



تذکره المقامات

تذکره مولانا مهدی تاج!

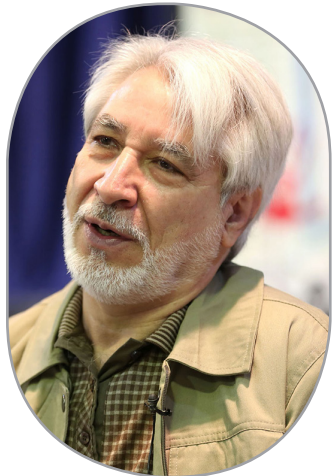
آن زاده اصفهان در فصلی که فقط سبزه ماندن درخت کاج، آن مدیر مسئولی روزنامه جهان فوتبال برایش آسان تر از پختن نان...

علی زراندوز
صفحه ۳

سر مقاله

مذاکره مستقیم با آمریکا ضرورتی برای عبور از بن بست دیپلماسی

فیض الله عرب سرخی
صفحه ۲



نواآوران بررسی می کند

دیپلماسی مقتدرانه مذاکره مستقیم یا غیر مستقیم؟

طی بیش از یک دهه اخیر، مسأله هسته‌ای و تحریم‌هایی که به دنبال عدم توافق با آمریکا به وجود آمده است، موجب شده تا موانع اصلی در مسیر رشد و پیشرفت و توسعه اقتصادی کشور ایجاد شود. در واقع تحریم‌ها موجب گردیده تا فشارهای اقتصادی به قدری زیاده‌شوند که حتی معیشت مردم نیز تحت تأثیر قرار بگیرد...

صفحه ۲

صالحی امیری عنوان کرد:

گردشگری؛ پل
گفت و گوی تمدن‌ها



صفحه ۲

عکس: اختصاصی نواآوران | مهدی نصیری



نواآوران در گفت و گو با کارشناسان مسکن بررسی کرد رکود تورمی در بازار مسکن خانه‌ای که دیگر سرپناه نیست

صفحه ۴

زلزله

در بازارهای اقتصادی ایران

دلار سقوط کرد؛ بورس رشد

بازارهای اقتصادی ایران همواره تحت تأثیر مسائل سیاسی و اظهار نظرات سیاسی ایران و مقامات کشورهای دیگر قرار گرفته‌اند. در حال حاضر اظهار نظرات ترامپ در خصوص انجام مذاکره ایران و آمریکا در کشور عمان که قرار است شنبه انجام شود...

صفحه ۴

رونق تئاتر راهی برای احیای هویت فرهنگی و اجتماعی

صفحه ۸

ترجمه

فرار از بازار سهام
سیگنال منفی برای
اقتصاد آمریکا
۱ صفحه | منبع: CNN

پنج عاملی که امید
به زندگی شمارا
تهدید می‌کند
۶ صفحه | منبع: میدیکال اکسپرس

چگونه سبک زندگی
می‌تواند باعث سگته
قلبی شود؟
۶ صفحه | دکتر سوده رودباری

مشکلات اقتصادی
افسردگی را به معضل
اجتماعی تبدیل کرد
۳ صفحه | لریا مجیدی

فرصت طلایی برای عبور
از بحران در صورت
فروکش کردن تحریم‌ها
۱ صفحه | سعید مولاویی

مذاکرات ایران و آمریکا
و تأثیر آن بر بازار
ارز و طلا
۴ صفحه | محمد صادقی پور

ترجمه

فرار از بازار سهام؛ سیگنال منفی برای اقتصاد آمریکا

منبع: CNN | مترجم: سارا فراهانی

وال استریت که پیش‌تر از سیاست‌های اقتصادی دونالد ترامپ حمایت می‌کرد، اکنون در واکنش به اقدامات نامنظم او از جمله تعرفه‌های ناپایدار، اخراج‌های گسترده دولتی، کاهش بودجه و سخت‌گیری‌های مهاجرتی به شدت علیه وی موضع گرفته است. افزون بر این، بازارهایی که در دوران نخستین ریاست جمهوری ترامپ از سیاست‌های اقتصادی او استقبال کرده بودند، اینک شاهد سقوطی چشمگیر هستند. شاخص S&P ۵۰۰ وارد محدوده اصلاح شد و ۱۰ درصد از رکورد تاریخی خود که تنها سه هفته پیش ثبت شده بود، کاهش یافت. شاخص داو جونز نیز در آستانه اصلاح قرار دارد و شاخص نزدک که بیشتر تحت سلطه شرکت‌های فناوری است، بیش از یک هفته پیش وارد روند اصلاح شده است. همچنین شاخص راسل ۲۰۰۰ که نمایانگر وضعیت شرکت‌های کوچک‌تر است، پس از انتخابات حدود ۱۸.۴ درصد افت کرده است. با وجود رشد ۶۰۰ واحدی داو جونز و افزایش شاخص‌های S&P ۵۰۰ و نزدک در روزهای اخیر، جو کلی بازار همچنان منفی باقی مانده است.

«فرار سرمایه‌گذاران به دارایی‌های امن سرمایه‌گذاران برای محافظت از سرمایه خود، دارایی‌های امنی مانند اوراق قرضه دولتی و طلا را برگزیده‌اند. نرخ بازدهی اوراق قرضه خزانه‌داری آمریکا در ماه گذشته کاهش یافته و قیمت طلا برای نخستین بار در تاریخ به ۳۰۰۰ دلار در هر اونس رسیده است.» لارنس سامرز، وزیر پیشین خزانه‌داری آمریکا، در مصاحبه‌ای اظهار داشت: افزایش قیمت طلا نشان دهنده بی‌اعتمادی سرمایه‌گذاران به مدیریت اقتصادی کشور است.

«سقوط اعتماد مصرف‌کنندگان در کنار کاهش شاخص‌های بازار، وضعیت اقتصادی نیز به وخامت می‌رود. بر اساس نظرسنجی دانشگاه میشیگان، اعتماد مصرف‌کنندگان به پایین‌ترین سطح خود از زمان بحران تورم ۲۰۲۲ رسیده است. شاخص اعتماد مصرف‌کننده کنفدراسیون بورذ نیز نشان می‌دهد که میزان اعتماد در دو ماه اول امسال مانند تارگت، والمارت، خطوط هوایی دلتا، دیگر اسپورتینگ گودز، دلار جنرال و گولز اعلام کرده‌اند که افزایش تعرفه‌ها و تورم باعث کاهش هزینه‌های مصرف‌کنندگان شده است.

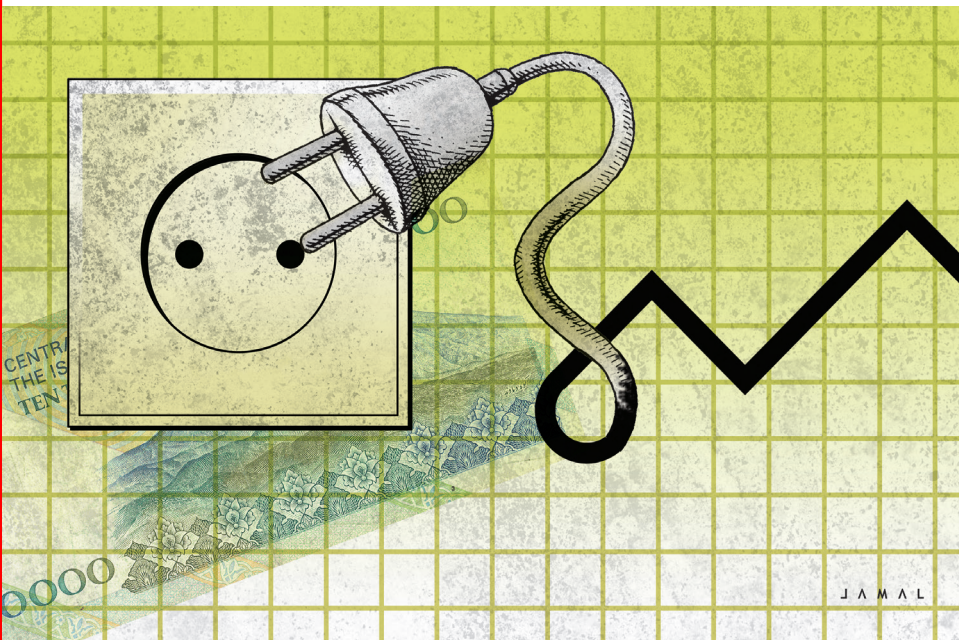
«سیاست‌های ترامپ: عامل اصلی سقوط بازار؟

ترامپ که همواره از رشد بازار سهام به عنوان دستورالعمل خود یاد می‌کرد، اکنون سکوت کرده است. در حالی که او پیش‌تر بارها از افزایش شاخص‌های بورسی به عنوان نشانه‌ای از قدرت اقتصادی آمریکا یاد می‌کرد، حالا کاهش ارزش سهام را کم‌اهمیت جلوه می‌دهد. وی در مصاحبه‌ای با فاکس نیوز گفته است: «می‌توان بازار سهام را بیش از حد جدی گرفت. بازارها بالا و پایین می‌شوند.»

باین حال، تحلیلگران هشدار می‌دهند که سقوط بازار سهام می‌تواند اثرات منفی شدیدی بر اعتماد مصرف‌کنندگان و اقتصاد کلی بگذارد. آد یاردنی، رئیس شرکت تحقیقاتی Yardeni Research، می‌گوید: ترامپ باید در سیاست‌های اقتصادی خود تجدیدنظر کند، زیرا بازار تحمل چنین آشفتگی‌هایی را ندارد.

کار تون

اختصاصی نواآوران / جمال رحمتی



دخول و خروج آبی

یادداشت

فرصت طلایی برای عبور از بحران در صورت فروکش کردن تحریم‌ها

سعید مولاویی

استاد اقتصاد دانشگاه علامه طباطبائی

اقتصاد ایران طی سال‌های اخیر با مشکلات بسیار زیادی مواجه شده است. بخشی از این مشکلات مربوط به مسائل داخلی ایران است که به‌سوءمدیریت‌ها باز می‌گردد. اما بخش مهمی از آن به تحریم‌های خارجی برمی‌گردد. امریکا طی سال‌های اخیر تلاش داشته تا فشار بسیار زیادی بر اقتصاد ایران وارد کند و از هر می‌همچون تحریم‌ها برای فشار بر جمهوری اسلامی ایران استفاده کرده است. تحریم‌ها معیشت مردم را هدف قرار داده و مشکلات بسیاری را برای شرایط اقتصادی خانوار ایجاد کرده‌اند.

در حال حاضر شرایط اقتصادی خانوارها را می‌توان بازتابی از مشکلات موجود در اقتصاد ایران دانست، اما باید این نکته را مورد توجه قرار دهیم که می‌توان مشکلات اقتصادی را کاهش داد و معیشت مردم را تقویت کرد. نکته مهمی که در این میان باید مورد توجه قرار گیرد این است که از یک سو باید مسئولان در داخل مدیریت صحیح اقتصاد تلاش داشته باشند تا وضعیت را بهبود بخشند.

اگر اقتصاد ایران شرایط بهتری پیدا کند و ساماندهی شود مردم نیز روزگار اقتصادی بهتری خواهند داشت و معیشتشان تقویت می‌شود، اما برعکس اگر سوءتدبیرها همچنان تداوم یابد و مشکلات همچنان ادامه داشته باشند و حتی تعمیق یابند نمی‌توان امید به بهبود وضعیت معیشت مردم داشت. از سوی دیگر باید مسئولان این نکته را مورد توجه قرار دهند که تحریم‌هایی که ظالمانه علیه اقتصاد کشور مان اعمال شده است، کاهش می‌یابد.

در حال حاضر امکان فروش نفت به دلیل تحریم‌های امریکا وجود ندارد. از سوی دیگر نقل و انتقالات بانکی نیز قابل تحقق نیست و نمی‌توانیم مناسبات تجاری و اقتصادی و بازرگانی با دیگر کشورها داشته باشیم و همین امر موجب شده تا اقتصاد کشور مان دچار مشکل شود و طی سال‌های اخیر نتوانیم موفق به ارزی برای کشور شویم. تحریم‌های آمریکا در سه دوره ریاست جمهوری مختلف تأثیرات متفاوتی بر اقتصاد ایران داشته‌اند.

دوره اوباما (۲۰۱۱ تا ۲۰۱۶)، هزینه

تحریم‌ها برای اقتصاد ایران به ۵۰۵ میلیارد دلار رسید که میانگین سالانه آن برابر با ۸۴ میلیارد دلار بود.

در دوره ترامپ (۲۰۱۷ تا ۲۰۲۰)، هزینه تحریم‌ها با سیاست «فشار حداکثری» افزایش یافت و به ۴۵۳ میلیارد دلار رسید که میانگین سالانه آن ۱۱۳ میلیارد دلار بود.

در دوره بایدسن (۲۰۲۱ تا ۲۰۲۲)، هزینه تحریم‌ها به ۲۵۲ میلیارد دلار رسید که میانگین سالانه آن ۱۲۶ میلیارد دلار است.

این رقم نشان دهنده تأثیرات عمیق و مداوم تحریم‌ها بر اقتصاد ایران هستند. باید تلاش‌ها در مذاکرات ایران و امریکا به گونه‌ای باشد که از یک سو اقتدار ایران حفظ شود و از سوی دیگر تحریم‌ها کاهش یابد تا فشارها علیه جمهوری اسلامی ایران به حداقل برسد.

در چنین شرایطی می‌توان انتظار داشت مشکلات اقتصادی کاهش یابند و مردم روزهای بهتری را تجربه کنند.

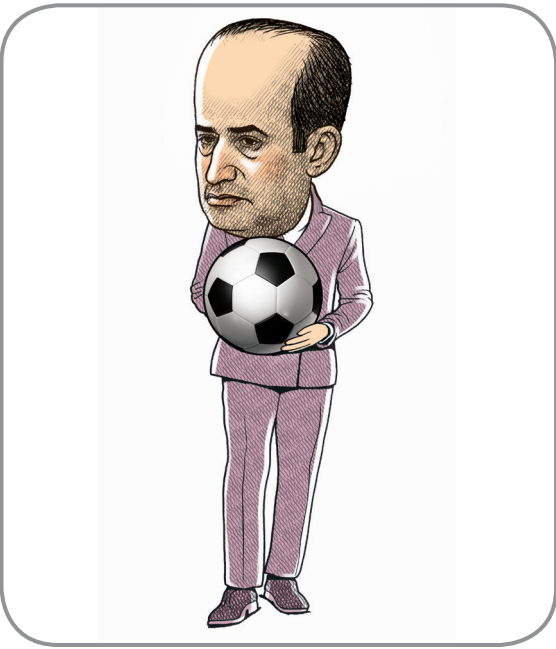
در حال حاضر این طور که مسئولان عنوان کرده‌اند قصد مذاکره غیرمستقیم با امریکا دارند که این امر می‌تواند تأثیر بسیار مثبتی بر بازارهای اقتصادی ایران داشته باشد و همچنین امکان برقراری روابط تجاری و گسترش مناسبات تجاری و بازرگانی با دیگر کشورها را فراهم می‌کند.

طی سال‌های اخیر میزان صادرات ایران به شدت کاهش یافته و علت آن فشارهای تحریمی آمریکا بوده، این در حالی است که تولیدات داخل کشور ما به گونه‌ای است که پتانسیل صادرات به دیگر کشورها و حضور در بازارهای جهانی را دارد، اما به دلیل تحریم‌ها این اتفاق محقق نشده است. در نهایت باید عنوان کنیم شرایط اقتصادی فعلی می‌تواند اگر تداوم یابد، مشکلات بسیاری را برای ایجاد خواهد کرد.

