info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۰۲۳
شنبه ۲۱/ اسفند/ ۱۴۰۰
۹ / شعبان / ۱۴۴۲
12 / March / 2022

صاحب امتیاز موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۲۸۸-۲۲۵۲۴۲۴۳-۰۲۶۲ فکس ۲۲۵۵۳۲۸۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۴
چاپ: کارگر

قابل توجه

با تقویت عضله خطر مرگ را کاهش دهید

نتیجه یک مطالعه که با تاژکی توسط محققان ژاپنی انجام شده است نشـان می دهد، بزرگسالانی که هفته ای ۳۰ تا ۶۰دقیقه تمرینات تقویت عضله انجام می دهند خطر مرگ ناشی از همه علل و نیز ابتلا به سایر بیماری ها از آنها ۱۰ تا ۲۰ درصد کاهش می یابد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا زندگی فعال بودن از لحاظ بدنی برای حفظ سـلامت جسمی و روانی بسیار مهم است. طبق توصیه دپارتمان بهداشت و خدمات انسانی آمریکا(HHS)، بزرگسالان باید هفته‌ای ۱۵۰ تا ۳۰۰دقیقه فعالیت بدنی هوازی یا شدت متوسط یا ۷۵ تا ۱۵۰دقیقه فعالیت بدنی هوازی با شدت شدید داشته باشند تا از «فزایای قابل توجه سلامتی» آن بهره‌مند شوند. ورزش‌های هوازی سـلامت قلب را بهبود می‌بخشـد برخی از نمونه های ورزش های هوازی عبارتند از شنا، دوچرخه سواری، پیاده روی و قایقرانی. علاوه‌بر این HHS توصیه می کند که بزرگسالان دو روز در هفته تمرینات تقویت کننده عضله نیز داشته باشند. با این حال اگرچه فواید ورزش های هوازی برای سـلامتی به خوبی ثابت شده است اما تحقیقات کمی در مورد مزایای سلامتی ورزش‌های تقویت عضله انجام شده است. به تازگی گروهی از محققان ژاپنی برای تحقیق در این زمینه اقدام کردند. محققان ژاپنی در این مطالعه برای بررسی فواید سلامتی ورزش‌های تقویت عضله از داده‌های ۱۶ مطالعه مشاهده‌ای مرتبط که در فاصله زمانی میان سال‌های ۲۰۱۲ تا ۲۰۲۰ منتشر بود، استفاده کردند. آنها بر روی شرکت کنندگانی تمرکز کردند که هیچ مشکل عمده سلامتی نداشتند. به گفته نویسندگان، تمام این مطالعات بر روی تمرینات تقویت کننده عضلات مانند تمرینات مقاومتی، قدرتی و تمرین با وزنه تمرکز داشت. محققان پس از تجزیه و تحلیل داده‌ها به این نتیجه رسیدند که تمرین های تقویت عضله با ۱۰ تا ۱۷ درصد کاهش خطر مرگ و میر ناشی از همه علل مرتبط است. همچنین انجام این تمرینات با کاهش خطر مشابهی در زمینه ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، دیابت و سرطان ریه ارتباط داشت. برخی از انواع تمرین هایی که عضله را تقویت می کنند شامل وزنه‌برداری، استفاده از کش های مقاومتی و انجام تمرین‌های وزنه‌برداری، دراز و نشست و اسکات می‌شوند.

ورزش های تقویت عضله در خانه

برای فرهیخـی بهتر به عضلاتتان در خانه، می توانید یک سـری تجهیـزات ابتدایی برای ورزش در خانه را تهیه کنید. این تجهیزات عبارتند از: دمبل ، کش، تناسب اندام و میله بارفیکس. توجه داشته باشید که با استفاده از این تجهیزات و انجام منظم تمرینات می توانید به خوبی به تقویت عضلات بدن بپردازید.

