هفته‌نامه اقتصادی
چشم‌انداز بازار

سال دهم/ شماره ۴۵۳/ یکشنبه ۱۱ خردادماه ۱۴۰۴ / ۱۶ صفحه / قیمت: ۲۰,۰۰۰ تومان

مصرف روزانه سیب و شاه توت احساس ضعف را از بین می‌برد

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که غذاهای گیاهی غنی از ترکیبات مهم غذایی می‌توانند با افزایش سن، احتمال ابتلا به ضعف و سستی را کاهش دهند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، به گفته محققان، سیب و شاه توت از جمله میوه‌هایی هستند که حاوی فلاونوئید خاصی به نام کوئرستین هستند که ممکن است مهمترین عامل برای جلوگیری از شکنندگی و ضعف باشند.

«استیون اوئی»، از مرکز پزشکی بث ایزرئیل دیکونس در بوستون، گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که به ازای هر ۱۰ میلی گرم مصرف بیشتر فلاونول‌ها در روز، احتمال شکنندگی و ضعف تا ۲۰ درصد کاهش می‌یابد. افراد به راحتی می‌توانند ۱۰ میلی گرم فلاونول در روز مصرف کنند زیرا یک سیب متوسط حدود ۱۰ میلی گرم فلاونول دارد.»

حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از سالمندان دچار ضعف هستند. این سندرم سالمندی منجر به خطر بیشتر سقوط، شکستگی استخوان، ناتوانی، بستری شدن در بیمارستان و مرگ می‌شود. نویسندگان این مطالعه گزارش دادند که توصیه‌های غذایی برای جلوگیری از ضعف معمولا بر خوردن پروتئین متمرکز است، اما بسیاری از مواد غذایی دیگر فواید سلامتی دارند. به گفته محققان، اگرچه ارتباط معنی‌داری بین دریافت کل فلاونوئید و ضعف وجود نداشت، اما مصرف بالاتر فلاونول‌ها (یکی از زیرگروه‌های فلاونوئیدها) با احتمال کمتر ابتلاء به ضعف مرتبط بود. اوئی در ادامه توضیح داد: «به طور خاص، مصرف بالاتر کورستین فلاونوئیدی قوی‌ترین ارتباط را با پیشگیری از ضعف دارد.»

تیم مطالعه گفت که تحقیقات آینده باید بر مداخلات غذایی فلاونول‌ها یا کورستین برای درمان ضعف تمرکز کند.

خبر سلامت

جلوگیری از بیماری‌های قلبی و خطرات احتمالی دیگر

متخصص قلب و عروق و فلوشیپ فوق تخصص آنژیوپلاستی گفت: بهتر است بیماران یا حتی اگر جوان‌ها با این مشکلات روبه رو هستند، حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنند. اینها از نظر قلبی چک‌آپ کامل می‌شوند و هم‌چنین از نظر آزمایش‌ها، سطح کلسترول، چربی دور قلب، عروق قلب، دریچه‌های قلب و عضله قلب مورد بررسی قرار می‌گیرند.

به گزارش خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس، عبدالوهاب برادران، متخصص قلب و عروق، فلوشیپ فوق تخصص آنژیوپلاستی در خصوص آریتمی قلب بیان کرد: آریتمی یعنی یک احساس ناخوشایند از قلب که در واقع تپش قلب محسوب می‌شود. مثلاً، بعضی‌ها می‌گویند که قلبشان خیلی می‌کوبد یا خیلی تند، کند یا نا منظم است. این شرح حالیست که ما فکر می‌کنیم که ممکن است منشأ آن از آریتمی باشد، ما قلب را مورد بررسی قرار می‌دهیم تا به تشخیص برسیم.

وی ادامه داد: آریتمی بیماری نیست که شیوع زیادی داشته باشد، اما بیماران عزیزمان به خصوص اگر فاکتورهای خطر بیماری‌های قلبی مثل؛ وزن بالا، بی‌تحرکی، سیگار کشیدن، سابقه خانوادگی بیماری‌های قلبی اثم از سکته‌های قلبی، سکته‌های مغزی، عمل قلب باز داشته باشند و همچنین استنت‌های قلبی در بستگان درجه یک، در جنس مرد زیر سن ۵۵ سال، در جنس زن زیر سن ۶۵ و اگر قند، فشار، چربی داشته باشند، حتماً باید به پزشک مراجعه کنند و از خطرات احتمالی دیگر جلوگیری کنند.

متخصص قلب و عروق، فلوشیپ فوق تخصص آنژیوپلاستی عنوان کرد: بهتر است بیماران یا حتی اگر جوان‌ها با این مشکلات روبه رو هستند، حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنند. این‌ها از نظر قلبی چکاب کامل می‌شوند و همچنین از نظر آزمایش‌ها، سطح کلسترول، چربی دور قلب، عروق قلب، دریچه‌های قلب و عضله قلب مورد بررسی قرار می‌گیرند.

وی درباره دستگاه هولتر قلب اشاره کرد: اگر در این موارد که ذکر شد و در تست‌ها بررسی مشخص نشد، ما یک تستی را از این عزیزان خواهیم گرفت بنام «هولتر قلب یا ریتم» در واقع هولتر قلب دستگاه کوچکی است که برای ثبت آریتمی‌های قلبی استفاده می‌شود و این دستگاه حداقل ۲۴ ساعت بر روی بدن افراد نصب می‌شود و برای تشخیص اختلالات هدایتی قلب به کار می‌رود.

برادران متخصص قلب و عروق تصریح کرد: اگر شما خواستار این هستید که ۶۰ الی ۸۰ سالگی سالمی را تجربه کنید و سرپا و سرزنده باشید، الان باید شروع کنید. مانند یک سرمایه‌گذاری می‌ماند که بعدها برداشت خواهیم کرد. اگر توجه نداشته باشیم و رعایت نکنیم، آن موقع دیگر نمی‌شود کاری کرد و تا وقتی جوان هستیم باید رعایت کنیم.

عبدالوهاب برادران تأکید کرد: حتماً توجه به کاهش مصرف نمک و تغذیه مناسب داشته باشیم و از کربوهیدرات‌ها و شیرینی‌ها کمتر مصرف کنیم و همچنین روزی نیم ساعت پیاده روی را در برنامه کاری داشته باشیم.

متخصص قلب و عروق، فلوشیپ فوق تخصص آنژیوپلاستی خاطرنشان کرد: آقایان در ایران بالای سن ۳۵ سالگی و خانم‌ها بالای سن ۴۵ سالگی، حتماً از نظر عروق قلب، باید بررسی شوند. و هر دردی در ناحیه سینه از چانه تا ناف از نظر قلبی مهم است.

این متخصص قلب و عروق در پایان یادآور شد: مهم‌ترین مسئله شرح حالی است که باید بررسی شود که آیا درد مربوطه، ارتباط با فعالیت شخص دارد، درد لحظه‌ایست یا طولانیست و بعد از این مراحل باید تست‌هایی مانند، تست آکو و تست ورزش صورت بگیرد.

بمب تورم سیمان در آستانه انفجار بازار ساخت و ساز

اعتماد: صبح ۲۴ اردیبهشت ماه سال جاری، صاحبان صنایع بزرگی چون سیمان و فولاد با پیامک قطعی برق مواجه شدند. پیامکی کوتاه که خواب همه صنایع سیمان را از همان زمان رقم زد. به دنبال این اتفاق انجمن صنعت سیمان از دولت درخواست کرد برق صنایع را به آنها برگرداند. بعد از حدود ۶ روز وزارت صمت و وزارت نیرو با توقف خاموشی صنایع سیمانی موافقت کردند. البته هنوز طبق اظهار نظر برخی فعالان صنعت سیمان برق آنها تامین نشده و آنها کماکان خاموش هستند.

نکته قابل تامل اینجاست که در این مدت صنعت فقط با قطعی برق مواجه نشده است؛ از نیمه دوم فروردین برق آنها کامل تامین نمی‌شد. قطعی گاز هم از ابتدای اردیبهشت همراه آنها بود. روندی که صاحبان صنعت سیمان را با چالش جدی مواجه کرده است. از نگاه برخی تحلیلگران صنعت سیمان این شرایط می‌تواند صادرات ۱۳ میلیون‌تنی سیمان به کشورهای هدف از جمله کشورهای عضو اوراسیا و هند را تحت شعاع قرار دهد.

دو سوم برق سیمانی‌ها تامین نشد

انجمن صنعت سیمان پس از توقف تولید با وزارت صنعت معدن و تجارت وارد مذاکره شد. ۳۰ اردیبهشت دبیر انجمن صنعت سیمان اعلام می‌کند که با توافق انجمن با وزارت صمت و وزارت نیرو، برق صنعت سیمان تامین می‌شود.

الوندیان (رئیس سابق انجمن صنعت سیمان) در این باره می‌گوید: ما از دولتی‌ها درخواست کردیم که محدودیت‌های برق برای کارخانه‌های سیمان برداشته شود یا دست‌کم مدیریت‌شده باشد تا صنعت از فعالیت نایستد. این پیگیری‌ها در نهایت به توافقی میان وزارت صمت و وزارت نیرو انجامید تا برق مورد نیاز صنایع سیمان با سهمیه مشخصی تأمین شود.

در حال حاضر وزارت نیرو تأمین حدود ۶۵۰ مگاوات برق برای کارخانه‌های سیمان را پذیرفته یعنی یک‌سوم نیاز صنعت قرار است تامین شود. البته بخش زیادی از این برق در ساعات نیمه‌شب تا صبح اختصاص داده شده تا تأثیر کمتری بر شبکه سراسری داشته باشد.

سوءمدیریت فاحش

در سال‌های اخیر ناترازی به شکل محسوسی به صنایع تحمیل می‌شود. اما در برخی سال‌ها این ناترازی کمتر به چشم می‌خورد. حمید فرمانی، رییس سابق انجمن صنعت سیمان با اشاره به روند سال‌های گذشته می‌افزاید: در سال‌های قبل معمولا از فروردین تا نیمه خرداد، برق بدون محدودیت در اختیار کارخانه‌ها قرار می‌گرفت. شرکت‌های سیمانی هم از این بازه زمانی استفاده می‌کردند تا ظرفیت تولید کلینکر خود را کامل پر کنند و با ایجاد ذخایر کلینکر، برای ماه‌های گرم تابستان آماده شوند؛ ماه‌هایی که معمولا با قطع برق یا اعمال محدودیت‌های جدی همراه بوده است، از ذخایر کلینکر استفاده می‌کردند.

او ادامه می‌دهد: اما امسال متأسفانه از نیمه دوم فروردین محدودیت‌های شدید برق آغاز شد. به همین دلیل، فرصت دپو کردن و ذخیره‌سازی کلینکر از دست رفت. الان ذخایر کلینکر بسیاری از کارخانه‌ها کافی نیست.

او تاکید می‌کند: امروز آنچه منجر به بهم ریختگی بازار شده؛ سوءمدیریت؛ مدیریت پشت درهای بسته است. لازم است مسوولان پیش از ورود به روزهای بحرانی تابستان، درباره نحوه تخصیص برق با صنعت مشورت می‌کردند تا به پایداری تولید در صنعت سیمان برسیم.

اوج‌گیری سیمان در بازار

قطع تولید طی روزهای اخیر بلافاصله اثر خود را در بازار نشان داد. ظرف یک هفته اخیر قیمت سیمان در بازار خرده فروشی داخل تا ۴۰۰ هزار تومان برای هر کیسه معامله شد. رشدی که به گفته فعالان صنعت بسیار نامتعارف بود.

طبق نظر فعالان صنعت، میانگین قیمت واقعی برای مصرف‌کننده نباید از ۲۰۰ هزار تومان عبور کند.

فرمانی تأکید می‌کند: کارخانه‌های سیمان در بورس کالا محصول خود را عرضه می‌کنند و قیمت فروش آنها شفاف است. این کارخانه‌ها امکان تخلف ندارند، چون معاملاتشان کاملا تحت نظارت است. اما مشکل آنجاست که دولت و نهادهای نظارتی تنها بر روند فروش کارخانه‌ها نظارت دارند و بعد از خروج سیمان از کارخانه، بازار به حال خود رها می‌شود. بنابراین سود افزایش قیمت‌ها در بازار آزاد نصیب تولیدکننده نمی‌شود، بلکه به جیب واسطه‌ها و دلالان می‌رود.

او با تشریح فرمول منطقی قیمت سیمان می‌گوید: قیمت واقعی سیمان در بازار باید برابر باشد با نرخ فروش در بورس کالا، به‌علاوه هزینه‌های قانونی نظیر حمل‌ونقل و مالیات بر ارزش افزوده، و در نهایت، سود متعارف عامل فروش که معمولا بین ۵ تا ۸ درصد است. در برخی موارد حتی تا ۱۰ درصد هم کشیده می‌شود، اما بیشتر از این رقم منطقی نیست. بنابراین اگر قیمت سیمان در خرده‌فروشی از ۲۵۰ هزار تومان فراتر رفت، نشان‌دهنده دلالی و واسطه‌گری است، نه افزایش واقعی قیمت کارخانه.

آخرین تصمیم دولت درباره قیمت بنزین اعلام شد
صفحه ۲

افزایش چراغ خاموش قیمت شوینده‌ها کلید خورد
صفحه ۲

خبرمهم رئیس سازمان بورس به سهامداران عدالت
صفحه ۲

نرخ مالیات و عوارض ارزش افزوده انواع سیگار افزایش یافت
صفحه ۵

آیا دمای بالا خطر سکته مغزی را افزایش می‌دهد؟
صفحه ۱۰

شتاب تغییر قیمت خودرو تند شد

خبر آنلاین: بازار خودرو در طول یک هفته گذشته شاهد نوسان شدید قیمت‌ها بود.

آن‌گونه که روند بازار خودرو نشان می‌دهد، در طول یک هفته گذشته پراید ۱۵۱ SE مدل ۱۴۰۴ به قیمت ۴۰۵ میلیون تومان فروخته شده است. قیمت اطلس G دنده‌ای مدل ۱۴۰۴ هم ۶۳۰ میلیون تومان قیمت خورده است.

در این میان، پژو۲۰۷ دنده‌ای TU۵ مدل ۱۴۰۴ در بازار خودرو با کاهش ۵ میلیون تومانی، ۸۰۵ میلیون تومان به فروش رفت. پژو ۲۰۷ پانوراما دنده‌ای مدل ۱۴۰۴ در بازار ۹۱۵ میلیون تومان قیمت خورد. پژو۲۰۷ پانوراما اتوماتیک TU۵P مدل ۱۴۰۴ در حدود ۱۰ میلیون تومان ارزان شد و یک میلیارد و ۴۰ میلیون تومان به فروش رفت. پژو ۲۰۷ TU۳ مدل ۱۴۰۴ در بازار ۷۳۵ میلیون تومان قیمت پیدا کرد.

پژوپارس ELX-XU۷P مدل ۱۴۰۳ به قیمت ۸۴۵ میلیون تومان رسید. پژوپارس XU۷P مدل ۱۴۰۳ نیز در بازار ۹۳۰ میلیون تومان قیمت پیدا کرد.

بنا به این گزارش، تارا اتوماتیک LX V۴ مدل ۱۴۰۴ در بازار خودرو یک میلیارد و ۱۲۰ میلیون تومان قیمت خورد. قیمت تارا اتوماتیک V۲ مدل ۱۴۰۳ نیز با افزایش ۱۰ میلیون تومانی، به یک میلیارد و ۲۰ میلیون تومان رسید. تارا دنده‌ای V۱ مدل ۱۴۰۳ نیز ۸۹۰ میلیون تومان قیمت خورده است.

گزارش‌ها از بازار خودرو نشان می‌دهد دنا‌پلاس EF۷ اتوماتیک توربوآپشنال مدل ۱۴۰۴ در حدود یک میلیارد و ۱۷۰ میلیون تومان قیمت خورد. دنا‌پلاس EF۷ اتوماتیک توربوآپشنال مدل ۱۴۰۳ هم یک میلیارد و ۱۳۰ میلیون تومان قیمت خورد.

اما رانا‌پلاس مدل ۱۴۰۳ در حدود ۷۴۵ میلیون تومان قیمت پیدا کرد. ری‌را ۱.۷ لیتر توربو ۶ سرعته اتوماتیک مدل ۱۴۰۴ اما با افزایش ۱۰ میلیون تومانی، یک میلیارد و ۶۰۰ میلیون تومان قیمت خورد.

ساینا S دنده‌ای دوگانه‌سوز مدل ۱۴۰۴ در حدود ۵۹۵ میلیون تومان قیمت خورده است. ساینا S دنده‌ای بنزینی مدل ۱۴۰۴ نیز ۵۰۰ میلیون تومان شده است. ساینا S اتوماتیک مدل ۱۴۰۳ هم ۲۰ میلیون تومان گران شد و ۶۲۰ میلیون تومان قیمت خورد.

در این میان، سمند سورن پلاس EF۷ دوگانه‌سوز مدل ۱۴۰۴ در بازار ۹۱۰ میلیون تومان فروخته شد. سمند سورن پلاس EF۷ بنزینی مدل ۱۴۰۴ نیز ۵ میلیون تومان گران و ۸۹۰ میلیون تومان شد. سهند S دنده‌ای بنزینی مدل ۱۴۰۳ هم ۵۵۵ میلیون تومان شده است.

قیمت خودرو در بازار	
مدل خودرو	قیمت (تومان)
پراید ۱۵۱ SE مدل ۱۴۰۴	۴۰۵۰۰۰۰۰۰
پژو۲۰۷ پانوراما اتوماتیک TU۵P مدل ۱۴۰۴	۱۰۴۰۰۰۰۰۰۰
پژوپارس ELX-XU۷P مدل ۱۴۰۴	۸۴۵۰۰۰۰۰۰
تارا اتوماتیک LX ۴ V مدل ۱۴۰۴	۱۱۲۰۰۰۰۰۰۰
دنا‌پلاس اتوماتیک توربو آپشنال مدل ۱۴۰۴	۱۱۷۰۰۰۰۰۰۰
رانا‌پلاس مدل ۱۴۰۳	۷۴۵۰۰۰۰۰۰
ساینا S دنده‌ای دوگانه‌سوز مدل ۱۴۰۴	۵۹۵۰۰۰۰۰۰
سمند سورن پلاس EF ۷ دوگانه‌سوز مدل ۱۴۰۴	۹۱۰۰۰۰۰۰۰
شاهین G اتومات CVT مدل ۱۴۰۳	۹۷۰۰۰۰۰۰۰
کوییک GX L دنده‌ای مدل ۱۴۰۴	۵۰۰۰۰۰۰۰۰

شاهین G اتومات CVT مدل ۱۴۰۴ در حدود ۱۰ میلیون تومان ارزان و ۹۷۰ تومان قیمت پیدا کرد. در همین حال، کوییک دنده‌ای مدل ۱۴۰۴ در بازار با کاهش ۵ میلیون تومانی، ۵۰۰ میلیون تومان شده است.

جنگ اپل و گوگل به صنعت خودرو کشیده شد

خبرآنلاین: همزمان با جریان بزرگی که هوش مصنوعی به راه انداخته، غول‌های فناوری مانند اپل و گوگل، رقابت خود را به سطحی دیگر توسعه داده‌اند. این بار غول‌های فناوری بر سر پیشتازی در سیستم عامل‌های خودرویی با یکدیگر می‌جنگند.

جنگ فناوری در خودرو دوباره در حال اوج گرفتن است و گوگل نمی‌خواهد عقب بماند. در حالی که هفته گذشته، سیستم جدید CarPlay Ultra اپل توجه‌ها را به خود جلب کرد، گوگل قدم به جلو گذاشته تا پیشرفت‌های خود را برجسته کند. به عنوان بخشی از همکاری دیرینه خود با ولوو، گوگل تایید کرده که خودروهای این خودروساز سوئدی به زودی به Google Gemini، دستیار صوتی پیشرفته مبتنی بر هوش مصنوعی که در حال حاضر در گوشی‌های هوشمند اندرویدی موجود است، مجهز خواهند شد.

Gemini در خودروهای ولوو: هوشمندتر و طبیعی‌تر

هر ولوو جدیدی از امروز به طور استاندارد با Android Automotive کار می‌کند، اما از اواخر سال جاری، Gemini جایگزین رابط کاربری فعلی Google Assistant خواهد شد. جمینای که برای مدیریت تعاملات طبیعی‌تر و مکالمه‌ای طراحی شده، قول می‌دهد تا دستورات صوتی در خودرو را کمتر رباتیک کند. رانندگان ولوو قادر خواهند بود سؤالاتی را از دفترچه راهنمای دیجیتال خودرو بپرسند یا اطلاعاتی در مورد مکان‌هایی که به سمت آن می‌روند، با استفاده از زبان روزمره، دریافت کنند.

جنگ اپل و گوگل به صنعت خودرو کشیده شد

فراتر از قابلیت‌های اساسی، Gemini می‌تواند به رانندگان در نوشتن پیام‌ها و ترجمه فوری آن‌ها کمک کند. همچنین وظایف کوچکتر را هم انجام می‌دهد، مانند جستجوی دستور پخت غذا و افزودن مواد اولیه به لیست خرید. برای کسانی که قصد سفر دارند، جمینای می‌تواند ایمیل‌ها یا پیامک‌ها را برای یافتن اطلاعات مربوط به مقصد جستجو کند و راهی کارآمدتر بدون نیاز به درآوردن گوشی فراهم آورد. به گفته ولوو که همیشه پیشگام در ایمنی بوده است، با فراهم شدن این قابلیت‌ها، حواس‌پرتی سرنشینان کمتر شده و می‌توان بهتر بر رانندگی تمرکز کرد.

این مشارکت در پشت صحنه هم در حال گسترش است. ولوو اکنون به عنوان شریک اصلی گوگل، برای ویژگی‌ها و به‌روزرسانی‌های جدید Android Automotive تلاش خواهد کرد. در حالی که مدل‌های فعلی ولوو از اندروید ۱۳ استفاده می‌کنند، تغییر به اندروید ۱۵ در اواخر سال جاری مورد انتظار خواهد بود.

CamScanner

سرمقاله

واریز وام ضروری بازنشستگان آغاز شد

ایلنا: دیروز اول خرداد ماه، تسهیلات وام قرض الحسنه بانک رفاه برای آن دسته از بازنشستگان و مستمری بگیرانی که پیشتر پیامک تاییدیه وام ۵۰ میلیونی دریافت کرده بودند، واریز شد.

براساس آنچه تامین اجتماعی اعلام کرده، در مرحله اول به ۴۰ هزار نفر از بازنشستگان تامین اجتماعی در سراسر کشور وام ۵۰ میلیون تومانی با کارمزد ۴ درصد پرداخت می‌شود. مدت زمان باز پرداخت اقساط این وام ۳۶ ماهه است.

افزایش چراغ خاموش قیمت شوینده‌ها کلید خورد

شرق: قیمت انواع مواد شوینده در بازار بار دیگر روند صعودی به خود گرفت؛ این‌بار بدون اعلام رسمی و به‌صورت «چراغ‌خاموش». این افزایش تازه در حالی رخ داده که تنها چند ماه پیش، در بهمن ۱۴۰۳، قیمت محصولات شوینده با مجوز رسمی و طبق درخواست انجمن صنایع شوینده، آرایشی و بهداشتی، ۲۵ درصد افزایش یافته بود.

بررسی‌های میدانی از سطح بازار نشان می‌دهد که قیمت جدید برخی اقلام شوینده در خرداد ۱۴۰۴ مجدداً افزایش یافته و مصرف‌کنندگان با نرخ‌های تازه‌ای مواجه شده‌اند. این تغییرات بدون اطلاع‌رسانی رسمی یا اعلام در سامانه‌های نظارتی اعمال شده‌اند و بسیاری از فروشندگان، قیمت‌های بالاتر را به بهانه «تغییرات تولید و هزینه‌های جانبی» توجیه می‌کنند.

افزایش قیمت در سایه نبود نظارت شفاف

در حالی که انتظار می‌رفت پس از افزایش رسمی بهمن‌ماه، قیمت‌ها تا پایان سال ۱۴۰۴ تثبیت شود، حالا شاهد موج جدید گرانی در این بخش هستیم؛ موضوعی که نگرانی مصرف‌کنندگان را دوچندان کرده، به‌ویژه در شرایطی که هزینه سبد خانوار به‌طور پیوسته در حال افزایش است.

احتمال افزایش‌های بیشتر

برخی فعالان صنفی و فروشندگان عمده مواد شوینده معتقدند که این گرانی ممکن است در هفته‌های آینده نیز ادامه داشته باشد، به‌ویژه با توجه به افزایش هزینه‌های تولید، بسته‌بندی و حمل‌ونقل در ماه‌های اخیر.

در همین حال، انجمن صنایع شوینده تاکنون واکنشی رسمی به موج جدید افزایش قیمت‌ها نداشته است، اما کارشناسان هشدار می‌دهند که در صورت تداوم این روند بدون نظارت مؤثر، باید منتظر فشار بیشتر بر اقشار کم‌درآمد جامعه باشیم.

خبر مهم رئیس سازمان بورس به سهامداران عدالت

باشگاه خبرنگاران: رئیس سازمان بورس گفت: نمادهای استانی سهام عدالت باید تا آخر تیر مجمع خود را برگزار کنند، اگر نکنند در بازار توافقی بازگشایی خواهند شد.

حجت الله صیدی رئیس سازمان بورس گفت: مجامع شرکت‌های سرمایه‌گذاری استانی باید تا انتهای تیرماه برگزار شود تا صورت‌های مالی آنها شفاف باشد و ما نمادها را بازگشایی کنیم؛ اکنون ۱۶ مجمع نماد استانی از ۲۸ استان برگزار شده است، اما اگر مجامع برگزار نشد نمادها را به بازار توافقی می‌بریم.

در ادامه حجت‌الله صیدی رئیس سازمان بورس در نشست پرسش و پاسخ به سهامداران حقیقی و خبرنگاران گفت: طبیعت بازار است که هر روز ورودی و خروجی نقدینگی داشته باشیم اگر اعتماد مردم ایران به بازار سرمایه ۱۰۰ درصد هم باشد دلیلی نمی‌شود دامنه نوسان را بیشتر یا کمتر کرد دامنه نوسان از اواخر دهه ۷۰ برای کنترل ریسک بازار شکل گرفت؛ در بازار سرمایه هر تصمیمی گرفته شود قابل نقد است مهم این است مزایای آن بیشتر از معایب آن بیشتر باشد.

او در ادامه افزود: دامنه یک و سه درصد راحل ممکن است برای کنترل ریسک بازار است؛ واحد نظارت ما هفتگی یک الی دو بار شکایت می‌کنند که کانالی سهام پروژه می‌کند و مردم را گمراه می‌کنند. این فضا سبب می‌شود سهامداری که خیلی حرفه‌ای نیست اسیر جو شود دامنه نوسان به ما اجازه می‌دهد که سهامدار خرد بیشتر فکر کند.

او افزود: کسانی می‌گویند دامنه نوسان انگیزه‌ها را گرفته ممکن است این حرف برای یک نماد درست باشد اما باید تحلیل کرد فرض کنید دامنه نوسان جلو خرید و فروش گرفته است سوال این است کدام سهام؟

او افزود: ریسک سیستماتیک بازار بالا است با اینکه اعتماد به بازار برگشته دو معقوله متفاوت است ریسک سیستماتیک همیشه بوده است بازار سهام یک بازار نظام‌مند است.

او می‌گوید: بازار برای افراد ریسک گریز صندوق با درآمد ثابت قرار داده است صندوق اهرمی ریسکی بیش از ۲ برابر صندوق‌های دیگر دارد.

شهریه مدارس غیردولتی بازهم خبرساز شد

تسنیم: برخی مدارس غیردولتی در حالی شهریه خود را حدود ۵۰ درصد برای سال تحصیلی جدید افزایش داده‌اند که طبق اعلام آموزش و پرورش هنوز شهریه جدید مدارس اعلام نشده است.

در حالی‌که هنوز شهریه نهایی مدارس غیردولتی برای سال تحصیلی آینده از سوی مراجع رسمی ابلاغ نشده است برخی مدارس با پیش‌دستی از فرآیند قانونی، اقدام به اعلام شهریه‌های غیرمتعارف، ثبت‌نام و دریافت چک از خانواده‌ها کرده‌اند؛ وضعیتی تکراری و نگران‌کننده که نشان می‌دهد آموزش و پرورش همچنان از اعمال نظارت مؤثر بر این مدارس ناتوان است.

افزایش‌های چند ده میلیونی شهریه؛ بدون شفافیت

مطابق بررسی میدانی، شهریه برخی مدارس غیردولتی در سال تحصیلی جدید افزایش‌های غیرمعقولی داشته است؛ به‌گونه‌ای که شهریه پایه هفتم یک مدرسه متوسطه اول در تهران از ۴۶ میلیون تومان به ۷۰ میلیون تومان افزایش یافته است، افزایشی حدود ۵۲ درصدی که هیچ توجیه خدماتی یا آموزشی خاصی برای آن ارائه نشده است.

انتخاب با اجبار مدرسه غیردولتی

یک پدر که فرزندش را پس از رفتارهای نامناسب مدیر و معاون مدرسه دولتی عادی به مدرسه غیردولتی منتقل کرده، گفت: فرزندم در مدرسه دولتی به‌دلیل شیطنت‌های معمول سن‌اش بارها توبیخ شد، اما متأسفانه برخورد مدیر و معاون نه‌تنها تربیتی نبود بلکه تحقیرآمیز بود حتی با من به‌عنوان پدر دانش‌آموز، برخورد نامناسبی داشتند. در نهایت، تمام این ماجراها در نمره انضباط فرزندم تلاقی کردند و به او نمره پایین دادند. بعد از آن، هیچ مدرسه دولتی‌ای حاضر به ثبت‌نام فرزندم نشد. در دولت گذشته بارها به آموزش‌وپرورش منطقه ۱۳ شهر تهران مراجعه کردم اما مسئولان حتی حاضر نشدند موضوع را بررسی کنند. در نهایت مجبور شدیم فرزندمان را با هزینه‌ای سنگین به مدرسه غیردولتی بفرستیم تا دست‌کم در فضای محترمانه‌تری تحصیل کند.

شهریه مدرسه برای سال تحصیلی فعلی ۴۶ میلیون تومان بود اما حالا برای پایه هشتم، ۷۰ میلیون تومان درخواست کرده‌اند. ۵ سال دیگر باقی مانده و با این روند باید تا زمان دیپلم، هزینه یک خانه را برای شهریه بپردازیم!

کلاس تابستانی اجباری

در برخی مدارس مطرح پایتخت، شهریه پایه سوم دبستان تا ۹۷ میلیون تومان گزارش شده و هزینه پایگاه تابستانی نیز به‌صورت اجباری ۷ میلیون و ۷۵۰ هزار تومان تعیین شده است. این در حالی است که طبق تأکید احمد محمودزاده رئیس سازمان مدارس غیردولتی، مدارس اجازه برگزاری کلاس‌های تابستانی به شکل اجباری را ندارند.

شهریه‌های لاکچری، خدمات معمولی

مدارس برند و مشهور نیز با شهریه‌های بالای ۱۵۰ میلیون تومان و خدماتی که گاه با اصول تعلیم و تربیت فاصله دارد، عملاً به حوزه‌ای خارج از نظارت دقیق آموزش‌وپرورش تبدیل شده‌اند. در این مدارس علاوه بر شهریه رسمی، هزینه‌هایی مانند پایگاه تابستانی، غذا، اردو، کلاس‌های زبان متفاوت و برنامه‌های غیرآموزشی لوکس از والدین مطالبه می‌شود.

سایه سنگین نفوذ بر فرآیند نظارت

بررسی‌ها نشان می‌دهد ضعف نظارت از سوی ادارات آموزش‌وپرورش مناطق، عامل اصلی افزایش بی‌قاعده شهریه‌ها در شهر تهران است. برخی مدارس، به دلیل وابستگی به افراد بانفوذ یا روابط خاص، عملاً در «منطقه ممنوعه نظارت» فعالیت می‌کنند.

یدالله شهبازبیگی، مدیرکل اسبق ارزیابی عملکرد آموزش و پرورش شهر تهران در اینباره گفت: برخی مدارس غیردولتی توسط افراد بانفوذ اداره می‌شوند و حتی اجازه ورود بازرسان آموزش و پرورش را نمی‌دهند. این مدارس از ضعف ساختاری در نظارت سوءاستفاده می‌کنند و شرایط را به نفع خود مدیریت می‌کنند.

او ادامه داد: یکی از دغدغه‌های جدی بنده در زمان مسئولیت، عدم شفافیت و مقاومت مدارس خاص در برابر نظارت قانونی بود.

مناطق شهر تهران با جدیت بیشتری نظارت کنند

ناظران معتقدند وزارت آموزش‌وپرورش به دلیل کمبود نیروی انسانی متخصص در حوزه نظارت، ناتوان از پایش گسترده و مؤثر بر عملکرد مدارس دولتی و غیردولتی است. واحدهای نظارتی مناطق آموزش و پرورش به‌ویژه در تهران، نتوانسته‌اند با جدیت و اثرگذاری لازم بر عملکرد مدارس غیردولتی نظارت داشته باشند. محمودزاده، رئیس سازمان مدارس غیردولتی نیز به‌تازگی در همین زمینه گفته است: نظارت‌های استانی باید جنبه بازدارندگی داشته باشد و مدیران مناطق شهر تهران نیز باید با جدیت بیشتر بر عملکرد مدارس و مراکز غیردولتی و روند دریافت شهریه‌ها نظارت داشته باشند و پاسخگوی مطالبات شهروندان باشند.

او تصریح کرده است: تمام آیتم‌های مؤثر در افزایش شهریه به‌شکل کارشناسی بررسی و شاخص‌های آن تعریف شده است لذا دریافت شهریه نامتعارف قابل پذیرش نیست و مدیران شهر تهران باید با اخذ شهریه خارج از عرف مصوب به‌شدت برخورد کنند.

درخواست ساده خانواده‌ها: شفافیت، نه شعاری بلکه اجرایی

خانواده‌ها در برابر افزایش افسارگسیخته شهریه مدارس غیردولتی، پرسش‌های روشنی دارند.

چرا مدارس غیردولتی موظف به اعلام دقیق و شفاف جزئیات شهریه‌نیستند؟

چه بخشی از هزینه‌های اعلام‌شده، اجباری و کدام‌یک اختیاری‌اند؟

چرا برخی هزینه‌ها به‌صورت ناگهانی و بدون اطلاع قبلی از خانواده‌ها دریافت می‌شود؟

مدارس چه میزان از شهریه دریافتی را صرف آموزش باکیفیت و چه میزان را صرف خدمات غیرآموزشی می‌کنند؟

آیا والدین حق دارند بدانند منابع مالی مدارس غیردولتی چگونه هزینه می‌شود؟

چرا نظارت مناطق آموزش‌وپرورش بر مدارس غیردولتی، ضعیف، پراکنده و عمدتاً بی‌اثر است؟

وضعیت فعلی شهریه مدارس غیردولتی نه‌تنها با ظرفیت اقتصادی بسیاری از خانواده‌ها هم‌خوانی ندارد، بلکه در سایه ضعف نظارت به یکی از عوامل جدی نارضایتی از عملکرد نظام آموزشی کشور تبدیل شده است. استمرار این روند فشار روانی بر خانواده‌ها وارد می‌کند و در نهایت به بی‌اعتمادی عمومی نسبت به سیاست‌گذاران می‌انجامد و سرمایه اجتماعی آموزش‌وپرورش را در معرض تهدید قرار می‌دهد.

افزایش حقوق کارمندان به مشکل خورد!

تسنیم: بنابر اعلام منابع رسمی، رئیس مجلس شورای اسلامی با طرح دو ایراد: (۱) افزایش ۲۰٪ حداقل حقوق مورد نظر قانون اتفاق نیفتاده و (۲) پیش‌بینی ردیف جداگانه برای مابه‌التفاوت حداقل حکم کارگزینی مغایر قانون است، افزایش ۲۰ درصدی حقوق کارمندان را نیاز به بررسی بیشتر اعلام کرده است.

محمدباقر قالیباف، رئیس مجلس شورای اسلامی، طی نامه‌ای ایراداتی را در خصوص تصویب‌نامه افزایش ضریب ریالی حقوق سال ۱۴۰۴ کارکنان و بازنشستگان دولت مطرح و به رییس‌جمهور ابلاغ کرده است.

هرچند خلاصه برخی تفسیرها و اعلام نظرات حاکی از این است که ایرادات رئیس مجلس به مصوبه حقوق ۱۴۰۴ کارکنان دولت صرفاً شکلی و بدون اثر در احکام کارگزینی است، اما در ادامه ۲ ایراد مصوبه افزایش ضریب حقوق سال ۱۴۰۴ کارمندان را بازخوانی خواهیم کرد.

۱- افزایش ۲۰٪ حداقل حقوق مورد نظر قانون اتفاق نیفتاده است.

۲- پیش‌بینی ردیف جداگانه برای مابه‌التفاوت حداقل حکم کارگزینی مغایر قانون است.

خلاصه ایرادات واردشده به مصوبه هیأت وزیران در مورد حقوق کارکنان در سال ۱۴۰۴ به شرح زیر است:

(ایراد اصلی) مغایرت در محاسبه حداقل حقوق:

قانون بودجه ۱۴۰۴ تصریح کرده که حداقل حقوق کارکنان باید ۲۰٪ افزایش نسبت به رقم سال ۱۴۰۳ داشته باشد.

اما دولت در مصوبه خود به جای محاسبه درصدی، رقم ثابت ۴۲.۷۰۷، ۵۲۰ ریال را تعیین کرده که خلاف روش مصرح در قانون است.

برخی کارشناسان (از جمله رسول رضایی کارشناس حقوقی) معتقدند، بر اساس آنچه در نخستین ایراد مصوبه افزایش ضریب حقوق سال ۱۴۰۴ بیان شده، مقصود قانونگذار، «افزایش حداقل حقوق نسبت به حداقل رقمی است که قبلاً به موجب قانون بودجه سال ۱۴۰۳ کل کشور تعیین و در احکام کارگزینی یا استخدامی کارکنان مشمول اعمال گردیده است»؛ اگر به قانون بودجه سال گذشته برگردیم، تنها حداقل تعیین شده، مبلغ ۱۰ میلیون تومان است. به‌عبارت دیگر، امسال حداقل حقوق و مزایای مستمر در سال جاری بایستی مبلغ ۱۲ میلیون تومان باشد.

اگر گفته شود که این ایراد شکلی و صرفا به این دلیل است که فرمول «۲۰ درصد افزایش» در در تبصره (۱) بند (۵) تصریح نشده است، لازم است به صدر این ماده اشاره کنیم که این موضوع در آن قید شده است:

«به استناد جزء (۲) بند (الف) تبصره (۱۲) قانون بودجه سال ۱۴۰۴ کل کشور، حداقل حقوق و مزایای مستمر شاغلان (مشمول و غیرمشمول قانون مدیریت خدمات کشوری) به میزان بیست درصد (۲۰٪) نسبت به سال ۱۴۰۳ افزایش می‌یابد.»

بنابراین، به نظر می‌رسد مقصود رییس مجلس در ایرادات بند (۱) و بند (۲) ناظر بر آن است که حداقل حقوق و مزایای مستمر موضوع ماده (۷۶) قانون مدیریت خدمات کشوری در سال ۱۴۰۴، مبلغ ۱۲ میلیون تومان است؛ که امری علیحده از مبلغ حداقل حکم یا قرارداد است که با کمی تفاوت، مبلغ مقطوع ۱۳ میلیون تومان تعیین شده است.

مشکل در تبصره ۳ مصوبه دولت:

ذکر همان رقم ثابت ۴۲.۷۰۷، ۵۲۰ ریال در این تبصره نیز به همان دلیل فوق مغایر قانون تشخیص داده شده است.

(ایراد سوم) اشکال در پرداخت مابه التفاوت:

قانون بودجه برای برخی حقوق‌بگیران رقم ثابت ۱۳۰.۰۰۰، ۰۰۰ ریال را تعیین کرده بود.

مصوبه دولت با افزودن شرط پرداخت مابه التفاوت در مواردی که حقوق به این رقم نمی‌رسد، افزایش نسبت به قانون محسوب شده است.

حالا باید دید دولت در اصلاح مصوبه خود چگونه ایرادات رئیس مجلس را مرتفع خواهد کرد.

موتوربرق تا ۸ میلیارد تومان قیمت خورد!

فرهیختگان: در شرایطی که علاوه بر خاموشی، سیستم‌های سرمایشی و تهویه هوا نیز معمولا از کار می‌افتند، اهمیت وجود سیستم برق اضطراری، مانند استفاده از ژنراتور، بیش‌ازپیش نمایان می‌شود. علاوه بر فعالیت‌های صنفی، صنایع و کارخانه‌ها نیز برای تأمین برق مورد نیاز خود ناگزیر به استفاده از ژنراتورهای تولید برق هستند.

بررسی مشخصات ژنراتورهای تولید برق مورد استفاده در واحدهای صنفی نشان می‌دهد بسیاری از این واحدها از ژنراتورهای بنزینی تک یا چندموتوره برای تأمین برق خود استفاده می‌کنند.

این ژنراتورها معمولاً توان تولیدی بین ۱ تا ۴ کیلووات دارند، بر همین اساس قیمت ژنراتورهای مخصوص در یک راسته تجاری معمولاً بین ۱۰ تا حدود ۱۰۰ میلیون تومان متغیر است. در این واحدها معمولا یک یا دو یخچال ایستاده به همراه ۲ تا ۳ لامپ با توان ۹ تا ۱۵ وات از برق اضطراری استفاده می‌کنند.

البته این قیمت‌ها بستگی به نوع واحد صنفی دارد، زیرا تا اینجا به واحدهای خرد اشاره شده و برای واحدهای فروشگاهی این میزان به‌هیچ‌وجه پاسخ‌گو نیست. میزان قیمت‌گذاری برای فروشگاه‌ها که تعداد لامپ‌های روشنایی زیاد و همچنین یک تا ۲ یخچال با ظرفیت‌های ۱۸۰ تا ۲۰۰ وات است، مسلماً متفاوت خواهد بود.

از سوی دیگر، وضعیت واحدهای صنعتی به‌مراتب متفاوت‌تر است. قطعی‌های مکرر برق باعث افزایش چشمگیر تقاضا برای استفاده از دیزل‌ژنراتور در واحدهای صنعتی شده است. دیزل‌ژنراتورهای مورد استفاده در واحدهای صنعتی یعنی کارگاه‌های واقع در شهرک‌های صنعتی با توان‌های ۲۰ تا ۱۰۰۰ کیلووات یا بیشتر برای کارخانه‌ها، کارگاه‌ها و مراکز تجاری بزرگ طراحی شده‌اند و اغلب با قیمت‌های نجومی مواجهند. بر اساس بررسی‌ها، هزینه استفاده از این ژنراتورها در واحدهای صنعتی از ۲۰۰ میلیون تومان شروع شده و تا حدود ۸ میلیارد تومان متغیر است، که این مبلغ بسته به توان ژنراتور متفاوت خواهد بود.

ژنراتورهایی که روزانه ۴۰ لیتر بنزین مصرف می‌کنند!

به گفته یکی از تولیدکنندگان در شهرک صنعتی شمس‌آباد تهران، قیمت ژنراتورها معمولاً از ۶۰.۷۰ میلیون تومان به بالا شروع می‌شود و تا بیش از ۸ میلیارد تومان نیز می‌رسد. اما موضوع فقط قیمت نیست، این تولیدکننده می‌گوید یکی از چالش‌های مهم، هزینه بالای سوخت ژنراتورهاست.

همچنین مصرف سوخت یک ژنراتور ۱۱ آمپری بنزینی که فقط برای روشنایی در یک واحد صنفی استفاده می‌شود روزانه ۳۰ تا ۴۰ لیتر بنزین نیاز دارد. این تولیدکننده همچنین اشاره کرد نوسانات برق باعث آسیب دیدن تجهیزات حساس نیز شده است که منجر به افزایش هزینه‌های تعمیراتی فعالان صنفی نیز می‌شود.

آخرین تصمیم دولت درباره قیمت بنزین اعلام شد

اقتصادآنلاین: با لغو طرح سه نرخی شدن گازوئیل، برخی گمانه‌ها در خصوص احتمال اجرای طرح مشابه در خصوص قیمت بنزین در آینده نزدیک رنگ باخت.

پس از اعلام اجرای طرح سه نرخی شدن گازوئیل از تابستان ۱۴۰۴، برخی از تحلیلگران این تصمیم را مقدمه‌ای برای سنجش واکنش‌ها و زمینه‌سازی جهت اجرای طرحی مشابه برای بنزین می‌دانستند. اما حالا با عقب‌نشینی دولت از اجرای این طرح و اعلام رسمی تعویق آن، این پرسش مطرح است: آیا افزایش قیمت بنزین در سال ۱۴۰۴ منتفی شده است؟

بر اساس تصمیم هیئت دولت، تمام نیاز سوخت کامیون‌داران با نرخ فعلی تامین خواهد شد و کاهش ماهانه سهمیه پایه نیز فعلا متوقف شده است. همچنین رایزنی‌هایی در حوزه بیمه و بازنشستگی رانندگان در جریان است. این مجموعه اقدامات نشان می‌دهد که طرح سه نرخی شدن گازوئیل، فعلا اجرا نخواهد شد.

پیش از اعلام تعویق، تصویب اولیه طرح گازوئیل سه نرخی باعث شد بار دیگر گمانه‌زنی‌هایی درباره قیمت بنزین صورت بگیرد. این در حالی است که در ماه‌های اخیر شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی بارها اعلام کرده که هیچ برنامه‌ای برای سه نرخی شدن بنزین در دستور کار نیست. معاون وزیر نفت نیز در تاریخ ۲۰ اردیبهشت ۱۴۰۴ تاکید کرد: «هیچ گزینه‌ای از سه نرخی شدن قیمت بنزین روی میز نیست.»

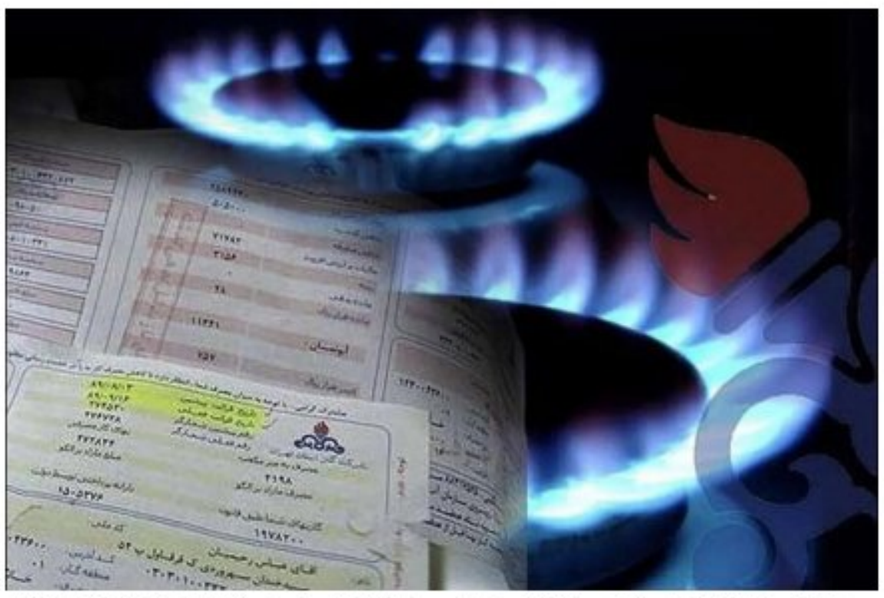
رئیس دولت چهاردهم، مسعود پزشکیان پیش‌تر اعلام کرده است که مردم در خصوص افزایش قیمت بنزین غافلگیر نخواهند شد و هرگونه تغییر احتمالی در نرخ بنزین، پیش از اجرا به اطلاع عموم خواهد رسید.

