



سال دهم / شماره ۴۶۵ / یکشنبه ۹ شهریورماه ۱۴۰۴ / ۱۲ صفحه / قیمت: ۲۰,۰۰۰ تومان



توت خولان دریایی برای دیابت و چاقی مفید است

یک مطالعه جدید نشان می دهد که توت خولان دریایی حاوی آنتی اکسیدان های قوی است و می تواند به درمان دیابت و چاقی کمک کند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، یک مطالعه جدید از دانشگاه مموریال کانادا، به وجود منبع آنتی اکسیدانی در درختچه ای که در مناطق ساحلی نیوفاندلند کانادا رشد می کند، پی برده است. این مطالعه نشان می دهد که توت های گیاه خولان دریایی دارای ویژگی های تغذیه ای منحصر به فردی هستند که پتانسیل درمان دیابت و چاقی را دارند. این اولین باری نیست که توت های خولان دریایی ارزش قابل توجهی برای سلامت انسان دارند. توت ها در حال حاضر در آسیا محبوب هستند و همچنین برای درمان آرتрит و سایر بیماری های التهابی در اروپا استفاده می شوند. توت خولان دریایی حاوی آنتی اکسیدان های قوی است که از آسیب ناشی از رادیکال های آزاد به سلول های بدن جلوگیری می کند. توت ها و برگ های درختچه به طور گسترده ای به صورت خوراکی و به عنوان دارو استفاده می شوند.

با توجه به خواص سلامت این گیاه، سازمان های دولتی کانادا، خولان دریایی را در اوایل دهه ۲۰۰۰ به این کشور معرفی کردند. تحقیقات اولیه در آن زمان نشان داد که این گیاه پتانسیل تجاری گسترده ای دارد. روغن این گیاه همچنین منبع قوی اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶، پلی فتول ها و ویتامین های A و E است. نویسندگان مطالعه حاضر گزارش می دهند که یافته های امیدوار کننده توت خولان دریایی برای درمان دیابت و چاقی در شرایط آزمایشگاهی مشاهده شده است. به گفته محققان، وجود ویتامین های C و E و همچنین فلاونوئیدها، کاروتنوئیدها و ترکیبات فنولی به همراه محتوای فیبر غذایی در خولان دریایی، ممکن است با کاهش آسیب اکسیداتیو و التهاب، به طور بالقوه حساسیت به انسولین و متابولیسم گلوکز را بهبود بخشد. همچنین به دلیل ترکیبی از خواص ضد التهابی و ضد میکروبی، خولان دریایی می تواند تأثیر مثبتی بر سلامت روده داشته باشد. سلامت بهتر روده تأثیر مثبتی بر سلامت متابولیک دارد و به طور بالقوه به مدیریت دیابت و چاقی کمک می کند. خولان دریایی درختچه ای مقاوم، خاردار و برگریز است که معمولاً در امتداد سواحل بادگیر رشد می کند.

خبر سلامت

دلایل کم کاری تیروئید چیست؟

دلایل کم کاری تیروئید چیست؟ یک متخصص غدد و متابولیسم، دلایل کم کاری تیروئید شدید و عواقب آن را شرح داد.

به گزارش شهرآرانیوز، ساسان شرقی، در گفتگو با رادیو سلامت گفت: تیروئید، غده ای است پروانه ای شکل در جلوی گردن در پایین حنجره و بالای استخوان های ترقوه. تیروئید، دو نوع هورمون ترشح می کند که وارد خون می شود و آنها باعث سوخت و ساز سلول های بدن اعم از پوست، عصب و... می شود.

وی افزود: هدف اصلی تیروئید، تنظیم سوخت و ساز بدن است که اگر نتواند این کار را به درستی انجام دهد طبیعتاً سوخت و ساز بدن دچار مشکل می شود که این حالت، را کم کاری تیروئید می گویند؛ بدین معنا که کار تیروئید، کم شده است، اما چرا این اتفاق می افتد.

شرقی با بیان اینکه ید لازم است تا تیروئید بتواند کار خودش را انجام دهد، ادامه داد: هنگامی که ید وجود نداشته باشد مواد ساخته نمی شود و کم کاری تیروئید اتفاق می افتد. از حدود ۲۰ سال پیش، در خاورمیانه از جمله ایران، نمک طعام را یددار کردند و خوشبختانه کمبود ید نداریم و کمبود ید در بسیاری از مناطق دنیا ریشه کن شده است؛ اما همچنان با رفع کمبود ید و اقدامات دیگر، هنوز هم با شیوع قابل توجهی از کم کاری تیروئید در کشور مواجه هستیم.

وی افزود: هنگامی که کمبود ید در جامعه ای رفع می شود، یک نوع خود ایمیونی در بدن رخ می دهد، بدین معنا که بدن علیه خودش وارد عمل شده است. در همه جای دنیا، بعد از رفع کمبود ید، این مورد شایع است. در حال حاضر، بسیاری از کم کاری تیروئیدها، در اثر خود ایمیونی است. بیماری که به اسم هاشیموتو شناخته می شود و ترسناک نیست، ولی بیماران را می ترساند. هاشیموتو یک بیماری خود ایمیونی است که غده تیروئید را مورد حمله قرار می دهد و موجب بروز اختلال در کارکرد آن می شود. مورد دیگری هم که در کم کاری تیروئید تأثیرگذار است، کمبود روی است.

این متخصص غدد در پاسخ به این پرسش که کم کاری تیروئید در بدن چه می کند، بیان کرد: در موارد خفیف هیچ اتفاقی نمی افتد. معیارهایی برای خفیف یا شدید بودن کم کاری تیروئید وجود دارد؛ اما خفیف بودن کم کاری تیروئید، هیچ کاری نمی کند، ولی در موارد شدید، عواقب جدی دارد. به طور مثال، در کودکان و نوزادان منجر به عقب ماندگی ذهنی می شود. در بزرگسالان سبب افزایش وزن، خواب آلودگی و حتی می تواند تا نارسایی قلبی پیش رود. از این رو، غربالگری نوزادان قانونی شده است و در همه جا انجام می شود.

وی خواب آلودگی، کسل شدن و پر خوابی را یکی از نشانه ها و علائم کم کاری تیروئید دانست و خاطرنشان کرد: فرد دچار کاهش اشتها می شود؛ اما به رغم اینکه کاهش اشتها پیدا کرده است، چون بدن سوخت و ساز انجام نمی دهد، فرد چاق می شود و افزایش وزن دارد. معمولاً افزایش وزن در حد زیر ۱۰ کیلو است. در مواقعی که افراد احساس راحتی می کنند، فرد سردش می شود. ریزش مو، پوست خشک، بیوست، مشکل شنوایی، کندی ذهن هم از دیگر علائم کم کاری تیروئید است. البته این را هم باید بدانیم که کم کاری تیروئید، روی خلق و خو هم تأثیر می گذارد و باعث کم حوصلگی افراد می شود.



واریز سود سهام عدالت در شهریور ۱۴۰۴ قطعی شد



اکنون فرآیند تسویه آن ها رو به تکمیل است. طبق مصوبه شورای عالی بورس، از سال ۱۴۰۴ شیوه پرداخت سود سهام عدالت تغییر کرده و به جای یک مرحله تجمیعی، در چند نوبت و با فاصله زمانی مشخص انجام خواهد شد.

هدف از این تغییرات کاهش تأخیرها و ایجاد نظم بیشتر در زمان بندی پرداخت ها عنوان شده است.

حدود باشد. تأخیر در آغاز مرحله دوم ناشی از تسوینشدن کامل سود برخی شرکت های سرمایه پذیر مانند هلدینگ خلیج فارس (فارس)، فولاد مبارکه اصفهان (فولاد) و مخابرات ایران (اخبر) بوده است. این شرکت ها بخشی از سود سال مالی منتهی به ۲۹ اسفند ۱۴۰۲ را به شرکت سپرده گذاری مرکزی واریز نکرده بودند که

به جای پاییز و زمستان، امسال در تابستان صورت می گیرد. مرحله نخست سود سهام عدالت اسفندماه سال گذشته پرداخت شد. در آن مرحله، دارندگان سهام ۴۹۲ هزار تومانی حدود ۷۴۴ هزار تومان و دارندگان سهام یکمیلیونی بیش از یکمیلیون و ۵۰۰ هزار تومان دریافت کردند. پیش بینی می شود مبالغ مرحله دوم نیز در همین

اقتصادآنلاین: سود سهام عدالت برای نخستین بار در شهریورماه واریز خواهد شد. پس از ماه ها انتظار سرانجام زمان دقیق واریز مرحله دوم سود سهام عدالت مربوط به عملکرد سال ۱۴۰۲ مشخص شد. بر اساس اعلام سازمان بورس، این مرحله از واریزی حداکثر تا پایان شهریورماه ۱۴۰۴ به حساب مشمولان انجام خواهد شد؛ اقدامی که برخلاف سال های گذشته،

حقوق ۱۴ میلیونی برای این گروه از سربازان



و دوری مسافت وابسته است. همچنین حقوق دوره آموزشی خدمت سربازی نیز جداگانه و تحت پوشش بیمه نیروهای مسلح پرداخت می شود و جزء سوابق بیمه سربازان محسوب می شود.

در سال ۱۴۰۴، حقوق سربازان نسبت به سال های گذشته افزایش قابل توجهی داشته است. حداقل حقوق سربازان مجرد در مناطق غیر عملیاتی حدود ۷ میلیون و ۸۰۰ هزار تومان، در مناطق عملیاتی ۹ میلیون و ۷۵۰ هزار تومان و در ناحیه شهری ۵ میلیون و ۴۶۰ هزار تومان تعیین شده است. این افزایش به منظور تأمین بهتر نیازهای روزمره و بهبود شرایط زندگی سربازان در دوران خدمت اجرا شده است.

حقوق سربازان متاهل نیز در سال جاری رشد چشمگیری داشته است؛ حداقل حقوق آن ها در مناطق غیر عملیاتی و عملیاتی بین ۱۱ میلیون و ۷۰۰ هزار تا ۱۴ میلیون تومان و در ناحیه شهری ۹ میلیون و ۵۷۳ هزار تومان اعلام شده است. علاوه بر تأهل، داشتن فرزند، درجه سربازی و تحصیلات بالاتر می تواند بر میزان حقوق تأثیر بگذارد و مبلغ نهایی حقوق برخی سربازان را تا سقف ۱۴ میلیون تومان افزایش دهد. لازم به ذکر است حقوق سربازان در تمام ارگان های نظامی کشور بر اساس همان معیارها محاسبه و پرداخت می شود و هیچ تفاوتی بین حقوق سربازان ارتش، سپاه و ناجا وجود ندارد.

اقتصادآنلاین: سقف حقوق سربازان متاهل مناطق عملیاتی و غیر عملیاتی ماهانه ۱۴ میلیون تومان است.

سربازی یکی از مهم ترین دوره های زندگی هر فرد است؛ درست زمانی که جوانان از تحصیلات فارغ می شوند و وارد عرصه کار می شوند، باید به خدمت سربازی بروند.

در این دوران، دریافت حقوق مناسب اهمیت زیادی دارد و می تواند بخشی از زندگی روزمره را تأمین کند. امسال با تصویب قانون بودجه ۱۴۰۴، مبلغ حقوق سربازان افزایش یافته و امید می رود این تغییر، شرایط خدمت را برای آن ها آسان تر کند.

کدام ارگان مسئول تعیین حقوق سربازان است؟

حقوق سربازان از سوی سازمان نیروهای مسلح مشخص و به حساب آن ها واریز می شود. همچنین سازمان برنامه و بودجه مسئول تأمین اعتبارات لازم برای اجرای مصوبه حقوق است و این امر تحت نظارت ستاد کل نیروهای مسلح انجام می شود.

حقوق سربازان بر چه اساسی تعیین می شود؟

میزان حقوق سربازان به عواملی چون: وضعیت تأهل و داشتن فرزند، منطقه خدمت (عملیاتی، غیر عملیاتی یا ناحیه شهری)، درجه و مدرک تحصیلی، سرباز امریه بودن یا نبودن

سرنوشت طلاهای وارداتی بابک زنجانی چه شد؟

از سوی دیگر ماشین آلات انبارداری و لجستیک را خریداری کرده ایم و تا پایان امسال ساخت انبار مرکزی استان تهران کلید می خورد.

رئیس سازمان جمع آوری و فروش اموال تملیکی تصریح کرد: این سازمان با همکاری ستاد مبارزه با قاچاق کالا و ارز توانست سامانه های خود را راه اندازی کند و بخش مهمی از چالش ها میان این دو دستگاه برطرف شد.

وی یادآور شد: امسال در مجموع ۱۸ همت کالا تعیین تکلیف شد که نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۳۶ درصد افزایش داشته است. اعاده کالا به چرخه تولید و صنعت بیشترین رشد را داشته که نشان می دهد نگاه درامدی به کالاهای مشکوفا نداشتن داریم. در زمینه خراج و خرده فروشی ۳۶۹ میلیارد تومان عملکرد داشتیم که ۶۳۹ درصد رشد داشته و برنامه ما دستیابی به فروش یک همتی تا پایان امسال است.

این مقام مسئول با تأکید بر اینکه سازمان اموال تملیکی ۹۸ درصد اقدامات خود را در سامانه سیات انجام داده که نشان دهنده افزایش شفافیت این سازمان است، اظهار داشت: باید با سامانه های ستاد مبارزه با قاچاق کالا و ارز، قوه قضاییه، گمرک، امور مالیاتی و بنادر و دریانوردی همراستاسازی می شود.

وی گفت: در این زمینه پنج استان خوزستان، هرمزگان، آذربایجان غربی، بوشهر و تهران عملکرد بسیار بهتری نسبت به دیگر استان ها داشتند.

این مقام مسئول با اشاره به کسب رتبه نخست بهره وری از سوی این سازمان در میان دستگاه های تابعه وزارت اقتصاد، خاطرنشان کرد: در سازمان اموال تملیکی بخشی از اقدامات تعیین تکلیف کالاهاست، اما در بخش مهمتر روی الکترونیکی کردن فرآیندها متمرکز شده ایم و در سامانه اصلی سازمان تملیکی همه فعالیت های فروش، امحا و دیگر اقدامات را بارگذاری کرده ایم و همه فروش ها و مزایده ها روی این سامانه است. در مرحله بعدی باید با کمک دستگاه قضایی به سایر سامانه ها متصل شویم.

وی از راه اندازی سامانه دعاوی خبر داد و گفت: سه هزار و ۵۷۶ پرونده قضایی املاک داریم که یک هزار و ۱۱۰ فقره کارشناسی شده و ارزش آن چهار هزار و ۸۵۰ میلیارد تومان است. بخشی از املاک فاقد سند با ارزش حدود چهار هزار و ۶۰۰ میلیارد تومان است که بخشی به عنوان وثیقه و بخشی هم جزو املاک ملکی است.

معاون وزیر اقتصاد با بیان اینکه یکی از انبارهای سازمان اموال تملیکی خریداری شده است، گفت: در حوزه تجهیز و انبارداری علمی، امسال ۸ هزار قفسه بندی را تکمیل می کنیم.

معاون وزیر اقتصاد ادامه داد: به بابک زنجانی هم درباره طلاهای وارداتی گفته شده که می تواند به کشور مبدأ برگرداند. طلاهایی که توقیف می شود، در خزانه مربوط به سازمان اموال تملیکی نگهداری می شود نه در انبارها.

تعیین تکلیف ۵۱ همت کالا در سال گذشته

وی خاطرنشان کرد: این سازمان سال گذشته ۵۱ همت کالا را تعیین تکلیف کرد که بیش از ۱۲ همت از آن را به خزانه دولت برگرداند و بخشی دیگر را به کمک تولید اختصاص داد.

معاون وزیر امور اقتصادی و دارایی بیان داشت: در سال گذشته به دلیل برخی اتفاقات، این سازمان از برخی اهداف خود عقب ماند اما از ابتدای امسال برنامه عملیاتی در هفت محور تهیه و به ادارات کل استانی ابلاغ شد. وی افزود: امسال تا کنون بیش از پنج همت فروش اموال تملیکی به انجام رسید، این در حالی است که در پنج ماهه امسال اتفاقات تلخی رقم خورد و سبب شد تا با چالش مواجه شویم.

عسگری ادامه داد: در مجموع امسال در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته در حوزه حراج ۱۱۱ درصد افزایش فروش و در حوزه مزایده رشد ۶۳ درصدی به ثبت رسید.

اطلاعات آزاد؛پیشران اقتصادایران



■ یادداشت مدیر مسئول – علی محمد کردناج

در دنیای امروز، اطلاعات دیگر یک ابزار فرعی نیست؛ بلکه سرمایه‌ای حیاتی و عمومی است که مسیر توسعه و رشد اقتصادی هر کشور را تعیین می‌کند. دسترسی آزاد به اطلاعات، نه تنها شفافیت را افزایش می‌دهد، بلکه تصمیم‌گیری‌ها را سریع‌تر، دقیق‌تر و کارآمدتر می‌کند. در این چارچوب، اطلاعات آزاد به‌عنوان یک پیشران اقتصادی، نقش کلیدی در پیشرفت کشور ایفا می‌کند. در ایران، اقدامات قابل توجهی در زمینه شفافیت دستگاهها آغاز شده است. مثلامدت‌هاست به دستور دبیر کمیسیون دسترسی آزاد به اطلاعات، تمامی قراردادهای وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی منتشر می شود و این گامی بی‌سابقه در مسیر شفافیت است. علاوه بر این، برگزاری «جشنواره شفافیت» وسایر برنامه‌های فرهنگی و آموزشی مرتبط، پایهای برای ارتقای اعتماد عمومی و تقویت سرمایه اطلاعاتی کشور فراهم خواهد کرد. این اقدامات نشان می‌دهد مسیر شفافیت در کشور آغاز شده، اما هنوز راه درازی تا بهربرداری کامل از ظرفیت‌های دسترسی آزاد به اطلاعات باقی مانده است.

چرا اطلاعات آزاد برای اقتصاد اهمیت دارد؟

تصمیم‌گیری‌های اقتصادی موفق تنها زمانی ممکن است که بر پایه داده‌ها و تحلیل‌های دقیق شکل گیرد. هرچند برخی شاخص‌های اقتصادی در ایران مانند نرخ تورم،رشداقتصادی یااشتغال منتشرمی‌شوند،امادسترسی به داده‌های جامع، به‌روز و قابل تحلیل هنوز محدود است. اطلاعات پراکنده،تأخیر در انتشار داده‌ها ونبود یکپارچگی، استفاده مؤثر از این سرمایه حیاتی را دشوار می‌کند. وقتی اطلاعات آزاد، کامل و قابل پردازش باشد، مدیران، سرمایه‌گذاران و کسب‌وکارها می‌توانند تصمیمات هوشمندانه و مبتنی بر واقعیت بگیرند. داده‌های آزاد این امکان را فراهم می‌کنند که فرصت‌های اقتصادی شناسایی شوند، ریسک‌ها کاهش یابند و محیط کسب‌وکار شفاف و رقابتی شود. به عبارت دیگر، اطلاعات آزاد به‌عنوان یک پیشران اقتصادی عمل می‌کند؛ سرمایه‌ای عمومی که نه تنها تصمیم‌گیری را بهبود می‌بخشد، بلکه زمینه توسعه پایدار و اعتماد عمومی را نیز فراهم می‌آورد.

شفافیت و اعتماد عمومی

یکی از مهم‌ترین دستاوردهای اطلاعات آزاد، افزایش اعتماد عمومی است. وقتی مردم و فعالان اقتصادی بدانند داده‌ها و اطلاعات رسمی به راحتی قابل دسترس هستند، امکان سبواسفاده کاهش یافته و فساد و رانت‌خواری محدود می‌شود. این شفافیت، اعتماد سرمایه‌گذاران داخلی و خارجی را جلب می‌کند و محیطی امن و پایدار برای رشد اقتصادی ایجاد می‌کند. افزون بر این، اطلاعات آزاد موجب ارتقای سرمایه اجتماعی می‌شود. هر چه دسترسی به داده‌ها آسان‌تر و فرآیند انتشار شفاف‌تر باشد، مردم و سازمان‌ها احساس می‌کنند که بخشی از تصمیم‌گیری‌ها و سیاست‌گذاری‌های کشور هستند، این یعنی مشارکت مردم در اداره کشور و این همان همدلی است. این حس مشارکت،خودبه‌تحرک اقتصادی واجتماعی کمک‌می‌کند و انگیزه برای همکاری و ابتکار عمل را افزایش می‌دهد.

نقش فناوری در دسترسی آزاد به اطلاعات

در عصر دیجیتال، فناوری و پلتفرم‌های نوین، امکان دسترسی سریع و گسترده به اطلاعات را فراهم کرده‌اند. از پیام‌رسان‌ها و شبکه‌های اجتماعی گرفته تا پایگاه‌های داده و سامانه‌های باز، انتشار و بهربرداری از داده‌ها را آسان‌تر کرده است. این فناوری‌ها، به کشورها اجازه می‌دهند که نه تنها اطلاعات خود را منتشر کنند، بلکه بازخوردها و تحلیل‌های دقیق از عملکرد اقتصادی دریافت کنند. در ایران نیز، استفاده از سامانه‌های دیجیتال و پلتفرم‌های آنلاین می‌تواند سرعت و دقت تصمیم‌گیری اقتصادی را افزایش دهد و داده‌ها را به صورت عملیاتی در اختیار سیاست‌گذاران، کسب‌وکارها و عموم مردم قرار دهد.

چالش‌ها و مسیر پیش رو

باوجودپیشرفت‌های اولیه، هنوز چالش‌هایی وجود دارد که بهربرداری کامل از اطلاعات آزاد را محدود می‌کند: کامل نبودن زیرساخت‌های دیجیتال و عدم دسترسی آسان به داده‌ها فرهنگ‌سازی ناکافی در استفاده از اطلاعات توسط سازمان‌ها و مردم نیاز به استانداردسازی داده‌ها برای تحلیل بهتر و قابل اعتماد بودن اطلاعات محدودیت‌های قانونی یا بروکراسی پیچیده که دسترسی سریع را دشوار می‌کند.

برای غلبه بر این چالش‌ها، لازم است سیاست‌گذاران، فعالان اقتصادی و جامعه مدنی با همکاری هم مسیر تکمیل دسترسی آزاد به اطلاعات را هموار کنند. این مسیر نه تنها موجب پیشرفت اقتصادی می‌شود، بلکه اعتماد عمومی، عدالت و شفافیت در کشور را نیز ارتقا می‌بخشد. در جمع بندی این یادداشت باید بگویم اطلاعات آزاد دیگر یک ابزار اختیاری نیست؛ بلکه پیشران توسعه و رشد اقتصادی ایران است. هر چه این دسترسی گسترده‌تر و عملیاتی‌تر باشد، تصمیمات اقتصادی دقیق‌تر، ریسک‌ها کمتر و فرصت‌ها بیشتر خواهد شد. مسیر ایران در حوزه آغاز شده است، اما برای رسیدن به بهربرداری کامل و تحقق پتانسیل‌های اقتصادی، نیازمند تلاش مستمر، فرهنگ‌سازی و توسعه زیرساخت‌ها هستیم. ما توجه به اهمیت این موضوع، می‌توان گفت که دسترسی آزاد به اطلاعات سرمایه‌ای است که نه تنها اقتصاد را تقویت می‌کند، بلکه اعتماد و مشارکت عمومی را نیز در جامعه افزایش می‌دهد؛ دو مولفه‌ای که بدون آن‌ها، هیچ سیاست اقتصادی نمی‌تواند پایدار و موفق باشد.

یک مسئول صنفی با اشاره به روند کند تخصیص و تأمین ارز برای واردات برنج گفت:طی ماه‌های اخیر فرآیند تأیید، تخصیص و کارسازی ارز با تأخیر طولانی همراه بوده که ادامه آن در بازار مشکل‌آفرین می‌شود.

مجیدرضا خاکی، دبیر انجمن واردکنندگان برنج ایران با اشاره به روند کند تخصیص و تأمین ارز برای واردات برنج به خبرنگار مهر گفت: طی ماه‌های اخیر، فرآیند تأیید، تخصیص و کارسازی ارز با تأخیرهای طولانی همراه بوده است. وی افزود: آخرین تأیید وزارت جهاد کشاورزی به حدود ۶ ماه پیش بازمی‌گردد و صرفا محموله‌هایی را در بر می‌گیرد که تا پایان سال ۱۴۰۳ وارد کشور شده‌اند؛ این در حالی است که از نیمه بهمن سال گذشته تاکنون هیچ تخصیص ارزی جدیدی صورت نگرفته و تداوم این روند می‌تواند جریان واردات برنج را دچار اختلال کند.

او در توضیح روند تخصیص ارز، عنوان کرد: برنج از جمله کالاهایی است که مشمول تریخی ۱۰۰ درصدی است؛ به این معنا که محموله به محض ورود به کشور تماماً ترخیص و در بازار عرضه می‌شود. چند ماه بعد از این مرحله، وزارت جهاد کشاورزی نظر دستگاه را تأییدیه خود را صادر کرده و فهرست مشمولان را برای تخصیص ارز به بانک مرکزی ارسال می‌کند.

وی اضافه کرد: در ادامه بانک مرکزی بر اساس این فهرست، کد تخصیص صادر می‌کند و واردکننده با مراجعه به بانک عامل، معادل ریالی آن را پرداخت می‌کند. در نهایت

شرکت بازرگانی نفت ایران است که باید با استفاده از منابع ارزی خود، وجه را به تأمین‌کننده خارجی منتقل کند. این مسئول صنفی تأکید کرد: هرگونه تأخیر در هر یک از این مراحل، به ویژه در بخش کارسازی بانک مرکزی و انتقال وجه توسط شرکت نیکو، موجب انباشت معوقات و کاهش اعتماد تأمین‌کنندگان خارجی می‌شود.

وی یادآور شد: حتی تخصیص‌های انجام شده در آذر و دی سال گذشته که واردکنندگان معادل ریالی آن را پرداخت کرده‌اند، تاکنون از سوی این شرکت کارسازی نشده و این امر مشکلات جدی در جریان پرداخت‌ها و تأمین آتی ایجاد کرده است.

به گفته خاکی، این هشدار پیش‌تر در خرداد و تیرماه نیز طی نامه‌های جداگانه به معاون اول رئیس‌جمهور و رئیس کل بانک مرکزی ارسال شده، اما تاکنون نتیجه عملی در پی نداشته است.

دبیر انجمن واردکنندگان برنج ایران تصریح کرد: این چرخه فرسایشی علاوه بر تحمیل هزینه‌های اضافی به بازرگانان، انگیزه واردکنندگان برای تأمین مستمر برنج را کاهش داده و می‌تواند بر عرضه این کالای اساسی اثر بگذارد. وی افزود: تأمین‌کنندگان خارجی نیز به دلیل بدهی‌های معوق ارزی که بعضاً تا یک سال به طول انجامیده، نسبت به ارسال محموله‌های جدید بی‌ رغبت شده‌اند و حتی در آزادسازی اسناد محموله‌های رسیده نیز به‌سختی همکاری می‌کنند

وی گفت: چنانچه وزارت جهاد کشاورزی، بانک مرکزی

پیش از این برای جلوگیری از تغییر کاربری اراضی کشاورزی حاصلخیز در نظر گرفته شده بود، فراهم کردن امکان تغییر کاربری اراضی با کلاس ۱ و ۲ در برخی موارد در بر گرفته است. اگرچه هدف از این مصوبه، حمایت از توسعه گردشگری عنوان شده است، اما با روح قانون حفظ کاربری اراضی زراعی و باغ‌ها (که بر حفاظت از اراضی کشاورزی تأکید دارد) و همچنین با اصل ۵۰ قانون اساسی، بند «ج» سیاست‌های کلی نظام «آمایش سرزمین» و سیاست‌های کلی نظام در بخش «کشاورزی» مغایرت‌های جدی داشته و در گزارش پیش رو، به بررسی و تحلیل این ایرادات اساسی پرداخته خواهد شد.

در رابطه با بخش ۲ این مصوبه، تغییرات زیر اعمال شده است:

در ردیف ۲۶ (منطقه نمونه گردشگری واقع در حریم شهرها با تصویب شورای عالی شهرسازی و معماری ایران در اراضی درجه ۳ و بیشتر، عبارت «در اراضی درجه ۳ و بیشتر» حذف می‌گردد.

در ردیف ۲۸ (مجمع گردشگری عمومی در اراضی درجه ۳ و بیشتر، عبارت «در اراضی درجه ۳ و بیشتر و عمومی» حذف می‌شود.

