



سال دهم / شماره ۴۶۲ / یکشنبه ۱۹ مردادماه ۱۴۰۴ / ۱۲ صفحه / قیمت: ۲۰,۰۰۰ تومان

خبر سلامت

۷ راهکار

برای افزایش جذب کلسیم

ایستنا: کلسیم یک ماده معدنی مهم و مورد نیاز بدن برای تشکیل و استحکام استخوان و دندان‌هاست و وجود آن برای عملکرد صحیح قلب و سایر عضلات بدن ضروری است.

در مقابل، کمبود کلسیم می‌تواند خطر بیماری‌ها و مشکلاتی نظیر پوکی استخوان را افزایش دهد و قد افرادی که در کودکی به میزان کافی کلسیم دریافت نمی‌کنند، در بزرگسالی رشد کافی نمی‌کند.

حتی ثابت شده که کلسیم نقش مهمی در کنترل ضربان قلب، پیشگیری از لخته شدن خون و حفظ توانایی عضلات دارد. خوشبختانه راه‌های طبیعی برای بهبود جذب کلسیم شناخته شده‌اند و به کارگیری آنها مانع از ابتلا به بیماری‌های ناشی از فقر این ماده معدنی می‌شود.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، هفت راهکاری که در پی می‌خوانید سبب افزایش جذب کلسیم در بدن می‌شود:

– **افزایش مصرف کلسیم:** میزان نیاز به کلسیم بر اساس سن، جنس و قد متفاوت است. با این حال مصرف ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم در روز توصیه می‌شود. این میزان می‌تواند به ۱۲۰۰ میلی گرم در زنان باردار و سالمندان افزایش یابد. برخی منابع طبیعی کلسیم شامل محصولات لبنی، کلم بروکلی، تخم مرغ، ماهی، سویا و مشتقات آن و نخود است.

– **مصرف کافی ویتامین D:** کمبود ویتامین D یکی از عواملی است که منجر به فقر کلسیم در بدن می‌شود. ویتامین D از طریق نور خورشید و توسط پوست سنتز می‌شود و جذب کلسیم در روده‌ها را بهبود می‌بخشد. راه‌های دیگر برای به دست آوردن این ویتامین از طریق مصرف روغن ماهی، تخم مرغ، ماهی ساردین، ماهی سالمون، قارچ و شیر است.

– **کاهش مصرف چربی‌های ناسالم:** رژیم‌های غذایی پرچرب از علل جذب محدود کلسیم در بدن هستند. با کاهش مصرف غذاهای سرخ کرده، سوسیس و سایر چربی‌های اشباع باعث افزایش جذب کلسیم در بدن شوید.

– **اعتدال در مصرف پروتئین:** پروتئین‌ها اساس و پایه هر رژیم غذایی هستند و تا حدی برای جذب کلسیم ضروری به نظر می‌رسند. با این حال مصرف بیش از حد آنها اثرات مخرب دارد و جذب کلسیم را محدود می‌کند.

– **بررسی نحوه طبخ غذا:** روش پخت و پز مواد غذایی ممکن است از موادی باشد که شما نادیده می‌گیرید. طبخ غذا در دمای بسیار بالا باعث حذف بسیاری از مواد معدنی می‌شود. به همین دلیل کمترین حرارت را برای طبخ در نظر بگیرید.

– **اجتناب از غذاهای اسیدی:** خوردن غذاهای اسیدی باعث کاهش جذب مواد معدنی ضروری شده و فقر آنها را در میان مدت و بلند مدت به همراه دارد. برای اطمینان از جذب کافی کلسیم، از مصرف بیش از حد قهوه، قند، نوشابه‌های گازدار، وعده‌های غذایی آماده پخته، مواد غذایی کنسرو و گوشت‌های خرد شده اجتناب کنید

– **مصرف کلروفیل بیشتر:** مصرف کلروفیل یک عادت سالم برای جذب بهتر کلسیم است و منجر به بهبود سوخت و ساز بدن می‌شود.



راهکار مفید برای خوابی راحت در تابستان

- ۱- **الگوی خواب خود را تغییر ندهید:** حتی زمانی که دمای هوا بر شما غلبه کرده و در به خواب رفتن مشکل دارید، از رختخواب بلند نشوید. در واقع برنامه خواب خود را تغییر ندهید.
- ۲- **دوش بگیرید:** یک دوش آب گرم قبل از خواب شما را آرام می‌کند. می‌توانید دمای بدن خود را متعادل کرده و خوابی بدون وقفه داشته باشید.
- ۳- **اهمیت ملحفه‌ها را فراموش نکنید:** مطمئن شوید که ملحفه روتختی شما نازک و نخی باشد.
- ۴- **در طول روز آب کافی مصرف کنید:** نوشیدن آب کافی در طول روز دمای بدن شما را متعادل نگه می‌دارد. این به شما کمک می‌کند شب‌ها راحت‌تر به خواب بروید و از تعریق شما جلوگیری می‌کند.
- ۵- **در طول روز چرت نزنید:** ممکن است به دلیل هوای گرم در طول روز انرژی کمی داشته باشید. همین امر شما را مستعد خواب می‌کند. باید از چرت زدن در طول روز خودداری کنید تا خواب شما بدون وقفه در طول شب ادامه یابد.



خبر مهم وزیر کار درباره نحوه حذف یارانه بگیران

الکترونیک را اجرا می‌کنیم. وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی در ادامه و در پاسخ به چرایی نارضایتی و انتقاد برخی افراد به دهک‌بندی‌ها علی‌رغم تلاش وزارتخانه برای انجام دقیق دهک‌بندی‌ها، هم عنوان کرد: در این پروسه، چون صدک و دهک افراد اعلام می‌شود، بعضاً شرایط یک فرد نمی‌پذیرد که در چه جایگاهی قرار گرفته است؛ به عبارت دیگر تصورش این است که وضعیت واقعی او بدتر از آن چیزی است که در پایگاه رفاه ایرانیان گفته شده است.

میدری تصریح کرد: البته ما به دنبال ایجاد شیوه جدیدی برای افرادی که قرار است از لیست یارانه‌بگیران حذف شوند یا دهک‌بندی آنان تغییر کند، هستیم؛ به این صورت که ابتدا وضعیت‌شان را به اطلاع آنان می‌رسانیم تا اگر به نحو دیگری فکر می‌کنند یا نکته‌ای دارند، بتوانند اعتراضات خود را ثبت کنند.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی در پایان با اشاره به تأکید این وزارتخانه در به‌روزرسانی اطلاعات پایگاه رفاه ایرانیان گفت: واقعیت امر این است که اطلاعات این پایگاه از دستگاه‌های مختلف جمع‌آوری و بارگذاری می‌شود؛ در این میان اطلاعات برخی دستگاه‌ها هم تمیزتر و دقیق‌تر است و هم به صورت برخط در اختیار پایگاه قرار داده می‌شود؛ اما برخی دستگاه‌ها این اطلاعات را با وقفه چند ماهه در اختیار پایگاه قرار می‌دهند.



بحث اجرا و اعطای کالابرگ الکترونیک طرح کالابرگ الکترونیک و دهک بندیها، گفت: در بحث دهک‌بندی هر ۶ ماه یک بار در وزارتخانه اطلاعات را به‌روزرسانی می‌کنیم و براساس این اطلاعات دهک‌بندی صورت می‌گیرد. در

خبرآنلاین: وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی با بیان اینکه حذف یارانه یا تغییر دهک‌بندی قبل از اعمال به افراد اطلاع داده می‌شود، گفت: استمرار اجرای طرح کالابرگ الکترونیک وابسته به تأمین بودجه است.

زمان دقیق واریز معوقات بازنشستگان اعلام شد



اعلام کرده است. به گفته وی، این کمبود منابع نه تنها پرداخت مابه‌التفاوت حقوق فروردین‌ماه را به تأخیر انداخته، بلکه تسویه مطالبات بیمه تکمیلی بازنشستگان را نیز با مشکل مواجه کرده است.

محمد اسدی، رئیس کانون عالی کارگران بازنشسته، با اشاره به اجرای احکام جدید بازنشستگان از اردیبهشت‌ماه، اعلام کرده که تلاش‌ها برای پرداخت معوقات فروردین ادامه دارد.

زمان دقیق واریز معوقات بازنشستگان تأمین اجتماعی
با وجود وعده‌های متعدد در ماه‌های گذشته، هنوز زمان قطعی پرداخت معوقات به طور رسمی اعلام نشده بود، اما محمد اسدی، رئیس کانون عالی کارگران بازنشسته، خبر داده است که احتمال دارد این مبالغ تا پایان مردادماه پرداخت شود. برآوردها نشان می‌دهد رقم معوقات برای هر بازنشسته بین ۳ تا ۴ میلیون تومان است که پرداخت آن می‌تواند بخش قابل توجهی از مشکلات مالی بازنشستگان را کاهش دهد.

اقتصادآنلاین: زمان واریز معوقات حقوق فروردین بازنشستگان تأمین اجتماعی باوجود وعده‌های مکرر، همچنان در هاله‌ای ابهام قرار دارد.

با افزایش چشمگیر هزینه‌های زندگی و فشار فزاینده تورم بر بازنشستگان، بسیاری از آن‌ها چشم‌انتظار دریافت معوقات فروردین‌ماه خود هستند، مبلغی اندک که می‌توانست بخشی از مشکلات مالی‌شان را کاهش دهد اما متأسفانه هنوز با وجود وعده‌های مکرر پرداخت نشده است. این پلاتکلیفی، باعث شده بازنشستگان بیش از پیش نگران وضعیت معیشتی خود باشند و خواستار تعیین تکلیف فوری مطالباتشان شوند.

دلیل اصلی تأخیر در واریز معوقات بازنشستگان چیست؟
یکی از مهم‌ترین دلایل تأخیر در پرداخت معوقات، کسری منابع مالی در سازمان تأمین اجتماعی است. علی دهقان کیا، رئیس کانون بازنشستگان شهر تهران، کسری ۲۵۰ هزار میلیارد تومانی در منابع این سازمان را علت اصلی تعویق در پرداخت‌ها

سهام عدالت از چه تاریخی قابل معامله می‌شود

به‌رغم پیگیری‌ها، هنوز مجامع برخی از شرکت‌های استانی برگزار نشده است. با توجه به اینکه قرار بود پس از تکمیل برگزاری مجامع، سهام عدالت قابل معامله باشد، اظهار امیدواری شد که با اقدام مؤثر مسئولان ذی‌ربط حاضر در جلسه، برای برگزاری هر چه سریع‌تر مجامع، شاهد بازگشایی نماد شرکت‌ها در بورس باشیم.

گفتنی است سیدعلی مدنی‌زاده وزیر امور اقتصادی و دارایی نیز در این جلسه با تأیید موارد مطرح‌شده، خواستار تداوم اطلاع‌رسانی شفاف در خصوص اقدامات صورت‌گرفته شده و بر حمایت همه‌جانبه وزارت اقتصاد از بهبود بازار و برآورده ساختن انتظارات سرمایه‌گذاران تأکید کرد.

رئیس سازمان بورس و اوراق بهادار یادآور شد: البته این اقدامات و حمایت‌های زمانی اثرگذاری حداکثری خواهند داشت که عوامل بنیادی اثرگذار بر بازار سرمایه بهبود یابند و در بخش حقیقی اقتصاد، شاهد اتفاقاتی خوب و سیگنال‌های مثبت باشیم.

صدی در خصوص عملکرد صندوق‌های تثبیت و توسعه بازار نیز گفت: این دو صندوق به‌صورت شفاف و در چهارچوب دستورالعمل‌های مصوب، سیاست‌های حمایتی را اجرایی کرده و می‌کنند.

در بخش دیگری از جلسه شورای عالی بورس، به موضوع سهام عدالت پرداخته و در گزارشی از برگزاری مجامع شرکت‌های سرمایه‌گذاری استانی سهام عدالت، تأکید شد که

حجت‌الله صدی در جلسه شورای عالی بورس که با حضور سیدعلی مدنی زاده وزیر امور اقتصادی و دارایی برگزار شد، با اشاره به لزوم توجه دستگاه‌های مسئول به وضعیت شرکت‌ها و عملکرد سه ماهه اول امسال آنها، خواستار بازنگری در برخی سیاست‌ها و تصمیمات برای حمایت بیشتر از صنایع شد و بر پیگیری مستمر رفع مشکلات و موانع از صنایع و بنگاه‌های بورسی تأکید کرد.

وی با تأکید بر اینکه سیاست‌های حمایتی در بازار سرمایه با جدیت دنبال می‌شود گفت: در کنار تداوم سیاست‌های متنوع حمایتی، فعالیت صندوق‌های تثبیت و توسعه برای تعادل و تثبیت بازار در هفته‌های آینده تداوم خواهد داشت.

خبرآنلاین: رییس سازمان بورس اظهار کرد: پس از تکمیل برگزاری مجامع شرکت‌های سرمایه‌گذاری استانی، سهام عدالت قابل معامله می‌شود.

جلسه شورای عالی بورس، به موضوع سهام عدالت پرداخته و در گزارشی از برگزاری مجامع شرکت‌های سرمایه‌گذاری استانی سهام عدالت، تأکید شد که به‌رغم پیگیری‌ها، هنوز مجامع برخی از شرکت‌های استانی برگزار نشده است. با توجه به اینکه قرار بود پس از تکمیل برگزاری مجامع، سهام عدالت قابل معامله باشد، اظهار امیدواری شد که با اقدام مؤثر مسئولان ذی‌ربط حاضر در جلسه، برای برگزاری هر چه سریع‌تر مجامع، شاهد بازگشایی نماد شرکت‌ها در بورس باشیم.

شرط جنجالی دریافت ارز ازربعین حذف شد

به دریافت کارمزد اضافی تحت عناوینی نظیر هزینه جانبی یا تأمین اسکناس نیست. فروش ارز فقط باید با نرخ رسمی و بدون دریافت وجه اضافی انجام شود.

مهلت دریافت و بازگرداندن ارز مازاد
فروش ارز ازربعین از ۴ تا ۲۲ مرداد ادامه دارد. بازخريد ارز استفاده‌نشده ۳۰ مرداد و صرفاً از طریق بانک عامل اولیه با نرخ مرکز مبادله (ETS) انجام می‌شود. متقاضیان موظفند در صورت عدم عزیمت به عراق، با امضای تهمندنامه، ارز دریافتی را تا موعد مشخص به بانک بازگردانند. در صورت فراهم شدن زیرساخت‌های لازم، امکان فروش اینترنتی ارز نیز از طریق سامانه‌های رسمی بانکی فراهم خواهد شد.

بر این اساس، زائران برای ۲۰۰ هزار دینار باید حدود ۱۰ میلیون و ۹۶۶ هزار تومان پرداخت کنند.

نکات مهم:
زائران بالای ۵ سال واجد شرایط دریافت ارز هستند. ارائه اصل کارت ملی و گذرنامه یا برگه تردد الزامی است. برای کودکان ۵ تا ۱۵ سال، همراه داشتن شناسنامه کافی است. سرپرست خانوار می‌تواند برای اعضای خانواده بدون حضور آن‌ها، ارز دریافت کند.

ممنوعیت دریافت کارمزد اضافی توسط بانک‌ها
بانک مرکزی تأکید کرده که هیچ بانکی یا شعبه ارزی مجاز

این مشکل، عمدتاً به دلیل اختلال در سیستم استعلام خروج از کشور بوده است. همین موضوع باعث شد ستاد اربعین با همکاری نهادهای ذی‌ربط نسبت به بازنگری در مصوبه کمیسیون اصل ۹۰ اقدام کرده و در نهایت، این محدودیت را حذف کند.

نحوه دریافت ارز و شرایط جدید
بر اساس دستورالعمل بانک مرکزی، زائران برای دریافت سهمیه مجاز ۲۰۰ هزار دیناری باید به بانک‌های عامل شامل بانک ملی، ملت، صادرات، تجارت و پست‌بانک مراجعه کرده و با ارائه مدارک هویتی، ارز مورد نظر را دریافت کنند. نرخ ارز اربعین (طبق اعلام مرکز مبادله در ۸ مرداد ۱۴۰۴): هر ۱۰۰ دینار عراق = ۵۴۸۳۰ ریال

چنان صنعت: ستاد مرکزی اربعین اعلام کرد افرادی که سال گذشته با وجود دریافت ارز اربعین از کشور خارج نشده‌اند، امسال نیز مشمول دریافت ارز خواهند بود.

با اعلام رسمی ستاد مرکزی اربعین، شرط بحث‌برانگیز عدم ثبت خروج از کشور در سال گذشته برای دریافت ارز اربعین ۱۴۰۴ لغو شد. اکنون تمامی افراد ثبت‌نام‌شده در سامانه‌های بانکی، بدون در نظر گرفتن وضعیت خروج از کشور در سال گذشته، امکان دریافت ارز ویژه اربعین را خواهند داشت.

در هفته‌های گذشته، بسیاری از زائرانی که در مراسم اربعین ۱۴۰۳ شرکت کرده بودند، در هنگام ثبت‌نام مجدد با پیامی مبنی بر عدم شمول دریافت ارز به‌دلیل نبود ثبت خروج در سال گذشته مواجه شدند. بررسی‌های میدانی نشان داد که

یادداشت مدیر مسئول

خبرنگار در لحظه صفربحران

روایت مسئولیت

■ علی محمد کردنایج



۱۷ مرداد، روز خبرنگار، نه فقط گرامیداشت یک حرفه، که تجلیل از یک رسالت تاریخی و اجتماعی است. فرصتی است برای نگاهی ژرف تر به جایگاه کسانی که در سکوت پرهیاهوی این عصر، صدای جامعه‌اند و روایت‌گر حقیقت در زمانه‌ی تردید و تحریف. در جهان امروز که سرعت انتشار خبر با سرعت وقوع آن برابری می‌کند، خبرنگاران در خط مقدم اطلاع‌رسانی قرار دارند. اما این خط مقدم، نه همیشه امن است و نه بی‌هزینه.

خبرنگار در لحظه صفر بحران وارد می‌شود؛ آن‌گاه که هنوز هیچ چیز قطعی نیست، فضا ملتهب است و روایت‌ها متناقض.

در چنین لحظه‌هایی است که تعهد به حقیقت، شجاعت در پرسیدن، و دقت در نوشتن، خبرنگار را از صرfa «نقل خبر» به «ارنهای جامعه» تبدیل می‌کند.

نباید فراموش کنیم که بسیاری از خبرنگاران، جان خود را در راه انجام این وظیفه از دست داده‌اند.

خبرنگاران مجاهدی که در میدان‌های جنگ، در میانه آتش‌سوزی‌ها، در دل زلزله‌ها، یا در کوران ناآرامی‌های اجتماعی، روایت‌گری را به قیمت جان خود پیش بردند. یاد و نامشان را باید با احترام و مسئولیت پاس داشت، نه فقط در سالگردها، که در تصمیم‌ها، سیاست‌گذاری‌ها و صیانت از استقلال رسانه‌ها.

امروز، بیش از هر زمان دیگری، نیازمند بازخوانی نقش خبرنگار در صحنه عمومی هستیم. خبرنگاری، صرفا انتقال اطلاعات نیست؛ پالایش داده‌ها، کشف لایه‌های پنهان واقعیت، و ایستادن در برابر روایت‌های مسموم نیز هست.

او وجدان بیدار جامعه است، حافظ حافظه جمعی و زبان مردم، به‌ویژه آنان که صدایشان کمتر شنیده می‌شود.

روز خبرنگار، یادآور ضرورت وجود خبرنگاران متعهد، مستقل و شجاع است؛ کسانی که با وجود تهدیدها، فشارها و محدودیت‌ها، هنوز بر سر عهد حرفه‌ای خود ایستاده‌اند.

به احترام قلم‌هایی که از جان مایه گذاشتند و قلب‌هایی که برای مردم تپید، سر تعظیم فرود می‌آوریم.

چلندری:

روزانه ۱۳۰ الی ۱۵۰ پرواز از فرودگاه امام انجام می‌شود



مدیر عامل شهر فرودگاهی امام خمینی (ره) از افزایش تعداد پروازهای این فرودگاه و فعالیت شبانه‌روزی در آستانه اربعین خبر داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، سعید چلندری مدیر عامل شهر فرودگاهی امام خمینی ره در خصوص بخش فرودگاهی و آخرین وضعیت پروازها اظهار کرد: پروازهای شهر فرودگاهی امام خمینی (ره) در حال افزایش است و با توجه به در پیش داشتن عملیات اربعین ۱۴۰۴ ما علاوه بر پروازهای برنامه‌ای، آمادگی انجام ۲۵۰۰ پرواز فوق‌العاده را نیز برای خدمت‌رسانی به زائرین امام حسین (ع) داریم. وی افزود: در حال حاضر به صورت میانگین در طول شبانه‌روز ۱۳۰ تا ۱۵۰ پرواز در شهر فرودگاهی امام خمینی (ره) نشست و برخاست دارند و اعزام و پذیرش مسافران از ترمینال‌های یک و سلام صورت می‌پذیرد.

مدیرعامل شهر فرودگاهی امام خمینی (ره) بیان کرد: در حال حاضر بیش از ۳۰ شرکت هواپیمایی در شهر فرودگاهی پرواز دارند که از این تعداد، ۱۷ ایرلاین خارجی هستند و حدود ۹ ایرلاین دیگر نیز در حال ریزنی برای برقراری پروازهای خود از پایان ماه مرداد و اواسط به‌رور ماه هستند. تعدادی از شرکت‌های هواپیمایی نیز درخواست افزایش فرکانس پروازی داشته‌اند که برنامه‌ریزی لازم در این خصوص در حال انجام است.

چلندری در پایان گفت: همچنین دو شرکت هواپیمایی قطری و اتریشی نیز برای پایان ماه مرداد ماه برنامه پروازی ارائه کرده‌اند.

با وجود این که طی سه‌ماه اخیر، هم تورم نقطه‌ای و هم تورم ماهانه در مسیر صعودی قرار داشته اما به نظر می‌رسد تورم گروه خوراکی‌ها در این میان بیش از سایر گروه‌های کالایی تحت‌تأثیر جنگ بوده است.

به گزارش خبرگزاری مهر، مرکز آمار ایران در جدیدترین گزارش خود، شاخص قیمت کالاها و خدمات مصرفی خانوارهای کشور در تیرماه امسال را منتشر کرد. بررسی‌ها نشان می‌دهد که در این ماه، اقتصاد ایران شاهد یک روند دوگانه در قیمت‌ها بوده است؛ از یک سو، افزایش قیمت برخی اقلام اساسی مانند نان و غلات، را شاهد بودیم و از سوی دیگر، کاهش نسبی قیمت برخی کالاهای دیگر، به وقوع پیوسته است.

بر اساس اعلام مرکز آمار ایران و داده‌های منتشر شده، نان و غلات بیشترین افزایش قیمت را در تیرماه داشته‌اند؛ به طوری که تورم ماهانه آنها به ۱۶۶ درصد رسیده است. همچنین روغن‌ها و چربی‌ها (۷.۳ درصد)، گوشت قرمز و گوشت ماکیان (۵.۸ درصد)، نوشیدنی‌های غیر الکلی (۵.۷ درصد) و گوشت قرمز، سفید و فرآورده‌های آنها (۵.۵ درصد) افزایش قیمت داشته است.

پس از آن دخانیات (۶.۳ درصد) و آب، برق و سوخت (۴.۹ درصد) در تیرماه افزایش قیمت داشته‌اند و در مقابل، بررسی داده‌ها نشان می‌دهد کمترین افزایش قیمت مربوط به سه گروه قند، شکر و شیرینی‌ها (۴.۵- درصد)، میوه و خشکبار (۲.۸- درصد) و آموزش (۱.۶ درصد) است.

تفاوت نرخ تورم نقطه‌ای خوراکی‌ها بین دو ماه خرداد و تیر بسیار چشم‌گیر تر از تفاوت تورم کل است. در سومین ماه بهار نرخ تورم نقطه‌ای کالاهای خوراکی ۴۲.۳ درصد ثبت شده بود که این رقم در تیر ماه با ۵ واحد درصد افزایش به ۴۷.۳ درصد رسیده است. نرخ تورم ماهانه نیز در اولین ماه

تابستان معادل ۳.۵ درصد ثبت شده که نسبت به خرداد ماه افزایش ۰.۲ واحد درصدی داشته است. نرخ تورم ماهانه خوراکی‌ها در خرداد ماه ۴.۹ درصد ثبت شده بود که در تیر ماه به ۵.۱ درصد رسید. بر این اساس در مورد تورم ماهانه هر دو ماه خرداد و تیر می‌توان به فاصله ۱۶ واحد درصدی تورم ماهانه خوراکی‌ها با تورم ماهانه کل اشاره کرد.

با وجود اینکه طی سه‌ماه اخیر (اردیبهشت، خرداد و تیر)، هم تورم نقطه‌ای و هم تورم ماهانه در مسیر صعودی قرار داشتند، به نظر می‌رسد تورم گروه خوراکی‌ها بیش از سایر گروه‌های کالایی تحت‌تأثیر جنگ قرار گرفته است. این موضوع منعکس کننده افزایش تمایل خانوارها به خرید خوراکی‌های اساسی در شرایط بحرانی است.

