



تاریخ
۱۸
آذر
۱۴۰۳
یکشنبه

جعفر قادری نماینده شیراز و زرقان:

### خط ریلی شیراز – کل گهر تعطیل شد

به گزارش خبرنگار ایلنا، از یک‌سو کشور با رشد روزافزون تورم و کاهش لحظه‌به‌لحظه ارزش پول ملی دست‌به‌گریبان است و از سوی دیگر واحدهای کوچک و بزرگ صنعتی و تولیدی با آوار مشکلات دولت‌های قبل دست‌وپنجه نرم می‌کنند. خط ریلی شیراز– کل گهر تعطیل شد جعفر قادری نایب‌رئیس کمیسیون اقتصادی در گفتگو با ایلنا

نمازی فعال سیاسی اصلاح‌طلب:

### رفتارهای دوگانه به هیچ عنوان در شأن ریاست مجلس نیست

سهم حامیان قالیباف در کابینه دولت خوب رعایت شد / ۹ نفر از وزرا، اصولگرا و از حامیان قالیباف به شمار می‌آیند



کمیسیون‌ها؛ دیگر فرقی ندارد. رأی آنها هم با رأی نمایندگان مجلس برابری می‌کند. اما اگر خروجی مجلس قابل قبول باشد، رئیس مجلس باید از این مصوبه به نمایندگی از بقیه نمایندگان توضیح بدهد و از آن دفاع کند.

این فعال سیاسی درخصوص رویکرد دوگانه قالیباف در حمایت از تندروها و تعامل با دولت، بیان کرد: قالیباف در شروع کار با شعار وفاق ملی دولت چهاردهم همکاری کرد و نماد این همکاری رأی اعتماد مجلس با ریاست قالیباف به کابینه آقای پزشکیان بود. تا چند روز گذشته کاملاً واضح بود که سران سه قوه و مخصوصاً قالیباف و پزشکیان با یکدیگر همراهی و همکاری کافی دارند. اما هنگامی که مصوبه‌ای قانونی می‌شود و به رئیس‌جمهور ابلاغ می‌شود، رئیس‌جمهور یک هفته وقت برای ابلاغ این قانون دارد. در غیر این صورت رئیس‌مجلس باید آنرا ابلاغ کند. درخصوص قانون حجاب و عفاف یک هفته گذشته بود پزشکیان آن را ابلاغ نکرده و قصد هم ندارد که آن را ابلاغ کند. بعد از آن قالیباف هم آن را ابلاغ نکرد و به نظر می‌آید که قالیباف متوجه مشکلات این مصوبه شده و عواقب آن را درک کرده و سه قوه قصد داشتند با همکاری یکدیگر به دنبال راه‌حلی برای آن باشند. با تاخیر درخصوص ابلاغ این مصوبه، قالیباف به یک‌باره اعلام کرد که ۲۳ آذر ماه قانون عفاف و حجاب را به رئیس‌جمهور ابلاغ می‌کند. این موضوع فاصله‌ای بین پزشکیان و قالیباف ایجاد کرد و پزشکیان از قالیباف برای بیان ابلاغ این قانون ناراحت است.

این فعال سیاسی اصلاح‌طلب در پاسخ به این سؤال که موضع‌گیری‌های دوگانه قالیباف برای آینده سیاسی او فرصت‌ساز است یا آسیب‌زننده، بیان کرد: من نمی‌دانم کسی و با محرک قالیباف از این رفتارهای دوگانه چیست. اما بر اساس تجربه‌ام در مجلس، می‌دانم که رفتارهای دوگانه و متضاد به هیچ عنوان در شأن ریاست مجلس نیست. این نماینده ادوار مجلس درباره همراهی قالیباف و مجلس با پایان انتصابات دولت بیان کرد: در تعیین وزرا و استانداران و فرمانداران باید توجه داشت وزیران که سهم اصولگراها در درجه اول قرار گرفت و سهم حامیان قالیباف در این مجموعه خوب رعایت و نگرانی‌ها برطرف شده است. ۹ نفر از وزرا اصولگرا و از حامیان قالیباف به شمار می‌آیند.

وزیر اقتصاد:

### دولت مصمم به رفع فیلترینگ است



وزیر اقتصاد گفت: ما معمولاً نگاه بدبینانه به روندهای جدید مثل اقتصاد دیجیتال و رمزارز داریم؛ مثلاً در بحث فیلترینگ معلوم نیست چرا باید این کار را بکنیم؛ بنابراین دولت مصمم است که فیلترینگ را بردارد. به گزارش ایسنا، عبدالناصر همتی در رویداد ملی ارز دیجیتال اظهار کرد: مسئله اقتصاد دیجیتال بسیار مهم است. کشورهای همسایه ما با سرعت در حال پیشرفت هستند. ولی ما متأسفانه نتوانستیم در اقتصاد دیجیتال رشد متناسب با آنچه همسایگان در حال تحقق آن هستند را محقق کنیم.