بر همین اساس باید مسئولان با در نظر گرفتن تمامی جوانب اقدام کنند و از سرگیری مذاکرات از موضع مقتدرانه و با دیپلماسی هوشمندانه باشد تا شاهد توسعه مناسبات تجاری و بهبود معیشت مردم باشیم.

ضروری است که در چنین شرایطی سیاست‌گذاران از فرصت پیش آمده موجود، نهایت استفاده را داشته باشند و به دنبال رفع موانع اقتصادی و ایجاد ثبات و رونق در اقتصاد کشور باشند. اگر این اتفاق محقق شود در کنار مدیریت مناسب مسئولان داخلی می‌توانیم امید به رفع مشکلات و کمرنگ شدن تأثیر تحریم‌ها بر معیشت مردم باشیم.

تذکره مولانا مهدی تاج!



کاست؟». پس چون چندی بگذشت و اخباری مبنی بر مصادره ساختمان فدراسیون فوتبال توسط شرکت "شستا" به دلیل عدم باز پرداخت پول دستی داده شده به مولانا ویلموتس منتشر همی شد، باز جمله مر پدان از مولانا تاج طلب راهکار نمودند که این "نقد" چگونه باید باز پرداخت همی کرد؟ پس مولانا تاج همی گفت: «عاشق مفلس اگر "قلب" دلش کرد نثار / مکنش عیب که بر "نقد" شستنا (!) قادر نیست!». آن گاه با انتشار چند عکس از بستری شدنش به دلیل عارضه قلبی اندر بیمارستان، استعفا بداد و برفت!

گویند باز ز گانی که صد و پنجاه شتر، بار داشت و چهل بنده خدمتکار، در سفر بود که یکی مربی فوتبال بلژیکی راه حجره خویش در آور دو او را گفت: «سفری دیگر م در پیش است. اگر آن کرده شود، بقیّت عمر خویش به گوشه بنشینم». آن مربی فوتبال بلژیکی گفت: «آن کدام سفر است؟». باز گان بگفت: «گوگرد پارسی خواهم بردن به چین که شنیدم قیمتی عظیم دارد و از آن جا کاسه چینی به روم آورم و دیبای رومی به هند و فولاد هندی به خُلب و آبیگنه حلبی به یَمَن و بُزْدِ پمانی به پارس و زان پس ترک تجارت کنم و به دکانی بنشینم». پس مربی فوتبال بلژیکی، باز گان را همی گفت: «همین جا بنشین که من بی در دسر، یک تگ یک تا تهران همی روم و قرار دادی ببندم و چند صاِبحی زیر باد کولر بر نیمکتی بنشینم و آن گاه میلیون دلالار بستانم و برگردم به خانه، بی در دسر و دغدغه سفر و تجارت و راهزن و حوادث غیر متقیه و غرق شدن کشتی و حمله قطاع الطریق و غیره!». پس باز گان، دست بر دامن مربی فوتبال

تذکره المقامات

علی زرنادوز

آن زاده اصفهان در فصلی که فقط سبز ماندن درخت کاج، آن مدیر مسئولی روزنامه جهان فوتبال برایش آسان تر از بختن نان بر روی ساج، آن عناوین مدیریتی اش در فوتبال از این جارفته تا ساحل عاج، آن به شنیدن نام "ویلموتس" شده آتشی مزاج، آن طرفدار حضور بانوان در ورزشگاه بدون اختلاط و امتزاج، آن هت تریک کرده در رسیدن به کرسی ریاست فدراسون فوتبال در میان رقبای رد صلاحیت شده و هاج و واج، آن رئیس سابق کمیته فدراسیون فوتبال مرتبط با امور داوری و جاج، آن پاسخ دهنده به نامه رئیس فدراسیون فوتبال آمریکا پس از صعود ایران به جام جهانی بدون دیلماج، مولانا "مهدی تاج".

رئیس فیفا در صفحه اینستاگرامش مجیز گوی او، و مولانا "هاشمی طبّا" از مخالفان سر سختش بود و او را بنود آرزویی از برای تاج، جزاخراج!

ابتدای کار وی چنان بود که چون در عنفوان کودکی به مکتب همی رفت، روزی اوستاد او را امر کرد به خواندن بوستان سعدی، تا به آن جا رسید که: «... یکی راه به سرر نهد "تاج" بخت / یکی راه خاک اندر آرد ز تخت / کلاه سعادت یکی بر سرش / گلیم شقاوت یکی در برش / گلستان کند آتشی بر خلیل / گروهی به آتش تِرد ز آب نیل...». پس چون این ابیات بخواند و در نام فامیل خویش نظر همی کرد، به قصد ترک مکتب از جای برخاست. اوستاد او را پرسید: «یا تاج (!) به کجای همی روی؟». گفت: «به فدراسیون فوتبال، که تاج ریاستش بر سر نهم که مر انام فامیل "تاج" باشد و کلاه سعادت بر سرم است و رأی اعضای مجمع فدراسیون در جیبم و صلاحیت رقا، عنقریب است که رد شود و اگر شما اجازت فرمایید، ما برویم به کرسی ریاست مان برسیم».

پس چون سخن تاج به این جار سید، اوستاد که گمان می کرد شاگرد خردسالش جوگیر اشعار سعدی شده، سال ها او را یک لنگه پا، اندر گوشه مکتب نگه داشت و نادانسته، ریاست مولانا تاج بر فدراسیون فوتبال را چندین دهه به تاخیر همی انداخت!

نقل است پس از جدایی "کی روش" از تیم ملی فوتبال، روزی مولانا "تاج" مولانا "مارک ویلموتس" را پیغام همی فرستاده به جهت سر مربی گری تیم ملی فوتبال ایران. پس مولانا ویلموتس قرار دادی دو میلیون و ۲۵۰ هزار یورویی طلب همی کرد و چون مولانا تاج را این مبلغ قرار داد خبر دادند، پذیرفت و ویلموتس را پیغام داد که: «توبه به قیمت و رای دو جهانی / چه کنم قدر خوندنی دانی!».

پس چون مولانا ویلموتس در ۶ ماهه ۶ بار بر روی نیمکت تیم ملی بنشست و پس از آن برفت و چندین برابر این پول از فدراسیون فوتبال بستاند. مولانا تاج را پرسیدند از حکمت این همه پول بی زبان دادن به ویلموتس، از برای ۶ ماه سر مربیگری؛ پس مولانا تاج به پول دستنی هایش از "شستا" (شرکت سرمایه گذاری تأمین اجتماعی) برای پرداخت طلب ویلموتس و فراوانی منابع مالی در دسترس، اشارتی کرد و همی گفت: «مرغی که بر آن کوه نشست و بر خاست / بنگر که در آن کوه چه افزود و چه

مشکلات اقتصادی

افسردگی را به معضل اجتماعی تبدیل کرد

لیلامجیدی

روان شناس بالینی

طی سال‌های اخیر بسیاری از افرادی که به کلینیک‌های روان‌شناسی مراجعه‌دارند احساساتی را بیان می‌کنند که نشانگر بروز افسردگی در آن‌هاست. متأسفانه برخی افراد این اختلال را دارند اما معتقد نیستند که دچار افسردگی‌اند و همین امر درمان را بسیار سخت می‌کند.

با بررسی بالینی بیمارانی که به کلینیک‌های روان‌شناسی مراجعه می‌کنند شاهد این هستیم که اختلال افسردگی بیشتر در افرادی شکل گرفته که دچار مشکلات مالی و اقتصادی هستند.

مشکلات اقتصادی در حال حاضر در کشور ما در وضعیت نامناسبی به‌سر می‌برند و شرایط وقتی بفرنج ترمی شود که می‌بینیم این مسائل باعث رشد افسردگی در افراد شده‌اند؛ به‌ویژه بانوان که آسیب‌پذیرتر هستند و توان کمتری برای مقابله با مشکلات اقتصادی دارند، بیشتر مبتلا به اختلال افسردگی می‌شوند.

چالش‌های اقتصادی و معیشتی در کشور، مائثرات عمیقی بر افسردگی گذاشته‌است. دراصل باید بگوییم افسردگی یک اختلال روانی است که فرد در آن احساس ناگامی، ناامیدی بی‌ارزشی، خستگی و کاهش توانایی در انجام فعالیت‌های روزمره خود را دارد.

این اختلال تحت تأثیر بسیاری از مشکلات اقتصادی و فرهنگی و اجتماعی قرار گرفته و روابط و تعاملات اجتماعی فرد را از راه‌ای به چالش کشانده امروزه افسردگی به یکی از معضلات جدی ایران تبدیل شده‌است که نیاز به یک رویکرد جامع و سیستماتیک برای مقابله با این مشکل داریم.

طی سال‌های اخیر به‌ویژه زمانی که کرونا کشور ما را درگیر خود کرده بود بسیاری از افراد مبتلا به افسردگی شدند و علت آن مقابله با سوگی بود که دراز دست دادن عزیزان شان تجربه کرده بودند و همچنین قرنطینه و محدودیت‌های اجتماعی باعث گوشه‌گیری و انزوا و بروز مشکلات زیادی در افراد شده بود که فشار روانی زیادی به آن‌ها وارد می‌کرد و ترس از دست دادن عزیزان و ترس از ابتلا به بیماری کرونا باعث شد فشار روانی شدیدی به افراد وارد شود و در آن زمان نیز ما شاهد رشد آمارهای ابتلا به افسردگی بودیم، اما در حال حاضر که از دوره کرونا عبور کرده ایم بحران اقتصادی و چالش‌های اقتصادی معیشتی موجب شده تا افراد میزان بیشتری احساس ابتلا به افسردگی داشته‌باشند.

بسیاری از افراد نگران آینده اقتصادی خود و فرزندان شان هستند؛ به‌ویژه مادران زیادی به کلینیک‌های روان‌شناسی مراجعه می‌کنند که ناامید از آینده هستند و احساس می‌کنند که شرایط اقتصادی در آینده اگر بدتر شود فرزندان آن‌ها دچار مشکلات بسیار زیادی می‌شوند و همین امر منجر به افسردگی شان می‌شود.

یادداشت

چرا باید اهدا کننده خون شویم؟

انتقال خون برای چه کسانی است؟



زنان باردار



کودکان مبتلا به کم‌خونی شدید



افرادی که به دنبال حوادث و بلایای طبیعی دچار ضربه شدید شده‌اند



بیماران تحت درمان‌های پزشکی پیچیده و مبتلا به سرطان



هر دو ثانیه یک بار، فردی در دنیا نیاز به خون دارد که به این معنی است که روزانه بیش از 38,000 اهدای خون نیاز است.



در چه زمینه هایی از خون اهدا شده استفاده می‌شود؟



پژدیرایی: پس از اهدا، یک میان‌وعده و نوشیدنی به شما داده می‌شود.



اهدا: این مرحله تنها حدود 8 تا 10 دقیقه طول می‌کشد.



معاینه مختصر: وضعیت سلامتی شما ارزیابی می‌شود.



ثبت‌نام: شما اطلاعات خود را وارد کرده و شرایط صلاحیت را بررسی می‌کنید.



خون ایمن، جان‌ها را نجات می‌دهد و سلامتی را بهبود می‌بخشد. این ارزشمندترین هدیه‌ای است که هر کسی می‌تواند به دیگری بدهد؛ هدیه زندگی

اینفوگرافی اختصاصی نوآوران | امیر رضوی



متولدین و در گذشتگان

امروز (۲۰ فروردین ۱۴۰۹/آوریل)



متولدین:

۱۳۱۶- نورالدین زرین کلک (نویسنده

و انیمیشن ساز)

۱۳۱۸- دکتر فریدون جنیدی

(پژوهشگر فرهنگ و زبان‌های باستانی)

۱۸۲۱- شارل بودلر (شاعر فرانسوی)

۱۹۳۳- ژان پل بلمونودو (بازیگر

فرانسوی)

۱۹۳۳- جیان ماریا ولونتسه (بازیگر

ایتالیایی)

۱۹۶۷- سام هریس (نویسنده

آمریکایی).

در گذشتگان:

۱۳۷۲- سید مرتضی آوینی (نویسنده و

مستندساز)

۱۳۹۵- منوچهر ستوده (ایران شناس)

۱۶۲۶- فرانسسیس بیکن (فیلسوف و

دانشمندانگلیسی)

۱۹۵۳- هانس ریشنباخ (فیلسوف

آلمانی / از حلقه‌وبین)

۲۰۱۱- سیدنی لومت (فیلم‌نامه‌نویس و

کارگردان آمریکایی)

۲۰۱۵- پل آلوند (فیلم‌نامه‌نویس و

کارگردان کانادایی).

■ **تهیه و ویرایش: علی طاهری**

خانواده

تکاتی برای خرید با «کالا برگ»

دومین مرحله از طرح کالا برگ الکترونیک در حالی از ۱۳ فروردین‌ماه با هدف حمایت از معیشت خانوارها و جامعه هدف (هفت دهک اول در آمدی) آغاز شده‌است که در مرحله اول این طرح، ۵۵ میلیون نفر از آن استقبال کرده‌اند و باتوجه به اینکه ۱۳ فروردین‌ماه حساب سرپرستان خانوار تحت پوشش نهاد های حمایتی شارژ شد، فردا (۲۰ فروردین‌ماه) نیز حساب سرپرستان خانوار دهک‌های در آمدی اول تا سوم شارژ خواهد شد.

به گزارش ایسنا، ایجاد راه‌رفع فقر و برطرف ساختن هر نوع محرومیت در زمینه‌های تغذیه، بهداشت و حمایت از اقشار و گروه‌های هدف از جمله‌مادران در دوران بارداری، سالمندان، تأمین نیازهای اساسی، خوراک، بهداشت واهم آنچه که از اهداف راه عمومی و تأمین سلامت و تسهیل معیشت مردم است، در اصول ۲۹، ۴۳ و ۴۳ قانون اساسی به عنوان حق همگانی بر شمرده شده است.

همچنین مطابق بند ۶ سیاست‌های کلی سلامت، ابلاغی مقام معظم رهبری در ۱۸ فروردین‌ماه سال ۱۳۹۳، بر «تأمین امنیت غذایی و بهره‌مندی عادلانهٔ آحاد مردم از سبد غذایی سالم، مطلوب و کافی» و همچنین در بند ۱۲-۱۶ بر «اصلاح سبک زندگی در عرصه تغذیه» تأکید شده‌است.

در ماده ۳۱ بر نامه فقیتم پیشرفت نیز به‌منظور توسعه عدالت اقتصادی و بهبود توزیع در آمد، مقرر شده اقدامات زیر تا پایان سال اول بر نامه انجام شود: براساس این ماده قانونی، وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی مجاز است در سقف منابع مربوط در قوانین بودجه سنواتی با طرحی و استقرار نظام تأمین اجتماعی چندلایه، مبتنی بر آزمون وسیع با هدف کاهش فقر مطلق و بهبود توزیع در آمد و با شناسایی اقشار کم‌رآمد تا دهک هفتم در آمدی با رویکرد اجتماع محور نسبت به ارائه اقدام ضروری، در قالب بسته معیشتی پایه به خانوارهای کم‌درآمد به‌صورت کالا برگ الکترونیکی مازاد بر ارائه‌های قانونی اقدام کند.

