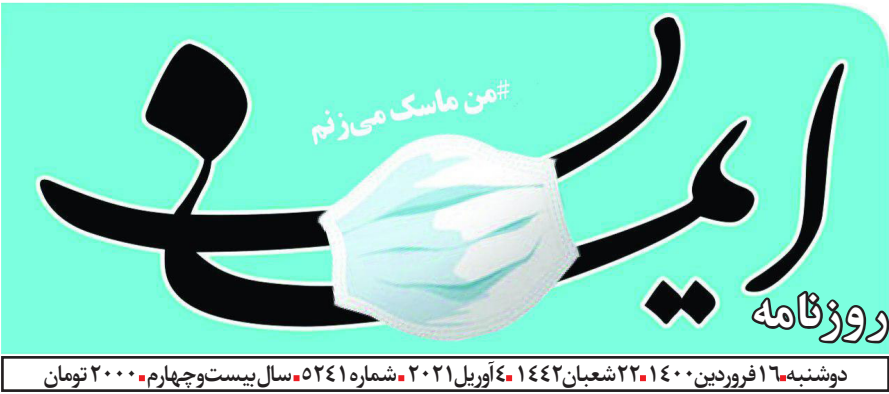




معاون سیاسی امنیتی استاندار قم خبرداد:

اعمال محدودیت های دو هفته ای کرونایی

♦ فقط مشاغل گروه ۱ و ۲ مجاز به فعالیت هستند

♦ واحد صنفی متخلف دو هفته پلمپ می شوند

معاون سیاسی امنیتی استاندار قم گفت: با ورود دوباره قم به نارتنجی از اعمال محدودیت‌های کرونایی به مدت ۲ هفته خبر وضعیت نارنجی محدودیت‌های کرونایی به‌مدت دو هفته اعمال داد و گفت: در این مدت صرفا گروه ۱ و ۲ مجاز به فعالیت می‌شود. بیژن سلیمان پور با اشاره به ورود دوباره قم به وضعیت هستند و گروه‌های ۳ و ۴ شامل: تالارهای پذیرایی، استخرهای

رئیس مرکز بهداشت استان قم مطرح کرد:

خیز قم برای ورود به منطقه قرمز کرونایی

سرپرست اداره کل میراث فرهنگی گردشگری و صنایع دستی استان قم:

نابودی ۲۰ هزار فرصت شغلی در قم با شیوع کرونا

سرپرست اداره کل میراث فرهنگی گردشگری و صنایع شغلی در تاسیسات گردشگری استان قم از بین رفته است.
دستی استان قم گفت: با شیوع کرونا بیش از ۲۰ هزار فرصت علیرضا ارجمندی اظهارداشت: با گذشت یک سال و چهل

معاون اداره کل کار تعاون و رفاه اجتماعی استان قم اعلام کرد:

جایگاه ۲۹ قم در پرداخت دستمزد کارگر

مدیر کل امور فنی استاندای قم مطرح کرد:

کم کاری در تبیین دستاوردهای قم در توسعه عمرانی

مدیر کل امور فنی استاندای قم با اشاره به کم کاری های صورت گرفته در تبیین دستاوردهای قم در توسعه عمرانی گفت: با وجود تحریم های بی سابقه و تشدید مشکلات اقتصادی به دلیل شیوع کرونا، طرح های مهم و بزرگی طی سال های اخیر در قم اجرایی شده است. مرتضی رحمان نیا ، با تاکید بر ضرورت اطلاع رسانی کارهای صورت گرفته برای توسعه عمران و آبادی این استان در سال های اخیر افزود: کارهای خوبی در حوزه عمرانی در قم انجام شده و تحول خوبی در این استان رقم خورده است به گونه ای که



مدیر درمان اداره کل تامین اجتماعی استان قم خبرداد:

پرداخت حق فرانشیز به بیمه شدگان بالای ۶۵ سال



مدیر درمان اداره کل تامین اجتماعی استان قم گفت: طرح پرداخت حق فرانشیز بیمه شدگان تامین اجتماعی بالای ۶۵ سال از ۲۱ اسفند آغاز شد دکتر داود علیمحمدی با اشاره به آغاز طرح پرداخت حق فرانشیز بیمه شدگان تامین اجتماعی بالای ۶۵ سال از ۲۱ اسفند گفت: بیمه شدگان زیر پوشش همچنین در مراجعه به مراکز درمانی دانشگاهی از پرداخت حق فرانشیز تجهیزات پزشکی نیز معاف شدند. علیمحمدی افزود: بیشتر بیمه شدگان باید ۱۰ درصد هزینه درمان و تجهیزات را پرداخت می کردند که

مدیرعامل شرکت پازاگرنی شهری اهوان؟

محله اسماعیل آباه قم ساماندهی می شه



آیت الله اعرافی در دیدار شهردار و مدیران شهری قم تاکید کرد:

حفظ چهره فرهنگی قم در کنار توسعه شهری

مدیر حوزه های علمیه کشور از اقدامات مختلف شهرداری قم در زمینه حمل و نقل عمومی، فضای سبز، پسماند و شهر هوشمند و... تقدیر کرد و گفت: چهره فرهنگی قم باید در کنار توسعه زیر ساخت ها و فعالیت های زیربنایی حفظ شود. آیت الله اعرافی صبح دیروز در دیدار با شهردار و مدیران شهری قم، اظهار داشت: شهرداری قم در سال های گذشته اقدامات بسیاری انجام داده و موفقیت های زیادی برای خدمت به مردم کسب کرده است. مدیر حوزه های علمیه کشور از آمادگی مدیریت حوزه های علمیه برای همکاری با شهرداری قم خبر داد و ابراز کرد: حضرت امیرالمؤمنین (ع) در نامه ای به

رئیس مدیریت اطلاعات راهای استان قم خبرداد:

رشد ۱۴۷ درصدی ورود به قم در ایام نوروز

رئیس مدیریت اطلاعات راها و حمل و نقل جاده ای قم گفت: ورود به استان قم در نوروز امسال در مقایسه با نوروز ۱۴۷٫۹۹ درصد رشد یافته است. جواد شاکری روز یکشنبه در گفت وگویی اظهار داشت: از تاریخ ۲۵ اسفندماه ۹۹ تا ۱۳ فروردین ماه جاری، ۲ میلیون و ۲۳۹ هزار و ۲۵۵ وسیله نقلیه وارد استان شده است که در مقایسه با نوروز ۹۸، ۲۵ درصد کاهش نشان می دهد. وی اضافه کرد: در همین مدت ۲ میلیون و ۱۹۷ هزار و ۷۶۶ وسیله نقلیه از استان خارج شده است که در مقایسه با نوروز ۹۹، ۱۴۳ درصد افزایش و در مقایسه با نوروز ۹۸، ۲۵ درصد کاهش یافته است. وی ادامه داد: ورود به شهر قم

آیت الله اعرافی در دیدار شهردار و مدیران شهری قم تاکید کرد:

حفظ چهره فرهنگی قم در کنار توسعه شهری



این دستگاه قرار می گیرد.

وی سرانه فضای سبز شهر قم را بیش از ۲۰ متر ذکر کرد و گفت: قم بعد از اصفهان و شیراز در رتبه سوم سرانه فضای سبز کشور قرار دارد و پس از قم نیز شهرهای اهواز و تهران قرار دارند که ای افزایش فضای سبز در سال آینده بیشتر نمایان خواهد شد.

سقایان نژاد اقدامات شهرداری قم در زمینه حمل و نقل عمومی را مورد توجه قرار داد و یادآور شد: در سال ۹۸ قرارداد سازمان اتوبوسرانی با بخش خصوصی به اتمام می رسد که در این زمینه ۱۸۰ دستگاه اتوبوس جدید خریداری شد و ۱۷۵ دستگاه اتوبوس نیز بازسازی شد که در حال حاضر ۳۵۰ دستگاه اتوبوس ملکی در سازمان اتوبوسرانی وجود دارد.

بهره برداری از فاز نخست مترو در ماه های آینده
وی با بیان آخرین وضعیت قطار شهری قم اظهار داشت: فاز نخست مترو قم علیرغم تغییرات مدیریتی در قرارگاه خاتم، امیدواریم در ماه های آینده به بهره برداری برسد.
سید مرتضی سقایان نژاد با اشاره به شکوفایی پروژه های شهری در سال ۹۹، اظهار داشت: در سال گذشته علیرغم همه مشکلات ۸۸۹ پروژه شهری در شش مرحله افتتاح و به بهره برداری رسید. وی با بیان اینکه علیرغم اینکه سال ۹۹ برای مدیریت شهری همراه با کرونا و سیل آغاز شد، تصریح کرد: در سال گذشته بیش از پنج هزار و ۵۰۰ میلیارد تومان پروژه در قم کلنگ زنی و افتتاح شده است.
شهردار قم با تأکید بر اقدامات مجموعه مدیریت شهری در حوزه ایثار و شهادت عنوان کرد: اتمام محوطه باغ موزه دفاع مقدس، بهره برداری از بوستان طوقانی شهیدان زین الدین و اختصاص بوستان ۱۰ هکتاری یادمان شهدا تنها در سال ۹۹ در این زمینه انجام شده است.
سقایان نژاد جذب سرمایه گذاری در قم را مورد توجه قرار داد و افزود: در سال ۹۹ حدود یک هزار و ۱۴۵ میلیارد تومان معادل یک سوم بودجه شهرداری سرمایه گذاری در قم جذب شده است.

