



سال دهم / شماره ۴۵۴ / یکشنبه ۱۸ خردادماه ۱۴۰۴ / ۱۲ صفحه / قیمت: ۲۰,۰۰۰ تومان

خبر سلامت

## توصیه‌های تغذیه‌ای برای پیشگیری از گرمازدگی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در خصوص توصیه‌های تغذیه‌ای برای پیشگیری از گرمازدگی، نکاتی را متذکر شد.

به گزارش خبرگزاری مهر، ازینا حکمت دوست، در برنامه ضربان شبکه سلامت سیما، در پاسخ به این سوال که آیا میزان نوشیدن و مصرف آب در فصول مختلف سال متفاوت است، گفت: بدن انسان برای ثابت نگه داشتن دمای داخل بدن که حدود ۳۷ درجه است، راه‌های مختلفی دارد، یکی از این راه‌ها تعریق است که بدن را خیس می‌کند و دمای آن را کاهش می‌دهد، عمده ماده تشکیل دهنده عرق آب است، به همین دلیل با افزایش دمای بدن مانند: ورزش کردن و یا افزایش دمای هوا در فصل گرما، مهمترین توصیه افزایش مصرف مایعات بخصوص مصرف آب است.

وی افزود: هنگام تعریق مقداری املاح نیز از بدن خارج می‌شود، بنابراین بهتر است مایعات را تنها با نوشیدن آب جبران نکرد و با مصرف انواع سبزیجات ازجمله: خیار، کاهو، هویج و... دریافت املاح از دست رفته را تسهیل کرد. همچنین تاکید کرد: افراد منتظر احساس تشنگی نباشند و به موقع آب بنوشند، زیرا در بعضی افراد احساس تشنگی به موقع اتفاق نمی‌افتد و فرد با وجود کم آبی، احساس تشنگی نمی‌کند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی یادآور شد: به طور معمول نیاز روزانه بدن به آب و مایعات حدود ۸ لیوان است که این تعداد در روزهای گرم تابستان به ۱۰ لیوان افزایش می‌یابد، بهتر است نیمی از این میزان مایع دریافتی از طریق آب و نیم دیگر از راه مصرف انواع سبزیجات، میوه‌جات و انواع شربت‌ها (آب لیمو، سکنجبین، دوغ و...) تأمین شود، البته بهتر است از شربت‌ها در حداقل میزان استفاده شود تا میزان قند ساده دریافتی کاهش یابد.

حکمت دوست یکی از سنت‌های خوب غذایی ایرانیان در فصل تابستان را، خوردن آب دوغ خیار دانست که سرشار از آب و املاح و سبزیجات است، همچنین افراد را از مصرف زیاد پروتئین‌های حیوانی (گوشت‌ها) در فصل تابستان منع کرد: زیرا در این صورت مقداری از آب بدن نیز صرف متابولیسم آنها می‌شود.

وی خوردن سبزیجات و میوه‌های فصل تابستان مانند: هندوانه، خیار و آلو را که سرشار از آب و فیبر فراوانی است به همه گروه‌های سنی توصیه کرد.

حکمت دوست در پاسخ به این سوال که در مصرف میوه‌های شیرین محدودیتی لازم است، گفت: اگر هر واحد میوه را حدود ۱۰۰ گرم در نظر بگیریم در یک فرد سالم تنها به ۳ الی ۴ واحد میوه نیاز داریم، او همچنین از سبزیجات به عنوان بهترین منبع غذایی مصرفی در تابستان اشاره کرد.

این متخصص تغذیه ادامه داد: از خوردن میوه‌ها به صورت آب گرفته‌شده پرهیز کنید، زیرا بزرگترین مزیت میوه‌ها، وجود فیبر در آنهاست که یکی از مفیدترین منابع غذایی و جلوگیری کننده از انواع بیماری‌هاست، افراد با گرفتن آب میوه از این منبع مهم غذایی محروم می‌شوند.

این متخصص تغذیه افزود: برخلاف تصور عموم، نوشیدن چای در تابستان باعث رفع عطش نمی‌شود و توصیه کرد: در صورت تمایل به مصرف چای در فصل گرما باید به صورت بسیار کم‌رنگ مصرف شود، وی افزود: چای پررنگ، قهوه و شکلات به دلیل وجود کافئین، خاصیت مدری دارند و باعث دفع آب از بدن می‌شوند.

این استاد دانشگاه به افرادی که به صورت ژنتیکی زیاد عرق می‌کنند توصیه کرد: در فصل گرم تابستان به آب مصرفی خود دانه‌هایی مانند: تخم شربتی، خاکشیر، ذره‌ای نمک و... اضافه کنید تا از مواد معدنی موجود در آنها بهره‌مند شوید.

حکمت دوست به افرادی که تمایل دارند در فصل تابستان گیاه خواری کنند، هشدار داد: بسیاری از منابع غذایی از جمله ویتامین B۱۲ و ویتامین D، در منابع گیاهی وجود ندارند و درست این است که این رژیم تحت نظر متخصص تغذیه و با تجویز مکمل‌های لازم صورت پذیرد.

## جوشاندن شیر چه مضراتی دارد

یک متخصص تغذیه، در خصوص مضرات جوشاندن شیر که به صورت باز خریداری می‌شود، توضیحاتی داد.

گلبن سهراب، در گفتگو با خبرنگار مهر، گفت:

جوشاندن شیر فلای باعث می‌شود مقدار زیادی پروتئین در ظرف رسوب کند و ارزش غذایی شیر از بین برود. همچنین جوشاندن شیر، منجر به تخریب ویتامین‌های شیر می‌شود.

وی افزود: عملیات پاستوریزه و استریزه در کارخانجات باعث می‌شود میکروب‌های بیماری‌زا از بین بروند. در حالی که در شیر فلای ممکن است آلودگی میکروبی وجود داشته باشد.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با عنوان این مطلب که یک لیوان شیر پاستوریزه ۸ گرم پروتئین دارد، گفت: جوشاندن شیر باعث می‌شود پروتئین آن از بین برود.

این متخصص تغذیه بر مصرف شیر کم چرب تاکید و تصریح کرد: استفاده از شیر پرچرب و اساساً لبنیات پرچرب، چربی اشباع شده دارد و برای سلامت افراد مضر است.

# مرحله سوم شارژ اعتباری کالابرگ

بود. این تصمیم با هدف تمرکز منابع محدود بر اقبال بسیار کم‌برخوردار اتخاذ شده است، اما کارشناسان اجتماعی و اقتصادی نسبت به پیامدهای حذف دهک‌های ۴ تا ۷ هشدار داده‌اند چراکه بسیاری از این خانوارها، کارگران، معلمان، بازنشستگان و حقوق‌بگیران قراردادی هستند که همچنان در زیر خط فقر معیشتی قرار دارند.

منابع تأمین اعتبار؛ ابهام همچنان باقی است

هرچند طبق گفته وزیر کار، حدود ۱۰ تا ۱۲ هزار میلیارد تومان بودجه از مراحل قبلی باقی مانده، اما تخصیص این مبلغ تنها برای دهک‌های پایین کافی است. دولت وعده داده است که با حذف یارانه پرداختی‌ها، منابع بیشتری آزاد شود. با این حال، اجرای موثر این بخش از قانون هنوز با اما و اگر همراه است.

مرحله سوم کالابرگ در حالی در آستانه اجراست که بسیاری از خانوارها در تنگنای معیشتی چشم به این حمایت بسته‌اند.

اگرچه تخصیص منابع محدود به دهک‌های اول قابل درک است، اما حذف دهک‌های آسیب‌پذیر مرزی می‌تواند ثبات اجتماعی را تهدید کند. موفقیت این مرحله، نه‌تنها به تأمین بودجه، بلکه به نگاه جامع‌نگر و عادلانه

در سیاست‌گذاری اقتصادی بستگی دارد. در نهایت، باید دید که آیا این مرحله آغازی بر بازگشت اعتماد عمومی به سیاست‌های حمایتی دولت خواهد بود یا نقطه‌ای دیگر از تردیدها و انتقادات است.



الکترونیکی مرحله سوم، گروه‌های مشمول، چالش‌ها و پیامدهای احتمالی می‌پردازد.

جزئیات جدید از مرحله سوم کالابرگ الکترونیکی

به گزارش منابع رسمی، اجرای مرحله سوم از کالابرگ الکترونیکی که مدتی به دلیل عدم تأمین اعتبار متوقف شده بود، بار دیگر در کانون توجه دولت قرار گرفته است. سخنان اخیر وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی حاکی از

اقتصاد آنلاین: در شرایطی که گرانی‌های بی‌وقفه و کاهش قدرت خرید، سفره بسیاری از خانوارهای ایرانی را کوچک‌تر کرده، چشم امید بسیاری از مردم به اجرای مرحله سوم کالابرگ دوخته شده است.

طرحی که گرچه با اهدافی چون عدالت یارانه‌ای و تأمین نیازهای معیشتی پایه‌ریزی شده، اما با چالش‌هایی نظیر کمبود بودجه و ابهام در تخصیص منابع روبه‌روست. این گزارش، به بررسی آخرین وضعیت کالابرگ

# کنسرت هم کالای لوکس شد



پنهان دامن زده است. حمیدرضا نوربخش مدیر عامل خانه موسیقی راهل را در سیاست‌گذاری کلان و حمایت دولتی می‌بیند و می‌گوید: «اگر هزینه سال‌ها پایین بیاید، می‌توان از برگزارکننده هم پرسید که چرا بلیت را با این قیمت می‌فروشد. اما وقتی هزینه پایه بالاست، فشاری که روی تهیه‌کننده وارد می‌شود، غیرقابل انکار است. سال‌ها باید یا رقیب داشته باشند تا رقابت قیمتی شکل بگیرد، یا یارانه دریافت کنند.»

وی در واکنش به افزایش دوباره قیمت بلیت کنسرت‌ها گفت: «سال‌هاست که گفته‌ام بلیت کنسرت تبدیل به کالای لوکس شده است. درصد بسیار کمی از مردم می‌توانند رفتن به کنسرت را در سبد هزینه‌های خانوارشان قرار دهند. قشر دانشجو یا کارمندان با درآمد متوسط، کنسرت رفتن برایشان بیشتر به رویا می‌ماند. شاید نهایتاً سالی یک یا دو بار بتوانند در صورت صرفه‌جویی در سایر هزینه‌ها، به تماشای کنسرت بروند.»

در شرایطی که موسیقی زنده در بسیاری از کشورها با سیاست‌های حمایتی و یارانه‌ای در اختیار عموم قرار می‌گیرد، در ایران کنسرت به تجربه‌ای لوکس تبدیل شده که بیشتر برای طبقات خاص شهری قابل‌دسترس است. این روند، خطر شکاف فرهنگی میان گروه‌های مختلف جامعه را در پی دارد؛ به‌ویژه که همزمان شاهد رشد اجرایی خیابانی توسط گروه‌های بی‌نام‌ونشان در گوشه و کنار شهر هستیم؛ اجراهایی که گاه تنها فرصت دیدن موسیقی زنده برای طبقات فرودست به شمار می‌آیند.

است. در حالی که تا سه سال پیش، سقف قیمت بلیت کنسرت‌های پاپ بین ۲۰۰ تا ۴۰۰ هزار تومان بود، در زمستان ۱۴۰۲ این رقم به حوالی یک میلیون و ۱۰۰ هزار تومان رسید. اما آنچه این روزها شاهدش هستیم، عبور بلیت‌ها از مرز یک و نیم میلیون تومان است، آن هم در شرایطی که برگزاری کنسرت‌ها دیگر محدودیت‌های کرونایی ندارد و سال‌ها با ظرفیت کامل فعال‌اند.

بررسی جدول فروش برخی از کنسرت‌های اخیر در تهران نشان می‌دهد که تنها ردیف‌های عقب سالن با قیمت‌هایی زیر یک میلیون تومان عرضه شده‌اند و بلیت ردیف‌های جلو و وی‌آی‌پی از یک میلیون و ۴۰۰ هزار تومان شروع می‌شود. در نتیجه، طیف وسیعی از مخاطبان که در دهه ۸۰ و حتی اوایل دهه ۹۰ بخشی از جامعه مصرف‌کننده موسیقی زنده محسوب می‌شدند، امروز عملاً از این تجربه فرهنگی کنار گذاشته شده‌اند.

