

کار تیمی ۸۵ میلیونی  
برای گذر از خاموشی

وزیر نیرو با اشاره به اقدامات انجام شده برای جلوگیری از خاموشی در کشور، گفت: ما یک تیم ۸۵ میلیونی نفره هستیم و یک کار تیمی را با حضور این جمعیت انجام می‌دهیم. اگر میزان مدیریت مصرف مطابق پیش‌بینی‌ها و مدل‌ها باشد با کمترین مشکل از تابستان عبور خواهیم کرد. نمی‌توانم از طرف مردم قول بدهم، این موضوع دوطرفه است؛ اما تلاش می‌کنیم در صورت رعایت، بدون کمترین مشکل از تابستان عبور کنیم. علی‌اکبر محرابیان در گفت‌وگو با «ایسنا»، با بیان اینکه ناترازی قابل توجهی در صنعت برق داریم که حاصل عدم سرمایه‌گذاری به‌موقع روی نیروگاه‌های کشور و ماحصل آن خاموشی در سال‌های مختلف بوده است که در بخش خانگی، تولیدی و صنعتی شاهد آن بوده‌ایم، اظهار کرد: در بخش صنعتی تقریباً در کل دهه ۹۰ شاهد کاهش تامین برق و محدودیت برق برای صنایع بودیم. در بخش خانگی نیز در سال ۱۳۹۵ خاموشی‌ها آغاز شد و در سال ۱۴۰۰ به اوج خود رسید که شرایط ناگواری رقم خورد.

وی با بیان اینکه برنامه‌ای که در دستور کار قرار گرفت دو بعد اصلی داشت، افزود: اول اینکه بتوانیم ظرفیت نیروگاهی را توسعه دهیم و دوم در کنار آن با روش‌های مختلف مدیریت مصرف داشته باشیم.

وزیر نیرو با اشاره به راهکارهای در نظر گرفته شده برای مدیریت مصرف اظهار کرد: مدیریت مصرف به ما کمک می‌کند که با ظرفیت کمتر بتوانیم انرژی بیشتری را تامین کنیم. محرابیان با بیان اینکه از شروع دولت سیزدهم تا پایان ۱۴۰۱ در حوزه توسعه نیروگاهی ۷۰۵۰ مگاوات به ظرفیت نیروگاهی کشور اضافه شد و عمده آن نیروگاه‌های حرارتی، تجدیدپذیر و بخشی هم ارتقای توان نیروگاه‌های موجود بوده است، تصریح کرد: در مدیریت مصرف برای بخش‌های مختلف برنامه‌ریزی کرده‌ایم.

وی اضافه کرد: در بخش خانگی مهم‌ترین سازوکاری که لحاظ شد بحث پاداش صرفه‌جویی بود که در این طرح مردم با کاهش مصارف خودشان مشمول پاداش خوش‌مصرفی بودند. در سال ۱۴۰۱ به‌رغم اینکه هیچ‌گونه خاموشی در بخش خانگی نداشتیم اما میزان مصرف کاهش پیدا کرد. این موضوع به این معناست که مشترکان خانگی همکاری خوبی با صنعت برق داشتند.

وزیر نیرو با بیان اینکه برای مشترکان صنعتی نیز برنامه‌ریزی کردیم که در شهرک‌های صنعتی و صنایع کوچک محدودیتی نداشته باشیم، گفت: در سال ۱۴۰۱ تنها محدودیت ما برای شهرک‌های صنعتی این بود که تعطیلات جمعه آنها را به صورت گردشگری کردیم که این کار در سال ۱۴۰۲ به صورت ملایم‌تری اجرا شد.

محرابیان افزود: در صنایع بزرگ نیز خواسته ما این بود که مصارف واحدهای بزرگ در زمان اوج مصرف خانگی کاهش پیدا کند؛ ولی بتوانند انرژی موردنیاز خود را در ساعات‌های غیراوج تامین کنند.

وزیر نیرو با بیان اینکه این امور باعث شد به‌رغم اینکه همچنان ناترازی داشتیم یک رضایت نسبی در بین مصرف‌کنندگان برق داشته باشیم، اضافه کرد: برای سال ۱۴۰۲ برنامه‌ریزی‌های خودمان را گسترده‌تر کردیم.

به گفته وی، در پاداش صرفه‌جویی ارقام بزرگ‌تری را در نظر گرفتیم. همچنین پاداش به صورت عمومی لحاظ شد، یعنی هر فردی با هر میزان مصرفی اگر مصرف خود را کاهش دهد مشمول پاداش صرفه‌جویی می‌شود. محرابیان با بیان اینکه این موضوع موجب شد بیش از ۳۵ درصد مشترکان در سال ۱۴۰۲ مصارف خود را کاهش دهند، اظهار کرد: یک‌بار در سال ۱۴۰۱ میزان مصارف خود را نسبت به سال قبل کاهش دادند و این بار میزان مصرف نسبت به سال ۱۴۰۱ کاهش پیدا کرد.

وزیر نیرو با بیان اینکه در قیوضی که تاکنون صادر شده بیش از ۴۰۰ میلیارد تومان پاداش صرفه‌جویی بین مشترکان توزیع شده است، تصریح کرد: در بخش صنعتی نیز اقدامی که صورت گرفت این بود که صنایع کوچک مانند سال گذشته معاف از هرگونه محدودیت بودند؛ یعنی با هر میزان مصرف، تولید داشتند و در شهرک‌های صنعتی نیز فقط مدیریت مصرف به نصف روز یعنی بین ساعت ۱۱ ظهر تا ۱۱ شب اعمال شد. وی ادامه داد: در طول عروزی و نیم نیز صنایع می‌توانند با حداکثر ظرفیت تولید داشته باشند. در بخش صنایع بزرگ همچون فولاد میزان محدودیت کاهش پیدا کرد، به طوری که امسال ۱۶ درصد بیشتر به این صنایع انرژی دادیم.

محرابیان با بیان اینکه در فولادی‌ها حدود ۲۵ درصد نسبت به سال قبل انرژی بیشتری دادیم، اظهار کرد: سعی کردیم بیشتر نیازها را برطرف کنیم؛ هرچند با وضع مطلوب فاصله داریم و باید در سال‌های آتی با طرح‌های نیروگاه‌سازی که صنایع آغاز کردند محدودیت‌ها را کاهش دهیم و به صفر نزدیک کنیم.

وزیر نیرو با بیان اینکه اجرای این طرح ۱۰۰ درصد مثبت ارزیابی می‌شود، افزود: سال‌های قبل تنها توصیه‌های اخلاقی گفته می‌شد اما امسال و سال گذشته این موضوع را به پاداش صرفه‌جویی متصل کردیم. اعداد و ارقام نیز نشان می‌دهد که مردم همکاری خوبی با صنعت برق داشتند و امیدواریم این همکاری‌ها افزایش پیدا کند.

پوره چغندر به همراه لوبیا  
غذای مخصوص کاهش سکتگی قلبی

دلخواه، یکی دو قاشق از آب لوبیا را نیز درون آب بریزید. در آخر، نمک و فلفل آن را اندازه کنید و کنار بگذارید.

هم زمان با پخت لوبیا، چغندر را نیز به همراه مقدار کمی نمک، درون قابلمه دیگری قرار دهید و آب اضافه کنید تا جایی که روی چغندر را پوشانده و جوش بیاید. پس از به جوش آمدن، حرارت را کم کنید و به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه (بستگی به اندازه ی چغندر دارد) اجازه دهید کاملاً نرم شود، سپس از روی حرارت بردارید و یک حبه سیر، درون آن بیندازید. پس از سرد شدن، پوست آن را کنده و با یک قاشق سوپ خوری آب چغندر و مقدار کمی شکر را با هم مخلوط کرده و چغندر را به حالت پوره در بیاورید. در انتها، پوره ی به دست آمده را درون یک ظرف ریخته و روی آن، لوبیای آماده شده را قرار دهید.

تا جایی آب بریزید که یک سانتیمتر روی لوبیا را بپوشاند. بگذارید تا جوش بیاید.

اگر در این حین، روی لوبیا کف تولید شد، کف آن را بگیرید. پیازهای خیس خورده و ۲ حبه سیر و برگ بو را به لوبیا اضافه کنید و حرارت را کم کنید. درب ظرف را گذاشته و اجازه دهید به مدت ۳۰ دقیقه، آرام بپزد. سپس، نمک را اضافه کنید و به مدت ۲۰ دقیقه دیگر، مرحله ی پخت را ادامه دهید تا لوبیا، کاملاً نرم شود.

در این مرحله، ظرف را از روی حرارت بردارید و پیاز، سیر و برگ بو را از داخل آن خارج کنید و صبر کنید تا لوبیا کاملاً سرد شده، سپس آبکشی کنید و درون یک کاسه بریزید.

لوبیای پخته ی آبکشی شده را به آرامی با آبلیمو، روغن زیتون، کرفس، فلفل، پیاز قرمز و شوید تازه مخلوط و آغشته کنید. می‌توانید به طور

این غذا بسیار خوشمزه و مناسب بیماران قلبی است و به دلیل وجود ویتامین ث، چربی‌های اشباع و کلسترول اندک در چغندر، از منابع غذایی بسیار مفید به شمار می‌رود؛ همچنین، منبع خوبی از ویتامین ث، آهن و منیزیم بوده، فیبر بالایی دارد و حاوی مقادیر کافی فولات، پتاسیم و منگنز نیز می باشد.

بررسی‌ها نشان می‌دهد، ویتامین ث و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در چغندر، اثر سرطان‌زایی را خنثی می‌کند و برای حفاظت در برابر بیماری عروق کرونر قلب و پیشگیری از سکتگی قلبی نیز موثر است. همچنین، در چغندرمادهای به نام بتانین وجود دارد که سبب کاهش سطح هوموسیستئین خون نیز می‌شود؛ هوموسیستئین، ماده ای سمی است که سبب چسبیدن پلاکت‌ها به هم، لخته شدن خون و تصلب شرایین می‌شود. جالب است بدانید، برگ‌های چغندر منبع خوبی از کاروتنوئید و ویتامین A است و ریشه ی چغندر

نیز، حاوی ویتامین‌های B۳، B۵، B۶ و کاروتنوئید می‌باشد. البته، ناگفته نماند اسید اگزالیک موجود در چغندر می‌تواند در افرادی که مبتلا به سنگ کلیه از جنس اگزالات هستند، به تسهیل تشکیل سنگ کمک کند؛ بنابراین، توصیه می‌کنیم این افراد از مصرف چغندر، تا حد امکان، پرهیز نمایند.

## مواد لازم:

لوبیا سفید ..... ۷۵ گرم (از شب قبل خیس کنید)  
پیاز ..... یک عدد کوچک (۵ دقیقه در آب سرد خیس کرده سپس، آبکشی کنید)  
سیر ..... ۳ حبه  
برگ بو ..... یک برگ  
آبلیمو ..... یک قاشق چایخوری  
روغن زیتون ..... ۲ قاشق غذاخوری  
کرفس ..... یک چهارم پیمانه، خرد شده  
فلفل دلمه‌ای ... یک قاشق غذاخوری، خرد شده  
پیاز قرمز ..... یک عدد کوچک، خرد شده  
شوید تازه ..... یک قاشق چایخوری، خرد شده  
چغندر کوچک ..... نصف عدد  
نمک ..... به مقدار لازم  
شکر ..... به مقدار کم

## طرز تهیه:

لوبیا را در یک ظرف بزرگ بریزید. درون ظرف



# نوار سوم

۱۹ مرداد ماه ۱۴۰۲ | سال سوم | شماره ۷۴۱

## ایست محیط‌زیست به صنایع؟



یکی از مسائلی که از دیرباز در آذهان عمومی به‌عنوان تخریب‌گر و دشمن محیط‌زیست مطرح بوده، تولید و رشد صنایع و معادن مختلف در مناطق گوناگون کشور است. این مساله به حدی جدی شده که برخی سازمان حفاظت از محیط‌زیست را مانعی بزرگ بر سر راه سرمایه‌گذاران و تولیدکنندگان و به‌طور کلی فعالیت‌های تولیدی در کشور می‌دانند و در این میان، کارشناسان محیط‌زیست از یکسو مخالف این نظریه و کارشناسان اقتصادی از سوی دیگر با آن هم‌نظر هستند. با وجود این، شواهد، آمارها و نتایج تجربی از توسعه تکنولوژی‌های مختلف نشان می‌دهد که کشور می‌تواند با تکیه بر توسعه پایدار و حفاظت از محیط‌زیست در عین پاسداری از سلامت جامعه و اکوسیستم ایران، حتی به سود بیشتر هم برسد.مسئله‌ای که مدیران کشور از آن غافل مانده‌اند و به همین سبب فعالان مختلف زیست‌محیطی و اقتصادی از منفعل بودن سازمان حفاظت از محیط‌زیست در دوره‌های اخیر دولت‌های مختلف شاکی هستند.

اظهارات ضد و نقیص همیشگی مدیران و کارشناسان درباره تأثیر تولید و صنعت بسر تخریب محیط‌زیست، حتی باعث سردرگمی صنعتگران ایرانی هم شده است و به همین سبب آنها در تعیین مکان احداث کارخانه‌ها و کارگاه‌های خود دچار تردید می‌شوند. اما آیا این تردیدها، اولویت اول صنعتگران است؟ اگر کمی به اوضاع صنعت کشور توجه کنیم، درمی‌یابیم که جواب منفی است.

اما نسوالی که مطرح می‌شود جایی است که آیا سازمان حفاظت از محیط‌زیست مانع تولید و پیشرفت صنایع کشور شده است یا قوانین دست‌وپایگر همیشگی، مانع رشد تولید می‌شوند؟

اگر به بررسی قوانینی که موانع اصلی تولید محسوب می‌شوند بپردازیم، مشاهده می‌شود که سختی مسیر تولید به حدی است که شاید کمتر مجالی به سازمان حفاظت از محیط‌زیست داده شود تا مانعی برای تولید ایجاد کند. اگر محث مشکلات تأمین مالی، قوانین نادرست داخلی، تجربه‌ها و مشکلات تأمین مواد اولیه را کنار بگذاریم، به مرحله‌ای می‌رسیم که انگشت‌انتهام را به سمت و سوی حفاظت از محیط‌زیست ببریم. در عین حال نمی‌توان این سازمان را در فرآیند تولید نادیده گرفت. اما فعالان اقتصادی بر این باورند که سازمان مذکور تنها با دریافت عوارض سعی در نقش آفرینی برای حفظ محیط‌زیست دارد که این مسیری اشتباه است.

محیط‌زیست مانع اصلی تولید است؟

سازمان محیط‌زیست و توسعه «هدیان آلمان» هر سال گزارش جهانی شاخص بهبود محیط‌زیست کشورها را منتشر می‌کند. این سازمان در گزارش سالانه اخیر خود، ایران را در قعر جدول از لحاظ عملکرد بهبود وضعیت محیط‌زیست در

سال گذشته میلادی قرار داده است.

قرار گرفتن کشورمان در قعر شاخص بهبود وضعیت محیط‌زیست در حالی است که ایران از لحاظ انتشار گازهای گلخانه‌ای که بزرگ‌ترین عامل گرمایش زمین و تغییرات اقلیمی است، ششمین جایگاه را در جهان بعد از چین، آمریکا، هند، ژاپن و روسیه دارد؛ کشورهایی که اقتصاد ایران اصولاً تابع آن‌ها ندارد. همچنین در مجموع رشد تولید گازهای گلخانه‌ای جهان طی ۲۰سال گذشته حدود ۵۵درصد رشد داشته و به ۳۳میلیارد تن در سال رسیده است؛ در حالی که بسیاری از کشورهای جهان در تلاشی نفس‌گیر به دنبال کاهش این گازها و صفر کردن آن تا سال ۲۰۵۰ هستند، تولید گازهای گلخانه‌ای ایران هر سال افزایش یافته و با توجه به ادامه روند بدتر شدن وضعیت کسری گاز کشور و جایگزینی سوخت‌های گلخانه‌ای ایران هر سال افزایش یافته و با توجه به ادامه روند بدتر شدن وضعیت کسری گاز کشور و جایگزینی سوخت‌های بسیار آلاینده مانند مازوت با گاز در بخش صنایع و نیروگاه‌های برقی، انتظار می‌رود میزان انتشار گازهای گلخانه‌ای ایران در سال‌های پیش‌رو حتی با سرعت بیشتری افزایش یابد.



# کولیک نوزاد: علائم، تشخیص و درمان خانگی

**کولیک نوزاد چیست؟**

شما به عنوان والدین، به‌صورت بیولوژیکی، به‌گونه ای برنامه ریزی شده اید که بتوانید به نیازهای کودک خود پاسخ دهید. کولیک نوزادان، با گریه شدید و ناگهانی آن‌ها بدون هیچ دلیل موجهی همراه است... و به نظر می‌رسد که هیچ درمان خاصی نیز ندارد. در بیشتر مواقع، گریه‌های بلند و متوالی کودک در طول روز، ناشی از کولیک نوزادان است. با این حال، بهترین نقطه شروع برای رفع این شرایط، مراجعه به پزشک متخصص اطفال است. پزشک کودکان می‌تواند با معاینه کودک در ابتدا، سایر علل احتمالی گریه بیش از حد کودک را بررسی کند.

### کولیک شبانه نوزاد

کولیک نوزادان بیماری با علایم مشخصی نیست، بلکه ترکیبی از رفتارهای گیج کننده است که از سوی نوزاد سر می زند که به جز گذشت زمان، هیچ راه حل مشخصی برای این عارضه وجود نداردو این، امری رایج است و از هر ۵ نوزاد، یک نوزاد به این عارضه دچار می‌شود. گریه‌های شدید نوزاد و شرایط استرس زای ناشی از آن می‌تواند برای ساعت‌های متمادی ادامه پیدا کند و حتی در طول شب رخ دهد. معمولاً کولیک شیرخواری را بر اساس سه قانون مهم تشخیص می‌دهند.این سه قانون بر پایه گریه نوزاد استوار هستند:

- نوزاد حداقل سه بار در طول روز گریه‌های شدید و بی دلیل از خود نشان دهد.
- این گریه‌ها برای حداقل سه روز در هفته رخ دهند.
- این شرایط برای حداقل سه هفته متوالی ادامه پیدا کند.

**کولیک نوزادان چگونه شروع شده و خاتمه پیدا می‌کند؟**

خبر خوب این است که کولیک نوزادان زیاد طول نمی‌کشند. در اکثر مواقع، کولیک

# تاوان فقر در توريسم ايران



پروژه‌ای در صنعت گردشگری جهت ارائه در ایام پیک سستاره، فرصت درآمدزایی روزانه کاملاً برایش فراهم است و مدیر هتل در طول مسیرخود به سمت هتل با خرید یک نوشیدنی ۲۴ یورویی امکان تبدیل کردن آن تا ۱۵۰ یورو در پایان شب را دارد و می‌تواند ۵ برابر قیمت خرید درآمد کند. در حالی‌که صنعت هتلداری در ایران به دلیل برخی محدودیت‌ها این امکان را ندارد و برای کسب درآمد تنها در صورتی می‌تواند موفق شود که در ارز دیجیتال پامپ کردن وجود دارد و فرد باید در مدت ۲۴ ساعت ارزش ارز را بالا ببرد و مثلاً به ۲۰۰ دلار برساند؛ در عرصه هتلداری نیز چنین است و باید ارزش خدمات را بالا برد. در کشورهای اروپایی این امر بسیار رایج است.

حتی در ۲۰۰ کیلومتری شهر وین در یک هتل ۲ سستاره، فرصت درآمدزایی روزانه کاملاً برایش فراهم است و مدیر هتل در طول مسیرخود به سمت هتل با خرید یک نوشیدنی ۲۴ یورویی امکان تبدیل کردن آن تا ۱۵۰ یورو در پایان شب را دارد و می‌تواند ۵ برابر قیمت خرید درآمد کند. در حالی‌که صنعت هتلداری در ایران به دلیل برخی محدودیت‌ها این امکان را ندارد و برای کسب درآمد تنها در صورتی می‌تواند موفق شود که در ارز دیجیتال پامپ کردن وجود دارد و فرد باید در مدت ۲۴ ساعت ارزش ارز را بالا ببرد و مثلاً به ۲۰۰ دلار برساند؛ در عرصه هتلداری نیز چنین است و باید ارزش خدمات را بالا برد. در کشورهای اروپایی این امر بسیار رایج است.

حتی در ۲۰۰ کیلومتری شهر وین در یک هتل ۲ سستاره، فرصت درآمدزایی روزانه کاملاً برایش فراهم است و مدیر هتل در طول مسیرخود به سمت هتل با خرید یک نوشیدنی ۲۴ یورویی امکان تبدیل کردن آن تا ۱۵۰ یورو در پایان شب را دارد و می‌تواند ۵ برابر قیمت خرید درآمد کند. در حالی‌که صنعت هتلداری در ایران به دلیل برخی محدودیت‌ها این امکان را ندارد و برای کسب درآمد تنها در صورتی می‌تواند موفق شود که در ارز دیجیتال پامپ کردن وجود دارد و فرد باید در مدت ۲۴ ساعت ارزش ارز را بالا ببرد و مثلاً به ۲۰۰ دلار برساند؛ در عرصه هتلداری نیز چنین است و باید ارزش خدمات را بالا برد. در کشورهای اروپایی این امر بسیار رایج است.

دستانش را بیشتر حرکت دهد.

● نوزاد اغلب چشمان خود را می‌بندد یا آنها را کاملاً گشاد کرده و باز می‌کند؛ ابروهای خود را جمع می‌کند و حتی نفس خود را برای مدت کوتاهی نگه می‌دارد.

● فعالیت روده او ممکن است افزایش یابد و گاز دفع کند یا ترشح براق بیشتر شود.

● گریه شدید غذا خوردن و خوابیدن نوزاد را مختل می‌کند.کودک با عصبانیت به دنبال بستنکتاب است اما بلافاصله آن را رد می‌کند. او چرت می‌زند و بلافاصله با فریاد و گریه از خواب بیدار می‌شود.

**تفاوت بین گریه‌ی ناشی از کولیک شیرخواری و گریه معمولی چیست؟**

هیچ تعریفی برای گریه کولیک و نوع معمولی آن وجود ندارد. با این حال، پزشکان معمولاً بر بلند بودن، شدید بودن این گریه نسبت به گریه‌ی معمولی تأکید دارند. گریه ناشی از کولیک شیرخواری گاهی اوقات شبیه جیغ است. همچنین، نوزادان کولیکی تسکین ناپذیر نیز به نظر می‌رسند و بیشتر از نوزادان فاقد کولیک شیرخواری در طول روز گریه می‌کنند. شاید این زمان برای والدین خسته در طول روز بیشتر به نظر برسد، اما در حقیقت گریه ناشی از کولیک شیرخواری تنها چند ساعت به طول می‌انجامد. بیشتر اوقات، کولیک روزانه به صورت دوره‌ای رخ می‌دهد، اما برخی از کودکان در شب به این عارضه دچار می‌شوند.

**علت به وجود آمدن کولیک نوزادان چیست؟**

**حواس بیش از حد تحریک شده:** نوزادان تازه متولد شده، مکانیزم داخلی برای تنظیم منظره‌ها و صداها در اطراف خود دارند که به آنها اجازه می‌دهد بدون آنکه محیط مزاحم آنها شود، بخوابند و غذا بخورند. با این حال، در پایان ماه اول تولد، این مکانیسم از بین می‌رود و باعث می‌شود نوزادان نسبت به محرک‌های اطرافشان حساس تر شوند. با احساسات جدید زیادی روبرو می‌شوند، در نتیجه، نسبت به محیط اطراف خود حساس تر می‌شوند. برای از بین بردن این استرس، آنها گریه می‌کنند .

**درمان خانگی کولیک شبانه نوزاد**

اگر به حواس بیش از حد تحریک شده، مشکوک هستید مشکوک هستید، راه‌های زیر را امتحان کنید:

**پاسخ دادن:** گریه تنها راه ارتباطی کودک برای بیان نیازهایش است؛ مطالعات، نشان می‌دهد پاسخ سریع به گریه‌های کودک، می‌تواند در دراز مدت از شدت و دفعات گریه او بکاهد.

**هیجان غیر مستقیم:** بازدیدکنندگان را محدود کنید و از قرار گرفتن کودک در معرض تجربیات جدید در محیط تحریک کننده، به ویژه در اواخر بعد از ظهر و اوایل شب خودداری کنید. تحقیق کنید نوزاد شما چگونه به برخی محرک‌ها پاسخ می‌دهد و از هر چیزی که به نظر می‌رسد سبب آزارش می‌شود، او را دور نگه دارید.