جمع آوری روزانه ۷۰۰ تن زباله در شهر قم

وی با اشاره به جمع آوری روزانه ۷۰۰ تن زباله در شهر قم ابراز کرد: ۳۰۰ تن این پسماند در نخستین خط تبدیل به کود کمپوست می شود که خط دوم نیز با ظرفیت ۳۰۰ تن در اوایل سال جاری به بهره برداری می رسد و مابقی ۱۰۰ تن نیز

شهردار قم ادامه داد: یک دستگاه امحای زباله بیمارستانی اهدایی چین به شهر قم در پایان سال نصب شده است و قم تنها شهر مجزه به این دستگاه در کشور است و همه پسماندهای بیمارستانی و مطب ها بعد از خطر سازی در

مدیر حوزه های علمیه کشور از اقدامات مختلف شهرداری قم در زمینه حمل و نقل عمومی، فضای سبز، پسماند و شهر هوشمند و... تقدیر کرد و گفت: چهره فرهنگی قم باید در کنار توسعه زیرساخت ها و فعالیت های زیربنایی حفظ شود.

آیت الله اعرافی صبح دیروز در دیدار با شهردار و مدیران شهری قم، اظهار داشت: شهرداری قم در سال های گذشته اقدامات بسیاری انجام داده و موفقیت های زیادی برای خدمت به مردم کسب کرده است.

مدیر حوزه های علمیه کشور از آمادگی مدیریت حوزه های علمیه برای همکاری با شهرداری قم خبر داد و ابراز کرد: حضرت امیرالمؤمنین (ع) در نامه ای به مالک اشتر چندین نکته مهم مانند جمع آوری مالیات، ایجاد امنیت در جامعه، آبادانی شهر و رساندن مردم به سعادت و پاکی داشته اند.
ناظران بیرون به خوبی تغییرات قم را احساس می کنند
وی با بیان اینکه شهرداری از ارکان مهم برای رسیدن به این شاخصه های تأکید شده است، تصریح کرد: خوشبختانه نگاه خوب و درستی در مدیریت شهری قم وجود دارد و در سال های گذشته جان تازه ای به کالبد شهر نمیده شده است و ناظران بیرون به خوبی این تغییرات را احساس می کنند.

امام جمعه قم برنامه محوری و ارتقای برنامه ریزی در امورات را مهم دانست و افزود: باید در این حوزه نگاه بلندمدت و بازسازی برنامه ای داشته باشید چرا که از قم در همه جای این جهان رد پای وجود دارد که نیاز است اسناد بالادستی و مهم کشور در برش های مختلف در استان و شهر قم پیاده سازی شود.

وی از مشارکت حوزه در تدوین برنامه هفتم توسعه کشور خبر داد و بر لزوم توجه ویژه به رویکرد بین المللی تأکید و عنوان کرد: این رویکرد بسیار مهم است و خیلی از دستگاه ها در این زمینه ورود نکرده اند ولی شهرداری اقداماتی انجام داده که نیاز به تقویت این حوزه است.

لزوم افزایش زیرساخت های فرهنگی در شهر قم

وی با تأکید بر لزوم افزایش زیرساخت های فرهنگی در شهر قم یادآور شد: آسیب های اجتماعی و حاشیه نشینی از مشکلاتی بوده که نیاز است برنامه ریزی مدونی در این زمینه در شهر قم اتفاق بیفتد، دیگران هم در این زمینه وظیفه دارند و باید با همکاری همگان این آسیب ها کاهش یابد.
آیت الله اعرافی با بیان اینکه باید توجه ویژه ای به بافت تاریخی و میراث فرهنگی قم شود، اضافه کرد: بودجه و بخش های زیادی در این زمینه وظیفه دارند و مردم این مناطق در رنج هستند و باید با حفظ جان مردم اقداماتی صورت گیرد که مردم نیز متضرر نشوند.

وی ادامه داد: هماهنگی میان نهادهی بین دستگاه های استان و شهر باید بیشتر شود چرا که خیلی از کارها را بدون جبهه مشترک نمی توان انجام داد که در این زمینه مدیریت استان وظیفه سنگینی دارد.

تقدیر از توزیع عدالت بین مناطق مختلف شهری

عضو فقهای شورای نگهبان خاطرنشان کرد: طرح های نیمه تمایی در قم وجود دارد که امیدواریم سال ۱۴۰۰، سال پایانی این طرح ها باشد، چرا که این طرح ها در چشم مردم

وی یکی از اقدامات مهم این دوره شهرداری قم را توزیع عدالت بین مناطق مختلف شهری دانست و اظهار داشت: در خیابان های نیروگاه، شاه ابراهیم، آذر و دیگر خیابان های شهر قم طرح های بسیار خوبی اجرashده است و این نگاه کلان شهری و تعادل امیدواریم ادامه دار باشد.

سرمقاله

جدال قطب ها در حاشیه کویر



عباس جعفری*

استفاده از کلید واژه "قطب" ساهلست در ادبیات برخی مدیران و صاحب نظران کشور در راستای نشان دادن افق جهت دهی توسعه یک منطقه و بیان اهمیت و ارزش طرح ها، ایده ها، پروژه های در حال مطالعه و ایجاد موج خبری و افق افکار عمومی رایج است. بررسی بسیاری از طرح های عمرانی، کشاورزی، صنعتی و... در کشور نشان می دهد عمده طرح های توسعه ای کشور، فاقد مطالعات جامع و ارزیابی های کارشناسی و علمی بوده است. سیاست گذاری و برنامه ریزی ها عمدتا به دنبال اتخاذ تصمیم بر پایه اهداف مشخص و قابل ارزشیابی برای بهره برداری و مدیریت پایدار سرزمین نبوده اند و حاصل تصمیم های شانزده و تحمیل علایق برخی مدیران به دستگاه های اجرایی کشور بوده که عمدتا در زمان بروز پیامدهای زیانبار آن در آن منصب دیگر حضور نداشته و کشور را با انبوهی از مسائل و مشکلات اقتصادی، اجتماعی و محیط زیستی همراه با هدر رفت منابع کلان مالی مواجه کرده است. امروز بسیاری از پروژه های شکست خورده و طرح های توسعه ای منطقه ای با حداقل بهره برداری نسبت به سرمایه گذاری صورت گرفته را در مناطق مختلف کشور می توان مشاهده کرد که حاصل همین سیاست گذاری های هیجانی می باشد. فقط در محدوده استان قم با جستجوی جمله «قم به قطب ... تبدیل خواهد شد» در موتور های جستجوگر اینترنتی با نظرات، طرح ها ... متعددی از مسئولینی مواجه می شویم که عملا خروجی موثقی برای استان نداشته است، بخشی بگری در توسعه منطقه ای، بدون توجه به ظرفیت ها، قابلیت ها و محدودیتهای سرزمینی به وضوح در این جهت دهی ها مشخص است. برای نمونه تعدادی از این تیتز های خبری طی ده سال اخیر در ادامه این نوشتار آمده است:

قم به قطب ورزشی کشور تبدیل خواهد شد. قم به قطب گردشگری سلامت تبدیل می شود. لزوم تبدیل قم به قطب تکنولوژی کشور. قم باید به قطب مذهبی تبدیل شود. تبدیل قم به قطب گردشگری کشور. کام بلند قم برای تبدیل شدن به قطب کشت زعفران ... ضرورت تبدیل قم به قطب فرهنگ مکتوب و چاپ و نشر کشور ... آمادگی قم برای تبدیل شدن به قطب خودرو سازی ... قم قابلیت تبدیل شدن به قطب بسیاری از محصولات صنعتی را دارد و...

ملاحظه می گردد که افق توسعه قم تقریبا در تمام حوزه های مختلف اقتصادی و اجتماعی از جانب مدیران گذشته ترسیم گردیده است و سوالی که ذهن هر منتقدی را درگیر می کند این قطب دهی ها آن هم در بالاترین مقیاس نیست به استان های دیگر به پشتوانه کدام مطالعه، منابع مالی و ظرفیت های سرزمینی صورت گرفته است. کثرت سلاقی مدیران در شاخه های مختلف توسعه منطقه ای، عدم مدیریت یکپارچه بدون توجه به ظرفیت های سایر استان های کشور و اشتغکی در تصمیم گیری سازمانهای مختلف، هدر رفت بودجه دولتی و سرمایه های خصوصی را در پی خود داشت. این نحوه برنامه ریزی در استان کوچک صورت می گیرد که در رده های بالاترین تراکم جمعیتی در کشور می باشد و مساحت گسترده ای از آن به دلایل مختلف غیر قابل سکونت است و در عین حال با معضلات و نابسامانی های محیطی متعددی حاصل از خشکسالی های طولانی، نشست زمین، تغییر اقلیم، گرد و غبار، آلودگی آب و خاک درگیر می باشد که عرصه را بر پیشرفت این منطقه تنگ کرده است. وقت آن رسیده است که هر سازمان و نهاد تأثیرگذاری، مسئولیت تصمیم های خود را بر عهده گیرد و در جبران این فجایع گامهای مؤثری برداشته شود تا پایداری اقتصادی و اجتماعی جامعه تضمین گردد.

