



تاج گذاری ناپلئون بناپارت

در چنین روزی در سال ۱۸۰۴، ناپلئون بناپارت به عنوان امپراتور فرانسه تاج گذاری کرد. او که بعدها با نام ناپلئون یکم شناخته می شد، فرمانده نظامی و رهبر سیاسی فرانسوی بود که طی انقلاب فرانسه به شهرت رسید و لشکرکشی های موفقی را در جنگ های انقلابی رهبری کرد. از جمله اقداماتش متمرکز کردن حکومت در وزارت خانه ها بود.

روزنامه سراسری

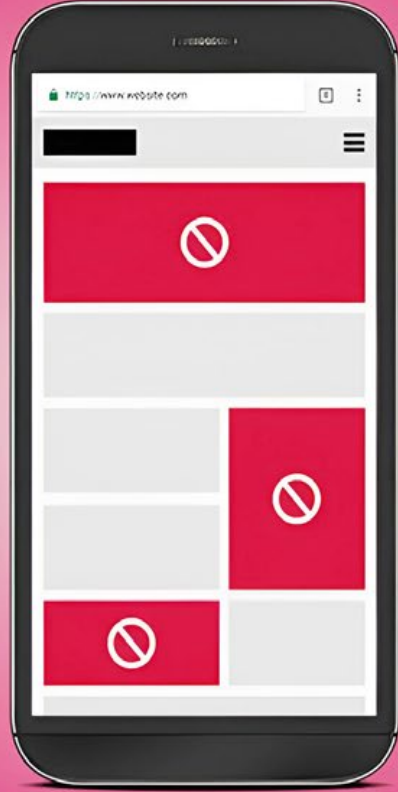
همراه با ۸ صفحه ضمیمه رایگان اصفهان

شنبه ۱۱ آذر ۱۴۰۲ | ۱۸ جمادی الاولی ۱۴۴۵ | ۲۵ دسامبر ۲۰۲۳ | سال بیستم | شماره ۲۹۴۶ | ۸ صفحه | ۱۵۰۰ تومان

خان یونس زیر بمباران شدید

پایان مدت آتش بس موقت در نوار غزه

رسانه های اجتماعی؛ قربانیان تحریم های تبلیغاتی



مدیرکل دفتر تحقیقات ستاد مبارزه با مواد مخدر خبر داد: برنامه های ویژه پیشگیری از اعتیاد در محیط های کاری



معاون سیاسی وزیر کشور خبر داد: تعیین سقف بودجه های انتخاباتی کاندیدها متناسب با شرایط جمعیتی و جغرافیایی



وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی بیان کرد: خودکفایی در تولید کاغذ یکی از نمادهای هویتی کشور است



رئیس مجلس شورای اسلامی:

نیازمند فهم مشترک در اولویت بندی امور و اجرای آن هستیم



رئیس مجلس شورای اسلامی گفت: «در بخشی از زمینه ها شرایط بسیار سختی داریم، آنچنان که فرصت خطا کردن نداریم؛ از این رو باید چه مجلس و چه دولت به فهم مشترک در اولویت بندی و روش اجرای آن برسیم». به گزارش ایسنا؛ محمدیاق قالیباف افزود: «ما در مجلس نیازمند فهم مشترک هستیم. در حال انجام کار جمعی هستیم و باید اولویت ها را نیز تقسیم بندی کرده و درباره آن و روش اجرای آن نیز به فهم مشترک برسیم. در قانون اساسی نظارت بر اجرای دقیق قانون بر عهده سازمان بازرسی کل کشور است؛ لذا ماهیت نوع نظارت ما در مجلس متفاوت است و این سازمان بازرسی است که می تواند کاری را متوقف کرده یا برخورد قضایی صورت دهد؛ پس مجلس را با توجه به نوع مأموریت های آن یعنی قانون گذاری ارزیابی کنید».

یادداشت روز

سرمایه جاودانی و کار کردن نیست و چهاری کرده ای ها!



سخن مدیر مسئول

استقبال سرد از پرسپولیس گرم

تأملی بر فاصله ساری تا مرکز استان!

ساری از دیرباز مرکز استان مازندران بوده و یکی از پرجمعیت ترین و بزرگ ترین شهرهای شمال ایران به شمار می آید؛ به گونه ای که در قدیمی ترین نقشه های به جای مانده نیز نام ساری و مرکزیت آن دیده می شود و حتی در دوره ای هر چند کوتاه پایتختی ایران را نیز احراز کرده بود. این شهر به دلیل موقعیت ویژه جغرافیایی و قرار گرفتن در مجاورت دریا، جنگل و کوه از اقلیم مناسب و مجموعه ای از جاذبه های طبیعی برخوردار است و به لحاظ برخورداری از مواهب خدادادی، یک شهر گردشگری محسوب می شود. همین ویژگی موجب شد؛ کشورهای عضو سازمان همکاری اقتصادی (اگو) در سال ۲۰۲۲ میلادی...



علی اکبر محرابیان: وزیر نیرو که در رأس یک هیئت دیپلماتیک برای حضور در کنفرانس تغییر اقلیم (کاپ ۲۸) به امارات متحده عربی سفر کرده بود، در اعتراض به حضور مسئولان رژیم جنایتکار صهیونیستی در این رویداد، این کنفرانس را ترک کرد.

حیات مناطق آزاد انزلی؛ وابسته به حضور فعالین اقتصادی



گفت وگویی «بلومبرگ» با سید مهداد خاتمی

۳

آگهی فراخوان ارزیابی کیفی مناقصه عمومی دو مرحله ای - تجدیداً

نوبت دوم

شماره فراخوان در سامانه ستاد ایران: ۲۰۰۰۹۵۸۷۰۰۱۷۶

شماره مناقصه و تقاضا: شماره مناقصه R9/402/14 و شماره تقاضا 4092702603

موضوع و شرح مختصر ارقام درخواستی: اسکيب (ساخت داخل)

مبلغ برآوردی مناقصه: ۷۵۰۰۰۰۰۰۰ ریال

مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: ۳۰۷۵۰۰۰۰۰ ریال

نوع تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار بصورت یکی از تضمین قابل قبول وفق آیین نامه تضمین شماره ۱۲۳۴۲/ت۵۶۵۹ ه مورخ ۹۴/۰۹/۲۲ هیات وزیران می باشد.

تاریخ های مهم در فرایند برگزاری مناقصه از طریق سامانه ستاد ایران: زمان اولین انتشار آگهی/ارسال به صفحه اعلان عمومی: ۱۴۰۲/۰۹/۱۱

مهلت بازگویی و دریافت اسناد ارزیابی کیفی از سامانه ستاد ایران: ۱۴۰۲/۰۹/۲۱

مهلت بازگویی و ارسال پاسخ استعلام و مدارک ارزیابی کیفی در سامانه ستاد ایران: مهلت بازگویی و ارسال پاسخ استعلام و مدارک ارزیابی کیفی در سامانه ستاد ایران:

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۹/۰۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۹/۱۱
شناسه ۱۶۱۲۱۵۷

روابط عمومی شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی

آگهی فراخوان برگزاری انتخابات عضو محترم اتحادیه صنف پرنده و ماهی و قصابان شهرستان ری

در راستای اجرای ماده ۱۱ آیین نامه اجرایی انتخابات هیئت مدیره و بازرسی اتحادیه های صنفی (موضوع تبصره ۳ ماده ۲۲ قانون نظام صنفی)، بدینوسیله از جنابعالی دعوت بعمل می آید از ساعت ۱۲:۰۰ ظهر الی ۱۴:۰۰ بعد از ظهر روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۰ جهت شرکت در انتخابات (مرحله اول) اتحادیه موصوف به نشانی: شهرری، میدان نماز، فرهنگسرای ولاء، سالن اجتماعات فرهنگسرای ولاء مراجعه نموده و کاندیداهای مورد نظر خود را از بین افراد ذیل در قالب ۵ عضو اصلی هیئت مدیره و ۱ نفر بازرسی اصلی انتخاب نمایید.

توجه: به استناد ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی انتخابات اتحادیه های صنفی، فقط صاحب پروانه کسب مجاز به شرکت در انتخابات بوده و شرکا، دارندگان وکالت محضری، مباشر و یا اعضای خانواده مجاز به شرکت در انتخابات مذکور نمی باشد.

ارائه اصل کارت ملی، پروانه کسب معتبر و یا تصویر آن جهت شرکت در انتخابات الزامی است.

اسامی داوطلبین عضویت در هیئت مدیره (حداکثر ۵ نفر انتخاب شود):

- ۱- علی اصغر احمدوند
- ۲- مرتضی رجبی
- ۳- مهدی رشیدی فیروزآبادی
- ۴- ابوالفضل سبزه علی
- ۵- بهنام صادقی
- ۶- آرش عقیلی نیماکی
- ۷- حسن فلاحتی
- ۸- مهدی کاشانی
- ۹- محمد کهیلا
- ۱۰- سعید ملاعباسی
- ۱۱- وحید ملاعباسی

اسامی داوطلبین عضویت سمت بازرسی (۱ نفر انتخاب شود):

- ۱- حسن شکوهی
- ۲- رضا علی اکبرنیا
- ۳- مهدی گودرزی

هیات اجرایی انتخابات اتحادیه های صنفی شهرستان ری

صرفه جوئی در منابع انرژی ضروریست

قبل از اینکه دیر شود با انتخابی صحیح در کاهش مصرف برق سهیم باشیم

روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان تهران

edch.ir

روایت سعدمحمدی از زنجیره تولید فولاد

مدیرعامل شرکت سرمایه‌گذاری توسعه معادن و فلزات با اشاره به اینکه، زنجیره فولاد ایران طی سال‌های گذشته رشد قابل توجهی را تجربه کرده است، اعلام کرد: این بخش در مسیر شکوفایی خود با چند چالش اساسی از جمله تامین مواد اولیه و تامین سرمایه مورد نیاز برای توسعه پروژه‌ها و توسعه زیرساخت‌های مرتبط با این صنعت مواجه است. در این راستا، هلدینگ سرمایه‌گذاری توسعه معادن و فلزات از طریق توسعه زیرساخت‌های برق و انجام پروژه‌های اکتشافی متعدد اقدام به تکمیل زنجیره ارزش و برقراری توازن در زنجیره ارزش گروه کرده است. اردشیر سعدمحمدی در ارتباط با دو اتفاق مهم در شرکت سرمایه‌گذاری توسعه معادن و فلزات در سال ۱۴۰۱ یادآور شد: دو اقدام برجسته «ومعدان» در سال گذشته شامل انعقاد قرارداد ۸۶میلیون یورویی نیروگاه ۳۴۰ مگاواتی سمنان و در ادامه، تبدیل آن به قرارداد ریالی در کنار اجرای ۷۰هزار متر عملیات اکتشافی شامل ۶۰هزار متر توسط صبانور و ۱۰ هزار متر در جانجا بوده است. با این اقدامات، ۸۰میلیون تن ذخیره جدید سنگ‌آهن به ذخایر سنگ‌آهن کشور اضافه شده و مجموع ذخایر سنگ‌آهن صبانور به ۱/۹ میلیون تن رسیده است. ارزش برجای این ۸۰میلیون تن ذخیره جدید، حداقل ۲۵۰میلیون دلار است. براساس این گزارش، برنامه سعدمحمدی در شرکت سرمایه‌گذاری توسعه معادن و فلزات، با نگاه بلندمدت، تقویت زیرساخت‌ها و بنیان‌های تولید از طریق اکتشاف و استخراج معادن به جای رشد موقتی تولید محصول در کوتاهمدت بوده است.

