

طلای زرد سلامتی!

زردچوبه: این بار برای مقابله با آکنه



ماده به عنوان مکمل طبیعی برای درمان برخی مشکلات پوستی مانند آکنه استفاده می‌شود.بنابراین شماهم می‌توانید ماسک زردچوبه را امتحان کنید

دیگر فواید زردچوبه بر پوست

فواید استفاده از زردچوبه برای مقابله با آکنه جالب و متنوع است. نخست اینکه زردچوبه خواص ضدباکتریایی دارد که در ترکیب با اسیدلوریک می‌تواندبامیکروارگانیسמהامقابله کند، درواقع تأثیر این ادویه قابل مقایسه با داروهایی مانند اریترومایسین یا کلیندامایسین است. از طرف دیگر، این ادویه شگفت‌انگیز خواص ضدالتهابی دارد که تأثیر مثبتی روی مشکلات پوست به جا می‌گذارد. اگر چه نیاز به بررسی‌هایی بیشتری وجود دارد اما نتایج برخی از بررسی‌ها حاکی از تأثیر مثبت زردچوبه روی کاهش آکنه است. استفاده از زردچوبه باعث ترمیم بافت‌ها شده و از بروز جای جوش پیشگیری می‌کند. همچنین باعث تحریک ترشح کلارژن شده و از بروز زود هنگام چین و چروک پوستی پیشگیری به‌عمل می‌آورد.

دیگر فواید زردچوبه بر پوست

برخلاف درمان‌های کلاسیک آکنه، استفاده از زردچوبه برای مقابله با آکنه فواید مثبت دیگری نیز بر سلامت و زیبایی پوست دارد. زردچوبه به دلیل دارا بودن کورکومین، ویتامین‌ها و مواد معدنی مکمل خوبی برای سلامت و زیبایی پوست محسوب می‌شود. چون پوست را به طور طبیعی درخشان می‌کند، جای زخم یا جوش را بهبود داده و کاهش می‌دهد، یک مکمل خوب برای مقابله با بیماری صدفی یا همان پسوریازیس است، به درمان بیماری گال کمک کرده و استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهد. به

پوکه معدنی (پومیس) وزیبایی پوست شما؛

فواید استفاده از سنگ پا + روش استفاده

مانند یک عامل کراتولیتیک عمل کند که برای از بین بردن پوست ضخیم‌مفیداست.
روش استفاده از پوکه معدنی برای درمان خانگی ترک پاشنه‌پا:

در یک سطل به اندازه‌ای که تا مچ پایتان را بگردد آب بریزید سپس مقداری شامپو یا صابون اضافه کرده و کف تهیه کنید

حالا مدتی پاهایتان را درون آن قرار دهید.

پس از آن، پاها را بیرون آورده و به آرامی با پوکه مالش دهید. این کار را می‌توان یک یا دو بار در هفته تکرار کرد.

۲. مزایای پوکه برای سلول‌های پوستی مرده

بعضی اوقات اگر از پوست به درستی مراقبت نشود، پوست شروع به مردن می‌کند. خشکی بیش از حد پوست، خارش یا پوست بی‌روح می‌تواند از علائم پوست مرده باشد. در این حالت بهتر است این علائم را از قبل تشخیص داده و برای از بین بردن آن از درمان‌های خانگی استفاده کنید. سنگ پا می‌تواند یک درمان خانگی مفید در این مورد باشد. در واقع پوکه با عملکرد اسکراب‌مانند خود می‌تواند به از بین بردن سلول‌های مرده پوست کمک کند.

۳. فواید پوکه برای میخچه و پینه

استفاده از سنگ پا می‌تواند برای این امر نیز مفید باشد. در حقیقت، میخچه و پینه در اثر فشار یا سایش پوست ایجاد می‌شود و بیشتر روی پوست پا تأثیر می‌گذارد. در این حالت استفاده از پوکه می‌تواند به کاهش اندازه آن کمک کند. برای استفاده از آن، ابتدا قسمت آسیب‌دیده پوست را با پماد سالیسیلیک اسید نرم کنید. سپس، ناحیه‌ی مورد نظر را به آرامی با پوکه مالش دهید. به خاطر داشته باشید که از سنگ پومیس با دقت و به آرامی استفاده کنید.

۴. پوکه برای از بین بردن موهای زائد بدن

زنان برای از بین بردن موهای زائد بدن به اپیلاسیون متوسل می‌شوند که برای آن هم باید هزینه کنند و هم درد زیادی را تحمل کنند. در این شرایط می‌توان از پوکه به عنوان یک درمان خانگی آسان استفاده کرد. برای این کار، پوست خود را برای چند دقیقه در آب خیس کنید، سپس مقداری صابون بزنید و سنگ پا را با حرکت دورانی به آرامی مالش دهید. اگرچه هیچ مدرک علمی در مورد چگونگی از بین بردن موها وجود ندارد، اما می‌توان استنباط کرد که سنگ پا زیر است، که باعث راحت در آمدن مو از پوست می‌شود. به

آن بیشتر خواهیم آموخت.

۱. فواید پوکه برای پاشنه‌های ترک‌خورده

به دلیل تغییرات آب و هوا یا هر نوع آسیب دیگر ممکن است پاشنه پا ترک بخورد. ترک پاشنه پا نه تنها باعث از بین رفتن زیبایی پا می‌شود، بلکه می‌تواند باعث پادرد و مشکل در راه رفتن شود. در این مورد استفاده از سنگ پا می‌تواند برای رفع ترک‌ها مفید باشد. در حقیقت، به دلیل ترک‌خوردگی پاشنه‌ها، پوست ضخیم می‌شود. این پوست ضخیم را همپیرکراتوز می‌نامند. پوکه می‌تواند به از بین بردن لایه ضخیم پوست کمک کند. همان طور که در بالا ذکر شد می‌تواند

این ترتیب نیز از بروز پیری زودرس پوست جلوگیری می‌کند.