یکی از سوالات مهم در این زمینه نقش وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در نظارت بر روند قیمت‌گذاری بلیت‌هاست. اگرچه طبق آیین‌نامه‌های رسمی، قیمت‌گذاری باید با تأیید دفتر موسیقی انجام شود، اما به نظر می‌رسد در عمل سازوکار شفاف و مشخصی برای کنترل قیمت بلیت‌ها وجود ندارد.

در سال‌های گذشته، برخی وعده‌ها درباره راهاندازی سامانه‌ای برای نظارت بر گردش مالی کنسرت‌ها داده شده، اما نه‌تنها این وعده‌ها محقق نشده، بلکه در نبود نظارت ملی، بسیاری از درآمد‌های حاصل از فروش بلیت نیز شفاف نیست و این موضوع، خود به شکل‌گیری یک بازار

فارس: حمیدرضا نوربخش، مدیر عامل خانه موسیقی در واکنش به افزایش قیمت بلیت کنسرت ها گفت: سال‌هاست که گفته‌ام بلیت کنسرت تبدیل به کالای لوکس شده است. درصد بسیار کمی از مردم می‌توانند رفتن به کنسرت را در سبد هزینه‌های خانوارشان قرار دهند.

افزایش دوباره قیمت بلیت کنسرت‌ها، بار دیگر نگاه‌ها را به سمت وضعیت ناعادلانه بازار موسیقی در ایران معطوف کرده است؛ بر اساس بررسی‌های میدانی، سقف قیمت فروش هر بلیت کنسرت در تهران به یک میلیون و ۶۵۰ هزار تومان رسیده؛ رقمی که در مقایسه با درآمد ماهانه بسیاری از خانواده‌های ایرانی، آن را در رده کالاهای لوکس قرار می‌دهد. این در حالی است که آخرین افزایش رسمی قیمت بلیت کنسرت‌ها تا سقف یک میلیون و ۳۰۰ هزار تومان در اسفند ۱۴۰۳ ثبت شده بود؛ رقمی که خود نسبت به زمستان سال قبل، افزایشی بیش از ۲۰ درصد را نشان می‌داد.

روندی رو به بالا؛ بدون سقف نظارتی روشن

از سال ۱۴۰۰ به این سو، قیمت بلیت کنسرت‌ها به طور پیوسته در حال افزایش بوده

## تورم اجاره مسکن به کف ۳۰ ماهه رسید

بازار اجاره و کنترل رشد قیمت‌ها در فصل جابه‌جایی عنوان شده است.

وزارت راه و شهرسازی در ادامه اقدامات خود، با همکاری شبکه بانکی، تسهیلات جدید و یارانه‌ای در حوزه خرید، ساخت و اجاره مسکن را به تصویب رسانده است. این تسهیلات عمدتاً برای سه دهک اول جامعه و اقشار محروم در نظر گرفته شده است.

از جمله دیگر برنامه‌های در دست اجرای دولت در این حوزه، ساخت و واگذاری واحدهای مسکونی استیجاری برای زوج‌های جوان و حرکت به سمت نظام اجاره‌داری حرفه‌ای اعلام شده است.

دفتر اقتصاد مسکن تأکید دارد که ادامه اجرای این برنامه‌ها می‌تواند به کاهش فشار بر بازار اجاره، به‌ویژه در فصل اوج تقاضا، کمک کرده و از رشد شدید قیمت‌ها جلوگیری کند.

نشانه از افت تدریجی التهابات بازار اجاره تلقی می‌شود. علاوه بر این، بررسی‌های مرکز آمار از شاخص قیمت مصرف‌کننده در اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۴ نشان می‌دهد که تورم عمومی در این ماه برابر با ۲.۷ درصد بوده، در حالی که تورم ماهانه شاخص اجاره تنها ۲ درصد گزارش شده است.

در همین راستا، تورم نقطه به نقطه کل خانوارهای کشور معادل ۳۸.۷ درصد اعلام شده و تورم نقطه به نقطه شاخص اجاره پایین‌تر از آن و معادل ۳۶.۹ درصد گزارش شده است.

دفتر اقتصاد مسکن وزارت راه و شهرسازی معتقد است این آمار و روند کاهش ثبت‌شده، بازتابی از اجرای بسته حمایت از مستأجران و سایر سیاست‌های حمایتی دولت در بخش مسکن است.

این بسته حمایتی اخیراً در شورای عالی مسکن تصویب و ابلاغ شده و هدف آن حمایت از اقشار کم‌درآمد، تنظیم بهتر

شهرسازی، شاخص اجاره‌بهای مسکن در اردیبهشت‌ماه سال جاری با کاهش قابل توجهی همراه بوده و به پایین‌ترین سطح در ۳۰ ماه اخیر رسیده است.

این گزارش که با استناد به داده‌های رسمی مرکز آمار ایران منتشر شده، نشان می‌دهد تورم نقطه به نقطه شاخص اجاره‌بهای مسکن در اردیبهشت ۱۴۰۴ برابر با ۳۶.۹ درصد بوده است. این نرخ در حالی ثبت شده که از مهرماه سال ۱۴۰۲ تاکنون سابقه نداشته و حاکی از روند کاهشی تورم اجاره است.

همچنین تورم سالانه اجاره مسکن در اردیبهشت‌ماه ۳۹.۵ درصد اعلام شده که به گفته دفتر اقتصاد مسکن، کمترین نرخ رشد سالانه در ۳۰ ماه گذشته محسوب می‌شود. براساس داده‌های آماری، در ۱۲ ماه گذشته نرخ تورم سالانه اجاره‌بها همواره بالاتر از ۴۰ درصد بوده و این کاهش، نخستین



خبر آنلاین: تورم سالانه اجاره مسکن در اردیبهشت‌ماه ۳۹.۵ درصد اعلام شده که به گفته دفتر اقتصاد مسکن، کمترین نرخ رشد سالانه در ۳۰ ماه گذشته محسوب می‌شود. بر اساس گزارش دفتر اقتصاد مسکن وزارت راه و

### بدهی ملی آمریکا

### به ۳۶ هزار میلیارد دلار رسید

آمریکا با ۳۶ هزار میلیارد دلار بدهی، رکورددار

بدهی ملی در جهان است.

به گزارش خبرگزاری مهر، آمریکا با ۳۶ هزار میلیارد دلار بدهی، رکورددار بدهی ملی در جهان است؛ افزایش این بدهی نگرانی‌هایی درباره ثبات اقتصادی، افزایش مالیات‌ها و رشد نرخ بهره برای مردم ایجاد کرده است.

در واقع آمریکا با بیش از ۳۶ هزار میلیارد دلار بدهی ملی، بیشترین میزان بدهی را در جهان دارد؛ حدود یک‌چهارم این بدهی در اختیار کشورهای خارجی است.

یکشنبه گذشته، کمیته‌ای کلیدی در کنگره آمریکا با لایحه جدید کاهش مالیاتی دونالد ترامپ موافقت کرد؛ طرحی که در صورت تصویب در مجلس نمایندگان می‌تواند تا ۵ هزار میلیارد دلار دیگر به بدهی ملی بیفزاید.

این تصمیم پس از کاهش رتبه اعتباری آمریکا توسط مؤسسه «مودیز» در روز جمعه اتخاذ شد؛ اقدامی که ناشی از نگرانی‌ها درباره رشد فزاینده بدهی آمریکا است.

### چرا نرخ اسکناس دلار در مرکز مبادله بالا رفت؟

افزایش حدود ۳ هزار تومانی نرخ اسکناس دلار در مرکز مبادله ناشی از تغییر در شیوه اعلام نرخ و با هدف شفاف‌سازی هزینه نهایی برای مصرف‌کنندگان صورت گرفته است.

به گزارش خبرنگار مهر، بررسی آخرین نرخ ارز در مرکز مبادله ارز و طلای ایران نشان می‌دهد که نرخ اسکناس دلار در این مرکز، با افزایش قابل توجهی نزدیک به ۳ هزار تومانی مواجه شده، حال آنکه قیمت حواله دلار بدون تغییر باقی مانده است.

در همین راستا پیگیری‌های خبرنگار مهر حاکی از آن است که این افزایش نرخ به‌دلیل تغییر در شیوه اعلام قیمت صورت گرفته است؛ تغییری که با هدف افزایش شفافیت در فرآیند اطلاع‌رسانی نرخ ارز انجام شده است.

پیش از این، نرخ اعلامی اسکناس صرفاً نرخ پایه‌ای بود که بانک‌های عامل بر اساس آن، ارز را با احتساب کارمزدی حدود ۵ درصد به مشتریان عرضه می‌کردند، این کارمزد شامل هزینه‌های تأمین، تحویل و خدمات بانکی بود که به صورت جداگانه از نرخ اعلامی محاسبه و به نرخ پایه اضافه می‌شد.

با اجرای شیوه جدید، نرخ اعلامی شامل تمام کارمزدها خواهد بود و عملاً همان نرخي است که مصرف‌کننده نهایی برای دریافت اسکناس پرداخت می‌کند. به این ترتیب، تغییری در قیمت نهایی برای مصرف‌کننده ایجاد نشده، اما اطلاع‌رسانی با شفافیت بیشتری انجام می‌شود و دیگر نیازی به محاسبه یا افزون کارمزد مجزا وجود ندارد.

پیگیری‌های خبرنگار مهر حکایت از آن دارد که این تغییر تنها مربوط به بازار اسکناس است؛ بازاری که کمتر از ۵ درصد حجم معاملات رسمی ارز را شامل می‌شود و عمده معاملات ارزی کشور همچنان در قالب حواله صورت می‌گیرد و نرخ آن تغییری نکرده و طبق روال پیشین اعلام می‌شود.

بر اساس این گزارش، نیازهای ارزی مانند ارز مسافرتی یا موارد خدماتی که نیازمند اسکناس هستند، از همین بازار ۵ درصدی (نقد / اسکناسی) تأمین می‌شوند. در گذشته نرخ اعلامی دربرگیرنده هزینه‌های نهایی نبود و همین موضوع باعث تفاوت میان نرخ رسمی اعلام‌شده و نرخ پرداختی مشتری می‌شد، اما در حال حاضر نرخ نهایی به‌صورت یکجا اعلام می‌شود تا فرآیند برای متقاضیان شفاف‌تر شود. البته هنوز معلوم نیست این روال افشای قیمت ادامه پیدا کند یا قالب آزمایشی داشته باشد و باید منتظر شفاف‌سازی مرکز مبادله ایران ماند.

### نرخ بهره بین بانکی افزایش یافت

در پایان هفته جاری (چهارشنبه هفتم خردادماه)، نرخ بهره بین بانکی با افزایش ۰۰۲ درصدی نسبت به هفته قبل خود به ۲۳.۹۷ درصد رسید.

به گزارش خبرگزاری مهر، نرخ بهره بین بانکی در پایان هفته اول خرداد ماه (چهارشنبه هفتم خرداد ماه)، با افزایش ۰۰۲ درصدی نسبت به هفته قبل از آن به ۲۳.۹۷ درصد رسید. این نرخ بهره در ابتدای سال جاری و اولین هفته فروردین ماه ۲۳.۹۶ درصد بود و در پایان هفته دوم (فروردین) با کاهش ۰۰۱ درصدی به ۲۳.۹۵ درصد رسید و در پایان هفته سوم نیز در همان دامنه (۲۳.۹۵ درصد) بدون تغییر و ثابت ماند.