برنامه تمرین بنویسید

نوشتن یک برنامه ی حرفه‌ای برای تقویت عضله، نیاز به مربی با تجربه در زمینه تناسب اندام دارد. اما با استفاده از نکات زیر می توانید برنامه ای ساده برای خودتان طراحی کنید. سعی کنید فقط حرکاتی را در تمرین خود جای دهید که حداکثر ۳ عضله را تقویت می کنند. قبل از شروع ورزش تقویت عضله، حتما ۵ تا ۱۰ دقیقه برنامه‌ای برای گرم کردن بدن داشته باشید. سعی کنید بین دو روز که تمرین ورزشی مشابهی دارند، ۱ تا ۲ روز فاصله باشد. حداقل یک روز در هفته را برای استراحت اختصاص دهید و در آن روز هیچ تمرینی انجام ندهید. ست های انجام حرکات ورزشی را مطابق با تعداد ذکر شده برای آنها، در نظر بگیرید و از زیاده روی خودداری کنید. بین هر سته، مدت زمانی را برای استراحت اختصاص دهید.

رژیم غذایی و عضله سازی

داشتن یک رژیم غذایی متعادل و سالم کلید تناسب اندام است. برای افرادی که مایل به عضله سازی هستند مصرف پروتئین از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در دستورالعمل های قعلی برای عضله سازی توصیه می شـود که مردان و زنان بالغ به ترتیب روزی ۵۶ و ۴۶ گرم پروتئین مصرف کنند. زمان مصرف پروتئین نیز ممکن است مهم باشد. مقالعاتی که در سال ۲۰۱۳ منتشر شد، نشان می دهد که مصرف ۲۰ گرم پروتئین در حین تمرین و یا بلافاصله پس از ورزش کردن به تحریک سنتز پروتئین ماهیچه‌ای، کاهش تجزیه پروتئین و ارتقای بازسازی مؤثرتر عضلات کمک می کند. گوشت ماهی، تخم مرغ، شیر و پنیر سویا، لوبیا و عدس از جمله منابع پروتئین هستند.

حرکات تقویت عضلات بالاتنه

شنا

برای اجرای این حرکت ابتدا بر روی شکم دراز بکشید. بالاتنه خود را به صورتی که دست‌ها کشیده و در فاصله عرض شانه‌هایتان باز شده‌اند، بالا نگه دارد. سپس همزمان با داخل کشیدن نفس تا جایی که سینه هنوز به زمین نرسیده است پایین بروید. همزمان در حالت بازدم، بدن خود را بالا ببرید و در نقطه شروع قرار دهید. ماهیچه‌های سینه خود را متقبض کنید. این حرکت را تکرار کنید. هر ست باید شامل ۸ الی ۱۲ حرکت باشد. این ست را ۳ بار تکرار کنید.

پلانک

با انجام این حرکت می توانید عضلات پشـت، پا و شکم خودتان را تقویت کنید. برای انجام این حرکت طبق تصویر بر روی شکم بخوابید و سپس بر روی دو آرنج خود بالا بیایید. در این حرکت باید پا و کمر خود را صاف و در یک راستا قرار دهید. در این حالت به مدت ۱ دقیقه باقی بمانید. سپس بعد از استراحت، دوباره حرکت را انجام دهید.

حرکات تقویت پایین تنه

اسکات

بـا انجام این حرکت می توانید به تقویت عضلات بدن از جمله ران، همسترینگ و باسـن بپردازید. برای انجام این حرکت، بایستید و دستان خود را به صورت عمود بالا بگیرید. سپس مانند زمانی که می خواهید روی صندلی بنشینید به سمت پایین بروید و پس از اندکی مکث دوباره به حالت اولیه بازگردید. این حرکت را بین ۱۰ تا ۱۲ بار انجام دهید.

پل

یکی دیگر از حرکاتی که بواسطه آن می توانید به تقویت عضلات بدن بپردازید، حرکت پل است. با انجام این حرکت می توانید عضلات پایین کمر، باسن و همسترینگ خود را تقویت کنید. برای انجام این حرکت در حالت دراز و نشست قرار بگیرید. سپس باسن و کمر خود را بالا ببرید تا زمانی که شکم و پای شما در یک راستا قرار بگیرد. سپس در این حالت مدتی مکث کرده و به حالت اولیه بازگردید. این حرکت را در ۳ ست ۱۰ تایی انجام دهید.

