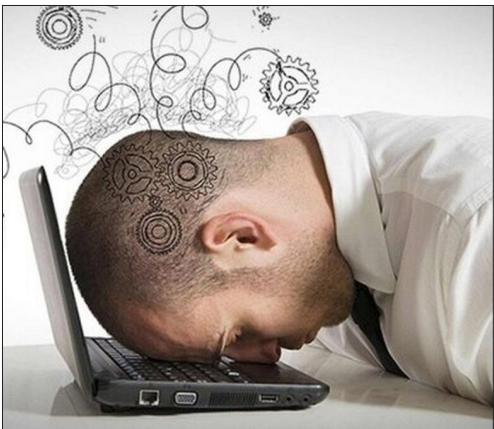




سال دهم / شماره ۴۶۶ / یکشنبه ۱۶ شهریورماه ۱۴۰۴ / ۱۲ صفحه / قیمت: ۲۰,۰۰۰ تومان



ویژگی شخصیتی که خطر زوال عقل را ۴۸ درصد افزایش می دهد

ایستنا/خراسان رضوی افرادی که سطوح بالایی از اضطراب را در زندگی خود تجربه کرده اند، ۴۸ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل قرار دارند. به نقل از هلث، دکتر اندرو پتکوس، محقق این تحقیق، گفت: اضطراب، به ویژه در افراد مسن، در مقایسه با افسردگی موضوعی است که نسبتاً مورد مطالعه قرار نگرفته است. افسردگی در بزرگسالی آشکارتر به نظر می رسد اما معمولاً آیزودیک (رویدادی) نیست. با این حال اضطراب یک مشکل مزمن مادام العمر محسوب می شود و به همین دلیل است که مردم اضطراب را به عنوان بخشی از شخصیت نادیده می گیرند. دانشمندان بیش از ۱۰۰۰ دوقلو را در سوئد طی ۲۸ سال بررسی کردند. هر جفت هر سه سال یک بار مورد آزمایش قرار گرفتند و از نظر علائم زوال عقل غربالگری شدند. دوقلوهای همسان مضطرب تر و بیشتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل بودند. این اولین مطالعه ای است که ارتباط بین اضطراب و خطر بالای ابتلا به زوال عقل را پیدا کرده است. پروفسور مارگارت گانز، از دیگر محققان این تحقیق نیز گفت: افراد پراضطراب کسانی هستند که سطح بالای عملکرد اضطرابی دارند. احتمال ابتلا به زوال عقل در کسانی که در گروه اضطراب بالا قرار داشتند، ۱.۵ برابر بیشتر بود. ارتباط بین اضطراب و زوال عقل می تواند در نتیجه کورتیزول - به اصطلاح هورمون استرس - باشد که به مغز آسیب می رساند. همچنین ممکن است عوامل ژنتیکی وجود داشته باشد که به توضیح پیوند این ۲ مورد کمک کند. نتایج این تحقیق در نشریه Alzheimer's & Dementia منتشر شده است.

خبر سلامت

خشم وعصبانیت ریسک بیماری های قلبی را افزایش می دهد

تحقیقات جدید هشدار می دهد که احساس عصبانیت رگ های خونی را به روش های ناسالمی منقبض می کند و می تواند احتمال ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد.

به گزارش مدیسین نت، دکتر «دایچی شیمبو»، متخصص قلب و عروق در مرکز پزشکی دانشگاه کلمبیا در نیویورک، می گوید: «اگر فردی هستید که همیشه عصبانی می شوید، آسیب های مزمن به رگ های خونی خود دارید.»

تیم او آزمایش هایی را انجام داد که در آن فعالیت رگ های خونی در حالی که افراد در حالت عصبانیت در مقابل حالت های اضطراب، غم و اندوه یا احساسات خنثی بودند، کنترل می شد.

آنها دریافتند که حالت عصبانیت ذهنی با ناتوانی موقت رگ های خونی در گشاد شدن مرتبط است. این اثرات تا ۴۰ دقیقه پس از پایان طغیان خشم ادامه داشت.

شیمبو افزود: «این تحقیق همچنین دری را برای ترویج مداخلات مدیریت خشم به عنوان راهی برای کمک به جلوگیری از بیماری قلبی، که علت اصلی مرگ است، می گشاید.»

این مطالعه شامل ۲۸۰ بزرگسال سالم ساکن شهر نیویورک زیر ۷۴ سال بود. این گروه جوان - یا میانگین سنی ۲۶ سال - و بدون سابقه بیماری قلبی یا عوامل اصلی خطر قلبی مانند فشار خون بالا، کلسترول بالا یا دیابت بودند.

همه شرکت کنندگان از نظر تغییرات رگ های خونی در بازوهای خود تحت نظر قرار گرفتند و سپس از آنها خواسته شد تا در گفتگوهای هشت دقیقه ای یا خواندن های بسیار شخصی شرکت کنند که حالت های عاطفی مختلف را بر می انگیزت - خشم، غم، اضطراب یا اصلاً هیچ احساس شدیدی نداشتند.

گروه شیمبو دریافتند که وقتی مردم عصبانی هستند از گشاد شدن رگ های خونی سالم جلوگیری می شود. تیم متذکر شد که این حالت در میان افرادی که در حالت اضطراب یا غم و اندوه بودند مشاهده نشد.



محققان خاطرنشان کردند که اختلال در اتساع عروق اغلب پیش زمینه ای برای تجمع خطرناک چربی در دیواره شریان ها است که به عنوان تصلب شرایین شناخته می شود و می تواند احتمال حمله قلبی و سکته را افزایش دهد.

شیمبو گفت: «این آسیب های مزمن مرتبط با عصبانیت در طول زمان ممکن است در نهایت اثرات جبران ناپذیری بر سلامت عروق داشته باشد و در نهایت خطر بیماری قلبی را افزایش دهد.»

او گفت: «هنوز مشخص نیست که خشم چگونه گشاد شدن عروق خونی را مختل می کند. شاید سیستم عصبی خودمختار، هورمون های استرس یا التهاب رگ ها را فعال کند. تنها تحقیقات بیشتر می تواند مکانیسم های دقیق را نشان دهد.»

آیا حالت های عاطفی مثبت، مانند شادی یا خنده، می توانند با اثرات بد خشم بر قلب مقابله کنند؟ تحقیقات بیشتر می تواند این سوال را نیز روشن کند.

این تیم گفت که در این بین، مدیریت خشم همیشه ایده خوبی برای سلامت روحی و جسمی است.

ورزش، یوگا، تنفس عمیق و درمان شناختی رفتاری (CBT) همگی مسیرهای بالقوه ای برای زندگی با خشم کمتر هستند.

آخرین وضعیت افزایش ۹۰ درصدی حقوق بازنشستگان



روزنامه ایران: متناسب سازی حقوق بازنشستگان اقدامی حیاتی برای جبران شکاف درآمد و هزینه زندگی سالمندان است. سازمان تأمین اجتماعی از آبان ۱۴۰۳ اجرای این طرح را آغاز کرده و تاکنون بیش از چهار میلیون و ۷۰۰ هزار

بازنشسته مشمول آن شده اند. بر اساس قانون، متناسب سازی در سه سال اجرا می شود و باید تا پایان سال سوم، ۹۰ درصد افت ضریب مستمری نسبت به حداقل دستمزد جبران گردد. این افزایش در سال اول و دوم به ترتیب ۴۰ و ۳۰ درصد است.

تسنیم: سخنگوی کالابری الکترونیک با اشاره به واریز اعتبار مرحله چهارم کالابری الکترونیک از روز چهارشنبه ۱۹ شهریور ماه جاری گفت: سرپرستان خانوار تا پایان آبان ماه سال جاری فرصت دارند خرید خود را انجام دهند. مرجان دبیری، سخنگوی کالابری الکترونیک با اشاره به واریز اعتبار مرحله چهارم کالابری الکترونیک از روز چهارشنبه ۱۹ شهریور ماه جاری گفت: این مرحله به حساب سرپرستان خانوارهای دهک های یک تا ۳ انجام می شود. تسنیم در خبری نوشت: وی گفت: بر این اساس، سرپرستان خانوار تا پایان آبان ماه سال جاری فرصت دارند خرید خود را انجام دهند. این اعتبار برای خرید ۱۱ قلم کالای اساسی در سه گروه کالایی شامل لبنیات، پروتئین و خواربار اختصاص یافته است. دبیری با تأکید اینکه دارندگان مانده اعتبار از مراحل قبلی طرح کالابری الکترونیک می توانند همچنان از اعتبار خود در دوره حاضر استفاده کنند گفت: تعداد مشمولین مرحله چهارم طرح کالابری الکترونیک بیش از ۶۰ میلیون نفر است.

حذف بلوکه کردن پول در حساب

رقابت پذیری را تعیین خواهد کرد. بر اساس این ضابطه، اگر رتبه رقابت پذیری یک خودرو به سطح F (پایین تر از منفی ۱۵) برسد، آن خودرو مجاز به دریافت قیمت جدید نخواهد بود.

سخنگوی شورای رقابت خاطرنشان کرد: این تغییرات در شکل اجرا اعمال شده تا مصرف کنندگان به عرضه مناسب تری دسترسی داشته باشند و در عین حال، تولید کنندگان نیز بتوانند به فعالیت خود ادامه دهند.

توکی تصریح کرد: از دیگر تغییرات این دستورالعمل، حذف الزام بلوکه کردن پول در فرآیند ثبت نام است؛ اقدامی که به باور شورای رقابت می تواند بخشی از چالش های میان خریداران و فروشندگان خودرو را کاهش دهد.

قیمت خودرو ایجاد نکرده و همچون مصوبات پیشین بر مبنای قیمت تمام شده به علاوه سود معقول محاسبه می شود. شرکت های تولیدکننده موظفند صورتهای مالی خود را به سازمان حمایت ارائه دهند تا این سازمان ظرف یک ماه قیمت ها را محاسبه کرده و در سامانه ۱۲۴ اطلاع رسانی کند. اعلام قیمت در این سامانه به منزله ابلاغ رسمی تلقی می شود.

وی ضمن اشاره به مصوبه شماره ۷۸۴ شورای رقابت افزود: در دستورالعمل جدید، شاخص رقابت پذیری در تعیین قیمت اهمیت بیشتری پیدا کرده است. به گفته وی، وزارت صمت مکلف شده قیمت اعلام شده خودروسازان را با سه نمونه مشابه خارجی مقایسه کند و فاصله قیمتی بر اساس جداول آیین نامه، شاخص

بهروز و برخط این سامانه است تا بتواند مشترکان را بر اساس الگوی سکونت و مصرف، شناسایی و دسته بندی کند. طبق قانون، خانوارهایی که در این سامانه ثبت نام نکرده یا اطلاعات خود را تکمیل نکرده اند، مشمول تعرفه برق در بالاترین پلکان مصرف خواهند شد.

عبدالمیر یاقوتی - مدیرکل دفتر مدیریت انرژی و برنامه ریزی امور مشترکین توانیر در این رابطه به ایسنا گفت: مشترکانی که در سامانه ثبت نام نکرده اند نرخ برق آن ها به بالاترین نرخ محاسبه می شود، این مساله یک ضمانت اجرایی است که مردم در سامانه ثبت نام کنند.

به گفته وی این موضوع یک الزامی برای ثبت نام است که در قانون نیز درج شده است.

مصرفی در اختیار سیاست گذاران قرار می دهد. همچنین یکی از ابعاد مهم این طرح، هدفمند شدن یارانه های پنهان انرژی است. در حال حاضر، به دلیل نبود اطلاعات دقیق از محل سکونت و مالکیت، بخش قابل توجهی از یارانه برق به مشترکان پرمصرف و حتی خانه های خالی اختصاص می یابد.

با وجود آنکه وزارت راه و شهرسازی تاکنون بخشی از اطلاعات را در اختیار توانیر قرار داده است، اما به دلیل ناکامل بودن داده ها، اجرای این طرح به صورت فراگیر عملیاتی نشده است. تکمیل این تبادل اطلاعات و اتصال سیستمی میان دو دستگاه، پیش شرط اصلی اجرای دقیق تعرفه پرمصرف ها است، که طبق اعلام تکمیل ارتباط سیستمی میان دو دستگاه، اعمال تعرفه بالاترین پلکان برای مشترکین فاقد ثبت نام به سرعت اجرایی خواهد شد.

در سامانه املاک ثبت نام نکنید، قبض برق نجومی خواهید داشت!

مصرفی در اختیار سیاست گذاران قرار می دهد. همچنین یکی از ابعاد مهم این طرح، هدفمند شدن یارانه های پنهان انرژی است. در حال حاضر، به دلیل نبود اطلاعات دقیق از محل سکونت و مالکیت، بخش قابل توجهی از یارانه برق به مشترکان پرمصرف و حتی خانه های خالی اختصاص می یابد.

بهروز و برخط این سامانه است تا بتواند مشترکان را بر اساس الگوی سکونت و مصرف، شناسایی و دسته بندی کند. طبق قانون، خانوارهایی که در این سامانه ثبت نام نکرده یا اطلاعات خود را تکمیل نکرده اند، مشمول تعرفه برق در بالاترین پلکان مصرف خواهند شد.

عبدالمیر یاقوتی - مدیرکل دفتر مدیریت انرژی و برنامه ریزی امور مشترکین توانیر در این رابطه به ایسنا گفت: مشترکانی که در سامانه ثبت نام نکرده اند نرخ برق آن ها به بالاترین نرخ محاسبه می شود، این مساله یک ضمانت اجرایی است که مردم در سامانه ثبت نام کنند.

به گفته وی این موضوع یک الزامی برای ثبت نام است که در قانون نیز درج شده است.

مصرفی در اختیار سیاست گذاران قرار می دهد. همچنین یکی از ابعاد مهم این طرح، هدفمند شدن یارانه های پنهان انرژی است. در حال حاضر، به دلیل نبود اطلاعات دقیق از محل سکونت و مالکیت، بخش قابل توجهی از یارانه برق به مشترکان پرمصرف و حتی خانه های خالی اختصاص می یابد.

با وجود آنکه وزارت راه و شهرسازی تاکنون بخشی از اطلاعات را در اختیار توانیر قرار داده است، اما به دلیل ناکامل بودن داده ها، اجرای این طرح به صورت فراگیر عملیاتی نشده است. تکمیل این تبادل اطلاعات و اتصال سیستمی میان دو دستگاه، پیش شرط اصلی اجرای دقیق تعرفه پرمصرف ها است، که طبق اعلام تکمیل ارتباط سیستمی میان دو دستگاه، اعمال تعرفه بالاترین پلکان برای مشترکین فاقد ثبت نام به سرعت اجرایی خواهد شد.

خلع ناظران ذی صلاح در صنعت ساختمان پر شد



کارشناسان اعلام می‌کنند صنعت ساخت در حال حاضر به دلیل عدم استفاده از مجریان ذی صلاح با کاهش کیفیت ساخت وساز روبه‌رو است که این خلع از طریق به کارگیری ناظران ذی صلاح در انتخابات انجمن صنعت ساختمان پر شد

باشگاه خبرنگاران جوان؛ محبوبه کبیری- همزمان با افزایش میزان ساخت وساز در کشور و از طرف دیگر افزایش میزان تخلفات درحوزه ساخت وساز کارشناسان بر تشدید نظارت بر ساخت وساز تاکید بسیار زیادی کرده‌اند نظارت بر ساخت وساز و از طرف دیگر افزایش کیفیت و بهبود وضعیت ساخت یکی از مهم ترین اقدامات در حوزه صنعت ساختمان به شمار می‌رود که در این زمینه به کار گیری نیروهای ذی صلاح و متخصص نقش موثری در روند اجرای پروژه‌های عمرانی دارد

استفاده از ناظران ذی‌صلاح در ساخت و سازها یکی از الزامات قانونی است که توسط مجلس شورای اسلامی تصویب شده است. این امر به منظور افزایش ایمنی و کیفیت ساخت و سازها و جلوگیری از حوادث و مشکلات احتمالی در این زمینه انجام می‌شود. نمایندگان مجلس نیز در این راستا نقش مهمی در تصویب قوانین و نظارت بر اجرای آنها دارند.

به طور خلاصه، استفاده از ناظران ذی‌صلاح در ساخت و سازها به دلیل افزایش ایمنی ضروری است چراکه ناظران ذی‌صلاح با دانش و تجربه خود، از رعایت الزامات ایمنی در ساخت و سازها حمایت حاصل می‌کنند و از بروز حوادث جلوگیری می‌کنند.

در همین زمینه مجتبی یوسفی عضو کمیسیون عمران مجلس اعلام کرده‌است که این ناظران با نظارت بر اجرای صحیح طرح‌ها و استفاده از مصالح با کیفیت، به ارتقای کیفیت ساخت و ساز کمک می‌کنند.

وی ادامه داد:با جلوگیری از بروز اشتباهات و حوادث، خسارات مالی و جانی ناشی از آنها کاهش می‌یابد. گفتنی است در راستای افزایش نظارت بر ساخت وساز کشور اعضای جدید هیات مدیره و بازرسان انجمن مهندسان مشاور طراح و ناظر ساختمان استان تهران انتخاب‌شدند.

مجمع عمومی اثرگذارترین انجمن صنعت ساختمان با حضور نمایندگان شرکت‌های عضو انجمن مهندسان مشاور طراح و ناظر ساختمان استان تهران برگزار و پس از رای گیری ، اعضای جدید هیات مدیره و بازرسان این انجمن برگزیده شدند.در این انتخابات محمد طاهری ، مهیار فرینا ، بهمن سهیل نخائی ، محمد الموثیان ، پیام نوروزی ، حسین برماشی و صدرا درودیان بعنوان اعضای اصلی هیات مدیره و الهام سادات‌هاشمی و سامان ابراهیمی نیز بعنوان اعضای علی البدل این هیات مدیره معرفی گردیدند.

همچنین فرشید داب و صابر پیربرناش منتخب مهندسان طراح و ناظر بعنوان بازرسان اصلی بوده و عاطفه نوبهار نیز بعنوان بازرس علی البدل انتخاب شدند.

با توجه به وضعیت ساخت وساز در کشور و همچنین با توجه کاهش کیفیت ساختمان سازی استفاده از مجریان با صلاحیت خود می‌تواند زمینه ساز افزایش کیفیت و بهبود بازار ساخت وساز شود. چراکه ناظران ذی‌صلاح با آگاهی از قوانین و مقررات، از اجرای صحیح آنها در ساخت و ساز اطمینان حاصل می‌کنند

بازدید سرزده وزیر راه و شهرسازی از فرودگاه امام خمینی(ره)

وزیر راه و شهرسازی، به‌همراه معاون حمل‌ونقل و جمعی از مسئولان وزارتخانه با حضور در ترمینال سلام فرودگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)، روند فروش بلیت هواپیما، استقبال از زائران و خدمات ارائه‌شده برای بازگشت آنان را بررسی کرد

باشگاه خبرنگاران جوان:فرزانه صادق، وزیر راه و شهرسازی، به همراه مه‌ران قربانی، معاون حمل‌ونقل، و برخی مدیران این وزارتخانه از ترمینال سلام فرودگاه بین‌المللی امام‌خمینی(ره) بازدیدکرد

سعيد چلندری، مدیرعامل شرکت شهر فرودگاهی امام خمینی(ره)، در این بازدید؛ گزارشی از برنامه‌ها و اقدامات انجام‌شده برای بدرفه و استقبال از زائران و چگونگی ارائه خدمات به آنان را عنوان کرد

وزیر راه و شهرسازی ضمن بررسی روند فروش بلیت هواپیما و گفت‌وگو با تعدادی از زائران، از موبک‌های عمود صفر، پلیس مهاجرت و گذرنامه، انجمن شرکت‌های هواپیمایی ایران، دفتر بازرسی مدیریت عملکرد و حقوق شهروندان، بازرسی ویژه اربعین ۱۴۰۴ و بخش گذرنامه زبارتی در ترمینال سلام بازدید به عمل آورد

صادق در گفت‌وگو با زوار؛ میزان رضایت آنان از خدمات ارائه شده را جویا شد؛ از خرید بلیط گرفته تا دیگر خدمات هوایی

وی همچنین برای بهبود ارائه خدمات به زائران دستوراتی را خطاب به مدیران شرکت شهر فرودگاهی امام ارائه کرد گفتنی است، از ابتدای سفر تا کنون ۸۹۲ پرواز و ۱۳۵ هزار و ۳۶۶ زائر اربعین از شهر فرودگاهی منتقل شده‌اند، همچنین از ۲۶ فرودگاه کشور نیز تردد زائران به ۵۰ هزار نفر رسیده‌است.

یک کارشناس اقتصادی در تشریح ابعاد و اهداف مکانیزم ماشه، به بررسی راه‌های خنثی‌سازی اثرات آن و نقش سفر اخیر رئیس جمهور و تیم اقتصادی به چین در این راستا پرداخت.

فرود بیات بقایی استاد دانشگاه و کارشناس مسائل اقتصادی در گفتگو با خبرنگار مهر با اشاره به سفر اخیر رئیس جمهور به چین و اقدامات وزارت اقتصاد جهت پیشبرد اهداف دو کشور و حتی خنثی سازی فعال شدن مکانیزم ماشه، با اشاره به اهداف پنهان مکانیزم ماشه، اظهار داشت: «هدف اصلی از طراحی این مکانیزم، کاهش حداکثری صادرات ایران است. وقتی صادرات کشور کاهش پیدا می‌کند، طبیعتاً درآمدهای ارزی هم تقلیل پیدا می‌کند. این کاهش درآمد ارزی از یک سو منجر به افزایش نرخ ارز و در پی آن تورم در جامعه می‌شود. از سوی دیگر، کاهش درآمدهای ارزی و افزایش نرخ ارز، هزینه تولید در اقتصاد را بالا می‌برد که این خود تشدیدکننده رکود است. در نهایت، اقتصاد ما تحت تأثیر این دو مسئله، دچار پدیده "رکود تورمی" خواهد شد. پس هدف طراحان مکانیزم ماشه، دچار کردن اقتصاد ایران به تورم و رکود شدید است.»

وی تصریح کرد: روابط اقتصادی پایدار و هدفمند با کشورهای مختلف، به‌ویژه قدرت‌های اقتصادی نوظهور و تثبیت‌شده، می‌تواند همچون سپری در برابر فشارهای خارجی عمل کند و مسیر توسعهی پایدار را برای کشور هموار سازد. وزارت امور اقتصادی و دارایی در این میان نقش محوری دارد؛ چرا که این نهاد مسئول ترسیم سیاست‌های کلان اقتصادی، هماهنگی با دستگاه‌های اجرایی، ایجاد چارچوب‌های حقوقی و مالی مطمئن، و هدایت سرمایه‌های داخلی و خارجی به سمت بخش‌های مولد اقتصاد است. هرچه وزارت اقتصاد در ایجاد اعتماد متقابل، مدیریت شفاف منابع، و تسهیل محیط کسب‌وکار فعال تر و چابک‌تر عمل کند، ظرفیت کشور برای استفاده از فرصت‌های بین‌المللی و خنثی‌سازی تهدیدها بیش‌تر خواهد شد. در واقع، قدرت دیپلماسی اقتصادی کشور به اندازه قدرت دیپلماسی سیاسی آن سرنوشت‌ساز است، و این دو باید در تعامل و هم‌افزایی کامل حرکت کنند.