در آخرین هفته فروردین ماه، نرخ بهره بین بانکی با افزایش ۰۰۱ درصدی به ۲۳.۹۶ درصد رسید و یک هفته پس از آن در سوم اردیبهشت ماه با جهش ۰۰۲ درصدی به محدوده ۲۳.۹۸ درصد وارد شد. با این حال طی سه هفته گذشته با کاهش ۰۰۱ (در پایان هر هفته) در مجموع ۰۰۳ کاهش یافت و در روز چهارشنبه ۳۱ اردیبهشت ماه به ۲۳.۹۵ درصد رسیده بود که در پایان هفته جاری با افزایش ۰۰۲ درصدی به ۲۳.۹۷ درصد رسید. گفتنی است؛ در آذرماه سال ۱۴۰۳، نرخ بهره بین بانکی به کانال ۲۳.۹ درصد وارد شد و از آن زمان تا امروز در همین محدوده و نزدیک به ۲۳ درصد متغیر بود.



دلار داد و ستد شد که این نرخ گویای ۰.۱۵ دلار افزایش نسبت به هفته گذشته است در حالی که نفت اوپک در یک ماه گذشته افزایش ۱.۲۶ درصدی برابر با ۰.۹۵ دلار را به ثبت رسانده است. علاوه بر آن، بالاترین قیمت ثبت شده برای نفت اوپک در روز جاری ۷۶.۱۱ دلار و پایین‌ترین نرخ نیز برابر با ۷۶.۱۱ دلار بوده است.

از سوی دیگر، نفت برنت در بازارهای جهانی نفت

روزچهارشنبه ۱۳ فروردین ۱۴۰۴ در تالارهای معاملاتی انرژی، نفت اوپک با ۰ درصد نسبت به روز گذشته و با نرخ ۷۶.۱۱ دلار داد و ستد شد که این نرخ گویای ۰.۱۵ دلار افزایش نسبت به هفته

به گزارش خبرگزاری مهر، روز چهارشنبه ۱۳ فروردین ۱۴۰۴ در تالارهای معاملاتی انرژی، نفت اوپک با ۰ درصد نسبت به روز گذشته و با نرخ ۷۶.۱۱

### \* با چه ابزارهایی می‌توان توسعه همکاری‌ها و مناسبات اقتصادی ایران را در عرصه جهانی رقم زد؟

ابتدا باید بپذیریم که دیپلماسی اقتصادی صرفاً به معنای امضای توافقنامه نیست، بلکه

به مدیریت هوشمند روابط و شناخت نیازهای نوظهور اقتصاد جهانی برمی‌گردد. ابزار مهم دیگر، بهره‌گیری از نهادهای منطقه‌ای مانند اکو، شانگهای، بریکس و حضور فعال در بازار کشورهای همسایه (از عراق تا آسیای مرکزی) است. برقراری روابط مالی خارج از سیستم دلاری، ایجاد شبکه‌های تبادل مالی و بانک‌های مشترک، و تشکیل کنسرسیوم‌های سرمایه‌گذاری با کشورهای دوست از دیگر راهبردها است. بخش خصوصی ایران نیز باید خود را با قواعد تجارت بین‌المللی تطبیق دهد تا به جایگاه واقعی دست یابد. این موارد در مجموع به توسعه همکاری‌ها منجر می‌شود.

### \* علی‌رغم تداوم تحریم‌ها، ایران چگونه توانسته همکاری‌های اقتصادی خود را حفظ یا گسترش دهد؟

تحریم‌ها هرچند بر اقتصاد ایران تأثیر گذاشتند اما نتوانستند موتور اصلی اقتصاد ایران را از حرکت بازدارند. یکی از راهکارهای مؤثر، تغییر مسیر صادرات و واردات به سوی کشورهای منطقه بوده است. تهاات کالا با کشورهای همسایه، انعقاد قراردادهای سرمایه‌گذاری و تأمین مالی مشترک و همچنین ایجاد شرکت‌های ثالث برای دور زدن برخی محدودیت‌ها، از جمله راهکارهای در دست اجراست. ضمن اینکه ایران در چند سال اخیر با اتکا به توان داخلی و صادرات کالاهای غیرنفتی همچون خدمات فنی و مهندسی، محصولات دانش‌بنیان و مواد غذایی، سبد صادراتی خود را متنوع کرده است. افزایش صادرات به عراق، روسیه، چین و برخی کشورهای آسیایی نمونه‌های این موفقیت است.

### \* سیاست‌های تحریم دولت ترامپ چه پیامدی داشتند و چگونه همکاری کشورها مختلف با ایران موجب شکست این سیاست شد؟

دولت ترامپ پس از خروج از برجام، سیاست “فشار حداکثری” را دنبال کرد و تصور می‌کرد

که ایران خیلی سریع از لحاظ اقتصادی و سیاسی تسلیم می‌شود. اما گذر زمان نشان داد که این سیاست، مشارکت و همراهی تمامی کشورهای جهان را با خود نداشت. بسیاری از اقتصادهای بزرگ و حتی کشورهای منطقه با وجود فشارهای خارجی، همکاری‌های خود با ایران را در سطح متفاوتی ادامه دادند. پذیرش نفت ایران در قالب تهاات، ورود شرکت‌های خصوصی چینی و روسی به برخی پروژه‌های داخلی، و حتی اصرار برخی کشورها به انتقال فناوری و مواد اولیه به ایران، ثابت کرد که سیاست فشار حداکثری آمریکا نتوانسته اجماع بین‌المللی علیه ایران ایجاد کند. بسیاری از کارشناسان بین‌المللی معتقدند شکست این سیاست تا حد زیادی به خاطر دیپلماسی منعطف و واقع‌بینانه ایران و استقبال کشورها از همکاری‌های واقعی و غیرشعاری بوده است.

### \* ایران در عرصه مناسبات اقتصادی جهانی، از جمله اوپک، چه نقشی ایفا می‌کند؟

ایران از بنیان‌گذاران اوپک و همواره یکی از چهره‌های کلیدی این سازمان بوده است. حتی در دوره‌های تحریم و فشار، نقش ایران در معادلات تنظیم بازار نفت، تعیین سقف تولید و دفاع از منافع کشورهای عضو کمرنگ نشده. در برخی برهه‌ها، ایران با سیاست‌گذاری مستقل، نقش آفرینی تعیین‌کننده‌ای در حفظ ثبات بازار جهانی نفت داشته است. در سطح گسترده‌تر، حضور ایران در بازارهای اوراسیا، آسیا و حتی آفریقا، و مذاکره برای امضای پیمان‌های تجاری با کشورهای بزرگ مثل چین و روسیه، نشان دهنده جایگاه تأثیرگذار ایران در مناسبات جهانی است. تلاش برای عضویت یا همکاری نزدیک‌تر در ائتلاف‌های اقتصادی مثل بریکس و شانگهای نیز از دیگر مؤلفه‌های نقش آفرینی ایران است.

### \* برگزاری نشست‌ها و کارگاه‌های بین‌المللی مثل کارگاه اخیر اوپک در تهران تا چه اندازه توانسته سیاست‌های فشار حداکثری ترامپ و آمریکا را کمرنگ کند؟

برگزاری اینگونه نشست‌ها و کارگاه‌ها، پیام سیاسی و اقتصادی واضحی برای دنیا دارد:

# قیمت بازارنفت وانرژی دردورواخیر ثابت است

و انرژی با قیمتی معادل ۷۴.۴۲ دلار معامله شد. این نرخ نسبت به روز گذشته با تغییری به میزان ۰.۰۳ درصد کاهش همراه بوده است. بررسی تغییرات هفتگی نیز نشان می‌دهد که ارزش نفت برنت طی یک هفته اخیر ۱.۵۴ درصد افزایش یافته است. همچنین در مقایسه با ماه گذشته، نشان‌دهنده افزایش ۴.۳۳ درصدی برابر با ۳۰.۹ دلار است. لازم به ذکر است که بالاترین ارزش برای نفت برنت در روز جاری به مبلغ ۷۴.۶۱ دلار و کمترین نرخ آن نیز برابر ۷۴.۳ دلار به ثبت رسید.

در ادامه معاملات جاری، نفت خام آمریکا امروز در بازارهای جهانی با قیمت ۷۱.۱۷ دلار خرید و فروش شد. این نرخ در مقایسه با روز گذشته، ۰.۰۳ درصد کاهش داشته است. همچنین، قیمت نفت خام آمریکا طی هفته گذشته افزایش ۱.۸۷ درصدی برابر با ۱.۳۱ دلار را تجربه کرده است. شایان ذکر است، در معاملات روز جاری، نفت خام آمریکا سقف قیمت ۷۱.۳۴ دلار و کف قیمت ۷۱.۰۲ دلار را تجربه نمود

در ادامه قیمت نفت و انواع فرآورده‌های حوزه انرژی را در بازارهای جهانی می‌آید

#### قیمت نفت کوره

قیمت لحظه‌ای: ۲۲.۹۳ دلار

بیشترین: ۲۲.۹۸ دلار

کمترین: ۲۲.۸۸۹ دلار

تغییر روزانه: ۰.۱۳۴ دلار

تغییر هفتگی: ۰.۴۹ درصد افزایش

#### قیمت گازوئیل

قیمت لحظه‌ای: ۶۸۳.۳۸ دلار

بیشترین: ۶۸۵ دلار

کمترین: ۶۸۰.۷۵ دلار

تغییر روزانه: ۳ دلار

تغییر هفتگی: ۰.۸۱ درصد افزایش

#### قیمت بنزین

قیمت لحظه‌ای: ۲۳۰۵۵ دلار

بیشترین: ۲۳۰۸۹ دلار

کمترین: ۲۳۰۰۶ دلار

تغییر روزانه: ۱۵۳ دلار

تغییر هفتگی: ۲.۸ درصد افزایش

#### قیمت گاز طبیعی

قیمت لحظه‌ای: ۴۳۹۷ دلار

بیشترین: ۳۹۷۶ دلار

کمترین: ۳۹۳۷ دلار

تغییر روزانه: ۰.۱۸ دلار

تغییر هفتگی: ۰.۵۶ درصد افزایش

#### قیمت ذغال سنگ

قیمت لحظه‌ای: ۶۹۰۱ یورو

بیشترین: ۶۹۰۱ یورو

کمترین: ۶۷۰۸ یورو

تغییر روزانه: ۱.۹۳ یورو

تغییر هفتگی: ۳.۳۲ درصد افزایش



توجه به تنوع بازارهای صادراتی و تقویت برند ملی ایران نیز بسیار حیاتی است.

### \* با توجه به تحولات جهانی، چشم‌انداز شما برای آینده دیپلماسی اقتصادی ایران چیست؟

چشم‌انداز ایران مثبت است، به شرط آنکه همین مسیر دیپلماسی واقع‌بینانه با رویکرد جدید تداوم پیدا کند. پیوستن تدریجی به پیمان‌های اقتصاد منطقه‌ای و جهانی، افزایش سهم صادرات غیرنفتی و استفاده از ظرفیت همکاری با کشورهای نوظهور می‌تواند آینده اقتصاد ایران را تضمین کند. ایران باید در مذاکرات اقتصادی و سیاسی به‌گونه‌ای رفتار کند که شرکای تجاری بتوانند روی ثبات سیاست‌های داخلی ایران حساب کنند. همزمان، استفاده از ظرفیت ایرانیان خارج از کشور، استارت‌آپ‌ها و اقتصاد دیجیتال فرصت‌های تازه‌ای برای عبور از محدودیت‌های سنتی ایجاد می‌کند. در نهایت، باور دارم اگر دولت به تعامل سازنده با جهان ادامه دهد و بخش خصوصی نیز نقش خود را پررنگ‌تر کند، ایران می‌تواند مسیر رشد اقتصادی را حتی با وجود محدودیت‌های بیرونی، ادامه دهد. مهمترین دستاورد سال‌های اخیر، شکست سیاست‌های انزواسازی و اثبات ظرفیت‌های همکاری جدید در سطوح منطقه‌ای و جهانی است. باید این فرصت را قدر دانست و آینده را هوشمندانه و منعطف بنیان نهاد.

