

# پیام بازگشت یک اصفهانی به خانه



www.nesfejahan.net

روزنامه مستقل استان اصفهان

دوشنبه ۲۶ شهریور ماه ۱۴۰۳ / ۱۶ سپتامبر ۲۰۲۴ / ۱۲ ربیع الاول ۱۴۴۶  
ت و بکر / شماره ۸ / ۴۹۵۲ / صفحه ۸۰۰۰ / تومان

دهک بندی  
جدید خانوارها  
در مهرماه



ساکت الهامی در  
نساجی ماندنی است

مدیر عامل باشگاه نساجی مازندران با استعفاي ساکت الهامی مخالفت کرد. علی خطیر اظهار داشت: استعفاي سرمربی نساجی در نخست خبری مطرح شده و باشگاه هم قطعا با آن مخالفت خواهد کرد و الهامی...

در صفحه ۷ بخوانید

استانداري اتاق  
عمليات جريانات  
سياسي نيست



سومین فصل کاوش در یکی از مهمترین محوطه های باستانی کشور پایان یافت  
**سیلک در انتظار ثبت جهانی شدن**

جهان نما | برقراری سالانه ۲۰ میلیون تماس یا اورژانس | استان | کمبود فضای آموزشی در بهارستان | تکنولوژی | معرفی بهترین گوشی ها در حد ۴ میلیون | سلامت | چه زمانی سلامت استخوان ها شروع به وخامت می کند؟

**۶۰ میلیون تن**

سه ماهه نخست سال ۱۴۰۳ | ۱۴۰۲ | ۱۴۰۱

۳۳۷ میلیون تن | ۲۱۵ میلیون تن

**تجارت دریابرد**

رشد تجارت دریا برد در سه ماهه نخست سال ۱۴۰۳ نسبت به مدت مشابه سال قبل **۱۰٪**

تعداد پناهندگان تجاری بزرگ در شمال و غرب کشور: **۱۱ بندر**

**۴۷۰ میلیون دلار**

جذب سرمایه خارجی در حوزه بنادر و دریانوردی

بیش از ۹۰ درصد مرادات و صادرات خارجی ایران از طریق دریا انجام می شود

www.nesfejahan.net

قابل توجه شرکت ها، سازمان و موسسات تجاری و صنعتی

**نصف جهان**

با ما بهتر دیده شوید

www.nesfejahan.net

تلفن پذیرش آگهی: ۳۴۴۵۲۰۰۵

درج آگهی در روزنامه نصف جهان یعنی امکان بهتر دیده شدن برای شما

**آگهی دعوت مجامع عمومی عادی به طور فوق العاده**

و فوق العاده شرکت کیمیا فرایند رازی سهامی خاص به شماره ثبت ۴۹۷۱۱ به شناسه ملی ۱۰۲۶۰۶۸۰۹۸۷ بدینوسیله از کلیه ی صاحبان سهام شرکت کیمیا فرایند رازی سهامی خاص دعوت می شود در جلسات مجامع عمومی عادی به طور فوق العاده و فوق العاده شرکت که به ترتیب در ساعت ۸ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۷/۷ و ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۷/۷ به نشانی اصفهان خیابان ابوالحسن اصفهانی نبش بن بست چاوشی (۲۵)، پلاک ۱۲۹ ساختمان درمانگاه تخصصی دیابت آریانا طبقه سوم به کد پستی ۸۱۵۲۸۹۴۴۷۶ تشکیل می گردد حضور بهم رسانید

دستور جلسه مجامع عمومی عادی به طور فوق العاده ساعت ۸ صبح

۱\_ انتخاب اعضای هیات مدیره  
دستور جلسه مجامع عمومی فوق العاده ساعت ۱۰ صبح  
۱\_ تغییر آدرس شرکت و اصلاح ماده مربوطه در اساسنامه  
۲\_ افزایش سرمایه به شرکت به یکی از روش های مندرج در لایحه اصلاحی قانون تجارت و اصلاح ماده ی مربوط در اساسنامه

هیات مدیره



ده‌بندی جدید خانوارها در مهرماه

رئیس مرکز مطالعات و اطلاعات رفاہ ایرانیان از اعمال سوسین مرحله به‌روز رسانی اطلاعات اقتصادی خانوارها در مهرماه خبر داد و گفت: پایگاه‌های اطلاعاتی رفاہ ایرانیان با دریافت و پایش داده‌های اقتصادی جدید خانوارها از سوی دستگاه‌های مختلف، روساس خاص‌ها و به‌ویژه مراکزهای اقتصادی و رفاہی میزان و سطح خانوارها را دریافت و به‌روز رسانی می‌کند. علیرضا محمدی با اشاره به اینکه وزارت تعاون، کار و رفاہ اجتماعی موظف است ضمن به‌روز رسانی داده‌ها، در بار در سال با اتکا به داده‌های متنوع و ثبت پایگاه‌های اطلاعاتی رفاہ ایرانیان و واقعیت‌های اقتصادی کشور، درآمد سرانه خانوارها و

