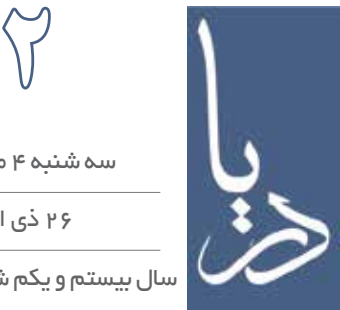




سه شنبه ۴ مرداد ۱۴۰۱

۲۶ ذی الحجه ۱۴۴۳

سال بیستم و یکم شماره ۳۹۳۸

سر مقاله

پلیس را تضعیف نکنید!

■ پلیس نماد امنیت هر جامعه ای است وپایستی تقویت شود و هیچ شخص حقیقی و حقوقی اجازه ندارد جایگاه پلیس را تضعیف کند و اگر خطایی در نحوه اجرای ماموریت ها هم صورت بگیرد، بطور حتم با خطاکار در این حوزه در هر درجه و رتبه ای برخورد خواهد شد و حتی تلفن سهه رقمی ۱۹۷ برای ارائه پیشنهادات، انتقادات و شکایات از عملکرد نیروی انتظامی درنظر گرفته شده است. این موضوع نتشنان می دهد پلیس خود را پاسخگوی عملکرد نیروهایش می داند. در موضوع برخورد با بی حجابی هم که مطالبه عمومی بوده و هست، مردم انتظار دارند پلیس یا بی حجابان و هنجارشکنان جامعه برخورد قانونی و مقتدرانه داشته باشد. متأسفانه در برخی دولت ها به موضوع حجاب و موازین دینی در کشور چندان توجهی نشده که در حال حاضر حتی بانوان برای تأمین مانتوی بلند جلوبسته و... با مشکل مواجهند و وضعیت حجاب در جامعه بسیار هشدار دهنده است و بسیاری از خانواده ها نیز از وضعیت موجود کلاه بلبه مندند و خواستار اقدام متولیان مربوطه در این حوزه هستند. مقام معظم رهبری نیز در یکی از سخنرانی هایشان در خصوص مسئله حجاب فرمودند: من می‌خواهم مسئله‌ی حجاب را ذکر کنم و اشاره کنم: پولهای زیادی خرج می کنند، فعالیت زیادی می کنند، صدها رسانه را – از انواع و اقسام رسانه‌ها– به کار می گیرند برای اینکه بتوانند روی این نقطه‌ی حساس، [یعنی] نقطه‌ی هویت مستقل فرهنگی زن مسلمان، اثرگذاری کنند؛ دشمنان ما واقعاً خودشان را در خارج از کشور [برای این کار] می کنند؛ از طرق مختلف؛ حالا چقدر پول خرج می شود برای اینکه بتوانند این تلویزیون‌ها و این رادیوها و این فضای مجازی و این سایت‌های اینترنتی را به کار بیندازند –مدام تبلیغ بکن، بگو، بگو، صد بار– که چه بشود که نتیجه‌اش بالاخره این بشود که مثلاً فرض کنید چند دختر فریب بخورند و در خیابان حجابشان را بردارند. این همه خرج، این همه زحمت، این همه فکر، پشت سر این کار است، دارند تلاش می کنند، [اما] ناآشنایان عقیم است؛ نتیجه‌اش این است که چهار نفر –حالا چهار دختر در گوشه کناری– فریب بخورند یا انگیزه‌های گوناگونی پیداکنند؛ بعضی شان هم ممکن است پول بگیرند. درحالتی که ما نمی دانم، نمیتوانم قطعاً بگویم– و این روسری را از سرشان بردارند یعنی مثلاً ما چه شدیم! نتیجه‌ی همه‌ی آن تلاش، خلاصه می شود در این نتیجه‌ی کوچک حقیر،خب، تا اینجا مسئله‌ای نیست؛[اما] آنچه پنده را حشاش می کند، این است که ناگهان شما می بینید از دهان یک گروهی از افرادی که جزو خواص محسوب می شوند، مسئله‌ی «حجاب اجباری» مطرح می شود؛ معنایش این است که یک عده‌ای نادانسته –حالا من می گویم نادانسته، این‌ها مثلاً نادانسته است– همان خطی را دنبال می کنند که دشمن با آن همه خرج نتوانسته است آن خط را در کشور به نتیجه برساند؛ همان خط را دارند دنبال میکنند؛

در بین اینها روزنامه‌نگار هست، در بین اینها روشنفکرما هست، در بین اینها آخوند و معمم هست، [می گویند] «مام که فرمودند باید زن‌ها بحجاب باشند، همه‌ی زن‌ها را نگفتند!» حرف بیخود ما بودیم آن وقت، ما خبر داریم، چطور این جور است؟ امام در مقابل یک منکر واضیحی که به‌وسیله‌ی پهلوی و دنباله‌های پهلوی در کشور به وجود آمده بود، مثل کوه ایستاد، گفت باید حجاب وجود داشته باشد. در مقابل همه‌ی منکرات، امام همین جور محکم ایستاد. همان وقت بحث تجارت مشروبات الکلی بود؛ ما در شورای انقلاب بودیم، جلسات مشترکی با دولت داشتیم، همان وقت کسانی بودند که معتقد بودند تجارت مشروبات الکلی برای کشور فایده دارد، ما از این فایده‌محور صرف‌نظر کنیم؛ مایل بودند این تجارت ادامه پیدا بکند، از بیرون شراب بیاورند. امام قرص‌محکم ایستاد؛ در مقابل حرام الهی، امام بزرگوار می‌ایستاد و ایستاده [این حرام الهی بود. حالا اقا از آن طرف درآمده [می گوید] که «آقا! این گناه که مثلاً از غیبت بزرگ تر نیست، چرا شما در مقابل غیبت کسی را تعقیب نمی کنید، در مقابل این [کار] که مثلاً روسری را بردارد یا بی حجاب باشد، تعقیب می کنید». ببینید چه [خطایی]؟ عدم تشخیص؛ آنچه انسان [از آن] رنج می برد، این است که این غیبت را تشخیص نیست. ما که نگفتیم اگر کسی در خانه‌ی خودش در مقابل نامحرم روسری‌اش را برداشت، ما او را تعقیب میکنیم؛ [خبر] ما او را تعقیب نمی کنیم، در خانه‌ی خودش این کار می‌کند؛ اما اگر کسی در مقابل ما بی حجاب میگردد، در خیابان انجام می گیرد، یک کار عمومی است، یک کار اجتماعی است، یک تعلیم عمومی است؛ این [خطا] برای حکومتی که به نام اسلام بر سر کار آمده است تکلیف ایجاد می کند. حرام کوچک و بزرگ ندارد؛ آنچه حرام شرعی است بیایستی به‌صورت آشکار در کشور انجام بگیرد. ۱۷/۱۲/۱۳۹۶] نماینده ولی فقیه در هرمزگان نیز در خطبه های نماز جمعه گذشته گفت: رسانه‌ها و مزدوران دشمن به دنبال شاتل‌ز درباره مساله حجاب هستند. نماینده ولی فقیه در استان هرمزگان با ذکر این نکته که در بحث حجاب با مقوله‌ای جدید مواجهیم، ابراز کرد: اصل حجاب جزو ضروریات دین محسوب می‌شود و رسانه‌های بیگانه و عوامل مزدور برای مقابله با این موضوع مهم اقدام به نشاناز رسانه‌ای می‌کنند.حجت‌الاسلام والمسلمین عبادی‌زاده با بیان این نکته که امروز دشمن با تمام توان خود وارد میدان شده است، تصریح کرد: دشمن قصد دارد که جوانان مومن و انقلابی ما را که نسبت به مسائل دینی دغدغه دارند، با تخریب و تمسخر و اعمال فشار روحی و روانی از صحنه خارج کند.وی با اشاره به تخریب و موج همه‌پها بر علیه پلیس، خاطرنشان کرد: «بنیاد فضا به گونه‌ای باشد که پلیس در آن نشان‌ها نتوانند به ماموریت خود عمل کند.» و واقع دشمنان و دنباله روهای شسان از بی حجابی در جامعه راضی هستند و به همین دلیل نمی خواهند پلیس با بی حجاب ها مقابله کند و اگر بر خوردی با آنها صورت بگیرد ،اقدام به جوسازی می کنند. البته اگر در نحوه اجرا هم گاهی ایراد وانگالی وجود داشته باشد، پایستی برطرف شود. اما نباید تلاش شود صورت مسئله در این حوزه پاک شود و با بی حجاب ها برخوردی صورت نگیرد. حتی بایستی در اماکن عمومی و بازارها، وسایل تقلیه عمومی و خصوصی نیز به بی بخش و حوزه حجاب توجه بیشتر شود. از طرف دیگر بایستی لباس مناسب در معرض فروش قرار گیرد؛نه اینکه خانواده ها برای تأمین لباس مناسب با مشکل مواجه باشند. در یک کلام حال که پلیس مقتدرانه با هنجارشکنان مقابله می کند، برخی تلاش می کنند با جوسازی– این اقدام را با حاشیه مواجه کنند که با یاستی بدانند تضعیف جایگاه پلیس به ضرر خودشان است و جامعه ای با پلیس مقتدر، دارای امنیت بیشتر است.

