

مجلس باید به رسالت تاریخی خود در قبال خودروسازی عمل کند

راه نجات صنعت خودروسازی چیست؟



مهرنوش حیدری

در ماه های گذشته خودرو سازان و قطعه سازان بارها از افزایش هزینه های تولید سخن گفته اند و در چند روز گذشته مدعی ضرر هزار و ۵۰۰ میلیاردی در این صنعت شده اند.

با توجه به افزایش نرخ ارز و نوسانات آن، قطعه سازان مدعی افزایش چند برابری هزینه تامین مواد اولیه و ساخت قطعات و در نهایت ناتوانی خودروسازان در پرداخت هزینه ها و بدهی به واحدهای تولیدی شده اند و نسبت به احتمال ورشکستگی این صنعت بزرگ کشور در صورت حل نشدن مشکلات مالی و عدم تزریق نقدینگی هشدار داده اند.

هر چند برخی بر این باورند سیاست های نادرست خودروسازان در سال های گذشته و همچنین افزایش قیمت ها در بازار سبب شده تا خودروسازان به سیاست توزیع و عرضه قطره چکانی خودرو روی آورده و در نهایت بر افزایش قیمت ها در حاشیه بازار تأثیر غیر مستقیم اما بسیار مهم بگذارند.

مشاور کمیسیون صنایع و معادن درباره وضعیت صنعت خودروسازی کشور گفت: در حوزه تولید خودروسالهاست که خودروسازان به عنوان بنگاه های اقتصادی بسیار بزرگ با همه معضلات آشنا بوده اند بنابراین مساله تحریم ها و افزایش نرخ ارز و تأثیر آن بر تولید در این صنعت تا حدودی قابل قبول است.

سید محمد بیاتیان تأکید کرد: اما بخش بزرگ چنین اظهارنظرهایی غیرقابل قبول است زیرا سال هاست عنوان شده خودروهایی که در داخل تولید می شود، ۱۰۰درصد داخلی است و همه قطعات و مواد اولیه در داخل تولید می شود بنابراین ادعاهای جدید خودروسازان صحیح نیست و در اصل صحت های پیشین خود را نقض می کنند.

وی افزود: خودروهایی که در گروه های خودروسازی سایپا و ایران خودرو تولید می شود در این سال ها با عنوان خودروی ملی به مصرف کننده عرضه شده است. وی خاطر نشان کرد: مطرح کردن چنین مواردی در این مقطع در اصل جفا در حق مصرف کنندگان است؛ مردم در زمینه تهیه خودرو به عنوان کالایی مورد نیاز، دچار

اگر خانواری وام مسکن یکم ویژه زوجین را دریافت کرده باشد، در آبان ماه موفق شده حداکثر یک واحد ۳۹ متری در منطقه ۱۹

یعنی از ران ترین منطقه تهران خریداری کند.
به گزارش بانک مرکزی از تحولات یکم شهری در تهران، علاوه بر تغییرات قیمتی، جزئیاتی را درباره کیفیت زندگی این شهر نیز نشان می دهد.

بررسی داده‌های ماهانه سلسله گزارش‌های «تحولات بازار معاملات مسکن شهر تهران» که توسط بانک مرکزی منتشر می‌شود، نشان می‌دهد تنها دوره رونق بازار مسکن تهران در اردیبهشت‌ماه سال جاری بوده که با حدود ۱۹ هزار مورد معامله، ۱۶٫۷ درصد تغییر نسبت به ماه مشابه سال قبل داشته است. این تنها بازه زمانی است که در آن، شاهد رشد تعداد معاملات هستیم و در سایر ماه‌ها، تعداد معاملات روبه کاهش بوده است.

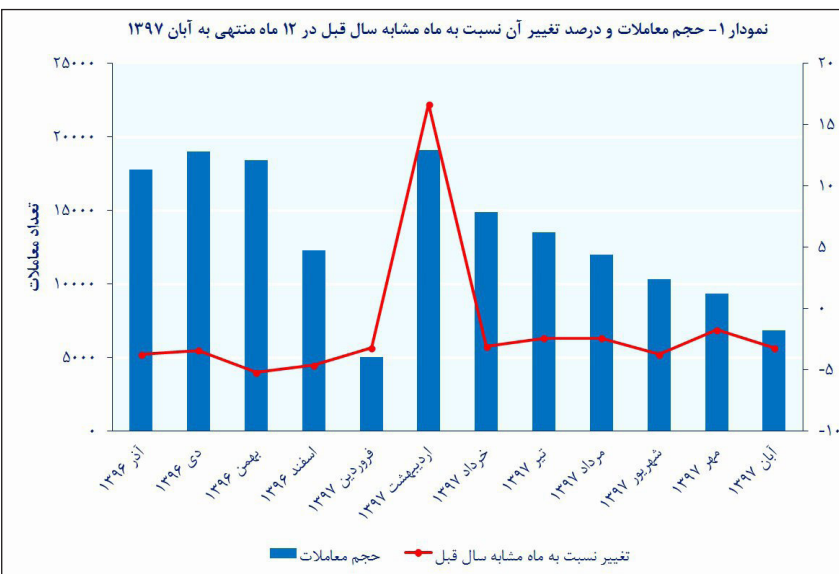
آمارهای آبان نیز این مورد را تأیید می‌کند، به‌طوری که حجم معاملات آبان ماه سال جاری ۱۶ سال گذشته به ترتیب ۶ هزار و ۸۵۵ و ۱۴ هزار و ۷۴۴ مورد بوده که بنا بر گزارش بانک مرکزی ۵۶٫۷ درصد کاهش یافته است.

نوسازها در صدر لیست

هر چند حجم معاملات کاهش یافته، اما برخی شاخص‌ها بدون تغییر بوده‌اند. به‌عنوان مثال، در طول یک سال گذشته، بیشترین تعداد معاملات، در واحدهای تا پنج سال ساخت انجام شده که به‌طور میانگین، حدود ۴۵ درصد معاملات این سال را به خود اختصاص داده‌اند و در آبان‌ماه نیز با سهم ۴۴ درصدی جایگاه خود را حفظ کرده‌اند. بناهای ۲۰ سال به بالا نیز مانند یک سال گذشته همچنان کم‌تر از سایرین واحدهای مورد معامله هستند و در آبان‌ماه حدود ۱۱٫۶ درصد معاملات را تشکیل داده‌اند.

منطقه گران و محبوب

منطقه پنج در یک سال گذشته و آبان سال جاری بیشترین حجم معاملات را به خود اختصاص داده و به‌طور میانگین ۱۴ درصد



معاملات ۱۲ ماه اخیر در این منطقه انجام شده که این میزان در آبان ماه بیش از ۱۵ درصد کل معاملات شهر تهران بوده است. متوسط قیمت ملک در این منطقه از متوسط قیمت شهر تهران، بالاتر است.
با اینکه منطقه پنج در سال گذشته رکورددار افزایش قیمت در بین مناطق مختلف تهران بوده، اما در آبان ماه سال جاری، منطقه ۹ با حدود ۱۱۱ درصد افزایش قیمت متوسط نسبت به آبان سال گذشته، بیشترین افزایش قیمت در مناطق را به نام خود ثبت کرده است. با این حال، کم‌ترین رشد قیمت نیز چیزی در حدود

«کیف پول‌های موبایلی» جایگزین پول خرد می شوند

نظام پرداخت از در دسر پول خرد رها می شود؟

از آنجا که ضرب نفوذ تلفن همراه در کشور به میزان بیش از ۱۱۱ درصد رسیده، زمینه برای حل این مشکل از طریق فناوری های سوار از این طریق نیز فراهم شده است.

