

باتالاش سازمان اطلاعات سپاه امام علی بن ابیطالب (ع) انجام شد؛

انهدام شبکه مرتبطين فرقه عرفان حلقه در قم

سربازان گمنام امام زمان (عج) در سازمان اطلاعات سپاه امام علی بن ابیطالب (ع) قم پس از ماه ها رصد اطلاعاتی، شبکه مرتبطين بافرقه «عرفان حلقه» راشناسایی ومنهدم کردند. به گزارش روابط عمومی سپاه امام علی بن ابی طالب (ع)

آیت الله سعیدی در دیدار مدیرکل کمیته امداد استان قم:

مشاغل خانگی مددجویان کمیته امداد تقویت شود

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان قم هشدار داد:

عادی انگاری و تجمعات موجب موج جدید کرونا خواهد شد

کاهش استفاده از ماسک نگران کننده است

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان قم ضمن انگاری کرونایی و روی آوردن به تجمعات می تواند سبب بروز گلایه از برخی بی توجهی ها نسبت به استفاده از ماسک در مجددروندسینوسی بیماری کرونا در قم شود. سیامک محبی ادارات، اماکن تجاری و مکان های عمومی گفت: هرگونه عادی با اشاره به آخرین آمار هفتگی مربوط به بیماری کووید۱۹ در

همزمان با آخرین روز هفته دفاع مقدس صورت گرفت ؛

تجلیل و اعطای درجه به ۱۰ فرمانده شهید استان قم

رئیس سازمان عقیدتی سیاسی ارتش:

تحریف بزرگترین تهدید علیه فرهنگ شهادت است



رئیس سازمان عقیدتی سیاسی ارتش گفت: بزرگترین آفت رزمندگی و تهدید علیه فرهنگ شهادت و جهاد، تحریف است. حجت الاسلام عباس محمدحسینی در مراسم تجلیل از خانواده شهدا سازمان عقیدتی سیاسی ارتش ضمن عرض تسلیت اربعین حسینی، گفت: ما

وزیر دادگستری:

قوانین سازمان تعزیرات حکومتی باید اصلاح شود



وزیر دادگستری گفت: قوانین و مقررات سازمان تعزیرات حکومتی باید اصلاح شود و امور صنفی قانون مربوط به سال های ۶۰ و ۷۰ است اما تا اصلاح قانون نمی توانیم به مردم بگوییم این بخش به تعزیرات مرتبط است و بخش دیگر به سازمان دیگر و همه این موارد به دولت مربوط است. امین حسین

جوادى حصار:

احزاب اقماری بالای جان جبهه اصلاحات شدند



یک فعال سیاسی اصلاح طلب پدیده احزاب اقماری بالای جان جبهه اصلاحات شدند گفت: عده ای دوست دارند نیروهای سیاسی متکثر و منشعب عمل کنند تا در هنگام تصمیم گیری نتوانند سریع به تصمیم مقتضی و

محسن نادری هم آسمانی شد؛

خدا حافظ مرد دوست داشتنی بسکتبال قم



مدیر کل بهزیستی استان قم خبر داد:

بهره مندی بیش از سه هزار سالمند قمی از خدمات بهزیستی

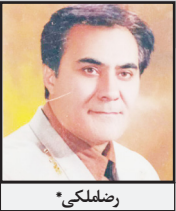
مدیر کل بهزیستی استان قم گفت: طبق بررسی ها جمعیت سالمند استان قم بیش از ۱۰۰ هزار نفر می باشد که از این تعداد حدود ۳۰۶۴ نفر از خدمات بهزیستی در حوزه های توانبخشی و حمایتی بهزیستی قم برخوردار هستند . مهدی پهلوانی با اشاره به نگهداری ۲۰۰ سالمند در خانه های سالمندان استان از فعالیت ۳ مرکز شبانه روزی ، یک تیم ویزیت در منزل سالمندان و یک مرکز مراقبت در منزل در استاناظهار داشت: عمده خدمات بهزیستی

مدیرکل گمرکات استان قم:

صادرات قم از مرز ۱۰۸ میلیون دلار گذشت

مدیرکل گمرکات استان قم گفت: از ابتدای امسال تا پایان شهریورماه، بیش از ۹۴هزار تن کالا از گمرکات استان قم به بازارهای هدف، صادر شده است. اسفندیار دریکوندی اظهار داشت::همچنین طی مدت یادشده، ۲۴ هزار تن کالا به ارزش ۱۱۲ میلیون دلار از طریق گمرکات استان قم به کشور وارد شد که بیشتر این کالاها مواد اولیه و تجهیزات مورد استفاده در واحدهای تولیدی است. دریکوندی ادامه داد: درآمد کل گمرکات استان قم نیز طی ۶ ماه نخست امسال به

یادمان



محسن نادری هم آسمانی شد؛

خدا حافظ مرد دوست داشتنی بسکتبال قم

درست سه هفته قبل بود که به اتفاق تنی چند از بزرگان اصحاب رسانه وبه دعوت محسن عزیز به دفتر کارش رفتمیم تا با مرد دوست داشتنی گپ و گفتنی صمیمانه از گذشته تا حال بسکتبال داشته باشیم، رشته ای که عمر و زندگی خود را پای آن گذاشت و عاشقانه برای اعتلای ورزشکاران توپ سبد از هیچ کوششی دریغ نورزید.

صحبت های دلنشین او را که آخرین مصاحبه زندگیش بود را در روزنامه وزین ایمان قلمی کردم خیلی خوشحال بود که یادی از او کردیم و حرف دلش را به رشته تحریر در آوردم اما سرنوشت طور دیگری برای محسن عزیز ما رقم خورد و ویروس منحوس کرونا بدن پهلوانانه او را در بر گرفت و قامت بلند نزدیک به دو مارس با اندام ورزیده و ستیرش در عرض دو هفته ای شد تا مبارزه وی در دو هفته بستری شدن در بیمارستان امام رضا (ع) که با تجویز پزشکان و امید به بهبودی کامل وی اجازه اقامت در منزل را دریافت کرد و ما را بسیار خوشحال نمود.

متأسفانه با تغییر روند تنفسی او و اعزام مجدد به بیمارستان حوالی ظهر روزشنبه آسمانی شد و درد بزرگ دیگری بر دردهای زخم خورده خانواده ورزش اضافه نمود برای او که بهترین بود برای او که خبر بود برای او که عاشقانه پدر و مادر گلش را میپرستید رفتنش به دیار باقی غمناک و از جعتی دیگر سرافرازانه در آغوش مهر ایزدی و در برزخ بهشتی با آرامشی مطلق دعا گوی ما دوستان خواهد بود.

تسلیتی ویژه بر خانواده گرانقدر نادری برادر گلش حسن نادری عزیز و داماد برومندش محسن صادقیان از قهرمانان به نام رشته بدمینتون دارم و به این عزیزان میگویم که خوبی های محسن عزیز آنقدر بود که قلم از توصیف آن عاجز است و در سایه این خوب بودن افتخاری بزرگ برای شما عزیزان رقم خورد که محسن عزیزتان با رفتنش غم و اندوهی بزرگ را بر دل دوستدارانش گذاشته تا بیش از گذشته در حسرت نبودش آبشار اشک از دیدگانمان جاری شود محسن جان آسوده و آرام سرفت را آغاز کن و مهرت و نگاهت را از ما دریغ نوزر.

خبر

مدیرکل ارتباطات وفناوری اطلاعات قم:

نواقص طرح نسخه نویسی الکترونیکی رفع شود

مدیرکل ارتباطات وفناوری اطلاعات قم با اشاره به وضعیت مناسب پیاده سازی طرح نسخه نویسی و نسخهیچی الکترونیکی در استان های کشور، گفت: با بخش سلامت قم نیز در استفاده از بستر ارتباطات وفناوری اطلاعات برای رفع نواقص احتمالی و پیاده سازی کامل این طرح همکاری کامل صورت گیرد.

جواد غلام پور با مناسب خواندن وضعیت این استان در شبکه دسترسی به اینترنت پرسرعت، اظهار داشت: امروزه لزوم استفاده به روز از فناوری اطلاعات و ارتباطات بیش از پیش نمایان شده وموجب جلوگیری از اتلاف وقت، هزینه ها و تسریع در انجام امور افراد می شود. وی خاطرنشان کرد: قطع برق، کندی سرعت اینترنت در برخی مناطق، اتصال نداشتن سامانه های اصلی برخی بیمارستان ها، تمایل نداشتن برخی پزشکان به نسخه نویسی الکترونیکی و اتصال نداشتن برخی بیمه های تکمیلی از جمله مشکل های طرح فوق به شمار می آید. وی ضمن اشاره به اقدام های صورت گرفته در خصوص اجرا و پیاده سازی نسخهنویسی و نسخه یچی الکترونیکی در سطح استان، تصریح کرد: حرکت هماهنگ موسسه های بیمه گر پایه و تجاری در اجرای این طرح به عنوان یک طرح هماهنگ ملی و ارتقاء تعامل های بین دستگاه های اجرایی استان از راهکارهای برون رفت از این معضل است.

