سرمقاله

چگونه از ابتلاء به افسردگی در پاییز پیشگیری کنیم؟

ادامه از صفحه ۱

ـ توصیه برای مقابله با افسردگی فصلی

- برای پیشگیری از بروز این افسردگی فصلی، توصیه می‌شود از آنجا که نور درمانی، اساس درمان افسردگی فصلی است، بنابراین در فضای باز روزانه به مدت یک ساعت پیاده‌روی و تفریح کنید.

-از ویتامین‌هایی نظیر ویتامین D و ریزمغذی‌هایی نظیر زینک استفاده و تعاملات اجتماعی خود را بالا برده و از تنها نشستن در خانه خودداری کنید.

-حتما برنامه‌ای برای حفظ سلامت جسمی خود نظیر شنا و پیاده‌روی و برنامه‌ای برای ارتقاء سلامت روانی مثل یادگرفتن چیزهای جدید داشته باشید.

ـ مصرف غذاهای دریایی و سبزیجات را که دارای روی و آهن است- در رژیم غذایی خود افزایش داده و مصرف غذاهای دارای چربی زیاد و مواد افزودنی و نوشابه و فست فود را کاهش دهید. برنامه خواب ثابت داشته و از پرخوابی یا کم خوابی بپرهیزید.

-سفرهای کوتاه زمستانی به مناطق آفتابی داشته باشید.

- تغییرات و برنامه‌ریزی‌های مفید را از اهداف کوچک مثل خواندن یک کتاب کم حجم یا روزانه ۱۰ دقیقه پیاده‌روی شروع و آن را به تدریج افزایش دهید.

-در صورتی که با این راهکارها در شرایط روانی‌تان تغییری حاصل نشد، حتما به روانپزشک مراجعه کنید چرا که یک روانداروماتگر از طریق دارو یا روان درمانی کمک موثرتری خواهد کرد.

بهاره صباغ ابریشمی
روانپزشک و روان‌درمانگر

اخبار

انفجار گاز شهری در فردیس یک مصدوم بر جای گذاشت

رییس ستاد فرماندهی آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری فردیس اعلام کرد آتش سوزی بر اثر انفجار گاز شهری در یک واحد تجاری در فردیس یک مصدوم بر جای گذاشت.

به گزارش پیام آشنا، حسین عاشوری افزود: شب گذشته در تماس با سامانه ۱۲۵ خبر از انفجار و آتش سوزی در یک واحد تجاری (سفره خانه سنتی) سه راه حافظیه فردیس داده شد که نیروهای عملیاتی بلافاصله در محل حاضر شدند.

وی اظهار داشت: ستاد فرماندهی این سازمان، آتش نشانان را با امکانات و تجهیزات تخصصی مورد نیاز از ۲ ایستگاه به محل حادثه اعزام کرد.

۳۰ زندانی جرایم غیر عمد در البرز آزاد شدند

همزمان با ایـام هفته وحدت و میلاد با سـعادت پیامبر اکرم(ص) و امام جعفر صادق(ع)، ۳۰ زندانی جرایم غیر عمد از محل موقوفات استان البرز آزاد شدند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا آزادی زندانیان در استان البرز در ۲ مرحله انجام که مرحله اول ۹ زندانی در روز نهم ربیع الاول همزمان با آغاز ولایت امام عصر(عج) و در مرحله دوم همزمان با میلاد پیامبر اسلام(ص) ۲۱ زندانی جرایم غیر عمد دیگر آزاد شدند.

در عید سعید غدیر امسال نیز ۱۵ زندانی جرائم غیر عمد در استان البرز آزاد شدند.

به منـاسـبت هفته وحدت و میلاد با سعادت حضرت خاتم الانبیا محمد مصطفی(ص) و امام جعفر صادق(ع) ۴۲۰ برنامه فرهنگی در مساجد، حسینیه ها و امامزاده های استان البرز با هدف همبستگی بین مردم شیعه و سنی برگزار شد.

سخنرانی، بیان فضایل و کرامات حضرت رسول اکرم(ص)، جلسات پرسش و پاسخ، گفتمان دینی، مراسم های جشن، آذین بندی مساجد، حسینیه ها و امامزاده های استان البرز با سـرود خوانی و توشیح از مهم ترین برنامه هایی بود که با هماهنگی ادارات تبلیغات اسـلامی در سطح استان البرز برگزار شد به گفته امید سبزعلی مدیر روابط عمومی سازمان تبلیغات اسلامی البرز بیان فضایل و ویژگی های امام ششم شیعیان حضرت امام جعفر صادق(ع) توسط مبلغان از دیگر اقدامات سازمان تبلیغات اسلامی در این هفته بوده است.