ضرورت افزایش سهم اکتشاف و استخراج معادن از تولید ناخالص داخلی کشور و رفع چالش‌های مهم در زنجیره تولید فولاد و تامین نیازهای صنایع معدنی کشور به مواد اولیه، شرکت «ومعدان» و مدیر با سابقه آن اردشیر سعدمحمدی را بر آن داشت که به جای تولید محصول نهایی، تمرکز اصلی خود را بر اکتشاف و استخراج ذخایر معدنی کشور قرار دهد تا نیاز آینده صنایع کشور با دغدغه کمتری مواجه شود. حاصل این برنامه‌ها، افزایش ۸۰میلیون تنی ذخایر سنگ‌آهن در غرب کشور بوده و سهم بالای ۱۲ تا ۱۵درصدی «ومعدان» از تولید مواد مختلف معدنی را به همراه داشته است. این موضوع باعث شده است که «ومعدان» در طرح‌های پیشران پیشرفت اقتصادی پیشتاز باشد و با سودآوری خوب خود در سال‌های ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲ به سمت یک شرکت یک میلیارد دلاری در چشم‌انداز ۱۴۰۶ حرکت کند. اما مهم‌تر از این سود کوتاهمدت، منافع بزرگی است که نصیب اقتصاد کشور و صنایع معدنی در آینده خواهد شد که نتیجه اکتشاف‌ها و استخراج مواد معدنی و دستاورد «ومعدان» را خواهند دید.

براین اساس، کارشناسان اقتصاد معدن و مدیران صنایع معدنی کشور، با اشاره به آمار اعلام‌شده شرکت‌های جدید و ظرفیت تولید آنها در سال‌های آینده، همواره بر این مهم تاکید کرده‌اند که زنجیره تامین و تدارک مواد معدنی، باید قبل از رشد ظرفیت‌های تولید مورد توجه قرار گیرد؛ زیرا تولید محصول و تامین نیازهای داخلی و رشد صادرات زمانی و ارزآوری برای کشور و جایگزینی معدن به جای نفت و گاز و کاهش خام‌فروشی و رشد ارزش افزوده صنعتی کشور، زمانی امکان‌پذیر خواهد شد که زنجیره تامین و مواد اولیه مورد نیاز از ماده معدنی و گندله گرفته تا آب و برق و انرژی، و بودجه و منابع ریالی و ارزی مورد نیاز طرح‌های صنعتی تکمیل شود. براین اساس، برخی از نخبگان معدنی و مدیران، به جای آنکه میوه‌های توسعه صنایع معدنی را پیگیری کنند و دستاورد کار خود را با رشد ظرفیت تولید فولاد و سایر محصولات معرفی کنند، از طریق آینده‌نگری طرح‌های معدنی و صنایع معدنی کشور، به دنبال تقویت ریشه‌ها و ایجاد زیرساخت‌های توسعه صنایع معدنی، یعنی اکتشاف‌های جدید و استخراج معادن بوده‌اند و با تقویت بنیان‌های اصلی تولید معدن در بخش اکتشاف و استخراج، ضمن توسعه فناوری‌ها، آزادسازی و توسعه پهنه‌های معدنی در نقاط مختلف کشور، از غرب ایران در کردستان و آذربایجان تا شرق ایران در خراسان و سیستان و بلوچستان، مناطق مختلف کشور را با برنامه‌های اکتشاف و استخراج معدن توسعه داده‌اند. از جمله افرادی که با توجه به کارنامه مدیریتی و سابقه ارزشمند خود در بخش‌های مختلف معدنی و صنایع معدنی کشور، به دنبال بنیان‌های تولید و تقویت ریشه‌ها و زیرساخت‌های بخش معدن کشور بوده است، می‌توان به اردشیر سعدمحمدی اشاره کرد که در ۱۶ ماه اخیر در شرکت توسعه معادن و فلزات، دستاورد‌های قابل توجهی داشته و در اندیشه تامین نیازهای آینده صنایع معدنی کشور، تمرکز اصلی خود را بر بخش اکتشاف و بنیان‌های تولید معدن و زیرساخت‌های لازم برای صنایع معدنی کشور در سده‌های آینده قرار داده است.

سعدمحمدی به‌عنوان یکی از مدیران متخصص این صنعت که در سمت مدیرعاملی شرکت‌های ملی صنایع مس ایران، ذوب آهن اصفهان، تهیه و تولید مواد معدنی ایران، صدر تامین، هلدینگ توسعه معادن روی ایران، و سرمایه‌گذاری صبا تامین عهده‌دار مدیریت ارشد این شرکت‌ها بوده و همچنین به‌عنوان مشاور مدیرعامل «سستا» و مشاور ارشد اجرایی رئیس هیات عامل ایمیدرو، تجربه ارزشمندی در کارنامه خود دارد، طی یکسال و چهارماه اخیر، به دو اقدام شاخص در «ومعدان» طی سال‌های ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲ توجه داشته و موضوع مهم اکتشاف و تامین مواد اولیه برای صنایع معدنی و همچنین استخراج محصولات با ارزش افزوده بالا را در دستور کار خود قرار داده است. او به این مهم اعتقاد و باور دارد که رشد فناوری‌های نوین اکتشاف و استخراج به‌عنوان برنامه توسعه زیرساخت‌های معدن کشور، تقویت بنیان‌های تولیدی و تامین مواد مورد نیاز صنایع کشور را به پیش خواهد برد؛ زیرا گسترش ظرفیت‌های تولید در صنایع معدنی، فولاد و... نمی‌تواند بدون تامین مواد اولیه معدنی مورد نیاز در سال‌های آینده به نتیجه برسد. این گزارش، حاکی است زنجیره تولید فولاد با ۳چالش اساسی مواجه است. نخستین چالش درخصوص تامین مواد اولیه است؛ چراکه نبود یک برنامه مدون برای افزایش استخراج و تولید سنگ‌آهن به‌عنوان خوراک اولیه محصولات فولادی، تهدیدی برای زنجیره تامین این صنعت در سال‌های آتی خواهد بود. دومین چالش تامین سرمایه مورد نیاز برای سرمایه‌گذاری در بخش‌های زیرساختی مرتبط با این صنعت به‌ویژه راه‌های مواصلاتی زمینی است. عدم تمایل شرکت‌های خارجی برای تامین سرمایه به‌دلیل وجود تحریم‌های اقتصادی در طول سال‌های گذشته نیز مزید بر علت شده است. سومین چالش، ضعف در تامین مالی پروژه‌های فولاد است.

توصیه‌هایی در مصرف ماست و شیر طبیعی گاو در طب ایرانی

دوست داشتنی، ماست را به ترکیبی ضد سرطان مبدل نموده اند، اما شرطی در بروز این خاصیت وجود دارد و توصیه می‌شود همراه غذا خورده نشود، چرا که فرایند هضم، نیاز به حرارت دارد و ماست از میزان این حرارت می‌کاهد و هضم شما را ناقص می‌کند.

فواید ماست:

- ماست میان وعده ی فوق العاده ای است.
- ماست را با مخلوطی از زنیان، نعنا، پونه، گل محمدی و چند عدد کشمش میل کنید.
- ماست رطوبت رسان خوبی است.
- در درمان یبوست و رساندن رطوبت به جدار روده‌ها انتخاب مناسبی است.
- خطر ابتلا به سرطان روده را می‌کاهد.
- اسید معده را کنترل می‌کند و منجر به عدم فعالیت میکروب معده شما می‌شود.
- خطر ابتلا به عفونت‌های تناسلی در زنان را می‌کاهد.
- در رژیم‌های لاغری، موجب احساس سیری و کاهش وزن است.
- پروبیوتیک‌های موجود در ماست در کاهش افسردگی مؤثرند.
- این میکروب‌های دوست داشتنی، ایمنی بدن را تقویت می‌کنند.
- مصرف روزانه یک پیاله ماست کم چرب، علاوه بر تأمین ۳۰۰ میلی گرم نیاز کلسیم روزانه شما، به کاهش خطر ابتلا به فشارخون نیز منجر می‌شود.
- ماست کم چربی را انتخاب کنید که وقتی چند روز در یخچال ماند، ترش شود. به این ترتیب، میزان نگهدارنده‌های استفاده شده در حد مجاز است!

خواص شیر طبیعی گاو در طب ایرانی:

طبیعت ششیر گاو، معتدل در گرمی و سردی به همراه تری است. اما، این طبیعت معتدل به شرط نوشیده شدن آن، بلافاصله پس از دوشیدن شیر می‌باشد. آن چه که بر شیر ارگانیک می‌گذرد تا به دست مصرف کننده برسد، از ترفندهای نگهداری آن تا کارخانه که ترشیده نشود تا افزودن مواد نگهدارنده به آن، تا به دست مصرف کننده برسد، موجب به هم خوردن طبیعت ذاتی شیر خواهد شد. گالاتوز، قندی ساده که قادر است التهاب ایجاد کند و به سبب وجودش در شیر گاو، خوردن شیر در مبتلایان به آرتریت روماتوئید، آسم، اکژما، هر گونه سابقه خارش پوست، آکنه، و... ممنوع می‌باشد. همچنین، در طی روند فراوری شیر گاو، نوعی هورمون در شیر فعال می‌شود که خطر بروز سرطان پروستات در مردان، سرطان پستان و سرطان تخمدان را در زنان، به ویژه در افرادی که فامیل درجه یک مبتلا دارند، افزوده می‌شود؛ پس، به این افراد هم توصیه می‌شود شیر گاو ننوشند. در صورتی که در دادن شیر گاو به شیرخوار، عجله کنیم، خطر بروز دیابت و بروز حساسیت را در فرزند دلبندمان افزایش داده ایم. به نظر می‌رسد شاید بهتر باشد روی مصرف مداوم شیر چندان حساب نکنیم و در صورت مصرف، بهتر است گرم باشد یا به شکل شیربرنج و فرنی و حریره مصرف شود.