تورم نقطه‌ای نان و غلات

رشد تقاضای خوراکی‌ها در دوران جنگ، در آمارهای تورمی تیر ماه به روشنی دیده می‌شود به طوری که تورم ماهانه تیر ماه برای گروه کالایی نان و غلات ۱۶۶ درصد ثبت شده است. همچنین تورم نقطه به نقطه این گروه کالایی در تیر ماه به حدود ۸۲ درصد رسیده است. گروه نان و غلات دارای ضریب اهمیت ۶.۴ در سبد مصرفی خانوار است که رقم بزرگی در اقلام خوراکی محسوب می‌شود. به عبارت دیگر اگر اقلام مصرفی یک خانوار ایرانی در ماه، ۱۰۰ واحد در نظر گرفته شود، به طور متوسط ۶.۴ واحد از کل مصرف به نان و غلات اختصاص دارد. ضریب اهمیت کالاهای خوراکی برای دهک‌های مختلف درآمدی متفاوت است به طوری که این ضریب برای دهک یک بیش از ۴۲ درصد و برای دهک ده کمتر از ۲۲ درصد برآورد شده است. همچنین محاسبات «دنیای اقتصاد» نشان می‌دهد حدود

گونه‌هایی که همراه با بلوط، ترکیبی مناسب‌تر از امروز را شکل داده بودند.

مجری طرح مردمی کاشت درخت با اشاره به کاهش ارتفاع درختان در جنگل‌های زاگرس، اظهار کرد: امروز ۴ متر ارتفاع درختی جنگل‌های زاگرس در ایران کوتاه شده است. این امر باعث شده تا آشوکب‌های بالادست از دست برود و فرسایش خاک را به دنبال داشته باشد.

وی با تهدید حیات این منطقه اضافه کرد: بنابراین امکان تجدید حیات به شکل جنسی در این منطقه وجود ندارد؛ اینکه وقتی بذری از درخت بر زمین می‌افتد نهالی رویش پیدا کند.

احمدی با تأکید بر اینکه عدم تجدید حیات به شکل طبیعی را در جنگل‌های زاگرس شاهد هستیم، ادامه داد: این امور مخاطراتی است که به شکل طبیعی گریبانگیر منطقه زاگرس شده و آنها را باید به معضلاتی ناشی از عوامل انسانی افزود که تشدیدکننده این شرایط شده است.

سرمایه‌ای فراملی

به گزارش خبرنگار مهر، قرار بود در پایان تیر ۱۴۰۴ نخستین همایش بین‌المللی مدیریت پایدار جنگل‌های زاگرس در تهران برگزار شود. هدف از برگزاری این گردهمایی فراملی، استفاده از نظرات و دیدگاه‌های کارشناسان بین‌المللی برای حل بحران منطقه زاگرس بود. معضلی که با فرسایش ژنتیکی و از بین رفتن

گونه‌های گیاهی، این جنگل چند صد ساله را تهدید به نابودی کرده است.

طبق آثار بر جای مانده از غارنشینی در کوه‌های زاگرس، پیشینه این منطقه به حدود ۱۰۰ هزار سال قبل برمی‌گردد و بیانگر سکونت انسان در این مناطق در دوره پارینه‌سنگی و عیلامی (۳۰۰۰۰۰ تا ۳۰۰۰۰ سال قبل) است.

کشت گندم و جو در این منطقه به ۱۱۰ سال قبل بر می‌گردد و از ۱۳ اقلیم شناسایی شده در جهان ۱۱ اقلیم آن در ایران وجود دارد که بیشتر این اقلیم‌ها در منطقه زاگرس نمود پیدا کرده است.

گسترده‌گی جنگل‌های زاگرس در ۹ استان کشور و با ۶ میلیون هکتار مساحت، ۴۰ درصد جنگل‌های ایران را تشکیل می‌دهد. بلوط‌ها حدود ۷۰ درصد تیپ گونه‌های جنگلی زاگرس را شامل می‌شود که اقت جان بسیاری از درختان بلوط را گرفته و گونه‌ها، دچار فرسایش ژنتیکی شده‌اند.

جنگ تحمیلی رژیم صهیونیستی علیه ایران برگزاری این همایش بین‌المللی را فعلا متنفی کرده است و مشخص نیست تاریخ برگزاری این همایش برای استفاده از نظرات و آرا کارشناسان ملی و بین‌المللی به چه زمانی موکول شده است.

حفاظت از زاگرس در دستور کار مجامع

تیرماه؛ داغ‌ترین ماه تورمی در سال جاری



بهداشت و درمان نیز ۲.۹ و ۴۵ درصد گزارش شده است.

در نتیجه اینکه، طبق اعلام مرکز آمار ایران، نرخ تورم نقطه به نقطه تیر ماه از ۴۱ درصد گذشت که از خرداد ماه ۱۴۰۲ تاکنون بی‌سابقه است. نرخ تورم ماهانه تیر ماه نیز با ۰.۲ واحد درصد افزایش نسبت به ماه قبل، ۳.۵ درصد ثبت شد. همچون خرداد ماه، گروه خوراکی‌ها بیشترین اثرگذاری را در نرخ تورم تیر ماه داشته است. تورم تیر ماه و به‌خصوص تورم اقلام خوراکی گویای اثر جنگ تحمیلی ۱۲ روزه بر اقتصاد است

ناقوس مرگ زاگرس؛ زوالی که کمک می‌طلبد

بین‌المللی

در ادامه، به دنبال پیشنهاد جمهوری اسلامی ایران، موضوع حیاتی حفاظت از جنگل‌های زاگرس در برابر آتش‌سوزی به عنوان یکی از اولویت‌های منطقه‌ای در دستور کار مرکز آسیا و اقیانوسیه برای توسعه مدیریت اطلاعات بلایا (APDIM) قرار گرفت.

بنا بر اعلام سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری کشور، این تصمیم گامی مهم در جهت مقابله با تهدیدات فزاینده علیه این میراث طبیعی ارزشمند دنیا محسوب می‌شود. سازمان برنامه و بودجه کشور، به عنوان مرجع ملی APDIM ، نقشی کلیدی در پیشبرد این پرونده ایفا و همکاری‌های نزدیکی را با این مرکز منطقه‌ای آغاز کرده است.

در همین راستا، ایران پیشنهاد داده است که دامنه فعالیت‌های APDIM گسترش یافته و علاوه بر آتش‌سوزی، مسائل مهمی چون کنترل آفات و بیماری‌های جنگلی نیز در دستور کار آتی شورای حکام این مرکز قرار گیرد. موضوع‌هایی که حیات این منطقه چند صد ساله را تهدید می‌کند.

در صورت تصویب این پیشنهاد، چالش‌های زیست‌محیطی جنگل‌ها در سطح منطقه‌ای و بین‌المللی به صورت جامع‌تری مورد رسیدگی قرار خواهد گرفت.



مستقر در پایانه‌های مرزی برق‌رسانی می‌شوند یا سایر مواکب در مسیرهای منتهی به عتبات نیز تحت پوشش قرار دارند، خاطر نشان کرد: مواکب تنها در پایانه‌های مرزی مستقر نیستند. در استان خوزستان و مسیرهایی نظیر اندیمشک به سمت خرمشهر، همچنین در پایانه‌های مرزی شلمچه، خسروی، قصرشیرین و مهران، مواکب مردمی فعال بوده و به زائران خدمت‌رسانی می‌کنند که تمامی این مواکب برق‌رسانی شده و شبکه برق مطمئن و پایدار برای آن‌ها فراهم شده است.

معین پور در رابطه با تدابیر انجام شده جهت حفظ پایداری تأمین برق، خاطر نشان کرد: تأمین برق پایانه‌های مرزی از دو مسیر مستقل انجام می‌شود تا در صورت بروز هرگونه حادثه در یکی از مسیرها، مسیر دیگر بتواند برق پایدار را تأمین نماید، همچنین، دیزل ژنراتورهای پشتیبان آماده بکارگیری در مرحله سوم هستند تا در صورت بروز قطعی، برق لازم را تأمین نمایند.

وی ادامه داد: یکی از مراکز حساس، مرکز نیروی انتظامی است که وظیفه صدور روادید و مدیریت خروج زائران را برعهده دارد. هرگونه وقفه در تأمین برق این مرکز، موجب ایجاد ازدحام و مشکلات فراوان برای زائران خواهد شد. بنابراین، تأمین برق این مرکز به طور مستمر و پایدار در دستور کار قرار دارد.

سامانه یکپارچه عرضه خودروهای

وارداتی با عرضه ۳۵ مدل خودرو از دیروز ۱۱ مرداد ماه فعال شد و متقاضیان می‌توانند تا ۱۵ مرداد برای ثبت نام در دور جدید خودروهای وارداتی اقدام کنند.

به گزارش خبرگزاری مهر، سامانه یکپارچه عرضه خودروهای وارداتی با عرضه ۳۵ مدل خودرو از دیروز ۱۱ مرداد ماه فعال شده

مهلت ثبت نام خودروهای وارداتی تا چهارشنبه ۱۵ مرداد

متقاضیان تا روز سه شنبه (۱۴ مرداد) فرصت دارند با وکالتی کردن حساب خود و مسدود کردن ۵۰۰ میلیون تومان نزد بانک‌های عامل، اقدام به ثبت نام کنند.

گفتنی است، اطلاعیه عرضه شامل جزئیات مدل‌ها، نحوه ثبت نام و قیمت علی‌الحساب در سامانه Salecars.ir بارگذاری شده است.

و متقاضیان می‌توانند تا ۱۵ مرداد برای ثبت نام در دور جدید خودروهای وارداتی اقدام و سه اولویت از سبد محصولات اعلامی را انتخاب کنند.

بر اساس اطلاعیه سامانه یکپارچه عرضه خودروهای وارداتی، در این طرح فروش، شروط پلاک فعال و نداشتن سابقه خرید از شرکت‌های خودرویی حذف شده است.

تهران فقیرترین استان ازمنظرسراانه منابع آب تجدید پذیرداخلی



مدیر آب دانشگاه تهران گفت:از منظر سرانه منابع آب تجدید پذیر داخلی تهران فقیرترین استان است.

به گزارش خبرنگار مهر، بنفشه زهرایی مدیر آب دانشگاه تهران در نشست خبری گفت: ما در اقلیم خشک و نیمه خشک قرار داریم و کشور ما از نظر سرانه آب تجدید پذیر نیمه خشک است نیمه از شهرهای ما منطقه بسیار خشک و نیمه خشک هستند و آب تجدید پذیر در این منطقه ۶۰۰ میلیون متر مکعب سهم هر فرد در سال است.

وی ادامه داد: اگر این شاخص به ۵۰۰ میلیون متر مکعب در سال برای هر فرد برسد به معنای آن است که وضعیت آب به خطر افتاده است.

زهرایی خاطر نشان کرد: امسال بارش‌های کشوری ۴۰ درصد کمتر از حد نرمال بوده است و استان‌های فارس، سمنان و یزد ۵۰ درصد کمتر از حد نرمال بوده است در تهران وضعیت سخت‌تری وجود دارد زیرا ۴ سال گذشته هم خشکسالی‌های پیاپی وجود داشت با وجود این شرایط تغییری در روند زندگی مردم و وضعیت درختان احساس نمی‌کنیم به معنای آنکه تغییری در الگوی مصرف آب رخ نداده است.

به گفته این استاد دانشگاه استان‌های البرز بدون شهرهای جدید جز فقیرترین شهرهای کشور از لحاظ منابع آبی هستند.

این استاد دانشگاه تاکید کرد: آب مثل برق نیست که نیاز به سرمایه‌گذاری داشته باشد آب باید وجود داشته باشد و وزارت نیرو نباید بابت دریافت پول تأمین آب کند و نگاه درآمدی داشته باشد.

وی ادامه داد: انتقال آب از طالقان به تهران به معنای پر آب بودن آن سد و آب مازاد داشتن نیست زیرا استان‌های البرز و قزوین که آب شربشان از سد طالقان تأمین می‌شد رکورددار فرونشست هستند.

زهرایی با اشاره به اینکه از منظر سرانه منابع آب تجدید پذیر داخلی فقیرترین استان تهران است، خاطر نشان کرد: ما برای تهران ۵ سد احداث کردیم و هیچیک از این سدها به صورت طبیعی به تهران نمی‌آمد به این معنا که مکان‌های که آب را دریافت می‌کردند دیگر دریافت کننده آب این سدها نیستند به عنوان مثال دشت ورامین که از سد ماملو تغذیه می‌کرد.

وی در پاسخ به این سوال که آیا خشکسالی در سال آینده ادامه دار خواهد بود، گفت: پیش

بینی‌های هوا شناسی برای مدت زمان طولانی دقیق نیست و پاییز خشکی پیش بینی شده است اما با نگاهی به گذشته این استان به نظر نمی‌رسد که خشکسالی ادامه داشته باشد.

به گفته این استاد دانشگاه در میانه دهه ۷۰ تغییر محسوسی در بارندگی‌های تهران رخ داد به طوری که ۱۹ سال بارندگی‌ها زیر متوسط بوده و تنها ۷ سال بالای متوسط بوده است.

و در شرایط فعلی اگر جنبه‌های اصلاحی آب صورت نگیرد تحولی نخواهیم داشت. مدیر مؤسسه آب دانشگاه تهران با اشاره به سرانه ۳۹۰۰ مترمکعبی آب تجدید پذیر در زمان انقلاب گفت: این سرانه اکنون در کشور با احتساب جمعیت حدود ۸۶ میلیون نفری و منابع آب تجدید پذیر ۱۰۰ میلیارد مترمکعبی به حدود ۱۱۶۰ مترمکعب به ازای هر ایرانی به طور متوسط رسیده است؛ البته در ۵۰ درصد کشور این سرانه ۶۰۰ مترمکعب است.

زهرایی با انتقاد از جانمایی شهرهای جدید در کنار شهرهای بزرگ دارای محدودیت در تأمین آب گفت: باید طرح‌هایی مثل مسکن ملی را در کنار سواحل و شهرهایی بدون تنش آبی جانمایی می‌کردند تا موجب انتقال جمعیت از شهرهای بزرگ دارای محدودیت تأمین آب شود، اما آمدند در شهرهای بزرگی چون تهران و حاشیه آن، شهرهای متعددی را ایجاد کردند که به تشدید مشکلات آبی منجر شده است.

وی افزود: هم اکنون استانی وجود ندارد که کم‌آبی نداشته باشد حتی استان‌های شمالی نیز با مشکل کم آبی در تأمین آب شرب مواجه‌اند؛ چرا که ویلاسازی‌های گیلان و مازندران بسیار بیشتر از ظرفیت‌های این دو استان صورت گرفته است.

مدیر مؤسسه آب دانشگاه تهران در پاسخ به اینکه چرا در شورای عالی معماری و شهرسازی، نماینده وزارت نیرو با ایجاد شهرهایی که مشکل در تأمین آب خواهند داشت، مخالفت نمی‌کند، گفت: نماینده وزارت نیرو در این شورا، آب را مثل برق می‌بیند و

بالا خواهد رفت.

محمدپور به نقش مهم فرهنگ‌سازی در حوزه مصرف انرژی و لزوم تعامل و همکاری روابط‌عمومی‌های وزارت نفت و شرکت‌های تابع تاکید کرد و گفت: در کنار اعمال سیاست‌های قیمتی باید ارزش و اهمیت گاز و فرآورده‌های نفتی برای مصرف‌کننده مشخص شود تا به نتیجه نهایی کاهش مصرف برسیم.

وی به فلسفه تشکیل شرکت بهینه‌سازی مصرف سوخت اشاره و تصریح کرد: این شرکت در سال ۱۳۷۹ با هدف جلوگیری از اتلاف انرژی و صرفه‌جویی در مصرف تشکیل شده و تاکنون تجربه‌های موفقی مانند اجرای طرح گازسوز کردن خودروها و جایگزینی در و پنجره‌های دوجداره داشته است.

مدیرعامل شرکت بهینه‌سازی مصرف سوخت یادآور شد: بهینه‌سازی فقط وظیفه یک شرکت یا یک سازمان نیست، بلکه باید تک‌تک افراد جامعه دست‌به‌دست هم دهند و هر فرد به‌عنوان یک حلقه از زنجیره عمل کند تا بتوانیم از این بحران‌ها عبور کنیم.

همکاری مناسب مردم در زمینه صرفه‌جویی

مجید بوجارزاده، مدیرکل روابط‌عمومی وزارت نفت نیز در این نشست با اشاره به بحث ناترازی انرژی و لزوم توجه به این موضوع برای جلوگیری از بحران در کشور گفت: هم‌اکنون روزانه بیش از ۲۰۰ میلیون مترمکعب گاز به نیروگاه‌ها عرضه می‌شود، اما در فصل تابستان با کمبود تأمین برق خانگی مواجه هستیم، در زمستان مقدار مصرف گاز خانگی و تجاری به‌سختی تأمین می‌شود و محدودیت گازرسانی به صنایع وجود

می‌گوید پول تأمین آن را بدهید تا تأمین کنیم. وی افزود: اینکه می‌گویند انگشت اتهام را به سمت مردم نگیرید، حرف درستی نیست، اصلاً بحث اتهام زنی نیست، وقتی می‌گوینم در یک جای خشک قرار داریم که منابع آبی هم نداریم، اصلاح الگوی مصرف و رعایت آن، یک ضرورت است.

مدیر مؤسسه آب دانشگاه تهران در پاسخ به اینکه آیا نباید از کشاورزی اصلاح الگوی مصرف را شروع کنیم، گفت: موضوع افزایش بهره‌وری آب در کشاورزی یک موضوع جدی و مهم است اما ربطی به شرایط تنش آبی تهران ندارد.

وی ادامه داد: اگر تمام کشاورزی ایران الان یکباره تعطیل شود، مشکل آب تهران حل نخواهد شد، چرا که تهران استانی است که منابع تأمین آب شرب و کشاورزی آن یکی نیست و اغلب منابع سدهای آن برای استفاده شرب تخصیص پیدا می‌کند و از منابع زیرزمینی نیز با برداشت شرب می‌شود و با برداشت فضای سبز شهری صورت می‌گیرد.

مدیر مؤسسه آب دانشگاه تهران گفت: خیلی‌ها می‌گویند اگر آب و کشاورزی در یک‌وزار تخته‌باشد، هماهنگی‌ها بیشتر می‌شود، تجارب جهانی و حتی ملی نشان می‌دهد که اگر همکاری‌ها شکل نگیرد، صرف‌وجود در یک وزارتخانه همکاری محسوب نمی‌شود، همانطور که بسیاری از سیاست‌گذاری‌ها در بخش برق با بخش آب و الزامات آن، همخوانی نداشته و ندارد.

وی ادامه داد: باید به مردم شهرهای بزرگ دارای تنش آبی مثل تهران مداوم اعلام کنیم که در یک شهر با سرانه آب پایین و خشک زندگی می‌کنید پس باید نحوه زندگی شما متناسب با این شرایط باشد، دولت و وزارت نیرو باید بسیار بیشتر، پر حجم‌تر و شدیدتر موضوع کم‌آبی تهران و ضرورت اصلاح مصرف را به مردم اعلام می‌کردند.

زهرایی خاطرنشان کرد: متأسفانه مسئله مصرف آب در کشور متولی ندارد، ما اگر یک

نظام حکمرانی مطلوب آب در کشور داشتیم باید با بدمصرف‌های آب شدیداً برخورد می‌شد؛ نداشتن متولی مصرف آب در کشور، بزرگ‌ترین نقیصه‌ای است که به حکمرانی آب کشور وارد است.

وی افزود: هزینه‌های بسیاری در طرح‌های آبخیزداری و شبکه آبیاری تحت فشار شده، اما خروجی آن مطلوب نبوده و اینجاست که در نبود متولی، هیچ دستگاهی پاسخگو نیست.

مدیر مؤسسه آب دانشگاه تهران تغییر قیمت را ابزار مؤثری برای کنترل مصرف آب شرب ندانست و گفت: در طی دو سه سال اخیر ۴ یا ۵ بار قیمت آب تغییر کرده، اما در مصرف آب تأثیری نداشته؛ آن افرادی که بسیار پرمصرف هستند هم اصلاً تحت فشار قرار نگرفته‌اند و حتی اقشار آسیب‌پذیر که مصرفی بعضاً متعادل دارند، بیشتر تحت فشار افزایش تعرفه‌ها باشند؛ این با وجودی است که تعرفه‌گذاری آب در کشور پلکانی است؛ اما بدمصرف‌ها، با این ابزار قیمتی مصارف خود را کاهش نداده‌اند.

وی ادامه داد: کسانی که کشورهایی چون عربستان را برای افزایش نمک‌زدایی از دریا و تأمین آب شیرین مثال می‌زدند، مدنظر ندارند که عربستان ابتدا برداشت از منابع غیرتجدیدشونده خود را به‌شدت کاهش داد، مدیریت مصرف را به شدت اعمال کرد و سپس فقط بخش شیرین‌سازی آب دریا را می‌بینند و به دو اقدام مهم دیگر این کشور توجهی نمی‌کنند.

زهرایی خاطرنشان کرد: ما نباید هزینه‌های مدیریت مصرف و تأمین بهینه سبد غذایی را در شیرین‌سازی آب دریا هزینه کنیم، بلکه شیرین‌سازی آب دریا در کشور مثل ایران که ۱۰۰ میلیارد مترمکعب مصرف سالانه آب دارد، در افق خود تنها ۳ میلیارد مترمکعب می‌تواند تأمین کند؛ پس ضرورت اصلاح روند مصرف نباید فراموش شود.

اجرای سیاست‌های بهینه‌سازی دراولویت سرمایه‌گذاری



بهینه‌سازی، با حضور محسن محمدپور، مدیرعامل شرکت بهینه‌سازی مصرف سوخت، مجید بوجارزاده، مدیرکل روابط عمومی وزارت نفت، سامان قدوسی، رئیس روابط‌عمومی شرکت ملی نفت ایران، فاطمه کاهی، رئیس روابط عمومی شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی، محمد مقاره، رئیس روابط عمومی شرکت ملی صنایع پتروشیمی، سید حسن موسوی، رئیس روابط عمومی شرکت ملی گاز ایران و جمعی از مدیران و رؤسای شرکت بهینه‌سازی مصرف سوخت به میزبانی این شرکت برگزار شد.

دارد، بنابراین تنها راهکار اجرای طرح‌های بهینه‌سازی مصرف است.

وی بر همکاری روابط‌عمومی‌های صنعت نفت در راستای اطلاع‌رسانی دقیق، صحیح و فرهنگ‌سازی در زمینه مصرف بهینه سوخت تاکید کرد و گفت: حرکت در یک مسیر مشخص و هماهنگ سبب اثربخشی بهتر و رسیدن به نتایج مقیدتر و در نهایت آرامش مردم و توسعه کشور خواهد بود.

نشست هماهنگی و بررسی اجرای سیاست‌های

یک مقام مسئول گفت:اجرای سیاست‌ها و پروژه‌های بهینه‌سازی همانند اجرای طرح‌های افزایش تولید، در رفع ناترازی نقش دارد و باید مانند پروژه‌های تولیدی در اولویت سرمایه‌گذاری قرار گیرد.

به گزارش خبرنگاری مهر به نقل از شرکت بهینه‌سازی مصرف سوخت، محسن محمدپور در نشست مشترک با مدیرکل روابط عمومی وزارت نفت و مدیران روابط عمومی‌های چهار شرکت اصلی وزارت نفت، افزایش تولید و کاهش مصرف را دو کفه ترازوی ناترازی انرژی بیان و اظهار کرد: همان‌طور که برای افزایش تولید و اجرای پروژه‌های بزرگ فشارافزایی صنعت نفت، بودجه‌های کلان در نظر گرفته می‌شود، برای اجرای سیاست‌ها و پروژه‌های بهینه‌سازی هم باید بودجه اختصاصی در نظر بگیریم و جذابیت کافی برای سرمایه‌گذاران ایجاد کنیم.

وی با ابراز تأسف از هزینه هنگفتی که به واردات بنزین به‌صورت سالانه اختصاص داده می‌شود، تاکید کرد: اگر بخشی از این بودجه به اجرای سیاست‌ها و پروژه‌های بهینه‌سازی یا حمایت از تولید خودروهای با کیفیت و هیبریدی اختصاص یابد، قطعاً نتیجه بهتری برای عبور از ناترازی‌ها حاصل می‌شود.

نقش مهم فرهنگ‌سازی در حوزه مصرف انرژی
مدیرعامل شرکت بهینه‌سازی مصرف سوخت با اشاره به رویکرد وزیر نفت مبنی بر اینکه موضوع بهینه‌سازی باید از شعار به عمل تبدیل شود، گفت: یکی از راهکارهای رسیدن به کاهش مصرف انرژی، اعمال سیاست‌های قیمتی است که باید در دستور کار مسئولان کلان کشور باشد، چراکه هر فرآورده‌ای اگر به‌صورت ارزان ارائه شود، قطعاً مصرف آن

طرح دانش بنیان تولید دام تا ۳۵ درصد تولید گوشت قرمزرا افزایش می‌دهد



نخستین طرح دانش‌بنیان در تولید دام عشایری کشور اجرا شد که تولید گوشت قرمز آنها را تا ۳۵ درصدافزایش داد.

به گزارش خبرنگاری مهر، سازمان امور عشایر ایران در راستای تحقق سیاست‌های دانش‌بنیان وزارت جهاد کشاورزی، نخستین

طرح دانش‌بنیان در تولید دام عشایری را به صورت پایلوت در استان اصفهان اجرا می‌کند. این اقدام پس از بازدید اخیر وزیر جهاد کشاورزی از شهرک علمی و تحقیقاتی اصفهان و تاکید وی بر هم‌افزایی میان مراکز تحقیقاتی با شرکت‌های دانش‌بنیان برای ارتقای امنیت

غذایی کشور صورت می‌گیرد. رئیس سازمان امور عشایر ایران، در نشست با نماینده مردم اصفهان در مجلس، جمعی از نخبگان علمی و نمایندگان شرکت‌های دانش‌بنیان، به منظور بررسی راهکارهای دانش‌بنیان‌سازی دام و تولید گوشت قرمز در مناطق عشایری، با اشاره به آسیب‌پذیری دام صنعتی به دلیل محدودیت جغرافیایی و وابستگی به واردات نهاده‌های دامی، اهمیت دام عشایر از منظر پایدان غیرعامل را مورد تاکید قرار داد. جابجانش میرزاوند افزود: دام عشایر به صورت پراکنده در مراتع سراسر کشور تعلیف می‌شوند که از نظر پدافند غیرعاملی ایمن‌ترین بخش تولید گوشت است. دام عشایر ذخیره‌گاه ژنتیکی ارزشمندی است که با بهره‌گیری از شرکت‌های فناوری و دانش‌بنیان می‌توان ظرفیت تولید گوشت در مناطق عشایری را به‌طور چشمگیری افزایش داد.

