

عصر تمدن

سیاسی، اقتصادی، اجتماعی

شماره ۶۳۹



با این خوردنی‌ها تمرکز شما افزایش می‌یابد

صفحه ۱۰

سر تیتراخبار



درج کد ملی خریدار نهایی طلا در سامانه مؤدیان الزامی نیست

صفحه ۲

دلیل جهش‌های ارزی چند سال اخیر از دیدگاه کارشناسی

صفحه ۵

ویتامین مخصوص سرماخوردگی را بشناسید

صفحه ۶

اگر کم خون هستید این خوراکی‌ها را زیاد بخورید

صفحه ۱۰

زنان بیشتر به پوکی استخوان دچار می‌شوند یا مردان؟

صفحه ۱۴



خودروهایی که وارد نشدند؟ فقط ۲ درصد وعده‌ها محقق شد

سومین ابر پروژه ریلی کشور در آستانه افتتاح



میان - اردبیل و رشت - کاسپین و پروژه ناتمام راه آهن یزد - اقلید در سریع‌ترین زمان ممکن تقدیم مردم شریف خواهد شد.

■ خط ریلی رشت - کاسپین موجب توسعه اوراسیا با کشورهای حاشیه خلیج فارس بهر برداری از خط ریلی رشت - کاسپین زمین‌سازی برای توسعه روابط میان اعضای اوراسیا با کشورهای حاشیه جنوبی خلیج فارس و یکی از مهمترین شاخص‌های تحقق سیاست‌های کلی اقتصاد مقاومتی در حوزه مناطق آزاد است. با اتصال منطقه آزاد انزلی به خط ریل سراسری در پیر بازار رشت، شاهد اتصال ۲ دریای شمالی و جنوبی ایران خواهیم بود.

با تکمیل راه آهن رشت کاسپین، یکی از مهمترین زیرساخت‌های فعال‌سازی کریدورهای عبوری از کشورمان به ویژه گذرگاه شمال جنوب تکمیل می‌شود و اتصال ریل به منطقه آزاد انزلی، زمینه فعال‌سازی ظرفیت‌های ترانزیتی شمال کشور را به همراه خواهد داشت. کمتر از ۲ کیلومتر از مسیر ۳۷ کیلومتری خط ریل در محدوده منطقه آزاد انزلی واقع شده و احداث چند صد متر خط ریلی با فناوری

استفاده از بودجه داخلی بوده است و زمانی که به بهره‌برداری برسد قطعاً کشورهای حاشیه دریای خزر می‌توانند از حمل و نقل ترکیبی بهره‌مند شوند. پروژه راه آهن رشت - کاسپین - انزلی به عنوان بخشی از طرح راه آهن قزوین - رشت و آخرین پازل از کریدور جنوب به شمال است که در تجارت کشور، منطقه خاورمیانه، آسیای میانه و اوراسیا تحولی بزرگی ایجاد می‌کند. عملیات اجرایی پروژه راه آهن رشت - کاسپین در سال ۹۸ آغاز شد و اجرای این پروژه علاوه بر اهمیت در حمل و نقل داخلی، بار و مسافر استان از نظر ایجاد یک کریدور ریلی جدید برای صادرات و واردات و نیز ترانزیت کالا از مناطق شمالی کشور به خلیج فارس، همسایه ایران نیز بسیار مهم است.

■ تأکید بذرپاشی بر تسریع در اجرای پروژه‌های ریلی رشت - کاسپین - مهران بذرپاشی در یکی از شبکه‌های اجتماعی نوشت: با تأکید رئیس جمهور در جلسه بررسی پروژه‌های اولویت‌دار حوزه ریلی در راستای تحقق ابتکار ایران - راه، تکمیل طرح‌های زیرساختی کریدور ریلی تسریع می‌شود. وی افزود: پروژه‌های ریلی

تا پایان سال این پروژه ریلی به طول ۳۷ کیلومتر افتتاح و تحویل مردم شود. معاون ساخت و توسعه راه آهن، بنادر و فرودگاه‌های کشور در ادامه تأکید کرد: پروژه ریلی رشت - کاسپین تا به امروز ۸۶ درصد پیشرفت فیزیکی دارد و در بخش زیرسازی نیز شامل پیشرفت ۹۵ درصدی است و ۲۵ کیلومتر از ۳۷ کیلومتر ریل گذاری شده و همچنین در بخش ایستگاهی نیز بیش از ۸۰ درصد رشد داشته بنابراین در تلاش هستیم طی چند ماه آینده این خط ریلی افتتاح شود خط ریلی رشت - کاسپین جز یکی از پروژه‌های مهم در حال حاضر کشور محسوب می‌شود.

وی خاطر نشان کرد: خط ریلی رشت - کاسپین در ادامه خط ریلی قزوین به رشت است و با اتصال به دریای خزر و از طریق غرب دریای خزر به دریای خلیج فارس متصل می‌شود و در مقابل امکان ترانزیت، حمل و نقل بار به صورت ترکیبی از کشور روسیه و همچنین کشورهای همجوار دریای خزر فراهم می‌کند.

پروژه منتقل کرده است. وی با اشاره به پیشرفت ۸۰ درصدی زیرسازی این خط آهن، گفته بود که مصالح لازم برای روسازی آماده است، لذا انتظار می‌رود باقی مانده مسیر را با مشارکت همه دستگاه‌ها و همراهی مردم تا پیش از زمستان همان سال به سرانجام برسد.

پروژه راه آهن رشت - کاسپین به طول ۶۵ کیلومتر بخش اولیه از کریدور شمال - جنوب است که خلیج فارس را به دریای خزر متصل می‌کند و از مصوبات سفر رئیس جمهور در بهمن ماه ۱۴۰۰ به گیلان است.

بهره‌مندی از ترانزیت ترکیبی با اتمام پروژه ریلی رشت - کاسپین عباس خطیبی معاون ساخت و توسعه راه آهن، بنادر و فرودگاه‌های کشور در گفت‌وگو با خبرنگار مهر در پاسخ به اینکه سومین ابر پروژه ریلی کشور چه زمانی به بهره‌برداری می‌رسد، گفت: از ابتدای امسال در خصوص ۴ پروژه ریلی برنامه‌ریزی‌های صورت گرفت که تا به امروز ۲ پروژه ریلی به مرحله بهره‌برداری رسید. پروژه سوم که در دستور کار برای افتتاح قرار دارد، اتمام خط ریلی رشت - کاسپین است که طبق برنامه‌ریزی‌های صورت گرفته انتظار می‌رود

کریدور ریلی رشت - کاسپین برای ترانزیت از مناطق شمالی به جنوب کشور و بهره‌مندی از آب‌های آزاد بین‌الملل برای کشورهای همسایه «ایران» حایز اهمیت است و این مسیر به‌عنوان یک «شاهره» محسوب می‌شود.

به گزارش مهر، عملیات اجرایی پروژه راه آهن رشت - کاسپین در سال ۱۳۸۵ کلید خورد اما از سال ۸۵ تا ۹۸ فقط سه درصد پیشرفت داشت و وعده کار آن از سال ۹۸ آغاز شده است. اجرای این پروژه علاوه بر اهمیت در حمل و نقل داخلی، بار و مسافر استان گیلان؛ از نظر ایجاد یک کریدور ریلی جدید برای صادرات و واردات کشور و همچنین ترانزیت کالا از مناطق شمالی کشور به خلیج فارس، آب‌های آزاد بین‌المللی و دیگر کشورهای همسایه ایران نیز بسیار مهم است. اوایل مردادماه سال ۱۴۰۰ محمد اسلامی وزیر وقت راه و شهرسازی دولت روحانی با اشاره به پیشرفت فیزیکی ۸۰ درصدی زیرسازی راه آهن رشت - کاسپین گفته بود که طبق برنامه زمان‌بندی پیش‌بینی کرده بودیم پروژه مذکور تا پایان شهریور امسال آماده شود، اما در شرایطی قرار گرفتیم که موانع متعدد تأخیرهای ناخواسته‌ای را به این

وضعیت در دستور کار قرار گیرد.

■ لغومجوز شرکت‌های متخلف گارانتی به کجا رسید؟

در ابتدای تابستان مدیرکل دفتر خدمات فنی و مهندسی وزارت صمت، با اشاره به ساماندهی خدمات پس از فروش موبایل ظرف ۲ ماه گفت: مجوز فعالیت تعدادی از شرکت‌های خدمات پس از فروش تلفن همراه به‌علت برخی تخلف‌ها

ساماندهی بازار موبایل با ۱۵۰۰ واردکننده

طبیعتاً تخلف کرده است و مراتب قانونی در خصوص آن به انجام می‌رسد. اگر چه به گفته ستاد قاچاق کالا و ارز، عرضه و فروش این مدل گوشی‌های آمریکایی ممنوع اعلام شد، اما بررسی‌های میدانی نشان می‌دهد در مراکز تجاری و فروشگاه‌های موبایل، این تلفن‌های همراه به راحتی پیدا می‌شود. از طرفی در فروشگاه‌های اینترنتی نیز این سری گوشی‌ها موجود هستند.

سازمان امور مالیاتی می‌خواهم این مسئله را بررسی و نتیجه را اعلام کند.

■ آشفته بازار موبایل مانع از بر خورد با عرضه‌کنندگان گوشی‌های قاچاق شد

بر اساس اعلام ستاد مبارزه با قاچاق کالا و ارز، عرضه آیفون‌های سری ۱۴ و بالاتر از نشان تجاری اپل و دانگل‌های ایکس ممنوع است، بر همین اساس هر واحد صنفی که اقدام به عرضه این کالاها کند

■ دستور وزیر اقتصاد برای بررسی فرار مالیاتی برخی واردکنندگان

از سوی دیگر در پاسخ به سؤالی در خصوص واردات ۷۰۰ میلیون دلاری آیفون‌های آمریکایی رفرش و ری‌پک از طریق روسیه واردات در برابر صادرات خود و فروش آن به قیمت نرخ بازار آزاد در حالی که سازمان امور مالیاتی، مالیات این دسته از گران‌فروشان را بر اساس نرخ اسکناس سامانه سنما محاسبه می‌کند، گفت: از رئیس

باطل می‌شود. همچنین در ابتدای آذر ماه امسال محله‌ای مدیرکل خدمات فنی و مهندسی وزارت صمت مجدداً از لغو مجوز شرکت‌های متخلف گارانتی موبایل خبر داده است. متأسفانه با وجود گذشت حدود ۵ ماه از این وعده همچنان تحول خاصی در بازار موبایل رخ نداده است و هم‌اکنون آشفته‌گی نسبی این حوزه بیش از هر دوره‌ای شده است.

ساماندهی بازار موبایل بهبود فرایند تخصیص و رفع تعهد ارزی کنار شفافیت مالیات‌ستانی را در پی خواهد داشت.

به گزارش خبرگزاری تسنیم، بازار موبایل همچنان از یک سو در گرداب عرضه اقلام قاچاق مثل آیفون‌های ۱۴ و ۱۵ و از سوی دیگر با عرضه کالاهای مستعمل و کارکرده به‌عنوان موبایل نو و یا پروژه‌های کلاهبرداری مواجه شده است که بایستی اقدامات همه‌جانبه برای سامان‌دهی این

خودروهای خارجی ۳ برابر قیمت واقعی در بازار ایران به فروش می رسند

بود و بازاری را برای برخی از افراد ایجاد کرد که دارای سود و منفعت برای آن افراد بود.

جلال رشیدی کوچی ادامه داد: برخی بر این عقیده هستند که واردات خودرو باعث ایجاد آسیب به صنعت خودروسازی می شود؛ اما حقیقت ماجرا این نیست و تجربه نشان داده است که در طول سال های ۱۳۸۹ تا ۱۳۹۷ چیزی بین ۱۶۰ هزار الی ۱۷۰ هزار خودرو به داخل کشور وارد شد که منجر به ایجاد تعادل بین عرضه و تقاضای خودرو در داخل کشور شد. این نماینده مجلس شورای اسلامی خاطر نشان کرد:

ما باید مازاد تقاضای خودرو در کشور را با افزایش واردات خودرو تأمین کنیم؛ اما مسئله ای که در مورد واردات خودرو مطرح می شود مالیات ها و سودهای بالایی است که از جانب دولت بر روی قیمت خودروهای وارداتی افزوده می شود و باعث می گردد که یک خودرو با قیمت ۱۵ هزار دلار، با قیمت ۴۰ هزار دلار به مردم فروخته شود. نکته دوم این است که ما زیرساخت واردات خودرو به داخل کشور را نداریم یعنی کشتی و کامیون حمل خودرو برای پخش کردن خودروهای وارداتی به سطح کشور را در اختیار نداریم. وی ادامه داد: باید اجازه بدهیم که تولیدکنندگان باهم در تولید خودرو رقابت داشته باشند؛ یعنی یک بازار رقابتی آزاد بین خودروسازان داخلی ایجاد شود و همچنین مالیاتی که برای واردات خودرو به داخل کشور دریافت می شود نهایتاً ۳۰ درصد باشد تا امکان رقابت خودروهای داخلی با خودروهای خارجی نیز وجود داشته باشد. با ایجاد رقابت درست و منطقی است که صنعت خودروسازی به شکوفایی و پیشرفت خواهد رسید.



خروجی صنعت خودرو برای مردم پس از ۵۰ سال چه چیزی می تواند باشد؟ باید به این موضوع از دو بعد نگاه کرد که یک خروجی آن همین آلودگی هوای تهران و بسیاری از شهرهای دیگر کشورمان است که بین ۶۰ الی ۷۰ درصد از عامل این آلودگی به دلیل تردد خودروهای عمومی و خصوصی است که در درون شهرها تردد می کنند و این در حالی است که هر سال در سطح کشور چیزی بین ۷ الی ۸ میلیارد دلار برای مقابله با آلودگی هوا هزینه می شود. مساله بعدی این است که ما برای تولید و تأمین برق کشور مجبور هستیم که مازوت بسوزانیم تا برق کشور را تأمین کنیم. این در حالی است که برای خودروهای برقی که وارد کشور می کنیم نیز باید برق تولید کنیم و در این صورت نیز چاره ای بجز استفاده از مازوت برای تأمین برق نداریم و همین موضوع نیز باعث آلودگی هوا می شود. اینها تناقضاتی است که در حوزه اجرا به وجود می آید و دلیل این که صنعت خودرو به این روز افتاده این است که در صنعت خودرو انحصار ایجاد شد و رقابت پذیر نبود و دخالت های دولت در آن زیاد

ایران افزود: از همان سال های اولیه برخی از افراد به دنبال ایجاد رانت و مافیای صنعت خودرو بودند، که در صدد تبدیل صنعت خودروسازی از یک بنگاه صنعتی به یک بنگاه اقتصادی بودند و به جای ارائه طرح های توسعه محصول برای صنعت خودروسازی به دنبال خرید و سرمایه گذاری در بخش هایی بودند که هیچ ارتباطی به صنعت خودرو نداشت. بنابراین مافیای خودرو بحث کوچکی نیست که بتوان به سادگی از کنار آن گذشت. شجاعی فرد در ادامه خاطر نشان کرد: موضوع دیگر این است که ما زیرساخت لازم برای وارد کردن و تولید خودروهای برقی در کشور را نداریم و باید توری در این زمینه حرکت کنیم که ابتدا خودروهای برقی جایگزین خودروهای قدیمی و فرسوده شود، در وهله دوم قیمت خودرو برای مردم به صرفه و قابل خرید شود و همچنین زیرساخت های لازم برای ورود این گونه خودروها به کشور مهیا گردد. در ادامه این نشست جلال رشیدی کوچی، نماینده مجلس شورای اسلامی، سخنرانی خود را با این سؤال آغاز کرد که

بر اساس مصوبه شورای اقتصاد کلیه اختیارات به عهده وزیر صنعت و معدن آن زمان قرار داده شد تا به صورت مستمر بایک ساختار نظارتی، هم کنترل قیمت و هم کنترل تولید را بر عهده داشته باشد. از آن زمان به بعد جهش تولید آغاز شد که موجب بهبود وضعیت خودروسازی و ایجاد مراکز تحقیقاتی و توسعه ای و قطعه سازی را مهیا کرد. پس از آن در سال ۱۳۹۰ آغاز تحریم های همه جانبه علیه ایران، موجب افت سنگینی در صنعت خودروسازی شد و پس از آن در سال ۱۳۹۷ مستقیماً صنعت خودروسازی مورد هدف تحریم ها قرار گرفت. صنعت خودروسازی، قطعه سازی و مشارکتهای خارجی در این صنعت با سایر کشورها کاملاً قطع شد و که همین موضوع منجر به رکود سنگین در صنعت خودروسازی شد. مرتضی خالصی در ادامه افزود: انتظار من در این جلسه این است که ضمن بررسی وضع موجود در صنعت خودروسازی به بررسی وضع مطلوب نیز پرداخته شود و برنامه های راهبردی و سیاست های کلی برای پیشرفت صنعت خودرو ارائه شود. در ادامه نشست حسن شجاعی فرد؛ رئیس پژوهشکده و دانشکده مهندسی خودرو دانشگاه علم و صنعت ایران و جلال رشیدی کوچی، نماینده مجلس شورای اسلامی به عنوان سخنران برگزار شد. در ابتدای نشست مرتضی خالصی؛ رئیس امور صنعت، معدن و ارتباطات سازمان برنامه و بودجه کشور به عنوان مدیر علمی نشست، ضمن اشاره به کیفیت صنعت خودروسازی به عنوان چالش در دولت و بخصوص در بخش صنعت که باعث بروز نارضایتی هایی از جانب مردم شده است، گفت: صنعت خودروسازی از ابتدای انقلاب فراز و نشیب های بسیاری داشته است. بعد از سال ۱۳۶۰ در سال ۱۳۷۷ اولین قانون خودرو کشور به تصویب مجلس شورای اسلامی رسید، که یک نقطه عطفی در صنعت ایجاد کرد ولی به دلیل فضایی که در این صنعت در آن زمان ایجاد شده بود و اختیار تنظیم بازار در یک سازمان بازار مختلف شکل می گرفت، صنعت خودرو به سمت خودروسازی با کیفیت حرکت نکرد. تا اینکه در سال ۱۳۷۸

نماینده مجلس با انتقاد از مالیات و سودهای بالای گرفته شده از خودروهای وارداتی گفت: این مسئله باعث می شود یک خودرو ۱۵ هزار دلاری با قیمت ۴۰ هزار دلار یعنی حدود سه برابر به مردم فروخته شود که عملاً مانع ایجاد بازار رقابتی در داخل کشور می شود. به گزارش خبرگزاری تسنیم، نشست علمی-تخصصی مرکز پژوهش های توسعه و آینده نگری، با عنوان «موانع و راهکارهای عملیاتی تولید با کیفیت در صنعت خودروسازی» روز چهارشنبه ۲۹ آذرماه ۱۴۰۲، با حضور مرتضی خالصی؛ رئیس امور صنعت، معدن و ارتباطات سازمان برنامه و بودجه کشور به عنوان مدیر علمی محمدحسن شجاعی فرد؛ رئیس پژوهشکده و دانشکده مهندسی خودرو دانشگاه علم و صنعت ایران و جلال رشیدی کوچی، نماینده مجلس شورای اسلامی به عنوان سخنران برگزار شد. در ابتدای نشست مرتضی خالصی؛ رئیس امور صنعت، معدن و ارتباطات سازمان برنامه و بودجه کشور به عنوان مدیر علمی نشست، ضمن اشاره به کیفیت صنعت خودروسازی به عنوان چالش در دولت و بخصوص در بخش صنعت که باعث بروز نارضایتی هایی از جانب مردم شده است، گفت: صنعت خودروسازی از ابتدای انقلاب فراز و نشیب های بسیاری داشته است. بعد از سال ۱۳۶۰ در سال ۱۳۷۷ اولین قانون خودرو کشور به تصویب مجلس شورای اسلامی رسید، که یک نقطه عطفی در صنعت ایجاد کرد ولی به دلیل فضایی که در این صنعت در آن زمان ایجاد شده بود و اختیار تنظیم بازار در یک سازمان بازار مختلف شکل می گرفت، صنعت خودرو به سمت خودروسازی با کیفیت حرکت نکرد. تا اینکه در سال ۱۳۷۸

خبر کوتاه

درج کد ملی خریدار نهایی طلا در سامانه مؤدیان الزامی نیست

سخنگوی سازمان امور مالیاتی گفت: مطابق قوانین جاری هیچ الزامی برای درج مشخصات و کدملی خریداران نهایی طلا در سامانه مؤدیان مالیاتی نیست.

مهدی موحدی بکنظر در گفت و گو با خبرگزاری فارس، با اشاره به جلسه امروز سازمان امور مالیاتی با رئیس و اعضای اتحادیه طلا و جواهر اظهار داشت: یکی از مهمترین نگرانی های این صنف درج کد ملی خریدار و میزان سرمایه فعالان طلا در سامانه جامع تجارت بر اساس الزامات قانون مبارزه با قاچاق کالا و ارز بود، در حالی که بر اساس قانون پایانه فروشگاه و سامانه مؤدیان، چنین الزامی برای درج در صورت حساب الکترونیکی وجود ندارد.

وی اضافه کرد: فعالان صنف طلا سالیان متعددی بود خواستار این بودند که مالیات ارزش افزوده از اصل طلا گرفته نشود و فقط نسبت به سود، اجرت و حق العمل طلا مالیات ارزش افزوده گرفته شود که در قانون ارزش افزوده مصوب ۱۴۰۰ این خواسته فعالان صنف طلا به رسمیت شناخته شد و مالیات ارزش افزوده فقط از سود و اجرت و حق العمل طلا گرفته می شود، اما لازمه تحقق این امر ثبت میزان ارزش طلای فروش رفته، اجرت و سود به تفکیک در صورت حساب الکترونیکی است.



سخنگوی سازمان امور مالیاتی گفت: بر اساس قانون پایانه های فروشگاه فعالان صنف طلا از اول دی ماه موظف به صدور و ثبت صورت حساب الکترونیکی در سامانه مؤدیان هستند و در حال حاضر، مهلت یک ماهه برای ارسال صورت حساب الکترونیکی به سامانه مؤدیان در نظر گرفته شده است، اما پیرو جلسه امروز با فعالان صنف طلا و به واسطه فاصله زمانی کم بین ابلاغ قانون و آغاز موعود اجرای قانون مقرر شد با تصویب در کارگروه راهبری سامانه مؤدیان، صرفاً برای فصل زمستان سال جاری مهلت ارسال صورت حساب الکترونیکی به سامانه مؤدیان از ۳۰ روز به ۹۰ روز افزایش یابد تا اعضای صنف طلا بتوانند به صورت کامل نسبت به این وظیفه قانونی و ثبت صورت حساب الکترونیکی اقدام نمایند.

وی افزود: بنابراین اعضای صنف طلا با هر میزان از فروش از اول دی ماه سال جاری موظف هستند نسبت به صدور صورت حساب الکترونیکی نوع ۱ و ۲ حسب مورد اقدام کنند.

سخنگوی سازمان امور مالیاتی اضافه کرد: همچنین مقرر شد کارگروهی تشکیل شود که در جهت تقویت ارائه آموزش و اطلاع رسانی به اعضای صنف طلا و جواهر اقدام کنند تا آخر فصل زمستان رفع تمامی ابهامات و سوالات تمامی اعضای صنف طلا فروش در جهت انجام بهتر تکالیف قانونی خود و صدور صورت حساب الکترونیکی اقدام شود.

وی افزود: در مورد فاکتور فروش طلا دو نوع فاکتور وجود دارد که نوع یک برای فعالان صنف طلا است که مشخصات خریدار و فروشنده باید در سامانه مؤدیان ثبت شود، اما فاکتور نوع ۲ در مورد فروش طلا به خریدار مصرف کننده نهایی است که بر اساس خوداظهاری فرد فاکتور نوع ۲ صادر می شود و دیگر نیازی به درج هویت و کدملی خریدار نهایی طلا و جواهر در سامانه مؤدیان نیست. سخنگوی سازمان امور مالیاتی در مورد شایعه اخیر مبنی بر اخذ مالیات از عایدی طلا گفت: طبق اصل ۵۱ قانون اساسی هیچ نوع مالیات و یا معافیتهی وضع نمی شود مگر به موجب قانون و تا کنون هیچ قانون لازم الاجرائی در این خصوص وجود ندارد. وی گفت: اگر خریدار نهایی طلا مثلاً ۱۰ گرم از طلا فروشی خریداری کند، الزامی نیست کدملی خریدار در فاکتور و یا سامانه مؤدیان درج شود و فقط طلا فروش نسبت به ارسال صورت حساب الکترونیکی نوع ۲ باید اقدام کند.

مشکل اشتغال فارغ التحصیلان کجاست؟



این اساس بدنه تولید کشورمان خرد است و مساله ای که وجود دارد این است که آیا دانشگاه موفق شده با این سبک از تولید ارتباط برقرار کند؟ به دلیل اینکه مدل آموزش مهارت مناسبت با بوم صنعت نیست، بسیاری از فارغ التحصیلان ممکن است دچار مشکل شوند. از طرفی هم صنعت، کشاورزی و خدمات باید به سمت فارغ التحصیلان حرکت کنند و با دانش بنیان شدن است که می توان نیرو های سطح بالاتری را استخدام کرد؛ بنابر این یک ارتباط دو سویه لازم است.

مدیرکل دفتر سیاستگذاری و توسعه اشتغال وزارت کار گفت: یکی از نکاتی که باید در فضای طراحی سیاستها مورد توجه قرار گیرد این است که کارگر باید مالک تولید شود و در مالکیت سهم داشته باشد. در این صورت از پایین ترین تا بالاترین سطح کار را انجام می دهد. اگر فضای تولید به سمت تعاون برود، شخص به واسطه عضویت تعاونی هم مالک است و هم می تواند در قالب عضو هیات مدیره تعاونی برای کاری که انجام می دهد مزد تعیین کند. این مساله تا حد زیادی می تواند فضای اشتغال کشور را بهبود بخشد.

التحصیلان دنبال کرده است. رضائی خاطر نشان کرد: ما یک حرکت دوسویه از سمت کارجویان به سمت فضای تولید داریم، حالا یک بخش هم بحث ارتباط مهارت با صنعت مطرح می شود. لذا پیشنهاد من این است که باید بحث ارتباط دانشگاه با تولید را بررسی کنیم. اتفاقاً بخش خدمات در جذب نیرو موفق تر از بخش صنعت عمل کرده است و یکی از دلایل موفقیت بخش خدمات این است که به کار نزدیکتر است. در حال حاضر سرانه اشتغال در حوزه خدمات پایین بوده و به تعبیری بخش خدمات کار دوست تر است. در بخش خدمات خویش فرمایی معنادارتر است البته نه به این معنا که در حوزه صنعت امکان خویش فرمایی نیست.

وی ادامه داد: اگر رویکرد ما جهش فناوری باشد باید فناوری های خرد را در نظر بگیریم. فناوری های خرد هم می توانند حوزه صنعت را با خویش فرمایی و مدل های خرد پیش ببرند. البته در حال حاضر نیز بیش از ۸۰ درصد بنگاههایی که در سیستم تأمین اجتماعی به عنوان بنگاه های بیمه پرداز ثبت شده اند بنگاه های زیر ۱۰ نفر هستند. بر

کار می دهند. علیرغم آنکه کشورمان امکانات و فرصت های شغلی بسیار دارد ولی تا مساله اشتغال فارغ التحصیلان را حل نکنیم مثل این است که کل مساله اشتغال حل نشده باقی مانده است و بر این اساس است که می گوئیم اشتغال فارغ التحصیلان به و پرتیرین اشتغال تبدیل شده است. وی افزود: بخشی از این موضوع با پیوست مهارتی به دانشگاه حل می شود و لازم است که دانشگاه به سمت تولید حرکت کند، زیرا تولید خیلی گسترده است. بخشی از این موضوع هم با حرکت فضای کارفرمایی و صاحبان صنعت و در مورد اینکه آنها چه برنامه ای دارند برطرف می شود. ما یک سری برنامه ها برای جذب فارغ التحصیلان داریم که قبلاً سیاست های فعال بازار کار در برنامه ششم توسعه بود و در حال حاضر هم تحت عنوان سیاست های حمایت از اشتغال فارغ التحصیلان مطرح است. به گفته مدیرکل دفتر سیاستگذاری و توسعه اشتغال وزارت کار، طرح هایی مثل کارورزی فارغ التحصیلان و بحث یارانه دستمزد که در ۱۵ استان محروم اجرا شده از جمله این طرح هاست. در طرح کارورزی فرد یک دوره ۳ ماهه با حقوق را می بیند و کارفرمایی که او را جذب کند تا ۲ سال می تواند معافیت بیمه ای داشته باشد یا اینکه بیمه را پرداخت می کند و دولت برای او مبلغ بیمه را واریز می کند. در طرح یارانه دستمزد هم افرادی که فوق دیپلم به بالا هستند، اگر توسط کارفرما جذب شوند یک سوم دستمزد آنها را دولت پرداخت می کند. این طرح ها جزو طرح های حمایتی بوده که دولت برای حمایت از اشتغال فارغ

بیشترین نرخ بیکاری برای فارغ التحصیلان نیست

طاها رضائی، مدیرکل دفتر سیاستگذاری و توسعه اشتغال وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی با بیان اینکه نرخ بیکاری فارغ التحصیلان نسبت به تابستان ۱۴۰۱ در تابستان سال جاری کاهش داشته است می گوید: سهم فارغ التحصیلان از مجموع جمعیت بیکار کشور حدود ۴۲ درصد است یعنی از ۲ میلیون و ۱۰۰ هزار نفر جمعیت بیکار کشور ۹۰۵ نفر به فارغ التحصیلان اختصاص دارد و اینطور نیست که بیشترین نرخ بیکاری در بین فارغ التحصیلان باشد. مدیرکل دفتر سیاستگذاری و توسعه اشتغال وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی ادامه داد: نرخ بیکاری فارغ التحصیلان از ۱۳،۲ درصد به ۱۲ درصد نسبت به تابستان سال گذشته رسیده است. اگر زنان و مردان فارغ التحصیل را به تفکیک مورد بررسی قرار دهیم نرخ بیکاری فارغ التحصیلان مرد ۸،۱ درصد بوده یعنی نزدیک به نرخ بیکاری عمومی است، اما نرخ بیکاری بانوان فارغ التحصیل بالای ۲۰ درصد است؛ بنابراین موشکافی این آمارها این رهنمود را نشان می دهد که فضای بیکاری فارغ التحصیلان کشور آنگونه که انعکاس پیدا می کند با عمق آمارهای این حوزه همخوان نباشد.

فارغ التحصیلان و پرتیرین اشتغال هستند

رضائی تصریح کرد: در حال حاضر در عموم تولیدات کشور کمبود نیرو داریم و استان هایی هستند که مرتباً درخواست نیروی

نحوه توزیع یارانه آرد و نان نباید بر قدرت خرید مردم تاثیر منفی بگذارد



مشکل اصلی کشور در سال های اخیر، تورم است

این پژوهشگر اقتصادی با بیان اینکه در شش سال اخیر اصل مشکل در کشور ما تورم است، گفت: اگر بتوانیم تورم را کنترل کنیم، به نظر می رسد بتوانیم با رانت مقابله کنیم. مسیر کنترل تورم هم پرداخت نقدی و گران کردن قیمت اقلام، به خصوص اقلام ضروری نیست، این مسیر را ما چندین بار در کشور اعمال کردیم. تورم مصرف کننده در کشور ما شش سال قبل تقریباً آمده بالای ۴۰ درصد، پیشران اصلی تورم، سهم بزرگی در تورم؛ قیمت اقلام خوراکی است که ضروریات مردم است، گوشت، نان، برنج، حبوبات و غیره. همچنین تورم آرد و نان سهم بزرگ و قابل توجهی در تورم اقلام خوراکی و کل تورم دارد.

حسن خانی خاطر نشان کرد: ما در کشوری که شش سال تورم بالای ۴۰ تا ۵۰ درصد را تجربه کرده نمی توانیم بامعیشت مردم بازی کنیم، نمی توانیم نرخ را آزاد کنیم و بعد پول بدهیم، بعد از دو سال این پول کاهش پیدا کند و بگردیم دنبال افرادی که چطور از آن ها حمایت کنیم. ما نیاز به یک مکانیزم متمرکز سیاست حمایتی از مردم داریم. کالا برگ، طرح نان، دارویار، طرح هایی بوده که باید زنجیره معیشتی مردم و اقلام ضروری مردم را بعد از شش سال ترمیم کند.

پرداخت یارانه باید به حساب مردم واریز شود

محمدجواد کرمی - کارشناس حوزه

یک پژوهشگر اقتصادی گفت: در بحث یارانه آرد و نان، گران کردن کالا به خصوص کالای اساسی و ما به ازای آن پرداخت نقدی به مردم، راه حل نیست، چون بعد از مدتی این پرداختی اگر ثابت بماند، در تورم های بالا قدرت خرید مردم کاهش پیدا می کند.

به گزارش ایسنا، برنامه میز اقتصاد شبکه خبر با موضوع نحوه توزیع یارانه آرد و نان بر گزار شد. حسن حسن خانی - پژوهشگر اقتصادی - در این برنامه در پاسخ به اینکه نحوه پرداخت یارانه آرد و نان باید چطور باشد، گفت: ابتدا باید تمام حوزه های کالای هدف به خصوص کالای اساسی را سیاست پذیر کنیم. سیاست پذیر کردن کالاهایی که اقلام ضروری مردم محسوب می شوند، در اصطلاح اقتصادی به این است که زنجیره تولید، توزیع و مصرف این کالاها باید شفاف شود. اگر قرار است یارانه ای به مردم تعلق بگیرد، باید هدفمند باشد، اگر قرار است یارانه ای به شبکه تولید، توزیع تا حلقه آخر تخصیص داده شود، باید کاملاً هدفمند باشد.

وی ادامه داد: تجربه گران کردن و پرداخت نقدی به مردم از سال ۸۹ در کشور اجرا شد که با هدفمندی یارانه ها، ۴۵ هزار و ۵۰۰ تومان به مردم تخصیص دادند و یک سری کالا را گران کردند؛ اما تلاطمات نرخ ارز در کشور تحریم شده ما باعث شد که فاصله بسیاری از اقلام کالایی تجارت پذیر، با خارج از مرزها رقم معناداری پیدا کند. کیسه آردی که اینجا با احتساب یارانه ۴۰ هزار تومان بود، خارج از مرزها ۶۰ هزار تومان قیمت داشت و بی تفاوتی در این حوزه خسارت به بار آورد. این پژوهشگر اقتصادی خاطر نشان کرد: گران کردن کالا به خصوص کالای اساسی و ما به ازای آن پرداخت نقدی به مردم، راه حل نیست، چون بعد از مدتی این پرداختی اگر ثابت بماند، در تورم های بالا قدرت خرید مردم کاهش پیدا می کند. مسئله ما میزان پرداخت به مردم نیست، بلکه حفظ قدرت خرید مردم است. اگر یارانه به زنجیره

به این وضعیت ادامه دهیم؟ نمایندگان آتی مجلس باید فکری کنند که این هزینه ها کم شود، یکی این است که یارانه ها را به خود مردم بدهند.

دولت قیمت تولید گندم را سرکوب می کند

محمد بازرگان - کارشناس ارشد اقتصاد کشاورزی - نیز در این برنامه بیان کرد: اگر قرار است دولت یارانه ای پرداخت کند، باید به مصرف کننده نهایی پرداخت کند. مشکل ما این است که دولت می خواهد با ننگه داشتن نظارت مخالف نیستیم، اما شما ببینید ناوایان هر روز سهمیه شان کم می شود، هر روز به اتحادیه مراجعه می کنند.

همچنین اصغر پابرجا - کارشناس حوزه آرد و نان - بیان کرد: ما با این طرح مخالفیم که به ناوایان یارانه داده شود، علتش هم این است که اعتقاد داریم هزینه پرداختی دولت بسیار سنگین است، اگر این یارانه به مردم داده شود، حداقل ۳۰ درصد مصرف گندم و آرد و نان، کم می شود و دولت می تواند با یک صرفه جویی، این یارانه را کم کند. در حالی که الان ناوایان به خاطر چند کیسه آردی که از دولت می گیرد و به قول وزیر اقتصاد ۱۵ درصد در کل مخارج نان تأثیر دار، بسیار تحت فشار است و این حتی باعث شده که کیفیت نان پایین بیاید. وی ادامه داد: اگر می خواهیم کیفیت نان خوبی داشته باشیم، اگر می خواهیم پیشرفت کنیم و رقابت ایجاد کنیم، باید برویم سمت این که یارانه به خود مردم داده شود و یارانه را خود مردم مدیریت کنند. در آن صورت قول می دهیم که ۳۰ درصد مصرف آرد و نان پایین می آید.

