



عضویت «باربادوس» در سازمان ملل

درچنین روزی در سال ۱۹۶۶؛ کشور باربادوس به عضویت سازمان ملل متحد درآمد. باربادوس کشوری جزیره‌ای است که میان دریای کارائیب و اقیانوس اطلس شمالی و شمال شرق ونزوئلا قرار گرفته است و پایتخت آن بریج‌تاون است. همه کشور باربادوس تنها از یک جزیره تشکیل شده و این جزیره جزو جزایر بادپناه به‌شمار می‌آید.

روزنامه‌سراسری

همراه ۸ صفحه ضمیمه رایگان چهار محال بختیاری

شنبه ۱۸ آذر ۱۴۰۲ | ۲۵ جمادی الاولی ۱۴۴۵ | ۹ دسامبر ۲۰۲۳ | سال بیستم | شماره ۲۹۵۲ | صفحه ۱۵۰۰ تومان

رئیس جمهوری:

سفر من به استان‌ها تشریفاتی نیست



رئیس جمهوری گفت: «دولت در همه عرصه‌ها شبانه‌روز برای رفع مشکلات تلاش می‌کند. در کشور هم ظرفیت کم نیست». به‌گزارش ایسنا؛ حجت‌الاسلام سید ابراهیم رئیسی که به استان البرز سفر کرده بود، افزود: «ابراز احساسات و لطف شما مردم را نسبت به این طلبه به حساب انقلاب، نظام، خون شهدا و ولایت می‌دانم. به‌عنوان سرباز، خدمتگزار شما مردم هستم. دولت برای رفع مشکل اشتغال و مسکن تلاش می‌کند. ما اگر می‌خواستیم با تهدیدات متوقف شویم نباید رشد اقتصادی داشته باشیم. امروز رشد اقتصادی داریم. سفر من به استان‌ها تشریفاتی نیست؛ بلکه این سفرها بستگی به میزان رفع مشکلات این مناطق دارد. تا وقتی مشکلات وجود دارد، وظیفه خود می‌دانم به استان‌ها سفر کنم».

سخن‌مدیرمسئول

شکست پرسپولیس
و خارجی طرفدار تیم محبوب پرسپولیس که اشتهاش علاوه بر ایران، از آسیا هم عبور کرده است دو ساعت...

فتح بازارهای صادراتی عمان در برنامه اقتصادی مازندران

مسقط؛ پایتخت کشور عمان این روزها کانون تبادلات و رایزنی‌های میان مسئولان ارشد اقتصادی این کشور و مسئولان مازندران برای بازگشایی مبادلات تجاری و اقتصادی تیرونق است. دیپلماسی اقتصادی و تجاری فعال مسئولان ارشد استان مازندران برای جامه عمل پوشاندن و دستیابی به سیاست‌های دولت سیزدهم بسیار ثروتمند و پرتلاش در این مسیر مشغول به‌فعالیت است و در مدت فعالیت دولت سیزدهم تاکنون شاهد حضور هیئت‌های عالی‌رتبه...



ماریتین کریشتس؛ معاون دبیرکل سازمان ملل در امور بشردوستانه اعلام کرد که دیگر امکان عملیات بشردوستانه در جنوب غزه وجود ندارد.

انباشت ۵ میلیون تن پسماند خطرناک در حاشیه رودخانه «گر»

داود منظور:
سازمان برنامه‌بودجه چشم و گوش دولت است



پوتین در دیدار با رئیس جمهوری مطرح کرد؛

روابط ایران و روسیه در بهترین سطح است



سهام قابل توجه موبایل بانگ در بانکداری دیجیتال

مدیرعامل شرکت گاز استان کردستان تأکید کرد: نقش سازنده رسانه ملی در تنویر افکار عمومی و توسعه جامعه



وزیر راه و شهرسازی: زمان ترانزیت کالاها از روسیه به ایران از ۴۹ به ۱۰ روز رسید



وزیر بهداشت خیر داد: تولید ۹۹ درصدی داروها در داخل کشور



آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای شماره ۴۰۲۱۱۰

شرکت تولید نیروی برق خراسان در نظر دارد "خرید با آزمایش ۵ ست از سیل رینگ دیواید مربوط به توربین گازی ۴۰۲۱۱۰" را از طریق برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

ردیف	موضوع مناقصه	محل شرکت	مبلغ تضمین (ریال)	محل اعتبار
۱	خرید با آزمایش ۵ ست از سیل رینگ دیواید مربوط به توربین گازی ۴۰۲۱۱۰	استان خراسان رضوی	۶۶۵۰۰۰۰۰۰۰ ریال	منابع داخلی (غیرعمرانی)

تاریخ عرضه الکترونیکی اسناد از طریق سامانه ستاد: ساعت ۱۲ روز چهارشنبه ۱۴۰۲/۰۹/۱۵ تا ساعت ۱۲ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۲

تاریخ بازگذاری اسناد در سامانه ستاد و تحویل ضمانتنامه: حداکثر تا ساعت ۱۲ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۴

تاریخ گشایش پاکت‌ها: ساعت ۸ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۴

مناقصه‌گران علاوه بر بازگذاری اسناد در سامانه الکترونیکی دولت باید اصل ضمانتنامه شرکت در فرایند ارجاع کار را در موعد مقرر به امور تدارکات شرکت تحویل نموده و رسید دریافت نمایند.

محل تحویل اسناد و گشایش پاکت‌ها: مشهد، بلوار شهید فکور، فکوری ۱۷، بلاک ۵، کدپستی ۹۱۷۱۸۵۷۴. **امور تدارکات شرکت تولید نیروی برق خراسان** تلفن: ۰۵۱۲۸۶۷۹۹۹۱-۳

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن‌های شرکت داخلی ۲۱۰ آقای مهندس میرزایی تماس گرفته و یا به پایگاه اطلاع‌رسانی آدرس ذیل مراجعه نمایند:

- پایگاه اطلاع‌رسانی معاملات شرکت مادر تخصصی تولید نیروی برق حرارتی <http://tender.apph.ir>

- پایگاه ملی اطلاع‌رسانی مناقصات <http://sets.mporg.ir>

- سامانه تدارکات الکترونیکی دولت <http://setadiran.ir>

شماره ۱۶۱۷۲۳۹

امور تدارکات شرکت تولید نیروی برق خراسان

اعلام سهمیه نفت سفید زمستان برای خانوارهای ساکن مناطق فاقد گاز طبیعی

اطلاعیه

به اطلاع خانوارهای ساکن دائم مناطق فاقد گاز طبیعی غرب استان مازندران می‌رساند: سهمیه نفت سفید زمستان ۱۴۰۲ برای همه گروه‌های خانواری از تاریخ ۱۶ آذرماه به کارت‌بانکی معرفی شده سرپرستان خانوار واریز و تا ۱۵ اسفندماه سال جاری دارای اعتبار است. خانوارهای مشمول می‌توانند با مراجعه تدریجی به فروشنده‌های نفت منتخب، نسبت به دریافت سهمیه تخصیص یافته اقدام فرمایند. لازم به توضیح است: سهمیه خانوارهای ساکن فصلی به میزان ۱۰۰۰ لیتر که در ابتدای سال جاری اعلام شده بود نیز تا ۱۵ اسفندماه معتبر است؛ همچنین سهمیه گاز مایع این دسته از خانوارها به‌صورت ماهیانه به مقدار ۴ سیلندر از طریق همان کارت‌بانکی با مراجعه به تأسیسات و عاملین مجاز توزیع گاز مایع قابل دریافت است.

شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی منطقه چالوس روابط عمومی

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای شماره ۱۴۰۲/۳۹

شرکت سهامی برق منطقه‌ای باختر در نظر دارد به خرید ذخیره‌ساز و هارد از طریق برگزاری مناقصه عمومی از شرکتهای واجد صلاحیت اقدام نماید:

- موضوع مناقصه: خرید یکدستگاه ذخیره ساز اطلاعات و ۳ عدد هارد NAS.
- مدت تحویل تجهیزات: یک (۱) ماه شمسی.
- محل تحویل تجهیزات: استان مرکزی، اراک - حدود یک کیلومتر ۱۰ جاده خمین - انبار شرکت سهامی برق منطقه‌ای باختر.
- مبلغ برآورد: ۳۷ ۵۰۰ ۰۰۰ ۰۰۰ ریال.
- سپرده شرکت در فرایند ارجاع کار: به مبلغ ۱ ۸۷۵ ۰۰۰ ۰۰۰ ریال بصورت یکی از تضامین قابل قبول ذکر شده در فرایند ارجاع کار، مطابق آئین نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۱۲۳۴۰۲/ت/۵۰۶۵۹/ه مورخ ۹۴/۰۹/۲۲ هیئت وزیران.
- محل تحویل پاکت تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار فوق به نشانی اراک، میدان امام خمینی (ره)، بزرگراه امام علی (ع)، جنب پل راه آهن، دبیرخانه شرکت برق منطقه‌ای باختر.
- اطلاعات تماس سامانه تدارکات الکترونیکی دولت جهت انجام مراحل عضویت در سامانه به شماره تلفن: ۲۷۳۱۳۱۳۱ - ۲۱-۳۳۲۴۵۲۴۸ و مرکز راهبری و پشتیبانی به شماره تلفن: ۲۷۳۱۳۱۳۱ - ۲۱

- کلیه شرکتهای واجد شرایط متقاضی شرکت در مناقصه فوق می‌توانند جهت اخذ اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۸ لغایت ۱۴۰۲/۰۹/۲۵ به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایند، لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه، مراحل ثبت نام در سامانه و دریافت گواهی امضاء الکترونیکی را جهت دریافت اسناد و شرکت در مناقصه محقق سازند. مهلت بازگذاری پیشنهادات تا ساعت ۱۲ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۰ به نشانی فوق می‌باشد، ضمناً پیشنهادات بازگذاری شده در ساعت ۱۰/۳۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۱ در محل دفتر معاونت مالی و پشتیبانی شرکت سهامی برق منطقه‌ای باختر به نشانی بالا به ترتیب قید شده در اسناد مناقصه بازگشایی می‌گردد، به پیشنهادات فاقد سپرده به مبلغ و صورت قید شده فوق‌الذکر، فاقد امضا، مشروط، مخدوش ترتیب اثر داده نخواهد شد و شرکت سهامی برق منطقه‌ای باختر در رد یا قبول پیشنهادات مختار می‌باشد.

- آگهی فوق در شبکه اطلاع‌رسانی شرکت توانیر به نشانی WWW.tavanir.org.ir قابل رويت می‌باشد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۹/۱۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۹/۱۹
شناسه ۱۶۱۸۰۶۵

شرکت سهامی برق منطقه‌ای باختر

آگهی فراخوان مزایده

شرکت آب و فاضلاب سیستان و بلوچستان در نظر دارد بر اساس دستورالعمل بازتخصیص سیلاب به شماره ۱۴۰۱/۳۴۱۳۶/۵۰/۱۰۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۰۶ و آیین‌نامه معاملات شرکت‌های آبفا شهری و استانی، سیلاب تصفیه‌خانه فاضلاب زابل و با کاربری معین و حجم مشخص برای دوره زمانی محدود و معین از طریق مزایده عمومی و با شرایط ذیل به متقاضیان واجد شرایط واگذار نماید.

- عنوان مزایده: فروش بخشی از سیلاب تصفیه‌خانه فاضلاب زابل با کاربری معین مطابق شرایط ذکر شده در اسناد مزایده - محل تحویل سیلاب: خروجی تصفیه‌خانه فاضلاب زابل واقع در استان سیستان و بلوچستان، شهر زابل

- ظرفیت قابل فروش سالیانه: ۵ میلیون مترمکعب در سال و در مجموع دوره استفاده از سیلاب ۷۵ میلیون مترمکعب.

- طول دوره استفاده از سیلاب: ۱۵ سال از تاریخ شروع دوره تحویل سیلاب.

- مدت اولیه دوره احداث تأسیسات انتقال سیلاب تا محل مصرف: مطابق با برنامه پیشنهادی مزایده‌گر.

- پیش خرید دوره احداث: مزایده‌گر می‌بایست معادل حجم ظرفیت قابل فروش سالیانه را در ابتدای هر سال و به تعداد سال‌های دوره احداث، بر اساس قیمت واحد پایه پیشنهادی خود پیش خرید نماید. قیمت واحد پایه پیشنهادی برای سال‌های دوم و بعد از آن، مطابق ضوابط مندرج در اسناد مزایده تعدیل خواهد شد و مبنای محاسبه مبلغ پیش خرید آن سال قرار خواهد گرفت.

- زمان و محل بازگشایی پاکت: رأس ساعت ۹ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۴ در محل دفتر امور حقوقی و قراردادهای شرکت آب و فاضلاب سیستان و بلوچستان واقع در زاهدان، بلوار قلنبر می‌باشد.

- هزینه شده مزایده: هزینه دریافت اسناد مزایده مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰ (دو میلیون) ریال می‌باشد که می‌بایست به شماره حساب ۱۰۳۷۷۸۵۵۸ نزد بانک رسالت شعبه مرکزی زاهدان واریز گردد.

- شرایط پرداخت یا ارائه تضمین شرکت در مزایده: ۱- ضمانتنامه بانکی ۲- فیش نقدی

- شماره حساب واریز تضمین شرکت در مزایده: حساب جاری شماره ۱۰۳۷۷۸۵۵۸ نزد بانک رسالت شعبه مرکزی زاهدان

- شرایط اولیه مزایده‌گران واجد شرایط: اشخاص حقیقی و حقوقی، متقاضی استفاده از سیلاب با کاربری مشخص و حائز شرایط مندرج در اسناد مزایده.

- مزایده‌گزار: شرکت آب و فاضلاب سیستان و بلوچستان به آدرس زاهدان، بلوار شهید قلنبر شماره تلفن: ۰۵۴-۳۳۴۴۵۲۱۴

برگزاری مزایده صرفاً از طریق سامانه الکترونیکی دولت (ستاد ایران) بوده و کلیه مراحل فرایند مزایده از طریق درگاه سامانه یاد شده انجام خواهد شد. لذا کلیه شرکت‌کنندگان در مزایده می‌بایست صرفاً طرف مهلت‌های تعیین شده اسناد مزایده را از سامانه مذکور دریافت و نسبت به ثبت و بازگذاری پیشنهاد و ارائه مستندات خواسته شده اقدام نمایند.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۹/۱۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۹/۱۸

دفتر حقوقی و قراردادهای شرکت آب و فاضلاب سیستان و بلوچستان



وضعیت اقتصاد سیاسی

بدون چون و چرا درایران هر امری از مسیر سیاست یا دست کم اقتصاد سیاسی عبور می‌کند. به این معنی که برای شناخت پدیده‌های اقتصادی باید نخست نگاهی به اقتصادسیاسی ایران داشته باشیم. واقعیت این است که به دلیل پایداری برخی از بنیادی‌ترین رفتارهای کلان در اقتصاد ایران که دیگر می‌توان آنها را مسائل حل نشده تاریخ اقتصادایران دانست، بسیاری از فعالان اقتصادی و نیز مدیران نهادهای حاکمیتی این مسائل را خوب می‌شناسند یا دست کم با آنها برخورد جدی داشته و اکنون از مسائل شناخته شده به حساب می‌آیند. اگر فردی با میکروسکوپ به مسائل اقتصاد ایران نگاه کند می‌تواند دهها مسئله حل نشده کوچک را ببیند که حالا هر کدام برای خود معضلی شده‌اند. از سوی دیگر اما برخی علاقه‌مندان با تلسکوپ به اقتصاد ایران نگاه کنند و بگویند چند مسئله اهمیت دارد و باید آنها را حل کرد. در هر دو حال اما مسائل ایران که هر کدام یادگار یک دوره سیاست‌گذاری است قابل اعتنا و با اهمیت هستند. اگر ایران نتواند در یک دوره میان مدت این مسائل را حل کند بدون تردید با کورشدن گره‌ها و نیز افزایش مجهولات به معلومات، باز کردن گره‌ها و حل کردن مسائل دشوار و دشوارتر خواهد شد. این نوشته درصدد یادآوری مشروح تنگناهای اقتصاد سیاسی ایران نیست و تصویری کندخوانندگان ارجمند می‌توانند با توجه به همین متن کوتاه نگاشته شده درسطرهای بالا به ژرفای مسائل پی ببرند.

■ گره‌های برجامانده

یکی از مسائل حل نشده و بسیار مهم در اقتصادسیاسی ایران مناسبات نهاد دولت و نهادهای دیگر حکومتی با بخش خصوصی است که حالا دیگر تاریخی شده و دست کم یک سده عمر دارد. سرسختی نهاد دولت در شناسایی فلسفه وجودی و تاثیرگذاری واقعی بر فعالیت‌های اقتصادی از مسائلی است که برمناسبات میان نهاد دولت و بخش خصوصی سایه انداخته است. به این معنی که نهاد دولت درایران به رغم تفاوت‌ها در گرایش‌های سیاسی حاضر نیستند بخشی از قدرت اقتصادی را در اختیار بخش خصوصی ببینند. مدیران دولت‌های ایران از دهه ۱۳۰۰ تا امروز از قدرت سیاسی دراختیار خود برای نادیده گرفتن توانایی‌های بخش خصوصی و نهادهای خصوصی استفاده کرده و می‌کنند. دولت علاقه دارد که بخش خصوصی توانایی‌ها و نیروی خود را در اختیار اراده و خواست دولت‌ها بگذارد اما توقع نداشته باشد درتصمیم‌گیری‌ها و تصمیم‌سازی‌ها مشارکت واقعی داشته باشد. این مسئله حل نشده‌ای است که در ذهنیت رهبران دولت‌ها و مدیران ارشد آنها نهادینه شده است.