■ **علی زارعی**



گروه خبر // نحوه اتصال دستگاه‌های اجرایی استان هرمزگان به مرکز ملی تبادل اطلاعات (NIX) و پنجره ملی خدمات هوشمند دولت در نشست ویدئو کنفرانسی با حضور دکتر فولادیان معاون توسعه دولت الکترونیک سازمان فناوری اطلاعات ایران در استانداری هرمزگان تشریح شد.

به گزارش خبرنگار دریا ؛ مدیر کل اموراتداری و مالی استانداری هرمزگان گفت: تمامی خدمات اداری در استان باید به سمت هوشمندسازی پیش برود و حکمرانی هوشمند از این طریق عملیاتی می‌شود. «مجتبی رحیمی» در جلسه کارگروه توسعه دولت الکترونیک و هوشمندسازی استان هرمزگان که به گزارش خبرنگار دریا ؛ مدیر کل اموراتداری و مالی استانداری هرمزگان گفت: تمامی خدمات اداری در استان باید به سمت هوشمندسازی پیش برود و حکمرانی هوشمند از این طریق عملیاتی می‌شود. «مجتبی رحیمی» در جلسه کارگروه توسعه دولت الکترونیک و هوشمندسازی استان هرمزگان که

مدیر کل اموراتداری و مالی استانداری هرمزگان تاکید کرد

هوشمند سازی تمامی خدمات اداری در هرمزگان

استان انجام می دهند زمینه خدمت به مردم از این درگاه را آماده سازند. رحیمی تصریح کرد: دستگاه های خدمات رسانی چون سازمان صنعت ومعدن، گمرکات و بنادر، شیلات و سایر دستگاه هایی که بخش عمده ای از صدور مجوزات به مردم را ارائه می دهند باید در کارگروه توسعه دولت الکترونیک و هوشمندسازی به عنوان اولین دستگاه ها در تحقق این هدف حضور داشته باشند.مدیر کل اموراداری و مالی استانداری هرمزگان افزود: دستگاه هایی که دراستان به عنوان دستگاه های خدمات رسان فعالیت می کنند باید شناسایی شوند چرا که بسیاری دستگاه ها درهرمزگان فعالیت وسیعی دارند که به جرأت می توان گفت در کشور دستگاه هایی با این میزان حجم خدمات رسانی رحیمی ادامه داد: اولویت بندی بر ارائه و فعال کردن خدمات هوشمند در استان براساس حجم خدمات دستگاه ها صورت پذیرد و درجهت تسهیل امور مردم سریعتر اقدام شود. وی تاکید کرد: تمامی دستگاه ها همکاری لازم و جدی را با اداره کل ارتباطات و فناوری اطلاعات استان در تکمیل کاربردگ ها برای خدمات رسانی به مردم داشته باشند تا به سمت واقعی سازی پیش رود. دکتر رحیمی با اشاره به برنامه های در حال اجرای رمز تماس در حوزه معاونت توسعه مدیریت و منابع استانداری در راستای تحقق حکمرانی هوشمند و تکریم ارباب رجوع گفت: بر اساس دستوراستاندار محترم و تاکید و پیگیری معاونت توسعه مدیریت استانداری، مردم این استان باید بتوانند بدون حضور دردستگاه‌های دولتی و اجرایی به صورت رایگان، شبانه روزی و آسان به خدمات دستگاه ها دسترسی داشته باشند. وی تاکید کرد: مردم باید به آسانی بتوانند به دستگاه هایی که تاکنون به پنجره واحد متصل شده اند دسترسی پیدا کنند تا بسا کاهش هزینه، زمان و انرژی، امور خود را پیش ببرند. رحیمی با بیان اینکه «پنجره ملی



که به محض تعیین محدوده و اعتبارسنجی مدارک، در کوتاه‌ترین زمان ممکن، برای اراضی، سند تک برگ صادر شود.

رئیس کل دادگستری هرمزگان :

مالکین اراضی کشاورزی برای ثبت زمین به دهیاری ها مراجعه کنند

طرح کاداستر اراضی کشاورزی در استان هرمزگان، یادآور شد: اتمام این طرح مهم و عظیم در کوتاه‌ترین زمان ممکن، بی‌شک مستلزم مشارکت و هم افزایی تمامی دستگاه‌های متولی است.رئیس کل دادگستری استان هرمزگان همچنین تسهیل مراحل «خوداظهاری» و «صحت‌سنجی» به‌منظور سرعت بخشیدن به اجرای قانون جامع ثبت‌ها و بسنج همه امکانات در تمام ظرفیت ها و زمینه اقدام کنند.وی با تأکید بر لزوم اعمال اراده جمعی برای تسریع در روند اجرای

گروه خبر // رئیس کل دادگستری هرمزگان با اشاره به تشکیل کارگروه تسریع در اجرایی شدن ثبت زمین های کشاورزی در سامانه کاداستر در این استان گفت: مالکین اراضی کشاورزی می توانند برای تسریع در امور ثبت زمین هایشان در سامانه کاداستر، درخواست های خود را به دهیاری ها ارائه کنند.

به گزارش خبرنگار دریا ؛ مجتبی قهرمانی در ادامه با بیان اینکه نگاه دستگاه قضایی

پشت پرده سیاست

فقط چند ساعت باقی بود ...