علاوه بر این نیز، برابر جزء ۲ بند الف تبصره ۸ قانون بودجه سال ۱۴۰۳ کل کشور نیز مقرر شده است که منابع جزء ۱ (این بند برای پرداخت یارانه دارو، شیر خشک و ملزومات مصرفی پزشکی، یارانه نقدی، معیشتی و کالا برگ الکترونیک و... در چارچوب قانون هدفمند کردن یارانه‌ها تخصیص می‌یابد. سازمان هدفمندسازی یارانه‌ها موظف است با ابلاغ و تخصیص سازمان برنامه و بودجه کشور نسبت به پرداخت مصارف در حدود منابع وصولی اقدام کند.

در همین راستا، هیئت وزیران در ۲۴ بهمن‌ماه سال ۱۴۰۳ در راستای اجرایی کردن طرح کالا برگ الکترونیک، مصوبه راه تصویب رساند که هدف اصلی آن حمایت از معیشت خانوارها و جامعه هدف آن به صورت گسترده و شامل هفت دهک پایین است.

دولت جهت اعمال سیاست‌های حمایتی، نیاز به بسترفنی مطمئن و فراگیر دارد. جهت رفع این نیاز، شبکه ملی اعتبار شکل گرفته است. سامانه شما (شبکه ملی اعتبار) بستری مناسب جهت مدیریت و اختصاص کلیه اعتبارهای حمایتی بر اساس هر کملی است و با تصمیم دولت چهاردهم در خصوص اعطای حمایت‌های معیشتی در قالب طرح کالا برگ الکترونیک، در اسفندماه ۱۴۰۳ نیز از بستر شبکه ملی اعتبار بهره گرفته شد. به منظور حمایت از سبد غذایی و تأمین سلامت مردم، امکان خرید اعتباری ۱۱ قلم کالای اساسی تا سقف اعتباری ۵۰۰ هزار تومان برای هر نفر از یارانه بگیران دهک‌های در آمدی یک تا سه و تا سقف ۳۵۰ هزار تومان برای هر نفر از یارانه بگیران دهک‌های در آمدی چهار تا هفت فراهم شده‌است.

شرکت در این طرح برای فروشندگان اختیاری است. در حال حاضر، فروشندگان صنوف خواربار، لبنیات و پروتئین، فروشگاه‌های زنجیره‌ای و تعاونی مصرف طرف قرار داطرح هستند. باتوجه به اینکه حمایت و پشتیبانی از فروشگاه‌ها و کسب و کارهای خرد در اجرای این طرح مدنظر است، با هدف دسترسی آسان و مناسب شهروندان به فروشگاه‌های طرف قرار داد طرح، شرکت فارا مکفلاست نسبت به ثبت نام فروشگاه‌های جدید در این طرح اقدام کند. بر این اساس، فروشگاه‌هایی که تمایل به مشارکت در این طرح دارند می‌توانند با مراجعه به نرم افزارهای «بازار» و «مایکت» و یا از طریق درگاه www.shoma.sfara.ir نسبت به نصب برنامه کاربردی شما اقدام کنند و از طریق ثبت نام از قسمت قاب (پنل) فروشنده، به این سامانه متصل شوند. اتصال کاملاً رایگان بوده و نیاز به پرداخت هزینه نیست.

یادداشت

مذاکرات ایران و آمریکا
و تأثیر آن بر بازار ارز و طلامحمدصادق پور
کارشناس صنعت مالی

آغاز مذاکرات غیر مستقیم ایران و آمریکا در سطح وزیران خارجه و فرستاده ویژه آمریکا در عمان یکی از مهم ترین تحولات سیاسی اخیر است که می تواند تأثیرات قابل توجهی بر بازارهای مالی ایران از جمله نرخ دلار، سکه و طلا داشته باشد.

این مذاکرات در شرایطی بر گزاری می شود که اقتصاد ایران تحت فشار تحریم ها و نوسانات ارزی قرار دارد و هر گونه نشانه مثبت یا منفی از روند گفت و گوها می تواند محرک اصلی تغییرات قیمتی در بازار باشد.

در این تحلیل سه سناریوی محتمل برای تأثیر مذاکرات بر بازار بررسی می شود:

* شکست مذاکرات و افزایش قیمت ها

در صورت شکست مذاکرات، انتظار می رود بازار ارز ایران با شوک منفی مواجه شود. شکست گفت و گوها به معنای تداوم تحریم ها و افزایش عدم اطمینان سیاسی خواهد بود.

در چنین شرایطی، تقاضا برای دلار و طلا به عنوان دارایی های امن افزایش یافته و قیمت دلار ممکن است از سطوح روانی قبل یعنی ۱۰۵ هزار تومان عبور کند. این سناریو مشابه تجربه سالهای گذشته است که هر گاه اخبار منفی از برجام یا روابط ایران و غرب منتشر می شد، شاهد جهش نرخ ارز بودیم.

برای مثال در دی ۱۴۰۱ پس از اعلام تعلیق برجام، قیمت دلار به رکورد ۷۵ هزار تومان رسید. در صورت تکرار این شرایط، احتمال صعود قیمت طلا به بالای ۱۰ میلیون تومان و سکه به مرز قیمت روانی هفته گذشته وجود دارد.

* موفقیت مذاکرات و کاهش قیمت ها

اگر مذاکرات به توافق اولیه یا کاهش تنش ها منجر شود، بازار ایران واکنش مثبت نشان خواهد داد.

کاهش تنش ها می تواند امید به لغو تحریم ها یا آزادسازی دارایی های بلوکه شده را تقویت کند. در این صورت پیش بینی می شود قیمت دلار به محدوده ۷۰ تا ۸۰ هزار تومان کاهش یابد و طلا نیز تا کف ۶ میلیون تومانی که در مرداد ۱۴۰۲ به آن رسیده بود سقوط کند.

این کاهش ناشی از بهبود انتظارات تورمی و افزایش عرضه ارز از طریق کانال های رسمی است. تجربه مشابه این سناریو در خرداد ۱۴۰۰ مشاهده شد؛ زمانی که انتشار اخبار مثبت از وین، باعث کاهش ۲۰ درصدی قیمت دلار در یک هفته شد.

موفقیت مذاکرات هم چنین می تواند موجب ورود سرمایه های راکد به بازار سهام یا تولید شود.

* توقف مذاکرات بدون نتیجه مشخص

اگر مذاکرات بدون دستوراد یا شکست قطعی متوقف شود، بازار در وضعیت انتظار باقی می ماند.

در این حالت قیمت دلار طلا و سکه در محدوده فعلی نوسان می کند؛ اما تمایل آمریکاییه جلوگیری از تشدید بحران های منطقه ای و فشار متحدها غربی برای عمل به وعده ها ممکن است موجب امتیازات محدود به ایران شود.

حتی در صورت توقف مذاکرات، احتمال دارد اقدامات نمادین مانند آزادسازی بخشی از دارایی ها یا صدور مجوزهای نفتی محدود موجب حفظ ثبات نسبی قیمت ها شود. با این حال ریسک بازگشت نوسات منفی در صورت تشدید تنش ها وجود دارد.

گفتنی است که بازار ایران به اخبار سیاسی به ویژه در حوزه روابط خارجی حساس است؛ سناریوی محتمل با توجه به تمایل دو طرف برای مدیریت بحران، دستیابی به توافق های محدود است که می تواند قیمت دلار را به زیر ۸۰ هزار تومان و طلا را به محدوده ۶ میلیون تومان بازگرداند؛ اما شکست مذاکرات سناریوی دیگری برای اقتصاد ایران خواهد بود.

در صورت نقش عامل روانی و انتظارات در بازار غیر قابل انکار است و تصمیمات سرمایه گذاران بیش از هر شاخص اقتصادی تحت تأثیر اخبار دیپلماتیک و سیستماتیک قرار می گیرد.

گفت و گوی روز

زهراسالاری
روزنامه نگار

چند روز پیش در تاکسی نشسته بودم، راننده که مردی حدوداً ۵۰ ساله بود، بی مقدمه گفت: «آقا مادیا گه نمی فهمیم این خونه قراره واسه کی باشه. جوان که بودم یا پنج سال کار می شد به خونه خرید، الان پسرم بابیست سال قسط هم نمی تونه صاحب به اتاق بشه.» حرف ساده اش را نتوانستم فراموش کنم. در آن جمله، هم حسرت بود، هم ناامیدی و هم ترس؛ ترس از آینده ای که در آن خانه نه تنها سرپناه نیست، بلکه به آرزویی دور از دسترس بدل شده است.

بله دقیقاً همین طور است. مسکن به آرزو و حتی رؤیایی دست نا یافتنی تبدیل شده است.

بازار مسکن در ایران سال هاست در گیر بحران است، اما آنچه امروز با آن مواجه ایم، فقط گرانی یا کمبود خانه نیست. ما با پدیده ای پیچیده به نام رکود تورمی در بازار مسکن روبه رو هستیم؛ یعنی قیمتی که بی وقفه بالا می رود، و بازاری که بی وقفه، ایستاده است.

تا چند سال پیش، خانه دار شدن شاید سخت بود، اما ناممکن نبود. جوانان می توانستند با چند سال پس انداز، کمی کمک خانواده و وامی از بانک، سرپناهی برای خود فراهم کنند. امروز اما، همین رؤیای ساده به یکی از محال ترین آرزوهای قشر متوسط و پایین بدل شده است. آنچه پیش روی ماست، دیگر صرفاً گرانی

مسکن نیست، بلکه رکود تورمی در بازار مسکن است؛ وضعیتی پیچیده که هم قیمت ها را به اوج رسانده و هم معاملات را به قعر برده است. در همین خصوص به گفت و گویا کارشناسان حوزه مسکن پرداختیم.

* از تورمی مهارت کار خود چان فرسا

فرهاد بیضایی طلی گفت و گویی بسا خیر نگار نوآوران اظهار داشت: بر اساس گزارش بانک مرکزی، متوسط قیمت مسکن در تهران به بیش از ۵۸ میلیون تومان به ازای هر متر مربع رسیده است؛ یعنی یک واحد ۷۰ متری در منطقه ای متوسط، چیزی نزدیک به ۴ میلیارد تومان قیمت دارد. اما نکته مهم این است که در همین بازه، تعداد معاملات ماهانه به کمتر از نصف سال های قبل رسیده است. افزایش مداوم قیمت، بدون رشد متناسب تقاضای واقعی، نشانه ای روشن از رکود تورمی است؛ پدیده ای که بازار را اقل می کند؛ و افزود: در این وضعیت، بازار نه برای خریدار مناسب بازی، نه برای فروشنده، نه برای سازنده. خریدار توان خرید ندارد، فروشنده مشتری ندارد، و سازنده انگیزه ای برای ساخت. این رکود، همزمان با افزایش قیمت، تبعاتی فراتر از اقتصاد دارد؛ از افزایش فقر مسکن و مهاجرت جوانان گرفته تا تشدید شکاف طبقاتی. این کارشناس برجسته مسکن عنوان کرد: آمارها می گویند بیش

گزارش

سعید محمدی
روزنامه نگار

بازارهای اقتصادی ایران همواره تحت تأثیر مسائل سیاسی و اظهار نظرات سیاسی ایران و کشورهای دیگر قرار گرفته اند. در حال حاضر اظهار نظرات ترامپ در خصوص انجام مذاکره ایران و امریکا در کشور عمان که قرار است روز شنبه انجام شود موجب شده تا بازارهای ایران شاهد زلزله ای غیر قابل تصور شوند.

بازاری همچون ارز که طی ماه های اخیر همواره با ناطلاعات قیمتی مواجه بوده است، روز گذشته ۱۹ فروردین ماه شاهد کاهش نرخ قابل توجه بود.

روز دوشنبه در ساعات پایانی معاملات ارز در بازار آزاد، دلار به ۱۰۶ هزار تومان رسید و یورو نیز نرخ ۱۱۵ هزار تومان رو تجربه کرد. اما دیروز (سه شنبه) با آغاز معاملات ارز در بازار ابتدای روز نرخ ارز با کاهش چشم گیری نسبت به ساعات پایانی معاملات در روز دوشنبه قیمت گذاری شد.

نرخ ارز به ویژه دلار روند کاهشیی به خود گرفت و در ابتدای معاملات با کاهش ۸۰۰۰ تومانی، معادل ۹۸ هزار تومان قیمت گذاری شد و یورو نیز در محدوده ۱۰۶ و ۱۰۷ هزار تومان ایستاد که بیانگر کاهش ۹۰۰۰ تا ۹۰۰۰ تومان است.

تا ساعت ۱۳ دیروز، دلار بانرخ ۹۸ هزار تومان از سوی واسطه ها خریداری شد و بانرخ ۹۸ هزار و ۹۹ تا ۵۰۰ هزار تومان از سوی این افراد فروخته شد.

یورو نیز در این بازار بانرخ ۱۰۵ هزار تومان از سوی واسطه ها خریداری شد و باقیمت ۱۰۶ هزار تومان از سوی این افراد به فروش رسید.

اقتصادی

www.noavarannews.com
economic

نوآوران در گفت و گو با کارشناسان مسکن بررسی کرد

رکود تورمی در بازار مسکن
خانه ای که دیگر سرپناه نیست

عکس: اختصاصی نوآوران/سعید امیری

از ۲.۵ میلیون واحد مسکونی خالی در کشور وجود دارد، در حالی که میلیون ها خانوار در حاشیه ها، در خانه های اشتراکی یا حتی بدون سرپناه مناسب زندگی می کنند. این یعنی خانه هست، اما نه برای زندگی، بلکه برای سوداگری. بیضایی تصریح کرد: بازار مسکن ایران در تله ای گرفتار شده که خروج از آن، نه با وعده و شعار، بلکه با سیاست گذاری هدفمند، اصلاح ساختاری و عزم ملی ممکن است. افزایش مالیات بر خانه های خالی، ایجاد نهاد مستقل تنظیم گر بازار، توسعه نظام تامین مالی قابل اتکا، و بازتعریف طرح های دولتی مانند

نهضت ملی مسکن، می تواند نخستین گام در نجات این بازار باشد. وی گفت: خانه فقط سقف و دیوار نیست؛ خانه یعنی امنیت، آرامش، امید به آینده. اگر مسکن از دسترس مردم خارج شود، امید هم از جامعه رخت می بندد. رکود تورمی در بازار مسکن، نه فقط یک بحران اقتصادی، که زنگ خطری جدی برای ثبات اجتماعی است و تأثیرات جدی دارد. اقتصاد ایران سال هاست

با تورم مزمن دست و پنجه نرم می کند. در چنین شرایطی، مسکن همواره یکی از امن ترین پناهگاه های سرمایه بوده است. بسیاری از افراد، به ویژه سرمایه داران، به جای تولید یا فعالیت اقتصادی، به خرید ملک روی آورده اند؛ نه برای سکونت، بلکه برای حفظ ارزش پول یا سوداگری وی ادامه داد: طبق آمار وزارت راه و شهرسازی، هزینه ساخت هر مترمربع مسکن در تهران در سال ۱۴۰۳ به طور میانگین بالای ۲۰ میلیون تومان رسیده است. افزایش قیمت آهن آلات، سیمان، نیروی کار و هزینه های قانونی، موجب شده تا ساخت و ساز برای بسیاری از سازندگان غیر جذاب شود مخصوصاً برای مسکن ارزان قیمت. دبیر کانون سراسری انبوه سازان مسکن مطرح کرد: بر اساس گزارش مرکز آمار، درآمد سالانه متوسط خانوار شهری در سال ۱۴۰۳ حدود ۲۷۰ میلیون تومان بوده، در حالی که قیمت یک واحد ۷۰ متری در منطقه ای متوسط در تهران بیش از ۴ میلیارد تومان است. این یعنی اگر خانوادهای همه دار آمد سالانه اش را بدون خرج کردن پس انداز کند، بعد از حدود ۱۵ سال شاید بتواند یک خانه بخرد آن هم

