



سال دهم/ شماره ۴۶۰ / یکشنبه ۵ مردادماه ۱۴۰۴ / ۱۲ صفحه / قیمت: ۲۰,۰۰۰ تومان

یادداشت مدیرمسئول

ایران در آستانه‌ماشه؛

## پیامدهای اقتصادی

## یک تصمیم سیاسی



**علی محمد کردناج**  
مدیر مسئول

در میانه‌ی بحران‌های اقتصادی مزمن و کشمکش‌های دیپلماتیک فرسایشی، بار دیگر واژه‌ای بر سر زبان‌ها افتاده که می‌تواند آینده اقتصاد ایران را دگرگون کند: مکانیزم ماشه.

در ادبیات برجام، مکانیزم ماشه به روندی گفته می‌شود که طی آن یکی از طرف‌های توافق (به‌ویژه سه تروئیکای اروپایی)، در صورت تشخیص عدم پایبندی ایران به تعهدات هسته‌ای، می‌تواند زمینه بازگشت خودکار تحریم‌های بین‌المللی را فراهم آورد؛ بدون نیاز به رأی‌گیری مجدد در شورای امنیت سازمان ملل. در عمل، این سازوکار یک میان‌رُ برای بازگشت به دوران پیشابرجام است.

اکنون، با پایان نسبی صبر دیپلماتیک اروپا و استمرار برخی تنش‌های میدانی، این تهدید بیش از هر زمان دیگری به واقعیت نزدیک شده است.

##### اگر ماشه چکیده شود

در صورت فعال‌سازی مکانیزم ماشه، تحریم‌هایی که با قطعنامه ۲۲۳۱ لنو شده بودند، بار دیگر به پشتوانه حقوقی بین‌المللی بازمی‌گردند. پیامدهای اقتصادی این اتفاق به اختصار چنین خواهد بود:

افزایش مشروعیت تحریم‌ها، حتی برای کشورهایی که تاکنون به شکلی نیمه‌رسمی با ایران همکاری می‌کردند.

محدودتر شدن تجارت نفتی و بانکی، به‌ویژه با کشورهای منطقه و آسیا.

افزایش فشار روانی بر بازار ارز، که به معنای جهش دوباره نرخ دلار و تضعیف بیشتر پول ملی است.

نامیدی مضاعف بخش خصوصی و سرمایه‌گذاران داخلی، در شرایطی که چشم‌انداز همکاری‌های بین‌المللی تیره‌تر می‌شود.

و نهایتاً، کاهش امکان تنظیم‌گری اقتصادی دولت، که خود را در کسری بودجه، تورم لجام‌گسیخته، و تعمیق رکود نشان خواهد داد.

##### اگر ماشه متوقف شود

امااگر اروپا فعلاً از کشیدن ماشه خودداری کند، می‌توان این وضعیت را «فرصت» تلقی کرد؛ البته به شرط بهره‌برداری هوشمندانه. در این سناریو:

ایران می‌تواند تعاملات خاکستری با اقتصادهای منطقه‌ای را حفظ کرده و برخی منافع تجاری را باز نگه دارد.

تورم انتظاری به جای جهش، در یک سطح قابل کنترل باقی می‌ماند.

فضای عمومی اقتصاد تا حدی آرام می‌گیرد و تکانه‌های بازار سرمایه، مسکن و ارز منطقه‌ای‌تر می‌شود.

و مهم‌تر از همه، بخش خصوصی می‌تواند با اطمینان نسبی و نه کامل، برای سرمایه‌گذاری و توسعه، افق کوتاه‌مدتی ترسیم کند.

##### دو راهی تصمیم و مسئولیت

اقتصاد ایران امروز در نقطه‌ای ایستاده که هر تصمیم سیاسی، چندین پیامد اقتصادی هم‌زمان دارد. مکانیزم ماشه نه فقط یک ابزار دیپلماتیک، بلکه یک تیغ اقتصادی تیز است که فعال شدن آن می‌تواند امید را از بسیاری از فعالان بازار سلب کند. چه این ماشه چکیده شود، چه نه، راه نجات اقتصاد ایران نه در انتظار است و نه در انکار. در واقع شفافیت تصمیم‌گیری، کاهش ریسک داخلی، و بازسازی اعتماد عمومی همان مکانیزم واقعی و ضروری است که باید فعال شود.

## گوشت قرمز و قند عامل بروز سرطان روده در افراد جوان

به گفته محققان، مصرف بیش از حد گوشت قرمز و قند با افزایش خطر ابتلا به سرطان مرتبط است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، تحقیقات جدید نشان می‌دهد عوامل محیطی، از جمله مصرف گوشت قرمز و قند، ممکن است در افزایش بروز سرطان روده بزرگ در بین جوانان نقش داشته باشد.

این تحقیق نشان داد که افراد زیر ۵۰ سال مبتلا به سرطان کولور کتال (سرطان روده بزرگ) در مقایسه با بیماران مسن‌تر، میزان پایین‌تری از سبترات-محصول جانبی تبدیل غذا به انرژی - داشتند. این مطالعه همچنین تفاوت‌های قابل توجهی را در متابولیسم پروتئین و کربوهیدرات نشان داد که نشان می‌دهد مصرف گوشت قرمز و قند به طور بالقوه می‌تواند در ایجاد سرطان روده بزرگ در گروه‌های سنی جوان‌تر نقش داشته باشد.

به گفته محققان، طی دو تا سه دهه گذشته تشخیص سرطان روده بزرگ در بین افراد جوان افزایش یافته است.

دلیل دقیق این روند هشدار دهنده نامشخص است، اما با داده‌های اخیر به دست آمده، اکنون شواهدی از این فرضیه وجود دارد که عوامل محیطی ممکن است مسئول این افزایش باشند. این یافته‌ها حاکی از آن است که عواملی مانند مصرف بیش از حد نوشیدنی‌های شیرین شده با قند یا گوشت قرمز و همچنین چاقی، ممکن است از عوامل خطر ابتلاء به سرطان کولور کتال در سنین جوانی باشد.

محققان می‌گویند: «اکثر دستورالعمل‌ها محدود کردن مصرف گوشت قرمز و قند را توصیه می‌کنند، به خصوص اگر سابقه قبلی سرطان در خانواده باشد. علاوه بر این، الکل یک فاکتور سرطان را اصلی است و باید تا حد امکان از مصرف آن نیز اجتناب شود.»

# جزئیات جدید درباره حذف ۴ صفر از پول ملی

مجلس دوازدهم با لایحه اعاده‌شده از شورای نگهبان مواجه شد این در حالی است که در این فاصله و در طول مجلس یازدهم، قانون بانک مرکزی جمهوری اسلامی اصلاح شد و به همین دلیل ضرورت بازنگری در این لایحه نیز افزایش یافت.

این لایحه ابتدا با عنوان اصلاح ماده یک قانون پولی و بانکی به مجلس آمده بود، اما اکنون به ماده ۵۸ قانون بانک مرکزی تبدیل شده است. با این حال، هنوز اضعاف ریال (واحد‌های خرد پولی) در آن تعیین نشده و این یک خلأ قانونی محسوب می‌شود این در حالی است که الزمات حقوقی انجام این کار هم پدید آمده است. حسینی تصریح کرد: در قانون فعلی تأکید شده که واحد پول کشور ریال است، اما به اضعاف آن (مثال: دینار سابق) اشاره‌ای نشده است. بنابراین، این لایحه باید اصلاح شود تا ایرادات شورای نگهبان نیز برطرف گردد.

در جلسه امروز با حضور رئیس بانک مرکزی و معاونان وزارت اقتصاد، به این جمع‌بندی رسیدیم که این لایحه باید مراحل تصویب کارشناسی را طی کند، زیرا وجود صفرهای زیاد در محاسبات و مبادلات، هم برای مردم و هم برای دستگاه‌های اجرایی و مالی مشکل‌ساز شده است و از سوی دیگر باید اسکناس بیشتری نیز چاپ کنیم؛ لذا با در نظر گرفتن مجموع ملاحظات ما به بررسی این لایحه ادامه می‌دهیم، اما باید در نظر بگیریم که رسیدن به وضعیت جدید و اجرا از زمان تصویب قانون حدود ۳ سال زمان می‌برد. وی در پایان تأکید کرد: باید دقت شود حذف چهار صفر از ریال در در این خصوص یک استعاره بوده و در لایحه مذکور به این مطلب مستقیماً اشاره نشده است. اما یکی از نتایج اجرای این لایحه حذف چهار صفر است از طرف دیگر این مصوبه که در گذشته با عنوان لایحه اصلاح ماده ۱ قانون پولی و بانکی به مجلس ارسال شد با توجه به اصلاح قانون بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران باید تبدیل به لایحه اصلاح ماده ۵۸ قانون بانک مرکزی جمهوری اسلامی شود.



به‌خودی‌خود باعث کنترل تورم می‌شود در واقع، تورم‌های پی‌درپی طی سالیان متمادی موجب شده واحد پول کنونی در مبادلات و محاسبات سهولت لازم را نداشته باشد و همین امر اصلاح آن را اجتناب‌ناپذیر کرده است.

وی افزود: در دولت دوازدهم، لایحه اصلاح ماده یک قانون پولی و بانکی به مجلس دهم ارسال شد که با اصلاحاتی اندک به تصویب رسید و به شورای نگهبان فرستاده شد. شورای نگهبان با ابهامات و ایراداتی موضوع را به مجلس عودت داد. این لایحه در مجلس یازدهم که مصادف با دولت سیزدهم بود، مسکوت ماند تا اینکه در دولت چهاردهم و مجلس دوازدهم مجدداً مطرح شد.

رئیس کمیسیون اقتصادی مجلس خاطرنشان کرد:

تسنیم: رئیس کمیسیون اقتصادی مجلس، با اشاره به بررسی لایحه اصلاح ماده یک قانون پولی و بانکی گفت: اصلاح واحد پولی یک اقدام ضروری است که بیش از ۶۰ کشور آن را انجام داده‌اند، اما نباید آن را با انتظارات زیادی مانند کنترل تورم داشت.

شمس‌الدین حسینی با اشاره به نشست امروز کمیسیون اقتصادی مجلس با رئیس بانک مرکزی و بررسی لایحه اصلاح ماده یک قانون پولی و بانکی، گفت: اصلاح واحد پولی اقدامی با سابقه در جهان است و حدود ۶۰ کشور این کار را انجام داده‌اند.

اما نباید این موضوع را در اذهان بزرگ جلوه داد و انتظارات از آن را بالا ببریم، به‌عنوان مثال، تصور نکنیم که این اقدام



## عقب‌نشینی دوباره قیمت طلا به کانال ۶ میلیون تومانی

صفحه ۲

## تولید برق نیروگاه برق آبی کرج

## تا دو هفته آینده متوقف می‌شود

صفحه ۳

## وضعیت آب و هوای مرزهای غربی

### ایران، نجف و کربلا اعلام شد

صفحه ۳

## سفر دریایی زائران اربعین از ۱۰ مرداد

### آغاز می‌شود

صفحه ۴

## هرگز این خوراکی‌ها را در فصل تابستان نخورید

صفحه ۱۱

# چرا خودروسازان، ماشین‌ها را سرموقع تحویل نمی‌دهند؟



کمک خواهد کرد.»

برخی شرکت‌ها، به‌خصوص آنهایی که بدون طراحی برنامه فروش منسجم و دقیق اقدام به عرضه خودرو کرده‌اند، با تأخیرهای گسترده و طولانی‌مدت روبه‌رو شده‌اند. این موضوع نشان می‌دهد که ضعف در برنامه‌ریزی و مدیریت عرضه نیز از دلایل مهم ایجاد این تأخیرهاست.»

#### طولانی بودن فرآیند اداری ترخیص خودروها

حسین رحیمی‌نژاد، کارشناس صنعت خودرو عامل دیگر را پیچیدگی فرآیند بوروکراسی ترخیص خودروها می‌داند و می‌گوید: «در کنار این دو عامل، پیچیدگی و طولانی بودن فرآیندهای اداری و تجاری در کشورمان نیز یکی از موانع اصلی است. بوروکراسی پیچیده تخصصی ارز، مسائل بیمه‌ای و روندهای گمرکی زمانبر، باعث می‌شود تا عملیات ترخیص کالا و انتقال منابع مالی به کندی انجام شود. این فرآیندهای پرپیچ و خم، علاوه بر افزایش هزینه‌ها، موجب تعویق در تحویل کالاها می‌شود. این شرایط، علاوه بر صنعت خودرو، زمینه‌ساز بروز روش‌های غیررسمی و ناچار مانند تلنجی و کولبری در بخش‌های دیگر بازار شده است. هرچند این موضوع‌ها ارتباط مستقیمی با صنعت خودرو ندارند، اما نمونه‌ای از تأثیرات منفی بوروکراسی پیچیده تجاری و اداری در کشور ما هستند. بنابراین، تسهیل این فرآیندها به حذف چنین روش‌های غیررسمی

است که نارضایتی مشتریان را به دنبال دارد. یکی از اصلی‌ترین دلایل تأخیر، شرایط کلی اقتصادی و سیاسی کشور است که از تحریم‌های بین‌المللی و مشکلات ترخیص کالا از گمرک نشأت می‌گیرد. محدودیت‌ها و تحریم‌ها موجب دشواری در واردات قطعات و مواد اولیه مورد نیاز تولید خودرو شده که این موضوع به طور مستقیم بر زمان‌بندی اندک به تصویب رسیده و به شورای نگهبان فرستاده شد. شورای نگهبان با ابهامات و ایراداتی موضوع را به مجلس عودت داد. این لایحه در مجلس یازدهم که مصادف با دولت سیزدهم بود، مسکوت ماند تا اینکه در دولت چهاردهم و رئیس کمیسیون اقتصادی مجلس خاطرنشان کرد:

#### بی‌نظمی برخی از شرکت‌های خودروسازی

این کارشناس حوزه خودرو، بی‌نظمی شرکت‌ها را عامل دیگر تأخیر در تحویل خودروها می‌داند و می‌گوید: «عامل دوم و در عین حال مهم‌ترین آن به مدیریت و برنامه‌ریزی داخلی شرکت‌های خودروسازی مربوط می‌شود، چرا که همه شرکت‌ها در این زمینه عملکرد یکسانی ندارند و برخی از آنها با برنامه‌ریزی دقیق‌تر توانسته‌اند تا حد قابل قبولی تحویل خودروها را بموقع انجام دهند و رضایت مشتریان خود را جلب کنند. متأسفانه

روزنامه ایران: ماجرای عدم تحویل خودروها به خریداران، رشته‌ای است که سر دراز دارد. کافی است سری به کامنت‌ها در فضای مجازی بزنید تا ببینید خریداران چقدر از دست فروشندگان خودروها عصبانی هستند.

محمد می‌گوید: «شهریور ۱۴۰۳ از یکی از شرکت‌های واردکننده قدیمی خودرو یک دستگاه کراس‌اوور آفرودی پیش‌خرید کردیم. قرار بود خودرو در اسفندماه ۱۴۰۳ تحویل داده شود و حالا در مرداد ۱۴۰۴ هستیم و خبری از تحویل خودرو نیست و پاسخ درستی هم به ما نمی‌دهند. این موضوع در شرایطی است که همین شرکت هر روز طرح‌های جدید فروش همان خودرویی را که هنوز تحویل نداده تبلیغ می‌کند!» در همین زمینه با یکی از کارشناسان حوزه خودرو گفت‌وگو کرده‌ام تا مشخص شود دلیل این تأخیر در تحویل خودروها چیست؟ چرا شرکت‌های خودروساز بدقول شده‌اند و چه تمهیداتی باید برای حل این معضل اندیشید.

#### ضرورت تسهیل فرآیندهای تجاری

حسین رحیمی‌نژاد، کارشناس صنعت خودرو در گفت‌وگو با «ایران» به دلایل تأخیر تحویل خودروها توسط شرکت‌های خودروساز اشاره کرده و می‌گوید: «در ماه‌های اخیر، تأخیر در تحویل خودروهای ثبت‌نامی توسط برخی شرکت‌های خودروسازی به یکی از دغدغه‌های اصلی متقاضیان و فعالان بازار خودرو تبدیل شده

# زمان شنیده‌شدن سوت قطار تهران- آنکارا

این کشور با راه‌اندازی قطارهای بین‌المللی و داخلی، به دنبال جذب گردشگران خارجی و داخلی و ارتقاء صنعت حمل‌ونقل ریلی است که می‌تواند به‌عنوان یک ابزار مؤثر در توسعه اقتصادی کشور عمل کند.

به گفته حسن کریم‌نیا، کارشناس حمل‌ونقل و ترانزیت، طبق گزارش یونسکو در سال ۲۰۰۷، ایران پنج کشور برتر از نظر میراث فرهنگی و جز ده کشور اول در زمینه پتانسیل جذب گردشگر بین‌المللی در جهان است.

وی عنوان کرد که مسئله اصلی این می‌باشد که چرا با توجه به پتانسیل بالای ایران در زمینه جذب گردشگر، در این امر، به موفقیتی دست نیافته است.

کریم‌نیا افزود: به توجّه به برنامه‌های اعلام‌شده راه‌آهن برای قطارهای گردشگری بین‌المللی و داخلی، به نظر می‌رسد که آینده صنعت گردشگری ریلی در ایران روشن و پر امید باشد و این اقدام‌ها می‌تواند به بهبود وضعیت اقتصادی و اجتماعی کشور کمک شایانی کند.

قطارهای گردشگری که به طور ویژه برای جذب گردشگران طراحی شده‌اند، در تلاشند تا تجربه‌ای منحصربه‌فرد از سفرهای ریلی را ارائه دهند.

موسوی توضیح داد که این قطارها به صورت یک روزه فعالیت خواهند کرد و مسافران صبح به مقصد خواهند رفت و شب به مبدأ بازخواهند گشت.

#### مدیران خودرو میان مطلب

ذکر این نکته ضروری است که راه‌اندازی این قطارها نه تنها به تقویت صنعت گردشگری کمک می‌کند، بلکه می‌تواند به توسعه اقتصادی و ایجاد فرصت‌های شغلی در این حوزه منجر شود. به توجّه به جذابیت‌های طبیعی و فرهنگی کشور، افزایش تعداد قطارهای گردشگری می‌تواند به رونق بیشتر این صنعت کمک کند.

با این تحولات، به نظر می‌رسد که ایران در حال آماده‌سازی خود برای ایفای نقشی فعال‌تر در صنعت گردشگری ریلی است.

از پنج سال وقفه، نشان‌دهنده عزم جدی ایران برای گسترش ارتباطات بین‌المللی و تقویت صنعت گردشگری است.

ذاکری همچنین خبر داد که مقدمات راه‌اندازی قطار تهران-هرات در ماه آینده فراهم شده و مذاکرات برای برقراری مسیرهای ریلی به شهرهای مرو و دوشنبه تاجیکستان نیز در حال انجام است. او بیان کرد که این تلاش‌ها به منظور ایجاد ارتباطات قوی‌تر میان ملت‌ها و توسعه گردشگری ریلی انجام می‌شود.

در کنار قطارهای بین‌المللی، راه‌آهن به تازگی اقدام به راه‌اندازی قطارهای گردشگری داخلی نیز کرده است. قائم مقام شرکت راه‌آهن، میرحسن موسوی، از برنامه‌ریزی برای توسعه قطارهای گردشگری به شهرهای اصفهان، شیراز، کرمان و رشت خبر داد.

پس از راه‌اندازی موفق قطارهای گردشگری به شیرگاه و کاشان، این مسیرها به عنوان مقاصد جدید گردشگری در نظر گرفته شده‌اند.

#### خرید حمایتی تخم مرغ ادامه دارد؛

#### افزایش نرخ به شکل پلکانی

یک مسئول صنفی با اشاره به افزایش پلکانی قیمت خرید حمایتی تخم مرغ، گفت: تاکنون شرکت پشتیبانی امور دام ۸ هزار تن تخم مرغ به مبلغ هر کیلوگرم ۶۱هزار تومان خرید حمایتی کرده است.

به گزارش خبرنگار مهر، خرید حمایتی تخم مرغ از سوی دولت تیر ماه آغاز شد. در این راستا قرار است شرکت پشتیبانی امور دام ماراد تخم مرغ تولیدی کشور را خریداری و انبار کند.

حمیدرضا کاشانی، رئیس هیئت مدیره اتحادیه مرکزی مرغداران میهن درباره وضعیت روند خرید حمایتی این کالای پروتئینی در بازار به خبرنگار مهر، گفت: تا کنون شرکت پشتیبانی امور دام ۸ هزار تن تخم مرغ به مبلغ هر کیلو گرم ۶۱ هزار تومان خرید حمایتی کرده است. اتحادیه نیز همراه با این نهاد دولتی خرید حمایتی خود را ادامه می دهد تا وضعیت قیمت تخم مرغ به نرخ تمام شده درب مرغاری برسد.

وی با بیان این که هر کیلو گرم تخم مرغ از سوی اتحادیه بین ۵۶ تا ۶۱ هزار تومان از مرغداران خریداری می شود، افزود: متأسفانه تیر ماه مرغداران ۴ هزار میلیارد تومان زیان داشتند که رقم بزرگی است. این امر آسیب زیادی به وضعیت تولید وارد می کند.

این مسئول صنفی در ادامه سخنان خود اعلام کرد: اتحادیه از امروز خرید حمایتی خود را به شکل پلکانی افزایش می دهد تا نرخ هر کیلو گرم تخم مرغ به ۷۴ هزار تومان یعنی قیمت تمام شده آن نزدیک شود.

کاشانی با بیان این که پیشنهاد اتحادیه درباره نرخ تخم مرغ مبلغ ۸۰ هزار تومان بود، گفت: بر اساس تصمیم شورای قیمت گذاری و اتخاذ سیاست های حمایتی محصولات اساسی کشاورزی این رقم ۷۴ هزار تومان تعیین شد که هنوز قیمت بازار با این مبلغ فاصله دارد.

وی درباره ادامه روند خرید حمایتی عنوان کرد: تا هنگامی که ماراد محصولات از سطح بازار جمع آوری شود و نرخ به قیمت معقول تولید برسد این خرید ادامه خواهد داشت.

کاشانی در پایان یادآور شد: در چند روز اخیر قیمت تخم مرغ درب مرغاری ها به هر کیلو گرم ۵۶ هزار تومان هم کاهش یافت.

#### تداوم شدت گرما تا نیمه پاییز؛ دمای ایران بیش از ۱.۲ درجه افزایش یافت

رئیس سازمان هواشناسی کشور با اشاره به پیامدهای تغییر اقلیم گفت: میانگین دمای کشور در تمام فصول بیش از ۱.۲ درجه افزایش یافته و براساس پیش بینی ها گرما تا نیمه اول پاییز ادامه خواهد داشت.

سحر تاجبخش رئیس سازمان هواشناسی کشور در گفتگو با خبرنگار مهر با اشاره به پیامدهای تغییر اقلیم و تأثیر آن بر وضعیت دمای کشور، اظهار کرد: فصل تابستان امسال با روندی افزایشی در دما همراه شده و این گرما نتیجه تغییرات اقلیمی است که طی سال های اخیر شدت یافته است.

وی گفت: اساساً با توجه به اینکه تابستان گرمی را پیش رو داریم، مدیریت منابع آب در کشور بسیار حائز اهمیت است. به ویژه با در نظر گرفتن اینکه هم در جریان آب های جاری و هم در سال های گذشته با کم آبی و کم بارشی قابل توجهی روبه رو بوده ایم.

تاجبخش با اشاره به اینکه تنها در بهار سال ۱۴۰۳ بارش ها به مقادیر نرمال رسید، افزود: طی پنج سال گذشته تقریباً شرایط خشکسالی و کم بارشی در کشور حاکم بوده، از مردم نیز درخواست می کنم که با صرفه جویی در مصرف آب، در تثبیت وضعیت و پایداری منابع آبی کشور مشارکت کنند.

رئیس سازمان هواشناسی با اشاره به اینکه امسال فصل پاییز دیر تر آغاز خواهد شد، اظهار کرد: افزایش دما در کل کشور و حتی در منطقه خاورمیانه محسوس است. ایران در کمربند گرم و خشک قرار دارد و نسبت به میانگین جهانی بارش های کمتری دارد؛ بنابراین، لازم است همین میزان محدود بارش نیز به صورت اصولی مدیریت شود.

وی تصریح کرد: مهم ترین عامل در تابستان امسال پیامدهای تغییر اقلیم است که سبب شده میانگین دمای کشور در تمام فصول بیش از ۱.۲ درجه افزایش یابد. این مسئله در فصل تابستان تأثیر پررنگ تری دارد، چرا که در این فصل به طور طبیعی میانگین دما بالاتر است و در نتیجه افزایشی دما محسوس تر خواهد بود.

رئیس سازمان هواشناسی ادامه داد: براساس نقشه های پیش بینی، انتظار داریم گرمای هوا در پاییز نیز تداوم داشته باشد، به ویژه در نیمه نخست این فصل. البته احتمال تغییر در نقشه های هواشناسی وجود دارد که در صورت وقوع، اطلاع رسانی لازم صورت خواهد گرفت. معاون وزیر راه و شهرسازی در پایان گفت: میزان بارش ها در کشور حدود ۴۰ درصد کمتر از نرمال است و در حال حاضر هیچ استانی بارشی بالاتر از حد نرمال نداشته است. گرچه برخی استان ها در مقاطع خاصی بارش های شدیدی را تجربه کرده اند، اما به طور متوسط، وضعیت کشور از نظر بارش، پایین تر از میانگین است.



یک کارشناس بازار سرمایه با بیان اینکه در دنیا نهاد ناظر وظیفه تزریق نقدینگی ندارد، گفت: دولت با اجرای قوانین معطل مانده می تواند سرمایه گذاری در بورس را جذاب کند. خبرگزاری مهر؛ گروه اقتصاد \_ علی فروزان فر؛ در حالی که انتقادات نسبت به شیوه حمایت از بازار سرمایه، به ویژه تمرکز روی شاخص سازی و حمایت از برخی سهام با گزارش عملکرد نامطلوب، در حال افزایش است، یک تحلیل گر و کارشناس باسابقه بازار سرمایه معتقد است که مسیر درست حمایت، تقویت زیرساخت های قانونی و مالی است، نه تزریق مکرر نقدینگی یا اجبار صندوق های درآمد ثابت به خرید سهام.

##### تزریق نقدینگی، راهکار لحظه ای و نه دائمی

سعید اسلامی بیدگلی، استاد دانشگاه و دبیرکل اسبق کانون نهادهای سرمایه گذاری ایران در گفت وگو با خبرنگار مهر در پاسخ به این پرسش که چرا از برخی نمادهای شاخص ساز که گزارش های جدید منتشر شده از عملکرد آن ضعیف و با کاهش چشمگیر سودآوری همراه بوده، به صورت ویژه حمایت می شود، گفت: البته من درباره تک سهم مشخص نظری ندارم، اما به طور کلی اعتقاد این است که حمایت نهادهای حاکمیتی از بازار سرمایه باید از طریق اصلاح زیرساخت ها، قوانین و مقررات انجام شود. تزریق نقدینگی صرفاً باید در مواقع بحرانی، آن هم برای جلوگیری از پنینک (هراس) بازار انجام شود.

او افزود: در ایران، متأسفانه هم نهاد ناظر بازار و هم سرمایه گذاران به حمایت از طریق تزریق نقدینگی عادت کرده اند. این انتظار همواره از دولت وجود دارد، چه در دوران جنگ و چه اکنون که در شرایط بااصطلاح پسانجگی هستیم. حتی در شرایط عادی بازار نیز وقتی روند کاهشی آغاز می شود، بازار توقع تزریق نقدینگی از سوی دولت دارد.

##### ورود دستوری صندوق های درآمد ثابت به بازار سهام، اشتباهی ماندگار

اسلامی بیدگلی با تأکید بر اینکه اساساً ذات حمایت ها

باید جلوگیری از پتینک باشد از برخی اقدامات دستوری در بازار انتقاد کرد و گفت: از جمله این اقدامات می توان به الزام صندوق های درآمد ثابت به خرید سهام اشاره کرد. این سیاست در دوره ای اجرا شد و از اساس اشتباه بود. متأسفانه این اشتباه هنوز در پرتغوی صندوق ها باقی مانده و موجب اعوجاجاتی در سودآوری این صندوق ها شده است.

##### شاخص سازی به جای حل مسأله، بحران را پنهان می کند

وی در ادامه با اشاره به تمرکز نهاد ناظر بر شاخص سازی و حمایت از نمادهای شاخص ساز توضیح داد: نهاد ناظر بازار سرمایه تلاش می کند با نگه داشتن شاخص، مانع از گسترش هیجانات شود، چون شاخص یکی از متغیرهای پیشران رفتار بازار است.

این تحلیل گر بازار سرمایه در ادامه افزود: در حقیقت مجموعه حکمرانی بازار سرمایه تلاش می کند با حمایت از نمادهای شاخص ساز، مانع از افت شاخص کل شود؛ چرا که ریزش شاخص می تواند به عنوان یک متغیر پیشران، موجی از هیجانات منفی و بی اعتمادی را در سایر بخش های بازار به دنبال داشته باشد. اما اساساً باید این سوال را مطرح کرد که آیا این نوع حمایت، در زمان های ریزش بازار، صحیح است؟ یا باید راهکارهای دیگری در نظر گرفت؟

**پیشنهادهایی برای حمایت پایدار از بازار سرمایه**
اسلامی بیدگلی در پاسخ به پرسش خبرنگار مهر درباره اینکه چه اقداماتی برای بهبود فضای بازار لازم است که تاکنون انجام نشده، گفت: راهکارها فراوان است. دولت اگر می خواهد نشان دهد که به بازار سرمایه اهمیت می دهد، باید قوانین معطل مانده به نفع بازار سرمایه را اجرا کند.

این کارشناس بازار سرمایه با اشاره به چالش های زیرساختی موجود در کشور گفت: مثلاً در حال حاضر، مشکلات جدی در حوزه یوتیلیتی شامل تأمین آب، برق و گاز در بخش صنعت وجود دارد که در صورت تداوم، آثار آن

می تواند به تولید ناخالص داخلی (GDP) کشور نیز سرایت کند و بر عملکرد صنایع بورسی و غیربورسی تأثیر منفی بگذارد.

او در مورد جبران زیان شرکت های بورسی ناشی از قطع آب، برق، گاز و قیمت گذاری توضیح داد: در قانون برنامه توسعه دولت موظف شده است که این زیان ها را جبران کند. اگر دولت حتی به صورت نسبی این قانون را اجرایی کند، ریسک صنایع و شرکت های بورسی نسبت به دیگر صنایع و شرکت هایی که در بورس حضور ندارند، کاهش می یابد.

**جذاب شدن بورس برای سرمایه گذاران و شرکت ها**
این استاد دانشگاه افزود: اجرای این قوانین دو نتیجه دارد: اول، سرمایه گذاری در بورس نسبت به دیگر گزینه ها مزیت پیدا می کند. دوم، شرکت های بیشتری ترغیب می شوند

## وضعیت پایدار آبرسانی درمرزها

میکروبی، فیزیکی و شیمیایی آب را به صورت روزانه انجام می دهد.

وی ادامه داد: تانکرهای آبرسانی دارای لیبیل و پلمب بهداشتی بوده و انتقال آب با رعایت کامل استانداردها صورت می گیرد همچنین باید توجه داشت که در مقصد نیز پلمب ها فقط توسط مسئولین مربوطه باز می شوند.