اثرات روانی مکانیزم ماشه؛ مهم‌تر از اثرات مستقیم
وی در ادامه به بُعد روانی این مکانیزم پرداخت و توضیح داد: «با فعال شدن مکانیزم ماشه، صادرات نفت ایران که عمدتاً منبع اصلی درآمدهای ارزی کشور است، با موانع و محدودیت‌های جدیدی روبرو می‌شود؛ البته نه به معنای توقف کامل آن. اما نکته اساسی‌تر این است که فعال شدن مکانیزم ماشه یک قدرت اثرگذاری روانی بر جامعه و اقتصاد ما دارد که متولیان سیاست اقتصادی دولت و سایر ارکان آن به طور کلی باید به این مسئله توجه ویژه‌ای داشته باشند. خود مکانیزم ماشه شاید آنقدر اثرگذار نباشد که بحث روانی آن در جامعه اثرگذار است. یعنی باید خیلی راجع به آن شفاف توضیح داده شود، آثارش گفته شود تا فعالین اقتصادی تحت تأثیر شرایط روانی به سمت فعالیت‌های سوداگری و سفته‌بازی سوق داده نشوند. چون باز هم می‌گویم هدف اصلی طراحان این بحث این است که انتظارات تورمی را در جامعه به شکل فزاینده‌ای بالا ببرند.»

راهکارهای مقابله با رکود تورمی و اثرات مکانیزم ماشه

این کارشناس اقتصادی معتقد است در چنین شرایطی، دولت و متولیان سیاست‌گذاری اقتصادی، باید با "مدیریتی دقیق" به این مسئله نگاه کنند.

بیات وظایف اصلی سیاست‌گذاران اقتصادی را در چند محور کلیدی برشمرد و گفت: «اولین گام، بهبود فضای کسب‌وکار است. در چنین شرایطی ما باید به سمت بهبود فضای کسب‌وکار حرکت کنیم. این بهبود فضای کسب‌وکار خود می‌تواند عامل بسیار اساسی باشد که رکود تورمی را کنترل بکند. چون رکود تورمی در اقتصاد موقعی رخ می‌دهد که در ادبیات اقتصاد کلان منحنی عرضه کل به سمت چپ و بالا می‌رود، یعنی سیاست‌های پولی و مالی به آن شکل رویش تأثیرگذار نیستند و ما باید به این مسئله خیلی توجه ویژه‌ای داشته باشیم.»

این کارشناس اقتصادی افزود: «بخش دوم، حذف قوانین و مقررات غیرضروری است که اگر این اتفاق بیفتد، فعالین

اقتصادی یک قوتی می‌گیرند و می‌توانند در شرایط رکودی که به سر می‌بریم یک جان تازه‌ای پیدا بکنند و این اقدام خیلی مهمی است که در واقع منجر به کاهش موانع تولید ما هم می‌شود.»

وی وظیفه بانک مرکزی را در این زمینه«بسیار خطیر» دانست: بانک مرکزی باید به‌طور مؤثر و بسیار ثمربخش بازار ارز را مدیریت بکند. چون نوسانات شدید نرخ ارز مسئله‌ای است که عدم اطمینان برای فعالین اقتصادی ایجاد می‌کند و این عدم اطمینان منجر به این می‌شود که سرمایه دچار ایست بشود و فعالیت‌های مولد اقتصادی متوقف بشود و در عوض فعالیت‌های سوداگرانه و سفته‌بازی رونق پیدا کند. اگر بانک مرکزی موفق نشود که نرخ ارز را در حیطه خودش کنترل بکند، این افزایش به هر حال منجر به افزایش بخشی از قیمت کالا‌های وارداتی می‌شود که خودش برای اقتصاد می‌تواند مضر باشد.

بیات تاکید کرد: اقدام دیگری که ما باید در چنین شرایطی انجام دهیم این است که دولت باید تلاش بکند وابستگی خودش را به درآمدهای نفتی در حدی که می‌تواند کاهش بدهد. در واقع باید دولت تلاش بکند که به صورتی درآمدهای غیرنفتی خودش را افزایش بدهد و افزایش درآمدهای پایدار داشته باشد از طریق مالیات و سایر منابع.» او با تاکید بر لزوم احتیاط در افزایش نرخ مالیات در شرایط رکود، پیشنهاد داد: «باید به جای افزایش نرخ مالیات تلاش بکنیم پایه‌های مالیاتی جدیدی تعریف بکنیم تا با این مسئله، رکود را خیلی تشدید نکنیم.

وی اضافه کرد: همچنین، دولت باید انضباط مالی خیلی شدیدی در این شرایط داشته باشد. چون اگر دولت انضباط مالی نداشته باشد و کسری بودجه مزمنی که همیشه داشته باشد تشدید هم بشود، این کسری بودجه در نهایت منجر به افزایش نقدینگی می‌شود که خودش منجر به تورم در جامعه خواهد شد و در نهایت، بخش دیگری که هست ما باید در این شرایط بهش خیلی توجه کنیم، سیاست‌های حمایتی هدفمند از گروه‌های کم‌درآمد است که می‌توانند در برابر آثار زیان‌بار این بحث مکانیزم ماشه که بخش اصلی‌اش هم روانی است، دچار خسران شوند و ما باید بتوانیم گروه‌های هدف را شناسایی بکنیم و از آن‌ها حمایت قاطع بکنیم.

این کارشناس اقتصادی در جمع‌بندی این بخش تاکید کرد: در هر حالت، کاهش تنش در روابط بین‌الملل با رفع تحریم‌ها مسلماً به نفع اقتصاد کشور است. من بعید می‌دانم هیچ اقتصاددان و هیچ صاحب‌نظری با این بحث اختلاف داشته باشد. اما ما نباید این فکر را داشته باشیم که تمام مشکلات و معضلات اقتصاد ما با کنسول شدن مکانیزم ماشه، با توافق با کشورهای غربی یا با آمریکا حل می‌شود. ما بسیاری از مشکلات و موانع‌مان به دلیل سو مدیریت است. وی افزود: اینکه فکر بکنیم کشورهای دیگر، حالا اصلاً چه کشورهای غربی باشند چه کشورهای شرقی، به فکر این هستند که بیایند کشور ما را آباد بکنند، تصور و فکر بسیار نادرستی است. هر کشوری که پیشرفت کرده، رشد کرده و به سمت توسعه حرکت کرده با تلاش و کوشش آحاد اقتصادی جامعه به‌طور کلی، یعنی دولت، مردم و بنگاه‌های اقتصادی و فعالین اقتصادی بوده است.

نقش چین در تجارت خارجی و خنثی‌سازی اثرات مکانیزم ماشه

در ادامه، این کارشناس به بحث ارتباط با چین و نقش آن در خنثی‌سازی اثرات مکانیزم ماشه پرداخت و اظهار داشت: «ما در بحث تجارت خارجی به‌طور کلی دچار ضعفیم. خوب حالا چین هم یک کشور خارجی است که ما با آن تجارت داریم. این ضعف در تجارت و بازرگانی خارجی که در کشور ما وجود دارد و خیلی هم حالا ربطی به تحریم ندارد. حالا ممکن است همکاری‌ها از ما گلايه بکنند که چرا

شما سعی می‌کنید خیلی بحث تحریم را بی‌اثر بکنید. من نمی‌خواهم بگویم تحریم بی‌اثر است اما می‌خواهم بگویم سو مدیریت کمتر از تحریم در معضلات اقتصادی کشور تأثیرگذار نیست.»

بیات با اشاره به صادرات غیرنفتی ایران که عمدتاً شامل محصولات مبتنی بر نفت نظیر گاز، معیانات، پتروشیمی و فرآورده‌های نفتی است، خاطرنشان کرد: «این‌ها از هم محصول نیستند و دوم اینکه این‌ها توسط بخش خصوصی که بخش فعال و پویای جامعه هستند نقشی در آن ندارند.

بخش خصوصی یعنی همه چیز به یک صورتی شرکت‌های حاکمیتی در رابطه با آن فوکوس بکنند. این کارشناس اقتصادی با تاکید بر لزوم داشتن برنامه در روابط با چین، افزود: بحث ما این است که باید مشخص کنیم حالا در بازرگانی یا تجارت خودمان یا در سرمایه‌گذاری با چین دنبال چه هستیم؟ یعنی پلن‌مان چیست؟ برنامه‌مان چیست؟ یعنی باید تعیین کنیم که برای بخش خصوصی چه هدفی را دنبال می‌کنیم، برای بخش دولت اصلاً چه هدفی را دنبال می‌کنیم. حالا در این برنامه، برنامه‌داشتن با برنامه‌عمل‌کردن متفاوت است. ما ممکن است برنامه داشته باشیم اما برنامه‌ای عمل نکنیم.

وی با اشاره به جایگاه چین به عنوان دومین اقتصاد بزرگ دنیا و بزرگ‌ترین شریک تجاری بسیاری از کشورها، راهکارهای کلی برای توسعه روابط با این کشور را ارائه داد و تصریح کرد: ما باید بتوانیم گسترش امضای تجاری دوجانبه را مد نظر قرار بدهیم که این می‌تواند استفاده از دیپلماسی اقتصادی بشود.

این کارشناس اقتصادی تاکید کرد: ما باید بتوانیم جذب سرمایه‌گذاری داشته باشیم و مشارکت بدهیم، علی‌الخصوص شرکت‌های قابل چینی را در اقتصادمان. یعنی بتوانیم سرمایه‌گذاری خارجی داشته باشیم توسط آن‌ها که این سرمایه‌گذاری خارجی منجر به رشد و رونق در شرایط حاضر بشود که اقتصاد ما به یک شکلی با توجه به رکود در فشار است.

«توسعه تجارت و بازرگانی با چین صرفاً هم نباید از طریق توافق‌های دولتی دنبال شود. باید یک بستری ایجاد کنیم، یک محیطی ایجاد بکنیم که شرکت‌های خصوصی، فعالین خصوصی دو طرف بتوانند این روابط را گسترش بدهند که در هم تنیده بشوند و در واقع موجب رشد و اعتلای کشور شوند، اقتصاد کشورمان شوند.»

بیات بیان کرد: نکته مهم این است که ما باید در صادراتمان، حالا به همه کشورها، حالا چون بحث ما صحبت‌مان چین است، باید در صادراتمان دنبال تنوع‌بخشی باشیم. یعنی بحث مهم این است که باید بتوانیم کالای اولیه صادراتی عمل بکنیم. ما هرچه بتوانیم سبد صادراتی متنوع‌تری داشته باشیم به بازار چین، این باعث رشد و توسعه هم اقتصاد ما می‌شود هم تنیده شدن اقتصاد ما و کشور چین که خود این اتفاق اگر بیفتد در یک روابط قوی‌تر و قدرتمندتر هم ایجاد می‌کند چون اقتصاد وقتی که روابط کشورها از نظر اقتصادی با هم خیلی تنیده و گسترده بشود لاجرم مسائل با هم گسترده‌تر و متنوع‌تر می‌شود.

نقش بانک مرکزی و نظام بانکی در تأمین مالی پروژه‌های مشترک

وی در خصوص تأمین مالی پروژه‌های مشترک بین ایران و چین، و تسهیلات نظام بانکی، گفت: این مبحث را باید با جزئیات بیشتری بررسی کرد تا مشخص شود نظام بانکی چه تسهیلاتی می‌توانند برای مبادلات مالی در نظر بگیرند. مسئله اصلی این است که بخش خصوصی ما بتواند در قدم اول، بازار هدف مناسبی را در انجا پیدا بکند. وقتی توانست بازار هدف مناسبی را پیدا بکند، با ارزیابی‌هایی که انجام

۲

تاکید یک کارشناس بر لزوم تعریف بازار هدف در چین برای گسترش صادرات



می‌دهد، نظام بانکی باید خودش را موظف بداند که از این ارزیابی‌ها حمایت بکند.

بیات تصریح کرد: منظورم این است که ما اول تا یک طرح و پلنی نداشته باشیم، در نهایت بدون طرح و پلن به اتلاف منابع می‌رسیم، همان‌طوری که همه‌ی سال‌ها رسیدیم. یعنی اول باید یک هدف‌گذاری دقیق باشد و در پی آن، هم نظام بانکی باید به شکل هدفمند از بخش خصوصی در چنین شرایطی حمایت کند.

وی ادامه داد: سفر رئیس‌جمهور و مدنی‌زاده وزیر امور اقتصادی و دارایی به چین به‌عنوان گامی مهم در گسترش دیپلماسی اقتصادی ایران ارزیابی می‌شود. این سفر با هدف تقویت همکاری‌های راهبردی با پکن انجام شد و می‌تواند زمینه‌ساز توسعه سرمایه‌گذاری‌های مشترک، افزایش صادرات غیرنفتی و ارتقای دسترسی ایران به بازارهای مالی بین‌المللی باشد.

بیات خاطرنشان کرد: کارشناسان معتقدند در شرایطی که فشار تحریم‌های غرب و تهدید فعال‌سازی مکانیزم ماشه همچنان پابرجاست، نقش وزارت اقتصاد در هدایت توافقات و تبدیل آن‌ها به برنامه‌های اجرایی، اهمیت ویژه‌ای دارد. این وزارتخانه با ظرفیت‌های قانونی و اجرایی خود می‌تواند مسیر تنوع‌بخشی به شرکای تجاری، کاهش ریسک‌های اقتصادی و افزایش تاب‌آوری اقتصاد کشور را فراهم سازد.

وی ادامه داد: به باور تحلیلگران، توافقات اقتصادی این سفر اگر به‌طور دقیق پیگیری شود، نه‌تنها به بهبود شرایط اقتصادی داخلی کمک می‌کند بلکه توان اقتصاد ملی در برابر فشارهای خارجی را نیز تقویت خواهد کرد.

در این چارچوب، وزارت اقتصاد موظف است زیرساخت‌های مالی مطمئن فراهم کرده، محیط کسب‌وکار را بهبود بخشد و زمینه ورود سرمایه‌های خارجی را تسهیل کند. هرچه این وزارتخانه در ایجاد اعتماد متقابل، مدیریت شفاف منابع و هماهنگی با سایر دستگاه‌ها فعال‌تر عمل کند، دستاوردهای سفر به چین ملموس‌تر خواهد بود.

به گفته بیات این سفر همچنین نشان‌دهنده رویکرد دولت به دیپلماسی اقتصادی متوازن است؛ رویکردی که وزارت اقتصاد در خط مقدم آن قرار دارد. روابط اقتصادی پایدار با قدرت‌های نوظهور و تثبیت‌شده، به‌ویژه چین، می‌تواند همچون سپری در برابر فشارهای خارجی عمل کرده و مسیر توسعه پایدار کشور را هموار سازد. در این میان، وزارت امور اقتصادی و دارایی نقش محوری دارد؛ چرا که مسئولیت ترسیم سیاست‌های کلان اقتصادی، ایجاد چارچوب‌های حقوقی و مالی و هدایت سرمایه‌های داخلی و خارجی به سمت بخش‌های مولد را بر عهده دارد.

وی در پایان افزود: البته بحث اصلی این است که حالا باید دولت و وزیر امور اقتصاد و دارایی، وزیر محترم راه، راهکارهای خاصی را بتوانند در این زمینه پیش‌بینی کنند تا ما بتوانیم تنوع‌بخشی به صادراتمان را محقق کنیم، نه اینکه صرفاً در یک دو قلم کالا، اگر ما بتوانیم بازار هدف مناسبی را تعریف بکنیم که آن هم باید به وسیله فعالین بخش خصوصی باشد، نه الزاماً دولت، بانک مرکزی می‌تواند نقش بسیار مهم و با اهمیتی در این زمینه داشته باشد.

تقویت مبادلات اقتصادی با چین، پشتوانه‌ای محکم برای مقابله با تحریم‌ها

طرح موضوع فعال‌سازی مکانیزم ماشه، گفت: به نظر می‌رسد جریان مکانیزم ماشه بیش از آنکه جنبه عملیاتی داشته باشد، جنبه روانی دارد. جنبه روانی آن پررنگ‌تر از جنبه اجرایی است؛ چرا که تحریم‌هایی که ذیل این مکانیزم مطرح می‌شود چندان تأثیرگذار و سنگین بر اقتصاد ایران نخواهد بود. همان‌گونه که در گذشته نیز تحریم‌های جدی برجام به‌طور کامل رفع نشد و حتی بدون فعال شدن مکانیزم ماشه هم ایران تحت شدیدترین تحریم‌ها قرار داشت.

وی تصریح کرد: آنچه اهمیت دارد این است که ارتباط ایران با اقتصادی پویا و جهانی همچون چین، در مبادلات اقتصادی و در مقابله با تحریم‌های تحمیلی غرب می‌تواند بسیار مؤثر باشد. در واقع حضور رئیس‌جمهور و وزیر اقتصاد در روز ملی چین و اجلاس شانگهای، با توجه به حضور کشورهای متعدد و اقتصادهای بزرگ دنیا، می‌تواند پشتوانه‌ای محکم برای جمهوری اسلامی به برابر فشارهای تحریمی و تهدیدات غرب باشد.



رئیس سازمان ملی بهره‌وری با تأکید بر اینکه بهره‌وری مختص دولت نیست، گفت: تحقق رشد اقتصادی ۸ درصدی باید از طریق بهره‌وری حاصل شود که نقش بخش خصوصی در این زمینه بسیار حائز اهمیت است.

به گزارش خبرگزاری مهر، همزمان با هفته دولت، بحث بهره‌وری به عنوان یکی از کلیدی‌ترین شاخص‌های ارزیابی عملکرد دستگاه‌های اجرایی و موتور محرکه رشد اقتصادی کشور، بیش از پیش مورد توجه قرار می‌گیرد.

خبرگزاری مهر در گفتگویی تفصیلی با «محمدصالح اولیا» رئیس ملی سازمان بهره وری ضمن بررسی ابعاد مختلف بهره‌وری در بخش دولتی و خصوصی، به چالش‌ها و فرصت‌های پیش روی دولت چهاردهم در این حوزه پرداخته است که متن این گزارش به شرح زیر است:

رئیس سازمان ملی گفتگو با اشاره به اهمیت هفته دولت، اظهار کرد: وقتی صحبت از بهره‌وری می‌کنیم، اولین نگاه شاید به سمت بهره‌وری خود دولت سوق پیدا کند و هفته دولت فرصتی است تا مجموعه دولت خود را در محک ارزیابی قرار دهد و ببیند که آیا در طول این مدت، توانسته است به لحاظ کارایی و اثربخشی موفق عمل کند یا خیر. وی در تشریح تفاوت کارایی و اثربخشی خاطرنشان کرد: در بهره‌وری، کارایی به میزان استفاده از منابع، کاهش هزینه‌ها، و جلوگیری از مازاد نیروی انسانی یا ساختمان‌ها مربوط می‌شود. اما در اثربخشی، هدف‌گذاری بر دستیابی به اهداف، انجام صحیح وظایف، کیفیت خدمات و رضایت‌مندی مردم متمرکز است. آیا اهدافی که در برنامه‌های توسعه دنبال کرده‌ایم، محقق شده‌اند یا خیر؟

بهره‌وری، پازل دولتی و خصوصی اقتصاد

رئیس سازمان ملی بهره وری با تأکید بر اینکه بهره‌وری مختص دولت نیست و تمام اقتصاد کشور را در بر می‌گیرد، توضیح داد: برای رسیدن به هدف‌گذاری رشد اقتصادی ۸ درصدی که ۲۵ درصد آن (یعنی ۲٫۸ درصد) باید از طریق بهره‌وری حاصل شود، نقش بخش خصوصی بسیار حائز اهمیت است. تمام بنگاه‌های اقتصادی ما باید بهره‌وری باشند.

اولیا در ادامه به همبستگی بهره‌وری بخش خصوصی و دولتی اشاره کرد و گفت: نکته مهم اینجاست که بهره‌وری بخش خصوصی هم تابعی از بهره‌وری دولت است. اگر دولت درست عمل نکند، زیرساخت‌های لازم را فراهم نکند، تسهیلات مورد نیاز را ارائه ندهد و فرآیندها را ساده‌سازی نکند، طبیعتاً بهره‌وری بخش خصوصی نیز دچار مشکل خواهد شد. همه این‌ها نشان می‌دهد که مسئولیت دولت، به‌ویژه در هفته دولت، بسیار سنگین است.

تحولات بهره‌وری در دولت‌های مختلف؛ از نفت تا کشاورزی

وی در بخش دیگری از این گفتگو به یک ابهام یا پیچیدگی کلی در موضوع بهره‌وری اشاره و عنوان کرد: اینکه آیا بهره‌وری اصولاً ناشی از عملکرد دولت‌ها است یا خیر، سوال بسیار مهمی است که بد نیست به آن بپردازیم. رئیس سازمان ملی بهره وری با اشاره به مدل‌های بین‌المللی بهره‌وری، چهار عامل زیربنایی را برای افزایش آن معرفی کرد: "در مدل‌های بین‌المللی، چهار عامل زمینه‌ای باید اتفاق بیفتد تا بهره‌وری افزایش پیدا کند. این عوامل عبارتند از، ثبات، کارایی بازارها، انگیزه و قابلیت‌ها.

اولیا در ادامه افزود: تغییر و تحولات در عملکرد بهره‌وری بخش‌های مختلف، می‌تواند تحت تأثیر این عوامل چهارگانه باشد. ممکن است در یک دوره، ثبات و کارایی بازار در یک بخش خاص، مانند صنعت نفت، بیشتر فراهم شده باشد و در دوره دیگر، انگیزه و قابلیت‌ها در بخش کشاورزی نمود بیشتری

رشد می‌کند.

اتلاف انرژی: ۵۰ میلیارد دلار در سال، راهکار پنهان بهره‌وری

رئیس سازمان ملی بهره‌وری به موضوع مهم اتلاف انرژی پرداخت و اذعان داشت: بحث مدیریت مصرف و ایجاد انگیزه برای مصرف‌کننده جهت کاهش مصرف بسیار مؤثر است. هم در سمت عرضه و هم در سمت تقاضا با چالش‌هایی روبرو هستیم که شاهد نتایج آن هستیم. وی تأکید کرد: مسائل بهره‌وری صرفاً فنی نیستند که با راه‌حل‌های مهندسی به آن برسیم. جنبه‌های اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و حتی ملاحظات افزایش قیمت، مانع تصمیم‌گیری‌های ساده در این زمینه می‌شوند.

اولیا با اشاره به برآورد اخیر همکاران خود گفت: اخیراً به عنوان یک استراتژی به موضوع اتلاف انرژی توجه کرده‌ایم. برآوردها نشان می‌دهد سالی ۵۰ میلیارد دلار اتلاف انرژی داریم. برای درک بزرگی این عدد، باید بگوییم تقریباً نصف بودجه دولت است! کاهش این اتلاف‌ها در زنجیره تولید و مصرف، می‌تواند یکی از عوامل بسیار مهم برای افزایش بهره‌وری باشد.

سیمای بهره‌وری و چالش شرکت‌های نیمه‌دولتی

وی در ادامه به دستور معاون اول رئیس‌جمهور برای بررسی توصیه‌های سیاستی سازمان ملی بهره‌وری اشاره کرد و گفت: ما هر ساله گزارشی تحت عنوان «سیمای بهره‌وری» تولید می‌کنیم. یکی از چالش‌های مهمی که داریم، مربوط به شرکت‌های نیمه‌دولتی است. این شرکت‌ها، حتی وضعیت بدتری نسبت به شرکت‌های دولتی از لحاظ بهره‌وری دارند، سهم‌شان در اقتصاد بیشتر است و نظارت کمتری بر آن‌ها انجام می‌شود. این موضوع طبیعتاً در دستور کار دولت قرار گرفته و فعالیت‌هایی در این زمینه شروع شده که باید توسعه پیدا کند. رئیس سازمان ملی بهره‌وری همچنین به بحث چابک‌سازی و توانمندسازی دولت اشاره و عنوان کرد: با توجه به اینکه سازمان ما زیرمجموعه سازمان امور اداری و استخدامی است، همکاری‌های داخلی سازمانی با دو معاونت آنجا آغاز شده است. این کار ساده‌ای نیست، اما نوع تعاملاتی که ما در بدنه دولت به آن نیاز داریم، کلید موفقیت ماست.