اطلاعیه وزارت رفاه در خصوص شناسایی مشمولان بسته معیشتی جدید دولت

مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی با انتشار اطلاعیه‌ای اعلام کرد: مسئولیت شناسایی اقشار کم درآمد و متوسط حدود ۱۸ میلیون خانوار بر عهده وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، در این اطلاعیه‌ای آمده است: مسئولیت شناسایی اقشار کم درآمد و متوسط حدود ۱۸ میلیون خانوار بر عهده وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی است.

در ادامه این اطلاعیه آمده است: نحوه توزیع بسته معیشتی و سـاز و کار چگونگی اجرا به‌طور جداگانه به‌زودی از سوی شورای اطلاع رسانی دولت اعلام می‌شود.

این در حالیسـت که در این اطلاعیه تاکید شده که اطلاع رسانی در خصوص موضوع یادشده از سوی افراد و یا مراجع دیگر مورد تایید این وزارتخانه نیست.

سرهنگ اقبالی مطرح کرد؛

هشدار پلیس فتا البرز به متقاضیان دریافت کارت سوخت

رئیـس پلیس فتا اسـتان الـبرز با اشـاره به کلاهبرداری مجازی به متقاضیان ثبت نام سهمیه یا کارت سـوخت و طرح معیشتی دولت هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا، سرهنگ محمد اقبالی گفت: برخی افراد شیاد با ارسال پیامک با موضوع نام نویسی کارت سوخت ، طرح معیشتی دولت و افزایش سهمیه سوخت مسافربرهای اینترنتی اقدام به کلاهبرداری کرده که کاربران فریب این افراد را نخورند.

کلاهبرداران با این شیوه به دنبال دریافت شماره کارت بانکـی، رمز دوم، تاریـخ انقضا و CVV۲ هموطنان هستند.

متقاضیان باید برای ثبت نام از مجاری رسمی (سایت دولت همراه) اقدام کنند.

برخی کاربران در زمان ثبت نام به آدرس سایت مورد نظـر توجه نکـرده و از طریق موتورهای جستجو گر یا لینک‌هایی که در دیگر سایت‌ها ارائه شـده در دام سـودجویان سایبری گرفتار می‌شوند.

ثبت اطلاعات در سـایت‌های جعلی زمینه ساز سوءاستفاده از کاربران را بوجود آورده که سبب سرقت اطلاعات و کلاهبرداری خواهد شد.

سرهنگ اقبالی گفت: با توجه به افزایش شگرد کلاهبرداری‌های اینترنتی، هوشیاری کاربران در موضوعات جرایم سایبری ضروری است.

در پی بارش برف اعلام شد؛

تردد در جاده چالوس جریان دارد

رئیس اداره راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای گچسـر یا اشاره به بارش برف در جاده کرج - چالوس، گفت: تردد در این محور جریان دارد و نیروهای راهداری در حالت آماده‌باش هسـتند.

به گزارش پیام آشنا، محمد علیپور با اشاره به بارش برف در مقاطعی از جاده کرج - چالوس، گفت: بارش برف در محدوده روستای «حسکندر» به سمت بالای محور تا ساعاتی قبل ادامه داشت.

وی در ادامـه با بیان اینکه اکنون بارش برف در جاده کرج -چالوس متوقف شده است، افزود: خوشبختانه در طول مدت بارش برف، انسدادی رخ نداد.

رئیس اداره راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای گچسر اضافه کـرد: در حال حاضر محور باز و تردد در آن به صورت دوطرفه جریان دارد.

علیپور با تاکید بر اینکه در حال حاضر وضعیت جوی در جاده کرج - چالوس بسیار سرد و یخبندان است، گفت: بیش از ۳۰ نیروی راهداری در حالت آماده باش بوده و در محور حضور دارند. وی در خصوص آمادگی تجهیزات و ماشین آلات راهداری نیز گفت: پنج دستگاه نمک پاش، چهار لودر و سـه گریدر در این محور در حالت آماده باش هستند.

قاسم پور: شرایط برگزاری انتخاباتی سالم در کرج مهیا است

معاون اسـتاندار البرز و فرماندار ویژه کرج گفت: ترکیب اعضای کمیته‌های انتخابات فرمانداری افرادی خیره و کارآمده هسـتند که این شهرسـتان را برای انتخاباتی سالم و بی طرفانه آماده کرده اند.