با همین رویکرد دولت در نیمه آبان ماه اسسال در مصوبه ای از بانک مرکزی خواست تا نسبت به تدوین چارچوب‌های ضوابط پرداخت‌های ریزمقدار (خرد) اقدام کند؛ از آنجا که این بانک پیشتر یعنی در اوایل دهه ۹۰ گام‌هایی را برای راه اندازی «کیبا» برداشته بود، به سرعت پیش نویس مستند «پرداخت بان» را تهیه و به تازگی نسخه ای از آن را برای کسب نظر فعالان حوزه بانکی و نظام‌های پرداخت منتشر کرد و به آنها مهلت داد تا پایان آذرماه اسمال نظرات خود را به این بانک ارسال کنند. کیف پول الکترونیکی به یک دستگاه الکترونیکی با یک سرویس آنلاین گفته می‌شود که به شخص این امکان را می‌دهد تا تراکنش الکترونیکی انجام دهد؛ کمی توان‌دشامل خرید اقلام از یک فروشگاه به صورت آنلاین با استفاده از یک کامپیوتر یا یک گوشی هوشمند باشد که به حساب بانکی فرد متصل است. در این شیوه، اعتبار مورد نیاز اقرا به صورت بی‌سیم از طریق فناوری ان.اف.اسی (NFC) به ترمینال تجارتنی منتقل شوند و چون در اغلب موارد به تلفن همراه اشخاص متصل می‌شود، به عنوان «کیف پول‌های موبایلی» نیز شناخته می‌شوند.

•کیپا چه‌شود؟

اردیبهشت ماه سال ۱۳۹۲ بود که دبیرکل وقت بانک مرکزی از طراحی «کیف پول الکترونیکی» خبرداد و اعلام کرد که با اجرایی شدن آن، این روش جایگزین وجه نقد در تعاملات شده و از استهلاک اسکناس و مسکوک به میزان بسیار بالایی می‌کاهد. به گفته سیدمحمود احمدی، ق‌ر بود کیف پول الکترونیکی (کیپا) ابزار پرداختی با قابلیت ذخیره پول الکترونیکی باشد که به صورت «با نام و مبتنی بر فناوری های نوین ارتباطی» در نوع نوین مجازی روی مینتی بر تراشه صادر می‌شود؛ در این روش مالیات با مبالغ زیر یزده و به طور مستقیم به حساب بانکی و نیاز به ثبت در سامانه‌های حسابداری بانکی ندارد. پیگیری های ایرنا نشان می‌دهد که سامانه کیپا با وجود تهیه دستورالعمل‌ها و ضوابط آن به مر حله اجرا نرسید و بانک مرکزی اکنون قصد دارد با تسهیل فرآیندهای بانکی و کسب و کارهای نو، زمینه را برای اجرای کیف پول الکترونیکی فراهم کند. «ناصر حکیمی» معاون فناوری های نوین بانک مرکزی در این باره معتقد است: در مواجهه با کسب و کارهای جدید در حوزه پرداخت باید به گونه ای عمل شود که قواعد دست و پاگیر در این حوزه تعریف نشود بلکه چارچوبی فعالیت آنها مشخص شده و بر آنها نظارت شود. با همین رویکرد، حوزه فناوری های نوین بانک مرکزی، کسب و کارهای نو در نظام‌های پرداخت را در دو گروه «پرداخت بار» و «پرداخت بارن» تقسیم‌بندی کرده است.

مهر ماه پارسل بود که سیاست‌های بانک مرکزی در خصوص «فناوری مالی و ضوابط پرداخت باران» تهیه شد و اکنون پیش نویس مستند «پرداخت بان» تهیه شده و برای اعلام نظر در اختیار فعالان نظام‌های پرداخت و بانک‌ها قرار گرفته است.

قیمت ارز و مواد اولیه، خودرو را تحویل مردم نمی‌دهند و تولید نمی‌کنند. وی تأکید کرد: در این مورد مجلس به عنوان دستگاه نظارتی باید محکم‌تر بر خورد کند و اگر واقعا افزایش قیمتی وجود دارد منطق بر واقعیت‌ها باشد؛ زمانی نرخ دلار ۱۷ تا ۱۸ هزار تومان رسید و دوباره به ۱۰ تا ۱۱ هزار تومان کاهش یافته اما بر قیمت خودرو هیچ تأثیری نگذاشته و قیمت‌ها کاهش نیافته است.

بیاتیان گفت: این مساله نشان دهنده آن است که مافیایی صحنه را کارگردانی می‌کند و مجلس به عنوان دستگاه ناظر حتما باید به میدان وارد شود و نقش تاریخی و قانونی خود را در این حوزه ایفا کند.

مشاور کمیسیون صنایع و معادن مجلس ۵ درباره اظهارات مسئولان قطعه سازان مبتنی بر بدهی خودروسازان و افزایش هزینه‌های تولید و... و احتمال ورشکستگی و تعطیلی این صنعت اظهار کرد: بخشی از سخنان و گلابه‌ها در مورد صنعت خودرو و قطعه‌سازی درست است اما بخشی از این اظهارات را قبول ندارم؛ برای مثال قطعاتی که برای خودروهای داخلی نیاز بود، قطعه سازان با کیفیت و قیمت پایین به چین سفارش می‌دادند بنابراین با افزایش قیمت دلار این کار صرفه‌نادر زیر اسود قبلی را در سفارش‌های جدید نمی‌بیند.

وی ادامه داد: با توجه به این موارد نسبت به از بین رفتن صنعت قطعه سازی هشدار می‌دهند در حالی که باید گفت خیز؛ صنعت قطعه سازی از بین نمی‌رود بلکه سوده‌های فعلی از سفارش قطعات بی کیفیت چیزی دچار لطمه‌شده است. این موارد دو بحث جداس‌ت یعنی دولت به دلیل اینکه شریک صنعت خودروسازی است و سهام داری می‌کند در کنار آن قطعه‌سازان نیز وابسته به این صنعت هستند آنچنان که باید مسایل را کالبدشکافی و بررسی کند.

وی عنوان کرد: اکنون برای خرید خودرو از نمایندگی‌های رسمی خودروسازان با نرخ بازار، قیمت محاسبه می‌شود و هیچ دستگاه نظارتی وجود ندارد که با این موارد بر خورد کند.

وی تصریح کرد: ناپسامانی وجود دارد که دستگاه و ماسوولی که حرف آخر را می‌تواند بزند در این شرایط وجود ندارد در حالی به راجتی می‌توان این اوضاع را سر و سامان داد و از ادامه ناپسامانی در بازار و اقتصاد جلوگیری کرد.

بیاتیان درباره راه‌های تحول صنعت خودرو و سپردن کار طراحی خودروهای جدید به جوانان گفت: گام نخست برای تحول در صنعت خودرو این است که این صنعت به بخش خصوصی واگذار شود و دولت دست از بنگاه داری در خودروسازی و سهام داری بردارد و این صنعت را به بخش خصوصی واگذار کند.

وی ادامه داد: وقتی در صنایع دفاعی محصولات و ابزارهایی طراحی و تولید می‌شود که قابل رقابت با بهترین محصولات دنیااست طبیعتا این توان در کشور وجود دارد که در صنعت خودرو نیز استفاده شود. می‌توانیم خودروهایی بسیار ایمن، با کیفیت و پیشرفته را تولید و به بازار عرضه کنیم.

مشاور کمیسیون صنایع و معادن مجلس گفت: از چینی‌ها که خودروهای بی کیفیت خود را روانه خیابان‌ها و جاده‌های ما کرده‌اند، واقعا چیزی کم نداریم و جوانان ما این استعداد و توان را دارند البته به شرطی که دولت از این حوزه خارج شود. وی تأکید کرد: سال‌هاست می‌گویم خودروسازی را به بخش خصوصی واگذار کنید و همچنین راه را باز کنید تا خودروهایی در حد استاندارد و کیفیت خودروهای ما (نه کیفیت خودروهای چینی) وارد کشور شده و فضای رقابتی واقعی ایجاد شود. بیاتیان گفت: نه اینکه خودروی بی کیفیتی که ده‌ها سال از شروع خط تولیدش گذشته و در اروپا و... مطلقا تولید نمی‌شود به اصطلاح به موزه سپرده شده را به عنوان یک خودرو تحویل مردم بدهیم که انیما و استاندارد روز را ندارد. وی در پایان خاطر نشان کرد: تنها راجت صنعت خودرو، خصوصی سازی است و اینکه دولت و دستگاه‌های حکومتی فقط نظارت کرده و با ناپسامانی‌ها بر خورد کنند.