شرکت‌های نیمه‌دولتی؛ چالش پنهان بهره‌وری و ضرورت نظارت بیشتر

اولیا در تبیین بیشتر چالش‌های بهره‌وری در اقتصاد ایران، به وضعیت خاص شرکت‌های نیمه‌دولتی پرداخت و اظهار کرد: ما یکی از چالش‌هایی که داریم، جدا از خود شرکت‌های دولتی که معمولاً در بحث بهره‌وری و نحوه مدیریت، نسبت به بخش خصوصی عملکرد پایین‌تری دارند، با شرکت‌های نیمه‌دولتی سروکار داریم. وی افزود، وضعیت این شرکت‌ها به لحاظ بهره‌وری، حتی از شرکت‌های دولتی هم بدتر است. سهم‌شان در اقتصاد بیشتر است و نظارت کمتری نیز به‌طور نسبی بر آن‌ها انجام می‌شود. این یکی از موضوعاتی است که طبیعتاً باید در دستور کار دولت قرار گیرد. البته یکسری فعالیت‌هایی شروع شده، اما باید توسعه پیدا کند.

وی افزود، وضعیت این شرکت‌ها به لحاظ بهره‌وری، حتی از شرکت‌های دولتی هم بدتر است. سهم‌شان در اقتصاد بیشتر است و نظارت کمتری نیز به‌طور نسبی بر آن‌ها انجام می‌شود. این یکی از موضوعاتی است که طبیعتاً باید در دستور کار دولت قرار گیرد. البته یکسری فعالیت‌هایی شروع شده، اما باید توسعه پیدا کند.

چابک‌سازی دولت و نقش سازمان امور اداری و استخدامی

رئیس سازمان ملی بهره‌وری در ادامه به نقش سازمان امور اداری و استخدامی در مسیر چابک‌سازی دولت اشاره کرد و گفت: در بحث چابک‌سازی و توانمندسازی دولت، با توجه به اینکه سازمان ما زیرمجموعه سازمان امور اداری و استخدامی است، باید یکسری همکاری‌های درون‌سازمانی را شروع کنیم. در حال حاضر با دو معاونت این سازمان در تعامل هستیم تا یک سری اقدامات انجام شود. این کار ساده‌ای نیست، اما برای ارتقا کارایی در بدنه دولت بسیار حیاتی است."

سازمان ملی بهره‌وری؛ از سنجش تا نقش «رهبر ارکستر»

اولیا با تأکید بر نقش محوری سازمان ملی بهره‌وری، به تشریح جایگاه و وظایف این سازمان پرداخت و با بیان اینکه ما فکر می‌کردیم تا به حال شاید در برنامه‌های‌مان، نقاط ضعف و قوت را به خوبی نشان‌دهیم، گفت: نقش سنجشگری بهره‌وری یکی از کارهایی بوده که به شکل‌های مختلف در سازمان ملی بهره‌وری انجام شده است؛ از تربیت متخصصین و متولیان بهره‌وری در دستگاه‌های اجرایی گرفته تا برگزاری دوره‌های آموزشی.

وی ادامه داد: با توجه به نقشی که در نظام

بهره‌وری مختص دولت نیست؛ آشفته‌گی قوانین ضربه زیادی به بهره‌وری زده است

ملی بهره‌وری برای سازمان قائل هستیم، سعی کرده‌ایم در حد توانمان فعالیت‌های خود را انجام دهیم. اما سوال خیلی مهمی که مطرح می‌شود، اینکه سازمان به لحاظ قانونی، به جز یکی دو مورد، خیلی ضمانت اجرایی ندارد. ما نه نهاد تنظیم‌گر هستیم که خودمان بتوانیم مستقیماً در اقتصاد کاری انجام دهیم و نه سیاست‌گذار مثل مجلس و دولت.

رئیس سازمان ملی بهره‌وری به رویکرد جدید سازمان متبوع خود اشاره کرد و گفت: آن چیزی که در واقع ما در این دوره سعی کردیم به آن توجه کنیم، این بود که آیا می‌توانیم از بضاعت‌های قانونی، اداری و مالی خود به خوبی استفاده کنیم؟

اولیا افزود: اگر بتوانیم نقش خود را به خوبی ایفا کنیم و تعاملات مناسب با دستگاه‌های سیاست‌گذار و تنظیم‌گر برقرار کنیم، شاید این رمز موفقیت ما باشد.

اصطلاحی که الان در حال تدوین آن در برنامه استراتژیک سازمان هستیم، این است که سازمان بهره‌وری یک نوع «ارکستریتور» (رهبر ارکستر) است.

شکست برنامه هفتم توسعه؛ هدف‌گذاری ۸ درصدی و برنامه‌های ارتقا بخشی

وی در خصوص برنامه‌های آتی و هدف‌گذاری برنامه هفتم توسعه گفت: برنامه‌ای که در جریان تدوینش بودیم، هدف‌گذاری ۸ درصد رشد بهره‌وری را به بخش‌های مختلف اقتصادی تقسیم کردیم. به عنوان مثال، برای برخی بخش‌هایی مانند ICT، یازده درصد و برای برخی دیگر کمتر، که میانگین همان ۸ درصد می‌شود.

رئیس سازمان ملی بهره‌وری اظهار کرد: مثلاً در بخش انرژی، چه فعالیت‌هایی باید صورت بگیرد تا به آن رشد هدف‌گذاری شده برسیم؟ الان کاری که دقیقاً درگیر آن هستیم، اینکه با تک‌تک دستگاه‌های برنامه کار می‌کنیم تا رشد مورد نظر محقق شود. این درواقع بخشی از اهداف برنامه هفتم است.

سنجش خدمات کلیدی دولت و بهره‌وری کارکنان؛ تکالیف جدید سازمان

اولیا به دیگر تکالیف محول شده به سازمان در برنامه هفتم توسعه اشاره کرد و گفت: «سنجش خدمات کلیدی» یکی از تکالیف برنامه هفتم است. از ما خواسته شده که هم شاخص سنجش خدمات را احصا کرده و هم آن را مرتباً پایش کنیم. شده و به زودی آن را شروع می‌کنیم. وی ادامه داد: یک موضوع دیگر که باز در برنامه هفتم تکلیف شده و ما اخیراً شیوه نامه‌اش را با همکاری معاونت علمی نهایی کردیم، این است که همه سازمان‌ها، چه دولتی و چه خصوصی، با استفاده از ظرفیت شرکت‌های دانش‌بنیان، در منافع حاصل از شرکت‌های سهم داشته باشند.

رئیس سازمان ملی بهره‌وری ادامه داد: فرض کنید اگر یک دستگاهی با استفاده از یک تکنولوژی جدید یا یک نوآوری، بهره‌وری را افزایش داد، این شرکت بتواند بخشی از منافعش را ببرد. این هم یک آئین‌نامه دارد که اخیراً قطعی شد و الان در دستور کار شورای راهبری برنامه است.

کاهش اتلاف منابع و مطالبه‌گری عمومی: دو بال ارتقا بهره‌وری ملی

رئیس سازمان ملی بهره‌وی در ادامه موضوع اتلاف منابع را یک موضوع جدی در کشور دانست و اظهار کرد: طبیعتاً دولت نقش کلیدی دارد و شاید همه ما متهم هستیم که باید اتلاف منابع در دستگاه‌های دولتی را کاهش دهیم، اما این مانع از مسئولیت‌پذیری تک‌تک جامعه نمی‌شود.

وی از مردم خواست تا در شرایطی که با کمبود برق، آب و به زودی گاز و منابع مختلف مواجه هستیم، «کاهش اتلاف یا کاهش اسراف» را در دستور کار خود قرار دهند.

اولیا گفت: احاد جامعه باید این احساس مسئولیت را بکنند و با وجود همه انتقاداتی که ممکن است از نهادهای حکومت داشته باشند، به صحنه بیایند و به افزایش بهره‌وری در سطح ملی کمک کنند. رئیس سازمان ملی بهره‌وری بر نقش مطالبه‌گری مردم و رسانه‌ها اشاره کرد و گفت: مطالبه‌گری از دستگاه‌های دولتی و کسانی که با آن‌ها مواجه هستند، اینجا نقش رسانه‌ها به عنوان زبان گویای مردم می‌تواند مطرح باشد. هرچقدر این مطالبه‌گری در راستای افزایش بهره‌وری، کاهش اتلاف، کاهش هزینه‌ها، کاهش دوباره‌کاری‌ها و موازی‌کاری‌ها باشد، کمک می‌کند که مجموعه افرادی که در اداره جامعه نقش دارند، حساس شوند و متوجه مسئولیت خود باشند.

وی افزود: ما امیدواریم به سهم خودمان، در حد نقشی که برآیمان در نظام ملی بهره‌وری تعریف شده، بتوانیم این حساس‌سازی لازم را انجام دهیم، توجه جامعه را به این موضوعات مهم جلب کرده و کمک کنیم این نقش به خوبی برای بقیه دستگاه‌ها تعریف شود.

هفته نامه اقتصادی چشم انداز بازار / سال دهم / شماره ۴۶۶ / یکشنبه ۱۶ شهریورماه ۱۴۰۴

خبر کوتاه

نوری: اقتدار کشور در گرو امنیت

غذایی و خودکفایی در تولید

کالاهای اساسی است

جهاد کشاورزی با انتشار پیامی به مناسبت فرا رسیدن هفته دولت، اقتدار و امنیت ایران اسلامی را در گرو امنیت غذایی و خودکفایی در تولید کالاهای اساسی دانسته.
باشگاه خبرنگاران جوان - غلامرضا نوری قزلبچه در پیامی اعلام کرد: هفته دولت فرصتی مغتنم برای تجدید پیمان با آرمان‌های بلند انقلاب اسلامی، امام راحل و رهبر معظم انقلاب و یادآوری مسیر نورانی خدمتگزاری به ملت شریف ایران است؛ در این ایام، یاد و خاطره شهیدان والا مقام دولت که از جنس مردم و با صداقت و ساده‌پستی در تاریخ این سرزمین جاودانه‌شوند، را گرامی می‌داریم؛ آنان برای همیشه تاریخ، چراغ راه خادمان ملت، پرچمداران عدالت و مبارزه با فساد و خدمت صادقانه به مردم و الگویی ماندگار برای دولتمردان امروز هستند.

وی ادامه‌داد: صداقت و پاک‌دستی، فضیلت‌های الهام‌بخش این اسوه‌های جاوید، نه فقط یک شعار، بلکه پیمانی ناوشسته میان ما و مردم شریف ایران است و متعهدانه باید در ادامه راه این شهیدان والا مقام، هر روز با تلاش خستگی‌ناپذیر برای تحقق «ایران سربلند»، «تقویت تولید داخلی» و «تأمین امنیت غذایی»، استوار تر گام برداریم.

نوری خاطرنشان کرد: ما به اتفاق فعالان بخش کشاورزی در سخت‌ترین مقاطع، به‌ویژه در شرایط جنگ اقتصادی تمام‌عیار دشمنان و حتی در خلال «جنگ ۱۲ روزه»، با تکیه بر توان داخلی، روحیه جهادی و مدیریت علمی، مسئولیت خلیتر تأمین امنیت غذایی کشور را بدون کوچک‌ترین وقفه و اختلال به انجام رساندیم؛ این دستاورد بزرگ قطعا بدون همراهی آحاد مردم به ویژه کشاورزان، دامداران، عشایر و روستاییان زحمتکش محقق نمی‌شد، و نشانه‌ای آشکار از توانمندی‌های ملی و اثبات عزم دولت در خنثی‌سازی توطئه‌ها و فشارهای دشمنان است.

وی اضافه‌کرد: امروز، به برکت اجرای سیاست‌های هوشمندانه در بخش کشاورزی، شاخص‌های تولید و اقتصاد کشاورزی رشد کم‌نظیری را تجربه می‌کند. افزایش رشد اقتصادی جدید در بخش کشاورزی، بالاتر از هدف تعیین شده در برنامه‌های مصوب، دستاورد مهمی است که هم «استقلال غذایی» کشور را تضمین می‌کند و هم موتور محر کهای برای تقویت اقتصاد ملی به شمار می‌رود.

وزیر جهاد کشاورزی در این پیام تأکید کرد: بیش از هر زمان ما مگر باور داریم که اقتدار و امنیت ایران اسلامی در گرو امنیت غذایی و خودکفایی در تولید کالاهای اساسی است. وزارت جهاد کشاورزی با عزمی راسخ، همه توان خود را در مسیر توسعه پایدار کشاورزی، صیانت از منابع طبیعی، حمایت از کشاورزان و روستاییان عزیز و ارتقای سطح رفاه عمومی به‌کار خواهد گرفت.

وی در پایان این پیام بار دیگر ضمن تبریک «هفته دولت» یادآور شد: ما کارگزاران وزارت جهاد کشاورزی در «دولت وفای ملی»، وراثان و حافظان راه شهیدانیم و با ایمان، امید و خدمت بی‌منت، برای عزت، سربلندی و رفاه مردم شریف ایران اسلامی می‌کوشیم و از هیچ تلاشی در این مسیر فروگذار نخواهیم کرد و این رسالت ذاتی ما است.

پیش بینی سن زدگی ۸۵ هزار تن گندم برای امسال

مدیرکل مبارزه با آفت عمومی و همگانی حفظ نباتات گفت: امسال در مجموع ۲ میلیون و ۶۰۰ هزار هکتار مبارزه علیه آفت سن گندم در مزارع صورت گرفته است.
باشگاه خبرنگاران جوان - آزاده محبی - سعید معین مدیرکل مبارزه با آفات عمومی و همگانی حفظ نباتات با بیان اینکه مبارزه با آفت سن گندم به پایان رسیده است، گفت: پژوهشکده غلات پس از بررسی و نظارت پایان فصل خرید شهریورماه میزان سن زدگی گندم را اعلام می‌کند. به گفته وی، بنابر آمار امسال در سطح ۲ میلیون و ۶۰۰ هزار هکتار مبارزه علیه سن غلات داشتیم، درحالیکه سال گذشته در سطح ۲ میلیون و ۱۲۶ هزار هکتار مبارزه صورت گرفت.

معین ادامه داد: توجه به شرایط کم آبی و خشکسالی اول مهر تا ۲۰ دی ماه میزان بارش کاهش ۵۱ درصدی داشت و از طرفی در فصل بهار بخصوص اردیبهشت و خرداد هوا گرم و خشک بود که این امر منجر به کاهش عملکرد در واحد سطح شد.

مدیرکل مبارزه با آفات عمومی و همگانی حفظ نباتات گفت: براساس آمار اعلامی تا پایان تیرماه با خرید تضمینی ۵

میلیون و ۵۰۰ هزار تن گندم میزان سن زدگی ۵۰ هزار تن

بود و امسال پیش بینی می‌شود که ۸۰ تا ۸۵ هزار تن برسد

دستور عارف برای بررسی توصیه‌های سازمان ملی بهره‌وری

در کمیسیون‌های دولت

معاون اول رئیس‌جمهور در پاسخ به نامه رئیس سازمان اداری و استخدامی کشور، دستور بررسی توصیه‌های سیاستی گزارش «سیمای ملی بهره‌وری ایران ۱۴۰۳» را صادر کرد.

باشگاه خبرنگاران جوان - محمدرضا عارف معاون اول رئیس‌جمهور در واکنش به نامه علاءالدین رفیع‌زاده معاون رئیس‌جمهور و رئیس سازمان اداری و استخدامی کشور، دستور بررسی توصیه‌های سیاستی گزارش «سیمای ملی بهره‌وری ایران ۱۴۰۳» را صادر کرد. وی ضمن قدرانی از سازمان ملی بهره‌وری ایران برای انتشار گزارش سیمای بهره‌وری ایران ۱۴۰۳ تأکید کرده است: با توجه به ضرورت ارتقای بهره‌وری و نقش آن در رشد اقتصادی برنامه هفتم، پیشنهادهای مطرح‌شده در این گزارش با حضور دستگاه‌های ذی‌ربط و صاحب‌نظران برجسته در کمیسیون مشترک اقتصادی و مدیریت دولت مورد بررسی قرار گیرد. گزارش سیمای بهره‌وری ایران ۱۴۰۳ که در ۶۲ صفحه و مشتمل بر ۴ فصل منتشر شده به ارائه آخرین اطلاعات شاخص‌های بهره‌وری ایران، مقایسه عملکرد ایران با کشورهای منتخب، سهم بهره‌وری در رشد اقتصادی، تحلیل سیاست‌ها و اقدامات انجام شده در سال ۱۴۰۳ و ارائه پیشنهادهایی سیاستی پرداخته است.

منبع: سازمان ملی بهره‌وری ایران

تعمیرات اساسی پالایشگاه اول پارس جنوبی آغاز شد



عملیات ۲۱ روزه تعمیرات اساسی پالایشگاه پارس جنوبی با هدف ارتقای ایمنی، افزایش قابلیت اطمینان تولید و حرکت به سوی فناوری‌های نوین نگهداشت آغاز شده است.

باشگاه خبرنگاران جوان - علی غلامی با اشاره به تعمیرات اساسی پالایشگاه اول پارس جنوبی بیان کرد: این عملیات با هدف صیانت از تجهیزات بالادستی، حفظ سرمایه‌های ملی، افزایش ضریب اطمینان تولید، ارتقای ایمنی و کاهش آلایندگی‌های زیست‌محیطی طبق استانداردهای از پیش برنامه‌ریزی‌شده در دستور کار قرار گرفت. وی ادامه داد: با گذشت بیش از ۲۲ سال از بهره‌برداری پالایشگاه اول، لزوم نگهداری و بازآفرینی تجهیزات برای برداشت حداکثری از مخزن مشترک به‌عنوان اصلی بنیادین همواره مدنظر مدیریت و کارکنان این پالایشگاه بود.

رئیس تعمیرات پالایشگاه اول پارس جنوبی تصریح کرد: بر اساس بررسی‌های انجام‌شده در حوزه بازرسی فنی، تعمیرات پیشگیرانه اصلاح و نوسازی تجهیزات، تحلیل خرابی‌ها و گزارش‌های توقف‌های اضطراری آغاز شد، مقرر شد این پالایشگاه در یک بازه زمانی ۲۱ روزه تعمیرات اساسی شود.

غلامی درباره این اقدام گفت: در این دوره، فعالیت‌های اصلی با هدف افزایش قابلیت اطمینان پالایشگاه شناسایی و در قالب چند بخش کلیدی دسته‌بندی شد که شامل توقف‌های اضطراری (برق و شبکه)، تعمیرات پیشگیرانه تجهیزات دوار و کمپرسورها، رفع مشکلات فرآیندی (واحد مرکاپتان‌زدایی و بازیافت گوگرد)، بازرسی فنی (برج‌ها و مبدل‌های آمین) و اصلاح و نوسازی خطوط حیاتی نظیر نیتروژن و بخار است. افزون بر این، سایر فعالیت‌های مورد نیاز نیز تعریف و زمان‌بندی شده است.

وی اظهار کرد: با توجه به توانمندی کارکنان بخش‌های مختلف ازجمله بهره‌برداری، تعمیرات و مهندسی، رویکرد سنتی نگهداشت و تعمیرات به‌تدریج حذف می‌شود و به سمت فناوری‌های نوین مانند نگهداشت پیش‌بینانه و بازرسی مبتنی بر ریسک (RBI) حرکت می‌کند تا افزون بر کاهش هزینه‌ها، بهره‌وری و پایداری تولید نیز در سال‌های آینده افزایش یابد.

منبع: پارس جنوبی

با استمرار کم بارشی کشت پاییزه در اغلب مناطق بار ریسک همراه است

رئیس مرکز خشکسالی گفت: با توجه به بارش‌های کمتر از نرمال و دمای بالاتر از نرمال پیش بینی می‌شود که کشت پاییزه با تاخیر آغاز شود.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ ازاده محبی - احد وظیفه رئیس مرکز خشکسالی گفت: با توجه به بارش های کمتر از نرمال و دمای بالاتر از نرمال پیش بینی می شود که کشت پاییزه با تاخیر آغاز شود.

به گفته وی، امسال یکی از خشکترین سال های بارش نسبت به دوره نرمال است که براین اساس در اکثر استان ها کمبود بارش جدی است.

وظیفه ادامه داد: پیش بینی فصلی برای پاییز مبنی بر بارش های دیر هنگام و کمتر از نرمال است که براین اساس بارش های به موقع کمتر انتظار داریم. رئیس مرکز خشکسالی با تاکید بر تاخیر در کشت پاییزه محصولات افزود: براساس پیش بینی مدل های جهانی، بارش های مناسبی پیش رو در فصل پاییز نیست که در چنین شرایطی توصیه برآن است که حداکثر کشت انجام‌نشود.

وی گفت: با توجه به پیش بینی های فصل پاییز با استمرار کم بارشی در فصل پاییز کشت در اغلب مناطق همراه با ریسک بالاست.

اطلاعیه در خصوص اختلال در سامانه برق من

شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ در اطلاعیه‌ای از اختلال در سامانه برق من خبر داد. باشگاه خبرنگاران جوان - به اطلاع شهروندان تهرانی می‌رساند به دلیل بروز اختلال فنی، دسترسی به بخش اعلام زمان بندی خاموشی‌های برنامه ریزی شده برق شهر تهران در حال حاضر موقتا امکان پذیر نمی‌باشد اختلال مزبور به زودی برطرف خواهد شد و از صبر و شکیبایی شما سپاسگزاریم.

شایان ذکر است مطابق روال قبلی، برنامه زمان بندی از طریق پیامک برای مدیران ساختمان ارسال می‌گردد.

مدیرعامل شرکت سرمایه‌گذاری مسکن از طراحی مدل تلفیقی تولید مسکن برای خروج از رکود خبر داد و گفت: در این طرح دولت به‌جای ورود مستقیم به ساخت‌وساز، نقش تسهیل‌گر و پشتیبان را ایفا کند.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ محبوبه کباری - محسن علیزاده مدیرعامل شرکت سرمایه‌گذاری مسکن با اشاره به اینکه طرح فروش متری مسکن را برنامه ریزی کرده و در آینده نزدیک آن را اجرایی خواهیم کرد گفت:می توان با ابزارهایی مانند فروش متری سرمایه های خرد مردمی را به سمت بازار مسکن جذب کرد

وی تاکید کرد: فروش متری می تواند راهکاری برای جذب سرمایه باشد به شرطی که اجرای آن شفاف، مستند، قابل اعتماد و مبتنی بر دارایی فیزیکی واقعی باشد.

علیزاده افزود: در حال طراحی پلتفرم‌های دیجیتال برای فروش متری هستیم و معتقدیم که با سرمایه‌های خرد مردم، می‌توان پروژه‌های بزرگ را پیش برد البته همانطور که گفته شد به‌شرطی که اعتماد عمومی آسیب نبیند.

