

تجارت سیاه در سایتهای شرط بندی

رشد استارت آپهای فضایی با آزادسازی دادههای ماهواره‌ای

مذاکره با یک شریک
مهم تجاری
در تهران



پنجره فرصت برای
دولت جدید ایالات متحده
تا ابد باز نخواهد بود



نرخ ارز
روی کاغذ و پشت تریبون
تعیین نمی‌شود



مجلس اجازه نمی‌دهد
طبقه «جهانگیری»
با ارز رانتی ارتزاق کند





در این شماره

تیزریک

هفته‌نامه اقتصادی - سیاسی

سال چهارم، شماره ۲۲۲، شنبه ۴ بهمن ماه ۱۳۹۹



صاحب امتیاز: جواد نبوتی

مدیرمسوول: جواد نبوتی

سر دبیر: امیر خردمندپور

مدیر تحریریه: دکتر احسان حسینی

مدیر هنری: محمد آهنگر

دبیر سرویس اجتماعی: حسین تارین

سرویس عکس: احمد حلمی

ویراستار: آلاء آهنگر

دبیر سرویس اقتصادی: سارا شمس

نشانی: خیابان دکتر شریعتی، خیابان شهید کلاهدوز، خیابان شهید نعمتی، پلاک ۵۶

فکس: ۰۲۱-۴۲۶۹۵۶۹۶

تلفن: ۲۲۶۰۶۹۰۵

توزیع: محمدملکوتی‌خواه

چاپ و لیتوگرافی: انتخاب رسانه (سلام)

نبوی: در تبدیل سیاست‌های کلی نظام به قانون مشکل داریم

عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام گفت: قاعده این است که قوه مجریه قوانین مجلس را اجرا کند. در فرمایشات مقام معظم رهبری است که می‌فرمایند مجلس از این نظر اهمیت دارد که راه را برای دولت می‌تواند ترسیم کند. دولت باید مجری مصوبات مجلس باشد. اگر ما بتوانیم فقط سیاست‌ها را به موقع به قانون تبدیل کنیم، دستگاه‌های مختلفی برای نظارت بر اجرای آن وجود دارد. مثلاً قوه قضائیه در قانون اساسی، مسئول حسن اجرای قوانین است. غیر از نظارت‌هایی که به صورت مشخص برای مجلس هم در نظر گرفته شده است، اما اصولاً مسئول اجرای حسن قوانین قوه قضائیه است و ابزار آن هم بازرسی کل کشور است. وی در ادامه تأکید کرد: بعضی‌ها معتقدند باید از صفر تا صد اجرای سیاست‌های کلی را مثلاً از سطح یک دهستان تا در سطح کشور پیگیری کرد. من معتقد هستم این گستردگی مانع از این است که نظارت بر اجرای سیاست‌های کلی کارآمد باشد. ما با حجم زیادی از سیاست‌ها مواجه هستیم که اصولاً این حجم زیاد باعث می‌شود رعایت آن در عمل کار سختی باشد.

نبوی تأکید کرد: اصولاً سیاست کلی باید در پاسخ به این سه موضوع مهم باشد. موضوع اول اینکه یک مسئله ملی ایجاد می‌شود، موضوع دوم بحران موردی و سوم کشف فرصت‌های داخلی، خارجی و منطقه‌ای و استفاده از این فرصت‌ها است. در نتیجه سیاست‌های کلی باید در این چارچوب باشند. یکی از مسائلی که رهبر انقلاب هم روی آن تأکید داشتند، بحث ساختار معیوب بودجه است. یک دفعه می‌بینیم دولت ۷۰ تا ۸۰ درصد بودجه را توسعه داده، با این توجیه که در سال انتخابات هستیم. وی در پاسخ به این سوال که چه میزان از سیاست‌های کلی محقق شده عنوان کرد: ارزیابی دقیقی ندارم ولی فکر می‌کنم میزان کمی از سیاست‌ها محقق شده است و این موضوع به مجمع تشخیص مربوط می‌شود و کمی هم در مجلس باید برنامه ریزی انجام شود. گفتنی است این پیش‌نهی‌ها به همایش ملی بینات خواهد انجامید.

طیبه بیات

عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام با اشاره به اینکه مشکل در تبدیل سیاست‌ها به قانون است، گفت: اگر سیاست‌های کلی را تبدیل به قانون کنیم، در چرخه کشور به جریان می‌افتند. نهمین پیش نشست همایش نظام مسائل اولویت دار کشور روز سی ام دیماه ۱۳۹۹ با همکاری مرکز ارزیابی و نظارت راهبردی اجرای سیاست‌های کلی نظام و سازمان بسیج دانشجویی برگزار شد.



این نشست که موضوع «آسیب شناسی اجرای سیاست‌های کلی نظام» را دنبال می‌کرد با سخنرانی مهندس سید مرتضی نبوی؛ عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام و دبیری دکتر مهدی مقدسی مدیر کل حقوقی مرکز ارزیابی و نظارت راهبردی اجرای سیاست‌های کلی نظام برگزار شد.

سید مرتضی نبوی در جمع شرکت کنندگان در نهمین پیش نشست همایش نظام مسائل اولویت دار کشور اظهار داشت: شاید به این مفهوم در ادبیات دنیا چیزی به نام سیاست کلی نداشته‌ایم و نداریم و شاید بتوانیم ادعا کنیم قوی‌ترین ادبیات در این زمینه مربوط به کشور ما است.

وی افزود: مشکل در تبدیل سیاست‌ها به قانون است. بهترین جایی که سیاست‌های کلی به نظام برنامه ریزی کشور وصل می‌شود، مجلس است. قاعده‌ها اگر ما موفق بشویم سیاست‌های کلی را تبدیل به قانون کنیم، در چرخه کشور به جریان می‌افتند.



مجلس اجازه نمی‌دهد طبقه «جهانگیری» با ارز رانتی ارتزاق کند

عضو هیئت رئیسه مجلس شورای اسلامی گفت: نمایندگان مجلس را تهدید می‌کنند که اگر ارز ۴۲۰۰ تومانی را بردارید، کالاها را گران می‌کنیم اما مجلس نمی‌گذارد طبقه «جهانگیری» با ارز رانتی ارتزاق کنند.

سید محسن دهنوی، عضو هیئت رئیسه مجلس شورای اسلامی در برنامه پرونده ویژه بودجه ۱۴۰۰ به بیان دلایل مخالفت مجلس با لایحه بودجه دولت پرداخت و گفت: برای اولین بار در طول تاریخ دولت‌های دنیا، دولت بودجه‌ای به مجلس داد که تراز نداشت و در پاسخ به دلایل آن اعلام شد که این ناترازی با صرفه جویی جبران می‌شود.

وی با بیان اینکه بودجه تدوین شده از سوی دولت ۱۷۵ هزار میلیارد تومان کسری داشت، افزود: در صورت تصویب این بودجه سال آینده حداقل ۵۰ درصد تورم داشته‌یم. نماینده مردم تهران در مجلس با اشاره به مخالفت مجلس با ادامه پرداخت ارز ۴۲۰۰ در بودجه سال آینده، تصریح کرد: در سال ۹۷ دلار جهانگیری اختراع شد. از آن زمان تا امروز بیش از ۵۸ میلیارد دلار ارز جهانگیری توزیع شد که بیش از ۵۰۰ هزار میلیارد تومان رانت در پی داشت. با توزیع این دلار طبقه‌ای جدید به نام جهانگیری شکل گرفت و آنها صاحب ثروت‌های بادآورده شدند. ما در مجلس می‌گوئیم این رانت باید متوقف شود.

دهنوی با بیان اینکه عده‌ای دلار ۴۲۰۰ را گرفتند و بدون واردات، آن را در بازار آزاد فروختند، افزود: یکی از نتایج این اقدامات بر هم خوردن بازار ارز بود.

وی با بیان اینکه ارزهای دولتی بی ضابطه پرداخت شد، تصریح کرد: گزارشی اعلام شد که ۲۸ میلیون دلار ارز ۴۲۰۰ در امارات فروخته شده است. عضو هیئت رئیسه مجلس بیان کرد: در یکی از مواردی که پیگیری شد، متوجه شدیم کسی که با نام او دلار دولتی دریافت کرده بود گچکار بوده و به اسم او کارت بازرگانی دریافت شده است. بحث ما جلوگیری از توزیع رانت سنگینی است که پول مردم است.

دهنوی با بیان اینکه اهداف اختصاص ارز دولتی محقق نشد، گفت: با وجود اختصاص ارز ۴۲۰۰ تومانی، قیمت مرغ با دلار ۱۶ هزار تومانی به دست مردم می‌رسد.

وی با اشاره به عصبانیت‌ها از انجام اصلاحات بودجه، اظهار داشت: حالا که می‌خواهیم این رانت را حذف کنیم، صدا از جایی که انتظار نداریم در می‌آید. عضو هیئت رئیسه مجلس در خصوص انتقادات

اخیر رئیس جمهور از روند تصویب بودجه در کمیسیون تلفیق، تصریح کرد: به ما می‌گویند چشم بندی می‌کنند و حساب کتاب بلد نیستند. چشم بندی یعنی از بین رفتن بیت المال با توزیع دلار رانتی. چشم بندی یعنی خالی کردن صندوق توسعه ملی.

دهنوی با بیان اینکه در بودجه شرکت‌های دولتی غوغایی به پا است، افزود: در شرکت دولتی مدیری ۸۰ میلیون می‌گیرد و در کنار آن کارمندی دو میلیون تومان می‌گیرد. مگر می‌شود بخواهیم اصلاحات انجام دهیم و وارد بودجه شرکت‌های دولتی نشویم. وی با اشاره به اعتراضات صورت گرفته برای انجام اصلاحات بودجه و ایجاد هیاهو در این زمینه، گفت: نوکیسه‌هایی که به مدد ارز جهانگیری بالا آمدند امروز صاحب رسانه شدند.

عضو هیئت رئیسه مجلس اظهار داشت: امروز کسی که باید مسئول اجرای قانون باشد دلسوز افرادی می‌شود که ارز ۴۲۰۰ می‌گیرند، اما مجلس تا آخر ایستاده و اجازه چنین کاری نمی‌دهد.

دهنوی با بیان اینکه مجلس را با صراحت تهدید می‌کنند که اگر ارز ۴۲۰۰ را بردارید کالاها را گران می‌کنیم، گفت: ما به مردم اطمینان می‌دهیم حق آنها که در جیب عده‌ای خاص می‌رفت را برگردانیم. وی با مطرح کردن این سوال که چرا باید واردکننده‌ای که بیش از ۱۵۰ میلیون دلار ارز گرفته و دارو نیارده به آن مجدد پولی داده شود، اظهار داشت: برای اصلاح این روند مجلس برنامه‌هایی در نظر دارد و نمی‌گذاریم طبقه جهانگیری با ارز رانتی ارتزاق کند. برای جبران اثرات حذف ارز ۴۲۰۰ تومانی ۱۰۶ هزار میلیارد تومان مابه‌التفاوت قیمت ارز در نظر گرفته می‌شود.

نماینده مردم تهران در مجلس در خصوص اظهارات مقام‌های دولتی که دلیل عدم حذف ارز ۴۲۰۰ تومان را نگرانی از افزایش قیمت‌ها عنوان کرده‌اند نیز، تاکید کرد: دلیل اصرار دولت به عدم حذف ارز ۴۲۰۰ نه نگرانی از گرانی‌ها، بلکه حفظ منافع طبقه اشرافی است که از رانت دارند استفاده می‌کنند.

دهنوی با بیان اینکه رئیس جمهور اعلام کرده که با برجام صندوق توسعه ملی پُر شده است، گفت: پس چرا گزارشی در این خصوص نمی‌دهند؟ رئیس جمهور بدهی دولت را به صندوق بخشیده و استمهال کرد. ۱۲ میلیارد دلار بدهی سررسید شده بوده اما با حساب و کتاب خود عنوان می‌کنند صندوق فقط ۳ هزار میلیارد تومان بدهکار است. وی در ادامه با اشاره به تبعات سیاست‌های غلط

دولت در سال‌های گذشته، به ماجرای تولد ارز ۴۲۰۰ تومانی اشاره کرد و افزود: تولد ارز ۴۲۰۰ تومانی ماجرای غریبی دارد. ماجرای آن از زبان «سیف» جالب است. عنوان شد که در آن جلسه عده‌ای گفتند ۳ هزار تومان عده‌ای دیگر ۵ هزار تومان و آقای جهانگیری میانگین آن را ۴ هزار و ۲۰۰ اعلام کردند. همینقدر شوخی شوخی قیمت گذاری شد و رانت ۵۰۰ هزار میلیارد تومانی را توزیع کردند. این کار شوخی تلخ بود و مردم جدی جدی بار تورم را چشیدند.

عضو هیئت رئیسه مجلس با بیان اینکه مجلس به انجام اصلاحات بر بودجه ۱۴۰۰ تاکید دارد، گفت: به رهبری نامه می‌زنند که تغییرات مجلس در بودجه زیاد است. معلوم است که اصلاحات را انجام می‌دهیم. اگر دولت نپذیرد مجبور به تنخواه و بودجه سه دوازدهم هستیم و راه پیش رو این است که دولت نظر کارشناسی ما را بپذیرد.

دهنوی با اشاره به سیاست‌های مخرب اقتصادی که در هفت سال گذشته اتخاذ شد، گفت: جای شکر آن باقی است که طبقه اشراف رفتنی است.

وی ضمن انتقاد از بی توجهی به اخذ مالیات از ثروتمندان در بودجه، تاکید کرد: با خودروی چند میلیاردی می‌چرخند و مالیات نمی‌دهند و وقتی بخواهیم اصلاحات انجام دهیم صدایشان در می‌آید.

عضو هیئت رئیسه مجلس با بیان اینکه فشار مالیاتی نباید بر روی اقشار ضعیف باشد، گفت: مجلس به دنبال افزایش مالیات از ثروتمندان است. دهنوی، ریزش‌های شدید شاخص بورس و زیان سنگین مردم را از نمونه‌های مدیریت غلط دولت در اقتصاد عنوان کرد و گفت: آیا زبان‌های سنگین مردم در بورس را نیز جمعه صبح می‌خواهند بپهنند. می‌گویند مجلس در بورس دخالت نکند، این فرار رو به جلو است.

وی اضافه کرد: اگر بخواهند، مدیریت بورس کار سختی نیست، اما چون منافع آنها در میان است اقدامی صورت نمی‌گیرد.

نماینده مردم تهران در مجلس همچنین از به جریان افتادن شکایت از رئیس جمهور خبر داد و گفت: شکایت از رئیس جمهور در کمیسیون اصل ۹۰ به جریان افتاده و دولت باید پاسخگو باشد.

دهنوی اعلام کرد: افزایش یارانه‌ها برای حمایت از دهک‌های پایین و متوسط، افزایش مالیات از ثروتمندان و جلوگیری از درآمدهای غیرواقعی در بودجه از مهمترین محورهایی است که مجلس در بودجه ۱۴۰۰ دنبال خواهد کرد.

زهرا علی‌دادی

نرخ ارز روی کاغذ و پشت تریبون تعیین نمی‌شود

مانند غل و زنجیر دست و پای مردم را در ادارات بسته است و همه را ناراضی می‌کند و از سوی دیگر دست و پای مسئولان را نیز در تصمیم‌گیری بسته است.

قالیباف با اشاره به اینکه یک رویکرد دیگر وجود دارد مبنی بر اینکه مرکز پژوهش‌های مجلس می‌تواند یک کارفرمای پیش رو باشد، گفت: به نظرم مرکز پژوهش‌های مجلس به جای آنکه کارگزار پیرو باشد بهتر است که کارفرمای پیشرو باشد.

وی تاکید کرد: ما نمی‌توانیم در کشور بگوییم که ۱۰ اولویت داریم و بهتر است چند اولویت اصلی کشور مشخص و این گره‌ها باز شود و در صورتی که این گره‌ها باز شود، صدها گره خرد و ریز دیگر هم که الان متفعلانه به دنبال اصلاح آن هستیم، اصلاح خواهد شد و انباشتی از مشکلات، گره‌ها و موانع باز می‌شود.

رئیس مجلس شورای اسلامی بیان کرد: در حال حاضر موانعی برای حضور مردم در مسائل اقتصادی، اجتماعی، سیاست، محیط زیست و اداره کشور وجود دارد که با رویکرد کارفرمای پیشرو قابل حل است و ما باید این غل و زنجیرها را باز کنیم و بودجه یکی از مهمترین جاهایی است که می‌توانیم فضای سوءمدیریت را بشکنیم و آن را به دست جوانان انقلابی، متخصص، متعهد، خلاق و آگاه بسپاریم.

قالیباف با بیان اینکه ما امروز در بودجه انضباط نداریم، اظهار داشت: این روزها حرف‌هایی زده می‌شود و می‌گویند که مجلس نرخ ارز را تعیین کرده است. ما اقتدر ناشی و نادان نسبت به اقتصاد نیستیم که این کار را انجام دهیم و هیچکس یعنی نه مجلس و نه دولت قادر نیست که نرخ ارز را معلوم کند.

وی گفت: نرخ ارز پشت تریبون‌ها و روی کاغذها نیست بلکه نرخ ارز نتیجه مدیریت و عملکرد اقتصادی ما در کف بازار است.

رئیس مجلس شورای اسلامی ادامه داد: ما در مجلس محکم ایستاده ایم که سیاست ارزی اعمال کنیم و هرگز ننگاریم هر دولتی که آمد از این سیاست ارزی خارج شود. پس تهمت ناروا به مجلس نزنیم که نرخ ارز را معلوم کرده است.

رئیس مجلس شورای اسلامی گفت: ما نمی‌توانیم نرخ ارز دقیقاً چقدر است و هر روز عدد و رقم آن متفاوت می‌شود و سوال ما این است که ما به تفاوت تبدیل نرخ تسعیر ارز به ریال کجا می‌رویم؟ ممکن است بگویید قانون، آن را برای ما مشخص کرده است که باید بگوییم قانون یک تبصره به دولت داده است اما دولت در پاسخ می‌گوید که این ما به تفاوت را در بخش حقوق، پاداش و معیشت خرج می‌کند.

قالیباف اضافه کرد: سوال ما آن است که چگونه خرج می‌کنید که معلوم نیست؟ جالب است این حجم پول به مراتب بیشتر از حجم پول بودجه است و ما می‌خواهیم در مجلس جلوی آن را بگیریم آیا از این موضوع ناراحتید؟ خب اشکال ندارد این کار باید حتماً انجام شود.

وی اظهار داشت: چه زمانی ما در مجلس سقف فروش نفت را بستیم؟ چرا باید سقف فروش نفت را بستیم؟ شما پیشنهاد فروش دو میلیون و سیصد هزار بشکه نفت را دارید که آرزوی ما آن است که فروش نفت سه یا چهار میلیون بشکه شود اما ما باید واقع بین واقع‌گرا باشیم.

رئیس مجلس شورای اسلامی افزود: با توجه به شرایط و سختی‌هایی که می‌بینیم از نظر ما فروش ۱۵ میلیون بشکه نفت قابل تحقق است و از سوی دیگر برای ما مهم است که درآمد نفتی کجا خرج می‌شود. آیا این درآمد دو مرتبه خرج آن می‌شود که دولت را چاقی تر کنیم و هزینه‌ها را بالاتر ببریم؟

قالیباف تصریح کرد: در لایحه پیشنهادی دولت برای بودجه سال آینده ۴۶ درصد هزینه‌ها نسبت به سال ۹۹ افزایش و ۱۰ درصد درآمد‌ها نیز افزایش یافته است و ۳۶ درصد در اینجای فاصله ایجاد شده و به معنای آن است که دست در جیب مردم می‌شود و بودجه دولت از جیب مردم برداشته می‌شود. نتیجه این کار

درصد درآمد کشور فقط صرف هزینه‌های جاری همین سیستم‌هایی می‌شود که جز معضلات چیزی برای مردم و جامعه ندارند.

رئیس مجلس شورای اسلامی با تاکید بر اینکه مرکز پژوهش‌های مجلس باید بر رسالت خود واقف باشد، گفت: مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی باید در راس امور باشد، سیاست‌گذاری و ریل‌گذاری کند، برنامه ارائه دهد و همچنین بر آن برنامه‌ها نظارت کند و اگر این رسالت‌ها تعریف شود حداقل می‌دانیم که چه تکالیفی را باید عملیاتی کنیم.

قالیباف گفت: مرکز پژوهش‌های مجلس یک مرکزی صرفاً متعلق به مجلس نیست بلکه گنجینه‌ای برای تحول است و

رئیس مجلس شورای اسلامی گفت: مجلس نرخ ارز تعیین نکرده و آن قدر نادان و ناشی نسبت به اقتصاد نیستیم که نرخ ارز تعیین کنیم.

محمد باقر قالیباف در آیین تجلیل از پژوهشگران برتر مرکز پژوهش‌های مجلس، گفت: در این نشست برخی افراد گفتند که جای علم بر پیشانی سیاست و دخالت آن در سیاست ما خالی و یا ناقص است و اثر خود را نگذاشته که بنده می‌خواهم بگویم اشکالی فراتر از این مساله وجود دارد مبنی بر اینکه یک سیستم بروکراسی یکصد ساله‌ای تا به امروز به ارث همه ما رسیده است.



ما باید به این مساله توجه کنیم که می‌توانیم دو رویکرد به مرکز پژوهش‌ها داشته باشیم که رویکرد اول، آن است که مرکز پژوهش‌های مجلس کارگزار پیرو باشد به معنای همین چیزی که الان هستیم.

وی افزود: رویکرد کارگزار پیرو به این معناست که در جایی طرح‌هایی نوشته می‌شود که بعضاً کمترین زمان برای آن طرح اختصاص یافته در حالی که این طرح‌ها باید حداقل یک سال مورد بررسی کارشناسان قرار گیرند و زمانی که ما پیرو این طرح‌ها حرکت می‌کنیم، بسیار متفعلانه عمل می‌شود و معمولاً رویه به این صورت است که یک کسی تصمیمی می‌گیرد و ما دنبال آن می‌رویم که آن را اصلاح کنیم و مرکز پژوهش‌های مجلس یک مرکز کارگزار پیرو است.

رئیس مجلس شورای اسلامی تصریح کرد: در اینجا باید بگوییم در مجلس شورای اسلامی حتماً اصالت با نمایندگان است و بخش اداری، بخش‌های تخصصی، مرکز پژوهش‌های مجلس و دیوان محاسبات نمی‌توانند فراتر از نمایندگان مجلس و مجلس شورای اسلامی حرفی بزنند.

قالیباف اظهار داشت: زمانی که ما کارگزار پیرو باشیم، به این معناست که یک طرح و لایحه‌ای را دنبال می‌کنیم و قطعاً نمی‌توانیم به اولویت‌ها رسیدگی کنیم و مسائل با روزمرگی دنبال می‌شود.

وی گفت: هم مجلس‌ها و هم دولت‌های ما بعد از ۴ سال کنتور را صفر کرده و دوباره کار را آغاز می‌کنند. به همین دلیل است، زمانی که کشور صد میلیارد دلار درآمد دارد، ما تورم و گرانی داریم و مردم مستضعف، مستضعف‌تر و دلالان، رانت‌خواران و سودجویان چاق‌تر میشوند و زمانی هم که ۱۵ میلیارد دلار درآمد دارد، باز هم وضعیت همین است و تورم و گرانی داریم و رانت‌خواران چاق‌تر و مستضعفان ضعیف‌تر می‌شوند و این یک واقعیت است.

رئیس مجلس شورای اسلامی تاکید کرد: این اشکال در نحوه کشور داری ماست و ریشه در سوءمدیریت و بروکراسی دارد که

وی اظهار داشت: این سیستم می‌خواهد نظام اداری، اجرایی، بودجه علم، سیاست و اعتبارات ما را پیاده‌سازی کند و این سیستم‌ها در اختیار سیاستمداران و نه در اختیار علم ماست.

رئیس مجلس شورای اسلامی تصریح کرد: زمانی هم که به یک تصمیم درست و روشنی می‌رسیم و چیزی را مصوب می‌کنیم، تا می‌خواهیم آن را اجرایی کنیم آن نظام بروکراسی جلو می‌آید و مانند غل و زنجیر مانع می‌شود و مردم از این بخش می‌نالند و به حق هم می‌نالند.

قالیباف گفت: هر مدیری و در هر قوه و بخشی که می‌خواهد تصمیم خودش را اجرایی کند آن تصمیم به صورت ناقص اجرایی می‌شود و با اصلاح عملیاتی نمی‌شود که به دلیل همین سیستم بروکراسی است. البته در برخی از مجموعه‌ها می‌بینیم که به دلیل مدیریت و برنامه‌ریزی درست کارها به خوبی انجام شده است.

وی متذکر شد: مرکز پژوهش‌های مجلس در سال ۹۴ یا ۹۵ به موضوع تحول در بخش عمومی کشور ورود کرد و حرف‌های بسیار خوب و جدیدی در آنجا زده شد اما بنده ندیدم که آن کار و گزارش حتی در بخش قانون‌گذاری ما هم اثر خود را بگذارد و باید این کار مورد توجه قرار بگیرد.

رئیس مجلس شورای اسلامی تاکید کرد: بحث تمرکزگرایی و سیستم نیمه‌متمرکز یکی از بحث‌های بسیار مهم و کلیدی در حوزه کشورداری است و بنده بیش از ۲۵ سال است که اگر هر کار و فعالیتی انجام دادم، متمرکز روی این بحث بوده است.

قالیباف تاکید کرد: هر مجموعه‌ای که از فلسفه وجودی خودش در آن ساختار و سیستمی که برایش تعریف کرده اند، فاصله بگیرد، هم کارهایشان روی زمین می‌ماند هم آن مجموعه بی‌خاصیت می‌شود و یک مشکل دیگر آن است که چون این مجموعه‌ها از رسالت اصلی خودشان خارج شده اند، در کارهای دیگر دخالت و ایجاد مزاحمت می‌کنند.

وی اظهار داشت: امروز ما نظام آشفته‌ای در این نظام بروکراسی خودمان داریم و آنقدر متورم شده‌ایم که قریب به ۹۰

۳۰ درصد آنها دارای شغل باشند. مشکل کشور درآمد نیست بلکه هزینه است و اختصاص ۱۰۰ میلیارد دلار اثری در اشتغال و تولید ندارد.

وی با بیان اینکه در مسائل سیاسی با دولت اختلاف دیدگاه وجود دارد، گفت: بنده در جلسات مختلف گفتم که مجلس برای حل مشکلات اقتصادی تمام قد در خدمت دولت قدم برمی‌دارد، بحث‌های سیاسی در این تصمیمات اثری ندارد و برای حل مشکلات مردم به دولت کمک خواهیم کرد.

رئیس مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه ما برای خدمت به مردم با همه وجود گام برمی‌داریم، اظهار داشت: مرکز پژوهش‌های مجلس باید در جایگاه یک کارفرمای پیشرو باشد و از مرحله کارگزار پیرو عبور کند تا این بروکراسی و مشکلات آن حل و فصل شود.

قالیباف تصریح کرد: بخش‌های اقتصادی به خوبی می‌دانند که از ابتدای ورود به مجلس، جلسات متعددی با مرکز پژوهش‌های مجلس داشته‌ام و برای بررسی برنامه هفتم توسعه هم باید با این نگاه وارد کار شویم تا گام‌های جدی برداشته شود. وی خاطر نشان کرد: همانطور که رهبر معظم انقلاب فرمودند باید خنثی‌سازی تحریم انجام شود و این مسئله باعث می‌شود که دشمنان ما و در رأس آنها آمریکایی‌ها زیاده‌خواهی نکنند و حق ملت ما یعنی برداشتن تحریم‌ها محقق شود.

زهرالعابدی

تومان را نخواهند و این آرزوی ماست اما متأسفانه این وعده دولت محقق نشده و شاهد هستیم که قیمت کالاهای اساسی مانند مرغ هر روز گران می‌شود.

قالیباف با تأکید بر اینکه مابه‌التفاوت ارز برای مردم است، اظهار داشت: ما اجازه نمی‌دهیم که دولت مابه‌التفاوت ارز را خرج شرکت‌های دولتی کند و به این شرکت‌ها ۶۰ میلیارد کمک شود و در نهایت خدماتی را هم که این شرکت‌ها تولید می‌کنند، برای دولت گرانتر تمام می‌شود؛ در چنین شرایطی یارانه هم باید افزایش پیدا کند.

وی با بیان اینکه مابه‌التفاوت ارزی که در این زمینه مشاهده می‌شود ۸۰ هزار میلیارد است، گفت: مجلس به دنبال آن است که این مابه‌التفاوت ارزی به جیب مردم برود و مشکلات آنان در زمینه اشتغال، سلامت و معیشت حل و فصل شود.

رئیس مجلس شورای اسلامی گفت: باید مشخص شود که چه میزان ارز برای تولید و اشتغال از صندوق توسعه ارزی و با اجازه مقام معظم رهبری به دولت اختصاص یافته است. اشتغال این نیست که بگوییم پول دادیم و شورای اشتغال درست کردیم یا اینکه گفته شود یک میلیون شغل ایجاد شده چرا که ما در هر خانه‌ای را که می‌زنیم، می‌گویند موضوع ایجاد اشتغال محقق نشده است.

قالیباف ادامه داد: زمانی که می‌گوییم سه میلیون بیکار داریم و یک میلیون از این افراد مشغول به کار شده‌اند، حداقل باید

افزایش تورم خواهد شد.

وی با بیان اینکه سیاست‌های مالی غلط دولت در سیاست پولی اثر خود را گذاشته و باعث افزایش تورم شده است، گفت: زمانی که تورم و گرانی افزایش یابد، کارگر و کارمند هر چقدر هم که کار کنند و وام بگیرند، باید آرزوی خانه‌دار شدن را فراموش کنند و مجلس شورای اسلامی می‌خواهد جلوی تصمیمات تورم‌زا را در دولت بگیرد.

رئیس مجلس شورای اسلامی متذکر شد: قرار بود با ارز ۴۲۰۰ تومانی، قیمت‌ها ارزان و کالاهای اساسی با قیمت کمی در اختیار مردم قرار گیرد اما مشاهده کردیم که نرخ ارز و قیمت‌ها همچنان افزایش می‌یابد و شرایط به گونه‌ای است که با افزایش نرخ ارز، اقلام اساسی مانند مرغ و تخم‌مرغ به شدت گران می‌شوند.

قالیباف با اشاره به اینکه تا مهر سال ۱۴۰۰ و با وجود شرایط سخت ارزی، ۴۲ میلیارد دلار به نهادهای دامی اختصاص یافته است، گفت: بر این اساس قیمت مرغ باید حدود ۱۰ هزار تومان باشد در حالی که الان کیلویی ۲۵ هزار تومان به مردم فروخته می‌شود سوال ما آن است که مابه‌التفاوت نرخ ارز کجا رفته است؟ وی تصریح کرد: مجلس شورای اسلامی تعیین می‌کند که یارانه ابتدای زنجیره به مردم دهد یا آنکه در انتهای زنجیره در اختیار مردم بگذارد.

رئیس مجلس شورای اسلامی یادآور شد: سیاست دولت این بود که مردم آنچنان به رونق اقتصادی برسند که دیگر ۴۵ هزار



رزق و روزی ما دست آمریکا نیست

که می‌روند پشیمان کند و اعتقاد به اسلام و رهبری را با تردید مواجه کند اما هر کجا امام و امت، رهبری و ملت با تکیه بر اسلام و تبعیت از ولی خود و درس گرفتن از حوادث فراموش ناشدنی تاریخ مقابل مستکبران ایستادند، دشمن مجبور شد در همه جبهه‌ها عقب‌نشینی.

فرمانده کل سپاه تصریح کرد: در بُعد سرزمینی، دشمن تا مدترانه عقب‌نشست و انقلاب اسلامی صادر و قدرتهای زیادی ساخته شد، ایران اسلامی در مرکز جبهه مقاومت در برابر استکبار جهانی ایستاد و رهبری در مرکز این جبهه بود که توانست دشمن را عقب بزند و با تیزهوشی و اندیشه بلند خود قدرت تفکر را از دشمن گرفت.

سرلشکر سلامی ادامه داد: دشمن در همه صحنه‌ها مانند یمن، بحرین و سوریه شکست خورد و ملت ما با بصیرت فریب جنگ روانی دشمن را نخوردند. این‌ها حقیقت‌های بزرگی هستند و ما از این حوادث درس گرفتیم.

وی در بخش دیگری از سخنان خود به تحریم‌های همه جانبه کشورمان اشاره کرد و گفت: آنها جنگ اقتصادی و فشار حداکثری را به راه انداختند و از هیچ تلاشی دریغ نکردند اما ملت ما توانست قدرت بیافریند، در مقابل دشمن ما به حاشیه رفته است، فشار حداکثری یک شعار نبود بلکه یک استراتژی بود آنها با تمام قوا در میدان نبرد حاضر شده بودند اما ملت ایران تاثیر تحریم‌ها را کم کرده است و می‌داند دشمن هرگز تحریم را بر نمی‌دارد مگر اینکه ملت ما تاثیر آن را از بین ببرد.

فرمانده کل سپاه خطاب به حضار گفت: شما امروز نیازی به برجام نمی‌بینید چون حیات خود را بدون آن حفظ کرده‌اید، تکیه گاه ما آمریکا نیست و کلید رزق و روزی ما دست او نیست، سرلشکر سلامی با اشاره به حوادث پس از انتخابات ریاست جمهوری آمریکا گفت: امروز دشمن کجاست، نقطه تمرکز آنها حفظ کنگره است و سنکر آمریکا به کنگره منتقل شده و نور خدا جلوه گر شده است. این امتداد و جلوه دفاع مقدس است و ما تا آخر ایستادیم، قوی‌تر از همیشه و با پیروی از ولی خود راه را ادامه می‌دهیم، ما راه غلبه بر دشمن را آموخته‌ایم و معتقدیم خدا خلف وعده نمی‌کند و صبح نزدیک است.

هادی رضایی

فرمانده کل سپاه گفت: دفاع مقدس حیات طیبه ای برای جامعه ماست زیرا دشمنان می‌خواستند ملت ما را بشکنند و بر او لباس ذلت بپوشانند. اگر ملتی تسلیم شود می‌میرد و فاقد اعتبار و در مانده است. دفاع مقدس برای همیشه به ما عزت داد و تصور جهان را از ملت ایران واقعی کرد تا ملت ما با این عناصر برآمده از دفاع مقدس شناخته شود.

سرلشکر سلامی گفت: در دفاع مقدس ما مقاومت را مشق کردیم زیرا برای قوی بودن باید با دشمنان بزرگ کشتی گرفت و بدون ایستادگی و مقاومت هیچ ملتی سر بلند نمی‌شود. ملت ما آرزو داشت که ای کاش در کربلا و مسجد کوفه بود تا نشان دهد که چگونه از امام خود دفاع می‌کند و دفاع مقدس آزمونی بود که ملت ایران را بلند مرتبه و عزیز کرد و نشان داد اسلام منبع سعادت و جهاد هم منبع حیات ماست.

وی گفت: زمانی که ملت ما لباس جهاد پوشید خداوند لباس عزت و افتخار برتن ما کرد، فرهنگ نترسیدن از دشمن و تحقیر قدرتهای غیر الهی در دفاع مقدس برای ما شکل گرفت. فرمانده کل سپاه تصریح کرد: اگر دفاع مقدس نبود ما در نبردهای بعدی که مقیاس‌های بزرگ‌تر و جهانی داشتند دچار مشکل می‌شدیم. دفاع مقدس مقاومت را با ذات ملت ما عجین کرد و ملت ما فهمید اگر بیوند خود را با ولی خود محکم کند هرگز شکست نمی‌خورد زیرا ملت‌ها در ذهن خود پیروز می‌شوند یا شکست می‌خورند.

وی با بیان اینکه شهدا منابع قدرت ما هستند که با وجود آنها هرگز شکست نمی‌خوریم، گفت: وقتی امام و امت یکی می‌شوند آن وقت دشمن مجبور است در همه آرزوهای خود منجمد شود، آنها می‌خواستند در جنگ تحمیلی انقلاب ما را خاموش کنند اما نتوانستند.

سرلشکر سلامی ادامه داد: بعد از دفاع مقدس دشمن جبهه‌های جنگ را در همه عرصه‌های فرهنگی، اقتصادی، نظامی، اجتماعی و... گسترش داد اما دفاع مقدس ما را قوی کرد بود و وی در کنار یک رهبر بزرگ دیگر شکست نمی‌خورد، و این در بخش دیگری از سخنان خود به جنگ رسانه‌ای و فرهنگی دشمنان علیه ایران اسلامی اشاره کرد و گفت: دشمن به قلب‌های مردم حمله کرد تا آنها را از راهی

فرمانده کل سپاه با بیان اینکه شما امروز نیازی به برجام نمی‌بینید چون حیات خود را بدون آن حفظ کرده‌اید، گفت: تکیه گاه ما آمریکا نیست و کلید رزق و روزی ما هم دست او نیست.

سرلشکر حسین سلامی فرمانده کل سپاه در همایش مدیران بنیاد حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس که صبح (شنبه) در باغ موزه انقلاب اسلامی و دفاع مقدس برگزار شد با تسلیت ایام شهادت حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها، طی سخنانی اظهار داشت: سرمایه‌های معنوی بزرگ‌ترین دارایی یک ملت است.

وی ادامه داد: سرمایه اصلی که می‌تواند نامحدود باشد و قلمرو عزت و افتخار یک ملت را گسترش دهد جلوه‌های معنوی جامعه هستند مانند یک مکتب بزرگ که انسان‌ها در دامن آن بزرگ شده و متناسب با این ارزش‌ها بزرگ می‌شوند. اگر یک جامعه تابع یک مکتب بزرگ باشد بسیار بزرگ‌تر از ظاهر مادی هستند.

فرمانده کل سپاه تصریح کرد: انسان‌های بزرگ و شخصیت‌های جامعه مانند حقیقت جاری در بطن جامعه حرکت کرده و متعلق به یک زمان خاص نیستند. این افراد منبع و منشأ افتخار هستند و تمام دشمنی‌ها که با زمان حرکت می‌کنند.

سرلشکر سلامی با اشاره به واقعه عاشورا گفت: کربلا و افتخارات آن واقعه‌ای است که افتخار، عزت، مقاومت، شرف، گذشت و ایثار از آن تا ابد می‌جوشد و هرگز متوقف نمی‌شود. شخصیت‌های بزرگ نیز اینگونه هستند مانند امام خمینی (ره) و شهدای ما مانند شهید سلیمانی که اینها قدرت اصلی ما هستند. وی افزود: دفاع مقدس یک حادثه در تاریخ نیست بلکه سازنده بخش مهمی از فرهنگ ما و الگو بخش و سرمایه‌ای تمام ناشدنی است که می‌جوشد و انتقال آن به نسل‌های بعدی بسیار مهم است.

فرمانده کل سپاه تصریح کرد: دفاع مقدس ما را با کرامت، عزت و افتخار عجین می‌کند، البته اساساً جامعه‌ای که برای استقلال می‌جنگد در یک نبرد نا برابر حضور دارد زیرا می‌خواهد آزاد و مستقل زندگی کند.

دشمنان ایران با ذلت سرنگون شدند

روحانی در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به نقش سیاست خارجی، بانک‌ها، فناوری، جهاد و تلاش جوان‌ها و مهندسی‌ها در به ثمر رسیدن طرح‌ها و پروژه‌های توسعه‌ای کشور، گفت: اگر سیاست خارجی نبود و اگر برجام در ۹۴ به ثمر نرسیده بود، پولی در صندوق توسعه نداشتیم که برای پیشرفت طرح‌ها هزینه کنیم.

وی افزود: با پول نفتی که در سال‌های ۹۴ تا ۹۶ و بعد از برجام فروختیم توانستیم تجهیزات و قطعات مورد نیاز پالایشگاه‌ها را وارد کشور کنیم و توانستیم این طرح‌های عظیم و بزرگ را به ثمر برسانیم. آنهایی که بدزبان هستند و شاید مطلع نباشند بدانند که سیاست خارجی و دیپلماسی چقدر می‌تواند در اقتصاد و تولید و در جهش تولید نقش داشته باشد.

رئیس‌جمهور در ادامه با اشاره به نقش مهم جهادگری و ایثار جوان‌ها و مهندسی‌ها در به بهره برداری رسیدن پالایشگاه عظیم بیدبلند، گفت: این پالایشگاه عظیم را با دست‌ان فرزندانی توانمند کشور خودمان به ثمر رساندیم و این جزو افتخارات بزرگ ماست.

روحانی خاطر نشان کرد: امروز ایران جزو کشورهای است که ابرپروژه‌های بزرگ را در نفت، گاز، پتروشیمی، برق، پالایشگاه‌ها، کشاورزی، سدسازی و نیروگاه‌سازی را توسط فرزندان خود انجام می‌دهد و امروز در شرایط شیوع کرونا، همه تجهیزات بیمارستانی مورد نیاز کشور را شرکت‌های دانش‌بنیان خودمان درست می‌کنند و ۹۴ درصد داروی مورد نیاز کشور در داخل تولید می‌شود که افتخار آمیز است.

وی همچنین به نقش مهم بانک‌ها در حمایت و تامین اعتبار اجرای پروژه‌های بزرگ توسعه‌ای در کشور اشاره کرد و گفت: امروز بانک‌های سپه، صنعت و معدن، تجارت، ملت، پارسیان با تشکیل یک کنسرسیوم و با استفاده از منابع صندوق توانستند هزینه‌های این پروژه عظیم را تامین و آن را به ثمر برسانند.

رئیس‌جمهور با اشاره به فعال شدن بخش خصوصی در صنعت پتروشیمی، افزود: با افتتاح این پروژه عظیم شاهدیم که بخش خصوصی در صنایع بالادستی پتروشیمی هم می‌تواند فعال شود و افتتاح یازدهمین پروژه پتروشیمی در این دولت از افتخارات بزرگ است. روحانی با بیان اینکه در وزارت نفت اقدامات بسیار مهمی در این دولت انجام گرفته است، گفت: در آغاز این دولت تولید روزانه بنزین کمتر از ۵۰ میلیون لیتر بود که امروز تولید بنزین به ۱۱۰ میلیون لیتر در روز رسیده و بیش از ۲ برابر شده و از وارد کننده بنزین به صادر کننده تبدیل شده‌ایم.

وی با اشاره به اینکه در صادرات فرآورده‌های نفتی رشد فراوانی داشته‌ایم، افزود: صادرات فرآورده‌های نفتی ایران در سال ۹۲ تقریباً حدود ۵۰۹ میلیون تن بوده اما امروز صادرات این فرآورده‌ها به ۲۲۳ میلیون تن رسیده و ۴ برابر شده است.

رئیس‌جمهور خاطر نشان کرد: این پروژه عظیم که ۱۸ درصد آن در دولت قبلی و ۸۲ درصد در این دولت اجرا و ۲۴ دهم میلیارد دلار برای آن هزینه شده است، سالانه ۷۰۰ میلیون دلار محصول صادر می‌کند و می‌تواند در عرض ۴۵ سال پولی که برایش هزینه شده را درآورد و این جزو افتخارات ما است.

● ظرف دو سال آینده مشعل‌های گاز

خوزستان اتفاق افتاد که یکی از استان‌های خیلی مهم ما است نه تنها از نظر نفت و گاز سرآمد است بلکه از نظر کشاورزی و همچنین از لحاظ اینکه به آب‌های بین‌المللی متصل است و جایگاهی که این مردم آزاده دارند و همواره مرزبان خوبی برای کشور ما بودند و در دفاع مقدس نقش بسیار مهمی را ایفا کردند.

وی با بیان اینکه یکی از کارهای بزرگی که در این دولت انجام گرفته کارهای محیط زیستی است، افزود: در واقع گازهای فلر و مشعل‌ها که فضا را آلوده می‌کردند گازهای آنها جمع می‌شود و به این پالایشگاه می‌آید و بعد در پتروشیمی‌ها یا آنهایی که گاز شیرین است به خط سراسری ملحق می‌شود و این کار بزرگ امروز به انجام رسید که جا دارد از همه دست‌اندرکاران و کارگران و مهندسان و مدیران تشکر کنیم.

● قدرت انرژی، بخشی از قدرت ملی ما است

رئیس‌جمهور با تأکید بر اینکه بخشی از قدرت ملی ما در سایه قدرت انرژی است، گفت: کشوری که دارای منابع بزرگ نفت و گاز است و همچنین در کنار خطوط جهانی کشتیرانی قرار دارد. جنوب آن خلیج فارس و دریای عمان است که متصل به اقیانوس هند است و شمال آن دریای خزر است از این رو جایگاه بسیار ویژه و مهمی دارد.

روحانی اضافه کرد: ایران از نظر منابع انرژی جایگاه ویژه و مهم در منطقه دارد و با در اختیار داشتن ۳۲ هزار میلیارد متر مکعب گاز، بزرگ‌ترین منبع گازی جهان است و از لحاظ منابع گاز در سطح جهان مقام اول را داراست. وی با بیان اینکه امروز در دولت دوازدهم برای اولین بار در تاریخ ایران شاهد تولید روزانه یک میلیارد مترمکعب گاز هستیم، اظهار داشت: با این همه گازی که تولید می‌کنیم و در اختیار مردم می‌گذاریم باز هم در زمستان مشکل داریم.

رئیس‌جمهور ادامه داد: باید مقداری تلاش فرهنگی کنیم و کارهای دیگری انجام دهیم که مردم به خصوص در شرایط زمستانی در مصرف مراقبت کنند که این همه گاز مصرف نشود.

● دنیا نیازمند به نفت و گاز ایران است

روحانی تصریح کرد: در نفت و گاز جایگاه ویژه‌ای داریم و این قدرت کشور را نشان می‌دهد؛ دنیا نیازمند به نفت و گاز ایران است. امروز را نبینید که چند سال ما را در فشار و تحریم گذاشتند، بالاخره جهان و منطقه به نفت و گاز ایران آن هم با جایگاهی که ایران دارد نیازمند است. وی با بیان اینکه یکی از منشاءهای قدرت ملی ما مسئله انرژی است که می‌توانیم هاب منطقه در تولید و صادرات برق و گاز باشیم، خطاب به همه مدیران و وزیر نفت، گفت: ما در زمینه نفت و گاز کار بزرگی را انجام دادیم، در زمینه گاز ما دارای منابع بسیار غنی هستیم. رئیس‌جمهور افزود: در زمینه استحصال و پالایش گاز کار بزرگی را انجام می‌دهیم اما در زمینه صادرات گاز عقب هستیم و باید جزو ۵ کشور اول در صادرات گاز باشیم و علاوه بر غرب در جنوب و شرق هم گاز صادر کنیم و این یکی از کارهای مهمی است که از حالا باید برای سال‌های آینده و دولت‌های بعدی برنامه‌ریزی کنیم.

● «برجام» به ثمر نمی‌رسد پولی در صندوق توسعه نداشتیم!

رئیس‌جمهور با بیان اینکه مستبدین یک روز مجلس شورای ملی ایران و یک روز کنگره آمریکا را به توپ بستند، گفت: اما دشمنان ملت ایران با سرافکندگی و ذلت سرنگون شدند.



به گزارش خبرنگار مهر، حجت‌الاسلام حسن روحانی رئیس‌جمهور صبح (پنجشنبه) در آئین بهره برداری از بزرگ‌ترین پالایشگاه گازی خاورمیانه، پالایشگاه گازی بیدبلند خلیج فارس را یکی از عظیم‌ترین پروژه‌ها در سطح منطقه و خاورمیانه دانست و ضمن قدردانی از همه مهندسان و متخصصان ایرانی دست‌اندرکار در ساخت این پالایشگاه، گفت: این پروژه بزرگ در روزی افتتاح می‌شود که آنها که با قلدری مدعی بودند ایران را به زمین خواهند زد، با ذلت و سرافکندگی سرنگون شدند.

وی تصریح کرد: کارهای آنهایی که علیه ملت ما توطئه و برنامه‌ریزی کرده بودند در روزهای پایانی عمر منحوس‌شان برای همه جهان و ملت‌ها و خود ملت آمریکا نیز روشن شد و همگان دیدند که آنها چقدر ضد دموکراسی و پارلمان بودند.

رئیس‌جمهور با بیان اینکه همانطور که یک روزی مجلس شورای ملی آن زمان را مستبدین به توپ بستند آنها نیز آخر عمرشان با اوباشی که به سمت کنگره فرستادند، کنگره را به توپ بستند، تأکید کرد: آنها از آغاز کارشان به همین صورت بودند منتها در پایان برای همه آشکار شد که این تروریست‌ها چه جنایتی بر مردم آمریکا و مردم جهان روا داشتند.

روحانی تأکید کرد: این پروژه عظیم که در خاورمیانه بی نظیر است در شرایطی امروز به دست فرزندان این مرز و بوم و این ملت و تلاشگران به افتتاح رسید که در سال‌های ۹۴ و ۹۵ در سایه برجام دست و بال ما باز شده بود و توانستیم نفت را صادر کنیم و بخش بزرگی از پول نفت به صندوق توسعه وارد شد و توانستیم برای تکمیل و به بهره برداری رسیدن این پروژه هزینه کنیم. وی با بیان اینکه نفتی که می‌فروشیم ۳۸ درصد قیمت نفت به صندوق واریز می‌شود و نفتی که به فروش می‌رسد همه آن در اختیار دولت قرار نمی‌گیرد، افزود: ۱۴۵ درصد در اختیار خود شرکت ملی نفت برای توسعه و اداره آن است. آنچه در اختیار دولت قرار می‌گیرد مقدار کمی است.

رئیس‌جمهور با بیان اینکه هر چقدر شرایط ما مناسب و درآمد ما اضافه شود، این درآمد نفت بخش بزرگ آن در اختیار صندوق توسعه ملی برای تحول در تولید و بخش صنعت قرار می‌گیرد، افزود: امیدواریم سال آینده همانطور که پیش بینی کردیم بتوانیم ۲ میلیون و ۳۰۰ بشکه نفت بفروشیم. این سهم نفت در اختیار صندوق برای توسعه کشور قرار می‌گیرد.

روحانی تأکید کرد: این تحول بزرگ در استان

جمع‌آوری می‌شود

روحانی در بخش دیگری از سخنانش با بیان اینکه ظرف دو سال آینده همه مشعل‌هایی که گازهای کشور در آن سوزانده می‌شود، به طور کامل جمع‌آوری می‌شود، گفت: این مشعل‌ها علاوه بر آنکه خطرات زیست محیطی داشت سرمایه ملی را از بین می‌برد. مساله فلرها یا همان گازهایی که پیش از این می‌سوخت برای ما بسیار مهم است، زیرا سرمایه ملی می‌سوخت.

وی افزود: روزهای اولیه دولت یازدهم در سفر به منطقه بوشهر و عسلویه در این مورد با وزیر نفت صحبت کردم و وی قول داد که این گازها جمع‌شود ما مسیر را هموار می‌کنیم تا این گازها جمع‌آوری شود و دیگر نسوزد.

مسیر را برای دولت آینده هموار می‌کنیم

رئیس‌جمهور اظهار داشت: همان طور که این دولت

دارد فعالیت‌ها را انجام می‌دهد همزمان مسیر را برای دولت آینده هموار می‌کند که کار مهمی محسوب می‌شود از این رو در بسیاری از پروژه‌ها شرایط را آماده کنیم تا تکمیل آن به دست دولت سیزدهم انجام شود. روحانی همچنین تاکید کرد: «جهش تولید» فقط مخصوص سال ۹۹ نیست و در سال‌های آینده هم باید رونق تولید و جهش تولید ادامه پیدا کند.

هادی رضایی

زمانی در جنگ اقتصادی پیروز می‌شویم که نگاه مدیریتی تغییر کند

زمانی در جنگ اقتصادی پیروز می‌شویم که نگاه مدیریتی تغییر کند

فرمانده قرارگاه بقیه‌الله با بیان اینکه در جنگ اقتصادی تا زمانی که نگاه و مدیریت تغییر نکند پیروزی به دست نمی‌آید، گفت: با نگاه به غرب و امید به مذاکره نمی‌شود وضعیت امروز کشور را تغییر داد. به گزارش خبرنگار مهر، سرلشکر محمدعلی جعفری فرمانده قرارگاه فرهنگی و اجتماعی بقیه‌الله در همایش مدیران بنیاد حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس که صبح (شنبه) در باغ موزه انقلاب اسلامی و دفاع مقدس برگزار شد، اظهار داشت: ما هنوز نتوانسته‌ایم حق دفاع مقدس را ادا کنیم و رهبر معظم انقلاب بارها بر این مهم تاکید کرده‌اند.

وی دفاع مقدس را یک بُعد قابل توجه انقلاب اسلامی ایران دانست و گفت: ایستادگی و مقاومت و عزتی که امروز ایران دارد نتیجه دفاع مقدس است و اوج این عزت و عظمت را در تشییع حاج قاسم سلیمانی در ایران و منطقه دیدید.



فرمانده قرارگاه فرهنگی و اجتماعی بقیه‌الله تصریح کرد: حاج قاسم سلیمانی هم هرچه داشت از دفاع مقدس بود او در دفاع مقدس بزرگ شد و رشد پیدا کرد و توانست به خوبی این راه را ادامه دهد و اینگونه مورد قدردانی ملت‌های مختلف قرار گرفت. البته دفاع مقدس ابعاد بسیاری دارد که مقاومت و جهاد تنها یک بُعد از آن است و ما باید با استفاده از تمام امکانات و ظرفیت‌ها ابعاد دیگر دفاع مقدس را به جهانیان و آیندگان نشان دهیم.

سرلشکر جعفری بخش اعظمی از انقلاب اسلامی ایران را مدیون دفاع مقدس دانست و گفت: ما مراحل مختلفی از انقلاب را مانند مبارزه با رژیم شاه، تشکیل حکومت و دفاع از آن را گذرانده‌ایم که همه این اقدامات به نوعی سلبی بوده و در مقابل جنگ‌های اقتصادی، فرهنگی، سیاسی، نظامی اجتماعی، دفاعی و امنیتی و رسانه‌های دشمنان دشمن ایستاده و امروز به اوج اقتدار رسیده‌ایم که دوست و دشمن بر وضعیت مطلوب آن

اعتراف می‌کنند و هیچ دولتی جرئت ورود به این عرصه برای آسیب به انقلاب اسلامی ایران را ندارند.

وی ورود مردم به عرصه‌های مختلف را راه گشا دانست و گفت: در سال ۷۸ ما تجربه ورود مردم در صحنه برای مقابله با اغتشاشات را نداشته‌ایم به همین دلیل این ناامنی‌ها دو سال طول کشید اما در سال ۸۸ این اغتشاشات تنها ۸ ماه طول کشید و مردم سازمان یافته تر وارد میدان شدند و توطئه‌های استکبار جهانی را خاموش کردند اما ۱۰ سال بعد در سال ۹۶ تنها چند روز و سال ۹۷ دو سه روز طول کشید و مردم و سازمان یافتگی سپاه‌های استانی به خوبی توانستند توطئه‌های استکبار جهانی و نقشه‌های آنها را خنثی کنند.

فرمانده قرارگاه فرهنگی و اجتماعی بقیه‌الله با تاکید بر استفاده از تجارب گران‌بهای دفاع مقدس برای غلبه بر مسائل و مشکلات پیش رو بسیار مهم دانست و گفت: دفاع مقدس یک جنگ به تمام معنا مردمی، اعتقادی و به روش انقلابی بود که دفاع ما را، دفاع مقدس کرد و همین مردم نابرابری در جنگ را جبران کردند.

سرلشکر جعفری جنگ‌های رخ داده بعد از دفاع مقدس را جنگ‌های مردمی دانست و گفت: جنگ ۳۳ روزه، جنگ یمن و حتی جنگ در سوریه با داعش و تروریست‌ها جنگ‌های مردمی بودند که ورود مردم به صحنه کمبودها و نابرابری‌ها جبران شد، البته جنگ تمام عیار ما با دشمنان هنوز هم ادامه دارد و جنگ نرم، فرهنگی و اجتماعی، اقتصادی و رسانه‌ای ادامه دارد که تنها راه پیروزی در این جنگ‌ها هم همانطور که رهبر انقلاب فرمودند، حضور مردم است. در این جنگ‌ها هم صحنه باید به مردم سپرده شود. تا مردم منظم و برنامه ریزی شده به میدان نیایند در عرصه‌های مختلف پیروز نمی‌شویم.

وی ورود مردم به عرصه جنگ نرم را بسیار ضروری دانست و گفت: اگرچه حس ضرورت ورود مردم در جنگ نرم احساس نمی‌شود اما باید با نظم و برنامه ریزی این حس را در مردم ایجاد کرد و این مهم با بهره برداری از تجارب گران‌بهای دفاع مقدس ایجاد می‌شود. فرمانده قرارگاه فرهنگی و اجتماعی بقیه‌الله نابرابری در جنگ تحمیلی را یکی دیگر از ویژگی‌های دفاع مقدس دانست و گفت: در دفاع مقدس ما به هیچ عنوان قابل مقایسه با رژیم بعث عراق نبودیم، آنها از طرف بلوک غرب و شرق تجهیز می‌شدند و اما در مقابل، کشور ما کاملاً تحریم بود. حضور مردم این کمبودها را جبران کرد.

سرلشکر جعفری در بخش دیگری از سخنان خود به مدیریت جنگ در چند ماه ابتدایی آغاز جنگ توسط بنی صدر اشاره کرد و گفت: مدیریت لیبرال بنی صدر در چند ماه ابتدایی آغاز جنگ موجب شد که ما هیچ پیشرفتی در جبهه‌ها نداشته باشیم. بعد از برکناری او و مدیریت جنگ توسط امام خمینی (ره) و انتخاب شهید

صیاد شیرازی در نیروی زمینی ارتش و همکاری با سپاه بعد از ۸ ماه خرمشهر آزاد شد.

وی با اشاره به مسایل و مشکلات اقتصادی کشور گفت: در جنگ اقتصادی نیز تا زمانی که نگاه و مدیریت تغییر نکند پیروزی به دست نمی‌آید. با نگاه به غرب و امید به مذاکره نمی‌شود این وضعیت که امروز کشور دچار شده است را تغییر داد. اگر نگاه مدیریتی تغییر کند مانند دوران دفاع مقدس ۸ ماه بعد از تغییر مدیریت جنگ، خرمشهر آزاد خواهد شد. در جنگ اقتصادی هم گشایش‌هایی به دست می‌آید.

فرمانده قرارگاه فرهنگی و اجتماعی بقیه‌الله تاکید کرد: امروز نیز به فرموده مقام معظم رهبری خرمشهرها در پیش داریم و تنها راه آزاری خرمشهرهای پیش رو تغییر نگاه مدیریتی و توجه به ظرفیت‌های داخلی و حضور مردم در عرصه است.

سرلشکر جعفری در ادامه با اشاره به عملیات کربلای پنجم و مسائل پیش آمده در آن گفت: با محاسبات مادی و دنیوی انجام این عملیات امکان پذیر نبود اما با توکل به خدا و اعتماد به توان داخلی این عملیات انجام و معادلات جهانی تغییر کرد.

وی ادامه داد: عملیات فاو و کربلای ۴ و ۵ که مجموعاً یک عملیات هستند موجب تغییر سرنوشت جنگ شدند. از نظر نابرابری با سایر عملیات‌ها متفاوت بودند. در این عملیات‌ها با انبوه موانع مثل باتلاق، میدان مین و رودخانه روبرو بودیم.

فرمانده قرارگاه فرهنگی و اجتماعی بقیه‌الله گفت: از سال ۶۱ تا ۶۵ دشمن و حامیانش بیشترین موانع و سلاح‌ها را داشت. ما در این سال در محور شلمچه کربلای ۵ را اجرا کردیم. ناموفق بودن کربلای ۴ عاملی شد تا دشمن فریب بخورد و ما کربلای ۵ را انجام دادیم. این یک هدایت الهی بود که در همان منطقه عملیات کردیم. ما تصمیم داشتیم در جزیره مینو عملیات کنیم. وی ادامه داد: تکلیف و ابعاد معنوی عامل اصلی ما برای طراحی و اجرای عملیات کربلای ۵ بود. شب قبل کربلای ۵ به دلیل سختی‌ها و ریسک بالای شکستن خط بسیار بالا بود و تردید بزرگی برای اجرای داشتیم. کار به حضرت امام کشیده شده، آقای هاشمی به منطقه آمدند. آقای هاشمی به این جمع بندی رسیدند که نباید انجام شود. بعد نماز صبح به ایشان گفتیم که خدا مقدر کرده یک عملیات دیگر در جبهه جنوب انجام بدهیم، دیگر نمی‌توانیم انجام بدهیم و معلوم نیست که نتیجه و سرنوشت جنگ چه می‌شود. ایشان پذیرفت و با توکل بر خدا، محاسبات دیگر و تکلیف الهی عملیات انجام شد. ما دژ مستحکم شلمچه را شکستیم و حدود پنج کیلومتر تا نهر دوتیجی پیش رفتیم. جهان و دشمنان پی بردند که قدرت ایران بسیار است و در نهایت قطعنامه ۵۹۸ به امضا رسید.

