

مدیرکل اداره مالیات مازندران: **۴۰ درصد پزشکان مازندرانی فرار مالیاتی دارند**

مدیرکل اداره مالیات مازندران با اشاره به اینکه براساس قانون پزشکان می بایست از دستگاه های کارنخوان برای دریافت هزینه ویزیت خود استفاده کنند، گفت: با این وجود اما ۴۰ درصد پزشکان استان از این قانون تبعیت نمی کنند و از بیماران پول نقد دریافت می کنند. حسن اسلامی ورکی افزود: از ابتدای امسال تاکنون بازرسان اداره مالیات مازندران از یک ... صفحه ۵

فرمانده انتظامی استان سمنان **وعده سود در بازار نفت به شاهرودی ها کلاهبرداری ۳۰۰ میلیاردی از آب درآمد**

فرمانده انتظامی استان سمنان گفت: متهمی که با وعده سرمایه گذاری در بازار نفت ۳۰۰ میلیارد ریال از ۴۰ شاکی در شهرستان شاهرود کلاهبرداری کرده بود، دستگیر شد. سردار جلیل موقوفه‌ئی روز دوشنبه به رسانه ها افزود: در پی مراجعه تعدادی مالیات به کلاتری کلاته خیج شهرستان شاهرود مبنی بر اینکه فردی با ترفند سرمایه گذاری در ... صفحه ۶

روزنامه گویبه **سیاسی، فرهنگی، اجتماعی**

گویبه

رئیس کمیسیون ویژه آب شورای شهر اصفهان: **تأمین آب سفره‌های زیرزمینی، فقط با جاری شدن زاینده رود محقق می‌شود**

رئیس کمیسیون ویژه آب و مناطق کم‌برخوردار شورای اسلامی شهر اصفهان گفت: اگرچه اصفهان از تمام فرصت‌ها از جمله انتقال آب دریا برای مصارف صنعتی استقبال می‌کند، اما تأمین آب سفره‌های زیرزمینی و برداشت از منابع زیرسطحی، «صرفاً با جاری شدن زاینده‌رود از سراب تا پایاب محقق خواهد شد. مجید نادراصلی با بیان اینکه تاکنون نشتیندیم که آب ... صفحه ۲

یادداشت: سید محمد حسین درباری **عدالت و امید آفرینی با مالیات عادلانه**

انقلاب شکوهمند اسلامی ایران به رهبری عالم فرزانه، باعظمت، مجاهد و عارف واصل الی‌الله، حضرت آیت‌الله العظمی امام خمینی قدس‌الله نفسه الزکیه به پیروزی رسید و حکومت اسلامی تأسیس شد. اینکه در چهل و پنجمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی در محضر شما هستیم، خدا را شکر و سپاس می‌گوییم که این توفیق را عنایت کرد تا در این بیت ... صفحه ۱

گزیده خبرها

رئیس شورای شهر اصفهان: **وضعیت آب، هوا و محیط زیست اصفهان نیازمند پیگیری نمایندگان مجلس است** صفحه ۴

مدیرکل بدافند غیرعامل استانداری مطرح کرد: **اشکال قانونی حضور آتش نشانان شهرداری سمنان در شهرک صنعتی** صفحه ۶

ایستکاری از شرکت گاز استان قم **پسروی آب حدود ۱.۵ میلیون مترمربع ساحل غرب مازندران را خشک کرد** صفحه ۵

ایستکاری از شرکت گاز استان قم **توزیع بیش از ۲۲ هزار اقلام فرهنگی در راهپیمایی یوم‌الله ۲۲ بهمن** صفحه ۷

چرا «سفر ایرانی‌ها» در تعطیلات طول سال تلخ می‌شود؟ **متهم پنهان رکورد «مرگ جاده‌ای»** صفحه ۳

چگونه خطر بیماری قلبی را کاهش دهیم؟ صفحه ۷

جمعی از اصلاح طلبان هشدار دادند: **تحریم انتخابات یعنی ضعیف‌تر شدن جامعه ایرانی**



چهل و دومین جشنواره فجر قم با اکران ۶ فیلم به کار خود پایان داد **استقبال پرشور ۸۰۰۰ قمی** صفحه ۲

مدیر منطقه هشت قم: **تقاطع میدان آیت‌الله بهجت در پردیسان قم احداث می‌شود**

ساکن در آن برابر با ۲۵۰ هزار نفر است. مدیر منطقه هشت شهرداری قم افزود: در حال حاضر ۲۳ مسجد و حسینیه، ۵۶ واحد آموزشی اعم از مدارس و ۲۷ واحد دانشگاهی، ۶ مرکز فرهنگی و ۱۶ قطعه زمین ورزشی در منطقه شهر فعال است.

داد: بوستان غدیر موقعیتی فرامنطقه‌ای برای شهروندان جهت گذراندن اوقات فراقت دارد و در سال جاری اقداماتی نظیر جدول گذاری به طول ۱۰۰۰ متر طولی، نصب دو ست هشت عددی ورزشی، تعمیر ۱۰۸ عدد روشنایی پایه‌های روشنایی کوتاه و بت، تعویض چراغ‌های بوستان و نصب چراغ‌های ال‌ای‌دی از جمله اقدامات در این بوستان بوده است. وی ضمن تأکید بر همکاری شهروندان در نگهداری از بوستان‌ها عنوان کرد: از همه شهروندان خواهشمندیم در حفظ و نگهداری یاری‌رسان مدیریت شهری باشند تا با کاهش هزینه‌ها شاهد افزایش روزافزون خدمات دهی به شهروندان و شهری آبادتر داشته باشیم.