سقفی برای چند نفر؟

واحدهای کوچک متراژ، همچنان از پرتیرطرف‌ترین واحدهای مسکونی شهر تهران هستند، به‌طوری که در آبان‌ماه نیز سهم واحدهای ۵۰ تا ۶۰ متری در معاملات بیشتر از سایرین بوده است. بر اساس نتایج سرشماری نفوس و مسکن سال ۱۳۹۵، از هر ۱۰۰ واحد مسکونی شهر تهران، ۳۶ واحد مترازی بین ۵۱ تا ۷۰ متر دارند و درواقع با توجه به فراوانی بیشتر، انتظار می‌رود سهم بیشتری از معاملات را نیز به خود اختصاص داده باشند. اما سوال اینجاست که آیا واحدهای ۵۰ تا ۶۰ متری، با متوسط جمعیت خانوارهای تهرانی تاسمی دارد؟ نتایج سرشماری نفوس و مسکن سال ۱۳۹۵ نشان می‌دهد: ۳۰ درصد خانوارهای شهر تهران، ۲ نفره و ۲۸ درصد ۴ نفره هستند. حال باید دید کیفیت زندگی، رفاه و سطح رضایت این خانوارها نسبت در کسوت در واحدهای کوچک متراژ تا چه اندازه است.

اجارهمشینی بر فراز تورم

بر اساس گزارش بانک مرکزی نرخ اجاره‌ها در آبان‌ماه سال جاری نسبت به سال گذشته ۱۷ درصد افزایش داشته که این مقدار از متوسط کشوری نیز بیشتر است. به‌طور کلی بررسی آمارهای ۱۲ ماهه منتهی به آبان ۱۳۹۷ نشان می‌دهد نرخ اجاره در تهران همواره از متوسط کشوری رشد اجاره‌ها بیشتر بوده است. تابس‌ت و ثبت نرخ اجاره‌ها بالای تورم، این روند تغییر کرده است.

باسنسایر مسکن چه می‌توان کرد؟

فرض کنید تمام شرایط دریافت وام مسکن را دارید و مدت انتظار را هم پشت سر گذاشته‌اید و در آبان سال جاری وام خود را دریافت کرده‌اید. یک بررسی سرانگشتی نشان می‌دهد دریافت این همراه از حداکثر چند متر از خانه جدیدتان را تأمین می‌کند. بیشترین متراژ قابل خریداری با حداکثر سقف وام دریافتی، ۳۹ متر و در منطقه ۱۹ یعنی از ران‌ترین منطقه تهران است.

در تعریف بانک مرکزی پرداخت یار به معنای «شخص حقوقی است که در چارچوب سند تسوینی و براساس قرارداد منعقد به شرکت‌های ارائه دهنده خدمات پرداخت و تفاهم نامه منعقد با شرکت شایرک فعالیت می‌کند. پرداخت یار پرداخت‌های بدون حضور کارت از جمله پرداخت‌های درون زنامه ای مبتنی بر ریزساخت‌های همراه را دریافت کرده و به شبکه شایرک ارسال می‌کند.» همچنین پرداخت بان «شخص حقوقی است که در چارچوب این سندند براساس قرارداد منعقد با بانک از طریق ارائه خدمات ای مبتنی بر ذخیره ارز الکرانیتونی فعالیت می‌کند.»
نگاهی به مستندپرداخت بان که ۱۴ بند تهیه شده و الزامات، اختیارات، فرآیندهای پرداخت و تسویه، اعتبار کیف پول و مقررات انضباطی و مدیریت ریسک برای دریافت بانان ترسیم می‌کند، نشان می‌دهد که بخش عمده ای از این فرآیندها در بانک عامل طرف قرارداد با پرداخت بان انجام می‌شود و در عمل این ندهای جدید فقط «خدمات مبتنی بر ذخیره ارزش الکترونیکی به روی کیف پول ذخیره در تراکنش‌های درون شبکه پرداخت بان میان دادرنده کیف پول و پذیرنده کیف پول تبادل می‌شود»(اره ای می‌کنند و بقیه فرآیندها در اختیار بانک است. به این ترتیب مهمترین وظیفه پرداخت بان نهی ابزار نرم افزاری با سخت افزاری است که ارزش الکترونیکی روی آن ذخیره می‌شود.

•سقف تراکنش‌ها در پرداخت بان

بانک مرکزی سقف مبلغی هر کیف پول و حداکثر مبلغ هر تراکنش را معادل ۲۰۰ هزار تومان تعیین کرده است و پرداخت بانان ملزم به رعایت همه مقررات و ضوابط اعلامی بانک مرکزی، مدیریت ریسک و مقررات مربوط به مبارزه با پولشویی و تأمین مالی تروریسم هستند و باید همه اطلاعات هویتی را درنگان کیف پول پذیرندگان را اخذ کنند. شرایطی که برای تأسیس پرداخت بان در نظر گرفته شده شامل «ثبت شرکت تجاری در ایران»، «تأمین حداقل سرمایه مورد نیاز» که البته هنوز رقم آن اعلام نشده و «نداشتن سوسابقه در نظام قضایی» را «بدهی معوق به نظام بانکی» و «سابقه موثر چک برگشتی» برای مدیرعامل و اعضای هیات مدیره است.

در حقیقت پرداخت بان یک حلقه واسط میان دادرنده حساب بانکی، بانک و شرکت‌هایی هستند که خدمات مبتنی بر کیف پول این مشتریان می‌پذیرند.

• آیا نهاد جدید در بانک‌ها ایجاد می‌شود؟

مروری بر عملکرد بانک‌ها در دهه‌های اخیر نشان می‌دهد که هرگاه ضوابطی در حوزه پرداخت‌ها مورد اصولی و بانکی از سوی بانک مرکزی ابلاغ شده، بانک‌ها به جای تعامل با بخش خصوصی در جیب داده‌اند که خود اقدام به ایجاد نهادهای جدید کنند.

برای نمونه در حوزه‌های پرداخت‌های (بی اس بی) – اغلب بانک‌ها این پیشرو در حوزه خدمات پرداخت دارای یک پی اس بی هستند یا شرکت‌های تجارت الکترونیک خلق کرده‌اند. در مستند «پرداخت یار» و «پرداخت بان» دست بانک‌ها برای ایجاد نهادهای شرکت‌های واسطه باز است و می‌توانند با تأسیس این شرکت‌ها، با آنها قرارداد امضا کرده و پرداخت‌های الکترونیک صاحبان حساب را در انحصار خود داشته باشند.

دریچه

چرایی کاهش بهای ارز در روزهای اخیر



با وجود جوسازی های صورت گرفته برای شروع دور دوم تحریم ها از ۱۳ آبان اکنون شاهد آن هستیم که از هفته انتهایی آبان ماه قیمت دومتغیر طلا و ارز در جاده سراسیمبی افتاده است و انتظارات، مطابق برآوردها محقق نشد.

علت این است که بخش عمده این انتظارات در نیمه اول

سال جذب بازارهای ارز، طلا و مسکن شد و در ۱۳ آبان اتفاق جدیدی رخ نداد و نرخ ها

در دامنه قیمت های قبل از تحریم های آبان ماه باقی ماند؛ قیمت کالاهایی که به صورت

مستقیم یا غیر مستقیم با قیمت ارز در ارتباط بودند با افزایش نرخ دلار افزایش یافتند که

البته بخش زیادی از آن متناسب با گران شدن ارز نبود.

حال که قیمت ارز در حال کاهش با شیب ملایم است، تولیدکننده با عرضه کننده بر

اساس قانون چسبندگی در برابر کاهش قیمت مقاومت می کنند. بنابراین نمی توان انتظار

داشت که قیمت تمامی کالاهایز کاهش یابد.

البته به بانک مرکزی هم اختیاراتی داده شد تا بازار ارز را جدی تر مدیریت کند؛ بانک مرکزی به تازگی بخشنامه ای را صادر کرده که در آن «معافیت سالانه یک میلیون یورویی برای تزریق ارز حاصل از صادرات به سامانه نیما (نظام معاملات یکپارچه ارزی)» تعیین کرده است. همچنین رئیس بانک مرکزی اعلام کرده بازار معاملات آزاد نقدی و حواله ارزی راه اندازی خواهد شد که اصطلاحا بازار حراج نامیده می شود.