ماسک زردچوبه در خدمت مقابله با آکنه

برای بهره‌مندی هر چه بیشتر از فواید زردچوبه در مقابله با آکنه پیشنهاد می‌شود که از روغن نارگیل نیز استفاده کنید. این روغن طبیعی حاوی اسیدلوریک است که ضد میکروب بوده و شهرت زیادی در درمان آکنه دارد. علاوه بر این، روغن نارگیل استفاده زیادی در وادی زیبایی پوست دارد. چون باعث رطوبت بخشی و نرمی پوست شده و در درمان بیماری‌هایی پوستی مانند پسوریازیس و اگزما کاربرد دارد. روغن نارگیل نیز مانند زردچوبه به روند التیام و احیای سلول‌های پوستی کمک کرده و اثرات منفی رادیکال‌های آزاد را کاهش می‌دهد.

مواد لازم

پودر زردچوبه: ۱ قاشق غذاخوری معادل ۱۵ گرم

روغن نارگیل ارگانیک: ۲ قاشق غذاخوری معادل ۳۰ گرم

عسل: ۱ قاشق غذاخوری معادل ۱۵ گرم

روش تهیه

در گام نخست پودر زردچوبه را در یک ظرف تمیز بریزید و سپس روغن زیتون و عسل را اضافه کنید. مواد را به مدت چند دقیقه هم بزنید تا یک ترکیب یکدست به دست بیاید.

روش استفاده

قبل از اینکه ماسک را روی مناطق آکنه دار بزنید حتماً پوست خود را از وجود هر نوع لوازم آرایش و هر نوع کثیفی دیگر تمیز کنید.

بعد از اینکه پوست را به خوبی شست و تمیز کردید ماسک را روی پوست بزنید و به طور کامل روی آکنه‌ها بکش کنید.

حدود ۱۵ دقیقه زمان بدهید و در آخر پوستتان را با آب ولرم بشویید.

توصیه می‌شود هر هفته ۲ مرتبه از این ماسک استفاده کنید.

نکته مهم اینکه نباید انتظار داشته باشید با یک بار استفاده از این ماسک آکنه‌هایتان برطرف شده و پوستتان مانند آینه شود. لازم است که این ماسک را به طور مستمر استفاده کنید تا نتیجه دلخواه حاصل شود.

توجه‌توجه

با وجود اینکه زردچوبه برای مقابله با آکنه مؤثر است اما یادتان باشد که ممکن است مانند هر محصول دیگری عوارض جانبی به همراه داشته باشد. زمانی که از این ادویه به صورت موضعی روی پوست استفاده می‌کنید به طور موقت پوست را رنگی و در واقع زرد می‌کند؛ اما این رنگ معمولاً با استفاده از کرم مرطوب کننده از بین می‌رود.

یادتان باشد که در برخی موارد ممکن است که استفاده از ماسک زردچوبه باعث بروز آلرژی شود. بنابراین قبل از اینکه ماسک را روی صورت بزنید بخصوص اگر پوست حساسی دارید مقداری از آن را روی پوست بازوبتان تست کنید. اگر بعد از ۲۴ ساعت هیچ نوع واکنش آلرژیک مشاهده نکردید می‌توانید با خیال راحت از این ماسک استفاده کنید.

حرف آخر

حرف آخر اینکه زردچوبه یک همیار فوق العاده برای مقابله با آکنه است به‌ویژه زمانی که آن را با روغن نارگیل ترکیب کنید. استفاده از آن باید با احتیاط همراه باشید چون ممکن است در برخی افراد باعث بروز واکنش آلرژیک شود.



خاطر داشته باشید اگر هنگام استفاده از سنگ پومیس دچار تحریک پوستی شدید، بلافاصله استفاده از آن را متوقف کنید و پوستتان را بشویید.

۵-

پوکه معدنی برای زیر بغل‌های تیره

پوست زیر بغل به دلیل تراشیدن زیاد با تیغ، کرم موبر، اپیلاسیون و عطر، شروع به سیاه شدن می‌کند. در چنین زمانی توجه به آن مهم است. درمان خانگی زیر بغل تیره می‌تواند بسیار مفید باشد. یکی از این روش‌های خانگی هم استفاده از پوکه است. در واقع، سنگ پا به همراه آب و صابون می‌تواند تا حدی در از بین بردن لکه‌های پوستی مفید باشد. با این حال، شواهد قیق علمی در مورد مؤثر بودن غلبه بر این مشکل در دسترس نیست.

۶. استفاده از پوکه برای پوست خشک

مشکل خشکی پوست به دلیل تغییر آب و هوا و یا سلول‌های مرده پوست ایجاد می‌شود. در این شرایط گاهی لازم است لایه برداری از پوست انجام شود. در این زمان می‌توان از سنگ پا به عنوان اسکراب استفاده کرد تا پوست را نرم کند. به خاطر داشته باشید که پس از استفاده از سنگ پومیس، مرطوب‌کننده بزنید تا بر خشکی پوست غلبه کند. با این حال، اگر با این روش پوستتان خشک‌تر شد، از استفاده از آن خودداری کنید.

نحوه صحیح استفاده از سنگ پومیس

* قبل از استفاده از پوکه آن قسمت از بدن را که قرار است

توصیه‌ها و هشدارها

۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه چه کمکی به سلامتی شما می‌کند



برای یک پیاده روی ۳۰ دقیقه ای در طول روز، می‌توان همان ضرب المثل معروف در مورد سیب را به کار برد: این کار شما را از پزشک دور نگه می‌دارد. این میزان پیاده روی نه تنها باعث کاهش وزن و کاهش فشار خون می‌شود، بلکه خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن از جمله بیماری‌های قلبی عروقی و سکنه مغزی را از شما دور می‌کند. پیاده روی منظم یکی از ساده ترین کارهایی است که می‌توانید برای ارتقای سلامت خود انجام دهید.