هادی رضایی

پنجره فرصت برای دولت جدید ایالات متحده تا ابد باز نخواهد بود

وزیر امور خارجه با بیان اینکه پنجره فرصت برای دولت جدید ایالات متحده تا ابد باز نخواهد بود، نوشت: گام نخست دولت بایدن، تلاش برای جبران از میراث خطرناک شکست حداکثری ترامپ باشد.



محمدجواد ظریف وزیر امور خارجه در مقاله‌ای که در نشریه «فارن افز» منتشر شد، با بیان اینکه «جو بایدن» رئیس‌جمهور ایالات متحده می‌تواند با پایان دادن مؤثر سیاست شکست‌خورده «فشار حداکثری» ترامپ و بازگشت به توافقی که سلفش آن را ترک کرد، در مسیری بهتر گام گذارد، نوشت: در آن صورت، ایران نیز به اجرای کامل تعهداتش ذیل توافق هسته‌ای باز خواهد گشت.

وی در مطلب خود آورده است: ترک توافق هسته‌ای از سوی ایالات متحده، یک چیز را ثابت کرد - اینکه امضای وزیر خارجه ایران، از امضای رئیس‌جمهور مبسوط‌الید ایالات متحده وزن بیشتری دارد. حتی اوپاما هم نتوانست از تصویب تمدید ده ساله قانون تحریم‌های ایران در کنگره ایالات متحده ممانعت کند، که این نقض روشن همان توافقی بود که دولت او مذاکره کرده بود.

رئیس دستگاه دیپلماسی تاکید کرد: پنجره فرصت برای دولت جدید ایالات متحده تا ابد باز نخواهد بود. ابتکار عمل صرفاً بر عهده واشنگتن است. گام نخست دولت بایدن، باید تلاش برای جبران - و نه تلاش برای سوء استفاده - از میراث خطرناک شکست حداکثری ترامپ باشد.

متن کامل مقاله‌ای وزیر امور خارجه به این شرح است: در سال ۲۰۱۶ دونالد ترامپ به عنوان نامزد انتخابات ریاست‌جمهوری وعده داد که به باد دادن ثروت و جان آمریکایی‌ها در جنگ در غرب آسیا پایان دهد. با این حال، او در دوران کاری‌اش، ایالات متحده را بیش از پیش در این منطقه به دام انداخت و چنان به اختلافات دامن زد که اوضاع به نقطه‌ای رسید که یک حادثه کوچک می‌توانست به سرعت از کنترل خارج شده و به جنگی بزرگ منجر شود.

دولت جدید در واشنگتن با انتخابی بنیادین روبروست. یا می‌تواند سیاست‌های شکست‌خورده دولت ترامپ را در پیش بگیرد و به مسیر پست‌انگاری همکاری بین‌المللی و قوانین بین‌المللی ادامه دهد (بی‌اعتنایی‌ای که در تصمیم سال ۲۰۱۸ ایالات متحده به خروج یکجانبه از برنامه جامع اقدام مشترک، معروف به توافق هسته‌ای که تنها سه سال پیش از آن توسط ایران، چین، فرانسه، آلمان، روسیه، انگلستان و اتحادیه اروپا امضا شده بود، بسیار مشهود بود). یا اینکه دولت جدید می‌تواند مفروضات شکست‌خورده گذشته را کنار گذاشته و ارتقاء صلح و مودت را در منطقه دنبال کند.

جو بایدن رئیس‌جمهور ایالات متحده می‌تواند با پایان دادن مؤثر سیاست شکست‌خورده «فشار حداکثری» ترامپ و بازگشت به توافقی که سلفش آن را ترک کرد، در مسیری بهتر گام گذارد. در آن صورت، ایران نیز به اجرای کامل تعهداتش ذیل توافق هسته‌ای باز خواهد گشت. اما اگر واشنگتن به جای این کار بر امتیازگیری اصرار کند، این

فرصت از دست خواهد رفت.

برخی از سیاستگذاران و تحلیلگران غربی همچنان از «مهار» ایران سخن می‌گویند. اما بهتر است آن‌ها به یاد بیاورند که ایران به عنوان یک بازیگر قدرتمند در منطقه دغدغه‌های امنیتی، حقوقی و منافع مشروعی دارد - درست مانند هر کشور دیگری. آن‌ها باید به جای تن دادن به این توهم کهنه که ایران نباید از حقوقی مشابه با دیگر کشورهای مستقل برخوردار باشد، اراده پذیرش آن دغدغه‌ها را داشته باشند. ما همواره به صراحت تمام بیان کرده‌ایم که به هر ابتکاری برای گفت‌وگو منطقه‌ای که با حسن نیت طرح شده باشد، پاسخی مثبت می‌دهیم. برای ما، حسن نیت، حسن نیت به دنبال می‌آورد.

در جست‌وجوی الگویی (پارادایمی) جدید

حضور نظامی ایالات متحده در منطقه ما در دو دهه گذشته، خسارتی وصف‌ناپذیر بر جای گذاشته است، بی‌آنکه دستاورد چندانی داشته باشد. به نوشته مؤسسه امور عمومی و بین‌المللی واتسون، جنگ‌های پس از حملات یازده سپتامبر مستقیماً به مرگ دستکم ۸۰۰ هزار نفر منجر شده - و به صورت غیرمستقیم، به تلفاتی به مراتب بیشتر. از سال ۲۰۰۱، دستکم ۳۷ میلیون نفر در این منطقه مجبور به ترک خانه‌های خود شده‌اند.

به واسطه تجاوزات و صادرات تسلیحاتی ایالات متحده، همسایگی ایران به نظامی‌ترین منطقه جهان بدل شده است. عربستان سعودی، با جمعیت بومی کمتر از ۲۷ میلیون نفر، بزرگترین واردکننده جنگ‌افزار در جهان است و عمده این تسلیحات را نیز از ایالات متحده خریداری می‌کند. امارات عربی متحده، یکی دیگر کشورهای پیششار در خرید جنگ‌افزارهای آمریکایی، با وجود آنکه جمعیتی کمتر از ۱.۵ میلیون نفر دارد، در رده هشتم واردکنندگان تسلیحات در جهان قرار دارد. این کشورها با جنگ‌افزارهای خریداری شده بارانی از مرگ و خرابی بر سر شهروندان یعنی فرود آورده‌اند و کاخ سفید هم، ابتدا در دوران رئیس‌جمهور بارات اوپاما برای این کار به آن‌ها چراغ سبز داد و بعد در دوران ترامپ برای آن‌ها چک سفید امضا صادر کرد.

در دوران ریاست‌جمهوری ترامپ، واشنگتن تمایلش به درگیری را مستقیماً تا دروازه ایران آورد. ژانویه سال گذشته، ایالات متحده سردار قاسم سلیمانی را ترور کرد و با این کار شرایط مشوش منطقه‌ای را که از خشونت‌های تروریستی به ستوه آمده بود، بیش از پیش بی‌ثبات کرد. این قتل، یک فرمانده برجسته در مبارزه علیه گروه به اصطلاح دولت اسلامی (داعش) و دیگر گروه‌های شبه نظامی در عراق و سوریه را حذف کرد - و جنایتی نابخشودنی به فهرست طولانی تجاوزات ایالات متحده علیه ایران افزود.

ایالات متحده نمی‌تواند به سادگی خسارتی را که اقداماتش موجب شده، جبران کند. اما یک دولت جدید می‌تواند به یکی از خطاهای بزرگ دولت قبلی، یعنی خروج سال ۲۰۱۸ ترامپ از توافق هسته‌ای با ایران، بپردازد. آن رئیس‌جمهور ایالات متحده تلاش کرد تا یک دستاورد دیپلماتیک چندجانبه بزرگ را از میان بردارد و بعد با آغاز کارزاری از جنگ آشکار اقتصادی، مردم ایران را هدف قرار داد تا عملاً ایران را به دلیل پایبندی به یک توافق مورد تأیید سازمان ملل متحد تنبیه کند. تحریم‌هایی که دولت ترامپ اعمال و بازاعمال کرده است، حتی واردات اقلام مورد نیاز برای مقابله با همه‌گیری کووید-۱۹ را هم تقریباً ناممکن کرده است. اما این دشواری‌ها، نه ما را به تسلیم واداشت، نه به فروپاشی اقتصاد ما منتهی شد و نه محاسبات راهبردی ما

را دستخوش تغییر کرد.

بلکه، همانطور که پیش از این همواره این‌طور بوده و همواره همین‌طور خواهد ماند، فشار علیه ایران، نتایجی در تضاد کامل با آنچه در اصل مد نظر بوده به وجود آورده است. به عنوان نمونه، در سال ۲۰۰۵، ایالات متحده و متحدانش از ایران خواستند از حق غنی‌سازی اورانیوم صرف نظر کند و به نحوی غیرمنصفانه از طریق شورای امنیت سازمان ملل متحده (علیه ایران) تحریم وضع کردند. با وجود آن فشار اقتصادی، ایران بین سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۲ تعداد سانتریفیوژهای خود را از ۲۰۰ به ۲۰۰۰۰ دستگاه افزایش داد و بیش از ۱۷۰۰۰ پوند اورانیوم غنی‌شده در سطح ۳۶۷ درصد و بیش از ۴۴۰ پوند اورانیوم با غنای ۲۰ درصد تولید کرد. به همین ترتیب، کارزار فشار حداکثری دولت ترامپ هم با گسترش منابع اورانیوم با غنای پایین ما از ۶۶۰ پوند به ۸۸۰۰ پوند و ارتقاء سانتریفیوژهایمان از مدل قدیمی‌تر IR-۱ به مدل به مراتب توانمندتر IR-۶، مصادف شده است. ترک توافق هسته‌ای از سوی ایالات متحده، یک چیز را ثابت کرد - اینکه امضای وزیر خارجه ایران، از امضای رئیس‌جمهور مبسوط‌الید ایالات متحده وزن بیشتری دارد. حتی اوپاما هم نتوانست از تصویب تمدید ده ساله قانون تحریم‌های ایران در کنگره ایالات متحده ممانعت کند، که این نقض روشن همان توافقی بود که دولت او مذاکره کرده بود. بی‌اعتنایی ترامپ به تعهدات ایالات متحده - که نه فقط توافقی هسته‌ای، بلکه قطعنامه شورای امنیت سازمان ملل متحد که این توافقی را تأیید کرده بود را هم نادیده می‌گرفت - این احساس را تقویت کرد که ایالات متحده یک شریک غیرقابل اتکاست.

بنابراین، بله، ایران از ماه می ۲۰۱۹، توانمندی‌های هسته‌ای خود را به میزان قابل توجهی افزایش داده است - اما این کار را در انطباق کامل با بند ۳۶ توافق هسته‌ای انجام داده که به ایران اجازه می‌دهد «اجرای تعهداتش (ذیل توافق) را متوقف کند». اگر طرف امضاکننده دیگر هم اجرای تعهداتش را متوقف کرده باشد، اگر دولت جدید ایالات متحده امیدوار است که جهت حرکت کنونی را تغییر دهد، باید فوراً تغییر مسیر دهد.

حالا باید چه کرد؟

دولت تازهوراد بایدن هنوز هم می‌تواند توافق هسته‌ای را نجات دهد، اما مشروط بر اینکه بتواند اراده سیاسی‌ای واقعی را در واشنگتن به منصفه ظهور برساند تا نشان دهد که ایالات متحده حاضر است تا شریکی واقعی در تلاش‌های جمعی باشد. این دولت باید با حذف نامشروط و کاملاً مؤثر تمام تحریم‌هایی که از زمان روی کار آمدن ترامپ اعمال، بازاعمال یا ذیل برجسب تازه درآمده‌اند، آغاز کند. در مقابل، ایران تمام تدابیر جبرانی را که پس از خروج ترامپ از توافق هسته‌ای اجرایی کرده، به عقب بازخواهد گرداند. پس از آن، اعضای باقی‌مانده برجام تصمیم خواهند گرفت که آیا ایالات متحده باید اجازه یابد که کرسی پشت میزی که در سال ۲۰۱۸ آن را ترک کرد، باز پس بگیرد یا نه. بلاخره توافق‌نامه‌های بین‌المللی، درب‌های گردان نیستند و یک طرف نمی‌تواند بعد از آنکه بر اساس هوی و هوس به سادگی یک توافق مذاکره‌شده را ترک کرد، حق بازگشت خودکار به آن داشته باشد - و از مزایای آن بهره‌مند شود.

اگر واشنگتن یا متحدانش در اتحادیه اروپا، برای توافقی که در طول سالیان سال مذاکره، به دقت ساخته و پرداخته شده، مفاد تازه‌ای طلب کنند، این بازگشت به مخاطره خواهد افتاد. بگذارید در این خصوص صریح باشیم: تمام طرف‌های

دولت‌های ساحلی خلیج فارس، بدون استثنا، باید در هر ابتکار منطقه‌ای شامل شده و هم بازیگران منطقه‌ای و هم بازیگران خارجی باید حقوق ملی مشروع، منافع و دغدغه‌های امنیتی همه را پذیرفته و به آن احترام بگذارند.

غربی‌ها و خصوصاً آمریکایی‌ها، اگر می‌خواهند از اشتباهاتی که همواره در گذشته مرتکب شده‌اند، اجتناب کنند، باید درک خود از ایران و منطقه را اصلاح کنند. آن‌ها باید حساسیت‌های مردم منطقه، به خصوص کرامت، استقلال و دستاوردهای ملی آن‌ها را شناخته و آن‌ها را محترم بشمارند. ما در این منطقه قادریم خود مسائل خود را حل کنیم، مشروط بر آنکه خارجی‌ها برای رسیدن به منافع کوتاه‌مدت یا کمک به پیش بردن اهداف مشتریان اخلاقی‌ناشناس خود، دست به خرابکاری نزنند. در طول چهار سال گذشته، متأسفانه ما چندین بار در آستانه فاجعه قرار گرفتیم. ایران در طول این دوره، از خود خویشتنداری راهبردی به نمایش گذاشت، اما صبر ایرانی‌ها رو به پایان است و مصوبه‌ای که در ماه دسامبر در پارلمان ما تصویب شد، به وضوح این را نشان می‌دهد: این قانون جدید، ایران را ملزم می‌کند تا اگر تحریم‌ها تا ماه فوریه برداشته نشوند، غنی‌سازی اورانیوم را افزایش داده و بازرسی‌های بین‌المللی را محدود کند.

بناچار فرصت برای دولت جدید ایالات متحده تا ابد بازنخواهد بود. ابتکار عمل صرفاً بر عهده واشنگتن است. گام نخست دولت بایدن، باید تلاش برای جبران - و نه تلاش برای سوء استفاده - از میراث خطرناک شکست حداکثری ترامپ باشد. دولت بایدن می‌تواند با حذف تمام تحریم‌های اعمال‌شده از زمان به قدرت رسیدن ترامپ و تلاش برای ورود دوباره و پایبندی به توافق هسته‌ای سال ۲۰۱۵، بدون تغییر مفاد آنکه حاصل مذاکرات مشقت‌بار است، آغاز کند. چنین اقدامی، موقعیت‌های تازه‌ای برای صلح و ثبات منطقه ما می‌گشاید.

هادی رضایی

هرمز معروف به HOPE، که ایران در سال ۲۰۱۹ آن را به مجمع عمومی سازمان ملل متحد ارائه کرد. در چنین مجمعی، کشورها می‌توانند با تدابیر اعتمادساز دغدغه‌های خود را برطرف کرده، گلایه‌های خود را از طریق گفت‌وگو حل کنند و با مشارکت در تلاش‌های دارای منافع متقابل، مسائل مشترک را حل و از منافع جمعی حراست کنند. ابتکار صلح هرمز، پیش‌نویس آینده نیست - هر ساز و کار دائمی‌ای باید به صورت جمعی توسط تمام قدرت‌های منطقه‌ای به دست آید. اما این طرح پیشنهادی، نمایانگر خواست ایران برای داشتن جامعه‌ای قدرتمند، باثبات، آرام و شکوفا از کشورها و عاری از تحمیل هژمونی منطقه‌ای یا جهانی است.

چارچوب ابتکار صلح هرمز بر اصول مورد پذیرش جهانی بنا شده است. احترام به حاکمیت و تمامیت ارضی از جمله این اصول است. دولت‌های مشارکت‌کننده متعهد می‌شوند که برای نمادهای تاریخی، مذهبی و ملی یکدیگر احترام قائل شده و از مداخله در امور داخلی یا خارجی یکدیگر اجتناب کنند. درون آنچه ما آن را «جامعه هرمز» نامیده‌ایم، کشورها متعهد می‌شوند که مناقشات خود را به شکل صلح‌آمیز حل و فصل کرده و از مشارکت در ائتلاف‌ها یا هم‌پیمانی‌هایی علیه یکدیگر خودداری کنند. در اکتبر سال ۲۰۱۹، حسن روحانی رئیس‌جمهور ایران برای تمام کشورهای جامعه هرمز یعنی بحرین، کویت، عراق، قطر، عمان، عربستان سعودی و امارات عربی متحده، نامه نوشت تا رسماً آن‌ها را به پیوستن به این ابتکار دعوت کند. آن دعوت‌نامه هنوز روی میز است.

لازمه موفقیت ابتکار صلح هرمز یا هر ابتکار دیگری، آن است که دولت‌های منطقه - و قدرت‌های خارجی - واقعیات مشخصی را بپذیرند. در ابتدا این واقعیت که آینده منطقه می‌تواند و باید تنها توسط مردم این منطقه تعیین شود. هر رویکرد دیگری، محکوم به شکست است. به این منظور، غرب باید از سیاست سرپرستی یا حمایت‌گرا در رفتار بد دولت‌های بیرونی به نام مقابله با تهدید موهوم ایران، دست بردارد. تمام

توافق هسته‌ای (از جمله ایالات متحده) توافق کردند تا به دلایلی کاملاً عمل‌گرایانه گستره آن را به موضوعات هسته‌ای محدود کنند. ما به دقت بر سر جداول زمانی محدودیت‌های عملی توافق مذاکره کردیم و ایران به واسطه همین جداول زمانی، پذیرفت که از بسیاری از منافع اقتصادی منتج از این توافق صرف نظر کند. سیاست‌های دفاعی و منطقه‌ای ایران موضوعی برای بحث نبودند، چراکه غرب حاضر نبود به مذاکرات خود در منطقه ما، که چند دهه است به چنین آشوبی دامن زده، پایان دهد و ایالات متحده - و همینطور فرانسه و انگلستان - حاضر نبودند فروش پرسود جنگ‌افزار را، که بر آتش منازعه دمیده و منابع منطقه ما را تحلیل برده است، محدود کنند.

ایران به عنوان بخشی از مذاکرات هسته‌ای، محدودیت‌های پنج ساله و هشت ساله‌ای را به ترتیب بر خریدهای دفاعی و موشکی خود پذیرفت. داد و ستد - و در حقیقت فداکاری‌هایی - که ما برای تحقق این توافق کردیم، نمی‌تواند از میان برداشته شود؛ نه حالا و نه هرگز. امکان هیچ بازمذاکره‌ای وجود ندارد. ایالات متحده نمی‌تواند اصرار کند که «آنچه برای من است، برای من است و آنچه برای توست، قابل مذاکره است» و خواست خود را بر ایران تحمیل کند.

جدا از موضوع هسته‌ای، ایران همواره آماده بوده تا در مورد مسائلی که منطقه ما را مشوش کرده است، گفت‌وگو کند. اما این مردم منطقه هستند و نه خارجی‌ها، که باید این موضوعات را حل و فصل کنند. نه ایالات متحده و نه متحدان اروپایی‌اش از حق ویژه‌ای برای رهبری یا پشتیبانی از گفت‌وگوهای آینده برخوردار نیستند. بلکه، منطقه خلیج فارس نیازمند یک ساز و کار منطقه‌ای برای تشویق دیپلماسی و همکاری و کاستن از ریسک سوء محاسبه و منازعه است. ایران مدت‌هاست که از تشکیل یک مجمع گفت‌وگوی منطقه‌ای حمایت می‌کند - از زمان قطعنامه ۵۹۸ شورای امنیت سازمان ملل متحد در سال ۱۹۸۷ تا ابتکار صلح



بودجه، تبدیل به ابزاری علیه دولت شده است

حل کردیم. بعد که بورس منفی می‌شود می‌گویند ما از اول تذکر داده بودیم. خب شما دخالت نکنید. مجلس مأموریت خودش را دارد.

واعظی گفت: وقتی سفرهای استانی می‌روند جای دولت تصمیم‌گیری می‌کنند و در داخل مجلس هم کسانی که می‌خواهند کار اجرایی کنند، خب اشتباهی به مجلس رفته‌اند. اگر ما کمتر صحبت می‌کنیم برای این است که نمی‌خواهیم اختلاف ایجاد شود. ما هم می‌توانیم از ادبیات سخیفی که برخی نمایندگان علیه دولت و وزرا بکار می‌برند، استفاده کنیم اما این را به مصلحت کشور نمی‌دانیم. خواهش می‌کنیم در توثیق کردن و مصاحبه کردن اخلاق اسلامی را رعایت کنند.

وی در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه برنامه دولت برای حمایت از بازار سرمایه چیست؟ گفت: متأسفانه پالایش و دارایکم در شرایطی که این دو ماه گذشته صورت گرفته است، مردم ضرر کردند. در ستاد اقتصادی دولت صحبت کردیم که نباید بگذاریم مردمی که به نظر وزیر اقتصاد اعتماد کردند، ضرر کنند. ما حتماً دنبال این مساله هستیم و آقای رئیس‌جمهور هم دستور دادند حتماً یک طرحی بیاورند تا از کسانی که به دولت اعتماد کرده بودند، سلب اعتماد نشود. رئیس‌دفتر رئیس‌جمهور گفت: تحلیل و برداشت ما این است که اگر نگاه ما به بورس باید بلند مدت باشد. اگر کسی می‌خواهد در کوتاه مدت سود ببرد باید در بانک سرمایه گذاری کند. ما به آینده خوشبین هستیم.

طیبه بیات

رئیس دفتر رئیس‌جمهور گفت: توصیه ما به مجلس این است که با بودجه همانطور که مجالس و دولت‌های گذشته با یکدیگر تعامل و همکاری داشتند، رفتار کنند. اینکه می‌بینیم بودجه ابزار سیاسی و تبلیغاتی و بخشی از کارهای انتخاباتی ۱۴۰۰ شده است، به صلاح مجلس و دولت و مردم نیست. واعظی با اشاره به وضعیت بورس و اختلافات کارشناسی وزرای اقتصادی در خصوص بازار سرمایه، گفت: همیشه در همه جای دنیا بورس روند ثابت صعودی و نزولی خاص ندارد. همیشه در دنیا بورس فراز و نشیب دارد. بورس در مقطعی به دلیل مسائل اقتصادی و سیاسی کاهش یا افزایش می‌شود. وی افزود: همیشه مسئولین بورس دنبال دلیل هستند که بگویند به این علت بورس نزولی شده است. بالاخره وزیر صمت یک هدف را دنبال می‌کند و وزیر اقتصادی هدف دیگری دارد. رئیس‌جمهور و ستاد اقتصادی دولت برای این است که وقتی اختلاف نظری وجود دارد، دوستان مطرح کنند تا حل شود. هیچ موضوع جدید مطرح نیست. بورس همانند بقیه بازارها روند ثابت خود را پیش می‌گیرد.

رئیس دفتر رئیس‌جمهور تأکید کرد: من خواهش می‌کنم دخالت‌ها در بورس کم شود. ما به عنوان دولت اعتقاد داریم که ما نقش حمایتی باید داشته باشیم و تصمیم‌گیری را برعهده شورای عالی بورس بگذاریم. از مجلس هم می‌خواهیم انقدر دخالت در بورس نکنند. شاهد بودید که جلسه می‌گذارند و مصاحبه می‌کنند و به محض اینکه بورس مثبت می‌شود می‌گویند دولت نتوانست و ما مشکل بورس را

رئیس دفتر رئیس‌جمهور گفت: امسال شاهد آن هستیم که بیشتر به جای نگاه حرفه‌ای به بودجه، این لایحه تبدیل به ابزاری برای حمله به دولت شده است.

محمود واعظی رئیس‌دفتر رئیس‌جمهور صبح (چهارشنبه) در حاشیه جلسه هیئت دولت در جمع خبرنگاران در رابطه با حقوق نجومی در بودجه ۱۴۰۰، اظهار داشت: به آن بندی که اشاره می‌کنند در بودجه امسال هم بوده است. متأسفانه امسال شاهد آن هستیم که به جای نگاه حرفه‌ای به بودجه، این لایحه بیشتر تبدیل به تبلیغات و ابزاری برای حمله و زدن دولت شده است. برخی از این‌ها بودجه را به ابزاری برای تبلیغات انتخابات ۱۴۰۰ تبدیل کردند.

واعظی عنوان کرد: حدود ۴۰ سال است دولت‌های مختلف به مجالس مختلف بودجه می‌دهند. همیشه بودجه یک روندی داشته که در کمیسیون تلفیق بررسی می‌شده و مشترکاً با سازمان برنامه و بودجه و سایر دستگاه‌ها جمع بندی انجام می‌شده و در نهایت بودجه را اعلام می‌کردند.

وی ادامه داد: امسال اولین سالی است که بعد از انقلاب شاهد این هستیم که از روزی که بودجه را فرستادیم، از رئیس مجلس گرفته تا سایر نمایندگان همینطور مصاحبه و تبلیغ می‌کنند. همه وزرا در جلسات کمیسیون تلفیق شرکت می‌کنند. جلساتی هم با حضور خود رئیس‌جمهور و سران سه قوه برگزار شده است. اینکه اینطوری پرخاش و انتقاد می‌کنند و مسائلی را مطرح می‌کنند که خودشان خلاف آن را انجام می‌دهند.

دوگانه «لاریجانی - ظریف» برای انتخابات ۱۴۰۰

را جبران کنیم.

پازل چینی روحانی و ظریف

از سوی دیگر علاوه بر مسئولان دولت، اصلاح طلبان

یکی از سناریوهای دولت که با همراهی و همکاری اصلاح طلبان برای انتخابات ریاست جمهوری ۱۴۰۰ در حال تئوریزه شدن و به اجرا نشاندن است، ایجاد دوگانه «لاریجانی - ظریف» خواهد بود.



نقش سازی برای لاریجانی

اما همانطور که در ابتدای این یادداشت هم آوردیم، این موضوع به تنهایی نمی‌تواند سبب رأی جریان اصلاحات و دولتی‌ها را برای انتخابات ریاست جمهوری بر کند، زیرا الان مطالبه عمومی شکل گرفته که باید روابط با مشرق زمین گسترش پیدا کند و از این طریق به اوضاع کشور در زمینه‌های مختلف سامان جدی داده شود. اینجاست که نقش علی لاریجانی در این سناریو تعریف می‌شود و لاریجانی به عنوان یکی از گزینه‌های اصلی مشترک بین جریان اصلاحات و دولت مطرح می‌شود.

علی لاریجانی در دورانی که بر صندلی سبز ریاست مجلس شورای اسلامی تکیه زده بود به طور مشخص با سیاست‌های دولت همراهی بسیار خوبی داشت؛ از تصویب ۲۰ دقیقه‌ای برجام در صحن مجلس بگیریم تا سایر موضوعات دیگری که می‌توان عنوان کرد ولی چون موضوع اصلی و محوری یادداشت نیست به آن وارد نمی‌شوم.

بالاخره فارغ از این همفکری و همراهی علی لاریجانی با سیاست‌های دولت و بعضاً اصلاح طلبان مخصوصاً در ۴ سال آخر ریاستش بر مجلس شورای اسلامی، اصلاح روابط با برخی از کشورهای شرق مثل چین نیز توسط علی لاریجانی کلید می‌خورد و تا حدودی نیز به بهبود روابط با برخی از کشورهای شرق منجر می‌شود.

از سوی دیگر نیز در همان زمان مجلس دهم، کاظم جلالی به عنوان یکی از چهره‌های نزدیک و اصلی لاریجانی از نمایندگی مردم در مجلس استعفا می‌دهد و از سوی محمدجواد ظریف به عنوان سفیر ایران در روسیه انتخاب می‌شود که باز هم این اقدام را می‌توان در راستای همان سناریوی اصلاحات و دولتی‌ها تحلیل کرد.

لاریجانی اگرچه ممکن است زمانی به عنوان یک بازیگر حاکمیتی برای بهبود روابط با شرق رهسپار چین شد ولی بالاخره پس از مجلس شورای اسلامی همکاری علی لاریجانی در خواست دولت موضوع را فارغ از نقش حاکمیتی علی لاریجانی در آن دوران نشان می‌دهد. در جایی که محمود واعظی رئیس دفتر رئیس جمهور در گفتگو با مهر می‌گوید: بعد از اینکه لاریجانی از مجلس بیرون آمد، از او درخواست کردیم کار خود را در خصوص پیگیری سند ۲۵ ساله ایران و چین ادامه دهد، او هم پذیرفت و این روزها برای پیشبرد برنامه‌های مربوط به اجرای توافق همکاری ایران و چین وقت می‌گذارد.

بنابراین بنا بر آنچه در این یادداشت به رشته تحریر درآمد به نظر می‌رسد که یکی از سناریوهای دولت که با همراهی و همکاری اصلاح طلبان برای انتخابات ریاست جمهوری ۱۴۰۰ در حال تئوریزه شدن و به اجرا نشاندن است، ایجاد دوگانه «لاریجانی - ظریف» خواهد بود که تا حدودی شواهدی از آن وجود دارد و مطرح کردیم.

معتقدند دولت در مورد گسترش روابط مطلوب با دنیای غرب موفق عمل کرده و از توفیقات خوبی برخوردار است و فقط دورانی که ترامپ در کاخ سفید حضور داشت دولت نتوانست سیاست‌های خود را در کشورهای غربی پیش ببرد که آن هم به عدم توانمندی دولت برنمی‌گردد بلکه جهان با شخصی دیوانه مواجه است که فقط باید صبر کند تا این دوران را پشت سر بگذارد و به تعبیر جناب روحانی باید در جنگ تحمیلی ایجاد شده مقاومت کرد تا بتوانیم از آن عبور کنیم. در ادامه همین رویکرد است که جناب روحانی مواضع خود را در مورد آمریکا مانند قطعات پازل کنار هم می‌گذارد که عملکرد دولتش را در زمینه ارتباط با غرب و کسب دستاوردهای لازم توجیه و تفسیر کند. به عنوان مثال جناب روحانی می‌خواهد در توجیه عملکرد دولتش، ترامپ را مقصر اصلی بداند کمابینه در مواضع گذشته خود هم گفته بود که مقصر اصلی امریکاست و مردم باید لعن و نفرین خود را به کاخ سفید بفرستند.

یا در جای دیگری رئیس جمهور در مورد مقاومت مردم ایران می‌گوید: اما تعبیر از «مقاومت» کاملاً با تعبیر اصلی مقاومت که همان تلاش برای خودکفایی در کشور و قطع دخل و خرج دولت از نفت است متفاوت است و معتقد است مقاومت مردم نتیجه داد چون دوره ترامپ به پایان رسیده است و قرار است باین بر سر کار بیاید، به تصویرسازی دوران جوبایدن می‌پردازد؛ پالس‌هایی مثل اینکه الان مقاومت به نتیجه رسیده است و در سال آینده قرار است که منابع آزاد شوند و دلار به ۱۵ هزار تومان می‌رسد و... اینها همان قطعات پازل جناب روحانی است.

برای درک بیشتر این سناریوی دولت باید به اظهارات و مواضع محمدجواد ظریف وزیر امور خارجه هم رجوع کنیم. ظریف فارغ از تحلیل‌هایی که از انتخابات ریاست جمهوری آمریکا و پیروزی جوبایدن مطرح کرد، به یک باره اظهار نظرش در سال ۹۴ از سوی رسانه‌های دولتی و جریان اصلاحات در مورد رفاقت با جوبایدن در اخبار ضرب بالایی می‌گیرد. باز هم در همان راستا ظریف در گفتگویی از آشنایی ۳۰ ساله‌اش با باینن صحبت می‌کند و می‌گوید با توجه به همین شناختی که دارد پیش بینی می‌کند وضعیت کشور بهتر می‌شود!

خبرگزاری مهر، سرویس سیاست-سیدمحمد مهدی توسلی؛ علیرغم اینکه در فضای رسانه‌ها و افکار عمومی آنچنان باید و شاید تنور انتخابات داغ نشده است اما زیر پوست جریانات سیاسی کشور خون فعالیت‌های انتخاباتی با سرعت در حال چرخش است تا بتوانند در مارتن ۱۴۰۰ حضور فعالی داشته باشند.

در همین حرکت‌های زیرپوستی انتخاباتی ذره بین را بر روی بخشی از سناریوی جریان اصلاحات و دولتی‌ها بردیم تا بتوانیم فضایی از روزهای پیش روی خود در خردادماه ۱۴۰۰ به تصویر بکشیم. شنیده‌های ما حاکی از آن است که سناریوی دولت با همراهی جریان اصلاحات برای ورود به انتخابات ریاست جمهوری ایجاد دوگانه «ظریف - لاریجانی» است؛ این سناریو از مدت‌ها قبل از سوی علی لاریجانی با جریان موسوم به اعتدال و توسعه که اکنون سکون اداره کشور را در قوه مجریه در دست دارند، طرح ریزی و برنامه ریزی شده و البته بعد از پیروزی جوبایدن به عنوان رئیس جمهور آمریکا این سناریو از دیگر سناریوهای جریان اصلاحات و دولتی‌ها قوت بیشتری گرفت.

دولتی‌ها بر این باور هستند که چه در بین جامعه نخبگانی در اداره کشور و چه در افکار عمومی دولت در طول ۸ سال گذشته نتوانسته سیاست «نگاه به شرق» که همان گسترش روابط مستحکم با کشورهای مشرق زمین است را دنبال کند و در حوزه اجرا از ظرفیت کشورهای شرق به خصوص کشورهای منطقه استفاده کند. همین مسئله باعث شده هم در جریان ارتباط با غرب سیاست‌های دولت شکننده باشد و نتواند به اهداف مورد نظر برسد و هم به دلیل از دست دادن فرصت‌ها و ظرفیت‌های نهفته در شرق شرایط نامطلوبی مخصوصاً در حوزه اقتصادی و معیشتی مردم برای کشور ایجاد شود؛ بنابراین دولتی‌ها و اصلاح طلبان بر این باورند باید سناریویی برای کسب رأی مردم در آوردگاه انتخابات تئوریزه کنیم که بتوانیم الفنا کنیم در دولت آینده هم روابط با غرب به استحکام جدی خواهد رسید و نیاز کشور هم هست و هم روابط با شرق که در دولت مستقر مورد نقد جدی بوده و مطالبه عمومی از آن هم شکل گرفته است، در وضعیت مطلوبی قرار می‌گیرد تا از این طریق بتوانیم مشکلات کشور را حل کنیم و ضعف‌های دولت تدبیر و امید جناب روحانی

«برجام» مُرده و بوی گند آن مردم را آزرده کرده است

۳ را دادید.

نماینده مردم مشهد و کلات در مجلس افزود: زمانی سردار سلیمانی به شهادت رسید که در نقطه عطف پیروزی جریان مقاومت که ورود بشار اسد به تهران و ملاقات وی با رهبر معظم انقلاب بود که رهبری به وی لقب قهرمان عرب را داد و شما همان روز استعفا کردید و موجی را در کشور و دنیا به راه انداختید و دیروز هم در مصاحبه با یک رسانه زنجیره ای آمریکا اعلام کردید اگر استعفا نمی کردم دنیا به من می گفت که شما یک وزیر امور خارجه بی عرضه هستید، این لطمه بزرگ شما بود.



کریمی قدوسی گفت: زمانی قهرمان ملی ما به شهادت رسید که ظریف و آقای روحانی با ریشه مذاکره با دشمن موازنه اقتدار، عزت را نسبت به دشمن تبدیل به موازنه ترس، تسلیم و ذلت و سازش و مذاکره کردید یعنی ملت و جریان انقلابی را از اوج با یک مهندسی با پشتوانه پیچیده به ذیل کشاندید.

وی خطاب به رئیس جمهور و وزیر خارجه کشورمان، بیان کرد: زمانی جریان مقاومت به شهادت رسید که آقای روحانی بدون اتخاذ کوچکترین تدبیر در آبان ۹۷ در بحث بنزین کشور را وارد یک آشوب کرد و در نتیجه این موضوع ۵ نفر یعنی ترامپ، پمپئو، فرمانده سنتکام، رئیس سازمان سیا و وزیر دفاع در واشنگتن پشت میز نشستند و با توجه به این مسائل ۲۷۱ شخصیت جدید تحریم شده و ۲۵۹ نهاد جدید تحریم شده و ۳۳ هواپیما و ۱۱ کشتی انجام دادند.

نماینده مردم مشهد و کلات در مجلس شورای اسلامی تصریح کرد: آنها خیال کردند که اگر امروز قهرمان ملی را بزنند و ترور کنند دیگر ملت ایران پشتوانه خود را از نظام گرفته اند بنابراین ترور سردار را کلید زدند و این هم از همان اشتباهات نظام سلطه بود که دست به این ترور زد.

کریمی قدوسی با اشاره به تصویری در سایت مقام معظم رهبری درباره مذاکره با آمریکا، تاکید کرد: در این تصویر ۵ صندلی دور یک میز قرار دارد که ترامپ، جانسون، مکرون و مرکل که در پشت آن نشستند و یک صندلی خالی هم وجود دارد و این صندلی، صندلی آقای روحانی است و در مقابل این صندلی خالی متن برجام وجود دارد و خودنویسی در کنار آن قرار گرفته و این خودنویس یعنی امضای شما بر روی سند ذلت زمینه سازی ترور حاج قاسم سلیمانی را فراهم کرد. بنابراین یکی از جنتلمن های پشت میز مذاکره آقای روحانی و ظریف است.

وی بیان کرد: مردم این مجلس انقلابی را انتخاب کردند که از دل آتش، خون و فتنه که آخرینش همین فتنه بورس بود که رئیس مجلس شورای اسلامی در نطق پیش از دستور خود به حق به آن اشاره کرد.

زهره علیادادی

برجام نخوانده و دیکته شده آمریکا را امضا کردید، زمانی تصمیم به ترور سردار حاصل شد که جلوی رزمایش ها و اعلام رزمایش های موشکی و نماد اقتدار جمهوری اسلامی ایران را گرفتید که مبادا به برجام و مذاکرات لطمه وارد شود.

وی افزود: زمانی عزم ترور سردار شکل گرفت که از خط قرمزهای ولی امر مسلمین در نوشتن توافقنامه عبور کردید و بدون تضمین همه تعهدات خود را در بحث برجام انجام دادید در حالی که طرف مقابل با وجود قول دادن بر روی کاغذ به زیر آن زد همان طور که اوپاما اعلام کرد، آمریکا موفق شد بدون شلیک یک گلوله صنعت هسته ای ایران را از پا در آورده و به عقب بازگرداند.

نماینده مردم مشهد و کلات در مجلس تصریح کرد: زمانی سردار سلیمانی ترور شد که ۷۰۰ هیئت در پوشش برجام و برای عادی سازی فعالیت های تجاری به قصد تخلیه اطلاعاتی نظام در بحث اجتماع، فرهنگ و اقتصاد وارد کشور شدند، اطلاعات را بردند و نفوذی ها را باقی گذاشتند و عملیات ها را با وجود آن نفوذی ها ادامه دادند.

کریمی قدوسی تاکید کرد: زمانی حاج قاسم ترور و شهید شد که آقای ظریف با دشمن ملت ایران و حامی داعش یعنی جان کری در کنار دریاچه قدم می زد، حاج قاسم بعد از دیدن این صحنه از طریق رسانه ملی با معاون آفریقا و غرب آسیای وزارت خارجه ایران تماس گرفت. همان که شما (ظریف) بر کنارش کردید و اعلام کرد به آقای ظریف بگویید با این شخصی که قدم می زنید خالق، حامی و پشتوانه داعش است.

وی افزود: سردار سلیمانی در حال مبارزه با داعش در خطوط مقدم بود در حالی که وزیر خارجه با «کری» در کنار دریاچه قدم می زد، قهرمان ملی ما زمانی ترور شد که آقای ظریف که در فاجعه های تمحیلی به جریان مقاومت در غزه و حوادث اینچینی یا در سوئیس و یا در لوزان و نیویورک بودید و حتی اعلام موضع علیه رژیم صهیونیستی و آمریکا نکرد.

عضو کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس اظهار داشت: حاج قاسم زمانی شهید شد که رئیس جمهور زمان ملاقات با وزیر امور خارجه فرانسه پذیرفت که درباره کاهش بُرد موشک ها مذاکره کند و این موضوع را به صورت تلفنی به شما اعلام کرد و شما هم عراقچی را به فرانسه فرستادید و در آنجا معاون راهبردی وزارت خارجه فرانسه اعلام کرد برد ۱۵۰۰ و ۲۵۰۰ کیلومتر موشک را قبول نداریم و باید آن را به ۶۰۰ کیلومتر کاهش دهید و بعد این شخص با حضور در تهران اعلام کرد که حتی این ۶۰۰ کیلومتر را هم قبول ندارد و باید برد موشک ها به زیر ۳۰۰ کیلومتر برسد. کریمی قدوسی تصریح کرد: سردار سلیمانی زمانی به شهادت رسید که ارزش پول ملی با دستور آقای روحانی به سیف رئیس پیشین بانک مرکزی برای خارج ساختن ۳۶.۱ میلیارد دلار و ۸۰ تن طلا از طریق باند سلیمانی در تهران و خارج ساختن آنها از کشور برای فروپاشی اقتصاد شکل گرفت و مردم را ضعیف کردید.

وی خطاب به وزیر امور خارجه، گفت: زمانی سردار سلیمانی به شهادت رسید که دیپلمات انقلابی تراز انقلاب سردار سلیمانی رفت در کاخ مسکو و پوتین را مجاب کرد تا یک قدرت جهانی را در سوریه در مقابل یک قدرت جهانی دیگر قرار دهد، به این می گویند یک دیپلمات انقلابی که در مکتب امام راحل (ره) تحصیل کرده و نه دیپلماتی که در مکتب مادالین آلبرایت درس گرفته است و در همان زمان شما پیشنهاد برجام ۲ و

عضو کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس شورای اسلامی گفت: برجام مُرد و بوی گند آن مردم را آزرده کرده و این مجلس انقلابی با قانون انقلابی خود آن را دفن کرد.

جواد کریمی قدوسی در جلسه علنی مجلس شورای اسلامی و در جریان سوال خود از وزیر امور خارجه مبنی بر اینکه علت تلاش شما برای مذاکره با آمریکا سه هفته پس از شهادت سردار قاسم سلیمانی چیست؟ گفت: در سالروز صدور پیام امام (ره) به اتحاد جماهیر شوروی هستیم که در ۱۱ دی ماه سال ۶۷ خطاب به صدر هیئت رئیسه اتحاد جماهیر شوروی و در اولین روز سال میلادی ۸۹ سفیرایی را همراه با نامه ای به کاخ مسکو فرستادند. وی خاطر نشان کرد: امام راحل (ره) در آن نامه الهی خیر از فروپاشی اتحاد جماهیر شوروی و همچنین فروپاشی ایالات متحده آمریکا داد و امروز، یک روز تاریخی است که ما شاهد فروپاشی آمریکا هستیم و کاخ ستم و کنگره این کشور زیر پای دژخیمان قرار دارد. نماینده مردم مشهد و کلات در مجلس گفت: مقام معظم رهبری در زمان انتخابات آمریکا فرمودند که از من سوال شده از میان ترامپ و کلینتون کدام یک بهتر است که رأی بیاورد، ایشان اعلام کردند که با هر دو موافقم زیرا هر کدام که رأی بیاورد آمریکا را تا ۴ سال آینده به زمین خواهد زد زیرا این وعده الهی است و اکنون در حال محقق شدن، است.

کریمی قدوسی خطاب به ظریف، تصریح کرد: آمریکای تماشایی را تماشا کنید، این همان آمریکایی است که شما در آغازین روزهای مذاکره بیان کردید، آمریکا با یک بمب می تواند ایران را از پای در آورد. وی بیان کرد: سوال من درباره مصاحبه شما بعد از شهادت سردار سلیمانی است که البته موارد زیادی در این مورد وجود دارد که تنها من به این مصاحبه اشاره می کنم، شما بعد از شهادت سردار اعلام کردید که همچنان آماده مذاکره با آمریکا هستید و یک هفته قبل از آن هم با «برگمن» افسر رژیم صهیونیستی ملاقاتی داشتید و این شهادت زیرساخت هایی را فراهم کرد. نماد این شهادت برجام بود، برجامی که چند روز قبل هم خطاب به اروپایی ها اعلام کردید، ایران برجام را زنده نگه داشته است اما برجام مُرد و بوی گند آن مردم را آزرده کرده و این مجلس انقلابی با قانون انقلابی خود آن را دفن کرد.

عضو کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس بیان کرد: مقام معظم رهبری در جمعه بعد از شهادت سردار سلیمانی در خطبه های خود فرمودند جنتلمن های پشت میز مذاکره همان تروریست های فرودگاه بغداد هستند. آقای ظریف! شما و آقای روحانی در تحریف حقایق و فضایل انقلاب ید طولایی دارید، مقام معظم رهبری در پاسخ به شما مبنی بر انجام مذاکره فرمودند، کدام فرد عاقلی است که دوباره با کشوری که زیر تمام توافقات خود زده مذاکره کند، ما به هیچ وجه تجربه تلخ مذاکره چندسال اخیر با آمریکا را تکرار نخواهیم کرد. با توجه به این فرمایش مقام معظم رهبری باز هم شما با اشیپگل مصاحبه کرده و صحبت از مذاکره مجدد با آمریکا آن هم بعد از شهادت سردار سلیمانی می کنید.

کریمی قدوسی تاکید کرد: سردار سلیمانی زمانی شهید شد که شما در آغاز مذاکره در برجام بر روی ویلچر نشستند و از پا افتاده در حال مذاکره با جان کری بودید، زمانی سردار عزیزمان شهید شد که شما

بودجه را تغییر ندادیم؛ اصلاح کردیم

اقبال نمایندگان رویه رو شود، کل پرداختی به شاغلان و بازنشستگان از یک محل بوده و به صورت ثابت باشد چرا که در حال حاضر برای مثال فردی حکم دریافت حقوق ۱۰ میلیون تومانی دارد اما ۱۶ میلیون تومان حقوق دریافت می‌کند که تلاش داریم بخش دوم پرداختی که به خزانه نمی‌رسد نیز مسیر خزانه را طی کند تا شفاف سازی شود که این موضوع به معنای کاهش حقوق افراد نیست. نادران با اشاره به ماده‌ای از قانون خدمات کشوری اظهار داشت: بقیه نسبت مزاد دریافتی حقوق به عنوان تفاوت تطبیق فریز می‌شود و ۲۵ درصد افزایش حقوق به اصل آن خواهد بود.

وی ادامه داد: صحن یک ماه فرصت بررسی لایحه بودجه را دارد و بعد از آن شورای نگهبان نیز در خصوص آن نظر می‌دهد که ممکن است تغییراتی در این تصمیم گیری‌ها که اعلام می‌شود، صورت گیرد.

رئیس کمیسیون تلفیق با اشاره به راه اندازی سامانه حقوق و دستمزد در سال آینده طبق قانون برنامه ششم توسعه کشور، گفت: اطلاعات این سامانه در دسترس مردم و دستگاه‌های نظارتی قرار خواهد گرفت و عدم اجرای آن، عدم پرداخت حقوق به افراد را در پی خواهد داشت به این معنا که اگر مدبری اطلاعات دریافتی حقوق خود را در این سامانه ثبت نکند، حقوق دریافت نخواهد کرد.

رشیدی در ادامه رفع تبعیض در همه جای بودجه را یکی از اهداف کمیسیون تلفیق عنوان کرد و افزود: همتان سازی حقوق بازنشستگان و شاغلان در لایحه بودجه مورد تاکید قرار گرفت که بر این اساس ممکن است حتی فردی که ۳ سال قبل بازنشسته شده نسبت به کسی که هم اکنون مشغول به کار است حقوق بیشتری نیز دریافت کند این در حالی است که در حال حاضر حقوق بازنشستگان از افراد شاغل کمتر است.

دبیر کمیسیون تلفیق لایحه بودجه ۱۴۰۰ با اشاره به کار سه شیفته این کمیسیون به مدت حدود یک ماه، عنوان کرد: ما ۷ موضوع را مورد تاکید قرار دادیم بر این اساس که در لایحه بودجه ۱۴۰۰ به حفظ قدرت خرید مردم، رونق تولید، محرومیت زدایی، حذف رانت و کاهش تبعیض، سلامت، فرهنگ، خانواده و فرزندآوری و تقویت انضباط مالی و ساختاری مورد توجه قرار می‌گیرد.

وی با اشاره به موضوع حذف رانت‌ها، گفت: برای مثال وجود رانت باعث گرانی قیمت مرغ شد در حالی که این افزایش قیمت به جیب تولیدکنندگان نرفت لذا تلاش کردیم بودجه به گونه‌ای تنظیم شود که به نفع مصرف کنندگان و تولیدکنندگان باشد نه دلالت؛ به همین منظور ارز ۴۲۰۰ تومانی را نیز حذف کردیم که نباید باعث نگرانی مردم شود چرا که درآمد حاصل از تخصیص این ارز به جیب مردم نمی‌رفت.

دولت منعی برای فروش نفت به میزان ۲، ۳

میلیون بشکه ندارد

در ادامه این برنامه، رئیس کمیسیون تلفیق اظهار داشت: وزیر نفت که برای ارائه توضیحات در خصوص درآمدهای نفتی و اتفاقاتی که برای سال آینده پیش بینی کرده بودند به کمیسیون تشریف آوردند در آنجا بیان کرد که صادرات نفت و میعانات گازی را ۲.۳ میلیون بشکه در روز در نظر گرفته‌اند و مصرف داخلی هم ۲.۲ میلیون بشکه در روز است که از آقای وزیر سوالی پرسیده شد که در حال حاضر چه میزان تولید وجود دارد که اعلام نمودند ۹۰۰ میلیون بشکه صادر می‌شود و ما اعلام کردیم که این

تنظیم نظام مالیاتی به نفع اقشار کم درآمد

انجام شد

محمد رشیدی در ادامه با اشاره به شرایط سخت معیشتی در زمان شیوع کرونا، گفت: تلاش کردیم پرداخت مالیات به نفع اقشار کم درآمد باشد و کسی که حقوق پایین دریافت می‌کند مالیات کمتری دهد و یا معاف شود و مالیات‌های بیشتر از حقوق‌های بالاتر دریافت شود. نماینده مردم کرمانشاه در مجلس با اشاره به افزایش حقوق ۲۵ درصدی تعیین شده از سوی دولت در لایحه بودجه ۱۴۰۰، افزود: بر این اساس افرادی که حقوق آنها تا ۵ میلیون تومان است از پرداخت مالیات معاف می‌شوند، آن‌هایی که تا سقف ۱۰ میلیون تومان دریافت می‌کنند، ۱۰ درصد مالیات پرداخت می‌کنند و به همین نسبت افرادی که بالای ۳۰ میلیون تومان حقوق دریافت می‌کنند، بیشترین مالیات را می‌پردازند.

نادران در ادامه با اشاره به ابتلای کرونای عبدالرضا مصری نماینده کرمانشاه مسئول کمیته حقوق و دستمزد و میرمحمدی نماینده میبد که موضوع دارو را کنترل می‌کرد، گفت: عدم حضور این دو نفر یکپارچگی کمیسیون را مختل کرد چرا که ایده‌های بسیار خوبی برای تنظیم بودجه داشتند بنابراین به آن ایده آلی که می‌خواستیم نرسیدیم البته ۸۰ درصد ایده‌های اصلاح ساختار بودجه با توجه به ظرفیت‌های اجرایی دولت، انجام شد.

وی با اشاره به نحوه افزایش حقوق بر مبنای ۲۵ درصد تعیین شده دولت، گفت: این افزایش حقوق با سقف ۱۵ برابر حداقل حقوق یعنی تا سقف ۳۳ میلیون تومان انجام می‌شود.

نظام پرداختی کشور به هم ریخته است

رئیس کمیسیون تلفیق با تاکید بر تنظیم نظام مالیات بندی به نفع طبقات پایین، اظهار داشت: دولت تا سقف ۴ میلیون تومان را معاف از مالیات کرده بود و بیشترین فشار روی حقوق ۴ تا ۱۰ میلیون تومان و بعد از آن تا ۱۶ میلیون تومان بود که ما این ساختار را اصلاح کردیم و تعداد طبقات را افزایش دادیم که بر این اساس مالیات پرداختی ۹۰ درصد کارکنان دولت بین ۱۰ تا ۱۵ درصد می‌شود که این میزان نسبت به پیش بینی دولت کمتر شده است از این رو دولت به کاهش درآمدهای مالیاتی خود معترض شد که تاکید کردیم این مالیات از پردرآمدها گرفته شود.

نادران با اشاره به بهم ریختگی نظام پرداختی در کشور، افزود: یکی از دستگاه‌ها از بهمن سال ۹۸ تا به امروز میزان پرداخت حقوق ۵۰۰ تا ۶۰۰ نفر کارکنان خود را از هزار و ۶۸۰ میلیارد تومان به ۴ هزار و ۳۰۰ میلیارد تومان رسانده است که این باعث شد سایر دستگاه‌ها احساس رقابت کنند و آنها نیز درصدد افزایش حقوق برآیند که همین امر باعث مقاومت در برابر تحقق عدالت می‌شود.

۹۰ درصد هزینه‌های جاری صرف پرداخت

حقوق و دستمزد می‌شود

وی ادامه داد: بخش اعظمی از اعتبارات هزینه‌ای دولت پرداخت به پرسنل است به این معنا که ۹۰ درصد هزینه‌های جاری برای پرداخت حقوق و دستمزد مصرف می‌شود.

رئیس کمیسیون تلفیق با اشاره به تلاش کمیسیون تلفیق برای اصلاح این موضوع، تاکید کرد: تلاش داریم طی یکی از پیشنهادات که امیدواریم در صحن علنی با

رئیس کمیسیون تلفیق لایحه بودجه ۱۴۰۰ گفت: این کمیسیون، ساختار و روش لایحه بودجه را اصلاح کرد. به گزارش خبرگزاری مهر، الیاس نادران رئیس کمیسیون تلفیق بودجه در برنامه گفت و گو ویژه خبری که شب گذشته (پنجشنبه) از شبکه دو سیما با موضوع تشریح آخرین مصوبات این کمیسیون پخش شد، درباره بررسی بودجه ۱۴۰۰ در کمیسیون تلفیق، گفت: اقرار می‌کنم در طول دوره‌هایی که در کمیسیون تلفیق لایحه بودجه حضور داشتم، جمعی به این همدلی، متخصص و ترکیب پرنشاط و مجرب با سوابق طولانی بودجه نویسی به همراه جوانان پرنشاط با ایده‌های انقلابی ندیدم که همین موضوع باعث روان شدن کار شد.



وی تصریح کرد: لازم است از نمایندگان دولت حاضر در کمیسیون تلفیق تشکر کنم که علیرغم اختلاف نظرات صریح، از نظرات آنها نیز بهره بردیم همچنین مرکز پژوهش‌های مجلس، دیوان محاسبات و بخش‌های غیردولتی کمک کردند تا تصمیمات عاقلانه و منطقی گرفته شود که در کمیسیون تلفیق بی نظیر بود.

تلاش کمیسیون تلفیق برای احیای لایحه

بودجه ۱۴۰۰ رو به موت

رئیس کمیسیون تلفیق با اشاره به گارد محکمی که نسبت به رد کلیات لایحه بودجه وجود داشت، گفت: طبق نظرات کارشناسی به هم ریختگی، آشوب و اغتشاش در اعداد و ارقام زیاد بود و هر که آن را می‌دید وحشت می‌کرد که این امر بدحال رو به موت که به اورژانس آمده چگونه خوب می‌شود.

نادران با اشاره به اینکه یکی از اهداف کمیسیون تلفیق علنی کردن اطلاعات لایحه بودجه بود، اظهار داشت: افزوده شدن برخی از ارقام ناشی از شفاف سازی ارقامی است که در پشت ردیف‌ها پنهان شده بود لذا کمیسیون تلفیق لایحه بودجه را تغییر نداد بلکه تلاش در اصلاح ساختار و روش بودجه داشت.

وی ادامه داد: کمیسیون تلفیق درآمد حاصل از فروش نفت را به اوراق مالی و سایر شیوه‌های تامین مالی بودجه انتقال داد و درآمدهای نفتی را در حداقل بست تا شدنی باشد و مزاد را در سقف دوم و در صورت تحقق به دولت اختیار داد تا هزینه مصارف عمرانی کند.

نماینده مردم تهران در مجلس ادامه با اشاره به دو سقفی و دو زمانه شدن بودجه، تاکید کرد: باید نسبت به تحقق درآمدها اطمینان حاصل کنیم و معتقدیم هزینه‌ها باید در حوزه اشتغال، عمران، محرومیت زدایی و سایر حوزه‌ها سرمایه گذاری شود.

فاصله بسیار زیاد است.

وی افزود: آقای زنگنه بیان کرد که اگر شرایط سیاسی کشور را به گونه‌ای فراهم کنید تا اینکه خارجی‌ها به ما اجازه صادرات دهند و البته ۶۰۰ میلیون دلار هم سرمایه در اختیار ما بگذارید، پس از سه ماه ظرفیت صادرات را به ۲.۳ میلیون خواهیم رساند که اینها پیش شرط‌های بسیار سختی بود البته نه به لحاظ مالی چرا که کشور درگیر و دار این چند میلیون دلارها نخواهد بود اما اینکه حاکمیت را تحت فشار قرار دهند تا شرایط سیاسی را به نحوی دریاورند که امکان بیشتری برای صادرات نفت پیدا کنند و در حقیقت بودجه را اهرمی برای فشارهای سیاسی در نظر گرفته‌اند تا اینکه سازش صورت بگیرد که ما این موضوع را تحمل نکرديم و با دوستان مشورت گرفتيم که بودجه با حداقل وابستگی به نفت بسته شود و از ساز و کارهای دیگری همچون اوراق مالی، فروش دارایی‌ها و هر شکلی که ممکن باشد بودجه را تامین مالی می‌کنیم ولی اجازه نخواهیم داد که کشور تحت این فشارهای سیاسی قرار بگیرد.

نماینده مردم تهران در مجلس تاکید کرد: از آن طرف هم سقف فروشی که دولت تعیین کرده بود را منع نکردیم به همین دلیل بودجه را هم دو سقفی و هم اینکه دو زمانی بسته‌ایم تا سقف یک میلیون بشکسته به این که قیمت نفت صادراتی چه میزان باشد بنابراین درآمد نفتی که ما پیش بینی کردیم حتماً محقق خواهد شد ضمن اینکه ما درآمد را ۲۶۱ هزار میلیارد پیش بینی کرده‌ایم ولی دولت حجم وابستگی به نفت چه از مسیر صندوق توسعه ملی و چه از پیش فروش سلف نفتی و همچنین محل صادرات نفت و گاز خواهد تامین کند ۳۹۴ هزار میلیارد تومان را پیش بینی کرده بود البته چون ارقام پنهان است کشف ارقام نیاز به این دارد که مقداری ریاضیات را بلد باشند.

تلاش کمیسیون تلفیق برای تغییر بودجه به نفع مردم

نادران اظهار داشت: ۱۳۰ هزار میلیارد تومان درآمدهای ریالی فروش نفت را کمتر برآورد کردیم و در عین حال اینها را از طریق اوراق مالی، فروش دارایی‌ها و شیوه‌های دیگری که برای تامین مالی ارز جبران کرده‌ایم. بودجه فقط یک حساب و کتاب و جدول ضرب ساده نیست بلکه بر خوردهای دیگری باید با آن شود که به تخصص لازم نیاز دارد لذا اجازه داده‌ایم که اگر دولت امکان صادرات نفتی در ۶ ماهه دوم برایش فراهم شد منعی برای انجام آن به وجود نیاید یعنی بودجه بسیار منعطف و روان بسته شده است.