### خبرخوان

#### اتفاق عجیب در وزارت کشور

کتابخانه اخبار و گزارش‌های متعددی از چالش‌های پیش‌رویی وزیر در اداره دستگاه‌های اجرایی به گوش می‌رسد. یکی از مهم‌ترین این چالش‌ها، مسئله وجود «ساختارهای موازی» یادگار از دولت سابق در برخی وزارتخانه‌هاست از جمله در وزارت کشور است. گفته می‌شود حدود ۳۰۰ نفر غیر از کارمندان رسمی این وزارتخانه در قالب قرارگاه‌ها و کمیته‌های مختلف مانند قرارگاه عفاف و حجاب و... فعالیت‌هایی را انجام می‌دهند که خارج از ساختار رسمی وزارتخانه و بدون مسئولیت مشخص تعریف شده است. این افراد با داشتن بودجه و اختیارات گسترده، در واقع ساختاری موازی را در درون وزارتخانه ایجاد کرده‌اند که می‌تواند تصمیم‌گیری‌ها و اجرای امور را با مشکل مواجه کند. اسکندر مومنی وزیر کشور ذکر برخی از چالش‌ها را در این گفتگو ارائه کرد و در تلاش برای اصلاح ساختار وزارتخانه و حذف ساختارهای موازی است.

#### برای گفتگو آماده‌ام...

«خبرگزاری صداوسیما» وزیر امور خارجه ایران در واکنش به تحریم‌های جدید غرب علیه ایران تصریح کرد که هیچ‌وقت گفتگوهای سازنده را ترک نکردیم و آمادگی داریم، ولی گفتگوی بدون براساس احترام متقابل باشد و نه بر اساس تهدید و فشار، سبب ایجاد عرقی‌تصريح کرد: کشورهای غربی باید بداندند و تبسب است هنوز نمی‌دانند که تحریم یک ابزار سیاست‌گذاری است. از طریق تحریم‌ها قادر نیستند که منویات خودشان را به ایران تحمیل کنند. من توصیه می‌کنم که مسیر خودشان را عوض کنند.

#### ورود مجلس به همسان‌سازی

«استدلال» نماینده تهران در مجلس ضمن انتقاد از خبر در همسان‌سازی حقوق بازنشستگان گفت: اگر قانون همسان‌سازی حقوق بازنشستگان هرچه سریع‌تر اجرا نشود مجلس ورود می‌کند. علیرضا سلیمی با تأکید بر اینکه دولت باید قوانین همسان‌سازی حقوق بازنشستگان را اجرا کند، افزود: تأخیر بیش از اجرای قانون مذکور پذیرفتنی نیست. نماینده تهران در مجلس بیان کرد: با توجه به اینکه منابع لازم برای اجرای این قانون از سوی دستگاه مشخص شده است و دولت از محل مالیات بر ارزش افزوده از ابتدای سال جاری یک درصد اضافه کرده است، در این باره است منتظر نگهداشتن بازنشستگان اقدام درستی نیست.

#### قطع برق نوشت افزار را گران کرد

«روزنامه دنیای اقتصاد» محسن گلستانی رئیس اتحادیه فروشندگان نوشت‌افزار و لوازم مهندسی در بیان دلایل بالا رفتن قیمت نوشت‌افزارها می‌گوید: بیشتر مواد اولیه تولید داخلی وارداتی هستند. نرخ ارز روی قیمت‌ها تأثیر گذاشته است و از سوی دیگر دستمزدها هم بالا رفته و ما افزایش سود بانکی هم داریم. مشکل بعدی که در بخش تولید داشتیم، قطعی برق است. بیشتر نوشت‌افزارها در تابستان تولید می‌شود و این تیراژ کمی کرده است. افزایش بهای بدلیش برق و ثابت ماندن هزینه‌ها و دستمزدها باعث بالا رفتن قیمت لوازم‌التحریر داخلی شده است.

#### تأیید نخستین واکسن آبله میمونی

«گجت نیوز» ایرپاس اعلام سازمان جهانی بهداشت، شرکت مرک موفق به ساخت نخستین واکسن آبله میمونی در دریافت تأییدیه از WHO شده است. این واکسن در دو دوز و به فاصله چهار هفته برای بزرگسالان ۱۸ ساله و بالاتر تجویز می‌شود. هم‌اکنون در برخی از مناطق، پیشرونی ای بیماری به سرعت در حال گسترش بوده و افراد بسیاری را درگیر خود کرده است. آفریقا یکی از مهم‌ترین مناطق درگیر به حساب می‌آید.

قدرت خرید مردم، نسبت به شناسایی گروه‌های مشمول حمایت و مشمولان ماده ۱۳ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت و برقراری حمایت‌های پارانه‌ای آنها و اعلام حذف حقوقی پررآمد از حمایت‌های پارانه‌ای اقدام کند. اظهار کرد: در قانون بودجه سال ۱۴۰۳ نیز به‌ویژه رسانی داده‌های خانوارها اشاره و تأکید شده است. وی با بیان اینکه آخرین به‌روزرسانی داده‌های اقتصادی خانوارها در دی‌ماه سال ۱۴۰۲ اتفاق افتاده است، گفت: طبق برنامه‌ریزی‌های صورت گرفته، قرار بر این بوده که شهربورماه ۱۴۰۳ نیز مرحله بعدی ثبت و اعمال به‌روزرسانی اقتصادی خانوارها با اتقاق باشد.

