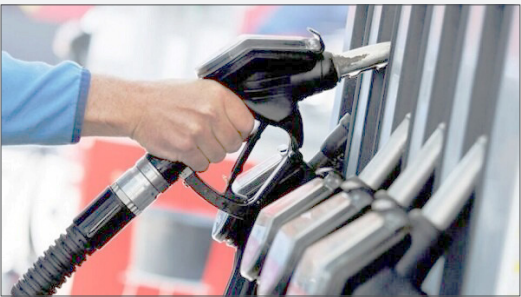


کارشناس انرژی:

## سه‌نرخ‌خی شدن بنزین گامی دیر اما درست در مسیر اصلاح یارانه انرژی



دولت این مساله را به فراموشی سپردند و هیچ‌یک از آنها جسارت نداشتند و چنین اقدامی را به دولت بعدی واگذار کرده‌اند بر اساس آمار ارائه‌شده در مهرماه، روزانه ۱۳۴ میلیون لیتر بنزین توزیع شده است که نسبت به مدت مشابه سال گذشته افزایش ۶٫۵ درصدی داشته است.

اورعی تأکید کرد: کشوری که طبق اعلام صندوق بین‌المللی پول در رکورد اقتصادی قرار دارد چگونه مصرف بنزین آن در یکسال ۶٫۵ درصد افزایش پیدا کرده است پر واضح است که علت آن قاچاق است به همین دلیل اگر قرار است مازاد مصرف ۵٫۵۰۰ باشد بنزین نیز مانند برق و گاز می‌شود که مردم برق و گاز ندارند و بنزین به آن اضافه می‌شود و به نقطه‌ای می‌رسیم که به دلیل شرایط اقتصادی امکان واردات بنزین را نخواهیم داشت.

وی در پاسخ به این سوال که آیا چنین اقدامی می‌تواند مقدمه‌ای بر افزایش قیمت بنزین سهمیه باشد گفت: باید در نظر داشت که افزایش قیمت بنزین لازم است اما در کنار سایر راهکارها اما تفاوت قیمت با بقیه اقلام این نسخه آن است که قیمت سریع‌ترین تأثیر را دارد ولی همزمان ما باید به سمت صنایع خودروسازی برویم و تفاوت فناوری ما با بنزین مصرفی با سایر کشورها چگونه است و آن را در چند سال اصلاح کنیم

وی در خاتمه اضافه کرد: ما حمل و نقل عمومیان ضعیف است و نمی‌توان به مردم گفت نه از ماشین شخصی استفاده کن و نه از حمل و نقل عمومی و مسائلی از این دست باید ساماندهی شوند

یک کارشناس انرژی گفت: مزیت سه‌نرخ‌خی شدن بنزین آنکه کسانی که بیشتر از حد استاندارد مصرف می‌کنند و در دهک‌های بالای جامعه قرار می‌گیرند با نرخی نزدیک‌تر به نرخ واقعی بنزین را مصرف می‌کنند.

هاشم اورعی کارشناس انرژی در گفتگو با مهر در رابطه با سه‌نرخ‌خی شدن بنزین گفت: این اقدام گامی در مسیر درست است، اما کافی نیست البته مزیتی دارد که کسانی که بیشتر از حد استاندارد مصرف می‌کنند و ماشین‌های متعدد دارند و در دهک‌های بالای جامعه قرار می‌گیرند نه‌نرخ واقعی اما با نرخی نزدیک‌تر به نرخ واقعی بنزین را مصرف می‌کنند.

وی به اشاره به اینکه کاهش اختلاف قیمت بنزین از دیگر نکات مثبت این اقدام است، خاطر نشان کرد: نکته مثبت دیگری که در این زمینه وجود دارد کاهش انگیزه قاچاق سوخت است با وجود آنکه گازوئیل سهم بیشتری در قاچاق دارد و امیدواریم چنین اقدامی برای گازوئیل نیز در نظر گرفته شود.