تاراج اراضی کشاورزی؛ ادامه سناریوهای اشتباه سیاست‌گذاری
لازم به ذکر است، حذف کلاس بندی اراضی کشاورزی و باز کردن مسیر برای تغییر کاربری در تمام اراضی که تأمین‌کننده امنیت غذایی کشور هستند، پیامدهای ناگواری به

و شرکت مذکور در اسرع وقت نسبت به پرداخت بدهی‌های معوق و اصلاح چرخه تخصیص و کارسازی ارز اقدام کنند، جریان واردات به ویژه در شرایطی که با بحران آب و کاهش تولید مواجه هستیم، پایدار خواهد ماند و بازار دچار التهاب نخواهد شد.

تاراج اراضی کشاورزی؛ ادامه سناریوهای اشتباه سیاست‌گذاری

در نتیجه، تغییر کاربری در استراتژیک‌ترین و حاصلخیزترین اراضی کشور نیز تشدید خواهد شد

نگارنده این مصوبه اگر قصد داشت از اراضی کشاورزی حفاظت کند، باید ممنوعیت تغییر کاربری اراضی با کلاس ۱ و ۲ را در

این تبصره لحاظ می‌کرد. به عنوان مثال، در مناطق شمالی، غربی و شمال غربی کشور که بخش قابل توجهی از اراضی، کلاس خاک ۱ و ۲ هستند، این مصوبه مجوز می‌دهد که در صورت نبود اراضی با کلاس ۳ و بالاتر از اراضی کشاورزی حاصلخیز کلاس ۱ و ۲ برای تغییر کاربری استفاده شود. این امر، با توجه به محدودیت اراضی حاصلخیز، می‌تواند خطرات جبران‌ناپذیری را برای امنیت غذایی کشور به همراه داشته باشد.

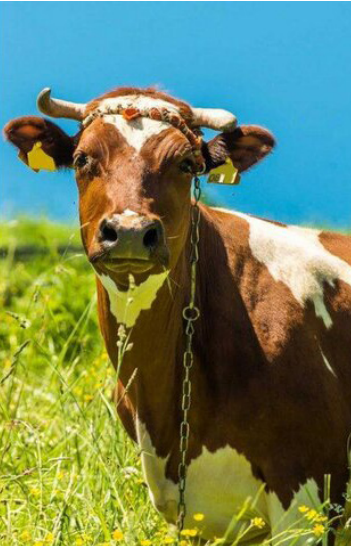
بررسی حکمرانی حوزه زمین در سطح جهانی نشان می‌دهد هیچ کشوری به این شکل، امنیت غذایی خود را به خطر نمی‌اندازد و به اراضی حاصلخیز خود بی‌توجه نیست.

به نظر می‌رسد این مصوبه، بیش از آنکه بیانگر کارآمدی دولت و عملکرد مثبت این دو وزارتخانه (جهاد کشاورزی و میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی) باشد، نشان‌دهنده ضعف مدیریتی و فقدان برنامه‌ریزی جامع در زمینه جانمایی درست و تهیه طرح‌های جامع است. صدور مجوزهای موردی و بدون برنامه‌ریزی، پیش از این نیز آسیب‌های فراوانی به اراضی کشاورزی وارد کرده است و متأسفانه این مصوبه، این روند تخریبی را تشدید خواهد کرد.



خام دامی کشور، دامه داد: سالانه ۱۸ میلیون تن فرآورده خام دامی در کشور تولید می‌شود که بین ۴ تا ۵ میلیون تن آن به کشورهای مختلف صادر می‌شود.

رئیس سازمان دامپزشکی کشور درباره این محصولات، گفت: در حال حاضر تخم مرغ در کشور مازاد نیاز تولید می‌شود. این محصول یکی از کالاهای صادراتی بخش کشاورزی به ۱۱ کشور جهان است. عسل هم از دیگر محصولات غیرنفتی است که بیش از نیاز بازار در کشور تولید و به کشورهای مختلف دنیا صادر می‌شود. همین طور شیر تولیدی تبدیل به حدود ۱۰۰ تا ۲۰۰ نوع محصول لبنی شده که در بازارهای همسایه سهمی را به خود اختصاص داده است.



تسه‌های لازم انجام می‌شود، گفت: این آزمایش دوباره برای اطمینان از عاری بودن محصولات دامی از هر نوع آلاینده‌ای مثل الودگی‌های دارویی اعم از آنتی‌بیوتیک و سایر سموم، فلزات سنگین و... است. در نهایت پس از تأیید سلامت، این فرآورده‌های خام در اختیار مردم قرار می‌گیرد.

وی تأکید کرد: محصولات هنگامی که گواهی سلامت و کیفیت بهداشتی دامپزشکی را کسب کردند امکان عرضه در فروشگاه‌ها و مراکز عرضه مواد پروتئینی را پیدا می‌کنند.

صادرات محصولات دامی به کشورهای مختلف

رفیعی پور با اشاره به آمار تولید فرآورده‌های

کشاورزی و رئیس سازمان دامپزشکی در گفتگو با خبرنگار مهر درباره وضعیت رصد سلامت و کیفیت محصولات حیوانی، اظهار کرد: سازمان دامپزشکی وظیفه دارد در طول زنجیره تولید یعنی از قبل تولید، حین تولید و پس از تولید با نظارت‌های بهداشتی که در دامداری‌ها، مرغداری‌ها، ایزی‌پروری‌ها و زنبورداری‌ها دارد، به دنبال تأمین سلامت محصولات فرآوری شده از آنها است.

وی افزود: نظارت بر فرآورده‌های تولیدی این موجودات که قرار است فرآورده خام دامی از آنها داشته باشیم و بنا بر تأکید بهداشت غذایی باید عاری از آنتی‌بیوتیک، فلزات سنگین، سموم و سایر آلاینده‌ها باشند، همیشه مورد رصد کارشناسان ما قبل از تولید یعنی از خوراک آنها

وی تصریح کرد: این خوراک تحت نظارت‌های دامپزشکی به صورت منظم نمونه برداری شده و این نمونه‌ها در آزمایشگاه‌های مرجع دامپزشکی تست و آزمایش می‌شوند. اگر این نهادهای دامی که ذرت، سویا و دیگر اقلام هستند و البته مکمل‌ها، عاری از آلاینده‌ها باشند اجازه توزیع می‌شود.

این مسئول دولتی تأکید کرد: مصرف دام، طیور، آبزیان و زنبور عسل کشور از این خوراک که سلامت، بهداشت و کیفیت آنها تأیید شده است، انجام می‌شود که در نهایت شیر، گوشت، تخم مرغ، عسل، ماهی، مرغ و... تولید و به مصرف افراد جامعه می‌رسد.

معاون وزیر جهاد کشاورزی در سازمان دامپزشکی با بیان این که پس از تولید، مجدد نمونه برداری و در آزمایشگاه‌های دامپزشکی

شایسته‌سالاری در نظام سلامت ایران؛ رؤیا یا واقعیت؟



چهارم شهریور؛ روز کارمند فرصتی برای پاسداشت تلاش کارکنان، به‌ویژه در نظام سلامت است، اما تحقق واقعی این قدردانی تنها با استقرار شایسته‌سالاری و مدیریت عادلانه منابع انسانی ممکن خواهد بود.

به گزارش خبرگزاری مهر چهارم شهریورماه در تقویم رسمی جمهوری اسلامی ایران به نام «روز کارمند» نامگذاری شده است. این روز فرصتی ارزشمند برای قدردانی از تلاش‌های خستگی‌ناپذیر میلیون‌ها کارمند در دستگاه‌های اجرایی کشور، به‌ویژه کارکنان نظام سلامت، فراهم می‌آورد. کارمندان به‌عنوان رکن اصلی هر سازمان، نه‌تنها وظیفه انجام فعالیت‌های جاری را برعهده دارند بلکه موتور محرک توسعه و نوآوری محسوب می‌شوند. در این میان، کارکنان نظام سلامت، نقش بی‌بدیلی در تأمین سلامت جامعه دارند. با وجود این اهمیت، چالش‌هایی جدی در زمینه مدیریت منابع انسانی در نظام سلامت کشور مشاهده می‌شود. یکی از بنیادی‌ترین این چالش‌ها، فقدان شایسته‌سالاری در فرآیندهای استخدام، انتصاب و ارتقای شغلی است. موضوعی که در سال‌های اخیر به شکل گسترده توسط کارشناسان و حتی مسئولان وزارت بهداشت نیز مورد تأکید قرار گرفته است.

مفهوم شایسته‌سالاری در مدیریت منابع انسانی شایسته‌سالاری در ادبیات مدیریت به نظامی اطلاق می‌شود که در آن افراد بر اساس توانایی‌ها، دانش، تجربه و شایستگی‌های واقعی خود، انتخاب، منصوب و ارتقا می‌یابند. به عبارتی؛ کارکنان صرف نظر از روابط، سفارش‌ها یا گرایش‌های سیاسی، می‌توانند مسیر رشد و ارتقا را بر اساس توانمندی، تجربه و اخلاقی حرفه‌ای طی کنند و هیچکس از نردبان ترقی، بدون عبور از پله‌های شایستگی بالا نرود. این مفهوم نخستین بار توسط مایکل یانگ در کتاب «ظهور شایسته‌سالاری» (۱۹۵۸) مطرح شد و از آن زمان به یکی از ارکان اصلی حکمرانی خوب در دنیا تبدیل شده است.

در حوزه سلامت، سازمان جهانی بهداشت(WHO) تأکید می‌کند که کارآمدی نظام‌های سلامت به شدت وابسته به کیفیت و انگیزه منابع انسانی است. براساس گزارش World Health Report ۲۰۰۶، کشورهایی که بر مبنای شایسته سالاری نیروهای خود را مدیریت کرده‌اند، توانسته‌اند به سطوح بالاتری از بهره‌وری و عدالت در ارائه خدمات دست یابند. در نظام سلامت که با جان انسان‌ها سرو کار دارد این اصل حیاتی تر از هر جای دیگر است چرا که تصمیمات سلیقه‌ای و انتصابات سفارشی نه تنها عدالت سازمانی را خدشه دار می‌کند بلکه سلامت عمومی را نیز به خطر می‌اندازد.

وضعیت منابع انسانی در نظام سلامت ایران؛ نظام سلامت کشور بزرگترین مجموعه کارفرمایی در ایران محسوب می‌شوند. صدها هزار پزشک، پرستار، ماما و پیراپزشک، کارکنان اداری و پشتیبانی در مقاطع مختلف تحصیلی در این مجموعه فعالیت دارند. اما نوع قرارداد و جایگاه شغلی کارکنان در این مجموعه بسیار متنوع است؛ کارمندان رسمی و پیمانی؛ عمدتاً از مسیر آزمون‌های استخدامی و فرآیندهای قانونی وارد شده‌اند و عموماً دارای مدارک دانشگاهی مرتبط هستند. نیروهای قراردادی؛ از طریق شرکت‌های پیمانکاری یا قراردادهای موقت به کار گرفته شده‌اند که فرآیند جذب آنها کمتر شفاف بوده است. نیروهای طرحی (پزشکان و پیراپزشکان)؛ که به صورت موقت و تعهدی خدمت می‌کنند، بررسی‌های میدانی و گزارش‌های منتشرشده توسط مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی (۱۴۰۱) نشان می‌دهد که سهم نیروهای قراردادی موقت در نظام سلامت طی سال‌های اخیر افزایش یافته است. در حالی که تمایل برای جذب نیروهای رسمی و دانشگاهی خصوصاً در ستاد وزارت بهداشت علیرغم تعداد قابل توجه نیروهای خروجی (بازنشسته، فوت شده، مهاجرت کرده و...) کاهش داشته است. این وضعیت، بسیاری از کارکنان رسمی و متخصص را

دچار سرخوردگی کرده است.

پیامدهای فقدان شایسته‌سالاری بی‌توجهی به اصل شایسته‌سالاری در مدیریت منابع انسانی پیامدهای متعددی دارد که برخی از مهم‌ترین آنها عبارتند از: الف) سرخوردگی و کاهش انگیزه کارکنان مطالعات متعددی در ایران (مانند پژوهش دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۱۴۰۰) نشان داده است که احساس بی‌عدالتی سازمانی یکی از اصلی‌ترین عوامل کاهش انگیزه و بهره‌وری در کارکنان حوزه سلامت است. وقتی کارمندان مشاهده می‌کنند که افراد با توانایی کمتر اما روابط قوی‌تر و سفارشی در پست‌های حساس و بعضاً مدیریتی قرار می‌گیرند، حس بی‌عدالتی و بی‌انگیزگی تقویت می‌شود(ب) افزایش فرسودگی شغلی و مهاجرت براساس گزارش «سازمان نظام پزشکی ایران» (۱۴۰۲)، یکی از دلایل اصلی افزایش تمایل به مهاجرت در میان کارکنان حوزه سلامت، عدم وجود نظام شفاف ارتقای شغلی و فقدان شایسته‌سالاری است. این روند به خروج نیروهای متخصص، مجرب و توانمند از کشور منجر می‌شود(ج) کاهش کیفیت خدمات سلامت مطالعات بین‌المللی، از جمله گزارش بانک جهانی (۲۰۲۰) تأکید دارد که نبود شایسته‌سالاری در مدیریت منابع انسانی به افت کیفیت خدمات، افزایش خطاهای پزشکی و کاهش رضایت‌مندی بیماران می‌انجامدد) تضعیف سرمایه اجتماعی وقتی کارمندان درک می‌کنند که بکارگیری، انتصابات و ارتقاها بر پایه ارزیابی‌های دقیق، شفاف و مبتنی بر شایستگی، تجربه، تعهد، تخصص و عدالت نیست، اعتماد سازمانی کاهش یافته و به تدریج سرمایه اجتماعی تضعیف می‌شود. این مسئله در بلند مدت توان نظام سلامت برای مقابله با بحران‌ها (مانند همه‌گیری‌ها یا شرایط جنگی و...) را کاهش می‌دهد. شواهد علمی و مقایسه بین‌المللی؛ برای درک بهتر اهمیت شایسته‌سالاری، مرور تجربه کشورهای موفق مفید است؛ سنگاپور؛ این کشور نظامی شفاف برای انتخاب و ارتقای مدیران دارد که مبتنی بر آزمون‌های ملی، ارزیابی‌های چندمرحله‌ای و دوره‌های آموزشی سختگیرانه است. نتیجه آن، یکی از کارآمدترین نظام‌های سلامت جهان است. کره جنوبی؛ براساس گزارش سازمان همکاری و توسعه اقتصادی(OECD ۲۰۱۹)، کره جنوبی با سرمایه‌گذاری در جذب و نگهداشت نیروهای شایسته توانسته است سطح رضایت مردم از خدمات سلامت را به بیش از ۸۰٪ برساند. اروپای شمالی (سوئد و نروژ)؛ این کشورها با تکیه بر شفافیت و عدالت استخدامی، نظام‌های سلامت عادلانه و پاسخگویی ایجاد کرده‌اند که مورد تحسین جهانی است. این شواهد نشان می‌دهد که شایسته‌سالاری نه یک شعار، بلکه راهکاری علمی برای ارتقای کارآمدی نظام سلامت است.

پیامدهای کلان فقدان شایسته سالاری در نظام سلامت داده‌های داخلی و شواهد علمی نشان داده که پیامدهای کلان نبود شایسته سالاری در نظام سلامت به شرح زیر است: -اختلال در حکمرانی و سیاستگذاری-تضعیف نهادهای دولتی و حاکمیتی-افزایش نابرابری و بی عدالتی اجتماعی-افزایش مهاجرت و فرار مغزها -کاهش اعتماد عمومی به دولت و نظام اداری-کند شدن روند توسعه پایدار کشور -افزایش فساد سیستماتیک

عمق داخلی سازی در صنعت لوازم خانگی چقدر است؟



تولید داخلی کمک کرده، بلکه نقش مهمی در کاهش فشار ارزی و تقویت استقلال اقتصادی صنعت لوازم خانگی کشور ایفا کرده است.

صادرات چقدر است؟

بررسی‌ها نشان می‌دهد که صادرات لوازم خانگی ایران در سال گذشته به حدود ۵۱۰ میلیون دلار رسیده و بازارهای هدف این محصولات شامل کشورهای همسایه مانند عراق، افغانستان، سوریه، لبنان و برخی کشورهای آسیای میانه است. این رقم حکایت از رشد چشمگیر توان تولیدکنندگان داخلی در عرصه صادرات دارد و نشان می‌دهد که صنعت لوازم خانگی ایران توانسته حضور خود را در بازارهای منطقه‌ای تثبیت کند.

وزارت صنعت، معدن و تجارت هدفگذاری کرده است تا ارزش صادرات این صنعت تا سال ۱۴۰۶ به یک میلیارد دلار افزایش یابد. ظرفیت تولید سالانه این صنعت حدود ۲۰ میلیون دستگاه اعلام شده است و با توجه به تقاضای رو به رشد داخلی و بازارهای منطقه‌ای، پیش‌بینی می‌شود آینده روشنی در انتظار تولیدکنندگان در بازارهای صادراتی باشد.

ضعف‌های غیرقابل انکار و انتقادهای اخیر

همانطور که اشاره شد با وجود رشد چشمگیر تولید و افزایش عمق داخلی‌سازی، صنعت لوازم خانگی ایران همچنان با ضعف‌هایی اساسی و انتقادهای فراوان مواجه است. کیفیت برخی محصولات داخلی هنوز به استانداردهای جهانی نمی‌رسد و این موضوع مانع از رقابت جدی با

در همین راستا پیگیری‌های مهر از انجمن صنایع لوازم خانگی ایران در خصوص وضعیت صنعت لوازم خانگی کشور نشان می‌دهد که این صنعت حدود ۳۰۰ هزار شغل مستقیم و در مجموع بیش از یک میلیون فرصت شغلی مستقیم و غیرمستقیم ایجاد کرده است. میزان تولید نیز از حدود ۳ میلیون دستگاه پیش از ممنوعیت واردات (۱۳۹۶) به نزدیک ۲۰ میلیون دستگاه در سال گذشته افزایش یافته است، در حالی که نیاز سالانه حدود ۲۳ میلیون دستگاه برآورد می‌شود. این رشد چشمگیر نشان می‌دهد که تولیدکنندگان داخلی توانسته‌اند بخش بزرگی از نیاز بازار داخلی را تأمین کرده و وابستگی به واردات را به طور محسوس کاهش دهند.

عمق داخلی‌سازی قطعات و محصولات در صنعت لوازم خانگی به طور متوسط ۶۰ تا ۶۵ درصد است و در برخی محصولات، به ویژه لوازم گازسوز، این شاخص به ۱۰۰ درصد رسیده است. این روند موجب کاهش وابستگی به واردات قطعات و صرفه‌جویی ارزی قابل توجهی شده و توانمندی تولیدکنندگان داخلی در طراحی و تولید قطعات کلیدی را ارتقا داده است.

بر اساس اعلام مسئولان صنفی، میزان ارزشی این صنعت که پیش‌تر حدود ۶۵ میلیارد دلار برآورد می‌شد، اکنون به حدود ۲ میلیارد دلار کاهش یافته است و این مقدار نیز صرفاً برای تأمین مواد اولیه مصرفی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این کاهش محسوس نشان می‌دهد که سرمایه‌گذاری‌های انجام شده در سال‌های اخیر نه تنها به افزایش ظرفیت

عمق داخلی‌سازی قطعات و محصولات در صنعت لوازم خانگی به طور متوسط ۶۰ تا ۶۵ درصد است با این حال به اعتقاد کارشناسان، عمق داخلی‌سازی برخی قطعات هنوز کافی نیست.

به گزارش خبرنگار مهر، اگرچه صنعت لوازم خانگی ایران طی سال‌های اخیر به یکی از صنایع پیشران اقتصاد کشور تبدیل شده و توانسته با ایجاد اشتغال، افزایش تولید داخلی و رشد صادرات سهم قابل توجهی در اقتصاد کشور ایفا کند، با این حال اخیراً انتقادهای زیادی به این صنعت وارد شده است. کارشناسان و فعالان بازار معتقدند که عمق داخلی‌سازی برخی قطعات هنوز کافی نیست و وابستگی به واردات مواد اولیه کلیدی و قطعات پیشرفته همچنان پابرجاست.

همچنین کیفیت برخی محصولات تولید داخل به استانداردهای جهانی نرسیده و این موضوع محدودیت‌هایی در رقابت با برندهای خارجی ایجاد کرده است. از سوی دیگر، مشکلاتی مانند نوسانات ارزی، محدودیت در تأمین انرژی و نقدینگی تولیدکنندگان را تحت فشار قرار داده و موجب شده برخی از دستاوردهای صنعت لوازم خانگی نتواند به طور کامل به بازار و مصرف‌کنندگان منتقل شود. کارشناسان تأکید دارند که بدون برنامه‌ریزی و حمایت مستمر دولت برای ارتقای فناوری، استانداردسازی و بهبود کیفیت، این صنعت با وجود ظرفیت‌های بالا، در مسیر توسعه پایدار و رقابت منطقه‌ای با چالش مواجه خواهد بود.

عمق داخلی سازی ۶۰ تا ۶۵ درصدی

مدیرعامل اتحادیه دام سبک گفت: براساس گزارش ها، قاچاق گسترده دام از مرزهای غربی کشور در حال انجام است. باشگاه خبرنگاران جوان؛ آزاده محبی –افشین صدرادرس مدیرعامل اتحادیه دام سبک گفت: قیمت کنونی هر کیلو بره نر ۲۸۰ هزار تومان و میش ۲۳۰ تا ۲۴۰ هزار تومان است که براین اساس لاشه درب کشتارگاه با نرخ ۵۸۰ تا ۵۹۰

راهکارهای پیشنهادی برای اصلاح وضعیتبرای اصلاح وضعیت کنونی و مرتفع نمودن پیامدهای فقدان شایسته سالاری در نظام سلامت، مجموعه‌ای از راهکارهای علمی و عملی قابل طرح است:

۱- ایجاد نظام شفاف ارزیابی و انتصاب- تدوین شاخص‌های دقیق برای ارزیابی تخصص، تجربه، مهارت‌های مدیریتی و اخلاقی حرفه‌ای- الزام به برگزاری آزمون‌ها، مصاحبه‌های تخصصی و ارزیابی عملکرد برای به کارگیری و انتصاب ۲- نهادینه‌سازی فرهنگ پاسخ‌گویی و شفافیت- ایجاد سامانه‌های نظارت عمومی بر انتصابات و عملکرد- انتشار عمومی سوابق و معیارهای انتخاب افراد برای پست‌های کلیدی ۳- تقویت نهادهای مستقل نظارتی- حمایت از نهادهایی مانند دیوان محاسبات، سازمان بازرسی و کمیسیون‌های مجلس برای نظارت بر انتصابات- جلوگیری از دخالت‌های سیاسی و جناحی در فرآیندهای اداری

۴- اصلاح قوانین و مقررات استخدامی- بازنگری در قوانین استخدامی برای حذف تبعیض و رانت- ایجاد فرصت‌های برابر برای همه شهروندان بر اساس شایستگی ۵- توسعه آموزش‌های مدیریتی و حرفه‌ای- طراحی دوره‌های آموزشی برای ارتقا مهارت‌های مدیریتی و اخلاق حرفه‌ای- الزام به گذراندن دوره‌های تخصصی پیش از تصدی پست‌های حساس

۶- ایجاد سازوکار ارتقا بر اساس عملکرد- طراحی نظام ارتقا مبتنی بر ارزیابی عملکرد واقعی، نه روابط شخصی یا سیاسی- پاداش‌دهی به نوآوری، بهره‌وری و تعهد سازمانی ۷- مبارزه با فساد و رانت‌خواری- تقویت سیستم‌های گزارش‌دهی فساد و حمایت از افشاگران- اعمال مجازات‌های جدی برای انتصابات و بکارگیری های غیرقانونی و سوءاستفاده از قدرت

۸- جلب مشارکت نخبگان و متخصصان- ایجاد فضای امن و انگیزشی برای بازگشت نخبگان مهاجرت‌کرده- استفاده بیشتر از ظرفیت دانشگاه‌ها، مراکز پژوهشی و بخش خصوصی در تصمیم‌سازی‌های کلان.

در نظام سلامت ایران، نبود شایسته‌سالاری به چالشی جدی تبدیل شده که پیامدهای آن در سطح کارکنان، بیماران و کل جامعه قابل مشاهده است. اگرچه اصلاح این وضعیت آسان نیست، اما با اراده سیاسی، مشارکت علمی و استفاده از تجارب جهانی می‌توان گام‌های مؤثری برداشت. نظام سلامت کارآمد، در گرو نیروی انسانی شایسته است و نیروی انسانی شایسته، در گرو نظامی است که شایسته سالاری را نه در شعار، بلکه در عمل پیاده کند.

روز کارمند فرصتی برای تجلیل از نقش بی‌بدیل کارکنان در توسعه کشور است. اما بزرگداشت واقعی کارمند تنها در کلام و شعار تحقق نمی‌یابد؛ بلکه نیازمند ایجاد نظامی عادلانه و شایسته سالار است که در آن افراد براساس توانایی‌هایشان رشد کنند. امید است روز کارمند، نه‌تنها یادآور ارزش کارکنان باشد، بلکه نقطه عطفی برای بازنگری در نظام مدیریت منابع انسانی کشور نیز محسوب گردد که مسیر شایسته سالاری را در مسیر سلامت واقعی مردم باند.

یادداشت از ابراهیم نوری گوشکی، متخصص پزشکی خانواده

خبر کوتاه

همکاری رسانه‌ای آیگپ و خبرگزاری آنا؛ گامی مؤثر برای ارتقای اطلاع‌رسانی علمی در کشور



طی مراسم رسمی در محل خبرگزاری آنا، تفاهم‌نامه‌ای رسانه‌ای میان پیام‌رسان ایرانی موآپگ و خبرگزاری آنا (خبرگزاری دانشگاه آزاد اسلامی) به امضا رسید. به گزارش سرویس فناوری هفته نامه چشم انداز بازار و به نقل از روابط عمومی آیگپ، این تفاهم نامه که با حضور مدیران عامل دو طرف صورت گرفت، به منظور تقویت جریان اطلاع‌رسانی علمی و تخصصی در اطلاع‌رسانی علمی تأکید کردند و همکاری مشترک خود در زمینه‌های علمی و تحقیقی هم‌افزایی رسانه‌های داخلی تنظیم شده است.

دو طرف در جریان این نشست بر لزوم استفاده از زیرساخت‌های داخلی برای ارتقای کیفیت و اثرگذاری اطلاع‌رسانی علمی تأکید کردند و همکاری مشترک خود را برای توسعه زیست‌بوم رسانه‌ای کشور اعلام نمودند. بر اساس مفاد تفاهم‌نامه خبرگزاری آنا به صورت فعال‌تر در پیام‌رسان آیگپ حضور خواهد داشت و بستر نشر محتوای تخصصی و علمی در کانال‌های رسمی و سرویس‌های آن تحکیم خواهد شد.

همچنین آیگپ متعهد شده است تمام زیرساخت‌های فنی و رسانه‌ای لازم از جمله کانال‌ها، کمپین‌های رسانه‌ای، ربات‌های هدفمند و امکانات تعاملی را در اختیار خبرگزاری قرار دهد. هدف اصلی این همکاری، افزایش اعتماد مخاطبان به رسانه‌ها و سرویس‌های داخلی، تقویت جریان محتوای علمی در فضای مجازی و حمایت از استقلال رسانه‌ای کشور است.

کیومرث حاجی‌رحیمیان مدیرعامل آیگپ در این مراسم تأکید کرد: «همکاری با رسانه‌های تخصصی مانند خبرگزاری آنا، به غنای فرهنگی و علمی فضای مجازی ایران کمک می‌کند و اعتماد کاربران به خدمات بومی را ارتقا می‌دهد».

از سوی دیگر، محمدمهدی خیرجو مدیرعامل خبرگزاری آنا نیز تصریح کرد: «آیگپ با زیرساخت‌های قدرتمند و رویکرد حمایت از محتوای داخلی، شریک رسانه‌ای مؤثری برای ما است.»

این همکاری، علاوه بر گسترش فعالیت رسانه‌ای در پلتفرم‌های داخلی، زمینه اجرای کمپین‌های منظم، پوشش رویدادهای علمی و تعامل بیشتر با مخاطب خاص را فراهم خواهد کرد و نقطه عطفی برای توسعه زیست‌بوم پیام‌رسانی در کشور محسوب می‌شود.