وی با اشاره به افزایش جمعیت و نیاز به تأمین گوشت در داخل کشور، گفت: در حال حاضر ۲۵

درصد گوشت قرمز توسط عشایر تولید می‌شود که با اجرای طرح‌های علمی مانند افزایش ضریب باروری، تغذیه و جیره‌بندی هدفمند دام و واکسیناسیون و کاهش درصد سقط جنین و تلفات دامی، امکان افزایش سهم تولید گوشت قرمز عشایری تا ۳۵ درصد نیاز کشور وجود دارد.

رئیس سازمان امور عشایر ایران با اشاره به تشکیل کارگروه تخصصی دام در سازمان امور عشایر ایران کرد: شرکت‌های دانش‌بنیان به‌صورت مستمر در این کارگروه حضور خواهند داشت تا نفوذ مؤثر دانش در همه مراحل پرورش دام عشایری برنامه‌ریزی شود و زمان آن رسیده تا با راهکارهای علمی و اصولی به رفع مشکلات عشایر بپردازیم. وی ادامه داد: حفظ شیوه زندگی عشایر برای کشور اهمیت بالایی دارد زیرا در صورت از بین رفتن، عشایر به شهرها مهاجرت کرده و از تولیدکننده به مصرف‌کننده تبدیل می‌شوند که پیامدهای اجتماعی و اقتصادی به دنبال خواهد داشت.

گرد.

خبر کوتاه

تاکید وزرای کشاورزی ایران و بلاروس بر گسترش همکاری‌های کشاورزی

در دیدار غلامرضا نوری‌قرلجه وزیر جهاد کشاورزی ایران با بوری گورولف وزیر کشاورزی بلاروس، طرفین بر گسترش همکاری‌های کشاورزی تاکید کردند.

به گزارش خبرگزاری مهر، غلامرضا نوری‌قرلجه، وزیر جهاد کشاورزی در دیدار با وزیر کشاورزی بلاروس، ضمن قدردانی از مواضع کشور بلاروس در جنگ تحمیلی رژیم صهیونی بر آمادگی ایران برای تعمیق همکاری‌های دوجانبه در حوزه‌های مکانیزاسیون، دامپروری، صنایع لبنی و همچنین اجرای پروژه‌های مشترک در تولید کودهای شیمیایی تاکید کرد.

وی تصریح کرد: ایران برای افزایش صادرات محصولات کشاورزی از جمله میوه، سبزیجات و خشکبار به بلاروس آمادگی دارد.

در این دیدار، بوری گورولف، وزیر کشاورزی بلاروس با تاکید مجدد بر حمایت کشورش از مواضع اصولی جمهوری اسلامی ایران، از وزارت جهاد کشاورزی به دلیل حضور فعال در نمایشگاه کشاورزی بلاروس که در سال جاری در مینسک برگزار شد، قدردانی کرد. وی همچنین از پیشرفت همکاری‌های مشترک دو کشور در بخش کشاورزی ابراز خرسندی کرد.

در این دیدار و با توجه به سفر آتی رئیس جمهور ایران به مینسک، مقرر شد در حاشیه آن سفر، ۳ سند همکاری در حوزه‌های دامپزشکی و قرنطینه دامی، جنگلداری و تحقیقات کشاورزی به امضا برسد.

صادرات ایران به اوراسیا ۲۲ درصد افزایش یافت

رئیس سازمان توسعه تجارت با تاکید بر نقش کلیدی موافقت‌نامه تجارت آزاد بین ایران و کشورهای عضو اتحادیه اقتصادی اوراسیا، از افزایش ۲۲ درصدی صادرات ایران به این بازارها در بهار امسال خبر داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، محمدعلی دهقان دهنوی، رئیس سازمان توسعه تجارت اعلام کرد: کاهش تعرفه‌ها اصلی‌ترین مزیت توافقنامه تجارت ایران و ۵ عضو اتحادیه اقتصادی اوراسیا است و به تسهیل ورود کالاهای ایرانی به بازار اوراسیا کمک کرده است.

وی افزود: با اجرای موافقت‌نامه کاهش تعرفه‌ها با کشورهای عضو اتحادیه اوراسیا، صادرات ایران به این بازارها در بهار امسال نسبت به سال گذشته ۲۲ درصد افزایش یافته است.

دهقان دهنوی از برگزاری بیش از ۱۵ کنفرانس استانی آموزشی برای آگاه‌سازی تولیدکنندگان و تجار درباره فرصت‌های این موافقت‌نامه خبر داد و گفت: این تورهای آموزشی با همکاری اتاق‌های بازرگانی برگزار شده است.

وی در ادامه تصریح کرد: هماهنگی‌های گمرکی بین ایران و ۵ کشور عضو این اتحادیه برقرار شده و مشکلات اولیه در گمرکات رفع شده است.

دهقان دهنوی درباره استانداردهای صادراتی نیز گفت: کشورهای اوراسیا استانداردهای خاص خود را دارند که برخی تولیدکنندگان باید آنها را دریافت کنند و مذاکراتی برای همگرایی استانداردها در جریان است. وی اضافه کرد: در حوزه تجهیزات پزشکی، تعدادی از تولیدکنندگان موفق به اخذ استانداردهای اوراسیا شده و صادرات خود را آغاز کرده‌اند.

رئیس سازمان توسعه تجارت تاکید کرد: این موافقت‌نامه فرصت مهمی برای توسعه صادرات کشور است و با همکاری بخش خصوصی و دولت، ظرفیت‌های آن به بهترین شکل بهره‌براری خواهد شد.

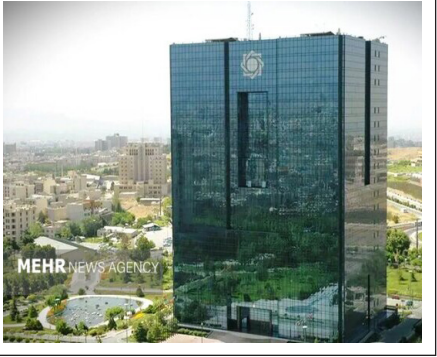
موسسه عالی آموزش بانکداری ایران در سال تحصیلی جدید دانشجویی پذیرد

موسسه عالی بانکداری ایران در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ در مقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری حرفه‌ای دانشجو می‌پذیرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، مؤسسه عالی آموزش بانکداری ایران در رشته مدیریت عالی بانک (DBM) در سطح دکتری حرفه‌ای برای سال تحصیلی جدید دانشجو می‌پذیرد.

همچنین این مؤسسه در سطح کارشناسی ارشد رشته‌های مدیریت امور بانکی، بانکداری اسلامی، مالی با گرایش مهندسی مالی و مدیریت ریسک و مالی با گرایش بانکداری در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ اقدام به پذیرش دانشجو می‌کند.

پذیرش دانشجو در سطح کارشناسی ناپیوسته نیز برای رشته مدیریت امور بانکی انجام می‌شود. علاقمندان و متقاضیان برای کسب اطلاعات بیشتر از شرایط و ضوابط شرکت در این دوره‌ها به وب‌سایت مؤسسه مراجعه کنند.



سه‌میه سوخت به کارت بانکی واریز می‌شود؟

مدیرعامل شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی با تبیین آخرین وضعیت انتقال سه‌میه سوخت به کارت بانکی گفت: شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی ایران در صورت تهیه و تدوین آیین‌نامه اجرایی طرح، اقدام می‌کند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وزارت نفت، کرامت ویس‌کرمی، مدیرعامل شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی ایران درباره آخرین وضع انتقال سه‌میه سوخت به کارت بانکی اظهار کرد: وزارت نفت بر اساس جز (۲) بند (ت) تبصره (۳) قانون بودجه سال ۱۴۰۴ کل کشور موظف شده است با همکاری بانک مرکزی و سازمان برنامه و بودجه، امکان انتقال سه‌میه از کارت هوشمند سوخت به کارت بانکی مالکین خودروها را ظرف ۴ ماه از تاریخ لازم‌الاجرا شدن قانون فراهم کند. وی افزود: وزارت امور اقتصادی و دارایی مطابق این تبصره مکلف شده ظرف دو ماه با همکاری وزارت نفت، بانک مرکزی و سازمان برنامه و بودجه، آئین‌نامه اجرایی آن را به تصویب هیئت وزیران برساند.

مدیرعامل شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی ایران تصریح کرد: در اجرای قانون مذکور نشست‌های متعدد کارشناسی و مدیریتی با محوریت سازمان برنامه و بودجه و همکاری وزارت نفت و بانک مرکزی به‌منظور تهیه پیش‌نویس آئین‌نامه اجرایی طرح انجام پذیرفت و در نشست‌های متعدد کمیسیون اقتصادی دفتر هیئت دولت مورد بحث و بررسی قرار گرفته و در انتظار تعیین تکلیف در کمیسیون مزبور است.

ویس‌کرمی با بیان اینکه همزمان با انجام مراحل مقدماتی تهیه پیش‌نویس آئین‌نامه اجرایی برای تصویب از سوی هیئت وزیران و از طریق دستگاه‌های مسئول طبق قانون بودجه، اجرای آزمایشی طرح در یکی از جایگاه‌های منتخب تهران از سوی یک شرکت خصوصی انجام شد، **گفت: با توجه به موارد مذکور** همچنین اختلالات رخ‌داده در نظام بانکی، ایرادات و ابهام‌های فنی و پدافندی در روند تهیه آئین‌نامه اجرایی طرح به وجود آمده است.

وی تأکید کرد: در صورت تهیه و تدوین آئین‌نامه اجرایی طرح با رعایت ملاحظات فنی، امنیتی و پدافندی و تصویب آن از سوی هیئت وزیران که مطابق قانون بودجه مسئولیت تهیه پیش‌نویس آن بر عهده وزارت امور اقتصادی و دارایی است، شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی ایران مطابق آئین‌نامه، اقدام‌های اجرایی را انجام می‌دهد.

پایان تعمیرات بدون حادثه در ۵ پالایشگاه پارس جنوبی

رئیس ایمنی و آتش‌نشانی مجتمع گاز پارس جنوبی از پایان موفقیت‌آمیز و بدون حادثه تعمیرات اساسی در ۵ پالایشگاه این مجتمع خبر داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، علی‌چاوشانی، رئیس ایمنی و آتش‌نشانی مجتمع گاز پارس جنوبی با بیان اینکه تعمیرات اساسی پالایشگاه‌های نهم، هفتم، سوم، هشتم و دهم با موفقیت و بدون حادثه جدی به پایان رسیده است، بیان کرد: تیم‌های کارشناسان بهداشت، ایمنی، محیط زیست (اچ‌اس‌ئی) و پدافند غیرعامل مجتمع با همکاری نزدیک تیم‌های اچ‌اس‌ئی پالایشگاه‌های مربوطه، بازدیدهای دقیقی را از روند اجرای عملیات تعمیرات به عمل آوردند.

وی با اشاره به اینکه در این بازدیدها، کلیه جنبه‌های اجرای کار از منظر رعایت الزامات ایمنی، بهداشتی، زیست‌محیطی و پدافند غیرعامل به طور کامل مورد ارزیابی قرار گرفت، تصریح کرد: اهداف اصلی این بازدیدهای نظارتی شامل شناسایی نقاط قوت و زمینه‌های قابل بهبود، نظارت مستمر بر اجرای دقیق استانداردهای ایمنی و پیگیری موارد اصلاحی بود، تا اطمینان حاصل شود که تمامی فعالیت‌ها مطابق با دستورعمل‌های مصوب و استانداردهای جهانی پیش می‌رود.

رئیس ایمنی و آتش‌نشانی مجتمع گاز پارس جنوبی با تأکید بر اینکه آمار ارائه شده از ابتدای امسال حاکی از عملکرد مناسب مجتمع در حوزه ایمنی است، اعلام کرد: تاکنون ۱۹,۹۴۵,۴۵۸ ساعت کارکرد بدون حادثه در سطح مجتمع به ثبت رسیده است. افزون بر این در همین بازه زمانی، تعداد ۱۵۹,۸۲۴ پروانه کار صادر شده است که نشان‌دهنده حجم بالای فعالیت‌های عملیاتی و پایبندی به رویه‌های ایمنی در صدور مجوزها است.

آمریکا در سودای حضور نفتی در پاکستان پس از توافق تجاری

رئیس جمهور آمریکا با اشاره به حصول توافق تجاری با اسلام‌آباد اعلام کرد که این کشور به دنبال همکاری در توسعه‌میدانین نفتی پاکستان است. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از تاس، دونالد ترامپ، رئیس جمهور آمریکا، با اعلام خبر حصول توافق تجاری بین واشینگتن و اسلام‌آباد، گفت: پس از این توافق شرکت‌های آمریکایی به پاکستان در توسعه‌میدانین نفتی این کشور کمک خواهند کرد.

ترامپ در شبکه اجتماعی تروث خود نوشت: ما توافق تجاری با پاکستان را به نتیجه رسانده ایم، و بر اساس آن دو کشور برای توسعه میدانین نفتی بزرگ پاکستان با یکدیگر همکاری خواهند کرد.

وی تأکید کرد: هم‌اکنون ما در حال طی فرایند انتخاب شرکت نفتی هستیم که این شراکت را رهبری می‌کند. ترامپ در ادامه نوشت: چه کسی می‌داند؟ شاید ما یک روز به هند نفت فروختیم.

معاون اتاق تعاون ایران گفت: تدوین بسته حمایتی ویژه دولت از کسب‌وکارها به صورت محرمانه و بدون اعمال نظرات اتاق‌های سه‌گانه (بازرگانی، تعاون و اصناف) انجام شده است.

به گزارش خبرگزاری مهر، صد و نوزدهمین نشست شورای راهبری بهبود محیط کسب‌وکار به میزبانی اتاق تعاون ایران، در خصوص نحوه حمایت اثربخش و کارایی دولت از کسب‌وکارهای تعاونی و خصوصی در شرایط کنونی، برگزار شد.

در این نشست اعضا شورای راهبری بهبود محیط کسب‌وکار متشکل از مسئولین ذی‌ربط حاکمیت و اتاق‌های سه‌گانه، ضمن بررسی نقاط قوت و ضعف بسته حمایتی ویژه دولت از کسب‌وکارها که توسط هیئت‌وزیران تصویب و ابلاغ شده است، پیشنهادهایی برای ارتقای بسته و اجرایی‌تر شدن آن ارائه دادند.

اعضای نشست تأکید داشتند: شرایط جنگی و بحرانی نباید توجیهی برای مداخله و کنترل بیشتر دولت بر اقتصاد باشد، بلکه دولت باید در شرایط غیرمتعارف با میدان دادن به بخش‌های تعاونی و خصوصی و مشارکت اتاق‌های سه‌گانه در تصمیم‌گیری‌های عمومی، چارچوب‌های سیاستی انگیزاننده برای فعالان کسب‌وکارها تدوین و از دامنه هزینه‌های مبادله تحمیلی‌اش بر کسب‌وکارهای خصوصی و تعاونی کم کند. در ابتدای نشست فولادگر، رئیس شورای راهبری بهبود محیط کسب‌وکار به ارائه جزئیات بسته حمایت از تولید و پیشنهادات مطروحه در نشست پیشین برگزار شده توسط مرکز بهبود کسب‌وکار اتاق ایران در خصوص بررسی راهکارهای اجرایی بسته حمایت از تولید پرداخت.

او بر لزوم ارائه راهکارهای اجرایی مناسب جهت عملیاتی شدن موارد مندرج در بسته تأکید کرده و افزود: در شرایط فعلی قطعاً بایستی ابعاد و تأثیرات تصمیم‌گیری‌ها بر وضعیت اقتصادی سنجیده شده و متناسب با آن از ظرفیت‌های بخش‌های خصوصی و تعاونی استفاده شود.

وفايي یگانه معاون اقتصادی اتاق تعاون ایران در این نشست، ضمن اعلام آمادگی کامل اتاق در کمک به دولت برای اثربخشی بهتر شبکه توزیع کشور، بر ظرفیت و توانمندی‌های بخش تعاون در توزیع کالا‌های اساسی مورد نیاز مردم به ویژه در شرایط بحرانی تأکید کرد.

طبق اظهارات او، تدوین بسته حمایتی ویژه دولت از کسب‌وکارها به صورت محرمانه و بدون اعمال نظرات اتاق‌های سه‌گانه انجام شده که این امر عدم رعایت مواد ۲ و ۳ قانون بهبود محیط کسب‌وکار است.

محمد خضری، سرپرست اداره کل اقتصادی و

سرمایه‌گذاری اتاق تعاون ایران گفت: تعامل میان دولت و بخش خصوصی بایستی مانند یک وظیفه جدید برای دولت تعریف شود؛ کاری که بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته انجام می‌دهند. یکی دیگر از مهم‌ترین وظایف دولت کاهش هزینه‌های مبادلاتی است که می‌تواند برای کمک به بخش خصوصی بسیار مؤثر واقع شود. اهمیتی که بخش‌های خصوصی و تعاونی در شرایط بحرانی ایفا می‌کنند بسیار حائز اهمیت است چراکه موتور محرکه تولید در شکوفایی اقتصادی بر عهده این بخش است. در واقع، تعدد آئین‌نامه، پخشنامه و مقره‌های موجود نشان از عدم اطمینان دولت به بخش خصوصی و تعاونی است.

عزت‌الله اکبری تالارپشتی، رئیس دبیرخانه اتاق‌های سه‌گانه (بازرگانی، اصناف و تعاون)، اعلام کرد: دبیرخانه اتاق‌های سه‌گانه (بازرگانی، اصناف و تعاون) ظرفیتی است که بایستی به درستی از آن استفاده کرد. لذا می‌توان بعد از جمعیت نظرات مطالبه‌گری‌های لازم را از حاکمیت به انجام رساند.

گلناز سلحشور، مدیر دبیرخانه شورای راهبری بهبود محیط کسب‌وکار ضمن ارائه برخی ایرادات وارد به بسته از جمله عدم توجه کامل به کل زنجیره تأمین صنایع، در نظر نگرفتن جایگاهی برای اتاق‌های سه‌گانه بالاخص در ماده یک بسته پیشنهادی، نبود ضمانت اجرایی مناسب، عدم رعایت آئین‌نامه مواد ۲۴ و ۳۰ قانون بهبود مستمر محیط کسب‌وکار، مشخص نکردن جایگاه صنایع کوچک و متوسط و همچنین ارائه چند بسته حمایتی با عناوین مختلف در یک برهه از زمان، جمعیت نظرات و پیشنهادات بخش‌های خصوصی و تعاونی و انجام اقدامات مورد نیاز بعدی را از طریق دبیرخانه اتاق‌های سه‌گانه (بازرگانی، اصناف و تعاون) پیشنهاد کرد.

احمد مرکز مالمری، عضو هیئت علمی مرکز پژوهش‌های مجلس عنوان کرد: نهادهای پژوهشی اتاق‌های سه‌گانه بایستی فعالیت بهتری در خصوص مقررها و دستورالعمل‌های محل کسب‌وکار ایفا کنند. مرکز پژوهش‌های اتاق ایران و مرکز بهبود کسب‌وکار اتاق ایران به طور مشخص و دقیق مواد قانونی محل را که موجب بروز مشکلات برای فعالین کسب‌وکار شده است، شناسایی کنند که بتوانیم بررسی‌های کارشناسی و اقدامات مؤثری در خصوص اصلاح و یا حذف آن‌ها انجام دهیم.

فرهاد بیات، نماینده معاونت حقوقی ریاست‌جمهوری افزود: شتاب زیاد در وضع قوانین و مقررات همچنین تعدد ارائه بسته‌های حمایتی از سوی دولت بدون در نظر گرفتن شرایط اقتصادی اثر منفی خواهد داشت که موجب

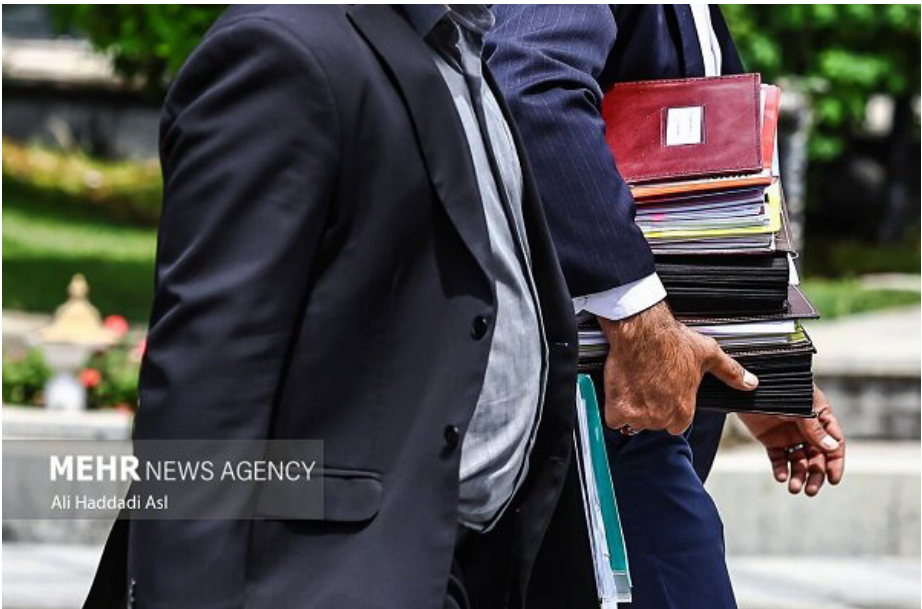
سردرگمی برای فعالین اقتصادی در روند کسب‌وکارها خواهد شد. لذا بایستی این‌گونه مباحث که موجب گمراهی و افزودن فشار روانی برای جامعه دارد را تا حدی که می‌توان کنترل کنیم.

منیره طیبی، معاون مرکز ملی مطالعات، پایش و بهبود محیط کسب‌وکار وزارت اقتصاد گفت: دو اقدامی که می‌تواند در شرایط کنونی مؤثر باشد، اول، اصلاح، حذف و تعلیق قوانین و مقررات جدیدی که وضع می‌شود و توجه و استفاده از مقره‌هایی که در گذشته وضع شده است و دوم مداخله دولت در مشکلات ساختاری کشور بدون داشتن هیچ سازوکار مشخصی. لذا پیشنهاد می‌شود، نهادهای غیردولتی در حاکمیتی در این شرایط بحرانی از ظرفیت مالی و دیگر امکاناتی که دارند برای همکاری و کمک به بخش خصوصی استفاده کنند.

احمد آتش‌هوش، رئیس کمیسیون حقوقی اتاق ایران هم ضمن نقد از محرمانه بودن بسته حمایت از کسب‌وکارها با اشاره به مفاد ابلاغیه تکالیف دستگاه‌های اجرایی در خصوص تدوین، تصویب و انتشار مقررات مرتبط با محیط کسب‌وکار و لزوم اطلاع‌رسانی شفاف و درخواست نظر از فعالان اقتصادی، عنوان داشت که بسته ارائه شده مشمول دسته‌بندی محرمانه نمی‌شود و در تدوین آن بایستی نظرات این بخش لحاظ می‌شود.

در ادامه هوشیار فقیهی عنوان داشت، در وضعیت فعلی

بسته حمایتی دولت بدون نظر ۳ اتاق تدوین شد



بر فعالان اقتصادی کشور واجب است برای حفظ کبان نظام و کشور پیشنهادات اصلاحات ساختار اقتصادی را به ارکان حاکمیت ارائه کنند. چرا که سه اتاق به‌عنوان بازوان مشورتی اقتصادی نظام بر اساس قانون باید این رسالت خود را ایفا کند. آیا با این مدیریت اقتصادی و ساختار رانتی غیرمولد می‌توان ادامه داد؟ آیا نیازمند اصلاحات ساختار در نظام اقتصادی کشور نیستیم؟ آیا زمان آن نرسیده حاکمیت به بخش خصوصی خالص اعتماد کند و سکان مدیریت اقتصاد را به بخش خصوصی دهد؟

بدیهی است اگر این روند ادامه یابد، از ناترازی های انرژی گرفته تا بحران آب و تورم بالای ۳۰ درصد، رشد اقتصادی غیرقابل قبول تداوم خواهد یافت و این خود یکی از عوامل اصلی برای شهامت گرفتن ددمنشان برای تجاوز به ایران عزیز است. پیشنهاد دارم سه اتاق در قالب یک کارگروه تخصصی نسبت به وضعیت اقتصادی موجود و راهکارهای برون‌رفت از آن سندی برای حاکمیت تهیه و ارائه کند.

در بخش پایانی نشست حمیدرضا فولادگر، رئیس شورای راهبری محیط کسب‌وکار به عنوان جمع‌بندی مقرر کرد: پیشنهادات اتاق‌های سه‌گانه (بازرگانی، اصناف و تعاون) به همراه نظرات حاضرین در این نشست جمعیم و به صورت مکاتبه‌ای از سوی دبیرخانه مشترک سه اتاق به دولت ارائه شود.