عادات اشتباه زندگی، عامل بوی بد دهان



شود. مواد غذایی خشک، سخت و چسبنده مثل چیپس، تافی و... نیز در ناهمواری‌های دهان و دندان انباشته می‌شوند و تنها با مسواک و شست و شو از دهان خارج می‌گردند. البته باید به این نکته اشاره کرد که برخی مواد غذایی دارای بوی خاصی هستند که ممکن است برای عده‌ای ناخوشایند باشد، ولی ارتباطی با فعالیت میکروبی ندارد. خوردن برخی مواد غذایی و بسیاری از سبزیجات مانند سیر، پیاز و برخی ادویه‌های قوی از این جمله‌اند. پس از هضم و جذب این گونه سبزیجات در بدن، مولکول‌های بودار وارد جریان خون و به تدریج از طریق ریه‌ها و تنفس دفع می‌شود. پس تا زمانی که این ترکیبات کاملاً از خون خارج نشده تنفس با این بوی خاص ادامه دارد.

مشکلات دندانی درمان نشده: تقریباً هر ضایعه دندانی، می‌تواند بوی بد دهان را در آینده منجر شود. یک دندان عقل نیمه در آمده که تمیز کردن باقیمانده مواد غذایی از کناره‌های آن مشکل است و یا یک آبسه ساده، می‌توانند در مدتی کوتاه تبدیل به یکی از مهمترین دلایل بوی بدن دهان شما شوند. یکی از مهمترین دلایل بوی بد دهان نیز، بیماری‌های لثه هستند. بسیاری از افراد تا وقتی که متوجه بوی بد دهان خود نشوند، از ضایعاتی که در لثه شان در حال وقوع است، آگاهی ندارند.

راهکارهای پیشگیریانه

بوی دهان ممکن است مقطعی باشد بخصوص بویی که صبح موقع بیدار شدن از خواب مشاهده می‌شود و بعد از خوردن صبحانه و مسواک زدن برطرف می‌شود. این بوی صبحگاهی طبیعی است و به علت کاهش بزاق در طی شب و در ضمن عدم فعالیت محیط دهان در کل زمینه‌ای برای فعالیت میکروارگانیسم‌ها فراهم می‌کند که بعد از یک وعده غذا خوردن رفع می‌شود. با این حال حفظ بهداشت دهان از طریق مسواک زدن حداقل روزی دو بار و استفاده از نخ دندان حداقل یک بار در روز، بهترین راه برای جلوگیری از ایجاد بوی بد دهان است. استفاده از دهان شویه‌های ضد باکتری دو بار در روز نیز توصیه می‌شود. حفظ بهداشت دندان‌های مصنوعی و خارج کردن آن‌ها از دهان قبل از خواب نیز در کاهش بوی بد دهان موثر است. استفاده از خوشبوکننده‌های رایلیبتول گزینه مناسبی است. مراجعه به دندان پزشک حداقل یک بار در سال برای تشخیص بیماری‌های لثه، خشکی دهان یا مشکلات دیگری که مرتبط با بوی بد دهان هستند، اهمیت دارد.

ترک سیگار و یا اجتناب از جویدن محصولات دخانی مانند توتون و تنباکو، یکی از راه‌های موثر برای پیشگیری از بوی بد دهان است. نوشیدن مقدار زیادی آب، دهان را مرطوب نگه می‌دارد. جویدن آدامس‌های بدون قند یا مکیدن آبنبات‌های بدون قند باعث تحریک تولید بزاق و شستشوی ذرات غذا و باکتری‌ها از لثه‌ها و دندان‌ها می‌شوند.

تعویض مسواک هر سه تا چهار ماه یکبار و انتخاب مسواک‌های نرم برای پیشگیری از بوی بد دهان مهم است.

بد دهان شود. خشکی دهان ناشی از عللی از قبیل مصرف داروها، مشکلات غدد بزاقی یا تنفس مداوم از طریق دهان است.

بیماری‌ها: بسیاریا بیماری‌ها سبب بوی بد دهان می‌شوند. بیماری‌هایی از قبیل عفونت‌های دستگاه تنفسی مانند ذات الریه و برونشیت، عفونت مزمن سینوس، ترشحات پشت بینی، دیابت، بازگشت اسید معده به مری و مشکلات کبدی یا کلیوی مزمن.

استفاده از دندان مصنوعی: دندان‌های مصنوعی دارای مناطق بسیار مناسبی برای گیر کردن مواد غذایی و رشد میکروب‌ها هستند و باید به طور دائم تمیز شوند. همچنین دندان‌های دائمی که لق هستند، باعث سایش و ایجاد زخم در بافت نرم دهان و تجمع باکتری‌ها در آن منطقه و ایجاد بوی بد دهان می‌شوند.

تغذیه نامناسب: در دهان مناطق مختلفی وجود دارد که ذرات غذایی در آن مناطق محبوس می‌شود و تحت واکنش نام میکروب‌ها قرار می‌گیرند و می‌توانند بوی بد ایجاد کنند. از جمله این مناطق می‌توان سطح دندان‌ها، بین دندان‌ها، شیار بین لثه و دندان‌ها و نیز پرزهای سطح زبان را نام برد. غذاهای حاوی پروتئین زیاد مثل گوشت قرمز، ماهی و پنیر این موضوع را تشدید می‌کند. رژیم غذایی با کربوهیدرات کم نیز می‌تواند باعث تشدید بوی بد دهان

بوی بد دهان ممکن است به صورت گذرا یا مزمن وجود داشته باشد که در این صورت در زندگی شخصی و نیز روابط اجتماعی فرد باعث پریشانی خود و اطرافیانش می‌شود و در بسیاری از موارد می‌تواند منجر به کاهش اعتماد به نفس، افسردگی و منزوی شدن شخص مبتلا شود.

بوی بد دهان ممکن است منشأ داخل دهانی یا خارج دهانی داشته باشد، گرچه عوامل داخل دهانی بسیار شایع‌تر هستند. بوی بد دهان عمدتاً در اثر فعالیت و تکثیر باکتری‌های داخل دهانی است که منجر به تولید مولکول‌های شیمیایی حاوی سولفور می‌شود. غذای حاوی پروتئین زیاد این موضوع را تشدید می‌کند، چون آزادسازی این ترکیب‌ها هنگام فعالیت میکروب‌ها روی پروتئین‌ها بیشتر است.

مهمترین علت‌های ایجاد بوی بد در دهان از این قرارند:

سیگار کشیدن یا جویدن محصولات دخانی: استعمال دخانیات یا جویدن توتون و تنباکو می‌تواند یکی از علل ایجاد لکه‌های دندانی و تولید بوی بد در دهان باشد ضمن این که توانایی چشیدن مزه واقعی مواد غذایی را کاهش دهد.

خشکی دهان: یک وضعیت پزشکی است که می‌تواند باعث بوی

رئیس انجمن متخصصین زنان و مامایی ایران خبر داد:

سونامی سرطان‌های پیشرفته زنان به علت کرونا

رئیس انجمن متخصصین زنان و مامایی ایران با اشاره به وقوع سونامی سرطان‌های پیشرفته زنان به دلیل کرونا گفت: ترس از ابتلا به کرونا سبب مراجعه دیر بیماران به پزشکان و یا ناقص ماندن درمانی آنها شده در حالیکه تشخیص به موقع در درمان موفقیت‌آمیز سرطان بسیار حائز اهمیت است.

دکتر اعظم السادات موسوی روز سه شنبه در افتتاحیه کنگره بین المللی انجمن متخصصین زنان و مامایی اظهار داشت: این کنگره از امروز آغاز و تا نهم مهر ماه به صورت مجازی در حال برگزاری است و جدیدترین دستاوردهای علمی در حوزه بیماری‌های زنان و مامایی ایران با حضور اساتید و صاحب‌نظران برجسته مورد بحث و گفت‌وگو قرار می‌گیرد و در این گردهمایی تبادل اطلاعات میان پزشکان نیز انجام خواهد گرفت.

وی با بیان اینکه ارائه جدیدترین تکنیک‌های جراحی در حوزه زنان، ارائه نتایج تحقیقات بین المللی طب زنان همچنین ارائه گایدلاین‌های جدید درمانی در این کنگره مورد بحث و گفت‌وگو قرار می‌گیرد، گفت: از دیگر محورهای مورد بحث در این کنگره مباحث علمی در زمینه حاملگی‌های پرخطر، منوپوز، تصویربرداری، آنکولوژی ژنیکولوژی، ژنیکولوژی نوجوانان و کودکان، ویروس ژنیکولوژی، ژنیکولوژی سیاستگذاری سلامت زنان و بهبود کیفیت است.

