

تربستن تنگه هرمز

یک استاد ژئوپلیتیک دانشگاه درباره «لاچین»؛

رفتار غیر انسانی علی اف قابل تحمل نیست

هشدار معاون تحقیقات و فناوری دانشکده علوم توانبخشی اصفهان؛

وسایل ورزشی بوستان‌ها می‌تواند آسیب‌رسان باشد

غرق شدن ملوان در آزادی و تثبیت همسایگی با پرسپولیس؛

استقلال پر گل برد و سپاهان اقتصادی

تازه‌های موسیقی که در این ماه عرضه می‌شوند؛

شنیداری‌های بهمن، ماه بی کلام‌ها

بیست و پنجمین نمایشگاه تخصصی-صادراتی فرش دستباف اصفهان در محل شرکت نمایشگاه‌های اصفهان گشایش یافت؛

اصفهان میزبان نمایشگاه نقش و رنگ

سالانه ۷ میلیون نفر در اثر آلودگی هوا جان خود را از دست می‌دهند!

رفتار دنیا با آلودگی

چند دیدگاه در برابر آلودگی؛

هوا با بخشنامه پاک نمی‌شود

معاون اسبق سازمان حفاظت محیط زیست؛

تعیین سن فرسودگی خودرو بی‌معنا است

چند خاصیت موز برای سلامتی؛

چرا باید این میوه را خورد

وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی؛

اگر کسی تحریک می‌شود، نگاه نکند!



«انفرادی» فیلمی در ژانر کمدی-اکشن به کارگردانی مسعود اطیابی، نویسنده‌ی حمزه صالحی و تهیه‌کنندگی ابراهیم عامریان است. یک شرکت مالی اعتباری که رئیسش اسداله کرامت نام دارد به گفته مسئولان شرکت ورشکست شده است. کسانی که پول‌های خود را در این مؤسسه گذاشته‌اند در جلوی این مؤسسه شروع به اعتراض می‌کنند. این اتفاقات باعث می‌شود که سه نفر از همین بدهکاران به نام‌های امیر، بهرام و جواد که همه‌شان بی‌خانمان هستند با هم هم‌مسیر شوند که آنها را وارد اتفاقاتی می‌کند. «انفرادی» را بخردید و بختندید.



سایت کوره مدعی شد؛ کوپر گزینه هدایت تیم ملی ایران

سرمقاله

آنچه آفت است و نادیدنی! بودجه اقتصادی است نه سیاسی

محمدرضا یوسفی شیخ ریاض
دانشیار دانشگاه قم

معمولاً دولت‌ها با پدیده کسری بودجه روبرو هستند. دولت‌ها با انتشار اوراق بدهی، این کسری را جبران می‌کنند در نتیجه، حجم بدهی آن‌ها از این طریق افزایش می‌یابد. افزایش شدید حجم بدهی‌ها در دهه ۱۹۹۰، توجه بیشتر اقتصاددانان را معطوف به این امر کرد. این پرسش مطرح است که چرا دولت‌ها نمی‌توانند پاسخ‌های متفاوت و متنوعی به این پرسش داده‌شده است. از جمله این پاسخ‌ها، تأکید بر دو عامل قواعد و فرایند بودجه‌ریزی و ساختار دولت است. دولت‌های ضعیف، فرصت طلب و جنگ فرسایشی میان گروه‌های سیاسی از جمله موانع کنترل هزینه‌های دولت می‌باشند.

می‌توان از دو منظر ساختار دولت و فرایند بودجه‌ریزی به تحلیل دلایل کسری بودجه در ایران پرداخت. اهداف مهم و زیادی در اصل دوم قانون اساسی برای حکومت ذکر شده است و در اصل سوم، تحقق آن‌ها بر عهده دولت گذارده شده است. برخی از این وظایف حاکمیتی است اما علاوه بر آن‌ها، وظایف آموزش و پرورش، آموزش عالی، تربیت‌بدنی رایگان؛ تقویت بنیه دفاعی کشور، برطرف کردن هر نوع محرومیت در زمینه‌های تغذیه، مسکن، کار، بهداشت و تعمیر یافتن خودکفایی در علوم و فنون، صنعت، کشاورزی، صنایع نظامی و حمایت‌بی‌دریغ از مستضعفان جهان و... نیز بر عهده دولت گذارده شده است. این حجم از وظایف، بار مالی سنگینی بر دولت تحمیل می‌کند که در پیش نویس قانون اساسی و قانون مشروطه دیده نمی‌شود. احتمالاً تحمیل این حجم از تعهدات بر اساس ذهنیت تداوم درآمدهای نفتی و مبتنی بر یک ساختار اقتصاد نفتی شکل گرفته است.

از طرفی بر اساس قانون اساسی، لایحه بودجه توسط دولت ارائه و پس از بررسی مجلس، تصویب و تبدیل به قانون می‌شود. گرچه در قانون اساسی سطح اختیارات مجلس در بررسی و تصویب تصریح نشده است، اما ارائه لایحه به همراه پیوست و امکان تغییر اعداد ردیف بودجه و در نهایت افزایش بودجه عمومی دولت ورود گسترده مجلس را نشان می‌دهد.

این سؤال مطرح می‌شود که نمایندگان بر چه مبنایی اقدام به تغییر ارقام بودجه می‌کنند؟ آیا آنان تخصص لازم برای بررسی رادارانند؟ معمولاً در کشورهای دارای نظام‌های حزبی قوی و مستقل، نمایندگان به اتکای متخصصان حزب، بودجه را بررسی می‌کنند و واقع‌نمایند به گونه‌ای سخنگوی کارشناسان حزب است. اما در ایران نظام حزبی به معنای یادشده وجود ندارد. احزاب در ایران از ساختار حزبی قوی برخوردار نبوده و از استانداردهای آن فاصله زیادی دارند. از سوی دیگر توزیع تخصصی متوازی نیز در مجلس وجود ندارد. مسرور بر تخصص اعضای کمیسیون‌های تخصصی مجلس این امر را به‌وضوح نشان می‌دهد. بنابراین سن بررسی تخصصی در مجلس نسبت به بودجه صورت نمی‌گیرد.

