌شود.

حاج اسماعیلی یادآور می‌شود: به این ترتیب ارتباطات بین فرزند و والدین به پایین‌ترین سطح می‌رسد و گرفتار آسیب‌هایی مانند اضطراب، پرخاشگری، افت تحصیلی و اعتیاد می‌شود.

معجزه، کنترل درونی

والدین برای ایجاد رابطه بهتر با فرزندان و بالا بردن سطح گفت‌وگو با یکدیگر باید از کنترل بیرونی دست کشیده و به سمت کنترل درونی بروند تا رابطه موثری با یکدیگر برقرار کنند. حاج اسماعیلی درباره کنترل درونی این‌طور توضیح می‌دهد: والدین باید یاد بگیرند به جای قهر کردن، سکوت کنند تا هیجانشان کاهش یافته و با منطق حرف بزنند. آنها باید پیاموزند که به جای نصیحت کردن باید با یکدیگر گفت‌وگو کنند.

علاوه براین خانواده با پذیرش و همدلی می‌تواند بسیاری از مشکلات را پشت سر گذاشته و ارتباط مناسبی بین اعضای خود ایجاد کنند. به اعتقاد کارشناسان، اعضای خانواده باید به سمتی بروند که هنگام مواجهه با مشکلات طرح سوال کنند و پرسشگری سقراطی را مد نظر داشته باشند یعنی پرسش‌هایی را که سبب ایجاد همراهی بین طرفین می‌شود، مطرح کنند.

با توجه به اظهار نظرهای کارشناسان می‌توان نتیجه گرفت اعضای خانواده هر روز از یکدیگر دور می‌شوند چون در برابر تهدیدهایی که روی زندگی آنها سایه انداخته ایمن نشده‌اند؛ به بیان دیگر مهارت آموزی به خانواده‌ها در کشورمان هنوز از مقام شعار فراتر رفته به همین دلیل بسیاری هنوز راه و رسم گفت‌وگو کردن را نمی‌دانند یا کم نیستند خانواده‌هایی که نمی‌دانند دربرابر تهدید و فرصت‌های فضای مجازی که مجال دور هم بودن را از آنها گرفته، چه واکنشی از خود نشان دهند.

به این عده‌ها توجه کنید: یک هوایمای تجاری در پروازی ده ساعته، حدود ۳۶ هزار گالن سوخت می‌سوزاند؛ در طول یک روز، یک ساختمان اداری معمولی ۲۲ هزار گالن آب مصرف می‌کند؛ برای ساختن فقط یک مایل از یک بزرگراه، به حدود ۳۴هزار تن سنگدانه -ماده‌ای عمدتاً مشتق شده از شن و ماسه- نیاز است. همه اینها درحالی است که فقط در کشوری مثل آمریکا بیش از ۶/۵ میلیون کیلومتر بزرگراه و حدود ۵/۶ میلیون ساختمان تجاری وجود دارد و سالانه بیش از ۱۶ میلیون پرواز با هوایما انجام می‌شود.

با افزایش جمعیت انسان‌هایی که هر سال وارد طبقه اجتماعی متوسط می‌شوند و خواهان استاندارد زندگی بالاتری هستند، مصرف منابع طبیعی در جهان هر سال افزایش می‌یابد. طبق آمار، جمعیت کنونی جهان بالغ بر ۷/۷ میلیارد نفر است. این در حالی است که با نرخ تقاضای کنونی، منابع طبیعی موجود پاسخگوی نیاز فقط دو میلیارد نفر خواهد بود. جستجوی منابع مختلف قابل استخراج توسط کشورهای جهان خسارت‌های زیادی به سیاره زمین وارد می‌کند. منابع طبیعی مورد اشاره در این نوشتار جزو منابعی است که برداشت و مصرف بیش از حد آنها می‌تواند هم برای انسان و هم برای سیاره زمین خطرناک باشد.

ماسه

از ماسه برای ایجاد سواحل و مکان‌های تفریحی استفاده می‌شود. این منبع طبیعی همچنین در ساخت شیشه پنجره‌ها، صفحه نمایش تلن فلفن همراه و عینک آفتابی مورد استفاده قرار می‌گیرد. پترو و اسفالت هر دو از شن و ماسه ساخته می‌شود و به نظر می‌رسد استفاده صنعتی از این مواد طبیعی در مصارفی مانند پر کردن چاله‌ها، قالب‌سازی و ایجاد اسفالتک، بی‌حد و حصر است. ماسه پس از آب، دومین منبع طبیعی است که بیشترین بهره‌برداری از آن صورت می‌گیرد و جهان در حال مواجهه با کمبود آن‌هاست. در مواجهه با مشکل کمبود شن و ماسه، بسیاری از کشورها-از ایالات متحده گرفته تا امارات متحده عربی- به لایروبی کف اقیانوس‌ها روی آورده‌اند؛ در ایسن روند در حال تخریب اکوسیستم‌های آبی هستند طبق گزارش که در نیویورک تایمز منتشر شد لایروبی کف دریاها، با ایجاد توفان در زیر دریا که معادل توفان‌های خفه‌کننده‌شن در سطح زمین است، باعث مرگ موجودات زنده می‌شود، صخره‌های مرجانی و دیگر زیستگاهها را از بین می‌برد و در الگوهای گردش آب تغییر ایجاد می‌کند.

آب

آب‌های سطحی، سفره‌ها و منابع زیرزمینی آب به‌طور کلی با باران و تصفیه تدریجی در زمستان‌بوم‌های طبیعی مثل رودخانه‌ها قابل جایگزینی و بازیافت است. بااین حال، در تمام نقاط جهان، منابع آب بیش از حد مورد استفاده قرار می‌گیرد و آلوده می‌شود. این شرایط مردم را مجبور می‌کند برای یافتن منابع جدید آب به جست‌وجو و حفاری بپردازند، از مناطق دیگر آب وارد کرده یا آب معدنی خریداری کنند. برخی واقعیت‌های تلخ گردش آب تغییر ایجاد می‌کند.

۷ گنج تمام‌شدنی

♦ یاسمین مشرف



سوخت‌های فسیلی

طبق گزارش‌ی که در روزنامه گاردین منتشر شد از آغاز سال ۲۰۱۵ تاکنون بیش از ۹۹ میلیارد بشکه نفت، نزدیک به ۲۵ میلیارد تن زغال‌سنگ و بیش از ۱۰۴ تریلیون متر مکعب گاز طبیعی در جهان برداشت شده است. سوخت‌های فسیلی بخش عمده تقاضا برای انرژی در سراسر جهان را تأمین می‌کنند و در آینده قابل پیش‌بینی نیز همچنان یک منبع تأمین کننده انرژی باقی خواهد ماند. اما مشکلات مرتبط با سوخت‌های فسیلی بسیار متعدد است.

موارد زیر بر برخی واقعیت‌ها در مورد مصرف سوخت‌های فسیلی بویژه نفت است: در حال حاضر بدون سوخت‌های مایعی که از نفت به دست می‌آید هیچ گونه انتقال، تولید، حمل، ساخت، کاشت، استخراج یا برداشتی امکان پذیر نیست. ذخایر نفتی - که ۴۰ درصد از کل انرژی مصرفی ما را تأمین می‌کنند - منابعی غیرقابل تجدید است.

چشم‌انداز بین‌المللی ارزیابی اثرات زیست‌محیطی **EIA**، در سال ۲۰۱۳ نشان می‌دهد مافقط برای ۲۵ سال آینده نفت کافی در اختیار داریم.

انتشار کربن و سایر گازهای گلخانه‌ای بر اثر سوخت‌های فسیلی، علاوه بر گرم شدن زمین باعث آسیدی شدن اقیانوس‌ها می‌شود و این شرایط بر موجودات آبی اثراتی نامطلوب به‌جا می‌گذارد.

آلودگی هوا بر اثر مصرف سوخت‌های فسیلی سالانه حدود ۶/۵ میلیون نفر را به کام مرگ می‌فرستد.

استخراج نفت بر محیط‌های دریایی اثراتی مخرب دارد. استخراج زغال سنگ نیز اثرات مخربی بر جنگل‌ها و دیگر چشم‌اندازهای طبیعی به جا می‌گذارد. آلودگی رودخانه‌ها و وقوع زمین‌لرزه را نیز می‌توان از اثرات استخراج گاز طبیعی دانست.

فسفات

فسفات از منابع مهمی است که کمتر از آن صحبت می‌شود. سنگ فسفات که استفاده از آن

شیوه‌های سرمایه‌گذاری در استارت آپ‌ها

♦ تکین یشمی

سری B: به معنای سرمایه‌گذاری مرحله دوم است و زمانی اتفاق می‌افتد که شرکت به منزلگاه‌های کسب‌و کاری قطعی خود دست یافته باشد و فعالیت آن به‌عنوان یک شرکت تثبیت شده جریان داشته باشد، سرمایه‌گذاران در این قسمت، امکانات دیگری از جمله شبکه مرتبط با کسب‌و کار و مربیگری را نیز فراهم می‌کنند که عملاً



توسط سرمایه‌گذاران در بخش‌های قبلی ممکن نبوده است.

سری C: یک شرکت رشد یافته هم می‌تواند همچنان برای رسیدن به اهداف پیش‌رو اقدام به جذب سرمایه کند.

۲) سرمایه‌گذاری وامی: تأمین مالی وام روشی قابل اطمینان برای سرمایه‌گذاران است که به اختصاص منابع مالی به استارت آپ، صرف‌نظر از سود یا زیان پس از مدتی پول خود را دریافت خواهند کرد. معمول ترین روش‌های آن وام ریسک‌پذیر، وام دارایی و وام **SBA** است.

مختلفی تشکیل شده است. عموماً به هر نوع سرمایه‌گذاری که در ازای دریافت پول بخشی از سهام یک کسب‌و کار دریافت می‌شود، کسب‌و کار سهامی می‌گویند. انواع مختلف این نوع سرمایه‌گذاری به شرح زیر است:

تأمین مالی کوچک (seed): در این مدل سرمایه اندکی به استارت آپ تزریق می‌شود تا بتواند به مرحله معرفی یا توسعه برسد و سرمایه‌های بیشتری را جذب کند. این مدل تأمین مالی معمولاً از طرف سرمایه‌گذاران کوچک یا دوستان و آشنایان صورت می‌پذیرد و درصد کمی از سهام به سرمایه‌گذار داده

در ادامه به معرفی چند مدل معمول سرمایه‌گذاری برای کسب‌و کارهای نوپا می‌پردازیم:

۱) خودر امانداری (bootstrap): همان‌طور که از اسم این مدل سرمایه‌گذاری پیداست، صاحب کسب‌و کار تأمین‌کننده سرمایه

خوراکی‌هایی که از سَم هم بدتر است

این عصاره با آب ترکیب می‌شود و حرارت می‌بیند. ماده‌ای که از این مراحل خارج می‌شود با آهک ترکیب خواهد شد و رطوبتش را از دست می‌دهد. ماده باقی‌مانده و کیوم می‌شود و شروع می‌کند به بلوری شدن. تا این مرحله تقریباً ۶۴درصد از خواص شکر از بین‌رفته است. در مراحل بعدی تصفیه‌شدن، شکر بقیه خواصش را هم از دست خواهد داد. ماده حاصله همان چیزی است که به آن «سم سفید» می‌گوینم. کافی است برای مدت کوتاهی، مثلاً ۲ هفته، سعی کنید شکر سفید را از برنامه غذایی‌تان حذف کنید تا متوجه تغییرات زیادی شوید. حتی بعد نیست حالت‌های ناخوشایند یک فرد معتاد هم تجربه شود!

نوشابه علیه استخوان‌ها

یک بطری نوشابه چیزی معادل ۳۲ حبه قند یا ۱۶۰ گرم شکر دارد، به همین دلیل بعد از خوردن نوشابه پلافاصله احساس انرژی زیادی می‌کنید. البته این انرژی زمان کوتاهی دوام می‌آورد و همان‌طور که گفته شد، خیلی زود تمام می‌شود و جایش را به خستگی می‌دهد. از طرف دیگر این میزان شکر، می‌تواند ذخایر کلسیم بدن‌تان را نابود کند. برای همین است که می‌گویند نوشابه باعث پوکی استخوان می‌شود.

شکر حافظه‌تان را مختل می‌کند

بژوهش‌های محققان مرکز پیشگیری و درمان چاقی بیمارستان کودکان بوستون نشان می‌دهد که شکر در مغز عملکردی همانند مواد مخدر دارد. اسکن مغزی نشان می‌دهد که پس از صرف غذای پر شیرینی، همان مناطقی در مغز تحریک می‌شوند که پس از مصرف کوکائین و هرویین فعال می‌شوند. آزمایشی در سال ۲۰۰۷ روی موش‌های معتاد به کوکائین نشان داد که آنان به آب قند تمایل بیشتری دارند و بیشتر تحریک می‌شوند.

به علاوه مقاله‌ای به عنوان «شکر احمق‌تان می‌کند» در سال ۲۰۱۲ توجه همگان را برانگیخت. این مقاله که حاصل سال‌ها مطالعه دانشمندان است نشان می‌دهد که رژیم غذایی حاوی فروکتوز بالا در طول زمان باعث کاهش یادگیری و اختلال حافظه می‌شود. در این مقاله آمده است که استفاده از اسیدهای چرب امگا ۳ اثر عکس دارند و بر خلاف شکرو غذاهای شیرین، باعث افزایش یادگیری و هوش می‌شوند.

شیرینی باعث افزایش انرژی کودکان نمی‌شود

نکته‌ای که وجود دارد این است که اکثر والدین بر این باورند که شیرینی و شکلات باعث افزایش انرژی و کارایی فرزند‌تان می‌شود که باور اشتباهی است. به علاوه برخی از افراد معتقدند که مضرات شکر قهوه‌ای کمتر از شکر سفید است، این تصور پایه علمی ندارد چرا که شکر قهوه‌ای حاصل تصفیه شکر سفید با ملاس است و حتی می‌تواند مضر تر باشد. آنچه مهم است این است که مصرف شکر زیاد باعث کاهش حساسیت پرزهای چشمایی می‌شود و به همین دلیل است که برای برخی افراد طعم‌های شیرین افراطی آزار دهنده نیست.

منبع : مجله سیب سبز

می‌کنند، یک نفر سنگ کیسه صفرا دارد. بعد از ۴۰ سالگی این عدد به ۵نفر از هر ۴۰ آمریکایی می‌رسد. سنگ کیسه صفرا می‌تواند بدون علامت باشد یا اینکه با علائم دردناکی همراه شود علائمی مثل پف کردن، دفع باد از راه گلو و تحمل نداشتن نسبت به غذاها.

وقتی عملکرد مغز مختل می‌شود

خیر! مضرات شکر تمامی ندارد! یکی دیگر از فجایعی که جناب شکر به شیرینی به ما هدیه می‌دهد و ما هم به خوبی قبول می‌کنیم، مشکلاتی است که برای مغز پیش می‌آورد. راستش را بخواهید این مشکلات اولین نغرات از صف طولانی مضرات شکر هستند. مغز انسان بسیار حساس است و به‌خصوص نسبت به تغییرات شیمیایی سریعی که در بدن اتفاق می‌افتد، واکنش نشان می‌دهد. وقتی از شکر استفاده می‌کنیم، انگار از سلول‌هایمان دزدی کرده‌ایم اما چه چیزی دزدیدایم؟ جواب ویتامین B است.

نبود این ویتامین باعث از بین‌رفتن سلول‌ها می‌شود. از طرف دیگر این مسئله مانع تولید انسولین می‌شود. هر قدر مقدار انسولین کمتر باشد، مقدار شکر (گلوکز) موجود در جریان خون بیشتر خواهد بود که باعث اختلال مشاعر می‌شود. جالب است بدانید، بعضی از رفتارهای مجرمانه



نوجوانان را به همین نکته نسبت می‌دهند.

شکر هم اعتیادآور است

شکر دست کمی از موادمخدر ندارد! باور کردنش سخت است اما حقیقت دارد. شکر تصفیه‌شده سفید غذا نیست؛ محصول شیمیایی خالص به‌دست آمده از تغییرات صنعتی است. در حقیقت شکر از کوکائین هم خالص‌تر است! برای تهیه شکر سفید از حرارت زیاد و فعل و انفعالات شیمیایی استفاده می‌شود که همین امر موجب از دست‌رفتن تمام مواد مغذی موجود در آن می‌شود. بعد از اینکه نیشک‌هاو چغندر‌ها درو می‌شوند، به تکه‌های کوچک تقسیم می‌شوند و تحت فشار زیادی قرار می‌گیرند تا عصاره‌شان به‌دست بیاید.

شود. به همین دلیل مرگ سلولی اتفاق می‌افتد و جریان خون هم مسموم به‌نظر می‌آید چون با انواع و اقسام نشانه‌های مواد مغذی از دست رفته پر شده است.