نورنویز جزئیات جدیدی از دستگیری جاسوسان مוסاد در ایران توسط وزارت اطلاعات منتشر کرد، از آموزش عملیات در یکی از کشورهای آفریقایی تا تلاش مוסاد برای انفجار مرکزی حساس در اصفهان. شامگاه شنبه بود که وزارت اطلاعات جمهوری اسلامی با انتشار خبر کوتاهی اعلام کرد که «شبکه‌ای از عوامل سازمان جاسوسی رژیم صهیونیستی که برای انجام عملیات تروریستی به کشور اعزام شده بودند، توسط سربازان گنم امام زمان(عج) شناسایی و کلیه عناصر عملیاتی باذاتشان شدند.» ساعاتی بعد از انتشار این خبر نور نیوز ،رسانه نزدیک به شورای عالی امنیت ملی در گزارشی جزئیات جدیدی از این عملیات مهم سربازان گنم امام زمان (عج) را منتشر کرد که نشان می داد ضربه به این شبکه صهیونیستی در نتیجه یکی از پیجیده‌ترین عملیات‌های دستگاه اطلاعاتی ایران در داخل و خارج از کشور محقق شده است. بنا بر این گزارش ، شبکه فوق از ماه‌ها قبل با هدایت سربل سازمان جاسوسی رژیم صهیونیستی از طریق اقلیم کردستان عراق وارد ایران شدند و ضمن شناسایی یکی از مراکز حساس کشور در استان اصفهان، قصد داشتند برای انفجار آن اقدام کنند.گفتنی است عناصر عملیاتی این شبکه، ماه‌ها برای اجرای این عملیات در یکی از کشورهای آفریقایی تحت آموزش بودند و چندین نوبت نیز عملیات مد نظر را به صورت شبیه‌سازی شده اجرا کردند. این تیم عملیاتی پیش از ورود به ایران تحت نظارت و رصد دقیق سربازان گنم امام زمان(عج) در وزارت اطلاعات بودند و برای شناسایی تمامی اعضا و مرتبطان داخلی و خارجی آن ها ماه‌ها در تور اطلاعاتی وزارت اطلاعات قرار داشتند. دستگیری اعضای عملیاتی این شبکه پیچیده در حالی انجام شد که حتی مواد منفجره شش‌پدالانفجار نیز از سوی این گروه در محل مد نظر کار گذاشته شده و تنها چند ساعت به اجرای مرحله نهایی عملیات تروریستی آن ها زمان باقی بود.این اولین و آخرین ضربه نیروهای نظامی و امنیتی کشورمان به رژیم صهیونیستی نبوده و نیست. باید گفت که جمهوری اسلامی تا این جای کار نشان داده که دست برتر اطلاعاتی و امنیتی را در منطقه دارد و کوچک ترین تحرک جاسوسان اسرائیلی را رصد می کند و در موقعیت مناسب به آن ضربه می زند. به عنوان نمونه در میانه اسفند ماه سال گذشته بود که هوافضای سیاه با ۱۰ فروند موشک نقطه‌زن ایرانی از خانواده موشک‌های فاتح مقرر موشاد در اربل را هدف اصابت قرار داد. اصابتی دقیق و بی نقص که اعزام آمبولانس هوایی ارتش آمریکا را پایگاه «امشتاین» آلمان به پایگاه «ریل» عراق و بنا به برخی گزارش ها کشته شدن چند افسر ارشد موساد نشان داد که جمهوری اسلامی کاملاً حرفه ای و موشکافانه فعالیت های خرابکارانه تل آویو را رصد می کند. همین مسئله یعنی ضعف و ناتوانی موساد در نبرد اطلاعاتی و امنیتی کار را به همکاری این نهاد اطلاعاتی با اردال و اوپاش داخل کشور رساند به طوری که در یکی از موارد اخیر با انجام عملیاتی زرد و منتشر کردن تصاویری مدعی بازجویی ماموران موساد از یکی از مقامات ارشد سیاه با نام «ید...» خدمتی» در تهران شد که در این بازجویی، اطلاعاتی درباره انتقال سلاح به سوریه، عراق ، لبنان و یمن از وی گرفته شده است. اما فارغ از این که آن فرد اصلاً جزو مقامات ارشد سیاه نبوده و حوزه کاری اش چیز دیگری بوده و این که به فاصله اندکی عوامل این اقدام دستگیر شده اند؛ آن چه که بیش از هر چیزی در این ماجرا خودنمایی می کند دستان خالی مוסاد به بازکاری اردال و اوپاش برای ماموریت های خود و البته رو آوردن آن به اعتراف گیری و عملیات های زرد و غیر حرفه ای است.

خبر

■ **خبر** ■

مدیر کل مدیریت بحران هرمزگان هشدار داد

سیل در راه هرمزگان

از تردهای غیر ضروری خودداری کنید

■ گروه خبر // مدیرکل مدیریت بحران هرمزگان گفت:با توجه به صدور هشدار سطح قرمز هوشناسی و احتمال وقوع سیل در استان همه نیروهای آمادی در حالت آماده باش هستند. حسن زاده گفت: تا روز جمعه شرایط جوی و دریایی استان به دلیل فعالیت سامانه موسون ناپایدار است و هوشناسی درباره باران شدید همراه با رگبار و رعد و برق، تندباد، تگرگ و گرد و خاک هشدار سطح قرمز صادر کرده است. او از آماده باش نیروهای آمادی، خدماتی و فنی در حوزه همه فرمانداری‌های استان خبر داد و گفت: مرخصی همه مدیران نیز تا پایان هفته لغو شده است.مدیرکل مدیریت بحران هرمزگان گفت: با توجه به طغیان رودخانه‌ها و احتمال وقوع سیل از مردم تقاضا داریم که از تردهای غیر ضروری در مسیرهای روستایی و شهری و به ویژه آن‌هاها جدا خودداری کنند.حسن زاده گفت: مردم از شناکردن در دریا، اسکان و تفریح در مراتع، دشت‌ها و حاشیه رودخانه‌های فصلی و صعود به ارتفاعات نیز خودداری کنند.او گفت: شاورهای سبک صیادی و تفریحی نیز از تردهای دریایی خودداری کنند.

*** آماده باش نیروهای آمادی جمعیت هلال احمر**

مختار سلحشور مدیرعامل جمعیت هلال احمر هرمزگان نیز گفت: با توجه به پیش‌بینی‌های سازمان هوشناسی درباره احتمال وقوع سیل در استان، تیم‌های آماد و نجات و تجهیزات لجستیک جمعیت هلال احمر در آماده باش کامل هستند.سلحشور گفت: شهروندان به هشدارهای هوشناسی توجه و از تردد در حریم رودخانه‌ها و مسیل‌ها خودداری و با تیم‌های آمادی همکاری کنند.

تجهیز بنادر شهید حقانی و هرمز

به ۳ دستگاه (AED) شوک الکترونیکی خودکار

■ گروه خبر // مدیر بنادر و دریانوردی شهید باهنر و شرق هرمزگان از تجهیز بنادر شهید حقانی و هرمز به سه دستگاه شوک قلبی خبر داد و گفت: با توجه به حجم تردد در این دو پایانه مسافری و لزوم توجه سلامت هموطنان این دستگاهها خریداری و هم‌راستا با تهیه این دستگاهها دوره آموزشی نحوه استفاده از آن برگزار شد.به گزارش خبرنگار دریا ، «حمیدرضا محمدحسینی تختی» با بیان اینکه ارائه خدمات مطلوب به مسافراین و اقدام موثر در شرایط اضطراری در بنادر مسافری همواره مورد توجه بوده است اظهار داشت: خرید، استقرار و بهره‌برداری از سه دستگاه AED در بنادر مسافری شهید حقانی و هرمز به انجام رسید. این مقام مسئول گفت: به منظور آشنایی کارکنان با نحوه عملکرد این دستگاه یک دوره آموزشی با حضور نماینده اورژانس استان برگزار شد. محمدحسینی تختی با بیان اینکه لزوم ترست سفرهای استان از استقرار این دستگاه را دو چندان می‌نود به مزایای بهره گیری از این دستگاه اشاره کرد و گفت: دستگاه AED برای درمان حملات ناگهانی و ایست قلبی (SCA) استفاده و اگر در دقایق اولیه با استفاده از دستگاه خودکار کمک به بیمار شود معمولاً حملات قلبی باعث مرگ بیمار نخواهد شد.

انتکاس

اعتماد آنلاین خبر داد- روابط عمومی دادگستری استان تهران در اطلاعیه‌ای درباره محکومیت وحید اشتری اعلام کرد که او حداقل در پنج مورد از موارد منابه با رأفت اسلامی مواجه شده است اما از فرصت‌های ارائه شده در جهت اصلاح رفتار خود استفاده نکرده و به تهاجمی بی‌اساس به افراد مختلف ادامه داده است. آن طور که به اشتباه از سوی وی عنوان شده دادنامه صادر شده صرفاً مربوط به یکی از پرونده های منهم نیز نیست.

رجا نیوز مدعی شد - مداح اهل بیت(ع) «قوار رسول» به دلیل برنامه‌ریزی برای اجرای سرود سلام فرمانده در کشور آذربایجان از پنج روز پیش به دست نیروهای امنیتی رژیم صهیونیستی ربوده شده و تا به امروز خبری از ایشان در دست نیست. گزارش های جنبش حسینون آذربایجان، حاکی از آن است که در مناطق تالش نشین آذربایجان ماموران پلیس در مراسم عروسی کشیک می‌دهند تا مانع اجرای سرود سلام فرمانده شوند!

جبران نوشت : فرماندار اهواز ضمن تایید خبر استعفاي خود از انتصاب فرماندار جدید خبر داد. وی دلیل استعفای خود را سسنگ اندازی عده ای از عناصر دولت دوازدهم که هنوز هم سرکار هستند، دانست و گفت: متأسفانه عده ای نمی خواهند دولت سیزدهم موفق باشد. فلاحی که سابقه فرماندهی ناحیه مقاومت بسیج امام حسین(ع) اهواز و سیاه باغملک را دارد، اظهار کرد: از یکم مرد ماه درخواست برگشت به محل خدمت سابق خود را در سیاه ادهام و باید به فعالیت قبلی خود برگردم. در حالی استعفاي فرماندار اهواز مطرح می‌شود که در روزهای گذشته لغو برگزاری کنسرت تا اطلاع ثانوی در اهواز توسط شورای تأمین به ریاست فرماندار اهواز خیرساز شده بود. همین موضوع موجب شده است در فضای مجازی مطرح شود که موافقت استاندار خوزستان با استعفاي فرماندار اهواز بی ارتباط با تصمیم لغو برگزاری کنسرت نیست.