مدل سه نرخی به‌معنای عرضه سوخت در سه سطح قیمتی (یارانه‌ای، نیمه‌آزاد و آزاد) برای مدیریت مصرف و هدفمند کردن یارانه‌ها تعریف می‌شود. در سال‌های اخیر برخی از تحلیلگران این مدل را برای رفع بخشی از ناترازی بنزین در کشور پیشنهاد کرده‌اند که البته مخالفانی هم دارد.

قیمت بنزین در ایران از آبان‌ماه ۱۳۹۸ تغییری نکرده و همچنان در دو نرخ یارانه‌ای (۱۵۰۰ تومان) و آزاد (۳۰۰۰ تومان) عرضه می‌شود. در این مدت، مصرف سوخت رشد کرده و فاصله قیمت داخلی با نرخ‌های جهانی بیشتر شده است.

CamScanner

صدور قبوض ۳۰۰ میلیونی گاز برای مشترکان پرمصرف در سال گذشته



معاون وزیر نفت گفت: صدور قبوض مشترکان پرمصرف گاز در دست بررسی است و پیشنهادات خود را برای سازمان برنامه و بودجه ارسال کرده‌ایم.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ محبوبه کباری- سعید توکلی مدیرعامل شرکت ملی گاز ایران در پاسخ به سوال باشگاه خبرنگاران در خصوص افزایش تعرفه‌های گاز مشترکان پرمصرف گفت: افزایش تعرفه‌های گاز در حوزه سازمان برنامه و بودجه است اما شرکت ملی گاز در این خصوص نظرات خود را اعلام کرده به طوری که در سال گذشته تعرفه مشترکان بد مصرف پله‌های ۱۱ و ۱۲ مشمول افزایش تعرفه گاز شدند.

وی ادامه داد:طی سال گذشته قبض گاز برای برخی از استخرهای پر مصرف و همچنین برخی از واحدهای ویلایی سه طبقه ۲۵۰ تا ۳۰۰ میلیون تومان صادر شد.

توکلی افزود: قیمت تمام شده گاز بدون ارزش ذاتی حدود ۵سنت است و بر این عدد هم باید قیمت اکتشاف و قیمت پالایش را هم باید حساب کنید در صورتی که قیمتی که از مشترکان دریافت می‌شود به هیچ عنوان با این قیمت تمام شده برابری نمی‌کند. این درحالیست که رئیس جمهور در دولت چهاردهم بر توزیع عادلانه گازو تمامی فرآورده‌های سوختی در تمامی بخش‌ها تاکید دارد.

وی با بیان اینکه بحث افزایش تعرفه‌ها و مدیریت مصرف گاز در فصل زمستان از جمله مسائل پیچیده‌ای است که در شرایط ناترازی انرژی باید به دقت مدیریت شود گفت: به نظر می‌رسد که در حال حاضر افزایش تعرفه‌ها در دستور کار قرار دارد، اما ممکن است این افزایش به صورت پلکانی و متناسب با میزان مصرف و وضعیت موجود انجام گیرد.

وی ادامه داد :همانطور که اشاره کردید، در سال گذشته، بعضی از مناطق تهران با مصرف بسیار بالای گاز روبرو شدند که باعث افزایش هزینه‌ها شد و این موضوع می‌تواند باعث توجه بیشتر به مدیریت مصرف و افزایش قیمت‌ها به‌طور تدریجی شود.

توکلی در خصوص ناترازی انرژی و قطعی گاز گفت: در بحث ناترازی گاز، به نظر می‌رسد که همچنان با مشکلاتی روبرو هستیم. برای حل این مشکل، نیاز به برنامه‌ریزی‌های ویژه‌ای داریم تا سوخت مورد نیاز به طور مناسب توزیع شود.

او بیان کرد: یکی از اقداماتی که برای این منظور انجام می‌شود، استفاده از سوخت جایگزین برای نیروگاه‌ها و مدیریت مصرف در بخش خانگی است. همچنین، همانطور که اشاره شد، مصرف غیرمجاز ماینرهای ارز دیجیتال نیز به مشکلات افزوده است.

وی ادامه داد: با توجه به اینکه در فصل زمستان نیاز به گاز بیشتری داریم، احتمالاً محدودیت‌هایی برای مصرف‌کنندگان خانگی وجود خواهد داشت، اما تلاش بر این است که با تدابیر مختلف، این محدودیت‌ها به حداقل برسد. از طرفی، سوخت معادل برای نیروگاه‌ها و دیگر بخش‌های انرژی نیز افزایش یافته که نشان‌دهنده اهمیت مدیریت مصرف و تخصیص منابع بهینه است.

وی خاطرنشان کرد: مفهوم ناترازی به این معناست که همه مصرف‌کنندگان انرژی باید به گاز متصل شوند. در این راستا، تأمین حدود یک میلیارد و ۲۰۰ میلیون متر مکعب گاز برای فصل زمستان ضروری است و این موضوع نیاز به برنامه‌ریزی دقیق دارد.

او گفت: در نهایت، به نظر می‌رسد که این اقدامات و تدابیر با همکاری نهادهای مختلف، از جمله وزارت نفت و سازمان‌های مربوطه، می‌تواند به بهبود وضعیت انرژی و کاهش بحران‌های احتمالی کمک کند.»

بررسی عملکرد بازار سرمایه در هفته کاری که گذشت

در هفته کاری که گذشت شاخص کل بورس با کاهش ۰.۲۹ درصدی در ارتفاع ۳ میلیون و ۱۶۹ هزار واحدی ایستاد

باشگاه خبرنگاران جوان؛ کیمیا قلی‌پور - هفته کاری قبل شاخص کل بورس با کاهش ۰.۲۹ درصدی همراه شد و در ارتفاع ۳ میلیون و ۱۶۹ هزار واحدی ایستاد و شاخص کل هم‌وزن با افزایش ۲.۲۵ درصدی در پله ۹۶۵ هزار و ۸۰۷ واحدی قرار گرفت. شاخص کل فرابورس هم با افزایش ۱.۵۳ درصدی در ارتفاع ۲۷ هزار و ۵۴۱ واحدی ایستاد.

در ادامه کوروش آسایش، کارشناس بازار سرمایه در خصوص روند بازار سرمایه به باشگاه خبرنگاران جوان گفت: مجموع ارزش معاملات خرد و حق تقدم‌ها در این هفته کاری ۷۶ هزار و ۳۱۵ میلیارد تومان بود. جزئیات ارزش معاملات خرد روزانه به این شکل بود که به ترتیب شنبه، یکشنبه، دوشنبه، سه‌شنبه و چهارشنبه ۱۲ هزار و ۸۸ میلیارد تومان، ۱۵ هزار و ۲۸۸ میلیارد تومان، ۱۶ هزار و ۴۵۴ میلیارد تومان، ۱۵ میلیارد و ۷۷۱ میلیارد تومان و ۱۶ هزار و ۷۱۴ میلیارد تومان ارزش معاملات بر روی تابلو ثبت شد.

۲هزار و ۳۱ میلیارد تومان نقدینگی حقیقی‌ها از بازار سهام خارج شد

او گفت: میانگین سرانه خرید افراد حقیقی در این هفته کاری ۵۶ میلیون و ۴۰۰ هزار تومان و میانگین سرانه فروش آنها ۶۰ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان بود. در جریان معاملات این هفته در مجموع ۲ هزار و ۳۱ میلیارد تومان نقدینگی حقیقی‌ها از بازار سرمایه خارج شد.

این کارشناس بازار سرمایه در ادامه می‌گوید: در این هفته کاری، شاخص صنعت خوورو با افزایش ۱۲.۵۱ درصدی بیشترین رشد را بین صنایع بورسی داشت و شاخص صنعت کانه‌های فلزی هم با کاهش ۳.۱۰ درصد بیشترین افت را تجربه کرد.

بزودی از نخستین گواهی سپرده خودرو رونمایی می‌شود

هفته کاری که در آن شاهد خبر عرضه گواهی سپرده خودرو در بورس کالا بودیم و در همین راستا هم مدیر بازار مشتقه و ابزارهای نوین مالی بورس کالای ایران در گفت‌وگو با خبرنگار اقتصادی باشگاه خبرنگاران جوان با اعلام خبر راه‌اندازی معاملات گواهی سپرده خودروی کی‌ام سی T۹ شرکت کرمان موتور در آینده نزدیک گفت: پس از تکمیل اقدامات برای پذیرش انبار خودروسازی کرمان‌موتور به عنوان انبار پذیرش شده بورس، گواهی سپرده خودروی T۹ در بورس کالا عرضه خواهد شد.

او افزود: هر گواهی معادل یک‌ده‌هزارم از یک دستگاه خودروی کی‌ام سی ۹ T خواهد بود؛ بنابراین متقاضیان با تجمیع ۱۰ هزار گواهی می‌توانند مطابق استانداردهای تعیین‌شده، خودرو را تحویل بگیرند.

همچنین فرابورس ایران هم اعلام کرد بانک مسکن به تازگی سقف تسهیلات انفرادی خرید و ساخت و تسهیلات جعاله تعمیرات مسکن را از ۵۶۰ میلیون تومان به ۷۸۰ میلیون تومان افزایش داده است و محدودیت سقف خرید اوراق تسه بانک مسکن را از ۱۱۲۰ به ۱۵۶۰ ورقه تغییر داد.

حالا باید دید هفته کاری پیش رو با توجه به اخبار حوالی بازار شاخص‌ها بازار سهام به کدام سمت حرکت خواهند کرد؟

ناترازی گاز در برخی از ایام سال گذشته به ۳۵۰ میلیون مترمکعب رسید

معاون وزیر نفت گفت: ناترازی انرژی در زمستان سال گذشته ۱۵۰ میلیون مترمکعب بود که در برخی روزها تا ۳۵۰ میلیون مترمکعب نیز افزایش یافت.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ محبوبه کباری - سعید توکلی مدیرعامل شرکت ملی گاز ایران در حاشیه بیست‌ونهمین نمایشگاه بین‌المللی نفت، گاز، پالایش و پتروشیمی در نشست خبری با اشاره به تحریم‌های اعمال‌شده علیه کشور طی ۴۵ سال گذشته اظهار کرد: بسیاری از نمایندگان کشورهای آسیایی با تحسین عملکرد ایران در این شرایط، این موضوع را در فضای مجازی بازتاب داده‌اند. آنان معتقدند که با وجود فشارهای ناشی از تحریم، این محدودیت‌ها سبب چابک‌تر شدن و افزایش آمادگی صنایع نفت، گاز، پتروشیمی و دیگر بخش‌های وابسته شده است.

وی درباره گذر موفق از زمستان گذشته با تأکید بر اینکه این فصل از نظر مدت، شدت و گستردگی سرما رکوردی کم‌سابقه به جا گذاشت، افزود: برای نخستین بار، تولید گاز خشک در شبکه گاز کشور به ۸۸۰ میلیون مترمکعب در روز رسید که این دستاورد حاصل مدیریت یکپارچه و هماهنگ در مجموعه وزارت نفت بود. افزایش ۳۰ میلیون مترمکعبی تولید گاز در کمتر از سه ماه نیز نمونه‌ای از همین عملکرد مدیریتی است.

مدیریت دقیق مصرف و تأمین انرژی در شرایط ناترازی گاز

معاون وزیر نفت با اشاره به اینکه در آبان ۱۴۰۳، سرمای شدید مناطق اسکاندیناوی به ۱۱ استان شمالی کشور رسید و دمای هوا تا ۱۲ درجه سانتی‌گراد کاهش یافت، ادامه داد: در حالی که مخازن نفت‌گاز کشور در وضعیت مطلوبی نبود، مدیریت مصرف و تأمین انرژی با دقت و تلاش شبانه‌روزی دنبال شد. پاییز ۱۴۰۲ به اذعان سازمان هواشناسی گرم‌ترین پاییز نیم‌قرن اخیر ایران بود و مصرف نیز با اضافه شدن ۹۰۰ هزار مشترک جدید افزایش یافت.

توکلی با بیان اینکه در شرکت ملی گاز ایران، از ابتدای امسال، برنامه‌ریزی برای عبور موفق از زمستان با جدیت دنبال شد، تصریح کرد: نشست‌های متعدد با حضور تمام مدیران و کارشناسان برگزار شد، در روزهای ابتدایی فروردین ۱۴۰۴، فشار ورودی در ایستگاه‌های CGS به PSI ۳۶ رسید. طی این دوره، با وجود سرمای شدید، توزیع گاز در سراسر کشور، به‌ویژه در مناطق شمالی بدون وقفه انجام شد.

وی با اشاره به پیش‌بینی ناترازی ۱۵۰ میلیون مترمکعبی در زمستان گذشته که در برخی روزها تا ۳۵۰ میلیون مترمکعب نیز افزایش یافت، تأکید کرد: در این شرایط لازم بود اقدام‌های اساسی و فوری صورت گیرد. این ناترازی یک‌شبه به‌وجود نیامده، بلکه حاصل سال‌ها فاصله بین تولید و مصرف است.

افزایش ظرفیت انتقال گاز و پایداری تأمین گاز

مدیرعامل شرکت ملی گاز ایران با تأکید بر اینکه با وجود همه چالش‌ها در ۱۴۰۳، این شرکت نسبت به سال ۱۴۰۲ بالنده‌تر عمل کرد، گفت: برای نمونه، ۱۷ ایستگاه تقویت فشار وارد مدار شد و ۳۰ توربوکمپرسور در نقاط حساس عملیاتی کشور به‌کار گرفته شدند، همچنین ظرفیت انتقال در کریدور شرق کشور تا ۵۰ میلیون مترمکعب افزایش یافت.

توکلی با بیان اینکه با وجود ادامه تعمیرات اساسی پالایشگاه‌ها تا آبان ۱۴۰۳، پایداری تأمین گاز حفظ شد، تصریح کرد: در برخی مقاطع، همکاران ما در فاز یک پالایشگاه‌ها، با وجود ظرفیت اسمی ۲۵ میلیون مترمکعب، تا ۳۹ میلیون مترمکعب گاز منتقل کردند. این عملکرد نتیجه پذیرش ریسک‌های مهندسی‌شده و تلاش کارشناسان شرکت ملی گاز بود.

وی از برگزاری زودهنگام نشست‌های مدیریت سوخت از سوی وزیر نفت قدردانی کرد و گفت: این اقدام، نقش تعیین‌کننده‌ای در آمادگی شرکت‌ها و تقسیم کار میان مدیریت‌های مختلف وزارتخانه داشت. خدا را شکر می‌کنیم که با وجود همه سختی‌ها، هیچ اختلالی در پایداری شبکه گاز کشور ایجاد نشد

تعمیرات اساسی واحدهای نیروگاهی کشور با سرعت در حال انجام است

مدیرعامل شرکت تعمیرات نیروگاهی ایران گفت: نیروگاه سیکل ترکیبی آبادان با دارای بودن ۴ واحد گاز و۲ واحد بخار به ظرفیت ۸۱۵ مگاوات کلیدی‌ترین نقش را در پایداری شبکه سراسری در منطقه گرم جنوب غرب کشور ایفای می‌کند.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ کیمیاقلی‌پور - مسعود مرادی مدیرعامل شرکت تعمیرات نیروگاهی ایران درسومین بازدید میدانی خود از سایت‌های عملیاتی نیروگاهی کشور با تشریح حساسیت فعالیت‌های کارکنان در آستانه ورود به پیک مصرف در گفت‌وگو با خبرنگار اقتصادی باشگاه خبرنگاران جوان گفت: با پایان پیک مصرف برق در تابستان ۱۴۰۳ تمامی راهبرد این شرکت بر روی تعمیرات اساسی واحدهای نیروگاهی کشوردرراستای ارتقای آمادگی آنان متمرکز شده است که به لطف خدا و تلاش بدون وقفه وتعطیلی کارگروه‌های تخصصی در بخش‌های مختلف سایت وستاد، تعهدات نهایی این شرکت در راستای آماده سازی واحدهای نیروگاهی با سرعت رضایت بخشی در حال انجام است.

مدیر عامل شرکت تعمیرات نیروگاهی با اشاره به فعالیت‌های کلی صورت گرفته در این نیروگاه مهم جنوب غرب کشور گفت: براساس تعهدات وقراردادهای منعقد شده ۵۰ درصد ظرفیت منصوبه این نیروگاه مهم در قالب تعمیرات اساسی ۲ واحد گازی ۱۲۳ مگاواتی و بهسازی بویلر اصلی واحد S۲ بخار به ظرفیت ۱۶۰ مگاوات ودر مجموع ۴۰۶ مگاوات ساعت به این شرکت واگذار شد که پیش از این دو پروژه تعمیراتی شامل واحدهای G۱۲ و S۲ با موفقیت به اتمام رسیده وگام نهایی آماده سازی واحد G۱۴ درحال انجام است که پیش بینی می‌شود تا پیش از شروع پیک مصرف به شبکه برق کشور متصل گردد.

او تاکید کرد: نیروگاه سیکل ترکیبی آبادان با دارای بودن ۴ واحد گاز و۲ واحد بخار به ظرفیت ۸۱۵ مگاوات کلیدی‌ترین نقش را در پایداری شبکه سراسری در منطقه گرم جنوب غرب کشور ایفای می‌کند.

خبر کوتاه

معماری مالی نوین، پیش‌نیاز بازآفرینی در اقتصاد حمل‌ونقل هوایی است

مدیرعامل شرکت هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران گفت: نظام‌نامه حاکمیتی مالی، یک نقشه راه دقیق برای پاسخگویی، شفافیت و ارتقاء سلامت ساختارهای مالی در شرکت‌هاست.

باشگاه خبرنگاران جوان - کاپیتان حسین خانلری، مدیرعامل شرکت هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران «هما»، با اشاره به اهمیت بازنگری ساختارهای مالی در صنعت حمل‌ونقل هوایی کشور، اظهار کرد: در مسیر اصلاحات اقتصادی و ارتقای بهره‌وری، سه مؤلفه کلیدی باید در دستور کار قرار گیرد: نظام‌نامه حاکمیتی مالی، انضباط مالی و معماری فرآیندهای مالی. این سه‌گانه، نه‌تنها بنیان تحول در هما، بلکه الگویی برای پیشرفت در سطح کلان اقتصادی کشور است.

وی ادامه داد: نظام‌نامه حاکمیتی مالی، یک نقشه راه دقیق برای پاسخگویی، شفافیت و ارتقاء سلامت ساختارهای مالی در شرکت‌هاست. ما در «هما»، این رویکرد را به‌عنوان یک الزام مدیریتی دنبال می‌کنیم تا هم اعتماد ذی‌نفعان را حفظ کنیم و هم امکان تصمیم‌سازی مالی را بر اساس داده‌های واقعی فراهم آوریم.

حسین خانلری، افزود: انضباط مالی، به‌عنوان یکی از اصول حیاتی حکمرانی اقتصادی، رکن ثبات عملیاتی و توان رقابت در شرایط پرنوسان است. انضباط در تخصیص منابع، پایش مستمر هزینه‌ها و پرهیز از تصمیمات هیجانی، از جمله اقداماتی است که در دوره جدید مدیریت «هما» با جدیت پیگیری می‌شود.

وی با تأکید بر ضرورت تحول دیجیتال در ساختارهای مالی گفت: امروز دیگر نمی‌توان فرآیندهای مالی را به‌صورت سنتی و جزیره‌ای اداره کرد. معماری مالی نوین به ما این امکان را می‌دهد که با اتوماسیون، یکپارچگی داده‌ها و شفافیت لحظه‌ای، نه‌تنها هزینه‌ها را کنترل کنیم، بلکه زیرساخت تحلیل مالی هوشمند را نیز فراهم آوریم.

مدیرعامل «هما» با اشاره به بهره‌گیری شرکت هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران از فناوری‌های جدید افزود: ما در حال طراحی سازوکارهای جدید برای استقرار داشبوردهای مالی لحظه‌ای، معماری داده‌محور و مکانیزم‌های هوشمند پایش عملکرد مالی هستیم. این اقدامات بخشی از نقشه راه تحول دیجیتال هماست که با هدف افزایش بهره‌وری اجرا می‌شود.

وی با اشاره به لزوم نگاه ملی به این مفاهیم تصریح کرد: اقتصاد کشور برای عبور از شرایط پیچیده نیازمند بازآرایی دقیق در زیرساخت‌های مالی است. «هما»می‌تواند، به‌عنوان یک مجموعه با پیشینه ملی و نقش راهبردی، الگویی برای طراحی و اجرای نظام‌های نوین مالی در سایر بخش‌ها باشد.

خانلری خاطرنشان کرد: حرکت به سمت نظام‌نامه‌های مالی منسجم، انضباط در سیاست‌گذاری و تحول در فرآیندهای مالی، صرفاً یک انتخاب نیست؛ بلکه ضرورتی حیاتی برای بقا، رشد و رقابت‌پذیری ما در بازارهای منطقه‌ای و جهانی است. «هما» با اتکا به تجربه، تخصص و اراده، این مسیر را با جدیت دنبال خواهد کرد.

قطعی برق‌ها کاهش حجم آب بخش کشاورزی را دوچندان می‌کند

سرپرست دفتر امور آب کشاورزی وزارت جهاد کشاورزی گفت: بنابر گزارش‌های اعلامی در برخی استان‌ها از اوایل اردیبهشت قطعی برق اعمال شده است و اثر آن در کاهش آب بخش کشاورزی دوچندان می‌کند

باشگاه خبرنگاران جوان؛ آزاده محبی - امیر هدایتی سرپرست دفتر امور آب کشاورزی وزارت جهاد کشاورزی گفت: پیرو مذاکرات صورت گرفته، وزارت نیرو مصرف آب بخش کشاورزی در ۶ ماهه دوم سال زراعی راکاهش داده است با این حال طی ۲ ماه گذشته موفق نشدیم از وزارت نیرو جزئیات کاهش را به تفکیک استان، حوزه آبریز و آب زیرزمینی و برداشت مستقیم از رودخانه داشته باشیم.

به گفته وی، علی رغم پیگیری‌های مکرر، وزارت نیرو اطلاعاتی در اختیار ما قرار نداده است و در جلسه سازمان مدیریت بحران قرار بود اطلاعات ارایه شود که متاسفانه موفق به دریافت اطلاعات نشدیم.

هدایتی ادامه داد: در حوزه آب‌های زیرزمینی اطلاعات کلی از حجم برداشت چاه‌ها ارائه و تفکیک شده نیست، درحالیکه درخواست ما این است که تفکیک شده داشته باشیم. البته با این حجم کاهش حجم آب برای کشاورزان برنامه ریزی برای الگوی کشت بتوانیم اطلاعات خوبی داشته باشیم تا کاهش از طریق برنامه ریزی جبران کنیم.

سرپرست دفتر امور آب کشاورزی وزارت جهاد کشاورزی با بیان اینکه جزئیات کاهش در اختیار بخش کشاورزی قرار نگرفته است، افزود: برنامه قطعی برق زودتر از موعد بر مبنای مصوبه ۱۴۰۱ داشتیم که برآن اساس قرار بود در ماه‌های گرم سال قطعی برق وزارت نیرو اعمال کند، اما بنابر گزارش‌های اعلامی در برخی استان‌ها از اوایل اردیبهشت قطعی برق اعمال شده است و اثر آن در کاهش آب بخش کشاورزی دوچندان می‌کند

وی گفت: بنابر پیگیری از سازمان جهاد کشاورزی استان‌ها، گزارش‌ها در حال جمع آوری است و جلساتی پیش بینی کردیم تا با توانیر، معاونت برق و انرژی وزارت نیرو و مشکلات در میان بگذاریم تا از ناهماهنگی برنامه جلوگیری کنیم.

CamScanner

ویراژ دوباره خودرو در بورس کالا

بنابر گفته مسئولان، طراحی ابزارهای نوین مالی در بورس کالا، با هدف سوق دادن نقدینگی به سمت تولید و تحقق سرمایه‌گذاری مولد انجام می‌شود و گواهی سپرده خودرو نیز در همین مسیر تعریف شده است.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ کیمیا قلی‌پور - بازار خودرو در ایران همواره با چالش‌های متعددی مواجه بوده است؛ از نوسانات قیمت گرفته تا کمبود عرضه و تقاضای کاذب، این بازار به یکی از پرچالش‌ترین عرصه‌ها تبدیل شده است بازاری که نیازمند است با استفاده از ابزارهای نوین به سمت ثبات و شفافیت هدایت شود از جمله این ابزارها می‌تواند گواهی سپرده خودرو باشد بر اساس هم بورس کالا خبر از آغاز عرضه این ابزار در آینده نزدیک داده است.

گواهی سپرده خودرو به نوعی سند مالی اطلاق می‌شود که نشان‌دهنده حق مالکیت یک خودرو در یک مکان مشخص است. این گواهی به خریداران این امکان را می‌دهد که به جای خرید مستقیم خودرو، از طریق بورس کالا اقدام به خرید گواهی سپرده کنند. در واقع، خریداران می‌توانند با خرید این گواهی، مالکیت خودرو را به صورت قانونی و شفاف به دست آورند.

این ابزار جدید که بناست از قانون بازار سرمایه تبعیت کند و در همین زمینه هم سید جواد جهرمی مدیرعامل بورس کالا در پاسخ به سوال خبرنگار اقتصادی باشگاه خبرنگاران جوان گفته بود: جهت سرمایه گذاری در حوزه خودرو گواهی سپرده خودرو عرضه می‌شود؛ گواهی سپرده خودرو، چون اوراق بهادار است، بر اساس قوانین بازار سرمایه قابل معامله است.

سوق دادن نقدینگی به سمت تولید و تحقق سرمایه‌گذاری مولد

گواهی سپرده خودرو که رحمان آراسته، مدیر بازار مشتقه و ابزارهای نوین مالی شرکت بورس کالای ایران، با اشاره به جزئیات این ابزار جدید مالی به خبرنگار اقتصادی باشگاه خبرنگاران جوان گفت: با تکمیل فرآیند پذیرش انبار خودروسازی کرمان‌موتور در بورس کالا، گواهی سپرده خودروی پیکاپ کی‌ام‌سی T ۹ شرکت کرمان‌موتور بزودی در دسترس سرمایه‌گذاران قرار می‌گیرد.

آراسته تأکید کرد: طراحی ابزارهای نوین مالی در بورس کالا، با هدف سوق دادن نقدینگی به سمت تولید و تحقق سرمایه‌گذاری مولد انجام می‌شود و گواهی سپرده خودرو نیز در همین مسیر تعریف شده است؛ خودرو به‌عنوان دارایی پایه جدید در بازار مالی بورس کالا، مسیر تازه‌ای برای تأمین مالی شفاف صنعت خودرو و مشارکت مردم در این بازار گشوده است.

آراسته افزود: سرمایه‌گذاران می‌توانند از طریق خرید گواهی سپرده خودرو، بدون نیاز به ورود به بازار فیزیکی، در بازار خودرویی مشارکت کنند. حتی افرادی که امکان خرید کامل یک خودرو را ندارند، قادر خواهند بود به‌صورت تدریجی، گواهی خریداری کرده و پس از رسیدن به سقف معادل یک خودرو، آن را تحویل بگیرند.

هر خودرو، ۱۰ هزار گواهی

او با تشریح مشخصات این ابزار مالی گفت: هر گواهی معادل یک ده‌هزارم خودروی T ۹ است و خریداران می‌توانند با جمع‌آوری ۱۰ هزار گواهی، مالک یک دستگاه خودرو شوند. تمام مشخصات از جمله رنگ خودرو نیز در امیدنامه قید شده و این گواهی‌ها بدون سررسید هستند.

آراسته در پایان از ادامه توسعه این مسیر خبر داد و گفت: ابزارهای متنوع‌تری در حوزه خودرو در دست طراحی و بررسی است. علاوه بر T ۹ ، گواهی سپرده برای خودروهای دیگر نیز در راه است تا مسیر سرمایه‌گذاری در صنعت خودرو، شفاف‌تر و کارآمدتر از همیشه شود.

افزایش شفافیت و کمک به تامین مالی خودروسازان با گواهی سپرده خودرو

بنابر گفته کارشناسان یکی از بزرگ‌ترین مشکلات بازار خودرو در ایران، عدم شفافیت در قیمت‌گذاری و معاملات است. با عرضه گواهی سپرده در بورس کالا، تمامی معاملات به صورت رسمی و ثبت‌شده انجام می‌شود و خریداران می‌توانند با اطمینان خاطر اقدام به خرید کنند در ادامه هم نیما میرزایی کارشناس بازار سرمایه در گفت‌وگو با خبرنگار اقتصادی باشگاه خبرنگاران جوان گفت: در خصوص عرضه گواهی سپرده خودرو در بورس کالا باید تاکید کرد عملیاتی شدن این مهم یک اتفاق مثبت خواهد بود؛ باتوجه به این که بخش قابل توجهی از علاقه‌مندی به خرید خودرو توسط مردم در ایران نگاه مصرفی نیست و نگاه سرمایه‌گذاری است به نظر عرضه گواهی سپرده خودرو کمک خواهد کرد افرادی که تمایل به سرمایه‌گذاری در این حوزه دارند بتوانند حتی با سرمایه خرد بتوانند از بازدهی این حوزه بهره‌ببرند.

او در ادامه افزود: در عین حال با عرضه گواهی سپرده خودرو فشار تقاضای کاذب از صنعت خودرو کاسته می‌شود و خودروسازان هم می‌توانند در جهت تولید و توسعه به کمک این ابزار تامین مالی خوبی داشته باشند.

در ادامه این کارشناس بازار سرمایه عنوان کرد: از دیگر مزایای عرضه گواهی سپرده خودرو می‌شود به امکان سرمایه‌گذاری خرد در این حوزه اشاره کرد همچنین بحث دیگری که باید بر آن تاکید داشت مبحث معافیت مالیاتی گواهی سپرده است.

در نهایت گفتنی است، عرضه گواهی سپرده خودرو در بورس کالا، به عنوان یک نوآوری در بازار خودرو، می‌تواند در راستای شفافیت، کاهش قیمت‌ها و بهبود دسترسی مصرف‌کنندگان به خودروهای مورد نیاز، مؤثر واقع شود. با این حال، نیاز به آموزش و فرهنگ‌سازی در این زمینه احساس می‌شود تا مردم به راحتی از این ابزار مالی بهره‌مند شوند.

مشترکان پرمصرف بخش خانگی باید هزینه صادراتی انرژی را بپردازند

یارانه انرژی صرفا مصرف درون الگوی بهینه را پوشش دهیم و برای مصرف خارج از الگو، نباید هیچ یارانه‌ای تعلق بگیرد.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ محبوبه کباری- یارانه انرژی صرفا مصرف درون الگوی بهینه را پوشش دهیم و برای مصرف خارج از الگو، نباید هیچ یارانه‌ای تعلق بگیرد. بنابراین، دولت هیچ وظیفه‌ای برای تأمین گاز و برق مصرفی پرمصرف‌ها به صورت یارانه‌ای ندارد. این مشترکان باید هزینه صادراتی انرژی را بپردازند.

در همین راستا فرشاد جامع کارشناس انرژی در رابطه با اهمیت تحقق و استقرار کامل نظام تعرفه‌گذاری پلکانی پرمصرف‌ها در کاهش مصرف غیربهینه مشترکان خارج از الگوی بهینه بخش خانگی خاطرنشان کرد: تعرفه‌گذاری پلکانی پرمصرف‌ها راهکار مناسبی برای به رفتار در آوردن پرمصرف‌هاست. در این سازوکار، کسانی که در داخل الگو از گاز و برق استفاده می‌کنند، مشمول یارانه و بخشودگی می‌شوند، اما کسانی که الگوی مصرف را رعایت نمی‌کنند، باید هزینه بالاتری برای انرژی مصرفی‌شان بپردازند. تا جائیکه پرمصرف‌ها هزینه واقعی و صادراتی گاز و برق را می‌پردازند.

وی در ادامه افزود: تعرفه‌گذاری پلکانی پرمصرف‌ها راهکاری برای ایجاد عدالت در توزیع یارانه انرژی است. در روش‌های غیرپلکانی تعرفه‌گذاری، هر چقدر مشترکان بیشتر از گاز و برق استفاده کنند، از یارانه بیشتری بهره می‌برند. به این ترتیب، مصارف بالا و غیرضرور تشویق می‌شود.

جامع در رابطه با فلسفه پرداخت مالیات و لزوم حذف یارانه انرژی برای کلیه مشترکان خارج از الگوی بهینه مصرف اظهارنظر کرد: فلسفه پرداخت یارانه این است که از اقشار ضعیف جامعه حمایت به عمل بیاوریم. یارانه انرژی صرفا مصرف درون الگوی بهینه را پوشش دهیم و برای مصرف خارج از الگو، نباید هیچ یارانه‌ای تعلق بگیرد. بنابراین، دولت هیچ وظیفه‌ای برای تأمین گاز و برق مصرفی پرمصرف‌ها به صورت یارانه‌ای ندارد. این مشترکان باید هزینه صادراتی انرژی را بپردازند. شاید این هزینه‌ها برای پرمصرف‌ها که اغلب جزو اقشار مرفه جامعه هستند، قدرت بازدارندگی نداشته باشد، اما حداقل مزیتش این است که به مصارف غیرضرور یارانه پرداخت نمی‌کنیم

این کارشناس انرژی در رابطه با لزوم اخذ جریمه در کنار اخذ هزینه صادراتی از مشترکان پرمصرف در راستای حذف کامل توجیه اقتصادی مصارف غیرضرور توسط مشترکان پرمصرف خاطرنشان کرد: در کنار روش تعرفه‌گذاری پلکانی پرمصرف‌ها و اخذ هزینه به قیمت صادراتی انرژی از مشترکان خارج از الگو، حتی باید به اعمال جریمه برای پرمصرف‌ها نیز اقدام کنیم و باید هزینه گاز و برق خارج از یک محدوده مشخص به حدی افزایش پیدا کند که برای هیچ کسی مصارف غیرضرور توجیه‌اقتصادی نداشته‌باشد.

وی در ادامه افزود: مسئله اصلی در کنترل مصرف خارج از الگوی مصرف، هشدار و سیگنال دادن با اصلاحات قیمتی برای مصارف خارج از الگوی بهینه است که بسیار کلیدی و مهم است. از همین رو اخذ قیمت صادراتی و غیریارانه‌ای انرژی از مشترکان پرمصرف اهمیت پیدا می‌کند و این موضوع باعث می‌شود که کشور بین تامین انرژی مشترک پرمصرف و صادرات انرژی و ارزآوری برایش تفاوتی ایجاد نگردد ولی برای مشترک پرمصرف و کنترل مصرف وی اثرگذاری بسیار بالایی خواهد داشت و منجر به کاهش شدید مصارف غیربهینه مشترکان پرمصرف خواهد شد زیرا دیگر یارانه انرژی دریافت نخواهند کرد و به جای آن باید مهمان جیب خود باشند و به قیمت واقعی، انرژی را دریافت کنند.

جامع در پایان گفت: اخذ هزینه واقعی و صادراتی انرژی از مشترکان پرمصرف بسیار مهم و کلیدی است. در این بین کشور نیز امکان توسعه زیرساخت‌های انرژی را از محل اخذ هزینه واقعی و صادراتی انرژی مختص مشترکان خارج از الگوی مصرف را خواهد داشت و به این ترتیب به دلیل قیمت‌گذاری دستوری انرژی نیز فرصت توسعه زیرساخت‌های انرژی کشور از دست نخواهیم داد و از همه مهم‌تر این رویکرد منجر به بهبود ضریب جینی از محل افزایش هزینه دهک‌های ثروتمند و پرمصرف جامعه خواهد شد بدون اینکه فشاری به مشترکان عادی و درون الگوی بهینه مصرف وارد کند.

تولید روزانه گاز پارس جنوبی ۱۵ میلیون مترمکعب افزایش می‌یابد

مدیرعامل شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی از آغاز زودهنگام تعمیرات اساسی پالایشگاه‌ها و هدف‌گذاری برای افزایش روزانه ۱۰ تا ۱۵ میلیون مترمکعبی تولید گاز خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - غلامعباس حسینی در حاشیه بیست‌ونهمین نمایشگاه بین‌المللی نفت درباره ایجاد فرصت‌های سرمایه‌گذاری در این رویداد گفت: مجتمع پارس جنوبی به‌عنوان بزرگ‌ترین مجتمع گازی خاورمیانه با تولید روزانه نزدیک به ۶۰۰ میلیون مترمکعب گاز شیرین، ۷۳ درصد از گاز کشور را تأمین می‌کند. افزون بر این، تأمین خوراک پالایشگاه ستاره خلیج فارس نیز به‌عهده این مجتمع است.

وی با بیان اینکه در بخش اقتصادی، یکی از شرکت‌هایی هستیم که با فروش گاز مایع (ال‌پی‌جی) نقشی بسیار اساسی در تأمین ارز کشور و مسائل اقتصادی ایفا می‌کنیم، افزود: به همین منظور، فرصت‌هایی بسیار مناسب در حوزه سرمایه‌گذاری در زمینه ساخت تجهیزات بار اول در صنعت گاز طی برگزاری این نمایشگاه وجود دارد؛ به‌ویژه در زمینه ساخت روتورها، کمپرسورها و توربین‌ها این موارد می‌تواند به‌عنوان فرصت‌های سرمایه‌گذاری، در سالی که به نام «سرمایه‌گذاری برای تولید» نام‌گذاری شده است، نقش مؤثری داشته باشد.

مدیرعامل شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی درباره عملکرد این مجتمع در زمستان پارسال با اشاره به اینکه آمار مصرف گاز خانگی در آبان ۱۴۰۳ تقریباً معادل مصرف گاز خانگی در بهمن ۱۴۰۲ بود، به این معنا که با سرمای زودهنگام و ممتد روبه‌رو شدیم، گفت: تعمیرات اساسی پالایشگاه‌ها در نیمه نخست سال انجام می‌شود.

وی یادآور شد: پارسال به‌دلیل تأخیر در تعمیرات، در آبان ۱۴۰۳ درحالی‌که یکی دو پالایشگاه این مجتمع در حال تعمیرات اساسی بودند با سرمای زودهنگام روبه‌رو شدیم. خوشبختانه با تلاش همکاران در پارس جنوبی، توانستیم تا حدود ۲۰ آبان ۱۴۰۳ تعمیرات همه پالایشگاه‌ها را تکمیل کنیم و برای ورود به زمستان آماده شویم.

حسینی با اشاره به اقدام‌های انجام‌شده سال ۱۴۰۳ در مجتمع گاز پارس جنوبی بیان کرد: سال ۱۴۰۳، نصب دو عدد توربین با فاصله بسیار کوتاه سبب شد تولید پالایشگاه سیزدهم حدود روزانه ۱۲ میلیون مترمکعب افزایش یابد. همچنین، ظرفیتی تازه برای پالایشگاه گاز جم ایجاد شد که توانستیم این خطوط را مدیریت کنیم و پالایشگاه جم نیز توانست برداشت بیشتری از مناطق کنگان داشته باشد. این اقدام نقشی بسیار عمده در تأمین گاز زمستان داشت و پارسال رکورد تولید گاز را جابه‌جا کردیم؛ به‌طوری‌که در مجموع، ۳ میلیارد و ۵۰۰ میلیون مترمکعب گاز بیشتری نسبت به سال ۱۴۰۲ تولید کردیم.

وی درباره برنامه‌های آینده این شرکت گفت: برای زمستان امسال، طبق برنامه مشخص، تعمیرات اساسی پالایشگاه‌ها را آغاز کرده‌ایم. نخستین سالی است که در فروردین تعمیرات اساسی و نگهداری را آغاز کرده‌ایم و برنامه‌های تعمیراتی به‌طور کامل مشخص است. همیشه این برنامه با تأخیر اعلام می‌شد، اما امسال از پیش اعلام شده است.

مدیرعامل شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی اظهار امیدواری کرد که ان‌شاءالله بتوانیم تا مهر ۱۴۰۴ تعمیرات اساسی را تکمیل کنیم و با افزایش تولید در پالایشگاه سیزدهم، امسال ۱۰ تا ۱۵ میلیون مترمکعب افزایش تولید گاز داشته باشیم.

منبع: وزارت نفت

سامانه‌های سرمایشی بعد از ساعت ۱۳ خاموش شوند

بر اساس دستور جدید به ادارات دولتی که پس ابلاغ وزارت کشور اعلام‌شده است، سامانه‌های سرمایشی همه ادارات دولتی و عمومی بعد از پایان وقت اداری (ساعت ۱۳) باید خاموش شوند.

باشگاه خبرنگاران جوان - به گزارش خبرگزاری توانیر، دو روز پیش ابلاغیه‌ای از سوی وزارت کشور صادر شد که براساس آن همه ادارات باید سامانه‌های سرمایشی خود را روی ۲۷ درجه تنظیم کنند.

اکنون نیز بر اساس همان ابلاغیه ادارات دولتی ملزم شده‌اند که سامانه‌های سرمایشی را پس از ساعت ۱۳ خاموش کنند، به نحوی که مصرف برق دستگاه‌های دولتی پس از ساعات اداری باید ۶۰ درصد کاهش یابد.

براساس مصوبه دولت، دستگاه‌های دولتی موظف به کاهش ۳۰ درصدی مصرف برق خود در ساعات اداری هستند

ملاک عمل در این مصوبه مصرف برق سال ۱۴۰۰ است و ادارات باید مصرف خود را نسبت به سال تعیین شده کاهش دهند

همچنین ادارات موظفند مصرف برق خود را در ساعات غیراداری ۶۰ درصدی کاهش دهند.

خبر کوتاه

وزیر نیرو: هر ماینر به اندازه یک کولر گازی برق مصرف می‌کند

وزیر نیرو با ارائه آمارهایی از سهم استخراج غیرمجاز رمز ارز در وقوع ناترازی، تاکید کرد: با استخراج غیر مجاز رمز ارز برخورد جدی خواهد شد.

باشگاه خبرنگاران جوان - عباس علی‌آبادی تاکید کرد: با فناوری رمزارز مخالف نیستم. حتی کارت‌های بانکی امروز نوعی رمزارز به حساب می‌آیند. اما آن‌چه با آن مخالفم، گسترش غیرقانونی و غیرمجاز استخراج رمزارز در کشور است.

وزیر نیرو گفت: ماینرهای غیرمجاز به‌صورت مخفیانه افزایش پیدا کرده‌اند. البته ما مصرف برق غیرعادی را از طریق فیدرها و دیسپاچینگ شناسایی می‌کنیم.

او افزود: پدیده ماینینگ غیرمجاز یک دزدی است. این کار زشت و ناپسند است و باید با آن مقابله شود. روزانه تعداد قابل توجهی ماینر غیرمجاز کشف می‌شود.

علی‌آبادی اظهار کرد: در سال گذشته بیش از ۲۲۰ هزار دستگاه ماینر کشف کرده‌ایم. هر ماینر مصرف برقی در حد یک کولر گازی دارد که به‌طور ۲۴ ساعته کار می‌کند؛ یعنی حدود ۲ کیلووات. ما فقط در این بخش حدود ۱۰۰۰ مگاوات برق کشف کرده‌ایم.

وزیر نیرو گفت: از رسانه‌ها و مردم خواهش می‌کنم در بیان این مسئله دقت کنند. این رفتارها فرهنگ ما را تهدید می‌کند. ما ملتی هستیم با تمدن که باید بدانیم استخراج غیرمجار رمز ارز، دزدی و به عبارتی دست کردن در جیب دیگران است. مبارزه ما با این پدیده تا اینجا موفق بوده است و با همکاری مردم، اطلاع‌رسانی و همراهی نهادها ادامه خواهد یافت.

علی‌آبادی در پایان گفت: اگر مردم مورد مشکوکی دیدند می‌توانند با وزارت نیرو تماس بگیرند. شرکت‌های توزیع در تمام استان‌ها موظفاند رسیدگی کنند. اگر هم گزارشی رسید و رسیدگی نشد، حتماً به ما اطلاع دهند.

گفتنی است؛ مردم می‌توانند گزارش‌ها درباره ماینرها و مزارع غیرمجاز استخراج رمزارز را به سرشماره پیامکی ۳۰۰۰۵۱۲۱ ارسال دهند.

منبع: باد

تجهیز ۷۰۰۰ جایگاه بنزین و سی ان جی به شارژ خودرو برقی

معاون وزیر نفت گفت: همزمان با جایگزین شدن ۲۰ هزار موتور سیکلت بنزینی به موتور برقی، ۷۰۰۰ جایگاه بنزین و سی‌ان‌جی به شارژ خودرو برقی مجهز می‌شود

باشگاه خبرنگاران جوان؛ محبوبه کباری - محمد صادق عظیمی‌فر معاون وزیر نفت و مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی امروز در مراسم امضای قرارداد برقی سازی ۲۰ هزار دستگاه موتور سیکلت گفت: بر اساس مصوبه دولت ۷۰۰۰ جایگاه عرضه بنزین و سی‌ان‌جی به ایستگاه‌های شارژ خودروهای برقی نیز مجهز می‌شود.

به گفته مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ۵۳ درصد ناوگان سواری در تردد کشور و ۹۰ درصد موتور سیکلت‌ها فرسوده بوده و بیش از دو برابر میانگین جهانی مصرف سوخت دارند و برقی‌سازی این ناوگان گام مهمی در کاهش مصرف سوخت خواهد بود.

به گفته عظیمی فر در تهران ۱۲۰۰ موتور سیکلت مربوط به شرکت ملی پست و ۷۵۰۰ موتور مربوط به دیجی کالا و ۱۰ هزار مربوط به گروه گلرنگ برقی سازی می‌شود.

عظیمی‌فر گفت :با فرآیند کیفی‌سازی محصولات پالایشگاه‌ها به میزان ۱۸۰ هزار بشکه به ظرفیت تولید پالایشگاه‌های کشور اضافه شد اما روند مصرف حامل‌های انرژی بسیار بالاست و باید به سمت مدیریت مصرف و صرفه‌جویی حرکت کنیم.

به گفته عظیمی‌فر یکی از این اقدامات موثر برقی سازی خودروها و موتور سیکلت‌ها است به گونه‌ای که برخی از موتورسیکلت‌های کار در تهران به اندازه دو خودرو فرسوده در روز مصرف دارند که اگر برقی شوند سوخت آنها صرفه‌جویی می‌شود.

در این مراسم معتمدیان استاندار تهران نیز از امضای قرارداد برقی کردن ۲۰ هزار موتور سیکلت کار مربوط به پست و شرکت‌های دیگر در تهران استقبال کرد.

۱۵ درصد کسری گوشت مورد نیاز از طریق واردات تامین‌می شود

دبیرانجمن صنعت گوشت گفت: بنابر آمار ۱۰ درصد کسری گوشت گوسفندی و ۵ تا ۱۰ درصد گوشت گوساله از طریق واردات تامین می‌شود.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ آزاده محبی - مسعود رسولی دبیر انجمن صنعت گوشت و مواد پروتئینی گفت: سیاست وزارت جهاد و وزارت صمت در خصوص واردات کاملا مشخص است، اما متاسفانه سازمان برنامه و بودجه فعلا با تخصیص ارز مخالفت کرده که این امر منجر به بلاتکلیفی واردکنندگان شده است.

به گفته وی، وزارت جهاد به عنوان متولی امر، بازار را کاملا می‌شناسد و سیاست‌ها مشخص است، اما سازمان برنامه جلوی تخصیص ارز حتی برای واردکنندگانی که طلب دارد، گرفته است.

رسولی ادامه داد: بنابر آمار ۱۰ درصد گوشت گوسفندی و ۵ تا ۱۰ درصد گوشت گوساله از طریق واردات تامین می‌شود که بنابر سیاست‌های دولت برای واردات بدلیل تامین بخشی از نیاز، تنظیم بازار و یک سری اقشار کم درآمد کالا با قیمت مناسب باید وارد شود.