خبرنگار: علی ربیعی

شفاف‌سازی درباره واردات

خودروهای پلاک مناطق آزاد

به سرزمین اصلی

مدیر گمرک شوی‌ای‌عالی مناطق آزاد اقتصادی از اقدامات روشنگرانه برای پاسخ به سوالات ذینفعان و دارندگان خودروهای پلاک منطقه آزاد خبر داد

باشگاه خبرنگاران جوان- مدیر گمرک، بازارگانی و توسعه صادرات دبیرخانه شوی‌ای‌عالی مناطق آزاد و ویژه اقتصادی، با اشاره به ابلاغیه مورخ ۱۹ مرداد ۱۴۰۴ دبیرخانه شورابعالی به مناطق آزاد تجاری- صنعتی کشور درخصوص اعلام ضوابط نحوه واردات خودروهای دارای پلاک مناطق آزاد به سرزمین اصلی و اخذ پلاک ملی، از اقدامات روشنگرانه برای پاسخ به سوالات ذینفعان و دارندگان این خودروها خبر داد ناصر خرمالی با اعلام این خبر گفت: یکی از پرسش‌های پرترک، موضوع «واردکننده» در این ضوابط است. بر اساس مقررات، واردکننده شخصی است که قصد وارد کردن و ترخیص خودرو از مناطق آزاد به سرزمین اصلی را داشته و برای آن پلاک ملی دریافت کند. این فرد باید مالک خودرو باشد و اسناد مالکیت به نام او ثبت شده باشد

خرمالی توضیح داد: متقاضیان پلاک ملی خودرو باید ابتدا در سامانه ثبت آماری مناطق آزاد نسبت به اخذ «کد شیمیا» ویژه پلاک ملی خودرو اقدام کنند. این کد که با کد شیمیای فعالان اقتصادی مناطق که دارای مجوز فعالیت می‌باشند، تفاوت دارد، و فقط یک بار به متقاضی تخصیص یافته و صرفاً برای این موضوع کار کرد خواهد داشت. به گفته مدیر گمرک، بازارگانی و توسعه صادرات دبیرخانه شوی‌ای‌عالی مناطق آزاد و ویژه اقتصادی، متعلق آیین‌نامه واردات خودرو، در حال حاضر واردات خودروهای با حجم موتور تا ۲۵۰۰ سی‌سی، به شرط آن که ساخت یا برند کشور آمریکا نباشد، مجاز است. همچنین واردات برندهای لامبورگینی، فراری، پورشه‌هامر، مازراتی و بوگاتی نیز ممنوع اعلام شده است

خرمالی افزود: هر فردی که مالک یک دستگاه خودرو باشد، می‌تواند نسبت به واردات آن اقدام کند و برای این کار نیازی به داشتن و ارائه کارت بازرگانی نمی‌باشد. وی در خصوص محل تأمین ارز این خودروها نیز اشاره کرد و گفت: طبق ضوابط، ثبت سفارش ثبت آماری‌های این مصوبه از محل بند (۹) ماده (۳۸) آیین‌نامه اجرایی مقررات صادرات و واردات - به صورت بدون انتقال ارز - و همچنین ماده (۹) مصوبه شماره ۲۶۴۵۲۸/ت/۱۴۰۲هـ ق ۱۶۸۷هـ مورخ ۲۴ تیرماه ۱۴۰۳ هیئت محترم وزیران تعیین شده است.

منبع:فرینا

در اختیار دارند، مشکل را مرتفع کنند، لذا نیاز است که ارز مورد نیاز هرچه سریع‌تر تخصیص یابد.

وی گفت: مسئولان سازمان برنامه و بودجه و بانک مرکزی اگر بدنبال حفظ جمعیت دامی هستند، ارز مورد نیاز را هرچه سریع‌تر تخصیص بدهند تا نهاده دامی هرچه سریع‌تر وارد شود.

این میزان پرورار و روانه کشتارگاه می‌شود که امسال بدلیل کمبود نهاده دامی و خشکسالی، میزان دامی که وارد کشتارگاه می‌شود، از این رقم بیشتر است.

مدیرعامل اتحادیه دام سبک با بیان اینکه قاچاق گسترده دام از نوار غربی در حال انجام است، افزود: مسئولان وزارت جهاد و پشتیبانی امور دام در تلاشند تا با میزان نهاده ای که

تولید کنندگان نسبت به تنظیم دما در واحدهای دامداری و مرغداری اقدام کنند



کارشناس هوشناسی کشاورزی گفت: با توجه به شرایط جوی، کشاورزان از آبیاری محصولات زراعی جهت جلوگیری از خوابیدگی محصولات زراعی اجتناب کنند.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ آزاده محبی – سمانه غلامی کارشناس هوشناسی کشاورزی گفت: با توجه به بارش پراکنده، کشاورزان نسبت به انتقال محصولات برداشت شده به انبار یا مکان‌های مسقف اقدام و همواره نسبت به محلول پاشی و سم‌پاشی باغات و مزارع هنگام بارندگی اجتناب کنند.

به گفته وی، کشاورزان از آبیاری جهت جلوگیری از خوابیدگی محصولات زراعی و ریشه کن شدن درختان آسیب پذیر خودداری کنند.

غلامی با تاکید بر کنترل استحکام تاسیسات کشاورزی، گلخانه و سایر سازه‌های موقت افزود: کشاورزان عدم انجام محلول پاشی و سم پاشی در ساعات گرم روز را در دستور کار قرار دهند.

کارشناس هوشناسی کشاورزی گفت: تولیدکنندگان تنظیم دما و رطوبت در گلخانه‌ها، واحدهای مرغداری و دامداری و سالن‌های پرورش

و خودداری از چرای دام در مراتع بدلیل گرد و خاک و افزایش هوادهی استخرهای پرورش آبزیان جهت تامین اکسیژن کافی را در دستور کار قرار دهند.

براساس نقشه‌های هوشناسی امروز در استان‌های ساحلی دریای خزر، اردبیل، خراسان شمالی، ارتفاعات استان‌های قزوین، البرز، تهران و سمنان رگبار و رعد و برق و وزش باد داریم.

روز جمعه در ارتفاعات البرز مرکزی و شرقی و شمال لردبیل بارش پراکنده خواهیم داشت و شبه در استان‌های ساحلی دریای خزر و برخی مناطق اردبیل، خراسان شمالی و ارتفاعات استان‌های زنجان، قزوین و البرز و تهران و سمنان رگبار و رعد و برق گاهی همراه با وزش باد شدید پیش بینی می‌شود.

طی ۵ روز آینده در نیمه شرقی کشور، بخش‌هایی از مرکز، شمال غرب، جنوب، جنوب غرب، دامنه‌های جنوبی البرز در برخی ساعات وزش باد شدید و در نقاط مستعد گرد و خاک و در شمال سیستان، بلوچستان طوفان گرد و خاک پیش بینی می‌شود. دمای هوا تا پایان هفته در جنوب و جنوب غرب به طور نسبی افزایش و تا یکشنبه در نوار شمالی کشور به طور ویژه کاهش می‌یابد.

برنامه ریزی برای انجام کشت فراسرزمینی بین ایران و کنیا

دبیر اجلاس ایران و آفریقا گفت: درحال برنامه‌ریزی برای ایجاد کشت فراسرزمینی در کنیا هستیم. امیدواریم در کمیسیون مشترک ایران و آفریقا نتایج مثبتی برسیم

باشگاه خبرنگاران جوان؛ محبوبه کباری –حسینی، دبیر اجلاس اقتصادی ایران و آفریقا، در برنامه رادیو اقتصاد در خصوص آخرین وضعیت همکاری ایران و کنیا اظهار داشت: کنیا یکی از مهم‌ترین کشورهای شرق آفریقا است چراکه دسترسی به آب‌های آزاد و همکاری با اقیانوس هند که مزیت بزرگی در حوزه کشتیرانی به شمار می‌رود.

وی ادامه داد: همجواری با حدود ۱۰ کشور دیگر آفریقایی که کمکی به ارتباطات تجاری و اقتصادی می‌کند و جمعیت ۵۰ میلیونی کنیا و روابط آزاد اقتصادی این کشور با دیگر کشورهای اتحادیه آفریقا از مهم‌ترین مزیت‌های این بخش به شمار می‌رود.

حسینی افزود: حضور تاریخی ایران در کنیا باعث شکل‌گیری روابط نزدیک اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی شده است. با این حال، روابط اقتصادی دو کشور نسبت به کل اقتصاد هنوز در عدد کوچکی قرار دارد و نیاز به بررسی بیشتر دارد.

دبیر اجلاس اقتصادی ایران و آفریقا یاد آوردش: کمیسیون مشترک اقتصادی ایران و کنیا، پس از ۱۰ سال از عدم برگزاری، اکنون در حال برگزاری است. این کمیسیون به همت و پیگیری دو کشور تشکیل شده است و وزیر کشاورزی به عنوان رئیس کمیسیون، نه فقط به عنوان وزیر کشاورزی، بلکه به عنوان نماینده کلیه موضوعات اقتصادی به این کمیسیون خواهند آمد.

او گفت: ایران در حوزه کشاورزی رابطه نزدیکی با کنیا داریم و یکی از بزرگترین واردکنندگان چای از کنیا بودیم. همچنین، در حال حاضر در زمینه پسته، زعفران و خشکبار روابطی داریم و در حال برنامه‌ریزی برای ایجاد کشت فراسرزمینی در کنیا هستیم. امیدواریم در این کمیسیون به نتایج مثبتی برسیم.

در حالی که صنعت نفت ایران از رکوردشکنی در تولید سخن می‌گوید، واقعیت این است که بدون رشد هم‌زمان حلقه‌های پالایش، پتروشیمی و صنایع پایین‌دستی، این رکوردها تنها به خام‌فروشی بیشتر منجر می‌شود. به گزارش خبرنگار مهر، در روزهایی که مدیرعامل شرکت ملی نفت ایران با افتخار از رکورد تازه‌ای در تولید نفت سخن می‌گوید، واقعیت این است که چنین موفقیتی تنها بخشی از داستان بزرگ‌تر صنعت نفت را روایت می‌کند. در اقتصاد انرژی، رشد یک حلقه به تنهایی، اگر با رشد هماهنگ سایر حلقه‌ها همراه نباشد، نتیجه‌ای پایدار به‌بار نمی‌آورد. صنعت نفت و گاز را می‌توان مانند زنجیری دید که هر حلقه آن به دیگری وابسته است: حلقه بالادستی همان جایی است که عملیات اکتشاف، توسعه میدان‌ها و استخراج نفت و گاز انجام می‌شود. اینجاست که فناوری‌های پیشرفته حفاری، مطالعات مخزن و مدیریت تولید نقش تعیین‌کننده پیدا می‌کنند

اما نفت و گاز خام، پس از خروج از چاه، باید مسیری میانه را طی کنند؛ جایی که به آن میان‌دستی گفته می‌شود. این بخش شامل انتقال با خطوط لوله، ذخیره‌سازی، جداسازی اولیه و حمل‌ونقل زمینی و دریایی است، تا خوراک پایدار و منظم به واحدهای پایین‌دستی برسد. حلقه پایانی زنجیره، یعنی پایین‌دستی، همان جایی است که خام‌فروشی به محصول‌فروشی تبدیل می‌شود. پالایشگاه‌ها، پتروشیمی‌ها و صنایع شیمیایی در این مرحله نفت و گاز را به فرآورده‌هایی تبدیل می‌کنند که ارزش اقتصادی چندین برابر نسبت به ماده خام دارند.

تولید نفت و گاز مهم اما تولید زنجیره ارزش مهم‌تر پیوند این حلقه‌ها با یکدیگر تعیین می‌کند که رکوردشکنی در تولید چه دستاورد واقعی برای اقتصاد کشور خواهد داشت. اگر توسعه میدان‌های نفت و گاز با گسترش ظرفیت پالایشگاه‌ها و صنایع پتروشیمی همراه نباشد، نتیجه چیزی جز خام‌فروشی نخواهد بود. هرچه تولید بالا برود، اما ظرفیت فرآوری و تبدیل به محصولات نهایی رشد نکند، صادرات خام نه‌تنها افزایش می‌یابد بلکه عملاً جایگزین فرصت‌های اشتغال پایدار، نوآوری صنعتی و درآمد بلندمدت داخلی می‌شود.

در شرایط کنونی، علیرغم جهش در تولید بخش بالادستی، نشانه‌های آماری گواهی می‌دهند که بخش‌های پایین‌دستی و حتی میان‌دستی با همان شتاب پیش نرفته‌اند. این یعنی ما بیشتر از آنکه یک زنجیره کامل و هماهنگ داشته باشیم، یک خط تولید ناهم‌باز، خطی که از دل زمین آغاز می‌شود و مستقیم در مخازن نفتکش‌ها پایان می‌یابد، چنین وضعیتی، وابستگی به قیمت‌های متغیر



افت فشار مخزن در پارس جنوبی، مثل خاموش‌شدن تدریجی موتور یک کشتی عظیم است؛ بدون فشارافزایی، سرعت تولید گاز و میعانات کاهش می‌یابد، خام‌فروشی جای فرآوری را می‌گیرد.

به گزارش خبرنگار مهر پارس جنوبی، نماد ثروت انرژی ایران، نه‌تنها یکی از بزرگ‌ترین منابع گازی جهان است، بلکه با تولید همزمان مقادیر عظیمی از میعانات گازی، نقشی کلیدی در اقتصاد ایران ایفا می‌کند. برای درک اهمیت موضوع، کافی است بدانیم که هر فاز فعال این میدان، روزانه چندین هزار بشکه میعانات تولید می‌کند که مستقیماً یا پس از فرآوری، روانه بازارهای صادراتی می‌شوند. اما این نعمت، همانند یک مخزن پرآب پشت سد، با برداشت مداوم سطحش پایین می‌آید. در زبان مهندسی مخازن، این کاهش به معنای افت فشار مخزن است. فشارافزایی ابزاری است که می‌تواند این افت را جبران و جریان تولید را پایدار کند. عدم اجرای آن، در حکم باز گذاشتن درپچه‌های خروجی بدون هیچ فکری برای نگاه‌داشت آب پشت سد خواهد بود.

مکانیزم فنی افت فشار و اثر آن بر تولید

در ابتدای توسعه پارس جنوبی، فشار طبیعی مخزن بسیار بالا بود؛ این فشار مانند یک موتور خودکار، گاز و میعانات را تا سر چاه بالا می‌کشید. اما با گذر سال‌ها و برداشت پیوسته، فشار کاهش یافت. کاهش فشار آثار متعددی دارد. آثاری همچون:

الف) کاهش نرخ جریان گاز: وقتی فشار اختلاف زیادی با سطح زمین نداشته باشد، سرعت جریان افت می‌کند. حتی اگر شیرهای چاه باز باشند، حجم برداشت به‌طور طبیعی پایین می‌آید.

ب) افت تولید میعانات گازی: میعانات همراه گاز از مخزن بیرون می‌آید. کمتر شدن گاز به معنای کمتر شدن جریان میعانات است.

ج) افزایش نسبت ناخالصی‌ها: با افت فشار، سیالات سنگین‌تر، آب همراه و

جهانی نفت را تشدید کرده، فرصت ایجاد ارزش افزوده داخلی را می‌سوزاند و در نهایت، اقتصاد ملی را در معرض همان آسیب‌های قدیمی خام‌فروشی قرار می‌دهد.

برای آنکه رکورد تولید نفت به رکورد واقعی در سود ملی بدل شود، باید همه حلقه‌ها باهم رکورد بزنند؛ از توسعه زیرساخت‌های میان‌دستی که جریان مطمئن خوراک را تضمین می‌کنند، تا افزایش ظرفیت پالایش و پتروشیمی که می‌تواند نفت ایران را به کالاهایی با تقاضای جهانی و قیمت بالاتر تبدیل کند. در غیر این صورت، رکورد فعلی هرچند از نظر فنی و مدیریتی چشمگیر است، اما در عمل تنها به یک خروج بی‌سابقه نفت خام از خاک ایران تبدیل خواهد شد بی‌آنکه حجم معناداری از ارزش آن در اقتصاد داخلی ماندگار شود.

زنجیره ارزش در دام درآمد مفت نفت

در اقتصاد ایران، صنعت نفت و گاز همچنان ستون فقرات درآمدی کشور به شمار می‌آید؛ صنعتی که هم بیشترین ارزش را داشته و هم بیشترین حساسیت را در معرض تکنه‌های خارجی و تصمیمات سیاسی، طبیعی‌ترین و سریع‌ترین مسیر برای کسب درآمد از این منابع، فروش مستقیم نفت خام است؛ شیوه‌ای که با وجود درآمد کوتاه‌مدتش، کشور را در دام خام‌فروشی و وابستگی عمیق به بازارهای خارجی فرو می‌برد. در مقابل، بخش بزرگی از ظرفیت اقتصادی این منابع زمانی آزاد می‌شود که نفت و گاز نه به شکل خام، بلکه به صورت سوخت فرآورش‌شده، محصولات پتروشیمیایی و مواد شیمیایی پیشرفته وارد بازار شوند؛ جایی که ارزش افزوده چندبرابر و قدرت انعطاف‌پذیری در برابر تحریم‌ها حاصل می‌شود.

وارد کنندگان نفت پیشگام در زنجیره ارزش

تجربه جهانی نشان می‌دهد که کشورها بسته به شرایط خود، حلقه‌هایی از زنجیره ارزش نفت و گاز را پررنگ‌تر توسعه می‌دهند. آلمان و کره جنوبی، بدون اتکای به منابع داخلی، به قهرمانان حلقه‌های پایانی زنجیره بدل شده‌اند و با تمرکز بر پالایش، پتروشیمی و صنایع پایین‌دستی، خلأ واردات را با ارزش افزوده بالا جبران کرده‌اند. عربستان، در نقطه مقابل، سال‌ها تنها بر تولید و پالایش تکیه داشت، اما به‌تازگی گام‌هایی برای توسعه بخش پتروشیمی برداشته است. آمریکا، با وجود بر‌خورداری از منابع عظیم، زنجیره را تا انتها تکمیل کرده و از حلقه استخراج تا محصولات نهایی را به هم پیوسته است. این رویکردها سه راهبرد کلی را ترسیم می‌کنند: توسعه کامل زنجیره از ابتدا تا انتها، حرکت از ابتدا تا میانه، یا تمرکز از میانه تا انتها.

ایران، با ذخایر بزرگ و موقعیت ژئوپلیتیکی ممتاز، بالقوه در بهترین نقطه برای اجرای راهبرد «از ابتدای تا انتهای زنجیره» قرار دارد. اما واقعیت امروز با این پتانسیل فاصله دارد. معماری زنجیره ارزش در کشور نامتوازن بوده، خوراک پایدار صنایع پایین‌دستی تضمین نشده و حلقه‌های فناوری پیشرفته با غایب‌اند یا وابسته به خارج باقی مانده‌اند. درحالی‌که چین، با مدل یکپارچه‌سازی سطوح مختلف زنجیره در قالب شرکت‌های دولتی عظیم مثل سایونیک و حفظ حضور فعال در همه حلقه‌ها، موفق شده است هزینه‌ها را کاهش دهد و بهره‌وری را بالا ببرد، ایران همچنان با جدایی و عدم هماهنگی میان بخش‌های بالادستی و پایین‌دستی‌روبه‌روست.

کشورهایی مانند آلمان، با تشویق رقابت و ایجاد فضای متنوع مالکیتی، دهها هزار شرکت کوچک و بزرگ را وارد بازی کرده‌اند و عمق زنجیره ارزش خود را گسترش داده‌اند. این مسیر در ایران می‌تواند با سیاست‌گذاری هدفمند و استفاده از توان بخش خصوصی، به‌ویژه در صنایع پایین‌دستی، اجرا شود. تنها در این صورت است که می‌توان به سمت گسترش واقعی زنجیره، اشتغال‌زایی گسترده و جهش صنعتی حرکت کرد.

پول برای واردات هست برای رونق زنجیره ارزش خیر

از این واقعیت نمی‌توان گذشت که بازار سوخت همچنان

رکورد شکنی در تولید نفت؛ آیا همه چیز در تولید است؟



بخش غالب مصرف فرآورده‌های نفتی جهان را تشکیل می‌دهد، اما روندهای آینده نشان می‌دهند که رشد بازار محصولات پتروشیمیایی از سوخت پیشی خواهد گرفت. این یعنی اگر امروز مسیر توسعه زنجیره ارزش را آغاز نکنیم، فردا جایی در بازار جهانی محصولات پیشرفته نخواهیم داشت. تضمین خوراک و زیرساخت‌های پایدار، مکان‌یابی دقیق هاب‌های شیمیایی با دسترسی به آب، انرژی، حمل‌ونقل و نیروی متخصص، و بومی‌سازی فناوری‌های کلیدی، از الزامات غیرقابل چشم‌پوشی این مسیر هستند.

با وجود تمام این شواهد، هنوز انگیزه مالی در ساختار دولت و شرکت ملی نفت عمدتاً حول صادرات خام می‌چرخد. این نقطه باید اصلاح شود تا فروش داخلی خوراک با ارزش به صنایع پایین‌دستی بر صادرات خام ارجحیت پیدا کند. این تغییر، هم منطق اقتصاد مقاومتی را تقویت می‌کند و هم کشور را از دام نوسانات بازار جهانی نجات می‌دهد.

در نهایت، شکستن رکورد تولید نفت بدون رکوردشکنی مشابه در تکمیل زنجیره ارزش، یک موفقیت ناقص است؛ موفقیتی که شاید در آمارهای تولید قدرت‌نمایی کند، اما در واقعیت، وابستگی به فروش خام را بیشتر می‌کند. اگر قرار است اقتصاد ایران از ظرفیت راهبردی نفت و گاز برای جهش پایدار استفاده کند، باید رکورد بعدی، رکورد تولید در حلقه آخر زنجیره باشد؛ جایی که ارزش واقعی از دل هر بشکه نفت بیرون کشیده می‌شود.

اعتبار بالای کیفی محصولات و قراردادهای بلندمدت.

با عقب‌نشینی ایران در عرضه پایدار، بازار شرق آسیا که سال‌ها با زحمت و مذاکره تصاحب شده، به آسانی از دست می‌رود. بدتر آنکه بازیابی دوباره این جایگاه، مستلزم سال‌ها سرمایه‌گذاری، امتیازدهی قیمت و حتی پرداخت هزینه‌های بازاریابی سنگین خواهد بود.

پیامدهای راهبردی و ژئوپلیتیک

فراتر از اقتصاد، انرژی و به‌ویژه میعانات گازی، برای ایران یک ابزار دیپلماسی است. حضور مداوم در بازارهای حساس شرق آسیا، علاوه بر کسب ارز، به ایران قدرت چانه‌زنی در مذاکرات سیاسی و تجاری می‌بخشد. وقتی عرضه کاهش یابد، قدرت مذاکره کم‌رنگ می‌شود؛ مشتریانی که تأمین‌شان به ایران وابسته نباشد، در برخورد سیاسی و اقتصادی با ایران انعطاف بیشتری نشان نمی‌دهند. رقبا دست بالا را می‌گیرند: قطر و آمریکا می‌توانند جایگاه ایران را پر کرده و در مذاکرات منطقه‌ای یا در سازمان‌های بین‌المللی انرژی، گوی سبقت را بربایند. فرصت‌های سرمایه‌گذاری خارجی محدود می‌شود: کاهش تولید، ریسک سرمایه‌گذاری را بالا می‌برد و شرکت‌های خارجی را به سمت کشورهای با ثبات بیشتر بازده سوق می‌دهد.

چرخه نزولی در صورت ادامه تعلل

اگر فشارافزایی در چند سال آینده اجرا نشود، چرخه‌ای شکل می‌گیرد که شکستن آن دشوار و پرهزینه است: ۱) افت فشار در نتیجه کاهش تولید گاز و میعانات. ۲) کاهش خوراک پالایشگاهی و پتروشیمی در نتیجه افزایش خام‌فروشی ۳) کاهش درآمد ارزی در نتیجه کمبود سرمایه برای اجرای پروژه‌های فشارافزایی و توسعه. ۴) تشدید افت فشار و محصول در نتیجه سرعت گرفتن بحران.

این چرخه، مشابه دام بدهی در اقتصاد کلان است: هر چه بیشتر در آن بمانیم، خروج سخت‌تر و هزینه‌برتر خواهد بود.

پارس جنوبی بدون فشارافزایی، به آرامی اما پیوسته به سمت کاهش نقش خود در بازار جهانی میعانات گازی حرکت خواهد کرد. این کاهش نه‌تنها به معنای افزون کمتر است، بلکه جایگاه ژئوپلیتیک ایران را نیز تنزل می‌دهد. با وجود فشار تحریم‌ها و محدودیت‌های سرمایه‌گذاری، اولویت‌بندی اجرای پروژه‌های فشارافزایی و عقد قراردادهای پایدار با مشتریان شرق آسیا، یک ضرورت راهبردی است، نه یک انتخاب اختیاری. هر سال تأخیر، به معنای از دست رفتن بخشی از این مزیت و واگذاری سهم به رقیبی است که شاید دیگر هرگز آن را پس ندهد.

یادداشت اقتصادی از: محمد حسین سیف اللهی دبیر گروه اقتصادی خبرگزاری مهر

قیمت گذاری دستوری محصولات لبنی مقدور نیست

فرید درباره اینکه مصوبه قانونی برای افزایش قیمت لبنیات داشتیم یا خیر؟ گفت: بر اساس قانون برنامه هفتم ابلاغی به شماره ۹۱۰/۱۸۹۹۲ مورخ ۴ تیرماه ۱۴۰۳ قیمت گذاری دستوری محصولات لبنی مقدور نبوده، اما بر اساس آیین نامه قیمت گذاری کالاهای تولید داخل به شماره ۲۱۰۰/۱۴۱ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۳ ابلاغی سازمان حمایت مصرف کنندگان و تولیدکنندگان قیمت گذاری محصولات لبنی بر اساس مستندات تحت نظارت آن سازمان است.

به وضع کارخانجات از نظر دارا بودن تجهیزات تأمین برق اضطراری اثراتی متفاوت دارد.

وی با اشاره به میزان تقاضا برای خرید بعد از افزایش قیمت افزود: تقاضا برای خرید کماکان در سطح ثابتي جریان دارد و از آنجاییکه آمار دقیقی از سطح فروش کارخانجات مختلف در دسترس نیست و از طرف دیگر گله و شکاریت از سوی کارخانجات نیز از وضع فروش تا کنون گزارش نشده است، لذا بر اساس برآورد انجمن صنایع فرآورده های لبنی ایران وضعیت فروش عادی است.



عضو کمیسیون عمران گفت: قانون مالیات بر خانه‌های خالی تنها بخشی از اهداف را محقق کرده و در حال حاضر عمده مالیات را کارمندان عادی پرداخت می‌کنند و در بخش‌های مختلف با فرار مالیاتی مواجهیم.

به گزارش خبرنگار مهر، قانون مالیات بر خانه‌های خالی در سال ۱۳۹۹ به تصویب مجلس یازدهم رسید و مطابق آن مقرر شد خانه‌هایی که بیش از ۱۲۰ روز ساکن نداشته باشند مشمول مالیات بر مبنای درآمد اجاره شوند، اما با گذشت ۵ سال از قانون مالیات بر خانه‌های خالی، روند اجرای این قانون همچنان با چالش‌های جدی مواجه است و برخلاف اهداف اولیه، هنوز اثر محسوسی بر بازار مسکن و کنترل سوداگری در بخش املاک مشاهده نمی‌شود.

طبق این قانون، واحدهای مسکونی خالی از سکنه در شهرهای بالای ۱۰۰ هزار نفر جمعیت، پس از گذشت ۱۲۰ روز از خالی ماندن، مشمول مالیات تصاعدی می‌شوند. سازمان امور مالیاتی موظف شد بر اساس اطلاعات سامانه

مالیات بر خانه‌های خالی و لوکس ناکام بود؛ عدالت اخذ مالیات کجاست؟

دقیق و قابل استناد از مفهوم «خانه خالی» است. بسیاری از کارشناسان معتقدند صرف نبود مصرف انرژی یا سکونت ثبت‌شده نمی‌تواند معیاری دقیق برای خالی بودن یک واحد مسکونی باشد. به‌طور نمونه، برخی خانه‌ها به دلایل خانوادگی یا شخصی، چند ماه خالی می‌مانند بدون آنکه جنبه سوداگری داشته باشند.

این ابهام باعث شده بسیاری از مالکان در اعتراضات خود، به ناکافی بودن مستندات استناد کنند. تجربه کشورها نشان می‌دهد وضع مالیات بر خانه‌های خالی می‌تواند به افزایش عرضه مسکن و کنترل بازار اجاره مسکن منجر شود اما به دلیل جزئیات و پیچیدگی‌های فراوان این پایه مالیاتی لازم است در طراحی آن دقت شود.

مالیات بازدارنده یا ناکارآمد؟

در حالی‌که هدف اصلی از این قانون، بازدارندگی و افزایش عرضه مسکن بود، آمارها نشان می‌دهد که در عمل تغییر محسوسی در بازار مسکن ایجاد نشده است. طبق داده‌های مرکز آمار ایران، تعداد خانه‌های خالی در کشور از ۲۶ میلیون واحد در سال ۱۳۹۵ به حدود ۲۶٫۴ میلیون واحد در سال ۱۴۰۰ کاهش یافته که با توجه به رشد ساخت‌وساز، کاهش چشمگیری محسوب نمی‌شود.