# رفع ابهام درباره رجیستری تلفن همراه

را رد می‌کرد. اما چون این هیئت چنین ایرادی نگرفته، نتیجه این است که مصوبه از نظر قانونی ایراد ندارد، معتبر است و اجرا می‌شود. وی در رابطه با مصوبات مهم جلسه اخیر نیز گفت: در زمینه سایر مصوبات، از جمله شیوه‌نامه مربوط به انبارها و مراکز نگهداری کالا (موضوع ماده ۶ مکرر و تبصره ۱۸)، که جلسات کارشناسی متعددی با دستگاه‌های اجرایی و بخش خصوصی برگزار شده بود نهایتاً یک شیوه‌نامه منسجم تنظیم و تصویب شد تا مسئولیت‌ها و فرآیند ثبت و نگهداری کالاها در سامانه انبارها و نحوه صورتجلسه کشف کالا به صورت شفاف مشخص باشد و تکلیف بخش خصوصی، ضابطین، کاشفین و مراجع رسیدگی‌کننده روشن شود.

مصوبات دولت و مجلس که زیر نظر رئیس مجلس شورای اسلامی است، حتماً آن را رد می‌کرد. معاون حقوقی ستاد مبارزه با قاچاق کالا و ارز تأکید کرد: طبیعتاً مصوبه هیئت وزیران هم مانند سایر مصوبات در خصوص رجیستری تلفن‌های همراه (از جمله آیفون)، برای بررسی به مجلس رفته و هیئت تطبیق ایرادی به آن نگرفته است؛ بنابراین، فرض بر این است که این مصوبه از نظر قانونی معتبر است.

علیدادی خاطرنشان کرد: علاوه بر این، بر اساس این مصوبه، کالاهایی که قبل از تصویب هیئت وزیران و به صورت غیر رجیستر وارد کشور شدند از لحاظ این مصوبه غیرقانونی تلقی نمی‌شوند؛ چرا که اگر قرار بود دولت اجازه بدهد کالاهایی که قبلاً غیرقانونی وارد شده‌اند بعداً قانونی شوند، طبیعتاً هیئت تطبیق مصوبه مربوط به آن

معاون حقوقی ستاد مرکزی مبارزه با قاچاق کالا و ارز گفت: براساس تأیید هیئت تطبیق مجلس، مصوبه رجیستری تلفن‌های همراه قانونی است و گوشی‌های واردشده قبل از این مصوبه غیرقانونی نیستند. اردشعبان علیدادی معاون حقوقی ستاد مرکزی مبارزه با قاچاق کالا و ارز در گفتگو با خبرنگار مهر در رابطه با مصوبات جلسه اخیر این ستاد اظهار کرد: طبق ماده ۳ قانون مبارزه با قاچاق کالا و ارز، ستاد مرکزی مبارزه با قاچاق باید حداقل هر دو ماه یک بار جلساتی را با حضور اعضایی که در قانون مشخص شده‌اند، برگزار کند.

وی پیرامون رجیستری تلفن‌های همراه و ادعای غیرقانونی بودن مصوبه مربوط به این اقدام، اظهار کرد: اگر این اقدام خلاف قانون باشد، هیئت بررسی و تطبیق



# نقش مالیات برعایدی سرمایه در جهت دهی به تولید



مالیات بر عایدی سرمایه، ابزاری قدرتمند در دست سیاست‌گذاران اقتصادی است که می‌تواند نقشی تعیین‌کننده در هدایت سرمایه‌ها به سمت فعالیت‌های مولد و اشتغال‌زا ایفا کند.

به گزارش خبرگزاری مهر، مالیات بر عوائد سرمایه‌ای) به انگلیسی capital gains tax): که عمدتاً به صورت مخفف CGT) استفاده می‌شود گونه‌ای مالیات بر عوائد سرمایه‌ای است، که با هدف کاهش میزان سود سرمایه‌گذاری در بازارهای غیر مولد و موازی بخش تولید، اخذ می‌شود. با توجه به اینکه بازار سرمایه به دو بخش مولد و غیر مولد، تقسیم می‌شود، اغلب دولت‌ها سیاست‌هایی اتخاذ می‌کنند تا سرمایه‌ها به سمت بخش مولد (بخش تولیدی) هدایت شود. لازمه این امر کاهش سود سرمایه‌گذاری در بازارهای موازی بخش تولید است. اگر سود حاصل از سرمایه‌گذاری در بازارهای موازی تولید بیشتر از سود ناشی از سرمایه‌گذاری در بخش تولید باشد، بدیهی است که سرمایه‌های سرگردان به این سمت حرکت خواهند کرد.

یکی از راهکارهای کاهش سود بازارهای موازی اخذ مالیات، مالیات بر سود سرمایه است. با اتخاذ این مالیات درصدی از ما به تفاوت افزایش سود سهام، قیمت مسکن و... توسط دولت در قالب مالیات دریافت می‌شود؛ بنابراین با افزایش هزینه سرمایه‌گذاری در بخش‌های غیر مولد، جذابیت سرمایه‌گذاری در این بازارهای موازی کاهش می‌یابد

به‌طور مثال در حوزه املاک و مستغلات به عنوان یکی از سودآورترین بازارهای موازی، این نوع مالیات در شکل

## نبود اسناد رسمی وپراکندگی اطلاعات،مانع اجرای مالیات برخانه‌های خالی

نبود اسناد رسمی برای حدود نیمی از املاک و پراکندگی گسترده اطلاعات، شناسایی خانه‌های خالی و دریافت مالیات از مالکان را با دشواری‌هایی روبه‌رو کرده است.

به گزارش خبرنگار مهر، مالیات بر خانه‌های خالی یکی از ابزارهای دولت‌ها برای کنترل بازار مسکن و مهار سوداگری و احتکار مسکن است. هدف این سیاست، افزایش عرضه فعال مسکن به بازار و جلوگیری از رکود واحدهای قابل سکونت است؛ اما اجرای این قانون در کشور ما با موانع بسیار جدی‌ای روبه‌رو است که نبود اسناد رسمی برای بخش بزرگی از واحدهای مسکونی و پراکندگی اطلاعات در حوزه املاک کشور از مهمترین آنها محسوب می‌شود.

مطابق اعلام مراجع رسمی، تعداد واحدهای مسکونی در کشور به حدود ۲۵ میلیون واحد می‌رسد و این در حالی است که نیمی از این املاک (تقریباً معادل ۱۲.۵ میلیون واحد) فاقد سند رسمی هستند. فقدان سند، نه تنها مانع احراز مالکیت رسمی می‌شود بلکه امکان ردیابی، بررسی و تحلیل ملک از سوی دولت را نیز غیرممکن می‌کند. این مشکل معمولاً نتیجه ضعف‌های تاریخی در حوزه ثبت اسناد، معاملات قول‌نامه‌ای و ساخت‌وسازهای غیرمجاز است که صرفاً با قیض برق یا آب در سطح محلی اثبات شده و به سیستم رسمی وارد نشده‌اند.

در توضیح چالش‌های اجرایی مالیات بر خانه‌های خالی می‌توان به چند مورد اشاره کرد. برای نمونه اینکه بخش عمده‌ای از خانه‌های موجود در کشور با سندهای غیررسمی، قول‌نامه‌های دستی یا حتی بدون هیچ نوع سندی، دست به دست شده‌اند منجر به عدم آگاهی حاکمیت از این اموال شده و در نهایت دولت دسترسی دقیقی به اطلاعات هویتی و

مالکیتی این املاک ندارد تا بتواند مالکان را

برای اخذ مالیات شناسایی کند.

**پراکندگی داده‌های مربوط به املاک**

از طرف دیگر، اینکه داده‌های مربوط به املاک درگیر پراکندگی هستند و فاقد بانک اطلاعاتی متمرکز، شناسایی املاک را با مشکلات بسیاری مواجه کرده است. اطلاعات املاک کشور در سامانه‌ها و پایگاه‌های گوناگون اعم از سازمان ثبت اسناد و املاک، شهرداری‌ها، اداره برق، آب و گاز و وزارت راه و شهرسازی ثبت می‌شود اما با توجه به اینکه این سیستم‌ها به هم متصل نیستند و هر یک اطلاعات ناقص و پراکنده‌ای دارند؛ نتیجه این شده که امکان جمع‌بندی و کنترل جامع در این زمینه وجود ندارد.

همچنین بارها مشاهده شده که یک ملک در یک سامانه به نام یک فرد و در سامانه دیگر به نام فردی دیگر ثبت شده یا اساساً در هیچ سامانه‌ای وجود ندارد. این دوگانگی زمینه فرار مالیاتی و سودجویی را فراهم کرده است. حتی در مواردی که اطلاعات مالک ثبت رسمی دارد، اثبات خالی بودن ملک چالش‌برانگیز است؛ چرا که بسیاری از خانه‌های خالی برای استفاده‌های مختلف (سرمایه‌گذاری، مهاجرت اعیان‌نشین، خانه دوم و...)، نگهداری می‌شوند و ابزارهای فنی دقیق برای راستی‌آزمایی خالی یا پر بودن آنها وجود ندارد.

سازمان امور مالیاتی کشور برای رفع این مشکلات، گام‌های متعددی برداشته تا در مورد آنها برنامه‌ریزی کرده است. به عنوان مثال، نشست‌ها و کمیته‌های مشترک با وزارت راه و شهرسازی برگزار می‌شود تا داده‌های املاک با بانک‌های اطلاعاتی جدید یکسان‌سازی شوند.

برنامه‌ریزی برای راه‌اندازی یک سامانه ملی و کامل که تمامی اطلاعات املاک از

مرحله ساخت، بهره‌برداری، مصرف آب و برق،

نقل‌وانتقال و... را به صورت برخط در اختیار داشته باشد؛ با هدف کاهش خطا و افزایش دقت در شناسایی خانه‌های خالی نیز در حال انجام است.

تشویق مالکان به دریافت سند رسمی، رفع موانع قانونی و تسهیل فرآیند ثبت ملک، و برخورد با معاملات غیررسمی از محورهای دیگر اقدامات دولت برای تحقق بخشیدن به مالیات ستانی از این طریق است. اما آنچه باید مورد توجه قرار گیرد این است که اجرای موفق این سیاست نیازمند هماهنگی بیشتر میان همه دستگاه‌ها، از نهاد ثبت اسناد تا شهرداری‌ها و شرکت‌های خدمات‌رسان گرفته تا همکاری شهروندان است که خود را ملزم به ارائه اطلاعات و انجام تکالیف مالیاتی بدانند.

**از ۲۵ میلیون واحد مسکونی، ۵۰ درصد فاقد سند رسمی هستند**

نبود یک سامانه متمرکز و اسناد رسمی متعزز، شناسایی املاک را با مشکلات بسیاری مواجه کرده است. اطلاعات املاک کشور در سامانه‌ها و پایگاه‌های گوناگون اعم از سازمان ثبت اسناد و املاک، شهرداری‌ها، اداره برق، آب و گاز و وزارت راه و شهرسازی ثبت می‌شود اما با توجه به اینکه این سیستم‌ها به هم متصل نیستند و هر یک اطلاعات ناقص و پراکنده‌ای دارند؛ نتیجه این شده که امکان جمع‌بندی و کنترل جامع در این زمینه وجود ندارد.

سازمان امور مالیاتی کشور برای رفع این مشکلات، گام‌های متعددی برداشته تا در مورد آنها برنامه‌ریزی کرده است. به عنوان مثال، نشست‌ها و کمیته‌های مشترک با وزارت راه و شهرسازی برگزار می‌شود تا داده‌های املاک با بانک‌های اطلاعاتی جدید یکسان‌سازی شوند.

برنامه‌ریزی برای راه‌اندازی یک سامانه ملی و کامل که تمامی اطلاعات املاک از

این قانون، برای سرپرست خانوار، تا دو خودرو و دو ملک از پرداخت مالیات معاف هستند، حتی اگر چندین بار در طول سال خرید و فروش شوند. برای افراد غیر سرپرست خانوار، یک خودرو و یک ملک مشمول معافیت هستند، باز هم حتی اگر بارها در یک سال معامله شوند اما در مورد طلا و ارز، اگر خرید و فروش به صورت مکرر در طول سال انجام شود و سود حاصل شود، مشمول مالیات می‌شود.