دبیر انجمن صنعت گوشت و مواد پروتئینی گفت: برخی کارشناسان اذعان می‌کنند که واردات گوشت مقرون به صرفه است و در مقابل برخی کارشناسان بدلیل حمایت از تولید داخل واردات نباید صورت بگیرد، اما بنده معتقدم که گوشت وارداتی و تولید داخل مکمل یکدیگرند و برای تنظیم بازار باید کنار هم باشند.

CamScanner

توسعه همکاری حمل و نقل دریایی ایران و روسیه

در گفت‌وگوی تلفنی معاون وزیر حمل و نقل روسیه و مدیرعامل سازمان بنادر و دریانوردی ایران، دو طرف بر توسعه همکاری حمل و نقل دریایی تاکید کردند.

باشگاه خبرنگاران جوان - سعید رسولی، معاون وزیر راه و شهرسازی و مدیرعامل سازمان بنادر و دریانوردی و دیمیتری آزبروف، معاون وزیر حمل و نقل روسیه، در یک گفت‌وگوی تلفنی توافق کردند به منظور عملیاتی شدن تشکیل کنسرسیوم حمل ونقل دریایی ایران- روسیه، طی دو ماه آینده در بندر ماخاچ قلعه روسیه، نشستی مشترک با حضور مدیران سازمان بنادر و دریانوردی ایران با همراهی بخش غیردولتی و مدیران وزارت حمل و نقل و آژانس حمل و نقل دریایی فدراسیون روسیه و بخش غیر دولتی روسیه، برگزار کنند.

در این گفت‌وگو، طرفین با هدف توسعه همکاری‌های حمل و نقلی و افزایش حجم حمل و نقل دریایی کالا بین روسیه و ایران، بر اساس مفاد برنامه اقدام مشترک توسعه همکاری‌های حمل و نقلی جمهوری اسلامی ایران و فدراسیون روسیه در سال ۲۰۲۵ که در ۱۸ فوریه ۲۰۲۵ توسط وزیر راه و شهرسازی جمهوری اسلامی ایران و وزیر حمل و نقل فدراسیون روسیه در تهران به امضا رسید و همچنین مصوبات آخرین نشست کمیسیون مشترک ایران و روسیه که چندی پیش در شهر مسکو برگزار شد، توافق کردند به منظور عملیاتی شدن تشکیل کنسرسیوم حمل و نقل دریایی ایران - روسیه، ظرف دو ماه آینده در بندر ماخاچ قلعه روسیه، نشستی مشترک با حضور مدیران سازمان بنادر و دریانوردی ایران با همراهی بخش غیردولتی و مدیران وزارت حمل و نقل و آژانس حمل و نقل دریایی فدراسیون روسیه و بخش غیر دولتی روسیه برگزار کنند.

بنا براین گزارش، سعید رسولی مدیرعامل سازمان بنادر و دریانوردی در این گفتگوی تلفنی با اشاره به اهمیت و ضرورت افزایش حمل و نقل و ترانزیت ترکیبی از مسیر خزر با توجه بر اهتمام تهران و مسکو برای رونق بخشیدن به کریدور شمال- جنوب، بر تسهیل و روان‌سازی حمل و نقل از همه مسیرهای موجود در گذر شمال- جنوب، بویژه فعال سازی حمل و نقل در خزر و بخصوص حمل و نقل کانتینری از طریق بنادر شمالی ایران و بنادر روسیه تاکید کرد.

وی ضمن تشکر از همکاری‌های طرف روس در تدوین و امضاء نقشه راه توسعه همکاری‌های حمل و نقلی ایران - روسیه برای سال ۲۰۲۵ که به‌تازگی به امضاء رسیده است، تشکیل و شروع هر چه سریعتر فعالیت کنسرسیوم حمل و نقل دریایی ایران - روسیه با حضور بخش غیر دولتی دو طرف که در رونق بخشیدن به حمل و نقل و ترانزیت در خزر کارگشا هستند، را خواستار شد.

مدیرعامل سازمان بنادر و دریانوردی تاکید کرد: برای هم‌افزایی و توسعه همکاری‌های دریایی و دریانوردی با روسیه، به دنبال تسریع در اجرای برنامه اقدام مشترک هستیم

معاون وزیر راه و شهرسازی با اعلام اینکه استفاده حداکثری از ظرفیت‌های لجستیکی و ترانزیتی در دریای خزر و توسعه همکاری‌های تجاری، خواست مقامات عالی دو کشور ایران و روسیه است، افزود: یکسان‌سازی تعرفه‌های بندری، بهبود رویه‌های گمرکی، تسهیل حمل و نقل ترکیبی از مسیر خزر و توسعه حمل و نقل کانتینری از بنادر دو کشور نیاز به افزایش همکاری‌های میدانی، عملیاتی و تنگاتنگ دو طرف دارد و این مهم با حمایت حداکثری از حضور بخش غیر دولتی دوطرف و تشکیل کنسرسیوم که ابتکار و پیشنهاد جمهوری اسلامی ایران در نشست اخیر کشورهای حاشیه خزر بود وبا برطرف کردن موانع موجود و پیش روی شرکت‌ها و فعالان غیر دولتی علاقمند و فعال به استفاده از ظرفیت خزر، می‌تواند نتایج زودبازده و ماندگاری را به وجود بیاورد.

رسولی خاطرنشان کرد: سازمان بنادر و دریانوردی در این نشست تخصصی به منظور دست‌یابی به نقشه راه جامع دریایی و برنامه اقدام مشترک در حمل و نقل دریایی آمادگی کامل دارد.

بنا بر این گزارش، معاون وزیر حمل و نقل روسیه نیز در این گفت‌وگوی تلفنی با بیان اینکه برای کاهش مشکلات حمل ونقل دریایی در خزر و تسهیل ورود وخروج کشتی‌ها از بنادر آمادگی داریم، تاکید کرد: مشکلات نوبت‌دهی کشتی‌ها و تخلیه کالاهای خاص و فسادپذیر از مواردی است که باید به سرعت برای رفع آنها اقدام کنیم.

دیمیتری آزبروف اعلام کرد: وزارت حمل ونقل روسیه با استقبال از پیشنهادات سازنده طرف ایرانی، به دنبال توافق جامع و کامل با ایران در زمینه‌های مختلف دریایی و بندری است.

منبع: سازمان بنادر و دریانوردی

طرح‌های زنجیره ارزش صنعت پتروشیمی اولویت‌بندی شده است

مدیرعامل شرکت ملی صنایع پتروشیمی با اشاره نقش هلدینگ خلیج‌فارس در توسعه زنجیره ارزش صنعت پتروشیمی گفت: طرح‌های تکمیل زنجیره در این مجموعه اولویت‌بندی شده است و با تحقق آنها در آینده نزدیک، باید منتظر روزهای درخشانی در هلدینگ خلیج‌فارس باشیم.

باشگاه خبرنگاران جوان - به نقل از شرکت صنایع پتروشیمی خلیج‌فارس، حسن عباس‌زاده پنج‌شنبه (۱۸ اردیبهشت) در بازدید از غرفه این شرکت در بیست‌ونهمین نمایشگاه نفت، گاز، پالایش و پتروشیمی با اشاره به نقش پررنگ این هلدینگ در صنعت پتروشیمی گفت: حدود یک‌سوم ظرفیت صنعت پتروشیمی در هلدینگ خلیج‌فارس متمرکز است.

وی ادامه داد: خوشبختانه با رویکرد نو و هوشمندانه مدیرعامل هلدینگ خلیج‌فارس، تعامل بسیار مطلوبی میان این شرکت و شرکت صنایع ملی پتروشیمی وجود دارد.

مدیرعامل شرکت ملی صنایع پتروشیمی با اشاره به اینکه هلدینگ خلیج‌فارس نقش مناسبی در توسعه زنجیره ارزش دارد و طرح‌های زیادی در این مجموعه تعریف شده است، یادآور شد: طرح‌ها در این شرکت اولویت‌بندی شده و خوشبختانه تمرکز روی طرح‌هایی است که به سرعت به بهره‌برداری می‌رسند. به نظر می‌رسد، با تحقق این سلسله اقدام‌ها در آینده نزدیک باید منتظر روزهای درخشان در هلدینگ خلیج‌فارس باشیم.

شعار کلیدی نمایشگاه امسال «سرمایه‌گذاری در صنعت نفت؛ ضامن رشد و توسعه اقتصادی» انتخاب شده که بازتاب‌دهنده اولویت‌ها و محوری‌های راهبردی صنعت نفت در سال جاری است. بر همین اساس، بیست‌ونهمین دوره نمایشگاه، بر معرفی ظرفیت‌های سرمایه‌گذاری، فناوری‌های نو، توانمندی‌های شرکت‌های داخلی، همچنین همکاری با سرمایه‌گذاران خارجی متمرکز خواهد بود.

نقش مهم صنعت پتروشیمی در ارزآوری کشور

مشاور وزیر نفت در امور اجرایی، هلدینگ خلیج‌فارس را پیشران توسعه صنعت پتروشیمی کشور دانست و تأکید کرد: این هلدینگ نقش بسزایی در ارزآوری و گره‌گشایی در کشور دارد.

بهروز نعمتی پنج‌شنبه (۱۸ اردیبهشت) در بازدید از غرفه هلدینگ خلیج‌فارس در بیست‌ونهمین نمایشگاه نفت، گاز پالایش و پتروشیمی با بیان اینکه این شرکت نقش مهمی در ارزآوری برای کشور دارد و در سال‌های گذشته گره‌گشای مشکلات قابل توجهی بوده است، اظهار کرد: هرچند، امروز صنعت پتروشیمی دچار ناترازی‌ها و چالش‌های مختلف ازجمله خوراک است، اما با توجه به ظرفیت‌ها و توانایی‌های هلدینگ خلیج‌فارس به نقش‌آفرینی ویژه این هلدینگ به‌ویژه در صنایع پایین‌دست امیدواریم.

وی یادآور شد: با اتکا به این ظرفیت‌ها و تجربه‌های مدیریتی، امیدواریم شاهد عایدی بیشتر کشور از ارزش افزوده و اشتغال‌زایی ازسوی هلدینگ خلیج‌فارس باشیم.

شعار کلیدی نمایشگاه امسال «سرمایه‌گذاری در صنعت نفت؛ ضامن رشد و توسعه اقتصادی» انتخاب شده که بازتاب‌دهنده اولویت‌ها و محوری‌های راهبردی صنعت نفت در سال جاری است. بر همین اساس، بیست‌ونهمین دوره نمایشگاه، بر معرفی ظرفیت‌های سرمایه‌گذاری، فناوری‌های نو، توانمندی‌های شرکت‌های داخلی، همچنین همکاری با سرمایه‌گذاران خارجی متمرکز خواهد بود.

در این دوره ۲۲۰۰ شرکت ایرانی و خارجی حضور دارند. استقبال گسترده از این رویداد، سبب افزوده شدن پنج سالن به فضای نمایشگاهی شده و مجموع مساحت نمایشگاه امسال را به بیش از ۴۰ هزار مترمربع رسانده است.

در این دوره ۲۲۰۰ شرکت ایرانی و خارجی حضور دارند. استقبال گسترده از این رویداد، سبب افزوده شدن پنج سالن به فضای نمایشگاهی شده و مجموع مساحت نمایشگاه امسال را به بیش از ۴۰ هزار مترمربع رسانده است.

بیست‌ونهمین نمایشگاه بین‌المللی نفت، گاز، پالایش و پتروشیمی از ۱۸ اردیبهشت به‌مدت چهار روز در محل دائمی نمایشگاه‌های بین‌المللی تهران برگزار می‌شود و علاقه‌مندان می‌توانند از ساعت ۸ صبح تا ۱۵ بعدازظهر از این رویداد صنعتی بازدید کنند.

صنایع کوچک و متوسط درکانون توجه سرمایه‌گذاران بورس هستند

کارشناس بازار سرمایه گفت: بسیاری از فعالان بازار بورس معتقدند که تداوم رشد نیازمند حفظ ثبات اقتصادی و شفافیت در گزارش‌های مالی شرکت‌ها است.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ کیمیا قلی‌پور - سهیلا نقی‌پور کارشناس بازار سرمایه در گفت‌وگو با خبرنگار اقتصادی باشگاه خبرنگاران جوان گفت: از ابتدای سال ۱۴۰۴، بازار بورس ایران شاهد موج صعودی چشمگیری بوده است که با افزایش تقاضا و رشد شاخص کل همراه شده است. شاخص کل بورس تهران از حدود ۲ میلیون و ۷۰۰ هزار واحد در پایان سال ۱۴۰۳، در تاریخ ۳۰ فروردین ۱۴۰۴ به کانال ۳ میلیون واحد رسید و تا هفته اول اردیبهشت ماه نیز به ۳ میلیون و ۱۵۰ هزار واحد افزایش یافت. این رشد، پس از نوسانات نزولی اواخر سال گذشته، نشان‌دهنده بازگشت اعتماد سرمایه‌گذاران و ورود نقدینگی حقیقی به بازار است.

او افزود: ارزش بازار سهام نیز با ۴۱ درصد رشد از حدود ۸ همت در شهریور ۱۴۰۳ به حدود ۱۲ همت در هفته اول اردیبهشت ۱۴۰۴ رسید که نشانه‌ای بسیار مثبت محسوب می‌شود. عوامل متعددی در این روند صعودی مؤثر بوده‌اند؛ انتظارات برای بهبود روابط بین‌المللی فضای مثبتی برای سرمایه‌گذاران ایجاد کرد و ریسک‌های سیستماتیک را کاهش داد. ثبات نسبی در بازارهای موازی مانند ارز و طلا نیز سرمایه‌گذاران را به سمت بورس سوق داد. همچنین ثبات در نرخ بهره بانکی و جذابیت بازدهی بورس نسبت به سپرده‌های بانکی موجب جذب نقدینگی قابل توجهی به بورس شد.

او بیان کرد: ورود ۴۵۰۰ میلیارد تومان پول حقیقی در ۳۱ فروردین ۱۴۰۴، بالاترین میزان از مرداد ۱۳۹۹، نشان‌دهنده اقبال گسترده به بازار است. صنایع کوچک و متوسط به ویژه گروه‌های ریالی مانند بانکی‌ها، خودرویی‌ها و سیمانی‌ها به دلیل بهبود شرایط اقتصادی داخلی و افزایش تقاضای داخلی، در کانون توجه معامله‌گران قرار گرفتند. با این حال، بازار با چالش‌هایی نیز مواجه بود؛ ریزش ۶۲ هزار واحدی شاخص کل در ۱۳ اردیبهشت ۱۴۰۴ که شاخص را به ۳ میلیون و ۱۱۶ هزار واحد رساند، نشان‌دهنده نوسانات و حساسیت بازار به تغییرات اقتصادی است. فشار فروش در برخی از نمادها و تأثیر منفی سهام بزرگ مانند نوری، به ملت، فولاد و ملی از عوامل این افت بودند.

نقی‌پور اظهار کرد: بسیاری از فعالان بازار بورس معتقدند که تداوم رشد نیازمند حفظ ثبات اقتصادی و شفافیت در گزارش‌های مالی شرکت‌ها است. به طور کلی، بازار بورس در بهار ۱۴۰۴ با جوی مثبت و متعادل پیش رفت، اما معامله‌گران با احتیاط عمل می‌کنند. گروه‌های بانکی، خودرویی، سیمانی و صندوق‌های اهرمی به دلیل پتانسیل رشد بالای خود همچنان در کانون توجه قرار دارند. برای سرمایه‌گذاران، تنوع بخشی به سبد دارایی‌ها و تمرکز بر تحلیل بنیادی توصیه می‌شود تا از نوسانات احتمالی در امان بمانند. سال ۱۴۰۴ می‌تواند سالی درخشان برای بورس باشد، مشروط به تداوم ثبات اقتصادی و ورود نقدینگی.

او در خصوص تصمیمات اخیر سازمان بورس درباره کاهش ضرایب اعتباری اشاره کرد: باید گفت که این تصمیم می‌تواند اثرات مثبت و منفی داشته باشد. کاهش ضرایب اعتباری که در محاسبه حساب تضمین معاملات اعتباری استفاده می‌شود، شرایط اعطای اعتبار را سخت‌تر می‌کند. هدف اصلی این تصمیم، مدیریت ریسک و کاهش زیان مالی و تنظیم بازار است. کاهش ضرایب اعتباری می‌تواند ریسک نکول را کاهش دهد و به ثبات بلندمدت بازار کمک کند. همچنین، محدود کردن دسترسی به اعتبار آسان از ایجاد حباب‌های مالی و زیان‌های سنگین جلوگیری می‌کند.

او افزود: با این حال، معایب این تصمیم نیز قابل توجه است؛ محدودیت در دسترسی به اعتبار می‌تواند برای سرمایه‌گذاران کوچک یا کسب‌وکارهای وابسته به اعتبار مشکل‌ساز باشد و ممکن است حجم معاملات و نقدشوندگی بازار را کاهش دهد. در سطح کلان، این محدودیت می‌تواند رشد اقتصادی را کند کند، به ویژه در بخش‌هایی که به تسهیلات مالی وابسته هستند. در نهایت، مثبت یا منفی بودن این تصمیم به شرایط اقتصادی و اهداف سازمان‌ها بستگی دارد؛ در بحران‌های مالی، کاهش ضرایب می‌تواند ریسک را کاهش دهد و مثبت باشد، اما در اقتصاد رو به رشد ممکن است مانع توسعه شود.

او در نهایت گفت: این تصمیم، اگرچه در کوتاه‌مدت محدودیت‌هایی را ایجاد می‌کند، اما معمولاً برای مدیریت ریسک و پایداری مالی اتخاذ می‌شود و در بلندمدت می‌تواند نتایج مثبتی به همراه داشته باشد.

آمار دقیقی از میزان خسارت چای بندر شهید رجایی نداریم

رئیس هیئت مدیره اتحادیه تولیدکنندگان و صنایع بسته‌بندی چای گفت: میزان قابل توجهی چای در محوطه سینا بندر شهید رجایی از بین رفته است.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ آزاده محبی - شهریار داریانی رئیس هیئت مدیره اتحادیه تولیدکنندگان بازرگانان و صنایع بسته‌بندی چای درباره میزان خسارت وارده به چای در بندر شهید رجایی گفت: خسارت وارد شده به چای نیازمند برآوردی جدی است، اما اطلاعات دقیق وضعیت بسیاری از کانتینرها تعیین نشده است.

به گفته وی، با توجه به اینکه میزان قابل توجهی چای در محوطه سنا بوده است، یک کشتی حاوی چای و برنج از مبدا هندوستان وجود داشته است که براساس برآوردهای صورت گرفته مقدار قابل توجهی چای را از دست دادیم.

داریانی با بیان اینکه آمار مشخص و معینی از خسارت چای در دسترس نیست، افزود: گمرک شهید رجایی باید آمار دقیقی از میزان خسارت اعلام کند چراکه بسیاری از کانتینرها جابه جا شدند که انتظار می‌رود اطلاعات دقیقی از آمار و شناسه‌ها طی روزهای آتی به طور شفاف اعلام شود.

رئیس هیئت مدیره اتحادیه تولیدکنندگان بازرگانان و صنایع بسته‌بندی چای با بیان اینکه بندر شهید رجایی بندر اصلی کشور برای صادرات و واردات کالا بوده است، گفت: از این‌به بعد باید سازوکاری فراهم شود که کالاها در این حد در معرض زمان در بنادر قرار نگیرد که این حجم از انباشت محموله‌ها نداشته باشیم و سیستم ترخیص و تخلیه کالا باید سریع باشد چراکه رسوب کالا پر از خسارت و افت است.

خبر کوتاه

نرخ خرید شیرخام به زودی اعلامی می‌شود

مدیرعامل اتحادیه دامداران گفت: بنابر اعلام وزیر جهاد کشاورزی، نرخ خرید حمایتی شیرخام به زودی اعلام می‌شود.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ آزاده محبی - مجتبی عالی مدیرعامل اتحادیه دامداران گفت: هم اکنون قیمت خرید هرکیلو شیرخام از دامداران ۱۸ هزارتومان تعیین می‌شود.

به گفته وی، علیرغم آنکه وزیر جهاد اعلام کرده که قیمت خرید حمایتی شیرخام تعیین می‌شود، اما اکنون زمان مشخصی برای اعلام نیست.

عالی ادامه داد: علی رغم گذشت بیش از ۵۰ روز از آغاز سال و افزایش هزینه‌های تولید، قیمت تمام شده هرکیلو شیرخام برای دامدار ۲۶ هزار و ۴۰۰ تومان است، درحالیکه قیمت خرید شیرخام ۲۳ هزارتومان تعیین شده است.

مدیرعامل اتحادیه دامداران با بیان اینکه در تولید گوشت و شیر مشکلی نداریم، افزود: واردات بی‌رویه گوشت قرمز به ضرر تولید تمام می‌شود که براین اساس امکان دستیابی به هدفگذاری تولید ۱۴ میلیون تن شیرخام وجود ندارد.

وی با اشاره به تاثیر قطعی برق بر تولید شیرخام گفت: با توجه به قطعی ۴ تا ۵ ساعته برق ناشی از ناترازی برق شاهد کاهش حداقل ۱۵ درصدی تولید و بهره وری پایین هستیم که این امر به ضرر دامداران است.

مدیریت ترافیک هوایی خاورمیانه با افزایش تنش سیاسی میان هند و پاکستان

در پی افزایش تنش سیاسی میان هند و پاکستان، جلسه تیم همکاری‌های اقتضایی خاورمیانه‌ای ایکائو به منظور مدیریت شرایط بحرانی ترافیک هوایی منطقه خاورمیانه برگزار شد.

باشگاه خبرنگاران جوان - به نقل از سازمان هواپیمایی کشوری، در پی شدت گرفتن بحران سیاسی، بدلیل تنش بین کشورهای هند و پاکستان که ترافیک هوایی کشورهای منطقه خاورمیانه و پروازهای بین‌المللی عبوری از فضای هوایی ایران را تحت تاثیر قرارداد، تیم همکاری‌های اقتضایی خاورمیانه CCT ، فعال و در همین راستا جلسه مشترک هماهنگی بین دفاتر منطقه‌ای ایکائو در خاورمیانه و آسیا و اقیانوسیه در شهر دوحه قطر و همزمان با برگزاری اجلاس MIDANPIRG برگزار گردید.

در این جلسه که مدیران دفاتر منطقه‌ای ایکائو و نمایندگان کشورهای درگیر در بحران، نماینده اتحادیه شرکت‌های هواپیمایی (یاتا) و کشورهای همسایه حضور داشتند، ضمن بررسی شرایط موجود، هماهنگی‌های لازم جهت مدیریت ترافیک هوایی منطقه در شرایط بحران فعلی، اعمال تغییرات در مسیرهای هوایی و تسهیل تبادل ترافیک در نقاط مشترک مرزی صورت پذیرفت.

شایان ذکر است که در این جلسه مدیرکل دفتر نظارت بر عملیات هوانوردی به‌عنوان نماینده سازمان هواپیمایی کشوری از ایران به‌همراه نمایندگان حوزه خدمات ناوبری هوایی حضور داشتند، همکاری‌های لازم با کشورهای منطقه و دفتر منطقه‌ای ایکاو صورت گرفت.

گفتنی است که در این جلسه نماینده یاتا از اقدامات به‌موقع کشورهای حوزه خاورمیانه در ارایه خدمات ناوبری هوایی و تلاش‌های صورت گرفته در جهت حفظ ایمنی پروازهای بین‌المللی، قدردانی کرد.

نرخ مالیات و عوارض ارزش افزوده انواع سیگار افزایش یافت

نرخ مالیات و عوارض ارزش افزوده انواع سیگار و محصولات دخانی در سال ۱۴۰۴ اعلام شد.

باشگاه خبرنگاران جوان - سیدهادی سبحانیان - رئیس کل سازمان امور مالیاتی کشور - در بخشنامه‌ای به گمرکات اجرایی مستند به جز یک بند (ح) ماده ۷۳ قانون برنامه هفتم توسعه نرخ مالیات و عوارض ارزش افزوده انواع سیگار و محصولات دخانی در سال ۱۴۰۴ را اعلام کرد.

بر این اساس، علاوه بر مالیات بر ارزش افزوده خاص محصولات دخانی موضوع مالیات بر ارزش افزوده مصوب خرداد ۱۴۰۰، مالیات عملکرد حقوق ورودی و حق انحصار بر محصولات دخانی از ابتدای سال ۱۴۰۳ مالیات هر نخ سیگار و هر بسته تنباکوی ۵۰ گرمی نسبت به قانون بودجه سال ۱۴۰۲ بدین شرح است:

- هر نخ سیگار تولید داخل با نشان ایرانی ۱۵ درصد
- هر نخ سیگار تولید داخل با نشان بین‌المللی ۲۵ درصد
- هر نخ سیگار وارداتی با هر نشان ۵۰ درصد
- هر بسته تنباکوی ۵۰ گرمی تولید داخل ۲۰ درصد
- هر بسته تنباکوی ۵۰ گرمی وارداتی آماده مصرف ۵۵ درصد

CamScanner

خبر کوتاه

بالابودن نیترات در هندوانه ایرانی صحت ندارد

رئیس اتحادیه ملی محصولات کشاورزی گفت:براساس تحقیقات وزارت جهاد بر روی ۴۳۳ مورد هندوانه در کل کشور، آزمایش نیترات روی هندوانه کمتر از استاندارد نیترات تعریفی بوده است.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ آزاده محبی - رضا نورانی رئیس اتحادیه ملی محصولات کشاورزی در واکنش به انتشار یک فیلم کوتاه در فضای مجازی درباره آلودگی هندوانه‌های صادراتی به نیترات گفت: مطرح شدن نیترات در فضای مجازی شایعه‌ای به پا کرد، درحالیکه کشور روسیه از استانداردهای بالایی در واردات برخوردار است که براین اساس محصولات قبل از خروج گمرک تمامی آزمایش و آنالیز بر روی آن انجام می‌شود.

به گفته وی، براساس تحقیقات وزارت جهاد بر روی ۴۳۳ مورد هندوانه در کل کشور، آزمایش نیترات روی هندوانه کمتر از استاندارد نیترات تعریفی روی محصولات کشاورزی بوده است. گفتنی است نیترات هندوانه ایرانی در کیلو کمتر از ۱۰ میلی گرم است.

نورانی با بیان اینکه بالابودن نیترات در هندوانه ایران صحت ندارد، گفت: روسیه تمامی محصولات قبل از ورود به کشور آزمایش می‌کند و در خارج از کشور خیلی‌ها علیه ایران اقدام ضد ملی انجام می‌دهند، اما استانداردهای جهانی برای ورود محصولات از دیگر کشورها سخت گیرانه تر است.

معماری نوین مالی، پیش‌نیاز بازآفرینی در اقتصاد هوانوردی است

مدیرعامل شرکت هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران با اشاره به اهمیت بازنگری ساختارهای مالی در صنعت هوانوردی کشور نکاتی را بیان کرد.

باشگاه خبرنگاران جوان - حسین خانلری، مدیرعامل شرکت هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران «هما»، با اشاره به اهمیت بازنگری ساختارهای مالی در صنعت هوانوردی کشور، اظهار کرد: در مسیر اصلاحات اقتصادی و ارتقای بهره‌وری، سه مؤلفه کلیدی باید در دستور کار قرار گیرد: نظام‌نامه حاکمیتی مالی، انضباط مالی و معماری فرآیندهای مالی. این سه‌گانه، نه‌تنها بنیان تحول در هما، بلکه الگویی برای پیشرفت در سطح کلان اقتصادی کشور است.

وی ادامه داد: نظام‌نامه حاکمیتی مالی، یک نقشه راه دقیق برای پاسخگویی، شفافیت و ارتقاء سلامت ساختارهای مالی در شرکت‌هاست. ما این رویکرد را به‌عنوان یک الزام مدیریتی دنبال می‌کنیم تا هم اعتماد ذی‌نفعان را حفظ کنیم و هم امکان تصمیم‌سازی مالی را بر اساس داده‌های واقعی فراهم آوریم.

خانلری، افزود: انضباط مالی، به‌عنوان یکی از اصول حیاتی حکمرانی اقتصادی، رکن ثبات عملیاتی و توان رقابت در شرایط پرنوسان است. انضباط در تخصیص منابع، پایش مستمر هزینه‌ها و پرهیز از تصمیمات هیجانی، از جمله اقداماتی است که در دوره جدید مدیریت «هما» با جدیت پیگیری می‌شود.

وی با تأکید بر ضرورت تحول دیجیتال در ساختارهای مالی گفت: امروز دیگر نمی‌توان فرآیندهای مالی را به‌صورت سنتی و جزیره‌ای اداره کرد. معماری مالی نوین به ما این امکان را می‌دهد که با اتوماسیون، یکپارچگی داده‌ها و شفافیت لحظه‌ای، نه‌تنها هزینه‌ها را کنترل کنیم، بلکه زیرساخت تحلیل مالی هوشمند را نیز فراهم آوریم.

وی با اشاره به بهره‌گیری شرکت هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران از فناوری‌های جدید افزود: ما در حال طراحی سازوکارهای جدید برای استقرار داشبوردهای مالی لحظه‌ای، معماری داده‌محور و مکانیزم‌های هوشمند پایش عملکرد مالی هستیم. این اقدامات بخشی از نقشه راه تحول دیجیتال هماست که با هدف افزایش بهره‌وری اجرا می‌شود.

وی با اشاره به لزوم نگاه ملی به این مفاهیم تصریح کرد: اقتصاد کشور برای عبور از شرایط پیچیده نیازمند بازآرایی دقیق در زیرساخت‌های مالی است. «هما» می‌تواند، به‌عنوان یک مجموعه با پیشینه ملی و نقش راهبردی، الگویی برای طراحی و اجرای نظام‌های نوین مالی در سایر بخش‌ها باشد.

خانلری خاطرنشان کرد: حرکت به سمت نظام‌نامه‌های مالی منسجم، انضباط در سیاست‌گذاری و تحول در فرآیندهای مالی، صرفاً یک انتخاب نیست؛ بلکه ضرورتی حیاتی برای بقا، رشد و رقابت‌پذیری ما در بازارهای منطقه‌ای و جهانی است. «هما» با اتکا به تجربه، تخصص و اراده، این مسیر را با جدیت دنبال خواهد کرد.

جابه‌جایی حدود ۴۰ میلیون تُن کالا در فروردین ماه سال جاری در کشور

مدیرکل دفتر حمل‌ونقل کالای سازمان راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای جابه‌جایی کالا در فروردین ماه سال جاری در کشور را تشریح کرد.

باشگاه خبرنگاران جوان - مدیرکل دفتر حمل‌ونقل کالای سازمان راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای گفت: در نخستین ماه سال جاری جابه‌جایی ۳۹ میلیون و ۸۰۰ هزار تُن کالا از طریق دو میلیون و ۵۰۰ هزار سفر با بارنامه توسط ناوگان حمل‌ونقل جاده‌ای، با افزایش ۶ درصدی نسبت به مدت مشابه سال گذشته همراه بوده است.

مهرداد حمداللهی از جابه‌جایی یک میلیون و ۶۰۰ هزار تُن انواع کالاهای اساسی از بنادر کشور طی فروردین ماه امسال خبر داد و افزود: هشت میلیون تُن کالاهای کشاورزی، دامی و غذایی نیز در سطح محورهای مواصلاتی کشور جابه‌جا شده است.

ادامه طرح کالابرگ درحال پیگیری است

سخنگوی طرح کالابرگ الکترونیک گفت: تاکید رئیس‌جمهور ادامه یافتن طرح کالابرگ است و وزیر کار هم پیگیر این مسئله است، اما هنوز هیچ تصمیم قطعی در این خصوص گرفته نشده است.

به گزارش خبرنگار مهر، سابقه تفکر پرداخت یارانه نقدی ابتدا در دولت مهرورزی در پی اعلام سیاست‌های اقتصادی دولت مبنی بر تحول اقتصادی یا به عبارت دیگر جراحی اقتصادی در سال‌های آخر دوره اول ریاست جمهوری یعنی سال ۱۳۸۷ خورشیدی بر پایه اصلاح قیمت‌ها و هدفمندی یارانه‌ها کلید خورد. مبلغ پرداخت یارانه نقدی به میزان سرانه ۴۵ هزار تومان در لایحه بودجه ۱۳۸۸ طی بحث‌های چالش‌انگیز و با کش و قوس‌های دامنه دار به تصویب نمایندگان مجلس شورای اسلامی رسید.

این یارانه در دولت تدبیر و امید که بعد از دولت مهرورزی و عدالت‌خواهی زمام امور کشور را دست گرفت بدون کوچک‌ترین تغییر در نحوه پرداخت یارانه نقدی با همان سبک و سیاق قبلی، مبادرت به پرداخت یارانه کرد. در یک اقدام غیرمنتظره با افزایش ۲۰۰ درصدی قیمت بنزین، ضمن استمرار پرداخت یارانه قبلی، ۶۰ هزار تومان به طور سرانه یارانه نقدی گفته می‌شد به ۶۰ میلیون نفر پرداخت می‌شود، اقدام کرد؛ در حالی که زمانی خود منتقد پرداخت یارانه نقدی بود.

دولت سیزدهم که بعد از دولت تدبیر و امید زمام امور را عهده‌دار شد با اعلام برنامه‌های تحول اقتصادی، نشان داد همان برنامه ایجاد تحول اقتصادی بر مبنای جراحی اقتصادی، برنامه‌های جراحی اقتصادی دولت مهرورزی را نشانه گرفته است. حذف ارز ترجیحی از کالاهای اساسی و ضروری، افزایش تعرفه کالاهای وارداتی، افزایش ۶ برابری نرخ تسعیر ارز و افزایش حدود ۶ برابری قیمت کالاهای مصرفی مردم، باعث تشدید تورم در سال ۱۴۰۱ شد.

یکی از طرح‌های راهبردی این دولت در تأمین امنیت غذایی خانوارها، تخصیص یارانه به اقشار کم درآمد بود. با افزایش نرخ تورم و پاسخگو نبودن یارانه ۳۰۰ هزار تومان برای دهک‌های چهارم تا نهم و بخشی از دهک دهم تا یارانه ۴۰۰ هزار تومانی دهک‌های اول تا سوم، دولت سیزدهم در طرح‌هایی جدید با اختصاص یارانه‌های ویژه سعی در کمک به تأمین کالری روزانه کودکان زیر ۶ سال و زنان باردار و شیرده کرد. ضمن اینکه کالابرگ الکترونیکی را نیز فعال کرد. اما شیوه پرداخت یارانه در دولت سیزدهم این‌گونه بود که خانوارهای هر دهک یا یارانه نقدی را دریافت می‌کردند یا با انصراف از دریافت یارانه نقدی، کالابرگ الکترونیک برای آنها شارژ می‌شد که سبد غذایی تعریف شده برای این طرح ۱۱ قلم کالای اساسی با خرید میزان مشخص از هر یک بود.

در ادامه این طرح در دولت چهاردهم خبرنگار مهر موضوع را از مرجان دبیری، سخنگو طرح کالابرگ الکترونیک پیگیری کرد که جزئیات طرح به طور مشروح روشن می‌شود.

کالا برگ الکترونیک در دولت چهاردهم برای چه دهک‌هایی شارژ می‌شود؟

مرحله اول و دوم شارژ کالابرگ که اسفند ۱۴۰۳ در دولت چهاردهم آغاز شد برای دهک‌های درآمدی اول تا هفتم (۱ تا ۷) بود که در ۳ فاز اجرا شد.

فاز اول، حمایتی بود و شامل افراد تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی و سازمان بهزیستی می‌شد. فاز دوم، دهک‌های اول تا سوم (۱ تا ۳) درآمدی را شامل می‌شد که به ازای هر نفر ۵۰۰ هزار تومان، شارژ شد.

فاز سوم هم به ازای هر نفر ۳۵۰ هزار تومان تعلق گرفت که اشخاص می‌توانستند با مراجعه به فروشگاه‌های خرد، عمده و زنجیره‌ای خرید خودشان را انجام دهند.

این خرید اعتباری سوخت ندارد به این معنی که اعتبار شارژ شده از بین نمی‌رود. اگر افراد پس از گذشت ۲ ماه هم به فروشگاه‌های طرف قرارداد مراجعه کنند می‌توانند از کالاهای تعیین شده خرید خود را انجام دهند.

به این ترتیب از مرحله اول تا مرحله دوم که پایان آن، دو هفته گذشته بود، شهروندان می‌توانند تا پایان خرداد ماه سال ۱۴۰۴ خرید کنند؛ چه آنهایی که نیمی از این شارژ اعتباری را استفاده کرده باشند، چه کسانی که کامل خرید نکرده‌اند و قرار است خریدشان را یکجا انجام دهند.

تمایل مردم در خرید ۱۱ قلم کالای اساسی بیشتر به سمت خرید محصولاتی با ماندگاری بالا مثل حبوبات، برنج، روغن و سپس در این درجه‌بندی گوشت قرمز و گوشت مرغ است.

در این دو مرحله مردم چقدر خرید کردند؟

در مرحله اول ۵۵ میلیون نفر خرید داشتند. مرحله دوم تا اول هفته یعنی شنبه ۱۳ اردیبهشت، ۵۷ میلیون نفر از این اعتبار استفاده کردند. هیچ مشکلی هم در تأمین کالا و اعتبار وجود نداشت.

در واقع در انجام فاز اول و دوم فقط خانوارهای دهک اول تا سوم می‌توانستند از این کمک هزینه معیشتی استفاده کنند؟

فاز اول، دهک‌های درآمدی فقط حمایتی شامل طرح کالابرگ الکترونیک می‌شدند، به این ترتیب خانواده‌های حمایتی (تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی و سازمان بهزیستی) از دهک درآمدی اول تا هفتم (۱ تا ۷) می‌توانستند از این کمک هزینه استفاده کنند.

فاز دوم، دهک‌های درآمدی یک تا سه (۱ تا ۳) بود که خانواده‌های معمولی یا حمایتی می‌شدند.

آیا خانواده‌های دهک‌های چهارم تا هفتم (۴ تا ۷) هم جز خانواده‌های حمایتی هستند؟

در کشور حتی خانواده دهک ۸ حمایتی هم داریم (مثلاً دارای یک معلول است) که مشمول طرح کالابرگ الکترونیکی نشدند. شیوه نامه این کمک هزینه معیشتی فقط دهک‌های درآمدی یک تا هفتم را پوشش می‌داد.

آیا طرح کالابرگ فعلی مانند اجرای آن در دوره قبل و در دولت سیزدهم، تاکید بر خرید ۱۱ قلم کالای اساسی با یک میزان مشخص خرید است؛ اینکه افراد مثلاً یک کیلو گوشت مرغ خریداری کنند و مابه‌تفاوت مبلغ روز آن با قیمت این کالا در شهریور ۱۴۰۱ را بپردازند یا افراد می‌توانند سایر مایحتاج خود را هم خریداری کنند؟

هیچ اصراری در نوع خرید خانوار از این ۱۱ قلم کالای اساسی وجود ندارد. توصیه ما به خرید ۳ نوع کالا است؛ حالا از هر گروه غذایی، می‌خواهد لبنیات باشد یا گروه پروتئین‌ها یا خواربار.

افراد مختار هستند از هریک از این ۳ گروه غذایی هر کالایی بخواهند به هر میزان با توجه به اعتبار تعیین شده در کالابرگ الکترونیکی، خرید خود را انجام دهند. به عنوان مثال، می‌تواند نسبت به اعتباری که دارند یک شانه تخم مرغ با یک کیسه ۱۰ کیلو گرمی برنج بخرند.

هدف دولت از این سبد غذایی هم تقویت تغذیه خانواده‌ها است هم حمایت از خانواده‌های کم‌درآمد و ضعیف جامعه. توصیه ما به خانواده‌ها این است که کالاهای اساسی که برای آنها تدارک دیده شده که ۱۱ قلم است حداقل ۳ قلم را تهیه کنند، اما الزامی به خرید همه آنها نیست. متناسب با اعتبار می‌تواند کالاهای مورد نظر خود را از این اقلام بدون محدودیت وزنی خریداری کنند. به عنوان مثال، اگر خانواری ۳ عضو داشته باشد و برای هر یک از اعضا ۵۰۰ هزار تومان کالابرگ شارژ شده باشد این خانواده می‌تواند به میزان ۱.۵ میلیون تومان از این ۱۱ قلم هر چیزی که می‌خواهند بدون هیچ پرداخت اضافه‌ای و به اصطلاح مابه‌تفاوتی خرید داشته باشند.

در طرح کالابرگ دوره پیش از دولت چهاردهم، اگر خانواده‌ای دو میلیون تومان شارژ داشت برای خرید این مبلغ باید یک مبلغ اضافه‌تر از اعتبار شارژ شده هم می‌پرداخت تا بتواند خرید داشته باشد.

طرح کالابرگ دوره جدید چه مزیت‌هایی نسبت به دوره قبل دارد؟

طرح جدید ۳ مزیت اصلی داشت که یکی از آنها این بود که به ازای خرید، پولی پرداخت نمی‌شود.

دوم اینکه در گذشته اگر خانواده‌ای شارژ انجام شده را استفاده نمی‌کرد مبلغ حذف می‌شد و قابل انتقال به ماه بعد نبود. اما در حال حاضر شارژ کالابرگ که از اسفند ۱۴۰۳ انجام شده تا پایان خرداد ۱۴۰۴ امکان خرید دارد.

سوم، هیچ اجباری در خرید کالاها برای خانواده‌ها وجود ندارد اینکه فلان کالا به میزان مشخص باید خریداری شود. دوره قبل مجموعه‌ای از ۱۱ قلم با میزان خرید مشخص از هر کالا در اختیار فروشگاه‌ها بود تا مردم در همان چارچوب خرید کنند.

این مزیت‌ها سبب شده تا استقبال مردم در این دوره از طرح کالابرگ افزایش چشمگیری داشته باشد. اگر آمار بگیریم تقریباً ۹۰ تا ۹۵ درصد خانواده‌ها از طرح استقبال و خرید کرده‌اند. فکر می‌کنم از مشمولان طرح تنها ۳ میلیون نفر هنوز خرید نکرده‌اند که احتمالا تا پایان خرداد تعداد افراد استفاده‌کننده از این اعتبار بیشتر خواهد شد.

در دوره قبل یک سری سوءاستفاده‌هایی می‌شد و فروشگاه‌های خرد، خریداران مشمول کالابرگ را ملزم به خریدهای اضافه می‌کردند تا مبلغ بیشتری دریافت کنند.

بله. حذف پرداخت مابه‌تفاوت موجب شد تا افراد استقبال بیشتری داشته باشند و تا ۹۵ درصد خانواده‌ها خرید خود را کامل کنند.

مشمولان طرح کالابرگ چند میلیون نفر بودند؟

بیشتر از ۵۶ میلیون نفر از جمعیت ۸۵ میلیون نفری ایران از دهک یک تا ۷ درآمدی مشمول خرید اعتباری کالاهای اساسی شدند.

آخرین شارژ کالابرگ ۲۷ فروردین ۱۴۰۴ انجام شد. نوبت بعدی پرداخت این یارانه غیرنقدی چه تاریخی خواهد بود و قرار است امسال در چند نوبت کالابرگ الکترونیکی شارژ شود؟

هنوز هیچ تصمیمی در این خصوص گرفته نشده است؛ ضمن اینکه گرفتن اعتبار کالابرگ از سازمان برنامه و بودجه در حال پیگیری است.

نایب‌رئیس کمیسیون برنامه و بودجه و محاسبات مجلس شورای اسلامی عنوان کرده از محل تسعیر نرخ ارز توافقی اعتبار این کالابرگ تأمین خواهد شد ولی تا زمانی که تأمین شود و تا زمانی که دهک‌های درآمدی بالا حذف شوند تا از محل حذف یارانه‌ها این اعتبار پرداخت شود زمان می‌برد و هنوز هیچ تصمیم قطعی گرفته نشده است.

چنانچه این شارژ انجام شود این امر از مبادی رسمی مثل کانال وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی یا رسانه‌های ملی حتماً اعلام رسمی خواهد شد.

توصیه ما به مردم این است که به اخبارهای غیر رسمی اعتماد نکنند اینکه اعلام می‌شود مثلاً تا ۲۰ اردیبهشت یا ۲۰ خرداد شارژ اعتباری کالابرگ انجام خواهد شد. همچنین مراقب لینک‌های که حاوی این پیام‌ها است باشند تا منجر به کلاهبرداری اینترنتی نشود.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی پیش‌تر اعلام کرده بود تصمیم رئیس جمهور این است که طرح خرید کالابرگ به ویژه برای خانوارهای حمایتی و کم‌درآمد ادامه یابد. در صورت ادامه طرح آیا مبلغ خرید اعتباری افزایش خواهد یافت؟

تاکید رئیس جمهور ادامه یافتن طرح کالابرگ است و وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی هم به شکل جدی پیگیر این مسئله است که اعتبار مورد نیاز را برای شارژ مجدد کالابرگ دریافت کند، اما هنوز هیچ تصمیم قطعی در این خصوص گرفته نشده است.

اگر بخواهیم چند دهک درآمدی بالا را حذف کنیم تا از محل یارانه این بخش اعتبار به دهک‌های پایین‌تر تزریق شود زمان نیاز داریم.

در راهکار دوم اشاره کردید برای تأمین اعتبار مورد نیاز باید ۴ تا ۵ دهک درآمدی از مشمولیت یارانه حذف شوند. درست است؟

ما درباره دهک‌های دریافت کننده کالابرگ الکترونیک صحبت می‌کنیم. در خصوص یارانه نقدی اگر ۳ دهک درآمدی بالا یعنی ۸، ۹ و ۱۰ حذف شود (البته ۱۰ حذف شده است) و پول این بخش به طرح کالابرگ تزریق شود یکی از راهکارهایی است که می‌توان انجام این طرح را ادامه داد.

آیا هدف دولت ادامه طرح برای ۷ دهک نخست درآمدی است؟

نظر وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی ادامه طرح برای ۳ دهک نخست درآمدی است؛ خانواری که به سختی در حال تأمین مایحتاج خود هستند.

این یعنی علاوه بر یارانه نقدی که هر ماه برای آنها واریز می‌شود مشمول خرید اعتباری کالابرگ الکترونیکی نیز می‌شوند؟

بله. در کنار یارانه نقدی، کمک معیشتی غیرنقدی هم داشته باشند تا از یک زندگی معمولی برخوردار شوند.

طی گفتگویی که با برخی تحلیلگران مسائل اقتصادی داشتیم عنوان می‌کردند یارانه نقدی باید برای ۳ دهک نخست جامعه باشد که از اقشار ضعیف و آسیب پذیر هستند و طرح کالابرگ برای خرید کالاهای اساسی با قیمت مناسب برای ۷ دهک درآمدی کشور فعال باشد زیرا پرداخت یارانه نقدی تورم‌زا است. آیا در این خصوص مذاکره‌ای انجام شده است؟

آن چیزی که در کالابرگ برای مردم در نظر گرفتیم اعتبار است، پولی رد و بدل نمی‌شود و اعتبار برای کد ملی افراد شارژ می‌شود.

اما موضوع یارانه نقدی متفاوت بوده که در این بخش یک کارت بانکی مشخص، مبلغ معین شده‌ای یارانه نقدی به آن ماهانه واریز می‌شود. سرپرست خانواده می‌تواند پول را برداشت و برای مثلاً قسط استفاده کند یا کالایی دیگر غیر از اقلام غذایی خریداری کند. در طرح کالابرگ، اعتبار شخص شارژ می‌شود و پولی رد و بدل نمی‌شود. در نتیجه تورم‌زا نبوده حتی مانع افزایش تورم می‌شود.

پرداخت یارانه نقدی برای دهک‌های یک تا ۷ ادامه دارد و در طرح کالابرگ و یارانه اعتباری هدف این است که دهک‌های درآمدی ۴ تا ۷ حذف شده و فقط دهک‌های یک تا ۳ و خانوارهای حمایتی در طرح باقی بمانند.