احساس شادی: ورزش هایی مانند پیاده روی باعث افزایش هورمون های مرتبط با احساس خوب مانند سروتونین و دوپامین در بدن می‌شود که می‌تواند خلق و خور ا افزایش دهد. یکی از مزایای بزرگتر پیاده روی این است که انجام این ورزش در طبیعت بسیار بیشتر از پیاده روی در فضای بسته یا سالن های ورزشی احساس نشاط می‌دهد.

مقاومت در برابر میکروب ها: ورزش های متعادل مانند پیاده روی منجر به بهبود پاسخ ایمنی بدن می‌شود. مطالعات نشان داده افرادی که حداقل ۴ روز در هفته و به مدت نیم ساعت پیاده روی می‌کنند، کمتر دچار بیماری های عفونی می‌شوند.

سوزاندن چربی: قدم زدن بیشتر با افزایش میزان متابولیسم بدن، چربی بیشتری را می‌سوزاند و تحقیقات نشان می‌دهد پیاده روی برای از بین بردن چربی شکمی بسیار مؤثر است. در واقع تنها راه مؤثر برای از بین بردن چربی دور شکم، پیاده روی است.

افزایش سوخت و ساز بدن: پیاده روی با شدت متوسط و برای یک مدت زمان طولانی می‌تواند سوخت و ساز بدن شما را تنظیم کند و در کنترل وزن تاثیر مثبت داشته باشد.

افزایش قدرت پاها: پیاده روی برای استخوان ها مفید است. تحقیقات نشان می‌دهد زنانی که بانتسگی را پشت سر گذاشته اند و تقریباً یک و نیم کیلومتر در روز پیاده روی دارند، پگالی استخوان های کل بدنشان نسبت به زنانی که مسافت های کمتری را می‌پیمایند بالاتر است. همچنین پیاده روی برای کاهش سرعت دادن استخوان های پا نیز بسیار مؤثر است.

بهبود فرایند هضم: پیاده روی بخصوص بعد از غذا، برای هضم زود هنگام آن مفید است. علاوه راه رفتن بعد از غذا، خطر بیماری های قلبی عروقی و دیابت را نیز کاهش می‌دهد.

کاهش علائم افسردگی: پیاده روی علائم افسردگی را تسکین می‌دهد. ۳۰ دقیقه پیاده روی، ۳ تا ۵ بار در هر هفته به مدت ۱۲ هفته، علائم افسردگی را حدود ۴۷ درصد کاهش می‌دهد.

جذب بهتر ویتامین دی: پیاده روی در طبیعت و در روزهای آفتابی میزان سنتز ویتامین دی از طریق نور خورشید را افزایش می‌دهد و این روند برای سلامت استخوان ضروری است.

خواب بهتر شبانه: اگر مشکل در خواب شبانه دارید، این را بدانید که قدم زدن قبل از خواب به شما در تجربه خواب خوب شبانه کمک می‌کند و آنهم با افزایش اثر ملاتونین، یعنی هورمون خواب طبیعی.

بهبود عملکرد قلب: پیاده روی چون نوعی ورزش هوازی به شمار می‌رود، منجر به افزایش ضربان قلب و بهبود گردش خون می‌شود.

خطراتی که مصرف بیش از حد کافین برای بدن دارد

دریافت بیش از حد کافئین باعث بروز آثار ناخوشایند متعددی می‌گردد، مانند: عصبانیت، آشفتگی، اضطراب، بی خوابی، تحریک دستگاه گوارش، اسهال و ولستگی.

کافئین حتی در بسیاری از داروها از جمله برخی آنتی بیوتیک ها وجود دارد. بنابراین توصیه متخصصان بر این است که اگر دچار مشکلات قلبی، پر فشاری خون، بی خوابی، مشکلات اضطرابی، مسائل گوارشی، کلیوی و یا دیابت هستید، مصرف محصولات حاوی کافئین را کم کنید.

شکلات تیره: شکلات تیره اگر چه به دلیل خواص آنتی اکسیدانی بالایش مفید است، اما می‌تواند مقادیر قابل توجهی کافئین هم داشته باشد. کافئین اسید مرده را افزایش می‌دهد، مصرف بیش از حد مواد غذایی حاوی کافئین زیاد، ممکن است باعث وخامت زخم معده در افراد مبتلا به این بیماری شود. همچنین بیماران مبتلا به رفلاکس معده باید مصرف مواد غذایی حاوی کافئین زیاد را محدود کنند. به افراد مضطرب نیز توصیه می‌شود مصرف این شکلات ها را محدود کنند.

قرص های لاغری: قرص های چربی سوز اغلب دارای کافئین هستند. در مصرف این گونه داروها احتیاط کنید و از مصرف بی رویه و خودسرانه آنها بدون مشورت با پزشک یا متخصص تغذیه اجتناب کنید.

مسکن های بدون نسخه: دفعه بعد که برای کاهش درد سراغ این داروها رفتید، بدانید که آنها حاوی مقادیر قابل توجهی کافئین هستند. به طوری که اگرچه مصرف گاه به گاه آنها در کاهش درد مؤثر است اما وابسته شدن به این داروها سردرد و دیگر دردها را وخیم تر می‌کند. مسکن های بدون نسخه از قبیل استامینوفن حاوی ۱۲۰ میلی گرم کافئین هستند.

آب ویتامینه: آب ویتامینه آبی است که با مواد مغذی مانند ویتامین ها و کترولیت ها غنی شده باشد. یعنی انواع آب ویتامینه، دارای افزودنی های طعم دار، کافئین و مواد شیرین کننده هستند. در نتیجه حتماً پیش از مصرف این آبها، برچسب روی شیشه آنها را بخوانید تا ببینید چه موادی داخل آن وجود داشته و قرار است از خوردن آن چقدر کالری وارد بدن شما شود.