این مقام مسئول اضافه کرد: برای مدیریت بحران احتمالی قطع آب یا برق، تانکرها و تجهیزات پدافندی و لجن کش پیش بینی شده است تا در مواقع لزوم وارد مدار شوند، همچنین پیش از آغاز ایام اربعین، شبکه فاضلاب در مرزها شستشو و لایروبی شده و تصفیه خانه ها ارتقا یافته اند تا مشکلی در خدمات رسانی به زوار ایجاد نشود.

وی درباره وضعیت مرزهای غرب و شمال غرب کشور توضیح داد: در مرز ترمچین و باشماق، تأمین و انتقال آب از طریق حفاری چاه ها، ساخت مخازن و احداث خطوط انتقال آب انجام شده و آب اضطراری برای پایانه ها و مواکب نیز تأمین شده است. همچنین با اجرای این طرح ها، تنش و کمبود آب در پیرانشهر و مناطق مجاور به حداقل رسیده است.

به گفته این مقام مسئول در شهرستان مریوان نیز شش حلقه چاه حفاری و خطوط جدید انتقال آب تکمیل یا در دست اجرا است. آقا بابایی ادامه داد: در کرمانشاه و مرز خسروی، آب پایدار با انتقال از سرپل ذهاب تأمین شده و فاضلاب از پایانه به تصفیه خانه

آقا بابایی با اشاره به اینکه در سه استان خوزستان، ایلام و کرمانشاه که بیش از ۹۲ درصد تردد زائران در ایام اربعین صورت می گیرد، خاطر نشان کرد: وضعیت فاضلاب نیز سامان یافته و شرایط پایداری در جمع آوری و مدیریت فاضلاب ایجاد شده است به طور مثال در ایلام، برای پایانه مهران و پارکینگ های اطراف آن، امسال نزدیک به ۲۰ کیلومتر خط انتقال و هزار مترمکعب به ظرفیت مخازن اضافه شده است.

وی با اشاره به اقدامات انجام شده بهداشتی، تأکید کرد: تمام سرویس های بهداشتی، حمام ها و مواکب مستقر در مرزها از آب پایدار بهره مند هستند، همچنین در مرز خسروی و سومار نیز طرح های تأمین آب و فاضلاب به طور کامل اجرا شده و شهرها و روستاهای اطراف این مناطق نیز از نظر آب بهره مند شده و در وضعیت مناسبی قرار دارند. آقابابایی خاطرنشان کرد: در سال جاری اولویت مرز خسروی حوزه فاضلاب بوده که بالغ بر شش کیلومتر خط جمع آوری در این مرز ایجاد و فاضلاب به تصفیه خانه قصر شیرین منتقل شد همچنین در این راستا اقداماتی نظیر احداث انبارهای آب بسته بندی و توسعه سردخانه ها برای ذخیره سازی آب به عنوان منابع استراتژیک نیز اجرا شده است.

دبیر ستاد اربعین با تأکید بر مهم شمردن مسائل بهداشتی خاطر نشان کرد: در کلیه مرزها آزمایشگاه سیار مستقر شده که نمونه گیری های



آب پایدار برای شهرها و روستاهای مجاور مرزها فاضلاب کشور از تأمین آب شرب پایدار در مرزها خبر داد و گفت: وضعیت فاضلاب نیز سامان یافته و شرایط پایداری در جمع آوری و مدیریت فاضلاب ایجاد شده است.

حسین آقابابایی، دبیر ستاد اربعین شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور، در گفت گو با خبرنگار مهر با اشاره به اینکه تأمین آب پایدار برای مرزهای ده گانه کشور یکی از اولویت های اصلی شرکت مهندسی آب و فاضلاب بوده است و این مهم طی سیزده سال گذشته تا کنون به نحوی شایسته صورت گرفته است، گفت: در حال حاضر، میزان تأمین آب در تمام مرزهای کشور به حدود هزار لیتر بر ثانیه رسیده است. وی افزود: علاوه بر تأمین آب مرزها، تأمین

دبیر ستاد اربعین شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور از تأمین آب شرب پایدار در مرزها خبر داد و گفت: وضعیت فاضلاب نیز سامان یافته و شرایط پایداری در جمع آوری و مدیریت فاضلاب ایجاد شده است.

حسین آقابابایی، دبیر ستاد اربعین شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور، در گفت گو با خبرنگار مهر با اشاره به اینکه تأمین آب پایدار برای مرزهای ده گانه کشور یکی از اولویت های اصلی شرکت مهندسی آب و فاضلاب بوده است و این مهم طی سیزده سال گذشته تا کنون به نحوی شایسته صورت گرفته است، گفت: در حال حاضر، میزان تأمین آب در تمام مرزهای کشور به حدود هزار لیتر بر ثانیه رسیده است. وی افزود: علاوه بر تأمین آب مرزها، تأمین

## عقب نشینی دوباره قیمت طلا به کانال ۶ میلیون تومانی

۶ میلیون تومانی بازمی گردد. اگرچه سطح ۷

میلیون تومانی تاکنون به عنوان یک حمایت روانی عمل کرده، و با هر بار نفوذ به کانال ۶ میلیون تومانی، بازار شاهد بازگشت به کانال ۷ میلیون تومان بوده است، اما تکرار برخورد با سقف حمایتی این ناحیه را تضعیف کند.

##### سکه در کانال ۷۰ میلیون تومانی تثبیت می شود؟

سکه بهار آزادی امروز با افت ۹۵ هزار تومانی به ۷۰ میلیون و ۷۹۵ هزار تومان رسید و نیم سکه نیز با کاهش ۱۰۰ هزار تومانی، اکنون ۴۱ میلیون و ۷۰۰ هزار تومان قیمت گذاری شده است. در این میان، تنها ربع سکه با رشد ۱۰۰ هزار تومانی به ۲۴ میلیون و ۶۰۰ هزار تومان و سکه امامی با رشد بسیار جزئی ۱۱۵ هزار تومانی به ۷۸ میلیون و ۱۴۰ هزار تومان رسیدند. همانند طلای ۱۸ عیار این برای پنجمین بار در چند هفته اخیر است که سکه پس از عبور موقت از سطح ۸۰ میلیون تومان، مجدداً به کانال ۷۰ میلیون تومانی بازمی گردد.

آیا سطح ۶ میلیون تومان برای طلا

# راهکار واقعی دولت برای بهبود شرایط بورس چیست؟



وارد بازار سرمایه شوند، چرا که می دانند در این بازار از حمایت های زیرساختی برخوردار خواهند بود.

**نیاز به هماهنگی بین نظام پولی و بازار سرمایه**
اسلامی بیدگلی همچنین یکی دیگر از نیازهای فوری بازار سرمایه را ایجاد یک سازوکار اعتباری مؤثر دانست و پارکینگ های اطراف به شکل پایدار تأمین میان نظام پولی و بازار سرمایه، نظام اعتباری مناسبی برای نهادهای مالی و سرمایه گذاری فعال در بازار طراحی کند و بجای تزریق مستقیم از روش غیرمستقیم بهره ببرد.

وی در پایان گفت: البته در دنیا نیز در مواقع بحران های شدید، تزریق نقدینگی انجام می شود، اما آن هم فقط برای یک دوره کوتاه مدت و برای جلوگیری از پتینک است، نه به عنوان سیاست دائمی.

#### خبر کوتاه

### تولید برق نیروگاه برق آبی کرج تا دو هفته آینده متوقف می شود

مدیر سد کرج گفت: اگرچه هم اکنون نیروگاه برق آبی سد کرج در حال فعالیت است اما احتمالاً تا دو هفته آینده ارتفاع آب به حدی می‌رسد که دیگر امکان تولید برق از این نیروگاه وجود ندارد. محمدعلی معلم مدیر سد کرج در گفتگو با خبرنگار مهر در رابطه با فعالیت نیروگاه برق آبی این سد با اشاره به اینکه برق تولیدی به شبکه سراسری برق متصل می‌شود گفت: نیروگاه‌های برق آبی در هر سدی بر اساس شرایط آن سد می‌تواند تولید داشته باشد.

وی ادامه داد: هم اکنون ما در حال تولید برق از سد امیر کبیر هستیم و آبی که برای تهران ارسال می‌شود تولید برق هم دارد.

مدیر سد کرج خاطر نشان کرد: اگرچه هم اکنون نیروگاه برق آبی سد کرج در حال فعالیت است اما احتمالاً تا دو هفته آینده ارتفاع آب به حدی می‌رسد که دیگر امکان تولید برق از این نیروگاه وجود ندارد زیرا میزان آب موجود در سدها از درجه پایین‌تر می‌رود.

معلم با اشاره به اینکه واحدهای آبی بر اساس هد آبی عمل می‌کنند، اضافه کرد: هر چه هد آب بالاتر باشد به همان میزان تولید افزایش می‌یابد وی ادامه داد: هر واحد تولیدی ما ۴۵ مگاوات است و در صورتی که سد کاملاً پر باشد امکان ۴۵ مگاوات برق وجود دارد و هر چه هد آبی پایین‌تر رود توان تولید نیز کاهش پیدا می‌کند تا به ۱۵ مگاوات برسد. معلم در خاتمه اضافه کرد: تولیدی کمتر از ۱۵ مگاوات انجام نمی‌گیرد زیرا از نظر فنی برای واحد مضر است.

### از سرگیری صادرات نفت قزاقستان از دریای سیاه

صادرات نفت خام قزاقستان از دریای سیاه که به‌دلیل محدودیت‌های جدید روسیه متوقف شده بود، با صدور مجوز دسترسی برای نفتکش‌های خارجی از سوی مسکو از سر گرفته شد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از رویترز، چهار منبع صنعتی اعلام کردند: سرویس امنیتی فدرال روسیه مجوز مجوز برای نفتکش‌های خارجی برای دسترسی به پایانه‌های دریای سیاه را آغاز کرده؛ اقدامی که به صادرات نفت قزاقستان پس از توقف موقت اجازه از سرگیری داده است.

یک تعلق موقت موجب اختلال در حدود ۲ درصد از عرضه جهانی نفت شد و قیمت‌های جهانی را روز پنجشنبه هفته گذشته (دوم مرداد) به حدود ۷۰ دلار به ازای هر بشکه رساند، پیش از آنکه بخشی از رشد قیمت‌ها تعدیل شود.

بر اساس قوانین تازه روسیه، نفتکش‌های خارجی برای دسترسی به پایانه‌های این کشور نیازمند تأیید رسمی از سوی سرویس امنیتی فدرال این کشور هستند.

این قانون روز ۳۰ تیر از سوی ولادیمیر پوتین، رئیس‌جمهوری روسیه، امضا و پس از تصمیم اتحادیه اروپا برای اعمال تحریم‌های بیشتر علیه روسیه به‌دلیل اقدام‌هایش در اوکراین، به‌سرعت اجرایی شد. دو منبع صنعتی روز چهارشنبه اعلام کردند که تانکرهای خارجی به‌طور موقت از پارگیری در بنادر اصلی دریای سیاه روسیه منع شده بودند؛ اقدامی که در عمل صادرات نفت قزاقستان با خط لوله کنسرسیوم خزر (سی‌سی‌سی) را متوقف کرد. این خط لوله نفت میدان‌های نفتی قزاقستان را به بازارهای صادراتی متصل می‌کند و سهامداران آن شامل شرکت‌های آمریکایی شورون و اکسون موبیل هستند.

وزارت انرژی قزاقستان بدون اشاره به جزئیات اعلام کرد شرکت «کازترانس اویل»، مجری خط لوله این کشور، در حال مذاکره با مالک پایانه نفتی در بندر «اوست – لوگا» در دریای بالتیک روسیه درباره عملیات و اقدام‌های امنیتی اضافه است.

یک منبع صنعتی مطلع گفت: مذاکرات مربوط به هزینه‌های اضافی پوشش بیمه روسیه و بازرسی غواصان است.

بر اساس برنامه صادراتی، صادرات نفت مخلوط سی‌سی‌سی از پایانه دریای سیاه روسیه برای ماه اوت ۲۰۲۵ (مرداد) در سطح یک میلیون و ۶۶۰ هزار بشکه یا حدود ۶ میلیون و ۵۰۰ هزار تن تعیین شده که تا حدودی بدون تغییر نسبت به برنامه صادرات ماه ژوئیه باقی مانده است.

منابع صنعتی همچنین اعلام کردند انتظار می‌رود صادرات و ترانزیت نفت از پایانه «نوروروسیسک» در ماه ژوئیه حدود ۲ میلیون و ۲۰۰ هزار تن باشد. عرضه ترکیبی از «نوروروسیسک» و خط لوله کنسرسیوم خزر حدود ۲ درصد از عرضه جهانی نفت را شامل می‌شود.



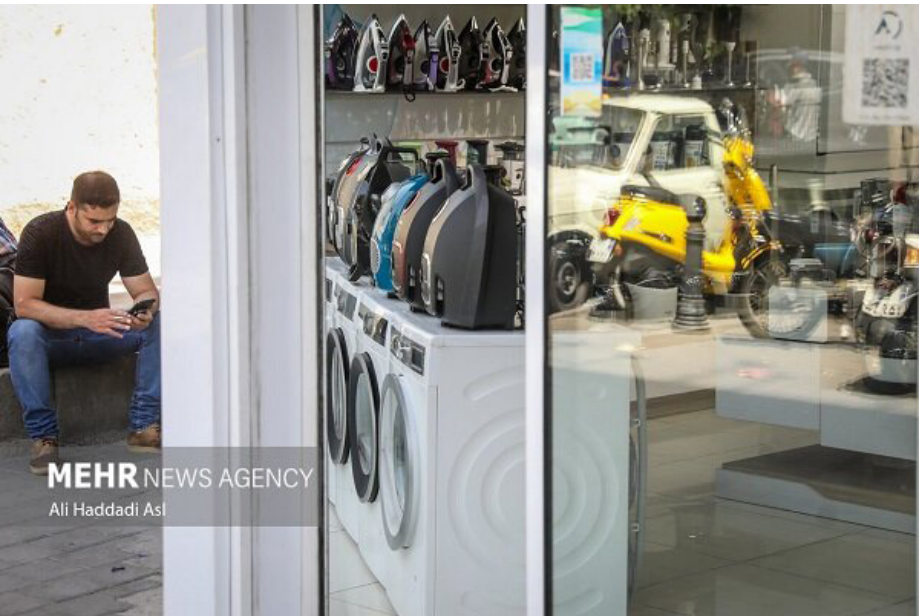
# تابستان سخت لوازم خانگی؛ تعمیر جای خرید را گرفت

این افت تقاضا عمدتاً به‌دلیل مسائل سیاسی، نوسانات ارزی، تورم بالا و کاهش اعتماد مصرف‌کنندگان رخ داده است. در شرایط نااطمینانی اقتصادی، خانوارها خریدهای غیرضروری و بلندمدت را به تعویق می‌اندازند. کالاهایی مانند یخچال، ماشین لباسشویی، اجاق گاز و تلویزیون که از لوازم بادوام و گران‌قیمت هستند، از سبد مصرفی بسیاری از خانوارها حذف شده‌اند. حتی خانواده‌هایی که نیاز واقعی به تعویض یا خرید دارند، به دلیل افزایش هزینه‌ها، خرید را به تأخیر می‌اندازند.

از سویی دیگر بسیاری از مشتریان به جای خرید محصولات جدید، به گزینه‌های مقرون‌به‌صرفه‌تر روی آورده و ترجیح می‌دهند لوازم خانگی قدیمی خود را تعمیر کنندبسیاری از مشتریان به جای خرید محصولات جدید، به گزینه‌های مقرون‌به‌صرفه‌تر روی آورده و ترجیح می‌دهند لوازم خانگی قدیمی خود را تعمیر کنند تا عمر مفید آنها را افزایش دهند. این روند نه‌تنها بر درآمد تولیدکنندگان و فروشندگان تأثیر منفی گذاشته، بلکه باعث رشد بازار خدمات تعمیرات و قطعات یدکی شده است.

نکته دیگری که از سوی فعالان صنعت لوازم خانگی مطرح می‌شود مربوط به افزایش بازگشت چک‌های صادر شده توسط مشتریان است. بسیاری از خریدهایی که پیش‌تر با چک‌های مدت‌دار انجام می‌شد، اکنون با عدم تأمین وجه مواجه شده‌اند که نقدشوندگی بنگاه‌ها را کاهش داده و بحران نقدینگی را در میان تولیدکنندگان و فروشگاه‌ها تشدید کرده است.

همچنین نظام اعتباری که در سال‌های گذشته محرک اصلی فروش بازار لوازم خانگی بود، اکنون به حالت نیمه‌تعطیل درآمده است. سخت‌گیری در اعطای تسهیلات و کاهش توان شبکه بانکی موجب کاهش محسوس فروش اقساطی شده که این امر نه‌تنها تقاضا را کاهش داده، بلکه کانال‌های سنتی فروش را نیز ناکارآمد کرده است.



فعالیت‌ها در این صنعت هستند.

اگرچه شاخص سرعت انجام و تحویل سفارشات به ۵۳٫۸ رسیده و بالاتر از مرز رکود است، اما این موضوع بیشتر به دلیل نبود سفارش و ظرفیت خالی خطوط تولید است و نمی‌تواند نشانه بهبود تلقی شود. موجودی مواد اولیه نیز با رقم ۴۲٫۹ از تنگنای تأمین در این بخش خبر می‌دهد.

#### افت تقاضای بی‌سابقه کالاهای بادوام

بررسی‌های میدانی خبرنگار مهر از بازارهای لوازم خانگی و گزارش‌های فعالان بازار نشان می‌دهد که صنعت لوازم خانگی، به‌عنوان یکی از صنایع سرمایه‌ای و بادوام کشور، در ماه‌های اخیر با کاهش بی‌سابقه تقاضا مواجه شده است.

# ضرورت اورهال و فشارافزایی پارس جنوبی برای امنیت انرژی ایران

لوله این میدان نیازمند تعمیرات اساسی (اورهال) دوره‌ای هستند؛ بی‌توجهی به این موضوع، منجر به استهلاک شدید، کاهش راندمان و حتی حوادث پرهزینه خواهد شد.

تجربیات سال‌های گذشته نشان داده است تعویق در انجام به‌موقع اورهال به دلایل بودجه‌ای یا کمبود قطعه و نیروی انسانی، باعث توقف‌های اضطراری، کاهش توان تولید در ایام اوج مصرف و بروز آسیب به قطعات گران‌قیمت شده است.

#### پیامدهای ملی یک اورهال ناتمام

هر توقف در بخشی از ظرفیت پارس جنوبی، مستقیماً محدودیت دسترسی خانگی و صنعتی به گاز را به دنبال خواهد داشت و در پیک مصرف زمستان، مستعد تکرار قطعی‌های سراسری و خاموشی‌های گسترده خواهد بود.

تجربه سال‌های گذشته نشان داده است که با کاهش دمای هوا، مصرف گاز روزانه در کشور به مرز ۶۵۰ تا ۷۰۰ میلیون مترمکعب می‌رسد. این یعنی تمامی ظرفیت تولید باید آماده پاسخگویی باشد و هر نقص یا کمبودی، بر شبکه مصرف، خانوار و صنایع فشار وارد می‌کند.

تعمیرات اساسی باید پیش از ورود موج سرما و افزایش مصرف خانگی به پایان برسد؛ چراکه پس از آغاز زمستان به دلیل بار بالای تولید، امکان توقف خطوط برای اورهال عملاً وجود ندارد. برنامه‌ریزی، تأمین تجهیزات، تخصیص اعتبار و بسیج نیروی انسانی باید با دقت و بر اساس بازه زمانی دقیق انجام شود.

در صورت تأخیر در اورهال یا وقوع نقص فنی اضطراری، دولت چاره‌ای جز کاهش فشار خروجی، افزایش توزیع سوخت مایع، قطعی صنایع و حتی خانوارها نخواهد داشت. همچنین، کاهش میعانات گازی، افت تولید بنزین پالایشگاه‌ها و کاهش صادرات محصولات پتروشیمی از تبعات ناگزیر است.

قطر به عنوان شریک میدان مشترک، هر ساله بخش مهمی از درآمد خود را صرف اورهال به‌موقع تجهیزات، نوسازی زیرساخت‌ها و به کارگیری فناوری روز می‌کند. این راهبرد در حفظ پایداری تولید، افزایش عمر تجهیزات و جلوگیری از خسارت‌های ناگهانی نقشی اساسی دارد. ایران نیز ناگزیر است حداقل‌ها را به صورت منظم رعایت کند و از راهکارهای نوین در اورهال بهره بگیرد.

پارس جنوبی قلب تپنده اقتصاد و تأمین‌کننده اصلی گاز کشور است. در فقدان یک برنامه دقیق و عملیاتی برای اورهال دوره‌ای و به موقع، ریسک افت تولید و بروز



از دست رفتن فرصت‌های صادراتی و درآمدهای ارزی می‌شود و توازن برداشت در میدان مشترک را به ضرر ایران تغییر می‌دهد. تجهیزات فشارافزایی با جلوگیری از افت تولید ناگهانی، امکان برنامه‌ریزی بلندمدت و حفظ سلامت شبکه و مخزن را فراهم می‌کنند. بدین ترتیب، هزینه‌های اضطراری، خطرات زیست محیطی و خسارات فنی به شدت کاهش می‌یابد.

براساس برآوردهای مؤسسات بین المللی، بی‌توجهی به فشارافزایی یعنی سقوط تولید روزانه از حدود ۸۰۰ میلیون مترمکعب امروز به کمتر از ۴۱۰ تا سال ۱۴۱۰ که این معادل قطعی گسترده گاز، کاهش شدید تولید بنزین و حتی خاموشی، به ویژه در زمستان است.

در نبود فشارافزایی، صحنه اقتصاد ایران شاهد رشد مصرف سوخت‌های فسیلی، رشد آلودگی هوا و افزایش هزینه تولید برق و فرآورده‌های نفتی خواهد شد. صنایع پتروشیمی، فولاد، سیمان و ... به شدت متأثر از افت عرضه گاز هستند و خاموشی‌های متوالی و کاهش راندمان تولید، روند توسعه صنعتی کشور را مختل خواهد کرد.

#### فشارافزایی: یک انتخاب یا اجبار؟

پروژه‌های فشارافزایی، درست به اندازه اورهال به موقع، دیگر نه یک گزینه فنی، بلکه «ضامن بقای پارس جنوبی» و تأمین امنیت انرژی کشور هستند.

همان‌گونه که قطر با سرعت بیشتری فشارافزایی را آغاز کرده، ایران برای حفظ سهم خود از میدان مشترک و جلوگیری از وارد آمدن ضربه به اقتصاد و امنیت انرژی در فصل سرما، باید پروژه‌های فشارافزایی را با اولویت در دستور کار قرار دهد.

این اقدام، سرمایه‌گذاری بزرگ و اراده جدی سیاست‌گذاری در بالاترین سطح کشور را می‌طلبد و هرگونه تأخیر، پیامدی جبران‌ناپذیر بر سبد انرژی، صادرات و ثبات اجتماعی خواهد داشت.

**نقش و اهمیت فشارافزایی در پارس جنوبی** تنها راه حفظ و حتی افزایش تولید گاز از فازهای مختلف این میدان در سال‌های آینده، تکمیل و راه‌اندازی سریع پروژه‌های فشارافزایی است. اگر این حلقه اساسی به موقع راه نیفتد، حتی اورهال به موقع هم کافی نیست و با افت ناگزیر فشار چاره‌ای جز کاهش تولید نخواهیم داشت.

بدون فشارافزایی، بخشی از ظرفیت تولید گاز کشور، به خصوص در ماه‌های سرد، از دست خواهد رفت و بخش‌های خانگی، صنایع و نیروگاه‌ها با کاهش عرضه شدید روبرو می‌شوند.

قطر از سال ۲۰۱۹ ظرفیت فشارافزایی و برداشت خود را با سرمایه‌گذاری بزرگ افزایش داده و سهم بیشتری از میدان مشترک برداشت می‌کند. تعلل ایران، منجر به

# وضعیت آب و هوای مرزهای غربی ایران، نجف و کربلا اعلام شد

روز دوشنبه به ۳۹ درجه و ترمچین به ۳۶ درجه خواهد رسید.

#### افزایش دمای مرز شلمچه تا ۵۱ درجه در روز دوشنبه

در ادامه سازمان هواشناسی کشور گزارش پنجم هواشناسی ویژه اربعین؛ جزئیات وضعیت دما و پدیده‌های جوی سه مرز دیگر کشور شامل مهران، چذابه و شلمچه را برای بازه زمانی یکشنبه (۵ مرداد) تا روز پنجشنبه (۹ مرداد) اعلام کرد.

بر اساس این گزارش، بیشینه دما در پایانه مرزی چذابه و شلمچه در روز دوشنبه (۶ مرداد، ۵۱ درجه سانتی‌گراد خواهد بود که

سازمان هواشناسی کشور با انتشار پیش‌بینی‌های پنج روزه ویژه ایام اربعین، وضعیت جوی پایانه‌های مرزی گالانه و شهرهای زیارتی عراق را از روز یکشنبه (۵ مرداد) تا روز پنجشنبه (۹ مرداد) اعلام کرد.

به گزارش خبرنگار مهر، سازمان هواشناسی کشور با انتشار پیش‌بینی‌های پنج روزه ویژه ایام اربعین، وضعیت جوی پایانه‌های مرزی ترمچین، خسروی و باشماق را از روز یکشنبه (۵ مرداد) تا روز پنجشنبه (۹ مرداد) اعلام کرد. بر اساس این گزارش، بیشینه دمای ثبت‌شده در مرز خسروی در روز دوشنبه (۶ مرداد) معادل ۴۹ درجه سانتی‌گراد پیش‌بینی شده است، همچنین دمای هوای باشماق در



#### اعتراض شدید وزیر صمت به قطع

#### برق صنایع خودتامین

وزیر صمت با انتقاد از قطع برق و محدودیت‌های ایجادشده برای صنایعی که برق تولیدی خودتامین دارند، بر ضرورت اولویت‌دهی به مصرف این برق در خود واحدهای تولیدی تأکید کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وزارت صمت، سید محمد اتابک با بیان اینکه تولید پایدار ستون فقرات اقتصاد کشور است، اظهار کرد: سرمایه حاصل از تولید تنها منبع پول پر قدرت و بدون عارضه برای اقتصاد ملی است که می‌تواند موتور محرک رشد و توسعه در کشور باشد.

وی با اشاره به چالش‌های تأمین برق برای واحدهای صنعتی افزود: نباید صنایع کشور برای دسترسی به انرژی حیاتی چون برق با محدودیت‌های ناعادلانه مواجه شوند، قطع یا محدودسازی برق صنایع نه تنها باعث کاهش تولید و افزایش بیکاری می‌شود، بلکه لطمه‌ای جدی به زنجیره تأمین و صادرات کشور وارد می‌کند.

وزیر صمت هم‌چنین با اشاره به اقدامات صنایع در راه‌اندازی نیروگاه‌های خورشیدی و سبک ترکیبی گفت: این نحوه اعمال محدودیت به صنایع خودتامین، علاوه بر احجاف به حقوق سهامدار، زمینه بی‌اعتمادی در سرمایه‌گذاری و عدم همراهی صنایع را در رفع ناترازی انرژی به همراه خواهد داشت.

اتابک در ادامه ضمن تأکید بر اینکه برق خودتامین واحدهای صنعتی باید صرف تأمین نیاز همان واحدها شود، افزود: تولید و صنعت رکن اصلی توسعه کشور است و نمی‌توان آن را در سیاست‌های انرژی نادیده گرفت.

وزیر صمت با انتقاد از برنامه‌های کاهش انرژی در بخش صنعت، خواستار به‌رهمندی منصفانه و هدفمند صنایع از منابع برق و بازنگری در سیاست‌های تخصیص انرژی شد.

#### رکورد تاخیر کمتر از ۸ دقیقه در پروازهای حج ۱۴۰۴ ثبت شد

رئیس سازمان هواپیمای کشوری با اشاره به ثبت رکورد کم‌تر از ۸ دقیقه در پروازهای حج تمتع ۱۴۰۴، گفت: برای نخستین‌بار عملیات اعزام حجاج از ۲۳ فرودگاه کشور انجام شد.

به گزارش خبرنگار مهر، حسین پورفرزانه رئیس سازمان هواپیمایی کشوری روز (یکشنبه، ۸ مرداد) در آئین تجلیل از خدمت‌گزاران عملیات حج ۱۴۰۴ با اشاره به ثبت رکورد تأخیر پروازی کمتر از ۸ دقیقه، اظهار کرد: برای تحقق یک عملیات انتقال مسافر موفق، چهار مؤلفه اصلی باید به شکل هماهنگ در کنار هم فعالیت کنند، ناوگان مناسب، فرودگاه مجهز، نیروی انسانی کارآمد و صنعت پشتیبانی فعال. وی افزود: سازمان هواپیمایی کشوری از چند ماه پیش از آغاز رسمی عملیات حج، برنامه‌ریزی‌ها و جلسات متعددی را آغاز کرده بود. جلسات فنی با مجموعه فنی ایران‌ایر، شاخه‌های تعمیراتی و سایر مجموعه‌های صنعتی تأمین‌کننده قطعات و موتور هواپیماها، از جمله اقدامات کلیدی بود که پیش از آغاز اعزام‌ها انجام شد.

وی افزود: برای آماده‌سازی ناوگان، ساعت‌ها وقت صرف شد تا بتوانیم هواپیماها را به‌درستی آماده و وارد خطوط پروازی کنیم. همکاری تنگاتنگی میان بخش استاندارد پرواز سازمان و بخش فنی شرکت‌های هواپیمایی به‌ویژه ایران‌ایر شکل گرفت. پورفرزانه گفت: برای نخستین‌بار تصمیم گرفتیم عملیات اعزام حجاج را از ۲۳ فرودگاه کشور انجام دهیم. این تصمیم به‌منظور کاهش مشکلات زائران و اعزام آنان از نزدیک‌ترین شهر ممکن اتخاذ شد و از مهم‌ترین رکوردهایی بود که امسال ثبت شد. وی افزود، در روزهای منتهی به آغاز اعزام‌ها، حتی در واپسین دقائق پیش از نهایی‌شدن برنامه‌ها، برخی استان‌ها مانند لرستان درخواست ممیزی و ورود به فرایند اعزام را داشتند. با تلاش شبانه‌روزی، هماهنگی میان سازمان هواپیمایی کشوری، شرکت فرودگاه‌ها، سپاه پاسداران و پلیس صورت گرفت تا بتوانیم فرودگاه‌های جدید را وارد چرخه اعزام کنیم.

رئیس سازمان هواپیمایی کشوری خاطرنشان کرد: با برنامه‌ریزی گسترده، توانستیم رکوردی قابل‌توجه در حوزه تأخیرات ثبت کنیم و با تأخیر متوسط کمتر از ۸ دقیقه، مسافران را جابجا کنیم.

وی تصریح کرد: هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران، به عنوان یک شرکت ملی، پروازهایی در شان کشور و ملت ایران انجام داد و این افتخار، نتیجه تلاش تمامی ارکان درگیر در عملیات حج بود.

رئیس سازمان هواپیمایی کشوری افزود: در ساعات اولیه حمله به کشور، جلسات اضطراری با حضور تمامی ارکان برگزار شد، هم‌زمان با بحران، امنیت آسمان و پرواز نیز باید تضمین می‌شد. در این راستا، بیش از ۱۳ جلسه تخصصی با حضور نمایندگان سپاه، پلیس، شرکت فرودگاه‌ها، دادستانی و سایر نهادهای امنیتی و عملیاتی برگزار شد.

وی گفت، در آن شرایط ویژه، تصمیمات مهمی اتخاذ شد و مجوزهای لازم برای ادامه عملیات اخذ شد. با وجود برخی تأخیرهای ناخواسته، موفق شدیم زائران را در آغاز و پایان عملیات حج، با موفقیت به کشور بازگردانیم.