در کلان‌شهر تهران نیز، برخی مناطق مرکزی و شمالی همچنان با تعداد بالایی از واحدهای خالی مواجه‌اند که اغلب متعلق به سرمایه‌گذاران، سازندگان بزرگ و بانک‌ها هستند. این واحدها اغلب با هدف حفظ ارزش سرمایه نگهداری می‌شوند و به‌رغم شناسایی، از چرخه مالیاتی فرار می‌کنند.

در سال‌های اخیر، علاوه بر کاهش تولید و عرضه مسکن، رشد غیر منطقی مسکن، قدرت خرید و استطاعت مسکن برای مردم را به شدت کاهش داده و اقشار متوسط و ضعیف جامعه را بیش از پیش از خانه‌دار شدن دور کرده است. به همین دلیل درصد کمتری از خانوارها قادر به تهیه مسکن

توسعه در خصوص ترانزیت ریلی اظهار کرد: در بخش باری، برنامه هفتم توسعه اهدافی را برای افزایش سهم حمل‌ونقل ریلی مشخص کرده است، اما تحقق آن صرفاً به عهده راه‌آهن نیست. ذی‌نفعان متعدد باید پای کار بایند و در غیر این صورت، راه‌آهن به‌تنهایی قادر به دستیابی به اهداف برنامه نخواهد بود.

بی‌توجهی ۳۰ ساله به توسعه ریلی؛ جاده‌ها چندین برابر ریل گسترش یافته‌اند
سیدوکیلی افزود: مهم‌ترین دغدغه بخش ریلی، بی‌توجهی به ارزش و اهمیت آن در توسعه کشور است. در ۳۰ سال گذشته اگر مقایسه‌ای میان رشد شبکه‌های جاده‌ای و ریلی صورت گیرد، مشخص می‌شود که توسعه جاده‌ها چندین برابر توسعه خطوط ریلی بوده است.

وی گفت: بر اساس آمار رسمی وزارت راه و شهرسازی، طی سه دهه گذشته طول آزادراه‌ها، بزرگراه‌ها و جاده‌های اصلی و فرعی چندین برابر افزایش یافته است، اما خطوط اصلی ریلی، خطوط دوخطه و حتی خطوط آنتنی رشد متناسبی نداشته‌اند.

افزایش کامیون‌ها، کاهش واگن‌ها؛ توسعه نامتوازن حمل‌ونقل کشور

سیدوکیلی ادامه داد: مقایسه ناوگان باری و مسافری ریلی با ناوگان جاده‌ای نیز گویای همین موضوع است. در حال حاضر حدود ۳۳ هزار واگن در شبکه ریلی وجود دارد که نزدیک به ۳۲ هزار دستگاه آن باری و تنها حدود یک‌هزار الی یک‌هزار و ۵۰۰ دستگاه مسافری است. این در حالی است که تعداد کامیون‌های دارای پروانه حمل بار در کشور به حدود ۴۰۰ هزار دستگاه می‌رسد.

وی افزود: اگر به این تعداد، وانت‌بهارا و کامیون‌هایی را که در محدوده شهری فعالیت می‌کنند اما بارنامه بین‌شهری صادر نمی‌کنند اضافه کنیم، آمار ناوگان جاده‌ای کشور به رقمی در حدود ۷۰۰ تا ۸۰۰ هزار دستگاه می‌رسد، یعنی در برابر حدود ۳۰ هزار واگن ریلی، نزدیک به یک میلیون وسیله نقلیه باری زمینی

دبیر انجمن شرکت‌های حمل‌ونقل ریلی گفت: ناوگان موجود به مراتب کمتر از میزان تقاضاست و پاسخگوی نیاز کنونی نیست و قیمت‌گذاری دستوری بلیت قطار موجب کاهش کیفیت خدمات ریلی شده است. سیدعلیرضا سیدوکیلی دبیر انجمن شرکت‌های حمل‌ونقل ریلی در گفتگو با خبرنگار مهر با اشاره به وضعیت ناوگان ریلی کشور اظهار کرد: ناوگان موجود به مراتب کمتر از میزان تقاضاست و پاسخگوی نیاز کنونی نیست.

وی افزود: هم‌اکنون در بخش واگن‌های مسافری و هم در بخش لوکوموتیوها با کمبود مواجه هستیم. در واقع بسیاری از واگن‌های مسافری کنونی، به‌صورت غیر خود کشتش طراحی شده‌اند و نیازمند لوکوموتور برای حرکت هستند، در حالی‌که واگن‌های خودکشتش، مانند قطارهای مترو، دارای موتور مستقل بوده و این کمبود در سیستم ریلی کشور به‌خوبی مشهود است.

دبیر انجمن شرکت‌های حمل‌ونقل ریلی گفت: در حوزه لوکوموتیو نیز کمبودها هم در بخش مسافری و هم در بخش باری محسوس است و همین مسئله باعث شده ظرفیت حمل‌ونقل ریلی با سطح تقاضا فاصله داشته باشد.

سیدوکیلی در ادامه با اشاره به برنامه‌ریزی‌های صورت‌گرفته در ایام پر تقاضا ادامه داد: مدیریت ترافیک شبکه ریلی بر عهده شرکت راه‌آهن است و این مجموعه درباره زمان‌بندی حرکت قطارها، مسیرها و ظرفیت‌های فوق‌العاده تصمیم‌گیری می‌کند. در ایام پیک سفر مانند میلاد و شهادت امام رضا (ع) معمولاً قطارهای فوق‌العاده به مقصد مشهد اضافه می‌شود و شرکت‌های مسافری درخواست خود را برای قطارهای اضافی ارائه می‌کنند تا راه‌آهن ظرفیت را به‌طور عادلانه میان آنها تقسیم کند.

راه‌آهن به‌تنهایی قادر به تحقق اهداف برنامه هفتم نیست

وی با اشاره به تحقق اهداف برنامه هفتم

چشم انداز صنعت ریلی نامطلوب است؛ شکاف میان عرضه و تقاضا مشهود است



پایین نگه داشت و همین امر باعث شد درآمد شرکت‌های مسافری کاهش یابد. کاهش درآمد نه‌تنها منابع ارتقای کیفیت خدمات شد، بلکه امکان توسعه و خرید ناوگان جدید را نیز از بین برد.

سیدوکیلی افزود: امروز قیمت یک واگن مسافری نو حدود ۴۰ تا ۴۵ میلیارد تومان است. طبیعی است که با بلیت‌های ۵۰۰ هزار تومانی امکان بازگشت سرمایه برای شرکت‌ها وجود ندارد. بنابراین یا باید دولت تسهیلات کم‌بهره در اختیار شرکت‌ها قرار دهد یا اجازه ساخت‌وساز قیمت بلیت متناسب با تقاضای بازار را صادر کند؛ مشابه آنچه در صنعت هوایی اجرا می‌شود.

کیفیت واگن‌های داخلی مطلوب؛ مشکل اصلی لیزینگ است
دبیر انجمن شرکت‌های حمل‌ونقل ریلی با اشاره به وضعیت تولید داخل گفت: کیفیت تولید واگن‌های داخلی مناسب است، اما مشکل اصلی نبود لیزینگ ارزان‌قیمت است. لیزینگ‌های موجود بسیار گران هستند. وزارت راه و همچنین سازمان برنامه و بودجه باید شرایطی فراهم کنند تا لیزینگ با نرخ مناسب در اختیار شرکت‌ها قرار گیرد. اگر لیزینگ مناسب طراحی شود، شرکت‌های ریلی می‌توانند با نقدینگی محدود اقدام به سفارش‌گذاری کنند و سپس با بهره‌برداری از واگن‌ها،

تاکید کرد: در بخش ریلی نیز مصوبه شورای اقتصاد وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف سوخت در حمل‌ونقل ریلی حدود یک‌هفتم مصرف سوخت در حمل‌ونقل جاده‌ای است و توسعه این بخش می‌تواند به کاهش چشمگیر مصرف سوخت در کشور منجر شود. متأسفانه اجرای این مصوبه به کندی پیش می‌رود.

وی در پایان گفت: انجمن شرکت‌های حمل‌ونقل ریلی به‌طور فعال پیگیر اصلاح این قانون و مقررات دست و پاگیر است تا زمینه اجرای بهتر قانون فراهم شود و شرکت‌ها بتوانند از فرصت‌های اقتصادی و تنفس مالی مناسب برای توسعه ناوگان و خدمات بهره‌مند شوند.

هکتار کشت فراسرزیمینی انجام شود، اکنون در کدام منطقه جغرافیایی باید انجام شود؟ آیا قیمت تمام شده اعلام می‌کنند یا خیر؟ اگر قیمت تمام شده بالاتر تمام شود، نشان می‌دهد که اطلاعات دقیقی و مطالعات زیادی نداریم، هرچند کشت فراسرزیمینی برای برخی کشورها قابل قبول و رقابت با قیمت های جهانی بوده است که براین اساس وزارت جهاد در این خصوص هدف گذاری باید داشته باشد که به همین خاطر کارهای مطالعاتی و زیرساختی باید مهیا شود و سپس اعلام کرد که می خواهیم در چه سطحی کشت فراسرزیمینی اجرا شود.

رئیس اتحادیه ملی محصولات کشاورزی گفت: برای سیاست خودکفایی باید دید که با همین شرایط آب و هوایی چقدر می توان محصول تولید کرد و چقدر کمبود داریم، آیا از طریق کشت فراسرزیمینی می توان نیاز کشور را تامین کرد؟ تا به خاطر موقعیت جغرافیایی و مسائل سیاسی سرمایه اولیه هدر نرود. گفتنی است در اجرای کشت فراسرزیمینی منطقه جغرافیایی و قیمت تمام شده بسیار حائز اهمیت و صرفا به سبب اجرای قانون نباید سرمایه را هدر داد.

خبر کوتاه

افزایش ۴ تا ۵ برابری بازگشت زائران به مرزهای کشور

معاون حمل‌ونقل وزیر راه و شهرسازی گفت: میزان اعزام و بازگشت زائران طی سه روز رشد ۴ تا ۵ برابری داشته است.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ محبوبه کباری- مهران قربانی معاون حمل‌ونقل وزیر راه و شهرسازی اظهار داشت: قاعدتا در این سه روز وقتی میزان اعزام زوار و بازگشت آنها را در نظر بگیریم، با افزایش قابل توجه روبه‌رو خواهیم شد. به‌طور دقیق‌تر، نرخ اعزام و بازگشت زوار چهار تا پنج برابر نرخ متوسط روزهای دیگر خواهد بود.

وی ادامه داد: طبیعتاً مدل عرضه و تقاضای ناوگان متفاوت خواهد شد و نیاز به تدابیر ویژه‌ای داریم.

او بیان: این تدابیر شامل همکاری بیشتر مردم عزیز، صنف‌های مختلف، رانندگان، مالکین ناوگان و تمامی مجموعه‌های خدماتی که همکاری ما در مرزها ارائه می‌کنند، می‌شود. این همکاری‌ها و تدابیر، پاسخگوی نیازهای ضروری این شرایط خاص خواهد بود.

تولید شیر خام ۱۰ درصد

کاهش یافت

مدیرعامل اتحادیه دامداران از کاهش ۱۰ درصدی تولید شیر خام ناشی از کمبود و نوسان قیمت نهاده‌های دامی نسبت به سال قبل خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ آزاده محبی – مجتبی عالی مدیرعامل اتحادیه دامداران با بیان اینکه بازار نهاده دامی تعریفی ندارد، گفت: در حال حاضر جو و ذرت در سامانه بازارگاه وجود ندارد، از این رو گندم جایگزین خوراک دام شده است به طوری‌که دامداران هر کیلو گندم را با نرخ ۲۲ تا ۲۳ هزار تومان از کشاورز خریداری می‌کنند.

به گفته وی، علی‌رغم وعده‌های متعدد مسئولان، اما تاکنون خبری از تامین نهاده دامی نیست که با استمرار روند فعلی، تولید شیر خام کاهش معناداری خواهد داشت.

عالی از کاهش ۱۰ درصدی تولید شیر خام نسبت به مدت مشابه سال قبل خبر داد و گفت: با توجه به افزایش هزینه‌های تولید، نرخ تمام شده هر کیلو شیر خام بیش از ۳۰ هزار تومان است، درحالی‌که اکنون هر کیلو شیر خام با نرخ ۲۳ هزار تومان با بازپرداخت ۲ تا ۳ ماهه از دامداران خریداری می‌شود.

مدیرعامل اتحادیه دامداران نسبت به کشتار دام‌های مولد هشدار داد و گفت: با توجه به کمبود و گرانی نهاده‌های دامی، دام‌های مولد بی‌سرو صدا کشتار می‌شود که استمرار این روند طی ۲ تا ۳ ماه آینده فاجعه است.

وی از کاهش قیمت دام زنده خبر داد و گفت: با توجه به افزایش صف کشتار و کاهش قدرت خرید اقتصادی خانوار، قیمت هر کیلو دام سبک به ۲۷۰ تا ۲۸۰ هزار تومان و دام سنگین به ۱۹۰ تا ۲۰۰ هزار تومان است.

قیمت هر کیلو دام سبک

به ۲۹۰ هزار تومان رسید

رئیس شورای تامین کنندگان دام گفت: با توجه به مازاد تولید در برابر تقاضا، مشکلی در توزیع دام ایام صفر نداریم. باشگاه خبرنگاران جوان؛ آزاده محبی – منصور پوریان رئیس شورای تامین کنندگان دام گفت: موبک‌ها برای ایام اربعین حسینی گوشت قرمز منجمد تنظیم‌بازار و گرم خود را تهیه کردند و کمبودی در این خصوص نداریم. به گفته وی، با توجه به فراوانی عرضه دام زنده‌اکثر موبک‌ها از دام زنده استفاده کردند.

پوریان قیمت هر کیلو دام زنده سبک ۲۸۰ تا ۲۹۰ هزار تومان و گوساله ۱۸۵ تا ۱۹۰ هزار تومان اعلام کرد. رئیس شورای تامین کنندگان دام با بیان اینکه مشکلی در تامین و صرفه جویی ایام صفر نداریم، گفت: دولت سهمیه‌هایی برای موبک‌ها در نظر گرفته که براین اساس شرایط عرضه در بهترین حالت قرار دارد.

وی با اشاره به ازدیاد عرضه دام و گوشت گفت: با توجه به فراوانی تولید، نوسانی در بحث قیمت نخواهیم داشت.

ابلاغ مصوبات جدید برای بازگشت

ارز حاصل از صادرات

مصوبات جدیدی برای بازگشت ارز حاصل از صادرات به کشور ابلاغ شد

باشگاه خبرنگاران جوان؛ محبوبه کباری- در جلسه سی و سوم کارگروه بازگشت ارز حاصل از صادرات، تغییراتی در روش محاسبه رفع تعهدات ارزی صادرکنندگان اعلام شد. بر اساس مکاتبه شماره ۰۴/۱۰۷۴۶۲ مورخ ۰۴/۰۴/۱۴۰۳ معاون ارزی بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران، تصمیمات جدیدی به نحوه محاسبه نیازهای ارزی از سال ۱۴۰۲ به صورت «کوتاژ محور» است.

این تغییر به منظور حفظ حقوق صادرکنندگان و تسهیل در فرآیند بازگشت ارز اجرایی خواهد شد. به خصوص، در مواردی که صادرکنندگان هنوز برای رفع تعهدات خود از کوتاژ‌های سال‌های قبل استفاده می‌کنند، ارز برگشتی قبل از سال ۱۴۰۲ نیز بر اساس روش کوتاژ محور مورد محاسبه قرار خواهد گرفت.

علاوه بر این، مازاد ارز برگشتی برای استفاده از معافیت مالیاتی نیز در نظر گرفته شده است، که این امر می‌تواند به بهبود شرایط مالی صادرکنندگان کمک کند. این مصوبات، گام مهمی در راستای تسهیل فرآیندهای مالی و حمایت از صادرکنندگان به شمار می‌رود و امید است با اجرای دقیق آن‌ها، شاهد بهبود در بازگشت ارز حاصل از صادرات باشیم.



اطلاعیه ایران خودرو در خصوص حکم شعبه دوم تعزیرات حکومتی تهران

شرکت ایران خودرو در خصوص حکم شعبه دوم تعزیرات حکومتی تهران اطلاعیه صادر کرد.
باشگاه خبرنگاران جوان- متن کامل اطلاعیه ایران خودرو در خصوص حکم شعبه دوم تعزیرات تهران به این شرح است:

بسم الله الرحمن الرحيم

با دستور مورخ ۱۴۰۴/۵/۲۲ آقای حیدری رئیس شعبه دوم بدوی تعزیرات حکومتی تهران که زیر نظر سازمان تعزیرات حکومتی و وزارت دادگستری (دولت) است (به شرح تصویر)، قرار تامین اشخاص حقوقی مبتنی بر ممنوعیت از انجام بعضی از فعالیت‌های شغلی با متوقف نمودن موقت اجرای بند ۵-۱ صورت جلسه شماره ۳۰۳-۱۴۰۴ مورخ ۱۴۰۴/۲/۲۰ هیئت مدیره شرکت

ایران خودرو و اجتناب فوری از فروش آتی انواع خودروهای تولیدی شرکت مذکور بر اساس لیست قیمت اعلامی طی نامه شماره ۸۰۲/۴۴۸۰۱۴ مورخ ۱۴۰۴/۳/۲۰ مدیرعامل شرکت (منتشره در سامانه کدال بورس) و الزام به عرضه و فروش مستمر و علی الحساب خودروهای آتی صرفا مطابق نرخهای سابق (منطبق با ضوابط قیمت گذاری) مضافا اعلان و انتشار مفاد این قرار به منظور اطلاع رسانی عمومی و پیشگیری از توسعه دامنه مصادیق پرونده امر صادر و اعلام گردید. مفاد این قرار تا زمان صدور رای قطعی یا اتخاذ تصمیم متعاقب از این شعبه، مرعی بوده و غیر قابل اعتراض است؛ لذا شرکت ایران خودرو ضمن تاکید بر قانونی بودن اقدامات خود در تغییر قیمت که مقتبس از نص قوانین موضوعه و وفق رای هیات عمومی دیوان عدالت اداری و بر اساس ترک فعل ارگان‌های ذیربط در کشور بوده است، اعلام می‌نماید در راستای اجرای دستور رئیس محترم شعبه دوم بدوی تعزیرات حکومتی تهران که بدون توجه به ملاحظات تولیدی و مخاطرات سهامداری و بورسی و کارگری و بدون کمترین عنایت به دفاعیات قانونی شرکت ایران خودرو در این پرونده صادر گردیده، اقدام به انتشار این اطلاعیه نموده و مکلف به اجتناب فوری از فروش آتی انواع خودروهای تولیدی با قیمت‌های ۲۰ درصدنامه سال جاری شده است، در حالیکه این دستور ابهامات بسیار جدی در اجرا دارد و بدون رعایت اصل ۴۰ قانون اساسی و قاعده فقهی لاضرر صادر گردیده است.

منبع: ایران خودرو

چه میزان راه فرعی و روستایی طی امسال ساخته و نگهداری خواهد شد؟

مدیرکل دفتر امور راههای فرعی و روستایی سازمان راهداری گفت: احداث سه هزار کیلومتر راه روستایی و نگهداری ۶ هزار کیلومتر راه فرعی و روستایی در سال ۱۴۰۴ هدف گذاری شده که با رویکرد تمرکز بر استان‌های کمتر برخوردار در حال اجراست.
باشگاه خبرنگاران جوان- علیرضا راستپار مدیرکل دفتر امور راههای فرعی و روستایی سازمان راهداری، طول راههای روستایی آسفالت در کشور را حدود ۱۱۳ هزار کیلومتر اعلام کرد و یادآور شد: ۳۷ هزار کیلومتر راه با مشخصات فرعی در کشور وجود دارد که در مجموع نزدیک به ۷۰ درصد راههای کشور را شامل می‌شود. وی با اشاره به آمار سرشماری سال ۱۳۹۵ و وجود پنج هزار و ۶۳۴ روستا با بیش از ۲۰ خانوار با حدود ۲۵ هزار و ۲۰۰ کیلومتر، فاقد راه آسفالته بوده که در دستور کار قرار دارند.
مدیرکل دفتر امور راههای فرعی و روستایی خاطر نشان کرد: بیشترین روستاهای فاقد راه آسفالت استان‌های سیستان و بلوچستان، شرق هرمزگان، کرمان، خراسان رضوی، آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، کردستان و مازندران قرار دارند که شاخص برخورداری آنها پایین‌تر از میانگین کشوری است.
راستپار درباره میزان تحقق اهداف امسال ادامه داد: با توجه به آغاز عملیات اجرایی از اردیبهشت‌ماه، در حوزه ساخت راههای روستایی تا پایان تیرماه ۶۵۰ کیلومتر راه احداث شده است.

روستاهای بدون راه در مناطق کوهستانی قرار دارند

وی درباره رشد پنج درصدی عملکرد نسبت به مدت مشابه سال گذشته افزود: بخش زیادی از روستاهای فاقد راه، در مناطق کوهستانی و صعب‌العبور قرار دارند که اجرای پروژه در آنها به دلیل حجم بالای عملیات و نیاز به منابع مالی قابل توجه، دشوارتر است، با این حال سیاست سازمان راهداری و حمل‌ونقل جادهای افزایش هدف گذاری ۳۰۰۰ کیلومتر راه روستایی در سال است.

مدیرکل دفتر امور راههای فرعی و روستایی گفت: در حوزه نگهداری راههای روستایی که شامل ۱۱۳ هزار کیلومتر مسیر آسفالت است، تاکنون قریب به ۱۰۶۶ کیلومتر از هدف سه هزار کیلومتری امسال محقق شده است. راستپار ادامه داد: در حوزه راههای فرعی که ۳۷ هزار کیلومتر از شبکه جادهای کشور را شامل می‌شود، ۹۰۹ کیلومتر از هدف گذاری امسال به انجام رسیده است.

خبرین راه‌ساز معافیت مالیاتی می‌گیرند

مدیرکل دفتر امور راهای فرعی و روستایی با اشاره به ظرفیت‌های قانونی جدید در برنامه هفتم توسعه و بر اساس بند «خ» ماده ۲۰، از امکان استفاده از مشارکت خبرین و پیمانکاران فعال در پروژه‌های عمرانی کشور برای توسعه راههای روستایی خبر داد که خبرین می‌توانند با اجرای پروژه‌های راهسازی روستایی، از معافیت‌های مالیاتی برخوردار شوند.
راستپار افزود: دولت نیز در این قانون امکان کسر هزینه‌های پیمانکاران از مالیات را فراهم کرده که رویکردی حمایتی و متفاوت در حوزه توسعه راههای روستایی به شمار می‌رود.

ورود خبرین به راه‌سازی پلامانع شد

به گفته وی، مواقع قانونی فعالیت خبرین در این بخش برطرف شده و حتی آیین‌نامه اجرایی آن نیز تدوین و ابلاغ شده و خبرین می‌توانند به‌طور مستقیم وارد حوزه توسعه شبکه راههای فرعی و روستایی شوند.

منبع: سازمان راهداری

پایان مشعل سوزی با بهره‌برداری از پالایشگاه ۳۱۰۰ NGL دهلران



میدان نفتی آذر و توسعه میدان چنگوله از دیگر برنامه‌های گروه سرمایه گذاری اهداف در استان ایلام و برای مردم غرب کشور است.

پالایشگاه ۳۱۰۰ NGL قلب تپنده پروژه‌های انرژی در غرب کشور است که فردا (شنبه ۲۵ مردادماه) با فرمان رئیس جمهور به بهره برداری می‌رشد.

از ۲۵۰ کیلومتر خطوط لوله خوراک و محصول بالغ بر ۱۶ میلیارد دلار است.

وی خاطرنشان کرد:این پروژه، نماد خودباوری ملی، استفاده حداکثری از توان داخلی و گامی بزرگ در مسیر توسعه پایدار، اقتصاد مقاومتی و حفاظت از محیط‌زیست کشور است، اما این پایان کار نیست ؛ پروژه توسعه فاز دوم

تولید می‌شود.
مدیر عامل گروه سرمایه‌گذاری اهداف وابسته به صندوق بازنشستگی نفت افزود:از دیگر دستاوردهای راهبردی این پروژه؛ محرومیت‌زدایی و اشتغال‌زایی پایدار با ایجاد فرصت‌های شغلی، کاهش چشمگیر آلاینده‌های زیست‌محیطی و بهبود کیفیت هوا و حفظ ثروت بسیار ارزشمند یعنی محیط زیست منطقه و ایجاد ارزش افزوده بالا با تکمیل زنجیره ارزش محصولات هیدروکربنی محسوب می‌شوند

عبوری خاطرنشان کرد: می‌توان گفت جلوگیری از هدررفت سرمایه ملی از طریق جمع‌آوری و بهره‌برداری اقتصادی از گازهای مشعل مهمترین مأموریت اهداف از سرمایه گذاری در این پروژه بوده است. در واقع پیش از بهره برداری از این پروژه، منابع و ثروت ملی کشور می‌سوخت و به هدر می‌رفت اما با وارد شدن ۳۱۰۰ NGL به مدار، این ثروت صرف اشتغال‌زایی و توسعه و آبادانی کشور خواهد شد.

وی گفت: خوراک این واحد از میدانین غرب کشور تأمین می‌شود و محصول خروجی ۳۱۰۰ NGL به نیروگاههای صبا و مجتمع پتروشیمی دهلران ارسال می‌شود.
به گفته عبوری مجموع سرمایه‌گذاری انجام‌شده در احداث پالایشگاه، نیروگاه تأمین برق صبا دهلران، ایستگاه‌های تقویت فشار گاز چشمه‌خوش و دهلران و بیش

دستیار رئیس سازمان بورس در امور سهام عدالت مطرح کرد:

از سرگیری مبادلات سهام عدالت، در کوتاه‌مدت موضوعیت ندارد

سهامداران اولیه و ثانویه سهام عدالت لحاظ شود، و از همه مهم‌تر از سرگیری خرید و فروش سهام عدالت تأثیر منفی بر کلیت بازار سرمایه نداشته باشد.

جلسات کارشناسی مفصلی از سال گذشته در مورد مدل‌های بازگشایی و معامله مجدد سهام عدالت تشکیل شده و در حال تشکیل است که پس از نهایی شدن، طرح پیشنهادی به شورای عالی بورس برای تصمیم‌گیری و تصویب ارایه خواهد شد؛ در این مدل‌ها تلاش شده هم حق و حقوق سهامداران اولیه و ثانویه سهام عدالت لحاظ شود، و از همه مهم‌تر از شرکت‌ها به‌صورت کامل برگزار شود و در عین حال شرایط کلی بازار سرمایه نیز باید مناسب باشد. در آینده هر زمان شرایط بازار سهام اجازه دهد، این بازگشایی انجام خواهد شد.

دستیار رئیس سازمان بورس در سهام عدالت تأکید کرد: جلسات کارشناسی مفصلی از سال گذشته در مورد مدل‌های بازگشایی و معامله مجدد سهام عدالت تشکیل شده و در حال تشکیل است که پس از نهایی شدن، طرح پیشنهادی به شورای عالی بورس برای تصمیم‌گیری و تصویب ارایه خواهد شد؛ و مدت و با توجه به شرایط فعلی بازار سهام موضوعیتی ندارد.

مجامع خود را برگزار و به‌روز کرده‌اند. یکی از پیش‌شرط‌های اصلی بازگشایی نمادهای شرکت‌های سرمایه‌گذاری استانی و به تبع آن خرید و فروش مجدد سهام عدالت، برگزاری مجامع و مناسب بودن شرایط بازار سرمایه است و پس از آن با اجازه شورای عالی بورس، خرید و فروش دوباره سهام عدالت چه به صورت مستقیم و چه غیرمستقیم انجام خواهد شد.

حاجی‌وند ادامه داد: پس از پایان این مدت قانونی، از سال ۱۳۹۵ به بعد، مردم می‌توانند سود سهام عدالت خود را از طریق شماره شبای بانکی که در سامانه سجام وارد کرده‌اند، دریافت کنند که این اتفاق نیز در حال انجام است. هم‌چنین در پی ابلاغیه آزادسازی سهام عدالت در سال ۱۳۹۹، مدت کوتاهی خرید و فروش سهام عدالت انجام می‌شد، که به‌دلایل مختلف از جمله شرایط نامساعد بازار سرمایه در آن مقطع زمانی و نیز برای صیانت از سرمایه و حقوق سهامداران عدالت، با نظر شورای عالی بورس معامله این سهام متوقف شد.