خواص ماست در طب ایرانی:

طبیعت ماست، سرد و تر است و از تخمیر شیر به دست می‌آید. این میکروب‌های



دکتر الهام اختری
متخصص
طب سنتی ایرانی

معرفی ۷ نیروگاه تجدیدپذیر برای عرضه به بورس

۲۶ تیرماه) بوده است. او تصریح کرد: براساس قوانین و مقررات موجود، تمامی مصرف‌کنندگان بالای یک‌مگاوات و ادارات و سازمان‌های دولتی و عمومی موظف به تامین بخشی از برق مصرفی خود از نیروگاه‌های تجدیدپذیر هستند. رجبی‌مشهدی با تاکید بر اینکه با راه‌اندازی تابلوی سبز در بورس انرژی، این دسته از مصرف‌کنندگان می‌توانند برق سبز موردنیاز خود را از این محیط خریداری کنند، گفت: خریداران برق در این تابلو علاوه بر ایفای تعهدات قانونی خود، از برنامه‌های مدیریت مصرف وزارت نیرو و مدیریت شبکه برق کشور (غیر از موارد اضطراری و بحرانی شبکه سراسری برق) معاف می‌شوند و می‌توانند برق پایدار و مطمئن دریافت کنند. مدیرعامل

مدیریت شبکه برق ایران گفت: در تیرماه ۱۴۰۲ براساس

مدیرعامل شرکت مدیریت شبکه برق ایران از معامله بیش از ۹۲میلیون کیلووات ساعت انرژی برق تولیدی نیروگاه‌های تجدیدپذیر در تابلوی سبز بورس خبر داد و گفت: علاوه بر ساتبا، تاکنون هفت نیروگاه خصوصی تجدیدپذیر اقدام به فروش برق در این تابلو کرده‌اند.

به گزارش «ایسنا»، مصطفی رجبی‌مشهدی با اشاره به راه‌اندازی تابلوی سبز در بورس از ابتدای خردادماه ۱۴۰۲ بیان کرد: تاکنون در مجموع بیش از ۹۲میلیون کیلووات ساعت انرژی برق تولیدی نیروگاه‌های تجدیدپذیر در این تابلو معامله شده است که حجم معاملات برای تحویل تیرماه ۵۵میلیون کیلووات‌ساعت و برای تحویل مردادماه ۳۶/۸میلیون کیلووات‌ساعت (آمار معاملات تا تاریخ



آمار بورس انرژی، ۲۰مصرف‌کننده برق اقدام به خرید برق از تابلوی سبز کرده‌اند که از این میان ۱۱ شرکت از زیرمجموعه شرکت‌های برق منطقه‌ای و ۹ شرکت از زیرمجموعه شرکت‌های توزیع بودند. سخنگوی صنعت برق از حضور هفت نیروگاه خصوصی تجدیدپذیر نیز که در این مدت اقدام به فروش برق در تابلوی سبز برق کرده‌اند خبر داد و گفت: علاوه بر نیروگاه‌های خصوصی، سازمان انرژی‌های تجدیدپذیر و بهره‌وری برق (ساتبا) نیز در تابلوی سبز حضور دارد. او افزود: در معاملات برق مردادماه نیز در مجموع تعداد ۱۴ شرکت اقدام به خرید برق کردند که از این میان هفت شرکت از زیرمجموعه شرکت‌های برق منطقه‌ای و هفت شرکت دیگر از زیرمجموعه شرکت‌های توزیع نیروی برق بودند.

آش آبغوره زنجبیل با خواصی بینظیر برای لاغری

هستند، به آسانی بیرون بریزد. متأسفانه در فرهنگ تغذیه امروزی ما، این غذاهای فوق العاده مفید، مهجور مانده اند و اکثر بانوان، تنها چند نوع محدود از آش یا سوپ را می شناسند که آن‌ها را هم به روش‌های غلطی مانند استفاده از انواع رشته‌ها، نعنای و پیازداغ در پخت و استفاده از زودپز و ظروف تفلون بهره می برند و علاوه بر آن، دانش شان در حدی نیست که بدانند کدام آش را در چه فصلی و برای کدام شخص یا چه نوع بیماری باید استفاده نمود.

آش‌ها در طب قدیم ما، علاوه بر استفاده معمول، به صورت برنامه‌های درمانی ویژه هم کاربرد داشته‌اند. آش آبغوره و زنجبیل، به جهت خاصیت فراوانش می‌تواند در این فصل، به عنوان یک رژیم درمانی، مناسب عالی باشد.

در فرهنگ تغذیه ای ما ایرانیان، آش‌ها و شورباها جایگاه ویژه ای دارند. در واقع، آش‌ها و شورباها، غذا - داروهایی هستند که می‌توانند پایه

ی اصلی یک رژیم سالم غذایی قرار بگیرند. این غذاها به سبب نحوه ی پخت و ماهیت همگن نهایی آن‌ها، دارای روند هضم و جذب آسانی بوده از اصیت «نضج» برخوردارند؛ نضج، به معنای پختن و رسیدن است و داروی «نضج» دارویی است که اخلاط فاسد بدن را می‌پزد و نرم و آماده ی دفع می‌کند. در این حالت، بدن قادر خواهد بود این اخلاط فاسد را که علت انواع بیماری‌ها

پری ناز پیروی

کارشناس تغذیه و سلامت



کلید سودآوری صنایع

مدیریت منابع انسانی یکی از تاثیرگذارترین و در عین حال پرچالش‌ترین حوزه‌های پیش روی مدیران و سازمان‌هاست. نقش بی‌بدیل سرمایه‌های انسانی در موفقیت یا شکست یک کسب‌وکار بر کسی پوشیده نیست. بنابراین ضروری است این حوزه استراتژیک به‌طور مستمر با بهره‌گیری از شاخص‌های معتبر رصد و پایش شود. یکی از خلاهای بزرگ موجود در این زمینه، عدم سنجش و پایش این متغیرها در سطح ملی و در صنایع مختلف کشور است که در گزارشی که تحت عنوان دیده‌بان منابع انسانی در سطح ملی توسط دکتر مهدی صانعی و دکتر علی داوری تهیه شده، این مساله به تفکیک و تشریح بررسی شده است.

بر اساس آمار این گزارش، در میان مولفه‌های موجود، رضایت شغلی، حقوق و مزایا و عدالت دارای کمترین میانگین در همه صنایع هستند. همچنین تعهد احساسی در همه صنایع بالاست؛ اما میانگین تعهد رفتاری کمتر است. اگر به بررسی جزئی‌تری بپردازیم، کلید سودآوری صنایع در آن است که برخی از مدیران با جلب رضایت کارمندان خود در دیگر مولفه‌های مدیریت منابع انسانی، به‌رغم پرداخت حقوق و مزایای پایین به‌دلیل مشکلات اقتصادی بتوانند بهره‌وری قابل توجهی در بنگاه‌های خود داشته باشند.

اصلی‌ترین متغیرهای منابع انسانی

رضایت شغلی که بیانگر احساسات و نگرش‌های مثبتی است که شخص نسبت به شغل خود دارد، تعهد سازمانی را که میزان وابستگی افراد به سازمانی که در آن کار می‌کنند نشان می‌دهد، عدالت سازمانی که به احساس و ادراک کارکنان از میزان انصاف و برابری در رفتارها و روابط کاری اشاره دارد، تمایل به ترک خدمت که رضایت و میلی آگاهانه و سنجیده‌شده نسبت به خروج سازمان است که در ذهن فرد وجود دارد، سلامت روان که حالتی از زیستن در شرایطی بهتر است که در آن فرد به توانایی‌های خود پی می‌برد و می‌تواند با استرس‌های عادی زندگی کنار بیاید و نقش اجتماعی خود را به خوبی ایفا کند و در نهایت شایستگی‌های مدیریتی که شامل دانش، مهارت و توانایی‌ها، دانش صریح و ضمنی است که بر عملکرد شغلی اثربخش تاثیر دارد و با آموزش و توسعه بهبود یابد؛ اصلی‌ترین متغیرها و سنج‌های مدیریت منابع انسانی است که میزان آنها بیانگر آمارهای مهمی است که در تصمیم‌گیری مدیران موثر خواهد بود.

جامعه هدف بررسی‌ها چه کسانی هستند؟

بر اساس سنت کاری قابل حدس در ایران که مردان سهم بیشتری دارند، جامعه هدف این پژوهش، ۷۶ درصد مرد و ۲۴ درصد نیز از زنان تشکیل شده است که در این میان، ۳۸ درصد این افراد سابقه کاری بالای ۲۵ سال، ۱۹ درصد سابقه کاری حداقل ۲۰ سال، ۳۱ درصد سابقه کاری حداقل ۱۰ سال و ۱۲ درصد سابقه کاری کمتر از ۱۰ سال را در کارنامه خود دارند. همچنین ۳ درصد از جمعیت جامعه مورد بررسی کمتر از ۲۰ سال سن دارند، ۲۲ درصد ۲۰ تا ۴۰ ساله هستند، ۳۷ درصد از افراد در بازه سنی ۴۰ تا ۵۰ و ۳۷ درصد دیگر نیز در بازه سنی بالای ۵۰ سال قرار دارند. از سوی دیگر در بعد تحصیلاتی، ۱۷ درصد افراد مورد بررسی مدرک دکترا، ۳۹ درصد مدرک کارشناسی ارشد، ۳۳ درصد مدرک کارشناسی و ۱۱ درصد مدرک دیپلم و کاردانی دارند. همچنین ۱۴ درصد از افراد در رده کاری کارمند، ۲۲ درصد کارشناس، ۴۹ درصد مدیر و ۵ درصد از افراد در سایر رده های کاری مشغول به کار هستند.

داده‌ها چگونه تفسیر می‌شوند؟

داده‌های موجود در این گزارش، به ترتیب با مولفه‌های ۰ تا ۲۰ به معنای بسیار کم، ۲۱ تا ۴۰ به معنای کم، ۴۱ تا ۶۰ به معنای متوسط، ۶۱ تا ۸۰ به معنای زیاد و ۸۱ تا ۱۰۰ به معنای بسیار زیاد، تعریف شده‌اند که این اعداد مربوط به ایجاد نگرش شغلی همگی به‌صورت میانگین هستند. همچنین در این گزارش سنج‌های امکان پیشرفت شغلی، امکان ارتباط با مدیران، حقوق و مزایای مناسب، محیط کار، تعهد احساسی، تعهد رفتاری، عدالت سازمانی، میل به ترک شغل و سلامت روان در حالتی بررسی شده است که در نهایت امر برای بهبود عملکرد کارکنان که می‌تواند منجر به رضایت مشتریان و سودآوری شود، قابل استفاده هستند.

بی‌عدالتی در صنعت بانک، مالی و بیمه

در این صنعت میانگین محیط کار در میان ابعاد رضایت شغلی بالاست. نمره رضایت شغلی در این صنعت مشابه سال قبل است و نمره میل به ترک شغل نسبت به سال گذشته کمی افزایش داشته است؛ اما مهم‌ترین نکته در این صنعت، داشتن کمترین میانگین در عدالت سازمانی است. در صنعت بانکداری، مالی و بیمه، امکان پیشرفت شغلی با عدد ۵۷، متوسط، تعهد احساسی با عدد ۷۴، زیاد، تعهد سازمانی با عدد ۶۶، زیاد، میل به ترک شغل با عدد ۵۹، متوسط رو به زیاد، عدالت با عدد ۵۰، متوسط، سلامت روان با عدد ۶۷، زیاد، ارتباط با مدیر با عدد ۵۸، متوسط، حقوق و مزایا با عدد ۵۱، متوسط، محیط کار با عدد ۶۶، زیاد و رضایت شغلی با عدد ۵۸، متوسط رو به زیاد ارزیابی شده‌اند و می‌توان این صنعت را با وجود آمار تقریبی عدم رضایت از حقوق و مزایا، کمبود عدالت سازمانی و برآورده نشدن انتظارات از ارتباط مدیر و کارمند، دارای رضایت شغلی تقریباً متوسط رو به بالایی دانست.