فال ۲۴ امروز با حافظ

در میخانه بسته‌اند دگـــر
افتـــح یـــامُفَتّـــحَ‌الاَبـــواب
لب و دندانت را حقوق نمک
هست بر جان و سینه‌های کباب

خوشگل

نگاری کز رخ چون مه کند
بر نیکوان شاهی
بهشتست او که اندر وی
بیابی هرچه می‌خواهی

سیف فرغانی

فال کرخ اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۵۶	۰۶:۲۰	۱۲:۱۵	۱۸:۱۱	۱۸:۲۹

برگه

بعضی چیزها در جهـــان خیلی مهم‌تر از دارایی هســـتند؛ یکی از آنها توانایی خوش‌بودن با چیزهای ساده است.

دیل کارنگی

گزارش روز

کوبیدن لایک به دیوار!

آیا سلبریتی‌ها و چهره‌های سرشناس در همه حوزه‌ها باید اظهار نظر کنند؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، «ارتش دوتراکی سـلبریتی‌ها به راه افتـاده دوباره بحثی جهانی مطرح است و چه فرصتی مناسب‌تر از حالا برای اظهار نظر دراین باره. جنگ روسـیه و اوکراین واکنش‌های بسیاری را در جهان به همراه داشته که البته از موضوع این گزارش خارج است اما چیزی که جالب توجه به نظر می‌رسد اظهار نظرهای چهره‌های سرشناس ایرانی در فضای مجازی به این واقعه است. آش دستپخت این چهره‌ها اما آن قدر شور شده که حتی واکنش مخاطبان میلیونی‌شان هم در این اتفاق به سخره گرفتن آنهاست. یکی با انتشار ویدئویی برای پوتین، رجزی می‌خواند، دیگری تندیس جشنواره فیلم مسکو را برگردانده و نویرفاطمی هم مربوط به بازیگری اسـت که حتما در اعتراض به جنگ جاری شیشه نوشیدنی روسی‌اش را جلوی دوربین می‌شکند! این اتفاق بـرای کاربران ایرانی تازگی ندارد و هر اتفاقی با میزان فراگیری بیشتر باعث‌شده تعداد بیشتری از سلبریتی‌ها اظهار نظر کنند. یادمان نرفته که در اوایل کرونا یکی قرص درمان کرونا را تبلیغ می‌کرد و دیگری از ممجون عسل فلان شرکت برای درمان این بیماری می‌گفت! حالا هم جنگ روسیه و اوکراین باعث‌شده دوباره دوستان از خواب عاقبت‌شان بیدار شوند تا از غفلته اظهار نظرها دور نمانند؛ به‌ویژه این که از قرار این بار اظهار نظرها خیلی هم هزینه ندارد و پس از آن می‌توانند به خواب عاقبت‌شان بازگردند اما اسفـا ما چقدر از چهره‌های سرشناس انتظار موضع‌گیری‌های این‌چنینی داریم؟ مهم‌تر این که چقدر باید نگران مرجع‌شدن سلبریتی‌ها در حوزه اطلاع‌رسانی باشیم؟

نمایش ابتذال در حمایتی فرضی

«کوبیدن نوشیدنی روسی به دیوار برای حمایت از مردم اوکراین» حتی شرح نوشتن این گزاره چیزی از تعجـب مخاطب در مواجهه با این ویدئوی کوتاه کم نمی‌کند. سـیل واکنش‌ها به این موضوع حتی دوگانگی مرسـوم در فضای مجـازی را هم تندار و تقریبا همه واکنش‌ها به این اقدام منفی اسـت. موضوعی که حداقل در این فضا کار سـختی به نظر می‌رسد. این که بتوانید حرف یا موضوعی را مطرح کنید که اکثریت واکنش یکسانی به آن داشته باشند. همزمانی تقریبی انتشـار این ویدئو و سفر آنجلینا جولی به کشـور یمن هم مورد توجه بسیاری قرار گرفته توجهی که مبتنی بر مقایسه واکنش این دو فـرد دارد، یکی برای مقابله با روایت غالب از جنگ جاری یا به کشور جنگ‌زده یمن می‌گنادر تا توجه بخشـی از جهانیان را به این موضوع جلب کند که جنگ تنها در اروپا نیسـت و دیگری شیشه نوشیدنی روسی خود را البته با استفاده از افکت‌های سینمایی به دیواری فرضی می‌کوبد تا حمایت احتمالی‌اش را از مردم اوکراین به نمایش بگذارد!