به گزارش پیام آشـنا، غفور قاسـم پور دیروز در تشست ستاد انتخابات فرمانداری کرج افزود: براساس گزارش‌های اعلام شده تیم انتخاباتی این شهرستان با خرد جمعی، مقدمات برگـزاری انتخابات مجلس شورای اسلامی را فراهم کرده است.

وی ادامه داد: این تیم طی سـال‌های متوالی تجربه برگزاری انتخابات را داشـته‌اند، بنابراین با آسـیب شناسـی از انتخابات های شهرسـتان کرج در ادوار مختلف، انتخاباتی سالم در اسفندماه برگزار می شود.

معاون اسـتاندار البرز و فرماندار شهرسـتان کرج ضمن دریافت گزارشی از اقدامات کمیته‌های ستاد انتخابات فرمانداری شهرسـتان کرج گفت: تمام فعالیت‌ها برای برگزاری انتخاباتی سـالم دراین شهرستان رصد می شود.

تشست سـتاد انتخابات فرمانداری شهرستان کرج با حضور رئیس ستاد انتخابات فرمانداری کرج مسئولان کمیته‌های پشتیبانی، اسـتعلام، فناوری اطلاعات، اطلاع رسانی، آموزش، حقوقی برگزار شد. که هریک از این کمیته‌ها گزارشـی از روند اقدامات انجام شده ارائه کردند.

بازدهمین دوره انتخابات مجلس شـورای اسـلامی اسفندماه سال جاری برگزار می شود.

دستگاه های اجرایی البرز به حالت آماده باش درآمدند

سرپرست مدیریت بحران استانداری البرز اعلام کرد که با توجه به هشدار هواشناسی، تمام دستگاه های اجرایی و امدادی این استان به حالت آماده باش درآمدند.

به گزارش پیام آشنا، محمد رضا فلاح نژاد گفت: اخطاریه اداره کل هواشناسی استان مبنی بر فعالیت متناوب سامانه بارشی از بیست و چهارم تا بیست و هشـتم آبان ماه جاری در استان البرز علت این آماده باش است.

بر اساس اطلاعیه اداره کل هواشناسی استان و تحلیل الگوهـای پیش بینی حاکی از ورود و فعالیت متناوب امواج کم دامنه و ناپایدار سطوح میانی و همراهی آن با چینش شدید فشاری سطح زمین از امروز جمعه با شدت و ضعف تا روز سه شنبه است.

فلاح نژاد گفت: این مسـاله موجب وزش باد شدید و لحظه‌ای، رگبار و رعد و برق، احتمال تگرگ در بعضی از سـاعات بارش برف (در ارتفاعـات کولاک برف)، کاهش دما از ۶ تا ۱۰ درجه پیش بینی می شود.

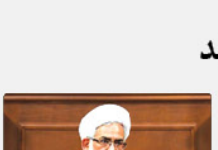
وی تاکید کرد: حضور فرمانداران در شهرستان های استان البرز و حفظ آمادگی اعضاء شورای هماهنگی این شهرستان ها به منظور مقابله با جاری شدن سیل در رودخانه ها و مسیل های فصلی، رعد و برق، وزش باد شدید، ریزش سنگ رأس کوه و یا هرگونه حادثه احتمالی ضروری است.

فلاح نژاد با اشاره به نقش نیروی انتظامی، دستگاه‌های امدادی، ایمنی، خدماتی و نیروهای مردمی افزود: حفظ آمادگی مراکـز درمانی و پایگاه هـای امدادی برای همکاری و هماهنگی فی ما بین دستگاه عنوان شده اهمیت بالایی دارد همچنین انجام اقدامات بازدارنده و بالارنگ از جمله صدور پیش آگاهی از طریق رسانه ها و مسئولان محلی برای ساکنان مناطق تحت تاثیر به ویژه کشاورزان، دامداران، عشایر و حاشیه نشینان رودخانه ها باید مورد توجه قرار گیرد.

وی ادامـه داد: تاکید بر عدم تـردد در محل های پر خطر، اسـکان و چادر زدن و توقف در بسـتر و حریم رودخانه ها، خودداری از سفرهای غیرضروری در جاده های کوهسـتانی و دامنه های پرشیب به دلیل احتمال ریزش سـنگ از مواردی است که انتظار داریم مردم رعایت کنند.

دادستان کل کشور:

اخلاگران قطعا ریشه در خارج از کشور دارند



دادستان کل کشور گفت: اصلاح قیمت بنزین بر اساس قانون انجام شده است.