وی با اشاره به اجرای طرح‌ها و مدل اقتصادی برای خروج رکود بازار مسکن گفت: پیشنهاد من اجرای یک مدل تلفیقی تولید به همراه تضمین و تسهیل است به این معنا که دولت به‌جای ورود مستقیم به ساخت‌وساز، نقش تسهیل‌گر و پشتیبان را ایفا کند. به‌طور مشخص، ما معتقدیم باید زمین‌های در اختیار دولت با کاربری مناسب به سرمایه‌گذاران واجد شرایط واگذار شود. تسهیلات بانکی یا ابزارهای بازار سرمایه در خدمت خرید مسکن قرار گیرد، نه صرفا ساخت آن و همچنین دولت از طریق بیمه، صندوق

حمایت یا نظام تضمین فروش، از ریسک سرمایه‌گذاران بکاهد

مدیر عامل شرکت گروه سرمایه‌گذاری مسکن با بیان اینکه در زمان حاضر ۱۷ شرکت زیرمجموعه گروه فعال هستند که ۱۲ شرکت آن در حوزه ساخت‌وساز فعالیت دارند. این مجموعه‌ها در سراسر کشور، از شمال تا جنوب و از شرق تا غرب ایران، بیش از ۳ میلیون مترمربع پروژه فعال در دست اجرا دارند گفت:تمرکز اصلی پروژه‌ها بر کلان‌شهرها و عمدتاً مراکز استان‌هاست و شاخص ما، اجرای طرح‌هایی با طراحی پایدار و بهره‌گیری از فناوری‌های نوین است.

وی با اشاره به صحبت‌های اخیر مقام معظم رهبری و اینکه تاکید کردند که دشمنان فهمیده‌اند ملت ایران را نمی‌توان با جنگ به زانو درآورد اظهار داشت: این جمله یک حقیقت راهبردی را نشان می‌دهد. طی چهار دهه گذشته، دشمنان بارها تلاش کردند از طریق جنگ مستقیم یا تهدید نظامی، ایران را تحت فشار قرار دهند. از جنگ تحمیلی گرفته تا نبرد ۱۲ روزه اخیر، همواره نتیجه یک چیز بوده: ایران توانسته با مقاومت، ارتقای توان دفاعی و حضور مؤثر امروز دشمن به‌خوبی می‌داند ورود به جنگ مستقیم با ایران هزینه‌ای بسیار سنگین و شکست‌بار برای او خواهد داشت. علیزاده ادامه داد:زمانی که دشمن از جنگ سخت مایوس شد، طبیعی است که راهبرد جایگزینش را در جنگ نرم و روانی جستجو کند. هدف اصلی این جنگ، ایجاد شکاف در داخل کشور است؛ یعنی تضعیف اعتماد عمومی، دامن‌زدن به اختلافات جناحی و سیاسی، و ناامیدسازی مردم.

سند مربوط به تصویب عضویت ناظر جمهوری اسلامی ایران در اتحادیه اقتصادی اوراسیا در دی‌ماه سال گذشته با حضور سید محمد اتابک و وزیر صنعت، معدن و تجارت به امضای ایران پنج کشور عضو این اتحادیه رسید. تشکیل دیرینه موافقت نامه تجارت آزاد با اوراسیا و اجرایی‌سازی موافقت‌نامه با حذف تعرفه ۸۷ درصد کالاها، فرصت بی‌سابقه‌ای برای توسعه تجارت ایران فراهم کرده است. برگزاری اولین دور مذاکرات به‌روزرسانی دو موافقت نامه «تجارت ترجیحی» و «تجارت تهاتری» با کوبا در هاوانا، شروع مذاکرات انعقاد موافقتنامه تجارت ترجیحی با صربستان و بازنگری موافقت نامه با کوبا و بوسنی و هرزگوین و امضای سند «برنامه اقدام» تفاهم نامه همکاری‌های تجاری با پرو کوبا برای ایجاد مرکز توسعه تجارت و سرمایه‌گذاری خارجی از جمله مهمترین دستاوردها در بخش تجاری است.

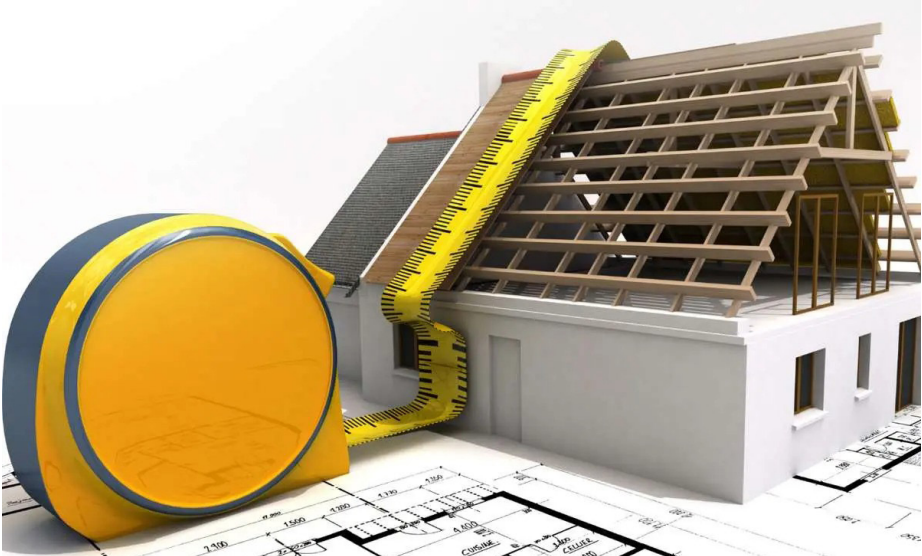
در راستای تسهیل در تجارت، همکاری‌های گمرکی و اداری، کاهش یا حذف تعرفه‌ها، بیست و یکمین اجلاس کمیسیون مشترک

ایران و عمان و نشست‌های تخصصی کمیته تجارت ترجیحی با حضور وزاری صنعت، معدن و تجارت این دو کشور در بهمن‌ماه سال گذشته برگزار شد که مسیر را برای صنعتگران و تجار همراه کرد. برگزاری هفدهمین اجلاس ایران و بلاروس نیز در جهت ارتقای تبادلات تجاری و اقتصادی بین دو کشور از دی‌ماه سال گذشته کلید خورد. این توافقات برای بهره‌مندی از امکانات و توانمندی‌ها در حوزه پتروشیمی، ماشین‌آلات صنعتی و معدنی، کشاورزی، صنایع غذایی، صنایع بهداشتی و دارویی، آموزش پزشکی و خدمات فنی و مهندسی است.

سازمان توسعه و تجارت ایران به عنوان متولی بخش تجارت و بازرگانی کشور با هدف توسعه تجارت، سرمایه‌گذاری و تسهیل همکاری‌های بانکی، حمل‌ونقل و لجستیک و حضور هیات‌های تجاری برای برگزاری نمایشگاه‌های مشترک در تیرماه سال گذشته با سازمان QAZTRADE قزاقستان موافقتنامه‌ی همکاری دوجانبه‌ای امضا کردند.

موافقتنامه تجارت ترجیحی ایران و اندونزی

اجرای طرح فروش متری مسکن به کجا رسید؟



وی افزود: در واقع دشمن امروز بیشتر از توپ و تانک، روی رسانه‌ها، شبکه‌های اجتماعی و جنگ روایت‌ها سرمایه‌گذاری می‌کند. بیانات رهبر معظم انقلاب هشدار جدی بود که بدانیم اختلاف داخلی، همان ابزاری است که دشمن به آن امید بسته است.

مدیرعامل شرکت سرمایه‌گذاری مسکن گفت: حمایت از دولت و رئیس‌جمهور در این مقطع فقط یک توصیه سیاسی

توسعه دیپلماسی اقتصادی و صنعتی ایران با منطقه و جهان

برای افزایش سهم حجم مراودات تجاری نیز پس از هشت سال توقف در دولت چهاردهم با پیگیری وزارت صمت به مرحله عملیاتی رسید. نهایی‌سازی و امضای فهرست پیوست موافقتنامه تجارت ترجیحی بین ایران و ازبکستان، نهایی‌سازی موافقت نامه تجارت ترجیحی با عمان و تجارت آزاد با ونزوئلا نیز از دیگر دستاوردهای تجاری است.

در بخش صنعت و ساماندهی بازار خودرو، نیز تقویت توافق با چین به منظور انتقال فناوری و تولید مشترک برای تولید خودروهای الکتریکی و هیبریدی در ایران در قالب پروژه‌های مشترک با چری و جک برای توسعه همکاری بین شرکت‌های خودروساز ایران و چین صورت گرفت.

وزارت صمت دولت چهاردهم دیپلماسی اقتصادی با اولویت همسایگان و پیمان‌های منطقه‌ای را در دستور کار قرار داده است و با تقویت تولید داخل و فراهم کردن بازار فروش محصولات ایرانی و ایجاد رقابت به دنبال انحصار شکنی و پویایی اقتصاد کشور است.

منبع:وزارت صمت



۵ میلیون لیتری تولید در بازه زمانی یک ساله است.

همچنین تولید نفت‌گاز در آذر ۱۴۰۳ با رقم تولید ۱۲۱ میلیون لیتر در روز، به رکورد افزایش ۸ میلیون لیتری نسبت به مدت مشابه سال ۱۴۰۲ رسید. این روند صعودی در دی و بهمن ۱۴۰۳ نیز ادامه یافت و تولید نفت‌گاز به ترتیب به ۱۲۳ و ۱۲۲ میلیون لیتر در روز هم رسید که افزایش ۱۴ درصدی نسبت به‌مدت مشابه سال ۱۴۰۲ را نشان می‌دهد.

عملکرد تولید بنزین و نفت‌گاز

ثبت رکوردهای تاریخی در تولید بنزین و نفت‌گاز ازسوی پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم، نماد موفقیت‌های صنعت نفت در ارتقای توانمندی‌های پالایشی و افزایش بهره‌وری است. این موفقیت‌ها ضمن تضمین امنیت انرژی کشور، سهم مهمی در کاهش واردات و تقویت منابع ارزی داشته و چشم‌انداز روشنی را برای آینده تأمین پایدار فرآورده‌های نفتی رقم زده است.

منبع: شانا

نخستین پرواز رسمی هواپیمای Islander با موفقیت انجام شد

رئیس مرکز وارسى پروازى و خدمات هوايى شرکت فرودگاه‌ها و ناوبرى هوايى ايران گفت: نخستين پرواز رسمي هواپيمای “Islander” در ناوگان وارسى پروازى کشور با موفقيت انجام شد.

باشگاه خبرنگاران جوان - محمدحسن مسعوديان، رئيس مرکز وارسى پروازى و خدمات هوايى شرکت فرودگاه‌ها و ناوبرى هوايى ايران گفت: نخستين پرواز رسمي هواپيمای “Islander” در ناوگان وارسى پروازى کشور با موفقيت انجام شد. اين هواپيما پس از بازسازى کامل و اخذ مجوزهاى رسمي از سازمان هواپيمايى کشورى، مأموريت وارسى سامانه‌هاى بصرى فرودگاه اصفهان را با دقت بالا به انجام رساند و نقطه‌عطفى در مسير کاهش هزینه‌هاى ارزى و افزايش بهره‌ورى عملياتى را رقم زد.

مسعوديان افزود: اين هواپيما پس از اخذ مجوزهاى لازم از سازمان هواپيمايى کشورى، براى نخستين بار به طور رسمي و در قالب عمليات وارسى سامانه‌هاى بصرى و کمک‌بصرى وارد فاز عملياتى شد. پيش‌تر اين هواپيما چندين مرتبه پروازهاى آزمائيشى و بررسى‌هاى مقدماتى را با موفقيت پشت سر گذاشته بود، اما پرواز اخير به‌عنوان نخستين پرواز رسمي و در چارچوب قوانين و مقررات سازمان هواپيمايى کشورى به ثبت رسيد.

وى اظهار داشت: در اين عمليات پروازى، وارسى سامانه‌هاى PAPI پاندهاى ۷۸، ۰۰YR و ۵R و ۲۵Lفرودگاه شهيد بهشتى اصفهان توسط هواپيماى “Islander” انجام شد و براى اطمينان مضاعف و صحت‌سنجى داده‌هاى ثبت شده، همان وارسى سامانه‌ها توسط هواپيماى “King Air” نيز انجام شد و نتايج حاصله از انجام عمليات پروازى مذکور توسط هر دو هواپيما كاملاً منطبق و دقيق بود.

مسعوديان در ادامه يادآور شد كه اين اتفاق نقطه‌عطفى در تاريخ وارسى پروازى کشور محسوب مى‌شود. از اين پس مى‌توان در وارسى سامانه‌هاى بصرى و کمک‌بصرى، به‌جای اتکای صرف بر هواپيماى “King Air” که هزینه عملياتى



“King Air” را ذخيره کرد و در مأموريت‌هاى حساس تر از آن بهره گرفت.

محمدحسن مسعوديان گفت: اين هواپيما از اهميت راهبردى بالايى برخوردار است. ما با استفاده از آن در مأموريت‌هاى وارسى سامانه‌هاى بصرى و کمک‌بصرى، هم در هزینه صرفه‌جويى مى‌کنيم و هم بهره‌ورى ناوگان را افزايش مى‌دهيم. همچنين، آموزش خدمه پروازى “Islander” آغاز و در حال تکميل است تا بتوانيم اين هواپيما را در اقصى نقاطکشور براى مأموريت‌هاى وارسى مورد نظر اعزام کنيم.

وى در پايان تاکيد کرد که ورود رسمي هواپيماى “Islander” ناوگان هواپيماى فلايت‌چک کشور، يک دستاورد بزرگ و نقطه‌عطفى در مسير توسعه و استقلال عملياتى در حوزه وارسى پروازى محسوب مى‌شود
منبع: روابط عمومى شرکت فرودگاه‌ها و ناوبرى هوايى ايران

شرکت‌های کارور؛ مسیر نوین مدیریت گاز طبیعی در ایران



مدیر انرژی و کربن شرکت ملی گاز ایران از آغاز فعالیت شرکت‌های کارور به‌عنوان واحدهایی برای بهینه‌سازی مصرف گاز و ارتقای کیفیت خدمات خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - علی‌اصغر رجبی درباره وظیفه شرکت‌های کارور گاز طبیعی گفت: این شرکت‌ها، واحدهای فناوری - خدماتی هستند که وظیفه تحویل گاز به مصرف‌کننده نهایی را برعهده دارند و با ترکیب

مدیر انرژی و کربن شرکت ملی گاز ایران از آغاز فعالیت شرکت‌های کارور به‌عنوان واحدهایی برای بهینه‌سازی مصرف گاز و ارتقای کیفیت خدمات خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - علی‌اصغر رجبی درباره وظیفه شرکت‌های کارور گاز طبیعی گفت: این شرکت‌ها، واحدهای فناوری - خدماتی هستند که وظیفه تحویل گاز به مصرف‌کننده نهایی را برعهده دارند و با ترکیب

مدیر انرژی و کربن شرکت ملی گاز ایران از آغاز فعالیت شرکت‌های کارور به‌عنوان واحدهایی برای بهینه‌سازی مصرف گاز و ارتقای کیفیت خدمات خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - علی‌اصغر رجبی درباره وظیفه شرکت‌های کارور گاز طبیعی گفت: این شرکت‌ها، واحدهای فناوری - خدماتی هستند که وظیفه تحویل گاز به مصرف‌کننده نهایی را برعهده دارند و با ترکیب

مدیر انرژی و کربن شرکت ملی گاز ایران از آغاز فعالیت شرکت‌های کارور به‌عنوان واحدهایی برای بهینه‌سازی مصرف گاز و ارتقای کیفیت خدمات خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - علی‌اصغر رجبی درباره وظیفه شرکت‌های کارور گاز طبیعی گفت: این شرکت‌ها، واحدهای فناوری - خدماتی هستند که وظیفه تحویل گاز به مصرف‌کننده نهایی را برعهده دارند و با ترکیب

مدیر انرژی و کربن شرکت ملی گاز ایران از آغاز فعالیت شرکت‌های کارور به‌عنوان واحدهایی برای بهینه‌سازی مصرف گاز و ارتقای کیفیت خدمات خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد. محمدعلی دادور با اعلام این خبر به اقدامات انجام شده تعمیرات اساسی در پالایشگاه‌های سراسر کشور در طول یکسال گذشته اشاره کرد و گفت: این اقدام با هدف تضمین تأمین پایدار فراورده‌های استراتژیک سوختی به ویژه بنزین موتور و نفت‌گاز و جلوگیری از هرگونه اختلال در چرخه تأمین و توزیع سوخت در جغرافیای گسترده کشور، در دستور کار شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی و در رأس آن وزارت نفت و



مدیر انرژی و کربن شرکت ملی گاز ایران از آغاز فعالیت شرکت‌های کارور به‌عنوان واحدهایی برای بهینه‌سازی مصرف گاز و ارتقای کیفیت خدمات خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی ایران از تعمیرات اساسی گسترده در پالایشگاه‌های کشور در دولت چهاردهم به منظور تأمین امنیت سوخت خبر داد.

خبر کوتاه

کدام شرکت‌های بیمه بیشترین

شکایت را در رشته شخص ثالث

ثبت کردند؟

بنابر آمار منتشر شده از سوی بیمه مرکزی ایران در چهار ماهه اول سال ۱۴۰۴ در رشته بیمه شخص ثالث در مجموع ۲ هزار و ۸۷۷ شکایت ثبت شده است.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ کیما قلی‌پور - بنابر آمار منتشر شده از سوی بیمه مرکزی ایران در چهار ماهه اول سال ۱۴۰۴ در رشته بیمه شخص ثالث در مجموع ۲ هزار و ۸۷۷ شکایت از ۲۷ شرکت بیمه و صندوق تأمین خسارت‌های بدنی ثبت شده است که از این تعداد ۱ هزار و ۴۱۸ شکایت وارد و ۹۳۵ شکایت ناوارد بوده است. همچنین باید اشاره کرد: حدود ۴۷۴ شکایت هم در حال رسیدگی بوده و همچنان در جریان است.

گفتنی است، در رشته بیمه شخص ثالث شرکت بیمه دانا با ۶۸۸، شرکت بیمه آرمان با ۴۱۵ و شرکت بیمه ایران با نسبت ۲۸۶ شکایت در رتبه اول تا سوم ثبت شکایت در میان شرکت‌های بیمه در این رشته قرار دارند.

بانک مرکزی:

بدهی یک میلیارد و ۹۶۷ میلیون

یورویی بابک زنجانی هنوز پرداخت

نشده است

بانک مرکزی برعدم تسویه بدهی یک میلیارد و ۹۶۷ میلیون یورویی بابک زنجانی محکوم قضایی تأکید کرد.
باشگاه خبرنگاران جوان -بانک مرکزی با تأکید برعدم تسویه بدهی یک میلیارد و ۹۶۷ میلیون یورویی بابک زنجانی محکوم قضایی و همچنین رمزارزهای ادعایی این ابربدنهکار که فاقد ارزش معاملاتی است تأکید کرد: محکوم علیه تاکنون هیچ اقدامی بجز تسویه معادل ۱۵ میلیون دلار انجام نداده و طبق دستور مقام قضایی در خرداد ۱۴۰۴ می‌بایست تمام بدهی خود را ظرف مدت یک ماه بصورت پورو پرداخت می‌کرد

این بانک تأکید دارد: به‌رغم چندین بار اعلام علنی و نامه‌های رسمی مراجع ذیصلاح به نامبرده، محکوم علیه بابک زنجانی نه تنها هیچ اقدامی جهت تسویه بدهی خود به بیت المال نکرده است بلکه با اظهارات و ادعاهای مجرمانه جدید، اقدامات خود در جهت افتراها و تشویش اذهان عمومی و فرار از پرداخت بدهی سنگین خود را ادامه می‌دهد.

محکوم علیه به سایر تعهدات خود در بازپرداخت بدهی به بیت المال عمل نکرده است و مراتب به قوه قضاییه اعلام گردیده و در این راستا، بانک مرکزی تابع دستورات مقامات محترم قضایی است. اقدامات و افتراهای محکوم علیه، تأثیری در عزم این بانک در وصول مطالبات عمومی و بدهی سنگین نامبرده نخواهد داشت.

بانک مرکزی بارها تأکید کرده است این بانک مسوول ارزش‌گذاری محموله نیکل‌های امانی بابک زنجانی نبوده و نامبرده باید شخصا آنرا فروخته و بدهی یورویی خود را پرداخت کند.

موارد مربوطه بصورت مشروح و طی نامه رسمی به قوه قضاییه اعلام شده است.

ضمناً درخصوص اظهارات و ادعاهای خلاف واقع و افتراءات مشارالیه نسبت به بانک مرکزی، اقدام لازم در مراجع قضایی صورت گرفته است.

منبع: روابط عمومی بانک مرکزی

تمدید مهلت بارگذاری صورت‌های

مالی حسابرسی شده تا پایان آذرماه

با توجه به تمدید مهلت تسلیم اظهارنامه مالیاتی تا پایان شهریورماه ۱۴۰۴ و بر اساس همین تمدید، مهلت بارگذاری صورت‌های مالی حسابرسی‌شده نیز سه ماه دیگر تمدید شد

باشگاه خبرنگاران جوان - مهدی موحدی، سخنگوی سازمان امور مالیاتی کشور با اشاره مهلت اظهارنامه مالیاتی گفت: همانطور که در اطلاع‌رسانی‌های ایام گذشته صورت گرفت، مهلت تسلیم اظهارنامه اشخاص حقیقی و حقوقی که با کسب اجازه یکی از مراجع قانونی است، تا ۳۱ شهریورماه ۱۴۰۴ تمدید شد و هر کدام از مؤدیان می‌توانند تا این مهلت، به ارسال اظهارنامه‌های خود اقدام کنند. هرچند توصیه ما این است که این ارسال و تسلیم اظهارنامه به روزهای آخر موکول نشود و هرچه سریع‌تر نسبت به این مهم اقدام شود.

وی ادامه داد: اگر تا این زمان ارسال صورت نگیرد، مشمول جرایم مالیات‌ماده ۱۹۲ قانون مالیات‌های مستقیم برای اظهارنامه عملکرد (بیش از ۱۰ درصد جریمه برای اشخاص حقیقی و ۳۰ درصد برای اشخاص حقوقی) خواهد شد که قانونگذار تعیین کرده‌است.

موحدی درباره مهلت بارگذاری گزارش‌های حسابرسی از سوی شرکت‌ها عنوان کرد: مهلت بارگذاری صورت‌های مالی حسابرسی‌شده که موضوع ماده ۲۷۲ قانون مالیات‌های مستقیم است و شامل برخی از شرکت‌هایی می‌شود که آن شرکت‌ها بنا بر مقررهای قانونی از آن اطلاع دارند، تکلیف بر این است که همراه با اظهارنامه مالیاتی و با حداکثر ظرف مدت سه ماه پس از مهلت انقضای ارائه اظهارنامه، به بارگذاری صورت‌های مالی حسابرسی خودشان اقدام کنند و ی در پایان گفت: با توجه به تمدید مهلتی که طبق قانون تا سی و یکم تیرماه هر سال برای تسلیم اظهارنامه در نظر گرفته شده و با توجه به مسائلی که امسال وجود داشت و این مهلت تا سی و یکم شهریورماه تمدید شد، به استناد و اتکا به این تمدید، بارگذاری صورت‌های مالی حسابرسی‌شده موضوع ماده ۲۷۲ هر سه ماه تمدید خواهد شد و تا انتهای آذرماه سال ۱۴۰۴ فرصت بارگذاری در سامانه را خواهیم داشت

منبع: سازمان امور مالیاتی کشور

خبر کوتاه

جلوگیری از کتمان اطلاعات از طریق اتصال سامانه املاک واسکان به بانک مرکزی

نماینده مجلس گفت: با اتصال سامانه املاک واسکان شاهد جلوگیری از کتمان اطلاعات و شفافیت اطلاعات در این بخش خواهیم بود.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ محبوبه کباری - سامانه املاک و اسکان یکی از مهم ترین سامانه ها در حوزه بهبود وضعیت بازار مسکن به شمار می رود که نقش بسیار موثری در برنامه ریزی این بازار دارد و می تواند زمینه را برای رونق این بخش فراهم کند.