اینک کشور در اثر هر دم زدن توازن زندگی، فاصله گرفتن از طبیعت و ارزشهای انسانی، عدم توجه به فاکتورهای محیطی و بومی، رفتار سلطه جوانه و استفاده ابزاری از طبیعت به چرانه های عظیمی گرفتار شده است و با آینه های مبهم و خطرناک مواجه است، همین تهدید ها باعث شده است بیم آن رود دست اندرکاران مربوطه مسبب اقدام های فزینتی با آینده مبهمی شوند که توسعه پایدار کشور را با چالش روبرو کند. توسعه پایدار از راه حل هایی در مقابل الگوهای سنتی کالبدی، اجتماعی، اقتصادی توسعه را شامل می گردد که بتوانند از بروز مسائلی همچون نابودی منابع طبیعی، تخریب اکوسیستمها، رواج بی عدالتی، آلودگی، افزایش بی رویه جمعیت در یک منطقه و نابین آمدن کیفیت زندگی انسانها جلوگیری کند. در واقع شرایط جامع پایداری زمانی فراهم می شود که مجموعه ای از پایداری زیست محیطی با هدف تعادل اکولوژیک، پایداری اقتصادی با هدف بقای اقتصادی، پایداری اجتماعی با هدف عدالت اجتماعی و پایداری کالبدی با هدف تعادل مورفولوژیک ایجاد شود. مطمئنا این قطب دهی ها متعدد در منطقه ای مانند قم که در انتهای حوزه آبریز دریاچه نمک و در حاشیه کویر مرکزی ایران واقع شده است نتیجه ای جز این نخواهد داشت که عنوان شود «قم به رودی قطب بحران های محیط زیستی کشور خواهد شد.»

کارشناس برنامه ریزی محیط زیست

چه زمانی مراجعه به پزشک لازم است؟

علت درد لگن در شب و درمان آن



اگر برایتان پیش آمده که با درد لگن از خواب بیدار شوید بدانید که تنها نیستید. در واقع تقریباً ۲۰ درصد از افراد بالای ۶۵ سال از درد مزمن لگن شاکی هستند. درد لگن می‌تواند جلوی ورزش کردن یا فعال بودنتان را بگیرد و برنامه‌ی خوابتان را نیز به هم بریزد.

وقتی استخوان لگن شما طی شب درد بگیرد، احتمالاً به سختی می‌توانید بخوابید. شاید در خواب مدام این پهلویوان پهلوشوید تا بتوانید در وضعیت راحتی قرار بگیرید. اگر در لگن سمت چپ یا راستان درد داشته باشید، به سختی می‌توانید به آن پهلویبخوابید.

اگر درد لگن شما را شب‌ها بیدار نگه می‌دارد، اولین کاری که باید بکنید تا شب خواب‌بهتری داشته باشید این است با یک پزشک مشورت کنید تا علت این درد و ناراحتی‌تان را پیدانمایید.

علت‌های ممکن

درد لگن می‌تواند علت‌های گوناگونی داشته باشد. خیلی از افراد گاهی دچار درد و ناراحتی‌هایی در این قسمت فعال بدن می‌شوند؛ مثلاً کوفته‌شدن یا گرفتگی عضله به دلیل یک آسیب جزئی. این دردها اغلب خود به خود در عرض چند روز برطرف می‌شوند. اما افرادی دیگر ممکن است در اثر اوستیوآرتریت، بورسیت لگن یا آرتریت روماتوئید دچار درد مزمنی در لگن و مفاصل خود باشند. هر یک از این بیماری‌ها می‌توانند با ایجاد درد و گرفتگی خوابتان را مختل کنند زیرا می‌توانند باعث تورم و التهاب مفاصل لگنتان شوند.

در مورد برخی از افراد، این دردهای ادامه‌دار ممکن است احساس سوزن سوزن شدن و گزگز ایجاد کنند. عده‌ای نیز ممکن است احساس سوزش در لگن خود کنند. آن‌هایی که به‌نوع شدیدی‌تری از آرتریت دچارند ممکن است اینطور بگویند که احساس چنگ‌زدگی عمیقی دارند، انگار کسی لگن‌شان را فشار می‌دهد.

اوستیوآرتریت

اوستیوآرتریت یکی از شایع‌ترین انواع آرتریت است. بافت نرمی که نقش ضربه‌گیر را در مفاصل لگن‌تان دارد به مرور زمان در اثر فعالیت و ورزش‌های معمولی تحلیل می‌رود. بدون این بافت‌های نرم، استخوان‌های مفصل به هم دیگر ساییده می‌شوند و همین باعث خواهد شد حرکات، ناراحت کننده و دردناک شوند. اوستیوآرتریت یک عارضه‌ی بلندمدت است. هر چند بیمارانی می‌توانند از مفاصل خود در برابر آسیب و درد بیشتر محافظت کنند؛ اما نمی‌توانند آسیب موجود در بافت مفصل را کاملاً برطرف نمایند.

بورسیت لگن

بورسیت لگن می‌تواند علائمی شبیه آرتریت ایجاد کند اما بورسیت یک عارضه‌ی موقتی است. بیمارانی که بورسیت دارند ممکن است در هنگام حرکت احساس درد یا گرفتگی کنند اما غشروف بین مفاصلشان تحلیل نرفته است. بورس‌ها کیسه‌هایی از مایعات هستند که از مفاصل در برابر ضربه محافظت می‌کنند و در بیماری بورسیت این کیسه‌ها ملتهب می‌شوند. افراد ورزشکار، کسانی که مجبورند به خاطر کارشان چیزهای سنگین جابجا کنند، یا فعالیت‌های سنگین دیگری انجام می‌دهند نسبت به بقیه بیشتر مستعد بورسیت هستند.

۱۵۰ بورس در سراسر بدن شما وجود دارد که از قسمت‌هایی مانند دست‌ها، پاها، کمر و لگن محافظت می‌کنند. بورسیت لگن می‌تواند نسبتاً دردناک باشد. یک بورس نزدیک به بیرون لگن قرار دارد. با هر قدمی که برمی‌دارید، این بورس می‌تواند توسط تاندون‌های نزدیک به بالای پاتین تحریک شود. خوشبختانه بورسیت اغلب با استراحت و درمان مناسب برطرف می‌شود.

آرتریت روماتوئید

آرتریت روماتوئید مانند اوستیوآرتریت یک عارضه‌ی مزمن است. اما آرتریت روماتوئید شامل فرسایش یا تحلیل بافت مفصل نمی‌شود. بلکه بیمارانی که دچار آرتریت روماتوئید هستند، یک بیماری خود ایمنی دارند که سیستم ایمنی‌شان به بافت مفاصل‌شان حمله‌ور می‌شود. این واکنش ایمنی باعث می‌شود بافت‌های نرم موجود در مفاصل‌شان به مرور زمان سخت شده و حتی می‌تواند آسیب دائمی به استخوان بزند.

علائم آرتریت روماتوئید می‌توانند به مرور زمان پیشرفت کنند؛ اما خیلی از بیماران، درد را در لگن و کناله‌ران تجربه می‌کنند. این درد می‌تواند منجر به بی‌خوابی‌های شبانه و دیگر مشکلات خواب شود. هیچ درمان قطعی برای اوستیوآرتریت یا آرتریت روماتوئید وجود ندارد اما پزشک می‌تواند به شما کمک کند

علائم خود را کنترل کرده و دردتان غلبه نمانید.

چه زمانی مراجعه به پزشک لازم است؟

هر دردی ممکن است نگران کننده باشد. خواب یک عملکرد حیاتی برای بدن است. وقتی شما می‌خواهید، بدنتان می‌تواند استراحت کرده و خودش را بازیابی کند. اما اگر درد لگن شب‌ها خواب را از چشمانتان بگیرد، خوابتان بی‌کیفیت شده و تأثیر لازم را نخواهد گذاشت. خواب مختل شده می‌تواند شما را در سیکلی از ناتوانی و خستگی و مفصل درد گرفتار کند.

اگر دردتان چند روز طول کشید یا مانع انجام کارهای معمولی‌تان شد، پس باید به پزشک مراجعه نمایید. درد شما ممکن است نسبتاً جدید و کم تا متوسط از جهت شدت باشد، یا ایسبسی دیده باشید که نیاز به اقدام اورژانسی نداشته باشد. شاید مطمئن نیستید علت درد لگن‌تان چیست. در این موقعیت‌ها، ممکن است بهتر باشد با پزشک خانواده‌تان مشورت کنید.

اگر دردتان شدید باشد، مزمن باشد، و یا نتیجه‌ی آرتریت یا یک عارضه‌ی اسکلتی عضلانی باشد، پزشک خانواده شما را به پزشک متخصص ارجاع خواهد داد. پزشک روماتولوژی روی بیماری‌های خود ایمنی مانند آرتریت روماتوئید تمرکز می‌کند. اگر آرتریت داشته باشید، این متخصص می‌تواند درمان‌های لازم برای کنترل علائمتان را به شما توصیه کند.