### نگاه متفاوت به سفر معاون علمی، فناوری و اقتصاد دانش بنیان رییس جمهور به اصفهان

## پیام بازگشت یک اصفهانی به خانه



مهران موسوی خوسارسی روز شنبه هفته جاری حسین افسین، معاون علمی، فناوری و اقتصاد دانش بنیان رییس جمهور در سفری یک‌روزه به اصفهان آمد. این سفر در راستای سفرهای معمول اعضای دولت چهارم در به گوشه و کنار کشور انجام شد اما مشخصاً برای اصفهانی‌ها خاص اهمیت بیشتری است. حسین افسین خودش اصفهانی است و یکی از جوان‌ترین اعضای دولت جدید محسوب می‌شود. افسین متولد ۱۳۵۹ است. سفر این جوان اصفهانی به زادگاهش در مقام معاون رئیس جمهور پیشکیمان اتفاق قابل توجهی بود که نه فقط برای رسد می‌تواند برای اصفهان بسیار بیشتر از آن که به نظر می‌رسد آورده به همراه داشته باشد.

عضو اتاق فکر در اصفهان مرداد ماه امسال این تکریم و معارفه معاون علمی، فناوری و اقتصاد دانش بنیان رییس جمهور با حضور معاون اول پیشکیمان برگزار شد. در این مراسم حسین افسین حکم خود را از دست‌مخترضا عارف دریافت کرد و رسماً جایگزین روح‌الله دهقان، معاون علمی، فناوری و اقتصاد دانش بنیان دولت سیزدهم شد. افسین در مراسم معارفه‌اش به جلسه‌ای با رئیس جمهور اشاره کرد که پیشکیمان در آن جلسه با او گفته است نگاه فراق‌ری به معاونت علمی داشته باشد و این معاونت را به‌یاز و وزارتخانه‌های دولت، اتاق فکر دولت و پیگیر فناوری کشور است. اهمیت سفر افسین به اصفهان از همین نگاه رئیس جمهور پیشکیمان و جلسه و مباحث معاون علمی‌اش ناشی می‌شود. این که او معاونت علمی، فناوری و اقتصاد دانش بنیان ریاست جمهوری را «اتاق فکر دولت می‌داند و کیست که نداند نقش اتاق فکری بر جهت‌گیری‌ها و تعیین سیاست‌ها تا چه حد می‌تواند تأثیر گذار باشد.

با این پیش‌زمینه، سفر روزشنبه حسین افسین به زادگاهش فراق از سفر فقط معاون رئیس جمهور به اصفهان آرزایی می‌شود: در این روز یکی از اعضای مهم اتاق فکر دولت در این خطه حضور پیدا کرد و معید نیست و در همین سفر کوتاه یک‌روزه به اصفهان، تگرش خود را در حل مشکلات متعدد این استان راه به اتاق فکر دولت منتقل کرده است.

اعتقاد به دانش بنیان‌ها در کلام یک اصفهانی افسین در روز معارفه‌اش و در حضور معاون اول رئیس جمهور، در قول مهم داد. اول این که تلاش می‌کند معاونت علمی رییس‌جمهوری را وارد بخش‌های اساسی تکنولوژی و سیاست‌های آن خواهد بود که معاونت علمی حتی الاکان در هیچ‌جا تصدیق نمی‌کند و این مجموعه میراث کارآمد رییس‌جمهوری کشور باشد. البته این اصفهانی دولت‌نشین به تدریج متوجه خواهد شد که تحت‌قاعده «فوق‌دومی» سیاست به همه ارکان کشور، خواه و ناخواه می‌یاست با که‌های سیاست در معاونت تحت‌مدیریتش هم‌مواجه‌شود اما به هر

### پر دیس‌های پولی

#### دانشگاه‌های دولتی

چند است نام پر دیس‌ها خودگردان دانشگاه‌های مطرح کشور در فضای آموزش عالی شنیده می‌شود، پر دیس‌هایی که هر چند از اویل دهه ۸۰ شکل گرفتند، اما حالا به بازاری در آمدی قابل توجهی برای دانشگاه‌های دولتی تبدیل شده‌اند. نکته مهم درگیری این پر دیس‌ها مسیری متفاوتی است که برای تربیت دانشجویان در پیش گرفته‌اند؛ چراکه با وجود استانی این پر دیس‌ها به دانشگاه‌های دولتی، اما تحصیل در آن‌ها رایگان نیست و با اولتبلت از همان ابتدا می‌باید برای رسیدن به صنل‌های آن باید هزینه‌کنند. با این حال نرخ در دانشگاه‌های مطرح کشور در پایان مدرک فارغ‌التحصیلان دانشجویانی که در پر دیس‌های خودگردان تحصیل می‌کنند، به‌خوبی جذب خواهد بود که آن‌ها حاضر باشند هزینه‌ها بالا بردند. تحصیل را درگیر بخردند. نکته مهم دیگر اینکه پر دیس‌ها امکان پذیرش دانشجویان در هر مقطع تحصیلی را دارند، اما طبیعی است که بیشترین میزان پذیرش در آن‌ها هم به مقطع کارشناسی اختصاص پیدا کند؛ چراکه عمده ورودی به فضای دانشگاه‌هایی می‌از این مقطع رقم می‌خورد. حسین افسین مانند دانشگاه‌ها از طریق شرکت در آزمون سراسری با پذیرش صرفاً براساس سابقه تحصیلی دولت می‌شود. آنچه در اینجا مطرح می‌شود این است که کدام دانشگاه امکان پذیرش دانشجوی پر دیسی را دارند، دومین مساله آن است که تحصیل در هر دانشگاهی چقدر برای دانشجویان آب می‌خورد و سومین مساله هم ظرفیت اختصاص یافته به پر دیس‌های مختلف است.