اورعی ادامه داد متأسفانه اختلاف قیمت بنزین در کشور ما و کشورهای همسایه به قدری زیاد است که قابل مقایسه نیست زیرا اگر قیمت بنزین در کشور ما ۷ هزار تومان شود در کشورهای همسایه ۷۰ هزار تومان است

این کارشناس انرژی با اشاره به اینکه در نظر گرفتن نرخ سوم گامی مثبت است اما باید مسائل دیگری را در نظر گرفت، اضافه کرد: نرخ تورم در کشور ما نزدیک به ۵۰ درصد است و بر اساس آمار بانک مرکزی در بخش آب، برق، بنزین و انرژی تورم تقریباً ۷۰ درصد است زمانی که بنزین مازاد ۳ هزار تومانی به ۵ هزار تومان می‌رسد و گمان می‌کنیم افزایش قیمت بنزین چشمگیر بوده در صورتی که این طور نیست زیرا ۶۰ لیتر ۱٫۵۰۰ تومان ۱۰۰ لیتر سه هزار تومان و مازاد بر آن ۵٫۵۰۰ تومان باشد با تورم ۵۰ درصدی چنین قیمتی در کمتر از یکسال اثر خود را از دست می‌دهد.

وی اضافه کرد: مگر چند درصد مردم بیش از ۱۶۰ لیتر بنزین مصرف می‌کنند در نتیجه این اقدام با وجود آنکه اقدامی در مسیر درست بوده اما کافی نیست و ایرادی که به آن وارد است زیر شیب منفی که دولت باید بابت یارانه بنزین و گازوئیل پرداخت کند تندتر از شیب مثبت این اقدامات است.

این کارشناس انرژی در این زمینه اضافه کرد: با این روش قبل از اصلاح سیستم انرژی دچار فروپاشی می‌شود، زیرا اقدامات ما هم خیلی دیر است و هم خیلی کم است. چرا که در پنج سال گذشته می‌توانستیم وضعیت را با سیاست‌های گام به گام اصلاح کنیم اما اکنون نه‌زیر دولت به

## شیرینی عاریه‌ای؛ دیابت، میراث تلخِ ذائقه ایرانی

دم‌نوش‌هایی مانند برگ‌گزنه و دارچین با میزان درست و مناسب زیر نظر پزشک می‌تواند در کنترل قند کمک‌کننده باشد.

وی همچنین توصیه کرد: افرادیابی مصرف قند و شکر صنعتی، شیرینی‌ها، غذاهای فست‌فودی و سرخ کرده را باید محدود کنند و از مویز و توت خشک به میزان مناسب به عنوان جایگزین استفاده کنند

دکتر تاج الدینی بهترین روغن در رژیم افراد دیابتی را هم این گونه بیان کرد و گفت: روغن زیتون به عنوان روغن‌های مفید است که در رژیم افراد دیابتی توصیه می‌شود.

این عضو هیئت علمی بهترین نان را نان سبوس دار عنوان کرد و گفت: نان سبوس دار شاخص گلیسمی پایینی دارد و قند خون را کنترل می‌کند و همچنین دارای فیبر زیادی می‌باشد.

وی توصیه کرد: برای افراد دیابتی مصرف غذاهای رشته‌ای مانند ماکارانی و لازانیای توصیه نمی‌شود و افراد دیابتی می‌توانند از مغزهای خوراکی مانند بادام فندق گردو و پسته به عنوان تنقلات بین روز استفاده کنند.

وی همچنین گفت: فعالیت بدنی مناسب و پیاده‌روی در کنترل قند بیمارانی بسیار کمک‌کننده است. اما نوز نخعی استاندارد پزشکی اجتماعی مرکز تحقیقات علوم اعصاب دانشگاه علوم پزشکی کرمان در کتابی به نام «هزار روز اول فرزندم آغاز سفر زندگی» به اهمیت هزار روز نخست زندگی پرداخته است. وی ریشه و نقطه آغازین بسیاری از بیماری‌های جسمی و روحی از جمله دیابت، سکنه قلبی، افسردگی و غیره را در هزار روز نخست زندگی هر فرد می‌داند.