پابرجا در پاسخ به اینکه این موضوع چطور می تواند در مجلس مطرح و انتظارات برآورده شود؟ گفت: الان هزینه های دولت صرف دادن همین یارانه هایی می شود که در راه خود استفاده نمی شود. آن هم در شرایطی که هر سه ضلع ناوایان، دولت و مصرف کننده ناراضی هستند چرا باید

محمد بازرگان - کارشناس ارشد اقتصاد کشاورزی - نیز در این برنامه بیان کرد: اگر قرار است دولت یارانه ای پرداخت کند، باید به مصرف کننده نهایی پرداخت کند. مشکل ما این است که دولت می خواهد با ننگه داشتن نظارت مخالف نیستیم، اما شما ببینید ناوایان هر روز سهمیه شان کم می شود، هر روز به اتحادیه مراجعه می کنند.

همچنین اصغر پابرجا - کارشناس حوزه آرد و نان - بیان کرد: ما با این طرح مخالفیم که به ناوایان یارانه داده شود، علتش هم این است که اعتقاد داریم هزینه پرداختی دولت بسیار سنگین است، اگر این یارانه به مردم داده شود، حداقل ۳۰ درصد مصرف گندم و آرد و نان، کم می شود و دولت می تواند با یک صرفه جویی، این یارانه را کم کند. در حالی که الان ناوایان به خاطر چند کیسه آردی که از دولت می گیرد و به قول وزیر اقتصاد ۱۵ درصد در کل مخارج نان تأثیر دار، بسیار تحت فشار است و این حتی باعث شده که کیفیت نان پایین بیاید. وی ادامه داد: اگر می خواهیم کیفیت نان خوبی داشته باشیم، اگر می خواهیم پیشرفت کنیم و رقابت ایجاد کنیم، باید برویم سمت این که یارانه به خود مردم داده شود و یارانه را خود مردم مدیریت کنند. در آن صورت قول می دهیم که ۳۰ درصد مصرف آرد و نان پایین می آید.

پابرجا در پاسخ به اینکه این موضوع چطور می تواند در مجلس مطرح و انتظارات برآورده شود؟ گفت: الان هزینه های دولت صرف دادن همین یارانه هایی می شود که در راه خود استفاده نمی شود. آن هم در شرایطی که هر سه ضلع ناوایان، دولت و مصرف کننده ناراضی هستند چرا باید

خبر کوتاه

ضرورت اخذ مبلغ واقعی برق از مشترکین پر مصرف و تشویق مشترکین کم مصرف

رئیس جمهور ضمن تبیین نکات مهمی در زمینه مدیریت تولید و مصرف آب و برق و با اشاره به تجربه موفق مدیریت مصرف برق در دوره اوج مصرف سال ۱۴۰۲ اظهار داشت: این تجربه موفق نشان داد که می توان با مدیریت صحیح و موثر مصرف بر کمبودها از جمله در زمینه آب غلبه کرد.

به گزارش ایسنا، سید ابراهیم رئیسی پیش از دوشنبه گذشته در چهاردهمین مقصد از برنامه نظارت ستادی بر وزارتخانه ها و دستگاه های اجرایی در وزارت نیرو حضور یافت و ضمن بازدید از نمایشگاه اقدامات و دستاوردهای این وزارتخانه و استماع گزارش وزیر، نکات و توصیه هایی برای بهبود و ارتقای عملکرد این وزارتخانه کلیدی ارائه کرد.

رئیس جمهور با اشاره به اقدامات سازنده و موثر این وزارتخانه در زمینه های آب، برق و فاضلاب که بسا وجود کمبود اعتبارات با آنکا به انگیزه و حرکت جهادی انجام شده است، عملکرد وزارت نیرو در حوزه به سامان رساندن پروژه های نیمه تمام را شایسته و قابل تقدیر دانست. رئیسی تأمین پایدار آب و برق را از محورهای اقتصاد مقاومتی و نیز زمینه تداوم رشد و رونق اقتصادی دانست و افزود: تأمین نیازمندی های حوزه آب و برق کشور جزو اولویت های دولت است.

رئیس جمهور سرمایه انسانی را از مهمترین سرمایه های دستگاه های اجرایی و خدمت رسان دانست و بر ارتقای کیفی نیروی انسانی و بهره گیری هر چه بیشتر از شرکت های دانش بنیان در دستگاه های اجرایی تأکید کرد. رئیسی نکته مهم دیگر را مدیریت تولید برق در راستای ارتقای راندمان در نیروگاه های کشور ذکر و تصریح کرد: در کنار توجه به ارتقای بهره وری در تولید، توجه جدی به تولید انرژی از منابع تجدیدپذیر نیز نکته مهم دیگری است که در سایه توجه به این امر مهم امروز شاهد آغاز اجرای ۴ هزار مگاوات ظرفیت یکجای بادی و خورشیدی بودیم. رئیس جمهور با اشاره به هدف گذاری ۳۰ هزار مگاواتی تولید برق از منابع تجدیدپذیر در کشور، از به بهره برداری رسیدن حدود ۱۱ هزار مگاوات ظرفیت تولید برق از این محل تا پایان دولت سیزدهم خبر داد. رئیسی در ادامه به موضوع مهم مدیریت مصرف نیز اشاره کرد و گفت: متأسفانه در دوره های موضوع مدیریت مصرف موردی توجهی قرار گرفت و ساخت و واردات وسایل برقی بدون توجه به میزان مصرف آنها انجام شد، اما خوشبختانه امروز موضوع ساخت و واردات وسایل برقی با مصرف بهینه مورد توجه قرار دارد. رئیس جمهور همچنین بر ضرورت اخذ مبلغ واقعی برق از مشترکین پر مصرف و تشویق مشترکین کم مصرف به شکل توأمان اشاره کرد و افزود: این مسئله باعث اجرای عدالت در زمینه تأمین

برق برای مشترکین خواهد شد. رئیسی نکته مهم بعدی را مدیریت همزمان و یکجای مصرف آب و برق در زمینه کشاورزی دانست و با تأکید بر ضرورت فرآگیری آن و ضمن قدرانی از عملکرد مثبت و موثر وزارت نیرو در این زمینه اظهار داشت: مدیریت مصرف آب زراعی بسیار مهم است؛ اجرای طرح های نوین آبیاری و ورود صنایع بزرگ در این عرصه برای اجرای این طرح ها و بهره مندی آنها از آب مازاد صرفه جویی شده می تواند به بهینه شدن مصرف آب در زمینه کشاورزی کمک موثری کند.

رئیس جمهور ادامه داد: اجرای طرح های آبیاری زبرسطحی در واحدهای بزرگ کشاورزی و مشارکت صنایع بزرگ در این زمینه می تواند حتی کشور را از اجرای طرح های پر هزینه برای تأمین آب از منابع غیرمترعارف بی نیاز کند. رئیسی نکته مهم بعدی را توجه توأمان به جذب سرمایه گذاری و افزایش بهره وری در طرح های حوزه آب و برق عنوان و تصریح کرد: اگر ارتقای بهره وری در کنار افزایش جذب سرمایه مورد توجه قرار نگیرد، حتی می تواند سرمایه های جذب شده را بی اثر کرده و هدر دهد. رئیس جمهور در بخش پایانی سخنانش با اشاره به عملکرد قابل تقدیر وزارت نیرو در مدیریت مصرف برق در دوره اوج مصرف سال ۱۴۰۲ تصریح کرد: همانطور که با این مدیریت در بخش مصرف خاموشی برنامه ریزی شده و گسترده رخ نداد و در بخش صنایع نیز شاهد تأثیر گذاری منفی بر تولید نبودیم، در حوزه آب نیز بسا وجود کمبود نزولات آسمانی، می توان با مدیریت صحیح و موثر مصرف بر کمبودها غلبه کرد. رئیسی همچنین با بیان اینکه طبق گزارش های ارائه شده، آبرسانی به ۲ هزار و ۶۴۰ روستا از مجموع ۱۰ هزار روستای هدف گذاری شده به انجام رسیده و باقی این تعداد روستا نیز تا پایان دولت مردمی از نعمت آب آشامیدنی سالم و پایدار برخوردار خواهند شد.

افزایش یک درصدی مالیات بر ارزش افزوده چقدر تورم ایجاد می کند؟



اساس در سال ۱۴۰۳، نرخ مالیات بر ارزش افزوده موضوع ماده (۷) قانون مالیات بر ارزش افزوده مصوب سوم اردیبهشت ۱۴۰۰ به میزان یک واحد درصد (یک درصد) افزایش می یابد و به ۱۰ درصد می رسد. درآمد حاصل از این بخش هم قرار است صرف متناسب سازی حقوق بازنشستگان لشگری و کشوری و والدین شهدا شود.

دو روز سسکه افزایش مالیات بر ارزش افزوده

با این حال افزایش یک درصدی مالیات بر ارزش افزوده مورد تأیید بخشی از کارشناسان نبوده برای مثال وحید شقاقی شهری - اقتصاددان - در این رابطه به ایسنا گفته بود که افزایش یک درصدی مالیات بر ارزش افزوده می تواند منجر به

کند و هفته گذشته نمایندگان در جلسه علنی با کلیات لایحه بودجه ۱۴۰۳ مخالفت کردند.

دیده نشدن برنامه هفتم به طور کامل در لایحه، افزایش نزدیک به ۵۰ درصدی مالیات و اثرات احتمالی آن بر تولید و معیشت مردم، افزایش حدود ۳۶ درصدی فروش اوراق به عنوان یک منابع ناپایدار، دیده نشدن منابع همسان سازی و متناسب سازی حقوق بازنشستگان و کسری بودجه بودجه سال آینده بود.

اما در نهایت ۲۹ آذرماه نمایندگان مجلس بعد از استماع نظرات موافقان و مخالفان کلیات لایحه بودجه با ۱۵۴ رای موافق، ۶۰ رای مخالف و ۵ رای ممتنع از مجموع ۲۲۲ نماینده حاضر در مجلس با کلیات لایحه اصلاحیه بودجه ۱۴۰۳ موافقت کردند. بنابراین با توجه به تصویب کلیات، لایحه بودجه به کمیسیون تلفیق برای بررسی جزئیات آن ارجاع شد. حالا طبق ماده ۱۸۲ از روز ۲۹ آذر، نمایندگان به مدت پنج روز فرصت دارند تا پیشنهادات خود را در سیستم ثبت کنند و کمیسیون های تخصصی نیز پنج روز فرصت بررسی و ارجاع این پیشنهادات را به کمیسیون تلفیق دارند. کمیسیون تلفیق نیز ۱۰ روز فرصت بارگذاری گزارش خود را

به گفته رئیس سازمان برنامه و بودجه، حداقل ۴۰ درصد اقتصاد از مالیات ارزش افزوده معاف است و افزایش یک درصدی مالیات بر ارزش افزوده ۰.۶ درصد تورم را افزایش می دهد.

به گزارش ایسنا، اول آذر ماه بخش اول لایحه بودجه سال ۱۴۰۳ کل کشور مشتمل بر هفت فصل شامل احکام سقف منابع، سقف درآمد و تراز عملیاتی سقف واگذاری درایی های سرمایه ای، سقف واگذاری درایی های مالی، منابع هدفمندی سازی و مصارف بودجه تقدیم مجلس شد. در لایحه بودجه ۱۴۰۳، منابع عمومی دولت در بودجه با رشد ۱۸.۲ درصدی، ۲۴۶۲ هزار میلیارد تومان و درآمدهای پایدار نیز با رشد ۴۱.۹ درصدی به ۱۴۹۵ هزار میلیارد تومان پیش بینی شده است. همچنین در بخش درآمدهای پایدار دولت، درآمدهایی مالیاتی بیشترین سهم را دارد که با رشد ۴۹.۸ درصدی نسبت به سال جاری، ۱۱۲۲ هزار میلیارد تومان پیش بینی شده است. درآمد حاصل از حقوق ورودی در رتبه بعدی قرار دارد که ۱۴۰ هزار میلیارد تومان بوده که ۳.۸ درصد منفی بوده است. اما این لایحه نتوانست موافقت مجلس را دریافت

ضرورت اصلاح سیستم تامین اجتماعی در راستای افزایش جمعیت سالمندی

اثرپذیری از رشد و توسعه اقتصادی، بر این موضوعات تاثیر هم دارد.

◆ نظام تامین اجتماعی در ایران با ۱۷ صندوق

نظام تامین اجتماعی در ایران با ترکیبی از نظام بیمه‌ای «مشارکتی» و غیربیمه‌ای «غیرمشارکتی» است که حدود ۶۸ درصد از جمعیت نیروی کار شاغل و ۴۶ درصد از جمعیت سالخورده بالای ۶۵ سال را تحت پوشش دارد. اکنون نظام بیمه‌ای در ایران از ۱۷ صندوق تشکیل شده است که تامین اجتماعی به عنوان بزرگترین صندوق بازنشستگی با تعداد افراد بالای تحت پوشش با بیش از ۴۶ میلیون نفر از جمعیت ۸۴ میلیون نفری کشور از ۲ منظر بیمه بازنشستگی و درمانی به افراد تحت پوشش خدمات ارائه می‌دهد. تامین اجتماعی با ۱۸ نوع خدمت شامل انواع مستمری‌ها، خدمات درمانی، مزایای بیمه بیکاری و تعهدات کوتاهمدت و بلندمدت با ضریب پوشش ۵۲۶۱ درصد به عنوان بزرگترین نهاد ارائه دهنده حمایت‌های حوزه تامین اجتماعی در قالب راهبرد بیمه اجتماعی، پهناورترین چتر حمایتی را بر گروه کارگران، کارمندان، رانندگان، دانشگاهیان، روحانیون، اصناف، قالیبافان و دیگر گروه‌ها گسترده است و اکنون ضریب نفوذ این سازمان میان شاغلان حدود ۶۴۵۲ است.

در حقیقت صندوق‌های بازنشستگی کشور از اصلی‌ترین بازیگران حوزه تامین اجتماعی محسوب می‌شوند که به همین دلیل بحران مربوط به آنها و اتخاذ نشدن راهبردهای مناسب درباره مدیریت این بحران ثبات اقتصادی، اجتماعی و سیاسی کشور با دچار مشکل خواهد کرد.

سازمان تامین اجتماعی به عنوان یک سازمان عمومی غیردولتی از سال ۱۳۳۱ با هدف ساماندهی و پرداخت مستمری بازنشستگی، خدمات بیمه‌ای و درمانی در قالب یک سازمان مستقل تالیس شده است و اکنون وظیفه ارائه خدمت به کارگران مزدبگیر و حقوق بگیر در قالب بیمه اجباری و بیمه صاحبان حرف و مشاغل آزاد در قالب بیمه اختیاری را به عهده دارد. براساس داده‌های موجود، بخش عمده منابع مالی این سازمان از محل حق بیمه‌های جامعه تحت پوشش با مشارکت بیمه شده و کارفرما تامین می‌شود و متکی به منابع دولتی نیست.



تعدیل کسری خواهد کرد و وجود ناپایداری‌های ذاتی صندوق‌ها در کنار شوک‌های اقتصادی سبب وضعیتی سنگین‌تر و سهمگین‌تر از شرایط کنونی خواهد شد. با توجه به چنین وضعیتی تسریع در فرایند اصلاحات و بهسازی صندوق‌های بازنشستگی به عنوان ضرورتی انکارناپذیر به شمار می‌رود زیرا برخی از این تغییرات به عنوان اصلاحات سنجهای پارامتریک، ضمن متوازن‌سازی جریان ورودی و خروجی صندوق‌ها، ساختار مالی آنها را بهبود می‌بخشد. این اصلاحات درون سیستمی مانند تغییر نرخ مشارکت شامل حق بیمه‌های پرداختی، تغییر نحوه محاسبه مزایای پرداختی و افزایش سن بازنشستگی قانونی بر پایداری صندوق‌ها تاثیر جدی دارد و تا امداد فعالیت‌های سازمان‌هایی همچون تامین اجتماعی را به دنبال دارد.

◆ پیش شرط‌های تحقق اهداف نظام‌های بازنشستگی چیست

برقراری پیوند منطقی بین جریان‌های خروجی و ورودی طرح‌های بازنشستگی و یا پایداری مالی آنها به عنوان پیش شرط‌های لازم برای تحقق اهداف اصلی نظام‌های بازنشستگی است که براساس آنها باید در محافظت سالمندان برابر فقر مطلق و تامین زندگی در استانداردهای مناسب و همراه با استقلال اقتصادی در هنگام بازنشستگی نیز تلاش شود.

همچنین در هم‌تنیدگی سه بخش جمعیت، بازار نیروی کار و مستمری و اثرگذاری بالای مستمری بازنشستگی بر بودجه عمومی دولت یا انگیزه‌های حاکم بر عرضه نیروی کار باید در سیاست‌های این حوزه به صورت جدی مورد توجه باشد. از آنجا که صندوق‌های بازنشستگی عمومی کشور به عنوان نهادهای مالی مستقل بین‌نسلی با جمع‌آوری پس‌اندازهای خرد افراد تحت عنوان حق بیمه بازنشستگی و سرمایه‌گذاری این منابع در قالب سبد دارایی و مدیریت آن، امکان تامین مخارج دوران بازنشستگی، از اوقات‌گدایی و بازماندگی افراد را فراهم می‌آورند، بنابراین این صندوق‌ها به همان اندازه که نهادی اجتماعی به شمار می‌رود، دارای اهمیت اقتصادی است و به همین منظور علاوه بر

را مخدوش خواهد کرد و وجود ناپایداری‌های ذاتی صندوق‌ها در کنار شوک‌های اقتصادی سبب وضعیتی سنگین‌تر و سهمگین‌تر از شرایط کنونی خواهد شد. با توجه به چنین وضعیتی تسریع در فرایند اصلاحات و بهسازی صندوق‌های بازنشستگی به عنوان ضرورتی انکارناپذیر به شمار می‌رود زیرا برخی از این تغییرات به عنوان اصلاحات سنجهای پارامتریک، ضمن متوازن‌سازی جریان ورودی و خروجی صندوق‌ها، ساختار مالی آنها را بهبود می‌بخشد. این اصلاحات درون سیستمی مانند تغییر نرخ مشارکت شامل حق بیمه‌های پرداختی، تغییر نحوه محاسبه مزایای پرداختی و افزایش سن بازنشستگی قانونی بر پایداری صندوق‌ها تاثیر جدی دارد و تا امداد فعالیت‌های سازمان‌هایی همچون تامین اجتماعی را به دنبال دارد.

◆ تامین اجتماعی با بالاترین ضریب نفوذ نسبت به سایر صندوق‌ها

سازمان تامین اجتماعی اکنون به دلیل برخورداری از بالاترین ضریب نفوذ نسبت به سایر صندوق‌ها و تحت پوشش قرار دادن جمعیت بالا از جامعه آماری کشور نیازمند تغییرات و اصلاحات پارامتریک است زیرا اجرای اصلاحات همراه با بالاترین سطح اثرگذاری باعث کاهش کسری منابع و متوازن شدن تراز مالی سازمان تامین اجتماعی در سال ۱۴۱۰ و مثبت شدن آن تا سال ۱۴۱۸ در این سازمان می‌شود. اجرای اصلاحات به افزایش نرخ حق بیمه، نرخ تعلق‌پذیری، سن قانونی بازنشستگی، ال‌های مبنای محاسبه مستمری با بیشترین اثر بر

توازن درآمد و هزینه تبعیت می‌کند به این معنا که پرداخت مستمری افراد بازنشسته و مستمری‌بگیر با استفاده از حق بیمه‌های پرداختی از سوی شاغلان تامین می‌شود و باید بین این دو توازن وجود داشته باشد تا بتواند به موقع در راستای پرداخت تعهدات خود عمل کند. البته بخشی از منابع این نهاد بیمه‌ای ناشی از مازاد سرمایه‌گذاری‌ها است.

◆ چالش‌های صندوق‌های بازنشستگی با تحولات جمعیتی

افزایش تدریجی امید به زندگی، کاهش نرخ مولید و افزایش نسبت وابستگی جمعیت به عنوان تحولات مهم جمعیتی و شواهدی دال بر پدیده کهنسالی جمعیت است و این مساله برای صندوق‌های بازنشستگی با سیستم مستمری توازن درآمد - هزینه‌ای را با مشکلاتی مواجه خواهد کرد. تحولات جمعیتی اثرات زیادی بر منابع، مخارج و پایداری مالی صندوق‌های بازنشستگی خواهد داشت. بنابراین آگاهی از این موضوعات در راستای اجرای سیاست‌های جمعیتی، اصلاحات سنجهای و ساختاری در این صندوق‌ها و خنثی‌سازی آثار منفی تحولات جمعیتی می‌تواند بسیار مفید باشد.

در ایران افزایش تدریجی امید به زندگی، کاهش نرخ مولید و افزایش نسبت وابستگی جمعیت به عنوان تحولات مهم جمعیتی و شواهدی دال بر پدیده کهنسالی جمعیت است و این مساله برای صندوق‌های بازنشستگی با سیستم مستمری توازن درآمد - هزینه‌ای را با مشکلاتی مواجه خواهد کرد. این تحولات به همراه سایر تغییرات محیط اقتصادی - اجتماعی باعث چالش‌های جدی برای نظام بازنشستگی و کاهش پایداری مالی صندوق‌های بازنشستگی خواهد شد. در حقیقت کاهش نرخ باورری، تعداد شاغلان و میزان مشارکت‌ها را به دنبال خواهد داشت و از طرفی کاهش نرخ مرگ و میر موجب افزایش تعداد بازنشستگان، رشد سال‌های دریافت مستمری و افزایش هزینه‌های صندوق‌هایی مانند تامین اجتماعی می‌شود. بنابراین موج تغییرات جمعیتی در آینده، پایداری بلندمدت صندوق‌های بازنشستگی

سازمان تامین اجتماعی به عنوان بزرگترین نهاد بیمه‌ای با ثبت ضریب پوشش بیمه‌ای ۵۳ درصد از جامعه یکی از پهناورترین چتر حمایتی از بیمه‌شدگان و مستمری‌بگیران را به عهده دارد و اکنون با وجود مشکلات ناشی از روند کاهش منابع در صندوق‌های بازنشستگی، این سازمان در راستای تامین منابع پایدار به دنبال جذب افراد بیمه شده جدید است. جدیدترین آمارها و اطلاعات مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی نشان می‌دهد که امروزه با وجود شرایط تورم در کشور و بازدهی سرمایه‌گذاری‌های پایین صندوق‌های بازنشستگی در کنار رشد روزافزون مصارف صندوق‌ها، شاهد روند نزولی منابع مازاد صندوق‌ها هستیم، حال با توجه به روند کهنسالی جمعیت و متزلزل شدن مساله پایداری مالی صندوق‌های بازنشستگی باید به فکر اصلاح و بهسازی سیستم تامین مالی این صندوق‌ها بود.

بسیاری از کشورها با اصلاحات سنجهای و ساختاری در صندوق‌های بازنشستگی توانسته‌اند تا پایداری مالی آنها را به صورت معناداری بهبود ببخشند. در ایران نیز سازمان تامین اجتماعی به دلیل برخورداری از بالاترین ضریب نفوذ نسبت به سایر صندوق‌ها و تحت پوشش قرار دادن جمعیت متنوع و بالا، در راستای پایداری منابع خود تلاش‌های زیادی را انجام داده است.

◆ تامین منابع پایدار مهمترین نیاز تامین اجتماعی

با توجه به جامعه آماری بیش از ۴۶ میلیون نفری تحت پوشش و ارائه تعهدات به چهار میلیون و ۲۰۰ هزار بازنشسته و مستمری‌بگیر، به طور یقین پایداری در منابع در راستای ارائه بهتر تعهدات کوتاهمدت و بلندمدت این سازمان نقشی جدی خواهد داشت تا این نهاد بزرگ بیمه‌ای دچار کسری در منابع و بحران نشود. همه این موضوعات نیازمند اصلاحات سنجهای، اصلاحات ساختاری و تامین بسترهای لازم برای استقرار نهاد تنظیم‌گر مقررات برای اجرای مجموعه اصلاحات هدفمند و موثر با رعایت اصل کفایت مستمری دارد.

تامین مالی تامین اجتماعی از روش

خبر کوتاه

خودروهایی که وارد نشدند؛ فقط ۲ درصد وعده‌ها محقق شد



تاکنون ۴۳۸۶ خودرو به ارزش ۸۶ میلیون و ۴۷۸ هزار دلار به صورت قطعی وارد کشور شده است؛ یعنی تنها ۲ درصد از وعده واردات ۲۰۰ هزار دستگاه خودرو محقق شده است. به گزارش مهر، از زمان آزادسازی واردات خودرو وزارت صمت وعده‌های زیادی برای واردات داد که از جمله مهم‌ترین آنها واردات ۲۰۰ هزار دستگاه خودروی خارجی تا خرداد ۱۴۰۲ بود. همچنین مهدی ضیغمی رئیس سازمان توسعه تجارت نیز تاکید کرد که از خرداد ۱۴۰۲ به این سو شاهد انبوه واردات خودروهای خارجی خواهیم بود.

بر اساس همین وعده‌ها بود که وزارت صمت اسفند پارسال برای پیش فروش خودروهای وارداتی اقدام به ثبت نام از ۳۴ هزار نفر با شرط بلوکه کردن ۵۰۰ میلیون تومان کرد که با انصراف ۴ هزار نفر، ۳۰ هزار نفر در صف خرید باقی ماندند. ضیغمی همچنین ۲۹ مهر ماه وعده داد که از نظر وزارت صمت واردات حداقل ۶۰ هزار خودرو تا پایان سال امکان پذیر است؛ اما پس از دو ماه و در ۲۱ آذر ماه در اظهار نظر دیگری اعلام کرد که ظرفیت واردات ۴۰ هزار خودرو تا پایان سال وجود دارد اما به شرطی که تخصیص ارز از سوی بانک مرکزی با سرعت انجام شود. با این حال آمار گمرک نشان می‌دهد که تاکنون ۴۳۸۶ خودرو به ارزش ۸۶ میلیون و ۴۷۸ هزار دلار به صورت قطعی وارد کشور شده است؛ یعنی تنها ۲ درصد از وعده واردات ۲۰۰ هزار دستگاه خودرو محقق شده است.

◆ علت‌کندی واردات

یکی از اصلی‌ترین علل کندی واردات وضعیت تامین ارز است که بارها نیز مورد تاکید قرار گرفته است؛ تخصیص ارز یک بازه زمانی ۳ تا ۴ ماهه نیاز دارد و با توجه به اینکه بانک مرکزی باید برای این امر همکاری لازم را داشته باشد به نظر می‌رسد یکی از علل عمده کندی واردات خودرو مساله ارز باشد.

موضوع دیگر مربوط به تغییر رویکرد وزارت صمت برای واردات خودروهای برقی می‌شود؛

آنطور که علی‌آبادی وزیر صمت تاکید دارد باید تا پایان سال ۱۰۰ هزار خودروی برقی به کشور وارد شود که البته بنا به ادعای علی‌آبادی ارز این خودروها نیز تامین شده است. بنابراین به نظر می‌رسد وزارت صمت بیشتر تمرکز و اولویت خود را بر واردات این قبیل خودروها گذاشته است.

موضوع دیگر مربوط به بوروکراسی‌های اداری پیچیده می‌شود؛ البته اگرچه دولت تلاش کرده در زمینه گواهی‌های استاندارد مسیر را هموار کند اما همچنان بوروکراسی‌های پیچیده‌ای در زمینه واردات، ترخیص و شماره گذاری خودروهای وارداتی وجود دارد.

به گزارش مهر، بیش از یک سال و نیم از آزادسازی واردات خودرو می‌گذرد اما تنها نکته محسوس فوران وعده و وعیده‌بده است؛ در دوره وزارت فاطمی امین وزیر سابق صمت قرار بود تا پایان سال ۱۴۰۱ حدود ۱۰۰ هزار خودرو و در مجموع تا خرداد ۱۴۰۲ حدود ۲۰۰ هزار خودرو وارد کشور شود که هر روز هم وعده‌های رنگارنگی در این خصوص داده می‌شد.

با شروع به کار علی‌آبادی در وزارت صمت نیز قرار شده تا پایان امسال ۱۰۰ هزار خودروی برقی وارد کشور شود که اگر بنا را بر وعده‌های قبلی بگذاریم باید به این اظهارات علی‌آبادی نیز باز دیده شک‌نگریست.

تمام این مباحث در حالیست که از زمانی که موج خبری در مورد آزادسازی واردات خودرو شروع شد بازار خودرو همچنان چشم انتظار خودروهای خارجی است و فروشندگانش خریدار در بالاترین قیمت به سر می‌برند که همین امر به رکود عمیق در بازار بیش از پیش دامن زده است.

فرهنگ کار باید از خانواده آغاز شود



گسترش فرهنگ کار و تلاش و وجدان کاری در واحدهای اقتصادی خواهد داشت.

به گزارش ایسنا، نبود فرهنگ کار یکی از معضلات اساسی کشور در بحث اشتغال به شمار می‌رود و کم‌رنگ شدن روحیه کارآفرینی در بین جوانان در این زمینه اثرگذار بوده است؛ این در حالی است که فرهنگ کار، مقدمه اشتغال و کارآفرینی است و باید پیوند میان فرهنگ کار و آموزش و مهارت شکل بگیرد تا زمینه آشنایی نسل جوان جویای کار با محیط واقعی کسب و کار پیش از ورود به بازار اشتغال به وجود آید.

به گفته این کارشناس، حوزه کار دستگاه‌ها و نهادهای مسئول باید ترویج فرهنگ کار را با جدیت دنبال کنند و در فیلم‌ها اهمیت فرهنگ کار و مشاغل سنتی که در گذشته رونق بسیار داشتند، نمایش داده شود.

در حال حاضر ترویج کار و تلاش در بین افراد جامعه یکی از ارکان مهم فرهنگ عمومی است و در ارتقای فرهنگ عمومی جامعه مولفه‌ها و شاخص‌های مختلف اجتماعی و اقتصادی و سیاسی اثرگذارند. زمانی که فرهنگ عمومی به درستی نهادینه شود، تأثیر مثبتی در تمام ابعاد زندگی افراد به ویژه

در ورزش کارگری، تلاش برای پایین آوردن نرخ آسیب‌های اجتماعی و توجه به موضوعات فرهنگی جامعه کار و تولید از جمله برنامه‌هایی است که در وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در راستای ترویج فرهنگ کار و کارآفرینی و تقویت روحیه نشاط و سلامت و رضایت شغلی دنبال می‌شود.

علی‌اصلاحی - کارشناس حوزه کار در گفت‌وگو با ایسنا، درباره ضرورت ارتقای فرهنگ کار می‌گوید: معتمد داشتن فرهنگ کار مهم‌ترین عامل ایجاد شغل است و اشتغال پیش از آنکه به وام و نقدینگی نیاز داشته باشد، مستلزم وجود روحیه کار است.

وی بر لزوم ایجاد فرهنگ کار در تغییر نگاه فارغ‌التحصیلان از مدرک‌گرایی به مهارت‌آموزی تاکید کرده و می‌گوید: بیشتر جوانان تحصیلکرده به آسانی هر پیشنهاد کاری را قبول نمی‌کنند و ارزش آن کار را در نظر نمی‌گیرند ولی عمده کسانی که مدرک تحصیلی بالایی ندارند سریع‌تر جذب بازار کار می‌شوند.

در همین راستا محمدرضا چکشیان - معاون وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی ابلاغ این سند را آغازگر راه جدید در عرصه ارتقای فرهنگ کار و تلاش عنوان کرده و می‌گوید: انعقاد تفاهم‌نامه‌های همکاری با سایر نهادها و سازمان‌ها از جمله جهاد دانشگاهی و حوزه هنری نیز از دیگر اقدامات وزارت کار در حوزه ارتقای فرهنگ کار و تلاش به شمار می‌رود.

وی به نقش جامعه کار و تولید در ارتقای سرمایه اجتماعی اشاره کرده و معتقد: برای حرکت به سمت اهداف کلان کشور نیازمند سرمایه اجتماعی هستیم و هرچه در این زمینه بیشتر سرمایه‌گذاری شود، بیشتر به سرمایه اجتماعی افزوده خواهد شد.

از نگاه معاون وزیر کار بهبود مؤلفه‌های اقتصادی در اجتماع وابسته به رشد فرهنگ کار در جامعه کار و تولید است و ارتقای فرهنگ کار موجب رشد اقتصادی و افزایش بهره‌رومی می‌شود. به گزارش ایسنا، در حال حاضر ارائه خدمات اجتماعی، اهتمام به

امروزه فرهنگ کار از اهمیت بسزایی برخوردار است و در آشنایی افراد با محیط کار و راهیابی به بازار کسب و کار تاثیرگذار است. کارشناسان بر این باورند که فرهنگ کار باید از خانواده‌ها آغاز شود و از طریق آموزش و پرورش و دانشگاه‌ها در سطح جامعه نهادینه شود.

به گزارش ایسنا، کارشناسان معتقدند فرهنگ کار باید از طریق مشارکت‌های اجتماعی ارتقاء پیدا کند و نفس کار و ارتقای مؤلفه‌های فرهنگ کار برای عموم جامعه تبیین و ترویج شود. به زعم آنها زمانی که فرهنگ کار نهادینه شود، کار ارزش تلقی شده و افراد جامعه از طریق درست کار کردن به توسعه اقتصادی کمک می‌کنند.

در روزهای اخیر سند «برنامه ارتقاء فرهنگ کار و تلاش» از سوی شورای فرهنگ عمومی ابلاغ شد. این سند که با همکاری معاونت فرهنگی، اجتماعی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی تدوین و بازنگری شده، نقشه راهی برای تمامی دستگاه‌های مرتبط با حوزه فرهنگ کار به شمار می‌رود.

خبر کوتاه

دلیل جهش‌های ارزی چند سال اخیر از دیدگاه کارشناسی

یک کارشناس مسائل اقتصادی گفت: در جهش‌های ارزی چند سال اخیر، عدم هماهنگی نهادهای دولتی و مسئول در حوزه ارزی، یکی از مهمترین نقاط ضعفی بود که نمایان شد.

به گزارش ایسنا، نشست «باز یگران حکمرانی ارزی؛ هماهنگی در سیاست‌گذاری و اجرا» با حضور جمعی از اساتید و صاحب نظران و فعالان این حوزه در ساختمان کوثر ریاست جمهوری برگزار شد. این نشست، چهارمین نشست تخصصی از دهمین همایش سالانه اقتصاد مقاومتی بود که در بازه آبان تا اسفندماه سال جاری با موضوع «حکمرانی ارزی؛ ثبات و رونق اقتصادی» در حال برگزاری است. در چهارمین نشست از این همایش الزامات حکمرانی ارزی مطلوب، باز یگران فعال و کیفیت هماهنگی در سیاست‌گذاری و اجرا بین دستگاه‌های متولی مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

حسن حسن خانی - کارشناس مسائل اقتصادی - در این نشست گفت: تشکیل نظام پرداخت رسمی زیرساخت مهم سیاست‌گذاری ارزی است. اما تقویت پایداری و حکمرانی مستلزم از بین بردن زمینه های فساد است. در واقع بدون رفع بسترهای فسادزا ممکن نیست بتوانیم حکمرانی ارزی را به درستی انجام دهیم. اینکه جریان گردش ارز در کشور به طور شفاف قابل رویت از سوی حاکمیت نیست، یکی از مهمترین مشکلات زیرساختی بازار ارز کشور است. هرچند تجارت خارجی کشور امروز با مبادلات تراستی انجام می‌شود، اما بیش از ۸۵ درصد ارز در گردش یا به طور مستقیم از سوی دولت جریان دارد یا دولت و شرکت‌های دولتی به شکل غیرمستقیم در آن نقش دارند؛ بنابراین دولت می‌تواند در رصدپذیر کردن گردش مالی ارز در کشور نقش آفرینی کند و دستاوردهای بدست بیاورد.