وزیر بهداشت گفت: نگرانی جدی ما این است که اگر در نیمه دوم سال، از تریجی تجهیزات پزشکی را نیز مانند دارو حذف کنیم، به‌ویژه تجهیزات پزشکی در بیمارستان‌ها رو به رو شویم. محمدرضا ظفرقندی ادامه داد: پندی پیش‌یکی از زنان مجلس که چندین دوره در مجلس حضور داشت، به دلیل تارسانی کلیه به‌بند مراجعه کردند و لازم بود برای دریافت ایشان «پریمیک» بنگاریم اما وسیله پریمیک موجود نبود و بیمار ۴ ساعت در اتاق عمل معطل ماند؛ اما همین اتفاق برای یک بیمار قلبی و عروقی بیفتد بیمار را از دست خواهیم داد.

#### کمبود تجهیزات پزشکی

#### در نیمه دوم سال؟

### نگاه متفاوت به سفر معاون علمی، فناوری و اقتصاد دانش بنیان رییس جمهور به اصفهان

## پیام بازگشت یک اصفهانی به خانه



رئوس حمایت از شرکت‌های دانش بنیان اشاره کرد. حسین افسین در اولین روز کاری‌اش قول داده هم در این زمینه و هم درباره تصدی‌گری‌هایی می‌شود که پیشکیمان در آن جلسه با او گفته است نگاه فراق‌ری به معاونت علمی داشته باشد و این معاونت را به‌یاز و وزارتخانه‌های دولت، اتاق فکر دولت و پیگیر فناوری کشور است. اهمیت سفر افسین به اصفهان از همین نگاه رئیس جمهور پیشکیمان و جلسه و مباحث معاون علمی‌اش ناشی می‌شود. این که او معاونت علمی، فناوری و اقتصاد دانش بنیان ریاست جمهوری را «اتاق فکر دولت می‌داند و کیست که نداند نقش اتاق فکری بر جهت‌گیری‌ها و تعیین سیاست‌ها تا چه حد می‌تواند تأثیر گذار باشد.

با این پیش‌زمینه، سفر روزشنبه حسین افسین به زادگاهش فراق از سفر فقط معاون رئیس جمهور به اصفهان آرزایی می‌شود: در این روز یکی از اعضای مهم اتاق فکر دولت در این خطه حضور پیدا کرد و معید نیست و در همین سفر کوتاه یک‌روزه به اصفهان، تگرش خود را در حل مشکلات متعدد این استان راه به اتاق فکر دولت منتقل کرده است.

اعتقاد به دانش بنیان‌ها در کلام یک اصفهانی افسین در روز معارفه‌اش و در حضور معاون اول رئیس جمهور، در قول مهم داد. اول این که تلاش می‌کند معاونت علمی رییس‌جمهوری را وارد بخش‌های اساسی تکنولوژی و سیاست‌های آن خواهد بود که معاونت علمی حتی الاکان در هیچ‌جا تصدیق نمی‌کند و این مجموعه میراث کارآمد رییس‌جمهوری کشور باشد. البته این اصفهانی دولت‌نشین به تدریج متوجه خواهد شد که تحت‌قاعده «فوق‌دومی» سیاست به همه ارکان کشور، خواه و ناخواه می‌یاست با که‌های سیاست در معاونت تحت‌مدیریتش هم‌مواجه‌شود اما به هر

### کارگران خواستار

#### بازنگری دستمزد ۱۴۰۳ شدند

نایب‌رییس مجمع کارگران استان تهران گفت: با توجه به عدم افزایش مناسب دستمزد کارگران در سال ۱۴۰۲ درخواست بازنگری جلسه شورای عالی کار با دستمزد بازنگری دستمزد کارگران را داریم. محمدحرف‌مطیبا با اشاره به اینکه دولت دستمزد را در مطابق قانون افزایش نداد است گفت: در تیرماه ۱۳۹۱ ماده ۱۳ قانون کار، الزام قانون‌گذار پرداخت هزینه‌های خانوارهای کارگری برای تعیین دستمزد است و تیرماه ۱۳۹۱ ماده مکمل تیرماه ۱۳۹۱ است که توجه به‌ویژه نرخ تورم دارد. این فعال کارگری ادامه داد: دستمزد تعیین‌شده باید به‌اندازه هزینه زندگی باشد چراکه اگر سبب معیشت در نظر بگیریم، عملاً تورم در آن دیده می‌شود. در سالی که حداقل هزینه زندگی ۱۷ میلیون تومان است چطور دستمزد نه میلیون و پانصد هزار تومان تعیین شد؟ با وجود تورم بالای ۴۰ درصد، دولت و کارفرمایان متوجه شدند برای حدود ۳۰ درصد افزایش مزد. وی گفت: با توجه به عدم ضایعات نمایندگان کارگران در زمان تصویب حقوق دستمزد ۱۴۰۳، کارگران امیدوار بودند دولت به فکر جبران قسمتی از هزینه‌ها باشد که تا امروز نسبت به این موضوع اقدامی نشده است. با تأیید این مشکلات جامعه کارگری می‌طرف و به سفره کارگران کمک شود. مانی‌الهامه داداکنون با گذشت ۶ ماه از سال و کاهش قدرت خرید کارگران، خواستار برگزاری جلسه شورای عالی کار با حضور شرکای اجتماعی و با دستمزد جلسه چگونگی افزایش سطح مسکن کارگران هستند.