لته‌ها هم در معرض خطرند

یکی دیگر از عوارض زیاده‌روی مصرف شکر چسبند و غلیظ‌شدن خون است. این خون قطعاً وارد مویرگ‌های تغذیه‌کننده لته و دندان‌ها نیز می‌شود. وار دشدن همانا و خراب‌کردن دندان‌ها همان. این‌طور که پیداست مسواک‌کردن تنها دیگر کافی نیست. کار از ریشه خراب‌است! شکر عامل دیابت

همان‌طور که استفاده از موادغذایی چرب می‌تواند باعث دیابت شود، استفاده از شکر زیاد هم نتیجه‌ای مشابه خواهد داشت. دیابت به‌دلیل نقص پانکراس در تولید انسولین کافی ایجاد می‌شود، آن‌هم درست زمانی که مقدار شکر مصرف شده زیاد می‌شود. وقتی موادغذایی شامل شکر زیاد مصرف شوند، به سیستم بدن شوک وارد می‌شود. در نتیجه پانکراس باید به‌شدت کار کند اما سرانجام موقعی می‌رسد که پانکراس هم از کار زیاد خسته می‌شود و دیابت چهره خودش را نشان می‌دهد. افت قند خون در شرایطی ایجاد می‌شود که پانکراس بیش از حد کار کرده و بیش از اندازه انسولین ترشح کرده



هستیم که به شیرینی جایش را در دلمان باز کرده! اعتیاد به شکر! در سال ۱۹۱۵ متوسط میزان شکر ی که هر فرد ایالات‌متحده‌ای در یک سال مصرف می‌کرد ۱۵ تا ۲۰ پوند بود اما در سال‌های اخیر این عدد برای بدن انسان‌ها نجومی شده است! حاد بودن مسئله وقتی خودش را نشان می‌دهد که متوجه شویم طبق تحقیقات، غده‌ای هستند که میزان شکر مصرفی‌شان خیلی کم است یا اینکه اصلاً از شکر استفاده نمی‌کنند. این نکته یک فاجعه ساده را نشان می‌دهد: خیلی‌ها، به میزان وحشتناکی از شکر استفاده می‌کنند و نمی‌دانند بدن انسان تحمل این میزان از کربوهیدرات را ندارد! ارگان‌های حیاتی بدن با مصرف این همه شکر دچار تخریب خواهند شد. تخریب‌هایی از نوع باور نکردنی!

شاید پوکی استخوان سראغتان بیاید

شکر تصفیه شده هیچ‌گونه فیبر، چربی، آنزیم، پروتئین یا مواد معدنی ندارد، فقط کالری خالص است. خوب، وقتی بی‌رویه از این شکر استفاده می‌کنید برای بدن‌تان چه اتفاقی می‌افتد؟ بدن‌تان مجبور می‌شود مواد حیاتی ضروری را از سلول‌های سالم خودش قرض بگیرد تا بتواند مقدار شکر مصرف شده را متابولیز کند. بعد از مصرف شکر، بدن کلسیم، پتاسیم، منیزیم و سایر موادغذایی مفید را از تعداد زیادی از ارگان‌های بدن قرض می‌گیرد تا شکر وارد شده به سیستم را قابل استفاده کند.

خیلی وقت‌ها مقدار زیادی کلسیم از استخوان‌ها گرفته می‌شود تا تأثیرات شکر مصرف شده را خنثی کند. همین مسئله هم کار دست بدن می‌دهد. پوکی استخوان نتیجه همین روش غلط تغذیه است که گریبان کل جوامع دنیا را گرفته است. از طرف دیگر می‌دانیم، دندان‌ها هم به کلسیم نیاز دارند. عجیب نیست پوسیدگی دندان‌ها زیاد شود و درنهایت از دست بروند.

بدن بدون ذخیره می‌ماند

شکر تصفیه شده خالی از تمام مواد مغذی است، به‌همین دلیل بدن مجبور می‌شود از موادغذایی ذخیره شده خودش استفاده کند. اگر مصرف شکر بیش از قبل ادامه پیدا کند، نتیجه‌ای جز تولید اسید بسیار زیاد نخواهد داشت که باعث می‌شود مواد مغذی بیشتری از تمامی بدن گرفته شود تا عدم تعادل ایجاد شده را از بین ببرد. حالا فکرش را کنید، ذخیره‌های بدن هم کم باشند و به دانش نرسد، آن وقت است که بدن نمی‌تواند از شر باقی‌مانده‌های این سم سفید خلاصی

شکر سفید این روزها برای خودش برو و بیایی دارد. دست روی هر چیزی بگذارید، می‌تواند حاوی این محصول تصفیه شده باشد اما همین که وارد بدن شود، کارهایی می‌کند که تمام شیرینی‌اش را از بین می‌برد.

لطفاً ۲ تصویر را جلوی چشم‌تان بیاورید: مادر بزرگ‌تان را به‌خاطر بیاورید که وقت‌های بیکاری‌اش یکی از کله‌قند‌ها را می‌گرفت و شروع می‌کرد به خورد کردن آن. همین طوری که برای قندان قند تهیه می‌کرد، قصه‌هایی هم از قدیم‌ها و اینکه مردم سالم‌تر بودند، می‌گفت. شما هم با خوشحالی به قصه‌ها گوش می‌دادید و به دانه‌های خردشده قند نگاه می‌کردید که چقدر حرف‌های ریزریز می‌شدند. تصویر بعدی که امروزی‌تر هم هست، یک جعبه پر از شکلات است که از طرف دوستی دریافت کرده‌اید. قطعاً این جعبه برای نشان دادن محبت بوده است، نه چیز دیگری.

خیلی هم خوشحال شده‌اید و به طرز عجیبی برای خوردن آنها نقشه می‌کشید، جعبه را باز می‌کنید و... خب! همین‌جا دست نگه دارید! تصاویر زیبایی بودند نه؟ بله. اما اگر بخواهید از این تصاویر عبور کنید و بر سید سر صحنه خوردن چای به همراه قند یا باز کردن یواشکی جعبه شکلات و جشن یک نفره گرفتن کار خراب می‌شود. می‌خواهم از اصطلاح قاعده استفاده کنم. قاعده‌ای که همین الان هم احتمالاً با یک گردش ۳۵ درجه سر به سمت راست و چپ در اطراف‌مان دیده می‌شود: شکر سفید و محصولات که پس از آن تهیه شده‌اند. مادر بزرگ‌تان حق داشت. قدیم‌ها آدم‌ها سالم‌تر بودند.

مهم اصلی پوسیدگی دندان

از بین تمام محصولات که این سال‌ها تولید می‌شوند، محصولاتی که حاوی شکر تصفیه‌شده‌اند از همه مضر تر هستند. فروش محصولات غذایی شامل شکر برای جامعه ایالات‌متحده سالانه هزینه‌ای معادل ۴۵ میلیارد دلار هزینه دندانپزشکی دارد. همین مسئله باعث شده دندانپزشک‌ها دوران خوشی را تجربه کنند! آدم‌هایی که باید زود به زود به آنها مراجعه کنند و گر نه دندان‌های‌شان را از دست خواهند داد. آدم‌هایی که نمی‌دانند چرا باوجود مسواک‌زدن و استفاده از نخ دندان باز هم دچار پوسیدگی دندان‌ها می‌شوند.

بدن ما تحمل این همه شکر را ندارد

این روزها علاوه بر انواع اعتیاد، شاهد نوع جدیدی از اعتیاد



زندگی اسلامی ایرانی همواره بر سادگی و آسایش تأکید داشته است و لزوم زندگی سالم را سادگی و تناسب و آسایش را مقدم بر رفاه می‌داند می‌کند اما نه هر مرد محترم و خانواده دوستی را. برای اینکه جذاب به نظر برسید باید کیفیت‌های زنانه را در خودتان تقویت کنید. لطیف باشید. لیکن بزیند، اجتماعی باشید. البته قرار نیست هر فردی که برون گرا و اجتماعی است نسبت به یک فرد درون گرا از دواج بهتری داشته باشد. درون گرا ها می‌توانند ازدواج های بسیار خوبی داشته باشند، در عین حال خیلی هم بگو و بخندی نباشند. از قالب ناامیدی بیرون بیایید.

لطفا کمی بیشتر دیده شوید!

متأسفانه هنوز هم دخترهایی در جامعه داریم که در گوشه خانه کنج عزلت گزیده‌اند. تمام پسرهای فامیل و در و همسایه یک بار برای آواستگاری از این

”آسان ازدواج کنید “شنیدن این جمله آسان است اما اینکه چگونه امکان دارد که در این دوره و زمان آسان ازدواج کرد جای بسی تامل است. اصلاً مگر ازدواج هم می‌تواند آسان باشد ؟

می‌گویند آسان ازدواج کنید اما چگونه؟ این روزها ازدواج از آمدن خواستگار تا خود شب عروسی برای خودش داستانی است، اینکه چگونه شروع شود و چگونه به پایان برسد اما باید بدانید که ازدواج کردن به طور کلی مهارت می‌ی خواهد و اگر جوان‌ها مهارت‌های لازم برای ازدواج را بیاموزند به آسانی ازدواج خواهند کرد ما این مهارت‌ها را به شما خواهیم گفت.

کمی به ظاهر تان اهمیت دهید

منظور از آراسته بودن، جلف بودن یا داشتن آرایش تند و زنده نیست. درست است که آرایش زیاد آدم‌های زیادی را جذب شما

چگونه در این دوره و زمانه آسان ازدواج کنیم ؟

اینگونه آسان ازدواج کنید

✦ علیرضا هستانی

زمانی که موانع ذهنی را کنار بگذارید ازدواج مثل آب خوردن آسان می‌شود چون در ناخودآگاه اثر می‌گذارد و دوفنر به راحتی جذب هم می‌شوند.

در ایران امروز ما هر جوانی که در آستانه ازدواج است پیش از این که به مسائل مهم تری برای شروع زندگی فکر کند بیشتر در پی پول و خرج و مخارج ازدواج است و به قول معروف دست و دلش برای پا گذاشتن در آن می‌لرزد. فرقی ندارد که این جوان دختر باشد یا پسر. هر جوانی در هر جنسیتی که باشد درگیر چنین مسائلی می‌شود. دختر برای شروع یک زندگی در گیر رسمی مثل خرید چیزیه می‌شود و پسر هم که باید بار سنگین تهیه مسکن و خرج عروسی را بر دوش بکشد.

اگر چه چیزیه در بطن به وجود آمدنش دلیلی جز کمک برای آسایش و رفاه اولیه از سوی والدین در ابتدای زندگی جوانان بوده است اما امروز این دلیل اصلی به حاشیه رفته و به نظر می‌رسد تنها نمودی جز به رخ کشیدن و کم نیاوردن در مقابل فامیل و آشنایان ندارد.

از شیر مرغ تا جان آدمیزاد اگر چه در ابتدا ضرب المثلی بیش نیست اما برای خانواده‌های ایرانی قاعده و اصلی اساسی برای خرید چیزیه دخترانشان شده است.

با وجود تمامی اینها زندگی اسلامی ایرانی همواره بر سادگی و آسایش تأکید داشته است و لزوم زندگی سالم را سادگی و تناسب و آسایش را مقدم بر رفاه می‌داند. همان‌طور که در احادیث و روایت نمی‌توان از زندگی بی‌الایش پیامبر و خاندانش صرف نظر کرد و زندگی حضرت فاطمه (ص) و ازدواج ایشان با حضرت علی (ع) می‌تواند الگو و شاخصه ای مهم برای زندگی جوانان باشد.

اما با این تفاسیر آنچه که در ایران اسلامی خود شاهد آن هستیم این است که همه چیز زندگی ما با الگوهای زندگی اسلامی ایرانی در تضاد است و گاهی با آن نیز مقابله می‌کند اما آنچه که ما می‌خواهیم بر آن تأکید کنیم این است که با اندکی تغییر در دید و نگرش نسبت به نوع زندگی و با پرداخت حداقل هزینه می‌توان زندگی شیرین و لذت بخش تری را تجربه کرد و ازدواجی آسان تر داشت. درست است که خرید لوازم و چیزیه‌های آنچنانی می‌تواند زندگی مرفه تری را برای شما به ارمان آورد اما زندگی توأم با آرامشی نخواهد بود چرا که پرداخت هزینه‌های بالا برای شروع یک زندگی تبعاتی را به همراه دارد که با داشتن این رفاه برابری نمی‌کند.

و حرف آخر، بیایید زندگی را آسان تر بگیریم.

دخترها پیشقدم شده‌اند و مورد پسند قرار نگرفته‌اند. به نظر شما آن دختری که گوشه‌خانه است، شانس برای ازدواج دارد؟ مسلماً خیر. باید در جامعه دیده شود. حتماً این مثال را شنیده‌اید که فردی شب و روز دعا می‌کرد که پلیت بخت‌آزمایی برنده شود. یک روز ندایی آمد و باو گفت عزیز من! شما اول یک پلیت تهیه کن بعد آنقدر دعا و نذر و نیاز کن! پس باید در جامعه دیده شوید. با حضور در کلاس‌های مختلف، رفتن به مهمانی، گسترده کردن شبکه ارتباطی تان و...-

برای داشتن ازدواج آسان مقایسه کردن را کنار بگذارید

به مورد‌ها و موقعیت‌هایی که برای تان پیش می‌آید، بهتر فکر کنید. وقتی جوان تر هستید به این فکر می‌کنید که موقعیت‌های دیگری هم برای تان پیش می‌آید، پس آنهایی که در دسترس هستند را نادیده می‌گیرید.

از این رو شاید در ۳۵ سالگی به این نتیجه برسید که در طول زندگی دو، سه بار واقعاً از افرادی خوش‌تان آمده است؛ بنابراین اشتباه است که به مورد‌هایی که در حال حاضر و در دسترس تان است، توجهی نکنید.

برای داشتن ازدواج آسان موانع ذهنی تان را شناسایی کنید

بخشی از این موانع کاملاً شخصی است چون ممکن است کسی در خانواده ای بزرگ شده که ناسازگاری‌هایی در خانواده از پدر و مادر دیده یا یک ازدواج ناموفق برای خواهر یا برادر در خانواده وجود داشته که در ناخودآگاهش ارزش‌هایی متضاد با ازدواج به وجود آمده است. این برنامه‌ها شخصی است، باید شناسایی و درمان شود. مثلاً اینکه اگر مادر خانواده مدام مواردی مثل این جمله را تکرار می‌کرده که چون ازدواج کردم نتوانستم درس بخوانم یا ازدواج کردن مانع رسیدن به آرزوهایم شد.

همه این موارد باعث می‌شود باورهای اشتباه بسیاری در سن زیر پنج سالگی شکل بگیرد. مسلماً آن دختر یا پسر از سن پایین با باورهای اشتباهی رشد می‌کند. زمانی که موانع ذهنی را کنار بگذارید ازدواج مثل آب خوردن آسان می‌شود چون در ناخودآگاه اثر می‌گذارد و دوفنر به راحتی جذب هم می‌شوند.

خوشی خود را بخاطر حرف دیگران خراب نکنید

برای آغاز یک زندگی مشترک در ایران هفت خوانی باید پشت سر گذاشت که حتی رستم هم اگر دوباره زنده می‌شد و به جای شاهنامه سر از تهران خودمان در می‌آورد توان برآمدن از پس این خوان‌ها را نداشت.

عوامل موثر بر فعالیت کسب و کارها

طناب کشی رقابت و سود

♦ سهیلا فلاحی

یعنی کسب و کارها قبل یا حین انجام کار باید محدودیت‌ها و فرصت‌های ناشی از شرایط سیاسی و تاثیر آن بر بازار هدف را ارزیابی کنند. مانند: سیاست‌های دولت در تامین اعتبار، کمک‌های بلاعوض، اعمال نفوذ در بازار داخلی و سیاست‌های تجاری.