بدون در نظر گرفتن تورم های آینده. پورحاجت افزود: در ایران، برخلاف بسیاری از کشورهای دنیا، ابزارهای تنظیم گر بازار مسکن یا وجود ندارند، یا ناکارآمدند. نه مالیات مؤثر بر خانه های خالی وضع شده، نه تسهیلات بانکی مناسب برای خرید خانه به خصوص برای جوانان فراهم است، طرح هایی مانند «نهضت ملی مسکن» نیز با چالش هایی جدی در تامین منابع، زمین و کیفیت ساخت مواجه اند. وی عنوان کرد: طبق آمارهای رسمی، بیش از ۲.۵ میلیون واحد مسکونی خالی در کشور وجود دارد؛ رقمی تکان دهنده که نشان می دهد عرضه وجود دارد، اما نه برای نیاز مصرفی، بلکه برای احتکار و افزایش قیمت. عدم اجرای مؤثر مالیات بر خانه های خالی، زمینه را برای دلالتی و سفته بازی هموار کرده است. پورحاجت اظهار داشت: مالکیت خانه، که روزی نشانه ثبات اقتصادی و اجتماعی خانوار بود، حالا به ابزاری برای تمرکز ثروت بدل شده است. آن هایی که خانه دارند، هر ثروت کمتری می شوند، و آن هایی که ندارند، هر سال فقیرتر و نگران تر وی گفت: افزایش اجارهبها باعث شده بسیاری از خانوارها به حاشیه شهرها رانده شوند، یا در واحدهای کوچکتر، غیراستاندارد یا اشتراکی ساکن شوند. طبق اعلام وزارت راه و شهرسازی، نزدیک به ۳۰ درصد جمعیت تهران در شرایط «فقر مسکن» زندگی می کنند. دبیر کانون سراسری انبوه سازان مسکن بیان کرد: با بالا رفتن سن دستیابی به مسکن، بسیاری از جوانان امیدی به زندگی مستقل ندارند. این موضوع یکی از عوامل مهم در افزایش مهاجرت نخبگان و متخصصان از کشور است؛ چرا که مسکن فقط یک کالا نیست، بلکه شاخصی از امید به آینده است. پورحاجت تصریح کرد: صنعت ساختمان یکی از پیشران های اصلی اقتصاد است و بیش از ۱۲۰ درصد شغلی به آن وابسته اند. رکود در این بازار، عملاً به رکود در اشتغال، صنایع وابسته و حتی بانکها منجر می شود. خروج از این وضعیت ممکن است، اما نیازمند تصمیمات شجاعانه، سیاست های هماهنگ و عزم جدی برای اصلاح ساختاری است. ما در عصری زندگی می کنیم که خانه دیگر صرفاً مکانی برای خوابیدن نیست. خانه، نماد

امنیت، هویت، خانواده و آینده است. اگر جامعه ای نتواند برای مردمش خانه ای فراهم کند، دیر یا زود با موجی از نارضایتی، ناامیدی و مهاجرت روبه رو خواهد شد. بازار مسکن ایران، این روزها مثل خانه ای است که دیوارهایش ترک برداشته، سقفش نشی دارد و زمستانش بی پایان شده است. اما شاید هنوز فرصت ترمیم باشد. شاید اگر به جای حفظ منافع کوتاه مدت، به آینده فرزندان مان فکر کنیم، بتوانیم سالانه اش را بدون خرج کردن پس انداز کند، بعد از حدود ۱۵ سال شاید بتواند یک خانه بخرد آن هم

امینت، هویت، خانواده و آینده است. اگر جامعه ای نتواند برای مردمش خانه ای فراهم کند، دیر یا زود با موجی از نارضایتی، ناامیدی و مهاجرت روبه رو خواهد شد. بازار مسکن ایران، این روزها مثل خانه ای است که دیوارهایش ترک برداشته، سقفش نشی دارد و زمستانش بی پایان شده است. اما شاید هنوز فرصت ترمیم باشد. شاید اگر به جای حفظ منافع کوتاه مدت، به آینده فرزندان مان فکر کنیم، بتوانیم سالانه اش را بدون خرج کردن پس انداز کند، بعد از حدود ۱۵ سال شاید بتواند یک خانه بخرد آن هم

امینت، هویت، خانواده و آینده است. اگر جامعه ای نتواند برای مردمش خانه ای فراهم کند، دیر یا زود با موجی از نارضایتی، ناامیدی و مهاجرت روبه رو خواهد شد. بازار مسکن ایران، این روزها مثل خانه ای است که دیوارهایش ترک برداشته، سقفش نشی دارد و زمستانش بی پایان شده است. اما شاید هنوز فرصت ترمیم باشد. شاید اگر به جای حفظ منافع کوتاه مدت، به آینده فرزندان مان فکر کنیم، بتوانیم سالانه اش را بدون خرج کردن پس انداز کند، بعد از حدود ۱۵ سال شاید بتواند یک خانه بخرد آن هم

امینت، هویت، خانواده و آینده است. اگر جامعه ای نتواند برای مردمش خانه ای فراهم کند، دیر یا زود با موجی از نارضایتی، ناامیدی و مهاجرت روبه رو خواهد شد. بازار مسکن ایران، این روزها مثل خانه ای است که دیوارهایش ترک برداشته، سقفش نشی دارد و زمستانش بی پایان شده است. اما شاید هنوز فرصت ترمیم باشد. شاید اگر به جای حفظ منافع کوتاه مدت، به آینده فرزندان مان فکر کنیم، بتوانیم سالانه اش را بدون خرج کردن پس انداز کند، بعد از حدود ۱۵ سال شاید بتواند یک خانه بخرد آن هم

امینت، هویت، خانواده و آینده است. اگر جامعه ای نتواند برای مردمش خانه ای فراهم کند، دیر یا زود با موجی از نارضایتی، ناامیدی و مهاجرت روبه رو خواهد شد. بازار مسکن ایران، این روزها مثل خانه ای است که دیوارهایش ترک برداشته، سقفش نشی دارد و زمستانش بی پایان شده است. اما شاید هنوز فرصت ترمیم باشد. شاید اگر به جای حفظ منافع کوتاه مدت، به آینده فرزندان مان فکر کنیم، بتوانیم سالانه اش را بدون خرج کردن پس انداز کند، بعد از حدود ۱۵ سال شاید بتواند یک خانه بخرد آن هم

میزخبر

قطع برق کارخانه های سیمان
آغاز شد

در حالیکه کشور هنوز وارد فصل گرما و اوج مصرف انرژی نشده، اعمال زودهنگام محدودیت برق برای واحدهای تولید سیمان، نگرانی های جدی را برای فعالان این صنعت برانگیخته است؛ دبیر انجمن صنفی کارفرمایان صنعت سیمان در این رابطه، با بیان اینکه آمادگی اینس موضوع را به هیچ وجه نداشتیم، نسبت به تصمیم اتخاذ شده هشدار داده و ابراز نگرانی کرد که این روند می تواند ذخیره سازی کلینکر را مختل کرده و در نهایت تعادل بازار سیمان را برهم زند.

علی اکبر الوندیان در گفت و گو با ایسنا، از آغاز محدودیت های زودهنگام برق برای سیمانی ها خبر داد و اظهار کرد: در حالیکه انتظار این موضوع را نداشتیم، از ۱۶ فروردین ماه برای برخی کارخانجات سیمان محدودیت برق اعمال و طی دو روز اخیر (۱۷ و ۱۸ فرورین ماه) بصورت فراگیر در آمد و مشمول همه کارخانه ها و واحدهای سیمانی شده است. این در شرایطی است که در حال حاضر نه با گرمی شدید هوا و نه سرما. مواجه هستیم و دلایلی برای این اعمال محدودیت زود هنگام وجود ندارد. پیش از آن هم ابلاغ سراسری برای آنکه قرار است این اتفاق بیفتد، نشده بود و تنها به تمام استان ها اعلام کردند که برق برخی واحدها را باتوجه به ناترازی محدود کنید که تا روز گذشته (۱۸ فروردین ماه) به سایر واحدها و کارخانه ها تعمیم پیدا کرد.

تا زه از ۲۵ اسفند ماه سال گذشته پس از آن همه اعمال محدودیت گاز و حتی برق، محدودیت گاز برداشته و فعالیت سیمانی ها شکل عادی به خود گرفته بود دبیر انجمن صنفی صنعت کارفرمایان صنعت سیمان تصریح کرد: بخاطر داریم که سال گذشته (همچون روال چند ساله اخیر) تقریباً از نیمه دوم خرداد ماه تامین برق سیمانی ها با محدودیت روبه روی شده، مهمتر اینکه به تدریج اعمال می شد و طی فروردین و اردیبهشت ماه و حتی نیمه اول خرداد ماه این فرصت را داشتیم که بیشترین تولید را بر ظرفیت کار کنیم و برای حفظ تولید در تابستان که زمان اوج محدودیت هاست، کلینکر تولید ذخیره سازی کنیم اما متأسفانه امسال این فرصت را از ما گرفتند و مهمتر این در حالیکست که تازه از ۲۵ اسفند ماه سال گذشته پس از آن همه اعمال محدودیت گاز و حتی برق، محدودیت گاز برداشته و فعالیت سیمانی ها شکل عادی به خود گرفته بود.

وی در مورد نحوه این محدودیت برقی، گفت: عمدتاً در روز، اعلام اعمال محدودیت کرده اند که برای برخی واحدها ساعت بیشتر و برای برخی دیگر مدت کوتاهتری است اما به اکثریت واحدهای سیمانی ابلاغ شده که در طول روز (بطور مثال از ۸ صبح تا غروب) مصرف برق را محدود کنید؛ اما نکته مهم این است که همانطور که اشاره شد، ما از این زمان، برای ذخیره کلینکر استفاده می کردیم.

دبیر انجمن صنفی صنعت سیمان خاطر نشان کرد: از ۱۵ مهر ماه سال گذشته، در گیر محدودیت های گاز بودیم و عملاً تا ۲۵ اسفند محدودیت گاز و حتی برق رو بر رو بودیم؛ طبیعتاً محدودیت ها سبب شد که بسیاری از ذخایر کلینکر ما را به ویژه در استان های پرمصرف، از دست دادیم و در واقع دو ماه و نیمه را در سال گذشته که پیش بینی کرده بودیم، بیشترین تولید را داشتیم تا بتوانیم ذخیره سازی کنیم و با یک ذخیره معقولی از کلینتورافصل تابستان شویم. الوندیان یادآور شد: ما در اردیبهشت ماه، هفت میلیون و ۶۳۰ هزار تن تولید کردیم؛ از سوی دیگر بخاطر داریم و اعلام کردیم که در مرداد ماه که محدودیت ها به اوج خود رسید، ۷۰ درصد کوره ها را از دست دادیم و همان ذخایر کلینکر، کسری مراد ماه را جبران می کرد و کمک می کرد که تعادل بازار محفوظ بماند؛ اما اینکه از الان محدودیت اعمال شده، این نگرانی را تشدید می کند که نتوانیم ذخیره سازی برای تابستان داشته باشیم و بتوانیم تعادل بازار را حفظ کنیم.

این مقام صنفی تصریح کرد: در حال حاضر مهمترین موضوع حفظ تعادل بازار است؛ همانطور که اشاره کردیم، محدودیت های زودهنگام که از فروردین ماه اعمال شده، اگر ادامه دار باشد، نمی توانیم به حد نیاز تولید و ذخیره کلینکر داشته باشیم و قطعاً تعادل بازار برهم می خورد و سیمان در بازار دچار تنش قیمتی می شود.

بنابراین این موضوع را طی روزهای گذشته با وزارت صنعت، معدن و تجارت مطرح کردیم و درخواست کردیم که این موضوع را مورد پیگیری قرار دهند.

مدیر سلامت محیط و کار دانشگاه علوم پزشکی کردستان:

کیاهان بهاری را با رعایت نکات بهداشتی مصرف کنید



مدیر سلامت محیط و کار دانشگاه علوم پزشکی کردستان، بر اهمیت مصرف ایمن و آگاهانه گیاهان بهاری تأکید کرد.کمال ابراهیمی در گفت و گو با ایسنا اظهار کرد: فصل بهار فرصتی مغتنم برای بهره‌مندی از تنوع گیاهی بی نظیر کردستان است. گیاهانی همچون خوزه(سریشم)، کنگر، شنگ، گیلاخه و بسیاری دیگر، علاوه بر ارزش غذایی بالا، بخشی از فرهنگ و سنت دیرینه مردم این دیار محسوب می‌شوند. وی افزود: تمایل مردم به مصرف گیاهان خوراکی فصل بهار در سطح استان از یک سو و از سوی دیگر احتمال آلودگی با توجه به محل رویش این نوع گیاهان که در معرض فضولات حیوانات، فضله پرندگان، حشرات، تخم آنان و همچنین بعضا سموم دفع آفات نباتی هستند، می‌تبد ک مردم استان کردستان در هنگام جمع آوری و مصرف این گیاهان، نکات مهمی را مد نظر قرار دهند تا از بروز مشکلات بهداشتی جلوگیری شود.مدیر سلامت محیط و کار دانشگاه علوم پزشکی کردستان، به اهمیت رعایت توصیه‌های بهداشتی اشاره و بیان کرد: در هنگام جمع‌آوری گیاهان، ضمن شناخت نوع گیاه سعی بودن و به غیر قابل مصرف بودن گیاهان (رعایت بهداشت فردی و محیطی ضروری است، از چیدن گیاهان در مناطق آلوده، حاشیه جاده‌ها و نزدیک منابع احتمالی آلودگی خودداری شود و گیاهان را با کیسه‌های مناسب(عدم استفاده از کیسه‌های جای کود و سموم و...) به محل عرضه و یا مصرف حمل کنید.وی ادامه داد: شست‌وشوی کامل گیاهان پس از جمع آوری و قبل از مصرف، گام مهمی در پیشگیری از بیماری‌های منتقله از طریق مواد غذایی است، برای این مهم لازم است مراحل سالم‌سازی را به صورت کامل انجام دهیم.ابراهیمی، با پاک‌سازی را یکی از مراحل مهم سالم‌سازی ذکر و عنوان کرد که در این مرحله باید گیاه را با دقت و به خوبی پاک کرده تا گل و لای و مواد زاید و الیاف خراب و قسمت‌های گندیده آن به‌طور کامل برطرف شود و سپس در آب تمیز و سالم شست‌وشو دهیم. در مرحله انگل‌زدایی نیز باید یک ظرف با توجه به مقدار و حجم گیاه پاک شده آب ریخته و سپس به ازای هر یک لیتر آب ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی اضافه کرده و به هم می‌زنیم و به مدت ۵ دقیقه گیاه را به‌طور کامل در کفاب قرار داده و دوباره با آب تمیز و سالم شست‌وشو داده تا تخم انگل‌ها جدا شوند.