ظفرقندی خاطر نشان کرد: همه هدف ما در حوزه سلامت این است که دارو و تجهیزات پزشکی مردم را تأمین کنیم و این مهم جز با حمایت و پشتیبانی هم ممکن نخواهد بود. وی اقتصاد سلامت، بهره‌وری و نیروی انسانی را سه ضلع سلامت خواند. ظفرقندی گفت: اقتصاد سلامت ورودی منابع پایدار در حوزه سلامت بسیار حائز اهمیت است. وقتی طرح دارو را اجرا شد باید ما به تفاوت آرزای آن پرداخت می‌شد اما مابه تفاوت آرزوی را در قالب هدفمندسازی قرار دادند و این سبب ایجاد کمبودها شد.

#### برقراری سالانه ۲۰ میلیون تاسم با اورژانس

«استدلال» معاون سازمان اورژانس کشور از برقراری سالانه ۲۰ میلیون تاسم از سوی مردم با اورژانس ۱۱۵ در کشور خبر داد. حسین نوری ساری گفت: تعداد تماس‌ها هر سال نسبت به سال قبل از آن، روند افزایشی دارد. در آسامیل پیش‌بینی می‌شود که ۴ میلیون ماموریت اورژانس ۱۱۵ در کشور ثبت شود تا پایان سال گذشته ۳۴ درصد ماموریت‌های اورژانس مربوط به تروما و اسهجاب‌های فیزیکی بوده که غالب آنها حوادث ترافیکی است. معاون سازمان اورژانس کشور به اعزام آمبولانس برای خدمت‌رسانی به ۷۵۰ واحد مخصصه حوادث ترافیکی در سال گذشته هم اشاره کرد.

#### آخرین وضعیت بازار خودرو

«گجت نیوز» بررسی‌ها نشان می‌دهد که قیمت خودروهای داخلی در هفته گذشته با نوسانات جزئی همراه بوده و بازار در وضعیت ثبات نسبی قرار دارد. رکود حاکم بر بازار خودرو همچنان ادامه دارد و این هفته نیز بازار در آرامش به سر می‌برد. این حال، تحلیل نمودار قیمت‌ها نشان می‌دهد که قیمت برخی خودروها اندکی افزایش و برخی دیگر اندکی کاهش یافته است.

#### فریبزن عرب‌نیا در هالیوود!

«روزنامه ایران» ویدئویی از هنرهای فریبزن عرب‌نیا در یک سریال هالیوودی مورد توجه قرار گرفته است. فریبزن عرب‌نیا با نقش یک خبرنگار افسانه‌ای در سریال آمریکایی می‌رمورد در کنار جف بریجز بازی کرده است.

#### سحر قریشی بی می‌گردد؟

«روزنامه استخر قریشی بازیگر سابق سینمای ایران با انتشار یک ویدئو به‌طور غیرمستقیم خبر داد که تصمیم دارد به کشور بازگردد. او که برای یک بار کنسرتی در یک کلیک زیمایی حاضر بود، گفت جلسه‌ای بین او و کار در شبه‌تهران این مرکز انجام خواهد شد. این باره برخی کاربران این محصلت‌های او را در راستای تبلیغات این موسسه زیمایی عنوان کردند.

#### تقدیر از کم‌ال تبریزی

«روزنامه ایران» چندین باره از کم‌ال تبریزی تقدیر کرده است. تبریزی که در رشته‌های مختلف ورزشی فعالیت داشته بود، به طرز غیرمنتظره‌ای پیش‌رفت. حسین سلیمانی، بازیگر که روی سن آمده بود تا از تبریزی صحبت کند، تا ناگهان به دل ۳۰ سال پیش زد. او در وصف تبریزی گفت: ۳۹ سال پیش در فقر مطلق و سخت‌ترین شرایط زندگی‌های کم‌ال تبریزی من را برای فیلم «مهرماری» خود انتخاب کرد. اگر ایشان نبودند، مطمئن‌م من سالم نبودم، من به خاطر شکر این سالها سالم زندگی کردم و می‌توانم بگویم اگر تبریزی نبود، ما در خانما پریرام خیالی کردیم.

#### انفلوانزا

#### بیماری شایع این روزها

«استدلال» توجه به فصل شیوع بیماری آنفلوانزای فصلی، رعایت بهداشت و استفاده از ماسک باعث کاهش انتقال موارد این بیماری خواهد شد. آنفلوانزای فصلی یک بیماری ویروسی است که سیستم تنفسی را درگیر می‌کند و اغلب شامل تب، آبریزش بینی، گلودرد، درد عضلانی، سردرد، سرخ و خشکی است. این علامت‌ها در چهار روز پس از آزار گرفتن در معرض ویروس شروع شده و حدود تا هشت روز طول می‌کشد و بهبودی و استراحت به خصوص در کودکان کمتر از حد خواهد بود.