**آرامش برقرار کنید:** ایجاد محیطی آرام می‌تواند به نوزاد شما بسیار کمک کند. نور چراغ‌ها را کم کنید، با لحن‌های آرامش بخش با او صحبت کنید یا لالایی بخوانید سر و صدا و سایر عوامل حواس پرتی را به حداقل برسانید. **فشار آوردن بر شکم:** برخی از کودکان مثلاً به کولیک شبانه نوزاد، از ایجاد فشار بر روی شکمشان احساس آرامش می‌کنند و این کار می‌تواند سبب تسکین مادر و فرزند شود. برای این کار می‌توانید نوزاد خود را به شکل دمر بسر روی پاهای خود قرار دهید یا او را بر روی شانه خود قرار دهید، به گونه ای که شکم او بر روی شانه شما قرار بگیرد. شما می‌توانید «شکل کولیکی» را نیز امتحان کنید. برای این کار کولیک خود را به شکل دمر بر روی زمین قرار دهید و اجازه دهید شکم او بر روی بازوی شما قرار بگیرد. به آرامی بر پشت او بزنید یا او را ماساژ دهید.

**آروغ نوزاد را بگیرد:** اگر نوزاد به دلیل گاز معده بی قرار است، گرفتن آروغ از ظهن یا اوایل شب، اما ممکن است این زمان در مواردی متفاوت باشد).

● به نظر می‌رسد، نوزاد شما بی دلیل گریه می‌کند (نه به این دلیل که پوشکش کثیف شده است یا گرسنه و یا خسته است).

● نوزاد ممکن است پاهایش را بالا بکشد، مشت‌هایش را گره کند و به طور کلی پاهای

شکستن حباب‌های گاز، می‌تواند سبب تسکین نوزاد شما شوند.

● **پروبیوتیک‌ها را در نظر بگیرید:** قطره‌های پروبیوتیک، ممکن استت به طور بالقوه، گریه را در برخی از نوزادان مثلاً به کولیک شیرخواری مهار کند. این مواد می‌توانند مشکلات شکمی را تسکین دهند (باکتری‌های پروبیوتیک به طور طبیعی در دستگاه گوارش رشد می‌کنند و برای سلامت روده مفید هستند).

**مراقب آنچه می‌خورید، باشنید:** گاهی رژیم غذایی مادران شیرده می‌تواند در سیستم گوارشی نوزادان تأثیر بگذارد. وجود مواد غذایی شامل سبزیجات نفاخ (کلم ، گل کلم)، مرکبات اسیدی یا غذاهای آلرژی زا (لبنیات ، سویا ، گندم ، تخم مرغ ، بادام زمینی ، مغزهای درختی ، ماهی) می‌توانند مشکل ساز باشند.

**در مورد تغییر شیرخشک سوال کنید:** برای برخی از شیرخوران تغذیه شده با شیر خشک، تغییر فرمول شیر خشک مصرفی یا کنار گذاشتن آن دسته از محصولاتی که بر پایه شیر گاو هستند، می‌تواند تفاوت زیادی ایجاد کند. مطالعات نشان داده است که شیرهایرولیز شده غیر آلرژیک می‌تواند علایم کولیک را در برخی از نوزادان کاهش دهد. قبل از این تغییر حتما تأیید پزشک خود را دریافت کنید.

**نزدیک شدن به نوزاد:** نوازش، بغل کردن یا حمل کودک نه تنها به او احساس امنیت و نزدیکی جسمی با شما را می‌بخشد، بلکه می‌تواند به شما کمک کند تا بهتر با او هماهنگ شوید. آیا نگران لوس شدن و وابسته شدن کودک در صورت بغل کردن بیش از حد او هستید؟ این ترس‌ها را کنار بگذارید. شما نمی‌توانید یک نوزاد تازه متولد شده را لوس کنید. بنابراین، اگر نوازش‌های شما به او کمک می‌کند آرام باشد، این امر را از او دریغ نکنید.

**پیچیدن قنداق:** یک پتوی کوچک را با اتو یا خشک کن لباس گرم کنید و آن را به خوبی دور کودک خود پیچید. ترکیبی از گرما و احساس امنیت ممکن است به بهتر شدن حال کودک کمک کند.

**نویز سفید را امتحان کنید:** صدای جاروبرقی یا خشک کن می‌تواند برای نوزادان آرامش بخش باشد، چرا که فضای رجم را به یاد آنها می‌آورد. یک دستگاه تولید کننده نویز سفید می‌تواند به شما در این راستا کمک کند.

**موسیقی آرامبخش بخش کنید:** برخی از نوزادان، ممکن است به آواز آرام لالایی یا پخش آرام موسیقی کلاسیک پاسخ مثبت دهند و برخی از صدای طبیعت یا صدای پتکه لذت می‌برند. تکرار کلماتی مانند «هیشتش» نیز می‌تواند کمک کننده باشد. برای پیدا کردن چیزی که نوزاد دوست دارد، باید آزمون و خطا کنید.

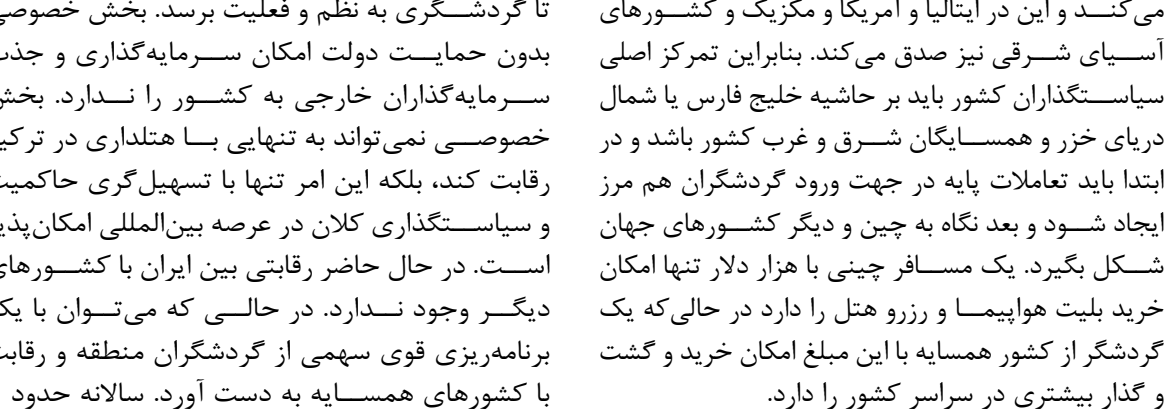
**حرکت کنید:** تاب خوردن یا حرکات موجی را امتحان کنید. حرکت برای نوزادان آرامش بخش است، زیرا مشابه آن احساسی است که در رجم تجربه کرده‌اند.

**از بستناتک کمک بگیرید:** به نظر می‌رسد برخی از نوزادان مثلاً به کولیک، دوست دارند دائماً غذا بخورند و این ممکن است به دلیل احساس آرامشی باشد که مکیدن در آن‌ها ایجاد می‌کند. بنابراین، اگر کودک شما دائماً کلافه است و به نظر می‌رسد همیشه گرسنه است، ممکن است بستنک به شما کمک کند. اگر مطمئن نیستید نوزاد به اندازه کافی غذا می‌خورد یا خیر، با پزشک خود مشورت کنید.

**رفتن به بیرون از خانه:** گاهی اوقات فقط تغییر مکان به طرز جادویی، روحیه نوزاد را تغییر می‌دهد. نوزاد را برای پیاده روی در کالسک، قرار دهید یا او را بسر روی صندلی مخصوص ماشین قرار داده و برای گردش با ماشین بیرون بگرد.



متمركز شد نه بر كشورهای دوری همچون چین، فرانسه به عنوان توریست‌پذیرترین کشور جهان، بخش اعظم گردشگران خود را از کشورهای همسایه جذب می‌کند و این در ایتالیا و آمریکا و مکزیک و کشورهای آسیای شرقی نیز صدق می‌کند. بنابراین تمرکز اصلی سیاستگذاران کشور باید بر حاشیه خلیج فارس یا شمال دریای خزر و همسایگان شرق و غرب کشور باشد و در ابتدا باید تعاملات پایه در جهت ورود گردشگران هم مرز ایجاد شود و بعد نگاه به چین و دیگر کشورهای جهان شکل بگیرد. یک مسافر چینی با هزار دلار تنها امکان خرید بلیت هواپیماس و رزرو هتل را دارد در حالی‌که یک گردشگر از کشور همسایه با این مبلغ امکان خرید و گشت و گذار بیشتری در سراسر کشور را دارد.



بنابراین برای جذب هرچه بیشتر گردشگر، به سیاست‌های کلان و فعال نیاز است که در آن بخش خصوصی باید سهم مهم و قابل توجهی داشته باشد تا گردشگری به نظم و فعلیت برسد. بخش خصوصی بدون حمایت دولت امکان سرمایه‌گذاری و جذب سرمایه‌گذاران خارجی به کشور را ندارد. بخش خصوصی نمی‌تواند به تنهایی با هتلداری در ترکیه رقابت کند، بلکه این امر تنها با تسهیل‌گری حاکمیت ایجاد شود و بعد نگاه به چین و دیگر کشورهای جهان شکل بگیرد. در حال حاضر رقابتی بین ایران با کشورهای دیگر وجود ندارد. در حالی‌که می‌توان با یک برنامه‌ریزی قوی سهمی از گردشگران منطقه و رقابت فرودگاه‌ها بودند، با تغییرات استراتژیک شیوه‌هایی به‌کار

میلیون گردشگر روسی به ترکیه سفر می‌کنند در حالی‌که با یک پلن می‌توان حداقل ۵ درصد از این گردشگران روسی را به خود اختصاص داد. رودبارکی معتقد است این‌ امر تنها با تغییر سیاست‌های‌ها و اقدامات استراتژیک تحقق خواهد یافت. مثلاً مازندران در فصل زمستان با کاهش گردشگر مواجه می‌شود که به کیش یا دیگر مقاصد گرمسیر می‌روند. در حالی‌که با تعیین آپشن‌های جدید می‌توان در زمستان‌ها نیز گردشگران را حفظ کرد. این موضوع در خاور دور و شرق نیز وجود دارد. کشورهای حوزه خلیج فارس که تا سال‌ها پیش از جذب مسافران اروپایی که به سمت آسیای‌شرقی می‌رفتند، محروم و تنها یک محل گذار در فرودگاه‌ها بودند، با تغییرات استراتژیک شیوه‌هایی به‌کار

# نوار سوم

۱۹ مرداد ماه ۱۴۰۲ | سال سوم | شماره ۷۴۱

### ۲۱ درصد زنان تحصیل کرده بیکارند

معاونت بررسی‌های اقتصادی اتاق تهران در گزارشی وضعیت اشتغال فارغ‌التحصیلان دانشگاهی را مورد بررسی قرار داده است. آمارهای این گزارش نشان می‌دهد که نرخ بیکاری در بین فارغ‌التحصیلان دانشگاهی، بیشتر از نرخ بیکاری در کل کشور است. دیگر نکته حائز اهمیت در این گزارش، نرخ بسیار بالای بیکاری در بین زنان تحصیل کرده در مقایسه با مردان است. بر این اساس بیش از یک‌پنجم زنانی که تحصیلات دانشگاهی دارند و جویای شغل هستند، در حال حاضر بیکارند. همچنین این گزارش نشان می‌دهد که برخلاف سال ۱۴۰۱، ۱۶ درصد در سال‌جاری آمار بیکاری در میان فارغ‌التحصیلان دانشگاهی کاهش پیدا کرده است.

براساس این گزارش، جمعیت فعال کشور مشتمل بر بیکاران و شاغلان در بهار ۱۴۰۲ بالغ بر ۲۶میلیون نفر بوده که ۲۷درصد و معادل ۷میلیون نفر از آنها را فارغ‌التحصیلان دانشگاهی تشکیل می‌دهند. از کل جمعیت فعال فارغ‌التحصیلان دانشگاهی، حدود ۸۸درصد شاغل و ۱۲درصد بیکار هستند. از بین جمعیت فعال فارغ‌التحصیلان دانشگاهی در بهار ۱۴۰۲، ۷۰درصد را مردان و ۳۰درصد را زنان تشکیل می‌دهند. همچنین جمعیت فعال فارغ‌التحصیلان دانشگاهی در بهار ۱۴۰۲، ۵۱میلیون نفری مردان فارغ‌التحصیل دانشگاهی، ۸۱درصد آنها بیکار و ۱۹درصد آنها شاغل هستند. از جمعیت فعال فارغ‌التحصیلان دانشگاهی در بهار ۱۴۰۲، ۳درصد بیکار و ۷۸درصد شاغل هستند. در مقایسه با نرخ بیکاری ۱۶درصدی مردان و ۱۴درصدی زنان در کل کشور، نرخ بیکاری فارغ‌التحصیلان دانشگاهی نسبت به کل کشور بیشتر است. ضمن اینکه در مقایسه مردان و زنان، این نسبت برای زنان به مراتب بیشتر از مردان است. تعداد فارغ‌التحصیلان بیکار در بهار ۱۴۰۱ نسبت به بهار ۱۴۰۰، در میان مردان و زنان به ترتیب ۹ و ۱۹هزار نفر افزایش یافته است. این روند در بهار ۱۴۰۲ نسبت به مدت مشابه سال قبل قدری بهبود یافته است. در این دوره تعداد فارغ‌التحصیلان بیکار مرد و زن به ترتیب ۲۵هزار و ۲۴هزار نفر کاهش یافته است. سهم جمعیت بیکار ۱۵ساله و بیشتر فارغ‌التحصیلان دانشگاهی، از کل بیکاران در بهار ۱۴۰۲ در کل کشور ۴۰درصد بوده است. این نسبت برای مردان و زنان به ترتیب ۲۷ و ۱۸درصد است. سهم جمعیت شاغل ۱۵ساله و بیشتر فارغ‌التحصیلان دانشگاهی، از کل شاغلان در بهار ۱۴۰۲، در کل کشور ۲۶درصد بوده که این نسبت برای مردان و زنان به ترتیب حدود ۲۳ و ۴۶درصد است.

گرفتند که گردشگران اروپایی ای ۷ شب در تایلند اقامت داشتند، اکنون آن را به شش رساندند و ۲ شب از اقامت را به منطقه خلیج‌فارس اختصاص دادند.

بنابراین تنها راه نجات گردشگری کشور، در رابطه مستقیم و الگوی سیاستگذاری درست و در همکاری و هماهنگی مستقیم با بخش خصوصی است. در واقع تنها سیاستگذاران کشوری می‌توانند صنعت گردشگری و هتلداری را نجات دهند و شرایط را برای فعالیت و سرمایه‌گذاری بخش خصوصی فراهم کنند. در تمام جهان تاسیسات و خدمات گردشگری در اختیار بخش خصوصی است و دولت نقش چندانی ندارد و تمام اختیاراتی که در ایران دولت برای خود می‌داند در کشورهای پیشرو در اختیار بخش خصوصی است.



### موانع اصلی تولید چیست؟

مانع نخست تولید، داستان تامین مالی است. در کشورهای اروپایی، آمریکایی و برخی از کشورهای آسیایی، تامین مالی بنگاه‌های خرد، متوسط و حتی بزرگ هرگز به‌عنوان یک موضوع حیاتی مطرح نیست و بنگاه‌ها به‌راحتی سرمایه در گردش خود را بهبود می‌بخشند و به‌راحتی تامین مالی می‌شوند؛ اما شاهد هستیم که این موضوع در ایران به یک مانع بزرگ تبدیل شده است. در کنار بحث تامین مالی، نوسانات نرخ ارز نیز به چالشی در مسیر تولید تبدیل شده است. تولیدکننده و صنعتگر بیشتر از آنکه دغدغه جنگیدن با سازمان حفاظت از محیط‌زیست را داشته باشد، خود را درگیر جدال با نوسانات ارزی می‌بیند. مانع دوم تولید و صنعتگری، فضای نامطلوب کسب‌وکار و قوانین سلیقه‌ای دستگاه‌های اجرائی است؛ نگاه سلیقه‌ای و پراپه‌ا به قانون کار، تامین اجتماعی، مالیات، فعالیت مالی و بانکی و… موجب شده است که تولید نتواند نفس بکشد و این قوانین دست و پای صنعتگران بسته است. قوانین در ایران شمشیر دولبه‌ای هستند که با وجود شعار بهبود و تسهیل تولید در عین تسهیل‌گری، گاهی اوقات نیز به ضرر تولید استفاده می‌شوند. اخذ تصمیمات یک‌سببه همچون کنترل صادرات، رفع تعهد ارزی، قیمت‌گذاری‌های دست‌نوری و محدود کردن بازارها که مانع بیل به سمت بازاری آزاد می‌شوند و… از جمله مسائلی هستند که تولید را با مشکل مواجه کرده‌اند. مشکل بعدی در راه توسعه تولید و صنعت، تامین مواد اولیه است. سال‌هاست که در مسیر تامین مواد اولیه از صنایع بالادستی به صنایع پایین‌دستی، شاهد انواع مشکلات هستیم. آخرین مانع هم چیزی جز تحریم‌ها نیست. اگرچه تحریم می‌تواند به یک فرصت برای تولید داخلی تبدیل شود و چهسا برخی از صنایع نیز از این فرصت استفاده کرده‌اند اما به طور کلی تحریم به‌عنوان یک مانع بر سر راه تولید نیز شناخته می‌شود. عدم‌ورود به بازارهای جهانی، عدم‌ورود تکنولوژی، مشکلات در نقل و انتقال مالی … از جمله موانعی هستند که به‌ خاطر تحریم ایجاد شده‌اند. عال ما به جای رفع این موانع، به این اندیشیم که آیا مشکل اصلی مسیر تولید، سازمان حفاظت از محیط‌زیست است؟ در این راستا به نظر می‌رسد چالش صنایع با سازمان محیط‌زیست، نه‌تنها به بزرگی سایر چالش‌ها نیست، بلکه مشکلی فرعی است. بنابراین آدرس اشتباه به مخاطب می‌دهد.

محیط‌زیست قدرت تصمیم‌گیری ندارد

دکتر بهروز هادی زرزور، اقتصاددان و عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبایی در گفت‌وگو با «دنیایاقتصاد» در پاسخ به این سوال که سازمان حفاظت از محیط‌زیست چگونه مانع تولید است، گفت: از سال ۱۹۷۲ که کنفرانس استکهلم درمورد محیط‌زیست و منابع طبیعی برگزار شد، مساله بهبود محیط‌زیست کشورها در زمره اولویت‌ها قرار گرفت و بعدها سازمان برنامه محیط‌زیست سازمان ملل شکل گرفت. همه امروز منتقدالقول هستند که برخلاف گذشته‌های دور باید

بر توسعه پایدار توجه کنیم. توسعه پایدار سه‌بعد دارد: بعد زیست‌محیطی، بعد اقتصادی و بعد نهایت بهت اجتماعی. متأسفانه کشور ما بعد از انقلاب در مساله توسعه پایدار از ایده‌آل‌ها فاصله گرفته و غفلت کرده است. این غفلت به اینجا رسیده که با توجه به گرمایش زمین و تغییرات اقلیمی، امروزه وضع بسیار نامناسبی از نظر زیست‌محیطی داریم و یکی از ابرچالش‌های امروز اقتصاد ایران، بحران محیط‌زیست است و منابع طبیعی است. اکنون با بهره‌برداری بی‌رویه از آب‌های زیرزمینی و عدم‌کارایی نظام بهره‌برداری از آب‌های سطحی مواجه هستیم. بیش از توان منابعمان از آب‌های سطحی و زیرزمینی بهره‌برداری و آب را بین حوضه‌های آبریز مختلف منتقل کرده‌ایم تا همه اینها به نابسامانی عظیم در استان‌هایی مثل خوزستان بینجامد یا حتی تنش‌های اجتماعی بین چهارمحال‌بوختباری و اصفهان یا چالش‌های جدید در قسمت جنوب کرمان که قرار است آب آن را به سمت شهرهای دیگر کرمان منتقل کنند.

هادی‌زرور درخصوص ناهمگنی میان دستگاه‌ها در مساله محیط‌زیست افزود: دستگاه‌های ما در هیچ مساله‌ای با هم هماهنگی ندارند. این موضوعی است که به‌رغم اهمیت توسعه پایدار، سازمان حفاظت از محیط‌زیست ایران یکی از فقیرترین سازمان‌های دنیا به لحاظ انجام وظایف است. این سازمان نه پرسنل و متخصصان کافی دارد، نه برنامه روشنی برای گذارش‌های سالانه دارد. بودجه این سازمان یکی از پایین‌ترین بودجه‌های وزارتخانه‌ها و تشکیلات دولتی است. این سازمان قدرتی برای تصمیمات بزرگ و جدی ندارد.

ادامه در صفحه ۵



## ماسک چریش

## و خواص بی نظیر آن برای پوست صورت در طب سنتی

<b>گیاه چریش</b> یا <b>نیم</b> ، <b>(neem)</b> دارای مزایای زیادی است و در طب سنتی، برای هزاران سال استفاده می شده است. ماسک این گیاه، به دلیل دارا بودن خاصیت ضد باکتری، ضد عفونی کننده، ضد التهابی و ضد قارچی این گیاه، برای پوست، بسیار مفید است. گیاه چریش، سرشار از ویتامین E می باشد که برای پوست بسیار عالی و مفید می باشد. رایج ترین و آسان ترین روش استفاده از برگ چریش، تهیه ی خمیری یکدست از برگ‌های آنست. برگ‌های چریش، اکثر بیماری‌های پوستی را درمان نموده و برای رفع مشکلاتی مانند، آکنه، خارش، اگزما، پسوریازیس و … بسیار موثر است.	
---	--

### ماسک چریش و خواص بی نظیر آن برای پوست صورت

**درمان آکنه**

گیاه چریش، یک راه حل طبیعی برای از بین بردن آکنه است. همچنین، برگ‌های چریش، به دلیل خاصیت ضد باکتریایی و ضد التهابی، از ایجاد آکنه و جوش‌های جدید جلوگیری می‌کند.

برای درمان آکنه با چریش، تعدادی از برگ‌های چریش و چند برگ برگ ریحان را خرد و له کنید تا یک خمیر یکدست ایجاد شود. لازم به ذکر است، در صورت عدم دسترسی به برگ‌های چریش می‌توانید از پودر آن برای تهیه ی ماسک استفاده نمایید، سپس، این خمیر را بر روی صورت قرار داده و اجازه دهید، خشک شود. برای دریافت بهترین نتیجه، این کار را سه بار در هفته انجام دهید

**اگر پوست چربی دارید و از چربی پوست خود خسته شده اید** توصیه می‌شود، از این ماسک استفاده کنید.

برای این منظور، برگ‌های تازه ی چریش را به صورت خمیر در اوپد یا دو قاشق غذاخوری پودر برگ چریش را با کمی آب مخلوط کنید تا خمیر

**درمان پوست‌های خشک**

چریش، دارای خواص مرطوب کنندگی طبیعی است و برای افراد با پوست‌های خشک، بسیار مناسب است.

بری این منظور، با دو قاشق غذاخوری پودر چریش و کمی عسل و آب، خمیر یکدست درست کنید و آن را بر روی صورت قرار دهید و اجازه دهید این ماسک به مدت ۱۵ دقیقه، بر روی صورت باقی بماند. سپس، صورت را با آب بشویید. این ماسک مرطوب کننده، رطوبت پوست صورت را باز می گرداند.

**درمان عفونت‌های پوست سر**

این گیاه به دلیل خواص ضد باکتری و ضد عفونی کننده، با انواع عفونت‌های پوست سر مقابله میکند؛ بنابراین، استفاده از چریش می‌تواند سلامت موهای شما را بهبود بخشد؛ و انواع مختلف عفونت پوست سر را نیز درمان کند.

بدین منظور، ۳ الی ۵ قاشق غذاخوری روغن زیتون را گرم کنید، سپس ۲ قاشق جای خوری روغن چریش به آن اضافه کنید. مخلوط به دست آمده را با استفاده از حرکات دورانی روی پوست سر خود ماساژ دهید. بعد از یک ساعت، آن را با استفاده از شامپو ملایم بشویید. برای داشتن پوست سر سالم و داشتن موهای زیبا، این ماسک را سه بار در هفته، تکرار کنید.

**درمان شوره سر**

این ماسک، نه تنها سبب از بین بردن شوره سر می‌شود، بلکه خشکی و خارش پوست سر را نیز برطرف می‌کند.

برای این منظور، ۴۰ قاشق غذاخوری پودر چریش، مقدار کمی آب می‌توانید ۴ قاشق غذاخوری پودر چریش را با مقدار کمی آب مخلوط کنید تا خمیر درست شود. سپس ماسک را روی پوست سر خود بمالید و بعد از ۴۰ دقیقه آن را با آب بشویید.