وی افزود: در مرحله ضد عفونی کردن، برای از بین بردن میکروب‌های بیماری زا به ازای هر ۵ لیتر آب به مقدار یک گرم پودر پر کلرین در ظرف آب ریخته و صبر می‌کنیم تا خوب حل شود و سپس به مدت ۵ دقیقه گیاه انگل‌زدایی شده را در آن قرار می‌دهیم. اگر پر کلرین در دسترس نباشد می‌توانید از ۲ قاشق مریاخوری آب زاول درص(وایتکس خانگی) استفاده کنید. ضمنا سبوز گندزادهای موجود در بازار که دارای مجوز از وزارت بهداشت هستند و می‌توان آن‌را از همه داروخانه‌ها تهیه کرد نیز قابل استفاده بوده که در این گونه موارد باید مطابق دستورالعمل مندرج بر روی بسته‌بندی اقدام کرد.

مدیر سلامت محیط و کار دانشگاه علوم پزشکی کردستان، بر آبخشی یا شست‌وشوی نهایی گیاهان تأکید کرد و گفت: دراین مرحله پس از انجام ضد عفونی گیاه، آن‌ها را دوباره در ظرف آب تمیز و سالم ریخته تا باقی مانده محلول پر کلرین یا مواد ضد عفونی از گیاه جدا شود. پس از شست‌وشوی نهایی با اطمینان می‌توان گیاه‌ها را میل کرد.وی خاطر نشان کرد: افرادی که دارای بیماری‌های خاص، حساسیت‌های غذایی یا در دوران بارداری و شیردهی هستند، باید در مصرف گیاهان بهاری احتیاط بیشتری به خرج داده و در صورت لزوم با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنند.

مدیر سلامت محیط و کار دانشگاه علوم پزشکی کردستان در پایان ابراز امیدواری کرد با رعایت این نکات ساده‌اما مهم، همشهریان بتوانند با سلامتی و ایمنی کامل از فواید و لذت‌های مصرف گیاهان بهاری بهره‌مند شوند.

با حضور معاون اول رئیس‌جمهور در دولت چهاردهم

برگزاری نخستین جلسه کارگروه ملی زیارت



جلسه کار گروه ملی زیارت است که تاکنون ۱۴۷ مصوبه در این کارگروه مصوب شده‌است. استاندار خراسان رضوی درباره مصوبات پیشین کار گروه که هنوز اجرایی نشده‌اند،در این جلسه گفت: برخی مصوبات در مقاطع زمانی متناسب با شرایط همان دوره اجرا شده‌اند، اما برخی که اهمیت بالایی دارند هنوز اجرایی نشده‌اند. یکی از مهم‌ترین آن‌ها احداث قطار سریع‌السير مشهد-تهران است که سابقه تصویب آن در کار گروه به سال‌های ۱۳۹۶ و ۱۴۰۱ بازمی‌گردد و در همه جلسات بر آن تأکید شده است. مقام معظم رهبری نیز بارها بر اهمیت این پروژه تأکید کرده‌اند.غلامحسین مظفری افزود: در آخرین جلسه کار گروه ملی، پنج بند در رابطه با این پروژه تصویب شد: هماهنگی با شرکت سرمایه‌گذار فعال در میداين نفتی برای تأمین مالی از محل تهاتر نفت، همکاری با شرکت راه‌آهن جمهوری اسلامی، مشارکت قرارگاه خاتم‌الانبیاء، درج پروژه در پیوست شماره ۱ قانون بودجه سنواتی و همچنین پیشنهادات دیگر برای تأمین مالی جزواین مصوبات بوده است.وی درباره پروژه‌های دیگر نیز خاطر نشان کرد: پروژه بعدی، تکمیل آزادراه حرم تا حرم است. خوشبختانه مسیر قم

تا گرمسار اجرا شده اما مسیر مشهد تا سبزوار که سهم زیادی در ترافیک زائران دارد، نیاز به توجه ویژه دارد. ما در شرق کشور با فقر وجود آزادراهواجیم،پگونه‌ای که از حدود ۳۰۰ کیلومتر آزادراه کشور، تنها ۳۸ کیلومتر سهم استان است، در حالی که سالانه ۳۰ میلیون زائر چهار کمپ جدید در زمینی به وسعت ۷۵ هکتار در دستور کار است. زمین‌ها با همکاری شهرداری و آستان قدس تأمین شده‌اند. درخواست ما این است که در پیگیری‌های بعدی، این پروژه مهم آستان قدس رضوی با حضور تولیت آستان، وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، نمایندگان اعتبار مقدسه،استانداران چهار استان خراسان رضوی، قم، فارس و تهران، نمایندگان مجلس و مدیران ارشد سازمان‌های کارگروه برگزار شد، آیت الله مروی تولیت آستان قدس رضوی ضمن بیان خیرمقدم به میهمانان و اعضای کارگروه گفت: درخواست داریم وزارت راه و شهرسازی ظرف یک ماه آینده مصوبات را اجرایی و گزارش را ارائه کند.استاندار خراسان رضوی عنوان کرد: در کارگروه، ساخت ۲۰۰ چشمه سرویس بهداشتی برای زائران بارگاه مطهر امام رضا(ع) مصوب شده است. شهرداری اقدامات اولیه را انجام داده و مکان‌یابی صورت گرفته است. مقرر شده بود سازمان مدیریت در سال ۱۴۰۴ از محل منابع مشخص، مبلغ مورد نیاز را تخصیص دهد.

سرزمین من

www.noavarannews.com

my land

وی اضافه کرد: موضوع پارکینگ در اطراف حرم یکی از مهم‌ترین و ضروری‌ترین نیازهاست. حدود ۹۰ درصد زائران با خودروی شخصی به مشهد می‌آیند. در ایام پیک نوروز، روزانه به‌طور متوسط ۱۶۰ تا ۲۰۰ پسروار، ۸۴رام‌قطار و ۳۰ هزار اتوبوس داشتیم، اما مجموع این‌ها کمتر از ۱۰ درصد حمل‌ونقل زائران را پوشش می‌دهند. مظفری در پایان به موضوع کمپ‌های زائر اشاره کرد: یکی از اقدامات خوب گذشته، احداث کمپ‌های زائر در مشهد است. در ایام پیک، برخی کمپ‌ها میزبان بیش از ۳۰ تا ۴۰ هزار نفر بودند. این کمپ‌ها همه نیازهای اولیه را پوشش می‌دهند، از مواد غذایی و امکانات رفاهی تاحتی شهرسازی. خدمات شهرداری نیز با اتوبوس از این کمپ‌ها زائران را به حرم منتقل می‌کند. احداث چهار کمپ جدید در زمینی به وسعت ۷۵ هکتار در دستور کار است. زمین‌ها با همکاری شهرداری و آستان قدس تأمین شده‌اند. درخواست ما این است که در پیگیری‌های بعدی، این پروژه مهم آستان قدس رضوی با حضور تولیت آستان، وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، نمایندگان اعتبار مقدسه،استانداران چهار استان خراسان رضوی، قم، فارس و تهران، نمایندگان مجلس و مدیران ارشد سازمان‌های کارگروه برگزار شد، آیت الله مروی تولیت آستان قدس رضوی ضمن بیان خیرمقدم به میهمانان و اعضای کارگروه گفت: درخواست داریم وزارت راه و شهرسازی ظرف یک ماه آینده مصوبات را اجرایی و گزارش را ارائه کند.استاندار خراسان رضوی عنوان کرد: در کارگروه، ساخت ۲۰۰ چشمه سرویس بهداشتی برای زائران بارگاه مطهر امام رضا(ع) مصوب شده است. شهرداری اقدامات اولیه را انجام داده و مکان‌یابی صورت گرفته است. مقرر شده بود سازمان مدیریت در سال ۱۴۰۴ از محل زیارت و پیوستن اعضای جدید به این کارگروه نیز مورد بحث و بررسی قرار رفت.

میزخبر

آغاز جشنواره گل‌های لاله در مشهد



مشهد سید مهدی حیدری -معاون محیط زیست و خدمات شهری شهرداری مشهداز کاشت هزاران بوته گل لاله در بوستان ملت،باغ گل‌ها، مزار شهدابهشت رضاع(خبر داد.مهدی یعقوبی گفت: عملیات آلامه‌سازی بستر و مراحل کاشت پیازهای گل لاله از اواخر آذرماه سال ۱۴۰۲ در بوستان ملت و باغ گل‌ها آغاز شد و اکنون به مرحله گل‌دهی رسیده است و در بازه زمانی حدود یک ماه آماده بازدید زائرین و شهروندان است. یعقوبی ادامه داد: طبق برنامه‌ریزی صورت پذیرفته به مناسبت کنگره بزرگداشت ۱۸ هزار شهید استان، ۱۸۰ هزار گل پیازی شامل گل لاله، نرگس و موسکارتی به نیت این شهید در بوستان ملت، باغ گل‌ها و دیگر نقاط مشخص شده، کاشته شده است که با گل‌دهی خود زیبایی ویژه‌ای به شهر می‌بخشند.وی اضافه کرد: همچنین اسمال همچون سال گذشته، چهارمزار شهید در ۹ بوستان سطح شهر شامل بوستان‌های کوهسنگی، خورشید، نیلوفر آبی و... هزار گل پیازی لاله در قالب فلاور باکس جانمایی شده است.معاون محیط زیست و خدمات شهری شهرداری مشهد خاطرنشان کرد: در جشنواره گل‌های پیازی لاله بوستان ملت ۱۱۴ هزار پیاز گل لاله و ۳۵۰۰ پیاز گل موسکارتی در مساحتی بالغ بر هزار و ۱۰۰ مترمربع کاشته شده که در معرض دید عموم قرار دارد، همچنین در باغ گل‌ها ۳۰ هزار بوته گل لاله و سه هزار بوته گل نرگس و موسکارتی در مساحت ۲۷۰ مترمربع و در میدان امام خمینی ۶ هزار و ۳۰۰ بوته گل نرگس کاشته شده‌است.

مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق استان کهگیلویه و بویراحمد:

رکورد مصرف برق در کهگیلویه و بویراحمد شکسته شد

مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق استان کهگیلویه و بویراحمد گفت: میزان مصرف برق استان در روز هجدهم فروردین ماه امسال نسبت به روز مشابه پار سال ۲۳.۸ درصد افزایش یافته است.رسول روستائی افزود: بیشترین میزان مصرف برق روز هجدهم فروردین کهگیلویه و بویراحمد در ساعت چهارده به میزان ۲۳۰.۴ مگاوات ساعت و بیشترین مصرف شبانه در این استان به میزان ۲۴۹.۶ مگاوات در ساعت ۲۱ گزارش شده است.بر اساس اعلام سازمان هواشناسی از ابتدای هفته جاری دمای هوا در کهگیلویه و بویراحمد افزایش یافت و نیاز به مصرف برق استان رکورد جدیدی از خود بر جای گذاشت. آن‌طور که کارشناس هواشناسی کهگیلویه و بویراحمد گفته اند گرمای هوا امسال زودتر از سال‌های گذشته در برخی نقاط استان با دماهای بیش از ۳۲ درجه سانتیگراد گزارش شده است.مدیر عامل شرکت توزیع نیروی برق استان کهگیلویه و بویراحمد عنوان کرد: مردم شهرستان نفتخیز گچساران با ۹۲ مگاوات مصرف برق در ساعت ۱۵ روز گذشته ۳۷ درصد افزایش مصرف نسبت به روز هجدهم فروردین ماه سال گذشته داشته اند.روستائی تصریح کرد: اهالی شهرستان باشت هم با ۱۴.۸ مگاوات مصرف برق در سات ۱۵ افزایش پنج مگاوات و شهرستان‌های بویراحمد و دنا با ۹.۸ مگاوات مصرف در ساعت ۲۱ و افزایش هفت مگاوات بیشتر از هجدهم فروردین پار سال نقش مهمی در رکوردشکنی مصرف این حامل انرژی در کهگیلویه و بویراحمد داشته‌اند.وی عنوان کرد: ساکنان شهرستان بهمنی هم با ۱۳.۸ مگاوات در ساعت ۱۵ روز دوشنبه ۲ مگاوات بیشتر از مدت مشابه پار سال مصرف برق داشته‌اند.روستائی عنوان کرد: میزان مصرف برق در دیگر شهرستان‌های استان شامل کهگیلویه ۲۹، لنده ۵.۲، چرام ۱۱ مگاوات بوده که نسبت به روز هجدهم فروردین پار سال افزایش نشان نمی‌دهد.مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق استان کهگیلویه و بویراحمد از تمامی شهروندان درخواست کرد میزان مصرف برق خود را مدیریت کنند.وی یادآور شد عموم مشترکان در این شرایط با انجام رتکلیفی قانونی است، اظهار تنظیم دمای کولر روی ۲۴ درجه و با استفاده از دور کند کولر آبی و عدم استفاده از وسایل پرمصرف برقی در ساعات ۱۳ تا ۱۸ و ۲۰ تا ۲۳ می‌توانند کمک شایانی به تأمین برق پایدار استان کنند.



از آن به مرحله نصب رسیده است.دهقان با اشاره به لزوم شفاف‌سازی مالی در دهیاری‌ها گفت: تفاهم‌نامه‌ای برای حسابرایی سال مالی ۱۴۰۱ با دستگاه‌های ذی‌ربط متعده شده و در دست اجراست.وی همچنین به اجرای پایلوت سند توسعه روستایی در استان بوشهر اشاره کرد و ادامه داد: با همکاری معاونت توسعه روستایی ریاست جمهوری، فاز اول این سند در ۲۶ دهیاری به اجرا درآمده که این دهیاری‌ها برای نخستین بار به دستگاه‌های اجرایی تبدیل می‌شوند.دهقان اظهار کرد: در راستای ارتقای سطح نظارت، بازرسی‌های مستمر فنی و مالی از دهیاری‌ها و دستگاه‌های اجرایی مرتبط با پروژه‌های عمرانی روستایی در حال انجام است و این فرایند با استفاده از شبکه نظارت روستایی استان بوشهر دنبال می‌شود تا اطمینان از صحت اجرای پروژه‌ها حاصل شود.

گیلان

مولدسازی، کلید تکمیل پروژه‌های نیمه تمام آموزشی گیلان

مدیرکل نوسازی مدارس گیلان در جلسه مولدسازی املاک آموزش و پرورش استان، گفت: مولدسازی فرصتی بزرگ برای تکمیل پروژه‌های آموزشی و پرورشی نیمه تمام می‌باشد.به گزارش روابط عمومی، مهندس علی دقیق مدیرکل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان گیلان در جلسه مولدسازی املاک آموزش و پرورش استان که در دفتر مدیرکل آموزش و پرورش استان برگزار شد، با بیان اهمیت مولدسازی در آموزش و پرورش، بیان داشت: آموزش و پرورش از طریق مولدسازی می‌تواند شاهد تحولی عظیم در توسعه فضاهای آموزشی باشد. وی با اشاره به ضرورت مولدسازی در آموزش و پرورش اظهار داشت: طرح مولدسازی می‌تواند راهکاری مناسب در راستای تکمیل پروژه‌های نیمه تمام و حل مشکلات متعدد آموزش و پرورش استان در بحث نوسازی، توسعه و تجهیز فضاهای آموزشی استان باشد. دقیق بابیان اینکه این طرح فرصتی بزرگ برای تکمیل پروژه‌های آموزشی

سنگین به تولیدات

کشاورزی وارد کرده و بسیاری از باغات به‌ویژه پسته‌ها را دچار خشکی و افت شدید عملکرد شده‌اند. نماینده مردم اردکان با اشاره به اشتغال بیش از ۸۵۰۰ نفر در بخش کشاورزی شهرستان، هشدار داد: این وضعیت نه تنها معیشت خانوارهای کشاورز را تهدید می‌کند بلکه آثار زیست‌محیطی، اجتماعی و اقتصادی بلندمدتی برای منطقه به همراه خواهد داشت. وی همچنین خواستار رسیدگی ویژه به مواردی چون جلوگیری از خاموشی چاه‌های کشاورزی با توجه به اقلیم خاص منطقه، صدور مجوز ایجاد شهرک کشاورزی، تخصیص اعتبار برای ایستگاه تحقیقات پسته اردکان و آغاز طرح مبارزه با عارضه زردی درختان پسته شد. به گزارش ایسنا و به نقل از روابط عمومی اداره جهاد کشاورزی اردکان، پوردهقان با پایان با اشاره به اهمیت طرح زیست‌محیطی تغییر فرآیند پوست‌کنی کنگد در اردکان، بر تداوم حمایت مالی دولت از این طرح تأکید کرد و گفت: اجرای این طرح ضمن کاهش شدید مصرف آب، گامی مهم در راستای حفظ محیط زیست منطقه است.