وی افزود: من معتقدم اگر بتوانیم یک ترازنامه ارزی در اقتصاد ملی، اعم از تجارت خارجی و مبادلات داخلی، ایجاد کنیم، یک گام بزرگ در سیاست‌پذیری و حکمرانی بازار ارز کشور برداشته‌ایم. وقتی کشوری تحت تحریم قرار می‌گیرد و با مشکلاتی مثل شش سال متوالی تورم بالای ۴۰ درصد مواجه می‌شود، طبیعی است که مسائل کوتاه مدت و مدیریت شوک‌های کوتاه مدت در اولویت قرار بگیرد.

ایجاد نهاد تصمیم گیر و هماهنگ کننده در حکمرانی ارزی ضروری است

این کارشناس اقتصادی ادامه داد: اینکه سیاست ارزی اعلام شود ولی لیست کالاهای مشمول ارزهای مختلف با فاصله زمانی زیادی از آن تعیین شود، یک نقطه ضعف اساسی در حکمرانی ارزی کشور است. در واقع شفافیت و اجرای مطلوب سیاست‌ها، یکی از مهمترین الزامات حکمرانی مطلوب ارزی است. به طور خاص در جهش‌های ارزی چند سال اخیر، عدم هماهنگی نهادهای دولتی و مسئول در حوزه ارزی، یکی از مهمترین نقاط ضعفی بود که نمایان شد. تردید و عدم هماهنگی سیاست‌گذاران ارزی در کشور ما باید برطرف شود و اگر سیاستی در دستور کار قرار می‌گیرد، باید با هماهنگی همه دستگاه‌ها اجرا شود. اما امروز در کشور ما نهادهای که باید تصمیم گیر و هماهنگ کننده سیاست ارزی باشد وجود ندارد. من معتقدم این نهاد می‌تواند ذیل معاونت اول یا حتی بانک مرکزی شکل گیرد و در این زمینه وزارت صمت باید به شدت نقش آفرینی کند و در اموری مثل اولویت‌بندی کالاها و سهمیه‌بندی میزان ثبت سفارش به کمک بانک مرکزی بیاید.

حسن خانی در پایان گفت: تغییر نقش ایران از یک صادرکننده نفت خام به یک مرکز توزیع انرژی، ترازیت و مبادله کالاهای اساسی مطلوب است و می‌تواند اثرگذاری زیادی بر بهبود حکمرانی ارزی داشته باشد، اما فکر می‌کنم الزاماتی دارد که به دلایل مختلف در دستور کار قرار نگرفته است.

در مقایسه با قیمت‌های سامانه یکپارچه فروش روی داد:

افزایش ۱۰۰ تا ۳۰۰ درصدی نرخ خودروهای وارداتی در بازار آزاد

یسورو برای واردات خودرو تخصیص داده شود، اما در یک سال‌ونیم گذشته که حتی یک یورو هم به واردات خودرو اختصاص پیدا نکرد. در چنین شرایطی توقع عجیبی نیست اگر انتظار داشته باشیم وزارت صمت با وضعیت امروز بازار خودروهای وارداتی توضیحاتی در مورد نتیجه عملکرد این نهاد طی ۱۵ ماه گذشته برای واردات خودروهای خارجی ارائه دهد.

■ موضوع واردات خودروهای کارکرده از ماه‌های ابتدایی امسال شروع شده و به نظر می‌رسد این فرآیند با چالش‌هایی مواجهه است. در کل پیشرفت فرآیند واردات خودروهای کارکرده را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

در مورد واردات خودروهای کارکرده تاکنون اتفاق مثبتی رخ نداده و موضوع فقط در حد یک شعار تبلیغاتی باقی مانده است. همان‌طور که پیش تر مطرح شد، مسئولان دست از گفتار درمانی در خصوص صنعت و بازار خودرو نمی‌کشند و این موضوع باعث دوگانگی وضعیت در این حوزه شده است. مسئولان می‌گویند واردات آزاد شده، اما مردم عرضه قطره‌چکانی خودرو را می‌بینند. در یک نگاه کلی؛ موضوع واردات خودرو به دو مساله تامین ارز و مباحث خدمات پس از فروش گره خورده که به مانعی بزرگ در برابر تحقق برنامه‌ها تبدیل شده، شواهد امر نیز نشان می‌دهد تا پایان سال خبری از خودروهای وارداتی کارکرده نخواهد بود.

■ باتوجه به آن که در ماه‌های پایانی سال هستیم و بازار خودرو به روزهای اوج تقاضا نزدیک می‌شود، در صورت عدم واردات خودرو طبق وعده‌های دولت، نرخ خودرو در بازار چه روندی را در پیش خواهد گرفت؟

برخی فعالان با در نظر گرفتن شعارهای دولت در خصوص واردات خودرو انتظار تعدیل در بازار را داشتند، اما واردات خودرو به این شکل نه تنها باعث کاهش نرخ خودرو نمی‌شود، بلکه با توجه به روند و سازوکار فعلی واردات، خودروها در بازار قیمت‌های نجومی پیدای می‌کنند. روند صعودی نرخ خودروهای وارداتی هم باعث افزایش چندبرابری نرخ خودروهای دیگر در بازار خواهد شد. این افزایش قیمت‌ها در بازار خودروهای خارجی در حالی رخ می‌دهد موضوع خدمات پس از فروش و تامین قطعات این خودروها از معضلات جدی است و باید مورد توجه واقع شود.

نشانه‌ای بر آن است که اسفندماه سال گذشته، یعنی زمانی که ثبت‌نام برای خرید خودروهای خارجی آغاز شد، این مصرف‌کنندگان نبودند که حرف اول را در خرید محصولات وارداتی زدند، بلکه واسطه‌گران ایفاکننده نقش اصلی در بازار وارداتی‌ها بودند و حالا هم سوده‌های بسیار کلان از خرید و فروش این خودروها به دست می‌آورند. حتی می‌توان ادعا کرد برخی از نمایندگان‌ها نیز جزو این خریداران بوده‌اند. آن‌ها به خوبی از رانت اطلاعاتی استفاده کردند و با آگاهی از واردات قطره‌چکانی در صفا اول خرید قرار گرفتند. با تکیه بر این استدلال، به هیچ‌عنوان بعید نیست برخی نمایندگان‌ها از خریداران خودروهای وارداتی در اسفندماه سال گذشته بوده باشند.

■ این شرایط ناشی از عدم هماهنگی میان توانایی‌ها و امکانات زیرساختی برای واردات خودرو است و متهم ردیف اول گرانی خودروهای خارجی به نظر فعالان بازار خودرو واردات و عرضه بسیار محدود این محصولات است. نظر شما در این خصوص چیست؟

به نظر من بی‌تدبیری سیاست‌گذاران و مجریان در فرآیند واردات خودرو متهم ردیف اول وضعیت امروز بازار خودروهای خارجی است. ۱۵ ماه از ابلاغ آیین‌نامه واردات خودرو می‌گذرد و در این مدت ورود خارجی‌ها کاملاً لاک‌پشتی بوده است.

سیاست‌گذاران در این مدت بیش از آن که بخواهند با واردات خودرو بازار را تنظیم کنند، سعی داشتند با گفتار درمانی به اهداف خود در تأثیر بر بازار برسند. نتیجه چنین رویکردی این بود که روزانه اخباری با هیجان زیاد از واردات به گوش می‌رسید که مثلاً خودروها روی کشتی هستند، خودروها به گمرک رسیده‌اند، هفته دیگر وارد یا دو هفته دیگر تحویل داده می‌شوند، اما در عمل خبری از تزریق خودروهای خارجی به بازار خودرو کشور نبود.

■ دولت ابتدای طرح آزادسازی واردات خودرو اعلام کرد؛ طبق برنامه ظرف مدت شش ماه ۲۰۰ هزار خودرو به بازار عرضه خواهد شد. آیا تخصیص یکمیلیارد یورو برای واردات ۲۰۰ هزار دستگاه خودرو کافی است؟

متأسفانه هماهنگی‌های زیادی بین ارگان‌های مختلف برای واردات خودرو دیده می‌شود. طبق آیین‌نامه واردات معین شد که سالانه یکمیلیارد

شما عرضه محصولات خودروسازان جهانی چه تاثیری را در بازار خودرو داشته است؟

به عقیده من، شرایط با ورود این خودروها به بازار پیچیده‌تر شده است. چراکه متقاضیانی که خودروهای وارداتی را از سامانه یکپارچه خریداری کرده‌اند، در برخی موارد حتی به سود ۱۰۰ درصدی نیز رضایت ندارند و با قیمت بسیار بیشتری این محصولات را در بازار به فروش می‌رسانند؛ بنابراین هدف تامین خودرو اقتصادی نیز کاملاً غیرقابل دسترس شده است. البته هدف اصلی، تعادل و کاهش قیمت در بازار خودروهای خارجی در کشور بود که وارداتی‌ها هیچ کمکی به این موضوع نمی‌توانند داشته باشند. نکته قابل توجه برای مسئولان این است که باردیگر سراغ حذف قیمت‌ها از فضای مجازی نروند، چراکه در گذشته دیدیم کمکی به کنترل قیمت‌ها نخواهد کرد.

■ واردات گسترده خودرو از نظر فعالان بازار خودرو می‌تواند نرخ محصولات را تعدیل کند. آیا به نظر شما اهرم واردات خودرو برای تنظیم بازار داخل موثر خواهد بود؟

واردات محصولات خودروسازان خارجی در صورتی در بازار خودرو تأثیر گذار خواهد بود و باعث کاهش چشمگیر نرخ خودرو در بازار می‌شود که حداقل ۴۰ تا ۵۰ هزار خودرو و آن‌هم به صورت آرام و پیوسته وارد شود. این در حالی است که اکنون به صورت قطره‌چکانی شاهد واردات خودرو هستیم. این شکل واردات جز این که باعث ایجاد قیمت‌های کاذب و نجومی شود و متقاضیان خودروهای وارداتی را دور از دسترس بداند، چیز دیگری به همراه نخواهد داشت. به‌طور کل، واردات باید به صورت انبوه باشد تا به نتایج مورد نظر برسیم. ولی این مدل وارداتی که در حال رخ دادن است نه تنها اتفاق مثبتی را رقم نمی‌زند، بلکه باعث به وجود آمد مشکلات دیگری هم می‌شود.

■ یکی از وعده‌های دولت در خصوص خودرو، حذف واسطه‌ها از این بازار بود. علت تداوم حضور واسطه‌ها در بازار خودرو چیست؟

حضور دلالت به دلیل مطلوبیت سود و رانت در بازار خودرو است. زمانی می‌توان امیدوار بود که واسطه‌ها از این بازار خارج خواهند شد که اختلاف قیمت خودرو ثبت نامی با حاشیه بازار ۳۰۰ درصد نباشد

تفاوت در اختلاف قیمت محصولات، خود

حداقل ۴۰ تا ۵۰ هزار خودرو باید به‌صورت تدریجی و پیوسته طی ماه‌های آتی وارد و عرضه شود تا شاهد قیمت‌های کاذب و نجومی برای آن‌ها در بازار آزاد نباشیم

واردات محدود و عرضه قطره‌چکانی خودروهای خارجی، اختلاف میلیاردی نرخ این محصولات را در بازار رقم زده است؛ به‌طوری‌که برخی خودروهای با افزایش نرخ ۳۰۰ درصدی در بازار به فروش می‌رسند. آنچه مشخص است آزادسازی شعاری واردات نتوانسته دولت را به اهداف از پیش تعیین‌شده برای تنظیم بازار، نزدیک کند. هرچند برخی کارشناسان بر این باور هستند وضعیت رکود در بازار خودرو به دلیل گفتار درمانی‌ها دولت است و در صورتی که متقاضیان صبرشان تمام شود، این بازار شاهد تورم انفجاری در ماه‌های پایانی سال خواهد بود.

محمد بیاتیان، کارشناس صنعت خودرو و عضو کمیسیون صنایع مجلس نهم با اشاره به نرخ برخی محصولات وارداتی در فضای مجازی به «دنیای خودرو» گفت: «نرخ محصولات خودرویی در فضای مجازی نشان می‌دهد خودروهای وارداتی با اختلاف قیمتی بسیار زیاد نسبت به قیمت نمایندگی در بازار خرید و فروش می‌شوند. در بیشتر موارد بهای این محصولات در بازار تا دو برابر قیمت اعلامی در سامانه یکپارچه است.»

وی در ادامه تصریح کرد: «شرایط کنونی بازار خودروهای خارجی، نشان می‌دهد حضور دلالتان پرنرنگ‌تر از گذشته در این بازار شده است.»

وی در ادامه تأکید کرد: «از ابتدای آزادسازی واردات خودرو بعد از ممنوعیت شش‌ساله آن، سیاست‌گذار چند هدف اصلی را از ورود خارجی‌ها دنبال می‌کرد. مهم‌ترین هدف از ورود خارجی‌ها به بازار خودرو کشور، تنظیم بازار بود. این در شرایطی است که تا به امروز هیچ دلیل مشخصی وجود ندارد که بگوییم واردات خودرو با گذشت بیش از ۱۵ ماه ابلاغ آیین‌نامه به این هدف دست پیدا کرده است. از طرف دیگر، سیاست‌گذار از همان ابتدا یعنی

حتی پیش ابلاغ آیین‌نامه، بارها اعلام کرده بود که خودروهای اقتصادی هدف اول واردات است، اما قیمت‌های اعلامی در سامانه یکپارچه به هیچ عنوان تامین‌کننده نظر متقاضیان خودروهای با کیفیت اقتصادی نبود.»

بسیاری از کارشناسان بازار خودرو معتقد بودند افزایش عرضه محصولات و ایجاد تنوع در سبد محصولات، بازار را به تعادل خواهد رساند. به نظر

وام صفر درصد بافت فرسوده ۱۸۵ میلیون تومان شد

آئینی: رکورد نوسازی بافت فرسوده را می‌شکنیم



بافت فرسوده ۳۳.۵ درصد رشد داشته است.

افتتاح ۵۴ هزار واحد در بافت‌های فرسوده

مدیرعامل شرکت بازآفرینی شهری ایران در ادامه با اشاره به این که از ابتدای دولت سیزدهم تا کنون ساخت ۱۸۲ هزار واحد آغاز شده است، گفت: طی ۹ دوره، ۵۴ هزار و ۳۴۱ واحد در بافت‌های فرسوده به بهره‌برداری رسیده است. آئینی با یادآوری این که حاشیه‌نشین‌ها متولی ندارند، تصریح کرد: برخی روشنفکران می‌گویند نباید به حاشیه‌نشین‌ها خدمات بدیم، اما حدود ۸ میلیون نفر از برادران و خواهران ما که زمین‌خوار هم نیستند در حاشیه زندگی می‌کنند

توجه قرار دهیم که دولت به‌تنهایی اقیانوس بناهای ناپایدار کشور وارد شود و چاره‌ای نداریم که در این مسیر به مردم اتکا کنیم. وی بیان کرد: یکی دیگر از مسائلی که باید به آن توجه شود این است که مردم نیز به‌تنهایی نمی‌توانند نوسازی بافت‌های فرسوده را انجام دهند. برای این کار باید از توانایی مالی، اجرایی و فنی توسعه‌گران از جمله انبوه‌سازان، سازندگان خرد، سرمایه‌گذاران و ... استفاده کنیم. مدیرعامل شرکت بازآفرینی شهری ایران لازمه ورود توسعه‌گران به نوسازی بافت‌های ناکارآمد شهری را حمایت‌های دولتی عنوان کرد و با بیان این که توسعه‌گران می‌گویند از شهرداری‌ها احترام می‌خواهیم، اضافه کرد: آنها می‌گویند شهرداری‌ها باید برای توسعه‌گران فرش قرمز بپهن کنند، نه این که برای صدور پروانه ساختمانی ما را معطل کنند و ماه‌ها برای این کار سرگردان باشیم. آئینی با اشاره به این که متوسط صدور پروانه ساختمانی در کشور و تهران به ترتیب ۸ و ۶ ماه است، اظهار کرد: در برخی مناطق تهران ۲۴ ماه زمان می‌برد تا شهرداری پروانه ساختمانی را صادر کند.

وی عمده دلیل تأخیر در صدور پروانه ساختمانی را استعلامات شهرداری دانست و با بیان این که می‌توان با ایجاد یک قرارگاه این مشکل را حل کرد، افزود: در قانون برنامه هفتم توسعه انشعابات

با سود صفر درصدی پرداخت می‌شد که با استفاده از منابع تبصره ۱۸ امسال سقف وام بدون سود به ۱۸۵ میلیون افزایش یافته است.

آئینی بیان کرد: این افزایش عطف به ما سابق نمی‌شود. یکی دیگر از اقدامات قابل توجه دولت افزایش دوره بازپرداخت وام بدون سود از ۳ سال به ۷ سال است. اتفاقی که یکی از خواسته‌های مردم ساکن در بافت‌های فرسوده بود.

وی همچنین از ارائه معافیت‌های مالیاتی ویژه و تسهیلات مناطق محروم برای ساکنان ۱۶۷ هزار هکتار بافت ناپایدار شهری خبر داد و گفت: به عنوان مثال اگر صنایع در این مناطق مستقر شوند مانند صنایع دستی، گردشگری مشمول معافیت مالیاتی ۱۰۰ درصدی می‌شوند.

معاون وزیر راه و شهرسازی در ادامه با اشاره به این که ۶.۲ میلیون نفر در سکونتگاه‌های غیررسمی سکونت دارند، گفت: در بافت‌های تاریخی دو میلیون و ۵۴۹ هزار و ۲۲۱ نفر و در بافت‌های فرسوده نیز ۱۱ میلیون و ۲۶ هزار و ۲۳۱ نفر ساکن هستند.

آئینی با بیان این که اگر بر اساس مقررات ملی ساختمان ساخت‌وسازها را انجام دهیم در زمان وقوع زلزله تلفات جانی نخواهیم داشت، افزود: اولویت دولت سیزدهم در بازسازی بافت‌های فرسوده ستاب بخشی است. باید این نکته را مورد

معاون وزیر راه و شهرسازی از افزایش سقف وام صفر درصد نوسازی بافت فرسوده به ۱۸۵ میلیون تومان خبر داد و گفت: تا پایان سال رکورد نوسازی بافت فرسوده را می‌شکنیم.

به گزارش خبرگزاری تسنیم، محمد آئینی در نشست خبری با اشاره به اینکه ۲.۷ میلیون بنای ناپایدار در کشور داریم که فاقد هرگونه سازه ای هستند، اظهار کرد: این بناهای ناپایدار و سقف‌های لرزان برای تخریب نیازی به وقوع زلزله ندارند، با یک ها صاعقه و باران شدید فرو می‌ریزند. وی با بیان اینکه برای احیای این بافت‌ها دولت وام ۵۵۰ میلیون تومانی پرداخت می‌کند. از این رقم سود ۱۸۵ میلیون صفر درصد است، افزود: ۳۰ درصد جمعیت شهرهای کشور ساکن بافت‌های ناکارآمد و تاریخی هستند.

وی با یادآوری اینکه بناهای لرزان در ۱۶۷ هزار هکتار بافت شهری قرار دارند، ادامه داد: در برنامه هفتم، توسعه شهرداری‌ها مکلف هستند پروانه ساختمانی را حداکثر طی ۳ ماه و با تخفیف حداقل ۵۰ درصدی صادر کنند. اگر شهرداری‌ها به این تکلیف قانونی عمل نکنند ترک فعل بوده و از دستگاه قضایی قابل پیگیری است.

معاون وزیر راه و شهرسازی با اشاره به تمهیدات دولت برای تسریع ساخت‌وساز در بافت‌های فرسوده، یادآور شد: تا سال ۱۴۰۰ از وام ساخت ۱۵۰ میلیون تومان

ویتامین مخصوص سرماخوردگی را بشناسید

خبر کوتاه

با این خوردنی‌ها تمرکز شما افزایش می‌یابد

نمی‌توان انکار کرد که با بالا رفتن سن، بدن ما هم با ما پیر می‌شود. خبر خوب این است که اگر غذاها و نوشیدنی‌های «هوشمندانه» را به رژیم غذایی خود اضافه کنید، می‌توانید شانس خود را برای داشتن مغز سالم افزایش دهید. به گزارش بهداشت نیوز، غذاها و مکمل‌های غذایی می‌توانند همه چیز را از تمرکز بیشتر تا تقویت حافظه، دامنه توجه و عملکرد مغز بهبود ببخشند. غذاها و مکمل‌های غذایی می‌توانند همه چیز را از تمرکز بیشتر تا تقویت حافظه، دامنه توجه و عملکرد مغز بهبود ببخشند. نمی‌توان انکار کرد که با بالا رفتن سن، بدن ما هم با ما پیر می‌شود. خبر خوب این است که اگر غذاها و نوشیدنی‌های «هوشمندانه» را به رژیم غذایی خود اضافه کنید، می‌توانید شانس خود را برای داشتن مغز سالم افزایش دهید.

کافئین می‌تواند شمار اوشیلرتر کند

هیچ غذای جادویی برای افزایش ضرب هوشی یا باهوش‌تر کردن شما وجود ندارد اما برخی از مواد مانند کافئین می‌توانند به شما انرژی داده و به تمرکز شما کمک کنند. کافئین که در قهوه، شکلات، نوشابه‌های انرژی‌زا و برخی داروهای یافت می‌شود، می‌تواند تمرکز شما را افزایش دهد، اگرچه اثرات آن کوتاه‌مدت است. با این حال فراموش نکنید که اگر در مصرف کافئین زیاده روی کنید می‌تواند شما را عصبانی و ناراحت کند.

شکر می‌تواند هوشیاری را افزایش دهد

شکر منبع سوخت ترجیحی مغز شما است (منظور قند و شکر معمولی نیست) بلکه گلوکز است که بدن شما آن را از قندها و کربوهیدرات‌هایی که می‌خورید پردازش می‌کند. به همین دلیل است که یک لیوان آب میوه طبیعی می‌تواند حافظه، تفکر و توانایی ذهنی را در کوتاه مدت تقویت کند. با این حال، فراموش نکنید که اگر در مصرف آب میوه هم زیاده روی کنید حافظه ممکن است مختل شود. قند اضافه شده نیز با بیماری قلبی و سایر شرایط مرتبط است.

برای تقویت مغز خود صبحانه بخورید

مطالعات نشان داده‌اند که خوردن صبحانه ممکن است حافظه و توجه کوتاه مدت شما را بهبود بخشد. دانش‌آموزانی که صبحانه می‌خورند نسبت به کسانی که نمی‌خورند عملکرد بهتری دارند. غذاهایی که در صدر فهرست سوخت مغز محققان قرار دارند شامل غلات کامل، لبنیات و میوه‌ها با فیبر بالا هستند. فقط پر خوری نکنید؛ محققان همچنین دریافتند صبحانه ی پر کالری به نظر می‌رسد مانع تمرکز می‌شود.

ماهی و اوقعا غذای مغز است

یک منبع پروتئینی مرتبط با تقویت مغز، ماهی است که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ و کلید سلامت مغز است. این چربی‌های سالم قدرت مغزی شگفت‌انگیزی دارند: رژیم غذایی با سطوح بالاتری از آنها با کاهش خطر زوال عقل و سکنه مغزی و زوال ذهنی کندتر مرتبط است. به علاوه، آنها ممکن است نقشی حیاتی در تقویت حافظه ایفا کنند. برای سلامت مغز و قلب، هفته‌ای دو وعده ماهی مصرف کنید.

روزانه آجیل و شکلات مصرف کنید

مغزها و دانه‌ها منابع خوبی از آنتی‌اکسیدان و ویتامین E هستند که در برخی مطالعات با کاهش قدرت شناختی با افزایش سن مرتبط است. شکلات تلخ همچنین دارای خواص آنتی‌اکسیدانی قوی دیگری است و حاوی محرک‌های طبیعی مانند کافئین است که می‌تواند تمرکز را افزایش دهد. روزانه یک اونس از آجیل و شکلات تلخ لذت ببرید تا تمام فواید مورد نیاز خود را با حداقل کالری اضافی، چربی یا شکر دریافت کنید.

آووکادو و غلات کامل را به رژیم غذایی خود اضافه کنید

سلامت هر عضوی در بدن به جریان خون بستگی دارد، به ویژه قلب و مغز. رژیم غذایی سرشار از غلات کامل و میوه‌هایی مانند آووکادو می‌تواند خطر بیماری قلبی و کلسترول بد را کاهش دهد. این کار خطر تشکیل پلاک را کاهش می‌دهد و جریان خون را افزایش می‌دهد و یک راه ساده و خوشمزه برای فعال کردن سلول‌های مغز ارائه می‌کند. غلات کامل، مانند ذرت بوداده و گندم کامل، به دریافت فیبر غذایی و ویتامین E نیز کمک می‌کنند. اگرچه آووکادو دارای چربی است، اما چربی تک غیراشباع مفید برای شمامست که به جریان خون سالم در بدن شما کمک می‌کند.

ویتامین C به عنوان یکی از ویتامین‌های ضروری برای بدن مطرح است؛ به طوری که انواع سبزیجات و میوه جات حاوی این ماده ارزشمند هستند. این ویتامین برای درمان سرماخوردگی معرکه است



فارس نوشت: ویتامین C به عنوان یکی از ویتامین‌های ضروری برای بدن مطرح است؛ به طوری که انواع سبزیجات و میوه جات حاوی این ماده ارزشمند هستند. این ویتامین برای درمان سرماخوردگی معرکه است؛ اما آیا می‌دانستید ویتامین C خواص بسیار بیشتری برای سلامتی دارد؟

به جرأت می‌توان گفت که ویتامین C شناخته‌شده‌ترین ویتامین موجود است و همه ما حداقل برای یک بار هم که شده قرص ویتامین C یا قرص جوشان ویتامین C را امتحان کرده‌ایم. این ویتامین مانند هر ویتامین دیگری برای سلامت و عملکرد بدن از اهمیت بالایی برخوردار است. اگر تمایل دارید نسبت به همه اطلاعات لازم در مورد این ویتامین آگاهی پیدا کنید در ادامه با ما همراه باشید.

ویتامین C چیست؟

ویتامین C یا همان اسکوربیک اسید، یک ویتامین محلول در آب است که در بدن انسان ساخته نمی‌شود. همین مسئله آن را به یک ریزمغذی ضروری برای انسان تبدیل می‌کند که باید آن را از طریق رژیم غذایی روزانه خود دریافت کنید.

ویتامین سی همچنین در بدن به عنوان

آنتی‌اکسیدان عمل کرده و از سلول‌ها در برابر آسیب ناشی از مواد شیمیایی مضر موسوم به رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. رادیکال‌های آزاد در اثر سوخت‌وساز درون سلولی، آلودگی هوا، سیگار کشیدن و اشعه



ماورای بنفش به وجود آمده است و این ویتامین می‌تواند از بدن در برابر آسیب ناشی از آنها محافظت کند. ویتامین C همچنین به عملکرد بهتر سایر آنتی‌اکسیدان‌ها مانند ویتامین E و A در بدن کمک می‌کند.

انواع مکمل‌های ویتامین C

علاوه بر منابع غذایی، مکمل‌های این ویتامین نیز به راحتی از طریق داروخانه‌ها در دسترس هستند که از متداول‌ترین انواع آن‌ها می‌تواند به پودر، مایع، قرص ویتامین C، کپسول ویتامین C و قرص جوشان ویتامین C اشاره کرد.

انواع آمپول ویتامین سی نیز در دوزهای مختلف وجود دارند که معمولاً در بیمارستان‌ها در شرایط خاص برای بیماران به شکل تزریقی مورد استفاده قرار می‌گیرند. اینکه انواع آمپول ویتامین سی و دوز آن‌ها مناسب چه کسی است و چگونه باید مصرف شود توسط پزشک تعیین می‌شود.

قرص ویتامین C بهتر است یا قرص جوشان؟

دو فرم بسیار رایج ویتامین سی قرص‌های معمولی و قرص جوشان این ویتامین هستند؛ بنابراین، احتمالاً این سؤال برایتان پیش آمده

است که قرص ویتامین C بهتر است یا قرص جوشان. درحقیقت، این دو فرم از ویتامین سی از نظر ماهیت مکملی و خاصیت آن تفاوت زیادی ندارند. قرص‌های جوشان طعم بهتری دارند و چون دارو در آب حل می‌شود جذب آن افزایش می‌یابد. از طرفی قرص‌های معمولی مصرفشان ساده‌تر است.

خواص ویتامین C

از مهم‌ترین خواص این ویتامین می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

ساخت کلژن

یکی از اصلی‌ترین فواید ویتامین C نقش آن در ساخت مواد مهمی است از قبیل کلژن، پروتئین ساختمانی پوست، مو، استخوان و بسیاری از بافت‌های بدن) و برخی از مواد شیمیایی که نقش ناقل پیام‌های عصبی را دارند. وجود این ویتامین برای عملکرد مناسب دستگاه ایمنی ضروری بوده و بدون وجود آن فرایند بهبود زخم‌ها، به دلیل ساخته‌نشدن کلژن، اتفاق نمی‌افتد. ویتامین C همچنین میزان جذب آهن از روده‌ها را افزایش می‌دهد.

کاهش خطر ابتلا به سرطان

مصرف ویتامین سی می‌تواند خطر ابتلا به انواع سرطان را به طور مؤثر کاهش دهد.

کاهش شانس ابتلا به سرماخوردگی

مصرف ویتامین C فراوان، جلوی ابتلا به سرماخوردگی در مراحل اولیه را می‌گیرد.

بهبود عملکرد مغز

از دیگر فواید ویتامین C می‌توان به نقش مهم آن در ساخت انتقال‌دهنده‌های عصبی و عملکرد شناختی اشاره کرد. انتقال‌دهنده‌های عصبی برای انتقال پیام از مغز به سایر اعضای بدن بسیار مهم هستند و به همین دلیل ویتامین سی بیشتر با عملکرد بهتر مغز در ارتباط است.

با توجه به وفور ویتامین C در بسیاری از سبزی‌ها و میوه‌ها توصیه می‌شود که این ویتامین حتی الامکان از منابع طبیعی آن تهیه و به صورت تازه مصرف می‌شود. برای مثال مصرف یک عدد پرتقال متوسط یا نصف لیوان فلفل شیرین می‌تواند نیاز کامل روزانه به این ویتامین را تأمین کند.

سیگاری‌ها باید بیشتر ویتامین C مصرف کنند

سطح خونی اسکوربیک اسید در بدن افراد سیگاری و کسانی که دائماً در معرض استنشاق دود سیگار هستند کمتر از افراد دیگر است. از سوی دیگر دود سیگار حاوی مواد سمی و رادیکال‌های آزاد است که بدن برای خنثی کردن آنها به میزان بیشتری از این ویتامین نیاز دارد. از این رو، توصیه می‌شود که هر دو گروه ذکر شده، میزان بیشتری از این ویتامین را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانند.

مصرف زیاد انواع داروی ویتامین سی

دریافت ویتامین سی از منابع طبیعی معمولاً بی‌خطر بوده و مصرف زیاد غذاهای حاوی این ویتامین مشکلی برای بدن به وجود نخواهند آورد. اما در طرف مقابل، اگر به سراغ پودر، کپسول ویتامین C، مایع، قرص جوشان، قرص و انواع داروی ویتامین سی بروید ممکن است در طولانی‌مدت یک سری از عوارض گریبان‌گیر شما شوند. از جمله عوارض انواع مکمل‌های این ویتامین، در صورتی که بیش از ۲۰۰۰ میلی‌گرم در روز مصرف شوند، عبارت‌اند از: درد شکم، گرفتگی عضلاتی، سردرد، تهوع و اختلال در خواب است.

عوارض قرص جوشان ویتامین C

عوارض قرص جوشان ویتامین C که یکی از انواع قرص ویتامین C است با عوارض مصرف بیش از اندازه سایر انواع ویتامین متفاوت نیست. با این حال، انواع قرص ویتامین C جوشان ممکن است در برخی افراد به شکلی نادر باعث بروز عوارض جانبی شوند.

ویتامین سی یک آنتی‌اکسیدان و ریزمغذی ضروری برای بدن است. بهبود سیستم ایمنی، بهبود عملکرد مغز و کاهش خطر ابتلا به سرطان از مهم‌ترین فواید ویتامین C به شمار می‌روند.

دریافت این ویتامین از طریق منابع غذایی مثل انواع سبزی‌ها و برخی میوه‌ها به راحتی امکان‌پذیر است؛ اما، برای افرادی که به هر دلیلی نمی‌توانند غذاهای حاوی ویتامین سی را در رژیم غذایی روزانه خود قرار دهند امکان استفاده از قرص ویتامین C و همچنین پودر، قرص جوشان یا مکمل مایع این ویتامین وجود دارد.

ارزش‌گذاری و احترام به نظرات شخصی کودکان



زمانی که کودکان بتوانند به راحتی دغدغه‌های ذهنی خود را در قالب حرف و سخن بر زبان بیاورند و در ارائه نظرات و پیشنهادات خود دلواپسی نداشته باشند، کم‌کم از استقلال فکری برخوردار خواهند شد. که با بزرگ‌تر شدن آنها این افکار پخته‌تر می‌شود. به هر حال، هر فردی در هر مقطع سنی اعم از کودکی، نوجوانی، جوانی و غیره، به مستقل شدن از لحاظ فکری نیاز دارد و برای هر گونه انتخابی مانند انتخاب‌های تحصیلی، ورزشی، شغلی

نظرات شخصی و پیشنهاداتی که از سوی فرزندان‌شان مطرح می‌شود، توجه کافی داشته و شنونده خوبی باشند، در واقع قوت قلبی خواهند بود برای فرزندان خود که باعث ایجاد انگیزه و اعتماد به نفس بیشتر در آنان می‌شود. در چنین شرایطی بچه‌ها هنگام رویارویی با چالش‌های اجتماعی موفق‌تر عمل کرده و با توجه به باور و اعتمادی که به توانایی خود دارند، قادر هستند تا هر آنچه را که مانع رسیدن پیش روی خود و خواسته‌هایشان می‌شود، از پیش رو بردارند.

در واقع ارزش‌گذاری و اعتباری که والدین برای خواسته‌ها و نظرات فرزندان‌شان در دوره کودکی و نوجوانی قائل می‌شوند، سلامت اجتماعی، عاطفی و رفتاری آنان را در آینده تضمین می‌کند، چرا که هر اتفاقی در دوران کودکی رخ دهد، تأثیرات بازنتاب آن را به وضوح می‌توان در بزرگسالی مشاهده کرد.

استقلال فکری کودکان در گرو آزادی بیان و ارائه نظرات شخصی

فرزندان نسبت به والدین نقش بسزایی دارد.

به فرزندان‌تان اجازه ابراز وجود و آزادی بیان بدهید

طبق یک باور قدیمی، برخی از والدین بر این باورند که فرزندان‌شان در هر سن و سالی که باشند، بچه محسوب می‌شوند و در تمامی مراحل مختلف زندگی باید برایشان تصمیم‌گیری شود. البته در گذشته نیز تا حدی این گونه رفتارها شاید طبیعی و عادی به نظر می‌رسید که بچه‌ها حق هیچ‌گونه اظهار نظری را نداشته و همه چیز طبق میل والدین انجام می‌گرفت. اما در جامعه امروز به دلیل بالا بودن سطح سواد و برخورداری از دانش و آگاهی لازم، شرایطی فراهم آمده تا به حق و حقوق طبیعی افراد از همان کودکی نگاه ویژه‌ای شود، چرا که حتی در بسیاری از مواقع دیده می‌شود درک بچه‌ها نیز در مقایسه با گذشته بالاتر از سن واقعی آنان است.