پورفرزانه در پایان افزود: در مرحله‌ای از عملیات، حمل‌ونقل زمینی نیز وارد عمل شد و بخشی از انتقال زائران از مرزهای عربستان به داخل کشور از طریق حمل‌ونقل جاده‌ای و ریلی انجام شد.

معاون انتقال و تجارت خارجی توانیر گفت: امسال شاهد افزایش ۵ برابری کشفیات نسبت به سال گذشته بودیم که برای گزارش‌دهندگان نیز پاداش‌هایی تا سقف ۲۰۰ میلیون تومان در نظر گرفته شده است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از توانیر، محمد اله‌داد، معاون انتقال و تجارت خارجی و مجری طرح مبارزه با رمزارزهای غیرمجاز شرکت توانیر، با اشاره به اقدامات گسترده برای مقابله با استخراج غیرقانونی رمزارز، از جهش چشمگیر در کشفیات خبر داد و گفت: در سال ۱۴۰۴، با تلاش شبانه‌روزی همکاران ما در شرکت توانیر و همکاری دلسوزانه مردم، کشفیات و توقیف ماینرهای غیرمجاز تا بیش از پنج برابر نسبت به مدت مشابه سال قبل افزایش یافته است.

وی افزود: در کشوری با بیش از ۴۲ میلیون مشترک برق، هنوز متأسفانه برخی افراد سودجو با آسیب‌زدن به کابل‌ها و تأسیسات عمومی وزارت نیرو، از برق غیرمجاز برای راه‌اندازی دستگاه‌های استخراج رمزارز استفاده می‌کنند. شناسایی این افراد به دلیل پراکندگی بالا و پنهان‌کاری، نیازمند زمان و دقت فراوان است.

##### از پشت دیوار دامداری‌ها تا زیرزمین خانه‌ها؛ اما قابل‌ردیایی‌اند

اله‌داد با تأکید بر اینکه سودجویان معمولاً دستگاه‌های ماینر را در مکان‌های غیرمنتظره پنهان می‌کنند، گفت: ما



عضو کمیسیون عمران مجلس با اشاره به کاهش اتوبوس‌های فعال و فرسودگی ناوگان گفت: یکی از پیامدهای نبود نوسازی، مرگ سالانه هزاران نفر در جاده‌هاست که باید برای آن چاره فوری اندیشید. به گزارش خبرنگار مهر، تأمین ناوگان حمل‌ونقل عمومی در هر کشوری، به‌ویژه در حوزه حمل‌ونقل جاده‌ای، از ارکان مهم زیرساختی محسوب می‌شود که نه‌تنها در توسعه اقتصادی و توازن اجتماعی نقش حیاتی دارد، بلکه در مواقع خاص و مناسبت‌های جمعی، مستقیماً بر رضایت عمومی و کارآمدی خدمات عمومی تأثیر می‌گذارد.

کاهش ظرفیت ناوگان عمومی کشور، دلایل متعددی دارد که بخشی از آن به عدم واردات و نوسازی به‌موقع ناوگان، نبود مشوق‌های کافی برای سرمایه‌گذاری بخش خصوصی، مشکلات تأمین قطعات و البته عدم حمایت مؤثر سیاست‌گذاران از صنعت حمل‌ونقل بازمی‌گردد.

شاهد موارد متعددی هستیم که این دستگاه‌ها در خانه‌های مسکونی، واحدهای تجاری، صنایع کوچک، دامداری‌ها و حتی مزارع پرورش ماهی مخفی می‌شوند. اما به لطف بررسی دقیق رفتار بار مشترکان و کنترل دقیق مصرف کنتورها، شناسایی این تخلفات با دقت بالایی در حال انجام است.

##### گزارش مردمی، ابزار قدرتمند مبارزه با برق‌دزدی دیجیتال

معاون شرکت توانیر نقش مردم در کشف این تخلفات را تعیین‌کننده دانست و گفت: بسیاری از همسایگان، با شنیدن صدای ماینرها، با تجربه نوسان ولتاژ و افت کیفیت برق، موارد مشکوک را به‌ما اطلاع می‌دهند. ما همواره از چنین گزارش‌هایی استقبال می‌کنیم، چرا که منجر به حفاظت از شبکه و کاهش خسارت به تجهیزات برق خانگی و صنعتی می‌شود.

##### پاداش نقدی تا ۲۰۰ میلیون تومان برای گزارش‌دهندگان

اله‌داد تأکید کرد: برای گزارش‌دهندگان، شرکت توانیر پاداش‌هایی در نظر گرفته است. به ازای هر ماینر غیرمجاز کشف‌شده، از یک میلیون تومان تا سقف ۲۰۰ میلیون تومان پاداش نقدی پرداخت می‌شود. شهروندان می‌توانند گزارش‌های خود را از طریق سامانه پیامکی ۳۰۰۵۱۲۱۱ ارسال کنند.

واردات اتوبوس نه‌تنها راهکاری برای تأمین نیاز حمل‌ونقل عمومی در ایام پیک تقاضا، از جمله اربعین، محسوب می‌شود، بلکه نقشی حیاتی در ارتقای ایمنی ناوگان کشور دارد. طی سال‌های اخیر و به‌ویژه در سال گذشته، وقوع چندین حادثه واژگونی اتوبوس در جاده‌های کشور، به کشته و زخمی شدن شماری از هم‌وطنان منجر شده و زنگ خطر جدی درباره وضعیت فرسوده ناوگان را به صدا درآورده است.

از سوی دیگر، یکی از مهم‌ترین دلایل ضرورت واردات و نوسازی ناوگان، حفظ ایمنی و سلامت جان مسافران است؛ موضوعی که با افزایش عمر ناوگان و نبود استانداردهای فنی کافی در بسیاری از اتوبوس‌های فعال، به مخاطره افتاده است.

##### نوسازی ناوگان حمل‌ونقل هزینه نیست، سرمایه‌گذاری است

مجتبی یوسفی عضو کمیسیون عمران مجلس شورای اسلامی در گفتگو با خبرنگار مهر با اشاره به حوادث واژگونی اتوبوس در جاده‌ها اظهار کرد: یکی از پیامدهای عدم واردات اتوبوس، وقوع چندین حادث ناگواری است، این موضوع تنها یک مورد از حوادث جاده‌ای است که سالانه منجر به جان باختن ۱۲ تا ۱۵ هزار نفر در کشور می‌شود، درحالی‌که سه برابر این آمار نیز دچار قطع عضو یا آسیب‌های جدی می‌شوند.

وی افزود: حل‌ریشه‌ای این معضل ضروری است. در حال حاضر، ناوگان حمل‌ونقل عمومی کشور با بحران فرسودگی مواجه است. همچنین در یک دهه گذشته، تعداد اتوبوس‌های فعال در بخش برون‌شهری از ۱۵ هزار دستگاه به کمتر از ۷۱۰۰ دستگاه کاهش یافته که تمامی این ناوگان‌های عمری بالای ۱۰ الی ۱۵ سال دارند.

یوسفی علت این وضعیت را افزایش بی‌رویه قیمت اتوبوس‌های بی‌کیفیت عنوان کرد و گفت: قیمت اتوبوس اکنون به حدود ۲۰ تا ۲۵ میلیارد تومان رسیده است که موجب خروج بسیاری از فعالان این حوزه از چرخه خدمات‌رسانی شده است. با توجه به شرایط حساس کشور، آماده‌ایم اصلاح قانون مدیریت حمل‌ونقل و سوخت را هرچه سریع‌تر در دستور کار قرار دهیم.

#### سفر دریایی زائران اربعین از ۱۰ مرداد آغاز می‌شود

متعددی را با همتایان خود در کشور عراق برگزار کردیم و امسال هم این توفیق را به دست آوردیم که بتوانیم مسیر دریایی بندر خرمشهر به بصره را راه‌اندازی کنیم. عسکری با اشاره به اینکه پایانه خلیج فارس در مرکز شهر خرمشهر قرار دارد و مسافران می‌توانند به بهترین و آسان‌ترین شکل ممکن به پایانه مراجعه کنند، گفت: بخش زیادی از زائران که از طریق مرز بین‌المللی شلمچه خارج می‌شوند، می‌توانند با امکانات مناسب از مسیر دریایی استفاده کنند و امیدوار هستیم امسال بتوانیم این ایام را به بهترین شکل، پیش ببریم و به زائران خدمت‌رسانی کنیم. وی درباره درباره تغییرات صورت گرفته در حوزه خدمات ارائه شده به زائران اربعین حسینی نسبت به سال گذشته، توضیح داد: با توجه به تجربیات سال گذشته امسال یک کشتی مجهز تحت عنوان برلیان از کشتیرانی جمهوری اسلامی توسط بخش خصوصی چارتر شده، مورد استفاده قرار می‌گیرد و از امکانات ویژه‌ای برخوردار است، علاوه بر این در کنار این کشتی، سالن مسافری دریایی خرمشهر نیز به بهترین ممکن شکل تجهیز شده و از امکانات روز برخوردار و شرایط نسبت به سال گذشته، خیلی بهتر است.

مدیرکل بندر و دریانوردی خرمشهر در خصوص خرید بلیت نیز، ادامه داد: اقدامات مختلف توسط بخش خصوصی مدنظر قرار گرفته و تمامی مقدمات لازم اعم از هماهنگی با آژانس‌های مسافری صورت گرفته و دفتر شرکت در آبادان و خرمشهر مستقر است، ضمن اینکه در پایانه خلیج فارس امکان تهیه بلیت برای زائران حسینی، وجود دارد.

## کشت پاییزه امسال با کمبود کود روبه‌رو است

پیش‌تر رئیس انجمن تولیدکنندگان کود شیمیایی به خبرنگار مهر گفته بود بیش از یک سال است ارز ترجیحی به تولید کود شیمیایی اختصاص نیافته و این امر سال گذشته منجر به افت ۲۰ درصدی تولید شد.

صیاد فرهادی، عضو هیئت‌مدیره انجمن تولیدکنندگان کود شیمیایی درباره این موضوع که اگر برای واردات کود اولیه کود، ارزی تخصیص نمی‌یابد این تغییر ارزی برای چیست، به خبرنگار مهر گفت: بخش خصوصی تنها واردکننده مواد اولیه کود شیمیایی نیست و بخشی از کود پایه را دولت وارد می‌کند.

وی افزود: کود فسفات ۱۰۰ درصد از سوی دولت وارد می‌شود چون کود پیرانه دار بوده و توسط خود دولت نیز توزیع می‌شود. وی اظهار کرد: امسال به دلیل عدم تأمین به موقع و به میزان کافی کود فسفات و کود پتاس از خارج باید بخشی از محصولات مورد نیاز را به ناچار وارد کرد. فرهادی ادامه داد: همچنین کود کلرید پتاسیم هم از

سوی دولت وارد و تأمین می‌شود.

وی ادامه داد: مواد اولیه سولفات پتاسیم هم از سوی بخش خصوصی وارد می‌شود.

رئیس انجمن تولیدکنندگان کود شیمیایی با اشاره به ناترازی انرژی تصریح کرد: این امر به تولید داخل آسیب زده است. به عنوان مثال، کود اوره ۱۰۰ درصد داخلی بوده و دو

برابر نیاز کشور تولید می‌شود. نیاز بازار در حال حاضر ۲.۵ میلیون تن است که در کشور ۸ میلیون تن تولید می‌شود.

این تولیدکنندگان کود کشور در ادامه سخنان خود یادآور شد: اما در بخش کود فسفات عمده مصرف داخل وارد می‌شود. نیازمندی این بخش به اضافه نیازمندی کود پتاس

حدود ۲۵۰ هزار تن بوده که فقط ۵۰ هزار تن در داخل تولید می‌شود و باقی وارداتی است.

وی در توضیح بیشتر عنوان کرد: ما در کشور ۱۰۰ هزار تن کلرید پتاسیم و ۲۵۰ هزار تن سولفات پتاسیم مصرف داریم که فقط ۵۰ هزار تن کلرید پتاسیم در داخل تولید و ۳۰۰ هزار

تن نیازمندی این دو کود وارد می‌شود. از این عدد ۱۵۰ هزار تن مواد اولیه سولفات پتاسیم است که بخش خصوصی وارد و ۱۰۰ هزار تن آن هم از سوی شرکت دولتی وارد می‌شود.

عضو هیئت‌مدیره انجمن تولیدکنندگان کود شیمیایی کشور اضافه کرد: چون ارز تخصیص داده نشده است هم تأمین مواد اولیه سولفات پتاسیم و هم کلرید پتاسیم به مشکل خورده است.

این مسئول صنفی با اشاره به کشت پاییزه عنوان کرد: امسال کشور در کشت پاییزه با مشکلات بسیار مواجه خواهد بود. فروش کود کشت پاییزه باید از ابتدای شهریور آغاز شود فرهادی درباره میزان تخصیص ارز به بخش خصوصی در حالی که وارداتی انجام نشده که کود توزیع گردد. در سال جاری هم گفت: از ابتدای دی ۱۴۰۲ تا اوردیبهشت امسال ۳۲ میلیون یورو ارز به مواد اولیه تخصیص داده شده در حالی که ۲۰۰ میلیون دلار نیاز بود. در واقع فقط ۱۰ درصد ارز مورد نیاز این بخش تأمین شده است.

# افزایش ۵ برابری کشفیات ماینرهای غیرمجاز در سال جاری



به‌زودی شاهد پاک‌سازی کامل شبکه که استخراج غیرمجاز رمزارز باشیم. برق متعلق به مردم است و هرگونه سوءاستفاده از آن، حقی است که از دیگران ضایع می‌شود.

## فرسودگی ناوگان اتوبوس؛ عاملی برای مرگ هزاران نفر در جاده‌ها

عضو کمیسیون عمران مجلس تأکید کرد: نوسازی و تجهیز ناوگان حمل‌ونقل بار و مسافر، نباید هزینه تلقی شود، بلکه سرمایه‌گذاری در کاهش تلفات جاده‌ای، افزایش ایمنی سفر و کاهش مصرف سوخت است. باید فعل خواستن را در این مسیر صرف کرد.

یوسفی تأکید کرد: اگر قانون واردات اتوبوس با جدیت پیگیری نشود و از سوی دیگر تعداد ناوگان اتوبوسی فعال کشور روز به روز کاهش یابد، بی‌شک در آینده نزدیک حوادث ناگوار جاده‌ای افزایش می‌یابد، زیرا ناوگان جاده‌ای فعلی نیز فرسوده است. اگر امروز مجوز واردات یا تولید اتوبوس صادر شود، یک سال زمان خواهد برد تا این ناوگان وارد چرخه فعالیت شود.

وی خاطرنشان کرد: سال ۵۵،۱۴۰۲ میلیارد دلار برای واردات قطعات منفصل و خودروهای مونتاژی تخصیص یافت، اما این خودروها با چند برابر قیمت به مردم فروخته شدند.

یوسفی ادامه داد: مجلس بر اختصاص ۳.۳ میلیارد یورو برای واردات خودروهای کارکرده با اولویت حمل‌ونقل عمومی تأکید داشت، اما مجمع تشخیص مصلحت نظام و دولت با این امر مخالفت کردند. این در حالیست که برای واردات خودروهای بی‌کیفیت آسیایی، ۸ میلیارد دلار ارز تخصیص یافته، اما برای این طرح ارزی در نظر گرفته نشده است. این مسئله یکی از ابهاماتی است که مجلس تا رسیدن به نتیجه، آن را پیگیری خواهد کرد و در صورت لزوم، از ابزارهای نظارتی خود استفاده خواهد کرد.

وی در پایان تأکید کرد: مشکل از مردم نیست که خودروهای داخلی مصرف سوخت بالا می‌دارند، بلکه این مسئله ناشی از سیاست‌های غلط و انحصار در صنعت خودروسازی است که باید اصلاح شود. دولت باید همواره در راستای مردم و مجلس باشد، نه در کنار افراد سودجو.

به گزارش مهر، نوسازی ناوگان یک اقدام مقطعی نیست؛ بلکه نیازمند برنامه‌ریزی راهبردی و پیگیری دائمی است تا بتوان در زمان اوج تقاضا، پاسخگوی نیاز گسترده مردم بود و از بروز بحران در حمل‌ونقل عمومی جلوگیری کرد.

# سفر دریایی زائران اربعین از ۱۰ مرداد آغاز می‌شود



عسکری در مورد هماهنگی‌های صورت گرفته در حوزه جستجو و نجات دریایی و ایمنی جان مسافران نیز، تأکید کرد: تمامی هماهنگی‌ها در حوزه جستجو و نجات و همچنین ایمنی جان مسافران از سوی طرف ایرانی و عراقی، صورت گرفته و از یک کشتی ایمن و به روز کاتا ماران در سطح جهان با ۲۳۵ نفر ظرفیت تردد، برخوردار هستیم. وی با بیان اینکه خدمت به زائران امام حسین (ع) موهبت و توفیقی بزرگ است که باید قدر آن را بود، گفت: خوشحالی‌م که امسال نیز این فرصت بزرگ فراهم شد که خادم زائران اربعین حسینی باشیم.

# کشت پاییزه امسال با کمبود کود روبه‌رو است

پیش‌تر رئیس انجمن تولیدکنندگان کود شیمیایی به خبرنگار مهر گفته بود بیش از یک سال است ارز ترجیحی به تولید کود شیمیایی اختصاص نیافته و این امر سال گذشته منجر به افت ۲۰ درصدی تولید شد.

صیاد فرهادی، عضو هیئت‌مدیره انجمن تولیدکنندگان کود شیمیایی درباره این موضوع که اگر برای واردات کود اولیه کود، ارزی تخصیص نمی‌یابد این تغییر ارزی برای چیست، به خبرنگار مهر گفت: بخش خصوصی تنها واردکننده مواد اولیه کود شیمیایی نیست و بخشی از کود پایه را دولت وارد می‌کند.

وی افزود: کود فسفات ۱۰۰ درصد از سوی دولت وارد می‌شود چون کود پیرانه دار بوده و توسط خود دولت نیز توزیع می‌شود. وی اظهار کرد: امسال به دلیل عدم تأمین به موقع و به میزان کافی کود فسفات و کود پتاس از خارج باید بخشی از محصولات مورد نیاز را به ناچار وارد کرد. فرهادی ادامه داد: همچنین کود کلرید پتاسیم هم از

سوی دولت وارد و تأمین می‌شود.

وی ادامه داد: مواد اولیه سولفات پتاسیم هم از سوی بخش خصوصی وارد می‌شود.

رئیس انجمن تولیدکنندگان کود شیمیایی با اشاره به ناترازی انرژی تصریح کرد: این امر به تولید داخل آسیب زده است. به عنوان مثال، کود اوره ۱۰۰ درصد داخلی بوده و دو

برابر نیاز کشور تولید می‌شود. نیاز بازار در حال حاضر ۲.۵ میلیون تن است که در کشور ۸ میلیون تن تولید می‌شود.

این تولیدکنندگان کود کشور در ادامه سخنان خود یادآور شد: اما در بخش کود فسفات عمده مصرف داخل وارد می‌شود. نیازمندی این بخش به اضافه نیازمندی کود پتاس

حدود ۲۵۰ هزار تن بوده که فقط ۵۰ هزار تن در داخل تولید می‌شود و باقی وارداتی است.

وی در توضیح بیشتر عنوان کرد: ما در کشور ۱۰۰ هزار تن کلرید پتاسیم و ۲۵۰ هزار تن سولفات پتاسیم مصرف داریم که فقط ۵۰ هزار تن کلرید پتاسیم در داخل تولید و ۳۰۰ هزار

تن نیازمندی این دو کود وارد می‌شود. از این عدد ۱۵۰ هزار تن مواد اولیه سولفات پتاسیم است که بخش خصوصی وارد و ۱۰۰ هزار تن آن هم از سوی شرکت دولتی وارد می‌شود.

عضو هیئت‌مدیره انجمن تولیدکنندگان کود شیمیایی کشور اضافه کرد: چون ارز تخصیص داده نشده است هم تأمین مواد اولیه سولفات پتاسیم و هم کلرید پتاسیم به مشکل خورده است.

این مسئول صنفی با اشاره به کشت پاییزه به مشکلات بسیار مواجه خواهد بود. فروش کود کشت پاییزه باید از ابتدای شهریور آغاز شود فرهادی درباره میزان تخصیص ارز به بخش خصوصی در حالی که وارداتی انجام نشده که کود توزیع گردد. در سال جاری هم گفت: از ابتدای دی ۱۴۰۲ تا اوردیبهشت امسال ۳۲ میلیون یورو ارز به مواد اولیه تخصیص داده شده در حالی که ۲۰۰ میلیون دلار نیاز بود. در واقع فقط ۱۰ درصد ارز مورد نیاز این بخش تأمین شده است.



بنابر آمارهای اعلامی سالانه حدود ۹۰ درصد روغن مورد نیاز از طریق واردات تامین می‌شود که حذف ارز ترجیحی می‌تواند در کاهش سرانه مصرف و قاچاق و در نهایت ارتقای ضریب خوداتکایی و کاهش خروج ارز از کشور کمک کند. باشگاه خبرنگاران جوان؛ آزاده محبی - بنابر آمار سالانه ۲ تا ۲ میلیون و ۱۰۰ هزارتن روغن مورد نیاز بخش صنف و صنعت و خانوار است که ۱۰ تا ۱۲ درصد این میزان از محل تولید دانه های روغنی در داخل و مابقی از طریق واردات تامین می شود که متأسفانه به رغم برنامه خوداتکایی ۷۰ درصدی تامین روغن در داخل تا اقی ۱۴۰۴ این امر محقق نشد که هر یک از فعالان بازار و کارشناسان دلایلی برای این ناکامی مطرح می کنند.

سعدالله منصوری مجری طرح دانه های روغنی وزارت جهاد با اشاره به وابستگی حدود ۹۰ درصدی کشور به واردات روغن خوراکی گفت: تا زمانیکه روغن با اتکا به یارانه و ارز دولتی در اختیار باشد و واردات آن با ارز ترجیحی به صرفه‌تر از تولید در داخل باشد، کمتر کشاورزی به فکر کاشت این محصول فسادپذیر می‌افتد و کارخانجات روغن کشی نیز ترجیح می‌دهند مواد اولیه را با هزینه کمتر از خارج وارد کنند. این درحالی است که وقتی امکان افزایش تولید در کشور را داریم، هیچ عقل سلیمی نمی‌پذیرد که در یک محصول اساسی تا این حد وابسته به دیگر کشورها باشیم.

منصوری افزود: دانه روغنی تولید داخل فسادپذیر است و

## رفع ممنوعیت پروازی هواپیماهای MD همچنان چشم انتظار رایزنی سازمان هواپیمایی

در حالی که ۴۰ درصد صنعت هواپیمایی کشور را هواپیمایی بوئینگ MD تشکیل داده است ایجاد ممنوعیت پرواز این هواپیما برای مراسم اربعین، زنگ خطری برای صنعت هواپیمایی کشور به صدا در آورد که نیازمند رایزنی‌های جدی سازمان هواپیمایی کشوری است.

همچنان در برخی کشورها از جمله قابل توجهی از ناوگان هوایی کشور را هواپیماهای بوئینگ MD تشکیل می دهد، عراق در آستانه مراسم اربعین امسال، ورود این نوع هواپیماها را به آسمان خود ممنوع کرده است.

با وجود ممنوعیت پرواز هواپیماهای MD بر فرار آسمان عراق، این نوع بوئینگ‌ها همچنان در برخی کشورها از جمله اتحادیه اروپا مورد استفاده قرار می‌گیرند و پروازهای این نوع هواپیما از ایران به مقاصدی مانند مسقط، دبی و قطر بدون مشکل انجام می‌شود.

بر پایه آمار موجود در مراسم اربعین سال گذشته، حدود ۴۰ درصد پروازهای ایران توسط هواپیماهای MD انجام شده بود. با این حال، به دلیل عدم انجام رایزنی‌های به‌موقع از سوی مسئولان سازمان هواپیمایی کشوری، امسال امکان ارائه خدمات این هواپیماها در عراق فراهم نخواهد بود.

در نتیجه، بخش زیادی از پروازهای اربعین امسال به شرکت‌های هواپیمایی عراقی واگذار خواهد شد که این موضوع می‌تواند خساراتی برای صنعت هوانوردی کشور به‌همراه داشته باشد.

**تکرار سناریوی ممنوعیت توپولوف برای MD؟**

ممنوعیت پرواز هواپیماهای MD به عراق، زنگ خطری برای صنعت هوایی کشور محسوب می‌شود؛ وضعیتی مشابه با دهه ۷۰ که در آن پرواز هواپیماهای توپولوف ممنوع شد، بدون آنکه جایگزینی برای آن در نظر گرفته شده باشد؛ رخدادی که باعث زمین گیر شدن بخشی از صنعت هوایی کشور شد.

در همین رابطه، صانعی، معاون هوانوردی سازمان هواپیمایی کشوری اعلام کرده است که رایزنی با طرف عراقی برای رفع ممنوعیت پرواز هواپیماهای MD در مراسم اربعین ۱۴۰۴ به مقصد فرودگاه نجف همچنان ادامه دارد.

با این حال، با توجه به زمان اندک باقی‌مانده تا ایام اربعین، بعید به نظر می‌رسد این مذاکرات به نتیجه مطلوب برسد. باید توجه داشت که رایزنی‌ها می‌بایست به‌موقع و با جدیت انجام می‌گرفت؛ اهمالی که اکنون می‌تواند زیان دیگری را متوجه صنعت هوایی کشور کند.

کیلو و در نهایت کاهش هزینه های نظارت و نزدیک شدن به نظام تک نرخی ارز و رقابت بین تولیدکنندگان را در برخواهد داشت که بسیاری از کارشناسان این حوزه براین باورند که حذف ارز ترجیحی به سبب کاهش مصرف و رسیدن به استاندارد جهانی در رسیدن به خودکفایی دانه های روغنی بی تاثیر نیست.

**حذف ارز ترجیحی راه حلی مناسب برای کاهش سرانه مصرف روغن در کشور**

علیرضا شریفی دبیر انجمن صنفی صنایع روغن نباتی کشور گفت: دولت سناریوی تغییر نرخ ارز ترجیحی به ترکیبی را در دستور کار دارد که به نظر می رسد بهتر است به جای ارز ترکیبی، این ارز به یکباره تبدیل به ارز توافقی شود.

به گفته وی، در ارز ترکیبی بخشی از روغن خام با ارز ۷۱ هزار و ۵۰۰ تومان و بخشی با ارز ۲۸ هزار و ۵۰۰ تومان است که قیمت روغن نباتی را از ۹۲ هزار و ۵۰۰ تومان به ۱۳۵ هزار تومان تغییر خواهد داد، اما در ارز توافقی، تالار دوم قیمت روغن از ۹۲ هزار و ۵۰۰ تومان به ۱۶۵ هزار تومان تبدیل می شود که طبق آمارها ۵۰ درصد روغن مصرفی کشور مربوط به صنف و صنعت است که فشار زیادی به سبد خانوار نمی‌آورد.

شریفی کاهش مصرف روغن خانوار و مصرف روغن در صنف و صنعت، کاهش قاچاق را از مزایا حذف ارز ترجیحی برشمرد و افزود: با حذف ارز ترجیحی و بدنبال آن کاهش مصرف، سالانه حداقل ۴۰۰ تا ۵۰۰ میلیون دلار صرفه جویی ارزی خواهیم داشت که این امر منجر به کمک ۸۰ همتی به بودجه دولت می شود.

دبیر انجمن صنفی صنایع روغن نباتی کشور، سرانه مصرف فعلی روغن خوراکی خانوار را ۲۳ کیلوگرم دانست و گفت: در صورت حذف ارز ترجیحی مصرف روغن به ۱۹ کیلوگرم خواهد رسید و در صورت تک نرخی شدن ارز مصرف کاهش بیشتری پیدا کند.

به گفته وی، رویکرد فعلی در خصوص احتمال تخصیص ارز ترکیبی برای واردات روغن، نه تنها به نفع مصرف‌کنندگان نیست، بلکه ثبات بازار و برنامه‌ریزی تولیدکنندگان را نیز مختل می کند و تبعات اقتصادی و تجاری نامطلوبی را به همراه خواهد داشت.

شریفی با بیان اینکه ۶۰ درصد مصرف روغن مربوط به خانوار و ۴۰ درصد صنف و صنعت است، گفت:

تغییر نرخ ارز منجر به حذف یارانه پنهان کارخانجات می‌شود که یارانه روغن را دریافت می‌کنند، اما بخشی از محصولات صادر می‌شود؛ بنابراین حذف یارانه روغن در این بخش دولت می‌تواند با برنامه در اختیار خانوارها قرار دهد.

**خودکفایی دانه های روغنی با اتکا بر کشت دیم و تحقیقات امکان پذیر است**

این گزارش می افزاید که بنابر آمار سالانه ۵ تا ۵۵ میلیون تن دانه روغنی و کنجاله سویا به منظور تامین کسری ۹۰ درصدی روغن وارد می شود که با احتساب قیمت های جهانی سالانه بیش از ۳ میلیارد دلار ارز از کشور خارج می شود که براین اساس افزایش ضریب دانه های روغنی به ۴۰ درصد یکی از محورهای برنامه هفتم است.

عاطل‌الله هاشمی عضو تشکل های بخش کشاورزی گفت: خودکفایی روغن و دانه های روغنی نباید بر روی کشت آبی دلیل محدودیت منابع آب حساب کرد، بلکه با تغییر روش ها، تحقیقات و واریته ها، فناوری و الزامات فراهم شود تا براین اساس روی کشت دیم اتکا کرد.

به گفته وی، برای دستیابی به خوداتکایی دانه های روغنی و روغن در کشور باید زیرساخت های لازم ایجاد شود،در غیراین صورت برنامه هفتم همانند برنامه های قبل محقق نخواهد شد و به عبارت دیگر هیچ یک از برنامه ها بدلیل عدم ایجاد زیرساخت های لازم محقق نشده است به طوری‌که نه تنها ۱۰۰ درصد بلکه ۵۰ درصد محقق نشده است.

هاشمی ادامه داد: زمانی برنامه اجرا خواهد شد که مجموعه دولت و حاکمیت وعده ها را عملیاتی کنند، در غیراین صورت برنامه با وعده وعید و بدون رعایت الزامات امکان پذیر نیست.

عضو شورای ایست قیمت گذاری محصولات اساسی گفت: برنامه ۵ ساله توسعه در خصوص کشاورزی هیچ یک اجرا نشده و تنها روی کاغذ آمده است.

روغن یکی از کالاهای اساسی سبدخانوار است که در صنایع و سیدغذایی مردم اهمیت بسزایی دارد که در شرایط کنونی بخش اعظم این کالا از طریق واردات تامین می‌شود که در برنامه هفتم قرار است ضریب خوداتکایی در راستای کاهش وابستگی به ۴۰ درصدافزایش یابد که تحقق این امر تنها نیازمند ایجاد زیرساخت های لازم است.



باعث تعدیل قیمت بلیت شود. کمبود چنین هواپیماهایی، قیمت بلیت پروازهای وربرد را بالا برده، در حالی که با واردات هدفمند، این نرخ‌ها تا یک‌سوم قابل کاهش هستند.

در کنار این چالش‌ها، رقابت‌های ناسالم میان برخی شرکت‌های هواپیمایی نیز بی‌تأثیر نبوده است؛ به‌طوری‌که با ایجاد موانع، در مسیر توسعه دیگر ایرلاین‌ها اختال ایجاد شده است.