حق الزحمه مهندسان نباید در حساب نظام مهندسی بماند

وی تأکید کرد: شرکت‌های بزرگ ساختمانی با سابقه اجرای دهها پروژه و برخورداری از صدها مهندس متخصص نباید همانند سازندگان کوچک‌مقیاس دیده شوند. به گفته او، تفویض مسئولیت ایمنی و نظارت ساخت به توسعه‌گران تأیید شده، الگویی جهانی است.

رئیس انجمن صنعت ساختمان استان تهران افزود: نام و اعتبار توسعه‌گر خود یک گارانتی است. اما سخت‌گیری‌های بی‌مورد در مسیرهای اداری، باعث می‌شود شرکت‌های حرفه‌ای از ورود به پروژه‌های کلان شهری بازمانند. همچنین ارجاع اجباری ناظر کیفیت کار را پایین می‌آورد. سازنده باید حق انتخاب ناظر خود را داشته باشد.

جوزی با انتقاد از رویه فعلی سازمان نظام مهندسی در دریافت و نگهداشتن حق‌الزحمه مهندسان، گفت: این‌که نظام‌مهندسی در جایگاه قییم مالی ظاهر می‌شود و پول را در حساب خود نگه می‌دارد، غیرشفاف و آسیب‌زااست. باید سازوکاری طراحی شود که پرداخت‌ها مستقیماً به مهندسان صورت گیرد.

نه سازوکار روشنی برای بازخواست دارد. وقتی نهادهای با ظاهری خصوصی وظایف حاکمیتی دارد اما نظارت‌پذیر نیست، نتیجه‌اش نوعی خودکامگی ساختاری است.

وی با انتقاد از شورای انتظامی نظام مهندسی افزود: این شورا از دل هیئت‌مدیره انتخاب می‌شود و طبیعتاً تحت تأثیر همان ساختار رأی‌گیری است. من شخصاً در یکی از جلسات دیدم که نماینده دادگستری تنها مشغول میوه خوردن بود، در حالی که موضوع تخلفی جدی مطرح بود. این یعنی ساختار دچار تعارض منافع است.

جوزی همچنین با اشاره به نبود تعریف روشن از «توسعه‌گر حرفه‌ای» در قوانین کشور، خواستار توجه نهادهای تصمیم‌گیر به این موضوع شد، گفت: در تمام دنیا توسعه‌گر حرفه‌ای به رسمیت شناخته می‌شود؛ چه در نهادهای صنفی، چه در مراجع مالیاتی و بیمه‌ای. ما هم پیش‌نویس قانونی آن را تهیه و به کمیسیون عمران مجلس ارائه کرده‌ایم.

قانون جدید نظام مهندسی در کمیسیون عمران مجلس، ساختار فعلی این سازمان را گرفتار تعارض منافع، نبود پاسخ‌گویی و خلط وظایف حاکمیتی کرده است.

وی افزود: در تمام دنیا، وظیفه نظام مهندسی در حوزه آموزش، رتبه‌بندی و پایش دانش مهندسان تعریف شده، نه کنترل ساخت‌وساز؛ که ذاتاً یک مسئولیت حاکمیتی است. واگذاری کنترل ساختمان به سازمان نظام مهندسی به‌جای نهادهای حاکمیتی، منجر به شکل‌گیری تداخل ساختاری با شهرداری‌ها شده است؛ موضوعی که بدزعم او منشأ بسیاری از تنش‌ها در پروژه‌های عمرانی است.

جوزی تصریح کرد: کنترل ساختمان باید در اختیار نهادهایی مثل شهرداری و استانداری باشد. اما متأسفانه این وظیفه به‌اشتباه به نظام مهندسی سپرده شده و همین خلط وظیفه، مشکلات زیادی ایجاد کرده است. کنترل ساخت‌وساز به نهادهای حاکمیتی و تعریف جایگاه قانونی توسعه‌گران حرفه‌ای در نظام ساخت‌وساز کشور شد و گفت: روند تدوین



رئیس انجمن صنعت ساختمان استان تهران گفت‌گوی تلویزیونی با انتقاد از عملکرد سازمان نظام مهندسی، خواستار بازگشت مسئولیت کنترل ساخت‌وساز به نهادهای حاکمیتی و غیرشفاف و آسیب‌زا است.

به گزارش خبرگزاری مهر، پژمان جوزی

کارشناس مناطق آزاد تجاری با تأکید بر ظرفیت راهبردی شلمچه در ایام اربعین گفت: این رویداد عظیم، فرصتی طلایی برای احیای دیپلماسی مرزی و شکوفایی اقتصادی اروند است.

کمال ابراهیمی کاوری کارشناس مناطق آزاد تجاری در گفتگو با خبرنگار مهر با اشاره به ظرفیت‌های راهبردی منطقه آزاد اروند در ایام اربعین، گفت: اربعین، صرف‌نظر از جلوه‌های مذهبی و معنوی‌اش، به یکی از بزرگ‌ترین



منطقه‌آزاداروند است.

ابراهیمی کاوری تأکید کرد: اربعین تنها یک آئین نیست؛ یک فرصت است. فرصتی برای تقویت برند منطقه‌ای اروند، نمایش توانمندی‌های لجستیکی و خدماتی، توسعه تعاملات مرزی و حتی جلب اعتماد طرف‌های عراقی در حوزه سرمایه‌گذاری و همکاری‌های مشترک.

وی ادامه داد: حضور میلیون‌ها نفر از اقصی نقاط ایران و کشورهای دیگر، فرصتی برای معرفی ظرفیت‌های گردشگری، تجاری و فرهنگی منطقه است که می‌تواند در قالب نمایشگاه‌های مرزی، غرفه‌های بومی، بازارچه‌های خدماتی و کمپین‌های تبلیغاتی به ثمر‌نشیند.

این کارشناس مناطق آزاد با اشاره به ظرفیت‌های زیرساختی شلمچه اظهار داشت: منطقه آزاد اروند با محوریت شلمچه می‌تواند به مرکز پشتیبانی لجستیکی رویدادهای مذهبی بین‌المللی بدل شود. تجهیز پارکینگ‌های مرزی، توسعه پایانه‌های خدماتی، احداث مراکز خدمات درمانی بین‌راهی و تقویت زیرساخت‌های ارتباطی و حمل‌ونقل نه تنها پاسخ‌گوی نیازهای این رویداد است، بلکه می‌تواند برای سال‌های آینده، بستری ماندگار برای رویدادهای بزرگ منطقه‌ای باشد.

وی همچنین بر لزوم تقویت همکاری‌های دیپلماتیک مرزی تأکید کرد و گفت: اربعین فرصتی است برای احیای دیپلماسی مرزی. تعامل با مقامات بصره، هماهنگی‌های گمرکی، برگزاری نشست‌های مشترک امنیتی و اقتصادی، و استفاده از این موج انسانی برای پایه‌گذاری همکاری‌های مرزی پایدار، می‌تواند زمینه‌ساز جهشی تازه در روابط ایران و عراق از مسیر اروند باشد.

ابراهیمی کاوری در پایان خاطرنشان کرد: نکته کلیدی این است که نگاه به اربعین نباید



صرفاً از دریچه خدمات‌رسانی گذرا باشد، بلکه باید به‌منابه یک‌فرم راهبردی توسعه منطقه‌ای نگریسته شود. اربعین، هر سال بازی می‌گردد، اما این نگاه توسعه‌محور است که باید نهادینه شود. شلمچه و منطقه آزاد اروند می‌توانند با مدیریت هوشمندانه، بهره‌برداری از فرصت‌های فرهنگی و اقتصادی، و برنامه‌ریزی میان‌مدت و بلندمدت، خود را به قطب اصلی تلاقی معنویت و تجارت در غرب کشور بدل کنند؛ قطبی که هم مسیر سفر را تسهیل می‌کند و هم زیرساخت توسعه را مستحکم.

از احتمال جیره بندی آب تا آغاز واردات بنزین سوپر



صرفه جویی ۴۱۸ هزار مترمکعب آب در تعطیلات اخیر، وزیر نیرو احتمال جیره‌بندی آب را منتفی ندانست و واردات بنزین سوپر به زودی آغاز می‌شود از مهمترین اخبار آب و انرژی در هفته جاری بودند.
به گزارش خبرنگار مهر، اخباری چون کاهش ۱۰۰ میلیون متر مکعبی حجم آب سد امیرکبیر نسبت به سال گذشته، صرفه جویی ۴۱۸ هزار مترمکعب آب در تعطیلات اخیر، وزیر نیرو احتمال جیره‌بندی آب را منتفی ندانست و واردات بنزین سوپر به زودی آغاز می‌شود از مهمترین اخبار آب و انرژی در هفته جاری بودند.

چرا آب زاینده رود رها سازی شد؟

عیسی بزرگ زاده، سخنگوی صنعت آب گفت: با حضور چند استان مرتبط حوضه زاینده رود اعم از استان‌های بالا دست و پایین دست موضوع رهاسازی آب زاینده‌رود مورد بررسی قرار گرفت و سپس رهاسازی انجام شد.

کاهش ۱۰۰ میلیون متر مکعبی حجم آب سد امیرکبیر نسبت به سال گذشته
محمد علی معلم مدیر سد کرج گفت: متأسفانه در پنج‌سال گذشته به دلیل افت شدید بارش و خشکسالی حجم مخزن به شدت کاهش‌ی شد به طوری که سال گذشته

عیسی بزرگ زاده، سخنگوی صنعت آب گفت: با حضور

محمد علی معلم مدیر سد کرج در گفتگو با خبرنگار مهر گفت: اگرچه هم اکنون نیروگاه برق آبی سد کرج در حال فعالیت است اما احتمالا تا دو هفته آینده ارتفاع آب به حدی می‌رسد که دیگر امکان تولید برق از این نیروگاه وجود ندارد.

پاک‌نژاد: از نظر فنی، آب و بنزین قابل اختلاط نیستند
محسن پاک‌نژاد وزیر نفت گفت: از نظر فنی و مبنای

امتزاج، اساساً امکان مخلوط شدن آب و بنزین وجود ندارد، چرا که آب سنگین‌تر از بنزین است و تفشّین می‌شود.

وزیر نیرو احتمال جیره‌بندی آب را منتفی ندانست
عباس علی آبادی وزیر نیرو در پاسخ به اینکه آیا احتمال جیره‌بندی آب وجود دارد، گفت: امیدوارم به جیره‌بندی آب نرسیم.

۸۰درصد سوخت مصرفی نیروگاه‌ها گازطبیعی است

سعید توکلی، مدیرعامل شرکت ملی گاز ایران با اعلام اینکه بیش از ۸۰ درصد سوخت مصرفی نیروگاه‌ها گازطبیعی است، تأکید کرد: این رقم در سایر کشورها ۲۰ تا ۲۲ درصد است.

صرفه جویی ۴۱۸ هزار مترمکعب آب در تعطیلات اخیر
عباس علی آبادی وزیر نیرو گفت: تعطیلات اخیر ۴۱۸ هزار مترمکعب صرفه‌جویی آبی به همراه داشت.

تولید برق نیروگاه برق آبی کرج تا دو هفته آینده متوقف می‌شود

محمد علی معلم مدیر سد کرج در گفتگو با خبرنگار مهر گفت: اگرچه هم اکنون نیروگاه برق آبی سد کرج در حال فعالیت است اما احتمالا تا دو هفته آینده ارتفاع آب به حدی می‌رسد که دیگر امکان تولید برق از این نیروگاه وجود ندارد.

پاک‌نژاد: از نظر فنی، آب و بنزین قابل اختلاط نیستند

محسن پاک‌نژاد وزیر نفت گفت: از نظر فنی و مبنای

سهامداران نباید هزینه ژست حمایتی دولت، از سایر بخش‌ها را بپردازند



خروج یک‌باره مبالغ سنگین از سوی دولت را نداشته است گفت: اینجاست که باید از دولت پرسید: آیا برای خروج این نقدینگی هم برنامه‌ریزی کرده‌اید؟ یا اصلا قصد دارید آن را بازگردانید؟

او ادامه داد: در حالی‌که اگر دولت در این شرایط فرضاً ۱۰۰ هزار میلیارد تومان وارد بازار کند، یا باید آن را هیچ‌کجا خارج نکند که به کسری بودجه بعدی منجر می‌شود، یا اگر بخواهد خارج کند، بازار توان تحمل آن را ندارد، به بیان دیگر اگر برای این تزریق نقدینگی به بازار، برنامه خروج تعریف نشود، نه‌تنها صورت به وابستگی بیشتر بازار می‌شود، بلکه در صورت برداشت این منابع، بازار با شوک مواجه خواهد شد.

وی تأکید کرد: افزایش وابستگی بازار سرمایه به دولت با استفاده از منابع مستقیم دولتی، خروج این منابع حمایتی را از بازار سخت‌تر می‌کند و خروج این منابع در آینده با چالش جدی همراه خواهد بود.

این استاد دانشگاه با اشاره به اینکه بازار سرمایه ایران در ۴ سال گذشته هرگز ظرفیت

بورسی هم انجام می‌دهد و بورسی شدن فرقی

برای شرکت‌ها نخواهد داشت.

حمایت اعتباری باید فراتر از تسهیلات به سهامداران حقیقی باشد

در ادامه گفت‌وگو، اسلامی بیدگلی در پاسخ به چگونگی سازوکار حمایت‌های اعتباری از بازار سرمایه به خبرنگار مهر گفت: بهترین مسیر حمایت اعتباری، هدایت آن به سمت سرمایه‌گذاری‌های غیرمستقیم است. متأسفانه مقررات فعلی بیشتر در جهت تقویت سرمایه‌گذاری مستقیم و افراد حقیقی است، در حالی که باید نهادهای مالی، سبدگردان‌ها و صندوق‌های سرمایه‌گذاری هدف حمایت اعتباری قرار گیرند.

به گفته این کارشناس بازار سرمایه، نهادهای مالی به دلیل ساختار قانون‌مندتر، قانون‌پذیرتر و نظارت‌پذیرتر از سرمایه‌گذاران حقیقی هستند.

نظام پولی باید وثیقه‌گذاری دارایی‌های بورسی را به رسمیت بشناسد

او با انتقاد از عملکرد نظام بانکی گفت: امروز حتی نهادهای مالی بزرگ ما -در حالی‌که دارایی‌های چند هزار میلیارد تومانی دارند- قادر نیستند از اعتبارات بانکی بهره بگیرند و از اهرم اعتباری استفاده کنند زیرا نظام بانکی هنوز حاضر نیست دارایی‌های بورسی را به‌عنوان وثیقه بپذیرد. این در حالی است که در شرایط بحران، همین نهادهای مالی می‌توانند نقش مهمی در حفظ تعادل بازار ایفا کنند.

حمایت نهادهای مالی مؤثرتر از تزریق مستقیم دولت است
در بخش دیگری از گفت‌وگو، اسلامی بیدگلی در پاسخ به این پرسش که آیا حمایت از بازار توسط نهادهای مالی مؤثرتر از تزریق

دیگر قانون باید الزام‌آور و قابل تحقق باشد و قانون‌گذار نیز باید بر اجرای قانونی که وضع می‌کند، متعهدانه نظارت کند. در غیر این صورت، این پیام به جامعه مخابره می‌شود که قانون قابل دور زدن است و نهادهای و حتی افراد حقیقی نیز به خود اجازه می‌دهند قانون را دور بزنند.

سهامداران نباید هزینه ژست حمایتی دولت، از سایر بخش‌ها را بپردازند
اسلامی بیدگلی با بیان اینکه فلسفه وجودی قانون بستن بند به پای تصمیم‌گیران و مجریان است، تا نتوانند بی‌ضابطه رفتار کنند، تصریح کرد: اساس فلسفه این بنداز قانون آن است که اگر دولت به دلایل سیاست‌های کلان، اقدام به قیمت‌گذاری می‌کند، موظف است زبان شرکت بورسی را جبران کند. این استاد دانشگاه با اشاره به تبعات قیمت‌گذاری دولتی تصریح کرد: اگر دولت می‌خواهد بر اساس سیاست‌های کلان، از بخشی از جامعه حمایت کند و قیمت‌گذاری انجام دهد، باید تبعات آن را نیز خود بر عهده بگیرد و نباید از جیب سهام‌داران بورسی به سایر گروه‌های مورد حمایت دولت یارانه پرداخت شود و وظیفه رسیدگی به بخش‌های نیازمند به حمایت در جامعه، بر عهده دولت است و نه سهام‌داران.

وی ادامه داد: با اتکا به قانون مذکور، دولت در راستای حمایت از شرکت‌های بورسی باید ردیف‌هایی در بودجه تعریف کند. اگر دولت واقعاً توان چنین حمایت‌هایی را ندارد، باید صادقانه این بند را از برنامه توسعه بعدی حذف کند. چرا که باقی‌ماندن آن بدون اجرا، به بازار سرمایه سیگنال منفی می‌دهد و نشان می‌دهد دولت قصد حمایت ویژه‌ای از بازار سرمایه، شرکت و صنایع بورسی نسبت به سایر شرکت‌های غیربورسی ندارد و هر کاری برای این شرکت‌ها انجام دهد برای شرکت‌های

یک کارشناس بازار سرمایه ضمن انتقاد از خلف وعده دولت در جبران خسارات ناشی از قیمت گذاری دستوری و قطع زیرساخت‌ها برای شرکت‌های بورسی تأکید کرد که تاکنون حتی یک ریال از این تعهدات عملی نشده است.
خبرگزاری مهر؛ گروه اقتصاد - علی فروزانفر؛ در حالی که دولت بر اساس قانون برنامه پنج ساله توسعه، موظف به جبران زبان شرکت‌های بورسی ناشی از قیمت‌گذاری دستوری و عدم تأمین زیرساخت‌هاست، در همین راستا سعید اسلامی بیدگلی، استاد دانشگاه و تحلیل‌گر بازار سرمایه در گفت‌وگو با خبرنگار مهر با استناد به برنامه پنج‌ساله توسعه، ضمن انتقاد از خلف وعده دولت در جبران خسارات ناشی از قیمت‌گذاری دستوری و قطع زیرساخت‌ها برای شرکت‌های بورسی تأکید کرد که تاکنون حتی یک ریال از این تعهدات عملی نشده است و خواستار بازنگری در ساختار حمایت‌های اعتباری در بازار سرمایه شد.

دولت موظف است زبان ناشی از قیمت‌گذاری را جبران کند
اسلامی بیدگلی در این گفت‌وگو با اشاره به مفاد قانونی برنامه پنج‌ساله توسعه کشور گفت: در این قانون صراحتاً آمده است که دولت موظف است در خصوص شرکت‌های بورسی، زبان‌های ناشی از قیمت‌گذاری و همچنین زبان‌های حاصل از عدم تأمین زیرساخت‌هایی مانند آب، برق و گاز را جبران کند. اما با وجود قانونی بودن این الزام، تاکنون حتی یک ریال هم به شرکت‌های بورسی بابت این موضوعات پرداخت نشده است.

او با انتقاد از این موضوع ادامه داد: نکته بسیار مهم اینجاست وقتی «من دولت» نمی‌توانم تعهدی را اجرا کنم، نباید آن را در قانون بگنجانم.

این تحلیل‌گر بازار سرمایه افزود: از طرف



طبق اعلام رسمی، جلسه تعیین نرخ بهره فدرال رزرو امشب رأس ساعت ۲۱:۳۰ به وقت تهران برگزار خواهد شد.

هفته نامه اقتصادی چشم انداز / سال دهم/ شماره ۴۶۲ / یکشنبه ۱۹ مردادماه ۱۴۰۴

خبر کوتاه

خرید حمایتی خرما توسط شبکه تعاون

روستایی به زودی آغاز می‌شود

مدیرعامل سازمان مرکزی تعاون روستایی ایران گفت: برای جبران خسارات و حمایت از نخل‌داران، تعاون روستایی اقدام به خرید حمایتی خرمای کشاورزان استان خوزستان با قیمت مناسب خواهد کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، محمدرضا طلایی، رئیس هیئت‌مدیره و مدیرعامل سازمان مر کزی تعاون روستایی ایران در نشست شورای کشاورزی استان خوزستان که با حضور قائم‌مقام وزیر جهاد کشاورزی در امور مجلس، معاون وزیر جهاد کشاورزی، مدیرعامل صندوق بیمه کشاورزی ایران بر گزار شد، با اشاره به وضعیت خشکسالی در استان خوزستان و خسارت به نخلستان‌ها، گفت: خرید حمایتی خرما توسط شبکه تعاون روستایی خوزستان تا چند روز آینده کلید خواهد خورد و زیرساخت‌ها برای خرید حمایتی آماده است و مشکلی وجود ندارد.

وی تصریح کرد: این خرید حمایتی به عنوان یک اقدام مؤثر برای حمایت از کشاورزان و تولیدکنندگان خرما در نظر گرفته شده و مطمئناً خریدی موفقیت‌آمیز خواهد بود. این اقدام نه تنها به تأمین معیشت کشاورزان کمک می‌کند، بلکه به حفظ و تقویت صنعت خرما در استان خوزستان نیز کمک خواهد کرد.

مدیرعامل سازمان مرکزی تعاون روستایی ایران با اشاره به اینکه اولین برداشت‌های گندم و کلزا کشور و خرید تضمینی در خوزستان صورت می‌گیرد، افزود: تمامی مطالبات کلزاکاران پرداخت شده و مقدار کمی از مطالبات گندم‌کاران باقی مانده که با هماهنگی سازمان هدفمندسازی یارانه‌ها پرداخت خواهد شد.

طلایی تأکید کرد: این اقدامات نه تنها به تأمین نیازهای اقتصادی کشاورزان کمک می‌کند، بلکه به حفظ و رونق تولید در استان خوزستان و کشور نیز تأثیرگذار خواهد بود.

تولید در استان خوزستان و کشور نیز تأثیرگذار خواهد بود.

پرداخت ۲۰همت مطالبات معوق گندم‌کاران از ۱۰ مرداد آغاز می‌شود

عضو شورای قیمت‌گذاری و اتخاذ سیاست‌های حمایتی محصولات اساسی کشاورزی خبر داد: پرداخت ۲۰ هزار میلیارد تومان (همت) از ۹۸ همت مطالبات معوق گندم‌کاران از روز جمعه ۱۰ مرداد آغاز می‌شود.

به گزارش خبرنگار مهر، حدود ۷ میلیون تن گندم از سوی گندم‌کاران به ارزش ۱۴۴ هزار میلیارد تومان (همت) تحویل دولت شد. از این مبلغ ۴۶ همت معادل ۲۹ درصد پرداخت و باقی معوق شده است.

عطالله هاشمی، رئیس بنیاد ملی گندم‌کاران در گفتگو با خبرنگار مهر از پرداخت ۲۰ همت از مطالبات معوق کشاورزان خبر داد و گفت: پیگیری‌های انجام شده جواب داد و قرار است ۲۰ همت از مطالبات معوق گندم‌کاران از فردا جمعه ۱۰ مرداد ماه آغاز شود.

وی افزود: مطالبات معوق کشاورزان ۹۸ همت است که کارسازی شده طی روزهای جمعه و شنبه ۱۰ و ۱۱ مرداد ماه ۲۰ همت از سوی سازمان برنامه و بودجه و سازمان هدفمندسازی یارانه‌ها پرداخت شود.

این مسئول صنفی درباره پرداخت باقی مطالبات معوقه نیز عنوان کرد: طی جلسهای که در هفته جاری با حضور وزرای جهاد کشاورزی، امور اقتصادی و دارایی، رئیس سازمان برنامه و بودجه و سازمان هدفمندسازی یارانه‌ها داشتیم عنوان شد در هفته آینده قرار است با تصویب انتشار اوراق قرضه، بخشی از مطالبات با فروش این اوراق پرداخت شود.

رئیس بنیاد ملی گندم‌کاران با بیان اینکه مخالف این شیوه پرداخت مطالبات گندم‌کاران هستیم، گفت: این امر زمان بر بوده در حالی که بر اساس قانون باید پول گندم‌کاران ۴۸ ساعت پس از تحویل محصول به دولت پرداخت شود.

هاشمی یادآور شد: این تأخیر در حالی است که پول خرید حدود ۱۰ میلیون تن گندم در قانون بودجه ۱۴۰۴ پیش بینی و به صراحت اعلام شده این مبلغ باید تخصیص داده شود.

به گفته عضو شورای قیمت گذاری و اتخاذ سیاست‌های حمایتی محصولات اساسی کشاورزی امسال تولید گندم ۳۰ درصد کاهش دارد.

سکه نسبت به روز گذشته گران تر شد

در بازار هر سکه امامی ۸۰ میلیون و ۳۸۵ هزار تومان و طرح بهار آزادی ۷۳ میلیون و ۹۵ هزار تومان قیمت گذاری شده که نسبت به روز گذشته تقریباً ۴۰۰ هزار تومان افزایش قیمت داشته‌اند.

به گزارش خبرگزاری مهر، بر اساس شبکه طلا، سکه و ارز، امروز پنجشنبه ۹ مرداد ۱۴۰۴ تا زمان تنظیم این گزارش هر گرم طلای ۱۸ عیار ۷ میلیون و ۲۳۱ هزار و ۶۰۰ تومان معامله شد.

در این بازار هر گرم طلای دست دوم ۷ میلیون و ۱۳۵ هزار و ۲۲۰ هزار تومان و هر مثقال طلا ۳ میلیون و ۱۳۲ هزار و ۹۰۰ تومان خرید و فروش شد.

در بازار سکه نیز هر سکه امامی ۸۰ میلیون و ۳۸۵ هزار تومان قیمت گذاری شده که نسبت به روز گذشته تقریباً ۴۰۰ هزار تومان افزایش قیمت داشته است. حباب سکه طرح امامی ۹ میلیون و ۷۶۰ هزار تومان برآورد می‌شود.