از آن، سبزی خرد شده را به همراه نمک و ادویه به آن اضافه کنید و به مرور هم بزنید تا پخته شود. در انتها، روغن کنجد و آبغوره و زنجبیل را به غذا اضافه نمایید.

چنان چه فردی به دلیل خاصی نتواند از زنجبیل استفاده نماید، می‌تواند از یک قاشق غذا خوری زیره ی سیاه کوبیده به هنگام پخت آش استفاده کند. مصرف زیره به ویژه به کسانی که پس از خوردن آش، دچار نفخ می‌شوند یا می‌خواهند لاغر شوند، توصیه می‌شود.

طرز تهیه :

این آش، از انواع سبزیجات آش به جز گشنیز، نخود، لوبیا، بلغور گندم و جو، نمک دریا و روغن کنجد تشکیل می‌شود و باید بدون گوشت طبخ شود. دقت شود حبوبات به اندازه ی یکسان، ولی نخود اندکی بیشتر باشد. البته، سبزی، نمک دریا و روغن کنجد را می‌توان به میزان دلخواه استفاده کرد. حبوبات از شب قبل خیس شده را روی حرارت بگذارید تا به آرامی بپزد. سپس، پیاز را خلال کرده و به آن اضافه نمایید و اجازه دهید تا بپزد. پس

تولید جهان در یک قدمی رکود

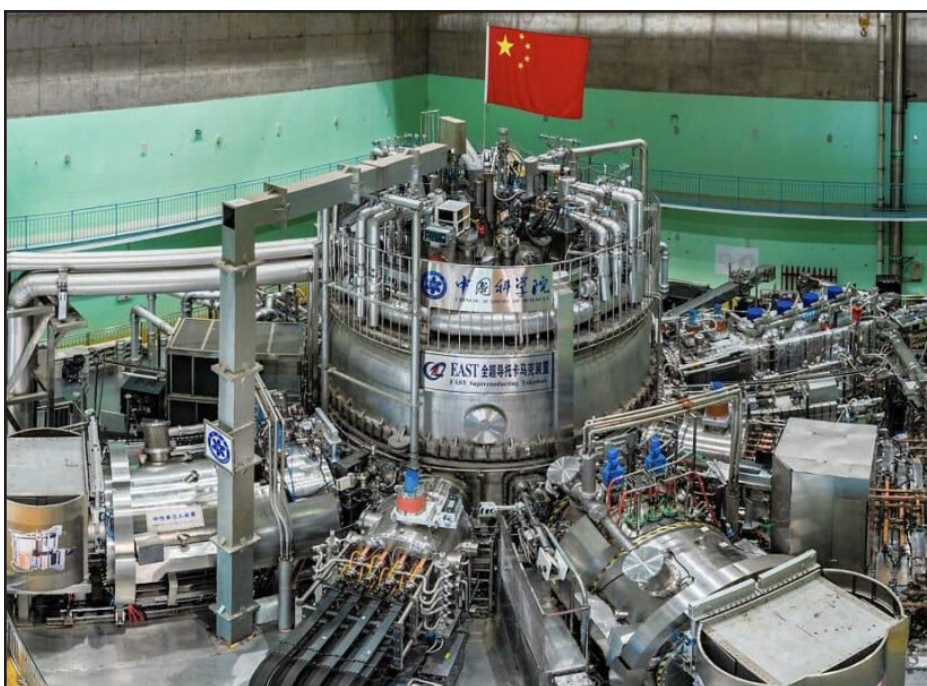
شاخص عملکرد رقابت‌پذیری صنعتی (Competitive Industrial Performance Index) که به بررسی توانایی صنعتی کشورها در بخش‌های مختلف از زوایای مختلف می‌پردازد، امسال با بررسی ۱۵۳ کشور مختلف آلمان‌ها همچنان برترین کشور جهان در این شاخص هستند. شاخص ۲۰۲۳ رقابت‌پذیری یونیدو نشان می‌دهد که چین رشد حیرت‌انگیزی را طی دهه گذشته تجربه کرده است.

نسخه ۲۰۲۳ شاخص رقابت‌پذیری تولیدات صنعتی نشان می‌دهد پس از آلمان و چین، کشورهای ایرلند، کره جنوبی و ایالات متحده آمریکا هستند که بالاترین سطح رقابت‌پذیری را کسب کرده‌اند. پس از این پنج کشور نیز تایوان، سوئیس، ژاپن، سنگاپور و هلند کشورهایی هستند که

رتبه‌های ۶ تا ۱۰ را به خود اختصاص داده‌اند. صعود کشورهایی نظیر سنگاپور، چین یا تایوان در حالی جالب توجه است که داده‌های یونیدو از پنج کشور مطرح صنعتی که شامل آلمان، چین، ایالات متحده آمریکا، کره جنوبی و ژاپن است گویای سبقت گرفتن چین از چهار رقیب دیگر است. در دوره زمانی پنج‌سال گذشته چین در شاخص رقابت‌پذیری صنعتی رشد خود را حفظ کرده است؛ اما چهار کشور دیگر همزمان وضعیتی رو به افول را تجربه کرده‌اند. این وضعیت از سال ۲۰۱۵ به این سو مشخصاً بازی را به نفع چین و به ضرر چهار کشور دیگر رقم زده است.

از نکات جالب توجه پیرامون شاخص رقابت‌پذیری صنعتی یونیدو، صعود بزرگ برخی از همسایگان ایران است. امارات در این شاخص طی سال‌های گذشته رشد کرده و

رشد بالای صنعتی خود را حفظ کند. ورود این کشور به فاز جدید ساخت کالاهای های‌تک، خطر عبور چین از رهبر صنعتی جهانی یعنی آلمان را دوچندان کرده است. شاخص جهانی CIP که توسط یونیدو تهیه شده با بررسی سه‌متغیر «تولید و صادرات کالاهای صنعتی»، «پیشرفت تکنولوژیکی آنها» و «تاثیر جهانی کشورها بر فعالیت‌های تولیدی» به ارزیابی سطح رقابت‌پذیری صنعتی کشورهای مختلف می‌پردازد. جهان در شرایطی به سمت رکود اقتصادی در سال ۲۰۲۳ حرکت می‌کند که بررسی گزارش یونیدو گویای تثبیت جایگاه آلمان به عنوان رقابت‌پذیرترین اقتصاد جهان است.



تولید جهان رشد چندانی ندارد. نزول رشد شاخص تولیدات صنعتی جهان به مثبت نیم‌درصد در چهارمین ماه از سال ۲۰۲۳ تأییدکننده اوضاع نگران‌کننده صنایع جهان است. به‌رغم اینکه چین از منظر رشد تولید دست بالا را در بخش صنعت دارد؛ اما از منظر رقابت‌پذیری، همچنان پشت سر رهبر صنعتی جهان یعنی آلمان است و باقی‌قطب‌های اقتصادی مختلف جهان پشت‌سر این دو کشور در حرکت هستند. نکته جالب گزارش یونیدو این است که چین پس از سه‌دهه در آستانه رسیدن به سطح رقابت‌پذیری آلمان است. آلمان در حالی در سال ۱۹۹۰ با نمره ۱۶/۰ درصد رتبه بالایی در میزان رقابت‌پذیری صنعتی داشته که نمره رقابت‌پذیری صنعتی چین در آن مقطع حدود ۱/۱ درصد بوده است. بعد از سه‌دهه اما نمره رقابت‌پذیری صنعتی آلمان به ۴/۰ درصد تنزل پیدا کرده و نمره چین نیز به همین محدوده نزدیک شده است.

تحلیلگران معتقدند رشد صنعتی سنگین ماهانه چین در شاخص تولیدات صنعتی که یونیدو آن را منتشر می‌کند، نشانه روشن «سرعت بالا و کیفیت مناسب موتور ساخت چین» است. آلمان که از سال ۲۰۰۱ به مدت ۲۲ سال این عنوان را در اختیار داشته، طی دودهده همواره قلب تپنده صنعت جهان بوده و در بین سازندگان کالاهای های‌تک یکی از بهترین عملکردها را دارد. چین اما عموماً در سال‌های اخیر با ساخت محصولات با فناوری پایین و متوسط توانسته است

آشنایی با فواید شربت بهارانه‌ی ریواس



آرزویک زاده
محقق و کارشناس
تغذیه و سلامت

ریواس، گیاهی است با ساقه‌های سبز و قرمز و طعم ترش اغلب، در تهیه‌ی خورش و سوپ و غذاهای خاص از آن استفاده می‌شود. البته، تنها کاربرد ریواس، در تهیه‌ی غذا نیست، بلکه در کشورهای آسیایی از ریشه‌ی این گیاه برای کاربردهای درمانی نیز استفاده می‌شود. خواص ریواس برای سلامتی بسیار زیاد است و می‌تواند به سلامت استخوان و حتی کاهش وزن کمک کند. همچنین، دارای ارزش بسیار زیادی است و سرشار از فیبر بوده و حتی در حالت پخته نیز ارزش غذایی بالایی دارد.

خواص و فواید ریواس:

- مناسب برای کبد چرب با کاهش صفرا
- مفید برای بیماران مبتلا به آلزایمر به دلیل اثر ویتامین K برای سلامت مغز
- پیشگیری از سرطان و بیماری‌های قلبی به دلیل دارا بودن آنتی‌اکسیدان‌هایی همچون ویتامین A و ویتامین C و کاهش سطح کلسترول خون
- مفید برای دستگاه گوارش به دلیل فیبر بالا و کمک به هضم بهتر غذا و رفع یبوست مزمن
- تقویت استخوان‌ها به دلیل وجود ویتامین K و تأثیر آن در بهبود تراکم استخوان و کاهش خطر شکستگی استخوان
- کمک به بهبود التهابات و سلامت قلب به دلیل دارا بودن آنتوسیانین‌ها

مضرات ریواس:

قطعا، هیچ ماده غذایی نیست که کاملاً بدون عوارض باشد. همان طور که میزان کافی از



شعله‌ور شدن میل به ترک شغل در نفت و گاز

در این صنعت، میانگین امکان پیشرفت شغلی و حقوق و مزایا در بین ابعاد رضایت شغلی پایین است و میل به ترک شغل نسبت به سال قبل افزایش یافته است. در صنعت نفت، گاز و پتروشیمی، تعهد احساسی با عدد ۷۵، زیاد، تعهد رفتاری با عدد ۶۱، زیاد، تعهد سازمانی با عدد ۶۸، زیاد، میل به ترک شغل با عدد ۵۴، متوسط، عدالت با عدد ۵۲، متوسط، سلامت روان با عدد ۶۸، زیاد، امکان پیشرفت شغلی با عدد ۶۰، زیاد، ارتباط با مدیر با عدد ۶۲، زیاد، حقوق و مزایا با عدد ۵۲، متوسط، محیط کار با عدد ۶۷، زیاد و رضایت شغلی با عدد ۶۰، زیاد ارزیابی شده‌اند.