پس اجازه ابراز وجود و آزادی بیان نه تنها باعث رشد فکری کودکان می‌شود، بلکه ارتباط کودک با والدینش را محکم‌تر می‌کند. زمانی که کودکان بدون ترس و دلواپسی نظرات شخصی خود را بیان می‌کنند و شما نیز احترام و ارزش خاصی برای عقاید و نظرات آنان قائل می‌شوید، فاصله ایجاد شده بین خود و فرزندان را کمتر کرده و این امر باعث می‌شود تا صمیمیت بیشتری در روابط‌تان شکل گیرد. بدون شک این نوع ارتباط به رشد فکری و توانایی ذهنی او کمک موثری

کرده و به نوعی حس جرات‌ورزی و شهامت را در او تقویت می‌کند. زمانی که بچه‌ها توانایی بیان نظرات و خواسته‌های خود را دارند، به راحتی می‌توانند از حقوق شخصی خود دفاع کرده و اجازه ندهند تا در جامعه حقی از آنان ضایع شود. این گونه کودکان در آینده به جای خنثی و منفعل بودن، افرادی با جرات و شهامت بار خواهند آمد که می‌توانند بدون کمترین وابستگی به دیگران، مشکلات پیش روی خود را حل و فصل نمایند که وجود این توانایی در آنان مهارتی در زندگی محسوب می‌شود که لازمه زندگی و حضور در جامعه می‌باشد.

انگیزه و اعتماد به نفس فرزندان‌تان را با بهادادن به نظرات شخصی‌شان تقویت کنید

بدون شک نحوه برخورد والدین با نظرات شخصی فرزندان، نقش مهمی در سلامت اجتماعی، رفتاری و عاطفی کودکان دارد. مفهوم واقعی این موضوع بدان معنا است که اگر والدین نسبت به

روانشناسی کودکان دارای اختلال‌های هیجانی و رفتاری

طرف معلم‌والدین و همچنین رفتارها و اعمال غیر اجتماعی می‌باشد.

اختلالات رفتاری در دوره بلوغ و جوانی (۱۵ تا ۲۰ سالگی)

اختلالات رفتاری در این دوره بیشتر در ارتباط با داشتن اختلاف سلیقه و عقیده با نحوه زندگی و ارزش‌های والدین است.

شیوع اختلال‌های هیجانی رفتاری

حدافل ۶ تا ۱۰ درصد کودکان و نوجوانان سنین مدرسه، مشکلات جدی و مستمر هیجانی و رفتاری نشان می‌دهند. میزان این اختلال در پسران بیشتر از دختران است.

علت‌های اختلال‌های هیجانی رفتاری

عوامل زیستی

عوامل زیستی شامل عوامل ژنتیکی، عصب‌شناختی، بیوشیمیایی و یا ترکیبی از این عوامل ممکن است بر هیجان‌ها تأثیر بگذارند. به‌عنوان مثال می‌دانیم قرار گرفتن جنین در معرض الکل (سندرم الکل جنینی)، پیش از تولد، می‌تواند منجر به برخی از ناتوانی‌ها از جمله اختلال هیجانی و رفتاری و کم‌توانی ذهنی گردد. علاوه بر این کودکان دارای خلق‌وخوی به‌اصطلاح دشوار، مستعد ابتلا به اختلال‌های هیجانی یا رفتاری هستند. باین‌حال در کنار خلق‌وخو، بیماری، سوء‌تغذیه و آسیب مغزی ممکن است کودکان را مستعد ابتلا به مشکلات هیجانی یا رفتاری کند.

عوامل خانوادگی

متخصصان بهداشت روانی برانگیخته شده‌اند که در درجه اول، روابط والد کودک را مسئول مشکلات رفتاری بدانند، چراکه خانواده هسته‌ای (پدر و مادر و کودک)، تأثیر عمیقی بر رشد اولیه دارند. به‌عبارت‌دیگر، عوامل تربیتی و اختلال‌های عاطفی و هیجانی خانوادگی، شایع‌ترین علل اختلال‌های کودکان است. تا جایی که می‌توان گفت طلاق بیشترین اثرات مخرب را بر رشد روانی کودکان برجای می‌گذارد. روشن است که تأثیرات خانوادگی، تعاملی و تبادل‌ی است و اثرهای والدین و کودکان بر یکدیگر متقابل است. حتی در مورد اختلاف‌های شدید و عمیق هیجانی یا رفتاری، امکان دستیابی به یافته‌های معتبر و پایداری وجود دارد که بر اساس آن‌ها در درجه اول، والدین کودکان را مسئول مشکلات رفتاری آن‌ها بدانیم.

عوامل مدرسه

مدرسه می‌تواند به چند طریق و نه صرفاً به یک شیوه خاص، در ایجاد مشکلات هیجانی کودکان مؤثر باشد. برای مثال، ممکن است معلمان نسبت به ویژگی‌های فردی دانش‌آموز بی‌توجه باشند و یا اطاعت کورکورانه از قوانین و مقررات مدرسه را از آن‌ها بخواهند. ممکن است والدین و معلمان انتظارات سطح بالا و پایینی از موفقیت رفتار کودکان داشته‌باشند، همچنین ممکن است با کودکی که آن‌ها را ناامید می‌کند، چنان برخورد کنند که او بی‌کفایت و دوست‌نداشتنی است.

اختلالات رفتاری دوم (۴ تا ۶ سالگی)

اختلالات رفتاری در این دوره بیشتر به‌صورت ترس، انواع عادات نامطلوب مثل جویدن ناخن، مکیدن انگشت، شسب‌ادراری، پرخاشگری و تخریب اسباب بازی، یا لوازم منزل، بی‌خوابی و بی‌اشتهایی می‌باشد.

اختلالات رفتاری دوره سوم کودکی (۷ تا ۱۱ سالگی)

اختلالات این دوره بیشتر به‌صورت دروغ‌گویی، امتناع از رفتن به مدرسه، لکنت زبان و انواع تیک‌ها (پرش‌های بی‌اراده عضلانی) می‌باشد.

اختلالات رفتاری دوره نوجوانی (۱۲ تا ۱۴ سالگی)

اختلالات رفتاری در این دوره بیشتر در ارتباط با انجام تکالیف مدرسه و برآوردن توقعات و انتظارات تحصیلی از

اختلال‌های هیجانی و رفتاری تا اندازه‌ای مانند تعریف یک تجربه آشنا است (برای مثال، عصبانیت، تنهایی و شادمانی).

اختلال هیجانی رفتاری به معنای وضعیتی است که یک یا بیش از یکی از خصوصیات زیر را برای مدتی طولانی و با شدت قابل توجه نشان می‌دهد و عملکرد تحصیلی را به‌صورت نامطلوب تحت تأثیر قرار می‌دهد:

(الف) نوعی ناتوانی در یادگیری که با عوامل هوشی، حسی یا سلامتی قابل توضیح نیست.

(ب) ناتوانی در ایجاد و حفظ روابط رضایت‌بخش با همسالان و معلمان.

(ج) رفتارها و احساسات نامناسب در شرایط معمول، یا

(د) گرایش به نشان دادن نشانه‌های جسمی یا ترس‌ها که با مشکلات شخصی و تحصیلی ارتباط دارد.

این اصطلاح، کودکان اسکیزوفرنیک را در برمی‌گیرد و کودکانی که از نظر اجتماعی ناسازگار هستند، مشمول آن نمی‌شوند، مگر اینکه مشخص شود از نظر هیجانی مختلف هستند.

طبقه‌بندی اختلال‌های هیجانی رفتاری

بی‌نظمی در سلوک: رفتارهایی که برای جلب توجه از فرد سر می‌زنند، مانند ایجاد سر و صدای بلند، تقلای مداوم، خشونت‌های زبانی و بدنی اضطراب و گوشه‌گیری: علل اصلی این رفتارها عبارتند از حساسیت زیاد، احساس حقارت، عدم اعتمادبه‌نفس، ترس و واهمه. این افراد به‌جای بدر رفتار بودن، کم‌رفتارند.

رفتارهای نامناسب و ناپخته: بی‌علاقگی، کندی یا عدم فعالیت مناسب، در خواب و خیال بودن، صحبت‌های نامفهوم، با اجسام صدا درآوردن، بازی با اسباب‌بازی در کلاس، خط‌خطی میز و صندلی و عدم توانایی ویژگی‌های آنان است. این‌گونه رفتارها در دانش‌آموزان بزرگ‌تر، احتمالاً تأخیر رشدی رفتار را نشان می‌دهند. رفتارهای ضد اجتماعی: این‌گونه رفتارها شبیه رفتار بزهکاران هستند. این افراد معمولاً گروهی که به آن وابسته‌اند، یعنی بزهکاران وفادار می‌مانند و بیشتر در مناطق شلوغ و فقیرنشین شهر زندگی می‌کنند.

طبقه‌بندی اختلالات رفتاری بر اساس سن

دوره اول کودکی (تولد تا ۳ سالگی)
واکنش‌های رفتاری بیمارگونه کودکان در این دوره اکثراً از نوع واکنش‌های روان‌تنی مثل ناراحتی‌های گوارشی (اسهال، دل درد، یبوست و بی‌اشتهایی)، تنگی نفس، تهوع و استفراغ می‌باشد.

اختلالات رفتاری دوم (۴ تا ۶ سالگی)

اختلالات رفتاری در این دوره بیشتر به‌صورت ترس، انواع عادات نامطلوب مثل جویدن ناخن، مکیدن انگشت، شسب‌ادراری، پرخاشگری و تخریب اسباب بازی، یا لوازم منزل، بی‌خوابی و بی‌اشتهایی می‌باشد.

اختلالات رفتاری دوره سوم کودکی (۷ تا ۱۱ سالگی)

اختلالات این دوره بیشتر به‌صورت دروغ‌گویی، امتناع از رفتن به مدرسه، لکنت زبان و انواع تیک‌ها (پرش‌های بی‌اراده عضلانی) می‌باشد.

اختلالات رفتاری دوره نوجوانی (۱۲ تا ۱۴ سالگی)

اختلالات رفتاری در این دوره بیشتر در ارتباط با انجام تکالیف مدرسه و برآوردن توقعات و انتظارات تحصیلی از

به شرایط مشابه در آینده در شیوه مصاحبه فضای زندگی، تأکید بر افزایش کسب بینش کودک منجر به تغییر رفتاری خواهد شد، نه تغییر رفتار به‌صورت مستقیم. هرچند مصاحبه فضای زندگی ممکن است بر مفهوم مکانیزم‌های دفاعی روان‌کاوی پایه‌ریزی شود، باین‌حال، با بازگشت به شرایط واقعی زندگی، خاتمه می‌یابد.

رفتار ناپخته و گوشه‌گیری (برون‌نمود)

گوشه‌گیری و ناپختگی، در افراطی‌ترین شکل خود، ممکن است مشخصه اسکیزوفرنی و دیگر اختلال‌های شدید باشد. چنین اختلال‌هایی نه‌تنها پیامدهای وخیمی را برای افراد در سال‌های کودکی، بلکه پیش‌آگاهی بسیار نامطلوبی را نیز برای سلامت روانی بزرگسالان به بار می‌آورند. برخی از کودکان دارای اختلال هیجانی و رفتاری، به خیالبافی و رویاهای روزانه پناه می‌برند، برخی دچار ترس‌هایی می‌شوند که تناسبی با اوضاع و احوال آن‌ها ندارد، برخی پی‌درپی از سردردها و رنج‌های کوچک شکایت می‌کنند و با توسل به بیماری‌های فرضی، از شرکت در فعالیت‌های طبیعی خودداری می‌کنند، برخی به مراحل اولیه رشد بازگشت می‌کنند و کمک و توجه دائم را می‌طلبند و برخی بدون هیچ دلیل آشکاری، دچار افسردگی می‌شوند.

به‌طور کلی می‌توان گفت کودکان دچار اختلالات رفتاری مشکلات گوناگونی از جمله فراخنای توجه کوتاه، عزت نفس پایین، تکانشگری، بی‌قراری و بیش‌فعالی، پرخاشگری، دروغ‌گویی، دزدی، عملکرد تحصیلی ضعیف و ادراک ضعیف از خودکارآمدی و شایستگی اجتماعی دارند، همچنین این کودکان در ارتباط با اعضای خانواده، اطرافیان و مردم مشکل دارند و به آسانی ناکام می‌شوند.

به‌عنوان پاسخ‌های نامناسب آموخته شده به تقاضاها یا اوضاع و احوال خاص در نظر گرفته‌شده‌است، بنابراین مداخله باید شامل نظم‌دهی مجدد به درواقع، الگوی رفتاری یک رویکرد علم طبیعی به رفتار است که شامل: تأکید بر تعریف دقیق، اندازه‌گیری معتبر، کنترل دقیق متغیرهایی که تصور می‌شود رفتار را تداوم می‌بخشد یا تغییر می‌دهد و ایجاد روابط علت و معلولی تکرارپذیر می‌باشد.

مداخله‌های درمانی در مواجهه با مشکلات رفتاری عبارتند از: انتخاب پاسخ‌های هدف، اندازه‌گیری سطوح فعلی آن‌ها، تحلیل پدیده‌های محیطی کنترل‌کننده احتمالی و تغییر پیش‌آمدها یا نتایج قبلی تا زمانی که تغییرات پایدار در رفتارهای هدف حاصل شود.

برای آنکه دانش‌آموزان دارای اختلال‌های هیجانی و رفتاری، رفتارهای مناسب را از الگوهای همسالان بیاموزند، نیازمند آموزشی صریح و متمرکز در مورد این امر هستند که چه کسی و چه چیزی را سرمشق قرار دهند. به‌طور کلی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که محیط کاملاً سازمان‌یافته و قابل پیش‌بینی برای اکثر دانش‌آموزان، مزیت بیشتری دارد.

کودکان و نوجوانان دارای اختلال‌های هیجانی و رفتاری، ممکن است علاوه بر آموزش ویژه، به انواع خدمان خانواده محور، روان‌درمانی یا مشاوره، نظارت اجتماعی، آموزش مرتبط با شغل و نظایر اینها نیاز داشته باشند. به‌عبارت‌دیگر باید خدمات ارائه‌شده به این کودکان، یکپارچه شوند

مداخله زودهنگام برای کودکان دارای اختلال هیجانی رفتاری

همان‌طور که پیش از این طرح شد، تعریف اختلال‌های هیجانی و رفتاری به شیوه‌ای که بتوان کودکان را به‌صورت معتبر شناسایی نمود، کار مشکلی است. باین‌حال تعریف و شناسایی کودکان پیش‌دستان به‌منظور ارائه خدمات مداخله زودهنگام، به دلایل زیر دشوارتر است:

تکالیف رشدی که از کودکان کم سن انتظار می‌رود در انجام آن موفق شوند، بسیار ساده‌تر از آنهایی است که از کودکان بزرگ‌تر انتظار می‌رود، بنابراین دامنه رفتارهای طبیعی که برای مقایسه در سنین پیش‌دستانی به کار می‌روند، بسیار نامحدودند.

در فرهنگ‌های مختلف تفاوت‌های گسترده‌ای در شیوه‌های فرزندپروری والدین خوب و انتظارات خانواده از رفتار کودک پیش‌دستان وجود دارد.

رشد کودک در سال‌های پیش از دبستان سریع و اغلب ناهماهنگ است. این موضوع قضاوت در مورد اینکه چه بهبودهایی به‌صورت خود به خودی ممکن است اتفاق بیفتد را دشوار می‌سازد.

دریافت می‌کنند و از تنبیه رهایی می‌یابند، به‌ویژه اگر آن‌ها پیامدهای نامطلوبی را تجربه نکنند و با چیره شدن بر قربانیان، پاداش‌هایی به دست آورند.

رفتار ناپخته و گوشه‌گیری (برون‌نمود)

گوشه‌گیری و ناپختگی، در افراطی‌ترین شکل خود، ممکن است مشخصه اسکیزوفرنی و دیگر اختلال‌های شدید باشد. چنین اختلال‌هایی نه‌تنها پیامدهای وخیمی را برای افراد در سال‌های کودکی، بلکه پیش‌آگاهی بسیار نامطلوبی را نیز برای سلامت روانی بزرگسالان به بار می‌آورند. برخی از کودکان دارای اختلال هیجانی و رفتاری، به خیالبافی و رویاهای روزانه پناه می‌برند، برخی دچار ترس‌هایی می‌شوند که تناسبی با اوضاع و احوال آن‌ها ندارد، برخی پی‌درپی از سردردها و رنج‌های کوچک شکایت می‌کنند و با توسل به بیماری‌های فرضی، از شرکت در فعالیت‌های طبیعی خودداری می‌کنند، برخی به مراحل اولیه رشد بازگشت می‌کنند و کمک و توجه دائم را می‌طلبند و برخی بدون هیچ دلیل آشکاری، دچار افسردگی می‌شوند.

به‌طور کلی می‌توان گفت کودکان دچار اختلالات رفتاری مشکلات گوناگونی از جمله فراخنای توجه کوتاه، عزت نفس پایین، تکانشگری، بی‌قراری و بیش‌فعالی، پرخاشگری، دروغ‌گویی، دزدی، عملکرد تحصیلی ضعیف و ادراک ضعیف از خودکارآمدی و شایستگی اجتماعی دارند، همچنین این کودکان در ارتباط با اعضای خانواده، اطرافیان و مردم مشکل دارند و به آسانی ناکام می‌شوند.

پرخاشگری، رفتار تهاجمی (برون‌نمود)

رایج‌ترین مشکل مشاهده شده در دانش‌آموزان دارای اختلال هیجانی و رفتاری اختلال سلوک می‌باشد. حمله کردن، دعوا کردن، مسخره کردن، نافرمانی، گریه و زاری، خرابکاری، تهدید و اخاذی از جمله ویژگی‌های کودکان مبتلا به اختلال سلوک است که اگر از کودک و یا نوجوان سر بزنند، به احتمال زیاد برچسب آشفته‌به‌اوزه می‌شود.

بسیاری از کودکان دارای اختلال‌های هیجانی یا رفتاری از دیگران منزوی می‌شوند، نه به خاطر این‌که از تماس‌های دوستانه گریزان هستند، بلکه به خاطر آنکه دشمنی و پرخاشگری نشان می‌دهند. به‌عبارت‌دیگر، این کودکان و نوجوانان، معمولاً در دوست‌یابی موفق نیستند. در حقیقت بارزترین مشکل آنان، ناتوانی در پایه‌ریزی روابط عاطفی رضایت‌بخش و صمیمی با سایر افراد است. باین‌حال اگر آن‌ها روابط صمیمانه‌ای ایجاد کنند، این روابط اغلب با همسالان منحرف است. در حقیقت این افراد نزد همسالان محبوب نیستند، مگر آن‌که با بزهکاران معاشرت کنند، چراکه آن‌ها دوستان بزهکار خود را آزار نمی‌دهند. یکی دیگر از ویژگی‌های این کودکان پرخاشگری است. پرخاشگری را می‌توان از دیدگاه‌های زیادی تحلیل کرد. تحلیلی که قوی‌ترین پشتوانه تحقیق تجربی را دارا است، مربوط به نظریه یادگیری اجتماعی بندورا و روانشناسان رفتاری مانند پاترسون می‌باشد. در این دیدگاه تجربه کودک و انگیزه او را که بر اساس پیش‌بینی پیامدهای پرخاشگری است، در نظر می‌گیرند و فرض می‌کنند که می‌توان شرایطی را که منجر به یادگیری این‌گونه رفتارها است، شناسایی نمود. بر اساس این دیدگاه کودکان پرخاشگری را با مشاهده رفتار دیگران یا به‌عبارت‌دیگر یک الگو می‌آموزند. باین‌حال افرادی که الگوی رفتار پرخاشگری هستند، در صورتی مورد تقلید قرار می‌گیرند که از موقعیت اجتماعی بالایی برخوردار باشند و مشاهده شود که برای پرخاشگری‌هایشان، پاداش‌هایی

خبر کوتاه

جایگزین‌های مناسب برای تخم‌مرغ در کیک و شیرینی خانگی

آیا عاشق شیرینی‌پزی هستید اما به دنبال غذایی سالم‌تر هستید؟ با وجود آنکه نمی‌توان انکار کرد که تخم مرغ‌ها بافتی غنی به غذاهای پخته می‌دهند، کارشناسان آشپزی معتقدند که جایگزین‌های تخم مرغ در حالی که بو و کالری تخم مرغ را ندارند می‌توانند طعم و بافتی مشابه به غذاهای پخته شده شما ببخشند.

به گزارش بهداشت نیوز در این مطلب چند جایگزین ساده و بسیار سالم برای تخم مرغ در شیرینی‌ها و کیک‌ها را به اشتراک گذاشته‌ایم.

سس سیب

سس سیب به شیرینی‌های پخته شده شما طعم خوبی می‌دهد. بهتر است از سس سیب شیرین نشده به عنوان جایگزینی برای تخم مرغ استفاده کنید، برای استفاده از سس سیب به همان نسبت تخم مرغ در غذا، از یک چهارم فنجان سس سیب به ازای هر تخم مرغ استفاده کنید. این میزان سس سیب برای دستور العمل‌های پخت مافین، براونی و کیک مناسب است.

موز

موز رسیده له شده نیز یک جایگزین عالی برای تخم مرغ در دستور پخت پنکیک، کلوچه و نان شیرین است. اطمینان حاصل کنید که از یک چهارم فنجان موز له شده به ازای هر تخم مرغ استفاده می‌کنید، موز له شده طعم و بافتی غنی به خوراکی‌های شیرین می‌دهد.

ماست یونانی

ماست یونانی شیرینی رطوبت اضافه می‌کند و می‌تواند به خمیری شدن آن کمک کند. برای استفاده از این خوراکی در پخت شیرینی و کیک‌ها به ازای هر تخم مرغ یک چهارم فنجان ماست یونانی ساده مصرف کنید. ماست یونانی مناسب دستور العمل‌های پخت کیک، کلوچه و نان است.

دانه چیا یا پز کتان

۱ قاشق غذاخوری دانه چیا یا دانه کتان آسیاب شده را با ۳ قاشق غذاخوری آب مخلوط کنید تا جایگزین یک تخم مرغ شود. اجازه دهید مخلوط چند دقیقه بماند تا قوامی ژل مانند پیدا کند. این یک جایگزین خوب برای استفاده در دستور العمل‌های پخت بیسکویت‌ها و پنکیک است.

ماست و پیکینگ پودر

یکی دیگر از ترکیبات مطمئن برای درست کردن شیرینی‌های خوشمزه، مخلوط ۱ قاشق غذاخوری ماست ساده را با ۱ قاشق چایخوری بیکینگ پودر است. این ترکیب جایگزینی مناسب برای یک تخم مرغ خواهد بود. این ترکیب در دستور العمل‌هایی که نیاز به خمیر شدن دارند، مانند کیک و کلوچه به خوبی کار می‌کند.

دوغ

به ازای هر تخم مرغ از یک چهارم فنجان دوغ استفاده کنید. این یک جایگزین عالی برای دستور العمل‌هایی مانند پنکیک و وافل است که برای خوشمزه شدن نیاز به طعم دوغ دارند.

سرکه و جوش شیرین

۱ قاشق غذاخوری سرکه سفید یا سرکه سیب را با ۱ قاشق چایخوری جوش شیرین مخلوط کنید تا جایگزین یک تخم مرغ شود. این ترکیب در دستور العمل‌هایی مانند پخت کیک به خوبی به عنوان یک عامل خمیر کننده عمل می‌کند.

پوره کدو تنبل

افزودن پوره کدو تنبل به غذاهای پخته شده می‌تواند فوراً طعم و بافت دسرها، کلوچه‌ها و پای‌های شما (مانند پای سیب) را تقویت کند. فقط یک چهارم فنجان پوره کدو تنبل به ازای هر تخم مرغ استفاده کنید.

با فواید برگ درخت توسکا آشنا شوید



بگذارید

استفاده کنید.

برای درمان سرماخوردگی دم کرده این گیاه را به نسبت دو قاشق مرباخوری در هر فنجان در طول روز مصرف کنید.

◆ خواص برگ درخت بیدمشک

تا نام بیدمشک را می شنویم، عرق بیدمشک در ذهنمان می آید که از شکوفه های معطر درخت بیدمشک حاصل می شود که با آن شربتی خوش عطر و پر خاصیت درست می کنیم. ولی باید بدانید که علاوه بر این محصول پر خاصیت، برگ و پوست درخت بیدمشک نیز سرشار از خواص گوناگون است، این برگ ها چه به صورت تنها مصرف شوند چه همراه

با پوست درخت بیدمشک می توانند خواص درمانی موثری را داشته باشند، به همین دلیل در لیست برگ های پر خاصیت طبایع قرار می گیرد.

مسکن و تقویت کننده اعصاب.

درمان خارش بدن.

تقویت قلب.

برای درمان تب از جوشانده برگ توسکا و یا گرد پوست توسکا که با عسل مخلوط شده است استفاده کنید

برای تسکین دردهای روماتیسمی برگ های خشک توسکا را روی موضع درد بگذارید و خود را بپوشانید تا عرق کنید. این عمل را به مدت یک هفته هر روز انجام دهید تا دردهای روماتیسمی رفع گردد.

برای درمان ترشحات مهبل نیز می توانید از جوشانده این برگ به عنوان شستشو دهنده استفاده کنید.

برای درمان دردهای عصبی جوشانده برگ درخت توسکا را به صورت حمام موضعی استفاده کنید

به این صورت یا روی بدن بریزید یا داخل وان بریزید و درون وان بنشینید

آب دم کرده ی برگ توسکا را بنوشید، مدر و تعریق آور است.

برگ های تازه و له شده را برای درمان ترک خوردگی سینه و دمل ها

◆ خواص برگ درخت توسکا

درمان بیماری های مفصلی و رماتیسم

تقویت کننده.

قلبی.

درمان گلودرد.

ضد کرم.

مدر.

تعریق را زیاد می کند.

تب بر.

درمان آفت دهان.

کاهش التهاب لثه ها.

درمان سرماخوردگی.

درمان اسهال مزمن و خونریزی های داخلی.

رفع کننده انسداد مجاری شیر

پستان.

از بین برنده دردهای عصبی.

درمان ورم مزمن لوزه ها.

درمان ترشحات سینه و مهبل.

درمان برونشیت.

درمان سنگ کلیه.

کنترل کننده فشار خون.

درمان حساسیت و آلرژی.

کمک به کاهش وزن و لاغری.

درمان سینهوزیت.

از بین برنده شوره سر.

درمان بیماری های پوستی مانند

اگزما و آکنه.

درمان برونشیت.

درمان سنگ کلیه.

کنترل کننده فشار خون.

درمان حساسیت و آلرژی.

کمک به کاهش وزن و لاغری.

درمان برونشیت.

درمان سنگ کلیه.

کنترل کننده فشار خون.

درمان حساسیت و آلرژی.

کمک به کاهش وزن و لاغری.

درمان برونشیت.

درمان سنگ کلیه.

کنترل کننده فشار خون.

درمان حساسیت و آلرژی.

کمک به کاهش وزن و لاغری.

درمان برونشیت.

درمان سنگ کلیه.

کنترل کننده فشار خون.

درمان حساسیت و آلرژی.

کمک به کاهش وزن و لاغری.

درمان برونشیت.

درمان سنگ کلیه.

کنترل کننده فشار خون.

درمان حساسیت و آلرژی.

کمک به کاهش وزن و لاغری.

درمان برونشیت.

درمان سنگ کلیه.

کنترل کننده فشار خون.

درمان حساسیت و آلرژی.

کمک به کاهش وزن و لاغری.

درمان برونشیت.

درمان سنگ کلیه.

کنترل کننده فشار خون.

درمان حساسیت و آلرژی.

کمک به کاهش وزن و لاغری.

درمان برونشیت.

درمان سنگ کلیه.

کنترل کننده فشار خون.

درمان حساسیت و آلرژی.

کمک به کاهش وزن و لاغری.

درمان برونشیت.

درمان سنگ کلیه.

کنترل کننده فشار خون.

درمان حساسیت و آلرژی.

کمک به کاهش وزن و لاغری.

درمان برونشیت.

درمان سنگ کلیه.

کنترل کننده فشار خون.

درمان حساسیت و آلرژی.

کمک به کاهش وزن و لاغری.

درمان برونشیت.

درمان سنگ کلیه.

آیا شستن و نگهداری تخم مرغ در یخچال ضروری است؟

تخم مرغ هایی که کاملاً تمیز نشده باشند، می توانند باعث بیماری در انسان شوند. سالمونلا، یک بیماری مرتبط با طیور، می تواند از طریق پوسته آلوده تخم مرغ نیز منتقل شود. این پوسته های کثیف ظروف آشپزخانه، غذا یا دست ها را آلوده می کنند اما اگر تخم مرغ را به شیوه درست تمیز نکنیم، ممکن است ضرر شستنش به مراتب از نشستن آن بیشتر باشد (مانند مرغ).

به گزارش ایندیندنت فارسی، تخم مرغ دارای منافذ کوچکی است که باکتری های مضر می توانند از طریق آن ها وارد شوند. حتی پوسته هایی که تمیز به نظر می رسند، هم می توانند حامل میکروب باشند. با وجود این، تخم مرغ نیازی به شستن ندارد. اگر تخم مرغ ها شسته نشوند، می توانند بدون خراب شدن تا هفته ها بدون یخچال نگهداری شوند البته این امر بستگی به جایی دارد که زندگی می کنید و بیماری هایی که در آن منطقه شیوع دارد.

شستن یا نشستن تخم مرغ به نظر شخصی یا قوانین دولتی بستگی دارد. در برخی ایالت های آمریکا، فروشنده باید تخم مرغ هایش را قبل از فروش بشوید. اگر تخم مرغ ها شسته شده باشند، باید در یخچال نگهداری شوند. بنابراین قبل از اینکه تصمیم بگیرید تخم مرغ هایتان را بشوید یا نه، برای اطلاعات بیشتر می توانید با مقام های بهداشتی منطقه تان تماس بگیرید و از آن ها درباره قوانین محلی بپرسید.

اینکه تخم مرغ های موجود در بقالی محله شما شسته شده اند یا نه به قوانین محل زندگی شما بستگی دارد. همچنین این مقام های بهداشتی محلی اند که مواد مجاز شوینده و ضد عفونی را تعیین می کنند؛ بنابراین سطح شست و شو و میزان مواد ضد عفونی بسته به جایی که زندگی می کنید، ممکن است متفاوت باشد.

◆ چگونه تخم مرغ ها را بدون شستن تمیز نگه داریم؟

اگر جزو آن دسته از افرادی که خودتان مرغ و اردک دارید، با جلوگیری از تجمع مدفوع و سایر مواد زائد در لانه ها و محل زندگی پرندگان، می توانید از آلودگی تخم ها جلوگیری کنید.

پرندگان چه در قفس، چه در محوطه و چه در فضای آزاد نگهداری شوند، مهم است که محل زندگی آن ها تمیز باشد. اگر از مرز خرید می کنید یا خواروبارفروشی شما تخم مرغ های محلی می فروشد، دقت کنید که پوست تخم مرغ ها به مدفوع و پر آلوده نباشد. این آلودگی ها می تواند نشانه این باشد که فضای زندگی مرغ ها نامدار و کثیف بوده است.

◆ چگونه تخم مرغ ها را بشوییم و ضد عفونی کنیم؟

اگر به تخم مرغ هایی که خریداید مقدار کمی مدفوع مرغ چسبیده، آن را با حوله یا کاغذ سنباده پاک کنید. دقت کنید که تخم مرغ را نسایید چرا که این کار ممکن است به پوسته آسیب برساند.

اگر تخم مرغ ها بسیار کثیف اند، می توانید آن ها را با آبی با دمای ۳۲ تا ۴۹ درجه سانتی گراد بشوید و آلودگی ها را پاک کنید. از خیساندن تخم مرغ ها در آب خودداری کنید و هر کدام را جداگانه بشوید. اگر از صابون استفاده می کنید، برای شستن تخم مرغ از صابون بدون عطر استفاده کنید. آب گرم اجازه می دهد تخم مرغ منبسط شود و باکتری ها را بیرون براند، اما آب سرد باکتری ها را به داخل می کشد.

ضد عفونی کردن تخم مرغ ها با میکروبی روی پوسته را کاهش می دهد. پس از ضد عفونی کردن، بگذارید تخم مرغ ها خشک شوند و آن ها فوراً را در یخچال با دمای ۱۵ تا ۴.۵ درجه سانتی گراد قرار دهید. دقت کنید که از گانتیک بودن تخم مرغ به معنی آن نیست که شسته نشده است؛ بلکه ممکن است با موادی که از نظر مقام های بهداشتی محلی توصیه شده اند، تمیز شده باشد.

اگر ترجیح می دهید تخم مرغ هایتان را بشوید، با استفاده از یک پارچه تمیز به آرامی آلودگی ها و مدفوع را از روی تخم مرغ ها پاک کنید. سپس آن ها را با خیال راحت در یک مکان خنک در خانه نگهداری کنید. تخم مرغ ها تا چند هفته تازه و سالم می مانند. قبل از مصرف یا خوردن، تخم مرغ ها را با آب گرم بشوید تا از هرگونه آلودگی پاک شوند.

این نشانه ها از ابتلا به دیابت نوع ۲ خبر می دهند

قند خون بسیار بالا و کنترل نشده، به رگ های خونی کوچک چشم ها آسیب می رساند؛ این امر ممکن است باعث تاری دید شود. تاری دید یک یا هر دو چشم را درگیر می کند. این عارضه ممکن است در مراحل اولیه برای مدتی برطرف شود و سپس دوباره بروز کند.

۴) کند شدن روند ترمیم بریدگی ها و زخم ها

گاهی، سطح بالای قند خون به اعصاب و رگ های خونی آسیب می زند و باعث مختل شدن جریان خون می شود. در نتیجه، حتی بهبود بریدگی ها و زخم های کوچک نیز چند هفته یا چند ماه طول می کشد. کاهش سرعت بهبود زخم ها، خطر ابتلا به عفونت را افزایش می دهد.

۸) احساس درد، بی حسی یا گزگز در دست و پا

سطح بالای قند خون بر گردش خون اثر می گذارد و به اعصاب بدن آسیب می رساند. این امر سبب احساس درد، گزگز یا بی حسی دست و پا در مبتلایان به دیابت نوع ۲ می شود. به این شرایط نوروپاتی گفته می شود. این مشکل به مرور زمان تشدید شده و اگر دیابت کنترل نشود، سبب بروز عوارض خطرناک تری می شود.

۹) خارش و عفونت های قارچی

قند اضافی در خون و ادرار، منبع غذایی قارچ هایی را فراهم می کند که ممکن است باعث بروز عفونت شوند. عفونت های قارچی در قسمت های گرم و مرطوب پوست مانند دهان، ناحیه تناسلی و زیر بغل بروز می کنند.

۱) تکرر ادرار:

زمانی که سطح قند خون بالا می رود، کلیه ها با تصفیه خون، قند اضافی را از بدن خارج می سازند. این امر موجب تکرر ادرار، به ویژه در شب می شود.

۲) افزایش تشنگی:

تکرر ادرار که برای خارج کردن قند اضافی خون ضروری است، باعث می شود بدن آب بیشتری از دست بدهد. این امر به مرور زمان باعث کم آبی بدن و تشنگی بیش از حد معمول می شود.

۳) احساس گرسنگی مداوم:

احساس گرسنگی مداوم از علائم دیابت نوع دو به شمار می رود. افراد مبتلا به دیابت، از غذایی که می خورند به اندازه کافی انرژی دریافت نمی کنند. ورود غذا به معده، باعث تامین انرژی نمی شود، جذب گلوکز غذا توسط سلول هاست که انرژی مورد نیاز را به بدن می رساند. سیستم گوارشی غذا را به گلوکز (منبع تامین انرژی) تجزیه می کند، اما در مبتلایان به دیابت، گلوکز به اندازه کافی از جریان خون به سلول های بدن وارد نمی شود. در نتیجه این افراد دائماً احساس گرسنگی دارند؛ حتی اگر به تازگی غذا خورده باشند.

۴) احساس خستگی زیاد

دیابت ممکن است بر میزان انرژی شما اثر بگذارد و باعث خستگی بیش از حد شما شود. این احساس خستگی، در نتیجه ورود ناکافی قند از جریان خون به سلول های بدن رخ می دهد.

۵) تاری دید

انرژی لازم را دریافت کنند و گرسنه می مانند.

دیابت نوع ۲ ممکن است به علت اختلال در عملکرد سلول های پانکراس یا پیام رسانی و تنظیمات

به مدیریت آن بسیار کمک می کند.



اگر رژیم غذایی مناسب و ورزش کردن برای مدیریت قند خون شما کافی نباشد، باید از داروهای مخصوص دیابت یا انسولین استفاده کنید.

