

دستور رئیسی برای ارائه سریع راهکارهای بهینه‌سازی مصرف انرژی با بهره‌گیری از دانش‌بنیان‌ها ایجاد ظرفیت‌های قراردادی برای توسعه میدان‌های گازی تصویب شد

در کشور بر انجام آنها تأکید و دبیرخانه شورا را مکلف کرد پیگیری اجرای سریع این موارد باشد. وی با مهم دانستن نقش مردم در اجرای این تکالیف خطاب به دستگاه‌های متولی مدیریت انرژی کشور اظهار کرد: نقش دادن به مردم و استفاده از راهکارهای تشویقی قبل از تدابیر تنبیهی به شکل موثرتر و سریع‌تری شما را به اهداف‌تان خواهد رساند.

ارتقای بازار بهینه‌سازی انرژی، متنوع‌سازی سید تولید و مصرف نهایی انرژی، تقویت زیرساخت‌های استاندارد، تقویت زیرساخت‌های پایش مصرف انرژی، بهبود ظرفیت‌های صرفه‌جویی مصرف بخش ساختمان، توسعه شرکت‌های خدمات انرژی و بهینه‌سازی مصرف، کاهش مصرف در دستگاه‌های اجرایی، فرهنگ‌سازی در کاهش مصرف، ایجاد ظرفیت‌های قراردادی برای توسعه میدان‌های گازی، جمع‌آوری گازهای همراه میدان‌های نفتی، توسعه ظرفیت‌های پالایش نفت خام و توسعه ظرفیت‌های تولید انرژی هسته‌ای و تجدیدپذیر از جمله مصوبه‌های نشست امروز بودند که رئیس‌جمهوری بر ضرورت پیگیری جدی دبیرخانه شورای عالی انرژی برای تسریع در اجرا و ارائه گزارش‌های منظم و مستمر از کمیّت و کیفیت پیشرفت کار تأکید کرد.



اتلاف انرژی، تأکید بر اجرای جدی مقررات ناظر بر کاهش و بهینه شدن مصرف انرژی در عرصه ساختمان‌سازی و بهبود بهره‌وری مصرف انرژی در عرصه حمل‌ونقل، صنعت و کشاورزی از جمله راهکارهایی بود که رئیسی برای رفع ناترازی انرژی

ارتقای بازار بهینه‌سازی انرژی، متنوع‌سازی سبب تولید و مصرف نهایی انرژی، ایجاد ظرفیت‌های قراردادی برای توسعه میدان‌های گازی، جمع‌آوری گازهای همراه میدان‌های نفتی و توسعه ظرفیت‌های پالایش نفت خام در نشست امروز شورای عالی انرژی تصویب شد. سیدابراهیم رئیسی، رئیس‌جمهوری در نشست شورای عالی انرژی با تأکید بر اهمیت موضوع بهینه‌سازی مصرف انرژی، این شورا را به بررسی دقیق روند کنونی مصرف و ارائه سریع راهکارهای بهینه‌سازی مکلف کرد.

وی با بیان اینکه دولت مردمی وارث ناترازی شدید در عرصه انرژی است، رفع این ناترازی را با توجه به امکانات و ظرفیت‌های کشور امکان‌پذیر دانست و با قدردانی از اقدام‌های قابل توجه انجام‌شده در این دولت، از دستگاه‌های مسئول خواست با تلاش بیشتر برای رفع سریع‌تر این ناترازی، از آسیب‌های آن به بخش‌های دیگر نظیر صنعت، کشاورزی و مصارف خانگی بکاهد.

رئیس‌جمهوری با تأکید بر اهمیت مدیریت توانان مصرف در کنار مدیریت تولید، از کم‌توجهی به مدیریت مصرف طی سال‌های گذشته گفت و بر برنامه‌ریزی موثر در این زمینه همراه با نظارت منظم

ایران به دانش فنی اکتشاف و تولید شیل‌های نفتی دست یافت

برای گرم کردن و خشک کردن استفاده می‌شود. در این بخش به‌گونه‌ای گرمادهی انجام خواهد شد تا هیدروکربن‌های آزاد و سبک نمونه که همراه گاز از خشک‌کن خارج می‌شوند، چگالش و بازیافت شوند و با توجه به جدید بودن برخی عملکردها، فناوری مورد نظر در ایران و دنیا معرفی و ثبت اختراع می‌شود.