همچنین، می‌توانید یک مشت برگ چریش را با ۵ فنجان آب، بجوشانید تا آب آن سبز شود. سپس، آب را صاف کنید. بعد از شستن سر با شامپو، می‌توانید آن را روی سر خود بریزید تا از شوره سر خلاص شوید و در نتیجه آن را با آب بشویید.

**درمان عفونت‌های پوستی**

به دلیل خواص ضد باکتریایی، ضد قارچی و ضد ویروسی، استفاده ی موضعی از چریش، می‌تواند عفونت‌های پوستی را درمان نموده، تحریک را تسکین دهد و التهاب را بدون خشک شدن پوست کاهش دهد.

بدین منظور، کافی است یک مشت برگ چریش را در آب بجوشانید. سپس آب برگ‌ها را صاف کنید. پس از استحمام، می‌توانید آب چریش را بر روی پوست خود بریزید. سپس پوست خود را آبکشی کنید.

## کمبود آب: در گیری بالقوه بین گردشگران و مردم محلی

شده است و در نتیجه مدیریت ضعیف، با چالش‌های آبی بزرگی روبه‌رو است. این مسائل، یاداری گوا به عنوان یک مقصد گردشگری و همچنین رفاه جوامع محلی را تهدید می‌کند. حرکت دولت ایالتی به سمت گردشگری سطح بالا، که مشخصه آن تفرجگاه‌های پنج ستاره با استخرهای شنا و زمین‌های گلف است، شاهد افزایش خصوصی‌سازی خط ساحلی گواست که بار شدیدی را بر منابع و زیرساخت‌های آب شیرین در حال حاضر گذاشته است. این مشکل با بودگی گسترده رودخانه‌ها، آب‌های زیرزمینی و چاه‌های گوا ناشی از فاضلاب تصفیه‌نشده و زباله‌های تخلیه‌شده که بخش گردشگری سهم قابل‌توجهی در آن دارد، تشدید می‌شود.

این واقعیت را باید پذیرفت که کمبود آب منجر به درگیری بالقوه بین گردشگران و افراد محلی شده است و در صورت ادامه روند خشکسالی و کم‌آبی می‌تواند بالفعل شود. زیرا توسعه سریع و کنترل نشده گردشگری می‌تواند منجر به کم‌آبی، نفوذ شدن به آب، فرونشست زمین، افزایش وقوع سیل، بدتر شدن کیفیت آب، رقابت با کشاورزی، افزایش بیماری‌های واگیردار از آب، تعارضات بر سر منابع آب، افزایش زباله‌های پلاستیکی یکپار مصرف و ایجاد آلودگی شود. در سطح جهان، بیش از ۳۲هزار زمین گلف در جهان، حدود ۹/۵ میلیارد لیتر آب در روز برای آبیاری زمین‌های سبز خود مصرف می‌کنند. یک زمین گلف متوسط در اسپانیا به اندازه یک شهر ۱۲هزار نفری آب

## یک پاکسازی ساده ی بامدادی

آیا در چند ماه گذشته این نشانه‌ها را در خود دیده اید: بزرگی شکم ، نفخ و سنگینی و خواب‌آلودگی پس از غذا، افزایش بار سفید زبان ، کاستی طراوت و شادابی پوست ، کاهش چابکی و چالاکی بدنی

چنان چه، دست کم به ۳ مورد از نشانه‌های پنج گانه ی فوق دچار هستید، به احتمال بسیار زیاد، بقایایی از هضم‌های اول تا دوم، در معده و روده‌های شما انباشته شده است. افزایش این پسماندها، پیامدهای گوناگونی در بی دارد که هر کدام از آن ها، می‌تواند در میانسالی یا پیش از آن نیز، موجب گرفتاری و دردرس شود.

**طرز تهیه ی نوشیدنی صبحگاهی برای پاکسازی معده و روده :**

یک لیوان آب جوش

دو تا سه قاشق غذاخوری آب تازه لیموی شیرازی یا لیموی سنگی، یا آب نارنج، یا سرکه طبیعی تخمیری از سیب یا انگور

یک تا دو قاشق مبراخوری عسل طبیعی

سر قاشق چای‌خوری زنجبیل، ب اندازه‌ای که مزه ی نوشیدنی را تند و تیز نکند.

این نوشیدنی، باید صبحگاه، پیش از هر نشیدنی و خوردنی دیگر آشامیده شود و تا نیم ساعت پس از آن، شکم خالی بماند البته، بهتر است پس از آن، دست کم ۵ دقیقه راه رفتنی آرام و بی‌تنش و بی‌شتاب، انجام شود.انجام این دستور ساده، به مدت دو تا سه هفته، برای دفع پسماندهای سطحی و اندک و با غلظت کم تا متوسط از لوله ی گوارش سودمند است؛ البته، به شرطی که در خوردن و نوشیدن روزمره نیز، آداب و تدابیر رعایت شود و بیوسنت هم در کار نباشد.

برای پاکسازی عمقی‌تر از بافت‌ها و اندام‌های دستگاه گوارش در افراد دچار چاقی یا اضافه وزن یا نشانه‌های ظاهری کبد چرب، می‌بایست اقدامات دیگری از قبیل، بررسی‌های بالینی و آزمایشگاهی صورت گیرد و طبیب پس از تامل در الگوی جامع علایم و فهم سبب‌های مزاجی/خلطی، تغذیه‌ای، رفتاری و ذهنی عاطفی آن ها، درمانی متناسب با شخص بیمار ارائه نماید.

**مجید انوشیروانی – دکترای تخصصی طب ایرانی**

می‌کند

برای این منظور، ۴۰ قاشق غذاخوری پودر چریش، مقدار کمی آب می‌توانید ۴ قاشق غذاخوری پودر چریش را با مقدار کمی آب مخلوط کنید تا خمیر درست شود. سپس ماسک را روی پوست سر خود بمالید و بعد از ۴۰ دقیقه آن را با آب بشویید.

همچنین، می‌توانید یک مشت برگ چریش را با ۵ فنجان آب، بجوشانید تا آب آن سبز شود. سپس، آب را صاف کنید. بعد از شستن سر با شامپو، می‌توانید آن را روی سر خود بریزید تا از شوره سر خلاص شوید و در نتیجه آن را با آب بشویید.

همچنین، می‌توانید یک مشت برگ چریش را با ۵ فنجان آب، بجوشانید تا آب آن سبز شود. سپس، آب را صاف کنید. بعد از شستن سر با شامپو، می‌توانید آن را روی سر خود بریزید تا از شوره سر خلاص شوید و در نتیجه آن را با آب بشویید.

همچنین، می‌توانید یک مشت برگ چریش را با ۵ فنجان آب، بجوشانید تا آب آن سبز شود. سپس، آب را صاف کنید. بعد از شستن سر با شامپو، می‌توانید آن را روی سر خود بریزید تا از شوره سر خلاص شوید و در نتیجه آن را با آب بشویید.

همچنین، می‌توانید یک مشت برگ چریش را با ۵ فنجان آب، بجوشانید تا آب آن سبز شود. سپس، آب را صاف کنید. بعد از شستن سر با شامپو، می‌توانید آن را روی سر خود بریزید تا از شوره سر خلاص شوید و در نتیجه آن را با آب بشویید.

همچنین، می‌توانید یک مشت برگ چریش را با ۵ فنجان آب، بجوشانید تا آب آن سبز شود. سپس، آب را صاف کنید. بعد از شستن سر با شامپو، می‌توانید آن را روی سر خود بریزید تا از شوره سر خلاص شوید و در نتیجه آن را با آب بشویید.

همچنین، می‌توانید یک مشت برگ چریش را با ۵ فنجان آب، بجوشانید تا آب آن سبز شود. سپس، آب را صاف کنید. بعد از شستن سر با شامپو، می‌توانید آن را روی سر خود بریزید تا از شوره سر خلاص شوید و در نتیجه آن را با آب بشویید.

همچنین، می‌توانید یک مشت برگ چریش را با ۵ فنجان آب، بجوشانید تا آب آن سبز شود. سپس، آب را صاف کنید. بعد از شستن سر با شامپو، می‌توانید آن را روی سر خود بریزید تا از شوره سر خلاص شوید و در نتیجه آن را با آب بشویید.

همچنین، می‌توانید یک مشت برگ چریش را با ۵ فنجان آب، بجوشانید تا آب آن سبز شود. سپس، آب را صاف کنید. بعد از شستن سر با شامپو، می‌توانید آن را روی سر خود بریزید تا از شوره سر خلاص شوید و در نتیجه آن را با آب بشویید.

همچنین، می‌توانید یک مشت برگ چریش را با ۵ فنجان آب، بجوشانید تا آب آن سبز شود. سپس، آب را صاف کنید. بعد از شستن سر با شامپو، می‌توانید آن را روی سر خود بریزید تا از شوره سر خلاص شوید و در نتیجه آن را با آب بشویید.

همچنین، می‌توانید یک مشت برگ چریش را با ۵ فنجان آب، بجوشانید تا آب آن سبز شود. سپس، آب را صاف کنید. بعد از شستن سر با شامپو، می‌توانید آن را روی سر خود بریزید تا از شوره سر خلاص شوید و در نتیجه آن را با آب بشویید.

همچنین، می‌توانید یک مشت برگ چریش را با ۵ فنجان آب، بجوشانید تا آب آن سبز شود. سپس، آب را صاف کنید. بعد از شستن سر با شامپو، می‌توانید آن را روی سر خود بریزید تا از شوره سر خلاص شوید و در نتیجه آن را با آب بشویید.

همچنین، می‌توانید یک مشت برگ چریش را با ۵ فنجان آب، بجوشانید تا آب آن سبز شود. سپس، آب را صاف کنید. بعد از شستن سر با شامپو، می‌توانید آن را روی سر خود بریزید تا از شوره سر خلاص شوید و در نتیجه آن را با آب بشویید.



## ۵

# نوار سبز

۱۹ مرداد ماه ۱۴۰۲ | سال سوم | شماره ۷۴۱

### موانع اصلی تولید چیست؟

ادامه در صفحه ۴

امروزه در خوزستان می‌بینیم که فاضلاب‌های واحد کشت صنعت به رود کارون ریخته می‌شود، فاضلاب‌های شهری به کارون ریخته می‌شود و خیلی از تالاب‌ها خشک شده و مردم از کم‌آبی رنج می‌برند. حال مساله این است که سازمان محیط‌زیست باید در راستای بهبود شرایط دو کار انجام دهد که به مذاق برخی از افراد خوش نمی‌آید. اولاً اینکه باید بر سبب خروجی کارخانجات نظارت کند چون آبین‌نامه‌ای وجود دارد که اگر این سبب‌ها، از حدی اودتر باشند، کارخانجات موظف هستند تاسیسات تصفیه سبب‌ا صنعتی را دایر کنند اما این موضوع در بیشتر کارخانجات صنعتی ما اصلاً رعایت نمی‌شود. مثلاً در اصفهان واحدهای صنعتی فولاد و آهن معروف، سبب خود را که سیاهور دارد به آب‌های کشاورزی و شرب منتقل می‌کنند. مساله دوم نیز دود حاصل از دودکش‌های صنایع است که باید واحدها در اینجا نیز تحت نظارت باشند. مثلاً کارخانه سیمان دورود سال‌ها بدون فیلترتنگ دود وسیعی را پخش کرده و حجم غلظتی از بیماری‌های روی و سرطان به همین سبب در دورود ایجاد شده است و سازمان حفاظت از محیط‌زیست کاری نمی‌توانست بکند.

او افزود: ۱۰۰ میلیون تولید سیمان داریم، بروید بررسی کنید کدام‌یک از این واحدهای تولیدکننده مقررات را رعایت می‌کنند؟ حال بعضی اوقات از سازمان حفاظت از محیط‌زیست مچوزهایی هم می‌خواهند برای کار در مناطق حفاظت‌شده مانند پتروشیمی میآنکله که دقیقاً در اراضی حفاظت‌شده‌ای قرار گرفته که تالاب میآنکله را به ورطه نابودی خواهد کشاند. به علاوه اینکه مقررات زیست‌محیطی هم با این کار مغایر بوده و مردم محلی هم از این موضوع شکی هستند. اما فرد احداث‌کننده ی‌تفوت است و زورش به سازمان حفاظت از محیط‌زیست می‌رسد که به‌رغم نه‌کندبها، شبانه مشغول خاک‌برداری است و کارش را پیش می‌برد. سازمان محیط‌زیست باید از احداث جاده مشهد-گرگان از میان منطقه جنگلی حفاظت‌شده معافیت می‌کرد اما زورش نرسید و این کار را نکرد. اگر بخواهیم در قالب توسعه پایدار در نظر بگیریم، وزارتخانه‌هایی مثل نفت، جهاد کشاورزی و نیرو، شرکت گاز، سازمان جنگل‌ها، مراتع و آبخیزداری کشور و سازمان حفاظت از محیط‌زیست با هم تعامل کنند و کشور برنامه‌ای برای توسعه پایدار از نظر اکولوژیکی داشته باشد. مسئولان کشور به‌رغم بحران‌های جدی آب و خاک کشور هنوز هم شعار خودکفایی در کشاورزی را می‌دهند، اما با توجه به اهمیت گردشگری برای اقتصاد آفریقای جنوبی، سیاستمداران محلی نگران تأثیر طرح صرفه‌جویی در مصرف آب بر این صنعت بودند. عملکرد آفریقای جنوبی در سال ۲۰۱۷ با افزایش سفرهای هوایی در طول سال بسیار خوب بود. اما با اجرای این طرح، کاهش زرزو از فوریه ۲۰۱۸ قابل مشاهده بود، زمانی که توجه رسانه‌ها به بحران آب شروع به افزایش کرد. زرزو از بازارهای کلیدی به کیپ تاون نیز کاهش یافت.

مواجهه با بزرگ‌ترین بحران آبی خود تمامی شیرهای آب کیپ تاون را بستست و اهالی شهر وارد عمل شده و خواستار محدودیت استفاده از آب برای تمامی افراد مراکز شدند. و هتل‌ها بیش از همه مورد انتقاد مردم در مصرف بیش از حد آب قرار گرفتند.

با توجه به اهمیت گردشگری برای اقتصاد آفریقای جنوبی، سیاستمداران محلی نگران تأثیر طرح صرفه‌جویی در مصرف آب بر این صنعت بودند. عملکرد آفریقای جنوبی در سال ۲۰۱۷ با افزایش سفرهای هوایی در طول سال بسیار خوب بود. اما با اجرای این طرح، کاهش زرزو از فوریه ۲۰۱۸ قابل مشاهده بود، زمانی که توجه رسانه‌ها به بحران آب شروع به افزایش کرد. زرزو از بازارهای کلیدی به کیپ تاون نیز کاهش یافت.

# نوار ۶

۱۹ مرداد ماه ۱۴۰۲ | سال سوم | شماره ۷۴۱

## کاشان ۵۰ سال دیگر خالی از سکنه است

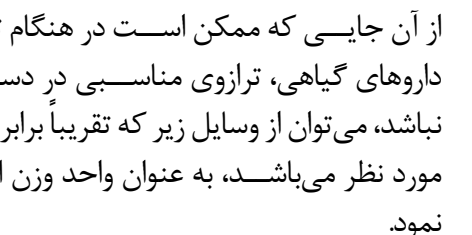
دکتر اسماعیل کهرم، فعال محیط‌زیستی ایران در گفت‌وگو با «دنیایاقتصاد» گفت: برخی از افراد هستند که محیط‌زیست را محیط نیست می‌دانند و الفاظی عجیب را به کار می‌برند و می‌گویند محیط‌زیست مانع از صنعت و کشاورزی است. مسوولان کشور علاقه‌مند به مصرف تمام منابع کشور به صورت یک‌شبه هستند و نمی‌خواهند هیچ چیزی برای نسل آینده باقی بگذارند و تمام فلسفه آنها، اجازه تمام و کمال به تمام واحدهای مختلف است که محیط‌زیست را نابود کنند. او افزود: اکنون در همسایگی میانکاله، ۶۸هزار هکتار پناهگاه حیات‌وحش وجود دارد که براساس قوانین حفاظت در درجه دوم بعد از پارک ملی ایران محسوب می‌شود و حتی تکان دادن یک سنگ هم بدون اجازه شدنی نیست. اما در داخل تالاب دامپروزی انجام می‌شود. جالب‌تر اینکه در جاهایی که برای آب خوردن احشام حفر شده، مشول کشت هستند، در استخرهای ماهی‌ها سم می‌ریزند و این سمت فئس‌ها نیز مشغول تاسیس ناپستیاب پتروشیمی هستند. همین کار را با بیستون هم کردند و نائیه‌ای ۸۰لیتر آب از سفره‌های زیرزمینی کشیدند. این کار را در میانکاله هم خواهند کرد، همان‌طور که در کویر مرنجاب صنعت فولاد تاسیس کردند و مطمئنا کاشان در ۵۰سال آینده خالی از سکنه خواهد شد. محیط‌زیست چه اختیاری برایش مانده است که بخواهد مانع تولید شود؟ تاکنون هیچ‌گاه محیط‌زیست را نه از نظر نیروی کار، نه از نظر منابع، نه از نظر تعداد کارشناسان و نه از نظر بودجه، این‌چنین ضعیف ندیده بودم.

محیط‌زیست در حال تخریب است
 ازمان خالقی، قائم‌مقام دبیر کل خانه صنعت، معدن و تجارت ایران نیز در گفت‌وگو با «دنیایاقتصاد» گفت: معمولاً تا مشکل بانکی رخ می‌دهد، بانکها می‌گویند مگر همه مشکلات اقتصادی کشور بانکی است؟ این درحالی است که در هر حوزه‌ای باید به اندازه قدرالسهم سازمان مربوطه آن در اثر گذاری روی اقتصاد کشور توجه کنیم و هیچ سازمان و نهادی نمی‌تواند بگوید مگر فقط ما مشکل هستیم باید مشکلات خود را به اندازه سهم خود برطرف کنند تا مشکلات کمتری گریبان‌گیر اقتصاد ما باشد. محیط‌زیست هم در سال‌های اخیر به مزاح دوستان به محیط‌ایست تعبیر شده که یک تندروی در کلام است و به نوعی مبالغه و جنب توجه تلقی می‌شود. در بحث توسعه پایدار، یکی از ارکان اساسی توجه به محیط‌زیست است و ما در توسعه اقتصادی و صنعتی نباید باعث تخریب‌های زیست‌محیطی باشیم.

ادامه در صفحه ۷

# اصول کلی استفاده از داروهای گیاهی

دانشمندان، در سال ۱۹۴۶ میلادی، با تحقیقات متعددی بر روی میتلابان به رماتیسم، دریافتند قسمت قشر غدد فوق کلیه ضخیم شده و عملکرد آن تا اندازه ای دچار وقفه شده است. بنابراین، تصمیم گرفتند از جایی که درد شروع شده است، در رف آن بکوشند. براساس این تحقیقات، کندال و هشن در سال ۱۹۴۷، تروشح قسمت قشر غدد فوق کلیه که بعدها به نام کور تیزون معروف شد را در اقسام رماتیسم تجویز کردند. اما داروی میزوپر، بسپار گران قیمت بود و برای معالجهٔ کامل یک بیمار و برای تهیه کور تیزون، در طول یک سال، می بایست ۱۴۰۰۰ حیوان کشته می شد و این امر، تقریباً غیر عملی بود. به همین علت، سرانجام دانشمندان با تجسس و تحقیق بسیار، به ساخت کور تیزون مصنوعی دست یافتند.



۲۵/۰ گرم = یک چهارم قاشق مرباخوری
۰/۵ گرم = نیم قاشق مرباخوری
۱ گرم = یک قاشق مرباخوری

۲ گرم = یک قاشق مرباخوری سرپر
۳ گرم = یک قاشق غذاخوری پر
۴ گرم = یک قاشق غذاخوری لب‌پر

۵ گرم = یک قاشق غذاخوری سرپر
۱ فنجان = حدود ۲۰۰ میلی‌لیتر و مقدار مصرف یک بار = یک فنجان

برای تهیه ی این فرم از دارو، مقدار معینی از گیاه

خرد شده را با لیتری از آب جوش، مخلوط کرده و اجازه می دهند کمی قل بزند. سپس، آن را از اجاق دور کرده و چند دقیقه صبر می‌کنند، دم بکشد و در خاتمه، آن را صاف می‌کنند.

**۷ جوشانده ی معمولی:**

برای تهیه ی ایسن نوع دارو، مقدار مورد نظری از گیاه خرد شده را با لیتری از آب سرد، مخلوط کرده و اجازه می دهند به جوش آید. سپس، آن را صاف می‌کنند.

**طرز تهیه ی انواع داروهای گیاهی**
**• دم نوش**
دم کرده، بهترین و با ارزشترین روش تهیه ی داروهای گیاهی است؛ زیرا، مهمترین مواد مؤثر گیاهان دارویی، در اثر جوشیدن از بین می‌رود. برای تهیه ی عصاره ی دم کرده، مقدار تعیین شده از گیاه خرد شده را با یک فنجان آب جوش (حداکثر یک لیتر) مخلوط کرده و به هم می‌زنیم. سپس روی ظرف را پوشانده تا به مدت ۳۰-۱۵ دقیقه دم بکشد و در آخر، آن را صاف می‌کنند. در صورتی که بعضی از بیماران نسبتب به داروی خاصی عدم تحمل نشان دهند، شایسته است که در دفعات اول مصرف، دارو فقط ۶ تا ۸ دقیقه دم کشیده شود. در این صورت، به خوبی قابل مصرف بوده و مؤثر می‌باشد.

**• جوشانده**

روش جوشاندن، اغلب برای داروهایی به کار برده می‌شود که از ریشه، ریزم، پوست، رزین یا دانه‌ها تهیه می‌شوند و هنگامی آن را به کار می‌برند که اطمینان داشته باشند، مواد مشکله ی مؤثر آن‌ها، در اثر حرارت از بین نمی‌رود و این مواد، به وسیله ی آب سرد یا جوشیده، از سلول گیاهی حل و خارج نمی‌شود. توجه شود، از ظروف آهنی، برای جوشاندن گیاهای استفاده نگردد.

**۱ جوشانده ی ملایم:**

برای تهیه ی این فرم از دارو، مقدار معینی از گیاه خرد شده را با لیتری از آب جوش، مخلوط کرده و اجازه می دهند کمی قل بزند. سپس، آن را از اجاق دور کرده و چند دقیقه صبر می‌کنند، دم بکشد و در خاتمه، آن را صاف می‌کنند.

**۷ جوشانده ی معمولی:**

برای تهیه ی ایسن نوع دارو، مقدار مورد نظری از گیاه خرد شده را با لیتری از آب سرد، مخلوط کرده و اجازه می دهند به جوش آید. سپس، آن را صاف می‌کنند.

این روش، اغلب برای گیاهانی به کار می‌رود که مواد مؤثر آن‌ها در آب حل نمی‌شوند. برای تهیه این نوع دارو، بر روی مقدار لازم از گیاه خرد شده، آن مقداری از الکل اتیلیک ۶۰ درصد را می‌ریزند که تمام قسمت‌های گیاهی پوشیده شود، سپس درب ظرف را بسته و چند روزی صبر می‌کنند(برای تهیه عصاره‌های قوی‌تر از الکل خالص یا ۹۰ درصد استفاده می‌شود).

توجه: برای تهیه ی عصاره‌هایی به‌منظور خوراکی یا معالجه، ضد عفونی زخم‌ها، غرغره‌ها و دهان شویه‌ها، می‌بایست عصاره‌های تهیه شده را پیوسته، با آب، قیق نمود.

**• شیرابه**

برای تهیه ی شیرابه ی گیاهان دارویی، گیاه تازه را درهاون (خرد کننده‌های الکتریکی) خوب له کرده، سپس داخل یک پارچه

ی تمیز ریخته و فشار می‌دهند. برای به کار بردن این نوع دارو در مصرف خوراکی، اغلب یک قاشق مرباخوری از شیرابه را در شیر یا آب حل و میل می‌کنند.

**• پودر**

برای تهیه ی پودر، گیاه خشک شده را درهاون، به صورت پودر درآورده، سپس با الک ریز، الک می‌کنند. جهت کاربرد در مصرف خوراکی، مقدار مورد نظر از پودر را در یک قاشق غذاخوری شیر یا آب حل کرده و میل می‌کنند و برای مصرف خارجی، مثل سایر پودرها، به قسمت مورد نظر پاشیده می‌شود.

**• ضماد (بانداز)، کمپرس**

۱- اصولاً، ضمادها برای رفع کبودی و کوبیدگی، احتقان، التهاب، کشیدن چرک از دمل‌ها، آرام کردن خراش‌ها و کشیدن سموم از بدن مورد استفاده قرار می‌گیرد. معمولاً، گیاهان دارویی مورد نظر را به صورت خمیر درآورده و به طور مستقیم، روی بدن قرار می‌دهند. البته، آن را ابتدا بر روی پارچه تمیز کشیده، سپس مورد استفاده قرار می‌دهند.