## چه زمانی سلامت استخوان‌ها شروع به وخامت می‌کند؟

در این گزارش عواملی که در وخیم شدن سلامت استخوان نقش دارند معرفی می‌شود: سوء تغذیه، کمبود کلسیم و ویتامین D می‌تواند سلامت استخوان‌ها را مختل کند. شیوه زندگی کم تحرک، عدم تحرک بدنی و ورزش نکردن و انجام فعالیت‌های روزانه که نیاز به تلاش ندارد ندرت سلامت استخوان‌ها را تهدید می‌کند.

می‌یابد و با افزایش سن، تعادل بین تشکیل و جذب استخوان نامتادل شده و منجر به کاهش تراکم استخوان و افزایش حساسیت به شکستگی می‌شود. این بیماری که به عنوان پوکی استخوان شناخته می‌شود، به دلیل کاهش سلول‌های استخوان‌ساز و افزایش سلول‌های جذب‌کننده استخوان رخ می‌دهد و ساختار را شکننده‌تر می‌کند.

# درمان فشار خون با ترکیب ماست و سیر



جدید، مگمل‌های سیر ممکن است فشار خون را به همان اندازه موثر یکی از روش‌های اولیه کنترل فشار خون بالا شامل تغییر در رژیم غذایی است. طبق گفته محققان پهداشته اضافه کردن سیر به رژیم غذایی می‌تواند فشار خون را به میزان متوسطی کاهش دهد. سیر نقش مهمی در رژیم غذایی و همچنین دارویی تاریخ بشر داشته است و از زمان‌های قدیم به عنوان یک داروی طبیعی برای کاهش فشار خون مورد استفاده قرار می‌گرفته است. طرفداران این روش درمانی بر این باورند که مصرف سیر به عنوان غذا یا مصرف عصاره سیر به شکل مکمل‌های غذایی می‌تواند به درمان فشار خون بالا یا جلوگیری از ایجاد فشار خون بالا کمک کند. در واقع برخی از مطالعات گزارش می‌دهند که این دارو به اندازه داروهای استاندارد کاهش فشار خون موثر است، حتی با عوارض جانبی بسیار کمتر. تصور می‌شود که سیر ممکن است تا حدی با تحریک تولید اکسید نیتریک (ترکیبی که نقش کلیدی در گشاد شدن رگ‌های خونی شما دارد) به کاهش فشار خون کمک کند. مروری بر چندین کار آزمایشی بالینی نشان داده است که سیر باعث کاهش فشار خون سیستولیک و دیاستولیک می‌شود و اثر مفیدی در کنترل فشار خون بالا دارد. خواص کاهش فشار خون سیر با تولید سولفید هیدروژن و محتوای آلیسین آزاد شده از آیین و آلیسین آلیسین مرتبط است. طبق یک تحقیق

السیسین فعال می‌کند. برای افزایش بهره‌مندی از خواص آن باید سیر طی یک تا دو ساعت پس از فعال شدن السیسین مصرف شود. برای کنترل فشار خون می‌توانید این غذا را به طور منظم بخورید. پودر سیر: گنجانیدن سیر در رژیم غذایی روزانه می‌تواند فشار خون شما را کاهش دهد. حدود ۶۰۰ میلی‌گرم پودر سیر می‌تواند فشار خون را در حدود ۱۲ تا ۱۹ درصد کاهش دهد. نوز ۶۰۰ میلی‌گرم پودر سیر حاوی ۳۶ میلی‌گرم آلیسین و ۹۰۰ میلی‌گرم حاوی ۵.۴ میلی‌گرم آلیسین است. سالا: در همچنین می‌توانید روغن‌های نازک سیر را مستقیماً به سالاها یا مورد علاقه خود اضافه کنید. سیر خام خرد شده نیز گزینه خوبی برای تهیه سالاها و خوشمزه و در عین حال سالم است. این سالاها سیر رنده شده را پختنی از رژیم غذایی روزانه خود قرار دهید و دیگر گیاهان گران قیمت برای فشار خون بالا را فراموش کنید. ترکیب سیر و سیر: این نوشیدنی به عنوان دارو عمل می‌کند و برای تسکین قلبی بدن شما نیز مفید است. برای تهیه این نوشیدنی به ده تا دوازده گرم سیر پوست کنده و خرد شده نیاز دارید. حبه‌های سیر را به شیر گرم اضافه کنید. حتی می‌توانید برای نتیجه بهتر یک قاشق غذا خوری عسل به نوشیدنی اضافه کنید. یکی از درمان‌های خانگی توصیه شده برای کنترل فشار خون ترکیب ماست و سیر است. ماست و سیر باعث کاهش میزان چربی تجمع یافته در عروق و مسدود شدن آنها می‌شود، در نتیجه مانع از افزایش فشار خون و همچنین گرفتگی رگ‌ها و حملات قلبی خواهد شد. بالا بودن سطح کسترول مخضر نیز یکی از علل گرفتگی شریان‌ها و افزایش فشار خون است. در این مورد نیز ماست و سیر با تاثیر مثبت در کاهش میزان کسترول، به کنترل فشار خون کمک می‌کند. برای تهیه مخلوط ماست و سیر باید سیر له یا رنده شده را با ماست اضافه کرد و برای داشتن طعم بهتر مقداری نماع به آن افزود. این پیش غذا باید برای مدتی با مده خالی میل شود تا خواص تغذیه‌ای آن به طور کامل دریافت شود. فشار خون بالا کنترل نشده علاوه بر افزایش خطر بیماری قلبی، حمله قلبی و سکته مغزی، می‌تواند منجر به مشکلاتی مانند آسیب کلیه، از دست دادن بینایی و حتی اختلال حافظه مرتبط شود. مسئله عوارض جانبی بر محبوبیت داروهای طبیعی برای کاهش فشار خون نسبت به کارشناسان معتقدند که خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی سیر نیز ممکن است به توانایی آن در کاهش یا جلوگیری از افزایش فشار خون کمک کند. سیر دارای خواص ضد باکتریایی و ضد قارچی طبیعی است. به کاهش کسترول کمک می‌کند، از سرطان و چندین بیماری قلبی عروقی پیشگیری می‌کند و به طور همزمان به عنوان رفیق قند خون عمل می‌کند. حتی می‌تواند ورم مده را درمان کند. سیر حاوی ترکیبات حاوی گوگرد مانند آلیسین است که یکی از مفیدترین داروهای طبیعی فشار خون بالا است. آلیسین آزیمی است که که هنگام خرد کردن یا جویدن سیر خام آزاد می‌شود. سپس تحت سیر یک واکنش‌ها قرار می‌گیرد و در نتیجه آلیسین تشکیل می‌شود. نحوه مصرف سیر برای کاهش فشار خون عبارتست از: سیر خام: خوردن سیر تازه و خام یکی از داروهای گیاهی برای کنترل فشار خون بالاست. جویدن سیر خام آلیسین را برای آزادسازی حداکثر