عمده سوالاتی که هنگام تحلیل این بخش می توان به آنها توجه داشت؛ آیا انتخابات اخیر، چشم‌انداز سیاسی را درون بازارهای محلی و بین المللی تغییر داده‌است؟ در صورت مثبت بودن پاسخ این پرسش، چگونه؟ مسئولان انتخاب شده به کدام نوع از مقررات نظارت بر صنعت تمایل دارند؟ چه کاری اکنون انجام می‌دهیم تا روابط خوب با مسئولان منتخب را حفظ کنیم؟ آیا این فعالیت‌ها اثربخش بوده‌اند؟ چرا؟

وی ادامه می‌دهد: **E**: اقتصادی (**Economic**)، در رابطه با تحلیل تحولات اقتصادی داخلی و خارجی است. مدیران باید مشخص‌ها و پارامترهای موثر در کسب و کار خود را شناسایی کرده و مورد توجه قرار دهند. شرایط اقتصادی کلی کشور، منطقه، استان یا محیط محلی که عملیات شرکت ما در آن انجام می‌شوند، کدام است؟ شرایط اقتصادی صنعت ما کدام هستند؟ آیا صنعت ما در حال رشد است؟ چرا؟ آیا مشتریان درباره اقتصاد خوشبین هستند یا بدبین؟ چرا؟ قدرت خرید و الگوهای خرج کردن مشتریان در صنعت ما کدام است؟ آیا مشتریان صنعت ما از محصولات ما کم می‌خرند یا زیاد؟ چرا؟

این کارشناس ارشد مدیریت کسب و کار نقش عوامل اجتماعی (**Social**) را بر وضعیت کسب و کارها بسیار مهم و موثر عنوان می‌کند و می‌گوید: ویژگی‌های جمعیتی و ارزش‌های جامعه چه تغییری می‌کنند؟ چه تاثیری این تغییرات بر مشتریان، محصولات، قیمت گذاری، توزیع، ترویج و کارکنان ما دارند؟ تغییرات در تنوع مشتریان و کارکنان ما چه چالش‌ها و فرصت‌هایی را آفریده‌اند؟ نگرش کلی جامعه در باره صنعت، شرکت و محصولات ما چیست؟ آیا می‌توانیم اقدامی برای بهبود این نگرش‌ها انجام دهیم؟ کدام موضوعات اجتماعی یا اخلاقی را باید بررسی کنیم؟

T: تکنولوژیک (**Technological**) عامل چهارمی است که مدیران کسب و کارها حتما باید آن را مدنظر داشته باشند. مدیران باید بررسی کنند که فناوری در فرآیند کسب و کار آنها چه تاثیری دارد؟ تاچه اندازه بر کار آنها و رقبا موثر است؟ فناوری چه تاثیری در حال و تغییر مشتریان داشته است؟ کدام تغییر فناوریانه بر شیوه عملیات ما یا تولید محصولاتمان تاثیر خواهند گذاشت؟ کدام تغییرات فناوریانه بر شیوه انجام فعالیت‌های بازاریابی در صنعت ما مانند توزیع یا ترویج موثر خواهد بود؟

آیا در حال حاضر فناوری‌هایی وجود دارد که ما از تمام توان بالقوه آنها برای اثربخش و کارا تر ساختن فعالیت‌های بازاریابی خود استفاده نکرده باشیم؟ آیا پیشرفت‌های فناوریانه محصولات ما را در معرض منسوخ شدن قرار داده‌اند؟ آیا فناوری جدید از توان بالقوه ارضای نیازهای پیش از این برآورده نشده یا ناشناخته مانده مشتریان بر خوردار هستند؟

محمدی درباره نقش **E**: محیطی (**Environmental**) می‌گوید: مسئولیت اجتماعی در برابر عوامل محیطی همچون محیط زیست موضوعی قابل توجه است که کسب و کارها نمی‌توانند تاثیر آن را نادیده بگیرند. آنها باید توجه داشته باشند فعالیت آنها بر سلامت محیط چه تاثیری می‌گذارد؟ افزایش یا کاهش آلودگی هوا، میزان مصرف انرژی و تولید حساسیت‌های محیطی از جمله عوامل قابل توجه هر کسب و کار می‌تواند باشد. این کارشناس ارشد مدیریت کسب و کار توجه به امور **L**: قانونی (**Legal**) را اجتناب‌ناپذیر عنوان می‌کند و می‌گوید: اطلاع از عوامل حقوقی و قانونی مانند قانون تجارت، قانون کار، قوانین مالیاتی، قوانین مدنی، گمرگی و... یک ضرورت است. کدام یک از تغییرات پیشنهاد شده در قوانین و مقررات بین‌المللی و محلی از توان بالقوه ارزش گذاری بر فعالیت‌های بازاریابی ما برخوردار هستند؟ آیا دستورات اخیر نهادهای نظارتی به معنای آن است که ما باید فعالیت‌های بازاریابی خود را اصلاح کنیم؟ چه تاثیری در موافقت نامه‌ها یا قوانین تجاری جهانی بر فرصت‌های بازاریابی بین‌المللی ما خواهند داشت؟ کارشناسان توصیه می‌کنند مدیران برای محافظت از کسب و کار خود لازم است به عوامل حتما توجه داشته باشند تا تغییرات عوامل مذکور آنها را در مسیر ضررهای مالی سنگین و ورشکستگی قرار ندهند.

صرف داشتن پول و سرمایه برای ورود به عرصه تولید و رقابت کافی نیست و داشتن دانش فنی نیز بسیار مهم است.

قدرت چانه زنی با تامین کنندگان

تامین کنندگان به عنوان عرضه‌کننده مواد اولیه در قدرت چانه زنی توسط تولیدکننده محصول بسیار موثر هستند. مهندس قاسمی ادامه می‌دهد: مثلا اگر برای خرید ماده اولیه محصولی چند تامین کننده وجود داشته باشد، تولیدکننده برای خرید محصول مورد نظر خود حق انتخاب‌های متعددی دارد و قدرت چانه زنی او نیز برای دریافت تخفیف افزایشی می‌یابد. اما اگر این وضعیت بر عکس باشد، قدرت چانه زنی پایین می‌آید و در نتیجه هزینه خرید ماده اولیه نیز افزایش می‌یابد. هزینه‌های ثابت نیز از دیگر نکات قابل توجه است. هر چه هزینه‌های ثابت (هزینه خط تولید، نیروی انسانی و...) بیشتر باشد، چاره‌ای جز افزایش میزان تولید و کاهش سود وجود ندارد.

نقش خریداران در تداوم رقابت

هر کسب و کاری باید دانش مشتریان خود را مورد تجزیه و تحلیل قرار بدهد و بر اساس نیازهای مشتری محصول خود را با شاخص‌های کیفیت بالا تولید کند تا بتواند سهمی در بازار داشته باشد.

مهندس قاسمی با بیان این که این توجه در میزان عرضه و تقاضای محصول و رقابت میان تولیدکنندگان تاثیر دارد، می‌گوید: هر چه تقاضا برای محصول بیشتر باشد، قدرت چانه زنی برای افزایش سود و فروش محصول با قیمت بالاتر از سوی تولیدکننده افزایش می‌یابد. در وضعیت معکوس، سود و قدرت چانه زنی نیز کاهش می‌یابد.

وی ادامه می‌دهد: شفاف بودن روش تولید، قیمت تمام شده آن برای تولیدکننده و مشتری و حجم خرید عوامل دیگری است که در قدرت چانه‌زنی، میزان سود و وضعیت رقابت تولیدکنندگان محصول تاثیر دارد.

عوامل موثر در تشدید رقابت

تشدید رقابت میان رقبای موجود مهم‌ترین بخش مدل پورتر است. هر چه تعداد رقبای بیشتر باشد، حاشیه سود کمتر می‌شود. هر قدر رقبا هم‌ترازتر باشند، مجبور هستند محصول را هم قیمت به مشتری عرضه کنند. این کارشناس بازار در ادامه می‌گوید: هر چه وضعیت رقبا بهتر شیوه باشد، به همان میزان رقابت شدیدتر می‌شود. یکی دیگر از عوامل موثر در تشدید رقابت، هزینه تبدیل است. به عنوان مثال تولیدکننده‌ای برای دریافت گواهینامه ایزو به شرکت مراجعه می‌کند. در سال اول باید چهار میلیون تومان بابت هزینه صدور گواهی پرداخت کنند و برای تمدید آن سالانه یک میلیون تومان. اما اگر به هر علت بخواهد شرکت صادر و تمدیدکننده گواهی استاندارد را تغییر بدهد، مجددا باید چهار میلیون تومان پرداخت کند. بالا بودن هزینه‌های تعویض مانع آن می‌شود که مشتری سراغ رقبای دیگر برود.

وی ادامه می‌دهد: یکی دیگر از عوامل موثر بر شدت رقابت، موانع خروج از صنعت است. هر چه خروج از صنعت سخت تر باشد رقابت شدیدتر است. بالا بودن هزینه‌ها باعث می‌شود کسی کار را رها نکند و به تلاش خود ادامه دهد. مثلا تولیدکننده‌ای که برای راه‌اندازی خط تولید هزینه‌های هنگفتی صرف کرده است، اگر بخواهد از صنعت مربوطه بیرون بیاید، به دلیل آن که فروش خط تولید اصل مقرون به صرفه نیست و باعث بازگشت سرمایه نمی‌شود، مجبور است همچنان در عرصه تولید و رقابت بماند.

عوامل گانه موثر بر بازار

در کنار عوامل مذکور برای تحلیل محیط خارجی، عوامل کلانی وجود دارند که وضعیت کسب و کارها را تحت الشعاع قرار می‌دهد و هر کسب و کاری باید توجه هوشمندانه‌ای نسبت به آنها داشته باشد. از این عوامل تحت عنوان **PESTEL** نام برده می‌شود. هر کدام از حروف این کلمه گویای یک عامل کلان است که مجید محمدی، کارشناس ارشد مدیریت کسب و کار درباره نحوه ارزیابی کسب و کارها با توجه به این معیارهای کلان به جام‌جم می‌گوید: **P**: سیاسی (**Political**)، بر ضرورت توجه و تحلیل امور سیاسی تاکید دارد.

آستانه تحمل افراد جامعه را با آموختن مهارت‌های کنترل خشم می‌توان بالا برد

کاهش نزاع با کلید کنترل خشم

♦ مینا مولایی

می‌توانیم بگوئیم افرادی سالم یا به جامعه خواهند گذاشت؛ افرادی که مهارت‌های زندگی کردن در میان جمع را آموخته‌اند.

● خشم از کجایم آید؟

صورتی برافروخته، ابروهایی گره خورده و قلبی که تند می‌زند؛ سر رشته‌این نشانه‌های آشکارا که بگیرد، به یک نتیجه می‌رسد؛ این که فرد مقابل شما شدیداً خشمگین و عصبانی است؛ احساسی که منجر به بروز رفتارهایی ناخوشایند در او شده است. دکتر علیرضا شوقی، روان‌شناس اجتماعی و استاد دانشگاه دراین باره به جام‌جم می‌گوید: خشم، یکی از حس‌هایی است که در وجود همه ما دیده می‌شود و درحقیقت، واکنش طبیعی انسان به قرار گرفتن در شرایط نامساعد است و همه انسان‌ها هم آن را تجربه می‌کنند. فقط شدت این احساس متفاوت است و در یک سر این طیف، ما آزرده‌گی اندک را می‌بینیم و در سر دیگرش، غضب شدید را و به همین نسبت، تبعات مختلفی به‌دنبال دارد.

این روان‌شناس اجتماعی، خشم را با سیل مقایسه می‌کند و می‌گوید: همان‌طور که همه ما پذیرفته‌ایم سیل یک پدیده طبیعی اما آسیب‌زا است، درباره خشم هم به همین نتیجه می‌رسیم چرا که خشم هم یک احساس طبیعی و ذاتی است و مثل هر احساس دیگری مانند غم، شادی و ترس در همه انسان‌ها وجود دارد، اما نکته اینجاست

که انسان‌ها همان گونه که سعی می‌کنند سیل را کنترل کنند و از آسیب‌هایش بر زندگی‌شان بکاهند، باید یاد بگیرند خشمشان را هم کنترل کنند. شوقی ادامه می‌دهد: با این که همه ما قبول داریم خشم یک احساس طبیعی است، اما نکته اینجاست که می‌توان این احساس طبیعی را کنترل کرد. درحقیقت، نحوه ابراز خشم و عصبانیت در انسان‌های مختلف متفاوت است و این بخش یعنی نحوه ابراز عصبانیت، معمولاً یادگرفتنی است؛ مثلا اگر فردی در محیط یا خانواده‌ای بزرگ شده باشد که در آن، پدر و مادر خشمشان را به شکل‌های مختلف مانند داد و فریاد، ناسزا، مشت کوبیدن به در و دیوار، شکستن وسایل خانه و درگیری فیزیکی با دیگران، نشان می‌دهند، بچه‌ها نیز این نحوه ابراز خشم را یاد می‌گیرند. آنها به‌واسطه همین رفتارها یاد می‌گیرند که به همان شیوه خشمشان را خالی کنند.

نشان بدهد.

وی ادامه می‌دهد: برای درک بیشتر این موضوع از مدل ارائه شده توسط پورتر کمک می‌گیریم. پورتر در این مدل پنج عامل موثر بر رقابت میان تولیدکنندگان را ارائه می‌کند. «کلای جایگزین» اولین عامل موثر بر نحوه و میزان رقابت تولیدکنندگان است. در شرایطی که از یک محصول نمونه‌های مشابه متعددی در بازار وجود دارد، مشتری محصولی را انتخاب می‌کند که برتر از سایر نمونه‌ها بوده و قیمت کمتری نیز داشته باشد. اصلی‌ترین پارامتر رقابت در این بخش مربوط به هزینه و عملکرد محصول است.

این کارشناس بازار می‌گوید: برای مثال در میان جعبه‌های مخصوصی که برای فست‌فودها تولید می‌شود، تولیدکننده‌ای توسط یک دستگاه خاص، جعبه‌های فست‌فودی مک دونالدی تولید و به بازار عرضه می‌کند. با توجه به این که هیچ رقیب و جایگزینی برای این محصول وجود ندارد، بنابراین حاشیه سود آن نیز بالا در نظر گرفته می‌شود.



روود «تازه واردها» به عرصه تولید یکی دیگر از عوامل موثر بر رقابت از دیدگاه پورتر است. مهندس قاسمی با بیان این مطلب می‌گوید: تازه واردان سرمایه‌گذارانی بالقوه هستند که اگر محصولی بازاری خوب داشته باشد، وارد عرصه رقابت می‌شوند. تازه واردان به واسطه انگیزه بالایی که برای در اختیار گرفتن بازار دارند، بیشتر تلاش می‌کنند؛ به همین دلیل رقابت با حضورشان می‌تواند به دلایل مختلف سخت و پر فشار شود. وی ادامه می‌دهد: سرمایه، امتیازات ویژه و پیچیدگی‌های فناوری می‌تواند مشوق یا مانعی برای ورود سرمایه‌گذاران به عرصه تولید در بخشی از صنعت شود. ضمن آن که قوانین و سیاست‌های دولت نیز می‌تواند یکی از عوامل موثر در ورود تازه واردها به عرصه تولید شود.

دانش فنی، پشتوانه رقابت

«یادگیری و تجربه» از دیدگاه پورتر در فضای رقابت بسیار مهم است. مهندس قاسمی صرفه‌داشته‌شدن را برای فعالیت در عرصه رقابت کافی نمی‌داند و می‌گوید: هر چه تجربه تولیدکننده در صنعت بیشتر باشد به همان میزان بهتر می‌تواند سرمایه خود را در مسیر کسب سود هدایت کند؛ چرا که

در کنار عوامل داخلی (فرآیندهای درون سازمانی همچون منابع انسانی، مالی، تحقیق و توسعه و...) که مدیران ارشد یک کسب و کار برای تحلیل عملکرد و وضعیت خود نیاز دارند، توجه به اهمیت و تاثیر عوامل خارجی موثر بر فرآیند فعالیت کسب و کار در سطح خرد و کلان نیز بسیار حائز اهمیت است. حال این پرسش مطرح است که مدیران کسب و کارها در ارزیابی عوامل خارجی چه اموری را مورد توجه قرار می‌دهند. کسب و کارهای موفق چه عوامل خارجی را رصد می‌کنند که ممکن است کسب و کارهای خرد از توجه به آنها غفلت کنند. چرا تعداد اندکی از شرکت‌ها حتی در شرایط اقتصادی نامطلوب رشد و توسعه می‌یابند و پله‌های رشد را با موفقیت طی می‌کنند اما بسیاری هر روز بیشتر و بیشتر به سمت ورشکستگی گام برمی‌دارند. کارشناس یکی از مهم‌ترین دلایل رشد شرکت‌های موفق را توجه دقیق و موثر آنان به استراتژی بازاریابی، مخصوصا عوامل خارجی موثر بر کسب و کار می‌داند. برای آشنایی با رویکردهای علمی به منظور تحلیل عوامل خارجی، با ما همراه شوید.

عوامل خارجی موثر بر کسب و کار به گروه‌های «خرد و کلان» تقسیم می‌شوند. عوامل خارجی خرد، عواملی است که کنترل آنها تا حدودی توسط مدیران کسب و کارها امکان‌پذیر است. مایکل پورتر، اقتصاددان بر این باور است که «بیشترین نگرانی یک مدیر کسب و کار افزایش رقابت در صنعتی است که در آن فعالیت می‌کند.»

رقابت سخت است اما به واسطه ارزشی که برای مشتری ایجاد می‌کند و به رشد و نوآوری در ارائه خدمات و محصولات جدید به بازار منجر می‌شود. رقابت موضوع جدایی‌ناپذیر و ارزشمند در فضای کسب و کار است.

مهندس امین قاسمی، کارشناس بازاریابی درباره موثرترین روش بررسی عوامل موثر بر رقابت تولیدکنندگان در بازار به جام‌جم می‌گوید: مدل پورتر در میان سایر مدل‌های موجود برای تحلیل عوامل موثر بر بازار، الگوی پرکاربردی است که توان رقابتی در بازار را می‌سنجد. هر شرکتی برای بقا نیاز به نرخ بازگشت سرمایه دارد. آنچه بر این بازگشت تاثیر می‌گذارد میزان تاثیرگذاری عوامل محیطی است. هر چه عوامل محیطی بیشتر باشند، فشار بر نحوه قیمت‌گذاری نیز بیشتر است. تولیدکننده مجبور است سود کمتری دریافت کند تا بتواند در بازار بماند. از طرفی، سود یک عامل رقابتی در بازار است که پورتر در مدل خود می‌خواهد میزان دستیابی مدیران کسب و کارها را به سود



از سر صبح نگاهش به عقربه‌های ساعت بوده؛ به این که برای رسیدن به ساعت ۶ و ۳۰ دقیقه چقدر عجله داشتند. چند بار از پنجره کوچکی اتاق نگاهش به آسمان افتاد. هنوز خبری از آفتاب نبود. خودش هم نفهمید چشم‌هایش کی گرم خواب شد، اما چشم که باز کرد، ساعت از هفت گذشته بود. با عجله لباس پوشید. صبحانه نخورده پشت فرمان ماشین نشست و از خانه بیرون زد. تلفن همراهش مدام زنگ می‌خورد. آن طرف خط، رئیسش مدام پشت خط می‌آمد و او جوابی برای دیرکردنش نداشت. نزدیک محل کارش که رسید، باز با همان معضل همیشگی روبه‌رو شد؛ جای پارک.