■ ذهنیت‌های بسته

اگر به کشورهای داری بخش خصوصی نیرومند نگاه کنیم چه می‌بینیم؟ آیا در آن کشورها کمبود وجود دارد یا کشورهایی که قدرت به‌طور انحصاری در اختیار دولت است؟ علاوه براین بخش خصوصی نمی‌خواهد خارج از عرف و قانون عمل کند و می‌گوید مطابق قانون اساسی عمل شود. قانون می‌گوید دولت نباید در بسیار از فعالیت‌ها که بخش خصوصی توانایی دارد سرمایه‌گذاری و مدیریت کند. در حال حاضر بزرگ‌ترین خودرو و سازهای دنیا، بزرگ‌ترین فولادسازهای دنیا، بزرگ‌ترین واحدهای پتروشیمی و ماشین‌سازی و نیز فروشگاه‌های بزرگ توزیع کالا و نیز فعالیت‌ها در اختیار بخش خصوصی است و دولت‌ها مالکیت یا مدیریت ندارند. اما دولت‌ها در قانونگذاری و سیاست‌گذاری نیرومندند و اجازه نمی‌دهند بخش خصوصی اجحاف کند. این راه اما از مسیر گسترش و افزایش درجه رقابت‌پذیری در بخش‌های فعالیت‌های صنعتی، بانکداری و راه و جاده و نیروگاه و... باز شده است. نهادهای مدنی و نیز رسانه‌ها نیز اجازه نمی‌دهند بخش خصوصی اجحاف کند. تجربه نشان می‌دهد بخش خصوصی چالاک‌تر و جابک‌تر است و از منابع دراختیار خود با بهره‌وری بالاتر نسبت به شرکت‌های دولتی استفاده می‌کند.

شاید یک پرسش مهم اینجا طرح شود که چرا نهادهای بخش خصوصی به ویژه اتاق‌های بازرگانی توانایی متقاعد کردن دولت‌ها درایران را ندارند. به نظر می‌رسد شاید در این باره ناشفافیت‌هایی وجود دارد. این ناشفافیت شاید تنها در ذهن‌ها باشد و کارنامه اتاق‌ها آنگونه که نشان داده می‌شود تیره و تار نیست اما به هر حال وجود دارد و باید در این باره بیشتر نیرو گذاشته شود. این بحث مهمی است. به نظر می‌رسد درباره شفافیت برخی دیدگاه‌های تندروانه از سوی مدیران دولتی و نیز کسانی که سیاست را به مثابه فعالیت اصلی قرارداده و نیز شماری از مدیران خصوصی وجود دارد. این تندروانی‌ها به ابهام درتعریف و نیز دامنه مقوله شفافیت برمی‌گردد. به این معنی که برخی مدیران دولتی انتظاردارند نهادی مثل اتاق همه ریز و جزئیات هر فعالیت و نیز تصمیم‌های خود و حتی فلسفه هر تصمیم خود را درباره هر کاری دراختیار قراردهد و نیز شفافیت از نظر آنها فراتر از قانون و اساسنامه و قانون اتاق است. چنین خواسته‌ای از یک نهاد خصوصی به نظر می‌رسد تندروانه است.

ادامه در صفحه ۲

طب سوزنی درمان کمکی برای صرع

از دست دادن ناگهانی هوشیاری، تشنج یا تکان دادن اعضای بدن، خیره شدن، احساس ترس، اضطراب و ... همه نشانه‌های احتمالی تشنج هستند. صرع، یک اختلال عصبی مزمن و از شایع‌ترین اختلالات مغز است که سبب بروز انواع تشنج و در نتیجه، ناتوانی‌های عصبی روانی در تمام سنین می‌شود و در حقیقت، اصطلاحی است که به انواع مختلف تشنج اشاره می‌کند.

دکتر رضا جعفرقلی
عضو هیأت‌علمی
مؤسسه جامع
طب سوزنی ایران



علت تشنج چیست؟

سوزن‌ها دستکاری یا چرخانده می‌شوند یا با گرما یا پالس‌های الکتریکی ملایمی تحریک می‌شوند تا انسدادهای چی را باز کنند. این روش، تقریباً ۲۰ دقیقه قبل از برداشتن سوزن‌ها طول می‌کشد. میزان استفاده از طب سوزنی برای درمان بیماری‌های مختلف، مانند استئوآرتریت و سایر بیماری‌های عصبی روز به روز در حال افزایش است. ترکیب موفقیت‌های به دست آمده و پذیرش روزافزون جامعه پزشکی، به امید استفاده از طب سوزنی در درمان صرع نیز، دامن زده است. این، درحالی است که طب سوزنی به عنوان یک درمان جایگزین بدون عوارض جانبی نامطلوب در مقایسه با داروهای ضد صرع، توجهات زیادی را به خود جلب کرده است.

طب سوزنی، در مقایسه با سایر روش‌های درمانی مانند جراحی دارای حداقل تهاجم است. بنابراین، انجام طب سوزنی به افراد، این امکان را می‌دهد که از معایبی مانند سهولت تشخیص اشتباه و هزینه بالای داروهای ضد صرع اجتناب کنند. مانند بسیاری از مشکلات سلامتی، التهاب در تشنج‌های صرع نیز، نقش دارد. طب سوزنی گوش و طب سوزنی الکتریکی، ممکن است اثر ضد التهابی بر روی مغز داشته باشند که به کاهش دفعات تشنج کمک می‌کند. با این حال، اثربخشی درمان طب سوزنی در درمان صرع، هنوز مورد بحث است. آزمایشات بالینی گذشته، اثرات درمان طب سوزنی را در کاهش دفعات و طول مدت تشنج افراد مبتلا به صرع، نشان داده است. علاوه بر این، به نظر می‌رسد کاشت کتگوت نسبت به داروهای ضد صرع، مانند والپروات در کاهش علائم صرع (با کاهش ۵۰ درصدی دفعات تشنج) اثربخشی بیشتری دارد. اما از طرف دیگر، برخی مطالعات، عدم تأثیر طب سوزنی و طب سوزنی دارونما را در سرکوب تشنج‌های صرع گزارش داده‌اند. بنابراین، اثربخشی بالینی طب سوزنی در درمان صرع، باید در آینده به طور گسترده‌تری مورد بررسی قرار گیرد.

فعالیت الکتریکی غیرمعمول در سلول‌های مغز، می‌تواند انواع مختلفی از تشنج را ایجاد کند، بسته به این که چه ناحیه‌ای از مغز تحت تأثیر قرار گرفته است. در برخی موارد، افراد به دلیل ضربه به سر یا عفونت مغزی، مانند مننژیت شروع به تشنج می‌کنند. به نظر می‌رسد برخی از افراد با ساختار مغزی غیرعادی متولد می‌شوند که بر ناحیه‌ای از مغز که سبب تشنج می‌شود، تأثیر می‌گذارد.

در افراد مسن‌تر، علائم صرع، ممکن است با علائم سایر بیماری‌های عصبی، مانند بیماری آلزایمر همراه باشد یا تشنج، ممکن است در اثر سکنه مغزی یا حمله قلبی رخ دهد. تشنج، می‌تواند ناشی از واکنش آلرژیک به برخی مواد غذایی باشد، مانند زمانی که فرد مبتلا به بیماری سلیاک در معرض گلوتن قرار می‌گیرد.

علم پزشکی، هنوز علل دقیق تشنج‌هایی را که در موارد دیگر رخ می‌دهد، کشف نکرده است. اما تصور می‌شود علت آن، ژنتیک باشد. اگرچه اکثر حملات صرع را می‌توان به خوبی توسط داروهای ضد صرع معمولی کنترل کرد، اما عوارض جانبی و اثرات طولانی مدت داروها وجود دارد. علاوه بر این، حدود یک سوم بیماران، به داروهای ضد صرع مقاوم هستند و در برخی از آنان، مداخلات جراحی می‌تواند سودمند باشد. تعداد زیادی از مطالعات بالینی نشان داده‌اند، طب سوزنی اثرات مطلوبی بر انواع مختلف صرع دارد. اعتقادات پیرامون اکثر انواع روش‌های طب سوزنی، بر اساس این ایده بنیادی است که جریان چی غیرطبیعی فرد، سبب تشنج‌های صرعی می‌شود؛ بنابراین، هدف طب سوزنی بازگرداندن جریان چی در بدن فرد است. به این امید که بتواند به کنترل تشنج و در نهایت رهایی تشنج دست یابد. طبق تئوری طب سنتی چینی، صرع معمولاً به دلیل مشکلاتی در سیستم کبدی ایجاد می‌شود. افزایش یانگ کبد می‌تواند منجر به انقباض عضلات و یا سرگیجه شود. در طب سوزنی، سوزن‌های ریزی که معمولاً از فولاد ضد زنگ ساخته شده‌اند، در نقاط طب سوزنی خاصی وارد می‌شوند. سپس،

خواص انار در طب سنتی

دکتر الهام اختری؛ متخصص طب سنتی ایرانی

این دانه‌های زیبای یاقوتی رنگ که با پاییز دلپذیر و زیبا همراه می‌شوند، فواید پرشماری دارند و همراه خود، عصاره حیات دارند! انار، طبیعتی مایل به کمی سردی دارد که با شیرین شدنش از این تمایل کاسته شده و با ترش شدنش، به آن افزوده می‌شود. **خواص انار در طب سنتی:** انار، حاوی بیشترین مقدار آنتی‌اکسیدان به نسبت وزن میوه است. جالب توجه است که این آنتی‌اکسیدان در دانه‌ها، پیه سفید رنگ آن و پوست آن موجود است؛ بنابراین، وقتی کل انار را با هم آب بگیرید بیشترین میزان آنتی‌اکسیدان به شما رسیده است. البته، حواس‌تان باشد حتماً از وسیله مخصوص آب انار گیری استفاده کنید؛ آرمیوه گیری خانگی، آبی بسیار گس و غیر قابل تحمل به شما تحویل خواهد داد. و باز هم حواستان باشد، انار برای آبگیری، نباید خیس باشد

و نباید آب انار را با آب رقیق کنید. مقالات متعددی، تأثیر آب انار را در جلوگیری از رخ داد سکنه‌های قلبی و مغزی اثبات کرده‌اند. همچنین، نوشیدن آن بعد از حمله بیماری نیز، موجب کاهش عوارض می‌شود. در بیماری‌های روده، مانند کولیت اولسرو و کرون نیز، نوشیدن آب انار کامل انتخاب عذیزی است. رب انار ملس در کنترل چربی خون، بهبودی عملکرد دریچه مری به معده، روشن کردن رنگ و رو، موثر است و همراه غذا، به عنوان سس، عالی است. در افرادی که هضم ضعیفی دارند و یبوست داشته یا بواسیر دارند، مصرف انار شیرین بدون هسته توصیه می‌شود. دانه‌های خشک شده انار با نام «اناردان»، که به عنوان چاشنی در غذاها استفاده شده، موجب قوت هضم می‌شوند. شاید برخی از شما با میل نمودن انار دچار یبوست شود؛ میل نمودن چند تایی انجیر خشک خیس‌انده، مشکل را حل می‌کند.



مزیت‌های بالقوه دانه آمارانت برای سلامتی

با این که دانه تاج خروس به تازگی یکی از غذاهای محبوب و سالم در بین مردم است، اما این دانه هزاران سال است که یکی از مواد غذایی اصلی در بخش‌های مختلف جهان بوده است و با وجود مواد مغذی متعدد، فواید بسیاری برای سلامتی دارد. دانه‌ها و برگ‌های این گیاه، فاقد گلوتن و سرشار از پروتئین، فیبر، مواد معدنی و سایر مواد مغذی، ریزمغذی‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها، به ویژه منبع خوبی از منگنز، منیزیم، فسفر و آهن می‌باشد.

دانه‌های این گیاه به دلیل فواید سلامتی فراوانی که ارائه می‌دهد، به عنوان یک «برغذای» محبوب در حال ظهور است. آمارانت، یک دانه باستانی شبیه کینواست و اندازه ی آن، ریز به رنگ خرمایی روشن است. معمولاً آن را مانند برنج و جو می‌پزند و به صورت پلو یا فرنی می‌خورند. همچنین، می‌توان آن را آرد کرده و در پخت و پز نیز استفاده نمود، به ویژه در دستور العمل‌های غذایی که بدون گلوتن هستند.

زهرا افتخاری

محقق و پژوهشگر طب سنتی

آمارانت یا تاج خروس، گیاهی است با فواید متعدد که بومی مکزیک و آمریکای مرکزی می‌باشد. برگ‌ها و دانه‌های این گیاه، خوراکی بوده و دارای فواید تغذیه ای مختلفی می‌باشد. این گیاه در گذشته توسط آرتک‌ها به عنوان غذای اصلی استفاده می‌شد. در حال حاضر، برگ‌ها و

وضعیت اقتصاد سیاسی

ادامه از صفحه اول

از سوی دیگر نهادهای خصوصی باد توجه داشته باشند محافظه‌کاری بیش از اندازه لازم به بهانه اینکه نباید همه‌چیز را همه کس بدانند نیز تدریجی است. شفافیت در دنیای امروز برای پیشرفت هر نهادی و هر سازمانی در هر سطح یک ضرورت است و دیگر نمی‌توان آن را نادیده گرفت. شفافیت به این معنی که نباید تصمیم‌هایی گرفت که نشود آن را به اطلاع افکار عمومی رساند و نیز پنهان نگه داشتن اطلاعاتی که می‌تواند حتی دستاورد به حساب آید باید اجزایی شود. در وضعیتی که شهروندان می‌توانند به هر ترتیب به اطلاعات دست بیابند بهترین کار افزایش دامنه و ژرفای شفافیت از سوی اتاق‌های بازرگانی است. شهروندان ایرانی باید بدانند منابع اتاق از کدام محل‌ها به دست می‌آید و باید بدانند محل خرج این منابع کجا است. اتاق بازرگانی یک نهاد قانونی است و با تشکل‌های دیگر تفاوت دارد و باید مدیران این را بپذیرند. خوشبختانه اتاق‌های ایران و استان‌ها در این باره باز عمل کرده‌اند و اگر برخی ابهام‌ها درباره شفاف بودن یا شفاف نبودن وجود دارد نیز باید برطرف شود و تاکنون هم تلاش بر همین بوده است.

■ بازگویی

اعضای هیات رئیسه اتاق‌ها و نیز روسای اتاق‌ها و روسای کمیسیون‌ها می‌توانند از راه‌های گوناگون نسبت به شفاف‌سازی دیدگاه‌های خود اقدام کنند و تا جایی که من اطلاع دارم این کار انجام می‌شود ولی می‌شود آن را تشدید کرد. از سوی دیگر بهترین راهبرد این است که برخی زیرمجموعه‌های اتاق‌ها تقویت شوند. به‌طور مثال اتاق ایران با تاسیس نهاد پژوهشی در این باره گام برداشته است. در اتاق بحث‌های زیادی می‌شود که نهاد اطلاع‌رسانی و نیز زیر مجموعه‌ای برای افزایش شفافیت تقویت شود. به هر میزان که نهادشفافیت و شاخص‌های آن در اتاق‌ها بیشتر شود کارآمدی افزایش و نیز ابهام‌ها کمتر خواهد شد.

■ الزام دموکراسی

بدون چون و چرا باید قبول کرد نهاد دولت در همه جامعه‌ها تمامیت‌خواه و انحصارگر بزرگ انواع قدرت است. دولت‌ها با استفاده از قدرت سیاسی و با بهره‌برداری از اصل استوار قابلیت تبدیل انواع قدرت به یکدیگر می‌تواند قدرت اقتصادی را نیز ضمیمه قدرت سیاسی کند. این کار در ایران به دلیل اینکه بیش از یک سده است نهاد دولت قدرت سیاسی و نیز هفت دهه است قدرت اقتصادی را به دلیل تملک منابع طبیعی در چنگ دارد بیشتر نمود دارد. نهاد دولت در ایران در دهه نخست بعد از استقرار نظام جمهوری اسلامی و با ویران کردن سازمان بورژوازی شکل گرفته بیش از هر دولت دیگری قدرتمند شد. با افزایش قدرت دولت و نیز سایر نهادهای حکومتی در دهه نخست حکمروایی نظام جمهوری اسلامی قدرت بنگاه‌های خصوصی و نیز قدرت خانواده‌ها به چنگ دولت افتاده است. واکاوی مناسبات دولت در ایران یا بخش خصوصی واقعی واصل و غیروابسته به نهادهای قدرت دهمه سال‌های بعد از ۱۳۵۸ نشان می‌دهد نهاد دولت به این بخش اعتماد ندارد و هرگز حاضر نبوده و نیست که سهمی از قدرت در اختیار بخش خصوصی قرار گیرد. منتقدان بخش خصوصی که طیف‌های گوناگون و با نام‌های متفاوت را شامل می‌شود همواره بخش خصوصی را تضعیف کرده و می‌کنند. با این همه و در ۱۶ سال بعد از جنگ دولت‌های سازندگی و اصلاحات و نیز مجلس تحت ریاست علی لاریجانی راه‌هایی را برای نیرومندتر کردن بخش خصوصی بازکردند.

یکی از این راه‌ها این بود که به جای راهبرد پیشین در انتخابات اتاق‌های بازرگانی که با رخوت و نوعی دوری‌گزینی از سوی بخش خصوصی همراه بود رقابت را به انتخابات اتاق‌ها برگرداند.

به این ترتیب بود که نخست در انتخابات اتاق تهران و در جریان انتخاب رئیس اتاق بازرگانی ایران رخدادهای قابل‌اعتنایی دیده شد. وجود گروه‌های رقیب و ائتلاف‌های نیرومند انتخابات را داغ کرد و اشتیاق بیشتر بازرگانان و فعالان صنعتی و معدنی و کشاورزان برای انتخابات اتاق‌های بازرگانی به ویژه در دوره‌ای که هنوز در جریان است دیدنی بود.

داستان دلار و تورم

بود و بنابراین تغییرات این دوره یک ساله نمی‌تواند ملاک درستی برای ارزیابی عملکرد وی باشد. در این دوره یک ساله نرخ تورم از ۱۸/۴ درصد به ۲۵/۴ درصد رسید که موید رشد ۷ درصدی آن است. در این فاصله نرخ ارز تنها ۳/۳ درصد رشد داشته است بنابراین تورم از طریق جلوگیری از افزایش نرخ ارز در این دوره کنترل شده و از افزایش بیشتر آن جلوگیری شده است. با این حال این نخستین بار از سال ۷۶ بوده که نرخ تورم توانسته از قله ۲۰ درصدی عبور کند. پیش از آن تورم فقط یک بار و در سال ۷۶ رشد ۲۰ درصدی به خود دیده بود و در سال‌های بعد از آن (به جز از سال ۸۶ به بعد) نرخ تورم حتی زیر ۱۵ درصد قرار داشت.