## هندوانه، دوست یا دشمن دیابتی‌ها؟

هندوانه، این میوه تابستانی و خوشمزه اغلب به عنوان یکی از بهترین انتخاب‌ها برای رفع تشنگی در روزهای گرم سال معرفی می‌شود. اما آیا هندوانه برای بیماران دیابتی هم انتخاب مناسبی است؟ در این مقاله، به بررسی خواص هندوانه و ملاحظات مصرف آن برای افراد دیابتی می‌پردازیم. این مقاله تلاش دارد تا اطلاعاتی مفید و قابل اعتماد را در اختیار بیماران دیابتی و مراقبان آن‌ها قرار دهد. هندوانه سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مهم از جمله ویتامین C، ویتامین A، بتاکاروتن و منیزیم است. همچنین، لیکوپن که یک آنتی‌اکسیدان قوی محسوب می‌شود، به وفور در هندوانه یافت می‌شود. این ترکیبات می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی، بهبود سلامت قلب و عروق، و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کنند. شاخص گلیسمی (GI) یکی از معیارهای مهم برای ارزیابی تاثیر غذاها بر سطح قند خون است. هندوانه با داشتن شاخص گلیسمی نسبتاً بالا (حدود ۷۲) می‌تواند به سرعت سطح قند خون را افزایش دهد. این ویژگی هندوانه باعث شده تا مصرف آن برای بیماران دیابتی به یک چالش تبدیل شود. با وجود شاخص گلیسمی بالا، هندوانه مزایای دیگری نیز دارد که می‌تواند برای بیماران دیابتی مفید باشد. به عنوان مثال، محتوای آب بالای هندوانه (حدود ۹۰ درصد) می‌تواند به هیدراته نگه داشتن بدن کمک کند. همچنین، هندوانه کالری و کربوهیدرات کمی دارد، که این دو عامل برای مدیریت وزن و کنترل قند خون در بیماران دیابتی بسیار مهم هستند. اگرچه هندوانه خواص مفیدی دارد، اما بیماران دیابتی باید در مصرف آن محتاط باشند. توصیه می‌شود که بیماران دیابتی هندوانه را به مقدار کم و در وعده‌های کوچک مصرف کنند. بهتر است این میوه را به صورت تازه و بدون افزودن شکر یا نمک مصرف نمایند. همچنین، مصرف هندوانه به همراه منابع پروتئین یا چربی‌های سالم مانند آجیل‌ها می‌تواند سیر جذب قند را کاهش دهد و تاثیر آن بر قند خون را کم کند. ویب‌ت‌ها می‌توانند برای مدیریت وزن و کنترل قند خون در بیماران دیابتی بسیار مهم هستند. اگرچه هندوانه خواص مفیدی دارد، اما بیماران دیابتی باید در مصرف آن محتاط باشند. توصیه می‌شود که بیماران دیابتی هندوانه را به مقدار کم و در وعده‌های کوچک مصرف کنند. بهتر است این میوه را به صورت تازه و بدون افزودن شکر یا نمک مصرف نمایند. همچنین، مصرف هندوانه به همراه منابع پروتئین یا چربی‌های سالم مانند آجیل‌ها می‌تواند سیر جذب قند را کاهش دهد و تاثیر آن بر قند خون را کم کند. ویب‌ت‌ها می‌توانند برای مدیریت وزن و کنترل قند خون در بیماران دیابتی بسیار مهم هستند. اگرچه هندوانه خواص مفیدی دارد، اما بیماران دیابتی باید در مصرف آن محتاط باشند. توصیه می‌شود که بیماران دیابتی هندوانه را به مقدار کم و در وعده‌های کوچک مصرف کنند. بهتر است این میوه را به صورت تازه و بدون افزودن شکر یا نمک مصرف نمایند. همچنین، مصرف هندوانه به همراه منابع پروتئین یا چربی‌های سالم مانند آجیل‌ها می‌تواند سیر جذب قند را کاهش دهد و تاثیر آن بر قند خون را کم کند. ویب‌ت‌ها می‌توانند برای مدیریت وزن و کنترل قند خون در بیماران دیابتی بسیار مهم هستند.