نماینده مردم اردکان در مجلس شورای اسلامی ضمن اشاره به وضعیت نگران‌کننده کشاورزی در مناطق کویری به‌ویژه شهرستان اردکان، خواستار اقدامات فوری و حمایت‌های هدفمند از کشاورزان این منطقه شد. مصطفی پوردهقان در دیدار با نوری قزلجه وزیر جهاد کشاورزی، با اشاره به کاهش شدید منابع آبی، افزایش هزینه نهاده‌ها و نبود تناسب میان قیمت محصولات و نرخ تورم، اظهار کرد: در یک‌سال گذشته، خسارتی بالغ بر هفت همت به بخش کشاورزی استان وارد شده که تمام آن از جیب کشاورزان تأمین شده و حمایت مؤثری از سوی دولت صورت نگرفته است. وی افزود: ادامه این روند باعث کاهش تعداد زیادی از باغات، خروج کشاورزان از چرخه تولید و مهاجرت شاسغلان این بخش به مشاغل دیگر شده است. پوردهقان با انتقاد از کاهش دستوری دبی چاه‌های کشاورزی طی سال‌های اخیر، تصریح کرد: کاهش دبی از ۳۰۵۰ لیتر بر ثانیه در سال ۱۳۹۳ به ۲۰۰۰ لیتر در سال ۱۴۰۰ و در نهایت به ۱۴۵۰ لیتر در سال ۱۴۰۳، همراه با اعمال محدودیت‌های جدید، ضربه‌ای

نماینده اردکان در دیدار با وزیر جهاد کشاورزی مطرح کرد:

خسارت ۷۰۰۰ میلیارد تومانی کشاورزی استان یزد

یزد

یزد

یادداشت

چگونه سبک زندگی می تواند باعث سکنه قلبی شود؟

دکتر سوده رودباری
متخصص قلب وعروق
عضوانجمن قلب اروپا

در حال حاضر در همه کشورهای دنیا اعم از پیشرفته و یادر حال توسعه و ضعیف شاهد رشد بیماری های قلبی وعروقی هستیم.

بیماری های قلبی یکی از علل اصلی بروز مرگ و میر در سراسر دنیا هستند و در همه کشور ها با توجه به تغییراتی که در سبک زندگی افراد اتفاق افتاده است شاهد بروز بیماری های قلبی و گسترش آن هستیم. سکنه های قلبی و مشکلات قلبی عروقی ناشی از نبود رژیم غذایی مناسب، عدم ورزش منظم و استرس های روزانه است که در همه کشور ها چنین اتفاقی را شاهد هستیم.

به عنوان یک متخصص قلب و عروق باید عنوان کنم در وهله اول سبک زندگی تاثیر اصلی بر بیماری های قلبی دارد. اگر افراد بتوانند سبک زندگی و بهتری را در پیش گیرند طبیعتا سلامت قلبی آن ها تضمین می شود.

نبود تغذیه سالم، اولین علت بروز مشکلات قلبی وعروقی است. مواد غذایی که امروزه افراد استفاده می کنند معمولا چربی هایی است که غیر طبیعی هستند و به جای این که از انواع فیبر، سبزیجات و چربی های سالم استفاده کنند از مواد غذایی فرآوری شده استفاده می کنند که همین امر منجر به بروز مشکلات بسیار زیادی برای آن ها می شود.

بسیاری از افرادی که برای در مان مسدود شدن عروق قلبی شان به ما مراجعه می کنند با یک بررسی ساده متوجه می شویم که رژیم غذایی آن ها نامناسب بوده و همین امر منجر به انسداد رگ های قلبی آن ها شده است؛ این در حالی است که اگر افراد بتوانند

میوه ها سبزیجات غلات کامل و پروتئین های سالم را در برنامه غذایی خود قرار دهند، طبیعتا می توانند سبک زندگی بهتر و سلامت مناسبی را تجربه کنند، مورد دیگری که باید مورد توجه قرار دهیم، ورزش منظم است. به عنوان یک متخصص قلب وعروق باید بر این نکته تاکید کنم که افراد باید حداقل روزی ۱۵ دقیقه پیاده روی داشته باشند. این امر منجر می شود تا فشار خون و قند خون آن ها تنظیم شود. کلسترول خون آن ها کنترل شود و خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی کاهش یابد. نیاز به ورزش های شدید نیست و پیاده روی به مدت ۱۵ دقیقه نیز می تواند راهگشا باشد و مانع از بروز مشکلات قلبی در افراد شود. مورد دیگری که باید بر آن حتماً تاکید کنم،

سیگار است که منجر به بروز مشکلات بسیار قلبی بسیار زیادی در بدن می شود. سیگار کشیدن آسیب جدی به قلب و رگ های خونی می زند و افراد سیگاری به میزان بیشتری به بیماری های قلبی دچار می شوند. کنترل استرس نیز از جمله موارد دیگری است که باید حتماً افراد مورد توجه قرار دهند. بسیاری از بیمارانی که به ما مراجعه می کنند چنین می گویند که کنترل استرس امر غیر قابل تحقق است و با توجه به فشار های روزمره که آن ها مجبور هستند تحمل کنند امکان این که آرامش داشته باشند و به دور از استرس بتوانند روزگار بگذرانند، بسیار کم است که در پاسخ به آن ها مدیتیشن، یوگا و تنفس عمیق و مدیریت استرس را توصیه می کنم تا بتوانند قلبی سالم تر داشته باشند. کنترل وزن نیز امر بسیار مهمی است که باید بر آن حتماً تاکید کرد بسیاری از افرادی که چاق هستند و اضافه وزن دارند فشار خون بالا، دیابت و سایر مشکلات دیگر را تجربه می کنند. مشکلات قلبی در افرادی که اضافه وزن دارند بسیار بیشتر از سایر افراد است. رژیم غذایی متعادل و ورزش منظم می تواند هم به کاهش وزن کمک کند و هم سلامت قلب افراد را تضمین کند.

همچنین نکته بسیار مهمی که باید مورد توجه قرار دهیم، خواب کافی است. افرادی که خواب کافی ندارند، در معرض فشار خون و مشکلات این چنینی هستند فشار خون بالاتر منجر به بروز مشکلات قلبی می شود و در نهایت باید تاکید داشته باشیم افراد، خواب کافی داشته باشند. مصرف الکل نیز از جمله

مواردی است که می تواند باعث افزایش فشار خون و بالا رفتن خطر سکنه قلبی شود. به همین جهت تاکید می شود افراد از مصرف الکل جلوگیری کنند. اگر افراد مبتلا به بیماری های مزمن همچون دیابت و فشار خون بالا و کلسترول بالا باشند باید تحت مراقبت پزشک قرار گیرند، بیماری های که نام برده شد از جمله علل و عواملی هستند که خطر سکنه قلبی را به همراه دارند؛ به ویژه در افرادی که دیابت دارند، باید حتماً به صورت ماهانه تحت نظر پزشک باشند و

تست های مربوط به سلامت قلب از آن ها گرفته شود و تحت مراقبت قرار گیرند؛ چرا که دیابت خطر بزرگی برای قلب می باشد. در پایان باید بر این هم تاکید کنم که هر چه روابط اجتماعی ما سالم تر باشد و حمایت های مان از یکدیگر بیشتر شود حس خوشیختی بیشتر می شود و استرس را کاهش می یابد. در مجموع روابط اجتماعی سالم کمک می کند تا روحیه مثبت داشته باشیم و سبک زندگی بهتری و زندگی بهتری را تجربه کنیم و با کاهش میزان استرس، نهایتا شرایط بهتری را تجربه خواهیم کرد و قلب سالم تری خواهیم داشت.

♦ سارا امیری

نوآوران | خواب یکی از جنبه های حیاتی زندگی انسان است که نقش بسیار مهمی در حفظ سلامت جسمی و روانی دارد. اگر چه در بسیاری از جوامع خواب به عنوان یک تفنن یا نیاز سطحی شناخته می شود، اما تحقیقات علمی نشان داده اند که خواب کافی و با کیفیت نه تنها برای بهبود عملکرد روزانه ضروری است، بلکه برای حفظ سلامت بلندمدت نیز حیاتی است.

♦ خواب؛ یک نیاز بی چون و چرا

خواب، یک فرآیند فیزیولوژیک است که بدن برای بازسازی خود به آن نیاز دارد. این فرآیند که شامل مراحل مختلفی از جمله خواب عمیق و REM می شود، به بدن کمک می کند تا انرژی از دست رفته را جبران کرده و فرایندهای ترمیمی را انجام دهد. در این راستا، خواب نه تنها به مغز این امکان را می دهد که خاطرات و

اطلاعات را ذخیره کند، بلکه به سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری ها و عوامل خارجی کمک می کند.

♦ خواب و سلامت جسمانی

کمبود خواب نه تنها به عملکرد ذهنی آسیب می زند، بلکه بر سلامت فیزیکی نیز تأثیر منفی دارد. افرادی که به طور مداوم کمتر از ۷ ساعت در شب می خوابند، بیشتر در معرض بیماری های قلبی، دیابت، فشار خون بالا و چاقی قرار دارند. همچنین خواب ناکافی می تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کرده و فرد را در برابر بیماری های عفونی آسیب پذیر تر کند.

♦ خواب و سلامت روانی

یکی از مهم ترین تأثیرات خواب بر سلامت روان، تأثیر آن بر ناآرامی های ذهنی و استرس



توجه

منبع: مدیکال اکسپرس نویسنده: «گراسیلا گوتیز» استاد کالج پزشکی بیلور آمریکا مترجم: مریم نصیری

پنج عامل خطر شناخته شده برای بیماری های قلبی عروقی شامل مصرف سیگار، فشار خون بالا، هایپر کلسترولمی، دیابت، و اختلالات وزن (کم وزن یا چاقی) همواره به عنوان عوامل کلیدی در ایجاد بیماری های قلبی مورد توجه قرار داشته اند. این عوامل خطر، علاوه بر تأثیرات کوتاه مدت، می توانند به طور قابل توجهی بر طول عمر و کیفیت زندگی افراد در سنین بالاتر بگذارند.

مطالعه ای جدید که اخیراً در مجله **New England Journal of Medicine** منتشر شده و در نشست های علمی کالج قلب آمریکا نیز ارائه گردید، به طور جامع تری به بررسی تأثیر این عوامل بر امید به زندگی پرداخته است. طبق این تحقیق، افرادی که در سن ۵۰ سالگی از این پنج عامل خطر دور هستند و سبک زندگی سالم تری را دنبال می کنند، نه تنها عمری طولانی تر خواهند داشت، بلکه در دوران سالمندی نیز سال های بیشتری را بدون بیماری های قلبی عروقی

سلامت

www.noavarannews.com
health

کمبود خواب و اختلالات روانی

چگونه خواب ناکافی می تواند شمارا بیمار کند؟



است. خواب ناکافی می تواند باعث افزایش اضطراب، افسردگی و اختلالات خلقی شود. کم خوابی به طور مستقیم بر میزان هورمون های مرتبط با استرس تأثیر می گذارد و در نتیجه می تواند احساسات منفی را

که افراد تحت فشار های اجتماعی و اقتصادی زیادی هستند، خواب به عنوان یک نیاز جدی نادیده گرفته می شود. برخی از راهکار های مؤثر برای بهبود کیفیت خواب عبارتند از:

تنظیم ساعت خواب منظم: تنظیم ساعت خواب و بیداری می تواند به بدن کمک کند تا ساعت بیولوژیکی خود را تنظیم کند و خواب بهتری داشته باشد.

ایجاد محیط آرام: محیط خواب باید آرام، تاریک و خنک باشد تا بدن بتواند به راحتی وارد مرحله خواب عمیق شود.

مدیریت استرس: تمرین های آرام سازی، مدیتیشن، و یوگا می توانند در کاهش استرس و بهبود کیفیت خواب مؤثر باشند.

تغذیه سالم: مصرف غذای سنگین قبل از خواب می تواند خواب را مختل کند. به همین

دلیل، توصیه می شود که از خوردن غذاهای سنگین و محرک ها (مانند کافئین) قبل از خواب خودداری کنید.

فعالیت بدنی منظم: ورزش منظم می تواند به

بهبود کیفیت خواب کمک کند، اما بهتر است که این فعالیت ها در ساعات اولیه روز انجام شوند.

چالش های خواب در دنیای دیجیتال با افزایش استفاده از وسایل دیجیتال و صفحه نمایش ها در شب، بسیاری از افراد با مشکلاتی نظیر اختلال در خواب مواجه هستند. نور آبی که از این دستگاه ها منتشر می شود، تولید ملاتونین (هورمون خواب) را کاهش داده و خواب را مختل می کند. برای مقابله با این مشکل، پیشنهاد می شود که از

♦ راهکار های بهبود خواب در جوامع مدرن

راهکار های بهبود خواب در جوامع مدرن، چالش های خواب در دنیای دیجیتال را هدف می گیرد. در این جوامع، عواملی مانند استفاده از وسایل دیجیتال و نور آبی در شب، می توانند خواب را مختل کنند. به همین دلیل، راهکار هایی برای مقابله با این مشکلات ارائه شده است.

♦ راهکار های خواب در دنیای دیجیتال

در دنیای مدرن، خواب با چالش های زیادی روبرو است. استفاده از وسایل دیجیتال و نور آبی در شب، می تواند خواب را مختل کند. به همین دلیل، راهکار هایی برای مقابله با این مشکلات ارائه شده است.

♦ راهکار های خواب در جوامع مدرن

در جوامع مدرن، خواب با چالش های زیادی روبرو است. استفاده از وسایل دیجیتال و نور آبی در شب، می تواند خواب را مختل کند. به همین دلیل، راهکار هایی برای مقابله با این مشکلات ارائه شده است.

♦ راهکار های خواب در جوامع مدرن

در جوامع مدرن، خواب با چالش های زیادی روبرو است. استفاده از وسایل دیجیتال و نور آبی در شب، می تواند خواب را مختل کند. به همین دلیل، راهکار هایی برای مقابله با این مشکلات ارائه شده است.

♦ راهکار های خواب در جوامع مدرن

در جوامع مدرن، خواب با چالش های زیادی روبرو است. استفاده از وسایل دیجیتال و نور آبی در شب، می تواند خواب را مختل کند. به همین دلیل، راهکار هایی برای مقابله با این مشکلات ارائه شده است.