از سال ۸۷ تا ۹۲ محمود بهمنی ریاست بانک مرکزی را بر عهده گرفت. اتمام اولین سال از حضور وی با افت شدید نرخ تورم همراه شد. هرچند ورود وی به بانک مرکزی با نرخ ۲۵/۴ درصدی کلید خورده بود، اما در سال ۸۸ این نرخ با افت ۱۴/۶ درصدی به ۱۰/۸ درصد رسید. این پایین‌ترین نرخ تورم ثبت شده از سال ۷۶ به بعد (به جز تورم ۱۰/۴ درصدی سال ۸۴) محسوب می‌شود. در این دوره نرخ ارز نیز ثبات قیمتی خود را حفظ کرد و تغییرات زیادی را تجربه نکرد. به عبارتی دلار در سال ۸۷ حدود ۹۶۶ تومان قیمت داشت اما در سال ۸۸ نرخ ثبت شده برای آن ۹۹۷ تومان بود. اما افت ناگهانی نرخ تورم در این دوره می‌توان شبیهه کاهش دستوری قیمت‌ها را به دنبال داشته باشد. نگاهی به میزان رشد نقدینگی در سال ۸۸ نیز می‌تواند این مسئله را توجیه کند که نرخ تورم نباید این میزان افت را تجربه می‌کرد. بر اساس همین آمارها رشد نقدینگی نزدیک ۲۴ درصد بوده است. هرچند این میزان رشد نقدینگی برای

واقفیت اقتصاد ایران چنین شده است که افزایش قیمت آمریکا در بازار آزادارز ایران با یک تاخیر زمانی پیامدهایش را بر بازار کالاها و خدمات مصرف‌کننده نهایی می‌گذارد. به این معنی که تغییرات قیمت دلار راه را برای تولیدکنندگان باز می‌گذارد تا افزایش قیمت کالاها عرضه شده خود را افزایش دهند. تولیدکنندگان باوردارند قیمت دلار بر قیمت مواد اولیه مصرفی بنگاه‌ها و نیز بر حمل و نقل و مزدکارگران موثر است و قیمت تمام شده را افزایش می‌دهد. توزیع‌کنندگان نیز ناگزیرند از این رفتار تولید تبعیت کنند و در نتیجه نرخ تورم عمومی یا همان شاخص قیمت مصرف‌کننده نیز روندی فزاینده را تجربه می‌کند. قیمت دلار در سال‌های طولانی یا توجه به دلیل استمرار درآمدهای صادراتی و نیز تغییرات قیمت نفت در یک روند فزاینده در دهه ۱۳۸۰ تغییرات معناداری را تجربه نکرد و نوعی تثبیت قیمت وجود داشت و حتی از نرخ تورم هم عقب مانده بود.

■ دهه ۱۳۸۰

هر دلار در سال ۸۲ معادل ۸۳۵ تومان بوده و در سال ۸۶ به ۹۳۵ تومان رسیده است. به این ترتیب در این دوره شاهد ثبات نرخ ارز و نرخ تورم بوده‌ایم و تغییرات اندک قیمت ارز در رشد نامحسوس نرخ تورم تسری پیدا کرده است. افت ارزش پول ملی نیز در این دوره روند بسیار کندی داشته و در مقابل تحولات سال‌های بعد از آن حتی می‌تواند قابل چشم‌پوشی باشد. دور بعدی ریاست بانک مرکزی با روی کار آمدن طهماسب مظاهری در سال ۸۶ رقم خورد. عمر حضور وی در نهاد سیاست‌گذاری پول تنها یک سال

اقتصاد ایران موضوعی عادی است، با این حال خلق پول اگر به هدف‌های اقتصادی برخورد نکند افزایش نرخ تورم را به همراه خواهد داشت. در ادامه سال‌های حضور بهمنی در بانک مرکزی تغییرات مهمی در بازار پول و ارز اتفاق افتاد. نرخ تورم که تا سطح ۱۰ درصد افت کرده بود وارد ریل صعود شد و بعد از دو دوره رشد تدریجی ناگهان جهش یافت و به قله ۳۰ درصدی بازگشت. آنطور که آمارها نشان می‌دهند یکی از بدترین عملکرد تورمی دولت‌ها مربوط به سال‌های ۹۱ و ۹۲ بوده است. در این دو سال نیز نرخ تورم به ترتیب ۳۰/۵ و ۳۴/۷ درصد بوده است. نرخ ارز نیز در هر دوی این سال‌ها رشد قیمتی زیادی داشته است. در سال ۹۱ دلار بازده ۱۱۶/۵ درصد داشته است که بیشترین بازده دلار از سال ۷۶ به بعد (سال ابتدایی دوره مورد بررسی این گزارش) بوده است. دلار در سال ۹۰ با قیمت ۱۲۰۴ تومانی معامله می‌شد اما با رشد ۱۱۶/۵ درصدی به ۲۶۰۷ تومان رسید. همانطور که گفته شد اولین خیز بزرگ تورم نیز در سال ۹۱ برداشته شد. در فاصله سال‌های ۹۱ تا ۹۲ نیز نرخ دلار رشد ۲۲/۱ درصدی را تجربه کرد و به ۳۱۸۳ تومان رسید.

■ سیف و همتی

از سال ۹۲ به بعد اما بازار پول چهره دیگری از خود ترسیم کرد. به عبارتی می‌توان اعلام کرد که دوره افت نرخ تورم در دوره مدیریت ولی‌الله سیف اتفاق افتاد. در این دوره نرخ تورم در دوره یک ساله خود به ۱۵/۶ درصد رسید. به عبارتی تورم در فاصله سال‌های ۹۲ و ۹۳ تقریباً نصف شد و بنابراین جهش رو به پایین شدیدی داشته است. روند رو به

فواید گل تاج خروس برای سلامتی:

- سرشار از انواع ویتامین‌ها**

گیاه تاج خروس، سرشار از ویتامین‌های خانواده A، B، E، C و K است. همه این ویتامین‌ها برای عملکرد صحیح بدن ضروری هستند.

- سرشار از اسیدهای فنولیک است**

اسیدهای فنولیک، ترکیبات گیاهی ای هستند که به عنوان آنتی اکسیدان عمل می‌کنند. تاج خروس دارای چندین ماده مغذی از جمله ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان‌ها و فیبر است که سلامت قلب را حفظ می‌کند، فشار خون را تنظیم می‌کند و سطح کلسترول خون را کاهش می‌دهد. استرول‌های گیاهی یا فیتواسترول‌های موجود در گل تاج خروس، به ویژه خاصیت کاهش کلسترول دارند. محتوای بالای پتاسیم گل تاج خروس، همچنین سلامت قلب را حفظ کرده و فشار خون را تنظیم می‌کند.

- التهاب را کاهش می‌دهد**

گل تاج خروس می‌تواند اثر ضد التهابی در بدن داشته باشد. مطالعات متعددی گزارش کرده اند که این گل گیاه ممکن است به پیشگیری از سرطان کمک کند. آنتی اکسیدان‌های مختلف و سایر مواد مغذی مانند پتید لوناسین موجود در گل تاج خروس، به دلیل خواص ضد التهابی و پیشگیری از سرطان شناخته شده اند. خواص ضد التهابی ممکن است به پیشگیری از بیماری‌های مختلف از جمله بیماری قلبی، سکته مغزی و دیابت کمک کند.

- ممکن است سطح کلسترول را کاهش دهد**

کلسترول یک ماده چربی ماننداست که در سراسر بدن یافت می‌شود. کلسترول بیش از حد می‌تواند در خون انباشته شود و باعث تنگ شدن شریان‌ها می‌شود.

فواید آمارانت:

- می‌تواند به کاهش وزن کمک کند**

اگر به دنبال کاهش چند وزن اضافی هستید، ممکن است بخواهید تاج خروس را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.این گیاه، سرشار از پروتئین و فیبر است که هر دو می‌توانند به کاهش وزن شما کمک کنند.

- سرشار از پروتئین**

تاج خروس سرشار از پروتئین است که برای سلامت کلی مورد نیاز است. کیفیت پروتئین تاج خروس به اندازه پروتئین‌های حیوانی مانند پروتئین‌های موجود در پنیر در نظر گرفته می‌شود. این امر، به ویژه برای کودکان در حال رشد مفید است؛ زیرا، بهتر جذب می‌شود و اسیدهای آمینه مختلف مورد نیاز برای رشد و نمو آن‌ها را فراهم می‌کند. همچنین، آمارانت پروتئین بدون گلوتن را فراهم می‌کند که می‌تواند حتی برای افراد مبتلا به بیماری‌هایی مانند آلرژی به گلوتن یا بیماری سلیاک مصرف شود.

دیگر فواید آمارانت:

- مفید برای سلامت روده :** هم دانه‌ها و هم برگ‌ها جزو مواد غذایی سرشار از فیبر هستند. فیبر، به هضم غذا کمک می‌کند، از یبوست جلوگیری می‌کند و سلامت روده را حفظ می‌کند.

- مفید برای پوست و بینایی:** اج خروس دارای مقدار زیادی آنتی اکسیدان، از جمله ویتامین A است که به سلامت پوست و چشم کمک می‌کند.

- مملو از منگنز :** منگنز، به ویژه برای عملکرد مغز مهم است و اعتقاد بر این است که در برابر برخی شرایط عصبی محافظت می‌کند.

- سرشار از منیزیم:** منیزیم، یک ماده مغذی ضروری که در نزدیک به ۳۰۰ واکنش در بدن، از جمله سنتز DNA و انقباض عضلانی نقش دارد.

- سرشار از فسفر:** فسفر، ماده معدنی که برای سلامت استخوان‌ها مهم است.
- مفید برای سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها:** کلسیم و ویتامین K موجود در گل تاج خروس به حفظ سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها کمک می‌کند.
- سرشار از آهن:** به بدن شما در تولید خون کمک می‌کند. تاج خروس سرشار از آهن است. بنابراین، می‌تواند به مدیریت سطوح پایین آهن در بدن که باعث کم خونی می‌شود، کمک کند.
- حاوی آنتی اکسیدان:** آنتی اکسیدان‌ها، ترکیبات طبیعی هستند که به محافظت در برابر رادیکال‌های آزاد مضر در بدن کمک می‌کنند.

نحوه‌ی مصرف آمارانت:

آمارانت یک غله ی پرکاربرد است که می‌تواند به عنوان جایگزین بلغور جو دوسر باشد، مانند برنج یا کینوا پخته شود، روی سالادها ریخته شده یا به محصولات پخته شده اضافه گردد. همچنین، افزودن آمارانت به سوپ یا آش به منظور افزایش مواد مغذی، به عنوان عنصری دل چسب، بسیار مناسب است. اگر می‌خواهید برنامه ی صبحانه خود را تغییر دهید، می‌توانید آن را جایگزین غلات یا بلغور جو دوسر نموده و به صورت فرنی و با اضافه کردن توت، گردو و وانیل، ترکیب خوشمزه‌ای تهیه کنید.

پخت و پز آمارانت شبیه برنج یا کینوا است، اما به میزان آب یا مایع بیشتری نیاز دارد. به طور معمول، نسبت آن سه فنجان آب به ازای یک فنجان آمارانت است و در عرض ۲۰ تا ۲۵ دقیقه می‌پزد و می‌توان آن را سریعاً به عنوان یک غذای کنساری تهیه کرد. همچنین، می‌توانید آن را به عنوان میان وعده و به صورت برشته‌بخورید.

روش‌های بی‌شماری برای تهیه آمارانت وجود دارد. اما برای بهره‌مندی از مزایای آن، باید آن را بپزید. همچنین، می‌توانید با آرد آمارانت خوراکی‌هایی تهیه کنید. با این حال توجه داشته باشید که آمارانت معمولاً با انواع دیگر آردهای موجود، در محصولات پخته شده، ترکیب می‌شود. دلیل این امر این است که گیاه آمارانت به میزان نسبتاً زیادی متراکم است و می‌تواند کوکی یا نان را بیش از حد متراکم یا سنگین کند. بهتر است آردهای دیگر بدون گلوتن را برای تهیه سبک تر، با آن مخلوط کنید.

پی به یک نتیجه روشن برد، سیاست‌گذاری پولی دولت‌ها نه قادر به خاموش کردن موتور نقدینگی شده و نه قادر بوده است ارزش پول ملی در برابر دلار را حفظ کند. به این ترتیب باید منتظر تکرار چرخه‌های صعود و سقوط نرخ ارز و چرخه‌های تورمی سنگین در سال‌های پیش رو نیز باشیم. نرخ تورم در ایران سال‌های طولانی است دورقمی بوده و هست و یکی از دیرپاترین نرخ‌های با شتاب بالا را داریم. شتاب بالای این شاخص در برخی سال‌ها در ایستگاه‌های نزول توقف کرده و بعد از سوخت رسانی توسط دولت‌ها از مسیر سیاست پولی سیر صعود خود را ادامه داده است. بررسی‌های آماری نشان می‌دهد علی رغم به ثمر نشستن سیاست‌های دولت‌ها برای کنترل تورم، عملکرد قابل قبولی در این زمینه به ثبت نرسیده است. بدترین عملکرد تورمی اقتصاد ایران بر اساس آمارها در دوره‌های ۹۱، ۹۲ و ۹۷ به بعد دیده شده و وجه مشترک همه این سال‌ها نیز عبور تورم از قله ۳۰ درصدی بوده است. در دوره‌های اعلامی تغییرات هم جهت نرخ دلار با نرخ تورم را نیز می‌توان تایید کرد، به‌طوری که بیشترین بازده قیمت دلار متعلق به همین سال‌ها بوده است. به این ترتیب با وزن کردن دو متغیر تورم و دلار در ترازوی سیاست‌گذاری دولت‌ها در سال‌های گذشته می‌توان سهم روسای بانک مرکزی در تغییرات مربوط به متغیرهای کلان اقتصادی را به روشنی ترسیم کرد.

تازه‌ترین برآوردهای انجام شده نشان می‌دهد که در سایه افزایش تورم و همسویی نرخ ارز با آن، سیر نزولی افت ارزش پول ملی در تمام سال‌های دهه ۹۰ ادامه‌دار بوده است. کمیته اقتصاد کلان مجمع تشخیص مصحلت نظام در تازه‌ترین گزارش خود وضعیت متغیرهای کلان اقتصادی در دوره ۷۶ تا ۹۹ را مورد واکاوی قرار داده است. داده‌های ارایه شده از سوی این مرکز روند رو به رشد نرخ تورم و همزمانی آن با جهش‌های نرخ ارز را تایید می‌کند. بدیهی است در

قابل نبودند. بر اساس آمارهای اعلام شده نرخ تورم در این دوره به روند رو به رشد خود ادامه داد و رکوردهای قبلی خود را جابه‌جا کرد، به‌طوری که بر اساس آمارهای بانک مرکزی نرخ تورم در سال ۹۸ قله ۴۰ درصدی را نیز فتح کرد و به ۴۱/۲ درصد رسید. نرخ ارز نیز در این دوره کماکان به حرکت خود ادامه داد و از کانال ۱۰ هزاری در سال ۹۷ خارج و به قیمت ۲۸ هزار و ۸۸۷ تومان در پایان سال ۹۹ رسید. این نرخ آخرین نرخ دلار ثبت شده در سال ۹۹ بوده است، چه آنکه دلار در سال ۹۹ و در دوره‌ای کوتاه قیمت ۳۲ هزار تومانی را نیز به خود دید. با توجه به این آمارها می‌توان تایید کرد که نرخ دلار و نرخ تورم حرکت هم جهتی داشته‌اند. در عین حال نرخ رشد نقدینگی نیز در پایان سال ۹۹ رکوردهای قبلی‌اش را جابه‌جا کرد و به ۴۰/۶ درصد رسید. از این رو می‌توان هردوی اینها را در تحولات مربوط به نرخ تورم موثر دانست.

■ تکرار چرخه‌های تورمی

در مجموع با توجه به مجموع اطلاعات آماری ارایه شده می‌توان گفت که نرخ تورم در ایران بدترین عملکرد را در سال‌های ۱۳۹۱ و ۱۳۹۲ و ۱۳۹۷ به بعد داشته است و این در حالی است که مشکل تورم در حال حاضر در اغلب کشورهای جهان حل شده است. میانگین درصد تغییر نرخ ارز اسمی بازار آزاد نیز در دوره‌های ۱۳۷۶ تا ۱۳۸۳، ۱۳۸۴ و ۱۳۹۱ و ۱۳۹۲ تا ۱۳۹۶ و ۱۳۹۷ تا ۱۳۹۹ به ترتیب ۸/۸۳، ۱۴/۶۳ و ۱۵/۴ و ۳۹/۸ درصد بوده که نشانگر بدتر شدن وضعیت کاهش ارزش پول ملی طی دوره‌های چهارگانه بالا بوده است. نرخ ارز تنها از سال ۱۳۹۶ تا ۱۳۹۹، تقریباً ۵/۷ برابر شده است و حدود ۴۶۶ درصد رشد کرده است. در مجموع میانگین نرخ تورم از سال ۷۶ تا ۹۹ از ۱۵ درصد بیشتر بوده است و این مسئله نشان می‌دهد که راه‌حل جامعی برای کنترل تورم در کشور شناسایی نشده است. با استناد به این آمارها می‌توان

عیار اتاق در روزهای سخت معلوم می‌شود

مدیرعامل شرکت شیمیایی رازی که یکی از برندهای نامدار در تولید انواع چسب است و زیر نظر این مدیر جوان درحال راه‌اندازی یک کارخانه تازه در سیرجان است در گفت‌وگو با ما و در پاسخ به این پرسش که با گرفتاری‌های این روزهای صنعت چه می‌کنید و چگونه چرخ کارخانه را می‌چرخانید گفت: عیار مدیران و نهادها در روزهای سخت و دوران بحرانی آشکار می‌شود. شرکت شیمیایی رازی نیز در این روزهای نه چندان راحت اداره صنعت تلاش کرده است با نوآوری و به کارگرفتن روش‌های نوین مدیریت در دل کارخانه و در بخش داخلی خود با تنگناهایی که از محیط ملی برصنعت به معنای یک کل واحد و بر صنایع دیگر وارد می‌شود روی پا بایستد و از این دوران عبور کند. ما در این واحد صنعتی با استفاده از نیروهای وززیده راه را برای بروز استعداده‌ها باز کرده‌ایم و تهدیدهای صنعت را شناسایی و تبدیل به فرصت کرده‌ایم.