نماینده مردم اصفهان در توضیح نحوه اخذ این مالیات گفت: این مالیات، مالیاتی است که در زمان فروش دارایی اخذ می‌شود. به طور مثال، اگر فردی خودروی سوم خود را که مشمول مالیات است، ابتدا به قیمت ۲۰۰ میلیون تومان خریداری کرده و اکنون به قیمت ۲۵۰ میلیون تومان بفروشد، از تفاوت این دو رقم (۵۰ میلیون تومان) مالیات اخذ خواهد شد. البته در قانون، پیش‌بینی‌هایی برای تعدیل اثرات تورمی نیز انجام شده تا بخشی از افزایش قیمت ناشی از تورم، مشمول مالیات نشود.

**اثرات مالیات بر عایدی سرمایه بر تولید**

مالیات بر عایدی سرمایه می‌تواند از دو جنبه تأثیر بر سرمایه گذاری و تأثیر بر تخصیص منابع بر تولید اثرگذار باشد. این نوع مالیات می‌تواند انگیزه سرمایه‌گذاری در دارایی‌های سرمایه‌ای را کاهش دهد. سرمایه‌گذاران ممکن است ترجیح دهند سرمایه‌های خود را در دارایی‌هایی نگهداری کنند که مشمول مالیات نمی‌شوند یا مالیات کمتری دارند. این امر می‌تواند منجر به کاهش سرمایه‌گذاری در بخش‌های تولیدی شود.

مالیات بر عایدی سرمایه همچنین می‌تواند تخصیص منابع را تحت تأثیر قرار دهد. اگر نرخ مالیات بر عایدی سرمایه در بخش‌های مختلف اقتصادی متفاوت باشد، سرمایه‌ها به سمت بخش‌هایی با نرخ مالیات پایین‌تر متمایل می‌شوند. این امر می‌تواند منجر به عدم تخصیص بهینه منابع و کاهش تولید در بخش‌های مهم اقتصادی شود.

**وضعیت مالیات بر عایدی سرمایه در کشور ما و پیشینه تصویب آن**

در ایران، مالیات بر عایدی سرمایه به صورت جامع و فراگیر وجود ندارد، اما تلاش‌های متعددی برای تصویب و اجرای آن صورت گرفته است. سابقه تلاش‌ها برای تصویب مالیات بر عایدی سرمایه در ایران به دهه‌های گذشته بازمی‌گردد، اما به دلایل مختلف به نتیجه نرسیده است. با این حال، برخی از انواع دارایی‌های سرمایه‌ای مشمول مالیات هستند. به عنوان مثال، سود حاصل از فروش سهام در بورس اوراق بهادار مشمول مالیات است. همچنین، نقل و انتقال املاک نیز مشمول مالیات بر نقل و انتقال است.

در سال‌های اخیر، با افزایش توجه به موضوع عدالت مالیاتی و ضرورت تأمین منابع پایدار برای دولت، تلاش‌ها برای تصویب مالیات بر عایدی سرمایه مجدداً شدت گرفته است. طرح‌های مختلفی در این زمینه در مجلس شورای اسلامی مطرح شده و مورد بررسی قرار گرفته‌اند. آخرین تحولات در این زمینه به تصویب قانون مالیات بر عایدی سرمایه در سال ۱۴۰۲ (۲۰۲۳ میلادی) برمی‌گردد که با هدف تنظیم بازار دارایی‌ها و کاهش سوداگری به تصویب رسید. این قانون، دارایی‌هایی مانند املاک، خودرو، طلا و ارز را مشمول مالیات بر عایدی سرمایه می‌کند.

با توجه به چالش‌های اقتصادی موجود در ایران، راهکارهایی مانند اصلاح نظام مالیاتی، بهبود فضای کسب و کار، توسعه صادرات و جذب سرمایه‌گذاری خارجی جهت سودآور کردن اقتصاد پیشنهاد می‌شود. نظام مالیاتی ایران نیازمند اصلاحات اساسی است. باید مالیات بر عایدی سرمایه به صورت جامع و فراگیر اجرا شود و نرخ‌های مالیاتی به گونه‌ای تعیین شوند که انگیزه سرمایه‌گذاری و تولید را کاهش ندهند. همچنین، باید از فرارهای مالیاتی جلوگیری شود و عدالت مالیاتی برقرار شود.

همچنین فضای کسب و کار در کشور نیازمند بهبود است. باید موانع کسب و کار برطرف شوند، قوانین و مقررات دست و پاگیر حذف شوند و شفافیت و رقابت افزایش یابد. این امر می‌تواند منجر به افزایش سرمایه‌گذاری و تولید شود.

صادرات غیرنفتی نیز باید توسعه یابد. باید بازارهای جدید صادراتی شناسایی شوند، کیفیت محصولات صادراتی افزایش یابد و مشوق‌های صادراتی ارائه شود. این امر می‌تواند منجر به افزایش درآمدهای ارزی و رونق اقتصادی شود. سرمایه‌گذاری خارجی به عنوان یکی عامل اثرگذار دیگر می‌تواند نقش مهمی در توسعه اقتصادی کشور ایفا کند. باید شرایط جذب سرمایه‌گذاری خارجی تسهیل و امنیت سرمایه‌گذاری تضمین شود و مشوق‌هایی برای سرمایه‌گذاری ارائه شود. این امر می‌تواند منجر به افزایش تولید و اشتغال شود.

تورم یکی از مهم‌ترین چالش‌های اقتصادی کشور ما است و از این جهت باید سیاست‌های پولی و مالی مناسب اتخاذ شود تا تورم کنترل شود. این امر می‌تواند منجر به افزایش قدرت خرید مردم و رونق اقتصادی شود.

در نهایت آنکه، مالیات بر عایدی سرمایه می‌تواند ابزاری مفید برای هدایت سرمایه‌ها به سمت فعالیت‌های مولد و اشتغال‌زا باشد. اما در اقتصاد کشور ما، اجرای این نوع مالیات نیازمند توجه به ساختارهای خاص و چالش‌های موجود است. با اقدامات پیشنهاد شده می‌توان اقتصاد را به سمت سودآوری و رونق هدایت کرد.

هفته نامه اقتصادی چشم انداز بازار / سال دهم / شماره ۴۵۴ / یکشنبه ۱۸ خردادماه ۱۴۰۴

### خبر کوتاه

**برای عبور از چالش برق سرمایه‌گذاری**

**دولتی و خصوصی نیاز است**

نایب‌رئیس کمیسیون برنامه، بودجه و محاسبات مجلس شورای اسلامی با اشاره به مصرف بی‌رویه برق در کشور گفت: برای عبور از چالش برق هم باید سرمایه‌گذاری دولتی انجام شود و هم باید بخش خصوصی وارد شود.

فریدون همتی نماینده مجلس شورای اسلامی در گفتگو با خبرنگار مهر با اشاره به کمبود برق در کشور و چالش صنعت برق، گفت: بعضی موضوعات یک دفعه در کشور اتفاق نمی‌افتد. دولت آقای پزشکیان الان حدود ۹ ماه مستقر شده و نمی‌توان گفت که این مشکلات مربوط به دولت چهاردهم است.

وی با بیان اینکه ما در کشور مصرف آب، برق، گاز، بنزین و انرژی‌ها را داریم، افزود: باید هر ساله نسبت افزایش این مصارف را در نظر بگیریم و برای آینده برنامه ریزی و سرمایه گذاری کنیم تا با افزایش مصرفی که رخ می‌دهد، دچار ناترازی نشویم.

نایب‌رئیس کمیسیون برنامه، بودجه و محاسبات مجلس شورای اسلامی دلیل مشکلات ایجاد شده را بی‌توجهی به سرمایه‌گذاری دانست و تصریح کرد: سرمایه‌گذاری هم باید دولتی و هم بخش خصوصی باشد.

وی در این زمینه ادامه داد: برای عبور از چالش برق هم باید سرمایه‌گذاری دولتی انجام شود و هم باید بخش خصوصی وارد شود.

همتی با تأکید بر اینکه از قبل هم این مشکلات بوده و نباید یک دولت را مقصر این مشکلات دانست، تصریح کرد: باعث اشکالات، گزارشات غلط دادن و سرمایه‌گذاری نکردن باعث چالش صنعت برق کشور شد.

نایب‌رئیس کمیسیون برنامه، بودجه و محاسبات مجلس شورای اسلامی با اشاره به نحوه مصرف برق در کشور گفت: بیشتر از ناکارآمدی مسئولین، مدیران و وزرا، مصرف بی‌رویه برق در کشور هم باعث چالش صنعت برق شد. اگر بخش خانگی، تجاری و صنعتی صرفه‌جویی منطقی داشته باشند، شاید بتوان تا ۲۰ هزار مگاوات برق صرفه‌جویی کرد و کمتر دچار اختلال شویم.

وی با بیان اینکه در سال‌های گذشته سرمایه‌گذاری منطقی در صنعت برق نشده، افزود: متأسفانه در این زمینه هر دولتی سعی می‌کند دولت‌قبل را مقصر بداند اما باید این مشکلات را ریشه‌ای حل کرد.

### سال آینده تولید بنزین افزایش می‌یابد

مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراآورده‌های نفتی گفت: با بهره‌برداری از فاز دوم پالایشگاه مهر خلیج فارس در سال آینده، روزانه حدود ۱۲ میلیون لیتر به تولید بنزین کشور افزوده می‌شود.

محمدصادق عظیمی، مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراآورده‌های نفتی در گفتگو با خبرنگار مهر با اشاره به اینکه با بهره برداری از دو پالایشگاه جدید ۱۸۰ هزار بشکه به ظرفیت پالایشی کشور افزوده می‌شود، گفت: یکی از این پالایشگاه‌ها آدیش جنوبی در منطقه سیراف با ظرفیت ۶۰ هزار بشکه در روز و دیگری فاز یک پالایشگاه مهر خلیج فارس بندر عباس با ظرفیت پالایشی ۱۲۰ هزار بشکه در روز به زودی افتتاح می‌شوند.

وی ادامه داد: تولید گازوئیل به صورت تجمعی ۶ میلیون لیتر، ۱۸ میلیون لیتر نفتا و علاوه بر این دو محصول در این دو پالایشگاه یک میلیون لیتر آل پی جی در روز تولید می‌شود.

مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراآورده‌های نفتی خاطرنشان کرد: بهره‌برداری از فاز دوم پالایشگاه مهر خلیج فارس که سال آینده وارد مدار تولید می‌شود نزدیک به ۱۲ میلیون لیتر در روز به تولید بنزین کشور اضافه خواهد شد.

**لزوم افزایش کیفیت خودروها برای کاهش مصرف سوخت**

معاون وزیر نفت گفت: این افزایش تولید بنزین به معنای از بین رفتن ناترازی نیست و تا زمانی که بخش‌های مصرف‌کننده یعنی خودروسازها کیفیت خودروهای تولیدی را ارتقا ندهند و ناوگان فرسوده همچنان به فعالیت خود ادامه دهند و نوسازی نشوند رشد مصرف شتاب بیشتری نسبت به افزایش تولید دارد به همین دلیل چاره مصرف را می‌توان در مدیریت مصرف در بخش‌های مصرف‌کننده در نظر گرفت.

**تغییر قیمت نان در حال بررسی است**

رئیس اتحادیه صنف نانوپای سنگکی تهران در خصوص تغییر قیمت نان‌های سنتی گفت: هنوز در این مورد تصمیم‌گیری نشده و موضوع در حال بررسی است و نتایج به زودی اعلام می‌شود.

به گزارش خبرنگار مهر، امسال افزایش نرخ کالاهای اساسی در حال رقابت با یکدیگر هستند. نان قوت غالب ایرانیان بوده و بیش از ۴۰ درصد از کالری روزانه آنها را تأمین‌می‌کند.

دولت آرد پاره‌ای نانوایی‌های سنتی اعم از سنگک، بربری، فانتون و لواش را تأمین می‌کند که هزینه زیادی برای قوه مجریه دارد اما این امر یک روند معمول در تمام کشورها بوده و حتی در آمریکا هم دولت برای اقلام اساسی و روزانه مردم پاره‌ای می‌پردازد.

ماکارونی و نان‌های حجیم و صنعتی با افزایش قیمت آرد آنها و حذف پاره‌انه آرد دریافتی آنها افزایش یافته و این امر نیز از سوی نانوپای سنتی هم در حال پیگیری است.