صنعت آب و برق تشنه عدالت

در این صنعت میانگین محیط کار و ارتباط با مدیر در میان ابعاد رضایت شغلی بالاتر هستند و میل به ترک شغل نسبت به سال قبل اندکی افزایش یافته است. عدالت هم کمترین نمره را دارد. مولفه‌های مورد بررسی در این صنعت از جمله تعهد احساسی با عدد ۷۲، زیاد، تعهد رفتاری با عدد ۶۲، زیاد، تعهد سازمانی با عدد ۶۷، زیاد، میل به ترک شغل با عدد ۵۶، متوسط، عدالت با عدد ۴۸، متوسط، سلامت روان با عدد ۶۷، زیاد، امکان پیشرفت شغلی با عدد ۵۷، متوسط، ارتباط با مدیر با عدد ۶۱، زیاد، حقوق و مزایا با عدد ۵۲، محیط کار با عدد ۶۵، زیاد و رضایت شغلی با عدد ۵۹، متوسط، ارزیابی شده‌اند. در این صنعت شاخص ارتباط با مدیر به نحو قابل توجهی بالاست که در نتیجه منجر به رضایت شغلی تقریباً زیاد شده است.

متعهدان به خودرو و میل به ترک شغل!

در این صنعت شاخص‌های مختلف به صورت تفکیکی ارزیابی شده‌اند. یعنی تعهد احساسی با عدد ۷۶، زیاد، تعهد رفتاری با عدد ۶۰، زیاد، تعهد سازمانی با عدد ۶۸، زیاد، میل به ترک شغل با عدد ۵۶، متوسط، عدالت با عدد ۴۹، متوسط، سلامت روان با عدد ۶۷، زیاد، امکان پیشرفت شغلی با عدد ۵۶، متوسط، ارتباط با مدیر با عدد ۶۱، زیاد، حقوق و مزایا با عدد ۵۳، محیط کار با عدد ۶۵، زیاد و میزان رضایت شغلی با عدد ۵۹، متوسط رو به بالا ارزیابی شده‌اند. در این صنعت، نمره رضایت شغلی و تعهد سازمانی نسبت به سال قبل اندکی افزایش یافته است؛ اما میل به ترک شغل بیشتر شده است. می‌توان این میل به ترک شغل به‌رغم وجود تعهد را به دلیل تغییرات در شغل کارکنان این صنعت به هر دلیلی دانست.

صنعت غذایی، صنعت راضی

در صنعت مواد غذایی، نمره رضایت شغلی و تعهد سازمانی و عدالت، بالاترین میانگین در بین صنایع مختلف را دارد. همچنین میل به ترک شغل نسبت به سایر صنایع در این صنعت پایین است. در این صنعت تعهد احساسی با عدد ۸۱، بالاترین عدد را بین تمام صنایع دارد و خیلی زیاد ارزیابی شده است، تعهد رفتاری با عدد ۶۸، زیاد، تعهد سازمانی با عدد ۷۴، زیاد، میل به ترک شغل با عدد ۵۲، متوسط، عدالت با عدد ۶۰، زیاد، سلامت روان با عدد ۶۵، امکان پیشرفت شغلی با عدد ۶۴، زیاد، ارتباط با مدیر با عدد ۷۰، زیاد، حقوق و مزایا با عدد ۵۷، متوسط، محیط کار با عدد ۷۱، زیاد و در نتیجه همه این ارقام مثبت و قابل تامل، رضایت شغلی عدد ۶۵ را که مقدار بالاتری به نسبت همه صنایع محسوب می‌شود، به ثبت رساند.

الگوبرداری صنعت ساختمان از دیگر صنایع

در این صنعت، نمره رضایت شغلی و تعهد سازمانی در بین صنایع مختلف وضعیت قابل قبولی را دارد. میانگین نمره میل به ترک شغل و عدالت مشابه سایر صنایع است. در این صنعت، مولفه تعهد احساسی با عدد ۷۹، تقریباً بسیار زیاد ارزیابی شده و تعهد رفتاری با عدد ۶۵، زیاد، تعهد سازمانی با عدد ۷۲، زیاد، میل به ترک شغل با عدد ۵۴، متوسط، میزان عدالت با عدد ۵۴، متوسط، سلامت روان با عدد ۶۷، زیاد، امکان پیشرفت شغلی با عدد ۶۱، زیاد، ارتباط با مدیر با عدد ۶۶، زیاد، حقوق و مزایا با عدد ۵۵، متوسط، محیط کار با عدد ۶۷، زیاد، رضایت شغلی با عدد ۶۲، زیاد ارزیابی شده‌اند.

میل به ترک شغل بالا در سایر صنایع

در سایر صنایع، میانگین محیط کار در میان ابعاد رضایت شغلی بالاست و عدالت کمترین نمره را دارد. میل به ترک شغل نیز در این صنایع بالاست. همچنین تعهد احساسی با عدد ۷۲، زیاد، تعهد رفتاری با عدد ۵۷، متوسط، تعهد سازمانی با عدد ۶۴، زیاد، میزان میل به ترک شغل با عدد ۶۰، زیاد، عدالت با عدد ۴۸، متوسط، سلامت روان با عدد ۶۶، زیاد، امکان پیشرفت شغلی با عدد ۵۴، ارتباط با مدیر با عدد ۵۸، حقوق و مزایا با عدد ۴۷، متوسط، محیط کار با عدد ۶۲، زیاد و میزان رضایت شغلی، در عدد ۵۵ ثبت شده است.

اهرمی برای رشد صنعت

سطح کشور پرداخت. در سال‌های اخیر همزمان با روند نزولی نسبت تشکیل سرمایه به موجودی سرمایه، نسبت استهلاک به موجودی سرمایه نیز روندی صعودی داشته است. در نتیجه برخی از سال‌ها، شاهد پیشی گرفتن نرخ استهلاک از نرخ تشکیل سرمایه بوده‌ایم. این طرح به دنبال رفع مشکلات و چالش‌های نظام تامین مالی و تسهیل آن در اقتصاد کشور است.

این طرح که به شماره ثبت ۶۶۵ در ۶ فصل طراحی و تدوین شده، به دنبال رفع مشکلات و چالش‌های نظام تامین مالی و تسهیل آن در اقتصاد کشور است و سعی دارد به‌صورت جامع زیرنظام‌های مختلف موثر بر نظام تامین مالی را دربرگیرد. در همین راستا برخی از مواد فصل دوم این طرح، براساس رفع موانع تامین مالی و تقویت و ارتقای سازوکارهای مکمل تامین مالی شامل اعتبارسنجی، ضمانت اعتبار و نظام وثایق هدف‌گذاری شده است. همچنین در فصل سوم این طرح، تسهیل تامین مالی از طریق بانک‌ها و موسسه‌های اعتباری غیربانکی مورد توجه قرار گرفته تا موانع قانونی سرمایه‌گذاری و تملک دارایی‌های سرمایه‌ای برطرف شود و بتوانند در پروژه‌هایی نظیر طرح و آزادراهی و بزرگراهی و طرح‌های صنعتی و تولیدی در قالب تامین مالی با تملک با ایجاد شرکت و صندوق پروژه تحت نظارت مقام ناظر پولی مشارکت کنند. در فصل چهارم تسهیل تامین مالی از طریق بازار سرمایه مدنظر قرار گرفته و سعی شده است هزینه‌های اقتصادی مختلف تامین مالی از طریق بازار سرمایه کاهش یابد. همچنین به دلیل بهبود فضای

برخی اصلاحات جزئی نیاز دارد اما مجلسی‌ها با کلیات آن موافق هستند. همین موضوع نشانه‌ای است در جهت تاکید بر اهمیت سرمایه‌گذاری بلندمدت در صنایع و تولیدی‌ها در بازار سرمایه؛ زیرا سرمایه‌گذاری بلندمدت باعث توسعه اقتصادی هر کشور می‌شود.

همچنین کشورها با سرمایه کوتاه‌مدت قادر نخواهند بود نیازهای مالی جامعه را تامین کنند. داشتن بازار اقتصادی محکم و دارای عملکرد مطلوب، به زیرساخت بلندمدت برای فراهم کردن منابع مالی نیاز دارد. در سال‌های اخیر، روند تشکیل سرمایه ثابت به‌شدت نگران‌کننده بوده است. بنابراین در کنار توجه به انجام اصلاحاتی به‌منظور بهبود ثبات اقتصاد کلان، باید به بازسازی نظام تامین مالی در

تامین مالی از مسائل اصلی جذب نقدینگی و سرمایه برای تسهیل فعالیت‌های اقتصادی شرکت‌هاست و اگر بنگاه‌های اقتصادی به دنبال ادامه فعالیت و رشد عملکرد خود باشند، باید با مورد استفاده قرار دادن این مکانیزم، منابع مالی و سرمایه‌های جدیدی را به چرخه تولید یا خدمات وارد کنند تا سود بیشتری نصیب شرکت و سهامداران شود. از اصلی‌ترین کارکردهای بازار سرمایه، تامین مالی شرکت‌ها یا فراهم کردن امکان دسترسی به منابع سرمایه‌گذاران است. این درحالی است که تصور عامه مردم از بورس، خرید و فروش سهام است؛ اما این بازار در همه دنیا نقش مهمی در تامین مالی دارد. تامین مالی صنایع از طریق بازار سرمایه موضوعی تازه در ایران محسوب می‌شود. روانه‌شدن

منابع مالی به سمت بنگاه‌های تولیدی از طریق بورس، علاوه بر مهار تورم از طریق کنترل نقدینگی می‌تواند موجب افزایش تولید و بهره‌وری در کشور و صنایع شود. به همین سبب مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی در اظهارنظری کارشناسی، به بررسی «طرح تامین مالی و جهش تولید (از طریق اصلاح قوانین «حداکثر استفاده از توان تولیدی و خدماتی کشور و حمایت از کالای ایرانی» و «رفع موانع تولید رقابت‌پذیر و ارتقای نظام مالی کشور»» پرداخته است. این طرح که مواردی همچون اصلاح نظام انگیزشی استفاده از تامین مالی درونی با اصلاح ساختار مالیات‌ستانی و بهبود دسترسی به تامین مالی بیرونی از طریق توسعه دامنه وثایق، توسعه فعالیت صندوق‌های تضمین و... را در خود جای داده است، به عقیده پژوهشگران بازوی پژوهشی مجلس، به



اللهیار دل‌انگیز سوادکوهی

پژوهشگر و محقق
تغذیه و سلامت

حساسیت فصلی یکی از معضلاتی است که برخی از افراد در فصل بهار به آن مبتلا می‌شوند. علائم این حساسیت که معمولاً با خارش، عطسه، سرفه، آبریزش بینی، قرمز شدن چشم‌ها و گاهی ایجاد اشک همراه است، می‌تواند در ساعت‌هایی از روز شدیدتر یا خفیف‌تر شود. ژنتیک از مؤثرترین عوامل در ابتلا به حساسیت است.

ضرب المثلی قدیمی وجود دارد که می‌گوید غذای شما دوی شما است. این مسئله شاید در نگاه اول شعاری به نظر بیاید اما دور از حقیقت نیست. تنظیم رژیم غذایی می‌تواند از بروز بسیاری بیماری‌ها و مشکلات جلوگیری و به درمان آن‌ها کمک کند.