تجاوز به یک خاطره جمعی

توالی مکرر واکنش سـلبریتی‌های ایرانی به جنگ جاری در یک نقطه اشـتراک دارد و آن هم اثبات این نکته است که تقریبا تمام آنها از موضوع اصلی فاصله دارند و به تعبیری «برت» هسـتند اما وقتی تا این اندازه از حقیقت موضوعی که پیش روی چشم بسیاری قرار دارد، فاصله داریم چرا مجبوریم هر طور شده واکنشـی به آن داشته باشیم؟ رئیس انجمن سواد رسانه‌ای ایران می‌گوید: «بسیاری از واکنش این افراد به‌ویژه عمل اخیر بیش از آن که مبتنی بر توجه به موضوع و رویداد جاری یعنی جنگ باشد به‌واسطه مطرح‌شـدن خود این افراد است. با این اوصاف هر قدر این واکنش عجیب‌تر باشد به معنای توجه بیشتر به خود این فرد است. هر چند چگونگی کسب این شهرت هم مهم اسـت؛ چرا که احتمالا بسیاری از دوستداران این بازیگر او را نه به واسطه بازی‌هایش در سینما که به دلیل این حرکت به یاد خواهند آورد و این به نوعی تجاوز به خاطره جمعی چند نسل از شهروندان است.»

جنگ روایت

ضریب نفوذ اینترنت در ایران نسبت به دهه گذشته شتاب چشمگیری داشته و عضویت در شبکه‌های اجتماعی افراد جامعه طی ۱۰ سال گذشته به یک از عادت‌های ثابت و روزانه آنها هم تبدیل شده است. از طرفی موج اتفاقات اجتماعی، اقتصادی و سیاسی هم طی سال‌های گذشته کم نبوده و تجمیع همه این موارد به ظهور پدیده‌ای به نام سلبریتی‌ها منجر شده است. حالا سوال این است که چقدر باید انتظار داشته باشیم این افراد در همه این بزنگاه‌ها اظهار نظر کنند؟ امیرعلی مسعودی- عضو هیات علمی دانشگاه سوره و رئیس هیات‌مدیره انجمن سواد رسانه‌ای ایران، معتقد است واکنش همیشگی سلبریتی‌ها به این موضوعات بیشتر برای جذب دنبال کننده بیشتر اسـت اما چیزی که در اتفاق اخیر به چشم می‌آید دارای لایه‌های پنهان دیگری اسـت. او به جام جم می‌گوید: «جهان کنونی با جهان پیشین تفاوت‌های عمده‌ای دارد و ظهور و فراگیری شبکه‌های اجتماعی در جهـان- جنگ‌های این دهه را محدود به میدان نبرد نمی‌کنـد و در کنار این جبهه‌ها جنگ روایت هم در جریان است به این معنا که آن چه از جنگ جاری می‌بینیم لزوما آن چیزی نیست که واقعیت داشته یا در جریان باشد؛ چرا که ما روایت جنگ را از دریچه رسانه‌ها درک می‌کنیم. به این مفهوم که چهره‌های سرشناس فعال در فضای مجازی (یا همان سلبریتی‌ها) هم مخاطبان این روایت‌ها هستند اما از طرفی خود آنها هم به مثابه یک رسانه عمل می‌کنند و می‌توانند در تغییر افکار عمومی موثر باشند.»