زمانی برای گشتن در کوچه‌های اطراف نداشت. چشمش که به اولین جای خالی خورد، سر ماشین را کج کرد، غافل از این که جلوتر از او ماشین دیگری برای توقف در همین فضای خالی نقشه کشیده است. راننده ماشین جلویی با عصبانیت پیاده شد؛ او هم سریع ترمز دستی را کشید و از ماشین بیرون پرید. صحنه بعدی، صحنه آشنایی بود. دو راننده عصبانی یقه همدیگر را وسط خیابان گرفته بودند. داخل پیاده‌رو چند نفر درگیری آنها را تماشا می‌کردند و این طرف‌تر، ترافیکی طولانی درست شده بود؛ صفی بلند از ماشین‌هایی که فضایی برای رفتن نداشتند. از بین راننده‌های منتظر، چند نفر هم دست روی بوق گذاشته بودند و صدای بوق ممتد ماشین‌ها، تصویر درگیری دو راننده عصبانی را کامل‌تر می‌کرد.

اگر شهروند یکی از شهرهای بزرگ کشور باشد، در طول ماه چند بار با چنین صحنه‌هایی بر خورده می‌کند؛ صحنه یک درگیری تمام عیار که نموناش را باید در فیلم‌های سینمایی ببینیم و مدت‌هاست اکران هر روزه خیابان‌های شهرمان هستند؛ صحنه‌ای که بازیگرانش هر کسی می‌تواند باشد. هر کدام از شهروندان این شهر، از راننده تاکسی‌ها گرفته تا مسافرها، از مغازدها گرفته تا مشتری‌ها، از خانم‌های خانه‌دار گرفته تا دانش‌آموزان دبیرستانی، می‌توانند یک طرف این درگیری را باشند. جدایی خیابانی که بهانه برایش زیاد است؛ از جای پارک اتوبوس گرفته تا کرایه تاکسی. از

گزارش میدانی از سالمندانی که به لبخند نوه‌هایشان دل خوش کرده‌اند

آری آری زندگی زیباست...

♦ زهرا مهدوی

یکی از بزرگ‌ترین آرزویش سر و سامان گرفتن همان پسرش است. لایلا خاتم هم از بی‌مه‌ری این روزهای آدم‌ها دلگیر است؛ می‌گوید: در گذشته انسان‌ها با محبت‌تر بودند و گذشت بیشتری داشتند، اما الان حساب کتاب‌ها بیشتر شده، بیشتر رابطه‌ها نیز بر مبنای همین حساب و کتاب هاست به قول معروف چرتکه به دست گرفته‌ایم تا ببینیم نفع مان کجاست. او که به فاصله اندکی پدر و مادرش را از دست داده است، این روزها احساس تنهایی می‌کند، اما می‌گوید: فرزندان و نوه‌هایش تا حدود زیادی این تنهایی را پر می‌کنند و نمی‌گذارند غصه بخورد؛ لبخند صورتش را پر می‌کند؛ این هم از مزایای داشتن فرزند زیاد است. اما ناگهان دوباره چهره اش درهم کشیده و غمگین می‌شود.

یکی از ناراحتی‌های لایلا خاتم مربوط به دختر بزرگش است که چند سال پیش طلاق گرفته؛ هر چند دوباره ازدواج کرده اما آن‌طور که او می‌گوید داماد سابقش معتاد بوده و دخترش را زیاد آزار داده، همچنین هیچ گاه اجازه نداده او فرزندش را ببیند به همین خاطر دختر لایلا خاتم خیلی دلتنگ فرزندش است.

او ادامه می‌دهد: دخترش دوباره ازدواج کرده، اما همسر دومش هم مرد خوبی از آب در نیامده و از اولی بدتر نباشد بهتر هم نیست، دخترش با بیماری سختی نیز دست و پنجه نرم می‌کند و همه این موارد جزو دلمشغولی‌های شبانه‌روزی لایلا خاتم است.

لایلا خاتم از شرایط اقتصادی زندگی‌اش هم راضی است؛ می‌گوید: زندگی شهرستان ما مثل تهران سخت نیست، آنجا هزینه‌ها کمتر است، خدا را شکر دستان به دهانمان می‌رسد؛ پسرانم به زندگی کردن در آنجا قانع نبودند، در شهرستان ما بیشتر مردم به کشاورزی، دامداری، دستفروشی و... مشغول هستند، به همین دلیل پسرانم وقتی ۱۹، ۱۸ ساله بودند به تهران آمدند و اینجا مشغول کار شدند و الان کارهای خوبی دارند، درآمدشان هم بد نیست خدا رو شکر؛ هر دو راضی هستند؛ هیچ کدام از فرزندان من تحصیلکرده نیستند حتی دیپلم هم ندارند، خیلی کم درس خواندند می‌خواستند کار کنند و درآمد داشته باشند؛ الان هم ناراضی نیستند.

خدا را شکری می‌گوید و ادامه می‌دهد: چه کنیم دیگر... قسمت ما هم این بود... خدا رو شکر...

نگران افزایش مشکلات اقتصادی

آقای جلالی کمی آن طرف‌تر از آقای مظه‌ری نشسته، تسبیح در دست گرفته و زیر لب ذکر می‌گوید؛ دانه‌های سرخ تسبیح زیر انگشتان کشیده‌اش جابه‌جا می‌شوند، چهره آرامی دارد، از گرانی کالاها انتقاد می‌کند و می‌گوید: والا ما که حقوق درست و حسابی نداریم، بیمه هم نداریم، اما جنس‌ها روز به روز گران‌تر می‌شوند. در سال‌های اخیر هم شیب گرانی‌ها خیلی زیاد شده، متأسفانه شرایط کشور ما به گونه‌ای است که وقتی قیمت کالایی بالا می‌رود، دیگر شاهد کاهش نرخ آن به میزانی که باید باشیم، نخواهیم بود.

آن‌طور که آقای جلالی می‌گوید او سه فرزند پسر و یک دختر دارد که یک پسر و دخترش ازدواج کرده‌اند؛ دو پسر مجردش که سن ازدواجشان هم گذشته هنوز نتوانسته‌اند کار درست و حسابی پیدا کنند.

آقای جلالی معتقد است: جامعه ما از نشاط تهی است و بخش عمده مشکلات به دلیل مباحث اقتصادی است، آن‌طور که او می‌گوید مردم همواره از بیشتر شدن مشکلات اقتصادی نگران هستند.

به گفته او همین مسائل باعث شده مردم از دور شو‌ند، کمتر از گذشته به فکر هم و کمی خودخواه‌تر باشند؛ البته نمی‌شود گفت خودخواه‌تر، شرایط زندگی سخت شده و افراد ترجیح می‌دهند به فکر خودشان باشند؛ نمی‌شود در این وضعیت از آدم‌ها انتظار داشت که زندگی خودشان را رها کنند و به فکر دیگران باشند... شرایط سختی شده‌است.

آقای مظه‌ری چندان دل خوشی از شرایط اقتصادی و اجتماعی جامعه ندارد، می‌گوید اختلاف طبقاتی که در جامعه وجود دارد وحشتناک است، اوضاع برای جوانان هم خوب نیست، من دو پسر دارم، متأسفانه پسرم بر خلاف این که تحصیل کرده نمی‌تواند برای خودش شغل مناسب با تحصیلاتش دست و پا کند، سرخورده شده، ازدواج او نیز به شکست منجر شده است، چطور می‌توانم نسبت به او بی‌تفاوت باشم؟ غم او غم من است. نگرانش هستم، او ادامه می‌دهد: با شرایطی که در جامعه وجود دارد نگران پسر کوچک‌ترم هم هستم که آینده او چه می‌شود، به‌هر حال نمی‌توان به این مسائل بی‌تفاوت بود.

آقای مظه‌ری از این که در این سن و سال هنوز هم باید نگران فرزندانش باشد، ناراحت است، دلش می‌خواهد فرزندانش به فکر او و دغدغه‌هایش باشند، اما شرایط به گونه‌ای است که نمی‌تواند چنین انتظاری را از آنان داشته باشد.

گرانی هر هفته خیرساز می‌شود

در گوشه دیگر پارک آقا و خاتمی روی نیمکت نشسته‌اند و مشغول گفت‌وگو با یکدیگر هستند؛ به نظر حدود ۶۰ سال دارند، تا حدودی از اوضاع اقتصادی جامعه غله‌مند هستند و می‌گویند این اوضاع اقتصادی زندگیشان را تحت تأثیر قرار داده است.

آقای امن‌پور و خانم‌ش معتقدند: گرانی اجناس مردم را خسته و بی‌حوصله کرده و رفت و آمدها بین اقوام و خویشاوندان کمترنگ‌تر از گذشته شده است، دیگر کسی حال کسی را نمی‌پرسد و علت اصلی این مساله هم همین شرایط نه چندان مطلوب اقتصادی و گرانی هاست، همین باعث شده خویشاوندانمان را کمتر ببینیم و کمتر از حال هم خبر داشته باشیم... آن‌طور که آقای امن‌پور می‌گوید در گذشته، گرانی اجناس و هزینه‌ها هر چند سال یکبار اتفاق می‌افتاد، اما این روزها این اتفاق هفته‌ای شده که اصلا هم خوب نیست.

خانم امن‌پور هم حرف‌های همسرش را تأیید می‌کند؛ بازاسکن هم‌اصلا شرایط مطلوبی ندارد؛ به‌خاطر همین مسائل هم هست که جوانان نمی‌توانند ازدواج کنند و بحث ازدواج‌شان با چالش مواجه شده‌است؛ پسر من حدود ۳۰ سال دارد و به‌خاطر همین مسائل هنوز مجرد است درحالی که وقتی ما هم سن و سال بودیم بچه هم داشتیم؛ اما شرایط جامعه باعث شده جوانان از ازدواج دوری کنند.

زن سالخورده اینها را می‌گوید و به چمن‌های پارک خیره می‌شود، چادرش را روی سرش مرتب می‌کند و ادامه می‌دهد: در جامعه صمیمیت خیلی کم شده است، قبلا در یک کوچه یا آپارتمان، تقریباً همه همسایه‌ها همدیگر را می‌شناختند اما الان این‌طور نیست؛ روابط فامیلی هم مثل گذشته پررنگ نیست؛ تحصیلات مردم بیشتر شده اما فرهنگشان تقلیل پیدا کرده، خیلی رعایت حال همدیگر را نمی‌کنند.

به‌توبان کنار پارک چشم می‌دوزد و با دست اشاره می‌کند: همین راننده‌ها... همه می‌خواهند رودرتر برسند هیچ کم کسی صبوری به خرج نمی‌دهد، این مسائل من را خیلی ناراحت می‌کند دلم می‌خواهد به دوران گذشته برگردم به همان صفا و صمیمیت قدیمی.

چرتکه به دست شده‌ایم

چند قدم آن طرف‌تر، خاتمی نشسته که خود را لایلا معرفی می‌کند، حدود ۶۵ سال دارد؛ از همه کسانی که در این پارک نشسته‌اند به نظر سرحال‌تر می‌رسد، آن‌طور که می‌گوید لاهل تهران نیست، اصفهانی است و برای عروسی دختر برادرش به اینجا آمده؛ شلوغی تهران را نمی‌پسندد و می‌گوید: دو پسر و اینجا زندگی می‌کنند، اما من خیلی نمی‌توانم برای دیدنشان به تهران بیایم. لایلاخاتم هشت فرزند دارد، شش فرزندش در اصفهان زندگی می‌کنند و هفت نفر از آنان ازدواج کرده‌اند، فقط یک پسر مجرد دارد که در حال حاضر نیز



می‌گوید نوه‌هایش را خودش بزرگ کرده و بیشتر از پدر و مادرشان برایشان زحمت می‌کشد. او عاشق نوه‌هایش است و دلتنگی‌هایش را با صدای خنده آنها از سینه بیرون می‌کند.

حمیده خانم، چند سال پیش به سفر حج مشرف شده و از این بابت خیلی خوشحال است، می‌گوید سال‌ها در نوبت بوده و هر بار مشکلی پیش می‌آمده که نمی‌توانسته برود، اما در نهایت این سفر را با تمام سختی‌هایش رفته و به یکی از آرزوهایش رسیده است، آرزوی دیگرش سفر به کربلاست که پسرش وعده داده خیلی زود به آن هم جامه عمل بپوشاند.

هسر حمیده خانم پیش از ده سال است که فوت کرده و از آن زمان خانه اش را که در شهرستان بوده رها کرده و به تهران آمده تا نزد فرزندانش بماند، اما انگار از کنار فرزندان خود بی‌خودن هم چندان راضی نیست، آن‌طور که می‌گوید: دلش می‌خواست خانهای برای خودش می‌خرید و مستقل زندگی می‌کرد، اما شرایطش مهیا نیست چرا که او بیمار است و به تنهایی از عهده زندگی بر نمی‌آید.

چهار پسر و دو دختر دارد، اما نام یکی از پسرانش بیش از همه بر سر زبان اوست، می‌گوید: دلسوزتر و مهربان‌تر است؛ اگر اشکی به چشم من بیاید نمی‌تواند لحظه‌ای آرام بگیرد، اما بقیه‌شان این‌طور نیستند آنها سرشان بیشتر به زندگی خودشان گرم است؛ حمیده خانم درآمدی ندارد و باید با اندک یارانه و مستمری روزگار بگذراند، اما این مبالغ برای هزینه‌های زندگی‌اش کافی نیست، آن‌طور که می‌گوید: عمده مخارج زندگی او را پسر کوچکش تأمین می‌کند، با این همه حمیده خانم از تنهایی رنج می‌برد، می‌گوید گاهی دلش می‌خواهد با کسی حرف بزند، اما هیچ‌کس دور و برش نیست؛ بچه‌ها و نوه‌هایم خیلی حوصله مرا ندارند، سرشان به کار خودشان گرم است، دلم نمی‌خواهد مزاحم آنها باشم، اما شاید من هم حتی داشته باشم، خیلی برایشان زحمت کشیده‌ام برای تک‌تک‌شان ولی قدر نمی‌دانند.

نگران آینده جوانان

آقای مظه‌ری، روزنامه به دست می‌آید و روی یکی از نیمکت‌های خالی می‌نشیند، چهره‌ای جدی دارد، روزنامه را ورق می‌زند؛ انگار هیچ کدام از مطالب آن را نمی‌پسندد، تندتر ورق می‌زند، چند برگ از روزنامه را روی نیمکت می‌گذارد و آنهایی را که در دست دارد دوباره ورق می‌زند، بعد از دقایقی انگار مطلب مورد علاقه اش را می‌یابد و با اشتیاق شروع به خواندن می‌کند.

داخل پارک خزان زده که با بگذاردید با درختان بی‌رنگ و رویش که روبه‌رو شوید، سرما به درون رگ‌هایتان می‌خزد. سالمندان زیادی روی نیمکت‌های پارک نشسته‌اند، تعدادی هم کنار دستگاه‌های ورزشی ایستاده‌اند یا برخی در حال قدم زدن هستند. خنده از گوشه لب‌های برخی‌شان گم نمی‌شود، بخصوص آنها که کنار محوطه بازی سرگرم سر و کله زدن با نوه‌هایشان هستند لبخندهایی که گوشه لب سالمندان خانه دارد از در جریان داشتن زندگی حکایت دارد و خاطراتی که آنها از دوران جوانی‌شان تعریف می‌کنند بخشی از زندگی این روزهای آنهاست.

پای درد دل سالمندان که بنشینند آنها ساعت‌ها از شیرین زبانی نوه‌شان می‌گویند و این که چقدر زود دلشان برای فرزندانشان تنگ می‌شود. زندگی ماشینی این روزها این دلتنگی را بیشتر کرده به همین خاطر برخی از سالمندان بی‌شایهت به درختان خزان زده پارک نیستند. آنها با چهره‌هایی که در آنها غم بر شادی غالب شده انگار برای کشتن ساعت‌ها به پارک آمده‌اند؛ می‌گویند در سن و سالی که باید غمی نداشته باشند و برای خودشان زندگی کنند آنقدر مشکلات زیاد است که هنوز خودشان آخرین نفری هستند که فرصت رسیدگی به او را دارند. دلتنگ روزهای گذشته هستند، دلتنگ صمیمیتی که این روزها بسیار کمترنگ شده، از نظر اقتصادی و مالی هم قوی نیستند و به نظر می‌رسد دولتمردان آنچنان که باید برای ایجاد نشاط و انگیزه در جمعیت سالمندان کاری نکرده‌اند، امیدشان هنوز به سر و سامان گرفتن بچه‌ها، قد کشیدن نوه‌ها و دیدن خوشبختی آنهاست. اما انگار همین بچه‌ها و نوه‌ها نیز یادشان رفته پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌هایشان چه دلتنگ و تنها هستند و باید وقت بیشتری را برای بودن با آنان صرف کنند.