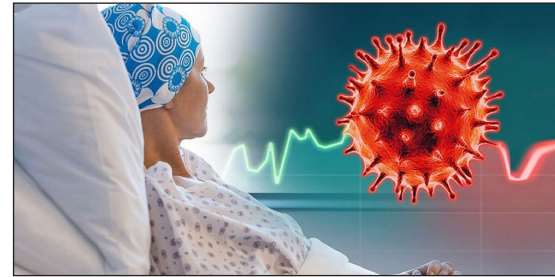
موسوی با بیان اینکه همچنین تلاش می‌شود در این کنگره مشکلات حقوقی مربوط به روزه‌های درمان ناباروری نیز مورد بحث قرار گیرد، گفت: دستاوردهای علمی در زمینه تولد نوزاد سالم و موضوع آنکولوژی و بارداری در زنان جوان مبتلا به سرطان نیز در کنگره توسط اساتید و صاحب‌نظران برجسته مورد بررسی و گفت‌وگو قرار خواهد گرفت.

وی با بیان اینکه یکی از علل اصلی مراجعه بیماران به دلیل بیماری‌های ژنیکولوژی، مشکلات کف لگن مانند افتادگی، بی اختیاری ادرار، سوزش و مشکلات جنسی است، گفت: بر همین اساس نیز در کنگره بین‌المللی انجمن متخصصین زنان و مامایی این مباحث نیز مورد توجه قرار گرفته است.

رئیس انجمن متخصصین زنان و مامایی ایران با اشاره به موضوع کرونا اظهار داشت: از زمانی که کرونا در کشور و شیوع یافته (اسفند ۹۸) به دلیل ترس افراد از مراجعه به پزشک و خطر ابتلا به کرونا با سونامی بیماری‌های پیشرفته سرطان در زنان مواجه شده ایم زیرا بیش از ۹۰ درصد بیماران علائم ابتلا به سرطان را قبل از شیوع کرونا داشته‌اند ولی از ترس ابتلا به کرونا دیر به پزشک مراجعه کرده‌اند و یا به دلیل کرونا درمان‌های خود را ناقص رها کرده‌اند.

وی با اشاره به غفلت‌های انجام شده جهت آموزش به افراد جامعه و بیماران در مورد لزوم به موقع مراجعه به پزشک جهت تشخیص به هنگام بیماری از جمله بیماری سرطان گفت: تشخیص زودهنگام سرطان سبب درمان موفقیت‌آمیز آن خواهد شد ولی شرایط کرونا سبب شد که بیماران دیرتر به پزشک مراجعه کنند و یا درمان آنها با تأخیر و چالش همراه شود.

موسوی تصریح کرد: در حال حاضر به ویژه در بیمارستانهای دولتی مانند بیمارستان امام خمینی (ره) با حجم زیادی از بیمارانی مواجه هستیم که دارای سرطان‌های پیشرفته هستند بنابراین به بیماران توصیه می‌کنیم در صورت مواجهه با علائم ابتلا به سرطان حتما در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنند و به هیچ عنوان به دلیل ترس از ابتلا به کرونا بیماری خود را جهت درمان به تعویق نیندازند همچنین به این نکته توجه داشته باشند که کلینیک‌های درمانی و مطب پزشکان و تمهیدات لازم جهت پیشگیری از انتقال کرونا را در نظر گرفته‌اند و مشکلی در این زمینه وجود ندارد.



اینفوگرافه

علائم پنهان و آشکار آلرژی + راهکارها



علائم آشکار و پنهان اگرژی

+ راهکارها

علائم:

 خارش بینی	 سرفه	 حملات آسم	 عطسه
 خارش چشم‌ها	 آبریزش چشم‌ها	 سردرد سینوسی	 گرفتگی بینی
 خارش گلو	 درد سینوس‌ها	 عفونت‌های مکرر	 آبریزش بینی
 بالا کشیدن بینی	 از دست دادن موقت حس بویایی	 حلقه‌های تیره پای چشم‌ها	 گرفتگی و درد گوش

برای کنترل آلرژی چه باید کرد؟

 از تماس با حیوانات خانگی پرهیزید	 هنگام آبیاری و باغبانی از عینک و ماسک استفاده کنید	 لباس‌های پیرونتان را مرتب بشوید
 در صورت امکان دستگاه تصفیه هوا تهیه کنید	 در روزهای پر گردوغبار، پنجره‌ها را بسته نگه دارید	 در خارج از خانه ماسک (N۹۵) بزنید
 با اسپری بینی نمکی سینوس‌هایتان را تمیز کنید	 لباس‌ها را به جای فضای باز در خشک‌کن خشک کنید	 قبل از خواب و بعد از بزرگشت به خانه دوش بگیرید

توصیه‌ها و هشدارها

۳خاصیت سیب برای کودکان؛

چرا سیب در تغذیه کودکان اهمیت ویژه‌ای دارد؟



اگر نگران تغذیه و سلامتی کودکان هستید حتماً سیب را در برنامه غذایی او بگنجانید. چون فواید زیادی برای بدن او دارد. در ادامه در خصوص ۳ خاصیت ویژه سیب برای کودکان بیشتر توضیح می‌دهیم. لطفاً با ما همراه باشید.

آیامی‌دانید که سال ۲۰۲۱ به‌عنوان سال بین‌المللی میوه و سبزیجات معرفی شده است؟ این مواد غذایی سالم برای سلامتی همه لازم و ضروری هستند و کودکان نیز از این امر مستثنا نیستند. اما مشکل اینجاست که کودکان معمولاً نمی‌توانند روزانه ۵ واحد میوه و سبزیجات توصیه شده را مصرف کنند. اگر نگران تغذیه و سلامتی کودکان هستید حتماً سیب را در برنامه غذایی او بگنجانید. چون فواید زیادی برای بدن او دارد. در ادامه در خصوص ۳ خاصیت ویژه سیب برای کودکان بیشتر توضیح می‌دهیم. لطفاً با ما همراه باشید. خوشبختانه سیب یکی از میوه‌های پر مصرف است. این میوه بهشتی نه تنها در همه کشورهای جهان پیدا می‌شود بلکه در تمام فصول سال نیز در دسترس است. به همین دلیل نیز دومین میوه پر مصرف جهان محسوب می‌شود. سیب یکی از گزینه‌های خوب و سالم برای کودکان است و یکی از اولین میوه‌هایی است که در غذای کمکی کودکان گنجانده می‌شود. خواص و فواید سیب بی‌شمار است. مصرف آن بسیار ساده بوده و نیاز به کار خاصی ندارد. فقط کافیست آن را بشوید و متناسب با سن کودک به او بدهید. برای کودکان کم سن کافیست آن را رنده کنید. کودکانی که دندان دارند به راحتی می‌توانند یک تکه از این میوه را میل کنند. سیب یک میوه زود هضم است چون از حدود ۸۵ درصد آب تشکیل شده و حاوی میزان زیادی فیبر است. همین میزان فیبر و قندی که دارد باعث ایجاد سیری می‌شود. سیب را منابع انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی بدانید. این میوه حاوی میزان قابل توجهی پتاسیم، منیزیم، کلسیم و ویتامین‌های C و A است. سیب همچنین حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مانند پولیفنول‌ها است که به آن رنگ، طعم و بافت ویژه‌ای داده‌اند. تمام این ویژگی‌ها باعث شده است که سیب علاوه بر ارتقای سلامتی، از بروز برخی مشکلات و بیماری‌ها پیشگیری کند. در ادامه به سه خاصیت ویژه سیب برای کودکان اشاره می‌کنیم:

سیب برای کاهش بیماری‌های مربوط به روده‌ها

سیب یک منبع فوق‌العاده فیبرهای غذایی است. این میوه مفید حاوی فیبر ویژه‌ای به نام پکتین است که یک فیبر محلول در آب محسوب می‌شود و برای میکروبیوتای روده بسیار مفید است. این نوع فیبر بیشتر در پوست سیب وجود دارد. باید بدانید که میزان بالای فیبر سیب برای پیشگیری از بروز بیوسیت در کودکان بسیار مؤثر است. یادتان باشد که بیوسیت زیاد در طولانی مدت خطر ابتلا به سرطان کولون را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، میزان بالای فیبر همچنین از بروز بیماری‌های التهابی روده‌ها و بروز دیورتیکول پیشگیری می‌کند. برای بهره‌مندی از این فیبر می‌توانید سیب را با پوست در فر تنوری کنید. به این ترتیب پکتین موجود در سیب نیز آزاد شده و جذب و هضم آن برای کودکان راحت‌تر می‌شود. سیب برای تسکین علائم گاستروانتریت یا همان بیماری التهاب معده‌ای روده‌ای مفید است. این بیماری نوعی عفونت روده است که باعث اسهال و مشکلات دیگری می‌شود. کودکان بزرگ‌تر می‌توانند سیب را به صورت خام و یا پوست مصرف کنند. البته باقیان باشد همیشه از سیب‌های ارگانیک استفاده کنید و آن‌ها را با دقت بشوید. به عقیده متخصصان بعد از دو هفته از شروع مصرف سیب، تغییرات مثبتی در فلور روده دیده می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود برای سلامت روده‌های فرزندتان از همان سنین پایین و بعد از شروع غذای کمکی سیب را در برنامه غذایی آن‌ها بگنجانید.