خصوصی‌سازی در کشورهای در حال توسعه و توسعه‌یافته، ضرورتی انکارناپذیر است، اما اجرای نادرست آن می‌تواند به‌جران در تولید، خدمات و اشتغال منجر شود. خصوصی‌سازی واقعی، منطقی و منطبق با منافع ملی، آن‌گونه که مقام معظم رهبری تأکید کرده‌اند، می‌تواند موتور محرک‌ای برای رشد صنعت هوایی باشد. در مقابل، خصوصی‌سازی‌های صوری و ناکارآمد، تنها قفل‌ی بر پای صنایع کشور می‌زنند و آن‌ها را با موانع جدی مواجه می‌کنند.

این روند نیازمند ورود دستگاه‌های نظارتی و برخورد قاطع با متخلفان است تا مسیر برای رشد و توسعه واقعی صنعت هوانوردی کشور هموار شود.

**ضرورت حمایت ویژه از صنعت هوانوردی در مناطق آزاد**

اهمیت توسعه صنعت هوایی برای مناطق آزاد دوجندان است. بیشتر مناطق آزاد بدون حمل‌ونقل هوایی و دسترسی هوایی مناسب، کارایی چندانی نخواهند داشت. به همین دلیل در مناطقی مانند کیش و قشم، ایرلاین‌های اختصاصی راه‌اندازی شده‌اند تا نیازهای تجاری و رومزه ساکنان این مناطق را پاسخ دهند.

### توقیف کردید و نمی‌دهید! این کار شما چیست؟

در ادامه دیگر مخاطب باشگاه خبرنگاران جوان نوشت: تیر ماه می می‌گویند تا سال دیگه وقت می‌دهیم و مبینجوری تا آخر ادامه دار خواهد بود.

**وعده بازگشایی نمادهای استانی سهام عدالت در بازار توافقی**

توقیف طولانی مدت نمادهای استانی سهام عدالت که خردادماه، اما رئیس سازمان بورس وعده بازگشایی آنها را داده بود به طوری که صیدی در جمع خبرنگاران گفته بود: مجامع شرکت‌های سرمایه‌گذاری استانی باید تا انتهای تیرماه برگزار شود تا صورت‌های مالی آنها شفاف باشد، اما اگر مجامع برگزار نشد نمادها را به بازار توافقی می‌بریم.

حالا باید منتظر ماند و دید شورای عالی بورس در خصوص مجامع شرکت‌های استانی سهام عدالت چه تصمیمی اتخاذ خواهد کرد و آیا مجدد شاهد تمدید زمان برگزاری مجامع خواهیم بود؟

هفته نامه اقتصادی چشم انداز بازار/ سال دهم/ شماره ۴۶۰ / یکشنبه ۵ مردادماه ۱۴۰۴

#### خبر کوتاه

**پس از ۲۵ سال انتظار؛ آب خلیج فارس**

**به خانه‌های علوی هر مزگان رسید**

مدیرعامل شرکت عمران شهرهای جدید از اتصال شهر جدید علوی به خط انتقال آب خلیج فارس خبر داد و گفت: این پروژه می‌تواند در دراز مدت خط تأمین آب یکصد هزار نفر را در علوی تأمین کند.

به گزارش خبرگزاری مهر، شهرام ملکی مدیرعامل شرکت عمران شهرهای جدید از اتصال شهر جدید علوی به خط انتقال آب شیرین خلیج فارس خبر داد و گفت: اقدامات اجرایی این پروژه با مشارکت شرکت عمران شهر جدید علوی، شرکت آب و فاضلاب و شرکت مجری طرح از ۵ ماه گذشته آغاز و در نهایت با اتصال به مخزن توزیع آب خط انتقال خلیج فارس، شرایط بهره‌مندی تمامی ساکنان این شهر جدید به آب شرب پایدار و با کیفیت را فراهم ساخت.

ملکی در ادامه افزود: این پروژه دارای ۲۵۰۰ متر خط انتقال از مخزن توزیع آب خط اتصال خلیج فارس تا ورودی شهر علوی بوده و از آنجا با ۳ هزار متر خط داخلی آب را در مناطق مختلف شهر توزیع می‌کند.

این مقام مسئول با تأکید بر اینکه این پروژه بعد از ۲۵ سال در شهر جدید علوی عملیاتی شده است گفت: اتصال به خط انتقال آب خلیج فارس، یکی از مهم‌ترین مطالبات شهروندان بود که امروز محقق شد و بدون شک این اتفاق موجب تحولی اساسی در کیفیت زندگی ساکنان و توسعه پایدار شهری خواهد شد.

مدیرعامل شرکت عمران شهرهای جدید در پایان با اشاره به اینکه این پروژه می‌تواند در دراز مدت خط تأمین آب یکصد هزار نفر را در علوی تأمین کند، خاطرنشان کرد: امروز را می‌توان آغازی بر پایان بسیاری از مشکلات زیرساختی شهر جدید علوی دانست و امیدواریم با استمرار این رویکرد، شاهد ارتقای سطح خدمات شهری در تمامی حوزه‌ها باشیم.

**وضعیت پرواز هواپیماهای «ام‌دی» به**

**عراق تا ۸ مرداد تعیین تکلیف می‌شود**

یک مقام مسئول سازمان هواپیمایی کشوری با اشاره به مذاکرات فنی با طرف عراقی گفت: تا ۸ مرداد مشخص می‌شود کدام شرکت‌ها با چه ناوگانی از جمله هواپیماهای «ام‌دی» می‌توانند به عراق پرواز کنند.

به گزارش خبرنگار مهر، حمیدرضا صانعی معاون هوانوردی و امور بین‌الملل سازمان هواپیمایی کشوری امروز (یکشنبه، ۵ مرداد) در حاشیه آئین تجلیل از خدمت‌گزاران عملیات حج ۱۴۰۴ در جمع خبرنگاران با اشاره به رایزنی‌ها برای رفع محدودیت پروازی هواپیماهای «ام‌دی» به عراق در ایام اربعین امسال، اظهار کرد: روز پنجشنبه نشستنی میان مسئولان سازمان هواپیمایی کشوری ایران و طرف عراقی برگزار شد که در آن هم مباحث فنی مطرح شد و هم بر ضرورت تسهیل شرایط برای حضور حداکثری زائران ایرانی تأکید گردید.

وی افزود، در این دیدار، یکی از موضوعات مورد تأکید، بررسی محدودیت‌هایی بود که درباره ناوگان ایرانی اعمال شده بود. طرف عراقی اذعان داشت که گرانی‌هایی از بابت ایمنی دارد و طرف ایرانی نیز تلاش کرد موضوع را به‌منحوی پیش ببرد که در روزهای آینده شاهد گشایش در این زمینه باشیم.

صانعی بیان کرد: هدف اصلی این بود که طرف عراقی از ایمنی تایپ‌های هواپیما که در ایران بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد، اطمینان حاصل کند. بر همین اساس مقرر شد مستنداتی میان دو طرف رد و بدل شود و در صورت نیاز، طرف عراقی از مراکز تعمیر و نگهداری و فرآیندهای نظارتی سازمان هواپیمایی کشوری بازدید کند

وی تصریح کرد: در جریان این مذاکرات، درباره یکی دو مدل هواپیما توافقاتی حاصل شد و فعلاً مجوز پرواز آنها از سوی طرف عراقی صادر شده است. امیدواریم با اطمینانی که طرف عراقی کسب خواهد کرد، پرواز هواپیماهای مدل امدی نیز مسیر خواهد شد.

معاون هوانوردی و امور بین‌الملل سازمان هواپیمایی کشوری گفت: بخش عمده این محدودیت‌ها از بی‌اطلاعی از ساختار نظارتی ایران است. در سال‌های اخیر، ناوگان امدی به‌تدریج جایگزین سایر ناوگان‌ها شده است وی افزود: مهم‌ترین بازه زمانی برای ما ایام پروازهای اربعین است و اگر در همین مقطع گشایشی حاصل شود، بسیار راهگشا خواهد بود. تلاش می‌کنیم در سایر ایام سال نیز بتوانیم طرف عراقی را متقاعد کنیم تا همانند برخی کشورهای منطقه که فعالیت ناوگان امدی را مجاز می‌دانند، عراق نیز چنین رویه‌ای اتخاذ کند.

معاون سازمان هواپیمایی کشوری ادامه داد: یکی از مباحث مهم، موضوع بودجه کشور عراق و درآمد حاصل از روباتی است که مورد توجه طرف عراقی قرار دارد. بنابراین، این موضوع فقط به سازمان هواپیمایی مربوط نمی‌شود و اگر قرار باشد در خصوص روباتی تصمیمی گرفته شود، باید همانند دیگر کشورها، در مجالس پارلمانی دو کشور تصویب شود.

وی گفت: تا تاریخ ۸ مرداد مشخص خواهد شد که وضعیت ناوگان امدی چگونه خواهد بود و کدام شرکت‌های هواپیمایی با چه ظرفیتی مجاز به انجام عملیات خواهند شد.



#### واحد بخار نیروگاه رودشور به شبکه برق کشور متصل شد

واحد بخار کلاس F نیروگاه سیکل ترکیبی رودشور با ظرفیت ۳۴۵ مگاوات به عنوان بزرگترین واحد بخار راندمان بالای کشور به شبکه برق کشور متصل و وارد چرخه تولید انرژی الکتریکی شد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از شرکت مادر تخصصی برق حرارتی، پروژه احداث واحد بخار نیروگاه رودشور در راستای افزایش تولید برق و پاسخگویی به رشد مصرف انرژی به ویژه در استان تهران و همچنین افزایش راندمان نیروگاه‌های گازی با تبدیل آن به سیکل ترکیبی در دستور کار قرار گرفته است.

این پروژه با حجم سرمایه‌گذاری ۲۷۵ میلیون یورو راه‌اندازی شده است و برای اولین بار در کشور در این طرح با آرایش ۳-۲-۱ (سه توربین گاز، سه بویلر و یک توربین بخار) سه واحد گازی و یک واحد بخار به یکدیگر متصل شدند.

ظرفیت نهایی نیروگاه رودشور با اجرای این پروژه به یک‌هزار و ۱۳۴ مگاوات افزایش یافت. در این طرح با استفاده از حرارت خروجی آگروز واحدهای گازی و هدایت آن به تجهیزات بخش بخار، بدون مصرف سوخت اضافی انرژی الکتریکی تولید می‌شود که این میزان انرژی تولیدی در واحد بخار این نیروگاه سالانه معادل ۷۰۰ میلیون مترمکعب صرفه‌جویی سوخت به همراه دارد.

با احداث این واحد بخار، راندمان نیروگاه به حدود ۵۷ درصد افزایش خواهد یافت. میانگین اشتغال مستقیم در دوره ساخت این پروژه ۶۰۰ نفر و میانگین اشتغال غیرمستقیم در دوره ساخت واحد بخار نیروگاه رودشور بالغ بر یک‌هزار و ۵۰۰ نفر است.

این نیروگاه در کنار استان‌های تهران و مرکزی به عنوان قطب مصرف انرژی کشور قرار گرفته است؛ از این رو احداث این واحد بخار در حفظ پایداری و بهبود ولتاژ شبکه برق منطقه نقش کلیدی را ایفا خواهد کرد.

#### ۲ فروند ایرباس ۳۳۰ وارد فعالیت شبکه مسافری شد

مدیرعامل فرودگاه امام با اشاره به ورود دو فروند ایرباس ۳۳۰ گفت: این هواپیماها در بدترین زمان ممکن وارد شدند و بخش بزرگی از دغدغه‌های کمبود ناوگان را از دوش ما برداشتند.

به گزارش خبرنگار مهر، سعید چلندی مدیرعامل فرودگاه امام خمینی (ره) امروز (یکشنبه، ۵ مرداد) در آئین تجلیل از خدمت‌گزاران عملیات حج ۱۴۰۴ با تأکید بر اینکه باید هر سال بهتر از سال قبل عمل گرفته گفت: ورود دو فروند هواپیمای ایرباس ۳۳۰ در بدترین زمان ممکن، نقش کلیدی در برطرف کردن دغدغه‌ها ایفا کرد، با تدابیر دولت محترم و حمایت‌های رئیس‌جمهور و وزیر راه و شهرسازی کمبود ناوگان در عملیات حج ۱۴۰۴ جبران شد.

وی افزود: پیگیری‌های مستمر رئیس سازمان هواپیمای کشوری و تلاش‌های مدیرعامل هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران، زمینه ورود این هواپیماها را فراهم ساخت و به‌دنبال آن، برنامه‌ریزی دقیق برای اجرای عملیات انجام شد.

مدیرعامل فرودگاه امام خمینی (ره) با اشاره به افزایش تعداد فرودگاه‌های فعال در عملیات اmsال نسبت به سال گذشته، تصریح کرد: سال گذشته عملیات از ۲۱ فرودگاه انجام شد، در حالی که امسال این رقم به ۲۳ فرودگاه رسید.

وی گفت: در فرودگاه‌های سراسر کشور، اقدامات ویژه‌ای برای فراهم‌کردن فضای مناسب انجام شده و برخی از فرودگاه‌ها مانند مشهد، زاهدان، شیراز، اسفهان و مازندران دارای ترمینال‌های اختصاصی برای پروازهای زیارتی هستند. در شهر فرودگاهی امام نیز از سال ۱۴۰۱، با حمایت‌های انجام‌شده، ترمینالی به مساحت ۵۴ هزار مترمربع به این پروازها اختصاص یافته است. چلندی در پایان با اشاره به آمار پروازها افزود: امسال حدود ۳۰ درصد پروازهای حج تمتع از فرودگاه امام (ره) انجام شد و سال‌های قبل نیز حدود ۵۰ درصد پروازهای حج تمتع از این فرودگاه انجام شده است. در پروازهای حج عمره و همچنین عتبات نیز این عدد ۷۰ تا ۸۰ درصد رسیده است.

#### تعطیلی ادارات اولویت مانبود اما در شرایط اضطراری اجتناب ناپذیر است

رئیس سازمان اداری و استخدامی کشور گفت: تعطیلی ادارات به عنوان آخرین راهکار و با هدف مدیریت مصرف انرژی اجرا شده است؛ هرچند میزان صرفه‌جویی کمتر از انتظار بوده اما همچنان قابل‌توجه است.

به گزارش گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وزارت نیرو «علاءالدین رفیع‌زاده» روز شنبه ۴ تیرماه در جلسه مشترک با «عباس علی آبادی» وزیر نیرو و مدیران ارشد صنعت آب و برق کشور که در شرکت توانیر برگزار شد، با اشاره به شرایط خاص مصرف انرژی در هفته‌های اخیر گفت: در ایام خاص سال، به‌ویژه در هفته‌های اخیر با گرمای شدید و افزایش مصرف همراه بود، نقش وزارت نیرو و زیرمجموعه‌های آن بسیار تعیین‌کننده بود و انصاف دولت و این وزارتخانه عملکرد قابل قبولی داشتند.

وی افزود: هرچند با کمبودهایی در حوزه آب و برق مواجه بودیم و ناچار به اعمال برخی قطعی‌ها شدیم، اما این اقدامات با هدف پایداری خدمات به مردم انجام شد. امیدواریم با مدیریت بهتر و تدابیر مستمر وزارت نیرو، کشور از بحران‌ها و بلایا دور بماند.



کشاورزی گفت: در بحث گرانی باید میان کالاهای مشمول ارز ترجیحی که قیمت‌گذاری آنها قانونی و الزامی است و دیگر کالاهایی که نظارت بر آنها بر عهده ستاد تنظیم بازار است، تفکیک قائل شد.

به گفته نوری قزلقجه، در حوزه لبنیات چهار قلم اصلی تحت نظارت رسمی هستند و تاکنون افزایش قیمت غیرمجاز در این اقلام گزارش نشده است، اما درباره سایر محصولات، برخی شرکت‌ها اقدام به افزایش نرخ کرده‌اند که این موضوع بررسی و مقرر شد تا قیمت‌های غیرمعارف اصلاح و بازگردانده شود. براین اساس تصمیمات لازم در جلسه ستاد تنظیم بازار اتخاذ و به شرکت‌های متخلف ابلاغ شده تا ضمن بازگرداندن قیمت‌ها، از ادامه تخلفات جلوگیری شود.

##### اعلام قیمت مصوبه لبنیات از هرج و مرج بازار جلوگیری می کند

علی احسان ظفری مدیرعامل اتحادیه تعاونی های لبنی گفت: وزارت جهاد کشاورزی براساس مصوبه عالی شورای قیمت گذاری، قیمت شیرخام را افزایش دادند که در نتیجه محصولات لبنی باید مصوبه ای در خصوص افزایش قیمت داشته باشند که تا به امروز مصوبه ای در خصوص افزایش قیمت لبنیات نداریم.

به گفته وی، با افزایش قیمت مواد اولیه و زیان واحدهای لبنی، خودسرانه اقدام به گرانی قیمت کردند که با افزایش

قیمت شیرخام انتظار می رود هرچه سریع تر تصمیمی در خصوص تعیین تکلیف قیمت لبنیات اتخاذ شود تا مردم تکلیف خود را بدانند.

ظفری با بیان اینکه قیمت هرکیلو شیرخام از ۱۸ هزارتومان به ۲۳ هزارتومان و چربی ۲.۲ از ۳۰۰ به ۴۵۰ تومان افزایش داد، افزود: قیمت چربی عملا ۵۰ درصد افزایش یافت و مجموعه چربی و شیرخام فراتر از ۲۰ تا ۲۵ درصد بوده است که براین اساس قیمت لبنیات باید ۳۵ درصد افزایش یابد. گفتنی است وزارت جهاد متولی تنظیم بازار هر ۲ بخش بوده که متأسفانه تنها قیمت شیرخام را بالا برده و بخش دیگر را رها کرده است.

مدیرعامل اتحادیه تعاونی های لبنی با تاکید بر تعیین تکلیف قیمت لبنیات در بازار بیان کرد: دولتمردان باید به وظیفه خود در خصوص تعیین تکلیف قیمت لبنیات اقدام کنند، در غیراین صورت هرج و مرج در بازار اتفاق می افتد. با توجه به آنکه مردم حقوقشان افزایشی نداشته است، موافقیم که نباید این افزایش قیمت رخ بدهد. اما وقتی مواد اولیه گران شده، نباید واحد تولیدی زیان کند.

وی افزایش مکرر قیمت لبنیات در طول سال را تکذیب کرد و افزود:موضوع افزایش چندباره قیمت محصولات لبنی در طول سال واقعیت ندارد و مسئولان وزارت جهاد و تنظیم بازار باید قیمت مصوب را اعمال کنند و سپس دستگاه های نظارتی پای کار بایند و اجازه ندهند قیمت ها افزایش یابد. ظفری با بیان اینکه تشدید نظارت ها نقش مهمی در بازار لبنیات دارد، گفت: با تشدید نظارت ها و ابلاغ و مصوبه منطقی قیمت شاهد تخلف در بازار لبنیات نخواهیم بود، از طرفی قیمت درب و پایی دوغ و شیر و هزینه های پتروشیمی مرتب افزایش داشته که با این وجود نمی توان انتظار داشت که قیمت لبنیات بالاترود.

گفتنی است سود کارخانه های لبنی کوچک و بزرگ کمتر از ۵ درصد است که همین امر موجب شده تا ۷۰۰ الی ۸۰۰ واحد لبنی به تعطیلی کشیده شود و اینکه هرساله تعدادی از این واحدها تعطیل می شوند، بدان معناست که روفتی در این بخش وجود ندارد و در مقابل واحدهای دامداری هرساله توسعه می یابد و شبه دولتی ها هرساله تعداد واحدها را ۱۰۰ درصد افزایش می دهد

##### اثر تغییر قیمت صنایع بسته بندی بر تولید لبنیات محمد فرد سخنگوی انجمن صنایع لبنی گفت: دامداران

## سناریوافزایش قیمت لبنیات قانونی است؟

همیشه بدنبال اجرای مصوبه دولت در خصوص قیمت شیرخام بودند که از این بابت نگرانی نداریم، اما تغییر قیمت صنایع بسته بندی محصول و افزایش هزینه های حمل و نقل بلافاصله اثرش در تولید می گذارد که یکی از دلایل ناچیز بودن حاشیه سود صنایع لبنی همین موضوع است. به گفته وی، دامداران روی قیمت نهاده های دامی مشکل دارند و صنعت لبنیات با چالش هایی در تغییر قیمت مواد پتروشیمی و صنایع بسته بندی روبروست که این ۲ عامل منجر به افزایش هزینه های تولید می شود.

فرد از کاهش سرانه مصرف لبنیات ناشی از کاهش قدرت خرید خاورا خبر داد و گفت: در حال حاضر رقابت بسیار سنگینی در بازار لبنیات کشور وجود دارد که موجب شده برخی شرکت‌ها برای حفظ سهم بازار، افزایش قیمت را به تأخیر بینازند یا کمتر از حد واقعی بالا ببرند. با وجود افزایش هزینه‌ها، بسیاری از تولیدکنندگان تنها ۱۰ درصد قیمت محصولات خود را افزایش دادند تا فشار مضاعفی به مصرف‌کننده وارد نشود.

##### قیمت مصوب شیرخام جوابگوی هزینه های تولید نیست

مجتبی عالی مدیرعامل اتحادیه دامداران گفت: کارخانه های لبنی در برخی مواقع شیرخام را از دامداران با نرخ پایین‌تر از قیمت مصوب خریداری می کنند و از طرفی پول آن با تأخیر چندماهه پرداخت می کنند. به گفته وی، در برخی مواقع دامدار ناشی از وضعیت نامساعد اقتصادی ناچار است که محصول خود را زیر قیمت افزایش دهد. به فروش برساند و به طور متوسط با مدت زمان ۴ تا ۵ ماه پول خود را دریافت کند.

عالی گفت: با توجه به گرانی نهاده های دامی و خرید جو با قیمت بالاتر از مصوب، افزایش هزینه های کارگری و خرید آب با تاخیر قیمت مصوب هرکیلو شیرخام برای دامدار بالای ۲۸ تا ۲۹ هزار تومان است که براین اساس قیمت مصوب ۲۳ هزار و ۵۰۰ تومان قابل قبول نیست.

بنابر گفته فعالان بازار و فروشندگان فروشگاه‌های زنجیره ای از ابتدای سال قیمت لبنیات در برخی محصولات بیش از ۵۰ درصد افزایش یافته، درحالیکه هیچ گونه مصوبه ای برای این افزایش قیمت ها وجود نداشته است. حال انتظار می رود با تشدید نظارت ها از گرانیفروشی که اثر مستقیمی بر سفره خواران دارد، جلوگیری شود.



این مقام مسئول با تاکید بر اینکه در حال کاهش سن ناوگان هستیم و با خریدهای اخیر این مهم در حال محقق شدن است، تأکید کرد: در صنعت هوایی و ایکتاو سن هواپیما ملاک نیست و سن یک کلمه غیرعملی و غیرهوانوردی تلقی می‌شود؛ اما اصل کار امنیت پرواز است.

وی همچنین از برنامه بزرگ صنعت هوانوردی کشور برای جهش این صنعت با همکاری و مشارکت با چین و روسیه خبر داد و گفت: در این زمینه مذاکرات متعددی به لحاظ فنی انجام شده و باید توانیم هم از لحاظ فنی و هم از لحاظ اقتصادی کاری کنیم که بتوانیم نیازهای کشور را پوشش دهیم. رئیس سازمان هواپیمایی کشوری خاطرنشان کرد: به زودی سیاستگذاری ۱۰ ساله ما در این صنعت و اینکه چه بخشی از ناوگان از هواپیمای نو با هواپیمای پیر تشکیل شده، مشخص خواهد شد.

وی اظهار داشت: در زمینه هواپیماهای نو که تاکنون نتوانسته‌ایم به جمع‌بندی خوبی برسیم، مساله اصلی اقتصاد صنعت هوایی است و با این بلیت‌ها نمی‌توان بازگشت سرمایه انجام داد که خود ناشی از نداشتن صندوق‌های سرمایه‌گذاری است.

## ظرفیت فعلی برق کشور به ۱۵۰ هزار مگاوات رسید

در حوزه انرژی‌های تجدیدپذیر و زنجیره مس، به عنوان پروژه‌های پیشران، اجرا کند، همچنین، توسعه پورتفوی سرمایه‌گذاری در حوزه انرژی‌های تجدیدپذیر، نوآوری، تولید و خدمات فنی مهندسی در دستور کار قرار دارد.

وی با بیان اینکه در حوزه توسعه ساخت داخل، هدف افزایش تدریجی سهم ساخت داخل از ۶۸ درصد کنونی به میزان قابل توجه است گفت: در سال ۱۴۰۲، برنامه‌ریزی شده است که این سهم به طور متوسط به ۷۶ درصد برسد و هدف‌گذاری شده است که ارزش واردات مواد و تجهیزات در سال مالی جاری از ۷۱ میلیون دلار به کمتر از ۵۰ میلیون دلار کاهش یابد.

صادقی گفت: این کاهش با تمرکز بر داخلی‌سازی قطعات و تجهیزات، تفاهم‌نامه‌های متعدد و همکاری با سازندگان داخلی محقق می‌شود. تاکنون، ۲۹ تفاهم‌نامه امضا شده است که ۱۷ مورد آن مربوط به داخلی‌سازی کامپیوترها و تجهیزات است و در رویداد جاری، تفاهم‌نامه‌های جدیدی امضا خواهد شد.

وی با اشاره به اینکه این رویداد بر اهمیت کنترل پروژه، تست و کنترل کیفیت در دوره صنعتی تأکید دارد گفت: جلسات کمیته‌های داخلی برای تعمیم ساخت داخل و تکمیل زنجیره ارزش برگزار می‌شود. این اقدامات، نشان‌دهنده تعهد گروه صنعتی در جهت توسعه داخلی، کاهش وابستگی به واردات و ارتقاء توانمندی‌های داخلی در صنعت ساخت و تولید ترانسفورماتور است.

افزایش ارزش افزوده و پیشرفت روزافزون اقتصاد صنعتی کشور است. مدیرعامل گروه صنعتی ایران ترانسفوپایان‌اینکه‌هدف‌اصلی این شرکت، عمق‌بخشی به زنجیره ارزش و توسعه فعالیت‌های داخلی است گفت: این گروه صنعتی در حوزه ترانسفورماتور، با بازدید از مجموعه‌های خارجی، متوجه شده است که در اکثر کشورها، زنجیره تولید شامل مونتاژ اولیه و ثانویه است و در ایران، این زنجیره طی سال‌ها شکل گرفته است.

وی عنوان کرد: در حال حاضر، این گروه صنعتی بیش از چهار هزار و ۱۰۰ نفر در شرکت‌های اصلی و تابع خود اشتغال دارند که با احتساب شرکت‌های وابسته، این تعداد به بیش از چهار هزار و ۶۰۰ نفر می‌رسد. صادقی با اشاره به اینکه این گروه در سه حوزه اصلی فعالیت می‌کند گفت: حوزه نوآوری و دانش‌بنیانی، حوزه تولید شامل تولید کامل، مواد، تجهیزات و محصول نهایی، و حوزه خدمات فنی مهندسی است همچنین، در حال تاسیس کارخانه نوآوری در صنعت برق و انرژی است که با حمایت معاونت علمی ریاست جمهوری، با نام «۱+۱۹» راه‌اندازی می‌شود و هدف آن تجمع شرکت‌های دانش‌بنیان در حوزه صنعت برق و انرژی‌های تجدیدپذیر است.

مدیرعامل گروه صنعتی ایران ترانسفو تأکید کرد: در حوزه بازار، این گروه حدود ۸۵ درصد بازار را در اختیار دارد و برنامه‌ریزی کرده است که پروژه‌های نیمه‌تمام را در سال جاری با سال آینده بهره‌برداری کند و پروژه‌های جدیدی

این تغییرات نیازمند مفاهیم بنیادی مانند بار پایدار، تولید متمرکز و انتقال یک‌سویه است که باید در سیستم لحاظ شوند.

اله داد تأکید کرد: سیستم‌های فعلی باید بتوانند نوسانات را کنترل و کیفیت برق را حفظ کنند. هزینه‌های نگهداری و بهبود این سیستم‌ها نیز باید در نظر گرفته شود، زیرا این هزینه‌ها افزایش و چالش‌هایی را ایجاد می‌کند.

وی با بیان اینکه یکی از مهم‌ترین مسائل، مصرف بی‌رویه برق است گفت: اگر مصرف کاهش نیابد، تولید فعلی تنها ۵۰ درصد نیاز کشور را تأمین می‌کند و این میزان کافی نیست.

معاون انتقال و تجارت خارجی شرکت توانیر عنوان کرد: اگر مصرف بار کنترل نشود ناترازی شدت می‌یابد.

به گفته وی، نیروی انسانی و صنعت برق در ایران سابقه‌ای حدود هفت دهه فعالیت دارد و این صنعت در کشور اهمیت زیادی دارد. هدف نهایی، بهره‌برداری هوشمندانه و بهینه از منابع و کاهش وابستگی به نوسانات است تا بتوان امنیت و پایداری شبکه برق را تضمین کرد.

در ادامه این رویداد، مهدی صادقی مدیرعامل گروه صنعتی ایران ترانسفو گزارشی از اقدامات این گروه صنعتی ارائه کرد و گفت: این گروه صنعتی، جزو صنایع پیچیده و ساخت محور کشور محسوب می‌شود و در دست‌بندی صنایع، با صنعت کامودیتی (مواد اولیه و کالاهای عمومی) یا صنعت پیشرفته و ساخت‌محور قرار دارد. وی ادامه داد: اهمیت این صنعت در توسعه اقتصادی،

معاون وزیر راه و شهرسازی گفت: نگرانی بابت بلیت هواپیما در اربعین نداریم و تعداد ناوگان فعال کشور در حال حاضر به ۲۰۰ فروند رسیده است.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ محبوبه کباری – حسین پورفرزانه روز یکشنبه در حاشیه مراسم تجلیل از خدمتگزاران ضیوفالرحمن در عملیات حج ۱۴۰۴ در جمع خبرنگاران افزود: در خصوص هواپیماهای MD اشکالی تکنیکال و فنی از سوی هواپیمایی کشوری عراق وارد شده بود.

وی گفت: در این زمینه با برگزاری جلسات فنی به نتایج خوبی رسیدیم و این هفته نیز جمع بندی‌ها در همین زمینه نهایی خواهد شد.

معاون وزیر راه و شهرسازی خاطرنشان کرد: با گزارشاتی که بین دو طرف رد و بدل شد و همچنین برگزاری جلسات فنی، اکنون رفع ایهام از طرف عراقی انجام شده و مشکل هواپیماهای MD حل خواهد شد.

وی ادامه‌داد: پیش از این با توجه به مشکل یاد شده روی هواپیماهای MD حساب نکرده بودیم و می‌خواستیم با ناوگان موجود برای حمل و نقل زائران اربعین اقدام کنیم، اما پس از اینکه سیگنال مثبت را از جلسات فی مابین گرفتیم و طرف عراقی نیز توجیهات فنی ما را شنیده و از رعایت ایمنی مطمئن شده است، این هواپیماها نیز برای پوشش حمل و نقل زائران اربعین اضافه خواهند شد.

رئیس سازمان هواپیمایی کشوری درخصوص افزایش ناوگان هوایی گفت: افزایش ناوگان یک جریان پیوسته و دائمی است؛ در این زمینه دو هدف افزایش کمی و کیفی ناوگان دنبال می‌شود که هر دو به صورت توأمان در حال انجام است. وی خاطرنشان کرد، اکنون با افزایش نرخ ورود هواپیما، به موضوع افزایش کمیت ناوگان سرعت داده‌ایم و امسال بیش از نیاز کشور هواپیما خواهیم داشت.