از مهم‌ترین دستاوردها و محصولات فناوری این پروژه برای کشور می‌توان دستیابی به دانش فنی و بومی‌سازی فناوری مورد نیاز برای تعیین حداکثری نفت‌دهی، دستیابی به فناوری تولید کیفی نفت‌های غیرمتعارف و سوخت‌های راهبردی، توسعه دانش فنی و طرح‌های فناورانه سامانه پالوت به‌منظور ارائه برنامه بهسازی مقدار نفت‌دهی با استفاده از روش‌های مختلف و بررسی نانو دما، زمان و اندازه ذرات اشاره کرد.

سامانه پالوت آزمایشگاهی و نیمه‌صنعتی تولید اکتشافی نفت غیرمتعارف در ایران به‌منظور اطمینان از جنبه‌های فنی و اقتصادی فرآیند تولید اکتشافی نفت غیرمتعارف و نمایش قابلیت بهره‌برداری از مخازن غیرمتعارف در مقیاس آزمایشگاهی و نیمه‌صنعتی (دستاوردها) ملموس فیزیکی و فناورانه پروژه) طراحی شده است.

برآورد می‌شود که در معدن شیل نفتی در قالی‌کوه لرستان، ۲ میلیارد بشکه نفت درجا وجود داشته باشد که این نفت از نوع سبک است و مطالعات و بررسی‌ها نشان می‌دهد در این منطقه می‌توان از شیل‌های نفتی برداشت نفت داشت.



فناوری برای دستیابی به نفت شیل با بالاترین کیفیت، طراحی و ساخت نخستین سامانه پالوت آزمایشگاهی تولید اکتشافی نفت شیل در ایران، پایه‌گذاری و رسیدن به فناوری لازم برای اجرای فاز صنعتی تولید نفت‌شیل قالی‌کوه اشاره کرد.

با توجه به ضرورت دستیابی و شناخت رفتار و عملکرد فرآیند «پیرولیز سیمی ککینگ» که طی آن تولید حداکثری نفت با کیفیت بالا از ذخایر شیل نفتی قالی‌کوه به‌دست می‌آید، در یک پالوت آزمایشگاهی و نیمه‌صنعتی طراحی و ساخته شد. در این فناوری از حامل گرمای جامد و حامل گرمای گاز برای گرم کردن بستر دوار و حامل گرمای گاز

مدیریت اکتشاف شرکت ملی نفت ایران دانش فنی و فناوری اکتشاف نفت‌های نامتعارف (شیل‌های نفتی) را با اجرای پالوت آزمایشگاهی و نیمه‌صنعتی تولید نفت شیل برای نخستین بار در ایران کسب کرد.

مهدی فکور، مدیر این شرکت به همراه مدیران و تیم نظارتی مدیریت اکتشاف در پروژه شیل نفتی با هدف بررسی تازه‌ترین وضع دستاوردهای ارزشمند این پروژه از محل انستیتو نفت دانشکده فنی دانشگاه تهران بازدید کرد.

پروژه دوم طرح پژوهشی و فناورانه انتقال دانش فنی و فناوری اکتشاف نفت‌های نامتعارف (شیل‌های نفتی) به شماره قرارداد «۹۷۲۳۴» به کارفرمایی مدیریت اکتشاف شرکت ملی نفت ایران و همکاری پردیس دانشکده‌های فنی دانشگاه تهران به‌عنوان مجری پژوهشی و دانشگاه تالین از کشور استونی به‌عنوان شیکه همکار از ۲۰ شهریورماه ۱۳۹۸ با پیش‌بینی مدت زمان اولیه ۴۸ ماه، آغاز به‌کار کرد که هم‌اکنون با الحاقیه افزایش زمانی به‌مدت ۹ ماه، در مراحل پایانی خود قرار گرفته است.