تشخیص

پزشک متخصص می‌تواند از روش‌های گوناگونی برای تشخیص علت درد لگن‌تان استفاده کند.

معاینه‌ی فیزیکی

طبیعتاً معاینه فیزیکی اولین قدم در تشخیص است که به پزشک کمک می‌کند بفهمد ناحیه درد شما دقیقاً کجاست. پزشک ممکن است احساس کند هر دو

طرف لگن شما نقاط درد و التهاب یا احتمالاً آسیب است. پزشک ممکن است از شما بخواهد راه بروید، عضله‌ای را بکشید یا خم شوید تا طیف حرکتی‌تان را بررسی کند.

آزمایش خون

پزشک ممکن است بعد از معاینه فیزیکی، برایتان آزمایش خون تجویز کند. اگر پزشک مشکوک به آرتریت روماتوئید باشد، می‌تواند با کمک نتیجه‌ی آزمایش خون به تشخیص دقیق‌تری برسد. ضمناً آزمایش خون می‌تواند به شناسایی دیگر عوارض مانند سرطان یا عفونت کمک کند.

آزمایش خون همیشه هم آرتریت روماتوئید را نشان نمی‌دهد. اما معمولاً افزایش برخی از پروتئین‌های آنتی‌بادی‌ها در خون بیمار دیده می‌شوند که می‌توانند بیانگر یک عارضه خود ایمنی باشند.

تست‌های تصویری

عکس با اشعه ایکس یا ام آر آی می‌تواند عارضه‌ی موجود در سیستم اسکلتی‌تان را به پزشک نشان دهد. پزشکان با کمک این تکنولوژی‌ها می‌توانند هرگونه آسیب در مفاصل‌تان را شناسایی نمایند. این تست‌ها نشان می‌دهند آیا دچار استئوآرتریت یا آرتریت روماتوئید پیشرفته هستید یا نه، شناسکی در استخوانتان دارید و یا دچار مشکل اسکلتی دردناک دیگری هستید.

درمان

درمان مناسب برای درد لگن بستگی به تشخیص دارد. اما احتمالاً شامل تغییراتی در سبک زندگی‌تان، دارودرمانی و دیگر درمان‌های می‌شود.

سبک زندگی

تغییرات خاصی در سبک زندگی می‌تواند به تسکین درد یا پیشگیری از درد کمک کند. اگر درد داشته باشید، احتمالاً شک دارید که ورزش کنید یا نه. اما یک سبک زندگی فعال می‌تواند به پیشگیری از درد لگن در آینده کمک کند. یوگا یا پیلاتس می‌تواند لگن را منعطف نگه دارد. تمرینات قدرتی با شدت متوسط نیز می‌توانند به پیشگیری از آسیب‌های کمر و لگن کمک کنند. پیاده‌روی منظم و دیگر تمرینات هوازی با شدت کم تا متوسط نیز توصیه می‌شوند. هر چند ثابت نشده که ماده غذایی خاصی درمان قطعی درد لگن باشد؛ اما معلوم شده که یک رژیم غذایی ضدالتهابی می‌تواند تکمیل‌کننده‌ی روند درمانی‌تان باشد. غذاهای حاوی زردچوبه، آب‌موت‌ر، آنتی اکسیدان‌ها و اسیدهای چرب امگا۳ می‌توانند التهاب را در فواصل لگن کاهش دهند.

داروها

پزشک شما ممکن است داروهایی برایتان تجویز کند که به شما کمک نماید درد لگن‌تان را کنترل کنید، خصوصاً اگر علائم مانع خواب شبتان باشند. اگر درد، خوابتان را مختل کرده حتماً این مسئله را به پزشک بگویید. برخی داروهایی که برای آرتریت روماتوئید هستند، مانند استروئید پردیزینولون در واقع می‌توانند سبب بی‌خوابی شده و سبک‌ل‌میوب خوابتان را دائمی کنند. ممکن است داروهای مسکن معمولی مانند استامینوفن را برای تخفیف دردهای شدیدتان امتحان کنید. نگه داشتن کمربس سرد یا گرم روی لگن نیز می‌تواند تا حدودی درد را تسکین دهد. در غیر این صورت پزشک ممکن است داروهای مسکن قوی‌تری مانند اکسی کدون یا هیدروکودون را برایتان تجویز کند. این داروها را فقط طبق توصیه پزشک مصرف کنید تا به آن‌ها اعتیاد پیدا نکنید. همیشه پیش از مصرف هر داروی جدید یا ایجاد تغییر اساسی در سبک زندگی‌تان با پزشک مشورت کنید.

رویکردهای تکمیلی

روش‌های تکمیلی همان‌طور که از اسم‌شان پیداست به منظور تکمیل درمان توصیه‌شده توسط پزشک در پیش گرفته می‌شوند، نه جایگزین کردن آن‌ها. برخی از بیماران ممکن است طب سوزنی، تای چی یا ماساژ درمانی را امتحان کنند. با این روش‌ها قطعاً عارضه‌ای مانند آرتریت درمان نمی‌شود اما با کمک آن‌ها می‌تواند تسکین موقتی ایجاد کرد و تا حدودی به آرامش رسید.

چند توصیه دیگر

علاوه بر عمل کردن به توصیه‌های پزشکتان، نکات زیر نیز می‌توانند به خواب بهتر شما کمک کنند:

• هر وقت به پهلوی‌دراز می‌کشید بالش‌ی بین زانوهایتان قرار دهید.

• هر وقت به پشت دراز می‌کشید بالش‌ی زیر زانوهایتان قرار دهید.

• تشک و بالش طبی و مناسب‌تری تهیه کنید.

• از پد حرارتی یا بطری آب گرم برای تسکین درد استفاده کنید.

• بدنتان را بکشید.

• هر شب الگوی خواب منظم را رعایت کنید.

• در صورت نیاز طبق تجویز پزشک از داروی مسکن استفاده کنید.

درد لگن می‌تواند طاقت‌فرسا و خسته‌کننده باشد، خصوصاً اگر این ناراحتی مانع خواب شبتان شود. هر چند درد لگن علت‌های زیادی می‌تواند داشته باشد اما پزشک می‌تواند کمک کند هرگونه عارضه‌ی احتمالی مانند بورسیت یا آرتریت بررسی شود. خوشبختانه شما می‌توانید با داشتن یک سبک زندگی فعال، مصرف دارو طبق توصیه پزشک و دیگر روش‌های کنترل درد، درد لگن‌تان را مدیریت کنید

نشانه‌های عجیب از کلسترول بالا که نباید نادیده گرفت

کلسترول یک نوع چربی است که در تمام سلول های بدن وجود دارد. در حالی که بسیاری از افراد تنها از مضرات این نوع چربی باخبر هستند، باید گفت وجود آن برای بسیاری از عملکردهای حیاتی بدن ضروری است.

کلسترول یک نوع چربی است که در تمام سلول های بدن وجود دارد. در حالی که بسیاری از افراد تنها از مضرات این نوع چربی باخبر هستند، باید گفت وجود آن برای بسیاری از عملکردهای حیاتی بدن ضروری است.

کلسترول برای تولید صفرا ضروری بوده و همچنین مسئول هضم چربی است. علاوه بر این، در تولید بسیاری از هورمون ها نقش دارد و برای تقویت سلامت قلب و عروق مفید است. مشکل اینجاست که با وجود نیاز آندام ها به کلسترول، افزایش آن باعث آسیب های جبران ناپذیر می شود. این در حالی است که بسیاری از افراد هنوز از علائم افزایش کلسترول در بدن مطلع نیستند چون این علائم به راحتی قابل مشاهده نبوده و در نهایت منجر به بالا، نارسایی کلیه و... خواهد شد.

با این حال، شگفت انگیزترین علائم افزایش سطح کلسترول در بدن که نیاز به پیگیری های جدی دارند، از این قرار است:

تورم و بی حسی اندام: یکی از علائم اولیه کلسترول بالا، تورم و بی حسی اندام است. این واکنش اتفاق می افتد چون لیپیدهای انباشته از گردش خون موثر جلوگیری می کنند و این کار باعث کاهش اکسیژن و مواد مغذی عضلات می شود.

بوی بد دهان (هالیتوزیس): تنفس بد بو بوی بد دهان یکی از نشانه های بسیار رایج افرادی است که دارای کلسترول بالا هستند. کلسترول بالا باعث ایجاد مشکلات جدی در فرایند هضم مواد غذایی شده و این اتفاق خود عامل بوی بد دهان خواهد شد.

نفخ و سوء هاضمه: سطوح کنترل نشده کلسترول بد یا همان LDL ای، به عنوان یک عامل مهم برای صدمات جدی به دستگاه گوارش مانند سوء هاضمه و نفخ شناخته شده است. لیپیدهای اضافی در خون و کبد متابولیسم را مختل کرده و از هضم موثر جلوگیری می کنند؛ به ویژه هنگامی که غذاهای با چربی بالا مصرف می شوند.