پادشاه اردن : همه اعراب خواهان روابط خوب با ایران هستند

پادشاه اردن با اشاره به این که منطقه نیاز به تنش و درگیری ندارد، گفت که کشورش و تمام کشورهای عربی خواهان روابط خوب با ایران هستند و معتقد است که گفت وگو تنها راه حل اختلافات است.ملک عباد... دوم، در گفت وگو با روزنامه الرای در پاسخ به سوالی درخصوص اظهارات وی درباره تشکیل ناتوی عربی و تحلیل‌های منتشر شده‌در رسانه ها گفت: اردن تنها با ائتلاف های امنی عربی و منافع و قضایی آن بوده و هست. پادشاه اردن در ادامه اظهار کرد: ما بر این باوریم که گفت وگو تنها راه حل اختلافات است اما من همانند همیشه و در مناسبات متعدد تاکید کردم که ایران در امور برخی کشورهای عربی دخیل نمی کند و ما امروز در مرزهایمان به طور منظم با حمله هایی از سوی برخی شبه نظامیان مرتبط با ایران مواجه هستیم بنابراین آمیدواریم که تغییراتی در رفتار ایران شاهد باشیم و این امر باید در واقعیت محقق شود زیرا منافع برای تمام کشورهای منطقه از جمله ایران و مردم این کشور به همراه دارد./ خبر آنلاین

واکش سفارت روسیه به ادعای عجیب سفر «بدل یوتین» به تهران

سفارت روسیه به ادعای رئیس سرویس سازمان اطلاعات نظامی وزارت دفاع اوکراین مبنی بر این که هفته گذشته بدل یوتین به تهران سفر کرده بود، واکنش نشان داد.سفارت روسیه در تهران در کانال‌های شبکه اجتماعی خود نوشت: «در خصوص اظهارات بوج سرلشکر آقای بودانوف رئیس سرویس اطلاعات نظامی وزارت دفاع اوکراین مبنی بر این که بدل جناب آقای ولادیمیر یوتین رئیس جمهور روسیه در تاریخ ۱۹ ژوئیه ۲۸ تیرماه» به ایران سفر کرده است، سفارت روسیه در ایران احتمال می دهد که این اظهارات می توانسته توسط بدل آقای بودانوف صورت گرفته باشد.» هفته گذشته ولادیمیر یوتین رئیس جمهور روسیه به منظور شرکت در نشست آستانه به تهران سفر کرده بود، وی در این سفر با مقامات ارشد کشورمان دیدار و رایزنی کرد./ ایسنا



سه شنبه ۴ مرداد ۱۴۰۱

۲۶ ذی الحجه ۱۴۴۳

سال بیستم و یکم شماره ۳۹۳۸

■ خبر ■

آینده نرخ تورم در ایران چه می‌شود؟

■ سرویس اقتصادی // یک تحلیلگر اقتصادی درباره آینده نرخ تورم ایران گفت: با این تورم ولنگار، اگر سید معیشت ۱۸ میلیون تومان هم تعیین شود بازهم امکان گذران زندگی وجود ندارد. به گزارش قدس آنلاین، آینده تورم برای اغلب مردم و به ویژه مزدبگیران شاغل و بازنشسته چندان روشن و امیدوارکننده نیست، برای دومین ماه متوالی نرخ تورم رکوردشکنی کرد. این بار نرخ تورم نقطه‌ای ماه خرداد که ۵۲.۵ درصد ششده بود برای تیرماه، به نرخ تورمی ۵۲ درصدی رسید.فرامرز توفیقی، اقتصاددانی که سال‌هاست به اندازه‌گیری تأثیرات تورمی بر سبید معیشت با همان مخارج یک زندگی عادی مشغول است، درباره آینده نرخ تورم ایران می‌گوید: با این تورم ولنگار، اگر سید معیشت ۱۸ میلیون تومان هم تعیین شود بازهم امکان گذران زندگی وجود ندارد.وی با نگاهی گذرا به روند صعودی قیمت‌ها در بازارهای خودرو و مسکن، گفت: خانوارها دیگر حتی قادر به تمدید اجاره خانه یا نگهداری ماشین زیرپای خود نیستند. هزینه‌های نگهداری و جاری چنان بالا رفته است که دیگر نمی‌توان خرید جدیدی انجام داد. مسئول کمیته مزد کانون عالی شوراهای اسلامی کار کشور، افزود: این افزایش نرخ تورم و در پی آن کاهش ارزش پول ملی فقط به نفع دولت است، چراکه خود را از شر بدهی‌هایش خلاص می‌کند. در مقابل اما این وضعیت باعث کاهش قدرت خرید و دارایی‌های نقدی مردم خواهد شد.وی ادامه داد: واضح است که ادامه این وضعیت به سود مردم و به ویژه مزدبگیران شاغل و بازنشسته نیست. در مقابل دولت هم در بلندمدت از این وضعیت سود نمی‌کند. جامعه به دو دسته فقیر و دارا تقسیم می‌شود و دیگر چیزی به نام طبقه متوسط وجود نخواهد داشت. به باور توفیقی، کمترین تأثیر این وضعیت، رواج بیشتر رفتارهای نابه هنجار در مناسبات روزانه مردم است. در واقع، همان چیزی که اکنون هم در قالب اخبار مربوط به خشونت‌هایی که جا به جا مردم نسبت به هم روا می‌دارند، دیده می‌شود.وی یادآور شد: متأسفانه این وضعیت از خیلی قبل قابل پیش‌بینی بود. منتها در جایی مثل جلسات تعیین مزد شورای عالی کار، نمایندگان وزارت اقتصاد مدعی شدند که براساس مدل‌های اقتصادی روز دنیا، پراوضاع مسلط هستند. غافل از اینکه این مدل‌ها هر قدر هم درست باشند باید مطابق وضعیت اقتصادی ایران بومی‌سازی شوند.توفیقی ادامه داد: از جمله نقاط مبهمی که باید مقامات مسئول در مورد آن پاسخگو باشند، این است که بر چه مبنایی برنامه اصلاح ارز ترجیحی شدد؟ یارانه‌های ۳۰۰ و ۴۰۰ هزار تومانی از کجا آمد؟ چه کسانی این یارانه‌ها را دریافت می‌کنند؟ اصلا مگر قرار نبود که در ازاه پرداخت این یارانه قیمت‌ها به نرخ شهرویر سال ۱۴۰۰ بماند؟ قیمت‌ها که ثابت نماند، اما این گرانی‌ها از کجا سبز شدند؟وی گفت: هرگاه پاسخی روشن از طرف مقامات مسئول به این پرسش‌ها داده نشد، آنگاه می‌توان برای آینده تورم در ایران برنامه‌ریزی کرد.

سرویس اقتصادی // وزیر اقتصاد از افزایش یک درصدی نرخ سود بین بانکی و از تغییر آن از ۲۰ به ۲۱ درصد خبر داد.

سید احسان خاندوزی در حاشیه بازدید از بانک قرض الحسنه یکی از نیازهای جدی دولت سیزدهم را توجه به نیازهای خرد مردم از طریق پرداخت تسهیلات از جمله تسهیلات قرض الحسنه دانست و گفت: وزارت اقتصاد با کمک شبکه بانکی دولتی سرمایه بانک قرض الحسنه را دو برابر کرد و برای بار دوم تا پایان امسال سرمایه این بانک افزایش می‌یابد.وی هدف از افزایش سرمایه بانک قرض الحسنه را ارتقای قدرت وام دهی بانک‌های قرض الحسنه به مردم عنوان و اظهار کرد: این بانک‌ها یکی از بهترین نسبت‌های کفایت سرمایه و همچنین کمترین تسهیلات موعقه جاری را دارند.وزیر امور اقتصادی و دارایی با اشاره به افزایش ۸۰ درصدی سپرده بانک های قرض الحسنه در دولت سیزدهم گفت: دو میلیون و ۷۰۰ هزار نفر در دولت سیزدهم وام قرض الحسنه گرفته‌اند که در زمان فشار اقتصادی کمک بسیاری به خانواده‌ها می‌کنند؛ کمک‌های قانونی خاص به بانک‌های قرض الحسنه ادامه دارد و با بانک مرکزی مذاکره کرده‌ایم تا توان و ظرفیت بانک‌های