از اهداف اصلی و کلان این پروژه می‌توان به تعیین خصوصیت حرارتی و ژئوشیمیایی و میزان نفت‌دهی شیل‌های نفتی، تعیین کیفیت و خصوصیت فیزیکوشیمیایی نفت‌شیل برداشتی از شیل نفتی، ارائه کارآمدترین فناوری به‌منظور دستیابی به حداکثر ظرفیت نفت‌دهی شیل نفتی، ارزیابی توان تولید شیل «قالی‌کوه» به‌منظور دستیابی به سوخت‌های مایع و ترکیب‌های ویژه شیمیایی، ارائه کارآمدترین سازوکار

مدیرعامل شرکت ملی گاز ایران:

آمدگی ۱۰۰ درصدی وزارت نفت و صنعت گاز برای آغاز روزهای سرد



مدیرعامل شرکت ملی گاز ایران از آمدگی ۱۰۰ درصدی وزارت نفت و صنعت گاز برای آغاز روزهای سرد سال خبر داد و بر همکاری و هماهنگی فرادستگاهی تأکید کرد.

مجید چگنی در نخستین نشست کارگروه سوخت زمستانی در سال ۱۴۰۲ که با مشارکت مدیران و کارشناسان این کارگروه از وزارت نفت، قوه قضائیه، سازمان حفاظت از محیط زیست، وزارت نیرو، وزارت صمت و سازمان هواشناسی برگزار شد، گفت: حفظ جریان پایدار گاز در کشور، اولویت نخست شرکت ملی گاز ایران است که با توجه به توسعه روزافزون شبکه گاز در کشور و به تبع آن، افزایش مصرف گاز، ضرورت همکاری و هماهنگی فرادستگاهی در تأمین پایدار جریان گاز به‌ویژه در زمستان، امری اجتناب‌ناپذیر است.

وی افزود: برآیند برگزاری نشست‌های این کارگروه طی سال ۱۴۰۱، سبب ارتقای همکاری و هماهنگی میان دستگاه‌های مختلف شد که در پی آن با تلاش همکاران توانستیم با سربلندی زمستان را پشت سر بگذاریم. امسال نیز با توجه به تجربه موفق پارسال درصدد هستیم نشست‌ها به‌طور مستمر و هدفمند برگزار شود و امیدواریم با همدلی و تعامل همه بخش‌ها، زمستان موفق‌تری را سپری کنیم.

توسعه شبکه گاز با هدف توسعه همه‌جانبه کشور
معاون وزیر نفت در امور گاز در ادامه با بیان اینکه حرکت کشور در مسیر توسعه توقف‌ناپذیر است، تصریح کرد: طبیعی است که در این روند صعودی، بخش انرژی نیز ملزم به توسعه شبکه است و گازرسانی به صنایع، نیروگاه‌ها و بخش‌های مختلف خانگی و تجاری و کشاورزی در سال ۱۴۰۲، مطابق تکالیف ابلاغی در حال انجام است.

چگنی افزود: با توجه به ناترازی تولید و مصرف گاز، باید تلاش کنیم ضمن توسعه تولید از منابع تجدیدپذیر همچنین مدیریت مصرف در بخش‌های مختلف، بهینه‌سازی و ارتقای بارده و اصلاح الگوی مصرف با همکاری حداکثری فرادستگاهی، اقدام‌های مؤثری داشته باشیم.

وی گفت: بنا بر گزارش‌های ارائه شده، پاییز امسال به لطف خدا حجم بارش‌ها در کشور افزایش داشته و خواهد داشت. همین موضوع هم سبب شده تا امسال به نسبت پارسال دوره سرد سال برای شرکت ملی گاز ایران و وزارت نفت زودتر آغاز شود و به اصطلاح شاهد زمستان زودرس باشیم. از این رو آمدگی ما برای ورود به این دوره نیز باید هماهنگ با آغاز این سرما باشد.

آمدگی کامل برای حفظ جریان پایدار گاز در زمستان

مدیرعامل شرکت ملی گاز ایران به موضوع تعمیرات اساسی و آمدگی بخش‌های مختلف صنعت گاز برای دوره سرد سال اشاره کرد و گفت: با تلاش شایسته روزی همکاران ما به ویژه در پالایشگاه‌های گاز و شرکت انتقال گاز، تعمیرات اساسی در تأسیسات و خطوط انتقال مطابق برنامه انجام شده است.

چگنی با بیان اینکه امسال مشوق‌های خوبی برای سرمایه‌گذاری بخش خصوصی در زمینه ذخیره‌سازی گاز مدنظر است، گفت: اقدام‌های مهمی در زمینه مدیریت مصرف و بهینه‌سازی مصرف گاز انجام شده است.