سرگیجه و سردرد: کلسترول موجود در شریان ها مانع گردش خون موثر شده و با کاهش اکسیژن خون، باعث ایجاد سردرد، سرگیجه، دست دادن تعادل و... می شود.

مشکلات دید: کلسترول اضافی در بدن منجر به مشکلات بینایی می شود. سوزش چشم، تاری دید و وزردی چشم از عوارض کلسترول بالا هستند.

یبوست: تشکیل لیپیدها در شریان ها با تأثیر منفی روی فرایند هضم منجر به کاهش تحرک روده ها و ابتلا به یبوست می شود.

درد قفسه سینه: این درد همیشه یک دلیل برای معاینات فوری پزشکی است. اگر چه بسیاری از بیماری ها یا دارد قفسه سینه ارتباط مستقیم دارند، در اکثر موارد، این درد مرتبط با کلسترول بالا است. ایجاد چربی در شریان ها جریان خون را محدود کرده و می تواند باعث فشار خون بالا و افزایش درد در قفسه سینه شود.

خستگی و ضعف مزمن: احساس ضعف، خستگی و میل به خواب در ساعات غیر معمول روز ناشی از تغذیه نامناسب، فعالیت بدنی بیش از حد یا برخی بیماری ها است. با این حال کلسترول بالا هم می تواند یک عامل دخیل باشد. با توجه به این که کلسترول بالا جریان خون را محدود می کند، می تواند منجر به مشکلات ذهنی و جسمی شود.

مشکلات پوستی: لکه های قرمز روی پوست، التهاب و احساس ناخوشایند خارش از علائم کلسترول کنترل نشده است.

آلرژی های غذایی: انباشت بیش از حد چربی در شریان ها و کبد می تواند برای برخی از افراد همراه با آلرژی های جدید غذایی باشد.

سلامت

توصیه ها و هشدارها

۸ ماده غذایی را بعد از تاریخ انقضا به هیچ وجه مصرف نکنید!

به عنوان یک قاعده کلی، مصرف غذا بعد از اتمام تاریخ مصرف آن ارزش هیچ خطری را ندارد و این تأکید بیشتر در مورد غذاهایی از قبیل گوشت خام، تخم مرغ و ... است چون احتمال شکل گیری باکتری ها و در نتیجه مسمومیت غذایی از طریق آنها جدی است.

به عنوان یک قاعده کلی، مصرف غذا بعد از اتمام تاریخ مصرف آن ارزش هیچ خطری را ندارد و این تأکید بیشتر در مورد غذاهایی از قبیل گوشت خام، تخم مرغ و ... است چون احتمال شکل گیری باکتری ها و در نتیجه مسمومیت غذایی از طریق آنها جدی است.

در اینجا لیستی از غذاهایی که بعد از تاریخ انقضا باید از مصرف آنها اجتناب شود، معرفی شده اند:

جوانه ها: انواع جوانه غلات به دلیل این که در بسته بندی در شرایط گرم و مرطوب هستند، مستعد ابتلا به آلودگی و رشد باکتری هایی مانند ای کولای و سالمونلا هستند. اگر شما خیلی جوان، باردار، سالمند و یا بیمار هستید به هیچ وجه حتی یک روز هم بعد از اتمام تاریخ مصرف جوانه ها، آنها را استفاده نکنید.
سالاد آماده: سالادهای آماده حاوی اسفنج، سبزیجات برگ دار، کلم و غیره نباید بعد از تاریخ مصرفشان مصرف شوند. به طور کلی بهتر است از خریداری سالاد و سبزیجات آماده خودداری کنید. خودتان سبزیجات تازه را به دقت شسته و سالاد را تهیه و خیلی زود نیز مصرف کنید.

تخم مرغ: مصرف تخم مرغ به خصوص خام آن حتی چند روز بعد از تاریخ انقضا نیز در دسرساز می شود و شما وضعیت اورژانس پزشکی پیدا کنید. تخم مرغ منقضی شده یکی از شایع ترین علت های بیماری های ناشی از مواد غذایی است و مصرف آن می تواند منجر به درد شکم و اسهال شدید شود.

گوشت های بسته بندی شده: باکتری ای های کولای و لیستریا در گوشت های بسته بندی شده وجود دارند. این باکتری ها قبل از بسته بندی کردن در گوشت ها رخنه کرده و تکثیر می شوند و حتی در گوشت های سرد(کالباس) که از سوپر مارکت می خرید و مصرف می کنید وجود دارند. به عقیده متخصصان فرانسوی تا حد امکان از مصرف این فراورده ها خودداری کنید و هرگز آن ها را بعد از تاریخ انقضا مصرف نکنید. در حالت کلی سوسیس و کالباس و غیره باید در عرض یک هفته بعد از خرید مصرف شوند. باکتری لیستریا خطرناک ترین شکل مسمومیت غذایی را به همراه دارد و در موارد شدید حتی منجر به مرگ می شود. علاوه بر این، نیترات موجود در این گوشت ها با خطر ابتلا به انواع خاصی از سرطان ها مرتبط است.

میگو: انواع خام و یا یخ زده میگو در معرض آلودگی به انواع میکروب ها هستند. بنابراین بهتر است در زمان خرید و مصرف این مواد غذایی و بخصوص میگو به تاریخ مصرف آن توجه داشته باشید و از مصرف میگوهای تاریخ گذشته حتی به مدت یک روز خودداری کنید.

گوشت گاؤ: اگر تاریخ مصرف آن گذشته باشد باکتری ای کولای می تواند باعث مسمومیت و بیماری انسان شود. قبل از مصرف گوشت چرخ کرده تاریخ مصرف آن را به درستی بررسی کنید. گوشت را به خوبی و کامل پزید تا از مسمومیت غذایی در نداشتید. از خرید و مصرف گوشت های تاریخ گذشته جدا خودداری کنید.

پنیرهای نرم: مصرف پنیرهای سفتی مانند چدار مشکل ساز نخواهد شد. می توانید قسمت کپک زده پنیر را جدا و قسمت های تازه و تمیز آن را مصرف کنید. اما در خصوص پنیرهای نرم اینگونه نیست. پنیرهای نرم به خصوص پنیرهای فرانسوی مانند پنیر بری خیلی زود ملهه باکتری لیستریا می شوند. در نتیجه باید از مصرف آن ها بعد از تاریخ انقضا خودداری شود.

مرغ: موقع خرید مرغ حتما به تاریخ مصرف آن دقت کرده و از خرید مرغ های تاریخ گذشته کپک زده پنیر را جدا و قسمت های تازه و تمیز آن را مصرف کنید. قبل از انقضای تاریخ مصرف باشد، فرقی نمی کند مرغ تازه باشد یا یخ زده. حتما آن را به طور کامل پزید و خیلی زود مصرف کنید تا امکان مسمومیت گوشت آن با باکتری ای کولای به حداقل برسد.

این عادت های غلط دندان های شما را زرد می کند

طبق نظر سنجی های انجمن دندانپزشکی آمریکا، بیش از ۷۳ درصد شهروندان این کشور بر این باورند که دندانهای زرد باعث کاهش اعتماد به نفس آنها شده است.

به مرور زمان و با افزایش سن، دندان ها در خشندگی و زبیلی خود را از دست می دهند و در این میان عواملی مانند سیگار کشیدن و مصرف غذاهای رنگی این مشکل را تشدید می کند.

در اینجا عادات غلط روزانه که باعث از دست رفتن سلامت دندان ها و زرد شدن آن ها می گردند، معرفی شده اند:

انتخاب دهانشویه های اسیدی

براق شعا ترکیبی از مواد معدنی، از نیم ها و ترکیبات اکسیژن است که تعادل pH در دهان شما حفظ می کند و میزان اسید را که منجر به آسیب مینای دندان می شود، کاهش می دهد. براق همچنین از دندان ها در برابر باکتری ها و جلوگیری از لکه های دندانی محافظت می کند. با این حال انتخاب دهانشویه های بسیار اسیدی و استفاده مکرر از آنها باعث از بین رفتن مینای دندان و ایجاد لکه های دائمی روی دندان ها می شود.

مصرف میوه ها و سبزیجات اسیدی

هناطور که دهانشویه های اسیدی مینای دندان را از بین می برند، اسیدهای موجود در رژیم غذایی نیز می توانند منجر به خاصیت را داشته باشند. میوه های خانواده مرکبات مانند گوجه فرنگی، آناناس، سرکه، نوشابه های گازدار، و ... اثرات مخرب روی سلامت دندان ها دارند. توصیه می شود بعد از مصرف این غذاها آب بخورید و یا مسواک بزنید.

نوشیدن زیاد قهوه

اگر چه به عقیده محققان قهوه می تواند منافع زیادی برای سلامتی داشته باشد، اما اثرات مخربی هم روی دندان ها دارد. لایه بیرونی که روی دندان ها را می پوشاند پوشیده از منافذ متعدد است و به همین دلیل به سادگی رنگ قهوه را به خود می گیرد. در نتیجه دندان ها زرد می شوند.