قطع سامانه سوئیفت و در نتیجه کاهش نیاز ارزی برای واردات تقاضای ارز و قیمت آن را کاهش داد است. جمع آوری دستگاه های پوز در خارج از کشور برای کنترل خروج سرمایه و محدودسازی خریدروانه از طریق کارخوآن های فروشگاههای بهر شماره ملی، سبب شد تا قیمت ارز شروع به کاهش کند. در این میان سفته بازان و افرادی که طلا یا ارز را با هدف کسب سود بیشتر در خانه هایشان ذخیره کرده بودند به دلیل نگرانی از ضرر ناشی از کاهش قیمت به بازار سرازیر کردند و بر میزان عرضه افزودند.

این نوع دخالت ها در بازار ارز شاید در مقطعی آرامش را در بازار حاکم کند اما هزینه معاملات بخش خصوصی را افزایش و فشار بیشتری را تولید کننده و رند تولید وارد می کنند. آن چه مسلم است نرخ موجود از نرخ واقعی نیست و با توجه به اینکه شفاف بین نرخ آزاد و سامانه نیما کاهش یافته، به جای سیستم چند نرخ، مسکنان باید به دنبال نرخ ارز تعادلی باشند. تغییرات نرخ ارز بیش از آن که تحت تأثیر مسائل اقتصادی باشد سیاسی است.

نگرانی از فروش یک میلیون بشکه نفت در روز و بازگشت درآمد حاصل از آن با توجه به قطع روابط بانکی از یک طرف و احتمال خلق شبیه پول در بانک ها و ایجاد نقدینگی جدید و افزایش تورم از طرفی دیگر شرایط دشواری را پیش روی دولت قرار داده است.

با توجه به نقدینگی و تورم موجود احتمال شوک های جدید در بازار و افزایش مجدد قیمت ها وجود دارد و پیش بینی می شود تا پایان سال به تعادل پایدار به معنای واقعی دست نیاییم و نرخ ها در همین دامنه نوسان داشته باشند. تا زمانی که شرایط بازار عادی نباشند، دولت رویروی بخش خصوصی نباشد و سهم بخش خصوصی را در تصمیم های کلان کاهش دهد و همچنان متکی بر درآمدهای نفتی باشد نمی توان امید داشت که ثبات در بازار بر پایدار بماند.

اگر بانک مرکزی تنها در جهت تامین مالی دولت و خواسته های آن عمل کند و با ابلاغ دستورالعمل ها و بخشنامه های متعدد تعادل بازار پول و ارز را بهم زند و قیمت ها را کنترل نماید، نمی توان متناسب با رویکرد اقتصاد و شاخص های کلان اقتصادی گام بردارد.

در مقابل همگرایی دولت و بخش خصوصی و کاهش کنترل روی قیمت بازار ارز در شرایط تحریمی از صدمات ناشی از بحران موجود تا اندازه زیادی می کاهد. مهمتر از همه در نظر گرفتن لایح مربوط به گروه ویژه اقدام مالی (FATF) است که پذیرش آنها سبکناال مثبتی در فضای بین المللی منعکس می کند.

اگر در تصمیم های اقتصادی، جناحی و سیاسی عمل نکنیم و هدف را رشد اقتصادی و بهبود معیشت مردم قرار بدیم هم نتیجه بهتری می گیریم و هم بازار ارزی توند به آرامش بیشتری برسد.

***رئیس کمیسیون بازار گانی داخلی اتاق بازرگانی ایران**

مختبر

وزیر صنعت:

واحدهای صنعتی نباید به دلیل بدهی تعطیل شوند



وزیر صنعت، معدن و تجارت تأکید کرد: واحدهای صنعتی و تولیدی که نیروی انسانی، امکانات و بازار فروش دارند، تحت حمایت دولت هستند و بانک‌ها نباید به دلیل بدهی این واحدها را تعطیل کنند. رضا رحمانی روز شنبه در دیدار با نماینده ولی فقیه در آذربایجان شرقی و امام جمعه تبریز اظهار داشت: به‌بانک‌ها تکلیف می‌دهم تا منابع لازم را در اختیار صنعت قرار دهند و به واحدهای صنعتی بدهکار که شرایط تولید و فروش را دارند، فرصت داده شود تا با بهبود شرایط خود بدهی آنان را بپردازند.

رحمانی تأکید کرد: واحدهای صنعتی

به هر قیمتی نباید تعطیل شوند و مدیران کل صنعت، معدن و تجارت استان‌ها در این خصوص باید پاسخگو باشند و مسئولان استانی نیز ارتباط موثر با بانک‌ها برای رفع مشکلات داشته‌باشند.

وزیر صنعت، معدن و تجارت گفت: حفظ تولید، راهبردی ترین هدف ماست و بازار نیز باید بر اساس آن تنظیم‌شود.

رحمانی با بیان اینکه ایران با ۱۵ کشور همسایه است، گفت: کشورهای همسایه آماده هرگونه همکاری با بخش صنعت و تجارت ایران هستند.

وزیر صمت همچنین با بیان اینکه بعد از کالاهای اساسی، تأمین مواد اولیه واحدهای صنعتی اولویت اول این وزارتخانه است، افزود: به مناطق آزاد نیز اجازه داده شده بدون ثبت سفارش مواد اولیه وارد کنند. وی اظهار داشت: استکبار با تحریم‌های ظالمانه به دنبال این است که چرخه تولید را در کشور از کار بیااندازد؛ بر این اساس با جدیت و سرعت عمل در کار و تلاش برای تولید این اقلام را ختنی خواهیم کرد. رحمانی با ذکر این‌که مواد اولیه اصلی مورد نیاز کشور در بخش‌های مختلف وجود دارد، یادآوری کرد: به‌طور مثال مواد پتروشیمی به اندازه کافی در کشور تولید می‌شود؛ مثلاً فولاد ۲ برابر نیاز کشور تولید می‌شود و در خصوص مس و آلومینیوم نیز دو نیم برابر نیاز کشور تولید می‌کنیم، اما باید نحوه توزیع اصلاح‌شود.

وی افزود: صنعت کشور ظرفیت بسیار بالایی دارد که البته هنوز بخشی از آن بدون استفاده مانده است و در این خصوص نیز برنامه ریزی مناسبی انجام می‌دهیم.

رحمانی با اشاره به وجود شهرها و ظرفیت‌های غنی صنعتی، معدنی و بخش تجارت در آذربایجان شرقی گفت: تبریز از نخستین شهرهای صنعتی کشور است که با توسعه بخش صادرات آذربایجان شرقی و صادرات کشور نیز تاثیر می‌گذارد. استاندارد آذربایجان شرقی نیز در این دیدار گفت: تبریز حوزه چهار شهر اول صنعتی ایران است و بر این اساس جایگاه این شهر راهبردی در صنعت ارتقا پیدا می‌کند. محمدرضا پورمحمدی، تأمین مواد اولیه و مشکل نقدینگی، از آن‌عده مشکلات واحدهای صنعتی آذربایجان شرقی را برشمرد و بر رفع مشکلات تولیدکنندگان واحدهای صنعتی تأکید کرد. نماینده ولی فقیه در آذربایجان شرقی و امام جمعه تبریز نیز گفت: رفع مشکلات واحدهای صنعتی خود استانی ماست. حجت الاسلام سیدمحمدعلی‌الله شاف‌افزود: باید اهرام‌های رابری کنترل قیمت خودرو، تثبیت قیمت ارز و راه اندازی واحدهای صنعتی را گذاشت.

وزیر راه:

مشکل دریافت ارز شرکت‌های هوایی ملی بر طرف شد

وزیر راه و شهرسازی با توجه به مشکلات شرکت‌های هوایی ملی، برای تأمین ارز مورد نیاز خود از بانک مرکزی گفت: مشکل این شرکت‌ها برای دریافت ارز از سامانه نیما برطرف شده است.