شیرین مثل نوه

حمیده خانم نشسته روی لبه نیمکت سبز رنگ پارک؛ تکیه داده به عصایش و بازی دو دختر بچه خردسال را تماشا می‌کند؛ رهگذرانی که از این حوالی می‌گذرند، تقریباً هر روز بین ساعت پنج تا پنج و نیم عصر او را می‌بینند؛ امروز روسری سورمه‌ای رنگی به سر دارد و پالتوی مشکی تقریباً بلندی پوشیده، موهایی خاکستری رنگش هم از زیر روسری بیرون آمده؛ باید حدود ۸۰ سال داشته باشد.

به دختری بچه‌های خردسال که نگاه می‌کند لبخند بر لب دارد، می‌گوید: بچه‌های نوه‌هایم هستند؛ باران و سارا.

خشن نباش اصلا خشن نباش!

♦ میثم اسماعیلی



سیستم عصبی مرکزی و عضلات، برخی از عوارض مرگبار خشم است.

افرادی که سریع کنترل خود را از دست داده و خشمگین می‌شوند در درازمدت دچار مشکلاتی از قبیل اختلالات پوستی، قلبی-عروقی، گوارشی، نارسایی سیستم عصبی، تشدید علامت بیماری مزمن در بدن، آرتروز و سکت قلبی می‌شوند. جالب است بدانید که آمارها نشان می‌دهد سالانه بیش از ۴۰۰ هزار نفر در آمریکا بابت اثر ایست ناگهانی قلب جان خود را از دست می‌دهند. براساس مطالعات جدید، عصبانیت بیش از سایر عوامل خطر آفرین مانند کلسترول بالا، بیماری عروق کرونر و سیگار کشیدن در ایجاد بیماری‌های قلبی موثر است.

تحقیقات نشان می‌دهد که عصبانیت‌های شدید و مزمن با بروز بیماری‌های قلبی، سرطان، سکت مغزی، سرماخوردگی، آنفلوآنزا و اسهال‌دگی مرتبط هستند.

پس تلاش کنید با روش‌های یاد شده غول خشم را در خودتان بکشید؛ و اگر هم نمی‌توانید دست و پایش را محکم ببندید.

بتواند از میزان خشم شما بکاهد. «قبل از این که چیزی بگویید فکر کنید» این نخستین گام است.

«وقتی آرام‌تر شدید، عصبانیت‌تان را برابر کنید» وقتی توانستید روش و واضح فکر کنید، ناراحتی‌تان را به طریقی قاطع، اما نه هجومی ابراز کنید.

«کمی ورزش کنید» شاید باورتان نشود اما فعالیت جسمی به خالی کردن استرس‌هایی که موجب عصبانیت می‌شود کمک می‌کند. «به خودتان استراحت دهید» چند دقیقه زمان آرام و بی‌سروصدا به شما کمک خواهد کرد احساس بهتری پیدا کرده و برای کنار آمدن با مشکلات پیش‌رو آماده‌تر شوید. «از ضمیر «من» استفاده کنید»، برای جلوگیری از انتقاد کردن یا مقصر دانستن کسی، که فقط فشار بین شما را بیشتر خواهد کرد، برای توضیح مشکل جملات‌تان را با ضمیر من شروع کنید.

«کینه به دل نگیرید» این مرحله بعدی است. منطقی نیست که از همه آدم‌ها توقع داشته باشید در همه شرایط همان‌طوری رفتار کنند که شما دوست دارید.

«برای خالی کردن فشار، شوخ طبعی کنید» شوخی و خنده به مقابله با فشار عصبی کمک می‌کند. از شوخ طبعی توقعات غیرواقع‌بینانه‌ای که داشته‌اید استفاده کنید. «مهارت‌های تمدد اعصاب را تمرین کنید» وقتی اعصاب خرد شده و خشم‌تان قلیان می‌کند از مهارت‌های تمدد اعصاب کمک‌بگیرید.

غول خشم را بکش

محققان ثابت کرده‌اند که عصبانیت واقعا می‌تواند قاتل انسان باشد. در واقع عصبانیت و سایر احساسات شدید و منفی می‌توانند ضربان قلب را در افراد مستعد به شکل بیمار گونه یا حتی کشنده‌ای تغییر دهند و جان فرد را به خطر بیندازند. تنفس سریع، متوقف شدن سیستم گوارش که یکی از بدترین پیامدهای خشم است، آزاد شدن ذخایر گلوکز از کبد، ترشح کورتیزول و سرکوب سیستم ایمنی، افزایش هورمون تستوسترون در مردان، تسریع و تشدید حرکات و گفتار، سفت شدن عضلات، گشاد شدن چشم‌ها، سرخ شدن چهره و انتقال جریان خون از پوست، کبد، معده و روده به سمت قلب،

بسیاری از جامعه‌شناسان علت یابی کرده‌اند و دلایلی را بر شمرده‌اند.

حسن موسوی چلک، رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران معتقد است مواردی نظیر آلودگی هوا، آلودگی صوتی و معماری شهری نامناسب از دلایل اصلی کاهش تحمل در بین شهروندان و معضلی در نحوه کنترل خشم آنهاست.

او می‌گوید: «هر چقدر اعتماد به مراجع ذی‌ربط و اعتماد بین افراد در جامعه بیشتر باشد به همان نسبت برای گرفتن حق، افراد خودشان وارد عمل می‌شوند.» او البته نبود نشاط اجتماعی را از دیگر عوامل دخیل در کاهش نشاط و آرامش در جامعه ایران دانسته و افزایش مصرف مواد مخدر صنعتی و اختلالات روانی را از دلایل دیگر نهاده‌ینه‌شدن خشونت در جامعه بر شمرده است.

عباسعلی الهپاری، رئیس سازمان نظام‌روان‌شناسی ایران، عدم آموزش را مهم می‌داند. او می‌گوید: چگونگی رفتار با دیگران موضوع مهمی در مسائل اجتماعی است، اما در ایران شهروندان به شکل کاملاً تجربی یاد می‌گیرند چگونه رفتار کنند که این نوع رفتار اصلاً مناسب نیست.

از سوی دیگر دکتر محمدقلعی‌ادر رئیس انجمن جلمعه‌شناسی معتقد است خشونت در جامعه امروز ایران ناشی از یک گسست فرهنگی است که ریشه در چند بحران دارد. در سطح فرهنگی و اجتماعی جامعه‌پذیری به‌دو بحران خودبازمی‌گردد یکی خانواده و دیگری آموزش است. موضوع بعدی فرهنگ‌پذیری است که بحران رسانه‌ای دارد.

این‌ها بخشی از دلایلی است که ریشه در میزان عصبانیت دارد. دلایل دیگری هم وجود دارد که می‌توان از گفته‌ها و آمارهای مسئولان به‌دست‌آورد.

راه‌های کنترل خشم

دلایلی بسیاری برای عدم کنترل خشم در بین ایرانی‌ها مطرح است، اما شاید چند برابر این دلایل راه‌هایی برای کنترل خشم وجود داشته باشد. راه‌هایی که با آموزش آن می‌توان درصد قابل توجهی از میزان خشونت‌های گاه‌وبیگاه را پایین آورد.

شاید در نگاه اول روش‌های کنترل خشم خیلی بدیهی و ساده به نظر بیاید، اما باید بدانیم این روش‌ها بسیار کاربردی است و نیاز به زمان دارد تا این موارد ملکه ذهنتان شود و

شاید بتوانیم بگوییم جامعه ایرانی کمی ناقص‌تری خشمگین است.

قرار نیست چشم‌مان به آمارها باشد، اما می‌توانیم به حجم توجیه‌های عجیب کاربران مجازی و حمله آنها به صفحات شخصی چهره‌های مشهوری همچون لیونل مسی، دیمتری پانتو... نگاهی بیندازیم تا متوجه شویم باید روی رفتارمان تأمل کنیم و البته قبول کنیم ما این روزها خشمگین‌تر از گذشته داشته‌باشد.

آمارها حکایت می‌کنند

این روزها نمی‌شود از خبر پنهان بود؛ اگر چند دهه پیش تنها تلویزیون را خاموش می‌کردید و روزنامه را نمی‌خریدید از همه اتفاقات خوب و بد جهان بی‌خبر بودید؛ اما این روزها پنهان شدن از خبر تقریباً محال است.

گسترش عجیب شبکه‌های مجازی و راه‌هایی اخبار به تلفن‌های همراه شما را خواسته و ناخواسته از اتفاقات پیرامونتان آگاه می‌سازد. همین‌ماد گذشته همه اتفاقات خبرساز در مورد خشونت بوده است، قتل ناخواسته ناپدری توسط خواننده مشهور، قتل و جرح مسافر خشمگین در پایله جنوب تهران فقط به واسطه تأخیر در حرکت اتوبوس، درگیری و کشته شدن دستفروش قمی، قتل زن و مادر زن توسط شهروند شاهرودی.

این‌ها همه نمونه‌هایی است که فقط در چند وقت گذشته به‌صدر خبرها آمده‌اند؛ و گر نه حجم اخبار بیش از این‌هاست.

همین چند سال پیش معاون مبارزه با جرایم جنایی پلیس آگاهی اعلام کرده بود که «نزاع و درگیری مهم‌ترین علت وقوع قتل در کشور است.

سال گذشته آمار عجیب‌تری از سوی پزشکی قانونی کشور منتشر شد، آماری که نشان می‌داد در هر دقیقه یک نزاع در ایران رخ می‌دهد.

در آمار نزاع‌های صورت گرفته در ایران، شهر تهران بیش‌تر بود و بیشترین شمار پرونده نزاع و درگیری در پزشکی قانونی به نام این شهر ثبت شده‌است.

چرا خشمگینیم؟

دلایل بسیاری برای میزان خشم وجود دارد، دلایلی که هر کدام شاید محل مناسبی باشد برای پیگیری و واکاوی آن.

پیچ و خم های کار آفرینی با بازی سازی

◆ سپیده شعر باف

بازی های رایانه ای موبایلی، دربارۀ روال کار بازی سازان در این زمینه و چالش های این حوزه به جام جم می گوید: در حال حاضر مخاطبان ایرانی از بازی های سبک تلفن همراه و بازی های اکشن بیشتر استقبال می کنند. بازی های استراتژیک ایرانی هنوز در مقایسه با بازی های خارجی برای مخاطب چندان جذاب نیست. با این حال، در صورت توجه بیشتر به گرافیک بازی ها، می توان شاهد استقبال بیشتر مخاطبان بود.

یکی از چالش های بازی های رایانه ای نوع سرمایه گذاری هاست که تنوع بازی ها را کمتر می کند. سرمایه گذار معمولاً از گان های نظمی و سازمان های وابسته هستند که بودجه ای برای انجام فعالیت های فرهنگی در نظر گرفته اند و سرمایه گذار خصوصی در این حوزه انگشت شمار است.

بنیاد ملی بازی های رایانه ای نیز در حال حاضر بیشتر نهادی نظارتی برای بازی های ایرانی محسوب می شود که در بحث فرآیند تولید، ساخت بازی ها، واردات و نحوه توزیع یک بازی در کشور نظارت دارد. با این حال طرح عوارض برای بازی های خارجی به نوعی حمایت مالی از بازی سازان داخلی خواهد بود که می تواند به شکل غیر مستقیم بازار داخلی را تقویت کند.

● ۲ شرط عوارض تعیین شده برای بازی های رایانه ای

گفته می شود با اجرای طرح در نظر گرفتن عوارض برای بازی های خارجی، روند کنونی عرضه بازی های رایانه ای به نفع تولیدکننده داخلی تغییر و سرمایه گذاران را به سرمایه گذاری در بازار داخلی ترغیب خواهد کرد. منابع مالی حاصل از عوارض بازی های خارجی نیز قرار است صرف فعالیت های زیرساختی در جهت ارتقای صنعت بازی سازی داخلی شود. مدیر عامل بنیاد ملی بازی های رایانه ای درباره لزوم اجرای طرح عوارض بازی های خارجی و اهمیت توجه بیشتر به محتوای بومی تولید شده می افزاید: وقتی ما به دنبال محتوای داخلی و بومی هستیم باید برای اصلاح مسیر کسب و کار و زیست بومی که پیش روی ما وجود دارد، تفاوتی میان عرضه بازی های داخلی و خارجی قائل شویم.

از جمله انتقاداتی که به این طرح وارد می شود، خرید بازی های قاچاق به جای خرید از بازار رسمی است. مدیر عامل بنیاد ملی بازی های رایانه ای در این مورد می گوید: حتی با اضافه کردن عوارض، باز هم قیمت عرضه بازی با دلار دولتی، کمتر از خرید با دلار آزاد است. بحث دیگر مقایسه صنعت بازی سازی با صنایعی است که عوارض واردات آنها ناموفق بوده است. اما ما می توانیم عوارض بازی ها را با واردات صنایعی مثل مواد غذایی یا صنعت چوب مقایسه کنیم که موفق بوده و به تقویت تولیدات داخلی کمک کرده است. این در حالی است که این عوارض در حال حاضر ۱۰ درصد مشخص شده است.

کریمی قدوسی می افزاید: در بحث پژوهشی و تحقیقاتی آمارهای صنعت به صورت سالانه بررسی می شود تا وضعیت کسب و کار در داخل و خارج از کشور مشخص شود. به این ترتیب می توان روی ساخت بازی هایی که نیاز مردم است برنامۀریزی کنند. همچنین آموزش های بین المللی برای بازی سازان برگزار می شود و سطح دانش بازی سازی در حال رشد است. در مرکز رشد بنیاد بازی های رایانه ای افراد دائم در حال فعالیت هستند و برگزاری جشنواره ها و نمایشگاه ها و انستیتو ملی بازی سازی از دیگر فعالیت های بنیاد ملی بازی های رایانه ای است.

وی در پایان خاطرنشان می کند: هزینه عوارض با در نظر گرفتن اولویت رتبه شرکت های بازی سازی برای حمایت از آنها استفاده می شود. جذب کاربران در خارج از کشور و صادرات بازی های رایانه ای هم نیاز به حمایت دارد که از محل این عوارض هزینه می شود.

در بازار بازی های داخلی بگذارد. به گفته این بازی ساز، پرداخت عوارض و مالیات برای معرفی یک بازی در بازار کشورهای مختلف امری رایج است؛ برای مثال کشور هند، به عنوان یک غول نرم افزاری در جهان نیز چنین عوارضی دریافت می کند. این اتفاق برای تسهیل رقابت در بازار داخلی، اتفاق مثبتی است. انتقادی که در مورد عوارض مطرح می شود، این است که باعث می شود مثل صنعت خودرو سازی، تولیدکننده داخلی بی انگیزه شود و کیفیت محصول پایین بیاید. رحمانی معتقد است: این دغدغه درستی است و نیاز به نظارت صحیح روی این بازار دارد که اگر درست مدیریت شود، می تواند اتفاق مثبتی باشد. اگر این عوارض به درستی در بسترهای تولید و نشر استفاده شود، می تواند جهش بزرگی در این صنعت ایجاد کند.

این بازی ساز در مورد دیگر چالش ها مثل هک و کرک بازی های رایانه ای ادامه می دهد: در بازی های رایانه ای کرک بیشتر رایج است که معمولاً بازی کرک شده بدون هزینه داندلود می شود یا بعضی پرداخت های درون برنامه ای



(بیشتر در بازی های تلفن همراه) کرک می شود. این بحث بیشتر ساختاری است که با تقویت ساختارها و گروه های حرفه ای ناظر بر پروژه به افزایش امنیت و بنگاه کمک می کنند. پیوستن ایران به قانون کپی رایت که از تفاوت های اصلی بازار داخلی و خارجی است در این زمینه میتواند کمک زیادی به این موضوع باشد.

● بازی های تلفن همراه، مخاطب پسندتر هستند

میان بازی های رایانه ای، امروزه بازی های تلفن همراه که پرداخت درون برنامه ای دارند، با اختلاف زیاد از دیگر بازی های رایانه ای موفق تر هستند. چرا که مردم نه تنها در ایران، بلکه در همه جاسای دنیا ترجیح می دهند بازی ها را رایگان نصب کنند و هنگام بازی هزینه هایی برای مواردی مثل افزایش امکانات بازی بپردازند. در مجموع نیز از بازی های استراتژیک و بازی های مرتبط با مسابقات خودرو استقبال بیشتری می شود. محمد حسن حسینی، سازنده

تاریخی برای رایانه های خانگی (PC) بوده است. بازار بازی های رایانه ای بیشتر علاقه مندان حرفه ای بازی ها را جذب می کند و اگر زیرساخت های مناسب برای آن ایجاد شود، قطعاً بازار وسیعی پیدا خواهد کرد. ایجاد چنین زیرساخت هایی از اتفاقات مثبتی است که شاید در یافت عوارض بازی های خارجی بتواند به تحقق آن کمک کند. اگر حمایت ها و تبلیغات لازم انجام شود، بازار بازی های رایانه ای هنوز بازار ی جذاب با مخاطب های خاص خودش است. بازی های رایانه ای همچنان بین ۵۰۰ هزار تا یک میلیون نفر مخاطب پیگیر دارد که اگر صد هزار نفر نیز به یک بازی تمایل نشان دهند، آن پروژه توجیه اقتصادی دارد. به گفته حسن کریمی قدوسی، مدیر عامل بنیاد ملی بازی های رایانه ای، تا امروز این بنیاد به عنوان نهاد متولی صنعت بازی ایران، چند وظیفه را پیگیری کرده است. اولی، بحث ارائه مجوز ها و نظارت بر ایسن صنعت و بحث دیگر، حمایت هایی مثل ارائه وام و قانون حمایت ناشران از بازی های رایانه ای است.