قرض الحسنه افزایش یابد.خاندوزی درباره عدم همکاری برخی بانک‌ها در اعطای تسهیلات قرض الحسنه، فرزندآوری و ودیعه مسکن گفت: اخباری به ما می‌رسد که به جهت اعمال کنترل نقدینگی بانک‌ها با مشکل محدودیت بیشتر برای پرداخت وام‌های خرد مواجه شده‌اند. وزیر اقتصاد ادامه داد: بسیاری از نیازهای مردم را تسهیلات خرد تأمین می‌کند، با توجه به تکالیف قانونی بانک‌ها مبنی بر اعطای تسهیلات ازدواج، بانک‌ها دچار تنگناهایی شده‌اند که نمی‌توانند تسهیلات به بانک‌ها را در بی داشته است، همچنین مردم با مشکل تأمین ضمن‌های چندگانه برای تسهیلات مواجه‌اند. خاندوزی یادآور شد: با توجه به دستور رئیس جمهور مبنی بر دسترسی آسان‌تر مردم به تسهیلات خرد به دنبال رفع این مشکل هستیم که راهکار آن تأمین منابع بیشتر برای تسهیلات قرض الحسنه و همچنین افزایش سرما به بانک‌های قرض الحسنه است.وی خاطر نشان کرد: راهکار دیگر این است که شرکت‌های دولتی و دستگاه‌های اجرایی گردش مالیی خود را به بانک‌های قرض الحسنه منتقل کنند تا مورد از این

وزیر اقتصاد :

سود بین بانکی افزایش یافت



گردش مالی بهره مند نشوند. امسال با همکاری بانک مرکزی خبرهای خوبی برای بانکداری قرض الحسنه خواهیم داشت.وزیر اقتصاد در خصوص نرخ سود بین بانکی گفت: سیاست

اقتصاد دولت در خصوص نرخ سود بانکی تغییر نکرده، سقف آن ۲۰ درصد بوده که الان ۲۱ درصد شده است. برای حل این مساله در جلسه آتی شورای پول

دو سال معافیت حق بیمه در ازای جذب فارغ التحصیلان

می‌شود؛ در واقع ۲۳ درصد حداقل دستمزد تعیین شده از سوی شورای عالی کار بابت مشوق بیمه‌ای در نظر گرفته شده که توسط دولت به حساب کارفرما واریز می‌شود و وزارت کار وظیفه نظارت بر آن را برعهده دارد.تازه‌ترین گزارش عملکرد طرح مشوق بیمه کارفرمایی از مشارکت ۶۳۵۶ کارفرما در این طرح حکایت دارد. همچنین ۱۹ هزار و ۱۸۱ هزار داوطلب جویباری کار در این طرح ثبت نام کرده‌اند که از این تعداد، ۱۲ هزار و ۱۸۹ نفر قرارداد کار بسته و جذب بازار کار شده‌اند. خوزستان، آذربایجان شرقی و فارس سه استانی هستند که بیشترین تعداد جویندگان کار جذب شده را به خود اختصاص داده‌اند و بالاترین تعداد کارفرمای ثبت‌نام کرده مربوط به استان فارس بوده است.

بهره‌مندی کارفرمایان و کارجویان از این طرح شرایطی دارد: به نحوی که کارفرمایان جهت برخورداری از مزایای طرح نیازمند داشتن مجوز فعالیت از مراجع رسمی کشور و داشتن کد بیمه کارگاه هستند؛ کارجویان نیز با داشتن مدرک تحصیلی لیسانس و بالاتر، حداکثر سن ۳۸ سال و داشتن سابقه حداکثر ۳۶ ماه بیمه تأمین اجتماعی می‌توانند در این طرح ثبت نام کنند.

سرویس اقتصادی // آن دسته از کارفرمایانی که نیروی کار مورد نیاز خود را از بین فارغ التحصیلان دانشگاهی جذب کنند، به مدت دو سالال از معافیت حق بیمه سهم کارفرما برخوردار خواهند شد. طرح اعمال مشوق‌های بیمه کارفرمایی براساس بند الف تبصره ۱۸ قانون بودجه سنوواتی برنامه ششم توسعه و در چارچوب سیاست‌های اقتصاد مقاومتی با هدف تحرک بخشی به بازار کار به اجرا درآمده است.وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در چند سال اخیر این طرح را در حمایت از کارفرمایان به ویژه صاحبان کسب و کارهای آسیب دیده از کرونا و ایجاد اشتغال به منظور ترغیب و تشویق کارفرمایان کارگاه‌های تولیدی و خدماتی به استفاده از نیروی کار جدید، تهیه کرده و در دستور کار قرار داده است.به موجب این طرح، کارفرمایان کارگاه‌ها و موسسات مشمول در صورت بکارگیری نیروی کار جدید از مشوق‌های بیمه‌ای به مدت دو سال بهره مند می‌شوند.مشوق بیمه، وجهی معادل حق بیمه سهم کارفرما به علاوه ۳ درصد سهم بیمه‌یکاری است که در چارچوب دستورالعمل طرح، ماهانه به حساب کارفرما واریز

و به مدت ۲ سال از مزایای معافیت حق



بیمه سهم کارفرما بهره‌مند شوند. به ایسنا، کارجویان و کارفرمایان در صورت تمایل می‌توانند با مراجعه و ثبت‌نام در سامانه HTTP://MOSHAVEGH.MCLS.GOV.IR از مزایای این طرح بهره‌مند شوند.

علائم گرما زدگی و راه های درمان



سر درد و سر گیجه



غش کردن



احتمال بالا رفتن دمای بدن



حالت تهوع



تعریق زیاد



افت فشار خون



بی حالی



کم ادرااری



برافروختگی

درمان



استراحت



رفتن به جای خنک



دوش آب خنک



در آوردن لباس های اضافی



ندادن مایعات به فرد بی هوش و تماس با ۱۱۵

طرح: بیتا هوشنگی

بندرعباس	اهواز
 	

تشخیص «قاتل خاموش» با معاینه چشم‌ها

سرویس سلامت // اکثر افراد بالای ۴۰ سال به طور مرتب به منظور معاینه چشم به اپتومتریست مراجعه می کنند، بسیاری از آنان آگاه نیستند که چشم‌های ما به چه میزان می‌توانند بارزگو کننده وضعیت سلامت ما باشند. در واقع، چشم‌ها ممکن است یکی از اولین اعضای بدن باشد که نشانه‌های فشار خون بالا را نشان می‌دهد و اغلب علائم این بیماری پیش از آنکه افراد از بالا بودن فشار خون خود مطلع شوند، در چشم‌ها ظاهر می‌شود. حدود ۱.۳ میلیارد نفر در سراسر جهان به عارضه فشار خون بالا مبتلا هستند اما فقط نیمی از این افراد از ابتلای خود آگاه هستند یا افراد هستند یا بیماری‌شان تشخیص داده شده است. بسیاری از افراد ممکن است از ابتلای خود به فشار خون بالا آگاه نباشند زیرا با علائم هشدار دهنده کمی همراه است به همین دلیل است که اغلب به آن «قاتل خاموش» می‌گویند. فشار خون بالا عارضه‌ای نیست که به طور ناگهانی ایجاد شود و اغلب نتیجه چندین سال سبک زندگی ناسالم با رژیم غذایی نامناسب، عدم فعالیت بدنی، استعمال سیگار و مصرف مواد الکلی است. سابقه خانوادگی در کنار سایر شرایط مانند دیابت و بیماری کلیوی نیز از عوامل خطرزا هستند. در صورت عدم درمان، عارضه فشار خون بالا می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی (از جمله حمله قلبی و نارسایی قلبی)، سکته مغزی، بیماری کلیوی و همچنین بروز مشکلات چشمی را افزایش دهد. به همین دلیل است که تشخیص زودهنگام فشار خون بالا حائز اهمیت است و معاینه منظم چشم می‌تواند یکی از راه های انجام این کار باشد.
روشنایی مختلفی برای تشخیص فشار خون بالا وجود دارد. می‌توان با مراجعه به پزشک یا استفاده از دستگاه‌های فشارسنج خانگی وضعیت فشار خون را کنترل کرد. همچنین اپتومتریست ممکن است قادر به تشخیص علائم فشار خون بالا باشد. هنگام معاینه داخل چشم با یک لامب شکافی (میکروسکوپ تخصصی مورد استفاده در معاینه چشم) یا گرفتن عکس شبکیه، بسیاری از قسمت‌های مختلف چشم از جمله رگ‌های خونی کوچک دیده می‌شوند. این رگ‌های خونی کوچک به تغییرات فشار خون بسیار حساس هستند و ممکن است در نتیجه فشار خون بالا آسیب ببینند که ممکن است منجر به تاری دید شود. همچنین فشار خون بالا ممکن است باعث انباشت مایع در زیر شبکیه چشم شود و بر سلامت چشم نیز تاثیر بگذارد.
در حین معاینه چشم، اپتومتریست ممکن است بتواند قطر رگ‌های خونی را اندازه گیری کند تا مشخص شود که آیا فرد احتمالا به فشار خون بالا مبتلاست یا خیر. به گزارش ساینس الرت، جریان خونی چشم بسیار شبیه به جریان خون مغز است زیرا چشم ها از بافت مغز رشد می کنند از این رو اغلب به آنها «بنجره ای به مغز» می‌گویند. همچنین به همین دلیل است که تغییرات در رگ های خونی چشم می تواند به عنوان یک علامت هشدار اولیه برای آنچه که احتمالا در مغز و سایر نقاط بدن اتفاق می افتد، استفاده شود. اما از آنجاییکه تغییرات در رگ‌های خونی چشم می‌تواند ناشی از بیماری‌های دیگر باشد که روی چشم‌ها تاثیر می‌گذارد (مانند دیابت)، هرگونه تشخیص توسط اپتومتریست باید توسط پزشک عمومی یا دستگاه فشار خون خانگی تایید شود.