۱-۱ بانداز یا کمپرس مرطوب نوع اول :

برای تهیه ی این نوع دارو، در صورتی که دستور دیگری موجود نباشد، ۱۰ گرم از گیاه خرد شده را در لیتری از آب، به صورت چایی، دم می‌کنند، سپس آن را صاف کرده، چلانه و گرم گرم (نه داغ) به صورت کمپرس به کار می‌برند. البته، باید بر روی این کمپرس گرم و مرطوب، یک تکه پارچه ی غیر قابل نفوذ و بر روی آن، دستمال گرم قرار داده شود.

**۱-۲ بانداز یا کمپرس مرطوب نوع دوم:**

گیاه خرد شده ی دارویی را در یک کیسه ی پارچهای کوچک قرار داده و در داخل آب جوش قرار می‌دهند، سپس آن را صاف کرده و مطلق روش ۱ عمل می‌کنند.

۲- کمپرس های گرم و خشک:

برای تهیه ی این نوع دارو، گیاه خرد شده را در یک کیسه تمیز سفید قرار داده و خشک خشک حرارت داده و بصورت کمپرس روی عضو قرار می‌دهند.

**• داروهای مخصوص شستشو**

برای این منظور گیاه دارویی خرد شده را بطوری که چای در درست می‌کنند آماده کرده و با آن زخم‌ها را شستشو می‌دهند.

**• استفاده از داروهای گیاهی در حمام‌ها**

برای این منظور، ۱۰۰ گرم از گیاه خرد شده را در یک لیتر آب جوشانده و صاف می‌کنند، سپس آنرا به مایع وان اضافه می‌کنند. برای تهیه ی مایع، برای حمام پا، کافی است ۴۰ گرم از گیاه را در لیتری از آب جوشانده و به کار برد.

زمانی که گیاهان به راحتی در دسترس باشند، کافی است که دم کرده گیاه به مدت ۱۵ دقیقه و یا خیسانده سرد ۱۰۰ ساعت استفاده گردد. توجه: باز دیگر، نظر علاقمندان به گیاه درمانی را کمالاً به این نکته جلب می‌نمایم که گیاهان مورد نظر، می‌بایست از عرصه کشندگان مطمئن تهیه و مصرف شوند؛ زیرا، ممکن است گیاهان تهیه شده به طور صحیح، محمول برداری، خشک، انبار یا نگهداری نشده باشند. مصرف این نوع گیاهان، به هیچ‌وجه، اثر درمانی مطلوبی نیز دربرنخواهد داشت. از طرف دیگر، می‌بایست به دستور تهیه ی دارو که در نسخهٔ ثبت شده است، کاملاً توجه شود (دم کرده، جوشانده، خیسانده)؛ زیرا، این روش‌های تهیه، با توجه به مواد مؤثر موجود در گیاه که باید از گیاه خارج شود و پس از مصرف، اثر درمانی خود را ظاهر سازند، در نظر گرفته شده است.

توصیه می‌شود در صورتی که دستور تهیه ی دارو در دسترس نباشد، به ویژه در مورد داروهای که از برگ و گل‌های گیاهان تهیه می‌گردد، آن را به صورت دم کرده، تهیه و استعمال نمایند.

## مدخلی بر روان، فرهنگ، سوگیری‌های

## شناختی و گزاره‌های طبی



در میان طیف گسترده طرفداران طبی‌های اسپیرسان عمرانی، ساختمانی، صنعتی، معدنی و… حضور یافته، به آنها توجه کند و مانع آسیب‌های بیشتر شوند. خالقی در پاسخ به این سوال که آیا سازمان حفاظت از محیط‌زیست تاکنون به‌ناحق مانع فعالیت‌صنعتی شده‌است،گفت:سازمان حفاظت از محیط‌زیست در فعالیت معنی‌ناقص یا صنعتی، به جای مانع‌ت از فعالیت، عوارض الایدگی می‌گیرد و اجازه فعالیت صادر می‌کند. مضافاً به وضوح و آشکارا به چشم می‌آید که بسیاری از آن‌ها، بیش از آن که با یک فعالیت‌طبی بی‌طرف توضیح‌پذیر باشند، با ویژگی‌های ذهنی و روانی و شخصیتی افراد و سامانه‌ی ارزش‌ها و باورها،هیاشان، و نیز تعلقات گروهی و اجتماعی آن‌ها،قابل توضیح‌اند.این ویژگی‌های ذهنی روانی، و باورها، و تعلقات گروهی، سرانجام رضایتی روانی را در افراد هر دسته از طرفداران، فراهم می‌کند، بی آن‌که الزاماً در یک نظام استنادی طبی (یا حتی صرفاًاستدلالی)، توضیحی سراسرت واقع‌گرایانه یاقاب نمایانه‌ای داشته باشند.

نمونه‌های بسیاری از این تفاوت‌ها و تضادها در جامعه‌ی ما وجود دارد که هر از چند گاهی، قطبیدگی در درون طیف طرفداران طب سنتنی و… را برملا می‌کنند؛ این قطبیدگی، از سال‌ها پیش، به تدریج، شکل گرفته است و با افزایش تکثر فرهنگی و اجتماعی و همگام با گسل‌ها و قطبیدگی‌های دیگر در جامعه‌ی ما، هم چنان در حال افزایش است؛ اگر چه، شمار افراد و نیروی اجتماعی آنان در میانه‌قطب‌های متضاد یکسان نیست. از نمونه‌های قدیم و جدید این قطبیدگی، می‌توان به تنوع رفتار‌های طرفداران گوناگون طب سنتی در مصرف چای،قهوه،شکر،نمک،روغن و فرآورده‌های ارگانیک،محصولات تریاخته و سردی‌ها و گرمی‌ها،گوشت مرغ و شتر، داروهای گیاهی منسوب به پیشوایان دین برای مقابله با کرونا و مصداق‌های متعدد دیگر، اشاره کرد. نظرات و رفتارهای گوناگون، در رد یا قبول قرنطینه و فاصله‌گذاری اجتماعی و روش‌های قطع زنجیره‌ی ای ابتلا، از جمله پوشیدن ماسک و انجام واکسیناسیون یا ترجیح یک واکسن داخلی یا خارجی به واکسن‌های دیگر نیز از همین قبیل بوده است. به نظر می‌رسد، این قطبیدگی و تفرق، تا مدت‌های طولانی، هم چنان ادامه داشته باشد و باز هم رو به افزایش بگذارد.

توسعه‌ی تفکر انتقادی و کنجکاوی و پرسش‌گری مثبت، می‌تواند به تدریج، رویکردهای

افراطی و تقلیدی در این طیف را کم‌رنگ‌تر نماید و رویکردهای معتدل و تحقیقی را در آن

گسترش دهد، اما تا آن هنگام، چنان راه درازی در پیش است.

ساحلی در سراسر جهان ایجاد می‌کند. سال ۲۰۱۰ تا سال ۲۰۰۸ نزدیک به ۱۵۰ میلیون نفر از آواره خواهد کرد، اما این چالش آب تنها مربوط به کشورهای جنوب و همچنین ضوع‌هایعمالی‌دانشگاه علامه طباطبائی درباره مانع اصلی تولید در ایران گفت: مولع اصلی تولید در ایران، منابع نودن محیط طبیعی‌است برای سرمایه‌گذاران، بالابودن ریسک‌های اقتصادی و سیاسی کشور، مبتنی بر عدم هزینه‌ستی مسالمت‌آمیز و ضعف تعاملات خارجی کشور، تحریم‌های شدید کشورهای صنعتی بزرگ، خارج از سیستم نظام بانکی و پرداخت‌های بین‌المللی بودن و در لیست سیاه FATF بودن، رعایت نشدن حقوق مالکیت در ایران، فساد گسترده و سیستماتیک است و کسی که به دنبال بهبود فضای کسب‌وکار است، باید حکمرانی را در این زمینه‌ها اصلاح کند. از ۴۰درصد از منابع آبی خود را از دست داد و در وضعیت «اضطراب خشکسالی» قرار گرفت.

«کانالونیا» که یک منبع مهم گردشگری به شمار می‌رود

بیشش از هر منطقه‌ای بحران آب را تجربه می‌کند. این امر

مقتات منطقه را مجبور به اعمال محدودیت‌های مصرف

آب کرده و میزان مصرف خانگی را به ۱۰۰ لیتر در روز

رسانده است. این موارد در دیگر کشورهای قاره سبز نیز

سرایت کرده و ایتالیا، آلمان و دیگر کشورها را نیز با مساله

کم‌آبی درگیر کرده است. ونیز به‌عنوان یک شهر آبی در

سال گذشته با خشکسالی همراه بوده و این شهر پرآب در

حال حاضر نیمه‌خشک شده است. اکنون مسافران در ایتالیا

به‌جای سفرهای آبی با قایق، مجبور به پیاده‌روی در طول

روخانه هستند. این موضوع به گونه‌ای که ۲/۳ میلیارد نفر یعنی

بیش از یک‌چهارم جمعیت زمین، به‌طور منظم به آب تمیز

لیتر متغیر است. این میزان مصرف در مناطقی که در کمربند

گرمسیری قرار دارند بسیار کم‌تر است و ممکن است در

۲۰۰۰ لیتر در روز برسد. بنابراین، گردشگری عامل مهمی در

# نوار ۷

۱۹ مرداد ماه ۱۴۰۲ | سال سوم | شماره ۷۴۱

## کاشان ۵۰ سال دیگر خالی از سکنه است

ادامه از صفحه ۶

تخریب محیط‌زیست یعنی روی شاخه نشستن و بریدن شاخه، هیچ عقل سالمی این کار را نمی‌کند و در هیچ اقتصاد سالمی که به بلندمدت فکر می‌کند چنین چیزی را نمی‌بینیم.

او افزود: در ایران، آسیب‌های زیست‌محیطی سنگینی به قسمت‌های مختلف کشور وارد شده است. سازمان حفاظت از محیط‌زیست، سازمان جنگل‌ها، مراتع و آبخیزداری کشور که توجه بیشتری به حفظ محیط‌زیست دارند باید در تولیدات و فعالیت‌های

اسپیرسان عمرانی، ساختمانی، صنعتی، معدنی و… حضور یافته، به آنها توجه کند و مانع آسیب‌های بیشتر شوند.

خالقی در پاسخ به این سوال که آیا سازمان حفاظت از محیط‌زیست تاکنون به‌ناحق مانع فعالیت‌صنعتی شده‌است،گفت:سازمان حفاظت از محیط‌زیست در فعالیت معنی‌ناقص یا صنعتی، به جای مانع‌ت از فعالیت، عوارض الایدگی می‌گیرد و اجازه فعالیت صادر می‌کند. مضافاً به وضوح و آشکارا به چشم می‌آید که بسیاری از آن‌ها، بیش از آن که با یک فعالیت‌طبی بی‌طرف توضیح‌پذیر باشند، با ویژگی‌های ذهنی و روانی و شخصیتی افراد و سامانه‌ی ارزش‌ها و باورها،هیاشان، و نیز تعلقات گروهی و اجتماعی آن‌ها،قابل توضیح‌اند.این ویژگی‌های ذهنی روانی، و باورها، و تعلقات گروهی، سرانجام رضایتی روانی را در افراد هر دسته از طرفداران، فراهم می‌کند، بی آن‌که

الزاماً در یک نظام استنادی طبی (یا حتی صرفاًاستدلالی)، توضیحی سراسرت واقع‌گرایانه یاقاب نمایانه‌ای داشته باشند.

نمونه‌های بسیاری از این تفاوت‌ها و تضادها در جامعه‌ی ما وجود دارد که هر از چند گاهی، قطبیدگی در درون طیف طرفداران طب سنتنی و… را برملا می‌کنند؛ این قطبیدگی، از سال‌ها پیش، به تدریج، شکل گرفته است و با افزایش تکثر فرهنگی و اجتماعی و همگام با گسل‌ها و قطبیدگی‌های دیگر در جامعه‌ی ما، هم چنان در حال افزایش است؛ اگر چه، شمار افراد و نیروی اجتماعی آنان در میانه‌قطب‌های متضاد یکسان نیست. از نمونه‌های قدیم و جدید این قطبیدگی، می‌توان به تنوع رفتار‌های طرفداران گوناگون طب سنتی در مصرف چای،قهوه،شکر،نمک،روغن و فرآورده‌های ارگانیک،محصولات تریاخته و سردی‌ها و گرمی‌ها،گوشت مرغ و شتر، داروهای گیاهی منسوب به پیشوایان دین برای مقابله با کرونا و مصداق‌های متعدد دیگر، اشاره کرد. نظرات و رفتارهای گوناگون، در رد یا قبول قرنطینه و فاصله‌گذاری اجتماعی و روش‌های قطع زنجیره‌ی ای ابتلا، از جمله پوشیدن ماسک و انجام واکسیناسیون یا ترجیح یک واکسن داخلی یا خارجی به واکسن‌های دیگر نیز از همین قبیل بوده است. به نظر می‌رسد، این قطبیدگی و تفرق، تا مدت‌های طولانی، هم چنان ادامه داشته باشد و باز هم رو به افزایش بگذارد.

توسعه‌ی تفکر انتقادی و کنجکاوی و پرسش‌گری مثبت، می‌تواند به تدریج، رویکردهای

افراطی و تقلیدی در این طیف را کم‌رنگ‌تر نماید و رویکردهای معتدل و تحقیقی را در آن

گسترش دهد، اما تا آن هنگام، چنان راه درازی در پیش است.

ساحلی در سراسر جهان ایجاد می‌کند.

سال ۲۰۱۰ تا سال ۲۰۰۸ نزدیک به ۱۵۰ میلیون نفر از آواره خواهد کرد، اما این چالش آب تنها مربوط به کشورهای جنوب و همچنین ضوع‌هایعمالی‌دانشگاه علامه طباطبائی درباره مانع اصلی تولید در ایران گفت: مولع اصلی تولید در ایران، منابع نودن محیط طبیعی‌است برای سرمایه‌گذاران، بالابودن ریسک‌های اقتصادی و سیاسی کشور، مبتنی بر عدم هزینه‌ستی مسالمت‌آمیز و ضعف تعاملات خارجی کشور، تحریم‌های شدید کشورهای صنعتی بزرگ، خارج از سیستم نظام بانکی و پرداخت‌های بین‌المللی بودن و در لیست سیاه FATF بودن، رعایت نشدن حقوق مالکیت در ایران، فساد گسترده و سیستماتیک است و کسی که به دنبال بهبود فضای کسب‌وکار است، باید حکمرانی را در این زمینه‌ها اصلاح کند. از ۴۰درصد از منابع آبی خود را از دست داد و در وضعیت «اضطراب خشکسالی» قرار گرفت.

«کانالونیا» که یک منبع مهم گردشگری به شمار می‌رود

بیشش از هر منطقه‌ای بحران آب را تجربه می‌کند. این امر

مقتات منطقه را مجبور به اعمال محدودیت‌های مصرف

آب کرده و میزان مصرف خانگی را به ۱۰۰ لیتر در روز

رسانده است. این موارد در دیگر کشورهای قاره سبز نیز

سرایت کرده و ایتالیا، آلمان و دیگر کشورها را نیز با مساله

کم‌آبی درگیر کرده است. ونیز به‌عنوان یک شهر آبی در

سال گذشته با خشکسالی همراه بوده و این شهر پرآب در

حال حاضر نیمه‌خشک شده است. اکنون مسافران در ایتالیا

به‌جای سفرهای آبی با قایق، مجبور به پیاده‌روی در طول

روخانه هستند. این موضوع به گونه‌ای که ۲/۳ میلیارد نفر یعنی

بیش از یک‌چهارم جمعیت زمین، به‌طور منظم به آب تمیز

لیتر متغیر است. این میزان مصرف در مناطقی که در کمربند

گرمسیری قرار دارند بسیار کم‌تر است و ممکن است در

۲۰۰۰ لیتر در روز برسد. بنابراین، گردشگری عامل مهمی در

# توریسم نابستانی زیر تیغ آبی

دوره‌هایی است که منابع آبی به‌ویژه در تابستان کمیاب است. از آنجا که در فصول گرم بیشترین میزان سفرها در کنار سواحل فزاینده‌ای از مقاصد گردشگری است. بر اساس پروژه ۲۰۵۰ سازمان ملل، انتظار می‌رود تغییرات آب و هوایی حدود ۲۰درصد از افزایش جهانی کمبود آب در این قرن را به خود اختصاص دهد. در حالی که هیچ داده خاصی در سطح ملی در مورد مصرف آب توسط بخش گردشگری جمع‌آوری نشده است. گردشگری بین‌المللی کمتر از ۱درصد مصرف جهانی آب چمن‌ها و مناطق سبزی یا سایر مصارف به‌طور مکرر از جاه‌های آب استفاده می‌کنند.

مصرف جهانی آب در ۵۰ سال گذشته سه برابر شده است


<sup>[1]</sup> خشکسالی، با دیگر پارک صنعت گردشگری را زیر تیغ بحران برده و بسیاری از مقاصد پیشروی جهان همچون اسپانیا

<sup>[2]</sup> سواحل فزاینده‌ای از مقاصد گردشگری است

<sup>[3]</sup> بر اساس پروژه ۲۰۵۰

<sup>[4]</sup> سازمان ملل، انتظار می‌رود تغییرات آب و هوایی حدود ۲۰درصد از افزایش جهانی کمبود آب در این قرن را به خود اختصاص دهد

<sup>[5]</sup> در حالی که هیچ داده خاصی در سطح ملی در مورد مصرف آب توسط بخش گردشگری جمع‌آوری نشده است

<sup>[6]</sup> گردشگری بین‌المللی کمتر از ۱درصد مصرف جهانی آب چمن‌ها و مناطق سبزی یا سایر مصارف به‌طور مکرر از جاه‌های آب استفاده می‌کنند

<sup>[7]</sup> مصرف جهانی آب در ۵۰ سال گذشته سه برابر شده است

## شاخ ترین بیماری‌های دوران سالمندی

از بیماری‌های شايع در گروه سنی سالمندان، می‌توان به اختلالات می‌توان به اختلالات شناختی، پر فشاری خون، دیابت، اختلالات گوارشی مانند یبوست، مشکلات عضلانی اسکلتی مثل آرتروز، پوکی استخوان، مشکلات حفره دهان و دندان و مشکلات تغذیه ای، افسردگی و اضطراب و بی اختیاری ادرار اشاره کرد.

اختلال حافظه، از شايع‌ترین مشکلات گروه سنی بزرگان و سالمندان است، این بیماری به دو دسته بزرگ قابل برگشت و غیرقابل برگشت، تقسیم می‌شود که در واقع، آلزایمر یک نوع پیشرونده و غیرقابل برگشت اختلال حافظه است.

داشتن سبک زندگی ( life style ) مناسب، در دوره ی قبل از سالمندی، می‌تواند فرد را با سلامت و توانمندی، وارد دوره سالمندی کند. بنابراین، انجام غربالگری و آزمایشات دوره ای و داشتن فعالیت بدنی منظم و تغذیه سالم و کنترل شرایط اضطراب زای محیطی، در داشتن زندگی سالم نقش بسیار موثری دارند.
برای مثال، فردی که مولفه‌های اضطرابی را در زندگی اش بتواند به خوبی کنترل کند، احتمال بروز افسردگی در آن فرد، کمتر می‌شود. فردی که در دوره ی قبل از ورود به دوره سالمندی، یک سری از بیماری‌ها را داشته است مانند، بیماری وسواس فکری و ذهنی یا دارای وسواس رفتاری بوده و فردی بسیار مضطرب بوده، فاعندا، این بیماری‌ها را به دوره سالمندی می آورد و اگر فردی بود که بیماری روانپزشکی مشخصی نداشته است، برای حفظ سلامت روان در دوره سالمندی، باید اقدامات خوبی در این زمینه انجام دهد تا وقتی به دوران سالمندی می‌رسد، بتواند آن را تقویت کند.دوران سالمندی، می‌تواند سبب شعله وری زمینه‌های اختلالات روانی فرد شود. در دوران سالمندی، مقداری از توانمندی‌ها و قوای جسمانی کاهش پیدا می‌کند. بنابراین، یک مقدار از توان جسمانی کاهش پیدا می‌کند و این موضوع، می‌تواند زمینه ای برای بروز اختلالات افسردگی و اضطراب باشد.

افرادی که فرزندان ششان، به دلیل ازدواج یا به دلیل مهاجرت، از آن‌ها دور می‌شوند یا با از دست دادن همسر، دچار سندرم آشیانه خالی می‌شوند، در معرض ریسک افسردگی بالایی قرار دارند. حدود یک میلیارد نفر، افراد ۶۰ سال به بالا در سال ۲۰۲۰ بر روی کره خاکی زندگی می‌کنند که از آن تعداد، حدود ۶۰ درصد از سالمندان دنیا در کشورهای در حال توسعه مستقر بودند، ولی پیش بینی می‌شود این رقم، تا سال ۲۰۵۰ میلادی به ۸۰ درصد برساند، یعنی، تا سال ۲۰۵۰ میلادی ۸۰ درصد سالمندان در کشورهای در حال توسعه مستقر خواهند بود.

براساس، گزارش سازمان بهداشت جهانی، برای اولین بار در دنیا، تعداد افراد ۶۵ سال و بالاتر، از تعداد کودکان زیر پنج سال، پیشی گرفته و پیش بینی می‌شود تا سال ۱۴ میلادی، تعداد افراد ۶۵ سال و بالاتر، از کودکان زیر ۱۴ سال نیز پیشی بگیرد.

بر اساس آمار مرکز آمار ایران، در حال حاضر در ایران، تعداد افراد ۶۰ سال و بالاتر، از تعداد کودکان زیر پنج سال پیشی گرفته است و پیش بینی می‌شود تا سال ۲۰۵۰ میلادی در ایران هم، تعداد افراد ۶۰ سال به بالا از کودکان زیر ۱۴ سال در کشور خودمان پیشی بگیرد. همین آمار، به تنهایی سرعت بالای پیر شدن جمعیت در ایران را نسبت به کل دنیا مشخص می‌کند.

در ایران، بر اساس آخرین سرشماری که در سال ۱۳۹۵ انجام شد، تعداد افراد ۶۰ سال به بالا حدود ۹٫۳ درصد، یعنی بیش از هفت میلیون و ۳۰۰ هزار نفر بوده که پیش بینی می‌شود تا سال ۱۴۲۹ شمسی، یعنی حدوداً سال ۲۰۵۰ میلادی، به ۲۵ درصد برسد.

نکته قابل توجه و تأمل، تغییرات سریع گذار جمعیتی به سمت سالمند شدن در ایران است که فرصت را برای تأمین شرایط مناسب برای ارائه خدمات، محدود می‌کند. هرچند کل دنیا در حال پیر شدن است، ولی روند پیش‌رمن جمعیت در کشورهای آسیایی، بسیار دلنایب، است. این بیماری در بدن انسان است که جمعیت آن با سرعت بسیار بالایی درحال پیر شدن است.

در حال حاضر، پاندمی کرونا سبب ایجاد مسرگ و میر در گروه‌های سنی مختلف شده است که البته، بیشترین میزان مرگ و میر، در گروه سنی سالمندان بوده است؛ زیرا، این افراد عموماً، مشکلات زمینه ای همراه دارند و به دلیل داشتن درجاتی از نقص سیستم ایمنی، این بیماری را در بدن آن‌ها به صورت شدیدتر و پیش‌رونده تر بروز می‌کند.

توصیه می‌کنیم، سالمندان، خیلی دقیق تر پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کنند، حتماً از ماسک استفاده کنند و فاصله ی حداقل ۲ متر را از دیگران رعایت کنند و در صورت دست‌یابشان را با آب و مایون بشویند. همچنین از حضور در جمع و محیط‌های شلوغ و بسته خودداری کنند و دیدار با فرزندان خود را به صورت مجازی و با استفاده از سوشیال مدها انجام دهند.

نکته مهم آن است فرد جوانی که به ظاهر سالم است، ممکن است نافل ویروس کرونا باشد و وقتی این فرد با افراد سالمند تماس می گیرد، ویروس را منتقل می‌کند و این ویروس برای بدن فرد سالمند می‌تواند بسیار خطرناک و کشنده باشد.



# تغذیه در دوران نوجوانی

دوران نوجوانی، دوره ی انتقال از کودکی به جوانی است و با جهش رشد جسمی و بلوغ، توام است.