به گزارش پیام آشـنا، محمدجعفـر منتظری در گفتـوگو با بخش خبری ساعت ۱۴ شبکه یک سیما در پاسخ به این سوال که قوه قضاییه چه سازوکارهای کنترلی برای رصد و پایش بازارهای مختلف در روزهای آینده خواهد داشت؟ اظهار کرد: در خصوص سوالی که فرمودید و همچنین در ارتباط با مسائلی که یکی دو روز اخیر در برخی از شهرها و برخی از نقاط اتفاق افتاده داده توضیحاتی را عرض خواهم کرد.

وی افـزود: در پی مدیریت اصلاح قیمت بنزین که بر اساس قانون و کارشناسی‌های انجام شده توسط دولت محترم ابلاغ شده است و در جهت منافع عمومی مردم گام‌هایی برداشته شده و تصمیماتی اتخاذ شده است، متاسفانه عدهای از افرادی که به دنبال ایجاد ناآرامی و سوءاسـتفاده از شرایط هسـتند با ایجاد اخلال در نظم عمومی متکلاتی برای مردم ایجاد کردند که شما هم در بخشی از خبرها گزارشی از این ناآرامی‌ها را به اطلاع عموم رساندید.

دادسـتان کل کشـور گفت: من تاکیـد می‌کنم که مردم عزیزما قطعا خط خودشـان را از تعداد اندکی از اخلالگرانی که با راه بتدان و یا حمله به برخی از اماکن ضدیت خودشـان را با نظـام و برنامه‌های مردم انجام می‌دهند جدا خواهند کرد.

منتظری افزود: قطعا مردم عزیز از این اعمال و رفتار بیزار بوده و به تعدادی اخلالگر اجازه بهره برداری از شرایط را نخواهند داد. اینگونه اعمال و رفتاری که موجب اخلال در نظم عمومی می‌شود به موجب قانون جرم است و تبروهای نظامی و دستگاه قضایی وظیفه خود می‌دانند که با افرادی که اخلال در نظم عمومی می‌کنند طبق مقررات قانونی برخورد کنند.

دادسـتان کل کشور تصریح کرد: من مطمعنم که مردم عزیـز و فهیم خط خـود را از این تعداد اندک اخلاگر جدا خواهند کرد و خـود مردم اجازه نخواهند داد که سوءاسـتفاده از این مسـاله بشود.

وی همچنین گفت: قطعا مسـئولین و مدیران کشور در جهت متافع مردم همانگونه‌ای که ابلاغ هم شده هر چه درآمد از این محل تامین شود برای قشر متوسط و زیر متوسط جامعه به صورت «صـاعدت» و «کمک» تامین و تقدیم آنها خواهند شد و به اخلاگرانی که قطعا ریشه در خارج از کشور دارند- کما اینکه ما در این یکی دوروز شاهد بودیم که جریانات معاند با نظام جمهوری اسلامی از فضای مجازی استفاده کرده و مردم را به خیال خام خودشان می‌خواهند تحریک کنند.

دستگیری گرداننده یک صفحه اینستاگرامی در کرج

سرپرست پلیس امنیت عمومی استان گفت: قردی که در صفحه شبکه‌های اجتماعی خود اقدام به انتشار تصاویری با سلاح گرم می کرد، دستگیر شد.

به گزارش پیام آشنا، عباس شاهی با اعلام این خبر گفت: در اجرای قرامین مقام معظم رهبری مبنی بر مقابله بـا عوامل ناامن کننده در فضای مجازی، با تلاش پلیس امنیت عمومی و پلیس قتل یک صفحه اینستاگرامی که گرداننده آن اقدام به انتشـار تصاویر خود با سلاح های مختلف جنگی می کرد، شناسایی و دستگیری نامبرده در دستور کار پلیس امنیت عمومی قرار گرفت.

به گزارش ایسـنا به نقل از پلیـس، وی افزود: ماموران با انجام اقدامات اطلاعاتی و پلیسی موفق به شناسایی مخفیگاه گردانده این صفحه اینستاگرامی در یکی از مناطق کرج شـده و پس از مراجعه به محل مورد نظر متوجه شدند که نامبرده، اخیرا در آن محل سکونت ندارد و به صورت مجردی در نقاط مختلف کرج زندگی می کند.