سرپرست مرکز بهداشت بندرعباس خبر داد

افزایش روزانه بیماران بستری به کووید در بندرعباس

سرویس سلامت // سرپرست مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس گفت: با وجود افزایش موارد بیماری و بستری، احتمال تغییر رنگ‌بندی شهرستان بندرعباس از وضعیت نارنجی به قرمز در هفته آینده وجود دارد. دکتر فریده فخار با اشاره به وضعیت بیماری کووید ۱۹، اظهار کرد: در بندرعباس افزایش روزانه موارد ابتلا و افزایش تعداد بیماران بستری ناشی از کووید محسوس است. وی افزود: تعداد مبتلایان در بندرعباس بیشتر و استقبال از واکسیناسیون کمتر شده است بنابراین لازم است مردم سریع تر با تزریق دوز یادآور واکسن کرونا، خود را نسبت به این بیماری آیین کنند.فخار با تاکید بر ضرورت رعایت پروتکل‌های بهداشتی و تزریق دُز یادآور واکسن عنوان کرد: معمولاً بستری‌ها افرادی هستند که واکسیناسیون کاملی ندارند و اضافه کرد که در موج جدید بیماری، مبتلایان بیشتر دچار علائم گلو درد و آبریزش بینی و سبب علائم گوارشی هستند.

رئیس اداره بیماری های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت هشدار داد

انتقال کرونا در تماس های کوتاه مدت

سرویس سلامت // رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت گفت: زیرسویه جدید امیکرون حتی در تماس های کوتاه نیز می‌تواند سبب انتقال بیماری شود. سیدمحسن زهرایی، در برنامه تلویزیونی صبح بخیر ایران، افزود: کرونا هر روز جهوه تازه ای از خودش نشان می‌دهد که باعث غافلگیری مردم، پزشکان و محققان شده است.وی ادامه داد: دو سال پیش که کرونا آمد، فکر می‌کردیم شاید در تابستان شدت بیماری کم شود، اما، هر چه گذشت، شاهد پاتک‌های بیشتری از این ویروس بودیم. حتی در داخل همین زیرگونه‌ها، ممکن است سویه جدیدی ایجاد شود.زهرایی با اشاره به واکسن گریزی سویه جدید امیکرون، گفت: متأسفانه با سویه جدیدی مواجه هستیم که ثابت شده قابلیت انتشار آن خیلی زیاد است.وی با توجه به مسری بودن سویه جدید، افزود: زیرسویه جدید امیکرون، در تماس‌های کوتاه مدت هم می‌تواند سبب انتقال بیماری شود.

سلامت

بوشهر	زاهدان	شیراز	کرمان	یاسوج	یزد
اذان صبح ۰۴:۵۴:۰۷ طلوع آفتاب ۰۶:۲۳:۵۷ اذان ظهر ۱۳:۰۱:۴۸ غروب آفتاب ۲۰:۰۵:۲۰۷ اذان مغرب ۲۰:۰۱۹:۲۶	اذان صبح ۰۴:۱۲:۱۶ طلوع آفتاب ۰۵:۴۲:۵۰ اذان ظهر ۱۲:۳۳:۴۳ غروب آفتاب ۱۹:۲۳:۰۵ اذان مغرب ۱۹:۴۰:۳۰	اذان صبح ۰۴:۴۴:۵۹ طلوع آفتاب ۰۶:۱۵:۴۶ اذان ظهر ۱۳:۰۶:۵۷ غروب آفتاب ۱۹:۵۶:۳۷ اذان مغرب ۲۰:۱۴:۰۵	اذان صبح ۰۴:۲۴:۳۷ طلوع آفتاب ۰۵:۵۶:۲۱ اذان ظهر ۱۲:۴۸:۵۳ غروب آفتاب ۱۹:۳۹:۵۲ اذان مغرب ۱۹:۵۷:۲۸	اذان صبح ۰۴:۴۵:۰۸ طلوع آفتاب ۰۶:۱۷:۳۰ اذان ظهر ۱۳:۰۱:۰۵۳ غروب آفتاب ۲۰:۰۵:۲۰۴۲ اذان مغرب ۲۰:۰۲۰:۲۰۴	اذان صبح ۰۴:۲۹:۴۲ طلوع آفتاب ۰۶:۰۳:۵۳ اذان ظهر ۱۲:۵۹:۴۱ غروب آفتاب ۱۹:۵۳:۵۴ اذان مغرب ۲۰:۰۱۱:۵۳



سرویس سلامت // غذا ابزار قدرتمندی برای کنترل سطح قند خون یا گلوکز است. انتخاب‌های سالم می‌توانند به شما کمک کنند از پیش دیابت جلوگیری کنید شانس پیشرفت از پیش‌دیابت به دیابت نوع ۲ را کاهش دهید و سطح گلوکز خود را در صورت داشتن آن مدیریت کنید.
ممکن است کلسترول و فشار خون خود را کنترل کنید، اما سطح قند خون‌تان‌چطور؟ حدود ۲۰ درصد از ۳۷ میلیون بزرگسال آمریکایی مبتلا به دیابت و بیش از ۸۰ درصد از ۹۶ میلیون نفر که مبتلا به پیش‌دیابت هستند و آن را نمی‌دانند. این موضوعی نگران‌کننده است، زیرا این شرایط به معنای خطر بالاتر برای ابتلا به بیماری قلبی، آسیب‌های بینایی، کلیه، عصبی و حتی برخی سرطان‌هاست.
غذا ابزار قدرتمندی برای کنترل سطح قند خون یا گلوکز است. انتخاب‌های سالم می‌توانند به شما کمک کنند از پیش دیابت جلوگیری کنید شانس پیشرفت از پیش دیابت به دیابت نوع ۲ را کاهش دهید و سطح گلوکز خود را در صورت داشتن آن مدیریت کنید.
یک رژیم غذایی سالم ممکن است به ویژه برای افراد مسن مفید باشد. در مطالعه مهم برنامه پیشگیری از دیابت (DPP)، شرکت‌کنندگان مسن‌تر مبتلا به پیش دیابت که غذای سالم‌تری می‌خوردند به طور منظم ورزش می‌کردند و

سبک زندگی سالم یکی از مهمترین اصول خودمراقبتی است

سرویس سلامت // رئیس بیمارستان رحیمیان شهرستان البرز گفت: داشتن سبک زندگی سالم، یکی از مهمترین اصول خودمراقبتی است که در حفظ سلامتی، نشاط و شادابی تاثیر بسزایی دارد.
دکتر سید علیرضا خونساری اظهار کرد: به کلیه روش‌هایی که در مقابل بیماری، حوادث، بلایا- بحیات انسان را حفظ می‌کند، خود مراقبتی می‌گویند.
افزود: در واقع خودمراقبتی عملی

سرویس سلامت // چای و قهوه از جمله محبوب‌ترین نوشیدنی‌ها در جهان هستند و هر دوی آنها حاوی ماده محرک کافئین هستند که اثر ادرار آور خفیفی دارد.
اثر ادرار آور این ماده باعث می‌شود که کلیه‌ها ادرار بیشتری تولید کند و آب بیشتری از این طریق از دست می‌رود.
بنابراین این سؤال مطرح می‌شود که آیا نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند چای و قهوه ممکن است به این علت باعث کم‌آبی بدن شوند؟پاسخ این است که اثر ادرارآور ناشی از کافئین موجود در چای و قهوه آنقدر شدید نیست که در مقدارهای معمول باعث کم‌آبی بدن شود.
علت این است که هنگامی یک فنجان قهوه یا چای می‌نوشید، در عین حال مقداری مایع هم وارد بدن خود می‌کنید و اثر ادرارآور کافئین آنقدر شدید نیست که میزان

درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به دیابت در بازه زمانی پنج‌ساله بودند.