◆ شیوع دیابت نوع دو در ایران

با توجه به اینکه حدود ۹۰ درصد موارد ابتلا به دیابت از نوع دیابت نوع دو است و سالانه بر تعداد مبتلایان به دیابت افزوده می شود،

باید گفت در حال حاضر بیش از پنج میلیون نفر در ایران (بیش از یک نفر از هر ده نفر) مبتلا به دیابت نوع ۲ هستند.

علائم دیابت نوع دو عبارتند از:

علت این امر، افزایش چاقی در میان کودکان است. دیابت نوع دو درمان قطعی ندارد؛ با این حال، کاهش وزن، تغذیه مناسب و ورزش کردن به مدیریت آن بسیار کمک می کند.

دیابت نوع ۲ شایع ترین نوع دیابت است که معمولاً در بزرگسالی و در نتیجه سبک زندگی اشتباه ایجاد می شود. چاقی، چربی شکمی، ورزش نکردن و سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت از عوامل خطر ابتلا به این بیماری هستند.

دیابت نوع دو در میان انواع دیابت، شایع ترین نوع است. در حالی که برخی از عوامل خطر وجود دارند که نمی توان آنها را تغییر داد، اضافه وزن و عدم تحرک از مهم ترین عوامل قابل کنترلی هستند که خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می دهند. در گزارش حاضر، عوامل خطر، علل ابتلا و علائم دیابت نوع ۲ را به زبانی ساده و علمی بیان کرده ایم.

◆ دیابت نوع دو چیست؟

دیابت نوع دو، نوعی بیماری مزمن است که روی چگونگی متابولیسم قند (گلوکز) که منبع مهم تامین انرژی بدن است، اثر می گذارد. اگر به دیابت نوع دو مبتلا باشید، بدنتان در مقابل اثرات انسولین (هورمون تنظیم کننده ورود قند خون به سلول ها) مقاومت می کند؛ یا به اندازه های که برای حفظ سطح طبیعی گلوکز مورد نیاز است، انسولین تولید نمی کند.

دیابت نوع ۲ به عنوان دیابت بزرگسالی شناخته می شود، اما امروزه کودکان بیشتری به این نوع اختلال دچار می شوند. احتمالاً

چه خوردنی‌هایی به افزایش طول عمر کمک می‌کنند؟

را می‌خواهیم بهبود بخشیم.

◆ لوبیا و حبوبات

بوتنتر و گروه همکارانش دریافتند که لوبیا، سنگ‌بنای اصلی در رژیم‌های غذایی ۱۰۰ ساله است. البته این قابلیت فقط محدود به لوبیاها نیست بلکه سویا، عدس و انواع حبوبات را شامل می‌شود. در منطقه آبی ایکاریا، جزیره کوچک یونانی در دریای اژه، مردم در رژیم غذایی خود افزون بر لوبیا، غلات کامل، سیب‌زمینی، روغن زیتون و میوه‌ها و سبزیجات هم مصرف می‌کنند.

◆ پیاز قرمز

پیاز قرمز نیز یکی دیگر از مواد غذایی مهم در افزایش طول عمر است. پیاز قرمز از ترکیبی به نام «کورستین» سرشار است و طبق تحقیقات متعدد به طرز موثری سلول‌های پیر را کاهش می‌دهد.

وینجاموری در این زمینه می‌گوید: سلول‌های پیر که به سلول‌های زامبی هم معروفند، دیگر عملکرد مفیدی در بدن ندارند اما سیستم ایمنی بدن هنوز آن‌ها را از بین نبرده است.

◆ کاپاریس

گیاه کبر یا کاپاریس از اصلی‌ترین مواد خوراکی در رژیم غذایی مدیترانه‌ای است که در بسیاری از مناطق دنیا محبوبیت دارد. این ماده مغذی، غنی‌ترین منبع کورستین به شمار می‌رود. این ماده مغذی معمولاً در شیشه‌های حاوی آب‌نمک عرضه می‌شود و هر شیشه ۱۷۲ میلی‌گرمی آن معمولاً حاوی ۱۰۰ گرم کاپاریس است.

◆ قارچ

از دیگر مواد مغذی مفید برای افزایش طول عمر، انواع قارچ‌ها هستند. قارچ‌ها از دیرباز در طب سنتی کاربرد داشتند و فواید بسیاری برای حفظ و طولانی‌تر شدن دوران جوانی دارند. قارچ‌ها در مجموع حاوی ترکیبات مختلفی هستند که به تقویت سلامت و عملکرد سلولی کمک می‌کنند؛ سلامت و عملکرد سلول‌ها نیز از کلیدهای طول عمر است.

این ماده مغذی، منبع عالی ویتامین‌های ب و د و نیز مواد معدنی مانند فسفر، سلنیوم، مس و پتاسیم است، رشد باکتری‌های سالم را در میکروبیوم روده تحریک می‌کند و سلامت کلی را بهبود می‌بخشد.

◆ زردچوبه

ماده مغذی و مفید دیگر که اثر ضدالتهابی

همزمان با گسترش تلاش‌ها و توصیه‌های پزشکی برای افزایش طول عمر انسان، بسیاری از مردم به سراغ مواد غذایی یا مکمل‌ها می‌روند تا به این هدف دست یابند.

به گزارش بهداشت نیوز، تحقیقات نشان می‌دهد که انتخاب نوع رژیم غذایی در کاهش یا افزایش طول عمر افراد نقش دارد. کارشناسان فهرستی از میوه‌ها، سبزیجات و نوشیدنی‌هایی که طول عمر را افزایش می‌دهند، عرضه کرده‌اند.

به پروتئین مصرفی‌تان توجه کنید

◆ **دکتر «آنات وینجاموری»**، مدیر ارشد پزشکی شرکت مراقبت‌های بهداشتی که بر طول عمر تمرکز دارد در این زمینه می‌گوید: اگر چه خوردن با هدف دستیابی به سلامت و خوردن برای طول عمر مشابه است، چند تفاوت کلیدی هم وجود دارد که نحوه و میزان مصرف پروتئین یکی از آن‌ها است.

پروتئین برای ساخت و حفظ توده عضلانی ضروری است و برای پیری سالم، داشتن توده عضلانی کافی اهمیت دارد.

«دن بوتنر»، بنیانگذار «بلوزون» یا «منطقه آبی» نیز این نظر را تایید می‌کند.

بوتنر سال‌ها عادت‌های غذایی و شیوه زندگی ساکنان منطقه آبی را که عموماً تا ۱۰۰ سالگی زندگی می‌کنند، مطالعه و بررسی کرده است.

او متوجه شد که نوع پروتئین نیز در این زمینه موثر است و مردمان هر پنج ناحیه از منطقه آبی شامل لوما لیندا در کالیفرنیا، نیکویا در کاستاریکا، ساردینیا در ایتالیا، ایکاریا در یونان و اوکیناوا در ژاپن در قیاس با ساکنان سایر نقاط دنیا پروتئین کمتری - به ویژه پروتئین حیوانی - مصرف می‌کنند.

◆ به گیاهخواری روی آورید

«دیوید سینکلر»، استاد دانشکده پزشکی هاروارد و محقق طول عمر، گامی فراتر می‌رود و ادعا می‌کند: بهترین راه برای دستیابی به عمر طولانی، حذف کامل پروتئین حیوانی از رژیم غذایی است.

او می‌گوید: رژیم‌های غذایی با پروتئین حیوانی بالا، شاید به افراد کمک کند که ظاهر عالی و حس خوبی داشته باشند اما کوتاه‌مدت

به باور او، رژیم غذایی گوشتخواری متضمن سلامت در درازمدت نیست.

◆ تغذیه مناسب در سطح سلولی

وینجاموری در این مقوله نیز می‌گوید: برای رعایت تغذیه سالم در طول عمر، باید تغذیه مناسب در سطح سلولی داشته باشیم. در واقع، باید مشخص کنیم که چه فرایندهای سلولی

دارد، زردچوبه است.

زردچوبه حاوی کورکومین است و بنا به پژوهش‌های متعدد، باعث کاهش التهاب مزمن می‌شود که با شرایط و بیماری‌های مرتبط با افزایش سن از جمله سرطان، آلزایمر و آرتریت مرتبط است.



◆ زغال‌اخته

زغال اخته حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به تقویت عملکرد مغز کمک می‌کند. زغال اخته در قیاس با ۴۰ نوع سبزیجات و میوه رایج دیگر، بیشترین آنتی‌اکسیدان را دارا است. این ماده مغذی همچنین فیبر محلول بالایی دارد که به بهبود عملکرد روده و کاهش کلسترول کمک می‌کند و خطر بروز بیماری قلبی را کاهش می‌دهد.

◆ قهوه

نوشیدن دو تا سه فنجان قهوه در روز نیز احتمالاً با طول عمر در ارتباط است.

متخصصان با تجزیه و تحلیل داده‌های ۴۵۰ هزار نفر در یک دوره ۱۲.۵ ساله، دریافتند که احتمالاً مرگ افرادی که قهوه می‌نوشند در مقایسه با افرادی که قهوه نمی‌نوشند به تعویق می‌افتد. افزون بر این، کسانی (از نزدیک به نیم‌میلیون نفری که داده‌های سلامت و رژیم غذایی آنان بررسی شده بود) که دو تا سه فنجان قهوه از هر نوع آن می‌نوشیدند، کمتر در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی بودند.

◆ چای سبز

نوشیدن چای سبز، چند بار در روز نیز احتمال مرگ را به تعویق می‌اندازد. پژوهشی در ۲۰۲۲ در چین، ژاپن، کره جنوبی و سنگاپور نشان می‌دهد که چای سبز خطر مرگ ناشی از دلایل مختلف مرتبط با سلامتی

◆ انار

انار غلظت بالایی از ترکیبی به نام اورولیتین (Urolithin A) دارد. اورولیتین آ به بهینه‌سازی عملکرد

میتوکندری در بدن کمک می‌کند که برای تامین انرژی سلول‌ها ضروری است اما اغلب با افزایش سن تجزیه می‌شود.

پژوهشی در ۲۰۲۲ نشان داد که افراد مسن تری که به مدت چهار ماه، روزانه ۱۰۰۰ میلی‌گرم اورولیتین آ دریافت کردند به بهبود چشمگیری در استقامت عضلانی دست یافتند.

◆ آجیل

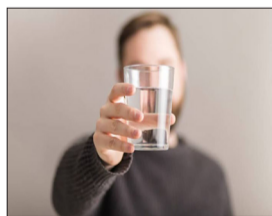
بنابر اعلام ایندیندنت، بر اساس تحقیقات بوتنر، ساکنان مناطق آبی، انواع آجیل‌ها را مصرف می‌کنند. ساکنان ایکاریا و ساردینیا بادام می‌خورند و مردم نیکویا پسته مصرف می‌کنند. در لوما لیندا کالیفرنیا هم مردم همه نوع آجیل می‌خورند.

به نظر می‌رسد که انواع آجیل هم از مواد غذایی موثر در افزایش طول عمر است. نتایج تحقیقاتی در ۲۰۱۳ که طی ۳۰ سال و با مشارکت ۱۲۰ هزار نفر انجام شده بود، نشان داد که به تعویق افتادن خطر مرگ در افرادی که روزانه آجیل مصرف می‌کنند، تا ۲۰ درصد افزایش می‌یابد.

در یک رژیم غذایی سالم افراد می‌بایست مقدار کالری دریافتی از مواد خوراکی را متناسب با میزان فعالیت خود مصرف کنند.

خورش یا آشامیدن بیش از نیاز بدن منجر به اضافه وزن خواهد شد زیرا انرژی که استفاده نشده به صورت چربی ذخیره می‌شود. از طرفی نیز در صورت کم خوردن یا آشامیدن، وزن افراد کاهش پیدا می‌کند که کاهش وزن زیادی نیز مشکلاتی را در پی خواهد داشت.

نوشیدن آب در این زمان باعث کاهش وزن می‌شود



غذا خوردن می‌تواند روی اسید معده شما تاثیر بگذارد، در تجزیه غذا و رهایی از باکتری‌های مضر معده که ممکن است مصرف کنید تاثیر کمتری خواهد داشت. با این حال، برای عملکرد بهینه هضم غذا و حفظ سلامتی در زندگی روزمره، توصیه می‌شود ۳۰ دقیقه قبل از غذا یک لیوان آب بنوشید.

◆ چرا نوشیدن یک لیوان آب نیم ساعت قبل از غذا خوردن توصیه می‌شود؟

همه افراد از عملکرد بدنی خود آگاه هستند و می‌دانند که چه چیزی باعث می‌شود تا احساس خوبی داشته باشند. بنابراین باید یاد بگیرد که به صدای بدن خود گوش دهید و درک کنید که چه تغییراتی باعث بهتر شدن احساسات می‌شود و کنار گذاشتن چه عادت‌هایی بهتر

نوشیدن آب برای سلامت داخلی و ظاهری بدن مفید است. اگر عادت نوشیدن به آب را تمرین کنید؛ بدن شما سم‌زدایی قوی خواهد شد.

اکسیژنی که از آب دریافت می‌کنید به حفظ حالت ارتجاعی و رنگ پوست شما کمک می‌کند. به همین ترتیب، اگر یک لیوان آب قبل از غذا بنوشید، غذایان بهتر هضم می‌شود و در نتیجه ویتامین‌ها، مواد معدنی و اکسیژن بیشتری جذب خواهید کرد.

مواقع دیگری که نوشیدن آب توصیه می‌شود.

علاوه بر نوشیدن آب ۳۰ دقیقه قبل از غذا؛ ایده خوبی است که در مواقع ذیل نیز آب بنوشید:

هنگام برخاستن از خواب یک لیوان آب ولرم بنوشید. قبل از حمام، نوشیدن کمی آب برای کاهش فشار خون عالی است. قبل از خواب، حتماً مایعاتی بنوشید تا مایعاتی را که طی شب از دست می‌رود جبران کند. در کل با بدن خود به درستی رفتار کنید و این امور را در روتین خود بگنجانید.

بنوشید. در حالت ایده آل، به جای این که تا زمانی که احساس تشنگی کنید منتظر بمانید، سعی کنید در طول روز و نیم ساعت قبل از غذا آب بنوشید.

موجب کاهش وزن می‌شود، همه ما این جمله را شنیده‌ایم که نوشیدن یک لیوان آب قبل از غذا موجب لاغری می‌شود. دلیل این موضوع آن است که با نوشیدن آب، شکمتان پر از آب شده و گرسنه نخواهید بود. مهمتر از همه، پرکردن معده با آب و قبل از غذا به منظور فریب دادن احساس گرسنگی می‌تواند بسیار خطرناک نیز باشد.

توصیه می‌شود فقط یک یا نصف لیوان آب بنوشید. به این ترتیب، با حفظ اثرات اساسی چون: بهبود هضم غذا، هضم و تجزیه چربی بهتر مبارزه با یبوست داشتن بدن و اندامی بسیار سالم‌تر کاهش وزن سالمی خواهید داشت و علاوه بر این با اضافه کردن کمی آب لیمو به آب نوشیدنی خود احساس خوبی پیدا خواهید کرد. پوستتان بسیار بهتر به نظر می‌رسد.

خبر کوتاه

این غذاها ۵۰ سال به بالاها را بیمار می‌کند

بازه‌های زمانی ۳۰ سال اول دوران رشد و نمو، ۳۰ تا ۴۰ سال دوران جوانی، ۴۰ تا ۶۰ سال دوره میان‌سالی و بعد از ۶۰ سالگی دوره کهنسالی در نظر گرفته می‌شود و از دوران میانسالی به بعد یعنی سن ۴۰ سال به بالا افت حرارت بدن اتفاق می‌افتد. یعنی حرارت پایه بدن کاهش پیدا می‌کند که در منابع طب ایرانی به آن حرارت غریزی گفته می‌شود. آمارها نشان می‌دهد که ۴۴ درصد جمعیت کشور میانسالی است و به همین دلیل ضرورت دارد که آنها نسبت به تغییرات ساختاری بدن و رعایت اصول صحیح تغذیه آگاهی بیشتری داشته باشند.

◆ درباره افت‌دهای بدن

اگر بخواهیم در این باره ساده و قابل درک صحبت کنیم، همان افت حرارت پایه بدن یا متابولیسم بدن است که منجر به کاهش توان و نیروی اعضا و دستگاه‌های مختلف بدن می‌شود. این دوره از میان‌سالی آغاز و تا ۶۰ سالگی بروز آن فاحش‌تر و علائمش بارزتر می‌شود و شرایطی را برای فرد ایجاد می‌کند که ضرورت دارد عزیزان سالمند با توجه به این مسئله یکسری نکات و تدابیر را بیشتر رعایت کنند. یکسری موارد توصیه‌های عمومی است که همه افراد باید به آن‌ها توجه داشته باشند اما در مورد سالمندان اهمیت آن بیشتر است، به‌خصوص نکاتی در مورد بیماری‌های دستگاه گوارش و تدابیری که مختص این بازه سنی است.

◆ اولویت حفظ سلامت بدن

از دیدگاه طب ایرانی و حکمای بزرگ همچون ابن‌سینا علم حفظ‌الصحه یا دانش نگاهداشت تندرستی مقدم بر هر کار دیگری است، حتی در حوزه درمان هم اول از همه به اصول پیشگیری و اصلاح سبک‌زندگی و مخصوصاً تغذیه می‌پردازیم و بعد از آن مراتب مختلف درمان طی می‌شود یعنی حفظ سلامتی هم هدف است و هم وسیله درمان. این اصول که به «سته ضروریه» معروف است شامل وضعیت هوا، خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها، خواب و بیداری، ورزش و تحرک بدن، وضعیت روحی و روانی و بحث ورود و خروج مواد یا احتباس و استنفراغ می‌شود که هر کدام مباحث مختلفی دارد و اصول مشترکی است برای حفظ سلامتی همه افراد.

◆ تحرک، مهم‌ترین بخش سبک‌زندگی

اولین و مهم‌ترین بخش سبک‌زندگی تحرک است، برای این که عملکرد همه اعضای بدن در حالت طبیعی خود باشد و سلامت اعضای بدن حفظ شود باید همه افراد به این اصل توجه داشته باشند. حتی سالمندان نیز از این قضیه مستثنی نیستند اما انتظار و توقعی که از این گروه سنی داریم همانند جوانان و حتی میانسالان نیست.

نکته مهم با توجه به شرایط این گروه سنی این است که ورزش آنها در فواصل زمانی مختلف روز انجام شود و یک حرکت بدنی معتدلی را داشته باشند. یکی از رایج‌ترین توصیه‌هایی که می‌توان به این گروه سنی کرد پیاده‌روی ملایم است بخصوص برای کسانی که محدودیت‌های حرکتی دارند این گروه می‌توانند در فواصل زمانی پنج الی ده دقیقه‌ای در طول روز ورزش کنند تا مشکلی برایشان ایجاد نشود و توصیه ما این است که افرادی که محدودیت حرکتی دارند به هر صورتی که برایشان مقدور است حتی در حالت نشسته یا دراز کشیده حرکات کششی را انجام دهند تا حرارت مختصری در بدنشان ایجاد شود این خیلی به سلامت بدنشان کمک می‌کند سالمندان اگر به دلیل مشکلاتی همچون ضعف قوای بدنی و دردهای مفصلی که به اقتضای سن به آن دچار می‌شوند تحرکشان کم شود، بیشتر از سایر گروه‌های سنی به بیماری‌های گوارشی همچون سوء‌هاضمه و یبوست مبتلا می‌شوند چرا که افت حرارتی که به صورت طبیعی و تدریجی با بالا رفتن سن اتفاق می‌افتد با کم شدن تحرک بدنی تشدید می‌شود به دلیل اینکه از نظر مزاجی سالمندان مزاج سرد و خشکی دارند که با یکسری رطوبت‌های اضافه در دستگاه گوارش و قسمت‌های مختلف بدن همراه است و علت اصلی این مسئله هم نقصان حرارت در دستگاه گوارش است.

اگر کم خون هستید این خوراکی ها را زیاد بخورید

خبر کوتاه

روش های ساده برای شناخت زعفران، عسل و آلبیموی تقلبی

تقلب در حوزه «غذا» گرم است و سودجویان تلاش دارند با مواد اولیه ارزان تر، سود بیشتری نصیب خود کنند و البته که احتمال تقلب برای مواد غذایی گران قیمت بیشتر است. این گزارش را بخوانید:

به گزارش بهداشت نیوز مدیرکل آزمایشگاه مرجع سازمان غذا و دارو می گوید: به عنوان مثال می توان گفت که در حوزه غذا در عسل تقلب زیاد است و عسل یکی از رایج ترین تقلباتی است که دارد اتفاق می افتد. این درحالیست که عسل برای خیلی ها به عنوان یک ماده غذایی انرژی زا و سودمند تلقی می شود. عسلی که از منابع طبیعی استفاده شده، گران قیمت است و برای برخی ممکن است امکان تهیه چنین عسلی سخت باشد. بنابراین این موضوع زمینه ای است برای سودجویی و سودجویان با روش های مختلف ترکیباتی شبه عسل درست می کنند که در آن از رنگ ها و شیرین کننده های مصنوعی استفاده می شود که خطرات زیادی را هم می تواند متوجه مصرف کننده کند.

وی می افزاید: در آلبیمو هم تقلبات زیادی داریم، در ادویه جات و زعفران هم تقلب زیاد است؛ این درحالیست که این مواد نیز به عنوان طعم دهنده و رنگ دهنده طبیعی در رژیم غذایی مورد استفاده قرار می گیرند. به عنوان مثال درباره زعفران با رنگ ها و طعم های مصنوعی حتی با الیاف گیاهی از نظر ظاهری، موادی شبیه زعفران درست می کنند و با قیمت های پایین تر به فروش می رسانند و مصرف کنندگان احتمالی این محصولات در معرض خطر رنگ ها و طعم دهنده های مصنوعی قرار می گیرند.

♦ تجارت کثیف و عوارضی جبران ناپذیر

مدیرکل آزمایشگاه مرجع سازمان غذا و دارو در این باره می افزاید: این یک تجارت کثیفی است که توسط برخی ها انجام می شود و برای این افرادی که معمولاً در چنین فعالیتی قرار می گیرند خیلی هم مهم نیست کاری که انجام می دهند چه آسیبی را به چه افرادی وارد می کنند. این درحالیست که یک خانم باردار و شیرده ممکن است از این موارد استفاده کند و این ها اغلب می توانند خطرات سرطان زایی و یک سری عوارض عصبی و در برخی موارد نیز عوارض کلیوی و کبدی خطرناکی را ایجاد کنند و این عوارض در برخی موارد برگشت ناپذیر است و هزینه ای که بیمار باید بعداً برای درمان آن عوارض پرداخت کند به مراتب بیشتر از تهیه مواد غذایی با کیفیت و سالم خواهد بود. حداقل توصیه به مردم این است که برای خریدهایشان به مکان های مشخصی که در سیستم اقتصادی دارای شناسنامه هستند، مراجعه کنند و از خرید از مکان های بدون شناسنامه و بدون هیچ گونه پایه و اساس استفاده نکنند. عرضه محصولات با قیمت کمتر با این تصور که محصول در خارج از مغازه عرضه می شود و مالیات پرداخت نمی شود و بیمه نیست و با چنین مباحثی کاهش قیمت را توجیه کنند، خیلی از موارد اینگونه نیست و ممکن است سوء استفاده هایی شود و حتی می تواند در برخی موارد بحث های بایوتوریزم هم مطرح باشد؛ به همین دلیل شناخت نسبت به عرضه کننده بسیار مهم است. در همین رابطه خانم تیموری - یکی از کارشناسان آزمایشگاه مرجع سازمان غذا و دارو درباره تقلبات در زعفران به ایسنا می گوید: در سال های اخیر تنوع تقلبات زعفران بسیار بیشتر شده؛ به طوری که ماهیت محصول عرضه شده، زعفران نیست و مشابه زعفران قالب ریزی می شود و رنگ های مصنوعی به آنها زده می شود. تقلبات دارد حرف های تر می شود و در آزمایشگاه های غذا و دارو نیز تلاش ها بر آن است تا این تقلبات را با تکنیک های خاص شناسایی کنیم. وی تأکید می کند که زعفران طبیعی اصل تلخ است (و نه شور یا شیرین)؛ همین تلخی از فاکتورهای طعمی زعفران اصل و طبیعی است.

همچنین مهندس فرحناز غفاری - مسوول بخش روغن ها، چربی ها و دانه های روغنی آزمایشگاه مرجع سازمان غذا و دارو درباره ارزیابی حسی سلامت روغن ها با بیان اینکه در منزل هیچگونه از روغن های قابل مصرف را نمی توان از نظر شیمیایی بررسی کرد اما می توان ارزیابی حسی کرد، می گوید: هر زمان که «روغن زیتون بکر» بوی چمن زنی تازه بوی طراوت و سبزیگی بدهد باید بدانید که کیفیت بسیار خوبی دارد. برخی میوه های زیتون نیز بوی موز کال یا گوجه فرنگی کال می دهند و این هم یک ویژگی مثبت است. بوهایی متفاوت دیگری هم مانند بوی نعنا، بوی شکوفه گل، بوی توت فرنگی، بوی ازگیل و ... در کشورهای مختلف دیده شده است.

یکی از رایج ترین دلایل کم خونی، کمبود آهن یا همان فقر آهن است. برخی مواد غذایی در کاهش مشکلات کم خونی بسیار مؤثر هستند و در این گزارش شما را با این مواد غذایی آشنا می کنیم.



به گزارش بهداشت نیوز، آهن به عنوان یکی از مواد معدنی مهم در بدن در فرایند رشد تأثیر گذار است. به دلیل کمبود آهن، بدن نمی تواند به میزان کافی هموگلوبین تولید کند و در نتیجه گلبول های قرمز خون کار اکسیژن رسانی به بافت های مختلف را به درستی انجام نمی دهند؛ به همین دلیل علائم کم خونی همچون گیجی، سردرد های روزمره، احساس خستگی، کمبود اکسیژن، رنگ پریدن پوست، و عدم عملکرد درست مغز و سایر اندام ها به وجود می آید که فرد را ملزم می کند به روش های درمان سریع کم خونی روی بیاورد.

برای درمان کم خونی می توان از داروهای شیمیایی استفاده کرد که ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن را تأمین کرده و در نتیجه سبب تحریک خون سازی شوند. از داروهایی که برای درمان سریع کم خونی استفاده می شوند، می توان به اسید فولیک، آهن فیفول و فروس سولفات اشاره کرد. برخی از افراد ممکن است دچار کم خونی فقر آهن شدید باشند.

■ برای درمان کم خونی چه بخوریم؟

سبزیجات برگدار منابع خوبی از آهن هستند که به درمان سریع کم خونی شدید تا حدودی کمک خواهند کرد. مرکبات، حبوبات و غلات جز مواد غذایی محسوب می شوند که می تواند به حد مناسبی برای دریافت فولیک اسید در برنامه غذایی مؤثر باشد.

■ گوشت قرمز و ماهی

گوشت قرمز مثل گوشت گوساله و گوسفند و همچنین گوشت سفید مثل ماهی و مرغ هر دو جزء منابع غذایی هستند که برای کم خونی مفید است؛ با این وجود در گوشت قرمز مقادیر زیادی آهن وجود دارد. بنابراین استفاده از

گوشت قرمز به همراه سبزیجات و حبوبات یا میوه هایی که سرشار از ویتامین C هستند (مثل لیمو ترش) کمک خواهد کرد تا آهن در بدن بهتر جذب شود. علاوه بر این تخم انواع پرندگان هم منبع خوبی برای آهن شناخته می شود.

جگر؛ جگر یکی از منابع غنی برای دریافت آهن و درمان خانگی کم خونی است. حبوبات؛ حبوبات هم جزء مواد غذایی شگفت انگیز برای درمان کم خونی هستند؛ آجیل؛ به طور کلی مغز ها نقش بسیار مهمی در تأمین نیاز بدن به انواع مواد معدنی و نظیر آهن و فولیک اسید را بر عهده دارند.

■ بهترین غذاها برای کم خونی

برای درمان کم خونی می توان از مواد غذایی خاصی که دارای آهن یا ویتامین B12 هستند، استفاده کرد. مصرف مواد غذایی و غذای رژیمی دارای آهن همچون گوشت گوسفند و گاو، مرغ، بوقلمون، اسفناج، بروکلی، دانه های کدو تیل و ... انواعی از بهترین غذا برای کم خونی هستند که به افراد کمک می کنند با افزایش سطح گلبول های قرمز خون انرژی بیشتری داشته و سلامتی خود را ارتقا دهند. با وجود آنکه می توان از منابع گیاهی برای درمان سریع کم خونی استفاده کرد؛ اما طبق گفته طب سنتی و مدرن مصرف غذاهای جانوری برای تأمین آهن مورد نیاز بدن، تأثیر بیشتری دارند.

مهمترین نکته این است که مصرف ویتامین C همراه با مواد غذایی دارای آهن، سبب افزایش جذب آهن در بدن می شود که می تواند کمبود آهن را جبران کند. بنابراین علاوه بر اهمیت اینکه بهترین غذا برای کم خونی چیست؛ باید به نحوه مصرف آن و همچنین انواع غذا مضر برای کم خونی نیز اشاره کرد. در طب سنتی مصرف چای بلافاصله بعد از غذا یک نوع غذای مضر برای کم خونی محسوب می شود؛ زیرا ترکیبات موجود در چای سیاه مانع از جذب آهن موجود در غذا می شوند.

■ صبحانه برای درمان کم خونی

مواد غذایی دارای آهن را می توانید در صبحانه برای کم خونی استفاده کنید تا در اولین وعده غذایی، خون سازی خود را افزایش دهید. برای بهترین غذا برای کم خونی در وعده صبح می توان به مصرف ارده حلو و شیر ارده اشاره کرد.

در تهیه این مواد از کنجد استفاده می شود و در نتیجه به دلیل دارا بودن میزان زیادی آهن، یک صبحانه برای کم خونی محسوب می شود. همچنین ارده شیر، شامل مواد معدنی مفید همچون کلسیم، آهن و منیزیم است که در کنار درمان سریع کم خونی، تأثیرات مثبتی بر روی سلامت کلی افراد دارند.

بهترین انواع خشکبار برای کم خونی کشمش، کنجد و خرما هستند. این مواد غذایی می توانند در تهیه صبحانه برای کم خونی استفاده شده و به رفع علائم کم خونی کمک کنند. در کنار مصرف خشکبار برای کم خونی می توان از آجیل نیز استفاده کرد.

مهمترین انواع آجیل و خشکبار برای کم خونی پسته و گردو هستند. برای تهیه صبحانه برای کم خونی یکی از مهم ترین نکته ها، این است که از غذای مضر برای کم خونی که همان چای است، در وعده صبحانه استفاده نکنید و آن را به حداقل یک ساعت پس از صبحانه موکول کنید.

یکی از مواد غذایی که در تأمین آهن مورد نیاز بدن بسیار اهمیت دارد، عدس است. برای اینکه بتوانید کم خونی و کمبود آهن خود را جبران کنید، می توانید صبح با مصرف عدسی همراه با آلبیمو یک صبحانه برای کم خونی داشته باشید. انگور می تواند در جبران کمبود آهن بسیار اهمیت داشته باشد؛ بنابراین برای صبحانه ارده را که حاوی میزان زیادی کنجد است، همراه با شیر ارده میل کنید. برگه های زردآلو و همچنین انجیر خشک از انواع خشکبار برای کم خونی هستند که مصرف آن ها در صبحانه برای کم خونی تأثیر بسیاری دارد.

■ کنجد

کنجد یکی از مغذی ترین دانه های گیاهی است که فواید بی نظیری آن سبب شده تا در طب سنتی کاربرد زیادی داشته باشد. یکی از مهم ترین فواید کنجد، تأثیرات مثبت آن بر روی کاهش کم خونی است. کنجد از نظر ارزش غذایی در جایگاه بسیار بالایی قرار دارد و یک گیاه سرشار از آهن محسوب می شود. آهن موجود در این دانه گیاهی علاوه بر کاهش کم خونی سبب می شود تا احساس خستگی در شخص هم از بین برود. کنجد یک منبع غنی از روی و کلسیم هم محسوب می شود؛ در نتیجه کنجد مواد مغذی بسیار زیادی داشته که در مجموع سبب درمان کم خونی می شود.

■ اسفناج

اسفناج یک منبع بسیار غنی از مواد مغذی نظیر آهن محسوب می شود. بیشتر گیاهان دارای فیبر هستند و فیبر موجود در گیاهان علاوه بر ایجاد احساس سیری برای مدت بیشتر، بر روی تقویت سیستم گوارشی افراد هم نقش مثبتی دارد. در این خصوص جالب است بدانید میزان فیبر موجود در اسفناج در مقایسه با دیگر سبزیجات در حدود دو برابر بیشتر است و این موضوع اسفناج را به یک منبع بسیار غنی برای تأمین فیبر تبدیل کرده است. برای درمان کم خونی می توانید از اسفناج استفاده کنید.

■ خرما

خرما یک منبع غنی پتاسیم است و بسیاری دیگر از مواد مغذی مورد نیاز بدن نیز در این میوه پر خاصیت وجود دارد. جالب است بدانید افرادی که ناشتا خرما مصرف می کنند در مقایسه با دیگر افراد کمتر در معرض رنگ پریدگی قرار دارند و درصد بروز کم خونی در این افراد بسیار کمتر است. با مصرف منظم خرما می توانید بدنی سالم تر داشته باشید و همچنین می توانید از شیرینی خرما به جای قندهای مصنوعی استفاده کنید، که یک پیشنهاد فوق العاده برای افراد مبتلا به دیابت است. مصرف خرما نیاز بدن به آهن را تأمین می کند. آهن هم یک ماده مغذی مورد نیاز برای تولید هموگلوبین در بدن است.

■ مویز

مویز یک منبع بسیار غنی از آهن محسوب می شود. آهن موجود در مویز سبب افزایش تولید هموگلوبین و در نهایت افزایش خون سازی در بدن می شود. میزان آهن موجود در هر دانه مویز به اندازه ای است که تنها خوردن چند عدد مویز به صورت روزانه کافی است تا نیاز روزانه بدن به آهن تأمین شود.

■ نکاتی برای جذب آهن بیشتر از مواد غذایی

به طور کلی در زمان استفاده از دارو های مربوط به بیماری کم خونی باید به این نکته توجه کنید که آهن در شرایط اسیدی می تواند بهتر جذب بدن شود؛ از این رو خوب است با معده خالی آهن مصرف نشود ولی بسیاری از افراد پس از خوردن مکمل آهن ممکن است دچار مشکلات گوارشی مثل بیبوست و یا معده درد شوند. این افراد می توانند مکمل آهن را بعد از غذا و برای جذب بهتر به همراه یک لیوان آب میوه مثل آب پرتقال یا چند میلی نارتج میل کنند. البته ذکر مجدد این نکته شاید خوب باشد که اگر مکمل های آهن را به همراه ویتامین C مصرف کنید باعث خواهد شد تا جذب آهن در بدن سریعتر اتفاق بیفتد. از این رو می تواند برای درمان کم خونی مؤثر واقع شود.

با این مکمل ها سیستم ایمنی خود را تقویت کنید

مانند H₂N₁ را افزایش دهند.

۶ پروبیوتیک ها

سلامت روده با عملکرد بهتر سیستم ایمنی مرتبط است. طبق تحقیقات، ۷۰٪ الی ۸۰ درصد سلول های ایمنی در روده قرار دارند. پروبیوتیک ها سویه های باکتریایی قوی هستند که بر اساس مطالعات، نقش مهمی در محافظت از پوشش روده و کاهش نفوذپذیری روده ایفا می کنند.

پروبیوتیک ها برای پیشگیری و مبارزه با عوامل بیماری زایی که از طریق دستگاه گوارش وارد بدن می شوند، مثل آلرژی یا عفونت های ویروسی - تنفسی که عموماً درمان مشخصی ندارند، مکمل مؤثری هستند.

۷ قارچ های دارویی

بیش از ۲۷۰ گونه شناخته شده از قارچ های دارویی دارای خواص تقویت کننده سیستم ایمنی هستند که به حفظ سلامت سیستم ایمنی کمک می کنند. تحقیقات نشان می دهد که مکمل سازی با انواع خاصی

سیستم ایمنی و بهبود عملکرد آن ها کمک می کند.