تغذیه سالم در دوران بارداری و به‌ویژه بارداری در زوجه خوب موجب تولد فرزندی می‌شود که نه تنها در دوران کودکی بلکه در دوره سالمندی نیز سلامت روان و جسم اثرات مثبتی از آن هزار روز طلایی خواهد داشت. اما آمار حکایت از افزایش سالانه ۵۰۰ هزار نفری بیماران دیابتی در کشور دارد در حالی که دستگاه‌های متولی دستورالعمل و راهکاری را برای تغییر سبک زندگی و تغییر فرهنگ افراد ارائه نداده‌اند. تشریح نشدن کافی بیماری دیابت و عوارض آن برای جامعه و البته آبی‌می‌آن یکی از دلایل مهم ساده‌انگاری این بیماری در بین افراد جامعه است به طوری که افراد حتی از انجام مراقبت‌های دوره‌ای سرباز می‌زنند. انجمن طب طبق آمار ۳۰ درصد مبتلایان از بیماری خود مطلع نیستند. از طرفی بیماران مبتلا به دیابت از مراقبت‌های دوره‌ای و روزانه مناسبی برخوردار نیستند و این امر را لازم نمی‌دانند در حالی که مرگ و میرهای ناشی از این بیماری در بیماران مبتلا کم نیستند. تحقیقات نشان می‌دهد استرس نیز یکی از مهمترین عوامل منشأ دیابت است. افراد ضمن خودمراقبتی، تغذیه سالم، داشتن تحرک کافی در روز و انجام حرکات ورزشی خود را در معرض استرس قرار ندهند.

## دیابت در مراحل مختلف زندگی

اما شعار سازمان بهداشت جهانی برای روز جهانی دیابت ۲۰۲۵ «دیابت در مراحل مختلف زندگی» اعلام شده به طوری که هر فرد مبتلا به دیابت باید به مراقبت‌های یکپارچه، محیط‌های حمایتی و سیاست‌هایی که سلامت، عزت‌نفسی و خودمیرایی را ارتقا می‌دهند، دسترسی داشته باشد.

هدف از بسیج هفته ملی و روز جهانی دیابت آسماال تأکید بر اهمیت پیشگیری، مدیریت و ارتقای کیفیت زندگی با دیابت در کل دوره زندگی است.

دیابت می‌تواند افراد را در هر مرحله از زندگی تحت تأثیر قرار دهد، از کودکی تا سنین بالا، تلاش‌های پیشگیری و مراقبت از دیابت باید در مراحل مختلف زندگی ادغام شود: حمایت از تندرستی و خود مراقبتی، مبتلایان به دیابت را در هر سنی توانمند می‌سازد.

## اهداف جهانی مراقبت دیابت

در سال ۲۰۲۲، کشورهای عضو سازمان بهداشت جهانی پنج هدف جهانی دیابت را که باید تا سال ۲۰۳۰ محقق شوند، تصویب کردند. اول آنکه ۸۰ درصد از افراد مبتلا به دیابت تشخیص داده می‌شوند، دوم ۸۰ درصد از افراد مبتلا به دیابت تشخیص داده شده، کنترل خوبی بر قند خون خود دارند. سوم اینکه ۸۰ درصد از افراد مبتلا به دیابت تشخیص داده شده، کنترل خوبی بر فشار خون خود دارند و چهارم ۶۰ درصد از افراد مبتلا به دیابت ۲۰ سال یا بالاتر، استاتین دریافت می‌کنند و پنجم ۱۰۰ درصد افراد مبتلا به دیابت نوع یک به انسولین معرون به صرفه و امکانات و وسایل خودپایشی قند خون دسترسی دارند.



## نجمه حسینی

دیابت، تغییر عادات غذایی، میل بیشتر به مصرف شیرینی و البته تغییر سبک زندگی، اکنون به میراثی تلخ و انکارناپذیر بر پیکر سلامت کشور و استان کرمان تبدیل شده است، بحرانی که ریشه در اعتیاد تدریجی به لذت‌های زودگذر سفره دارد، دیابت دیگر فقط یک آمار مصرف پزشکی نیست؛ بلکه روایتگر تغییر ذائقه و یک رویارویی سخت میان آسایش مدرن و بقای جسمانی است.

به گزارش ایرنا، گزارش‌های تازه نشان می‌دهد که ایران در حال پرداخت بهای سنگین این شیرینی مفرّض است، هزینه‌ای که آینده‌نسلی را گروگان گرفته است.