چندی پیش یک مقام مسئول در صنعت هوایی گفت: بود: تخصیص ارز از سامانه نیما به شرکت‌های هوایی بسیار به سختی و مشقت انجام می‌شود به گونه ای که از هر ۱۰۰ پرونده در این زمینه، فقط یک پرونده موفق به دریافت ارز از سامانه نیما می‌شود.

«محمد اسلامی» در گفت و گوبا خبرنگار ایرنا افزود: مشکلات اختصاص ارز برای تأمین هزینه شرکت‌های هوایی ملی حل و فصل شده و شرکت‌های می‌توانند در مورد نیاز خود از سامانه نیما دریافت کنند.

شرکت‌های هوایی ملی معتقدند در صورتی که درآمدهای ارزی یکی از شرکت‌های پتروشیمی به نیاز آنها اختصاص یابد، می‌توانند با ارائه مدارک کافی، از مورد نیاز خود رادر اسرع وقت تأمین و مطالبات خود را پرداخت کنند؛ زیرا حدود ۶۰ درصد هزینه‌های شرکت‌های هوایی ملی ارزی است.



بیشتر بدانیم

مشکلات بزرگ‌ترین جمعیت گیاهخوار در جهان گیاهخواری همیشه خوب نیست

پژوهشگران در آخرین تحقیقات پزشکی –تغذیه‌ای خود دریافتند که کمبود پروتئین و کاهش حجم عضلات به هم مرتبط بوده و داشتن یک بدن سالم با عضلات قوی به انجام فعالیت‌های بدنی کافی و دائمی به همراه یک رژیم غذایی با پروتئین کافی بستگی دارد.

امروزه بسیاری از مردم جهان پیرو رژیم غذایی گیاهخواری بوده و در مقالات و یادداشت های مختلفی نیز بر مضرات مصرف زیاد گوشت قرمز تأکید می شود. در این میان کشور هندوستان بیشترین میزان جمعیت گیاهخواران جهان را در خود جای داده است و جدیدترین پژوهش های محققان هندی نشان می‌دهد که ۶۸ درصد جمعیت هند از کمبود پروتئین و ۷۱ درصد نیز از داشتن عضلات ضعیف رنج می‌برند. بر اساس اظهارات کارشناسان، رژیم غذایی ۸۴ درصد از گیاهخواران و ۶۵ درصد غیر گیاه خوران از کمبود پروتئین بر خوردار است. لازم به توضیح است که در این کشور افراد غیر گیاهخوار نیز به‌ندرت و معمولاً تنها روزهای یکشنبه گوشت مصرف می‌کنند. در ضمن در این گروه نیز مصرف گوشت سفید همچون مرغ و ماهی بیشتر از گوشت قرمز معمول است.

آموزش در مورد پروتئین و میزان نیاز بدن به این ماده بسیار مهم است. تصورات اشتباهی وجود دارد که برخی فکر می‌کنند این ماده مغذی فقط برای بدن‌سازان مفید است و یا برخی فکر می‌کنند رژیم غذایی روزمره و عادی به‌تنهایی می‌تواند تأمین‌کننده پروتئین لازم بدن باشد. بر اساس گزارش شورای تحقیقات پزشکی هندوستان هر فرد به‌طور طبیعی و بدون بیماری روزانه ۰/۸ تا ۱ گرم پروتئین در ازای هر کیلوگرم وزن بدن نیاز دارد.

دکتر آنکیتا گهاگ (Ankita Ghag) مدیر کلینیک InBody Clinical در این رابطه گفت: «بر اساس آخرین بررسی‌های ما با همکاری شرکت تحقیقاتی جهانی متخصص در زمینهٔ نظرسنجی IPSOS، ۶۸ درصد مردم هند از کمبود پروتئین و ۷۱ درصد آن‌ها نیز از سلامت عضلانی ضعیف بر خوردار هستند. به نظر می‌رسد که ایجاد آگاهی در مورد اهمیت بهداشت عضلات و پیدا کردن راه‌حل‌های مناسب برای آن‌ها می‌تواند نتیجه‌بخش باشد.»

به اعتقاد دکتر گهاگ ارتباط مستقیمی بین کمبود عضلات و کمبود پروتئین در میان مردم کشور هند وجود دارد که نیازمند توجه‌فوری است. کاپوتا دیوگان (Kavita Devgan) متخصص تغذیه و همکاریاش تحقیقاتی را بر اساس اطلاعات مرکز تحقیقات هند ۲۰۱۷ انجام و ارائه داده‌اند که طبق آن ۸۴ درصد گیاهخواران و ۶۵ درصد غیر گیاهخواران هندی از رژیم غذایی کم پروتئین استفاده می‌کنند. بر اساس نتیجه این تحقیقات، مردم این کشور پروتئین کمی را در رژیم غذایی روزانه خود دریافت می‌کنند که برای بدنشان کافی نیست و باعث می‌شود تا سلامتی عضلاتشان تحت تأثیر قرار گیرد. دیوگان تأکید کرد که بدن انسان بین ۱۰ تا ۱۴ گرم پروتئین اضافی در روز نیاز دارد.

او در ادامه توضیحاتش گفت: «در این شرایط استفاده از مکمل‌های پروتئینی که با پروتئین هیدرولیز شده به وجود می‌آیند، می‌توانند منبع خوبی برای بر طرف ساختن کمبود پروتئین بدن محسوب شود.»

ناندان جوشی (Nandan Joshi) متخصص علوم تغذیه و امور پزشکی و مدیر شرکت فرآورده‌های غذایی چندملیتی در فرانسه در رابطه با آگاهی مردم از میزان دریافت پروتئین کافی به بدنشان گفت: «آموزش در مورد پروتئین و میزان نیاز بدن به این ماده بسیار مهم است. تصورات اشتباهی وجود دارد که برخی فکر می‌کنند این ماده مغذی فقط برای بدن‌سازان مفید است و یا برخی فکر می‌کنند رژیم غذایی روزمره و عادی به‌تنهایی می‌تواند تأمین‌کننده پروتئین لازم بدن باشد.»

او در ادامه توضیحاتش گفت: «بسیاری از مردم از نیاز روزانه بدنشان به پروتئین اطلاع کافی ندارند و با این ضعف آگاهی، سلامت عضلانی بدنشان نادیده گرفته می‌شود. درواقع بسیاری از مردم وجود عضلات کافی را با ورزش کردن و بدن‌سازی مرتبط می‌دانند درحالی‌که نقش پروتئین در این مسئله بسیار مهم است. بسیاری از مردم هند از تأثیر کلی پروتئین بر سلامت و یا به خطر افتادن سلامت عضلاتشان بی‌خبر هستند.»

به اعتقاد ناندان جوشی سلامت عضلات نه تنها به یک سبک زندگی فعال و انجام فعالیت‌های بدنی مداوم بستگی دارد بلکه به داشتن یک رژیم غذایی درست با پروتئین کافی نیز مرتبط است.

بر اساس گزارش شورای تحقیقات پزشکی هند هر فرد به‌طور طبیعی و بدون بیماری روزانه ۰/۸ تا ۱ گرم پروتئین در ازای هر کیلوگرم وزن بدن نیاز دارد.

علمی- فناوری

وقتی ضایعات شیشه هم مفید می شوند

در این راستا، محققان دانشگاه علم و صنعت از ضایعات شیشه به‌عنوان یک پیش ماده ارزش‌قیمت‌برای تولید نانوسیلیکای کلونیدی بهره‌برده‌اند.

دکتر رضا نوروزی یکی ضمن اشراف به کاربردهای متعدد نانوسیلیکای کلونیدی، در خصوص هدف از انجام این طرح گفت: در تحقیقات اخیر کارایی نانوسیلیکادر افزایش خواص مکانیکی بتن‌ه‌ همچنین کاربرد آن در تولید پوشش‌های فوق آب‌گریز بر صنعت نساجی به اثبات رسیده است. ازاین‌رو در این طرح تلاش شد تا با استفاده از یک پیش ماده ارزان، یک‌ماده مورد نیاز صنعت را تولید کنیم.