در پایان باز هم توصیه و تاکید می‌کنم مردم مراقب لینک‌هایی که حاوی پیام‌های «آیا وام حمایتی به دارندگان کارت یارانه تعلق می‌گیرد یا خیر» و... باشند. این لینک‌ها حاوی پیام‌هایی برای کلاهبرداری اینترنتی است. اگر خبری مبنی بر تغییر یا شارژ مجدد کالابرگ باشد حتماً به شکل رسمی و از طریق رسانه‌ها اعلام می‌شود.

سخن پایانی

در سخنان نایب‌رئیس کمیسیون تلفیق لایحه بودجه ۱۴۰۴ کل کشور، آمده جلسه مشترکی با مسئولان سازمان برنامه و بودجه داشتیم و اتفاقاً درباره تداوم پرداخت کالابرگ الکترونیکی بحث شده است.

با توجه به اینکه سازمان برنامه و بودجه، یک میلیارد دلار دریافتی برای کالابرگ الکترونیک را با نرخ تسعیر بازار ارز توافقی تبدیل به ریال کرده است، بر اساس محاسبات صورت گرفته، میزان منابع لازم برای پرداخت مرحله سوم کالابرگ نیز در اختیار سازمان برنامه و بودجه قرار دارد.

محسن زنگنه با بیان اینکه نرخ تسعیر یک میلیارد دلار برداشتی از صندوق توسعه ملی برای پرداخت کالابرگ حدود ۶۷ هزار تومان بوده است، عنوان کرده بود، البته بخشی از این منابع به تأمین غذای دانشجویان اختصاص پیدا کرده و باقی آن باید تماماً صرف پرداخت کالابرگ الکترونیک شود.

تحقق مقابله با فرار مالیاتی و حمایت از تولید با تقویت حسابرسی سیستمی

نماینده مجلس گفت: هوشمندسازی نظام مالیاتی کشور در افزایش شفافیت اثر دارد. به این ترتیب، می‌توانیم جلوی فرار مالیاتی را بگیریم

باشگاه خبرنگاران جوان؛ محبوبه کباری- مالیات به عنوان یکی از منابع درآمدی پایدار دولت‌ها مطرح است. در کشورهای پیشرفته توجه زیادی به این منبع درآمدی می‌شود و دولت با دقت بالایی به اخذ مالیات مبادرت می‌کند. برای کشور ما نیز گذار از بودجه نفتی به سمت درآمدهای پایدار مالیاتی یک ضرورت انکارناپذیر است؛ در این مسیر مهم‌ترین ابتکار تمرکز بر اخذ مالیات عادلانه با استقرار نظام مالیاتی داده‌محور است؛ بنابراین دریافت مالیات حقه از همگان موضوع مهمی در پارادایم شیفت کشور به سمت توسعه پایدار و گذار از نفت به سمت مالیات است که این مهم با استفاده از روندهای هوشمند و حسابرسی سیستمی محقق خواهد شد و آن را در راستای ارائه خدمات با کیفیت به شهروندان و اداره کشور به کار بیندازد.

طی سال‌های اخیر اصلاح نظام مالیاتی کشور با جدیت در دستور کار قرار گرفت. سال گذشته ماده ۱۶۹ و مکرر ۱۶۹ قانون مالیات‌های مستقیم اجرایی شد و بستری برای دریافت مالیات بر اساس اطلاعات بود. به زعم کارشناسان، هر چقدر از روندهای سنتی و ممیزمحور مالیات‌ستانی فاصله بگیریم، به همان نسبت شفافیت در اقتصاد و اعتماد مردم به روندهای مالیاتی و اقتصادی کشور افزایش پیدا می‌کند.

محمدرسول شیخی‌زاده رئیس جدید مجمع نمایندگان استان کردستان در مجلس با اشاره به اهمیت تحولات مالیاتی به نفع تولید در زمینه تحقق شعار سال خاطرنشان کرد: لازم است قوه مقننه، مجریه و قضائیه یک برنامه عملیاتی برای تمامی بخش‌ها در راستای تحقق شعار سال طراحی کنند. یکی از کارهایی که قوه مقننه می‌تواند انجام دهد، اصلاح و حذف قوانین زائد و مانع بخش تولید است. یکی از مهم‌ترین موارد کمک کننده به تولید و در راستای تحقق شعار سال نیز مسئله مربوط به اصلاحات مالیاتی است.

شیخی‌زاده گفت: در شرایط فعلی که تولیدکنندگان از مقررات خفه‌کننده و دست و پا گیر خسته شده‌اند؛ تحقق عدالت مالیاتی از طریق تقویت حسابرسی سیستمی یک گام مهم است. با این کار می‌توانیم مالیات را برای بخش شفاف اقتصاد قاعده‌مند کنیم و در راستای رفع موانع تولید گام برداریم و یکی از اقدامات مثبت انجام شده در دولت چهاردهم در این راستا، تمرکز بر توسعه حسابرسی سیستمی و تحقق هوشمندسازی نظام مالیاتی کشور است.

این نماینده مجلس در ادامه گفت: در روندهای هوشمندسازی نظام مالیاتی کشور باید به سمتی برویم که درآمدهای مالیاتی را به سمت تولید با اولویت مناطق محروم سوق دهیم. در این روش، از یک طرف سرمایه‌گذار و مودی رضایت خواهد داشت و از طرف دیگر، اشتغال ایجاد می‌کنیم.

وی ادامه داد: هوشمندسازی نظام مالیاتی کشور در افزایش شفافیت اثر دارد. به این ترتیب، می‌توانیم جلوی فرار مالیاتی را بگیریم. در شرایطی که مالیات حقه از همگان دریافت می‌شود و وصول درآمدهای مالیاتی دولت اتفاق می‌افتد، بستر برای حمایت از تولید و برداشتن فشار مالیاتی از این حوزه ایجاد می‌شود.

این نماینده مجلس خاطرنشان کرد: در زمینه از رونق انداختن فعالیت‌های سوداگرانه در کشور نیازمند فرهنگ‌سازی هستیم. باید رسانه‌ها به کمک بیایند و جوانب مخرب سوداگری را در کشور تشریح کنند. در کنار این موضوع، اعمال مالیات بر فعالیت‌های سوداگرانه در سایه سیستمی‌سازی نظام مالیاتی کشور کمک‌کننده خواهد بود.

CamScanner

سنگ تمام متقاضیان درخود اظهاری سامانه املاک و اسکان

همزمان با فرهنگ سازی‌و اعتماد متقاضیان شاهد رشد جهشی ۱۵۰ درصدی در ثبت اطلاعات سامانه املاک و اسکان هستیم.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ محبوبه کباری - سامانه املاک و اسکان یکی از مهم ترین اقدامات در حوزه مسکن به شمار می‌رود که این روزها با توجه به مزایای بسیار زیادی که این سامانه دارد دولت در تلاش برای تکمیل شدن این سامانه است به طوری که مقرر شده سرشماری نفوس و مسکن و همچنین اجرای دولت هوشمند از طریق این سامانه انجام شود به همین منظور طبق قانون باید تمامی‌دستگاه‌ها هرچه سریعتر به این سامانه متصل شوند تا شاهد بهبود وضعیت بازار مسکن در کشور و از سوی دیگر تکمیل اطلاعات در این بخش باشیم.

ثبت خود اظهاری ۱۳ میلیون نفر در سامانه املاک و اسکان

براساس این گزارش طبق آخرین آمارهای اعلام شده از سوی حسین عبدالهی رئیس سامانه املاک و اسکان تا به امروز حدود ۱۳ میلیون نفر متقاضی اقدام به خود اظهاری کردند که با توجه به فرهنگ سازی‌های صورت گرفته نسبت به سال گذشته دو برابر شده است.

وی ادامه داد: تا به امروز دستگاه‌های از جمله بانک مرکزی، فراجا، بیمه مرکزی، شرکت ملی گاز، شرکت پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی و سازمان ثبت اسناد و احوال به این سامانه متصل شده‌اند و بانک مرکزی و فراجا منوط کرده‌اند که استعلام آدرس را منوط به استعلام در سامانه املاک و اسکان کرده‌اند.

عبدالهی تاکید کرد: بیمه مرکزی هم اعلام کرده که از اول خرداد ماه به سامانه املاک و اسکان متصل خواهد شد و این منوط سازی را اعمال خواهد کرد.

براساس این گزارش همچنین با پیگیری‌های صورت گرفته و همکاری دستگاه‌ها خوشبختانه چندین دستگاه مهم از جمله بانک مرکزی، وزارت آموزش و پرورش، وزارت نیرو و در نهایت بیمه مرکزی هم انشاالله از ابتدای خرداد ماه به این سامانه متصل خواهد شد که یک گام بزرگ در تکمیل این سامانه به شمار می‌رود.

اتصال بیمه‌ها به سامانه املاک و اسکان از ابتدای خرداد ماه

در همین راستا هم بیمه مرکزی اعلام کرد: از ابتدای خرداد ۱۴۰۴، صدور بیمه‌نامه در تمامی رشته‌های بیمه‌ای برای بیمه‌گذاران حقیقی تنها با استعلام موفق کدپستی از سامانه ملی املاک و اسکان امکان‌پذیر خواهد بود.

پیش از این میرزازاده رئیس مرکز فاوا بیمه مرکزی در گفت‌وگو با خبرنگار اقتصادی باشگاه خبرنگاران جوان گفت: در جلسه اخیر کمیته تعامل‌پذیری، ضمن بررسی ابعاد حقوقی و فنی، تصمیمات مهمی در خصوص الزامات صدور بیمه‌نامه‌ها اتخاذ شد. بر اساس این تکالیف، تمامی شرکت‌های بیمه موظف شدند قبل از صدور هر گونه بیمه‌نامه، به سامانه املاک و اسکان متصل شوند و اطلاعات مشتریان را مورد بررسی قرار دهند. در صورتی که مشتری در این سامانه ثبت‌نام نکرده باشد، شرکت‌ها مجاز به ارائه خدمات صدور بیمه نامه نخواهند بود.

او افزود: بیمه مرکزی به تمامی شرکت‌ها ابلاغ کرده است که ارتباط خود را با سامانه املاک و اسکان برقرار کنند تا به‌صورت سیستمی به استعلام اطلاعات مشتریان بپردازند. این الزام شامل تمامی رشته‌های بیمه‌نامه خواهد بود و اطلاع‌رسانی‌های لازم نیز از طریق مرکز و خود شرکت‌ها به مشتریان صورت خواهد گرفت.

اعتماد متقاضیان به ثبت اطلاعات در سامانه املاک و اسکان

براساس این گزارش در همین راستا فرشید ایلاتی کارشناس سیاست گذاری مسکن در گفت‌وگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران با بیان اینکه خوشبختانه با اطلاع رسانی‌های صورت گرفته میزان اتصال متقاضیان به سامانه املاک و اسکان رشد بسیار خوبی داشته است گفت: اتصال دستگاه‌ها باعث شده که متقاضیان هم به این سامانه اعتماد کرده و هرچه سریعتر به این سامانه متصل شوند و در نتیجه طبق آمارها میزان خود اظهاری هم در سامانه املاک و اسکان دوبرابر شده و به بیش از ۱۳ میلیون کاربر برسد.

وی ادامه داد: سامانه املاک و اسکان یکی‌از مهم ترین سامانه‌های است که نقش بسیار موثری در برنامه‌ریزی بازار مسکن و در نتیجه شناسایی خانه‌های خالی و بهبود وضعیت بازار مسکن و رونق گرفتن این بازار دارد.

ایلاتی گفت: خوشبختانه طی چند ماه گذشته همزمان با فرهنگ سازی و همکاری دستگاه‌ها رشد ۱۵۰ درصدی در ثبت اطلاعات داشته ایم.

مقاومت برخی از دستگاه‌ها برای اتصال به سامانه املاک و اسکان

پیش از این هم خضریان عضو کمیسیون اصل ۹۰ مجلس به باشگاه خبرنگاران گفته بود در دوره‌های یازدهم و دوازدهم مجلس، کمیسیون اصل ۹۰ به طور مستمر جلسات نظارتی با نهادهایی نظیر سازمان ثبت اسناد و املاک کشور، بانک مرکزی، بیمه مرکزی، فراجا و کارگروه تعامل‌پذیری دولت الکترونیک برگزار کرده تا زمینه اتصال خدمات این دستگاه‌ها به سامانه املاک و اسکان فراهم شود. نتیجه این تلاش‌ها، اتصال تدریجی برخی خدمات مانند صدور و تعویض دسته‌چک، گواهی‌نامه رانندگی و بخشی از فرایندهای بیمه‌ای به سامانه بوده است.

به گفته خضریان، این اتصال‌ها تاثیر ملموسی در روند خوداظهاری شهروندان داشته‌اند و تنها در چند ماه اخیر، نرخ خوداظهاری پنج برابر شده است. این رشد نشان می‌دهد هرچقدر اتصال خدمات به سامانه گسترده‌تر شود، مشارکت مردمی نیز افزایش خواهد یافت و از این طریق می‌توان به شفافیت اطلاعات ملکی افراد دست پیدا کرد.

با این حال، او تاکید کرد که هنوز راه زیادی تا تکمیل سامانه باقی مانده است. از نگاه کمیسیون اصل ۹۰، خدماتی مانند افتتاح حساب بانکی و پرداخت تسهیلات که در حیطه بانک مرکزی قرار دارد، همچنین تعویض پلاک و صدور گذرنامه توسط فراجا، باید در آینده نزدیک به سامانه متصل شوند. برنامه‌ریزی برای این موضوع در جریان است و جلسات پیگیری با دستگاه‌های مذکور به زودی برگزار خواهد شد.

گفتنی است سامانه املاک و اسکان بر اساس تبصره ۷ ماده ۱۶۹ مکرر قانون مالیات‌های مستقیم طراحی شده و هدف اصلی آن شفاف‌سازی محل سکونت افراد برای جلوگیری از فرار مالیاتی و سوءاستفاده‌های احتمالی از خدمات دولتی است.

طبق تبصره ۸ همین ماده قانونی، دستگاه‌های اجرایی و خدمات‌رسان موظف‌اند ارائه خدمات خود را منوط به استعلام محل اقامت افراد از طریق این سامانه کنند، اما روند اتصال این خدمات تا کنون با کندی و مقاومت‌هایی از سوی برخی نهادها همراه بوده است.

پایداری اشتغال با نظام آموزشی متناسب با بازارکارمحقق می‌شود

رئیس سازمان آموزش فنی‌وحرفه‌ای کشور بر استقرار نظام آموزشی متناسب با بازار و تقاضای کار تأکید کرد و آن را راهگشای ایجاد و پایداری اشتغال کشور برشمرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، غلامحسین محمدی، رئیس سازمان آموزش فنی‌وحرفه‌ای کشور با اشاره به اینکه ۵۰ درصد مهارت‌آموزان، جویای کار هستند در برنامه‌ای تلویزیونی گفت: بر اساس داده‌های سامانه رهگیری اشتغال، ۵۰ درصد از مهارت آموزان کارجو هستند که از این میزان حدود ۴۰ تا ۸۰ درصد در استان‌های مختلف جذب بازار کار می‌شوند.

وی تصریح کرد: در حال حاضر وضعیت بازار کار ایران به شکلی است که سالانه یک میلیون فرصت شغلی در کشور وجود دارد ولی اینکه یک میلیون فرصت شغلی به اشتغال پایدار برسد دلایل متعددی لازم است اما بخش عمده‌ای از این فرصت‌ها به دلیل کاهش مهارت و فقر مهارتی از بین می‌روند.

افراد با مهارت بیشتر، درآمد بیشتری دارند

معاون وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی با اشاره به تأثیر مهارت بر تولید و بهره‌وری، تاکید کرد: کسی که مهارت بیشتری دارد از امنیت شغلی و درآمد بیشتری برخوردار است. بنابراین تربیت نیروی ماهر تأثیر بسزایی در رشد اقتصادی دارد.

محمدی با بیان اینکه ۳۰ درصد رشد ۸ درصدی اقتصاد از محل بهره‌وری است، بیان داشت: اگر معتقدیم که نیروی کار روی رشد اقتصادی، کاهش مصرف مواداولیه و بهره‌وری اثرگذار است، باید جدی‌تر در دستور کار قرار گیرد.

وی ادامه داد: در بین ۱۴۰ کشور دنیا سال‌های تحصیل و آموزش در ایران رتبه ۶۱ دارد ولی رتبه مهارت دانش‌آموختگان ۱۳۶ است؛ یعنی فرزندان ما زیاد درس می‌خوانند ولی وقتی از دانشگاه خارج می‌شوند تازه به سمت مهارت‌آموزی می‌روند و این به معنی این است که نظامات آموزشی ما دچار نوعی اعوجاج است. خیلی از افراد کاری که امروز انجام می‌دهند نیازی نبوده بابتش آنقدر درس بخوانند بنابراین ما باید یک نظام آموزشی متناسب با بازار و تقاضای کار و مبتنی بر مشارکت داشته باشیم.

سهم ۵۰ درصدی دانش‌آموزان هنرستان‌ها در برنامه هفتم

معاون وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی، اظهار کرد: در یکی از کشورهای اروپایی ۸۰ درصد آموزش‌ها در مراکز دوگانه است؛ یعنی جایی که همزمان صنعت و آموزش حضور دارد. امروز در کشورهای دنیا متوسط حضور دانش‌آموزان در هنرستان‌ها ۷۰ درصد است اما در ایران به تازگی در برنامه هفتم این سهم ۵۰ درصد مشخص شده است.

وی تأکید کرد: فرزندان ما باید از ۱۵ سالگی وارد آموزش‌های مشارکتی یعنی آموزش‌های با حضور صنایع و فعالان اقتصادی شود تا وقتی به ۱۸ سالگی رسید یک کارگر نسبتاً ماهر شود.

رئیس سازمان آموزش فنی وحرفه‌ای با بیان اینکه در تمام پایش‌های موجود، کمبود نیروی کار ماهر جز یکی از ۵ خواسته کارفرمایان بوده است، گفت: ما باید تلاش کنیم نظام آموزشی را از شکل گذشته تغییر بدهیم. ما آموزش‌های رسمی داریم که دانش‌آموزان در دبیرستان‌ها در اختیار آموزش‌وپرورش و در دانشگاه‌ها در اختیار آموزش عالی هستند.

محمدی ادامه داد: سازمان آموزش فنی‌وحرفه‌ای یکی از اجزای کل نظام است و مخاطب ما عموم جامعه هستند در کل کشور

۷۰۰ مرکز آموزش دولتی داریم که امکانات خوبی دارند و تلاش این است که با مشارکت صنوف، اتحادیه‌ها، فعالان اقتصادی و صنایع آموزش‌ها را تقاضامحور کنیم.

وی در پاسخ به این پرسش که سازمان آموزش فنی‌وحرفه‌ای برای اشتغال افراد چه اقداماتی انجام می‌دهد، گفت: سامانه رهگیری اشتغال ما می‌گوید ۵۰ درصد از مهارت آموزان کارجو هستند که از این میزان در استان‌های مختلف حدود ۴۰ تا ۸۰ درصد سر کار می‌روند.

به گفته معاون وزیر کار، پایداری شغل از تناسب شغل و شاغل به وجود می‌آید و اگر افراد، بنا به تقاضا، آموزش ببینند سریع‌تر وارد بازار کار می‌شوند.

احتمال رسیدن ناترازی برق به ۲۴ هزارمگاواتنداریم

وزیر نیرو گفت: سال ۱۴۰۳ ناترازی به ۲۰ هزار مگاوات رسید و اگر روند همین گونه باشد ناترازی به ۲۴ هزار مگاوات افزایش پیدا خواهد کرد.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ کیمیا قلی‌پور - عباس علی‌آبادی وزیر نیرو در برنامه صف اول رسانه ملی گفت: در وضعیت خوبی در مقایسه با برخی کشورها قرار داریم روزی وزیر صنعت بودم و حالا وزیر نیرو هستم جز ۱۶ کشور پیشرو جهان در تولید هستیم ما ۱۸ هزار مگاوات ناترازی داشتیم.

او افزود: به نظر یکی از دلایل خیلی مهم که باید به آن توجه کرد این است که هر زمان تشکیل سرمایه شکل نگیرد باید نگران باشیم صنعت برق و آب با چالش تشکیل سرمایه‌گذاری مواجه هستند و برای بخش خصوصی جذاب نیستند از سال ۹۸ ناترازی‌ها شکل گرفته، اما در تلاش هستیم بر اساس قانون با اصلاح ساختار اقتصادی صنعت شرایط را بهتر کنیم.

علی‌آبادی گفت: حداکثر اعتبار پیش بینی‌ها دو هفته است آمادگی چنین شرایطی در اردیبهشت را نداشتیم ما هیچگاه در زمستان با مشکلات سوخت مواجه نبودیم، اما سال گذشته این مشکل به دلایلی وجود داشت و این باعث شد تعمیرات نیروگاهی به تعویق بیفتد فکر می‌کنم اواخر اردیبهشت یا اوایل خرداد شاهد پایان تعمیرات باشیم اکنون ۶ هزار مگاوات بیشتر در حال تولید هستیم؛ کره زمین دست خوش تغییرات قرار گرفته است.

او افزود: جمعیت کشور ۲.۳ برابر شده از سال ۵۷ تاکنون بیش از ۹۳ هزار مگاوات اکنون ظرفیت منصوبه داریم، اما ۲۲ برابر بیشتر در حال مصرف انرژی هستیم مردم باید در شیوه مصرف تجدید نظر کنند؛ ۱۲ هزار و ۲۰۰ مگاوات نیروگاه برقابی داریم به سبب خشکسالی امسال نیروگاه برقابی نداریم از سال ۹۵ باید اقدام به ساخت نیروگاه میکردیم و از آن سال ناترازی شکل گرفته است. سال ۱۴۰۳ ناترازی به ۲۰ هزار مگاوات رسید و اگر روند همین گونه باشد ناترازی به ۲۴ هزار مگاوات افزایش پیدا خواهد کرد.

او گفت: میانگین کشور ۵.۵ برابر هوا گرم‌تر شده است؛ ذخیره مفید در نیروگاه برقابی به ۴ میلیون متر مکعب رسیده و یعنی ۴۱ درصد نسبت به سال گذشته کاهش داشتیم تلاش کردیم در فصول خنک برای استفاده در زمان پیک کمتر از برقابی استفاده کنیم. میزان ظرفیت نیروگاهی کشور برقابی ۱۳ درصد، حرارتی ۸۱ درصد البته این ظرفیت اسمی است، در این سب سهم ۲ درصدی تجدیدپذیرها دارند که شامل بادی و کشوری است باید این عدد خیلی بزرگتر باشد هزار و ۷۰۰ مگاوات کل ظرفیت اسمی نیروگاه‌های تجدیدپذیر کشور است و نیروگاه اتمی یک درصد است که برنامه کشور افزایش آن است.

او گفت: امسال در نیروگاه حرارتی ۹.۹۵ درصد افزایش تولید داشتیم؛ از سازمان نیروگاه اتمی خواستیم فعلا از مدار تا زمان پیک خاموش باشند؛ در سال ۱۴۰۳ نیاز مصرف در اردیبهشت ۴۶ هزار مگاوات بوده اکنون ۵۷ هزار مگاوات است و ۱۱ هزار مگاوات افزایش پیدا کرده است. اکنون صادرات برق نداریم مدت‌هاست صادرات قطع شده، اما مدت‌هاست واردات اضافه شده است.

وزیر نیرو گفت: ۱۴ مگاپروژه برای کاهش ناترازی در نظر گرفته شده است ما ۳۶ اقدام اساسی را برای مدیریت مصرف در نظر گرفتیم هوشمندسازی شبکه به ما کمک می‌کند به جای خاموش پرمصرف‌ها را محدود کنیم اکنون ۵ میلیون کنتور هوشمند داریم فکر می‌کنم تا پایان دولت چهاردهم تمام مشترکان کنتور هوشمند داشته باشند.

این مقام مسئول گفت: ممکن است در ابتدای برنامه خاموشی خطا رخ دهد از مردم می‌خواهیم این موارد را گزارش دهند؛ به سبب شرایط شبکه برخی مناطق در نزدیکی مراکز حیاتی مانند آتش‌نشانی و بیمارستان هستند زمانی که فیدر قطع می‌شود همه در یک مسیر هستند خوب ممکن است به این سبب برخی مناطق خاموشی بیشتری داشته باشند؛ همیشه گفتم شرایط بهتر خواهد شد برنامه‌ریزی شده بود ۳ هزار مگاوات نیروگاه تجدیدپذیر تا خرداد به مدار برسد ممکن است کمی به تعویق بیفتد.

او افزود: در حال تلاش برای رفع نیاز صنعت هستیم واحد صنعتی مطلق در اولویت قطع نیستند، اما وقتی کسری است صنایع هم با قطعی مواجه خواهند شد ما متعهد به پروانه‌های کشاورزی هستیم؛ فکر می‌کنم وضعیت صنایع از تابستان سال گذشته بهتر خواهد بود؛ مجموع مزارع ماینرهای غیرمجاز کشف شده در فروردین سال گذشته ۵۲ مورده بوده که امسال به ۵۴۲ مورد رسیده است.

خبر کوتاه

تحول بزرگ در ناوگان دریایی پایانه‌های نفتی

شرکت پایانه‌های نفتی در نمایشگاه نفت از طرح جامع بازسازی و نوسازی ناوگان عملیاتی دریایی با هدف افزایش ایمنی و بهره‌وری رونمایی کرد.

باشگاه خبرنگاران جوان - عباس اسدروز، مدیرعامل شرکت پایانه‌های نفتی ایران، با اشاره به اهمیت طرح جامع بازسازی و نوسازی ناوگان عملیاتی همسو سیاست‌های کلان صنعت نفت، تقویت توان داخلی، کاهش هزینه‌ها و افزایش آمادگی در شرایط اضطراری را از اهداف کلیدی این برنامه دانست.

وی بیان کرد: این پروژه دربرگیرنده مجموعه‌ای از اقدام‌های سرمایه‌گذاری، تملک دارایی، تعمیرات اساسی، اجاره ناوگان و بهینه‌سازی مدیریت پیمان است؛ به‌طوری‌که در بخش تملک دارایی، خرید هشت فروند یدک‌کش آتش‌خوار با رانش ASD ، دوازده فروند قایق طناب‌گیر، یک فروند آمبولانس دریایی، دو فروند قایق رفع آلودگی و ساخت قایق‌های تردد در دستور کار قرار دارد، همچنین، شرکت پایانه‌های نفتی با اجرای سرمایه‌گذاری مستقیم، اقدام به خرید چند فروند یدک‌کش و یک بارج جدید خواهد کرد.

مدیرعامل شرکت پایانه‌های نفتی گفت: تا تکمیل ناوگان جدید، اجاره سالانه چند فروند یدک‌کش، قایق طناب‌گیر و بارج پشتیبانی پیش‌بینی شده‌است تا عملیات دریایی بدون وقفه ادامه یابد. در حوزه تعمیرات اساسی نیز عملیات بازسازی و اورهال برای یدک‌کش‌ها و دیگر شناورهای عملیاتی برنامه‌ریزی شده‌است.

اسدروز بر اهمیت مدیریت پیمان در حرفه‌ای‌سازی زنجیره تأمین تأکید کرد و افزود: خدمات تخصصی مدیریت پیمان ازجمله تدوین اسناد مناقصه، نظارت بر اجرا و بهینه‌سازی مدارک مهندسی در این پروژه اجرایی خواهد شد.

وی بیان کرد: اجرای این طرح نقش مؤثری در ارتقای قابلیت اطمینان، بهبود ایمنی عملیات دریایی، کاهش هزینه‌ها و تقویت جایگاه شرکت در زنجیره صادرات انرژی کشور خواهد داشت.

این پروژه گامی راهبردی به‌سوی استقلال عملیاتی و افزایش تاب‌آوری صنعت نفت ایران در حوزه حمل‌ونقل دریایی به شمار می‌آید.

منبع: شرکت پایانه‌های نفتی ایران

حضور سرزده پزشکیان در وزارت جهادکشاورزی

رئیس‌جمهور با حضور از پیش اعلام نشده در وزارت جهادکشاورزی در نشستی با وزیر و مسئولان این وزارتخانه به بررسی عملکرد بخش‌های مختلف این مجموعه پرداخت.

باشگاه خبرنگاران جوان - مسعود پزشکیان پیش از ظهر امروز -شنبه ۲۰ اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۴- با حضور از پیش اعلام نشده در وزارت جهادکشاورزی، نشستی با وزیر و مدیران این وزارتخانه داشت.

در این نشست که روسای سازمان‌های جهادکشاورزی سراسر کشور نیز به شکل برخط در آن حضور داشتند، مسئولان بخش‌های مختلف این وزارتخانه گزارش‌هایی از آخرین وضعیت اقدامات و برنامه‌های خود ارائه دادند.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی ریاست جمهوری

هدف از بازار تجاری یکسان سازی نرخ ارز بازار رسمی و غیر رسمی نبود

مدیر اداره بررسی‌های اقتصادی بانک مرکزی گفت: بر اساس آخرین آمار نرخ تورم ماهانه در فروردین ماه ۳.۸ درصد ثبت شده است.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ کیمیا قلی‌پور - محمد اخباری مدیر اداره بررسی‌های اقتصادی بانک مرکزی در نشست خبری همایش سالانه سیاست‌های پولی و ارزی با عنوان «اعتلای حکمرانی پولی و بانکی با نگاهی به اسناد بالادستی» گفت: بانک مرکزی با هدف حفظ ثبات قیمت و کنترل تورم، سیاست‌های پولی خود را به‌گونه‌ای تنظیم کرده است که بتواند به رشد اقتصادی نیز کمک کند. در این راستا، بانک مرکزی اقدامات متعددی را در سال گذشته انجام داده است تا محدودیت‌های موجود را کاهش دهد و چالش‌های اقتصادی را مدیریت کند.

او افزود: یکی از مهم‌ترین چالش‌ها، وضعیت شبکه بانکی است که به‌طور مستقیم بر روی سیاست‌های پولی تاثیرگذار بوده است. بانک مرکزی سعی دارد با بهبود وضعیت شبکه بانکی و کنترل ترازنامه، ناترازی‌های موجود در بودجه دولت را مدیریت کند. ناترازی‌هایی که به تأمین مالی دولت مرتبط هستند، می‌توانند اهداف بانک مرکزی را تحت تأثیر قرار دهند و محدودیت‌هایی برای اعطای تسهیلات ایجاد کنند.

او گفت: بر اساس برنامه‌های بانک مرکزی، تلاش شده است تا سیاست‌های پولی بر مبنای نرخ بهره به‌گونه‌ای تنظیم شود که به رشد نقدینگی و بهبود شرایط اقتصادی کمک کند. همچنین، در سال گذشته، با اجرایی شدن توافقات جدید در بازار ارز، تلاش شده‌است تا انگیزه بیشتری برای صادرکنندگان ایجاد شود و بازار تجاری بهبود یابد.

اخباری اظهار کرد: بانک مرکزی با توجه به نیاز اقتصاد ایران به سرمایه‌گذاری، تلاش دارد تا با هدایت منابع مالی، رشد اقتصادی را تسریع کند. این در حالی است که رویکردهای مختلفی در این زمینه وجود دارد و نظرات موافقان و مخالفان درباره سیاست‌های اتخاذ شده مطرح شده است. در نهایت، بانک مرکزی بر این باور است که با توجه به شرایط اقتصادی، اقدامات لازم برای بهبود وضعیت اقتصادی کشور را ادامه خواهد داد.

او در خصوص بازار ارز تجاری گفت: هدف از این بازار یکسان‌سازی نرخ ارز بازار رسمی و غیررسمی نبود.

این مقام مسئول در نهایت اظهار کرد: بر اساس آخرین آمار نرخ تورم ماهانه در فروردین ماه ۳.۸ درصد ثبت شده است.

CamScanner

پیامدهای بلندمدت گرمای شدید برای سلامت بدن

گرما به بدن شما استرس وارد می‌کند و زمانی که بدن شما استرس دارد، برای مقابله با سایر موارد مانند بیماری‌های قلبی یا تنفسی با مشکل روبه‌رو می‌شود.

به گزارش ایسنا به نقل از ایندیپندنت، درحالی که بسیاری از کشورها در سه قاره جهان این روزها گرمترین روزهای خود را سپری می‌کنند، کارشناسان عقیده دارند ادامه این روند پیامد مستقیمی بر بیماری‌های مزمن، سلامت تنفسی و بیماری‌های عفونی خواهد داشت.

«یاهونیوز» در گزارشی به نقل از کارشناسان به پیامدهای گرمای شدید برای سلامت طولانی مدت انسان پرداخته است.

گرما می‌تواند کشنده باشد و هر سال تعداد بیشتری از افراد به دلیل تغییرات آب و هوایی جان خود را از دست می‌دهند اما همانطور که این روزهای گرم عادی‌تر می‌شوند - به گفته دانشمندان آب‌وهوا «روند غیرطبیعی جدید- اثرات ناخوشایند افزایش دما بر بدن به شکل فزاینده‌ای بیشتر می‌شود.

سازمان جهانی بهداشت (WHO) درباره این مسئله می‌گوید: تغییرات آب‌وهوایی بزرگ‌ترین خطری است که سلامت بشر را تهدید می‌کند. شاید در ظاهر اغراق‌آمیز باشد اما کارشناسان نیز می‌گویند: چندان دور از ذهن نیست.

دکتر «کریستوفر تدسکی»، مدیر آمادگی اورژانس در دانشگاه کلمبیا به یاهو گفت: بین آب و هوا و سلامت رابطه مستقیمی وجود دارد. گاهی مواردی را مشاهده می‌کنیم که می‌توانیم آنها را «موارد تشدید شده از آب و هوا» بنامیم.

چرا گرمای شدید برای سلامتی مضر است؟

با قدم زدن خارج از خانه در یک روز به شدت گرم به راحتی متوجه می‌شویم که گرمای بیش از حد، به سرعت آسیب می‌رساند و گرمازدگی شاید جزو اولین مواردی باشد که به ذهن می‌رسد.

گرمازدگی زمانی رخ می‌دهد که بدن توانایی خنک شدن و کنترل دمای خود را از دست می‌دهد، این وضعیت باعث ناتوانی دائمی و حتی مرگ می‌شود. در این حالت دمای بدن احتمالا در کمتر از ۱۵ دقیقه به ۴۱ درجه سانتی‌گراد یا بالاتر می‌رسد. گرمازدگی علائمی مانند سرگیجه، حالت تهوع و سردرد را با خود به همراه دارد و باید سریعا درمان شود.

علاوه بر این، گرمای شدید می‌تواند وضعیت بیماری‌های مزمن را بدتر کند. تدسکی درباه این مسئله می‌گوید: گرما به بدن شما استرس وارد می‌کند و زمانی که بدن شما استرس دارد، برای مقابله با سایر موارد مانند بیماری‌های قلبی یا تنفسی با مشکل روبه‌رو می‌شود. برای نمونه، وقتی به مراجعه‌کنندگان بخش اورژانس در زمان گرمای شدید نگاه کنید، متوجه می‌شوید اغلب افراد به حمله قلبی یا سکته مغزی دچار شده‌اند که صراحتا بازتابی از استرس روی بدن را نمایانگر است.

دمای بسیار بالا اغلب عامل کیفیت پایین‌تر هوا است. گرمای شدید و راکد بودن هوا افزایش میزان ازن و آلودگی را در پی دارد. این میزان گرما به خواب شما هم آسیب می‌رساند، چرا که بالا رفتن دمای بدن، به خواب رفتن را دشوار می‌کند.

دمای بالا در دراز مدت چه آسیبی به سلامت می‌زند؟

تدسکی اینگونه توضیح می‌دهد: فکر می‌کنم قرار گرفتن در معرض فشار گرما در مقیاس فردی در بازه زمانی خاص، مفید است اما اگر این شدت دما ادامه‌دارشود، بدن قادر به مقابله با آن نخواهد بود. این شدت و مدت گرما، خطراتی برای بدن شما ایجاد می‌کند که نمی‌تواند از پس آنها برآید.

همچنین اثرات جانبی دیگری هم در پی این گرما ایجاد می‌شود؛ مانند دود آتش‌سوزی. ادامه آتش‌سوزی در کانادا و کالیفرنیا به مشکل نه چندان تازه‌ای در این مناطق تبدیل شده است. استنشاق گازهای خطرناک و دود و ذرات ناشی از آتش، عواقب ناخوشایندی برای سلامت دارد و در دراز مدت بسیار مضر است.

تدسکی گفت: البته ما هنوز به طور کامل تاثیر بلندمدت ذرات ناشی از دود آتش‌سوزی را بررسی نکرده‌ایم. آنها به عمق ریه‌ها نفوذ می‌کنند، احتمالا باعث التهاب بیشتر می‌شوند و ممکن است عامل بیماری‌های مزمن بیشتری شوند. ترکیب این ذرات با گرمای هوا، واقعا خطرناک است.

گرما و خشکسالی - که با تغییرات اقلیمی مرتبط است - شرایط اصلی برای فصل آتش‌سوزی شدید هستند و انتظار می‌رود با گرم‌تر شدن زمین، اوضاع از این هم بدتر شود. سازمان منابع طبیعی کانادا هشدار داده است که تغییرات آب‌و هوایی میزان مساحت مناطق سوخته را تا پایان این قرن دو برابر خواهد کرد.

تدسکی در ادامه افزود: من به بچه‌هایی فکر می‌کنم که در معرض کیفیت پایین هوا قرار می‌گیرند و این امر خطر ابتلا به آسم در آنها را افزایش می‌دهد. اگر به نرخ آسم و به شاخص گرما و دسترسی به فضاهای سبز نگاهی بیاندازید، متوجه ارتباط واضح بین آنها می‌شوید.

زمستان‌های گرم‌تر و بهارهای زودهنگام که به فصل آتش‌سوزی‌های جنگلی منجر می‌شود، به حشرات ناقل بیماری مانند پشه‌ها و کنه‌ها هم فرصت رشد بیشتری می‌دهند. بیماری‌های گزارش شده ناشی از نیش پشه، کنه و کک، بین سال‌های ۲۰۰۴ تا ۲۰۱۹ میلادی از دو برابر هم بیشتر شده است. در این بین نباید از رشد قارچ‌ها نیز غافل شویم.

مشکلات بهداشتی بی‌شماری که ناشی از گرمای شدید است، مشکل دیگری را تشدید می‌کند که سال‌ها با انتقاد پزشکان و متخصصان حوزه سلامت روبه‌رو بوده و آن هم کمبود کارکنان کادر بهداشت و درمان است.

شایع‌ترین عفونت‌های ویروسی دستگاه تنفسی

عفونت‌های ویروسی تنفسی روی ارگان‌هایی از بدن انسان مانند ریه‌ها، بینی و گلو تأثیر می‌گذارند و این ویروس‌ها معمولا از طریق استنشاق یا همان تنفس قطراتی که حاوی ذرات ویروسی هستند و در هوا پخش شده‌اند، انسان را بیمار می‌کنند.

به گزارش ایسنا به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی سازمان جهانی بهداشت(WHO))، در ادامه با انواع ویروس‌هایی که با ایجاد بیماری به دستگاه تنفس انسان حمله می‌کنند آشنا می‌شویم.

رایینو ویروس‌ها

رایینو ویروس، همان ویروسی است که باعث بیماری سرماخوردگی در انسان‌ها می‌شود و بیش از ۲۰۰ نوع از رایینو ویروس‌ها تاکنون شناخته شده‌اند. به طور معمول علائم بیماری سرماخوردگی شامل سرفه، عطسه، سردرد خفیف و گلودرد هستند و معمولا تا دو هفته این علائم ادامه دارند.

آنفلوآنزای فصلی

آنفلوآنزای فصلی اما نتیجه حمله گونه دیگری از ویروس‌ها است که بیماری بسیار جدی‌تری نسبت به سرماخوردگی ایجاد می‌کنند. ویروس بیماری آنفلوآنزای فصلی هر ساله حدود ۵ تا ۲۰ درصد از جمعیت آمریکا را به خودش مبتلا می‌کند. همچنین سالانه بیش از ۲۰۰ هزار نفر در سراسر ایالات متحده آمریکا در پی ابتلا به آنفولانزای فصلی در بیمارستان بستری می‌شوند.

علائم آنفلوآنزا، شدیدتر از علائم سرماخوردگی است و اغلب شامل بدن‌درد و خستگی شدید است. از دیگر مشخصه‌های بیماری آنفلوآنزای فصلی این است که علائم آن بسیار سریع‌تر از سرماخوردگی رخ می‌دهند.

ویروس سین‌سیشیال تنفسی (RSV)

این ویروس بسیار مسری است و حداقل یک‌بار پیش از دو سالگی، دستگاه تنفسی کودکان را آلوده می‌کند. این ویروس می‌تواند باعث ایجاد عفونت در قسمت فوقانی دستگاه تنفس (مانند سرماخوردگی) و همچنین قسمت تحتانی دستگاه تنفس (مانند ذات‌الریه و برونشیت) شود. بیماری ناشی از عفونت ویروس سین‌سیشیال تنفسی می‌تواند در نوزادان، کودکان کوچک و حتی بزرگسالان بسیار شدید باشد.

ویروس سارس- کوو- ۲(SARS-COV -۲)

این ویروس تنفسی باعث بروز بیماری کووید- ۱۹ یا همان کرونا می‌شود. بیماری کووید- ۱۹ در سال ۲۰۲۰ میلادی باعث بروز یک پاندمی بسیار گسترده در سطح جهان شد و مدارس، مشاغل و زندگی عمومی را در کشورهای جهان تعطیل کرد. تاکنون صدها میلیون نفر به این بیماری مبتلا شده‌اند و بیش از شش میلیون نفر در پی ابتلا به این بیماری از پای درآمدند. اولین گزارش‌ها از شیوع این ویروس در دسامبر ۲۰۱۹ در «ووهان» چین منتشر شد. علائم بیماری ناشی از این ویروس نیز هرچند معمولا شامل عطسه، سرفه، تب، سردرد، گلودرد، بدن‌درد، تنگی نفس و ذات‌الریه است اما بنابر مطالعات محققان، علائم کووید می‌تواند بسیار گسترده باشد و نه تنها ممکن است هر یک از اعضای بدن را دردگیر کند بلکه حتی می‌تواند تبدیل به کووید مزمن و طولانی مدت شود.

اقدامات لازم برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های تنفسی

شستن مکرر دست‌ها، پوشاندن بینی و دهان هنگام سرفه یا عطسه و همچنین اجتناب از تماس داشتن با افراد آلوده به ویروس می‌توانند احتمال گسترش عفونت‌های تنفسی را کاهش دهند. ضدعفونی کردن سطوح سخت و لمس نکردن چشم، بینی و دهان نیز می‌توانند به کاهش انتقال ویروس‌های تنفسی کمک کنند.

همچنین اقداماتی مانند پوشیدن ماسک هنگام بیرون رفتن از خانه، دوری کردن از افراد مبتلا و رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی از افراد مبتلا به ویروس‌های تنفسی می‌توانند احتمال ابتلا به ویروس‌هایی مانند آنفلوآنزا و کووید- ۱۹ را کاهش دهد.

چند راهکار برای کاهش چربی‌های شکمی

ممکن است تجمع چربی دور شکم را مسئله‌ای طبیعی و یا حتی مربوط به سن و سال بدانید؛ اما نتایج بررسی‌های علمی نشان می‌دهد اضافه‌وزن و تجمع چربی‌های دور شکم ممکن است پیش‌نشانه‌هایی از مشکلات جدی‌تری مانند بیماری‌های قلبی باشد.

به گزارش ایسنا، چربی احشایی که تحت عنوان چربی «فعال» نیز شناخته می‌شود، در اعماق حفره شکمی ذخیره شده و فرد را در معرض مشکلات جدی سلامت قرار می‌دهد. این نوع چربی بر خلاف چربی زیر جلدی که قابل لمس است، اصلا قابل مشاهده نبوده و بر عملکرد هورمون‌ها تاثیر می‌گذارد.

چربی احشایی نزدیک بسیاری از اندام‌های حیاتی مانند کبد، روده و پانکراس است و هرچه میزان آن بیشتر شود، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و سندرم متابولیک را افزایش خواهد داد. در زنان، افزایش این نوع چربی با خطر ابتلا به سرطان سینه و بیماری‌های کیسه صفرا ارتباط دارد.

یکی از دلایل مضر بودن چربی احشایی این است که محل قرارگیری آن در نزدیکی ورید باب است؛ این نوع ورید خون را از روده به کبد منتقل می‌کند. موادی که توسط چربی احشایی آزاد می‌شوند، از جمله اسیدهای چرب آزاد، وارد این ورید شده و به کبد می‌روند. چربی احشایی به طور مستقیم با خطر افزایش کلسترول بد یاLDL، کاهش کلسترول خوب یا HDLو همچنین مقاومت به انسولین ارتباط دارد.

مقاومت به انسولین، شرایطی است که در آن سلول‌های بدن پاسخ مناسبی به انسولین نمی‌دهند و به دنبال آن جذب گلوکز دچار اختلال شده و به طور ثانویه باعث افزایش قند خون می‌شود. در حالت مقاومت به انسولین مقدار انسولین تولید شده در بدن طبیعی و حتی بیشتر از مقدار طبیعی است، اما مشکل در پاسخ سلول‌ها به انسولین است. مقاومت به انسولین معمولا منجر به بروز دیابت نوع ۲ می‌شود.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت جامعه، در کنار ورزش و فعالیت بدنی کافی، متخصصان علم تغذیه، برای خلاص شدن از چربی احشایی، تاکید زیادی بر پیروی از یک رژیم غذایی سالم دارند:

- **مصرف پروتئین کافی:** پروتئین مهمترین ماده مغذی برای از بین بردن چربی احشایی است. این ماده مغذی به تقویت متابولیسم کمک کرده و باعث کاهش وزن و در نتیجه کاهش چربی احشایی می‌شود. مصرف پروتئین باعث تولید بیشتر هورمون لپتین یا هورمون سیری در بدن شده و میل به پرخوری را کاهش می‌دهد.
- **میوه‌ها و سبزیجات تازه:** افزایش مصرف فیبر، یکی از مهمترین گام‌ها برای از بین بردن چربی احشایی است. برای اضافه کردن فیبر به رژیم غذایی، گیاهان و میوه‌های تازه بیشتری بخورید.
- **غلات کامل:** غلات سبوس‌دار باعث کاهش وزن می‌شوند. این نوع غلات به آرامی در بدن هضم می‌شوند و قرد در نتیجه مصرف آنها، احساس سیری طولانی مدت می‌کند. غلات فراوری شده مانند نان سفید، برنج سفید، ماکارونی بدون سبوس یا شیرینی‌ها باعث افزایش چربی احشایی می‌شوند.
- **تخم مرغ:** تخم مرغ سرشار از پروتئین، چربی‌های سالم و بسیاری از ویتامین‌ها و املاح ضروری است. تخم مرغ کالری چندانی ندارد و مصرف آن باعث کاهش اشتها می‌شود.
- **چای سبز:** چای سبز در ترکیب با ورزش می‌تواند به شما در از دست دادن وزن کمک کند. محققان می‌گویند موادی در چای سبز شناخته شده است که سبب تحریک بدن برای سوزاندن کالری و افزایش از دست دادن چربی شکم می‌شود.
- **فعالیت بدنی کافی:** ورزش شدید و سخت، چربی را از بین می‌برد و سرعت تجمع چربی‌های احشایی را در بدن طی سالیان متمادی کُند می‌کند. نتایج مطالعات نشان می‌دهد نیم ساعت ورزش هوازی شدید، ۴ روز در هفته بسیار کمک کننده است. استفاده از دوچرخه ثابت یا تردمیل نیز مفید است. فعالیت با شدت متوسط که ضربان قلب را افزایش دهد، سرعت تجمع چربی احشایی را کاهش می‌دهد. لازم نیست حتما به کلاس ورزشی بروید، کافی است فعالیت‌های روزانه را با شدت بیشتری انجام دهید. تمرکز بر ورزش‌های مخصوص شکم را فراموش کنید زیرا با هیچ ورزش خاصی نمی‌توان چربی احشایی را از بین برد.
- **بهبود کیفیت خواب:** داشتن خواب خوب شبانه در تنظیم وزن بسیار موثر است. افرادی که ۶ تا ۷ ساعت خواب خوب شبانه دارند، ظرف ۵ سال کمتر از دیگران چربی احشایی ذخیره می‌کنند.