مدروز؛ تحریف تخصص

اظهار نظرهای کارآمد برآمده از یک تخصص است. بدون شک وقتی حرف از حوزه سلامت است شنیدن توصیه‌های درمانی یک پزشک باید کارآمدی بالاتری نسبت به پیشنهادهای یک بازیگر داشته باشد. یا وقتی بحث روز فوتبال است احتمالا باید توجه بیشتری به نظرات یک مربی فوتبال داشـته باشیم تا یک وزیر سیاسی اما نکته این اسـت که در بلبشوی کنونی آن کسـی متخصص‌تر است که دنبال کننده بیشـتری داشته باشد! در کنار این موضوع باید به مدشدن یک فعالیت میان چهره‌های سرشناس هم اشاره کرد. این که به یکباره همه فوتبالیسـت‌ها زیر پیراهن ورزشی خود پیام به نه جنگ را نوشـته‌اند لزوما اقدام غیر مناسبی نیست اما آن چه پروضح است این کار نه برای انتقال این پیغام که بیشتر به واسطه عقب‌ماندن از مد روز رایج در شبکه‌های مجازی است. امیرعلی مسعودی معتقد است از بین رفتن مفهوم تخصص در کلام این افراد موضوعی چندوجیه است و فقط مربوط به اظهارات غیرکارشناسانه سلبریتی‌ها ندارد. او به جام جم می‌گوید: «سوی دیگر این تاثیرگذاری معطوف به کاربران فضای مجازی است و به نوعی این مشکلی دو سـویه است؛ از یکـو افرادی که قدرت تحلیل و تخصصی ندارند به اظهار نظرهای تخصصی می‌پردازند و از سوی دیگر کاربران میلیونی به دلیل نداشتن سواد رسانه‌ای اظهار نظرهای این افراد را مهم تلقی می‌کنند».

مکث

استرس به مراکز حرکتی مغز آسیب می‌رساند

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد استرس تأثیر منفی بر یادگیری حرکات دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایـنس دیلی، بر اسـاس مطالعه محققان دانشگاه یَن آلمان بر روی موش‌های آزمایشـگاهی، نورون‌های جوندگان پس از استرس، برخی از تماس‌های خود را با نورون‌های دیگر از دسـت می‌دهند. حیوانات همچنین دچار نقص حرکتی شدند. این نتایج ممکن اسـت برای تشخیص زودهنگام و درمان بیماری‌های مرتبط با اسـترس مانند افسـردگی مفید باشـد. افراد تحت استرس مزمن اغلب ناهنجاری‌هایـی در مهارت‌های حرکتی خود نشـان می‌دهند. یـا این حال، چگونگی بروز این علائم تاکنون به سـختی مورد مطالعـه قرار گرفته اسـت. محققان از موش‌ها به عنوان حیوانات آزمایشـی استفاده کردنـد که برخی از آنها را بـرای چند روز در معرض یک موقعیت استرس زا قرار دادند. در همین حال، آنها از روش میکروسـکوپی ویژه برای عکسـبرداری از مغز جوندگان استفاده کردند. آنها بر روی قسـمت‌هایی از قشر مغز که مسئول کنترل حرکت و یادگیری حرکات

جدید هسـتند تمرکز کردند. محققان با یک ویژگی آشـکار مواجه شدند: پس از موقعیت اسـترس زا، نورون‌های مورد مطالعه برخی از سـیناپس‌های خود را از دست دادند. در طی فرآیندهای یادگیری، سـیناپس‌های جدید معمولاً تشـکیل می‌شـوند یا سیناپس‌های موجود تقویت می‌شـوند. در عوض، جوندگان تحت اسـترس تا ۱۵ درصد تمـاس خود را از دسـت دادند. در همان زمان، حیوانات دچار نقص یادگیری حرکتی شدند. پروفسور والنتین استاین- محقق ارشد از دانشگاه یَن، می‌گوید: ممکن است تسـت‌های حرکتی برای تشخیص اختلالات مرتبط با اسـترس مانند افسردگی قبل از آشکار شدن سایر علائم بسیار مناسب باشند. محققان همچنین مشاهده کردند تعداد سیناپس‌ها پس از رویداد استرس کاهش یافت. یا این حال، نورون‌های آسـیب‌دیده بهبود یافتند؛ پس از یک هفته و نیمی، تعداد سیناپس‌ها مجدداً مشابه قبل از رویداد استرس و قابل مقایسه با گروه حیوانات بدون اسـترس بود. با این وجود محققان معتقدند ممکن است استرس روانی اگر خیلی طولانی یا مداوم باشد، رد پای دائمی روی اعصاب مغز بگذارد.

اشاره

چرا دلار در جا زد و قیمت‌ها نه؟

اسفند سال گذشته دلار حول ۲۵ تا ۲۶هزارتومان نوسـان می‌کرد و هم‌اکنون در اسفند سال ۱۴۰۰، مجددا ۲۶هزارتومـان و در روزهایی پایین‌تر از آن اسـت. در واقع رشدش در این مدت تقریبا «صفر» بوده اسـت. پس بنا به باور رایج بین بیشـتر مردم و مسـئولان که «دلار گران شـود همه چیز گران می‌شـود» باید تورم کالا و خدمات مصرفی هم در سال ۱۴۰۰ صفر بوده باشد، پس چرا این طور نشده است؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از دنیای اقتصاد، «این پرسش، پرسـش بجا، مهم و خوبی است که البته پاسخ دشواری هم ندارد.