سکه طرح بهار آزادی ۷۳ میلیون و ۹۵ هزار تومان در حال معامله بوده که نسبت به روز گذشته حدود ۴۰۰ هزار تومان گران‌تر شده است. برآوردها نشان می‌دهد حباب سکه طرح بهار آزادی ۲ میلیون و ۴۷۵ هزار تومان است. همچنین قیمت سکه ۴۳ میلیون و ۱۰۰ هزار تومان، ربع سکه ۲۵ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان و سکه گرمی ۱۴ میلیون و ۶۰۰ هزار تومان در حال معامله شدن است. حباب این بخش از بازار طلا به ترتیب ۷ میلیون و ۶۸۸ هزار تومان، ۲ میلیون و ۵۴۲ هزار تومان و ۵ میلیون و ۹۱۳ هزار تومان برآورد می‌شود.



گزارش قیمت بازار نفت و انرژی روز پنجشنبه ۹ مرداد ۱۴۰۴

روز پنجشنبه ۹ مرداد ۱۴۰۴ در تالارهای معاملاتی انرژی، نفت اوپک با صفر درصد نسبت به روز گذشته و با نرخ ۷۲٫۶۱ دلار داد و ستد شد که این نرخ گویای ۱٫۴۲ دلار افزایش نسبت به هفته گذشته است.

به گزارش خبرگزاری مهر، امروز پنجشنبه ۹ مرداد ۱۴۰۴ در تالارهای معاملاتی انرژی، نفت اوپک با صفر درصد نسبت به روز گذشته و با نرخ ۷۲٫۶۱ دلار داد و ستد شد که این نرخ گویای ۱٫۴۲ دلار افزایش نسبت به هفته گذشته است. این در حالی است که نفت اوپک در یک ماه گذشته افزایش ۶٫۶۸ درصدی برابر با ۴٫۵۵ دلار را به ثبت رسانده که علاوه بر آن، بالاترین قیمت ثبت شده برای نفت اوپک در روز جاری ۷۲٫۶۱ دلار و پایین‌ترین نرخ نیز برابر با ۷۲٫۶۱ دلار بوده است. از سوی دیگر، نفت برنت در بازارهای جهانی نفت و انرژی با قیمتی معادل ۷۲٫۲ دلار معامله شد. این نرخ نسبت به روز گذشته با تغییری به میزان ۰٫۷۱ درصد کاهش همراه بوده است.

بررسی تغییرات هفتگی نیز نشان می‌دهد که ارزش نفت برنت طی یک هفته اخیر ۵۶۴ درصد افزایش یافته است. همچنین در مقایسه با ماه گذشته، نشان‌دهنده افزایش ۴٫۷۲ درصدی برابر با ۳٫۲۶ دلار می‌باشد. لازم به ذکر است که بالاترین ارزش برای نفت برنت در روز جاری به مبلغ ۷۲٫۷۹ دلار و کمترین نرخ آن نیز برابر ۷۲٫۱۷ دلار به ثبت رسید.

در ادامه معاملات جاری، نفت خام آمریکا امروز در بازارهای جهانی با قیمت ۶۹٫۸۴ دلار خرید و فروش شد. این نرخ در مقایسه با روز گذشته، ۰٫۷۶ درصد کاهش داشته است. همچنین، قیمت نفت خام آمریکا طی هفته گذشته افزایش ۷٫۳۳ درصدی برابر با ۴٫۷۷ دلار را تجربه کرده است. شایان ذکر است، در معاملات روز جاری، نفت خام آمریکا سقف قیمت ۷۰٫۲۲ دلار و کف قیمت ۶۹٫۸۱ دلار را تجربه نمود.

در ادامه قیمت نفت و انواع فرآورده‌های حوزه انرژی در بازارهای جهانی آمده است.

قیمت نفت کوره

قیمت لحظه‌ای: ۲۴۰٫۶۱ دلار
بیشترین: ۲۲۷٫۲۲ دلار
کمترین: ۲۴۰٫۱ دلار
تغییر روزانه: ۰۰٫۳۳۳ دلار
تغییر هفتگی: ۰٫۳۲ درصد افزایش

قیمت گازوئیل

قیمت لحظه‌ای: ۷۰۸٫۸۸ دلار
بیشترین: ۷۱۴٫۷۵ دلار
کمترین: ۷۰۶٫۷۵ دلار
تغییر روزانه: ۱۲٫۷۵ دلار
تغییر هفتگی: ۰٫۵۸ درصد افزایش

قیمت بنزین

قیمت لحظه‌ای: ۲۱۹۵٫۹ دلار
بیشترین: ۲۲۱۰٫۴ دلار
کمترین: ۲۱۹۳۱٫۱ دلار
تغییر روزانه: ۰۰٫۲۵۵ دلار
تغییر هفتگی: ۴٫۹۵ درصد افزایش

قیمت گاز طبیعی

قیمت لحظه‌ای: ۲۹۹۲ دلار
بیشترین: ۳۰۴۵ دلار
کمترین: ۲۹۹۲ دلار
تغییر روزانه: ۰۰٫۱۳۷ دلار
تغییر هفتگی: ۳٫۴۸ درصد کاهش

قیمت ذغال سنگ

قیمت لحظه‌ای: ۷۲٫۲۳ یورو
بیشترین: ۷۲٫۸۷ یورو
کمترین: ۷۲٫۳۲ یورو
تغییر روزانه: ۰۰٫۳۹ یورو
تغییر هفتگی: ۱٫۲۸ درصد افزایش

پروژه رها شده استان کرمان بالاخره بعد از ۱۸ سال به اتمام رسید

وزیر راه و شهرسازی در سفر به استان کرمان، تقاطع غیرهمسطح دهبکری را با هدف بهبود ایمنی ترافیکی و تسهیل عبور و مرور در محورهای ارتباطی منطقه افتتاح کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، فرانزه صادق، وزیر راه و شهرسازی، صبح امروز پنج‌شنبه ۹ مرداد در دومین روز از سفر خود به استان کرمان، از تقاطع غیرهمسطح دهبکری بازدید کرد.

در این مراسم، رضا اکبری، رئیس سازمان راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای، با اشاره به مشخصات این پروژه گفت: طراحی تقاطع دهبکری به‌گونه‌ای انجام شده که با بزرگرها شدن جاده‌های منتهی به آن، مشکلی در تردد خودروها ایجاد نخواهد شد.

وی افزود: در چارچوب این پروژه، دو پل احداث شده است که یکی پل رودخانه و دیگری پل تقاطع اصلی است. همچنین برای مدیریت جریان آب و حفاظت از حریم پروژه، اقدامات گسترده‌ای در زمینه ساخت آبروها و دیوارسازی رودخانه‌ها انجام شده است.

اکبری با اشاره به هزینه‌های انجام‌شده در این طرح اظهار کرد: مجموع هزینه اجرای این پروژه حدود ۱۵۰ میلیارد تومان بوده که آخرین قرارداد آن به‌تنهایی ۸۰ میلیارد تومان ارزش داشته است.

وی همچنین گفت: عملیات اصلی تکمیل این تقاطع در یک سال گذشته انجام شده است. برخی از سازه‌های این تقاطع از جمله برخی ستون‌ها از سال ۱۳۸۵ نیمه‌تمام باقی مانده بودند که در مدت یک سال گذشته، تکمیل شده و از دو ماه پیش زیر بار ترافیک رفته است.

روز چهارشنبه ۸ مرداد ۱۴۰۴ بیابنه مشترک پایانی دهمین نشست وزرای کشاورزی کشورهای عضو سازمان

همکاری شانگهای صادر شد .

به گزارش خبرگزاری مهر وزارت جهاد کشاورزی اعلام کرد در بیابنه مشترک دهمین اجلاس وزرای کشاورزی کشورهای عضو سازمان همکاری شانگهای بر اهمیت توسعه همکاری‌های دوجانبه و چندجانبه در حوزه کشاورزی و همچنین نقش محوری تقویت همکاری‌های تجاری، اقتصادی و علمی فناوری در بخش کشاورزی در راستای تأمین امنیت غذایی، بهبود وضعیت تغذیه و ارتقای تاب‌آوری بخش کشاورزی با مجموعه‌ای از راهکارها و سیاست‌های مشترک تاکید کردند.

در این بیابنه، بر نقش محوری سیاست کشورهای عضو سازمان در توسعه بخش کشاورزی، شیلات و آبی‌پروری نیز مورد تاکید قرار گرفت.

همچنین، اهمیت بهبود محیط کسب و کار در بخش کشاورزی، افزایش سرمایه‌گذاری در تولید و فراآوری محصولات و توسعه مکانیزاسیون مورد اهتمام قرار گرفت. کشورهای عضو با اشاره به درک چالش‌هایی که بخش کشاورزی با آن مواجه است، بر عزم مشترک خود برای تداوم هماهنگی تلاش‌ها به منظور دستیابی به توسعه پایدار اذعان کردند.

در این بیابنه، نقش پراهمیت دستاوردهای علمی و فناوری در پیشبرد توسعه کشاورزی مورد اشاره قرار گرفت و بر ظرفیت‌های قابل توجه حوزه‌هایی چون کشاورزی هوشمند، اصلاح نژاد و تولید بذر، بهبود وضعیت خاک،

آبیاری با فناوری‌های صرفه‌جویانه در ارتقای عملکرد محصولات کشاورزی، افزایش تولید و بهره‌وری در بخش کشاورزی و صیانت از محیط زیست مورد تاکید قرار گرفت. علاوه بر این، ضرورت تقویت تجارت محصولات کشاورزی و صنایع وابسته که از راهکارهای مهم پیشنهادی جمهوری اسلامی ایران بود و همچنین جذب سرمایه‌گذاری در پروژه‌های مشترک توسعه همکاری‌های علمی فناوری در این بیابنه تاکید شد و تقویت همکاری‌ها بین دانشگاه‌های کشاورزی مؤسسات پژوهشی و سازمان‌های دامپزشکی و حفظ نباتات مورد اشاره قرار گرفت.

کشاورزی دیم و تقویت آموزش‌های فنی در این حوزه، مدیریت منابع آب در بخش کشاورزی، ارتقای خاص و تشکیل کارگروه کارشناسان کشاورزی کشورهای عضو در این حوزه‌ها از جمله دیگر راهکارهای مورد تصویب وزرا بود. تقویت همکاری‌ها در زمینه تأمین امنیت زیستی در بخش کشاورزی یکی دیگر از محورهای مهم این بیابنه بود. در این راستا، وزرا از ابتکار ایجاد یک سامانه پیش‌بینی هشدار پیشگیری مشترک و کنترل بیماری‌های دامی و افات و عوامل بیماری‌های گیاهی فرامرزی حمایت کردند.

همچنین در این بیابنه، تقویت گفتگو در زمینه سیاست‌های کشاورزی به ویژه در موضوعاتی مانند مبارزه مشترک با افات و بیماری‌های گیاهی در مناطق مرزی، کنترل دامپزشکی و بهداشتنی گیاهی و تبادل منابع ژنتیکی مورد پشتیبانی و اهتمام ویژه قرار گرفت.

برگزاری نمایشگاه بین‌المللی مشترک به منظور ترویج تجارت محصولات کشاورزی و غذایی و گسترش دسترسی

تا وزیر نفت و تیم او توان اجرایی خود را در معرض محک همگان قرار دهند و در آزمونی که هدف اصلی آن ارتقای توان اقتصادی و خلق فرصت‌های جدید در بازارهای بین المللی انرژی است، شرکت کنند؛ آزمونی که در نهایت به موفقیت مجموعه وزارت نفت و در صدر آن شرکت ملی نفت ایران انجامید. اما اینکه شرکت ملی نفت ایران برای قبولی در این آزمون چه راهی را پیمود و از چه موانعی گذر کرد؛ موضوعی است که خمیرمایه این گزارش را تشکیل می‌دهد:

نفت؛ محور اقتدار اقتصاد ایران

شرکت ملی نفت ایران به عنوان محور اصلی تولید نفت و گاز، همواره رویکرد افزایش حاکمتری تولید منابع هیدروکربوری را-با رعایت الزام تولید صیانتی-اولویت کاری خود قرار داده و از همین روی در تمامی زنجیره تولید نفت و گاز (از اکتشاف گرفته تا فراوری و فروش این منابع ارزشمند زیرزمینی)، تلاش خود را به کار بسته و تا با استفاده از توان علمی و تجهیزات به روز و فناوریانه، این امر را بهبود بخشد. بر مبنای همین چشم انداز و با تا تحقق برنامه‌های تدوین شده در این چارچوب، این شرکت موفق شد تا میانگین تولید نفت در سال

گذشته را (در مقایسه با سال ۱۴۰۲) به میزان روزانه ۲۴۷ هزار بشکه ارتقا داده و تعهدات خود در حوزه تحقق برنامه تولید را جامه عمل ببوشاند.

شرکت ملی نفت ایران در ادامه این روند افزایشی همچنین توانسته است تا میانگین افزایش تولید روزانه نفت را از پایان اسفند ماه ۱۴۰۳ تا پایان خرداد ماه امسال در حدود ۱۵۰ هزار بشکه دیگر افزایش دهد که با توجه به شرایط حساس کشور و ناآرامی‌های اخیر از اهمیت بالایی برخوردار بوده است. این افزایش تولید، علاوه بر تأثیرگذاری بر تأمین پایدار خوراک پالایشگاه‌های نفتی، افزایش چشم‌گیر صادرات نفت‌خام و به تبع آن افزایش درآمدهای ارزی کشور را نیز به همراه داشته است.

بررسی داده‌های آماری حکایت از این امر دارد که بخش قابل توجهی از این افزایش تولید در حوزه شرکت ملی مناطق نفتخیز جنوب بوده است. به گواهی اسناد عملیاتی، میزان افزایش / نگهداشت تولید میدان نفتی شرکت ملی مناطق نفتخیز عمدتاً ناشی از انجام خدمات چاه، رفع مشکلات فرآورشی و تأسیسات و تجهیزات سطح‌الارضی، اتمام تعمیرات اساسی

تفاهم نامه تشکیل پروژه‌های مشترک کشاورزی در اجلاس شانگهای



امضا رسید، مقرر شد برای هر یک از این سرفصل‌ها و موارد سیاست‌گذاری مشترک، کارگروه‌های تخصصی و تبادل هیأت‌ها و ایجاد پروژه‌های مشترک در دستور کار قرار گیرد.

متقابل فعالان بخش کشاورزی کشورهای عضو سازمان همکاری شانگهای از جمله دیگر موضوعات مورد تاکید در بیابنه وزرا بود.

در تفاهمنامه‌ای که بین وزرا در پایان این اجلاس به

شرکت ملی نفت چگونه تعهدات افزایش تولید نفت را محقق کرد؟

و راه‌اندازی خطوط لوله بین واحدی بوده است. شرکت ملی نفت ایران همچنین، با تاکید بر افزایش تولید در حوزه میدانین مشترک، بخش قابل توجهی از اهداف تولیدی خود را نیز متوجه حوزه غرب کارون کرده است.

در این حوزه تنها با اجرای طرح توسعه میدانین نفتی سپهر / جفیر به تولید ۵۴ هزار بشکه در این میدان‌ها دست یافته است؛ افزایش تولید در میدان‌های نفتی یاران به میزان ۶ هزار بشکه بوده و با بهره‌برداری از چاه‌های طرح توسعه میدان نفتی سهراب نیز میزان تولید نفت این میدان به میزان ۲۳۰۰ بشکه افزایش داشته است.

افزایش تولید به ازای راه‌اندازی چاه‌های جدید/ تعمیری میدانین نفتی دهلران و دانان به میزان ۱۰ هزار بشکه در روز به همراه افزایش تولید از میدانین نفتی آبان و پایدار غرب به میزان ۳۵۰۰ بشکه در روز و افزایش روزانه تولید از میدانین نفتی چشمه‌خوش، دالبری و پایدار شرق به میزان ۳۳ هزار بشکه در روز از دیگر اقدامات پراهمیتی است که در کارنامه عملکرد یک ساله شرکت ملی نفت ایران به چشم می‌خورد و این شرکت به مدد آنها توانسته است تا انتظارات ناشی از افزایش تولید نفت در سال گذشته را برآورده سازد.



یلان تاکید کرد: با اجرای طرح تأمین بنزین سوپر وارداتی و عرضه به بازار داخلی قرار نیست هیچ تغییری اعم از تغییر قیمت یا تغییر در سهمیه اختصاصی بنزین بارانه‌ای به خودروها در سطح کشور اعمال شود، همچنین قرار است واردات بنزین سوپر معاف از اعمال مالیات در ارزش افزوده باشد که این موضوع سبب تعدیل هزینه تمام‌شده عرضه بنزین سوپر در کشور می‌شود.

یلان با اشاره به اینکه تاکنون احراز شرایط ۵ مجوز واردات قطعی و صادر شده است، ادامه داد: شرکت‌های خصوصی صاحب صلاحیت بر اساس این مجوز می‌توانند نسبت به واردات بنزین اقدام کنند.

وی با بیان اینکه تمامی شرکت‌های حقوقی که اساسنامه شرکت‌شان بر مبنای فعالیت در حوزه سوخت و انرژی است، می‌توانند متقاضی واردات بنزین سوپر باشند، گفت: متقاضی واردات، در تقاضای خود حجم مصرفی بنزین سوپر را بر اساس نیازسنجی از بازار اعلام و مطابق با حجم اعلامی، مجوز واردات بنزین سوپر از سوی وزارت نفت صادر می‌شود.

قیمت یا سهمیه اختصاصی بنزین یا رانه‌ای بدون تغییر

مدیر بازرگانی شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی ایران با اشاره به اینکه واردات بنزین سوپر با توجه به تقاضا شناسی در سطح کشور در دستور کار

قرار گرفت، اظهار کرد: تقاضای خوبی از سوی دارندگان خودروهای مدل بالا که نیازمند مصرف بنزین با اکتان بالا هستند برای این بنزین وجود دارد، همچنین نرخ بنزین سوپر هنوز مشخص نشده و این نرخ به‌صورت رقابتی بر اساس عرضه و تقاضا به عوامل مختلفی ازجمله نرخ دریافت سوخت از بازار بین‌المللی، میزان هزینه حمل و نقل، هزینه واردات بنادر کشوری یا گمرک، حمل تا محل‌های توزیع و رعایت سود متعارف واردکننده وابسته است.

زیادی در کاهش مصرف برق مؤثر باشد. همچنین بستن در و پنجره‌ها در ساعات گرم روز و جلوگیری از تابش مستقیم نور خورشید، به خنک نگه‌داشتن فضای داخلی کمک می‌کند.

یاقوتی درباره نحوه جبران خسارات ناشی از نوسانات یا قطعی‌های برق نیز افزود: بیمه تجهیزات برقی منازل از طریق سامانه بیمه‌گر توانیر قابل پیگیری است. مشتریان می‌توانند از طریق نشانی اینترنتی bime.tavanir.org.ir با بارگذاری مستندات، نسبت به دریافت خسارت اقدام کنند. این بیمه مواردی چون آتش‌سوزی، انفجار و آسیب ناشی از نوسانات برق را شامل می‌شود و حق بیمه آن از محل قبض مشتریان دریافت می‌شود.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از توانیر، عبدالامیر یاقوتی با اشاره به ترکیب مصرف‌کنندگان برق در کشور اظهار داشت: در حال حاضر حدود ۴۲ میلیون مشترک برق در کشور وجود دارد که نزدیک به ۳۳ میلیون مشترک آن خانگی، بیش از ۵ میلیون مشترک اجاره‌ای، ۲۸۰ هزار مشترک صنعتی، ۶۰۰ هزار مشترک کشاورزی و بیش از ۲ میلیون مشترک عمومی هستند. سهم بخش صنعت در مصرف برق ۳۶۵ درصد، خانگی ۳۲ درصد، کشاورزی ۱۷ درصد، عمومی ۱۱ درصد و تجاری حدود ۶ درصد است.

وی ضمن هشدار درباره مصرف بالا در روزهای گرم تابستان، گفت: استفاده از تجهیزات سرمایشی کم‌مصرف مانند کولرهای آبی در مناطقی مثل تهران می‌تواند تا حد



مدیرکل مدیریت انرژی و برنامه‌ریزی امور مشتریان توانیر ضمن هشدار به مشترکان پر مصرف درباره پیامدهای مالی مصرف بالای برق، از آمادگی صنعت برق برای جبران خسارت ناشی از نوسانات یا قطعی‌ها خبر داد.

خبر کوتاه

رکورد گرمای هوای مرداد در ۳ استان شکسته شد؛ شدت افزایش دما ادامه دارد

کارشناسی هواشناسی گفت: از ابتدای مرداد تا امروز، آذربایجان غربی، کرمانشاه و آذربایجان شرقی با ثبت افزایش دمای بی‌سابقه، رکورد گرمای مرداد را شکسته‌اند و این روند ادامه دارد.

به گزارش خبرنگار مهر، محمد اصغری کارشناس سازمان هواشناسی کشور با اشاره به آخرین تحلیل‌های اقلیمی، از افزایش دمای محسوس در روزهای نخست مرداد خبر داد و گفت: از ابتدای مرداد تا امروز (پنجشنبه، ۹ مرداد) میانگین دمای کشور نسبت به دوره بلندمدت ۱.۴ درجه سانتی‌گراد افزایش داشته که نشان‌دهنده تداوم گرمای بی‌هنگار در سطح کشور است.

وی افزود: آذربایجان غربی با ثبت افزایش دمای ۳.۵ درجه‌ای، کرمانشاه با ۳.۱۴ درجه و آذربایجان شرقی با ۳ درجه، ۳ استانی بودند که تا این لحظه گرم‌ترین وضعیت بی‌سابقه را در مرداد ماه تجربه کرده‌اند.

اصغری گفت: در تهران نیز میانگین دما طی همین بازه زمانی ۱.۱ درجه بیشتر از حد نرمال بوده و انتظار داریم این روند گرمای غیرمتعارف تا روزهای آینده نیز ادامه یابد.

وی با اشاره به مخاطرات ناشی از گرمای هوا اظهار کرد: به دلیل شرایط اقلیمی فعلی، از روشن کردن آتش در مراعات و جنگل‌ها به‌طور جدی خودداری شود، چرا که احتمال وقوع حریق به دلیل خشکی و گرما بسیار بالاست.

کارشناس هواشناسی درباره وضعیت جوی شرق کشور نیز گفت: وزش بادهای ۱۲۰ روزه در مناطق شرقی کشور از جمله نیمروز، هامون و هیرمند همچنان ادامه دارد. در این شرایط، توصیه می‌شود بیماران تنفسی، سالمندان و کودکان از تردد غیرضروری در فضای باز اجتناب کنند.

وی افزود: همچنین با توجه به جریان‌های هوا، احتمال نفوذ گردوغبار از نواحی فرامنطقه‌ای به استان‌های ایلام، خوزستان و بوشهر در دو تا سه روز آینده وجود دارد که می‌تواند موجب کاهش کیفیت هوا و ایجاد مشکلات تنفسی در این مناطق شود.

اصغری در پایان گفت: ضرایب ناپایداری در برخی مناطق کشور از جمله شمال شرق، شرق و استان خوزستان بالا ارزیابی شده و بر این اساس، در مناطقی نظیر باغ‌ملک و دهن‌در در استان خوزستان احتمال وقوع رگبار و رعدوبرق به‌ویژه در ساعات بعدازظهر و اوایل شب وجود دارد.

شبکه‌های برق

ارمنستان ملی می‌شود

رئیس جمهور ارمنستان با امضای لایحه‌ای، دستور امکان ملی سازی شرکت «شبکه‌های برق ارمنستان» (ENA) را صادر کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، واهگان خاچاطوریان، رئیس‌جمهور ارمنستان لایحه‌ای را امضا کرد که به موجب آن، امکان ملی سازی شرکت شبکه‌های برق این کشور را فراهم می‌کند.

این شرکت سهمی خاص متعلق به تاجر روسی-ارمنی است که پس از سلسله رویدادهای بحث برانگیز در ایروان تحت بازداشت قرار دارد.

بنا بر اعلام سایت رسمی ریاست جمهوری ارمنستان، ملی سازی شرکت ENA به عنوان تنها توزیع کننده برق در این کشور که حدود یک میلیون مشترک را تحت پوشش دارد، با امضای بسته‌ای از قوانین اصلاحی مربوط به قانون کمیسیون تنظیم خدمات عمومی و تغییرات و الحاقات در قانون انرژی از سوی رئیس‌جمهور این کشور آغاز شده است.

آغاز پروازهای فرودگاه بم از هفته دولت

مدیرعامل شرکت فرودگاه‌هاز پایان عملیات بهسازی باند فرودگاه تا هفته آینده خبر داد و گفت: به زودی پروازهای این فرودگاه برقرار خواهد شد.

به گزارش خبرگزاری مهر، فرزانه صادق، وزیر راه و شهرسازی، روز پنجشنبه ۹ مرداد در دومین روز از سفر خود به استان کرمان از فرودگاه بم بازدید کرد.

در جریان این بازدید، محمد امیرانی، مدیرعامل شرکت فرودگاه‌ها و ناوبری هوایی ایران، به تشریح اقدامات صورت‌گرفته در این فرودگاه گفت: عملیات بهسازی باند فرودگاه بم تا هفته آینده به‌طور کامل به پایان می‌رسد و خط‌کشی آن نیز انجام خواهد شد؛ بلافاصله پس از آن، فرودگاه برای بهره‌برداری آماده می‌شود.