سیب برای کاهش خطر ابتلا به دیابت و چاقی مفرط

دانشمندان بر این عقیده هستند که مصرف روزانه سیب یا گلابی باعث کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌شود. هر چه مصرف این میوه بیشتر باشد اثرات آن نیز بیشتر می‌شود. مصرف سیب به کاهش قند خون کمک می‌کند چون پولیفنول‌های آن حاوی اثرات آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی هستند. علاوه بر این پکتین موجود در سیب باعث افزایش روند دفع روده‌ای می‌شود و این مسئله جذب قندهای سیب را به تأخیر می‌اندازد. برای کودکانی که دچار اضافه وزن هستند نیز سیب یک میوه فوق‌العاده است چون به کاهش وزن و کاهش تجمع چربی‌ها کمک زیادی می‌کند. دلیل آن نیز میزان بالای فیبرهای موجود در سیب است. پولیفنول‌های موجود در این میوه باعث تحریک سوخت‌وساز چربی‌ها شده و به کاهش تجمع آن‌ها در ناحیه شکم کمک می‌کنند.

سیب برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی

خاصیت فوق‌العاده دیگر سیب برای کودکان کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در بزرگسالی است. نتایج تحقیقاتی که در مجله Nutrients به چاپ رسیده است نشان می‌دهد مصرف منظم سیب در کودکان به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در آینده کمک زیادی می‌کند. باید بدانید که مصرف سیب باعث کاهش میزان قند و چربی بد خون و همچنین تری‌گلیسیرید می‌شود و این تأثیر ناشی از خاصیت ترکیبات مفید موجود در پوست این میوه است.

حرف آخر

به طور خلاصه باید بگوییم که عادت دادن کودکان به مصرف روزانه سیب یک گام بزرگ در جهت بهبود سلامتی آن‌ها محسوب می‌شود. فراموش نکنید که بهترین روش برای مصرف سیب، خوردن آن به صورت خام و با پوست است. اما در کودکان کم سن این امکان وجود ندارد و تنوری کردن سیب با مقدار اندکی دارچین و چند قطره لیمو ترش و یا رنده و پوره کردن آن بهترین روش است. در نهایت برای تشویق کردن فرزندتان به خوردن سیب حتماً پیش او سیب میل کنید چون کودکان تقلید می‌کنند. نیازی به زور و اجبار نیست. ناامید نشوید و تلاش‌تان را ادامه دهید تا آن نیز تشویق شود. خوشبختانه سیب انواع مختلفی دارد و می‌توانید چند نوع مختلف سیب را امتحان کنید.

۶ درمان خانگی برای رفع چروک دور چشم

چروک دور چشم یکی از بدترین اتفاقاتی است که می‌تواند زیبایی شما را نابود کند. پس با دنبال کردن این ۶ درمان خانگی بدون هزینه چروک دور چشم را خودتان دور کنید. چروک و سیاهی اطراف چشم که مانند یک هاله تیره اطراف چشم را پوشش می‌دهد می‌تواند به دلایل مختلفی ایجاد شود از جمله عادت‌های بد روزانه و همچنین تغذیه نامناسب. عادت‌های نامناسبی مانند بی خوابی و یا کم خوابی، کمبود آب بدن، آرایش اطراف چشم، مالیدن مداوم چشم و استفاده از محصولات نامناسب با پوست شما می‌تواند باعث ایجاد این هاله سیاه و چروک در اطراف چشم شما باشد. برای درمان سیاهی و چروک اطراف چشم می‌توانید از راه‌های زیر کمک بگیرید و عادات ناسالم و آسیب‌زننده روزانه خود را تغییر دهید.

۱. **روی یک طرف صورت نخوابید:** عادت‌های بد روزانه را ترک کنیم. خوابیدن بر روی یک طرف صورت بر روی بالش، اخم کردن و سیگار کشیدن می‌تواند باعث تشدید چروک دور چشم شود.

۲. **استفاده از عینک آفتابی و ضد آفتاب:** حتما هر روز حتی هنگامی که در خانه هستید از ضد آفتاب استفاده کنید و استفاده از عینک آفتابی را از یاد نبرید.

۳. **ورزش کنید:** ورزش کردن باعث جلوگیری از چین و چروک و جوانسازی پوست می‌شود. ماساژ دور چشم نیز می‌تواند به رفع چروک دور چشم کمک کند.

۴. **مرطوب کردن دور چشم:** در این صورت رطوبت کافی به سلول‌های پوستی رسیده و شدت چین و چروک پوست کاهش می‌یابد. همچنین باعث روشن‌تر و جوان‌تر بنظر رسیدن پوست می‌شود.

۵. **استفاده از کرم دور چشم:** کرم دور چشم را باید با توجه به نوع پوست و سن انتخاب کرده و از آن استفاده کنید.

۶. **استفاده از روغن‌های گیاهی:** برای مثال می‌توانید از روغن نارگیل و روغن زیتون استفاده کنید. برای این کار دستتان را کمی چرب کرده و به آرامی روی پوست دور چشم و زیر چشم بمالید.

جذب سرمایه‌گذاری و تحقق توسعه اقتصادی با**بهره‌گیری از بازار شفاف بورس؛**

بازار سرمایه در خدمت توسعه و کمک به رونق سرمایه‌گذاری

در این بازار شده است.

وی با بیان اینکه تغییرات مکرر در برخی از سیاست‌گذاری‌ها باعث ایجاد چشم انداز کوتاه مدت در بین سرمایه گذاران برای سرمایه‌گذاری در این بازار شده است، گفت: با توجه به وضع موجود و نیز آغاز به کار دولت سیزدهم، پیشنهاد می‌شود تا دولت از تصمیماتی شفاف جهت سیاست‌گذاری در رونق همه بخش‌های اقتصادی برخوردار باشد.

هاشمی نژاد با تاکید بر اینکه عمده اهداف و چشم‌اندازهای تعیین‌شده در این سال‌ها با انگیزه رسیدن به تعادل در دوبازار پول و بازار سرمایه‌بوده است، ادامه داد: این اتفاق همچنان مستلزم توجه جدی دولت است، نیاز است تا با تکیه بر توان داخلی در حوزه تحلیل ومشاوره تأمین مالی به‌عنوان حلقه‌واسط تسهیلات گیرنده و تسهیلات دهنده، مسیر رسیدن به نتیجه هموار شود.

تلاش برای ایجاد افزایش شفافیت در بازار سرمایه

این کارشناس بازار سرمایه اظهار داشت: در این زمینه یکی از راه‌های نهادینه کردن بازار سرمایه در ذهن سرمایه‌گذاران حقیقی و حقوقی، افزایش شفافیت در بازار سرمایه و ایجاد بستری امن‌تر برای تصمیم‌گیری آنها است که البته انتشار اطلاعات به صورت دقیق و صحیح بخشی از رسیدن به این هدف است و این امر مستلزم آن است تا همه در یک زمان از آن مطلع شوند.

وی با بیان اینکه بی‌شک تجمیع وجوه و نقدینگی موجود در جامعه و هدایت آن به سمت بازار سرمایه معامله‌ای برد-برد برای سرمایه‌گذاران وشاغلان صنایع است، گفت: این امر به عنوان وظیفه و کارکرد اصلی بازار سرمایه محسوب می‌شود، در کنار آن، هدایت نظام‌مند کسب و کارهای کوچک به سمت بازار سرمایه و تبدیل آن‌ها به سرمایه‌گذاری‌های بزرگ از جمله توانمندی‌هایی است که در سال‌های اخیر توجه زیادی به آن شد و نیاز است تا این اتفاق با مشوق‌های متعدد با سرعت بیشتری طی شود. هاشمی نژاد خاطرنشان کرد: مسایل متعددی مانند تلاش برای به ثمر نشستن مذاکرات بر جامی، افزایش درآمد نفتی، ثبات نسبی نرخ ارز، کاهش تورم، گشایش اعتبارات بانکی و از همه مهم‌تر نگاه مثبت و امید ایجادشده باعث تثبیت اوضاع اقتصادی ملی شده و چشم‌انداز آینده را برای شکوفایی بازار سرمایه کشور روشن‌تر از گذشته کرده است.

مدیرعامل گروه مالی ساتا با تاکید بر اینکه براساس پیش‌بینی‌های صورت گرفته به نظر می‌رسد با فرض ثبات در سیاست‌های فعلی دولت و نرخ‌های جاری در سطح محصولات جهانی شاهد روند آرام صعودی در کلیت معاملات بازار سرمایه باشیم، اظهار داشت: این بازار بسته به شرایط اربا بدهی می‌تواند در رتبه اول یا دوم تصمیم‌گیری در حوزه سرمایه‌گذاری قرار گیرد.