۱- چرا دلار گران نشد اما قیمت‌ها دچار رشد شدند؟

چون افزایش قیمت‌ها به دلیل دلار نبود که با کاهش یا ثبات موقتش، افزایش نیابند! دلیل رشد همیشگی، پیوسـته تدریجی و همه‌جانبه قیمت انواع «صفر» خدمات صرفا تداوم «مزاد رشد پول» اسـت. گوشت و برنج و حتی دلار هم از این قاعده مسـتثنی نیسـتند. اگر مقیاس کوتاهمدت اقتصاد باشد، سبد کالا و خدمـات مصرفی از انـواع کالاهای داخلی و خارجی و خدمات داخلی تشکیل شده است، نه فقط کالاهای خارجی که با افزایش نرخ ارز، همه کالاها و خدمات دچار افزایش قیمتی متناسب شوند. تورم در درازمدت اقتصاد هم از تعادل‌های اقتصاد کلان سرچشمه می‌گیرد نه حتی از حبابداری محابسه رشـد قیمت با جمع خطی و تناسبی رشد قیمت تک‌تک کالاهای خارجی به نسبت سهم‌شان در سبد مصرف‌کننده چرا که در درازمدت توقایی جلشینی بین کالای داخلی و خارجی وجود ندارد.

۲- «مزاد رشد پول» چیست؟

وقتی به دلایلی چون «کسـری بودجه دولت‌ها»، «تانزاری بانک‌های تجاری» یا «رشد اقتصادی منفی یـا کم» تانزاری اقتصاد، خـود را به‌صورت افزایش حجم پول بیش از افزایش خروجی اقتصاد نشـان دهد، اصطلاحا رشد مازاد پول رخ داده است. به بیان دیگر، رشـد مازاد پول زمانی رخ می‌دهد که هنگام رشد پول، چه به قصد «صرف نهایی دولت‌ها» (از حقوق، قند و چـای کارمند و خدمه بخش دولتی بگیریم تا سرمایه‌گذاری عمرانی ساخت راه، مدرسه و بیمارسـتان)، چه به قصد «صرف نهایی مردم و بخش خصوصی» پول به‌صورت «خـود سـپرده» یا «پرداخت تسـهیلات جدید» به تراز نامه بانک‌ها افـاضه شـود اما در واقع به اندازه و مابه‌ازای آن حجم پول فعالیت سودآور اقتصادی انجام نشود. در نتیجه این اتفاق، پس از مدتی اقتصاد با افزایش قیمت‌ها روبه‌رو می‌شود تا اثر رشد پول خنثی شود.

۳- با این حساب چرا قبل از موج تورمی، ابتدا دلار گران می‌شود؟

قیمت برخـی دارایی‌هـا (ارز، طـلا و...) به دلیل نقدشوندگی بیشتر و پایین‌بودن هزینه و زمان مبادله و نگهداری، محتمل اسـت که زودتر رشد یابد. این زودتر بودن رشد قیمت این دارایی‌ها به دلیل انتظارات تورمی، به این باور ناقیق دامن می‌زند که: «اعمال رشد قیمت‌های آینده کالا و خدمات که در پی آنها می‌آید رشد قیمت ارز بوده است» نه این که هر دو نیسـتند. اگر مقیاس کوتاهمدت اقتصاد باشد، سبد کالا و خدمـات مصرفی از انـواع کالاهای داخلی و خارجی و خدمات داخلی تشکیل شده است، نه فقط کالاهای خارجی که با افزایش نرخ ارز، همه کالاها و خدمات دچار افزایش قیمتی متناسب شوند. تورم در درازمدت اقتصاد هم از تعادل‌های اقتصاد کلان سرچشمه می‌گیرد نه حتی از حبابداری محابسه رشـد قیمت با جمع خطی و تناسبی رشد قیمت تک‌تک کالاهای خارجی به نسبت سهم‌شان در سبد مصرف‌کننده چرا که در درازمدت توقایی جلشینی بین کالای داخلی و خارجی وجود ندارد.