یک امتیاز دیگر: غلات کامل، لوبیاه‌ها، میوه‌ها و سبزیجات فلاونوئیدها و سایر پلی فنول‌ها را تأمین می‌کنند ترکیباتی که به حساسیت به انسولین نیز کمک می‌کنند.

■ کم‌آبی بدن کم‌کم

کیلوگرم‌های اضافی با فرستادن چربی بیش‌تر به سلول‌های ماهیچه‌ای خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهند که جذب قند خون را برای ماهیچه‌ها دشوار می‌سازد. افراد مبتلا به دیابت یا پیش دیابت ممکن است تحت تاثیر اعداد قرار بگیرند و فکر کنند که باید وزن زیادی کم کنند. در واقع، تنها مقادیر کم تفاوت بزرگی ایجاد می‌کنند. کاهش تنها ۵ تا ۷ درصد از وزن بدن (۴.۵ تا ۶.۳ کیلوگرم اگر اکنون ۹۰ کیلوگرم وزن دارید) خطر ابتلا به دیابت طبق نتایج مطالعه برنامه پیشگیری از دیابت کاهش می‌دهد. مهم نیست که کسی ۱۱ کیلوگرم وزن کم کند بهتر است ۲ کیلوگرم، ۴.۵ کیلوگرم و تا حد امکان نسبت به سایر خود وزن کم کنید و تا حد امکان وزن‌تان را کاهش دهید. افزایش وزن احتمالا مقاومت به انسولین را دوباره افزایش می‌دهد.

■ چربی‌های سالم را انتخاب کنید

نتیجه مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۶ میلادی نشان داد که مصرف چربی‌های غیراشباع مانند روغن‌های گیاهی، آجیل، آووکادو و ماهی به جای غذاهای مملو از چربی‌های اشباع شده مانند کره و گوشت قرمز می‌تواند قند خون را به اندازه‌ای کاهش دهد که باعث کاستن ۲۲ درصدی از احتمال خطر ابتلا به دیابت شود.
«داریوش مظفریان» رئیس دانشکده علوم پزشکی تهران، گفت: مصرف روغن‌های باقی‌مانده از سرشش‌های مرغ و ماهی به جای غذاهای سرشش‌دار مانند مرغ و ماهی می‌تواند قند خون را به اندازه‌ای کاهش دهد که باعث کاستن ۲۲ درصدی از احتمال خطر ابتلا به دیابت شود.
«داریوش مظفریان» رئیس دانشکده علوم پزشکی تهران، گفت: مصرف روغن‌های باقی‌مانده از سرشش‌های مرغ و ماهی می‌تواند قند خون را به اندازه‌ای کاهش دهد که باعث کاستن ۲۲ درصدی از احتمال خطر ابتلا به دیابت شود.
«داریوش مظفریان» رئیس دانشکده علوم پزشکی تهران، گفت: مصرف روغن‌های باقی‌مانده از سرشش‌های مرغ و ماهی می‌تواند قند خون را به اندازه‌ای کاهش دهد که باعث کاستن ۲۲ درصدی از احتمال خطر ابتلا به دیابت شود.

«داریوش مظفریان» رئیس دانشکده علوم پزشکی تهران، گفت: مصرف روغن‌های باقی‌مانده از سرشش‌های مرغ و ماهی می‌تواند قند خون را به اندازه‌ای کاهش دهد که باعث کاستن ۲۲ درصدی از احتمال خطر ابتلا به دیابت شود.
«داریوش مظفریان» رئیس دانشکده علوم پزشکی تهران، گفت: مصرف روغن‌های باقی‌مانده از سرشش‌های مرغ و ماهی می‌تواند قند خون را به اندازه‌ای کاهش دهد که باعث کاستن ۲۲ درصدی از احتمال خطر ابتلا به دیابت شود.
«داریوش مظفریان» رئیس دانشکده علوم پزشکی تهران، گفت: مصرف روغن‌های باقی‌مانده از سرشش‌های مرغ و ماهی می‌تواند قند خون را به اندازه‌ای کاهش دهد که باعث کاستن ۲۲ درصدی از احتمال خطر ابتلا به دیابت شود.

مهمترین نکات در خودمراقبتی مغزی و قلبی، دیابت، فشارخون و انواع سرطان‌ها است که با رعایت اصول خودمراقبتی می‌توان از میزان این پزشک و کارشناس سلامت تصریح کرد: بیشترین عامل مرگ ابتلا و همچنین مرگ‌ومیرهای ناشی از این بیماری‌ها کاست.

این ماده شود. همچنین باید از مصرف قند زیاد همراه چای و قهوه پرهیز کنید.
مصرف بیش از حد نوشیدنی‌های شیرین‌شده ممکن است به کم‌آبی بدن منجر شود، چرا که بدن برای سوخت‌وساز قند نیاز به مصرف بیشتری آب دارد. بنابراین مصرف نوشابه‌های سرد شیرین مانند کولا‌ها که دارای کافئین هم هستند، گرچه ممکن در ابتدا شما را سر حال آورد، اما به علت اثراتش بر سوخت‌وساز در نهایت ممکن است به تأمین آب بدن کمک نکند و از طرف دیگر مصرف قند زیاد به علت نوشیدن آنها می‌تواند شما را در معرض خطر دچار شدن به بیماری‌هایی چون چاقی و دیابت قرار دهد.آب در شرایط معمول احتمالا بهترین نوشیدنی برای حفظ مایعات بدن است که هم عاری از کالری و عم عاری از کافئین است و قیمتش هم ارزان‌تر است

قند خون را با این غذاها کاهش دهید

می‌گویند نان دشمن دیابتی‌هاست و برخی از دیابتی‌ها می‌گویند نمی‌توانیم میوه بخورم، زیرا قند دارد. با این وجود، همه کربوهیدرات‌ها یکسان نیستند. تحقیقات نشان می‌دهند که برخی مانند آرد تصفیه شده، سیب زمینی و مواد غذایی با قندهای افزوده زیاد می‌توانند به سرعت قند خون را افزایش دهند و باعث افزایش خطر ابتلا به دیابت شوند.

برای مثال، نتیجه تحقیقی در سال ۲۰۱۹ میلادی که در نشریه DIABETES CARE منتشر شد نشان داد افرادی که روزانه یک نوشیدنی شیرین را از رژیم غذایی‌شان حذف کردند خطر ابتلا به دیابت را تا ۱۰ درصد کاهش دادند. از سوی دیگر، غذاهای کامل حاوی کربوهیدرات مانند میوه، لوبیا و غلات کامل فیبر دارند و می‌توانند افزایش گلوکز خون را بعد از غذا کاهش دهند. در نتیجه، سطوح گلوکز افزایش نمی‌یابند و اصطلاحا پانکراس مالیات نمی‌گیرد.

برای این وجود، بسیاری از ما نمی‌دانیم چه بنوشیم و بخوریم. در ادامه برخی از رایج‌ترین سسوه تقاهم‌ها در مورد رژیم غذایی و کنترل قند خون را برطرف می‌کنیم و مرحله‌ا را پیشنهاد می‌کنیم که می‌توانند تفاوت ایجاد کنند.
■ کربوهیدرات مناسب را انتخاب کنید
کدام کربوهیدرات برای کنترل گلوکز و چه مقدار از آن می‌توانند گنج‌کننده باشند؟ برخی

سبک زندگی سالم

یکی از مهمترین اصول خودمراقبتی است

عاطفی، خودمراقبتی معنوی و خودمراقبتی اجتماعی انواع خود مراقبتی‌ها است که باید به آن اهتمام داشت.