خبر کوتاه

ایرانی‌ها ۲ برابر مردم دنیا نمک می‌خورند

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

به گزارش خبرگزاری مهر، فرشته فزونی خاطرنشان 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، بیماران قلبی و عروقی و کودکان روزانه کمتر از سه گرم نمک است.

وی تاکید کرد: این میزان نمک شامل نمک‌های پنهان در غذا مانند نمک موجود در نان، پنیر و...، هم می‌شود.

فزونی، 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، سوپ‌های 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 برحسب میزان انرژی، نمک، قند، چربی و اسید چرب ترانس مواد غذایی را انتخاب کنند.

وی خاطرنشان 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

تا حد امکان، نمک مصرفی خود را کاهش دهید.

نمک مصرفی باید از نوع تصفیه شده یددار باشد اما فراموش نکنید نمک تصفیه یددار 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، لیموترش 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 فرآوری 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.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای به اندازه ۴۰۰۰ گام اضافی در روز فایده دارد

میوه‌ها و سبزیجات جزء اصلی رژیم غذایی مدیترانه‌ای هستند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، محققان می‌گویند اتخاذ یک رژیم غذایی مدیترانه‌ای فوایدی مشابه پیاده روی ۴۰۰۰ قدم اضافی در روز دارد.

به گفته محققان، می‌توانید با خوردن میوه‌ها و سبزیجات بیشتر، مصرف کمتر گوشت قرمز و تهیه وعده‌های غذایی خود، خود را با این نوع برنامه غذایی سازگار کنید.

آنها همچنین خاطرنشان می‌کنند که هنوز هم ورزش منظم مهم است، حتی اگر برنامه غذایی سالمی دارید.

یک رژیم غذایی سالم می‌تواند معادل فیزیکی ۴۰۰۰ قدم اضافی در روز برای بزرگسالان میانسال باشد.

دکتر «مایکل می»، نویسنده مطالعه و متخصص قلب در مرکز پزشکی بث ایزرئیل دیکانس در بوستون، گفت: «این مطالعه برخی از قوی‌ترین و دقیق‌ترین داده‌ها را تا کنون برای حمایت از این ارتباط ارائه می‌کند که رژیم‌های غذایی بهتر ممکن است به تناسب اندام بهتری منجر شود. بهبود تناسب اندام در شرکت‌کنندگانی که رژیم‌های غذایی بهتری داشتند، مشابه تأثیر برداشتن ۴۰۰۰ قدم بیشتر در روز بود.»

محققان خاطرنشان کردند که آمادگی قلبی تنفسی نشان دهنده توانایی بدن برای تأمین و استفاده از اکسیژن برای ورزش است.

همچنین سلامت چندین سیستم اندام مانند قلب، ریه‌ها، رگ‌های خونی و ماهیچه‌ها را یکپارچه می‌کند.

محققان گفتند که این موارد پیش بینی کننده قوی طول عمر و سلامتی هستند.

CamScanner

هر ۳.۲ ثانیه یک بیمار جدید در جهان به آلزایمر مبتلا می‌شود

ایسنا/خراسان رضوی سازمان بهداشت جهانی (WHO) می‌گوید که در هر ۳.۲ ثانیه، یک فرد جدید به بیش‌از ۵۵ میلیون بیمار آلزایمری در سراسر جهان اضافه می‌شود.

به نقل از ساینس، بر اساس داده‌های سازمان بهداشت جهانی، بیش از ۵۵ میلیون بیمار آلزایمری در جهان وجود دارد و پیش‌بینی می‌شود که این تعداد تا سال ۲۰۵۰ به دلیل ظهور تقریبا ۱۰ میلیون مورد ابتلای جدید در سال، به ۱۳۹ میلیون نفر افزایش یابد.

با افزایش جمعیت سالمندان در سراسر جهان، افراد مبتلا به بیماری آلزایمر افزایش قابل توجهی را تجربه خواهند کرد، هر ساله در ۲۱ سپتامبر در چارچوب «روز جهانی آلزایمر» آگاهی در مورد این بیماری را افزایش داده و از کسانی که با آن مبارزه می‌کنند، حمایت می‌کنند.

بیماری آلزایمر، شایع‌ترین نوع زوال عقل است که به‌عنوان هفتمین علت اصلی مرگ شناخته می‌شود.

آلزایمر، نوعی وضعیت پزشکی است که در نتیجه مرگ سلول‌های مغزی ایجاد می‌شود و منجر به از دست دادن حافظه، زوال عقل و کاهش کلی عملکردهای شناختی در طول زمان می‌شود، این بیماری توسط روان‌پزشک و آسیب‌شناس آلمانی آلویس آلزایمر در سال ۱۹۰۶ به‌عنوان «کابوس قرن بیست‌ویکم» توصیف شده است.

این بیماری به‌عنوان یک بیماری تخریب‌کننده عصبی همراه با علائم عصبی و تغییرات رفتاری، کاهش فعالیت‌های روزانه و کاهش توانایی‌های شناختی توصیف می‌شود و هیچ روش درمانی قطعی شناخته‌شده‌ای ندارد.

بیش از ۶۰ درصد مبتلایان به آلزایمر در کشورهای کم‌درآمد و متوسط زندگی می‌کنند و هر ساله ۱۰ میلیون مورد جدید به تعداد بیماران آلزایمر اضافه می‌شود. یعنی هر ۳.۲ ثانیه یک فرد جدید به بیماران آلزایمر اضافه می‌شود و در نتیجه پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۵۰ تعداد مبتلایان به آلزایمر به ۱۳۹ میلیون نفر برسد.

پیش‌بینی می‌شود هزینه جهانی سالانه بیماری آلزایمر که در حال حاضر بیش از ۱.۳ تریلیون دلار است، تا سال ۲۰۳۰ به ۲.۸ تریلیون دلار افزایش یابد.

بر این اساس، پیش‌بینی می‌شود که تا سال ۲۰۳۰، هزینه جهانی سالانه بیماری آلزایمر از تولید ناخالص داخلی سالانه (GDP) ایتالیا که هشتمین اقتصاد بزرگ جهان است، پیشی بگیرد.

بیماری آلزایمر به دلیل از دست دادن حافظه، زوال عقل و کاهش کلی عملکردهای شناختی به دلیل مرگ سلول‌های مغز در طول زمان، شناخته می‌شود. آلزایمر که به‌عنوان نوعی زوال عقل طبقه‌بندی می‌شود، بیشتر در سنین بالاتر دیده می‌شود.

طبق گزارش سال ۲۰۲۱ بین‌المللی بیماری آلزایمر (AZI)، تخمین زده می‌شود که ۷۵ درصد از بیماران زوال عقل در سراسر جهان تشخیص داده نشده‌اند. عدم آگاهی به‌عنوان یک مانع مهم برای تشخیص ذکر شده است، به‌طوری‌که نرخ تشخیص داده نشده در برخی از کشورهای کم درآمد و متوسط به ۹۰ درصد می‌رسد.

در حال حاضر هیچ روش درمانی برای درمان یا تغییر سیر پیش‌رونده زوال عقل وجود ندارد علاوه بر این، روش‌های درمانی جدید متعددی در مراحل مختلف آزمایش‌های بالینی در حال بررسی هستند.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که افراد می‌توانند با ورزش منظم، اجتناب از مصرف سیگار و الکل، حفظ یک رژیم غذایی سالم و کنترل فشار خون، کلسترول و سطح قند خون، خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهند.

فیبر رژیمی موجود در قارچ به هضم غذا و کاهش وزن کمک می کند

مصرف غذاهای سرشار از فیبر رژیم غذایی بخشی از یک رژیم غذایی سالم است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، یک منبع غنی کمتر شناخته شده از فیبر رژیم غذایی به نام کیتین را می‌توان در اسکلت سخت پوستان و حشرات و همچنین در قارچ‌ها یافت.

از طریق یک مدل موش، محققان دانشگاه واشنگتن شواهدی پیدا کرده اند که مصرف کیتین می‌تواند به افزایش هضم، پایین آمدن چربی بدن و ارتقاء کاهش وزن کمک کند.

خوردن غذاهای سرشار از فیبر بخشی از یک رژیم غذایی سالم است چراکه فیبر به روش‌های مختلفی از جمله بهبود هضم و حفظ وزن سالم کمک می‌کند.

مطالعات گذشته همچنین نشان می‌دهد که فیبر رژیم غذایی می‌تواند به کاهش سطح کلسترول، بهبود سطح قند خون و کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ کمک کند.

در حالی که ممکن است بیشتر افراد بدانند که فیبر رژیم غذایی را می‌توان در میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غلات کامل یافت، برخی از منابع عالی کمتر شناخته شده فیبر در اسکلت سخت پوستان و حشرات و همچنین قارچ‌ها وجود دارد.

این نوع از فیبر به عنوان کیتین شناخته می‌شود که در افزایش هضم، پایین آمدن چربی بدن و کاهش وزن موثر است.

کیتین یک بیوپلیمر طبیعی است که در اسکلت‌های پوسته پوسته مانند میگو و خرچنگ و در دیواره‌های سلولی قارچ‌ها یافت می‌شود.

کیتین کمی شبیه پروتئین کراتین موجود در ناخن‌های انسانی عمل می‌کند. کیتین موجود در حشرات و سخت پوستان کمک می‌کند تا پوسته بیرونی محافظ خود را سخت و محافظتی کنند.

کیتوزان نوعی کیتین است که معمولاً به عنوان یک افزودنی غذایی و در مکمل‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

به عنوان یک نوع فیبر نامحلول، کیتین در آب حل نمی‌شود و با کمک به جابجایی مواد از طریق سیستم دستگاه گوارش، به فرایند هضم کمک می‌کند.

علاوه بر این، تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که کیتین مزایای دیگری را برای بدن فراهم می‌کند، از جمله:

* به عنوان یک پربیوتیک در میکروبیوم روده عمل می‌کند
* کاهش التهاب
* جلوگیری از یبوست
* بهبود کاهش وزن
* محافظت از پوست.

دکتر «استیون ون دایکن»، نویسنده اصلی این مطالعه، توضیح داد: «مصرف فیبر رژیم غذایی با متابولیسم سالم همراه است.»

در طول مطالعه، دانشمندان پاسخ سیستم ایمنی بدن را در حین هضم کیتین پیدا کردند. کیتین به طور خودکار پاسخ ایمنی را ایجاد می‌کند و به سلول‌های معده می‌گوید تولید آنزیم‌ها به نام کیتینازها را برای تجزیه کیتین افزایش دهند.

دکتر ون دایکن ادامه داد: «ما مطالعه کردیم که چگونه کیتین توسط کیتینازهای بدن شکسته یا هضم می‌شود. این اتفاق پس از خوردن کیتین رخ می‌دهد، و فرایند هضم با فعال کردن سلول‌های سیستم ایمنی بدن که بر چاقی و متابولیسم نیز تأثیر می‌گذارد، افزایش می‌یابد. ما فکر می‌کنیم که مداخله در این مسیر ممکن است راهی برای بهبود سلامت متابولیک باشد.»

علت افزایش سوءهاضمه در تابستان چیست؟

ایسنا/خراسان رضوی بدن ما به تغییر فصل‌ها واکنش نشان می‌دهد و شاید متوجه شده باشید با آغاز فصل بهار موهای شما سریعتر رشد می‌کند و یا به‌طور مشابه، برخی از افراد ممکن است علائم سوءهاضمه بیشتری را در طول تابستان تجربه کنند. آیا این موارد صرفا تصادفی است یا توضیح علمی برای این ناراحتی‌های فصلی وجود دارد؟

به نقل از هلث، سوءهاضمه، اساسا اصطلاحی فراگیر برای ناراحتی بالای شکم است که علائم آن ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد و ممکن است شامل احساس سوزش، پری بعد از صرف غذا، نفخ، حالت تهوع و موارد دیگر باشد. برای برخی افراد، سوءهاضمه ممکن است به صورت پراکنده یا به‌طور منظم تجربه شود.

در حالی که سوءهاضمه به خودی خود یک بیماری نیست اما می‌تواند نشان دهنده یک وضعیت عدم سلامت باشد، در بسیاری از موارد، احساس سوءهاضمه ممکن است توسط یک محرک ایجاد شود اما این مورد چه ربطی به آفتاب، شنا و کباب‌های تابستانی دارد؟

اگر در طول ماه‌های تابستان بیشتر با سوءهاضمه درگیر هستید، به خوبی می‌تواند آن را به آب و هوا مرتبط کرد. مدیر پزشکی مرکز سلامت آمریکا، دکتر مانوج کوتری گفت که با افزایش دما، جریان خون ما به نواحی دیگر بدن هدایت می‌شود تا ما را خنک نگه دارد. در نتیجه، عملکرد هضم غذای ما آهسته می‌شود و ما را بیشتر در معرض سوءهاضمه قرار می‌دهد.

همراه با دمای گرم، خطر کم آبی بدن نیز افزایش می‌یابد که هضم آنچه می‌خوریم را برای بدن چالش برانگیزتر می‌کند. اگر برخی از غذاها مانند همبرگر یا سیب زمینی سرخ کرده را در تابستان مصرف می‌کنید، ممکن است این مشکل تشدید شود. بدن برای هضم این مواد غذایی به زمان بیشتری نیاز دارد در نتیجه علائم سوءهاضمه را ایجاد کند.

از طرف دیگر، اگرچه ممکن است مدرسه بچه‌ها تعطیل باشد اما به این معنی نیست که برنامه‌های تابستانی ما کمتر شلوغ است. دورهمی‌ها، عروسی‌ها، تعطیلات و موارد دیگر، همه این فعالیت‌ها می‌توانند استرس بیشتری بر بدن وارد کنند و متعاقبا بر سلامت روده ما تاثیر بگذارند.

اگرچه ممکن است آب و هوا خارج از کنترل ما باشد اما راه‌های دیگری وجود دارد که می‌توانیم به رفع سوءهاضمه کمک کنیم تا بهترین استفاده را از تابستان خود ببریم. برای شروع، کارشناسان در کلینیک مایو آمریکا توصیه کردند که از محرک‌های شناخته شده غذایی اجتناب کنید.

محرک‌های غذایی ممکن است شامل غذاهای تند یا فرآوری شده همچنین کافئین باشد. در حالی که این اجتناب ممکن است همیشه امکان‌پذیر نباشد اما اندازه‌های کوچکتر و صرف زمان بیشتر برای جویدن ممکن است به بدن ما کمک کند. خوردن منظم‌تر نیز ممکن است علائم سوءهاضمه را بهبود بخشد. به جای خوردن یک صبحانه، ناهار و شام قابل توجه، سعی کنید آن را به پنج یا ۶ میان وعده در طول روز تقسیم کنید.

روش دیگر، برای کمک به پایین نگه داشتن سطح استرس، خودمراقبتی است که ممکن است شامل یادداشت روزانه، مدیتیشن، صحبت با یک دوست قابل اعتماد و استراحت زیاد باشد.

ورزش نیز می‌تواند مفید باشد. فعالیت بدنی نه تنها به کاهش استرس کمک می‌کند، بلکه هضم غذا را نیز تقویت می‌کند. در نهایت، اگر مشکوک هستید که داروهای تجویزی ممکن است باعث سوءهاضمه شما شود، با پزشک خود صحبت کنید. این مورد می‌تواند در داروهای مسکن بدون نسخه (OTC) مانند آسپرین، ایبوپروفن یا ناپروکسن سدیم نیز صادق باشد بنابراین، سعی کنید از مصرف این داروها خودداری کنید و به جای آنها یک آنتی اسید بدون نسخه جایگزین کنید.

غذای سالم در بوفه مدارس به سختی پیدا می‌شود

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به اهمیت دسترسی به غذای سالم، گفت: در بوفه بسیاری از مدارس دسترسی به غذای سالم، ایمن و ارزان قیمت، سخت یا غیر ممکن است.

به گزارش خبرگزاری مهر، علیرضا زالی، در مراسم افتتاح خط تولید محصولات غذایی سلامت محور، اظهار کرد: همکاری دانشگاه و صنعت برای رفع نیازهای مردم و مشخصاً تأمین غذایی سالم مسیری روشن برای تحقق مسئولیت‌پذیری دانشگاه و مجموعه صنعتی لذیذ خوراک است.

وی با اشاره به اینکه مردم ایران حساسیت ویژه‌ای نسبت به غذا دارند، افزود: غذا یکی از فاکتورهای اساسی در زندگی ایرانیان است و فرهنگ ایرانی با ماده غذایی عجین شده است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: فراهم کردن غذای سالم استراتژی روشن دانشگاه در حوزه سلامت است.

زالی با اشاره به بیماری‌های منتقله از غذا، گفت: این موضوع بخش زیادی از هزینه‌های پیش‌بینی نشده را به نظام سلامت تحمیل می‌کند.

سوءتغذیه، موضوع دیگری بود که رئیس دانشگاه به آن پرداخت و تاکید کرد: عدم کفایت تغذیه‌ای یکی از موارد چالش برانگیزی است که باید به آن توجه کرد.

وی بر ضرورت فراهم کردن سبد غذایی ایمن و سالم تاکید کرد و ادامه داد: لازم است از ظرفیت‌های صنعتی در این زمینه بهره ببریم.

زالی به مدارس به عنوان یکی از کانون‌هایی که باید در آن غذای سالم توزیع شود، اشاره کرد و افزود: در بوفه بسیاری از مدارس دسترسی به غذای سالم، ایمن و ارزان قیمت سخت یا غیر ممکن است، هدفگذاری بر این مبنا است که غذایی سالم در اختیار دانش آموزان قرار دهیم.

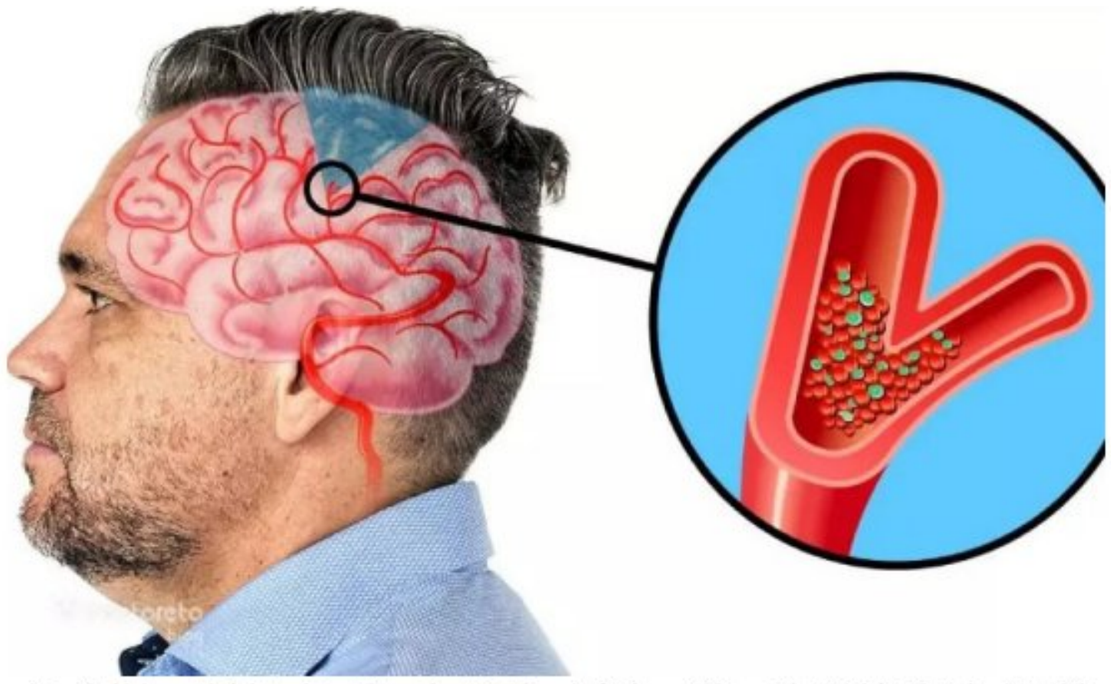
وی، تأمین غذایی سالم و ایمن را استراتژی مهم در حوزه سلامت عنوان کرد و گفت: گروه‌های پرخطر جامعه مثل زنان باردار و شیرده، افرادی که دچار سوءتغذیه هستند، مبتلایان به کبد چرب و یا بیماری‌های قلبی و عروقی از جمله گروه‌های پرخطری هستند که ضرورت استفاده از غذای سالم در این افراد اهمیت بیشتری دارد.

وی با بیان اینکه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با در اختیار داشتن یکی از بزرگ‌ترین مراکز تحقیقات گوارش کشوری نقش مهمی در زمینه تأمین سلامت مردم ایفا می‌کند، نسبت به ادامه و استمرار همکاری‌ها در حوزه تأمین غذایی سالم با هدف ارتقای سلامت عمومی اعلام آمادگی کرد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: متأسفانه بسیاری از کودکان مبتلا به سندرم‌های متابولیک به سبد متنوع غذایی دسترسی ندارند، دانشگاه این آمادگی را دارد که با توجه به ظرفیت حضور متخصصان و استفاده دانش و تکنولوژی کارشناسان صنعت غذا، برای این گروه‌های خاص مواد غذایی متنوع را طراحی کند، بی‌تردید این موضوع سرفصل مشترک فعالیت‌های آتی تلقی می‌شود.

CamScanner

آیا دمای بالا خطر سکته مغزی را افزایش می دهد؟



افزایش دما و رطوبت بالا خطر ابتلا به عوارض و مشکلات مربوط به گرما مانند کم آبی و گرمازدگی را افزایش می‌دهند و این شرایط نامساعد آب و هوایی همچنین می‌تواند خطر سکته مغزی را برای برخی از افراد افزایش دهد.

به گزارش ایسنا به نقل از نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، دکتر «رابرت براون»، متخصص مغز و اعصاب مرکز تخصصی «مایو کلینیک» در آمریکا تاکید می‌کند: اگر شما یا شخصی که میظ شناسید در گرما علائم سکته مغزی را تجربه کرد، در این شرایط باید سریعا با اورژانس تماس بگیرید.

آیا آب و هوا بر افزایش خطر بروز سکته مغزی تأثیر می‌گذارد؟

آب و هوا و دما بر وقوع سکته مغزی تاثیر می‌گذارد. آب و هوای خیلی خیلی گرم یا خیلی خیلی سرد در این زمینه تاثیرگذار است.

دکتر براون می‌گوید: افزایش خطر سکته مغزی ممکن است با تاثیر گرما، رطوبت و سرمای شدید بر بدن مرتبط باشد.

عواملی مرتبط با فشار خون و حتی برخی از عوامل مربوط به برخی بیماری‌های قلبی ممکن است در این زمینه دخیل باشند.

سکته مغزی یک اورژانس پزشکی است. هرچه سریعتر درمان شوید، شانس بهبودی شما بیشتر است.

تعدادی از درمان‌ها در زمان بروز علائم مرتبط با سکته مغزی در دسترس هستند و از جمله آنها می‌توان به رفع لخته‌ها اشاره کرد، یعنی داروهایی که برای رفع لخته‌ای طراحی شده‌اند که در سرخرگی تشکیل می‌شود که جریان خون به مغز را مسدود می‌کند.

همچنین درمان‌هایی وجود دارد که گاهی اوقات می‌توان برای رفع مستقیم انسداد شریان استفاده کرد.

علائم سکته مغزی شامل شروع ناگهانی ضعف صورت، بازو یا پا، بی‌حسی ناگهانی در یک طرف بدن، مشکل ناگهانی در دیدن، صحبت کردن یا درک دیگران، بی‌ثباتی ناگهانی یا سردرد ناگهانی و شدید است.

دکتر براون می‌گوید در مورد سکته مغزی کلید واژه انگلیسی «FAST»را به خاطر بسپارید:

حرف F از عبارت Face drooping به افتادگی صورت، حرف A از عبارت Arm weakness به ضعف بازو، حرف S از عبارتSpeech difficultyبه مشکلات گفتاری و حرف T از عبارتTime to call emergency departmentبه زمان تماس با اورژانس در صورت بروز علائم اشاره دارند.

گرما می‌تواند کشنده باشد و هر سال تعداد بیشتری از افراد به دلیل تغییرات آب و هوایی جان خود را از دست می‌دهند اما همانطور که این روزهای گرم عادی‌تر می‌شوند و به گفته دانشمندانِ آب‌وهوا، با این «روند غیرطبیعی جدید اثرات ناخوشایند افزایش دما بر بدن به شکل فزاینده‌ای بیشتر می‌شود.

سازمان جهانی بهداشت (WHO) درباره این معضل می‌گوید: تغییرات آب‌وهوایی بزرگ‌ترین خطری است که سلامت بشر را تهدید می‌کند. شاید در ظاهر اغراق‌آمیز باشد اما کارشناسان نیز می‌گویند: چندان دور از ذهن نیست.

دکتر «کریستوفر تدسکی»، مدیر آمادگی اورژانس در دانشگاه کلمبیا به یاهونیوز گفت: بین آب و هوا و سلامت رابطه مستقیمی وجود دارد. گاهی مواردی را مشاهده می‌کنیم که می‌توانیم آنها را «موارد تشدید شده از آب و هوا» بنامیم.

تدسکی اینگونه توضیح می‌دهد: فکر می‌کنم قرار گرفتن در معرض فشار گرما در مقیاس فردی در بازه زمانی خاص، مفید است اما اگر این شدت دما ادامه‌دارشود، بدن قادر به مقابله با آن نخواهد بود. این شدت و مدت گرما، خطراتی برای بدن شما ایجاد می‌کند که نمی‌تواند از پس آنها برآید.

همچنین اثرات جانبی دیگری هم در پی این گرما ایجاد می‌شود؛ مانند دود آتش‌سوزی. ادامه آتش‌سوزی در کانادا و کالیفرنیا به مشکل نه چندان تازه‌ای در این مناطق تبدیل شده است. استنشاق گازهای خطرناک و دود و ذرات ناشی از آتش، عواقب ناخوشایندی برای سلامت دارد و در دراز مدت بسیار مضر است.

تدسکی گفت: البته ما هنوز به طور کامل تاثیر بلندمدت ذرات ناشی از دود آتش‌سوزی را بررسی نکرده‌ایم. آنها به عمق ریه‌ها نفوذ می‌کنند، احتمالا باعث التهاب بیشتر می‌شوند و ممکن است عامل بیماری‌های مزمن بیشتری شوند. ترکیب این ذرات با گرمای هوا، واقعا خطرناک است.

همچنین یک عارضه جانبی رایج گرمای شدید، تحریک پذیری عصبی است که می‌تواند از ناراحتی فیزیکی و اختلال در الگوهای خواب ناشی شود. خستگی ناشی از تعریق، کار در گرما و کمبود خواب با کیفیت می‌توانند باعث ایجاد استرس در افراد شود.

در عین حال دمای بسیار بالا کار یا ورزش ایمن در بیرون از منزل را غیرممکن می‌کند، بیماری‌های قلبی و ریوی را تشدید کرده و آلودگی هوا را بدتر می‌کند. گرما به ویژه برای افرادی که در فضای باز کار می‌کنند و برای نوزادان و افراد مسن خطرناک است. با این حال هنگامی که گرما با رطوبت ترکیب شود به مراتب کشنده‌تر می‌شود.

۱۰ ماده غذایی برای کنترل قندخون در دیابتی‌ها

دیابت مشتمل بر دو نوع است که دیابت نوع یک بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می‌شود و در این نوع دیابت، بدن دیگر انسولین تولید نمی‌کند و در نتیجه فرد باید برای ادامه حیات خود اقدام به تزریق انسولین کند. در نوع دوم دیابت، میزان انسولین در بدن کاهش یافته و با گذر زمان و افزایش سن، از ۳۰ سالگی به بعد در افراد شناسایی می‌شود.

به گزارش ایسنا، انتخاب مواد غذایی سالم برای کنترل قندخون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ بسیار مهم است؛ اما در این میان برخی درمان‌های غذایی نیز وجود دارند که نه تنها قند خون را کنترل می‌کنند، بلکه از عوارض این بیماری نیز کاهش می‌دهند و برای سلامت کلی بدن ضروری‌اند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، متخصصان تغذیه تاکید می‌کنند که مبتلایان به دیابت نوع ۲، مصرف ۱۰ ماده غذایی را در طول روز فراموش نکنند:

– **پرتقال:** میوه‌های خانواده مرکبات دارای تاثیرات مثبت و طولانی مدت بر قندخون و میزان کلسترول است؛ آن هم به لطف وجود ترکیب ضد التهابی به نام هسپریدین و دوز کافی از فیبر محلول. محققان اعلام کرده‌اند که خوردن میوه‌های خانواده مرکبات، به جای آب میوه آنها، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را به میزان بیشتری کاهش می‌دهد.

– **نخود:** نخود، لوبیا و عدس، غذاهای شناخته شده با شاخص گلیسمی پایین هستند و برای دیابتی‌ها گزینه‌های مناسبی محسوب می‌شوند. با این حال تحقیقات نشان داده که این مواد غذایی خاصیت درمانی هم دارند؛ به طوری که مبتلایان به دیابت نوع ۲ که روزانه یک فنجان حبوبات را به مدت سه سال مصرف می‌کنند، در مقایسه با سایر بیماران، شاهد کاهش مقادیر هموگلوبین A۱c و کاهش فشارخون هستند.

– **شکلات تیره:** آیا یک درمان شیرین واقعا می‌تواند قند خون را کنترل کند؟ برخی تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف روزانه مقادیر کمی از شکلات تیره با کیفیت بالا، میزان قندخون ناشتا و فشارخون را کاهش می‌دهد. ترکیبات موجود در این نوع شکلات به نام پلی فنول‌ها، باعث کاهش قند خون می‌شود.

– **وعده‌های غذایی گیاهی:** گیاه‌خواری خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. در واقع رژیم‌های غذایی گیاهی به همراه آجیل و حبوبات، سرشار از مواد مغذی هستند و مصرف آنها در طولانی مدت، باعث کاهش هموگلوبینA۱c، تری گلیسیرید و فشارخون در مبتلایان به دیابت نوع ۲ می‌شود.

– **روغن زیتون:** مصرف چربی‌های اشباع نشده به جای چربی‌های اشباع و ترانس، یک توصیه کلیدی برای همه افراد است. اما تاثیر مصرف این نوع چربی‌ها در مبتلایان به دیابت نوع ۲ شاید بیشتر به چشم آید. مصرف روزانه روغن زیتون کمتر فراوری شده و بکر، نه تنها با کاهش خطر ابتلا به دیابت همراه است، بلکه اثرات ضد التهابی این نوع روغن، باعث افزایش مصرف گلوکز توسط سلول‌ها می‌شود.

– **سبزیجات حاوی برگ سبز:** مصرف این نوع سبزیجات غیر نشاسته‌ای، از قبیل کلم، کاهو، اسفناج و ... با کاهش هموگلوبین A۱c همراه است و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را در مبتلایان به دیابت تا حد زیادی کاهش می‌دهد. این سبزیجات حاوی ویتامین‌های A، Cو E هستند و منابع خوبی از منیزیم محسوب می‌شوند. بنابراین مصرف آنها باعث کنترل قندخون می‌شود.

– **آجیل و کره بادام زمینی:** خوردن پنج وعده آجیل در هفته، با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته مغزی در زنان مبتلا به دیابت نوع ۲ ارتباط دارد و باعث کاهش چربی خون نیز می‌شود.

– **پروبیوتیک‌ها:** تاثیر باکتری‌های خوب روده بر قند خون ثابت شده است. برای افزایش باکتری‌های خوب روده، شما نیاز به مصرف محصولات حاوی پروبیوتیک دارید. مصرف پروبیوتیک‌ها سطح گلوکز ناشتا و هموگلوبینA۱c را کاهش می‌دهد.

– **دارچین:** مصرف منظم این ادویه محبوب، باعث بهبود حساسیت به انسولین می‌شود و به کاهش قند خون کمک می‌کند.

– **بلوبری:** این میوه کوچک آبی رنگ، سرشار از مواد مغذی و کربوهیدرات‌های پیچیده است. تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن بلوبری، زغال اخته و دیگر میوه‌های خانواده توت، منجر به بهبود حساسیت به انسولین می‌شود. همچنین مواد شیمیایی گیاهی موجود در این میوه‌ها، خاصیت ضد التهابی دارد و باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت نوع ۲ می‌شود.

عامل خطر ابتلا به بیماری قلبی در محل کار، کدام است؟

ایسنا/خراسان رضوی بیماری قلبی علت شماره یک مرگ در ایالات‌متحده است. بر اساس نتایج تحقیقات، دو عامل استرس‌زا روانی یعنی فشار شغلی و سیستم عدم تعادل بین تلاش و پاداش در محل کار، ممکن است خطر بیماری قلبی استرس‌زا را مشخص می‌کند. این مفهوم نشان‌دهنده عدم تعادل بین تلاش و پاداش‌های دریافتی است.

نتایج تحقیق جدید توسط انجمن قلب آمریکا به بررسی اثر جداگانه و ترکیبی فشار شغلی و بروز بیماری عروق کرونر قلب در گروهی از کارگران یقه سفید(کارکنان حقوق‌بگیر) در کبک، کانادا پرداخته است.

مردانی که مشاغل پر استرس را گزارش می‌کنند و معتقدند با دستمزد کم، تلاش زیادی می‌کنند، در مقایسه با مردان بدون این استرس‌ها، دو برابر در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی بودند.

دکتر ماتیلد لاوین- روبیکو، محقق ارشد این تحقیق، واحد تحقیقات سلامت جمعیت و اقدامات بهداشتی بهینه، مرکز تحقیقات لاوال دانشگاه کبک در کانادا گفت: با توجه به زمان قابل توجهی که مردم در محل کار می‌گذرانند، درک رابطه بین عوامل استرس‌زای کار و سلامت قلبی عروقی برای سلامت عمومی و تندرستی نیروی کار بسیار مهم است. تحقیق ما بر نیاز مبرم برای پرداختن به شرایط استرس‌زا جهت ایجاد محیط‌های کاری سالم‌تر که به نفع کارمندان و کارفرمایان باشد، تاکید می‌کند.

این تحقیق حدود ۶۵۰۰ کارمند حرفه‌ای را به‌مدت ۱۸ سال، از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۸، با میانگین سنی حدود ۴۵ سال و بدون سابقه بیماری قلبی تحت نظر قرار داد. آنان داده‌های حاصل از نظرسنجی‌های سلامت و اشتغال را برای ۳۱۱۸ مرد و ۳۳۴۷ زن که در مشاغل مختلف در کبک کار می‌کردند، بررسی کردند. کارمندان در نقش‌های مدیریت ارشد، حرفه‌ای، فنی و اداری در نظرسنجی‌ها شرکت کردند و افرادی بودند که دیپلم دبیرستان و مدرک دانشگاهی نداشتند.

محققان داده‌های مربوط به بیماری قلبی را با استفاده از پایگاه‌های داده سلامت تثبیت شده جمع‌آوری کردند و از نتایج پرسشنامه‌های معتبر برای تعیین کمیت استرس شغلی و عدم تعادل بین تلاش و پاداش استفاده کردند.

یافته‌های این تحقیق موارد ذیل را نشان داد:

* مردانی که استرس شغلی یا عدم تعادل تلاش و پاداش را گزارش کردند، در مقایسه با مردانی که این استرس‌ها را گزارش نکردند، ۴۹ درصد بیشتر احتمال ابتلا به بیماری قلبی داشتند.

* مردانی که گزارش کردند هم استرس شغلی و هم عدم تعادل بین تلاش و پاداش را تجربه کرده‌اند، در مقایسه با مردانی که هر دو عامل استرس‌زا را به‌طور همزمان گزارش نکرده‌اند، دو برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی بودند.

* چگونگی تأثیر استرس روانی اجتماعی ناشی از کار بر سلامت قلب زنان مشخص نیست.

* اثرات ترکیبی استرس کاری و سیستم عدم تعادل بین تلاش و پاداش روی مردان با اندازه اثر چاقی بر خطر بیماری عروق کرونر قلب قابل مقایسه بود.

لاوین- روبیکو اظهار کرد: نتایج ما نشان می‌دهد که مداخلات با هدف کاهش عوامل استرس‌زا از محیط کار می‌تواند به‌ویژه برای مردان موثر باشد و پیامدهای مثبتی برای زنان داشته باشد زیرا این عوامل استرس‌زا با سایر مسائل بهداشتی شایع مانند افسردگی مرتبط هستند.

ناتوانی این تحقیق در ایجاد ارتباط مستقیم بین استرس‌های شغلی روانی- اجتماعی و بیماری عروق کرونر قلب در زنان، نشان‌دهنده نیاز به تحقیقات بیشتر در مورد تأثیر پیچیده متقابل عوامل استرس‌زای مختلف و سلامت قلب زنان است.

نشانه واضحی که نشان می‌دهد به زوال عقل مبتلا نخواهید شد

ایسنا/خراسان رضوی حافظه اغلب با افزایش سن بدتر می‌شود و این بخشی طبیعی از روند پیری است اما چه زمانی مشکلات خفیف حافظه، نشانه شروع آلزایمر است؟

به نقل از هلث، نتایج تحقیقات نشان می‌دهد، افرادی که متوجه می‌شوند حافظه‌شان در حال بدتر شدن است، کمتر به بیماری آلزایمر مبتلا می‌شوند.

بنابراین این نتایج خودآگاهی یک نشانه سالم محسوب می‌شود.

مدت‌هاست که پزشکان گمان می‌کنند افرادی که به نظر می‌رسد از مشکلات حافظه خود بی‌اطلاع هستند، در معرض خطر بیشتری برای زوال عقل قرار دارند اما این یکی از اولین مطالعاتی است که این مورد را بررسی می‌کند.

محققان دانشگاه مک گیل در مونترال کانادا، داده‌های ۴۵۰ بیمار را که دچار نقص حافظه خفیف بودند، بررسی کردند. تجربه بیماران از حافظه خود با دیدگاه‌های عینی دوستان و خانواده مقایسه شد.

بیمارانی که از مشکلات حافظه خود آگاه نبودند از نظر عصبی وضعیت بدتری داشتند، آنان اختلال متابولیک در مغز و پروتئین‌های آمیلوئید بیشتری داشتند (این موارد با آلزایمر مرتبط هستند).

دو سال بعد، خطر ابتلا به زوال عقل در بیمارانی که بیشتر از مشکلات حافظه خود بی‌اطلاع بودند، سه برابر شد.

دکتر سرژ گوتیه، یکی از محققان این تحقیق گفت: این مورد برای پزشکان کاربرد عملی دارد، افرادی که از مشکلات خفیف حافظه شکایت دارند باید خود را ارزیابی کنند و اطلاعات جمع‌آوری شده از افراد آگاه قابل اعتماد مانند اعضای خانواده یا دوستان نزدیک را در نظر بگیرند.

CamScanner

دود مضری که به سادگی قابل پاکسازی نیست

متخصصان سلامت هشدار می‌دهند که هیچ مقداری از دود دست دوم سیگار، بی‌ضرر نیست و خانه، اصلی‌ترین جایی است که بسیاری از کودکان و بزرگسالان در معرض استنشاق دود سیگار و خطرات متعاقب آن قرار می‌گیرند.

به گزارش ایسنا به نقل از سایت اطلاع‌رسانی مرکز کنترل و پیشگیری از امراض آمریکا، استنشاق دود سیگارِ دیگران (دود دست دوم)، بسیاری از کودکان و بزرگسالانِ غیرسیگاری را با خطر بیماری و حتی مرگ زودرس مواجه می‌کند.

کارشناسان همچنین تاکید دارند: خبر ناامیدکننده‌تر این است که حتی روش‌های مختلف پاکسازی هوا و تهویه ساختمان‌ها هم نمی‌تواند شما را از شرِ دود دست دومِ دخانیات خلاص کند.

نتایج یک مطالعه آماری در ایالات متحده نشان می‌دهد که از هر پنج کودک دست‌کم دو نفر (در بین کودکان سیاهپوست از هر ۱۰ کودک هفت نفر) در معرض استنشاق دود دست دوم هستند.

شایع‌ترین مشکلات پزشکی و بیماری‌های ناشی از استنشاق دود دست دوم سیگار در کودکان شامل سندرم مرگ ناگهانی نوزاد، ناراحتی‌های ریوی، عفونت گوش و حملات آسمی و در بزرگسالان نیز شامل بیماری‌های قلبی، سکته و سرطان ریه هستند.

متخصصان تاکید دارند: هیچ راهی برای خلاصیِ ۱۰۰ درصد از مضرات دود دست دوم سیگار به جزعدم استعمال دخانیات در محیط سرپوشیده نیست و باز گذاشتن پنجره‌ها، استفاده از هواکش و پنکه و حتی استفاده از دستگاه تهویه مطبوع نیز نمی‌تواند هوای محیط را از دود دست دوم پاکسازی کند و چه بسا که استفاده از این لوازم و راهکارها حتی به انتشار بیشتر آن در فضا کمک می‌کند.

۵۶میلیون آمریکایی در معرض دود سیگار قرار گرفته‌اند

بر اساس داده‌های تحقیقات جدید، بیش از نیمی از بزرگسالان آمریکایی اخیراً در معرض دود سیگار دیگران قرار گرفته‌اند و اکثریت قریب به اتفاق آنها نیز از این موضوع بی‌خبر بوده‌اند.

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، یافته‌های جدید نشان می‌دهد که در سراسر آمریکا ۵۶ میلیون آمریکایی به طور ناآگاهانه و روزمره در معرض دود سیگار قرار دارند.

یکی از نویسندگان این مطالعه در این باره گفت: هیچ سطح ایمنی برای قرار گرفتن در معرض دود سیگار وجود ندارد و قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آن می‌تواند خطر بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند بیماری عروق کرونر قلب، بیماری‌های تنفسی و سرطان‌ها را افزایش دهد.

وی همچنین گفت: ما می‌خواهیم مردم از قرار گرفتن در معرض دود سیگار آگاه باشند تا بتوانند اقدامات محافظتی مناسبی را انجام دهند.

متخصصان در این مطالعه از داده‌های بیش از ۱۳ هزار بزرگسال آمریکایی استفاده و نیکوتین را در خون ۵۱ درصد از افراد شناسایی کردند. با این حال، کمتر از نیمی از افرادی که شواهدی مبنی بر قرار گرفتن در معرض دود سیگار داشتند، گزارش کردند که در معرض دود سیگار قرار گرفته‌اند و نسبت به این موضوع آگاه نبودند.

این مطالعه از داده‌های یک نظرسنجی که توسط مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا (CDC) انجام شد و بین سال‌های ۲۰۱۳ تا ۲۰۲۰ میلادی را پوشش می‌دهد، استفاده کرده است.

افراد ممکن است در اماکن عمومی در معرض دود تنباکو قرار بگیرند و اصلا متوجه آن نشوند. همچنین ممکن است گاهی این دود آنقدر کم باشد که افراد آن را از یاد ببرند.

متخصصان این مطالعه یافته‌های خود را در تاریخ ۳۰ اوت در مجله«Nicotine and Tobacco Research» منتشر کردند.

حدود ۷۰ ماده شیمیایی در دود دست دوم وجود دارد

در آغاز قرن بیستم، سرطان ریه یک بیماری نسبتاً نادر بود. افزایش چشمگیر آن عمدتاً به دلیل افزایش نرخ استعمال سیگار در بین مردم ایالات متحده است. در واقع تخمین زده می‌شود که امروزه حدود ۹۰ درصد سرطان‌های ریه را می‌توان با سیگار کشیدن یا دود تنباکو مرتبط دانست. سیگار کشیدن خطر ابتلا به سرطان ریه را در زنان ۲۵.۷ برابر افزایش می‌دهد و در مردان این میزان ۲۵ برابر است.

هنگامی که دود دست دوم را استنشاق می‌کنید، بسیاری از مواد شیمیایی سیگار را تنفس می‌کنید. حدود ۷۰ ماده شیمیایی در دود دست دوم وجود دارد که به‌عنوان عامل سرطان شناخته شده است. حتی قرارگرفتن کوتاه‌مدت در معرض دود دست دوم می‌تواند مضر باشد.

چه غذاهایی به ترک سیگار کمک می‌کند؟

برخی مواد خوراکی که به ترک سیگار کمک می‌کنند عبارتند از:

*** شیر**

اگر احساس کردید که می‌خواهید سیگار بکشید، یک لیوان شیر بخورید. در مطالعه‌ای که در مجلهNicotine and Tobacco Researchمنتشر شده، متخصصان از گروهی متشکل از ۲۰۹ سیگاری پرسیدند که کدام غذاها با طعم سیگار تداخل دارند. محصولات لبنی یکی از غذاهایی بود که طعم سیگار را بدتر می‌کرد.

*** میوه‌ها و سبزیجات**

بر اساس مطالعه دیگری که در ژورنالNicotine and Tobacco Researchمنتشر شده است، سیگاری‌ها نسبت به افرادی که سیگار نمی‌کشند، تمایل به خوردن میوه و سبزی کمتری دارند. متخصصان کلینیک مایو توصیه می‌کنند که وقتی احساس می‌کنید که هوس تنباکو در شما تشدید می‌شود، هویج خام یا هر میوه و سبزی ترد و خوشمزه‌ای را بخورید. موسسه ملی سرطان در آمریکا جویدن سیب یا کرفس را پیشنهاد می‌کند زیرا مشغول نگه داشتن دهان ممکن است نیاز روانی به سیگار را متوقف کند.

*** تنقلات**

وقتی سیگار را ترک می‌کنید، میل شما به میان‌وعده‌ها بیشتر می‌شود، عمدتاً به این دلیل که دیگر نمی‌توانید دست و دهان خود را با سیگار درگیر کنید. اگر برای رفع میل به سیگارکشیدن، نیاز دارید تا چیزی را در دهان خود بگذارید، ذرت بو داده را امتحان کنید. این میان‌وعده کم‌کالری نه تنها با مشغول نگه داشتن دست‌ها و دهان به ترک سیگار کمک می‌کند بلکه می‌تواند به شما کمک کند احساس سیری کنید. کلینیک مایو همچنین استفاده از دانه‌های آفتابگردان، آدامس‌های بدون قند یا آب‌نبات‌های سفت را برای کمک به ترک سیگار توصیه می‌کند.

۷ ماده غذایی موثر در پاکسازی روده بزرگ

بیماری‌های التهابی روده از جمله سرطان روده بزرگ روندی رو به افزایش دارد؛ به شکلی که رئیس انجمن آندوسکوپی‌های گوارشی ایران اعلام کرده در صورت ادامه روند فعلی، پیش بینی می‌شود حدود ۱۰ سال آینده تعداد تشخیص سرطان روده بزرگ حدود دو برابر افزایش یابد. در این بین اما چگونه می‌توان با انتخاب مواد غذایی سالم به پاکسازی روده بزرگ کمک کرد؟

به گزارش ایسنا، انتخاب‌های سالم غذایی، درست همانطور که برای حفظ سلامت قلب و مغز و سایر اندام‌های حیاتی بدن ضروری است، برای پاکسازی و سم‌زدایی روده بزرگ نیز مفید به نظر می‌رسد.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، بهترین انتخاب‌های غذایی برای پاکسازی روده بزرگ و جلوگیری از ابتلا به سرطان روده شامل موارد زیر است:

– **برنج قهوه‌ای:** مصرف غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای و یا جوی دو سر و کینوا، راه خوبی برای پاکسازی روده بزرگ است. این محصولات غذایی غنی از فیبر هستند و مصرف آنها برای سه وعده در روز، خطر ابتلا به سرطان کولورکتال را تا ۱۷ درصد کاهش می‌دهد.