مظفری با اشاره به اجرای زیرساخت‌های محله ۹ پردیسان توسط شهرداری، اظهار داشت: باتوجه به اینکه زمین‌های این محله در قالب معوض توسط شهرداری برای بازگشایی بعضی معابر داخل شهر به مالکان واگذار شده است، لذا شهرداری اجرای زیرساخت‌های این محله را بر عهده گرفته است. وی پتانسیل‌های منطقه هشت شهری را مورد توجه قرار داد و اظهار داشت: ۲ هزار و ۲۰۰ هکتار وسعت منطقه هشت شهری و جمعیت

مدیر منطقه هشت شهرداری قم ادامه

عدالت و امید آفرینی با مالیات عادلانه

روز شنبه ۲۱ بهمن ۱۴۰۲ بود که حسین نیروبخش مدیر کل امور مالیاتی استان قم در جمع خبرنگاران به نحوه فعالیت اداره امور مالیاتی و نحوه دریافت آن مطالبی را ایراد کرد. وی که به نظرمی رسد مدیری با تجربه باشد می‌گوید: انقلاب اسلامی در طول این ۴۵ سال ثمرات زیادی برای کشور در حوزه‌های مختلف داشته است که رشد درآمدهای مالیاتی، بخشی از این دستاوردهاست. ایام‌الله دهه فجر فرصت مناسبی است تا مدیران دستگاه‌ها به تبیین دستاوردهای انقلاب اسلامی بپردازند تا مردم از کارآمدی نظام مطلع شده و در برابر همه‌های منفی و تبلیغات دشمنان در امان باشند.

امروز در حوزه مالیات اتفاقات مثبتی در کشور رقم خورده است و درآمدهای کسب شده صرف توسعه زیرساخت شهرها و روستاها می‌شود، کسب‌وکارهای اینترنتی همچون سایر کسب‌وکارها در فضای حقیقی مورد بررسی قرار گرفته و مشمول مالیات می‌شوند. اما درخصوص بلاگرها در فضای مجازی فعلاً موردی در استان قم نداشتیم اما دولت در قانون بودجه ۱۴۰۳ درخصوص آن تصمیماتی گرفته و فعالان فضای مجازی نیز مشمول مالیات می‌شوند. سپس خبرنگاران اقدام به پرسش‌هایی در حوزه مالیات نمودند. ایشان هم برابر ضرورت‌ها و امکانات و محاسباتی که داشت به این پرسش‌ها پاسخ داد. تردیدی وجود ندارد که دریافت مالیات بر پایه قانون تبیین می‌شود. مجلس شورای اسلامی به عنوان قوه قانونگذار قوانینی در این خصوص وضع و معین می‌کند که چه کسانی باید مالیات بپردازند و چه طبقاتی از پرداخت مالیات معاف هستند؟ با بررسی تاریخچه حکومت داری و اداره اجتماع می‌توان دریافت مالیات از دیر هنگام رایج بوده است. بنابراین در این خصوص نیازی به ادله و اقامه استدلال نیست. هرچه زمان به جلو می‌رود نحوه دریافت مالیات مدرن‌تر و کارآمدتر می‌شود. به موازات این پیشرفت و تکامل تکنولوژی فرار مالیاتی نیز مدرن‌تر و به روزتر می‌شود تقریباً همه مردم به این نکته آشنا هستند. مالیات پرداختی الزامی و بلاعوض است که از سوی صاحبان مشاغل، املاک، تولید کنندگان و حتی مصرف کنندگان به دولت پرداخت می‌شود تا هزینه‌های عمومی دولت از این طریق تأمین شود. دولت‌ها می‌توانند از امور متعددی در کشور مالیات دریافت کنند که ما بدان نمی‌پردازیم و دیگر این که مالیات می‌تواند مستقیم باشد یا غیر مستقیم. ما در این حوزه هم بحث چندانی نداریم زیرا این مباحث مربوط به کارشناسان در حوزه امور مالیاتی است. آنچه که ما درباره آن بحث می‌کنیم آن است که چگونه مالیات دریافت کنیم تا مهم‌ترین هدف که قسط و عدالت است در جامعه مراعات شود؟ نکته دیگر این که چگونه فرهنگ سازی کنیم که نیازی به فرار مالیاتی نداشته باشیم و مردم با میل و رغبت و با اطلاعات دقیق اقدام به پرداخت آن کنند؟ در این امر هرچه سخن گفته شود نتیجه‌ی بی‌سار مناسب به همراه دارد به عبارتی دیگر ما باید برای این هدف موضوع فرهنگ سازی کنیم که همه احساس کنند پرداخت مالیات وظیفه عمومی است و فرار در آن راه ندارد. یکی از پرسش‌ها از مدیر کل امور مالیاتی این بود که چه میزان فرهنگ سازی شده تا نیاز به ابزار فشار در حوزه مالیات نداشته باشیم؟ مدیر کل امور مالیاتی با اشاره به کارکرد مطبوعات و رسانه‌ها تأکید کرد که رسانه‌ها و مطبوعات می‌توانند بازوی توانمندی در این حوزه باشند. ایشان هم براین باور است که موضوع فرهنگ سازی باید جدی گرفته شود و آن را امری مهم ارزیابی کرد. پرداخت نکردن مالیات در صورتی که شرایط پرداخت را داشته باشند و بخواهند از این امر شانه خالی کنند ظلم به جامعه خواهد بود. در این خصوص هم امور مالیاتی و دستگاه‌های مربوطه مسئولند تا ظلم و ستمی به جامعه وارد نشود و استثنایی صورت نگیرد. کسانی که قدرتمند هستند و توانایی‌های بالایی دارند از گردونه پرداخت مالیات معاف نشوند. قوانین در این امر باید به اندازه ای جدی و بی‌ادارنده باشد تا از پرداخت مالیات سر باز نزنند. در صورتی که قوانین بازدارندگی لازم را نداشته باشد ظلم مالیاتی تحقق پیدا می‌کند. عدالت مالیاتی هم زمانی تحقق می‌یابد که همگان بر اساس یک