از ابتدای امسال، تعدادی از این قانون ها برداشته شد و اکنون در انتظار طرح



هرم حمایتی هستیم که بازی سازان بر اساس توانمندی ها و وسعت شرکت ها به نوعی حمایت می شوند. با وجود این، اگر قرار است صنعت بازی سازی که تاکنون چند هزار شغل در کشور ایجاد کرده است، رشد بیشتری داشته باشد به نگاه جدی تر دولت به این حوزه نیاز دارد.

همچنین عرضه بازی های ایرانی در بازار خارجی به دلیل تفاوت نرخ ارز، بازار جذابی است و تسهیل امکاناتی مثل ارتباط با ناشران خارجی، به حرکت بازی سازان ایرانی در این مسیر کمک می کند. مخاطبان خارج از کشور نیز استقبال خوبی از بازی ها دارند و بسیاری از این بازی ها در رده بازی های توصیه شده (Recommended) قرار می گیرند.

● تسهیل رقابت در بستر تولید و نشر بازی های رایانه ای

رحمانی، پرداخت عوارض را اتفاقی مثبت و رایج در دنیا عنوان می کند که در صورت اجرای درست، این روند می تواند به شکل مستقیم و غیر مستقیم اثر مثبت

فناوری های روز دنیا بستر مناسبی برای کار آفرینی در حوزه های نوین و رشد استعدادها فراهم کرده است. طراحی و ساخت بازی های رایانه ای، نمونه ای از کار آفرینی به سبک جدید است که امروزه به صنعتی نوین تبدیل شده است. طبیعی است هر کسب و کار و فرآیند جدیدی در آغاز راه با چالش های جدید روبه ر و شود و نیاز به وضع قوانین جدید در این زمینه باشد.

در بحث بازی های رایانه ای و به طور کلی فضای مجازی نیز نحوه مدیریت و وضع قوانین قابل اجرا برای جلوگیری از بهره بری ناعادلانه از امکانات ضروری است. قوانین کپی رایت، هک آسان بازی ها و رقابت بین بازی سازان داخلی و خارجی از جمله این چالش هاست که اکنون بنیاد ملی بازی های رایانه ای را بر آن داشته تا قوانین جدیدی برای این موضوعات وضع کند. اما این قانون ها چقدر در عمل می تواند بستر حمایتی لازم برای رشد و بلوغ بازی سازی رایانه ای را در کشور ایجاد کند؟

وضع عوارض برای ورود به بازار مجازی ایران در حال حاضر، بازی سازان خارجی که بازار تبلیغات وسیعی در اختیار دارند به آسانی بازی های خود را در بازار کشور عرضه می کنند؛ در حالی که اکنون بازی سازان داخلی به علت تحریم ها و نبود چتر حمایتی قانون کپی رایت، امکان عرضه بازی های خود را در بازار جهانی اگر نگویم از دست می دهند؛ دست کم براحتی هم به دست نمی آورند.

در همین خصوص از دو سال پیش، موضوعی مطرح شده است که شرکت های خارجی که قصد دارند بازی در بازار داخل ایران عرضه کنند و امکان پرداخت ریالی دارند، دو پیش شرط را لازم است رعایت کنند. حسن کریمی قدوسی، مدیر عامل بنیاد ملی بازی های رایانه ای، درباره این پیش شرط ها که با الهام از قوانین کشورهای مختلف در این زمینه در نظر گرفته شده است، به جام جم می گوید: پیش شرط اول که برای مثال کشور چین هم این کار را انجام می دهد این است که یک ناشر داخلی، واسطه عرضه بازی خارجی در کشور باشد. پیش شرط دوم مثل هر کسب و کار دیگر، عوارضی است که برای فروش بازی های خارجی داخل کشور در نظر گرفته می شود.

از علل مهم وضع این عوارض این است که به علت شرایط اقتصادی و سیاسی کشور ما، بازی های ایرانی امکان ورود به بازار های بین المللی را ندارند و از طرف دیگر سرمایه گذاران خارجی نیز براحتی در ایران سرمایه گذاری نمی کنند. در این شرایط با باز گذاشتن درهای ورود بازی های خارجی به کشور بدون گرفتن عوارض، عملاً فرصت رقابت را از سرمایه گذاران داخلی می گیریم و سرمایه گذاران نیز رغبت به سرمایه گذاری طولانی مدت روی بازی های داخلی را از دست می دهند.

● بازی های رایانه ای، مخصوص حرفه ای ها

عمر بازی سازی رایانه ای در کشور ما تقریباً ده سال است. در حالی که قدمت این صنعت در جهان به ۵۰ تا ۶۰ سال می رسد. معمولاً بازی سازان ایرانی، بازی ها را مناسب استفاده روی گوشی تلفن همراه توسعه می دهند و به اصطلاح توسعه بازی های تلفن همراه بیشتر از بازی های رایانه ای رواج دارد. بازی های رایانه ای به دو علت به اندازه بازی های تلفن همراه توسعه پیدا نکرده است: رعایت نکردن قوانین کپی رایت در کشور باعث می شود بازی سازان ایرانی از لحاظ قیمت، امکان رقابت با بازی ساز های خارجی را پیدا نکنند. علت دوم، اقبال افراد علاقه مند به بازی های تلفن همراه است، به گونه ای که سال ۱۳۹۴ فقط ۱۱ درصد علاقه مندان با رایانه بازی می کردند.

عماد رحمانی، مدیر یکی از شرکت های بازی سازی رایانه ای که در زمینه بازی های رایانه ای فعال است، درباره روند فعالیت های این شرکت و دغدغه های بازی سازان ایرانی به جام جم می گوید: راهبرد ما ساخت بازی های ایرانی تر مثل بازی هایی مرتبط با ادبیات فولکلور ایرانی و بازی هایی با ریشه های سیاسی و

مسافرت کوله پشتی شکلی از مسافرت مستقل در سطحی بین المللی با

مخارج کم است. این مسافرت با یک کوله پشتی یا هر ساک و چمدانی انجام می شود که به آسانی و برای مسافرت های دور و دراز قابل جابه جایی باشد.

استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی، اقامت در مهمانخانه های ارزان، مسافرت در یک دوره زمانی طولانی تر در مقایسه با تعطیلات معمولی و قاعده دار و علاقه به ارتباط با محلی ها در کنار بازدید از دیدنی های کشور مقصد از ویژگی های این نوع سفر است.

● وقتی «کوله به دوشی» شغل شد



همزمان با دیدار مسافران از سرزمین ها و فرهنگ های مختلف با هم، تعریف یک پکر (کوله به دوشی) هم تکامل پیدا می کند. سال ۲۰۰۷ روزنامه ای در تعریف این عبارت نوشت: «یک پکر ها گروه ناهمگنی را تشکیل می دهند، همراه با احترام به تنوع منطق ها و معنایی که به تجربیات هر کدامشان از سفر

گزارشی از جهانگردانی که عاشق سفرهای کم هزینه و مهیج هستند

کوله به دوشان

مربوط است.

آنها تعهد مشترکی به نمایش نوع نهادینه نشده ای از سفر دارند که هسته مرکزی تعریف شخصی آنها را از یک پکر تشکیل می دهد.»

کوله به دوشی به عنوان یک سبک زندگی و به عنوان یک شغل از سال ۲۰۰۰ و به دنبال راه اندازی خطوط هوایی ارزان قیمت، مهمانخانه های مقرون به صرفه و اقامت کم هزینه در بسیاری از بخش های جهان رشد قابل توجهی کرده است.

● فناوری در خدمت کوله به دوشان

پیشرفت های تکنولوژیکی هم به تحولاتی در مسافرت کوله به دوشی کمک

کم وزن به فلش پکر ها امکان بیشتری برای سفر داده است.

نه تنها در این که یک پکر ها چه چیزهایی را با خودشان حمل می کنند تغییراتی ایجاد شده، بلکه در حال حاضر کوله به دوشی در معنای درونی خود هر چه کمتر به مفهوم فیزیکی کوله وابسته است. آنچه اهمیت دارد اصالت و اعتبار این نوع سفر است. حالا کوله به دوشی مفهومی فراتر از گذراندن تعطیلات دارد و به سمت آموزش و یادگیری پیش رفته است. این مسافران حالا در پی آن هستند حقیقت مکانی را که به آن سفر کرده اند دریافتند و آن را بر بسته پیشنهادی که تورها به انبوه توریست ها پیشنهاد می کنند ترجیح می دهند. همین مساله این ادعا را به همراه داشته که یک پکر ها ضد توریست هستند.

● جوانان، هواداران کوله به دوشی

مسافرت کوله به دوشی همان طور که انتظارش می رود معمولاً میان جوانان طرفداران بیشتری دارد؛ آنها که با محدودیت ها و ممنوعیت های کمتری در زندگی دست و پا می زنند و به تبع آن از زمان بیشتری برای سفرهای دور و طولانی برخوردارند. این گروه از گردشگران برای پرداختن هزینه هتل یا کرایه اتومبیل های خصوصی پول کمتری دارند. این نوع سفر تنها محدود به گشت و گذار های شهر به شهر نیست و می تواند متنوع تر از اینها باشد. گستره این نوع از کوهنوردی، پیاده روی های سنگین و فعالیت های ورزشی از این دست تا مسافرت به مکان های ثابت و اقامت در شهر ها را شامل شود.

● اولین کوله به دوشی تاریخ

اگر بخواهیم کسی را به عنوان اولین مسافر کوله به دوش تاریخ مدرن معرفی کنیم، معمولاً جیوانی فرانسیسکو کریر ایتالیایی این افتخار را نصیب خود می کند. می گویند او اولین مسافری بود که کوله اش را برداشت تا تنها برای خاطر خود و نه هیچ چیز دیگری دنیا را بگردد. گویا کتاب «دور دنیا در هشتاد روز» بر اساس مسافرت ها و ماجراجویی های او در اواخر قرن هفدهم میلادی نوشته شده است. این پیشقراول گشت و گذار در جهان، شهر محل زندگی اش را ترک کرد تا دور دنیا را فقط به قصد خوش گذراندن در هشتاد روز بگردد. او اولین اروپایی بود که دور دنیا را به تنهایی و با وسایل نقلیه عمومی گشت، شایعاتی هست که جیوانی مخارج سفر خود را از طریق قاچاق اجناس و کالاهای ارزشمند از کشوری به کشور دیگر تأمین می کرده است. در جاهایی خود را به عنوان شفا بخش معرفی کرده و بابت سروس هایی که از این جهت به مردم ارائه می کرده از آنها پول گرفته است. مانند یک پکر های امروزی، او هم با محلی ها گرم می گرفته، از کشاورزان و دهقانان گرفته تا اشرافی که در مسیر می دیده، خلاصه هر کسی که پای حرف هایش می نشست را به عنوان مصاحب انتخاب می کرده است. برخلاف یک پکر های امروزی که شرح سفرهایشان را در وبلاگ هایشان می نویسند او

■ برنامه ریزی برای سفر که

تحقیقات یکی از مهم ترین بخش های آن است می تواند سفر یک پکری را ساده تر و خطر های آن را کمتر کند. برای پیدا کردن اطلاعات مربوط به شهر و کشور مقصد، منابع اینترنتی و کتاب های راهنمای سفر گزینه های در دسترس هستند که می توان اطلاعات ضروری را از آنها بیرون کشید.

● آینده و تکنو پکر ها

فیسبوک، آیفون، آپاد، ام اس ان، وبلاگ های مسافرتی، اسکایپ، توئیتر و... به کوله به دوش های آینده این اطمینان را می دهد که می توانند ۲۴ ساعت روز در هفت روز هفته را با دنبایی که جایش گذاشته اند در ارتباط باشند، با کوله ای مجهز به همه این وسایل علاوه یک دوربین دیجیتال و یک آپاد. پیشرفت در ارتباط دنیا را کوچک تر کرده و بدون شک گروه بزرگی از مردمی را که لزوماً هم اهل سفر نبوده اند به جاده ها کشاند؛ اما به خاطر داشته باشید بعضی از این مسافران مدرن بیشتر از آن که به فکر بیرون رفتن و کسب تجربه های جدید باشند به دنبال به روز کردن هر دقیقه و هر روزه وبلاگ هایشان هستند.

این روز ها این قدر راه های متفاوتی برای در ارتباط بودن وجود دارد که ترک کردن خانه دیگر مانند گذشته ها نیست. تا وقتی کوله به پشت داشتن به معنای رفتن به سمت ناشناخته هاست، ارتباط نداشتن با خانواده و دوستان برای ما ها و بر گشتن بعد از مدت زمانی طولانی با انبوهی از ریش های به هم ریخته از نشانه های یک سفر ماجراجویانه و اصیل یک پکرانه است.

◆ میثم اسماعیلی

ماجراجویی هایش را در کتابی با عنوان «در سراسر دنیا» جمع آوری و چاپ کرده که در فرانسه، ایتالیا و انگلستان یکی از پرفروش ترین ها بوده است.

● برنامه ریزی و تحقیقات

برنامه ریزی برای سفر که تحقیقات یکی از مهم ترین بخش های آن است می تواند سفر یک پکری را ساده تر و خطر های آن را کمتر کند. برای پیدا کردن اطلاعات مربوط به شهر و کشور مقصد، منابع اینترنتی و کتاب های راهنمای سفر گزینه های در دسترس هستند که می توان اطلاعات ضروری را از آنها بیرون کشید.

لونی پلنت و راف گایدرز، دو نمونه از کتاب های راهنمای سفرند که به شکل گسترده ای مورد استفاده کوله به دوش ها قرار می گیرند. اطلاعاتی که می توان از این کتاب ها به دست آورد زبان، فرهنگ، غذا، تاریخچه و از این دست را شامل می شود. در این کتاب ها فهرستی از محل اقامت های مقرون به صرفه یافت می شود، مجموعه ای از رستوران ها، کافه ها و نقشه های گوناگونی که کلید یافتن مکان هایی هستند که لازم دارید. در حال حاضر کتاب های راهنمای سفر دیجیتال، جای خود را میان مسافران باز کرده و گوشی های تلفن هوشمند و لپ تاپ های سبک وزن به همگانی شدن این کتاب ها سرعت داده اند. در این میان اطلاعاتی که می توان از اینترنت به دست آورد قابل اعتماد و استفاده بسیار است.

دلایل افزایش وزن ناخواسته که شاید ندانید



اغلب با خستگی مزمن دست و پنجه نرم می‌کنند. متأسفانه، خستگی یکی از عوارض جانبی داروهای ضدافسردگی رایج، به‌ویژه مهارکننده‌های انتخابی بازجذب سروتونین (SSRI) است.

از سوی دیگر، ممکن است اشتهای فرد افسرده تغییر کند که این امر با توجه به رفتار غذایی او می‌تواند کاهش وزن یا افزایش وزن را به دنبال داشته باشد. آمارها نشان می‌دهد که تقریباً ۴۳ درصد افراد افسرده چاق هستند. احتمال چاق شدن بیماران مبتلا به افسردگی بسیار بیشتر از افرادی است که افسرده نیستند.

علاوه بر خستگی و افزایش وزن، افسردگی علائم دیگری هم دارد که عبارتند از:

- از دست دادن علاقه به فعالیت‌هایی که قبلاً از آنها لذت می‌بردید.
- مشکل در خوابیدن یا خواب زیاد
- کندی حرکات یا گفتار
- احساس بی‌ارزشی یا گناه
- مشکل در تفکر، تمرکز یا تصمیم‌گیری
- فکر کردن به مرگ یا خودکشی
- درمان افسردگی شامل روان‌درمانی، دارودرمانی و تغییر سبک زندگی است.

۴. بی‌خوابی

بی‌خوابی یک نوع اختلال خواب است که به خواب رفتن را دشوار می‌کند یا در طول شب باعث بیدار شدن فرد می‌شود. وقتی شخص به‌دلیل بی‌خوابی به‌اندازه‌ی کافی نمی‌خوابد، طبیعتاً خسته شده و احساس خستگی می‌کند. اختلال خواب با افزایش وزن و چاقی هم مرتبط است، چون:

اشتها را افزایش می‌دهد

در یک مطالعه، محققان متوجه شدند که اثرات کمبود خواب در بدن مشابه‌ی فعال شدن سیستم اندوکائوپپتید (ECS) است. ECS نقش مهمی در تنظیم اشتها و سطوح انرژی دارد. این مطالعه نشان داد که بعد از ظهرها سطح ECS در شرکت‌کنندگان کم‌خواب بیشتر می‌شد. افزایش ECS تقریباً در همان زمانی اتفاق می‌افتاد که این افراد گرگسنگی و افزایش اشتها را گزارش می‌کردند و به مصرف میان وعده‌های بیشتر و ناسالم‌تر روی می‌آوردند.