خوراکی‌های مؤثر جهت درمان حساسیت‌های بهاری:

● سیر:

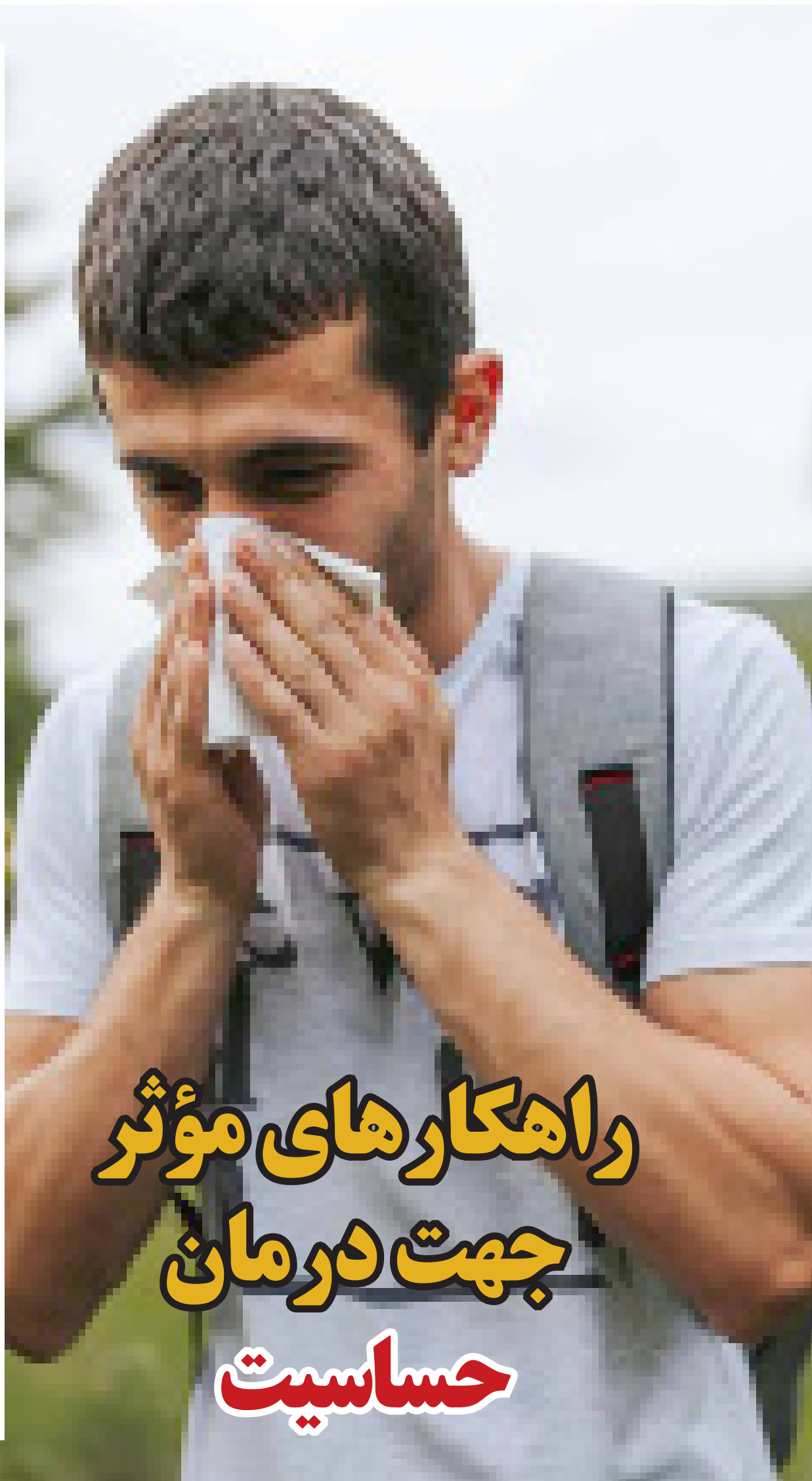
سیر، سرشار از آنتی بیوتیک‌های طبیعی است که می‌تواند بدن شما را از عفونت‌ها و آلرژی‌ها پاک کند. هر طور که مایلید از آن استفاده کنید، آن را در سس ماکارونی بریزید. بدن شما بزرگ‌ترین سود را از خوردن سیر خام می‌برد و اگر حساسیت‌هایتان در حال بازگشت است، بهتر است چند تکه سیر مصرف کنید. اگر علاقه‌ای به بوی سیر ندارید از یک مکمل استفاده کنید.

● برگ سبزیجات:

کلم، اسفناج و بسیاری از سبزیجات دیگر، منابع غنی از ویتامین‌های ضروری، مواد معدنی، آنتی اکسیدان‌ها و آنزیم هستند که برای کاهش التهاب و حفظ سیستم تنفسی، مفید هستند.

● مواد غذایی غنی از پروبیوتیک:

یک دستگاه گوارش خوب، پایه و اساس سلامت است؛ زیرا، بدن سالم بیشترین حد مواد مغذی را از غذا دریافت می‌کند. غذاهای غنی از پروبیوتیک، مانند کفیر،



راهکارهای مؤثر جهت درمان حساسیت

راهکار وزارت صمت برای معضل فرار مغزها

وزیر صنعت، معدن و تجارت گفت: اصلاح نظام‌ها و ساختارهای صنعتی و تجاری کشور و توسعه روابط تجاری خارجی، موجب ایجاد اشتغال متناسب با خروجی‌های دانشگاه‌ها در کشور می‌شود. به گزارش «ایرنا»، عباس علی‌آبادی در نشست روسای دانشگاه‌های بزرگ کشور با اشاره به اینکه ناترازی می‌تواند مشکلات بسیاری ایجاد و موجبات سرخوردگی اقتصادی و مهاجرت افراد نخبه را فراهم کند، اظهار کرد: پیش‌سپرد طرح برون‌گرایی اقتصاد، اصلاح ساختار، حذف تدریجی ارز چندترخی، حذف یارانه‌های فسادزا و حذف قیمت‌گذاری دستوری در زنجیره تولید تا مصرف، از دیگر راهبردهای ما در وزارت صمت است. او با تاکید بر اینکه دانشگاه‌ها می‌توانند نقش اساسی و حیاتی را در اجرای این سیاست‌ها و برنامه‌ها ایفا کنند، گفت: تعامل و همکاری دولت، صنعت و دانشگاه در پروژه‌ها و کمیسیون‌های مشترک، می‌تواند زمینه موفقیت‌های بزرگ را رقم بزند. علی‌آبادی با بیان اینکه اگر موفقیتی در صنعت به‌دست آمده، مدیون دانشگاه است، گفت: راهبرد خودم را در فعالیت‌های کاری، ارتباط و تعامل کامل و نزدیک با دانشگاه قرار دادم زیرا با توجه به شناختی که از ظرفیت دانشگاه‌ها داشتیم، به این نتیجه رسیدم که تنها راه موفقیت، همکاری با دانشگاه است.

او با اشاره به اینکه نتیجه تعامل بین صنعت و دانشگاه‌های کشور در شرکت مپنا باعث شد تا دستاوردهای عظیمی در این شرکت اتفاق بیفتد، یادآور شد: نخستین خواهش بنده از مدیران دانشگاه‌های کشور این است که با ایجاد شرایط ویژه، جلوی مهاجرت دانشجویان را بگیرند، زیرا بحث بسیار مهمی است.

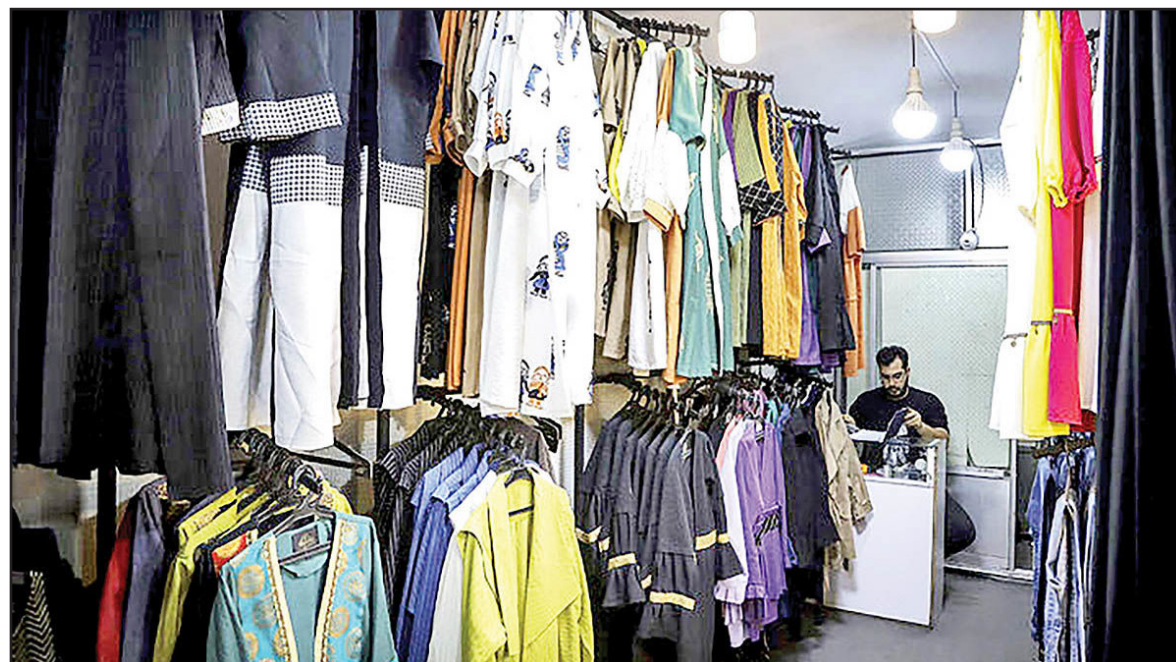
وزیر صمت با بیان اینکه ایران ظرفیت‌های انسانی بزرگ و نخبه‌ای دارد، ادامه داد: بزرگ‌ترین ثروت کشور، نیروی انسانی است و اگر هرکالایی در ایران با دنیا ارزش رقابتی داشته باشد، همین نیروی انسانی نخبه و ارزشمند است.

او با اشاره به اینکه از پیش‌سپرد پنج‌گانه‌ای که در برنامه‌هایش قرار دارد برای سیاست‌گذاری در وزارت صمت بهره‌مند می‌شود، خاطر نشان کرد: براساس اسناد بالادستی و هشت‌برنامه راهبردی، سیاست‌هایی را برای وزارت صمت تدوین و استخراج کردیم که قرار است در سطح صنعت ترویج و دنبال شود. علی‌آبادی با تاکید بر اینکه اگر ساختار منسجمی برای حمایت و پشتیبانی از این سیاست‌ها ایجاد نکنیم، نمی‌توانیم این برنامه‌ها را اجرایی کنیم، تصریح کرد: با توجه به شرایط ارزی کشور، باید جهت‌دهی توسعه اقتصادی بر پایه رشد صنعتی پایدار، صادرات محور، در کنار تامین نیاز کشور با تمرکز بر محصولات و خدمات دارای فناوری متوسط و پیشرفته و ارزش افزوده بالا شکل بگیرد. به‌طور قطع واردات به‌نحوی باید انجام شود که به تولید ضربه نزند و به‌عنوان تنظیم‌گر عمل کند. او در این خصوص اضافه کرد: معتقدم امروز در یک پیچ تاریخی قرار داریم و فرصتی استثنایی برایمان ایجاد شده تا با جایگزینی خودروهایی برقی که پتانسیلی خوبی در مورد آن در کشور وجود دارد، اساساً به سمت نوآوری فناورانه حرکت کنیم و در دنیا بدرخشیم.