مناقصه ۱۴۸۰

اداره کل بهزیستی مازندران

دستگاه مناقصه گزار: اداره کل بهزیستی استان مازندران

نشانی دستگاه مناقصه گزار: ساری - خیابان امیر مازندرانی - خیابان رودکی (شهبند) - جنب میدان کارگر

موضوع مناقصه: مناقصه خدمات مشاوره تلفنی ۱۴۸۰ با شرایط مندرج در سامانه ستاد

شرایط شرکت در مناقصه: مندرج در سامانه ستاد

مبلغ برآورد اولیه: ۲۱/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۱/۰۷۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مهلت دریافت اسناد مناقصه: ۱۴۰۲/۱۱/۲۴ لغایت ۱۴۰۲/۱۱/۲۹

مهلت تحویل پیشنهاد قیمت: ۱۴۰۲/۱۱/۳۰ لغایت ساعت ۱۹ عصر مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۲

آدرس اینترنتی دریافت اسناد مناقصه: سامانه تدارکات الکترونیکی دولت www.setadiran.ir

تحویل اسناد (ضمانت نامه بانکی): دفتر حقوقی بهزیستی مازندران

شماره تلفن: ۰۱۱-۳۳۳۹۹۳۳۷

زمان ارزیابی و بازگشایی پاکات مناقصه: ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۳

نشانه آگهی: ۱۶۶۴۹۴۲

اداره کل بهزیستی مازندران

داشت. کارگزاران دولت، تصمیم گیران و تصمیم سازان در این عرصه هم باید به مردم اطمینان خاطر دهند که این مالیات صرف سازندگی جامعه می‌شود. مردم اگر احساس کنند که پرداخت مالیات بیهودی در معیشت آن‌ها ایجاد می‌کند بدون شک پیشگام در این حوزه برای پرداخت خواهند بود و اگر خدای نا کرده حساسی عزیز از این به وجود آید باید در سیستم اخذ مالیات بازنگری شود. وقتی که مردم می‌بینند در بخش‌های عمومی مانند بهداشت راه و سایر امکانات فراهی بهبود حاصل می‌شود و دسترسی به امکانات لحظه به لحظه بهتر می‌شود بدون شک آن را نتیجه فعالیت دولت ارزیابی می‌کنند که از طریق مالیات و درآمد عمومی حاصل شده است. همین امر مردم را ترغیب می‌کند فعالانه به کمک دولت بشتابند و در پرداخت مالیات با روی گشاده استقبال کنند. زیرا دریافتند که هرچه دولت انجام می‌دهد برای آن‌ها است.

نکته‌ای که نباید از ذهن‌ها دور شود این است که رسانه‌های بیرون و معاند همواره به دنبال سیاه نمایی هستند تلاش می‌کنند که راه کلاه جلود دهند و راه کار کلاه جلود دهند کارهای انجام شده را ناچیز بشمارند و اشتباه کوچک را بزرگ جلوه دهند. در این صورت رسالت مسئولان این است که تلاش کنند کارهای مثبتشان به خوبی بیان شود و کارهای منفی صورت نپذیرد در این صورت امیدها فراوان و همواره رو به افزایش خواهد بود. بنابراین اگر مالیات صرف بازسازی و احداث تاسیسات زیربنایی گردد بدون شک مردم راضی بوده و از آن استقبال می‌کنند و در حوزه اخذ مالیات اگر صاحبان ماشین‌های لوکس و خانه‌های لوکس از مالیات فرار نکنند و مالیات بپردازند بدون شک شرایط متفاوت خواهد بود. اگر حاکمیت با قاطعیت با دارندگان خانه‌های متعدد و ماشین‌ها گران قیمت و اختلاسگران برخورد عادلانه کرده و دمال و مالیات مناسب دریافت کند و مردم هم نتیجه‌ی آن را در خیابان‌ها و کوچه‌ها و بازارها مشاهده کنند شرایط به گونه ای دیگر خواهد بود. اکنون شما شهر قم را ظرف ۱۰ سال اخیر ملاحظه می‌کنید تفاوت آن نسبت به گذشته زمین تا آسمان است. بدون شک با درآمدهای مختلف این شهر به شهری قابل قبول تبدیل شده است و باید از مدیرانی که چنین حرکت‌هایی را به نمر رساندن تقدیر و تشکر کرد تا بقیه مدیران ازاین شیوه‌ی موفق الگو گیرند.

یادداشت

سیاست آغوش باز!

اختصاصی گویه -

براساس شاخص های اجتماعی و فرهنگی، انتخابات یک مقوله رفتاری است و استفاده از ابزار و ادوات مختلف تبلیغاتی، اجتماعی، سیاسی، فرهنگی، اقتصادی و ... در کسب آرای بیشتر امری طبیعی و اجتناب ناپذیر است.

این رویه در همه ممالک دنیا مرسوم است و کاندیداهای انتخابات مختلف برای به دست آوردن آراء بیشتر به ویژه در ماه ها و روزهای منتهی به انتخابات از هیچ کوششی فروگذار نمی کنند. اما آنچه که در این بین بیش از سایر مقولات دارای اهمیت است، شناسایی مطالبه عمومی مردم و توجه ویژه به خواسته اصلی طرفداران و درک متقابل آنان است. چرا که هرگونه اشتباه محاسباتی در گمانه زنی ها و یا تلاش برای تحمیل عقاید به جمعیت طرفدار، اگر با نتیجه عکس همراه نشود، دستکم تبعات ناخوشایندی را در آینده به همراه خواهد داشت که اصل خدمتگزاری و تلاش برای توسعه و آبادانی منطقه را زیر سوال خواهد برد.