فلز روی در بسیاری از مواد غذایی رایج مانند تخم مرغ، لوبیا و غلات کامل یافت می شود. هم چنین شما می توانید این ماده معدنی مفید را از طریق مصرف مکمل آن نیز دریافت کنید.

۲) ویتامین C

ویتامین C به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی، مواد مضر و رادیکال های آزاد را از بدن دفع کرده و از تلفات سلولی جلوگیری می کند. همچنین، این ویتامین نقش بسیار مهمی در تقویت سیستم ایمنی خواهد داشت، زیرا با افزایش تولید آنتی بادی ها و افزایش فعالیت سلول های سیستم ایمنی، بدن را در مقابل عفونت ها و بیماری ها مقاومت پذیرتر می کند.

۵) سلنیوم

سلنیوم یک ماده معدنی است که برای حفظ سلامت سیستم ایمنی ضروری است. پژوهش هایی که روی حیوانات انجام شده، نشان می دهد مکمل های حاوی سلنیوم می توانند توانایی سیستم ایمنی در مقابله با گونه های مختلف ویروس آنفلوانزا

نشان داده اند که افرادی که بدنشان کمبود ویتامین D دارد، بیشتر بیمار می شوند و به طور خاص در معرض عفونت های تنفسی قرار دارند. مصرف ویتامین D دارای مزایای محافظتی در برابر شدت آنفلوانزای فصلی و کووید-۱۹ است.

۲) ویتامین C

ویتامین C به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی، مواد مضر و رادیکال های آزاد را از بدن دفع کرده و از تلفات سلولی جلوگیری می کند. همچنین، این ویتامین نقش بسیار مهمی در تقویت سیستم ایمنی خواهد داشت، زیرا با افزایش تولید آنتی بادی ها و افزایش فعالیت سلول های سیستم ایمنی، بدن را در مقابل عفونت ها و بیماری ها مقاومت پذیرتر می کند.

۳) فلز روی (زینک)

طبق تحقیقات سال ۲۰۱۶، سطوح پایین روی، خطر التهاب را افزایش می دهد، در حالی که سطوح سالم این ماده معدنی به حفظ سلول های

مصرف این مکمل های تقویت کننده می تواند به بازیابی و تقویت توانایی سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با ویروس ها کمک کند.

مصرف این مکمل های تقویت کننده می تواند به بازیابی و تقویت توانایی سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با ویروس ها کمک کند.

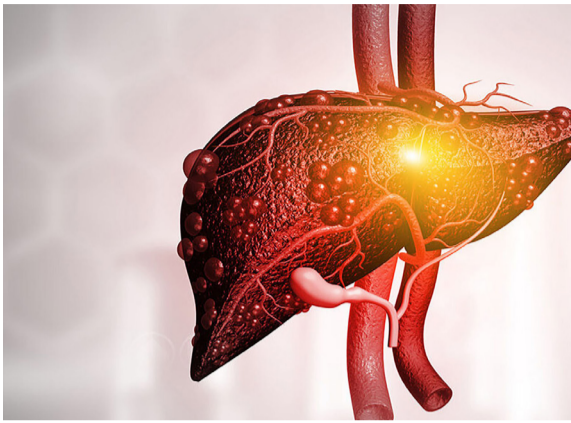
به گزارش خبر آنلاین، سیستم ایمنی بدن نقش بسیار مهمی در حفظ سلامت کلی دارد؛ این سیستم هر لحظه در حال مبارزه با باکتری ها، ویروس ها و قارچ های مهاجمی است که عامل انواع بیماری هستند.

مصرف مکمل های غذایی یکی از راه های حفظ سیستم ایمنی بدن به شمار می آید. در ادامه ۷ مکمل به شما معرفی می شود که با مصرف آن ها می توانید به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کنید. لازم به ذکر است که پیش از مصرف با پزشک خود مشورت کنید.

۱) ویتامین D

ویتامین D برای تقویت سد دفاعی بدن بهترین گزینه است. مطالعات

این کارها از چرب شدن کبد جلوگیری می کند



بنابر این هر چند که این فرایند در مدت طولانی‌ای اتفاق می افتد و ممکن است در کوتاه مدت مد نظر قرار نگیرد؛ اما، کبد چرب در صورت پیشرفت به مرور و به آسانی می تواند مبتلایان به وجود آورد. خوشبختانه درمان و بهبود وضعیت کبد چرب در مراحل اولیه از طریق یک سری تغییرات در عادات فارس نوشت: کبد چرب یک بیماری شایع است که در صورت توجه نکردن به آن می تواند مشکلاتی اساسی را برای مبتلایان به وجود آورد. خوشبختانه درمان و بهبود وضعیت کبد چرب در مراحل اولیه از طریق یک سری تغییرات در عادات و دنبال کردن سبک زندگی سالم تر امکان پذیر خواهد بود.

■ آیا کبد چرب درمان دارد؟

تاکنون دارو یا روش خاصی که مستقیماً و کامل باعث درمان کبد چرب شود شناخته نشده است. با این حال با رعایت راهکارهایی که در ادامه به آن می پردازیم می بینیم که پاسخ این سؤال که آیا کبد چرب در زمان دارد بله است و به سادگی می توان هم از آن پیشگیری کرد و هم از پیشرفت آن به سمت کبد چرب گرید ۳ جلوگیری کرد.

■ راهکارهای درمان کبد چرب

کبد چرب مانند دیابت نوع دو یک بیماری وابسته به اختلالات متابولیک بوده و نیاز به مدیریت دقیق دارد. تحقیقات گسترده ای در زمینه پیداکردن درمان قطعی در حال انجام است؛ ولی، تاکنون دارو یا روش درمانی مسلم برای کبد چرب ارائه نشده است؛ به همین دلیل برای غلبه بر کبد چرب و درمان آن همواره بر راهکارهای بدون دارو و پافشاری می شود. این راهکارها را در ادامه معرفی می کنیم.

■ اصلاح رژیم غذایی

مهم ترین عاملی که می تواند سلامت کبد شما را تحت تأثیر قرار دهد رژیم غذایی تان است و اگر به اندازه کافی به آن توجه کنید، شانس زیادی جود دارد تا بیماری کبد چرب درمان شود. برای درمان کبد چرب سعی کنید نکات تغذیه ای زیر را سرلوحه برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید: چربی های سالم بخورید.

این کارها از چرب شدن کبد جلوگیری می کند

کبد چرب یک بیماری شایع است که در صورت توجه نکردن به آن می تواند مشکلاتی اساسی را برای مبتلایان به وجود آورد. خوشبختانه درمان و بهبود وضعیت کبد چرب در مراحل اولیه از طریق یک سری تغییرات در عادات و دنبال کردن سبک زندگی سالم تر امکان پذیر خواهد بود.

کبد چرب یکی از بیماری های شایع است که معمولاً در اثر سبک زندگی نادرست و به ویژه رژیم غذایی ناسالم به وجود می آید. خوشبختانه در مواردی که هنوز بیماری به مرحله حاد نرسیده است، درمان کبد چرب با رعایت یک سری از نکات امکان پذیر خواهد بود. قصد داریم تا مروری داشته باشیم بر این نکات و به همه روش های مؤثر برای بهبود سلامت کبد چرب اشاره کنیم؛ با ما همراه باشید.

■ عوارض کبد چرب چیست؟

قبل از اینکه به درمان کبد چرب بپردازیم، بهتر است اصلاً ببینیم که کبد چرب چه عوارضی دارد و چرا باید آن را درمان کنیم.

کبد چرب در صورتی که درمان نشود، خصوصاً در کبد چرب گرید ۳ به مرور می تواند باعث اختلال در عملکرد کبد شود و در نهایت باعث از بین رفتن بافت کبد و ایجاد فیروز و سیروز کبدی شود. در این حالت تنها راه نجات جان بیمار پیوند کبد است که ممکن است کاندیدای مناسب پیدا نشود یا پیوند موفقیت آمیز نباشد.

است. فلاونوئیدهای موجود در زردچوبه در درمان کبد چرب و کاهش خطر ابتلا به این بیماری مفید هستند.

آوو کادو: مقادیر چربی سالم و فیبر موجود در این گیاه باعث کاهش قند خون و استرس اکسیداتیو شده و یکی از پیشنهادهای تغذیه ای مهم در افراد مبتلا به دیابت و کبد چرب است. با این حال مصرف آوو کادو در افرادی که نارسایی کبدی دارند باید با احتیاط انجام شود.

میوه و سبزیجات: یک رژیم حاوی میوه ها و سبزیجات فراوان نقش مهمی در سلامت افراد مبتلا به بیماری های متابولیک، مانند کبد چرب، ایفا می کند. به خصوص کلم بروکلی به صورت ویژه ای به مبتلایان به کبد چرب پیشنهاد شده است. حبوبات و غلات کامل و مغزها: این مواد دارای خواص هستند که می توانند به کبد چرب غیرالکلی کمک کنند.

■ وزن کم کنید

در کنار تغذیه سالم، با وزن کم کردن نیز کبد چرب درمان خواهد شد. در صورتی که مبتلا به چاقی هستید یا اضافه وزن دارید سعی کنید که کالری های دریافتی خود را محدود کنید. علاوه بر این یک برنامه ورزشی با ترکیبی از تمرینات هوازی و تمرین بسازنه را جهت کاهش چربی و رسیدن به تناسب اندام دنبال کنید.

■ دیابت را کنترل کنید

اگر دیابتی هستید، بیشتر در خطر ابتلا به کبد چرب قرار دارید و ابتلا به این بیماری نیز می تواند بیشتر برای شما خطرناک باشد. با پزشک خود در مورد کنترل دیابت در ارتباط باشید و سعی کنید دستورالعمل های لازم را به درستی دنبال کنید.

آنها هستند، سبب تشدید کبد چرب به ویژه کبد چرب گرید ۳ در افراد چاق یا مقاوم به انسولین خواهد شد. بسیاری از ترکیبات موجود در مواد غذایی وارد کبد شده و در آنجا متابولیزه می شوند. در بیماری کبد چرب در زنان و مردان بهبود می یابد. چربی های حاوی امگا ۳ در منابع غذایی مانند گردو، دانه سویا و بذر کتان یافت می شود.

مهم ترین منبع امگا ۳ روغن ماهی (به ویژه سالمون و ساردین) است که مقادیر زیادی از این ترکیب را در خود گنجانده است. گروه دیگری از چربی های مفید موسوم به اسیدهای چرب غیراشباع هستند که در زیتون و روغن زیتون به فراوانی یافت می شوند و برای بهبود وضعیت کبد چرب مفید هستند. چربی های اشباع را محدود کنید. در مقابل چربی های سالم، اسیدهای چرب اشباع شده قرار دارند که بیمار مبتلا به کبد چرب خصوصاً کبد چرب گرید ۳ باید از مصرف آنها خودداری کند. تفاوت بین این دو گروه از چربی به ساختار شیمیایی آنها بر می گردد. مصرف شیرینی و شکر را محدود کنید. مصرف بیش از اندازه کربوهیدرات های تصفیه شده، که شیرینی یا نوشیدنی های بسیار شیرین مثل انواع نوشابه ها مثال بارز

چرا پاستیل برای کودکان خوب نیست؟

می دهند که این کار باعث آب شدن سطح زیرین پاستیل و شل شدن سطح رویی ژله شده که کودکان از خوردن آن امتناع می کنند در حالی که می توانید یک لیوان بستنی وانیلی به پودر ژله ای که در آب گرم حل شده است اضافه کنید که به این ترتیب کالری و ارزش تغذیه ای ژله تاحدزیادی بالایی رود.

■ نظارت والدین مهم است

دکتر «محمدحسین عظیمی» متخصص صنایع غذایی در این باره می گوید: «مصرف ژلاتین خالص، به همه افراد حتی آنهایی که در رژیم غذایی به سر می برند توصیه می شود، چون این ماده سرشار از پروتئین است و کالری زیادی ندارد، اما وقتی با انواع رنگ ها، اسانس های طبیعی و مصنوعی و شکر مخلوط می شود باید در مصرف آن احتیاط رعایت شود، زیرا در فرایند تولید پاستیل، مقداری شکر، رنگ و اسانس خوراکی استفاده می شود که مصرف آن برای افراد چاق مفید نیست و کودکان زیر ۲ سال، بدلیل حساس بودن سیستم گوارشی شان نباید خوراکی های دارای افزودنی را میل کنند و نیز مصرف هر روز به آن هم برای کودکان بالای دو سال، مجاز نمی باشد.» به هر حال نظارت والدین مهم ترین نقش را در چگونگی مصرف این نوع خوراکی ها دارد. چرا که با منع مصرف زیاد این گونه تنقلات در کودکان، به ویژه پیش از غذای اصلی می توان مانع بی اشتباهی کودکان شد»

در بسیاری مواقع وقتی والدین اصرار فرزند خود را برای خوردن بعضی خوراکی های می بینند، برای آنکه سر و صدای او آرام کنند، بدون در نظر گرفتن عواقب آن فرآیند خواسته فرزند خود پاسخ مثبت می دهند بطوری که بعضی از بچه ها هر روز عادت به خوردن چیپس و یا پفک دارند. برخی دیگر انواعی از اسنک ها را دوست دارند و، اما عده ای دیگر، شیرینی جات و مواد قندی مورد علاقه آنان است و نیز در میهمانی ها فوافر اسراغ ژله ها و خوراکی هایی از این دست می روند.

و میان وعده سرومی شوند و مصرف آن ها اگر در هفته یک تا دو بار و یا موردی باشد مشکلی نیست، اما اگر مصرفشان هر روز باشد و به عادت تبدیل شود منجر به کم اشتها می شده، و میل به غذا خوردن را در کودکان کاهش می دهد حتی در پارای مواقع، باعث بروز حساسیت می شود. به شکلی که در برخی کودکان که زمینه آلرژی دارند این حساسیت بصورت خس خس سینه و یا کهیر دیده شده که لازم است در این زمینه دقت لازم به عمل آید. در صورت مصرف پاستیل برای کودکان، بهتر است از پاستیل هایی استفاده شود که دارای ویتامین C و مولتی ویتامین هستند. از طرفی نسبت به تنقلات دیگر، وجود شیرینی کمتر در این نوع پاستیل ها آن را تبدیل به یکی از سالم ترین خوراکی ها برای کودکان کرده است که به مراتب از دیگر خوراکی های پر نمک و باسیار شیرین، بهتر است.» «هیچ فرقی بین پاستیل های نوشابه ای و میوه ای وجود ندارد و فقط اسانس استفاده شده در آن ها با هم تفاوت دارد. همچنین رنگ و وضوح و شفافیت و نیز تست های میکروبی را معیارهای قابل قبول در ارزیابی یک پاستیل خوب محسوب می شود»

■ با خلاقیت ارزش تغذیه ای خوراکی های ژله ای را بالا ببرید

اگر فرزند بد غذایی دارید که فقط میل به خوردن اینگونه تنقلات دارد هرگز خوراکی های ژله ای و پاستیل ها را جایگزین وعده غذای اصلی او نکنید ولی برای بالا بردن ارزش تغذیه ای ژله ای که فرزندتان دوست دارد، بهتر است انواع میوه های دلخواه قبل از بستن ژله به آن اضافه کنید. اما کیوی، آناناس، انجیر و انبه را در ژله به کار نبرید، زیرا باعث آب انداختن ژله می شود و از بستن آن جلوگیری می کند. مرکبات مثل پرتقال و نارنگی هم باید با پوست نازک روی شان به ژله ها اضافه شوند تا آب نیندازند.

در بعضی مواقع دیده می شود که برای زیبایی ظرف ژله انواعی از پاستیل ها را روی ژله های نیمه بسته قرار

■ آنچه که لازم است از این خوراکی خوش

آب و رنگ بداندید پاستیل را هرگز در جای گرم نگهداری نکنید و در هنگام خرید حتماً دقت داشته باشید که در قفسه های دور از تابش مستقیم نور آفتاب باشد. بعد از خارج کردن پاستیل از بسته بندی اش، آن را در یک ظرف در دار نگهداری کنید زیرا حالت چسبندگی آن گرد و غبار و آلودگی محیط را به خود می گیرد. هرگز پاستیل های باز و فله ای را خریداری نکنید. نه تنها اینگونه پاستیل ها بهداشتی نبوده و مورد تأیید وزارت بهداشت نیست، به کودکان زیر دو سال پاستیل ندهید. زیرا این کودکان دارای سیستم گوارشی و ایمنی ضعیف و حساسی هستند که خوردن این نوع خوراکی ها برایشان خطرناک است. ضمن آنکه شیر خواران تکلی از پاستیل را با دندان جدا کرده و با قورت دادن آن در داخل نای باعث خفگی آنان شود. به جای خریدن پاستیل هایی که رویشان الرابلی از شکر پوشانده، انواع ساده و بدون شکر آن را خریداری کنید. به فرزندتان یادآوری کنید که بعد از خوردن پاستیل حتماً دندان هایش را مسواک کند زیرا قند موجود در پاستیل سبب پوسیدگی دندان ها می شود. در موقع دادن پاستیل به فرزندتان، مصرف تنقلات شیرین و دیگر مواد قندی را کاهش دهید. حتماً باید والدین به این نکته توجه داشته باشند که در ارتباط با کودکان بیش فعال و کودکانی که دارای دیابت و اضافه وزن هستند در مصرف پاستیل و اینگونه خوراکی ها با پزشک مربوطه مشورت لازم را داشته باشند.

■ پاستیل نباید جایگزین وعده های غذایی شود

«سیمین ولقی» کارشناس تغذیه در این خصوص می گوید: «بطور کلی پاستیل و انواع ژله، ارزش غذایی بالایی ندارد بنابراین نباید جایگزین وعده های غذایی شوند چرا که معمولاً این نوع خوراکی ها به عنوان دسر

به کودکان زیر دو سال پاستیل ندهید. زیرا این کودکان دارای سیستم گوارشی و ایمنی ضعیف و حساسی هستند که خوردن این نوع خوراکی ها برایشان خطرناک است. ضمن آنکه شیر خواران تکلی از پاستیل را با دندان جدا کرده و با قورت دادن آن در داخل نای، باعث خفگی آنان شود. پاستیل برای کودکان نه تنها مفید نیست بلکه به دلیل داشتن مواد نگهدارنده سیستم گوارشی کودکان را که بسیار ضعیف و حساس می باشد، را تحت تأثیر قرار می دهد و سبب بروز آسیب های گوارشی و حتی سرطان در همان دوران کودکی می شود

به گزارش ایسنا، امروزه در کنار انواع و اقسام تنقلات و خوراکی هایی که در فروشگاه ها و مغازه ها به چشم می خورد، پاستیل یکی از جذاب ترین آن ها محسوب می شود. این خوراکی نرم و چسبنده که در اشکال مختلف و با رنگ های گوناگون تهیه می شود برای بچه ها بسیار دلچسب و پرطرفدار است. در حالی که بر اساس نظر متخصصان تغذیه فقط ژلاتین به تنهایی می تواند در تحکیم استخوان و غضروف سازی و ویتامین های مورد نیاز بدن مؤثر و برای سلامت پوست و مو و سایر بافت های بدن مفید باشد، اما این دلیل قابل قبولی نیست که انواع و اقسام ژله ها و پاستیل ها را به صرف اینکه خاصیت ژلاتینی دارند، جایگزین مواد مورد نیاز بدن کودکان کنیم.

چرا که نوع پروتئینی که در ژله و پاستیل ها وجود دارد بسیار کمتر از پروتئین گوشت، شیر و تخم مرغ بوده و فاقد بسیاری از مواد ضروری برای بدن است. همچنین این نوع خوراکی ها نسبت به سایر پروتئین ها از ارزش غذایی پائینی برخوردار بوده، و منبع کافی و کاملی برای تامین کلسیم و سایر ریز مغذی های مورد نیاز بدن نیست بنابراین طبق نظر متخصصان تغذیه، نه تنها انواع پاستیل ها و ژله ها را نمی توان جایگزین دیگر مواد غذایی کرد بلکه باید در مصرف آن ها توسط کودکان حد اعتدال را رعایت نمود.

خبر کوتاه

رژیم غذایی مدیترانه ای در موفقیت روش لقاح آزمایشگاهی موثر است



زنانی که با ناباروری دست و پنجه نرم می کنند و از لقاح آزمایشگاهی (IVF) برای باردار شدن استفاده می کنند، گاهی اوقات برای کمک به مصرف مکمل ها روی می آورند.

به گزارش مهر از مدیسن نت، «راچر هارت»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه استرالیای غربی، می گوید: «در مقایسه با رژیم غذایی غربی غنی از چربی و قند، به نظر می رسد اتخاذ یک رژیم مدیترانه ای یک رویکرد مؤثر برای افزایش باروری باشد.» هارت در ادامه توضیح داد: «مکمل های غذایی معمولاً برای زنانی که از IVF استفاده می کنند تجویز نمی شود. در عوض، زنان معمولاً آنها را خودشان امتحان می کنند. بنابراین، چنین زنانی با مکمل ها خوددرمانی می کنند»

اما آیا مکمل ها می توانند به باردار شدن زنان کمک کنند؟

برای یافتن این موضوع، محققان شواهد جمع آوری شده در مورد محصولات زیر را مورد بررسی قرار دادند: دهیدروای اندروسترون (DHEA)، ملاتونین، کوآنزیم Q10 (CoQ10)، کارنیتین، سلنیوم، ویتامین D، میو اینوزیتول، امگا ۳ و گیاهان چینی.

محققان همچنین داده های مربوط به رژیم های غذایی مختلف و اینکه آیا این رژیم ها ممکن است به زنانی که در IVF باردار می شوند، کمک کند را تجزیه و تحلیل کردند. در مورد مکمل ها، شواهد ضعیفی وجود داشت که نشان می داد DHEA و COQ10 نسبت به هر دارونما که زنان دریافت کرده بودند، کمی بهتر عمل کردند.

همچنین شواهدی مبنی بر حمایت از ملاتونین وجود داشت، اما مشخص نبود که کدام نوع از زنان ممکن است از آن بهره ببرند یا بهترین دوز ممکن است کدام باشد.

آنتی اکسیدان های مصرف شده به عنوان مکمل تأثیری بر باروری نشان ندادند.

با این حال، شواهد بسیار قوی تر بود مبنی بر اینکه اتخاذ رژیم مدیترانه ای می تواند موفقیت IVF را افزایش دهد.

رژیم غذایی مدیترانه ای حاوی سبزیجات، میوه ها، حبوبات، آجیل، ماهی و روغن زیتون است و در عین حال از غذاهای بسیار فرآوری شده پرهیز می شود.

هارت توضیح داد: «این رژیم ها سرشار از ویتامین های B، آنتی اکسیدان ها، اسیدهای چرب غیراشباع امگا ۳ و فیبر هستند و چربی های اشباع، قند و سدیم کمی دارند. اسیدهای چرب امگا ۳، به ویژه، ممکن است در افزایش نتایج حاصل از IVF، از جمله کیفیت جنین، مفید باشند.»

این مطالعه نشان داد که مزایای باروری مدیترانه ای برای شش هفته استفاده کنند.

به طور کلی، هارت و همکارانش به این نتیجه رسیدند که تغییر به این نوع رژیم غذایی ممکن است مؤثرترین راه برای زنانی باشد که از طریق IVF به دنبال باردار شدن هستند.

او گفت: «علاوه بر این، استفاده از مکمل های Q10، DHEA، COQ10 و اسیدهای چرب امگا ۳ نیز ممکن است کمی کمک کند.»

هارت همچنین تأکید کرد که زنان باید در این مورد با پزشک خود مشورت کنند.

علل و راهکارهای درمان درد در هر ناحیه از شکم

خبر کوتاه

پیامد بهره‌کشی از کودکان در فضای مجازی، مشکلات روانی است

روانشناس تخصصی کودک و نوجوان با انتقاد از سودجویی و بهره‌کشی برخی والدین از کودکان در فضای مجازی، هشدار داد: تبعات روانی که متوجه این کودکان است تا همیشه همراه آنها خواهد بود. به گزارش بهداشت نیوز، دکتر پریسا یاسمی نژاد با بیان این که واژه کودک کار برای کودکان استفاده می‌شود که به قصد کسب درآمد از سوی خانواده مجبور به کار پایین تر از سن قانونی هستند، اظهار کرد: انجام این فعالیت به عنوان منبع درآمدی که عموماً بهره‌آوران نصب خانواده یا والدین می‌شود، مصداق بارز کودک آزاری است.

■ **روان آشفته‌ای که همیشه با کودکان کار همراه است**

وی با انتقاد از سودجویی برخی والدین از کودکان، که به تازگی در فضای مجازی باب شده هشدار داد: تبعات روانی که متوجه این کودکان است تا همیشه همراه آنها خواهد بود.

وی با تأکید بر این که هیچ تفاوتی به لحاظ مفهوم بین کودکی که در فضای مجازی با ظاهری شیک فعالیت می‌کند با کودکی که اصطلاحاً سرچهارراه با ظاهری نامناسب کسب درآمد می‌کند وجود ندارد خاطر نشان کرد که برای هر دو دسته این کودکان واژه کودک کار اطلاق می‌شود.

وی با اشاره به این که فعالیت کودکان در فضای مجازی با هدف کسب درآمد قطعاً آسیب‌های روانی برای آنان در پی خواهد داشت عنوان کرد: علاوه بر ضربه‌های روانی که سلامت این کودکان را در آینده نشانه گرفته، فعالیت‌هایی که در فضای مجازی انجام می‌شود نیز به هیچ عنوان سختی‌ها و سن و سال کودک ندارد.

وی با اشاره به این که کودک کار مجازی، نوع جدیدی از بهره‌کشی و سوءاستفاده از کودک است تأکید کرد: کودک آزاری به این معنی است که والدین رفتاری با کودک داشته باشند که باعث شود کودک از نظر جسمی و روانی دچار آسیب شود.

■ **ریشه اصلی فعالیت کودکان در فضاهای مجازی درآمدزایی است**

وی با بیان این که ریشه اصلی فعالیت کودکان در فضاهای مجازی درآمدزایی است، ادامه داد: متأسفانه این کودکان ابزاری برای خانواده و منبعی برای درآمد هستند. وی با اشاره به این که برخی خانواده‌ها علاوه بر بحث درآمد، از کودکان برای شهرت و دیده شدن خود استفاده می‌کنند ادامه داد: مثلاً کودکی که چهره زیبایی دارد یا اصطلاحاً خوش سروزبان است ابزاری در دست والدینی است که از بیماری‌های روانی رنج می‌برند و تمایل دارند به هر قیمتی دیده شوند.

وی در ادامه با بیان این که آسیب‌های روانی که به کودکان کار وارد می‌شود، موضوعی نیست که به راحتی درمان شود ادامه داد: سال‌ها وقت و انرژی لازم است تا یک روانشناس بتواند آسیب‌های وارد شده به روان کودکان کار را کاهش دهد. این معطل با چند جلسه مشاوره بر طرف نمی‌شود.

■ **ناآگاهی والدین بالای جان کودکان**

اطلاع‌رسانی و آموزش صحیح به خانواده‌ها با هدف پیشگیری از آسیب‌های فعالیت در فضای مجازی از دیگر مواردی بود که دکتر یاسمی نژاد به آن پرداخت. وی افزود: بسیاری از خانواده‌ها از ناآگاهی رنج می‌برند، آنها حتی متوجه این موضوع نیستند که باروان کودک خود چه می‌کنند.

وی دومین راهبر پیشگیرانه برای کمک به متوقف کردن خسارت‌های روانی فعالیت در فضای مجازی برای کودکان کار را، نظارت دقیق تر دستگاه‌های قانونی و نهادهای قانون‌گذار عنوان کرد. وی افزود: دولت‌ها برای کاهش فعالیت کودکان در فضای مجازی، قوانین مدنی همراه با ضمانت‌های اجرایی وضع کنند.

وی به سایر افرادی که به عنوان دنبال کننده صفحات کودکان را در فضای مجازی دنبال می‌کنند توصیه کرد: زمانی که تعداد زیادی از افراد جامعه صفحات این کودکان را دنبال می‌کنند، در واقع به نوعی والدین و خانواده‌های ناآگاه را تشویق به سوءاستفاده از کودک می‌کنند، توصیه می‌شود عموم مردم جامعه نیز این صفحات را دنبال نکنند تا بیش از این کودکان قربانی منفعت طلبی نشوند.

اکثر دردهای معده جدی نیستند و بعد از مدتی از بین می‌روند. اما بسیاری از اندام‌های حیاتی ما در این ناحیه قرار دارند.

به گزارش برترین‌ها، اکثر دردهای معده جدی نیستند و بعد از مدتی از بین می‌روند. اما بسیاری از اندام‌های حیاتی ما در این ناحیه قرار دارند. این به این معنی است که محل درد گاهی اوقات می‌تواند نشان دهد که به‌طور خاص کدام اندام تحت تأثیر قرار گرفته است.

تحقیق جدید: ضربه روانی در کودکی احتمال ابتلا به درد مزمن را ۴۵ درصد افزایش می‌دهد
 با این حال، حسگرهای درد ما در شکم (بین قفسه سینه و لگن) کمی متفاوت از حسگرهای روی پوست ما کار می‌کنند. به این معنی که محل درد در معده همیشه دقیقاً به ما نمی‌گوید چه اتفاقی دارد می‌افتد، اگرچه می‌تواند مفید باشد.

به عنوان یک قاعده کلی، درد گسترده کمتر از دردی که می‌توان با انگشت به آن اشاره کرد، جدی است. در ادامه می‌بینیم که درد در هر ناحیه از شکم چه معنایی می‌تواند داشته باشد و موثرترین راه برای از بین بردن هر کدام چیست.

■ **قسمت میانی بالا**

هر گونه دردی که درست از زیر قفسه سینه ایجاد می‌شود، می‌تواند نشانه‌ای از ریفلاکس اسید باشد. فشار دادن روی این ناحیه نیز می‌تواند دردناک باشد.

ریفلاکس اسید معده زمانی اتفاق می‌افتد که ماهیچه‌ای که اجازه می‌دهد غذا از مری به معده جریان یابد، آن‌طور که باید کار نمی‌کند. این موضوع می‌تواند باعث احساس سوزش در قفسه سینه شود که ما اغلب آن را «سوزش سر دل» می‌نامیم.

قهوه، گوجه فرنگی، شکلات و غذاهای چرب یا تند همگی می‌توانند

باعث سوزش سر دل شوند. اجتناب از این غذاها گاهی اوقات می‌تواند به کاهش عوارض جانبی سوزش سر دل کمک کند.

همچنین می‌توانید از داروهای ضداسید معده مانند گایسکون یا اس امپرازول (نکسیوم) استفاده کنید. این داروها با خنثی کردن اسید معده می‌توانند علائم را تنها در چند ساعت تسکین دهند.

بهترین درمان‌ها: آنتی‌اسیدهای بدون نسخه و اجتناب از برخی غذاها.

چه زمانی به دنبال کمک باشیم: اگر بیشتر روزها سوزش سر دل دارید یا تغییر سبک زندگی و داروها کمکی به شما نمی‌کنند.

■ **سمت راست بالا**

یک درد ناگهانی تیز از سمت راست بالای شکم می‌تواند نشانه مشکل در کیسه صفرا باشد که درست در پشت قفسه سینه قرار دارد. سنگ‌های صفراوی، احتمالاً شایع‌ترین علت درد در این نقطه هستند.

در بیشتر موارد، سنگ صفرا هیچ علامتی ایجاد نمی‌کند و نیازی به درمان ندارند. اما اگر سنگ کیسه صفرا در سوراخی داخل کیسه صفرا گیر کند، می‌تواند باعث ایجاد درد ناگهانی و شدید در معده شود که معمولاً تا پنج ساعت طول می‌کشد.

برای تسکین این درد می‌توانید از مسکن‌های ساده مانند پاراستامول (استامینوفن) یا ایبوپروفن استفاده کنید. اگر این درد مکرر اتفاق می‌افتد یا شدید است، بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

برخی از افراد مبتلا به سنگ کیسه صفرا نیز ممکن است دچار عوارضی مانند التهاب کیسه صفرا شوند که به گله سیستیت نیز معروف است. اگر این مورد درمان نشود، می‌تواند منجر به عفونت‌های

خطرناک و سپسیس شود که به‌طور بالقوه می‌تواند کشنده باشد.

بهترین درمان‌ها: مُسکن‌های بدون نسخه.

چه زمانی به دنبال کمک باشیم: اگر درد مداوم است و زندگی روزمره شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

ناحیه از بین نرفت در مراجعه به پزشک درنگ نکنید.

بهترین درمان‌ها: مُسکن‌های بدون نسخه.

چه زمانی به دنبال کمک باشیم: اگر درد مداوم بود.



■ **پایین شکم سمت راست**

درد مداوم در قسمت پایین سمت راست معده گاهی اوقات می‌تواند نشانه آپاندیسیت باشد. این زمانی اتفاق می‌افتد که آپاندیس، عضوی که به روده بزرگ متصل است، ملتهب می‌شود.

هنگام ابتلا به آپاندیسیت، افراد معمولاً در ابتدا با یک درد مبهم در اطراف ناف احساس ناخوشی می‌کنند، که سپس به سمت پایین شکم می‌رود.

درد در این ناحیه از شکم، به خصوص اگر مداوم باشد یا با فشار دادن دردناک‌تر شود می‌تواند آپاندیسیت باشد.

اگر در این ناحیه درد قابل توجهی را تجربه می‌کنید که تسکین نمی‌یابد بهتر است به پزشک مراجعه کنید، زیرا آپاندیسیت در صورت عدم درمان ممکن است باعث ترکیدن آپاندیس و عفونت‌های بالقوه تهدیدکننده زندگی شود.

بهترین درمان‌ها: جراحی برداشتن آپاندیس.

چه زمانی به دنبال کمک باشیم:

■ **پایین سمت راست**

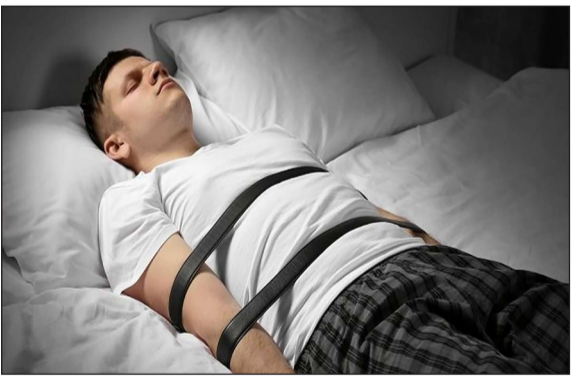
دردی که از ناحیه کمر شما منتشر می‌شود می‌تواند نشان‌دهنده مشکل در کلیه، شامل سنگ کلیه یا عفونت کلیه باشد.

سنگ کلیه بسیار شایع و فوق‌العاده دردناک است و می‌تواند منجر به درد، تهوع، استفراغ و تب و لرز شود. افراد معمولاً بدون مشکل می‌توانند این سنگ‌ها را دفع کنند، اما سنگ‌های کلیه بزرگ‌تر می‌توانند باعث عفونت شوند یا در صورت عدم درمان عملکرد کلیه را متوقف کنند.

عفونت کلیه نیز می‌تواند بسیار خطرناک باشد، اما اگر بلافاصله با آنتی‌بیوتیک درمان شود، آسیب جدی ایجاد نخواهد کرد. با این حال، اگر درمان نشود، می‌تواند منجر به آسیب دائمی کلیه، سپسیس و حتی مرگ شود.

هر کدام از این‌ها به مراقبت پزشکی نیاز دارد. می‌توانید از مسکن‌ها برای رفع آن استفاده کنید، اما دقت داشته باشید که اگر درد این

آیا بختک در خواب واقعیت دارد؟



اتفاق می‌افتد و حدود ۷۵ درصد از خواب را تشکیل می‌دهد. در مرحله REM چشم‌مان شما به سرعت حرکت می‌کنند و شما در این مرحله خواب می‌بینید. عضله‌ها از حرکت باز می‌ایستند و بدن هم چنان ریلکس باقی می‌ماند تا مانع از حرکت، به ویژه در زمان خواب دیدن شود.

در این بازه هوشیاری کم است و از این ناتوانی آگاهی ندارید؛ اما اگر قبل از پایان چرخه REM هوشیار شوید، ممکن است متوجه شوید که نمی‌توانید حرکت یا صحبت کنید.