بنابراین، تغذیه ی نوجوانان از نظر رشد، اهمیت زیادی دارد. از آن جایی که یکی از مشکلات عمده ی تغذیه‌ای در این دوران وجود باورهای غلط غذایی است، لذا اصلاح باورهای غذایی آن‌ها از طریق رسانه‌های گروهی، از اهمیت به سزایی برخوردار است. برای دستیابی به جامعه‌ای سالم و خلاق و پویا، باید آموزش تغذیه‌ای در همه ابعاد آن صورت گیرد. در موارد فردی، باید از طریق مشاوره با متخصصان تغذیه، رژیم‌های غذایی اصلاح شوند و در موارد گروهی، توصیه می‌شود نوجوانان، برای پیشگیری از سوء تغذیه، از راهمتای غذایی که تمامی گروه‌های غذایی را دارد، در برنامه غذایی روزانه خود استفاده نمایند.



دکتر فرهاد عبدالله زاده

دکتر عومی

### راهنمای غذایی تغذیه نوجوانان

ممکن است سبب قاعدگی نامنظم یا عدم قاعدگی آن‌ها شود و در تولید مثل و باروری آن‌ها تداخل ایجاد کند.

۲- اضافه وزن و جاقی: ایسن وضعیت، اغلب در اثر کم‌ی تحرک و فعالیت بدنی، استفاده ی مداوم ی تلویزیون و رایانه و نیز رژیم‌های غلط غذایی و مصرف زیاد تنقلات، نوشابه‌ها و غیره است.

۳- کم‌خونی: این وضعیت، ناشی از فقر آهن است و یکی از مشکلات شايع تغذیه‌ای، به ویژه در دختران، در این سنین است که بر رشد جسمی، ذهنی و سیستم ایمنی آن‌ها اثر سوء دارد.

۴- کم‌خونی: این وضعیت، ناشی از فقر آهن است و یکی از مشکلات شايع تغذیه‌ای، به ویژه در دختران، در این سنین است که بر رشد جسمی، ذهنی و سیستم ایمنی آن‌ها اثر سوء دارد.

۵- کم‌خونی در این دوران، بر اثر افزایش نیاز (به دلیل رشد)، استفاده از رژیم‌های غذایی فقر غذایی، آلودگی‌های انگلی و آلودگی‌های محیطی (مانند ذرات ریز سرب معلق در هوا) به وجود می آید.

۶- بی‌اشتهایی عصبی یا پرخوری عصبی: این وضعیت، منجر به سوء تغذیه می‌شود و نیاز به اصلاح رفتار داشته و در کنار آن، مشاوره ی تغذیه‌ای ضروری است.
۷- آکنه (جوش صورت): این مورد، مشکل ۸۰٪ نوجوانان است که بیشتر بر اثر عوامل هورمونی، استرس، فازه‌های قاعدگی و ژنتیک رخ می‌دهد. استفاده از مواد غذایی مانند، مغزها در بروز آن، تأثیر زیادی ندارند. مطالعات نشان داده است، ارتباطی قوی بین دریافت غذا و بروز آکنه وجود ندارد. اما، ارتباط آن با کمبود دریافت مواد مغذی مانند، ویتامین A و روی شناخته شده است.

۳- عدم استفاده از جای در فاصله ۲ تا ۳ ساعت قبل و بعد از غذا به ویژه غذاهای آه‌دار.
۴- درمان آلودگی‌های انگلی و محیطی.
۵- خودداری از مصرف نوشابه‌های شیرین و گازدار.
۶-مصرف محدود غذاهای آماده و صنعتی و مصرف هر چه بیشتر غذاهای تازه.

**مشکلات ناشی از تغذیه ناسالم**

۱- کم وزنی و لاغری: این وضعیت، بیش‌تر ناشی از تصور غلط نوجوانان از تناسب اندام است و به دنبال آن، برخی، اقدام به رژیم سخت یا حذف غذای می‌کنند و سلامت آینده ی خود را به خطر می‌اندازند؛ به ویژه در دختران که دوران مهم بارداری و شیردهی را به دنبال دارند، این مسئله،

### بهره‌وری در حوزه زیرساخت‌ها

**مهم است**

سرپرست جدید سازمان صنایع کوچک و شهرک‌های صنعتی ایران گفت: برنامه‌ای بسا ۲۴عنوان ذیل چهار موضوع کلی که وزیر صنعت، معدن و تجارت در حوزه شهرک‌ها و نواحی صنعتی به مجلس شورای اسلامی ارائه داده‌اند، تدوین شده و تحقق این برنامه‌ها با اهتمام ویژه‌ای دنبال می‌شود.

به گزارش «ایرنا»، فرشاد قمیعی در مراسم تکریم مدیرعامل و معارفه سرپرست جدید سازمان صنایع کوچک و شهرک‌های صنعتی ایران، هماهنگی و استفاده از همکاری و تعامل بخش‌های دولتی و خصوصی برای پیشبرد امور را مورد تأکید قرار داد. او گفت: موضوعاتی را که وزیر صنعت، معدن و تجارت برای رای اعتماد به مجلس شورای اسلامی ارائه دادند در حوزه شهرک‌ها و نواحی صنعتی با تلاش بی‌وقفه دنبال می‌کنیم. قمیعی، این سازمان را نقطه تماس وزارت صمت با مردم دانست و با اشاره به اینکه ۵۵درصد از صنایع در شهرک‌ها و نواحی صنعتی مستقر هستند، افزود: در حوزه زیرساخت‌ها (کمی و کیفی) به‌رهوری موضوع مهمی است و در بخش نرم‌افزاری نیازمندی‌های بخش صنعت را باید رفع کرد و این موضوع را باید سرلوحه قرار داد.او تأکید کرد: ایجاد یک کسب و کار سه زیرساخت صنعتی و تداوم حیات و فعالیت آن به خدمات دیگری که ماوریتش بر عهده سازمان صنایع کوچک و شهرک‌های صنعتی است، نیازمند است. سرپرست جدید سازمان صنایع کوچک و شهرک‌های صنعتی ایران با اشاره به اینکه چالش‌ها شناسایی و اولویت‌بندی می‌شوند، ادامه‌دا: هدف‌گذاری ر راستای برنامه‌های وزیر صنعت، معدن و تجارت برای حل چالش‌های احصاشده در دستور کار است.

توازن صنعتی و ارتقای شاخص‌های توسعه‌ای در مناطق کم‌تربخوردار

مدیرعامل سابق سازمان صنایع کوچک و شهرک‌های صنعتی ایران نیز در سخنانی در این مراسم با اشاره به برخی اقدامات انجام‌شده در زمان تصدی این مسوولیت، گفت: در دوسال گذشته ۱۳هزار هکتار زمین به اراضی شهرک‌ها و نواحی صنعتی اضافه شده است، قیمت‌گذاری‌های زمین با کمک دستگاه‌های نظارتی منطقی و مشقو‌ها را پسین کردیم که سبب درآزمایی بیشتر برای سازمان شد. علی رسولیان با اشاره به ارتقای بیش از سه‌برابری بودجه سازمان، افزود: این موضوع تأمین زیرساخت‌ها را راحت‌تر کرد و ظرفیت خوبی را در اختیار ما قرار داد.

او تأکید کرد: از سوی دیگر برای تأمین برق با وزارت نیرو مشارکت کردیم (در ساخت حدود ۱۰۰پست برق)، شهرک‌های انرژی خورشیدی را در دستور کار قرار دادیم که در سفرهای استانی رئیس‌جمهور نیز ممویات خوبی در این حوزه اخذ شد. اهلیت‌سنجی و ارزیابی کیفی را در دستور کار قرار دادیم و با قاعده‌گذاری اختیارات از دست افراد بیرون آمد و سیستمی شد.

مدیرعامل سابق سازمان صنایع کوچک و شهرک‌های صنعتی ایران همچنین ادامه داد: الکترونیکی شدن واگذاری زمین به شفاف‌سازی و ایجاد اتاق شیشه‌ای کمک کرد. همچنین در دوسال گذشته یک‌هزار و ۷۰۰هکتار زمین را‌کد صنعتی را پس گرفتیم و بیش از ۱هزار هکتار دیگر نیز در دادگاه‌ها برای خلع خودداری شود و تحت نظر متخصصین تغذیه اقدام شود.

● برای پیشگیری از اضافه وزن و جاقی،

ضمن توصیه به فعالیت‌های روزانه، استفاده از یک رژیم غذایی صحیح و متعادل تحت نظر متخصص تغذیه، ضروری است.

**مواد غذایی لازم برای جلوگیری از کم**

**خونی ناشی از فقر آهن**

۱- استفاده از مواد غذایی صحیح و همچنین،

غنی از آهن مثل انواع گوشت‌ها، سبزیهای سبز

پرگ و حبوبات.

۲- استفاده از مواد غذایی دارای ویتامین C،

انواع سبزی‌های تازه، فلفل سبز، گوجه فرنگی

کلم، میوه‌های تازه، به ویژه پرتقال ، لیمو و سایر

مرکبات، همراه با غذا سبب می‌شود آهن بیشتر

جذب شود.

۳- عدم استفاده از جای در فاصله ۲ تا ۳ ساعت

قبل و بعد از غذا به ویژه غذاهای آه‌دار.

۴- درمان آلودگی‌های انگلی و محیطی.

۵- خودداری از مصرف نوشابه‌های

سرپرست جدید ایمیدرو گفت: در مسیر دستیابی به اهداف کلان

توسعه معدن و صنایع معدنی بایدبد برنامه‌ریزی‌ها به‌گونه‌ای باشد که ثروت کنونی معدان و منابع طبیعی خدآدادی را به عاملی برای

ثروت‌آفرینی و ثروت‌زایی، به‌ویژه برای نسل‌های آتی، تبدیل کنیم.

به گزارش «ایسنا»، محمدرضا موقتی‌نیا در مراسم معارفه خود که با حضور وزیر صنعت، معدن و تجارت در محل این سازمان برگزار شد،

ضمن ارائه چشم‌اندازی از برنامه‌های مدنظر پیش‌روی این سازمان، تأکید کرد: در مسیر دستیابی به اهداف کلان توسعه معدن و صنایع

معدنی باید برنامه‌ریزی‌ها به گونه‌ای باشد که ثروت کنونی معدان و منابع طبیعی خدآدادی را به عاملی برای ثروت‌آفرینی و ثروت‌زایی،

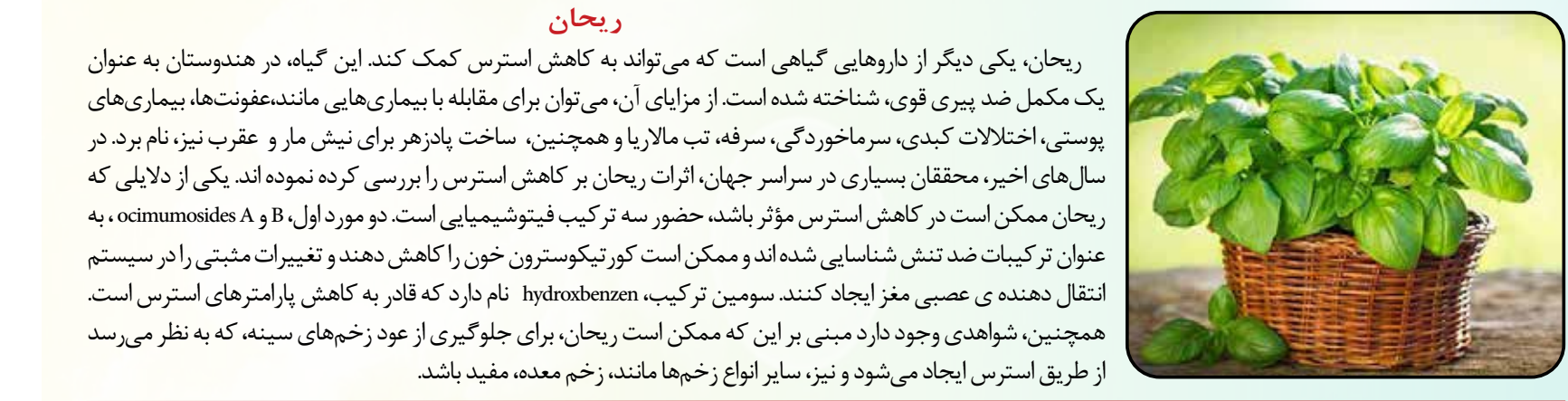
به‌ویژه برای نسل‌های آتی، تبدیل کنیم. ضمن اینکه باید از صرف این

منابع در بخش هزینه‌های جاری پرهیز شود. او دو حوزه زنجیره فولاد

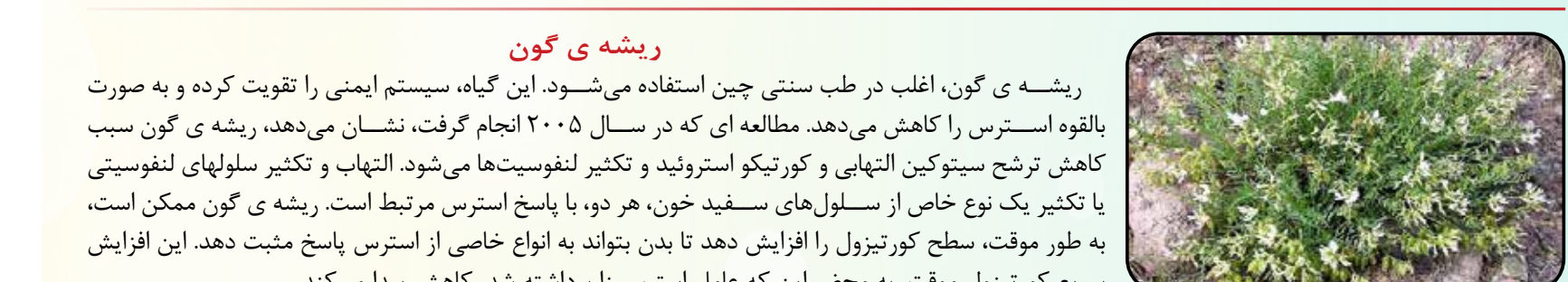
# اثرات ۶ داروی گیاهی برای کاهش استرس

در عصر حاضر، کمتر کسی وجود دارد که دچار مشکلات مالی، روحی یا عاطفی، نشده باشد. استرس و اضطراب، عامل اصلی طیف وسیعی از مشکلات روحی و روانی می باشد. طبق آمار موسسه بهداشتی جهانی، در آوریل ۲۰۱۷، ۶۰ درصد از مشکلات جسمی و ۷۵ درصد از مشکلاتی روحی، ناشی از استرس و فشارهای روانی است. برای کاهش استرس و فشارهای روحی، می‌توان به استفاده از داروهای گیاهی پناه برد؛ داروهایی که شاید کمتر برای افراد آشنا باشد، ولی بی شک، تأثیر شگرفی بر سلامتی انسان دارد.

**جینسنگ آسیایی**
این گیاه، یکی از باستانی‌ترین داروهای گیاهی است که می‌تواند به کاهش استرس کمک کند.از میان تمام انواع جینسیگ، جینسنگ آسیایی، از کیفیت بالاتری برخوردار است. تحقیقات نشان می‌دهد، مصرف این گیاه، می‌تواند سبب بهبود آرامش ذهنی و تقویت‌قدرت حافظه شود. دانشمندان، مطالعه‌ت دیگری در سال ۲۰۰۳، انجام داده‌اند که نشان می‌دهد، جینسنگ آسیایی سبب کاهش شاخص قرحه، وزن غده ی آدرنال، سطح قند خون، تری‌گلیسرید، کراتین کینز و کورتیکوسترون سرم، می‌شود و به این نتیجه رسیده‌ند که جینسنگ آسیایی، دارای خواص ضد استرس قابل توجهی است و می‌تواند برای درمان اختلالات ناشی از استرس مورد استفاده قرار گیرد.



**ریحان**
ریحان، یکی دیگر از داروهایی گیاهی است که می‌تواند به کاهش استرس کمک کند. این گیاه، در هندوستان به عنوان یک مکمل ضد پیری قوی، شناخته شده است. از مزایای آن، می‌توان برای مقابله با بیماری‌هایی مانندعفونت‌ها، بیماری‌های پوستی، اختلالات کبدی، سرماخوردگی، سرفه، تب مالاریا و همچنین، ساخت پادزهر برای نیش مار و عقرب‌نیم نام برد. در سال‌های اخیر، محققان بسیاری در سراسر جهان، اثرات ریحان بر کاهش استرس را بررسی کرده‌نموده‌اند. یکی از دلایلی که ریحان ممکن است در کاهش استرس مؤثر باشد، حضور سه ترکیب فیتوشیمیایی است. دو مورد اول، A و B، ocimmosides، به عنوان ترکیبات ضد تنش شناسایی شده‌اند و ممکن است کورتیکوسترون خون را کاهش دهند و تغییرات مثبتی را در سیستم انتقال دهنده ی عصبی مغز ایجاد کنند. سومین ترکیب، hydroxbenzen نام دارد که قادر به کاهش پارامترهای استرس است. همچنین، شواهدی وجود دارد مبنی بر این که ممکن است ریحان، برای جلوگیری از عود زخم‌های سینه، که به نظر می‌رسد از طریق استرس ایجاد می‌شود و نیز، سایر انواع زخم‌ها مانند، زخم معده، مفید باشد.



**گیلاس زمستانی**
گیلاس زمستانی که اغلب به عنوان جینسنگ هندی شناخته می‌شود، می‌تواند به کاهش استرس کمک کند. اثرات این گیاه بر کورتیزول، تحمل استرس و پاسن‌های استرس داخلی، در طی دهه‌های مختلف، مورد بررسی قرار گرفته است. آزمایشات انجام گرفته، نشان می‌دهد، عصاره ی گیلاس زمستانی می‌تواند، افزایش پراکسیداسیون لیپیدی ناشی از استنرس را متوقف کند. همچنین، می‌تواند از زخم معده مرتبط با استرس و افزایش وزن غده فوقانی نیز، جلوگیری کرده و کورتیزول را تثبیت کند.



**ریشه ی شیرین بیان**
ریشه ی شیرین، بیان می‌تواند انرژی و استقامت بدن را افزایش دهد، همچنین در حوزه احیای واحدهای ایمنی دولت سیزدهم تاکنون بیش از هزار و ۲۰۰ واحد را‌کد به چرخه تولید برگشت. او همچنین تمرکز خود را روی توازن صنعتی و ارتقای شاخص‌های توسعه‌ای در مناطق محروم و کم‌تربخوردار دانست و گفت: در تأمین آب به خرید حساب روی آوردیم، ۴۰میلیون مترمکعب خریداری کردیم، مدل جدید کارگاه‌ها برای کسبوکارهای کوچک را شروع کردیم که ۲هزار و ۸۰۰کارگاه ساخته شد. همچنین برنامه‌ای ۱۳بندنی تدوین کرده و به‌سرپرست جدید سازمان برای تداوم برنامه‌ها و اقدامات ارائه دادیم.

ریشه ی شیرین، بیان می‌تواند سبب جلوگیری از زخم‌های پوستی نیز شود.

## فولاد و مس؛ پیشران صنایع معدنی

اهداف خصوصی‌سازی، منافع ملی حال و آینده را نیز تضمین کرد. موقتی‌نیا بر همدلی و یکپارچگی سازمانی تأکید کرد و آن را سبب‌ساز ایجاد تحرک بیشتر و توسعه در بخش معدن و صنایع معدنی دانست. در ادامه این مراسم، رئیس خرمی‌شاد، رئیس سابق هیات عامل ایمیدرو،

ضمن اشاره به اینکه طی کمتر از دوماه گذشته، در مجموع ۵۰برنامه تدوین شد، اظهار کرد: این امر شامل ۱۲برنامه کلی است که نگاه تحولی به این حوزه دارد. ایمیدرو تلاش خود را به کار گرفته تا از حوزه اجرا خارج شود و بر تسهیل‌گری و راهبری تمرکز داشته باشد.

او تأکید کرد: بررسی طرح‌های نیمه‌تمام معدن و صنایع معدنی و تعیین حدود ۳۰۰پروژه اولویت‌دار، جزو عملکرذ این دوره است. برآوردها نشان می‌دهد این‌این تعداد طرح، با ۲میلیارد دلار سرمایه، پتانسیل ایجاد ۳۰هزار شغل را دارند.

## اتحاد دولت و اتاق برای تولید

نیروی انسانی یکی از بزرگ‌ترین دفعه‌های تولید در ایران است که کمبود آن و همچنین کمبود سنتی در این زمینه، معضل بزرگ رشد تولید کشور شده است. اقتصاد ایران با پتانسیل بالای خود، توانایی افزایش تولید برای اضافه کردن بر حجم مبادلات خود با دیگر کشورها را دارد، اما تا زمانی که مشکلات کلان و در عین حال ساده‌ای همچون صندوق‌های بازنشستگی و افزایش رغبت کارفرمایان به بهبود تولید و حفظ نیروی کار متخصص برطرف نشود، ایران به درجا زدن در میزان تولید و تجارت خود ادامه می‌دهد.

قوانین کار که تقریبا به‌جای تسهیل‌گری، مانع بزرگ‌تری برای تولیدکنندگان است، معضل دیگری است که دولت و بخش خصوصی باید آن را به‌طور مشترک مورد بررسی قرار دهند. از سوی دیگر رشد فناوری و استفاده از آن در جهت افزایش تولید، لزمی است جز کشورها و متخصصان استفاده از فناوری‌ها ندارد، اما این مساله در ایران تقریبا مورد غفلت واقع شده است. به همین سبب در «همایش ملی جوانان، رشد تولید و الگوی ملی پیشرفت» که با همکاری اتاق ایران و خانه صنعت، معدن و تجارت تهران برگزار شد، حسین سلحجزری، رئیس اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی ایران؛ علی آقامحمدی، عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام و رضا امیدوار نجریشی، دبیر و عضو هیات امنای خانه صنعت، معدن و تجارت جوانان ایران به‌عنوان سخنران بر سرفصل‌های مهمی همچون «جوانان سرمایه‌های برای کارآفرینی»، «جوانان و فناوری‌های نوظهور و توسعه اقتصادی» و «جوانان و توسعه پایدار و بررسی الگوهای پیشرفت» تاکید کردند.

با وجود این نکته مهمی که به شکلی می‌توان آن را بزرگ‌ترین مانع تولید معرفی کرد، یعنی تورم، در سرفصل‌های صحبت سخنرانان نبود و راهکاری برای کاهش اثر آن بر بنگاه‌های تولیدی ارائه نشده، تولیدی که رشد آن بدون کنترل تورم شدنی نیست. سلحجزری در این جلسه با اشاره به لزوم بهبود وضعیت معیشت مردم و طبقه کارگر خبر داد که سندی در راستای تقویت سرمایه‌گذاری در دبیرخانه شورای هماهنگی سسقوه در حال تدوین است و اتاق ایران هم به‌عنوان نماینده بخش خصوصی در همین زمینه آمادگی خود را برای ایفای نقش کافی در جهت تقویت بنیه تولید اعلام کرده است. رئیس اتاق ایران همچنین با اشاره به برنامه هفتم توسعه، آن را فرصت مناسبی دانست تا اتاق بتواند به مطالبات عنوان‌شده و خواسته‌های جدی بخش خصوصی برای حل آن توجه کند.

آقامحمدی نیز با تاکید بر لزوم شناسایی مسائل و اهداف در راستای توسعه اقتصادی، ضعف صنعت ایران را نبود توجه لازم به نیروی انسانی دانست، به طوری که ۵/۱۲درصد درآمد شرکت‌ها سهم نیروی انسانی و لاا‌رصد سهم تبلیغات صداوسیماست و این بی‌توجهی به نیروی انسانی، وضعیت کار و اقتصاد را خراب می‌کند. در این همایش، رضا امیدوار نجریشی هم با اشاره به قانون بهبود مستمر محیط کسب‌وکار تاکید کرد با وجود اینکه مطلق قانون یادشده، قوانین جدید باید با نظر تشکل‌ها و فعالان اقتصادی منعقد شوند، قوانین و ضوابط بدون نظر آنها تصویب و ابلاغ می‌شوند.