«سیاست آغوش باز» و یا به عبارتی جذب حداکثری و دفع حداقلی اگر چه یک شیوه موثر و کارگشا در کسب و جذب آراء محسوب می شود ولی تبعات منفی این شیوه در آینده، به مراتب از مزایای آن بیشتر است. بی هیچ تردید در موسمی که یک کاندیدا با اقبال عمومی بیشتری در جامعه مواجه می شود باید با هوشمندی و تدبیر بیشتری به موقعیت پیش رو بنگرد و مختصات مطالبه اصلی و عمومی مردم را که همان ایجاد تغییر است، ببیند، بشنود و بیفزاید. اما زمانی که سیاست آغوش باز به راهبرد اصلی یک کاندیدا تبدیل شود و افراد مخالف و وابسته به سایر جناح ها که با اهداف مختلف سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و در خوشبینانه ترین حالت با انگیزه خدمت رسانی خود را به کاندیدای برتر (به زعم دیده ها و شنیده ها) نزدیک کرده اند، با آغوش باز پذیرفته شوند و در کنار مشتاقان تغییر یا حتی جلو تر از آنها(!) قرار گیرند و فرش قرمز برایشان پهن شود، قطعاً اصل مطالبه عمومی جامعه زیر سوال خواهد رفت مگر این که باور داشته باشیم هدف، وسیله را توجیه می کند! این نگاه سطحی به انتخابات و عدم پیش بینی چالش ها، توقعات، انتظارات و تبعات سیاسی پیش رو، در آینده کارآمدی نماینده پیروز را با چالش مواجه خواهد ساخت و انرژی و زمان ارزشمند فراوانی را از برنده در انتخابات ضایع خواهد کرد. به هوش باشیم...

یادداشت

تحلیل رفتار متقابل در سازمان ها

اختصاصی گویه - رامین ابراهیمی (مدرس بین المللی کوچینگ)



تحلیل رفتار متقابل در تحلیل رفتار سازمانی می تواند به افراد در توسعه فردی بسیار موثر باشد. رفتار افراد در سازمان با چهار پیش فرض همراه است: من خوب هستم شما هم خوب هستید؛ من خوب هستم شما بد هستید؛ من بد هستم شما خوب هستید؛ و یا من بد هستم شما هم بد هستید.

از دسته دوم شروع کنیم. من خوب هستم شما بد هستید. این افراد اگر تصدی مدیریت یک مجموعه را بر عهده بگیرند، همه تلاش شان را در جهت اذیت و آزار دیگران به کار می گیرند.

این دسته مدیران در سازمان ها و نهاد های مختلف زیاد داریم. مدیرانی با چنین ساختار ذهنی اگر کنترل نشوند، کارکنان را تا مرز مصرف فرصت های اعصاب و جنون پیش می برند. اختلال شخصیتی خودشیفته و نمایشی و ضد اجتماعی (از دسته احساساتی تکانشی) از جمله عواملی هستند که افراد را به این سمت و سو سوق می دهند. این افراد بر این باورند که آنها خوب هستند و کارکنان و زیردستان من در سلسله مراتب پایین تر بد هستند. بروز این تفکر و دیدگاه در سلسله مراتب رو به بالا ، منجر به تقویت سکوت سازمانی می شود. اختلال شخصیت اسکیزوئید از درگیری های شایع در این مدل رفتاری است. دسته سوم یا گروهی که مدعی هستند، من بد هستم شما خوب هستید بیشتر نسبت به سلسله مراتب بالاتر دیده می شود و افراد را به سمت چاپلوسی و اطاعت محض هدایت می کند. اختلال شخصیتی اجتنابی و وابسته (از دسته مضطرب) افراد را به بروز چنین واکنش های سخیفی سوق می دهد و نتیجه کار هم ناگفته بیداست.

در رویکرد من بد هستم شما بد هستید، ما شاهد رقابت های ساختاری هستیم. این دیدگاه که بیشتر بین مدیران و در بازی های سیاسی و نمایش قدرت رخ می دهد، تبعات منفی بسیاری برای سازمان و کارکنان دارد. وقتی سازمان عرصه ای برای جنگهای قبیله ای و قدرت نمایی مدیران می شود، عملکرد و بهره وری عملاً مفهوم خود را از دست می دهند و تمام تلاش ها و برنامه ریزی بر اساس ضربه زدن به رقیب سو گیری می شوند.

اختلال شخصیت پارانوئید و اسکیزوتیپال (از دسته شکاک) در افراد این دیدگاه را تقویت می کنند. اما رویکرد من خوب هستم شما خوب هستید، اساس توسعه و تحول در سازمان محسوب می شود. چرا که در این ساختار ما شاهد یک نظم منطقی در تفکرات مدیران و کارکنان هستیم. این دیدگاه منجر به رفتار سازمانی مثبت و جو اخلاقی در سازمان می شود که نتیجه آن قطعاً در بهره وری و بهبود روابط سازمانی موثر است. در این ساختار دریچه های نقد و گفتگو همواره باز هستند و ماهیت انسان در سازمان گرمای داشته می شود و کرامت انسانی عین عیان است.