بنا بر گفته برخی مسئولان امر دستورالعمل تغییر قیمت نان باید از سوی ستاد تنظیم بازار تدوین شود و هنوز در این خصوص تغییری اعمال نشده است.

محمد سلیمانی، رئیس اتحادیه صنف نانوپای سنگکی تهران در پاسخ به پرسش خبرنگار مهر در خصوص تغییر قیمت نان‌های سنتی گفت: هنوز تصمیم‌گیری نشده و موضوع در حال بررسی است.

وی اعلام کرد: نتایج بررسی‌ها به زودی اعلام می‌شود.

را رفع کرده و تحولات مثبتی در عرصه اقتصاد رقم بزند.

این نماینده مجلس درباره احتمال کسب رأی اعتماد مدنی‌زاده از مجلس نیز گفت: اگر مدنی زاده با مجلس وارد گفت‌وگو شود و برنامه‌های تحولی خود را به‌صورت شفاف ارائه دهد، این تعامل می‌تواند زمینه‌ساز اخذ رأی اعتماد و در آینده، همکاری مؤثر با مجلس شود.

## مدنی‌زاده توانایی راهبری اقتصاد کشور را دارد

اقتصاد در سال‌های اخیر بوده است به گونه‌ای که اگر به شکل درست و اصولی از علم اقتصاد براساس شرایط زمانی صحیح استفاده می‌شد، شرایط اقتصادی کشور این گونه نبود.

او افزود: با توجه به اینکه آقای مدنی‌زاده از دانش و توان علمی بالایی برخوردار است، اگر در کنار خود تیم اجرایی توانمند و معاونانی شایسته و کارآمد داشته باشد، قطعاً می‌تواند بخشی از مشکلات اقتصادی کشور

عضو کمیسیون صنایع و معادن مجلس، سید علی مدنی‌زاده را یکی از گزینه‌های خوب برای تصدی وزارت اقتصاد دانست و تأکید کرد: مدنی‌زاده دانش تخصصی قابل توجهی در حوزه اقتصاد دارد.

عادل نجف‌زاده در گفت‌گو با خبرنگار مهر با اشاره به احتمال معرفی شدن دکتر مدنی‌زاده به‌عنوان گزینه پیشنهادی وزارت اقتصاد، اظهار داشت: عدم بهره گیری صحیح از علم اقتصاد، یکی از نقاط ضعف جدی وزارت



### ناترازی برق، نتیجه سال‌ها سرمایه‌گذاری ناکافی در بخش تولید است



عضو کمیسیون برنامه، بودجه مجلس با اشاره به ناترازی برق در کشور گفت: سرمایه‌گذاری ناکافی در تولید برق، دلیل عمده و اصلی ناترازی در کشور است. محمد تقسیم عثمانی عضو کمیسیون برنامه، بودجه و محاسبات مجلس شورای اسلامی در گفتگو با خبرنگار مهر با اشاره به چالش صنعت برق و قطع برق کشور گفت: ناترازی برق در کشور یک دلیل خاص ندارد بلکه دلایل متعددی دارد؛ عمده‌ترین و اصلی‌ترین دلیل ناترازی برق سرمایه‌گذاری ناکافی در تولید طی سال‌های گذشته بوده است.

وی افزود: در طول زمان که مصرف برق کشور افزایش پیدا کرده، سرمایه‌گذاری در این بخش انجام نشد. بنابراین شاید مهم‌ترین علت سرمایه‌گذاری نکردن، این بود که دولت‌ها آینده‌نگری نکردند و پیش‌بینی لازم را نداشتند.

عضو کمیسیون برنامه، بودجه و محاسبات مجلس تصریح کرد: اگر دولت‌ها به مسائل مهم کشور مثل برق و انرژی، آینده‌نگرانه تر نگاه می‌کردند، الان ما با این مشکل ناترازی مواجه نبودیم.

عثمانی به رمز ارزهای غیرمجاز، استخراج غیرقانونی رمز ارزها با برق یارانه‌ای و برق‌زدی اشاره کرد و گفت: این مسائل هم موجب افزایش مصرف برق شده و در ناترازی برق نقش داشتند.

وی اضافه کرد: در حال حاضر به دلیل رشد صنایع و همچنین جمعیت کشور، مصرف برق بیشتر شده و افزایش محسوسی پیدا کرده است.

عضو کمیسیون برنامه، بودجه و محاسبات مجلس تصریح کرد: این افزایش مصرف مستلزم افزایش تولید بود. اما در دولت‌های گذشته متأسفانه برای افزایش تولید، برق متناسب پیش‌بینی نشد و به همین دلیل ما امروز با مشکلات مواجه هستیم.

### ترانزیت ریلی از چین به تهران آغاز شد؛ الزام توقف دیپوی کالا در بندار

مدیرعامل بندر خشک ریلی تهران گفت: با ورود نخستین محموله از چین به آپرین، ترانزیت ریلی آغاز شده و بنیاد اجازه داد کالاها در بندار اصلی کشور دیپو شوند

امیر همایون جهانی مدیرعامل بندر خشک ریلی تهران (آپرین) در گفتگو با خبرنگار مهر با تأکید بر نقش راهبردی این بندر در نظام حمل‌ونقل کشور، اظهار کرد: بندر خشک ریلی تهران، آینده گمرکی استان و کلان‌شهر تهران خواهد بود.

وی افزود: این بندر در دو فاز طراحی شده که فاز نخست آن با مساحتی بالغ بر ۲۲ هکتار شامل زون اداری، انبار خشک، سردخانه، رگ یخچالی و حدود ۱۸ هکتار محوطه کانتینری را سه خط ریلی به اتمام رسیده است.

مدیرعامل بندر خشک ریلی تهران ادامه داد: برای فاز دوم بندر، سرمایه‌گذاری ۲۰ میلیون دلاری در بازه زمانی پنج سال آینده پیش‌بینی‌شده که مجموع سرمایه‌گذاری این پروژه را به ۴۰ میلیون دلار خواهد رساند.

جهانی با اشاره به نقش محوری این بندر در شبکه حمل‌ونقل کشور تصریح کرد: تمرکز ما بر اتصال شهرهای مرکزی به بندار و توسعه حمل‌ونقل ریلی است و نخستین محموله از شهر «شی‌آن» چین وارد این بندر شده است.

وی افزود: متأسفانه حادثه اخیر در بندرعباس، هشداری جدی برای دولت‌مردان بود که نباید اجازه داد کالاها در بندار اصلی دیپو شوند؛ بندار خشک راهکاری اساسی برای توسعه و افزایش ظرفیت بندار کشور محسوب می‌شوند.

جهانی تأکید کرد: امیدواریم این الگو نه تنها در آپرین بلکه در سایر نقاط کشور نیز اجرایی شود تا بتوانیم به شکل مؤثر و هدفمند ظرفیت بندار را مدیریت کنیم. مدیرعامل بندر خشک ریلی آپرین با اشاره به چالش‌های اصلی این مسیر بیان کرد: مهم‌ترین چالش ما در حال حاضر، موضوع گمرک و انجام تشریفات ترانزیت در مبادی ورودی و تسهیل این روند در مبادی خروجی است.

وی افزود: باید با گمرک به توافقی برسیم تا کانتینرها در بندرعباس با حداقل تشریفات اداری و با سرعت بیشتر وارد بندار خشک شوند؛ تشریفات فعلی باید به حداقل ممکن کاهش یابد.

جهانی بیان کرد: باید به سمت گمرکات نسل چهارم و پنجم حرکت کنیم که این امر نیازمند اسناد کامل و دقیق از سوی تاجران است؛ ما نیز در تلاشیم با همکاری گمرک، روندها را اصلاح و تسهیل کنیم.

وی در پایان گفت: بندر خشک باید به گونه‌ای عمل کند که از منظر هزینه‌های لجستیکی، از جمله هزینه‌های ترخیص، مقرون‌به‌صرفه بوده و بتواند به عنوان گزینه‌ای مؤثر در نظام صادراتی کشور ایفای نقش کند.

با انتخاب مجدد دونالد ترامپ در سمت ریاست جمهوری آمریکا، بیم و امیدهای داخلی و خارجی بسیاری از این انتخاب شکل گرفت و فعالان اقتصادی در حال بازتنظیم سیاست‌های مالی و تجاری خود هستند.

به گزارش خبرنگار مهر، با انتخاب مجدد دونالد ترامپ ارزش دلار آمریکا در بازار جهانی پس از ثبت اوج در اوایل ژانویه سال جاری، حدود ۱۰ درصد کاهش یافت و به پایین‌ترین سطح در سه سال گذشته رسید.

کارشناسان یکی از عوامل مهم این سقوط را اعمال تعرفه‌های جدید از سوی دونالد ترامپ می‌دانند که نگرانی‌ها از تورم و رکود را شعله‌ور کرده است. آثار این تغییرات را می‌توان از منظر داخلی آمریکا و بعد جهانی مورد واکاوی قرار داد.

از منظر داخلی کاهش ارزش دلار، قدرت خرید مصرف‌کنندگان آمریکایی را کم کرده و هزینه واردات را برای کسب‌وکارها افزایش داده است و از سویی دیگر صادرات آمریکا را در بازارهای جهانی رقابتی‌تر کرده است.

در بعد جهانی کاهش در ارزش دلار اثرات خود را به دنبال داشته است چراکه دلار به‌عنوان ارز ذخیره جهانی به‌طور گسترده در معاملات کالاها و خدمات مورد استفاده قرار می‌گیرد.

#### سرمایه‌گذاران به دنبال پناهگاهی امن

تضعیف دلار به معنای تقویت سایر ارزها است؛ چراکه سرمایه‌گذاران به‌دنبال پناهگاههای امن و جایگزین‌هایی برای آن هستند تا ریسک خود را در مدیریت سرمایه‌ها کاهش دهند.

فرانک سوئیس که از سوی نظام مالی قدرتمند حمایت می‌شود، بیش از ۹ درصد در مقابل دلار تقویت شده است و در بالاترین سطوح خود در طول بیش از ۱۰ سال گذشته نوسان می‌کند.

«ین» ژاپن که از سوی تورم پایین این کشور و تقاضای قوی اوراق آن تقویت می‌شود، نیز بیش از ۹ درصد در مقابل دلار تقویت شده است.

یورو نیز در مقابل دلار به بالاترین سطح خود در طول سه سال گذشته رسیده که نشان‌دهنده اعتماد به بانک مرکزی اروپاست.

ارزهای بازارهای نوظهور چون دلار سنگاپور و «وون» کره‌جنوبی نیز در این میان تقویت شدند. وضعیت ارزهای دیجیتال در مقابل دلار

در حالی‌که از ارزهای دیجیتال به‌عنوان پوششی در مقابل تورم و کاهش ارزش پول یاد می‌شود، بیت‌کوین با بیش از ۹ درصد کاهش به حدود ۸۴ هزار و ۴۰۰ دلار رسید.

#### رشد اقتصادهای صادرات محور

تضعیف دلار اغلب به نفع اقتصادهای صادرات محوری چون چین، آلمان، ژاپن و مالزی است؛ چراکه کالاهای تولیدی آنها را به دلار ارزان‌تر می‌کند، درآمد و سود شرکت‌های داخلی را تقویت کرده و نرخ سهام آنها را افزایش می‌دهد.

با این حال، این اثر تا حدی با تعرفه‌گذاری دونالد ترامپ بر کالاهایی که به آمریکا وارد می‌شوند، خنثی خواهد شد. کشورهای غنی از کالاهای اساسی، چون عربستان سعودی و استرالیا نیز معمولاً از تضعیف‌شدن دلار سود می‌برند، چراکه صادرات نفت و طلای آنها با نرخ رقابتی‌تری

اقلام غیر خوراکی (نظیر پاک‌کننده‌ها و

محصولات بهداشتی)

هزینه‌های حمل و نقل

سخت

هزینه‌های مربوط به حمل و نقل عمومی

هزینه‌های سلامت

دارو و درمان

بیمه‌های درمانی

هزینه‌های آموزشی

مدارس و دانشگاه‌ها

هزینه‌های فوق‌برنامه

هزینه‌های تفریح و سرگرمی

سینما، رستوران، سفر

هزینه‌های دیگر

موارد غیر قابل پیش‌بینی

تغذیه یکی از مهمترین موضوعات خنیل در سلامت و رشد جسمی اعضای خانواده است. مراکز علمی برجسته کشور از جمله انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی و دانشکده علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران، الگویی تحت عنوان «سبد غذایی بهینه» طراحی کرده‌اند که ترکیبی استاندارد از گروه‌های غذایی ضروری برای تأمین نیازهای روزانه بدن ارائه می‌دهد.