– **لوبیا و عدس:** حبوباتی مانند لوبیا و عدس سرشار از فیبر هستند. افرادی که بیشترین میزان فیبر را از منابع گیاهی مصرف می‌کنند، ۳۵ درصد کمتر از سایرین احتمال دارد که دچار پولیپ روده بزرگ شوند. به عقیده محققان، این حبوبات حاوی مواد شیمیایی گیاهی هستند که در برابر سرطان محافظت ایجاد می‌کنند.

– **دانه‌های چیا:** خوردن فقط ۲ قاشق غذاخوری دانه‌های چیا در طول روز، ۱۰ گرم فیبر به بدن می‌رساند و ۴۰ درصد از نیاز روزانه شما به فیبر را تامین می‌کند. میزان نیاز روزانه به فیبر ۲۵ تا ۳۵ گرم است. فیبر باعث دفع راحت‌تر مدفوع از روده بزرگ شده و مواد شیمیایی سمی را از این طریق از بدن خارج می‌کند.

– **کلم بروکلی:** مصرف یک وعده سبزیجات تیره رنگ پخته شده در روز، خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را در مقایسه با کسانی که این غذاها را کمتر دریافت می‌کنند، ۲۴ درصد کاهش می‌دهد. دو سوم بشقاب غذایی شما باید حاوی منابع گیاهی حاوی فیبر مانند کلم بروکلی باشد.

– **ماهی سالمون و قزل آلا:** خطر مرگ و میر در میان آن دسته از مبتلایان به سرطان روده بزرگ که امگا ۳ بیشتری دریافت می‌کنند، بسیار کمتر از سایر بیماران است. چربی‌های امگا ۳ از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری کرده و حتی باعث مرگ سلول‌های سرطانی روده بزرگ می‌شوند.

– **گردو:** گردو نه تنها حاوی فیبر است بلکه اسیدهای چرب امگا ۳ از نوع اسید آلفالینولنیک هم دارد. مصرف گردو محیط روده را پاکسازی کرده و باعث جلوگیری از گسترش تومورهای روده بزرگ می‌شود.

– **ماست:** مصرف ماست‌های حاوی پروبیوتیک، به حفظ سلامت روده کمک کرده و خطر ابتلا به سرطان کولورکتال را تا ۳۸ درصد کاهش می‌دهد. پروبیوتیک‌ها باعث افزایش باکتری‌های خوب روده شده و به بهبود سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کنند.

همکاری مغز و روده در بهبود سلامت

متخصصان علوم پزشکی اکنون می‌دانند که بین میکروبیوم روده و فرآیند خواب در سطح سلولی ارتباط وجود دارد و طی مطالعات انجام گرفته در سال‌های اخیر در این زمینه به نتایج بیشتری دست پیدا کرده‌اند.

به گزارش ایسنا، «دکتر آلیسون براگر»، عصب‌زیست‌شناس در این باره می‌گویند: اکنون شواهد بسیار محکمی وجود دارد که میکروبیوم روده بر همه انواع فرایندهای مغزی تاثیرگذار است. خواب هم فرایندی مغزی است. توزیع باکتری‌های سالم روده بر سلامتی نورون‌ها، بر سرعتی که نورون‌ها سیگنال‌ها را منتقل می‌کنند و همچنین بر توانایی نورون‌ها برای رشد مجدد و بازسازی به ویژه پس از قرار گرفتن در معرض استرس خفیف، تاثیر می‌گذارد.

همچنین «سروتونین» که خلق‌وخو، احساسات و خواب را تنظیم می‌کند هم نقش مهمی در خواب دارد.

به گزارش سی‌بی‌اس نیوز، دکتر براگر توضیح می‌دهد: بیشترین میزان سروتونین که بیداری و کیفیت خواب شبانه را تنظیم می‌کند در روده و سپس در مغز می‌بینیم. در واقع سروتونین در روده بسیار بیشتر از مغز است. به این ترتیب به نظر می‌رسد که روده و خواب ارتباط نزدیکی با یکدیگر دارند و بر هم تاثیرگذارند.

در همین رابطه مطالعه‌ای که ماه گذشته در مجله اروپایی تغذیه منتشر شد، نشان داد الگوهای نامنظم خواب با باکتری‌های مضر در روده مرتبط هستند.

همچنین دکتر «وندی‌هال»، نویسنده ارشد مطالعه از کینگز کالج لندن، می‌گوید: اختلالات عمده در خواب مانند کارشیفتی بر سلامتی تاثیر بسیاری دارد اما این اولین مطالعه تخصصی است که ارتباط باکتری روده و برنامه خواب را بررسی می‌کند.

به رغم آنکه برای تاثیر بهبود خواب بر عملکرد روده و میکروبیوم آن به پژوهش‌های بیشتری نیاز است، متخصصان دریافته‌اند حتی یک تفاوت ۹۰ دقیقه‌ای در زمان خواب، ترکیب میکروبیوم روده را تغییر می‌دهد.

توصیه مفید برای بهبود خواب و سلامت روده

متخصصان سلامت توصیه می‌کنند: هم سلامتی روده و هم برنامه خوابتان را بهبود ببخشید.

برای ارتقای سلامتی روده بر مصرف بیشتر میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل و کاهش مصرف کربوهیدرات‌های فرآوری‌شده مانند نوشیدنی‌های شیرین و گوشت قرمز فرآوری‌شده تمرکز کنید.

دکتر «شیلپا راولا»، استادیار پزشکی در دانشگاه کلمبیا نیز در مقاله خود خاطر نشان کرده است: غذاهای گیاهی برای سلامت روده بسیار مهم هستند زیرا فیبر، میکروب‌های روده را تامین می‌کنند. فیبر، مهم‌ترین ماده مغذی برای میکروب‌های روده است.

به گزارش ایندیپندنت، در مورد بهداشت خواب هم کارشناسان توصیه می‌کنند به زمان خواب و بیداری نظم ببخشید. در عین حال خوابیدن در محیطی خنک، تاریک و ساکت و اجتناب از فعالیت‌هایی مانند کار در رختخواب هم بسیار اهمیت دارند.

خبر کوتاه

در همایش دانشگاه بدون دخانیات عنوان شد

تبلیغ دخانیات خلاف قانون است

مدیر دفتر بیماری‌های غیرواگیر و سلامت روان سازمان بهداشت جهانی سیگار را دروازه شروع مصرف مواد مخدر دانست و تاکید کرد که تبلیغ دخانیات در هر فضایی برخلاف قانون است.

به گزارش ایسنا، دکتر رنجبر- مدیر دفتر بیماری‌های غیرواگیر و سلامت روان سازمان بهداشت جهانی در همایش دانشگاه بدون دخانیات، گفت: روند استعمال دخانیات در نوجوانان و جوانان افزایشی است. در فاصله پنج ساله سال ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۰ شیوع استعمال دخانیات در گروه سنی ۱۸ تا ۳۵ سال ۸۸ درصد در خانم‌ها و ۱۹ درصد در آقایان افزایش یافته است و همچنین در فاصله سال‌های ۱۳۸۶ تا ۱۳۹۶ شیوع استعمال دخانیات در گروه سنی ۱۳ تا ۱۵ سال در دختران ۱۳۳ درصد و در پسران ۱۳ درصد افزایش یافته است. مصرف قلیان در دوره ۱۰ ساله ۱۳۹۰ تا ۱۴۰۰ نیز ۵۷ درصد در زنان و ۱۷ درصد در مردان افزایش یافته است. در مطالعه دیگری که در بین ۲۰۰۰ خانم در استان البرز در سال ۱۴۰۰ انجام شد، شیوع مصرف قلیان ۱۰.۵ درصد بوده است. سایر مطالعات نیز نشان دهنده دو برابر شدن شیوع مصرف دخانیات در پسران و دختران است.

وی افزود: قلیان دروازه شروع مصرف دخانیات و سیگار دروازه شروع مصرف مواد مخدر است. متاسفانه شیوع مصرف قلیان در خانم‌ها و نوجوانان در حال افزایش است.

مدیر دفتر بیماری‌های غیرواگیر و سلامت روان سازمان بهداشت جهانی نسبت به روند شیوع مصرف دخانیات در کشور هشدار داد و عنوان کرد: بررسی‌های سازمان بهداشت جهانی می‌گوید اگر روند فعلی ادامه داشته باشد، ایران یکی از ۳ کشوری خواهد بود که بیشترین شیوع استعمال دخانیات را در دنیا خواهد داشت.

رنجبر ادامه داد: صنعت دخانیات در هر فضایی که بتواند تبلیغ می‌کند که خلاف قانون است. صنعت کاری کرده است که استعمال دخانیات به عنوان ارزش شناخته شود که این غلط است. اضافه کردن عطر و طعم به دخانیات ممنوع بود اما در چند دوره نمایندگان مجلس در این رابطه مطالبه‌گری و پرسش کرده‌اند؟ یا وزارت بهداشت چقدر مبارزه با دخانیات را به اولویت اصلی خود تبدیل کرده است؟ چرا وزارت آموزش و پرورش همراهی نمی‌کند که مطالب آموزشی پیرامون عوارض دخانیات ذیل طرح «پاد» ارائه شود؟

وی افزود: در دانشگاه بدون دخانیات هدف این است که فضایی عاری از دود دخانیات داشته باشیم و از مردم در برابر دود دست دوم محافظت کنیم و در نهایت دانشجو را در این حیطه مطالبه‌گر کنیم.

به گزارش ایسنا، در ادامه این برنامه حجت‌الاسلام والمسلمین حاج سید حسن معین شیرازی _ رئیس هیئت مدیره جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات، گفت: ما به رهایی و آزادی انسان‌ها از عادات بد و به زندگی سالم نیاز داریم. تمام دخانیات با یک «بفرما» شروع شده است. در تحقیقاتی که در ندامتگاه‌ها انجام شده مشخص شد تمام زندانیان معتاد، سیگاری هم بوده‌اند.

وی افزود: اگر بخواهیم جامعه سالم داشته باشیم بیایید از اول جلوی گسترش مصرف سیگار را بگیریم که از همان بفرمای اول می‌توان جلوی آن را گرفت. الان ۱۸ سال است که با تک تک وزرای آموزش و پرورش جلسه می‌گذاریم که طرح «پاد» (پیشگیری از استعمال دخانیات) در مدارس اجرایی شود و همه هم اذعان دارند که چقدر طرح خوبی است اما تا امروز اجرایی نشده و سر آخر هم خودمان با بودجه و توان اندک طرح را از مدارس شهر ورامین آغاز کردیم. اگر دانش آموز از ابتدا یاد بگیرد به مواد مضر پاسخ نه بدهد، دچار سیگار و دخانیات نمی‌شود.

شیرین کننده‌های مصنوعی تاثیری در کاهش وزن ندارند

سازمان جهانی بهداشت هشدار می‌دهد که اگر در تلاش برای کاهش وزن هستید، شیرین کننده‌های مصنوعی را کنار بگذارید، زیرا برای کاهش وزن موثر نیستند و ممکن است باعث آسیب شوند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، بر اساس دستورالعمل جدید سازمان جهانی بهداشت، استفاده طولانی مدت از جایگزین‌های قند ممکن است باعث عوارض نامطلوب بالقوه شود که می‌تواند شامل افزایش خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی عروقی و مرگ و میر در بزرگسالان باشد.

این سازمان پس از تکمیل یک بررسی سیستماتیک گفت: «مصرف غذاها و نوشیدنی‌های حاوی موادی مانند ساخارین یا سوکرالوز یا افزودن آنها به غذاها هیچ مزیت طولانی مدتی در کاهش چربی بدن در بزرگسالان یا کودکان ندارد.»

بر اساس این گزارش، از جمله شیرین‌کننده‌های مصنوعی که مدنظر مقامات سازمان جهانی بهداشت است، آسسولفام K، آسپارتام، آدوانتام، سیکلامات، نئوتام، ساخارین، سوکرالوز، استویا و مشتقات استویا هستند.

«فرانچسکو برانکا»، مدیر تغذیه و ایمنی مواد غذایی سازمان جهانی بهداشت، گفت: «مردم باید راه‌های دیگری را برای کاهش مصرف قندهای آزاد در نظر بگیرند، مانند مصرف مواد غذایی حاوی قندهای طبیعی، مانند میوه، یا غذاها و نوشیدنی‌های شیرین نشده.»

برانکا افزود: «شیرین‌کننده‌های مصنوعی از عوامل غذایی ضروری نیستند و ارزش غذایی ندارند. مردم باید شیرینی و قند مصرفی را از اوایل زندگی به طور کلی کاهش دهند تا سلامت خود را بهبود بخشند.»

بر اساس این بررسی، این توصیه‌ها برای افرادی که دیابت دارند، اعمال نمی‌شود.

CamScanner

حمیدرضا محتشمی، روان‌شناس از تاثیر جملات انگیزشی و تجسم خلاق می‌گوید

چم‌وخم موفقیت

♦ لیلا رعیت

هدف، برنامه‌ریزی، انگیزه و کسب موفقیت از ابتدای تولد بشـــر با او همراه بوده، اما نزدیک به دو دهه است که بیش از همیشه، محققان و استادان بزرگ در این زمینه از جنبه‌های مختلف به مطالعه پرداخته و به کشف نکاتی بدیع و قابل توجه دست یافته‌اند.

در این دوره، اگر شخصی اراده بر برنامه‌ریزی درست برای زندگی داشته باشد، می‌تواند آرزوی خود را از طریق مطالعه کتاب‌های مخصوص موفقیت و کامیابی و گوش سپردن به سخنان بیدارگر سخنرانان انگیزشی محقق کند. پیشتر این محققان، تنها در غرب فعالیت داشتند، اما اکنون چندسالی اســت که اســتادان بزرگ وطنی بــه تحقیــق و پژوهش پرداخته‌اند و مفاهیم راجع به ابعاد مختلف موفقیت را با زبانی ساده و قابل درک در اختیار مردم قرار می‌دهند.

امروز با دکتر حمیدرضا محتشمی، روان‌شناس و سخنران انگیزشــی گفت‌وگو کرده‌ایم که بارها در صدا و سیما حاضر شده و راه‌های کسب موفقیت را به مردم آموزش داده است. این متخصص اعتقاد دارد با جملات انگیزشی می‌شود مسیر موفقیت را هموار کرد.

● در کتاب‌های روش‌های کسب موفقیت و مثبت‌اندیشی، به تکرار عبارات تاکیدی سفارش زیادی می‌شود. جملاتی مثبت‌گرایانه به عنوان مثال ذکر و به خوانندگان توصیه می‌شود آنها را در طول روز بارها تکرار کنند. عده‌ای این کار را انجام می‌دهند و نتیجه مثبت می‌گیرند، اما این در مورد همه صدق نمی‌کند. در حقیقت، آن معجزه‌ای که قرار است از مجرای تکرار عبارات تاکیدی محقق شود، همیشه رخ نمی‌دهد. شما در این زمینه چه نظری دارید؟

بسیاری مقوله عبارات تاکیدی را قبول دارند و در مقابل، عده دیگر نتوانسته‌اند از آن نتیجه بگیرند. موضوع عبارات تاکیدی در تمام متون و کتب انگیزشی مطرح و بر آن تاکید فراوان شده اســت. ما حتی در اعتقادات مذهبی خود، همیشه عبارات تاکیدی داشته‌ایم و به عنوان اذکار از آن یاد می‌کنیم. عبارات مثبت و امیدبخش به فرد گوینده انــرژی فراوان می‌دهد و روحیه او را بمراتب بهتر از قبل می‌کنــد، اما این به آن معنا نیست که عبارت خودبه خود معجزه می‌آفریند و همه چیز را سر جای خود قرار می‌دهد.

به هیچ وجه قابل قبول نیست که کسی گوشه‌ای بنشیند و بدون هیچ کوششــی، تنها صدمرتبه یک عبــارت راجع به ثروتمندشــدن بگوید و توقع داشته باشــد، همان لحظه در اتاقش را بکوبند و جعبه‌ای پراز جواهرات برای او هدیه آورند. گفتن عبــارت مثبت به فرد انــرژی و امید می‌بخشــد تا با احساسی خوب از جای برخیزد و تلاش شبانه‌روزی انجام دهد و با وجــود تمام موانع و ســختی‌ها پیش بــرود و به مقصد نهایی‌اش دســت یابد. عبارت عامل انرژی بخش است و نه کلامی که خودبه خود معجزه بیافریند.

● نظرتان راجع به تجسم خلاق چیست؟ گفته می‌شود بعد از عبارت تاکیدی، فرد محقق شدن آرزوهایش را همچون تصویری واضح در ذهن خود مجسم و حس کند به آن دست یافته است. این کار هم مانند عبارت تاکیدی راهنمای مسیر موفقیت است، اما چگونگی عملکرد آن برای بسیاری نامکشوف باقی مانده است.

تجســم هم مانند ذکر عبارات تاکیدی بسیار قوی و موثر اســت و تاثیرگذاری آن از لحاظ علمی ثابت شده است؛ اما دوباره در اینجا تلاش و کوشش باید به کار بسته شود. فردی که می‌خواهد به آرزوی بزرگی دست یابد، باید صحنه رسیدن به آرزو را در ذهن خود شفاف و بدون نقص تصویرسازی کند. این کار، وجود او را سراسر شــعف می‌کند و به او این باور را می‌دهد که رسیدن به آن آرزوی هرچند بزرگ، شدنی است، اما هرچه آرزو بزرگ‌تر باشد، تلاش بیشتری لازم است.

در این دنیا هیچ اتفاقی نمی‌افتد و هیچ رویایی شکل واقعیت به خود نمی‌گیرد، مگر این که فرد آرزوکننده کمر همت ببندد و با تمام وجود به سعی و تلاش بپردازد. اگر می‌بینید عده‌ای با ذکر عبارات و تجسم خلاق به رویای خود رسیده‌اند، علت آن است که از انرژی ذکر و لذت تصویری که در ذهن خود ساخته‌اند، استفاده و شبانه‌روز کوشش کرده‌اند. آن عده‌ای هم که نتیجه نمی‌گیرند، افرادی هستند که فکر می‌کنند صرف ذکرگفتن و تجسم کردن معجزه‌آفرین است و دیگر نیازی به تلاش و کوشش نیست.

● به نظر شما یک انسان چگونه می‌تواند به کامیابی دست یابد؟

موفقیت در ابتدای راه با تعیین هدف شکل می‌گیرد. کسی که دوست دارد فرد بزرگ و موفقی شود، در مرحله نخست باید هدف اصلی خــود را تعیین کنــد. ســپس آن را به صورت بخش‌های کوچک درآورد و بــرای انجام دادن تمام وظایف، برنامه‌ریزی درستی انجام دهد. او باید به تمام برنامه‌های خود عمل کند و هر تلاشــی را که باید در این مسیر انجام شود، صرف کند. مســیر موفقیت جاده‌ای دشوار است. خستگی، دلسردی، آزردگی، شکست و مواردی از این دست، همگی در این راه قراردارند، اما فردی که به سختی‌ها اهمیت نمی‌دهد و همچنان پیش می‌رود، قدم به قدم به خواسته خود نزدیک‌تر می‌شود تا این که در نهایت به آن دســت می‌یابد. موفقیت می‌تواند در هر زمینه اعم از کار، علم، خانواده، سلامت، پول و هرچیز دیگر باشد.

● چرا شماری از مردم حتی با گفتن جملات انگیزشی و تجسم موفق نمی‌شوند؟

بیشتر آدم‌ها موفقیت را به شــکل قله‌ای زیبا و تماشایی می‌بینند که برایشان ستودنی است. آنها خریدار همان قله‌اند و نمی‌دانند بهای رسیدن به آن قله تعیین هدف، برنامه‌ریزی، اراده آهنین، ناامیدنشدن از شکست، پیش رفتن و بازهم پیش رفتن است تا بالاخره آن قله فتح شود. بسیاری از افراد فقط زیبایی موفقیت یک نفر را می‌بینند و با خود می‌گویند چقدر خوب است که فلان شخص تا این اندازه موفق و بزرگ شده است. حیف که ما به آنچه او رســیده، نمی‌رسیم. آنها حاضر نیستند، مسیری را که این فرد برای رسیدن به هدف خود طی کرده، ببینند و به اندازه او انرژی صرف کنند و ایمان و باور خود به مقصد را در هر شرایطی حفظ کنند. موفقیت برای این گونه افراد تنها یک ســراب دست نیافتنی اســت. اگر برای خرید اجناس و کالاها باید پــول پرداخت، تلاش و اراده آهنین هم پول خریدن موفقیت و کامیابی است.

● شکست تلخ است، اما با هر فرد موفقی که صحبت می‌کنیم، می‌گوید در یک یا چند مرحله از مسیر خود شکستی سنگین خورده و بعد از پشت سر گذاشتن عواقب آن توانســته از جا برخیزد و به راه خود ادامه دهد. گویی شکست، مرحله‌ای قطعی از راه موفقیت اســت؛ مرحله‌ای که خیلی‌ها حاضر بــه تحمل آن نیستند. شما در این زمینه چه نظری دارید؟

من هم به این مســاله اذعان دارم که راه رسیدن به هدف، آن‌قدر شفاف و مشخص نیست که همه چیز بدرستی پیش برود. گاهی شیوه کار اشتباه است یا اتفاقی پیش بینی نشده رخ می‌دهد و نتیجه آن شکستی سنگین می‌شود. شکست تلخ است، اما افرادی که طعم رسیدن به موفقیت را چشیده‌اند با آن مشکلی ندارند. آنها شکست را به منزله تلنگری کوچک برای تغییــر عملکردها و روش‌ها می‌دانند. وقتی شکســت می‌خورند، خیلی زود روحیه خود را باز می‌یابند و شرایط را می‌سنجند تا متوجه شوند کجای کار اشتباه بوده. این بار با علم پیداکردن به امورصحیح و ناصحیح مسیر درست را پیدا می‌کنند و با شیوه‌ای درست ادامه می‌دهند. شکست همواره در مسیر موفقیت وجود دارد. این نباید عامل هراس باشد و فرد باید تنها به مقصد موعود نگاه کند.

● پس شکســت و موفقیت دو عامل جدانشــدنی هستند؟

بله، اما فردی که مسیر موفقیت را به بهای تحمل شکست طی می‌کند و ناراحتی‌های این مسیر را به جان می‌خرد، در نهایت برنده اســت، چون نتیجه آن همــه زمین خوردن و دلشکســتگی، حقیقتی پرجلال و شــکوه به نام موفقیت و دستیابی به هدف است. او شکســت نخورده و پیروز میدان است. درعوض آن کس که از ترس شکست اصلا وارد میدان نشده و هیچ ریسک و خطری را به جان نخریده، به هیچ هدفی نمی‌رسد. اگر کمی به این مساله دقت کنید، متوجه می‌شوید شکست خورده اصلی آن کسی است که از ترس شکست پا در عرصه موفقیت و تلاش نمی‌گذارد. این اوست که به طور کل شکست می‌خورد، نه کسی که در راه رســیدن به موفقیت زمین خورده و دوباره برای ادامه مسیر از جا برخاسته است.

● برخی بر این باورند که موفقیت باید با سن منطبق باشد؛ یعنی اگر کسی در عنفوان جوانی توانست به همه چیز برســد، موفق اســت، اما فردی که چنددهه از زندگی‌اش گذشته، نمی‌تواند هیچ کاری را از سر بگیرد و به دنبال یادگیری هیچ مهارت و پیگیری هیچ هدفی باشد، چون دیگر این کارها از سن او گذشته است. در این خصوص چه نظری دارید؟

برای موفقیت هیچ محدوده سنی وجود ندارد. انسان تا وقتی زنده است، می‌تواند به یادگرفتن مهارت‌های جدید بپردازد، اما باید به یک نکته توجه کرد و آن این است که برای برخی امور، زمان طلایی وجود دارد؛ مثلا برای عضویت هیات علمی، قهرمانی در المپیک، ازدواج و برخی امور دیگر محدوده سنی خاص مناسب‌تر بوده، بهتر است انسان‌ها قدر این سنین را بدانند. به طور کلی برای موفقیت مانعی به نام سن وجود ندارد و هدف پردازی و برنامه‌ریزی تا آخر عمر می‌تواند ادامه پیدا کند.

● نظرتان راجع به شانس چیســت؟ بعضی‌ها خود را بدشانس می‌دانند و هر جایی از کارشان را که اشتباه پیش می‌رود، بــه گردن بخت و اقبــال می‌اندازند. درمقابل بعضی‌ها از دید دیگران خوش شانس هستند. شانس واقعا وجود دارد؟

شانس اتفاقی نیســت. من از دو منظر راجع به آن صحبت می‌کنم. بزرگی می‌گفت شانس اسم معنوی خداوند است و او هنگامی که به بنده خود محبتــی روامی‌کند و نمی‌خواهد نامش فاش شود، در قالب شانس به او خودنمایی می‌کند. از منظر دیگر من شانس را طبق واژه «آنفا» معرفی می‌کنم. آنفا حروف اختصاری چهار کلمه اســت که اکنون آن را شــرح می‌دهیم. حرف «آ» معرف آمادگی است. شما باید خود را برای دریافت آن نعمتی که دوســتش دارید و مایل به داشتنش هستید، از درون و برون آماده کنید. حرف «نون» آنفا معرف واژه نگرش مثبت است. حرف «ف» از فرصت صحبت می‌کند. ما باید فرصت‌های خوب را در هوا بقاپیم و به آنها چنگ بزنیم. حرف الف آخر آنفا به معنی اقدام است، یعنی باید مردعمل بود و اقدام کرد. نه این که فقط حرف زد و برنامه‌ریزی بدون عمل در ذهن پروراند. پس این فرمول شانس است. کسی که این مسائل را در زندگی‌اش انجام دهد، فرد خوش شانسی قلمداد می‌شود.

سرت را زیر آب کن تا راه موفقیت را پیدا کنی

سقراط به علم و دانش شــهره خاص و عام بود. جوانی که جویای موفقیت و رسیدن به آرزوهای بزرگ بود از دانش جامع سقراط مطلع شده بود و برای گرفتن پاسخ سوال خویش نزد او رفت. هنگامی که سقراط را دید از او خواست که راز موفقیت را برایش شرح دهد.

سقراط در آن لحظه عذری آورد و درعوض از جوان خواست که فردای آن روز برای گرفتن پاسخ به نزدیکی رودخانه برود و آنجا با سقراط ملاقات کند.

آن دو، روز بعد یکدیگر را در نزدیکی رودخانه دیدند. جوان دوباره از راز موفقیت پرسید. ســقراط به جای جواب دادن با تمام قوا سر جوان را به زیر آب فرو برد.

چند لحظه وضع به همین منوال گذشت تا این که سقراط جوان را رها کرد. او تعجب‌زده سر بلند کرد و بعد از دقیقه‌ای نفس نفس زدن علت کار سقراط را جویا شد.

سقراط در جواب جوان از او پرسید: در آن لحظه که زیر آب بودی تا چه حد فکر و ذکر و حواست را متمرکز بر نجات کرده بودی؟

جوان پاسخ داد: صددرصد. با تمام قوا فقط و فقط به بیرون آمدن از آب و نجات می‌اندیشیدم.

سقراط گفت: هرگاه به رسیدن به هدفت هم همین اندازه بیندیشی یقین بدان که به آن می‌رسی. این است راز موفقیت

گزارشی از مشکلات خانواده‌های کودکان مبتلا به اوتیسم

این بچه‌ها احترام می‌خواهند، نه ترحم!

♦ مژگان زینلی‌پور

غم‌شان از درد کودکشان یک طرف و نگاه‌های خشمگین و زخم زبان‌های همسایه، راننده تاکسی، مردم و حتی اطرافیان هم یک طرف. انگار هیچ کس این درد را درک نمی‌کند، همه آنها را مقصر می‌دانند و تا می‌توانند نیش و کنایه می‌زنند.

«خانم بچه‌ات را جمع کن»، «این چه جور تربیتی است که این بچه دارد؟»، «خجالت هم خوب چیزی اســت، بچه‌تان را آدم کنید»، «این بچه دیوانه است» شاید هر روز چند بار در کوچه و خیابان و حتی در بین اطرافیانشان باید این جمله‌ها را بشنوند و دم بر نیاورند. تازه این فقط یکی از رنج‌های پدر و مادرهایی است که جگرگوشه‌شان مبتلا به اوتیسم است.

اوتیســم یا درخودماندگی نوعی اختلال رشــدی در روابط اجتماعی اســت که با رفتارهای ارتباطی و کلامی غیرطبیعی مشخص می‌شود. علائم این اختلال تا پیش از سه سالگی بروز می‌کند و علت اصلی آن ناشــناخته مانده است. این اختلال در پسران هم شایع‌تر از دختران است. حالا وقتی پای درددل پدر و مادرهای این کودکان که می‌نشــینیم، حرف برای گفتن زیاد دارند؛ حرف‌هایــی از جنس نگرانی و رنجی که همیشــه با آنها می‌ماند.

● دوقلوهای افسانه‌ای

مادر ابوالفضل و امین وقتی صاحب دوقلوهایش شــد، شاید فکرش را هم نمی‌کرد یک روز به خاطرشــان قرار باشــد خانه، زندگی و دیارش را رها کند و رهســپار پایتخت شــود. او وقتی فرزندانش دو ســاله بودند برای کنکور ارشد آماده می‌شده که همان زمان درباره اوتیسم می‌خواند و علائمش را در فرزندانش می‌بیند: آن زمان وقتی به رفتارهای پســرم توجه کردم، دیدم ابوالفضل به چیزهای چرخشی علاقه دارد، جلوی نور چشم‌هایش را باز وبسته می‌کند، جیغ می‌کشد و لمس کردن را دوست ندارد. با دیدن این علائم به اصفهان رفتیم و به دکتر مراجعه کردیم و فهمیدیم دوقلوها اوتیسم دارند.

او می‌گوید درمان را برای دوقلوها از سه سالگی شروع کردیم. واقعا روزهای ســختی را گذراندیم، چون ما در بوشــهر زندگی می‌کردیم و امکانات آنجا برای درمان این بیماران بسیار کم بود. به همین علت بچه‌ها هیچ پیشــرفتی نداشتند. خلاصه مجبور شدیم برای پیشرفت درمان‌هایشان به تهران بیاییم. خدا را شکر در این مدت پیشرفت‌شان محسوس است.

● جگرمان می‌سوزد

از نحوه برخورد خانواده‌اش با این موضوع می‌پرســم، می‌گوید: همســرم و خانواده خودم خیلی از بچه‌ها حمایت می‌کنند، اما پدر شــوهرم هنوز این حرف‌ها را قبول ندارد و می‌گوید روش تربیت کردن‌تان غلط است. به نظر من که چند سال است با این بیماری درگیرم، گاهی شرایط برای مادر و پدرهایی که بچه‌هایشان اوتیسم دارند، خیلی سخت می‌شود. همین که خانواده‌های اوتیسم طرد می‌شوند و مردم آنها را نمی‌پذیرند، یک شوک بزرگ است و جگر آدم می‌سوزد. چون این بچه‌ها در جمع رفتارهای غیرمعمول از خودنشان می‌دهند. مثلا جیغ می‌کشــند، در محیط‌های جدید هیجان‌زده می‌شوند و به چیزهای رنگی واکنش نشان می‌دهند. حال خیلی‌ها چون نسبت به این بیماری آگاهی ندارند، این رفتارها را می‌گذارند به پای تربیت غلط بچه.

● حمایت‌هایی که از خانواده‌های اوتیسم نمی‌شود

از او درباره هزینه‌های این بیماری می‌پرسم که می‌گوید: خیلی از نظر هزینه‌ای مشــکل داریم. چون هر دو پســرم بیمارند و هزینه‌هایم سه برابر دیگر خانواده‌هاست. ماهانه حدود دو میلیون هزینه درمانشان می‌شود و واقعا نیاز داریم حمایت مالی شویم. اصلا بهتر اســت چند مرکز در سطح شــهر برای نگهداری این بچه‌ها در نظر گرفته شود تا برخی مواقع از بچه‌ها نگهداری کنند. خواهشی که از مسئولان دارم این است که خانواده‌های بیماران خاص را دریابند. می‌دانید بیشترین آســیب را در خانواده‌های اوتیسم و معلولان، مادرها می‌بینند. من خودم نتوانستم درس بخوانم، الان هم نمی‌توانم حتی یک ســاعت برای خودم وقت بگذارم. لطفا مسئولان فقط وعده ندهند. به نظرم اگر رسانه‌ها و روزنامه‌ها هم اطلاعات مردم را در این باره بالا ببرند خیلی به ما کمک می‌کنند.

● وقتی مادری همپای پسرش می‌شود

اشکان یکی از بچه‌هایی است که تا دو سال و سه ماهگی مانند همه بچه‌های عادی زندگی می‌کرده، اما بعد از آن کم‌کم از لحاظ کلامی پسرفت می‌کند تا جایی که از گفتن یک جمله، به گفتن یک فعل رسید. مادرش که متوجه این تغییرات می‌شود، به چند پزشک مراجعه می‌کند، اما هیچ کس درد اشکان را نمی‌فهمد.

● اوتیسمی‌ها نابغه می‌شوند، اگر...

مادرش می‌گوید: بعد از مدتی با پیگیری‌های زیاد فهمیدیم اشکان دچار بیمای اوتیسم اســت، اما بعد از مدتی کلام اشکان کمتر و در مدت دو سال تقریبا ساکت شد. اینجا بود که پزشکان گفتند باید وارد مرحله توانبخشی شود. من خیلی درباره اوتیسم تحقیق کردم و فهمیدم روش‌های درمانی مختلفی در دنیا برای این بیماران وجود دارد. حتی از این بیماران ممکن است نابغه به وجود بیاید، البته به شرطی که بموقع مداخله درمانی انجام شود، چراکه اگر آنها را به حال خودشان رها کنیم، ممکن است منزوی شوند و کارشان به آسایشگاه بکشد، برای همین به کلینیک‌ها مراجعه کردم. راســتش اشــکان از بچگی کارهــای جالب و خارق‌العاده‌ای می‌کــرد. مثلا وقتی بچه‌های دیگــر با فرفره و جغجغه آرام می‌شــدند، اشــکان دوســت داشــت با وسایل الکترونیکی بازی کند و برخلاف بچه‌های دیگر رفتارش برایمان جالب بود.

او درباره ارتباط اشکان با برادرش که چند سالی از او بزرگ‌تر است، می‌گوید: اختلاف سنی آنها با هم کم است؛ اما به هر حال برادر اشکان می‌فهمید نمی‌تواند مانند بچه‌های دیگر با او ارتباط برقرار کند و همین موضوع باعث سردی روابطشان شد. هر چقدر هم سعی کردیم روابطشان را بهتر کنیم، نشد. البته این بچه‌ها چون به دلیل بیماری ضربه خورده‌اند، ممکن اســت پرخاشگر باشند و به همین دلیل ارتباط گیری برادر و خواهرهای عادی با آنها مقداری سخت است.

● پدر و مادرها می‌توانند بهترین درمانگر کودکان اوتیسم باشند

مادر اشــکان تاکید می‌کند برای درمان کــودکان مبتلا به اوتیســم، والدین می‌توانند مانند یک دکتر عمل و کودکشان را ارزیابی کنند و بفهمند فرزندشــان در چه مرحله‌ای است، اما متاسفانه والدین این اعتماد را به خودشان ندارند و به همین دلیل نمی‌توانند به بچه‌هایشان کمک کنند. من تقریبا بعد از هشت ســال فهمیدم می‌توانم بهترین درمانگر برای پسرم باشم. مثلا اشکان مدرسه عادی قبول شد، اما من تشــخیص دادم باید به مدرسه اوتیسم منتقل شــود، چون تحمل مدرسه‌های عادی با حجم زیاد تکالیف، تعداد زیاد دانش‌آموزان و سر و صدای زیاد و دیگر مشکلات برای این بچه‌ها سخت است و مدرسه‌های اوتیسم بیشتر پاسخگوی نیازهای آنهاست. به نظرم در خانه، من به عنوان مادر باید برای کودک بیمارم وقت بگذارم و با این بچه کار کنم. من هر روز اشــکان را به پیاده‌روی می‌برم تا این گونه انرژی‌اش تخلیه شود. چون انرژی این بچه‌ها زیاد است و حتما باید تخلیه شود تا بعد بتواند به درسش برسد و فکر می‌کنم این طور بازدهی بیشتری دارد.

● هزینه‌های سرسام‌آور توانبخشی و جای خالی بیمه

از او می‌پرسم فکر می‌کنید بزرگ‌ترین مشکلی که در زمینه اوتیسم برای خانواده‌ها وجود دارد، چیست. پاسخ می‌دهد: بیمه. درحال حاضر بزرگ‌ترین مشــکل بیمه است. چون هزینه‌های توانبخشی سرسام‌آور است و این هزینه‌ها هم برای یک یا دو روز نیست. بویژه بعضی از این بچه‌ها حس‌های بسیار بهم‌ریخته‌ای دارند، در سن بلوغ دچار بحران‌های زیادی می‌شوند و مرتب به توانبخشی، کاردرمانی جسمی، ذهنی و گفتاردرمانی نیاز دارند. این در حالی است که هر سال هزینه‌های مربوط به توانبخشی نزدیک به ۳۰ درصد افزایش پیدا می‌کند. بخصوص که طیف‌های شدید اوتیسم خیلی به توانبخشی نیاز دارند، اما متاسفانه گاهی به خاطر همین هزینه‌های بالا، بچه‌ها را از درمان محروم می‌کنند تا جایی که حتی کار به آسایشگاه می‌رسد.

● کودکان اوتیسم ترحم نمی‌خواهند، زندگی عادی به آنها بدهید

او از بزرگ‌ترین خواسته خانواده‌هایی که کودک مبتلا به اوتیسم دارنــد، می‌گوید: در حال حاضــر پذیرش این بچه‌هــا در جامعه بزرگ‌ترین خواسته‌ای است که ما داریم. کاش مردم به چشم یک آدم متفاوت به این بچه‌ها نگاه کنند. آنها ترحم نمی‌خواهند، بلکه بیمار اوتیسم احتیاج به عشق، احترام و آموزش دارد. جامعه باید بپذیرد این بچه‌ها اســتعداد دارند و بعد از مدتی باید وارد جامعه شوند و حتی جامعه با پذیرش آنها می‌تواند برخی از مشکلاتشان را حل کند.

● پسرم دیوانه نیست

مادر یکی از کودکان اوتیسم برایم از برخوردهایی تعریف می‌کند که جگرش را سوزانده و دم برنیاورده است: یک بار در تاکسی بودم و در ترافیک مانده بودیم. صدای بوق خیلی زیاد بود و گرمی هوا هم باعث شد پسرم شدت بیماری‌اش بیشتر شود و خیلی جیغ بکشد. همان طور که نشسته بودیم، راننده با عصبانیت به من گفت خانم دیوونه‌ات رو جمع کن. این حرف برایم خیلی سنگین بود. هر چقدر خواستم توضیح دهم پسرم دیوانه نیست، فقط بیمار است، تاثیری نداشت. خب مردم آگاهی ندارند و این مسائل را درک نمی‌کنند.

CamScanner

عاقلانه پول خرج کنیم

خرید برای خرید؛ خرید برای نیاز

◆ لیلا رعیت

مهناز متاهل و شاغل است. درآمد او به اندازه‌ای هست که بتواند هم مقداری در زندگی خرج کند و هم قدری را پس‌انداز کند. با این حال او طی این سال‌ها نتوانسته پولی پس‌انداز کند و حساب بانکی‌اش به مراتب کمتر از خانم‌های هم رده‌اش است.

وقتی خودش علت را بررسی می‌کند به یک مساله می‌رسد: خرید. او مرتب در حال خرید است. اگر راجع به تبلیغ کالای خاصی را بشنود، بشدت تحریک به خریدش می‌شود. اگر از کنار حراجی رد شود، نمی‌تواند وارد نشود و خرید نکند و حتی در مقابل اجناس ارزانقیمت و کوچک دستفروشان هم مقاومت ندارد. همه اینها دست به دست هم داده و تمام پول و دارایی را از جیب او درآورده. حساب بانکی او حداقل و لوازم خریداری شده بی‌فایده و غیرضروری او حداکثر است. این مشکل مهناز رضایی نیست. عده‌ای به طور جدی در مقابل خرید احساس ضعف می‌کنند. در اینجا جنبه‌های مختلف جذابیت خرید را بررسی می‌کنیم و راهکارهایی برای مقاومت در مقابل آن را ارائه می‌کنیم.

ارزان‌های وسوسه‌انگیز

بر در مغازه درشت نوشته‌اند «حراج... حراج» و بیرون از مغازه هم مردی ایستاده و با صدای بلند اجناس داخل را تبلیغ می‌کند. همه چیز داخل مغازه ۲۰۰۰ تومان است و سه تکه جنس هم ۵۰۰۰ تومان. قیمت ارزان، تنوع اجناس و تبلیغات مرد دست به دست هم می‌دهند و جمع کثیری را به داخل مغازه می‌کشاند.

خریداران نگاهی به این سو و آن سو می‌اندازند و از آنجا که قیمت را پایین می‌دانند و این حس را دارند که تهیه این وسایل، ضرری را متوجه جیبشان نمی‌کند، تکه‌های زیادی می‌خرند. در فروشگاه اجناس گرانقیمت تر هم وجوددارد که خریداران وسایل ارزانقیمت به آنها هم نگاهی می‌اندازند و گهگاه می‌خرند. وسایل ارزانقیمت راهی برای کشاندن مشتری در فروشگاه و کشیده شدن به سوی گران ترهاست.

به گفته سرور بدیعیان، کارشناس ارشد روانشناسی، فروشندگان از لحاظ ذهنی دریافته‌اند، عموم مردم برای مبالغ کم‌ارزش قائل نیستند و براحتی جنس ارزانقیمت هرچند سطح پایین را تهیه می‌کنند، هرچند اگر در منزل به آن احتیاجی نداشته باشند و پس از چندی آن را دور بیندازند. در حالی که همین مبالغ اندکی که روزانه به هر بهانه‌ای خرج می‌شود، در پایان ماه به مبلغی چشمگیر تبدیل می‌شود و می‌تواند درنوع خود کارگشا باشد.

باز شدن کیف

بدیعیان روانشناس در ادامه می‌افزاید: دلیل دیگری هم وجود دارد که فروشندگان، ویترین‌های خود را پر از اجناس ارزان می‌کنند و آن این است که مشتری را به بهانه خرید جنس ارزان به خرج کردن مبلغی پول هرچند اندک تحریک کنند. آنها می‌دانند فردی که در شرایط خرید و پول خرج کردن قرار می‌گیرد، پرداخت پول بابت اجناسی گران‌تر هم بمراتب ممکن‌تر می‌شود. از این رو فروشندگان به بهانه اجناس ارزان، خریدار را به داخل فروشگاه می‌کشانند و به این ترتیب، گرانقیمت‌ها را هم براحتی به فروش می‌رسانند. جنس گرانقیمت آنها به همین راحتی به فروش می‌رسد و پول هنگفتی هم از کیسه مشتری به جیب آنها پر می‌کشد.

افراط و تفریط

بدیعیان معتقد است که افراط و تفریط در زمینه مسائل اقتصادی مانند امور دیگر در میان ما ایرانی‌ها بشدت به چشم می‌خورد.

عده‌ای عادت به قناعت و صرفه‌جویی بیش از حد دارند به طرزی که بیشترین حد ممکن از درآمد خود را کنار می‌گذارند و همیشه خودشان و خانواده شان را در حسرت نگه می‌دارند. از آن سو عده‌ای دیگر، کوچک‌ترین مراقبتی بر دخل و خرج ندارند و کل دریافتی را همان چند روز اول ماه خرج می‌کنند، به طوری که از میانه ماه بشدت دچار مشکل می‌شوند. ضرورت دارد این افراد، ویژگی اخلاقی خود را مورد بازبینی قرار دهند و برنامه‌هایی درست برای اصلاح خویش داشته باشند.

قدرت حراج

بر در مغازه‌ای نوشته‌اند حراج؛ افراد زیادی دور آن جمع شده‌اند و حتی عده‌ای پشت در مغازه در انتظار به صف ایستاده‌اند. رهگذرانی که آنها را می‌بینند، کنجکاو می‌شوند و عده‌ای از آنها تحت تاثیر جمع به آنها می‌پیوندند و در انتظار باز شدن در مغازه می‌ایستند. گویی هر کاری که جمع انجام دهد درست است و باید از آن تقلید کرد.

به گفته دکتر علی شمیسا، استاد دانشگاه و نویسنده کتب روان‌شناسی، انسان‌ها براحتی تحت تاثیر جمع قرار می‌گیرند. حتی اگر جمع اشتباه کند و فرد مطمئن باشد نظر خودش درست است باز هم مردد می‌شود. علت این مساله هم نبود اعتماد به نفس و عزت نفس کافی است. افراد برای مقابله با این مشکل باید برای افزایش اعتماد به نفس خود تلاش کنند.

خرید به همراه تفریح بچه

در حال حاضر در بسیاری از مگامال‌ها و مراکز خرید بزرگ، مراکزی برای تفریح کودکان ساخته شده و خانواده‌های بسیاری از آن استقبال می‌کنند. امتیاز بزرگ این نوع مراکز در این است که والدین می‌توانند کودک خود را ساعتی در آن مرکز برای تفریح ببرند تا به همراه دیگر کودکان بازی کند و لذت ببرد و در همان وقت پدر و مادر هم می‌توانند برای ساعتی فراغت داشته باشند و در فروشگاه بگردند و خرید کنند. به گفته بدیعیان، این به ظاهر یک بازی دوسر بُرد است و لذتی که هر یک از آنها می‌برند، جنبه تشویقی دارد و آنها را شرطی کرده، میلشان به مراجعه مجدد به همان مرکز خرید و لذت و تفریح را چند برابر می‌کند، اما در عین حال بشدت مغایر اصول اقتصادی خانواده است. والدین باید فرزند را برای تفریح به پارک ببرند و برای خود بجز خرید تفریح دیگری در نظر بگیرند؛ تفریحی که لذت بخش باشد و در عین حال، هزینه‌ای سنگین در بر نداشته باشد.

تو نمی‌توانی

مریم داخل فروشگاه لوازم تزئینی مشغول نگاه کردن به اشیای زیباست. او قصد خرید ندارد و صرفا برای تفریح به آنجا آمده. ناگهان گلدانی شیک نظرش را جلب می‌کند. از فروشنده قیمت می‌پرسد، اما وی به جای گفتن قیمت جواب می‌دهد: خانم، قیمت این گلدان گران است و شما از عهده خریدنش برنمی آیید. در عوض گلدان‌هایی ارزان‌تر به شما نشان می‌دهم. این را می‌گوید و چند مورد گلدان زشت را به مریم نشان می‌دهد. غرور زن جریحه‌دار می‌شود و به قصد دفاع از خود بدون لحظه‌ای تامل، از فروشنده می‌خواهد گلدان را برایش بپیچد.

این هم تکنیک برخی فروشندگان است. با گفتن عبارت شما نمی‌توانید، غرور مشتری را جریحه‌دار می‌کنند و او را در حالتی قرار می‌دهند تا برای دفاع از خود، جنسی گرانقیمت نامتناسب با بودجه‌اش تهیه کند. خریدار جنس را در وضعی تحمیلی تهیه می‌کند، به گمان این که از آبروی خود دفاع کرده، بی اطلاع از این که این شیوه ترفندی مفید و موثر برای فروشنده بوده است. خریدار باید به این نوع برخورد بعضی فروشندگان شناخت پیدا کند و با کنترل احساسات، برخورد صحیحی را انجام دهد.