اطلاعیه روزنامه گویه

از آنجایی که مطبوعات و رسانه ها پل ارتباطی بین مردم و مسئولان محسوب می شوند، روزنامه گویه بر پایه همین رسالت، در نظر دارد ستون { تریبون شهروندان } خویش را مجدداً فعال نماید. تا بر اساس آن مردم بتوانند مشکلات، پیشنهادات و انتقادات خویش را با مقامات ارشد استان در حوزه های اجتماعی، فرهنگی و شهری با مسئولان در میان بگذارند. مقامات مسئول هم می توانند بر پایه مطالب مطرح شده پاسخ های لازم را داده و در اختیار گویه قرار دهند تا در همین ستون چاپ و به اطلاع مردم برسد. از این روزنامه گویه شبکه مجازی اپتا را برای این منظور برگزیده است. مسئول این بخش در روزنامه گویه هر مطلبی که مستدل، مستند و همراه با مدارک و آدرس صحیح باشد را منتشر خواهد کرد و پاسخی که مسئولان در اختیار روزنامه گویه قرار می دهند نیز در همین ستون منعکس خواهد شد. امید است این ستون مورد استقبال مردم و مسئولان قرار گیرد تا با این تعامل، اندکی از مشکلات و آلام احتمالی مردم کاهش یابد. شماره مورد نظر در اپتا به قرار زیر می باشد. ۰۹۱۲۲۵۲۴۶۳۸

حضور مردم در راهپیمایی امسال چقدر بود؟

کاهش حضور مردم در جشن انقلاب هم اشاره و تاکید کرد که برخی رسانه های معاند تلاش کردند با توجه به حمله تروریستی در کرمان، کشور را ناامن نشان دهند و مردم را از حضور در راهپیمایی ۲۲ بهمن ماه منصرف کنند؛



نقشه های که بررسی های میدانی از نقش برآب شدن آن خبر می دهند. **قدردانی رئیس جمهور** سید ابراهیم رئیسی، رئیس جمهور نیز پس از برگزاری پیشرو مراسم جشن سالروز چهل و پنجمین سالروز پیروزی

مداح سرشناس با اشعار صف اولی ها به دنبال چیست؟

از سال ۱۳۹۹ تا ۱۴۰۱، یعنی به مدت ۳ سال، نماز عید فطر به امامت رهبر انقلاب به دلیل شیوع کرونا و لزوم حفظ سلامت جمعی، برگزار نشد. بعد از برگزاری نماز عید فطر ۱۴۰۲ و دعوت نشدن میثم مطیعی برای شعر خوانی، موجی دیگر از تحریب ها به راه افتاد. برخی



مدعی بودند که شعر «صف اولی ها» فقط برای دولت روحانی خوانده شده بود و حالا که دولت رئیسی بر سر کار است، دیگر این شعر خوانده نمی شود. بنابراین، این قبیل اشعار انتقادی از سوی میثم مطیعی، بازی جناحی و سیاسی است؛ نه انتقاد عادلانه. این درحالی بود که مطیعی در سال ۱۴۰۰، یعنی زمانی که حتی یک سال هم از عمر دولت رئیسی نگذشته بود، در مراسم ۲۲ بهمن خواند: «گوش این مردم از این وعده و آن وعده پر است؛ وقت تنگ است نایبست که لحظه نشست»، حتی وقتی مطیعی درباره وضعیت

چرا «سفر ایرانی ها» در تعطیلات طول سال تلخ می شود؟

منتهم پنهان رکورد «مرگ جاده ای»

هجوم بیابورد. **پایمدهای اختلال و شلوغی جاده ها** سید مصطفی فاطمی مدیرکل دفتر توسعه گردشگری داخلی وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی می گوید: طبیعی است که با بالا رفتن سفرها و حضور ماشین ها در جاده، تصادفات افزایش می یابد هر چند زمانی که از تصادفات صحبت می کنیم بیشتر به تصادفات جزئی برمی گردد. او با بیان اینکه وزارت میراث فرهنگی و گردشگری اعتقاد دارد با تعطیلات دو روزه شاهد توزیع زمانی سفر خواهیم بود، می افزاید: در جلسات ستاد سفر بارها درباره این موضوع صحبت شده که سفرهای تهاجمی فارغ از آنکه چالش هایی را در بحث اسکان، تامین ارزاق، سوخت و ... به همراه دارد، با افزایش تعداد ماشین های حاضر

در جاده ها، تعداد تصادفات جزئی را نیز به شکل قابل توجهی افزایش می دهد. ارتش مسائلی کارشناس گردشگری می گوید: با کاهش قدرت خانوارها به واسطه تحریم ها و شرایط اقتصادی در ۶ سال اخیر و پس از سال ۱۳۹۶ شاهد تغییر سبک سفر طبقات مختلف در کشورمان هستیم. او با اشاره به حضور سه طبقه مرفه، متوسط و پایین در جامعه ایران می افزاید:



برای سفر مواجهند و ناچارند تعطیلات مناسبتی باشند تا با گرفتن مرخصی در روزهای بعد یا قبل از آن، زمان مناسبی را برای سفر فراهم کنند. او در عین حال خواستار ورود وزارت میراث فرهنگی و گردشگری درباره برنامه ریزی سفر است، او اضافه می کند: به واسطه نداشتن برنامه مشخص شاهد اختلال و شلوغی مقاصد در ایران هستیم که نمونه آن در کلاب

گیری کاشان یا انبوه مسافران در جزیره قشم اتفاق افتاد. به گفته مسائلی در کنار عدم برنامه ریزی سفر، زیرساخت های گردشگری در حوزه گردشگری و صنایع دستی می گوید: طبیعی است که با بالا رفتن سفرها و حضور ماشین ها در جاده، تصادفات افزایش می یابد هر چند زمانی که از تصادفات صحبت می کنیم بیشتر به تصادفات جزئی برمی گردد. او با بیان اینکه وزارت میراث فرهنگی و گردشگری اعتقاد دارد با تعطیلات دو روزه شاهد توزیع زمانی سفر خواهیم بود، می افزاید: در جلسات ستاد سفر بارها درباره این موضوع صحبت شده که سفرهای تهاجمی فارغ از آنکه چالش هایی را در بحث اسکان، تامین ارزاق، سوخت و ... به همراه دارد، با افزایش تعداد ماشین های حاضر