وی گفت: هر وقت صحبت از بودجه می‌شود افراد اعداد و ارقام به ذهنشان متبادر می‌شود در صورتی که بودجه با زندگی افراد سروکار دارد یعنی هر تصمیمی در بودجه گرفته می‌شود روی زندگی آحاد جامعه تاثیر گذار است. این نماینده مجلس تصریح کرد: ما امسال تلاشمان بر این بود که بودجه را به نفع مردم تغییر دهیم و به جای اینکه طبقاتی خاص و افراد نزدیک به حاکمیت از این رانت‌ها چه رانت‌های نفتی و چه رانت‌های اطلاعاتی استفاده کنند عموم مردم از آن بهره ببرند به همین دلیل در سیستم‌های حمایتی ممکن است در حقوق و دستمزد افراد بگویند که این خیلی تطابقی با پیشنهاد دولت ندارد اما در سیستم‌های حمایتی به نحوی مورد حمایت قرار می‌گیرند که قدرت خرید آنها نسبت به امسال کمتر نشود. رئیس کمیسیون تلفیق بیان کرد: نرخ ارز بودجه یک نرخ ارز محاسباتی بوده یعنی همیشه تلاش بر این است که احتیاط صورت بگیرد نسبت به ارزی که در بازار و پیش بینی‌هایی که ممکن است به وجود آید بنابراین دولت در

بودجه ۴ ارز را پیشنهاد داده است، یک نرخ ارز ۴۲۰۰ تومانی که ترجیحی بود و نرخ دیگر کالاها و خدماتش را می‌خواست براساس دلارهای نفتی بفروشد که آن را ۱۷ هزار و ۵۰۰ تومان در نظر گرفته بود.

نادران اضافه کرد: بخشی از دلارهای نفتی را محاسبه کرده که با ارز ۱۷ هزار و ۵۰۰ تومانی به فروش برساند و در تبصره ۱۴ درآمد حاصل از صادرات فرآورده‌های نفتی را که ۷ میلیارد دلار پیش بینی کرده بود با ارز ۱۷ هزار و ۱۵۰ تومانی بسته و دولت اگر ارز را به نرخ ETS بفروشد ما به التفاوت آن را به هر نحوی که مصلحت دانست بتواند هزینه کند یعنی نرخ ارز رسمی بازار را به آن رسمیت داده است که بتواند بفروشد مثل الان که حدود ۲۳،۰۰۰ تومان است و سال آتی که بستگی دارد چه قیمتی به فروش برسد و دولت همه اینها را پیش بینی کرده بود.

وی گفت: ما این ۴ نرخ ارز را به دو نرخ ارز تبدیل کردیم، یعنی یک نرخ ارز محاسباتی بودجه و دیگری نیز نرخ رسمی واقعی که دولت و بانک مرکزی در مراودات تجاری از آن استفاده می‌کنند ضمن اینکه بانک مرکزی هم مسئول تامین ارز کشور است که باید قیمت‌ها را برحسب ورود و خروج ارز قیمت گذاری کند بنابراین سعی کردیم قیمت ارز را شفاف کنیم.

این نماینده مردم در مجلس یازدهم تاکید کرد: اگر واقعاً برآورد دولت این بود که ارز کمتر از ۱۷ هزار و ۵۰۰ خواهد شد که اگر ۸ میلیارد دلار کالاهای اساسی و دارو کنار گذاشته شود مشخص می‌شود دولت ۱۷ هزار و ۵۰۰ تومان محاسبه کرده است بنابراین دولت با محاسبه‌ای که انجام داده اعلام کرده درآمد ارزی نفت می‌شود ۱۷.۳ میلیارد سهم دولت که ۸ میلیارد دلار از این مقدار ارز ۴۲۰۰ تومانی است و مابقی آن نیز ارز ۱۷ هزار و ۵۰۰ تومانی است که ترکیب وزنی اینها ۱۱ هزار و ۵۰۰ تومان شده است.

نادران اظهار داشت: در تبصره یک لایحه بودجه که اولین تبصره نفتی بودجه هم هست گفته شده اگر ارز به نرخ بازار فروخته شود مابه التفاوت آن را به این حساب واریز می‌کنیم و دولت بابت آنچه که مصلحت می‌داند هزینه خواهد کرد به این دلیل؛ اصلاً اینگونه نخواهد بود که دولت پیش بینی کرده باشد که قیمت ارز خیلی پایین بیاید، بنابراین ما اعلام کردیم که اگر دولت بخواهد به هر نحوی ارز را در بازار بفروشد بودجه باید انعطاف داشته باشد یعنی اگر آقای همتی بتواند در سال جاری ارز را با دلار ۱۰ هزار تومانی بفروشد این بودجه تحمل آن را در جهت تامین منابعش دارد.

بودجه را به سمت جهش تولید سوق دادیم

محمد رشیدی در ادامه این برنامه اظهار داشت: برای ارز ۴۲۰۰ تومانی در بحث کالاهای اساسی رانت جدی وجود داشت یعنی یک عده بسیار محدودی از آن استفاده می‌کردند و این موضوع را به صورت جدی آزاد خواهیم کرد اما از آن طرف به مصرف کننده و تولیدکننده یارانه خواهیم داد. یارانه‌ای که مستقیم به دست مصرف کننده برسد و دچار تشویش نشود ضمن اینکه فضا را به شکلی ایجاد کرده‌ایم تا مردم برای مایحتاج روزانه خود نگران نباشند. وی تاکید کرد: مطمئن باشید که اگر بازار را آزاد کنیم در این بازار رقابتی حتی ممکن است قیمت‌ها تعدیل کند بنابراین مردم نگران نباشند چرا که دغدغه آنها را در تبصره ۱۴ لحاظ کرده‌ایم و جبران خواهیم کرد.

نماینده مردم کرمانشاه در مجلس گفت: به‌واردکننده‌های دارو این فرصت را می‌دهیم که مابه التفاوت نرخ ارز را از دولت بگیرند اما دارو نباید برای مردم دغدغه شود و قیمت دارو به مردم آسیب برساند یا به شرکت‌های بیمه‌ای کمک

خواهیم کرد تا دیگر مردم دغدغه دارو نداشته باشند ضمن اینکه در تبصره ۱۴ به صورت جدی ۵۰ هزار میلیارد تومان از منابع هدفمندی را برای حمایت از بنگاه‌های متوسط و کوچک در نظر گرفته‌ایم بنابراین احکام بودجه را محکم بسته‌ایم و دولت را مکلف کرده‌ایم که حتی ۲۷ هزار میلیارد اوراق را برای بخش کشاورزی و امثالهم در نظر گرفته‌ایم تا به صورت جدی تولید را حمایت کرده باشیم.

رشیدی بیان کرد: متأسفانه این بودجه و بودجه‌های سال‌های پیش به پرداخت‌ها اختصاص پیدا کرده بود و یا اینکه سهم یک عده خاصی شده بود اما در حال حاضر بودجه را به سمت جهش تولید سوق دادیم و آن را مستحکم کرده‌ایم بنابراین این احکامی که نوشته شده کمک خواهد کرد که تولید رونق بگیرد تا از این فضای رکود خارج شود.

عضو کمیسیون کشاورزی، آب، منابع طبیعی و محیط زیست مجلس اظهار داشت: اگر فروش مازاد نفت اتفاق بیفتد این بخش بودجه را به مباحث عمرانی و تولیدی اختصاص خواهیم داد ضمن اینکه در تبصره ۱۴ هم در نظر گرفته‌ایم که قسمتی از پول‌های هدفمندی برای مردم در فضای بورسی و تولید لحاظ شود تا منافع مردم استمرار پیدا کند.

نباید مردم را از چتر حمایتی محروم کرد

الیاس نادران در ادامه این برنامه اظهار داشت: در کمیسیون تلفیق ده‌ها جلسه با حضور کارشناسان در خصوص هدفمندی یارانه‌ها برگزار شده تا جنبه‌های مختلف آن بررسی شود البته ایده اولیه ما که هنوز به جمع بندی نرسیده‌ایم این بوده که ما کارت‌های اعتباری برای خرید مردم در نظر بگیریم که البته این ظرفیت نیز وجود دارد تا اعتباری برای مردم در نظر گرفته شود که خرید خود را از مراکز و فروشگاه‌هایی انجام دهند تا یک تخفیف قابل توجهی برخوردار شوند بنابراین اگر ما نتوانیم دولت را متقاعد کنیم که این سیستم را عملیاتی کنند طبیعتاً مجبور خواهیم شد با یارانه نفتی آن را جبران کنیم چرا که نمی‌توانیم مردم را از چتر حمایتی محروم کنیم.

وی گفت: حساب و وضعیت فعلی نظام دو نرخ ارز با شرایط موجود و این وضعیت مدیریت اجرایی، آقدر است که مردم از نرخ پایین ارز، بهره چندانی نمی‌برند ضمن اینکه بطور مثال در واردات علوفه و نهاده‌های دامی مشاهده می‌شود ۷ الی ۸ شرکت هستند که یکی از آنها به اندازه آن ۷ تایی دیگر منتفع می‌شود که اینها رانت را می‌برند و وقتی در زنجیره تامین به مصرف کننده می‌رسند هیچ نفعی به مردم نخواهد رسید بنابراین چه دلیلی دارد که این رانت در اختیار یک عده خاص قرار بگیرد ولی تلاش ما بر این بوده که از حمایت تولید داخلی و مصرف کننده، دریغ نکنیم و به گونه‌ای باشد که منابع را خودشان مدیریت کنند.

این نماینده مجلس با تاکید بر اینکه مصوبات تلفیق در صحن مجلس بررسی می‌شود، گفت: پیشنهادی مطرح شده که یارانه‌ای را در سال آینده تحت عنوان یارانه بزینتی به مردم پرداخت کنیم به این معنا افرادی که خودرو دارند از کارت سوخت خود استفاده می‌کنند و خانواده‌هایی که فاقد خودرو هستند و اتفاقاً جمعیت شان نیز ۴۰ میلیون نفر است ۱۵ لیتر برای هر نفر در نظر گرفته شود و همچنین سامانه‌ای هم برای آنها برنامه ریزی خواهد شد که بتوانند آن را به فروش برسانند.

رشیدی هم در پایان این گفتگو، گفت: مجلس شورای اسلامی و کمیسیون تلفیق براساس رهنمودها و قوانین بالادستی ابلاغی مقام معظم رهبری حرکت خواهند کرد تا منافع مردم تامین شود، ناگفته نماند که ما وکیل الدوله نیستیم بلکه وکیل مردم خواهیم بود.

تجارت سیاه در سایت‌های شرط‌بندی

می‌کنند.

استفاده سایت‌های شرط‌بندی از کارت‌های اجاره‌ای

رضا الفت‌نسب سخنگوی اتحادیه کسب‌وکارهای اینترنتی با اشاره به اخطار جدی به گردانندگان سایت‌های قمار بیان کرد: سال‌ها این افراد در حال فعالیت بودند و تراکنش‌های بانکی هم انجام می‌دادند، اما در زمینه پیگیری و برخورد با متخلفان و مقابله با سایت‌های شرط‌بندی و قمار عقب هستیم. تاکنون هزاران میلیارد به جیب این افراد سودجو سرازیر شده و پول زیادی از کشور خارج شده و افراد زیادی هم متضرر شده‌اند. قوه قضائیه باید ذی‌نفعان اصلی را شناسایی کند و اینکه چرا افراد به راحتی اقدام به گرفتن درگاه اینترنتی بانکی یا IPG می‌کنند.

وی ادامه داد: شگردهای این سایت‌ها برای جذب افراد به این گونه است که چند بار ابتدایی مبلغی پول را می‌برند، اما در ادامه سیستم به گونه‌ای مدیریت می‌شود که فرد به‌طور مداوم می‌بازد و به این شکل متضرر می‌شود. افراد داخل کشور طعمه تبلیغات اینفلوئنسرها در فضای مجازی می‌شوند و با دست آوردن نام کاربری، گذرواژه و کلیه اطلاعات حساب بانکی، عملیات فیشینگ بر روی اطلاعات آن‌ها انجام می‌شود و کل حساب بانکی این افراد خالی می‌شود.

عضو هیئت‌مدیره اتحادیه و انجمن صنفی کسب‌وکارهای مجازی با اشاره به غفلت بانک مرکزی در نظارت بر عملکرد این سایت‌ها افزود: متصدی عملیات مالی، بانک مرکزی است و باید در قبال چگونگی سازوکار کنترل و نظارت بر جریان مالی سایت‌های شرط‌بندی پاسخگو باشد. البته اقدامات مؤثری در این زمینه انجام گرفته، اما این که این سایت‌ها دارای درگاه رسمی پرداخت و متصل به شبکه بانکی کشور هستند، برای ما قابل قبول نیست. الفت‌نسب اضافه کرد: قماربازان از اسامی جعلی در کارت‌های بانکی برای کارت به کارت کردن استفاده می‌کنند و یا از کارت‌ها و حساب‌های اجاره‌ای افراد بی‌ضاعت بهره می‌برند. آن‌ها کارت‌های بانکی را از طریق شماره ملی و اینترنت بانک فعال می‌کنند و بانام فرد دیگری فعالیت‌های شرط‌بندی را انجام می‌دهند، درحالی‌که برای پول‌شویی و کلاهبرداری‌های اقتصادی، صاحب کارت مجرم شناخته می‌شود و فرد اصلی فرار می‌کند.

وی با اشاره به دلایل استقبال از سایت‌های شرط‌بندی بیان کرد: بعضی از افراد می‌خواهند یک‌شبه راه صدساله را بروند و به پول‌های کلانی دست پیدا کنند. این مسئله صرفاً دارای رویکرد اقتصادی نیست، بلکه ابعاد اجتماعی و فرهنگی را در برمی‌گیرد.

نقش رمزارزها در نقل و انتقال پول قمار

سیدعلیرضا آل داوود، تحلیلگر فضای مجازی درباره نحوه عملکرد سایت‌های شرط‌بندی و قمار اظهار کرد: الگوریتم سایت‌های شرط‌بندی به گونه‌ای طراحی شده که مخاطب را به سمت باخت هدایت می‌کند و فرد تا اندازه مشخصی می‌تواند سود کند و از مرحله‌ای به بعد برای اینکه باخت‌های قبلی را جبران کند، به سمت بازی‌های بیشتر می‌رود.

۷۰۵ تا ۷۱۱ قانون مجازات اسلامی افزوده شد. در این طرح برای قماربازان و شرط‌بندان، مجازات‌های سخت‌گیرانه در نظر گرفته شده و فعالیت‌های آن‌ها اگر به‌صورت گروهی و بانندی باشد، در صورت تکرار با بازداشت همراه خواهد بود و در صورت اصرار بر انجام تخلف و عدم توبه، می‌تواند اتهام افساد فی‌الارض و

داستان سایت‌های قمار و شرط‌بندی در ابتدا از پیش‌بینی مسابقه و بازی فوتبال آغاز شد، اما به تدریج گسترش پیدا کرد و امروز بسیاری از پیج‌های اینستاگرامی و شبکه‌های فارسی‌زبان خارج از کشور به تبلیغ و جذب مخاطب برای شرکت در بازی باخت - باخت قمار و شرط‌بندی می‌پردازند.



مجازات اعدام هم برای آن در نظر گرفته شود. محمدجواد آذری جهرمی وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات هم در واکنش به رشد درگاه‌های مرتبط با قمار و شرط‌بندی و ضرورت شناسایی و مقابله با آن گفته است: «دادستانی کل کشور اقدامات خوبی در مبارزه و مقابله با سایت‌های شرط‌بندی و قمار انجام داده که تشدید مجازات و برخورد قاطع از مهم‌ترین این اقدامات است و بانک مرکزی نیز در حال شناسایی درگاه‌های مرتبط با قمار و شرط‌بندی است و مقابله با این سایت‌ها را مدیریت می‌کند و جلوی دریافت و پرداخت پول قمار را گرفته و تلاش دارد مانع انجام این کار شود.»

بانک مرکزی نیز همسو با وزارت ارتباطات و مجلس، شناسایی سایت‌های قمار، درگاه‌ها و حساب‌های متصل به آن‌ها را در دستور کار خود قرار داده و تاکنون حدود ۲۰ هزار حساب و درگاه مرتبط با موضوع قمار و شرط‌بندی را شناسایی و به دادستانی معرفی کرد که همه آن‌ها با حکم قضائی مسدود شده‌اند.

بانک مرکزی شناسایی هوشمند درگاه‌های مرتبط با قمار و شرط‌بندی را هم عملیاتی کرده که بر اساس آن درگاه‌ها در زمانی کوتاه و به‌صورت خودکار شناسایی و معرفی می‌شوند و مسدودسازی آن‌ها به‌سرعت انجام می‌گیرد. افرادی که مبادرت به بازی قمار می‌کنند نیز از طریق تراکنش‌های بانکی شناسایی شده و پس از معرفی به مراجع قضائی با آن‌ها برخورد خواهد شد. این اقدامات در شرایطی صورت گرفته است که انتظار می‌رفت زودتر از آنکه هزاران سایت و کانال تلگرامی شرط‌بندی سر برآورند و عواید اقتصادی خود را با بهره‌گیری از ذخایر ارزی و مالی از کشور خارج کنند، بانک مرکزی نقش نظارتی خود را به‌عنوان متولی سیاست‌های پولی و بانکی با جدیت ایفا کند، اما متأسفانه با وجود عدم نظارت جدی و پیگیری قاطعانه، روزانه به تعداد این سایت‌ها اضافه‌شده و نظام اقتصادی را با مشکل مواجه

به گزارش ایسنا، روزنامه «رسالت» در ادامه نوشت: درآمد و سودآوری این سایت‌ها آنقدر برای گردانندگان آنها وسوسه‌کننده بوده که پای سلبریتی‌ها و به‌اصطلاح «شاخ‌های مجازی» را هم به این گردونه باز کرده است، غافل از اینکه از این طریق هزاران میلیارد تومان منابع مالی کشور در این سایت‌های قمار بلعیده می‌شوند.

بهشت تجارت سیاه اغلب سایت‌های شرط‌بندی به کشور دوست و همسایه ترکیه و شهر استانبول می‌رسد و این شهر به پاتوق گردانندگان سایت‌های شرط‌بندی تبدیل شده است تا از طرق مختلف همچون دستگاه پز سیار ایرانی به درآمد سایت‌های شرط‌بندی دست پیدا کنند و با استفاده از کارت‌های اجاره‌ای اقدام به پول‌شویی نمایند.

رشد قمارچ گونه‌ای انواع سایت‌های مجازی آنلاین و مجازی باعث شده گردش مالی این فعالیت نامشروع به بیش از ۵ هزار میلیارد تومان برسد و سالیانه بین یک تا ۱۵ میلیارد دلار از طریق این سایت‌ها از کشور خارج شود و در نظام اقتصادی اخلال ایجاد کند، آن‌هم در شرایطی که کشور با مشکل کمبود منابع ارزی به‌واسطه کاهش صادرات و فروش نفت روبه‌روست.

در حال حاضر از طریق سایت‌های شرط‌بندی تراکنش‌های بانکی گسترده‌ای به‌واسطه کارت‌های اجاره‌ای شهروندان انجام می‌گیرد درحالی‌که هم از لحاظ قانونی این نوع معاملات جرم محسوب می‌شود و هم از لحاظ شرعی، قمار مصداق بارز فعل حرام است.

فعالیت سایت‌ها و کانال‌های شرط‌بندی تا اندازه‌ای گسترش پیدا کرد که مجلس یازدهم، طرحی برای برخورد با متهمان سایت‌های شرط‌بندی تدوین کرد که بر اساس آن موضوع قمار آنلاین و سایت‌های شرط‌بندی و مسائلی از این دست به محتوای مواد

وی با اشاره به اینکه چرا حجم بالای گردش مالی سایت‌های شرط‌بندی توسط بانک مرکزی با دقت رصد نمی‌شود، افزود: درگاه واسط خدمات بانکی (PSP) نقش بسیار مهمی در انتقال پول برای این سایت‌ها دارند، اما چرا کشوری که شرط‌بندی را کسب‌وکاری حرام تلقی می‌کند، با غفلت نظارت از سوی بانک مرکزی مواجه شده است.

آل داوود شبکه‌های شرط‌بندی را نه یک‌لایه بلکه چندلایه‌ای عنوان کرد و افزود: لایه اول آن‌ها مدیران و برنامه‌ریزانی هستند که در سازمان‌های امنیتی غربی هستند و در معرض دید عموم قرار ندارند. لایه دوم را افرادی تشکیل می‌دهند که در تبلیغات ظاهر شده و بازیگران اینستاگرامی هستند. لایه سوم هم در داخل کشور هستند و احتمال

می‌رود بعضی از سلبریتی‌ها هم جزو این لایه قرار بگیرند.

این کارشناس فضای مجازی بایان اینکه بسیاری از سایت‌های شرط‌بندی از وزارت صمت نماد اعتماد الکترونیکی (enamad) دریافت کرده‌اند، افزود: این سایت‌ها به بهانه فروش اجناس مجاز از صمت مجوز می‌گیرند، اما در پشت پرده درگاه‌های اینترنتی را به درگاه قمار و شرط‌بندی متصل می‌کنند. در ظاهر فرد جنس می‌خرد، اما در واقع پول به کیف پول در سایت شرط‌بندی ریخته می‌شود.

وی با اشاره به اینکه نقل‌وانتقال پول از طریق دستگاه‌های کارت‌خوان سپار ایرانی در ترکیه انجام می‌گیرد، افزود: این دستگاه‌ها از طریق سیم‌کارت رومینگ شده چند ده هزار میلیارد تومان را از کشور

خارج می‌کند و برای انتقال این حجم از پول، پرداخت یک‌میلیون تومان پول ماهیانه رومینگ اهمیتی ندارد. دولت هم نمی‌تواند اینترنت بانک را مسدود کند زیرا ایرانیان خارج از کشور از آن استفاده می‌کنند و قماربازان از این طریق اقدام به جابه‌جایی پول می‌کنند.

آل داوود در پایان با اشاره به استفاده از رمزارزها برای نقل‌وانتقال پول قمار اظهار کرد: برای سرمایه‌گذاری در این سایت‌ها ریال را تبدیل به دلار و دلار را تبدیل به بیت کوین یا اتریوم می‌کنند و با استفاده از رمزارز وارد سایت شرط‌بندی می‌شوند و مانند کارت‌بانکی به میزان دلخواه بیت کوین را به سایت شرط‌بندی تزریق می‌کنند و بازی می‌نمایند. نکته مهم در استفاده از رمزارزها عدم امکان پیگیری از طریق نهادهای قانونی است.

لاجوردی: توزیع ارز ۴۲۰۰ تومانی سیاستی غلط و فسادزا بود

یک عضو کمیسیون فرهنگی مجلس شورای اسلامی با اشاره به فواید حذف ارز ۴۲۰۰ تومانی از لایحه بودجه ۱۴۰۰ تاکید کرد: این موضوع نشانه مثبتی مبنی بر پایداری سیاستهای اقتصادی کشور بوده و به بهبود فضای کسب و کار کمک می‌کند، چرا که توزیع ارز ۴۲۰۰ تومانی توسط دولت در سال‌های گذشته سیاستی غلط و فسادزا بوده است.



زهره سادات لاجوردی در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به لایحه بودجه ۱۴۰۰ گفت: با توجه به اینکه بودجه سال ۱۴۰۰ اولین بودجه‌ای است که توسط مجلس یازدهم مورد بررسی قرار می‌گیرد، موارد اصلی در این لایحه یعنی منابع و مصارف معرفی شده، کسری بودجه و ضرورت مدیریت آن از مهمترین مسائل پیش‌روی مجلس می‌باشد تا با اتخاذ تصمیمات مهم، بار اصلاح ساختار بودجه را به سرمنزل مقصود برساند.

وی افزود: آنچه محرز است این است که در پیش‌بینی منابع حاصل از صادرات نفت، استقراض از صندوق توسعه ملی و فروش اوراق پیش‌فروش نفت، بیش‌برآوری منابع صورت گرفته است، همچنین، در سمت مقابل یعنی در بخش مصارف نیز رشد زیادی در هزینه‌های جاری رخ داده است، بطور کلی، بررسی لایحه در جلسات مختلف حاکی از آن بوده است که لایحه تهیه شده در آخرین سال دولت دوازدهم دارای ایرادات اساسی در ابعاد مختلف است که اهم آن‌ها می‌توان کسری قابل توجه بودجه ساختاری (حدود ۵۰ درصد)، بیش‌برآورد منابع حاصل از صادرات نفت و افزایش وابستگی به نفت، کاهش سرمایه‌گذاری دولت (کاهش سهم اعتبارات عمرانی از مصارف عمومی از ۱۵ درصد در قانون سال ۱۳۹۹ به ۱۱ درصد در لایحه

بودجه ۱۴۰۰)، افزایش قابل توجه هزینه‌های جاری (رشد ۶۰ درصدی)، افزایش کسری تراز عملیاتی و پیش‌بینی منابع قابل توجه از محل پیش‌فروش نفت دانست.

این عضو هیات رییسه کمیسیون فرهنگی مجلس شورای اسلامی ادامه داد: بنابراین در کنار تراز نبودن بودجه یعنی تراز نبودن سمت هزینه‌ها و درآمدها و کسری تراز حدود ۴۰ هزار میلیارد تومانی، در واقع تمرکز لایحه تقدیمی، بر افزایش هزینه‌های جاری و نیز تکیه بر منابع غیرواقعی و غیرقابل تحقق بوده است که مجموعاً منجر به تهیه بودجه‌ای با کسری بی‌سابقه شده است، در صورت عدم اصلاح ایرادات وارده، کسری بودجه به طرق مختلف منجر به آثار تورمی شدید در سطح جامعه شده و کاهش ارزش پول ملی را به دنبال خواهد داشت.

نماینده مردم تهران در مجلس شورای اسلامی تصریح کرد: ضروری است اصلاح لایحه بودجه براساس رعایت اهم مواردی صورت پذیرد که از آن جمله می‌توان به کاهش هزینه‌های دولت، اصلاح منابع غیرواقعی پیش‌بینی شده از محل صادرات نفت، حذف پیش‌فروش نفت از بودجه، ایجاد درآمدهای پایدار و قابل تحقق و در اولویت قرار دادن معیشت عمومی و اقشار کم‌درآمد در مصارف دولت و شیوه انعکاس نرخ ارز در لایحه بودجه اشاره کرد.

وی در ادامه با اشاره به فواید حذف ارز ۴۲۰۰ تومانی عنوان کرد: در سال ۱۳۹۷ در بخش دولتی ادعای به نام دلار ۴۲۰۰ تومانی یا دلار جهانی‌گیری صورت گرفت، بدین ترتیب دولت تصمیم گرفت ارز را تک نرخ کند و نرخ ارز را روی ۴۲۰۰ تومان ثابت در نظر گرفتند، اعلام شد که هرکس ارز ۴۲۰۰ تومانی بخواهد در اختیارش گذاشته می‌شود اما در عمل این ارز به هرکسی داده نشده بلکه در اختیار عده‌ای خاص قرار گرفت و متعاقب آن، از روزی که این نرخ ارز ایجاد شد تا به امروز بیش از ۵۹ میلیارد دلار ارز ۴۲۰۰ تومانی بین عده‌ای خاص توزیع شد.

لاجوردی گفت: اگر ما به تفاوت نرخ ارز ۴۲۰۰ تومان تا نرخ نیما می‌رسد حساب کنیم بیش از ۵۰۰ هزار میلیارد تومان توزیع رانت در بین قشر خاصی صورت گرفته است، افرادی که این ارز را گرفته و از رانت ارز ۴۲۰۰ تومانی برخوردار گشته‌اند یا کالا به کشور وارد نکرده و یا کالاهای وارد شده را با قیمت بسیار بالا در بازار فروخته‌اند و بدین ترتیب دارای ثروت‌های باد آورده و هنگفتی شده‌اند، ضمن اینکه با بهره گرفتن از این رانت توسط افرادی خاص، قدرت رقابت از بخش خصوصی شناسنامه‌دار نیز سلب شد و بازار برخی کالاهای وارداتی را در انحصار برخی وارد کنندگان خاص قرار داد.

این عضو هیات رییسه کمیسیون فرهنگی مجلس شورای اسلامی تصریح کرد: ناگفته پیداست که توزیع ارز ۴۲۰۰ تومانی توسط دولت در سال‌های گذشته سیاستی غلط و فسادزا بوده است که هم بیت‌المال را به جیب عده‌ای خاص سرازیر نموده و هم ضمن هدر رفت منابع ارزی کشور، آسیب‌های جدی به بخش تولید وارد نمود، این پدیده یکی از عوامل اصلی ناکارآمدی و رانت در نظام توزیع کالا در سال‌های اخیر به شمار می‌آید، به عنوان مثال، تاکنون به میزان قابل توجهی ارز ۴۲۰۰ تومانی برای واردات کالاهای اساسی، نهاده‌های دامی و دارو تخصیص یافته اما این کالاها با قیمت دولتی به دست مردم نرسیده است. در حالی که، بودجه باید به نفع عامه مردم تغییر کند تا به جای اینکه عده‌ای خاص از منافع رانت استفاده کنند، همه مردم بتوانند از موهبت‌های بودجه کشور بهره‌مند شوند.

وی ادامه داد: تصمیم اخیر مجلس برای ثبات ارز و حذف رانت از نرخ ارز محاسباتی بودجه نشانه مثبتی مبنی بر پایداری سیاستهای اقتصادی کشور بوده و به بهبود فضای کسب و کار کمک می‌کند چرا که آثار اولیه آن مهار التهابات بازار ارز و حرکت به سوی یک نقطه مبنا است، با توجه به اینکه دولت در بخش موادغذایی که سبد کالایی اساسی مردم محسوب می‌شود بجز ۵ قلم کالای کشاورزی، سایر کالاهای و خدمات را که هزاران قلم می‌شوند قبلاً از شمول نرخ ارز دولتی حذف نموده است بنابراین اگر شوک جدید منفی از خارج کشور ایجاد نشود، نرخ تورم ناشی از اصلاح سیاست ارزی بودجه قابل اعتنا نخواهد بود. همچنین، حذف ارز ۴۲۰۰ تومانی در شرایطی صورت می‌گیرد که اقشاری که از این محل آسیب می‌بینند با سیاست‌های جبرانی مورد حمایت قرار گیرند.

نماینده مردم تهران در مجلس شورای اسلامی اضافه کرد: تصمیم مجلس بر این مبنا استوار بوده که برای بهبود نظام توزیع کالا باید هرگونه رانت قیمتی و چندگانگی نرخ ارز بخصوص ارز دولتی را حذف کند و مسیر حمایت را بجای حمایت ارزی به صورت حمایت ریالی تنظیم کند و تفاوت حاصل از اصلاح این سیاست در بودجه ۱۴۰۰ بصورت ریالی را صرف حمایت از معیشت مردم بخصوص طبقه متوسط و کم درآمد، حمایت از تولید، اجرای طرحهای عمرانی و بهبود نظام سلامت کند، در نتیجه اصلاح سیاست ارزی که نتیجه‌ای جز رانت زایی نداشته است به نفع رشد اقتصادی، کنترل واردات، کاهش تقاضا برای ارز، تقویت پول ملی و اصلاح نظام توزیع کالا در کشور صرف خواهد شد.

پدرام خسروانی

رشد استارت آپهای فضایی با آزادسازی داده‌های ماهواره‌های

بخش خصوصی و حرکت در بستر اصل ۴۴ قانون اساسی برای عدم تصدی‌گری دولت است و در این عرصه با تصویب پروانه ماهواره‌های مخابراتی ورود این بخش را تسهیل کردیم.

برای با تقدیر از استقبال هلدینگ‌های بخش اقتصادی کشور که در این حوزه سرمایه‌گذاری کرده‌اند، ادامه داد: کنسرسیوم‌هایی از بخش خصوصی شکل گرفتند و در عرصه ماهواره‌های سنجشی، منظومه‌های ماهواره‌ای و توسعه سرمایه‌گذاری در حوزه فضا فعال شده‌اند و در آینده شاهد رونق این بخش خواهیم بود.

وی اولویت سوم این سازمان و یکی از مهمترین برنامه‌های بخش فضایی کشور، توسعه و تثبیت فناوری و زیرساخت‌های فضایی اعلام کرد و گفت: در دنیای امروز حوزه زیرساخت فضایی استراتژیک و تبدیل به زیرساخت ارائه خدمات شده است و بسیاری از خدمات مانند ناوبری و سنجش از راه دور از زیر ساخت‌های فضایی گرفته می‌شود پس باید تلاش کنیم این زیرساخت تثبیت شود.

رییس سازمان فضایی ایران با اشاره به توسعه آزمایشگاه‌های مرتبط با تست و تجمیع ماهواره‌ها به عنوان یکی از حوزه‌های توسعه زیرساخت‌های فضایی در کشور تصریح کرد: توسعه ایستگاه‌های زمینی به عنوان گیت‌وی‌های فضایی که محل برقراری ارتباط، کنترل، هدایت و دریافت داده‌های ماهواره‌ها است از بخش‌هایی است که به آن توجه داریم و در حال حاضر ایستگاه‌های زمینی ماهدشت البرز، قشم، چناران خراسان رضوی و ایستگاه در حال توسعه سلماس در آذربایجان غربی را به این منظور ایجاد کرده‌ایم. برای ارائه دیگر از حوزه‌های در حال توسعه را پایگاه پرتاب فضایی معرفی کرد و گفت: پایگاه پرتاب ماهواره برای مدارات بالای ۵۰۰ کیلومتر تا مدارات ژئو یا مدارات هماهنگ با خورشید که طی دو سال گذشته جامعی و طراحی‌های آن انجام شده پایگاه چهار است و در آینده نزدیک شاهد بهره‌برداری از فاز اول این پایگاه هستیم. ما طراحی و ساخت چهار ماهواره بر را در برنامه داشتیم. اولین ماهواره بر سفیر بود که ماهواره‌های مدارات تا ۲۵۰ کیلومتر را حمل می‌کرد و چهار ماهواره امید، نوید، رصد و فجر را در مدار ۲۵۰ کیلومتر قرار داده است.

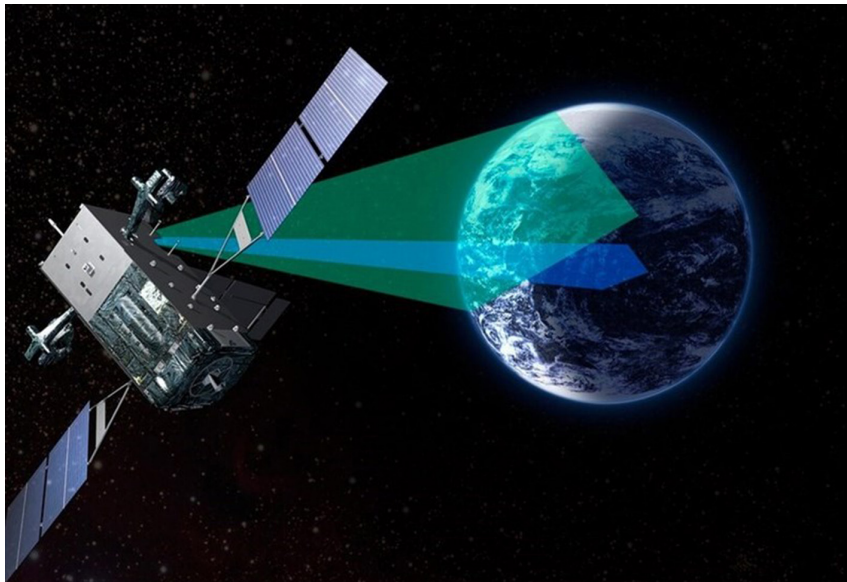
وی با بیان اینکه توسعه فناوری دو ماهواره بر سیمرغ و ذوالجنح برای مدار ۵۰۰ کیلومتر آغاز شده است، گفت: تا چند ماه آینده تثبیت ماهواره بر سیمرغ انجام می‌شود و ماهواره بر ذوالجنح که برای مدارات لیو طراحی شده می‌تواند ماهواره‌هایی با وزن بالای ۲۰۰ تا ۲۲۰ کیلوگرم را در مدار ۵۰۰ کیلومتری زمین قرار بدهد. رییس سازمان فضایی ایران افزود: برای ماهواره‌هایی با وزن بیش از ۲۵۰ کیلوگرم که باید در مدارات بالای ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ کیلومتری زمین قرار بگیرند ماهواره بر «سریر» را در نظر گرفتیم که پژوهش‌های مرتبط با این ماهواره بر انجام شده و در آینده نزدیک ساخت آن آغاز می‌شود و برای دستیابی به مدار ۳۶ هزار کیلومتر ساخت ماهواره برهای سروش ۱ و ۲ را در نظر داریم و تلاش خواهیم کرد که مبتنی بر زمان‌بندی انجام شده ساخت این ماهواره برها انجام شود.

سازمان فضایی ماهواره پارس ۱ را تحویل گرفته

است

برای با بیان اینکه چندین ماهواره آماده پرتاب هستند، گفت: سازمان فضایی ماهواره پارس ۱ را تحویل گرفته است، ماهواره ظفر آماده هست و ماهواره طلوع در حال تکمیل هست و تا یک ماه آینده ماهواره ناهید ۲ را نیز تحویل خواهیم گرفت و همزمان با توسعه ماهواره برها و ایستگاه‌های زمینی سامانه بلوک انتقال مداری که ماهواره‌ها را از مدار ۴۰۰ کیلومتر به مدار ۷۰۰۰ کیلومتری انتقال می‌دهد در حال تکمیل است. تا پایان دولت دوازدهم چند پرتاب ماهواره خواهیم داشت و در حال هماهنگی با پرتاب‌گر هستیم و در صورت اعلام آمادگی آن، بلوک انتقال

گزارش ظرفیت‌های بخش فضایی در دانشگاه‌هایی که به این صنعت مرتبط بودند، اظهار کرد: خوشبختانه علاقه‌مندان زیادی به این عرصه وارد شدند و ما برای آماده‌سازی زیرساخت‌ها، در اولین اقدام آرشيو ۴۰ ساله داده‌های ماهواره‌ای را آزاد و آمادگی خود را برای دسترسی رایگان بخش خصوصی به این داده‌ها اعلام



کردیم. رییس سازمان فضایی ایران افزود: از سوی دیگر کتابخانه طیفی را هم به صورت رایگان در اختیار علاقه‌مندان قرار دادیم و استارت‌آپ‌ها با این آزادسازی داده‌ها این شروع به شکل‌گیری کردند و در کنار آن تلاش کردیم برای توسعه زیرساخت‌ها مرکز داده را قوی‌تر کنیم و در حال حاضر ۱۲ ماهواره به صورت آنلاین داده دریافت می‌کنیم که منشا شکل‌گیری بسیاری از کسب‌وکارها شده است. برای با بیان اینکه به زودی مرکز داده آرشيو برای ارائه خدمات به صورت ابری به استارت‌آپ‌ها و شرکت‌های دانش‌بنیان آماده بهره‌برداری می‌شود، گفت: از سوی دیگر تلاش کردیم با همکاری بخش خصوصی مراکز نوآوری بخش فضایی را توسعه دهیم و هم اکنون دو مرکز نوآوری توسط سازمان فضایی و پژوهشگاه فضایی با مشارکت بخش خصوصی در حال شکل‌گیری است و امیدواریم با علاقه‌مندی جدی که در بخش خصوصی به وجود آمده بتوانیم تعداد این مراکز نوآوری را افزایش بدهیم. مهمترین هدف مراکز نوآوری این است که بتوانند شرکت‌های دانش‌بنیان را این عرصه توسعه دهند و به صورت عملی سرویس‌های قابل قبولی را به جامعه ارائه بدهند.

وی یکی از مشکلات استارت‌آپ‌های حوزه فضایی را عدم توسعه بازار و ناشناخته بودن خدمات آنها دانست و خاطرنشان کرد: یکی از مشکلات دستگاه‌های دولتی بودند که باید کمک می‌کردیم از خدمات استارت‌آپ‌ها استفاده کنند. به همین منظور با اکثر دستگاه‌های دولتی مصرف‌کننده فناوری جلساتی داشتیم و خوشبختانه دستگاه‌ها استقبال خوبی کردند. اولویت اول سازمان فضایی توسعه استارت‌آپ‌ها و ارائه خدماتی است که به شکل‌گیری و توسعه صنعت فضایی در کشور می‌تواند کمک کند.

در دنیا ۷۶ درصد کل زنجیره ارزش بخش فضایی

در اختیار بخش خصوصی است

معاون وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات با بیان اینکه امروزه در دنیا ۷۶ درصد کل زنجیره ارزش بخش فضایی در اختیار بخش خصوصی است، گفت: اولویت دوم سازمان فضایی توسعه حضور

رییس سازمان فضایی ایران یکی از مشکلات استارت‌آپ‌های حوزه فضایی را عدم توسعه بازار و ناشناخته بودن خدمات آنها دانست و گفت: اولویت اول سازمان فضایی توسعه استارت‌آپ‌ها و ارائه خدماتی است که به شکل‌گیری و توسعه صنعت فضایی در کشور می‌تواند کمک کند.

به گزارش وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات، مرتضی براری با بیان اینکه همزمان با توسعه فناوری فضایی طی یک دهه گذشته اقدامات ارزشمندی در این عرصه انجام شده است، گفت: طی برنامه ۱۰ ساله اول فضایی که از سال ۹۴ تا ۸۵ ادامه داشت، توانستیم با اقتدار جایگاه اول منطقه و رتبه ۱۱ جهان را در حوزه تولیدات علمی عرصه فضایی به دست آوریم.

وی با بیان اینکه سال ۱۳۸۷ با قرارگیری ماهواره در مدار ۲۵۰ کیلومتری نهمین کشور دنیا بودیم که به چرخه کامل فناوری فضایی دست پیدا کردیم، افزود: مهمترین دغدغه ما در برنامه ۱۰ ساله دوم این است که فناوری فضایی به تثبیت برسد و ماهواره‌های عملیاتی بالای مدار ۵۰۰ کیلومتر قرار دهیم تا بتوانیم به جامعه خدمات پایدار ارائه دهیم. به عبارتی مهمترین اولویت ما این است که اقتدار علمی و فناوری در عرصه فضا را به اقتدار صنعتی و اقتصادی تبدیل کنیم.

معاون وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات با بیان اینکه یکی از اهداف بزرگ سازمان فضایی توسعه و معرفی کاربردهای فناوری فضایی به مردم است، گفت: بیش از ۴۰ سال است که در کشور داده‌های ماهواره‌ای را دریافت می‌کنیم. امروزه این داده‌های می‌تواند در صنعت کشاورزی ارزش افزود بخش را بالا ببرد، به کشاورز برای افزایش تولید سرویس و خدمات بدهد و کاهش هزینه‌های تولید محصولات کشاورزی را در پی داشته باشد و در حوزه محیط زیست برای حفظ و مراقبت از جنگل‌ها، منابع طبیعی و مدیریت بلایای طبیعی کاربرد بسیار زیادی دارد.

برابری با تاکید بر اینکه در دنیای امروز صدها استارت‌آپ شکل گرفته‌اند که با استفاده از داده‌های ماهواره‌ای به جامعه خدمات می‌دهند و تلاش ما این بود که با حضور جوانان خلاق و خوش‌فکر و شکل‌گیری استارت‌آپ‌های فضایی در این حوزه نقش آفرینی کنیم، افزود: در کنار این تلاش جهت ورود داده‌های فضایی به زندگی روزمره مردم، برای ورود بخش خصوصی، شرکت‌های دانش‌بنیان و استارت‌آپ‌ها در این عرصه بسترسازی کردیم. وی با اشاره به راهاندازی کارگاه‌های توانمندسازی، معرفی و

است و با چالش‌های بسیاری در آن مواجه هستیم. به عنوان مثال بحث ترافیک فضایی، چالش زباله‌های فضایی، مرز بین هوا و فضا و دستیابی به اعماق فضا از این دست چالش‌ها هستند و در تلاش هستیم با همکاری با کشورهای دوست حضور موثر در سازمان ملل را افزایش دهیم.

رییس سازمان فضایی با اشاره به عضویت ایران در سازمان اسپسکو (سازمان همکاری‌های فضایی آسیا و اقیانوسیه) گفت: اسپسکو سازمانی منطقه‌ای است و هشت کشور ایران، چین، ترکیه، پاکستان، مغولستان، پرو، بنگلادش و تایلند در آن عضو هستند که سعی کردیم با حضور موثر پروژه‌های خوبی را تعریف کنیم و این کشورها با همکاری هم بتوانند در این سازمان نقش موثری ایفا کنند.

برای با تأکید بر همکاری‌های دو و چندجانبه با روسیه، چین و کشورهای منطقه در حوزه بین‌المللی افزود: تلاش داریم که این همکاری‌های دوجانبه ارتقا پیدا کند و طرح‌هایی را شروع کرده و در حال تعریف پروژه‌های جدیدی نیز هستیم که بتوانیم با همکاری کشورهای عضو، آنها را انجام دهیم. وی یکی از دستاوردهای سازمان فضایی را ثبت نقاط مداری دانست و گفت: ثبت نقطه مداری است که برای همه کشورها بسیار حائز اهمیت است و ما تلاش کردیم که هر ساله پنج نقطه را ثبت کنیم و که بتوانیم با همکاری بخش خصوصی و نهادهای غیر دولتی علاقمند به این حوزه، ماهواره‌ها را در این نقاط قرار دهیم. امسال مدت زمان نقطه مداری ۴۳.۵ درجه کشور به پایان می‌رسد و با گزارش حقوقی محکمی که تهیه شد، توانستیم این مدار را برای سه سال دیگر تثبیت کنیم و در تلاش هستیم با همکاری بخش خصوصی شاهد قرارگیری ماهواره مخابراتی در این نقطه مداری باشیم.

مرتبط با کوپوس داشته باشیم. وی افزود: باید سازوکارها و مقررات به گونه‌ای تدوین شود که منافع جمهوری اسلامی و کشورهای در حال توسعه برای دسترسی به فضا حفظ شود. همیشه کشورهایی که در این حوزه پیش رو بوده‌اند سعی می‌کنند قوانین محدودسازی برای کشور در حال توسعه بنویسند و نباید به این کشورها اجازه دهیم مانع دسترسی دیگر کشورها به فضا بشوند. زیرا فضا یک زیرساخت استراتژیک، توسعه‌ای، آینده‌ساز و تمدن‌ساز است.

○ هر سال پنج نقطه مداری را ثبت می‌کنیم

معاون وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات با بیان اینکه امروزه زیرساخت‌های بسیاری از خدمات در حال جابجایی به سمت فضا است، گفت: همانطور که در معاهدات سازمان ملل وجود دارد دسترسی به فضا باید برای تمام کشورها آزاد باشد و به این قانون خدش‌های وارد نشود.

برای با اعلام اینکه ایران در سال ۲۰۱۹ به عنوان کوردیناتور گروه ۷۷ سازمان ملل انتخاب شده که ۱۳۲ کشور عضو آن هستند، خاطر نشان کرد: با توجه به عملکرد خوب سازمان فضایی در این گروه، برای سال ۲۰۲۰ هم این مسئولیت به جمهوری اسلامی محول شد و تلاش کردیم با همکاری دفتر نمایندگی سازمان فضایی در وین ارتباطات خوبی با دبیرخانه کوپوس در سازمان ملل داشته باشیم.

وی با اشاره به دیدار وزیر ارتباطات با دبیر کمیته کوپوس، ادامه داد: در این نشست توافقات خوبی انجام شد و قرار است جمهوری اسلامی با کمیته کوپوس کنفرانسی بین‌المللی برگزار کند که به علت بیماری کرونا این برنامه تا اطلاع ثانوی به تعویق افتاده است. فضا امروزه تبدیل به زیرساخت استراتژیک شده

مداری ماهواره‌های پارس ۱، ظفر ۲، طلوع و ناهید ۲ را در مدار قرار می‌دهیم. وی با بیان اینکه ماهواره سنجشی پارس ۱ از لحاظ فناوری یکی از پیشرفته‌ترین ماهواره‌های ساخت کشور است، خاطر نشان کرد: برای ساخت این ماهواره شبکه‌سازی و توانمندی آن، یکی از اولویت‌ها بود و این ماهواره با همکاری بخش فضایی پژوهشگاه فضایی، ۱۸ شرکت خصوصی، چهار دانشگاه و پژوهشکده در پژوهشگاه فضایی ساخته شده و فرآیند تست و تحویل گیری آن شش ماه زمان برده است.

رییس سازمان فضایی ایران با اعلام اینکه در ماهواره سنجشی پارس ۱ بسیاری از فناوری‌های پیچیده با توانمندی داخلی محقق شده است، اظهار کرد: پارس ۱ اولین ماهواره تصویربرداری است که پیش رانش و قابلیت تغییر مدار را دارد و در این ماهواره از سلول‌های خورشیدی باز شونده استفاده شده و دارای سه دوربین است، یک دوربین مالت دی اکسپکترال ۱۵ متر که می‌تواند طی سه ماه ۹۵ درصد کشور را تصویربرداری کند و با توجه به اینکه میلیون‌ها هکتار زمین کشاورزی، باغ، جنگل و منابع طبیعی در کشور داریم، حفظ این جنگل‌ها و افزایش ارزش افزوده بخش کشاورزی یکی از اولویت‌های مادر طراحی این ماهواره بوده است. برای با بیان اینکه باید تلاش کنیم علاوه بر توسعه فناوری و کاربردها و تثبیت فناوری فضایی برای حفظ منافع جمهوری اسلامی در مجامع بین‌المللی حضور موثر داشته باشیم، گفت: یکی از موسساتی که در آن حضور فعال داریم کمیته کوپوس در سازمان ملل است که از موسسین آن بوده‌ایم و همواره در این جلسات به صورت جامع حضور پیدا می‌کنیم تا به حل چالش‌هایی در حال رشد بخش فضایی مانند مدیریت ترافیک، زباله‌های فضایی و مرز بین هوا و فضا یا همکاری دانشگاه‌ها و دستگاه‌های مرتبط کمک کنیم و حضوری اثر گذار در مجامع

حتی یک کارتن تخم مرغ ۱۴ هزار تومانی هم به دست ما نرسید

وی اضافه کرد: روزانه حدود یک میلیون و ۵۵۰ هزار شانه تخم مرغ در کشور تولید می‌شود. برخی از تخم مرغ‌های تولید شده دارای کثیفی، پوسته ترک خورده، غیرطبیعی، ترک دار و نوک زده هستند. در بسته بندی این تخم مرغ‌ها جدا می‌شوند و سایر تخم مرغ‌ها پس از پاستوریزه شدن بسته بندی می‌شوند.

دبیر انجمن تولیدکنندگان تخم مرغ شناسنامه دار ایران در پاسخ به اینکه قیمت هر شانه تخم مرغ ۳۰ عددی بسته بندی شناسنامه دار قبل از تعیین قیمت مصوب چقدر بوده است و چرا برخی برندها تا بیش از ۶۰ هزار تومان هم اقدام به فروش تخم مرغ بسته بندی شده کرده اند، گفت: قبل از اعلام قیمت مصوب، قیمت هر شانه تخم مرغ ۳۰ عددی بسته بندی شده ۳۹ هزار و ۸۰۰ تومان بود و بیش از این در بازار وجود نداشت. اگر بیش از این باشد تخلف یک برند بوده و با آن برخورد می‌شود.

وی در پایان گفت: اگر قیمت تخم مرغ بسته بندی شده توسط سازمان حمایت منطقی اعلام شود جای گلایه نیست و اگر هم غیر منطقی باشد قطعاً انجمن یا مسوولی وجود خواهد داشت که پاسخگو باشند.

به گزارش ایسنا هفته گذشته بر اساس مصوبه ستاد تنظیم بازار و در راستای نوسانات قیمت تخم مرغ در سطح بازار و ضرورت تأمین تخم مرغ بسته بندی مورد نیاز کشور مقرر شد عرضه تخم مرغ بسته بندی با نظارت سازمان حمایت توسط انجمن تولیدکنندگان تخم مرغ شناسنامه دار انجام شود و برای بسته بندی تخم مرغ شناسنامه دار دارای زنجیره سرد (مراکز عرضه) انجمن دیرپت با هماهنگی سازمان حمایت مصرف کنندگان و تولیدکنندگان با لحاظ قیمت متعارف سطح بازار و اعمال هزینه‌های بسته بندی، نسبت به عرضه تخم مرغ اقدام کنند.

هزار تومانی دریافت کند تخم مرغ بسته بندی شده با قیمت مصوب را به بازار عرضه خواهد کرد و چون قیمت بر روی آن درج می‌شود مطمئن ترین راه برای جلوگیری از گرانفروشی است. ولی متأسفانه یک کارتن تخم مرغ ۱۴ هزار تومانی هم به اعضای ما تعلق نگرفت و با تثبیت قیمت‌ها در ستاد تنظیم بازار بسیاری از شرکت‌های بسته بندی نیز تعطیل شدند و همین امر باعث شده که در بخش محصولات پروتئینی فروشگاه‌های زنجیره‌ای جای تخم مرغ‌های بسته بندی خالی شود.

دبیر انجمن تولیدکنندگان تخم مرغ شناسنامه دار ایران اضافه کرد: بایستی اجازه دهند که مرغداران تخم مرغ را با قیمت مصوب از درب مرغداری تحویل شرکت‌های بسته‌بندی دهند و این شرکت‌ها نیز با قیمت مصوب ۳۶ هزار تومان تحویل مردم دهند. ولی متأسفانه در چرخه نامعقولی افتاده‌ایم که این تخم مرغ به بخش‌های دیگر می‌رود و همه سر از بازار آزاد در می‌آورند.

به گفته وی مرغداران هر کیلو تخم مرغ را با قیمت حداقل ۱۷ هزار تومان تحویل شرکت‌های بسته بندی می‌دهند.

طلاکش در پاسخ به این سوال که آیا تخم مرغ بسته‌بندی شده تحمیل هزینه اضافی بر خانوار خواهد بود یا خیر؟ گفت: مردم تمام تخم مرغ بسته بندی و شناسنامه دار را مصرف می‌کنند و هیچ دور ریزی ندارد در حالی که معمولاً در تخم مرغ‌های فله دور ریز وجود دارد و به همین دلیل می‌توانیم بگوییم که به طور کلی با در نظر گرفتن این موضوع افزایش قیمتی نخواهد بود و مردم هزینه بیشتری نمی‌کنند اگر چه در ظاهر شاید طور دیگری به نظر برسد. از طرف دیگر مردم حق انتخاب دارند و می‌توانند محصولاتی با کیفیت بالاتر و پایین تر با قیمت‌های مصوب سازمان حمایت خریداری کنند و اجحافی در حق مردم نمی‌شود.

دبیر انجمن تولیدکنندگان تخم مرغ شناسنامه دار ایران گفت: طبق مصوبه ستاد تنظیم بازار قرار بود وزارت جهاد کشاورزی و شرکت پشتیبانی امور دام تخم مرغ با قیمت مصوب هر کیلو ۱۴ هزار تومان در اختیار شرکت‌های بسته بندی قرار دهند، اما متأسفانه یک کارتن تخم مرغ با قیمت مصوب هم در اختیار شرکت‌های بسته بندی قرار نگرفت و برخی از این شرکت‌ها تعطیل شدند.



فرزاد طلاکش در گفت‌وگو با ایسنا با اعلام این مطلب اظهار کرد: بر اساس مصوبه ستاد تنظیم بازار و آنالیز انجام شده قرار بود که وزارت جهاد کشاورزی و شرکت پشتیبانی امور دام تخم مرغ با قیمت مصوب هر کیلو ۱۴ هزار تومان از درب مرغداری‌های در اختیار شرکت‌های بسته بندی قرار دهند و قیمت تخم مرغ بسته بندی شده ۳۰ عددی شیرینگ شده و شناسنامه دار نیز ۳۶ هزار تومان باشد.

وی ادامه داد: انجمن تولیدکنندگان تخم مرغ شناسنامه دار ایران نیز متعهد شد که به هر میزانی که تخم مرغ ۱۴

اگر ارزیابی می‌کردیم دلار ۵۰ هزار تومان و تورم ۱۲۰ درصد بود

رئیس کل بانک مرکزی با بیان اینکه اگر ارزیابی می‌کردیم، دلار به ۵۰ هزار تومان و نرخ تورم به ۱۲۰ درصد می‌رسید، گفت: درآمدهای ارزی کشور رو به افزایش است.



عبدالنصر همتی، رئیس کل بانک مرکزی با حضور در شبکه افق، در خصوص مذاکره با مسئولان کره جنوبی در خصوص آزادسازی منابع بلوکه شده ایران گفت: اراده سیاسی در مسئولان کشور کره جنوبی برای حل این موضوع نیست، اما این بار قول داده‌اند تا با دست پر برگردند و این قولی است که قائم مقام وزارت امور خارجه این کشور ارایه داده است؛ اما کره درخواست ارایه برخی اقدام از جمله تست کرونا و آمبولانس را به ایران داده است؛ در حالی که به هر حال ۷ میلیارد دلار از این منابع در کره جنوبی بلوکه بوده و این کشور باید آن را آزاد کند.

کره جنوبی اراده‌ای برای آزادسازی هفت میلیارد دلار پول بلوکه شده ایران ندارد

وی افزود: کره جنوبی باید منابع ایران را از طریق آمریکا بپردازد که مشکل هم همینجا است اما اراده‌ای هم از سوی این کشور وجود ندارد.

همتی با بیان اینکه دولت همواره اقتدار خود را از مردم گرفته است، گفت: ما از نظر مردمی و توان نظامی یا حتی توان مذاکره اقتدار داریم و واقعیت این است که تحریم‌هایی که این بار رخ داده، بسیار بی سابقه بوده و همه جهان را علیه ایران بسیج کرده است؛ اما به هر حال این افتخار ایران است که روی پای خود ایستاد؛ اما فشارها به سمت شرایط مثبت برای ایران تغییر جهت داده و تحریم‌ها اثرگذار نبوده است.

وی در خصوص درآمدهای حاصل از صادرات برق و گاز ایران به عراق خاطر نشان کرد: این کشور نیز اراده سیاسی ندارد؛ چراکه درآمدهای نفتی عراق به نحوی طراحی شده که درآمدها باید از واکنشگت پرداخت شود؛ به نحوی که باید سهم کویت را کم کرده و مابقی را به حساب بانک مرکزی عراق واریز کند؛ اما تحریم‌ها دست عراق را بسته است؛ البته راهکارهایی که عراق برای آزادسازی منابع ایران ارایه داده با اجازه آمریکا بوده است؛ البته ما هم از این پول‌ها حتی در سنوات گذشته هم برای کالاهای اساسی استفاده می‌کرده ایم.

پشت همه منابع بلوکه شده ایران آمریکا بود

همتی گفت: پشت همه این منابع بلوکه شده و عدم آزادسازی آن، دست‌های آمریکا است؛ اما به هر حال ما باید تلاش کنیم و نمی‌توانیم بنشینیم؛ به همین دلیل ما با نخست وزیر عراق هم مذاکره کرده ایم.

وی ادامه داد: بانک تی بی آی عراق هم به این دلیل انتخاب شد که این بانک، بانک تجاری ارزی دولت عراق

است و به ناچار باید آن را به عنوان بانک عامل می‌پذیرفتیم. وی در خصوص نقش بایندن در روابط با ایران گفت: ترامپ برای سرنگونی و تعدیل نظام سیاسی ایران آمده بود و بنابراین نحوه برخورد و تعامل او با محور تغییر سیاسی و فروپاشی ایران بوده؛ اما امروز روز شکست آنها برای فشار حداکثری بر ایران بوده و پایان عمر ترامپ، به معنای پیروزی ایران است؛ چراکه من به خوبی می‌دانم که ترامپ چه بر سر اقتصاد ایران آورد.

همتی گفت: ترامپ تلاش می‌کرد تا با حداکثر کردن تورم، اقتصاد ایران را به سمت ابرتورم و فروپاشی اقتصادی حرکت دهد؛ در حالیکه ابرتورم باید ماهانه رقم‌های بزرگی را به تورم اضافه کند که قابل کنترل نباشد؛ اما خوشبختانه در این حوزه آنها موفق نشده‌اند و علت اصلی آن اراده مردم و مقام معظم رهبری است.

ارزیابی نکردیم

وی گفت: در دو سال قبل میانگین درآمد نفتی ما به زیر ۲۰ میلیارد دلار رسید، در حالیکه در سالهای گذشته سالانه ما بالای ۴۰ میلیارد دلار درآمد ارزی حاصل از فروش نفت مواجه بودیم که البته این ۲۰ میلیارد دلار نیز در عراق و سایر کشورها بلوکه شد؛ اما سیاست ما در سال ۹۷ به بعد، این بود که ارزیابی نکرده و اجازه دهیم که نرخ ارز در بازار تعیین شده؛ به نحوی که ما قدرت تامین نیازهای اساسی کشور را داشته باشیم و این استراتژی اصلی ما بود.

همتی ادامه داد: ما قدرت خود در تامین دارو و کالاهای اساسی را نباید جایگزین ارزیابی در بازار می‌کردیم، در حالیکه تا به امروز در سال جاری نزدیک به ۸ میلیارد دلار ارز به کمک صادرکنندگان برای کالاهای اساسی و مواد اولیه و دارو تزیق کردیم و اکنون اداره اقتصاد کشور بدون نفت است که این امر، با بستن نفتکش‌ها و بیمه‌ها و منابع ارزی خارج از کشور از سوی آمریکا، کار مهمی بود که ما برای آن برنامه ریزی کردیم؛ البته فشار بر روی مردم بسیار زیاد بود.