به گفته‌ی وی، با راه‌اندازی سیستم روشنایی باند، پروازهای شب نیز ظرف دو تا سه ماه آینده در این فرودگاه برقرار خواهد شد.

امیرانی در ادامه اعلام کرد: تاکنون حدود ۱۹۰ میلیارد تومان از محل اعتبارات شرکت فرودگاه‌ها برای این پروژه هزینه شده و حدود ۱۱۰ میلیارد تومان دیگر نیز باید اختصاص یابد. به این ترتیب در مجموع حدود ۳۰۰ میلیارد تومان برای بهسازی این فرودگاه هزینه خواهد شد. ۲۴۰ میلیارد تومان از این مبلغ صرف بهسازی باند فرودگاه برای آغاز پروازهای روز و ۶۰ میلیارد نیز برای راه‌اندازی سیستم روشنایی باند برای پروازهای شب هزینه می‌شود.

گفتنی است شب گذشته، فرزانه صادق، وزیر راه و شهرسازی، در حاشیه جلسه شورای اداری مشترک شهرستان‌های بم، نرمانشیر، فهرج، گنبدکی و ریگان در جمع خبرنگاران گفت: پروازهای این فرودگاه در هفته دولت برقرار خواهد شد.



ریسک در سطح جهانی، نه تنها از ورشکستگی شرکت‌های بیمه جلوگیری می‌کند، بلکه اقتصاد کشورها را در مواجهه با فجایع، مقاوم‌تر می‌سازد. به گفته کارشناسان، ایجاد

رئیس کل بیمه مرکزی:

توزیع جهانی ریسک، راهی مناسب برای تاب‌آوری اقتصادی

از خسارت برج‌های دوقلو توسط بیمه‌گران خارجی جبران شد: در جریان حمله تروریستی ۱۱ سپتامبر، حدود ۶۴ درصد از خسارت‌ها توسط شرکت‌های بیمه خارجی پرداخت شد.

وضعیت بیمه در ایران: محدودیت‌های ساختاری و تحریمی

رئیس کل بیمه مرکزی ضمن بیان اینکه صنعت بیمه در ایران به دلیل تحریم‌های اقتصادی و ساختار محدود داخلی، امکان مشارکت فعال در شبکه جهانی توزیع ریسک را ندارد، گفت: در کشور ما، به دلیل شرایط خاص، عمده پار حوادث بر دوش شرکت‌های داخلی و نهایتاً صندوق‌های حمایتی است و این با تجمیع ریسک‌ها در داخل بار سنگینی را بر دوش صنعت بیمه داخلی قرار داده است.

بیمه، صنعتی فراتر از مرزها

خسروشاهی در پایان تأکید کرد: بیمه یک صنعت کاملاً بین‌المللی است و نمی‌توان آن را صرفاً محدود به داخل کشور دانست. توزیع

مختلف در جبران خسارت‌های بزرگ، گفت: حوادث فاجعه‌آمیز مانند زلزله‌ها، طوفان‌ها یا حتی حملات تروریستی مانند حمله به برج‌های تجارت جهانی در آمریکا، نشان داده‌اند که پرداخت خسارت، تنها به عهده شرکت‌های داخلی نبوده، بلکه شرکت‌های بیمه بین‌المللی به‌خصوص اتکائی سهم قابل توجهی در جبران این ضررها ایفا کرده‌اند.

تجربه جهانی؛ مشارکت ۹۵ درصدی بیمه‌گران خارجی در برخی فجایع

خسروشاهی با ذکر نمونه‌هایی از کشورهای مختلف، افزود: در برخی زلزله‌ها، مانند زلزله شیلی و تایلند، ۹۵ درصد از خسارت‌ها توسط شرکت‌های بیمه خارجی پرداخت شده و تنها ۵ درصد آن بر عهده شرکت‌های داخلی بوده است. این اعداد به‌خوبی اهمیت توزیع جهانی ریسک را نشان می‌دهند.

او تأکید کرد: حتی در کشوری با اقتصاد بزرگ و ساختار بیمه‌ای توسعه‌یافته مانند ایالات متحده آمریکا نیز، بخش قابل توجهی

رئیس کل بیمه مرکزی با بیان اینکه پرداخت خسارت تنها به عهده شرکت‌های داخلی نیست گفت: توزیع جهانی ریسک، راهی مناسب برای تاب‌آوری اقتصادی است.

به گزارش خبرگزاری مهر، پرویز خسروشاهی رئیس کل بیمه مرکزی جمهوری اسلامی ایران با بیان اینکه پرداخت خسارت، تنها به عهده شرکت‌های داخلی نبوده، بلکه شرکت‌های بیمه بین‌المللی به‌خصوص اتکائی، سهم قابل توجهی در جبران این ضررها ایفا می‌کنند گفت: توزیع جهانی ریسک، راهی مناسب برای تاب‌آوری اقتصادی است.

رئیس کل بیمه مرکزی با اشاره به اهمیت توزیع ریسک در سطح جهانی، از نقش حیاتی شرکت‌های بیمه بین‌المللی در جبران خسارت‌های ناشی از حوادث فاجعه‌آمیز سخن گفت و تأکید کرد: صنعت بیمه، کارکردی جهانی دارد و تکیه صرف بر ظرفیت‌های داخلی، در مواجهه با بلایای بزرگ در بلندمدت کارساز نیست.

خسروشاهی، با اشاره به تجربه کشورهای

واردکنندگان خودرو و خواستار جلوگیری از توقف واردات شدند

تاکنون سامانه عرضه متوقف و مجوزهای پیش فروش نیز معلق است که منجر به اتلاف و حبس سرمایه‌های بخش خصوصی، بلا تکلیفی مردم و عدم ثبات در بازار خودرو وارداتی شده است.

واردکنندگان در این نامه از وزارت صمت خواسته‌اند اجازه داده شود همانند گذشته عرضه خودرو در سامانه شرکت‌های وارد کننده و با نظارت سازمان حمایت مصرف کنندگان و تولیدکنندگان به عنوان رکن ناظر انجام پذیرد.

همچنین درخواست شده است مجوز پیش فروش شرکت‌های وارد کننده نیز از طریق اداره کل خودرو و نیرو محرکه یا مدیر پروژه واردات خودرو صادر شود.

قیمت‌های مندرج در جداول قیمت در مبادی ورودی کشور بوده و هزینه‌ها و عوارض قانونی پس از ترخیص از قبیل بیمه شخص ثالث، مالیات بر ارزش افزوده، هزینه‌های شماره‌گذاری، اسقاط خودروی فرسوده، کرایه حمل و... قابل اضافه شدن به قیمت‌های مذکور است.

۲- قیمت‌های مندرج در جدول شماره ۱ مربوط به آخرین قیمت‌های محاسباتی خودروهای مربوط به شرکت‌های مورد نظر می‌باشد.

۳- قیمت‌های مندرج در جدول شماره ۲ بر اساس مبلغ پایه خرید ارزی و مطابق با نرخ تعرفه گمرکی و نرخ ارز در دو مرحله قبل کامل پرداخت و تسویه شده است.

۴- قیمت قطعی خودروها پس از ارائه کلیه مستندات و مدارک مثبته توسط سازمان حمایت مصرف کنندگان و تولیدکنندگان محاسبه و متعاقباً اعلام خواهد شد.

۵- شرکت‌های عرضه‌کننده خودرو پس از اعلام قیمت قطعی خودروها نسبت به فراخوان خریداران جهت تکمیل وجه اقدام خواهند نمود.

۶- شرکت‌های عرضه‌کننده موظف می‌باشند در کلیه فروش‌ها ضوابط و روش‌های مختلف فروش ذیل ماده ۴



خودروهای وارداتی دیگر مشمول این بند نیستند. این نامه می‌افزاید: با این وجود، با ورود ستاد تنظیم بازار مجدداً عرضه خودروهای وارداتی منوط به عرضه در سامانه یکپارچه عرضه خودرو و مشمول قیمت‌گذاری تحت نظارت سازمان حمایت مصرف کنندگان و تولید کنندگان شد و از آنجایی که عرضه خودرو و صدور مجوز پیش فروش منوط به تصمیم کمیته خودرویی آن وزارتخانه است، تشکیل این کمیته تاکنون به علت عدم امکان تشکیل جلسه با حضور سه معاون فراهم نشده است.

در بخش دیگر این نامه آمده است: از اسفند سال گذشته

انجمن واردکنندگان خودرو در نامه‌ای به وزارت صنعت، معدن و تجارت خواستار جلوگیری از توقف عملیات واردات و عرضه خودرو شدند.

به گزارش خبرگزاری مهر، در نامه انجمن واردکنندگان خودرو که عصر سه شنبه در اختیار رسانه‌ها قرار گرفت، آمده است: شورای رقابت طبق جلسه ۷۳۰ شورا در ۲۱ اسفند ماه دستورالعمل تنظیم بازار خودروی سواری مصوب جلسه ۵۴۳ را اصلاح و اعلام کرد که از این پس فقط بازار خودروهای سواری تولیدی و مونتاژی انحصاری تشخیص داده شده و مشمول قیمت‌گذاری دستوری خواهند بود که

فروشگاه‌های متخلف از طرح سامانه کالبرگ حذف شدند

ادامه سخنان خود گفت: بنا بر مصوبه هیئت دولت، قرار است طرح کالبرگ در راستای کمک به افشار کم درآمد و حمایت از سبد غذایی آنها باشد. از این رو، اگر بازرسان ما که رصد میدانی دارند، گزارشی مبنی بر تخلف فروشگاه‌های اعلام کنند بدون چشم‌پوشی کد ترمینال آنها به طور موقت مسدود می‌شود.

جمعیت تحت پوشش معیشتی طرح کالبرگ

این مسئول دولتی در ادامه سخنان خود اعلام کرد: در مرحله سوم تا پایان هفته گذشته ۱۴ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر سرپرست خانوار خرید خود را انجام و باقی مانده شارژ آنها صفر است.

دبیری درباره آمار جمعیتی طرح کالبرگ نیز گفت: این عدد بالای ۲۱ میلیون نفر سرپرست خانوار دهک‌های اول تا هفتم را شامل می‌شود.

سخنگو طرح کالبرگ الکترونیک ادامه داد: جمعیت آماری دهک اول تا سوم به اضافه خانوارهای حمایتی ۱۱ میلیون نفر سرپرست خانوار، دهک‌های چهارم و پنجم، ۵ میلیون و ۵۰۴ هزار و ۱۹۷ نفر سرپرست خانوار و دهک‌های ششم و هفتم نیز ۴ میلیون و ۸۳۰ هزار و ۶۰۲ نفر سرپرست خانوار را پوشش می‌دهد.

آمار جمعیتی مشمولان یارانه نقدی به گزارش خبرنگار مهر، بخشی از یارانه پرداختی دولت به شکل نقدی است.

سخنگوی طرح کالبرگ درباره کاهش فروشگاه‌های متصل به درگاه این طرح گفت: کم‌فروشی یا زیادفروشی و همچنین دریافت مبلغ بالاتر از ۵ هزار تومان تراکنش منجر به مسدود شدن کد ترمینال فروشگاه‌ها می‌شود.

به گزارش خبرنگار مهر، مرحله سوم شارژ کالبرگ الکترونیک برای دهک‌های اول تا هفتم انجام شد. در این طرح، فروشگاه‌های زنجیره‌ای و برخی سوپرمارکت‌ها متصل به درگاه طرح کالبرگ بوده و در فروش ۱۱ قلم کالای اساسی خدمات دهی می‌کنند.

شاید با مراجعه به برخی سوپرمارکت‌ها به شما اعلام شود دیگر با طرح همکاری ندارند؛ دلیل این امر نیز عدم پرداخت کامل پول مرحله قبل است.



راهکار محققان برای مقابله با گرمای تابستان؛

مقابله با گرمای هوا با مصرف خوراکی‌های آب‌رسان

هیدراته ماندن می‌تواند به شما کمک کند زندگی طولانی تر و سالم تری داشته باشید. اما نوشیدن چندین لیوان آب در طول روز برای همه مناسب نیست. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، به گفته محققان در حالی که مصرف مایعات مهم هستند، اما هیدراتاسیون فقط از طریق نوشیدن یک بطری آب حاصل نمی‌شود. در واقع، حداقل ۱۹ درصد از آب مصرفی یک بزرگسال معمولاً از غذاهای غنی از آب تأمین می‌شود.

«پنی کریس اترتون»، پروفیسور علوم تغذیه دانشگاه ایوان پوگ در دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا، می‌گوید: «بسیاری از مواد غذایی حاوی مقدار زیادی آب هستند، به ویژه میوه‌ها و سبزیجات. خوردن این غذاها راهی برای کمک به حفظ وضعیت هیدراتاسیون خوب بدن است.» اگرچه آب کلاری ندارد، اما نقش مهمی در حفظ سلامت افراد دارد. از کم آبی بدن جلوگیری می‌کند، به دفع مواد زائد بدن کمک می‌کند، مفاصل را روان می‌کند، از نخاع محافظت می‌کند، به حفظ دمای بدن در محدوده طبیعی کمک می‌کند، به مدیریت وزن بدن کمک می‌کند و در صورت جایگزینی با نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه یا چای سرد می‌تواند به کاهش کالری کمک کند.

آکادمی ملی پزشکی توصیه می‌کند که مردان روزانه ۱۳ لیوان آب و زنان ۹ لیوان آب مصرف کنند که در صورت بارداری یا شیردهی بیشتر است. کم آبی زمانی رخ می‌دهد که افراد به اندازه کافی مایعات مصرف نمی‌کنند. علائم کم آبی ممکن است شامل خستگی، گیجی یا از دست دادن حافظه کوتاه مدت و تغییرات خلقی مانند تحریک پذیری یا افسردگی باشد.

محققان تأکید می‌کنند به میوه‌ها و سبزیجاتی که حداقل ۸۵ درصد آب دارند، توجه کنید. کریس اترتون گفت: «خیار در صدر فهرست قرار دارد، با حدود ۹۵ درصد آب. همچنین کالری کمی دارند و در عین حال سرشار از فیبر و ویتامین K است.» او می‌گوید: «کنکته‌ای که در مورد میوه‌ها و سبزیجات وجود دارد این است که آنها علاوه بر آب، مواد مغذی مهمی هم دارند.»

گوچه فرنگی منبع خوب دیگری برای آبرسانی به همراه طالبی، گرمک و هندوانه است. همچنین گرقس، هلو، کدو سبز، تره‌چه و مارچوبه سرشار از آب هستند. کاهو نیز می‌تواند مقدار خوبی آب را تأمین کند. کریس اترتون گفت: «خوردن میان وعده میوه راه خوبی برای دریافت هیدراتاسیون اضافی مورد نیاز پس از ورزش یا سایر فعالیت‌هایی است که باعث تعریق زیاد می‌شود. اما نوشیدن آب را فراموش نکنید.»

کریس اترتون افزود: «آنچه برای هیدراتاسیون خوب نیست نوشیدنی‌های حاوی الکل یا کافئین از جمله بسیاری از نوشیدنی‌های انرژی زا هستند. آنها می‌توانند کم آبی بدن را بدتر کنند. و نوشیدنی‌های ورزشی اغلب حاوی قند زیادی هستند. آنها واقعاً منبع خوبی از مایعات برای هیدراته ماندن نیستند.»

وی تأکید کرد: «اما به یاد داشته باشید که میوه‌ها و سبزیجات نمی‌توانند به طور کامل جایگزین مایعات روزانه شوند.»

عوارض کم کاری تیروئید در نوزادان چیست؟

ایسنا/خراسان رضوی تمرینات ذهنی و جسمی مانند یوگا و مراقبه ابزارهای محبوبی برای ارتقای سلامت و مبارزه با بیماری‌ها از جمله دیابت نوع ۲ هستند. حدود ۶۶ درصد از آمریکایی‌های مبتلا به دیابت نوع ۲ از تمرینات ذهن و جسم استفاده می‌کنند زیرا معتقدند این روش به کنترل قند خوشنان کمک می‌کند. هرچند تاکنون هرگز دقیقاً مشخص نشده است که آیا تمرینات ذهنی می‌توانند سطح گلوکز خون را کاهش دهند یا خیر.

به گزارش ایسنا، به نقل از مدیکال اکسپرس، بر اساس نتایج تحقیقات جدیدی که توسط گروهی از دانشکده پزشکی کک دانشگاه کالیفرنیا جنوبی انجام شده است، برخی از تمرینات ذهن و جسم می‌توانند به‌طور تقریبی به اندازه داروهای تجویز شده معمول در کاهش سطح گلوکز خون در افراد مبتلا به این بیماری دیابت نوع ۲ مؤثر باشند.

فاتیم‌ا سانوگو، دانشجوی دکترای تخصصی دپارتمان علوم جمعیت و بهداشت عمومی و محقق اصلی این تحقیق گفت:

شگفت‌انگیزترین یافته، بزرگی مزایایی بود که این شیوه‌ها ارائه کردند؛ ما انتظار داشتیم

که سودی به‌همراه داشته باشند اما هرگز



بیماری این اختلال ۶۸ درصد بار بیماری‌ها را شامل می‌شود و بر اساس آخرین برآوردهای منتشر شده توسط سازمان جهانی بهداشت، قریب به ۹۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان تا سال ۲۰۵۰ از کم شنوایی ناتوان‌کننده رنج خواهند برد.

کم‌شنوایی؛ سومین عامل ناتوانی

یک شاخص مهم جهانی به نام YLD (سال‌های سپری شده با ناتوانی یک فرد) وجود دارد که بُعد اقتصادی، جسمی و روحی کم شنوایی را بررسی می‌کند. در رده‌بندی این شاخص، کم شنوایی سومین عامل ناتوانی است. آمارهای رسمی منتشر شده توسط این سازمان حکایت از رشد روز افزون کم شنوایی ناتوان‌کننده طی سال‌های گذشته بخصوص در پنج سال اخیر دارد و از سال ۲۰۱۰ تاکنون نیز بر اساس گزارش‌های جهانی رتبه این بیماری از ۱۲ به رتبه سوم رسیده است که این نشان دهنده رشد روزافزون این بیماری در کشورها است. این درحالیست که بیش از ۵۰ درصد از انواع کم شنوایی و ناشنوایی بزرگسالان و ۶۰ درصد از انواع کم‌شنوایی و ناشنوایی کودکان با اجرای برنامه‌های پیشگیری و مراقبتی در نظام سلامت قابل پیشگیری اولیه هستند. همچنین دو سوم افرادی که دچار کم شنوایی هستند، در کشورهای در حال توسعه زندگی می‌کنند.

افزایش آمار کم‌شنوایی و ناشنوایی در جهان

در حال حاضر بر اساس آمارهای سازمان بهداشت جهانی ۴۶۶ میلیون نفر در جهان دچار کم شنوایی معلولیت‌زا (کم شنوایی که فرد را ناتوان می‌کند) هستند. از نظر بار کلی

پیش‌بینی نمی‌کردیم که به این بزرگی باشد.

این گروه داده‌های کارآزمایی‌های تصادفی‌سازی‌شده و کنترل‌شده را که بین سال‌های ۱۹۹۳ تا ۲۰۲۲ در سراسر جهان انجام شد، تجزیه و تحلیل کردند. آنان ۲۸ کارآزمایی را یافتند که در آن افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ علاوه بر دریافت دارو، تمرین ذهن و جسم را آغاز کردند و نتایج خود را با افرادی که فقط برای کاهش سطح قند خون خود دارو دریافت کرده بودند، مقایسه کردند. این تحقیق، اولین تحقیقی است که

دامنه‌ای از تمرینات ذهن-جسم ازجمله مراقبه، چی‌کونگ، یوگا و کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و تأثیر آنها بر سطح گلوکز خون را مورد تجزیه و تحلیل قرار داد، نتایج نشان داد که تمام تمرین‌های ذهن و بدن منجر به کاهش قابل‌توجه در سطح قند خون می‌شوند.

در مجموع، تمرینات ذهن و بدن به‌طور متوسط کاهش ۰.۸۴ درصدی هموگلوبین A1c نشان می‌دهد که معیاسی از میانگین سطح گلوکز خون در سه ماه گذشته است. یوگا، روشی که بیشتر مورد مطالعه قرار گرفته است، بیشترین مزیت که این شیوه‌ها ارائه کردند؛ ما انتظار داشتیم که سودی به‌همراه داشته باشند اما هرگز

کاهش هموگلوبین A1c را نشان داد.

مبتلا می‌شوند حدود ۲.۷ نفر در هر ۱۰۰۰ تولد است. اما در برخی از استان‌ها این عدد تا حدود ۶ نفر در هر ۱۰۰۰ تولد نیز پیش رفته است. بنابر اعلام دکتر سعید محمودیان – رئیس اداره سلامت گوش و شنوایی وزارت بهداشت، استان‌های کهگیلویه و بویراحمد، کرمانشاه، فارس، سیستان و بلوچستان و... شیوع بالاتر ناشنوایی و کم شنوایی را دارند و یکی از علل افزایش آمار کم شنوایی و ناشنوایی، ازدواج‌های فامیلی است.

زیر یک ماهگی؛ بهترین زمان غربالگری شنوایی متخصصان تأکید دارند که این متولدان جدید باید هرچه زودتر شناسایی شوند تا از مراقبت‌های تشخیصی و درمانی به موقع استفاده کنند. بهترین زمان غربالگری و شناسایی، زیر یک ماهگی است و والدین باید نسبت به این موضوع حساس باشند. بنابر تأکید رئیس اداره سلامت گوش و شنوایی وزارت بهداشت، در حال حاضر در ایران غربالگری‌های شنوایی نوزادان برای همه نوزادان انجام می‌شود تا در سن زیر سه ماهگی تشخیص قطعی کم شنوایی یا ناشنوایی انجام شود که بتوانیم قبل از شش ماهگی اقدامات درمانی را آغاز کنیم.

هدفون و پیرگوشی‌های زود هنگام

اما فارغ از عوامل مؤثر در ناشنوایی بدو تولد، یکی از عوامل خطری که جوانان و نوجوانان را هدف قرار داده، استفاده بی‌رویه از اصوات پر خطری است که به آنها توجهی نمی‌شود. بویژه در کودکان و نوجوانان که از هندزفری یا هدفون استفاده می‌کنند و اصوات مختلف را در سطوح بالا می‌شنود. بویژه در کودکان و نوجوانان که از هندزفری یا هدفون استفاده می‌کنند و اصوات مختلف را در سطوح بالا می‌شنود. بویژه در کودکان و نوجوانان که از هندزفری یا هدفون استفاده می‌کنند که صدا آنقدر بالا نباشد که باعث نشیندن صداهای اطراف شود.

استفاده از هندزفری یا هدفون با صدای بلند همچنین می‌تواند منجر به پیرگوشی زود هنگام و درجاتی از ناتوانی شنوایی برای این افراد شود که قابل جبران نیست. در نتیجه والدین باید مراقب باشند که اولا استفاده از هندزفری‌ها نباید بیش از ۱۵ دقیقه باشد و در ثانی صدا هم نباید بالاتر از ۵۰ یا ۶۰ درصد ولوم باشد. از طرفی به دفعات هم باید استراحت صوتی داده شود تا آسیب‌ها در این زمینه کاهش یابد.

این در حالی است که با اقدامات پیشگیرانه مناسب مانند محافظت شنوایی در برابر اصوات بلند، اجرای اقدامات مراقبتی از سلامت گوش و شنوایی و ایمن سازی افراد در برابر بیماری‌های عفونی می‌توان از ابتلا به کم شنوایی و بیماری‌های گوشی مربوط به آن، جلوگیری کرد.

از رشد روزافزون کم‌شنوایی تا علل پیرگوشی‌های زود هنگام

بیش از ۱۵ هزار عمل کاشت حلزون در ایران بنابر اعلام وزارت بهداشت، یکی از تجهیزات کمک شنوایی، کاشت حلزون است که از طریق عمل جراحی برای افرادی که کم‌شنوایی شدید یا عمیق دارند، استفاده می‌شود. در ایران تاکنون بیش از ۱۵ هزار عمل جراحی در این زمینه انجام شده است و بیش از ۱۴ مرکز کاشت حلزون در کشور فعال هستند که به مردم خدمت‌رسانی می‌کنند تا سالانه حدود ۱۰۰۰ عمل کاشت حلزون انجام شود.

چگونه می‌توان از مشکلات شنوایی جلوگیری کرد؟

– هرگز با صدای بلند موسیقی گوش ندهیم.
– در سطح ایمن بشنویم.
– سالم بشنویم.
– گوش کردن موسیقی باصدای بلند با هدست، هدفون و هندزفری و یا استفاده طولانی مدت از آنها موجب صدمه برگشت ناپذیر به شنوایی می‌شود.
– وقتی شنوایی آسیب ببیند هرگز قابل جبران نخواهد بود.

– آسیب شنوایی ناشی از صدای بلند غیرقابل برگشت است.

– هرگز برای تمیز کردن مجرای شنوایی از گوش پاک کن و یا دیگر اجسام خارجی استفاده نکنیم.
– در آب‌هایی که مشکوک به آلودگی است شنا نکنیم.
– در صورت احساس درد در گوش از درمان‌هایی نظیر ریختن روغن یا مایعات غیراستریل و یا دمیدن دود (سیگار و ...) در گوش خودداری کنیم.
– افراد کم‌شنوا می‌توانند از خدمات حمایتی مانند سمک، کاشت حلزون، روش‌های توانبخشی، زبان اشاره و ... بهره برند.

– از طریق ارزیابی و غربالگری به موقع شنوایی در دوره نوزادی و سنین ۳ تا ۵ سالگی از شنوایی کودکان خود مراقبت کنیم.

– زمان طلایی برای انجام تست غربالگری به هنگام، تا یک ماه پس از تولد، تست تشخیصی بهنگام تا ۳ ماهگی و انجام مداخله درمانی تا ۶ ماهگی است.