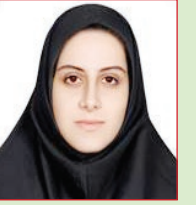
برای اولین بار در کشور، یک آمار رسمی از «رشد ۱۰ ساله مرگ در جاده های ایران» منتشر شده است که اطلاعات «تلخ و البته حیاتی» به سیاستگذاران کشور در حوزه «سفر و تامین امنیت جانی مسافران» می دهد. گزارش از محتوای این آمار رسمی حاکی است، سال گذشته «آمار مرگ در اثر تصادفات جاده ای» به بیشترین میزان از سال ۹۳ رسید. در سال ۱۴۰۱، نزدیک به ۱۹ هزار نفر در جاده ها جان خودشان را از دست دادند. این یعنی به ازای هر ۱۰۰ هزار نفر جمعیت ایران، ۲۲ نفر در اثر تصادف در جاده های کشور کشته شدند. این در حالی است که در سال های قبل از آن، تعداد کشته شده ها در جمعیت ثابت، همواره کمتر بوده است. بدتر از «رکورد مرگ»، آمار مربوط به «رکورد افزایش مرگ» است. سال گذشته «تلفات انسانی در اثر معادله تصادف و مرگ جاده ای مورد بررسی قرار گرفته است.

اما بررسی ها نشان می دهد، این وضعیت تلخ در جاده های ایران که کام مسافران و گردشگران را مدام تلخ می کند، یک منتهم مخفی به عنوان عامل پنجم هم دارد و آن، «فقر تعطیلات مناسب و پایدار در طول سال» است.

تقویم تعطیلاتی ایران اشکال اساسی دارد به طوری که در مقایسه با تقویم تعطیلات غالب کشورهای «آخرفته شده روز» ندارد. به جان ای، یکسری «تعطیلات مناسبتی» در طول سال وجود دارد که خانواده ها نیز سفر و گردشگری خود را اجباراً در همین معهود تعطیلات مناسبتی طول سال، برنامه ریزی می کنند در نتیجه، «هجوم خودرو» به جاده ها اتفاق می افتد که تبعات آن، «ترافیک های وقت کش چند ساعته» به استان های پرفسفر، خستگی مفرط در ترافیک، کاهش دقت و توان رانندگی بعد از آن و در نهایت «افزایش احتمال بروز تصادف» است. «تعطیلات مناسب به نظر می رسد این «تعطیلات مناسبتی» در طول سال» و «تصادفات جاده ای»، رابطه معنادار و معکوس وجود دارد و هر چقدر «تعداد تعطیلات مناسب طول سال» معهود فراوان و در دسترس خانوارها باشد، «سفرها توزیع می شود» و کاهش بار ترافیک در جاده ها به کاهش احتمال تصادف و تلفات ناشی از آن کمک می کند و بالعکس.

چگونه خطر بیماری قلبی را کاهش دهیم؟

معصومه ربیع نیا



موارد حمله قلبی در سطح جهان در حال افزایش است. متخصصان در سراسر جهان ادعا می کنند که افراد در فصل زمستان بیشتر در معرض خطر بیماری های قلبی هستند. دلایل و عوامل متعددی وجود دارد که باعث افزایش حمله قلبی در زمستان می شود؛ اما رعایت بعضی از نکاتی که مربوط به سبک زندگی است می تواند در کاهش این خطر به شما کمک کند.

امروزه مشکلات قلبی به دلیل عواملی؛ مانند کشیدن سیگار، چاقی، عدم تحرک و دلایل دیگری که بر دستگاه قلبی عروقی فشار وارد می کند، در حال افزایش است. اگر دوست دارید بدانید چگونه خطر بیماری قلبی را کاهش دهید، در ادامه مطلب با ما همراه باشید.

رژیم غذایی سالم

داشتن سبک زندگی سالم و پیروی از یک برنامه غذایی متعادل، یکی از مهم ترین راه های پیشگیری از بیماری های قلبی و حفظ سلامت قلب است. در این راستا مصرف غذاهای ناسالم را محدود کرده و بر مصرف انواع میوه ها، سبزیجات، غلات و پروتئین بدون چربی تمرکز کنید. برای کنترل سطح کلسترول بد، مصرف چربی های اشباع و چربی های ترانس را محدود کنید. بهتر است اسیدهای چرب امگا ۳ را که در ماهی، تخم کتان و گردو یافت می شود، در رژیم غذایی خود بگنجانید؛ زیرا این مواد غذایی برای حفظ سلامت قلب مفیدند.

فعالیت بدنی منظم

نداشتن فعالیت بدنی بزرگ ترین عامل ایجاد مشکلات قلبی است. به طور منظم ورزش کنید تا قلب خود را سالم نگه دارید. داشتن حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی در هفته با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه تمرین هوازی در هفته با شدت بیشتر را هدف خود قرار دهید؛ زیرا برای سلامت قلب و عروق و

تناسب اندام مهم است. فعالیت هایی؛ مانند پیاده روی سریع، آهسته دویدن، شنا یا دوچرخه سواری می تواند سلامت قلب و عروق را بهبود ببخشد و خطر بیماری قلبی را کاهش دهد.

ترک سیگار

کشیدن سیگار عامل اصلی خطر بیماری های قلبی است. سیگار به رگ های خونی آسیب می رساند، سطح اکسیژن را کاهش می دهد و خطر گرفتگی و تنگی عروق کرونری قلب را افزایش می دهد. ترک سیگار یکی از مؤثرترین اقداماتی است که می توانید برای بهبود سلامت قلب انجام دهید.

مدیریت استرس

استرس مزمن می تواند موجب بیماری قلبی می شود. مهارت های کاهش استرس؛ مانند مراقبه، تنفس عمیق، یوگا یا ذهن آگاهی را تمرین کنید. برای خلاص شدن سریع از شر استرس های روزانه، می توانید به موسیقی گوش دهید، یا صادقانه با عزیزان خود صحبت کنید. به یاد داشته باشید، خواب کافی نیز برای کنترل استرس و تقویت سلامت کلی قلب و عروق بسیار مهم است.