سبدهای بزرگ

بتازگی فروشگاهی بزرگ برای فروش شکلات و شیرینی باز شده؛ در آنجا جعبه‌های مختلف کوچک و بزرگ شکلات از انواع مختلف در بسته‌بندی‌ها و اندازه‌های متفاوت چیده شده، به طوری که برای هر کس با هر بودجه و سلیقه‌ای جوابگوست، اما در یک گوشه دیگر از فروشگاه هم جعبه‌های بسیار بزرگ قرار داده شده و برای آنها هم تبلیغ نوشته شده. جعبه‌ها نظر بیشتر خریداران را به خود جلب می‌کند. داخل هرجعبه چند بسته مختلف شکلات قرارداده شده، اما با قیمتی به ظاهر به‌صرفه‌تر از خرید آنها به صورت تکی است. برخی خریداران همین که متوجه می‌شوند، آنها تخفیف دارند، با خوشحالی خرید می‌کنند و به خانه برمی‌گردند، اما کمی که از شور و هیجان خرید می‌گذرد و نگاهی به جعبه‌های شکلات و بیسکویت و خوراکی می‌اندازند، متوجه می‌شوند بیشتر آنها باب میلشان نیست و به طور عادی، آنها هرگز بیشتر محتویات جعبه را نمی‌خریده‌اند. پول زیاد بابت خرید چیزهایی داده‌اند که به مذاقشان خوش نمی‌آید و در واقع با این کار مبلغی را هدر داده‌اند.

این روش محدود به این فروشگاه نمی‌شود. بسیاری از فروشگاه‌های بزرگ برای فروش اجناسی که مشتری چندانی ندارد، آنها را همراه جنس‌های بهتر در یک بسته قرار می‌دهند و با کمی تخفیف به فروش می‌رسانند. به مشتری مژده تخفیف می‌دهند، اما در حقیقت جنس کم فروش خود را به فروش می‌رسانند و به این ترتیب سود می‌برند. در این زمینه مشتریان باید مراقب باشند و بی توجه به تبلیغات آنچنانی، تصمیم درست بگیرند.

عقده خرید

فاطمه تعریف می‌کند: مادرم معلمی بازنشسته است و از حقوقش می‌تواند هر ماه قدری را خرج و مقداری دیگر را ذخیره کند، اما او ریالی پس‌انداز ندارد. هر ماه پولش را بابت خرید انواع و اقسام لباس‌های رنگارنگ می‌دهد و آخر ماه کم می‌آورد. وقتی به او اعتراض می‌کنیم، پاسخ می‌دهد در کودکی لباس نداشته و حالا هنوز این عقده بر دلش باقی مانده است. خرید لباس‌های فراوان به او لذت می‌دهد. به گفته دکتر شمیسا، خرید بیش از حد، کوچک‌ترین ارتباطی به درمان عقده ندارد. عده‌ای به دلیل کمبودهای گذشته، اکنون ولع شدید نسبت به خرید حس می‌کنند در حالی که پول زیاد هدر دادن و تهیه لوازم تکراری و بلااستفاده درمانگر مشکل آنها نیست. هر فردی برای حل ناراحتی‌های گذشته خود باید از مشاوری دانا کمک بگیرد و کمبودها را به صورت ریشه‌ای حل کند.

بیماری نوظهوری که در کمین زنان و دختران جوان است

داشتن بدنی لاغر ارزشی است که افراد بویژه زنان برای داشتن آن الگوهای غلطی را در پیش می‌گیرند و همین امر سبب شیوع بی‌اشتهایی عصبی در جامعه شده است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ اگر چه در قرون گذشته شاخص یک زن سالم، جذاب و نرمال، داشتن بدنی فربه و درشت بود، اما ارزش‌های شایع در زمان حال بنا به عوامل ترویج‌دهنده آن‌ها الگوی دیگری را ارائه می‌دهد.

داشتن بدن لاغر، ظریف و کشیده ارزشی است که زنان برای داشتن آن اقدامات گوناگونی را انجام می‌دهند و طلب این شکل خاص از بدن بر اساس ارزش‌های اجتماعی منسوب به بدن نرمال و متوازن، باعث بروز نارضایتی از بدن شده و نرخ شیوع بی‌اشتهایی عصبی را برای افراد بویژه زنان و دختران جوان افزایش داده است.

بی اشتهایی عصبی نوعی اختلال روانی در غذا خوردن است که در آن بیمار از خوردن غذا به میزان کافی و با وجود گرسنگی امتناع می‌ورزد.

این روند که معمولا با آغاز و زیاده‌روی در یک رژیم غذایی آغاز می‌شود به دلیل کاهش شدید وزن می‌تواند منجر به مخاطرات مرگباری شود.

عدم تصور صحیح از شکل بدن و تناسب اندام، همچنین فشارهای اجتماعی و تصویرسازی نادرست شبکه‌های ماهواره‌ای از وزن ایده‌آل از دلایل بروز این بیماری شمرده می‌شود. بی‌اشتهایی عصبی با علائمی، چون خوردن مقدار بسیار کم غذا با کالری بسیار اندک، قطع شدن قاعدگی، فشار خون پایین، کمبود چربی در بدن، زردی و رنگ پریدگی پوست و افسردگی بروز می‌یابد و در صورت عدم ارجاع به متخصصین برای آغاز پروسه درمان به بیماری‌های قلبی و دیگر بیمارهای مرگ بار خواهد انجامید.

بی‌اشتهایی عصبی و وسواس فکری

بی‌اشتهایی عصبی، مشکلی عمده در خصوص غذا نیست، بلکه روشی ناسالم جهت تلاش و کوشش در غلبه بر مشکلات احساسی است. وقتی شما مبتلا به این عارضه هستید، اغلب لاغری را با ارزش‌های فردی یکسان فرض می‌کنید.

در واقع بی‌اشتهایی عصبی، یک اختلال تغذیه‌ای است که باعث می‌شود افراد در مورد وزن خود و غذایی که می‌خورند، وسواس فکری داشته باشند.

افراد مبتلا به عارضه بی‌اشتهایی عصبی، سعی و کوشش فراوانی در جهت نگهداری وزنشان در محدوده خیلی پایین‌تر از میزانی که نسبت به سن و قدشان طبیعی است، می‌کنند.

افراد مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی برای جلوگیری از افزایش وزن و یا به منظور ادامه کاهش وزن، ممکن است گرسنگی زیادی تحمل کنند و یا به حد افراط ورزش نمایند.

غلبه یافتن بر بی‌اشتهایی عصبی می‌تواند بسیار دشوار باشد. اما با درمان، شما می‌توانید حس بهتری از خود به دست آورید و به عادات غذایی سالم‌تر برگشته و بسیاری از عوارض جدی مربوط به بی‌اشتهایی عصبی را در خود از بین ببرید.

مدگرایی و توجه بیش از اندازه به لاغری

رسانه‌های گروهی و مجلات مد، بارها و بارها جلوه و نمایش باشکوهی از مدل‌ها و بازیگران لاغر و استخوانی را به نمایش می‌گذارند و این که رسانه‌ها، ارزش‌های اجتماعی را منعکس ساخته و یا عملاً آن‌ها را تحریک می‌سازند، مشخص نیست و ممکن است این تصور به نظر برسد که لاغری با موفقیت، شهرت و محبوبیت یکسان و معادل فرض می‌شود.

لیلا رازقیان جهرمی متخصص اعصاب و روان با بیان این که در جامعه امروزی مدگرایی یکی از معضلاتی است که همه افراد به خصوص جوانان را درگیر کرده است، گفت: شاید این یک واقعیت ناخودآگاه در ذهن بشر باشد که افراد را به سمت پدیده جهانی سازی سوق می‌دهد که یکی از ارکان آن یکسان سازی همه افراد جهان است. ویکی از پدیده هایی که نسل امروز درگیر آن شده، توجه بیش از اندازه به لاغری است و معماران زندگی انسان‌ها به نام مد ومدگرایی به لاغری دامن می‌زنند. وی افزود: همین موضوع باعث افزایش شیوع اختلالات خوردن از جمله بی اشتهایی عصبی شده است و شیوع آن در جوامع مختلف متفاوت بوده و اختلالی وابسته به فرهنگ است. وی ادامه داد: شیوع این اختلال در زنان بین ۳ تا ۵ درصد و درمردان ۱ تا ۲ درصد است و در مجموع زنان برای لاغری و مردان برای عضلانی شدن تلاش می‌کنند.

به گفته این متخصص اعصاب و روان اکثر کسانی که دچار اختلال خوردن هستند هم زمان از یک یا چند اختلال روانپزشکی دیگر از جمله وسواس، افسردگی، اضطراب و اختلال شخصیت رنج می‌برند. همچنین در بی ا. شتهایی عصبی فرد سوء تغذیه قابل توجهی پیدا کرده و تمایل شدید به لاغری و ترس زیاد و افراطی از چاقی دارد.

مرگ افراد دچار بی اشتهایی عصبی ۱۲ برابر جمعیت نرمال

اصولا دختران جوان با اعتماد به نفس شکننده، توسط دوستان و خانواده برای کاهش وزن تشویق می‌شوند و پسرانی که در مدرسه برای کشتی گرفتن شرکت می‌کنند نسبت به دیگران در معرض خطر بیشتری هستند.

رازقیان جهرمی با اشاره به این که ممکن است سیکل‌های قاعدگی در زنانی که دچار این اختلال می‌شوند، از بین برود تصریح کرد: افراد دچار این اختلال در درک خود انگاره بدن خود دچار مشکل هستند و برای آن‌ها لاغری یک منبع حیاتی برای اعتماد به‌نفس است.

وی افزود: در ۵۰ درصد از افراد دچار بی اشتهایی عصبی دریافت غذا شدیدا محدود می‌شود و فرد ممکن است فعالیت‌های ورزشی زیادی انجام دهد.

این متخصص روانپزشکی بیان کرد: در عده‌ای دیگر از افراد ممکن است به طور متناوب دوره‌هایی از پرخوری دیده شود که معمولا مقدار زیادی غذا را به طور تکانشی در خفا می‌خورند و سپس در خود ایجاد استفراغ کرده یا از مسهل‌ها و مدرها استفاده می‌کنند.

وی در خصوص تشخیص بی اشتهایی عصبی تصریح کرد: برای اینکه بتوان این تشخیص را در فردی در نظر گرفت باید وزن او به کمتر از ۸۵ درصد وزن ایده‌آل برای سن و جنس خود رسیده باشد.

رازقیان جهرمی با هشدار نسبت به این که مرگ افراد دچار بی اشتهایی عصبی ۱۲ برابر جمعیت نرمال است، اظهار داشت: افراد با هر درجه از اختلال بی اشتهایی عصبی باید به روانپزشک مراجعه کنند وحتی گاهی نیاز به بستری اجباری دربخش جسمی و یا بخش اعصاب و روان دارند.

شیوع بی اشتهایی عصبی به دنبال فراوانی غذاهای پرکالری

هر چه جامعه به سمت رفاه پیش رود و غذاهای پرکالری در دسترس افراد قرار گیرد به لاغری و عضلانی بودن درجامعه بیشتر بها داده می‌شود و شیوع بی اشتهایی عصبی نیز افزایش می‌یابد. این متخصص روانپزشکی دارو درمانی و روان درمانی را از جمله درمان‌های این اختلال عنوان کرد و گفت: دوره درمان این افراد معمولا طولانی مدت است و در صورت حمایت خانواده نتایج بهتری حاصل خواهد شد.

وی اظهار داشت: در واقع هیچ اختلالی در مکانیسم‌های مغزی باعث شروع کاهش اشتها نمی‌شود و این افراد در ابتدا اشتهای نرمالی دارند، اما به مرور زمان اشتهای خود را از دست می‌دهند.

به گفته رازقیان جهرمی در بروز این اختلال نقش ژنتیک حدود ۴۰ تا ۶۰ درصد است و نقش ژن‌ها در بوجود آمدن برخی ویژگی‌های شخصیتی از جمله ترس، حساسیت، کمال گرایی، تکانشگری و سماجت است که همه آن‌ها احتمال ابتلا به اختلالات خوردن را افزایش می‌دهند.

این روانپزشک با اشاره به این مطلب که گاهی تعارضات خانوادگی نیز بر ایجاد و ادامه این اختلال دامن می‌زند، یاد آور شد: گاهی این افراد دچار مشکلات بسیار شدید جسمی از جمله اختلال در ریتم قلب، کاهش کلسیم مقاوم به درمان، ازدست دادن حجم عضله قلبی و اختلالات هورمونی می‌شوند که در درصدی از این افراد مرگ ناگهانی نیز مشاهده شده است.

تاثیر واژگان پدر و مادر در تربیت کودک

کلمات در آینده‌ی او جادو می‌کنند

ولدین به عنوان مهمترین الگوی برای فرزندان خود به شمار می‌روند. آنها وقتی زبان باز می‌کنند و لب به سخن می‌گشایند هر حرف و کلمه را که بیان کنند، آن واژگان برای کودک یک بار تربیتی و اثرگذار خواهد داشت.

وقتی کسی از مشخصات شما می‌پرسد احتمالا سن و سال تان را به او خواهید گفت. درباره قد و وزن و تحصیلات خود خواهید گفت. ما عموما این چیزها را مشخصات خود می‌دانیم اما چیزهای دیگری هم هستند که در واقع در مجموعه مشخصات ما هستند اما کسی عموما آن ها را جزو مشخصات خود به حساب نمی‌آورد مثلا چه؟ مثلا منظومه واژه هایی که هر کس با خود به این سو و آن سو می‌کشد.

اخترشناسان می‌گویند خورشید هم ثابت نیست و او هم سرعت کهکشانی خود را دارد و به اصطلاح به سمت و سویی کشیده می‌شود اما او در این کشیده شدن، منظومه خود را هم به این سو و آن سو می‌کشد یعنی همه آن سیاره هایی که دور خورشید می‌چرخند. حالا اگر شخصیت ما را یک ستاره یا خورشید فرض بگیرید واژه های ما سیاره هایی هستند که دور این شخصیت می‌چرخند و این فرد هر کجا که می‌رود واژه های خود را هم به این سو و آن سو می‌برد. فرض کنید آدمی که با فرهنگ لوطی و جاهلی بزرگ شده باشد فرق نمی‌کند در خانه نشسته باشد یا در خیابان، سوار هواپیما شده باشد یا در یک رستوران او به هر کجا که برود واژه های خود را با خود به آن جا خواهد برد. این مثال درباره تک تک ما صدق می‌کند.

چند وقت پیش طرح زیبایی در تفاوت نگاه آدم ها به رویدادهای زندگی می‌دیدم که بسیار جالب توجه بود. در این طرح دو مادر کاملا متفاوت از هم را می‌دیدیم. مادر اول رفتگری را نشان کودک خود می‌داد و می‌گفت ببین! اگر درس نخوانی می‌شوی یکی مثل این آدم. اما مادر دوم که دنیا، خود و آدم ها را طور دیگری نگاه می‌کرد به کودک خود می‌گفت ببین! اگر درس بخوانی می‌توانی به این فرد کمک کنی و دنیای بهتری برای او بسازی. این تفاوت نگاه آدم هاست که تفاوت در واژه هایشان را رقم می‌زند.

والدینی که با واژه ها خلاقیت را می‌کُشند

حال در نظر بگیرید که ما در ارتباط با کودکان خود نیز از همین قاعده و قانون تبعیت می‌کنیم. من اگر آدم وسواسی باشم وسواس من در واژه هایم نیز خود را نشان خواهد داد و به این ترتیب به کودک خود آسیب خواهم زد. پدر و مادرهایی را دیده ایم که از واژه «کثیف» درباره زمین استفاده می‌کنند و مرتب به کودک خود گوشزد می‌کنند که خاک بازی یا گل بازی نکند چون خاک یا گل کثیف است و به این ترتیب کودک خود را از لمس جهان و دور و بر خود محروم می‌کنند. حتما می‌دانید که یکی از ابزارها و اهرم های مهم در خلاقیت این است که فرد قادر به لمس باشد حالا از لمس رویا و خلاقیت خود تا لمس هایی که در بیرون انجام می‌دهد اما اگر این لمس با آفریدن یک ذهنیت منفی مخدوش شود عملا فقط لمس های بیرونی نیستند که ما کودک را از آن ها محروم کرده ایم بلکه گوشه ای از لمس یک خلاقیت در ذهن کودک هم مخدوش شده است.

ما صبح تا شب با واژه هایمان زندگی می‌کنیم. مثلا اگر من شخصیت منفعل و وادادهٔ ای باشم به عنوان یک مادر یا پدر از طریق واژه هایی که به کار می‌برم این انفعال و وادادگی را به کودک خود نیز منتقل می‌کنم. به جای این که به کودک خود وقتی زمین می‌خورد بگویم «آفرین که خودت بلند شدی» مرتب بگویم «چیزی ت که نشد؟ زخمی شدی؟ بذار ببینم خون نیومد؟» و از یک زمین خوردن ساده در ذهن کودک، یک فاجعه بزرگ بسازم طوری که او از زمین خوردن های بعدی دچار وحشت شود و یاد خون و خونریزی بیفتد.

● تفاوت واژه ها از تفاوت نگاه ها می‌آید

چند وقت پیش طرح زیبایی در تفاوت نگاه آدم ها به رویدادهای زندگی می‌دیدم که بسیار جالب توجه بود. در این طرح دو مادر کاملا متفاوت از هم را می‌دیدیم. مادر اول رفتگری را نشان کودک خود می‌داد و می‌گفت ببین! اگر درس نخوانی می‌شوی یکی مثل این آدم. اما مادر دوم که دنیا، خود و آدم ها را طور دیگری نگاه می‌کرد به کودک خود می‌گفت ببین! اگر درس بخوانی می‌توانی به این فرد کمک کنی و دنیای بهتری برای او بسازی. این تفاوت نگاه آدم هاست که تفاوت در واژه هایشان را رقم می‌زند.

در خلوت خود به واژه هایتان خیره شوید

اگر آدم ها در طول روز واژه هایی را که به کار می‌برند به ویژه در ارتباط با کودکان ضبط کنند و بعد در خلوت خود این واژه ها را گوش دهند که از چه مفاهیمی برای کودک استفاده کرده اند بهتر نمی‌توانند درباره رفتارهای خود قضاوت کنند؟ مثلا فرد با خود مرور کند که وقتی از کاری که کودک انجام داده و او از این کار راضی نبوده و خشم پدر یا مادر را تحریک کرده از چه واژه یا واژه هایی در مواجهه با رفتار کودک استفاده کرده و این واژه ها تا چه اندازه مناسب بوده اند؟

ما وقتی واژه هایمان را به سمت کسی پرتاب می‌کنیم در واقع مقصد نهایی این واژه ها ذهن و روان و روح یک فرد است. درست است که این واژه ها از طریق گوش عبور می‌کنند اما مقصد نهایی گوش ها نیستند و همه آن واژه های در دستگاه فکری ما مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد. گیرم که ما به صورت خودآگاه اشرافی بر آن واژه ها و تاثیرشان نداشته باشیم اما مسلط نبودن به این تاثیر باعث نمی‌شود که این واژه ها تاثیر خود را در ما و دیگران بر جای نگذارند.

فرض کنید پدر یا مادر آمده واژه ها و کلماتی که در ارتباط با کودک خود به کار برده جایی ضبط کرده یا نوشته است و حالا دارد به آن ها گوش می‌دهد. این گوش دادن می‌تواند به تنهایی صورت بگیرد یا در کنار همسر یا یک مشاور و روانشناس انجام شود تا بتوان تحلیل بهتری در این باره داشت.

● تمرین خیره شدن به جملات خود در خلوت

فرض کنید آن پدر یا مادر این جمله را در ارتباط با کودک خود به کار برده است: اگر به موقع نروی رختخواب و نخوابی دیگر دوستت نخواهم داشت. حال در یک فضای خلوت ما این جمله را از میان صدها و هزاران جمله ای که در طول روز به کار برده ایم بیرون می‌کشیم و با دقت به آن خیره می‌شویم: اگر به موقع نروی رختخواب و نخوابی دیگر دوستت نخواهم داشت. این جمله چه چیزی را می‌خواهد به من بگوید؟ آیا مشروط کردن دوست داشتن به خوابیدن کودک درست است؟ این مشروط کردن دوست داشتن، چه حسی به کودک می‌دهد؟ و اگر او نتواند بخوابد چه؟ در آن صورت او دچار هراس بزرگی درشب نخواهد شد؟ تمرین هایی از این دست می‌تواند به ما در استفاده از واژه ها در ارتباط با کودکان بسیار کمک کند.

CamScanner

روستای برکه خلف در جزیره قشم می‌تواند الگویی برای روستاهای ایران باشد

پاکیزه‌ترین روستا

♦ مریم خباز

در جزیره سحرانگیز قشم در سواحل چشم‌نواز خلیج فارس، آنجا که با هر موجی که به ساحل می‌کوبد مشتی عروس دریایی و ستاره پنج بازو، روی شن‌های گرم لم می‌دهند، همه چیز خیره‌کننده است. خاک سفید قشم، آدم را یاد آرد می‌اندازد، به لباس هم که بمالد، کثیفش نمی‌کند و با یک تکان پاک می‌شود.

سفر به قشم شورانگیز است و این شور با سفر به دره ستارگان کامل می‌شود. دره ستاره‌ها را مردم بومی، ستاره افتاده و گاه استاره کفته می‌نامند که دنیای هول‌آور اشباح و اجنه است اگر کمی تخیل چاشنی دیده‌ها شود. اما داستان این گزارش، دیدنی‌های قشم نیست، حتی روایت دره پر رمز و راز ستاره‌ها هم نیست، بلکه روایت یک دیدنی در قشم است که کمتر دیده شده و راهش از دره ستارگان می‌گذرد.

داستان زباله‌سازها

سمیره می‌گوید، مردم که می‌آیند محو تماشای کوه‌ها و طبیعت افسانه‌ای دره می‌شوند، می‌گوید همه از دیدن آسمان پرستاره، مهتاب چشم‌نواز و ستاره‌هایی که آنقدر نزدیکند که انگار می‌شود مثل الماس از گنبد آسمان چیدشان، حظ می‌برند و پشت هم عکس می‌گیرند. ولی او نمی‌داند چرا بعضی‌ها راه دره را که پیش می‌گیرند و از روستای آنها می‌گذرند، زباله‌ها را پرت می‌کنند در دل کوه‌ها، شیب‌ها و سوراخ ها. سمیره یک برکه خلفی است، یک روستای کوچک درجنوب جزیره قشم، جایی که گردشگران باید از آن بگذرند تا به دره ستاره‌ها برسند.

مسافرانی که از شهرهای دور و نزدیک، راه به سمت دره ستاره‌ها کج می‌کنند و به دل بخشی از ژئوپارک قشم پا می‌گذارند، خیلی‌هایشان برای برکه خلف، زباله سوغات می‌آورند. البته در سراسر قشم چنین است و دو طرف جاده معمولا پر است از بطری‌های پلاستیکی و شیشه‌ای یا نایلون‌های ریزو درشت سرگردان، نزدیک پاساژها هم که زباله موج می‌زند. با این حال همیشه جمعی از بومی‌ها هستند که کمر خم می‌کنند و زباله‌های زشت را از روی زمین می‌چینند و راه نفس جزیره را باز می‌کنند. اما این که رسمش نیست؛ یک عده بریزند و یک عده جمع کنند.

برکه خلفی‌ها علیه زباله

آب در جزیره قشم کیمیاست، ارزشش حتی از طلا هم بیشتر است. این ارزش برای برکه خلف که اسمش را از برکه آبی می‌گیرد، اما مسلما جدی‌تر است. خلف، کسی بوده که برکه آب شیرین این روستا متعلق به او بوده و تلفیق نام او و این برکه شده روستای برکه خلف.

برکه خلفی‌ها با این که هیچ‌گاه آب چندانی در دسترس نداشته‌اند، اما تا آنجا که یادشان می‌آید و از گذشتگان شنیده‌اند، آدم‌های پاکیزه‌ای بوده‌اند. جمیله و سمیره وقتی درباره تمیزی روستایشان حرف می‌زنیم، خنده‌ای می‌کنند و می‌گویند این تمیزی ذاتی است، یک جور ارث اجدادی. در برکه خلف قرن‌هاست کسی زباله روی زمین نمی‌ریزد، حتی همیشه این برکه خلفی‌ها بوده‌اند که دولا شده‌اند و زباله از روی زمین چیده‌اند. سمیره حتی می‌گوید وقتی مسافران به سمت دره ستاره‌ها حرکت می‌کنند و از پنجره ماشین‌ها هرچه را خورده‌اند، به بیرون پرت می‌کنند هم روستایی‌های او آشغال‌ها را جمع می‌کنند. جالب است که برکه خلفی‌ها وقتی برای خرید به تهران می‌آیند، در این شهر شلوغ که هر کسی ساز خودش را می‌زند، نه فقط زباله روی زمین نمی‌ریزند که اگر آشغالی ببینند به رسم آنچه یاد گرفته‌اند، آن را برمی دارند و در سطل زباله می‌اندازند.

جارو به‌دست‌های دوست‌داشتنی

مردم روستای «برکه خلف» نه که برای مسابقه دست به کار شده باشند، اما سال‌ها پیش وقتی رئیس وقت محیط‌زیست منطقه آزاد قشم اعلام کرد که می‌خواهند میان روستاهای جزیره، تمیزترین روستا را انتخاب کنند، کمر همت بستند و جدی‌تر از همیشه دست به کار پیرایش روستا شدند. به این ترتیب آنها برنده مسابقه شدند و شدند تمیزترین روستای جزیره. اصرار این مردم برای تمیز نگه داشتن روستای اجدادی حالا کار را به جایی رسانده که وقتی مسافر قشم می‌شویم، تورهای جزیره‌گردی را خواهیم دید که بخشی از سفر را گذاشته‌اند برای گشتزنی در روستای برکه خلف، پاکیزه‌ترین روستای ایران.این لقب اما براحتی به دست نیامده و داستانش را سمیره برایمان مفصل تعریف می‌کند. او می‌گوید هر روز صبح زن‌های خانه جارو دست می‌گیرند و کل خانه را رفت و روب می‌کنند، بعد می‌آیند توی کوچه و چهار طرف خانه را جارو می‌زنند. بعضی از زن‌ها حتی بیشتر از این شعاع را تمیز می‌کنند و عده‌ای آنقدر جارو می‌کشند تا چشم انداز اطراف خانه‌شان کاملا پاک شود.

اما این کار را همه، هر روز نمی‌کنند بلکه فقط عده‌ای اصرار به آن دارند. ولی ظاهرا وقتی مراسم ازدواجی باشد همه زن‌های برکه خلف جارو دست می‌گیرند و کل روستا را برق می‌اندازند.مردم برکه خلف می‌گویند آنها رسم دارند کم زباله تولید کنند. آنها پوست میوه‌ها و ضایعات سبزی و تره‌بار را می‌دهند به چارپایانشان و پس مانده‌های مرغ و ماهی و گوشت را می‌دهند به سگ‌ها و گربه‌های خانگی. بقیه زباله را هم که‌اندک است می‌گذارند توی سبدهای آهنی تعبیه شده در روستا که ماشین زباله بر روزهای دوشنبه و پنجشنبه خالی‌اش می‌کند.

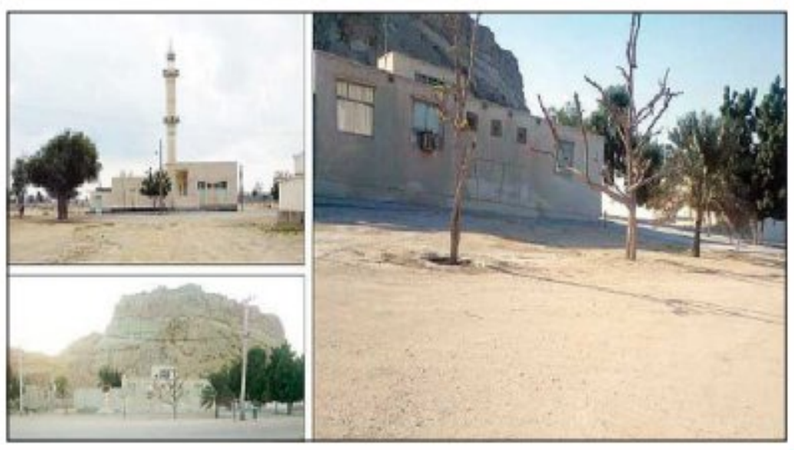
دست‌های هنرمند

لقب تمیزترین روستای ایران برای برکه خلف، حکم مدال افتخار را دارد. گردشگران که به این روستا می‌آیند، بومی‌ها برایشان توضیح می‌دهند که اینجا پاکیزه‌ترین روستای ایران است، مسافران هم ذوق زده می‌شوند و بومی‌ها از به وجد آمدن آنها حظ می‌برند.

اما مسافران روستای برکه خلف، فقط برای تماشای روستایی بی‌زباله به اینجا نمی‌آیند. زنان این روستا هنرمند واقعی‌اند، مثل همه بانوان هرمزگان. سمیره می‌گوید برکه خلف بیکار ندارد، مردها می‌روند پی صیادی و مغازه‌داری در بازار و زن‌ها بعد از رتق و فتق امور خانه می‌نشینند پای گلابتون‌دوزی و خوس‌دوزی، آنهایی هم که دوخت و دوز نمی‌کنند با فرمول‌های بومی خودشان ادویه و خوشبوکننده درست می‌کنند و می‌گذارند برای فروش.

گلابتون دوزی، نوعی رودوزی سنتی با نخ گلابتون است که به کمک قلاب روی پارچه نقش می‌اندازد. خوس دوزی اما هنری اعلاست که روی تور و بیشتر روی شال‌های سنتی دوخته می‌شود. سمیره می‌گوید برای بعضی کارها تا یک سال هم وقت می‌گذارند و خوس دوزی‌های ناب را تا یک میلیون تومان و بیشتر می‌فروشند.

صنایع‌دستی برای زنان و دختران روستای برکه خلف، حکم اکسیژن را دارد. این روستا به لطف رونق بازار صنایع دستی‌اش در سال‌های اخیر صاحب دو فروشگاه صنایع‌دستی دائمی شده که در ماه‌های پرگردشگر قشم، مشتری زیاد دارد.در روستای برکه خلف که پاکیزه‌ترین روستای کشور است، رونق هنرهای بومی مردمش را هم احیا کرده‌است.حالا دست بیشتر زن‌ها توی جیب خودشان است و از هنرشان پول در می‌آورند. همه‌شان هم سرگرم اند و هدفمند کار می‌کنند، یعنی نه مثل قبل فقط برای دل خودشان و رفع نیازهای خود که برای عرضه محصولاتی کاملا ایرانی و بومی به همه مردم ایران. این دستاورد برای روستایی که ۶۳ خانوار و کمی بیش از ۴۰۰ نفر ساکن دارد، دستاورد بزرگی‌است.



خیانت زنان به یکدیگر!

♦ علیرضا بهستانی

هنوز با من هم سفره می شود، صحبت می کند، می خوابد و می خندد دیگر خودم هم معنی خنده هایش را نمی فهمم انگار به من می خندد و می گوید: چقدر ساده‌ای تو!..نمی داند که من همه چیز را میدانم! می گویند واقعیت تلخ است اما نه به تلخی خیانت... خیانت واژه ی تلخیست؛ به راستی که خیانت حقیقتی زهر آگین فرود دشنه یی در پی بر پیکره زندگی است . هرگز «بخشیده» نمیشود آنکه به فروپاشی آشیانه ی عشق برخاست و دلی را پژمرد...

خیانت، زنان ،آرایش غلیظ ،بدحجابی ،بی حیایی، عشوه گری ،همسر زندگی ،زناشویی ،کمبودها ،بیماری، اعتیاد ،تنوع طلبی، خیانتکار ،خیانت دیده ،عاشقی ،خانواده ایرانی، آسیب ها

راستی شما حواستان به دور و برتان هست؟! این روزها روابط فرا زناشویی زیادی به گوشمان می رسد نمونه اش خبر فرود اضطراری هواپیما به دلیل دعوای زن و شوهر ایرانی بر سر خیانت بود که برخی از ما بخاطر جالب بودن خبر خندمان گرفت و برخی گفتیم بیچاره آن زن! اما باید دچار خیانت شده باشید تا درد آن را متوجه شوید.

متاسفانه حتی گاهی می بینیم که مردان و یا زنانی دست به خیانت می زنند که به زبان اظهار عشق به همسرشان را می کنند و از حیا زبان زد هستند اما سوال اینجاست که چه می شود خیانت رخ می دهد؟

خیانت بی حجاب ها!

چگونه می توانی زن باشی و به هم جنست خیانت کنی؟!

آری! تو گاهی بی آنکه خودت بخواهی و یا حتی بدانی که در حال فروپاشی یک زندگی هستی به هم جنست خیانت می کنی.. می دانی!بدحجابی هم نوعی خیانت است.همان موقعی که با بدحجابی و آرایش واندامت،پاکی را از چشمان شوهرم گرفتی و مرا از قلب شوهرم بیرون کردی و خانه گرممان را ویران کردی.. آیا این چیزی غیر از خیانت است؟!

تو فقط به من بگو باید چقدر جان و زمان و انرژی داشته باشم تا در مسابقه عشوه گری های خیابانی شما چشم و قلب همسرم را نگه دارم؟!

خیانت زنان به یکدیگر

لازم است این را بدانید که غالب بر ۹۰ درصد مردان به صورت فطری اهل خیانت به همسرشان نیستند اما متاسفانه بدحجابی موجود در جامعه است که باعث می شود آقایان که به صورت فطری به دنبال لذت های زودرس و در لحظه هستند با یک نگاه دلشان بلرزد و ارتباط برقرار کنند و در آخر دست به خیانت بزنند لذا این خود ما زن ها هستیم که با آرایش غلیظ و پوشش های زننده زمینه ی خیانت را فراهم می کنیم چرا که زنان به سبب آن که دارای جاذبه‌های جنسی هستند به سادگی می توانند مردانی را به سمت خود جذب کنند اما سوال من از شما این است که اگر شما زن هستید پس به درستی می توانید خود را جای یک زن خیانت دیده بگذارید و احساسات او را درک کنید پس چگونه است که نمی توانید در برخورد و نوع پوشش تان اخلاق را رعایت کنید و باعث ویرانی یک زندگی نشوید ؟! به راستی که زنانی که هیچ گونه حد و مرزی در برخورد با مردان قائل نیستند و در عشوه گری برای مردان متاهل استاد هستند آنها شیاطینی بیش نیستند چنانکه خداوند همواره از مکر و حیله زنان خائن سخن به میان می آورد. آیات ۵۱ و ۵۲ سوره یوسف از خیانت زنان اشراف مصر با مکر و حیله بر ضد یوسف سخن می گوید تا نشان دهد که زنان چگونه می کوشند با هر وسیله‌ای به هدف خویش برسند هر چند که به حکم قانون الهی و سنت خداوندی رسوا شده و شکست می خورند و در نهایت بدنام می‌شوند.

اما دلیل خیانت مردان به زنان تنها به این مورد ختم نمی شود مواردی دیگری وجود دارد که باعث میشود که مردان دست به خیانت بزنند:

۱-یکی از علل خیانت کمبود است؛ کمبود در زمینه های مختلف: کمبود توجه، کمبود تایید، کمبود رفتار مناسب، کمبود خلق و خوی شاد، کمبود رابطه جنسی رضایتبخش، کمبود روابط عاطفی، کمبود عشق، کمبود یک همصحبتی دلچسب، کمبود حضور و وجود فعال در خانه و هر کمبودی که زن یا مرد را توخالی و پوچ می کند که برای بالانس کردن احساساتش ترجیح می دهد خلاش را در جای دیگری پر کند.

۲-گاهی علت خیانت کمبود نیست بلکه حتی همسر سنگ تمام میگذارد ، همه حسردت داشتن چنین همسری را می خورند پس اگر در زندگی و رابطه جنسی چیزی کم ندارد مرض دارد خیانت می کند ؟ بله دقیقا مرض دارد ولی مرضش لاعلاج نیست درمانپذیر است . مهمترین بیماریهایی که یک شخص را با وجود تاهل به سمت خیانت سوق میدهد عبارتند از:

بیماری افسردگی و اضطراب ، بیماری اختلال خلق به خصوص وقتی خلق شان به سمت سرخوشی یعنی مانیک میرود.

این افراد برای بالانس کردن سروتونین و دوپامین مغزشان رو می آورند به سمت یک نفر دیگر. این افراد فقط تا سه چهار ماه نهایت شش ماه با معشوق دوام می آورند چرا که مجددا سروتونین و دوپامین افت می کند و جنگ و دعواشان شروع می شود به همین دلیل این افراد مکررا خیانت می کنند به عبارتی این افراد مدام دنبال هیجان تازه ای هستند و این هیجان را با خیانت کردن تامین می کنند لذا یکی از دلایل خیانت بیماری است که باید درمان شود .

۳-دلیل دیگر خیانت اعتیاد به خیانت است. این افراد دقیقا مثل معتادین چندین بار ترک می کنند و قسم می خورند که دیگر به سمت چنین کاری نمیروند و طولی نمی کشد که دوباره دست به خیانت می زنند. این افراد چه متاهل باشند چه مجرد فرقی ندارد . این مورد مشابه همان پایین آمدن سرتونینه که در بالا توضیح داده شد.

۴- دلیل بعدی خیانت تنوع طلبی است یعنی شخص خیلی زود از یک نفر خسته و دلزده میشود و چهره ای جدید می خواهد، رفتار جدید می خواهد، صدای جدید می خواهد... که البته این مسئله بستگی به ذات مرد دارد که برخی از مردان متاسفانه ذاتا تنوع طلب هستند...

۵-دلیل مهم دیگر خیانت نارضایتی احساسی است. گاهی آنقدر سرمان شلوغ است، و آنقدر غرق کارها و وظایف روزمره می شویم که بیشتر به نظر می رسد که همکار هستیم تا زن و شوهر. نارضایتی احساسی، و نه جنسی، مهمترین دلیلی است که مردان خیانت خود را به آن نسبت می دهند. تنها چیزی که مردان به آن نیاز دارند احساس دوست داشته شدن و ارزشمندی است. اگر شما این نیاز او را تامین نکنید، برای تامین آن به دیگران پناه خواهند برد. روش پیشگیری برای این دسته از افراد این است که زمان بیشتری را با همسرشان سپری کنند و حداقل ۳۰ دقیقه از وقت خود را در طول روز به کنار هم بودن اختصاص دهند.

مردان خیانتکار...

برخی اشتباهات بعید است که از سمت همسرتان بخشیده شود اشتباهاتی مانند خیانت، بی‌بند و باری جنسی، پنهان کاری، دروغ گفتن و.بنابراین مراقب باشید از این دست اشتباهات مرتکب نشوید چرا که اکثر خیانت ها از روی لجبازی و هوا و هوس زودگذر اتفاق می افتد و در نهایت پشیمانی در پی خواهد داشت.

خیانت گذشته از اینکه از نظر اخلاقی کار ناشایست و بازی کردن با احساسات و عواطف همسر است از نظر دینی هم حرام و گناه است خداوند خیانتکاری را در آیات ۱۶۱ و ۱۶۲ سوره آل عمران زمینه ساز خشم و غضب الهی بر می شمارد و در آیاتی چون ۱۰۷ سوره نساء و ۵۸ سوره انفال و ۳۸ سوره حج آن را یکی از علل و عوامل محرومیت از محبت الهی معرفی می کند. خداوند در آیاتی چند تبیین می کند که سنت و قانون الهی بر این قرار گرفته است که هرگز شخصی با خیانت نمی تواند به اهداف و مقاصد خود برسد و کسی که بخواهد از این راه به مقصد و هدف برسد همواره از مقصد و هدف باز خواهد ماند و بدان نمی رسد.

خداوند از مرد و زن خواسته است که نسبت به هم وفادار باشند و خیانت نورزند ؛ زیرا خیانت به همسر نه تنها خیانت به خود می‌باشد بلکه خیانت به جامعه نیز محسوب می شود و جامعه را از درون فرومی پاشد و اطمینان و اعتماد عمومی را سلب می کند.

زنان خیانت دیده...

کمی صبور باشید... انسان ممکن الخطاست.

همین طوری همه چیز را رها نکنید و بروید . کمی اهل جنگ باشید. با مشکلات زندگی تان بجنگید.

بمانید و به بقیه بفهمانید که حتما مشکلی رخ داده است. زود کنار نکشید و جا را برای دیگری خالی نکنید.

زنی، ضعیفی باشد قبول ،اما من همیشه به تو لقب قوی بودن داده ام

بمانید و به همسرتان ثابت کنید که عطر ادکلن رغیب برای فریب اوست و عطر قرمه سبزی تو از روز کاری پر از عشق در اشپزخانه‌است.

زن عاشق هرگز میدان را خالی نمی کند.بمانید و نشان بدهید که زندگیتان چقدر برایتان ارزشمند است.

سرتان را به عقب نچرخانید!

♦ سیده رضوان آشنا

همیشه در گذشته سیر می کنیم،نگران آینده ایم و شاکی از زمان حال! این عادت بیشتر انسانهاست که حسرت روزهای گذشته را می خورند و از آن روزها و لحظه ها به نیکی و خوبی یاد می کنند و از زمان حال گله وشکایت دارند البته در این میان هم هستند کسانی که گذشته‌ی خوبی ندارند و حتی به روزهای گذشته شان به دیده انزجار می‌نگرند.به هر حال بیشترین افراد، به گذشته شان دل بسته اند و همیشه آرزو و هوس گذشته را در سر دارند، گذشته ای که برایمان لذت بخش بود و یا می توانستیم لذت بخش کنیم اما قدر ندانستیم...

گاهی سر می‌چرخانم و به گذشته نگاه می‌کنم:

یادش بخیر یک زمانی پدر و مادری داشتیم که همه را دور هم جمع می کردند اما حالا دیگر خبری از آن دورهمی های شلوغ و پلوغ نیست!آن روزها را قدر ندانستم... یادم می آید که گاهی مشغول کار خانه ام بودم که یادم می افتاد ۵ روزی است که خبری از پدر و مادرم ندارم! یا حتی گاهی که پدر و مادرم از من می‌خواستند که به دیدن‌شان بروم مدام در خانه غر می زدم که ای بابا خودم کار و زندگی دارم حالا باید خونه مامانم اینا هم بروم!

همیشه یکی از آرزوهایم این بود که در زندگیم به یک جایی برسم تا بتوانم تمام کمبودهای زندگی خودم و پدر و مادرم را جبران کنم. با زحمات خودم و پدر و مادرم دانشگاه دولتی قبول شدم ...تحصیلاتم را به درجات عالی رساندم ...دکتر شدم، مطلب زدم، وضع مالیم عالی شد... شب ها تا دیر وقت مشغول کار بودم به قدری که دیگر تمام دغدغه و زندگیم شده بود بیمارانم اما کم کم یادم رفت که هدفم چه بوده است! زمانی که به خودم آمدم دیگر خیلی دیر شده بود...

شب ها تا دیر وقت سر کار می مانیم و روزها چنان درگیر کار می شویم که فرصت یک تلفن زدن را هم پیدا نمی کنیم... زندگی تمام می شود و ما هنوز زندگی نکرده ایم

دوران نامزدیمان را یادت می آید،چقدر بی دغدغه بودیم...نه مسئولیت زندگی بود و نه خرج و برج خانه ای!اما حیف!نتوانستم خوب از آن دوران لذت ببریم،مدام با هم درگیر یکسری حرف و حدیث های بی‌ارزش بودیم...

افسوس !چه روزهایی بود یادش بخیر... کاش یکبار دیگر تکرار می‌شد تا می توانستیم درست از آن دوران لذت ببریم.به راستی چرا ما آدم ها همیشه حسرت گذشته ای را می خوریم و انتظار آینده را می کشیم و لذت بردن از زمان حال را بلد نیستیم؟! دقیقا کی می خواهیم از زندگی لذت ببریم؟!

چهل سال پول جمع کردیم؛ حالا لذتش رو ببریم!

چند وقت پیش پیام جالبی را می‌خواندم که نوشته بود: همیشه و همه جا چشمم دنبالش بود خیلی دوستش داشتم از نگاهایش میدانستم او هم من را دوست دارد..بعد سال ها انتظار با عشق ازدواج کردیم...

خوشبخت بودیم اما هیچوقت نتوانستیم از کنار هم بودن لذت ببریم چون باید پول هایمان را پس انداز می کردیم برای خرید خانه ،ماشین، گرفتن عروسی .همیشه هر چیزی را که دوست داشتم می گفتم الان نه بعد از عروسی الان باید خانه بخریم...هر دوسخت پول هایمان رو پس انداز می کردیم...

موفق شدیم خانه را خریدم و جشن عروسی خیلی زیبا گرفتیم..

از فردای آن روز به فکر این بودیم لوازم خانمان را جدید کنیم...گوشت و مرغ در خانه همیشه باشد، میوه های چند رنگ داشته باشیم...

با آمدن بچه به فکر این بودیم بچه مان لباس هایش خوب باشد ،غذایش مقوی باشد!

خلاصه تاوقتی بچه هایمان سرو سامان گرفتند هر روز دغدغه چیزی را داشتیم ...خونه بزرگ تر _ماشین بهتر _ مبل زیباتر _خرج دانشگاه _ عروسی _ جهیزیه...

روزها گذشت وما پیر شدیم ما ماندیم و یک خانه بزرگ ،یک ماشین پارک شده در پارکینگ که استفاده نمی‌شد...بچه هایی که درگیر زندگی خودشانند...

ما پیر شدیم و از زندگی لذت نبردیم...پیر شدیم و یادمان افتاد هنوز آن کافه که قرار بود بعد عروسی برویم را نرفتیم... یادمان افتاد آن شام رویایی دونفره رو نخوردیم...یادمان افتاد پارک سر کوچه را هم نرفتیم...یادمان آمد نرفتیم سینما تا فیلم کمدی ببینیم...

یادمان آمد هیچ سالگرد ازدواجی را نگرفتیم...

یادمان آمد چقدر زود تولد هم دیگر را فراموش کردیم...

یادمان آمد پشت تلفن فقط لیست خرید را گفتیم اما حال هم را نپرسیدیم...

یادمان آمد چقدر دوستت دارم بود که باید هر روز می گفتیم اما نگفتیم...یادمان آمد چقدر بوسه بود که ماند رو دستمان...

یادمان آمد چقدر وقت بود هم را در آغوش نگرفته بودیم...

یادمان آمد عکس های دونفرمان را هم نگرفتیم

از این زندگی ما فقط یادگرفتیم داشتن خانه و ماشینش را...

همین امروز کیف زندگی را کنید...!

گاهی مشکل از طرز فکرهای ماست که باعث می شود حسرت گذشته را بخوریم و به فکر آینده باشیم و از زندگی فعلی‌مان لذت نبریم . فکر می کنیم داشتن زندگی شاد و بی دغدغه با پول جبران شدنیست! مشغول کار می‌شویم تا پول لازم برای مخارج زندگی را تهیه کنیم. از تفریح و استراحت و باهم بودن می زنیم تا مقدمات زندگی فراهم شود بعد در کنار هم زندگی کنیم اما کم کم یادمان می رود هدفمان چه بوده! شب ها تا دیر وقت سر کار می مانیم و روزها چنان درگیر کار

می شویم که فرصت یک تلفن زدن را هم پیدا نمی کنیم... زندگی تمام می شود و ما هنوز زندگی نکرده ایم.

همیشه فکرمان درگیر نداشته هایمان است و در حسرت گذشته ای به سر می بریم که حالا نیست! و در فکر آینده ای هستیم که در دست ما نیست!!اگر تنها کمی به داشته هایمان فکر کنیم و از همان حال لذت ببریم آن زمان زندگی کرده ایم

همیشه فکرمان درگیر نداشته هایمان است و در حسرت گذشته ای به سر می بریم که حالا نیست! و در فکر آینده ای هستیم که در دست ما نیست!!اگر تنها کمی به داشته هایمان فکر کنیم و از همان حال لذت ببریم آن زمان زندگی کرده ایم . به پدر و مادری که هستند و در آینده ممکن است دیگر نباشند، به سلامتی که خیلی ها در حسرتش هستندو ممکن است یک روز آن سلامتی هم از ما گرفته شود، به همسر خوب و مهربانی که در کنارتان است. همین امروز کیف زندگی را کنید...