– اگر نوزادان در زمان ترخیص از بیمارستان از نظر کم‌شنوایی غربالگری نشده‌است، برای ارزیابی وضعیت شنوایی فرزندتان، حداکثر تا ۳۰ روز پس از تولد به نزدیکترین پایگاه بهداشتی یا مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنید.

– توجه داشته باشیم که افراد ناشنوا قادر به لب‌خوانی و دریافت پیام، در هنگام استفاده شما از ماسک صورت نیستند

تمرینات ذهنی و جسمی که قند خون را کاهش می‌دهند



مزم‌ن است و ما در کنترل آن به اندازه کافی خوب عمل نمی‌کنیم. اگرچه این تحقیق به این تمرینات به‌عنوان یک اقدام پیشگیرانه توجه نمی‌کند اما نشان می‌دهد که می‌تواند به افرادی که پیش دیابت هستند کمک کند تا خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در آینده را کاهش دهند.

یافته‌های این تحقیق به‌تازگی در مجله Integrative and Complementary Medicine منتشر شده است.

دهند. در عین حال، تعداد آمریکایی‌هایی که پیش دیابت دارند در دهه‌های اخیر به حدود یک سوم رسیده است. این مطالعات در کشورهای مختلف انجام شد و بیشتر نشان داد که تمرینات ذهن و بدن می‌توانند برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ در سراسر جهان مفید باشند.

سانوگو اضافه می‌کند: این یافته می‌تواند ابزار مهمی برای بسیاری از افراد باشد زیرا دیابت نوع ۲ یک مشکل بزرگ سلامت

نتایج نشان می‌دهد که تمرینات ذهن و جسم می‌تواند هم به‌عنوان یک درمان غیردارویی مکمل برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ و هم شاید به‌عنوان یک اقدام پیشگیرانه مورد استفاده قرار گیرد.

روش‌های مؤثر جدیدی برای کنترل دیابت نوع ۲ مورد نیاز است زیرا تنها حدود نیمی از افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ موفق می‌شوند سطح قند خون خود را تا سطح هدف ۷ درصد هموگلوبین A1c کاهش

دهند. در مجموع، تمرینات ذهن و بدن به‌طور متوسط کاهش ۰.۸۴ درصدی هموگلوبین A1c نشان می‌دهد که معیاسی از میانگین سطح گلوکز خون در سه ماه گذشته است. یوگا، روشی که بیشتر مورد مطالعه قرار گرفته است، بیشترین مزیت که این شیوه‌ها ارائه کردند؛ ما انتظار داشتیم که سودی به‌همراه داشته باشند اما هرگز

کاهش هموگلوبین A1c را نشان داد.

تنهایی سرعت پیری را افزایش می‌دهد

ایسنا/خراسان رضوی احساس تنهایی و ناراحتی می‌تواند سریع‌تر از سیگار کشیدن شما را پیر کند.

به نقل از ارث، تحقیقات زیادی برای شناسایی ارتباط بین خطر ابتلا به بیماری‌های جدی با افزایش سن و انتخاب‌های سبک زندگی مانند انتخاب روزانه غذاها، نوشیدنی‌ها و فعالیت‌های بدنی انجام شده است. نتایج مطالعه جدید که در مجله Aging-US منتشر شده، نشان می‌دهد پیری به اندازه انتخاب سبک زندگی تحت تأثیر سلامت روان است.

کسانی که احساس شادی، رضایت و برخورداری از ارتباط اجتماعی می‌کنند، فرایند پیری کندتر را تجربه می‌کنند. این افراد اثرات تضعیف‌کننده فرآیند پیری را کمتر خواهند کرد.

با افزایش سن آسیب‌های مولکولی در سلول‌ها و بافت‌های ما جمع می‌شود و به

ایجاد ضعف و بیماری‌های جدی مرتبط با پیری کمک می‌کند. در برخی افراد این فرایندهای مولکولی شدیدتر از سایرین است که منجر به ایجاد وضعیتی می‌شود که معمولاً از آن به پیری سریع یاد می‌شود. خوشبختانه افزایش سرعت پیری ممکن است با استفاده از مدل‌های دیجیتالی پیری قبل از آشکار شدن پیامدهای فاجعه‌بار آن شناسایی شود. چنین مدل‌هایی همچنین می‌توانند برای شناسایی درمان‌های ضد پیری در سطوح فردی و جمعی مورد استفاده قرار گیرد.

مطالعه جدید یک همکاری بین‌المللی بین دانشمندان آمریکایی و چینی بود که توسط یک شرکت فعال در حوزه هوش مصنوعی که روی توسعه پیش‌بینی‌های سفارشی سن بیولوژیکی انسان با استفاده از نشانگرهای زیستی خاص پیری تمرکز دارد، انجام شد. هدف آن اندازه‌گیری تأثیری بود که تنهایی یا ناراحتی یا

داشتن خواب بی‌قرار بر سرعت پیری دارد. محققان از داده‌های ۱۱ هزار و ۹۱۴ بزرگسال چینی استفاده کردند و موفق به ساخت ساعت پیری جدیدی شدند که با خون و داده‌های بیومتریک شرکت‌کنندگان آموزش داده و تأیید شد؛ این اولین ساعت پیری محسوب می‌شود که به طور انحصاری روی یک گروه چینی به این بزرگی آموزش داده شده است. پیری سریع در شرکت‌کنندگان با سابقه سکنه مغزی، بیماری‌های کبدی و ربوی در افراد سیگاری و جالب‌تر از همه در کسانی که وضعیت روانی آسیب‌پذیری داشتند، مشاهده شد. در واقع مشخص شد احساس ناامیدی، ناراحتی و تنهایی سن بیولوژیکی فرد را به میزان قابل توجهی نسبت به سیگار افزایش می‌دهد. همچنین مشخص شد از دیگر عوامل مرتبط با شتاب سالمندی مجرد بودن و زندگی در یک منطقه با عدم دسترسی به خدمات پزشکی است.



نکته‌هایی درباره مصرف وعده‌های غذایی متنوع و سودمند



سرانه مصرف تخم‌مرغ برای هر فرد در ایران ۱۹۰ عدد است و ایرانی‌ها سالانه ۶۰ تخم‌مرغ کمتر از میانگین جهانی می‌خورند.

صبحانه؛ وعده بااهمیت

یک صبحانه کامل، روز شما را می‌سازد. به‌همین دلیل لازم است برای این وعده غذایی مهم، مواد مقوی و سالم انتخاب کنید. در طب سنتی گفته می‌شود صبحانه را باید صبح زود یعنی حدود ساعت شش تا هشت خورد و بعد از آن هم نباید دوباره خوابید، بلکه لازم است کار و فعالیت روزانه را شروع کرد. اینکه در مصرف چربی و شیرینی احتیاط واجب است را می‌توان تا حدودی در وعده صبحانه نادیده گرفت. غذاهای با مزاج گرم در ساعت‌های ابتدایی روز، انرژی زیادی در افراد تأمین می‌کند. مصرف کره، خامه و عسل یا مقدار کمی گوشت، مفید است، اما مصرف بعضی میوه‌ها و سبزیجات مانند پر تقال و گریپ‌فروت در ساعت‌های ابتدایی روز مشکل‌ساز می‌شود.

به‌گفته متخصصان، افرادی که صبحانه نمی‌خورند، در طول روز این کمبود کالری را با پر خوری جبران می‌کنند. از این‌روست که احتمال چاق‌شدن و چاق‌ماندن آنها بیشتر است. از طرفی، حذف وعده‌های غذایی حس گرسنگی را افزایش می‌دهد و به خوردن بی‌رویه و بدون حساب‌و‌کتاب منتهی می‌شود. تکراری‌بودن ترکیب‌های غذایی در صبحانه‌ها یا زمان‌بر بودن شیوه تهیه آنها از عواملی است که سبب حذف این وعده غذایی مهم می‌شود.

کی قهوه بنوشیم؟

بهترین زمان برای نوشیدن قهوه صبح است، زیرا موجب حفظ قوای بدن می‌شود؛ اما نباید قهوه را با شیر خورد، زیرا عوارضی مانند ایجاد لک‌های پوستی دارد.

ناهار کامل

ناهار سالم سبب کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و چاقی می‌شود. یک وعده ناهار سالم باید شامل غلات سبوس‌دار، ماکارونی، برنج، نودل و پروتئین‌های کم‌چرب مانند ماهی سالمون، تخم‌مرغ، میگو یا مرغ باشد. البته همراه با ناهار باید سبزیجاتی مانند گوجه‌فرنگی، هویج، خیار و سبزی خوردن مصرف کرد. خوراک قارچ و هویج پخته‌شده، سینه مرغ پخته‌شده با اسفناج، کوکوسبزی، سالمون تنوری و ماکارونی نمونه‌هایی از غذاهای مناسب ویژه وعده ناهار محسوب می‌شوند.

شام سالم

یک بشقاب شام سالم باید دست‌کم سه گروه موادغذایی مفید داشته باشد. موادغذایی مفید برای وعده شام عبارت است از پروتئین‌ها شامل گوشت، غذاهای دریایی، لوبیا، آجیل،... سبزیجات شامل کلم بروکلی، فلفل، گوجه‌فرنگی و هویج، میوه‌ها مانند موز، سیب، خربزه، پرتقال، انگور، غلات ازجمله برنج، سیب‌زمینی، ذرت، ماکارونی، نان، جو دوسر و لبنیات شامل ماست، پنیر، شیر و...

عدسی، ماهی، فیله مرغ، سوپ، سالاد میوه و خوراک لوبیا نمونه‌هایی از غذاهای مناسب برای وعده شام محسوب می‌شوند. متخصصان تغذیه، حذف وعده شام را به‌دلیل ضعیف‌شدن سیستم ایمنی بدن، کاهش قند خون و افزایش احساس خستگی توصیه نمی‌کنند. شام سالم باید کم‌حجم، کم‌چربی و کم‌کالری باشد.

جادویی به‌نام میوه و سبزی

میوه‌ها و سبزی‌ها حاوی فیبر زیادی هستند و حس سیری بلندمدت ایجاد می‌کنند. متخصصان تغذیه به افرادی که مدام احساس گرسنگی

امروزه کارشناسان تغذیه نیز بر این باورند که صبحانه از مهم‌ترین وعده‌های غذایی است که خوردن آن به حفظ سلامتی ازجمله تقویت حافظه و تمرکز و پایین‌آمدن کلسترول بد (LDL) کمک می‌کند. همچنین شام وعده‌ای است که نباید آن را هرگز حذف کرد.

سمیرا شاهیان | شهرآرانیوز؛ شاید شما هم این مثل را شنیده باشید که «صبحانه را تنها بخور، نهار را با دوستت بخور و شام را با دشمنت». برخی بر این باورند تکیه این مثل بر پیشگیری از زیاده‌روی در وعده‌های ناهار و شام است تا رخوت، خواب‌آلودگی و بیماری در فرد به‌وجود نیاید. در مقابل، عده‌ای این مثل را نادرست قلمداد می‌کنند، اما با تأکیدی که در این ضرب‌المثل به مصرف وعده صبحانه شده، آشکار است مقصودش متوجه‌ساختن افراد به اهمیت برخی از وعده‌های غذایی و پرهیز از زیاده‌روی در مصرف خوراکی‌هاست.

امروزه کارشناسان تغذیه نیز بر این باورند که صبحانه از مهم‌ترین وعده‌های غذایی است که خوردن آن به حفظ سلامتی ازجمله تقویت حافظه و تمرکز و پایین‌آمدن کلسترول بد (LDL) کمک می‌کند. همچنین شام وعده‌ای است که نباید آن را هرگز حذف کرد.

امروز بیست‌وپنجم مهرماه، روز جهانی غذا نام‌گذاری شده است. همان‌طور که می‌دانید، غذا مانند هوا و آب از ابتدایی‌ترین نیازهای موجودات زنده است که غریزه تأمین این نیاز از آغاز آفرینش همراه همه‌شان بوده است. از این رو گریزی به خوراکی‌های سالم و ناسالم زده‌ایم و توجه شما را به اهمیت وعده‌های غذایی اصلی جلب کرده‌ایم.

۱۶۰کیلوگرم نان

سرانه مصرف نان هر ایرانی در سال ۱۶۰ کیلوگرم و این آمار در جهان ۲۵ کیلوگرم است.

۴۰کیلوگرم برنج

سرانه مصرف برنج هر ایرانی ۴۰کیلوگرم است. بر مصرف‌ترین کشور جهان در برنج، تایلند با سرانه مصرف ۱۴۰ کیلوگرم است.

۷۰کیلوگرم شیر

سرانه مصرف شیر هر ایرانی ۷۰ کیلوگرم و در کشورهای اروپایی ۳۰۰ تا ۴۵۰ کیلوگرم است.

۲۴کیلوگرم شکر

سرانه مصرف شکر هر ایرانی بین ۲۱ تا ۲۴ کیلوگرم است، در حالی‌که میانگین مصرف جهانی آن ۵ کیلوگرم است.

۳۶کیلوگرم گوشت

هر ایرانی سالانه حدود ۳۶کیلوگرم گوشت مصرف می‌کند. این میزان از آمار جهانی کمتر و از میانگین آسیا بیشتر است.

۴۲لیتر نوشابه

سرانه مصرف نوشابه برای هر نفر در کشورمان ۴۲ لیتر و متوسط جهانی آن ۱۰ لیتر است.

۲۲۰گرم روغن

سرانه مصرف روغن زیتون برای هر فرد در کشور فقط ۲۲۰ گرم است. در حالی‌که سرانه مصرف جهانی آن ۲۷ کیلوگرم است.

۱۹۰تخم مرغ

می‌کنند، توصیه می‌کنند خوردن میوه و سبزی را در برنامه غذایی خود بگنجانند. البته این افراد می‌توانند میوه‌ها و سبزی‌ها را به روش‌های متفاوتی در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانند تا دل‌زده نشوند؛ از سالاد میوه گرفته تا سینی میوه سبزیجات کبابی.

ع وعده غذای کم‌حجم

به‌جای حذف یک وعده غذایی و پر خوری در وعده‌های بعدی، در طول روز پنج یا شش وعده غذای کم‌حجم بخورید تا ولعتان را کنترل کنید.

روش‌های کاربردی برای کاهش مصرف نمک و شکر نمک‌نریزید!

در زمان پختن و آماده‌کردن غذا، از نمک کمتری استفاده کنید. همچنین سس و ادویه نمکی کمتری در غذا بریزید. سبزی‌ها و کنسروها را از انواع بی‌نمک تهیه کنید. از مصرف آجیل‌ها و استنگ‌های نمکی در میان‌وعده‌ها پرهیز کنید. برچسب موادغذایی را بخوانید و موادغذایی کم‌سدیم را مصرف کنید. نمکدان پر از نمک را از روی میز غذا بردارید و بدانید که حس چشایی بدن به‌سرعت تنظیم می‌شود.

شکری نشوید!

مصرف شیرینی، نوشیدنی‌های شیرین مانند آب‌میوه‌ها، نوشیدنی‌های کنسنتره و پودری، آب‌های طعم‌دار، نوشیدنی‌های انرژی‌زا، چای و قهوه‌های آماده، نوشیدنی‌ها و شیرهای طعم‌دار را محدود کنید. غذاهای سالم و تازه را جایگزین غذاهای فراوری‌شده کنید. از خوردن غذاهای شیرین به کودکان پرهیز کنید. **نکته‌های تغذیه‌ای سازمان جهانی بهداشت** اهمیت خوراک و غذا آن‌قدر زیاد است که سازمان جهانی بهداشت

توصیه‌های تغذیه‌ای وزارت بهداشت برای آنفلوآنزا

وزارت بهداشت در راستای پیشگیری از آنفلوآنزا و درمان مبتلایان توصیه‌های تغذیه‌ای خود را ارائه داد.

به گزارش ایلنا، بنا بر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بهترین راه پیشگیری از آنفلوآنزا شستن مرتب دست‌ها، پوشیدن لباس گرم و استفاده از ماسک در اماکن عمومی است.

با شروع فصل سرما شیوع بیماری‌های ویروسی شایع می‌شود که شناخته‌شده‌ترین آن آنفلوآنزا است که متأسفانه در کشور ما هم با آغاز فصل پاییز این بیماری به صورت اپیدمی در گروه‌های سنی مختلف به خصوص کودکان درآمده است. بهترین راه پیشگیری از آنفلوآنزا شستن مرتب دست‌ها، پوشیدن لباس گرم و استفاده از ماسک در اماکن عمومی است. اگر دچار این بیماری شدید برای بهبودی هر چه سریع‌تر این بیماری استراحت، خواب و تغذیه نقش بسیار مهمی دارد که در صورت رعایت توصیه‌های تغذیه‌ای می‌توانید سریع‌تر این بیماری را پشت سر بگذارید.

زیاد آب بخورید

به دلیل تعریق و تب، بدن با کم آبی مواجه می‌شود که این امر می‌تواند بهبودی را به تعویق بیندازد. بنابراین در این دوران مایعات همچون آب ولرم، دمنوش زنجبیل و آویشن، آب ولرم با عسل و لیموترش و آب‌میوه‌ها طبیعی همچون آب سیب، آب پرتقال و لیمو شیرین و آب هویج مصرف کنید.

البته توجه کنید اگر دچار پرفشاری خون هستید از دمنوش زنجبیل خودداری کنید.

خوردن غذای مقوی

بهترین غذاها در این شرایط سوپ به خصوص سوپ مرغ و گوشت است. سوپ مرغ به طور سنتی به عنوان یک غذای مناسب در هنگام بیماری در نظر گرفته می‌شود. آب سوپ منبع خوبی از مایعات و الکترولیت‌ها برای جلوگیری از هیدراتاسیون است. مرغ پروتئین و روی بدن شما را تأمین می‌کند. همچنین دارای ویتامین A به دلیل وجود هویج و ویتامین C به دلیل وجود کرفس و پیاز و است. توصیه می‌شود از لیموی تازه یا نارنج به مقدار کم هم در سوپ خود استفاده کنید.

مصرف ویتامین A و C

میوه و سبزیجات منبع غنی ویتامین C و A است. این ویتامین یک ماده مغذی برای تقویت سیستم ایمنی به ویژه در هنگام بیماری است. لیمو شیرین، پرتقال، شلغم، کدو حلواپی و لبو را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید. در این دوران از مصرف الکل و نوشیدنی‌های حاوی کافئین مثل قهوه و نسکافه و نوشابه پرهیز کنید. این نوع نوشیدنی‌ها دیورتیک بوده و منجر به کم آبی بدن شما شده و می‌تواند شرایط شما را بدتر کند و دوره نقاهت بیماری را افزایش دهند.

خوردن صبحانه و مصرف پروتئین

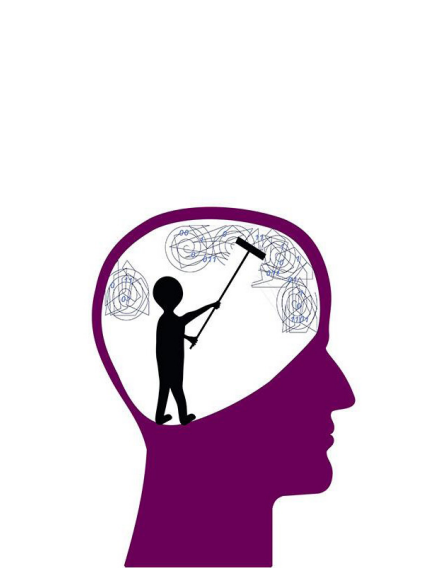
به دلیل تضعیف سیستم ایمنی باید مواد پروتئینی به منظور تقویت سیستم ایمنی مصرف کنید. تخم مرغ آبپز، عدسی و پنیر با مغزبجاتی مثل بادام ،گردو انتخاب‌های خوبی برای این وعده هستند. اگر اشتها ندارید که سه وعده غذایی را میل کنید حتما تعداد وعده‌های غذایی را زیاد مثلا به ۶ تا ۷ وعده ولی با حجم کم مصرف کنید.

عسل را فراموش نکنید

عسل به دلیل وجود آنتی باکتریال‌های طبیعی می‌تواند یک ماده غذایی مناسب برای این دوران شما باشد. اگر دچار سرفه هستید از مصرف شیر ، ادویه‌ها و غذاهای صنعتی و کنسروی خودداری کنید.

مکمل ویتامین D مصرف کنید

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اعلام کرد: ویتامین دی نقش مهمی در کاهش التهاب در بدن دارد. بهتر است در زمان شروع بیماری یک پرل ۵۰ هزار واحدی ویتامین دی مصرف کنید. به یاد داشته باشید همه افراد بالای ۱۲ سال باید ماهانه یک پرل ۵۰ هزار واحدی ویتامین دی مصرف کنند. همچنین از مکمل روی استفاده کنید. مکمل روی منجر به کاهش التهاب و تسریع بهبودی می‌شود لذا توصیه میشود روزانه تا بهبودی کامل یک عدد مکمل روی مصرف کنید.



* روابط اجتماعی داشته باشید

داشتن ارتباط اجتماعی بیشتر به پیشگیری از آلزایمر کمک می‌کند.

در حالی که دلایلی که چرا معاشرت به کاهش خطر ابتلا به آلزایمر کمک می‌کند، هنوز مشخص نیست، انجمن آلزایمر می‌گوید که ارتباطات اجتماعی ممکن است اتصالات سلول‌های عصبی را در مغز تقویت کند.

* استراحت شبانه خوبی داشته باشید

شواهد رو به رشد نشان می‌دهد که داشتن خواب بهتر می‌تواند به پیشگیری از آلزایمر کمک کند و با پاکسازی آمیلوئید بیشتر از مغز نیز مرتبط است.



مبتلایان به آلزایمر خاطرات خود را فراموش می‌کنند و در حال حاضر هیچ درمانی هم برای این عارضه وجود ندارد.

به گزارش ایسنا به نقل از مدیکال اکسپرس، در همین حال اقداماتی وجود دارد که می‌توانید برای پیشگیری از بیماری آلزایمر انجام دهید.

در ادامه به چند توصیه در این زمینه خواهیم پرداخت.

* ورزش کنید

به گفته انجمن آلزایمر انگلیس، نتایج ۱۱ مطالعه نشان داده که خطر ابتلا به الزایمر برای افراد میان‌سالی

که به طور منظم ورزش می‌کردند تا ۴۵ درصد کاهش می‌یابد. همچنین از نظر علمی نشان داده شده است که افراد مسن از ورزش سود می‌برند زیرا به بهبود حافظه و تفکرشان کمک می‌کند.

* سیگار نکشید

سموم شیمیایی در سیگار وجود دارد که می‌تواند التهاب مغز را افزایش دهد، باعث خورنریزی عروقی شود و به سلول‌ها استرس وارد کند که همگی با پیشرفت بیماری آلزایمر مرتبط هستند. در واقع، انجمن آلزایمر انگلیس خاطرنشان می‌کند که یک سری بررسی‌های سیستماتیک نشان می‌دهد که سیگار کشیدن ممکن

چرا شب‌ها خوابمان نمی‌برد



کابوس‌گونه تعریف کند، این فرد به اختلال کابوس مبتلاست.

خود خواب REM قبلا به ۴ گروه تقسیم می‌شد و اکنون به سه طبقه تقسیم می‌شود. مرحله اول که خواب بسیار سطحی است و وقتی از بیداری وارد خواب می‌شویم، معمولا وارد مرحله یک خواب غیر REM یا NANREM می‌شویم.حدود ۵ درصد کل خواب ما را باید این وضعیت به خود اختصاص دهد.

افرادی که خوابشان سطحی است وارد خواب مرحله یک می‌شوند، اما متأسفانه به دلایلی نمی‌توانند وارد مرحله عمیق‌تر خواب شوند؛ در نتیجه دوباره بیدار می‌شوند و وقتی تا صبح این میزان را جمع می‌بینیم می‌بینیم در حد بالاتری از ۵ درصد خواب فرد به خواب مرحله یک یا غیر REM بوده که این باز یک مشکل است.

بعد از این، اگر فرد شرایطش خوب باشد وارد مرحله دوم خواب NANREM می‌شود که این مرحله خواب نیمه عمیق است و بیشترین سهم را در کل خواب فرد دارد. حدود نزدیک به ۴۰ تا ۴۵ درصد کل خواب باید به این مرحله اختصاص پیدا کند.

یکسری نمادهایی در نوار مغز ظاهر می‌شود که ما از روی آن این مرحله را تشخیص می‌دهیم. بعد از مدتی مرحله سوم که مرحله خواب آرام است و مغز وارد خواب عمیق و نابی می‌شود و فرد ۲۰ تا ۲۵ درصد از خوابش را اگر در این مرحله بگذرانند صبح با احساس رضایت حداکثری بیدار می‌شود. به طوری که در این مرحله امواج مغزی بسیار آرام می‌شوند و نزدیک به حالت کما بوده و امواج بسیار آرامی است که بین ۲.۵ تا ۴ هرتز یعنی تواتر در ثانیه است؛ در حالی که در یک فرد بیدار حتی با چشمان بسته، امواج آلفا را داریم که ۸ تا ۱۲ هرتز هستند.

افرادی که سرمازدگی پیدا کرده و در کما هستند معمولا یک مرحله قبل از مرگ مغزی است که در خواب عمیق انجام می‌شود و فرد اگر بتواند ۲۰ تا ۲۵ درصد از زمان خوابش را در این مرحله داشته باشد مرحله خواب با امواج آهسته بوده که خواب عمیقی است.