با افسردگی در ارتباط است

بی‌خوابی با سایر مشکلات مانند افسردگی مرتبط است که این امر می‌تواند باعث خستگی و افزایش وزن ناخواسته شود. بی‌خوابی یکی از معیارهای تشخیص اختلال افسردگی اساسی است، چراکه حدود ۹۰ درصد افراد افسرده بی‌خوابی یا خواب‌آلودگی در طول روز را تجربه می‌کنند.

۵. یائسگی

یائسگی زمانی اتفاق می‌افتد که دوره‌های قاعدگی برای ۱۲ ماه متوالی متوقف شوند. معمولاً یائسگی بعد از ۴۵ سالگی رخ می‌دهد و در این مدت، تولید دو هورمون استروژن و پروژسترون به میزان قابل توجهی کمتر می‌شود.

افزایش وزن

در دوران پیش‌یائسگی، سطح استروژن شروع به کاهش می‌کند که این تغییر هورمونی باعث کاهش متابولیسم بدن می‌شود. بنابراین حتی اگر فرد به پیروی از رژیم غذایی سالم ادامه دهد، احتمال افزایش وزن او بسیار بالا است.

خستگی

خستگی در افرادی که در حال یائسه شدن هستند، شایع است. چون استروژن و پروژسترون هر دو نقش مهمی در خواب دارند. استروژن سروتونین و سایر نوروترانسمیترها (پیام‌رسان‌های شیمیایی) را که بر چرخه‌ی خواب و بیداری تأثیر می‌گذارند، متابولیزه می‌کند. استروژن به پایین نگه داشتن دمای بدن در شب کمک می‌کند، از این‌رو برای خواب مفید است.

علاوه بر این، گرگرفتگی یا تعریق شبانه که هنگام خواب رخ می‌دهد، باعث ایجاد احساسات ناخوشایندی می‌شود که خواب را مختل کرده و منجر به بی‌خوابی می‌شوند.

سایر علائم

سایر علائم مرتبط با یائسگی عبارتند از:

دیجی کالامگد خستگی و افزایش وزن از مشکلات رایجی هستند که بسیاری از افراد تجربه می‌کنند.

این علائم اغلب پیامد طبیعی استرس و کمبود خواب هستند، اما گاهی اوقات ممکن است از ابتلا به یک بیماری زمینه‌ای ناشی شوند. در مقاله‌ی امروز دیجی کالا مگ به معرفی شایع‌ترین دلایل خستگی و افزایش وزن ناخواسته می‌پردازیم. با ما همراه باشید.

۱. کم‌کاری تیروئید

هیپوتیروئیدسم یا کم‌کاری تیروئید زمانی رخ می‌دهد که غده‌ی تیروئید نتواند به‌اندازه‌ی کافی هورمون تولید کند. در نتیجه، کاهش متابولیسم بدن به افزایش وزن و خستگی منجر می‌شود. سایر علائم کم‌کاری تیروئید عبارتند از:

- بی‌حسی و گزگز دست‌ها
- یبوست
- درد بدن و عضلات
- افزایش کلسترول خون
- عدم تحمل سرما
- پوست و موی خشک و زبر
- کاهش میل جنسی
- پرپوده‌های مکرر و سنگین
- یاف‌کردگی یا افتادگی پلک
- صدای ضعیف و خشن
- فراموشی
- معمولاً برای درمان کم‌کاری تیروئید دارو تجویز می‌شود تا جایگزین هورمون‌های غده‌ی تیروئید شود. مصرف بیش از حد دارو سطح هورمون‌های تیروئید را بالا می‌برد که این امر باعث خستگی، افزایش اشتها و افزایش وزن می‌شود. بنابراین، پیروی از دستورالعمل‌های پزشک در حین درمان ضروری است.

۲. سندرم تخمدان پلی‌کیستیک

سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS) زمانی اتفاق می‌افتد که تعادل هورمون‌های تولید مثل در زنان از بین برود. افزایش وزن و ناتوانی در لاغر شدن در افراد مبتلا به PCOS رایج است. غالباً در این بیماران افزایش وزن از مقاومت به انسولین ناشی می‌شود.

سلول‌های بدن با جذب گلوکز خون (قند خون) از آن به‌عنوان منبع انرژی استفاده می‌کنند. در مبتلایان به مقاومت به انسولین، سلول‌ها نمی‌توانند به کمک این هورمون گلوکز را جذب کنند که این امر باعث افزایش قند خون می‌شود. در نتیجه، بدن برای کنترل قند خون انسولین بیشتری تولید می‌کند که همین امر به افزایش وزن و دیابت نوع ۲ منجر می‌شود.

علاوه بر چاقی، زنان مبتلا به PCOS ممکن است خستگی را هم تجربه کنند. سایر علائم این سندرم عبارتند از:

- قاعدگی نامنظم یا قطع قاعدگی
- ناباروری
- افزایش کلسترول خون
- علائم افزایش هورمون‌های مردانه (مانند رشد بیش از حد مو در صورت، بازوها، سینه و شکم)
- افسردگی

هیچ درمانی برای PCOS وجود ندارد، اما بیماران می‌توانند با دارو علائم خود را کنترل کنند. درمان‌های PCOS شامل موارد زیر هستند:

- داروی متفورمین که کاهنده‌ی قند خون است.
- قرص‌های ضدبارداری
- هورمون‌درمانی یا پروژسترون
- درمان‌های ناباروری مانند لقاح آزمایشگاهی (IVF)
- علاوه بر این، پیروی از رژیم غذایی سالم و خوردن غذاهای طبیعی و فرآوری‌نشده مانند ماهی، سبزیجات برگ سبز تیره و غذاهای غنی از فیبر می‌تواند به کنترل بعضی از علائم PCOS کمک کند.

۳. افسردگی

دلایل افزایش وزن ناخواسته که شاید ندانید.

افسردگی با اختلال افسردگی عمده (الاسی) یک اختلال خلقی است که در آن غم و اندوه بر عملکرد فرد تأثیر می‌گذارد. افراد مبتلا به افسردگی

تغییر در دوره‌های قاعدگی (کوتاه‌تر یا طولانی‌تر شدن دوره‌های پرپود، افزایش یا کاهش حجم خونریزی، بیشتر یا کمتر شدن فاصله‌ی بین دو پرپود)

گرگرفتگی و تعریق شبانه

خشکی واژن
نوسانات خلقی
کاهش موهای سر و افزایش موهای صورت

گاهی اوقات، پزشکان درمان با استروژن یا استروژن و پروژسترون را برای کمک به تسکین گرگرفتگی، تعریق شبانه و تغییرات خلقی توصیه می‌کنند. داروهای غیرهورمونی می‌توانند افسردگی و اضطراب را کاهش دهند و خشکی واژن را برطرف کنند.

۶. بیماری کوشینگ

بیماری کوشینگ یک اختلال غدد درون‌ریز است که در مبتلایان به آن سطح هورمون کورتیزول (هورمون استرس) افزایش می‌یابد. ترشح هورمون آدرنوکورتیکوتروپین (ACTH) از غده‌ی هیپوفیز باعث تولید کورتیزول می‌شود. گاهی اوقات، وجود تومور در غده‌ی هیپوفیز علت افزایش تولید کورتیزول است.

در بیشتر موارد، بالا رفتن وزن اولین علامت بیماری کوشینگ است. چون افزایش کورتیزول می‌تواند میزان چربی بدن و نحوه‌ی توزیع آن را تغییر دهد. در مبتلایان به این بیماری، چربی در صورت، قسمت میانی و بالای پشت و بین شانه‌ها انباشته می‌شود.

علاوه بر چاقی، بیماران مبتلا به کوشینگ دچار خستگی شدید می‌شوند. سایر علائم این بیماری عبارتند از:

- ضعف عضلاتی
- استخوان‌های نازک و شکننده که به‌تدریج به پوکی استخوان منجر می‌شوند

سیستم ایمنی ضعیف

اختلالات خلقی

مشکل در تمرکز و حافظه

افزایش فشار خون

نازک شدن پوست که باعث ترک‌های پوستی و کبودی می‌شود

اختلال در تنظیم قند خون که به دیابت منجر می‌شود

رشد بیش از حد مو در صورت

اگر تومور غده‌ی هیپوفیز در بروز کوشینگ نقش داشته باشد، علاوه بر پرئودرمانی و شیمی‌درمانی جراحی برای برداشتن آن ضروری است. همچنین ممکن است پزشک داروهای مهارکننده‌ی هورمون را برای کاهش سطح کورتیزول تجویز کند.

کلام پایانی

عوامل زیادی می‌توانند باعث خستگی و افزایش وزن ناخواسته شوند، از جمله مشکلات هورمونی، بی‌خوابی، افسردگی و یائسگی. با توجه به اینکه خستگی و افزایش وزن از علائم رایج بسیاری از بیماری‌ها محسوب می‌شوند، تشخیص علت بروز آنها حیاتی است. تنها در این صورت است که می‌توانید علائم خود را درمان کنید.

اگر خستگی و افزایش وزن ناخواسته را تجربه کردید، در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید تا بیماری زمینه‌ای شما تشخیص داده شده و درمان شود. تشخیص به‌موقع بیماری به درمان سریع‌تر آن کمک می‌کند و کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشد.

تفاهم نامه ایران و کره جنوبی در حوزه تأمین امنیت غذا

وی ادامه داد: همکاری با این مؤسسه مجهز به آخرین تکنولوژی‌های روز دنیا می‌تواند در حوزه کشاورزی و غذا کمک‌های زیادی به افزایش کیفیت در زمینه کشاورزی به ایران کند، دسترسی به فناوری آبیاری کم، هوشمند و سبز تنها گوشه‌ای از زمینه‌های مشترک همکاری است.

زالی افزود: در روز سوم سفر به کره جنوبی از مؤسسه بخش خصوصی استاندارد کره نیز بازدید کردیم، روند فعالیت‌های این مرکز به این شکل است که تمام اقدامات زیرساختی و خدماتی کره باید گواهینامه این مؤسسه را داشته باشد، این مؤسسه تعداد زیادی همکار بین‌المللی دارد و کارآن اعتبار بخشی، اصالت‌سنجی و دادن گواهینامه است.

وی اضافه کرد: هیچ خدماتی در کره جنوبی نیست که بدون گواهینامه KCI فعالیت کند، برقراری ارتباط با این مؤسسه تحولات بزرگی در ارتقای کیفیت ایجاد خواهد کرد.

فرایند ایمن سازی غذا با سیستم هوشمند کار از موضوعات محوری سفر به کره جنوبی است که زالی به آن اشاره کرد و گفت: پیشنهاد ما این است که بتوانیم با مرکز تحقیقات جامع کشاورزی کره جنوبی فعالیت کنیم و چنانچه این ارتباط مشترک ایجاد شود در زمینه‌های ارتقای سلامت محصولاتی مثل زعفران و برنج می‌توانیم کارهای مشترکی و اثرگذاری انجام دهیم.

وی در ادامه به نشست مشترکی که هیئت ایرانی با وزیر خارجه ایران در کره جنوبی انجام داده بود نیز اشاره کرد و افزود: قریب ۱۵ پیشنهاد را به سفیر ایران دادیم و قرار شد گام به گام این اقدامات را پیگیری کنیم، در این نشست جمعی از اساتید مدعو ایرانی در کره جنوبی نیز حضور داشتند.

وی با بیان اینکه تولید غذای فراسودمند یکی دیگر از دستاورهای تفاهم نامه با مؤسسه kfri است، خاطرنشان کرد: برای تهیه غذای فراسودمند و همچنین استفاده از ظرفیت تکنولوژی‌های نوین در زمینه هوش‌مصنوعی و با استفاده از رابط‌ها پروژه‌های مشترکی بین ایران و کره انجام خواهد شد.

زالی با تأکید بر اینکه مؤسسه kfri معیارهای سخت گیرانه‌ای برای همکاری‌های مشترک دارد، یادآور شد: این تفاهم نامه یکی از جامع‌ترین و کاربردی‌ترین تفاهم‌نامه‌های دانشگاهی در تراز بین‌المللی است.

وی با تأکید بر اینکه انعقاد این تفاهم نامه دستاورد یک جلسه یکی دو ساعته نیست، گفت: پشتوانه این تفاهم نامه ماه‌ها کار کارشناسی تخصصی بین ایران و کره است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در ادامه روند کاری روز دوم سفر به کره جنوبی را توضیح داد و خاطرنشان کرد: در دومین روز از سفر به کره جنوبی از یکی از بیمارستان‌های مجهز این کشور بازدید کردیم، این بیمارستان یکی از ۱۰ بیمارستان برتر کره و مرکزی نیمه هوشمند با ۱۳۰۰ تخت بستری است که تقریباً تمام روش‌های درمانی تخصصی و اختصاصاً درمان سرطان در آن انجام می‌شود.

زالی با اشاره به اینکه در بازدید بعدازظهر روز دوم نیز در یکی از مراکز تکنولوژیک بزرگ این کشور حضور پیدا کردیم ادامه داد: این مرکز نظارت بر فرایندهای بسته بندی، آنالیز و توسعه سلامت مواد غذایی را در کشور کره انجام می‌دهد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: این مؤسسه وسیع تحقیقاتی، فعالیت‌هایی در زمینه ترکیبی از صنایع غذایی و کشاورزی انجام می‌دهد.

وی با اشاره به اینکه این مؤسسه یکی از معتبرترین مراکز تحقیقاتی است که در حوزه ایمنی غذا فعالیت می‌کند و محبوبیت جهانی دارد، از انعقاد تفاهم نامه‌ای برای همکاری‌های مشترک با این مؤسسه خبر داد و افزود: در قالب امضای این تفاهم نامه، دانش فنی، تکنولوژی و امکانات زیرساختی دو کشور در حوزه تأمین امنیت غذا به اشتراک گذاشته خواهد شد.

زالی با اشاره به اینکه این اولین و جامع‌ترین تفاهم نامه‌ای است که ایران در زمینه غذا با کره منعقد می‌کند، اهمیت و دستاوردهای دیپلماسی انعقاد این تفاهم نامه را یادآور شد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه سفیر جمهوری اسلامی در کره جنوبی در تمام مراحل امضای این تفاهم نامه، هیئت ایرانی اعزامی از دانشگاه را همراهی کرد، گفت: امضای این تفاهم نامه برای ایران بسیار کلیدی تلقی می‌شود.

زالی با بیان اینکه در روند امضای این تفاهم نامه، ظرفیت‌ها، پیشرفت‌های اخیر و نقش مرکز تحقیقات سلامت غذا دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در حوزه تأمین امنیت غذا کشور توضیح داده شد ادامه داد: این تفاهم نامه در فضای دوستانه و کاملاً دیپلماتیک امضا شد، دو ماه دیگر دانشگاه میزبان هیئت کراهی می‌شود. به گفته وی، بر اساس مفاد این تفاهم نامه مقرر شد کمیته مشترکی ایجاد شود و به پیشنهاد هیئت ایرانی برای رسیدن به عملیات اجرایی تقریباً دو ماه بعد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی میزبان هیئت کراهی باشد.

زالی به تجهیزات مؤسسه kfri اشاره کرد و افزود: ساخت و اختراع بیوسنسورها در مواد غذایی با هدف آنالیز و شناخت تقلبات مواد غذایی تنها گوشه‌ای از توانمندی‌های این مؤسسه است.



جزئیات سفر هیأتی از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به کره جنوبی پرداخت و گفت: در این سفر با مسئولان مؤسسه kfri که یکی از بزرگ‌ترین مراکز تحقیقاتی سلامت غذا در دنیا است، دیدار داشتیم.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، از انعقاد تفاهم نامه مشترک با کره جنوبی در حوزه تأمین امنیت غذا خبر داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، علیرضا زالی، به تشریح

خبر کوتاه

مطالعات نشان می‌دهد:

احساس گرسنگی موجب کاهش روند پیری می‌شود

در حالیکه مشخص شده بود که محدود کردن مقدار غذای مصرفی می‌تواند روند پیری سالم را در انسان تقویت کند، یک مطالعه جدید نشان داده است که احساس گرسنگی ممکن است برای کند کردن پیری کافی باشد. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از ساینس دیلی، تحقیقات قبلی نشان داده‌است که حتی طعم و بوی غذای می‌تواند اثرات مفید و طولانی مدت محدودیت رژیم غذایی را حتی بدون مصرف آن معکوس کند.

«اسکات پلجر» نویسنده این مطالعه از دانشگاه میشیگان، می‌گوید: «ما به نوعی اثرات طولانی مدت محدودیت‌های رژیم غذایی را از همه دستکاری‌های تغذیه‌ای در رژیم غذایی که محققان سال‌ها بر روی آنها کار کرده بودند، جدا کرده‌ایم».

برای انجام این کار، آنها از راه‌های مختلف گرسنگی را در مگس‌ها القا کردند. اولین مورد این بود که مقدار آمینو اسیدهای شاخه‌دار یا BCAA را در یک میان وعده آزمایشی تغییر داده و بعداً به مگس‌ها اجازه دادند آزادانه از مخمر یا مواد قندی تغذیه کنند. مگس‌هایی که از میان وعده‌های کم BCAA تغذیه کردند، مخمر بیشتری نسبت به شکر مصرف کردند تا مگس‌هایی که از میان وعده‌های BCAA بالا تغذیه کردند. این نوع ترجیح مخمر بر شکر یکی از شاخص‌های گرسنگی مبتنی بر نیاز است.