تا به امروز دستگاه های بسیاری به این سامانه متصل شده اند اما هنوز کافی نیست و باید برای تکمیل بیشتر این سامانه هرچه سریعتر دستگاه ها از جمله بانک مرکزی به این سامانه متصل شود.

در خصوص مزایای اتصال این سامانه جعفر قادری عضو کمیسیون عمران مجلس اظهار کرد: تکمیل اطلاعات در سامانه املاک و اسکان و راه اندازی آن، کمک میکند که با احتکار واحدهای مسکونی در کشور مقابله کنیم. این اقدام که در نهایت به نفع مردم است، نیاز به اطلاعات دارد. با استفاده از اطلاعات سامانه املاک و اسکان می توانیم به اعمال سیاست های صحیح به منظور به تعادل رساندن بازار مسکن اقدام کنیم. همچنین از این امر جلوگیری میکنیم که مسکن به یک کالای سرمایه ای تبدیل شود و بخش زیادی از نقدینگی کشور را به سمت خودش بکشد.

عضو مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه تکمیل و راه اندازی سامانه املاک و اسکان بستر لازم را برای حل و فصل بسیاری از مشکلات حوزه مسکن فراهم می کند گفت: با استفاده از این سامانه می توانیم به افزایش عرضه واحدهای مسکونی بپردازیم و از پیشی گرفتن تقاضا بر عرضه جلوگیری کنیم. تمامی این روندها در گروی این است که اطلاعات مورد نیاز در اختیار سامانه باشد و آن را تکمیل کنیم.

وی ادامه داد: اگر خلأ قانونی برای برخورد با خاطیان در زمینه همکاری با تکمیل سامانه املاک و اسکان وجود دارد، باید این موضوع از طرف دولت پیگیری شود. اگر ضرورت دارد، دولت باید لایحه ای به مجلس به منظور ایجاد الزام قانونی برای دستگاه ها در راستای همکاری با سامانه مورد بحث ارائه کند.

نماینده مجلس یابیان اینکه دستگاه های مختلف باید همکاری لازم را با سامانه املاک و اسکان داشته باشند و در این زمینه الزام قانونی وجود دارد گفت: کم کاری هیچ یک از دستگاه ها قابل قبول نیست و دولت می تواند با آنها برخورد کند. اگر نیاز به مصوب های در مجلس است، حاضریم در این زمینه با دولت همکاری کنیم. با توجه به مزیت هایی که سامانه املاک و اسکان برای مردم دارد، باید تکمیل و راه اندازی آن در دستور کار باشد.

اجرای ساخت مسکن تدریجی با ورود وزارت تعاون کلید خورد

مدیرعامل اتحادیه تعاونی های عمرانی تهران گفت:ساخت مسکن تدریجی به عنوان یک مدل در قالب تشکل های مردمی و با همکاری وزارت تعاون کلید خورد. باشگاه خبرنگاران جوان؛ محبوبه کباری - خشمایار باقر پور مدیرعامل اتحادیه تعاونی های عمرانی تهران در خصوص آخرین وضعیت مسکن اقتصادی اظهار داشت: مسکن اقتصادی ناظر به یک محصول هست و به عنوان یک محصول تعریف شده است که به ما این امکان را می دهد که با تغییرات در کمیت مسکن و اصلاح مترازها، به سمت تولید مسکن های کوچک و کارآمد حرکت کنیم.

او بیان کرد: هدف این است که مسکن هایی تولید گردد که در استطاعت مالی خانوارها و مصرف کنندگان باشد و آن ها بتوانند به راحتی این مسکن ها را خریداری کنند

وی با بیان اینکه همچنین مسکن تدریجی به عنوان یک مدل تأمین مالی مطرح است که ظرفیت های بازار مصرف و بازار سرمایه مسکن را با هم ترکیب می کند گفت: این مدل به تولید مسکن در قالب تشکل های مردمی رونق می بخشد و به نوعی می تواند به بهبود وضعیت بازار مسکن کمک کند.

باقرپور توضیح داد: زمانی که مسکن اقتصادی مطرح شد، با مقاومت ها و پیش داورهای بسیاری در فضای کارشناسی و بین برخی مسئولین مواجه شد. اما امروز این موضوع به عنوان یکی از جدی ترین و شاید تنها راهبرد برای خروج از شرایط کنونی بازار مطرح است. وی با بیان اینکه به وزارت راه و شهرسازی توصیه می شود که به سرعت نسبت به اصلاح قوانین و مقرراتی که می تواند تولید مسکن اقتصادی را در بین سازندگان ترویج دهد، اقدام کند گفت: وزیر راه و شهرسازی نیز قبل از تصدی این مقام، جزو تنورسین های این مدل محصول در بازار مسکن بوده است.

باقرپور با بیان اینکه جلسات بسیار خوبی در خصوص اجرای مسکن تدریجی با وزارت تعاون برگزار شده است گفت: در وزارت تعاون، جلسات مثبتی برگزار شده و مجوز اجرای پایلوت مسکن تدریجی نیز از معاون وزیر دریافت گردیده است.

وی ادامه داد: با توجه به شرایط جنگ و فضای روانی حاکم بر بازار، نیاز به احیای دیدگاه های بازار سرمایه احساس می شود. تکیه ما بر این است که بازار سرمایه باید در کنار بازار مصرف، ظرفیت تولید را ایجاد کند. وی افزود، با توجه به وقفه چند ماهه ای که در این زمینه به وجود آمده، امید است با بازگشت ثبات به کشور و حذف تهدیدات مربوط به جنگ، وضعیت بازار مسکن بهبود یابد و این دو مدل مسکن، یعنی اقتصادی و تدریجی، بتوانند به رونق بازار کمک کنند.



از ۴۱ میلیون دستگاه خودرو و موتورسیکلت در حال تردد در کشور ۲۲ میلیون و ۱۰۲ هزار دستگاه فرسوده هستند؛ با این حال طی ۱۹ سال (۱۳۸۶ - ۱۴۰۴) تنها ۳۱۳ هزار و ۴۵۶ تاکسی درون شهری، ۲ میلیون و ۵۸۳ هزار و ۶۴۳ وانت، ۶۵ هزار و ۷۰۳ اتوبوس، ۱۱۱ هزار و ۱۰۸ مینی بوس، ۴۶۵ هزار و ۴۰۷ کامیون، ۵۰ هزار و ۹۰۴ دستگاه سایر کاربری ها، ۵۵۸ هزار و ۱۷۳ کامیونت، ۲۴۲ هزار و ۷۷۸ کشنده و تریلر، ۶۷۰ هزار و ۲۱۱ انواع ماشین کشاورزی، کمباین و تراکتور، ۱۵ هزار و ۴۳۹ آمبولانس و

به طور دقیق تر، در سراسر کشور ۴۱ میلیون و ۲۰۶ هزار و ۱۴۸ دستگاه خودرو در حال تردد هستند که شامل ۲۲ میلیون و ۴۶۵ هزار و ۱۱۲ دستگاه خودروی سواری، ۳۱۳ هزار و ۴۵۶ تاکسی درون شهری، ۲ میلیون و ۵۸۳ هزار و ۶۴۳ وانت، ۶۵ هزار و ۷۰۳ اتوبوس، ۱۱۱ هزار و ۱۰۸ مینی بوس، ۴۶۵ هزار و ۴۰۷ کامیون، ۵۰ هزار و ۹۰۴ دستگاه سایر کاربری ها، ۵۵۸ هزار و ۱۷۳ کامیونت، ۲۴۲ هزار و ۷۷۸ کشنده و تریلر، ۶۷۰ هزار و ۲۱۱ انواع ماشین کشاورزی، کمباین و تراکتور، ۱۵ هزار و ۴۳۹ آمبولانس و

اسقاط ۲.۴ میلیون خودروی فرسوده در ۱۹ سال

۱۳ میلیون و ۶۶۴ هزار و ۲۱۱ موتور سیکلت می شود. بر اساس آمار، از این تعداد، ۲۲ میلیون و ۱۰۲ هزار و ۱۴۰ دستگاه فرسوده هستند که شامل ۷ میلیون و ۵۵۲ هزار و ۷۳۰ خودروی سواری، ۱۱ میلیون و ۳۹۵ هزار و ۲۳۸ موتورسیکلت، ۲ میلیون و ۶۸ هزار و ۵۷۱ وانت، ۳۸۵ هزار و ۶۵ تاکسی، ۵۹ هزار و ۷۶۲ اتوبوس، ۹۷ هزار و ۴۵۷ مینی بوس، ۴۱ هزار و ۵۸۱ خودروی دولتی، ۲۱۴ هزار و ۴۲۱ کامیون، ۲۵ هزار و ۹۴۳ کامیونت، ۵۳ هزار و ۷۳۲ کشنده و تریلر، ۱۲۲ هزار و ۷۷۲ خودروی کار و ۸۳ هزار و ۸۶۸ سایر وسایل نقلیه فرسوده هستند.

در همین راستا و با توجه به اینکه طبق مطالعات انجام شده توسط وزارت بهداشت و دانشگاه های علوم پزشکی کشور سالانه بیش از ۴۰ هزار مورد مرگومیر در کشور به دلیل انتشار ذرات معلق برآورد می شود فرآیند اسقاط و نوسازی خودروها از سال ها پیش در دستور کار قرار گرفته و برای اجرای آن نیاز به هماهنگی بین ده ها دستگاه و ذی نفع است. سازوکارهای مالی و اجرایی متعددی نیز برای این هدف طراحی شده است.

در سال ۱۴۰۳ حدود ۳۵۰ هزار خودرو اسقاط شد و این اقدامات از نظر اقتصادی و محیط زیستی منجر به صرفه جویی و کاهش آلایندگی شده است؛ به طوری که مجموع صرفه جویی ارزی سال گذشته حدود ۱.۳ میلیارد دلار برآورد می شود.

به طور دقیق تر در سال ۱۳۸۶ بیش از ۵۰ هزار خودرو اسقاط شد که این عدد در سال ۱۳۹۳ به اوج خود رسید و از مرز ۳۰۰ هزار دستگاه عبور کرد. در ادامه اما روند نزولی شد تا جایی که در سال ۱۳۹۸ تنها ۶۸۰۰ دستگاه خودروی فرسوده اسقاط شد.

کمک ویژه ای به صنعتگران کردند هرچند برخی دستگاه ها مانند نظام بانکی، مالیات و تأمین اجتماعی حمایت کافی ارائه نکردند.

به گفته او، در برخی حوزه ها مانند لوازم خانگی، تلویزیون و ماشین ظرفشویی رکود بازار باعث افت تولید شده، اما در مقابل صنایع غذایی و آشامیدنی با رشد ۵۵ درصدی همراه بوده اند و بخش پتروشیمی و لاستیک نیز مسیر مثبت خود را ادامه می دهند.

معاون صنایع عمومی وزارت صمت در بخش دیگری از سخنان خود به چالش های تأمین مالی اشاره کرد و گفت: با افزایش تورم، قیمت مواد اولیه و دستمزدها بالا رفته و بنگاه ها نیاز بیشتری به سرمایه در گردش پیدا کرده اند. در همین راستا درخواست داده ایم سهم صنت از تسهیلات بانکی از ۴۰ به ۶۰ درصد افزایش یابد

تا صنایع در شرایط رکود بازار بتوانند به فعالیت خود ادامه دهند.

وی افزود: یکی از مشکلات جدی صنایع، بهره وری پایین سرمایه است. به عنوان مثال ظرفیت تولید صنایع غذایی کشور ۱۱۰ میلیون تن است اما تنها ۴۸ میلیون تن تولید می شود. یا در صنعت کولر آبی ظرفیت تولید ۶ میلیون دستگاه وجود دارد اما تنها یک میلیون دستگاه تولید می شود.

معمای کاهش تولید خودرو در ایران چیست؟

بحران نقدینگی و سیاست های متغیر دولتی، تورم و کاهش قدرت خرید مردم، فناوری قدیمی و... نیز، به این معضل دامن زده اند. چندی پیش، سه شرکت خودرو ساز ایران خودرو، سایپا و پارس خودرو آماری از تولید محصولات خود در سه ماهه ی نخست امسال منتشر کردند.

در مجموع، ۱۹۲ هزار و ۷۲۵ دستگاه خودروی سواری از سوی این سه خودرو ساز تولید شده است. این در حالی است که سال گذشته در همین مدت ۲۳۲ هزار و ۱۵ دستگاه خودرو تولید و روانه بازار شده بود. تعداد خودروهای تولیدی امسال در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته نشان دهنده کاهش ۱۶.۹ درصدی است که این کاهش به خاطر شرایط مختلف از جمله از بین رفتن بخشی از محموله قطعات وارداتی خودرو در حادثه بندر شهید رجایی، ناترازی انرژی و البته شرایط ناشی از جنگ اخیر در هفته پایانی خردادماه عنوان شده است.

بررسی وضعیت سه خودرو ساز بزرگ کشور در فروردین ماه امسال نشان می دهد که میزان تولید آنها رشد ۱.۵ درصدی داشته است. یعنی در مقایسه با فروردین سال

گذشته، ۷۸۷ دستگاه خودرو بیشتری تولید کرده اند و در ماه های فروردین و اردیبهشت نیز، در مجموع ۱۳۷ هزار و ۳۳۷ دستگاه خودرو تولید کرده اند که این آمار در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته که ۱۲۲ هزار و ۴۹۷ دستگاه بود، رشد ۳.۶ درصدی را به همراه داشته، اما در خرداد ماه، این روند نزولی شده است.

ابوالفضل خلخالی، کارشناس صنعت خودرو درمورد علت کاهش تولید خودرو

گفت: سالانه، ما حدود یک میلیون و پانصد



کلان برای صنایع عمومی تصریح کرد: برای حل مشکلات و دستیابی به اهداف توسعه ای، بیش از ۲۰ جلسه اتاق فکر با حضور صاحب نظران برگزار شده و جمع بندی نظرات کارشناسی با هماهنگی اتاق بازرگانی و اتاق صنعت به سیاست های اجرایی تبدیل شده است. امیدواریم با اجرای این برنامه ها و تمرکز بر رفع ناترازی ها، صنایع عمومی بتوانند جایگاه واقعی خود را در اقتصاد ملی به دست آورند.

مردم می گیرد و گاهی، خودرو در داخل کشور تولید می شود و از مردم ریال گرفته می شود و به زنجیره تأمین هم، ریال پرداخت می شود. اما گاهی، این قطعات و مجموعه ها از خارج از کشور وارد می شوند. در این شرایط، ریال از مردم گرفته می شود ولی از دولت ارز دریافت می شود و دولت با مشکل روبه رو می شود. در نتیجه، درآمدهای ارزی کشور ما حدود ۶۰، ۷۰ میلیارد دلار هستند و در این شرایط، نمی توان ۲۵ میلیارد دلار به خودرو ساز تخصیص داد.

این کارشناس صنعت خودرو افزود: تراز تجاری تا حدی اجازه منفی شدن دارد در صورتی که برنامه کشور این است که رشد اقتصادی داشته باشیم. در نتیجه، باید به سمتی پیش رفت که تأمین کالاهای خودروها از داخل کشور انجام شود و نمی توان همه خودروها را به صورت کامل وارد کرد.



هرکد ملی ۱۵ قطعه انواع سکه درپیش فروش می‌تواند خریداری کند



بنابر اعلام مسئولان، اولین مرحله پیش‌فروش قطعی انواع قطعات سکه طلا برای سررسید پایان آذرماه امسال در تاریخ ۱۷ شهریور ۱۴۰۴ انجام خواهد شد.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ کیمیا قلی‌پور - طرح پیش فروش سکه بانک مرکزی از طریق بستر مرکز مبادله

پیش فروش سکه که اصغر بالسنینی سخنگوی مرکز مبادله ارز و طلای ایران در خصوص آن اظهار کرد: متقاضیان می‌توانند هم‌اکنون برای ثبت‌نام و احراز هویت به سامانه معاملات طلای مرکز مبادله ایران به نشانی market.ice.ir مراجعه کنند و این ثبت‌نام به صورت ۲۴ ساعته و در هفت روز هفته امکان‌پذیر است.

روند ثبت‌نام شرکت در پیش فروش سکه مرکز مبادله

سخنگوی مرکز مبادله ایران با اشاره به اینکه فرآیند ثبت‌نام برای افرادی که پیش از این احراز هویت کرده‌اند، نیاز به تکرار ندارد، تشریح کرد: اولین گام برای شرکت در حراج و پیش فروش سکه طلا شامل تکمیل فرایند احراز هویت و اطلاعات حساب کاربری نظیر شماره شبا، کد پستی و شعبه بانکی برای تحویل سکه است. در گام دوم، مطابق با بازه‌ی زمانی اعلام‌شده در آگهی‌های حراج یا پیش فروش، واریز وجه صورت خواهد گرفت. سفارش گذاری سومین گام شرکت در حراج و پیش فروش سکه طلای بانک مرکزی است؛ به این معنی که متقاضی بعد از فعال شدن جلسه در بازه‌ی اعلام شده در آگهی جلسه، می‌تواند سفارش خود را ثبت کند.

وی ادامه داد: پس از تخصیص سکه، مبلغ پرداختی متقاضیانی که موفق به خرید نشوند، بازگردانده می‌شود و

مسکن استیجاری کی به کمک زوج‌های جوان می‌آید؟



وی ادامه داد: مسکن استیجاری به افراد این امکان را می‌دهد که در شهرها و مناطق مختلف زندگی کنند و در صورت نیاز به تغییر محل زندگی، به راحتی جابه‌جا شوند.

کاهش حباب‌های قیمتی در بازار

مسکن از طریق مسکن استیجاری
همچنین در این زمینه محمود احمدی یک کارشناس سیاست گذاری دیگر با اشاره به کاهش بار مالی در طرح مسکن استیجاری گفت: با استفاده از مسکن استیجاری، افراد می‌توانند از فشار مالی ناشی از خرید ملک کاسته و به جای آن، هزینه‌های خود را برای نیازهای دیگر صرف کنند.
وی ادامه داد:با احتمال ایجاد حباب‌های قیمتی در بازار مسکن کاهش می‌یابد و قیمت‌ها به صورت

منطقی‌تری تنظیم می‌شوند.

این کارشناس سیاست گذاری مسکن با اشاره به چالش‌های این طرح گفت: اجرای این طرح نیاز به سرمایه‌گذاری و تأمین مالی کافی برای اجرای این طرح وجود دارد.

وی ادامه داد: برای موفقیت طرح، نیاز به سیستم‌های مدیریتی و نظارتی قوی است تا کیفیت مسکن‌ها حفظ شود.
گفتنی است طرح مسکن استیجاری می‌تواند به‌عنوان یک راه‌حل موثر برای مشکلات مسکن کشور مطرح شود، به شرطی که با برنامه‌ریزی و مدیریتی صحیح، به مرحله اجرایی برسد. این طرح می‌تواند دسترسی به مسکن را برای افراد مختلف تسهیل کرده و از بار مالی ناشی از خرید ملک بکاهد.

میری با اشاره به فاجای زعفران بیان کرد: با افزایش نرخ پایه گمرکی امکان صادرات رسمی وجود ندارد، از این رو تقاضا داریم که براین موضوع تجدید نظر شود چراکه امکان فعالیت برای صادرکننده وجود ندارد

نایب رئیس شورای ملی زعفران با بیان اینکه با افزایش نرخ پایه گمرکی مسیر برای صادرات افزایش می یابد، افزود: به رغم تمامی تلاش ها اما متأسفانه اتفاقی رخ نداده است، اما تقاضا داریم که با وجود تقویتی اختیارات به‌استانداران و تلاش شبانه روی آنها، مشکلات امر تولید و صادرات شود.

وی گفت: برآوردها حاکی از آن است که ماهانه ۸ تا ۱۰تن زعفران از کشور قاچاق می شود که براین اساس میزان صادرات رسمی به ۴۰۰تن می رسد. درحالیکه اگر موانع رفع نشود، امکان صادرات زعفران وجود ندارد
با توجه به شرایط تحریم و بالا بودن هزینه‌ها و مشکلات بازگشت ارز، امکان رقابت با قاچاقچیان وجود ندارد که براین اساس صادرکنندگان رسمی از میدان حذف شدند که اگر ترتیب اثری در بازگشت ارز داده نشود،با استمرار این روند زعفران هم به سرنوشت پسته و فرش دچار می شود.

نفره و ... در ۱۰ سال آینده بر روی شناسایی میزان نیاز واقعی مسکن اثر گذار است.

معاون مسکن وساختمان وزیر راه و شهرسازی افزود: پس از جمع بندی نهایی، آمار مربوط به حجم نیاز به مسکن در مناطق مختلف کشور با برش‌های منطقه‌ای همراه با ذکر سایر جزئیات اعلام می‌شود.

بسیاری از کارشناسان اجرای این طرح را اثر گذار در بازار اجاره مسکن دانسته اند و اعلام می‌کنند که اگر این طرح به درستی اجرا شود می‌تواند بازار مسکن را به سمت رونق هدایت کند

کاهش هزینه‌های خانوارها از طریق طرح مسکن استیجاری

در همین راستا حسین محمدی کارشناس سیاست گذاری مسکن در گفت‌وگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران اظهار داشت: طرح مسکن استیجاری به‌دنبال فراهم‌آوری شرایطی است که افراد و خانوارها بتوانند با هزینه‌های کمتر و بدون نیاز به خرید ملک، از مسکن مناسب بهره‌مند شوند.

وی ادامه داد:این طرح به ویژه برای جوانان، دانشجویان و افرادی که به‌دنبال جابه‌جایی موقت هستند، بسیار مفید است.

این کارشناس سیاست گذاری مسکن با اشاره به دسترس‌پذیری بودن این طرح گفت:با کاهش هزینه‌های اولیه خرید مسکن، افراد بیشتری قادر خواهند بود از خدمات مسکن استفاده کنند. این امر به ویژه برای جوانان و دانشجویان اهمیت دارد.

سهم ایران از بازار ۸ میلیارد دلاری زعفران چقدر است؟

قاچاق سالانه ۱۲۰ تن زعفران به آن سوی مرزا

محمدرضا اردیخانی عضو هیئت مدیره صندوق توسعه صادرات زعفران گفت: با توجه به آنکه یک مرحله آبیاری تا فصل برداشت زعفران باقی مانده، از این رو پیش بینی می شود که شرایط خشکسالی و کم آبی ۱۰ تا ۱۵ درصد بر عملکرد تولید اثر بگذارد که براین اساس ۳۰۰ تا ۳۲۰ تن برداشت زعفران خواهیم داشت.