وی خاطرنشان کرد: ضایعات شیشه یکی از زباله‌هایی است که دیر تجزیه شده و انباشت آن مشکلاتی را برای محیط زیست ایجاد می‌کند. ما در این طرح با بهره‌گیری از ضایعات شیشه، نانوذرات مفید تولید کرده‌ایم که می‌تواند کاربرد وسیعی در صنایع مختلف داشته‌باشد.

نوروزی یکی در خصوص مراحل سنتز و مشخصه‌یابی نانوذرات سنتز شده گفت: فرایند سنتز نانوسیلیکای کلونیدی شامل دو مرحله کلی بود. در مرحله اول سیلیکازل خیس تولید شد و در گام بعد فلز تولید‌شده لخته زدایی شد. بدین منظور در ابتدا پودر شیشه به‌منظور خالص‌سازی تحت عملیات اسید شویی قرار گرفت و سپس پودر تصفیه‌شده با سدیم هیدروکسید وارد واکنش و ژل سیلیس تولید شد. نوع اسید مورد استفاده و همچنین دمای فرایند تولید فلز به‌عنوان پارامترهای مؤثر به‌ینه‌سازی شدند.

به گفته وی، پس از اتمام فرایند تولید نانوسیلیکای مشخصه‌های مورفولوژیکی و ساختاری توسط آزمون‌های XRF، DLS، FESEM، FTIR و جذب پرتوزون مورد بررسی قرار گرفتند. وی خاطرنشان کرد: میانگین اندازه نانوذرات نانوسیلیکای کلونیدی تولید‌شده ۱۵ تا ۲۷ نانومتر و پتانسیل زتای نانوذرات ۴۲٫۶ میلی‌ولت اندازه‌گیری شده بود. به‌یادگار پایداری بالای کلونید است. همچنین یک گرم از نانوذرات پس از خشک شدن ۸۳٫۶۳ مترمربع سطح ویژه دارند.

این تحقیقات حاصل تلاش‌های دکتر رضا نوروزی یکی عضو هیأت علمی و زهرا اسدی دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه علم وصنعت ایران است.

نامۀ اجرائی مفاد اسناد رسمی پشما ابلاغ می گردد. از تاریخ انتشار این آگهی که تاریخ ابلاغ اجرائیه محسوب می شود فقط در یک نوبت چاپ در روزنامه چاپ درج و طبق مندرجات قرارداد محاسبه شده و تا یوم الاداء به آن اضافه می گردد) بهدکار می باشد که بر اثر عدم پرداخت وجه پستسناکدر درخواست صدور اجرائیه نمودن مامور پست شناخته نگردیده اید ابلاغ می گردد که برابر گزارش مامور پست شناخته نگردیده اید ابلاغ می گردد. از تاریخ انتشار این آگهی که تاریخ ابلاغ اجرائیه محسوب می شود فقط در یک نوبت چاپ در روزنامه چاپ درج و منتشر می گردد طرف مدت ۱۰ روز نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام و در غیر اینصورت بدون انتشار آگهی دیگری عملیات اجرایی طبق مقررات علیه شما تعقیب خواهد شد. (م الف ۱۶۹۸۲)

رئیس اداره اجرای اسناد رسمی قم

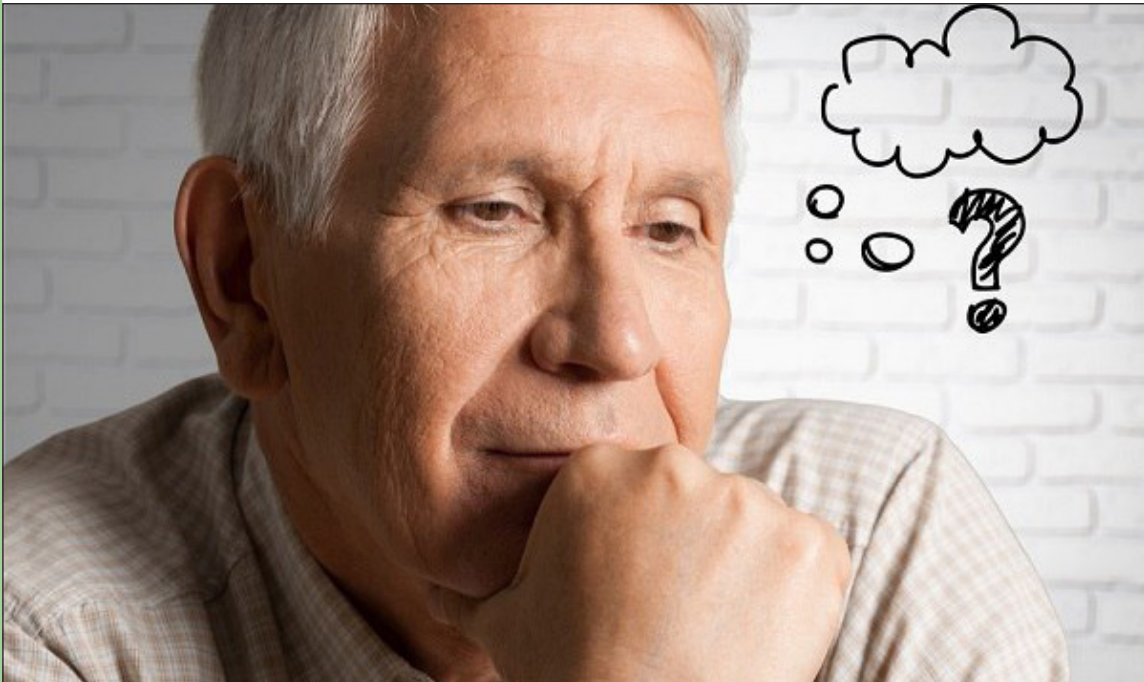
آگهی ابلاغ اجرائیه کلاسده:
۱۳۹۷/۰۴/۰۲۰۰/۱۱۰۰۲۲۱۸/۱

بدینوسیله به آقای حبیب اله غلامی نام پدر: صفوه شمسانه شمسانه ملی ۰۶۰۰۹۶۳۱۳ شماره شناسنامه ۲۶۳ بهدکار پرورنده کلاسده ۹۷۰۰۲۳۳۶ که برابر گزارش مامور پست شناخته نگردیده اید ابلاغ می گردد که برابر قرارداد بانکی شماره ۲۶۹۵۹۷۹۶۶ مورخ ۱۳۹۵/۱۰/۲۹ بین شما و بانک سپه شعبه امام خمینی مبلغ ۱۱۷/۴۲۵/۲۴۵ ریال بهدکار می باشد که روزانه از تاریخ ۱۳۹۷/۰۷/۱۴ مبلغ ۱۳۹۷/۰۴/۰۳۰۰/۱۱۰۰۲۲۳۷/۱

بدینوسیله به آقای محمد پهلوانی نام پدر: علی شماره ملی ۰۲۸۶۳۳۱۵۳۷ شماره شناسنامه ۸۹۲۸ بهدکار پرورنده کلاسده ۹۷۰۰۲۳۵۷ که برابر گزارش مامور پست شناخته نگردیده اید ابلاغ می گردد که برابر قرارداد بانکی شماره ۲۶۹۴۹۰۲۹۸ مورخ ۱۳۹۴/۹/۱۴ بین شما و بانک سپه شعبه امام خمینی مبلغ ۷۰/۴۹۷/۳۴۵ بهدکار می باشد که روزانه از تاریخ ۱۳۹۷/۰۴/۰۳۰۰/۱۱۰۰۲۲۳۷/۱ مبلغ ۱۳۹۷/۰۴/۰۳۰۰/۱۱۰۰۲۲۳۷/۱

بدینوسیله به آقای محسن محمودآبادی برجلوئی نام پدر: هاشمعلی شماره ملی ۰۳۷۰۰۲۰۶۵۱ شماره شناسنامه ۰۳۷۰۰۲۰۶۵۰ بهدکار پرورنده کلاسده ۹۷۰۰۲۳۵۸ که برابر گزارش مامور پست شناخته نگردیده اید ابلاغ می گردد که برابر قرارداد بانکی شماره

از نشانه‌های هشدار دهنده اولیه آلزایمر



زمانی که درباره بیماری آلزایمر فکر می‌کنیم، بیشتر مواردی مانند فراموش کردن این که کلیدهای خود را کجا گذاشته‌ایم، این که قرار بوده چه چیزهایی را خریداری کنیم، یا روشن گذاشتن گاز زمانی که خانه را ترک کرده‌ایم به نظرمان می‌رسد.