معاون وزیر راه و شهرسازی ادامه داد: در گذشته عدد ۵۵۰ فروند هواپیما به عنوان نیاز کشور عنوان می‌شد اما این عدد کمی علمی ندارد.

وی اظهار داشت: این سازمان نیاز و تقاضای مبتنی بر استان‌ها را از سال ۱۴۰۱ رصد کرده و تقاضای صنعت هواپیمایی کشور را بر اساس ساعت پروازی و مسیر پروازی استخراج کرده است که به آن «پرواز نرمال» اطلاق می‌شود.

معاون انتقال و تجارت خارجی شرکت توانیر با تأکید بر مهار مصرف بار برق گفت: با افزایش بار مصرف و تنوع منابع، انتظار می‌رود که ناپایداری‌های بار و ورود منابع تجدیدپذیر به شبکه، چالش‌هایی جدیدی در حوزه برق و ناترازی انرژی ایجاد کند.

محمد اله داد به وضعیت و چالش‌های صنعت برق و نیروگاهی در ایران اشاره کرد و اظهار داشت: ظرفیت فعلی کشور در حوزه برق حدود ۱۵۰ هزار مگاوات است و در حال حاضر ۹۰۰ هزار دستگاه ترانسفورماتور در این صنعت فعال هستند.

وی افزود: اگر ظرفیت‌های جدیدی اضافه شود، می‌تواند به بهبود ترازهای شبکه و بهره‌برداری بهتر کمک کند. همچنین، زیرساخت‌های مربوط به حوزه آلومینیوم و صنایع خُرد، که بهره‌برداری کامل ندارند، نیازمند توجه و توسعه است.

معاون انتقال و تجارت خارجی شرکت توانیر ادامه داد: در یک سال اخیر، گروه‌های مختلف در حوزه توسعه بازار و تأمین مالیی قرار دادها، فعال بوده‌اند و از نتایج این فعالیت‌ها رضایت دارند.

وی با بیان اینکه توسعه محصولات و توجه به بازارهای جدید، هدف‌گذاری‌های کشور را به سمت توسعه پایدار شبکه برق سوق داده است گفت: اما با افزایش بار مصرف و تنوع منابع، انتظار می‌رود که ناپایداری‌های بار و ورود منابع تجدیدپذیر به شبکه، چالش‌هایی جدید ایجاد کند.

#### خبر کوتاه

### بدهی به فرودگاه‌های عراق نداریم؛ جابه‌جایی بیش از ۵۵ هزار زائر اربعین



مدیرعامل هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران با بیان اینکه بدهی به فرودگاه‌های عراقی نداریم، گفت: امکان جابه‌جایی بیش از ۵۵ هزار زائر به نجف اشرف و کربلای معلی در رفت و برگشت فراهم است. به گزارش خبرنگار مهر، حسین خانلری مدیرعامل هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران روز (یکشنبه، ۵ مرداد) در آئین تجلیل از خدمت‌گزاران عملیات حج ۱۴۰۴ با اشاره به آمادگی این شرکت برای ایام اربعین اظهار کرد: از تاریخ ۲۵ تیرماه، پیش‌فروش بلیت‌های پروازهای ویژه اربعین را آغاز کرده‌ایم و این فرآیند همچنان ادامه دارد. وی گفت: طبق ابلاغ سازمان هواپیمایی کشوری، نرخ مصوب بلیت‌ها در بازه زمانی ۱۷ تا ۲۶ مرداد اعلام شده است. برای مسیر تهران نجف قیمت ۱۳ میلیون تومان و برای مسیر مشهد نجف نیز نرخ ۱۵ میلیون، مطابق با نرخ‌های مصوب قبلی سازمان هواپیمایی تعیین شده و هیچ‌گونه افزایش قیمتی در این بازه نخواهیم داشت.

خانلری تأکید کرد: بلیت‌ها صرفاً به‌صورت سیستمی به فروش می‌رسد و پرواز چارتری برای اربعین در نظر نگرفته‌ایم. اگر آژانس‌های طرف قرارداد ما اقدام به گران‌فروشی کنند، حتماً با آن‌ها برخورد قانونی خواهیم کرد و اجازه نخواهیم داد این تخلف رخ دهد. مدیرعامل هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران با اشاره به تمهیدات پروازی گفت: هواپیماهای پهن‌پیکر برای این ایام در نظر گرفته شده‌اند تا بتوانیم حداقل روزانه ۱۰ پرواز انجام دهیم، اما به دلیل اینکه سایر شرکت‌های هواپیمایی در پروازهای اربعین فعالیت خواهند داشت، مقرر شد ۳ پرواز رفت و ۲ پرواز برگشت انجام شود که در مجموع ۶ سکتور پروازی را پوشش می‌دهد.

وی افزود: چنانچه سازمان هواپیمایی کشوری مجوز دهد، امکان اضافه شدن هواپیماهای ایرباس ۳۱۹ و ۳۲۰ نیز وجود خواهد داشت. با ظرفیت فعلی و همکاری سایر نهادهای، امکان جابه‌جایی بیش از ۵۵ هزار زائر به نجف اشرف و کربلای معلی در رفت و برگشت فراهم است.

مدیرعامل ایران‌ایر تصریح کرد: مجوزهای پروازی از سوی سازمان هواپیمایی کشوری صادر شده و طرف عراقی نیز همکاری مناسبی در این زمینه داشته است. برای ارتقای خدمات، دو نفر نیروی جدید به ایستگاه عراق اعزام کرده‌ایم تا در خدمت‌رسانی به زائران حضوری مؤثر داشته باشند. وی در پایان گفت: در حال حاضر مشکل خاصی در روند فروش و عملیات پروازی وجود ندارد و با طرف عراقی نیز تسویه حساب انجام شده است.

### مرحله سوم طرح «یسنا» اجرا شد

معاون رفاه و امور اقتصادی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی از آغاز اجرای مرحله سوم طرح «یسنا» با هدف حمایت از مادران باردار و دارای فرزند زیر ۲ سال خبر داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، اسماعیل گرچی‌پور، معاون رفاه و امور اقتصادی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی از آغاز اجرای مرحله سوم طرح «یسنا» با هدف حمایت از مادران باردار و دارای فرزند زیر ۲ سال خبر داد. وی با اعلام این خبر اظهار کرد: این طرح در راستای اجرای ماده ۲۴ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، اجرا می‌شود.

وی ادامه داد: در این مرحله نیز حساب سرپرستان خانوار دارای مادر باردار که اطلاعات بارداري آنها در پایان سال گذشته از وزارت بهداشت اخذ شده در ۷ دهک اول درآمدی که در مراحل قبل مشمول بوده‌اند، به مبلغ ۴۵۱ هزار و ۳۹۷ تومان شارژ می‌شود.

معاون رفاه و امور اقتصادی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی تأکید کرد: همچنین حساب سرپرستان خانوار دارای فرزند چندقلو زیر ۲ سال در ۷ دهک درآمدی که در مراحل قبل به ازای یک قل شارژ شده بود نیز، جهت سایر قل‌ها به ازای هر قل ۹۰۰ هزار تومان شارژ می‌شود. گرچی پور تصریح کرد: این مبلغ در حساب سرپرست خانوار دارای مادر مشمول شارژ شده و قابل بهره برداری و خرید است.

وی تأکید کرد: امکان خرید اقلام مورد تأیید، از طریق تمام فروشگاه‌های طرف قرارداد کالابرگ در دسترس قرار دارد.

وی افزود: خانوارها برای اطلاع از مبلغ اعتبار می‌توانند به برنامه «شما» با کد ملی سرپرست خانوار وارد شده، یا با شماره‌گیری کد دستوری \*۱۴۶۳\*۱۰ و ۵۰۰ و یا مراجعه به نزدیکترین فروشگاه طرف قرارداد برای خرید مراجعه کنند.

گرچی پور در پایان اظهار کرد: اطلاع از دهک خانوار نیز با مراجعه به سایت حمایت به نشانی [hemayat.mcls.gov.ir](http://hemayat.mcls.gov.ir) میسر است.

گفتنی است، دو مرحله قبل در اسفند ۱۴۰۳ و فروردین ماه سال ۱۴۰۴ انجام شده بود.

لحظه‌ای داده‌ها، الگوهای مشکوک را پیش از تبدیل شدن به بحران شناسایی می‌کند. برای مثال شناسایی خودروهای فرسوده‌ای که به‌طور غیرواقعی فعال نشان داده می‌شوند یا شناسایی شرکت‌های صادرکننده بارنامه‌های صوری، یا جایگاه‌های سوختی که با کارت‌های مهاجر اقدام به تخلف می‌کنند، نمونه‌هایی از این رویکرد پیشگیرانه هستند.

تجربه موفق سامانه کاشف درس‌های ارزشمندی برای حکمرانی هوشمند در پی دارد. نخست آنکه داده‌ها می‌توانند شفافیت ایجاد کرده و فساد سیستماتیک را کاهش دهند. دوم آنکه فناوری‌های جدید مانند هوش مصنوعی می‌توانند جایگزین روش‌های پرهزینه و کم‌بازده گذشته شوند، همچنین سومین درس، اهمیت همکاری بین‌نهادهای متولی در موفقیت پروژه‌های بزرگ این‌چنینی و در سطح کلان و پرهیز از بخشی‌نگری است.

سامانه کاشف به‌عنوان یک الگوی موفق نشان داده است که حکمرانی داده‌محور می‌تواند تحولی ساختاری در مدیریت چالش‌های پیچیده اقتصادی ایجاد کند، چراکه این سامانه با ترکیب هوش مصنوعی، کلان‌داده‌ها و یکپارچه‌سازی نهادهی، نه‌تنها به کاهش قاچاق سوخت انجامیده، بلکه مسیری تازه برای حل مسائل نظام‌مند در حوزه انرژی گشوده است.

موفقیت کاشف ثابت کرد که هماهنگی بین‌سازمانی میان وزارت نفت، راهداری، نیروی انتظامی و سایر پایگاه‌های داده‌ای شرط ضروری کارایی سیستم‌های هوشمند است و این مدل می‌تواند با ایجاد پلتفرم ملی داده‌های انرژی شامل برق، گاز و آب تعمیم یابد تا از هدررفت منابع جلوگیری شود، همچنین به نظر می‌رسد اکنون وزارت نفت یکی از پیش‌تازان به‌کارگیری مدل‌ها و رویکردهای داده‌محور است و تجارب این وزارتخانه می‌تواند اندوخته ارزشمندی را برای سایر دستگاه‌های دولتی برای بهره‌گیری از مدل‌های مبتنی بر کلان‌داده‌ها به همراه داشته باشد.

منبع: شانا

## سامانه کاشف؛ گذار از مبارزه سنتی به حکمرانی هوشمند

بر نصب سخت‌افزارهای نظارتی بودند. این سیستم‌ها با چالش‌های متعددی از جمله امکان تقلب، هزینه‌های خرید و نگهداری و عدم یکپارچگی با سایر پایگاه‌های داده مواجه بودند. در مقابل، سامانه کاشف با اتکا به تحلیل کلان‌داده‌ها و هوش مصنوعی، رویکردی پیشگیرانه و هوشمند را در پیش گرفته است.

مکانیسم عملکرد این سامانه بر پایه تقاطع‌گیری اطلاعاتی از منابع متنوع استوار است، به‌گونه‌ای که داده‌های بارنامه‌های حمل‌ونقل سازمان راهداری، اطلاعات تردد ثبت‌شده از سوی دوربین‌های پلاک‌خوان، تراکنش‌های کارت‌های هوشمند سوخت و مشخصات فنی ناوگان، همگی در این سامانه جمع‌بندی و تحلیل می‌شوند و این یکپارچگی داده‌ای امکان شناسایی الگوهای غیرعادی را فراهم می‌سازد.

دستاوردهای عملیاتی سامانه کاشف در مدت زمان کوتاه به‌ویژه در بخش شناسایی متخلفان قابل‌توجه است. آمارها نشان می‌دهد این سامانه توانسته از قاچاق ۲۶۰ میلیون لیتر نفت‌گاز در مدت ۹ ماه جلوگیری کند. همچنین شناسایی ۶۹ هزار خودروی متخلف و ابطال پروانه فعالیت غیرواقعی، گواهی بر اثربخشی این سیستم است و این موفقیت‌ها نشان می‌دهد چگونه حکمرانی داده‌محور می‌تواند راهکار مناسبی برای چالش‌های پیچیده اقتصادی باشد.

تئوری پنجره‌های شکسته که ازسوی جیمز ویلسون و جورج کلینگ مطرح شد، به‌خوبی قابلیت انطباق با پدیده قاچاق سوخت را دارد. این نظریه نشان می‌دهد چگونه بی‌توجهی به تخلفات به ظاهر کوچک می‌تواند به جرائم سازمان‌یافته بینجامد. در حوزه سوخت، نمونه‌هایی مانند استفاده از بارنامه‌های صوری یا سوخت‌گیری‌های غیرمعتاد اگر کنترل نشوند به شبکه‌های گسترده قاچاق تبدیل می‌شوند.

سامانه کاشف با درک این ارتباط علیّ، بر پایش و کنترل تخلفات خرد تمرکز کرده است. این سیستم با تحلیل



می‌رود، چراکه این سامانه با بهره‌گیری از فناوری‌های نوین، تحولی بنیادین در نظارت بر فرآورده‌های نفتی در حلقه پایانی مصرف ایجاد کرده است.

برای نمونه، میانگین مصرف روزانه نفت‌گاز در بخش‌های غیرنیرویگاهی از ابتدای امسال تا پایان تیر به حدود ۸۱ میلیون لیتر در روز رسیده است، در حالی که این رقم در مدت مشابه پارسال ۸۶ میلیون لیتر در روز بوده است. در نتیجه این کاهش مصرف و افزایش تولید نفت‌گاز در پالایشگاه‌ها، سطح ذخایر نفت‌گاز در وضع مطلوبی قرار دارد و هم‌اکنون ذخایر نیروگاه‌ها ۷۲ درصد بیش از زمان مشابه پارسال است که این موفقیت نتیجه بهره‌گیری از ابزارهای هوشمند در مقابله با قاچاق سوخت است.

پیشینه مبارزه با قاچاق سوخت در ایران نشان می‌دهد سیستم‌های پیشین مانند سپهتن و سپیاد بیشتر مبتنی

دستاوردهای عملیاتی سامانه کاشف در مدت زمان کوتاه به‌ویژه در بخش شناسایی متخلفان قابل‌توجه است.

باشگاه خبرنگاران جوان - محمدصادق عظیمی فر، معاون وزیر نفت به‌تازگی در نشست کارگروه پیشگیری و مقابله با قاچاق فرآورده‌های نفتی از کاهش روزانه ۵ میلیون لیتر مصرف نفت‌گاز نسبت به مدت مشابه پارسال با مدیریت مصرف و مقابله با قاچاق خبر داد. چه اتفاقی افتاده که چنین دستاورد مهمی حاصل شده است؟

قاچاق سوخت سال‌هاست به‌عنوان معضلی پیچیده، امنیت انرژی و اقتصاد ایران را تحت تأثیر قرار داده است. برآوردها نشان می‌دهد سالانه میلیاردها دلار از این طریق از چرخه اقتصادی کشور خارج می‌شود. در این میان، اجرای سامانه کاشف بر اساس ماده ۴۴ برنامه هفتم توسعه، نقطه عطفی در تغییر رویکرد مبارزه با این پدیده شوم به‌شمار

## تعمیرات اساسی گسترده در شبکه انتقال گاز برای تضمین پایداری زمستانی

۱۰ دستگاه زاریا، ۸ دستگاه توربین نووسکی و هشت دستگاه توربین نشونپوین هستند.

۷۴ برنامه تعمیراتی نیز در حوزه خطوط لوله پیش‌بینی شده است که از این تعداد، تاکنون ۸ مورد به‌طور کامل انجام شده و ۲۳ مورد دیگر در حال اجراست. ۴۳ برنامه باقی‌مانده نیز طبق برنامه‌ریزی‌ها تا پایان سال محقق می‌شود. مهم‌ترین اقدام‌ها در این حوزه شامل اجرای تعمیرات در خطوط سراسری چهارم، هشتم و دهم برای رفع حدود ۴۶۰ عیب فنی و پایش ۹۸ کیلومتر از خط دهم سراسری به‌منظور شناسایی نقاط نیازمند تعمیر است که از مجموع نقاط شناسایی‌شده، تاکنون ۱۸۳ مورد تعمیر شده‌اند.

از منظر رفع عیوب شناسایی‌شده نیز برنامه‌ریزی برای تعمیر ۷۰ مورد در خطوط اصلی انجام شده که تاکنون ۲۲ مورد آن به‌طور کامل برطرف شده، همچنین پایش ۷۹۰ کیلومتر از خطوط انتقال گاز در دستور کار قرار گرفت که ۲۰۰ کیلومتر از آن تا امروز به پایان رسیده است. در ادامه این اقدام‌ها، تعویض پوشش ۴۳ کیلومتر از خطوط لوله نیز در برنامه امسال قرار دارد که بیش از ۶۰ درصد این عملیات مربوط به خط دوم سراسری است و تاکنون ۲ کیلومتر از این بخش اجرا شده است. در حوزه بازرسی‌های داخلی خطوط لوله نیز در برنامه امسال قرار دارد که بیش از ۱۰۰ برنامه تعمیرات اساسی ۱۳ محرک کمپرسور گاز اصلی که همگی از نوع توربین بوده‌اند، به پایان رسیده است. ترکیب توربین‌های تعمیرشده شامل ۶ دستگاه توربین نووسکی، سه دستگاه زمینس، سه دستگاه زاریا و یک دستگاه نشونپوین است. افزون بر این، تعمیرات اساسی ۲۸ محرک کمپرسور گاز اصلی دیگر (شامل توربین و انجین) در حال انجام است که بخش عمده آن شامل ۸ دستگاه توربین زمینس، ۱۱ دستگاه زاریا و دو دستگاه نووسکی است. در ادامه این روند، تا پایان امسال تعمیرات اساسی ۵۹ محرک کمپرسور گاز اصلی دیگر نیز برنامه‌ریزی شده که شامل انواع توربین، انجین و الکتروموتور است. از این تعداد، ۲۲ دستگاه توربین زمینس،

### عملیات گسترده تعمیراتی در خطوط

#### لوله گاز کشور

در ادامه اقدام‌های زیرساختی و اتکا به توان داخلی، عملیات گسترده تعمیراتی در خطوط لوله گاز کشور نیز در دستور کار قرار گرفت. براساس اعلام شرکت انتقال گاز ایران، در حوزه تأسیسات تقویت فشار گاز، اجرای ۱۰۰ برنامه نگهداری، تعمیرات و بازرسی فنی برای امسال برنامه‌ریزی شده است، به‌طوری‌که تا به امروز تعمیرات اساسی ۱۳ محرک کمپرسور گاز اصلی که همگی از نوع توربین بوده‌اند، به پایان رسیده است. ترکیب توربین‌های تعمیرشده شامل ۶

دستگاه توربین نووسکی، سه دستگاه زمینس، سه دستگاه زاریا و یک دستگاه نشونپوین است. افزون بر این، تعمیرات اساسی ۲۸ محرک کمپرسور گاز اصلی دیگر (شامل توربین و انجین) در حال انجام است که بخش عمده آن شامل ۸ دستگاه توربین زمینس، ۱۱ دستگاه زاریا و دو دستگاه نووسکی است. در ادامه این روند، تا پایان امسال تعمیرات اساسی ۵۹ محرک کمپرسور گاز اصلی دیگر نیز برنامه‌ریزی شده که شامل انواع توربین، انجین و الکتروموتور است. از این تعداد، ۲۲ دستگاه توربین زمینس،

### نقش شبکه در صادرات گاز و دیپلماسی انرژی

با توسعه داخلی، نوسازی زیرساخت‌ها، حرکت در مسیر هوشمندسازی، نقش شبکه انتقال گاز ایران از یک زیرساخت صرفاً عملیاتی فراتر رفت و به ابزاری کلیدی در دیپلماسی انرژی کشور بدل شد. اجرای پروژه‌های تعمیراتی گسترده و ارتقای تاب‌آوری شبکه، افزون بر تضمین پایداری انتقال گاز در داخل کشور، زمینه‌ساز تقویت جایگاه ایران در تجارت منطقه‌ای گاز نیز شده است. پیمان خضریای،

مدیرعامل شرکت انتقال گاز ایران در این باره با تأکید بر اهمیت تاب‌آوری این صنعت در برابر چالش‌های فنی، زیست‌محیطی و مالی می‌گوید: «شبکه انتقال گاز کشور نه‌تنها در تأمین انرژی داخلی نقش بی‌بدیلی دارد، بلکه پایداری آن برای تقویت جایگاه ایران در تجارت منطقه‌ای گاز حیاتی است. امروز ما به نقطه‌ای رسیدهایم که با اتکا به توان داخلی، می‌توانیم پایداری انتقال گاز را در شرایط دشوار اقلیمی و عملیاتی تضمین کنیم.»

شبکه انتقال گاز با اتصال به خطوط صادراتی به کشورهای ترکیه، ارمنستان، آذربایجان و عراق، بستر اصلی دیپلماسی گاز کشور را تشکیل می‌دهد. ارتقای ظرفیت، تنوع مسیرها و تضمین استمرار انتقال، ازجمله عوامل مؤثر در حفظ و توسعه بازارهای صادراتی است. خضریای در این زمینه تأکید دارد: «ما با تکیه بر مهارت‌های نیروهای متخصص، استفاده از ظرفیت شرکت‌های داخلی و دانش‌بنیان و نگاه راهبردی به آینده، شبکه انتقال گاز کشور را به الگویی موفق در مدیریت انرژی منطقه تبدیل خواهیم کرد.»

### از جنوب تا شمال غرب و از شرق تا قلب ایران؛ داستان انتقال گاز

داستان انتقال گاز در ایران، از دل زمین‌های گرم جنوب آغاز می‌شود؛ جایی که استان خراسان میزبانی از میدان عظیم پارس جنوبی، قلب تپنده تولید گاز کشور است. پالایشگاه‌های

وی ادامه داد: ممکن است با عملکرد کوتاه‌مدت خود باعث نگرانی زائران شویم، مسئولیت آن بر عهده ماست. باید کاری کنیم که زائران با لینخد برگردند. مدیران ما در فرودگاه‌ها، تلاش می‌کنند تا بهترین خدمات را ارائه دهند و در ترمینال‌های مختص پروازهای زیارتی، شرایط مناسبی فراهم کرده‌اند.

مدیرعامل شرکت شهر فرودگاهی امام خمینی توضیح داد: امسال بالغ بر ۳۰ درصد پروازهای حج تمتع از فرودگاه‌های مهم انجام شد و عتبات در کشور عریستان به صفر رسید. با تلاش سازمان حج و زیارت و دولت جمهوری اسلامی ایران، خدماتی قابل توجهی در این زمینه ارائه شده است. وی ادامه داد: در کنار این خدمات، فرماندهان پلیس فرودگاه و سپاه نیز همواره در خدمت زائران هستند. این تنها در جمهوری اسلامی ایران دیده می‌شود که مقام‌های نظامی از مردم پذیرایی می‌کنند و به خدمت‌رسانی مشغولند.

حل این مشکل برگزار شد.

چلندری با بیان اینکه برای انجام پروازهای حج نگرانی‌های زیادی وجود داشت که این نگرانی‌ها با دستور وزیر راه‌وشهرسازی و به طرز مؤثری با اضافه کردن دو فروند هواپیمایی ایرباس ۳۳۰ مرتفع شد.

او بیان کرد: در بدترین زمان ممکن، این ناوگان به ما کمک کردند که خیال ما را راحت‌تر کرد. وی افزود: امسال با تلاش مضاعف، تعداد فرودگاه‌های فعال از ۲۱ به ۲۳ فرودگاه افزایش یافت که این اقدام دغدغه‌ای برای شخص وزیر و سازمان حج و زیارت بود.

چلندری تأکید کرد: فعالیت دوستان در شرکت فرودگاه کشور هم بسیار قابل تقدیر است. در این ۲۳ فرودگاه در عملیات حج شرکت کردند که با هم به سرانجام رسانده‌ایم، می‌دانیم که مدیران فرودگاه‌ها چه دغدغه‌هایی برای آماده‌سازی فرودگاه‌ها دارند.

## اضافه شدن دو فروند هوایی در ایام حج

مدیرعامل شرکت شهر فرودگاهی امام خمینی گفت: پروازهای حج امسال با اضافه شدن دو فروند ایرباس شاهد رفع نگرانی در پروازهای حج امسال بودیم. باشگاه خبرنگاران جوان؛ محبوبه کباری - سعید چلندری مدیر عامل شرکت شهر فرودگاهی امام خمینی اظهار داشت: اعزام و انجام عملیات حج امسال در یک مدت زمان کوتاه ممکن نبود مگر با تعاون، همدلی، مودت و هماهنگی همه دستگاه‌ها؛ تا این عملیات عظیم به گونه‌ای که امسال و همچنین در سنوات قبل انجام شد، تحقق یابد.

وی ادامه داد: از آن‌جایی که تجربه نشان می‌دهد باید هر سال بهتر از سال قبل عمل کنیم، جا دارد از عزم و تلاش شخص وزیر راه و شهرسازی تقدیر و تشکر ویژه‌ای داشته باشیم.

او بیان کرد: همه شما می‌دانید که با مشکل بسیار بزرگی به نام کمبود ناوگان روبرو بودیم و جلسات متعددی برای



### مفیدترین ضد عطش‌ها

### برای گرم‌ازدگی

متخصص طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی چگونگی تهیه و مصرف مهم‌ترین نوشیدنی‌های سنتی ضدگرم‌ازدگی در تابستان را تشریح کرد.
به گزارش خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس، در فصل گرم و سوزان تابستان قرار داریم و هوای گرم و طاق‌ت فرسای تابستان غالب افراد را با حرارت بالای خود آزار می‌دهد.هرکس به ویژه افرادی که هر روز مجبور هستند در بیرون از خانه باشند، سعی دارند به اشکال مختلف خود را خنک نگهداشته تا از گزند گرما زدی مصون نگه‌دارند.

مصرف مایعات در این روزهای گرم بسیار تاکید شده و افراد بنا بر میزان نیاز بدن شان و با توجه به میزان حضور در هوای بیرون از خانه و زیر نور خورشید بودن باید میزان مایعات دریافتی بدن خود را تنظیم کنند. مصرف نوشیدنی‌های خنک نیز این روزها طرفداران بیشتری دارد و کمتر کسی را می‌توانید مشاهده کنید که هر روز نوشیدنی خنک مصرف نکند.

یکی از نوشیدنی‌های پر طرفدار این روزهای داغ و سوزان مصرف نوشیدنی و شربت‌های سنتی ایرانی است که از دیرباز مورد توجه بسیاری افراد قرار گرفته و بسیاری با مصرف آن در روزهای تابستان، سعی در پایین آوردن میزان عطش و تشنگی خود دارند. فاضله حیدریان مقدم‌متخصص طب سنتی علوم پزشکی شهیدبهشتی با اشاره به اینکه در فصول گرم سال به دلیل شدت گرمای هوا، قوت‌هایضامه معده کاهش می‌یابد، اظهار کرد: در تابستان و هوای گرم باید از غذاها و نوشیدنی‌های سبک که هضم راحتی دارند استفاده کرد.

متخصص طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی گفت: در فصل گرما برای پیشگیری از گرم‌ازدگی تهیه شربت سکنجبین و تخم کاسنی،عنباب و زرشک و خاکشیر یخ زده و آبلیمو می‌تواند به میزان قابل توجهی مفید باشد.

#### شربت سکنجبین و تخم کاسنی

برای تهیه سکنجبین سه پیمانه شکر را با چهار پیمانه آب و یک پیمانه سرکه انگوری یا سرکه سیب بجوشانید، کمی از شربت را با یک قاشق چایخوری تخم کاسنی خیس خورده و با یک لیوان آب بنوشید.

#### شربت عنباب و زرشک

۱۰ عدد عنباب را له کرده با دو قاشق غذاخوری زرشک در یک و نیم لیوان آب بجوشانید تا یک لیوان بماند سپس مواد را صاف کرده و با یک قاشق غذاخوری شکر شیرین کنید و خنک بنوشید.

#### شربت خاکشیر یخ زده و آبلیمو

دو قاشق غذاخوری خاکشیر خیسانده را در جایی بریزید، دو قاشق غذاخوری شکر، دو عدد لیمو تازه و یک لیوان آب را هم بزنید و یک مکعب خاکشیر یخ زده در آن انداخته و بعد از هم زدن میل کنید.

#### شربت به‌لیمو

برای تهیه این شربت پیمانه شکر را با یک پیمانه آب کمی جوشانده، سپس یک پیمانه آب لیمو تازه اضافه کنید و بعد از کمی جوشیدن خاموش کنید، این شربت را با آب خنک رقیق کرده و میل کنید.

#### دوغ ترش و تخم شربتی

دو قاشق غذاخوری تخم شربتی را در آب خیسانده، با یک لیوان دوغ ترش رقیق مخلوط کنید و خنک بنوشید.

#### متخصص تغذیه عنوان کرد:

## گوشت و مرغ یخ زده را چه زمانی باید پخت

متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: زمانی که گوشت یا مرغ برای یخ‌زدایی در دمای اتاق می‌گیرد باید حداکثر تا دو ساعت بعد پخته شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، ژاله اسلامیان، با اشاره به اینکه ایجاد بافت می‌شود باکتری‌ها، مخمرها، کپک‌ها و سایر میکروب‌های گوشت و مرغ غیرفعال شوند، اظهار کرد: زمانی که یخ گوشت باز شود میکروب‌ها می‌توانند مجدداً فعال و تکثیر شوند.

وی در پاسخ به این سوال که گوشت منجمد را می‌توان مستقیماً برای پختن غذا استفاده کرد یا خیر، گفت: این کار مشکلی برای سلامت گوشت ایجاد نمی‌کند ولی باید زمان پخت را ۵۰ درصد بیشتر در نظر بگیریم و از پخت کامل مطمئن شویم.

اسلامیان توصیه کرد: اگر گوشت یا مرغ را فریز می‌کنید، در قطعات کوچک‌تر برش دهید تا از پخت کامل آن مطمئن شوید.

عضو هیئت علمی دانشگاه دامده داد: اطمینان حاصل کنید که گوشت و مرغ به دمای داخلی امن ۱۶۵ درجه فارنهایت (۷۴ درجه سانتی‌گراد) رسیده‌است با این حال، چند استثنا در این قانون وجود دارد به عنوان مثال بیابید مرغ و گوشت منجمد را در آرام‌پز یا در مایکروویو پخت چراکه این روش‌ها بافت می‌شوند که مرغ و گوشت برای مدت طولانی در دمای ناامن باقی بماند.

وی تا تأکید بر اینکه یخ زدایی گوشت و مرغ در دمای یخچال ایمن‌ترین روش است، گفت: افرادی که وقت کمتری در اختیار دارند می‌توانند از وان یا حمام آب سرد یا برنامه برقی زدایی مایکروویو خود استفاده کنند.

اسلامیان اضافه کرد: رعایت نکات ایمنی غذایی می‌تواند به افراد در حفظ سلامت و جلوگیری از مسمومیت غذایی کمک کند.