چای سرد: این نوع چای در هر بطری حاوی ۳۰ میلی گرم کافئین است. تمام انواع چای حاوی کافئین هستند. کافئین موجود در چای می‌تواند بسیار سریع انتشار یابد، اما به راحتی می‌توان کافئین چای را از بین برد: چای را به مدت ۳۰ ثانیه در کمی آب داغ دم کنید، سپس دم کرده اولیه را دور بریزید. دوباره همان چای را دم کنید، به این ترتیب چای شما حاوی میزان بسیار کمی کافئین خواهد بود.

غذاهای پرکالری که به کاهش وزن کمک می‌کنند!

کره را میتوانید در انواع مختلف تهیه کنید مثلاً نوعی که در تکه های بادام زمینی هم هست و یا نوعی که کامل مخلوط شده است. کره بادام زمینی که طبیعی باشد نشانه اش این است: وقتی در قوطی آن را باز میکنید روغن باید بالایش جمع شده باشد و برای استفاده مجبورید ابتدا آن را هم بزنید. همچنین کره بادام زمینی طبیعی را باید در یخچال نگهداری کنید. تخم مرغ: یک تخم مرغ معمولی دارای ۷۰ کالری است و گرم چربی، ۶ گرم پروتئین و مقداری کربوهیدرات دارد. پروتئین موجود در تخم مرغ برای ساخت عضله به بدن کمک می‌کند، چربی موجود در تخم مرغ منبع قابل توجهی از انرژی را برای بدن محیا می‌کند و همچنین میزان تستوسترون را افزایش می‌دهد. تخم مرغ حاوی سلوچ بالایی از اسیدهای چرب امگا ۳ است که به انعطاف مفاصل و سلامت سلولهای بدن کمک می‌کند. یک عنصر به نام کولین نیز هست که در زرده تخم مرغ پیدا می‌شود. کولین باعث کاهش ساخت چربی در قلب می‌شود و به بازسازی سلول ها کمک می‌کند. همچنین مشخص شده روی خلق و خو هم تاثیر دارد.

غذاهای پرچرب و پرکالری لزوماً باعث افزایش وزن شما نمی‌شوند؛ در عوض مصرف آنها حتی ممکن است منجر به کاهش وزن شود. این جمله را که برای کاهش وزن باید همیشه سراغ غذاهای کم کالری بروید را فراموش کنید چون به عقیده متخصصان تغذیه، برای نگه داشتن وزن در محدوده سالم، شما باید سراغ ۶ منبع غذایی پرکالری نیز بروید:

اجیل و دانه ها: انواع اجیل سرشار از چربی های مفید، فیبر، ویتامین ای، منیزیم، روی، فولات و پتاسیم هستند. البته باید به این نکته توجه داشته باشید که در مصرف مغزهای خوراکی نباید زیاده روی کنید. بادام و پسته بیشترین میزان کالری را ارائه می‌کنند. مصرف حدود ۲۳ عدد بادام یا ۴۹ عدد پسته معادل دریافت ۱۶۰ کالری است. با تقسیم بندی مناسب و رعایت اعتدال در مصرف می‌توانید اهداف کاهش وزن خود را با کمک مغزهای خوراکی محقق سازید و به حفظ سلامت کلی بدن کمک کنید.

روغن زیتون: یک بخش اصلی از رژیم غذایی مدیترانه ای است و مصرف آن به طور مستقیم با کاهش خطر

سخنگوی دولت:

درباره پیامدهای قانون شکنی ترامپ هشدار داده بودیم



بشنوند تا زمینه نزدیکی دیدگاه‌ها فراهم شود.

ربیعی خاطرنشان کرد: همکاران اقتصادی دولت نسبت به همین میزان مصوبات بیرون آمده از سوی کمیسیون تلفیق انتقاداتی دارند و نیاز بود این جلسات تکمیل شود.

❖**افزایش زمان ۶۰ ماهه تقسیت پرداخت بنگاه‌های اقتصادی**

سخنگوی دولت گفت: در این جلسه همچنین یکی از محورهای مورد تاکید این طرح روند تولید و اشتغال و امکان پذیر نمودن حصول مطالبات از بنگاه‌های تولیدی غیردولتی براساس ماده ۶۷ قانون مالیات مستقیم اتخاذ شده و صرفاً برای بنگاه‌هایی اعمال می‌شود که برنامه احیای تولید و صنایع آنها در ستاد تسهیل و رفع موانع تولید ثبت شده باشد.

وی یکی از تصمیمات این نشست را افزایش مدت زمان تقسیت بازپرداخت تسهیلات تا حداکثر ۶۰ ماه عنوان کرد و گفت: این امر به منظور جلوگیری از بروز اختلال در روند تولید و اشتغال و امکان پذیر نمودن حصول مطالبات از بنگاه‌های تولیدی غیردولتی براساس ماده ۶۷ قانون مالیات مستقیم اتخاذ شده و صرفاً برای بنگاه‌هایی اعمال می‌شود که برنامه احیای تولید و صنایع آنها در ستاد تسهیل و رفع موانع تولید ثبت شده باشد.

ربیعی اضافه کرد: همچنین بر اساس مصوبه دیگر نشست، به ستاد ملی درخواست سازمان امور مالیاتی کشور، تأمین اجتماعی، شرکت آب، برق، گاز، تسهیل و رفع موانع تولید اجازه داده شد تا برای جلوگیری از توقف فعالیت بنگاه‌های تولیدی به شرط تأیید ساماندهی تولید آنها در ستاد ملی تسهیل، نسبت به تغییر یک ساله- البته فقط برای یک بار- اجرائیه هایی که به منظور تسهیل امور مالیاتی کشور، تأمین اجتماعی، شرکت آب، برق، گاز، شبکه بانکی و شهرداری‌ها علیه بنگاه های مذکور صادر می‌شود، درخواست استمهال و تقسیت پذیرفته شود. به گفته دستیار ارتباطات اجتماعی رییس جمهوری دستگاه‌های مذکور در بانک‌ها می‌توانند در صورت تصویب ستاد ملی تسهیل نسبت به تعویق اجرائیه‌های مربوطه اقدام کنند.