دستیار رئیس سازمان بورس در سهام عدالت، با بیان این‌که یکی از پیش‌شرط‌های اصلی آزادسازی سهام عدالت، برگزاری مجامع شرکت‌های سرمایه‌گذاری استانی سهام عدالت است، تأکید کرد: مطابق مصوبه آبان ۱۴۰۲ شورای عالی بورس، قرار است این مجامع برگزار شود. تا کنون تقریبا نیمی از این شرکت‌ها

حفظ توازن بین رشد اقتصادی و تورم

بازرگانی ایران معتقد است، اثرات سیاست‌های محدودیت رشد ترانزنامه بانک‌ها به دو شکل نمایان می‌شود که در نهایت به حفظ توازن میان رشد اقتصادی و کنترل تورم ختم خواهد شد.

وی افزود: نخستین سیاست همان کاهش خلق پول بی‌رویه است؛ بدین ترتیب بانک‌ها صرفا به متقاضیان دارای توجیه اقتصادی و پروژه‌های مولد تسهیلات می‌دهند که این امر موجب کاهش نقدینگی غیرمولد در اقتصاد می‌شود.

وی ادامه داد: سیاست بعدی، کنترل انتظارات تورمی است. بر این اساس با مدیریت شفاف و محدودسازی نقدینگی، بازار و فعالان اقتصادی اطمینان پیدا می‌کنند که بانک مرکزی کنترل جدی بر تورم دارد و این مسئله انتظار تورمی را کاهش می‌دهد و از تشدید تورم جلوگیری می‌کند.

شاگزی همچنین به نقش سیاست‌های بانک مرکزی در کنترل ضمنی رشد نقدینگی اشاره کرد که این موضوع موجب می‌شود فشار بر نرخ ارز کاهش یابد و ثبات نسبی در بازار ارز ایجاد شود.

وی تأکید دارد: این رویکرد حمایت از



حاجی‌وند گفت: مدل‌های در دست طراحی برای معامله مجدد سهام عدالت به‌گونه‌ای خواهد بود که از سرگیری خرید و فروش سهام عدالت تأثیر منفی بر کلیت بازار سرمایه نداشته باشد.
باشگاه خبرنگاران جوان – به نقل پایگاه خبری بازار سرمایه ایران، مهدی حاجی‌وند، دستیار رئیس سازمان بورس و اوراق بهادار در امور سهام عدالت، گفت: به همه فعالان بازار سرمایه اعلام می‌کنیم در کوتاه مدت از سرگیری خرید و فروش سهام عدالت موضوعیت ندارد. زیرا می‌بایست ابتدا مجامع

حاجی‌وند گفت: مدل‌های در دست طراحی برای معامله مجدد سهام عدالت به‌گونه‌ای خواهد بود که از سرگیری خرید و فروش سهام عدالت تأثیر منفی بر کلیت بازار سرمایه نداشته باشد.
باشگاه خبرنگاران جوان – به نقل پایگاه خبری بازار سرمایه ایران، مهدی حاجی‌وند، دستیار رئیس سازمان بورس و اوراق بهادار در امور سهام عدالت، گفت: به همه فعالان بازار سرمایه اعلام می‌کنیم در کوتاه مدت از سرگیری خرید و فروش سهام عدالت موضوعیت ندارد. زیرا می‌بایست ابتدا مجامع

نایب رئیس کمیسیون اقتصاد کلان اتاق بازرگانی ایران گفت:دولت و بانک مرکزی با بهره‌گیری از ابزارهای نوین تأمین مالی تلاش می‌کنند منابع را به بخش‌های اولویت‌دار اقتصادی تزریق کنند.

باشگاه خبرنگاران جوان – امین شاکری اظهار داشت: افزایش ۴۲۸ درصدی حجم تسهیلات بانکی در سه ماهه نخست سال ۱۴۰۴ در مقایسه با مدت مشابه سال قبل، اگرچه در ظاهر نشان دهنده سیاست انبساطی است، اما طبق تحلیل‌های کارشناسانه، این رشد تسهیلات در قالب سیاست تأمین مالی هدفمند و حمایت واقعی از بخش‌های مولد اقتصاد، به ویژه در شرایط رکودی، تعریف می‌شود.

وی گفت: بانک مرکزی به جای تزریق بی‌ضابطه منابع به همه متقاضیان، مسیر پرداخت تسهیلات را به سمت فعالیت‌های تولیدی و پروژه‌های دارای بازده واقعی هدایت کرده است. این سیاست موجب می‌شود حتی با افزایش حجم تسهیلات، فشار تورمی به حداقل برسد، چون نقدینگی ایجادشده ناشی از تسهیلات با خلق ارزش افزوده همراه است و منابع تخصیص یافته به سرعت به شبکه بانکی بازمی‌گردد.



وی در پایان گفت: دولت و بانک مرکزی با بهره‌گیری از ابزارهای نوین تأمین مالی مانند اوراق گام و برات الکترونیکی، تلاش می‌کنند منابع را به بخش‌های اولویت‌دار اقتصادی تزریق و تولید را در شرایط کنونی حمایت کنند. شاکری تأکید کرد: این سیاست‌ها در صورت هماهنگی با سایر نهادهای اقتصادی و سیاست‌های کلان می‌تواند گام موثری برای پایداری مالی، کنترل تورم و جهش تولید باشد و مانع انجماد و رکود عمیق‌تر در اقتصاد شود.

منبع: ایرنا

به منظور توسعه حمل و نقل عمومی مسافر و ارائه خدمات بهینه به مسافران، ثبت سفارش و واردات ۲ هزار دستگاه اتوبوس برون‌شهری با مصوبه اخیر هیات وزیران شتاب می‌گیرد.

باشگاه خبرنگاران جوان- هیات وزیران، در جلسه ۱۹ مرداد ۱۴۰۴، به پیشنهاد مشترک وزارتخانه‌های راه و شهرسازی و صنعت، معدن و تجارت و در راستای تسهیل تأمین ناوگان حمل و نقل عمومی به‌ویژه جهت پشتیبانی مراسم اربعین حسینی، محدودیت سقف اعتباری جهت ثبت سفارش واردات ۲۰۰۰ دستگاه ناوگان مسافری کشور را مرفع کرد.



اکنون، ثبت سفارش واردات اتوبوس‌های برون‌شهری از شمول محدودیت سقف اعتباری موضوع ماده ۱۰ آیین‌نامه اجرایی قانون مقررات صادرات و واردات مستثنی است.

شایان ذکر است، همچنین وزارت صنعت، معدن و تجارت موظف است نسبت به ثبت سفارش متقاضیان واجد شرایط بدون رعایت سقف اعتباری اقدام کند.

این محدودیت، مانع جدی جهت واردات اتوبوس برون‌شهری بود که با پیگیری‌های انجام شده از سوی وزارت راه و شهرسازی و وزارت صمت و تصویب دولت مرتفع شد.

منبع: سازمان راهداری و حمل و نقل جادهای

ترویج فرهنگ استفاده از وسایل کاهنده آب چهار هزار میلیارد اعتبار نیاز دارد



مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان تهران در باره اهمیت فراگیری نصب کاهنده‌های مصرف به‌ویژه در بخش خانگی، معتقد است که برآوردها نشان می‌دهد که برای گسترش نصب پرلاتور در تهران، حدود چهار هزار میلیارد تومان اعتبار مورد نیاز است.

باشگاه خبرنگاران جوان - محسن اردکانی در نشستی با پیشکسوتان صنعت آب و فاضلاب، با قدردانی از حضور آنان، تشکیل اتاق فکر و بهره‌گیری از تجارب ارزشمند آنان را مهم ارزیابی کرد.

وی با بیان اینکه موضوع تامین آب شرب در کشور به‌ویژه پایتخت به اولویت نخست در برنامه‌ریزی‌ها و سیاست‌های کلان تبدیل شده است، خاطرنشان کرد: با وجود اجرای طرح‌های بزرگی همچون علاج‌بخشی سد لار، خط دوم انتقال آب از طالقان به تهران، البرز و قزوین و سایر پروژه‌های اجرایی، برای رهایی از چالش کم‌آبی باید از مدیریت تامین و عرضه به سمت مدیریت تقاضا و مصرف حرکت کنیم؛

حالا آنکه یکی از موانع بازدارنده برای حرکت شتابان در این مسیر، موضوع اقتصاد و قیمت آب است.

ضرورت اصلاح سیاست‌های جمعیتی در تهران
مدیرعامل آبیای استان تهران، بر لزوم تغییر و اصلاح سیاست‌های بارگذاری جمعیتی در تهران تأکید کرد.

لزوم تخصیص سهم آبخوان از سباب
اردکانی درباره توسعه استفاده از منابع آبی غیرمتعارف به‌ویژه سساب، خاطرنشان کرد: برای پیشگیری از افت بیشتر منابع زیرزمینی، باید سهم آبخوان‌ها از سساب تامین شود.

نظر پیشکسوتان در باره مشکلات آب پایتخت چه بود؟
پیشکسوتان در این نشست با قدردانی از اقدام‌ها و تلاش‌های آبیای استان تهران در حوزه‌های مختلف،

مهم‌ترین چالش‌های حوزه آب پایتخت از جمله انتقال آب از حوزه‌های ابریز اطراف تهران، اجرای طرح‌های فاضلاب، مدیریت مصرف، استفاده از فناوری‌های نوین، بهره‌گیری از سساب و ضرورت اصلاحات ساختاری در شهرسازی را مورد بررسی قرار داده و بر تداوم و تقویت فعالیت‌های در دست انجام تأکید کردند.

انتقال آب و تعطیلی کشاورزی
همچنین پیشکسوتان صنعت آب و فاضلاب ضمن بیان دغدغه‌ها و پیشنهاد‌های خود، به موضوع انتقال آب از حوزه‌های ابریز اطراف و حاشیه تهران پرداخته و خاطرنشان کردند که انتقال آب، سبب تعطیلی کشاورزی در این مناطق و زمینه‌ساز توسعه ویلاسازی شده است. همچنین میزان مصرف آب در واحد سطح نتنها کاهش نیافته، بلکه افزایش پیدا کرده است.

یکی دیگر از محورهای مطرح‌شده توسط پیشکسوتان صنعت آب و فاضلاب، به اجرای طرح فاضلاب در تهران اختصاص داشت و حضاران بر ضرورت تکمیل این طرح و استفاده از سساب تصفیه‌شده به‌جای آب‌هایی که از حوزه‌های مختلف به تهران منتقل شده است، تأکید کردند.

همچنین موضوع بارگذاری جمعیتی در تهران مطرح و عنوان شد که سالانه حدود ۴۰۰ هزار نفر به جمعیت استان تهران افزوده و در کنار خشکسالی، موجب تشدید شرایط کم‌آبی می‌شود که لازم است سیاست‌های محدودکننده در بارگذاری جمعیتی تهران با هماهنگی دستگاه‌هایی، چون وزارت کشور، وزارت راه و شهرسازی، شهرداری‌ها و ... مورد توجه قرار گیرد.

لزوم بهره‌گیری از روش‌های نوین مانند بارورسازی ابرها، استفاده از تجربه کشورهایی مانند قطر، امارات، عربستان و آفریقای جنوبی در مدیریت بحران آب، ضرورت استفاده از ظرفیت‌های مردمی در مدیریت شرایط کم‌آبی و بحران آب، ارزیابی دقیق اثربخشی سیاست تعدیل فشار و پایش مداوم

و هفتگی مصرف، به‌ویژه پس از اجرای طرح‌های مدیریت فشار، استفاده از فناوری‌های پیشرفته مانند سامانه‌های نشت‌یابی، کنتورهای هوشمند، نرم‌افزارهای تحلیل رفتار مشترکان و فناوری‌های شناسایی ترکیدگی و حوادث شبکه، از دیگر پیشنهاد‌های مطرح‌شده توسط مدیران و کارشناسان پیشکسوت صنعت آب و فاضلاب برای افزایش کارایی اقدام‌های مدیریت تنش کم‌آبی بود.

همچنین اقدام‌های صورت گرفته در حوزه فرهنگ‌سازی و تبلیغات محیطی و تولید محتواهای رسانه‌ای و برنامه‌های رادیو و تلویزیونی با موضوع آب و کم‌آبی را موثر خوانده و با تأکید بر تقویت این فعالیت‌ها و بیان واقعیت کم‌آبی به شهروندان با استفاده از کارشناسان خبره و افراد دانشگاهی و لزوم برخورد با مصادیق بدمصرفی در سطح شهر، برنامه‌های اجراشده درباره تعطیلی استخرهای عمومی و خصوصی، محدودیت‌های ایجادشده برای آبیاری فضاهای سبز شهری با آب شرب، توزیع اقساطی کاهنده‌های مصرف و قطع آب مشترکان پرمصرف و بدمصرف به‌ویژه در بخش‌های اداری و دولتی را مورد تأیید قرار دادند.

ضرورت تشکیل معاونت اجتماعی و مدیریت مصرف

یکی از پیشنهاد‌های مطرح شده در بحث آموزش همگانی و فرهنگ‌سازی، ایجاد معاونتی با عنوان «معاونت اجتماعی و مدیریت مصرف» در ساختار شرکت و ارتقای جایگاه روابط عمومی به سطح معاونت روابط عمومی و ارتباطات و برگزاری نشست‌های مشترک با نهادهای مدنی و NGO ها، وزارت آموزش و پرورش، وزارت صنعت و وزارت فرهنگ و تشکیل اتاق فکر هفتگی با حضور کارشناسان و استفاده از دیدگاه‌های کارشناسان حوزه‌های بهره‌برداری و فنی برای تقویت عملکرد روابط عمومی بود.

منبع: شرکت آب و فاضلاب استان تهران



خبر کوتاه

اعزام روزانه ۲۵ هزار زائر به نجف

از سوی شرکت‌های هواپیمایی

معاون هوانوردی سازمان هواپیمایی کشوری گفت: روزانه در بازه زمانی اربعین ۲۵هزار نفر به نجف توسط شرکت‌های هواپیمایی ایرانی اعزام شده و در حال حاضر برای بازگشت زائران هم برنامه ریزی برای صدور مجوز پروازهای فوق العاده صادر شده است.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ محبوبه کباری- حمید رضا صناعی معاون هوانوردی سازمان هواپیمایی کشوری در گفت و گو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران اظهار داشت: در حال حاضر میزان درخواست برای بازگشت زائران از نجف افزایش یافته است و در این زمینه هم سازمان هواپیمایی کشوری مجوز پروازهای فوق العاده را صادر کرده است اما نباید فراموش کرد که فرودگاه نجف هم ظرفیت مشخصی دارد و پیش از این هم با توجه به گرمای هوا امکان هندلینگ و نشست وپرواست هواپیما را ندارد.

وی ادامه داد:روزانه ۲۵ هزار مسافر به نجف اعزام شده در حالی که ظرفیت اسمی آن ۲۱ هزار نفر است و به صورت میانگین هم روزانه ۲۱۰ پرواز رفت و برگشت امکان پهلوگیری در فرودگاه نجف را دارد و بیش از این هم به دلیل گرمای هوا ندارد.

صناعی بیان کرد: شرکت‌های هواپیمایی در روزهای اخیر به دلیل افزایش میزان تقاضا برای برگشت معمولا خالی می‌روند و فو ل ظرفیت باز می‌گردند به طوری که در طی روزهای ۲۴، ۲۵، ۲۶ و ۲۷ خالی می‌روند و پر باز می‌گردند بنابراین برنامه ریزی از سوی زائران برای بازگشت در این بازه زمانی بسیار مهم است.

او یادآور شد: در حال حاضر قیمت بلیت رفت ارزان است اما زائران می‌توانند با برنامه ریزی بهتر قیمت بلیت بازگشت را ارزان تر تهیه کنند.

عرضه روغن به وفور در حال انجام است

دبیر انجمن روغن نباتی گفت:بنابر آمار ۴ ماهه تولید روغن کشور بیش از ۷۰۰ هزارتن بوده که نسبت به مشابه سال قبل رقم چشمگیری بوده است. باشگاه خبرنگاران جوان؛ آزاده محبی - علیرضا شریفی دبیر انجمن روغن با بیان اینکه مشکلی در حوزه روغن نباتی نداریم، گفت: در حال حاضر روغن به وفور در سراسر کشور موجود است.

به گفته وی، بنابر آمار ۴ ماهه تولید روغن کشور بیش از ۷۰۰ هزارتن بوده که نسبت به مشابه سال قبل رقم چشمگیری بوده است.

شریفی ادامه داد: در ۴ ماهه امسال بیش از ۶۶۰ هزارتن روغن خام وارد کشور شده و در تمامی تاریخ دوره روغن نباتی به جزء سال ۱۴۰۰ تولید امسال یی‌سابقه بوده است که براین اساس محدودیتی در عرضه نداریم.

دبیر انجمن روغن نباتی با بیان اینکه عرضه روغن به وفور در حال انجام است، افزود: با توجه به شرایط تولید و عرضه، بستر برای تخلف محدودیت عرضه نسبت به ماه‌ها و هفته‌های گذشته کمتر است. هرچند در مرکز یا شهرستانی ممکن است این اتفاق افتاده باشد.

وی با اشاره به منتفی بودن حذف ارز ترجیحی گفت: ارزش ۲۸ هزار و ۵۰۰ تومانی کماکان به واردات روغن تخصیص داده می‌شود که براین اساس تغییر قیمتی نخواهیم داشت.

ابلاغ ۳ ماموریت جدید وزیر

راه و شهرسازی به رئیس سازمان

هواشناسی در تهران

رئیس سازمان هواشناسی کشور پس از انتصاب به عنوان نماینده معین وزیر راه و شهرسازی در امور مربوط به این وزارتخانه در استان تهران با استاندار دیدار کرد.

باشگاه خبرنگاران جوان - وزیر راه‌وشهرسازی که اخیرا در حکمی سحر تاج بخش مسلمان، رئیس سازمان هواشناسی کشور را به عنوان نماینده معین خود در استان تهران منصوب کرده است، سه ماموریت ویژه به رئیس سامان هواشناسی کشور محول کرده است تا در استان تهران دنبال کند. ارائه راهبردهای کلان توسعه استان با هماهنگی استاندار در حوزه وزارت راه و شهرسازی، شناسایی چالش‌ها و مشکلات کلان استان تهران در حوزه وزارت راه و شهرسازی و تهیه گزارش‌های مرتبط و پیگیری مصوبات سفر رئیس جمهور و سفرهای وزیر راه وشهرسازی در استان تهران از مهمترین این ماموریت‌ها است.

وزیر راه وشهرسازی این انتصاب را در اجرای اوامر مقام معظم رهبری و تأکیدات رئیس جمهور برای همکاری نزدیک و مستمر با مسئولان استان، نمایندگان مردم استان در مجلس شورای اسلامی و تمامی معاونت‌های ستادی، سازمان‌ها و شرکت‌های تابعه و همچنین اعضای شورای هماهنگی ادارات کل زیرمجموعه وزارت راه و شهرسازی انجام داده است.

در این دیدار راهبردهای استاندار تهران در حوزه‌های راه و شهرسازی بر تامین زمین برای فعالیت‌های مرتبط در تهران در زمینه تقویت سرنه آموزشی، توسعه شبکه راه‌های جنوب تهران، توسعه راه‌های شریانی بین استانی و ... تأکید شد.

تسهیل تجاری سازی در حوزه صنایع کوچک از طریق فن بازارها



آن نیازها ارائه راهکار می‌دهند و این امر باعث رقابت بین فناوران و در نهایت افزایش بهره‌وری در واحدهای صنعتی می‌شود.

این کارشناس صنایع کوچک گفت: در سامانه‌ای سرویس، تمام نیازهای صنایع کوچک و متوسط (SMEs) و واحدهای کارآفرین، توسط مشاوران یا بروکرهای فناوری شناسایی و بارگذاری می‌شود و از سوی دیگر، فناوران نیز نیازها را در این سامانه می‌بینند و بر اساس آن، به واحدهای صنعتی مراجعه کرده و نیازهایشان را رفع می‌کنند.

م مانند رویدادهای نیازهای فناورانه و... برقرار می‌شوند و در این رویدادها، بین واحد صنعتی، کارآفرین و صاحب ایده، پل ارتباطی ایجاد می‌شود تا با پرزنت کردن ایده‌ها و استارت‌آپ‌ها، به سمت تجاری‌سازی و تولید حرکت کنند.

این کارشناس صنایع کوچک گفت: در سامانه شبکه فن‌بازار ملی ایران، واسطه‌گری به حداقل می‌رسد و حرکت‌های دلالت‌ه و سوداگری حذف می‌شوند و هم عرضه و هم تقاضا به اشتراک گذاشته می‌شود و این فضا، فرصت مانور زیادی برای جوانان در عرصه‌های مختلف مبتنی بر دانش و تکنولوژی فراهم می‌کند. به همین دلیل، چه افراد کسب‌وکار الکترونیک داشته باشند و چه در حوزه تجهیزات خودرو، تولید رنگ و رزین، یا ماشین‌های دوار فعالیت کنند فن‌بازار می‌تواند نیازهای آنها را پوشش دهد.

سلیمانی درمورد این که سطح آگاهی‌رسانی برای استفاده از فن‌بازارها در صنایع کوچک چگونه است، ادامه داد: هرساله، ما رویدادهای استارت‌آپی، رویدادهای شناسایی و رفع نیاز و... برگزار می‌کنیم که صنایع و سازمان‌ها نیازهای خود را اعلام می‌کنند و فناوران (دانشگاه‌ها، پژوهشگاه‌ها، شرکت‌های دانش‌بنیان) برای رفع

فن‌بازار را می‌توانیم مثل یک نمایشگاه دائمی تصور کنیم؛ اما جنس فروش ما دانش فنی است. دستگاه‌های نو، نرم‌افزارهای تخصصی، اختراعات، ایده‌ها و استارت‌آپ‌ها همه در این فضا معرفی می‌شوند و دانشگاه‌ها و شرکت‌های دانش‌بنیان محصولات خود را ارائه می‌دهند و در طرف مقابل، سرمایه‌گذاران، کارخانه‌داران و تولیدکنندگان آنها را خریداری کرده و تجاری‌سازی می‌کنند.

این کارشناس صنایع کوچک درمورد مزایای فن‌بازار برای کارآفرینان و فعالان اقتصادی گفت: اهداف و مزایای آن شامل تسهیل تجاری‌سازی ایده‌ها و اختراعات، کاهش وابستگی صنایع به فناوری‌های خارجی، افزایش بهره‌وری و کاهش هزینه‌های تولید، و ایجاد اشتغال پایدار در بخش‌های دانش‌بنیان است.

ما پروژه‌های زیادی داریم که از طریق فن‌بازارها به نتیجه رسیده‌اند؛ مثلاً یک شرکت فناوری دستگاه خشک‌کن صنعتی کم‌مصرفی طراحی کرده که از طریق معرفی در فن‌بازار، به قرارداد تولید انبوه با چند کارخانه مواد غذایی رسیده است.

سلیمانی ادامه داد: ارتباطات در نمایشگاه‌هایی مانند اینوتکس و رویدادهایی

یک کارشناس صنایع کوچک درمورد فن‌بازار به عنوان بازاری که نه تنها واسطه‌گری را حذف می‌کند، بلکه فرصت‌های بی‌نظیری برای تجاری‌سازی دانش فراهم می‌آورد توضیحاتی داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - زهره سلیمانی، کارشناس صنایع کوچک‌در برنامه رادیو اقتصاد درمورد بدست آوردن بازارهای مختلف در کسب و کار گفت: ایده فن‌بازار از دهه ۹۰ میلادی در دنیا آغاز شد و کشورهایی مانند کره جنوبی که همیشه سرآمد توسعه صنعتی و فناوری بوده‌اند، خیلی سریع فهمیدند که گپ بزرگی بین دانشگاه و صنعت وجود دارد. به همین دلیل، آنها فضایی ایجاد کردند که فناوران، صنعتگران، سرمایه‌گذاران و حتی دولت بتوانند در آن با هم صحبت کنند.

سلیمانی ادامه داد: اولین فن‌بازار ملی در ایران با حمایت معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری و وزارت صنعت، معدن و تجارت در اوایل دهه ۸۰ هجری شمسی شکل گرفت و سپس فن‌بازارهای تخصصی و استانی در سراسر کشور از طریق شرکت شرک‌های صنعتی استان‌ها آغاز به کار کردند.

شمارش معکوس برای افتتاح باند رفت قطعه ۲ آزادراه تهران - شمال

است. این مسیر با دارا بودن فناوری‌های نوین ساخت و بهره‌گیری از استانداردهای بین‌المللی، یکی از ایمن‌ترین راه‌های دسترسی به شمال کشور محسوب می‌شود.

قطعه دوم آزادراه تهران شمال به‌صورت مرحله‌ای مورد بهره‌برداری قرار گرفت و نهایتاً در تاریخ ۱۵ تیرماه ۱۴۰۲ مسیر برگشت آن با حضور شهید آیت‌الله سید ابراهیم رئیسی، رئیس‌جمهور دولت سیزدهم به بهره‌برداری رسید. این رویداد یکی از نقاط عطف در تکمیل آزادراه تهران شمال محسوب می‌شود که موجب سهولت تردد و کاهش بار ترافیکی محور کرج چالوس به‌ویژه در ایام پرتدد سال شد.

در همین حال، مسیر رفت قطعه دوم نیز در مراحل پایانی احداث قرار دارد. طبق گفته حسین دهقان، رئیس بنیاد مستضعفان به‌عنوان

مجری پروژه، باند رفت این قطعه تا نیمه دوم شهریورماه سال جاری تکمیل و به بهره‌برداری خواهد رسید. بدین ترتیب، کل قطعه دوم آزادراه تهران شمال در دو باند رفت و برگشت در اختیار مردم قرار می‌گیرد و بخش دیگری از این پروژه ملی به ثمر می‌رسد.

وی افزود: یکی از نکات مهم در اجرای این آزادراه، رعایت کامل استانداردها، ایمنی و ملاحظات زیست‌محیطی است. منطقه اجرای پروژه، زیستگاه حیات وحش و پوشش جنگلی ارزشمندی دارد و هرچند نمی‌توان آسیب را به صفر رساند، اما تلاش شده است کمترین خسارت به محیط وارد شود.

علاوه بر تونل‌های البرز، در مسیر قطعه دوم آزادراه، پل‌ها و سازه‌های متعددی نیز احداث شده که هر یک نشان‌دهنده توانمندی مهندسان داخلی در مواجهه با شرایط سخت کوهستانی

دهقان با بیان اینکه کل پروژه از سال ۱۳۷۵ کلید خورده و قرار بود طی ۵ سال به پایان برسد، گفت: متأسفانه اینکه اکنون پس از حدود سه دهه هنوز به میانه راه نرسیده‌ایم، مسئله خوبی نیست؛ اما با برنامه‌ریزی‌های انجام شده طی یک سال و نیم اخیر، فشار کار بالا رفته و با حمایت دولت و همراهی وزارت راه و شهرسازی و سازمان حفاظت محیط زیست، امیدواریم کل پروژه در کمتر از پنج سال آینده به بهره‌برداری برسد.

وی تصریح کرد: بخش مسیر رفت این آزادراه طبق پیش‌بینی‌ها در نیمه دوم شهریورماه آماده بهره‌برداری خواهد شد. این آزادراه علاوه بر کوتاه کردن زمان سفر و افزایش ایمنی، ظرفیت گردشگری و تفریحی ویژه‌ای نیز دارد.



رئیس بنیاد مستضعفان اعلام کرد که باند رفت قطعه دوم آزادراه تهران - شمال در مراحل پایانی قرار دارد و طبق برنامه‌ریزی‌ها تا نیمه دوم شهریور به بهره‌برداری می‌رسد.

به گزارش خبرنگار مهر، آزادراه تهران - شمال به‌عنوان یکی از پروژه‌های کلان و زمان‌بر عمرانی کشور از سال ۱۳۷۵ با هدف اتصال استان‌های تهران، البرز و مازندران آغاز شد. این آزادراه به طول ۱۲۱ کیلومتر در قالب چهار قطعه طراحی و کلید خورد.

قطعه اول آزادراه به طول ۳۲ کیلومتر از سال ۱۳۹۴ آغاز و سرانجام در اسفند ۱۳۹۸ افتتاح شد. قطعه دوم این آزادراه نیز به طول تقریبی ۲۲ کیلومتر، از خردادماه سال ۱۳۹۶ در مسیر دواب شهرستانک تا پل زنگوله احداث شد. این بخش از مسیر، یکی از فنی‌ترین و پیچیده‌ترین

چگونه با خوردن سیب زمینی چاق نشویم؟

ایسنا/خراسان رضوی وقتی درباره سبزیجات سالم صحبت می‌شود، سیب‌زمینی معمولاً در فهرست قرار ندارد زیرا معروف شده که مصرف آن با افزایش وزن و افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع دو همراه است، اما مطالعه جدید به رهبری مرکز تحقیقات زیست پزشکی پنینگتون استدلال کرده است که سیب‌زمینی در واقع مملو از مواد مغذی کلیدی و سرشار از فواید سلامتی است.