سیگار کشیدن

در اثر مصرف سیگار، به تدریج دندان های فرد تغییر رنگ می دهند. این تغییر رنگ به دلیل تأثیر مواد شیمیایی و سمی سیگار است که بر روی سطح دندان ها قرار می گیرد. زردی دندان ها با کشیدن سیگار کم نیکوتین به جای سیگار معمولی هم کاهش نمی یابد. در واقع اثرات آنها کاملاً مثل هم است. مواد شیمیایی موجود در سیگار، پلاک سختی را روی دندان ها ایجاد می کند که رنگ دندان ها را زرد می کند.

عدم بکارگیری نخ دندان

به عقیده متخصصان دندان پزشکی نقش نخ دندان در کاهش لکه های دندانی کمتر از مسواک نیست. نخ دندان از انسداد پلاک در مینای دندان جلوگیری می کند و محافظ لثه ها در برابر بیماری های پرودنتال است.

استفاده نادرست از مسواک

برای جلوگیری از لکه های دندانی بهتر است که با یک روال منظم مسواک بزنید. فشار وارد کردن به مسواک بخصوص زمانی که خمیردندان جاری مواد ساینده باشد، دندان ها را مستعد ابتلا به زردی می کند و بافت دنتین یا عاج دندان را در معرض آسیب قرار می دهد.



ضرورت تسهیل در شروع و توسعه مشاغل خانگی ؛

مشاغل خانگی، دروازه ورود جمعیت غیر فعال به بازار کار



حدود ۲۰ میلیون نفر از جمعیت کشور را افراد خانه‌داری تشکیل می‌دهند که نیمی از آنها جوانان ۲۰ تا ۲۹ ساله‌ای هستند که ممکن است به دلیل نبود فرصت‌های شغلی، از جمعیت فعال اقتصادی خارج شده باشند. توسعه مشاغل خانگی می‌تواند دروازه ورود این افراد به بازار کار باشد.

به گزارش ایرناپلاس، زنان سرپرست خانوار، فارغ‌التحصیلان دارای مهارت، فاقد سرمایه و همچنین کسانی که مشکلات جسمی و حرکتی دارند، می‌توانند به جمعیت شاغل بپیوندند و در اقتصاد کشور ایفای نقش کنند. بر این اساس، قانون‌گذار نیز ساماندهی و حمایت از کسب‌وکارهای خانگی را در مجموعه قوانین کشور پیش‌بینی کرده تا جمعیت غیرفعال، زنان خانه‌دار و سایر افرادی که به‌دلیل گوناگون امکان حضور فیزیکی در محیط کاری را ندارند به بازار کار بیاورد.

مرکز ملی مطالعات، پایش و بهبود محیط کسب‌وکار در گزارشی باعنوان «ضرورت تسهیل در شروع و توسعه مشاغل خانگی در ایران»، به بررسی و مطالعه مشاغل خانگی پرداخته و پیشنهادهایی برای توسعه این مشاغل مطرح کرده است.

بر اساس یافته‌های این گزارش، نتایج به دست آمده از سرشماری سال ۱۳۹۵ نشان می‌دهد بیش از ۲۰ میلیون نفر از جمعیت غیرفعال کشور را افراد خانه‌دار تشکیل می‌دهند که بیش از نیمی از آنها در بازه سنی ۲۰ تا ۳۹ سال، یعنی سن فعالیت، قرار دارند. همچنین فقط سه دهم درصد از جمعیت ۲۰ میلیونی افراد خانه‌دار را مردان تشکیل می‌دهند و با در نظر گرفتن سهم ۵۸ درصدی زنان در ورود به دانشگاه‌های کشور به‌نظر می‌رسد نبود فرصت‌های شغلی، عامل مهمی برای بویستن این زنان به جمعیت غیرفعال بوده است. این در حالی است که می‌توان مشاغل خانگی را به عنوان راهکاری برای ورود این جمعیت قابل توجه به بازار کار در نظر گرفت که علاوه بر بازده‌های فردی، بازده‌های اجتماعی را نیز به همراه دارد و می‌تواند در مرحله نخست با درآمدزایی، سطح رفاه این افراد و خانوارهایشان را بهبود بخشد و در مرحله بعد، ارزش افزوده اقتصادی به‌همراه داشته باشد.

گزارش مرکز ملی مطالعات، پایش و بهبود محیط کسب‌وکار نیز جمعیت شاغل یعنی ۲۲ میلیون نفر در کشور را برای حضور در چرخه تولید در بخش‌های صنعت، کشاورزی و خدمات کافی نمی‌داند و نتیجه می‌گیرد باید از همه نیروهای بالقوه که

یک پژوهشگر اقتصادی مطرح کرد:

۴ گام برای مانع‌زدایی از جهش تولید

«مجتبی اسلامیان» پژوهشگر اقتصادی با اشاره به ضرورت رفع موانع تولید در کشور گفت: تغییر مداوم قیمت‌ها، موانع قانونی، عدم اصلاح نظام مالیاتی و جهت گیری نامناسب سیاست‌های پولی و مالی از جمله مهم‌ترین موانع تولید در کشور است.

«مجتبی اسلامیان» پژوهشگر اقتصادی در مورد نامگذاری سال‌های اخیر و مخصوصاً امسال با رویکرد اقتصادی به ایرنا گفت: سال ۱۴۰۰ نیز به مانند سال‌های گذشته با مضمون اقتصادی نام گذاری شد که نشان از اهمیت و اولویت آن در کشور است. وجود محدودیت‌های ناشی از کرونا هزینه‌های اقتصادی و عدم آمادگی برای رشد کشور تحمیل کرده است و در اغلب حوزه‌ها مانع از رشد شده اما تا زمانی که تولید در کشور رونق نگیرد وضعیت عمومی معیشت برای افشار مختلف مطلوب نخواهد شد.

وی افزود: نشانگرهای مختلف اقتصادی مثل اشتغال و دستمزد به طور مستقیم با تولید مرتبط هستند و با بهبود وضعیت تولید آن‌ها هم ارتقا پیدا می‌کنند. با افزایش تولید و گردش سرمایه از رکود خارج شده و رونق در بازارهای مختلف ایجاد می‌شود اما مولایی برای رشد تولید در کشور وجود دارد که رفع این موانع ضروری است.

تورم بالای جان تولید در کشور

اسلامیان در تشریح مهم ترین موانع تولید در کشور گفت: افزایش مداوم قیمت‌ها از مهم‌ترین موانع رونق تولید در کشور است. تورم با افزایش مدام قیمت‌ها مانع از شکل گیری صحیح مکانیزم‌های اقتصادی می‌شود. افزایش قابل توجه قیمت مواد اولیه داخلی و خارجی را باید یکی از سدهای جدی رونق تولید در کشور دانست. تغییر مداوم نرخ ارز و شدت الزگزارزی آن بر اقتصاد کشور نیز باید اصلاح شود چرا که تولیدکننده نمی‌داند آیا کالایی را که امروز فروخته است فردا یا چه قیمتی می‌تواند تولید کند.

اسلامیان ادامه داد: تورم بسیار سنگین ایران و جهش‌های

متوالی نرخ از باعث شده است که هزینه راه‌اندازی کسب‌وکار برای بخش خصوصی زیاد شود و مطلوبیت راه اندازی و ادامه

دبیر کل اتاق اصناف ایران با اشاره به اینکه در شرایط قرمز کرونیایی فقط مشاغل گروه یک مجاز به فعالیت هستند، اظهار کرد: بنابراین بیش از یک میلیون واحد صنفی در وضعیت قرمز کرونیایی تعطیل می‌شوند که با توجه به متوسط اشتغال صنوف می‌توان گفت در شرایط قرمز کرونیایی سه میلیون نفر به تعداد روزهایی که قرمز هستند در کشور بکار خواهند شد.

محمداقفر مجتبیایی در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: بر اساس اطلاعات سامانه ماسک تا ظهر روز گذشته شهرها روند افزایشی به سمت نارنجی و قرمز شدن دارد به طوری که ۴۷ شهرستان قرمز، ۱۲۶ شهرستان نارنجی، ۲۴۷ شهرستان زرد و فقط ۲۸ شهرستان آبی هستند. بنابراین شرایط سخت کرونیایی در پیش

کسب وکار کاهش باید؛ در حالی که ارزش پول هر روز کمتر می‌شود. سرمایه‌گذار ترجیح می‌دهد در شرایط نوسانات شدید بازار سرمایه خود را به سمت بازار سکه، طلا، ارز خودرو

ببرد. تردیدی نیست که فضای سیاسی داخلی و خارجی بر اقتصاد تأثیر می‌گذارد. وی با بیان اینکه در اقتصادی که تورم

وجود داشته باشد سرمایه‌ها به سمت تولید حرکت نمی‌کند، گفت: در این شرایط هر بازاری سود بیشتری را به سرمایه‌گذار بدهد، مد نظر قرار می‌گیرد. هر دوره ممکن است بازار سفته بازی یک کالا داغ شود روزی بازار خودرو و روزی دیگر بازار ارز اما این بازارها نامولد هستند و صرفاً جهت کسب سود آن‌ها وارد می‌شوند و با کاهش موجودی باعث آشفته‌گی می‌شوند.