ربیعی مصوبه دیگر شورای عالی هماهنگی اقتصادی سران قوا را مربوط به اعتبار زمانی مصوبه جلسه چهل و چهارم دی‌ماه ۹۸ این شورا درباره چک‌های تضمینی اعلام کرد و گفت: موضوع مصوبه از تاریخ ابلاغ این مصوبه دوباره تمدید شد و تصمیم این بود که نوعی گردش پول از طریق چک را متوقف شود تا به‌شفافیت بیشتر کمک کند. این موضوع در دستور کار مجلس شورای اسلامی است و قرار شد اگر در ۶ ماه مذکور لایحه مرتبط در مجلس مصوب و ابلاغ شود، قانون جدید مورد اجرا قرار بگیرد.

سخنگوی دولت گفت: در دولت هم با توجه به فعالیت شبانه روزی کارکنان آزمایشگاه تشخیص طب در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی شبانه روزی دولتی و غیردولتی تصمیم گرفته شد به منظور جلوگیری از تضییع حقوق آنها، آیین‌نامه اجرائی قانون ارتقای بهره وری کارکنان آزمایشگاه نظام سلامت اصلاح شود و شاغلان آزمایشگاه‌های تشخیص طبی به شاغلان بالینی اضافه شوند.

وی ادامه داد: تغییر ساعت کاری از جمله مواردی است که به موجب این اصلاحیه شامل این افراد هم می‌شود.

ربیعی اظهار کرد: در مصوبه دیگر اصلاح آیین نامه حمایت از شرکت‌های نوپا در جلسه هیات دولت تصمیم گیری شد که به موجب آن وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات موظف است از طریق سازمان‌ها و شرکت‌های تابعه خود در صندوق پژوهش و فناوری نوآفرین با مأموریت توسعه شرکت‌های مورد حمایت و با سرمایه حداقل یک هزار میلیارد ریال، از محل اعتبارات مصوب مربوط به بودجه سالانه با مشارکت بخش غیردولتی تشکیل می‌شود، مشارکت کند.

❖**قانون شکنی ترامپ سرانجام گریبان آمریکایی‌ها گرفت**

ربیعی یکی از اتفاقات مهم هفته گذشته در عرصه بین المللی را حمله به ساختمان کنگره آمریکا برشمرد و گفت: این حمله یکی از اتفاقات مهم و

بی‌نظیری بود که شاهد آن بودیم؛ این البته با همه ابعاد عظیمش یک مساله داخلی آمریکا است که ما علاقه‌ای به ورود به آن نداریم اما آنچه برای ما مهم است هشدارهایی است که از تقریباً ابتدای دولت ترامپ درباره پیامدهای قانون شکنی و یکجانبه‌گرایی رژیم ترامپ همواره این هشدارها را می‌دادیم.

سخنگوی دولت ادامه داد: بارها تکرار کردیم که سیاست قلدری محدود به ملت ایران نخواهد ماند. هزینه سکوت و گاهی همراهی منتقدان ترامپ داخل آمریکا با سیاست‌های ضدایرانی او، سرانجام گریبان آمریکایی‌ها را در کشور خودشان گرفت و در چهار سال گذشته این شر بزرگ فشارهای زیادی تحمیل کرد و زندگی مردم را به درستی تحت تأثیر قرار داد. تعادل معیشتی را در جامعه به هم زد؛ ترامپ از فروپاشی جامعه ایران سخن می‌گفت و با صدای بلند اظهار می‌داشت آن چنان عرصه را بر زندگی ایرانیان تنگ خواهد کرد که جامعه را به شورش وادارد و از سقوط سه ماهه و یکساله ایران سخن می‌گفت.

ربیعی ادامه داد: متأسفانه در چهار سال گذشته عده‌ای هم در داخل کشور خودمان نخواستند و هنوز هم نمی‌خواهند درباره این شرارت بی‌سابقه و نقش مخرب آن به درستی حرف بزنند و ناخودآگاه ظلم رفته بر مردم ایران را نادیده انگاری می‌کنند تا جایی که با درصد بندی‌های عجیب و غریب، سهم کمی برای این باغی‌گری بین المللی در مصائب مردم ایران قائل می‌شوند.

سخنگوی دولت گفت: این در حالی است که دولت برای ایجاد شرایط مقاومت، دور کردن شر جنگ طلبی ترامپ، حفظ معیشت و سلامت مردم مسیر سخت و دشواری را پیمود؛ طوری که که در دوران کرونا حتی برای خرید دارو و واکسن با مشکلات زیادی از سوی دولت و خزانه داری آمریکا مواجه بودیم. وی ادامه داد: شکست واقعی سیاست قلدری نه در انتخابات آمریکا بلکه آن روزی اتفاق افتاد که رژیم ترامپ به طور بی‌سابقه‌ای در شرارت‌ها علیه ایران در سازمان ملل تنها ماند و سه بار شکست فضاخت بار را تجربه کرد.

ربیعی تصریح کرد: ترامپ در دادگاه‌های بین‌المللی هم به طور ناباورانه برابر دولت ایران محکوم شد. اما در این چهار سال این مدیریت اقتصادی و سیاسی دولت بود که باعث شکست تحریم‌های ظالمانه ترامپ علیه مردم ایران شد. مردم رنج کشیده و صبور ایران این تحریم‌های ظالمانه و شرارت های او علیه ایران را هرگز فراموش نخواهند داد.