اگر ارزیابی می‌کردیم تورم ۱۲۰ درصد و نرخ دلار ۵۰ هزار تومان بود

وی اظهار داشت: برخی سال ۹۷ پیش بینی کرده بودند که نرخ دلار به ۵۰ هزار تومان برسد؛ ضمن اینکه اگر ما برنامه‌های جلوگیری از ارزیابی را اجرا نمی‌کردیم، قیمت دلار به حدود ۵۰ هزار تومان و تورم به بالای ۱۲۰ درصد می‌رسید؛ اگرچه کرونا، تحریم و سایر فشارها، شوک در درآمدهای ارزی و قیمت ارز ایجاد کرد.

رئیس کل بانک مرکزی از تزیق ۷۵ هزار میلیارد تومان نقدینگی برای اجرای مصوبات ستاد ملی کرونا خبر داد و گفت: این موضوع، جهش نقدینگی را ایجاد کرد؛ بنابراین شوکی که ارز ایجاد کرد به همین دلیل بود؛ این در حالی است که صادرات نفتی در شش ماهه ابتدای سال به شدت کاهش یافت که البته الان هم درآمدها بالا نیست؛ اما اکنون مسیری را طی می‌کنیم که درآمدهای ارزی بیشتر شده است و من مطمئن هستم که فشار بر مردم کمتر می‌شود.

نباید اقتصاد را شرطی کرد

وی تأکید کرد: نباید اقتصاد را شرطی کرد؛ یعنی اقتصاد را نباید معطل این دولت و آن دولت کرد؛ پس ما در هدایت اقتصاد ملی موفق بودیم؛ البته تحولات خوبی هم رخ داد و رشد اقتصادی مثبت شد که ما این روند را ادامه می‌دهیم؛

پس اگر بایندن و تیمش در مورد خواسته‌های ایران، همراهی کردند بهتر است؛ در غیر این صورت از مواضع خود کوتاه نخواهیم آمد؛ ضمن اینکه باید توجه داشت که جامعه هم این موضوع را درک می‌کند که ترامپ چه بر سر ایران آورد؛ چراکه به هر حال ترامپ شر بزرگی بود که از سر ایران رفع شد و مردم هم این را می‌دانند.

همتی در بخش دیگری از سخنان خود ادامه داد: در حوزه اقتصاد مقاومتی کارهای خوبی انجام شده؛ اما به هر حال اثر توری می‌سکن مهر را نباید فراموش کرد؛ اگر چه جنبه مثبت را هم باید دید. البته باید به بحث پایه پولی و تورم مهم است که باید به آن پرداخته شود.

وی افزود: بانک مرکزی مهمترین کار را در اقتصاد مقاومتی انجام داده که همه مردم باید نسبت به آن اطلاع داشته باشند؛ چراکه در این شرایط بسیار سخت و بی سابقه ترین تحریم، یک روز در کشور کمبودی وجود نداشت؛ البته ممکن است برخی از کالاها در یک روز با مشکل توزیع مواجه شده باشند؛ اما همواره کالا در کشور موجود بوده است؛ پس خط مقدم اقتصاد مقاومتی بانک مرکزی بود.

دولت باید همه ارزهای خود را به بانک مرکزی بفروشد

همتی گفت: بانک مرکزی ذخایر ارزی داشته است؛ البته ما هنوز هم ارز را از دولت ۴۲۰۰ می‌خریم و دولت طبق قانون همه ارزهای خود را به بانک مرکزی می‌فروشد؛ اما وقتی که درآمدهای ارزی کم شد؛ ما از ارزهای قبلی ذخیره شده خود استفاده کردیم؛ ضمن اینکه سال قبل ۱۲ درصد از منابع صندوق که معادل ۵ میلیارد دلار بود، به ارز نیمایی تسعیر کردیم که من شخصاً مخالف بودم؛ چراکه این خود، ۵۰ تا ۶۰ هزار میلیارد تومان پایه پولی را بالا برد و این تأثیر خود را گذاشت.

وی اظهار داشت: ما امسال فقط یک میلیارد یورو برای کرونا با اجازه مقام معظم رهبری ارز از صندوق توسعه ملی دریافت کرد که آن را تبدیل به ریال کردیم.

رئیس کل بانک مرکزی با بیان اینکه ما نرخ سود بانکی را تا سقف ۲۰ درصد کنترل کردیم؛ گفت: در برخی روزها سقف نرخ بالاتر رفت؛ اما باز هم برگشت.

۲ میلیارد دلار داشته باشیم، ۴۰ هزار میلیارد تومان از پایه پولی را جمع می‌کنیم

وی با تأکید بر اینکه نقدینگی در دوره من رشد جدی نداشته است، گفت: رشد نقدینگی مهم است نه حجم نقدینگی که آن هم به طور میانگین در ۲۰ سال گذشته، ۲۷.۹ درصد بوده؛ در حالیکه در سال ۹۸ که بدترین فشارها وارد شد، این رقم به ۳۰.۵ درصد رسید که کمتر از ۳ واحد درصد بالا رفت. پس در این شرایط که همه دستهای ما و امکانات را به روی ما بسته بودند و ما نتوانستیم ارزهای خود را بفروشیم؛ اما تسلیم نشدیم و امیدواریم با آزادسازی منابع بلوکه شده، وضعیت بهبود یابد؛ این در حالی است که اگر دو میلیارد دلار از این پول‌های بلوکه شده در اختیار من باشد، می‌توان ۴۰ هزار میلیارد تومان از پایه پولی را با فروش ارزها جمع کرد. البته برخی از منابع مثل کرونا را بانک مرکزی نمی‌تواند پرداخت نکند.

همتی گفت: مردم روی ارز و پول خارجی سرمایه گذاری نکنند؛ چراکه برای منافع ملی خوب نیست؛ این موضوع را بارها با مردم در میان گذاشته‌ام و خوشبختانه حرف‌های من هم مشخص شد که درست توصیه کردم؛

گزارش ...

باید منتظر ارز تک نرخی باشیم؟

رئیس کنفدراسیون صادرات ایران به گمانه زنی‌هایی که در روزهای گذشته در رابطه با احتمال تک نرخی شدن ارز مطرح شده، پاسخ داد.

به گزارش ایسنا، در روزهای گذشته، کمیسیون تلفیق مجلس در بررسی بودجه سال ۱۴۰۰، تغییراتی را در نرخ ارز اعلام کرده که در صورت نهایی شدن، یکی از آنها می‌تواند شامل حذف ارز ۴۲۰۰ تومانی شود که دولت در سه سال گذشته به تعدادی از کالاهای اساسی پرداخت کرده است. در کنار آن نرخ ارز ۱۱ هزار و ۵۰۰ تومانی دولت نیز در مجلس تغییراتی خواهد کرد و گمانه زنی‌ها حاکی از احتمال رسیدن به یک نرخ ۱۷ هزار و ۵۰۰ تومانی در بودجه است. در کنار آن در روزهای گذشته، نرخ دلار باز هم حرکات نزولی را تجربه کرده که هر چند دائمی نبوده اما باز به کاهش دوباره این نرخ منجر شده است تا جایی که قیمت دلار در بازار آزاد از نرخ نیمایی نیز پایین تر آمده و این گمانه زنی را به وجود آورده که شاید مقدمات لازم برای تک نرخی شدن ارز فراهم شده است.

محمد لاهوتی - رئیس کنفدراسیون صادرات ایران - در گفت‌وگو با ایسنا، در پاسخ به این سوال که آیا با توجه به تحولات اخیر، می‌توان انتظار داشت که ارز تک نرخی شود، گفت: صحبت از تک نرخی شدن ارز به هیچ عنوان موضوعی کوتاه مدت و ناگهانی نیست. همانطور که ما وقتی ارز چند نرخی را فعال می‌کنیم باید چند ماه زمان ببرد تا فعالان اقتصادی با شرایط جدید آشنا شده و در چارچوب آن فعالیت کنند، قطعاً نمی‌توان انتظار داشت که ارز ناگهان تک نرخی شود.

به گفته وی، همانطور که تغییر یا ثابت نگه داشتن دستوری نرخ ارز به ضرر اقتصاد کشور است، این توقع که ناگهان با دستور تمام این نرخ‌ها تغییر کنند نیز سودی نخواهد داشت.

وی با بیان اینکه برخلاف گمانه زنی به وجود آمده، نشانه جدی برای سیاست تک نرخی شدن ارز مشاهده نمی‌شود، توضیح داد: ما در گذشته نرخ ارز ۴۲۰۰ تومانی، نرخ نیمایی و نرخ سنا با بازار را داشتیم. در هفته‌های قبل نه تنها این سه نرخ همچنان به جای خود باقی هستند که با صحبت‌هایی که در بودجه مطرح شده از سوی دولت نرخ ۱۱ هزار و ۵۰۰ تومانی را پیشنهاد کرده و سپس نمایندگان از نرخ ۱۷ هزار و ۵۰۰ تومانی صحبت می‌کنند و این یعنی ما نه تنها به سمت تک نرخی شدن حرکت نمی‌کنیم که حتی سیاست‌های جدید کار را پیچیده‌تر نیز می‌کنند.

رئیس کنفدراسیون صادرات ایران با تأکید بر اینکه بخش خصوصی همواره تأکید کرده که ارز چند نرخی یکی از مسبب مشکلات امروز اقتصاد کشور است، بیان کرد: ما از ابتدا گفتیم که ارز دولتی فضا را برای رانت و فساد فراهم می‌کند و شفافیت را می‌گیرد اما متأسفانه در سال‌های گذشته این روند ادامه پیدا کرده و هنوز سیاست دقیقی در این راستا مشخص نیست.

لاهوتهی خاط نشان کرد: در سال‌های گذشته بارها دیده‌ایم که جایجایی با ثابت نگه داشتن دستوری قیمت‌ها مانند بازار ارز چه مشکلاتی ایجاد می‌کند. اگر طبق گفته بانک مرکزی، سامانه نیما را محلی بدانیم که قیمت‌ها در آن بر اساس عرضه و تقاضا تغییر می‌کند، خواهیم دید که اگر تقاضا برای ارز پایین بیاید، صادرکنندگان قیمت ارز را پایین می‌آورند و این منطبق بازار است. در رابطه با نرخ ارز در اقتصاد ایران نیز باید همین مسیر را طی کرد و این ارزهای چند نرخی را به جایی نخواهند برد.

این عضو کابینه دوازدهم تصریح کرد: شرایط هم بهتر شده است و در روزهای آینده روند صادراتی بهتر شده و شرایط بهبود می‌یابد؛ بازار هم بهترین مکانیزم برای تعیین نرخ دلار است؛ البته من دو سیاست دارم که مورد قبول رئیس جمهور است که یکی صیانت از منابع ارزی و دیگری، تقویت رقابت معضدی در کشور است تا از خروج سرمایه جلوگیری نمایم.

○ عرضه روزانه ۱۶۰ هزار دلار ارز در نیما

رئیس کل بانک مرکزی افزود: روزی ۱۵۰ تا ۱۶۰ هزار دلار در نیما عرضه می‌شود و این روند نسبت به پربروز در روز جاری بهتر بوده و این روند می‌تواند ادامه یابد تا جایی که خود اقتصاد به این نتیجه برسد که ارزش واقعی دلار نمایان شود؛ البته مردم هم دوست دارند که نرخ ارز کاهش یابد. وی در خصوص کاندیداتوری ریاست جمهوری اعلام کرد: مقام معظم رهبری فرموده اند که اقتصاد اهمیت جدی دارد و هر فرد غیر اقتصادی هم که رئیس جمهور شود باید محور کار خود را اقتصاد قرار دهد. همتی گفت: من راجع به کاندیداتوری ریاست جمهوری فکر نکرده‌ام.

محبوبه‌فکوری

چین از پروژه راه آهن برقی تهران - مشهد خارج شد

رسولی یادآور شد: از مهمترین اسناد امضا شده، می‌توان به تعیین تعرفه ترخیصی مبادلات اقتصادی دو کشور و توسعه پایانه ریلی آستارا-آستارا اشاره کرد که در حال حاضر نیز فعال است و امسال نیز میزبان تبادل کالا در پایانه ریلی آستارا با جمهوری آذربایجان ۲۵ درصد افزایش داشت ولی با هدف گذاری دستیابی به جایجایی ریلی کالا میان ایران و آذربایجان تا سقف دو میلیون تن در سال فاصله داریم. وی تأکید کرد: اتصال ریلی رشت به آستارا از اهمیت بالایی برخوردار است و به عنوان حلقه مفقوده کریدور شمال جنوب و کریدور دریای خزر از آن یاد می‌شود. هر چند که کریدور شرقی دریای خزر در محور شمال جنوب از طریق اتصال بندر شهید رجایی به مرز اینچه‌برون در ترکمنستان متصل است.

○ مرزهای ریلی سرخس و اینچه‌برون فعال هستند

مدیرعامل شرکت راه آهن جمهوری اسلامی ایران خاطرنشان کرد: در حال حاضر روزانه در مرز سرخس بیش از ۲۰۰ مبادله واگن انجام می‌شود؛ مرز اینچه‌برون نیز در حال فعالیت است. بندر امیرآباد نیز به شبکه ریلی متصل بوده و مبادله کالا با کشورهای حاشیه دریای خزر از طریق این بندر انجام می‌شود. وی یادآور شد: با اتصال بندر کاسپین و انزلی به شبکه ریلی، کریدور غرب دریای خزر مانند بندر امیرآباد افعال خواهیم کرد. رسولی ادامه داد: اتصال راه آهن رشت به آستارا جزو پروژه‌های اولویت دار ماست؛ در سفر اخیر معاون نخست‌وزیر جمهوری آذربایجان به تهران و دیدار با وزیر راه و شهرسازی هر دو طرف علاقه مندی خود را به اتصال این خط آهن اعلام کردند تا بتوانیم جمهوری آذربایجان را با استفاده از شبکه ریلی ایران به بنابر جنوبی کشور متصل کرده و کالاهای کشورهای اتحادیه اوراسیا و دیگر کشورهای مسیر را از این کریدور عبور دهیم.

○ تکنولوژی فوق پیشرفته تولید سوزن ریل، بومی سازی شد

رسولی با تأکید بر اینکه به تکنولوژی جوش سوزن ریل دست یافته‌ایم، گفت: در این تکنولوژی می‌بایست الیازهای مختلف با یک جوش به هم متصل می‌شد که تکنولوژی بسیار پیشرفته‌ای است و یکی از دلایل وابستگی صنعت ریلی ما به خارج از کشور بود ولی امسال توانستیم به این تکنولوژی دست یابیم.

برهان محمودی

این در حالی است که اگر کسانی دلار ۳۳ هزار تومانی خریدند، ۱۱ هزار تومان تا به امروز ضرر کرده اند که البته ممکن است باز هم در روزهای آینده ضرر کنند؛ اگرچه من قیمت واقعی دلار را نمی‌توانم اعلام کنم؛ اما به طور از آنها می‌گویم که من فکر می‌کنم هم، پایین تر است. وی در خصوص اظهار نظرهای رئیس جمهور در مورد رسیدن دلار به ۱۵ تا ۱۶ هزار تومان، گفت: انشالله که برسد؛ ایشان هم گفته که اگر دلارهای بلوکه شده آزاد شود.

○ پاسخ همتی به احتکار دلارهای دولتی و عرضه آن با نرخ ۱۶ هزار تومانی

همتی در پاسخ به این سوال که برخی می‌گویند که دولت دلارهای احتکار شده ای دارد که در آستانه برخی اتفاقات سیاسی می‌خواهد آن را آزادسازی کند، گفت: کاش آدرس بدهند من به سراغ این دلارها بروم. اگر ارزی باشد، من به عنوان رئیس کل بانک مرکزی که ذی نفع ترین فرد برای کاهش نرخ دلار هستم، نمی‌توانم نگاه کنم؛ پس برخی اظهار نظرها در این خصوص صحت ندارد. وی ادامه داد: حساب اختصاصی رئیس جمهور صحت ندارد و تمام ارزها باید به کشور برگردد.

مدیرعامل شرکت راه آهن گفت: فاینانسور چینی اعلام کرده که نمی‌تواند پروژه راه آهن برقی تهران - مشهد را بسازد و قرار شده تا آن را با توان و ظرفیت داخلی بسازیم. سعید رسولی در گفت‌وگو با خبرنگار مهر، درباره قطار برقی تهران - مشهد گفت: برای برقی کردن راه آهن تهران - مشهد قرارداد تأمین اعتبار با کشور چین به امضا رسیده بود که چینی‌ها همه اقدامات لازم و صدور مجوزها و تضامین بانکی را صادر کرده بودند. وی ادامه داد: ولی فاینانسور سال گذشته به دلیل مشکلاتی که برای آنها پیش آمد اعلام کردند نمی‌توانند عملیات اجرایی را آغاز کنند. شرکت سازنده چینی قرار بود علاوه بر تأمین مالی این پروژه از طریق فاینانس، تجهیزات ساخت و ناوگان را نیز تأمین کند و از محل درآمد فروش بلیت، اصل و سود آن را مستهلک کند. معاون وزیر راه افزود: در حال برنامه ریزی هستیم تا عملیات برقی سازی راه آهن تهران مشهد را با توانمندی داخلی انجام دهیم. رسولی تصریح کرد: در مرکز جهادی پیشرفت شرکت راه آهن جمهوری اسلامی ایران کار گروه برقی سازی با حضور بهترین متخصصان حوزه راه آهن و بخش خصوصی تشکیل شده و این موضوع در حال پیگیری است. امیدوارم به زودی عملیات اجرایی برقی سازی راه آهن تهران مشهد را با تکیه بر توان و تخصص داخلی آغاز کنیم. رسولی با بیان اینکه همواره از سرمایه گذاری داخلی و خارجی برای توسعه زیرساخت‌های صنعت حمل و نقل ریلی استفاده می‌کنیم خاطرنشان کرد: توانمندی‌های داخلی در اولویت شرکت راه آهن است.

○ ساخت راه آهن رشت - آستارا با مشارکت آذربایجان

مدیرعامل شرکت راه آهن جمهوری اسلامی ایران درباره توافق این شرکت با شرکت راه آهن آذربایجان در خصوص احداث خط آهن رشت - آستارا تصریح کرد: هفته جاری هیأت عالی رتبه آذربایجانی به ریاست معاون نخست‌وزیر این کشور در ایران حضور داشت و دیدارهایی با وزرای دولت از جمله وزیر راه و شهرسازی انجام داد.

وی ادامه داد: در این هیأت مدیرعامل راه آهن آذربایجان نیز حضور داشت و ما جلسات مفصلی با هیأت آذربایجانی برای توسعه روابط دو کشور در حوزه حمل و نقل ریلی برگزار کردیم. در این جلسات ۷ سند همکاری به امضا رسید و بر اساس آن جزئیات نحوه همکاری دو کشور تشریح شد.

واتس آپ؛ لات کوچه خلوت

چند وقتی از ماجراهای ایجاد شده حول پیام‌رسان واتس آپ و سردرگمی کاربران بین استفاده یا عدم استفاده از این برنامه می‌گذرد. شاید کمی دیر به نظر برسد که حالا قصد پرداختن به این موضوع را داشته باشیم، منتها آنقدر واکنش‌ها همچنان سینوسی و هیجان‌زده است که خود ما هم که به دنبال راهکاری برای خروج از این بلبشوی نرم‌افزاری و امنیتی هستیم که نمی‌دانیم چه نسخه‌ای بیچیم و چه تجویزی برای کاربران داشته باشیم.

مکان توسط فیس‌بوک - شرکت مادر واتس آپ - و زیرمجموعه‌هایش است، موافقت کنند در غیر این صورت دسترسی به این برنامه را از دست می‌دهند. همین مطالبه و خط و نشان واتس آپ برای کاربرانش مقدمه یک کوچ گسترده و همگانی از این نرم‌افزار را فراهم کرد. آنقدر به یکباره فضا ملتهب شد که کاربران دستپاچه و با هیجان فراوان به دنبال جایگزین مناسبی برای واتس آپ می‌گشتند. اتفاقی که مدیران واتس آپ را شوکه و مدیران تلگرام و سیگنال را شگفت‌زده کرد؛ چراکه بعد از این اتفاق برخی از

بگیرند، تبع فیلترینگ سرش را می‌برد و آنها ناکام می‌مانند. حالا این واتس آپ با آن امکانات حداقلی هم بازی‌اش گرفته بود و سر سازگاری نداشت. سیگنال، تلگرام و پیام‌رسان‌های داخلی؛ ایرانی‌ها محکوم به استفاده از اینها بودند اگر قرار بود پای مطالبه واتس آپ را امضا نکنند. همین شد که مطالبه برای نصب سیگنال و دور زدن فیلترینگ برای رسیدن به تلگرام بالا گرفت و بازهم در این شرایطی که خود واتس آپ پاس گل خوبی به داخلی‌ها داد، پنج پیام‌رسان داخلی که زیر سایه حذف رقیب قدرتمند سری بین سرها درآورده بودند، بازهم جا ماندند و نتوانستند از کاربران مهاجرت کرده، سهم قابل توجهی را به سبد خود برزنند! همین وضعیت شد که حالا ما می‌توانیم ادعا کنیم، توان داخلی برای معرفی و مدیریت یک پیام‌رسان قدرتمند، توان در خور و بالایی نیست و انتهای بازدهی آنها، همین جایی است که حالا ایستاده‌اند، نه بیشتر و نه کمتر!

محله برو و بیای اپ‌های خارجی

پیرو آنچه بالاتر گفتیم، بد نیست ابتدا نگاهی به وضعیت امنیت پیام‌رسان‌های مطرح بین‌المللی بیندازیم و بعد دوباره به تحلیل شرایط پیش آمده و وضعیت خودمان در ایران بپردازیم. در سنجش‌هایی که در این رابطه صورت می‌گیرد، رمزنگاری نقطه به نقطه (end-to-end-Encryption) یکی از مهم‌ترین مواردی است که مورد توجه قرار می‌گیرد.

پیام‌رسان سیگنال (signal)

اپ سیگنال در تمامی متدهای ارسال و دریافت پیام‌ها، از الگوریتم‌های رمزنگاری استفاده می‌کند. از جمله نقاط قوت این پیام‌رسان می‌توان به رمزنگاری پیش‌فرض تمامی پیام‌ها، پشتیبانی از انواع فرمت‌های ارسال پیام، کامل متن باز بودن، عدم ذخیره اطلاعات و داده‌های کاربر و تایمر خودکار پاک کردن پیام اشاره کرد. کارشناسان مهم‌ترین نقطه ضعف این پیام‌رسان را طراحی ساده و بدون جلوه‌های بصری آن می‌دانند.

پیام‌رسان واتس آپ (WhatsApp)

واتس آپ علاوه بر اینکه به عنوان محبوب‌ترین پیام‌رسان‌ها در دنیا محسوب می‌شود، یکی از امن‌ترین پیام‌رسان‌ها در جهان نیز شمرده می‌شود. این برنامه پیام‌رسانی محبوب دارای قابلیت‌های امنیتی بسیاری است که پشتیبانی از رمزنگاری پیش‌فرض تمامی پیام‌ها و همچنین احراز هویت دوطرفه‌ای، از جمله قابلیت‌های مهم امنیتی آن است. از جمله نقاط قوت این پیام‌رسان می‌توان رمزنگاری پیش‌فرض تمامی پیام‌ها، پشتیبانی از انواع فرمت‌های ارسال پیام، گسترده بودن میزان استفاده، رابط کاربری خوب، عدم دسترسی سرور به پیام‌های کاربر و پشتیبانی از احراز هویت دوطرفه‌ای اشاره کرد. کارشناسان متن باز نبودن و تحت مالکیت فیس‌بوک بودن را از مهم‌ترین نقاط ضعف این پیام‌رسان می‌دانند.

پیام‌رسان تلگرام (Telegram)



چهره‌های شاخص و تاثیرگذار بین‌المللی بلافاصله اقدام به معرفی این دو پیام‌رسان به عنوان جایگزین‌های مناسب واتس آپ کردند. ایران و ایرانی‌ها هم از این قاعده مستثنی نبودند و با اینکه خودشان بارها و بارها دسترسی‌های نامحدودی به انواع و اقسام نرم‌افزارها از جمله VPN‌ها داده بودند، ناگهان نگران دسترسی واتس آپ و فیس‌بوک به اطلاعاتشان شدند و تن به نصب و راه‌اندازی سیگنال دادند.

واتس آپ بعد از از دست دادن تعداد زیادی از کاربران در یک عقب‌نشینی محسوس اعلام کرد اجرای سیاست‌های خود مبنی بر دریافت دسترسی‌های اطلاعاتی کاربران را به تعویق انداخته است. آدام موسری، مدیر فیس‌بوک و رئیس اینستاگرام در توییتری گفت: «اطلاعات غلط زیادی در مورد به‌روزرسانی خدمات واتس آپ به‌وجود آمده است. به‌روزرسانی سیاست به هیچ‌وجه برحريم خصوصی پیام‌های شما با دوستان یا خانواده‌تان تاثیری ندارد. ما نمی‌توانیم پیام‌های خصوصی شما را ببینیم یا تماس‌های شما را بشنویم، چنانچه فیس‌بوک نمی‌تواند آن را بشنود.» خلاصه اینکه این وضعیت زمینی را برای کاربران ترسیم کرد که هیچ‌کدام نمی‌دانستند حالا باید به کدام سو بروند و به کدام نرم‌افزار اعتماد کنند. این فضای غبار آلود برای ایرانی‌ها عجیب‌تر و پرمخاطره‌تر هم بود. ایرانی‌هایی که مدت‌هاست با فیلترینگ دست‌وپنجه نرم می‌کنند تا می‌آیند با یک نرم‌افزار انس

به گزارش ایسنا، روزنامه «فرهیختگان» در ادامه نوشت: با این اوصاف ابتدا بد نیست مروری بر آنچه تا به امروز گذشته است و واکنش‌ها و حواشی‌ای که حول استفاده از یک پلتفرم ایمن به راه افتاده، داشته باشیم و بعد هم برسیم به اصل ماجرای که قصد کنایه به آن با تحلیل وضعیت ایجاد شده توسط واتس آپ داریم. تمام ماجرا بر مدار یک اصل می‌چرخد و آن هم امنیت و حفظ حریم شخصی کاربران است. ماجرای که در ایران خیلی وسواسی نسبت به آن وجود ندارد و آن هم به خاطر آن است که نه نهادی حساسیتی را ایجاد کرده است و نه مردم دغدغه خاصی دارند. به علاوه اینکه هر نرم‌افزار و برنامه‌ای را هم که روی ابزار خود نصب می‌کنیم، انواع و اقسام دسترسی‌ها را مطالبه می‌کند و خیلی هم برای ما مساله‌ای نیست که این دسترسی‌ها را بدهیم! البته این به معنی نوعی ناآگاهی و بی‌تفاوتی خطرناک است و گرنه در تمام دنیا یکی از خطوط قرمز اصلی در فضای تبادل اطلاعات در بستر اینترنت و در استفاده از پلتفرم‌های گوناگون، امنیت و حفظ حریم شخصی کاربران است.

القصد اینکه همین مساله نه‌چندان مهم برای ما و مهم برای خارجی‌ها سراغ ماجرای واتس آپ با کاربرانش بود. واتس آپ در ششم ژانویه اعلام کرد کاربران باید تا هشتم فوریه با تغییر شرایط استفاده از سرویس این پیام‌رسان که شامل جمع‌آوری اطلاعات نظیر شماره تلفن‌ها و اطلاعات

ادامه در صفحه بعد ...

اروپا یا خود اروپا یا آمریکا یا آسیای دور به‌علت اینکه دادگاه‌های حقوق بشری داریم، باید اعلام کنند. و این الزام قانون بین‌المللی است. متأسفانه در ایران نه دادگاه حقوق بشری داریم و نه دادگاه قانون اساسی داریم و نه تعریفی از حریم خصوصی داریم. این هم از معایب اوضاع حقوقی و قانونی ماست. وقتی شرکت فراملی یا مولتی‌نشنالی می‌خواهد کار کند، موظف است به‌خاطر اینکه تهدید قانونی نشود و به دادگاه فراخوانده نشود همه اسناد را رو کند. بگوید من چنین کاری را انجام می‌دهم و از الان بگوید دیتاهای کاربران به‌صورت رسمی در فیس‌بوک یا مراکز ذخیره داده دیو می‌شود یا می‌خواهد داده‌کاو شود. اصولاً اگر این را بیان نکند به تجارت خود آسیبی وارد می‌کند. به این دلیل که ممکن است علیه او شکایت کنند و بعد باید پاسخگو باشد و خسارت و غرامت پرداخت کند. پس اینکه می‌فرماید آیا مرسوم است، از این جهت است، چون تعداد کاربر بالاتر است و در حد میلیاردی است این را اعلام می‌کنند تا جلوی عواقب قانونی را بگیرند و تجارت آسیب نبیند.»

● اپ‌های داخلی به‌خوبی سازماندهی نشده‌اند

نعناکار در رابطه با چرایی عدم‌اقبال عمومی نسبت به پیام‌رسان‌های داخلی بعد از کوچ کاربران از واتس‌آپ گفت: «واقعیت این است که فکر می‌کنم ۵ پیام‌رسان داخلی داریم که همه حمایت دولتی اشتباه دریافت کردند. اشتباه منظوری از این جهت است که وقتی به پیام‌رسان وام چند میلیاردی می‌دهید، آن چند میلیارد را ساختمان و دفتر و غیره می‌خرد ولی اگر حمایت می‌کردید که مثلاً به ازای چند فلان میزان کاربری که جذب کنید این میزان تخفیف مالیاتی را می‌دهم یا به ازای هر میزان ارزش افزوده‌ای که ایجاد کنید من به شما معافیت تامین اجتماعی می‌دهم، این قابلیت برای او پیدا می‌شد که رشد کند. چون این اتفاق اصولاً نیفتاد و نمی‌خواهم بگویم عمده یا سهوی بوده است ولی نشان دهنده عدم‌تمرکز و شناخت این بستر است. به‌نظرم می‌رسد خیلی سبب ایرانی‌ها پُر نخواهد شد. دلیل این است که این ۵ پیام‌رسان که سه پیام‌رسان را نیز شورای عالی فضای مجازی ابلاغ کرده بود که این سه امن و مورد تایید هستند، بیش از این میزانی که کاربر دارند توان پاسخگویی ندارند. مشکل در معماری نرم‌افزاری است. کم‌اینکه از سمت حقوقی هم نگاه کنید ایرادی وجود دارد که مردم به‌صورت ناخودآگاه بدان واقف هستند. ممکن است علنی ندانند ولی پس ذهن آنها نیز وجود دارد. یک اینکه در پیام‌رسان‌های داخلی هیچ نظارتی وجود ندارد یعنی شما نمی‌دانید یک پیام‌رسان آیا پیام‌های شما را می‌بیند یا خیر و سطح دسترسی مدیر فنی آن تا کجا تعریف شده است. این مساله اساسی است. نکته دوم مجوز است اینها تحت مجوز هیچ جایی کار نمی‌کنند. صرفاً می‌توانید شرکتی بزنید و خدمات بدهید. خود این مساله‌ساز است، یعنی ما نمی‌دانیم تحت حاکمیت چه قانون و قاعده‌ای خدمات را می‌دهد. از لحاظ فنی به‌نظر می‌رسد بیش از این ظرفیت ندارند. الان رویبکا را می‌بینید که سیستم شاد را بالا آورده‌اند و واقعا جواب نمی‌دهد. گپ، بله و سروش هم همین‌طور هستند. فکر نمی‌کنم واقعا بخشی از مهاجرانی که از

صریح و روشن بیان کرده می‌خواهم این کار را انجام دهم. این به معنای این نیست که تا قبل از این چنین اتفاقی نمی‌افتاده است. قطعاً دیتاهایی که در پیام‌رسان‌ها هستند براساس قوانین داخلی کشورها از حدی بالاتر می‌رود هم ذخیره می‌شود و هم مدت‌زمانی که نگهداری می‌شود مشخص است و هم چگونه ماین شدن مشخص است، دسترسی‌ها نیز معین است. تمام مسائل مشخص شده است. به‌طور مثال در برخی کشورهای اروپایی وقتی یک پیام‌رسان بالای ۴ درصد جمعیت را کاربر جذب می‌کند موظف است یکی از نهادهای امنیتی کشور در دفتر پیام‌رسان مستقر شود. این بدین معنا نیست بدون تشریفات قانونی قابلیت دسترسی به داده‌ها و غیره را دارند. اتفاقی که الان افتاد به‌نظر می‌رسد به‌دلیل منفعل‌بودن سازمان‌های داخلی مثل شورای عالی فضای مجازی یا مرکز ملی فضای مجازی یا وزارت ITC یا جاهای دیگر است که با یک تئوتی ایلان ماسک یا هر کس دیگری جهت به این داده شد کسانی که از پیام‌رسان‌های واتس‌آپ یا مسنجر فیس‌بوک استفاده می‌کردند، به پیام‌رسانی سوق داده شوند که ما تصمیمی درخصوص آن نداریم. یعنی آنقدر منفعلانه عمل کردیم که برای ما تصمیم گرفته شد و پیشنهاد داده شد که هجوم به‌سمت پیام‌رسان دیگری ببرند.»

● مدل استفاده از پیام‌رسان‌های خارجی در ایران صحیح نیست

نعناکار در رابطه با امنیت پیام‌رسان سیگنال و تبلیغاتی که برای آن می‌شود هم خاطرنشان کرد: «پیام‌رسان سیگنال هم می‌گوید اوپن سورس هستم و کدینگ و دیکد می‌کند ولی نه از لحاظ فنی گنجایش این تعداد کاربر را دارد و نه صلاح است ما مردم و کسانی که از این مسنجر استفاده می‌کنند را به چنین سیستم‌هایی سوق دهیم. تمام کشورها چه در قالب اتحادیه اروپایی و چه در قالب آمریکا و چه در قالب کشورهای شرق در داخل یک پیام‌رسان ژنرال دارند. کارهای داخلی و ارزش‌افزوده‌ای که وجود دارد، خدمات دولتی، خدمات پولی و مالی، کیف پرداخت و... را روی پیام‌رسان داخلی سوار می‌کنند. بعد می‌گویند اگر می‌خواهید با خارج از کشور ارتباط داشته باشید از هر چیزی می‌خواهید استفاده کنید. ولی این‌طور نیست که مثلاً همه با واتس‌آپ اتوماسیون اداری خود را هم انجام دهند. الان در داخل کشور به‌دلیل عدم‌فرهنگ‌سازی و ضعف در پیام‌رسان‌های داخلی و عدم‌تعریف ارزش افزوده توسط حاکمیت در پیام‌رسان‌ها شاهد هستیم از پیام‌رسان جای ایمیل هم استفاده می‌کنند، یعنی کل قراردادهای اسناد مالکیت و... را با پیام‌رسان ردوبدل می‌کنند. این نوع استفاده در هیچ جای دنیا مرسوم نیست. هیچ‌جا نمی‌توانید مثال بزنید چنین اتفاقی رخ دهد. فقط در ایران و به‌دلیل زیرساخت‌های ضعیف و منفعل‌بودن مراجع تصمیم‌گیری است که چنین اتفاقی می‌افتد.»

● واتس‌آپ نگاه تجاری دارد

این حقوق‌دان فضای مجازی در پاسخ به این سوال که چرا واتس‌آپ چنین پیامی را برای کاربران ارسال کرد و آیا چنین اقدامی در دنیا مرسوم است یا خیر گفت: «مرسوم بودن دو علت دارد؛ اول اینکه در بسیاری از سکشن‌های بین‌المللی در قالب اتحادیه

در تمامی لیست‌های معرفی امن‌ترین پیام‌رسان‌های جهان همیشه باید جایی برای تلگرام در نظر گرفت. این اپلیکیشن پیام‌رسانی دارای امنیت بالایی است که موجب شده هک کردن آن کار چندان ساده‌ای نباشد. تنها ایرادی که بسیاری از کارشناسان امنیتی به این پیام‌رسان می‌گیرند، عدم پیش‌فرض بودن رمزنگاری همه پیام‌ها و ذخیره پیام‌های کاربر در سرورهای این پیام‌رسان است. ازجمله نقاط قوت تلگرام می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: رمزنگاری پیام‌ها در حال سکرت‌چت، پشتیبانی از انواع فرمت‌های ارسال پیام، تا حدودی متن باز بودن، واسط کاربری فوق‌العاده و دارای امکانات زیاد، تایمر خودکار پاک کردن پیام، پشتیبانی از احراز هویت دومرحله‌ای. کارشناسان، ذخیره اطلاعات و داده‌های کاربر و عدم رمزنگاری پیش‌فرض تمام داده‌ها را از مهم‌ترین نقاط ضعف تلگرام می‌دانند.

● پیام‌رسان ویکر (Wickr)

شاید بعد تجاری اپلیکیشن پیام‌رسانی ویکر سبب شده است تا این پیام‌رسان در میان سایر پیام‌رسان‌ها، کمتر شناخته شود. اما با این وجود، هنوز هم نام آن جزء امن‌ترین پیام‌رسان‌های دنیا قرار گرفته و نمی‌توان از ویژگی‌های امنیتی فوق‌العاده آن چشم‌پوشی کرد. این پیام‌رسان رایگان، برای استفاده تجاری و شرکتی طراحی شده است و دارای امکانات بسیاری در این زمینه است. رمزنگاری پیش‌فرض تمامی پیام‌ها، قابلیت ثبت‌نام با ایمیل، متن باز بودن، عدم‌ذخیره اطلاعات و داده‌های کاربران ازجمله مهم‌ترین نقاط قوت این پیام‌رسان است. کارشناسان طراحی اختصاصی این اپ برای استفاده تجاری و رابط کاربری متفاوت آن را ازجمله مهم‌ترین نقاط ضعف آن به حساب می‌آورند.

● پیام‌رسان آی‌مسیج (imessage)

آی‌مسیج، سرویس پیام‌رسانی مختص محصولات اپل است و محصولات اپل، معمولاً از امنیت بسیار بالایی برخوردار هستند. این سرویس پیام‌رسانی که جزء امن‌ترین پیام‌رسان‌های جهان محسوب می‌شود نیز از متدهای رمزنگاری خاص اپل بهره می‌برد و می‌تواند به‌طور پیش‌فرض تمامی پیام‌های ارسالی کاربر را به‌صورت رمزنگاری شده ارسال کند. شاید بتوان مهم‌ترین نقاط ضعف این اپلیکیشن را مختص آیفون بودن و عدم‌پشتیبانی از هر نوع فایلی برای ارسال دانست، اما متن باز نبودن و ذخیره اطلاعات و داده‌های کاربر را نیز می‌توان جزء نقاط ضعف آن به حساب آورد. رمزنگاری پیش‌فرض تمامی پیام‌ها و واسط کاربری مطلوب از جمله مهم‌ترین نقاط قوت این پیام‌رسان است.

● شرایط فعلی ماحصل انفعال

سازمان‌های متولی داخلی است در ادامه با محمدجعفر نعناکار، کارشناس و حقوقدان فضای مجازی در رابطه با حواشی اخیر ایجادشده بعد از اقدامات بحث‌برانگیز واتس‌آپ به گفت‌وگو پرداختیم. او در این رابطه گفت: «قاعده این است از زمانی که فیس‌بوک، اینستاگرام و واتس‌آپ را گرفت تمام دیتاهای ما آنجا هم ذخیره شد و هم ماین شد. در این شکی نیست. الان واتس‌آپ خیلی

← ... ادامه از صفحه قبل

مدل غلطی است، یعنی مدلی است که اینها را به سمت اضمحلال و از بین رفتن سوق می‌دهد، یعنی همان بلایی که سر موتور جست‌وجوگر داخلی آمد احتمالاً سر پیام‌رسان‌ها هم می‌آید، چون یک وام هنگفت می‌دهند و آنها نمی‌توانند این را تبدیل به ثروت کنند و در بازپرداخت دچار مشکل می‌شوند و به سمت انحلال می‌روند.»

هزینه به صرفه‌تر است یا بعضاً رایگان است. یعنی دیتا را با شما رایگان حساب می‌کنند و پول آن را از کارمزد دیتای تراکنش مالی برمی‌دارند. تجارت آن طور دیگری تعریف می‌شود. تا حاکمیت این دسترس‌ها را ندهد، اوپن دیتا، اوپن‌ای‌پی راه نیندازد و دسترسی ندهد اصولاً اینها پیشرفت نمی‌کنند، کما اینکه متأسفانه مدل حمایت هم

واتس‌آپ رانده می‌شوند به سبب پیام‌رسان داخلی بیایند. یکی از کشورهای موفق در این عرصه چین است. مثالی که برای آن بیان می‌کنند ارزش افزوده است. یعنی اگر پیام‌رسان را با زندگی روزمره مردم عجین کنید رشد می‌کند همانند ویچت می‌شود. پرداخت را آنجا دارید، پرداخت قبض را آنجا دارد، کند نیست، هر وقت بخواهید در دسترس است،

رونق مسکن در گرو صنعت و کشاورزی است

مدت مشکل دولت را حل می‌کنند اما در بلندمدت اقتصاد تولیدی را دچار مشکل می‌کند. اگر بخشی از این سرمایه‌های انباشت شده در بخش‌های واسطه‌ای و مستغلاتی به سمت تولید بچرخند و در چرخه تولید بکار گرفته شوند، به شکل گسترده و عالی می‌توانند مسائل اقتصادی و اجتماعی ما را حل کنند. وی تصریح کرد: مسئله مسکن محصول ناکارآمدی اقتصاد دولت مدار و نامولد است. تا زمانی که ناکارآمدی در توسعه بخش صنعت و کشاورزی وجود دارد، نباید انتظار حل معضل مسکن را داشت. سیاست‌های حمایتی بیشتر شبیه داروی تسکین‌کننده اند تا راه حل پایدار و همیشگی.

ایجاد بانک اطلاعاتی املاک ضروری است

استاد دانشگاه خوارزمی، ایجاد یک سیستم یا بانک اطلاعاتی جامع و کامل از اوضاع املاک و مسکن را ضروری دانست و افزود: پس از آن ضمن قائل شدن معافیت از مالیات برای حد متعارفی از املاک، برای بقیه مالیات با نرخ تصاعدی بالا تعیین شود؛ به طوری که در تملک نگه داشتن بیش از حد متعارف زمین و ملک به دلیل مالیات و عوارضی که بر آن مترتب می‌شود مقرون به صرفه نباشد. این سامانه املاک تمام اطلاعات موجود واحدهای مسکونی کشور را به صورت یکپارچه و دقیق رصد و پایش کند.

شعاعی خاطرنشان کرد: در شرایط کنونی بخشی از این اطلاعات در اختیار شهرداریها و بخشی نیز در اختیار وزارت راه و شهرسازی و اداره ثبت اسناد و سازمانهای آب و برق و گاز قرار دارد. بدیهی است این اطلاعات بایستی جمع‌آوری و یکپارچه و تکمیل شده و قابلیت روزآمدسازی آنی را داشته باشد. همچنین با نقشه‌های کاداستر اداره ثبت اسناد و املاک و سایر منابع اطلاعاتی اعم از منابع طبیعی و جهاد کشاورزی و دستگاههای دیگر پشتیبانی و تکمیل و حد و حدود دقیق آنها تعیین شود. معمولاً بعضی افراد و گروههای سوءاستفاده‌گر، زمین خوار و رانت جو آمار و اطلاعات زمین و املاک خود را آرایه نمی‌دهند و مانع راه اندازی یا شکل‌گیری این سامانه اطلاعاتی و شفافیت آن می‌شوند.

وی ادامه داد: مشخص شود بر اساس هر کد ملی و کد ثبتی چند متر زمین و املاک به نام هر فرد است. اراضی و املاک کشور دقیقاً به نام چه کسی یا کسانی و یا دستگاه یا سازمانی است و چه فعالیت یا کاربری دارد. بر این اساس می‌توان به همان نسبت بیشتر از حد معین فضای مسکونی به صورت تصاعدی مالیات دریافت شود، تا مسکن از کالای سرمایه‌ای خارج و به کالای مصرفی و ضروری تبدیل شود و سرمایه‌ها در بخش تولیدات با مالیات کم و حتی بدون مالیات هدایت شود.

مجیدانتظاری

بسیار ضروری است. شعاعی اظهار کرد: به دلیل سوء مدیریت، اقتصاد دلالی و سوداگری، مسکن به کالای سرمایه‌ای تبدیل شده و دلالت و سوداگران مسکن این نیاز ضروری مردم را به یکی از چالش‌های خانواده و اقتصاد کشور تبدیل کرده‌اند. بنابراین مجلس و قوه قضائیه باید دخالت و نظارت کنند تا دولت به اجرای راهکارهای برون رفت از وضعیت فعلی سوق پیدا کند.

اقتصاد نامولد، بخش تولید را زمین گیر کرده است

وی یکی از مهمترین عوامل افزایش قیمت مسکن را ناشی از اقتصاد نامولد و ناتوانی دولت در بازگرداندن سرمایه‌های سرگردان به چرخه تولید دانست و گفت: اگر در



بخش کشاورزی و صنعت از جمله مصالح ساختمانی رونق تولید صورت گیرد، اشتغال پایدار تضمین می‌شود. اشتغال پایدار و انطباق‌مزایای شغلی بر رفح نیازها و از جمله مسکن، بسیاری از مسائل کنونی را حل می‌کند. اما خبر ناگوار برای جامعه ما زمین‌گیر شدن بخش تولید و خلق موجودی نابارور به اسم اقتصاد نامولد و واسطه‌گر یا دلالی است. بدترین کارکرد اقتصاد نامولد، سرگردانی سرمایه در حوزه‌های واسطه و دلالی است.

این کارشناس اقتصاد مسکن تاکید کرد: اقتصاد دولتی اقتصادی معتاد به تورم است. تورم در ماهیت خود داروی مسکن و مالیات غیرمستقیم و سهل‌الوصول برای دولت است. برندگان تورم جز دولت و افراد ثروتمند نیستند؛ چرا که تورم، غنی را غنی‌تر و فقیر را فقیرتر می‌کند. در نتیجه تورم‌های پیاپی بخش دلالی و واسطه‌گری تقویت می‌شود و شیب نابرابری به نفع طبقه ثروتمند و دولت تشدید شده و به ویژه اقشار فقیر را برای تأمین نیاز روزمره در دردمس می‌اندازد.

شعاعی با بیان اینکه رونق بخشهای غیرمولد به اقتصاد آسیب می‌زند گفت: رونق بخش دلالی مسکن و سایر بخش‌های واسطه‌ای و غیرتولیدی، اگرچه در کوتاه

یک کارشناس اقتصاد مسکن، معضل مسکن را محصول ناکارآمدی اقتصاد نامولد دانست و گفت: تا زمانی که ناکارآمدی در توسعه بخش صنعت و کشاورزی وجود دارد، نباید انتظار حل معضل مسکن را داشت و سیاست‌های حمایتی بیش از آن که راهکارهای پایدار باشند داروی تسکین‌دهنده هستند.

علی شعاعی در گفت و گو با ایسنا اظهار کرد: نارسایی تولید مسکن، عدم تناسب میان عرضه و تقاضای مسکن و افزایش تقاضا نسبت به عرضه به ویژه در شهرهای بزرگ، وجود تقاضاهای کاذب برای ملک به خاطر حفظ ارزش اندوخته‌ها در شرایط تورم افسارگسیخته، دلالی و عدم شفافیت آمار و اطلاعات زمین و املاک، مهمترین عوامل افزایش قیمت مسکن و مانع توسعه اقتصادی و اجتماعی کشور است.

وی با اشاره به اصل ۳۱ قانون اساسی مبنی بر اینکه «داشتن مسکن متناسب با نیاز، حق هر فرد و خانواده ایرانی است» گفت: طبق این اصل دولت موظف است با رعایت اولویت برای نیازمندان مسکن به خصوص روستائینان و کارگران زمینه اجرای این اصل را فراهم کند.

بخش مسکن ۴۰ درصد اقتصاد کشور را شکل می‌دهد

استاد دانشگاه خوارزمی با بیان اینکه در حال حاضر اقتصاد مسکن حدود ۴۰ درصد اقتصاد خانواده و کشور را تشکیل می‌دهد گفت: بررسی‌ها و اطلاعات بدست آمده مشخص می‌کند بیش از ۲.۵ میلیون واحد مسکونی خالی از سکنه در کشور وجود دارد. همچنین طبق اطلاعات بدست آمده ۱.۳ میلیون خانوار در کشور هستند که دو خانواده در یک خانه زندگی می‌کنند. ۲.۱ میلیون خانه نیز وجود دارند که تنها چند روز و یا چند ماه از سال مورد استفاده قرار می‌گیرند. برای حل مساله مسکن به ویژه قرار دادن واحدهای احتکار شده و خالی در جرگه استفاده، ایجاد سامانه ملی و جامع اطلاعات زمین و مسکن و شفافیت اوضاع این پدیده

زنگنه: تا پایان سال ۱۴۰۱ هیچ گازی در مشعل نمی‌سوزد

وی با بیان اینکه استان خوزستان همواره یکی از نقاط تمرکز فعالیت‌های توسعه‌ای صنعت نفت بوده و هم‌اکنون در کنار توسعه میدان‌های آزادگان و یادآوران، چهار قرارداد مطابق الگوی جدید قرارداد‌های نفتی با سرمایه‌گذاری ۴۶ میلیارد دلار برای توسعه میدان‌های نفتی موجود خوزستان امضا شده است، تصریح کرد: ۱۶ قرارداد نگهداشت و توسعه میدان‌های نفتی در حال بهره‌برداری هم با سرمایه‌گذاری ۲۰۲ میلیارد دلار در این استان در حال اجراست که زمینه‌ساز به‌کارگیری زنجیره وسیعی از پیمانکاران بومی و اشتغال‌زایی قابل توجه است. وزیر نفت گفت: پیمانکاران در قراردادهای نگهداشت و تولید ملزم هستند حدود ۸۰ درصد تجهیزات را از داخل کشور تامین کنند که اشتغال‌زایی قابل توجهی به همراه خواهد داشت.

⊕ احداث ۲ مگا پروژه جدید در صنعت پتروشیمی

زنگنه با بیان اینکه از سال ۹۲ تاکنون بیش از ۹۹ پروژه مسئولیت اجتماعی با اعتبار بیش از ۱۸۰۰ میلیارد تومان اجرا شده است (۱۲۵۰ میلیارد تومان آن هزینه شده)، اظهار کرد: بیش از ۶۵۹ پروژه در حوزه‌های آموزشی، بهداشتی، راه آبرسانی، برق رسانی، طرح‌های هادی روستایی و خدماتی تکمیل و بهره‌برداری شد.

وزیر نفت با قدردانی از رئیس جمهوری و دولت برای ایجاد فضای حمایتی به‌منظور اجرای این کارهای بزرگ تاکید کرد: از همه دست‌اندرکاران این پروژه، سازندگان ایرانی و صندوق توسعه ملی هم قدردانی می‌کنم.

وی ضمن اشاره به ساخت دو مگا پروژه پتروشیمی افزون بر طرح‌های جهش سوم در این دولت، گفت: هر کدام از این دو مگا پروژه از نظر اندازه و ارزش محصولات از بندر امام کنونی بزرگ‌تر خواهد بود، خوراک این دو مگا پروژه تامین و سرمایه‌گذار و زمین‌های آن هم مشخص شده است، هر کدام از این طرح‌ها در دل خود چند کارخانه تولیدی خواهند داشت.

⊕ حجم سرمایه‌گذاری کم شد اما ...

وزیر نفت با بیان اینکه تیم ترامپ فکر می‌کرد ما با تحریم می‌میریم اما نمردیم و آنها نابود شدند، تاکید کرد: ما زنده‌ایم و طرح‌هایمان را پیش بردیم، گرچه حجم سرمایه‌گذاری کم شده است، اما هیچ طرحی به دلیل فناوری و تجهیزات معطل نماند. ما زنده و سر حال هستیم و امید در دل ما بسیار بیشتر از گذشته است.

زنگنه افزود: افتتاح پالایشگاه بیدبلند خلیج فارس از یکسو نمایش کامل شکست تحریم و فشار حداکثری آمریکا علیه ایران است و از سوی دیگر نشان‌دهنده توانمندی و استقامت ملی است، من امید دارم تا ۱۴۰۱ هم گازسوزی در مشعل‌ها خاموش شودوی در پایان با بیان اینکه تولید گاز کشور امسال به اندازه ۲۵ فاز پارس جنوبی افزایش یافته است، گفت: از مردم درخواست می‌کنم با کاهش یک درجه‌ای مصرف گاز کمک کنند تا افزون بر اینکه زمستان را به راحتی پشت سر بگذاریم، صنایع هم بتوانند از این نعمت خدادادی استفاده کنند و مجموع فعالیت‌های اقتصادی در کشور زنده و فعال باشد.

سحر بابایی

گازهای همراه جمع‌آوری شده استفاده می‌شود، تصریح کرد: بخشی از طرح آماک در دولت اصلاحات انجام شد و بخشی هم در سفر پیشین جناب‌عالی به استان خوزستان به بهره‌برداری رسید.

زنگنه با اعلام اینکه ان‌جی‌ال ۳۲۰۰ سال ۱۴۰۰ به بهره‌برداری می‌رسد و با بهره‌برداری آن همه گازهای غرب کارون پس از جمع‌آوری و فرآوری به بندر امام فرستاده می‌شود، افزود: ان‌جی‌ال ۳۱۰۰ که در ایلام است هم سال ۱۴۰۱ به نتیجه می‌رسد. همچنین یک پتروشیمی حدود یک میلیون تنی در دهلران احداث می‌شود اما در میان این طرح‌ها پالایشگاه گاز بیدبلند خلیج فارس اهمیت ویژه‌ای دارد.

وی حجم سرمایه‌گذاری، پیچیدگی فرآیندی، ظرفیت فرآوری و ورودی و خروجی پالایشگاه بیدبلند خلیج فارس را برای جمع‌آوری گازهای همراه نفت بی‌ظنیر دانست، گفت: در کلان‌اجرای این طرح (پالایشگاه گاز بیدبلند خلیج فارس) هدف توسعه منطقه‌ای هم در نظر گرفته شده است، در واقع طرحی مادر است که فرزندان برومندی هم در پایین دست خود دارد.

وزیر نفت با بیان اینکه پالایشگاه گاز بیدبلند خلیج فارس خوراک پتروشیمی بندر امام را تامین می‌کند، افزود: این پالایشگاه تامین‌کننده خوراک الفین و پلی‌اتیلن گچساران هم خواهد بود و بیش از یک میلیون تن اتان از پالایشگاه بیدبلند به گچساران انتقال داده می‌شود، قرار است در آنجا (گچساران) یک واحد الفین ساخته شود که حدود ۷۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارد و تا سال ۱۴۰۰ به بهره‌برداری می‌رسد.

زنگنه ادامه داد: پتروشیمی گچساران خوراک دو واحد ۳۰۰ هزار تنی پلی‌اتیلن را در گچساران و دهدشت را تامین می‌کند و بقیه اتیلن هم به خط لوله اتیلن غرب تزریق می‌شود.

وی با بیان اینکه در ادامه طرح پالایشگاه بیدبلند خلیج فارس، دو طرح نیز قابل اجراست، اظهار کرد: نخست، احداث یک مینی پالایشگاه برای تولید بنزین با ظرفیت تولید روزانه ۱۵ هزار بشکه و دیگری احداث یک واحد PDH (طرح‌های تولید پروپیلن از مسیر پروپان) با ظرفیت تولید سالانه ۴۵۰ هزار تن خواهد بود که دنبال سرمایه‌گذار توانمند برای اجرای آن در این منطقه هستیم.

⊕ نگذاشتیم فعالیت صنعت نفت در تحریم متوقف شود

وزیر نفت با اشاره اینکه پالایشگاه بیدبلند خلیج فارس در ظرفیت کامل افزون بر گاز متان که به شکل شیرین شده به خط لوله سراسری تزریق می‌شود توانایی تولید ۳۵ میلیون تن اتان، بوتان، پروپان و پنتان پلاس را داراست، گفت: ما همچنین طرح جمع‌آوری گازهای مشعل مناطق نفت‌خیز جنوب که قرارداد آن سال ۱۳۹۷ با حضور جناب‌عالی (رئیس جمهوری) به ارزش ۱۱ میلیارد دلار امضا شد را به هلدینگ خلیج فارس سپردیم.

زنگنه خطاب به رئیس جمهوری تصریح کرد: ما حتی در شرایط تحریم هم که شدیدترین فشارها متوجه صنعت نفت بود، نگذاشتیم فعالیت مرتبط با صنعت نفت در کل کشور و خوزستان متوقف شود.

وزیر نفت درآمد سالانه طرح عظیم پالایشگاه گاز بیدبلند خلیج فارس را ۱۵ میلیارد دلار اعلام کرد و گفت: تا پایان سال ۱۴۰۱ هیچ گازی در مشعل نمی‌سوزد.

بیژن زنگنه در آیین بهره‌برداری از طرح‌های ملی وزارت نفت (بهره‌برداری رسمی از پالایشگاه گاز بیدبلند خلیج فارس) اظهار کرد: تعهد ما در ابتدای سال ۹۹ این بود که در این سال ۱۷ طرح پتروشیمی با سرمایه‌گذاری حدود ۱۱۴ میلیارد دلار با مجموع ظرفیت تولید ۲۵ میلیون تن به بهره‌برداری رسمی برسد، خوشحالم اطلاع دهم که امروز شاهد بهره‌برداری رسمی یازدهمین طرح از این مجموعه هستیم.



وی پالایشگاه بزرگ بیدبلند خلیج فارس را ابر پروژه برشمرد و خطاب به رئیس جمهوری گفت: جای شما امروز در این طرح خالی است، می‌دانم چقدر مایل بودید که در این آیین گشایش این طرح حضور داشته باشید اما به دلیل مشکلات بهداشتی از این کار منع شد.

وزیر نفت با یادآوری اینکه بهبهان از قدیمی‌ترین مراکز تمدنی خوزستان و شهری با فرهنگ ریشه‌دار است و در این فصل هم بوی نرگس همه جا را عطرآگین کرده است، ادامه داد: پالایشگاه نخست گاز بیدبلند مبدا صنعت گاز ایران است. با راه‌اندازی این پالایشگاه و ظرفیت پالایش روزانه حدود ۲۵ میلیون مترمکعب و بهره‌برداری از خط لوله یکم سراسری در سال ۱۳۵۰ صنعت گاز در ایران شکل گرفت و متولد شد.

زنگنه با اشاره به اینکه بخش عمده‌ای از این مقدار گاز (روزانه ۲۵ میلیون مترمکعب) با توجه به اینکه در داخل کشور مصرف نمی‌شد با خط لوله‌ای که تا آستارا کشیده شده بود به اتحاد جماهیر شوروی سابق صادر می‌شد، یادآوری کرد: تعریف پالایشگاه بیدبلند ۲ به اوایل سال ۱۳۸۰ برمی‌گردد، در آن مقطع ما مطالعاتی جامع درباره بهره‌برداری از ظرفیت‌های استان خوزستان انجام دادیم و پس از بحث‌های فراوان به این نتیجه رسیدیم که لازم است تاسیساتی بزرگ و متمرکز برای فرآوری گاز بسازیم.

وی با بیان اینکه جناب‌عالی (رئیس جمهوری) از اوایل دولت یازدهم اهمیت جمع‌آوری گازهای همراه نفت به‌ویژه آنهایی که در مشعل‌ها می‌سوزند را ابلاغ کردید، افزود: موضوع گازهای مشعل از مسائل تاریخی در صنعت نفت است و خاموش کردن آن برای سال‌ها مطرح بوده اما بنا بر دلایل متعددی اجرا نشده است.

⊕ توسعه منطقه‌ای هدف کلان طرح پالایش گاز بیدبلند خلیج فارس

وزیر نفت با بیان اینکه تا پایان سال ۱۴۰۱ هیچ گازی در مشعل نمی‌سوزد و بیش از ۹۵ درصد از

رییس جمهور: بالاخره دنیا به نفت و گاز ایران نیاز دارد

رییس جمهور با بیان اینکه دنیا نیازمند به نفت و گاز ایران است، گفت: شما امروز را نبینید که چند سال ما را در فشار و تحریم گذاشتند، بالاخره جهان و منطقه به نفت و گاز ایران آن هم با جایگاهی که ایران دارد نیازمند است.



به گزارش ایسنا، حجت الاسلام و المسلمین حسن روحانی در مراسم بهره‌برداری از پالایشگاه بیدبلند خلیج فارس با بیان اینکه ظرف دو سال آینده همه مشعل‌هایی که گازهای کشور در آن سوزانده می‌شود، به طور کامل جمع آوری می‌شود، تأکید کرد: این مشعل‌ها علاوه بر آنکه خطرات زیست محیطی داشت سرمایه ملی را از بین می‌برد و مسئله فلرها یا همان گازهایی که پیش از این می‌سوخت برای ما بسیار مهم است، زیرا سرمایه ملی می‌سوخت.