از طرف دیگر نمایندگان دغدغه‌های محلی نیز دارند. برای آنان مهم است که بدانند در حوزه انتخابیه‌شان چند طرح کلنگ می‌خورد و آیا بودجه به طرح‌های نیمه‌تمام تعلق می‌گیرد یا خیر. در این نگاه، به بازدهی طرح کمتر توجه می‌شود...

حکایت پس بگیر و نگبرهای استیضاح وزیر بهداشت و ۲۴ عدم توانمندی!

آقای بهداشت، رگوردار احتمال استیضاح

بهرام عین‌الهی وزیر بهداشت کابینه ابراهیم رئیسی تا کنون بابت عملکردش با رأی ۱۲۳ نماینده کارت زرد دریافت کرده، ۹ بار استیضاحش مطرح شده اما به جریان نیفتاده و چند روز پیش هم با دهمین احتمال استیضاح روبه‌رو شد و ظاهرآ در آستانه دریافت کارت قرمز و خروج از قطار دولت سیزدهم قرار گرفته است. اما این یک طرف داستان استیضاح‌هاست و شب یک نظر دادن و صبح همان نظر را رد کردن هم سمت دیگر آن. صحبت از ضعف تصمیم‌گیری در میان افرادی است که در حقیقت باید نماینده مردم باشند نه اهالی پاستوراز جمله این بهارستانی‌ها، حسینی‌های شهر یاری رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی است که خودش همواره از منتقدان سرسخت کمبود دارو، نابرابری توزیع پزشک و عدم دسترسی همه بیماران...

همه چیز درباره ماجرای حمله مسلحانه به سفارت آذربایجان در تهران؛

حمله صبح جمعه!

با حضور چهره‌های برتر صنعت فولاد کشور آغاز شد؛

احداث بزرگ‌ترین نیروگاه خورشیدی کشور به دست فولاد مبارک



شیخ ابراهیم

پنج راه ساده برای کاهش استرس

ایا تا به حال، بی‌آنکه تغییری در رژیم غذایی یا میزان ورزشتان به وجود آورده باشید، بیش از حد دچار استرس، خستگی یا حتی افزایش وزن شده‌اید؟ یکی از دلایل اصلی این اتفاق، دگرگونی در سطح کورتیزول بدن شماست. به عبارت دیگر، سطح کورتیزول در بدن شما بیش از حد معمول بالا رفته است.

ورزش منظم

داشتن یک برنامه‌ی ورزشی منظم یکی از بهترین راه‌های مهار استرس، تنظیم هورمون‌ها، خواب بهتر و کمک به کارکرد طبیعی سوخت و ساز بدن است. در شروع ورزش، سطح کورتیزول و آدرنالین بالا می‌رود و حین استراحت، سطح کلی این هورمون‌ها به حالت طبیعی بازمی‌گردد. این سیکل به بدنتان کمک می‌کند با استرس کنار بیایید.

مصرف گیاهان ادیپتوزن

گیاهان ادیپتوزن یا املپای‌بذیر، منجر به کاهش سطح کورتیزول می‌شوند و به تعادل هورمون‌ها کمک می‌کنند و علاوه بر این، دارای خاصیت ضدافسردگی طبیعی، کاهش خستگی، برقراری تعادل فشار و سطح قند خون هم هستند. گیلاس، زمستانی، کون، شیرین بیان، ریحان مقدس، قارچ‌های دارویی مانند گانودرما و سرچامی‌ها و رودیولا نمونه‌هایی از این گیاهان هستند.

استفاده از اسانس‌های روغنی جهت افزایش آرامش

اسانس‌های روغنی برای مقابله با استرس و برقراری تعادل بین هورمون‌ها مفید هستند. اسطوخودوس، کندر و ترنج می‌توانند به کاهش کورتیزول و التهاب، تقویت سیستم ایمنی و داشتن خواب راحت و کارکردهای گوارشی کمک کنند. شما می‌توانید این اسانس‌های روغنی را استنشام کرده یا در شونده‌های بدن بریزید و حمام کنید، یا با روغن‌هایی مثل روغن نارگیل و جوجوبا ترکیب کنید و روی پوستان بمالید.

رژیم غذایی کامل و سلامت

داشتن یک رژیم غذایی ضدالتهاب که به دور از غذاهای فرآوری شده و سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، فیبر و مواد مغذی، ضروری است تا یک راه‌حل مؤثر برای حفظ تعادل هورمون‌ها، کنترل اشتها و حرکت در مسیر تندرستی محسوب می‌شود. سبزیجات، میوه‌ها، روغن نارگیل یا زیتون، آجیل، منابع پروتئینی با چربی پایین (مانند تخم‌مرغ، ماهی و گوشت گاو تنیده شده یا علف) به همراه غذاهای پروبیوتیک ثابت نکه داشتن قند خون بسیار نوسند هستند.

خواب کافی

افرادی که ریتم شبانه روزی طبیعی و نرمالی دارند، سطح کورتیزول‌شان در آغاز روز بالا می‌رود و شب‌ها، پایین می‌آید. کسانی که کورتیزول بالایی دارند، برعکس هستند؛ صبح‌ها خسته و شب‌ها عصبی و مضطرب‌اند. شما باید ۷ الی ۹ ساعت خواب شبانه داشته باشید تا ریتم شبانه‌روزی منظمی برقرار کنید.