### تصمیم مجلس برای مناسب‌سازی حقوق بازنشستگان در سال آینده

نمایندگان مجلس سازوکار مناسب‌سازی حقوق بازنشستگان کشوری و لشکری

را در کنار نحوه تأمین منابع آن، مشخص کردند

به گزارش رویداد ۲۴، نمایندگان در نشست علنی نوبت صبح مجلس شورای اسلامی در جریان رسیدگی به بخش هزینه‌ای لایحه بودجه سال ۱۴۰۴ کل کشور، به بررسی بند (خ) تبصره (۱) ماده واحده این لایحه در حوزه مالیات و عوارض پرداختند و آن را به تصویب رساندند. نمایندگان در بخش درآمدی و هزینه‌ای بند خ تبصره یک ماده واحده این لایحه تصویب کردند: در سال ۱۴۰۴ نرخ مالیات بر

### واریز یارانه ویژه یلدا صحت ندارد

سختگوی سازمان هدفمندی یارانه‌ها گفت: واریز یارانه یلدایی صحت ندارد و همان یارانه‌های نقدی سرپرستان خانوار طبق تاریخ مقرر پرداخت خواهد شد. طیبه حسین، سخنگوی سازمان هدفمندی یارانه‌ها در گفتگو با خبرنگار هم، واریز یارانه یلدایی به حساب خانوارها را تکذیب کرد و گفت: یارانه نقدی سرپرستان خانوار طبق تاریخ‌های مقرر واریز خواهد شد و به هیچ عنوان خبری تحت عنوان پرداخت یارانه

### هدشار پلیس فنا؛ مراقب کلاهبرداران

#### یلدایی باشید

معاون فرهنگی اجتماعی پلیس فتا فراجا با نزدیک شدن به شب یلدا، به کاربران هشدار داد که مراقب باشید برخی افراد سودجو در این ایام با وعده‌های دروغین مانند هدیه یک میلیون یا تخفیف‌های ویژه، در تلاش برای سرقت اطلاعات شخصی و بانکی افراد هستند. به گزارش ایرنا از پلیس، سرگرد جواد مختاررضایی در تشریح هویت مشخص، می‌تواند منجر به از دست دادن پول و دریافت نکردن کالای موردنظر شود. وی خاطر نشان کرد: کاربران باید پیش از هرگونه پرداخت یا ثبت اطلاعات، از اصالت فروشگاه یا ارائه دهنده خدمات اطمینان حاصل کنند و در صورت مواجهه با چنین مواردی، موضوع را به سرعت از طریق وب‌سایت پلیس فتا به نشانی [HTTP://FATA.GOV.IR](http://fata.gov.ir) یا شماره تلفن ۰۹۶۳۸۰ گزارش دهند. سرگرد رضایی بیان داشت: هموطنان دقت داشته باشند شب یلدا باید فرصتی برای شادی و دورهمی باشد، بنابراین لازم است شهروندان با هوشیاری خود، افراد کلاهبردار را در رسیدن به اهدافشان ناکام کنند و در دام این مجرمان گرفتار نشوند.