روند معاملات بورس در نیمه نخست سال ۱۴۰۰

وی به بررسی روند معاملات بورس در نیمه نخست سال پرداخت و افزود: سرمایه‌گذاران حاضر در بازار سرمایه در ۶ ماه نخست سال با بیم و امیدهای مختلفی روبه‌رو بودند.

این کارشناس بازار سرمایه به صنایع پیشرو در نیمه نخست ۱۴۰۰ تاکید کرد و افزود: طی نیمه نخست امسال صنایعی شامل «واسایل ارتباطی»، «محصولات چرمی» و «تأمین برق و گاز» جزو صنایع پیشرو در بازار بوده و صنایع با ضعیف‌ترین بازدهی نیز شامل «محصولات چوبی»، «محصولات کاغذ» و «قندوشکر» بودند.



برای تأمین مالی پروژه‌های دولتی و بخش غیردولتی باعث شد تا نقش بازار سرمایه بیش از گذشته همسو با تجدیدنظر در قوانین و برخی ساز و کارهای اجرایی در معادلات اقتصادی بازتعریف شود.

ورود ۵۰ میلیون سهامدار جدید به بازار سرمایه

هاشمی نژاد به ازادسازی پرتفوی سهام عدالت و ورود حدود ۵۰ میلیون سهامدار جدید به بازار سرمایه تاکید کرد و گفت: ورود این سهامداران به بازار سهام در کنار حدود ۱۵ میلیون سهامدار فعال سبب فعالیت بیش از ۷۰ درصد از مردم ایران و آشنایی آنها برای نخستین بار با فرهنگ سهامداری وسرمایه‌گذاری در بازار سرمایه شد، همچنین در این بازار ثروت آفرینی مستمر را برای خود از طریق سرمایه‌گذاری های میان مدت و بلندمدت ایجاد خواهند کرد.

مدیرعامل گروه مالی ساتا افزود: در کنار این سرمایه اجتماعی و پتانسیل بالقوه از فعالان اقتصادی به سمت سرمایه‌گذاری، بنگاه‌های اقتصادی، جهش نرخ ارز وسیاست‌های اعلام‌شده، زمینه ساز نوسانات قابل توجه در اقتصاد کشور بودند که سرعت و تغییرات متوالی در این زمینه منجر به دشواری سرمایه گذاران برای تصمیم‌گیری

ممنوعیت‌های جدید قانونی دولت چین برای بازار رمزارزها؛

آتش اژدها در بازار رمز ارزها



غیرقانونی دانست و دادگاهی در این کشور تاکید کرد که دارندگان رمزارزها نباید روی حمایت‌های قانونی حساب کرده و بایستی ریسک استفاده از رمزارزها را بپذیرند. اتخاذ همین رویکرد موجب وارد آمدن شوکی به بازار رمزارزها شد و نرخ بسیاری از رمز ارزها به شدت افت کرد. دولت چین با محدود کردن استخراج رمزارزها در این کشور، گام دیگری را نیز برداشت که باعث شد تا استخراج کنندگان چینی رمزارز ناچار شوند تا مزرعه‌های استخراج خود در این کشور را جمع‌آوری کنند. در روزهای اخیر و در ضربه چین به بازار رمزارزها، هرگونه معامله رمزارز در این کشور ممنوع شد و هیچ درگاه بانکی حق تبادل رمزارز در این کشور را نخواهد داشت. اکنون به بانک‌های این کشور اخطار داده شده است که به هیچ وجه حق ندارند امکان خریدوفروش رمزارز را فراهم کنند. همچنین طبق دستورالعمل جدید سازمان مدیریت فضای سایبری چین، دادگاه عالی خلق چین، اداره امنیت عمومی و کلیه نهادهای مالی موظف هستند بر حسن انجام این دستورالعمل نظارت کنند و بدین ترتیب شرایط برای استفاده از رمزارز در این کشور در حال غیرممکن شدن است.

وزیر جهاد کشاورزی:

خرید قراردادی، جایگزین خرید تضمینی می‌شود

ما به ویژه صنایع غذایی و دامی باید با کشاورز و دامدار قرارداد ببندند وتولید باید براساس قرارداد خرید انجام شود. وی گفت: اگر کشاورزی قراردادی را ترجیح کنیم هم عملکرد در سطح افزایش می‌یابد و هم بهره‌مندی کشاورز ارتقاء خواهد یافت. وزیر جهاد کشاورزی افزود: اعتقاد من این است که ما از تنوع اقلیمی و ظرفیت‌های فراوان در کشاورزی برخوردار هستیم که این مزیت‌ها برای هر کشوری تولید قدرت می‌کند. ساداتی نژاد ادامه داد: حوزه کشاورزی، خصوصی‌ترین بخش کشور است که در این حوزه نه تنها باید امنیت غذایی داشته باشیم بلکه باید به قدرت و اقتدار غذایی هم دست پیدا کنیم وی گفت: ظرفیت دستیابی به این قدرت و اقتدار در کشور

بازار سرمایه به عنوان بازاری با ساز و کار شفاف و مولد همواره یکی از گزینه‌های مورد توجه و با اهمیت در پیاده‌سازی برنامه‌های توسعه اقتصادی و کمک به رونق سرمایه‌گذاری بوده که این نقش در سال‌های اخیر اهمیت بیشتری یافته است.

مدیرعامل گروه مالی سازمان تأمین اجتماعی نیروهای مسلح (ساتا) با بیان اینکه بازار سرمایه به عنوان بازاری با ساز و کار شفاف و مولد همواره یکی از گزینه‌های مورد توجه و با اهمیت دولت‌مردان در پیاده‌سازی برنامه‌های توسعه اقتصادی و کمک به رونق سرمایه‌گذاری بوده است، افزود: طی سال‌های اخیر به واسطه تأمین مالی پروژه‌های عمرانی وزیرساختی دولتی از طریق انتشار اوراق در بورس، طراحی و ارائه ابزارهای نوین مالی، بازنگری در برخی قوانین بازدارنده و کاهنده تولید، شروع اصلاحات بنیادی و ساختاری در نظام پولی و مالی و فراهم کردن مقدمات ورود سرمایه‌گذاران خارجی شاهد اقدامات مثبت و اثرگذاری در بازار سهام بوده‌ایم که این موضوع بر تغییر روند معاملات بورس و تغییر جایگاه آن در بین مردم بی‌تأثیر نبوده است.

«محمد هاشمی نژاد» اظهار داشت: اتخاذ برخی از سیاست‌های کلان اقتصادی

بهرورز اشرف سمنانی

ممنوعیت‌های جدید قانونی دولت چین برای بازار رمزارزها، شمشیر دولبه‌ای است که از یکسو می‌تواند موجب حفظ اقتصاد چین از نوسانات این بازار شود و از سوی دیگر موجب کاهش نقش تاثیرگذار چین بر بازار رمزارزها شود.

چندسالی است که رمز ارزها، به عنوان شکل جدیدی از پول، وارد بازارهای مالی شده‌اند وسرمایه‌گذاری فراوانی بر روی استخراج وسرمایه‌گذاری در این بازار در جهان شکل گرفته است. ویژگی‌هایی همچون عدم وابستگی به وضعیت اقتصادی یک کشور خاص، سهولت استفاده از آن، پنهان ماندن اطلاعات دارندگان و عدم شفافیت در تبادلات مالی با رمز ارزها از جمله دلایلی بودند که باعث شدند تا بسیاری از فعالان اقتصادی به سمت سرمایه‌گذاری در این بخش حرکت کنند. اگرچه قرار بود رمز ارزها در ابتدا بطور صرف یک ارز و یک واسطه مالی باشند، اما به دلیل ویژگی‌های فنی خاص برخی رمز ارزها نظیر بیت‌کوین، رمز ارزها به سرعت تبدیل به یک سرمایه‌شدند.

از زمان پیدایش رمزارزها کشورهای مختلف در قبال این پدیده جدید رویکردهای متفاوتی اتخاذ کرده‌اند. از یک سو کشور السالوادور به عنوان یک کشور پیشگام رمزارزها را به رسمیت شناخته است و رئیس دولت این کشور تاکید داشته است که رمزارزها در این کشور می‌توانند جایگزین پول شوند. در مقابل برخی دیگر از کشورها ترجیح می‌دادند که با اتخاذ رویکردی متعادل‌تر، در عین حال که به سرمایه‌گذاران فرصت ورود به بازار رمز ارزها را می‌دهند، مانع از بروز برخی مشکلات جدی در این بازار شوند. واقعیت آن است که امکان پولشویی با تکیه بر رمزارزها به عنوان یک تهدید جدی کشورها را از گسترش بیش این شکل جدید از پول، نگران می‌کند و باعث می‌شود تا کشورها با احتیاط بیشتری به این بازار نگاه کنند.