وی یادآور شد: از روزهای اولیه دولت یازدهم در سفر به منطقه بوشهر و عسلویه در این مورد با وزیر نفت صحبت کردم و آقای زنگنه قبول داد که این گازها جمع شود. ما مسیر را هموار می‌کنیم تا این گازها جمع‌آوری شود و دیگر نسوزد.

رییس جمهور ادامه داد: این پروژه بزرگ در روزی افتتاح می‌شود که آنها که مدعی بودند ایران را به زمین خواهند زد و می‌توانند کمر ملت سرفراز ایران را در برابر استبداد و قلندری خم کنند و آنهایی که توطئه و برنامه ریزی کردند در روزی این پروژه بزرگ افتتاح می‌شود دیگر نیستند. آنها با دلت و سرفاکنندگی سرنگون شدند.

روحانی تصریح کرد: کارهای روزهای پایانی عمر منحوس آنها برای همه جهان و ملت خود آمریکا روشن کرد که آنها آغازگر ضد دموکراسی و پارلمان هستند. همانطور که مجلس شورای ملی آن زمان را مستبدین به توپ بستند آنها هم آخر عمر خود کنگره را با اوباشی که به سمت کنگره فرستادند به توپ بستند. آنها از آغاز کار خود به همین صورت بودند منتها در پایان برای همه آشکار شد که این تروریست‌ها چه جنایتی بر مردم آمریکا و جهان روا داشتند.

وی در بخش دیگری از سخنانش با بیان اینکه این پروژه عظیم و بزرگ که یکی از بزرگترین پروژه‌ها در سطح منطقه و خاورمیانه است، گفت: این طرح در سال ۹۴ و ۹۵ که شرایطی بود که دست و پال ما در سایه برجام باز شده بود و توانستیم نفت را صادر کنیم و بخش بزرگی از پول نفت به صندوق وارد شود، طرح‌ریزی شد.

روحانی افزود: مردم بدانند نفتی که می‌فروشیم

۳۸ درصد فروش آن به صندوق واریز می‌شود بنابراین نفتی که به فروش می‌رسد همه آن در اختیار دولت قرار نمی‌گیرد. ۱۴.۵ درصد در اختیار خود شرکت ملی نفت برای توسعه و اداره آن است. آنچه در اختیار دولت قرار می‌گیرد مقدار کمی است.

وی ادامه داد: هر چقدر شرایط ما مناسب شود و درآمد ما اضافه شود، این درآمد نفت بخش بزرگش در اختیار صندوق توسعه ملی برای تحول در تولید و بخش صنعت قرار می‌گیرد و امیدواریم سال آینده همانطور که پیش‌بینی کردیم بتوانیم ۲ میلیون و ۳۰۰ بشکه نفت بفروشیم. این سهم نفت در اختیار صندوق برای توسعه کشور قرار می‌گیرد.

رییس جمهوری گفت: این تحول بزرگ در استان خوزستان اتفاق افتاد که یکی از استان‌های خیلی مهم ما است نه تنها از نظر نفت و گاز سرآمد است بلکه از نظر کشاورزی و همچنین از لحاظ اینکه به آب‌های بین المللی متصل است و جایگاهی که این مردم آزاده دارند و همواره مرزبان خوبی برای کشور ما بودند و در دفاع مقدس نقش بسیار مهمی را ایفا کردند.

روحانی گفت: من به این مردم خوب و عزیز، مردمی که با وحدت و اتحاد همه در کنار هم تلاش کردند و امروز شاهد افتتاح یک طرح بسیار بزرگ پالایشگاهی هستند تبریک می‌گویم.

وی ادامه داد: ۳.۴ میلیارد دلار برای این طرح هزینه شده است. طرحی است که برای محیط زیست بسیار مهم است. یکی از کارهای بزرگی که در این دولت انجام گرفته کارهای محیط زیستی است. در واقع گازهای فلر و مشعل‌ها که فضا را آلوده می‌کردند گازهای آنها جمع می‌شود و به این پالایشگاه می‌آید و بعد در پتروشیمی‌ها یا آنهایی که گاز شیرین است به خط سراسری ملحق می‌شود و این کار بزرگ امروز به انجام رسید که من از همه دست‌اندرکاران و کارگران و مهندسان و مدیران تشکر می‌کنم.

وی اظهار کرد: بخشی از قدرت ملی ما در سایه قدرت انرژی است. کشوری که دارای منابع بزرگ نفت و گاز است و همچنین در کنار خطوط جهانی کشتیرانی قرار دارد؛ جنوب آن خلیج فارس و دریای عمان است که متصل به اقیانوس هند است و شمال آن دریای خزر است.

رییس جمهور با تأکید بر اینکه بزرگترین منبع گازی جهان در ایران است، گفت: ایران از لحاظ منابع گاز در سطح جهان مقام اول را دارا است. بیش از ۳۱ هزار میلیارد متر مکعب کشور ما گاز در اختیار دارد که البته به دست آوردن و فراوری آن مشکلات بسیار دارد اما انجام می‌گیرد.

روحانی تصریح کرد: امروز در دولت دوازدهم برای اولین بار در تاریخ ایران شاهد تولید روزانه یک میلیارد مترمکعب گاز هستیم. با این همه گازی که تولید می‌کنیم و در اختیار مردم می‌گذاریم بازهم در زمستان مشکل داریم باید مقداری تلاش فرهنگی کنیم و کارهای دیگری انجام دهیم که مردم به خصوص در شرایط زمستانی در مصرف مراقبت کنند که این همه گاز مصرف نشود.

وی افزود: دنیا نیازمند به نفت و گاز ایران است. شما امروز را نبینید که چند سال ما را در فشار و تحریم گذاشتند، بالاخره جهان و منطقه به نفت و گاز ایران آن هم با جایگاهی که ایران دارد نیازمند است.

رییس جمهوری یادآور شد: یکی از منشاءهای

قدرت ملی ما مسئله انرژی است که می‌توانیم قطب منطقه در تولید و صادرات برق و گاز باشیم. منتها به همه مدیران و وزیر نفت و همچنین مسئولین می‌گویم که ما در زمینه نفت و گاز کار بزرگی را انجام دادیم. در زمینه گاز ما دارای منابع بسیار غنی هستیم. در زمینه استحصال و پالایش گاز کار بزرگی را انجام می‌دهیم اما در زمینه صادرات گاز عقب هستیم، باید جزو پنج کشور اول دنیا در صادرات گاز باشیم. ما از نظر توانمندی در تولید جزو کشورهای مهم جهان هستیم. روحانی گفت: در این پروژه بزرگ و عظیم سیاست خارجی، بانک‌ها، فناوری و مهندسان همه آنها هر کدام در جایگاه خود نقش بسیار مهمی دارند. اگر سیاست خارجی ما نبود و برجام در سال ۹۴ به ثمر نرسیده بود پول اینگونه پروژه‌های بزرگ نبود. ۲ میلیارد دلار از صندوق پول گرفتیم در حالی که صندوق پولی نداشت. پول صندوق برای سالهای ۹۴، ۹۵ و ۹۶ است که ما توانستیم نفت را بفروشیم و صندوق شرایط مناسب پیدا کند. بسیاری از قطعات مورد نیاز ما در این پالایشگاه بزرگ باید وارد می‌کردیم و این شرایط ۹۴، ۹۵ و ۹۶ بود که شرایط را آماده کرد و ما توانستیم طرح‌های بسیار بزرگی را به ثمر برسانیم.

وی یادآور شد: البته نمی‌خواهم توضیح بدهم می‌خواهم به آنهایی که بد زبان هستند و البته شاید مطلع نباشند، بدانند که سیاست خارجی و دیپلماسی چقدر می‌تواند در اقتصاد و تولید و جهش تولید نقش داشته باشد.

رییس جمهوری گفت: مسئله دیگر در به ثمر رسیدن اینگونه پروژه‌های بزرگ نقش جهادگری و ایثار جوانان و مهندسان ما است. این پالایشگاه عظیم که یک شهر بزرگ است، اگر ایثار و فداکاری و فناوری نبود و اگر می‌خواستیم از نیروهای خارجی استفاده کنیم در این شرایط تحریم کسی اینجا نمی‌آمد و ما با دست فرزندان خودمان این پالایشگاه عظیم را به ثمر رساندیم که از افتخارات بسیار بزرگ ما است.

روحانی با تأکید بر اینکه امروز ایران جزو کشورهایی است که ابرپروژه‌های بزرگ را در نفت، گاز، پتروشیمی، برق، آب، کشاورزی، سد سازی و نیروگاه سازی را بدست فرزندان خود انجام می‌دهد، گفت: جلسه‌ای داشتیم برای تأمین نیازمندی‌های وزارت بهداشت و درمان برای سال ۱۴۰۰ و در آن جلسه وزیر بهداشت و درمان گزارشی که دادند خیلی خوشحال کننده بود. بسیاری از تجهیزات بیمارستانی را شرکت‌های دانش بنیان خودمان درست می‌کنند. بخش اعظم داروهای مورد نیاز حدود ۹۳ درصد در داخل تولید می‌شود. وی با اشاره به نقش بانک‌ها در توسعه پروژه‌ها،

یادآور شد: از خود صندوق گرفته که منبع بزرگی برای بانک‌ها است تا بانک‌های عامل همه تلاش کردند تا این پروژه امروز به ثمر نشسته است. بانک سپه، بانک صنعت و معدن، تجارت، ملت، پارسیان همه اینها کنسرسیوم تشکیل دادند و با این کنسرسیوم توانستند از منابع صندوق استفاده کنند و به عنوان بخش عامل وارد عمل شوند و هزینه‌های این پروژه عظیم را تأمین کنند.

رییس جمهوری ادامه داد: بخش غیر دولتی هم امروز در صنعت پتروشیمی وارد شده است. تا الان همه بحث ما این بود که پتروشیمی را بخش خصوصی به عهده بگیرد تا پایین دستی‌ها را احیا کند. امروز می‌بینیم که در بخش بالادستی پتروشیمی هم بخش

این پروژه عظیم که ۲.۴ میلیارد دلار در آن هزینه شده در عرض چهار سال و نیم پول خود را در می آورد. سالی ۷۰۰ میلیون دلار ارزش صادرات این بخش عظیم تولیدی است.

وی افزود: وقتی یک کار عظیم و بزرگ انجام می شود این کار ممکن است پنج یا شش سال طول بکشد و در همان مدت پولش را برمی گرداند. اگر ۶ سال کار شده چهار سال بعد کل پول را برمی گرداند و بعد از آن سودی است که به دست می آید.

روحانی در پایان یادآور شد: ما امروز در شرایط و در جایگاهی هستیم که هم می توانیم به دست فرزندانمان ابرپروژه‌ها را نهایی کنیم و هم می توانیم محصولاتمان را صادر کنیم و می توانیم سرمایه را در مدت کوتاهی برگردانیم و این جزو افتخارات کشور است.

علیرضا قربانی

صادرکننده هستیم.

روحانی یادآور شد: سال ۹۲ فرآورده‌ای که صادر می کردیم، امروز ۴ برابر آن را صادر می کنیم یعنی توان ما برای صادرات فرآورده‌ها اعم از بنزین، نفت و گاز و نفت کوره یا هر چیز دیگر چهار برابر شده است. در سال ۹۲ صادرات فرآورده‌ها تقریباً ۵.۹ میلیون تن بوده امروز این رقم به ۲۲۳ میلیون تن رسیده یعنی ۴ برابر شده است.

رییس جمهوری با بیان اینکه ما در زمینه صادرات گاز حرکت خوبی انجام دادیم، گفت: همه حرف من این است که گام دیگری برای صادرات گاز برداریم. مصرف داخلی را مهار کنیم و بتوانیم بیشتر صادر کنیم. این هم قدرت ملی و هم توان ملی و هم درآمد ملی ماست.

وی با اشاره به ظرفیت پروژه بیدبلند، ادامه داد:

خصوصی می تواند کار را به عهده بگیرد. پالایشگاه بخش بالادستی است که محصول آن در اختیار پتروشیمی ها قرار می گیرد این هم کار بزرگی است که امروز انجام می شود.

رییس جمهوری با اشاره به سخنان وزیر نفت در این مراسم اظهار کرد: همانطور که وزیر نفت گفت امسال ما ۱۰ پتروشیمی را افتتاح کردیم و امروز یازدهمین پتروشیمی با ارزش سه میلیارد و ۴۰۰ میلیون افتتاح شد و از افتخارات بسیار بزرگ برای ما است.

وی افزود: وزارت نفت در بخش های بزرگ و در فرآورده ها کار بسیار بزرگی در این چند سال انجام داده است. در آغاز این دولت تولید بنزین کشور کمتر از ۵۰ میلیون لیتر در روز بود و امروز تولید بنزین به ۱۱۰ میلیون لیتر در روز رسیده است یعنی بیش از دو برابر شده است. بنزین را وارد می کردیم و امروز

استقبال پایین از مسکن ملی در شهرهای کوچک

محمود محمودزاده، معاون مسکن و ساختمان وزیر راه و شهرسازی گفته بود: برخلاف دستور رییس جمهور، دستگاه های مربوطه زمین های دولتی را برای ساخت مسکن ملی در اختیار وزارت راه و شهرسازی قرار ندادند و این در حالی است که در قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن به صراحت آمده است که دستگاه های دولتی اراضی مازاد بر نیاز خود را به وزارت راه منتقل کنند تا برای تولید انبوه مسکن از آن استفاده شود؛ با این حال نه فقط در تهران بلکه در هیچ استانی این بند مهم از قانون اجرا نشده است.

نبود زمین برای مسکن ملی آن هم در شهرهای کوچک در حالی وجود دارد که محمودزاده - معاون وزیر راه و شهرسازی - مدتی قبل به ایسنا اعلام کرده بود: طبق گفته وزیر راه و شهرسازی، برای همه کسانی که ثبت نام کرده اند استان مورد نظر مکلف به تامین زمین است. تعدادی که مشکل تامین زمین دارند حدود ۸۰۰۰ نفر هستند که عموماً در شهرهای تحت نظر بنیاد مسکن نام نویسی شده اند. سازمان ملی زمین و مسکن کارهای تامین زمین تعدادی را انجام داده و برخی دیگر در حال انجام است. به طور کلی بیشتر از آنچه باید برای اقدام طرح ملی مسکن، زمین اختصاص یافته و مشکلی برای ۴۰۰ هزار واحد نداریم.

مسکن ملی در یک نگاه

شهریوماه ۱۳۹۸ طرح اقدام ملی مسکن با حضور رییس جمهور کلنگ زنی شد. برای این پروژه ۴۰۰ هزار واحد تعریف شد که در دور اول و دوم نام نویسی ۱.۶ میلیون نفر از طریق سایت tem.mrud.ir و پیامک ثبت نام کردند که ۴۶۰ هزار نفر واجد شرایط شناخته شدند. اولین واحدها به تعداد ۱۱ هزار و ۵۶۰ واحد در روز یکم آبان ماه ۱۳۹۹ به دستور رئیس جمهور افتتاح شد. این پروژه از طریق آورده متقاضیان و ۱۰۰ میلیون تومان وام بانکی با نرخ سود ۱۸ درصد ساخته می شود. آورده متقاضیان در مرحله اول حدود ۴۰ میلیون تومان است. میانگین قیمت این واحدها در کل کشور طبق آخرین برآورد از هزینه های تابستان ۱۳۹۹ به متری ۲.۷ میلیون تومان می رسد که البته با توجه به کیفیت سازه ها در مناطق مختلف، قیمت ها متفاوت خواهد بود. ثبت نام مراحل اول، دوم، سوم و چهارم به پایان رسیده است. فرصت ثبت نام در مرحله چهارم از ۱۸ دی ماه ۱۳۹۹ آغاز شد و پنجشنبه (۲۵ دی ماه) به اتمام رسید. در صورت خالی شدن ظرفیت یا تامین زمین، امکان ثبت نام مجدد وجود دارد.

مجید انتظاری

یک ۱۶ ماه از کلنگ زنی طرح اقدام ملی مسکن می گذرد. پس از پایان مراحل اول تا سوم ثبت نام از متقاضیان طرح اقدام ملی مسکن، ۲۹ هزار و ۹۳۴ متقاضی تحت مسئولیت بنیاد واریز وجه انجام داده اند. از این تعداد ۱۴ هزار و ۷۳۱ واحد به شکل مستقیم توسط بنیاد مسکن احداث و تکمیل



و تحویل می شود که ۱۲ هزار و ۶۵ واحد در ۷۷ پروژه از مرحله دریافت پروانه تا پیشرفت فیزیکی ۳۰ درصدی، پروژه های احداث مسکن ملی آنها آغاز شده است. ۶ هزار و ۹۲۸ واحد نیز در قالب انفرادی و گروهی توسط متقاضیان ساخته می شود.

از طرف دیگر و در شرایطی که به نظر می رسد در شهرهای کوچک مشکل کمبود زمین وجود نداشته باشد، برای ۱۲ هزار نفر از پذیرفته شدگان واجد شرایط تامین زمین نشده است. در این خصوص جلسه ای بین مسئولان بنیاد مسکن و مهرآبادی - مدیرعامل سازمان ملی زمین و مسکن - که اخیراً به این سمت منصوب شده برگزار شده و گفته می شود تلاش برای تامین زمین این ۱۲ هزار واحد در حال انجام است.

با این حال وزارت راه و شهرسازی برای تامین اراضی طرح اقدام ملی مسکن با موانعی مواجه است. اواخر شهریورماه

با وجود آنکه ۱۳۸ هزار واحد مسکن ملی قرار است در شهرهای تحت مسئولیت بنیاد مسکن ساخته شود تنها ۱۱ هزار و ۸۰۰ واحد به مرحله آماده سازی زمین و تعریف پروژه رسیده که ۵۸۰۰ واحد در مرحله آماده سازی زمین و ۶۰۰۰ واحد در مرحله اجرا قرار دارد.

سهم بنیاد مسکن انقلاب اسلامی از پروژه ۴۰۰ هزار واحدی اقدام ملی مسکن ۱۳۸ هزار واحد است که ۱۰۰ هزار واحد در شهرهای دارای جمعیت کمتر از ۱۰۰ هزار نفر و ۳۸ هزار واحد آن در شهرهای بالای ۱۰۰ هزار نفر اجرا خواهد شد اما به نظر می رسد پروژه در این بخش با سه مشکل کمبود تقاضای موثر، کمبود زمین و نبود سرعت قابل قبول مواجه است.

بر اساس آماری که اخیراً معاون مسکن شهری بنیاد مسکن ارائه کرده هم اکنون ۵۸۰۰ واحد در حال آماده سازی زمین و ۶۰۰۰ واحد در حال پروژه تعریف قرار دارد. همچنین طبق آمار اوایل آذرماه ۶۹۲۸ واحد در قالب انفرادی و گروهی توسط متقاضیان ساخته می شود. اگر این ۶۹۲۸ واحد همان تعداد در حال اجرا نباشد (۱) نهایتاً ۱۸ هزار و ۷۲۸ واحد در مرحله تامین زمین تا اجرا قرار دارد که هیچ تناسبی با ظرفیت پروژه نخواهد داشت و این در حالی است که بیش از

افزایش فروش نفت ایران به متقاضیان دولتی

وزیر سابق نفت گفت: به دلیل روابطی که با برخی کشورها در دوران وزارت خود به دست آوردم، نفت را به بخش دولتی این کشورها می‌فروشیم. به گزارش خبرنگار مهر، رستم قاسمی در حاشیه بیست و پنجمین نمایشگاه بین‌المللی نفت، گاز و پتروشیمی در پاسخ به خبرنگار مهر درباره نقش مجموعه‌های خارج از وزارت نفت در افزایش فروش نفت که رئیس کل بانک مرکزی و وزیر نفت به آن اذعان داشته‌اند، چه بوده است، گفت: طبق اظهار وزیر نفت در مجلس شورای اسلامی به طور صد در صدی در کنار وزارت نفت به صادرات نفت کشور کمک می‌کنیم و بخش قابل توجهی از نفت کشور را با استفاده از روش‌هایی می‌فروشیم و طبق وظیفه‌ای که بر عهده ما گذاشته شده است در زمینه فروش نفت به وزارت نفت و سایر پتانسیل‌های موجود کمک می‌کنیم.



وی در پاسخ به پرسش خبرنگار مهر درباره اینکه عمده این افزایش صادرات به کدام مقاصد بوده است، اظهار داشت: به دلیل شرایط تحریمی نمی‌توانم مقاصد صادراتی را نام ببرم، اما به دلیل روابطی که برخی کشورها در دوران وزارت نفت خود به دست آوردم، در واقع بخش دولتی این کشورها خریدار نفت ما هستند و فروش ما نیز الحمدلله خوب است.

یک تیر و دو نشان

این مقام مسئول در پاسخ به پرسش دیگر خبرنگار مهر درباره محکومیت ایران به پرداخت جریمه حدود ۲ میلیارد دلاری به ترکمنستان نیز توضیح داد: در دوره‌ای که از ترکمنستان گاز وارد می‌کردیم بدهی‌هایی داشتیم که باید پرداخت می‌شد. از سویی دیگر این گاز به دلیل ارزان بودن نسبت به گاز صادراتی ما برای ما مفید بود و حتی بخشی از آن را سوآپ می‌کردیم و درآمدی نیز از این محل داشتیم. به دلیل تحریم‌های بانکی، پرداخت این بدهی‌ها با چالش رو به رو شد. در همین راستا دیداری با رئیس جمهوری ترکمنستان داشتم و از آنها خواستم این مبلغ را به صورت کالا از ایران دریافت کنند و به این ترتیب لوله‌های نفتی، محصولات شیمیایی، اتوبوس و... صادر و در داخل هزینه آن را با بخش داخلی تسویه می‌کردیم. قاسمی ادامه داد: این کار دو مزیت برای ما داشت، نخست اینکه بدهی خود را تسویه می‌کردیم و از سوی دیگر موجب رونق تولید داخلی می‌شد و شرکت ملی گاز ایران نیز پول این تولیدکنندگان را می‌داد. حتی در برخی موارد از خریداران نفت کشور، طلا دریافت می‌کردیم که توسط این طلاها بخشی از بدهی خود به ترکمن‌ها را تسویه می‌کردیم.

بستری برای حضور بخش خصوصی در صادرات نفت نداشتیم / زنجانی کل بانک را خرید

وی با بیان اینکه در دوران غیرتحریمی، شرکت ملی نفت ایران موظف به فروش نفت است و سال‌هاست این کار را انجام می‌دهد، گفت: زمانی که حلقه تحریم‌های نفتی ایران تنگ‌تر شد، صادرات رسمی و دولتی نفت با چالش‌هایی مواجه شد. از سویی دیگر بستری نیز برای حضور بخش خصوصی در این بخش ایجاد نشده بود. حدود ۶۰ درصد نقل و انتقالات مالی ایران در این بانک انجام می‌شد، ارائه داد. پس از ارائه این ال سی، پیش از موعد سر رسید، زنجانی کل این بانک را خریداری می‌کند و به این ترتیب مالک بانک و ال سی می‌شود. البته این بانک نیز تحریم می‌شود.

باید برای بازگشت این پول تلاش کنیم / به هر حال این پول وجود دارد

به گفته این مقام مسئول، در چنین شرایطی ایران زنجانی را ممنوع الخروج کرد و کارشناس‌هایی برای شناسایی اموال وی و ارزش گذاری آن معین شدند. پس از آن اموال شناسایی شد و روند قضائی آن نیز کلید خورد و در همان دولت ما وی را معرفی کردیم. اقدامات قضائی لازم باید انجام شود، اما نکته مهم در این میان این است که باید برای بازگشت این پول تلاش می‌شد. این پول وجود دارد؛ به هر حال این پول را که زنجانی نخورده است. این پول در جایی وجود دارد. باید به موازات اقدامات قضائی تلاش برای بازگشت این پول به داخل کشور انجام می‌شد. وی اظهار داشت: پرونده زنجانی، پرونده قطوری است و ۲۵ دادگاه رسمی تقریباً برای آن برگزار شد و پرونده نیز دست وزارت اطلاعات بوده است. تاکید می‌شود که هیچ یک از کارمندان نفت در این پرونده متهم نیستند. قوه قضائیه با شدت با متخلفین برخورد می‌کند.

زنجانی، ریسک فروش نفت در دوران تحریم بود / رکورد زنی صادرات نفت در ۲ سال

قاسمی با اشاره به اینکه در حال حاضر نیز وزارت نفت برای فروش نفت تلاش می‌کند، افزود: به هر حال در شرایط تحریمی ریسک‌هایی برای فروش نفت وجود دارد و اکنون نیز وزارت نفت این ریسک‌ها را انجام می‌دهد و زنجانی نیز از جمله ریسک‌هایی بود که در دوران تحریم قبلی در زمینه فروش نفت انجام شد. وزیر سابق نفت با تاکید بر اینکه در سال ۹۰ و ۹۱ که تحت تحریم آمریکا، اتحادیه اروپا و سازمان ملل بودیم، نزدیک به ۱۶۰ میلیارد دلار نفت صادر کردیم، تصریح کرد: این عدد بالاترین رقم فروش نفت ایران در ۱۰۰ سال گذشته است.

۱۷ فاز پارس جنوبی همزمان توسعه یافت

قاسمی با اشاره به اینکه می‌توانید در اسناد و

مدارک جستجو کنید اطلاعات آن در شرکت ملی نفت ایران وجود دارد، بالا ترین توسعه در صنعت نفت کشور در سال‌های ۹۰ و ۹۱ است، گفت: این را اقلی زنگنه نیز تأیید می‌کند که در سال ۹۰ فقط در شرکت ملی نفت ۲۰ میلیارد دلار سرمایه‌گذاری کردیم و در سال ۹۱، فقط ۲۱ میلیارد دلار در شرکت ملی نفت ایران، بجز شرکت گاز، پتروشیمی و پالایش و بخش سرمایه‌گذاری انجام شد.

وی افزود: به طور معمول فازهای پارس جنوبی با ۶ فاز یا ۴ فاز شروع می‌شود؛ در دولت دهم ۱۷ فاز پارس جنوبی را به طور همزمان در دستور کار داشتیم که در تاریخ صنعت نفت بی سابقه است. شاید خیلی‌ها آن زمان نیز به ما ایراد می‌گرفتند که منابع از کجا آوردید و چگونه می‌توانید تمام کنید. ۱۷ فاز با هم کار می‌کردند و ابر طرح آن روز صنعت نفت دنیا بود و خوشبختانه هم منابع پیش بینی شده بود و این ۱۷ فاز بجز فاز ۱۴ همه به پایان رسیده بود که گفتند این فاز نیز ۶ ماهه اول ۱۴۰۰ به پایان می‌رسد.

به گفته این مقام مسئول جسات آغاز و اتمام ۱۷ فاز در دولت دهم کار بزرگی بود که در تاریخ صنعت نفت کشور اتفاق افتاده است اگر شروع نشده بود امروز تمام نمی‌شد. بنابراین در دولت قبل که در واقع کمترین فاز پارس جنوبی را با ۵۵ درصد تحویل دادیم و بقیه بالای ۷۰ درصد پیشرفت در زمان تحویل بود و فازها از ۱۴ تا ۵۲ درصد پیشرفت پیشرفت بود و بقیه فازها از ۶۰ تا ۹۵ درصد پیشرفت داشتیم که دولت یازدهم آن را تمام کرد و امروز پرونده پارس جنوبی کلا بسته شد.

وزیر سابق نفت با بیان اینکه در مورد توسعه پالایشگاه‌ها نیز باید گفت قبل از اینکه من به عنوان وزیر وارد صنعت نفت شوم پالایشگاه توسعه‌اش شروع شده بود اما به کندی پیش می‌رفت، توضیح داد: چون ما با تحریم‌ها مواجه شدیم بخصوص مشکل بنزین داشتیم و تقریباً همه پالایشگاه‌ها با یک سرعت واقعا فوق العاده‌ای طرح توسعه کمی و کیفی با هم شروع شد و پالایشگاه آبادان در سال ۹۱ تمام شد. پالایشگاه لاران و تهران تمام شد، اراک با تولید روزانه ۵ میلیون لیتر بنزین اکتان ۸۷ شروع شد، پایان ۹۱ به حدود ۵ میلیون لیتر بنزین یورو ۴ در روز افتتاح شد و بخش توسعه خیلی جدی در پالایشگاه فرآورده‌های نفتی کشور داشتیم.

قاسمی ادامه داد: پالایشگاه ستاره خلیج فارس نیز از نظر کیفی با پیشرفت حدود ۷۰ درصد به دولت یازدهم تحویل دادیم و اوایل سال ۹۷ دولت یازدهم تمام کرد و مورد بهره برداری قرار گرفت و حدود ۴۵ میلیون لیتر بنزین تولید می‌کند و ما را به باشگاه صادرکننده‌های بنزین ملحق کرد.

وی با تاکید بر اینکه اتفاق مهمی که در آن زمان افتاد و به دلیل مشکلات بنزین سرعت گرفت، ساخت جایگاه‌های CNG بود، تصریح کرد: ما به دنبال این بودیم که سبب سوخت کشور را تغییر دهیم؛ در آن زمان حدود ۶۰ میلیون لیتر بنزین مصرف می‌کردیم و احداث ۲۵۰۰ جایگاه CNG را شروع کردیم و تا زمانی که من در وزارت نفت بودم ۲ هزار و ۲۵۰ جایگاه تمام شد و اتمام ۲ هزار و ۵۰۰ جایگاه CNG یعنی ۲۵ میلیون متر مکعب جایگزینی ۲۵ میلیون لیتر بنزین که هم سوخت پاک و ارزانی است که به نظر من

اگر توسعه پیدا کند تا ۴۰ درصد سبب انرژی و بنزین کشور را نیز تغییر دهد و از بنزین تبدیل به گاز شود.

سه اقدام ضروری در صنعت گاز

فرمانده اسبق قرارگاه سازندگی خاتم الانبیا (ص) با اشاره به اینکه واقعیت این است که صنعت نفت برای کشور مهم است و این صنعت در سال گذشته از مهم‌ترین منابع درآمدی کشور محسوب شده است، گفت: در سال‌های متعددی به عنوان تک محصول درآمدی کشور محسوب می‌شده است و ارزش آوری داشته است؛ علاوه بر تأمین درآمد کشور، صنعتی است که هم اشتغال را است. درست است که خیلی‌ها اشاره می‌کنند که بودجه کشور باید از نفت فاصله بگیرد این حرف درستی است و ما وابستگی زیادی داریم اما باید گفت که ما باید از نفت استفاده کنیم و بفروشیم و تا جایی که ممکن است خام فروشی نکنیم که مورد تأکید همه است و حتماً این اتفاق باید بیفتد اما از نفت باید استفاده کنیم و درآمدها را برای ایجاد زیرساخت‌های کشور استفاده کنیم.

طبق اظهارات این مقام مسئول یکی از منابع انرژی ما گاز است و براساس آمار جدید ما دارای اولین ذخایر گازی جهان هستیم. ما باید سه کار برای استفاده از این انرژی خوب بکار بگیریم؛ اگر فزاینده پارس جنوبی دقیقاً به بهره برداری برسد مانند فاز ۱۱ و ۱۴ و بقیه فازها تکمیل شود آنچه پیش بینی شده بود ما باید به یک میلیارد و سیصد میلیون بشکه در روز تولید گاز در کشور داشته باشیم که الان ۱۰۰۰ میلیون متر مکعب در روز است. ابتدا باید مصرف را در

کشور بهینه کنیم و از سوئی دیگر بهره‌وری را افزایش دهیم و در نهایت این را صادر کنیم و به عنوان سرمایه در کشور استفاده کنیم اقداماتی که انجام شده بود ما قراردادهایی داشتیم که می‌توانستیم تا سقف ۲۰۰ میلیون متر مکعب در روز برسیم.

صادرات گاز به پاکستان فرصت خوبی

بود که متوقف شد

قاسمی گفت: یک قرار داد داشتیم با پاکستان که در گام اول حدود ۲۱ میلیون متر مکعب روزانه بود که به صورت بین‌المللی و در فروردین سال ۹۲ در نقطه صفر مرزی مراسم کلنگ زنی آن انجام شد و ۱۵ همسایه ایران را دعوت کردیم و بیش از ۱۰۰ نماینده از دولتمردان پاکستان در این مراسم حضور داشتند و مراسم آغاز گازرسانی به پاکستان بود و ما تا ایرانشهر خط صلح را برده بودیم و قرار بود در فاز اول به بندر گوادر که اولین مصرف‌کننده نیروگاه پاکستان است وارد شود و قراردادهای دو طرف نیز بسته شده بود و کار باید عملیاتی می‌شد و دولت عوض شد و بنابر دلایلی این طرح ادامه پیدا نکرد و فرصت خوبی بود.

وی با بیان اینکه من در مقطعی دیداری با نخست‌وزیر هند داشتم و اصرار من بر بحث قرارداد بین ایران و هند در بحث هند بود که گفتند شما گاز را تا پاکستان بیاورید حتماً مشتری شما می‌شود، توضیح داد: خط لوله صلح خط ۵۶ اینچ است برای ۱۰۰ میلیون متر مکعب است که هم برای پاکستان قابل استفاده بود و هم هند. در مورد عراق ما دو قرارداد را با عراقی‌ها بستیم یکی الان از نفت

شهر به بغداد می‌رود و توافق نامه بصره را امضا کردیم و با کویتی‌ها جلسات مشترکی داشتیم. این جلسه با کویت و عراق ایران در عراق انجام و قرار شد که از طریق عراق گاز به کویت برود که مذاکرات در حال انجام بود و آنها به دنبال این بودند که پارلمان عراق مجوز ورود گاز ایران از طریق عراق بدهد که در زمان نوری مالکی ما موفق به دریافت این مجوز شدیم که دولت تمام شد.

افتخار می‌کنم کسی را از بیرون نفت

منصوب نکردم

به گفته این مقام مسئول مذاکرات دیگری از جمله مذاکره انتقال گاز از عمان را نیز داشتیم که در حد توافق نامه امضا شد و زنگنه هم ادامه داد اما متوقف شد. انتقال گاز از طریق خط لوله به همسایه‌ها جز برنامه‌های صنعت نفت کشور بود و هست و البته نباید تنها وابسته به خط لوله باشیم، در همین راستا طرح ایران LNG که قبل از ورود من در وزارتخانه مطرح بود پیشرفت‌هایی داشت و الان متوقف شده است.

قاسمی با تأکید بر اینکه فکرمی‌کنم ۲ میلیون ۳۰۰ هزار بشکه‌ای که در بودجه ۱۴۰۰ پیش بینی شده است مبتنی بر رفع تحریم است، تصریح کرد: اگر این اتفاق بی‌افتد خیلی سریع می‌توانیم بازگشتی به ۲ میلیون و ۳۰۰ هزار بشکه را داشته باشیم ولی اگر تحریم‌ها ادامه داشته باشد طبیعتاً این عدد شاید مقداری بالا باشد.

وی گفت: افتخارم این است که روزی که به وزارت خانه رفتم از بیرون کسی را نبردم دو مشاور با خود بردم و رئیس دفتر که با خود هم برگشتند و کسی را از بیرون منصوب نکردم.

مذاکره با یک شریک مهم تجاری در تهران

وزیر اقتصاد ارمنستان بر لزوم توسعه سرمایه‌گذاری‌های مشترک و حضور ایرانیان در بازار ارمنستان و همچنین ایجاد شهرک‌های صنعتی مشترک و توسعه مبادلات صنعتی دو کشور تأکید کرد.

طبق برنامه اعلام شده از سوی سازمان توسعه تجارت،

افزایش همکاری‌ها با ارمنستان آغاز شده بود و در این بین رزم حسینی - وزیر صنعت، معدن و تجارت - از وزیر اقتصاد ارمنستان دعوت کرد برای مذاکره دو طرفه به ایران بیاید، دعوتی که از سوی همتای ارمنی با موافقت همراه شد تا او دیروز وارد ایران شود.



وزیر اقتصاد ارمنستان طی سفر پنج روزه خود به ایران، با تعدادی از مقامات دولتی و خصوصی از جمله وزیر صنعت، معدن و تجارت، وزیر نیرو، رئیس کل بانک مرکزی، وزیر امور اقتصادی و دارایی، معاون علمی و فناوری ریاست جمهوری، رئیس اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی ایران دیدار و گفت‌وگو خواهد کرد.

در کنار استفاده از فرصت حضور در اتحادیه اوراسیا، به نظر می‌رسد این بار مقامات ایرانی برای استفاده از فرصت‌های منطقه‌ای تجاری آماده شده‌اند و در این بین جذب ارمنستان و حضور پر قدرت در بازار این کشور اهمیت فراوانی خواهد داشت.

وهان کروبیان، وزیر اقتصاد ارمنستان روز جمعه با استقبال رسمی حمید زادبوم، رئیس سازمان توسعه تجارت به ایران آمد و قرار است در یک برنامه پنج روزه، ضمن ملاقات با مقامات دولتی و بخش خصوصی، از کارخانه‌های ایرانی بازدید و به استان اصفهان نیز سفر کند. در بدو ورود کروبیان به ایران، زادبوم ابراز امیدواری کرد که این سفر نقطه عطفی در تعاملات تجاری دو کشور باشد و وزیر ارمنستانی نیز گفت: با توجه به سوابق تاریخی مشترک دو همسایه، حجم تجارت ایران و ارمنستان ظرفیت افزایش به یک میلیارد دلار را دارد.

ایران در طول سال‌های گذشته بارها اعلام کرده که بخش مهمی از ظرفیت تجارت خود را در منطقه و میان کشورهای همسایه فعال خواهد کرد و تحولات اخیر می‌تواند به سود این رویکرد باشد.

به گزارش ایسنا، بر اساس آمارهایی که سازمان توسعه تجارت منتشر کرده از ابتدای سال ۱۳۹۹ تاکنون، جز چین، بخش مهمی از تجارت و صادرات ایران در میان کشورهای منطقه و همسایه تقسیم شده است. در میان مقاصد اصلی صادراتی کشور، عراق، افغانستان، امارات متحده عربی و ترکیه همگی جزو همسایگان به شمار می‌روند و در میان عمده‌ترین صادرکنندگان کالا به ایران نیز امارات متحده عربی، ترکیه و هندوستان قرار دارند.

با وجود طراحی این رویکرد از سال‌ها پیش، همچنان بازار برخی کشورهای همسایه و منطقه عملاً یا از دسترس ایران خارج بوده یا میزان صادرات کشور به آنها بسیار محدود بوده است. یکی از مهم‌ترین این حوزه‌ها، مربوط به کشورهای عضو اوراسیاست که شامل تعدادی از کشورهای آسیای میانه و اروپای شرقی می‌شود. هرچند احتمالاً در این حوزه، بازار بزرگ روسیه، پر اهمیت ترین بازار خواهد بود اما در میان دیگر کشورها نیز ایران ظرفیت بالایی برای فعالیت دارد.

ارمنستان، همسایه شمالی ایران که در سال‌های گذشته از نظر سیاسی رابطه خوبی را با تهران داشته، در هفته‌های قبل درگیر جنگ جدیدی در قره باغ شده که در نهایت به پیروزی آذربایجان و قبول صلح از سوی ایران منجر شد. به دنبال وقوع این جنگ به نظر می‌رسد گزیننده‌های منطقه‌ای ارمنستان برای تجارت با بعضی کشورهای منطقه محدودتر شده و در این بین استفاده از ظرفیت ایران اهمیت فراوانی دارد. به دنبال این تحولات، از چند هفته قبل صحبت بر سر

بودجه سال ۱۴۰۰ اتاق اصناف ایران تصویب شد

از هیأت نمایندگان اتاق اصناف ایران در کمیسیون اقتصادی مجلس، از کلیات طرح پیشنهادی دفاع کرد و فراسیون اصناف نیز بر آن دوباره تأکید کرد. لذا اکثریت نمایندگان کمیسیون اقتصادی نیز به آن رأی داده و تغییرات پیشنهادی را تصویب کردند که این مسیر تا تصویب در مجلس ادامه دارد. با این حال لازمه طی ادامه این مسیر همکاری و همراهی اصناف در توجیه نمایندگان مجلس است. در این راستا از پیگیری‌های نمایندگان صنفی و نیز نمایندگان مجلس شورای اسلامی که در این باره همکاری داشته‌اند، تقدیر و تشکر دارم.

ممیزی همچنین بر پیگیری جدی اتاق اصناف ایران در خصوص تبصره ۷ ماده ۷۲ قانون نظام صنفی درباره سهم یک سوم اصناف از درآمدهای حاصله از جرایم صنفی نیز تأکید کرده و افزود: در جریان کاستی‌های مالی اتاق‌های اصناف هستیم. از این رو با پیگیری‌های انجام شده از سوی هیأت رئیسه اتاق اصناف ایران موضوع تبصره ۷ ماده ۷۲ در دستور کار فراسیون اصناف مجلس قرار گرفته است و جلساتی هم با سازمان مدیریت و وزارت صمت برگزار شده است تا بتوانیم منابع مالی را جذب کنیم. در دوره هفتم اتاق اصناف ایران نیز توانستیم مبالغی به اتاق‌ها بپردازیم و امیدواریم در آینده شرایط بهتری در این باره ایجاد شود.

به گفته رئیس اتاق اصناف ایران، با وجود مزایایی که فروشگاه‌های زنجیره‌ای برای مصرف‌کننده دارند اما مشکلاتی نیز در حوزه فعالیت کسب و کارهای سنتی ایجاد شده و از سوی دیگر مشکلاتی از حیث اعلام تخفیف‌ها، فرایند قیمت‌گذاری کالا و تأمین و توزیع کالا پیش آمده است. به موجب قانون، اتحادیه‌های زنجیره‌ای از اتحادیه‌های زیر مجموعه اتاق اصناف ایران است و این اتاق علاوه بر این که وظیفه دارد بر فعالیت اعضای این اتحادیه نظارت کند باید نحوه ارائه خدماتشان را نیز ساماندهی کند. بنابراین تلاش خواهد شد تا واحدهای صنفی نیز طوری ساماندهی شوند که همان خدمات را بلکه بهتر از فروشگاه‌های زنجیره‌ای ارائه دهند.

ممیزی بر ارتباط مؤثر با سازمان‌ها و نهادها تأکید و تصریح کرد: با اتحاد و انسجام آرا با اتاق‌های تعاون و بازرگانی در مراکز تصمیم‌گیری حضور داریم. در کمیته‌های امنیتی، انتظامی و اجتماعی و کمیته اقتصادی ستاد مقابله با کرونا، حضور داریم و در بدو وقوع شیوع کرونا پروتکل‌ها را تعیین کردیم و تلاش کردیم تا صنف کمتری تعطیل شوند. اخیراً هم طرحی به ستاد مقابله با کرونا ارائه کرده‌ایم تا دیگر صنفی تعطیل نشود چرا که نزدیک به بازار پایان سال هستیم. تقریباً بیشتر پیشنهادهایی که ما به ستاد داده‌ایم مورد قبول قرار گرفته است و امیدواریم در پایان سال نیز اصناف با رعایت کامل پروتکل‌ها به فعالیت خود ادامه دهند.

در پایان این نشست، بودجه سال ۱۴۰۰ اتاق اصناف ایران با قرائت اهم موارد به رأی گذاشته و به تصویب هیأت نمایندگان اتاق اصناف ایران گذاشته شد. همچنین تراز و صورت مالی سال‌های ۹۷ و ۹۸ بر اساس اعلام نظر مؤسسه حسابرسی به صورت الکترونیک مورد تصویب هیأت نمایندگان دور هفتم اتاق اصناف ایران قرار گرفت.

۷۰ درصد واحدهای صنفی به موجب مصوبات ستاد ملی مقابله با کرونا تعطیل شدند. لازم است تا مسئولان و برنامه‌ریزان توجه بیشتری به ظرفیت‌های صنفی داشته باشند و از امکانات و تجربیات موجود بهره لازم را ببرند.

رئیس اتاق اصناف ایران با اشاره به بازرسی‌های انجام شده از بازار نیز تأکید کرد: در حوزه بازرسی با وجود همه مشکلات و کمبود منابع مالی، بازرسان ما نه تنها تنظیم بازار را در رأس نظارت قرار دادند، بلکه



در حوزه رعایت پروتکل‌ها که مرتبط با سلامت جامعه بود نیز نظارت جدی داشتند. به طوری که برخی از بازرسان ما در جریان نظارت بر بازار و حین خدمت مبتلا به بیماری کرونا شده و تعدادی از این عزیزان نیز شهید شدند که در استان‌ها هم مراسمی برای یادبود شهدای بازرسی اصناف برگزار شد.

وی درباره دفتر خدمات سلامت نیز تصریح کرد: برخی از توافقاتی که در گذشته انجام شده، است امروز مشکل‌ساز شده و باید در فرایند قانونی رفع شوند اما بر اساس بررسی‌های انجام شده از سوی معاونت حقوقی اتاق اصناف ایران، واحدهای صنفی اختیار دارند که از دفتر خدمات سلامت استفاده کنند و یا خود اظهاری داشته باشند. در این باره قول مساعدت وزارت بهداشت را نیز گرفته‌ایم.

اصلاح قانون نظام صنفی و پیگیری

تبصره ۷ ماده ۷۲

رئیس اتاق اصناف ایران در خصوص اصلاح قانون نظام صنفی نیز بیان کرد: در اصلاحیه قانون نظام صنفی تأکید نمایندگان اجلاس بر رفع اشکال محدودیت دو دوره متوالی برای عضویت در هیأت مدیره اتحادیه‌ها بوده است. این قانون در سال ۹۲ اعلام شده است و ما از اوایل دوره هفتم اتاق اصناف ایران، اعلام موضع کردیم. همچنین در مجلس گذشته، موفق شدیم طرح پیشنهادی نمایندگان با ۵۰ امضا را با همکاری فراسیون اصناف بگیریم که این طرح به فراسیون اقتصادی مجلس رسید و تا آخرین روزهایی که مجلس گذشته فعال بود این طرح پیش رفت اما به دلیل انتخابات مجلس و تغییر نمایندگان، ناگزیر این فرایند دوباره طی شد. وی گفت: حدود ۳ هفته قبل، بنده به نمایندگی

بودجه سال ۱۴۰۰ اتاق اصناف ایران در ششمین اجلاس هیأت نمایندگان دور هفتم اتاق اصناف ایران تصویب شد.

به گزارش اتاق اصناف ایران، سعید ممبینی در ششمین اجلاس هیأت نمایندگان دور هفتم اتاق اصناف ایران، اظهار داشت: به موجب شیوع بیماری کرونا و با وجود چندین نوبت مکاتبه با وزارت بهداشت به منظور دریافت مجوز برای برگزاری اجلاس حضوری، این امر ممکن نشد و با استفاده

از ظرفیت‌های نرم افزاری موجود و تجربه برگزاری جلسات ویدئوکنفرانس با جمعیت کمتر، برای نخستین بار اجلاس هیأت نمایندگان اتاق اصناف ایران به صورت ویدئو کنفرانس برگزار می‌شود.

محدودیت فعالیت برخی از اصناف

همچنان ادامه دارد

رئیس اتاق اصناف ایران بیان کرد: از سال گذشته در پدیده‌های جهانی با شیوع ویروس کرونا مواجه هستیم که این ویروس علاوه بر حوزه اجتماعی بیشترین تأثیر را بر اقتصاد گذاشته است. اقتصاد ایران نیز، که پیش از کرونا به دلیل تحریم‌ها در شرایط کاملاً متفاوتی بود با شیوع کرونا نیز بیشتر تأثیر پذیرفت و بیشترین آسیب نیز بر اصناف به عنوان آخرین حلقه در زنجیره تأمین وارد شد.

وی خاطر نشان کرد: برخی از صنوف از اوایل اسفند سال گذشته تعطیل شدند و برخی دیگر نیز تا چند روز قبل همچنان تعطیل بودند. با تمهیداتی که صورت پذیرفت، اخیراً در بسیاری از نقاط کشور تالارها توانستند کار خود را آغاز کنند هر چند هنوز در شرایط عادی قرار نگرفته‌اند چراکه به دلیل رعایت پروتکل‌های بهداشتی، محدودیت‌هایی دارند و از سوی دیگر به دلیل افزایش قیمت‌ها استقبال چندانی از خدمات تالارها هم نمی‌شود.

ممبینی در ادامه به همکاری اصناف در دوره شیوع کرونا اشاره کرد و افزود: آن چه مسلم است، سطح مشارکت واحدهای صنفی، اتحادیه‌ها و اتاق‌های اصناف در همراهی با نظام بهداشت و سلامت کشور است که در این مدت، در همراهی و تعطیلی برای قطع زنجیره انتقال ویروس و نیز در ارائه خدمات، مدیریت شایسته و متفاوتی داشتند. به طوری که

بی‌برقی گازی تکرار می‌شود؟

طبق اطلاعات به دست آمده هر چند هیچیک از فازهای پارس جنوبی ایست در تولید (shutdown) نداشته‌اند، اما برابر اعلام یک مقام آگاه افت فشار در کل میدان پارس جنوبی اتفاق افتاده است، ولی در حال حاضر صرفاً منجر به افت تولید سکویهای A و C فاز ۱۲ شده است. البته سکوی C فاز ۱۲ به لایه ابده هم خورده است. تولید گاز از سکوی A فاز ۱۲ در تاریخ ۲۹ دی ماه سال جاری معادل ۲۰ میلیون مترمکعب بوده است که حدود یک میلیون مترمکعب از برنامه مصوب خود عقب است. تولید واقعی سکوی C فاز ۱۲ نیز ۹.۹ میلیون مترمکعب بوده است که از رقم برنامه تولید مصوب ۱۱.۳ میلیون مترمکعبی خود عقب تر است. اما طبق اطلاعات کسب شده بیشترین اختلاف تولید واقعی با برنامه تولید مصوب، مربوط به فاز ۱۵ است. به این ترتیب که برنامه مصوب شده تولید از این سکو حدود ۲۸ میلیون مترمکعب بوده است در حالی که تولید حقیقی این فاز حدود ۷.۳ میلیون مترمکعب بوده است. علت کاهش تولید فاز ۱۵ ناشی از mov و اختلاف تولید فاز ۱۳ مشکل HIPIs valve بوده که برطرف شده است.

برنامه معین شده تولید برای سکوی B فاز ۲۴ پارس جنوبی نیز رقم ۱۱.۸ میلیون مترمکعب بوده است در حالی که رقم تولیدی واقعی از این سکو ۹.۴ میلیون مترمکعب بوده است که اختلاف ۲.۳ میلیون مترمکعبی را نشان می‌دهد و به گفته منبع آگاه، علت این اختلاف تولید محدودیت تولید سکو بوده است. بر پایه اطلاعات موجود به طور کلی رقم مصوب تولید برای کل سکوها و فازهای پارس جنوبی حدود ۶۷۶ میلیون مترمکعب بوده است که در تاریخ ۲۹ دی‌ماه امسال، میزان تولید حقیقی این میدان ۶۶۶.۴ میلیون مترمکعب بوده است. البته تولید حقیقی گاز فاز ۲۱ نیز نسبت به تولید مصوب آن کمتر بوده که به گفته یک منبع آگاه علت کاهش تولید این فاز و سکوی A فاز ۱۲، محدودیت دریافت گاز در بخش پایین دست بوده است.

از سویی دیگر خبرگزاری مهر در ۲۲ مرداد ماه سال گذشته طی گزارشی با عنوان «کاهش تولید میعانات گازی تا سال ۱۴۰۶/ برنامه وزارت نفت چیست؟» با استناد به گزارش ارسالی به مقامات ارشد وزارت نفت از روند کاهش تولید گاز و میعانات گازی از پارس جنوبی خبر داده بود. طبق جدول مندرج در گزارش مذکور که حدود یک ماه بعد در ۲۳ شهریور ماه همان سال به تأیید محمد مشکین فام، مدیرعامل شرکت بهره بردار از پارس جنوبی رسید، از سال ۱۴۰۶ شاهد افت تولید روزانه ۲۸ میلیون مترمکعبی از پارس جنوبی هستیم که بر اساس پیش بینی‌ها این روند کاهش ادامه داشته و در سال ۱۴۱۲ به رقم ۲۶۶ میلیون مترمکعبی می‌رسد. پس به این ترتیب با در نظر گرفتن اینکه روند گازرسانی و انشعابات به دلیل رشد جمعیت افزوده می‌شود و از سویی دیگر صنعت پتروشیمی و سایر صنایع برنامه رشد و توسعه دارند و حضور ایران در بازارهای صادراتی گاز نیز اقدامی استراتژیک به شمار می‌رود، در آینده نزدیک با افت فشار میدان گازی پارس جنوبی و همچنین کاهش تولید گاز رو به رو هستیم. این در حالی است که اقدامات لازم برای کلید خوردن جبران افت فشار این مخزن هنوز به مرحله اجرا نرسیده است. با توجه به اینکه اقدامات از این دست زمان بر هستند و لازم بود وزارت نفت از مدت‌ها قبل برای آن تدابیر لازم را پیش بینی می‌کرد، بد نیست نگاهی نظارتی به این موضوع ورود کرده و علت این عدم تدبیر را از متولیان جویا شوند.

عرفانه تاجیکی

استخراج رمزارزها حدود ۳۱۰ مگاوات و بخش غیر مجاز نیز حدود ۲۴۰ مگاوات است و در مجموع کمتر از یک درصد برق تولیدی کشور در این حوزه استفاده می‌شود. مدیرعامل توانیر در همین راستا گفت که برای مدیریت مصرف، علاوه بر خاموشی دادن به مراکز مجاز استخراج رمزارز، با بخش‌های غیرمجاز نیز به شدت برخورد شد، اما طبق گفته این مقام مسئول، مصرف برق در این حوزه تأثیر چندانی بر مصرف برق کشور ندارد. وزیر نیرو نیز درباره برق صادراتی تأکید کرد که کمتر از یک درصد برق تولیدی کشور صرف صادرات می‌شود که همه این برق نیز از نیروگاه‌های گازی تأمین نمی‌شود که بتواند مصرف



گاز را متأثر کند.

بی‌برقی گازی!

بر این اساس چالش‌های حوزه برق به تأمین گاز نیروگاه‌ها باز می‌گردد. باید پذیرفت که مصرف گاز بخش خانگی در ایران رقم بسیار بالایی است و لازم است با اتخاذ تدابیری به سمت استفاده بهینه حرکت کنیم؛ البته فرهنگ سازی برای مصرف بهینه امری است که باید به عنوان یک دستور کار دائمی طی سال‌های گذشته در کانون توجه دولت قرار می‌گرفت و موضوعی نیست که در زمان بروز چالش آن را مورد توجه قرار داد.

به طور کلی مصرف گاز مانند هر حامل انرژی دیگری از حلقه‌های متصل به یکدیگر تشکیل می‌شود که از بخش تولید تا مصرف و متنوع سازی مقاصد مصرف را در می‌گیرد. بنابراین نمی‌توان روی توسعه و تقویت بخشی متمرکز شد و بخش‌های دیگر را رها کرد. به این ترتیب همان طور که توسعه پارس جنوبی و افزایش تولید می‌تواند اولویت باشد، توسعه و تقویت شبکه انتقال، مدیریت مصرف و ایجاد بیشترین ارزش افزوده برای گاز، توسعه صادرات و... نیز باید در اولویت رسیدگی قرار گیرد.

یکی از بخش‌های بسیار حائز اهمیت در بخش تولید، برنامه‌ریزی برای افت تولید مخزن پارس جنوبی است. البته اخیراً وزیر نفت افت فشار در این مخزن را رد کرده است؛ به گفته متخصصین و اهل فن، برای تقویت فشار در مخزن پارس جنوبی نیاز به کمپرسور است که این کمپرسور و تجهیزات مربوطه نیاز به یک سکوی جدید دارد که ساخت این سکو به تنهایی ۴ سال در خوشبینانه‌ترین حالت زمان می‌برد.

© در پارس جنوبی چه می‌گذرد؟

وقفه در تأمین گاز نیروگاه‌ها و قطعی گسترده برق طی ماه گذشته به چالشی جدی تبدیل شد، اگرچه وزیر نفت افت فشار در پارس جنوبی را به عنوان یکی از علل رد کرد، اما شواهد این موضوع را تأیید می‌کند. وقفه در تأمین گاز نیروگاه‌ها و قطعی گسترده برق طی ماه گذشته به چالشی جدی در کشور تبدیل شد و اگرچه وزیر نفت افت فشار در مخزن پارس جنوبی را به عنوان یکی از علل بروز این چالش رد کرد، اما اطلاعات ارائه شده این موضوع را تأیید می‌کند.

نیروگاه‌هایی که از مدار خارج شد



طبق پیش بینی هواشناسی در هفته پیش رو توده سرما وارد کشور می‌شود و در اکثر نقاط، دمای هوا با کاهش قابل توجهی رو به رو است. به این ترتیب پیش بینی می‌شود با وجود کاهش حدود یک درصدی مصرف گاز خانگی در هفته گذشته، دوباره روند صعودی مصرف به بخش خانگی باز گردد. طی مدت اخیر افزایش مصرف گاز خانگی موجب شد تا گازرسانی به بخش نیروگاهی با چالش مواجه شود. وزارت نیرو نیز برای مدیریت این شرایط به اجبار با اولویت قرار دادن تأمین برق خانگی و مراکز درمانی و حساس، برق معابر، بزرگ راه‌ها و حتی بوستان‌ها را قطع کرد.

اختلال در تأمین سوخت نیروگاه‌ها حتی موجب شد تا چندی پیش بخش قابل توجهی از پایتخت به دلیل از مدار خارج شدن نیروگاه طرشت، ری و سه واحد از نیروگاه رودشور، در تاریکی فرو رود. در حال حاضر میانگین تولید گاز کشور نزدیک به یک میلیارد مترمکعب در روز است که از این میزان حدود ۶۰۰ میلیون مترمکعب در بخش خانگی استفاده می‌شود. البته با مدیریت گاز بخش نیروگاهی و همچنین مدیریت تأمین برق بخش صنعتی، حدود ۱.۷ میلیون مترمکعب گاز به گفته هماپون حائری، معاون وزیر نیرو، صرفه‌جویی شد.

سه‌م یک درصدی برق واحدهای استخراج

ارزرمز در سید مصرف

با تداوم خاموشی و قطعی برق در بخش خانگی، بحث مصرف برق واحدهای استخراج رمزارز و همچنین برق صادراتی داغ شد. ظرفیت نصب شده تولید برق کشور حدود ۸۵ هزار مگاوات است که در فصل حاضر طبق اعلام شرکت توانیر حدود ۳۸ هزار مگاوات از آن در مدار تولید و مصرف است. این در حالی است که به گفته سخنگوی صنعت برق، انشعاب‌های مجاز برق برای مراکز مجاز

اصلاح آئین نامه اجاره داری حرفه ای

هر چند که آمار منتشره از سوی بانک مرکزی و مرکز آمار ایران، افزایش اجاره بها در تابستان امسال در تهران را ارقامی بسیار بیشتر از ۲۵ درصد اعلام کرده اند.

● بازار اجاره مسکن سنتی است / به سمت اجاره داری حرفه ای برویم

با توجه به کارکردهای ناقص بازار سنتی اجاره مسکن در کشور و آسیب هایی که در این ساختار سنتی به مستأجران وارد می شود، ضرورت دارد در کنار حرفه ای کردن این ساختار سنتی، حمایت از عرضه مسکن اجاره ای از طریق افزایش ارکان و بازیگران بازار اجاره با هدف خود تنظیمی بازار نیز به نحوی انجام شود که تأمین کننده منافع تمام ارکان بازار اجاره بویژه مستأجران باشد.

بر اساس ماده ۲ قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن، به دولت اجازه داده شده به منظور حمایت از تولید و عرضه مسکن اجاره ای توسط بخش غیردولتی، نسبت به واگذاری زمین تحت تملک خود متناسب با مدت بهره برداری از واحد مسکونی به صورت اجاره ای اقدام کند.

پیش از این نیز معاونت مسکن و ساختمان وزارت راه و شهرسازی توانسته است آئین نامه مربوط به اجاره داری حرفه ای را به تصویب هیئت وزیران برساند. اما به نظر می رسد در پی ناکارآمد بودن این آئین نامه، وزارت راه و شهرسازی پیش نویس آئین نامه جدیدی را با عنوان «حمایت از اجاره داری حرفه ای» تدوین و جهت سیر مراحل بررسی و تصمیم گیری، به کمیسیون امور زیربنایی هیئت دولت که ریاست آن با وزیر راه و شهرسازی است، ارسال کرده است.