به دنبال تقویت سرمایه‌گذاری در کشور هستیم

رئیس اتاق ایران در این همایش درباره برنامه‌ها و اهداف اتاق ایران در دوره دهم هیات نمایندگان گفت: مقام معظم رهبری در بیانیه گام دوم انقلاب چنین جملاتی دارند: «اقتصاد قوی، نقطه قوت و عامل مهم زمین‌به‌عنوان هدف مهم صنعت گردشگری کشور است.» این جمله مشخص‌کننده نقشه راه ماست. معتقدیم نفع‌تها امروز بلکه در ۱۰سال آینده، مهم‌ترین اولویت کشور تقویت بنیه تولید رقابت‌پذیر در چهار بخش است: سندی در دبیرخانه شورای هماهنگی سران سسقوه در حال تدوین است که هدف آن تقویت سرمایه‌گذاری در کشور بوده و ما هم در اتاق ایران و بخش خصوصی آمادگی داریم بسا تمام توان و ظرفیت خود در تهیه این سند، نقش اتاق ایفا کنیم و امیدواریم این سند به تقویت بنیه تولید رقابت‌پذیر منجر شود.رئیس اتاق ایران ادامه داد: در اتاق ایران اعتقاد داریم در شرایط امروز بهبود وضعیت معیشت مردم و طبقه کارگر نیازمند اقدامات اساسی است. رف ناتر از تولید صندوق‌های بازنشستگی و بهبود تقویت دولت و افزایش سرمایه‌گذاری و بهبود بنیه تولید رقابت‌پذیر در کشور از موضوعات مهم این روزهای اقتصاد کشور است. در این شرایط اجماعی بین دولت، بخش خصوصی و جامعه وجود دارد که وضعیت اقتصاد کشور نیازمند بهبود سریع است. همین اجماع راه را برای نفع‌هم، گفت‌وگوی بهتر و مشارکتی بیشتر بین دولت و بخش خصوصی هموار می‌کند. ما هم باید ماوریت جدیدی برای خود قائل باشیم تا در اتاق ایران از ظرفیت‌ها نهایت بهره را ببریم.سلحجزری لایحه برنامه هفتم توسعه اشاره و تصریح کرد: برنامه هفتم توسعه فرصت مناسبی است تا بتوانیم به مطالبات عنوان‌شده و خواسته‌های جدی بخش خصوصی در جهت حل مسائل و مشکلات کلان مثل صندوق‌های بازنشستگی و افزایش سرمایه‌گذاری توجه کنیم.او ادامه داد:اولویت اصلی اتاق ایران در دوره چهارساله پیش‌رو استفاده از ظرفیت کلی برای ایفای نقش در پیشبرد اهداف دیپلماسی اقتصادی در چارچوب سیستم‌های کلان کشور است.

## درمان بدن درد و کوفتگی با طب سنتی و نحوه‌ی درمان طبیعی بدن درد، ناشی از سرماخوردگی و کرونا با نوشیدنی و معجون خانگی

<div><div><span><span></span></span></div><span><b>سپیده مقدم</b></span></div>	<div><div><span><span></span></span></div><span>دردهای بدن، محقق و پژوهشگر طب سنتی</span></div>
<span></span> <div>از نظر شدت و فرکانس، متفاوت باشند و ممکن است به صورت دردهای تیز و متناوب یا درد مبهم، اما مداوم توصیف شو‌وند. افراد، اغلب می‌توانند دردهای بدن را بدون مراجعه به پزشک شناسایی و درمان کنند؛ با این حال، گاهی اوقات ممکن است به کمک پزشک نیاز داشته باشند.</div>	
<b>علائم بدن درد:</b>	
نشانه اصلی بدن درد، درد شدید در عضلات بدن و استخوان‌هاست؛ اما این درد، معمولاً علائم دیگری هم دارد که از میان آن‌ها، می‌توان به رنگ پریدگی در چهره و پوست، احساس ضعف، صدا دادن استخوان‌ها در هنگام راه رفتن، نامنظم شدن خواب، کبودی و ورم در یافت، سرد شدن دست‌ها یا پاها، احساس بدن درد و کوفتگی در یک یا چند عضو اشاره کرد.	
<b>دلایل درد بدن:</b>	
بدن درد، معمولاً نشانه‌ی بیماری زمینه‌ای است و باید قبل از شروع درمان، علت آن را پیدا نموده، برخی از علل شایع بدن درد عبارتند از: <ul style="list-style-type: none"><li>استرس</li> <li>فیبرومیالژیا؛ یک وضعیت پزشکی مزمن است که سبب درد در سراسر بدن می‌شود.</li> <li>کم‌آبی بدن</li> <li>احتباس مایعات: وقتی بدن مایعات را در خود نگه می‌دارد، سبب تورم عضلات و فشار بر اعصاب و در نتیجه، بدن درد می‌شود.</li> <li>خواب ناکافی</li> <li>داروهایی که برای درمان فشار خون استفاده می‌شوند.</li> <li>پنومونی</li> <li>هیپوکالمی: وضعیت پزشکی ناشی از کمبود پتاسیم در جریان خون است که سبب بدن دردهای مکرر می‌شود.</li> <li>ارتروز</li> <li>اختلالات خودایمنی مانند، لوپوس، میوزیت و مونوپلئ اسکلروزیس</li> <li>سندرم خستگی مزمن</li> <li>عفونت‌های میکروبی مانند، آنفولانزا و سرماخوردگی</li></ul>	



## آینده زمین از دوربین گردشگری

داد. تغییرات اقلیمی نشانگر نزدیک شدن به «پایان زمین» است که انسان‌ها در طول تاریخ با اقدامات نابخردانه و سیاست‌های اشتباه و آسیب‌زا همچون جنگ‌های جهانی، انقلاب صنعتی و گسترش هرچه بیشتر آلودگی‌های محیطی، به پرواز درآوردن هواپیماهای با مصرف سوخت بالا و کربن‌زا، استفاده افراطی از پلاستیک و راه‌سازی آن در طبیعت و اقیانوس‌ها، افزایش سدسازی که بحران آب را در

حیات به زمین نشان دادند و در این راستا اقدامات گسترده‌ای را در پیش گرفتند که تمام مردم زمین، سهمی در محافظت از سیاره داشته باشند و نسبت به محیط زندگی و نسل‌های بعدی احساس مسؤلیت کنند. نخستین و موثرترین راه، «آگاهی» است که افراد با آموزش می‌توانند در راستای نجات زمین گام بردارند. در این زمینه، تمامی صنایع در جهت و با کاهش آلودگی زمین از طریق تولید و پخش انرژی پاک است بر دو موضوع اصلی تمرکز خواهد داشت.

سالگرد روز زمین پاک است بر دو موضوع اصلی تمرکز خواهد داشت. نجات بشریت از بحران آب و هوا ایسن برنامه عملکرد تمام کشورهای مورد بررسی قرار می‌گیرد، زیرا طبق زمین در گروی همکاری تمامی کشورهاست.

تغییرات اقلیمی که طی چند سال گذشته، آغازگر بحرانی دیگر بر زمین بوده، طی زمان‌های مختلف با افزایش حوادث طبیعی و غیرطبیعی همچون سیل، زلزله، آتش در جنگل‌ها، فوران آتشفشان‌ها و… تمامی جهان را در وضعیت اضطرار حفظ زمین قرار

جای خوری بودر زردچوبه را به یک لیوان شیر داغ و مقداری عسل اضافه کرده و خوب مخلوط کنید و میل کنید. این محلول را حداقل روزی یک بار و قبل از خواب، مصرف کنید.

• **بخ:**

کمپرس یخ، فعالیت عصبی بدن را به طور موقت کاهش داده و سبب کاهش بدن درد می‌شود. برای این کار، یک بسته یخ را روی قسمت‌های دردناک بدنتان قرار دهید و آن را به مدت ۱۰ دقیقه روی آن قسمت بگذارید و ۲ تا ۳ بار در روز این کار را تکرار کنید.

• **موز:**

بیشتر دردهای بدن و ماهیچه‌ها، ناشی از کمبود پتاسیم است. موز، به دلیل پتاسیم بالا، برای کاهش دردهای عضلانی و همین‌طور، پیشگیری از وقوع آن‌ها، مفید است.

• **روغن خردل:**

روغن خردل، دارای ترکیبی به نام «آلیل اییزو تیوسیانات» است که به کاهش درد ناشی از التهاب در بدن کمک می‌کند. مقداری روغن خردل را روی تمام بدن خود ماساژ دهید و ۳۰ تا ۴۰ دقیقه بعد دوش بگیرید. اگر روزی یک بار، این کار را تکرار کنید، بدن دردتان به سرعت از بین خواهد رفت.

#### نوشیدنی و معجون برای درد بدن:

• **شیر:**

اگر می‌خواهید از دردهای استخوانی در امان باشید، مرتب شیر بنوشید. شیر به دلیل داشتن کلسیم، برای تقویت استخوان، بسیار مفید است.

• **سرکه سیب و عسل:**

سرکه سیب، سرشار از پتاسیم است و به درمان گرفتگی عضلات کمک می‌کند. پتاسیم پایین، یکی از علل شایع گرفتگی عضلات است. دو قاشق چای خوری عسل و یک لیوان آب گرم مخلوط کنید و به مناطق دردناک بدن بمالید. نوشیدن مقداری سرکه مخلوط با آب گرم نیز می‌تواند در گرفتگی عضلات موثر باشد.

• **بودر جلبک دریایی کتانجک:**

• **بودر جلبک دریایی کتانجک (کلپ) را به وان حمام اضافه کنید تا یک حمام گرم و آرام بخشی داشته باشید.** این داروی گیاهی، برای درمان خانگی بدن درد قابل استفاده است.

• **نمک اسپوم:**

نمک اسپوم، دارای خاصیت ضدالتهابی است و به همین دلیل، سبب تسکین دردهای عضلانی می‌شود. یک لیوان نمک اسپوم را به

وان حمام آب گرم اضافه کرده و اجازه دهید نمک ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در آن حل شود؛ سپس خود را در آن خیس کنید. در هنگام دچار شدن به دردهای عضلانی، یک بار در روز یا یک روز در میان، این کار را تکرار کنید.

• **چای سبز:**

چای سبز، به دلیل دارابودن «فلاونوئیدها»، خواص ضد التهابی دارد و به کاهش ترکیبات التهاب زای موجود در بدن، کمک می‌کند.

• **چای سیاه:**

چای سیاه، نوشیدنی کافئین‌دار سرشار از آنتی‌اکسیدان است و به کاهش التهاب بدن هم کمک می‌کند.

• **قهوه:**

• **قهوه:** خستگی بدن سبب به وجود آمدن نارگیل یا زیتون، مخلوط کنید و به آرامی، تمامی بدنتان را با این روغن ماساژ دهید و بعد از ۳۰ الی ۴۰ دقیقه بدن خود را بشویید ،

• **آب:**

کمبود آب بدن، سبب اختلال در عملکرد مفاصل شده و به مرور زمان، سبب درد می‌شود؛ به همین دلیل، برای دفع سموم بدن و کاهش بدن درد، لازم است حداقل روزی ۸ لیوان آب بنوشید.

• **آب پرتقال:**

آب پرتقال، حاوی آنتی‌اکسیدانی به نام «بتا کریپتوتانتین» است و در کاهش ابتلا به بیماری‌های التهابی، بسیار مفید است؛ بنابراین، نوشیدن آب پرتقال طبیعی، برای تسکین بدن درد، می‌تواند بسیار مؤثر باشد.

• **آب گیلان:**

گیلاس، سرشار از آنتی‌کسیدان‌هایی مانند «آنتو سیانین‌ها» است که خواص ضد التهابی بالایی دارند و در کاهش دردهای مفاصل یا بدن درد ناشی از بیماری‌های التهابی، بسیار مفید است.

• **آب زغال اخته:**

آب زغال اخته نیز دارای ترکیبات آنتوسیانین است که به پیشگیری از التهاب و درد استخوان‌های بدن کمک زیادی می‌کند.

#### روش درمان بدن درد در طب سنتی:

همچنین آب زغال اخته به دلیل داشتن ویتامین‌ها و مواد معدنی زیاد، برای سلامتی بدن بسیار مفید است.

• **رززاری:**

عصاره رزماری، خاصیت ضد التهابی و ضد درد دارد و این خاصیت، می‌تواند به طور طبیعی و موثر، به درمان بدن درد کمک کند. یک قاشق چای خوری از چای رزماری، به یک لیوان آب گرم اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه بماند ، پس از عبور از صافی، مقداری عسل به آن اضافه کرده و بلافاصله مصرف کنید. این چای را می‌توانید روزانه، سه بار بنوشید.

• **روغن اسطوخودوس:**

روغن اسطوخودوس، خواص تسکین‌دهنده درد و ضد التهابی دارد و از این رو، می‌تواند به تسکین بدن درد و التهاب زمینه ای کمک کند. برای این منظور، ۱۲ قطره روغن اسطوخودوس را با ۳۰ میلی لیتر روغن نارگیل یا زیتون، مخلوط کنید و به آرامی، تمامی بدنتان را با این روغن ماساژ دهید و بعد از ۳۰ الی ۴۰ دقیقه بدن خود را بشویید ، این کار را روزی یک بار، انجام دهید.

• **روغن نعناع:**

روغن نعناع (منتول)، حاوی خواص ضد اسپاسم، ضد التهاب و ضد درد است و اسپاسم درد می‌کند، برطرف می‌کند. ۱۲ قطره روغن نعناع را با ۳۰ میلی لیتر روغن نارگیل یا زیتون، اضافه کرده و خوب مخلوط کنید و با این روغن، به آرامی، نواحی دردناک را ماساژ دهید و بعد از ۳۰ الی ۴۰ دقیقه، بدن خود را بشویید. ایسن کار را یک بار در روز، انجام دهید.

• **ویتامین‌ها:**

بدن انسان، برای عملکردهای طبیعی، نیازمند ویتامین‌های مختلفی است. کمبود ویتامین‌های B1 ، B۱۲ و E، می‌تواند سبب آسیب‌های عصبی و عضلانی شود که این آسیب‌ها، سبب ضعف و درد عضلانی می‌شوند. از این رو، لازم است برای جلوگیری از دردهای بدن، مواد غذایی غنی از این ویتامین‌ها را در رژیم غذایی خود قرار دهید و از مکمل‌های حاوی این ویتامین‌ها، استفاده کنید.

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

زمین

# نوار

۱۹ مرداد ماه ۱۴۰۲ ■ سال سوم ■ شماره ۷۴۱

## اتحاد دولت و اتاق برای تولید

ادامه از صفحهٔ ۵

ایران با کشورهای همسایه، کشورهای منطقه و جامعه بین‌الملل روابط همکاری خوبی دارد و چشم‌انداز توسعه اقتصادی با دیدملماسی اقتصادی فعال می‌تواند چشم‌انداز خوبی باشد و بهبود پیدا کند. سلاچووزی تأکید کرد: برای پیشبرد اهداف اقتصادی به بخش خصوصی مستقل، مقتدر و اثر گذار در آینده نیاز داریم. همچنین برای اثر گذاری بیشتر، اهدافی تعیین شده است تا با استفاده از ظرفیت اتاق‌های مشترک، تشکل‌ها و اعضای فعال فرامرزی در مشارکت با وزارت خارجه و وزارت صنعت، معدن و تجارت، سازمان توسعه تجارت و سازمان سرمایه‌گذاری خارجی به‌سرعت ظرفیت‌های موجود در بخش خصوصی را فعال کنیم. در مورد عراق، عربستان، چین و هند و کشورهای اوراسیا اقدامات اولیه‌ای را شروع کردیم و در مورد سایر کشورها هم در حال برنامه‌ریزی هستیم. رئیس اتاق ایران گفت: در مورد طراحی استراتژی توسعه صنعتی باید بتوانیم از فرصت‌های موجود در زنجیره ارزش‌ها استفاده کنیم و در این حوزه‌ها فعال شویم. در اتاق ایران برای اولین‌بار موفق شدیم وضعیت فعلی شبکه اقتصاد ایران را ترسیم کنیم. فهم دقیق شبکه تولید، صنعت، معدن، تجارت و خدمات مهم است و بعد از داشتن فهم دقیق برای وضعیت مطلوب باید استراتژی صنعتی تدوین کنیم.

آمادگی اتاق ایران برای همکاری با دولت سلاچووزی گفت: فـاز دوم کار بردی ما در اتاق ایران تحلیل و زنجیره ارزش و نقاط قوت و نقاط قوت و ضعف آنهاست و قرار شده براساس گروه فعالیت‌هایی که طبقه‌بندی «چاس‌کد» شروع‌شده، کار را پیش ببریم. اتاق بازرگانی با شبکه مشاوران و ظرفیتی که در فعالان اقتصادی است، آمادگی دارد در کنار دولت و مجمع تشخیص مصلحت نظام در طراحی استراتژی صنعتی کمک کند و ان‌شاه‌الله طرف سال آینده این کار تمام شود.

رئیس اتاق ایران تأکید کرد: ما در برنامه خود به تقسیم‌کار ملی اعتقاد داریم. هدف ما این است که در این تقسیم‌کار ملی از ظرفیت همه بخش خصوصی، تشکل‌ها و اتاق‌های مشترک استفاده کرده‌و از موازی کاری پرهیز کنیم. سلاچووزی در انتها اضافه کرد: ما مثل بقیه ارکان نظام تلاش می‌کنیم امید را در ملت، جوانان و فعالان بخش خصوصی تقویت کنیم و زنده نگه‌داریم. مهم‌ترین عنصر امیدآفرینی، واقع‌گرایی و عمل‌گرایی است و در دوره جدید اتاق ایران تلاش می‌کنیم عمل‌گرایی در راستای اهداف موردنظر ما باشد. براساس گزارش‌های پیشین «دنیایاقتصاد»، ازآنجا که ساختار صنعت در ایران، از منظر تولید و سرمایه‌گذاری اشتغال‌زاینده و بیش از اینکه جذب‌کننده نیروی کار باشد، مبتنی بر سرمایه و تجهیزات بوده، رشد صنعتی ایجادشده در غیاب دو امرت نرخ رشد بالا و مستمر، رشد باکیفیتی برای ایجاد شغل محسوب نمی‌شود. صنعت طی این سال‌ها در جذب متخصصان نیز موفق نبوده و ۶۰درصد شاغلان این بخش کارگران ساده و ماهر بوده‌اند.

اهداف را شناسایی کنید

در ادامه علی‌آقامحمدی، عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام، درباره معطل عدم‌اشتغال‌ایی گفت: ما باید مسائل و اهداف خود را در راستای توسعه اقتصادی شناسایی کنیم و امیدوارم این مسیر را جوانان به عهده بگیرند. در این مسیر باید به این نکته توجه کنیم که جوانان فرصت کافی برای کار و خلاقیت دارند. جوانان در این مسیر به تمرین، مطالعه و تجربه‌اندوزی نیاز دارند.عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام گفت: هنر فرد باید کار کردن از روی آگاهی باشد و باید به کیفیت و تعهد نیروی انسانی توجه کند. باید کارها مرحله‌به‌مرحله پیش برود. یکی از ضعف‌های صنعت ما بی‌توجهی به نیروی انسانی است. ۷۵درصد درآمد شرکت‌ها سهم نیروی انسانی و ۷درصد سهم تبلیغات صدواسمیاست. این بی‌توجهی وضعیت را خراب می‌کند. کارفرما باید برای رشد و توسعه برنامه‌ریزی کند. نه برای کار موقت. باید برای خلاقیت جوانان برنامه‌ریزی کند و مساله فقط مادیات نیست.آقامحمدی گفت: باید از خلق کردن لذت برد، نه از دارایی‌ها! اینها تغییر نگرشنی است که در برنامه‌های ما موردتوجه باشد. باید به رشد نیروی انسانی توجه کرد و اینها بزرگ‌ترین سرمایه است.عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام صریح کرد: باید به زنجیره‌ها توجه کرد و در این ۷۵زنجیره کافی از تقسیم‌کار بهره برد. با این وضعیت اشتغال بهتر خواهد شد و نیروی انسانی هم با آموزش باکیفیت خواهد شد.آقامحمدی در انتها با اشاره به فرزندان نبودن توزیع ثروت، اضافه کرد: برای رفع فقر با نظام پرداخت نمی‌توان کار اساسی انجام داد. باید در آمد زمانی تغییر کند. باید به فناوری و آموزش‌ها توجه شود. ما الان بر استراتژت‌آپ‌های دانش‌آموزی تأکید داریم. باید به کسبو کارهای نوین با شناخت و آگاهی وارد شد. باید در حوزه‌های مختلف به تفاوت‌ها توجه شود.

### زهر افتخاری محقق و پژوهشگر طب سنتی

**برگ ریحان تازه را بجوید. این کار**

را دویسار در روز، تکرار کنید. هر بار می‌توانید ۳ تا ۵ برگ ریحان را بجوید. این روش را تا درمان آفت، ادامه دهید.

**گوجه‌فرنگی :**

از گوجه فرنگی می‌توانید در سالاد، استفاده کنید یا به‌طور جداگانه، روزانه مصرف کنید. روش دیگر، قرقره کردن آب گوجه‌فرنگی است. دو تا سه بار در روز، این کار را انجام دهید و تا درمان آفت، ادامه دهید.

**پودر زردچوبه :**

کمی پودر زردچوبه را با یک قاشق غذاخوری گلیسرین، مخلوط کنید تا به شکل خمیری درآید. این خمیر را مستقیماً بر روی زخم بگذارید. می‌توانید به جای گلیسرین، از آب استفاده کنید.

**ماست و پنیر محلی :**

ماست، درمان مؤثری برای آفت دهان خوردن ماست، دویار در روز یا خوردن ترکیب موز و ماست برای صبحانه، در بهبود آفت مفید است. پنیر محلی نیز مفید است.

**پیاز :**

پیاز را به شکل خام بخورید. می‌توانید آن را همراه غذا و به عنوان چاشنی، استفاده کنید. پیاز، به دلیل داشتن سولفور، در درمان آفت دهان بسیار مؤثر است.

**دمنوش گل همیشه بهار / مریم گلی :**

از این دمنوش می‌توانید به صورت دهان شویه نیز به صورت قرقره، استفاده کنید. برای تهیه ی دمنوش، کمی از گیاه خشک را در آب جوشانید و صبر کنید دمنوش سرد شود. سپس از آن به صورت قرقره استفاده کنید.

**روغن نعناع :**

روغن نعناع را مستقیماً بر روی زخم‌ها استفاده کنید تا درد کاهش یابد. می‌توانید دویار در روز این کار را انجام دهید. سعی کنید روغن نعناع، حداقل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، بر روی زخم‌ها باقی بماند، سپس دهان را با آب شست و شو دهید.

**آب پرتقال :**

خوردن آب پرتقال تازه، ۳ تا ۴ نوبت در روز، می‌تواند به درمان زخم آفت کمک کند. یکی از دلایل بروز آفت دهان، کمبود ویتامین C است. آب پرتقال تازه، سرشار از ویتامین C است.

## درمان آفت دهان با ۱۶ روش خانگی و گیاهی

**شیر نارگیل :**

از شیرنارگیل به عنوان دهان شویه، ۳ تا ۴ بار در روز، استفاده کنید و تا بهبودی زخم‌ها ادامه دهید. می‌توانید مقدار کمی عسل را با شیرنارگیل مخلوط کنید و از آن، برای دهان شویه استفاده کنید.

**آب :**

به‌طور متناوب، با آب سرد و گرم، دهان را شست و شو دهید. هر بار، دو فنجان آب، کافی است (یکی سرد، دیگری گرم). این درمان، بسیار ساده و در دسترس است.

**تخم گشنیز :**

یک قاشق از تخم گشنیز را در مقداری آب جوشانید، پس از سرد شدن محلول، به عنوان دهان شویه از آن استفاده کنید. این کار را ۳ تا ۴ بار در روز، تا بهبود زخم‌ها ادامه دهید.

**پا پا یا :**

خوردن میوهی پایپا، به بهبود زخم‌ها کمک می‌کند. افرادی که مبتلا به آفت هستند، نباید از غذاهای تند و پرادویه استفاده کنند. خوردن آب و کاهش استرس، در بهبود سریع‌تر زخم‌ها مؤثر است.

**دوغ :**

به‌طور روزانه مصرف کنید. دوغ، یکی از مؤثرترین روش‌های درمان آفت است.

**شاه توت :**

خوردن آب شاه توت، راه درمانی دیگری است که سبب کاهش درد و تحریک زخم‌های دهانی می‌شود.

**آلوئه ورا :**

آب آلوئه ورا را ۲ تا ۳ بار در روز، قرقره کنید و تا بهبودی زخم‌ها ادامه دهید.

**دارچین :**

مقداری پودر دارچین را با آب گرم مخلوط کنید و به عنوان دهان شویه تا درمان آفت استفاده کنید. بهتر است این محلول را صبح‌ها استفاده کنید.



و ببینید آیا دیگران در این زمینه توضیحی داده‌اند یا نه! مزیت به همراه داشتن چادرهای طبیعت‌گردی و کوهنوردی، حجم پایین و سبکی آنها نسبت به چادرهای دیگر است. بنابراین اگر لوازمی که استفاده می‌کنید از این جنس است، می‌توانید وسایل یک کمپینگ را در بردنهای مختلف، گزینه‌های باکیفیت و قیمت معقول هم وجود دارد.