### رایج‌ترین علل دردهای شکمی

**تاسیتریس** مایه‌ای که به هضم غذا کمک می‌کند، اسید زایل در خود دارد. گاهی اوقات این مایع از سد محافظ معده عبور و پوشش آن را تحریک می‌کند. در این حالت فرد دچار تاسیتریس می‌شود. تاسیتریس توسط باکتری‌ها، استفاده مداوم از مسکن‌هایی مانند ایبوپروفن یا استرس ایجاد شود. گاهی اوقات می‌توانند این عارضه را با داروهای ضد اسید بدون نسخه یا داروهای تجویزی درمان کنند اما بهترین راه برای درمان تاسیتریس این است که به پزشک مراجعه کنید زیرا ممکن است منجر به خونریزی یا زخم معده شود.

**زخم معده** باکتری‌ها ساعت‌ها علت زخم‌های با زرو پوشش معده یا قسمت بالایی روده کوچک هستند. علاوه بر باکتری‌ها، استفاده طولانی‌مدت از آسپرین، ایبوپروفن و سایر مسکن‌ها می‌تواند در بروز زخم معده نقش داشته باشد همچنین افرادی که سیگار می‌کشند یا الکل می‌نوشند بیشتر به این زخم‌ها مبتلا می‌شوند. زخم‌های معده معمولاً به علت، با داروهای تجویزی که اسید معده را کاهش می‌دهند، درمان می‌شوند.

**ویروس شکمی** این ویروس که همچنین به عنوان «فلوآنزای معده» شناخته می‌شود، یک عفونت ویروسی در روده است. شما در صورت ابتلا به این ویروس ممکن است اسهال، رقیق، گرفتگی عضلات یا حالت تهوع داشته باشید. ویروس شکمی قابل انتقال از فرد مبتلا است همچنین از طریق غذای آلوده منتقل می‌شود. هیچ درمان خاصی برای ویروس شکمی وجود ندارد اما معمولاً خود به خود از بین می‌رود. اگر تب دارید، دچار استفراغ،

**مرد خفیف شکم ممکن است بدون درمان بهبود پیدا کند اما هر کدام از این دردها اگر برای بیش از ۲۴ ساعت طول کشید، همراه با یبوست، سوزش ادرار و از دست دادن اشتها بود، باید فوراً به پزشک مراجعه کنید. در ادامه به رایج‌ترین علل دردهای شکمی و نحوه برخورد با آن‌ها خواهیم پرداخت.**

**تاسیتریس** مایه‌ای که به هضم غذا کمک می‌کند، اسید زایل در خود دارد. گاهی اوقات این مایع از سد محافظ معده عبور و پوشش آن را تحریک می‌کند. در این حالت فرد دچار تاسیتریس می‌شود. تاسیتریس توسط باکتری‌ها، استفاده مداوم از مسکن‌هایی مانند ایبوپروفن یا استرس ایجاد شود. گاهی اوقات می‌توانند این عارضه را با داروهای ضد اسید بدون نسخه یا داروهای تجویزی درمان کنند اما بهترین راه برای درمان تاسیتریس این است که به پزشک مراجعه کنید زیرا ممکن است منجر به خونریزی یا زخم معده شود.

**زخم معده** باکتری‌ها ساعت‌ها علت زخم‌های با زرو پوشش معده یا قسمت بالایی روده کوچک هستند. علاوه بر باکتری‌ها، استفاده طولانی‌مدت از آسپرین، ایبوپروفن و سایر مسکن‌ها می‌تواند در بروز زخم معده نقش داشته باشد همچنین افرادی که سیگار می‌کشند یا الکل می‌نوشند بیشتر به این زخم‌ها مبتلا می‌شوند. زخم‌های معده معمولاً به علت، با داروهای تجویزی که اسید معده را کاهش می‌دهند، درمان می‌شوند.

**ویروس شکمی** این ویروس که همچنین به عنوان «فلوآنزای معده» شناخته می‌شود، یک عفونت ویروسی در روده است. شما در صورت ابتلا به این ویروس ممکن است اسهال، رقیق، گرفتگی عضلات یا حالت تهوع داشته باشید. ویروس شکمی قابل انتقال از فرد مبتلا است همچنین از طریق غذای آلوده منتقل می‌شود. هیچ درمان خاصی برای ویروس شکمی وجود ندارد اما معمولاً خود به خود از بین می‌رود. اگر تب دارید، دچار استفراغ،