وی ادامه داد: با اجرای طرح‌های تشویقی و تخفیف‌های مطلوب به سرمایه‌گذاران بخش خصوصی در زمینه طرح‌های ذخیره‌سازی روزمینی در بخش اس‌ان‌جی و مینی‌ال‌ان‌جی، آمدگی را افزایش خواهیم داد، ضمن اینکه طرح تعویض ۴ میلیون بخاری بارده بالا با بخاری‌های فرسوده نیز در حال اجراست.

دستور کار نشست‌های کارگروه سوخت زمستانی

معاون وزیر نفت در امور گاز با اشاره به عمده دستور کارهای کارگروه در سال ۱۴۰۱ گفت: پارسال موضوع‌های مرتبط با سوخت نیروگاه‌ها، همکاری و هماهنگی استانداران و مسئولان محلی، هماهنگی در زمینه اطلاع‌رسانی و تعامل مطلوب با رسانه‌ها به‌ویژه صدا و سیما که کمک ویژه‌ای در زمینه مدیریت مصرف در بخش خانگی داشت، تأمین زیرساخت ارسال فرآورده برای بخش پالایش و بخش فرآورده‌ها و... از مهم‌ترین موضوع‌هایی بود که در این نشست‌ها مطرح شد.

مشعل نخستین چاه انحرافی میدان گازی کیش روشن شد



مدیرعامل شرکت نفت و گاز پارس از اجرای موفقیت‌آمیز عملیات تکمیل و جریان‌دهی نخستین حلقه چاه انحرافی طرح توسعه فاز یک میدان گازی کیش و روشن شدن مشعل این میدان خبر داد.

محمدحسین منجلی درباره جزئیات فعالیت‌های اجرایی این میدان گازی توضیح داد: طرح توسعه کلی میدان کیش در چهار فاز تعریف شده که فاز نخست آن با هدف تولید از ۱۲ حلقه چاه در کلاسترهای ۱ و ۲ این میدان در جزیره کیش، انتقال روزانه یک میلیارد فوت‌مکعب استاندارد (معادل ۲۸.۳ میلیون مترمکعب استاندارد) و حدود ۱۲ هزار بشکه استاندارد میعانات گازی تثبیت‌شده به پالایشگاه‌های مستقر در سایت یک نوار پالایشی استان بوشهر انجام می‌شود. وی با یادآوری اینکه عملیات حفاری ۱۲ حلقه چاه طرح توسعه فاز نخست میدان گازی کیش در سال‌های گذشته تکمیل شده است، اظهار کرد: با این حال با وجود تلاش‌های انجام‌شده در چند مقطع زمانی، امکان انجام عملیات تکمیل و جریان‌دهی چاه‌های یادشده به صورت نظام‌مند و پیوسته میسر نشده، اما این موضوع از ماه گذشته آغاز شده و عملیات تکمیل نخستین حلقه چاه انحرافی در کلاستر ۱ - چاه‌های طرح با استفاده از رشته تکمیل یکپارچه، با موفقیت انجام شد و جریان‌دهی گاز به سطح برای آزمون چاه طی روزهای گذشته از سوی کارشناسان شرکت نفت و گاز پارس و شرکت ملی حفاری ایران دنبال و انجام شد. مدیرعامل شرکت نفت و گاز پارس با اشاره به جایگاه ویژه و سهم بالای گاز در سبب انرژی کشور گفت: طیف وسیع ذی‌نفعان این انرژی پاک سبب شده طرح‌های گازی وزارت نفت و به تبع آن توسعه میدان گازی کیش در اولویت توسعه قرار گیرند که با انجام اقدام‌های راهگشا و مؤثر شرکت نفت و گاز پارس برای راهبری و تسریع در بهره‌برداری از این میدان با تمرکز ویژه بر رفع موانع اجرایی موجود که از پایان سال ۱۴۰۱ در دستور کار قرار گرفت، این عملیات حساس و کلیدی با رعایت استانداردهای جاری صنعت نفت کلید خورد. منجلی با اشاره به استقرار دو دستگاه حفاری خشکی ناوگان شرکت ملی حفاری ایران در ناحیه کلاسترهای ۱ و ۲ کیش بیان کرد: به‌منظور دستیابی به اهداف زمانی تعیین‌شده، دستگاه‌های حفاری ۶۱ و ۶۹ فتح به‌صورت شبانه‌روزی در حال فعالیت هستند که این موضوع به غیر از جنبه‌های فنی، از حیث ملاحظات محیط زیستی، پدافندی و منطقه‌ای به‌ویژه در جزیره کیش حائز اهمیت است.