در این میان اما کشور چین در حالی که تا سال گذشته مقابله چندانی با رمزارزها نداشت، از چندماه پیش، تقابل جدی خود با رمزارزها را به صورت گام به گام آغاز کرده و هر روز این مقابله را شدیدتر می‌کند.پیش از آغاز سخت‌گیری‌ها در چین، این کشور محل استخراج تقریباً نیمی از رمزا در جهان بود. اما پس مدتی رویکرد دولت چین نسبت به رمزارزها تغییر کرد. دولت چین در ابتدا فعالیت رمزارزها را

اقتصادی ۵

اخبار

معاون وزیر راه و شهرسازی مطرح کرد:

اعطای تسهیلات مسکن بر اساس محدوده جغرافیایی

معاون وزیر راه و شهرسازی گفت: تسهیلات مسکن باید بر اساس حوزه‌های جغرافیایی کشور باشد به نحوی که بیش از ۵۰ تا ۷۰ درصد هزینه ساخت یک واحد مسکونی را بتوان با تسهیلات دریافتی پوشش داد.

محمودزاده گفت: قانون جهش تولید مسکن قانون مسئله‌محور است این معنی که بر اساس مسایلی که در اجرای طرح‌ها وقوانین قبلی در حوزه مسکن وجود داشت وبا توجه به دیدگاه اقتصاد جدید کشور اجرایی‌شود. او افزود: ایجاد ساختارهای جدید در حوزه مسکن کشور و احکام مشخص در حوزه‌های ارکان اصلی مسکن، از ویژگی‌های این طرح است.

محمودزاده گفت: تشکیل شورای عالی مسکن با ریاست رئیس جمهور و حضور بیش از ۸ وزیر و برخی اعضای کابینه و تشکیل صندوق ملی مسکن از محل مالیات‌های بخش مسکن وسایر منابع درآمدی مبنی بر جریان کارمزد بانک‌ها وبخشی از هزینه‌ها مانند صدور پروانه ساخت برای کمک به افشار کم‌درآمد از ساختارهای جدید در حوزه ی مسکن است. او افزود: احکام این طرح هم شامل زمین، تأمین مالی، مصالح و خدمات برای تسهیل در تولید مسکن کشوری‌شود.

معاون وزیر مسکن و شهرسازی گفت: استفاده نکردن از تسهیلات دولتی در حوزه مسکن از اول انقلاب، نداشتن مالکیت شخصی، متاهل بودن وحداقل ۵ سال سکونت در شهری که تقاضا دارند از شرایط واگذاری مسکن در قانون جدید است.

محمود زاده افزود: در سال گذشته سهم تسهیلات بانکی مسکن و ساختمان، ۵ درصد بود که امسال به ۲۰ درصد رسیده است وعادل ۳۶۰ هزار میلیارد تومان خواهد شد. معاون وزیر مسکن و شهرسازی گفت: در طرح قانون جهش تولید مسکن تلاش شده است که بیشترین تخفیف، امتیاز و کمک‌های دولتی برای دهک‌های اول تا سوم باشد.

او با بیان اینکه آخرین مصوبه شورای پول و اعتبار درباره ی اعطای تسهیلات ۲۵۰ میلیون تومان است، افزود: پیشنهاد داده ایم بر اساس حوزه‌های جغرافیایی کشور بیش از ۵۰ تا ۷۰ درصد هزینه ساخت یک واحد مسکونی را بتوان با تسهیلات دریافتی پوشش داد.

محمودزاده با بیان اینکه ۲ ماه فرصت به دستگاه‌های دولتی برای در اختیار گذاشتن اراضی خود به وزارت راه و شهرسازی داده شده است، افزود: پس از پایان مهلت داده شده و چنانچه دستگاهی اقدام نکند ادارات ثبت اسناد استان‌ها ملکف شده اند حداکثر ظرف یک ماه سند این اراضی را به نام وزارت راه و شهرسازی بزنند. او گفت: تاکنون ۲۹ استان کشور اقدام به جاتملی اراضی خود کرده اند ودر ۱۲۰۰ شهر نیز اراضی مورد نیاز تأمین شده است.

وی افزود: بیش از ۲ هزار هکتار اراضی عمدتاً در بافت شهری در اختیار دستگاه‌های دولتی قرار دارد که امروز دیگر نیازی به آن ندارند.

بیضایی کارشناس هم‌با بیان اینکه در این طرح هدفگذاری خوبی برای جهش تولید مسکن شده است، گفت: این طرح دچار برخی اشکالات و چالش‌ها در حوزه گروه‌های هدف، رویکردها برای تبدیل شدن به قانون متقن، ضرورت اهداف کمی در قانون است وباید چکش کاری‌های بیشتری می‌شد تا مسیرهای بهتری برای اجرای آن پیشنهادشود.

رئیس کل سازمان توسعه تجارت ایران تاکید کرد:

رایزنان بازرگانی فرصتی برای توسعه صادرات در کشور های هدف

رئیس کل سازمان توسعه تجارت ایران با اشاره به اینکه انتخاب رایزنان بازرگانی فرآیندی مهم، دشوار و بر اساس شایسته‌سالاری است، گفت: حضور این افراد باعث کشف وبهره‌برداری از فرصت‌ها و کاهش هزینه صادرکنندگان در شناسایی بازارهای هدف شده و در نهایت به توسعه صادرات می‌انجامد.

«علیرضا پیمان‌پاک» در خصوص برگزاری آزمون زبان انگلیسی در فرآیند انتخاب رایزنان بازرگانی، اظهار داشت: این آزمون هرساله به صورت حضوری برگزار می‌شود اما امسال به دلیل شرایط قرنطینه استانی، به صورت برخط با نظارت واحد حراست سازمان صنعت، معدن و تجارت استان‌های محل خدمت داوطلبان به صورت شفاهی و کتبی انجام شد.

وی افزود: مطابق قانون برنامه‌ششم توسعه اقتصادی، داوطلبان رایزنی بازرگانی علاوه بر دارا بودن شرایط عمومی باید به زبان انگلیسی یا محلی تسلط داشته باشند و افراد واجد امتیاز لازم از آزمون تعیین سطح زبان انگلیسی وارد مراحل بعدی انتخاب شده وباید در آزمون تخصصی مطابق سرفصل‌های مندرج در دستورالعمل ۲۰۰۳ وزارت صنعت، معدن و تجارت شرکت کنند.

پیمان‌پاک خاطرنشان کرد: داوطلبان لازم است ۷۰ درصد نمره قبولی در مصاحبه داخلی سازمان توسعه تجارت ایران و کمیته نهایی متشکل از رئیس کل سازمان توسعه تجارت ایران، معاون توسعه مدیریت و منابع وزارت صنعت، رئیس مرکز نوسازی وتحول اداری وزارت صنعت، رئیس اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی ایران وریس اتاق تعاون ایران را نیز کسب کنند.

وی تصریح کرد: نهادهای نظارتی متعددی بر چگونگی انتخاب و عملکرد رایزنان بازرگانی نظارت دارند و در صورت اثبات تخلف توسط دادگاه، حقوق دریافتی توسط رایزن باید توسط فرد متخلف به خزانه دولت بازگردانده شود.

معاون وزیر صنعت گفت: بر اساس آمار، قبولی داوطلبان رایزنی بازرگانی در سال‌های گذشته فقط سه درصد بوده است، به‌طوری‌که از ۲۳۸ داوطلب در سال ۹۸ تنها هشت نفر موفق به طی کردن مراحل انتخاب شده‌اند.

وی با تاکید بر اینکه پُست رایزنی بازرگانی از اهمیت ویژه‌ای بر خوردار است، ادامه‌داد: رونق تولید نیازمند صرفه اقتصادی تولید و ایجاد صرفه اقتصادی در گرو صادرات است وبه همین دلیل، رایزنان بازرگانی به عنوان نیروهای پشتیبان صادرکنندگان برای دستیابی به بازارهای هدف، منتج به کشف وبهره‌برداری از فرصت‌ها و کاهش هزینه صادرکنندگان در شناسایی بازارهای هدف وتوسعه صادرات می‌شوند که افزایش تولید، کاهش بیکاری و در نهایت رفاه اجتماعی را در پی خواهد داشت.

پیمان‌پاک با بیان اینکه اعزام رایزن بازرگانی به کشورهای مختلف از طرف نهادهای مختلف درخواست می‌شود اما توان مالی اعزام آنان در سازمان توسعه تجارت ایران وجود ندارد، اضافه کرد: بر اساس مطالعات انجام شده، سازمان‌های توسعه تجارت کشورهای توسعه‌یافته وپیشتر از زمینه صادرات دست‌کم ۴۰ و حداکثر ۶۱ درصد از نیروهای خود را به عنوان رایزن بازرگانی یا کادر در اختیار آنان به خارج از کشور اعزام کرده‌اند.

معاون وزیر صنعت با اشاره به پشتیبانی وزیر امور خارجه از وزارت صنعت در دفاعیه رای اعتماد خود در مجلس از رایزنان بازرگانی و لزوم افزایش بودجه برای استقرار آنان، ابراز امیدواری کرد: با پشتیبانی‌های دیگر مقام‌های مسئول بتوانیم سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور، امکان تکمیل حداقل ۶۰ پست مصوب رایزنی بازرگانی در خارج از کشور در دولت سیزدهم فراهم‌شود.