این مقام انتظامی تصریح کرد: ماموران در ادامه با انجام اقدامات پلیسـی مخفیگاه متهم را در منطقه شاهین ویلا کرج شناسایی و با هماهنگی مقام قضائی در یک عملیات غافلگیرانـه نامبرده را به همراه ۲ نفر از همدسـتانش دستگیر و به پلیس امنیت عمومی منتقل کردند.

سرهنگ شاهی خاطرنشـان کرد: تلاش ماموران برای کشف زوایای پنهان این پرونده ادامه دارد.

سرپرست پلیس امنیت عمومی استان البرز در پایان با هشدار به گردانندگان صفحات مجازی که اقدام به ایجاد رعب و وحشت و تشویش اذهان عمومی می کنند تصریح کرد: پلیس در بحث امنیت شهروندان با کسی تعارف ندارد و با هرقدری که در فضای مجازی اقدام به قدرت نمایی با سلاح سرد و گرم کند برخورد جدی خواهد کرد.

قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.

اخبار

سردار تقی‌زاده:

سلاح پدافند هوایی لیزری در حال تولید انبوه است

جانشین وزیر دفاع گفت: یک پروژه موشکی گروز زمینی در پیش داریم که به زودی این موشک‌ها با استفاده از سیستم نقشه‌برداری جدید و دیجیتال بیشتر می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سردار قاسم تقی‌زاده جانشین وزیر دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح طی گفتگویی با خبرنگاران، در خصوص دستاوردهای جدید دفاعی در حوزه موشک‌های کروز، اظهار داشت در حوزه موشک‌های کروز زمینی لازیلی برد و دقت این موشک‌ها با استفاده از سیستم نقشه‌برداری جدید و دیجیتال در حال پیگیری است و ان شاءالله در آینده نزدیک مراحل آزمایشی این طرح تمام خواهد شد.

وی در خصوص پیشرفت‌های صورت گرفته در زمینه موشک‌های بالستیک زمین به زمین نیز گفت: عمده تلاش ما در این حوزه این است که تمامی موشک‌های زمین به زمین را نقطه زن کنیم که این کار تقریبا در حال اتمام است. همچنین در این پروژه‌ها از پیشرفته ترین تکنولوژی‌های روز دنیا استفاده می کنیم که از این حیث جزو ۵ کشور برتر دنیا در حوزه موشکی هستیم.

جانشین وزیر دفاع در خصوص سلاح پدافند هوایی لیزری نیز، گفت: در زمینه انهدام ریزپرندها و کواد کوپترها به تکنولوژی پدافند هوایی لیزری دست پیدا کردیم که آزمایشات تحقیقاتی این سلاح تمام شده و هم‌اکنون در خط تولید قرار دارد.

سردار تقی‌زاده در پایان در خصوص آخرین وضعیت جنگنده قاهر نیز تاکید کرد: این جنگنده مراحل تاکسی را انجام داده و آماده است تا تست‌های بعدی پشت سر بگذارد.

به صدا درآمدن آژیر خطر در شهرک صهیونیستی «بئرالسبع»

رسانه های صهیونیستی بامداد شنبه از به صدا درآمدن آژیر خطر حمله موشکی در شهرک صهیونیست نشین «بئرالسبع» در پی شلیک دو راکت از نوار غزه خبر دادند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از المنار، رسانه‌های صهیونیستی بامداد خبر دادند که دو راکت از نوار غزه در شـهرک بئر السبع خبر دادند.

این رسانه ها با اعلام این مطلب از شنیده شدن صدای انفجارهایی در این شهرک خبر دادند.

منابع خبری بامداد شـنبه اعلام کردند که دو راکت از نوار غزه به سوی شهرک صهیونیستی بئرالسبع شلیک شده است.

نوبخت خبر داد

توزیع درآمد حاصل از افزایش قیمت بنزین تا کمتر از ۱۰ روز دیگر

رئیس سـازمان برنامه و بودجه از توزیع درآمد حاصل از افزایش قیمت بنزین به خانوارهدف هدف تا کمتر از ۱۰ روز دیگر خبر داد و اظهار کرد: تمام ۳۰ هزار میلیارد تومان درآمد ناشی از افزایش قیمت بنزین بین ۱۸ تا ۱۹ میلیون خانوار هدف توزیع می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمدباقر نوبخت جمعه شب در برنامه گفتوگوی ویژه خبری اظهار کرد: حدود ۱۸ تا ۱۹ میلیون خانوار در گروه هدف پرداخت پول حاصل از افزایش قیمت بنزین قرار دارند و این پول از هفته آینده به خانوارها پرداخت می‌شـود همچنین اگر کسی خودش را متقاضی دریافت این کمک هزینه می‌داند، به وزارت رفاه مراجعه کند.