با پیشرفت بیماری آلزایمر شرایط به گونه‌ای رقم می‌خورد که حافظه خود را از دست داده و رویدادهای گذشته و حتی نام نزدیک‌ترین افراد به خود، مانند دوستان و اعضای خانواده را فراموش می‌کنیم. اما از دست دادن حافظه و فراموشی نخستین نشانه از بیماری آلزایمر نیست و این شرایط در واقع زمانی شکل می‌گیرد که پیش از آن آسیب به مغز وارد شده است. پژوهشگران در دانشگاه کالیفرنیا در سن دیگو، طی همکاری با بانک رزستی برزیل برای مطالعات

پیری در دانشگاه سان‌پائولو پنج نشانه هشداردهنده اولیه را کشف کرده‌اند که می‌توانند به بیماری آلزایمر اشاره داشته باشند و البته هیچ ارتباطی نیز با از دست دادن حافظه ندارند.

هشدار اولیه، نتایج بهتر

علم سالیانست که برای یافتن روش هایی برای تشخیص و دهنگام و دقیق تر بیماری آلزایمر در تلاش است. این زوال عقل هر چه زودتر تشخیص داده شود، دسترسی سریع تر به درمان می تواند کمک به بهبود عملکرد شناختی و کیفیت زندگی بیمار را در پی داشته باشد. تشخیص و دهنگام بیماری آلزایمر همچنان به صورت یک چالش بزرگ باقی مانده است زیرا آزمایشی قطعی برای این بیماری و به طور کلی تشخیصی زمان آغاز آن با حذف احتمالات دیگر وجود ندارد.

بر همین اساس، دکتر لی گرینبرگ و تیم پژوهشی وی در دانشگاه کالیفرنیا در سن دیگو یافتن نشانه ها و

علامتی که می توان از آنها برای تشخیص اولیه بیماری پیش از این که زوال حافظه حالتی جدی به خود بگیرد را مد نظر قرار داده اند.

پژوهشگران یافت مغز ۱۰،۹۰۹ فرد بزرگسال که طی یک دهه گذشته در سان‌پائولو فوت کرده بودند را مورد بررسی قرار دادند.

سپس، پژوهشگران عوامل دخیل در انحطاط مغز مرتبط با بیماری آلزایمر، مانند گوریده های تاتو و پلاک های بتا آمیلوئید و سوابق پزشکی بیماران را ارزیابی کردند.

علامت اولیه مرتبط با بیماری آلزایمر که آنها کشف

کردند شامل موارد زیر می شود:

- اضطراب - بی قراری - افسردگی - اختلال خواب - تغییرات اشتها

با پیشرفت بیماری آلزایمر، احتمال تداوم بی قراری و تحریک پذیری افزایش داشت. در نهایت، تغییراتی در توانایی شناختی و مشکلات حافظه وجود داشت. نویسندگان نوشتند: «این یافته ها به ما می گویند که اگرچه تشخیص زودهنگام و درمان زودهنگام می تواند به بهبود نتایج کمک کند، اما تشخیص زودهنگام به تنهایی به تنهایی می تواند به بهبود نتایج کمک کند.»

مطالعات ارتباطی بین کمبود خواب با کیفیت پایین خواب و سطوح بالاتر پلاک بتا آمیلوئید را نشان داده

اند، از این رو، استراحت کافی برای پیشگیری از این شرایط را فراهم می کند. بیماری آلزایمر از این زوال حافظه بلکه به نظر می رسد با نشانه ها و علامتی ظریف تر که به راحتی نادیده گرفته می شوند یا با بیماری ها و شرایط دیگر اشتباه گرفته می شوند، آغاز می شود. در صورت مواجهه با پنج علامتی که پیش تر به آنها اشاره شد، مراجعه به پزشک برای بررسی دقیق تر شرایط را فراموش نکنید.

ورزش

فعالیت جسمانی نه تنها خطر بیماری آلزایمر را

توصیه ها و هشدارها

سبز های پر خاصیت!

سبزی های از سالم ترین و بهترین گزینه هایی غذایی هستند که می توانید برای حفظ سلامت خود و دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم میزان مصرف آنها را هر چه بیشتر افزایش دهید. به طور خاص، سبزی های برگدار سبز از بهترین محصولاتی هستند که می توانید به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید.

سبزی های برگدار منابع خوبی برای فیبر، آهن، ویتامین ها و مواد معدنی مختلف محسوب می شوند. مصرف آنها می تواند به تقویت استخوان ها، مغز قلب، و سیستم ایمنی کمک کند. سبزی های برگدار گزینه های غذایی خوبی برای پیشگیری از سرطان، حملات قلبی، چاقی و پوکی استخوان هستند. در ادامه با برخی از بهترین نمونه ها در این زمینه بیشتر آشنایی شویم.

آراگولا: آراگولا از نظر تراکم مواد مغذی غنی تر از محصولاتی مانند هویج، گوجه فرنگی، و حتی سیب زمینی شیرین است. اگر چه ممکن است به نظر نرسد، اما آراگولا به خانواده سبزی های چلیپایی که شامل محصولاتی مانند بروکلی و کلم می شود، تعلق دارد. ترکیبی به نام سولفورفان در این گروه از سبزی ها وجود دارد که از توانایی توقف رشد سرطان برخوردار است. آراگولا حاوی مقدار قابل توجهی اوتئین و ویزانترین نیز است که این آنتی اکسیدان های کاروتنوئیدی در شبکه چشم جمع می شوند. این دو کاروتنوئید به محافظت در برابر انحطاط ماکولا، یک بیماری چشم که بیشتر از آب مروارید و آب سیاه موجب نابینایی افراد می شود، کمک می کنند. طعم تند و فلفلی آراگولا آن را به گزینه ای خوب برای افزودن به سالاد های سبز تبدیل می کند.

برگ چغندر: برگ چغندر یکی از سبزی های برگدار است که به واقع نادیده گرفته شده است. این محصول که به نام برگ چغندر سونبسی شناخته می شود، دارای برگ هایی شبیه به اسفناج یا کیل با ساقه هایی بلند است. ساقه های برگ چغندر می تواند قرمز، سبز یا زرد باشد. همچنین، نمونه چند رنگ از آن نیز وجود دارد که به نام برگ چغندر رنگین کمانی شناخته می شود. برگ چغندر در خانواده ای مشابه با چغندر ها قرار می گیرد. این محصول می تواند ۶۳۶ درصد از نیاز روزانه به ویتامین K را تأمین کند. بیشتر افراد توجهی به این ویتامین ندارند، اما ماده مغذی بسیار مهمی محسوب می شود. ویتامین K نه تنها به لخته شدن خون کمک می کند، بلکه با فعال کردن پروتئینی که به پیشگیری از رسوب کلسیم در سر خگ ها کمک می کند در محافظت در برابر بیماری قلبی نیز نقش دارد.

کیل: کیل یک سبزی با بافت ترد و برگ های پیچ خورده است که طی سالیان اخیر از محبوبیت بیشتری برخوردار شده است. کیل می تواند ۲۰۶ درصد از ارزش روزانه ویتامین A، ۶۸۴ درصد از ارزش روزانه ویتامین K، و ۲۶ درصد از ارزش روزانه منگنز، یکی دیگر از مواد مغذی که کمتر مورد توجه قرار می گیرد، همراه با گلوکوزامین، یک عامل درمانی برای تسکین التهاب ناشی از استئوآرتریت (آرتروز) را تأمین کند.