# ۷ مکمل عالی برای درمان نفخ و کاهشی سوهاضمه



دیجی کالا.مگ:
همه‌ی مردم هر از گاهی با مشکل نفخ مواجه می‌شوند، اما این مشکل در بعضی از افراد به‌طور مکرر رخ می‌دهد و زندگی روزمره‌ی آنها را مختل می‌کند. نفخ اغلب به‌دلیل کند بودن حرکات دستگاه‌ی گوارش ایجاد می‌شود. این اتفاق ممکن است به‌دلیل مختلفی رخ دهد، از جمله کمبود مواد مغذی، دریافت ناکافی فیبر یا آب، عدم تحمل بعضی از مواد غذایی، اختلال گوارشی یا رشد بیش از حد باکتری‌ها در روده‌ی کوچک(SIBO). اگر نفخ به یک بیماری جدی مربوط نباشد، احتمالاً با اصلاح رژیم غذایی و مصرف بعضی از مکمل‌های غذایی برطرف می‌شود.

#### بهترین مکمل یا قرص ضد نفخ چیست؟

اگر از نفخ رنج می‌برید و به‌دنبال یک راهکار طبیعی برای درمان آن هستید، مکمل‌های زیر را امتحان کنید:

#### ۱. پروبیوتیک‌ها

پروبیوتیک‌ها (Probiotic) نوعی باکتری مفید هستند که در روده یافت می‌شوند و مزایای زیادی برای سلامتی دارند. تحقیقات نشان می‌دهد که افزایش مصرف پروبیوتیک از طریق خوردن غذاهای سالم مثل ماست و کفیر یا مکمل‌های غذایی از سلامت روده محافظت می‌کند و نفخ را کاهش می‌دهد.

محققان با بررسی ۷۰ مطالعه‌ی مختلف دریافتند که پروبیوتیک‌ها نفخ و اجابت مزاج را در بعضی از افراد مبتلا به سندروم روده‌ی تحریک‌پذیر (IBS) بهبود می‌بخشند. در یک مطالعه‌ی دیگر هم مشاهده شد که پروبیوتیک‌ها از شدت علائم IBS از جمله نفخ، گاز و اتساع شکم می‌کاهند.

## ۵ بیماری که به انسان توانایی باورنکردنی می‌دهند!

برترین‌ها:
پنج بیماری وجود دارد که در عین اینکه بر روی سلامت فرد تأثیر می‌گذارد، توانایی‌های خاصی را نیز به فرد می‌دهند که تا حدودی می‌توان آنها را به عنوان توانایی‌های فراطبیعی نام برد.

این پنج مورد نادر، با اینکه بیماری هستند، اما توانایی‌ها و قدرت‌هایی به انسان‌ها می‌دهند که بسیار حیرت‌انگیز است. در ادامه به این بیماری‌ها خواهیم پرداخت.

#### هایپر تایمز یا پیش‌یادآوری

این وضعیت هیچ تأثیر منفی ندارد، اما تنها یک مورد بسیار مثبت دارد؛ زیرا به فرد مبتلا اجازه می‌دهد تا هر روز زندگی خود را با جزئیات دقیق به یاد بیاورد. در حالی که این فراتر از باور نکردنی است و شما باید واقعا خوش شانس باشید که چنین چیزی دارید، اما می‌تواند به عنوان یک نفرین برای کسانی که چنین زندگی خوشی ندارند نیز دیده شود. تا به امروز، تنها عده معدودی روی زمین وجود دارند که به این بیماری نادر مبتلا هستند. بر اساس مطالعات بیشتر، این افراد حتی این پتانسیل را دارند که صفحات کامل کتابی را که سال‌ها در گذشته خوانده‌اند، به خاطر بسپارند. شرکت در امتحان برای چنین افرادی به دلیل این حافظه که واقعا مانند عکاسی از کارهای قبلی و شاید حتی فیلمبرداری است، باید غیرقانونی باشد.

#### بی دردی مادرزادی

یک مطالعه جدید یک عارضه جانبی نگران کننده در مورد جراحی کاهش وزن نشان می‌دهد. جوانانی که گاسترکتومی اسلیو، رایج‌ترین جراحی چاقی را انجام داده‌اند، استخوان‌های ضعیفی نیز داشتند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، دکتر «میریام بریدلا»، استاد رادیولوژی در دانشکده پزشکی هاروارد، گفت: «این بدان معنا نیست که آنها نباید این عمل را انجام دهند. در عوض، این تحقیق می‌تواند پایه و اساس درمان‌های جدیدی را برای هدف قرار دادن این مشکل استخوانی ایجاد کند، در حالی که نوجوانان با مصرف مکمل‌ها، رژیم غذایی سالم و ورزش‌های تحمل وزن به حفظ استحکام استخوان‌های خود کمک کنند. « بر دلا گفت: «اگرچه استخوان‌های ضعیف‌تر می‌تواند به

به‌علاوه می‌توانند به درمان سایر مشکلات گوارشی مثل اسهال و کولیت اولسراتیو کمک کنند. مصرف پری‌بیوتیک (Prebiotic) همراه با پروبیوتیک باعث تقویت اثرات این باکتری‌ها می‌شود. پری‌بیوتیک‌ها انواع مختلفی از فیبر هستند که پروبیوتیک‌ها را تغذیه می‌کنند و به آنها اجازه‌ی رشد می‌دهند. موز، غلات کامل، سیر و پیاز از بهترین منابع پری‌بیوتیک محسوب می‌شوند.

#### ۲. زنجبیل

زنجبیل به حرکت غذا در دستگاه‌ی گوارش سرعت می‌بخشد، از سلامت روده محافظت می‌کند و نفخ را کاهش می‌دهد. محققان در یک مطالعه از مکمل زنجبیل به‌عنوان قرص ضد نفخ استفاده کردند و متوجه شدند که این ادویه سرعت تخلیه‌ی معده را در افراد مبتلا به سوء‌هاضمه افزایش می‌دهد و از این طریق باعث درمان نفخ می‌شود. در یک تحقیق دیگر که روی موش‌های آزمایشگاهی انجام شد، زنجبیل به کاهش علائم IBS کمک کرد. راه‌های زیاد برای مصرف زنجبیل وجود دارد. شما می‌توانید این ادویه ضد نفخ را به غذاهای خود بیفزایید، از آن برای تهیه‌ی دمنوش استفاده کنید یا آن را به‌شکل مکمل بخرید. اگر نفخ بعد از خوردن غنا ظاهر می‌شود، نوشیدن دمنوش زنجبیل ممکن است کمک‌کننده باشد.

#### ۳. روغن نعناع

سال‌ها است که مردم از روغن نعناع و دمنوش نعناع برای درمان مشکلات گوارشی خود استفاده می‌کنند. روغن نعناع یک مکمل گیاهی خوراکی است که خاصیت

آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارد. همچنین حاوی ال-منتول (L-menthol) است که با سرکوب اسپاسم عضلانی در روده به درمان مشکلات گوارشی کمک می‌کند.

محققان با بررسی ۱۲ مطالعه‌ی مختلف دریافتند که روغن نعناع می‌تواند علائم IBS را کاهش دهد. در یک تحقیق چهار هفته‌ای که روی ۷۲ فرد مبتلا به IBS انجام شد، مصرف روغن نعناع به‌صورت سه بار در روز با کاهش ۴۰ درصدی علائم IBS همراه بود. برای اینکه مشخص شود که آیا روغن نعناع برای سایر افراد هم مفید است یا خیر باید مطالعات بیشتری انجام شود.

#### ۴. روغن دارچین

از روغن دارچین به‌طور گسترده در طب سنتی برای درمان انواع بیماری‌های گوارشی از جمله نفخ استفاده می‌شود. یک مطالعه نشان داد که مصرف یک کپسول حاوی روغن دارچین به‌عنوان قرص ضد نفخ می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی علائم سوء‌هاضمه را پس از ۶ هفته کاهش دهد. دارچین حاوی چند ترکیب ضدالتهاب مانند سینامالدهید (Cinnamaldehyde) و متوکسی‌سینامالدهید (Methoxycinnamaldehyde) است که بر اساس مطالعات حیوانی می‌توانند نشانگرهای التهابی را در موش‌های مبتلا به کولیت کاهش دهند و به جلوگیری از نفخ کمک کنند. با این حال، برای تأیید تأثیر روغن دارچین روی دستگاه‌ی گوارش انسان به تحقیقات بیشتری نیاز است.

#### ۵. پسیلیوم

افزایش فیبر رژیم غذایی ممکن است باعث نفخ شود. اما اگر این کار را به‌تدریج انجام دهید و آب کافی بنوشید، مصرف فیبر از نفخ جلوگیری می‌کند، به‌خصوص اگر یبوست علت نفخ باشد. فیبر در غذاهای گیاهی از جمله غلات کامل، میوه، سبزی و حبوبات به‌وفور یافت می‌شود. همچنین به‌شکل مکمل در داروخانه‌ها در دسترس است.

پسیلیوم یکی از بهترین مکمل‌هایی است که برای درمان یبوست و نفخ استفاده می‌شود. پسیلیوم یک نوع فیبر است که از گیاه اسفرزه با نام علمی Plantago ovata به دست می‌آید. این گیاه در بسیاری از مناطق جنوب آسیا، اروپا و آمریکای شمالی رشد می‌کند.

بر اساس یک مطالعه که روی ۵۱ فرد مبتلا به دیابت نوع ۲ و یبوست انجام شد، مصرف ۱۰ گرم پسیلیوم به‌صورت ۲ بار در روز به بهبود علائم یبوست و کاهش قند خون، کلسترول و وزن بدن کمک کرد. همچنین یک مطالعه‌ی کوچک نشان داد که پسیلیوم آب را به‌داخل مدفوع می‌کشد تا دفع آن را آسان‌تر کند. علاوه بر این، در یک مطالعه‌ی

# ۷ مکمل عالی برای درمان نفخ و کاهشی سوهاضمه

حیوانی مشاهده شد که پسیلیوم به‌طور قابل توجهی التهاب روده را کاهش می‌دهد که این ممکن است به تسکین نفخ و مشکلات گوارشی کمک کند.

#### ۶. ویتامین D

هنگامی که در معرض نور خورشید قرار می‌گیرید، سلول‌های پوست شروع به تولید ویتامین D می‌کنند. این ویتامین در بعضی از غذاها و مکمل‌های غذایی هم وجود دارد. از آنجا که تعداد غذاهای غنی از ویتامین D بسیار کم است، معمولاً رژیم غذایی پاسخگوی نیازهای تغذیه‌ای بدن نیست. به همین دلیل، اغلب افراد از مصرف مکمل آن سود می‌برند.

یک مطالعه شامل ۹۰ بیمار مبتلا به IBS نشان داد که مصرف ۵۰ هزار واحد بین‌المللی ویتامین D به‌صورت هر ۲ هفته یکبار و به‌مدت ۶ ماه به بهبود درد معده، نفخ و سایر علائم گوارشی منجر می‌شود. در مطالعه‌ی دیگری که روی ۴۴ زن مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی (PMS) و کمبود ویتامین D انجام شد، مصرف مکمل این ویتامین به‌مدت چهار ماه با کاهش نشانگرهای التهابی و بهبود علائم IPMS از جمله درد معده، گرفتگی عضلات، یبوست و نفخ همراه بود.

بیشتر کودکان و بزرگسالان به ۶۰۰ تا ۸۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین D در روز نیاز دارند. دریافت ویتامین D نباید از ۴۰۰۰ واحد بین‌المللی در روز فراتر رود، چون ممکن است باعث مسمومیت شود. از این‌رو لازم است قبل از مصرف مکمل آن با پزشک مشورت کنید. پزشک می‌تواند با آزمایش خون تشخیص دهد که آیا به کمبود این ویتامین مبتلا هستید یا خیر.

#### ۷. منیزیم

مکمل منیزیم قرص ضد نفخ دیگری است که می‌توان به آن اشاره کرد. این ماده‌ی مغذی مهم به تحریک عضلات روده کمک می‌کند و از این طریق نفخ را تسکین می‌دهد. منیزیم به‌طور طبیعی در بسیاری از غذاها مانند غلات کامل و مکمل‌های غذایی یافت می‌شود. اگر به اندازه‌ی کافی غذاهای سرشار از منیزیم نمی‌خورید، باید مکمل آن را مصرف کنید. بزرگسالان روزانه به ۳۱۰ تا ۴۲۰ میلی‌گرم منیزیم نیاز دارند.

#### کلام پایانی

مکمل‌هایی که در این مقاله به شما معرفی کردیم می‌توانند به درمان نفخ کمک کنند. اگر نفخ با این راهکارها برطرف نشد یا با علائم دیگری مثل حالت تهوع، استفراغ، اسهال یا کاهش وزن ناخواسته همراه بود، به پزشک مراجعه کنید



این آزمایش‌ها شامل گذاشتن مار یا عنکبوت روی افراد آزمایش‌شده، نمایش فیلم‌های ترسناک یا حتی بردن آنها به خانه‌های جن زده یا مکان‌های ترسناک دیگر بود. هیچ چیز جواب نداد؛ زیرا افرادی که از این وضعیت رنج می‌برند قادر به احساس ترس نیستند.

برخی از این افراد حتی اظهار داشته اند که اتفاقات وحشتناکی را در زندگی خود تجربه کرده اند، اما هیچ گونه ترسی را احساس نکرده اند. از آنجایی که ذهن قادر به ایجاد ترس نیست، به بدن اجازه نمی‌دهد تا به حالت اضطرابی یا بقا برود و باعث می‌شود ماهیچه‌ها احساس آرامش کنند و ذهن تا حد امکان بی‌میل شود.

برخی از بیماری‌های قبلی، این می‌تواند یک موهبت و هم یک نفرین باشد، زیرا سرمازدگی هنوز هم چیزی است که می‌تواند رخ دهد و جان انسان را به خطر بیناندازد.

#### بیماری اورباخ-ویته

این بیماری باعث می‌شود فرد مبتلا به آن هیچ ترسی نداشته باشد. ذهن آنها در هر شرایطی قادر به ایجاد ترس نیست. حدود ۳۰۰ مورد از افراد مبتلا به سندرم Urbach-Wiethe ثبت شده است. برخی از بیمارانی که در ایالات متحده زندگی می‌کنند توسط متخصصان روش‌های مختلفی برای ترساندن آنها برای نشان دادن ترس آزمایش شده اند.

افرادی که تحت عمل جراحی قرار گرفتند حداقل یک مشکل سلامتی مرتبط با چاقی داشتند، مانند فشار خون بالا یا دیابت نوع ۲، یا شاخص توده بدنی ۴۰ یا بالاتر. هر شرکت کننده قبل از عمل جراحی و دو سال بعد یک معاینه فیزیکی، آزمایش خون و سی تی ستون فقرات کمری داشت. این سی تی به تعیین کمیت تراکم مواد معدنی استخوان و تعیین استحکام استخوان کمک می‌کند.

بر دلا توضیح داد که کودکان و بزرگسالان چاق استحکام استخوانی بالاتری دارند که تا حدی به این دلیل است که وزن تا حدی همانند ورزش‌های تحمل وزن تأثیر می‌گذارد. وی در ادامه افزود: «کاهش وزن می‌تواند مقداری

معنای خطر بیشتر شکستگی باشد، اما چاقی هم با دیابت و بیماری قلبی مرتبط است. «

در عمل اسلیو گاسترکتومی، بین ۷۵ تا ۸۰ درصد معده برداشته می‌شود و میزان غذا خوردن را محدود می‌کند. محققان در این مطالعه، بیماران ۱۳ تا ۲۴ ساله را که از سال ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۰ در این مطالعه ثبت نام کرده بودند، مورد مطالعه قرار دادند. هر کدام چاقی متوسط تا شدید با شاخص توده بدنی ۳۵ یا بیشتر داشتند.

از بین ۵۴ شرکت کننده، ۲۵ نفر عمل اسلیو شدند و ۲۹ نفر بخشی از یک گروه کنترل بودند که در مورد رژیم غذایی و ورزش مشاوره دریافت کردند.

# ۱۰ دلیل برای اینکه چرا همیشه بیمار هستید



دیجی کالا
مگ: آپریزش بینی، گلودرد، سرفه و عطسه همگی از علائم رایج سرماخوردگی هستند. بزرگسالان معمولاً ۲ تا سه بار در سال سرما می‌خورند. چنانچه هر سرماخوردگی هفت تا ۱۰ روز طول بکشد، به‌طور میانگین ۱۸ تا ۲۰ روز از ۳۶۵ روز سال را بیمار هستید. این مدت زمان ممکن است زیاد به نظر نرسد، اما اگر جزء افرادی باشید که به‌طور مکرر سرما می‌خورند، زندگی شخصی و شغلی شما به‌شدت مختل می‌شود. اگر همیشه با این مشکل مواجه هستید، پیشنهاد می‌کنیم این مقاله را تا انتها بخوانید. در این مقاله درباره‌ی علت سرماخوردگی زیاد صحبت می‌کنیم.

#### علت سرماخوردگی زیاد

شما همیشه در معرض انواع ویروس‌ها از جمله ویروس سرماخوردگی، آنفولانزا و کووید-۱۹ هستید. بنابراین طبیعی است که در طول سال چند بار بیمار شوید. اما اگر فکر می‌کنید بیشتر از اطرافیان تان دچار بیماری‌های ویروسی می‌شوید، احتمالاً یک یا چند مورد از موارد زیر علت بروز این مشکل است:

#### ۱. سیگار می‌کشید

سیگار کشیدن یکی از مهم‌ترین دلایلی است که باعث می‌شود به‌طور مکرر سرما بخورید. چون مواد شیمیایی موجود در دود سیگار با تضعیف سیستم ایمنی بدن باعث تغییر عملکرد آن می‌شود. علاوه بر این، سیگار به‌طور موقت به موهای کوچک دستگاهی تنفس که به پاکسازی مخاط کمک می‌کنند، آسیب می‌رساند. هنگامی که این موها آسیب می‌بینند،

سلامت نیز؛ بیماری آنفولانزا به معنی عفونت بینی، گلو و ریه است که همگی بخشی از دستگاهی تنفس محسوب می‌شوند

این بیماری توسط یک ویروس ایجاد می‌شود و در اکثر افراد خودبه‌خود بهبود می‌یابد، اما برای بعضی از مردم عوارض جدی ایجاد می‌کند، از جمله کودکان خردسال به‌ویژه کودکان زیر یک سال، زنان باردار، سالمندان بالای ۶۵ سال و افراد مبتلا به بیماری‌های خاص. اگرچه دریافت واکسن آنفولانزا ۱۰۰ درصد موثر نیست، اما بهترین راه برای جلوگیری از عوارض آن به شمار می‌رود.

واکسن آنفولانزا معمولاً به بازو تزریق می‌شود، اما در بعضی از کشورها ممکن است به‌شکل اسپری بینی هم در دسترس باشد. این واکسن می‌تواند در برابر سه یا چهار نوع ویروس مختلف که انتظار می‌رود شما را در طول سال آینده بیمار کنند، مصنوعیت ایجاد کند. در این مقاله از دیجی‌کالا مگ به چند سوال رایج درباره‌ی تزریق واکسن آنفولانزا برای کودکان و بزرگسالان پاسخ می‌دهیم. با ما تا انتهای این مطلب همراه باشید.

#### ۱. بهترین زمان تزریق واکسن آنفولانزا چه موقع است؟

شما باید قبل از شروع فصل آنفولانزا، ترجیحاً از اواخر شهریور تا اوایل آبان، برای تزریق واکسن اقدام کنید. با این حال، حتی اگر بعد از این تاریخ هم واکسینه شوید، هنوز می‌توانید از خود در برابر شیوع بیماری محافظت کنید. به یاد داشته باشید که پس از تزریق واکسن آنفولانزا تقریباً ۲ هفته طول می‌کشد تا ایمنی ایجاد شود.

#### ۲. چرا هر سال باید واکسن بزنید؟

از آنجا که ویروس‌های آنفولانزا به‌سرعت تغییر می‌کنند، واکسن سال گذشته ممکن است از شما در برابر ویروس‌های سال جاری محافظت نکند. به همین دلیل، هر سال واکسن جدید تولید می‌شود تا با ویروس‌هایی که به‌سرعت در حال تغییر هستند تطابق داشته باشد.

از سوی دیگر وقتی واکسینه می‌شوید، سیستم ایمنی بدن آنتی‌بادی می‌سازد تا از شما در برابر ویروس‌های بیماری محافظت کند. اما سطح آنتی‌بادی ممکن است در طول زمان کاهش یابد. این موضوع هم باعث می‌شود هر سال به واکسن جدید نیاز داشته باشید.

#### ۳. تزریق واکسن آنفولانزا به چه کسانی توصیه می‌شود؟

متخصصان واکسنیاسیون سالانه‌ی آنفولانزا را به همه‌ی افراد بالای ۶ ماه توصیه می‌کنند. این واکسن ۱۰۰ درصد نمی‌تواند جلوی ابتلا به بیماری را بگیرد، اما احتمال بروز عوارض شدید ناشی از عفونت را کاهش می‌دهد. این موضوع به‌ویژه برای کسانی مهم است که به‌شدت در معرض خطر

ابتلا به عوارض آنفولانزا هستند، گروه‌های پرخطر عبارت‌اند از:

- بزرگسالان بالای ۶۵ سال
- افرادى که در خانه‌های سالمندان زندگی می‌کنند یا در بیمارستان هستند
- کودکان خردسال به‌ویژه کودکان ۶ تا ۱۲ ماهه
- زنانی که قصد بارداری دارند، باردار هستند یا به‌تازگی زایمان کرده‌اند

#### سایر گروه‌هایی که از تزریق واکسن آنفولانزا سود می‌برند شامل افراد زیر می‌شوند:

- کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند
- افراد با شاخص توده‌ی بدنی (BMI) بالاتر از ۴۰
- بیماران مبتلا به اختلالات سیستم عصبی که نحوه‌ی پردازش اطلاعات توسط مغز را تغییر می‌دهند
- افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن مانند آسم، بیماری قلبی، بیماری کلیوی، بیماری کبدی و دیابت
- کسانی که در گذشته سکنه‌ی مغزی کرده‌اند
- افراد زیر ۲۰ سال که مدت زمان زیادی است آسپیرین دریافت می‌کنند

کودکان ۶ ماهه تا هشت ساله که برای اولین بار واکسینه می‌شوند ممکن است به ۲ دوز واکسن آنفولانزا نیاز داشته باشند که باید حداقل به فاصله‌ی چهار هفته از یکدیگر تزریق شوند. پس از آن، آنها می‌توانند واکسن را به‌طور سالانه دریافت کنند. بهتر است در مورد این موضوع با پزشک فرزندتان مشورت کنید.

#### ۴. چه کسانی نباید واکسن بزنند؟ دریافت واکسن آنفولانزا به افراد زیر توصیه نمی‌شود:

- کودکان زیر ۶ ماه
- کسانی که به این واکسن یا هر یک از مواد تشکیل‌دهنده‌ی آن آلرژی شدید دارند
- اگر در گذشته به واکسن آنفولانزا واکنش شدید نشان داده‌اید، در مورد آن با پزشک صحبت کنید. چرا که ممکن است بعضی از واکنش‌ها به واکسن مربوط نباشند. در موارد زیر هم مشورت با پزشک ضروری است:
- آلرژی به تخم‌مرغ
- سابقه‌ی ابتلا به سندرم گیلن باره (Guillain-Barre)
- احساس ناخوشی برای مثال ابتلا به تب

**واکسن آنفولانزا در بعضی از کشورها به‌شکل اسپری بینی ارائه می‌شود. دریافت این واکسن برای افراد ۲ تا ۴۹ ساله تأیید شده است، اما افراد زیر نباید از آن استفاده کنند:**

- کسانی که در گذشته واکنش آلرژیک شدید به واکسن

مفید باشد، اما استرس مزمن روی بدن تاثیر منفی دارد، خطر ابتلا به بیماری را افزایش می‌دهد و توانایی سیستم ایمنی برای مبارزه با عفونت را سرکوب می‌کند. تضعیف سیستم ایمنی به‌بودی را به تاخیر می‌اندازد و دفعات ابتلا به عفونت و شدت آن را افزایش می‌دهد.

برای پیشگیری از سرماخوردگی باید تا حد امکان عوامل استرس‌زا را از زندگی خود دور کنید و از تکنیک‌های آرامش‌بخش مانند یوگا، مدیتیشن و ورزش کمک بگیرید. گوش دادن به موسیقی بعد از یک جلسه‌ی کاری پراسترس هم می‌تواند مفید باشد. اگر به‌تنهایی موفق نشدید استرس‌تان را کنترل کنید، به متخصص مراجعه کنید.

#### ۴. کم‌خواب هستید

در بعضی موارد علت سرماخوردگی زیاد به خواب شما ارتباط دارد. کمبود خواب باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود و توانایی آن را برای مبارزه با عفونت‌ها و ویروس‌ها کاهش می‌دهد. به‌علاوه اگر در درازمدت با مشکل کم‌خوابی مواجه باشید، در معرض خطر ابتلا به چاقی، بیماری قلبی و دیابت قرار می‌گیرید. اکثر بزرگسالان به‌حداقل هفت ساعت خواب شبانه نیاز دارند، اما کودکان و نوجوانان باید تقریباً ۱۰ ساعت در شب بخوابند.

#### ۵. غذاهای سالم نمی‌خورید

اگر یک رژیم غذایی سالم و متعادل نداشته باشید، عملکرد بدن شما مختل می‌شود. رژیمی که فاقد مواد مغذی ضروری است یا مقدار زیادی قند و غذای فرآوری‌شده دارد روی سلامت روده و سیستم ایمنی تاثیر می‌گذارد و خطر ابتلا به سرماخوردگی را افزایش می‌دهد. گروه‌های سنی مختلف نیازهای تغذیه‌ای متفاوتی دارند، اما قوانین کلی برای همه یکسان است. اگر علت سرماخوردگی زیاد به تغذیه‌ی شما مربوط می‌شود، نکات زیر را رعایت کنید:

هر روز میوه و سبزی بخورید. پروتئین‌های بدون چربی را انتخاب کنید و پروتئین‌های گیاهی مانند حبوبات و مغزیجات را در رژیم غذایی خود بگنجانید. ماهی بخورید یا از مکمل اسید چرب امگا ۳ استفاده کنید. استفاده از قند و غلات تصفیه شده را محدود کنید. میزان مصرف غذاهای فرآوری شده را کاهش دهید. تا حد امکان از غلات کامل مثل برنج قهوه‌ای، نان سبوس‌دار و جو دوسر استفاده کنید. غذاهای حاوی فیبر بخورید. غذاهای حاوی پروبیوتیک را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

#### ۶. کم‌بود ویتامین D مبتلا هستید

بر اساس تحقیقات، پایین بودن سطح ویتامین D می‌تواند روی سلامت سیستم ایمنی تاثیر بگذارد و خطر ابتلا به بعضی از بیماری‌ها از جمله عفونت حاد دستگاه تنفس، آنفولانزا و کووید-۱۹ را افزایش دهد. شما می‌توانید سطح ویتامین D خود را با راهکارهای زیر افزایش دهید: روزانه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در معرض نور خورشید باشید. غذاهای حاوی ویتامین D مانند ماهی‌های چرب (سالمون و سادرین) و زرده‌ی تخم‌مرغ را به رژیم غذایی خود بیفزایید. از مکمل ویتامین D استفاده کنید.



دست‌هایتان را بشویید؛ دست‌های خود را مرتب و به‌طور کامل با آب و صابون یا مایع دستشویی حداقل به‌مدت ۲۰ ثانیه بشویید. اگر آب و صابون در دسترس نیست، از یک ضدعفونی‌کننده‌ی الکلی برای تمیز کردن آنها استفاده کنید. دست‌های خود را از صورت‌تان دور نگه دارید؛ از تماس دست‌ها با چشم، بینی یا دهان خود خودداری کنید. در صورت امکان از حضور در مکان‌های شلوغ بپرهیزید؛ آنفولانزا به‌راحتی در مکان‌هایی که افراد جمع می‌شوند، سرایت می‌کند. هنگامی که آنفولانزا یا کووید-۱۹ در محل زندگی شما در حال گسترش است، از ازدحام جمعیت خودداری کنید.

صورت‌تان را هنگام سرفه و عطسه بپوشانید؛ از یک دستمال تمیز برای پوشاندن صورت خود استفاده کنید یا داخل آرنج‌تان عطسه و سرفه کنید. سپس دست‌های خود را بشویید.

سلوچی که معمولاً لمس می‌کنید، مانند کلید برق و دستگاهی‌در را به‌طور مرتب تمیز و ضدعفونی کنید؛ این کار می‌تواند به جلوگیری از گسترش عفونت کمک کند. به عادت‌های بهداشتی صحیح پایبند باشید؛ به‌طور منظم ورزش کنید، به اندازه‌ی کافی بخوابید، مایعات فراوان بنوشید، رژیم غذایی سالم داشته باشید و استرس خود را کنترل کنید.

در صورت امکان از تماس نزدیک با افراد بیمار خودداری کنید. همچنین اگر به آنفولانزا مبتلا شدید، در خانه بمانید تا بیماری را به دیگران منتقل نکنید. تقریباً ۲۴ ساعت پس از فروکش کردن تب می‌توانید از منزل خارج شوید.

#### ۷. آب کافی نمی‌نوشید

تمام بافت‌ها و اندام‌های بدن به آب نیاز دارند. آب مواد مغذی ضروری را به سلول‌ها منتقل می‌کند و دهان، بینی و گلو را مرطوب نگه می‌دارد که همه‌ی این‌ها برای جلوگیری از بیماری مهم هستند. شما در طول روز بخشی از مایعات بدن خود را از طریق ادرار، مدفوع، تعریق و حتی تنفس از دست می‌دهید. بنابراین اگر به اندازه‌ی کافی مایعات از دست‌رفته را جایگزین نکنید، دچار کم‌آبی می‌شوید.

کم‌آبی بدن با علائمی مثل تشنگی، خستگی، سردرد و یبوست همراه است و در موارد شدید می‌تواند خطرناک و حتی تهدیدکننده زندگی باشد. راه‌ی حل این مشکل ساده است؛ کافی است در تمام طول روز آب بنوشید، به‌خصوص در آب و هوای گرم یا مرطوب. خوردن غذاهای پرآب مانند میوه و سبزی هم می‌تواند بدن را هیدراته نگه دارد. اگر به اندازه‌ی کافی مایعات مصرف کنید، رنگ ادرار شما باید زرد کم‌رنگ (یا تقریباً شفاف) باشد.

#### ۸. سیستم ایمنی بدن تان ضعیف است

اگر سیستم ایمنی ضعیفی داشته باشید یا به اختلالات سیستم ایمنی مبتلا باشید، بیشتر از دیگران در معرض خطر سرماخوردگی هستید. اختلال سیستم ایمنی می‌تواند به ارث برسد، اما سوء‌تغذیه، مصرف بعضی از داروها مانند داروهای شیمی‌درمانی و ابتلا به بعضی از بیماری‌ها مثل لوسمی یا هپاتیت هم در بروز آن نقش دارد.

#### ۹. به بهداشت دهان و دندان خود بی‌توجه هستید

دهان شما محل مناسبی برای تجمع باکتری‌های مفید و مضر است. هنگامی که بیمار نیستید، سیستم ایمنی بدن به حفظ سلامت دهان و دندان کمک می‌کند. استفاده از مسواک و نخ دندان هم باعث کنترل باکتری‌های خطرناک می‌شود. اما وقتی رشد باکتری‌های مضر از کنترل خارج می‌شود، ممکن است سرما بخورید. مشکلات مزمن دهان حتی می‌توانند عواقب جدی‌تر باشند و به بیماری قلبی، سکنه‌ی مغزی، زایمان زودرس و تولد نوزاد کم‌وزن منجر شوند.