**چادر زن در دشت**

برخی مناطق مانند دشت لار یا حوالی دریاچه تار امکانی برای اسکان در سایه را ندارند. این موضوع داشتن چادر سفری را الزام می‌کند. در این زمینه مانند چاده ... و در سایت‌های مختلف جست‌وجو داشته باشید



۱۳

## دولت باید خسارت قطع برق را پرداخت کند

در این همایش دبیر و عضو هیات امنای خانه صنعت، معدن و تجارت جوانان ایران هم با اشاره به قانون بهبود مستمر محیط کسبوکار گفت: با وجود آنکه مطابق قانون بهبود تسهیل کسبوکار معین‌شده که قوانین جدید باید با نظر تشکل‌ها و فعالان اقتصادی منقد شوند، قوانین و ضوابط بدون نظر آنها مصوب و ابلاغ می‌شوند.

رضا امیدوار تجربی‌شی افزود: برخی از مواد قانونی که می‌تواند زمینه‌ساز رشد تولید در کشور، اجرائی نمی‌شود. به‌طور مثال مطابق با ماده ۲۵ قانون تسهیل بهبود کسبوکار دولت موظف است در زمان قطع برق و گاز خسارت صنایع و تولیدکنندگان را از خسارت‌هایی که به‌واسطه توقف روند تولید ایجاد می‌شود پرداخت کند، اما با وجود اصرار قانون‌گذار، این ماده‌قانونی اجرائی نشده است.

او در ادامه این همایش، مهاجرت نیروی انسانی متخصص را معضلی مهم برای ادامه روند تولید در کشور عنوان کرد و گفت: جوانان که پیشران صنعت و تولید کشور هستند، در حال خروج از کشور بوده و با مهاجرت قابل توجه نیروی انسانی متخصص، از پزشک و مهندس گرفته تا فعالان صنعت آبی رویه‌ر هستیم که کشور را در سال‌های آینده با مشکلات جدی مواجه خواهد کرد و طبیعی است که برای جلوگیری از خروج آنها باید تدابیری در نظر گرفته شود.

غفلت از تورم عاملدانه است؟

با وجود تمام صحبت‌هایی که در این همایش مطرح شد، یکی از موضوعاتی که در گفته‌های سخنرانان مغفول ماند، مساله تورم است. صنعت قربانی نوسان‌های بی‌دری اقتصاد بوده و بخش تولید در ایران سعی کرده است در یک‌دهه اخیر خود را با هر شرایطی وفق دهد؛ از تحریم و شدت‌گرفتن هزینه کار با جهان تا داخلی‌سازی قطعات، مواد و حتی ماشین‌آلات و این اواخر هم کبودت نیروی انسانی متخصص، این مساله تورم از جنس دیگری است و کل مکانیزم مستقران را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. به همین سبب انتظار می‌رفت مسوولان در این همایش به مشکل تورم که به نوعی کمر بنگاه‌های صنعتی را شکسته و مانع جذب نیروی کار و به نوعی افزایش تولید شده است نیز توجه می‌کردند؛ غفلتی که تقریباً به مدت مدیدی در اقتصاد ایران وجود داشته و گویی مدیران اقتصادی کشور راهکاری برای حل آن ندارند و به همین دلیل از صحبت کردن درباره آن پرهیز می‌کنند. همه اینها درحالی است که آمار گواهی می‌دهد تورم، اثر سهمگینی بر رشد تولید می‌گذارد و وقتی تولیدی در کار نباشد، جذب نیروی کار، چه متخصص و چه غیرمتخصص، امری بعید به نظر می‌رسد.

درون چادر را می‌گیرد. اگر امکان بارش باران وجود دارد، حتماً به محل چادر دقت کنید که امکان جمع شدن آب وجود نداشته باشد. علاوه بر آن پوشش دوم را به ششوبای یا میخ به زمین محکم کنید که فاصله‌ای بین پوشش اول و دوم ایجاد شده و به این ترتیب جلوی نفوذ باران به چادر را بگیرید.

**محدودیت دسترسی به آب آشامیدنی**

در اغلب عرصه‌های طبیعی دسترسی به آب و سرویس بهداشتی محدود است یا وجود ندارد. بنابراین داشتن آب برای آشامیدن و شست‌وشو و... در کمپینگ‌ها بسیار ضروری است. البته اگر شست‌وشوی ظروف و... ضروری ندارد، بهتر است آنها را به خانه ببرید و پیش از آغاز این سفر یک‌روزه را هم وسایلی را که نیاز به شست‌وشو دارد در خانه بشویید. به این ترتیب هم سختی کمتری را متحمل می‌شوید و هم مواد شوینده را وارد طبیعت نمی‌کنید.

**زباله‌هایتان را برگردانید**

در محل‌های کمپینگ معمولاً سطل زباله وجود دارد، با این حال اگر برایتان مقدور است زباله‌هایتان را در سطل زباله اولین شهری که در سببش بیندازید. معمولاً خالی کردن سطل زباله‌ها در عرصه‌های طبیعی با تاخیر صورت می‌گیرد، همین موضوع باعث جلب حیوانات وحشی به آن منطقه شده یا با وزش باد زباله‌ها در منطقه پراکنده می‌شوند. علاوه بر آن، زباله‌های جمع‌آوری‌شده هم معمولاً در منطقه‌ای در همان نزدیکی تخلیه می‌شوند. این در حالی است که در شهرها معمولاً محل جمعیت زباله‌ها و... متفاوت بوده و احتمال تفکیک آنها هم بالاتر می‌رود.

نکنید، زیرا در سفرهای خانوادگی شرایط دشوار، استرس بیشتری را نسبت به یک سفر دوستانه وارد می‌کند.

**خرید کردن پیش از آغاز سفر**

مقاصد طبیعی اغلب امکانات محدودی برای گردشگران دارند، به عنوان مثال در دشت لار که در اختیار و مدیریت سازمان حفاظت محیط زیست است، نمی‌توانید از دکه یا مغازه‌ای خرید کنید. اگر امکان چک کردن این موضوع را ندارید بهتر است ملزومات گرم کردن یا پختن غذا را ضروری می‌سازد. در این زمینه برخی خانواده‌ها از پیک‌نیک‌های شهری استفاده می‌کنند. اما اگر از خانواده‌هایی هستید که ترجیح می‌دهید از ماشین خود فاصله بگیرید و به یک نقطه دورتر از آرام‌تر و خلوت‌تر بروید، ممکن است حمل وسایل سنگین برایتان دشوار باشد از ترجیح دهید کل وسایل را در یک کوله قرار دهید. در این زمینه می‌توان از پیک‌نیک‌های کوهنوردی و طبیعت‌گردی استفاده کرد.

با این حال این گزینه برای قالمه‌های بزرگ چندان مناسب نیست.بهتر است برای گرم کردن غذا یا تهیه چای یا یک کنری کوچک از این گزینه استفاده کنید. اگر ساکن تهران هستید، سری به میدان منیریه و مغازه‌های اطراف آن بزنید، انواع و اقسام وسایل را در این محدوده با قیمت‌های مختلف می‌توان دید، در سایر شهرها نیز چنین مغازه‌ها و فروشگاهه‌هایی وجود دارد و تعداد آنها نیز در سال‌های اخیر رشد قابل‌توجهی داشته است. اگر در شهرتان تنوع چنین وسایلی کم است، می‌توانید از شبک‌های اجتماعی یا پایگاه‌های اینترنتی سفارش‌تان را انجام دهید، البته لازم است پیش از آن درباره موارد مرتبط با هر کالا تحقیقاتی کرده باشید. برخی برندها بسیار گران هستند و در مقابل بخشی از لوازم ارزان نیز به سرعت خراب می‌شوند. فرض کنید سفر رفتنید و

**هواشناسی؛ لازمه یک سفر کمپینگ**

چک کردن هواشناسی در کمپینگ‌ها بسیار مهم است. هم به لحاظ انتخاب لباس مناسب و هم اینکه بدانید در صورت بارش باران و در نظر گرفتن مسیر که گاه جاهه‌های خاکی است، تصمیم‌تان را برای سفر قطعی کنید. زمانی که از هواشناسی صحبت می‌کنیم به یک هفته قبل برنمی‌گردد، لازم است برمی‌گردد و بخش دوم آن به نوع مسیر، انجام دهید و در این زمینه ریسک

# هفت توصیه به طبیعت‌گردها

بسیاری از خانواده‌ها در این فصل که هوا نه گرم است و نه سرد و یکی از بهترین فصل‌های طبیعت‌گردی به‌حساب می‌آید، مایلند تجربه یک سفر کمپینگی داشته باشند. با این حال نه می‌دانند به چه لوازمی نیاز دارند و نه اینکه در آنجا با چه چالش‌هایی مواجه خواهند شد. زمانی که از کمپینگ صحبت می‌کنیم منظورمان اقامت در پارک‌های شهری یا مناطقی که در فضای شهری در دسترس هستند، نیست، زیرا آداب چنین گذران اوقات فراغتی را اغلب خانواده‌ها می‌دانند و بارها هم آن را تجربه کرده‌اند. با این حال فرض کنید که یک خانواده ساکن

تهران قصد دارد یک روز را در دشت لار بگذرانند یا در ساحل دریاچه تار باشند. آنگاه اعضای این خانواده علاوه بر آنکه نیاز دارند مجموعه وسایلی را به همراه مسافت رسیدن به مقصد، جاده، وضعیت طبیعی مقصد و... نیز اطلاعاتی داشته باشند. در این گزارش تلاش می‌کنیم به ملزومات چنین سفرهایی بپردازیم.

**سفر در جاهه‌های کوهستانی**

داشتن اطلاعاتی درباره مسیر یکی از مهم‌ترین مقوله‌ها در انتخاب مقصد کمپینگ است. زمانی که از مسیر صحبت می‌کنیم بخشی از آن به مسافت برمی‌گردد و بخش دوم آن به نوع مسیر، ممکن است یک مقصد از تهران فاصله



## تحقق ۸۰ درصدی برنامه مدیریت مصرف برق ادارات

سختگوی صنعت برق گفته: با اجرای طرح مدیریت مصرف برق در ادارات که از ابتدای خرداد اسفال آغاز شد، تاکنون ۸۰۵مگاوات از هزار مگاوات برنامه‌ریزی‌شده این طرح محقق شده است.
وزارت نیرو امسال برای کاهش مصرف برق در بخش اداری، کنتورهای هوشمند به صورت لحظه‌ای و برخط میزان مصرف را رصد می‌کند و تاکنون از هزار مگاوات پیش‌بینی‌شده در این طرح، ۸۰۵مگاوات محقق شده است‌وی افزود: کمتر از ۵ درصد واحدهای اداری که مشمول پرمصرف‌ها بودند، اختطار و تذکر گرفته‌اند و در بررسی موارد با بی‌توجهی به‌ه نظرها، برق آنها قطع شده است.رجبی مشهدی با اشاره به طرح مدیریت مصرف برق در ادارات عنوان کرد: ۲۰درصد باقی‌مانده از این طرح نیازمند همکاری همه دستگاه‌ها هستیم تا با پایداری شبکه برق، از هتفه‌های گرم پیش‌رو عبور کنیم.سختگوی صنعت برق با بیان اینکه در تهران ۶۰۰مکز تجاری بزرگ وجود دارد، گفت: با مدیریت میزان مصرف برق مجتمع‌های تجاری و اداری می‌توانیم حدود ۳۰مگاوات کاهش مصرف برق داشته باشیم که این میزان معادل مصرف برق ۴هزار واحد مسکونی است.وی افزود، با اقدامات بسیار ساده مانند می‌توان به مدیریت مصرف برق در این بخش کمک کرد، اگر به طور کامل این طرح در کشور اجرا شود، حدود ۲۰۰مگاوات کاهش مصرف برق خواهیم داشت که معادل مصرف برق استان خراسان جنوبی است.



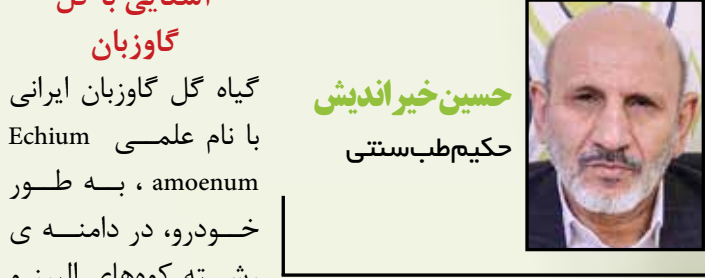
## نقش آفرینی زنان در توریسمپساکرونا



نهایت شراکت‌هایی برای ایجاد تغییر پایدار برای برابری جنسیتی در بخش گردشگری ایجاد کنید.

تقریباً نیمی از اسناد بررسی‌شده به چگونگی استفاده از گردشگری برای تضمین برابری جنسیتی و توانمندسازی زنان و دختران اشاره کرده‌اند. این گزارش با استفاده از پیوستار برابری جنسیتی، نمونه‌هایی از میزان ادغام برابری جنسیتی در طیف وسیعی از اسناد سیاستی را ارائه می‌دهد. همچنین در این گزارش چهار توصیه جهت تحقق این امر ارائه شده است که به‌اینجا باید سیاست یا استراتژی فعلی را ازبازبینی کنید. سپس به شناسایی چگونگی ادغام برابری جنسیتی بپردازید. سپس از آن اقدامی انجام دهید تا سیاست یا استراتژی جنسیت پاسخگو باشد و در

## خواص درمانی گل گاوزبان در طب سنتی



**آشنایی با گل گاوزبان**
گیاه گل گاوزبان ایرانی با نام علمی Echium amoenum ، به‌طور خودرو، در دامنه ی رشته کوه‌های البرز و چهارمحال و بختیاری و دامنه‌های جنوبی رشته کوه زاگرس به بار می‌آید. تاکنون، اهلی نشده و قابل کشت نیست. طبیعت گل گاوزبان، در طب سنتی، گرم و تر است و از آن، برای اتساع رگ‌های خونی و اعصاب، آرام بخش و درمان تشنج استفاده شده است و برگ‌های تازه ی آن نیز، دارای مقدار زیادی ویتامین C می‌باشد.

**طرز تهیه ی صیخ دمنوش و استفاده از گل گاوزبان**
برای استفاده از خواص درمانی گل گاوزبان، بهتر است از دم کرده ی این گیاه استفاده کنید. دم کرده ی این گیاه، دارویی بسیار خوش طعم و برطرف‌دار است، ولی می‌توان برگ‌های آن را نیز پخت و مانند، اسفناج، از آن استفاده نمود. ناگفته نماند، در برخی از کشورها، آن را داخل سالاد نیز استفاده می‌کنند.

**مراحل تهیه ی دمنوش گل گاوزبان**

- 

بهرتر است برای تهیه ی دمنوش از یک قوری سرمیکی استفاده کنید؛ البته، اگر قوری دیگری دارید، از آن هم می‌توانید استفاده کنید. قوری، نباید تفاله گیر داشته باشد؛ چرا که هنگام جوشیدن، باید گل‌های گاوزبان کاملا از هم باز شوند.

ابتدا، یک قاشق غذاخوری از این گیاه را با آب یخ ،می‌شوییم تا گرد و خاک آن گرفته شود. سپس، آن را در قوری ریخته و داخل قوری، یک و نیم لیوان آب جوش می‌ریزیم.

- 

به مدت ۵ دقیقه، قوری را بر روی حرارت مستقیم و ملایم گاز قرار می‌دهیم؛ البته، بهترین حالت آن است که اجازه دهیم روی حرارت بخار آب، دم بیابد و روی آن را با پارچه ای مانند، دم کنی، به مدت ۲۰ دقیقه، می‌پوشانیم.

**خواص درمانی گل گاو زبان در طب سنتی**
از خواص گل گاوزبان و برگ‌های آن در طب سنتی، می‌توان گفت، آرام کننده ی اعصاب، عرق آور، ادرار آور، تقویت کننده کلیه‌ها، رفع سرماخوردگی، درمان برونشیت، درمان بی اختیاری دفع ادرار، درمان التهاب و ورم کلیه، درمان سرخک و مخمלק، تقویت کننده ی اعصاب و روان، درمان سرخک و مخمלק، نرم کننده ی ششمک و باز کننده ی کیسه صفرا، درمان اختلال حواس، رفع سرماخوردگی، تصفیه کننده ی خون، تقویت کننده ی اعصاب و روان و نشاط آور، استس. هم چنین، دم کرده ی گل گاوزبان، برای درمان سرفه بسیار موثرو ضماذ برگ‌های آن نیز، برای رفع ورم موثر است. از دلانه‌های این گیاه نیز، برای تهیه ی روغن استفاده می‌شود که کاربرد موضعی برای مو و پوست دارد.

گل گاوزبان بهره برد.

**آشنایی با دیگر خواص درمانی مهم گل گاوزبان**
**گل گاوزبان برای درمان شوره سر**

اگر می‌خواهید شوره سر خود را درمان کنید، می‌توانید از روغن گل گاوزبان، به دلیل داشتن خواص ضد التهابی کمک بگیرید.

**خواص گل گاوزبان برای درمان سرماخوردگی**

ویتامین C و فلاونوئید موجود در گل گاوزبان، به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کرده و به دلیل داشتن خواص ضد التهابی و ضد درد طبیعی، برای پیشگیری از بیماری سرماخوردگی و گلودرد، بسیار مؤثر است.گل گاوزبان، به دلیل خاصیت خلط آوری که دارد، می‌تواند به درمان آسم و برونشیت کمک کند. در طب سنتی، از چایی گل گاوزبان، برای کاهش تب بالا نیز استفاده می‌شود.دمنوش گل گاوزبان به همراه کمی لیمو عمانی و عسل، برای درمان سرماخوردگی، تنگی نفس و گلودرد، مفید است. این دمنوش، سرفه‌های فصل سرما را درمان می‌کند و به صورت مرهمی قوی عمل خواهد کرد.

**گل گاوزبان برای درمان اکزما**

اسید گاما لینولئیک موجود در روغن گل گاوزبان، برای درمان قرمزی پوست و خارش ناشی از اکزما، مؤثر است؛ چرا که دارای خاصیت ضد التهابی است.

**خواص گل گاوزبان برای سلامت کلیه‌ها**

گل گاوزبان، دارای خاصیت ادرار آور است و برای سلامت کلیه‌ها، مؤثر می‌باشد. این گل، یکی از بهترین گیاهان دارویی برای سوزدایی بدن بوده و استفاده از دمنوش آن، به درمان التهاب و ورم کلیه‌ها کمک می‌کند و برای رفع بی‌اختیاری ادرار نیز مؤثر است.

**گل گاوزبان برای پوست و درمان آکنه**

جوشاننده ی گل گاوزبان، برای بهبود وضعیت مو، ناخن و پوست، تاثیر فراوانی دارد. عصاره ی برگ گل گاوزبان، به عنوان ترکیبی نرم کننده، برای پوست خشک و برطرف نمودن خارش‌های پوستی به کار می‌رود. افسره ی برگ گل گاوزبان را می‌توان با مقدار مساوی آب، رقیق نمود و برای خشکی یا خارش پوست و همین‌طور، جوش‌های عصبی، بر روی پوست مالید.در طب سنتنی، از این گیاه به دلیل داشتن خاصیت ضد التهابی، برای درمان آکنه و جوش صورت استفاده می‌شود.

**گل گاوزبان برای افسردگی و استرس**

گل گاوزبان، یکی از داروهای گیاهی مؤثر برای تقویت اعصاب می‌باشد و دارای خاصیت شادی‌آور است که به‌درمان استرس،اضطراب و افسردگی کمک‌می‌کند.تحقیقات انجام‌شده نشان می‌دهد، این گیاه، به دلیل خاصیت آرام‌بخشی که دارد، می‌تواند بی‌خوابی شبانه را درمان کند. در طب سنتی، از چایی گل گاوزبان، برای درمان وسواس نیز استفاده می‌شود.

**خواص گل گاوزبان برای کاهش علائم قاعدگی**

چنان‌چه، ز زنان به صورت متوالی، پنج روز دمنوش گل‌گاوزبان را میل کنند، دوران قاعدگی آن‌ها شروع می‌شود. بنابراین، پس از پنج روز استفاده ، در صورت نیاز، سه روز فاصله‌انداخته و سپس دوبار مصرف نمایند. دم‌کرده ی گل گاوزبان، به دلیل خاصیت ضد التهابی و ضد درد طبیعی، می‌تواند یکی از بهترین داروهای درمان کمر درد و دل درد، در زمان قاعدگی باشد.

**گل گاوزبان و عسل**

خوردن دمنوش گل گاوزبان و عسل، سبب افزایش انرژی روزانه و تقویت استقامت بدنی می‌شود. همچنین، سبب تمرکز حواس، تقویت حافظه، پیشگیری از آلزایمر و درمان بیش فعالی نیز می‌شود.

**گل گاوزبان و سنبل الطیب**

دمنوش گل گوزبان و سنبل‌الطیب، قوی جنسی را افزایش می‌دهد. اگر نمی‌توانید راحت خوابید و سردردهای عصبی دارید، دمنوش ترکیبی گل گاوزبان و سنبل‌الطیب، بنوشید. این دمنوش، خواب‌آور است و سردردهای نصی را رفع می‌کند.

## میخچه، از چیستی قادرمان



میخچه، توده‌هایی از سلول‌های مرده ای هستند که حاصل اصطکاک و بر خورد بین پاها و کفش می‌باشد.

**مهمترین عوامل ایجاد میخچه پا :**

- 1** استفاده از کفش نامناسب،کفش‌های تنگ ونوک تیز،باشنه بلند و یا گشاد و سست
- 2** از عوامل ایجاد میخچه بخصوص در کودکان می‌تواند اشکالات استخوان بندی خود فرد باشد.
- 3** رعایت نکردن بهداشت پا و استفاده از جوراب نامناسب(جوراب پلاستیکی)ایستادن‌های طولانی مدت
- پیشگیری و درمان :**
- پوشیدن کفش در اندازه مناسب، عرض جلوی کفش مناسب باشد،همچنین پوشیدن کفش بزرگ به اندازه کفش تنگ مضر است.
- جوراب نخی و مناسب و شستن روزانه جورابها
- پرهیز از ایستادن‌های طولانی

کرچک استفاده کنید.
**درمان‌های کلی میخچه:**
کرایو-کوتر-چسب میخچه و یا جراحی است که به صلاحدید پزشک انجام می شود.

**درمان‌های طب سنتی میخچه:**

برای درمان میخچه می‌توان یا را به مدت ده تا پانزده دقیقه در آب گرم قرار داد و سپس به آرامی سنگ پا بر روی قسمت نرم شده میخچه بمالید.(به هیچ وجه با ناخن گیر،چیچی، تیغ و وسایل نوک تیز و الوده و میخچه‌ها دست نزنیدو ریسک آلودگی را بالا نبرید)
وبعد از روغن کرچک استفاده نمود.

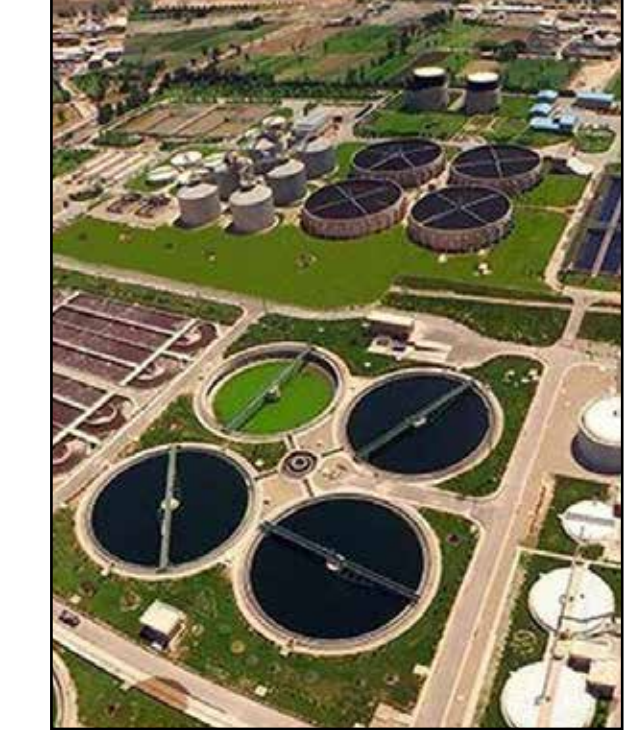
- می‌توان سبیر را له کرد ودرشعب هنگام خواب بر روی میخچه قرار داد.
- پنجه استریل آغشته به سرکه سیب را روی میخچه گذاشته و با چسب شیب تا صبح ببندید و صبح محل را با سنگ پا خیلی ملایم بشویید.