● آئین نامه پیشنهادی معاونت مسکن وزارت راه چه می گوید؟

بر اساس آنچه یک کارشناس اقتصاد مسکن می گوید، در آئین نامه پیشنهادی، در حال حاضر اجاره داری یک کسب و کار سنتی است و هر کس برای حفظ ارزش دارایی های خود، یک واحد مسکونی خریداری کرده و آن را اجاره می دهد با این قصد تا دارایی خود را در برابر تورم حفظ کند؛ همچنین تعداد افرادی که چند ده واحد مسکونی داشته باشند و شغل خود را اجاره داری حرفه ای عنوان کنند، یا در ایران کم است یا وجود ندارد.

وی افزود: اجاره داری در حال حاضر در ایران شغل نیست ولی در بسیاری از کشورها شرکت هایی هستند که در شغل اجاره داری حرفه ای مشغولند به این معنا که چندین واحد مسکونی دارند و با اجاره دادن آنها و نیز خدمات جانبی این صنعت و همچنین خرید و فروش املاک اجاره ای، در شغل اجاره داری حرفه ای فعالند.

کارشناس اقتصاد مسکن با بیان اینکه تفاوت فعالان صنعت اجاره مسکن در ایران و دیگر کشورها، نبود تورم مسکن در کشورهای توسعه یافته است، گفت: با توجه به اینکه نسبت P/E در ایران پایین است، در آمد عملیاتی از این حوزه بسیار پایین است و نمی تواند مشوقی برای سرمایه گذاری حرفه ای باشد.

● زمین دولتی برای اجاره داران حرفه ای،

نسبت به تابستان، در کلیه مناطق شهری، ۲۶ و در استان تهران ۳۳ درصد بوده است. این در حالی است که در پاییز امسال رشد قیمت مسکن در بازار خرید و فروش متوقف شد. یعنی علیرغم توقف رشد قیمت مسکن، رشد اجاره بها همچنان ادامه دارد.



بنابراین برای رفع مشکل تورم بازار رهن و اجاره مسکن، صرف افزایش تولید نمی تواند به کاهش اجاره بها منجر شود و سیاست گذاران می بایست از سایر روش ها در کنار تشویق به تولید مسکن بهره ببرند که در این میان، ابزارهای مالیاتی خصوصاً دو پایه مالیاتی «مالیات بر عایدی» و «مالیات بر خانه های خالی» تا حدود زیادی می توانند به ایجاد تعادل در بازار اجاره مسکن کمک کنند.

محمود محمودزاده، معاون مسکن و ساختمان وزارت راه و شهرسازی در گفت و گو با خبرنگار مهر می گوید در تابستان امسال صرف مطرح و تصویب شدن اصلاح قانون مالیات بر خانه های خالی در مجلس، سبب شد تا حجم عرضه فایلهای اجاره مسکن در تابستان امسال در پایتخت، ۳۰ درصد رشد کند.

علاوه بر اینها، تشویق به راه اندازی شرکت های اجاره داری حرفه ای که در دنیا نیز تجربه موفقی بوده، یکی دیگر از راه کارهای ساماندهی بازار اجاره مسکن است.

● مصوبات ستاد ملی کرونا در بازار اجاره مسکن / موفق یا شکست خورده؟

از دیگر اقدامات وزارت راه و شهرسازی در حوزه اجاره مسکن، اخذ مصوبه ای از ستاد ملی مبارزه با کرونا مبنی بر تعیین سقف اجاره بها در تهران تا ۲۵ درصد رقم مذکور در قرارداد سال قبل و همچنین عدم امکان جابه جا کردن مستأجر از سوی موجر و تخلیه واحد اجاره داده شده در سال جاری بود.

اقدامی که به گفته محمد اسلامی وزیر راه و شهرسازی و محمود محمودزاده معاون مسکن و ساختمان این وزارت خانه در کاهش جابجایی ها در تابستان امسال و کنترل رشد اجاره بها توانست موفق عمل کند.

وزارت راه و شهرسازی اخیراً پیشنهاد اصلاح آئین نامه قانون ساماندهی مسکن در بخش اجاره داری را به دولت تقدیم کرده که در صورت تصویب، اراضی دولتی، ۹۹ ساله به سازنده و به نفع مستأجر، واگذار می شود.



به گزارش خبرنگار مهر، بازار اجاره مسکن در ماه های اخیر از یک سو به دلیل کمبود واحدهای قابل عرضه و از سوی دیگر به دلیل پایین بودن ارزش خالص دریافتی اجاره بها نسبت به ارزش ملک (P/E) که سبب می شود تا خالی نگه داشتن ملک نسبت به اجاره دادن آن، به صرفه تر شود، با افزایش شدید اجاره بها مواجه شود.

در گزارش معاونت مسکن وزارت راه و شهرسازی که به بررسی شاخص حباب قیمتی در بازار مسکن شهر تهران پرداخته، آمده است: تفاوت ارزش حاصل از فرآیند اجاره دادن ملک با افزایش قیمت مسکن که در اقتصاد به آن نسبت P به E گفته می شود، به نوعی حباب سنج بازار مسکن نیز هست؛ بر اساس اعلام دفتر اقتصاد مسکن وزارت راه و شهرسازی، نسبت مذکور (P/E) در سال گذشته به سمت ۲۳ و در ۸ ماهه ابتدایی امسال به ۳۰ و در آبان ماه به رقم ۳۷ (بیش از دو برابر میانگین بلند مدت) تمایل داشته است؛ میانگین بلند مدت شاخص مذکور در شهر تهران معادل ۱۸ است. اختلاف این شاخص با میانگین بلندمدت مویید حباب و حضور سفته بازان در این بازار می باشد.

به عبارت دیگر بازار اجاره مسکن با یک دور باطل مواجه است از یک سو با کمبود واحد مسکونی مواجه است که منجر به افزایش اجاره بها شده و از سوی دیگر حتی در صورت افزایش تولید، مالکان از عرضه واحد به این بازار خودداری می کنند.

● تورم بخش اجاره؛ ۲۳ درصد

از همین رو، همواره بازار اجاره مسکن با تورم روبرو بوده است؛ اگرچه تورم بازار اجاره تابعی از تورم بازار خرید و فروش است، اما بر اساس اعلام مرکز آمار ایران، تورم بخش اجاره مسکن در پاییز امسال

۹۹ ساله می‌شود

وی ادامه داد: در آئین نامه پیشنهادی، وزارت راه و شهرسازی قصد دارد با ارائه مشوق‌هایی، این نسبت را به صرفه اقتصادی، نزدیک تر کند؛ در آئین نامه فعلی ماده ۲ قانون ساماندهی و حمایت از تولید مسکن، آمده که دولت اراضی در اختیار خود را به بخش خصوصی برای حضور در صنعت اجاره داری حرفه‌ای مسکن به صورت فروش اقساطی ارائه می‌دهد اما در آئین نامه پیشنهادی جدید، قرار است زمین‌های دولتی به صورت ۹۹ ساله به متقاضیان سرمایه گذاری واگذار شود. این کارشناس اقتصاد مسکن تأکید کرد: بنابراین هزینه زمین تقریباً به صفر متمایل شده و برای سرمایه گذار صرفاً هزینه ساخت باقی می‌ماند در این صورت، P/E (درآمد اجاره به سرمایه گذاری) کاملاً مثبت خواهد بود.

○ تسهیلات و مشوق‌های ورود به اجاره داری حرفه‌ای

وی یادآور شد: در قبال این امتیاز، دولت محدودیت زمانی فروش این واحدها را برای سرمایه گذار اعمال می‌کند همچنین سقف افزایش سالانه اجاره بها نیز ممکن است از سوی نهاد ناظر (دولت) برای مالک یا سرمایه گذار تعیین شود. از سوی دیگر برخی تسهیلات و امتیازات دیگر مانند وام ساخت ارزان قیمت، مالیات بر درآمد و مشوق‌های مالیاتی، عوارض صدور پروانه ساختمانی و دیگر امتیازاتی از این دست نیز برای سرمایه گذار در نظر گرفته شده است. این کارشناس اقتصاد مسکن تصریح کرد: در کنار شغل اجاره داری حرفه‌ای، شرکتها، کسب و کارها و مشاغل دیگری همچون خدمات حقوقی موجر و

مستأجر، خدمات مالی و بانکی دریافت اجاره بها، خدمات تعمیرات و تأسیسات، واحدهای نظارت بر شرکت‌های اجاره داری حرفه‌ای و... راه اندازی خواهد شد.

○ انبوه ساز: بدون مشوق‌های مختلف، امکان سرمایه گذاری برای انبوه ساز در اجاره داری حرفه‌ای نیست

ایرج رهبر رئیس انجمن انبوه سازان استان تهران نیز در گفت و گو با خبرنگار مهر درباره استقبال انبوه سازان از طرح اجاره داری حرفه‌ای اظهار داشت: در حوزه سرمایه گذاری در هر کسب و کاری، باید محاسبات، داشتن صرفه اقتصادی را تأیید کند؛ اگر سیاست گذاری به گونه‌ای باشد که انگیزه در سرمایه گذار ایجاد کند، انبوه سازان هم از ورود به اجاره داری حرفه‌ای استقبال می‌کنند؛ در غیر این صورت با شرایط فعلی، تمایلی به حضور در اجاره داری حرفه‌ای نخواهد بود.

وی افزود: در سال‌های گذشته، به دلیل نقص قوانین، اگر فردی واحدی را به مستأجر، اجاره می‌داد امکان تغییر آن را نداشت که با اصلاح قوانین، این مشکل مرتفع شد؛ اما با مصوبه ستاد ملی مبارزه با کرونا مبنی بر عدم امکان تغییر مستأجر، این شرایط مجدداً سخت شده است.

این انبوه ساز می‌گوید: یکی دیگر از مشکلات اجاره داری حرفه‌ای، خارج شدن ملک مورد اجاره از بازار خرید و فروش مسکن به دلیل فرسوده شدن آن است که سرمایه گذار را از ورود به اجاره داری حرفه‌ای دور می‌کند؛ مگر اینکه برخی مشوق‌ها از قبیل تسهیلات ارزان قیمت، مشوق‌های مالیاتی، امکان تخلیه آسان ملک از سوی موجر و... راه اندازی شود تا به سرمایه گذار کمک کند.

وی ارائه زمین رایگان دولتی به سرمایه گذار یا با اقساط طولانی مدت را مهمترین مشوق برای راه اندازی شرکت‌های اجاره داری حرفه‌ای از سوی سرمایه گذاران دانست.

به گفته رهبر، ساخت واحدهای کوچک و ارزان قیمت را راهکار دیگری برای صرفه داشتن اقتصادی اجاره داری حرفه‌ای برای سرمایه گذار از یک سو و کاهش اجاره بها برای مستأجر از سوی دیگر خواهد بود.

○ کارشناس اقتصاد: قانون سال ۷۷ تاکنون بهره‌بردار نشده است

مهدی روانشادنی کارشناس اقتصاد مسکن در گفت و گو با خبرنگار مهر درباره ایده دولت در خصوص اجاره داری حرفه‌ای اظهار داشت: سالهاست که خلأ اجاره داری حرفه‌ای در کشور ما احساس می‌شود؛ راه اندازی این گونه شرکتها می‌تواند به رفع این مشکل کمک کند.

وی افزود: راه اندازی اجاره داری حرفه‌ای، مانعی برای افزایش تولید مسکن نیست و می‌تواند در کنار یکدیگر پیگیری شوند. در قانون ساماندهی و حمایت از تولید مسکن و همچنین قانون تشویق احداث و عرضه واحدهای مسکونی استیجاری مصوب ۱۳۷۷ مجلس شورای اسلامی نیز بر این موضوع تأکید داشته‌اند.

عضو هیئت علمی دانشگاه یادآور شد: تهیه آئین نامه اجرایی و ترتیب عمل کردن این موضوع از اهمیت بالایی برخوردار است و باید برای استقبال بخش خصوصی، مشوق‌هایی در نظر گرفت که در قانون، هم مشوق‌های مالیاتی وهم عوارض صدور پروانه ساختمانی ذکر شده است.

برهان محمودی

ساخت ۱۰۰ هزار مسکن ملی برای محرومان

مجموعه واحدهای در تعهد ستاد برای اقشار محروم را به ۱۶۰ هزار واحد می‌رساند.

○ مسکن ملی در یک نگاه

وام بانکی با نرخ سود ۱۸ درصد ساخته می‌شود. آورده متقاضیان در مرحله اول حدود ۴۰ میلیون تومان است. میانگین قیمت این واحدها در کل کشور طبق آخرین برآورد از هزینه های تابستان ۱۳۹۹ به متری ۲.۷ میلیون



تومان می‌رسد که البته با توجه به کیفیت سازه ها در مناطق مختلف، قیمت ها متفاوت خواهد بود. ثبت نام مراحل اول، دوم، سوم و چهارم به پایان رسیده است. فرصت ثبت نام در مرحله چهارم از ۱۸ دی ماه ۱۳۹۹ آغاز شد و پنجشنبه (۲۵ دی ماه) به اتمام رسید. پایان بهمن ماه جواب استعلام متقاضیان اعلام می‌شود. در صورت خالی شدن ظرفیت یا تأمین زمین، امکان ثبت نام مجدد وجود دارد.

شهریوماه ۱۳۹۸ طرح اقدام ملی مسکن با حضور رییس جمهور کلنگ زنی شد. برای این پروژه ۴۰۰ هزار واحد تعریف شد که در دور اول و دوم نام نویسی ۱.۶ میلیون نفر از طریق سایت tem.mrud.ir و پیامک ثبت نام کردند که ۴۶۰ هزار نفر واجد شرایط شناخته شدند. اولین واحدها به تعداد ۱۱ هزار و ۵۶۰ واحد در روز یکم آبان ماه ۱۳۹۹ به دستور رئیس جمهور افتتاح شد. این پروژه از طریق آورده متقاضیان و ۱۰۰ میلیون تومان

در قالب طرح اقدام ملی مسکن ساخت ۱۰۰ هزار واحد در مناطق کم برخوردار عمدتاً برای اقشار پایین برنامه‌ریزی شده که بر عهده ستاد اجرایی فرمان امام (ره) قرار دارد.

به گزارش ایسنا، طرح اقدام ملی مسکن در شقوق مختلف اعم از ثبت نام، مشارکت، خودمالکی و تفاهم‌نامه با دستگاه‌های دولتی در حال اجرا است. هدف اولیه طرح احداث ۴۰۰ هزار واحد مسکونی بود که اجرای این پروژه در قالب های مختلف تعداد آن را افزایش داده است. با اینکه دولت اعلام کرده مسکن ملی برای اقشار متوسط به بالا طراحی شده، بخش قابل توجهی از این طرح که بر عهده بنیاد مسکن و ستاد اجرایی فرمان امام(ره) قرار دارد برای اقشار پایین و در شهرهای زیر ۱۰۰ هزار نفر ساخته می‌شود.

در حال حاضر ساخت ۱۳۸ هزار واحد برعهده بنیاد مسکن قرار دارد که ۱۰۰ هزار واحد در شهرهای کمتر از ۱۰۰ هزار نفر و ۳۸ هزار واحد در سایر شهرها ساخته می‌شود.

ستاد اجرایی فرمان امام(ره) نیز اقدام به احداث ۱۰۰ هزار واحد می‌کند که بنا به گفته محمد مخبر، رئیس ستاد اجرایی فرمان امام (ره) عمده زمین‌های آن متعلق به ستاد است.

البته ستاد اجرایی احداث ۶۰ هزار واحد در مناطق محروم و کم برخوردار را نیز در دستور کار خود دارد که

دریافت سند تک برگ برای ۵۰ درصد اراضی فرودگاهی

مدیرکل دفتر حقوقی شرکت فرودگاهها و ناوبری هوایی ایران از دریافت سند تک برگ برای ۵۰ درصد اراضی فرودگاهی خبر داد. به گزارش شرکت فرودگاهها و ناوبری هوایی ایران، حجت رستمی در معرفی مهمترین اقدامات انجام شده در دفتر حقوقی شرکت در یک سال اخیر عنوان کرد: بخش اسناد و املاک در تمام دستگاهها از بخشهای مهم و پردردسر است که قوانین متعددی دارد و چندی است در دستور کار دولت قرار گرفته که تمام اراضی دستگاههای دولتی مستندسازی و اسناد مربوط صادر شوند.

مدیرکل دفتر حقوقی شرکت فرودگاهها و ناوبری هوایی ایران همچنین از راه اندازی شورای حقوقی در این دفتر با جلسه‌های هفتگی برای پاسخگویی به ابهامهای حقوقی در تمام بخشها خبر داد و گفت: این شورا در یک سال اخیر در ۴۰ ابهام حقوقی مختلف از جمله هوانوردی عمومی و مستندسازی املاک اعلام نظر کرده است. در گذشته غالب استعلامها خارج از شرکت انجام می‌شد که این امر چالشهای بسیاری را به دنبال داشت که خوشبختانه با تشکیل شورای حقوقی سوالات و

رستمی گفت: در گذشته بعضاً بدون اطلاع دفتر حقوقی برای سوانح هوایی و کلاسی به شرکت دعوت می‌شدند تا پرونده سوانح را پیگیری کنند که این موضوع موجب کارایی و خروجی ضعیف در این پروندهها می‌شد اما امروزه وضعیت تغییر کرده و دفتر اشرف کاملی بر عملیات هوانوردی و فرودگاهی دارد و از جمله توانسته پس از ۱۵ سال از پرونده سانحه سقوط هواپیمای C130، اثبات عدم قصور شرکت فرودگاهها و ناوبری هوایی ایران سربلند بیرون بیاورد و آن پرونده را برای همیشه مختومه کند.

مدیرکل دفتر حقوقی شرکت فرودگاهها و ناوبری هوایی ایران با اشاره به اجرای سیستم Compliance Check (انطباق قراردادهای شرکت با مقررات) عنوان کرد: اجرای این سیستم در تأمین امنیت روانی مدیران و سلامت پروندههای قراردادی مؤثر است. در این سیستم دفتر حقوقی متولی تولید متون قراردادی در شرکت است و واحدهای حقوقی، مالی و فنی باید بر قراردادهای نظارت کنند و آنها را با مقررات مربوط تطبیق دهند. رستمی همچنین گفت: فرمت کردن قراردادهای یکی از طرحها و پروژههای مهم دفتر حقوقی به شمار می‌رود. در این راستا قراردادهای به صورت تیپ و فرمت خاص و یکپارچه برای شرکت فرودگاهها طراحی و ایجاد می‌شود و در اختیار تمام ادارهای ستادی و فرودگاهی قرار می‌گیرد. این طرح ضمن سرعت بخشیدن به فرایند قراردادهای مانع رفتارهای سلیقه‌ای و فسادهای اداری می‌شود.

این مقام مسئول عنوان کرد: یکی از پروندههایی که نقش دفتر را پررنگ کرده، وصول مطالبات داخلی و خارجی بوده به طوری که شرکت‌های هواپیمایی بدهکار به شرکت را در دادگاه و دادسرا متقاعد کردیم تا بدهی‌های خود را به شرکت پرداخت کنند و همچنین وصول مطالبات خارجی را از شرکت‌های هواپیمایی خارجی با روش‌های نوین حقوقی مالی و سازوکارهای بین‌المللی در همکاری بسیار نزدیک با اداره کل امور مالی توانستیم اجرا کنیم.

وی با اشاره به استفاده حداکثری از ظرفیت‌های قانونی برای دریافت مطالبات شرکت توضیح داد: با راه اندازی کارگروه وصول مطالبات شرکت به دبیری مدیرکل دفتر حقوقی، از تمام راه‌های قانونی که می‌تواند در مسیر وصول مطالبات راهگشا باشد، استفاده می‌شود. مطالبات تنها از دادگاه پیگیری نمی‌شوند و در سازمان ثبت اسناد و املاک کشور به عنوان اسناد لازم‌الاجرا مورد توجه قرار می‌گیرند. همچنین دریافت مطالبات شرکت از شرکت‌های هواپیمایی خارجی را با سازوکار بین‌المللی انجام می‌دهیم و از حمایت و همکاری دیپلماتیک وزارت امور خارجه نیز به نحو مطلوب استفاده می‌شود.

مدیرکل دفتر حقوقی از پیگیری حل ریشه‌های معضل اختلاف‌های همیشگی شهرداری‌ها با فرودگاهها نیز خبر داد و افزود: در این راستا در تلاش تصویب قانون و با مقرراتی برای معافیت فرودگاهها از پرداخت عوارض شهرداری‌ها هستیم.

رستمی همچنین بر ضرورت اصلاح ساختار دفتر حقوقی تأکید کرد و گفت: ساختار فعلی به اصلاح اساسی نیاز دارد و یکی از اولویتهای اصلی ما اصلاح آن برای تخصصی شدن هرچه بیشتر فعالیتها و افزایش انگیزه کاری همکاران است که با حمایت‌های بی دریغ مدیرعامل و معاون توسعه مدیریت و منابع به زودی به نتیجه خواهد رسید.



ابهامات فرودگاهها و واحدهای مختلف شرکت اخذ و به شورای حقوقی ارسال و به مباحثه گذاشته می‌شود تا اظهارنظرهای مستند در اختیار واحدهای مربوط شرکت گذاشته شود.

وی با اشاره به برطرف شدن مشکل عمده مشکلات اراضی برخی از فرودگاههای کشور ادامه داد: برخی فرودگاههای کشور با موضوع و چالش بزرگ اراضی مواجه بودند که بلا تکلیفی در برخی امور، ضرر و زیان مالی بسیاری را برای آنان به همراه داشت. با پیگیری کارشناسان دفتر حقوقی برخی از مسائل را برطرف کردیم و برای دیگر فرودگاهها نیز برنامه‌های مختلف حقوقی را جهت کسب رأی مناسب در دستور کار قرار دادیم.

رستمی با بیان اینکه دفتر حقوقی با دستیابی به راهکارهای مطلوب و مناسب و همچنین حقوقی، ضمن انجام کارها به صورت روان مسائل مختلف را بررسی و اجرا می‌کند، گفت: امروزه شاهد فعالیت‌های کاملاً تخصصی از سوی کارشناسان حقوقی شرکت فرودگاهها در حوزه‌های مختلف از جمله سوانح هوانوردی هستیم و روزانه به طور متوسط بالغ بر ۵۰ نامه به این دفتر برای بررسی و اعلام نظر ارسال می‌شود.

وی با بیان اینکه دفتر حقوقی با ایجاد کمیته حقوقی هوانوردی، توانسته در سوانح هوایی هم ورود مؤثر داشته باشد، افزود: در گذشته نقش دفتر حقوقی در سوانح هوایی بسیار کم‌رنگ بوده و کمترین حق دخالت را در پروندههای سوانح داشته است. با ایجاد کمیته حقوقی هوانوردی، استراتژی‌ها و سیاست‌هایی طراحی شده که براساس آن دفتر حقوقی ورودی مؤثر به پروندههای مزبور داشته است و با تشکیل کارگروهی تخصصی، بررسی سوانح انجام می‌شود.

مدیرکل دفتر حقوقی شرکت فرودگاهها و ناوبری هوایی ایران با بیان اینکه پروندههای اراضی برای دفتر حقوقی شرکت فرودگاهها بسیار مهم است، بنابراین پیگیری و تلاش در جهت رفع موانع در زمینه اراضی فرودگاهها در رأس برنامه‌های دفتر حقوقی شرکت قرار دارد، گفت: با توجه به اینکه نقش کارشناسان حقوقی در این حوزه برجسته است، در دفتر حقوقی با برگزاری دوره‌های آموزشی توان کارشناسان را تا حد قابل قبولی افزایش داده ایم.

رستمی عنوان کرد: برای مستندسازی اراضی و املاک، کارگروه ویژه‌ای را متشکل از شش نفر از کارشناسان و مشاوران حقوقی و یکی از معاونان دفتر حقوقی راه اندازی کرده ایم که تمام پروندههای مهم و مربوط به اراضی را بر اساس اولویت بررسی و خلاصه‌های قانونی را استخراج می‌کند. همچنین کارگروه خرید و تملک اراضی را به ریاست یکی از اعضای هیأت مدیره شرکت و دبیری دفتر حقوقی شکل داده ایم که عهده دار بررسی و تصمیم‌گیری درباره امور مرتبط با تصویب خرید و تملک اراضی موردنیاز شرکت است.

وی با بیان اینکه میزان کل اراضی تحت تصرف شرکت فرودگاهها و ناوبری هوایی ایران بیش از ۳۱ هزار هکتار است که برای حدود ۵۰ درصد (۱۵ هزار هکتار) سند دریافت شده است، افزود: دورنگاه دفتر حقوقی برای مستندسازی تملک مابقی اراضی، تک برگ کردن مابقی اسناد اراضی شرکت، تهیه سامانه اطلاعات مکانی تمام فرودگاههای کشور، تعیین تکلیف سایر اراضی واقع در محدوده فرودگاهها و مستندسازی آنها، تکمیل اطلاعات مربوط به اراضی و یکپارچه سازی اطلاعات حقوقی مربوط به اراضی تمام فرودگاههای کشور است.

خریداران مسکن غیب شده‌اند

با قیمت‌های مناسب‌تر از معامله منصرف شده‌اند اما آن گونه که مقدم، مشاور املاک منطقه ۷ تهران می‌گوید: در همین شرایط بازار نیز برخی از مالکان مصمم هستند که نرخ خود را نشکنند و جوری دندان‌گردی می‌کنند که گویی خریدار صف کشیده است.

مقدم با اشاره به این که فعلا هیچ معامله‌ای در بازار انجام نمی‌شود، می‌افزاید: بنگاه‌های ملکی تقریبا تعطیل هستند و شاید ماهی یک یا دو قرار اجاره یا تمدید اجاره‌نامه را ثبت کنند اما بدتر از شرایط فعلی این کسب‌وکار، ابهام در چشم‌انداز اقتصاد و بازار مسکن است که عملا قدرت برنامه‌ریزی را از فعالان این حوزه گرفته است.

به گفته مقدم، آینده میان‌مدت بازار مسکن قابل پیش‌بینی نیست و حداقل به نظر می‌رسد تا قبل از انتخابات ریاست‌جمهوری تغییر قابل توجهی در این بازار رخ ندهد.

تبدیل بنگاه ملکی به میوه‌فروشی

در طول دوره رونق مسکن، همیشه حدود هزار بنگاه ملی فاقد مجوز در تهران فعال بودند که با روند دریافت مجوز برای آنها آغاز شده بود یا از سوی بازرسی اتحادیه پلمب می‌شدند اما حالا با کسادشدن کسب‌وکار مشاوران املاک، برخی از کسانی که بدون مجوز مشغول دادوستد ملک شده بودند در حال تغییر کسب‌وکار خود هستند و با در کفش باقی اصناف می‌کنند.

حسنی، مشاور املاک منطقه ۱۳، می‌گوید: این دفاتر غیر مجاز با همان سرعتی که ایجاد شده بودند در حال تغییر کاربری و تبدیل شدن به اصناف دیگر هستند و احتمالا چند صباح دیگر باز این چرخه را تکرار می‌کنند.

به گفته این فعال بازار مسکن، فعلا صنف میوه‌فروشی، صنف مورد علاقه مشاوران املاک غیر مجاز است و حداقل در منطقه ۱۳ دو مشاور املاک فاقد مجوز یکباره میوه‌فروش شده‌اند.

رکوردشکنی رکود در منطقه ۵

منطقه ۵ تهران همواره بیشترین سهم از معاملات مسکن تهران را به خود اختصاص می‌دهد و مجموعه‌ای کامل از مسکن مصرفی و سرمایه‌ای در این منطقه معامله می‌شود اما به دنبال کسادشدن بازار، حالا بازار مسکن این منطقه نیز با یکی از بی‌سابقه‌ترین رکودهای تاریخ خود مواجه شده است. حیدری، مشاور املاک منطقه ۵ تهران، می‌گوید: در یک ماه گذشته اغلب بنگاه‌های این منطقه به جز پیگیری امور مربوط به معاملات قبلی و نهایی کردن قراردادهای آنها کاری نداشته‌اند و تقریبا متقاضیان سرمایه‌گذاری در بازار مسکن این منطقه که همواره سهم عمده بازار را به‌خود اختصاص می‌دهند، از بازار غیب شده‌اند.

او با اشاره به این که با جهش ۵ برابری قیمت مسکن در ۳ سال اخیر، مصرف‌کنندگان از بازار حذف شده‌اند، می‌افزاید: اگر قرار باشد سیاست‌های اقتصادی، وام مسکن و وضعیت درآمد مردم تغییری نکند، فعلا تا چند سالی بازار مسکن باید با رکود و کساد بسازد تا دوباره یک موج ترومی از راه برسد و بازارها را به یک رونق کاذب و ترومی برساند.

برخی از فروشندگان نیز همچنان روی قیمت‌های قبلی پافشاری می‌کنند و در تلاش مذبحانه برای جذب مشتری هستند.

کاهش حاشیه سود تولید مسکن

در شرایط فعلی اگرچه قیمت مسکن نسبت به



سقف یکی - دو ماه قبل کاهش ملموسی را تجربه کرده اما همچنان تغییری در قیمت نهاده‌های ساختمانی ایجاد نشده و هزینه ساخت‌وساز مسکن تقریبا بدون تغییر مانده است.

قصری، مشاور املاک منطقه ۱۷ می‌گوید: برخی از سازندگانی که نیاز به نقدینگی دارند، بخشی از واحدهای آماده خود را حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد ارزان‌تر از ۲ ماه قبل به بازار عرضه کرده و با این کار حاشیه سود خود را پایین آورده‌اند؛ هرچند حتی برای این واحدها نیز مشتری پای کار نمی‌آید.

به عقیده او اگر شرایط فعلی بازار مسکن تا چند ماه دیگر ادامه پیدا کند، کاهش ۱۰ تا ۱۵ درصدی قیمت مسکن نسبت به شرایط فعلی دور از انتظار نیست.

پول‌ها بانک را ترجیح می‌دهند

تورم بازار مسکن رسماً از آذرماه منفی شده و حالا حتی سپرده‌های روزشمار بانکی با نرخ سود ۱۰ درصد نیز جذابیت بیشتری نسبت به بازار مسکن دارند. کوچکی، مشاور املاک منطقه هفت تیر، می‌گوید: برخی از مشتریان که تا پیش از سقوط قیمت ارز به دنبال یافتن مسکن مناسب برای سرمایه‌گذاری بودند، حالا پول خود را در بانک سپرده کرده‌اند و می‌گویند تا به کف رسیدن قیمت‌ها صبر می‌کنند.

به عقیده او، با انتخاب بایدن به عنوان رئیس‌جمهور آمریکا، فعالان نگاه سرمایه‌گذاران بازار مسکن به احیای برجام و کاهش نرخ ارز دوخته شده و اگر این دو محقق شود، بازار مسکن حداقل تا میانه عمر دولت سیزدهم، یعنی تا حدود ۲ سال دیگر رکود و کساد خواهد بود.

فروشنده‌های دندان‌گرد

گرچه بازار مسکن مانند بازارهای ارز، طلا و خودرو وارد روند نزولی قیمت شده و خریداران به امید خرید

یک نفر هم خریدار نیست. این گزاره، حرف غالب مشاوران املاک تهران است که این روزها از کساد بازار و خاموشی چراغ کسب‌وکارشان گلهمند و ناراضی هستند. می‌گویند حال بازار مسکن از بازارهای ارز، طلا، خودرو حتی بورس خراب‌تر است و گویی خریداران یکباره از این بازار غیب شده‌اند.

به گزارش ایسنا، روزنامه همشهری نوشت: «فروکش کردن تب تورم انتظاری در یکی - دو ماه اخیر، همان گونه که تنور بازار ارز را سرد کرد، رکود سنگینی نیز به سایر بازارهای سرمایه‌پذیر تحمیل کرده و با وجود کاهش قیمت‌ها، خریداران را عقب رانده است. مشاوران املاک شهر تهران از کساد کم‌سابقه این بازار می‌گویند و این که حداقل یک ماه است یک خریدار واقعی مسکن را به چشم ندیده‌اند.

بازار مسکن تعطیل است

ذات کالاهای سرمایه‌ای، حفاظت از افت ارز پول ملی است و مسکن نیز به عنوان یکی از کالاهای سرمایه‌ای سنتی و پرطرفدار در اقتصاد ایران از این امر مستثنا نیست. از سوی دیگر با اتمام دوره‌های ترومی، بازار گرمی کالای سرمایه‌ای نیز به پایان می‌رسد و کسانی که با هدف حفظ ارزش دارایی‌های نقدی خود به دنبال خرید این کالاها بودند، پا پس می‌کشند اما همچنان معاملات مصرفی این کالاها در اندازه‌های بسیار کمتر از قبل ادامه پیدا می‌کند اما شرایط بازار مسکن به گونه‌ای است که حد وسطی میان رونق و رکود ندارد و یکباره از دوره رونق به رکود و از رکود به رونق می‌رسد، زیرا سهم تقاضای مصرفی در این بازار به رقم بسیار ناچیزی رسیده و سرمایه‌گذاران نیز عمدتاً بدون چشم‌انداز مثبت از صعود قیمت‌ها، وارد معامله نمی‌شوند. نتیجه این وضعیت، تعطیلی کامل بازار مسکن است که مشاوران املاک به تحقق آن در یک‌ماه اخیر گواهی می‌دهند. قصری، مشاور املاک منطقه ۱۷ تهران می‌گوید این روزها حتی کسی برای احوال‌پرسی هم وارد بنگاه املاک نمی‌شود.

این فعال بازار مسکن از کاهش ۱۰ درصدی قیمت پیشنهادی فروشندگان در شرایط فعلی بازار خبر می‌دهد و می‌افزاید: حتی کاهش قیمت پیشنهادی هم نتوانسته خریداران را ترغیب به معامله کند؛ هرچند

پایین آوردن تب با چند راهکار ساده اما موثر

ایمنی بدن را بهبود می‌بخشند.

۵. با آب ولرم دوش بگیرید

دوش گرفتن با آب ولرم می‌تواند به پایین آوردن تب کمک کند. از وان آب سرد، یخ یا الکل استفاده نکنید. آنها معمولا باعث لرز می‌شوند و در نتیجه حال شما را بدتر می‌کنند. اضافه کردن سولفات منیزیم و چند قطره اسانس نعنا یا بنفشه می‌تواند به آرام کردن ماهیچه‌ها و بدن کمک کند.

۶. زیادی لباس نپوشید

حتی اگر لرز دارید، لباس زیاد نپوشید یا خوتان را با پتو نیچانید. این کار از پایین آمدن تب جلوگیری می‌کند یا حتی آن را بالاتر می‌برد. در عوض از یک لایه لباس نازک و یک پتوی نازک برای خوابیدن استفاده کنید. دمای اتاق باید معمولی باشد. اگر اتاق شما زیادی گرم شد، می‌توانید با استفاده از پنکه، هوا داخل اتاق را تعویض کنید.

اگر فکر می‌کنید باید از داروهای شیمیایی برای کودک زیر سه ماهه‌ی خود استفاده کنید، حتما با پزشک تماس بگیرید. تحقیقی در این مورد در مجله‌ی ایتالیایی پزشکی کودکان منتشر شده است. طبق این تحقیق، والدین و پرستاران کودکان زیادی از داروهای شیمیایی مانند استامینوفن استفاده می‌کنند.

درواقع این تحقیق پیشنهاد می‌دهد والدین نباید خودسرانه از استامینوفن به‌عنوان داروی تب‌بر برای کودکان استفاده کنند.

به‌خاطر داشته باشید که تب نباید به‌کلی قطع شود. تب از بدن شما محافظت می‌کند. بیشتر افراد حتی اگر دمای بدن‌شان یک درجه هم پایین بیاید، احساس بهتری پیدا می‌کنند. بنابراین لازم نیست برای مبارزه با تب آن را کاملا پایین بیاورید.

تب چیست؟

تب یا دمای بالا محصول یا نشانه‌ی مشکلی در بدن است. این مشکل معمولا عفونت است. تب معمولا خیلی ناراحت‌کننده است. ولی بسته به سن، شرایط فیزیکی و دلیل به‌وجود آمدن تب، شاید برای درمان آن به دارو احتیاج داشته باشید.

بیشتر تب‌ها به‌خاطر عفونت به‌وجود آمده‌اند، ولی دلایل غیر عفونی زیادی برای تب وجود دارند. تب معمولا خطرناک به‌نظر نمی‌رسد. ولی نشانه‌هایی مانند فزون تپی می‌توانند دمای بدن را تا حد خطرناکی بالا ببرند. تا حدی که بدن دیگر توانایی کنترل دما را ندارد.

معمولا تب در کودکان و نوزادان نگرانی بیشتری ایجاد می‌کند. کودکان ممکن است علائم دیگری هم داشته باشند. این علائم شامل بی‌حالی، بی‌حوصلگی، بی‌اشتهایی، گلودرد، سرفه، گوش‌درد، استفراغ و اسهال می‌شوند. حتما باید در مورد این علائم با پزشک خود صحبت کنید.

دمای طبیعی بدن بسته به سن، سلامت عمومی، سطح فعالیت و حتی زمان روز متغیر است. بدن نوزادان معمولا دمای بالاتری از کودکان دارند. طبیعی است که دمای بدن بین اواخر بعدازظهر و اوایل عصر بالاتر باشد. دمای بدن معمولا بین نیمه‌شب و اوایل صبح از همیشه کمتر است. حتی نوع لباسی که پوشیده‌اید و محیط هم می‌تواند روی دمای بدن تأثیر بگذارد.

عموما وقتی دمای بدن شما از حد طبیعی بالاتر باشد تب

ویروس‌ها و باکتری‌ها حمله کنند. شما هم دقیقا همین را می‌خواهید.

برای همین هم اگر نخوابید، احتمالا تب شما بیشتر طول می‌کشد. بنابراین خوب استراحت کنید. سعی کنید هر شب بین هفت تا نه ساعت بخوابید.

۲. مایعات زیادی بنوشید

نوشیدن آب مهم است. مایعات می‌توانند سموم را



دفع کنند. دفع سموم می‌تواند فرایند درمان را سرعت ببخشد. مراقب باشید به کودکان آب‌میوه یا آب‌سیب زیادی ندهید. می‌توانید این آب‌میوه‌ها را با نصف آب و نصف آب‌میوه رقیق کنید.

باید آب‌میوه را رقیق کنید. به این دلیل که باکتری‌ها از نوعی قند به نام گلوکز تغذیه می‌کنند. بنابراین بهتر است سطح گلوکز خون را پایین نگه دارید.

از نوشیدنی‌های انرژی‌زا هم دوری کنید. این نوشیدنی‌ها معمولا سرشار از قند و موادی هستند که می‌توانند تورم را در بدن افزایش دهند. این مواد معمولا فرایند ترمیم را بدتر می‌کنند.

آب نارگیل آب‌رسان خیلی خوبی است. آب نارگیل همچنین سرشار از الکترولیت است. همچنین دمنوش‌های گیاهی مانند چای نعنا و بابونه عالی هستند. این دمنوش‌ها می‌توانند شما را آرام کنند. بنابراین از مایعات غافل نشوید.

۳. غذاهای کم‌نمک و کم‌ادویه بخورید

وقتی تب دارید طبیعی است که اشتها خود را از دست بدهید. خوردن غذاهای کم‌نمک و کم‌ادویه می‌تواند مفید باشد. مخصوصا اگر استفراغ هم کرده‌اید. این غذاها شامل آش جوی‌دوسر و آب قلمه می‌شوند. یخ‌مک‌های میوه‌ای برای کودکان عالی هستند. حتی الامکان از غذاهای کم‌شکر و فرآوری‌نشده استفاده کنید.

۴. از پروبیوتیک‌ها استفاده کنید

مصرف پروبیوتیک‌ها برای بهبودی مسمومیت انتخاب خوبی هستند. پروبیوتیک‌ها حتی در طول بیماری هم می‌توانند مفید باشند، چون به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کنند. آیا می‌دانستید ۸۰ درصد از کل سیستم ایمنی بدن در لوله‌ی گوارشی قرار دارد؟

وقتی تب دارید سیستم ایمنی شما دچار مشکل می‌شود. پروبیوتیک‌ها می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های عفونی معمول را کاهش دهند. آن‌ها همچنین عملکرد سیستم

برای همه‌ی اتفاق افتاده است. بیمار در رخت خواب افتاده‌اید، تب کرده‌اید، هم‌زمان سرد و گرم‌تان بوده است و تنها چیزی که می‌خواهید این است که فقط فقط حال‌تان بهتر شود.

به گزارش بهداشت نیوز، می‌خواهید از شر این تب لعنتی خلاص شوید. در این مطلب چند روش را یاد می‌گیرید که به کمک آن‌ها پایین آوردن تب کار سختی نیست.

شاید باورتان نشود، ولی تب کردن بدترین اتفاق دنیا نیست. البته افرادی که تب کرده‌اند، ممکن است با این حرف مخالفت کنند. معمولا تب کردن یعنی دفاع بدن در برابر عفونت. بنابراین تب چیز خوبی است.

تب معمولا ضرری ندارد. اکثر اوقات نشانه‌ی خوبی است که سیستم ایمنی بدن به‌خوبی کار می‌کند. تب یعنی بدن تلاش می‌کند بهبود پیدا کند.

البته این باعث نمی‌شود حس بهتری در مورد تب کردن پیدا کنید و صواب‌تبه این باعث نمی‌شود تا دل‌تان بخواهد تب داشته باشید. با توجه به این، در ادامه‌ی این مطلب چند روش طبیعی برای مبارزه با تب یاد می‌گیرید.

۱. چطور تب را پایین بیاورید

وقتی شما یا فرزندتان تب دارید، اول با پزشک تماس بگیرید. اکثر پزشکان به درمان‌های جایگزین اعتقادی ندارند. بنابراین به‌احتمال زیاد پزشک شما هم داروهای شیمیایی تجویز می‌کند. هدف پزشک این است که تب را پایین بیاورد، ولی آن را قطع نکند، چون تب به مبارزه با عفونت کمک می‌کند. بنابراین تب می‌تواند مفید هم باشد. معمولا اگر تب خفیف باشد، نوشیدن مایعات زیاد و استراحت می‌تواند آن را بهبود ببخشد.

چند روش طبیعی برای پایین آوردن تب وجود دارند. می‌توانید این روش‌های خانگی را امتحان کنید، ولی همیشه مراقب باشید. در ادامه بهترین روش‌ها را برای پایین آوردن تب می‌خوانید.

۱. استراحت کنید

وقتی استراحت می‌کنید، بدن شما ترمیم می‌شود و بهبود پیدا می‌کند. خوابیدن به مغز اجازه می‌دهد تا هورمون‌هایی ترشح کند که باعث رشد بافت جدید می‌شوند. استراحت کردن همچنین کمک می‌کند تا بدن از خود دفاع کند. وقتی استراحت می‌کنید، به‌خصوص وقتی می‌خوابید، بدن گلبول‌های سفید می‌سازد. این گلبول‌ها می‌توانند به

پزشک خود مشورت کنید.

⊕ خطرات: چه وقت به‌خاطر تب به پزشک مراجعه کنید؟

حتما باید زمان مراجعه به پزشک را وقتی که بزرگسال یا کودکی تب دارد، بدانید. مراقب این علائم باشید:

- بی‌قراری یا ناراحتی، حتی وقتی که تب پایین آمده؛
- بعد از پایین آمدن تب، علائم آن دوباره ظاهر شوند؛
- کودک هنگام گریه اشک نمی‌ریزد؛
- فرد در ۸ ساعت گذشته ادرار نکرده؛
- اگر کودک شما کمتر از سه ماه دارد و دمای بدن او با اندازه‌گیری مقعدی ۳۸ یا بالاتر است؛
- اگر سن کودک شما بین ۳ تا ۱۲ و تب او ۳۹ درجه یا بالاتر است؛
- اگر کودک شما زیر دو سال است و تب او بیشتر از ۴۸ ساعت طول کشیده؛

- اگر تب فرد بالای ۵/۴۰ درجه است و با دارو پایین نمی‌آید؛
- اگر تب فرد در طول یک هفته مدام بالا و پایین می‌شود، حتی اگر خیلی بالا نباشد؛
- سایر علائم بیماری در فرد مشاهده شده‌اند. این علائم گلودرد، گوش درد، اسهال، تهوع، استفراغ و سرفه را شامل می‌شوند؛
- فرد به بیماری خاصی مثل مشکلات قلبی، کم‌خونی داسی‌شکل، دیابت یا لیف آماس کیسه‌ای مبتلاست؛
- فرد به‌تازگی واکسن زده است.
- اگر کودک یا بزرگسالی به‌همراه تب این علائم را دارد، با اورژانس تماس بگیرید؛
- اگر گریه می‌کند و نمی‌توانید او را آرام کنید؛
- نمی‌توانید او را بیدار کنید یا سخت بیدار می‌شود؛
- گیج به‌نظر می‌رسد؛
- نمی‌تواند راه برود؛
- حتی بعد از اینکه راه بیینی‌اش باز شده، باز هم به‌سختی نفس می‌کشد؛
- لب‌ها، زبان یا ناخن‌های او کبود شده‌اند؛
- سردرد خیلی شدیدی دارد؛
- گردن او خشک شده؛
- نمی‌تواند دست یا پای خود را تکان دهد؛
- کبودی یا لکه‌هایی روی پوستش ظاهر شده‌اند.

⊕ نتیجه‌گیری در مورد روش‌های پایین آوردن تب

اکثر اوقات تب روش دفاعی بدن در برابر عفونت است. بنابراین تب می‌تواند مفید باشد. تب معمولاً بی‌خطر است. حتی می‌توان آن را به‌عنوان نشانه‌ی خوبی در نظر گرفت. چون تب نشان می‌دهد، سیستم ایمنی به‌خوبی کار می‌کند و بدن در حال بهبود یافتن است.

تب بالا یا دمای بالای بدن محصول یا نشانه‌ی بیماری است. این بیماری معمولاً عفونت است، ولی همه‌ی تب‌ها به‌خاطر عفونت به‌وجود نیامده‌اند.

اکثر پزشکان دمای بالای ۴۰ درجه را به‌عنوان تب می‌شناسند.

فردی که تب دارد، معمولاً احساس گرمای بیشتری می‌کند. این فرد ممکن است بیشتر از همیشه عرق کند. تشنگی بیش‌از‌حد هم یکی دیگر از نشانه‌های تب است. سایر نشانه‌ها شامل گوش درد، گلودرد، لکه‌پوستی و شکم‌درد می‌شوند.

با این روش‌ها می‌توانید تب را پایین بیاورید: استراحت کنید، مایعات زیادی بنوشید، غذاهای کم‌نمک و کم‌ادویه بخورید، از پروبیوتیک‌ها استفاده کنید، دوش ولرم بگیرید و زیادی لباس نپوشید.

است. وقتی تب دارید بدن شما درحال مبارزه با عفونت‌هاست. گاهی اوقات بهترین کار این است که اجازه دهید تب دوره‌ی خود را سپری کند.

البته هرگز نباید تب را دست‌کم بگیرید. همیشه باید مراقب فردی باشید که تب دارد. اگر نگران شدید حتماً با پزشک خود تماس بگیرید.

مشکلات خیلی جدی‌تری هم هستند که ممکن است باعث ایجاد تب شوند، مثلاً آسیب مغزی و تشنج. تب ممکن است علامت بیماری‌های جدی دیگری هم باشد. فقط تب بالای ۴۲ درجه سانتی‌گراد ممکن است باعث آسیب مغزی شود.

تب درمان‌نشده‌ی ناشی از عفونت، به‌ندرت به بالای ۴۰ درجه می‌رسد؛ به‌غیر از مواردی که بیمار زیادی لباس پوشیده است یا در محیطی خیلی گرم قرار دارد. البته تب‌های بی‌دلیل هم وجود دارند. این تب‌ها روزها یا حتی هفته‌ها طول می‌کشند. آن‌ها تب‌هایی هستند که به دلایل نامشخص اتفاق می‌افتند.

⊕ تب در کودکان و نوزادان

عفونت یکی از دلایل اصلی تب در کودکان است. بیشتر عفونت‌ها از ویروس‌ها می‌آیند. ویروس‌ها باعث سرماخوردگی، عفونت بخش بالایی سیستم تنفسی و عفونت‌های معمول دوران کودکی مانند آبله‌مرغان می‌شوند. البته باید بدانید آبله‌مرغان در بزرگسالان باعث ابتلا به بیماری زونا می‌شود.

برخی عفونت‌هایی که عامل آنها باکتری است احتمالاً به درمان‌های خاصی نیاز دارد. این عفونت‌ها شامل عفونت‌های گوش و گلو، عفونت‌های مجاری ادراری، ذات‌الریه، عفونت خون و مننژیت می‌شوند. برای مثال عامل گلودرد شدید به‌همراه تب احتمالاً استرپتوکوک است. این عفونت ممکن است به تب روماتیسمی یا آسیب به قلب منجر شود. بنابراین خیلی باید مراقب آن باشید. بیشتر افراد با عفونت استرپتوگلو آشنا هستند. این عفونت ممکن است به همراه عفونت خفیف پوستی هم بیاید.

متخصصان حوزه‌ی سلامت تخمین می‌زنند سالیانه بیش از ۱۰ میلیون عفونت گلو و پوست اتفاق می‌افتد. البته دلایل دیگری هم برای تب کردن وجود دارند، ولی این دلایل غیرمعمول‌تر هستند. از جمله‌ی آن‌ها می‌توان به حساسیت به داروها و واکسن‌ها، التهاب مزمن مفاصل، برخی از تومورها و بیماری‌های سیستم گوارشی اشاره کرد.

البته درمورد نوزادان حساسیت‌ها بالاتر است. طبیعی است که وقتی نوزادی تب می‌کند والدین او نگران شوند. مخصوصاً اگر بار اولی باشد که نوزاد تب کرده. همان‌طور که اشاره شد، بیشتر تب‌ها بی‌خطر هستند. اکثراً تب به‌خاطر عفونت خفیف به‌وجود آمده است. گاهی اوقات چون به نوزاد زیادی لباس پوشانده‌اید، دمای بدنش بالا رفته است.

البته کودکان بزرگ‌تر هم ممکن است به‌خاطر بیماری‌های جزئی دچار تب شوند. ولی اگر نوزاد شما با اندازه‌گیری مقعدی تب بالای ۳۸ درجه دارد، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

نکته‌ی مهم دیگر این است که نوزادان و کودکان ممکن است در اثر تب دچار تشنج شوند، این اتفاق می‌تواند خیلی ناخوشایند باشد. اما بیشتر تشنج‌های ناشی از تب، زود تمام می‌شوند. این تشنج‌ها به این معنی نیستند که کودک شما مبتلا به صرع است و صدمات دائمی به‌وجود نمی‌آورند، ولی به‌رحال باید درمورد آن‌ها با

دارید. دمای طبیعی بدن ۳۷ درجه سانتی‌گراد است. ولی حد طبیعی می‌تواند بین ۴/۳۶ و ۵/۳۷ باشد. بیشتر پزشکان دمای بالای ۳۸ درجه را تب می‌دانند.

وقتی می‌گوییم کودک تب دارد که دمای بدن او بالای یکی از این موارد باشد. ۳۸ درجه اگر به‌صورت مقعدی اندازه‌گیری شده باشد. ۵/۳۷ درجه اگر به‌صورت دهانی اندازه‌گیری شده باشد. ۲/۳۷ درجه اگر از زیربغل اندازه‌گیری شده باشد. درمورد بزرگسالان، اگر دمای بدن بسته به ساعت اندازه‌گیری بین ۲/۳۷ و ۵/۳۷ باشد تب محسوب می‌شود.

کسی که تب دارد معمولاً گرم‌تر از بقیه به‌نظر می‌رسد، حالت گرگرفتگی دارد و بیشتر از معمول عرق می‌کند. در این موارد تشنگی بیش‌از‌حد هم معمول است. علائم دیگر شامل اسهال، لکه‌های پوستی و شکم‌درد می‌شوند.

⊕ دلایل و تأثیرات تب

دلایل زیادی ممکن است برای تب وجود داشته باشد. اکثر اوقات تب خیلی مسئله‌ی جدی‌ای نیست. تب معمولاً به‌خاطر ویروسی به‌وجود آمده است که عمر کوتاهی دارد، ولی به این معنی نیست که می‌توانید آن را نادیده بگیرید. اما مسائلی مانند دوره‌ی پرپود زنان می‌تواند کاری کند تا دمای بدن فرد تا یک درجه یا بیشتر افزایش پیدا کند.

همچنین فعالیت بدنی، احساسات قوی، غذاخوردن، لباس ضخیم، دارو، دمای بالای اتاق و رطوبت بالا می‌تواند باعث افزایش دمای بدن شود.

تقریباً هر نوع عفونتی می‌تواند باعث ایجاد تب شود. این عفونت‌ها عفونت تنفسی، عفونت گوش، عفونت سینوس‌ها، مونونوکلئوز عفونی، برونشیت، ذات‌الریه، سل، عفونت مجاری ادراری، التهاب معده‌روده‌ی ویروسی و التهاب معده‌روده‌ی باکتریایی را شامل می‌شوند.

کودکان ممکن است بعد از واکسیناسیون یکی دو روز تب خفیف داشته باشند. ممکن است دندان درآوردن هم در کودکان باعث ایجاد تب شود. ولی این تب معمولاً از ۲۸ درجه بالاتر نمی‌رود.

بیماری‌های خودایمنی یا اختلالات التهابی هم ممکن است باعث ایجاد تب شوند. این بیماری‌ها شامل آرتریت یا بیماری‌های بافت‌های متصل مانند روماتیسم مفاصل و لوپوس اریتماتوس سیستمیک می‌شوند. به‌علاوه کولیت زخمی، بیماری کرون، التهاب رگ یا پلی آرتریت ندوزا می‌توانند روی دمای بدن تأثیر بگذارند.

اولین علامت سرطان هم ممکن است تب باشد. این نشانه برای لنفوم هاجکین، لنفوم غیره‌اجکین و سرطان خون معمول‌تر است. لخته‌های خونی یا ترومبوفلیت هم ممکن است باعث ایجاد تب شوند.

به‌علاوه داروهایی مانند برخی آنتی‌بیوتیک‌ها، آنتی‌هیستامین‌ها و داروهای ضد تشنج می‌توانند دمای بدن را بالا ببرند.

معمولاً دلیلی برای نگرانی وجود ندارد، چون تب بخشی از سیستم دفاعی بدن در برابر عفونت است. تب یکی از بهترین دفاع‌هایی است که بدن از خودش نشان می‌دهد. بیشتر باکتری‌ها و ویروس‌ها بهترین رشد را در دمای ۳۷ درجه سانتی‌گراد دارند. خیلی از نوزادان و کودکان با بیماری‌های ویروسی خفیف تب می‌کنند.

تب بالا داشتن ممکن است خیلی خوشایند نباشد، ولی بدن شما به‌وسیله‌ی تب به شما می‌گوید که چه اتفاقاتی در بدن رخ داده‌اند. تب درحال رفع کردن مشکل است. به این نکته فکر کنید: وقتی عرق می‌کنید بدن شما در حال خنک کردن خود است. تب هم همین‌طور

چگونه طرز ایستادن و حالت نشستن خود را اصلاح کنیم؟

اگرچه اصلاح فرم ایستادن کار سختی است، اما لازم است تا بدانید که درست ایستادن باعث می شود که هم احساس بهتری داشته باشید و هم ظاهرتان بهتر دیده شود. اگر شما هم جزو آن افرادی هستید که عادت دارید همیشه قوز می کنید، سعی کنید تا از این به بعد در تمام اوقات روزتان از زمان راه رفتن گرفته تا خوابیدن، حواستان به طرز ایستادن و نشستن باشد.

به گزارش بهداشت نیوز، البته با این که بهبود طرز ایستادن تان زمان می برد، اما می توانید از برخی راه حل ها برای یادآوری اصلاح فرم ایستادن کمک گرفته و همچنین چند تمرین مرتبط با تقویت عضلات را نیز انجام دهید.

۱. سعی کنید تا با صاف و کشیده ایستادن مرکز بدن تان را پیدا کنید

در واقع باید طوری ایستاده باشید که بتوانید دستتان را به پشت کمرتان ببرید، البته نه خیلی! اگر احساس کردید که فضای خالی بین کمر و دیوار زیاد است، نافتان را به داخل و سمت ستون فقراتتان بکشید تا با این کار اندکی پشتتان صاف تر شود. اگر نمی توانید که دستتان را به پشت ببرید، کمی پشتتان را قوس دهید تا بتوانید این کار را انجام دهید. سعی کنید در حین این که از دیوار فاصله میگیرید، همین پوزیشن را حفظ کنید و در صورت نیاز مدام آن را چک کنید.

۳. برای اصلاح فرمتان از کسی بخواهید که یک نوار چسب مخصوص را به فرم "X" پشتتان بچسباند

در بین فاصله شانه ها تا بالای باسن یک نوار چسب



تیغه چانه تان را موازی زمین نگه داشته، شانه ها را به عقب بکشید و شکمتان را به داخل دهید. اجازه دهید تا بازوانتان به حالت طبیعی در دو طرف بدن تان آویزان باشند. پاهایتان را اندازه عرض شانه باز کنید. درست مانند زمانی که تمرینات ورزشی می کنید.

تصور کنید که یک طناب شما را به بالا می کشد. همان طور که صاف و کشیده ایستاده اید، با خود تصور کنید که طنابی از سقف به شما وصل است که شما را به سمت بالا می کشد. کمرتان را صاف نگه داشته و وزن تان را روی پنجه پاهایتان باندازید. تکنیک های تجسم از جمله تکنیکی که در بالا ذکر شد، می توانند درباره نحوه ایستادن صحیح راهنماییتان کنند.

۲. برای این که یاد بگیرد درست بایستد، از یک دیوار استفاده کنید

پشت به یک در و یا یک دیوار بایستید. به نحوی که فقط پشت سرتان، شانه هایتان و باسن تان با دیوار در تماس باشد. فاصله پاشنه پایتان از دیوار باید چیزی حدود ۵،۱ تا ۱۰،۲ سانتی متر باشد. برای این که متوجه اندازه درست شوید، دستتان را پشت کمرتان برده تا فاصله را بسنجید.

سرتان میزان کرده اند
تصور این که کتابی روی سرتان است که نباید آن را بیاندازید، به شما کمک می کند که سرتان را بالا نگه داشته و پشتتان را صاف نگه دارید. اگر تصور این حالت برایتان سخت است، می توانید که چند دقیقه با یک کتاب واقعی آن را امتحان کنید.

شما نیز در حین حرکت کردن هم باید حالت ایستادن مناسب داشته باشید. در واقع می توان گفت که درست راه رفتن نیز زیر مجموعه ای از درست ایستادن است. در حین راه رفتن سرتان را بالا بگیرید، شانه هایتان را عقب نگه دارید، قفسه سینه تان را به بیرون دهید و با چشمانتان مستقیم و رو به جلو را نگاه کنید. سرتان را به سمت جلو نیاورید.

۳. هم برای ایستادن و هم برای راه رفتن از کفش مناسب استفاده نمایید

کفش هایی را انتخاب کنید که دارای کفی پهن و راحت باشند و به شما کمک کنند تا صاف بایستید. همچنین دقت کنید که کفشتان به خوب قوزک پایتان را محافظت نماید. داشتن یک فرم درست، از کف پاهایتان شروع می شود! از پوشیدن کفش های پاشنه بلند اجتناب نمایید، زیرا این کفش ها می توانند فرم و تراز بودن ستون فقرات تان را به هم بریزند. اگر بازه های زمانی طولانی ای سرپا هستید، برای راحتی بیشتر به کف کفشتان کفی اضافه بیافزایید.

۳. اطمینان حاصل کنید که حتما پشتتان با ران هایتان زاویه ۹۰ درجه ساخته باشد

حواستان باشد که زاویه بین ران و ساق پاهایتان نیز ۹۰ درجه باشد. شانه هایتان را صاف و کشیده نگه داشته و سرتان را بالا نگه دارید و گردن و پشت و پاشنه پاهایتان را در یک ردیف قرار دهید. پشتتان را صندلی محل کارتان میزان کنید. با این کار بعد از مدت زمان طولانی نشستن پشت میز و روی صندلی، دیگر قوز نمی کنید و یا به جلو خم نمی شوید.

۳. با قرار دادن دستانتان در زیرتان، فرم نشستنتان را چک کنید

زمانی که روی زمین نشسته اید کف دست هایتان را زیر استخوان لگنتان بگذارید. حواستان باشد که کف دست ها رو به زمین باشند. حالت طرز نشستنتان را طور تنظیم کنید که وزن تان به طور مساوی بر روی مرکز کف هر دو دستتان افتاده باشد. در واقع این مدل، طرز صحیح نشستن است.

۳. هنگام نشستن پاهایتان را تنظیم کرده و کف پاهایتان را روی زمین قرار دهید

کف پاهایتان باید صاف بر روی زمین قرار گرفته باشند و پاهایتان نیز رو به جلو باشند. پاها و یا مچ پاهایتان را روی هم نباندازید. طور بنشینید که ران هایتان موازی زمین باشند. اگر پاهایتان به زمین نمی رسند، از یک زیر پای کمک بگیرید. برای حفظ فرم صحیح بدن تان از یک صندلی طبی استفاده کنید.