به نقل از ارث، نتایج بررسی نشان داده است که برخلاف تصور رایج، سیب‌زمینی تأثیر منفی بر سطح گلوکز خون ندارد و در واقع، افرادی که در مطالعه ما شرکت کردند وزن کم کردند.

محققان اظهار کردند: با خوردن غذاهایی با حجم بیشتر که کالری اندکی دارند، می‌توانید به راحتی تعداد کالری‌های مصرفی خود را کاهش دهید.

جنبه کلیدی مطالعه ما این است که ما اندازه وعده‌های غذایی را کاهش ندادیم اما محتوای کالری آنها را با گنجاندن سیب‌زمینی کاهش دادیم؛ وعده غذایی هر شرکت‌کننده بر اساس نیازهای کالری شخصی آنها تنظیم شده بود اما با جایگزین کردن مقداری گوشت با سیب‌زمینی، شرکت‌کنندگان خود را سیرتر می‌کردند و البته سریع‌تر سیر می‌شدند و اغلب حتی وعده غذایی خود را تمام نمی‌کردند.

شرکت‌کنندگان با رژیم‌های غذایی کنترل شده متشکل از غذاهای رایج در دسترس، از جمله لوبیا، نخود و گوشت یا ماهی یا سیب‌زمینی با گوشت یا ماهی تغذیه شدند. هر دو نوع رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات بود و حدود ۴۰ درصد از مصرف گوشت معمولی را با لوبیا و نخود یا سیب‌زمینی جایگزین می‌کرد که در غذای اصلی ناهار و شام گنجانده می‌شد و به‌عنوان پوره سیب‌زمینی یا سیب‌زمینی برشته شده در فر سرو می‌شد.

ما سیب زمینی‌ها را به گونه‌ای آماده کردیم که محتوای فیبر آنها را به حداکثر برسانیم. هنگامی که رژیم غذایی با سیب‌زمینی را با رژیم غذایی حاوی لوبیا و نخود مقایسه کردیم، متوجه شدیم که آنها از نظر فواید سلامتی برابر هستند.

برنامه‌های غذایی، غذاهای متنوعی را ارائه می‌کردند و ما نشان دادیم که یک برنامه غذایی سالم می‌تواند گزینه‌های متنوعی برای افرادی که در تلاش برای تغذیه سالم هستند داشته باشد. علاوه بر این، سیب‌زمینی یک سبزی نسبتاً ارزان برای استفاده در رژیم غذایی است.

به گفته محققان، این داده‌های جدید در مورد تأثیر سیب‌زمینی بر متابولیسم شواهد بیشتری را نشان می‌دهد که این نوع غذا در واقع سالم است و می‌تواند منجر به نتایج مثبت بسیاری شود.

نتایج این مطالعه در مجله Medicinal Food منتشر شده است.

رگ‌های خونی در دست رژیم غذایی

ایسنا/خراسان رضوی نتایج یک تحقیق جدید دانشگاه لایپزیگ آلمان نشان داده رژیم غذایی نامناسب و چاقی می‌تواند باعث ایجاد انواع آسیب شود که شامل نقص‌های عروقی و اختلالات سلول‌های اندوتلیال (EC) مانند تصلب شرایین، نارسایی قلبی، تخریب عصبی، سکتة مغزی، فشار خون ریوی، بیماری عروق کلیوی، اختلال عملکرد عروق کوچک و همچنین طیف وسیعی از عوارض عروقی کبدی است.

به گزارش ارث، همه این بیماری‌ها با نقایض عروقی مرتبط است و نشان می‌دهد اختلال عملکرد عروقی در چاقی یکی از علل اصلی این آسیب‌شناسی است.

به گفته متخصصان بیماری متابولیک به روش‌های منحصر به فردی بر عروق خونی در اندام‌های مختلف بدن تأثیر می‌گذارد. برای مثال رگ‌های خونی در کبد و بافت چربی برای پردازش چربی‌های اضافی تلاش می‌کند. رگ‌های کلیوی اغلب دچار اختلالات متابولیک می‌شود و عروق ریه می‌تواند به شدت ملتهب شود.

اولگا بونداروا، محقق ارشد این تحقیق و محقق پسا دکتری در دیابت و چاقی در دانشگاه لایپزیگ، گفت: از آنجایی که اختلال عملکرد عروقی همه آسیب‌شناسی‌های اصلی، از نارسایی قلبی گرفته تا تصلب شرایین و تخریب عصبی را به دنبال دارد، نتایج تحقیقات ما نشان می‌دهد که چگونه عادات غذایی بد به طور مولکولی باعث ایجاد بیماری‌های مختلف می‌شود. متانیاس بلوهر، یکی از محققان این تحقیق و استاد غدد درون‌ریز مولکولی در همان دانشگاه نیز افزود: ما می‌خواهیم ساز و کارهای مولکولی چاقی را روشن کنیم تا بتوانیم در آینده درمان‌های سفارشی را به بیماران ارائه دهیم.

دانشمندان دریافته‌اند که اگرچه رژیم غذایی سالم می‌تواند علائم مولکولی ایجاد‌کننده بیماری ناشی از یک رژیم غذایی نامناسب را کاهش دهد، سلامت مولکولی رگ‌های خونی تنها می‌تواند تا حدودی بهبود یابد. به عنوان مثال در حالی که رگ‌های خونی در کبد می‌تواند به طور تقریبی پس از تغییرات رژیم غذایی بهبود یابد، رگ‌های با چاقی را کلیه‌ها بدون توجه به رژیم غذایی سالم و کاهش وزن علامت بیماری را حفظ می‌کند. این یافته‌ها نشان می‌دهد حداقل برخی از رگ‌های خونی ما می‌توانند «حافظه‌ای» از بیماری متابولیک ایجاد کنند که معکوس کردن آن بسیار دشوار است.

محققان نتیجه گرفتند کار ما تغییرات ناشی از چاقی در اندوتلیوم را فهرست و مبنایی برای درک بهتر اختلال عملکرد عروقی در بیماری‌های متابولیک و بیماری‌های مرتبط با چاقی را فراهم می‌کند. شبکه‌های مولکولی که ما کشف کرده‌ایم، مسیرهای هدف درمانی بافت خاص برای بهبود اختلال عملکرد اندوتلیال در طیف گسترده‌ای از بیماری‌هاست.

یافته‌های این تحقیق در مجله Nature Metabolism منتشر شده است.

نکاتی برای جلوگیری از لخته شدن خون در بدن

تفاوت است. در برخی موارد پزشک ممکن است فلیبوتومی را توصیه کند. در این روش یک ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی سوزنی را در یکی از رگ‌های بیمار وارد و گلبول‌های قرمز اضافی را با خون گیری خارج می‌کند. ممکن است لازم باشد چندین فلیبوتومی انجام شود تا سطح هموگلوبین در محدوده نرمال قرار گیرد.

چگونه از افزایش هموگلوبین جلوگیری کنیم؟

هرچند پیشگیری از ابتلای به هموگلوبین بالا امری قطعی نیست، اما می‌توان خطر چنین مشکلی را با تغییر سبک زندگی تا اندازه زیادی کاهش داد:
- از مصرف داروهای افزایش دهنده عملکرد فیزیکی خودداری کنید
- از یک رژیم غذایی مغذی همراه با میوه و سبزیجات فراوان استفاده کنید
- با نوشیدن مقدار زیادی آب و مایعات دیگر هیدراته
- بملید
- مصرف سیگار را ترک کنید

روش‌های طبیعی موثر در جهت کاهش هموگلوبین بالا

- محدود سازی مصرف منابع غذایی با آهن بالا
در چنین شرایطی توصیه می‌شود که از مصرف غذاهای منبع آهن همانند گوشت قرمز و حبوبات خودداری شود. در این میان مرغ، ماهی، لوبیا و مغزها سرشار از پروتئین هستند و جایگزین مناسبی برای گوشت قرمز به شمار می‌روند.

- عدم استفاده از مکمل‌های دارویی حاوی آهن
در وضعیتی که سطح هموگلوبین بیمار بالا است، استفاده از مکمل‌های دارویی حاوی آهن منجر به تولید گلبول‌های قرمز بیشتری می‌شود و درست مانند آن است که بدن را به طور غیر مستقیم وادار به تولید تعداد بالاتری هموگلوبین کرده باشیم.
- اجتناب از مصرف غذاهای فست فودی
- استفاده از روغن‌های طبیعی و سالم همچون روغن کنجد و زیتون
- فعالیت فیزیکی منظم که به گردش بهتر خون کمک می‌کند

مصرف آویشن، دارچین و سیر که به گردش خون و رقیق سازی آن یاری می‌رسانند.

منبع: عصر ایران

- بالاتر از ۱۶ گرم در دسی لیتر در بزرگسالی که در بدو تولد با جنسیت مونث متولد شده است
- بالای ۱۶۶ گرم در دسی لیتر در کودکان
- بالای ۱۸ گرم در دسی لیتر در نوزادان

چگونه تشخیص دهیم که هموگلوبین بالایی داریم؟

آزمایش خون تنها روش مطمئن به منظور تشخیص بالا بودن سطح هموگلوبین محسوب می‌شود. برخی از نشانه‌های هموگلوبین بالا ممکن است شامل موارد زیر باشند:
- سرگیجه
- تعریق بیش از حد (هیپر‌هیدروزیس)
- خستگی
- سردرد
- تورم مفاصل
- کاهش وزن غیر قابل توضیح
- تغییر رنگ چشم یا پوست مایل به زرد (یرقان بزرگسالان)
آویشن، دارچین و سیر فراموش نشود

شایع ترین دلایل افزایش هموگلوبین چیست؟
این اختلال می‌تواند به دنبال شرایط پزشکی خاص همچون موارد زیر رخ دهد:
- بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD)
- بیماری قلبی مادرزادی
- سرطان کلیه
- سرطان کبد
- پلی سیمی ورا
- فیبروز ریوی

عوامل دیگری که می‌توانند منجر به افزایش هموگلوبین شوند عبارت اند از:

- قرار گرفتن در معرض مونوکسید کربن
- کم آبی بدن
- مصرف داروهایی مانند استروئیدهای آنابولیک و یا اریتروپوئیتین
- زندگی در ارتفاعات بالا
- سیگار کشیدن

سطح بالای هموگلوبین چگونه درمان می‌شود؟
درمان تعداد بالای هموگلوبین بسته به علت زمینه‌ای



تفاوت بین هموگلوبین بالا و هماتوکریت چیست؟
هماتوکریت حجم گلبول‌های قرمز خون در مقایسه با سایر سلول‌های خونی است. افراد مبتلا به سطوح افزایش یافته هموگلوبین اغلب هماتوکریت بالایی نیز دارند. به این معنی که تعداد گلبول‌های قرمز خون آنها به‌طور نامنظمی بالا رفته است.

سطح هموگلوبین بالا چقدر است؟

جنس و سن بیولوژیکی افراد بر سطح هموگلوبین آنها تأثیر می‌گذارند. به طور معمول، سطوح هموگلوبین طبیعی و بالا به صورت زیر در نظر گرفته می‌شوند:

* سطوح طبیعی هموگلوبین

- نوزادان ۱۱ تا ۱۸ گرم در دسی لیتر
- کودکان کم سن و سال ۱۱.۵ تا ۱۶.۵ گرم در دسی لیتر
- فرد بالغ مذکر ۱۳ تا ۱۶.۵ گرم در دسی لیتر
- فرد بالغ مونث غیر باردار ۱۲ تا ۱۶ گرم در دسی لیتر
- فرد بالغ مونث باردار ۱۱ تا ۱۶ گرم در دسی لیتر

* سطوح بالا هموگلوبین

- بیش از ۱۶.۵ گرم در دسی لیتر در بزرگسالی که در بدو تولد با جنسیت مذکر متولد شده ست

وی افزود: گیاه مریم نخودی فعالیت معده را تحریک و برای درمان خانگی اسهال مفید است، به طوری که در طب سنتی از جوشانده این گیاه برای درمان اختلالات دستگاه گوارش و دل درد استفاده می‌شود.

احمدی نیا با اشاره به این‌که تسکین دردهای قاعدگی از خواص مریم‌نخودی است، تصریح کرد: از ضماد این گیاه دارویی به عنوان آنتی بادی برای مقابله بابیش حشرات استفاده می‌شود. این کارشناس گیاه‌پزشکی بیان کرد: دم کرده سرشاخه‌های گل‌دار آن اثر مقوی، نیرو دهنده و ضد تشنج دارد و اگر گرد آن وارد بینی شود مخاط بینی را تحریک کرده و ایجاد عطسه می‌کند.

وی با اشاره به این‌که درمان عرق کردن زیاد در هنگام شب از خواص این گیاه دارویی است، عنوان کرد: مریم نخودی برای تقویت اعصاب، تقویت لثه‌ها و دستگاه گوارش مفید است و مصرف آن به کاهش کلسترول و تری گلیسیرید خون کمک می‌کند.

احمدی‌نیا با اشاره به این‌که کمک به درمان و رفع بیماری‌های دستگاه تناسلی و ادراری یکی دیگر از خواص این گیاه در درمان بیماری‌هاست، تصریح کرد: از گیاه مریم نخودی برای رفع درد ناحیه قلب و قفسه سینه و همچنین بهبود جوش‌های بدن نیز می‌توان

ایجاد شده توسط استیل کولین و کلوروپتاسیم است که این اسانس با غلظت ۹ تا ۲۶ انقباضات ماشی از استیل کولین را مهار کرده و ۱۷۵۰ این اسانس در مهار انقباضات ماشی از KCL معادل ۱۸ است.

وی ادامه داد: اثرگذاری این اسانس در مهار هر دو نوع انقباض برتری این گیاه را نسبت به آرتروپین و هبوسین که تنها روی انقباضات ناشی از استیل کولین مؤثر هستند، نشان می‌دهد، علاوه‌بر این برای فلاونوئیدهای موجود در فراورده لوتئولین گلیکوزید نیز اثرات آنتی اسپاسمودیک گزارش شده است. احمدی‌نیا با اشاره به این‌که این گیاه مسئول انقباض و حرکات دستگاه گوارش، سیستم اعصاب پاراسمپاتیک است که ازجمله سیستم‌های عصبی خودکار بدن محسوب می‌شود، بیان کرد: استیل کولین به‌عنوان یک حامل شیمیایی با ترشح از انتهای اعصاب پاراسمپاتیک، باعث بروز اثرات این اعصاب بر اندام‌های مختلف بدن می‌شود، از این رو مصرف یک داروی آنتاگونیست استیل کولین می‌تواند مانع از اثرات این ماده در اندام مورد نظر شده و اثرات استیل کولین را معکوس کند.

این کارشناس گیاه‌پزشکی ادامه داد: مریم براساس تحقیقات انجام شده، اسانس این گیاه دارای خاصیت ضد اسپاسم قوی روی انقباضات ... کاربرد فراوانی دارد. شیمیا احمدی‌نیا در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: مریم نخودی از گیاهان دارویی و معطر با طبعی گرم و خشک بوده که سرشاخه‌های گل‌دار آن از خواص دارویی فراوانی برخوردار است. وی با اشاره به این‌که استفاده از گیاه مریم نخودی در طب سنتی سابقه‌ای طولانی دارد، عنوان کرد: این گیاه در درمان سرماخوردگی، تقویت دستگاه گوارش، رفع اسهال، تسکین درد ناحیه قفسه سینه، سر درد، مشکلات قاعدگی، کاهش کلسترول و تری‌گلیسیرید و ... کاربرد فراوانی دارد.

احمدی‌نیا بیان کرد: عصاره این گیاه حاوی ترکیباتی مانند دی‌ترپنوئیدها، گلیکوزید، متوکسی جنگواین و اسانس فرار آن نیز دارای ترکیباتی مانند ژرمارکن B ، D ، بتاکاروفیلن، هومولن و کاربوفیلن اکساید است.

این کارشناس گیاه‌پزشکی با اشاره به تأثیرات فارماکولوژیکی این گیاه، تصریح کرد: براساس تحقیقات انجام شده، اسانس این گیاه دارای خاصیت ضد اسپاسم قوی روی انقباضات



بر اساس یک مطالعه جدید، عسل خام می‌تواند به کاهش سطح کلسترول و قندخون کمک کند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که عسل،



تنها برای مدتی کوتاه مجاز بوده و به افرادی که مبتلا به بیماری‌هایی مانند آب سیاه چشم، بزرگی پروستات، ناراحتی‌های قلبی، نارسایی کلیه و کبد هستند توصیه می‌شود از مصرف این گیاه پرهیز کنند.

احمدی‌نیا تصریح کرد: خشکی دهان، افزایش تعداد ضریان قلب، بیوسنت، احتباس ادراری و سردرد از عوارض جانبی مصرف مریم نخودی است به همین دلیل توصیه می‌شود مصرف این گیاه زی‌نظر متخصص طب سنتی انجام شود.

استفاده کرد.

این کارشناس گیاه‌پزشکی با اشاره به عوارض جانبی مصرف مریم نخودی، عنوان کرد: مصرف این گیاه و فراورده‌های آن، در کنار خواص و فواید بی‌نظیری که دارد می‌تواند با عوارضی نیز همراه باشد، به همین دلیل توصیه می‌شود مصرف آن با مشورت افراد متخصص در زمینه طب سنتی همراه باشد.

وی بیان کرد: به علت ایجاد مسمومیت این گیاه برای کلیه‌ها و کبد، باید در مصرف آن احتیاط کرد، بنابراین مصرف دارویی این گیاه

استفاده کرد.

که دارای مجموعه‌ای از خواص دارویی از جمله اثر آنتی‌بیوتیکی، اثر ضد سرطانی، اثر ضد چاقی، محافظت در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد و کاهش التهاب و غیره هستند.»

محصولات عسل اغلب پاستوریزه می‌شوند

اما عسل خام این‌طور نیست.

عسل خام دارای مجموعه‌ای از مواد مغذی از جمله بسیاری از آنتی اکسیدان‌ها است که ممکن است با پاستوریزه شدن مقدار آنها کاهش یابد.

مطالعه حاضر نشان داد که عسل خام تأثیر مثبتی بر گلوکز ناشتا دارد.

عسل تک گل عسلی است که منحصراً از شهد جمع آوری شده توسط زنبور عسل از یک نوع گیاه به دست می‌آید.

محققان دریافته‌اند که عسل‌های تک گل باعث کاهش کلسترول LDL و کلسترول کل و همچنین تری گلیسیرید ناشتا می‌شود. همچنین سطح گلوکز ناشتا را هم کاهش می‌دهد.

عنوان یک غذای سالم ارزش توجه ویژه را داشته باشد.

محققان دریافته‌اند که عسل خام و عسل تک گل بیشترین فواید متابولیک قلبی را دارند.

برخلاف اکثر شیرین کننده‌ها، قدرت شیرین کنندگی عسل منحصراً از قندهای معمولی مانند فروکتوز و گلوکز ناشی نمی‌شود.

دکتر «توسیف احمد خان»، یکی از نویسندگان این مطالعه، می‌گوید: «حدود ۱۵ درصد عسل از ده‌ها قند کم‌یاب به عنوان مثال، ایزومالتولوز، کوجی بیوز، ترهالوز، ملزیتوز و غیره تشکیل شده است که نشان می‌دهد مزایای فیزیولوژیکی و متابولیکی زیادی از جمله بهبود پاسخ گلوکز، کاهش مقاومت به انسولین، و افزایش رشد باکتری‌های مرتبط با یک روده سالم را داراست.»

وی در ادامه افزود: «همچنین عسل حاوی بسیاری از مولکول‌های زیست فعال از جمله پلی‌فنول‌ها، فلاونوئیدها و اسیدهای آلی است

محققان دانشگاه تورنتو کانادا تأکید می‌کنند که شکر مصرفی خود را با عسل جایگزین کنید. برای افرادی که رژیم غذایی سالمی دارند که در آن کمتر از ۱۰ درصد کالری روزانه از قند تأمین می‌شود، عسل در واقع فواید قلبی متابولیک را به همراه دارد.

این مطالعه مروری بر اثرات عسل در ۱۸ آزمایش تغذیه کنترل شده با ۱۱۰۵ فرد عمدتاً سالم است.

در مجموع، آزمایش‌ها نشان داد که عسل گلوکز خون ناشتا (سطح قند خون با معده خالی)، کلسترول کل و «بد (LDL)» و همچنین نشانگر بیماری کبد چرب را کاهش می‌دهد. آنها همچنین دریافته‌اند که عسل نشانگرهای التهاب را افزایش می‌دهد.

در حالی که انواع قندها با مشکلات مربوط به متابولیک قلبی مرتبط هستند و عسل ۸۰٪ قند دارد، نویسندگان این مطالعه پیشنهاد می‌کنند که عسل ممکن است در دست‌بندی خاص خود قرار داشته باشد و به

چگونه استرس های زندگی را مدیریت کنیم واز آنها فاجعه نسازیم



آیه ۸۷)

– «فوض امری الی الله، ان الله بصیر بالعباد» (سوره مبارکه غافر، آیه ۴۴)
– «ماشاءالله لاجول و لاقوه الا بالله» (سوره مبارکه کهف، آیه ۳۹)

استرس بد است یا فکر آن؟

استرس ها جنبه فردی و شخصی دارند، یعنی ممکن است موضوعی برای کسی استرس زا باشد و برای دیگری نه، برای نمونه حضور در خانه دوران کودکی به یکی حس بد و ناخوشایند می دهد و برای دیگری بسیار مطلوب هم هست، بنابراین استرس ها تاحد زیادی به نگاه ما به آن اتفاق بستگی دارند. ناگفته نماند که برخی عادت دارند فاجعه انگاری کنند. این همان قسمت بد ماجراست که می گوئیم فکر منفی درباره یک موضوع، بیشتر از خود آن موضوع بیماری زا و کشنده است.

در ماه های نخست شیوع کرونا این اتفاق برای برخی افتاد و استرس آلوده بودن هر چیزی و امکان سرایت بیماری و کشنده بودن آن، بیشتر از خود بیماری کرونا برایشان تولید بیماری کرد؛ بنابراین خیلی مهم است؛ نگاه درست و منطقی به اتفاق های پیرامونمان داشته باشیم.

درباره هر چیزی اطلاعات درستی کسب کنیم و دانشمان را افزایش دهیم، همواره خوش بین باشیم و به خدا توکل کنیم. به جای تمرکز روی گذشته و داشتن استرس برای آینده، به زمان حال ببنیدشیم و با تولید هیجان های مثبت مانند تفریح و سفرهای خانوادگی از آن لذت ببریم.

فضای مجازی را کنترل و مدیریت بیشتری کنیم و از خبرهای منفی آن فاصله بگیریم.

با مدیریت استرس در خودمان از انتقال آن به دیگران به ویژه بچه ها خودداری کنیم.

با تزریق هیجان های مثبت، فضای زندگی را شادتر و آرام بخش تر کرد. برای این منظور هم توصیه می کنیم:

ورزش کردن را در هر صورتی فراموش نکنید. ورزش تولید هیجان مثبت در زندگی می کند.

بادوستان صمیمی تان دیدار و گفتگو کنید.

لحظه های خوشی را در کنار خانواده و دوستان خود رقم بزنید و از خبرهای ناگوار و منفی بپرهیزید.

تغذیه تان را اصلاح کنید.

از روش هایی مانند یوگا و آرام سازی ذهن برای آرام کردن خودتان کمک بگیرید

از عبادت و انجام فعالیت های معنوی غافل نشوید.

اگر همه این راه ها را امتحان کردید و بازهم استرس شدیدی داشتید، باید به یک روان پزشک مراجعه و درمان دارویی را شروع کنید. در کنار آن لازم است که از یک روان درمانگر هم برای مشاوره کمک بخواهید.

در کتاب «عالم الاسلام» حدیثی از امیرمؤمنان علی (ع) نقل شده که تأییدکننده نکاتی است که درباره راهکارهای مقابله با استرس در این گزارش به آن اشاره شد: «از بی تابی کردن بپرهیز که آن امید را قطع می کند و کار را به ضعف می کشاند و اندوه به بار می آورد. بدان که دو راه نجات بیشتر نیست: یا مشکلی چاره دارد که باید چاره اندیشی کرد یا چاره ندارد که در آن صورت باید شکیبایی ورزید.» برای راهکار دوم، یعنی صبور بودن هم توصیه های بسیاری در تعلیم دینی داریم که بخشی از آن گفتن ذکر در زمان رویارویی با موقعیت های استرس زاست. در ادامه برخی از این ذکرهای مجرب را که توصیه امام صادق (ع) نیز هست، با هم مرور می کنیم:

– «حسبنا الله و نعم الوکیل» (سوره مبارکه آل عمران، آیه ۱۷۱)
– «لا اله الا انت سبحانک انی کنت من الظالمین» (سوره مبارکه انبیا،

تکاپو برای انجام آنها نخواهیم داشت.

این مقدار از استرس که بین ۲۰ تا ۳۰ درصد برآورد می شود، طبیعی و مثبت است. در واقع این میزان از استرس موتور محرک کارهای روزانه ما و انگیزه مثبتی برای انجام آن هاست. اجازه بدهید با چند مثال ساده آن را بیشتر توضیح بدهیم.

یک ماه دیگر تا کنکور یا برگزاری امتحان های پایان ترم مانده است. در صورتی که فرد استرس این مسئله را نداشته باشد، برای ایجاد آمادگی در خودش نخواهد کرد و همه چیز برای شب امتحان باقی خواهد ماند. شروع ساعت کاری برای کارمندان ۸ صبح و برای شغل های آزاد ۹-۱۰ صبح است. حالا اگر فرد استرسی برای انجام کارهایش و به تأخیر افتادن آنها و مشکلات مالی اش نداشته باشد، دلیلی هم برای شروع به موقع کار روزانه اش نخواهد داشت.

آینده و مشکلات مالی که می تواند ما را درگیر خودش کند، استرسی ایجاد می کند که سبب تلاش و برنامه ریزی بیشتر در ما خواهد شد، به ویژه وقتی که پای خوشبختی و آینده بچه ها هم در میان باشد.

۷۰- ۸۰ درصد استرس؛ منفی و غیرطبیعی

اگر میزان استرس ما آن قدر زیاد باشد که با نشانه های جسمانی و روان شناختی استرس مانند تپش قلب و فکرهای منفی روبهرو شویم که مقدار آن بین ۷۰ تا ۸۰ درصد برآورد می شود، این استرس منفی و غیرطبیعی و بیماری زاست و باید برای کاهش و برطرف کردنش فکر جدی کرد. این استرس ها کارهای روزمره ما را با اختلال روبهرو می کند، مانند اینکه نظم خوابمان به هم می خورد، نمی توانیم ورزش کنیم، الگوی تغذیه مان تغییر می کند و رابطه با دوستانمان تحت تأثیر قرار می گیرد.

وقتی استرس درحد طبیعی باشد، بدن توانایی سازگاری و هماهنگی با آن را دارد، ولی وقتی میزانش زیاد شود بدن نمی تواند آن را مدیریت کند، بنابراین استرس با نشانه های جسمانی یا روان شناختی خودش را بروز خواهد داد. در صورتی که ما نسبت به این نشانه ها بی تفاوت باشیم و ادامه پیدا کنند، پس از مدتی این استرس ها به شکل بیماری های مزمن مانند دیابت، مشکلات گوارشی یا سردردهای میگرنی تغییر حالت خواهند داد.

چگونه با استرس مان مقابله کنیم؟

گفتیم که اگر استرس های منفی کنترل و مدیریت نشوند، بیماری زا هستند، برای این منظور دو راهکار به شما توصیه می کنیم.

درمان های مسئله مدار

برای مشکل راه حل مناسب پیدا و آن را حل و فصل کنیم، برای نمونه به کسی بدهکاریم و این موضوع استرس زیادی در ما ایجاد کرده، راهکار این است که نخست تلاشمان را برای بازپرداخت آن بیشتر کنیم و دوم با طلبکار صحبت و از او مهلت بیشتری بخواهیم. این کار استرس ما را از بین نمی برد، بلکه تا سطح پذیرفته شده ای آن را کاهش می دهد.

درمان های هیجان مدار

شاید نتوانیم هیجان های منفی را حذف کنیم، ولی می توانیم با افزایش هیجان های مثبت در زندگی بین آنها و هیجان های منفی تعادلی برقرار کنیم، برای نمونه یکی از عزیزانمان سخت بیمار است و پزشکان او را جواب کرده اند، در این حالت کاری از دست ما برای او ساخته نیست، ولی می توان

واقعیت این است که استرس های روزانه مسئله ای نیست که بتوان از آن فرار کرد یا نادیده شان گرفت، بنابراین اگر آثار منفی داشته باشند که حتما دارند، باید آن قدر توانمند باشیم که بتوانیم آنها را مدیریت کنیم، برای همین موضوع را با دکتر علی کاظمی، روان شناس، درمیان می گذارم که توصیه می کنم در ادامه بخشی از این گفتگو را بخوانید.