**دکتر زهره صابری**
**(متخصص طب سنتی ایرانی)**

### بورس انرژی؛ پذیرای پساب

سختگوی صنعت آب در گفت‌وگو با خبرگزاری فارس، اظهار کرد: وزارت نیرو در راستای کاهش برداشت از منابع آب سطحی و زیرزمینی به‌ویژه برداشت برای مصارفی نظیر صنعت و فضای‌سبز، بهره‌برداری از آب‌های نامتعارف نظیر پساب و آب دریا را در دستور کار قرار داده است.

در همین زمینه اکنون حدود ۴۸درصد از پساب تصفیه‌شده بهداشتی تولیدی نیز در بخش شهرداری و فضای سبز استفاده می‌شود و از این طریق برداشت از منابع آب سطحی و زیرزمینی جلوگیری می‌شود. در بخش استفاده از پساب، در حال حاضر حدود ۱/۵ میلیارد مترمکعب پساب از تصفیه‌خانه‌های شرب، با کیفیت قابل استفاده مجدد تولید می‌شود. طبق برنامه‌ریزی‌های صورت‌گرفته، نه‌تنها ظرفیت تصفیه‌خانه‌های فاضلاب کشور در حال افزایش قابل‌توجه است، بلکه پساب تولیدی کنونی نیز از طریق طرح‌های سرمایه‌گذاری برای ایصالر هادیات می‌شود. در حال حاضر بیش از ۳۳۰ میلیون مترمکعب از پساب تولیدی در قالب حدود ۵۰ طرح با حجم سرمایه‌گذاری بیش از ۱۶هزار میلیارد تومان به بخش خصوصی واگذار شده است و این ظرفیت در ماه‌های آتی به دوبرابر افزایش خواهد یافت.
فیروز قاسمی‌زاده با اشاره به اینکه تسهیل فرآیند واگذاری پساب به سرمایه‌گذاران در دستور کار است، گفت: توافقات لازم بین شرکت مهندسی آب و فاضلاب کنتور و سازمان بورس برای تأسیس بازار آب و پساب نیز حاصل شده است.



کار ۱۰درصدافزایش یافته است، تصویر ضعیف در مورد ماهیت کار گردشگری همچنان بازار کار تاثیر می‌گذارد.عسری‌زلی‌ملی‌گردشگری اردن (NTS) یک هدف روشن را تعیین می‌کند.عسری تمرکز بر افزایش مشارکت زنان در نیروی کار تا ۱۵ درصد است زیرا مشارکت زنان در بازار کار در سال ۲۰۱۷ به میزان قابل‌توجهی پایین فقط حدود ۱۷درصد بود. یکی از راه‌های دستیابی به اهداف تعیین‌شده در ستون ۱۳دلمه ۱ اجرای پروژه‌های صنعت به عنوان یک صنعت جذاب است که از طریق انتخاب شغل برای جوانان و بزرگسالان و افزایش مشارکت فعال زنان برای تقویت نیروی کار گردشگری امکان‌پذیر است. در این راستا اردن از تمامی بخش‌های دولتی و خصوصی و حتی سازمان‌های گردشگری منطقه‌ای کمک گرفته‌است.

تغییر نقش‌های مضر جنسیتی: این گزارش در نهایت سیاست توسعه ملی گردشگری فیلیپین را به‌عنوان نمونه‌ای بر اساس موضوع تغییر جنسیت آورده است که به‌دلیل نابرابری‌های جنسیتی می‌پردازد و برای تغییر نقش‌های مضر جنسیتی، هنجارها و روابط قدرت تلاش می‌کند. گردشگری در فیلیپین منبع مهمی از رشد فراگیر برای زنان است و فرصت‌های قابل‌توجهی را برای زنان روستایی و فرصت‌های شغلی آسانی در سطوح متنوع فراهم می‌کند. ابتکارات ن راستای اجرای پروژه‌های اجتماعی برای ایجاد مشارکت بیشتر جامعه از طریق طرح‌های توانمندسازی جنسیتی و زنان است. همان‌طور که در سند آمده است؛ فیلیپین در حال حاضر از نظر تسایر جنسیتی بر اساس شاخص شکاف جنسیتی جهانی در رنجمن‌ترین‌ها در رتبه هفتم قرار دارد. این وضعیت می‌تواند تا حدی به تلاش‌های دولت و سازمان‌های جامعه مدنی در حصول اطمینان از اجرای برنامه‌های اصلی برنامه‌ریزی کلیدی و توسعه‌یافته تیش شده شود.
توسعه ملی گردشگری فیلیپین اقدامات واضح، مختصر و قابل

بازارهایی و ترویج توسعه محصول توسعه بازار کار می‌شود که در آن اهمیت موسسات آموزش عالی اردن و عدممشارکت زنان در نیروی کار گردشگری در این کشور برآورد می‌گردد. در حالی که مشارکت زنان در نیروی جنسیتی در این کشور برآورد می‌شود.

میامار به‌عنوان کشورهای آگاه به جنسیت، توانمندسازی زنان را در سیاست ملی گردشگری خود گنجانده‌اند. یعنی نابرابری‌های جنسیتی را می‌پذیرد اما به آن توجه نمی‌کند. طرح اصلی گردشگری اوگاندا چالش‌های گروه‌های اقلیت و زنان روستایی را تصدیق و تلاش می‌کند تا این موضوع را از طریق اقدامات احتیاطی مختلف برطرف کند. هدف اوگاندا از طریق ابتکارات گردشگری، افزایش شمولیت اجتماعی گروه‌های اقلیت و کم‌نمایانده به‌طور خاص است. اوگاندا برای توانمندسازی و ترویج حضور زنان، بر مشارکت جامعه محلی و گردشگری فرهنگی برای توسعه روستایی تأکید دارد. با این حال، اگرچه در طرح شمولیت زنان ذکر شده است، هیچ اقدام قابل‌اندازه‌گیری و هدفمندی وجود ندارد که به دستیابی به این هدف کمک کند. زیرا همچنان پایبندی به برخی سنت‌های اجتماعی که مانع رشد و پیشرفت زنان می‌شود، وجود دارد.

تیچور شرفی نیز، سیاست ملی گردشگری خود را بر مبنای اهمیت و تضمین برابری جنسیتی زنان در گردشگری تدوین کرده است و در آن به تشویق زنان در نیروی کار گردشگری پرداخته و فرصت‌های اقتصادی برای درآمد برابر با مردان فراهم می‌کند. در این طرح، زنان تشویق خواهند شد تا در این بخش کار کنند، زیرا آنها از قبل اکثریت نیروی کار گردشگری را تشکیل می‌دهند و می‌توانند در زمان و موقعیت‌های سنتی سهمیه خود را در فرصت‌های قابل‌توجه کنند.

سیاست گردشگری ملاوی شش حوزه اولویت‌دار را شناسایی کرده است که به هدف کلی آن برای توسعه و ترویج صنعت گردشگری فعال کمک می‌کند. در زمینه جنسیت، اولویت خوشمشی‌شده به‌دلیل ترویج بهترین روش‌ها در مسائل مقطعی از جمله توانمندسازی جوانان و زنان است. ملاوی به‌منظور ارتقای بهترین شیوه‌ها در موضوعات بین‌المللی مانند توانمندسازی جوانان و زنان، به‌دنبال ترویج پذیرش و اجرای اصل گردشگری و اهداف کلیدی میامار نشان‌دهنده سند خطمشی اردن نیز از سه ردیف تشکیل شده است که شامل

بازارهایی و ترویج توسعه محصول توسعه بازار کار می‌شود که در آن اهمیت موسسات آموزش عالی اردن و عدممشارکت زنان در نیروی کار گردشگری در این کشور برآورد می‌گردد. در حالی که مشارکت زنان در نیروی جنسیتی در این کشور برآورد می‌شود.

شامل ایجاد اقدامات بنیادی برای ادغام جنسیت در موسسه بخش عمومی گردشگری، ادغام برابری جنسیتی در سیاست و چرخه برنامه گردشگری، انجام تجزیه و تحلیل جنسیتی از بخش گردشگری در سراسر حوزه‌های موضوعی و تکمیل و انجرا برنامه اقدام جریان‌سازی جنسیتی می‌شود. این گزارش ۹ کشور مصر، زیمبابوه، اوگاندا، تیمور شرقی، میامار، غنا، اردن، ساوودی و فیلیپین را به‌عنوان نمونه‌های برجسته در جهت رسیدن به برابری جنسیتی و توانمندسازی زنان مورد بررسی قرار داده است که آنها از بعد کور جنسیتی، آگاه به جنسیت، پاسخگوی جنسیت و تغییر‌دهنده جنسیت مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. کور جنسیتی: مصر و زیمبابوه به‌عنوان به‌کارگیری سیاست توانمندسازی زنان اما به شکل کور جنسیتی نظر گرفته شده‌اند که هنجارهای جنسیتی، تبعیض و نابرابری را تا حدودی نادیده می‌گیرند. مصر در سند استراتژی جدید گردشگری ۲۰۲۰-۲۰۳۰ خود با‌عنوان راه رده و افق جدید باتوجه به منابع مالی آورده است که «گردشگری همچنین می‌تواند فرصت‌های مشارکت زنان در نیروی کار را افزایش دهد. از این طریق نقش زنان را در جامعه گسترش دهد» اما با این حال، اقدامات و طرح محدود ارائه شده است. این استراتژی مسایی را به‌عنوان یک موضوعی به‌عنوان به‌کارگیری بازمی‌دارد، مانند آزار و اذیت جنسی، در نظر نمی‌گیرد.

استراتژی بخش گردشگری ملی زیمبابوه نیز هشت رکن موضوعی را مشخص می‌کند که باید به آن دست یافت و ستون از هشت ستون، جنسیت را به عنوان بخشی از هدف خود برای رشد اقتصاد گردشگری و شکل دادن به آینده بخش گردشگری در نظر می‌گیرند. یکی از موضوعات کلیدی که در دستون‌های موضوعی به آن پرداخته می‌شود، مشارکت زنان و جوانان در توسعه گردشگری در کشور است. اما، در حالی که سند سیاست بیان می‌کند که مشارکت زنان و جوانان در توسعه گردشگری ملی موضوع کلیدی جنسیتی است که در ستون‌های موضوعی به آن پرداخته می‌شود، اطلاعات کمی در مورد زمینه‌هایی که برای پیشبرد و ارتقای طرح جنسیت در سراسر کشور، تعداد بسیار کمی از کشورها، برابری جنسیتی و توانمندسازی گردشگری در زمینه خود قرار گرفته‌اند. این گزارش ۱۰ کشورها را نام برده است، که به جنسیت: در این گزارش سه کشور اوگاندا، تیمور شرقی و

**گاه‌های برای جریان‌سازی جنسیتی در گردشگری**

در این گزارش به منظور دستیابی و تدوام برابری جنسیتی در سیاست‌های ملی گردشگری کشورها به معرفی چند نمونه از کشورهای پرداخته شده که برابری جنسیتی و توانمندسازی زنان را در دستور کار خود قرار داده‌اند. این کشورها برای جریان‌سازی جنسیت، در نهادهای عمومی گردشگری چهار گام اصلی و مهم برداشته‌اند که



## انتصاب‌های جدید در وزارت صمت

وزیر صنعت، معدن و تجارت طی احکامی انتصابات جدید را اعلام کرد. در این احکام سرپرست سازمان صنایع کوچک و شهرک‌های صنعتی، سرپرست ایمیدرو و مشاوران وی معرفی شدند.

فرشاد مقیمی به‌جای رسولیان

وزیر صنعت، معدن و تجارت، با صدور حکمی فرشاد مقیمی را به‌عنوان سرپرست سازمان صنایع کوچک و شهرک‌های صنعتی ایران منصوب کرد. به گزارش «شاتا»، با حکم عباس علی‌آبادی، وزیر صنعت، معدن و تجارت، فرشاد مقیمی سرپرست سازمان صنایع کوچک و شهرک‌های صنعتی ایران شد. در این حکم آمده است: انتظار می‌رود با همکاری همه بخش‌های مرتبط در وزارت صنعت، معدن و تجارت و سایر سازمان‌های حاکمیتی دولتی و بخش خصوصی و با بهره‌گیری از توانمندی‌های بالفعل و بالقوه کشور، ضمن رعایت کامل قوانین و مقررات و با برنامه‌ریزی و نظارت صحیح و اتخاذ تصمیمات اصولی و راهگشا در جهت ایفای وظایف و تحقق اهداف و مأموریت‌های سازمان و در خدمت به مردم و کسب‌وکارها کوشا باشید. پیش از این، علی رسولیان، مدیرعامل سازمان صنایع کوچک و شهرک‌های صنعتی ایران بود که این مسوولیت را به فرشاد مقیمی واگذار کرد. در کارنامه کاری مقیمی علاوه بر مدیریت سازمان گسترش و نوسازی صنایع ایران، مدیرعاملی شرکت ایران خودرو هم ثبت شده است. البته فرشاد مقیمی پیش از نشستن روی صندلی مدیرعاملی ایران خودرو در جاده مخصوص کرج، در سازمان گسترش و نوسازی صنایع ایران، شرکت مادر تخصصی سازمان صنایع کوچک و شهرک‌های صنعتی و همچنین انجمن بهروری ایران و ستاد اقتصاد مقاومتی وزارت صنعت، معدن و تجارت فعالیت داشت.

انتصاب سرپرست جدید ایمیدرو

محمدرضا موثقی‌نیا، با صدور حکمی از سوی عباس علی‌آبادی، وزیر صنعت، معدن و تجارت به سمت سرپرست سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران (ایمیدرو) منصوب شد. از سوابق محمدرضا موثقی‌نیا می‌توان به ریاست هیات‌مدیره شرکت آلومینیوم المهدی اشاره کرد. پیش از این، امیر خرمی‌شاد ریاست هیات عامل ایمیدرو را بر عهده داشت.

خرمی‌شاد و رسولیان؛ مشاوران جدید وزیر صمت وزیر صنعت، معدن و تجارت چهارشنبه در احکامی جداگانه، «امیر خرمی‌شاد» و «علی رسولیان» را به‌عنوان مشاوران خود در این وزارتخانه معرفی و منصوب کرد. در حکم وزیر صمت خطاب به «امیر خرمی‌شاد» که پیش از این مسوولیت رئیس هیات‌عامل سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران (ایمیدرو) را بر عهده داشت، آمده است: «نظر به تعهد، تخصص و شایستگی و سوابق جنابعالی، به‌موجب این حکم به سمت «مشاور وزیر» منصوب می‌شوید. انتظار می‌رود همچون گذشته با همکاری همه بخش‌های مرتبط در وزارت صنعت، معدن و تجارت و سایر سازمان‌های حاکمیتی دولتی و بخش خصوصی و با بهره‌گیری از توانمندی‌های بالفعل و بالقوه کشور، در جهت ایفای وظایف و تحقق اهداف و مأموریت‌های سازمان و در خدمت به مردم و کسب‌وکارها کوشا باشید. توفیقات روزافزون جنابعالی را از ایزدمنان خواستارم.» ضمن اینکه در حکم وزیر صمت خطاب به «علی رسولیان» هم که پیش از این معاون وزیر، رئیس هیات‌مدیره و مدیرعامل سازمان صنایع کوچک و شهرک‌های صنعتی ایران بوده، آمده است: «نظر به تعهد، تخصص و شایستگی و سوابق جنابعالی، به‌موجب این حکم به سمت «مشاور وزیر» منصوب می‌شوید. انتظار می‌رود همچون گذشته با همکاری همه بخش‌های مرتبط در وزارت صنعت، معدن و تجارت و سایر سازمان‌های حاکمیتی دولتی و بخش خصوصی و با بهره‌گیری از توانمندی‌های بالفعل و بالقوه کشور، در جهت ایفای وظایف و تحقق اهداف و مأموریت‌های سازمان و در خدمت به مردم و کسب‌وکارها کوشا باشید. توفیقات روزافزون جنابعالی را از ایزدمنان خواستارم.»

## خواص دارویی گل مغربی در انواع بیماری‌ها

گل مغربی، با نام عمومی Evening primrose است که در عربی حشیش‌ه الحمار نامیده می‌شود، گیاهی است دو ساله، به ارتفاع حداکثر تا ۱/۵ متر که برگ‌هایی بزرگ، ساده، دندانه دار و با کناره‌ی موج دار دارد. اندام هوایی این گیاه، پوشیده از تار است. گل‌ها درشت، قیف مانند و به رنگ زرد روشن هستند که چهار کاسبرگ دارند. یکی از ویژگی‌های این گیاه، آن است که هر گل، چهار پرچم کوتاه و چهار پرچم بلند دارد و کاسبرگ‌های گل، به گلبرگ‌ها نچسبیده و به سمت پایین خمیدگی دارند. همچنین، ریشه‌ی این گیاه، گوشتدار و به رنگ قرمز می‌باشد.

گل مغربی، از آمریکای شمالی به دیگر نقاط دنیا راه یافته است و به دلیل آن که گل‌های آن، هنگام غروب شکفته می‌شوند، به گل مغربی معروف شده است. قسمت مورد استفاده‌ی گیاه، اغلب، ریشه و دانه آن است. دانه‌ها، حدود ۲۰ درصد روغن دارند و به روغن گل مغربی مشهورند. این گیاه، در ایران نمی‌روید، ولی محصولات روغن آن، در فرآورده‌های مهمی استفاده می‌شود.

دکتر محمد حسین  
صالحی سورمقی

دکترای تخصصی  
فارماکوتوزی



### ترکیبات مهم:

دانه‌های گل مغربی، حاوی ۱۴ درصد روغن ثابت به نام «اوی نینگ پرایم روزاویل» یا OEP است. این روغن، ۵۰ تا ۷۰ درصد، سیس لینولئیک اسید و ۷ تا ۱۰ درصد، سیس گامالینولئیک اسید (GLA) در خود دارد. این گل، در شرایط سنی و آب و هوایی مختلف، دارای مقادیر مختلفی از GLA است. همچنین، در این گیاه، ترکیب سیس ۶ و ۹ و ۱۲ اکتاتری انولیک اسید نیز وجود دارد. ترکیبات دیگر این گیاه شامل، مقادیر کمی اولئیک، پالمیتیک و استئاریک اسید، استروئیدها، کامپسترول و بتاسیتوسترول می‌باشد.

### اثرات گل مغربی در انواع بیماری‌ها:

#### ● بیماری‌های قلبی و عروقی:

تحقیقات بسیاری نشان داده‌اند، مصرف LA می‌تواند کلسترول را کاهش دهد. این، در حالی است که GLA ۱۷۰ بار قوی‌تر از LA می‌باشد.

#### ● سرطان پستان و بیماری‌های مربوطه:

آزمایشاتی که بر روی برخی حیوانات انجام شده، نشان داده است، مصرف EPO می‌تواند در کاهش سرطان پستان مؤثر باشد. این، در حالی است که روغن زیتون چنین تأثیری را نشان نداده است. در یک آزمایش، زنانی که به کیست‌های عود کننده‌ی پستان مبتلا بودند، پس از یک سال مصرف EPO، در مقایسه با دارونما، سرعت عود بیماری، کمتر شد.

#### ● سندرم پیش از قاعدگی (PMS):

بر اساس مطالعات انجام شده، با مصرف EPO مشکلات قبل از قاعدگی کاهش می‌یابد. گرچه، بعضی آزمایشات نشان می‌دهد، مصرف این ماده در برخی افراد بی‌اثر بوده است، ولی مجموع تحقیقات، تأثیر این ماده را تأیید می‌کنند.

#### ● آرتروز روماتوئید:

مصرف بیش از سه ماه EPO تأثیر مطلوبی در بهبود آرتروز روماتوئید دارد و سفتی عضلات را در

هنگام صبح، کاهش می‌دهد. همچنین، در برخی موارد، مصرف همزمان آن با داروهای ضدالتهاب، سبب کاهش مصرف این داروها شده است.

#### ● بیماری MS:

استفاده از رژیم‌های حاوی LA بهبود مختصری در افراد مبتلا به MS ایجاد می‌کند؛ زیرا، در این گونه افراد، ناهنجاری متابولیسم EFA وجود دارد.

#### ● التهاب پوستی (حساسیتی) و بیماری‌های پوستی:

در آزمایشاتی که بر روی التهابات پوستی حساسیتی به روش دوسوکور انجام شده است، اثرات GLA مؤثرتر از دارونما بوده است. مصرف GLA در این موارد، سبب کاهش شدید خارش و مصرف کورتیکواستروئیدها نیز شده است. در این مطالعه، پانزده فرد بزرگسال و هفده کودک به مدت سه هفته روزی دو نوبت و هر نوبت ۰/۵ گرم EPO مصرف کردند. در تحقیق دیگری، ۶۰ بزرگسال و ۳۹

کودک میزان بیشتری EPO مصرف کردند و در آزمایشی دیگر نیز، ۵۲ نفر از سنین ۱۶ تا ۶۴ سال به مدت چهار ماه، روزی ۰/۵ گرم EPO استفاده نمودند که در تمام موارد، بهبود اگزما حساسیتی مشهود بود و خارش، پوسته پوسته شدن، شدت التهاب، شدت بیماری، خشکی و قرمزی پوست، کاهش قابل ملاحظه‌ای یافت. از طرفی نقص در عمل آنزیمی که LA را به GLA تبدیل می‌کند، در بیماران مبتلا به التهاب پوستی حساسیتی (اگزما)، دیده شده است.

### طریقه و میزان مصرف:

فرآورده‌های مختلفی از روغن گل مغربی در بازار وجود دارد که باید با توجه به نوع دارو، از راهنمای آن‌ها استفاده کرد. اغلب این محصولات، مکمل غذایی هستند و می‌توانند هر روز، با مقادیر معینی، مصرف شوند. به‌طور معمول، حداکثر میزان استفاده از EPO به عنوان مکمل غذایی، روزانه ۴ گرم می‌باشد که این مقدار، حاوی ۳۰۰ تا ۳۶۰ میلی‌گرم GLA است. برخی منابع، مصرف روزانه تا ۸ گرم، برای بزرگسالان، و ۴ گرم، برای کودکان را بلا مانع می‌دانند.

### عوارض جانبی:

تاکنون عوارضی از مصرف خوراکی روغن گل مغربی، گزارش نشده است. از سال ۱۹۷۰، این روغن روزانه، ۱۰۰۰ تن در کشورهای مختلف استفاده می‌شود که تاکنون، هیچ شکایتی از عوارض آن دیده نشده است.

مهم‌ترین اثرات گزارش شده:

ضد آرتروز، ضد تصلب شرایین،

ضد التهاب، ضد سرطان، قابض، ملین، کاهش دهنده‌ی کلسترول، کاهش دهنده‌ی پُرفشاری خون، آرام بخش، مغذی (تأمین کننده‌ی اسیدهای چرب ضروری بدن) و وازودیلاتور (گشاد کننده رگ‌ها).

توجه: گرچه بیشتر فرآورده‌های روغن گل مغربی به صورت خوراکی (کپسول) است، ولی فرآورده‌ای موضعی این گیاه، مانند، لوسیون، کرم، پماد و روغن‌های ماساژ نیز وجود دارد.

## صنایع کوچک در اوج اشتغال‌زایی

معاون وزیر صمت افزود: اگر صنعتی داریم باید بتوانیم کل شبکه بازار آن را ایجاد کنیم؛ این یعنی درآمد و شغل بیشتر. صنایع کوچک به صورت خوشه‌ای ایجاد شده و بیشترین اشتغال را دارند. در حوزه اصناف می‌توانیم شغل زیادی ایجاد کنیم. شاه‌میرزایی بیان کرد: چیزی که در اقتصاد غیرمولد است این است که ملک، طلا یا چیزی بخریم که گران شود و در این زمینه بانک‌ها باید روی سرمایه‌گذاری‌های مولد تمرکز کنند.

کرد: یکی از مباحثی که وزیر صمت بر آن تأکید داشت، بخش خصوصی و مباحث رقابتی بود که نیاز دارد ابتدا فضای رقابتی و زمینه حضور بخش خصوصی به حد ایده‌آل خود برسد. با وجود این حجم سرمایه‌گذاری‌ها و موقعیت استان چرا مشکل شغل هنوز حل نشده است؟ باید بتوانیم زنجیره‌ها را تکمیل کنیم. کلمه صنعت و تولید شامل خدمات نیز می‌شود، این زنجیره را نمی‌شود از هم تفکیک کرد.

معاون تجارت و خدمات وزارت صمت گفت: اگر صنعتی داریم باید بتوانیم کل شبکه بازار آن را ایجاد کنیم؛ این یعنی درآمد و شغل بیشتر. صنایع کوچک به صورت خوشه‌ای ایجاد شده و بیشترین اشتغال را دارند. به گزارش «ایسنا»، علیرضا شاه‌میرزایی، در مراسم نکوداشت روز صنعت و معدن لرستان که در سالن آملی تئاتر اتاق بازرگانی این استان برگزار شد، اظهار