محققان خاطر نشان کردند که این رفتار به دلیل محتوای کالری میان وعده کم BCAA نیست در واقع، این مگس‌ها غذای بیشتری و کالری کل بیشتری مصرف کردند. زمانی که مگس‌ها یک رژیم غذایی با BCAA کم مصرف کردند به طور قابل توجهی بیشتر از مگس‌هایی که از رژیم‌های غذایی با BCAA بالا تغذیه شدند، عمر کردند.

برای بررسی گرسنگی جدای از ترکیب رژیم غذایی، آنها از یک تکنیک منحصر به فرد استفاده کردند که با استفاده از تکنیکی به نام اپتوژنتیک، نورون‌های مرتبط با گرسنگی در مگس‌ها را با قرار گرفتن در معرض نور قرمز فعال کردند. این مگس‌ها دو برابر بیشتر از مگس‌هایی که در معرض محرک نور نبودند غذا مصرف کردند. مگس‌هایی که با نور قرمز فعال شدند نیز به طور قابل توجهی بیشتر از مگس‌های گروه کنترل، عمر کردند.

علاوه بر این، این تیم توانست مکانیک مولکولی گرسنگی را با تغییرات در اپی ژنوم نورون‌های درگیر ترسیم کند و تشخیص دهد که نورون‌ها به وجود یا عدم وجود یک اسید آمینه خاص در رژیم غذایی پاسخ می‌دهند. این تغییرات می‌تواند بر میزان بیان ژن‌های خاص در مغز مگس‌ها و در نتیجه بر رفتار تغذیه و پیری آنها تأثیر بگذارد. آنها در مرحله بعدی قصد دارند بررسی کنند که چگونه میل به غذا خوردن برای لذت، هم در مگس‌ها و هم در انسان‌ها، ممکن است با طول عمر مرتبط باشد.

رئیس گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی:

ایرانی‌ها ۲ برابر مردم دنیا نمک می‌خورند

رئیس گروه تغذیه و دارویی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، نسبت به مقدار مصرف روزانه نمک و خطرانی که در پی دارد، هشدار داد.

به گزارش خبرنگار مهر، فرشته فروزی، مشاور نشان کرد: طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک در افراد زیر ۵۰ سال پنج گرم معادل یک قاشق چایخوری و در افراد بالای ۵۰ سال، بیمارانی قلبی و عروقی و کودکان روزانه کمتر از سه گرم نمک است.

وی تأکید کرد: این میزان نمک شامل نمک‌های پنهان در غذا مانند نمک موجود در نان، پنیر و... هم می‌شود. فروزی، متوسط مصرف روزانه نمک در ایران را حدود ۱۰ گرم عنوان کرد که ۲ برابر مقدار توصیه شده سازمان جهانی بهداشت (کمتر از پنج گرم در روز) است و افزود: این موضوع اهمیت فرهنگ‌سازی تغذیه صحیح و اصلاح الگوی غذایی را بیش از پیش نمایان می‌سازد.

به گفته وی، مواد غذایی نمک سود و دودی شده انواع شور و ترشی‌ها، سس‌های سالاد آماده، سویا سس، زیتون و خردل، سوسیس‌های آماده، تنقلات شور مانند چیپس سیب زمینی، چوب شور، چیپس ذرت، کراکر، آجیل، مغزهای شور و... حاوی مقادیر زیادی سدیم هستند و افراد باید در مصرف آنها احتیاط کنند.

رئیس گروه تغذیه و امور دارویی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به افراد توصیه کرد هنگام خرید یک محصول به نشانگرهای رنگی تغذیه‌ای محصولات غذایی توجه کنند و بر حسب میزان انرژی، نمک، قند، چربی و اسید چرب ترانس مواد غذایی را انتخاب کنند.

وی خاطر نشان کرد: محصولاتی که حاوی مقادیر زیاد قند، نمک، چربی، اسید چرب ترانس و انرژی هستند در برچسب غذایی با رنگ قرمز مشخص شده‌اند.

توصیه‌های مهم برای کاهش مصرف سدیم

تاحد امکان، نمک مصرفی خود را کاهش دهید.

نمک مصرفی باید از نوع تصفیه شده پودر باشد اما فراموش نکنید نمک تصفیه پودر نیز مانند سایر نمک‌ها موجب افزایش فشارخون می‌شود.

سر سفره به غذا نمک نزنید و نمکدان را از سفره و میز غذا حذف کنید.

به جای نمک از چاشنی‌هایی مانند سبزی‌های معطر تازه یا خشک مانند نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و... یا سیر، لیمو ترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا استفاده کنید. به جای تنقلات شور، به فرزندان خود، میوه و آجیل خام بدهید. فرزندان خود را از کودکی به مصرف غذای کم نمک عادت دهید.

اگر به تدریج مقدار نمک افزوده شده به غذا را کاهش دهید ظرف چند هفته ذائقه شما به غذای کم نمک عادت می‌کند. مصرف گوشت‌های فراورزی شده مثل سوسیس و کالباس که حاوی نمک زیادی است را به حداقل برسانید. غذاهای کنسروی حاوی نمک زیادی هستند، مصرف آنها را کاهش دهید.



حدود ۲۰ درصد زنان و ۳ درصد مردان، از فقر آهن رنج می‌برند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، اسفناج ممکن است به شما قدرت مافوق بشری ندهد، اما این سبزی برگ‌دار و سایر غذاهای حاوی آهن می‌تواند به شما کمک کند با «کم خونی ناشی از فقر آهن» مبارزه کنید.

کم خونی ناشی از فقر آهن، شایع‌ترین نوع کم خونی است که بر اثر کاهش تعداد گلبول‌های قرمز خون ایجاد می‌شود.

بدون آهن کافی، بدن شما نمی‌تواند هموگلوبین مورد نیاز را تولید کند؛ هموگلوبین ماده‌ای در گلبول‌های قرمز

خون است که اکسیژن را به بافت‌های بدن منتقل می‌کند) در نتیجه ممکن است احساس ضعف، خستگی و تحریک پذیری در فرد مبتلا به کم خونی دیده شود.

حدود ۲۰ درصد از زنان، ۵۰ درصد از زنان باردار و ۳ درصد از مردان آهن کافی در بدن خود ندارند(راه حل، در بسیاری از موارد، مصرف بیشتر غذاهای سرشار از آهن است.

چگونه بدن آهن غذا را جذب می‌کند

وقتی غذای حاوی آهن می‌خورید، آهن از طریق قسمت بالایی روده کوچک جذب بدن شما می‌شود.

دو شکل آهن در رژیم غذایی وجود دارد: هم و غیرهم)

شایع ترین نوع کم خونی کدام است

آهن هم از هموگلوبین به دست می‌آید(در غذاهای حیوانی که در ابتدا حاوی هموگلوبین بودند، مانند گوشت قرمز، ماهی و مرغ (گوشت، مرغ و غذاهای دریایی حاوی هر دو نوع آهن هم و غیرهم هستند) یافت می‌شود) بدن شما بیشترین آهن را از منابع هم جذب می‌کند(آهن غیرهم بیشتر در منابع گیاهی وجود دارد.

غذاهای غنی از آهن

منابع بسیار خوب آهن هم، با ۳.۵ میلی گرم یا بیشتر در هر وعده، عبارتند از:

۳ اونس (معادل ۸۵ گرم) جگر گاو یا مرغ

۳ اونس صدف سیاه

۳ اونس صدف چروک

منابع خوب آهن هم، با ۲.۱ میلی گرم یا بیشتر در هر وعده، عبارتند از:

۳ اونس گوشت گاو پخته شده

۳ اونس کنسرو ماهی سردین در روغن

سایر منابع آهن هم، با ۰.۶ میلی گرم یا بیشتر در هر وعده، عبارتند از:

۳ اونس مرغ

۳ اونس بوقلمون پخته شده

۳ اونس زامبون

۳ اونس گوشت گوساله

سایر منابع آهن هم، با ۰.۳ میلی گرم یا بیشتر در هر وعده، عبارتند از:

۳ اونس شاه ماهی، ماهی قزل آلا یا ماهی تن

آهن موجود در غذاهای گیاهی مانند عدس، لوبیا و اسفناج، آهن غیرهم است(بدن ما در جذب آهن غیرهم

مردم از خوردن غذاهای پُر نمک اجتناب کنند



می‌رسد، شاید سازمان غذا و دارو نظارت دقیقی بر اینگونه مواد غذایی خارج از منزل ندارد و افراد دارای فشارخون که مجبورند خارج از منزل غذا میل کنند عمدتاً فشارخون کنترل نشده دارند.

نفر در پایان گفت: توصیه من این است که مردم غذای سالم مصرف کنند و از خوردن غذاهای پر نمک که آسیب رسان به کلیه‌ها و تشدید کننده فشارخون است، اجتناب کنند.

تثریق واکسن آنفلوانزا را اقرار دهند.

وی گفت: اواخر شهریور و اوایل مهر ماه بهترین زمان تزریق واکسن آنفلوانزا به خصوص برای بیماران کلیوی است و بیماران پیوندی و دیالیزی در این خصوص هیچ محدودیتی ندارند.

استاد نفرولوژی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در خصوص واکسن آنفلوانزا نوترکیب ایرانی، افزود: اقدامات مربوط به بررسی‌های بالینی این واکسن انجام شده، مجوز استفاده دارد و واکسن آنفلوانزا خوشبختانه در داروخانه‌های کشور به وفور یافت می‌شود.

نفر گفت: بیماری‌های نفروتیک کلیه عامل ۳۰ درصد نارسایی‌های کلیه است ولی در شرایطی که زود تشخیص داده شود قابل درمان است؛ توجه مردم به سلامت موجب حفظ سلامت کلیه‌ها خواهد شد چون درمان و کنترل دیابت و فشار خون و انجام آزمایشات دوره‌ای نقش مهمی دارد.

رئیس سابق مرکز ملی پیوند وزارت بهداشت با بیان اینکه آمارهای علمی بین‌المللی نشان می‌دهند که حدود ۲۷ هزار بیمار دیالیزی و به همین تعداد نیز بیمار پیوند کلیه در کشور داریم ولی متأسفانه به دلیل بی‌توجهی و نهمته بودن علل نارسایی کلیه، آمار

علائمی مثل تورم برخی اندام‌ها تشخیص داده می‌شوند.

این فوق تخصص بیماری‌های کلیه (نفرولوژی)، افزود: بی‌توجهی به معاینات دوره‌ای و چکاپ سالیانه موجب می‌شود متأسفانه خیلی دیرتر به بروز بیماری‌های آسیب رسان کلیه پی ببریم.

رئیس بخش بیماری‌های داخلی بیمارستان شهید باقری نژاد، توصیه کرد: افراد بالای ۵۰ سال یا کسانی که در خانواده خود فرد مبتلا به بیماری‌های کلیه دارند، افراد سیگاری، مبتلایان به فشارخون و دیابت، حتماً بررسی‌های دوره‌ای سلامت کلیه‌ها را در زمان مناسب انجام دهند تا خیلی زودتر اقدامات لازم درمانی آغاز شود.

رئیس مرکز تحقیقات بیماری‌های مزمن کلیه در ادامه تأکید کرد: یکی از مهم‌ترین اقدامات مهم و اولویتی که باید بیماران کلیوی در این روزها انجام دهند، تزریق واکسن آنفلوانزا است.

نفر افزود: چون احتمال ابتلا به آنفلوانزا شدید در بیماران کلیوی و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی به دلیل پیوند کلیه و مصرف داروهای خاص دارند، بیشتر است به همین خاطر باید این عزیزان در برنامه درمانی خود

یک فوق تخصص بیماری‌های کلیه گفت: مردم از خوردن غذاهای پُر نمک که عامل آسیب به کلیه‌ها و تشدید کننده فشارخون است، اجتناب کنند.

به گزارش خبرنگار مهر، محسن نفر، با بیان اینکه دیابت، فشارخون و بیماری‌های نفروتیک یا آسیب رسان به کلیه، سه عامل اصلی و شایع‌ترین علل بروز نارسایی کلیه‌ها محسوب می‌شوند، افزود: در مجموع ۸۰ تا ۸۵ درصد علل بروز نارسایی کلیه در ایران و سراسر جهان همین سه عامل اصلی است.

وی گفت: هرچه زندگی شهرنشینی و دیابت شیوع بیشتری پیدا کند، همچنین عدم پیگیری بیماری‌های آسیب رسان کلیه نیز بیشتر شود مشکلات در این خصوص افزایش خواهد یافت، دبیر سابق انجمن نفرولوژی ایران افزود: در کشور به دلیل دقت نکردن در تنظیم قند و فشار خون، متأسفانه افراد سال‌ها با عارضه خود زندگی می‌کنند و همین نکته در طولانی مدت موجب آسیب به کلیه‌ها می‌شود.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: مسئله مهم دیگر اینکه بیماری‌های نفروتیک کلیه معمولاً علائم بالینی مشهودی ندارند یا اینکه خیلی دیر و در موارد پیشرفته با

زندگی تان پر مشغله که می‌شود، سخت است که برنامه ریزی دقیقی داشته باشید و بتوانید به موقع غذا بخورید، گاهی حتی ممکن است زمان وعده غذایی شما تا انتهای روز به تأخیر بیفتد و مجبور باشید قبل از این که بخواهید، غذای مختصری را فقط برای آنکه شکم تان را سیر کنید، بخورید.

این وقت روز غذا بخورید، هم پیر می‌شوید هم زشت! این وقت روز غذا بخورید، هم پیر می‌شوید هم زشت! این وقت روز غذا بخورید، هم پیر می‌شوید هم زشت! این وقت روز غذا بخورید، هم پیر می‌شوید هم زشت!

این عادت مخرب نه تنها باعث می‌شود که در طول روز گرسنه باشید، بلکه مطالعات اخیر در ژورنال‌های علمی بین‌المللی نشان می‌دهند که باعث پیری زودرس و از بین رفتن زیبایی چهره نیز خواهد شد.

محققان دانشگاه تگزاس در این باره روی حیوانات تحقیق کرده اند؛ فرقی نداشت که این حیوانات چقدر گرسنه بودند، در هر صورت رژیم غذایی با کالری محدود در زمان‌های خاصی به آنها داده شد. متوجه شدند حیواناتی که در طول روز غذا می‌خورند، ۲۰ درصد طول عمر بیشتری نسبت به حیواناتی دارند که هر زمان از روز و هر جا که دل شان بخواهد، بدون برنامه غذا می‌خورند؛ یعنی برنامه ریزی دقیقی ندارند.



برترین‌ها: ارتباط مستقیم غذا خوردن و سلامت و حتی زیبایی را بارها و بارها برایتان تشریح کرده ایم و خوب میدانید که چقدر آنچه می‌خورید و چگونه خوردن غذا، در سلامت و زیبایی جسم شما تأثیر دارد.

این وقت روز غذا بخورید، هم پیر می‌شوید هم زشت!

اثرات دیر و زود خوردن شام

بعضی از متخصصان در این زمینه نیز گفته اند زمانی که شما زودتر غذا می‌خورید، بدن تان تأیید بیشتری دارد تا غذا را گوارش و هضم کند و از آن به عنوان سوخت و انرژی در طول روز استفاده نماید. از طرفی وقتی که خیلی دیر غذا می‌خورید، بدن سعی دارد که این غذا را وقتی که خواب هستید هضم و گوارش کند که باعث ایجاد مشکلاتی مانند سوءهاضمه و رفلاکس اسید معده می‌شود. آنها همچنین اشاره کرده اند که ساعت طبیعی بدن یا ریتم شبانه‌روزی بدن از طریق آزاد شدن هورمون‌های خاصی تنظیم می‌شود که تحت تأثیر زمان و تاریخ غذا خوردن شما است.

آن‌ها همچنین اشاره کرده اند که ریتم شبانه‌روزی بدن همان ساعت درونی بدن است و هنگامی که ما هوشیار یا خواب آلود هستیم، تنظیم می‌شود و تحت تأثیر نور و تاریکی، غذا، ورزش، استرس و... قرار می‌گیرد.

در نهایت بسیار مهم است به این نکته توجه کنیم؛ وقتی که شبها دیر شام می‌خوریم و تأیید غذا خوردنمان نزدیک به تأیید خواب می‌شود؛ یعنی ریتم شبانه‌روزی بدن مان را به هم می‌زنیم و خوابیدن برآیمان سخت می‌شود. همین ممکن است باعث نوسانات خواب شود و مشکلات سلامتی مانند چاقی، بیماری قلبی و دیابت را هم به وجود بیاورد.

صاحب امتیاز: کرار ضیغمی

مدیر مسئول: علی محمد کردناج

سر دبیر: سیدامیر حسینیان وفا

دبیر تحریریه: محمدعلی بهستانی

دبیر سرویس اجتماعی: مسلم حداد

تلفن: ۳۳۳۹۱۶۴۷ فاکس: ۲۱۴۲۶۹۵۶۹۶

آدرس: تهران، شهرری، دولت آباد، خیابان مرادی، گروه ۱۱۴، بلوک ۱۷، واحد ۱۲

چاپ و لیتوگرافی: معلم

عضو رسمی انجمن صنفی مدیران رسانه و تعاونی مطبوعات کشور