سیاه‌چاله‌های تولید پوشاک

تقریباً دوبرابری دارد. ابوالقاسم شیرازی، رئیس اتحادیه پوشاک نیز با بیان اینکه در صنعت پوشاک همه ظرفیت‌ها به‌رغم کم‌بودن تولید وجود داشته اما عمده مشکلات این بوده که هر فعالی به صورت فردی برای خودش فعالیت کرده است، گفت: حتی ۴۸۰ انجمن و اتحادیه که کم نیستند هم در نساجی و پوشاک مانند فعالان اقتصادی این صنعت، افرادی کار کردند. او با اشاره به رایزنی‌ها برای ساخت شهر صنایع همگن پوشاک، گفت: این شهر با هدف کاهش هزینه‌های تولید، بهره‌گیری از ظرفیت‌های مختلف تخفیفات و معافیت‌های مالیاتی و عوارضی و عدم‌نیاز به رواید برای تردد فعالان اقتصادی تبعه سایر کشورها و تسهیل و روان‌سازی امور اداری، در حال طراحی است. شیرازی ادامه داد: جمعیت ظرفیت‌های بخش خصوصی، بهره‌مندی از فرصت‌ها و ظرفیت‌های قانونی در این منطقه برای تولید صادرات‌محور و تامین نیاز داخلی با بهره‌مندی از آخرین سطح دانش و فناوری روز دنیا با نگاهی به آینده صنعت پوشاک ایران و جهان، از دیگر اهداف ایجاد شهر پوشاک است. او ابراز امیدواری کرد که در آینده نزدیک، پس از نهایی شدن این مهم و اخذ مصوبه‌های موردنیاز، زمینه ایجاد شهر پوشاک و استقرار اصناف مرتبط با آن فراهم شود.

صنعت پوشاک ایران بزرگ‌تر از یک کشور محسن گرچی، مدیرکل دفتر صنایع پوشاک و منسوجات وزارت صمت، در این سمینار نیم‌روزه گفت: این‌روزها با هر کس صحبت کنیم، می‌گوید طبیعی است که در سه‌ماه خرداد تا مرداد صنعت پوشاک آرام بوده و رکود بر بازار حاکم است؛ اما اگر این تقارن زمانی با محرم را در نظر بگیرند بخشی از آن برطرف نمی‌شود؟ اینها بازارهای زنجیره ارزشی است که بعضاً رهاپشان کرده‌ایم. سه‌میلیون ایرانی در اربعین در آب و هوای مشخص با پوششی مشخص خواهند بود و این ظرفیتی است که باید از آن استفاده کنیم. اما تجربه‌های جهانی نشان می‌دهد باید از ظرفیت‌های فرهنگی استفاده کرد.



بعد صادرات، در پوشاک ۶ هزار دلار و در نساجی ۲ هزار دلار است که از معادل پتروشیمی با عدد تقریبی ۶۰۰ دلار بالاتر است. توانمندی بالای بنگاه‌های خرد، کوچک و متوسط این صنعت سهمی بالغ بر ۶/۵ درصد از بنگاه‌های زیر ۵۰ نفر کارگر کشور را به خود اختصاص می‌دهد. او گفت: اگر در کل کشور به صنعت پوشاک و نساجی نگاه کنیم، این صنعت ۱/۸ درصد از مباد اولیه کل صنعت را به خود اختصاص می‌دهد؛ اما در ارزش تولید، این رقم به ۲/۰۳ درصد می‌رسد؛ یعنی هرچه مصرف کرده، بیشتر از آن را پس می‌دهد. اما این کوچک و زیر ۵/۲ درصد است. با این حال اگر به ضریب خلق ارزش افزوده نگاه کنیم می‌بینیم که نسبت ارزش افزوده به ستانده‌ها، ۵۲ درصد است که نسبت به سهم ۲۵ درصدی کل صنعت، عملکرد

اخیر مبتنی بر زنجیره ارزش بوده و از همین جا آمادگی خود را برای همکاری با صنایع مختلف اعلام می‌کنیم.

خلق دوبرابری ارزش افزوده در پوشاک

در ادامه، افسانه شفیع، دبیر پتل‌های تخصصی این سمینار نکاتی را مطرح کرد و گفت: نساجی یکی از صنایع بزرگ ایران است که در تولید ناخالص داخلی سهم کوچکی دارد. این صنعت در زمین خلق ارزش با عملکرد ۵۲ درصدی در جایگاه بالاتری نسبت به دیگر صنایع کشور قرار دارد. این در حالی است که عدم‌انجام در این صنعت به دلیل خرد، کوچک و متوسط بودن باعث شده است نتوان از ظرفیت‌های موجود استفاده کرد. متوسط ارزش هر تن محصول در

سمینار هم‌اندیشی «شهر پوشاک: طلایه مدل اقتصادی مدیریت زنجیره ارزش» که در موسسه مطالعات و پژوهش‌های بازرگانی وزارت صمت برگزار شد، اهدافی همچون آماده کردن ذهن در خصوص ضرورت ایجاد زنجیره ارزش برای فعالان اقتصادی صنعت پوشاک را در خود داشت که به این منظور و توسط سخنرانان متخصص، ابتدا موضوع توسعه زنجیره ارزش در سطح ملی و الزام‌ها و ظرفیت‌های عملیاتی آن مورد بحث قرار گرفت، سپس این موضوع به صورت تخصصی و با تمرکز روی ضرورت ایجاد «شهر صنایع همگن پوشاک» به عنوان تسریع‌کننده ایجاد مدل اقتصادی زنجیره ارزش مطرح شد.

با وجود تمام تاکیداتی که روی ساخت شهر صنایع همگن پوشاک و یکپارچه‌سازی تولیدکنندگان پوشاک می‌شد، صنعتگران حاضر در این سمینار، مشکلات صنعت پوشاک را موضوعی دیگر عنوان کردند و دشواری تامین نقدینگی و مواد اولیه را به یکپارچه شدن ارجح‌تر دانستند. اعتراض دیگر صنعتگران حاضر در سمینار، نبود فرصتی برای بیان مشکلات بود. این صنعتگران اعتقاد داشتند باید به آنها نیز مجالی برای بیان موانع موجود داده می‌شد. این در حالی است که کارشناسان حاضر در این سمینار از جمله رئیس گروه اقتصادی دفتر رهبری، ارزیابی مثبتی از این صنعت داشتند. در ابتدای این مراسم، احمد تشکینی، رئیس مرکز مطالعات و پژوهش‌های بازرگانی وزارت صمت در سخنرانی خود گفت: یکی از راهبردهای جدی وزارت صنعت، معدن و تجارت در سال‌های اخیر توجه به زنجیره ارزش بوده است. در چند سال اخیر برنامه راهبردی کشور هم مبتنی بر زنجیره ارزش بوده است. نتایج مطالعات موسسه و وزارتخانه نشان می‌دهد که کم‌توجهی به زنجیره ارزش امروز دیگر یک انتخاب نیست؛ بلکه الزام است. در دنیا رقابت‌پذیری مفهوم متفاوتی دارد و وقتی از رقابت‌پذیری صحبت می‌کنیم از زنجیره ارزش حرف می‌زنیم که جنس کار را متفاوت کرده است. در موسسه مطالعات بازرگانی عمده فعالیت‌های ما در پنج‌سال

عدالت و حقوق در پایین ترین حالت خود

اگر بخواهیم در مجموع سطح ملی به بررسی کلی صنایع پردازیم، در میان مولفه‌های رضایت شغلی، حقوق و مزایا و عدالت دارای کمترین میانگین در همه صنایع هستند. همچنین تعهد احساسی در همه صنایع بالاست، اما میانگین تعهد رفتاری کمتر است. در واقع افراد از جنبه احساسی خود را متعهد می‌دانند اما در عمل، رفتارهای متعهدانه کمتر است.

شایستگی‌های مدیران ایرانی

در بخشی از این گزارش، ۲۰ شایستگی عمومی مدیریتی درباره مدیر مستقیم مطرح شده است و از پاسخ‌گویان خواسته شد که شایستگی‌های مدیر مستقیم خود را ارزیابی کنند. در ادامه ۱۰ شایستگی دارای بیشترین و ۱۰ شایستگی دارای کمترین میانگین معرفی شده‌اند. از نظر پاسخ‌گویان، صراحت و فن بیان با میانگین زیاد ۶۶، قدرت مذاکره و چانه‌زنی با میانگین زیاد ۶۴، برخورداری از دانش فنی حوزه فعالیت با میانگین زیاد عدد ۶۴، قدرت تصمیم‌گیری و حل موثر مسائل با عدد زیاد ۶۱، هماهنگ‌سازی امور، برقراری ارتباط اثر بخش، تخصیص و استفاده بهینه از منابع برای نیل به اهداف و پایش و نظارت موثر بر امور با عدد زیاد ۶۰، شناخت بازار و رقبا با میانگین متوسط ۵۹ و مدیریت موثر جلسات با میانگین ۵۹، ۱۰ شایستگی مدیریت دارای بیشترین میانگین ارزیابی شده‌اند. همچنین مدیریت موثر منابع مالی، شوند موثر، مدیریت زمان و تفویض اختیار اثر بخش با میانگین متوسط ۵۸، برنامه‌ریزی راهبردی و عملیاتی با میانگین متوسط ۵۷، تیم‌سازی و رهبری تیم و همچنین مدیریت موثر اختلافات و تعارض‌ها با عدد میانگین ۵۶، خلاقیت و نوآوری با میانگین متوسط ۵۵ و در نهایت توان ترغیب و ایجاد انگیزه در زیردستان و مدیریت موثر منابع انسانی، با میانگین متوسط ۵۴، کمترین میانگین شایستگی مدیریتی را به خود اختصاص داده‌اند.