وی ابراز امیدواری کرد که نتیجه مقاومت مردم در عقب راندن تحریم‌های ظالمانه به زودی محقق شود.

❖**مشاهده رد کرونا ی انگلیسی در کشور**

ربیعی به مشاهده کرونا ی انگلیس در ایران طبق گزارشهای وزارت بهداشت اشاره و توصیه کرد: تبدیل وضعیت برخی شهرهای کشور برای ما فریبندگی ایجاد نکند، دچار نوعی خوش خیالی یا آسودگی خیال نشویم؛ چون با توجه به تنوع منطقه‌ای، زیستی و قومی در ایران انواع مختلف ویروس را داریم و ترک کردن رعایت پروتکل‌ها خطرناک‌های زیادی برای همه ماه به همراه خواهد داشت. دستیار ارتباطات اجتماعی رییس جمهوری با بیان اینکه تولید واکسن داخلی در سه مسیر و هم‌زمان تولید مشترک در حال پیشرفت است، گفت: با توجه به استراتژی اطمینان سازی به جامعه با توجه به برخی ابهامات موجود، به منظور ایجاد شفافیت و واگذاری و تزیق، اسامانه‌ای برای توزیع واکسن طراحی شده است که وضعیت تمام افراد آسیب پذیر و اولویت بندی‌ها به تفکیک شهرهای مختلف به طور شفاف در این سامانه قابل رویت خواهد بود. وی اضافه کرد: در این راستا سند ملی برنامه واکسنیاسون بر اساس شواهد علمی افراد تدبیر شده و در آن اولویت دریافت واکسن با جزئیات تعیین شده است. با توجه به تصمیم ستاد ملی مبارزه با کرونا به هیچ فردی خارج از این اولویت بندی واکسن تزریق نمی‌شود.

ربیعی تاکید کرد: هم چنین دولت سیاست افزایش تست را با شدت و جدیت دنبال می‌کند. امیدواریم که برخی مسئولان استانداردهای دوگانه را در رعایت پروتکل‌های بهداشتی کنار بگذارند و مسوولانه رفتار کنند. متأسفانه عدم مراعات هشدارهای بهداشتی در جریان برخی سفرهای مسئولان و برخی مراسم تشییع و خاکسپاری از نظر مسئولان کنترل نگران کننده است. وی افزود: انتظار می‌رود همگان با مراعات پروتکل‌های بهداشتی پایبند باشند؛ مصونیت و پیروزی بر ویروس کرونا سخت نیست اما به شرطی که توصیه‌های ساده و روشن بهداشتی توسط همگان رعایت شوند.

سخنگوی دولت در ادامه گفت: روز گذشته سالگرد تشکیل شورای انقلاب بود. تشکیل این شورا اقدامی مهم و تاریخ انقلاب‌ها است. نگاهی اجمالی به شورای انقلاب و مباحث دموکراتیک شورا به خوبی تفاوت انقلاب اسلامی و انقلاب‌های کلاسیک دنیای آن روز را که بر عنصر نظامی و مسلحانه تاکید عمده داشت نشان می‌دهد. ربیعی افزود: مباحث مطرح شده در این شورا نشان از تزکیب جمهوریت و اسلامیت است و ایده‌های مطرح شده در دل آن شورا هسته اولیه مردم‌سالاری دینی را در کشور عملیاتی کرد. وی ادامه داد: تزکیب شورای انقلاب نشان می‌دهد که برخلاف انقلاب‌های آن عصر این انقلاب یک انقلاب مسلمانانه و نظامی بنیاد نبود، بلکه از همان ابتدا مردم بنیاد بوده است و بر محور یک انقلاب بزرگ اجتماعی و به تعبیر امام " همه با هم" استوار شده است.

سخنگوی دولت گفت: یاد امام راحل (ره) و پدران و بنیان‌گذاران قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران را گرامی می‌داریم.

فرجی‌راددییلمت‌پیشین:

بایدن در همان هفته اول ریاست جمهوری به برجام بازگردد

توافق هسته‌ای بازگشته‌اند بدون آنکه تحریم‌ها را برندارند. این استاد ژئوپولیتیک دانشگاه با بیان اینکه بازگشت آمریکا به برجام و لغو تحریم‌ها بستر مثبت و مناسبی را برای پیش‌روی ایجاد می‌کند، یادآور شد: نکته جدی که موجب نگرانی شود که طرفین یعنی ایران و آمریکا با یکدیگر برای بازگشت به برجام نرسند، دیده نمی‌شود مگر آنکه اتفاق خاصی رخ دهد. شرایط فعلا برای طرفین مناسب است هرچند که هر دو طرف در داخل با مسائلی روبه‌رو هستند.

❖**بایدن هرچه سریع‌تر به برجام برگردد**

به سودش است

فرجی‌راد با تاکید بر اینکه دولت بایدن هرچه زودتر به برجام بازگردد، این کار به نفع آنها خواهد بود، عنوان کرد: بازگشت به توافق هسته‌ای هرچه دیرتر انجام شود، غنی‌سازی هم‌بیشتر انجام می‌شود، میزان ذخایر ایران هم بیشتر می‌شود و ایران از ماشین‌های جدیدتر و پیشتری رونمایی می‌کند. مهمتر از آن، این است که لابی‌های سعودی و اسرائیلی در آمریکا فعال شده و کار دولت بایدن را برای بازگشت به برجام مشکل‌تر می‌کنند. بنابراین به نفع دولت آمریکا است که هرچه سریع‌تر به برجام بازگردد.