حفظ وزن متعادل

اگر چاق هستید یا اضافه وزن دارید، در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی هستید. بنابراین، تناسب اندام و ثابت نگه داشتن وزن برای حفظ سلامت قلب ضروری است. اضافه وزن می تواند به شرایطی؛ مانند فشار خون بالا و دیابت منجر شود و خطر بیماری قلبی را افزایش دهد. برای رسیدن به وزن مناسب و ثابت نگه داشتن آن برنامه غذایی سالم همراه با ورزش منظم را در پیش بگیرید.

کنترل فشار خون و سطح کلسترول

فشار خون بالا و کلسترول بالا می تواند قلب و عروق را تحت فشار قرار دهد و خطر بیماری قلبی را افزایش دهد. توصیه های پزشکی را دنبال کنید و در صورت لزوم از داروهای تجویز شده برای جلوگیری از پیشروی بیماری قلبی استفاده کنید. و آزمایش و غربالگری های منظم می تواند به تشخیص و مدیریت عوامل خطر در مراحل اولیه کمک کند.

منبع: healthshots



علت سرفه های طولانی مدت چیست؟

درمان های طبیعی و خانگی برای سرفه

معناست که می تواند از سرفه نیز جلوگیری کند.

- * قرقره آب نمک
- قرقره آب نمک معمولاً یک درمان برای گلودرد است اما برای سرفه نیز ارزش امتحان کردن را دارد. رطوبت اضافی می تواند مخاط را رقیق کند و به شستن ذراتی که گلو شما را تحریک می کنند هم کمک کند.
- * دستگاه رطوبت ساز
- اگرچه مرطوب نگه داشتن هوا می تواند به جلوگیری از سرفه خشک کمک کند اما مراقب رطوبت سازها باشید. برخی از آلرژن ها زمانی که هوا خیلی مرطوب باشد، بهترین رشد را دارند. اگر مرطوب کننده ها را تمیز نگه ندارید، کپک می تواند در داخل آن ها نیز رشد کند.

سرفه های طولانی مدت به عوامل متفاوتی از جمله آسم، عارضه سرفه مسیر تنفس فوقانی، بیماری رفلکس (برگشت اسید) معده به مری (GERD)، عفونت های تنفسی و حساسیت مرتبط است.

در فصل سرما که بیماری های ویروسی تنفسی رایج است، سرفه مداوم و طولانی مدت می تواند آزاردهنده باشد. سرفه طولانی مدت بیشتر از آنکه خطری تهدیدکننده باشد، آزاردهنده است. بنابراین، اگر مدت زمان سرفه ها از چند هفته بیشتر شد، حتماً با پزشک یا متخصص مشورت کنید. سرفه حاد به علت عفونت ویروسی دستگاه فوقانی معمولاً حداکثر تا سه هفته طول می کشد.

اگر این سرفه ها بیشتر از سه هفته طول کشید یا با علائم شدید دیگری مانند درد قفسه سینه، تنگی نفس یا سرفه های آغشته به خون همراه بود، باید هرچه سریع تر به پزشک مراجعه کرد تا علت های زمینه ای شناسایی و رفع شود.

اگر فقط سرفه بدون علائم دیگر دارید، می توانید از شربت های سرفه بدون نسخه استفاده کنید که حاوی «دکسترومتورفان» یا نوعی ضدسرفه است.

به گزارش ایندیندنت، «راج داسگوپتا»، دکتر داروساز در این باره می گوید: شربت های ضدسرفه بدون نسخه مواد خلط آور و آنتی هیستامین دارند، اما برای حالتی مانند عفونت ها یا بیماری هایی که نیاز به آنتی بیوتیک دارند، نسخه پزشک لازم است.

او همچنین در مورد درمان های خانگی توصیه می کند: با نوشیدن آب و چای به بدن آبرسانی کنید. هوای خانه را به کمک دستگاه های مرطوب کننده مرطوب نگه دارید و برای تسکین سوزش گلو از قرص های باستانی گلودرد استفاده کنید.

او همچنین بر نوشیدن مخلوط آب گرم و عسل، غرغره کردن آب نمک، خواب کافی و دوری کردن از محرک هایی مانند دود یا بوی های تند تأکید کرد.



را به صورت خام بخورید یا می توانید ریشه زنجبیل آسیاب شده را با عسل مخلوط کرده و در چای گرم هم بریزید.

* آب نوشیدن آب به مقدار کافی نه تنها خراش مجرای گلو ناشی از سرفه را تسکین می دهد و شما را هیدراته نگه می دارد، بلکه مخاط گلو را نیز رقیق می کند.

سرفه های طولانی مدت به عوامل متفاوتی از جمله آسم، عارضه سرفه مسیر تنفس فوقانی، بیماری رفلکس (برگشت اسید) معده به مری (GERD)، عفونت های تنفسی و حساسیت مرتبط است.

به گفته داسگوپتا، سیگار کشیدن و آلودگی هوا و داروهای آنزیم میبدل آنزیماتسین یا ای سی تی (ACE) می تواند سبب سرفه های طولانی مدت شود.

برخی سرفه ها به مرور از بین می رود، اما اگر سرفه مداوم طولانی مدت درمان نشود، تشدید می شود یا باعث حمله های سرفه شدید می شود و حتی ممکن است به غش کردن یا استفراغ منتهی شود.

بنابراین، اگر بیش از سه هفته است که سرفه می کنید و علائمی مانند درد قفسه سینه یا تنگی نفس نیز دارید، باید با متخصص مراقبت های بهداشتی مشورت کنید تا شرایط زمینه ای این عارضه بررسی و بیماری به طور کامل درمان شود.