هرچند راه‌اندازی سکوی هوش مصنوعی مراقبت از بیماران دیابتی و آغاز روش‌های نوین سلول درمانی می‌تواند سرفصل خوبی برای کنترل دیابت در افراد باشد اما در وهله نخست موضوع پیشگیری از آن ایلا به دیابت مطرح است که برمی‌گردد به نوع رفتارهای شخصی، سبک زندگی در خوراک و البته کنترل استرس‌ها...

هزینه ۱۰ تا ۱۵ درصدی منابع سلامت کشور برای دیابت، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی را به سمت کنترل بیماری‌های غیرواگیر سوق داده است که دیابت یکی از این بیماری‌هاست. آمارها از ابتلای یک نفر از هر ۹ نفر به دیابت در جهان خبر می‌دهد که پیش‌بینی‌ها خبر از افزایش روزافزون آن می‌دهند.

اینکه حدود ۱۵ تا ۱۶ میلیون نفر در ایران با دیابت یا اختلال متابولیسم دست و پنجه نرم می‌کنند اتفاقی قابل تأمل است تا افراد با تغییر سبک زندگی علاوه بر مصرف صحیح مواد غذایی از افزایش وزن و البته ایجاد استرس در زندگی بپرهیزند.

## پیشگیری و کنترل دیابت از دیدگاه طب ایرانی

متخصص طب ایرانی دانشکده طب سنتی ایرانی دانشگاه علوم پزشکی کرمان گفت: داشتن رژیم غذایی سالم و مناسب، رعایت اصول سبک زندگی مانند خواب‌شانه کافی، ورزش مناسب، پرهیز از هیجانات شدید روحی، سلامت سیستم‌های دفعی مانند اجابت مزاج روزانه نقش مهمی در کنترل قند خون در بیماران دیابتی دارد.

دکتر «هاله تاج الدینی» در این خصوص گفت: در طب سنتی ایرانی برای کمک به درمان بیماری‌های مزمن مانند دیابت سبک زندگی نقش بسیار مهمی دارد و بسیاری از مواد غذایی که طب سنتی پیشنهاد می‌کند می‌توانند به کنترل قند خون کمک‌کنند.

این عضو هیأت علمی غذاهایی را که در طب سنتی به کنترل قند خون کمک می‌کند را این گونه بیان کرد و گفت: مصرف خوراک‌هایی که با سبک‌زیات پخته می‌شود مانند خورشت بامیه، خورشت کدو، آش سبک‌زیات، سوپ جو در کنترل قند کمک‌کننده است. وی در خصوص این که چه میوه‌هایی برای افراد دیابتی مفید است هم گفت: میوه‌هایی مانند سیب، انار برای دیابتی‌ها با میزان مناسب مفید است. این متخصص طب ایرانی در خصوص استفاده از دمنوش‌های گیاهی هم گفت: مصرف

## خبر

رئیس مرکز رفاه ایرانیان:

## طرح جدید کالابرگ الکترونیک در این هفته اعلام می‌شود



رئیس مرکز رفاه ایرانیان با تأکید بر حفظ قدرت خرید خانوارها و افزایش قیمت‌ها، گفت: امیدواریم در این هفته با هماهنگی وزیر جهاد و رئیس سازمان برنامه و بودجه، روش نهایی جمع‌بندی و اعلام شود.

به گزارش مهر، احداثی، رئیس مرکز مطالعات و اطلاعات رفاهی ایرانیان به بررسی میزان استقبال مردم از طرح‌های مختلف کالابرگ الکترونیک و ارائه یک طرح کارآمد و مورد رضایت مردم پرداخت و گفت: در حال حاضر، دغدغه اصلی، پوشش دادن افزایش قیمت کالاها از طریق افزایش اعتبار خانوارها به منظور حفظ قدرت خرید آنها است؛ روش‌های مختلفی در حال بررسی است و امید است با هماهنگی با وزیر جهاد کشاورزی و رئیس سازمان برنامه و بودجه، روش نهایی در این هفته جمع‌بندی و به مردم ارائه شود.