■ تهدید و فرصت

وی توضیح می‌دهد: برخی ممکن است سرمایه‌ای برای کار نداشته باشند و امیدی هم برای فعالیت نداشته باشند اینها کسانی‌اند که همه‌چیز را رها می‌کنند و می‌روند. برخی ممکن است سرمایه‌ای نداشته باشند ولی امیدوار باشند و برای اینکه تهدید نبود سرمایه را به فرصت تبدیل کنند از همان نیروی امیدواری به مثابه نیروی پیش‌برنده استفاده کنند و به این ترتیب تهدید را به فرصت تبدیل کنند. خوشبختانه شرکت شیمیایی رازی سرمایه دارد و امیدواری هم وجود دارد و با این دوعامل در بازار مانده و تهدیدهایی که وجود داشت و دارد را تبدیل به فرصت کرده است. در همین شرایط است که این شرکت درمسیر راه‌اندازی دومین کارخانه خود در سیرجان است.

امیررضا نقی گنجی می‌گوید: انگیزه‌ام برای حضور درانتخابات اتاق این است که باور دارم نهادهایی مثل اتاق که به هرحال تنها نهادی است که مطابق قانون خاص اداره می‌شود و اهمیت بالایی در میان نهادهای خصوصی دارد باید از نیروهای با انگیزه ونیرومند استفاده کند تا در این روزهای سخت اقتصاد ایران بتواند به مردم ودولت و اقتصاد کشور و به ویژه به بخش خصوصی کمک کند. همانطور که در بالا اشاره کردم عیار آدم‌ها و سازمان‌ها در روزهای سخت آشکار می‌شود و اکنون در همان روزها هستیم و عیار اتاق درهمین دوران باید بروز و ظهور خود را نشان دهد و راه‌هایی برای بازکردن برخی گره‌ها برداد.

تمام دوره‌هایی که شاهد افزایش نرخ ارز و رشد قیمت‌ها بوده‌ایم، ارزش پول ملی نیز به همان اندازه تضعیف شده است. با بهره‌گیری از این آمارها می‌توان عملکرد روسای بانک مرکزی در دوره‌های مختلف را مورد واکاوی قرار داد. از آنجا که بدترین عملکرد تورمی دولت‌ها در سال‌های دهه ۹۰ اتفاق افتاده است در این گزارش به تغییرات نرخ تورم و دلار از دوره نزدیک به آن، یعنی دهه ۸۰ به بعد می‌پردازیم. با استناد به آمارهای مندرج در این گزارش، نرخ تورم در دوره چهار ساله ۸۲ تا ۸۶، یعنی دوره ریاست ابراهیم شیبانی بر بانک مرکزی رشد اندک ۲/۸ درصدی داشته است. نرخ تورم در ابتدای روی کار آمدن شیبانی ۱۵/۵ درصد بوده و در زمان خروج از بانک مرکزی نیز نرخ تورم ۱۸/۴ درصد گزارش شده است. به این ترتیب می‌توان گفت که عملکرد قابل قبولی در زمینه کنترل تورم در این دوره وجود داشته است. اگر چه درسال پایانی دوره مسولیت ولی‌الله سیف نرخ تورم نسبت به سال شروع فعالیت وی در بانک مرکزی ۲/۵ درصد کاهش داشته است ولی دستاورد اصلی در دوره مسئولیت وی تحقق تورم تک رقمی در سال‌های ۹۵ و ۹۶ بوده است که در طول سال‌های بعد از انقلاب اتفاقی نادر بوده است.

مرور تحولاتی که در دنیا در ارتباط با نقش بانک مرکزی در ثبات اقتصادی و حفظ ارزش پول ملی و کمک به رشد اقتصادی به وقوع پیوسته و همچنین تجربیات و روندهای اقتصادی در کشورمان نشان می‌دهد اساسی‌ترین و ضروری‌ترین اقدام به منظور ایجاد آرامش و ثبات پایدار در اقتصاد و زمینه مناسب برای تحقق رشدهای اقتصادی با ثبات، تأمین الزامات مربوط به استقلال بانک مرکزی و سیاست پولی است. تجربه در سایر کشورها نشان می‌دهد این اقدام منجر به نرخ تورم کم‌نوسان و باثبات در قریب به اتفاق این کشورها بوده است.

^[1] مدیرعامل شرکت شیمیایی رازی که یکی از برندهای نامدار در تولید انواع چسب است و زیر نظر این مدیر جوان درحال راه‌اندازی یک کارخانه تازه در سیرجان است در گفت‌وگو با ما و در پاسخ به این پرسش که با گرفتاری‌های این روزهای صنعت چه می‌کنید و چگونه چرخ کارخانه را می‌چرخانید گفت: عیار مدیران و نهادها در روزهای سخت و دوران بحرانی آشکار می‌شود

^[2] مدیرعامل شرکت شیمیایی رازی که یکی از برندهای نامدار در تولید انواع چسب است و زیر نظر این مدیر جوان درحال راه‌اندازی یک کارخانه تازه در سیرجان است در گفت‌وگو با ما و در پاسخ به این پرسش که با گرفتاری‌های این روزهای صنعت چه می‌کنید و چگونه چرخ کارخانه را می‌چرخانید گفت: عیار مدیران و نهادها در روزهای سخت و دوران بحرانی آشکار می‌شود

از خواص چای ماسالا تا طرز تهیه این چای هندوستان بیشتر بدانید!

بسیاری از کشورها در سفره خود نوشیدنی‌هایی دارند که مخصوص به مردمان همان سرزمین است. با پیشرفت تکنولوژی و افزایش ارتباط میان ملل، این مرز برداشته شده و دستوراتعمل برخی از غذاها و نوشیدنی‌ها به دیگر کشورهای جهان هم رسیده است. یکی از این نوشیدنی‌ها، چای ماسالااست که از سرزمین هند به تمام سرزمین‌های جهان رسیده و طرفداران زیادی پیدا کرده است. طعم، عطر، رنگ و فواید این نوشیدنی باعث شده که امروزه چای ماسالا نقش مهمی در رژیم غذایی افراد ایفا کند.

چای ماسالا چیست؟

چای ماسالا، معمولاً با استفاده از چای سیاه برگ شکسته تهیه می‌شود که کافئین بیشتری دارد. این نوع چای، معمولاً شامل دارچین، هل، ریشه زنجبیل، بادیان ستاره‌ای، فلفل سیاه و میخک همراه با چای مرغوب سیلان است. افزودن شیر و شکر، آن را به یک چای شیرین و کلاسیک تبدیل می‌کند.

ترکیبات اصلی چای ماسالا چیست؟

ترکیبات اصلی این چای، شامل: جوز هندی، چوب دارچین، شیر، میخک، هل رازیانه، هل، بادیان ستاره‌ای، فلفل سیاه، عسل و آب ولرم است.

ارزش غذایی چای ماسالا:

چای ماسالا، حاوی مقدار متوسطی کافئین است. محتوای کافئین موجود در این چای، توسط عوامل زیر تعیین می‌شود:

اندازه‌برگ چای:ماسالاچای معمولاًبااستفاده از چای سیاه‌برگ شکسته‌تهیه‌می‌شود که کافئین بیشتری دارد.

نوع چای: کافئین پایه چای سیاه هندی بیشتر است. دمای آب: چای ماسالا باید با آب جوش تهیه شود. هر چه آب داغ‌تر باشد، کافئین بیشتری در چای تولید می‌شود.

زمان تهیه: توصیه می‌شود ماسالا چای، ابتدا به مدت چهار تا پنج دقیقه در آب‌جوش خیسانده شود و سپس به آن شیر اضافه گردد. این کار باعث افزایش سطح کافئین در چای دم‌شده می‌شود.

نسبت چای به سایر مواد: هرچه نسبت برگ چای به سایر مواد کمتر باشد، سطح کافئین کمتر خواهد بود. درمجموع، هر فنجان از این چای حدود ۱۰۵ کالری دارد که ازاین میان، کربوهیدرات‌ها ۷۰٪، پروتئین‌ها ۹٪ و چربی‌ها ۲۱٪ از ارزش غذایی این نوشیدنی را تشکیل می‌دهند. یک فنجان چای ماسالا حدود ۵ درصد از کل کالری موردنیاز روزانه یک رژیم استاندارد ۲۰۰۰ کالری برای بزرگسالان را تامین می‌کند. چای ماسالا حاوی مقدار متوسطی کافئین (تقریباً معادل نصف یک فنجان قهوه) است.

خواص چای ماسالا:

بهبود سلامت سیستم قلبی و عروقی:

شواهد و مطالعات بسیار زیادی نشان داده است، این چای برای سلامت قلب و عروق بسیار مفید است. همچنین، مصرف دارچین در برخی افراد مبتلا به کلسترول باعث کاهش ۳۰ درصدی سطح کلی کلسترول، کلسترول بد و تری گلیسیرید می‌شود. علاوه بر این، شواهد حاکی از آن است که چای سیاه استفاده شده در چای ماسالا، سطح کلسترول خون را به میزان قابل توجهی پایین می‌آورد.

کاهش التهاب:

برجسته‌ترین ادویه موجود در چای ماسالا زنجبیل است که دارای خواص ضدالتهابی قوی است. یکی دیگر از مواد مورد استفاده در این نوشیدنی گرم، میخک است که به طور گسترده‌ای به عنوان مسکن استفاده شده و کاهنده کلی التهاب و دارای اثرات ضد التهابی قوی بر بدن است.

چه مشکلاتی وجود دارند

واقعیت این است که مهم‌ترین تنگنای فعالیت بخش خصوصی درایران اکنون و همانطور که نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد بی‌ثباتی سیاسی در کشور است که پیامدهایش را در سیاست‌گذاری‌های اقتصادی در بخش‌های گوناگون برجا می‌گذارد. بی‌ثباتی در سیاست ارزی اثرش را بر سیاست‌گذاری صنعتی، بر سیاست‌گذاری بازرگانی و تجارت خارجی، بر سیاست‌های مالی و حتی بربازار کار و کالا برچای می‌گذارد. این درحالی است که تولیدکنندگان بیش و پیش از هر چیز برای برای برنامهریزی چندین ساله و باثبات و با چشم‌انداز میان‌مدت نیاز دارند سیاست‌های اقتصادی باثبات باشد. در این وضعیت است که سرمایه‌گذاری در ایران با انجماد روبه‌رو شده است و. به جای جذب سرمایه‌شاهد روبه برعکس آن هستیم. دراین وضعیت است که اتاق‌های بازرگانی باید با استفاده از همه نیروهای زنده و دلسوز راه را برای روشنگری باز کنند و با ارایه راه‌حل‌های کارساز و کارآمد به کشور کمک کنند. اتاق‌های بازرگانی با استفاده از نیروهای ورزیده دانشگاهی و اقتصاددانان جوان دارای انگیزه و دانش می‌تواند به کشور کمک کنند.

■ **دغدغه ایران و صنعت**

امیر رضا نقی گنجی درپاسخ به این پرسش که چه کسانی باید به اتاق‌های بازرگانی راه یابند تا بتوان به آینده این نهاد بیشتر امیدوار شد گفت: هر کسی که می‌خواهد به عضویت هیات نمایندگان اتاق راه یابد بیشتر از هر چیز نیازمند این است که در ذهنیت خویش یک انسجام و سازمان و دستگاه فکری منسجم پدیدار کرده باشد. اگر فردی بدون ذهنیت آماده و داشتن یک تحلیل جامع از وضعیت صنعت و اقتصاد و بدون جمع‌بندی دقیق از امکانات و انتظارات بخواهد به اتاق راه یابد کاری از پیش نخواهد برد. اما پس از این باید کسی که به عضویت در هیات نمایندگان اتاق علاقه‌مند است باید دغدغه و دلسوزی برای اصلاح اقتصاد در سطح کلان و سپس در سطح صنعت ملی و پس از آن صنعتی که در ان فعال است را داشته باشد. در این صورت است که فرد دغدغه‌مند به اتاق و به اقتصاد کمک می‌کند. در غیر این صورت کاری از پیش نخواهد برد.

■ **بخش خصوصی و دولت**

نقی گنجی ادامه می‌دهد: واقعیت این است که نهاد دولت در ایران از دهه‌ها پیش خود را رقیب بخش خصوصی می‌داند و در تولید و توزیع و تجارت خارجی هر کالایی دخالت دارد و این مسئله موجب شده است راه بخش خصوصی باریک شود. یکی از مشکلات این است که بخش خصوصی ایران هم متأسفانه کمتر توانسته است سیاست‌ها و باورهای خود را به دولت‌ها تحمیل کند. اتاق‌های بازرگانی به عنوان محلی برای اندیشه‌ورزی و نشان دادن توانایی‌های بخش خصوصی راهبردهای خود را بر دولت‌ها تحمیل کنند. باید حرف تازه‌ای برای طرح از سوی اتاق‌ها تهیه و عرضه شود که دولت را ناچار کند سیاست‌های بخش خصوصی را قبول کند.

توسعه‌یافتگی

از جُلبک‌ها، خاک کشاورزی، حیات وحش و وضعیت آب، فقط در دو‌سال گذشته ده برابر شده است و این سطح از **Data**، زمینه کشف مشکلات زیست محیطی را فراهم کرده است. به عنوان مثال، از طریق این عکس‌برداری‌های ماهواره‌ای، محققان متوجه شده‌اند که فقط در سال ۲۰۲۲، به اندازه مساحت کشورهلند در کره زمین جنگل زدایی شده است. حدود ۲۵درصد تبادلات اینترنتی کل جهان در اختیار شرکت Cloudflare است. تنها چینی‌ها با توجه به ۲۵ ماهواره‌ای که برای اتصالات 5G خود در اختیار دارند خارج از اینترنت موجود جهانی عمل می‌کنند. دیجیتالی شدن جهان در حدی اهمیت پیدا کرده که بعضی معتقدند اهمیتِ ردیابی اطلاعات کمتر از تسلیحات در سرنوشتِ جنگ اوکراین نخواهد بود.

در تحقق Digitalization، شرکت‌ها با شدتِ بیشتری از گذشته در حال تعامل، یادگیری و انجام پروژه‌های مشترک هستند. یک وزیر اسبق خزانه داری آمریکا در این رابطه گفت: اشتباه بزرگی است که دولت آمریکا با فکر امنیت ملی درصدد کاهش نرخ رشد اقتصادی کشور چین برآید. همکاری فناوری با چین به نفع کل جهان است. همینطور در داوس مطرح شد که اگر طی چند دهه گذشته به واسطه کارگر ارزان، کالاها و خدمات چینی به موجب جهانی شدن در اختیار همه قرار نگرفته بود، مصرف‌کنندگان در جهان امروز با تورم بسیار بالاتری روبرو بودند. آمریکا از طریق Chip Act، محدودیت‌هایی را برای برخی تعاملات فناوری به ویژه در تولید تراشه برای شهروندان خود اعمال کرده است. از هر ده نفر رئیس شرکت در آمریکا، سه نفر از کمبود نیروی کار در حوزه IT و مهندسی نرم افزار شکایت می‌کنند. در حالی که در دوره کرونا، بیکاری در آمریکا به ۱۴ درصد رسیده بود، هم‌اکنون به ۳٫۵ درصد کاهش پیدا کرده و تعداد کار

شاید با اطمینان کامل می‌توان بیان کرد که در عموم چند صد میزگرد و سخنرانی، یک واژه هزاران بار تکرار شد: اهمیت اتصال و تعامل میان کشورها (Connectivity). جهانی زدایی (Deglobalization) با توجه به انقلاب دیجیتالی، دیگرغیر قابل تصور و بازگشت‌ناپذیراست. در مقابل، طراحی‌های جدید برای جهانی‌تر شدن در راه است. تقسیم‌بندی کشورها از این به بعد به درصد دیجیتالی شدن جامعه و اقتصاد آنها ارتباط پیدا خواهد کرد. در این مسیر، چین، آمریکا، هند، آسیای شرقی، اروپا و کشورهای عربی خلیج فارس به ترتیب دیجیتالی‌ترین مناطق جهان هستند. بقیه جهان با سرعت به مراتب کمتری این مسیر را طی می‌کند. حدود ۴۰ درصد ارتباطات در جهان، ارتباط میان Data‌ها است و ماشین‌ها با هم تعامل دارند. با عمومی شدن و تجاری شدن محاسبات کوانتومی، سرعت کار در پزشکی، مهندسی، کشاورزی و بازارهای مالی، به صورت غیرقابل تصوری تصاعدی خواهند بود. در آینده‌ای نه چندان دور، تبادل (Trade) دیجیتالی به مراتب وسیع‌تر از تبادل کالا خواهد شد. هوش مصنوعی جای بسیاری از کارهایی که پزشکان امروزانجام می‌دهند را خواهد گرفت. رابطه میان تولیدکننده خودرو و مصرف کننده آن از حالت یک طرفه و خطی به رابطه دورانی و تعامل دایمی میان تولیدکننده و مصرف‌کننده بر بستر ابر (Cloud) انجام خواهد گرفت. این امکان وجود خواهد داشت که افراد با فناوری درون خودرو، بتوانند در جلسه شرکت کنند. احتمال دارد تمام کاربُردهای تلفنِ هوشمند در عینک طراحی شود تا افراد مجبور به حمل گوشی نباشند. خودروهای کاملاً هوشمند برای تحویل کالا به زودی به بازار خواهند آمد (شرکت Qualcomm در آمریکا). دویست ماهواره با دقت ۵۰ سانتی‌متر می‌توانند ده بار در روز از کل کره زمین عکس‌برداری کنند. کیفیت عکس‌برداری از طریق ماهواره نسبت





اکسید کربن کره زمین را تولید می‌کند، ولی با توجه به افزایش جمعیت آن از ۱٫۳ میلیارد نفر فعلی به ۲ میلیارد نفر تا سال ۲۰۵۰، پیش بینی می‌شود این درصد به‌شدت رشد کند. پیش بینی می‌شود جمعیت نیجر به تا سی سال آینده به بالای ۵۰۰ میلیون نفر برسد. از این رو، آمریکا ده میلیارد دلار برای انتقال از مصرف ذغال سنگ به انرژی‌های تجدیدپذیر و گاز طبیعی در اختیار کشورهای آفریقایی قرار خواهد داد.