از الآن کافه های زندگیتان را بروید،لباس های زیبایتان را برای کسانی که دستشان دارید بپوشید،به کسانی که دوستشان دارید هر روز بگویید که چقدر دوستش دارید...

گاهی شام را باهمسرتان به رستوران بروید مطمئن باشید با سالی سه چهار بار رستوران رفتن نمی‌توانید خانه بخرید... تولد فقط سالی یک بار است...سالگرد ازدواجتان را هم همین طور ساده برگزارش کنید اما هیچ وقت فراموش نکنید...

ما فقط یک بار به دنیا می‌آیم و یک بار زندگی می کنیم..شاید فردایی وجود نداشته باشد...پس همین حالا از زندگی لذت ببریم تا در آینده حسرت گذشته از دست رفته را نخوریم...

CamScanner

سنت‌هایی که بودند سنت‌هایی که نیستند

♦ لیلا رعیت

به دهه‌های پیشین که رجوع می‌کنیم، رسوم و سنت‌هایی را به یاد می‌آوریم که به طور معمول در آن دوران رواج داشت و از طرف مردم مورد استقبال قرار می‌گرفت و هر کس به نحوی به آنها ارج می‌نهاد و به شکلی آن را اجرا می‌کرد؛ رسومی که گاه در خانواده انجام می‌شد، گاه در میان قوم و خویش و دوست و آشنا و همسایه. هر رسم به دلیلی، بنا بود و سالیان دراز حفظ شده و پرورش یافته‌بود.

حال با رسیدن به عصر تکنولوژی و بروز سرعت و عجله مجازی و غیرحقیقی بسیاری از سنت‌های زیبای گذشته به دفترچه خاطرات قدیمی خاک گرفته سپرده شده و جریان مداوم آن به سکوتی منفعلانه تبدیل شده، درحالی که هر یک مدرسه‌ای از آموزش فرهنگ و تجربه بود. در اینجا به برخی رسوم فراموش شده اشاره می‌کنیم:

احترام سالمند

تا همین دهه پیش، حفظ حرمت افراد مسن بر همه کس واجب بود. هنگامی که یک خانم یا آقای مسن سوار اتوبوس می‌شد، خیالش راحت بود که یک جوان به احترام او از جا بلند می‌شود و دقیقه‌ای استراحت پاهای فرتوت او را به نشستن خود ترجیح می‌دهد. در هر خانواده و قوم و خویشی، احترام افراد سالمند واجب بود و این افراد از ارزش و اهمیت خاص برخوردار بودند. حالا چطور؟ کافی است این سوال را از سالمندانی که مجبورند هرروز سوار مترو یا اتوبوس شوند، بپرسید تا متوجه شوید احترام به سالمندان تا چه اندازه به دست فراموشی سپرده شده است.

به گفته خانم سرور بدیعیان، کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی و دارنده نظام روان‌شناسی، ریشه این فراموش کردن احترام سالمندان را گذشته از عوامل فرهنگی باید در مشکلات جوانان جست‌وجو کرد. پیشتر توقع از جوانان در حد معقول بود و از جوانی که بتازگی مشغول کار شده بود، در حد همان داشته‌اندکش انتظار می‌رفت. جوانان با پایین آوردن توقعاتشان براحتی ازدواج می‌کردند و گام به گام زندگی را پیش می‌بردند، اما جامعه کنونی ما از جوان توقع دارد، همه چیز را در همان وهله نخست داشته باشد، بدون آن که راه حلی بجز حمایت والدینی که اغلب قادر به انجام این کار نیستند، ارائه کند. جوانان نسل قدیم احساس سرزندگی و قدرت داشتند و براحتی می‌توانستند زیر پروبال سالمندان را بگیرند، اما جوانان تحت فشار و استرس امروز بیش از آن در غصه‌های خود غوطه‌ورند که بتوانند به کسی فکر کنند.

در کنار فرهنگسازی برای توجه به سالمندان باید به مشکلات جوانان و تلاش برای پایین آوردن سطح توقعات توجه کرد. راه‌حل توجه به سالمندان، حمایت از جوانان و رها کردن تجمل گرایی و سطح توقع بالا در جوانان است.

تنور خریدن

در دوره کنونی رنگ باخته، اما تا چند دهه پیش بسیار مرسوم بود که فردی برای خیرات کردن مبلغی به نانوای محل پول می‌داد تا او شب جمعه تعدادی نان بپزد و آنها را مجانی به مشتریان ارائه دهد. مشتری هم با خوشحالی نان خیرات را می‌گرفت و فاتحه‌ای برای اموات فرد خیر می‌فرستاد. این کار باعث جلب محبت می‌شد و زنجیره اموات و زندگان را حفظ می‌کرد. هم خیر از کار خود لذت می‌برد، هم نانوایی که می‌توانست نان خیراتی به مردم بدهد، هم مشتری که این نان را دریافت می‌کرد، هم فاتحه‌ای به اموات می‌رساند و مهم‌تر از همه به زندگان یادآوری می‌کرد که یاد و فکر اموات همواره در ذهن‌ها باقی است و راه‌هایی برای محبت کردن و خیر رساندن به مردگان از طریق نیکی به زندگان وجود دارد. سنت زیبا و دلپذیری بود که هزینه سنگینی در بر نداشت و فضایی معنوی جاری می‌کرد. الان سال‌هاست که این سنت به دست فراموشی سپرده شده و کمتر نانوایی را می‌بینید که تنور خریدن شب جمعه‌اش همچنان به راه باشد.

میراث خواهر و برادر

صحبت از بچه و بچه دارشدن که به میان می‌آید، بسیاری از زن و شوهرها از مشکلات اقتصادی می‌نالند و نبود امکانات کافی را بهانه‌ای برای بچه‌دار نشدن می‌دانند. این در حالی است که نسل‌های قبلی با همین وضع اقتصادی یا شرایطی پایین‌تر صاحب فرزندان متعدد می‌شدند و آنها را در شرایطی معقول رشد می‌دادند. نیازی نبود برای هر فرزند بیش از حد معمول خرج شود و در این زمینه، والدین روش‌هایی درست را به کار می‌بردند. در خانواده‌ای که چند فرزند وجود داشت، لباس، کتاب، اسباب‌بازی و سایر وسایل از خواهر و برادر بزرگ به کوچک‌ترها می‌رسید. این کار چند فایده داشت. هم اصول اقتصادی را به بچه‌ها یاد می‌داد و هم تقسیم تمام داشته‌ها را در میانشان نهادینه می‌کرد. امروزه هر فرزند بیش از حد نیازش پوشاک و اسباب‌بازی رنگارنگ دارد و آن سنت دیرینه سراسر فایده از میان خانواده‌ها رخت بربسته است. انگار همه چیز باید با هزینه‌ای گزاف از فروشگاه برای بچه خریداری شود و کمترین عمر استفاده را داشته باشد.

حرمت پول

از پدربزرگ‌هایتان که بپرسید، برای شما تعریف خواهند کرد که در نسل‌های قبلی هر کس هر مبلغ پول که به دست می‌آورد و در حالی که پول در دستش بود، می‌گفت: «خدا بده برکت». این جمله نوعی سپاسگزاری و دعا برای پول بود. فرقی نداشت مبلغ زیاد باشد یا کم. پول ارزش داشت و مردم برای آن حرمت قائل بودند. شاید همان دعا، سپاسگزاری و طلب برکتی که برای پول خود می‌کردند، باعث می‌شد زندگی با وجود تمام کم و کاستی‌ها بگذرد و همه چیز به شکلی صحیح پیش برود. امروز کسی برای پول حرمت قائل نیست و تنها مساله مهم، مقدار آن است. اگر زیاد باشد، خوشحال کننده و اگر کم باشد، موجب رنجش است در حالی که مادیات در کنار معنویات شکل می‌گیرد و مهم‌تر از مبلغ، برکت آن است. این مساله‌ای بود که قدما می‌دانستند و به آن اهمیت می‌دادند، اما در جامعه امروز بشدت رنگ باخته است.

فاتحه اهل قبور

یکی از عادت‌های پابرجای همه ما ایرانیان این بود که حداقل ماهی یکبار به مزار اموات خود سر بزنیم، بر سر مزار بایستیم، فاتحه‌ای بخوانیم، درددلی با عزیز درگذشته کنیم و ساعتی را در فضایی آرامش‌بخش بگذرانیم. این کار در اعماق وجود ما از جنبه‌های مختلف تاثیر مثبت می‌گذاشت.

نخست احساس می‌کردیم عزیزان سفر کرده همچنان به ما وصلند و می‌توانیم از این طریق با آنها ارتباط برقرار کنیم. دوم این که این کار احساس ماندگار بودن را در دل ما به وجود می‌آورد چون می‌دانستیم در گذشتگان همچنان برای ما عزیز و پرارج و قربند. پس خودمان هم هرگز از یادها نخواهیم رفت.

گذشته از این محیط مزار فضایی معنوی برای ساعتی دل کندن از عالم مادیات را برای ما فراهم می‌کرد، اما امروزه بیشتر مردم به بهانه مشغله داشتن، سالی یک یا دوبار به فاتحه اهل قبور می‌روند و خود را از تاثیرات مثبت آن محروم می‌کنند.

همسایه‌ها

به یاد می‌آورید، بیش از دودهه پیش را؟ همسایه بخشی از خانواده بود. موقع غروب که می‌شد خانم‌ها و آقایان همسایه روی پله یکی از خانه‌ها کنار هم می‌نشستند و ساعات شامگاهی را کنار یکدیگر می‌گذراندند. گل می‌گفتند و گل می‌شنفتند و با مهر و محبت، نیاز روحی یکدیگر را برآورده می‌کردند. اگر خانمی آش خوشمزه و خوش‌عطر می‌پخت، محال بود کاسه‌ای از آن آش را به همسایه بغلی خود ندهد و اعتقاد داشت، خوراکی که بوی خوش آن در خانه همسایه هم پیچیده، باید همان جا مصرف شود. از آن طرف، خانم همسایه ظرف را نگه می‌داشت و چند روز بعد آن را با سوپ یا شله‌زردی که همان روز پخته بود، پس می‌داد. این کار هزینه خاصی نداشت، اما یک دنیا عشق و عاطفه می‌آفرید. همسایه‌ها بخوبی همدیگر را می‌شناختند، به یکدیگر وابستگی پیدا می‌کردند، یکدیگر را دوست داشتند و همسایه را مانند قوم و خویش نزدیک می‌دانستند، اما امروزه همسایه تنها به معنای خانواده‌ای است که در آپارتمان مشترک زندگی می‌کند و نهایت گفتمان با او محدود به سلام و علیک است.

به گفته بدیعیان، ارتباط همسایگان در گذشته نوعی دادوستد عاطفی و حمایت معنوی بود. این رسم به آرامش روحی همه کمک می‌کرد و به همین دلیل بود که اکثریت از آن استقبال می‌کردند. یک خانواده برای مدت زمان طولانی در یک خانه زندگی می‌کردند. خانه از پدر به پسر می‌رسید. او همان جا ازدواج می‌کرد و ساکن می‌شد.

گاهی خانه را بازسازی می‌کردند تا برای سکونت دو یا چند پسر متاهل فضای کافی داشته باشد، اما به هر صورت خانه چیزی نبود که خانواده براحتی تغییر دهد و همه احساس می‌کردند، در آن خانه و آن محله ریشه دوانده‌اند. همسایه‌ها روح محله بودند و به معنای واقعی، هر محله‌ای در کنار همسایگانش شکل می‌گرفت. سکونت طولانی‌مدت باعث می‌شد، همسایگان نسبت به هم شناخت معقول پیدا کنند، به یکدیگر دلبسته شوند، اعتماد کنند و همدیگر را همچون قوم و خویش بدانند، اما دنیای امروز دستخوش نوعی عجله برای تغییر قرار گرفته، به طوری که دیگر کسی به ریشه دواندن و شناخت پیدا کردن فکر نمی‌کند و افراد تنها تلاش دارند هر چند سال یک بار خانه را به قصد محله‌ای بهتر و منزلی تازه‌سازتر ترک کنند تا به این طریق پیشرفت کرده باشند، غافل از این که اصلی‌ترین راه پیشرفت، شناخت همسایگان و خانواده‌هایی است که اکنون به بهانه نزدیکی منزل، بهترین فرصت را برای ارتباط برقرار کردن با آنها دارند.

همه فامیل با هم قرار می‌گذاشتند که روز تعطیل آخر هفته به همراه هم به منطقه‌ای خوش آب و هوا در اطراف شهر بروند و ساعاتی را کنار هم بگذرانند. صبح آن روز، همگی با ذوق و شوق از خواب بلند می‌شدند، وسایلی را که از پیش آماده کرده بودند، در ماشین خود یا یکی دیگر از اقوام می‌گذاشتند و همگی با خوشحالی عازم آن منطقه می‌شدند. در آنجا بچه‌ها با خوشحالی با هم بازی می‌کردند، بزرگ‌ترها ساعتی را در دامن طبیعت کنار هم چای قندپهلو می‌خوردند و از زیبایی اطراف لذت می‌بردند. خانم‌ها به کمک هم بساط ناهار را می‌چیدند و آقایان هم اگر کاری از دستشان برمی‌آمد، انجام می‌دادند. سفره‌ای بزرگ پهن می‌شد، همه دور آن می‌نشستند، در کنار هم یک دنیا لذت می‌بردند و آنقدر از شرایط موجود رضایت داشتند که کم و کاستی‌های دور از خانه را فراموش می‌کردند. به همه آنقدر خوش می‌گذشت که خیلی زود دوباره هوس رفتن به سرشان می‌زد و هنوز چندهفته نگذشته، قرار مرتبه بعد را می‌گذاشتند.

الان سال‌هاست حتی واژه پیک‌نیک از یادها رفته و کسی مفهوم واقعی آن را در ذهن ندارد؛ نه این که فرصت نداشته باشند یا احتیاج روحی انسان‌ها تغییر کرده باشد؛ همه ترجیح می‌دهند این نوع ارتباط را در دنیای مجازی حفظ کنند چون به مراتب آسان‌تر است و مشکل خاصی هم ایجاد نمی‌کند، اما واقعا لذت خواندن یک پست در گروه کجا و دیدار دسته‌جمعی در دامان طبیعت کجا؟ انسان‌ها به دیدن فیزیکی هم احتیاج دارند و نه خواندن پستی معمولی که در هزار و یک گروه دیگر تکرار شده و هیچ لطفی در بر ندارد. پیک‌نیک‌ها همگی خاطره می‌شدند، اما آیا فکر می‌کنید از دنیای مجازی کوچک‌ترین تصویری برجا خواهد ماند؟

حرمت نان

در پیاده‌رو راه می‌رفتیم و ناگهان تکه‌ای نان بر زمین می‌دیدیم. خم می‌شدیم و آن را برمی‌داشتیم و در جایی مثل باغچه یا کنار پنجره قرارش می‌دادیم تا مبادا این تکه نان زیر پای رهگذری برود. چرا؟ چون با ارزش نان آشنا بودیم و قدر آن را می‌دانستیم. یاد گرفته بودیم، این نان برکت خداوند است. پروردگار گندم را از زمین رویانده، کشاورز درو کرده، آسیابان آرد کرده، نانوا پخته و تبدیل به نانش کرده و در این میان، ده‌ها نفر دیگر هم وظایف کوچک و بزرگی برعهده داشته‌اند. پس با احترام گذاشتن به نان، از تلاش و محبت همگی آنها پس از لطف خداوند سپاسگزاری می‌کردیم. حفظ حرمت نان در دین اسلام هم سفارش شده و از ارکان برکت بخش و روزی افزون زندگی شمرده شده است.

اما آیا در دنیای امروزی نان همان ارزش سابق را دارد؟ بارها خرده‌های نان را این سو و آن سوی پیاده‌رو و خیابان می‌بینیم، در حالی که کسی به خود زحمت برداشتن و گذاشتن آن در جایی دیگر را نداده است. چرا؟ مگر این همان نان نیست که فرآیندی طولانی برای درست شدنش به کار می‌رود؟ پس چرا در دنیای ماشینی و تکنولوژیک آن را به دست فراموشی سپرده‌ایم؟ این کار نوعی کفران نعمت و ناسپاسی از زحمات تمام دست‌اندرکاران است.

تفاوت خوشبختی واقعی با ادای خوشبختی در شبکه های اجتماعی

فقط در اینستاگرام خوشبختیم!

در زندگی واقعی نمی توان مثل عکس های اینستا گرامی خوشحال بود و خم به ابرو نیاورد ، خوشبختی مانند ماه است که از قرص کامل تا هلال لاغر نوسان دارد.

یک: به تجربه دریافته ام زوج هایی کـه واقعا با هم خوب هستند نیازی ندارند که ادای زوج های خوشبخت را درآورند.

دو: اجازه بدهیـد که در همین آغاز تکلیـف مان را با یک ترکیب به نام «زوج های خوشـبخت» مشخص کنیم. زوج های خوشبخت چه کسانی هستند؟ آیا این خوشبختی مثل یک تکه فولاد ضد زنگ در گوشه ای از یک انبار است که هر وقت سراغش رفتی بدون هیچ تغییری همان جا باشد؟ آیا یک ماده کاملا همگن و یکنواخت و بدون تغییر است؟ یا نه مثل هر موجود زنده ای نفس می کشد، بیمار می شود، تب می کند، بالا و پایین و فراز و نشیب دارد و مثل قرص ماه که از ماه کامل تا هلال لاغر ماه نوسان دارد خوشبختی هم می تواند همین نسبت ها را طی کند.

سه: گاهی ما تصور می کنیم زوج های خوشبخت یعنی آدم هایی که کم تر از جان همدیگر را صـدا نمی زنند و در هر موقعیتی جز لبخند بر چهره شان نیست. آخر این چه تصوری است؟ آدم یک میخ را وقتی می خواهد به دیوار بکوبد عضلات چهره اش تغییر می کند. حالتش را عوض می کند. مگر ممکن اسـت که در روزگار پرتلاطم آدمی بتواند مثل عروسک ها همیشه لبخندش روی صورتش پهن باشد؟

خانم همسایه، شوهر خوبی دارد!

چهار: وقتی می گویم عروسک هایی که همیشه لبخند روی صورت شـان پهن اسـت و نه زلزله و نه دعوا و نه مشکلات اقتصادی و نه انتخاب مدرسه برای بچه ها و نه مشکلات اخیر همسر با محل کار و نظایر آن نمی تواند آن لبخند را از چهره شان جمع کند یاد زوج هایی می افتم که در اینستاگرام نقش این عروسک ها را بازی می کنند. آدم هایی که همیشه لبخند بر چهره شان است، همیشه همدیگر را بغل کرده اند و قربان صدقه هم می روند. آیا چنیـن چیزی واقعیت دارد؟ آدم می تواند همیشه کسی را بغل کند و همیشه لبخند بر چهره اش داشته باشد؟ چند دقیقه بعد مجبوری طرف را رها کنی چون در آن حالت قبض، فشـار خونت بالا می رود و احساس بی قراری می کنی، مجبوری از او جدا شوی چون گرسنه شده ای و ترجیح می دهی دست هایت به جای این که بخشی از بغل را بسازد به قاشـق و چنگال بچسبند چون گرسنگی بد جور دارد اذیت می کند.

این واقعیت زندگی ماسـت و حتی آدم های خوشبخت هم روزهای ابـری و بارانـی و توفانی دارنـد. آدم های خوشـبخت هم روزهـای بحرانی دارنـد و قطعا واکنش هایشان در روزهای بحران شـبیه روزهای آفتابی نیست. معلوم است که در روزهای بحران جدی تر می شوند و حتی گاه ممکن اسـت رفتارهای عصبی ای از آن ها سر بزند اما وقتی در صفحه اینستاگرام فلان سـتاره و سلبریتی می بینی جز خوشبختی و سفر به ویژه سفرهای خارجی چیز دیگری وجود ندارد دچار توهم می شـوی و با خودت فکر می کنی که ما چطـور زندگی می کنیـم و مردم چطور. چقدر فاصله عمیقی میان ما و آدم های دیگر وجود دارد، در حالی که اگر ستاره ها و افراد دیگری که در اینستاگرام دنبال شـان می کنید تصویرهای واقعی تـری از خود به نمایش بگذارند چنین وهم هایی به وجود نمی آید.

واقعیت آن است که احساس خوشبختی به شکل جزیره ای وهمی بیش نیست. آنچه ما را عمیقا خوشبخت و خوشحال می کند نه ممتاز بودن ما از دیگران که اتفاقا پیوسـتن ما و چرخش های ما به دردهای دیگران است.

پنج: یک قاعده ذهنی و روانی در ما وجود دارد و آن قاعده تعمیم جز به کل است. ما ناخواسته در دام این قاعده می افتیم و آن ۵۰ فریم تصویر یا آن ۱۰۰ فریم تصویر یا بیشتر را به کل زندگی آن فرد تعمیم می دهیم به گونه ای که پازل زندگی آن شـخص فقط با آن ۵۰ تصویر یا آن ۱۰۰ تصویر ساخته می شـود در حالی که اگر بخواهیم همه فریم های زندگی یک شخص را در نظر بگیریم آن ۵۰ یا ۱۰۰ فریم حکم یک قطره در اقیانوس را خواهد داشت.

شش: واقعیت آن است که احسـاس خوشبختی به شکل جزیره ای وهمی بیش نیست. آنچه ما را عمیقا خوشبخت و خوشـحال می کند نه ممتاز بودن ما از دیگـران که اتفاقا پیوسـتن ما و چرخش های ما به دردهای دیگران اسـت. خودتان قضاوت کنید کسی که در کشورش زلزله ای مهیب روی داده و او برای خوشگذرانی به سواحل خارجی رفته حس خوبی خواهد داشت یا نه کسی که برای تسکین و کاهش درد هموطنان خود گامی برداشته است؟ ممکن است که ظاهرا آن فردی که به مناطق زلزله زده رفته با زنان و مردان و کودکان هم اشـک بریزد و گریه کند و ظاهرا آن فردی که به سواحل خارجی رفتـه با دوسـتانش بگوید و بخندد امـا این ظاهر ماجراست.

کسی که می تواند با دیگران گریه کند و ابزار همدردی داشته باشد در قلب خود از خویشتن خرسند خواهد بود اما آن فردی که ظاهرا می خندد در نهایت به شادی عمیق و خوشبختی پایداری نخواهد رسید. زوجی که دایم فریم به فریم سفرهای خارجی خود را در اینستاگرام می گذارند در واقع تمکن مالی خود را به رخ می کشند و زندگی لاکچری خود را به نمایش می گذارند و شاید از این رهگذر کمبودها و خلأهای روانی و حفره های معنایی خود را می خواهند پوشش بدهند اما آیا با خود می اندیشند که با این کار، بسیاری از افرادی را که نمی توانند از عهده چنین هزینه هایی برآیند دچار حسرت های عمیقی می کنند؟

۲۰ راز عاشقانه که باید همه بگویید!

هفت: تردیدی نیست خوشبخت بودن با نمایش ظاهری خوشبختی بسیار متفاوت است. من وقتی عمیقا خوشبختم نیازی نیست که حتما آن را جار بزنم بلکه این خوشبختی مثل عطری ملایم فضا را خواهد گرفت. به گل ها نگاه کنید. هیچ کدام از آن ها بلندگویی ندارند. هیچ کـدام داد نمی زنند و میکروفون دست نگرفته اند که ببینید ما چقدر گل تشریف داریم. آن ها با عطر ملایم حضور خود حرف می زنند. من فکر می کنم آن هایی که گلوی خود را پاره می کنند تا بگویند ما چقدر گل تشریف داریم آرام آرام از آن لطافت گل بودن خارج می شوند چون هیچ گلی گلویش را پاره نمی کند که بگوید چقدر گل است.

CamScanner

توصیه‌های طب ایرانی برای پیشگیری از فراموشی و آلزایمر

پزشک و متخصص طب ایرانی، اصلاح سبک زندگی بر اساس منابع طب ایرانی را از جمله مهم‌ترین راهکارها برای پیشگیری از فراموشی و آلزایمر دانست و گفت: بهتر است تنقلات مضر را از برنامه غذایی خود حذف کنیم.

به گزارش ایسنا، دکتر سجاد صادقی - پزشک و متخصص طب ایرانی با اشاره به افزایش بیماری فراموشی و آلزایمر در جامعه امروز و لزوم تفکیک این دو بیماری، گفت: وقتی صحبت از آلزایمر می‌کنیم یعنی یک بیماری مغزی پیشرونده که عمدتاً در سنین بالا یعنی ۶۰- ۶۵ به بالا اتفاق می‌افتد و کارکردهای ذهنی مغز مثل قدرت تصمیم گیری، قضاوت و... را مختل می‌کند.

وی با بیان اینکه فراموشی می‌تواند علامت شروع یک بیماری مثل آلزایمر یا بیماری‌های دیگر مثل افسردگی و اضطراب یا حتی مشکلاتی مثل کم کاری تیروئید یا کمبود برخی ویتامین‌ها مثل آهن باشد، افزود: علائم فراموشی مشخص است؛ مثلاً زمانی که فرد در بخاطر سپردن اسامی اشخاص و به یاد آوردن شماره تلفن‌هایی که قبلا در حفظ و یادآوری آنها مشکلی نداشت، دچار مشکل شده و سیر فراموشی روز به روز بیشتر شود؛ به ویژه اگر در خانواده و اقوام درجه یک بیمار آلزایمری داشته باشد نیاز به پیگیری و مراجعه به پزشک دارد.

این پزشک متخصص طب ایرانی تصریح کرد: زمانی که احساس کردید دچار فراموشی می‌شوید باید آرامش خود را حفظ کنید و پزشکان هم در بکار بردن اصطلاح آلزایمر، مقداری احتیاط کنند چون زمانی که برچسب آلزایمر را به بیمار می‌زنیم، فرد دچار تشویش و اضطراب شده و ممکن است بیماری تشدید شود.

صادقی در خصوص راهکارهای طب ایرانی در درمان آلزایمر اظهار داشت: طب ایرانی عمدتا سلامت محور است چه در پیشگیری و چه درمان بیماری آلزایمر و این نکته مهمی است که هرچه زودتر برای پیشگیری و درمان آلزایمر اقدام شود، موفقیت آن بیشتر است. افرادی که در سنین جوانی یا میانسالی علائمی از آلزایمر را مشاهده می‌کنند، باید سریع به پزشک مراجعه کنند. متاسفانه آلزایمر در مراحل پیشرفته درمان استانداردی ندارد و بیشتر بر روی کنترل علائم بیمار تمرکز می‌شود.

وی با بیان اینکه در طب ایرانی سبک زندگی برای افراد سالم، مبتلایان فراموشی و همچنین در معرض بیماری آلزایمر بسیار اهمیت دارد، گفت: در مرحله اول تنظیم خواب، امری ضروری است؛ به ویژه خواب شبانه برای عملکرد مغز مهم است و افراد باید حتی‌الامکان از ساعت ۱۰ شب، استراحت کنند؛ البته خواب بعد از ظهر، بعد از غذا و در هنگام غروب آفتاب، برای عملکرد مغز و سایر اعضای بدن ضرر دارد.

وی با اشاره به اهمیت فعالیت بدنی در سلامت، یادآور شد: اگر سالمندان ورزش کنند، کارکردهای ذهنی‌شان افزایش پیدا می‌کند. متأسفانه در جامعه ما، مقداری ورزش کمرنگ شده و بیماری‌های مختلف در حال شیوع است. همچنین کنترل استرس در پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها از جمله آلزایمر و فراموشی، اهمیت زیادی دارد؛ چون زمانی که آرامش داشته باشیم، حضور ذهن بیشتری و یادگیری بهتری هم داریم.

صادقی تصریح کرد: برخی پرهیزها برای افرادی که در معرض فراموشی و یا آلزایمر قرار دارند در منابع طب ایرانی مانند پرهیز از مصرف ترشیجات وجود دارد؛ البته پیاز و سیر هم با وجود اینکه بسیار خوب هستند اما مصرف خام آنها برای کسانی که فراموشی دارند، مفید نیست. همچنین کسانی که طبع سردی دارند باید از سردیجات مثل ماست، دوغ، آب سرد، خیار و گوجه فرنگی پرهیز کنند. همچنین مصرف فست فود و خوراکی‌هایی که حاوی مواد نگه‌دارنده هستند، برای عملکرد مغز و سایر اعضای بدن مضر است.

وی با بیان این‌که بهتر است تنقلات مضر را از برنامه غذایی خود حذف کنیم، گفت: مویز به عنوان یک خوراکی مقوی مغز می‌تواند به ویژه برای کودکان و کسانی که زیاد از مغزشان کار می‌کشند، جایگزین تنقلات بازاری شود. زنجبیل هم مقوی حافظه است؛ البته افرادی که گرم مزاج هستند یا حملات آسمی دارند و یا داروهای ضد انعقاد خون مصرف می‌کنند، نباید از زنجبیل استفاده کنند. مربای گل سرخ نیز می‌تواند به کاهش اضطراب و تنش‌ها و افزایش حافظه کمک کند. خوراکی‌هایی مثل حریره بادام به همراه هل و دارچین و پودر گل سرخ نیز بسیار برای حافظه مفید است.

چه عواملی احتمال ابتلا به آلزایمر را افزایش می‌دهند؟

بیماری آلزایمر شایع‌ترین نوع دمانس (اختلال شناخت و حافظه) با شروع تدریجی و پیشرفت مداوم است که به مرور حافظه و توانایی‌های ذهنی دیگر مانند تفکر، استدلال و قضاوت فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد و فرد را در انجام وظایف روزانه زندگی با مشکل مواجه می‌کند.

به گزارش ایسنا، مشخصه‌های زندگی هر فرد مانند سبک زندگی، محیط زیست و ژنتیک می‌توانند عوامل خطر ابتلا به دمانس را افزایش دهند. از طرف دیگر نیز نبود این خطرات موجب نمی‌شود تا فرد از ابتلا ایمن بماند. عوامل خطر خود به خود علت بیماری نیستند، بلکه عوامل خطر احتمال ابتلا را بالا می‌برند ولی ممکن است ابتلا رخ ندهد. بعضی از عوامل خطر مانند مصرف دخانیات و فشار خون را می‌توان تغییر داد، اما بعضی دیگر مانند سن یا ژنتیک به هیچ وجه تغییر نمی‌کنند.

سبک زندگی سالم می‌تواند خطر ابتلا به دمانس را کاهش دهد. تخمین زده می‌شود که نیمی از موارد دمانس در جهان حاصل ۹ عامل اصلی قابل تغییر شامل ناشنوایی، فشارخون بالا، چاقی، مصرف دخانیات، افسردگی، عدم تحرک جسمی، انزوا، بیماری قند و کم سوادی است.

عوامل خطر تغییر پذیر برای دمانس و بیماری‌های قلبی و عروقی مشترک و شامل موارد زیر است:

- فشار خون بالا

افرادی که در میانسالی به فشار خون بالا مبتلا می‌شوند احتمالا بیش از افرادی که فشارخون طبیعی دارند به دمانس مبتلا می‌شوند؛ زیرا فشارخون بالا بر قلب، عروق و گردش خون اثرات مخرب دارد. نتایج مطالعات نشان می‌دهد که با ورزش و تغذیه سالم می‌توان فشارخون را کاهش داد، ولی اگر موثر واقع نشود آن وقت باید از دارو استفاده کرد.

- مصرف دخانیات

شواهد نشان می‌دهد که این عادت ۴۵ درصد خطر ابتلا به دمانس را در بین افراد سیگاری در مقایسه با افراد غیرسیگاری افزایش می‌دهد. برای ترک عادت هیچ گاه دیر نیست. با این تصمیم خطر ابتلا به دمانس کاهش می‌یابد.

- بیماری دیابت

در میانسالی، افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ در معرض افزایش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر، دمانس عروقی و اختلالات شناختی قرار دارند. به طور متوسط، در مقایسه با کسانی که به بیماری دیابت مبتلا نیستند، خطر ابتلا به دمانس در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، دو برابر گروه اول است. مدیریت سطح گلوکز خون، می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و دمانس را کاهش دهد.

- سطح چربی خون بالا

در میانسالی افراد با سطح چربی‌خون بالا در مقایسه با افراد با سطح چربی خون طبیعی بیشتر در معرض خطر ابتلا به دمانس قرار دارند. سطح چربی‌خون بالا خطر ابتلا به فشارخون و دیابت را نیز افزایش می‌دهد. با تغذیه سالم و دارو می‌توان سطح چربی خون را کنترل کرد.

- چاقی و عدم تحرک جسمی

هر دو خطر ابتلا به بیماری‌های قند و فشارخون را تشدید می‌کنند و در میانسالی چاقی خطر ابتلا به دمانس را افزایش می‌دهد. ورزش منظم خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته مغزی، دیابت و دمانس را کاهش می‌دهد. برای پیشگیری، ورزش‌های هوازی و حرکاتی که ضربان قلب را به طور موقت بالا می‌برند مانند شنا، دویدن، دوچرخه سواری و یا دوچرخه ثابت توصیه می‌شود.

- تغذیه نامطلوب

تغذیه ناسالم شامل چربی اشباع شده، شکر و نمک است و خطر ابتلا به بیماری‌های بسیاری مانند دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و عروقی و دمانس را تشدید می‌کند. تغذیه‌ای که دارای گوشت قرمز، شکر، لبنیات به مقدار کم و میوه، سبزیجات، غلات کامل، مغزهای مختلف، روغن زیتون و ماهی به حد وفور باشد، توصیه می‌شود.

البته الکل، کم سوادی، افسردگی، ضربه سر، ناشنوایی، دوری از اجتماع، سکونت درنزدیکی خیابان‌های پر رفت و آمد، سن، جنسیت و ژنتیک از دیگر عوامل خطر تغییر پذیر برای جلوگیری از ابتلا به آلزایمر است.

خطر ابتلا به دمانس در افرادی که تحصیلات متوسطه را تکمیل نکرده‌اند، شایع‌تر است. گفته می‌شود افرادی که از تحصیلات بالاتر برخوردار هستند، حجم شناختی بیشتری را ذخیره کرده‌اند. این باور بر این اساس است که افراد تحصیل کرده در طول زندگی از مغز خود مرتب استفاده می‌کنند و شاید از این طریق سلول‌های مغز در مقابل تخریب دمانس محافظت شوند. با فراگیری مطالب جدید به صورت مداوم در طول زندگی و ایجاد چالش برای مغز مانند فراگیری یک زبان یا گذراندن دوره‌های مختلف می‌توان فعالیت‌های مغز را گسترش داد و ذخیره شناختی ایجاد کرد.

افرادی که در میانسالی یا دیرتر به افسردگی مبتلا می‌شوند، احتمال دارد به دمانس مبتلا شوند؛ ولی هنوز رابطه بین افسردگی و دمانس مشخص نیست. بسیاری از پژوهشگران بر این باور هستند که افسردگی یکی از عوامل خطر دمانس است؛ در حالی که بعضی‌ها معتقدند افسردگی نشانه زود هنگام بیماری یا هر دو با هم است.

در افرادی که ضربه سر شدید یا مکرر تجربه می‌کنند خطر ابتلا به دمانس افزایش می‌یابد. احتمال دارد آسیب‌های مغزی سبب واکنش‌هایی در مغز شود و روند آن به دمانس ختم شود. ورزشکاران رشته‌هایی چون بوکس، فوتبال آمریکایی،هاکی و فوتبال به دلیل ضربه‌های مکرر به مغز در معرض خطر هستند. استفاده از کلاه ایمنی برای ورزش‌هایی چون اسکیت، اسنوبرد، اسکی و دوچرخه سواری توصیه می‌شود.

افتادن، یکی از علل ضربه به مغز بویژه در سالمندان است. جهت کاهش خطر افتادن در خانه، رعایت عدم استفاده از وسایلی که می‌تواند باعث زمین خوردن شود، ضروری است. اتاق‌های خواب باید با نور کافی تجهیز شوند و در داخل و خارج منزل نرده نصب شود و... تا سالمند در ایمن‌ترین شرایط زندگی کند.

کم شدن شنوایی، خطر کاهش قوای شناختی و ابتلا به دمانس را افزایش می‌دهد. هنوز به درستی از چگونگی تاثیر این فرایند بر کاهش شناخت اطلاعی در دست نیست؛ ولی کم شنوایی، فرد را به انزوا می‌کشاند، استقلال را از دست می‌دهد و فعالیت‌های روزمره دچار مشکل می‌شوند. با سنجش سالیانه شنوایی می‌توان از افت شنوایی پیشگیری کرد. گوش دادن به موسیقی یا صداهای بلند به طور مداوم به شنوایی آسیب می‌رساند. می‌توان از سمعک برای بهبود کیفیت شنوایی استفاده کرد.

انزوا می‌تواند خطر ابتلا به فشار خون، بیماری‌های قلبی و عروقی، افسردگی و دمانس را افزایش دهد. اگر احساس تنهایی می‌کنید به خاطر داشته باشید که فعالیت‌های دورهمی یا در اجتماع می‌تواند خطر ابتلا به دمانس را کاهش دهد یا پیشرفت آن را کندتر کند.

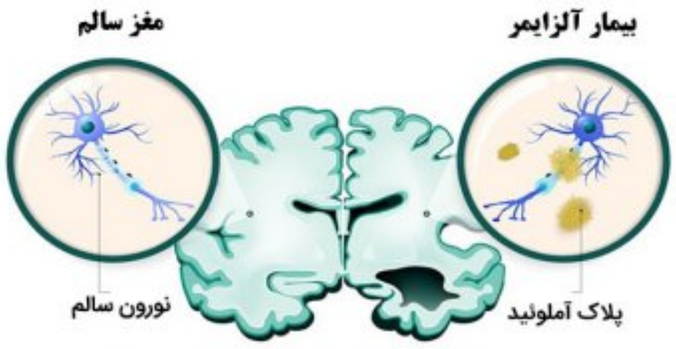
عوامل خطر تغییر ناپذیر

دمانس بخشی از روند سالمندی نیست، ولی سن یک عامل مهم به شمار می‌آید. هر چه سن بالا می‌رود، خطر هم بیشتر می‌شود. به عنوان مثال بعد از ۶۵ سال خطر ابتلا به بیماری آلزایمر هر ۵ سال تقریبا دو برابر می‌شود. حتی دمانس می‌تواند در افراد زیر سن ۶۵ سال نیز بروز کند. بعضی از افراد در سنین ۴۰ تا ۵۰ سال به دمانس مبتلا می‌شوند که به آن دمانس زود هنگام می‌گویند.

زنان بیش از مردان در خطر ابتلا به بیماری آلزایمر قرار دارند. هنوز دلایل آن مشخص نیست ولی عواملی چون عمر طولانی‌تر از مردان، تغییرات سطح هورمون‌ها در طول زندگی و ضعف قوای جسمانی و دیگر مشکلات سلامتی می‌توانند در این امر نقش داشته باشند. خطر ابتلای مردان و زنان به دیگر دمانس‌ها مانند دمانس گیجگاهی نیز یکسان است.

هنوز مطالعات، نقش ژن‌ها را در بروز دمانس روشن نکرده است. پژوهشگران بیش از ۲۰ ژن را که می‌توانند خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را افزایش دهند، شناسایی کرده‌اند. سه ژن PS۱ ، PS۲ و APP مستقیما در ایجاد بیماری آلزایمر نقش اساسی دارند. اگر در فردی تغییری در هر یک از این ژن‌ها رخ دهد، به طور یقین قبل از سن ۶۵ سالگی به بیماری آلزایمر از نوع ژنتیکی مبتلا خواهد شد. چنانچه والدی یکی از این ژن‌ها را دارا باشد احتمالا فرزندان ۵۰ درصد بیماری را به ارث می‌برند. بیماری آلزایمر از نوع ژنتیکی بسیار نادر است و ۲ تا ۵ درصد از موارد بیماری آلزایمر را تشکیل می‌دهد. ۱۷ ژن دیگر مرتبط به بیماری آلزایمر را ژن‌های عوامل خطر می‌نامند به این معنا که این ژن‌ها خطر ابتلا را افزایش می‌دهند ولی ابتلا به بیماری حتمی نیست.

بنابر اعلام انجمن آلزایمر ایران، دیگر مشکلات سلامتی که می‌توانند خطر ابتلا به دمانس را افزایش دهند، بیماری‌هایی مانند پارکینسون، ام اس، بیماری‌های مزمن کلیوی و بیماری ایدز است. همچنین سندرم‌داون و دیگر معلولیت‌ها نیز احتمال خطر را بالا می‌برند.



خبر کوتاه

روزانه یک سیب با افزایش سن مصرف کنید

ایسنا/خراسان رضوی با افزایش سن، روزانه یک سیب و تعدادی شاه توت برای از بین بردن ضعف و دوری از شکستگی استخوان مصرف کنید.

به نقل از هلث، نتایج تحقیقات جدید پیشنهاد می‌کند، اگر می‌خواهید با افزایش سن از ضعف و ناتوانی جلوگیری کنید، غذاهای گیاهی غنی از فلاونول‌ها را مصرف کنید.

در این تحقیق، سیب و شاه توت بیشترین محافظت را ایجاد کردند زیرا حاوی فلاونولی به نام کوئرستین هستند که بیشترین تاثیر را بر شکنندگی نشان می‌دهد. هر ۱۰ میلی‌گرم فلاونول اضافی که در روز مصرف شود، معادل یک سیب، خطر ابتلا به ناتوانی و ضعف را تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهد.

پیش از این شنیده‌اید که اسفناج بدن شما را قوی می‌کند اما در مورد مصرف فلاونول‌ها چطور؟

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که غذاهای گیاهی غنی از این ترکیبات غذایی مهم نیز می‌توانند با افزایش سن، شانس ابتلا به ضعف را کاهش دهند.

به گفته محققان، سیب و شاه توت ازجمله میوه‌هایی هستند که حاوی فلاونوئید خاصی به نام کوئرستین هستند که ممکن است مهمترین عامل برای جلوگیری از شکنندگی باشد.

استیون اوئی، یکی از محققان این تحقیق می‌گوید: «ممکن است این ضرب‌المثل قدیمی هنوز اعتبار داشته باشد که مصرف یک سیب در روز شما را از پزشک یا ضعف دور نگه می‌دارد.»

یافته‌های ما نشان می‌دهد که به ازای هر ۱۰ میلی‌گرم مصرف بیشتر فلاونول‌ها در روز، احتمال شکنندگی تا ۲۰ درصد کاهش می‌یابد.

حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از سالمندان دچار ضعف هستند. این سندرم سالمندی منجر به خطر بیشتر سقوط، شکستگی، ناتوانی، بستری شدن در بیمارستان و مرگ می‌شود.

محققان گزارش کردند که توصیه‌های غذایی برای جلوگیری از ضعف معمولا بر خوردن پروتئین متمرکز است اما بسیاری از دیگر مواد غذایی فواید سلامتی دارند.

این گروه اظهار کرد: اگرچه ارتباط معنی‌داری بین دریافت کل فلاونوئید و ضعف وجود نداشت اما مصرف بالاتر فلاونول‌ها (یکی از زیرگروه‌های فلاونوئیدها) با احتمال کمتری برای ایجاد ضعف همراه بود.

آنان توضیح دادند که به‌طور خاص، مصرف بالاتر کوئرستین، قوی‌ترین ارتباط را با پیشگیری از ضعف داشت.

داده‌ها از مطالعه قلب فرامینگهام به دست آمد و بیش از ۱۷۰۰ نفر را شامل شد. همه آنان در ابتدا ضعف نداشتند و حدود ۱۲ سال پیگیری شدند. پس از حدود ۱۲ سال، کمی بیش از ۱۳ درصد از شرکت‌کنندگان دچار ضعف شدند.

گروه تحقیق گفت که تحقیقات آینده باید بر مداخلات غذایی فلاونول‌ها یا کوئرستین برای درمان ضعف تمرکز کنند.

آنان توصیه کردند که تحقیقات در مورد شرکت‌کنندگان دارای تنوع نژادی و قومی نیز مورد نیاز است.

نتایج این تحقیق در نشریه آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شد.

۱۰ درصد مبتلایانِ امیکرون به کووید طولانی دچار می‌شوند

داده‌های یک مطالعه جدید که روی تقریبا ۱۰ هزار آمریکایی انجام شده، نشان می‌دهد که حدود ۱۰ درصد از افراد پس از ابتلا به امیکرون به کووید طولانی دچار می‌شوند.

به گزارش ایسنا به نقل از مدیکال اکسپرس، به دنبال همه‌گیری کووید ۱۹ میلیون‌ها نفر در سراسر جهان به کووید طولانی مبتلا شده‌اند و علائم متفاوتی از جمله خستگی و مه مغزی را گزارش کرده‌اند.

متخصصان هنوز نمی‌دانند که چه عامل یا عواملی منجر به بروز این عارضه شده یا اینکه چرا فقط برخی از افراد به آن مبتلا می‌شوند. همچنین تشخیص این عارضه به بهترین شکل نیز هنوز درهاله‌ای از ابهام است.

مطالعه جدیدی که روز پنجشنبه در مجله انجمن پزشکی آمریکا منتشر شد، شامل بیش از ۸۶۰۰ بزرگسالی است که در مقاطع مختلف از همه‌گیری به کووید۱۹ مبتلا شده‌اند و آنها را با ۱۱۰۰ نفر دیگر که به این بیماری مبتلا نشده بودند، مقایسه می‌کند.

بر اساس برخی برآوردها، تقریباً از هر سه بیمار مبتلا به کووید۱۹، یک نفر کووید طولانی را تجربه کرده است. با این حال داده‌های این مطالعه نشان داد که تنها حدود ۱۰ درصد از مبتلایان به کووید۱۹ علائم طولانی مدت این بیماری را پس از شش ماه تجربه کردند.

این مطالعه جدید همچنین چندین علامت برای کوویدطولانی در نظر می‌گیرد که عبارتند از: خستگی، مه مغزی، سرگیجه، علائم گوارشی، تپش قلب، مشکلات جنسی، از دست دادن بویایی یا چشایی، تشنگی، سرفه مزمن، درد قفسه سینه، بدتر شدن علائم پس از انجام فعالیت‌ها و حرکات غیر طبیعی.

۸ نشانه سکته قلبی

متخصصان معتقدند که اشکال در تنفس به همراه قدرت بدنی ضعیف می‌تواند مقدمه بروز سکته قلبی باشد.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که خستگی بیش از حد به همراه تورم در قسمت پایین پا از نشانه‌های بروز سکته قلبی در بین افراد است.

متخصصان معتقدند که اشکال در تنفس، سردرد و سرگیجه به همراه قدرت بدنی ضعیف می‌تواند مقدمه بروز سکته قلبی باشد.

مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که خونریزی لثه، ایجاد نقاط تیره در زیر ناخن به همراه لکه‌های تیره بر روی پوست می‌تواند باعث بروز سکته قلبی در بین افراد شود.

هفته نامه اقتصادی چشم انداز بازار
عضو رسمی انجمن صنفی مدیران رسانه و تعاونی مطبوعات کشور

صاحب امتیاز: کرار ضیغمی
مدیرمسئول: علی محمد کردنایج
سردبیر: سیدامیر حسینیان وفا
دبیر تحریریه: محمدعلی بهستانی
دبیر سرویس اجتماعی: مسلم حداد
دبیر سرویس اقتصادی: حیدر زنجانی
طراح و مدیر هنری: علیرضا بهستانی
تلفن: ۳۳۳۹۱۶۴۷ فاکس: ۰۲۱۴۲۶۹۵۶۹۶
آدرس: تهران، شهرری، دولت آباد، خیابان مرادی، گروه ۱۱۴، بلوک ۱۷،واحد۱۲
چاپ و لیتوگرافی: معلم

CamScanner