این دیپلمات پیشین با تاکید بر اینکه بهتر است بایدن در همان هفته نخست شروع به کارش در کاخ سفید، به برجام برگردد، گفت: تنها لازم است بایدن چند دستور اجرایی صادر کند که به صورت رسمی و قانونی، آمریکا مجدداً به توافق هسته‌ای بازگردد و پس از آن هم لازم است وزارت خزانه‌داری دستوراتی در خصوص تحریم‌ها علیه ایران صادر کرده و تحریم‌های اعمال شده در دوران ترامپ را باطل اعلام کند.

را باطل اعلام کند.

اخبار

مخالفان عدم تصویب «FATF» تبعات آن را بیزیرند

لوایحی که بهانه‌را از دشمن می‌گیرد



گشایش مجدد پرونده لوایح مربوط به «گروه ویژه اقدام مالی» در مجمع تشخیص مصلحت نظام، فرصتی است که این بار نباید از دست داد و با تصویب آن ضمن مقدمه‌چینی برای گشایش درگاه‌های اقتصادی جهان به روی کشور، می‌توان بهانه‌های دشمن برای اعمال فشار بر اقتصاد کشور را از آن‌ها گرفت.

پرونده تصویب لوایح چهارگانه اقدامات مالی موسوم به «FATF» با گذشت چند سال، همچنان ناتمام مانده است و هنوز دو لایحه مهم از این لوایح چهارگانه در راهروهای مجمع تشخیص مصلحت نظام، سرگردان مانده‌اند. اگرچه مهلت رسیدگی به لوایح سال گذشته به اتمام رسیده بود؛ ۲۴ آذر ماه سال جاری با در خواست دولت و تأیید مقام معظم‌رهبری؛ بررسی مجدد دو لایحه باارومو و CFT، در دستور کار مجمع تشخیص مصلحت نظام قرار گرفته‌است.

با وجود قوت گرفتن امیدها برای تصویب احتمالی این لوایح، اما به نظر می‌رسد که مخالفانی سرسخت، همچنان با قوت در تلاش هستند تا نگذارند این لوایح در مجمع تشخیص مصلحت‌نظام تصویب شود. این لوایح پیش از این در مجلس شورای اسلامی به تصویب رسیده بودند، اما شورای نگهبان با تصویب آن مخالفت کرد تا پرونده این لوایح به مجمع تشخیص مصلحت نظام واگذار شود.

با وجود تاکید چندباره مخالفان تصویب این لوایح اما به نظر می‌رسد که مخالفت با لوایح تصویب‌شده، بیش از هر چیز دلایل سیاسی دارد، زیرا که پیش از این و در دولت‌های قبلی نیز بحث در باره تصویب آن صورت پذیرفته بود و حتی برخی افرادی که امروز علم مخالفت با این لوایح را برداشته‌اند، در گذشته مخالفت چندانی نداشته‌اند. دولت به عنوان مسئول اداره کشور، بارها از تزیبون‌های رسمی بر اهمیت این لوایح تاکید کرده و ضمن رایزنی‌های فراوان برای تصویب، ضرورت پذیرش این لوایح برای ورود به عرصه مرادوات بانکی بین‌المللی را یادآور شده است. امروزه دیگر بر کسی پوشیده نیست که بدون تصویب لوایح مذکور، ایران حتی برای مبادله‌تجاری با کشورهای دوست نیز دچار مشکلات فراوانی خواهد شد. حال پرسش این است که مشکلات مذکور چیست؟

«گروه ویژه اقدام مالی» (Financial Action Task Force) یا به اختصار FATF نهاد سیاست‌گذار بین‌المللی است که در سال ۱۹۸۹ بنیان گذاشته شده است. این سازمان دارای ۳۹ عضو (۳۷ کشور و دو سازمان بین‌المللی) است که در مدت فعالیت ۳۰ ساله خود به چهار حوزه مبارزه با پولشویی، مقابله با تأمین مالی تروریسم، مبارزه با تأمین مالی فعالیت‌های اشاعه‌ای و سیاست‌گذاری در خصوص دارایی‌های مجاری مأموریت خود را توسعه داد. هدف از تشکیل این سازمان، ارائه توصیه‌هایی به کشورهای برای کنترل و نظارت بر تبادلات مالی است. منظور از کنترل و نظارت بر تبادلات مالی آن است که هیچ گروه یا سازمانی نتواند دست به پولشویی زده یا از گروه‌ها تروریستی حمایت کند. این سازمان ضمن ارائه توصیه‌ها و دستورالعمل‌ها به کشورها، میزان رعایت اصول اعلامی این گروه را رصد می‌کند. در نتیجه هر زمان که این کشور احساس کند کشوری، اصول اعلامی را رعایت نمی‌کند، می‌تواند کشور مذکور را وارد «لیست سیاه» کرده و دست به اقدامات متقابل علیه آن کشور بزند.

هم‌اکنون ۱۸۸ کشور دنیا عضو این سازمان شده و کم و بیش از اصول آن تبعیت می‌کنند. اما ایران از سال گذشته ویس از عدم تصویب دو لایحه واقعی مانده، به لیست سیاه این گروه وارد شده است. FATF در نشست ۲۷ بهمن تا دوم اسفند سال گذشته خود که با حضور بیش از ۸۰۰ نماینده از ۲۰۵ کشور جهان و سازمان‌بین‌المللی از جمله صندوق بین‌المللی پول، سازمان ملل و بانک جهانی در پاریس برگزار شد و تصادف با آخرین مهلت این نهاد به ایران درباره لزوم پذیرش توصیه‌های آن بود، ایران را به فهرست سیاه نامید. گروه ویژه اقدام مالی اگرچه به صورت مستقیم اقدامی را صورت نمی‌دهد، اما از تمامی اعضای خود خواسته است تا در قبال ارتباط مالی و تبادلات بانکی با ایران، احتیاط را رعایت کنند. در نتیجه این درخواست، ریسک ارتباط مالی با ایران برای بانک‌ها و شرکت‌ها به شدت افزایش می‌یابد و به همین دلیل بانک‌ها ترجیح می‌دهند با ایران مراوده مالی نداشته باشند. طبیعی است که با توجه به عضویت کشورهایی نظیر چین، هند، ترکیه، کره جنوبی، برزیل و روسیه در این گروه، و ورود ایران به لیست سیاه FATF، حتی کشورهای مذکور نیز در قبال ارتباط مالی با ایران احتیاط لازم را به خرج می‌دهند و مبادله تجاری این کشورها با ایران، برای آن‌ها هزینه‌های سنگینی خواهد داشت. مسئله‌ای که امروز نیز گریبان اقتصاد کشور را گرفته است و اغلب کارشناسان دولتی، ویخش خصوصی به این نکته اشاره می‌کنند که عدم پذیرش این لوایح تبدیل به چالشی جدی برای فعالان بخش اقتصادی کشور شده است.