۴- آیا وقوع انتظارات تورمی به‌دلیل افزایش ارز نمی‌تواند عامل تورم باشد؟

با افزایش انتظارات تورمی، مردم به عنوان بازیگران اقتصاد تلاش می‌کنند تا عقب‌افتادن آن کمی جبران کنند. بنابراین به‌صورت پیشینی قیمت کالاهایی را که خود عرضه‌کننده آن هستند به امید کسب درآمد بیشتر افزایش می‌دهند یا به احتکار کالاها به امید کسب سود بیشتر اقدام می‌کنند. این اتفاق در کوتاهمدت باعث تورمی از افزایش قیمت‌ها می‌شـود اما چون دلیلی مثل «تحریم خارجی» یا «افت قیمت جهانی آن منبع طبیعی» (مثلا نفت)، سـیل درآمدهای بـادآورده کم یا قطع شـود در آن زمان بازیگران اقتصاد که با حجم بالای پول جر جیب و کارت‌های بانکی خود (که در این مدت به‌دلیل کسری بودجه و تانزاری بانک‌ها بیشتر هم شده است)، همچنان خواهان خدمات، کالای خارجی و خروج سـرمایه هسـتند اما چون عرضه ارز خارجی بهشدت کم‌شده است، نرخ ارز ناگزیر جهش می‌کند و حالا قیمت کالای خارجی بسیار افزایش می‌یابد. اما بنگاه‌داخلی تولیدکننده محصول مشـابه خارجی در بهترین حالت، اگر تا آن لحظه به دلیل شیوع همین بیماری هلندی در اقتصاد تعطیل نشـده باشد، ظرفیت محدودی دارد و نمی‌تواند پاسخگوی حجم بالای جلشینی مصرف‌کننده از نمونه خارجی به داخلی باشد. پس به ناچار قیمت کالای داخلی جهش کرده و هر چه تورم در آن سال‌ها ادامه داشته شده بود، یک جا بر سر اقتصاد آوار می‌شود که البته پس از این جهش، مجدد افزایش قیمت‌ها با رشـد مازاد پول همعنانگه خواهد شد. در واقع این تحریم‌ها صرفا مانند چرخه‌ای، انبار بلروت پول را منفجر کردهاند نه اینکه خود علت تامه و علت‌العلل تورم باشند. اگر آن تانزاری بانک‌ها و کسری بودجه نبود، انبار بلروتی هم نبود که تحریم‌ها بخواهد روی آن اثر انفجاری تورم بگذارد. با توجه به همین توضیحات بالا، با این که در ۱۲ ماه گذشته قیمت دلار تغییری نکرد اما نزدیک به ۳۵ درصد تورم کالا و خدمات مصرفی داشتیم که ناشی از کسری بودجه دولت و تانزاری بانک‌هاست که خود را به صورت رشـد نقدینگی و پول نشان می‌دهد. اگر افزایش سطح عمومی قیمت‌ها در سال گذشـته تابع قیمت دلار در طول آن بود و نه در عرض آن، اکنون باید تورم نقطه به نقطه‌ای نزدیک به «صفر» را تجربه می‌کردیم که می‌دانیم با واقعیت فاصله زیادی دارد.»

رسانه چه خبر

۱۴۴ میلیون دوز واکسن کرونا در کشور استفاده شده است

وزارت بهداشت: تا کنون ۱۴۴میلیون و ۷۹هزاردوز واکسن کرونا برای جمعیت هدف کشور مورد استفاده قرار گرفته است. مرکز روابط عمومی وزارت بهداشـت اعلام کرد: تا کنون ۶۳میلیون و ۹۷هزار و ۷۷۰ نفـر دوز اول، ۵۵میلیون و ۹۹۹هـزار و ۹۳۱نفر دوز دوم و ۲۴میلیون و ۶۸۲هزار و ۹۲۳نفر، دوز سـوم واکسن کرونا را تزریق کرده اند. مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۴۴میلیون و ۷۹هزار و ۹۹۴دوز رسید. در شبانه روز گذشته ۲۸۸هزار و ۷۱۲دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است.