مفقود گردیده

قرارداد واگذاری زمین به شماره ۱۱۳۱۴۲۵ به تاریخ ۱۳۹۵/۱۲/۲۵ به نام شرکت عمران واژه آذربایجان واقع در جاده تبریز- صوفیان، شهرک سرمایه‌گذاری میدان صنعت، قطعه ۲۰۸ پلاک ۱۶۲ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است. تبریز

مدیرعامل شرکت ملی صنایع پتروشیمی اعلام کرد

شتاب‌بخشی ساخت طرح‌های توسعه‌ای پتروشیمی با بهره‌گیری از توان ایرانی



مدیرعامل شرکت ملی صنایع پتروشیمی با تأکید بر ضرورت توسعه متوازن و تکمیل زنجیره ارزش صنعت پتروشیمی گفت: استفاده و بهره‌گیری از توان و تخصص شرکت‌ها و سازندگان توانمند ایرانی، روند ساخت طرح‌های توسعه‌ای را شتاب می‌بخشد.

مرضی شاهمیرزایی در دیدار با اسماعیل زارعی کوشا، استاندار کردستان و علیرضا زندیان، نماینده بيجار در مجلس شورای اسلامی اظهار کرد: استان کردستان ظرفیت‌های بسیار مطلوبی برای توسعه صنعت پتروشیمی دارد و شرکت ملی صنایع پتروشیمی آماده هر گونه همکاری و تعامل با سرمایه‌گذاران در این استان است.

وی با بیان اینکه شرکت ملی صنایع پتروشیمی به‌عنوان سیاست‌گذار با نقش حاکمیتی به‌دنبال توسعه متوازن صنایع پتروشیمی در سراسر کشور است، افزود: با توجه به ظرفیت‌های موجود در کردستان از نظر وجود زیرساخت‌ها و دسترسی به خوراک و همجاری با خط لوله اتیلن غرب، باید برای توسعه صنایع تکمیلی و پایین‌دست، همچنین اشتغال آفرینی برنامه‌ریزی شود و بخش خصوصی می‌تواند با سرمایه‌گذاری در این استان از حمایت‌های دولت بهره‌مند شود.

مدیرعامل شرکت ملی صنایع پتروشیمی با بیان

با حضور مدیران ارشد صنعت نفت

نشست هیئت عالی فنی تخصصی مدیریت اچ‌اس‌ئی صنعت نفت برگزار شد



با اشاره به تنوع حرفه‌ها در گروه شغلی اچ‌اس‌ئی تأکید کرد: خیرگان فنی - تخصصی در حوزه‌های ایمنی، بهداشت، محیط زیست، مدیریت بحران و پدافند غیرعامل به‌صورت جامع انتخاب شوند تا ظرفیت کارشناسی مرکز توسعه مدیریت برای تحقق اهداف منطبق بر نظام جامع پاسخگوی نیازهای پیش‌رو باشد. وی با تأکید بر جایگاه راهبردی اچ‌اس‌ئی در سطوح مختلف صنعت نفت کشور گفت: تقویت تنوع‌های این مدیریت شغلی می‌تواند در آینده نه چندان دور صنعت نفت کشور را نسبت به بسیاری از حوادث و پیامدهای فنی بیمه کند و صنعت را در مسیر بهره‌وری بهتر و کاهش هزینه‌های بیشتر سوق دهد. در پایان نشست ۱۵ نفر از خیرگان فنی تخصصی با رعایت اصول و شش‌گانه مدیریت مندرج در دستورعمل باشگاه خیرگان صنعت نفت تأیید و به توسعه مدیریت صنعت نفت در ارتباط با تعیین خیرگان مرکز توسعه مدیریت معرفی شدند. این نشست‌ها بر اساس ابلاغیه وزیر نفت و مصوبه شورای سیاست‌گذاری توسعه مدیریت صنعت نفت در ارتباط با تعیین خیرگان فنی - تخصصی برگزار می‌شود. شایان ذکر است هیئت عالی فنی - تخصصی هیئتی است که در هر گروه شغلی، وظیفه تعیین حرفه‌های هدف آن گروه شغلی، سطوح مدیریتی هر حرفه، همچنین تصویب دستورعمل‌ها و شیوه‌نامه‌ها و تأیید صلاحیت خیرگان فنی - تخصصی آن گروه شغلی را به‌عهده دارند.