برگ خردل: برگ خردل دارای عطر و طعمی تند و تیز است. این محصول ترد و سرشار از مواد مغذی حاوی کاروفیل بسیار زیاد است که این رنگدانه طبیعی می تواند فوایدی فراتر از رنگ سبز گیاهان را ارائه کند. کاروفیل تولید آیزم های که به سمدزایی کبد کمک می کنند را افزایش می دهد. همچنین، این ماده به بهبود زخم ها کمک می کند. از دهه ۱۹۴۰، نوع پزشکی کاروفیل در پمادهایی که برای درمان زخم های پوست تولید می شوند، استفاده شده است.

بوک چوی: بوک چوی که به نام کلم چینی نیز شناخته می شود، گزینه ای خوب برای استفاده در سوپ ها و سرخ کردنی ها است.

این گیاه از ساقه های سفید و ترد و برگ های سبز و ظریف برخوردار است. بوک چوی نیز به خانواده سبزی های چلیپایی تعلق دارد و فواید سلامت مشابه با بروکلی و کلم و کوسل ارائه می کند. این محصول حاوی ترکیبات طبیعی است که به کاهش خطر سرطان کمک می کند.

اسفناج: بدون تردید، هر فهرست سبزی های برگدار بدون اسفناج ناقص خواهد بود. اسفناج سرشار از دو کاروتنوئید خاص یعنی زکسانتین و لوتئین است که به پیشگیری از انحطاط ماکولا، دلیل اصلی نابینایی در افراد بالای ۵۰ سال، کمک می کنند. اسفناج یکی از غنی ترین منابع غذایی برای کورتروستین نیز است که این آنتی اکسیدان به مهار التهاب ناشی از فعالیت پروتئین های سیتوکین کمک می کند.

متخصص تغذیه مطرح کرد

بخور و نخورهای روزهای آلوده

متخصص تغذیه راهکارهایی جهت مقابله با تأثیر آلودگی هوا در بدن ارائه داد و گفت: توجه به این موضوع در تقویت سیستم ایمنی بسیار مؤثر است.

شیدیه‌الدین مطهری متخصص تغذیه، در ارتباط با بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای در زمان آلودگی هوا اظهار داشت: باید در چنین شرایطی برای دفع سموم از بدن از امکانات فصل تغذیه‌ای که حاوی آنتی اکسیدان فراوان بوده استفاده کنیم. وی افزود: افرادی که دچار کم‌خونی هستند بیشتر در معرض خطرهای آلودگی هوا بوده و این مسئله عوارض بیشتری برای آنها دارد که رعایت نکات تغذیه‌ای می‌تواند در بهبود آنها مؤثر واقع شود.

این متخصص تغذیه ادامه داد: استفاده از انار، آب انار و مرکبات به دلیل داشتن ویتامین C و آنتی اکسیدان فراوان سیستم ایمنی را تقویت کرده و در جهت مقابله با آلودگی در بدن مؤثر است. همچنین مصرف شیر کم‌چرب در این زمینه توصیه می‌شود.

مطهری گفت: داشتن خواب راحت و عمیق، ربهیز از شب‌بیداری و صبح‌خوابی در کمک به دفع سموم از بدن مؤثر بوده. همچنین افراد باید در روزهایی که هوا آلوده است از ورزش صبحگاهی بپرهیزند و در زمان پاک بودن هوا ورزش‌های لازم را انجام دهند. استفاده از مراکز ورزشی بیشتر با ورزش در منزل نیز در این شرایط بیشتر توصیه‌می‌شود.

وی وجود استرس و انتقال آن به دیگران را از عوامل مؤثر در کاهش سیستم دفاعی بدن برشمرد و گفت: این مسئله سبب ترشح هورمون کورتیزون شده و توان دفاعی بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد بنابراین این توصیه می‌کنیم افراد از اضطراب و استرس دوری کنند.

این متخصص تغذیه ادامه داد: استفاده از مغز دانه‌ها هر چند به میزان بسیار اندک در تقویت سیستم ایمنی مؤثر بوده و افراد بهتر است به جای استفاده از انواع فست‌فود مواد غذایی مفید را مصرف کنند.

وی بیان داشت: نوشیدن آب در این شرایط مفید است البته نباید چند لیوان آب پشت سر هم مصرف شود بلکه آب را باید جرعه جرعه و به مرور در طول روز استفاده کرد. بن با ۶۰ درصد از آب ساخته شده و تمام مواد مغذی بدن به صورت محلول در آب جذب می‌شوند. همچنین دفع سموم از بدن با مصرف بیشتر آب بهتر امکانپذیر است.

مطهری گفت: استفاده از آب‌میوه‌ها رقیق و یا طبیعی و مصرف تفاله میوه توصیه می‌شود و این مسئله به ویژه در تفاله میوه‌ها جهت مقابله با سرطان‌های دستگاه گوارش مؤثر است.

خواص شگفت انگیز انار برای پوست و مو

انار میوه‌ای بهشتی است که خواص بسیار زیادی دارد. از مهم‌ترین خواص انار پاک‌سازی و تصفیه خون است. مصرف این لقوق العاده برای سلامتی مؤثر است و فواید بسیاری برای سلامت پوست و مو، جلوگیری از کم‌خونی، بهبود سلامت قلب و درمان بیماری‌ها دارد.

پوست انار دامور نیزید

اکثر ما دانه‌های قرمز انار را مصرف نموده و پوست آن را بدون توجه به فواید زیادی که دارد، دور می‌ریزیم در حالی که پوست انار خشک شده مانند خود میوه انار دارای خواص زیادی است و این روزها، در بسیاری از کرم‌های پوستی یا شامپوها و تقویت‌کننده‌های مو از عصاره انار استفاده می‌شود. پوست انار آنتی اکسیدان فراوان دارد و با جوش و آب میوه مبارزه می‌کند. پوست انار را به‌عنوان ماسک استفاده کنید، این را با روغن زیتون یا روغن زانگبیل مخلوط کنید و پودر به دست آمده را با آب‌لیمو و گلاب ترکیب کنید و روی جوش و آکنه قرار دهید. همچنین پوست انار کلانژن پوست را تحریک و از پیری و چین و چروک پوست جلوگیری می‌کند.

شفاییت پوست با ماسک عصاره انار

شما می‌توانید عصاره انار را به‌عنوان یکی از مواد تشکیل دهنده ماسک صورت، جمع‌آوری کنید. اسیدهای موجود در عصاره انار به تجدید سلول‌ها سرعت می‌بخشد، بافت پوست را ترمیم می‌کند و به پوست کدر جانی دوباره می‌دهد. اگر از عصاره انار به‌عنوان ماسک استفاده کنید، این را با روغن زیتون یا روغن زانگبیل مخلوط کنید و مقدار کافی از این مخلوط را روی صورت‌تان پخش کنید و بگذارید ۱۵ دقیقه بماند. سپس، با آب گرم بشویید و به آرامی با حوله خشک کنید.

تأثیر انار بر بازسازی سلول‌ها

معمولاً با افزایش سن، پوست با مشکلاتی از قبیل رنگدانه‌سازی بیش از حدو ایجاد لکه‌های پیری مواجه می‌شود به همین دلیل است که توصیه می‌شود حتماً از انار و مشتقات آن استفاده کنید تا این میوه بهشتی، از شما در مقابل انواع آسیب‌های پوستی محافظت کند. انار با کمک به تولید آنتی اکسیدان‌های طبیعی که توسط بدن تولید می‌شوند، به جوان‌سازی سلول‌های پوست کمک می‌کند.

پاک‌سازی پوست با انار

از دیگر خواص انار برای پوست می‌توان به فواید روغن هسته انار اشاره نمود که می‌تواند عمیقاً داخل پوست نفوذ کرده و پوست را از درون مرطوب سازد. انار حاوی پانتونیمیک اسید است که این ماده، باعث دور نگه‌داشتن باکتری‌ها از پوست و مرطوب نگه‌داشتن آن در طول روز می‌شود. کافی است صورت را شسته، سپس مقداری پنبه را به آب انار آغشته کنید و آن را به پوست خود بمالید. این کار علاوه بر تأثیر بر کاهش آکنه و جوش، می‌تواند پوست شما را سفت کرده و مانند کتونز عمل کند.