موانع قانونی تولید در ایران

این پژوهشگر اقتصادی مانع دیگر رشد تولید در کشور را موانع قانونی دانست و بیان داشت: عدم سهولت راه اندازی کسب وکار به عنوان نقطه شروع هر فعالیتی، یکی از موانع اصلی رونق تولید در کشور است. تمامی قوانین موجود کشور باید در جهت اولویت قرار گرفتن تولید کالا و خدمات مورد بازبینی و کارشناسی مجدد قرار گیرند و قوانینی وضع شود که ارزش‌ها را به سمت تشویق مردم به تولید گرایان و مولد واقع شدن هدایت نماید. وجود نزدیک به ۲۵۰۰ مجوز کسب وکار در کشور نشان از تمهیدات قانونی سنگین وزان بر وی و پیچیده برای تولید است که آن را به تعویق می‌اندارد.

اسلامیان تصریح کرد: بخش مهمی از بیکاری در بین اقشار مختلف جامعه به ویژه افراد تحصیل کرده در کشور به دلیل انحصارهای ایجاد شده بوسیله ساختار قانونی و فرایند اخذ مجوزهاست.

دولت و مجلس می‌توانند در شرایطی که کشور به دلیل درگیری با تحریم به منابع مالی محدودی دسترسی دارد و بدون صرف هرگونه هزینه اضافی و تنها با تصحیح سازوکار قانونی بیش از نیم میلیون شغل در زمان کوتاهی ایجاد کند.

سیاست‌های پولی و مالی سده‌ا تولید

اسلامیان سیاست‌های پولی و مالی را از دیگر موانع تولید در کشور دانست و گفت: جهت دهی اقتصاد کشور با است و لازم است مردم و صنوف به رعایت پروتکل‌های بهداشتی بایبند باشد. وی با بیان اینکه سامانه ماسک نسبت به افزایش روند بستری در سراسر کشور ابراز نگرانی و پیش‌بینی کرده به زودی شهرهای بیشتری از جمله تهران، کرج و اصفهان قرمز شود، تصریح کرد: در صورت تداوم این وضعیت، نه تنها مردم تردد، بلکه تعطیلی مشاغل هم اجرا خواهد شد.

دبیرکل اتاق اصناف ایران با اشاره به اینکه در شرایط قرمز کرونیایی فقط مشاغل گروه یک موجب فعالیت هستند، اظهار کرد: مشاغل گروه یک شامل سوپرمارکت‌ها، میوه فروشی‌ها، سبزی فروشی‌ها، میادین میوه و تره‌بار، مراکز عرضه محصولات لبنی و پروتئینی، نانواپی و مراکز درمانی، دامپزشکی و



اصلی تورم شناخته شده است در هشت سال اخیر بیش از ۸۵ درصد افزایش پیدا کرده. این افسار گسیختگی در افزایش نقدینگی نه تنها باعث کاهش ارزش ریال بازگران اصلی بازارهای نامولد سوداگران را رفال می‌کند.

ضرورت اصلاح نظام مالیاتی

این پژوهشگر اقتصاد در پایان تأکید کرد: اصلاح نظام مالیاتی از دیگر اقدامات لازم برای رشد تولید، حمایت و مانع زدایی محسوب میشود. در کشور حجم قرار مالیاتی بسیار زیاد است که از ۳۵ تا ۶۰ هزار میلیارد تومان تخمین زده شده است. اصلاح نظام مالیاتی با ایجاد سیستم یکپارچه مالیات و الکترونیکی شدن پرونده های مالیاتی و اتصال آن‌ها به حساب های بانکی و سیستم مجوز دهی میتواند علاوه بر ایجاد شفافیت باعث سهولت و افزایش دقت در ساختار تولید شود.

سیاست‌های پولی و مالی مشخص می‌شود. دو رکن اصلی بانک مرکزی و وزارت اقتصاد با زیربخش‌های بانک های تجاری، سازمان امور مالیاتی و سازمان بورس بازگران اصلی این صحنه هستند. اصلاح قواعد و ریل گذاری صحیح جهت افزایش تولید ناخالص داخلی بدون توجه به نقش این ارکان امکان پذیر نیست. سال‌هاست تأمین اعتبار از سیستم بانکی و یا بازار سرمایه در کنار ثبات قیمتی بازارها از دغدغه‌های مهم تولید کنندگان می‌باشد و انتظار می‌رود امسال نیز از این مهم استثناء نباشد. وی افزود: قوانین و قواعد بانکی در حال حاضر بیشتر نفع غیرمولد‌ها را در بردارد، افراد با استفاده از منابع بانکی با هدف کسب سود بیشتر دلایی می‌کنند و دست به خرید ملک و طلا و سکه می‌زنند در حالی که اگر تورم مهار شده و قوانین بازنگری شود، خود به خود جهت‌گیری به نفع تولید تغییر خواهد کرد. رشد حجم پول که به عنوان عامل

تعمیرگاه‌های انواع خودرو، لوازم خانگی، الکتریکی و کامپیوتر و سایر خدمات فنی و فروش قطعات مربوطه است. بنابراین بیش از یک میلیون واحد صنفی در وضعیت قرمز کرونیایی تعطیل می‌شوند که با توجه به متوسط اشتغال صنوف می‌توان گفت در شرایط قرمز کرونیایی سه میلیون نفر به تعداد روزهایی که قرمز هستند در کشور بیکار خواهند شد.

وی افزود: وجود محدودیت در منابع دولت و تحریم‌ها باعث می‌شود خسارت وارد شده به اقتصاد و مردم اساسی باشد.

۴۲ درصد جمعیت خانواده صنفی محسوب می‌شوند

به گفته دبیر اتاق اصناف ایران در حال حاضر سه میلیون واحد صنفی در کشور فعال هستند که با شش میلیون و ۳۰۰ هزار

اقتصادی ۵

اخبار

در اسفندماه سال گذشته؛

صادرات غیر نفتی ۶ درصد و واردات ۱۲ درصد افزایش یافت

سختگویی گمرک گفت: تجارت خارجی کشور در اسفند سال قبل، ۷ میلیارد و ۴۵۸ میلیون دلار بود که سهم صادرات، ۳ میلیارد و ۳۲۸ میلیون دلار و سهم واردات ۴ میلیارد و ۱۳۰ میلیون دلار بوده است.

سید روح الله لطیفی اظهار داشت: کارنامه تجارت خارجی کشورمان در آخرین ماه سال گذشته نسبت به بهمن ماه، افزایش ۶۴۱ میلیون دلاری و رشد ۹.۴ درصدی داشته است.

لطیفی در خصوص جزئیات تجارت خارجی کشور در اسفندماه افزود: تجارت خارجی غیرنفتی کشور در اسفندماه در مقایسه با بهمن ماه، با افزایش ۱۹۳ میلیارد دلاری و رشد ۶ درصدی در صادرات و افزایش ۴۴۸ میلیون دلاری در واردات و رشد ۱۲ درصدی همراه بوده است.

وی افزود: در بهمن ماه عملکرد تجارت خارجی کشور ۶ میلیارد و ۸۱۷ میلیون دلار بود که سهم صادرات ۳ میلیارد و ۱۳۵ میلیون دلار و سهم واردات ۲ میلیارد و ۶۸۲ میلیون دلار بوده است اما در اسفندماه، تجارت خارجی کشور بهبود یافته و به ۷ میلیارد و ۴۵۸ میلیون دلار رسید که نسبت به بهمن ماه ۶۴۱ میلیون دلار افزایش را شاهد بودیم.

سختگویی گمرک در خصوص ۵ مقصد صادراتی کالاهای ایرانی در اسفندماه، توضیح داد: چین با ۲ میلیارد و ۶۷ هزار تن به ارزش ۸۵۵ میلیون دلار و رشد ۲۰ درصدی در وزن و یک درصدی در ارزش نسبت به بهمن، عراق با یک میلیون و ۵۶۵ هزار تن به ارزش ۵۱۶ میلیون دلار و رشد ۸ درصدی در ارزش، امارات با یک میلیون و ۲۹۱ هزار تن به ارزش ۴۵۴ میلیون دلار و رشد ۱۱ درصدی در وزن و ۳ درصدی در ارزش، ترکیه با ۴۲۲ هزار تن به ارزش ۲۸۱ میلیون دلاری و رشد ۱۵۵ درصدی در وزن و ۳۵ درصدی در ارزش و افغانستان با ۵۷۱ هزار تن به ارزش ۱۹۹ میلیون دلار و رشد ۷.۵ درصدی ارزش کالا نسبت به بهمن ماه، ۵ مقصد اول صادرات کالاهای ایرانی بودند که جمعاً ۵ میلیون و ۹۱۰ هزار تن به ارزش ۲ میلیارد و ۳۰۵ میلیون دلار ۶۴ درصد وزن و ۶۹ درصد ارزش کل صادرات کشورمان در اسفندماه را به این پنج کشور اختصاص یافته است.