از یک صندلی مخصوص محیط کار (کارپژوهی) که برای محافظت از پشت و کمر طراحی شده است استفاده نمایید. به این معنی که این صندلی باید از

۴. وزن تان را بر روی قسمت گوشتی زیر انگشتان پا باندازید

احتمالا زمانی که می خواهید به پاشنه پاهایتان استراحت دهید، تمایل دارید که پاهایتان را از لبه جایی آویزان کنید. در عوض بلند شوید و صاف بایستید، کمی وزن تان را رو به جلو باندازید. حال کمی وزن تان را عقب انداخته، جوری که وزن تان رو پاشنه پاها بیفتد. با این تک حرکت، کمی بدن تان حالت دولا و مورب می گیرد.

۴. طوری راه بروید که انگار یک کتاب را روی

۱۰. برای داشتن فرمی بهتر، عضلاتان را با استفاده از تمرینات قدرتی تمرین دهید
 تمرینات ورزشی ای که باعث تقویت عضلات پشت و شانه‌های شما می‌شوند، به شما کمک می‌کنند که بدنانتان حالت خوبی داشته باشید. می‌توانید با کمک وزن دست یا بدون کمک آن، تمرینات ذکر شده در زیر را انجام دهید.
 برای شروع سعی کنید تا به طور یکنواخت و صاف بنشینید (تراز). حال به طوری که کف دستانتان رو به بالا باشد بازوهایتان را به جلو بکشید. ساعد هایتان را به سمت شانه هایتان خم کرده و سعی کنید تا با نوک انگشتانتان تیغه شانه هایتان را لمس کنید. این تمرین را ۱۰ بار با هر دو دستتان انجام دهید و مجدداً ۱۰ بار و به صورت یکی در میان با هر کدام از دستانتان این تمرین را تکرار کنید.

۱۱. برای کشش شانه هایتان، از حرکت پنگوئن استفاده کنید
 زمانی که منتظر باز شدن یک صفحه اینترنتی یا تست شدن نانتان هستید، آرنج هایتان را به پهلوهایتان بچسبانید و با دستانتان شانه هایتان را لمس کنید. اصطلاحاً دستانتان را به شکل بال پنگوئن در بیاورید. سپس دست‌ها را روی شانه هایتان گذاشته و در راستای گوش هایتان نگه داشته و آرنج هایتان را به بالا بکشید و دو شماره بشمارید و سپس آن‌ها را به پایین و پشت بیاورید.
 تا جایی که می‌توانید دستانتان را در پشت نگه دارید، این تمرین را تکرار کنید و ببینید که مثلاً در عرض ۳۰ ثانیه چند دور می‌توانید این تمرین را انجام دهید.

۱۲. برای درمان گرفتگی گردن و پشت از کشش استفاده کنید
 سر خود را در چهار جهت نسبت به شانه‌های خود بچرخانید و اندکی خم کنید (جلو، عقب، چپ، راست) و سپس گردنتان را به آرامی ماساژ دهید. از این که سرتان را به صورت دایره‌ای بچرخانید بپرهیزید، زیرا ممکن است که بعداً دچار کشیدگی عضله شوید.
 به عنوان یک تمرین دیگر، بر روی کف دست‌ها و زانوهایتان قرار بگیرید. حال پشتتان را خم کرده و به بالا بکشید، درست مانند یک گربه، سپس معکوس همین کار را انجام دهید و شکمتان را به پایین انداخته و کمرتان را رو به پایین خم کنید.
 روزانه چند دور این تمرین را انجام دهید. انجام این حرکت در صبح باعث کشش و باز شدن گرفتگی عضلات که در حین خواب پیش می‌آید، می‌شود. انجام دوره ای این تمرین در طول روز باعث بالا رفتن سطح انرژی‌تان نیز می‌شود.

۱۳. برای بالا بردن انعطاف پذیری بدنانتان و فرم گیری فرم بدن، یوگا انجام دهید
 به طور کلی یوگا برای فرم بدن و سلامتی بسیار مفید است. همچنین می‌تواند تا توازن بدن را نیز بهتر و بیشتر نماید. یوگا بر روی عضلات شکمی و میان تنه شما کار کرده و آن‌ها را قوی می‌کند و باعث توازن بیشتر در بدن می‌شود. علاوه بر این یوگا به شما آموزش می‌دهد که در هنگام نشستن، ایستادن و راه رفتن چگونه صاف بایستید و یا بنشینید. پیشنهاد می‌شود که یک کلاس یوگا در نزدیکی‌تان پیدا کنید و یا از ویدیوهای آموزشی یوتیوب کمک بگیرید.

محافظة کنید.
 مهم نیست که به پشت، شکم و یا پهلو بخوابید، اضافه کردن بالش می‌تواند به محافظت از بدنانتان کمک کند. در کل می‌توانید هر کجا که بین بدن و تشک‌تان فاصله است، از یک بالشت کمک بگیرید. به عنوان مثال اگر روی شکم می‌خوابید، که بدترین حالت خوابیدن برای کمر و قرار گرفتن بدنانتان است، برای محافظت از بدنانتان یک بالشت صاف زیر شکمتان قرار دهید. برای زیر سرتان از یک بالشت صاف استفاده کنید و یا اصلاً بالشت نگذارید.
 اگر به پشتتان می‌خوابید، یک بالشت کوچک زیر زانوهایتان گذاشته و یک بالشت مناسب نیز برای زیر سرتان بگذارید. اگر به پهلو می‌خوابید، یک بالشت بین زانوهایتان گذاشته و سعی کنید زانوهایتان را به سمت قفسه سینه و شکم جمع کنید. برای سرتان نیز از بالشتی استفاده کنید که راستان ستون فقراتان را صاف نگه دارد. و یا می‌توانید از یک بالشت مخصوص بزرگ که کل بدن روی آن قرار می‌گیرد استفاده کنید.

۶. هنگام دراز کشیدن بدنانتان را به طور یک پارچه بچرخانید.
 زمانی که در تخت هستید، فقط از قسمت کمر بدنانتان را به یک سمت بچرخانید. در عوض زمانی که می‌خواهید تغییر حالت دهید کمرتان را سفت نگه داشته و عضلاتان را محکم نگه دارید و کل بدنانتان را بچرخانید.

۷. با انتخاب یک تشک راحت، در یک حالت درست بخوابید
 در حالی که شاید شنیده باشید استفاده از یک تشک و یا حتی بیشتر از یک تشک برای پشت خوب است، حقیقت این که هر آن چه با آن راحت هستید، بهترین انتخاب است. تشکی را انتخاب کنید که بتوانند به راحتی روی آن استراحت کنید و صبح بدون درد از خواب بپاشید. حواستان باشد که هر ۱۰ سال یک بار تشک‌تان را عوض کنید. اگر آن طور که می‌خواهید تشک‌تان از بدنانتان محافظت نمی‌کند، مابین کفی تخت‌تان و تشک‌تان یک تخته چوبی بگذارید تا مانع از خمیدگی تشک شوید.
 برای بهبود حالت بدنانتان از ورزش استفاده کنید.

۸. با کشش عمیق عضلات شکمی عضلات میان تنه‌تان را بهبود بخشید
 به پشت بخوابید، زانوهایتان را ۹۰ درجه خم کنید و کف پاهایتان را روی زمین بگذارید. حال نافتان را به بالا و سمت قفسه سینه تان بکشید و ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید. عضلات شکمی در حفظ حالت درست بدن تأثیر به‌سزایی دارند و هر چه بیشتر بر روی آن‌ها کار کنید، تأثیر بهتری بر روی وضعیت بدنانتان می‌گذارند. این تمرین را روزانه هشت بار انجام دهید. در حین تمرین به طور نرمال نفس بکشید، در واقع شما با این روش میان تنه خود را تمرین می‌دهید تا بتوانید این موقعیت را در طول فعالیت‌های عادی و روزانه تان نیز حفظ نمایید.

۹. تیغه شانه هایتان را از پشت به هم نزدیک کنید
 زمانی که روی صندلی قرار دارید، صاف بنشینید و سعی کنید شانه هایتان را از پشت به یکدیگر نزدیک کنید. ۵ شماره در این حالت بمانید و سپس شانه هایتان را رها کنید. این تمرین را حدوداً ۳ تا ۴ بار در روز انجام دهید.

تمام قسمت‌های پشت بدن شما پشتیبانی می‌کند، حتی منحنی‌های پایین کمر. همچنین اطمینان حاصل کنید که آن صندلی مناسب قد و وزن شما نیز باشد. اگر همی نمی‌توانید یک صندلی جدید با این مشخصات تهیه نمایید، از یک بالشت کوچک برای پر کردن ناحیه پایین کمر و محافظت از پشتتان کمک گرفته و آن را پشتتان قرار دهید.

۱۰. برای اصلاح فرم نشستن، مانیتورتان را تنظیم کنید
 اگر در محل کارتان با رایانه کار می‌کنید، زاویه صفحه مانیتورتان را کمی رو به بالا تنظیم کنید تا مجبور باشید که رو به بالا و صاف بنشینید. البته آن را به قدری بالا تنظیم نکنید که مجبور شوید چانه تان را رو به بالا بگیرید تا بتوانید صفحه مانیتورتان را درست ببینید. اگر نمی‌توانید تا مانیتورتان را به درستی زاویه دهید، ارتفاع صندلی‌تان را بالا پایین کنید.
 صندلی و موقعیتتان را طوری تنظیم کنید که بتوانید بازوانتان را خم کنید. نه طوری که بتوانید دستانتان را صاف و رو به جلو بکشید. تقریباً یک زاویه ۷۵ تا ۹۰ درجه بین بازوها و آرنجتان مناسب است. اگر دستانتان بیش از حد کشیده شوند، این بدین معناست که بیش از حد از مانیتورتان دور نشسته‌اید و اگر هم زاویه دستانتان بیش از ۹۰ درجه بود، این بدین معناست که یا خیلی نزدیک نشسته‌اید و یا قوز کرده‌اید.

۱۱. در حین رانندگی صندلی‌تان را طوری تنظیم کنید تا درست بنشینید.
 صندلی‌تان را طوری تنظیم کنید که فاصله تان از فرمان و پدال‌ها مناسب باشد. اگر رو به جلو خم شده‌اید، انگشتان پایتان را به جلوش کشیده‌اید و یا دستتان به سختی به فرمان می‌رسد، این بدین معناست که فاصله تان خیلی زیاد است. اگر چانه تان دقیقاً بالای فرمان قرار گرفته است، این بدین معناست که فاصله تان با فرمان بسیار کم است.
 اگر برای‌تان امکان دارد، برای منحنی پایین کمرتان از یک بالشت مخصوص کمری استفاده کنید. پشتی مخصوص سر صندلی را در ارتفاعی تنظیم کنید که وسط سرتان کنار آن قرار بگیرد. فاصله سرتان تا پشتی مخصوص سر صندلی نباید بیش از ۱۰ سانتی‌متر باشد. سعی کنید که پشتتان و سرتان کاملاً پشت به صندلی باشد.

زانوهایتان باید هم ارتفاع و یا اندکی بالاتر از ران هایتان باشد. علاوه بر این درست نشستن هنگام رانندگی، باعث حفظ ایمنی شما نیز می‌شود. هنگامی که به درستی روی صندلی ماشین می‌نشینید، سیستم محافظ خودرو به بهترین نحو از شما محافظت می‌کند. زمانی که طولانی مدت می‌نشینید، گاهی اوقات برای استراحت سرپا بایستید.
 حتی اگر هنگام نشستن هم به بهترین نحو می‌نشینید، باز هم احتیاج دارید تا یک ساعت یک بار کمی بایستید و خودتان را بکشید و کمی راه بروید. چند دقیقه دور اتاق چرخیدن یا پیاده شدن از ماشین می‌تواند موثر باشد. اگر فکر می‌کنید که ممکن است کاملاً غرق کارتان شوید، برای یادآوری زمان استراحت، یک زنگ هوشیار روی موبایلتان تنظیم کنید. علاوه بر این، این استراحت‌ها برای سلامتی‌تان نیز مفید هستند، زیرا بدنانتان در طول روز به تحرک احتیاج دارد.

۱۲. با قرار دادن بالشت در زیر زانو از پشتتان

گزارش ...

۶ عاملی که بدون گرسنگی غذا به خوردتان می دهد

تشنگی

شاید کمی عجیب به نظر برسد اما خیلی از ما احساس گرسنگی و تشنگی را اشتباه می گیریم. یادتان باشد که کم آبی بدن را به سمت پر خوری می کشاند. برای پیشگیری از این مشکل لازم است که قبل از خوردن یک لیوان آب میل کنید. اگر احساس بهتری پیدا کردید و گرسنگی تان برطرف شد در یخچال را ببندید. برای مقابله با احساس گرسنگی کاذبناشی از تشنگی حتماً یک بطری آب دم دستتان باشد.

آدامس

به عقیده متخصصان تغذیه جویدن آدامس در مواقعی که کمی دلتان ضعف می رود می تواند باعث ایجاد سیری شده و گرسنگی را از بین ببرد. چون زمانی که چیزی در دهان می جوید بدن آن را با غذا تصور می کند غذایی دریافت کرده است. کم خوابیما زمانی که بعد از مصرف غذا آدامس در دهان می گذارید (برای خوشبو کردن دهان) اشتباهی خود را بیدار کرده اید. چون معده که در پی عمل جویدن منتظر رسیدن غذاست شما را تحت فشار می گذارد تا در اولین فرصت چیزی میل کنید. در این صورت بهترین کار این است که آب میل کنید. توصیه می کنیم داخل آب برگ نعنا یا چند برش خیار اضافه کنید تا خوش طعم باشد. این کار باعث تأمین آب بدن و مشغول شدن دهان می شود. همچنین باعث برطرف شدن بوی دهان می شود و نیازی به جویدن آدامس پیدا نمی کنید. خستگی و کم خوابی باعث ایجاد احساس گرسنگی می شود. نتایج پژوهشی که در این مورد انجام شده نشان می دهد که کمبود خواب یعنی Council انجام شده نشان می دهد که کمبود خواب یعنی کمتر از ۷ ساعت در شب، باعث ایجاد اختلال در هورمون کنترل کننده اشتها (هورمون لپتین) شده و در عوض هورمون محرک اشتها (گرلین) را تحریک می کند. یادتان باشد که خستگی بیش از هر چیز میل به خوردن مواد غذایی قندی را بالا می برد. چون این مواد غذایی با سرعت بیشتری احساس خستگی را برطرف می سازند. در نتیجه قبل از اینکه مجبور به گرفتن رژیم های شکنجه آور بشوید بهتر است شب ها نیم ساعت زودتر بخوابید و ساعات بی خوابی را جبران کنید.

نوستالژی

بهتر است غذا خوردن احساسی را بشناسید. زمانی که یاد خاطرات گذشته می افتید، عطر کیک های عمه خانم در مشامتان می پیچد، یاد آش رشته خاله خانم می افتید و خاطره اولین دسر خامه ای که خوردید عقل از سرتان می پراند دچار نوستالژی شده و مشکل از همین جا شروع می شود. در دوران کودکی مواد غذایی نوعی جایزه محسوب می شوند و برای دلجوایی و آرام کردن بچه در اختیارتان قرار می گیرد. این احساسات تا زمان بزرگسالی نیز در ذهن ما جا خوش می کنند. در واقع خیلی از افراد به طور ناخودآگاه برای آرام کردن ذهن و رسیدن به آرامش غذا می خورند. یعنی بعد از یک روز کاری سخت، مجادله با رئیس و همکار و کلی اعصاب خرد کنی دیگر تمام «احساسات شان را می خورند». برای مقابله با این مسئله بهتر است با روش های دیگری غیر از خوردن دهننتان را آرام کرده و به خودتان تسلی دهید. یادتان باشد که شما بزرگ شده اید و قرار نیست با یک شکلات یا یک بسته چیپس گریه و زاری را کنار بگذارید. بهتر است پیامی برای دوستانتان ارسال کنید، یک جمله زیبا بخوانید و یا اینکه به جای خوردن شکلات و هله هوله های دیگر، یخ را دریا بید. بهتر است فرق بین گرسنگی و هوس غذایی را یاد بگیرید. در این صورت می توانید بهتر خورد و خوراکتان را کنترل کرده و تناسب اندامتان را حفظ کنید.

منبع: تیتیریک

زمانی که بدن دچار کمبود انرژی و مواد مغذی باشد سیگنال گرسنگی را ارسال می کند. اما برخی مواقع اصلاً گرسنه نیستید و تحت برخی شرایط احساسی و عاطفی به صورت ناخودآگاه به سمت مواد غذایی گرایش پیدا می کنید.

بسیار طبیعی است که گرسنه باشید و به سراغ مواد غذایی بروید. زمانی که بدن دچار کمبود انرژی و مواد مغذی باشد سیگنال گرسنگی را ارسال می کند. اما برخی مواقع اصلاً گرسنه نیستید و تحت برخی شرایط احساسی و عاطفی به صورت ناخودآگاه به سمت مواد غذایی گرایش پیدا می کنید. به طوری که مثلاً بعد از نیم تا یک ساعت بعد از غذا خوردن مانند روح سرگردان در آشپزخانه، داخل یخچال و کلبنت ها به دنبال خوراکی و هله هوله می گردید. این وضعیت به این دلیل نیست که شکمتان خالی است و گرسنه اید. بلکه به این دلیل است که بدنتان به خاطر برخی عوامل شما را ناگزیر به خوردن کرده است. در واقع هیپوتالاموس همان منطقه ای از مغز که سیگنال گرسنگی را ارسال می کند تحت تأثیر بو، نگاه کردن به غذاهای اشتهاآور، تبلیغات بستنی و چیپس و غیره دچار اشتباه شده و دوباره سیگنال می فرستد. در این مطلب ۶ عاملی که بدن را به خطا انداخته و شما را به خوردن تشویق می کند، عنوان می کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

نتفلیکس Netflix

نتفلیکس یک شرکت جهانی تولیدکننده سریال های تلویزیونی است که تا شروع ۲۰۱۶ بیش از ۷۵ میلیون مشترک داشته است. اگر شما هم سریال های این شبکه ها را دنبال می کنید یا مشتری دائم سریال های نود شبی وطنی هستید بدانید که تماشا کردن فیلم و سریال می تواند اشتباهی کاذبی در شما ایجاد کند. در واقع زمانی که بعد از شام و با شکم پر روی مبل دراز می کشید و سریال مورد علاقه تان را با اشتیاق دنبال می کنید احتمال اینکه گرسنه تان شود خیلی زیاد است. در نتیجه چند پاکت چیپس، پفک، تخمه و غیره خالی می کنید. محصولات غذایی رژیمی با این وضعیت کاملاً طبیعی است. به عقیده متخصصان انگلیسی قرار داشتن در مقابل تلویزیون یا رایانه احساس گرسنگی ناخودآگاهی ایجاد می کند. در واقع زمانی که با تماشا فیلم دچار هیجان یا تعلیق می شوید ترشح آدرنالین تان تحریک می شود. این وضعیت نیز در بروز سیگنال های سیری اختلال ایجاد کرده و اشتها پیدا می کند. اگر عادت دارید شب ها تا دیر وقت فیلم تماشا کنید بدانید که احساس ریزه خوری به دلیل خستگی و بی خوابی تشدید خواهد شد. کمبود خواب بدن را در مضیقه قرار می دهد و به این ترتیب صبح فردا میل زیادی به مصرف مواد شیرین پیدا خواهید کرد. گام اول این است که نسبت به چنین اشتباهی آگاهی پیدا کنید. تماشاگر تلویزیون را کمتر کنید. زمانی که احساس گرسنگی کردید به مدت ۱۰ دقیقه حواستان را به مسئله دیگری معطوف کنید. حداقل کاری که می توانید بکنید این است که در حین تماشا فیلم مواد غذایی دست نزنید. اگر مدام هوس خوردن به سرتان می زند احتمالاً مشتری دائم مواد غذایی رژیمی هستید. خیلی از افراد کورکورانه به این محصولات رژیمی اعتماد کرده و با خیال راحت مصرف می کنند. درست است که این مواد غذایی حاوی چربی کمی هستند اما در عین حال از نظر پروتئین نیز فقیر بوده و سرشار از قندهای تصفیه شده هستند. بنابراین با مصرف آن ها احساس سیری ایجاد نمی شود و برعکس میل به خوردن مداوم بعد از غذا افزایش پیدا می کند. بنابراین بهتر است از مواد غذایی حاوی پروتئین و فیبر بیشتری استفاده کنید که کنترل کننده اشتها هستند. یادتان باشد این مواد غذایی رژیمی نه تنها به لاغری کمک نمی کنند بلکه میل به ریزه خوری را افزایش می دهند.

عواملی که باعث بروز تپش قلب می شود

عواملی همچون استرس، هیجان و کم خوابی در تپش قلب موثر است. احساس آگاهی از ضربان قلب را تپش قلب می گویند؛ زیرا افراد در مواقع عادی از تپش قلب خود ناآگاه هستند و این تپش قلب به صورت تپیدن و لرزیدن ظاهر می شود. به گزارش بهداشت نیوز، هرگاه فرد ضربان قلب خود را احساس می کند لازم است به پزشک مراجعه کند که در مواردی که این تپش قلب ناشی از بیماری های قلبی همچون افتادگی دریچه پرولاپس و یا فشارخون باشد، نگران کننده است. در غیر این صورت در سایر موارد که ناشی از استرس یا رژیم غذایی خاصی باشد، جای نگرانی وجود ندارد.



تپش قلب در زنان شایع تر است، اما درمان های دارویی آن ربطی به سن و جنس ندارد و در همه افراد بسته به علت و ریشه تپش قلب یکسان است.

مصرف برخی مواد غذایی همچون چای و قهوه، سیگار و نوشابه گازدار باعث تپش قلب می شوند که در چنین مواردی رعایت یک رژیم غذایی خاص به افراد توصیه می شود.

غذاهای نفع دار، سبزیجات و میوه های خام ممکن است باعث بروز تپش قلب در افراد شود.

کسی که دچار تپش قلب می شود باید به پزشک مراجعه کند. پس از انجام معاینات لازم نوار قلب از بیمار گرفته می شود که تا حد زیادی می تواند علت تپش قلب را مشخص کند.

گاه نیز انجام آزمایشهایی برای تشخیص برخی بیماری های زمینه ای لازم است. در نهایت اگر علت تپش قلب مشخص نشود، دستگاهی به نام هولتر مونیاتور یا نوار قلب متحرک به فرد متصل می شود تا اگر در طول ۲۴ ساعت فرد دچار تپش قلب شد، نوار قلب در همان حالت از بیمار گرفته شود و نوع آریتمی قلب فرد مشخص شود. علاوه بر هولتر مونیاتور، می توان از تست ورزش استفاده کرد تا پزشک و بیمار اطمینان حاصل کنند که فعالیت شدید، عامل بوجود آورنده آریتمی خطرناک نیست.

اصول درمان بر درمان تپش قلب، حذف عامل بوجود آورنده (دارو، تنباکو، قهوه، چای و الکل) تشخیص و درمان بیماری های همراه (پرکاری تیروئید، افت قند خون، علائم یائسگی و اضطراب) استوار است که در اکثر موارد با رعایت عادات مناسب زندگی و تغذیه، پرهیز از استرسها و هیجانات و انجام ندادن فعالیت های ورزشی نامتناسب تپش قلب فرد بهبود می یابد.



۷ قدم طلایی برای درمان فراموشی

مربوط است. اگر اسم یک هنرپیشه را فراموش کرده اید، فیلم های مختلف و هم بازی هایش را به خاطر آورید. خاطرات در نزدیکی ما هستند، بنابراین یک خاطره ی مجاور می تواند جرقه ای برای لغت یا اسمی باشد که به دنبال آن هستیم.

۴. یک قصه خوب بسازید

لیست کارهای روزمره را اینطور به خاطر آورید، با یک داستان تصویری خیالی همراه شوید که همه ی آن کارها را به هم ربط می دهد. برای مثال، اگر تخم مرغ و تمبر نیاز دارید و لباس ها را باید از خشکشویی بگیرید، فرض کنید یک تخم مرغ بزرگ دارید که روی آن یک تمبر بزرگ است، و تخم مرغ لیز می خورد و روی شلوارتان می افتد، پس باید به خشکشویی بروید. به کارگیری انرژی ذهنی، یک قالب شناختی را خلق می کند که به شما کمک می کند تا اطلاعات را بعدها بازیابی کنید. هر چقدر تصاویر خلاقانه باشد، بیشتر به خاطر می ماند.

۵. بازی های معمایی انجام دهید

سودوکو و جدول های متقاطع دیگر کافیهست. در عوض، بازی های گوشی هوشمند که بر پایه فیزیک است را انجام دهید، مثل بازی cut the rope، که در یک تحقیق نشان داده شده تمرکز، مهارت های انجام کار و قابلیت انعطاف پذیری در موقعیت های جدید را افزایش می دهد. همچنین بازی های معمایی و پیچیده و راهکارهای سازگار همچون Civilization و Starcraft که حافظه را برای مسائل روزانه افزایش می دهد، برای مثال ماشینتان را کجا پارک کردید.

۶. نیروی حافظه را به کار گیرید

توجه خود را به پوششی که همسر، فرزند یا همکاران استفاده می کند، متمرکز کنید، پوشش می تواند بلوز، کراوات، ژاکت، جواهرات یا کفش باشد. به رنگ، جنس و بافت توجه کنید و حداقل چهار جز را یادداشت کنید. شب هنگام سعی کنید همه ی چهار جز را به خاطر آورید و فقط یادداشت های خود را بررسی کنید تا متوجه شوید چه اندازه آنها را به خاطر می آورید.

۷. دست و پنجه نرم کنید!

مغز خود را با یک روش جایگزین برای کار کردن، مسواک زدن با دست دیگر، بستن وارونه ی ساعت مچی و هر آنچه که نیاز به تلاش آگاهانه دارد، به چالش بکشید.

فراموشی به اختلال به یاد نیاموردن یا از یاد بردن سریع گفته میشود

حدود دو سوم آنچه که تعیین کننده ی میزان عمر ماست، عوامل غیرژنتیکی، همچون رفتارهای روزانه است. در یک نظرسنجی کوچک از بیش از ۱۸۰۰۰ نفر در کشور، افرادی که یک رژیم متعادل، عادات سالم و تمرینات ورزشی منظمی دارند، از حافظه ی خود کمتر شکایت می کنند. هنگامی که افراد روش های افزایش حافظه را یاد و آن را بکار می گیرند، تصاویر مغزی از PET و MRI تغییر حرکات عصبی مثبت، به همراه افزایش قابل ملاحظه ی حافظه را نشان می دهند.

روشهای درمان فراموشی

روش هایی که در زیر آمده، می توانند ظرف یک هفته مؤثر واقع شود. روش ها را ادامه دهید، همچنین مغز خود را برای نگهداری اطلاعات در بلند مدت پرورش دهید.

۱. وسایلتان را جاسازی کنید

ده دقیقه طول می کشد تا جای وسایل (کلید، کیف پول، تلفن همراه، عینک و کفش) را که هر روز استفاده می کنید، پیدا کنید. با جاسازی وسایل از استرس گشتن به دنبال وسایلتان اجتناب می شود و از فشاری که بر حافظه تحمیل می گردد، کاسته می شود. هنگامی که کلید خود را هر روز بر می دارید، این کار را به عنوان یک نشانه انجام دهید و از خود پرسید: همه ی وسایلی را که امروز نیاز دارم، برداشتم؟ برای مثال فلش مموری برای یک سخنرانی بزرگ، و کارت پرداخت عوارض جاده ای.

۲. شصت ثانیه، افراد را در ذهن خود مرور کنید

حتما امروز با یک شخص آشنا می شوید، پس روش تمرکز و ساختار را به کار گیرید تا به درستی، اسم شخص را به خاطر بسپارید. تمرکز یک یادآوری کننده است، و با بی توجهی که باعث فراموش نمودن اسامی در اولین دیدار می شود، مبارزه می کند. ساختار یعنی یک تصویر ذهنی فراموش نشدنی از اسم بسازید. این روش باعث همکاری هیپوکامپ مغز (بخشی از مغز) با بخش جلویی مغز می شود تا اطلاعات را در حافظه ی درازمدت ذخیره کند.

۳. سریع به هم ربط دهید

هنگامی که یک واقعت فراموش شده روی نوک زبان شماست، به مواردی فکر کنید که به آن واقعت

فراموشی به اختلال به یاد نیاموردن یا از یاد بردن سریع چیزها گفته میشود که در این حالت حافظه بلند مدت اطلاعات یا داده هایش از بین خواهند رفت یا تغییر پیدا میکنند.

به گزارش بهداشت نیوز، اختلال فراموشی عبارت است از اختلال حافظه که همراه با اختلالات چشمگیر کارکردهای شناختی نباشد. ویژگی اصلی اختلال فراموشی، مختل بودن حافظه است که باعث افت کارایی شغلی فرد می شود. معمولا در اختلال فراموشی حافظه کوتاه مدت و حافظه اخیر مختل می شود ولی حافظه دور و حافظه فوری مختل نمی شود.

در برخی از بیماران اختلال به قدری شدید است که جهت یابی زمان و مکان دچار مشکل می شود. باید توجه داشت که اگر فراموشی همراه با اختلال بارز هوشیاری باشد باید فوراً تحت درمان قرار بگیرد. شایع ترین شکل این بیماری فراموشی کلامی است. در این حالت، بیمار کلمه ها یا نام ها را فراموش می کند. یک نوع بسیار غیر شایع فراموشی، از بین رفتن موقتی حافظه است که طی آن حتی بیمار هویت خود، از جمله نام، سن، زمینه ی خانوادگی و هر نوع خاطره ی گذشته را فراموش می کند. درمورد ضعف حافظه یی که به علت ضعف مغز ایجاد می شود، بیمار ممکن است دچار سردرد خفیف، عدم تحمل نسبت به صدا و ناتوانی در تمرکز باشد.

علت اصلی فراموشی، اختلال و فرسایش یاخته های مغز به علت بیماری است که در اثر فقر مقدار خونی که به مغز می رسد و در نتیجه بیماری های گردش خون به طور مستقیم یا غیر مستقیم بر یاخته های مغز تأخیر می گذارد. فقر حافظه به علت تیرگی عقل و ضعف مغز نیز حاصل می شود، اما، بسیاری موارد فراموشی اصولاً منشأ روانشناختیک دارند و در اثر روان نژندی اضطراب یا در نتیجه ی فقدان توجه در افراد دچار وسواس نسبت به مشکلات خود، به وجود می آید. از بین رفتن موقت حافظه ممکن است به علت وارد آمدن صدمه و آسیب باشد.

به یاد نیاموردن یا از یاد بردن را Forgetting (فراموشی) میگویند که در این حالت حافظه بلند مدت اطلاعات یا داده هایش از بین خواهند رفت یا تغییر پیدا میکنند. فراموشی میتواند هم همیشگی باشد و هم کوتاه مدت و علت های گوناگونی همانند افزایش سن دارد. شاید شما هم این سوال را داشته باشید: چطور میتوان فراموشی را درمان کرد؟

فراموشی



۶ نشانه سلامتی که نباید نادیده گرفته شوند

برخی علائم و نشانه‌ها وجود دارند که نباید از کنار آن‌ها به‌سادگی عبور کرد و آن‌ها را نادیده گرفت مثل کاهش وزن غیر طبیعی، خواب بیش از اندازه یا علائم دیگر که در ادامه این مطلب به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

به گزارش بهداشت نیوز، شاید گاهی اوقات تشخیص این موضوع که "چه زمانی نیاز به مراجعه به پزشک است؟" کمی دشوار باشد. روشن است که هر شخص با داشتن علائمی چون درد قفسه سینه، ضعف ناگهانی، سرگیجه شدید یا تغییر در بنیادی در اسرع وقت به پزشک مراجعه می‌کند چراکه این علائم واقعا شدید، دلهره‌آور و گاهی غیرقابل تحمل می‌شوند. در مقابل اما علائم و نشانه‌هایی وجود دارند که شاید اهمیت زیادی به آن‌ها داده نشود. به‌طور مثال برخی افراد بعضی از علائم و نشانه‌های بیماری را با علائم افزایش و کاهش وزن اشتباه می‌گیرند و اهمیتی به آن‌ها نمی‌دهند. حال سؤال اینجاست که چطور می‌توان بین علائم طبیعی و نرمال ناشی از افزایش سن و علائمی که ممکن است جدی‌تر و ناشی از بیماری باشند تمایز قائل شد؟ همچنین باید همیشه به یاد داشته باشیم که تأخیر در تشخیص و واکنش مناسب نسبت به این علائم و نشانه‌ها می‌تواند در بسیاری از مواقع، آثار قابل توجهی روی سلامتی انسان داشته باشد.

دکتر جان وایت که حدود دو دهه به انتشار مطالب و تجربیات پزشکی خود مشغول است در این مورد می‌گوید: "سال‌هاست که بیمارانی می‌بینم که مدت‌زمان زیادی را از دست داده‌اند و صبر کرده‌اند (منظور او، عدم مراجعه به پزشک و اقدام برای درمان است). در واقع اغلب این افراد نمی‌دانستند علائمی که در حال تجربه کردن آن هستند نشان‌دهنده یک اتفاق و تغییر بزرگ در بدن آن‌هاست و آن‌ها می‌پنداشتند که این علائم طبیعی است و نیازی به مراجعه به پزشک ندارد." ما در این مطلب تیبیان به معرفی ۶ نشانه می‌پردازیم که لازم است با مشاهده آن‌ها به‌سادگی از کنارشان نگذاشت و آن‌ها را نادیده نگرفت.

۱- کاهش وزن غیرمنتظره

طبیعی است که برخی افراد دوست دارند وزن خود را کاهش دهند. اما توجه داشته باشید که این کاهش وزن باید یک دلیلی مثل ورزش کردن یا استفاده از یک رژیم غذایی باشد. در واقع اگر شخصی دچار کاهش وزن غیرمنتظره شود یا به عبارت دیگر خودش برای کاهش وزن هیچ تلاشی انجام نداده باشد و بی‌دلیل دچار کاهش وزن شده

باشد، می‌تواند نشان از بیماری باشد که باید مورد بررسی قرار گیرد؛ به‌ویژه اگر این کاهش وزن به ۴.۵ تا ۶.۵ کیلوگرم رسیده باشد. باید بدانید که انسان‌ها معمولاً با روند افزایش سن دچار افزایش وزن می‌شوند. بنابراین کاهش وزن غیرعمدی می‌تواند نشانه‌ای برای وجود یک مشکل جدی باشد و نباید به‌سادگی آن را به عنوان علائم افزایش سن در نظر گرفت. گفتنی است کاهش وزن می‌تواند یکی از علائم بیماری سرطان باشد. همچنین بیماری‌هایی نظیر سلولک، مشکلات تیروئیدی، HIV و هیپاتیت C نیز می‌توانند این نشانه را به همراه داشته باشند.

۲- خالی که تغییر رنگ می‌دهد

هرگز خالی که تغییر رنگ، شکل یا اندازه می‌دهد را نادیده نگیرید. خوب است که هر ساله یک چک‌آپ پوستی از کل بدن توسط یک متخصص پوست انجام دهیم. سرطان پوست شایع‌ترین نوع سرطان است و این واقعیت می‌تواند ناشی از این باشد که اغلب مردم تا مورد آزمایش و بررسی مکرر و منظم جهت تشخیص نقاط محتمل و دارای استعداد برای بروز سرطان قرار نمی‌گیرند قبل از آنکه این نقاط به مشکلی جدی تبدیل شوند. بنابراین باید این تفکر اشتباه را که هر خال و نقطه‌ای فقط یک خال ساده و بی‌خطر است کنار گذاشت.

۳- خواب بیش از اندازه

البته شاید برخی از مردم بگویند: "خوابیدن زیاد مشکلی است که آرزوی آن را داریم." اما خوب است بدانیم که اگر فردی بیشتر از ۹ ساعت در شبانه‌روز می‌خوابد، باید این مسئله را مورد بررسی قرار دهد چراکه این خواب زیاد می‌تواند تأکید می‌شود می‌تواند نشانه‌ای برای بیماری‌هایی مثل افسردگی، التهاب مزمن و یا حتی ام‌اس باشد. اگر شما معمولاً همیشه خسته هستید، در طول روز می‌خوابید و اضافه‌وزن نیز دارید، باید بگوییم که خواب بیش‌از‌حد در شما ممکن است ناشی از وضعیتی به نام حمله خواب یا ناکولپسی باشد.

۴- سرفه مزمن

اگر دچار سرفه‌ای شدید که بیش از ۲ ماه به طول انجامیده، بنابراین نیاز است این موضوع را نیز مورد بررسی قرار دهید. سرفه مزمن علاوه بر اینکه مزاحم و آزاردهنده است، همچنین می‌تواند نشان از این باشد که در بدن شما همه‌چیز به‌خوبی پیش نمی‌رود و یکجای کار ایراد دارد. به‌طور مثال بیماری آسم و یا ریفلکس اسید می‌تواند باعث این سرفه‌ها باشد.

۵- درد در یک چهارم سمت راست پایین شکم

توجه داشته باشید که منظورمان درد ملایم و طبیعی شکم نیست. منظور ما درد شکمی در ناحیه‌ای ویژه و به‌خصوص یک‌چهارم سمت راست پایین است که اگر برای چند روز ادامه داشته باشد یا به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای شدید باشد باید مورد آزمایش قرار گیرد. گفتنی است معمولاً آپاندیس با درد در ناحیه و اطراف ناف شناخته می‌شود اما می‌تواند با درد ناراحت‌کننده و رو به افزایش در سمت راست شکم نیز بروز کند. بنابراین نباید این درد را نادیده گرفت. برخی افراد فکر می‌کنند این درد ناشی از مشکلاتی مثل سوء‌هاضمه یا مشکلات ویروسی است. برخی نیز زمانی طولانی را در انتظار بهبود این درد از دست می‌دهند تا سرانجام دچار پارگی آپاندیس و نیاز به عمل جراحی می‌شوند.

۶- درد مزمن

شاید بهتر باشد ابتدا توضیح دهیم که به چه چیزی مزمن می‌گویند. به عقیده پزشکان دردهای روزانه که بیش از ۱۲ هفته طول بکشد را درد مزمن می‌گویند. در واقع این رویداد طبیعی نیست (در هیچ سنی طبیعی نیست) که هر روز درد داشته باشید و این درد به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای بر فعالیت‌های روزانه شما تأثیر بگذارد و زندگی انسان را دچار محدودیت کند. لازم به ذکر است دردهای ناشی از افزایش و کاهش سن نباید دلیلی عمده برای محدود کردن زندگی انسان باشد. بنابراین دلیل دردهای مزمن باید تشخیص داده شود از همین رو باید به پزشک مراجعه کرد. گفتنی است در دهه‌های گذشته چیزهای زیادی در مورد مکانیسم‌های زیست‌شناختی و عصبی شناختی درد آموخته‌اند و درمان‌های جدیدی اعم از پزشکی و غیرپزشکی به وجود آمده‌اند که می‌توانند در تسکین درد به ما کمک کنند. بنابراین هیچ ضرورتی ندارد که بی‌دلیل، از دردی که برای آن درمان وجود دارد رنج برد.

بدن انسان دارای خواص برقراری ارتباط و توانایی ارسال پیام پیچیده‌ای است، از همین رو اغلب با نشان دادن علائمی به ما می‌گویند که چه مشکلی وجود دارد. البته ما باید به آن‌ها با دقت توجه کنیم. بنابراین هر زمان که احساس کردیم چیزی در بدنمان درست نیست و علائمی دریافتیم که شرایط به‌خوبی پیش نمی‌رود، باید آن را مورد بررسی قرار دهیم.

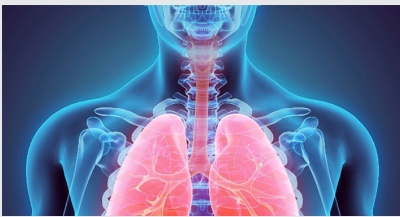
منبع: تیبیان



گزارش ...

شایع ترین علامت سرطان ریه چیست؟

همه ما می دانیم علت اصلی ابتلا به سرطان ریه، استعمال دخانیات به ویژه سیگار است. بعضی از افراد برای توجیه خود و اطرافیان می گویند ما فقط تفریحی چند نخ سیگار می کشیم. به گزارش بهداشت نیوز: اما آیا تعداد نخ های سیگار تاثیری در افزایش احتمال ابتلا به سرطان ریه دارد؟ به عنوان نمونه یک سیگاری قهار در مقایسه با کسی که روزی ۵ نخ سیگار می کشد، بیشتر در معرض خطر است؟ باید گفت، خیر. هر کسی که از این گونه مواد استفاده می کند در معرض خطر ابتلا به بسیاری از عوارض و از جمله سرطان ریه است اما هر چه فردی بیشتر یا به مدت طولانی تری سیگار بکشد، هم بیشتر در معرض ابتلا به سرطان ریه و هم بیشتر در معرض ابتلا به سرطان های دهان، حلق، مری، حنجره، مثانه، کلیه، دهانه رحم و لوز المعده قرار می گیرد. خانواده افراد سیگاری باید بدانند سیگار کشیدن شایع ترین علت مبتلا شدن به سرطان ریه است اما قرار گرفتن در معرض دود سیگار دیگران نیز موجب افزایش احتمال ابتلا به سرطان ریه می شود. غیر سیگاری هایی هم که با افراد سیگاری کار یا زندگی می کنند در معرض ابتلا به سرطان ریه قرار دارند و نباید از این موضوع غافل باشند. به تازگی مصرف حشیش در بروز سرطان ریه موثر شناخته شده اما نیاز به تحقیقات بیشتری است. سرطان ریه به طور معمول هنگام اولین مراحل بروز آن، نشانه ای ندارد و پزشکان گاهی به طور اتفاقی و به علت مشکل دیگری که عکس قفسه سینه از بیمار درخواست می کنند، آن را تشخیص می دهند. شایع ترین علامت سرطان ریه، سرفه است. سرفه به علت تحریک پوشش مجاری هوا یا انسداد راه عبور هوا بروز می یابد. علایم دیگر شامل درد ثابت قفسه سینه، تنگی نفس، خس خس سینه، ابتلای مکرر به برونشیت یا ذات الریه و سرفه با خلط خونی و خشونت صدای تنفس است. اگر فردی علائم و نشانه های مشخص آن را داشته باشد، پزشک شرح حال کامل فردی و خانوادگی از او می گیرد، او را معاینه می کند و به ویژه به ریه های او گوش می کند و با معاینه با دست و گوشی پزشکی، هر گونه مورد غیر طبیعی را درمی یابد. سپس در صورتی که به بیماری شک کند ابتدا عکس رادیوگرافی قفسه سینه درخواست می کند و اگر سرفه بیمار همراه با خلط باشد، نمونه خلط را برای ارزیابی آزمایشگاهی می گیرد و برای همکاران آسیب شناسی خود برای تشخیص وجود سلول های بدخیم می فرستد.



در مراحل بعدی ممکن است سی تی اسکن درخواست کند تا وجود توده ای در ریه و منطقه دقیق آن مشخص شود. چون در سی تی اسکن، خوش خیم یا بدخیم بودن توده معلوم نمی شود، پزشکان برای تایید یا رد بدخیم و سرطانی بودن توده مشخص شده و ارتباط آن با علایم بیمار از آن نمونه برداری می کنند. در پایان مژده ای برای سیگاری ها دارم. اگر فردی که سال ها سیگار کشیده، مصرف آن را کنار بگذارد، احتمال ابتلای او به سرطان ریه کمتر می شود. برای ترک کردن و بهره بردن از منافع ترک سیگار هرگز دیر نیست. ثابت شده که حتی افراد سیگاری مبتلا به سرطان ریه هنگامی که سیگار را ترک می کنند، کمتر به عود سرطان یا نوع دیگری از سرطان مبتلا می شوند.

چگونه با رژیم غذایی بیماری خود را کنترل کنیم؟

۴۰ درصد کاهش می دهد؛ اسیدهای چرب موجود در ماهی احتمال ابتلا به دیابت، مقاومت در برابر انسولین و التهاب را پایین می آورد.

به افراد دیابتی توصیه می شود که در رژیم غذایی خود دانه کتان را جای دهند چرا که دانه های کتان غنی از پروتئین، فیبر، چربی های خوب و منیزیم است؛ این ترکیبات همگی قند خون را تنظیم و به سلول ها در جذب انسولین کمک می کنند؛ یکی دیگر از مواد مفید برای دیابتی ها روغن زیتون است. روغن زیتون را طلای مایع می دانند آن هم به دلیل ترکیبات ضدالتهابی و قوی دارد؛ به افراد دیابتی و مبتلایان به ناراحتی قلبی توصیه می شود که روغن زیتون، میوه و سبزی ها، غلات و گوشت کم چرب را به رژیم غذایی خود اضافه کنند، چرا که هر دوی این بیماری ها به دلیل التهاب در بدن به وجود می آید.

محققان طب سنتی معتقد هستند که مصرف کره بادام زمینی می تواند اشتها را کم کند و سبب سیری بیشتر فرد شود؛ در ضمن، کره بادام زمینی غنی از چربی های غیراشباعی است که می توانند قند خون را تنظیم کنند پس برای تنوع این خوراکی را در صبحانه تان بگنجانید.

افراد دیابتی نان سبوس دار را فراموش نکنند

بسیاری افراد از نان سفید در رژیم غذایی خود استفاده می کنند غافل از اینکه این نان می تواند حساسیت بدن به انسولین را کاهش دهد و سبب افزایش قندخون شود، در صورتی که نان سبوس دار اینگونه نیست پس به افراد دیابتی توصیه می شود حتما از نان سبوس دار در رژیم غذایی خود استفاده کنند.

شیر و ماست یکی از بهترین مواد برای کنترل انسولین است علاوه بر این، این مواد به دلیل داشتن پروتئین و کلسیم می توانند به کاهش وزن کمک کنند؛ یکی دیگر مواد مفید برای افراد دیابتی گردو است، گردو مقادیر بالایی از فیبر و پروتئین دارد و قند موجود در آن به آهستگی جذب می شود. رنگدانه های موجود در میوه های قرمز و بنفش باعث کاهش قند خون می شوند و در عین حال می توانند در بدن انسولین تولید کنند؛ این میوه های قرمز و بنفش مانند انگور قرمز، انار، آلو سیاه، آلبالو و گیلاس، کلم قرمز و چغندر است که حاوی ترکیبی طبیعی به نام آنتوسیانین هستند. پزشکان مصرف هویج را به دیابتی ها توصیه می کند چرا که هویج یکی از بهترین منابع طبیعی از بتاکاروتن است که می تواند خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد و قند خون را تنظیم کند.

دیابتی ها باید از مصرف برخی مواد غذایی چون مواد نشاسته ای با روغن زیاد مانند سیب زمینی سرخ شده پرهیز کنند و در میان وعده از منابع کربوهیدرات کم چرب مثل نان برشته، نان سوخاری و بیسکویت های ساده و سبوس دار استفاده کنند، حتی بهتر است سبزی ها را پز مصرف کنند و حتی الامکان از سرخ کردن آن ها امتناع کرد. در سالاد از سس کم چرب یا بدون چربی یا روغن زیتون به همراه سرکه، آب لیمو یا آب غوره کم نمک استفاده کنند؛ مواد قندی ساده مثل قند و شکر، مربا، شربت و عسل که خیلی زود قندخون را بالا می برد را باید حذف کنند و مصرف قندهای مرکب مثل خرما، کشمش، انجیر و توت خشک جایگزین این مواد شود.

میوه هایی که قند بالایی دارند مثل خربزه، موز، طالبی، انگور سگری را از رژیم غذایی خود حذف کنند ولی میوه هایی که شیرین نیستند مثل سیب گلاب و سیب درختی و یا خیار برای این افراد مفید است؛ قابل ذکر است افرادی که مبتلا به دیابت هستند نباید در خوردن مواد زباده روی کنند همچنین اگر رژیم غذایی دارند باید مراقب میزان دریافت قند باشند.

حوزه کلینیک در نظر دارد هر هفته یک راهنمای غذایی خاص برای افراد مبتلا به بیماری های مختلف، منتشر کند. به گزارش بهداشت نیوز، اگر به کاهش وزن فکر می کنید باید به دنبال یک رژیم غذایی سالم و مناسب باشید، تغذیه دیابتی ها با دیگر افراد متفاوت است؛ بسیاری افراد تصور می کنند با نخوردن قند و شیرینی می توانند رژیم غذایی مناسبی داشته باشند، اما این تنها کافی نیست و باید با اصول درست پیش رفت؛ به افراد دیابتی توصیه می شود برای کنترل قند خون خود روزانه ۶ وعده غذا شامل سه وعده غذایی اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و سه میان وعده استفاده کنند.



بیماران دیابتی باید غذاهای اصلی و میان وعده ها را در ساعات معینی استفاده کنند؛ تعداد وعده های غذایی روزانه آن ها باید به ۶ واحد افزایش یابد؛ وعده های غذایی در بین زن و مرد متفاوت است از این رو مردان باید در وعده های اصلی از ۴ تا ۵ واحد و زنان از ۳ تا ۴ واحد از گروه های غذایی حاوی قند استفاده نکنند.

هر دو جنس زن و مرد نباید از یک الی ۲ میان وعده استفاده کند و میزان مصرف گروه های غذایی حاوی قند نباید بیشتر از این باشد؛ میان وعده شب بهتر است از یک ماده پروتئینی مانند پنیر یا شیر که همراه با نان تهیه شود، باشد. دیابتی ها باید بدانند چه غذایی را در چه وعده ای بخورند و رژیم غذایی آنها طبق گفته های متخصصان تغذیه باید در درجه ای اول حافظ تعادل قند خون این افراد باشد.

مواد غذایی مفید برای دیابتی ها

چون یکی از بهترین مواد برای جایگزینی برنج است؛ چرا که مصرف آن باعث می شود میزان قند خون بعد از صرف غذا حدود ۷۰ درصد کاهش یابد و تا ساعت ها ثابت بماند؛ خوب است بدانید که فیبرهای محلول جو، هضم را کند می کند و قند را به طور تدریجی جذب می کند، مصرف جو باعث می شود که بین آنزیم های هضم کننده در معده و ترکیبات کربوهیدراتی غذا یک سد چسبناک به وجود بیاید در نتیجه دستگاه گوارش مدت طولانی تری غذا را در خود نگه می دارد و قندها به تدریج وارد خون می شوند. یکی دیگر از مواد مفید برای دیابتی ها گوشت گاو و مرغ است؛ قسمت های کم چرب گوشت گاو را انتخاب کنید و یک چهارم بشقابتان را در هر وعده غذایی به آن اختصاص دهید، خوب است بدانید که مصرف پروتئین به افزایش متابولیسم بدن کمک می کند؛ گوشت سینه مرغ را انتخاب کنید، خوردن این گوشت برای ایجاد تنوع در برنامه غذایی روزانه به مبتلایان دیابت توصیه می شود.

به افراد دیابتی توصیه می شود یک الی ۲ بار در هفته ماهی مصرف کنند چرا که احتمال مرگ و بیماری قلبی عروقی را تا

علت ناگهانی گرفتگی صدا چیست؟

بیهوشی قرار گرفته باشند، احتمال گرفتگی صدا در آنها بیشتر خواهد بود.

عوامل موضعی را فراموش نکنید

در کنار بیماری‌هایی که می‌تواند موجب گرفتگی صدا شود، برخی عوامل موضعی هم در این زمینه نقش دارد و تغییراتی را در طناب صوتی ایجاد می‌کند. به عنوان نمونه، افراد سیگاری و کسانی که از صدای خود زیاد استفاده می‌کنند، ممکن است در معرض خطر تورم طناب صوتی باشند. این تورم در مراحل اولیه به شکل ندول حنجره نمایان می‌شود و ممکن است با درمان‌های علامتی بهبود یابد. به عنوان نمونه، اگر در مراحل ابتدایی بیمار خیلی حرف نزند، فریاد نکشد و از صدایش استفاده نکند، این تورم برطرف خواهد شد، اما اگر وضع ادامه یابد، این ندول پیشرفت کرده و به مرحله‌ای می‌رسد که دیگر قابل برگشت نیست. بنابراین با پیشرفت مشکل، ممکن است جراحی لازم شود.

صدای گرفته؛ خشک و خشن یا نرم و زیر؟

گرفتگی صدا هر طور که باشد و به هر دلیلی که اتفاق بیفتد، ناخوشایند است و می‌تواند بر جنبه‌های مختلف زندگی فرد تاثیر بگذارد. اما وقتی حرف گرفتگی صدا می‌شود، همه به خشونت صدا و کلفت شدن آن فکر می‌کنند. در حالی که ضایعات درونی طناب‌های صوتی، اغلب باعث ایجاد صدای خشن می‌شود و صدای ضعیف و سرفه‌هایی با صدای خفیف (بخصوص در افراد سیگاری) ممکن است نشانه فلج طناب صوتی باشد.

زمانی که همراه با گرفتگی صدا، مشکلات دیگری مانند دشواری بلع غذا، خرخر کردن در زمان تنفس، نفس کشیدن خشن و پرسر و صدا و درد یکطرفه گوش وجود داشته باشد، باید توجه بیشتری داشته باشید، چون این علائم می‌تواند نشان دهنده وجود بدخیمی در حنجره یا مری باشد.

علت اصلی را پیدا کنید

اگر صدایتان گرفته، قبل از این که نگران شوید و به بیماری‌های جدی فکر کنید، از درمان‌های خانگی کمک بگیرید؛ شاید مشکل تان جدی نباشد و به راحتی برطرف شود. در مواقع گرفتگی صدا کمتر صحبت کنید و مایعات فراوان بنوشید. همچنین استفاده از بخور و بخصوص بخور سرد نیز می‌تواند به بهبود وضع کمک کند.

چنانچه فردی به هر دلیلی دچار گرفتگی صداست، باید از مصرف انواع و اقسام دخانیات پرهیز کند. دخانیات و الکل از علل گرفتگی صدا هستند.

کافئین که در موادی مانند قهوه، چای و برخی نوشابه‌های گازدار وجود دارد، خود به عنوان محرک طناب صوتی به شمار می‌رود و به همین علت توصیه می‌شود تا از مصرف زیاد این مواد پرهیز شود.

هشدار

در صورتی که گرفتگی صدا بیش از دو هفته ادامه پیدا کند، حتما باید برای بررسی‌های بیشتر به پزشک متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید تا علت اصلی تشخیص داده و درمان شود.

بی‌تردید معاینه کامل گوش، گلو و بینی توسط پزشک، مهم‌ترین کار برای فردی است که با گرفتگی صدا مراجعه می‌کند، چون شایع‌ترین علل گرفتگی صدا، در این سه ناحیه قرار دارد.

منبع: تبیان

بیماری عمومی رخ می‌دهد که گرفتگی صدا نیز جزئی از علائم آن است. در کم کاری تیروئید نیز ممکن است قسمت‌های مختلف بدن دچار ادم شود که این وضعیت در حنجره به شکل تغییر صدا خودش را نشان خواهد داد.

تحریک مداوم حنجره و گرفتگی صدا

طبیعی است زمانی که حنجره بیش از حد معمول تحریک شود، گرفتگی صدا اتفاق بیفتد. به همین دلیل هم، برگشت اسید معده به مری یا ریفلاکس معده-مری یکی از علل شایع تغییر صداست که البته معمولا هم چندان توجهی به آن نمی‌شود.

در این شرایط ممکن است بیمار به پزشکان مختلف مراجعه نماید و داروهای متفاوتی را هم مصرف کند، اما عامل اصلی همان



ریفلاکس است که شاید چندان مورد توجه قرار نگیرد.

سینوزیت مزمن و گرفتگی صدا

سینوزیت مزمن از دیگر بیماری‌هایی است که می‌تواند با گرفتگی صدا نمایان شود.

در واقع، با توجه به این که در سینوزیت مزمن دیگر مانند سینوزیت حاد با سردرد و علائم معمول سینوزیت روبرو نیستیم، باید به علائم خاص آن توجه داشته باشیم.

در سینوزیت مزمن، ترشحات سینوس به طور مداوم از پشت حلق می‌آید و حنجره را تحریک می‌کند. بنابراین ترشحات پشت بینی و تغییر صدا از علائمی است که در این بیماران اتفاق می‌افتد.

بیماری‌های قفسه سینه و گرفتگی صدا

هر گونه بیماری موجود در قفسه سینه می‌تواند خود را به صورت گرفتگی صدا نشان دهد. به عنوان مثال بیماری آسم یا ضایعات خوش خیم و بدخیم در ناحیه ریه به علت فشار وارد شونده بر عصب طناب صوتی، می‌تواند عوارض خود را به صورت گرفتگی صدا نشان دهد.

حتی یک اشکال در ریه امکان دارد خود را در حنجره به صورت گرفتگی صدا نشان دهد.

عمل‌های جراحی و گرفتگی صدا

همچنین گاهی افرادی که تحت عمل‌های جراحی و بیهوشی عمومی قرار می‌گیرند، دچار گرفتگی صدا می‌شوند، چرا که گاهی تماس مکرر طناب صوتی با لوله‌هایی که برای ورود گازهای بیهوشی به ریه، داخل حنجره گذاشته می‌شوند، می‌تواند موجب ایجاد التهاب طناب صوتی و گرفتگی صدا شود.

بر این اساس بسیاری از زنانی که به صورت سزارین زایمان کرده‌اند، به ویژه اگر چندین بار و مکرر تحت عمل جراحی

گرفتگی صدا که خیلی ساده و کم اهمیت به نظر می‌رسد، می‌تواند نشانه مشکلی جدی باشد و به همین دلیل به پیگیری بیشتر نیاز دارد...

یکی دو بار سرفه می‌کند و کمی آب می‌خورد تا وضع بهتر شود، اما انگار نه انگار؛ صدایش گرفته است و نمی‌تواند خیلی راحت حرف بزند.

چند وقتی است همین وضعیت را دارد و دیگر به این شرایط عادت کرده، اما بقیه اصرار می‌کنند برای درمان، سری به پزشک متخصص بزند، در حالی که خودش فکر می‌کند گرفتگی صدایش مشکل مهمی نیست و به نظر پزشک نیازی ندارد. غافل از این که همین گرفتگی صدا که خیلی ساده و کم اهمیت به نظر می‌رسد، می‌تواند نشانه مشکلی جدی باشد و به همین دلیل به پیگیری بیشتر نیاز دارد.

بعضی وقت‌ها تغییر صدا را با گرفتگی صدا اشتباه می‌گیریم و تصور می‌کنیم این دو مورد یکسان است، در حالی که این طور نیست. به عبارت دیگر، زمانی که صدای یک مرد، ظریف تر از حالت طبیعی می‌شود و حالتی زنانه پیدا می‌کند، یا برعکس هنگامی که صدای زنی خشن و مردانه می‌شود، می‌گوییم صدایش تغییر کرده است که در اغلب موارد هم این وضع به دلیل مشکلات هورمونی پیش می‌آید، اما زمانی که صدای خشن می‌شود و حالت گرفته پیدا می‌کند، گرفتگی صدای رخ داده است که می‌تواند علل متفاوتی داشته باشد.

بنابراین نباید این موضوع را فراموش کنیم که علل متعدد و متفاوتی در گرفتگی صدا موثر است.

برخی عوامل موثر در گرفتگی صدا به خود حنجره مربوط می‌شود و ناشی از اختلالاتی است که در این ناحیه وجود دارد و برخی دیگر از موارد گرفتگی صدا، به دلیل بیماری‌های عمومی رخ می‌دهد.

به عنوان نمونه، فلج بودن یا ورم طناب صوتی یا وجود ضایعه‌ای روی آن می‌تواند موجب گرفتگی صدای فرد شود. بنابراین گرفتگی صدا را می‌توان بر اساس علت و همین طور محلی که این مشکل در آن پیش آمده، به دسته‌های مختلفی تقسیم کرد.

در مواقع بروز این مشکل معمولا این سوال مطرح می‌شود که گرفتگی صدا دائمی است یا موقت.

در پاسخ باید گفت، در صورتی که عامل زمینه ساز گرفتگی صدا، علتی عضوی و ساختاری مانند التهاب، پولپ یا فلج طناب صوتی باشد، مشکل فرد دائمی خواهد بود.

البته موارد غیرعضوی گرفتگی صدا شایع تر از علل عضوی است. گرفتگی صدا که با علل غیرعضوی رخ می‌دهد، معمولا به طور متناوب برای فرد پیش می‌آید و دائمی نیست.