معصومه متین نژاد – شهرآرانیوز؛ «استرس کشنده نیست. تصور بیماری زایی که ما از استرس داریم، آن را کشنده می کند!» جمله آن قدر تأمل برانگیز است که در نگاه اول جذب می کند. موضوع یکی از سخنرانی های وبگاه جهانی «TED» است که «کلی مک گونیگال»، روان شناس سلامت، آن را با مخاطبانش به اشتراک می گذارد. همه ما بارها در رسانه ها، شبکه های اجتماعی و وبگاه های علمی درباره آثار منفی و بیماری زا بودن استرس مطالبی خوانده یا شنیده ایم.

موضوعی که با آنچه این سخنران درباره آن برای مخاطبانش توضیح می دهد، کمی متفاوت به نظر می رسد. شاید هم ترجمه درستی از سخنرانی نشده باشد.

واقعیت این است که استرس های روزانه مسئله ای نیست که بتوان از آن فرار کرد یا نادیده شان گرفت، بنابراین اگر آثار منفی داشته باشند که حتما دارند، باید آن قدر توانمند باشیم که بتوانیم آنها را مدیریت کنیم، برای همین موضوع را با دکتر علی کاظمی، روان شناس، درمیان می گذارم که توصیه می کنم در ادامه بخشی از این گفتگو را بخوانید.

به چه چیزی استرس می گوئیم؟

استرس با اضطراب تفاوت هایی دارد، ولی وقتی عموم مردم درباره این دو حرف می زنند، معمولاً منظورشان همان استرس است. حالتی هیجانی و ناخوشایند که به دنبال یک اتفاق بیرونی یا یک فکر ناخوشایند از درون می افتد. حالت ناخوشایند هم یعنی اینکه استرس همراه با نشانه هایی نامطلوب بروز می کند.

نشانه های ذهنی مانند فکرهای منفی و حالت ها و هیجان های بد نشانه های جسمی مانند احساس سردرد، تعریق، گرفتگی عضلات و تپش قلب

چه چیزی سبب استرس می شود؟

استرس های روزانه ای که با آنها روبهرو هستیم، برای ظاهر شدن به علت خاصی نیاز ندارند و هر چیزی می تواند آنها را در زندگی ما رقم بزند. کافی است کمی به پدیده های اطرافمان با دقت بیشتری نگاه کنیم تا ردپای استرس را همه جا ببینیم.

مسائل اقتصادی مانند نخوندن دخل و خرج باهم تنش های خانوادگی مانن د ناسازگاری همسران باهم مشکلات حرفه ای مانند مناسب نبودن جایگاه شغلی مان مسائل معنوی مانند داشتن عذاب وجدان از رعایت نکردن مسائل شرعی مشکلات تحصیلی مانند انتخاب رشته نادرست یا برگزاری کنکور بیماری ها مانند چاقی و اضافه وزن یا ابتلا به یک بیماری مزمن و حتی

کشند

۲۰- ۳۰ درصد استرس؛ مثبت و طبیعی

تصور اینکه استرس هم می تواند مثبت باشد، شاید کمی عجیب به نظر برسد، ولی واقعیت دارد. بخشی از استرس ها نه تن ها لازم، بلکه وجودشان ضروری است. اگر این نوع از استرس ها نباشند، ما نگرانی برای زمان حال و آینده نداریم. به عبارت ساده تر دلیلی برای پیگیری خیلی از کارها و تلاش و



ایسنا/فارس معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و

خدمات بهداشتی درمانی شیراز با اشاره به عوارض قابل توجه جسمی و روحی و حتی مرگ هنگام در موارد ابتلا به پوکی استخوان، از افزایش چشمگیر این بیماری در

معاون علوم پزشکی شیراز مطرح کرد:

افزایش ابتلا به پوکی استخوان در جهان

اهمیت شناسایی به موقع افراد دچار شکستگی استخوان

عضو هیئت علمی گروه داخلی و رئیس کارگروه تخصصی پوکی استخوان علوم پزشکی شیراز نیز با بیان اینکه اهمیت و ضرورت پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان در جامعه بسیار روشن است، گفت: یکی از چالش های بزرگ این بخش اینست که افراد دچار شکستگی استخوان، در معرض خطر بسیار بالاتری برای شکستگی های بعدی هستند و در صورتی که بتوانیم افراد دچار شکستگی اولیه را شناسایی کنیم، می توانیم با درمان و آموزش آنها جلوی شکستگی های بعدی را بگیریم.

دکتر محمدحسین دباغ منش، راه اندازی کلینیک خدمات یکپارچه شکستگی (FLS) بیمارستان چمران شیراز را گامی موثر در کاهش بار وارده ناشی از پوکی استخوان و شکستگی های ناشی از آن در استان دانست و هدف اصلی از راه اندازی این کلینیک را ارائه خدمات جامع پیشگیری از شکستگی به بیماران مبتلا به پوکی استخوان عنوان کرد. دباغ منش با اشاره به اینکه گروه هدف ارائه خدمات در این کلینیک، همه افراد بالای ۵۰ سال هستند که در اثر بروز یک ترومای خفیف دچار یک شکستگی جدید شده اند، تأکید کرد: با استفاده از ظرفیت بخش خصوصی می توان روند راه اندازی این کلینیک حیاتی را تسریع کرد.

استخوان پیشگیری کرد.

دکتر فریبا مرادی ضمن بیان اهمیت و نقش ویتامین D در پیشگیری از بروز پوکی استخوان و بسیاری از بیماری های دیگر، گفت: حدود ۵۶ درصد از جمعیت کشور دچار کمبود ویتامین D هستند.

مرادی افزود: در سطح دوم پیشگیری باید با شناسایی بیماری در گروه های در معرض خطر و جلوگیری از بروز عوارض بیماری و مدیریت و درمان استاندارد بیماران، از بروز عوارض ناشی از پوکی استخوان جلوگیری کرد.

مدیر گروه بیماری های غیرواگیر دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: در سطح سوم ارایه خدمات پیشگیری، برای افزایش کیفیت زندگی در افراد مبتلا به پوکی استخوان که از عوارض آن رنج می برند، ارایه خدمات توانبخشی استاندارد باید در دستور کار قرار گیرد.

او از برگزاری پویش آموزش و اطلاع رسانی پیشگیری و کنترل پوکی استخوان با تأکید بر آموزش گروه های هدف و پرخطر در خصوص عوامل خطر ابتلا به پوکی استخوان همچون کم تحرکی، کمبود ویتامین D و تغذیه نامناسب و تهیه و انتشار مطالب آموزشی و پست های فضای مجازی به عنوان مهمترین اقدامات معاونت بهداشت دانشگاه در راستای پیشگیری از پوکی استخوان اشاره کرد.

است و دو سوم بانوان بالای ۶۰ سال به پوکی استخوان مبتلا هستند

او افزود: بررسی ها نشان داده در هر سه تائیه یک شکستگی در جهان، در هر روز حدود ۲۵ هزار شکستگی و هر سال حدود ۹ میلیون شکستگی به علت پوکی استخوان رخ می دهد.

رئیس مرکز بهداشت استان فارس عنوان کرد: با توجه به افزایش سن جمعیت و نیز تغییر سبک زندگی، روند ابتلا به پوکی استخوان در دنیا و کشور به طور چشمگیری در حال افزایش است.

او با بیان اینکه در سنین بالای ۷۵ سال، شیوع پوکی استخوان به بالای ۸۰ درصد می رسد، گفت: این آمار به این معنی است که از هر پنج خانم بالای ۷۵ سال، چهار نفر پوکی استخوان دارند.

سطوح سه گانه پیشگیری از پوکی استخوان

مدیرگروه پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز نیز ضمن بیان اینکه پیشگیری از پوکی استخوان در سه سطح قابل انجام است، گفت: در پیشگیری سطح اول، با شناخت بیماری و عوامل خطر آن و همچنین ترویج سطح زندگی سالم با رژیم غذایی مناسب و افزایش فعالیت بدنی، می توان از بروز پوکی

هیچ یک از ۱۶ نفر به نوع شدید بیماری مبتلا نبودند و در برخی، علائم بیماری مشاهده نشده بود.

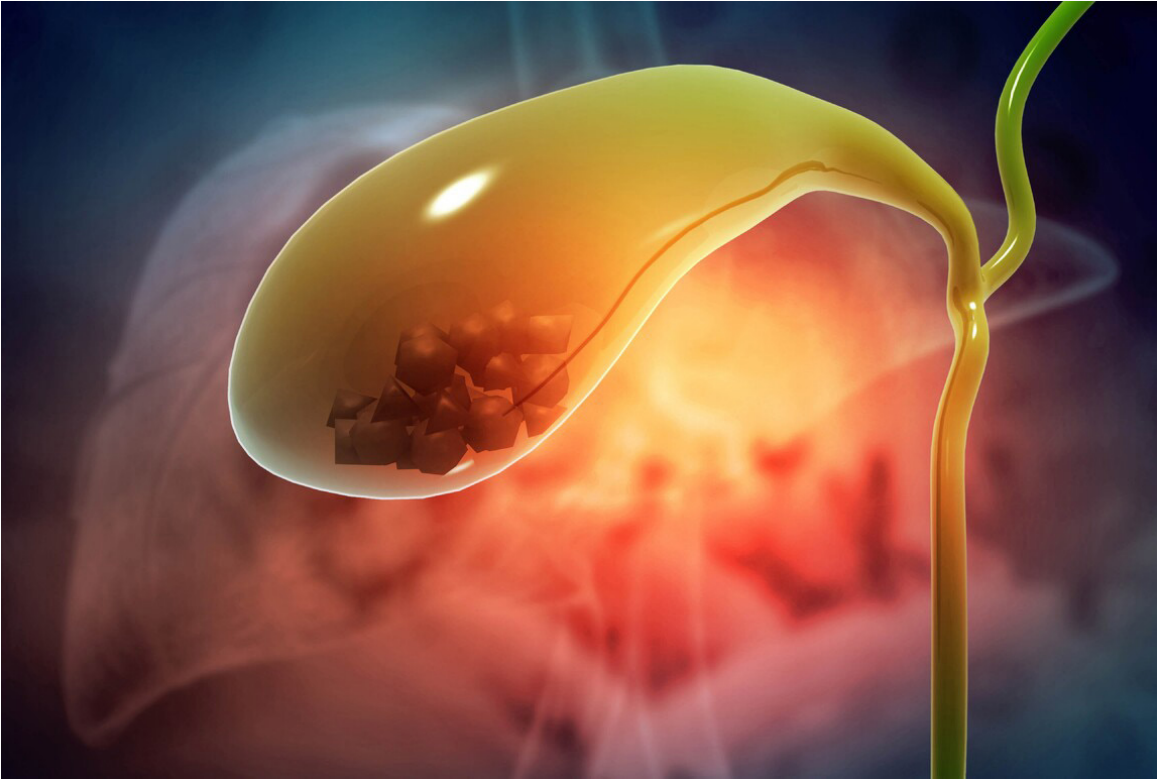
محققان تأکید کردند سکنه مغزی در کودکان بسیار نادر است، بنابراین انجام یک مطالعه جامع دشوار است.

محققان این مرکز اظهار داشتند: داده های جدید نشان می دهد که تعداد کلی موارد سکنه به طور قابل توجهی بیشتر از آن چیزی است که پیش از این دیده شده بود. در طول پنج سال گذشته، تعداد کودکان مبتلا به سکنه مغزی با منشا نامشخص به طور متوسط حدود چهار نفر در سال بوده است در حالیکه در شش ماه اول سال ۲۰۲۱، این بیمارستان ۱۳ کودک مبتلا به سکنه مغزی با منشا ناشناخته پذیرش کرده است.

به گزارش میکال اکسپرس، نتایج این مطالعه خلاف یافته های یک مطالعه بین المللی در سال ۲۰۲۱ است که نشان داد کووید-۱۹ باعث افزایش خطر سکنه در کودکان نمی شود.



چگونه از بروز سنگ صفرا جلوگیری کنیم؟



با اضطراب کودک زمان رفتن به مهد چکار کنیم؟



می‌تواند به کودک کمک کند که محیط جدید و افراد جدید را سریع‌تر بپذیرد. وی اضافه کرد: کودک باید دوست و همبازی از بین بچه‌ها برای خودش پیدا بکند این مسئله هم در تطبیق با محیط مؤثر است.

این روانشناس بالینی بیان کرد: می‌توانید به کودک اجازه بدهید اسباب‌بازی محبوبش را که به آن علاقه دارد با خودش به مهد ببرد و این امر می‌تواند برای کودک آرامش‌بخش باشد.

هوشیار ادامه داد: وقتی فرزند خود را به مهد بردید و خواستید از او جدا شوید مراسم خداحافظی را طولانی نکرده، هنگام ترک کودک را بیوسید، او را نوازش کرده و با خوشرویی از او خداحافظی کنید.

وی با بیان اینکه هرگز بدون اطلاع کودک خود را ترک نکنید، افزود: بدترین روش برای جدا کردن کودک از خود، باج دادن به او است.

عضو سازمان نظام روانشناسی عنوان کرد: در صورتی‌که با استفاده از راهکارهای ارائه شده مسئله رفع نشد حتماً لازم است که به یک روانشناس کودک مراجعه کنید.

این روانشناس ادامه داد: هدیه‌ای برای کودکتان در نظر بگیرید و به او بگویید هنگامی‌که برگشتید تا او را به منزل ببرید یا زمانی‌که کلاسش تمام شد هدیه را به او می‌دهید. هوشیار عنوان کرد: به‌این‌ترتیب کودک مطمئن می‌شود که شما باز خواهید گشت. این هدیه می‌تواند یک بستنی، کتاب، کارتون و یا حتی رفتن به پارک باشد. چیزی که در اینجا اهمیت دارد فراموش نکردن قولی است که به او داده‌اید.

وی اظهار کرد: زمان بازگشت خود را با توجه به ادراک کودک به او توضیح بدهید چراکه کودکان درک درستی از زمان ندارند. برای مثال می‌توانید به او بگویید بعد از اینکه نهار خود را خورد شما باز خواهید گشت. عضو سازمان نظام روانشناسی تصریح کرد: اگر قرار است که شما برای آوردن فرزندتان از مدرسه به منزل به دنبال او بروید حتماً خودتان این کار را انجام داده و اگر شرایط فراهم نبود و قرار شد که شخصی دیگری این کار را انجام دهد حتماً به کودک اطلاع دهید.

هوشیار خاطرنشان کرد: اطمینان حاصل کنید که مربی با کودک شما ارتباط عاطفی خوبی برقرار کرده باشد این امر

ایسنا/الرستان یک روانشناس بالینی گفت: برای عادت دادن فرزندتان به محیط جدید باید صبور باشید.

ندا هوشیار در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: رفتن به یک موقعیت جدید که در آن فرد آشنایی حضور ندارد حتی برای بزرگسالان هم می‌تواند اضطراب را باشد.

وی تصریح کرد: با رعایت چندین نکته به کودک زمان بدهید تا با شرایط جدید کنار بیاید و آن را بپذیرد، برای عادت دادن فرزندتان به محیط جدید باید صبور باشید.

عضو سازمان نظام روانشناسی خاطرنشان کرد: بهتر است در روزهای ابتدایی مادر به‌عنوان پایگاه اصلی تأمین امنیت فرزند، شخصاً کودک را به مهد ببرد و شخصاً او را برگرداند. هوشیار اضافه کرد: در صورتی‌که کودک به‌هیچ‌وجه نمی‌تواند تنها ماندن در مهد رو تحمل کند می‌توانید روزهای اول حضور داشته باشید؛ اما به‌مرور باید زمان حضورتان را کم و کمتر کنید و در نهایت به صفر برسانید.

وی بیان کرد: حضور در روزهای اولیه صرفاً به معنای بودن شما در محل بوده و به معنای چسبیدن کودک به شما نیست.

تصفیه خون با گیاه بابا آدم

تصریح کرد: یکی از خواص این عرق برطرف کردن التهاب مفاصل است، همچنین می‌تواند باعث تسکین درد کمر شود. زیوداری با اشاره به این‌که یکی دیگر از خواص عرق بابا آدم تقویت سیستم ایمنی است، ادامه داد: عرق این گیاه باعث درمان سرماخوردگی، بهبود ایدز، درمان التهاب، درمان ذات‌الریه و بهبود روماتیسم می‌شود.

این کارشناس ارشد گیاهشناسی با اشاره به این‌که برای تصفیه خون و درمان چاقی نیز می‌توانید از عرق بابا آدم یا فیل گوش استفاده کرد، افزود: این عرق خاصیت ضد پیری داشته و باعث شفافیت پوست شما می‌شود.

وی تصریح کرد: ادرارآوری و افزایش تعریق از دیگر خواص عرق بابا آدم است که از این طریق به دفع آب از بدن کمک کرده و باعث بهبود هضم غذا شده و دستگاه گوارش را سم زدایی می‌کند.

زیوداری ادامه داد: درمان فشار خون بالا، رفع یبوست، درمان قند خون و کلسترول از دیگر خواص عرق بابا آدم هستند.

این کارشناس ارشد گیاهشناسی عنوان کرد: گیاه بابا آدم نیز مانند سایر گیاهان دارویی در کنار تمام فواید و خواصی که برای سلامتی دارد در صورتی که بیش از اندازه مصرف شود مضراتی دارد که ازجمله آن می‌تواند به ایجاد خشکی دهان، سردرد، تهوع، اسهال، بی‌قراری و آلرژی اشاره کرد. وی تأکید کرد: مصرف گیاه باباآدم برای افراد دیابتی که انسولین مصرف می‌کنند و افرادی که فشار خون پایینی دارند ممنوع بوده و استفاده زیاد و طولانی مدت از بابا آدم می‌تواند موجب اختلال در دید و ضعف قوای بینایی شود.

رشد مو شده و از ریزش موها جلوگیری می‌کند. زیوداری افزود: یکی از روش‌هایی که به کمک آن می‌توانید از خواص بابا آدم برای موبه‌ره ببرید این است که مقدار مساوی از سیوس، بابا آدم، علف لیمو، رزماری، حنا، شلتوک برنج و گیاه دم اسبی را پودر کنید و به این ترکیب دو عدد تخم مرغ نیز اضافه کنید و به خوبی با هم ترکیب کرده و آن‌را به مدت یک شب تا صبح روی موهای خود بگذارید.

این کارشناس ارشد گیاهشناسی عنوان کرد: روش دیگر استفاده از روغن بابا آدم است به این‌صورت که موها و پوست سر خود را به خوبی با روغن بابا آدم ماساژ دهید و بگذارید برای دو ساعت روی موهایتان بماند، سپس موهای خود را با شامپو شسته و آبکشی کنید.

وی با اشاره به این‌که ریشه گیاه بابا آدم می‌تواند خون را تصفیه کند، اظهار کرد: این گیاه برای تصفیه مواد زائدخون به کبد کمک می‌کند و کلیه‌ها این مواد زائد را از بدن خارج می‌کنند.

زیوداری افزود: همچنین گیاه باباآدم می‌تواند گرفتگی سیستم تنفسی را درمان و به دفع دی‌اکسید کربن کمک کند، علاوه‌برآن این داروی گیاهی در درمان گرفتگی در عملکرد دفع ادرار کمک و مانع از تشکیل سنگ کلیه می‌شود.

این کارشناس ارشد گیاهشناسی بیان کرد: از دیگر خواص بابا آدم یا فیل گوش دفع اسید اوریک از بدن است که گیاه فیل گوش با داشتن این خاصیت باعث افزایش بهبود در بیماران مبتلا به نقرس می‌شود.

وی با اشاره به این‌که عرق بابا آدم خواص فراوانی دارد،

۲ کلید پیشگیری از دیابت

شود. همچنین برای آنکه بیشتر راه بروید، ماشین را دورتر از محل خرید، محل کار، یا مقصد خود پارک کنید. همچنین می‌توانید یک ایستگاه قبل از مقصد از مترو یا اتوبوس پیاده شده و بقیه مسیر را پیاده‌روی کنید.

– تغذیه صحیح داشته باشید: جهت پیشگیری از دیابت نوع دو و کاهش وزن، مقدار غذای مصرفی خود را کاهش دهید. غذاهای سالم را انتخاب کنید. گروه غلات کامل مانند نان سیوس‌دار، غلات آماده، برنج، ارد جو و جو دوسر، میوه‌ها و سبزی‌های رنگی، روغن‌های دارای زیان کم برای قلب مانند دانه‌های روغنی و روغن‌های مایع، شیر، ماست و پنیر کم‌چرب و... را مصرف کنید.

بنابر اعلام دانشگاه علوم پزشکی تهران، همچنین ماهی و گوشت بدون چربی و ماهیان بدون پوست را انتخاب کنید. به‌جای سرخ کردن غذاها آنها را آب‌پز یا تنوری کنید. مصرف دسر و شیرینی‌ها را محدود کنید؛ چراکه این نوع خوراکی‌ها غیر از داشتن مقادیر زیادی قند، سرشار از چربی نیز هستند.

برای دست‌کم پنج روز در هفته برسید. البته گرم کردن بدن برای شروع فعالیت‌های فیزیکی و آمادگی بیشتر لازم است. دقایقی قبل از شروع هر نوع فعالیت ورزشی، خود را گرم کنید. شانه‌های خود را بالا بیندازید، با انگشتان خود ضرب بگیرید، به بازوهای خود حرکات دورانی بدهید یا درجا حرکت کنید. ورزش‌های کششی کمک می‌کنند که انعطاف‌پذیری بیشتری داشته باشید، راحت‌تر خم شده و مثلاً بند کفش خود را ببندید یا هنگام برگشت به سمت عقب ازجمله در هنگام رانندگی پشت شانه خود را ببینید. وقتی که عضلات شما گرم شد، بدن خود را کشش دهید.

راه رفتن تند بهترین نوع فعالیت است. مطمئن شوید کفشی که پوشیده‌اید مناسب است. در محل‌های امن مانند پارک‌ها و یا مسیرهایی که برای این منظور در نظر گرفته شده، پیاده‌روی کنید. می‌توانید هنگام تماس تلفنی، در محل کار یا در خانه، راه بروید تا میزان فعالیت بدنی شما بیشتر

با افزایش سن، احتمال ابتلا به دیابت نوع دو افزایش می‌یابد، اما شما می‌توانید با تغییر سبک زندگی در دو حوزه مهم زندگی‌تان، از بروز دیابت پیشگیری کرده یا آن را به تأخیر بیندازید.

به گزارش ایسنا، با افزایش سن احتمال بروز دیابت نوع دو افزایش می‌یابد. اگر شما ۴۵ سال و بیشتر سن داشته یا افزایش وزن داشته باشید، در معرض بروز خطر دیابت نوع دو یا پیش دیابت قرار دارید. وجود سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت نیز این احتمال را افزایش می‌دهد. برداشتن برخی قدم‌های کوچک از ابتلا به دیابت پیشگیری کرده یا آن را به تأخیر می‌اندازد. در صورت افزایش وزن، با تحرک بیشتر و انتخاب غذاهای سالم در جهت کاهش آن اقدام کنید.

– تحرک داشته و شاد باشید: فعالیت بدنی می‌تواند میزان کشش اندام‌ها و انعطاف‌پذیری و تعادل بدن‌تان را افزایش دهد. برای شروع، اهداف خود را معین کنید. هر روز کمی به فعالیت خود اضافه کنید تا به ۳۰ دقیقه در روز

چگونه کلسترول خون را کاهش دهیم؟



از دیدگاه تغذیهای، بهترین راه برای کاهش کلسترول، کاهش مصرف چربی‌های اشباع شده و چربی ترانس است. به گزارش ایسنا، وقتی صحبت از کلسترول می‌شود، مهم است که اعداد آن را بدانید. هیپرلیپیدمی (افزایش چربی خون) به این معنی است که خون شما دارای چربی زیادی مانند کلسترول و تری‌گلیسیرید است. یکی از انواع چربی خون، هیپرکلسترولمی، به این معنی است که کلسترول بد (LDL) در خون شما زیاد است. این وضعیت، تجمع چربی در شریان‌ها و خطر انسداد را افزایش می‌دهد.

یکی دیگر از راهایی که می‌تواند اعداد کلسترول شما را نامتعادل نشان دهد، زمانی است که سطح کلسترول خوب شما (HDL) بسیار پایین است. با کاهش HDL برای حذف کلسترول از شریان‌ها، خطر ابتلا به پلاک‌های آترواسکلروتیک و انسداد افزایش می‌یابد. اگر هیپرلیپیدمی

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، تغییرات سبک زندگی برای کاهش کلسترول خون عبارتند از:

رژیم غذایی سالم برای قلب

از دیدگاه تغذیه، بهترین راه برای کاهش کلسترول، کاهش مصرف چربی‌های اشباع شده و چربی ترانس است. متخصصان توصیه می‌کنند که چربی اشباع شده را به کمتر از شش درصد کالری روزانه محدود کنید و میزان چربی ترانس مصرفی را به حداقل برسانید. کاهش این چربی‌ها به معنای محدود کردن مصرف گوشت قرمز و محصولات لبنی تهیه شده با شیر کامل (پرچرب) است. به جای آن شیر کم چربی، محصولات لبنی بسیار کم چرب یا بدون چربی را انتخاب کنید. همچنین به معنای محدود کردن غذاهای سرخ شده و پخت و پز با روغن‌های سالم مانند روغن گیاهی است.

رژیم غذایی سالم برای قلب بر مصرف میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، مرغ، ماهی، آجیل و روغن‌های گیاهی غیر گرمسیری تأکید دارد. در حالی که مصرف گوشت‌های قرمز و فراوری شده، غذاها و نوشیدنی‌های شیرین شده با سدیم و شکر را محدود می‌کند.

برای کاهش سطح کلسترول غذای سالم بپزید. یک برنامه غذایی سالم برای سلامت قلب می‌تواند به شما در کنترل سطح کلسترول خون کمک کند.

از نظر بدنی فعال تر شوید

سبک زندگی بی‌تحرك، کلسترول HDL (کلسترول خوب) را کاهش می‌دهد HDL کمتر به این معنی است که کلسترول خوب کمتری برای حذف کلسترول بد از شریان‌های شما وجود دارد. فعالیت بدنی مهم است. حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی با شدت متوسط در هفته

برای کاهش کلسترول و فشار خون بالا کافی است. شما گزینه‌های زیادی دارید که شامل پیاده‌روی سریع، شنا، دوچرخه سواری یا حتی کار در حیاط و... است.

ترك سيگار

سيگار كشيدن و استعمال دخايتات كلسترول HDL را کاهش می‌دهد. بدتر از آن، زمانی که فردی با سطح کلسترول نامطلوب سيگار می‌کشد، خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب در او افزایش می‌یابد. سيگار همچنین خطر سایر عوامل خطر بیماری قلبی مانند فشار خون بالا و دیابت را افزایش می‌دهد.

با ترك سيگار، افراد سيگاری می‌توانند کلسترول LDL خود را کاهش داده و سطح کلسترول HDL خود را افزایش دهند. همچنین ترك سيگار می‌تواند به محافظت از شريان‌های آنها کمک کند. افراد غيرسيگاری باید از قرار گرفتن در معرض دود سيگار خودداری کنند.

کاهش وزن

اضافه وزن یا چاقی باعث افزایش کلسترول بد و کاهش کلسترول خوب می‌شود، اما کاهش وزن بین پنج تا ۱۰ درصد می‌تواند به بهبود عدد کلسترول کمک کند.

مشاوره با متخصص مراقبت‌های بهداشتی

متخصص مراقبت‌های بهداشتی می‌تواند به شما کمک کند تا به اهداف سلامتی خود از جمله حفظ کلسترول در سطوح سالم برسید. تصمیم‌گیری با تیم مراقبت‌های بهداشتی بهترین راه برای ایجاد یک برنامه درمانی است که بیشتر به آن پایبند خواهید بود.

۸ ترفند ساده که سلامت شما را بهبود می‌بخشد

بعد از غذا می‌تواند به جلوگیری از افزایش شدید قند خون کمک کند. این ترفند، متابولیسم قند خون را بعد از غذا خوردن در مقایسه با نشستن طولانی مدت بعد از غذا بهبود می‌بخشد.

۳. ۱۰،۰۰۰ قدم در روز پیاده روی کنید تا خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهید

ترفند سلامتی می‌تواند خطر زوال عقل را به نصف برساند. برای کسانی که نمی‌توانند تا این حد راه بروند، تنها ۴،۰۰۰ قدم در روز می‌تواند خطر زوال عقل را تا یک چهارم کاهش دهد. گام‌های سریع‌تر نتایج عالی به همراه دارد. بنابراین پیاده‌روی سریع، بهترین گزینه است.