این لیست تلاش می‌کند تا نگاه دقیقی به هزینه‌های این بخش داشته باشد.

#### مقایسه میزان افزایش هزینه‌های خوراک یک خانواده چهار نفره در سال ۱۴۰۳ و سال ۱۴۰۴

در بررسی بین لیست سال ۱۴۰۳ و سال ۱۴۰۴ حدود ۶۲/۵ درصد افزایش در هزینه‌ها مشاهده می‌شود. لازم به ذکر است جدول ذیل برنامه سبد غذایی بهینه خانوار است و می‌تواند تفاوت‌هایی با سفره غذایی فعلی خانوارهای ایرانی داشته باشد.

بررسی ترکیب هزینه‌های ماهانه خانوار ایرانی نیز نشان می‌دهد که مسکن با سهم ۴۲.۲ درصدی بیشترین سهم از هزینه ماهانه خانوار ایرانی را به خود اختصاص می‌دهد. در این میان افراد دارای منزل مسکونی شخصی از آسایش بیشتری برخوردار هستند و در

# ماجرایجویی ترامپ در اقتصاد جهانی



عرضه می‌شود.

نفت، طلا و محصولات کشاورزی نیز معمولاً از کاهش ارزش دلار سود ببرند، چراکه ضعیف‌شدن دلار سبب کاهش نسبی نرخ آنها می‌شود.

طلا، امسال به بیش از ۳۳۰۰ دلار در هر اونس صعود کرد و سرمایه‌گذاران از دارایی‌های پرخطرتر چون دلار و سهام آمریکا گریختند.

با این حال، نرخ نفت خام از ژانویه به دلیل نگرانی‌ها مبنی بر این‌که گسترش جنگ تجاری باعث کندی اقتصاد جهانی و کاهش تقاضای نفت شود، کاهش یافته است.

\_\_\_\_\_

# یک خانواده ۴ نفره در سال ۱۴۰۴ چگونه امرار معاش می‌کند؟

است که تأثیرات زیادی در زندگی فردی و اجتماعی افراد دارد.

#### وضعیت شغلی بر اساس آمارها چگونه است؟

۱۷درصد خانوادهای ایرانی پارسال درآمد خود را از محل مشاغل آزاد کسب کرده‌اند. حدود ۳۰ درصد کارمند و مزدبگیر بوده‌اند و ۵۳ درصد درآمدهای غیرشغلی داشته‌اند. درآمد غیرشغلی شامل چیزهایی مثل حقوق بازنشستگی (۳۰ درصد) و اجاره‌بهای مسکن شخصی (۴۲ درصد) می‌شود.

#### دسترسی خانوادهای ایرانی به سایر امکانات زندگی

بررسی خانوارهای ایرانی نشان می‌دهد در سال گذشته ۹۹۶ درصد خانوادها به آب لوله‌کشی دسترسی داشته‌اند؛ ۹۹۴ درصد خانه‌آشپزخانه و ۹۶۷ درصد هم از گاز شهری بهره می‌برده‌اند.

۶۶.۱درصد مردم به سیستم فاضلاب شهری دسترسی دارند؛ ۹۹۴ درصد خانوادها به گاز ۹۹.۹ درصد حمام دارند. ضریب دسترسی به اینترنت هم ۸۷درصد است و ۸۶.۸درصد افراد در شبکه‌های اجتماعی حاضرند. ۵۶.۴درصد خانوادهای ایرانی خودروی شخصی و ۱۷.۲ درصد موتورسیکلت دارند در ۹۸.۹ درصد خانه‌ها تلویزیون و ۳۵.۳ درصد دستگاه رایانه قرار دارد.

#### ضریب نفوذ وسایل رفاه خانوادها

بر اساس این گزارش، بررسی ضریب نفوذ وسایل رفاه خانوادهای ایرانی نیز نتایج زیر را نشان می‌دهد؛

– یخچال و فریزری ۹۹.۸ درصد

– اجاق گاز ۹۹.۹ درصد

– جاروبرقی ۹۵.۷ درصد

– ماشین لباسشویی ۹۲.۶ درصد

– تلفن همراه ۹۹.۲ درصد

لازم است مسئولین مربوطه با بررسی آمارها و همچنین پایش‌های اجتماعی لازم نسبت به شناسایی کاستی‌ها و همچنین اتخاذ راهکارهای مؤثر و فوری، اقدام به بهبود وضع موجود نمایند.

# نامه‌ای که هست یا نیست؟ شفاف‌سازی ۵ شرکت خودروساز پیرو نامه سران قوا

سردرگمی فعالان بازار و افزایش بی‌اعتمادی شده است. اکنون پرسش کلیدی بازار این است که آیا واقعاً نامه‌ای وجود دارد و اگر بله، چرا منتشر نمی‌شود؟ اگر نامه‌ای وجود ندارد، ۵ شرکت چرا به استناد آن اقدام به افشای اطلاعات کرده‌اند؟ نهاد ناظر یعنی سازمان بورس در این میان چه موضعی دارد و مسئول رسیدگی به این تناقض کیست؟

#### ضرورت شفاف‌سازی فوری

با توجه به حساسیت موضوع و پیامدهای قابل توجه آن بر بازار سرمایه، کارشناسان و فعالان بازار خواستار شفاف‌سازی فوری و رسمی از سوی شورای عالی هماهنگی اقتصادی سران قوا و سازمان بورس شده‌اند. به باور آنان، در شرایطی که روند اعتماد عمومی به بازار سرمایه همچنان شکننده است، تکرار این گونه تناقض‌ها تنها منجر به خروج سرمایه و تشدید بحران بی‌اعتمادی خواهد شد.

واگذاری‌ها همچنان ادامه دارد.

#### قوه قضائیه: چنین نامه‌ای وجود ندارد

در شرایطی که بازار سرمایه به‌شدت از این خبر تأثیر پذیرفته و روز گذشته شاخص کل بورس بیش از ۳۰ هزار واحد سقوط کرد، مرکز رسانه قوه قضائیه در شامگاه یکشنبه ۴ خرداد ۱۴۰۴ اعلام کرد که اساساً چنین نامه‌ای در شورای هماهنگی اقتصادی سران قوا مطرح نشده است. این تکذیبیه، حالا در تضاد کامل با ادعای ۵ شرکت بورسی قرار گرفته و ابهامات سنگینی درباره واقعیت ماجرا به‌وجود آورده است.

#### بالاخره نامه‌ای بوده یا نه؟

این تضاد علنی میان افشای رسمی و قانونی ۵ شرکت بورسی و تکذیبیه رسمی یک نهاد عالی قضائی، موجب



مالیات بر اشخاص حقوقی در کنار مالیات بر کالا و خدمات، یکی از مهم‌ترین پایه‌های مالیاتی در ایران است؛ برخی معتقدند معافیت مالیاتی رانتی است که به فعالان اقتصادی داده می‌شود.

به گزارش خبرگزاری مهر مالیات بر اشخاص حقوقی در کنار مالیات بر کالا و خدمات، یکی از مهم‌ترین پایه‌های مالیاتی در ایران است. ارقام عملکرد درآمدهای مالیاتی نشان می‌دهد در سال‌های اخیر، به طور متوسط یک سوم درآمدهای مالیاتی کشور، از محل این پایه مالیاتی تأمین شده است. در قانون بودجه سال ۱۴۰۴ سهم این پایه مالیاتی ۳۹ درصد پیش بینی شده است. همچنین طبق گزارش سازمان برنامه و بودجه برآورد می‌شود در سال ۱۴۰۴، مبلغ ۸۵۳ هزار میلیارد تومان از درآمدهای دولت به واسطه معافیت‌ها و بخشودگی‌های مالیاتی حاصل نشود که این رقم از کل مالیات مصوب شده برای اشخاص حقوقی در همین سال بیشتر بوده است.

**معافیت مالیاتی؛ رانت پنهان یا مشوق اقتصادی**؛**معافیت مالیاتی؛ رانت پنهان یا مشوق اقتصادی**؛

نرخ مالیات قانونی برای اشخاص حقوقی در ایران ۲۵ درصد است که در مقایسه با سایر کشورهای جهان، سطحی متوسط دارد و تقریباً به میانگین کشورهای عضو سازمان همکاری و توسعه اقتصادی (OECD) نزدیک است. با این حال، سهم مالیات شرکت‌ها از تولید ناخالص داخلی در ایران نسبت به بسیاری از کشورها پایین‌تر بوده و در انتهای نمودارهای مقایسه‌ای رار دارد.

## تکذیبه دیرهنگام نامه خودرویی سران قوا؛ شایعه‌ای که بورس را لرزاند

پاسخگوی اعتماد سوخته سهامداران کیست؟ ۴ سال پس از سقوط تاریخی بورس، بازار سرمایه همچنان قربانی بی‌اعتمادی و رانت اطلاعاتی است؛ ریزش روز گذشته بار دیگر زخم‌های کهنه سهامداران را تازه کرد.
خبرگزاری مهر؛ گروه اقتصاد – علی فروزان فر؛ در طول پنج سال گذشته، بازار سرمایه بارها و بارها قربانی تصمیمات شتاب‌زده، وعده‌های پوچ، اختلافات درون‌دولتی و دسترسی‌های عدمی خاص به اطلاعات نهانی شده است. در همین راستا بورس تهران روز گذشته بار دیگر شاهد ریزشی معنادار بود. به رغم اطلاع رسانی و شفاف سازی ۲ خودرو ساز در سامانه کدال، مجدداً به این نگرانی دیرینه سهامداران دامن زده است که برخی از بازیگران بازار از قبل از نامه‌ی محرمانه شورای هماهنگی اقتصادی سران قوا به ۲ خودروساز بزرگ باخبر بوده‌اند؛ نلمای که خواستار توقف واگذاری سهام ایران‌خودرو و سایپا بود. البته این خبر که بلافاصله اثر خود را در صف‌های فروش سهام این ۲ شرکت و سپس ریزش کلی بازار گذاشت شامگاه دیروز با تکذیب مرکز رسانه قوه قضائیه مواجه و اعلام شد که چنین موضوعی در شورا مطرح نشده است.
آن‌چه در این میان بی‌پاسخ مانده، فقط یک سوال ساده است: چه کسی مسئول جبران اعتماد سوخته میلیون‌ها سهامدار است؟

**اظهارنظرهای متناقض و سردرگمی سیاست‌گذاری**

در همان سال، عبدالناصر همتی، رئیس‌وقت بانک مرکزی، علت اصلی ریزش بازار را دعوی وزیر نفت و وزیر اقتصاد بر سر عرضه همین صندوق پالایش دانست. اما فرهاد دژپسند، وزیر اقتصاد وقت، پاسخ داد که مشکل از جای دیگر است: نرخ سود بین‌بانکی. او گفت بالا رفتن سود بین‌بانکی به ۱۹ درصد، سیگنالی منفی و مرگ‌بار به بازار سهام ارسال کرد.