درمان های طبیعی و خانگی برای سرفه

- * عسل
- یک یا دو قاشق چایخوری عسل ممکن است تولید مخاط را کاهش دهد. عسل همچنین میکروب ها را نیز از بین می

گیاهان

- * متخصصان دریافته اند که مخلوط کردن گیاهانی مانند برگ پیچک، ریشه گل ختمی و آویشن در یک شربت می تواند تعداد روزهایی را که با سرفه خود مقابله می کنید، کاهش دهد.
- * قرص گلو
- مکیدن قرص گلو- یا حتی فقط یک آب نبات سفت - ممکن است گلوئی شما را به اندازه ای خیس کند که در کوتاه مدت سرفه را کاهش دهد. بهترین گزینه برای شما قرص گلو با منتول بازکننده راه هوایی است.
- قرص گلو یا قرص مکیدنی (Throat lozenge) قرص کوچکی است که برای توقف سرفه به آرامی در دهان حل می شود و معمولاً برای تسکین گلودرد در داروخانه ها قابل دسترس است. قرص گلو ممکن است حاوی بنزوکائین، بی حس کننده یا روغن اکالیپتوس باشند.
- بیشتر مواقع سرفه جای نگرانی ندارد و یک روند طبیعی برای پاکسازی ریه ها محسوب می شود. اما گاهی اوقات این مشکل نشان دهنده وجود یک ویروس در بدن همچون سرماخوردگی است که با علائمی مانند آبریزش بینی، تب، گلودرد، گوش درد و گرفتگی و درد کلی همراه خواهد بود. ایستنا

را به صورت خام بخورید یا می توانید ریشه زنجبیل آسیاب شده را با عسل مخلوط کرده و در چای گرم هم بریزید.

* آب نوشیدن آب به مقدار کافی نه تنها خراش مجرای گلو ناشی از سرفه را تسکین می دهد و شما را هیدراته نگه می دارد، بلکه مخاط گلو را نیز رقیق می کند.

سرفه های طولانی مدت به عوامل متفاوتی از جمله آسم، عارضه سرفه مسیر تنفس فوقانی، بیماری رفلکس (برگشت اسید) معده به مری (GERD)، عفونت های تنفسی و حساسیت مرتبط است.

به گفته داسگوپتا، سیگار کشیدن و آلودگی هوا و داروهای آنزیم میبدل آنزیماتسین یا ای سی تی (ACE) می تواند سبب سرفه های طولانی مدت شود.

برخی سرفه ها به مرور از بین می رود، اما اگر سرفه مداوم طولانی مدت درمان نشود، تشدید می شود یا باعث حمله های سرفه شدید می شود و حتی ممکن است به غش کردن یا استفراغ منتهی شود.

بنابراین، اگر بیش از سه هفته است که سرفه می کنید و علائمی مانند درد قفسه سینه یا تنگی نفس نیز دارید، باید با متخصص مراقبت های بهداشتی مشورت کنید تا شرایط زمینه ای این عارضه بررسی و بیماری به طور کامل درمان شود.

درمان های طبیعی و خانگی برای سرفه

- * عسل
- یک یا دو قاشق چایخوری عسل ممکن است تولید مخاط را کاهش دهد. عسل همچنین میکروب ها را نیز از بین می

گیاهان

- * متخصصان دریافته اند که مخلوط کردن گیاهانی مانند برگ پیچک، ریشه گل ختمی و آویشن در یک شربت می تواند تعداد روزهایی را که با سرفه خود مقابله می کنید، کاهش دهد.
- * قرص گلو
- مکیدن قرص گلو- یا حتی فقط یک آب نبات سفت - ممکن است گلوئی شما را به اندازه ای خیس کند که در کوتاه مدت سرفه را کاهش دهد. بهترین گزینه برای شما قرص گلو با منتول بازکننده راه هوایی است.
- قرص گلو یا قرص مکیدنی (Throat lozenge) قرص کوچکی است که برای توقف سرفه به آرامی در دهان حل می شود و معمولاً برای تسکین گلودرد در داروخانه ها قابل دسترس است. قرص گلو ممکن است حاوی بنزوکائین، بی حس کننده یا روغن اکالیپتوس باشند.
- بیشتر مواقع سرفه جای نگرانی ندارد و یک روند طبیعی برای پاکسازی ریه ها محسوب می شود. اما گاهی اوقات این مشکل نشان دهنده وجود یک ویروس در بدن همچون سرماخوردگی است که با علائمی مانند آبریزش بینی، تب، گلودرد، گوش درد و گرفتگی و درد کلی همراه خواهد بود. ایستنا

ابتکاری از شرکت گاز استان قم

توزیع بیش از ۲۲ هزار اقلام فرهنگی در راهپیمایی یوم الله ۲۲ بهمن

بیش از ۲۲ هزار اقلام فرهنگی به همت پایگاه بسیج شهید چمران شرکت گاز استان قم در راهپیمایی یوم الله ۲۲ بهمن قم توزیع شد.

به گزارش روزنامه گوچه به نقل از روابط عمومی شرکت گاز استان قم، این اقلام توسط دو ایستگاه مستقر در میدان جانبازان و همچنین میدان آستانه توزیع شد.

این اقلام شامل ۱۱ هزار کلاه و ۱۱ هزار بادکنک منقش به تصاویر رهبر انقلاب، شهید سلیمانی و شعارهای بهینه سازی مصرف انرژی بود.

شایان ذکر است راهپیمایی ۲۲ بهمن قم از ساعت ۹ صبح از نقاط مختلف شهر قم آغاز شد و شهروندان قمی از نقاط تعیین شده در محله های مختلف شهر قم به سمت مسیر اصلی راهپیمایی میدان جانبازان به سمت حرم حضرت معصومه (س) و میدان آستانه حرکت کردند.