شرایط محیطی خواب و بهداشت خواب برای داشتن خواب با کیفیت باید چگونه باشد؟

اصول بهداشت خواب موضوع واضحی است که می‌توانند افراد آن را در اینترنت جست‌وجو کنند. یکسری پدیده‌ها و نیایدیهایی است که انجام آنها کیفیت خواب را ارتقا می‌دهد؛ مثلا اینکه چند ساعت قبل از خواب‌مان به مغز نشانه‌ها و آدرس‌هایی بدهیم که مغز احساس کند فرد به سمت آرامش و خواب می‌رود.

مثلا تلفن‌های چالشی خود را در شب به ساعت ۸ شب به بعد اختصاص ندهیم؛ مشاخره و صحبت‌های طولانی نداشته باشیم؛ همچنین دیدن فیلم‌های وحشتناک و سریال‌هایی که ذهن را به خود درگیر می‌کند و فرد بعد از آن به آن فکر می‌کند یا فرد با شخصیت در فیلم همزادپنداری می‌کند و نتیجه می‌گیرد تأثیرگذار بوده، برای خواب مضر هستند.

در رختخواب کتاب نخوانید

مثلا فردی در رختخواب کتاب می‌خواند و شاید این کار یک فرهنگ خوب تلقی شود؛ در حالی که این کار کاملا اشتباه است؛ اینکه اصلا فرد در رختخواب کتاب بخواند کار غلطی است. در رختخواب هیچ کاری جز خواب نباید صورت گیرد. اگر می‌خواهید مطالعه‌ای داشته باشید و ذهن خود را آرام کنید اولاً این محتوا باید محتوای آرامش‌بخش باشد؛ به طوری که رمان‌های جذاب که فرد درگیر آن می‌شود مسنر سریال، برای خواب خوب مناسب نیست؛ بلکه باید یک کتاب آرامبخش مانند دعا آن هم نه در اتاق خواب بلکه در اتاق پذیرایی یاהל خانه مطالعه کرد.

هیچ وسیله الکترونیکی در اتاق خوابشان نباید باشد

همچنین در یک نور کم باشد؛ به طوری که فرد مسواک زده و دستشویی رفته است و فقط یک مرحله تا خواب مانده مطالعه کند تا اینکه چشمش سنگین شود و بلافاصله به رختخواب برود. اینکه افراد موبایل خود را در رختخواب می‌گذارند درست نیست؛ بنده اکیدا توصیه می‌کنم کسانی که به هر نوعی در خواب خود مشکل دارند هیچ وسیله الکترونیکی در اتاق خوابشان نباید باشد.

برخی می‌گویند موبایل را روی حالت پرواز می‌گذاریم؛ بنده می‌گویم فرقی نمی‌کند، بلکه نور موبایل است که اذیت می‌کند. همین کنشش موبایل که فرد بلند شود و ببیند که ساعت چند است، تأثیرگذار بوده؛ در نتیجه باید ساعت را از اتاق خود حذف کنید؛ چراکه یکی از عوامل بی‌خوابی وجود ساعت در اتاق خواب‌است. کسانی که می‌شود مسنر سریال، برای خواب خوب مناسب ببینند که امشب هم بی‌خواب است یا امشب جز شب‌هایی است که خوب می‌خوابد؛ بنابراین ذهن آنها را بیدارشان می‌کند تا ساعت را نگاه کنند و ببینند ساعت چند است.

فلوشیپ خواب با اشاره به اهمیت رعایت بهداشت خواب، گفت: استفاده از موبایل در هنگام خواب و ورزش کردن و پیاده روی قبل از خواب عامل بی‌خوابی شبانه است.

گروه سلامت خبرگزاری فارس- محمد تاجیک:خواب موهبتی از خالق مهربان برای انسان است؛ منبع عظیمی از ذخیره سازی و به روز کردن توان جسمی و روحی خود برای آغاز یک روز دیگر همراه با تلاش و کوشش در مسیر پر فراز و نشیب زندگی.

امروزه ما از خواب خود کم می‌کنیم تا بتوانیم به کارهای دیگر خود برسیم. اما بهتر است بدانیم راز خواب شب و فواید آن در درست و به موقع انجام دادن آن است؛ اما برخی تعهدات، مانند وظایف شغلی یا مراقبت از کودک، می‌تواند پیروی از فلسفه «زود به رختخواب، زود برخاستن» را دشوار کند. با «علیرضا یاراحمدی، فوق تخصص مغز و اعصاب و فلوشیپ طب خواب از آمریکا» به گفت‌وگو نشستیم تا پاسخ‌های علمی به پرسش‌های متداول آحاد جامعه درباره بی‌خوابی و بد خوابی به خصوص در هنگام شب بدهیم. با ما همراه باشید.

آقای دکتر! در ابتدای گفت‌وگو توضیح دهید خواب از نظر علمی چه تعریفی دارد؟

خواب یکی حالتی از کارکرد مغز است؛ مغز انسان در ۲۴ ساعت کارکردهای مختلفی دارد و برخلاف آنچه که خیلی‌ها فکر می‌کنند خواب یک پروسه غیرفعال و خاموش شدن موتور عملکردی مغز است. این یک باور غلط است، بلکه خواب یک پروسه کاملا فعال است و یکی از حالت‌های کارکرد مغزی است و تقسیم‌بندی‌های مختلفی برای خواب وجود دارد.

هدف از خواب، تنظیم مجدد کارکردهای مغز و بهبود و ساماندهی روند حافظه

برای یک خواب خوب حتی مغز باید انرژی مصرف کند و هدف از خواب، تنظیم مجدد کارکردهای مغز و بهبود و ساماندهی روند حافظه و مرتب کردن اطلاعات ثبت شده در طول روز، طبقه‌بندی‌ها، ثبت اطلاعات و به روز شدن مغز و آماده شدن فضای فعال مغز برای یک روز دیگر است، اما به این معنی نیست که خواب یک پروسه و یا فرایند خاموشی مغز است.

باید یک فرد برای خواب خود وقت بگذارد و از ساعت‌ها قبل باید شرایطی فراهم کند تا خواب آسودهای داشته باشد. همچنین لزوما اینطور نیست که هر کسی هر کاری خواست انجام دهد و هر فعالیت، نوشیدنی یا خوراکی مصرف کند و به محض اینکه به رختخواب رفت، توقع داشته باشد به راحتی بخوابد.

شب ۷.۵ ساعت بخوابید

از منظر دیگر، یک خواب خوب چند ویژگی دارد. اول خوابی که کمیت آن یعنی مقدار و ساعت آن کافی باشد؛ دوم اینکه زمان آغاز و پایانش زمان مناسبی باشد که این بسیار مهم است؛ برای نمونه یکی می‌گوید که گفته شده خواب کامل برای یک بالغ ۷.۵ ساعت است، پس من این مقدار را می‌خوابم و مثلا از ساعت ۳ صبح تا ۱۰:۳۰ صبح می‌خوابم یا از ساعت ۲ نیمه شب تا ۹:۳۰ صبح که این میزان ۷ ساعت و نیم است و خوابم را انجام داده‌ام؛ در حالی که این مقدار اصلا مناسب نیست و با این شرایط که فرد ساعت ۱۱ شب بخوابد و خوابش تا ۵، ۶ صبح ادامه داشته باشد متفاوت است.

شروع و پایان خواب بسیار بسیار مهم است

در نتیجه شروع و پایان خواب بسیار بسیار مهم است؛ چراکه یکسری هورمون‌ها در یک ساعت‌هایی از شبانه‌روز ترشح می‌شوند که باید ما در آن ساعت‌ها خواب باشیم و اگر در آن زمان‌ها بیدار باشیم هورمون‌ها خوب ترشح نمی‌شوند.

تاوجه به اینکه بیشتر هورمون‌ها بین ساعت یک نیمه‌شب تا ۴ یا ۵ صبح به شرط خواب بودن فرد ترشح می‌شود؛ پس مقدار و ساعت خواب مهم بوده؛ ضمن اینکه سومین موضوع، کیفیت خواب است. به طوری که یک نفر حتی ساعت ۱۱ شب به خواب می‌رود و اگر میزان خوابش نیز ۷.۵ تا ۸ ساعت باشد اما کیفیت لازم را نداشته باشد، باز هم از خواب خوب برخوردار نبوده؛ مانند داشتن سندروم پای بیقرار و اینکه در خواب حرکت‌های غیرطبیعی داشته باشد

کسانی که در هنگام خواب تشنج می‌کنند و افرادی که داروهای خاص مصرف می‌کنند؛ در نیمه دوم خواب‌شان دچار مشکلات خیلی زیاد می‌شوند. همچنین افرادی که خروپف و آپنه خواب دارند، در این افراد ممکن است فرد به ظاهر تا صبح خواب باشد اما دائم در خواب‌های سطحی باشد. خود خواب هم مانند یک سفر برای مغز است که از شروع خواب تا پایان خواب این سفر باید به خوبی طی شود و پستی و بلندی این سفر باید پیموده شود تا به انتها برسد و به مقصد نهایی که آرامش است رسیده و آغاز یک روز خوب برای فرد باشد.

بهترین زمان خواب در شبانه‌روز برای کودکان و بزرگسالان چه زمانی است؟

مقدار خواب تا حد زیادی تعیین‌کننده ساعت شروع خواب است. در سنین مختلف جداولی داریم که میزان خواب مورد نیاز فرد را تعیین می‌کند و این میزان در اقلیم‌های مختلف متفاوت است. مثلا ژاپنی‌ها نسبت به سایر اقوام به خواب کمتری نیاز دارند. برخی افراد هستند که به آنها کوتاه‌خواب می‌گویند؛ به طوری که این افراد نیاز ذاتی‌شان به خواب کمتر از دیگران است اما به این معنا نیست که نیازشان به خواب دو ساعت است؛ مثلا بین ۱۰ تا ۲۰ درصد افراد مختلف که در اقلیم‌های متفاوت زندگی می‌کنند این میزان تفاوت دارد.

افرادی که نزدیک قطب شمال یا اروپای شمالی هستند، به خاطر موقعیت آب و هوایی، ممکن است به خواب بیشتری نیاز داشته باشند. یکی از عواملی که خواب را تعیین می‌کند میزان نور اطراف فرد است. برعکس هم، در خط استوا که ممکن است این افراد با مقدار کمتر خواب، نیازشان برطرف شود؛ در نتیجه این مسئله، مسئله نسبی بوده و قطعی نیست.

در نوزادان حدود ۱۲ ساعت خواب و ۱۲ ساعت بیداری به طور

چطور مهارت تصمیم گیری را به کودکان بیاموزیم؟

روانشناس گفت:تابع بار آوردن کودکان، توانایی تصمیم گیری را از انسان می گیرد؛ به همین جهت خوب است که کودک را در موقعیت‌های تصمیم گیری کوچک قرار دهیم تا بتواند این مهارت اکتسابی را یاد بگیرد. به گزارش خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس،سیده معصومه طباطبایی در شبکه ۵ سیما، گفت: تصمیم گیری مهارت بسیار مهمی است که موفقیت یا عدم موفقی ما را در طول مسیر زندگی به آن وابسته است. ما در موقعیت‌های متفاوت با شرایطی مواجه می‌شویم که چند راه پیش پایمان وجود دارد و باید برای آنها تصمیم گیری کنیم.

وی افزود: انتخاب‌های ما در صورتی که مهارت تصمیم گیری را یاد بگیریم، هوشمندانه خواهد بود. ما در بعضی از مواقع با دید هر چه پیش آید، خوش آید پیش می‌رویم که این صراحتا عدم توانایی ما در تصمیم گیری را نشان می‌دهد.

این روانشناس اظهار کرد: عموماً ترس از تغییر و مواجهه با موقعیت‌های جدید است که تصمیم‌گیری را برای ما دشوار می‌سازد. لذا باید این موضوع را در نظر داشته باشیم که تابع بار آوردن کودکان، توانایی تصمیم‌گیری را از انسان می‌گیرد. به همین جهت خوب است که کودک را در موقعیت‌های تصمیم‌گیری کوچک قرار دهیم تا بتواند این مهارت اکتسابی را یاد بگیرد.

وی همچنین گفت: در تصمیم‌گیری اولین گام این است که مسئله را به خوبی شناسایی کنیم. بعد از آن لازم است که گزینه‌های مختلف را به خویش بررسی کنیم. در این بخش ساده‌ترین روش این است که با یک جدول سودها و زیان‌ها، جوانب خوب و بد هر مورد را بسنجیم. طباطبایی تصریح کرد: در قدم بعدی برای بررسی موقعیت‌های پیچیده‌تر، می‌توانیم از جدول SWOT استفاده کنیم که همه خوبی‌ها،بدی‌ها،فرصت‌ها و خطراتی که این تصمیم پیش رویمان می‌گذارد را بسنجیم. استفاده از این روش باعث می‌شود که ما به شکل استدلالی پیش رویم و در کنار تصمیم‌گیری شهودی، به خوبی مسئله را از همه جوانب بررسی کنیم.

این روانشناس افزود: در مسئله ازدواج این مشکل وجود دارد که دلبستگی، انسان را بسیار تک‌بعدی می‌کند و باعث می‌شود که نتواند جوانب مختلف را بررسی کند. در چنین شرایطی بهترین کاری که خانواده‌ها می‌توانند انجام دهند، این است که فرزند خود را به سراغ ک مشاور متخصص بفرستند که بتواند به خوبی در این راه هدایت شود و در نهایت تصمیمی با کم‌ترین ضربه خطا بگیرد.

این غذاها قلبتان را از کار می‌اندازد

فوق تخصص بیماری‌های قلبی گفت: چربی‌های جامد و اشباع شده که در مواد غذایی همچون پیتزا، سوسیس، کالباس، پفک و غذاهای سرخ‌کردنی وجود دارد، می‌تواند عامل مهمی در تنگی عروق کرونر و افزایش تری‌گلیسرید خون شود.

به گزارش خبرنگار اجتماعی خبرگزاری فارس، مجید ملکی، فوق تخصص بیماری‌های قلبی و عضو فرهنگستان علوم پزشکی ایران درباره مهمترین اقدامات برای تأمین سلامت قلب بیان داشت: یکسری عوامل در بیماری‌های قلبی قابل اصلاح نیست، مثلاً داشتن سن بالا، به طوری که هر چه سن بالاتر می‌رود احتمال تنگی عروق کرونر بیشتر می‌شود، یا جنسیت افراد به طوری که در زنان بیماری‌های قلبی شیوع کمتری دارد. همچنین گروه خونی افراد به طوری که در گروه خونی A بیماری قلبی بیشتر است.

وی با اشاره به تیپ‌های شخصیتی که در آن بیماری‌های قلبی بیشتر است، خاطرنشان کرد: شخصیت‌های جاجاطلب، وسواسی، مسئولیت‌پذیر و افرادی که دوست دارند همه کارها به خوبی انجام شود، ابتلا به بیماری‌های قلبی در آنها بیشتر است. البته یکسری فاکتورها نیز در پیشگیری از بیماری‌های قلبی قابل اصلاح است که می‌توان به مواردی همچون کنترل فشار خون اشاره کرد؛ مثلاً فردی که به سکنته‌های قلبی و تنگی عروق کرونر مبتلا می‌شود اگر زمینه فشار خون داشته باشد و آن را کنترل کند، قطعاً شیوع بیماری قلبی در چنین افرادی کاهش پیدا می‌کند؛ چون فشار خون منجر به سکنته‌های قلبی، خونی‌ریزی مغزی و عوارض کلیوی می‌شود.

فوق تخصص بیماری‌های قلبی و عضو فرهنگستان علوم پزشکی ایران تصریح کرد: نصف افرادی که فشار خون آنها بالاتر از بیماری خود باخبر نیستند؛ ضمن اینکه نصف افرادی که از فشار خون خود باخبر هستند نیز آن را به خوبی کنترل نمی‌کنند.

ملکی اضافه کرد: موضوع دیگری که در پیشگیری از بیماری‌های قلبی بسیار اهمیت دارد عادات غذایی است؛ مثلاً استعمال دخانیات و سیگار باعث بروز تنگی عروق کرونر و سکنته‌های مغزی می‌شود؛ به طوری که در سیگار ۱۰۰ نوع سم وجود دارد و افرادی که در کنار فرد سیگاری هستند نیز در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی قرار دارند.

وی با اشاره به نقش چربی‌های در ابتلا به بیماری‌های قلبی، ابراز کرد: چربی‌های جامد و اشباع شده که در مواد غذایی همچون پیتزا، سوسیس، کالباس، پفک و غذاهای سرخ‌کردنی وجود دارد می‌تواند عامل مهمی در تنگی عروق کرونر و افزایش تری‌گلیسرید خون شود. بنابراین این افزایش تری‌گلیسرید باید با مصرف دارو کنترل شود.

ملکی با اشاره به عوامل مؤثر در تأمین سلامت فرد، افزود: کنار گذاشتن عادات غذایی نامناسب، داشتن تحرک فیزیکی به طوری که هفته‌ای سه روز و هربار ۴۰ دقیقه پیاده‌روی داشتن و همچنین پرهیز از استعمال سیگار، در کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی مؤثر است.

ایسنا: یک مطالعه جدید ادعا می‌کند که تجربه‌ی فقط یک شب بی‌خوابی می‌تواند تا چند روز با افسردگی مبارزه کند، با این حال، کارشناسان نسبت به عوارض جانبی بی‌خوابی هشدار می‌دهند.

به نقل از آی‌ای، خستگی، کج خلقی، عملکرد شناختی ضعیف و مجموعه‌ای از علائم مضر دیگر تنها تعدادی از پیامدهای رایج کم‌خوابی هستند. با این حال، بر اساس یک مطالعه جدید، مشخص شده است که تنها یک شب بی‌خوابی ممکن است برای روزها باعث بهبود خلق و خو شود!

پژوهشگران دانشگاه نورث وسترن رفتارها و فعالیت مغزی موش‌ها را پس از قرار دادن آنها در معرض کم‌خوابی خفیف و موقت مورد مطالعه قرار دادند. آنها به طور شگفت‌انگیزی کشف کردند که در طول مرحله‌ی حاد از دست دادن خواب، نه تنها سطح دوپامین افزایش می‌یابد، بلکه انعطاف‌پذیری سیناپسی نیز تقویت می‌شود و اساساً مغز را دوباره سیم‌کشی می‌کند تا حالت سرخوشی را برای چند روز حفظ کند.

پدیده‌ای که کمتر درک شده است

پروفسور یوگنیا کوزوروویتسکی نویسنده این مقاله می‌گوید: کم‌خوابی مستمر و مزمن به خوبی مورد مطالعه قرار گرفته و اثرات مخرب آن به طور گسترده‌ای مستند شده است، اما از دست دادن موقت و کوتاه خواب مانند وقتی که یک دانش‌آموز تمام شب قبل از امتحان را بیدار می‌ماند، کمتر مطالعه و درک شده است.

این پژوهشگر توضیح داد که این مطالعه جدید نشان

می‌دهد که کم‌خوابی می‌تواند مغز را از نو سیم‌کشی کند تا یک اثر ضد افسردگی قوی را تجربه کند. وی همچنین خاطرنشان کرد که این به عنوان یادآور تأثیر عمیقی است که حتی فعالیت‌های به ظاهر بی‌اهمیت مانند یک شب بی‌خوابی می‌تواند بر مغز بگذارد.

پژوهشگران مدت‌هاست متوجه شده‌اند که تغییرات ناگهانی در الگوی خواب با تغییر خلق و خو و رفتارهای عجیب مرتبط است. به عنوان مثال، اختلالات خواب و ریتم شبانه‌روزی در افراد ممکن است دوره‌های شیدایی را تسریع کند یا به طور پراکنده طلسم افسردگی را معکوس کند.

کوزوروویتسکی و همکارانش برای مطالعه این اثرات، روش جدیدی را ابداع کردند تا باعث محرومیت حاد از خواب در موش‌های بدون هیچ گونه استعداد ژنتیکی برای اختلالات خلقی شود و در عین حال اطمینان حاصل شود که این حیوانات در معرض ناراحتی زیادی قرار نمی‌گیرند. محیط آزمایشی باید به اندازه کافی ناراحت‌کننده می‌بود تا حیوانات را از خوابیدن باز دارد، اما نه آنقدر ناراحت‌کننده که باعث استرس قابل توجه در آنها شود.

پژوهشگران سپس از ابزارهای رمزگذاری شده ژنتیکی و نوری برای تشخیص فعالیت نورون‌های دوپامین‌که برای تنظیم طیف وسیعی از رفتارها و عملکردها از جمله خلق و خوی، ضروری هستند، استفاده کردند و دریافتند که بعد از بی‌خوابی، این نورون‌ها بیشتر می‌شوند.

سیر تکاملی

اکتون پژوهشگران معتقدند که تکامل(فرگشت) می‌تواند

درمان افسردگی با یک شب خوابیدن!



عامل این اثر باشد.

کوزوروویتسکی می‌گوید: می‌توانید موقعیت‌های خاصی را تصور کنید که در آن یک شکارچی یا نوعی خطر وجود دارد که در آن به ترکیبی از عملکرد نسبتاً بالا با توانایی به تعویق انداختن خواب نیاز دارید. من فکر می‌کنم این می‌تواند چیزی باشد که ما اینجا شاهد هستیم.

با این حال پژوهشگران نسبت به وسوسه‌ی حاصل از این یافته‌ها مبنی بر نخوابیدن و کم‌خوابی برای رفع یک دوره افسردگی هشدار می‌دهند و در عوض آن توصیه

یک ماده مغذی مهم برای بدن در مبارزه با سرماخوردگی با ویروس‌های دیگر است.

۲. چای سبز

چای سبز به دلیل فواید بسیاری که برای سلامتی دارد، محبوب است. این چای به دلیل محتوای آنتی اکسیدانی خود، از بدن هنگامی که تحت حمله ویروس یا عفونت قرار می‌گیرد، محافظت می‌کند. محققان به این نتیجه رسیده‌اند که چای سبز به تقویت سیستم ایمنی و متابولیسم کمک می‌کند. هم‌چنین چای سبز علاوه بر مبارزه با سرماخوردگی، انرژی جسمی را نیز افزایش می‌دهد.

۳. چای گیاهی با عسل

دمنوش‌های گیاهی را می‌توان از میوه‌های خشک، ادویه‌جات یا گیاهان تهیه کرد. دمنوش‌های گیاهی به طور طبیعی بدون کافئین هستند، بنابراین سبب کم‌آبی بدن نمی‌شوند. ترکیب چای‌های گیاهی با عسل یا شیر گرم و عسل، علاوه بر طعم مطبوع، خواص این نوشیدنی‌ها را افزایش می‌دهد. به طور مثال، چای بابونه یا چای نعناع به همراه کمی عسل از گذشته برای درمان

سرماخوردگی مورد استفاده قرار می‌گرفت. اسل می‌تواند به تسکین سرفه در هنگام سرماخوردگی کمک کند و حتی مصرف آن برای کودکان بالای یک سال مبتلا به عفونت‌های حاد تنفسی فوقانی نیز توصیه می‌شود.

۴. چای اکالیپتوس

دمنوش برگ‌های گیاه اکالیپتوس به تسکین علائم سرماخوردگی و آنفولانزا کمک می‌کند. اکالیپتوس حاوی اساسی به نام سینئول است که معمولاً به عنوان یک گیاه معطر یا طعم‌دهنده و هم‌چنین به‌عنوان یکی از مواد تشکیل‌دهنده شربت‌ها و داروهای درمان سرفه استفاده می‌شود. سینئول با کاهش دفعات سرفه به درمان علائم برونشیت حاد نیز کمک می‌کند.

۵. چای نعناع

نعناع دارای خواص ضد التهابی است و به رفع گرفتگی سینوس‌ها کمک می‌کند. دم‌کرده این گیاه دارای خواص ضد درد است؛ اگر گلودرد دارید، نوشیدن چای نعناع می‌تواند به بی‌حس شدن گلو و کاهش درد کمک کند.



سینکابی بیان کرد: راه‌های پیشگیری از این عوارض این است که منابع آهن و ویتامین C مثل مرکبات و سبزیجات برای جذب بیشتر آن باید در تغذیه روزانه لحاظ شود. منابع گیاهی سوپا اگر با گوشت ترکیب شود، و نوشیدنی‌های کافئین‌دار جذب آهن را در بدن کاهش می‌دهد بنابراین توصیه می‌کنیم به مقدار کم و حداقل با دو ساعت فاصله با وعده غذایی مصرف شوند.

سینکابی افزود: عوارضی که کمبود آهن ایجاد می‌کند اختلال در تکامل و هماهنگی در سیستم عصبی، اختلال گفتاری، کاهش ضریب هوشی و قدرت یادگاری، افت تحصیلی، کاهش مقاومت بدن در مقابل عفونت‌ها و یا حتی افزایش خطر مرگ و میرمادر در هنگام زایمان یا افزایش خطر تولد نوزاد با وزن پایین است. همچنین تغییرات رفتاری مثل بی‌تفاوتی، خستگی و گوشه‌گیری، بی‌حسی، فعالیت بدنی کم در کودکان و نوجوانان از عوارض فقر آهن است.

صاحب امتیاز: کرار ضیغمی

مدیر مسئول: علی محمد کردناج

سر دبیر: سیدامیر حسینیان وفا

دبیر تحریریه: محمدعلی بهستانی

دبیر سرویس اجتماعی: مسلم حداد

تلفن: ۳۳۳۹۱۶۴۷ فاکس: ۰۲۱۴۲۶۹۵۶۹۶

آدرس: تهران، شهری، دولت آباد، خیابان مرادی، گروه ۱۱۴، بلوک ۱۷، واحد۱۲

چاپ و لیتوگرافی: معلم

عضو رسمی انجمن صنفی مدیران رسانه و تعاونی مطبوعات کشور