♦ راهکار های خواب در جوامع مدرن

در جوامع مدرن، خواب با چالش های زیادی روبرو است. استفاده از وسایل دیجیتال و نور آبی در شب، می تواند خواب را مختل کند. به همین دلیل، راهکار هایی برای مقابله با این مشکلات ارائه شده است.

♦ راهکار های خواب در جوامع مدرن

در جوامع مدرن، خواب با چالش های زیادی روبرو است. استفاده از وسایل دیجیتال و نور آبی در شب، می تواند خواب را مختل کند. به همین دلیل، راهکار هایی برای مقابله با این مشکلات ارائه شده است.

♦ راهکار های خواب در جوامع مدرن

در جوامع مدرن، خواب با چالش های زیادی روبرو است. استفاده از وسایل دیجیتال و نور آبی در شب، می تواند خواب را مختل کند. به همین دلیل، راهکار هایی برای مقابله با این مشکلات ارائه شده است.

استفاده از این دستگاه ها حداقل یک ساعت قبل از خواب خودداری شود.

♦ خواب و ارتباط آن با عملکرد شناختی

خواب تأثیر زیادی بر عملکرد شناختی و یادگیری دارد. کمبود خواب می تواند باعث کاهش توانایی در تمرکز، حافظه و تصمیم گیری شود. علاوه بر این، خواب ناکافی می تواند به افزایش خطر تصادفات و حوادث ناشی از کاهش توجه منجر شود.

♦ اثرات منفی کم خوابی بر روابط اجتماعی

کمبود خواب می تواند روابط اجتماعی را تحت تأثیر قرار دهد. افرادی که به اندازه کافی نمی خوابند، تمایل دارند عصبی تر، بی حوصله تر و کمتر قادر به ارتباط مؤثر با دیگران باشند. این مسئله می تواند موجب اختلال در روابط شخصی و شغلی شود.

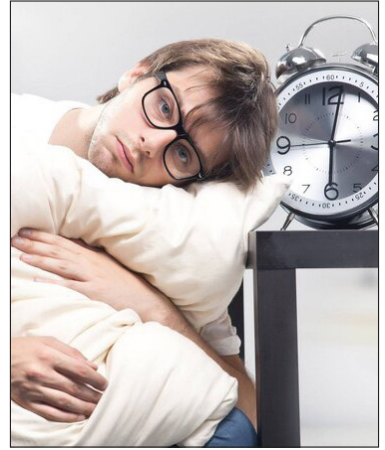
♦ راهکار هایی برای مقابله با مشکلات خواب

در آینده، استفاده از فناوری های نوین برای بهبود کیفیت خواب افزایش خواهد یافت. از جمله این فناوری ها می توان به دستگاه های پوشیدنی برای نظارت بر کیفیت خواب، اپلیکیشن های مدیریت خواب و درمان های شناختی رفتاری برای اختلالات خواب اشاره کرد.

خواب کافی و با کیفیت یکی از ارکان اساسی حفظ سلامت است که در جوامع مدرن به طور جدی نادیده گرفته می شود. مشکلات روانی و استرس های روزمره به طور مستقیم بر کیفیت خواب تأثیر می گذارند و این خود باعث ایجاد مشکلات جسمی و روانی بیشتر می شود. با توجه به اهمیت خواب، نیاز است که افراد جامعه به این موضوع توجه ویژه ای داشته باشند و با رعایت برخی اصول به بهبود کیفیت خواب خود کمک کنند.

خواب و روان انسان

بهبود متقابل با یکدیگر در ارتباط هستند. هنگامی که فرد خواب کافی ندارد، عملکرد شناختی او مختل می شود، که این خود می تواند منجر به افزایش اضطراب و افسردگی شود.



خواب و روان انسان به طور متقابل با یکدیگر در ارتباط هستند. هنگامی که فرد خواب کافی ندارد، عملکرد شناختی او مختل می شود، که این خود می تواند منجر به افزایش اضطراب و افسردگی شود.

♦ چالش های خواب در دنیای دیجیتال

با افزایش استفاده از وسایل دیجیتال و صفحه نمایش ها در شب، بسیاری از افراد با مشکلاتی نظیر اختلال در خواب مواجه هستند. نور آبی که از این دستگاه ها منتشر می شود، تولید ملاتونین (هورمون خواب) را کاهش داده و خواب را مختل می کند. برای مقابله با این مشکل، پیشنهاد می شود که از

خوردن یک وعده غذایی سنگین قبل از خواب خودداری کنید، زیرا این کار می تواند خواب را مختل کند. به همین دلیل، پیشنهاد می شود که از خوردن یک وعده غذایی سنگین قبل از خواب خودداری کنید.

♦ راهکار های خواب در جوامع مدرن

در جوامع مدرن، خواب با چالش های زیادی روبرو است. استفاده از وسایل دیجیتال و نور آبی در شب، می تواند خواب را مختل کند. به همین دلیل، راهکار هایی برای مقابله با این مشکلات ارائه شده است.

♦ راهکار های خواب در جوامع مدرن

در جوامع مدرن، خواب با چالش های زیادی روبرو است. استفاده از وسایل دیجیتال و نور آبی در شب، می تواند خواب را مختل کند. به همین دلیل، راهکار هایی برای مقابله با این مشکلات ارائه شده است.

♦ راهکار های خواب در جوامع مدرن

در جوامع مدرن، خواب با چالش های زیادی روبرو است. استفاده از وسایل دیجیتال و نور آبی در شب، می تواند خواب را مختل کند. به همین دلیل، راهکار هایی برای مقابله با این مشکلات ارائه شده است.

سلامت

«آنوريسم مغزی» چیست؟

هر ساله نزدیک به نیم میلیون نفر در سراسر جهان بر اثر آنوريسم مغزی جان خود را از دست می دهند. در ایالات متحده حدود ۶.۷ میلیون نفر عارضه «آنوريسم مغزی پاره نشده» دارند یعنی از هر ۵۰ نفر یک نفر ممکن است به آنوريسم مغزی مبتلا شود.

آنوريسم مغزی برآمدگی یا بالون شدن در یک رگ خونی در مغز است.

آنوريسم مغزی یک بیرون زدگی به صورت حباب در جدار شریان های مغزی است. در حقیقت آنوريسم عروق مغزی ناشی از یک ضعف در جدار شریان های مغزی است که به تدریج به علت بالا بودن فشار در داخل عروق سبب برجستگی و ایجاد حباب می شود و چون جدار آنها ضعیف تر از جدار طبیعی شریان ها است، ممکن است پاره و سبب خونریزی مغزی شود.

دکتر «کرس فاکس»، جراح مغز و اعصاب در مرکز تخصصی «هایو کلینیک» می گوید دو دسته کلی از آنوريسم ها وجود دارد. دسته اول، آنوريسم های پاره نشده که اورژانس های جراحی مغز و اعصاب هستند و دسته دوم، آنوريسم های پاره نشده که می توان برای آن یک برنامه درمانی ایجاد کرد. دکتر فاکس می گوید برای آنوريسم های پاره نشده، ما توانایی برنامه ریزی و تصمیم گیری در مورد بهترین درمان را از قبل در شرایط غیر اضطراری داریم. اما هنگامی که آنوريسم مغزی پاره می شود، مراقبت های پزشکی فوری لازم است.

اومی گوید: معمولاً وقتی بیمار مبتلا به پارگی آنوريسم را می بینیم در سریع ترین زمان ممکن آن را درمان می کنیم. این معمولاً در عرض چند ساعت انجام می شود زیرا این خطر وجود دارد که آنوريسم دوباره پاره شود.

وقتی که بیماری پس از ایجاد سردرد و پارگی آنوريسم به بیمارستان می رسد، در واقع لخته یا باقیی از مغز در محل پارگی قرار گرفته و سبب توقف خونریزی الیه به صورت موقتی شده است و اگر نه تداوم این شدت خونریزی به مرگ مغزی منجر می شود. این موقتی بودن خونریزی به معنی لزوم انجام درمان برای آنوريسم پاره شده در اولین فرصت ممکن است چرا که هر لحظه امکان کنار رفتن لخته و تکرار خونریزی وجود دارد و خونریزی مجدد بسیار خطرناکتر از خونریزی اول خواهد بود؛ درست مانند یک «بمب ساعتی» که زمان انفجار آن را نمی دانیم و هر لحظه خطر این اتفاق وجود دارد.

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، علامت پارگی آنوريسم می تواند شامل سردرد شدید، حالت تهوع، استفراغ، گیجی و از دست دادن هوشیاری باشد. دکتر فاکس می گوید: تظاهرات کلاسیک برای آنوريسم پاره شده این است که یک بیمار، بدترین سردرد زندگی خود را تجربه می کند.

آنوريسم مغزی در زنان شایع تر است و ممکن است یک جزء ژنتیکی وجود داشته باشد زیرا آنوريسم می تواند ارثی باشد. دکتر فاکس می گوید: اما سیگار و فشار خون بالا، دو عامل خطر بزرگ برای ایجاد آنوريسم یا ابتلا به آنوريسم هستند.

آیا گریپ فروت واقعا به جربی سوزی کمک می کند؟

گریپ فروت میوه ای است که معمولاً در رژیم های غذایی برای لاغری توصیه می شود و دلایل خوبی هم برای این توصیه وجود دارد. به گزارش ایسنا، این میوه کم کالری و حاوی ترکیباتی است که به سوزاندن چربی ها کمک می کند. گریپ فروت همچنین سرشار از ویتامین C است که سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و به سوزاندن آن کمک می کند.

نارینگین یا نارینژنین نوعی فلاونوئید از گروه پلی فنول ها که در گریپ فروت موجود است به افزایش متابولیسم و کاهش چربی در بدن کمک می کند. پژوهش ها نشان می دهند که مصرف گریپ فروت با آب آن پیش از وعده های غذایی می تواند با کاهش احساس گرسنگی از ولع غذا خوردن بکاهد.

پیش از خواب، نصف یک گریپ فروت را بخورید یا یک لیوان از آب تازه آن را بدون شکر اضافه، بنوشید. این نوشیدنی، یک میان وعده سبک و مناسب برای سوخت و ساز در طول شب است.

فراموش نکنید که خواب، یک فرصت مهم برای بازسازی و ترمیم بدن شماست. بنابراین می توانید از این زمان به طور بهینه استفاده کنید که به کاهش وزن تا کمک کند. با مصرف خوراکی ها و نوشیدنی هایی که در طول شب باعث فعال شدن متابولیسم بدن می شوند، بیماری های قلبی عروقی در امان خواهند بود.

دکتر «کریستینا مگنوس» پزشک مرکز قلب و عروق دانشگاه هامبورگ، می گوید:

«پنج عامل خطر کلاسیک مسئول نیمی از بیماری های قلبی عروقی در سطح جهانی هستند. هدف ما از این پژوهش بررسی این بود که چگونه کنترل یا عدم وجود این عوامل بر امید به زندگی اثر گذار است.»

نتایج این مطالعه بار دیگر بر اهمیت پیشگیری اولیه، به ویژه از طریق اصلاح سبک زندگی در میانسالی و پیگیری های پزشکی تاکید دارد و می تواند راهکار هایی مؤثر برای کاهش بار بیماری های قلبی عروقی و بهبود سلامت عمومی ارائه دهد.

طلاي بانوي وو شوکار ايران در جام جهاني

ملی پوش وو شسوی ایران، مقام قهرمانی مسابقات جام جهانی ساندرا به دست آورد. به گزارش ایسنا، در ادامه دهمین دوره رقابت‌های جام جهانی ساندرا که به میزبانی چین در حال برگزاری است، ملی پوش وزن ۶۵ کیلوگرم بانوان ایران، با پیروزی در فینال این وزن به مدال طلا دست یافت. (سه‌شنبه – ۱۹ فروردین ۱۴۰۴) و در روز دوم رقابت‌ها، صدیقه دریایی در فینال وزن خود به مصاف «نیکول لو» استرالیایی رفت و با برتری مقابل این ورزشکار به مدال طلا دست یافت. دریایی پیش از این «کریستا استفنی» از رمودا را شکست داده بود. در روزهای آینده، سهیلا منصوریان برای کسب مدال طلا به میدان خواهد رفت و شهریانو منصوریان و معین تقوی نیز به عنوان دونا مینده دیگر ایران به رقابت می پردازند.

بیانیه فدراسیون بسکتبال در پی حواشی اخیر فضای مجازی در بخش زنان

در پی حواشی اخیر ایجاد شده در فضای مجازی، فدراسیون بسکتبال بیانیه‌ای صادر کرد. به گزارش ایسنا، فدراسیون بسکتبال اعلام کرد: پس از حواشی ایجاد شده در فضای مجازی توسط رسانه‌های معاند، جواد داوری رئیس فدراسیون بسکتبال ایران، بیانیه‌ای در رابطه با این مسائل منتشر و از مدیران دولت و نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران بخواطر داشتن نگاه پدرانۀ تشکر کرد. متن بیانیه جواد داوری رئیس فدراسیون بسکتبال ایران به شرح زیر است: «در پی جنجال‌های رسانه‌ای خلق شده توسط رسانه‌های معاند که هدفی جز از بین بردن آرامش ایران عزیز ندارند، فضایی به وجود آمد که با نگاه پدرانۀ مدیران دولت و نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران و همین‌طور برخورد مسؤ‌لانه نیروی محترم انتظامی ختم به خیر شد تا دختران نجیب این سرزمین همچنان در خدمت ورزش و الگویی برای ایجاد انگیزه در میان بانوان این جامعه باشند. فرد فرصت را غنیمت می‌شمарم و از همه مدیران دلسوز کشور از جمله جناب آقای دکتر محمدرضا عارف معاون محترم رئیس جمهور، سرداران فرمانده محترم نیروی انتظامی کشور و مدیران این مجموعه و همه عزیزانی که در مر تفع نمودن این موضوع کمک نمودند تشکر و قدردانی می‌نمایم.»

فولاد سیرجان پیروز فینال نفس گیر

فولاد سیرجان با پیروز در فینال دوم لیگ برتر والیبال مقابل شه‌داب یزد، کار تعیین قهرمان را به بازی سوم کشاند. به گزارش ایسنا، تیم‌های فولاد سیرجان ایرانیان و شه‌داب یزد در دور برگشت فینال لیگ برتر والیبال مردان دیروز (سه‌شنبه، ۱۹ فروردین) به مصاف هم رفتند که با پیروزی ۳ بر ۲ فولاد سیرجان در یک بازی نفس گیر و پرهیجان به پایان رسید. با توجه به پیروزی شه‌داب در بازی نخست و برتری فولاد سیرجان در دیدار دوم، مسابقه فینال سوم قهرمان لیگ برتر والیبال رامشخص خواهد کرد.

ترکیب اولیه فولاد سیرجان ایرانیان: علی رضاصی، علی حاجی پور، امیر حسین اسفندیار، اسماعیل مسافر، سید محمد موسوی، آرمین قلیچ‌ن‌یازی، مهدی‌مرندی

سرمربی پ‌هروز عطایی
ترکیب اولیه شه‌داب یزد: علیرضا پ‌هودی، امیرغفور، مسعود غلامی، خاویر کنسیسیون، یونس جوان، شهرروز همایون فرمنش، محمدرضولون

سرمربی: مهدی مهدوی
شاگردان پ‌هروز عطایی که به بازی رفت را واگذار کرده بودند در دو ست اول این دیدار با امتیازهای ۲۵ و ۲۳ بر ۲۵ و ۲۲ پیروز شدند اما شه‌داب کامبک زد و در ست بعدی با امتیازهای ۲۵ و ۲۵، ۲۰ بر ۲۰ همزمان فولاد سیرجان در ست پنجم در یک جدال نفس گیر ۱۸ بر ۱۶ پیروز شد تا تکلیف قهرمان لیگ در فینال سوم مشخص شود.