۴. با خواب کافی وزن کم کنید

استراحت کافی در شب، میزان غذایی که افراد در طول روز می‌خورند را کاهش می‌دهد. افرادی که خواب کافی در شب دارند، به طور متوسط حدود ۲۷۰ کالری کمتر از بزرگسالانی که به طور مزمن کم خواب دریافت می‌کنند. ترفند سلامتی، اگر بیش از سه سال حفظ شود، تنها با داشتن مقدار کافی خواب، ۱۱ کیلو وزن کاهش می‌یابد. ۷ تا ۹ ساعت خواب توصیه شده در شب، به تنظیم متابولیسم کمک می‌کند و منجر به گرسنگی کمتر و ولع کمتر می‌شود.

روزیاتو: زندگی سالم نباید پیچیده باشد. تغییرات و بررسی‌های کوچک می‌تواند تفاوت بزرگی در احساس شما ایجاد کرده و از مشکلات بزرگ بعدی، جلوگیری کند. در اینجا ۸ مورد از بهترین ترفندهای سلامتی کشف شده در سال ۲۰۲۲ آورده شده است.

۱. تست نیشگون گرفتن پوست برای تشخیص کم آبی بدن

نیشگون گرفتن سریع پوست می‌تواند یکی از راهایی باشد که بفهمید آیا بدن شما به اندازه کافی مایعات دریافت می‌کند یا نه. نه تنها در روزهای گرم تابستان، بلکه در زمستان نیز خطر کم‌آبی، بدن را تهدید می‌کند. برای این تست، به سادگی پوست یکی از بند انگشتان خود را برای حدود ۵ ثانیه فشار دهید، سپس آن رها کنید.

اگر به خوبی هیدراته شده باشید، پوست در عرض چند ثانیه به حالت اولیه خود باز می‌گردد. اما اگر بدن شما کم آب شده باشد، پوست خاصیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد و برای لحظاتی در حالت نیشگون باقی می‌ماند.

۲. بعد از غذا پیاده روی سریع داشته باشید تا سطح قند خون خود را ثابت نگه دارید

بر اساس بررسی‌های انجام شده، ۲ تا ۵ دقیقه پیاده‌روی

همه چیز درباره علائم و بیماری «خار پاشنه»

بیماری خار پاشنه یکی از رایج‌ترین علل درد پاشنه پا محسوب می‌شود که البته در بین دوندگان و اشخاص دارای اضافه وزن شیوع بیشتری دارد.

به گزارش ایسنا، خار پاشنه یکی از رایج‌ترین علل درد پاشنه پا است که به علت التهاب رباط کف پا بوجود می‌آید. این رباط، نوار بافتی ضخیمی در کف پا است که از ابتدا تا انتهای کف پا کشیده شده و استخوان پاشنه را به پنجه و انگشتان وصل می‌کند.

باید توجه کرد که بر اثر التهاب فاسیای کف پا (لایه پرده‌مانندی از جنس بافت پیوندی است که ماهیچه‌ها را از هم جدا کرده یا گروه‌های ماهیچه‌ای را در جای خود ثابت نگه می‌دارد) و طولانی شدن التهاب، سلول‌های استخوان‌ساز به این ناحیه فرستاده می‌شوند. این سلول‌ها تشکیل استخوان می‌دهند و نتیجه نهایی آن، به وجود آمدن استخوان درون رباط یا چسبیده به استخوان پاشنه است که به آن «خار پاشنه» می‌گویند.

بیماران دارای خار پاشنه عموماً از دردی خنجری و تیز رنج می‌برند که معمولاً صبح‌ها هنگام برداشتن نخستین گام‌ها و شروع راه رفتن، بروز می‌کند. درد «خار پاشنه» با گرم شدن پا کاهش می‌یابد، اما پس از ایستادن طولانی مدت یا تغییر حالت از وضعیت نشسته به ایستاده مجدداً عود می‌کند.

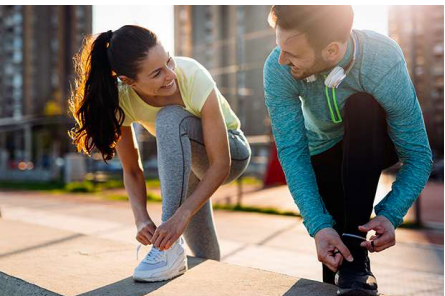
خار پاشنه در میان دوندگان و اشخاص دارای اضافه وزن، شیوع بیشتری دارد. باید توجه کرد که پوشیدن کفش‌هایی که پا را به اندازه کافی حمایت نمی‌کنند یا پوشیدن کفش پاشنه بلند نیز خطر ابتلا به خار پاشنه پا را افزایش می‌دهد.

علل خار پاشنه عبارتند از وزن بالا، دویدن‌های طولانی، کفش ناراحت و کفی کفش سفت، بی‌حرکت ایستادن‌های مکرر و طولانی، صافی کف پا یا کم عمق بودن پا یا وجود ناهنجاری‌های دیگر در پا، نرم نبودن بافت زیر پاشنه به اندازه کافی، مخصوصاً در افراد سالمند به علت از بین رفتن چربی پا، فشارهای مکرر بر پا، آسیب دیدگی پا و دیابت.

علائم و نشانه‌های خار پاشنه پا

درد خار پاشنه، از ناحیه پاشنه شروع می‌شود و به سمت ناحیه کمان پا منتقل می‌شود؛ اگرچه ممکن است فقط در ناحیه کمانی پا احساس شود. همچنین درد کف پا هنگام اولین ایستادن بعد از یک دوره استراحت (مثلاً خواب شبانه) شدیدتر می‌شود. اکثر افرادی که دچار مشکل خار پاشنه هستند، در اول صبح بعد از خواب با اولین قدم روی زمین، در ناحیه کف پا احساس درد می‌کنند، بعد از چند دقیقه پیاده‌روی درد این ناحیه کمتر می‌شود و به صورت کامل از بین می‌رود، اما امکان بازگشت درد با پیاده‌روی و ایستادن‌های طولانی مدت وجود دارد.

بنابر اعلام واحد آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران، در مراحل اولیه خار پاشنه کف پا، درد معمولاً به وسیله استراحت و بی‌حرکتی پا به سرعت کاهش می‌یابد، اما هنگامی که این عارضه پیشرفت کرد، زمان بیشتری نیاز است تا درد کاهش یابد. برای بهبودی این بیماری باید به پزشک مراجعه کنید.



۵. تمرین تنفسی ۴-۷-۸ را امتحان کنید تا بهتر بخوابید

اگر نیمه شب از خواب بیدار می‌شوید، این تکنیک می‌تواند به شما کمک کند آرام شوید و دوباره بخوابید. ابتدا تا ۴ شماره نفس بگیرید. سپس نفس خود را حبس کرده و تا ۷ بشمارید. در نهایت در حین شمارش تا ۸ نفس خود را بیرون دهید. تکرار این الگو ضربان قلب شما را کاهش می‌دهد، که احساس آرامش حاصل از آن باعث می‌شود راحت‌تر به خواب بروید.

۶. برای تقویت حافظه خود داستان بخوانید

حافظه در دهه ۳۰ زندگی شروع به کاهش می‌کند. خواندن رمان به پایداری حافظه کمک می‌کند. اما کتاب‌های غیرداستانی این ویژگی را ندارند. در یک کتاب داستانی، بدون پرش، باید از ابتدا تا انتها پیش روید. اما مهم‌تر از همه، شما باید شخصیت‌ها را به خاطر بسپارید که این کار، از نظر مغز واقعاً چالش‌برانگیزتر است.

۷. نوشیدنی دوش داخلی را برای یبوست امتحان کنید

این نوشیدنی از ۲ قاشق غذاخوری دانه چیا، نصف لیمو

رزرو آسان

سریع و از زمان بلیت بگیرید

و با لذت به سفر بروید

تنها با یک کلیک

در هر زمان و در هر مکان

سفری آسوده و مطمئن

sr724.ir

تلفن: ۰۲۵۳۲۹۳۵۳۹۳
همراه: ۰۹۱۲۵۵۳۲۱۰۰

سفر رحمت قم
شرکت خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی

۱۷ روش موثر برای جلوگیری از سرماخوردگی

سرماخوردگی یکی از بیماری‌های شایع در فصل سرماست که البته با تقویت سیستم ایمنی بدن تا حد زیادی می‌توان از بروز آن پیشگیری کرد.

به گزارش ایسنا، طبق اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، برای جلوگیری از سرماخوردگی ۱۷ روش توصیه می‌شود که در ادامه می‌آید:

– چای سیاه یا چای سبز را با لیمو و عسل استفاده کنید. عسل دارای خواص ضدباکتریایی است. نوشیدن چای و بخور دادن باعث افزایش رشد موهای ریز در بینی و جلوگیری از رشد باکتری‌ها می‌شوند.

– رژیم‌های غذایی کم پروتئین باعث تضعیف سیستم ایمنی می‌شوند. بنابراین روزانه غذاهای غنی از پروتئین مانند ماهی، تخم مرغ و ماست به مقدار کافی مصرف کنید.

– در هنگام ورزش کردن در باشگاه ورزشی، بهداشت فردی را رعایت کرده و از حوله‌های تمیز و دستمال‌های ضدعفونی‌کننده استفاده کنید.

– حداقل یک بار در هفته وسایل شخصی خود را تمیز و ضدعفونی کنید.

– در هنگام عطسه یا سرفه از دستمال کاغذی استفاده کنید تا میکروب‌ها در اطراف پخش نشوند.

– برای تقویت سیستم ایمنی با مشورت پزشک یا متخصص تغذیه قرص یا شربت زینک مصرف کنید.

– هر روز با استفاده از ضدعفونی‌کننده‌ها بینی خود را شست‌وشو دهید و شوینده‌های ضدعفونی‌کننده را از داروخانه‌ها تهیه کنید یا در منزل یک قاشق چای خوری نمک را با یک لیوان آب مقطر یا آب جوش خنک شده مخلوط کرده و بینی خود را با آن شست‌وشو دهید.

– جهت بیرون راندن میکروب‌ها از بدن روزانه مقدار زیادی آب و نوشیدنی مصرف کنید. این نوشیدنی‌ها را می‌توان از میوه‌ها و سبزیجاتی مانند کلم، کلم بروکلی، سیب، جعفری، خیار، هویج، لیمو، پرتقال، کیوی و نعنای تهیه کرد.

– برای مصرف روزانه خود یک بطری آب جداگانه در نظر بگیرید و از نوشیدن مشترک یک بطری خودداری کنید.

– برای ایجاد آرامش، روزانه ورزش‌هایی مانند یوگا انجام دهید. یکی از تمرین‌های موثر، قرار دادن دست راست روی سر و دست چپ بین آبروها و تنفس آرام به مدت پنج دقیقه است.

– ماهی یکبار ماساژدرمانی انجام دهید. ماساژ باعث افزایش گردش خون در بدن می‌شود و استرس را کاهش می‌دهد و در نتیجه سیستم ایمنی قوی‌تری خواهید داشت.

– روزانه ورزش کنید. زیرا عرق فراوان باعث دفع سموم می‌شود.

– وسایل آرایش خود را ضدعفونی کنید. به طور مثال برای ضدعفونی کردن سر رژل از مقدار کمی الکل استفاده کنید.

– بدن انسان روزانه به هفت تا هشت ساعت خواب احتیاج دارد. خواب کافی باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود.

– دست خود را روزانه چند بار با آب و مواد ضدعفونی‌کننده مانند صابون بشویید.

– تلقین همراه خود را با مواد ضدعفونی‌کننده پاک کنید.

– مصرف الکل را کاهش دهید. الکل باعث کاهش کیفیت و اختلال در خواب عمیق و تضعیف سیستم ایمنی می‌شود.

حذف وعده‌های غذایی موجب

کاهش طول عمر می‌شود

رژیم غذایی فستینگ که محدود کردن غذا خوردن به بخش کوچکی از روز است این روزها بسیار محبوب است. اما این به معنای سالم بودن آن نیست.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که وعده‌های غذایی خود را حذف می‌کنند، یا وعده‌های غذایی خود را خیلی نزدیک به هم می‌خورند، به طور کلی با خطر بیشتر مرگ زودرس روبرو هستند.

دکتر «یانگیو سان»، نویسنده اصلی این مقاله از دانشگاه تنسی، گفت: «تحقیق ما نشان داد افرادی که فقط یک وعده غذایی در روز می‌خورند بیشتر از افرادی که وعده‌های غذایی روزانه بیشتری می‌خورند، در معرض مرگ هستند».

سان گفت: «شرکت کنندگانی که صبحانه را حذف کردند، بیشتر در معرض ابتلاء به بیماری‌های قلبی کشنده بودند. کسانی که ناهار یا شام را حذف کردند، با افزایش خطر مرگ زودرس به هر دلیلی روبرو بودند». این مطالعه نشان داد حتی کسانی که سه وعده غذایی در روز می‌خورند اما فاصله آنها کمتر از ۴.۵ ساعت بود، با خطر بیشتر مرگ روبرو بودند.

سان گفت: «هر اساس این یافته‌ها، توصیه می‌کنیم حداقل دو تا سه وعده غذایی در طول روز غذا بخورید». محققان داده‌های بیش از ۲۴۰۰۰ آمریکایی ۴۰ ساله و بالاتر را که در یک نظرسنجی ملی سلامت و تغذیه بین سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۱۴ شرکت کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند.

به گفته محققان، حذف وعده‌های غذایی معمولاً به معنای خوردن بیشتر در یک وعده غذایی دیگر است. این مسئله می‌تواند تنظیم قند خون را تشدید کند و منجر به مشکلات سلامتی شود.

بر اساس این مطالعه، این روند می‌تواند ارتباط بین فاصله غذایی کوتاه‌تر و مرگ را توضیح دهد، زیرا زمان کمتر بین وعده‌های غذایی منجر به بار انرژی بیشتر در طول دوره معین می‌شود.

خبر کوتاه

رژیم غذایی چرب منجر به بروز دردهای مزمن می شود

یک مطالعه نشان داد که یک رژیم غذایی پرچرب ممکن است باعث پاسخ درد به محرک‌های غیر دردناک شود، اثری که در چاقی و دیابت مشاهده می‌شود. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، محققان به طور مداوم در حال کشف داده‌های جدید در مورد چگونگی تأثیر رژیم غذایی بر بدن هستند. یکی از زمینه‌های مورد علاقه این است که چگونه رژیم‌های غذایی پرچرب به درد و پاسخ‌های التهابی منجر می‌شوند.

نتایج مطالعه جدید نشان می‌دهد که رژیم‌های غذایی پرچرب می‌توانند پاسخ‌های درد را به محرک‌های غیردردناک القا کنند، اثر مشابهی که ممکن است در افراد چاق یا دیابت نوع ۲ دیده شود.

این یافته‌ها احتیاط را در مورد رژیم‌های غذایی پرچرب و اینکه چگونه ممکن است منجر به درد مزمن شوند، افزایش می‌دهد.

رژیم غذایی افراد برای عملکرد بهینه بدن به حداقل مقداری چربی نیاز دارد.

لپیدها به بدن اجازه می‌دهند انرژی را ذخیره کند و به محافظت و ساختار سلولی کمک کند. با این حال، چربی بیش از حد می‌تواند منجر به مشکلات بالقوه شود. به عنوان مثال، مصرف بیش از حد چربی اشباع شده می‌تواند خطر بیماری قلبی را افزایش دهد.

محققان مطالعه حاضر به رابطه بین رژیم‌های غذایی پرچرب و پاسخ درد بدن علاقه مند بودند.

آنها خاطر نشان کردند که تحقیقات قبلی نشان داده است که رژیم‌های غذایی پرچرب می‌تواند حساسیت درد را افزایش دهد. اما آنها می‌خواستند ببینند که آیا رژیم‌های غذایی پرچرب می‌توانند واکنش درد را به محرک‌های غیردردناک القا کنند یا خیر.

محققان این مطالعه را با استفاده از گروه‌هایی از موش‌ها انجام دادند که با رژیم‌های مختلف تغذیه می‌شدند. آنها به برخی از موش‌ها رژیم غذایی استاندارد دادند، در حالی که برخی دیگر رژیم غذایی پرچرب را طی ۸ هفته دریافت کردند. در این بازه زمانی، موش‌هایی که رژیم غذایی پرچرب داشتند، مبتلا به چاقی یا بهیپرگلیسمی نشدند.

موش‌هایی که رژیم غذایی پرچرب دریافت کردند، پاسخ مکانیکی آلودینیا بسیار بالاتری داشتند. آلودینیا شامل تجربه درد در پاسخ به محرک‌های غیر دردناک است.

«مایکل برتون»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه تکزاس، در این باره توضیح می‌دهد: «این مطالعه نشان می‌دهد که شما برای تحریک درد نیازی نیست چاق باشید، نباید حتماً دیابت داشته باشید، اصلاً نیازی به آسیب شناسی یا جراحی ندارید».

او ادامه داد: «خوردن یک رژیم غذایی پرچرب برای مدت کوتاه کافی است که منجر به بروز دردهای مزمن شود».

مصرف کمتر نمک با کاهش

ریسک بیماری قلبی مرتبط است

محققان به رابطه بین دفعات کمتر مصرف نمک در رژیم غذایی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی پی بردند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از ساینس دیلی، بر اساس مطالعه جدید کالج آمریکایی قلب و عروق، افزودن نمک اضافی به غذاها به دفعات کمتر با کاهش خطر بیماری قلبی، نارسایی قلبی و بیماری ایسکمیک قلبی مرتبط است. حتی در میان افرادی که از رژیم غذایی به سبک DASH پیروی می‌کنند، مداخلات رفتاری برای کاهش مصرف نمک می‌تواند سلامت قلب را بیشتر بهبود بخشد.

شواهد قابل توجهی وجود دارد که مصرف زیاد سدیم را با فشار خون بالا، عامل خطر اصلی بیماری‌های قلبی عروقی، مرتبط اضافی به غذاها به دفعات کمتر با کاهش دفعات افزودن نمک به غذا می‌تواند برای پیش بینی میزان مصرف سدیم فردی در طول زمان مورد استفاده قرار گیرد.

دکتر «لو چی»، سرپرست تیم تحقیق، گفت: «به طور کلی، ما دریافتیم افرادی که نمک اضافی به غذاهای خود نمی‌پاشند، اغلب در معرض خطر کمتر ابتلاء به بیماری‌های قلبی هستند».

وی در ادامه افزود: «ما همچنین دریافتیم وقتی بیماران پیروی کننده از رژیم غذایی DASH به دفعات کمتر نمک به غذایشان اضافه می‌کنند، با کمترین خطر بیماری قلبی روبرو هستند».

در مطالعه حاضر، نویسندگان بررسی کردند که آیا تعداد دفعات افزودن نمک به غذاها با خطر ابتلاء به بیماری قلبی در ۱۷۶۵۷۰ شرکت‌کننده مرتبط است یا خیر. این مطالعه همچنین ارتباط بین دفعات افزودن نمک به غذاها و رژیم غذایی DASH را به دلیل ارتباط آن با خطر بیماری قلبی بررسی کرد.

این مطالعه از یک پرسشنامه در ابتدا برای جمع آوری داده‌ها در مورد دفعات افزودن نمک به غذاها، بدون نمک مورد استفاده در پخت و پز استفاده کرد. همچنین از شرکت کنندگان پرسیده شد که آیا در ۵ سال گذشته تغییرات عمده‌ای در رژیم غذایی خود ایجاد کرده‌اند.

رژیم غذایی به سبک DASH برای جلوگیری از فشار خون بالا با محدود کردن مصرف گوشت قرمز و فراوری شده و تمرکز بر مصرف سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، لبنیات کم چرب، اجیل و حبوبات ایجاد شد. در حالی که رژیم DASH مزایایی در رابطه با کاهش خطر بیماری قلبی عروقی به همراه داشته است، یک کارآزمایی بالینی اخیر نشان داد که ترکیب رژیم غذایی DASH با کاهش سدیم برای نشانگرهای زیستی خاص قلبی از جمله آسیب قلبی، فشار و التهاب مفیدتر است.



برترین‌ها: سرما خوردگی از شایع ترین بیماریهایی است که اکثر افراد در پاییز و زمستان به آن دچار می‌شوند.

سرماخوردگی علائم زیادی مانند تب و آبریزش بینی و خستگی مفرط دارد که فرد را از انجام کارهای روزمره باز می‌دارد. همه ما دوست داریم سریعتر از شر سرما خوردگی راحت شویم و آن را درمان کنیم.

با سرد شدن هوا سرماخوردگی نیز بین کودکان و بزرگسالان شیوع پیدا می‌کند. همانطور که می‌دانید کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند بیشتر دچار سرماخوردگی می‌شوند بنابراین قبل از آمدن فصل سرما و ابتلا به سرما خوردگی برنامه غذایی سالمی را رعایت کنید و خود را ایمن گردانید. اما اگر دچار سرماخوردگی شدید با راهکارهایی که در ادامه مطلب آورده ایم می‌توانید سرما خوردگی خود را ۲۴ ساعته پایان بخشید.

برای درمان سرماخوردگی ساعت ۷ صبح حمام گرم کنید

دوش آب گرم و بخار ایجاد شده در حمام به از سینوزیت

این عادات‌های اشتباه سن تان را بیشتر نشان می‌دهند

روزیاتو: همه ما استایل خود را بر اساس چیزی که با آن بیشتر احساس راحتی می‌کنیم، انتخاب می‌کنیم. با این حال، گاهی ممکن است از لباس یا آرایشی استفاده کنیم که سن مان را بیشتر از آنچه که واقعاً هست نشان دهد. بنابراین آگاهی از اینکه چه چیزهایی ما را پیرتر نشان می‌دهد و چه چیزهایی جوان تر، می‌تواند بسیار مفید باشد.

۱- برنزه کردن پوست

پوست برنزه به بسیاری از افراد جذابیت می‌بخشد. از همه مهم‌تر اینکه ویتامین D حاصل از نور خورشید می‌تواند سلامت را ارتقاء دهد. با این حال، حضور بیش از اندازه در آفتاب اثری منفی بر پوست دارد و می‌تواند سن را بالاتر نشان دهد. برای مثال، ویکتوریا بکهام اذعان کرده حالا رنگ پوست طبیعی خود را ترجیح می‌دهد چون برنزه زیاد سشش را بیشتر نشان می‌دهد. از سویی دیگر، برنزه ملایم و روشن همراه روتین پوستی‌ای که بر اساس نوع پوست طراحی شده باشد می‌تواند حتی اندام را باریک‌تر نشان دهد. به همین دلیل توصیه می‌شود بدون محافظ و بردباری کافی خود را در معرض نور خورشید قرار ندهید. پوست تان خیلی زود برنزه خواهد شد. با این کار جلوی آسیب دیدگی کلاژن و رشته‌های الاستین را می‌گیرید که پوست، رنگ و استحکام خود را از آنها دارد.

۲- لباس‌های مشکی

کسانی که همیشه در تصمیم گیری برای پوشش خود مردد هستند، اغلب، لباس‌های مشکی را انتخاب می‌کنند چون این تصور عمومی وجود دارد که رنگ سیاه را با هر چیزی می‌توان ترکیب کرد و استایلی شیک و مد روز داشت. با بالا رفتن سن پوست اندکی رنگ پریده‌تر به نظر می‌رسد. و استایل‌های سر تا پا مشکی ممکن است باعث شوند چهره‌ای کدر و حتی خسته پیدا کنید. با رنگ مشکی، چین و چروک‌ها هم بیشتر به چشم می‌آیند. برای جلوگیری از این مشکل می‌توانید یک لباس

۵- ریمل و خط چشم مشکی

آرایش می‌تواند چشم‌ها را درخشان تر و درشت‌تر نشان دهد. اما باید مراقب باشید که زیاده روی نکنید چون اگر از تعادل خارج شوید

استنشاق کنید

احتقان و گرفتگی و آبریزش بینی همگی از علائم سرماخوردگی هستند که مانع از تنفس طبیعی می‌شوند و ابتلا به سینوزیت و سردردهای شدید را افزایش می‌دهند. برای رفع احتقان بینی و باز شدن مجاری تنفسی بخور بدهید طوری که یک حوله روی سرتان ببندازید روی بخار آب جوش به مدت ۵ دقیقه نگه دارید.

پیاده روی مختصری در ظهر انجام دهید برای درمان سریع سرماخوردگی

برخی به غلط می‌پندارند که بیرون رفتن از منزل هنگام سرما خوردگی صحیح نیست اما پیاده روی به شرط کوتاه بودن مسافت و پوشیدن لباس گرم در حدود ساعت ۱۲ ظهر می‌تواند به بهبود خلق و خو تحریک سیستم ایمنی بدن کمک کند.

برای درمان فوری سرماخوردگی ساعت ۱ ناهار بخورید

هنگام سرماخوردگی غذاهای سرخ شده و غیر سالم نخورید و به جای آن در وعده ناهار مقداری مرغ پخته و سالاد که سرشار از آنتی اکسیدان است مصرف نمایید. خوردن مرغ به تولید بیشتر سلول‌های سیستم ایمنی برای مقابله با سرماخوردگی کمک می‌کند.

یک آپیموه سالم در ساعت ۱۵ بنوشید

در هنگام سرماخوردگی نوشیدن مایعات سبب رقیق شدن و خروج راحت‌تر مخاط می‌شود. نوشیدن یک دمنوش گیاهی یا یک لیوان آب پرتقال که سرشار از ویتامین C است یک میان وعده مناسب برای مقابله با سرما خوردگی است.

برای درمان سرماخوردگی شام را در ساعت ۱۸ صبح کنید

در وعده شام برای افزایش دمای بدن و کم شدن علائم سرماخوردگی یک غذای تند مصرف کنید. خوردن غذاهایی که دارای زنجبیل ، سیر ، فلفل هستند خواص ضد ویروسی و ضد باکتریایی دارند و با علائم سرماخوردگی مقابله می‌کند.

و افراط کنید، ممکن است روی قسمت‌هایی از چهره تان تأکید شود که خود علاقه‌ای به برجسته کردن شان ندارید. برای اینکه چشم‌ها حالتی طبیعی داشته باشند، از زیاده روی در استفاده از خط چشم مشکی و ریمل پرهیز کنید چرا که باعث می‌شوند چشم‌ها حالتی خشن و کوچک پیدا کنند. به جای مشکی، از خط چشم قهوه‌ای استفاده کنید، اگر خط چشم تان را پخش کنید و حالت دودی به آن دهید، ظاهری جوان و شاداب پیدا خواهید کرد. در مورد ریمل هم یک یا دو حرکت برای ایجاد تأکید روی مژه‌ها کافی است. فراموش نکنید که بلافاصله بعد از زدن ریمل با یک برس تمیز مژه‌هایتان را شانه کنید تا هم ریمل اضافی آنها گرفته شود و هم حجم پیدا کنند.

۶- لباس‌های یقه اسکی

با بالا رفتن سن پوست گردن شروع به آویزان شدن می‌کند که امری طبیعی است. به همین دلیل، بسیاری سعی می‌کنند با پوشیدن لباس‌های یقه اسکی این موضوع را پنهان کنند. متأسفانه این ترفند اثر معکوس دارد چون با این کار در واقع توجه‌ها را به سمت گردن خود جلب می‌کنید. به جای این کار، از لباس‌های یقه گرد یا یقه هفت استفاده کنید. در زمستان هم گردن خود را با شال گردن بپوشانید. با این کار سن تان بیشتر دیده نمی‌شود و به علاوه، جلوه خاصی هم به استایل خود می‌دهید.

۷- لباس‌های گشاد یا بی‌شکل

لباس‌های اورسایز گرچه این روزها بسیار مد هستند، اما اگر نحوه ست کردن‌شان را ندانید، سن تان را بیشتر نشان خواهند داد. این لباس‌ها بسیار راحت هستند، اما در عین حال، ممکن است اعتماد به نفس تان را پایین آورند. لباس‌های اورسایز به اندام فرم نمی‌دهند و چون از آن آویزان می‌مانند و دورش را می‌گیرند، باعث می‌شوند بزرگ‌تر و نامرتب به نظر برسد. به همین دلیل بهتر است از لباس‌هایی استفاده کنید که اندازه خودتان هستند. چنین

صاحب امتیاز: کرار ضیغمی

مدیرمسئول: علی محمد کردناجی

سردبیر: سیدامیر حسینیان وفا

دبیر تحریریه: محمدعلی بهستانی

دبیر سرویس اجتماعی: مسلم حداد

تلفن: ۳۲۳۹۱۶۴۷ فاکس: ۰۲۱۴۲۶۹۵۶۹۶

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

چاپ و لیتوگرافی: معلم