او همچنین با بیان این که حدود یک‌سـوم بنزین مصرفی روزانه کشـور مشـمول قیمت غیر سـهمیه خواهد بود، تصریح کرد: پیش‌بینی ما نشـان می‌دهد درآمد ناشی از افزایش قیمت بنزین حدود ۳۰ هزار میلیارد تومان خواهد بود، و سه هزار میلیارد تومان نیز صادرات انجام خواهد شد.

رئیس سازمان برنامه و بودجه در ادامه خاطرنشان کرد که در قانون هدفمندی یارانه‌ها ۱۴۰ تا ۱۵۰ هزار میلیارد تومان حاصل می‌شود که هشت تا نه هزار میلیارد تومان از آن بین مردم پخش می‌شود و باقی سهم مالیات، شهرداری و بخش‌های دیگر است اما سیاست طرح جدید این است که همه درآمد ناشی از افزایش قیمت بنزین بین خانوارهای هدف توزیع شود.

نوبخت همچنین با بیان این که مگاپیزم توزیع درآمد ناشی از افزایش قیمت بنزین شـفاف و قابل نظارت است، تصریح کرد: دولت طی شش سال گذشته دو بار نسبت به اصلاح قیمت حامل‌های انرژی اقدام کرده که هیچکدام منجر به روند افزایش تورم نشده است اما ممکن است سوءاستفاده برخی افراد از افزایش قیمت بنزین باعث افزایش قیمت سایر کالاها شود که این زمینه سازمان‌های نظارتی تمهید مقدمات کرده و جمع‌بندی جلسه ستاد تنظیم بازار نیز نشان می‌دهد که برای جلوگیری از سوءاسـتفاده گران برنامه‌ریزی شده است. رئیس سازمان برنامه و بودجه در ادامه با بیان این که انتظار به حق جامعه این است که دولت زیرساخت‌ها را در جهت توسعه حمل و نقل عمومی فراهم کند، گفت: برای قضاوت عملکرد دولت در زمینه حمل و نقل باید توجه شود که استان کرمانشاه، گیلان، آذربایجان شرقی و... به راه آهن متصل شده و دولت ۵۰ درصد اوراق مشارکت مورد نیاز سرمایه‌گذاری در مترو را پرداخت کرده است اما این که یارانه بلیت مترو پرداخت شده یا نه جزیی است.

او همچنین با اشـاره به این که عمده حمل و نقل‌های طولانی با کاژوئیل انجام می‌شود، اظهار کرد: سیستم ریلی می‌تواند به غایت میزان مصرف حامل‌های انرژی را کاهش دهد.

این مقام مسئول در ادامه بر لزوم نظارت بر واحدهای تولید خودرو برای کاهش میزان مصرف سوخت و انرژی تاکید کرد.

نوبخت با اشاره به افزایش ۱۴ درصدی مصرف بنزین در سال جاری نسبت به سـال ۱۳۹۵ تصریح کرد: مصرف روزانه بنزین در سال ۱۳۹۵ معادل ۷۲ میلیون لیتر بود اما در سـال جاری به بالای ۹۵ میلیون لیتر رسیده است با این وجود امیدواریم اصلاح قیمت‌ها روی کاهش مصرف و کاهش آلودگی هوا اثر داشته باشد.

رئیس برنامه و بودجه در ادامه اعـلام کرد که خانوارهدفی هدف کمتر از ۱۰ روز دیگر درآمد ناشی از افزایش قیمت بنزین را دریافت خواهند کرد و متقاضیان دیگری که خود را مستحق دریافت کمک هزینه می‌دانند می‌توانند به وزارت رفاه مراجعه کنند.

به گفته او ممکن است افرادی از گروه دریافت کنندگان یارانه نقدی حذف شده باشند اما بتوانند از این حمایت معیشتی استفاده کنند. برای مثال کسانی که برای کمک به دولت از دریافت یارانه انصراف دادند، می‌توانند در این گروه قرار بگیرند.

نوبخت در پایان با اشاره به این که حمایت معیشتی می‌تواند منجر به افزایش تقاضا برای کالاهای داخلی شود، اظهار کرد یک پیشنهاد هم این بود که این حمایت معیشتی برای خرید کالای ایرانی در نظر گرفته شود که در صورت تامین زیرساخت‌ها روش خوبی برای حمایت از تولید خواهد بود.