اختیاری بودن حضور دانش آموزان در مدارس برداشت اشتباهی است

تسنیم: وزیر آموزش و پرورش بر آموزش حضوری مدارس و حضور دانش‌آمـوزان در کلاس‌های درس تاکید کرد. یوسـف نوری- وزیر آموزش و پرورش در حاشـیه هفته بزرگداشت شوراهای آموزش و پرورش و در جمع خبرنگاران اظهار کرد: امتحانات دی ماه را به طور حضوری برگزار کردیم و گزارشـی را هم درباره ابتلای دانش‌آموزان نداشتیم.

وی ادامه داد: واکسیناسیون دانش‌آموزان انجام و مقدمات حضور برای دانش‌آموزان از امتحانات دی ماه فراهم شـده است همچنین اعلام کردیم دانش‌آموزان حاضر باشند.

نوری بیان کرد: اختیاری بودن حضور دانش‌آموزان برداشتی است که از زبان ما دارند اگر چالهی ظرفیت نداشته باشیم از فضای خالی شهرداری‌ها و مساجد استفاده می‌کنیم.

وی ادامه داد: در سـامانه رصد و وزارت بهداشت هم اگر کسـی ابتلا نداشته باشد سریع او را رصد می‌کنند و برای پیگیری روند وضعیت بیماران اطلاع می‌دهند. نوری یادآور شد: مدارس بار است همکاران حضور دارند و دانش‌آمـوزان هم حضور دارند و اگر دانش‌آموزی با بیماری تشخیص داده شود این روند بررسی می‌شود.

نوری گفت: اگر براساس استانداردهای ستاد کرونا ظرفیت با تعداد اسـتاندارد همخوانی نداشته باشـد و از ظرفیت‌های خالی نتوانیم استفاده کنیم یا دانش‌آموزان علائم بیماری داشته باشند دانش‌آموزان مجازی آموزش می‌بینند.

سه شرط استفاده از اقامتگاه‌ها در سرفهای نوروزی

مهر: سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا، سه شرط را برای استفاده از اقامتگاه‌ها در سرفهای نوروزی اعلام کرد. عباس شیروزین، در توئیتی نوشت: سفرهای نوروزی و استفاده از اقامتگاه‌ها برای هموطنانی که در ایام قرنطینه نباشند و یکی از شرایط زیر را داشته باشند، مجاز است:

۱. تزریق سه دز واکسن.

۲. دو دز واکسن که کمتر از سه ماه از آخرین دز واکسن گذشته باشد.

۳. به همراه داشتن تست pcr منفی (برای افرادی که تزریق واکسن کامل نداشته‌اند).

آزمایش فشارخون در منزل بهتر از کلینیک است

وب مد: محققان می‌گویند پایش فشار خون در خانه گزینه بهتری است، زیرا دقیق‌تر از اندازه‌گیری فشار خون در کلینیک است. محققان معتقدند اندازه گیری‌های فردی فشار خون به اندازه اندازه‌گیری‌های متعدد در یک روز و میانگین‌گیری آنها دقیق نیست. بولی گرین- سرپرست تیم تحقیق از مؤسسه تحقیقات کایسر واشنگتن، می‌گوید: فشـار خون در طول روز تغییر می‌کند و یک یا دو اندازه گیری در مطب ممکن است به طور دقیق نشان دهنده رقم متوسط فشارخون نباشد.

او می‌گوید: میانگین فشار خون تنها مقیاسی است که بر اساس آن پزشک می‌تواند فشار خون بالا را به دقت تشخیص داده و درمان کند. نتایج این مطالعه جدید نشان می‌دهد که دادن فرصتی به بیماران برای نظارت بر فشـار خون خود در خانه می‌تواند به اندازه گیری های قابل اعتمادتر کمک کند. عدم درمان فشـارخون می‌تواند باعث حملات قلبی، سـکته مغزی، آسیب کلیه و سایر مشکلات سلامتی بالقوه تهدید کننده جان شود. دسـتورالعمل‌های فعلی برای تشخیص فشار خون بالا توصیه می‌کند که بیمارانی که فشار خون آنها در کلینیک بالا است برای تأیید نتایج دوباره فشارخون شأن گرفته شود.

چند نسخه اشتباه برای درمان کرونا