هدایت تکواندو یونان در دستان بهزاد

مریی جوان و موفق تکواندوی ایران گفت: هدایت تیم ملی بزرگسالان یونان تا بازی‌های المپیک لس‌آنجلس به من سپرده شد. همزمان سرمربیگری تیم‌های ملی سایر رده‌های این کشور را نیز در اختیار خواهم داشت. بهزاد خداداد در گفت‌وگو با ایرنا، اظهار داشت: یونان درخواستی را به ایران برای جذب مربی ارسال کرد که با موافقت هادی‌ساعی رئیس فدراسیون ایران، بنده پس از معرفی و مذاکره با یونانی‌ها، به‌عنوان سرمربی تیم‌های ملی رده‌های سنی مختلف این کشور انتخاب شدم. وی افزود: قرار دادم تا بازی‌های المپیک لس‌آنجلس است. علاوه بر تیم ملی بزرگسالان، همزمان سرمربیگری تیم‌های ملی سایر رده‌های یونان را هم بر عهده خواهم داشت.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ارومیه در

مورد ادامه همکاری با این تیم گفت: قرار داد من با شهرداری سه‌ساله است اما به جرات می‌گویم اگر تیمی در خور نشان ارومیه باشد، نمی‌مانم.

به گزارش ایسنا، تیم والیبال شهرداری ارومیه فصل ۱۴۰۳-۱۴۰۲ را متفاوت شروع کرد و با وجود مشکلات مالی زیاد اما برنده‌از زمین مسابقات خارج می‌شد، به گونه‌ای که نیم‌فصل اول و دوم را با صدرنشینی به پایان رساند و راهی یک چهارم نهایی شد. تیمی که شانس زیادی برای کسب قهرمانی داشت در مرحله نیمه‌نهایی و در مصاف با فولاد سیرجان ایرانیان شکست خورد تا پرونده‌اش در لیگ امسال بسته شود؛ حذفی که اشک هواداران پرشور ارومیه‌ای را در آورده و هر چند که تا پایان می‌خورد را تشویق کردند اما حسرت قهرمانی لیگ همچنان بر ایشان باقی ماند.

عبدالرضا علیزاده سرمربی تیم شهرداری ارومیه، در مورد شکست این تیم در نیمه‌نهایی لیگ علی‌رغم عملکرد خوب در طول فصل به ایسنا، گفت: ما یکی از بهترین تیم‌هایی بودیم که خیلی خوب تمرین کردیم. همه بازیکنانمان جزو

ورزشی

www.noavarannews.com

sport

عبدالر ضاعلیزاده:

یا قانون را دور زدند یا ماسر در نمی آوریم

به مجموعه شهرداری داشتیم. شهردار ما سه،

سرمربی تیم شهرداری ارومیه در واکنش به اینکه پیش از این برخی حضور اسفندیار در مرحله پلی‌آف را غیرقانونی می‌دانستند، گفت: مایه باشگاه گفتیم اعتراض یزند. چادر ملو هم آقای حق پرست را برای این مرحله آورد. باید قانون بگذاریم که نمی‌توانیم هیچ بازیکنی را برای مرحله پلی‌آف بیآوریم. قبلاً آزاد بود که همه تیم‌ها بازیکن اروپایی آوردند. من آن موقع در تیم آقای عطایی بودم که کاپیتان آرژانتین را آوردیم. این قانون چندسال بعد عوض شد و بعد از پایان نقل و انتقالات دور بر گشت، پنجره نقل و انتقالی تیم‌ها بسته می‌شد. بنابراین هیچ بازیکنی نمی‌توانست اضافه شود اما امسال یا

این قانون را دور زدند یا بهتر از ما می‌دانند که سر رمی آوریم. فدراسیون باید از این به بعد قانون را شسته و رفته به باشگاه‌ها اعلام کند تا شک و شبه‌های در آن نباشد. او در واکنش به اینکه به عنوان سرمربی شهرداری ارومیه علاوه بر مسائل فنی باید برای حل مشکلات مالی تیم هم تلاش می‌کرد، گفت: امسال خیلی سخت بود چون مارفت و آمد زیادی

اضافه کنیم تا در آن مرحله گیر نکنیم.

سرمربی تیم شهرداری ارومیه در واکنش به اینکه پیش از این برخی حضور اسفندیار در مرحله پلی‌آف را غیرقانونی می‌دانستند، گفت: مایه باشگاه گفتیم اعتراض یزند. چادر ملو هم آقای حق پرست را برای این مرحله آورد. باید قانون بگذاریم که نمی‌توانیم هیچ بازیکنی را برای مرحله پلی‌آف بیآوریم. قبلاً آزاد بود که همه تیم‌ها بازیکن اروپایی آوردند. من آن موقع در تیم آقای عطایی بودم که کاپیتان آرژانتین را آوردیم. این قانون چندسال بعد عوض شد و بعد از پایان نقل و انتقالات دور بر گشت، پنجره نقل و انتقالی تیم‌ها بسته می‌شد. بنابراین هیچ بازیکنی نمی‌توانست اضافه شود اما امسال یا

این قانون را دور زدند یا بهتر از ما می‌دانند که سر رمی آوریم. فدراسیون باید از این به بعد قانون را شسته و رفته به باشگاه‌ها اعلام کند تا شک و شبه‌های در آن نباشد. او در واکنش به اینکه به عنوان سرمربی شهرداری ارومیه علاوه بر مسائل فنی باید برای حل مشکلات مالی تیم هم تلاش می‌کرد، گفت: امسال خیلی سخت بود چون مارفت و آمد زیادی

فوتبال

چالش‌های فدراسیون فوتبال برای انتخاب سرمربی امید: پول کمتر برای ریسکی بزرگ



بگیرد، باید دید در نهایت این تیم که تاثیر مستقیم بر روی تیم ملی فوتبال دارد چه نتایجی کسب می‌کند. قطعاً کمتر کسی این ریسک بزرگ را قبول می‌کند که بخواهد هدایت تیمی را بر عهده بگیرد که حدود نیم قرن از آخرین صعودش به المپیک می‌گذرد. از طرفی گزینه‌های کمتری نیز وجود دارند که در کار کردن با بازیکنان جوان تجربه داشته باشند.

فدراسیون فوتبال در حال حاضر گزینه‌هایی داخلی مانند حسین عبدی، مجتبی حسینی، عبدالله ویسی، سعید دقیقی و محرم نویدکیار راوی میز خود دارد و مسئولین این فدراسیون بارها در مصاحبه‌های خودشان وعده دادند این انتخاب در سریع‌ترین زمان ممکن به‌انجام می‌رسد در حالی که قصد دارند با بررسی و تحلیل دقیق گزینه‌هایی را انتخاب کنند.

البته در این میان مجید جلالی رئیس کمیته فنی فدراسیون، نگاه متفاوتی دارد. او با اینکه به

تعویق‌ها برای انتخاب سرمربی تیم فوتبال امید به دلیل حضور بوزهای جوان در رقابت‌های جام ملت‌های آسیاست، چرا که بعد از موفقیت نوجوانان با حسین عبدی در جام جهانی، فدراسیون فوتبال این انتظار را داشت تا این سرمربی بتواند با تعداد بالایی از همان بازیکنان در جام ملت‌های جوانان نیز جواز صعود به جام جهانی را کسب کند اما در نهایت این اتفاق رخ نداد.

اگر عبدی می‌توانست این موفقیت را تکرار کند به احتمال خیلی زیاد هدایت تیم امید نیز به این سرمربی داده می‌شد. البته همچنان هم شانس عبدی با توجه به شناخت بیشتر با این نسل از فوتبال ایران نسبت به سایر گزینه‌ها بیشتر است. آخرین تلاش تیم امید ایران برای صعود به المپیک ۲۰۲۴ پاریس با مهدی مهدوی کیا آغاز شد که در ادامه مهدوی کیا از هدایت این تیم انصراف داد.

سپس فدراسیون فوتبال گرفت محرم نویدکیار را جایگزین او کند. اما در نهایت با توصیه‌امیر قلعه‌نویی سرمربی وقت تیم ملی فوتبال این مسئولیت به رضا عنایتی سپرده‌شد.

تیم امید با هدایت عنایتی حتی نتوانست به مرحله نهایی مقدماتی نیز صعود کند و با عملکرد فاجعه‌بار با شکست مقابل هنگ‌کنگ از دور مسابقات کنار رفت. با توجه به اینکه تیم امید پشتوانه اصلی و آینده تیم ملی فوتبال محسوب می‌شوند، نظر قلعه‌نویی هم برای انتخاب گزینه نهایی تعیین‌کننده خواهد بود. با این تفاسیر باید دید فدراسیون فوتبال چگونه می‌تواند از این چالش‌ها عبور کند و در نهایت انتخاب سرمربی جدید که تاثیر زیادی بر آینده این تیم دارد چگونه رقم می‌خورد.

مهدوی: به اشتباهات فردی باختیم



زیبایی‌های ورزش همین است. وی افزود: از بازیکنان تیم تشکر می‌کنم که هیچ‌کدام کم کاری نکرد. مطمئن هستم، روز پنجشنبه و در بازی سوم فینال، اتفاق دیگری

رخ می‌دهد و این شکست را جبران می‌کنیم و بازی بهتری انجام خواهیم داد.

مهدوی با اشاره به کار خوب بازیکنان تعویضی تیمش، اظهار داشت: تعویض‌های

میز خبر

چرا ستاره لهستانی از تیم ملی والیبال خط خورد؟

ماتئوش بینیک دربارۀ حضور نداشتن در تیم ملی لهستان برای بازی‌های پیش رو صحبت کرد.

به گزارش ایسنا، ماتئوش بینیک در مصاحبه با TVP Sport در مورد وضعیت سلامتی خود صحبت کرد؛ مصدومیت‌هایی که مدت‌هاست او را آزار می‌دهد و باعث شد تا او فعلاً در تیم ملی لهستان حضور نداشته باشد. او با «سفید و قرمزها» دو مدال قهرمانی جهان (طلا ۲۰۱۸ و نقره ۲۰۲۲)، دو مدال قهرمانی اروپا (دو برنز ۲۰۱۹ و ۲۰۲۱)، دو مدال لیگ ملت‌ها (طلا ۲۰۲۳، نقره ۲۰۲۱) و نایب‌قهرمانی المپیک پاریس را در کارنامه دارد. این بازیکن ۳۱ ساله در بین بازیکنانی که نیکولا گریج بر بازی‌های امسال تیم ملی لهستان دعوت کرده حضور ندارد. بینیک

اعتراف کرد که این تصمیم با مشورت سرمربی صربستانی گرفته شده است. او در باره گفت: گریج از من می‌خواست که با آرامش تمام مصدومیت‌هایی که مدتی است آزار می‌دهد را درمان کنم. سال بعد از المپیک بهترین زمان برای حل این مشکلات است. خوشحالم که گریج این موضوع را درک کرد. او به من زمان داد. با چندین پزشک مشورت کرده‌ام. مصدومیت زانو من را آزار داده است. به سه ماه استراحت نیاز دارم تا رابالم خوب شود. در حال حاضر زانویم بسیار دردمی‌کند.

با اعلام فدراسیون والیبال لهستان، شاگردان نیکولا گریج ۱۲ جولای (۲۱ تیرماه) در دیداری دوستانه به مصاف تیم ملی والیبال ایران خواهند رفت که بینیک در این دیدار حضور نخواهد داشت.

ماتئوش بینیک همچنان برای کسب سه جام در سطح باشگاهی رقابت می‌کند. آلورون در نیمه نهایی جام حذفی لهستان مقابل پروژکت بازی خواهد کرد و در نیمه نهایی پلی آف پلاس لیگانیز با همین حریف روبرو خواهد شد.

یاران بینیک همچنین نیمه نهایی لیگ قهرمانان اروپا در لودز به مصاف یاستروفسکی خواهد رفت.

وحید شمسایی در تایلند: رشد فوئسال آسیا انکارناپذیر است

سرمربی تیم ملی فوئسال ایران گفت: باید بپذیریم همه کشورها در حال سرمایه‌گذاری روی فوئسال هستند و هر روز قدرت‌های جدیدی ظهور می‌کنند.

به گزارش ایسنا و به نقل از فدراسیون فوتبال، نشست خبری سرمریان حاضر در تورنمنت فوئسال تایلند با حضور وحید شمسایی و سه سرمربی روسیه، کویت و تایلند برگزار شد. در ابتدای نشست مریان حاضر ضمن ابراز خشنودی از حضور در این تورنمنت اهداف خود را بیان کردند.

وحید شمسایی سرمربی تیم ملی ایران گفت: باید بپذیریم که همه کشورها در حال سرمایه‌گذاری روی فوئسال هستند و هر روز قدرت‌های جدیدی ظهور می‌کنند. رشد فوئسال در آسیا انکارناپذیر است و ما از رقابت لذت می‌بریم. مهم‌ترین هدف ایران از حضور در این تورنمنت محک زدن نسل جدید جوان‌های ملی پوش در زمین مسابقه است.

وی افزود: «مناسبت به جام جهانی ازبکستان تغییرات اساسی در تیم ایجاد کرده‌ایم. بازیکنان جوان اضافه شده به تیم باید کیفیت خودشان را در مسابقات رسمی نشان بدهند تا بتوانند در جام ملت‌های اندونزی و جام جهانی آینده پیراهن ایران را بپوشند چون چشم‌انداز ما ن مسابقات است.

شمسای در پاسخ به این سوال که مهم‌ترین حرفان آسیایی ایران را کدام کشور‌ها می‌داند؟ گفت: در شرق آسیا ژاپن، تایلند و ویتنام همیشه تیم‌های خوبی بوده‌اند و حالا شاهدیم که اندونزی هم استانداردهایش را افزایش داده و تیم خوبی نشان می‌دهد. در آسیای میانه هم افغانستان، تاجیکستان و ازبکستان حالا مدعی هستند و کویت هم با جذب گارسایه عنوان یک مربی سرشناس انگیزه خودش را برای جیش نشان می‌دهد. به صورت کلی باید بگویم که همه قوی هستند و تیم ضعیف و دست و پا بسته دیگر وجود ندارد.

هیچ تیمی از قبل برنده نیست بازی سختی خواهیم داشت

سرمربی تیم والیبال فولاد سیرجان ایرانیان گفت: با این نتیجه کار (قهرمانی) به بازی سوم کشیده شد اما هیچ تیمی از قبل برنده نیست و تلاش می‌کنیم به هدف خود برسیم. به گزارش ایرنا، پ‌هروز عطایی در پایان دومین بازی فینال لیگ برتر والیبال ایران پس از برتری مقابل شه‌داب یزد اظهار کرد: بازی فینال ویژگی‌های خود را دارد و بسیار سخت است. ما بازی اول را واگذار کرده بودیم و اگر در این بازی اتفاقی رخ می‌داد با شکستی می‌خوردیم. همه چیز برای ما تمام می‌شود و ادامه داد: وقتی ۲ ست جلو افتادیم و یک ست باختیم، تیم ما از نظر ذهنی دچار چالش شد.