کم کاری تیروئید و گرفتگی صدا

بعضی از علل گرفتگی صدا سیستمیک است؛ یعنی یک

با این روش شکر مصرفی مان را کاهش دهیم

حوصلگی تمایل به خوراکی های شیرین را افزایش می دهد زیرا شکر به طور موقت احساسی شبیه آرامش برای فرد ایجاد می کند. به جای حساب باز کردن روی این شیوه ناسالم، فعالیت های آرامش بخش مانند یوگا، پیاده روی، گردش در طبیعت، گوش دادن به موسیقی، حضور در جمع دوستان و نزدیکان و... را در برنامه های روزانه تان بگنجانید.



زمانی که قصد تهیه شیرینی، دسر یا دیگر دستوره های حاوی شکر دارید، هیچ تردیدی برای نصف کردن مقدار شکر نداشته باشید. حتی اگر احساس می کنید مقدار شکر خیلی زیاد است، آن را تا یک سوم نیز کم کنید. مزیت دستوره های خانگی این است که می توان به مقدار دلخواه شکر را اضافه کرد.

به نظر می رسد مصرف خوراکی های شیرین به ۱۰ هزار سال پیش از میلاد مسیح (ع) باز می گردد. در آن زمان شهد گل ها و گیاهان به عنوان ماده شیرین کننده (البته به جز عسل) استفاده می شود. در قرن دهم میلادی، نیشکر به شکل افزودنی غذایی در آسیا رایج شد. اما در قرون وسطی بود که به اروپا رسید.

به گزارش بهداشت نیوز، به نظر می رسد مصرف خوراکی های شیرین به ۱۰ هزار سال پیش از میلاد مسیح (ع) باز می گردد. در آن زمان شهد گل ها و گیاهان به عنوان ماده شیرین کننده (البته به جز عسل) استفاده می شود. در قرن دهم میلادی، نیشکر به شکل افزودنی غذایی در آسیا رایج شد. اما در قرون وسطی بود که به اروپا رسید. در آن دوران شکر بسیار نایاب و گران بود و بیشتر برای مصارف دارویی مانند بهبود بیماری های لوزه، رفع ترشحات سینه و تهیه شربت سرماخوردگی کاربرد داشت. با پیشرفت امکان کشت نیشکر و تصفیه آن در کشورهای با آب و هوای مناسب، تهیه شکر به عنوان یک ماده ارزشمند وارد صنعت غذا شد که توسعه آن امکان دسترسی عموم مردم به این محصول را فراهم می کرد.

میان وعده های سالم انتخاب کنید: شکلات، آبنبات، شیرینی و بیسکویت های آماده حاوی مقدار بالایی شکر هستند. به جای مصرف این تنقلات، خوراکی های سالم مانند انواع مغزها و میوه های تازه و خشک را انتخاب کنید. البته بعضی از میوه های خشک مانند کشمش نیز شیرینی زیادی دارند که نباید در مصرف آنها افراط به خرج داد. همچنین شکلات تلخ را به عنوان یک خوراکی مفید (البته در حد یک تکه در روز) جایگزین انواع شکلات ها و آبنبات ها کنید. بهترین جایگزین هاسل: این خوراکی طبیعی که از دوران کهن برای درمان درد مفید بوده را به راحتی می توان جایگزین شکر کرد. عسل در مقایسه با شکر کالری و شاخص گلیسمی پایین تری دارد اما در عین حال حاوی ویتامین ها و مواد معدنی است. عسل بسیار شیرین تر از شکر سفید است و افزودن نیمی از مقدار شکر به دستوره های مختلف کافی خواهد بود. البته باید توجه داشت عسل برای کودکان زیر یک سال مجاز نیست.

شیره درخت افرا: این ماده شیرین نیز مانند عسل منبع غنی از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان هاست و شاخص گلیسمی پایین تری از شکر دارد. اگر به تدریج آن را مصرف کنید، ذائقه تان عادت خواهد کرد و جایگزین خوبی برای شکر می شود. استویا: استویا، شکر برگ گیاهی بومی آمریکای جنوبی است که شیرین کننده ای طبیعی و بدون کالری محسوب می شود. قدرت شیرین کنندگی این گیاه بسیار بیشتر از شکر سفید است و به همین دلیل افزودن مقدار خیلی کم از آن برای لذت بردن از طعم شیرینی کافی خواهد بود. استویا جایگزین عالی شکر برای مبتلایان به دیابت و افراد تحت رژیم لاغری است.

معطرهای طبیعی: گوجه به نظر نمی رسد اما افزودن پرتقال، لیمو، وانیل، دارچین و قهوه به شکل پودر، تکه یا آب میوه و پوست رنده شده به دستوره های مختلف شیرینی پزی، طعم دلچسب و شیرین ماندنی حتی بدون افزودن شکر ایجاد می کند. به طور مثال، اگر در دستور مورد نظر یک قاشق جای خوری از این معطرهای طبیعی ذکر شده، این میزان را ۲ یا ۳ برابر کنید تا جبران نبود شکر شود.

لبنیات شیرین: ماست، پنیر سفید و شیرهای گیاهی را می توان جایگزین کمی با همه مقدار شکر دستوره های شیرینی پزی کرد. در این صورت چربی نیز کمتر نیاز خواهد بود. اگر انواع طعم دارشان را انتخاب کنید مسلمانان چندانی نیازی به شکر نیست و از طعم دلچسب کیک، شیرین و دسر لذت می برید.

به برچسب محصولات آماده توجه کنید: هنگام خرید محصولات آماده حتماً به برچسب آنها دقت کنید. بهتر است بدانید زمانی که شکر جزو ۳ ماده اول یک خوراکی است باید نگران مقدار بسیار زیاد آن بود. حتماً انواعی با مقدار کم شکر یا حتی بدون آن را خریداری کنید. از طرفی می توان بسیاری از محصولات آماده را در منزل به روش های سالم تر و با مواد طبیعی تر آماده کرد مانند کمیوت میوه، کیک، ماست میوه ای، غلات صبحانه و... نام های دیگر شکر را بشناسید: نبودن نام «شکر» روی برچسب محصولات دلیل بر نبودن این ماده نیست.

درواقع ترکیباتی مانند گلوکز، ساکاروز، دکستروز یا مالتوز هم حاوی انواع قند هستند. حتی شیره ذرت، ملاس، شکر سرخ، اینورتن یا خام، شیرین کننده های ذرت و انواع شیره ها حاوی مقدار بالایی شکر هستند. از شیرین کننده های مصنوعی بپرهیزید: بعضی کارخانه های تولید محصولات خوراکی از عنوان «ژیمی» به دلیل جایگزینی شیرین کننده های صنعتی به جای شکر استفاده می کنند. این مواد به خصوص اسپارتام، سوکرالوز و اس سولفام K برای سلامت مضر هستند. تحقیقات بسیاری ثابت می کنند شیرین کننده های مصنوعی هیچ تأثیری در کاهش خط ابتلا به دیابت و چاقی ندارند.

آبمیوه ها را کنار بگذارید: اسموتی ها و آبمیوه ها حاوی فروکتوز: قند طبیعی موجود در میوه ها هستند. گوجه قندهای طبیعی نسبت به شکر و دیگر شیرین کننده های مصنوعی برتری دارند اما باز هم نباید در مصرف آنها زیاده روی کرد زیرا آبمیوه ها حجم زیادی از فروکتوز را خواهند داشت. مطالعه ای که در این باره انجام گرفته نشان می دهد نوشیدن ۳۰ میلی لیتر اسموتی میوه معادل یک لیوان نوشابه یعنی ۷ حبه قند، شکر دارد. برای جبران شکر فراوان آبمیوه و اسموتی ها توصیه می شود در تهیه اسموتی از ترکیب ۴۰ درصد میوه و ۶۰ درصد سبزیجات استفاده شود. در واقع، سبزیجات سبب مقدار شکر را به حد تعادل می رسانند.

برنامه غذایی متعادل داشته باشید: رعایت برنامه غذایی درست و منظم یکی از بهترین راهکارها برای کاهش شکر است زیرا در زمان گرسنگی، سطح قند خون پایین می آید و تمایل به ریزه خوری خصوصاً تنقلات شیرین می شود. ۳ وعده غذای اصلی کنار دو میان وعده مغذی و سالم نیز موجب حفظ قند خون می شود. نوشیدن آب فراوان هم به رفع احساس گرسنگی کمک می کند. ورزش و سرگرمی را در برنامه روزانه تان بگنجانید: به طور کلی استرس و بی

شکر تهیه شده از چغندر قند نیز در قرن شانزدهم میلادی توسط فرانتس کارل آخارد؛ دانشمند آلمانی کشف شد و تا سال ۱۷۹۹ میلادی که وی توانست نخستین نان شیرین از این شکر را تهیه کند به عنوان یک کنجکالوی تحقیقاتی مطرح بود. سپس از سال ۱۸۰۱ میلادی، تولید نان های شیرین به روش صنعتی در پادشاهی پروس (یکی از ایالت های امپراطوری آلمان) آغاز شد و در فرانسه نیز ناپلئون اول ارزش این اکتشاف را شناخت و به سرعت و در حد گسترده این طرح را در صنعت این کشور توسعه داد. عوارض مصرف شکرشکر یا به عبارت بهتر ساکاروز در روده به فروکتوز و گلوکز می شکند که این قندها از طریق خون به اندام های مختلف می رسد تا سریع به شکل انرژی مصرف یا ذخیره شوند.

گرچه گلوکز نیاز مهمی برای اندام های بدن به خصوص مغز است اما خوشبختانه این نیاز تنها از طریق شکر برای بدن تأمین نمی شود و منابع نشاسته ای مانند برنج، سیب زمینی، حبوبات، غلات، سبزیجاتی مانند هویج، آرتیشو، سلغم و... نیز می توانند این قند را تأمین کنند. متأسفانه شکر به رغم طعم دلنشین و شیرین، عوارض فراوانی دارد که از جمله آنها می توان به ایجاد آکنه، ناپاروری، بعضی از سرطان ها، پوکی استخوان و اختلالات کلیوی اشاره کرد. همچنین در بروز تغییرات خلقی، افسردگی، خستگی و تحلیل حافظه نقش دارد. تحقیقات نشان می دهد شکر می تواند باعث حمله های قلبی جدی حتی در افراد سالم شود و عامل زمینه ساز دیابت به خصوص در افرادی که سابقه این بیماری را دارند، خواهد بود.

به علاوه، شکر را به عنوان منبع «کالری پوچ» نیز می شناسند که به رغم افزایش کالری دریافتی بدن، هیچ ارزش تغذیه ای ندارد. شکر حتی بیش از چربی ها زمینه ساز افزایش وزن می شود و از تأثیر جدی آن بر بیماری های لته و پوسیدگی های دندان نیز نباید غافل بود. راهکارهای کاهش مصرف شکر را به تدریج کم کنید: کنار گذاشتن یکباره شکر و خوراکی های شیرین مسلمانان ایده خوبی نیست زیرا خیلی زود ولع این نوع خوراکی ها فرد را خسته و متمایل به دریافت مقدار بیشتر شیرینی می کند. این محرومیت سازنده باید کاملاً تدریجی و از طریق گنجاندن درست غذایی انجام گیرد و در واقع اهداف مورد نظر برای اصلاح غذایی حتماً باید معقول و قابل اجرا باشد.

مقدار شکر را در دستوره های غذایی به نصف برسانید:

ادرار سالم چه رنگی است؟

باشد که آب زیادی می‌نوشید. به طور کلی، اگر آنقدر مایعات می‌نوشید که ادرار شما بی‌رنگ است، احتمالاً بیش از آنچه که نیاز دارید می‌نوشید.

سفید، ابری یا تیره (آلبینوریا):

عفونت دستگاه ادراری و یا سنگ کلیه می‌تواند باعث شود که ادرار شما ابری یا تیره به نظر برسد. کیلوریا یک تشخیص احتمالی دیگر است. کیلوریا که ادرار کیلوس نامیده می‌شود، یک مشکل پزشکی است که شامل حضورش در جریان ادرار است، که باعث می‌شود ادرار سفید به نظر برسد. این یک مشکل است که در میان مردم آفریقا و شبه قاره هند رایج است.

رنگ نارنجی:

در برخی موارد، ادرار نارنجی می‌تواند نشان دهنده یک مشکل با مجاری ادراری یا مجرای صفرا را نشان دهد، به خصوص اگر مدفوعتان رنگی باشد. داروهایی که می‌توانند ادرار را نارنجی کنند، عبارتند از: متیل اورانژ، داروی ضد التهابی یا داروی شیمی درمانی. ادرار نارنجی نیز می‌تواند ناشی از کمبود آب بدن باشد.

رنگ سبز:

برخی از رنگ‌های غذاهای رنگی می‌توانند باعث شوند که ادرار شما سبز به نظر برسد؛ علاوه بر این، برخی داروها در ادرار رنگ سبز یا آبی را ایجاد می‌کنند، مثل آمیتربیتیلین، اندومتاسین (پندوسین) و پروپوفول (دیپریوان) تولید می‌کنند. ادرار سبز گاهی در طول عفونت‌های دستگاه ادراری ناشی از باکتری پseudomonas رخ می‌دهد.

ادرار بنفش:

تنه‌اعلت شناخته شده ادرار بنفش، سندرم کیسه ادرار بنفش است. ادرار بنفش با داروهای گرم - منفی همراه است و معمولاً پس از درمان با آنتی بیوتیک‌ها و تغییر کاتتر حل می‌شود.

نارنجی مایل به قرمز:

داروها می‌توانند به ادرار رنگی بین نارنجی متمایل به قرمز بدهند.

رنگ ادرار قرمز یا صورتی:

برخی از مواد غذایی مانند چغندر، توت و ربواس می‌توانند ادرار شما را رنگ قرمز یا صورتی کنند با این حال، ممکن است در ادارتان خون داشته باشید. عواملی که می‌توانند باعث وجود خون در ادرار شوند: شامل عفونت دستگاه ادراری، تست ادرار برای سرطان پروستات، سلول‌های سرطانی و غیر سرطانی، کیست کلیوی، دراز مدت دیدن و سنگ مثانه و صفرا است.

تشخیص سلامت از روی بوی ادرار:

اگر شما سالم باشید و مایعات زیادی بنوشید، بیشتر اوقات، ادرار بوی قوی ندارد. بوی ادرار شما معمولاً نشانه مستقیمی از یک بیماری نیست، بلکه بیشتر نشانگر غذاهایی است که اخیراً مصرف کرده‌اید و یا داروهایی که مصرف می‌کنید. مصرف محصولاتی مانند زعفران، الکل، قهوه، ماهی تن و پیاز می‌تواند منجر به بوی مختلف در ادرار شود. غذاهای ادویه دار تند اغلب اثر مشابهی دارند، چون ترکیبات آن‌ها بدون اینکه به طور کامل در بدن شکسته شوند، از کلیه‌ها عبور می‌کنند.

ادرار متعفن ممکن است ناشی از وجود باکتری باشد.

چغندر، تمشک، ربواس، باقالی، و توت‌ها برخی از غذاهایی هستند که رنگ ادرار شما را تغییر می‌دهد. کم‌آبی شدید نیز می‌تواند ادرار را به رنگ کهربایی، تغییر دهد.

رنگ‌های زرد کم رنگ، کهربایی. یا عسلی:

به طور کلی به این معنی است که شما مقدار زیادی نوشیدنی می‌خورید و یا مواد داروهای دیورتیک مصرف می‌کنید که بدن را



مجبور می‌کند تا از شر آب اضافی خلاص شوند.

رنگ زرد تیره ادرار:

معمولاً این است که شما به اندازه کافی مایعات مصرف نمی‌کنید. بدن شما به مقدار مشخصی از مایعات نیاز دارد، بنابراین مایعات را جمع می‌کند و ادرارتان بسیار غلیظ خواهد شد. وقتی این اتفاق بیفتد، رنگش تیره‌تر خواهد شد.

رنگ سیاه:

این علل می‌تواند شامل نیتروفارانشن، مترونیدازول، کاسکارا یا سنا لاکساتیو، متوکاربامول، سوربیتول، و فنول دریویس کرسول باشد. تزریق آهن عضلانی نیز باعث ادرار سیاه به عنوان اثر خوب دارو است.

رنگ قهوه‌ای تیره و کولا:

ممکن است از داروهای نظیر کلروکین پرموکین، آنتی بیوتیک مترونیدازول نیتروفورانتوین، لکسانس حاوی کاسکارا یا سنا و متوکاربامول ایجاد شود. آسیب ماهیچه‌ای ناشی از ورزش شدید می‌تواند به ادرار صورتی یا رنگ کولا و آسیب کلیوی منجر شود.

رنگ آبی:

شرایط پزشکی هیپراکسمی (سندروم دیابر) می‌تواند باعث ایجاد ادرار آبی شود، مانند بیماری هارتپ.

بی رنگ و بدون هیچ زردی:

اگر ادرار شما کاملاً روشن باشد، ممکن است نشانه آن

هر بیماری یا اختلالی که در بدن وجود داشته باشا انجام تست سلامت ادرار یا قاروره شناسی قابل تشخیص است و بیماری موجود از طریق بررسی رنگ، بو یا غلظت ادرار مشخص می‌شود.

به گزارش بهداشت نیوز، هر بیماری یا اختلالی که در بدن وجود داشته باشد با انجام تست سلامت ادرار یا قاروره شناسی قابل تشخیص است و بیماری موجود از طریق بررسی رنگ، بو

یا غلظت ادرار مشخص می‌شود. یکی از مهمترین روش‌های تشخیص بیماری در طب سنتی است. متخصصان با استفاده از تغییراتی که در بو و رنگ ادرار رخ می‌دهد به مشکلات سلامتی پی می‌برند. در حالی که چنانچه در این بخش شرح خواهیم داد یک رنگ طبیعی دقیق برای حالت "نرمال" وجود ندارد، اما رنگ ادرار شما باید روی طیف زرد باشد.

به عنوان یک قاعده کلی، هرچه بیشتر آب بنوشید، ادرار شما روشن‌تر خواهد شد. اگر ادرار روشن‌تر یا سفیدتر شد، به این معنی است که آب تصفیه شده از طریق کلیه‌ها، بیشتر رقیق شده است. ادرار از لحاظ پزشکی به عنوان یک مایع از بدن که توسط کلیه‌ها و از طریق فرآیندی به نام ادرار کردن ترشح می‌شود و از طریق مجرای پیشاب دفع می‌شود، تعریف می‌شود.

عواملی که روی رنگ و بوی ادرار تأثیر می‌گذارند

ادرار کردن باعث حذف مواد ناخواسته یا غیر ضروری از خون می‌شود و ادرار با مدفوع انسان به طور جمعی به عنوان پسماند انسان و یا فضولات انسانی تعریف می‌شود. غلظت، بو و رنگ ادرار شما اغلب نشانه سبک زندگی و شرایط سلامتی شما هستند.

هر یک از این نشانه‌ها بسته به آنچه می‌خورید و می‌نوشید و بیماری‌هایی که دارید، می‌تواند متفاوت باشد.

ادرار شما رنگ زرد خودش را از رنگی به نام اوروکروم می‌گیرد. این رنگ به طور معمول از زرد کم رنگ تا کهربایی، بسته به غلظت ادرار تغییر می‌کند.

مصرف داروهای خاصی می‌تواند ادرار شما را از سبز فلورسنت به آبی تغییر دهد، و خوردن هویج می‌تواند به آن یک رنگ نارنجی بدهد.

ویتامین‌ها اغلب باعث زرد روشن‌تر می‌شوند، و یک بیماری بنام پورفیری می‌تواند باعث شود که ادرار شما رنگ شراب پورت شود.

انجام شده بر روی ادرار است و یکی از رایج‌ترین روش‌های تشخیص پزشکی است.

بخشی از این تست می‌تواند با استفاده از نوارهای تست ادرار خانگی انجام شود که در آن نتایج آزمون را می‌توان به صورت تغییرات رنگ آن‌ها خواند.

چک لیست آزمایش ادرار، غلظت و محتوی ادرار را بررسی می‌کند و برای ردیابی و یا مدیریت طیف گسترده‌ای از اختلالات پزشکی، مانند عفونت‌های دستگاه ادراری (مجاری ادراری)، بیماری‌های کلیوی، و نیتريت‌ها و همچنین پاتوزن مضر به کار می‌رود.

ترکیبات: تحقیقات نشان داده اند که در ادرار حدود ۳۰۷۹ عنصر وجود دارد.

۷۲ مورد از این ترکیبات با باکتری ساخته می‌شوند، در حالی که ۱۴۵۳ عنصر دیگر از خود بدن می‌آیند. ۲۲۸۲ عنصر دیگر از رژیم، دارو، لوازم آرایش و محیط می‌آید.

نکته: اگر نگران رنگ، بو و غلظت ادرارتان هستید، به پزشکتان مراجعه کنید.

اگر فکر می‌کنید در ادرارتان خون وجود دارد و یا ادرار تیره‌ای دارید و پوست و چشمانتان رنگ زردی گرفته، فوری باید به پزشک مراجعه کنید. همچنین اگر نمی‌توانید رنگ غیر معمول ادرار خود را که ناشی از غذا است، به عنوان اثر جانبی دارو و یا از آب بدنتان توضیح دهید، به پزشک مراجعه کنید.

اگر این اتفاق برایتان زیاد تکرار می‌شود - یا در طول زمان بدتر می‌شود - هرچه زودتر به پزشک مراجعه کنید.

ادرار و حقایقش:

کلیه هادر زندگی شما، کلیه هایتان بیش از یک میلیون گالن آب را فیلتر می‌کنند، که برای پر کردن یک دریاچه کوچک کافی است. به طور شگفت‌آوری اگر یک کلیه تان را از دست بدهید، کلیه دیگر شما می‌تواند در عرض دو ماه تا ۵۰٪ بزرگ شود و ۲ برابر کار کند.

غلظت: حدود ۹۱-۹۶٪ ادرار شامل آب است. ادرار نیز حاوی مجموعه‌ای از نمک‌های غیرآلی و ترکیب‌های آلی شامل پروتئین‌ها، هورمون‌ها، و طیف وسیعی از متابولیت‌هایی هستند که به بدن عرضه می‌شود.

تولید ادرار: میزان ادراری که در طی یک روز تولید می‌شود، حدود ۱/۴ لیتر است که در افراد مختلف از ۰/۶ تا ۲/۶ متغیر است. تولید ادرار بستگی به عواملی، چون رطوبت آب بدن، میزان فعالیت، عوامی محیطی، وزن و سلامت فرد دارد. تولید بیش از حد و یا کم ادرار نیاز به توجه پزشکی دارد.

چگالی: ادرار انسان، چگالی خاصی بین ۱۰۰۳-۱۰۳۵ دارد. انحرافات ممکن است با اختلالات ادراری همراه باشد. سطح PH ادرار: سطح PH ادرار انسان معمولاً در محدوده ۵/۴-۷ با میانگین ۶/۲ می‌باشد.

آزمایش ادرار: آزمایش ادرار UA یک سری آزمایش‌های

قارچ - بیماری کبدی و اختلالات متابولیک خاص ممکن است منجر به بوی بد ادرار شود.

بوی شیرین ادرار - ممکن است نشانه‌ای از دیابت کنترل نشده یا یک بیماری نادر متابولسمی باشد.

بیماران مبتلا به دیابت شیرین اغلب گزارش می‌دهند که ادرار آن‌ها بوی شیرین می‌دهند و این به خاطر قند اضافی در بدنشان است.

کلامیدیا یک بیماری مقاربتی است که می‌تواند باعث شود ادرار شما بوی بسیار قوی داشته باشد. برخی از انواع مواد غذایی می‌توانند بوی ادرار شما را تغییر دهند. مارچوبه یکی از معمول‌ترین انواع مواد غذایی است.

تشخیص سلامت از روی غلظت ادرار:

گاهی ممکن است ادرار شما بیش از حد معمول غلیظ به نظر برسد. این ممکن است نتیجه ادرار کردن با فشار بیش از حد معمول باشد، یا گاهی می‌تواند نشانه‌ای از نشانه‌های مربوط به سلامتی باشد، نشانه‌ای از پروتئین موجود در ادرار که می‌تواند نشانه‌ای از مشکل کلیوی باشد. اگر ادرارتان کف آلود یا فومی بود، اول ممکن است تحت تاثیر این باشد که مثانه تان خیلی پر شده بود و در برخورد با آب توالت این حالت را شکل بدهد، اما همچنین می‌تواند نشانه‌ای از وجود پروتئین در ادرارتان باشد، مانند آل‌بومین، و یا می‌تواند نشانه‌ای از بیماری کلیوی باشد.

اگر این نشانه‌ها را دارید، فعلاً ورزش نکنید

حرکتی‌تان ناهنجار خواهند شد. به عبارتی دیگر، انجام فعالیت‌های یکسان به طور مکرر (دویدن، رکاب زدن، وزنه زدن) بدون ریکاوری، موجب آسیب خواهد شد. کشش بدن و استفاده از فوم رولر در روزهای استراحت کمک می‌کنند تا بدن تان انعطاف پذیری‌اش را حفظ کرده و از آسیب پیشگیری شود.

۱. ادرارتان زرد تیره است

هر چند بیشتر افراد می‌دانند که هیدراته نگه داشتن بدن حین ورزش اهمیت زیادی دارد اما باز هم خیلی از ورزشکاران در همان شروع تمرین دهیدراته هستند. ادرار یکی از ساده‌ترین شاخص‌هایی است که اعلام می‌کند دهیدراته شده‌اید و بدن تان به آب زیادی نیاز دارد.



علت دهیدراته شدن بدن مثلاً ممکن است این باشد که صبح بعد از بیدار شدن از خواب چیزی نخورده‌اید و فقط قهوه نوشیده‌اید. فکر می‌کنید اشکالی ندارد و می‌توانید حین تمرین به بدن آب برسانید؟ کاملاً در اشتباهید! چون ریکاوری بدن از دهیدراتاسیون (حتی خفیف) دست کم ۴۵ دقیقه طول می‌کشد.

ورزشکار با تمرین کردن، مدام تحت فشار است جوری که دیگر با یکی دو روز استراحت، ریکاوری نمی‌شود. درد مداوم عضلات، مکرراً سرما خوردن یا آسیب‌های مکرر همگی از علائم فیزیکی تمرین زدگی هستند. خوشبختانه چنین وضعیتی با چند روز بیشتر استراحت کردن قابل حل است.

۲. مدام خسته و بدخلقید

مودی بودن، افسرده بودن و احساس خستگی نیز نشانه‌دهنده این است که زیاد تمرین و ورزش می‌کنید. بیشتر ما شنیده‌ایم که ورزش کردن شاد و سرحال‌مان می‌کند چون باعث ترشح اندورفین می‌شود که یک هورمون ضد افسردگی است. جالب است بدانید اندورفین مانع این می‌شود که متوجه درد ناشی از ورزش شوید. اما این اندورفین‌ها همراه با کورتیزول با هورمون استرس نیز هستند و وقتی سطح کورتیزول برای مدت طولانی بالا می‌ماند، تاثیرات مخربی بر سلامتی دارد.

۳. ضربان قلب تان غیر عادی است

یکی از بهترین راه‌های اینکه بفهمید زیاد ورزش می‌کنید یا نه اندازه این است که ضربان قلب تان را چک کنید. اگر نرخ ضربان قلب تان بالاتر از حد نرمال تان بود پس یعنی بدن تان برای تمرینات سخت و سنگین در آن روز واقعا آماده نیست. این یکی از بهترین راه‌های تعیین میزان آمادگی جهت ورزش کردن است. پایین تر بودن ضربان قلب نسبت به حد نرمال نیز می‌تواند نشانه‌دهنده تمرین بیش از حد باشد. هر روز در حالت استراحت، نرخ ضربان قلب تان را بگیریید تا بفهمید نرخ نرمال ضربان قلب شما چیست.

۴. عضلات تان تمام مدت سفت و گرفته است

اگر تا چند روز بعد از وزنه زدن هنوز هم نمی‌توانید بدون درد و صدای زانو‌ها خم شوید و از روی زمین چیزی بردارید پس یعنی باید مدتی استراحت کنید. اگر بدن تان انعطاف پذیری و تحرک پذیری مناسب را نداشته باشد، الگوهای

شاید خیلی از شما تجربه‌اش را داشته باشید: درست وقتی که دارید به تمرین جدیدتان عادت می‌کنید، زانو درد کلافه‌تان می‌کند یا گردن درد امان تان را می‌برد جوری که احساس ناخوشی می‌کنید. بله درست است، بیش از حد تمرین کرده‌اید و آسیب دیده‌اید و آن اندازه که باید استراحت نکرده‌اید.

به گزارش بهداشت نیوز: شاید خیلی از شما تجربه‌اش را داشته باشید: درست وقتی که دارید به تمرین جدیدتان عادت می‌کنید، زانو درد کلافه‌تان می‌کند یا گردن درد امان تان را می‌برد جوری که احساس ناخوشی می‌کنید. بله درست است، بیش از حد تمرین کرده‌اید و آسیب دیده‌اید و آن اندازه که باید استراحت نکرده‌اید.

اول باید بفهمید از نظر فیزیولوژیکی چه اتفاقی حین ورزش تان روی داده. وقتی که ورزش می‌کنید، انگار به بدن ضربه وارد می‌کنید چون پارگی‌های ریزی در عضلات تان روی می‌دهد، سپس ترمیم می‌شود و شما قوی‌تر می‌شوید. هر چه بیشتر تمرین کنید، فشار و استرس بیشتری به بدن تان وارد می‌کنید. اگر به بدن مهلت ریکاوری ندهید، با ورزش کردن بیشتر به بدن تان آسیب زده‌اید تا اینکه سودی نصیبش کنید.

۱. همیشه درد دارید

درست است که کمی درد بعد از ورزش طبیعی است و هیچ ایرادی ندارد که بعد از تمرینات سنگین، عضلات تان دردناک شوند، مخصوصاً اگر تازه تمرین کردن را شروع کرده باشید یا تغییری در روتین تمرینات بوجود آورده باشید. اما اگر به طور منظم ورزش می‌کنید، نباید همیشه احساس درد و ناراحتی داشته باشید. بسته به گروه عضلانی تمرین داده شده، همیشه باید به عضله ۲۴ تا ۴۸ ساعت فرصت بدهید تا بین جلسات تمرینی خودش را ترمیم و بازسازی کند و اگر همچنان درد داشتید، پس احتمالاً بیش از حد تمرین کرده‌اید.

تمرین زدگی یا تمرین بیش از حد یعنی وضعیتی که

نکاتی در باب کمر درد و چگونگی مدیریت آن

التهاب مفاصل بین مهره‌های یا اسپوندیلیت: در این بیماری مفاصل بین مهره‌های دچار التهاب شدید شده و سبب خشکی و درد مزمن کمر می‌شوند. فیبرومیالژی: این بیماری باعث دردهای عضلانی منتشر، از جمله کمر درد می‌شود.

چه کسانی در معرض خطر ابتلا به کمر درد قرار دارند؟

اغلب افراد کمر درد را برای اولین بار در سال‌های دهه سوم عمر خود تجربه می‌کنند. با بالا رفتن سن، احتمال بروز حملات بعدی افزایش می‌یابد. از عواملی که احتمال بروز کمر درد را بیشتر می‌کنند می‌توان به اضافه وزن، سبک زندگی کم‌تحرک و اشتغال به کارهایی که لازمه آن بلند کردن اجسام سنگین است، اشاره کرد.

تشخیص علت کمر درد

برای اینکه به پزشک خود در شناسایی علت کمر درد کمک کنید، دقیقاً درباره چگونگی درد، زمان شروع آن و علائم همراه برای وی توضیح داده و هرگونه سابقه ابتلا به بیماری‌های مزمن را با او در میان بگذارید. پزشک شما معمولاً برای تشخیص نیازی به انجام عکسبرداری، سی‌تی اسکن یا ام. آر. آی. نخواهد داشت و درمان مناسب را با استفاده از شرح حال و معاینه بالینی برای شما تجویز خواهد کرد.

مراقبت‌های خانگی برای کمر درد

کمر درد ناشی از کشیدگی عضلانی معمولاً خود به خود بهبود می‌یابد، اما شما می‌توانید با انجام برخی کارهای ساده، مانند استفاده از تشک‌های برقی کوچک یا حمام آب گرم، درد خود را به صورت گذرا کاهش داده و راحتی بیشتری برای خود فراهم آورید.

استراحت مطلق، آری یا خیر؟

احتمالاً وقتی کمرتان درد می‌کند، دوست ندارید از تخت‌خواب بیرون بیایید، اما باید بدانید در صورتی که کمر درد شما از کشیدگی عضلانی ناشی شده باشد، پزشکان توصیه می‌کنند هر چه سریع‌تر فعالیت‌های روزمره خود را از سر بگیرید. پژوهش‌ها نشان داده استراحت در رختخواب برای بیش از یک یا دو روز می‌تواند سبب بدتر شدن کمر درد و کاهش انعطاف‌پذیری و قدرت عضلانی شود.

یوگا

شواهدی در دست است که نشان می‌دهد، اگر کمر درد شما ظرف سه ماه برطرف نشده باشد، انجام تمرینات یوگا می‌تواند به بهبود آن کمک کند. در یک پژوهش، بیمارانی که به مدت ۱۲ هفته به این ورزش پرداختند در مقایسه با گروهی که کتابچه‌ای در مورد مراقبت‌های مناسب در کمر درد دریافت کرده بودند، علائم کمتری داشتند. فواید یوگا تا چندین ماه پس از اتمام کلاس‌ها نیز ادامه داشت. مطالعات نشان می‌دهد، ورزش‌های کششی رایج نیز به همین اندازه مفید هستند. البته پیش از شروع این ورزش‌ها، حتما مطمئن شوید که مربی‌تان سابقه کار کردن با بیماران دچار کمر درد را داشته و می‌تواند با ایجاد تغییرات لازم، حرکات را طوری برای شما انتخاب کند که آسیب و فشار مضاعفی به کمرتان وارد نشود.

دست‌کاری ستون فقرات یا کایروپراکتیس

کایروپراکتورها با وارد کردن فشار با دست‌هایشان روی

ممکن است شغل‌تان عامل بروز کمر درد شما باشد. پشت میز نشستن به مدت طولانی و در تمام طول روز نیز با خطرات خاص خود همراه است، به خصوص اگر صندلی شما ناراحت باشد یا شما عادت داشته باشید روی صندلی به حالت خمیده و قوز کرده بنشینید.

کیف: اگرچه شما ممکن است کیف یا کوله‌پشتی خود را روی شانه خود حمل کنید، در واقع این کمر شماست که بالاتنه را حمایت کرده و هر وزن اضافه‌ای را برای شما حمل می‌کند. بنابراین کیف‌های پر و سنگین سبب فشار آمدن به کمر می‌شوند، به خصوص اگر این مسئله هر روز تکرار شود.



در صورتی که مجبور به حمل وسایل زیادی هستید سعی کنید به جای کیف از ساک‌های چرخدار استفاده کنید. نحوه ورزش کردن: فشار آوردن بیش از حد به خود در هنگام ورزش یکی از شایع‌ترین علل کشیدگی عضلات و کمر درد است. احتمال بروز کمر درد، به‌ویژه هنگامی که شما در طول هفته کاملاً بی‌تحرک هستید و در تعطیلات پایان هفته ساعت‌های طولانی به ورزش شدید می‌پردازید، بسیار زیاد است.

وضعیت ایستادن و نشستن: حق با مادرانمان است که همیشه می‌گفتند: «صاف بایست.» وقتی شما صاف می‌ایستید، کمر شما بهترین وضعیت را برای تحمل وزن بدن‌تان دارد. وضعیت غلط نشستن و ایستادن نیز از دلایل شایع بروز کمر درد به حساب می‌آیند. سعی کنید هنگام ایستادن، کاملاً قامت خود را راست نگه داشته و وزن خود را به صورت مساوی روی هر دو پای خود بیندازید. هنگام نشستن نیز حمایت مناسبی برای کمرتان فراهم کرده، شانه‌ها را به عقب داده و پاهای خود را روی چهار پایه کوتاه‌ای قرار دهید.

دیسک بیرون زده: دیسک‌ها، صفحاتی ژله‌ای هستند که مانند کوسنی بین مهره‌های تشکیل دهنده ستون فقرات قرار گرفته‌اند. این دیسک‌ها در معرض فرسایش و پارگی ناشی از بالا رفتن سن یا آسیب‌دیدگی‌ها هستند. یک دیسک ضعیف شده ممکن است پاره شده یا از محل خود بیرون زده، ریشه‌های اعصاب نخاعی را تحت فشار قرار دهد. درد ناشی از این پدیده می‌تواند بسیار شدید باشد.

بیماری‌های مزمن: مشکلات مزمن بسیاری می‌توانند سبب بروز کمر درد در افراد شوند که در زیر به برخی از شایع‌ترین آنها اشاره می‌شود:

تنگی کانال نخاعی: در این بیماری دالانی که نخاع درون آن قرار گرفته، باریک و تنگ شده و نخاع را تحت فشار قرار می‌دهد.

بهداشت نبوز: تقریباً همه انسان‌ها در طول زندگی خود به نوعی کمر درد را تجربه می‌کنند. کمر درد اصطلاحاً به درد در قسمت تحتانی پشت یعنی از زیر قفسه سینه به پایین گفته می‌شود که می‌تواند بسیار شدید باشد. کمر درد یکی از دلایل شایع غیبت از محل کار به‌شمار می‌آید. خوشبختانه کمر درد معمولاً خود به خود بهبود می‌یابد، اما در غیر این صورت، درمان‌های موثری برای برطرف کردن این درد در دسترس است.

نشانه‌های رایج

علائم رایج طیفی از دردهای مبهم تا دردهایی تیز و تیر کشنده را در بر می‌گیرد. شدت درد ممکن است حرکت کردن یا راست ایستادن را برای بیمار دشوار سازد. کمر درد حاد شروعی ناگهانی داشته و معمولاً به دنبال یک آسیب ورزشی یا بلند کردن اجسام سنگین ایجاد می‌شود. دردی که بیش از سه ماه ادامه می‌یابد، به عنوان کمر درد مزمن در نظر گرفته می‌شود. در صورتی که کمر درد شما ظرف ۷۲ ساعت برطرف نشود باید با یک پزشک مشورت کنید.

علائمی که نیاز به رسیدگی اورژانس دارند

کمر درد شدید پس از زمین خوردن یا هر آسیب دیدگی دیگر نیاز به بررسی فوری توسط پزشک دارد. سایر نشانه‌های هشدار دهنده عبارتند از بروز بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع، ضعف در پاها، تب و درد در زمان ادرار یا سرفه کردن. در صورت همراهی هر یک از علائم فوق با کمر درد، مراجعه سریع به پزشک الزامی است.

کشیدگی عضلانی یا درد عصب سیاتیک؟

گونه‌ای از کمر درد که به دنبال بلند کردن اجسام سنگین یا ورزش‌های سخت ایجاد می‌شود معمولاً ناشی از کشیدگی عضلانی است، اما در مواردی نیز ممکن است درد در اثر پاره شدن یا بیرون‌زدگی دیسک بین‌مهره‌ای ایجاد شود. در صورتی که دیسک پاره شده یا بیرون‌زده روی عصب سیاتیک فشار آورد، درد ممکن است از یک طرف باسن تا پای همان طرف امتداد یابد. این حالت را درد عصب سیاتیک یا سیاتیکا می‌نامند.

فهرست زیر تعدادی از دلایل شایعی است که می‌توانند سبب بروز کمر درد شما باشند:

شغل: در صورتی که شغل شما طوری است که در آن نیاز به بلند کردن یا کشیدن اجسام سنگین دارید یا به هر علت مجبور به انجام حرکات چرخشی ستون فقرات هستید،

استخوان‌ها و بافت‌های نرم اطراف به درمان کمردرد می‌پردازند. البته این نوع درمان برای تمامی افراد مناسب نیست و بیماران خاصی از این نوع درمان سود خواهند برد.

ماساژ درمانی

ماساژ می‌تواند کمردرد مزمن را بهبود بخشد، به‌ویژه اگر همراه با ورزش و حرکات کششی انجام شود. تحقیقات نشان داده حرکت در بیمارانی که به ورزش، حرکات کششی و ماساژ می‌پردازند، راحت‌تر حرکت کرده و درد درازمدت و گذرای کمتری را تجربه می‌کنند.

طب سوزنی

شواهد در مورد اثربخشی طب سوزنی در درمان کمردرد متناقض است. یک پژوهش که روی صدها بیمار دچار کمردردهای طولانی‌مدت انجام شد، نشان داد نتایج طب سوزنی با نتایج گروهی از بیماران که به جای طب سوزنی در آنان از تحریک پوست با خلال دندان برای شبیه‌سازی طب سوزنی استفاده شده بود، یکسان است. درد هر دو گروه پس از ۸ هفته درمان در مقایسه با گروهی که هیچ درمانی دریافت نکرده بودند، بهبود چشمگیری یافته بود.

درمان دارویی

کمردرد خفیف معمولاً با مصرف مسکن‌های رایجی که بدون نیاز به نسخه پزشک قابل تهیه هستند، مانند استامینوفن یا ایبوپروفن یا ناپروکسن، بهبود می‌یابد. کرم‌های ضد درد نیز ممکن است در تسکین دردهای با منشأ عضلانی موثر باشند. ممکن است برای درمان دردهای شدید یا طول کشیده و مزمن، پزشک شما استفاده از مسکن‌ها و

داروهای قوی‌تری را توصیه کند.

تزریق

اگر درمان‌های ساده‌تر مانند ورزش و درمان‌های دارویی موثر واقع نشوند، ممکن است پزشک انجام تزریق درون کمردرد را پیشنهاد کند. یکی از این فرایندها اصطلاحاً بلوک ریشه عصبی نامیده می‌شود و طی آن اعصابی که دچار آزدگی شده‌اند، غیرفعال می‌شوند. مواد تزریق شده در کمردرد معمولاً شامل استروئیدها هستند.

عمل جراحی

اگر ابتلای درازمدت شما به کمردرد در زندگی روزمره شما ایجاد اختلال کرده و روش‌های درمانی دیگر برای شما کارساز نبوده‌اند، ممکن است عمل جراحی برای شما پیشنهاد شود. بنا بر علت به وجود آورنده کمردرد، جراح طی عمل جراحی ممکن است یک دیسک بیرون‌زده را خارج کرده یا فضای دور نخاع را بازتر کرده و یا دو مهره را به یکدیگر جوش داده و ثابت کند.

فیزیوتراپی

در صورتی که به دلیل ابتلا به کمردرد مدت زیادی بی‌حرکت بوده‌اید، یک برنامه توانبخشی مناسب می‌تواند قدرت عضلاتتان را به آنها برگرداند و شما را برای انجام دوباره کارهای روزمره‌تان آماده کند. در این دوره، یک فیزیوتراپیست به شما کمک می‌کند تا عضلات خود را قوی‌تر و انعطاف‌پذیرتر کرده و بدون اینکه فشاری اضافی بر کمردرد وارد کنید، قوای بدنی و تناسب اندام خود را بهبود بخشید.

تقویت کمر و پشت

دو نوع حرکتی که می‌توانند عضلات کمر و پشت را تقویت کنند، تمرین‌های خم کردن و راست کردن کمر هستند. در تمرین‌های خم کردن شما به سمت جلو خم می‌شوید تا کشش مناسبی را برای ماهیچه‌های پشت و لگن خود فراهم آورید، اما در ورزش‌های راست شدن، شما به سمت عقب خم می‌شوید تا عضلات حمایت‌کننده از ستون فقراتتان تقویت شوند. یک مثال برای این حرکات، بالا آوردن پاها در حالتی است که به شکم روی زمین دراز کشیده‌اید. بسته به علت ایجادکننده کمردرد، ممکن است انجام برخی حرکات برای شما مناسب نباشد. پیش از شروع هر نوع ورزشی با پزشک خود در مورد مناسب بودن آن حرکات برای شرایط شما مشورت کنید.

پیشگیری از کمردرد

هیچ راه مطمئنی برای پیشگیری از بروز کمردرد شناخته نشده، اما گام‌های زیر می‌توانند احتمال بروز این عارضه را در شما کاهش دهند:

- افزایش وزن خود را کاهش داده و بر وزن مناسب خود پایدار بمانید.
- به صورت منظم ورزش کنید.
- اجسام سنگین را با تکیه بر پاها و نه کمر خود بلند کنید.
- مطمئن شوید که وضعیت شغلی یا حالت ایستادن و نشستن شما، زمینه را برای بروز کمردرد در شما فراهم نمی‌سازد.

پیشگیری از مرگ‌های خاموش در فصل سرد

از خطر نجات می‌دهد. همچنین از قرار دادن منقل یا شعله باز در زیر کرسی اکیدا اجتناب کرده و از نصب آبگرمکن در حمام نیز خودداری کنید.

معصومی افزود: از سوزاندن چوب یا ذغال درون خانه، چادر و محیط سرپشته خودداری کنید، از قرار دادن لباس و اشیاء در نزدیکی بخاری خودداری کنید، از روش کف و صابون در ناحیه اتصال شلنگ‌ها به وسیله گرمازا جهت اطمینان استفاده کرده و نحوه استفاده از وسایل گرمازا را بر اساس اقتضاء سن فرزندان‌تان، به آنها بیاموزید.

علائم مسمومیت با مونواکسید کربن

وی در ادامه صحبت‌هایش به برخی علائم و نشانه‌های مسمومیت با مونواکسید کربن اشاره و اظهار کرد: سر درد و ضعف، سرگیجه و بی‌قراری، تهوع و استفراغ، تنگی نفس، خمیازه کشیدن بیش از حد و کاهش دید، کبودی دست و پا و دور لب‌ها از علائم مسمومیت با مونواکسید کربن است. باید توجه کرد که علائم مسمومیت با گاز مونواکسید کربن بسیار شبیه آنفلوآنزاست و در نهایت منجر به تشنج، بیهوشی و مرگ می‌شود.

معصومی با بیان اینکه افراد در صورت مشاهده چنین علائمی می‌توانند یکسری اقدامات و کمک‌های اولیه را انجام دهند، گفت: اولاً خیلی فوری مسموم را از منطقه آلوده، وارد هوای آزاد کنید، سپس کمر بند و یقه مسموم را شل کرده و راه هوایی را باز نگه دارید، سریعاً با اورژانس ۱۱۵ و در صورت نیاز آتش نشانی ۱۲۵ تماس بگیرید، در صورت توان احیاء قلبی - ریوی را آغاز کرده و وسیله گرمازا را خاموش و درب و پنجره‌ها را باز کنید.

منبع: ایسنا

و از باز بودن مسیر آن اطمینان حاصل کنید و روزنه‌های آن را با فویل‌های آلومینیومی یا روش‌های مناسب دیگر مسدود کنید. باید توجه کرد که ساده‌ترین راه برای کنترل دودکش، لمس کردن آن در هنگام روشن بودن بخاری است. در صورتی که دودکش سرد باشد، هواکشی و خروج دود انجام نمی‌شود.

وی با بیان اینکه باید هر چند وقت یکبار، دودکش‌ها و وسایل گرمایشی یا پخت‌وپز را توسط افراد مجرب و آگاه کنترل کنید، افزود: دودکش بخاری هر چه کوتاه‌تر و مستقیم باشد، بهتر است. محل اتصالات دودکش نیز باید محکم باشد تا دودکش از جای خود بیرون نیاید. همچنین دودکش‌های بالای پشت‌بام باید دارای کلاهک مخصوص بوده و حداقل ۷۵ سانتی‌متر از سطح پشت‌بام بالاتر باشند.

همه روزنه‌های جریان هوا را ببندید

معصومی با بیان اینکه نباید اتومبیل خود را در پارکینگ درب بسته به مدت طولانی روشن نگه دارید، ادامه داد: رنگ شعله وسایل گرمایشی یا پخت‌وپز باید آبی باشد، در غیر این صورت نشانه وجود نقص در وسیله، سیستم سوخت‌رسانی یا کمبود اکسیژن در محیط است. در این‌گونه مواقع نسبت به تعمیر و سرویس وسیله اقدام کنید. در عین حال در فصل زمستان همه روزنه‌های جریان هوا را در منزل یا محیط کار مسدود نکنید، به خصوص در اتاق خواب.

این متخصص طب اورژانس همچنین اظهار کرد: در صورت امکان از یک شناساگر گاز مونواکسید کربن در منزل استفاده کنید. این وسیله به محض انتشار گاز مونواکسید کربن در فضای منزل با صدای زنگ شما را مطلع کرده و

یک متخصص طب اورژانس ضمن تشریح علائم و نشانه‌های مسمومیت با مونواکسید کربن، گفت: طبق آمارها پس از استان تهران، بیشترین میزان مرگ ناشی از این نوع مسمومیت به ترتیب در استان‌های آذربایجان شرقی، خراسان رضوی، اصفهان و فارس رخ داده است.

دکتر غلامرضا معصومی درباره نحوه پیشگیری از مسمومیت با مونواکسید کربن، گفت: یکی از مواردی که می‌تواند منجر به مسمومیت تنفسی شود، گاز مونواکسید کربن یا CO است. باید بدانیم که این گاز بی‌رنگ و بی‌بو بوده و در اثر احتراق ناقص مواد سوختی تولید می‌شود.

عضو برد تخصصی سلامت در بلایا وزارت بهداشت، افزود: این گاز به خصوص در فصل‌های سرد سال به علت استفاده از بخاری، آب گرمکن، اجاق گازهای غیر استاندارد یا به علت سیستم تهویه نامناسب (دودکش) جان بسیاری از انسان‌ها را می‌گیرد. طبق آمارها پس از استان تهران، بیشترین میزان مرگ ناشی از این نوع مسمومیت به ترتیب در استان‌های آذربایجان شرقی، خراسان رضوی، اصفهان و فارس رخ داده است.

این متخصص طب اورژانس با بیان اینکه بی‌اطلاعی و نا آگاهی موجب استفاده ناصحیح از وسایل گرمازا و حرارتی می‌شود، ادامه داد: این موضوع می‌تواند خطرات جدی و حتی مرگ را به دنبال داشته باشد. بنابراین انجام اقدامات پیشگیرانه در این زمینه ضروری است.

معصومی با اشاره به برخی اقدامات پیشگیرانه در این زمینه، گفت: از وسایل گرمایشی استاندارد استفاده کنید، از وسایل گازسوز و گرمایشی بدون دودکش استفاده نکنید، قبل از استفاده از وسایل گرمایشی، دودکش را کنترل کرده

آزمون‌هایی ساده، اما دقیق که قطعا به کار سلامتیان می‌آید

تخریبی آن می‌شود.

آزمایش بررسی وضعیت عملکرد روده

برای این آزمایش مقداری دانه ذرت پخته شده را به تنهایی یا همراه با خوراک مصرف کنید. بازه زمانی مناسب برای مشاهده اجزای ذرت در مدفوع بین ۱۲ تا ۴۸ ساعت پس از مصرف آن است. سریع‌تر از این زمان نشان دهنده مشکلات جدی سلامت، چون یبوست یا حتی خطر ابتلا به سرطان روده در فرد باشد.

هضم ذرت شیرین برای بدن سخت است و این آزمایش می‌تواند به خوبی وضعیت هضم مواد خوراکی و عملکرد روده‌ها را به شما نشان دهد. زمان بیش از ۴۸ ساعت برای هضم مواد خوراکی نیز می‌تواند سبب تجمع مواد سمی و باکتری‌های آلوده در روده و افزایش خطر ابتلای فرد به سرطان شود. اگر دچار مشکل هضم مواد خوراکی هستید به متخصص گوارش مراجعه کنید، رژیم خوراکی سرشار از میوه، سبزیجات، غلات، فیبر، برنج قهوه‌ای، آب، چای سبز و دانه‌های آجیل داشته باشید.

آزمایش شماره تلفن برای بررسی توان ذهنی

به یکی از دوستان خود تلفن کنید و از او بخواهید شماره تلفن ثابت یا همراه مورد نظر خود را برایتان بخواند، این کار را یک بار با گوش راست و بار دیگر با گوش چپ انجام دهید. هر دو بار اعداد شنیده شده را به سرعت نوشته و سپس بررسی کنید آیا اعداد را به درستی نوشته اید. این آزمون افزون بر سنجش شنوایی نشان دهنده وضعیت سلامت مغزی و میزان خطر پذیری ابتلا به بیماری آلزایمر است. بررسی‌های جدید نشان می‌دهند افراد سالمندی که دچار مشکل کم شنوایی هستند و از وسایل کمک درمانی چون سمعک استفاده نمی‌کنند بیش از دیگران در معرض خطر ابتلا به بیماری آلزایمر قرار دارند.

آزمایش شناسایی آریتمی ضربان قلب و ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی

ضربان قلب بر روی گردن با میج دست پیدا کنید و برای یک دقیقه ضربان قلبتان را بررسی کنید. هرگونه آریتمی یا ضربان قلب نامنظم نشان دهنده مشکل قلبی چون فیبریلاسیون دهلیزی است که در دراز مدت سبب حمله قلبی یا سکته مغزی می‌شود.

آزمون بررسی تحریک پذیری انگشتان پا

جواب‌ها را درآورده، روی زمین نشسته و پاهای خود را دراز کنید. از یکی از طرفیان بخواهید انگشتان پای شما را لمس کند، این کار را با استفاده از یک مداد یا دست می‌تواند انجام شود. چشمان خود را بسته نگه دارید و به دوستان اعلام کنید که انگشت کدام پای شما را لمس کرده است. این آزمون برای بررسی سلامت سیستم اعصاب بدن بسیار اهمیت دارد. افراد مبتلا به بیماری دیابت به ویژه باید این آزمون را در فاصله‌های منظم زمانی انجام دهند زیرا در اثر ابتلا به دیابت اعصاب مرکزی بدن آسیب می‌بیند و امکان کرختی اعضای بدن وجود دارد. احساس نکردن لمس انگشتان پا در بیماران دیابتی زنگ خطر آسیب دیدن سیستم اعصاب مرکزی و بالا بودن خطر بروز زخم پای دیابتی است. با انجام آزمایش‌های بالا می‌توانید وضعیت بدن خود را بررسی و در صورت مشاهده هرگونه مشکل در اولین فرصت به پزشک مراجعه کنید.

منبع: پزشکان بدون مرز

تکه‌های پوستی تیره رنگ روی آن دیده شود، احتمال این که رگ‌های واریسی پنهان در آن پا وجود داشته باشد، زیاد است. رگ‌های واریسی بیشتر به رنگ آبی یا بنفش بر روی سطح پا خود را نشان می‌دهند و حضور آن‌ها سبب التهاب رگ‌های پا به ویژه میج پا می‌شوند.

احساس سنگینی و خستگی پا در پایان روز، نشانه‌ای دیگر از وجود رگ‌های واریسی پنهان است. رگ‌های واریسی سبب درد، بروز لخته خونی یا حتی زخم شود و کارشناسان توصیه می‌کنند افراد با مراجعه به پزشک و استفاده از درمان‌های استاندارد آن را برطرف کنند.

آزمون فشار انگشت شصت برای بررسی ابتلا به بیماری‌های قلبی

روی زمین بنشینید، پاهای خود را دراز کرده و پشتتان را به دیوار تکیه دهید. در این حالت سعی کنید با خم شدن به سمت جلو با کمترین میزان خم شدن زانو، انگشت شصت پاهای خود را لمس کنید.

اگر سنتان بالای ۴۰ سال است و قادر به انجام این کار نیستید، احتمال خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در شما وجود دارد. کارشناسان معتقدند سخت شدن شریان‌های خونی در مبتلایان به بیماری‌های قلبی، که سبب کاهش انعطاف پذیری بدن آن‌ها می‌شود، دلیل این اتفاق است.

در پژوهش انجام شده به وسیله محققان ژاپنی در سال ۲۰۰۹ مشخص شد آن دسته از سالمندانی که بدنشان انعطاف پذیری کمتر دارد بیشتر به بیماری‌های قلبی مبتلا می‌شوند، زیرا سرخ‌رگ‌های بدنشان خشک و شکننده شده است. کارشناسان به افراد توصیه می‌کنند برای حفظ سلامت قلب از دوران خردسالی ورزش، نرمش و حرکات کششی انجام دهند.

تست آزمون سلامت چشم (بیماری دژنراسیون ماکولا) دست خود را به آرامی روی یکی از چشم‌ها، راست یا چپ قرار دهید و با چشم دیگر به قاب یک در یا قاب کناری یک پنجره خیره شوید، پس از ۳۰ ثانیه با چشم مخالف خود به همان منظره نگاه کنید. اگر خطوط منحنی یا مورب روی قاب در یا کناره پنجره مشاهده می‌کنید، خطر ابتلا به بیماری دژنراسیون ماکولا و آسیب به ساختار درونی چشم در شما وجود دارد که معمولا همزمان با افزایش سن روی می‌دهد. در صورت مشاهده ناهماهنگی بین دو چشم در مشاهده یک منظره به متخصص مراجعه کنید تا به بررسی دقیق وضعیت سلامت چشمتان انجام شود.

تجمع غیرعادی عروق خونی در چشم در بیماری دژنراسیون ماکولا سبب از بین رفتن ماکولا، مرکز شبکیه چشم می‌شود و در نتیجه آن بینایی فرد تحت تاثیر قرار می‌گیرد.

تست بررسی مشکل کمر درد و آسیب عصب سیاتیکی

برای انجام این آزمایش روی یک صندلی نشسته و چانه خود را تا نزدیک قفسه سینه نزدیک کنید، در همان حال پاهای خود را در راستای محور لگن قرار داده و زانوهارا راست کنید، در نهایت سعی کنید مفصل انگشتان شصت را به سوی خود بکشید.

این کار را به آرامی ادامه دهید و چنانچه هر نقطه از کمرتان دچار درد ناگهانی شد، بلافاصله انجام آن را قطع کنید. احساس درد در هر منطقه از کمر نشان از بروز مشکل در آن ناحیه مانند آسیب دیسک‌های کمر است. بی‌توجهی به کمر درد عارضه‌هایی مختلف در طول عمر برای فرد ایجاد می‌کند و رسیدگی هرچه سریع‌تر به آن سبب کاهش اثرات

برای بررسی وضعیت سلامت بدن خود در کنار مراجعه به پزشک، می‌توانید از چند آزمون ساده در خانه استفاده کنید، آزمون‌هایی ساده، اما دقیق که قطعا به کار سلامتیان می‌آید.

کارشناسان اعتقاد دارند شناسایی دقیق و زودهنگام بیماری به ویژه مشکل‌های قلبی یا سکته مغزی، نقشی قابل توجه در جلوگیری از گسترش آن‌ها و بروز مرگ و میر ناگهانی در افراد دارد. مراجعه منظم به پزشک و انجام معاینه‌های دوره‌ای، بهترین راهکار برای ارزیابی وضعیت سلامت است. در کنار این موارد انجام برخی آزمایش‌های ساده برای بررسی وضعیت سلامت بالینی توسط خود فرد، هر مشکلی را به آسانی مشخص می‌کند.



اگرچه آزمایش‌های خانگی هرگز جایگزین مراجعه به پزشک و معاینه‌های دوره‌ای نیست، اما می‌تواند نقش مکمل برای شناسایی زودهنگام بیماری‌ها را داشته باشد.

اندازه گیری دور گردن برای تشخیص ابتلا به دیابت

برای انجام این آزمون از یک متر نواری نازک و قابل انعطاف استفاده کنید؛ زنان با دور گردن بیش از ۳۶ سانتی‌متر و مردان با دور گردن بیش از ۳۹ سانتی‌متر در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار دارند. بررسی دانشمندان دانشگاه صوفیه کشور بلغارستان در سال ۲۰۱۷ نشان داده است اندازه گیری دور گردن افراد شاخصی بسیار معتبر نسبت به اندازه گیری دور کمر است. اندازه گیری دور گردن همچنین می‌تواند احتمال ابتلا به سندرم متابولیک را نشان دهد. سندرم متابولیک امکان ابتلا به چاقی، فشارخون بالا، دیابت نوع دو، حمله قلبی یا سکته مغزی را افزایش می‌دهد.

تست خوردن شیرینی برای تشخیص افزایش وزن

یک شیرینی ساده، مانند بیسکویت یا یک کیک کوچک را در دهان خود بگذارید و شروع به جویدن کنید (با تایمر یا نگاه کردن به ساعت زمان را هم‌زمان اندازه گیری کنید). زمانی که مزه شیرین آن را حس می‌کنید یادداشت کنید. این زمان نشان می‌دهد بدن شما چگونه کربوهیدرات‌ها را فرآوری یا تبدیل به چربی می‌کند.

اگر زمان کمتر از ۱۴ ثانیه به طول انجامد تا طعم شیرین را احساس کنید، نشان دهنده مناسب بودن رژیم خوراکی شما و تناسب اندام است، اما اگر بیش از ۳۰ ثانیه به طول انجامد نشان دهنده اختلال در متابولیسم بدن و تبدیل کالری به چربی و در نهایت اضافه وزن است.

آزمایش رنگ میج پا برای بررسی واریس پا

دراز کشیده و رنگ میج پاهای خود را بررسی کنید، اگر رنگ پوست یکی از میج‌ها تیره‌تر از دیگری باشد و یا