به گفته وی، در شرایط فعلی ۳ چالش پیش روی صادرکنندگان است به طوریکه اولین مشکل تعرفه های طرف قرارداد اعم از چین و هند بالاست، دوم مشکل رفع تعهد است که قوانین آن به طور مرتب در حال تغییر است و دیگری موضوع تحریم و شرایط بانکی است که اخیرا تعرفه های پایه صادراتی زعفران را افزایش دادند

اردیخانی ادامه داد: علی رغم آنکه قیمت زعفران در داخل و صادرات مشخص است، اما با اختلاف ۲۰ درصدی قیمت پایه صادرات مشخص کردند. براین اساس قیمت پایه صادراتی زعفران ایران ۱۲۰۰ دلار است، درحالیکه نرخ پایه صادرات ۱۵۰۰ دلار تعیین کردند که براین اساس به مشکلات صادرکننده اضافه کردند که در نهایت این امر به توسعه قاچاق و قاچاقچیان کمک می کند

این مقام مسئول با بیان اینکه تقاضا برای خرید زعفران ایران در بازارهای جهانی مشخص است، افزود: با بازاریابی امکان توسعه صادرات به بازارهای هدف وجود دارد، کمالینکه در مقطعی ۵۰ تا ۶۰تن زعفران ایران صادر می شد، اما سال ۹۹ به ۳۲۰ تن و طی سال های اخیر ۲۱۰ تا ۲۲۰تن صادرات رسمی داشتیم. برآوردها حاکی از آن است که ماهانه ۱۰ تن زعفران قاچاق می



که این امر بیانگر خام فروشی و قاچاق زعفران به آن سوی مرزهاست، درحالیکه با رفع مشکلات بازگشت ارز امکان صادرات بیش از سه میلیارد دلار زعفران با افزایش تولید به بازارهای هدف وجود دارد که این امر می تواند در اقتصاد بدون نفت و رشد اقتصادی کشور نقش بسزایی داشته باشد

بسیاری از فعالان حوزه صادرات زعفران از آن سوی مرزهاست، درحالیکه سالانه ۸۰ تا ۸۵ درصد و در برخی مواقع ۹۰ درصد زعفران تولیدی صادر و باقیی در داخل مصرف می‌شود که متأسفانه ارزش واقعی مدنظر هیچ‌گاه به عنوان بزرگترین تولیدکننده زعفران وارد کشور نشده است چراکه مسئولان ذی‌ربط با برخی موانع همچون افزایش نرخ پایه گمرکی و مشکلات بازگشت ارز بر رونق قاچاق دامن می‌زند که گویا با استمرار این روند فرش قرمز برای قاچاقچیان پهن کردیم. کمالینکه میزان صادرات از ۳۲۰ تن سال ۹۹ به ۲۱۰ تن در سال گذشته رسید که این امر در حالی است که بازارهای هدف افزایش یافته است.

بسیاری از کارشناسان اذعان می‌کنند که با وجود شرایط تحریم، برخی موانع و مشکلات سدراه صادرکنندگان منجر به رونق قاچاق زعفران شده است که با استمرار این روند سرنوشت زعفران به پسته و فرش دچار می‌شود.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ آزاده محبی - با توجه به آنکه قدمت تولید زعفران در ایران به سه هزار سال پیش باز می‌گردد، اما طی سال های اخیر موانع صادرات ناشی از شرایط تحریم و مشکلات بازگشت ارز به کشور زمینه را برای تجارت چمدانی و قاچاق این محصول به آن سوی مرزها فراهم کرده است که انتظار می رود هرچه سریع تر مسئولان برای این معضل چاره ای ببندیشند چراکه پتانسیل بالایی در تولید این محصول استراتژیک در کشور وجود دارد.

علی رغم آنکه ایران بزرگترین تولیدکننده زعفران در دنیا محسوب می شود، اما سهم آن از بازار ۸ میلیارد دلاری زعفران بسیار ناچیز است

خبر کوتاه

حذف یارانه پررد آمده‌ها تکلیف مجلس و بر نامه هفتم است



رئیس مرکز مطالعات و اطلاعات رفاهی ایرانیان درباره حذف یارانه ۳ میلیون نفر از افراد دهک‌ها گفت: دولت مکلف است یارانه نقدی خانوارهای پردرآمد (دهک‌های

هشتم، نهم و دهم) را حذف کند.

به گزارش خبرگزاری مهر، رئیس مرکز مطالعات و اطلاعات رفاهی ایرانیان جزئیات حذف یارانه ۳ میلیون نفر را تشریح کرد. احد رستمی با اشاره به بند (پ) تبصره (۱۲) قانون بودجه سال ۱۴۰۴ کل کشور، مصوب نمایندگان مجلس شورای اسلامی گفت: دولت مکلف است یارانه نقدی خانوارهای پردرآمد (دهک‌های هشتم، نهم و دهم) را حذف کند.

وی تاکید کرد: بر اساس این قانون وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی موظف بوده از مرداد امسال حذف یارانه نقدی حدود یک میلیون خانوار را انجام دهد.

به گفته وی در این مرحله با بررسی‌های صورت گرفته روی شاخص‌های درآمدی و دارایی خانوارهای کشور حدود یک میلیون از خانوارهای با سرانه درآمد ماهانه بیشتر از ۱۰ میلیون شناسایی و حذف شده است.

رستمی ادامه داد: این سرانه در برگیرنده هزینه اجاره مسکن خانوار نیست و بر اساس بعد خانوار محاسبه شده است. بر اساس داده‌های بودجه خانوار مرکز آمار ایران، سرانه درآمد هر خانواده ایرانی در دهک هشتم را در اسفندماه سال گذشته ۱۰ میلیون تومان در ماه برآورد شده است. از این رو، وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی هم این میزان درآمد را بعد از کسر هزینه مسکن به عنوان شاخص شناسایی ۳ دهک بالا انتخاب کرده است.

به گفته این مسئول دولتی از ابتدای شهریورماه سرپرستان خانوار به مدت ۲۰ روز فرصت دارند برای مشاهده جزئیات و با ثبت درخواست به آدرس/ https://hemayat.sfara.irمراجعه کنند. اطلاعات اظهارهای سرپرست خانوار در حوزه‌های درآمدی، ترانکشی‌های بانکی و محل سکونت مجدداً با داده‌های ثبتی دستگاه‌های متولی داده، صحت‌سنجی و در صورت تأیید استحقاق دریافت یارانه مطابق قانون یارانه خانوارها مجدداً برقرار خواهد شد.

رستمی تاکید کرد: مطابق بند (پ) تبصره (۱۲) قانون بودجه سال ۱۴۰۴ کل کشور، دولت مکلف است از محل منابع حاصل از حذف یارانه نقدی دهک‌های هشتم، نهم و دهم، ماده ۴۵ قانون مالیات بر ارزش افزوده و بازنگری در سیاست‌های حمایتی، حداقل مبلغ ۴۰۰ هزار میلیارد ریال را به عنوان بسته حمایت از معیشت محرومان اختصاص دهد. این منابع صرف حمایت از خانوارها و اقشار نیازمند، از جمله خانوارهای دچار فقر شدید که تحت پوشش نهادهای حمایتی نیستند و همچنین افزایش اعتبار کالابگ برای خانوارهای تحت پوشش و دهک‌های پایین درآمدی خواهد شد.

رئیس مرکز مطالعات و اطلاعات رفاهی ایرانیان در پایان یادآور شد: در دوره اول پرداخت کالابگ در سال ۱۴۰۴ حدود ۲۵ هزار میلیارد تومان (همت) برای خانوارهای دهک اول تا هفتم تخصیص یافت.

چه کسانی می‌توانند در حراج سکه طلا مرکز مبادله شرکت کنند؟

سخنگوی مرکز مبادله گفت: از اسفندماه ۱۴۰۲ تاکنون، ۸۲ حراج غیرحضوری در این مرکز برگزار شده و در مجموع ۹۴۳ هزار و ۷۲۷ قطعه سکه طلای تمام، نیم و ربع از طریق شعب منتخب بانک ملی در سراسر کشور تخصیص و تحویل متقاضیان شده است.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ کیمیا قلی‌پور - بنابر اعلام روابط عمومی بانک مرکزی، در این راستا اولین حراج انواع قطعات سکه طلای بهار آزادی امسال با تاریخ ضرب ۱۳۸۶ در تاریخ ۵ شهریور ماه انجام می‌شود.

در همین راستا اصغر بالسنینی سخنگوی مرکز مبادله ارز و طلای ایران در گفت‌وگو با خبرنگار اقتصادی باشگاه خبرنگاران جوان گفت: از اسفندماه ۱۴۰۲ تاکنون، ۸۲ حراج غیرحضوری در این مرکز برگزار شده و در مجموع ۹۴۳ هزار و ۷۲۷ قطعه سکه طلای تمام، نیم و ربع از طریق شعب منتخب بانک ملی در سراسر کشور تخصیص و تحویل متقاضیان شده است.

او افزود: متقاضیان خرید سکه، همه اشخاص حقیقی با تابعیت ایرانی بالای ۱۸ سال تمام شمسی هستند و حداکثر حجم سفارش و خرید برای هر متقاضی مجموعاً ۵ قطعه سکه است.

این مقام مسئول در خصوص سازوکار حراج اظهار کرد: پس از ثبت سفارش توسط متقاضیان خرید، مرتب سازی و اولویت بندی سفارش‌ها بر اساس بالاترین قیمت پیشنهادی صورت میگیرد؛ در صورت برابری قیمت ها، مرتب سازی سفارش‌ها بر اساس اولویت زمان ثبت سفارش صورت میگیرد. سپس بر اساس تعداد سکه قابل عرضه مشخص شده از سوی بانک مرکزی در هر حراج، برندگان آن حراج بر اساس مرتب سازی سفارش‌ها مشخص می‌شوند. گفتنی است، تاریخ جلسات بعدی حراج سکه طلا متغلباً توسط مرکز مبادله ارز و طلای ایران اعلام می‌شود.

خبر کوتاه

افزایش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر در افراد مسن مبتلا به کووید

ایسنا/خراسان رضوی بر اساس تحقیقی که بر روی بیش از ۶ میلیون بیمار ۶۵ سال و بالاتر انجام شد، افراد مسنی که به کووید-۱۹ آلوده شده بودند، خطر ابتلا به بیماری آلزایمر طی یک سال را به میزان ۵۰ تا ۸۰ درصد بیشتر از گروه کنترل نشان می‌دهند.

به نقل از نوروساینس، در این تحقیق، محققان گزارش کردند که افراد ۶۵ سال و بالاتر که به کووید-۱۹ مبتلا شده‌اند، در سال بعد از تشخیص کووید، بیشتر مستعد ابتلا به بیماری آلزایمر بودند و بیشترین خطر در زنان حداقل ۸۵ سال مشاهده شد. یافته‌ها نشان داد که خطر ابتلا به بیماری آلزایمر در افراد مسن طی یک دوره یک ساله پس از ابتلا به کووید حدود دو برابر شده است (۰.۳۵درصد تا ۰.۶۸ درصد). محققان می‌گویند: مشخص نیست که آیا کووید-۱۹ باعث پیشرفت جدید بیماری آلزایمر می‌شود یا ظهور آن را تسریع می‌کند.

پاملا دیویس، استاد برجسته دانشگاه، آرلین اچ. و کورتیس اف. گاروین، استاد محقق در دانشکده پزشکی کیس وسترن رزرو، آمریکا گفتند: عواملی که در ایجاد بیماری آلزایمر نقش دارند به‌خوبی شناخته نشده‌اند اما دو مورد مهم در نظر گرفته شده عفونت‌های قبلی، به‌ویژه عفونت‌های ویروسی و التهاب هستند.

وی ابراز کرد: از آنجایی که عفونت با سارس-کو-۲ با ناهنجاری‌های سیستم عصبی مرکزی ازجمله التهاب همراه است، ما می‌خواستیم آزمایش کنیم که آیا کووید می‌تواند حتی در کوتاه‌مدت، منجر به افزایش تشخیص‌ها شود یا خیر.

گروه تحقیقاتی، سوابق سلامت الکترونیکی ناشناس ۶.۲ میلیون بزرگسال ۶۵ سال و بالاتر در ایالات‌متحده را که بین فوریه ۲۰۲۰ تا مه ۲۰۲۱ تحت درمان پزشکی قرار گرفتند و هیچ تشخیص قبلی بیماری آلزایمر نداشتند، تجزیه و تحلیل کرد سپس این جمعیت به دو گروه تقسیم شد؛ یک گروه شامل افرادی بود که در آن دوره به کووید-۱۹ مبتلا شده بودند و گروه دیگر با افرادی که هیچ مورد مستندی از ابتلا به کووید-۱۹ نداشتند. بیش از ۴۰۰ هزار نفر در گروه تحقیقی کووید ثبت نام کردند، در حالی که ۵۸ میلیون نفر در گروه غیر مبتلا بودند.

دیویس بیان کرد: اگر این افزایش در تشخیص‌های جدید بیماری آلزایمر ادامه یابد، موج بیماران مبتلا به بیماری بدون درمان در حال حاضر قابل‌توجه خواهد بود و می‌تواند منابع مراقبت طولانی‌مدت ما را تحت فشار قرار دهد.

بیماری آلزایمر یک بیماری جدی و چالش‌برانگیز است و ما فکر می‌کردیم با کاهش عوامل خطرزای کلی مانند فشار خون بالا، بیماری قلبی، چاقی و سبک زندگی بی‌تحرک، بخشی از روند آن را تغییر داده‌ایم. اکنون، افراد زیادی در ایالات‌متحده به کووید مبتلا شده‌اند و پیامدهای درازمدت کووید هنوز در حال ظهور است. مهم این است که به نظارت بر تأثیر این بیماری بر ناتوانی در آینده ادامه دهیم.

رونک زو، استاد انفورماتیک بیوپزشکی در دانشکده پزشکی و مدیر مرکز هوش مصنوعی در کشف دارو گفت که این گروه تحقیقاتی قصد دارد به بررسی اثرات کووید-۱۹ بر بیماری آلزایمر و سایر اختلالات عصبی، به‌ویژه اینکه کدام زیرجمعیت‌ها ممکن است آسیب‌پذیرتر باشند و پتانسیل استفاده مجدد از داروهای مورد تایید سازمان غذا و دارو برای درمان اثرات بلندمدت کووید ادامه دهد.

تحقیقات قبلی مرتبط با کووید به سرپرستی دانشکده پزشکی کیس وسترن رزرو نشان داده که احتمال ابتلایی به کووید در افراد مبتلا به زوال عقل دو برابر بیشتر است، احتمال ابتلا به کووید در افرادی که دستورات اختلال سوء مصرف مواد دارند بیشتر است و ۵۰درصد از افرادی که پاکس‌لووید را برای درمان علائم کووید مصرف کردند، در عرض یک ماه دچار عفونت‌های برگشتی شدند.

لازم به ذکر است، پاکس‌لووید دارویی است که برای درمان کودکان ۱۹- در بزرگسالانی که نیازی به اکسیژن مکمل ندارند و در معرض افزایش خطر ابتلا به بیماری هستند استفاده می‌شود.

نتایج این تحقیق در مجله Alzheimer’s Disease منتشر شد.

نگاهی به غذاهای امروزی؛

شیرینی بیشتر، ضرر بالاتر

در جامعه امروز، مواد غذایی شیرین بیش از همیشه در دسترس است و بطور گسترده برایشان تبلیغ می‌شود. از نوشابه‌های انرژی‌زا و گازدار گرفته تا میان‌وعده‌هایی با قند بالا، همه و همه خوراکی‌هایی هستند که بشر را گرفتار مصرف زیاد مواد غذایی شیرین کرده است. مصرف بیش از اندازه شکر، خبر بدی برای سلامتی است و مستقیماً با چاقی، دیابت نوع ۲ و خرابی دندان ارتباط دارد. هم‌اکنون مردم بسیاری از کشورها با معضل چاقی روبه‌رو هستند و تعداد افراد دارای اضافه‌وزن، رو به افزایش است.



ایسنا/خراسان رضوی مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده(CDC) می‌گویند دیابت بر نحوه پردازش قندهای غذا در خون تأثیر می‌گذارد و افراد مبتلا به دیابت نوع یک در بدن انسولین برای تنظیم گلوکز خون تولید نمی‌کنند؛ به همین دلیل باید هر روز انسولین مصرف کنند. به نقل از هلت، به گفته کلینیک مایو ایالات متحده دیابت نوع یک می‌تواند یک بیماری ژنتیکی باشد یا ممکن است در پاسخ به یک ویروس ایجاد شود. دیابت نوع ۲ اغلب در بزرگسالان ایجاد می‌شود اما می‌تواند از دوران کودکی یا نوجوانی آغاز شود. بدن افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ انسولین کافی تولید نمی‌کنند؛ در نتیجه سلول‌ها به درستی از انسولین استفاده نکرده و سطح قند خون را تخریب می‌کنند.

هیچ درمان شناخته شده‌ای برای هر ۲ نوع دیابت وجود ندارد اما می‌توان دیابت نوع ۲ را با تغذیه سالم، کاهش وزن و ورزش کنترل کرد. بنیاد ملی کلیه ایالات متحده توصیه می‌کند برای حمایت از سلامت کلیه‌ها، فلفل چیلی از جمله فلفل سیاه را به رژیم غذایی خود اضافه

کنید در حال حاضر بیش از ۲۰۰۰ گونه فلفل سیاهیان (Piperaceae) وجود دارد. با این حال تعداد کمی از گونه‌های آن برای سلامتی فایده دارد. روغن ضروری فلفل سیاه برای مصارف درمانی و پزشکی از دانه‌های گیاه فلفل سیاه (Piper Nigrum) استخراج می‌شود که خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی را نشان می‌دهد. افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب مشکلاتی مانند گردش و فشار خون بالا دارند. مطالعه منتشر شده در سال ۲۰۱۳ در نشریه پیشرفت در علوم فارماکولوژی(Advances in Pharmacological Sciences) نشان داد روغن فلفل سیاه می‌تواند به مدیریت علائم دیابت از جمله فشار خون بالا کمک کند.

این مطالعه نشان داد ترکیبات فنی و فعالیت آنتی‌اکسیدانی روغن فلفل سیاه همراه با اقدامات درمانی لازم می‌تواند به مدیریت یا پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند. فلفل سیاه ممکن است به جذب ترکیب کورکومین، ماده اولیه ضد التهابی در زردچوبه

از عدم کارکرد درست سیستم ایمنی بدن دارد.

دلایل بروز

زگیل از ویروس پاپیلوما ی انسانی (HPV) شکل می‌گیرد. این ویروس کاملاً شناخته شده است و بیش از ۱۵۰ نوع مختلف دارد که تنها چند نوع از آن منجر به بروز زگیل روی پوست می‌شود. بخشی از این HPV از طریق تماس جنسی انتقال پیدا می‌کند.

هرچند که بسیاری از آنها از طریق تماس‌های پوستی معمول و استفاده از وسایل مشترکی همچون حوله یا لیف گسترش پیدا می‌کند. این ویروس معمولاً از طریق شکاف‌های روی پوست همچون خراشیدن یا کنده شدن پوست کنار ناخن گسترش پیدا می‌کند. جویدن ناخن نیز می‌تواند عامل دیگری بر به وجود آمدن زگیل بر روی نوک انگشتان و اطراف ناخن باشد.

سیستم ایمنی هر فردی واکنش متفاوتی به ویروس HPV دارد و به همین خاطر هم هست که تمام افرادی که با HPV تماس برقرار می‌کنند، به زگیل مبتلا نمی‌شوند.

این افراد در خطر بیشتری برای بروز زگیل قرار دارند:

کودکان و جوانان؛ چراکه بدن آنها ممکن است هنوز سیستم ایمنی لازم در برابر این ویروس را نساخته باشد. افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند؛ همچون آن دسته از افرادی که به ایدز مبتلا هستند و یا افرادی که پیوند عضو داشته‌اند.

پیشگیری

از تماس مستقیم با زگیل خودداری کنید.کندن زگیل می‌تواند منجر به گسترش ویروس شود.

سوهان ناخن، سنگ پا و ناخن گیری که برای پوست و ناخن سالم خود از آن استفاده می‌کنید را برای پوست مبتلا به زگیل خود به کار نبرید. از سوهان ناخن یکبار مصرف استفاده کنید.

اغلب زگیل‌های معمول، بدون هیچ درمانی به خودی خود از بین می‌روند. هرچند که ممکن است یک یا دو سال بعد زگیل دیگری نزدیک همان ناحیه شکل بگیرد. هدف از درمان، نابودی زگیل، تحریک سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با ویروس و یا هر دو است. روند درمان می‌تواند چند هفته تا چند ماه زمان ببرد. حتی با وجود درمان نیز زگیل می‌تواند دوباره به وجود بیاید و گسترش پیدا کند.

«زگیل» را چطور درمان کنیم؟



ویروس به پوست آن منتقل شود اما فرد مبتلا نشود.

احسانی با اشاره به روش‌های درمان زگیل،خاطر نشان کرد: درمان زگیل داروهای ضد زگیل است.درمان‌های دیگر این بیماری فریز کردن، منجمد کردن و سوزاندن و لیزر کردن است. البته مسیریهای دیگری برای درمان زگیل استفاده می‌شود اما متأسفانه هیچ کدام از این درمانها قطعیت ندارند؛یعنی زگیل از بین می‌رود اما ممکن است دوباره ویروس برگشته و تکرار شود.

این استاد بیماری‌های پوست ابراز کرد:به هر حال درمان زگیل درمان نسبی است و درمان قطعی نیست و مطمئناً ابتلا به آن درمان، زگیل خوب می‌شود اما ریشه کن نمی‌شود. زگیل‌های تناسلی گروه دومی هستند که اکثر در تماس جنسی یا از طریق منابع آلوده به دستتویی‌های آلوده منتقل می‌شود.

وی تصریح کرد:مشکل زگیل تناسلی این است که به

خصوص در خانمها می‌تواند سرطان دهانه رحم ایجاد کند و از این جهت اهمیت دارد. وقتی آقا یا خانمی دچار آچ پی وی یا زگیل تناسلی می‌شود حتماً باید درمانش قوی تر انجام شود تا خون ریزی اتفاق نیفتد. در مردان ممکن است سرطان مقعد پیدا کنند.

احسانی متذکر شد: زگیل پوستی ریسک سرطانی ندارد اما زگیل‌های تناسلی این احتمال را دارد سرطانزا شوند.

امیر هوشنگ احسانی، استاد بیماری‌های پوست دانشگاه تهران در گفت‌وگو با خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس درباره «علل بروز زگیل و راه درمان آن»، بیان داشت: زگیل یک ویروس است که عاملش ویروس آچ پی وی است و این حدود ۱۶۰ گونه دارد.یکسری از گونه‌ها در دست و پا و صورت است و یکسری از گونه‌ها نیز برای زگیل‌های تناسلی است.

وی در توضیح چگونگی انتقال ویروس، ادامه داد: شخصی به درون استخر می‌رود و دارای زگیل است و آب استخر را آلوده می‌کند و فرد دیگری که وارد استخر می‌شود دچار ابتلا به آن ویروسی می‌شود که آن فرد داخل آب استخر ریخته است.

احسانی متذکر شد: این باعث می‌شود تا فرد دچار زگیل شود؛در واقع به این شکل ویروس آچ پی وی به بدن فرد منتقل می‌شود و زگیل رشد کرده و ایجاد ضایعه مشخص زگیل می‌شود.

این استاد پوست با بیان اینکه زگیل می‌تواند مسری باشد، افزود:البته ممکن است همه مبتلا به زگیل نشوند.