برای بهبود سلامت دندان‌ها و لثه‌های خود، حداقل ۲ بار در روز مسواک بزنید و نخ دندان بکشید. همچنین توصیه می‌شود به‌طور منظم برای چکاپ به دندانپزشک مراجعه کنید.

#### ۱۰. زن‌های شما مقصر هستند

گاهی اوقات کم بودن تعداد گلبول‌های سفید خون (WBC) علت سرماخوردگی زیاد است. این وضعیت که به نام لکوپنی (Leukopenia) شناخته می‌شود می‌تواند ژنتیکی باشد یا از سایر بیماری‌ها ناشی شود. از سوی دیگر، بالا بودن تعداد WBC از شما در برابر بیماری محافظت می‌کند. WBCبالا هم مثل WBS کم می‌تواند به ژنتیک مربوط باشد. به همین دلیل، بعضی از افراد به‌طور طبیعی در برابر سرماخوردگی مقاوم‌تر هستند.

#### کلام پایانی

در صورتی که زیاد سرما می‌خورید و همیشه بیمار هستید، به عادت‌ها و محیط اطراف خود توجه کنید. اگر علت سرماخوردگی زیاد را پیدا کنید، می‌توانید اقدامات لازم را برای بهبود وضعیت سلامتی خود انجام دهید.

## ۷ نکته مهم درباره واکسن آنفولانزا و زمان تزریق آن

آنفولانزا داشته‌اند

- زنان باردار
- کودکان و نوجوانان زیر ۱۷ سال که آسپرین یا داروهای حاوی سالیسیلات مصرف می‌کنند
- افراد با سیستم ایمنی ضعیف و کسانی که در تماس نزدیک با این افراد هستند
- کودکان ۲ تا چهار ساله که در ۱۲ ماه‌ی گذشته به آسم یا خس‌خس سینه مبتلا بوده‌اند
- کسانی که اخیراً برای درمان آنفولانزا داروهای ضدویروس دریافت کرده‌اند
- افرادى که به نشت مایع مغزی-نخاعی مبتلا هستند یا احتمال بروز این مشکل در آنها وجود دارد

#### ۵. تاثیر واکسن آنفولانزا چقدر است؟

تزریق واکسن موثرترین راه برای پیشگیری از آنفولانزا است. تحقیقات نشان می‌دهد که واکسن می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری را ۴۰ تا ۶۰ درصد کاهش دهد. حتی زمانی که واکسن به‌طور کامل از آنفولانزا جلوگیری نمی‌کند، از شدت بیماری می‌کاهد و احتمال بروز عوارض جدی یا نیاز به بستری شدن در بیمارستان را کاهش می‌دهد. میزان اثربخشی واکسن بین افراد مختلف متفاوت است و به عوامل زیادی از جمله سن و وضعیت سلامتی شما بستگی دارد. معمولاً واکسن برای افراد زیر ۶۵ سال موثرتر است، اما افراد سالمند و کسانی که به بیماری‌های خاصی مبتلا هستند ممکن است پس از تزریق آن از ایمنی کمتری برخوردار شوند.

#### ۶. عوارض واکسن آنفولانزا چیست؟ آیا تزریق واکسن باعث ابتلا به آنفولانزا می‌شود؟

شما هرگز از طریق واکسن به آنفولانزا مبتلا نمی‌شوید، اما ممکن است بعد از تزریق آن به‌دلایل زیر علائمی شبیه‌ی سرماخوردگی را تجربه کنید:

**واکنش به واکسن:** بعضی از افراد پس از دریافت واکسن آنفولانزا به‌مدت یک یا ۲ روز دچار درد عضلانی و تب می‌شوند. این علائم ممکن است از عوارض جانبی تولید آنتی‌بادی‌ها در بدن باشند.

**شروع تدریجی اثرات واکسن:** حدود ۲ هفته طول می‌کشد تا تاثیر واکسن آنفولانزا کامل شود. اگر در طول این دوره در معرض ویروس آنفولانزا قرار بگیرید، ممکن است به این بیماری مبتلا شوید.

**مطابقت نداشتن واکسن با ویروس‌های آنفولانزا:** در بعضی از سال‌ها، ویروس‌های آنفلوانزای مورد استفاده برای تولید واکسن با ویروس‌هایی که در فصل آنفولانزا پخش می‌شوند، مطابقت ندارند. اگر این اتفاق بیفتد، اثربخشی واکسن کاهش می‌یابد اما ممکن است هنوز هم بتواند تا حد زیادی از شما در برابر بیماری محافظت کند.

**ابتلا به سایر بیماری‌ها:** بسیاری از بیماری‌ها از جمله

# ۱۰ خوراکی مفید برای پیشگیری از گرمازدگی



برترین‌ها: حتما با دیدن عبارت گرمازدگی، یاد فصل تابستان می‌افتید و از مشکلاتی که در بدن به وجود می‌آورد کاملاً آگاه هستید. اما نگران نباشید! از آنجایی که مشکل گرمازدگی بسیار خطرناک است، اما قابل پیشگیری است. شاید این سوال پیش آید که گرمازدگی چیست و عدم درمان آن چه عوارض و عواقبی را به دنبال دارد؟

گرمازدگی به حالتی اطلاق می‌شود که سیستم خنک کننده بدن به هر دلیلی دچار اختلال می‌شود. در این صورت دمای بدن فرد بدون کنترل بالا رفته و وقتی به حدود ۴۰.۵ درجه سانتی‌گراد برسد حالت خطرناکی است و سبب آسیب رسیدن به اعضای داخلی بدن می‌شود. اما باید بدانیم که اگر این مشکل سریعاً برطرف نشود، ممکن است وخیم تر شده و حتی احتمال مرگ را به دنبال دارد بنابراین نباید مشکل گرمازدگی را نادیده گرفت.

طبق توضیحاتی که داده شد، این عارضه بر اثر گرمای هوا یا فعالیت شدید به وجود می‌آید اما کاملاً قابل کنترل است. در این مقاله قصد داریم به مصرف خوراکی‌هایی که با استفاده از آنها می‌توان از بروز گرمازدگی جلوگیری کرد، بپردازیم پس با ما همراه باشید.

#### ۱- خیار

۹۵درصد میوه خیار را آب تشکیل می‌دهد بنابراین این میوه از لحاظ آب کاملاً غنی است. ۱۶ تکه کوچک خیار تنها ۱۶ کالری دارد؛ این مسئله باعث می‌شود که این میوه، غذای خوبی در فصل تابستان برای افرادی باشد که

با شروع روزهای گرم سال شیوع برخی بیماری‌های ویروسی مانند روتاویروس افزایش می‌یابد. با مصرف میوه‌های بهاری و تابستانی می‌توان اثرات و علائم ناشی از این بیماری‌ها را کاهش داد.

همه مافصل تابستان را با میوه‌های خوشمزه می‌شناسیم و به طعم‌های مختلف آنها علاقه‌مند هستیم. میوه‌های بهاری و تابستانی تنوع زیادی داشته و می‌توانند افراد با ذائقه‌های مختلف را راضی کنند. اما شهرت میوه‌های تابستانی فقط به دلیل طعم آنها نیست، چرا که خواص میوه‌های تابستانی برای مقابله با بیماری‌های ویروسی مفید است.

#### روتاویروس

یکی از بیماری‌های که با افزایش دما شیوع می‌یابد، روتاویروس نام دارد که موجب علائمی مانند درد شکم، اسهال و استفراغ می‌شود. با ابتلا به این بیماری، میزان آب بدن کاهش یافته و بیمار دچار کم آبی خواهد شد. مصرف میوه و آبمیوه‌های طبیعی بدون قند، برای جبران آب از دست رفته بدن توصیه می‌شود. برای آشنایی کامل با بیماری روتاویروس مطلب کمک به درمان روتاویروس با میوه و آبمیوه بدون قند را در بلاگ اسنپ فود مطالعه کنید.

#### میوه‌های بهاری و تابستانی

در فصل بهار و تابستان با لیست کاملی از میوه‌های خوشمزه و رنگارنگ روبه‌رو هستیم. در لیست میوه‌های بهاری و تابستانی موارد شاتوت، آلبالو، گیلاس، شلیل، انجیر، زردآلو، بلوبری، هلو، طالبی، هندوانه، انگور، انبه و موارد دیگر جای می‌گیرد. در ادامه به معرفی خواص برخی از این میوه‌ها مانند خواص شاتوت می‌پردازیم.

#### خواص آلبالو، میوه جذاب تابستانی

آلبالو سرشار از مواد معدنی مانند آهن، مس، منگنز، کلسیم و پتاسیم است که نیاز بدن را تامین می‌کند. خواص آلبالو و وجود ترکیبات آنتی‌اکسیدان، سطح رادیکال‌های آزاد بدن را کنترل می‌کند و به همین دلیل در کاهش احتمال ابتلا به انواع سرطان موثر است. مصرف آبمیوه آلبالو یا خود این میوه، به دلیل وجود ویتامین C، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. همچنین آلبالو آب مورد نیاز بدن را تامین کرده و برای رفع خشکی بدن موثر است. از دیگر خواص آلبالو می‌توان به جوان‌سازی پوست، کاهش فشار خون و سلامت قلب، سوزدایی بدن و کمک به کاهش وزن اشاره کرد.

#### خواص شاتوت (Morus nigra)، دارویی برای بهبود انواع ویروس

شاتوت با ظاهری اشتباه‌آور و عطر و طعم بی‌نظیر، یکی از محبوب‌تر تین میوه‌های تابستانی است. مصرف شاتوت به دلیل وجود مواد معدنی و ویتامین‌های فراوان برای مقابله با بیماری‌های ویروسی در فصل تابستان مفید است و همچنین می‌تواند برای جبران آب از دست رفته بدن مصرف شود. شاتوت را میوه‌ای مفید در تصفیه خون و پاکسازی بدن می‌دانند که به کلیه‌ها در فرایند سم‌زدایی کمک می‌کند. از شاتوت می‌توان برای درمان التهاب و عفونت، کاهش کلسترول خون، رفع کم خونی ناشی از فقر آهن و سلامت کبد استفاده کرد.

#### فواید و خواص هلو در انواع بیماری‌های خطرناک

هلو با بافت نرم و طعمی دوست‌داشتنی دارای خواص ضد التهابی است که از عفونت‌های تنفسی جلوگیری کرده و به همین دلیل آن را برای کمک به بهبود بیماری‌های مانند آنفولانزا و سرماخوردگی موثر می‌دانند. همچنین هلو برای پاکسازی کبد و درمان عارضه کبد چرب مفید است.

خوردن هلو به هضم بهتر غذا کمک می‌کند و به همین دلیل

قصد دارند از رژیم‌های غذایی برای کاهش وزن استفاده کنند. آب فراوان و فیبر بسیار بالای خیار سبب شده این میوه سبم زدای قوی و بسیار مفیدی برای بدن باشد. این ویژگی سبب می‌شود که استفاده میزان کافی خیار در طول روز باعث بهبود عملکرد دستگاه گوارش و تامین آب مورد نیاز بدن شود. اگر به دنبال مراقبت از پوست و زیبایی هستید از خیار غافل نشوید!

خیار برای پوست بسیار مفید است زیرا به میزان کافی در آن، ویتامین C وجود دارد. اگر بخواهیم توضیح مختصری از ویتامین C بدسیم می‌توان به نوعی آنتی‌اکسیدان که از پوست در مقابل اشعه‌های مضر خورشید محافظت می‌کند، اشاره کرد. پس مصرف روزانه خیار را در وعده غذایی خود به خصوص در فصل تابستان فراموش نکنید.

#### ۲- هندوانه

طبق تحقیقاتی که در یک مرکز مطالعاتی در آمریکا مورد بررسی قرار گرفت، مشخص شد که در هندوانه موادی وجود دارد که مانع از گرمازدگی می‌شود پس از استفاده هندوانه در فصل تابستان نباید غافل شد.

#### ۳- انار

شاید جالب باشد بدانیم که معادل فرانسوی انار، سیب دانه‌دار است. در اینجا این سوال مطرح است که انار، به چه میزان در سلامتی ما مفید است؟

از آنجایی که انار حاوی فیبر، مواد مغذی و مقدار فراوانی آب است، بنابراین می‌تواند میوه مناسبی برای مقابله با گرمازدگی باشد.

میزان آنتی‌اکسیدان پونی کالاکین در انار تقریباً سه برابر چای سیاه است اما شاید با خود بگویید که این آنتی‌اکسیدان‌ها چه فایده‌ای برای بدن دارند؟ به طور کلی آنتی‌اکسیدان باعث دفع سموم از بدن می‌شوند بنابراین برای جلوگیری از گرمازدگی، استفاده از انار گزینه بسیار خوبی است.

#### ۴- دانه ریحان (تخم شربتی)

شاید برای شما هم جالب باشد که بدانید تخم شربتی که معمولاً در فصل تابستان و همچنین در ماه محرم برای تهیه شربت استفاده می‌شود، تخم گیاه ریحان است. تخم ریحان طعم خوبی به غذا می‌دهد و خواص بسیار زیادی برای بدن دارد اما جالب است بدانید که این دانه‌های مقوی و پرخاصیت شامل موادی هستند که در خنک شدن داخل بدن موثرند.

اگر چند ساعت زیر آفتاب به ورزش پرداختید و قصد دارید دمای بدن خود را سریعاً پایین بیاورید، بهترین گزینه این است که به لیوان شربت خنکی را که درست کرده‌اید، مقداری دانه ریحان یا همان تخم شربتی اضافه کرده و میل کنید. پس از یک تمرین سنگین زیر آفتاب، لیوان شربت با تخم شربتی بسیار گوارا است که با این کار می‌توان دمای داخلی بدن را تا حد زیادی کاهش داد.

#### ۵- نعناع

آیا تاکنون در تابستان از بستنی نعنائی استفاده کرده‌اید؟ بستنی نعنائی در تابستان بیش از هر زمان دیگری برای بدن مفید است بنابراین پیشنهاد می‌شود از این بستنی خوشمزه و دلچسب در فصل تابستان برای جلوگیری از گرمازدگی استفاده شود.

اما چه ماده‌ای در نعناع وجود دارد که ما را از گرمازدگی نجات می‌دهد؟ منتول ماده‌ای است که در نعناع وجود دارد و سبب می‌شود پس از خوردن آن احساس سرما و خنکی کنیم. به طور کلی بستنی حالت سردی دارد اما جالب است بدانید که یک فنجان چای نعناع به اندازه یک بستنی نعنائی، باعث خنک شدن ما در گرما می‌شود.

#### ۶- کیوی

براساس مطالعاتی که یک مرکز تحقیقاتی بر روی کیوی انجام داد مشخص شد که ۲۰ درصد از آب مورد نیاز بدن توسط غذاهایی که استفاده می‌کنیم، تامین می‌شود. از آنجایی که کیوی سرشار از آب است و برای تامین آب بدن بسیار مفید است، از دیگر خواص مهم این میوه می‌توان به ۲۳۷ نوع الکترولیت در کیوی اشاره کرد که وجود این الکترولیت‌ها مانع از انقباض ماهیچه‌های بدن می‌شود. اما شاید با خود بگویید که الکترولیتی که در کیوی قرار دارد چیست؟ این الکترولیت همان پتاسیم است.

در زمان گرما زدگی مشکلات بسیاری برای بدن به وجود می‌آید که یکی از دلایل مهم آن، کمبود آب است. زمانی که برای بدن، کمبود آب اتفاق

مشکلات گوارشی مانند اسهال را بهبود می‌بخشد. دیگر خواص هلو شامل موارد مختلف دیگری مانند کمک به لاغری، وجود ویتامین A و تقویت بینایی، جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و غیره است.

#### خواص انجیر (Ficus carica)

انجیر میوه‌ای است که ارزش غذایی بالایی دارد و می‌تواند نیاز بدن به بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند کلسیم، فسفر، پتاسیم و منیزیم را تامین کند. انجیر میزان حرارت بدن را کاهش می‌دهد و به همین دلیل برای پایین آوردن میزان تب سودمند است. از انجیر در رفع التهاب مجاری تنفسی استفاده شده و به همین دلیل گزینه‌ای مناسب در زمان ابتلا به بیماری‌های ویروسی است. مصرف این میوه را برای مشکلات دستگاه گوارش مانند سوزاخمه نیز مفید دانسته‌اند. از خواص انجیر در کودکان برای کمک به رشد و تامین نیازهای بدن غافل نشوید.

#### خواص زردآلو، آنتی‌اکسیدان قوی

زردآلو را به عنوان یکی از خوشمزه‌ترین و پرخاصیت‌ترین میوه‌های تابستانی می‌شناسیم. زردآلو دارای آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به مبارزه با رادیکال‌های آزاد در سیستم تنفسی بدن می‌پردازد و به همین دلیل، مصرف این میوه در زمان ابتلا به کرونا، آنفولانزا و دیگر بیماری‌های ویروسی توصیه می‌شود، زیرا مشکلات تنفسی را رفع می‌کند. زردآلو منبع یتاکاروتن بوده که این ترکیب در کاهش میزان تب مفید خواهد بود. از دیگر خواص زردآلو، حفظ سلامت و شادابی پوست، تقویت استخوان‌ها، سلامت قلب و تقویت بینایی مورد توجه است.

#### خواص انبه (Mango)

آب‌انبه از جمله نوشیدنی‌های پرطرفداری است که خواص

می‌افتد سبب فشار بر روی قلب و کلیه‌ها شده و در نتیجه توان کلیه‌ها در برقراری تعادل در میزان الکترولیت‌های بدن را کاهش می‌دهد که نتیجه آن بهم ریختگی این الکترولیت‌های موجود در بدن است. اگر قصد دارید در زیر نور خورشید فعالیت داشته باشید، پیشنهاد می‌شود از چند کیوی برای تامین پتاسیم بدن استفاده کنید.

#### ۷- کرفس

کرفس نیز مانند خیار سرشار از آب است. حدود ۹۶ درصد از این گیاه پرخاصیت را آب تشکیل داده است. از مهمترین ویتامین‌هایی که در کرفس وجود دارد می‌توان به میزان زیادی سدیم، پتاسیم، فسفر، منیزیم، کلسیم، روی و آهن اشاره کرد که در چند برش کوچک کرفس می‌توان این ویتامین‌ها را برای بدن تامین کرد.

#### ۸- نخود فرنگی

نخود فرنگی سرشار از ویتامین C است که علاوه بر آن، میزان بالای آب در نخود فرنگی سبب شده در جلوگیری از گرمازدگی بسیار موثر باشد. ویتامین C که در نخود فرنگی قرار دارد، از سوزختگی پوست در برابر آفتاب جلوگیری می‌کند و سبب تشکیل کلانژن در بدن می‌شود.

جالب است بدانید که هر ۱۰۰ گرم از نخود فرنگی، ۸۰ درصد نیاز روزانه خانم‌ها به ویتامین سی (C) و همچنین ۷۰ درصد از ویتامین C مورد نیاز مردان بزرگسال را تامین می‌کند بنابراین از استفاده نخود فرنگی غافل نشوید.

#### ۹- گلابی

طبق تحقیقاتی که در یک آزمایشگاه بزرگ انجام شد، متخصصان به این نتیجه رسیدند که باید به اندازه نصف وزن بدن در طول روز مایعات نوشیده شود! این میزان با توجه به مقدار فعالیت هر فرد متفاوت است اما این عدد، حداقل آب مورد نیاز بدن افراد را نشان می‌دهد. گلابی به دلیل اینکه دارای میزان بسیار بالای آب و حدود ۶ کرفیبر است بنابراین بهترین گزینه برای تامین آب بدن و همچنین برای جلوگیری از گرمازدگی است.

#### ۱۰- ماهی سالمون

جالب است بدانید که یکی از مهمترین مواد غذایی که می‌تواند در پیشگیری از گرما زدگی کمک قابل توجهی کند، استفاده از ماهی سالمون است. این ماهی خاص، حاوی منبع سرشاری از امگا۳ بوده که به هیپوتالاموس بسیار کمک می‌کند. اما شاید با خود بگویید که هیپوتالاموس چیست؟ هیپوتالاموس غذای در مغز است که کار آن کنترل دمای بدن می‌باشد اما کار این غده تنها به همین جا ختم نمی‌شود! گرسنگی و تشنگی نیز توسط همین غده در مغز کنترل می‌شود. در هنگام گرما زدگی اولین جایی که تحت فشار قرار می‌گیرد این غده است بنابراین اگر فعالیت‌های مربوط به این قسمت حیاتی مغز تقویت شود در هنگام گرما، مقاومت بدن بالاتر رفته و علائم گرما زدگی خفیف‌تر می‌شود.



#### تابستانی

در لیست میوه‌های بهاری و تابستانی موارد مختلفی جای دارد که در این مطلب به برخی از آنها اشاره کردیم؛ همچنین خواص آلبالو، خواص شاتوت و دیگر میوه‌ها را معرفی نمودیم. با مصرف این میوه‌ها آب از دست رفته بدن تامین می‌شود؛ همچنین ویتامین‌ها و مواد معدنی میوه‌های تابستانی در تقویت بدن، افزایش انرژی و تامین مواد مغذی موثر است. در مجموع می‌توان گفت خوردن انواع میوه و آبمیوه‌های طبیعی بدن را در مقابله با بیماری‌های ویروسی فصل تابستان مانند روتاویروس تقویت می‌کند.

بسیاری برای بدن دارد. این میوه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که سلول‌های بدن را از آسیب رادیکال‌های آزاد حفظ می‌کند.

با مصرف انبه میزان کلسترول خون کاهش می‌یابد، در نتیجه این میوه در سلامت قلب و پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی موثر است. ترکیبات موجود در انبه فرایندهای گوارشی را تقویت کرده و به رفع مشکلات گوارشی کمک می‌کنند. تقویت بینایی، بهبود حافظه، سلامت کبد و تقویت سیستم ایمنی از دیگر خواص انبه به حساب می‌آید.

#### ر های از بیماری‌های ویروسی با میوه‌های بهاری و

## علت اسهال و استفراغ در تابستان چیست؟

بهداشتی مصرف شود و سالاد و سبزی مصرف نشود. در فصل تابستان انسان ضعف در هضم غذا نیز دارد؛ به دنبال این مسئله ممکن است غذای خورده شده مشکلی نداشته باشد اما مکانیزم دفاعی بدن آن را به صورت اسهال دفع می‌کند.

مشهدی ادامه داد: زمانی که هوا گرم می‌شود حرارت معده و گوارش به سطح می‌آیند؛ چرا که بدن می‌خواهد این حرارت را کاهش دهد. به همین دلیل ضعف هضم شکل می‌گیرد و افراد دچار اسهال و استفراغ می‌شوند.

وی درباره راهکارهای درمانی برای اسهال و استفراغ اظهار کرد:

اگر ما نشانه‌های قرمزی را در خود و دیگران ببینیم حتما باید به پزشک مراجعه کنیم؛ برای مثال اگر کودک یا بزرگسالی به هیچ عنوان تحمل خوردن خوراکی را نداشته باشد حتما باید به دکتر مراجعه کند. در کودکان این نشانه‌ها با خشک شدن چشم و دهان به نمایش در می‌آیند. همچنین افت فشار و تغییر فشار خون از نشانه‌های دیگر

متخصص طب سنتی گفت: زمانی که هوا گرم می‌شود حرارت معده و گوارش به سطح می‌آیند؛ چرا که بدن می‌خواهد این حرارت را کاهش دهد. به همین دلیل ضعف هضم شکل می‌گیرد و افراد دچار اسهال و استفراغ می‌شوند.

به گزارش خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس، مریم مشهدی، پزشک و دکترای تخصصی طب سنتی درباره ابتلا به اسهال و استفراغ گفت: اسهال و استفراغ به طور کلی انواع مختلفی دارد و می‌توانند دلایل متفاوتی داشته باشند، این مشکلات و بیماری‌ها در صورت مزمن شدن باید با دکتر مطرح شوند اما میحت امروز ما به اسهال و استفراغ مربوط به عفونت‌های ویروسی، گرمازدگی و مسائل اینچنینی می‌پردازیم. از آن جایی که مسافرت‌ها در تابستان افزایش پیدا می‌کنند یک سری از اسهال‌ها نیز به دلیل سفرهای افراد صورت می‌گیرند.

دکترای طب سنتی ادامه داد: برای پیشگیری از این اتفاقات در مسافرت‌ها باید نظافت و بهداشت فردی رعایت شود، غذاهای مناسب و



## خبر کوتاه

### میزان تنبلی چشم کودکان در ایران پایین تر از متوسط آمار جهانی است

بازرس انجمن علمی اپتومتری ایران گفت: اجرای طرح پیشگیری از تنبلی چشم کودکان زیر سن مدرسه، باعث شده آمار تنبلی چشم در کشور ما از متوسط آمار جهانی پایین تر باشد.

به گزارش گروه سلامت خبرگزاری فارس، مرتضی غفاریان، بازرس انجمن علمی اپتومتری ایران با بیان اینکه رشته اپتومتری از یک قرن پیش به عنوان خط اول محافظت از بینایی در نظام بهداشت جهانی نقش ایفا کرده است، گفت: در کشور ما نیز با قدمتی حدود نیم قرن نمونهای پیشرفته و منحصر به فرد از اپتومتری در حال خدمت رسانی به جامعه در حوزه معاینات بینایی و ساخت و فروش عینک طبی است.

وی با اشاره به اینکه در حال حاضر حدود ۳ هزار اپتومتریست در کشور به صورت تخصصی و تحت نظارت سازمان نظام پزشکی و وزارت بهداشت، فعالیت حرفهای در زمینه سلامت بینایی و ساخت و ارائه عینک طبی دارند، افزود: همکاران اپتومتریست، خدمات ویژه و گستردهای در حوزه محافظت از سلامت چشم و بینایی ارائه می دهند.

مدیر روابط عمومی انجمن علمی اپتومتری ایران، در ادامه به برخی از خدمات اپتومتریستها اشاره کرد و گفت: پیشگیری از تنبلی چشم که توسط سازمان بهزیستی و با مشارکت اپتومتریستها، بیش از ۲۵ سال است در کشور اجرا می شود.

وی افزود: گروه هدف این طرح، کودکان زیر سن مدرسه و سطح نفوذ آن بیش از ۹۰ درصد جغرافیای کشور است و اجرای آن باعث شده آمار تنبلی چشم در کشور ما از متوسط، جهانی پایین تر باشد.

غفاریان به مشارکت در طرحهای گسترده خیریه و عام المنفعه در کشور اشاره کرد و گفت: واحد پیشگیری از نابینایی انجمن علمی اپتومتری ایران با مشارکت همکاران خیر و سایر دستگاههای مرتبط به مناطق محروم و آسیب دیده از سیل و سایر حوادث طبیعی اعزام شده و در تهیه و ارائه عینک طبی رایگان به نیازمندان مشارکت داشته اند.

وی افزود: تبدیل عینک فروشی سنتی به ساخت و فروش حرفهای و علمی عینک طبی تحت آئین نامه های رسمی و مصوب قوه مقننه، یکی دیگر از خدمات اپتومتریستهاست.

غفاریان گفت: عینک طبی هم مثل دارو و...، یک کالای طبی و پزشکی است و امروزه در کشور ما اپتومتریستها به صورت علمی و تخصصی این وسیله طبی را با ویژگی های منحصر به فرد هر بیمار ساخته و ارائه می کنند.

بازرس انجمن علمی اپتومتری ایران ادامه داد: به جهت ضریب حضور بیشتر اپتومتریستها در سطح کشور، اغلب موارد پاتولوژیک و اورژانس ابتدا به اپتومتریست مراجعه و با شناسایی بیمار به همکاران متخصص مربوطه ارجاع می شوند.

وی افزود: ارائه آموزشها، مشاوره و اقدامات پیشگیرانه به گروه های هدف خاص مثل کودکان، دانش آموزان، کارگران و... از دیگر خدمات همکاران اپتومتریست است.

غفاریان گفت: حضور اپتومتریستها در طب کار و طرح های غربالگری بینایی سنین مختلف، در حفظ و بهبود سلامت بینایی اقشار مختلف جامعه بسیار مؤثر و مهم است.

اپتومتریستها در بیست و پنجمین کنگره سراسری اپتومتری، به مدت ۴ روز از ۶ الی ۹ تیر ماه ۱۴۰۲ گرد هم می آیند تا با جدیدترین دستاوردهای مهم در حوزه علوم بینایی، اپتومتری و عینک طبی آشنا شوند.

محققان هلندی دریافته اند؛

### صبحانه کم چرب اثر داروی کلیدی سرطان ریه را تضعیف می کند

محققان گزارش می دهند که داروی سرطان ریه الکتینیب (Alecensa) زمانی که همراه با صبحانه یا ناهار کامل مصرف شود، قوی تر از زمانی است که با صبحانه کم چرب مصرف شود.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، تیم هلندی ۲۰ بیمار را که یکی از دو دوز روزانه الکتینیب را با ماست کم چرب به تنهایی، یک صبحانه کامل یا یک ناهار به انتخاب خود مصرف کردند، مورد ارزیابی قرار دادند. محققان دریافته اند ماست کم چرب ۱۴ درصد کمتر از صبحانه کامل و ۲۰ درصد کمتر از ناهار، از لحاظ تأثیر دارو مؤثر بود.

«دان لنسر» سرپرست تیم تحقیق از مؤسسه سرطان اراسموس هلند، گفت: «این اطلاعات مهمی برای بیماران است، زیرا می دانیم که غلظت های بالاتر الکتینیب در خون می تواند منجر به اثربخشی بیشتر دارو، طول مدت طولانی تر تأثیر درمان و در نتیجه، امید به بقای بهتر شود.» لنسر در ادامه می افزاید: «گاهی اوقات، می شنویم که به بیماران توصیه می شود الکتینیب خود را دو بار در روز با فاصله ۱۲ ساعت مصرف کنند، در نتیجه برخی از بیماران آن را فقط با یک میان وعده کوچک در صبح یا عصر مصرف می کنند. ما معتقدیم که مصرف آن با یک وعده غذایی حاوی چربی کافی برای جنب و اثربخشی درمان بسیار مهمتر از صبر کردن ۱۲ ساعت بین دوزهاست.» الکتینیب چیزی است که به عنوان یک مهار کننده مولکول کیناز کوچک شناخته می شود. برای درمان برخی از انواع سرطان پیشرفته، ریه استفاده می شود. حفظ دوزهای درمانی طولانی مدت کلید فعالیت این دارو است.

یافته های این مطالعه نیاز به آموزش و اصلاح رژیم غذایی برای بیماران که درازمدت از این داروها استفاده می کنند را برجسته می کند.

سدیم است. حتی سس سویا هایی که کم سدیم هستند، در مقایسه با حالت استاندارد، سدیم زیادی دارند. بنابراین، اگر بدن تنان دهید، راته است یادر تلاش هستید آن را هیدراته نگه دارید، بهتر است در مصرف سس سویا حد تعادل را رعایت کنید.

#### ۵. شیرینی و دسر

شیرینی ها و دسر ها مثل کیک، بستنی و... چه با قند درست شده باشند و چه با شیرین کننده های مصنوعی، در هر صورت می توانند در کم آب شدن بدن نقش داشته باشند. چون قند افزوده شده به آنها باعث دفع مایعات می شود. از سوی دیگر، بعضی از شیرین کننده های مصنوعی یا جایگزین های قند (مثل سوربیتول) به اسهال منجر می شوند که واقعا می تواند ذخایر آب گران بها را از بدن بگیرد.