وی ادامه‌داد: استقرار رایزن بازرگانی در ۳۰ کشور هدف از جمله کشورهای همسایه دارای روابط تجاری، هند و چین و سایر کشورهای دارای ظرفیت صادراتی به‌منظور اقدام در سال جاری مورد توجه است.

مدیرعامل شرکت مدیریت شبکه برق:

پر مصرف‌ها قبض خود را قسطی پرداخت کنند

مدیرعامل شرکت مدیریت شبکه برق ایران گفت: مشترکان پر مصرف قبض‌های تابستانی برق را به صورت قسطی پرداخت کنند. «مصطفی رجبی مشهدی» افزود: امسال با توجه به شدت گرم‌ای هوا، مصرف برق به خصوص برای استفاده از وسایل سرمایشی افزایش یافت. وی ادامه داد: ۸۵ درصد مشترکان خانگی بیش از دو برابر الگوی مصرف، برق مصرف کرده‌اند.

سختگویی صنعت برق کشور گفت: شرکت توانیر امکانی را برای این گروه از مشترکان فراهم کرده است که بر این اساس مشترکانی که بیشترین میزان مصرف از الگوی مصرف را داشته‌اند، می‌توانند قبض خود را در ۳ قسط پرداخت کنند.

رجبی مشهدی افزود: مشترکانی که توان پرداخت ندارند هم می‌توانند در این طرح شرکت کنند وتوصیه ما این است که این دست از مشترکان که قبض برق کمتری دارند در یک قسط مبلغ را پرداخت کنند. وی ادامه داد: مشترکان می‌توانند با مراجعه به شرکت برق نسبت به تقسیط دهی خود اقدام کنند.

مدیر گروه سیاست خارجی پژوهشکده تحقیقات راهبردی تحلیل کرد:

پیش نیاز های بهره مندی از عضویت در سازمان شانگهای



دکتر «وحید قربانی» مدیر گروه سیاست خارجی پژوهشکده تحقیقات راهبردی مجمع تشخیص مصلحت نظام با اشاره به ظرفیت های سازمان شانگهای در ابعاد مختلف، به ایرنا گفت: حل تعارضات بین بخشی در داخل کشور و در بین دستگاه‌های مختلف از پیش نیازهای بهره گرفتن از ظرفیت‌های سازمان شانگهای است.

جمهوری اسلامی ایران در آخرین اجلاس سران سازمان همکاری شانگهای به عنوان عضو دائم این پیمان همکاری پذیرفته شد. علاوه بر اهمیت این امر از بعد ارتباطات بین المللی و گسترش دیپلماسی و همکاری ایران با کشور های آسیای مرکزی، مهم‌ترین اولویت مورد توجه افکار عمومی در داخل کشور مزایای اقتصادی این سازمان است. مزایایی که با برنامه ریزی مناسب، ایجاد بستر های مربوطه و فعال شدن نهادهای مرتبط با این امر در داخل کشور امکان تحقق خواهد داشت.

در همین راستا در گفت و گو با دکتر «وحید قربانی» مدیر گروه سیاست خارجی پژوهشکده تحقیقات راهبردی مجمع تشخیص مصلحت نظام، الزامات بهره مندی

ایران از مزایای پیوستن به سازمان همکاری شانگهای را مورد بررسی قرار دادیم. **لزم مدیریت انتظارات افکار عمومی ونخبگان از سازمان شانگهای**

قربانی در پاسخ به این سوال که اهمیت پیمان شانگهای از لحاظ ظرفیت های اقتصادی برای جمهوری اسلامی ایران چیست، اظهار داشت: سازمان همکاری شانگهای بیشتر از بعد سیاسی و امنیتی دارای اهمیت است و در ابتدای شکل گیری هم با همین دغدغه ها تأسیس شده است. بنابراین مسایل اقتصادی، تجاری وفرهنگی در وهله اول در اولویت این سازمان نبود.

وی ادامه داد: اواسط سال ۱۹۹۰، چین وروسیه و چند کشور آسیای مرکزی یک سری از اختلاف های مرزی خود را حل و فصل کردند که در ادامه این همکاری ها و در نهایت با عضویت ازبکستان، سازمان همکاری شانگهای در سال ۲۰۰۱



سخنگوی فراکسیون مستقلین ولایی مجلس:

در خصوص اینکه لاریجانی وروحانی تصمیم به تشکیل حزب دارند یا نه، بی‌اطلاع هستم اما با روحیاتی که از این دو نفر سراغ دارم، مطمئنم در مقابل آلام مردم و مشکلات جامعه بی‌تفاوت نمی‌نشینند وفعال می‌شوند.

غلامرضا نوری نماینده مردم بستان آباد در مجلس شورای اسلامی، در پاسخ به سوالی در خصوص آینده سیاسی علی لاریجانی وحسن روحانی رؤسای پیشین دو قوه که اکنون در سکوت خبری به‌سر می‌برند و اینکه این گوشه‌نشینانی همیشگی خواهد بود یا خبر، گفت: من به تاگی ارتباط و تماسی نداشتم که از آخرین وضعیت مطلع باشم یا اگر احتمالاً تصمیمی اخذ شده از آن اطلاع پیدا کنم، اما این دوفنر شخصیت‌های مهم، تأثیرگذار ومحبوب جامعه‌هستند ومن معتقدم که روزبه‌روز بر محبوبیت‌شان اضافه می‌شود.

وی ادامه داد: براساس آن مسئولیت شرعی و ملی که این دو نفر دارند، بعید می‌دانم که کناره‌گیری کرده و در حاشیه بنشینند. حتماً با توجه به احساس مسئولیتی که‌ما در آن‌ها سراغ داریم در مواقع لزوم به صحنه آمده و جامعه را قطعاً کمک می‌کنند. عضو فراکسیون مستقلین ولایی در واکنش به این سوال که «گروهی معتقدند کاهش مشارکت مردم در انتخابات تحت تأثیر عملکرد دولت گذشته بود که در کنار درصلاحیت‌ها عامل شکل‌گیری مجلس یازدهم و دولت سیزدهم شده،به‌نظر شما ممکن است با توجه به عملکرد این دو قوه شرایط تغییر کنند؟ اظهار داشت: من مبنای سوال شما را قبول ندارم، اینکه گفته می‌شود افراد کم‌تری از پای صندوق فقط به این خاطر که از عملکرد آقای روحانی گله‌مند بودند، نظر دقیقی نیست. علت اساسی کاهش حضور این طیف پای صندوق‌های رأی این بود که این افراد هم‌فکر خودشان را در بین کاندیداها نیافتند به این علت که محدودیت ورئیز زیاد شده و انتخابات تقریباً یک‌وجهی شد وبه‌نفع یک جریان شد؛ به خاطر همین مردم نیامدند.

وی افزود: البته ایراد و اشکالات جای خودش وجود دارد و همه به حق است اما اینکه مردم به این حد برسند که دیگر



این جریان به درد نمی‌خورد وما نرویم پای صندوق» نه چنین نیست. اصلاً از آن جریان کاندیدایی نبود که بخوانند بیایند، اگر کاندیدا بود و نمی‌آمدند آن وقت می‌شد این حرف را پذیرفت. نوری در پاسخ به اینکه با توجه به روند نظارت‌ها و درصلاحیت‌ها دردو انتخابات اخیر آیا چنین روندی ادامه‌دار خواهد بود؟ گفت: اگر این سبک و سیاقی که در کشور در پیش گرفتیم،نتیجه داد،خب می‌گویم همین بهتر است و می‌توانیم از این سفت‌تر هم بگیریم و خالص‌تر هم‌کنیم، اما اگر نتیجه نداد باید مسیر راه را باز کرد.

سناریوی «خالص‌سازی نظام» روزی دامن طراحان آن

را خواهد گرفت

سخنگوی فراکسیون مستقلین ولایی در پاسخ به این سوال

سخنگوی فراکسیون مستقلین ولایی مجلس:

لاریجانی وروحانی نسبت به تحولات جامعه ساکت نمی‌نشینند

کنار گذاشته می‌شوند یا حذف می‌شوند افرادی هستند که روزی برای همه آن‌ها گفتیم «صل علی محمد یار امام خوش آمد» همه از این تیپ بودند.

وی ادامه داد: اکنون وقتی که کنار هم می‌گذاریم ۴۳ سال را مرور می‌کنیم خیلی دردناک است، آدم غصه‌اش می‌گیرد که بالاخره پس چه کسی خوب است؟ چه کسی باقی‌ماند؟ چرا اینطور است؟ آیا ساختار ما،مسئولیت‌های ما و جایگاه‌ها ما اشکال دارد؟ یا افراد اشکال دارند؟ چرا این اتفاقات به‌وجود می‌آید.