ادعای مخالفان این لوایح آن است که با تصویب لوایح مذکور، «کشورهای غربی» از «به صورت کامل از تبادلات و ارتباطات مالی و اطلاعات محرمانه ایران مطلع شوند». در پاسخ به این ادعا باید گفت که اگر چنین است، چطور کشورهایی همچون روسیه و چین که تضاد منافع آنان با غرب آشکار است، عضو چنین گروهی شده‌اند؟ آیا آنان نگران چنین مسئله‌ای نبوده‌اند یا دغدغه‌هایی مشابه نداشته‌اند؟ از سوی دیگر مخالفان این اقدام همواره از ایجاد فشار بر کشور پس از تصویب لوایح سخن می‌گویند و از مدافعان تصویب این لوایح، می‌پرسند که با تصویب لوایح مذکور چه دستاوردی حاصل خواهد شد؟ اکنون باید از مخالفان پرسید که با ورود ایران به فهرست سیاه FATF چه دستاوردی حاصل شده است؟ آیا عدم تصویب کمکی به باز شدن گره‌های اقتصادی موجود کرد یا مسائل و مشکلات موجود را برطرف نمود؟ یا آنکه حتی تبادل بانکی ایران با کشورهای دوست را هم به خطر انداخته است؟ در عین حال باید از مخالفان پروپاقرص لوایح مذکور این سوال را هم مطرح کرد که اگر یک دولت همسو با آن‌ها چنین لوایحی را مطرح می‌کرد، باز هم علم مخالفت با این لوایح را بلند می‌کردند؟

پر واضح است که بازگشت این لوایح به دستور کار مجمع تشخیص مصلحت نظام چه معنایی دارد. این لوایح بایستی با شفافیت و دقت مورد بررسی قرار گیرند و مخالفان که مخالفان این درخواست تضمین می‌خواهند که تصویب این لوایح نباید موجب بروز مشکلات در کشور شود، بایستی به صورت علنی اعلام کنند که حاضر هستند هزینه‌های تحمیل شده به کشور به دلیل عدم تصویب این لوایح را خواهند پذیرفت و دولت دیگر در این مسئله مقصر اعلام نخواهد شد.

اکنون و در زمانی که رییس جمهوری منتخب مردم آمریکا بر اشتباه بودن سیاست قبلی ایالات متحده مبنی بر فشار حداکثری به ایران به صورت ضمنی اعتراف کرده و با پیروزی حزب دموکرات در سنا و کنگره، امکان بازگشت آمریکا و پذیرش شکست این کشور، محتمل به نظر می‌رسد، بایستی از فرصت استفاده کرد و با برداشتن موانع پیش‌روی اقتصاد کشور، به شکستن دیوار تحریم‌ها یاری رساند. در غیر این صورت حتی با بازگشت آمریکا به برجام نیز این امکان وجود دارد که درگاه‌های اقتصادی کشور بیش از گذشته مسدود شوند و دشمنان ایران بهانه‌های دیگری را برای تداوم فشار بر اقتصاد کشور مورد سوءاستفاده قرار دهند.

کاريڪاتور

کامیگاتور

◀ واکسن فایزر خطرناک تر از کرونا



بانک‌ها اعتبارات لازم واحدهای تولیدی را فراهم کنند



نامحرمانه

مدیر کل آموزش و پرورش استان قم گفت: همه دانش آموزان پایه‌های اول و دوم ابتدایی استان از اول بهمن به مدرسه می‌روند. حمیدرضا شیخ الاسلام، مدیر کل آموزش و پرورش استان با اشاره به اشرافیه و پنج‌راه دومین جلسه ستاد ملی مقابله با کرونا، از حضور دانش آموزان پایه اول و دوم ابتدایی در مناطق روستایی و در مدارس خیریه جداگانه، دانش آموزان مدارس ابتدایی و متوسطه‌های جمعیت کمتر از ۵۰ نفر بر اساس آمار ثبت‌نامی در وضعیت آب و هوایی خود خواهند شد. شیخ الاسلام افزود: هنرچوبان هنرستان‌های فنی و حرفه‌ای و کار و دانش در دهه شصت شایستگی‌های فنی و استانداری‌های آموزش مهارت کارآموزی و کارورزی با حضور حداقل ۱۰ درس کاروسازی حضور می‌یابند. وی با بیان اینکه سلامت دانش آموزان نسبت به برگزاری کلاس در اولویت قرار دارد، از مهلت یک هفته‌ای مدیران برای تعهید حضور دانش آموزان در مدارس خبر داد و گفت: همه شرایط بهداشتی از جمله ضدعفونی مدارس و رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی برای حضور دانش آموزان باید مهیا شود. شیخ الاسلام همچنین از حضور کادر اداری و اجرایی مدارس از اول بهمن ماه در مدارس خبر داد و گفت: مدیران مدارس موظف هستند، نسبت به تشکیل کلاس مدرسه برای حضور دانش آموزان، با رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی، اقدام نمایند.