### ایرانیان، ۲۲۰ هزار یورو پس‌انداز کردند



مدیرعامل محک گفت: ایرانیان با عضویت در مرکز پذیره‌نویسی سلول‌های بنیادی خون‌ساز، اقدامی بی‌نظیر در حمایت از بیماران نیازمند پیوند و جلوگیری از خروج ارز از کشور را رقم زده‌اند. آراسب احمدیان، مدیرعامل محک گفت: کوفی عنان، دبیرکل وقت سازمان ملل درباره ورود به هزاره سوم، جهان از لحاظ جمعیت از ۱۲۰ میلیون نفر در این مرکز ثبت‌نام کرده‌اند که از این تعداد تاکنون ۹۰۹ نمونه سازگار شده است. از ۹۰۹ نمونه سازگار بانک HLA محک تاکنون حداقل ۱۱ پیوند انجام شده است. احمدیان عضویت ایرانیان در این مرکز را اقدامی بی‌نظیر در حمایت از بیماران نیازمند پیوند و جلوگیری از خروج ارز کشور دانست و گفت: در صورتی که محک مجبور می‌شد نمونه مورد نیاز برای ۱۱ پیوند موفقیت‌آمیز خود را از دیگر کشورها تهیه کند، باید ۲۲۰،۰۰۰ یورو (مبلغی معادل ۱۴،۹۳۸،۰۰۰ تومان) پرداخت می‌کرد؛ در حال حاضر این مبلغ با تکمیل بانک سلول‌های بنیادی خون‌ساز محک و تطابق نمونه HLA ایرانیان با یکدیگر حفظ شد. وی تصریح کرد: این مرکز تجلی عملی مسئولیت اجتماعی بنگاه‌های اقتصادی و حرکت در مسیر توسعه پایدار محک است؛ نگاه به مسئولیت اجتماعی، نگاه خیریه نیست. امروز افراد صاحب‌نظری چون مایکل پورتر، استاد دانشگاه هاروارد، معتقدند مسئولیت اجتماعی زمانی که زنجیره ارزش بنگاه اقتصادی را به زنجیره ارزش سازمان غیردولتی گره بزند، واقعی است و توانسته بر یک نقطه متمرکز شود و زمینه توسعه پایدار را فراهم سازد. مدیرعامل محک در پایان گفت: محک باور دارد که مرکز پذیره‌نویسی سلول‌های بنیادی خون‌ساز، حلقه‌ای دیگر بر زنجیره توسعه علمی محک افزوده است و امیدواریم با توجه به توسعه علمی، زمینه ارائه شایسته‌ترین خدمات درمانی و حمایتی به کودکان مبتلا به سرطان را فراهم آورد.



صفحه
۲
شماره
۴۰۸۲
سال
سی ام

### ۸ توصیه تغذیه‌ای وزارت بهداشت برای

#### روزهای آلوده

آلودگی هوا یکی از مضمرات زندگی ماشینی است که متفلس این آلاینده‌ها منجر به التهاب، استرس اکسیداتیو، سرکوب سیستم ایمنی و جهش‌زایی در سلول‌های سراسر بدن ما می‌شود که بر ریه‌ها، قلب، مغز و سایر اندام‌ها تأثیر می‌گذارد و در نهایت منجر به بیماری می‌شود. به گزارش ایسنا، ترکیبات موجود در هوا مانند دی‌اکسید گوگرد، اکسیدهای نیتروژن و ذرات معلق در هوا، می‌توانند باعث بیماری‌های مختلف همچون تنفسی، بیماری‌های قلبی و عروقی و بیماری‌های پوستی، اختلالات روانی همچون افسردگی و استرس و عصبانیت شوند.

بر اساس آمار، حدود ۸۰ درصد از جمعیت جهان در محیط‌هایی زندگی می‌کنند که میزان آلودگی هوا فراتر از دستورالعمل کیفیت هوا است. سالانه تقریباً ۴.۲ میلیون نفر در اثر قرار گرفتن در معرض آلودگی هوای بیرون از خانه جان خود را از دست می‌دهند. تصور می‌شود که سطح دی‌اکسید نیتروژن در کشورهای با درآمد بالا، پایین و متوسط تقریباً برابر است. به نظر می‌رسد کسانی که در نواحی شهری زندگی می‌کنند از مشکلات بهداشتی مرتبط با آلودگی بیشترین آسیب را می‌بینند، زیرا مناطق شهری با جنگل‌ها یا زمین‌های طبیعی کم، محل زندگی متمرکز جمعیت و حمل و نقل هستند و نشان داده شده است که مناطق شهری تقریباً ۷۸ درصد از انتشار کربن و آلاینده‌های قابل توجهی را در هوا تولید می‌کنند. باید توجه داشت ریزگردها در حین تنفس وارد بدن شده و به سطح ریه‌ها می‌چسبند و بدیونسیه التهاب را در بدن تحریک کرده و باعث کاهش آنتی‌اکسیدان‌های بدن به خصوص آنتی‌اکسیدان‌های مایع پوششی ریه می‌شوند که به دنبال آن سلول‌های مختلف تخریب شده و خطر ابتلا به سرطان به خصوص سرطان ریه افزایش پیدا می‌کند. در شرایط آلودگی هوا دفاع آنتی‌اکسیدانی اغلب مختل می‌شود و استرس اکسیداتیو افزایش می‌یابد که برخی از مطالعات بالینی نشان داده‌اند که مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها التهاب، عملکرد ریه و قلب را در این شرایط بهتر می‌کنند. بنابراین باید راهکارهایی برای کاهش آسیب به سلامت بدن در نظر بگیریم. یکی از این راهکارها تقویت سیستم ایمنی برای مبارزه با رادیکال‌های آزاد ناشی از آلودگی هوا در بن از طریق مواد غذایی خاص است.