برخی، دوستان نظام را یک به یک از قطار انقلاب هل می‌دهند

نماینده مردم بستان آباد افزود: به نظرم این مساله یک چالش اساسی برای نظام است که هر روز دوستانش در حال پیاده شدن از این قطار هستند و تعدادشان کم می‌شود؛ نه اینکه خودشان پیاده می‌شوند به نوعی آن‌ها رها می‌دهند. در آخر کار هم معلوم نیست چه کسی باقی خواهد ماند و یا اینکه جایگزین این‌ها چه کسی خواهد بود هم معلوم نیست،یک افرادی آمدند که آدم می‌گفت این دیگر آخرش است و تا آخر می‌ماند اما خیلی سریع طی ۴ سال یا ۸ سال رفت و صف و خیلی هم اوضاعش خراب شد.

وی همچنین تصریح کرد: آدم نمی‌داند که اینگونه به کدام سمت برود. آیا این سیر تحول انقلاب است؟ نه قطعاً اگر اینگونه پیش برویم، از اهداف دور می‌مانیم. اگر سیر قهرقربایی داریم گفت این هم خوب نیست و باید جلوی آن را بگیریم. نوری خب این مساله یک داستان خیلی غم‌انگیزی است و حتماً باید برای آن چاره‌ای اندیشید و چتر انقلاب را گسترده‌تر و فضا را باز کرد وگرنه بعید است با این روش به نتیجه برسیم. این اصطلاحی که برخی می‌گویند خالص‌سازی، این‌ها محدودیت ندارد و همه را از بین می‌بردو یک روز دامن طراحان این محدودیت‌ها را هم خواهد گرفت. یک روزی بعضی‌ها دنبال همین طرحی‌ها بودند که بقیه حذف شوند و خودشان باشند الان خودشان هم حذف شدند. چنین روندی در آخر حقه همه را می‌گیرد.

سیاسی

نکته

شکست سیاست تهدید و تحریم، یکجانبه گرایی و مداخله جویی؛

آمریکا و شکست راهبرد جنگ با جهان



تهاجم و اشغالگری، تهدید و تحریم، یکجانبه گرایی و مداخله جویی از جمله رفتار های رایج آمریکا طی دهه های اخیر بوده است؛ رفتارهایی که در دولت ترامپ تشدید شد و تداوم آن در دولت بایدن جز تکرار شکست و ناکامی های گذشته برای کاخ سفید، نتیجه ای در بر نخواهد داشت.

کمتر کشوری را می توان در این کره خاکی مشاهده کرد که از گزند سیاست های خصمانه آمریکا در امان مانده باشد، حال این اقدامات می تواند نظامی و اقتصادی باشد یا سیاسی و روانی. در همین ارتباط هفته گذشته حجت الاسلام «سیدابراهیم ریسی» رئیس جمهوری در سخنانی که به صورت ویدئو کنفرانس در هفتاد و ششمین نشست سالانه مجمع عمومی سازمان ملل متحد پخش می شد، تأکید کرد: "امروز برای جهان مهم نیست که آیا «آمریکا اول» است یا اینکه «آمریکا برگشته است». اگر عقلانیت در دستورکار تصمیم گیران باشد باید بفهمند که استقامت ملت‌ها قوی تر از قدرت ابرقدرت هاست. اشتباه آمریکا در چند دهه گذشته این بوده به جای تغییر روش زندگی خود با جهان، روش جنگ خود با جهان را تغییر می‌دهد؛ راه غلط را نمی‌توان با روش متفاوت به نتیجه رساند."

از نگاه ناظران در کنار جنگ فیزیکی و تجاوزگری نظامی، جنگ مهم دیگری نیز وجود دارد که از آن تحت عنوان «جنگ اقتصادی» نام می‌برند؛ جنگی که همواره مورد توجه و کاربرد دولت‌های مختلف آمریکا قرار داشته است. همان گونه که مقامات کشورمان طی سال های اخیر از تحریم های آمریکا در قالب «کارزار فشار چندگتری» به عنوان «جنگ اقتصادی» و «تروریسم اقتصادی» نام می‌برند زیرا تأثیر تحریم بیش از آنکه نظام سیاسی را نشانه رود، مردم را هدف گرفته است در حالی که مقامات کاخ سفید همواره در ظاهر خود را مدافع مردم ایران به تصویر کشیده اند.

از جمله رفتارهایی که انتظار تجدیدنظر در آن وجود دارد، یکجانبه گرایی و عهدشکنی آمریکا است که در دولت ترامپ صدای اعتراض دوست و دشمن را بلند کرد و بین کاخ سفید و متحدان اروپایی نیز شکاف عمیقی ایجاد کرد. بنابراین در دوره ترامپ به طور بی سابقه ای یکجانبه گرایی تقویت شد طوری که نظام بین الملل را در شوک فروبرد. دکترین «عقب‌نشینی» ترامپ از همان روز های نخست ورود وی به کاخ سفید اجرایی شد که شاهد آغاز دومینوی قرار از تعهدات بین المللی در سایه سیاست یکجانبه گراییانه این کشور بودیم.

آمریکا در این دوره چهار ساله به صورت قهری و یکجانبه به ده‌ها پیمان و سازمان اثرگذار بین المللی پشت کرد که برخی از آن عبارت بودند از: پیمان تجاری اقیانوس آرام (TPP تی‌پی‌پی)، پیمان اقلیمی پاریس؛ سازمان تربیتی، علمی و فرهنگی ملل متحد (یونسکو)؛ پیمان مهاجرتی سازمان ملل موسوم به «پیمان نیویورک»؛ شورای حقوق بشر سازمان ملل متحد؛ سازمان جهانی بهداشت (WHO)؛ پیمان تجارت آزاد آمریکایی شمالی موسوم به(نفتا)؛ پیمان منع موشک های هسته ای میان‌برد (INF) وپیمان آسمان باز.

در پیوند با ایران نیز شاهد خروج ترامپ از توافق هسته ای موسوم به برجام بودیم. بنابراین آمریکا با نقض فاحش قطعنامه‌ها و حقوق بین‌الملل با اعمال تحریم های ظالمانه در قالب کارزار فشار حداکثری و راه اندازی جنگ اقتصادی، سیاسی، رسانه‌ای – روانی گسترده در صدد آسیب زدن به جمهوری اسلامی برآمد که البته در آن چهار سال ناکامی‌های برای واشنگتن رقم خورد که در تاریخ این کشور بی سابقه بود.

در دوره بایدن نیز که انتظارات برای احیای توافق هسته ای افزایش یافت اما در عمل مشخص شد که راهبرد آمریکا در روابط با تهران و برجام تاحدی ثابت است. ورود حامیان رژیم صهیونیستی به تیم وزارت خارجه آمریکا، نشست های مداوم تل آویوو واشنگتن برای بررسی مسایل هسته ای ایران، اختصاص یک میلیارد دلار به گنبد آهنین رژیم صهیونیستی از سوی کنگره نشان از آن دارد که شعار بایدین برای احیای برجام با رفتار این کشور در تعارض است.

به همین دلیل «حسین امیرعبد‌الهیان» وزیر خار چه کشورمان در پایان سفر خود به نیویورک برای شرکت در مجمع عمومی سازمان ملل متحد به خبرنگاران گفت که ایران بر مبنای رفتار عملی آمریکایی‌ها قضاوت خواهد کرد وپیام‌های متعارض آمریکایی‌ها که از کانال های رسانه‌ای و دیپلماتیک به‌ما منتقل می‌شود، ملاک تصمیم‌گیری نهایی ما نخواهد بود.

اصرار آمریکا بر تهدید و تحریم تا اکنون دست کم در مقابل ایران ای نتیجه بوده است و از نگاه ناظران بدون لغو تحریم و برداشتن گام عملی و ملموس از سوی آمریکائی‌توان انتظار تداوم مسیر گذشته را از طرف ایران داشت. به همین دلیل «سرگی لاوروف» وزیر خار چه روسیه چند روز پیش در جمع خبرنگاران در نیویورک از آمریکا خواست تا برای از سرگرفته شدن مذاکرات هسته‌ای با ایران، رویکرد فعالانه‌تری را پیش بگیرد.

جدا از تحریم و نیز جنگ تعرفه ای آمریکا همانند آنچه در مقابل چین و دیگر رقبای واشنگتن شاهد بودیم، ماجرا جویی و حضور نظامی در خلیج فارس و دیگر نقاط جهان از دیگر سیاست های ستیزه جویانه آمریکا است؛ سیاست های قلدر میانه‌ای که نه تنها بر این کشور هزینه های مالی و جانی چشمگیر وارد کرده بلکه چهره آمریکا را بیش از پیش در جهان مخدوش ساخته است؛ همانند خروج آمریکا از افغانستان بعد از دوه‌ده اشغالگری که این روزها بستر ساز حملات به بایدن و متحدان این کشور در ناتو شده است.



خصوص یمن هم معتقد هستیم عربستان باید نبر وهایش را خارج کند و ما هم گفت‌وگوهای یمنی-یمنی را تسهیل خواهیم کرد. ایران قطعاً از هرگونه تلاش برای کاهش تنش با همسایگان استقبال می‌کند و این موضوع برای ما خیلی مهم است.