■ **چه کسی دچار فلج خواب می‌شود؟**

از لحاظ تعداد این احتمال وجود دارد که تا چهار نفر از هر ۱۰ نفر فلج خواب را تجربه کرده باشند. این وضعیت شایع اغلب برای اولین بار در سال‌های نوجوانی مشاهده می‌شود، اما زنان و مردان در هر سنی ممکن است به آن مبتلا شوند.

فلج خواب می‌تواند به صورت یک اختلال ارثی در خانواده‌ها وجود داشته باشد.

عوامل دیگری که ممکن است با فلج خواب مرتبط باشند عبارتند از:

کمبود خواب
 تغییر برنامه خواب
 شرایط روحی، مانند استرس یا اگر به پشت می‌خوابید، سعی

فشار روی قفسه سینه یا پرواز و خروج از بدن تجربه شود.
 فلج خواب که آن را با عنوان بختک هم می‌شناسیم، می‌تواند بین چند ثانیه تا ۲۰ دقیقه طول بکشد، اما به طور میانگین بعد از ۶ تا ۷ دقیقه به طور خود به خود از بین می‌رود.

■ **فلج خواب معمولاً چه زمانی رخ می‌دهد؟**

فلج خواب ممکن است هنگام به خواب رفتن رخ دهد که آن را فلج پیش خواب یا قبل از خواب می‌نامند و یا هنگام بیدار شدن اتفاق بیفتد و آن را فلج پس خواب می‌گویند.

■ **فلج پیش خواب**

وقتی می‌خواهید بدن آرام آرام شل می‌شود، معمولاً میزان هوشیاری به مرور کمتر می‌شود و بنابراین متوجه تغییر نمی‌شوید؛ اما اگر در حین به خواب رفتن هوشیار باشید، ممکن است متوجه شوید که نمی‌توانید حرکت یا صحبت کنید.

■ **فلج پس خواب**

در طول خواب بدن به نوبت بین مرحله خواب REM (حرکت سریع چشم) و NREM (حرکت غیر سریع چشم) تغییر می‌کند. یک چرخه خواب REM و NREM حدود ۹۰ دقیقه طول می‌کشد. مرحله NREM ابتدا

کنید موقعیت خود را عوض کنید و به حالت دیگری بخوابید.
 اگر به‌طور مرتب فلج خواب مانع از خواب راحت شما می‌شود، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

علیرضا یار احمدی، متخصص طب خواب در گفت‌وگو با خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس، بیان داشت: اختلالی که باعث شود فرد به خاطر مواد مخدر و روانگردان‌ها بیدار شود و حرکاتی از خود نشان دهد که می‌تواند مغل خواب شود، مثلاً اختلال پاراسمپتیک که یکی از اختلالات شش‌گانه خواب است، خواب‌گردی، اختلال کابوس و وحشت خواب که بخشی از مغز در اختلال پاراسمپتیک بیدار می‌شود و بخش خواب است؛ همان اختلالی است که مردم با عنوان «بختک خواب» می‌شناسند و ما به آن فلج خواب می‌گوییم.

اختلال دو قطبی خوابیدن به پشت سایر مشکلات خواب مانند نارکولپسی یا انقباض شب هنگام ماهیچه‌های پا استفاده از برخی داروها، مانند داروهای اختلال کم توجهی - بیش‌فعالی؛
 سوء مصرف مواد.

■ **برای فلج خواب چه کنیم؟**
 اگر گاهی دچار فلج خواب می‌شوید، می‌توانید با رعایت بهداشت خواب تا حدی آن را کنترل کنید.

برای مثال:
 مطمئن شوید که به مقدار کافی می‌خوابید.
 کاری کنید که از استرس شما به ویژه قبل از خواب کاسته شود.
 اگر به پشت می‌خوابید، سعی

۱۸ ایده خوب برای ایستگاه مشق کودکان

این فضا باشد. شاید هم اسم بهتری به ذهن شما برسد، اما هر چه که هست این گوشه دنج برای نوشتن تکلیف و مشق کلاسی عالی است. این طراحی ثابت می کند که چیزی به اسم پرتی یا هدر رفتن فضا نداریم. صاحبان این منزل، افراد باهوشی بودند، چرا که از قفسه و میز شناور استفاده کرده اند تا در صورت نیاز مکان این وسایل را تغییر دهند. تبدیل کردن انتهای یک راهرو به چنین فضایی، جسارت هم نیاز دارد.



۸. ایستگاه کمد دیواری

آیا به این موضوع فکر کرده اید که کمد دیواری می تواند به جای اینکه از اسباب بازی پر شود، به فضای درسی و مطالعه تبدیل شود؟ این طراحی بسیار هوشمندانه است. محیطی که در آن هر دو فرزند خانواده می توانند فضای درسی خود را داشته باشند و با تقسیم بندی هنرمندانه، مشکلی برای جای دادن وسایل خود نداشته باشند.

۴. باند فرود

بله، اسم این طراحی، کمی عجیب است، اما تعجب نکنید. این طراحی ساده، به نوعی صرفه جویی در فضا است. یک بخش باز، ولی بدون استفاده از خانه را به ایستگاه تکلیف تبدیل کنید. با نصب یک میز دیواری و قرار دادن یک صندلی کنارش، هر فضایی می شود که به فضای مطالعه و کار تبدیل شود.

۵. یک میز شلف ساده

دیگر از این ساده تر نمی شود. طراحی این مدل، هم صرفه جویی در فضا است و هم صرفه جویی در هزینه ها. شلف راحتی می توانید خودتان بسازید. کار پیچیده ای نیست.

۶. ایستگاه گوشه کنار

به این کنج جذاب و کاربردی نگاه کنید. تمام خانه ها بالاخره یک گوشه دنج و بدون استفاده دارند. گوشه ای از اتاق نشیمن، راهرو و یا اتاق خواب.

وقتش رسیده که از گوشه ها بیشترین بهره را ببرید.

۷. یک میز کار ساده و بی تکلف

این شلف ساده با چند پایه شیک به دیوار وصل شده است. صندلی های مثل چهارپایه ای آن، علاوه بر فضای کاری و درسی، یک فضای شیک دکوراتیو در خانه ایجاد کرده است. یک فضای امن که برای استفاده تک تک افراد خانواده خوب است.

۱۰. فضای زیر تخت خواب

بله، معمولاً از فضای پایین تخت خواب های بلند، استفاده می شود و این فضا در یک اتاق زیر شیروانی می تواند بزرگ تر باشد. به این ترتیب دو فضای ضروری را در یک مکان گنجانده اید. این طراحی بسیار هوشمندانه است.

۱۱. ایستگاه مشقی میز تاشو

اگر فکر می کنید که فضایی برای ایستگاه درسی کودک تان ندارید، بهتر است. قبل از نامیدی، دوباره فکر کنید. بعضی فضاها کارایی زیادی دارند. این میز وقتی باز می شود تبدیل به یک میز مطالعه می شود. وقتی که کار کودک تان تمام شد، با تا خوردن و بستن آن به عنوان در کابینت مورد استفاده قرار می گیرد. دقت کردید که کار نشد ندارد. آن هم با این کیفیت خوب.

۱۲. میز شناور

بله، با شما موافقم. طراحی این اتاق زیبا و منحصر به فرد است. جذابیت هندسی هم دارد. این میز شناور به این اتاق خواب سفید، رنگ و نوع زیاد داده است. هم یک جور صرفه جویی در فضا است و هم تنوع در رنگ بندی و ایجاد دکوراسیونی شیک.

۱۳. ایستگاه چهار نفره

این فضای چهار نفره خانوادگی، طراحی دقیق و هوشمندانه ای دارد. یک فضای مناسب برای مطالعه و انجام کارهای مدرسه و کاری، درست کردن کار دستی و حتی کار با کامپیوتر که می توانید افراد خانواده را در حین انجام این فعالیت ها کنار هم داشته باشید. پایه های میز چهار گوش، به شکلی طراحی شده اند که می توانند در قالب باکس برای نگهداری وسایل و ابزار مورد نیاز، استفاده شوند.

۱۴. فضای بازسازی شده اتاق زیر شیروانی

وقتی فضای پرتی داشته باشید و آن را با یک روش خلاقانه طوری طراحی کنید که حداکثر استفاده را از حداقل

فضا ببرید، نتیجه اش می شود این بخش از اتاق زیر شیروانی، رنگ های روشن، قفسه بندی کتاب ها، میز و صندلی ها و ... همه چیز کامل و بی نقص است و این را می گویند یک طراحی درجه یک.

۱۵. ایستگاه کامل کاری

این ایستگاه مشق، فضایی آفتابی و دلپذیر دارد. بیشترین استفاده از فضا شده است و اتاق همه چیز را به طور کامل در خود جای داده است. یک طراحی هوشمندانه می تواند معمولی ترین فضاها را نیز به مکانی دلچسب و ایده آل تبدیل کند.

۱۶. ایستگاه مشقی در آشپزخانه

اگر آشپزخانه بزرگی دارید که اتفاقاً فضای اضافی بدون استفاده دارد، می توانید ایستگاه کاری و مشقی را به آنجا منتقل کنید. آشپزخانه ایده خوبی است و می توانید در حین انجام کارهای خانه به امورات مدرسه فرزند خود نیز توجه کنید. اگر فرزندتان کلاس یا فعالیت آنلاین دارد، شما نیز می توانید روی فعالیت های او نظارت بیشتری داشته باشید. این میز تو کار برای دکوراسیون این آشپزخانه، فوق العاده زیباست.

۱۷. فضای پرت زیر پله

وقتی صحبت از ایستگاه مشق به میان می آید، قرار نیست که خودتان را به اتاق و فضای چهار دیواری آن محدود کنید. فضای زیر پله هم می تواند این امکان را در اختیار تان قرار دهد و شما را به هدف تان برساند.

۱۸. میز مشق غلطان

اگر ساده بودن فضا و کارها برای شما در اولویت است و یا اینکه اگر توان مالی کافی برای هزینه کردن ندارید، می توانید با یکی از این جاسدی های چرخان، کار فرزند خود را راه بیندازید. وسایل مورد نیازش را داخل آن بچینید و در هر موقعیت خانه که خواستید، از او بخواهید مشغول رسیدگی به تکالیف مدرسه شود، مثلاً جاسدی را به آشپزخانه ببرید یا کنار خودتان در اتاق نشیمن

تکلیف نوشتن برای بسیاری از کودکان از پیش دبستانی شروع می شود. گاهی شروع این موضوع دلپره و هراسی به جان بچه ها می اندازد که بدون شک بخش زیادی از آن را به والدین خود منتقل می کنند. علاوه بر مسئله نوشتن، والدین به موضوعات دیگری نیز فکر می کنند. اینکه شرایط و امکانات ضروری را در اختیار فرزندان خود قرار دهند، وسایل مورد نیازشان را تامین کنند و از همه مهم تر یک فضای مناسب برای قرار دادن میز و صندلی برای کودک تهیه کنند، البته این بخش از کار نه پیچیده است و نه دشوار. گاهی با کمترین وسایل هم می توان موقعیت فضایی خوبی را مهیا کرد. بدون شک اغلب خانواده ها اتاق مخصوص کار یا مطالعه ندارند، ولی درست کردن چنین فضایی چندان هم نیاز به یک اتاق مجزا و کامل ندارد.

۱. ایستگاه کار خانوادگی

این فضا همانطور که در عکس نیز دیده می شود، یک فضای کاری کافی است. اشتراک گذاری یک فضای کاری با کودکان (والد و کودک باهم) می تواند شرایطی را ایجاد کند تا آن هادر صورت نیاز به راهنمایی و کمک، بلافاصله با شمار تباط بگیرند. در این اتاق هر کدام از افراد خانواده، جایگاه مخصوص خود را دارند. ضمن اینکه با هم هستند و می توانند به یکدیگر کمک کنند.

۲. آزمایشگاه کامپیوتری خانگی

تا زمانی که فرزندان شما به دوره تحصیلی متوسطه (راهنمایی) برسند، احتمالاً کامپیوتر برای آنها به یک ابزار ضروری تبدیل می شود. شما می توانید یک فضای مدرن برای این مورد تهیه کنید. میز باریک و کشیده و چند کامپیوتر یا لپ تاپ که هم شمار ادعوت به انجام کارهایتان می کند و هم برای آموزش های فرزندتان مناسب است. هر دیواری از اتاق که از آن استفاده نکرده اید، می تواند برای این منظور مناسب باشد

۳. گوشه مشق

شاید گوشه مشق اسم مناسبی برای

سالم ترین گوشت ها برای رژیم غذایی

به این ترتیب هم باید در مصرف گوشت قرمز جانب احتیاط و تعادل را حفظ کرد و هم گوشتی با کیفیت مناسب را مصرف کرد.

♦ اماروش انتخاب یک گوشت با کیفیت تر فروشگاه ها چیست؟

در ادامه چند پیشنهاد برای کمک به تصمیم گیری بهتر شما ارائه می شود:

- به دنبال برش هایی از گوشت باشید که حاوی چربی کمتری هستند. مانند استیک راسته، فیله ها و سینه مرغ بدون پوست

- تاجای امکان چربی های گوشت را جدا کنید جدا کردن چربی هایی که قابل مشاهده هستند، می تواند به میزان قابل توجهی محتوای چربی اشباع شده در برش گوشت انتخابی شما را کاهش دهد
- از ماهی استفاده کنید. ماهی های چرب مانند سالمون و تن سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که برای سلامت قلب و مغز ضروری است. پیشنهاد می شود مصرف دو وعده ماهی در هفته را در برنامه خود قرار دهید

- مصرف پروتئین های گیاهی مانند عدس، لوبیو و توفو را دست کم نگیرید. این محصولات گیاهی و وگان، اغلب چربی و کلسترول کمتری نسبت به انواع گوشت دارند.

- گوشت حیواناتی را انتخاب کنید که از علف تغذیه کرده اند. این گوشت ها به

چربی و سرشار از پروتئین برای هر زمان از سال است و درست مانند سینه مرغ، یکی از سالم ترین گوشت ها محسوب می شود؛ بنابراین وقتی صحبت از سالم ترین گوشت ها می شود که بیشترین مواد مغذی را دارند، بوقلمون و مرغ در صدر فهرست مواد غذایی قرار می گیرند. با این وجود کارشناسان توصیه می کنند که «پوست» آن ها که چرب ترین قسمت بدنشان است را جدا کنید تا گوشت سالمتری داشته باشید.

این موضوع یک نکته کلیدی محسوب می شود؛ زیرا اگر این گوشت ها را با پوست مصرف کنید آنگاه این گوشت ها نیز از یک گزینه غذایی سالم به یک غذای ناسالم تبدیل می شوند.

۱. سینه مرغ

مرغ سرشار از پروتئین و محصولی کم چرب است و سینه مرغ نیز سالم ترین گوشت برای خوردن محسوب می شود. سینه مرغ «بدون پوست و بدون استخوان» به عنوان یک منبع پروتئینی «بسیار کم چربی» شناخته می شود. گوشت مرغ همچنین یک منبع عالی آهن، روی، سلنیوم و ویتامین های «ب» است.

دیگر اینکه اگر چه برخی افراد می گویند که گوشت مرغ تیره رنگ طعم بهتری دارد اما متخصصان تغذیه می گویند که این گوشت چربی بیشتری دارد و بنابراین روش آسان و کم ضرری نیست و به زمین و منابع زیست محیطی زیادی نیاز دارد.

۲. سینه بوقلمون

سینه بوقلمون نیز یک گوشت بدون

ماهی یک منبع تایید شده برای دریافت «چربی های سالم» است و دوزهای مفیدی از امگا ۳ دارد.

با این وجود کارشناسان تاکید دارند که به جای استفاده از کنسر و ماهی تن یا ماهی قزل آلا، به سراغ مصرف ماهی آزاد و تازه بروید. زیرا ماهی ها کنسر شده همیشه سالم هستند.

علاوه بر سالم بودن، مصرف ماهی باعث صرفه جویی در زمان پخت و پز شما می شود؛ زیرا سریع و آسان آماده می شود. کارشناسان همچنین پیشنهاد می کنند که تاجای امکان «کیلب کردن» گوشت ها را جایگزین سرخ کردن آن ها کنید؛ زیرا با کیلب کردن گوشت ها، چربی آن ها به حداقل می رسد و مواد مغذی حفظ می شود

۳. گوشت گاو

اگر چه اکثر پزیشنک و متخصصان تغذیه محدود کردن مصرف گوشت قرمز را توصیه می کنند، اما گوشت گاو نیز همچنان سرشار از پروتئین و مواد مغذی مفید است. اگر شما این گوشت قرمز را انتخاب می کنید، بهتر است سراغ گوشت های بدون چربی بروید. با این وجود توجه داشته باشید که پرورش گاوها برای تولید گوشت از آنها، روش آسان و کم ضرری نیست و به زمین و منابع زیست محیطی زیادی نیاز دارد.

۴. ماهی

خبر کوتاه

در این زمان ها آب بنوشید، وزن کم کنید

همه شما تا به حال یک بار این جمله را شنیده اید که نوشیدن یک لیوان آب قبل از غذا موجب لاغری شما می شود که این تنها فایده این نوشیدنی معجزه آسایست.

به گزارش خبر آنلاین، آیا می دانید نوشیدن یک لیوان آب قبل از غذا می تواند به هضم بهتر چربی ها و مبارزه با یبوست کمک کند؟ نوشیدن یک لیوان آب نیم ساعت قبل از وعده های غذایی برای سلامتی شما بسیار مفید است، با این حال نباید آب زیادی نیز قبل از غذا بنوشید زیرا به عنوان مثال، نوشیدن ۲-۳ لیوان آب قبل از غذا، هضم آن را دشوار می کند. بنابراین مهم ترین نکته این است که قبل از غذا تنها چند جرعه آب بنوشید و زیاده روی نکنید.

♦ فواید آب قبل غذا

نوشیدن بیش از حد آب هنگام غذا خوردن می تواند روی اسید معده شما تاثیر بگذارد، در تجزیه غذا و رهایی از باکتری های مضر معده که ممکن است مصرف کنید تاثیر کمتری خواهد داشت. با این حال، برای عملکرد بهینه هضم غذا و حفظ سلامتی در زندگی روزمره، توصیه می شود ۳۰ دقیقه قبل از غذا یک لیوان آب بنوشید.

♦ چرا نوشیدن یک لیوان آب نیم ساعت قبل از غذا خوردن توصیه می شود؟

همه افراد از عملکرد بدنی خود آگاه هستند و می دانند که چه چیزی باعث می شود تا احساس خوبی داشته باشند. بنابراین باید یاد بگیرید که به صدای بدن خود گوش دهید و درک کنید که چه تغییراتی باعث بهتر شدن احساسات می شود و کنار گذاشتن چه عاداتی بهتر است. ما به شما پیشنهاد می کنیم که نیم ساعت قبل از غذا یک لیوان یا کمتر آب بنوشید تا شاهد چگونگی واکنش بدن خود باشید. مطمئن باشید که بشیمان نمی شوید. تنها کافی است ۱۵ روز این کار را امتحان کنید!

♦ فواید نوشیدن آب نیم ساعت قبل غذا

انرژی بیشتری خواهید داشت. نوشیدن یک لیوان آب قبل از غذا به بدن رطوبت لازم را می دهد. عادتی به همین سادگی باعث عملکرد مناسب سلولی می شود و به بدن انرژی مورد نیاز برای انجام مهمترین کارها برای هضم و جذب مناسب مواد مغذی را می دهد. فراموش نکنید که مغز و عضلات شما تقریباً از ۷۵ درصد و کلیه ها و کبدتان از ۷۰ درصد آب تشکیل شده اند.

شما باید مراقب از دست دادن و همچنین دریافت آب بدنتان باشید و تعادل هموستاتیک را حفظ کنید. با این حال، آنچه را پیش تر گفتیم به خاطر بسپارید، این بدان معنا نیست که باید دو لیوان آب پشت سر هم بنوشید. در حالت ایده آل، به جای این که تا زمانی که احساس تشنگی کنید منتظر بمانید، سعی کنید در طول روز و نیم ساعت قبل از غذا آب بنوشید. موجب کاهش وزن می شود، همه ما این جمله را شنیده ایم که نوشیدن یک لیوان آب قبل از غذا موجب لاغری می شود. دلیل این موضوع آن است که با نوشیدن آب، شکمتان پر از آب شده و گرسنه نخواهید بود. مهمتر از همه، پر کردن معده با آب و قبل از غذا به منظور فریب دادن احساس گرسنگی می تواند بسیار خطرناک نیز باشد.

توصیه می شود فقط یک یا نصف لیوان آب بنوشید. به این ترتیب، با حفظ اثرات اساسی چون: بهبود هضم غذا

هضم و تجزیه چربی بهتر

مبارزه با یبوست

داشتن بدن و اندامی بسیار سالم تر

کاهش وزن سالمی خواهید داشت و علاوه بر این با اضافه کردن کمی آب لیمو به آب نوشیدنی خود احساس خوبی پیدا خواهید کرد.

پوستتان بسیار بهتر به نظر می رسد.

نوشیدن آب برای سلامت داخلی و ظاهری بدن مفید است.

اگر عادت نوشیدن به آب را تمرین کنید؛ بدن شما سبز دایی قوی خواهد شد.

حالت اترجاعی و رنگ پوست شما کمک می کند به همین ترتیب، اگر یک لیوان آب قبل از غذا بنوشید، غذایان بهتر هضم می شود و در نتیجه ویتامین ها، مواد معدنی و آکسیژن بیشتری جذب خواهید کرد.

۱۶ عادت کاری سمی که باید ترک کنید



یک محدوده زمانی مشخص کنید تا همه چیز بنماید برای دقیقه ۹۰.

۴. کمک نخواستن

هر روز در محیط کار به دهها مشکل و چالش برمی خورد که اگر قرار باشد به تنهایی راه مواجهه با هر یک را پیدا کنید، وقتی برای انجام وظایف روزمره باقی نمی ماند! کار گروهی اگر یک حسن داشته باشد، آمادگی همه اعضای مجموعه برای همکاری و حل کردن تک تک چالش هاست. پس از سؤال پرسیدن و کمک خواستن خجالت نکشید! برای آنکه این زنجیره برقرار بماند، شما هم به سؤالات دیگران جواب دهید و وقتی کمک نیاز دارند، یاورشان باشید.

۵. منفی گرایی

همه آدم‌ها روز خوب و بد دارند و هیچ کس بی عیب و نقص نیست، پس عینک بدبینی و منفی گرایی را از چشمتان بردارید و به خود حق بدهید که به توجّه به تمام اتفاقاتی که در دنیا جریان دارد، نتوانید هر روز با تمام توانتان وارد محیط کار شوید و در شرایط سخت دیدگاه سازنده داشته باشید. نگرش منفی شما بر روحیه همکارانتان هم اثر منفی می گذارد و کل مجموعه را در معرض فرسودگی شغلی و درودرس قرار می دهد. بنشینید و ریشه این مشکل را پیدا کنید؛ اگر مربوط به کار است، آن را با سرپرست مجموعه در میان بگذارید و ببینید می توان تغییری در اوضاع ایجاد کرد یا خیر.

۶. بی نظمی

ذهن آدمیزاد برای تمرکز به نظم نیاز دارد. بی نظمی به هر شکل و علتی باشد، در محیط کار هم برای خود فرد و هم برای همکارانتان مشکل ساز است؛ خواه به هم ریختگی میز یا اتاق کار باشد، خواه شلوغی صندوق ایمیل ها باشد، دیر آمدن و زود رفتن باشد یا غیبت های غیرموجه. سازمان دهی را از میز کارتان شروع کنید و سعی کنید همیشه آن را مرتب نگه دارید.

۷. تظاهر به خوب بودن

این فکر را از سر تان بیرون کنید که یک کارمند خوب همیشه و در هر شرایطی آماده کار کردن است. وقتی حال روحی یا جسمی خوبی ندارید، هیچ کس از شما انتظار ندارد صد خودتان را بگذارد و وظایفتان را به بهترین شکل انجام دهد. اتفاقاً انتظار می رود این مسئله را با سرپرست یا مدیر مجموعه در میان بگذارید تا پیش از آنکه این ناخوش احوالی منجر به ضعف و عقب ماندن از وظایف روزمره تان شود، چاره ای برای جبران جای خالی شمارد

رفتارها و عادت های سمی مثل دروغ گویی، منفی گرایی، بی نظمی، اهمال کاری، سرزنش و زور گویی بزرگ ترین سرعت گیرهای پیشرفت ما در محیط کارند. این عادت ها نه فقط ما را از اهدافمان دور نگه می دارند، بلکه محیط کار را برای همه اعضا مخرب و پر تنش می کنند. در این مقاله، ۱۶ نمونه از این رفتارها را معرفی می کنیم و راهکارهایی برای مقابله با هر کدام ارائه می دهیم.

۱. کار کردن بی وقفه

پشتکار و مسئولیت پذیری دو ویژگی مهم افراد موفق در محیط کارند، اما نه به قیمت از خودگذشتگی! این اصلا به معنی حرفه ای بودن در محیط کار نیست، بعضی مواقع آن قدر درگیر انجام وظایف مختلف می شویم که زمان از دستمان در می رود، ساعت ناهار را فراموش می کنیم و خیال می کنیم وقتی برای استراحت و هواخوری نداریم. در حالی که همیشه وقت هست و این خود ماییم که تصمیم می گیریم چطور از آن استفاده کنیم. حتی اگر مسئولیت پذیرترین آدم دنیا هستید، فقط ۱۵ دقیقه دنیا و تمام کارهایش را متوقف کنید، خود را به هوای آزاد برسانید، نفس بکشید و کمی راه بروید. همین ۱۵ دقیقه انرژی از دست رفته تان را برمی گرداند.

۲. وقفه های بیش از حد

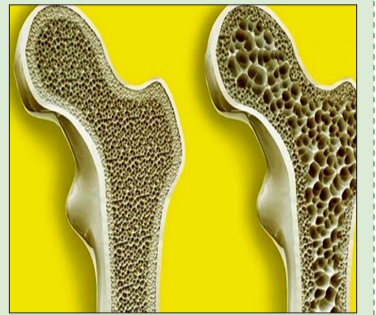
لطفاً از آن طرف بوم هم نیفتید! استراحت های کوتاه اما متوالی حس و حال کار را از بین می برد، بازدهی را کم می کند و نتیجه ای جز عقب افتادن کارها ندارد. اگر فوراً حواستان از کار پرت می شود و درگیر فعالیتهای دیگر می شوید، می توانید تعداد دفعات استراحت در یک روز کاری را محدود کنید؛ مثلاً روزی ۲ یا ۳ وقفه ۱۰ دقیقه ای برای صرف ناهار، میان وعده، چک کردن موبایل، هواخوری و کارهای این چنینی کافی است. اولش سخت است، اما با کمی انگیزه و اراده از پیش برمی آید!

۳. اهمال کاری

یکی از عادت های سمی محیط کار که ممکن است به قیمت از دست دادن شغل افراد تمام شود، اهمال کاری یا همان «مرور و فردا کردن» است. این جمله معروف را شنیده اید که «هر کاری به اندازه زمانی طول می کشد که به آن اختصاص داده می شود»؟ اگر اهل مدیریت زمان نیستید، احتمالاً برای پروژه های مدت دار بارها در این دام گرفتار شده اید. برای شروع کار منتظر معجزه نباشید! وظایف را به بخش های کوچک تقسیم کنید و برای هر کدام

خبر کوتاه

زان بیشتر به پوکی استخوان دچار می شوند یا مردان؟



پوکی استخوان زمانی رخ می دهد که استخوان مانند اسفنج، حفره دار و پوک و شکننده شود. به قدری شکننده که زمین خوردن یا حتی فشارهای خفیف مثل خم شدن و حتی سرفه کردن می تواند باعث شکستگی استخوان ها شود.

به گزارش بهداشت نیوز تصور بسیاری از مردم این است که پوکی استخوان، یک بیماری زنانه است و مردها به آن مبتلا نمی شوند و از آن در امان هستند. اما دکتر افشین استوار، رئیس مرکز تحقیقات استئوپروز پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران می گوید: پوکی استخوان به هیچ عنوان بیماری مخصوص زنان نیست و مردها هم به آن مبتلا می شوند و لازم است که هم خانم ها و هم آقایان از سلامت استخوان های خود مطمئن شوند. پوکی استخوان یا استئوپروز (Osteoporosis) زمانی رخ می دهد که تعادل بین تشکیل استخوان جدید و تجزیه استخوان های قدیمی به هم بخورد و استخوان مانند اسفنج، حفره دار و پوک و شکننده شود. به قدری شکننده که زمین خوردن یا حتی فشارهای خفیف مثل خم شدن و حتی سرفه کردن می تواند باعث شکستگی استخوان ها شود.

شکستگی های مرتبط با پوکی استخوان بیشتر در لگن، مچ دست و ستون فقرات رخ می دهد. پوکی استخوان به نام بیماری خاموش شناخته می شود و هر دو جنس مرد و زن را درگیر می کند. بیشترین شدت این بیماری در خانم ها عمدتاً در ۶۵ سالگی به بعد و در آقایان معمولاً بعد از ۷۵ سالگی رخ می دهد. دکتر استوار در گفتگو با همشهری آنلاین، با تاکید بر این که پوکی استخوان یک بیماری خاص زنانه نیست، می گوید: تنها تفاوت خانم ها با آقایان این است که در خانم ها روند کاهش توده استخوانی در یک دوره ای بعد از سنین یائسگی تشدید می شود. چون زنان بعد از رسیدن به سن یائسگی، ترشح هورمون های استروژن و پروژسترون (هورمون های جنسی زنانه) که روی سلامت استخوان اثر حفاظتی دارند از دست می دهند و کاهش توده استخوانی در آنها سرعت پیدا می کند. بنابراین شیوع پوکی استخوان در زنان بعد از یائسگی بیشتر است و لازم باشد که آنها توجه بیشتری به این بیماری داشته باشند و به موقع برای سنجش سلامت استخوان های خود مراجعه کنند.

رئیس مرکز تحقیقات استئوپروز پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران به آماری از ابتلای مردها به این بیماری هم اشاره ای می کند و می گوید: در مجموع ۲۴ درصد آقایان بالای ۵۰ سال در ایران پوکی استخوان دارند. یعنی از هر ۴ مرد بالای ۵۰ سال، یک نفر به این بیماری مبتلا است. پس این که مردها پوکی استخوان نمی گیرند، باوری غلط و نادرست است.

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران می گوید: نکته خیلی مهم درباره کشور ما این است که جمعیت ایران به سرعت رو به پیری است و هر چقدر نسبت جمعیت بالای ۵۰ سال بیشتر شود، تعداد بیماران که پوکی استخوان دارند هم بیشتر می شود. ما از نظر سرعت رشد سالمندی در منطقه اولیم و یکی از سریع ترین رشدهای سالمندی را در دنیا هم داریم. و چون پوکی استخوان، بیماری دوران میانسالی و سالمندی است، باید از حالا تمهیدات لازم را بیندیشیم.

پوکی استخوان به این دلیل «بیماری خاموش» خوانده می شود که در ظاهر علامتی ندارد و علائم آن تازه در زمان بروز شکستگی استخوان فرد مشاهده می شود. بنابراین پزشکان توصیه اکید دارند که زنان بعد از ۵۰ سالگی و مردان بعد از ۶۰ سالگی حتماً برای سنجش تراکم استخوان به پزشک مراجعه کنند تا از سلامت استخوان های خود مطمئن شوند. دکتر استوار تاکید می کند: تشخیص پوکی استخوان فقط با سنجش تراکم استخوان ممکن است و راهی غیر از این وجود ندارد.

برای آنکه رفته رفته، رفته رفته میل به این رفتار را سرکوب کنید، قبل هر واکنشی توضیح بخواهید و سعی کنید دلیل رفتار همکاران خود را درک کنید. سپس مسئولیت عصبانیت و خشونت کلامی خود را بپذیرید و آماده عذرخواهی کردن باشید.

۱۴. زور گویی و زورسوی

توهین و حمله کلامی و درخواست خارج از حیطه وظایف در محیط کار جزو عادت های سمی است که باید هر چه زودتر به فکر ترکشان باشید، چرا که اگر ادامه دار شود، فضای کار را تبدیل به محیطی خصمانه می کند. فراموش نکنید که در یک محیط کاری سالم، احترام حرف اول را می زند. مدیر موفق بدون سوءاستفاده از اختیارات خود وظایف کارمندان را تعیین می کند و در اختیارشان می گذارد. کارمندان موفق هم وظایف خود را می پذیرند و بی آنکه به همکاران خود زور بگویند یا زیر بار حرف زور آنها بروند.

۱۵. چندوظیفگی

چندوظیفگی عادت بدی است که معمولاً از نیت خوب آدم‌ها سرچشمه می گیرد. در کار تیمی باید بتوانید بیشترین کار ممکن را در کوتاه ترین زمان ممکن انجام دهید، اما انجام هم‌زمان چند پروژه بهره‌وری تان را به مقدار قابل اعتنایی کم و احتمال اشتباه را بیشتر می کند. سعی کنید در آن واحد تمام تمرکز و توجه خود را به یک پروژه معطوف کنید و وقتی به خوبی و خوشی تمام شد، سراغ پروژه بعدی بروید.

۱۶. اسارت در منطقه امن

تا زمانی که پا را از منطقه امن خود بیرون نگذارید و محافظه کارانه به شرایط فعلی رضایت دهید، پیشرفتی در کار نخواهد بود. این عادت کاری سمی تیشه به ریشه حرفه شما می زند و سال های سال در یک نقطه گیرتان می اندازد. هدفمندانه وارد موقعیت های شغلی شوید، آماده حل چالش های ریزودرشت باشید و به محض آنکه احساس کردید وقت رفتن رسیده است، باروبند پلتان را جمع کنید و با آغوش باز به استقبال فرصت های جدید بروید.

کلام پایانی

اگرچه اصلاح عادت بد دشوار است و نمی توان یک روز به آنها خدا حافظی کرد، با تلاش مداوم و هدفمند قطعاً به هدفی که در ذهن دارید می رسید. یادتان باشد ترک عادت های کاری سمی لطف شما به همکارانتان نیست و خود شما پیش از همه از ترک آنها سود می برید.

۱۱. دروغ گویی

ما آدم‌ها به خاطر ترس از عصبانی کردن اطرافیان، پنهان کردن بی کفایتی خود یا به خاطر منافع شخصی لب به دروغ باز می کنیم تا به نحوی خود را از مهلکه نجات دهیم. دروغ، هر چند مصلحتی، همیشه و همه جا به ما و اطرافیانمان آسیب می زند. در محیط کار، اینکه اعضای مجموعه چقدر روی حرف های ما حساب می کنند فقط به این بستگی دارد که تا امروز چقدر با آنها صادق بوده ایم یا چقدر بار اعتمادشان را خدشه دار کرده ایم. این رفتار ناخوشایند به سرعت اعتبار حرفه ای ما را میان همکاران تخریب می کند و حتی ممکن است آنان را تحریک به تلافی کند.

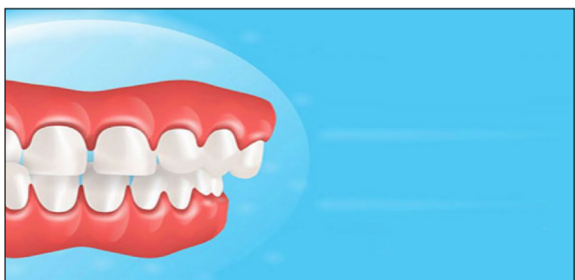
۱۲. بی میلی به یادگیری

این عادت سمی را نه فقط به خاطر محیط کار، بلکه به خاطر پیشرفت در زندگی شخصی خود کنار بگذارید. ترندهای روز مرتبط با شغلتان را بشناسید، مشتاق شرکت در کارگاه های مختلف باشید و با مربیان حوزه کاری خود ارتباط برقرار کنید. در یک کلام، همیشه دنبال راهی برای به چالش کشیدن خود باشید، چون تمام دنیا با سرعت باورنکردنی به سمت پیشرفت و توسعه حرکت می کند؛ به سمت راهکارهای نوین، فناوری های جدید و راهکارهای پیشرفته. همیشه اولین کسی باشید که برای نیازهای روز شرکت بکرترین پاسخ را در آستین دارد.