وی در خصوص کشورهای طرف معامله با کشورمان برای واردات کالا نیز گفت: امارات با ۵۵۱ هزار تن کالا به ارزش یک میلیارد و ۱۹۵ میلیون دلار و رشد ۴۸ درصدی در وزن و ۱۳ درصدی در ارزش نسبت به بهمن ماه، چین با ۳۰۱ هزار تن به ارزش ۹۶۵ میلیون دلار و کاهش ۲ درصدی در وزن و افزایش ۶ درصدی در ارزش، ترکیه با ۲۳۴ هزار تن به ارزش ۵۰۶ میلیون دلار و افزایش ۲۱ درصدی در وزن و ۱۸ درصدی در ارزش، آلمان با ۹۷ هزار تن به ارزش ۱۷۲ میلیون دلار و کاهش ۴۹ درصدی در وزن و ۱۸ درصدی در ارزش و هند با ۹۹ هزار تن کالا به ارزش ۱۲۸ میلیون دلار با کاهش ۵۵ درصدی در وزن و ۳۱ درصدی در ارزش نسبت به بهمن ماه به ترتیب ۵ کشور طرف معامله برای واردات کالا به کشورمان در اسفند ماه بودند که جمعاً با یک میلیون و ۴۸۶ هزار تن به ارزش ۲ میلیارد و ۹۷۶ میلیون دلار، ۵۶ درصد وزن و ۷۲ درصد ارزش کل واردات در اسفند ماه را به خود اختصاص داده اند.

سرپرست سابق سازمان توسعه تجارت ایران:

رانت واردات، کمر اقتصاد داخلی را شکسته است

سرپرست سابق سازمان توسعه تجارت ایران گفت: خود واردات می‌تواند بهترین کمک حال تکمیل زنجیره‌های ارزش و تولید باشد، اما رانت واردات کمر اقتصاد داخلی کشور را شکسته است.

محضرش مودودی، سرپرست سابق سازمان توسعه تجارت ایران در رابطه با محورهای تحقیق شاهر طی سال در حوزه تجارت خارجی گفت: ما هنوز باور واقعی نسبت به تجارت خارجی نداریم و سیاست و رویکرد مشخصی را هم دنبال نمی‌کنیم. وی افزود: سیاست‌های تجاری در ایران معمولاً تحت تأثیر سیاست‌های دیگر از جمله سیاست‌های ارزی، تنظیم بازار و غیره قرار گرفته و تقریباً در جه دوم و سوم اهمیت، مورد توجه قرار می‌گیرند.

سرپرست سابق سازمان توسعه تجارت ایران، توازن تجاری را لازمه پایداری اقتصاد دانست و اظهار کرد: مطالعات و پژوهشها حاکی از این است که بزرگترین صادرکنندگان دنیا، بزرگترین واردکنندگان دنیا هم هستند و هم اکنون کشورهایی که ۸۰ درصد صادرات دنیا را تأمین می‌کنند به همین اندازه واردات را نیز در اختیار دارند.

مودودی با بیان اینکه مفهوم توازن تجاری در ایران هنوز تحلیل و کالبدشکافی نشده است، گفت: معمولاً سیاست‌های تجاری با مسایقهایی و احساسی است. در مصاحبه با برنامه گفت‌وگوی اختصاصی از پدیده ای به نام «رانت واردات» در کنار واردات سخن گفت و افزود: خود واردات می‌تواند بهترین کمک حال تکمیل زنجیره‌های ارزش و تولید باشد اما رانت واردات کمر اقتصاد داخلی کشور ما را شکسته است.

سرپرست سابق سازمان توسعه تجارت ایران در ادامه گفت: بحث واردات بسیار جذاب است، اما زمانی می‌تواند به اقتصاد کشور کمک کند که رانت‌ارزی برای کسی قائل نشویم.

وی با اذعان به نبود سیاست تجاری در ایران اظهار کرد: سیاست تجاری باید متفاوت از سیاست تولیدی باشد، مشکل اصلی ما این است که برخی مدیران روزرا کاملاً اتفاقی انتخاب می‌شوند بر اساس سلاطین و علاقه خودشان عمل می‌کنند نه مبتنی بر یک سیاست مشخص.

سرپرست سابق سازمان توسعه تجارت ایران ادامه داد: این مسائل و مشکلات حاکی از این است که ما اهداف فنی و مدیریتی لازم را در کشورمان پرورش ندادیم و هیچ برنامه و سیاست مشخصی هم تدوین نکردیم و در نتیجه دائماً مرتکب اشتباهاتی می‌شویم که قبلاً هم آن را تجربه کرده ایم.

معاون وزیر جهاد کشاورزی:

بازار مرغ طی روزهای آینده آرام می‌شود

معاون امور تولیدات دامی وزارت جهاد کشاورزی گفت: با بهبود روند توزیع مرغ در تمام استان‌ها، در یک تا دو روز آینده آرامش بیشتری را در بازار شاهد خواهیم بود.

« مرتضی رضایی» با بیان اینکه تنش بازار مرغ ناشی از افزایش تقاضا در بازار و عملکرد ضعیف در توزیع است، افزود: فرارگاه ساماندهی مرغ کشور با تمامی دستگاه‌های مرتبط با تولید، نظارت و توزیع با دستور رئیس جمهوری تشکیل شده است و شبانه‌روزی در تمام کشتارگاه‌های نیروهای مستقر هستند.

وی درباره برنامه ریزی برای تأمین مرغ در بازار اظهار داشت: تعداد ۱۳۵ میلیون جوجه ریزی و تولید جوجه انجام شده است و مشکلی در تأمین گوشت مرغ ایجاد نشد، ولی تقاضا و تنش در بازار موجب کمبود گوشت مرغ شد.

معاون امور تولیدات دامی وزیر جهاد کشاورزی تصریح کرد: اکنون ۱۲۸ میلیون جوجه ریزی شده که گوشت مرغ آن از اواسط اردیبهشت وارد بازار خواهد شد که نسبت به سال قبل بسیار بالاتر است.

وی درباره توزیع نهاده‌ها با ارز ترجیحی گفت: تمام نهاده‌های وارداتی درت و سوبای مورد نیاز پرورش طیور برای ارز اجداد، گله‌های مادر و جوجه‌های گوشتی، کامل تأمین می‌شود و نظام‌مند (سیستمی) در سامانه بازارگاه بین مرع‌دارانی که جوجه‌ریزی کرده اند در کمترین زمان توزیع می‌شود.

رضایی افزود: در چند ماه اخیر با کمک بانک مرکزی تأمین نهاده‌ها ۱۰۰ درصد

برای تمام مرع‌داران تأمین شده است.

وی افزود: قیمت اعلام شده توسط ستاد ساماندهی گوشت مرغ کشور شامل قیمت تمام شده به علاوه ۱۰ درصد سود برای مرع‌داران بوده است یعنی ۱۷ هزار و ۱۰۰ تومان در مرعداری و حدود ۲۳ هزار و ۳۰۰ تومان در کشتارگاه قیمت مرغ می‌شود که ۲۴ هزار و ۹۰۰ تومان برای مصرف کننده تعیین شده است.

معاون امور تولیدات دامی وزارت جهاد کشاورزی از مردم خواست باشاهده تخلف در قیمت گوشت مرغ در دستگاه‌های نظارتی تماس بگیرند.

رئیس هیات دوومیدانی استان قم خبر داد:

رقابت ۹ دوومیدانی کار قم در جام
بین المللی امام رضا (ع)

پے

پیامبر اکرم (ص):

همانا بهترین درآمد، از آن
دستان کارگری است که کارش بی
آلایش باشد.

مسند ابن حنبل ج ۳ ص ۳۷۸ ح ۸۶۹۹

دوشنبه - شانزدهم فروردین - ۱۴۰۰ سال بیست و چهارم - شماره ۵۴۴

فرمانده انتظامی استان قم از کشف ۴۸ کیلوگرم تریاک در عملیات مشترک با پلیس استان اصفهان خبر داد. سردار سیدمحمدحسین میرفیضی اظهار داشت: در پی اقدام اطلاعاتی مأموران پلیس مبارزه با مواد مخدر استان قم مشخص شد، قاچاقچیان قصد انتقال و جابه جایی محموله مواد مخدر از استان اصفهان به قم را دارند. وی بررسی های تخصصی مأموران انتظامی و انجام هماهنگی های لازم جهت اجرای عملیات مشترک در استان به اطلاع اشراف کرد و گفت: مجرای مواصلاتی استان اصفهان نیز تحت کنترل محسوس و نامحسوس قرار گرفته و پیرویه های در آمد.

فرمانده انتظامی استان قم از کشف ۴۸ کیلوگرم تریاک در عملیات مشترک با پلیس استان اصفهان خبر داد. سردار سیدمحمدحسین میرفیضی اظهار داشت: در پی اقدام اطلاعاتی مأموران پلیس مبارزه با مواد مخدر استان قم مشخص شد، قاچاقچیان قصد انتقال و جابه جایی محموله مواد مخدر از استان اصفهان به قم را دارند. وی بررسی های تخصصی مأموران انتظامی و انجام هماهنگی های لازم جهت اجرای عملیات مشترک در استان به اطلاع اشراف کرد و گفت: مجرای مواصلاتی استان اصفهان نیز تحت کنترل محسوس و نامحسوس قرار گرفته و پیرویه های در آمد.