ممكن است در يك خانواده يك نفر زگیل دارد و بقیه مبتلا شوند؛ در صورتی که این ویروس در محیط پخش می‌شود. وی اضافه کرد:مثلاً از یک کودک که دارای زگیل است ممكن است اگر فردی روی فرشی که آن کودک راه رفته

اکوکاردیوگرافی چنین مطرح خواهند شد.

دلیلی در ادامه به کاردیولوژی و اکوکاردیوگرافی چنین اشاره کرد و گفت: مبحث کاردیولوژی و اکوکاردیوگرافی چنین بسیار مبحث مهمی است و بخصوص در چند سال اخیر توجه به این مهم زیاد شده است. شناسه‌ها و شناسنامه‌هایی که در این زمینه در چند سال گذشته با نظر کارشناسان مختلف و در وزارت بهداشت و درمان تدوین و تصویب شده این وظیفه را بر عهده پزشکان فوق تخصص قلب کودکان گذاشته است که نقص‌های قلب جنین را پیدا کرده و بر اساس علم روز دنیا به درمان و برنامه‌ریزی برای آن بپردازند. بعضی از بیماری‌های قلب جنین در همان دوران جنینی قابل کنترل و یا درمان است و برای بعضی دیگر برنامه درمانی پس از تولد در نظر گرفته می‌شود.

بنابر اعلام روابط عمومی برگزاری این کنگره، وی در ادامه گفت: تمام مباحثی که در این همایش مطرح خواهد شد طبق متدها و استانداردهای روز دنیا است و خوشبختانه تولد در نظر گرفته می‌شود.

بنابر اعلام روابط عمومی برگزاری این کنگره، وی در ادامه گفت: تمام مباحثی که در این همایش مطرح خواهد شد طبق متدها و استانداردهای روز دنیا است و خوشبختانه تولد در نظر گرفته می‌شود.

بنابر اعلام روابط عمومی برگزاری این کنگره، وی در ادامه گفت: تمام مباحثی که در این همایش مطرح خواهد شد طبق متدها و استانداردهای روز دنیا است و خوشبختانه تولد در نظر گرفته می‌شود.

روغنی که ناجی بیماران دیابتی است

نیز کمک کند. یک بررسی بالینی در سال ۲۰۱۳ نشان داد نتایج مطالعات نشان می‌دهد کورکومین ممکن است به پیشگیری از ابتلا به دیابت و کاهش سطح بالای قند خون مرتبط با آن کمک کند. با حمایت از جذب کورکومین، روغن فلفل سیاه ممکن است به مدیریت علائم دیابت کمک کند یا در پیشگیری از دیابت نقش داشته باشد.

روغن ضروری فلفل سیاه عصاره غلیظی است که از دانه‌های فلفل سیاه به دست می‌آید. در حال حاضر هیچ دستورالعمل غذایی برای میزان مصرف فلفل سیاه وجود ندارد؛ با این حال مصرف بیش از حد فلفل سیاه می‌تواند باعث ناراحتی معده و سایر عوارض گوارشی شود؛ بنابراین بهتر است از آن به میزان کم استفاده کنید.

برای استفاده از روغن فلفل سیاه برای دیابت، بوی آن را استشمام کنید یا آن را روی پوست بمالید. برای استنشاق چند قطره را در آب داغ بریزید یا به دیفیوزر اضافه کنید و بخار آن را تنفس کنید. همچنین می‌توانید چند قطره به یک توپ پنبه‌ای اضافه کنید و



در یک روغن حامل مانند روغن زیتون یا روغن بادام شیرین رقیق کنید و آن را روی پوست بمالید. به ازای هر انس روغن حامل چند قطره روغن فلفل سیاه اضافه کنید.

چرا زایمان طبیعی ونحوه برخورد با مادران مهم است؟



در شرایطی می‌افتد که مادران بیشترین نیاز را به دریافت حمایت‌های عاطفی و روانی دارند. این یعنی فاصله زیادی بین سیاست‌های کلی نظام، قانون جوانی جمعیت و مصوبات دولت، با آنچه که مردم در عمل تجربه می‌کنند وجود دارد.

تشویق به فرزندآوری می‌شوند و مسئولین دائما از حمایت‌هایی که به

واسطه تعدد فرزندان از خانواده‌ها صورت می‌گیرد سخن می‌گویند، مادران در زایشگاه‌های ما مورد تحقیر و توهین قرار می‌گیرند و به گفته بسیاری از همین مادران، دیگر حتی به فرزندآوری فکر هم نمی‌کنند. این اتفاقات

قانون دارند، اما آیا تشکیل این جلسات و گزارشات بلند بالای دستگاه‌ها در عمل موثر بوده است؟

از نظر بنده خیر، چراکه هم‌زمان با اینکه وزیر اقتصاد مطابق قانون به بانک‌ها اعلام می‌کند، اعطای وام صرفا بایک ضامن و سفته انجام بشود، مردم در هفت خان بانک‌ها به دنبال چندین ضامن معتبر می‌گردند و درحالی که مردان به فرزندآوری و زایمان طبیعی تشویق می‌شوند، در زایشگاه‌های دولتی بدترین برخوردها و بی‌حرمتی‌ها با مادران انجام می‌شود. طوریکه تجربه شیرین مادر شدن که باید از زیباترین لحظات زندگی یک زن باشد، به لطف بدرفتاری پرسنل زایشگاه از پزشک گرفته تا ماما و نیروی خدمات به تلخ‌ترین تجربه مادر در زندگی تبدیل می‌شود. کم و کیف این اتفاقات به کرات در رسانه‌ها بازگو شده است.

اما سخن اصلی با دولت مردان دولت سیزدهم، بازشدن گره مشکلات زندگی مردم، از اقتصاد گرفته تا فرزندآوری و ... با تعارفات و تشریفات بین دستگاهی و نامنمگاری حل نمی‌شود. اینکه دستگاه‌های مختلف گزارشات چند ده صفحه‌ای از نامه‌نگاری‌های خود برای شما ارائه می‌کنند به معنی انجام وظایف و رسیدن به هدف مطلوب شما نیست. نمونه این تضاد را می‌توانید در مسئله زایمان طبیعی به خوبی مشاهده کنید، که چندین آیین‌نامه و قانون و گزارش اقدامات کذایی نتوانسته اوضاع نامناسب آنرا تغییر دهد. همچنان آمار سزارین بیشتر از ۵۳ درصد و زایمان طبیعی غولی ترسناک برای مادران است.

اما چرا زایمان طبیعی ونحوه برخورد با مادران مهم است؟ پاسخش در محل قرارگیری آن در فرایند فرزندآوری و شرایط مادر در آن لحظات نهفته است. درحالی که دائما از رسانه‌های مختلف مردم

تجربه شیرین مادر شدن که باید از زیباترین لحظات زندگی یک زن باشد، به لطف بدرفتاری پرسنل زایشگاه از پزشک گرفته تا ماما و نیروی خدمات به تلخ‌ترین تجربه مادر در زندگی تبدیل می‌شود. کم و کیف این اتفاقات به کرات در رسانه‌ها بازگو شده است.

به گزارش خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس، محمد احسانی‌کیا، کارشناس سلامت در یادداشتی نوشت: یکی از سیاست‌هایی که پس از سال‌ها تعلل در دولت حجت‌الاسلام رئیسی در دستور کار قرار گرفت مسئله جمعیت و فرزندآوری بود. چراکه بعد از ابلاغ سیاست‌های کلی نظام در سال ۱۳۹۳ قریب به ۷ سال اقدام مثبت قبال توجهی در دولت تدبیر و امید رخ نداد و با از دست رفتن ۷ سال از فرصت طلایی فرزندآوری دهه شصتی‌ها بالاخره قانون جوانی جمعیت و حمایت از خانواده در سال ۱۴۰۰ توسط مجلس شورای اسلامی تصویب شد و دولت نیز چند ماه بعد این قانون را ابلاغ کرد.

درباره اینکه موضوع تغییر ساختار سنی جمعیت کشور چه مقدار مهم است و پیری جمعیت برای کشور چه تبعاتی دارد صحبت‌های زیادی شده است و اهمیت این مسئله برکسی پوشیده نیست. اما باتوجه به فرصت کمی که برای استفاده از ظرفیت فرزندآوری زوجین دهه شصتی داریم و بحرانی که در سایه عدم توجه به این فرصت برای کشور متصور است، باید ببینیم این سیاست‌ها در عمل چه مقدار موثر بوده است؟ آیا دولت عزم جدی برای اجرای آن دارد؟ آیا دستگاه‌های مختلف وظایف خود را انجام داده‌اند؟ اگر آری آیا این اقدامات موثر بوده است یا نه؟

باتوجه به اینکه رئیس جمهور قانون را به تمامی دستگاه‌ها ابلاغ کرده است و تاکنون دو جلسه ستاد ملی جمعیت نیز با حضور رئیس جمهور تشکیل شده است، به نظر مقامات ارشد دولت عزمی جدی در اجرای این

نشانه‌های کم شنوایی و ناشنوایی

وی مواجهه با صداهای بلند را از دیگر عوامل ایجادکننده کم‌شنوایی دانست.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران از علائمی که خانواده‌ها برای غربال کردن شنوایی کودک خود به آن نیاز دارند این موارد را نام برد و افزود:این کودکان برای اینکه حرفمان را بشنوند خیلی تلاش می‌کنند و چندین بار سوال می‌کنند، در درک کلمات خیلی مهارت ندارند و جواب درستی نمی‌دهند. صدای تلویزیون را بلند می‌کنند.در مدرسه با مشکل رشد تحصیلی مواجهند و در دیکته نویسی تعداد غلطهای زیادی دارند.

فراهانی متذکر شد:این کودکان چون صدای خودشان را نمی‌شنوند، بلند تر از بقیه صحبت می‌کنند.این کودکان معمولا به عنوان کودکان حواس‌پرت نام‌گذاری می‌شوند که در واقع به دلیل اختلال شنوایی در آنهاست.

وی با بیان اینکه این کودکان سر را به سمت گوینده می‌چرخاند که تا حد امکان شنوایی بهتری داشته باشند،یادآور شد: از همه مهمتر، رشد مهارت‌های زبانی و گفتاری آنها بسیار کم است.

فراهانی گفت: بر طبق آمار سازمان بهداشت جهانی در حال حاضر یک میلیارد جوان بین ۱۲ تا ۲۵ سال در معرض خطر کم شنوایی دائم قرار دارند که به لحاظ رعایت نکردن نکاتی مانند صداهایی با شدت بالا (هندزفری و بلند گو) است که در آینده مبتلا به کاهش شنوایی حسی-عصبی دائم خواهند شد.

کارشناس برنامه به تشخیص و مداخله زودهنگام برای جلوگیری از بوجود آمدن بسیاری از مشکلات شنوایی تاکید کرد و گفت: تربیت شنوایی، گفتار درمانی، استفاده از سمعک و کاشت حلزون به خوبی اثرات کم شنوایی را کاهش خواهد بخشید.

آمارها در کشور نشان می‌دهد از هر هزار تولد ۲.۷ نفر مبتلا به مشکلات شنوایی هستند. در مجموع ۵.۳ میلیون نفر در کشور از مشکلات کم شنوایی و ناشنوایی رنج می‌برند. کارشناس برنامه عوامل ژنتیکی، عفونت‌های داخل رحمی، مشکلات حین زایمان، بیماری‌های عفونی مزمن گوش در دوران کودکی وسرا جزو عوامل ایجاد کننده کم شنوایی و ناشنوایی ذکر کرد و افزود: سیگار را از دیگر عوامل ایجاد کننده کم شنوایی است.

به گزارش گروه سلامت خبرگزاری فارس، سعید فراهانی، دکترای شنوایی سنجی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در برنامه مادر کودک شبکه سلامت سیما کم شنوایی را یک معلولیت کاملاً پنهان دانست که تشخیص آن تنها با آزمایش‌های خاصی امکان پذیر است، زیرا این بیماری دیده نمی‌شود؛ به همین جهت سیستم‌های نظام سلامت هم کمتر این افراد را مورد بررسی قرار می‌دهند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: متعاقب کم شنوایی در بحث گفتار و یادگیری کودک اختلال ایجاد می‌شود که اختلال می‌تواند یک کودک را کاملاً خانه نشین و منزوی کند؛ به همین جهت بسیج نظام سلامت برای حمایت از این عزیزان ضروری است.

فراهانی گفت: کم شنوا کسی است که نمی‌تواند مثل یک

فرد طبیعی صداها را بشنود، کم شنوایی به سه دسته ملایم،

متوسط و شدید دسته بندی می‌شود.

وی گفت: در حال حاضر ۱.۵ میلیارد نفر در جهان مبتلا به درجاتی از کم شنوایی هستند که از این تعداد ۴۲۰ میلیون نفر نیازمند مداخلات درمانی هستند.



بیماری‌های عفونی مزمن گوش و سیگار از عوامل ایجاد کننده کم شنوایی و ناشنوایی است.

متخصص شنوایی سنجی گفت: عوامل ژنتیکی، عفونت‌های داخل رحمی، مشکلات حین زایمان،

وسواس چیست و برای درمان آن چه کارهایی باید انجام داد؟



برای فرزندان باشند و البته والدینی که بسیار در روش‌های فرزندپروری سخت‌گیر هستند با فشاری که به فرزند خود وارد می‌کنند وی را تبدیل به فردی وسواسی کنند.

که خودشان وسواس دارند باید بپذیرند رفتار مخربی دارند و می‌تواند طی سرایت روانی به فرزندشان منتقل شود بنابراین باید به درمانگران مراجعه کنند تا الگوی مناسبی

وی با اشاره به عوامل خاص و عام تاثیرگذار در بیماری روان تنی گفت: تمام افرادی که بیماری روان تنی دارند فوق العاده هیجانی هستند و البته هیجان آنها حل نشده است

اما به عنوان مثال گفته می‌شود افرادی که زخم معده دارند انسان‌هایی رقابت طلب هستند و در صورتیکه در رقابت‌ها پیروز نشوند فشار زیادی را تحمل خواهند کرد. بیماری میگرن ریشه عصبی دارد. افرادی که میگرن دارند معمولا می‌خواهند همه را راضی نگه دارند.

وی در پاسخ به اینکه یک فرد وسواسی باید به روان پزشک مراجعه کند یا روانشناس؟ گفت: این افراد باید در وهله اول به روانشناس بالینی مراجعه کنند. روانشناس بالینی اگر تشخیص دهد با رفتار درمانی یا شناخت-رفتار درمانی و بدون دارو می‌تواند بیمار را درمان کند؛ اقدامات لازم را انجام خواهد داد ولی در وسواس‌های شدید که فرد قادر به انجام تمرینات نیست به روان پزشک ارجاع می‌شود تا با مصرف دارو، هیجان و وسواس بیمار کاهش یافته و البته برای انجام تمرینات آماده شود.استفاده توامان از درمان‌های روانشناسی و روانپزشکی نتیجه بهتری در بر خواهد داشت. فردوسی در پاسخ اینکه والدین باید چه کاری انجام دهند که فرزندانشان در آینده وسواسی نشوند؟ گفت: والدینی

که فرد در زندگی تحمل می‌کند و مهارت حل آن را ندارد بعلاوه زمینه‌های ژنتیکی و همینطور الگوبرداری به عنوان مثال فرزند از مادر می‌تواند موجب وسواس شود.

روانشناس کشورمان درباره روش‌های پیشگیری از وسواس گفت: باید سبک زندگی تغییر کند. اگر فردی نمی‌تواند تعارض‌ها و تناقض‌های خود را رفع کند حتما با مشاور صحبت کند. باید فشارهای زندگی را مدیریت کرد. وی در توضیح تفاوت استرس و اضطراب گفت: هر عملی که انسان را از حالت تعادل خارج کند مثل مشکلات اقتصادی، مهاجرت، مرگ و میر و بیماری موجب استرس در انسان می‌شود و می‌تواند اضطراب را در پی داشته باشد. برخی در اثر استرس دچار ترس شده و تنش جسمانی را باید تحمل کنند.

فردوسی با تاکید بر اینکه افکار منفی موجب بیماری‌های جسمی می‌شود گفت: جسم و روان بر هم تاثیر گذارند. رفتار یک فرد تابعی از تمامیت وجود او است. عوامل روحی و روانی و هیجانی موجب بیماری‌های روان تنی می‌شوند و موجب بروز بیماری‌هایی همچون زخم معده و روده، آسم و فشار خون و بیماری‌های پوستی می‌شوند. این بیماری‌ها در اثر استرس و مشکلات حل نشده به وجود می‌آیند.

روان شناس با بیان اینکه وسواس می‌تواند منشا ژنتیکی یا محیطی داشته باشد گفت:افراد وسواسی باید در وهله اول به روانشناس بالینی مراجعه کنند اما در موارد شدید مصرف دارو لازم است.

سیما فردوسی روانشناس بالینی در گفت‌وگو با خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس، درباره اختلال وسواس و انواع مختلف آن گفت: وسواس جزو اختلالات اضطرابی است که به دو صورت عملی و فکری، فرد را درگیر می‌کند.فردی که وسواس دارد کارهایی تکراری توام با شک و تردید انجام می‌دهد. شخص وسواسی معمولا می‌داند که لزومی به انجام تکرار وجود ندارد اما او قادر به جلوگیری از این مسئله نیست. وی با بیان اینکه وسواس می‌تواند به شکل فکری فرد را درگیر کند گفت: در این شرایط افکاری مرتب در ذهن تکرار می‌شوند و فرد قادر نیست این افکار را از خود دور کند. فردوسی خاطرنشان کرد: آب و آبکشی، واریسی کردن موارد مختلف ، باز و بسته کردن مکرر شیر سماور و درب منزل از رفتارهای وسواس گونه هستند.شک، تردید و دودلی از ویژگی‌های اصلی وسواس است.

وی با اشاره به اینکه وسواس دلایل مختلفی دارد گفت: یکی از این دلایل رگه‌هایی از ژنتیک است اما فشارهایی



متخصص رادیوتراپی گفت: سبک زندگی درست، شناخت صداهای بدن و پیگیری هر گونه تغییر در کارکرد بدن، جزو ضروریات زندگی هر فرد است. اگر سرطان به موقع تشخیص داده شود، با درمان قطعی همراه خواهد بود. به گزارش گروه سلامت خبرگزاری علی یعقوبی جویباری،متخصص

که سلول‌های سرطانی را شناسایی کند و از بین ببرد. وی گفت: فعال شدن بیش از حد سیستم ایمنی بدن بدون عارضه نخواهد بود و ممکن است سلولهای طبیعی بدن را نیز مورد حمله قرار دهد. یعقوبی در پاسخ به سوال مجری برنامه که آیا همه سلول‌های سرطانی مناسب درمان هدفمند هستند یا خیر؟، گفت: همه سلول‌های سرطانی مناسب درمان هدفمند نیستند و حوزه‌های جراحی، شیمی‌درمانی و پرتودرمانی هنوز پا برجا هستند.

وی گفت:درمان‌های ترکیبی رادیوتراپی با ایمونوتراپی و یا شیمی درمانی با ایمونوتراپی،امروزه در درمان انواع سرطان‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند. کارشناس برنامه در ارتباط با فواید ایمونوتراپی،گفت: ایمونوتراپی یا عوارض کمتری نسبت به شیمی درمانی و همچنین اثرات پایدار بیشتری همراه است.

وی گفت: شیوه درمانی ایمونوتراپی هم به صورت تزریقی است، مکانیسم کلی این است که از طریق گیرنده‌های سلولی انجام می‌شود، اکثریت داروهای ایمونوتراپی بر اساس این مکانیزم کار می‌کنند. البته مکانیسم‌های دیگری نیز وجود دارد که سلولهای سرطانی را به خارج از بدن می‌برند و با غلظت زیاد جدا و تکثیر می‌کنند و سپس آنتی‌بادی‌های تکثیر یافته را برای فرد تزریق می‌کنند.

کارشناس برنامه در مورد ایمونوتراپی و درمان هدفمند، گفت: قبلا هر سلولی که در حال تکثیر بود با داروی شیمی درمانی تحت تاثیر قرار می‌گرفت اما امروزه با درمان هدفمند، محرک رشد این سرطان را پیدا می‌کنیم و آن را مورد هدف قرار می‌دهیم در این صورت نتایج درمان و کیفیت زندگی بیمار فوق العاده بهتر خواهد بود.

یعقوبی متذکر شد: برای درمان، ستون‌های اصلی هم داریم که شامل جراحی، شیمی درمانی و رادیوتراپی است. در درمان هدفمند گیرنده سطح سلول را شناسایی می‌کنیم، این گیرنده مسئول تقسیم سلولی است که اگر مورد هدف قرار گیرد رشد سلولی آن ناحیه متوقف می‌شود. ایمونوتراپی یک گروه دیگر از درمان‌های هدفمند است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: در طی روز بدن در مواجهه با جهش‌های زیادی قرار می‌گیرد که ممکن است رشد غیر قابل کنترلی پیدا کند. سیستم ایمنی بدن به راحتی این عوامل را حذف می‌کند، ایمونوتراپی هر زنی را که از مسیر طبیعی خارج شود، شناسایی می‌کند و آن را حذف می‌کند.

کارشناس برنامه در پاسخ به این سوال که دلیل بروز سرطان چیست؟، گفت: سلول‌های سرطانی تمایل به بقا دارند و راهکارهای مقابله با سیستم ایمنی را پیدا می‌کنند،ایمونوتراپی سیستم ایمنی بدن را طوری تغییر می‌دهد

۸ خاصیت گل کلم



گل کلم حاوی فیبر بالاست. فیبر منبع تغذیه باکتری‌های مفید روده است و از این جهت به کاهش التهاب و تقویت سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند

گل کلم در تهیه غذاهای متنوعی کاربرد دارد و در کاهش وزن نیز مؤثر است. در ادامه این مطلب قصد داریم به معرفی ۸ مورد از خواص گل کلم بپردازیم.

۱. مواد مغذی فراوان

گل کلم سرشار از مواد مغذی است و علی‌رغم ویتامین بالا کالری خیلی کمی دارد. به‌عبارتی، گل کلم تقریباً دارای تمامی ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن است. مواد مغذی موجود در ۱ پیمانه یا ۱۲۸ گرم گل کلم خام عبارت‌اند از:

۲۵کالری؛

۳گرم فیبر؛

۷۷درصد از شاخص RDI (شاخص مقدار مصرف توصیه‌شده‌ی روزانه) ویتامین C؛

۲۰درصد از شاخص RDI ویتامین K؛

۱۱درصد از شاخص RDI ویتامین B۶؛

۱۴درصد از شاخص RDI فولات؛

۷درصد از شاخص RDI پانتوتینیک اسید؛

۹درصد از شاخص RDI پتاسیم؛

۸درصد از شاخص RDI منگنز؛

۴درصد از شاخص RDI منیزیم؛

۴درصد از شاخص RDI فسفر.

دانشمندان کشف کردند از طریق تحریک مغز می‌توان برخی اختلالات مانند افسردگی را درمان کرد.

هر چند ممکن است متوجه نشوید، اما هر بار که خاطره‌ای را به یاد می‌آورید، مغز شما آن خاطره را اندکی تغییر می‌دهد. این کار تا حدی مانند اضافه کردن یک فیلتر به اینستاگرام است که با هر یادآوری جزئیات پُر می‌شود و اطلاعات به‌روزرسانی می‌شوند.