وی با بیان اینکه دولت در تلاش است تا با ارائه طرح‌های یارانه‌ای کارآمد، از خانوارها، به ویژه خانوارهای کم‌درآمد، حمایت کند، تصریح کرد: رضایت و مشارکت مردم در اجرای طرح‌های یارانه‌ای از اهمیت بالایی برخوردار است.

وی در این خصوص توضیح داد: از سال ۱۴۰۲ تلاش‌هایی در خصوص حمایت از مردم صورت گرفت؛ در مرحله اول پیشنهاد تبدیل یارانه نقدی به یارانه اعتباری داده شد که تنها ۵۰۷ هزار خانواده از آن استقبال کردند؛ سپس در مرحله بعدی پیشنهاد افزایش ۸۰ هزار تومانی اعتبار داده شد که مورد استقبال مردم قرار نگرفت.

رستمی تأکید کرد: در مراحل بعدی با افزایش اعتبار به ۱۲۰ هزار تومان به ازای هر نفر و افزایش جامعه هدف به ۷ دهک، استقبال چندانی از طرح صورت نگرفت. در نهایت در دولت سیزدهم این طرح کنار گذاشته شد و به سمت اجرای طرح فجرانه رفتند.

رئیس مرکز مطالعات و اطلاعات رفاهی ایرانیان توضیح داد: در ادامه «طرح فجرانه» جایگزین طرح‌های قبلی شد و برای ۱۱ قم کالای اساسی (به قیمت ۷۷۰ هزار تومان) ۲۲۰ هزار تومان اعتبار در نظر گرفته شد و خانواده‌های توانستند با ۵۵۰ هزار تومان آورده، این سبد کالا را خریداری کنند.

وی افزود: این طرح در سه مرحله اجرا شد که میزان مشارکت در مراحل مختلف به ترتیب ۱۷ میلیون، ۱۵ میلیون و ۱۲ میلیون خانوار بود.

رستمی تأکید کرد: در ادامه طرحی از اسفند ۱۴۰۳ آغاز شد که اعتبار را به صورت مستقیم به خانوارها اختصاص داد. برای ۳ دهک اول ۵۰۰ هزار تومان و برای دهک‌های بعدی ۳۵۰ هزار تومان اعتبار در نظر گرفته شد. آورده خانوارها در این مرحله حذف شد.

رئیس مرکز مطالعات و اطلاعات رفاهی ایرانیان تأکید کرد: نظرسنجی‌های انجام شده نشان داد که این طرح رضایت مردم را جلب کرده و میزان مشارکت از ۸۸ درصد در مرحله اول به ۹۶ درصد در مرحله دوم و حدود ۹۵ درصد در مراحل سوم و چهارم رسیده است.

## یک جریمه صدها میلیون دلاری دیگر برای سازنده آیفون



دادگاهی در منطقه کالیفرنیا اعلام کرد که شرکت اپل باید به خاطر نقض قوانین مالکیت معنوی به یک شرکت دیگر به نام ماسیمو ۶۳۴ میلیون دلار بپردازد.

به گزارش مهر به نقل از رویترز، دادگاهی در کالیفرنیا اعلام کرد که شرکت اپل باید به خاطر نقض قوانین مالکیت معنوی در فناوری تشخیص اکسیژن خون در ساعت‌های هوشمند اپل ۶۳۴ میلیون دلار به شرکت فناوری‌های نظارت پزشکی ماسیمو بپردازد.

هیئت منصفه این دادگاه به این نتیجه رسیده است که در نرم‌افزارهای تشخیص ضربان قلب و اکسیژن خون ساعت‌های اپل از فناوری ماسیمو استفاده شده است. سخنگوی اپل اما اعلام کرده که این شرکت با این حکم مخالف است و به آن اعتراض می‌کند.

شرکت ماسیمو اما طی بیانیه‌ای گفته که این حکم یک پیروزی بزرگ برای این شرکت در راستای حفاظت از نوآوری‌ها و مالکیت معنوی دستاوردهای آن به شمار می‌رود. البته شرکت اپل و ماسیمو در چندین پرونده با هم دعوی قضائی دارند، و ماسیمو اعلام کرده که شرکت اپل با استخدام کارمندان این شرکت توانسته فناوری تشخیص ضربان قلب این ماسیمو را برای استفاده در ساعت‌های هوشمند خود، سرقت کند.