بازگشت چین به بازار و کالا در جهان، موتورِ رشدِ اقتصادی در ۲۰۲۳ و بعد از آن خواهد بود. یکی از دقیق‌ترین سخنرانی‌های داوس ۲۰۲۳ به Liu He معاون نخست‌وزیر چین بر می‌گردد. او با صراحت در واژه‌ها، مفاهیم و سیاست‌گذاری‌های پیش روی دولت و حاکمیت چین را بیان کرد. او سه بار بر اهمیت حفظ صلح جهانی تاکید نمود و رقابت را مبنای تاملات جهانی دانست. او بازار را مبنای توسعه دانسته و هدف میان مدتِ حاکمیت چین را «رفاه مشترک و عمومی» (Common Prosperity) قلمداد کرد و گفت تا ثروت ملی تولید نشود، رفاه عمومی تحقق پیدا نمی‌کند. او بر افزایش مصرفِ داخلی، سرمایه‌گذاری سبز برای انرژی‌های تجدید پذیر (Green Financing)، مالکیتِ بخش خصوصی، دست‌ باز بخش خصوصی برای فعالیت اقتصادی، مدل‌های پیشرفته Business، نوآوری داخلی و تعامل با خارجی‌ها، ثبات مالی، ایجاد فرصت‌های برابر برای همه مردم، اهمیت ویژه به مسکن و مستغلات که ۴۰ درصد وام بانکی را به خود اختصاص داده و همبپنور مدرنیزه کردن و دیجیتالِ کردن اقتصاد کشور و در نهایت ایجاد فضای مستعد برای سرمایه‌گذاری مستقیم خارجی (Foreign Direct Investment) تاکید کرد. در کنار سخنان بسیار شمرده رهبران آلمان و چین، سه کشور در داوس ۲۰۲۳ بسیار درخشیدند: هند، عربستان و امارات. روحیه مثبت در میان هندی‌ها برای رشد و توسعه وصف ناپذیر است و تمام سخنرانان هندی آن را مدیون تشخیص و برنامه‌ریزی و مدیریت دولت می‌دانند. FDI در هند در چند سال گذشته دو

تقویت سیستم ایمنی:

این نوشیدنی معطر، حاوی دارچین و میخک است که هردو برای سیستم ایمنی بدن مفید هستند. هنگامی که این دو ادویه با هم استفاده شوند، اثر دارویی یکدیگر را افزایش می‌دهند.

کمک به دستگاه گوارش:

محتویات این چای به فرآیند هضم کمک می‌کند و افزودن زنجبیل، این تأثیر را شدت می‌بخشد. توصیه می‌شود افرادی که با هضم غذا مشکل دارند، حتما این چای را با الیچی بنوشند که تولید بزاق را افزایش دهد. همچنین، هل نیز می‌تواند سوزش سر دل را کاهش دهد.

کاهش حالت تهوع:

زنجبیل موجود در چای ماسالا برای از بین بردن حالت تهوع عالی است. همچنین، سایر مواد ضروری این چای، مانند دارچین، میخک، هل و فلفل سیاه، دارای خواص ضد باکتریایی هستند که می‌تواند از مشکلات گوارشی ناشی از عفونت‌های باکتریایی جلوگیری کند.

سرشار از آنتی اکسیدان:

چای سیاه موجود در ترکیبات چای ماسالا خواص آنتی اکسیدانی فوق‌العاده‌ای دارد. از آن جایی که این چای از چندین ادویه تشکیل شده است، به افراد مسن کمک می‌کند تا با بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی، سرفه، سرطان، کلسترول مبارزه کنند و فشار خون و ضربان قلب را کنترل کنند.

پیشگیری از سرطان:

مطالعات بر روی دارچین و زنجبیل ثابت می‌کند، ترکیبات چای ماسالا در پیشگیری از سرطان بسیار مفید هستند. همچنین، هل نیز فعالیت آنزیم‌هایی را که به مبارزه با سرطان کمک می‌کنند افزایش داده و می‌تواند از تکثیر سلول‌های سرطانی دهان جلوگیری کند.

افزایش سطح انرژی:

در میان مواد تشکیل‌دهنده ماسالا، چای سیاه نیز وجود دارد. این ماده، دارای مقادیر مناسبی از کافئین است که سبب افزایش سطح انرژی بدن می‌شود. از سوی دیگر، سایر ادویه‌های موجود در چای ماسالا اثرات جانبی کافئین را متعادل می‌کنند. عطر و طعم قوی چای ماسالا، همراه با دوز قوی کافئین آن به افراد کمک می‌کند تا در طول روز پرنرژی بمانند.

سلامت دهان و دندان:

یکی از جالب‌ترین خواص میخک، خاصیت بی‌حس‌کنندگی آن است. میخک، علاوه بر این که سبب کاهش حساسیت به درد می‌شود، خواص ضدالتهابی نیز دارد. البته این بدان معنا نیست که نوشیدن چای ماسالا می‌تواند تمام دردهای فرد را بی‌حس کرده یا التهاب را درمان کند. اما به لطف وجود میخک، ممکن است هنگام نوشیدن روزانه چای، حساسیت دندان‌ها کاهش یابد. علاوه براین، میخک در کاهش باکتری‌ها و تجمع پلاک دندان نیز مفید است.

کاهش قند خون:

یکی دیگر از خواص فوق‌العاده این چای کنترل سطح قندخون است. دارچین در کاهش گلوکز خون در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ و مقاومت به انسولین و زنجبیل به کاهش سطح قندخون در افراد دیابتی نوع ۲ کمک می‌کند.

تقویت میل جنسی:

جوزهندی و میخک، علاوه بر تقویت بالقوه خلق و خوی فرد، می‌توانند میل جنسی را نیز تقویت کنند و نوشیدن این دمنوش برای تمدد اعصاب نیز مفید است.

تقویت استخوان‌ها:

در یک مطالعه، زنان مسن‌تری که چای می‌نوشیدند، نسبت به زنانی که چای نمی‌نوشیدند، تراکم استخوان بالاتری داشتند. علت این اتفاق، ممکن است به دلیل فلاونوئیدهای موجود در چای که بر تراکم استخوان تأثیر مثبت می‌گذارند، باشد.

بهبود سلامت کلی:

مردمان باستان این نوشیدنی را یک اکسیر دارویی می‌دانستند، چون ادویه‌های موجود در آن، در زمره گیاهان قوی هستند. مواد موجود در چای ماسالا، بسیار نیروبخشند و همین موضوع، آن را به یک نوشیدنی زمستانی عالی تبدیل می‌کند.

نهاد اتاق بازرگانی باید از اعمال سلايق بر کنار بماند

نام اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی برای این خدمتگزار اقتصاد ملی با «مصلحت عمومی» گره خورده است. مصلحتی که از آن به «منافع ملی» و «خیر عمومی» هم یاد می‌شود. بدان معنا آنچه تعیین‌کننده اعمال و رفتار ما در این نهاد معظم است، منفعت همگانی است که هم‌راستا با منافع فردی و صنفی و در تکمیل و تکامل هم هستند. امروزه با پدیده‌ها و مسائل و مشکلاتی در سطح وسیع و ملی و جهانی همچون گرم شدن زمین و بیماری‌های همه‌گیر، تضادها و جنگ‌ها و… مواجه‌ایم که مسئولیت فردی ما را در قبال میهن‌مان و جامعه بشری برای تحقق زندگی بهتر و توسعه و صلح جهانی، خطیرتر از هر زمان دیگری می‌نماید.

تحمل بار سنگین چنین مسئولیت بزرگی به گمانم از طریق حضور و مشارکت در نهادهای مدنی امکان‌پذیر است. به اعتقاد نگارنده نهادهای مدنی، سنگ بنا و کانون امکان هر تحول و توسعه‌ای هستند و هیچ کشوری بدون وجود چنین نهادهایی، در مدار توسعه قرار نمی‌گیرد. چرا که هیچ کشوری بدون جلب مشارکت و همکاری آحاد جامعه و صرفاً با اتکا به گروه‌ها و طبقات خاص و محدود و ساختاری اداری و دیوانی نمی‌تواند بار حل مسائل و مشکلات و چالش‌های یک کشور قرن بیست و یکمی را بر دوش کند و رفاه و آسایش و خوشبختی و بهروزی آن جامعه را به ارمغان آورد.در همین منطقه خودمان، یعنی خاورمیانه به‌خوبی صحت این ادعا ثابت می‌شود؛ مشکل عمده کشورهایی که اسیر توسعه‌ناافتگی‌اند ضعف سرمایه انسانی و اجتماعی و فقدان جامعه مدنی قدرتمند برای بهره‌گیری از فرصت‌ها و امکانات خدادادی همچون: منابع عظیم انرژی و معدنی، موقعیت خارق‌العاده جغرافیایی و ژئوپلیتیکی و غیره است. ضعف سرمایه انسانی و جامعه مدنی به ضعف در «هویت ملی» انجامیده و این نیز متأسفانه جنگ‌ها و ستیزهای داخلی و بین‌المللی را در پی داشته است.

میهن‌مان، ایران عزیز خوشبختانه علاوه بر چند هزار سال تاریخ و فرهنگ و تمدن، در حوزه نهادهای مدنی نیز دستش خالی نیست. چنانکه در روزگاری که کمتر خبری از وجود چنین نهادهای در قاره آسیا بوده است، یعنی حدود صلو چهل سال قبل، «مجلس وکلای تجار» که نیای همین اتاق‌های امروز است تاسیس شد و علاوه بر تأثیرگذاری بر رونق کسب و کار فعالان اقتصادی و جلوگیری از مداخلات اختلال‌زای دولت‌ها، همچنین از ارکان تحول نهضت مشروطیت و آزادی و رفاه جامعه بوده است. نهادهی که مشاور و دلسوز دولت‌ها بوده و آنها را به سمت مسئولیت‌های اصلی‌شان که به تعبیر امروزی عرضه «کالای عمومی» است، سوق داده است.

استدعای این صنعتگر سالخورده از اعضای محترم اتاق‌های بازرگانی و نامزدهای محترم آن است که اکنون که میهن‌مان با سخت‌ترین شرایط اقتصادی و سیاسی دست‌به‌گریبان است، شایسته است در جهت هر چه توانمندتر شدن نهاد اتاق‌ها بکوشند و این نهاد را از آسیب‌هایی هم‌چون به حاشیه رانده شدن در تصمیم‌گیری‌های کلان مملکتی، اعمال سلايق فردی و گروهی در اداره امور اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی، عدم شفافیت و اطلاع‌رسانی به موقع و پاسخگویی مناسب به اعضا و افکار عمومی، عدم بهره‌گیری مناسب از نیروهای کارشناسی زنده و غیره بر کنار دارند.سخت بر این باورم که آنچه از ما برای آیندگان به یادگار می‌ماند، قدم و قلمی است که در راه کاهش درد و رنج مردم و آزادی و رفع فقر جامعه و توسعه و پیشرفت میهن‌مان و جامعه بشری بر می‌داریم. باشد که همه ما در این مسیر در پیشگاه مردم و پروردگار متعال سربلند باشیم.

خدایا چنان کن سرانجام کار، تو خشنود باشی و ما رستگار.

(Digital Infrastructure). هرچند اتوماسیون به تعطیلی برخی از مشاغل خواهد انجامید، اما با کسب مهارت‌های جدید درجهان دیجیتال، شغل‌های جدیدی برای شهروندان ایجاد خواهد شد. بسیاری از شرکت‌ها به این نتیجه رسیده‌اند که با چهار روز کار، بهره‌وری کارمندان به مراتب افزایش پیدا می‌کند. با دنیای جدید دیجیتال که اولین مظهر تبلور آن در بهداشت و تغذیه خواهد بود، امید به زندگی در غرب به حدود ۱۲۰ سال و در کشورهای نوظهور اقتصادی به حدود ۱۰۰ سال خواهد رسید. در این رابطه اقتصاددان Financial Times (مارتین وُلَف) اظهار داشت که وقتی حوزه سیاست مسیر اشتباهی برود، رشد اقتصادی و توزیع صحیح منابع تحقق پیدا نمی‌کند. او در جلسه‌ای در تبیین بحث اصلی کتاب خود تحت عنوان بحران سرمایه داری دموکراتیک (Crisis of Democratic Capitalism)، اظهار داشت که غرب در جلوگیری از انحصار ثروت و کنترل سیاست توسط ثروتمندان باید اقدامات جدی انجام دهد و نمی‌تواند با این درجه از اختلاف طبقاتی پیش رود زیرا این باعث خواهد شد تا نظریه «حامی» (Protector) افلاطونی تحقق یابد و سیاست مداران دست راستی قشری (Demagogic) در غرب به قدرت برسند. هر چند غرب آنقدر ثروتمند است که گردش زندگی در آن صورت می‌پذیرد ولی فاصله‌ها به تدریج قابل تحمل نخواهند بود.

علاوه بر این، مدیران اظهار داشتند که دولت‌ها به تنهایی نمی‌توانند مسائل کشورشان را حل کنند و مشارکت با داخل و خارج (Partnership) فرمول تجربه شده جهانی است. یکی از مشکلات فزاینده در جهان، گسترش اطلاعاتِ غلط (Misinformation) است و صرفاً با همکاری کشورها و تفاهم میان آنان این مشکل قابل حل است. بدون دسترسی به اطلاعات و آگاهی از دیگران، در رقابت‌های هوش مصنوعی، کشورها به جایی نخواهند رسید زیرا هر که Database بیشتری داشته باشد، هم از فناوری بهتری استفاده می‌کند و هم به عمق مسائل بهتر پی می‌برد (Big Data Leads to Big insights). ظرفیتِ

^[1] نام اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی برای این خدمتگزار اقتصاد ملی با «مصلحت عمومی» گره خورده است

^[2] مصلحتی که از آن به «منافع ملی» و «خیر عمومی» هم یاد می‌شود

^[3] بدان معنا آنچه تعیین‌کننده اعمال و رفتار ما در این نهاد معظم است، منفعت همگانی است که هم‌راستا با منافع فردی و صنفی و در تکمیل و تکامل هم هستند



سلامت پوست:

چای ماسالا، سرشار از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی مفید، از جمله روی، منیزیم و پتاسیم است که همگی می‌توانند به محافظت و شادابی پوست کمک کنند. علاوه بر این ترکیبات مفید، مصرف چای یک راه عالی برای هیدراته نگه داشتن پوست است.

چربی‌سوزی و کاهش وزن:

طبع گرم چای ماسالا، یکی از بهترین محرک‌ها جهت کاهش وزن و چربی‌سوزی است. این چای مقوی، به چند روش موجب جلوگیری از اضافه وزن و کمک به چربی‌سوزی بدن انسان می‌شود.

افزایش سوخت و ساز بدن:

این نوشیدنی محبوب، به افزایش سوخت‌وساز بدن در مدت زمان بسیار کم کمک شایانی می‌کند.

مقابله با سرماخوردگی:

ترکیبات ماسالا، دارای خواص ضد قارچی، ضد باکتریایی و ضد التهابی هستند. این موضوع، چای ماسالا را تبدیل به یکی از مناسب‌ترین گزینه‌ها جهت پیشگیری از گرفتگی بینی و سرماخوردگی می‌کند. میخک و زنجبیل موجود در ماسالا نیز، سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود و در درمان سرفه مؤثر است. جالب است بدانید که اگر روزانه یک فنجان چای ماسالا بنوشید، خود را در برابر سرماخوردگی ایمن کرده‌اید.

تسکین سردرد:

چای ماسالا به دلیل داشتن کافئین متوسط برای تسکین سردردهای جزئی، مفید شناخته شده است.

تسکین دردهای قاعدگی:

یکی از خواص کمتر شناخته شده و البته بسیار کاربردی چای ماسالا، مبارزه با درد قاعدگی و درد پیش از قاعدگی است. بیشتر خانم‌ها در دوران قاعدگی از درد شکم و اسپاسم شدید عضلاتی رنج می‌برند. ترکیبات و ادویه‌های موجود در چای ماسالا با طبع گرم و استثنایی خود، تأثیرات آرام‌بخشی روی اعصاب و عضلات دارند و موجب کاهش درد و گرفتگی‌های دوران قاعدگی می‌شوند.

بهبود عملکرد شناختی:

نوشیدن چای می‌تواند به بهبود عملکرد شناختی و تمرکز کمک کند. مطالعات اولیه نشان می‌دهد دارچین و زنجبیل نیز می‌توانند در تقویت شناخت و کاهش اختلالات شناختی نقش موثری داشته باشند.

کاهش دردهای عضلانی:

درد مفاصل، یکی از شایع‌ترین مشکلات سالمندان است. یک فنجان چای خوش طعم ماسالا، می‌تواند به تسکین دردهای عضلانی کمک کند. ثابت شده است زنجبیل در کاهش و تسکین درد عضلات نقش زیادی دارد.

بهبود هضم و کاهش حالت تهوع:

چای ماسالا، حاوی مقادیری از زنجبیل است که می‌تواند اثرات ضد تهوع بر سیستم گوارش انسان داشته باشد. علاوه بر این، در ترکیبات چای ماسالا هل، سیر، فلفل و دارچین نیز وجود دارد که همه این‌ها به خواص ضد باکتریایی شهرت دارند. پس، مصرف چای ماسالا با ترکیبات ضد باکتریایی خود به پیشگیری از بروز مشکلات گوارشی ناشی از عفونت‌های باکتریایی کمک شایانی می‌کند. همچنین، فلفل سیاه موجود در ترکیبات چای ماسالا، قادر است سطح آنزیم‌های گوارشی را افزایش دهد.

کاهش اختلالات خواب:

این نوشیدنی گرم با هضم بهتر غذا به دستگاه گوارش کمک خواهد کرد. چرا که ادویه‌های موجود در چای ماسالا به عملکرد هضم کمک می‌کنند و از طریق بهبود این عملکرد، از نفخ معده نیز جلوگیری می‌کنند، در نتیجه، خواب راحتی خواهید داشت. البته توجه کنید مصرف بیش از اندازه چای ماسالا، ممکن است سبب بی‌خوابی شود.