#### ۶. مارچوبه (فقط در مقدار زیاد)

مارچوبه یک سبزی بسیار سالم است، اما مقدار زیادی آسپارژین دارد که یک دیورتیک محسوب می شود. این سبزی نه تنها یوی ادرار را تغییر می دهد، بلکه باعث می شود بدن ادرار بیشتری تولید کند. با این حال، لازم نیست خیلی نگران مصرف مارچوبه باشید. چون این سبزی عمدتاً از آب تشکیل شده است. مصرف مارچوبه زمانی در دسر سراسر می شود که در مقادیر زیاد (داخل پنج سروینگ) خورده شود یا زمانی از آن استفاده کنید که به دلیل بیماری و... مستعد کم آبی باشید.

#### ۷. چغندر

همانند مارچوبه، چغندر هم دما مغذی مختلفی دارد. یکی از مواد مغذی موجود در چغندر پتاسیم است که به دفع مایعات از بدن کمک می کند (چیزی که در مقایسه نرمال برای سلامتی مناسب است). به یاد داشته باشید که هر چقدر دفعات ادرار کردن بیشتر باشد، برای جبران آب دست رفته باید مایعات بیشتری بنوشید.

ممکن است این لیست حاوی تعدادی از غذاهای مورد علاقه ی شما باشد. اما نگران نباشید، همچنان می توانید از غذاهای دلخواه ی خود لذت ببرید. مصرف مقدار کمی چیپس یا دسر نمی تواند تمام تلاش شما برای هیدراته نگه داشتن بدن را از بین ببرد. تنها نکته ی مهم این است که برای جلوگیری از احساس تشنگی بعد از غذا خوردن و پیشگیری از کم آبی بدن، تعادل را در مصرف آنها رعایت کرده و در طول روز به اندازه ی کافی از مایعات سالم و کم کالری (مثل آب) و غذاهای پر آب (از جمله کاهو، خیار، هندوانه، مرکبات و...) استفاده کنید.



# رزرو آسان

## سریع و آسان بلیت بگیرید و با لذت به سفر بروید

تتها با یک کلیک

در هر زمان و در هر مکان

سفری آسوده و مطمئن

# sr724.ir

تلفن: ۰۲۵۳۲۹۳۵۳۹۳  
همراه: ۰۹۱۲۵۵۳۲۱۰۰

سافیر رحمت قم  
شرکت خدمات مسافرت هواپیما و جهانگردی

#### ۴. سایر عوامل غذایی

چند ماده ی مغذی دیگر هم وجود دارند که باید از تأثیر آنها روی آب بدن و تشنگی آگاه باشید. پتاسیم در مقادیر بالا می تواند به عنوان یک دیورتیک عمل کند. اسید آمینه ی آسپارژین هم این کار را انجام می دهد. علاوه بر این، هر ترکیب غذایی که به عنوان عامل اسهال شناخته می شود (مانند شیرین کننده ی سوربیتول) می تواند باعث از دست دادن آب زیادی شود که این ممکن است بدن را دهیدراته کند.

#### کدام خوراکی ها باعث احساس تشنگی بعد از غذا خوردن می شوند؟

در این بخش، بعضی از رایج ترین غذاهای مرتبط با دهیدراته شدن بدن و تشنگی را معرفی می کنیم.

#### ۱. تنقلات و غذاهای فرآوری شده

غذاهای فرآوری شده مثل چیپس سیب زمینی، فست فود یا آب نبات، تأثیر زیادی روی آب بدن دارند. اگر چه این غذاها خوشمزه هستند، اما مقدار زیادی از سدیم و قند مصرفی شما را تشکیل می دهند و چون این ترکیبات در غذاهای فرآوری شده می توانند مانع مهمی برای هیدراته نگه داشتن بدن باشند.

#### ۲. سوسیس، کالباس و سایر گوشت های فرآوری شده

همان طور که سازمان بهداشت جهانی (WHO) هشدار داده است، گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس، کالباس و... نه تنها سرطان را هستند، بلکه مقدار زیادی سدیم دارند. حتی گاهی اوقات، به بعضی از آنها قند هم اضافه می شود. اگر نمی توانید در برابر خوردن این غذاها مقاومت کنید، یک جایگزین عالی این است که خودتان در منزل با گوشت، مرغ و بوقلمون ساندویچ درست کنید یا به دنبال محصولات یاشید که سدیم کمتری دارند.

#### ۳. ترشی

ترشی ها هم می توانند مسئول کم آبی بدن باشند و باعث احساس تشنگی بعد از غذا خوردن شوند. چون مقدار زیادی سدیم دارند. بنابراین، زیاده روی در مصرف آنها ممکن است شما را به شدت تشنه و کم آب کند.

#### ۴. سس سویا

سس سویا به غذاها طعم اومامی می بخشد، اما متأسفانه برای هیدراته نگه داشتن بدن هیچ کاری انجام نمی دهد. چون سرشار از



ابتلا به بیماری های جدی یا مصرف نکردن مایعات در حین تمرینات ورزشی شدید و طولانی ایجاد می شود.

#### چه چیزی باعث می شود یک غذا یا نوشیدنی بدن را کم آب کند؟

بعضی از مواد مغذی و ترکیبات موجود در رژیم غذایی باعث کم آبی بدن می شوند و احساس تشنگی بعد از غذا خوردن را تشدید می کنند. از جمله:

#### ۱. نمک یا سدیم بالا

اگر در مصرف سدیم که یکی از اجزای تشکیل دهنده ی نمک است زیاده روی کنید، آب زیادی از دست می دهید. وقتی غذاهای مملو از سدیم را مصرف می کنید، این ماده ی مغذی در جریان خون لایشته می شود و روی غلظت نمک (pH) خون تأثیر می گذارد. بدن همیشه می خواهد در تعادل باشد. بنابراین، آب را از سلول ها به داخل جریان خون می کشد تا pH و غلظت نمک را به سطح نرمال با سطح پایین تر برگرداند. این امر نه تنها به افزایش فشار خون منجر می شود، بلکه می تواند روی میزان آب بدن تأثیر بگذارد. چون سلول ها برای اصلاح این عدم تعادل مقداری از آب خود را از دست می دهند.

#### ۲. مقدار زیاد پروتئین

اگر چه این روزها رژیم های غذایی پر پروتئین رایج و پر طرفدار هستند، اما معایبی هم دارند. وقتی پروتئین در مقادیر بسیار زیاد مصرف می شود، می تواند باعث کم آبی بدن شود. این درشت مغذی مهم در بدن به نیتروژن تجزیه می شود که در مقایسه با سایر مواد مغذی به آب بیشتری برای متابولیسم نیاز دارد. به علاوه، زیاده روی در مصرف پروتئین روی کلیه ها تأثیر می گذارد و دفع مایعات را طریق ادرار را افزایش می دهد. چون ادرار می تواند بدن را از شرنیتروژن اضافی خلاص کند. هر دو فرآیند به علامت از آلوده می کم آبی منجر می شوند.

#### ۳. قند افزوده شده به غذاها یا نوشیدنی ها

یک دیورتیک (ادرار آور) کمتر شناخته شده در رژیم غذایی، قند افزوده شده است. قند مثل سدیم و پروتئین می تواند بدن را دهیدراته و تشنه کند. هنگامی که مقدار زیادی قند در جریان خون وجود دارد، اسمز (یا حرکت آب) رخ می دهد؛ یعنی آب از سلول ها به داخل خون کشیده می شود تا سطح قند خون ثابت بماند. سپس کلیه ها برای تصفیه کردن خون و دفع قند اضافی وارد عمل می شوند و حجم ادرار را افزایش می دهند.

#### یافته محققان ژاپنی؛

### زیاده روی در مصرف نمک ریسک زوال عقل را افزایش می دهد

به گفته محققان، رژیم غذایی پر نمک ممکن است خطر فشار خون بالا و اختلالات شناختی را افزایش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، بیشتر افراد در سطح جهان هر روز بین ۹ تا ۱۲ گرم نمک مصرف می کنند که بسیار بالاتر از حداکثر میزان مصرف روزانه است.

رژیم غذایی با نمک بالا با افزایش خطر فشار خون بالا و زوال عقل مرتبط است. محققان دانشگاه بهداشت فوجیتا ژاپن، سیستم های خاص بدن دخیل در فشار خون بالا و اختلال شناختی ناشی از نمک زیاد را با استفاده از مدل موش شناسایی کرده اند.

رژیم غذایی با نمک بالا یک عامل خطر شناخته شده برای فشار خون بالا است. تحقیقات قبلی همچنین افزایش نمک را به کاهش شناختی و خطر بیشتری برای زوال عقل مرتبط کرده است.

علاوه بر این، افراد مبتلا به فشار خون بالا در معرض خطر ابتلا به زوال عقل هستند. همچنین محققان دریافته اند که افزودن فسفات های بیش از حد به پروتئین تار در درجه اول مسئول بروز مشکلات عاطفی و شناختی است.

تا کو پروتئین کلیدی در ارتباط با ایجاد نوعی زوال عقل به نام بیماری آلزایمر است.

در این مطالعه، دانشمندان از یک مدل موش برای بررسی بیشتر این ارتباط استفاده کردند. محققان به مدت ۱۲ هفته آب آشامیدنی با نمک بالا را به موش ها دادند و فشار خون آنها را کنترل کردند.

تیم تحقیقاتی همچنین تأثیر مصرف نمک زیاد بر عملکرد عاطفی و شناختی آنها و فسفریلاسیون تار در قشر جلوی مغز و مناطق هیپو کامپ را تحت نظر داشتند. محققان نقش دو سیستم را مورد بررسی قرار دادند: هورمون آنژیوتانسین II (ANG II) (گیرنده آن AT1، و مولکول لیپیدی پروستاگلندین (PGEY) (EY2) و گیرنده EP1 آنکه در ابتلا به فشار خون بالا ناشی از نمک بالا و اختلال عصبی نقش دارند. ANG II-AT1 نقش مهمی در تنظیم فشار خون و مایعات بدن دارد. EP1-PGEY همچنین تأثیر مستقیمی بر فشار خون دارد.



### علائم بروز یائسگی زودرس کدامند؟

متخصص طب سنتی گفت: یکی از مهم‌ترین عوامل در بروز یائسگی زودرس، استرس و اضطراب‌های روزمره است؛ لذا لازم است که افراد به خصوص دختران جوانی که در سنین بارداری به سر می‌برند از انواع عرقیات از جمله بیدمشک استفاده کنند. به گزارش خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس، محبوبه ابریشم‌کار، متخصص طب سنتی در شبکه دو سیما گفت: یائسگی یا نارسایی تخمدان روندی طبیعی است که هر خانمی آن را طی می‌کند، نگرانی که امروزه وجود دارد بروز علائم نارسایی زودرس و رخداد آن در سنین پایین‌تر از حد معمول است. وی افزود: افرادی که قبل از چهل سال به شرایطی برسند که سیکل ماهانه آنها چندین دور اتفاق نیافتد، دچار نارسایی تخمدان هستند. این موضوع اگر قبل از سی سالگی اتفاق بیفتد، یک مشکل اساسی بوده که به ویژگی‌های ژنتیکی فرد برمی‌گردد.

ابریشم‌کار اظهار داشت: به تعویق افتادن سیکل قاعدگی برای سه دوره در حوالی ۴۰ تا ۴۵ سال، نشان از یائسگی زودرس است. لذا در صورت بروز چنین اتفاقی عزیزان باید قبل از یک سال برای درمان به پزشک مراجعه کنند.

وی اضافه کرد: طبع ما در طول زندگی از گرمی در کودکی، به گرمی و خشکی در بزرگسالی و در نهایت سردی و خشکی در پیری می‌رسد. یائسگی نیز به واسطه غلبه سودا یا طبع سرد صورت می‌گیرد. ابریشم‌کار اظهار کرد: غذاهای کنسروی، فست‌فودها و غذاهای دیرهضم مانند ماکارونی و لازانیا، زمینه را برای بالا بردن غلظت خون و کم‌خونی مهیا کرده و طبع انسان را به سمت سردی می‌برد؛ لذا افراد می‌توانند با استفاده از غذاهایی که منجر به خون سازی می‌شوند، از بروز یائسگی زودرس جلوگیری کنند.

وی افزود: یکی از مهم‌ترین عوامل در بروز یائسگی زودرس، استرس و اضطراب‌های روزمره است؛ لذا لازم است که افراد، به خصوص دختران جوانی که در سنین بارداری به سر می‌برند، از انواع عرقیات از جمله بیدمشک استفاده کنند. همچنین دمنوش پونه و فالوده سبب از دیگر موارد موثر هستند.

ابریشم‌کار اظهار داشت: شیره انگور، زرده تخم مرغ عسلی و گوشت بره، از مواردی هستند که می‌توانند منجر به خونسازی شوند؛ لذا پیشنهاد ما این است که افراد با مصرف چنین مواردی بدن خود را از حرکت به سمت طبع گرم باز دارند. همچنین اضافه کردن مقدار مناسبی از انواع مرباها به وعده صبحانه می‌تواند مفید واقع شود.

### روش طب سنتی برای رفع عطش

متخصص طب سنتی گفت: وجه تمایز عطش صادق و عطش کاذب، این است که ما می‌توانیم عطش صادق را با نوشیدن میزانی آب برطرف کنیم، اما عطش کاذب چنین نیست.

به گزارش خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس، مریم مشهدی، متخصص طب سنتی در استودیوی سلام تهران، گفت: ما در طب سنتی برای همه کلمات، معنای تخصصی مختص به خود را داریم. عطش نیز در طب سنتی موقعیتی تعریف می‌شود که طبیعت بیدار و هوشمند بدن احساس نیاز به یک ماده رطب خنک داشته باشد.

وی افزود: در طب نوین، عطش به دو نوع طبیعی و غیرطبیعی تقسیم می‌شود. اگر فرد از ابتدای زندگی خود همواره آب زیاد نوشیده باشد و در صورت عدم نوشیدن آب احساس عطش شدید کند، این عطش از نوع طبیعی است. در مقابل اگر تغییر بارزی در میزان تشنگی و نیاز به آب صورت بگیرد، این عطش غیر طبیعی است.

این متخصص طب سنتی اظهار داشت: عواملی متعددی در عطش تاثیرگذارند. از جمله این دلایل می‌توان به بیماری یا شرایط بدی خاص مانند ابتلا به دیابت یا استفاده از غذاهای خشک و کم رطوبت مانند ماکارونی، پیتزا یا ماهی شور اشاره کرد. وجه تمایز عطش صادق و عطش کاذب، این است که ما می‌توانیم عطش صادق را با نوشیدن میزانی آب برطرف کنیم. اما عطش کاذب چنین نیست.

وی اضافه کرد: از دیدگاه طب سنتی، خنک کردن آن با یخ بسیار مضر است. لذا لازم است که بعد از خوردن غذا و برای رفع تشنگی، از آبی استفاده شود که برای مدتی در یخچال گذاشته شده و به میزان معقولی خنک شده است.

مشهدی گفت: در طب سنتی برای عطش مفرط و واضح، دلایل مختلفی ذکر شده است. سو مزاج‌ها و مشکلاتی که در کلیه‌ها، معده و کبد وجود دارد از دسته این علل هستند. لذا در مواجهه با افراد دارای این مشکل، با انجام آزمایش‌های متعدد و بررسی سبک زندگی آنها، مشکل را برطرف می‌کنیم.



رئیس اداره تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی میوه‌ها را بهترین منابع تامین‌کننده آب، املاح و ویتامین‌ها برشمرد و درباره فواید و خواص میوه‌های تابستانی توضیح داد. به گزارش ایسنا، حسین دلاورپور مقدم با اشاره به این که در فصل تابستان به دلیل گرمای هوا و تعریق بیشتر نیاز بدن به آب، املاح و ویتامین‌ها افزایش می‌یابد، میوه‌ها را از بهترین منابع تامین‌کننده این مواد مغذی برشمرد، زیرا علاوه بر تامین نیازهای بدن موجب شادابی و طراوت پوست و پیشگیری از بیماری‌ها نیز می‌شوند.

### به گفته وی، فواید و خواص برخی از میوه‌های تابستانی به شرح زیر است:

گلایی: مطالعات نشان داده خوردن یک گلایی رسیده، ۲۰ درصد از نیاز روزانه به فیبر را تامین و به کاهش چربی خون (کلسترول) کمک می‌کند. ضمنا دریافت این مقدار فیبر در تنظیم قند خون نیز موثر است. به همین دلیل توصیه می‌شود افراد دیابتی در برنامه غذایی خود حتما این میوه را بگنجانند. همچنین بررسی‌ها نشان داده در گلایی یک ماده معدنی به نام «برن» وجود دارد که در بهبود عملکرد مغز و انتقال پیام‌های عصبی در این ارگان دخالت دارد.

انگور: انگور از منابع پتاسیم محسوب می‌شود؛ بنابراین خوردن آن باعث کاهش فشارخون خواهد شد. از سوی دیگر کمبود پتاسیم باعث بروز اختلال حواس و افسردگی در سنین بالا و سالمندی می‌شود، به خصوص در افرادی که میوه و سبزی کم مصرف می‌کنند، عادت به خوردن انگور می‌تواند کمک کننده باشد. همچنین انگور دارای ترکیب‌هایی با خواص آنتی‌اکسیدانی است که دریافت آنها از بروز سرطان‌هایی که بر اثر آلودگی هوا و خوردن فراورده‌های گوشتی ممکن است به وجود بیاید، پیشگیری می‌کند.

آلو: خوردن ۱۰۰ گرم آلو ۲۰ درصد از نیاز روزانه خانم‌ها به آهن را برطرف می‌کند. به همین دلیل به گیاهخواران توصیه می‌شود این میوه را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانند تا احتمال ابتلا به کم خونی فقر آهن در آنها کاهش پیدا کند.

این میوه از منابع مناسب پتاسیم نیز محسوب می‌شود؛ به همین دلیل به بیماران فشارخونی پیشنهاد می‌شود آلو را در سبد میوه خود داشته باشند و روزانه ۲ تا سه عدد از این میوه میل کنند. در ضمن آلو از میوه‌هایی است که شدت بیوست را کاهش می‌دهد و کسانی که مکرر دچار این مشکل گوارشی می‌شوند، بهتر است بیشتر آلو بخورند.



متخصص طب اورژانس، در خصوص مقابله با گرم‌زدگی، نکاتی را متذکر شد. به گزارش خبرگزاری مهر، مجید شجاعی، گرم‌زدگی را دارای چهار مرحله برشمرد که شامل مراحل استرس گرمایی، خستگی گرمایی، گرم‌زدگی وسکنه گرمایی هستند. وی بااشاره‌به‌اینکه‌هر یک از این مراحل علائمی خاصی را دارند گفت: در مرحله استرس گرمایی فرد علائمی مانند سر گیجه، ضعف، حالت تهوع، تشنگی و سردرد را احساس می‌کند. در مرحله خستگی گرمایی نیز باعلائمی نظیر عرق کردن شدید، خستگی، قرمز شدن پوست، گر گرفتگی یا اسباسم عضلات به همراه در، سردرد یا سر گیجه خفیف و حالت تهوع همراه است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطر نشان کرد: مرحله گرم‌زدگی باعلائمی نظیر رنگ پریدگی، عرق شدید، تهوع، اسهال و استفراغ، جوش‌های ریز گرم‌زدگی مشخص می‌شود و از دیگر علائم گرم‌زدگی نیز می‌توان به سردرد، گرفتگی عضلات، خستگی، ضعف، تشنگی شدید، سر گیجه، تکرر ادرار و ادرار تیره‌رنگ، از دست دادن تمرکز، ادم یا تورم خفیف پا، مچ یا انگشتان دست و از دست دادن هوشیاری اشاره کرد. گاهی نیز سلول‌های سطحی پوست آسیب دیده، عرق زیر پوست جمع شده و فرد دچار جوش زیر پوستی یا به اصطلاح عرق سوز می‌شود.

به گفته این متخصص طب اورژانس بیمارستان امام حسین (ع)، مرحله سکنه گرمایی نیز با ضریان ضعیف، تنفس سریع، کاهش تعریق، پوست داغ و خشک و قرمز،

هلو: خوردن یک هلوی متوسط، ۸ درصد از نیاز روزانه به فیبر را تامین می‌کند و دریافت آن بهیود دهنده بیوست است. این مقدار فیبر، سطح کلسترول خون را پایین می‌آورد و احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را نیز کم می‌کند. هلو کم خونی، خستگی و هم چنین کلسترول بالا را کاهش می‌دهد. این میوه از منابع ویتامین C نیز محسوب می‌شود و به همین دلیل توصیه می‌شود افرادی که به بیماری‌های لته مبتلا هستند، آن را در برنامه غذایی روزانه بگنجانند. جالب است بدانید با خوردن یک هلوی متوسط ۲۴ میلی گرم از نیاز روزانه به این ویتامین تامین می‌شود.

انبه: خوردن یک انبه کامل که حدود ۶۵۰ گرم وزن دارد، می‌تواند ۲۳ درصد از نیاز روزانه به پتاسیم را تامین کند، به همین دلیل خوردن این میوه به فشارخونی‌ها توصیه می‌شود. در ضمن، انبه از منابع بتاکاروتن است که یکی از آنتی‌اکسیدان‌های قوی است و از بروز کم خونی و فقر آهن پیشگیری می‌کند. بررسی‌ها نشان داده خوردن این میوه به دلیل داشتن بتاکاروتن فراوان و به خصوص ترکیبی به نام کریپتوزانتین، ریسک ابتلا به سرطان رحم را هم پایین می‌آورد.

انجیر: انجیر از میوه‌های کلسیم دار است. به طوری که با خوردن ۳ عدد از آن، ۲۱ درصد از نیاز بدن به این ماده معدنی تامین می‌شود. انجیر فیبر فراوانی نیز دارد به این دلیل کسانی که از بیوست رنج می‌برند، بهتر است آن را در برنامه غذایی خود بگنجانند.

آهن نیز از دیگر موادی است که با خوردن انجیر به بدن می‌رسد؛ از این رو، انجیر گزینه‌ای مناسب برای کسانی است که خطر کمبود کلسیم و آهن در آنها بالا است مانند گیاهخواران و سالمندانی که در معرض یوکی استخوان هستند آناناس: به دلیل وجود درصد بالایی از آنتی‌اکسیدان‌ها، می‌تواند عامل دفاعی خوبی برای مبارزه با بعضی از بیماری‌ها باشد. آناناس میوه‌ای اشتها برانگیز بوده و برای افرادی که با هضم غذا مشکل دارند، بسیار مناسب است. این میوه اسید معده و نفخ را کاهش می‌دهد. بر اساس طب چینی، آناناس خاصیت خنک‌کنندگی دارد و برای درمان آفتاب‌سوختگی بسیار مفید است.

حتما د یادید که هنگامی که به عیادت بیمار به ویژه افرادی که به تازگی جراحی کرده‌اند می‌روند، آناناس می‌برند. در خصوص دلیل این امر گفته می‌شود بروملین موجود در آناناس، باعث التیام زخم‌ها می‌شود زیرا جریان خون را

# فواید و خواص درمانی میوه‌های تابستانی



به هلو مشابهت داشته، ولی شلیل حاوی مواد معدنی و ویتامین‌های بیشتری نسبت به هلو است.

بنابر اعلام روابط عمومیدانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، عناصری مثل آهن، فسفر، پتاسیم و غیره به مقدار فراوان در این میوه یافت شده و ویتامین آ و ث موجود در آن نسبت به هلو دو برابر است. از خواص شلیل وجود آنتی‌اکسیدان‌های سالم و در نتیجه خاصیت ضد سرطان و تقویت سیستم ایمنی بدن است. این میوه به دلیل داشتن میزان فیبر گیاهی بالا برای کاهش وزن در افراد چاق بسیار مفید بوده، در پیشگیری از بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن نظیر دیابت، سرطان و بیماری‌های قلبی عروقی موثر است. برگ، ساقه و میوه شلیل خاصیت دارویی داشته و در طب سنتی برای درمان از آن استفاده می‌شود.

هندوانه: این میوه آیدار که در تابستان خوردن آن بسیار لذت بخش است، سرشار از مواد مغذی است. هندوانه غنی از پتاسیم و ویتامین‌های C و B است. اما آنچه که باعث رنگ قرمز هندوانه شده است، وجود لیکوپن یک آنتی‌اکسیدان است. مطالعات و تحقیقات متعددی از مزایای مفید لیکوپن حکایت کردند. این ماده یک آنتی‌اکسیدان شناخته شده است که باعث کاهش خطر سکنه مغزی و همچنین کاهش فشار خون می‌شود. اگر چه ممکن است هندوانه فیبر بسیار زیادی نداشته باشد، اما کالری و چربی کمی دارد و حاوی مقدار زیادی آب است.

بیشتر کرده و سبب می‌شود مواد مغذی سریع‌تر به زخم‌ها برسد. البته بروملین در فرایند کنسروسازی و پخت از بین می‌رود از این رو آناناس تازه نسبت به کمپوت آناناس، خواص بیشتری دارد.

خریزه: خربزه یکی از بهترین میوه‌های تابستانی به شمار می‌رود. طبیعت خربزه از نظر سردی و گرمی معتدل و تر (رطوبتی) است که هر چه شیرین‌تر باشد «گرمی و تری» خربزه بیشتر است. خربزه برای تقویت اشتها مفید است و دارای ویتامین‌های A و B و C است و دارای کلسیم، پتاسیم، فسفر و ضد سرطان و ضد انعقاد خون و سکنه است.

این میوه در درمان سل، سوختگی‌های روی پوست، عطش، کم خونی، بی‌اشتهایی، نرم کردن سینه، نفرس، سنگ کلیه، کمبود شیر مادران، خشکی پوست، نفخ و غیره مفید است. همچنین خربزه چون دارای قند است اثر مفیدی در اشخاصی که مبتلا به سل روی و یا کم خونی‌های مختلف هستند برجای می‌گذارد. ویتامین A موجود در آن سلول‌های بدن را ترمیم کرده و یکی از عوامل تجدید جوانی می‌شود. خربزه و طالبی سرشار از آب بوده و برای رفع عطش و تقویت اشتها مفید و موثر هستند.

شلیل: از میوه‌های محبوب تابستانی است که در بسیاری از ویژگی‌ها مشابه با خواص هلو و خواص آلو بوده . هم خانواده و به آنهاس و در بعضی مناطق به آن هلوی بدون کرک نیز گفته می‌شود. از نظر میزان مواد و عناصر مغذی نیز بسیار

# نسخه‌های جادویی در مقابله با گرمازدگی

حالت تهوع، سردرد و سر گیجه، تاری دید، تحریک پذیری و یا تغییرات خلقی، عدم هماهنگی و از دست دادن هوشیاری همراه است. اگر این مرحله شدید باشد می‌تواند به نارسایی ارگان‌های بدن، کما و مرگ منجر شود. وضعیت دیگری که ممکن است باسکنه گرمایی شدید رخ دهد، ایدئومیولیز است، این بیماری باعث تخریب سلول‌های عضلانی و در نتیجه نارسایی کلیه می‌شود.

شجاعی برای پیشگیری از بروز گرم‌زدگی در ایام گرم تابستان به هموطنان تاکید کرد توصیه‌های زیر را رعایت کنند.

نوشیدن مقدار زیاد مایعات: حداقل هشت لیوان آب در روز بنوشید. بدن شمایه‌ای از هر کیلو گرم وزن ۳۰ میلی‌لیتر آب در روز نیازمند است ولی مصرف مایعات در آب و هوای گرم باید افزایش یابد. اگر نمی‌توانید مقدار زیادی آب بنوشید یک نوشیدنی بدون گاز مثل آب میوه یا دوغ جانشین مناسبی است. از مصرف زیاد نوشیدنی‌های کافئین دار مانند کولا، قهوه و چای اجتناب کنید، زیرا کافئین ادرار آور است و باعث دفع آب از بدن می‌شود.

تغییر رژیم غذایی: از مصرف غذاهای چرب و داغ اجتناب کرده و بهتر است غذایاتن کمی نمک داشته باشد.

محافظت از آفتاب و نور مستقیم خورشید: از کرم ضد آفتاب با فاکتور محافظت در برابر آفتاب (SPF) حداقل ۱۵ استفاده کنید. اگر احساس ناخوشی و ضعف به شما دست داد، فوراً از مقابل نور مستقیم خورشید دور شوید.

ورزش و فعالیت بدنی منطقی: در صورت اجبار برای فعالیت بدنی در مناطق گرم و مرطوب، فعالیت بدنی را به تدریج طی سه تا چهار هفته برای عادت کردن بدن به گرما افزایش دهید.

استفاده از لباس‌های خنک و گشاد: لباس‌های سبک و گشاد از جنس کتان و نخ بیویشید، لباس‌های تیره و سنگین گرما را جذب می‌کنند و به یاد داشته باشید برخی از پارچه‌های نازک، حفاظ کافی در برابر اشعه ماورای بنفش خورشید ایجاد نمی‌کنند. همچنین از کلاه‌های لبه‌دار و تر جیم‌مفند و عینک آفتابی برای محافظت از چشم استفاده کنید. از سفرهای غیر ضروری پرهیز کرده و از رفتن به جاهایی که سایبان ندارند و تهویه آن خوب نیست، حتی المقدور خودداری کنید به خصوص ماشین‌های پارک شده در زیر آفتاب که اصلاً جاهای مناسبی نیستند. اگر چاره‌ای جز سفر در هوای گرم ندارید، یک

## بهترین صبحانه برای دوران بارداری

دیگر از صبحانه‌های پیشنهادی استفاده از انواع مرباها مانند بالنگ و هویج است. البته این موضوع نسبت به شرایط افراد متفاوت بوده بسته به مواردی مانند اضافه وزن متغیر است. اختری گفت: استفاده از ارده و روغن کنجد در صبحانه، در عین انرژی زیادی که تامین می‌کنند، برای افراد بالای چهل سال توصیه نمی‌شود. همچنین برای خانم‌هایی که در قایل درجه یک سابقه سرطان سینه دارند، مصرف هر نوع فراورده‌های کنجدی منع می‌شود.

محدودیت زمانی خود، نمی‌توانند هر روز غذا درست کنند. این موضوع باید به نوعی مدیریت شود که فرد بتواند از وعده‌های غذایی تازه برخوردار باشد، چراکه غذاهای مقوی نیز پس از گذشت مدتی در یخچال، خاصیت خود را از دست می‌دهند.

وی اضافه کرد: اهمیت صبحانه کامل و حاوی پروتئین بالا بسیار مشهود است. تخم مرغی که زرده کمی خمیری داشته باشد، یک صبحانه مغذی است. به علاوه مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم نیز خالی از لطف نیست. یکی

که برای افرادی که سکون بیشتر و فعالیت بدنی کمی دارند، شام و ناهار به ترتیب از کربوهیدرات کمتری نسبت به صبحانه برخوردار باشند.

وی افزود: برای داشتن یک تغذیه سالم، باید همواره از غذاهای خانگی استفاده کنیم. فرد در روز سه وعده غذا می‌خورد و اگر این تغذیه به صورت مداوم از مواد آماده و فراوری‌شده تهیه شود، می‌تواند سلامت بدن ما را در بلند مدت دچار خطر کند.

اختری اظهار داشت: بعضا افراد به خاطر مشکلات و

### صاحب امتیاز: کرار ضیغمی

مدیر مسئول: علی محمد کردنا یج

سر دبیر: سید امیر حسینیان وفا

دبیر تحریریه: محمد علی بهستانی

دبیر سرویس اجتماعی: مسلم حداد

تلفن: ۳۳۳۹۱۶۴۷ فاکس: ۰۲۱۴۲۶۹۵۶۹۶

آدرس: تهران، شهری، دولت آباد، خیابان مرادی، گروه ۱۱۴، بلوک ۱۷، واحد ۱۲

چاپ و لیتوگرافی: معلم

عضو رسمی انجمن صنفی مدیران رسانه و تعاونی مطبوعات کشور