کلاس درسی برای مدیران

در این بین مدیران صنعت کشور می‌توانند با تامل در چند نکته، بهره‌وری بیشتری در زمینه مدیریت منابع انسانی داشته باشند. مدیران باید دریابند که میل به ترک شغل یکی از مولفه‌هایی است که به دلیل شرایط اقتصادی افزایش یافته است. بنابراین باید برای کاهش آن تلاش شود تا مهاجرت و ترک سازمان کمتر شود. حقوق و مزایا فقط یکی از موارد عدم رضایت کارکنان است. میل به پیشرفت یکی از نگرانی‌های کارکنان در صنایع مختلف است. یکی از عواملی که دارای میانگین پایینی است، پاداش‌های غیر نقدی است که می‌تواند تاثیر انگیزشی بالایی داشته باشد. پاداش غیر نقدی در ایجاد نگرش مثبت‌تر در خانواده کارکنان تاثیر خوبی دارد. با ورود نسل جدید نیروی کار نوع نیازها و عوامل انگیزشی کارکنان تغییر می‌کند، لذا شناخت ویژگی‌ها و ارزش‌های نسل جدید برای ایجاد فضای مناسب‌تر در محیط کار، لازم است. افت و رکود کسب‌وکارها و شرایط اقتصادی کشور در رضایت کارکنان تاثیر منفی دارد. در واقع اینها متغیرهای مداخله‌گری هستند که در شرایط فعلی بر نگرش‌های شغلی کارکنان تاثیر منفی دارند و در کنترل سازمان‌ها نیستند. تعهد سازمان برای توسعه دانش و مهارت‌های شغلی کارکنان از طریق آموزش یکی از عواملی است که می‌تواند برای کارکنان به‌ویژه نسل‌های جدید مهم باشد. بنابراین برای توسعه کارکنان و افزایش ماندگاری، باید به این اقدامات توجه کرد. همچنین نگرش سنتی بر رابطه عملکرد با تلاش و توانایی تاکید دارد. وجود فرصت پیشرفت بر عملکرد موثر است. صرف‌نظر از اینکه چقدر یک کارمند پرتلاش باشد، در صورت فقدان شرایط پشتیبانی‌کننده، عملکرد وی با مشکل روبه‌رو خواهد شد. در نهایت، شایستگی‌های منابع انسانی مدیران دارای کمترین میانگین در بین ۲۰ شایستگی است. در واقع از نظر پاسخ‌گویان، مهارت‌های منابع انسانی مدیران در سطح مطلوبی نیست و بنابراین، این نوع شایستگی‌ها باید با برنامه‌های آموزشی بهبود یابند.

یک مکمل تقویتی به تنهایی هم فروخته می‌شود. بعضی منابع مطالعاتی موثق می‌گویند که کوئرستین به عنوان یک آنتی هیستامین طبیعی عمل می‌کند و علائم آلرژی‌های فصلی را کاهش می‌دهد.

از آن جایی که پیاز حاوی مواد ضد التهابی و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است، شما بی شک از اضافه کردن آن‌ها به رژیم غذایی‌تان ضرر پیاز قرمز خام بالاترین میزان کوئرستین را دارد و پس از آن، پیاز سفید و پیازچه. پختن پیاز میزان کوئرستین آن را کاهش می‌دهد. پس، حتی الامکان سعی شود پیاز را به صورت خام مصرف کنید. ممکن است بخواهید آن را با سالاد یا همراه ساندویچ مصرف کنید. پیاز، همچنین غنی از پروبیوتیک است که سلامتی روده را در مقابل باکتری‌ها تقویت و به تقویت سیستم ایمنی و سلامتی بدن کمک می‌کند.

سایر راهکارهای کاربردی مقابله با آلرژی در فصل بهار عبارتند از:

● ماسک و عینک آفتابی بزنی!

هنگام بیرون آمدن از خانه یا وقتی که مشغول باغبانی هستید بهتر است از ماسک استفاده کنید. بر اساس تحقیقات اخیر، ماسک‌های معمولی تا ۳۳٪ و ماسک‌های N۹۵ تا ۸۹.۶٪

از ورود ذرات آلرژی زا به دهان و بینی جلوگیری می‌کنند. همچنین یکی دیگر از راه‌های ورود آلرژن‌ها به بدن چشم است که باعث قرمزی، خارش و التهاب چشم می‌شود. به همین دلیل استفاده از یک عینک آفتابی زمانی که بیرون می‌روید از ورود این ذرات به چشم جلوگیری می‌کند.

● هر روز حمام کنید!

همان طور که می‌دانید ذرات آلرژن در هوا با چشم دیده نمی‌شوند و به راحتی می‌توانند در سطح پوست، بین موها و مژه‌ها یا ابرو بنشینند. برای اینکه از شر آلرژن‌ها خلاص شوید وقتی به خانه رسیدید قبل از هر چیز دوش بگیرید.

● لباس‌های بیرون را عوض کنید و بشویید!

بافت پارچه، محل مناسبی برای جمع شدن آلرژن‌ها است. برای این که این مواد حساسیت زا را با خود به کل خانه نبرید، لباس‌هایی که بیرون می‌پوشید را عوض کنید و بشویید.

● حداقل هفته‌ای یک بار ملافه‌های تخت‌تان را بشویید!

به شست و شوی ملافه‌ها اهمیت دهید. بافت پارچه‌ای ملافه علاوه بر این که محل مناسبی برای پنهان شدن آلرژن‌ها است می‌تواند جای مناسبی برای رشد کپک و قارچ هم باشد، چرا که هم تاریک و هم مرطوب است.

● از دستگاه تصفیه هوا استفاده کنید!

اغلب افراد، پنجره‌ها را برای ساعاتی از روز باز می‌گذارند تا هوای محیط عوض شود. اما در بهار، بهتر است باز کردن پنجره‌ها را فراموش کنید و از یک دستگاه تصفیه هوا استفاده کنید. دستگاه‌های تصفیه هوا فیلتر دار گزینه مناسبی برای پاکسازی آلرژن‌ها هستند. دستگاه تصفیه هوای مجهز به فیلتر نه تنها در از بین بردن مواد آلرژی زا موفق عمل می‌کند، می‌تواند آلاینده‌ها و گازهای شیمیایی که تنفس آن مضر است را هم تصفیه کند.

● خانه و محل کار را حداقل هفته‌ای یک بار گردگیری کنید!

اگر به طور مداوم اطرافتان را گردگیری و جارو کنید گرد و خاک زیادی روی سطوح جمع نمی‌شود و لازم نیست هر بار زحمت زیادی بکشید. همچنین، ترتیب صحیح گردگیری کردن را یادتان باشد که از بالا به پایین، یعنی از اشیاء با ارتفاع بیشتر گردگیری را شروع کنید.

● استفاده از بخور گیاهان دارویی

بخور یکی از ساده‌ترین و در دسترس‌ترین راه‌های خانگی برای درمان حساسیت است. برای این کار فقط به یک کاسه آب جوش و گیاهان دارویی نیاز دارید. آویشن، اکالیپتوس و اسطوخودوس از گیاهانی هستند که بخور آن‌ها مجاری تنفسی را باز و ضد عفونی می‌کند.

● شست و شوی مداوم مخاط اضافی بینی با آب نمک

شست و شوی مداوم مخاط اضافی بینی با آب نمک، بینی را پاکسازی می‌کند. در این میان، آلرژن‌ها و گرد و خاک هم وجود دارند که به راحتی با آب نمک شست و شو و خارج می‌شوند.



ایران در بریکس؟

این نهاد دستیابی به منابع مالی در مکانیسم ذخیره احتیاطی و نیز بانک توسعه جدید این نهاد است. تحریم‌های مالی ایالات‌متحده دسترسی به منابع این دو نهاد را برای ایران دشوار می‌سازد، اما با توجه به ارائه بخشی از منابع مالی به ارزش‌های کشورهای عضو، امکان بهره‌گیری ایران در صورت عضویت و موافقت سایر اعضا وجود دارد.

همچنین دشواری دسترسی به منابع این دو نهاد تحقق یکی از کلیدی‌ترین دستاوردهای ژئواکونومیک برای ایران (در نتیجه عضویت در این نهاد) را با مشکل مواجه خواهد کرد. برخلاف برخی تصورات که ایران با تحریم‌ها هم می‌تواند عضو بریکس باشد، رفع تحریم‌های مالی علیه کشور، پیش شرط مهمی برای بهره‌مندی ایران از مزایای ناشی از عضویت در این نهاد است.

جالب اینکه کشورهای بنگلادش، مصر و امارات به جای تلاش برای عضویت کامل در بریکس، عضویت در بانک توسعه جدید و نیز مکانیسم ذخیره احتیاطی را در دستور کار قرار دادند و موفق به عضویت در این دو نهاد بدون عضویت کامل در بریکس شده‌اند. ایران می‌تواند در کوتاه‌مدت پیوستن به این دو نهاد کلیدی بریکس را بر عضویت کامل که فرآیند پیچیده‌ای خواهد بود، ترجیح دهد.

بریکس به تقویت نفوذ اقتصادی و سیاسی این کشور کمک کرده است و همچنین به این کشور بستری برای ارتقای منافع خود در آفریقا داده است. ایران نیز برای عضویت در این گروه باید چنین رویه‌ای را پیش بگیرد. با این حال به دلیل نبود همگونی در کشورهای عضو بریکس و نگاه‌های مختلف کشورهای عضو به ایران و همچنین بی‌میلی اعضا به گسترش این نهاد در کنار تاثیرات تحریم‌های گسترده ایالات‌متحده آمریکا علیه ایران که مبادلات اقتصادی و مالی را دشوار کرده است و همچنین الزام یکپارچگی و همکاری اقتصادی کامل ایران با اعضا که از ابعادی با یکدیگر همسو نیستند، موانع عضویت ایران در این نهاد است.

با این حال تقویت همکاری‌های اقتصادی، تنوع بخشی به شرکا، تقویت نفوذ منطقه‌ای به عنوان تنها عضو احتمالی از خاورمیانه، دسترسی به منابع تامین مالی و ارزی، همکاری در راستای امنیت انرژی، پیشرفت‌های فناوری با حضور شرکت‌های کشورهای عضو، تجارت ترانزیتی و غیر ترانزیتی و به نوعی شکستن تحریم‌ها، دسترسی به ابتکارات جدید کشاورزی و امنیت غذایی، فواید حضور ایران در بریکس خواهد بود. از دیدگاه بازاری پژوهشی اتاق ایران، مهم‌ترین مزیت ژئواکونومیک عضویت ایران در

عوامل خاصی معمولاً در ارزیابی نامزدهای بالقوه در نظر گرفته می‌شوند و هیچ معیار رسمی برای گسترش بریکس وجود ندارد. این عوامل ممکن است شامل اندازه و پتانسیل اقتصادی، نفوذ منطقه‌ای، ملاحظات ژئوپلیتیک و همسویی با اهداف و اصول گروه باشد. در این فرآیند اعضای موجود بریکس ارزیابی می‌کنند آیا گنجاندن یک عضو جدید انسجام، نمایندگی و اثر بخشی گروه را در پیگیری اهداف مشترک افزایش می‌دهد یا خیر؟ در نهایت، هر تصمیمی برای گسترش گروه بریکس مستلزم اراده سیاسی و توافق متقابل کشورهای عضو است. اگر بین اعضا این اجماع وجود داشته باشد که گسترش گروه مفید است، این اتفاق خواهد افتاد. اما از سال ۲۰۱۰ که آفریقای جنوبی به این گروه پیوسته، دیگر هیچ عضو جدیدی در نهاد بریکس پذیرش نشده است.

روند عضویت آفریقای جنوبی در بریکس نسبتاً روان و سریع بود. این امر تا حدی به دلیل روابط قوی اقتصادی و سیاسی آفریقای جنوبی با سایر کشورهای بریکس بود. علاوه بر این، تعهد آفریقای جنوبی به اهداف و اصول بریکس، آن را به کاندیدایی مناسب برای این گروه تبدیل کرد. عضویت آفریقای جنوبی در