توسعه‌یافتگی

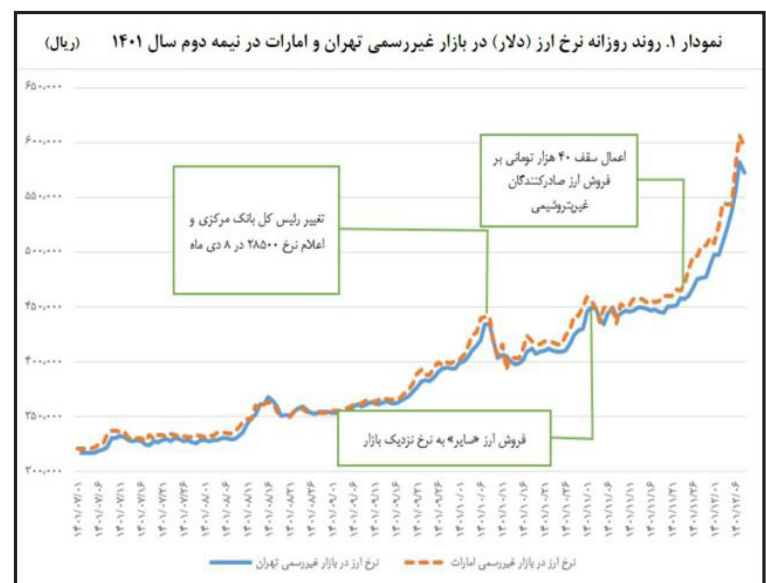
ادامه از صفحه ۵

چگونه می‌توان تحریم‌های ثانویه علیه مسکو تنظیم کرد؟ به چه صورت می‌توان همکاری کشورهای آمریکای لاتین و آسیا را با روسیه محدود کرد؟ آیا اروپایی‌ها باید خودشان را به یک جنگ فرسایشی عادت دهند؟ تا چه میزان اروپایی‌ها باید برای تقویت بنیه نظامی خود سرمایه‌گذاری کنند؟ یک مقام نظامی اروپایی اظهار داشت که اعضای ناتو به‌شدت از طرف آمریکایی‌ها تحت فشار هستند تا توانمندی‌های نظامی خود را به صورت تصاعدی افزایش دهند. او همچنین به یک نکته مهم سیاسی و چه بسا علمی-حقوقی اشاره کرد: فعال کردن ماده پنج اساسنامه ناتو منوط به یک تصمیم سیاسی است و نه ضرورتاً شرایط نظامی. عموم افراد به‌کشانده شدن جنگ اوکراین به ابعاد هسته‌ای بسیار نگران بودند. اما فارغ از این فضای حمایتی و مثبت روانی نسبت به اوکراین، واقعیت این است که بازسازی به خصوص ساختار عمرانی اوکراین حدود یک تریلیون دلار هزینه دارد و این در صورتی است که تهاجم پیش‌بینی شده بهار آینده روسیه تحقق نپذیرد. آمریکا و اروپا تا به حال حدود ۱۰۰ میلیارد دلار هزینه کرده و قرار است طی دو سال آینده هزینه کنند. اوکراین به مهم‌ترین موضوع ژئوپولیتیک جهانی تبدیل شده و نگرانی‌ها و بی‌ثباتی‌های فراوانی را به وجود آورده است ضمن اینکه چهره روسیه در اروپا برای مدت تخریب شده است. دو پرسش کانونی در این میان در مباحث دوس قابل شناسایی بود: آینده مردم اوکراین چیست؟ با این سطح از تحریم و انزوا، آینده روسیه و حاکمیت فلی‌ا چه خواهد بود؟

در داس ۲۰۲۳ نسبت به گذشته، کارآفرینان و سیاست‌مداران آفریقایی و آسیایی حضور پررنگ‌تری داشتند. در سال ۲۰۸۰، ۸۳ درصد جمعیت جهان در آسیا و آفریقا خواهد بود و رشد آنها محرک‌های کل جهان محسوب می‌شود. تفاهم آمریکا و چین نیز در مباحث داس برای کاهش تنش و همکاری قابل مشاهده بود. با توجه به اینکه ۲۶ درصد مردم جهان به آب آشامیدنی سالم دسترسی ندارند و ۳۲۰ میلیون نفر به کمک‌های فوری بشردوستانه نیازمندند، در کل، تأکید اصلی داس بر فناوری‌های جدید برای حل اینگونه مشکلات انسانی و زیست محیطی بود. به موازات جنگ اوکراین، امید به فعالیت‌های تصاعدی اقتصادی در سال ۲۰۲۳، گسترش شبکه‌سازی‌های دیجیتال، افزایش اهمیت «تخصیص» دولت‌ها در تنظیم اولویت‌ها و هدایت برنامه‌ریزی‌ها به‌طور احتیاط‌آمیزی اجلاس را به پایان رساند. اما شوقی که چینی‌ها، هندی‌ها، عربستانی‌ها و اماراتی‌ها نسبت به آینده نشان می‌دادند، از همه بیشتر بود. به نظر می‌رسد دلیل این شوق، ظرفیت هر چهار کشور در تولید ثروت است. آشنایی با موضوعات جهانی، مهارت‌های تحلیلی و تسلط به زبان انگلیسی کارآفرینان و سیاست‌مداران این کشورها تحسین‌آمیز بود. آنچه در بیان و زبان بدن آنها مشهود بود اعتماد به نفس و حس تعلق به کشورشان بود که به صورت جمعی برای آینده آن تلاش می‌کنند.

نقش سیاست‌های دولت ایران در افزایش اخیر نرخ ارز چه بود؟

عمیق‌تر شدن بازار آزاد، کاهش سرعت بازگشت ارز و افزایش مضاعف تقاضای واردات از پیامدهای «تثبیت نرخ ارز رسمی» عنوان شده است. بازارهای همسایه ایران از جمله امارات متحده عربی - به دلایل وارداتی برای ایران - نقش پررنگی در تعیین نرخ ارز در بازار تهران طی هفته‌های اخیر داشته‌اند؛ افزایش نرخ ارز در این بازار قیمت ارز را در بازار آزاد ایران را افزایش داد. افزایش اختلاف قیمت نرخ ارز در بازار امارات با تهران به فشار در بازار حواله برمی‌گردد. در گزارش مرکز پژوهش‌های مجلس به نرخ ارز در نیمه دوم دی ماه که به ۴۵ هزار تومان رسید اشاره شده و اینکه در ۴ بهمن ماه با تغییر نحوه فروش ارز سهمیه‌ای در بازار متشکل ارزی در یک روز تا بیش از ۲ هزار تومان کاهش یافت. که البته این روند دوام چندانی نداشت و در هفته آخر بهمن ماه همزمان با تصمیم اعمال نرخ دستوری بر نرخ فروش ارز صادرکنندگان غیرپتروشیمی، به پایان رسید. با این نرخ دستوری قیمت در امارات بالا رفت و در پی آن قیمت ارز در بازار تهران هم افزایش یافت.



منبع تصویر، مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی

■ خروج سرمایه

در گزارش مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی به ناترازی‌های موازنه ورود و عرضه ارز در ایران اشاره شده و گفته شده مهم‌ترین عامل تشدید کسری موازنه پرداخت‌ها، افزایش تقاضای خروج سرمایه بوده است؛ در این زمینه به مواردی نظیر افزایش تقاضا برای خرید ارز به‌صورت اسکناس یا حواله‌های ارزی و همچنین تشدید خروج پول از ایران برای سرمایه‌گذاری در خارج از کشور اشاره شده است. به عنوان مثال خرید مسکن در کشورهایی نظیر ترکیه در همین قالب قرار می‌گیرد؛ هر دو مورد خروج سرمایه (خرید ارز و سرمایه‌گذاری در خارج) به نوعی ریشه در بی‌اعتمادی به آینده اقتصادی ایران دارد. در بخش دیگری از این گزارش افزایش نرخ ارز به تحولات داخلی اخیر و مناسبات بین‌المللی ایران نسبت داده شده است.

مواردی نظیر اعتراضات پس از کشته شدن مهسا امینی، نامحتمل شدن دستیابی به احیای برجام، سخت‌تر شدن مواضع کشورهای غربی نسبت به جمهوری اسلامی، وضع تحریم‌ها پس از اعتراضات ایران وسختگیری آمریکا در مرادوات مالی کشورهای همسایه با ایران همگی مواردی بوده‌اند که چشم‌انداز روشنی را پیش روی اقتصاد ایران قرار نداده است. از همین رو برای عده‌ای، خروج سرمایه از بازار داخلی ارجحیت یافته است. به گفته مرکز پژوهش‌های مجلس ایران، «نظر به ماهیت دارایی‌گونه ارز، افزایش ریسکها و نااطمینانی‌ها به سرعت در نرخ ارز منعکس می‌شود». به تعبیری کاهش بازده و بالا رفتن ریسک سرمایه‌گذاری یا حتی حفظ دارایی‌ها در ایران، تقاضای خروج سرمایه را تشدید کرده و این روند در قیمت ارز خود را نشان داده است.

■ افزایش تقاضا برای خرید ارز

مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی در گزارش خود به افزایش واردات و منفی شدن حساب جاری تراز پرداخت‌ها به عنوان یکی از نگرانی‌های کارشناسان اقتصادی از ابتدای سال ۱۴۰۱ اشاره کرده است.

«حجم بیشتر ثبت سفارشات تأیید شده در سامانه جامع تجارت نسبت به سال گذشته در کنار حساب جاری منفی حاکی از مازاد تقاضای ارز در ماه‌های پیش رو تلقی می‌شود.» با این وجود در نیمه دوم سال بعضی از تقاضاهای جدید ارز -نظیر واردات خودرو- اعلام شد. به نوعی گفته شده دولت تمهیدات لازم با توجه به پیش‌بینی افزایش تقاضا را در این بازار در نظر نگرفته است.

در این گزارش کسری حساب جاری به «کم‌برآوردی» از میزان کسری ارزی در ایران نسبت داده شده است که در بحران‌های ارزی بیشتر خود را نمایان می‌کند؛

پس از دو هفته که در آن قیمت دلار در مقطعی به ۶۰ هزار تومان هم رسید، نرخ این ارز در بازار آزاد به حدود ۵۰ هزار تومان بازگشته است؛ ولی بحث درباره دلایل این صعود و نزول سریع همچنان ادامه دارد. در ابتدای آذر امسال نرخ دلار حدود ۳۵ هزار تومان بود و در دی ماه با انتصاب رئیس جدید بانک مرکزی به ۴۳ هزار تومان رسید و در هفتم اسفند برای ساعاتی تا سقف ۶۰ هزار تومانی هم پیش رفت و بعد از آن افت آن شروع شد. بسیاری این سؤال را مطرح می‌کنند دلایل این جهش و فروکش که از حالت «تدریجی» و به اعتقاد بسیاری از عرف بازار خارج شده بود چه بود. و مهم‌تر اینکه اگر سیاست‌گذاران ارزی در جمهوری اسلامی توانایی مهار قیمت‌ها را داشته‌اند، چرا زودتر دست به کار نشدند. مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی اخیراً در گزارشی به شتاب اخیر نرخ ارز پرداخته؛ در این گزارش گفته شده با اینکه دولت ابراهیم رئیسی در تلاش بوده که «ثبات را به بازار ارز برگرداند» اما به دلایل مختلفی بی‌ثباتی را بیش از پیش در این بازار تشدید کرده است.



روش تهیه چای ماسالا:



چای ماسالای خانگی بهترین و مطمئن ترین دستورالعمل جهت تهیه چای ماسالا در منزل، خرید تک تک ادویه‌های موجود در آن و کوبیدن شان درهاون، ساروج و ایزاری شبیه به این است. کوبیدن ادویه‌ها سبب رها شدن رایحه و عطر مواد موجود در این چای است. بنابراین، اگر دوست دارید چای ماسالای شما رایحه و عطری قوی داشته باشد،

توصیه می‌کنیم تمام مواد موجود را کاملاً بکوبید و اگر دوست دارید چای ماسالای شما رایحه و عطری قوی داشته باشد، توصیه می‌کنیم تمام مواد موجود را کاملاً بکوبید.

مرحله بعد، اضافه کردن ادویه‌های له شده و زنجبیل تازه رنده شده به آب است. تمام این‌ها را درون یک قوری بریزید و اجازه دهید حدود ۱۵ دقیقه بجوشد. اگر دوست ندارید که طعم و عطر زنجبیل بر چای ماسالای شما غالب باشد، بهتر است به جای رنده کردن این ماده، آن را برش بزنید تا کمی از عطر و طعم آن در ترکیب نهایی کاسته شود.

در ادامه باید به این ترکیب، چای سیاه و شیر غیر لبنی اضافه کنید. می‌توانید از شیر بادام یا شیر نارگیل استفاده کنید که طعمی حیرت‌انگیز به این چای می‌دهد. حال، حرارت ظرف خود را کم کنید و درب آن را بگذارید. روند حرارت دادن را تا ۵ دقیقه ادامه داده و اجازه دهید طعم ادویه‌ها کاملاً آزاد شوند. سپس، شعله را خاموش کرده و بگذارید ۵ دقیقه بیشتر به همین حالت بماند تا طعم و عطر ادویه‌ها به شکل قوی‌تری پخش شود. در این مرحله، باید شیرین‌کننده مورد نظر خود را به آن اضافه کنید. می‌توانید از شیرین‌کننده‌های مصنوعی مانند قند و شکر و یا شیرین‌کننده‌های طبیعی تر، مانند استویا یا شربت افرا استفاده کنید.

اگر قصد شما از مصرف چای ماسالا کاهش وزن، افزایش چربی سوزی، کمک به کاهش سطح قند خون و کلسترول و مواردی از این دست است یا مبتلا به بیماری‌های قندی هستید، توصیه می‌کنیم از شیرین‌کننده‌هایی مانند استویا استفاده کنید تا تأثیر منفی از این نوشیدنی نگیرید.

پیش از سرو چای، آن را از یک توری یا چای‌صاف کن عبور دهید تا یک نوشیدنی لطیف و یکدست داشته باشید. می‌توانید باقی‌مانده چای را خنک کرده و درون یخچال تا حدود ۳ یا ۴ روز نگهداری کنید. برای استفاده مجدد از این چای، باید آن را روی حرارت مناسب گرم نمایید. توجه داشته باشید که امکان منجمد کردن چای ماسالا برای مدتی طولانی وجود ندارد.



ویژگی‌های اتاق امروز

■ آقای دکتر صدیق، شما در دو دهه گذشته ضمن مدیریت نگاه‌های خود یکی از فعالان بخش خصوصی در بستر تشکل‌گرایی بوده و هستید. شما در دوره‌ای نیز عضو هیات نمایندگان اتاق بازرگانی تهران و ایران بوده‌اید. حضور در نهادهای بزرگ کارفرمایی و نیز اداره بنگاه صنعتی در شرایط دشوار اقتصادی ایران تجربه لازم و کافی برای تحلیل اقتصاد ایران در سطح کلان برایتان فراهم کرده است. با توجه به اینکه قصد دارید در انتخابات اتاق تهران حضور جدی داشته باشید، واجدان شرایط رای دادن در انتخابات پیش رو علاقه‌مندند دیدگاهتان درباره مسائل مهم اقتصاد ایران را بدانند. ارزیابی شما از وضعیت اقتصاد ایران در سطح کلان چیست؟

حالا دیگر با سخنانی که بالاترین مقام‌های سیاسی ایران درباره وضعیت نامساعد شاخص‌های کلان اقتصاد ایران بر زبان آورده‌اند و این اتفاق آرا وجود دارد که باید شرایط اقتصاد کلان با روشنی تمام و به دور از حب و بغض‌های سیاسی و تنها با نگاه کارشناسانه بررسی شود به نظر می‌رسد بیان برخی نکات ضرورت دارد. واقعیت این است که به دلیل پایداری و استواری و پابرجا ماندن برخی از شاخص‌ها مثل نرخ کاهنده سرمایه‌گذاری در دهه ۱۳۹۰، نرخ رشد پایین اقتصادی که در دهه یادشده به‌طور میانگین صفر بوده است و نیز کوچک شدن حجم تجارت خارجی و همچنین دورماندن صنعت و اقتصاد ایران از تکنولوژی‌های روزآمد و دلسردی برای توسعه فعالیت‌ها از سوی بخش خصوصی تنگناها مثل روز روشن است. بسیاری از فعالان اقتصادی و نیز مدیران نهادهای حاکمیتی این مسائل را خوب می‌شناسند یا دست‌کم با آنها برخورد جدی داشته و اکنون از مسائل شناخته شده به حساب می‌آیند. تردیدی نیست اگر ایران نتواند در یک دوره میان مدت این مسائل را حل کند یا پیچیده‌تر شدن کلاف اقتصاد ایران و نیز افزایش شمار مجهولات به شمار معلومات، باز کردن کلاف و حل کردن مسائل دشوار و دشوارتر خواهد شد.

■ آنچه شما به‌طور مختصر و مفید در بالاتر تحلیل کردید را بسیاری از فعالان صنعتی و نیز اقتصاددانان می‌دانند. اگر چند پله پایین‌تر از اقتصاد کلان و شاخص‌های عمده را ببینیم باز هم شاهد به هم ریختگی‌ها در بنگاه‌ها هستیم. به نظر تان سهم مدیریت بنگاه‌ها در پدیدار شدن وضعیت موجود چیست؟ واقعیت این است که به علت قدرت فوق‌العاده نهاد دولت در برابر قدرت بنگاه‌های خصوصی باید گفت بنگاه‌ها تابعی از سیاست‌گذاری‌های کلان هستند و نباید مدیران بنگاه‌ها به‌طور عام نگویند. اما هنر مدیریت این است که در بدترین وضعیت بتواند بنگاه را سرپا نگه دارد و راه را برنامه‌ریزی ببنود با استفاده از مهارت‌های مدیریتی بنگاه را اداره کند. نمی‌توان دست روی دست گذاشت و از دولت‌ها خواست هر چیزی را فراهم کنند. دولت‌های ایران به ویژه دولت فعلی و دولت قبلی گرفتاری‌های مهمی دارند و باید پاسخگوی نیازهای شهروندان ایرانی در کلیت آن باشند. مدیران بنگاه‌های ایرانی اما حق دارند از دولت‌ها بخواهند اگر در شرایطی هستند که نمی‌توانند کمک‌های لازم به آنها را فراهم کنند دست‌کم مانع‌تراشی هم نکنند.

■ دولت‌های ایران با هر گرایش سیاسی، مطابق قانون اساسی وظیفه دارند راه‌های همواری برای فعالیت ایرانیان فراهم کنند و نیز سدهای پیش روی مردم برای به دست آوردن منابع لازم مالی، پولی و ارزی برای تأمین رفاه آنها را فراهم کنند. بدون تردید این یک کار بزرگ و در سطح ملی و وظیفه‌ای بسیار سنگین است. در ایران اما به نظر می‌رسد مدیران دولت‌ها در سطوح گوناگون باور ندارند بخش خصوصی ایران توانایی برای تأمین ایجاد شغل، تنظیم بازار کالاها و خدمات را دارد و صاحبان بنگاه‌های خصوصی تنها به منافع بنگاه خودشان می‌اندیشند و به همین دلیل راه را برای تقویض قدرت به بخش خصوصی حتی در اقتصاد می‌بندند. برای حل این مسئله تاریخی چه باید کرد؟ شوربختانه مناسبات دولت با بخش خصوصی در تاریخ معاصر به دلایل گوناگون مناسبات روشن و صافی نبوده و هنوز هم نیست. من قصد ندارم در اینجا به‌طور مفصل در این باره و اینکه چرا به چنین وضعیتی رسیده‌ایم صحبت و مقصر یابی کنم. من باور دارم این وضعیت پیچیده وجود دارد و باید دنبال راه‌حل گشت و مسئله را حل کرد. برای حل مسئله می‌توان از تجربه تاریخی دیگر کشورهای جهان استفاده کرد و به‌طور علمی- کارشناسی بررسی کرد چه شده است که در برخی از کشورها که شمارشان روبه تزاید است دولت و بخش خصوصی به تفاهم رسیده و در یک تقسیم‌کار کارآمد در کنار هم برای رشد و رفاه کل کشور سازگار شده‌اند.