دریافت برخی از مواد غذایی و مواد مغذی که التهاب را کاهش می‌دهند در کنار دریافت مقادیر بالای آنتی‌اکسیدان‌های غذایی می‌تواند به کاهش اثرات مضر ناشی از آلودگی هوا در بدن از طریق مواد غذایی سلامتی کمک کنند. **۱- مصرف مواد غذایی حاوی امگا ۳:** مطالعات متعدد نشان داده‌اند که مصرف بیشتر امگا ۳ PUFA از روغن ماهی می‌تواند به طور موثری خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را از طریق هدف قرار دادن عوامل خطر مانند هیپرتری گلیسیریدمی و اختلال عملکرد قلب کاهش دهد. امگا ۳ با افزایش فعالیت آنتی‌اکسیدان‌های درون‌زا، استرس اکسیداتیو ناشی از ذرات موجود در هوا را تعدیل می‌کند. منابع غذایی امگا ۳ ماهی، گردو و خرفه است. با این وجود مصرف مکمل امگا ۳ با توجه به فرهنگ پایین مصرف ماهی در کشور راحت‌تر است. **۲- منابع ویتامین C بخورید:** ویتامین C، یک ویتامین محلول در آب، یک ماده آنتی‌اکسیدانی فراوان است و به طور گسترده در خارج سلولی ریه پخش می‌شود. آسکوربات یک عامل کاهش دهنده عالی است و رادیکال‌های آزاد و اکسیدان‌ها را از بین می‌برد. پرتقال، لیموترش، نارنج، نارنگی، سیب، خربزه، طالبی، انار و سبزیجات سبز تیره همچون اسفناج و سبزی خوردن، انواع فلفل از جمله فلفل دلمه‌ای و پیاز راد روزهای آلودگی هوا بیشتر مصرف کنید.

**۳- مواد غذایی حاوی ویتامین E مصرف کنید:** ویتامین E، یک ویتامین محلول در چربی، به دلیل نقش آن در شکستن واکنش زنجیره‌ای پراکسیداسیون لیپیدی، دفاع اصلی در برابر آسیب غشای ناشی از اکسیدان در بافت انسان را دارد. همچنین باعث کاهش فاکتورهای التهابی در بدن می‌شود. بنابراین یکی از نیازهای ضروری بدن به خصوص در آلودگی هواست که باید دریافت شود. بهترین منابع این ویتامین روغن‌های خوراکی مثل روغن کانولا، روغن مخلوط، مغز دانه‌ها مثل تخم آفتابگردان، بادام، فندق و گز هستند. **۴- منابع غذایی ویتامین A بخورید:** میوه و سبزیجات زرد و نارنجی زیاد استفاده کنید. مصرف بالای هویج، کدو حلوایی، گوجه فرنگی، زرد آلو، آلو، طالبی، موز، انبه و لیمو سبزی‌ها دارای بتاکاروتن بالا (که در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود) هستند که به بدن کمک می‌کند تا اثرات مضر ناشی از ریزگردها کاهش یابد. همچنین شیر و تخم مرغ نیز منابع خوب ویتامین A هستند. **۵- مکمل ویتامین دی مصرف کنید:** ویتامین D به عنوان تقویت‌کننده سیستم ایمنی نقش مهمی در مقابله با اثرات آلودگی هوا دارد. بنابراین از وضعیت ویتامین D بدن خود با یک آزمایش ساده خون آگاه شوید و در صورت کمبود حتماً با مشوره با کارشناسان یا متخصصین تغذیه از مکمل ویتامین D استفاده کنید. **۶- مصرف سبزیجات خانواده کلم غافل نشوید:** کلم بروکلی، گل کلم و کلم برگ ماده‌های دارنده بی‌ویتامین D هستند که می‌تواند به روند کاهش سموم و پیشگیری از سرطان کمک کند. یافته‌های تحقیقاتی این سبزیجات اثرات منفی ذرات آلوده استنشاق شده بر ریه را تا حد چشمگیری کاهش می‌دهند. **۷- در تهیه غذاهای خود حتماً از زردچوبه استفاده کنید:** این ادویه دارای کورکومین است که باعث بهبود عملکرد ریوی می‌شود.

**۸- مراقب وزن‌تان باشید:** چاقی و اضافه وزن باعث ایجاد التهاب و فشار بر ارگان‌های بدن به خصوص قلب و ریه می‌شود و می‌تواند سیستم ایمنی بدن را در مقابله با عوامل ایجادکننده بیماری از جمله آلودگی هوا یا ریزگردها ضعیف کند. بنابراین اگر دچار چاقی و اضافه وزن هستید یا کودک شما درگیر این مشکل است برای رهایی از این مشکل و آسیب کمتر در برابر ریزگردهای موجود در هوا به نزدیک‌ترین کارشناس و متخصصین تغذیه در محل زندگی خود مراجعه کنید.