۱۳. خشونت

خشونت آدم‌ها را فراری می دهد. آن قدر دورشان می کند که حتی اگر کمک بخواهید هم دست کسی به سمت شما دراز نمی شود. منظور از خشونت صرفاً درگیری فیزیکی با همکاران نیست؛ هر نوع تحقیر، تهدید، آزار و اهانت که احساس بدی به دیگران منتقل کند، نمودی از خشونت است.

درباره ناهنجاری های فکی بیشتر بدانیم



جراحی باشد، بعد از رشد فکها یعنی بعد از ۱۷ الی ۱۸ سالگی جراحی کنیم. اگر درمان دیرتر انجام شود، عوارض آن هم بیشتر خواهد بود.

گفتنی است، برنامه های شبکه رادیویی سلامت به صورت ۲۴ ساعت از موج افام ردیف ۱۰۲ مگاهرتز تقدیم شونده های صدای دانش، نشاط و آرامش می شود.

چفت نیستند، و می بایست به جراح فک و صورت و دهان و یا متخصص ارتودنسی مراجعه کنید و از زمان درمان ایده آل آگاه آن شوید.

وی در خصوص زمان ایده آل درمان ناهنجاری های فک و صورت اظهار کرد: «بهتر است زمان مراجعه قبل از کامل شدن رشد فک باشد تا اگر لازم باشد درمان را شروع کنیم و اگر نیاز به

ناهنجاری دیده می شود و افراد عادی هم می توانند متوجه ناهنجاری ها شوند»

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران ادامه داد: «سلامت دهان و دندان برای افراد مهم است؛ چون اگر افراد نتوانند خوب غذا بخورند، مشکلات گوارشی خواهند داشت. برای خوب غذا خوردن، باید دندان ها در سلامت باشند.

ناهنجاری نه تنها در فکها، بلکه در دندان ها نیز وجود دارد. احتمال پوسیدگی در دندان های کج شده که در حالت طبیعی نیستند، وجود دارد.»

کریمی در ادامه تصریح کرد: «اگر کوچک ترین ناهنجاری در صورت مشاهده کردید به طور مثال، صورت صاف نیست، یا نقرینگی مشاهده می کنید؛ بدان معناست که دندان ها با هم

همه‌انگهی طبیعی در صورت می شود تا افراد بتوانند خوب غذا بخورند و خوب صحبت کنند. اگر در اینجا ناهنجاری وجود داشته باشد، فرد نمی تواند غذا بخورد یا صحبت کند»

وی در ادامه شایع ترین ناهنجاری ها در فک و صورت را در قسمت عقب فک بالا یا قسمت جلو فک پایین دانست و گفت: «بسیاری از ناهنجاری ها مادرزادی هستند. این ناهنجاری ها فقط در استخوان فک ها نیست؛ بلکه دندان ها نیز مشکل دارند. هنگامی که فک ها با هم چفت نشوند، دندان ها به مرور زمان تکان می خورند تا به طور طبیعی این چفت شدن انجام شود. در کودکان این حالت وجود دارد و توسط متخصص قابل تشخیص است؛ ولی در بلوغ و سنین ۱۵ الی ۱۶ سالگی این

یکی از عارضه های بسیار شایعی که می تواند در تمامی افراد وجود داشته باشد، ناهنجاری های فکی است. به نظر شما این ناهنجاری ها به چه دلایلی ایجاد می شوند؟ آیا می توان از بروز آن ها جلوگیری کرد؟ انواع آن ها کدام اند و چه روشهای درمانی دارند؟

به گزارش بهداشت نیوز، دکتر «عباس کریمی»، متخصص جراحی فک و صورت در گفت و گو با این شبکه رادیویی در خصوص ساختار طبیعی فک و دندان ها گفت: «ناحیه فک و صورت سه قسمت دارد. قسمت بالایی که ثابت است، قسمت میانی (بالا) و تحتانی فک که پایین است و بخشی است که حرکت می کند. در یک حالت طبیعی، فک بالا و پایین به وسیله دندانها با هم چفت می شوند. چفت شدن باعث ایجاد

آشنایی با انواع ضایعات کبدی



ضایعات کبد، تومورهای غیر معمولی اند که علت‌های متعددی دارند. خیلی از این ضایعات به درمان نیازی ندارند و ممکن است حتی ندانید آنها را دارید.

به گزارش بهداشت نیوز، ضایعات کبدی تومورهای غیر معمولی هستند که ممکن است سرطانی یا غیر سرطانی (خوش خیم) باشند. ضایعات خوش خیم به دلایل متعددی رخ می‌دهند و معمولاً نگران کننده نیستند؛ اما سرطان کبد کمتر شایع ولی خطرناک است.

انواع ضایعات خوش خیم کبدی

همانژیوم کبد، شایع‌ترین ضایعه خوش خیم کبد می‌باشد و در ۵ درصد از بزرگسالان وجود دارد. همانژیوم از رگ‌های خونی غیر نرمال تشکیل می‌شود.

هایپرپلازی ندولار کانونی که اغلب در خانم‌ها به وجود می‌آید و ظاهری اسکار مانند دارد.

اندومای کبد که تومور نادر کبد است و در افرادی دیده می‌شود که استروئید مصرف می‌کنند، مثلاً قرص‌های ضدبارداری.

کیست کبد کیسه‌ای پر از مایع است که می‌تواند مادرزادی باشد یا بعداً ایجاد شود.

انواع سرطان کبد

ضایعات سرطانی کبد شامل موارد زیر می‌شوند:

کارسینومای هیپاتوسلولار، شایع‌ترین نوع سرطان کبد است و در افرادی ایجاد می‌شود که کبدشان به دلیل هپاتیت و بروسسی و الکل‌سیسم آسیب دیده است.

سرطان متاستازیک کبد زمانی رخ می‌دهد که تومورها از دیگر قسمت‌های بدن به کبد می‌رسند.

علت ضایعات کبدی چیست؟

محققان هنوز نمی‌دانند علت به وجود آمدن ضایعات کبدی دقیقاً

چیست؛ اما علت‌های احتمالی شامل موارد زیر می‌شوند:

اسکار (سیروز) ناشی از بیماری مزمن کبد که در افراد مبتلا به هپاتیت B، هپاتیت C و افراد الکلی رخ می‌دهد. سیگار کشیدن

هورمون‌های موجود در قرص‌های ضدبارداری

اگر ضایعات خوش خیم کبد بزرگ باشند و علامت ایجاد کنند، باید با عمل جراحی برداشته شوند

علامت ضایعات کبدی چیست؟

علامت ضایعات کبدی بستگی به نوع آنها دارد.

ضایعات خوش خیم که معمولاً علامتی ندارد، خصوصاً وقتی کوچک‌اند. در موارد نادر این ضایعات می‌توانند به اندازه کافی بزرگ شوند و به ارگان‌های اطراف فشار وارد کنند.

وقتی چنین اتفاقی می‌افتد، ممکن است فرد دچار شکم درد شود.

سرطان کبد در مراحل اولیه علامتی ندارد؛ اما با رشد ضایعه سرطانی، علائم زیر به وجود می‌آیند:

شکم درد
 خستگی
 احساس پری و سیری بعد از خوردن مقدار کمی غذا
 کاهش اشتها

برآمدگی در سمت راست بالای شکم که با لمس احساس می‌شود
 زردی پوست و سفیدی چشم‌ها در اثر یرقان

اگر ضایعات خوش خیم کبد بزرگ باشند و علامت ایجاد کنند، باید با عمل جراحی برداشته شوند.

سرطان کبد چگونه درمان می‌شود؟

سرطان‌های کبد همیشه به درمان نیاز دارند. چند راهکار درمانی وجود دارد. پزشک می‌تواند به بیمار کمک کند تصمیم بگیرند کدام درمان مناسب‌ترین است. درمان سرطان کبد شامل موارد زیر می‌شود:

ابلاسیون (ابلیشن)، با حرارت یا مواد شیمیایی، ضایعه کبد را تخریب می‌کند. ابلاسیون برای ضایعات کوچک بهتر جواب می‌دهد.
 برداشتن تومور با عمل جراحی که در صورت سالم بودن کبد انجام می‌شود.

پیوند کبد. ممکن است تمام کبد خارج شده و با یک کبد کامل دیگر یا قسمتی از کبدی دیگر جایگزین شود. این کار معمولاً زمانی انجام می‌شود که کبد آسیب دیده است (سیروز). شیمی‌درمانی ممکن است مستقیماً در تومور یا به صورت خوراکی انجام شود.

پیشگیری

چگونه می‌توان جلوی ضایعات کبدی را گرفت؟

پیشگیری از ضایعات کبدی کار دشواری است اما می‌توانید با راهکارهای زیر احتمال آن را کمتر کنید:

داشتن یک سبک زندگی سالم که شامل داشتن یک رژیم غذایی متعادل و ورزش کافی و منظم می‌شود. عدم مصرف الکل. الکل به سلول‌های کبد آسیب می‌زند و می‌تواند منجر به سیروز شود.

اجتناب از هپاتیت که با واکسینه شدن، شستن دست‌ها و دوری از رابطه جنسی پرخطر ممکن است.

پیش‌بینی برای ضایعات خوش خیم کبد چیست؟

ضایعات کبد به ندرت رشد می‌کنند و منتشر نمی‌شوند. بیشتر این ضایعات به درمان نیازی ندارند.

پیش‌بینی برای سرطان کبد چیست؟

بستگی به نوع سرطان و مدت شروع آن دارد.
 کارسینومای هیپاتوسلولار: افرادی که به این نوع سرطان دچار می‌شوند در صورت تشخیص به موقع و درمان، خوش‌شانس خواهند بود. این سرطان‌ها اغلب در مان می‌شوند.
 سرطان متاستازیک: این نوع سرطان سخت‌تر در مان می‌شود و درمان قطعی ندارد اما می‌توان علائم را بهتر کرده و روند رشد آن را کندتر کرد.

ضایعات کبدی چه اثری بر سلامتی می‌گذارند؟

اثر ضایعات کبدی بر سلامتی به موارد زیر بستگی دارد:
 ضایعات خوش خیم کبدی معمولاً علامتی ایجاد نمی‌کنند، منتشر نمی‌شوند یا اختلالی در عملکرد کبد به وجود نمی‌آورند.

سرطان کبد می‌تواند فرد را درگیر بیماری کرده و در استیج‌های بالاتر اذیت‌کننده باشد. این بیماری می‌تواند به مرور بدتر شده و به دیگر اندام‌ها منتشر شود. درمان سرطان ممکن است ماه‌ها طول بکشد. طی این مدت ممکن است فرد نتواند به کارش برسد یا از خودش مراقبت کند.

ضایعات کبد، تومورهای غیر معمولی اند که علت‌های متعددی دارند. خیلی از این ضایعات به درمان نیازی ندارند و ممکن است حتی ندانید آنها را دارید. اگر فکر می‌کنید ممکن است ضایعاتی در کبد داشته باشید یا پزشک مشورت کنید. پزشک می‌تواند تست‌هایی برای بررسی وضعیت کبد شما تجویز کند. اگر این تست‌ها نشان دادند کبد شما ضایعه‌ای دارد، نگران نباشید؛ چون به احتمال زیاد خطرناک نیست. تنها در صد کوچکی از این ضایعات بدخیم‌اند.

خبر کوتاه

این خوراکی‌ها باعث سر درد می‌شوند

افرادی که با مشکل سردرد یا میگرن مواجه هستند، حتماً می‌دانند که بعضی از ترکیبات مثل یک عامل محرک برای سردرد آنها عمل می‌کنند

صد آنلین نوشت: افرادی که با مشکل سردرد یا میگرن مواجه هستند، حتماً می‌دانند که بعضی از ترکیبات مثل یک عامل محرک برای سردرد آنها عمل می‌کنند، در حالی که گاهی اوقات هم هیچ علت واضحی برای سردردهای خودشان پیدا نمی‌کنند.

مطالعات علمی نشان می‌دهند که بعضی از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها باعث سردرد می‌شوند و افراد مبتلا به میگرن باید این محصولات را از رژیم غذایی شان کنار بگذارند. اگر با خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های سردرد آور آشنایی ندارید، ادامه این مطلب را از دست ندهید.

۱. نوشیدنی‌های رژیمی و تنقلات حاوی شیرین‌کننده مصنوعی

آسپارتام که در انواع نوشیدنی‌های رژیمی وجود دارد، باعث بروز علائمی مثل سردرد، سرگیجه و اختلال حافظه در بعضی افراد می‌شود. همه افراد با دریافت آسپارتام دچار مشکل نمی‌شوند اما کسانی که با سردرد مواجه هستند یا به میگرن مبتلا هستند باید انواع نوشیدنی‌های رژیمی و تنقلات حاوی شیرین‌کننده مصنوعی را از رژیم غذایی شان کنار بگذارند.

۲. فراورده‌های گوشتی

آیا تا به حال، به این نکته توجه کرده‌اید که فراورده‌های گوشتی انگار همیشه تازه هستند؟ دلیل این تازگی، استفاده از نیترات‌ها و نیتريت‌ها برای نگهداری این خوراکی هاست. همین ترکیبات شیمیایی هستند که رگ‌های خونی را باز می‌کنند و یکی از اثراتشان هم تحریک سردرد است. وجود سدیم زیاد در فراورده‌های گوشتی هم باعث می‌شود که این خوراکی‌ها باعث کم‌آبی بدن شوند. مجموعه این عوامل در کنار همدیگر، فراورده‌های گوشتی را به یکی از محرک‌های اصلی در بروز سردردها تبدیل می‌کند

۳. سس سویا

دفعه بعدی که خواستید سوشی با سس سویا بخورید یا از سس سویا در کنار غذاها و سالادهای دیگر استفاده کنید، حتماً به این موضوع فکر کنید که آیا به میگرن یا سردرد مبتلا هستید یا نه؟ این سس سرشار از سدیم است و باعث کم‌آبی بدن می‌شود در حالی که همین ویژگی در نهایت مثل یک عامل محرک برای سردرد عمل می‌کند.

۴. آووکادو

اگر به‌طور منظم با سردردهای میگرنی مواجه می‌شوید، حتماً این نکته را بررسی کنید که رژیم غذایی شما حاوی آووکادو هست یا نه؟ این میوه سبز و مفید حاوی تیرامین است. این ترکیب طبیعی که رگ‌های خونی را منقبض و سپس منبسط می‌کند، سردردهای بدی را به وجود می‌آورد.

۵. موز

در حالی که موز به‌عنوان یکی از بهترین میوه‌ها شناخته می‌شود اما این میوه مفید هم حاوی تیرامین است. پس اگر بعد از پوست کندن موز با احساس سردرد مواجه شدید باید از مصرف موز خودداری کنید.

۶. آدامس

اگر به مصرف منظم انواع آدامس‌ها عادت دارید و دچار سردرد هم می‌شوید، حتماً باید به این موضوع توجه کنید که مصرف آدامس هم می‌تواند عامل محرکی برای سردرد باشد. محققان می‌گویند که فشار عضلانی مداوم در ناحیه سر و گردن که به‌واسطه جویدن آدامس شکل می‌گیرد، می‌تواند باعث سردرد شود. آدامس‌های حاوی آسپارتام هم باعث بروز سردرد در بعضی افراد می‌شوند.

خانم‌ها بخوانند

دارید به پزشک مراجعه کنید.

کیست تخمدان

کیست تخمدان هم می‌تواند باعث درد و گرفتگی لگن شود. این کیست‌ها زمانی تشکیل می‌شوند که کیسه‌هایی پر از مایع در اطراف تخمدان‌ها جمع می‌کنند و به تخمک اجازه عبور جهت تخمک‌گذاری نمی‌دهند یا پس از آزاد شدن تخمک به درستی بسته نمی‌شوند.

اندومترئوز

اندومترئوز زمانی است که پوشش داخلی رحم در خارج از رحم رشد می‌کند، مثلاً در لوله‌های فالوپ، روی تخمدان‌ها یا روی مثانه. این سندرم ممکن است نزدیک به زمان پرئود بدتر شوند و شاید احساس فشار در شکم و نفخ و دیگر علائم ظاهر شوند.

سندرم مثانه دردناک

گرفتگی‌های دردناک یکی از ویژگی‌های سندرم مثانه دردناک یا سیستیت بینابینی است که با احساس نیاز مکرر به ادرار کردن همراه می‌باشد. هر چند این عارضه درمانی ندارد؛ اما با تغییراتی در رژیم غذایی، فیزیوتراپی و دیگر روش‌ها قابل مدیریت است.

سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS)

این عارضه باعث شکم درد و نفخ و اسهال و یبوست‌های تناوبی می‌شود.



پیش از بانسگی
 بیماری التهابی لگن
 سرطان تخمدان
 باتوجه به متعدد بودن دلایل احتمالی دردهای قاعدگی بدون پرئود، بهتر است با یک پزشک مشورت کنید.

آیا دردی که داریم گرفتگی‌های پرئود است یا بارداری؟

گرفتگی‌های شکم ممکن است ناشی از قاعدگی، بارداری یا دیگر عوارض باشند. از کجا باید بدانید گرفتگی‌های شکممان به دلیل پرئود است یا بارداری؟ درد لانه‌گزینی نوعی شکم‌درد است که وقتی تخمک بارور در دیواره رحم جا خوش می‌کند تجربه می‌کنید و این درد شدت کمتری نسبت به دردهای پرئود دارد.

بیماری التهابی روده (IBD)

بیماری کرون و کولیت خمی باعث گرفتگی‌های شکم و تحریکاتی در سیستم گوارش می‌شوند. اگر دچار گرفتگی‌های شکم همراه با مدفوع خونی، کاهش وزن و خستگی هستید ممکن است بیماری التهابی روده داشته باشید.
 دلایل دیگری هم می‌توانند برای گرفتگی‌های شکم بدون پرئود وجود داشته باشند؛

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
الهام حسینی پور
رئیس شورای سیاست گذاری:
مجتبی حق پناه
مدیر اجرایی و بازرگانی:
علیرضا قلی زاده

اجرا: گروه فنی هنری قلمستان
مدیر اجرایی: مسعود پورقانی
مدیر هنری: فرزاد درگاهی
صفحه آرایی: سوده مهدی، حدیثه رضانی
دبیر گروه اجتماعی: محمد آهنگر
دبیر گروه سلامت و تندرستی: فاطمه دقای

دبیر گروه سیاسی: امیر خردمندپور
سرویس تهیه عکس: احمد حلمی
تحریریه:
انسیره ربیعی، متین کاکویی، علی پاکزاد،
آیدین ناغ، هادی احمدی و علیرضا فراهانی
چاپخانه: معلم

آدرس: ستارخان، زیر بل ستارخان،
تیش کوچه رسولی، پلاک ۱، واحد ۲
تلفن: ۵-۴۴۲۸۲۱۳۴
فکس: ۴۴۲۸۰۰۳۵
سایت: www.asretamadon.com
چاپخانه: معلم

دلایل سفر به شهرهای جنوب در فصل زمستان



برابر بیشتر است.

۲) فرار از سرمای زیاد زمستان: افرادی که در مناطق سردسیر زندگی می کنند یا کسانی که از سرمای زیاد زمستان فراری هستند، در زمستان سفر به جنوب را انتخاب می کنند. افرادی که با سرمای هوا در زمستان مشکل دارند، برای لذت بردن از هوای معتدل جنوب در زمستان، به این مناطق سفر می کنند. در ماه های سرد سال، هوای جنوب معتدل است و آفتاب مطبوعی بر این مناطق می تابد.

به همین دلیل گردشگران متعددی از اواخر پاییز تا اوایل بهار به جنوب می روند.

۳) تورهای بیشتری در این زمان ارائه می شود: انواع تور لحظه آخری کیش، قشم و دیگر مناطق جنوب اکثراً در ماه های سرد ارائه می شود. از آنجایی که ترانسمسفر در این ماه های سرد سال و زمستان به جنوب زیاد است، پروازهای بیشتری به این مناطق چارتر می شوند. همچنین تورهای متعددی برای سفر به جنوب ایران در زمستان به گردشگران خدمات ارائه می دهند.

۴) زمستان، فصل سفر به جنوب است: هر نقطه از کشور زمان مناسبی

پاییز آغاز می شود و تا اوایل بهار ادامه می یابد. اگر می خواهید از هوای معتدل جنوب و تماشای جاذبه های مناطق جنوبی ایران لذت بیشتری ببرید بهتر است زمستان را برای سفر انتخاب کنید. به ویژه در ایام نوروز و اوایل بهار نیز سفر به جنوب و رزوه هتل کیش یا سایر شهرهای جنوبی رونق بیشتری دارد. چرا که هم تعطیلات فرصت مناسبی برای سفر است و هم هوای جنوب هنوز گرم نشده است.

چرا بهتر است در زمستان به جنوب سفر کنیم؟

۱) لذت بردن از هوای بهاری و مطبوع: یکی از مهم ترین دلایلی که بیشتر گردشگران زمستان را برای سفر به جنوب انتخاب می کنند، لذت بردن از هوای مطلوب بهاری در زمستان است. اگر در فصل زمستان به جزایری مثل جزیره هرمز، کیش یا قشم بروید تفاوت را با سفر به جنوب در تابستان احساس خواهید کرد. نسیم بهاری و هوای معتدل را به طور محسوس می توانید در زمستان جنوب تجربه کنید. لذت تماشای جاذبه های جنوب ایران در فصل زمستان و آب و هوای عالی چندین

میل خودتان دارد. شاید شما از آن دسته افرادی باشید که به گرما علاقه داشته باشید و دوست داشته باشید در تابستان به جنوب سفر کنید. آفتاب داغ جنوب و لذت بردن از تفریحات آبی و ساحلی برای برخی از گردشگران مطلوب است. به ویژه جشنواره های خاصی در طول ماه های گرم سال در برخی از مناطق جنوبی برگزار می شود که برای گردشگران جذاب هستند. همچنین برخی تورها و هتلها تخفیفات ویژه ای برای سفر به جنوب در ماه های گرم سال ارائه می دهند که درخور توجه است. بعضی از فروشگاهها نیز در تابستان که سفر به جنوب کاهش می یابد، حراج هایی خاصی برای فروش اجناس خود ارائه می دهند. به این ترتیب چنانچه به دنبال این هستید که سفر ارزان تری داشته باشید، بهتر است ماه های گرم سال را برای سفر به جنوب انتخاب کنید.

از طرفی دیگر برخی دیگر از گرما و آفتاب داغ تابستان در جنوب فراری هستند. آن ها ترجیح می دهند در ماه های سرد سال که هوای جنوب معتدل تر است، به این مناطق سفر کنند. در حقیقت این زمان از سال بهترین زمان سفر به جنوب است و مسافران زیادی در این زمان به جنوب سفر می کنند. به ویژه بسیاری از افراد جذابیت های ویژه جنوب ایران، تجربه تماشای طلوع و غروب خورشید است. شما در هیچ کجای کشور نمی توانید این طلوع و غروب زیبا و فوق العاده را مشاهده کنید.

چنانچه در زمستان قصد سفر داشته باشید، مناطق جنوبی کشور، بهترین مقاصد برای تور مسافرتی است. شهرهای جنوب ایران، مناطق گردشگری بسیار پرطرفداری هستند که سالانه جمعیت زیادی از گردشگران را به خود جذب می کنند. به دلیل آب و هوای معتدل تر و مناسب تر بسیاری از افراد ترجیح می دهند در فصول سرد سال به جنوب سفر کنند. در این نوشته از سفرمارکت قصد داریم دلایل سفر به جنوب در زمستان را بیشتر توضیح

دهیم. سواحل نیلگون خلیج فارس و مناطق اطراف آن دارای زیبایی های خاصی هستند که بسیاری علاقه مندان به گردشگری را به خود جذب می کند. در برخی از شهرهای جنوبی ایران جاذبه هایی وجود دارد که نظیر آن را در هیچ کجای دنیا نمی توانید ببینید. برای مثال کوه های مریخی سیستان و بلوچستان و شهر سوخته را هرگز نمی توانید در نقطه ای دیگر از جهان ببینید. همچنین در جزیره منحصر به فردی مثل جزیره کیش شما می توانید انواع ورزش ها و تفریحات آبی مدرن را انجام دهید. البته برای تجربه ورزش های آبی کیش بهتر است که در فصل تابستان به این جزیره مراجعه کنید. یکی دیگر از جذابیت های ویژه جنوب ایران، تجربه تماشای طلوع و غروب خورشید است. شما در هیچ کجای کشور نمی توانید این طلوع و غروب زیبا و فوق العاده را مشاهده کنید.

بهترین زمان سفر به جنوب

اینکه چه زمانی به جنوب سفر کنید، بیشتر از هر چیز بستگی به ترجیحات و

خبر کوتاه

آسپرین به توقف پیشرفت آنوریسم آتورت کمک می کند



یک مطالعه جدید نشان می دهد که آسپرین ممکن است به کاهش پیشرفت آنوریسم کمک کند.

در حال حاضر، مدیریت عوامل خطر مانند سیگار کشیدن و فشار خون، بهترین راه برای جلوگیری از آنوریسم آتورت شکمی است.

به گزارش مهر، اما یک مطالعه جدید نشان داده است که آسپرین ممکن است پیشرفت این عارضه را کاهش دهد.

در حالی که به نظر نمی رسد آسپرین بر خطر پارگی عروق، خونریزی شدید یا مرگ تأثیر بگذارد، یافته های منتشر شده نشان می دهد که آسپرین می تواند برای به تأخیر انداختن پیشرفت آنوریسم آتورت شکمی در بیماران خاص استفاده شود.

آسپرین یک داروی ضد پلاکت است و مطالعات پیش بالینی نشان داده اند که فعال شدن پلاکت در ایجاد و پیشرفت آنوریسم آتورت شکمی نقش دارد.

به علاوه، مدل های حیوانی نشان داده اند که داروهای ضد پلاکت ممکن است از تشکیل لخته جلوگیری کند، با این حال، مشخص نیست که آیا آنها همین اثر را در انسان دارند یا خیر.

این گزارش شامل ۲۰۴۳۵ نفر بود که حداقل دو سونوگرافی عروقی انجام داده بودند.

افراد به مدت ۱۰ سال تحت نظر بودند. محققان نتایج زیر را پیگیری کردند: مرگ به هر علتی، دوره های خونریزی حاد و پارگی آنوریسم، پارگی یا ترمیم.

محققان دریافتند که پیشرفت آنوریسم در بین کسانی که آسپرین مصرف کردند، کندتر است.

با این حال، استفاده از آسپرین با مرگ به هر علت، دوره های خونریزی حاد و پارگی آنوریسم، پارگی یا ترمیم همراه نبود.

شایان ذکر است بیمارانی که آسپرین مصرف می کنند نیز احتمالاً داروهای دیگری مصرف می کنند که به طور بالقوه می توانند بر پیشرفت آنوریسم آتورت شکمی تأثیر بگذارند، مانند متفورمین و استاتین.

با این حال، پزشکان می گویند که این یافته ها نشان می دهد که آسپرین ممکن است یک گزینه درمانی مفید برای افراد مبتلا به آنوریسم آتورت شکمی باشد.

متفورمین، دارویی که به کنترل سطح قند خون کمک می کند، با روند کندتر پیشرفت آنوریسم همراه است، با این حال، یافتن سایر داروهای که ممکن است پیشرفت آنوریسم آتورت شکمی را کند کند، دشوار است.

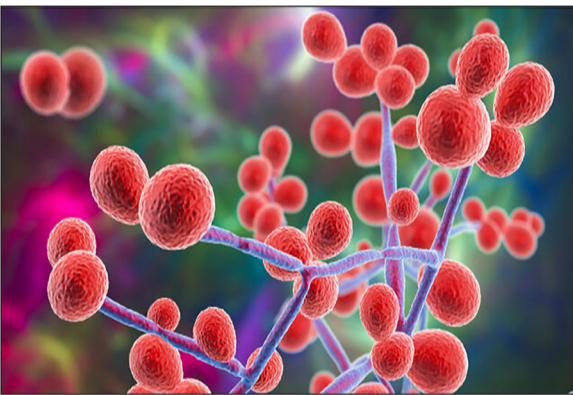
به گفته محققان، چندین مکانیسم بالقوه وجود دارد که می تواند مزایای آسپرین را توضیح دهد.

به عنوان مثال، آسپرین ممکن است اندازه و تجمع لخته های خون را که می تواند بر روی دیواره آنوریسم ایجاد شود، کاهش دهد.

همچنین این امکان وجود دارد که افزایش فعال سازی پلاکت به همراه افزایش پاسخ التهابی در آنوریسم پیشرفت آنوریسم آتورت شکمی را تحریک کند و آسپرین این اثر را بهبود می بخشد.

محققان امیدوارند که این نتایج در مطالعات آینده برای کشف اثرات آسپرین به همراه سایر روش های ضد پلاکت در مدیریت بیماری آنوریسم آتورت شکمی الهام بخش باشد.

باورهای غلط درباره عفونت های زنان



معمولاً به صورت سرپایی است گفت: تب بالا و برخی علامت های سیستمیک نیاز درمان های جدی تر و یا بستری شدن دارد.

وی درمان های خودسرانه در عفونت های واژن و دهانه رحم را مورد انتقاد قرار داد و خاطرنشان کرد: آناتومی بدن زنان به شکلی است که کانال واژن به حفره شکم راه دارد، یعنی کانال واژن به دهانه رحم، حفره رحم، لوله ها و حفره شکم متصل است، بنابراین عفونت بالا رونده در صورت عدم درمان لوله های رحم را درگیر می کند.

عضو هیئت علمی دانشگاه هشدار داد: صرف این که تصور کنید استفاده از محلول هایی مثل سرکه، جوش شیرین و یا سایر موارد شست و شوی واژن می تواند باعث درمان عفونت های واژن یا سطح موضعی آن شود اشتباه و در برخی موارد می تواند صدمات جبران ناپذیری را به همراه داشته باشد. وی با بیان این که باید با بررسی توسط پزشک متخصص، مشخص شود چه عفونت هایی و چگونه pH واژن را تغییر می دهد خاطرنشان کرد: عفونت های قارچی اساساً در محیط های اسیدی رشد می کنند و یا برای دسته ای دیگر از عفونت های مربوط به زنان محیط قلیایی مناسب است بنابراین استفاده از روش های خودسرانه و غیرعلمی برای درمان عفونت توصیه نمی شود. متخصص زنان و زایمان دانشگاه

عفونت واژینال یک عفونت قارچی است که باعث سوزش، ترشحات و خارش شدید واژن و لایبیا و بافت هایی که در دهانه واژن قرار دارند، می شود تاکید کرد: هر عاملی مثل عدم رعایت نکات بهداشتی، مصرف دارو، مشکلات کبدی که باعث تغییر در pH واژن شود، می تواند زمینه ساز بروز عفونت های قارچی باشد.

دکتر زاده مدرس با اشاره به این موضوع که داروها می توانند به طور موثر عفونت های قارچی واژن را درمان کنند افزود: اگر به طور مکرر، چهار بار یا بیشتر در طی یک سال، دچار عفونت شدید می شوید، ممکن است به یک دوره درمانی طولانی تر و یک برنامه نگهدارنده نیاز داشته باشید متخصص زنان و زایمان دانشگاه با اشاره به این که عفونت های قارچی خفیف نیاز به مداخله جدی و یا حتی درمان خاصی ندارد اضافه کرد: این عفونت های قارچی خفیف نیاز به مداخله جدی و یا حتی درمان خاصی ندارد اضافه کرد: این عفونت ها در بیشتر موارد با کمک باکتری های مفید محیط واژن خودبه خود برطرف می شود ولی نکته اینجاست که باید علت زمینه ای ایجاد آن بررسی و از بین برود.

وی در ادامه رابطه جنسی محافظت شده را راهکار موثری برای پیشگیری از عفونت های جنسی دانست و افزود: در صورت ابتلا به این عفونت ها باید درمان برای هر دو شریک جنسی انجام شود.

دکتر زاده مدرس با اشاره به این که درمان عفونت های جنسی و یا قارچی

متخصص زنان و زایمان دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با اشاره به باورهای رایج و غلط درباره بیماری های عفونی زنان گفت: عفونت های زنان به دو دسته باکتریایی و قارچی تقسیم بندی می شوند که در این دسته بندی ها برخی از بیماری های عفونی هیچ ارتباطی به داشتن یا نداشتن شریک جنسی ندارد.

به گزارش بهداشت نیوز، دکتر شهزاد زاده مدرس با اشاره به این که عفونت های قارچی خفیف نیاز به مداخله جدی و یا حتی درمان خاصی ندارد اضافه کرد: این عفونت ها در بیشتر موارد با کمک باکتری های مفید محیط واژن خودبه خود برطرف می شود ولی نکته اینجاست که باید علت زمینه ای ایجاد آن بررسی و از بین برود.

وی با اشاره به این که عفونت هایی مثل تریکومونیا (نوعی بیماری مقاربتی و درمان پذیر) و یا گنوکوکی از راه ارتباط جنسی منتقل می شود اظهار کرد: در عین حال عفونت های قارچی، عفونت های شایعی هستند و در افرادی که رابطه جنسی هم ندارد هم ایجاد می شود.

رییس بخش نازایی بیمارستان مهدیه گفت: عفونت های قارچی توسط قسمت های خارجی و یا داخلی واژینال دستگاه تناسلی ایجاد می شوند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با بیان این که

پرهیز از استفاده خودسرانه از ژل های بهداشتی و یا محلول ضدباکتری در زنان را خواستار شد و توضیح داد: ناحیه تناسلی زنانه به خودی خود پذیرای میکروارگانیسم هایی است که اگر به میزان تعادل در آن وجود داشته باشند، مشکلی در سلامت آن ایجاد نخواهند کرد؛ اما اگر تعادل pH این ناحیه از بین برود، انواع مشکلات ناحیه واژن در آن ایجاد خواهد شد ضمن این که این محلول ها می تواند زمینه ساز بروز ضایعات پوستی باشد. وی رعایت نکات بهداشتی در زنان و مردان را مورد تاکید قرار داد و گفت: رعایت نکات بهداشتی منجر به سلامت هر چه بیشتر ناحیه تناسلی و جلوگیری از مشکلات بعدی خواهد شد، توصیه می شود همیشه از لباس زیر نخی استفاده کنید چرا که وجود کوچکترین مواد غیر نخی و نایلونی در لباس زیر منجر به بروز مشکلاتی

مثل سوزش، خارش و حتی عفونت بهداشتی و یا محلول ضدباکتری در زنان را خواستار شد و توضیح داد: ناحیه تناسلی زنانه به خودی خود پذیرای میکروارگانیسم هایی است که اگر به میزان تعادل در آن وجود داشته باشند، مشکلی در سلامت آن ایجاد نخواهند کرد؛ اما اگر تعادل pH این ناحیه از بین برود، انواع مشکلات ناحیه واژن در آن ایجاد خواهد شد ضمن این که این محلول ها می تواند زمینه ساز بروز ضایعات پوستی باشد. وی رعایت نکات بهداشتی در زنان و مردان را مورد تاکید قرار داد و گفت: رعایت نکات بهداشتی منجر به سلامت هر چه بیشتر ناحیه تناسلی و جلوگیری از مشکلات بعدی خواهد شد، توصیه می شود همیشه از لباس زیر نخی استفاده کنید چرا که وجود کوچکترین مواد غیر نخی و نایلونی در لباس زیر منجر به بروز مشکلاتی

مثل سوزش، خارش و حتی عفونت بهداشتی و یا محلول ضدباکتری در زنان را خواستار شد و توضیح داد: ناحیه تناسلی زنانه به خودی خود پذیرای میکروارگانیسم هایی است که اگر به میزان تعادل در آن وجود داشته باشند، مشکلی در سلامت آن ایجاد نخواهند کرد؛ اما اگر تعادل pH این ناحیه از بین برود، انواع مشکلات ناحیه واژن در آن ایجاد خواهد شد ضمن این که این محلول ها می تواند زمینه ساز بروز ضایعات پوستی باشد. وی رعایت نکات بهداشتی در زنان و مردان را مورد تاکید قرار داد و گفت: رعایت نکات بهداشتی منجر به سلامت هر چه بیشتر ناحیه تناسلی و جلوگیری از مشکلات بعدی خواهد شد، توصیه می شود همیشه از لباس زیر نخی استفاده کنید چرا که وجود کوچکترین مواد غیر نخی و نایلونی در لباس زیر منجر به بروز مشکلاتی