ادامه در صفحه ۸



است که قیمت ارز در سه روز تعطیلی که هیچ معامله‌ای در بازار صورت نمی‌گیرد، افزایش پیدا کند؛ این در حالی بود که همین بازار اندکی بعد، در همان روزهای تعطیل، کانالهای اعلام نرخ ارز در بازار آزاد قیمت‌های پایین‌تری اعلام کرده بودند. عبدالناصر همتی، رئیس سابق بانک مرکزی در دولت حسن روحانی که از منتقدان دولت ابراهیم رئیسی است سوالی پرسیده که بسیاری دیگر پرسیده‌اند.

او زمانی که دلار به اوج تاریخی ۶۰ هزار تومانی نزدیک می‌شد، پرسیده بود: «اگر با جلسه یک ساعته می‌شد برای ساماندهی ارز جمع‌بندی کرد، تا به حال چه می‌کردید؟ تیم اقتصادی تأثیر دلار ۵۶ هزار تومانی را بر زندگی و سفر مردم درک می‌کنند؟» بعضی دولت ایران برای جبران کسری بودجه متهم به «نوسان‌گیری» می‌کنند؛ هر چند مقام‌های دولتی در ایران آن را رد می‌کنند. در اوایل اسفند ماه و در حالی که نرخ دلار در بازار آزاد به تازگی مرز ۵۰ هزار تومانی را رد کرده بود، بانک مرکزی ایران مرکز مبادله ارز و طلا را راه‌اندازی کرد. یکی از اهداف ایجاد این مرکز «ایجاد مرجعیت قیمت» اعلام شده است. نرخ دلار در این بازار

اعلام ارز ترجیحی جدید

مرکز پژوهش‌ها از دیگر دلایل افزایش نرخ ارز را اجرای سیاست ارز ترجیحی (۲۸۵۰۰ تومانی) بر شمرده است. با آغاز اجرای این سیاست تقاضای واردکنندگان برای دریافت ارز افزایش یافت و آنها را «ترغیب کرد تا تقاضای حواله ارز خود را به بازار غیررسمی منتقل کرده و هم‌زمان منتظر دریافت ارز ترجیحی بمانند.»

گفته شده تعیین نرخ دستوری ۲۸۵۰۰ تومانی برای صادرکنندگان موجب کاهش بازگشت ارز به بازار داخلی شد. از دیگر موارد اشاره شده در این گزارش که «فشار» بر بازار ارز را بیشتر کرد، نرخ دستوری ارز صادرکنندگان غیرنفتی و غیرپتروشیمی در هفته آخر بهمن ماه در سقف ۴۰ هزار تومان بود. این گزارش می‌گوید «این اقدام بخش دیگری از فعالان بازار ارز که بدون مداخله دولت اقدام به عرضه ارز می‌کردند را نیز هدف گرفت» و برای اولین بار نرخ ارز امارات اختلاف ۲۰۰۰ تومانی با با نرخ ارز تهران پیدا کرد. در نهایت نتیجه‌گیری شده که سیاست‌های دولت ابراهیم رئیسی در مقابله با افزایش نرخ ارز از جمله ایجاد نرخ ارز ترجیحی ۲۸۵۰۰ تومانی و مداخله دستوری به افزایش تقاضای ارز و کاهش عرضه آن در بازار منجر شد و خروج سرمایه را تشدید کرده است. بانک مرکزی ایران گزارش اخیر مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی را واقعیت‌های اقتصاد «منطقی» ندانسته است. بانک مرکزی گفته است: «ذخایر ارزی ناشی از عدم بازگشت بعضی از ارزهای صادراتی و همچنین تقاضای ممتد خروج سرمایه در کنار تحریم‌های آمریکا، باعث «بر هم خوردن نظم اقتصادی» لاقدر در کوتاه‌مدت شده که «اجتناب‌ناپذیر است.» این نهاد در پاسخ به این گزارش گفته بانک مرکزی انتخاب «مسیر کنترل بازار» را در دوراهی تثبیت و انفعال انتخاب کرده است.

دفاع دولت از سیاست‌های ارزی

در روزهایی که نرخ دلار در بازار آزاد ایران از ابتدا تا انتهای روز چندین هزار تومان گران‌تر می‌شد، مسئولان ارشد دولتی در ایران ضمن وعده کاهش قیمت‌ها، از سیاست‌های بانک مرکزی برای «کنترل بازار ارز» دفاع می‌کردند. ابراهیم رئیسی، رئیس‌جمهوری ایران التهاپ در این بازار را ادامه آنچه خواند که او «جنگ ترکیبی دشمن» توصیف کرده؛ این عبارت در زمان اعتراضات ضد حکومتی ایران هم مورد استفاده بسیاری از مسئولان ایرانی قرار گرفته بود. آقای رئیسی گفته بود: «چطور ممکن

پاسخ ارزی دولت به مجلس



داشت که بر اساس اعلام گزارش مذکور سهم فروش ارز توسط صادرکنندگان غیرنفتی در سامانه نیما بین ۱۰ تا ۱۵ درصد بوده و این رقم نمی‌تواند تأثیر چشم‌گیر و لحظه‌ای بر بازار ارز داشته باشد. همچنین عدم بازگشت ارزهای حاصل از صادرات غیرنفتی تنها معلول تعیین سقف نبوده کما اینکه در ماه‌های گذشته و در مقاطعی با وجود نزدیک شدن نرخ نیما به نرخ بازار شاهد تکرار این ماجرا بوده‌ایم. تحریم‌ها، فعالیت شرکت‌های ترستی غیرشفاف و همچنین عدم تمایل برخی صادرکنندگان غیرنفتی با وجود دارا بودن ارز به عرضه آن در سامانه نیما از دلایل اصلی تعامل جدید بانک مرکزی با این طبقه تجاری از کشور است. مسئله بازگشت ارز حاصل از صادرات صرفا با برداشتن سقف دستوری لااقل در شرایطی که انتظارات تورمی بالاست میسر نبوده و چه بسا اینکه چنین انتحاری موجب سرکش‌تر شدن و نوسانات شدید نرخ ارز باشد. هر چند سیاست فعلی بانک مرکزی بسیار منعطف است و با توجه به بازخوردهای موجود در بازار ارز، در معرض تغییر خواهد بود، اما مسئله بازگشت ارزهای صادراتی فرادستگاهی بوده که با توجه اختیارات جدید اعطا شده به بانک مرکزی در جهت مدیریت شرکت‌های ترستی و صادرکنندگان غیرنفتی ممکن‌تر خواهد بود.

■ **جمع شدن صف صرافی‌ها با تغییر سیاست فروش ارز آزاد**
ثالثاً؛ با توجه به انتقاد این گزارش از حذف و نصب مجدد ارز سهمیه‌ای لازم به ذکر است که اقدام به حذف ارز سهمیه‌ای با توجه به فعالیت سوداگرانه بخشی از صراف‌ها در قالب بازار متشکل ارزی مثبت و در جهت کنترل تقاضاهای مکرر سفته‌بازانه بوده و جالب است که پس از راه‌اندازی مرکز مبادله ارز و طلا و تغییر نحوه تخصیص و فروش ارز به صراف‌ها (عرضه و فروش ارز با قیمتی نزدیک به بازار)، تقاضای دریافت ارز کارت ملی نیز به حداقل رسیده و این مهم نشان می‌دهد که حذف این سیاست در قالب بازار متشکل و وضع مجدد آن در مرکز مبادله ارز و طلا باعث خروج بخشی از تقاضای سوداگرانه در بازار است.

می‌تواند از بازار ارز کناره‌گیری کند و تعیین قیمت را در این برهه حساس به بازار بسپارد و درواقع اعلام کند که «هر قیمتی که در بازار برای دلار تعیین شد را می‌پذیریم و با آن تبادلات خود را انجام می‌دهیم، مثلاً اگر دانه‌های روغنی را تا چندی پیش با ارز ۱۶ هزار تومانی وارد می‌کردیم اگر قیمت ارز در بازار به ۴۰ هزار تومان برسد، روی همان قیمت وارد می‌کنیم.» در انتخاب اول که دولت نرخ ارز را رها می‌کرد قطعاً با افزایش قیمت‌های بسیار در کالاهای استراتژیک مثل روغن، برنج، دارو و... در مدت بسیار کوتاهی روبرو می‌شدیم و در اصطلاح تورمی از ناحیه فشار هزینه رخ می‌داد، اما در انتخاب دوم می‌توانستیم به سمت تعیین نرخ برای ارز برویم که سیاست‌گذار در این برهه به صورت مقطعی همین موضوع را انتخاب کرد. تأکید می‌شود که این سیاست به صورت مقطعی و در جهت مخابره جدیت بانک مرکزی به کنترل نرخ ارز انتخاب و با گذشت مدت کوتاهی از آن گذر شد. هرچند تعیین نرخ ارز ترجیحی با میانگین ۲۸ هزار و ۵۰۰ تومانی و کم و کیف تعیین این نرخ بررسی‌های کارشناسی مفصلی طلب خواهد کرد، اما فکرش را بکنید که بعد از آن آغاز دومینوی افزایش قیمت‌ها در بازار ارز و تغییر رئیس کل بانک مرکزی در بهمن ماه، بازار ارز با کناره‌گیری مقام پولی کشور مواجه می‌شد که عنان لنگرگاه تورمی خود را به دست بازاری ناقص داده است؛ بنابراین در بررسی‌های کارشناسی بازار ارز در سه ماهه اخیر باید متوجه گزیرها و ناگزیرهای مقام پولی کشور بوده باشیم که عمده آن انباشت سال‌ها فشار بر موازنه پرداخت‌ها بوده است.

■ اما و اگرهای بازگشت ارز حاصل از صادرات

ثانیاً؛ گزارش مرکز پژوهش‌های مجلس همچنین با طرح مسئله تعیین سقف دستوری برای صادرکنندگان غیرنفتی به اشتباه دوم بانک مرکزی در مدیریت بازار ارز می‌پردازد. باید اذعان کرد که در سال‌های اخیر، به دلیل افزایش قیمت‌ها در بازار ارز، دولت مجبور شده است تا با افزایش نرخ ارز، صادرات غیرنفتی را به صورت مقطعی محدود کند. این اقدام در حالی است که در سال‌های اخیر، دولت با افزایش نرخ ارز، صادرات غیرنفتی را به صورت مقطعی محدود کرده است. این اقدام در حالی است که در سال‌های اخیر، دولت با افزایش نرخ ارز، صادرات غیرنفتی را به صورت مقطعی محدود کرده است. این اقدام در حالی است که در سال‌های اخیر، دولت با افزایش نرخ ارز، صادرات غیرنفتی را به صورت مقطعی محدود کرده است.

میزان نیاز به آب در فرد سالم

شفافیت، رنگ، کف ادرار ... توجه نماید و این موارد را با حالت معمول خود و حالت اعتدال مقایسه نماید. شفافیت ادرار، یعنی این که نوشته‌های یک کاغذ را بتوان از پشت ظرف شیشه‌ای شفاف حاوی ادرار خواند. از بهترین آب‌های نوشیدنی، آب جوشیده ولرم شده است که باید جرعه جرعه نوشیده شود. تغییر رنگ ادرار، همیشه نشانه کم آبی یا بیماری نیست. رنگ ادرار، می‌تواند به دنبال مصرف بعضی از مواد غذایی رنگدانه‌دار، مثل چغندر یا رنگ‌های افزودنی به برخی نوشابه‌ها و تنقلات تغییر نماید که با قطع مصرف این موارد، رنگ ادرار دوباره به حالت طبیعی باز می‌گردد. گروهی از داروها، مثل فنازوپیریدین و برخی مولتی‌ویتامین‌ها نیز می‌توانند رنگ ادرار را تغییر دهند. پس در گزارش رنگ ادرار ناشتا به این موارد هم توجه فرمایید.

ویژگی‌های اتاق امروز

ادامه از صفحه ۷

به جامعه‌هایی که بخش خصوصی در آنها نیرومندان نگاه کنید، آیا آن کشورها با کاستی‌های بیشتر دست و پنجه نرم می‌کنند یا کشورهایی که قدرت به‌طور انحصاری در اختیار دولت است؟ بخش خصوصی درایران آنقدر تجربه و قدرت درک مسائل را دارد که چیزی خارج از عرف و قانون نخواهد. حرف بخش خصوصی ایران این است که اگر دولت‌ها در چارچوب قانون اساسی رفتار کنند نباید در بسیاری از فعالیت‌ها که بخش خصوصی توانایی دارد سرمایه‌گذاری و مدیریت کند حاضر باشند یک نگاه به کشورهای دیگر نشان می‌دهد دردیای امروز بزرگ‌ترین خودروسازهای دنیا، بزرگ‌ترین تولیدکنندگان فولاد و مسایر فلزات اساسی، بزرگ‌ترین واحدهای پتروشیمی و ماشین‌سازی و نیز فروشگاه‌های بزرگ توزیع کالا و نیز فعالیت‌ها در اختیار بخش خصوصی است و دولت‌ها مالکیت یا مدیریت ندارند. البته دولت‌های این کشورها اگرچه کوچکند اما هوشیار و چابک‌اند و راه رابرای اجحاف انحصارهای خصوصی می‌بندند. از سوی دیگر نهادهای مدنی نیرومند و رسانه‌های بزرگ اجازه نمی‌دهند بخش خصوصی اجحاف کند. تجربه نشان می‌دهد بخش خصوصی چالاک‌تر و چابک‌تر است و از منابع در اختیار خود با بهروری بالاتر نسبت به شرکت‌های دولتی استفاده می‌کند.

■ همانطور که شما تأکید دارید بخش خصوصی باید با دلیل و کارآمدی بتواند نیرومندی خود را به شهروندان و دولت‌ها بقبولاند. بدیهی است این کار نیاز به نهادهای خصوصی توانمند دارد. اتاق‌های بازرگانی به مثابه یکی از این نهادهای خصوصی درایران داری قانون خاص می‌باشند و به نظر می‌رسد اگر این نهاد به شکلی بهره‌ورتر عمل کند می‌تواند دولت را متقاعد کند بخش خصوصی را در کنار خود بپذیرد. چرا تاکنون این اتفاق نیفتاده است؟

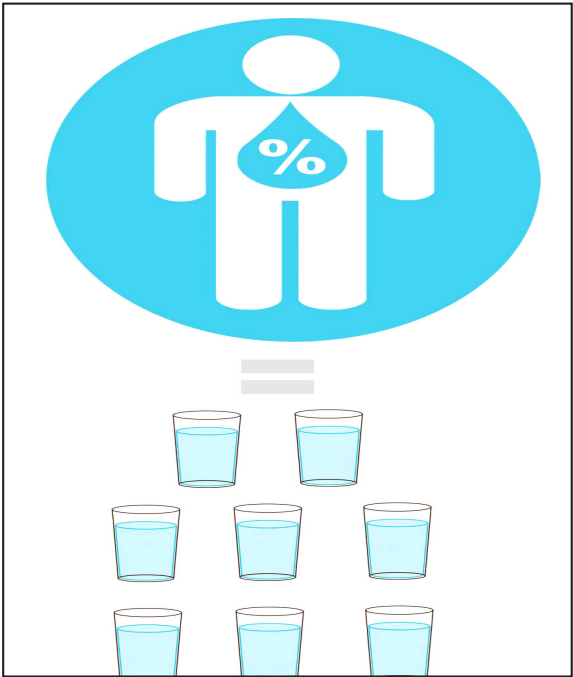
این یک پرسش بنیادین است و باید درباره آن واکاوی ژرفی صورت پذیرد که چرا به رغم همه کوشش‌هایی که اتاق‌های بازرگانی داشته‌اند و باید از مدیران آنها به هر حال تشکر کرد، اما راهی برای نفوذ عمیق در میان مردم و دولت و مجلس پیدا نکردند. شهروندان به هر دلیل باور دارند اتاق‌های بازرگانی محلی برای رفع مشکلات اعضای اتاق و اعضای هیات نمایندگان شده است و دولت نیز می‌بیند که هرصنعت و صنعت در گفت‌وگو با دولت منافع خود را دنبال می‌کنند. به همین دلیل از اعتبار اتاق‌های بازرگانی کاسته می‌شود. تعارض منافع در اتاق‌های بازرگانی هنوز به روشی کارآمد حل نشده است و همین مقوله در متقاعد کردن دولت‌ها یک نقطه ضعف به حساب می‌آید.

■ برای اینکه اتاق‌های بازرگانی بتوانند سهم و نقش بیشتری در تعامل با دولت و مجلس وقوه قضاییه داشته باشند چه باید کرد؟ همانطور که پیش از این نیز گفتم مدیران و هیات رئیسه و هیات نمایندگان اتاق‌های بازرگانی در دوره‌های گذشته گام‌های بلندی برای نیرومندتر شدن اتاق‌های بازرگانی برداشته‌اند. در دوره‌های قبلی اتاق توانست قانون بهبود مستمر فضای کسب و کار را به تصویب مجلس برساند که یک قانون مترقی است. همچنین با پیگیری اتاق‌های بازرگانی موادی در برنامه‌های توسعه گنجانده شد که از دل آنها شورای گفت‌وگوی دولت و بخش خصوصی بیرون آمده است. هیات رئیسه اتاق‌های ایران و شهرستان‌ها در دوره‌های گذشته توانستند برخی مشکلات را برطرف کنند اما به نظر می‌رسد باید گام‌های بلندتر و تصمیم‌های پایدارتر گرفته شود. باید بپذیریم درایران نهاددولت است که مسئولیت اداره کشور را دارد و بخش خصوصی باید به دولت کمک کند. اما این کمک به معنای از دست دادن استقلال حرف و رای اتاق‌های بازرگانی و سکوت آنها نیست. اتاق‌های بازرگانی باید با درک پیچیدگی‌های ایران امروز ضمن متقاعد کردن دولت به پذیرفتن توانایی‌های بخش خصوصی تا جایی که به منافع اعضا آسیب وارد نشده است در برابر دولت نایستد. راه این است که اتاق‌ها بر درجه شفافیت فعالیت‌های خود بیفزایند و ابهام‌های احتمالی را برطرف کنند.