جمله شاهکارهای زندگی زنان شاغل برشمرده. این روان‌شناس خودمراقبتی را از جمله مهم‌ترین عوامل حفظ سلامت زنان شاغل نام برد و گفت: خودآگاهی، برنامه‌ریزی روزانه و مدیریت زمان، حفظ تعادل میان نقش‌های مختلف، تعادل میان ابعاد متعدد شخصیتی و حفظ هویت زنانه، ذهن آگاه، مهارت‌های ارتباط بین فردی، مدیریت پرخاشگری، تحمل پریشانی و تنظیم هیجانی و مهارت حل مسئله از جمله عوامل خودمراقبتی هستند.

مشاور وزیر نفت در امور زنان و خانواده:

صنعت نفت در حوزه سلامت بانوان شاغل پیشروست

جمله مهم‌ترین مصادیق نادرست بودن شیوه زندگی سبب بروز سرطان اعلام کرده است. رئیس سلامت خانواده بهداشت و درمان صنعت نفت تأکید کرد: مهم‌ترین ریزیکرد در راهبرد پیشگیری از سرطان، ارتقای سواد سلامت، خودمراقبتی و اصلاح سبک زندگی است و مطالعات نشان داده است که با اتخاذ همین راهکارها سرطان تا ۴۰ درصد قابل پیشگیری می‌شود. هاشمی به مطالعات انجام‌شده در سال ۱۴۰۰ اشاره کرد و گفت: از منظر اقتصادی میانگین هزینه تشخیص زودهنگام سرطان سینه در هر نفر حدود ۲۴۰ هزار تومان است، در حالی که هزینه‌های مستقیم و غیرمستقیم درمان این سرطان بالغ بر ۵۰۰ میلیون تومان برآورد شده است.

اهمیت بهداشت حرفه‌ای در سلامت شاغلان

در ادامه این همایش، سیما شجاعی، رئیس بهداشت شغلی و اچ‌اس‌ئی وزارت نفت به بیان اهمیت بهداشت حرفه‌ای (شغلی) در سلامت شاغلان پرداخت و عوامل زبان‌آور محیط کار را عنوان کرد. وی ارگونومی و عوامل زبان‌آور روانی را از جمله استرس‌های شغل و زبان‌آور سلامت زنان در محیط کاری اداری نام برد. سمیه سروش، عضو شورای تخصصی سلامت زنان نیز در این همایش به تعریف سلامت روان پرداخت و برقراری تعادل میان کار و زندگی را از

مشاور وزیر نفت در امور زنان و خانواده گفت: صنعت نفت در حوزه سلامت بانوان شاغل پیشرو است و خدمات و امکانات بسیاری از طریق بهداشت و درمان و مرکز مشاوره و امور ورزش در اختیار بانوان قرار داده است.

مریم مقدسی در نخستین همایش سلامت بانوان به هفته سلامت بانوی ایرانی (سبا) اشاره کرد و گفت: صنعت نفت در حوزه سلامت بانوان شاغل پیشروست و خدمات و امکانات بسیاری از طریق بهداشت و درمان و مرکز مشاوره و امور ورزش در اختیار زنان قرار داده است. وی ادامه داد: همایش امروز نیز به این منظور و برای حساس‌سازی بانوان همکار نسبت به مقوله سلامتی برگزار شده است.

زندگی

کرووشی هاشمی، رئیس سلامت خانواده بهداشت و درمان صنعت نفت نیز در این همایش با اشاره به عملکرد واحد بهداشت خانواده، بیماری‌های غیرواگیر را عامل ۸۲ درصد مرگ‌ومیرهای کشور عنوان و اظهار کرد: سرطان‌ها با شیوع ۱۶ درصدی در جایگاه دوم قرار دارند. وی ادامه داد: سازمان بهداشت جهانی، مهم‌ترین دلیل افزایش سرطان را نامناسب بودن شیوه زندگی دانسته و مواردی همچون کاهش مصرف میوه، فعالیت بدنی کم، افزایش وزن، کلسترول بالا و مصرف سیگار را از