«استیو رامیرز» استادیار روان‌شناسی و علوم مغزی دانشگاه بوستون می‌گوید: ما ناخوسته فیلترهایی به تجارب گذشته خود اضافه می‌کنیم. هر چند که یک خاطره فیلترشده متفاوت از خاطره اصلی است، اما برای ما تا حد زیادی تصویر اصلی قابل شناسایی است.

وی افزود: خاطره کمتر یک ثبت ویدئویی از گذشته و بیشتر یک بازسازی است. اینکه خاطرات در ماهیت خود قابل چکش کاری و تغییر هستند هم خوب و هم بد است. اگر جزئیات نادرست را به یاد آوریم، بد است، اما مخصوصاً درباره خاطرات وحشتناک و آسیب‌زا این خوب است که مغز ما توانایی طبیعی برای تغییر و به روز رسانی خاطرات را دارد.



اکنون این سوال ایجاد شده که آیا می‌توانیم از این توانایی مغز و ماهیت قابل تغییر خاطرات به نفع خودمان استفاده کنیم تا بتوانیم اختلالات سلامت ذهنی مانند افسردگی یا استرس پس از تروما (PTSD) را درمان کنیم؟

رامیرز و همکاران او در این تحقیقات به طور فعال این هدف را دنبال می‌کنند و پس از سال‌ها مطالعه حافظه در موش‌ها نه تنها محل ذخیره خاطرات مثبت و منفی را در مغز کشف کردند بلکه به این سوال پاسخ دادند که چگونه می‌توان فتنله خاطرات منفی را از طریق تحریک خاطرات شاد، پایین کشید.

به گفته وی، سوال مهم این است که آیا راه حل برخی از بیماری‌ها و اختلالات ذهنی در خود مغز وجود دارد و آیا خاطره راهی برای رسیدن به آن است؟

رامیرز و تیم تحقیقاتی او در دو مقاله علمی جدید، قدرت خاطرات احساسی ما را ثابت می‌کنند و اینکه تجارب ما چگونه تأثیرات فیزیکی واقعی روی مغز دارند را نشان می‌دهند.

یکی از گام‌های مهم برای این کار تعیین محل ذخیره

مختلفی مانند بیماری‌های قلبی مؤثرند. به‌علاوه، گل کلم یکی از منابع سرشار از ویتامین C است که خود دارای کارکردهای آنتی‌اکسیدانی است و به‌دلیل برخورداری از خواص ضدالتهابی موجب تقویت سیستم ایمنی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان می‌شود.

۴. کمک به کاهش وزن

خواص گل کلم متفاوتند و گویا باعث می‌شوند گل کلم در کاهش وزن مؤثر باشد. یکی این که هر پیمانه گل کلم فقط حاوی ۲۵ کالری است. به این معنی که مصرف زیاد این ماده‌ی غذایی موجب اضافه‌وزن نمی‌شود و همچنین جایگزین کم‌کالری مناسبی برای مواد غذایی پرکالری مانند برنج و آرد است.

حتماً می‌دانید که کاهش کالری دریافتی جهت کنترل وزن الزامی است. گل کلم به‌دلیل فیبر بالا گوارش را کند و احساس سیری ایجاد می‌کند و در نتیجه فرد به‌طور خودکار به مصرف کالری کمتری طی روز روی خواهد آورد. خاصیت دیگری که در گل کلم به کاهش وزن کمک می‌کند، پرآب‌بودن این ماده‌ی غذایی است. ۹۲ درصد وزن گل کلم از آب تشکیل می‌شود و این درحالی است که مصرف مواد غذایی پرآب و کم‌کالری با کاهش وزن بی‌ارتباط نیست.

۵. سرشار از کولین

یکی دیگر از خواص گل کلم دارا بودن مقادیر فراوانی کولین است که ازجمله مواد مغذی موردنیاز بدن به‌شمار می‌رود. هر پیمانه گل کلم حاوی ۴۵ میلی‌گرم کولین است، یعنی ۱۱ درصد شاخص AI (شاخص مصرف کافی یا به‌عبارتی مقدار مجاز توصیه‌شده‌ی مصرف روزانه‌ی مواد مغذی) برای زنان و ۸ درصد این شاخص برای مردان.

ازجمله وظایف کولین در بدن عبارت‌اند از حفظ یک‌پارچگی غشاهای سلولی، سنتز DNA و کمک به متابولیسم. کولین همچنین در رشد و تکامل مغز نقش دارد و نیز در تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی که جهت حفظ سلامت سیستم عصبی لازم‌اند، مؤثر است. به‌علاوه، کولین از انباشتگی کلسترول در کبد جلوگیری می‌کند.

کمبود کولین موجب افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و کبدی و نیز اختلالات عصبی مانند زوال عقل و آلزایمر می‌شود. این ماده‌ی مغذی در مواد غذایی زیادی وجود ندارد، اما گل کلم و بروکلی ازجمله بهترین منابع پایه‌گیاهی کولین به‌شمار می‌روند.

۶. غنی از سولفوران

سولفوران در ردیف آنتی‌اکسیدان‌هایی قرار دارد که بارها درباره آنها مطالعه شده است. طبق نتایج مطالعات آزمایشگاهی، سولفوران با مهار آنزیم‌های دخیل در سرطان و رشد تومور مانع گسترش سرطان می‌شود. حتی در برخی مطالعات مشاهده شده‌است که سولفوران می‌تواند با نابودی سلول‌های تخریب‌شده به توقف رشد سرطان نیز کمک کند. این ماده‌ی مغذی همچنین در پیشگیری از سرطان کولون و پروستات مؤثر است. تأثیر سولفوران در بسیاری دیگر از سرطان‌ها مانند سرطان سینه، لوسمی،

درمان اختلالات ذهنی با کمک حافظه احساسی



۲۰ دلیل برای آنکه بدانیم چرا پرخوری می‌کنیم؟

می‌رود. در واقع از غذا به عنوان سرگرمی استفاده می‌کنید.

۱۶. پرخوری می‌کنید چون زیادی می‌نشینید.

۱۷. پرخوری می‌کنید چون فکر می‌کنید بعد از غذا خوردن باید احساس پُری کامل معده و سیری کامل داشته باشید.

۱۸. پرخوری می‌کنید چون بیش از حد از مشروبات الکلی استفاده می‌کنید.

۱۹. پرخوری می‌کنید چون در وعده صبحانه، مواد قندی زیادی می‌خورید در حالی‌که بهتر است ترکیبی از فیبر، پروتئین و مواد قندی بخورید.

۲۰. پرخوری می‌کنید چون درست، غذا نمی‌خورید. یعنی شما شکم خود را ظاهراً سیر می‌کنید ولی چون رژیمتان نادرست است مواد مغذی کافی به بدن شما نرسیده و سلول‌های بدن شما همچنان اعلام نیاز و گرسنگی می‌کنند.



آن مصرف می‌کنید.

۵. پرخوری می‌کنید چون رژیم غذایی شما دارای چربی کمی است.

۶. پرخوری می‌کنید چون به اندازه کافی آب نمی‌نوشید و بدن‌تان هیدراته نیست.

۷. پرخوری می‌کنید چون خبری از فیبر مثل فیبر میوه‌ها و سبزیجات در رژیم غذایی شما نیست.

۸. پرخوری می‌کنید چون همیشه هنگام غذا خوردن حواستان به چیز دیگری پرت است مثلاً همزمان تلویزیون نگاه می‌کنید.

۹. پرخوری می‌کنید چون کالری بالایی از طریق نوشیدنی‌هایی مثل آبمیوه، نوشابه و... دریافت می‌کنید.

۱۰. پرخوری می‌کنید چون استرس و مشکلات فکری فراوانی دارید.

۱۱. پرخوری می‌کنید چون از برخی داروها مثل داروهای هورمونی یا ضد افسردگی استفاده می‌کنید.

۱۲. پرخوری می‌کنید چون با سرعت بالایی غذا می‌خورید.

۱۳. پرخوری می‌کنید چون به بیماری و مشکلات سلامتی مانند دیابت یا مشکلات تیروئید دچار هستید.

۱۴. پرخوری می‌کنید چون به جای دریافت مواد مغذی، روی دریافت کالری تمرکز می‌کنید. مثلاً با نان یا برنج معده خودتان را پر می‌کنید.

۱۵. پرخوری می‌کنید چون زیادی حوصله‌تان سر

خبر کوتاه

الگوی خوابی که خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می دهد

ایسنا/خراسان رضوی افرادی که خیلی کم یا خیلی زیاد می خوابند، بیشتر در معرض خطر زوال شناختی و عقل قرار دارند.

به نقل از سایکولوژی، کسانی که بین ۵۵ تا ۷۵ ساعت خواب شبانه دارند، حتی زمانی که از عوارض اولیه بیماری آلزایمر رنج می برند، کاهش در سلامت شناختی خود مشاهده نمی کنند.

آلزایمر شایع ترین نوع زوال عقل است که ۷۰ درصد موارد ابتلا را تشکیل می دهد. خواب ضعیف یکی از علائم شایع آلزایمر است و می تواند پیشرفت بیماری را تسریع کند.

دکتر برندان لوسی، محقق ارشد این تحقیق، گفت: تعیین اینکه چگونه خواب و مراحل مختلف بیماری آلزایمر با هم مرتبط است، چالش برانگیز است اما این موضوعی است که برای آغاز طراحی مداخلات باید از آن آگاه بود.

نتایج مطالعه ما نشان می دهد یک محدوده متوسط یا «قطعه شیرین» برای کل زمان خواب وجود دارد که در آن عملکرد شناختی در طول زمان ثابت است. زمان خواب کوتاه و طولانی با عملکرد شناختی بدتر همراه بوده است که شاید این موضوع به دلیل خواب ناکافی یا کیفیت پایین خواب باشد.

سوال بی پاسخ این است که اگر بتوانیم برای بهبود خواب مداخله کنیم، مانند اینکه زمان خواب برای افراد کم خواب را تا یک ساعت یا بیشتر افزایش دهیم، آیا این مورد تاثیر مثبتی بر عملکرد شناختی آنان خواهد گذاشت؟

برای پاسخ به این سوال به داده های طولی بیشتری نیاز داریم.

این مطالعه شامل ۱۰۰ نفر با میانگین سنی ۷۵ سال بود که اکثر آنان هیچگونه اختلال شناختی نداشتند. عملکرد شناختی آنان به همراه کیفیت خواب طی تقریبا پنج سال پیگیری شد.

پروفسور دیوید هولتزمن، یکی از محققان این تحقیق، توضیح داد: این موضوع جالب بود که در این تحقیقات مشاهده شد نه تنها کسانی که خواب کم دارند بلکه کسانی که خواب طولانی دارند نیز زوال شناختی بیشتری نشان می دهند.

این نتایج نشان می دهد کیفیت خواب به جای خواب کامل ممکن است نکته کلیدی باشد.

پروفسور بیوام انس، محقق دیگر این تحقیق، گفت: کسانی که از مشکلات خواب رنج می برند، باید بدانند که می توان این مشکلات را درمان کرد. از بسیاری از بیمارانی می پرسم خوابت چطور است؟ اغلب بیماران گزارش می دهند که خوب نمی خوابند و هنگامی که مشکلات خواب آنان درمان می شود، ممکن است بهبودهایی در فرایندهای شناختی شان مشاهده کنند. پزشکانی که بیماری را با شکایات مربوط به فرایندهای شناختی ویزیت می کنند، باید از آنان در مورد کیفیت خوابشان سوال کنند. این شاخص به طور بالقوه یک عامل قابل تغییر است.

نتایج این تحقیق در نشریه Brain منتشر شده است.

فواید زردآلو برای سلامتی

زردآلو سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی است و فواید متنوعی برای سلامتی انسان دارد. به گزارش ایسنا، زردآلو به دلیل داشتن مقادیر بالای ویتامین ها، زردینه ها و پتاسیم فواید زیادی برای سلامتی انسان دارد. زردینه ها برای محافظت و تقویت رگ های خونی مفید هستند و در عین حال علائم التهاب را نیز کاهش می دهند. پتاسیم، یک ماده معدنی مهم برای عملکرد اعصاب و عضلات است و همچنین از فشار خون سالم و سلامت قلب نیز حمایت می کند. در ادامه به نقل از وب ام دی به چند مورد دیگر از فواید این میوه خواهیم پرداخت.

* محافظت از پوست

آنتی اکسیدان هایی مانند ویتامین E و ویتامین C به دلیل داشتن خواص تقویت کننده پوست، شناخته شده اند. آنها می توانند به محافظت از سلول های پوست در برابر اشعه فرا بنفش (UV) ، کاهش علائم چین و چروک های اولیه و بهبود خاصیت ارتجاعی پوست، کمک کنند.

* کمک به سلامت چشم

زردآلو سرشار از ویتامین A ، بتاکاروتن و سایر کاروتنوئیدها بوده و برای بهبود سلامت چشم بسیار عالی است. مواد مغذی زردآلو همچنین به کاهش خطر ابتلا به تباهی لکه زرد (دژنراسیون ماکولا) و آب مروارید نیز کمک می کنند.

* کمک به هضم بهتر غذا

زردآلو مقدار زیادی فیبر غذایی خوب دارد که به دستگاه گوارش کمک می کند. فیبر محلول به دستگاه گوارش کمک می کند آب کافی را حفظ کرده و منجر به رشد باکتری های خوب می شود. فیبر نامحلول نیز برای باکتری های سالم روده مفید است.



افراد شاغل که بخش قابل توجهی از جمعیت فعال را تشکیل می دهند، حداقل یک سوم روز یا حتی نصف روز خود را در محیط کار می گذرانند و به طور معمول یک وعده غذایی و یک میان وعده خود را در محیط کار مصرف می کنند و این درحالیست که نقش تغذیه مناسب در سلامت عمومی و بازده کاری به اثبات رسیده است.

به گزارش ایسنا، کارکنان برای حفظ سلامت خود به تغذیه مناسب نیاز دارند. اضافه وزن و چاقی از عوارض میزنشینی و کم تحرکی در محیط های کار است. بنابراین تغذیه در محیط های کار باید متناسب با میزان تحرک بوده و از تعادل و تنوع برخوردار باشد.

اصول کلی تغذیه در محیط کار

- مصرف قندها و کربوهیدرات های ساده مانند قند و شکر، نان های سفید و برنج سفید در محیط کار اگرچه در کوتاه مدت به بالا رفتن قند خون کمک می کند، اما با تحریک ترشح انسولین، ورود گلوکز به سلول را تسریع کرده و در نهایت کاهش قندخون و عوارض ناشی از آن مانند خستگی، خواب آلودگی و کاهش بازده کاری را به دنبال دارد.

- چگونگی تغذیه در محیط کار می تواند در ایجاد استرس نیز موثر باشد. استرس همراه با تغذیه نامناسب و بی تحرکی زمینه را برای ابتلا به بیماری های مزمن فراهم می کند.

- سطح هورمون های مولد استرس مانند کورتیزول با مصرف غذاهای چرب و هورمون آدرنالین در اثر مصرف زیاد قند و شکر و کافئین (در قهوه و نوشابه های کولا) در خون بالا می رود.

- مصرف مداوم کربوهیدرات ها و غلات همچون انواع کیک، کلوچه و بیسکویت با توجه به کالری بالای که دارند، می تواند سبب اضافه وزن و چاقی به ویژه در افرادی که فعالیت بدنی کمی در محل کار دارند، شود.

باید توجه کرد که با تغییرات جزئی از جمله کاهش مصرف قند و کافئین (موجود در نوشابه ها) در محیط کار

و رعایت اصل تنوع در برنامه غذایی روزانه، می توان به حفظ تعادل قند خون و افزایش دریافت مواد مغذی کمک کرد که نتیجه آن علاوه بر حفظ سلامت و کاهش عوامل خطر بیماری های مزمن، افزایش کارایی و بازده کاری کارکنان در محیط های کار است.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در مراکزی که چند نوبت شیفت کاری دارند مانند کارخانه ها، بیمارستان ها، ادارات پلیس و فرودگاه ها و ... رعایت نظم در برنامه غذایی روزانه، توزیع مناسب انرژی در وعده های غذایی، مصرف غذاهای متنوع با گنجایندن گروه های غذایی اصلی شامل نان و غلات، شیر و مواد لبنی، میوه ها، سبزی ها و گروه گوشت، حبوبات و تخم مرغ و توجه به زمان مصرف غذا در کاهش خستگی و بهبود عملکرد کارکنان موثر است.

افرادی که نوبت های شب کاری دارند بهتر است:

- وعده اصلی غذای خود را در بعد از ظهر و یک وعده غذایی در نیمه زمان شیفت میل کنند.

- غذاهای چرب و سنگین و پرپایوه که سبب خواب آلودگی و کاهش کارایی می شود، مصرف نکنند.

- در غذای خود گوشت کم چربی (پویژه ماهی و مرغ) به شکل کبابی یا آبپز، سبزی های تازه و سالاد، نان های سبوس دار، حبوبات و ماست کم چرب مصرف کنند.

- از انواع مواد پروتئینی مانند گوشت (پویژه ماهی و مرغ)، حبوبات، تخم مرغ (آبپز) استفاده کنند. شیر و مواد لبنی کم چرب از جمله ماست، پنیر و کشک نیز علاوه بر تامین املاحی مانند کلسیم و فسفر، از منابع خوب پروتئین به شمار می روند. غذاهای پروتئینی با افزایش ناقل های شیمیایی مانند «هورایی نفرین» سبب افزایش هوشیاری و رفع خواب آلودگی می شود.

- مصرف یک لیوان شیر کم چرب همراه با دو عدد خرما قبل از خواب در بهبود خواب کارکنان موثر است.

- در بین دو وعده غذایی میوه مصرف کنند تا ویتامین های

آنتی اکسیدانها و ویتامین C در انار، این میوه را در گروه خوراکی هایی قرار داده که خواص درمانی آنها شناخته شده هستند. همچنین آب این میوه به بهبود جریان خون کمک کرده و مانع از آن می شود که عروق، دچار انسداد و گرفتگی شوند.

در ادامه به نقل از «بی بی سی گود فود»، به برخی دیگر از فواید این میوه پائیزی خواهیم پرداخت:

۱. کاهش خطر بیماری قلبی

انار سرشار از ترکیبات محافظ است که دارای خواص آنتی اکسیدانی هستند. این ترکیبات برای سلامتی مفید هستند، زیرا از سلول های ما نه تنها در برابر آسیب دیدگی بلکه همچنین در مقابل ترکیباتی مانند کلسترول محافظت می کنند. این بدان مناسبت که مصرف منظم انار ممکن است در کاهش خطر تصلب شرایین موثر باشد.

۲. بهبود سلامت استخوان

مورد نیاز به ویزه ویتامین های B و C که در کاهش فشارهای کاری و استرس سودمندند را به مقدار کافی دریافت کنند.

برای داشتن تغذیه مناسب در محل کار لازم است:

- با توجه به اینکه تداوم کار نشسته و بدون تحرک می تواند موجب اختلال در کارکرد دستگاه گوارش و ایجاد یبوست شود، بهتر است از نان و غلات کامل (سبوس دار) استفاده شود. به عنوان مثال به جای مصرف نان های تهیه شده از آرد سفید (مانند نان لواش و باگت) نان سنگک یا نان جو مصرف شود.

- در صورتی که امکان انتخاب غذا در رستوران محل کار وجود دارد، از غذاهای بخارپز، آبپز و یا کبابی به جای غذاهای چرب و سرخ شده استفاده شود.

- بجای گوشت قرمز، غذاهایی که با ماهی یا مرغ تهیه شده اند، مصرف شود و در صورتی که امکان انتخاب نیست، تمام چربی های گوشت قرمز را قبل از مصرف باید جدا کرد. - به جای نوشابه های گازدار که مقدار زیادی مواد قندی و کافئین وارد بدن کرده و منجر به چاقی می شوند از نوشیدنی های سالم تر مانند آب و دوغ کم نمک و بدون گاز

فواید انار برای سلامتی

یک ترکیب آنتی اکسیدانی به نام پونسیپک اسید پرداخته اند. همچنین در یک کارآزمایی کوچک که در آن بیماران مبتلا به دیابت نوع دو هر روز آب انار مصرف می کردند، نشانگرهای کمتری از التهاب را در خون خود پس از ۱۲ هفته نشان دادند.

۵. بهبود حافظه

به تحقیقات در مورد اینکه چگونه انار و آب انار ممکن است بر عملکرد شناختی افراد تأثیر بگذارند هنوز در مراحل اولیه است. در یک کارآزمایی کوچک از شرکت کنندگانی که مشکلات حافظه مرتبط با سنشان داشتند، خواسته شد تا روزانه ۲۲۵ میلی لیتر آب انار بنوشند و بعد از چهار هفته، بهبودی در تمرینات کلامی و بصری آنها مشاهده شد. تحقیقات روی موش ها نیز نشان داده که ممکن است آب انار برای افزایش فواید شناختی داشته باشد. با این حال انجام مطالعات بیشتری به منظور اثبات این فایده انار، مورد نیاز است.

یافته ها نشان می دهد که هم آب و هم عصاره دانه انار ممکن است فواید بالقوه ای برای استخوان ها به خصوص برای زنان یائسه در میانسالی داشته باشد

۳. بهبود عملکرد ورزشی

داده های یک مطالعه نشان می دهد که محتوای آنتی اکسیدانی انار و آب انار ممکن است درد عضلانی را به تأخیر بیاورد و ریکاوری بعد از جلسات تمرین با وزنه را بهبود بخشد. داده های مطالعه دیگری نیز نشان داد که عصاره انار عملکرد را در عرض ۳۰ دقیقه پس از مصرف برای ورزش هایی که شامل دویدن متناوب است، بهبود می بخشد.

۴. خواص ضد التهابی

مطالعات مختلفی برای بررسی خواص ضد التهابی بالقوه انار انجام شده است. تحقیقات اولیه نشان داده است که این میوه ممکن است به مبارزه با التهاب در روده کمک کند در حالی که مطالعات دیگر به اثرات ضد التهابی بالقوه

درباره تکنیک «۸-۷-۴» چه می دانید؟



افراد نباید این کار را بیشتر از چهار چرخه انجام دهند

وقتی با این روش احساس راحتی بیشتری کردید، می توانید آن را تا هشت چرخه افزایش دهید. این پزشک آمریکایی همچنین توصیه می کند که انجام این کار در هر نوبت هرگز نباید از هشت چرخه بیشتر شود.

آیا این روش موثر است؟

ویل می گوید که این روش، راهکاری عالی و موثر برای کمک به خوابیدن افراد در شب است و همچنین کمک می کند اگر نیمه شب بیدار شدند، بتوانند دوباره بخوابند. او ادعا می کند که این روش می تواند به کاهش اضطراب، پایین آوردن ضربان قلب، پایین آوردن فشار خون و بهبود گوارش کمک کند.

هرچند باید به این نکته توجه داشت که در مورد اثربخشی این روش، هیچ پژوهشی در مقیاس بزرگ هنوز انجام نشده و کارآیی آن براساس تکنیک های تنفسی بررسی شده است.

صاحب امتیاز: کرار ضیغمی

مدیرمسئول: فریدون رضوی

سرمدیر: محمد انصاری منش

دبیر تحریریه: محمدعلی بهستانی

دبیر سرویس اجتماعی: مسلم حداد

تلفن: ۳۳۳۹۱۶۴۷ فاکس: ۰۲۱۴۲۶۹۵۶۹۶

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

چاپ و لیتوگرافی: معلم