شفافیت در دنیای امروز برای پیشرفت هر نهادی و هر سازمانی در هر سطح یک ضرورت است و دیگر نمی‌توان آن را نادیده گرفت. شفافیت به این معنی که نباید تصمیم‌هایی گرفت که نشود آن را به اطلاع افکار عمومی رساند و نیز پنهان نگه داشتن اطلاعاتی که می‌تواند حتی دست‌آورد به حساب آید باید اجرائی شود. در وضعیتی که شهروندان می‌توانند به هر ترتیب به اطلاعات دست بیابند بهترین کار افزایش دامنه و ژرفای شفافیت از سوی اتاق‌های بازرگانی است. شهروندان ایرانی باید بدانند منابع اتاق از کدام محل‌ها به دست می‌آید و باید بدانند محل خرج این منابع کجا است. اتاق بازرگانی یک نهاد قانونی است و با تشکلهای دیگر تفاوت دارد و باید مدیران این را بپذیرند. خوشبختانه اتاق‌های ایران و استان‌ها در این باره باز عمل کرده‌اند و اگر برخی ابهامها درباره شفاف بودن یا شفاف نبودن وجود دارد نیز باید برطرف شودو تاکنون هم تلاش بر همین بوده است.

دکتر مجید سلطانیپور غریب‌دوستی؛ متخصص طب سنتی ایرانی

آب، به عنوان بیشترین بخش تشکیل دهنده بدن، نقش بسیار مهمی در سلامت هر فرد دارد. توصیه به مصرف آب، به میزان یکسان برای هر فرد با هر سن و وزن و با حجم فعالیت، در هر فصل سال با دمای هوا و سایر شرایط، لزوماً صحیح نیست. در صورتی که بیماری کلیوی ندارید، با توجه به رنگ ادرار ناشتا، جرعه جرعه آب میل کنید. پ رنگ ادرار در فردی که به اندازه کافی و لازم آب نوشیده است، می‌تواند بی‌رنگ تا زرد ملایم باشد. اگر هم فرد در طول روز آب کمتری بنوشد، ادرار غلیظ تر و رنگ زرد آن تیره تر می‌شود، اما شفافیت خود را حفظ می‌کند. بهتر است هر فرد در مورد کمیت و کیفیت ادرار ناشتا، به مواردی مثل حجم ادرار،



صاحب امتیاز: موسسه سایه سرافراز عشق
مدیرعامل: سروزناز بیهبانی
سردبیر: سروزناز بیهبانی
دبیر تحریریه: مصطفی رفعت
امور مالی: طاهره میرزاتی
امور آگهی ها: خدیجه محمدی

نشانی: خیابان ستارخان، خیابان ماسهر، بعد از چهارراه صالحیان، پلاک ۳۷
چاپخانه: شاخه سبز - امیرفاضل پارسیان

حقوق حرفه‌ای روزنامه نگاری در سایت روزنامه

www.sayeh-news.com

Email: sayehnewspaper@gmail.com & sayeh.advertise@gmail.com

instagram.me/sayehnews

شنبه ۱۸ آذر ۱۴۰۲ | ۲۵ جمادی الاولی ۱۴۴۵ | ۹ دسامبر ۲۰۲۲ | سال بیستم | شماره ۲۹۵۲ | ۸ صفحه

روزنامه سراسری

خواندنی‌های اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی
ورزشی، هنری، سیاسی، ادبی

تحریریه روزنامه سایه در مراکز استان‌ها و شهرستان‌ها
zakbarbahi54@gmail.com
sayehchqazvin@gmail.com
sayehnews@gmail.com
mehrtalaban@gmail.com
Shirazimohsen40@gmail.com
zxdghifahime@yahoo.com
amir361a@yahoo.com
naghmestabad@gmail.com
faraz_kavir@yahoo.com
sayeh.news.sari@gmail.com
arash.murady@gmail.com
mona.mohamadi6440@gmail.com
koshiyarmohamadi1358@gmail.com
Hamid.salmani@gmail.com
khabarvarzeshi_lorestan@yahoo.com
press.nasirmanesh@gmail.com
ninyazmand66@yahoo.com
yasavatnampor@yahoo.com

رفع گره‌های ترافیکی شهر گلستان با بازگشایی معابر

تملک بیش از ۸۰۰۰ متر مربع از املاک در طرح تعریض



سید محمد میرزمانی - شهردار گلستان

سعید حمید سلمانی

شهردار گلستان بازگشایی معابر اصلی شهر را از جمله اقدامات و ضرورت‌های مهم برای توسعه متوازن در جامعه شهری عنوان کرد و گفت: با بازگشایی معابر اصلی شهر گلستان در نظر داریم گره‌های ترافیکی شهر را رفع کنیم. میرزمانی در گفت‌وگو با سایه، اظهار کرد: توسعه و بازگشایی معابر و بلوارهای اصلی سطح شهر، فرصت است و استفاده از این فرصت‌ها می‌تواند توسعه پایداری شهری را به همراه داشته باشد. میرزمانی افزود: پیگیری بازگشایی

معابر سطح شهر گلستان در دو سال گذشته با هدف توسعه شهر و ساماندهی ترافیک به صورت جدی انجام شده و بسیاری از معابر بازگشایی شده و برخی دیگر در حال مذاکره با مالکین و در حال انجام است. وی ادامه داد: از جمله این بازگشایی‌ها می‌توان به خیابان مهرگان اشاره کرد که پس از سال‌ها بلاکلیفی آزاد سازی شد همچنین در بحث اصلاح معبر هم بلوار اصلی از دیگر اقدامات اجرایی شده توسط شهرداری گلستان است. شهردار گلستان تصریح کرد: در نهایت تملک و بازگشایی و اجرای جدول‌گذاری، زیرسازی و آسفالت معبر جدید از اقدامات جدید شهرداری گلستان در ادامه راه نقشه توسعه است. وی اضافه کرد: با تملک این ملک که از سال‌ها قبل به علت وجود معارض رها شده بود، توانستیم مسیر دسترسی را آسانتر کنیم تا علاوه بر خروج از بن‌بست این محله، بتواند ترافیک معبر اصلی را در آیین‌های مربوطه و پنجشنبه‌ها به حداقل برساند. میرزمانی معتقد است که احداث معابر جدید سبب کاهش

ترافیک، رفع گره‌های ترافیکی و دسترسی راحت‌تر شهروندان به سایر مناطق شهر خواهد شد. وی با بیان اینکه در دو سال اخیر با مدیریت هزینه‌ها، بهره‌وری نیروی‌های انسانی، افزایش و توسعه ماشین‌آلات توانسته‌ایم معابر رها شده چند ساله و مورد نیاز شهر را با کمترین هزینه شروع به بازگشایی کرده و به نتیجه برسایم، افزود: ادامه توسعه معابر با هدف بهبود شرایط در برنامه شهرداری قرار دارد و براساس اولویت اجرایی خواهد شد. میرزمانی یادآور شد: شهرداری گلستان در انجام آسفالت معابر، در دو سال گذشته به صورت جدی پیگیری و بیش از ۹۰ درصد معابر، محلات و مناطق سطح شهر که در دهه‌های گذشته حفاری و تخریب شده بود و همچنین کوچه‌های خاکی که عملیات آسفالت آنها تاکنون انجام نشده را با برنامه‌ریزی لکه‌گیری و روکش آسفالت کرده و تلاش می‌شود تا پایان فصل کاری ۱۰ درصد باقیمانده نیز به اتمام برساند. شهردار گلستان در بخش دیگری با بیان اینکه آخرین درجه این شهرداری ۹ می باشد می‌توان با جذب



نادر سازور - رئیس شورای اسلامی شهر گلستان

عقب ماندن شهر و ایجاد مشکلات برای شهروندان می‌شود که پیگیری نیازهای شهر و رفع مشکلات باید در لحظه انجام گیرد تا سد راه توسعه و پیشرفت نشود. وی در پایان بیان کرد: تاکنون موانع و مشکلاتی در شهر رفع شده که از سال‌های گذشته برای مانده و مشکلات بسیاری برای شهروندان و شهرداری ایجاد کرده بود اما اکنون ایجاد زیرساخت‌ها و هموار کردن مسیر پیشرفت و توسعه، نهادن را روی ریل قرار داده که این تغییرات طی دو سال گذشته آغاز شده و روزبه‌روز بهتر و بیشتر خواهد شد.

تجهیز کارگاه احداث مخزن آب بتنی ۱۰۰۰ مترمکعبی در بوستان ساحلی رودخانه شادچای

شهردار گلستان از احداث مخزن ۱۰۰۰ مترمکعبی در بوستان ساحلی رودخانه شادچای با هدف مدیریت منابع آب و نگهداشت فضای سبز در این بوستان خبر داد. به گزارش روابط عمومی شهرداری گلستان، سید محمد میرزمانی در این خصوص گفت: همواره استفاده بهینه و صرفه جویی در مصرف آب یکی از اهداف مدیریت شهری بوده و در این دوره کم آب نیز می‌تواند بهترین روش برای صرفه جویی در مصرف آب محسوب شود، لذا احداث این مخزن به منظور تأمین آب مورد نیاز فضای سبز و مدیریت آب و ساماندهی روان آب‌ها در محدوده بوستان ساحلی رودخانه شادچای (سه راهی آدران) احداث خواهد شد. مدیریت شهری گلستان در ادامه ابراز داشت: مخزن مذکور با گنجایش ۱۰۰۰ متر مکعب در زمینی به مساحت ۴۰۰ متر مربع با سازه بتنی که پس از تجهیز کارگاه، اقدامات عمرانی آن شروع می‌شود.

تداوم اجرای عملیات ایمن سازی، اصلاح شیب و تعویض دال‌های بتنی فرسوده و جدول‌گذاری خیابان بهشتی

معاون امور زیر بنایی و حمل‌ونقل و ترافیک گلستان از اجرای عملیات بی‌وقفه ایمن‌سازی معابر در راستای اصلاح شیب‌ها و تعویض دال‌های بتنی فرسوده و جدول‌گذاری مسیر خبر داد. به گزارش روابط عمومی شهرداری گلستان، معاون امور زیربنایی و حمل‌ونقل و ترافیک شهرداری ضمن اعلام این خبر گفت: در راستای هدایت روان آب‌های سطحی و جلوگیری از آبگرفتگی معابر در بارش برف و باران و رسیدگی به مشکلات شهروندان، عملیات جدول‌گذاری دوبل، اصلاح شیب و تعویض دال‌های بتنی فرسوده در خیابان بهشتی قلعه میر اجرا شد. تصریح ادامه داد: این عملیات در سایر معابر سطح شهر در راستای تأمین رفاه و امنیت شهروندان تداوم خواهد داشت.

عباسعلی کوشکی

مسقط، پایتخت کشور عمان این روزها کانون تبادلات و رایزنی‌های میان مسئولان ارشد اقتصادی این کشور و مسئولان مازندران برای بازگشایی مبادلات تجاری و اقتصادی پُررونق است. دیپلماسی اقتصادی و تجاری فعال مسئولان ارشد استان مازندران برای جامعه عمل پوشاندن و دستیابی به سیاست‌های دولت سیزدهم بسیار پُرقدرد و پُر تلاش در این مسیر مشغول به فعالیت است و در مدت فعالیت دولت سیزدهم تاکنون شاهد حضور هیئت‌های عالی‌رتبه سیاسی و اقتصادی استان در خارج از کشور به دنبال اهداف مورد نظر برای توسعه اقتصادی استان می‌باشند. پیگیری پرونده افزایش دیپلماسی اقتصادی مازندران از سفر اوایل امسال استاندار مقامات عالی‌رتبه اقتصادی و تجاری مازندران به روسیه آغاز شد و هدف‌گذاری برای تصاحب بازار مصرف ۲۹۰ میلیارد دلاری روسیه برنامه‌ریزی شد. با توجه به موقعیت سیاسی و دیپلماسی منطقه‌ای موجود تصاحب بازار کشورهای هم‌جوار از جمله روسیه برای تجار مازندران یک فرصت بی‌نظیر قلمداد می‌شود. در شرایط فعلی بازرگانان و تجار با همکاری تمامی ظرفیت موجود جهت کسب درصد بیشتری از بازار روسیه تلاش می‌کنند. مازندران در قالب بخش‌های کشاورزی از زمینه تولید مرکبات و برنج همان‌گونه که در سطح ملی جایگاه بالایی دارد برای به دست گرفتن بازار کشورهای دیگر و صادرات برنامه‌ریزی کرده و برای این منظور زیرساخت‌ها را نیز فراهم کرده است. استقرار کشتی‌های کانترتیدر یا یخچالی برای گسترش

با مدیرکل مرکز سرمایه‌گذاری وزارت صنعت و معدن و تجارت سلطنت عمان، احمد البکر، معاون وزیر کشاورزی و شیلات عمان آمادگی کامل خود را برای واردات مرکبات، کبوی، برنج و محصولات شیلاتی از مازندران و هماهنگی برای انعقاد قرارداد با بخش خصوصی اعلام کرد. در ادامه برنامه هیئت تجاری و اقتصادی مازندران امروز، چهارشنبه جلسات و مذاکراتی با تعدادی از مسئولان منطقه اقتصادی عمان انجام شد. معاون هماهنگی امور اقتصادی و گردشگری استاندار مازندران روز چهارشنبه در این خصوص اعلام کرد: در دیدار با رئیس اتاق بازرگانی عمان و محمدحسین باقر سلیمان، رئیس اتاق مشترک عمان و ایران که در محل اتاق بازرگانی سلطنت عمان انجام شد توافقات خوبی صورت گرفته است. حسن خیرانیپور افزود: مقرر شد ۱۰ شرکت مازندرانی در بخش‌های بسته‌بندی و صادرات به اتاق بازرگانی عمان معرفی شوند. این شرکت از این طریق زمینه‌های صادرات محصولات و تولیدات مازندران را به عمان فراهم کنند؛ همچنین این شرکت‌ها با دایر کردن شعبه‌ای در مسقط پایتخت عمان درخصوص صادرات مجدد (به صورت ریگسپورت) از طریق عمان به کشورهای هدف اقدامات لازم را انجام دهند. وی اظهار داشت: برای تحقق دقیق این تصمیم ریس اتاق بازرگانی مازندران به عنوان نماینده استان و مسئول امور بین‌الملل

صادرات دریایی از جمله این اقدامات است و به همین منظور کشتی کابینتری بزرگ با ظرفیت ۲ هزار و ۸۰۰ تُن در بندر امیرآباد به شهر به آب انداخته شد. استان مازندران با تولید ظرفیت ۲۲ نوع از تولیدات محصولات کشاورزی به مقدار حدود هشت میلیون تن، حدود ۱۱ درصد از ارزش افزوده بخش کشاورزی کشور را در اختیار دارد. مازندران دارای ۴۶۰ هزار هکتار اراضی زراعی و باغی است. طبق آمار رسمی هرساله به‌طور متوسط ۲۱۵ هزار هکتار از زمین‌های کشاورزی مازندران زیر کشت برنج می‌رود و این استان با تأمین بیش از ۴۲ درصد برنج سفید کشور، رتبه اول را دارد. همچنین لبنیات مازندران در سبد کالاهای صادراتی کشور پیشین است به‌طوری‌که از حیث صادرات این تولیدات از نظر وزن و ارزش به ترتیب جزو استان‌های اول و دوم کشور است. مازندران با داشتن شرکت‌های لبنی ممتاز و صاحب‌نام همانند کاله مازندران و کارخانه‌های صنعتی توانسته بخشی از بازارهای هدف و صادراتی جهانی را قبضه کند. میزان صادرات در سال جاری با جهش روبرو بود اما با توجه به ظرفیت‌های موجود این استان می‌تواند حجم بیشتری از محصولات لبنیاتی را صادر کند. طبق آمارها بیش از ۲۹ درصد صادرات استان مازندران را فرآورده‌های لبنی تشکیل می‌دهند که شامل انواع پنیرهای طبیعی، دوغ، شیر و شیرخشک است و بیشتر محصولات از طریق کارخانه‌های

فرآیند ثبت نام متقاضیان گاز مایع در سامانه درخواست فرآورده‌های نفتی (سدف) ویژه اشخاص حقوقی، حقیقی و خانوارها

فرآیند ثبت نام متقاضیان گاز مایع در سامانه درخواست فرآورده‌های نفتی (سدف) ویژه اشخاص حقوقی، حقیقی و خانوارها

فرآیند ثبت نام متقاضیان گاز مایع در سامانه درخواست فرآورده‌های نفتی (سدف) ویژه اشخاص حقوقی، حقیقی و خانوارها

ردیف	شرح مرحله
۱	وضعیت مصرف سوخت (وضعیت کارگزاران محل سکونت بصورت سیستمی بررسی می‌گردد)
۲	در صورت سکونت در منطقه کارگزی شده، گزینه من در شرایط خاص هشتم را فعال نمائید.
۳	در صورت سکونت در منطقه کارگزی نشده، گزینه من در شرایط خاص هشتم را فعال نمائید.
۴	مراحل ثبت مشخصات افراد تحت تکفل را کامل نمائید.
۵	پس از درج شماره همراه، استفاده مالکیت شماره همراه را انتخاب نمائید.
۶	پس از درج اطلاعات تماس منزل، استفاده مالکیت شماره همراه را انتخاب نمائید.
۷	پس از درج شماره همراه، استفاده مالکیت شماره همراه را انتخاب نمائید.
۸	پس از درج شماره همراه، استفاده مالکیت شماره همراه را انتخاب نمائید.
۹	پس از درج شماره همراه، استفاده مالکیت شماره همراه را انتخاب نمائید.
۱۰	پس از درج شماره همراه، استفاده مالکیت شماره همراه را انتخاب نمائید.
۱۱	پس از درج شماره همراه، استفاده مالکیت شماره همراه را انتخاب نمائید.
۱۲	پس از درج شماره همراه، استفاده مالکیت شماره همراه را انتخاب نمائید.

در پایان به صفحه اصلی برگردید و در بخش ورود کاربران با درج نام کاربری و رمز عبور به صفحه شخصی خود وارد شده و با انتخاب نوع کاربرد نسبت به ثبت درخواست فرآورده اقدام نمائید.