این مسئول افزود: داشتن سبک زندگی سالم، یکی از مهمترین اصول خودمراقبتی است که در حفظ سلامتی، نشاط و شادابی تاثیر بسزایی دارد. تغذیه، ورزش و تحرک، سلامت روان، بهداشت فردی، تنظیم خواب و بیداری و شناختن از روش‌های درمانی

آیا چای و قهوه باعث کم‌آبی بدن می‌شوند؟



البته مصرف بیش از حد کافئین می‌تواند باعث سردرد و بیخوابی در برخی از افراد حساس به

مایع دفع‌شده از راه کلیه‌ها به این علت بیشتر از این مایع ورودی باشد.

مرکز شبانه روزی نگهداری معلولین ذهنی حبیب ابن مظاهر چشم انتظار شماست

شماره کارت: ۰۶۰۳۷۶۹۱۹۹۰۱۶۷۳۸۹

خیابان آیت الله عفرای- بیمارستان شریعتی- پشت شرکت آب و فاضلاب استان

ضلع غربی بهزیستی بندرعباس
تلفن: ۰۹۱۷۷۹۷۵۳۰۲

۷

سه شنبه ۴ مرداد ۱۴۰۱

۲۶ ذی الحجه ۱۴۴۳

سال بیست و یکم شماره ۳۹۳۸

■ طالع بینی

فروردین:

رفتن به یک سفر احساسی به اعماق خاطرات گذشته شاید یک ایده ای خوب به نظر برسد، اما از طرفی هم ممکن است قبل از این که متوجه شوید مشکل ساز شود. یادآوری دوران جوانی می تواند روح تان را شاداب کند، اما شاید در این میان چیزی را به خاطر آورید که زندگی اکنون شما را تلخ سازد. خشم نگیرید و عصبی نشوید، برای این که از دست خاطرات گذشته خلاص شوید بهتر است یک کار جدید شروع کنید و همه ی حواس تان را به آن بدهید.

اردیبهشت:

امروز ممکن است یک نفر در محل کارتان از شما خواسته های غیر منطقی داشته باشد. راهکار شما برای برخورد با او این است که بدون خشم گرفتن وارد مبارزه شوید. دوست ندارید وقت تان را صرف دعوا و بحث با دیگران کنید یا این که به آن ها بگویید که چرا فکر می کنید غیر منطقی هستند. به نظر می رسد که می خواهید سرسختی خود را در عمل به آن ها نشان دهید، اما آن ها فقط در صورتی از اشتباه درمی آیند که شما وقت بگذارید و به آن ها مشورت سازنده دهید.

خرداد:

به طور معمول وقتی میی خواهید چیزی بخرید در لحظه تصمیم می گیرید، اما امروز به شما توصیه می شود که نسبت به وضعیت اقتصادی خود با جدیت بیشتری عمل کنید. باید احتیاط کنید و از خرید اجناس غیر ضروری بپرهیزید، البته آن قدر زیاده روی نکنید که حتی از ملزومات زندگی تان هم بزنید. بهتر است همه ی انتخاب های تان را به دقت بررسی کنید تا تاثیر خوبی بر آینده ی خود بگذارید.

تیر:

یک لحظه ممکن است مشتاق باشید و بخواهید روزتان را با اعتماد به نفس شروع کنید. اما شاید یک لحظه بعد از آن همه کاری که باید انجام دهید گله و شکایت کنید. این مدمی مزاج بودن امروز شما بیشتر از این که خودتان را اذیت کنید دیگران را ناراحت خواهد کرد. بدون این که دیگران را سرزنش کنید باید وقت بگذارید و انرژی خود را دوباره به دست آورید. تا زمانی که به تعهدات تان عمل کنید هیچ کس شما را به خاطر انتخاب های تان سرزنش نخواهد کرد.

مرداد:

هنوز در کانون توجه قرار دهید و همه ی چشم ها به شماست. اما به نظر می رسد که در تان می خواهد در اولین فرصت صحنه را ترک کنید. اگرچه از صحنه گردانی خوش تان می آید، اما امروز بیشتر از هر چیز دیگری به خلوت خودتان احتیاج دارید. حتی اگر دل تان به شما چیز دیگری بگوید، اما باز هم می دانید که این نمایش هم چنان ادامه دارد.

شهریور:

به نظر می رسد که همکاران تان انتظارات بی شماری از شما دارند، البته شما هم دل تان نمی خواهید تا امید کنید، اما کم کم دربارد از این وضعیت نگران می شوید. اگر کمی شک و تردید به سراغ تان بیاید درمان خوبی است، زیرا مجبور می شوید دریاره ی کارهای که باید انجام دهید تحقیق کنید. ترس از شکست می تواند به ضرر تمام شود. بدانید که شما بهترین منتقد خودتان هستید و امکان ندارد که بتوانید به ایده آل های تان برسید. بهتر است اهداف واقعی تر را جایگزین کنید تا از دستاوردهای تان راضی و خشنود شوید.

مهر:

امروز به اطرافیان تان در محل کار توجه بیشتری دارید تا به دوستان و یا کسی که عشق او را در دل دارید، از این رو ممکن است که روابط تان کمی آشفته شود. اکنون به شدت تمایل دارید که رو به جلو حرکت کنید و موفق شوید، اما بدانید که در نهایت شاید مجبور شوید بهای عاطفی سنگینی بپردازید. قبل از این که تعادل تان را از دست بدهید باید یک قدم به عقب بردارید و رویاهای تان را از نور بررسی کنید.

آبان:

مجموعه ی شرایط و وظایفی که چند روز پیش به نظر تان خوب می آمد، امروز برای تان تبدیل به یک محدودیت شده است. بختی از مشکل شما به آشفنگی ذهنی تان برمی گردد. بدانید که کارهای زیادی انتظار شما را می کشند تا انجام شان دهید. پس دنبال چیزهای بیهوده نروید و وقت تلف نکنید. اما هنوز یک فرصت دارید: اگر کسی به شما پیشنهاد کرد که به یک گردش کوتاه بیرون شهر بروید می توانید قبول کنید، فقط یادتان باشد که وقتی برگشتید کارهای نیمه تمام را به انجام برسانید.

آذر:

به نظر می رسد که روابط صمیمی شما به سمت آشفنگی کشیده شده است. اکنون می خواهید که به عشق احساسات تان پناه ببرید و تمایلی ندارید در بحث هایی شرکت کنید که سمت و سوی دیگری دارند. اما این تنها چیزی نیست که امروز به آن نیاز دارید. تصمیم دیگر شما این است که با یک شخص خاص لحظات رویایی رقم بزنید. اگر این شخص خاص را درست انتخاب کنید، می توانید امروز را به یک خاطره ی به یاد ماندنی تبدیل نمایید.

دی:

امروز ممکن است حتی یک رابطه ی ساده و معمولی به آشفنگی های احساسی کشیده شود. اکنون به شدت تمایل دارید که احساسات تان را بیرون بریزید، اما اصلا حواس تان نیست که با این کار بیشتر خودتان را در معرض آسیب قرار می دهید. این وضعیت آشفته با همه ی مشکلات اش می تواند فرصت مناسبی باشد تا با دیگران به صمیمیت برسید. نه این که در قلب تان را ببینید، بلکه باید سعی کنید تا از اختلاف نظر‌ها درس بگیرید.

بهمن:

دل تان می خواهد که نیازهای عاطفی خود را کنار بگذارد و با منطق به زندگی روزمره ی تان بپردازد. تمایل دارید خواسته های احساسی تان را نادیده بگیرید، اما انکار کردن راهکار مناسبی نیست. در عوض باید احساسات تان را بیان کنید، حتی اگر این توصیه به معنی خطر کردن باشد. بعد خواهید دید که دیگران از شما حمایت می کنند و از علاقی غیر معمول شما خوش شان می آید.

اسفند:

می توانید خواسته های تان را با کسی که به او اعتماد دارید در میان بگذارید، این کار باعث خواهد شد که روابط تان صمیمی تر شود با حتی رنگ و بوی عشق به خود بگیرد. عطوفت و مهری خود را به دیگران نشان دهید، زیرا با این کار احساس سرزندگی به شما دست خواهد داد. باید از همین ابتدا نیت تان را مشخص کنید و اهداف احساسی خود را بشناسید تا بعد دچار مشکل نشوید.