در کنار این کشمکش‌ها، تصمیماتی همچون کاهش درصد سهام صندوق‌های درآمد ثابت، آزادسازی نستجیده فروش سهام عدالت در زمان رکود تقاضا و کاهش وجه تضمین کارگزاری‌ها، هر کدام به نوبه خود ضرباتی به پیکر نیمه‌جان بورس وارد کرد. اما هیچ‌گاه بررسی نشد چه کسانی با اطلاع از تصمیمات پیش‌رو اقدام به فروش گسترده سهام کردند؟

**ریزش ۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۲؛ استفاده از**

و پژوهشی»، «معافیت اختراع و اکتشاف»، «معافیت سپرده‌های بانکی»، «معافیت تجهیزات و مهریه»، «معافیت فعالیت‌های کشاورزی»، «معافیت حقوق افراد شاغل در مناطق کمتر توسعه یافته»، «معافیت فعالیت‌های آموزشی»، «معافیت فعالیت بخش‌های تعاونی»، «معافیت بخش صادرات»، «معافیت صنایع دستی»، «معافیت فعالیت‌های تولیدی، معدنی و گردشگری»، «معافیت سود حاصل از تأمین مالی پروژه‌ها»، «معافیت عبور ترانزیت کالاها»، «معافیت فعالیت اقتصادی در مناطق آزاد تجاری- صنعتی» و «معافیت مالیات فعالیت‌های فرهنگی و هنری می‌شود.

**در قانون مالیات‌های مستقیم و سایر قوانین، اشخاص حقوقی مشمول معافیت‌های گسترده‌ای هستند که شامل موارد ذیل می‌شود:**

۱. معافیت فعالیت‌های تولیدی، معدنی، بیمارستانی و گردشگری: طبق ماده ۱۳۲ قانون مالیات‌های مستقیم، فعالیت‌های تولیدی، معدنی، بیمارستان‌ها، هتل‌ها و مراکز اقامتی گردشگری از تاریخ شروع بهره برداری تا ۵ سال معاف از مالیات هستند. در صورت فعالیت در مناطق کمتر توسعه یافته، این مدت به ۱۰ سال افزایش می‌یابد.

همچنین در صورت استقرار شرکت در شهرک‌های صنعتی یا مناطق ویژه اقتصادی، این میزان بین ۳ تا ۲ سال افزایش می‌یابد.

۲. معافیت ۲۰ ساله شرکت‌های مستقر در مناطق آزاد تجاری: طبق ماده ۱۳ قانون چگونگی اداره مناطق آزاد تجاری و اصلاحات بعدی آن، اشخاص حقوقی که در منطقه آزاد تجاری به انواع فعالیت‌های اقتصادی اشتغال دارند، نسبت به هر نوع فعالیت اقتصادی در منطقه آزاد از تاریخ بهره برداری مندرج در مجوز به مدت ۲۰ سال معاف از مالیات خواهند بود.

۳. معافیت درآمد حاصل از صادرات کالا و خدمات: طبق ماده ۱۴۱ قانون مالیات‌های مستقیم، ۱۰۰ درصد درآمد حاصل از صادرات خدمات و کالای غیرنفتی و محصولات بخش کشاورزی و همچنین ۲۰ درصد درآمد حاصل از مالیات به نرخ صفر می‌گردد.

۴. کاهش نرخ مالیاتی شرکت‌های پذیرفته‌شده در بورس و فرابورس: طبق ماده ۱۴۳ قانون مالیات‌های مستقیم ۱۰ درصد از مالیات بر درآمد شرکت‌هایی که سهام آنها برای معامله در بورس‌های داخلی یا خارجی پذیرفته شود، تا مدت عضویت، بخشوده می‌شود. در صورتی که این شرکت‌ها دارای حداقل ۲۵ درصد سهام شناور آزاد باشند، این مقدار به ۲۰ درصد بخشودگی افزایش می‌یابد.

۵. معافیت سرمایه‌گذاری واحدهای تولیدی، معدنی،

بیمارستانی، گردشگری و حمل و نقل متناسب با سرمایه ثبت و پرداخت شده: طبق ماده ۱۳۲ قانون مالیات‌های مستقیم، معادل سرمایه گذاری انجام شده توسط اشخاص حقوقی غیردولتی در مناطق کمتر توسعه یافته، مالیات سال‌های بعد از دوره محاسبه مالیات تا وقتی که جمع درآمد مشمول مالیات واحد حداکثر دو برابر سرمایه ثبت و پرداخت شده برسد، معاف از مالیات است. در سایر مناطق، این معافیت در خصوص ۵۰ درصد درآمد شرکت در طول سال قابل اعمال بوده و سقف معافیت، معادل سرمایه ثبت و پرداخت شده تعیین می‌شود.

برای کاهش کسری بودجه دولت و کاهش وابستگی به نفت، مالیات باید به منبع اصلی تأمین مالی دولت تبدیل شود. به همین دلیل، معافیت‌های مالیاتی باید به‌صورت هدفمند و کارآمد تخصیص یابند تا از هدررفت منابع عمومی جلوگیری شود. در این راستا، معافیت‌های اشخاص حقوقی باید اصلاح شوند؛ به‌گونه‌ای که ضمن حذف موارد غیرضروری و افزایش درآمدهای مالیاتی، مشوق‌های تولید و رشد اقتصادی نیز تقویت شوند.

برنامه هفتم پیشرفت جمهوری اسلامی ایران تأکید ویژه‌ای بر افزایش درآمدهای مالیاتی دارد و هدف آن رساندن سهم مالیات در تأمین هزینه‌های جاری دولت به ۸۰درصد است. مطابق بند (۴) سیاست‌های کلی این برنامه، نظام مالیاتی باید به گونه‌ای اصلاح شود که در پایان سال برنامه (۱۴۰۷) نسبت مالیات به تولید ناخالص داخلی به ۱۰ درصد برسد و مالیات به اصلی تأمین بودجه دولت تبدیل شود.

بر اساس بند پ ماده ۲۷ قانون برنامه هفتم پیشرفت، وزارت امور اقتصادی و دارایی موظف است با همکاری سازمان برنامه و بودجه، ظرف شش ماه از اجرای قانون، لایح لازم برای کاهش یا تنظیم تخفیفات، اعتبار مالیاتی، نرخ صفر، معافیت‌ها و ترجیحات مالیاتی و گمرکی را تدوین و ارائه کند. هدف از این اقدام، کاهش جذابیت فعالیت‌های غیرمولد، ساماندهی معافیت‌های غیرضروری و تقویت مشوق‌های تولید است.

طبق گزارش‌های مرکز پژوهش‌های مجلس، درآمد از دست رفته دولت از محل معافیت‌ها، بخشودگی‌ها، تخفیفات، ترجیحات، اعتبار مالیاتی و نرخ صفر، معادل ۱.۷ برابر کل مالیات قطعی شرکت‌ها است. به عبارتی، اگر هیچ معافیتی یا بخشودگی مالیاتی وجود نداشت، مالیات پرداختی شرکت‌ها به‌طور متوسط ۲.۷ برابر می‌شد. این نشان می‌دهد که اصلاح نظام معافیت‌های مالیاتی می‌تواند تأثیر چشمگیری بر افزایش درآمدهای پایدار و کاهش کسری بودجه دولت داشته باشد.

**کامران زارعی کارشناس اقتصادی**

## معافیت مالیاتی؛ رانت پنهان یا مشوق اقتصادی!

#### خبر کوتاه

**مناطق آزاد هوشمند، پیشران**

**آینده تجارت ایران است**



کارشناس مناطق آزاد تجاری گفت: مناطق آزاد نسل چهارم با تکیه بر فناوری‌های نوین، بستر تحقق حکمرانی هوشمند اقتصادی‌اند و می‌توانند مزیت رقابتی ایران را در تجارت بین‌الملل ارتقا دهند.

کمال ابراهیمی کوری کارشناس مناطق آزاد تجاری در گفتگو با خبرنگار مهر با بیان اینکه مناطق آزاد هوشمند، پیشران آینده تجارت ایران است، گفت: در دنیای امروز که فناوری‌های نوین با شتابی بی‌سابقه در حال دگرگون‌سازی ساختارهای اقتصادی هستند، مناطق آزاد تجاری نیز ناگزیر از بازتعریف نقش و عملکرد خود در بستر تحولات دیجیتال هستند. گذار از الگوی سنتی به نسل چهارم مناطق آزاد، یعنی مناطق هوشمند، ضرورتی راهبردی برای آینده‌نگری و ارتقای مزیت رقابتی ایران در عرصه تجارت بین‌الملل به شمار می‌رود.

وی افزود: مناطق آزاد نسل چهارم با تکیه بر زیرساخت‌های دیجیتال، فناوری‌های نوین اطلاعات، داده‌محوری و اتوماسیون فرآیندها، بستری برای تحقق حکمرانی هوشمند اقتصادی فراهم می‌کنند.

کارشناس مناطق آزاد تجاری ادامه داد: این مناطق نه‌تنها از ظرفیت جذب سرمایه‌گذاران فناور بهره‌مند می‌شوند، بلکه می‌توانند به سکوی پرتاب شرکت‌های دانش‌بنیان و نوآور داخلی نیز تبدیل شوند. شکرگیری دولت الکترونیک، گمرک هوشمند، پنجره واحد دیجیتال خدمات، بانکداری باز و همچنین زیرساخت‌های اینترنت اشیا و هوش مصنوعی از جمله ارکان اصلی این تحول ساختاری‌اند.

ابراهیمی کوری بیان کرد: در ایران، مناطق آزاد می‌توانند پیشگام تحقق اقتصاد دیجیتال باشند؛ به شرط آن‌که نگاه توسعه‌ای به فناوری صرفاً محدود به ایجاد زیرساخت‌های فیزیکی نماند و سرمایه‌گذاری جدی در ارتقای سرمایه انسانی، تسهیلگری مقررات‌زدایی، و پشتیبانی از اکوسیستم نوآوری انجام گیرد.

وی یادآور شد: همچنین همکاری نزدیک با بخش خصوصی، دانشگاه‌ها و نهادهای پژوهشی در توسعه پلتفرم‌های بومی و ایجاد درگاه‌های خدمات‌محور، زمینه‌ساز تحولی پایدار در این حوزه خواهد بود.

کارشناس مناطق آزاد تجاری در پایان تأکید کرد: حرکت به‌سوی مناطق آزاد هوشمند، تنها یک انتخاب فناورانه نیست؛ بلکه ضرورتی استراتژیک برای پاسخ به تحولات اقتصاد جهانی، رقابت منطقه‌ای، و نیازهای روزافزون سرمایه‌گذاران و فعالان اقتصادی است. مناطق آزاد نسل جدید می‌توانند در صورتی که با نگاه هوشمندانه و آینده‌محور راهبری شوند، ایران را به یکی از بازیگران اصلی در عرصه تجارت دیجیتال منطقه و حتی فرامنطقه‌ای تبدیل کنند.

#### تولید کود شیمیایی در کشور ۳۰ درصد افت کرد

رئیس انجمن تولیدکنندگان کود شیمیایی گفت: ۱۵ ماه است که ارز ترجیحی به تولید کود شیمیایی اختصاص نیافته و این امر سال گذشته منجر به افت ۳۰ درصدی تولید شد.

به گزارش خبرنگار مهر، ایران در تولید کود شیمیایی تقریباً خودکفا است و فقط مواد اولیه مورد نیاز این محصولات وارداتی است.

صاد فرهادی، رئیس انجمن تولیدکنندگان کود شیمیایی کشور در خصوص وضعیت تولید کودهای شیمیایی در کشور به خبرنگار مهر گفت: ایران برای تولید کود شیمیایی بخشی از مواد اولیه خود را وارد می‌کند که از اول بهمن ۱۴۰۲ به مدت ۱۵ ماه است که ارزی به این صنف تخصیص داده نشده است.

وی افزود: با وجود اینکه بخش کمی از مواد اولیه مورد استفاده در تولید انواع کودهای شیمیایی وارداتی است اما تأثیر آن در تولید بسیار بوده به طوری که نبود یک قلم منجر به توقف تولید می‌شود.

فرهادی با بیان اینکه تنها کود شیمیایی آماده مصرف وارداتی فسفات است، ادامه داد: ۸۰ درصد نیاز فسفات بخش کشاورزی به وسیله واردات تأمین می‌شود.

رئیس انجمن تولیدکنندگان کود شیمیایی کشور اظهار کرد: امسال هم عدم تخصیص ارز به تولید کود شیمیایی ادامه دارد و این امر سال گذشته منجر به افت ۳۰ درصدی تولید شد و در حال حاضر در سال جدید، فعلاً تولید آغاز نشده است.

فرهادی با اشاره به دو چالش اساسی تولیدکنندگان این صنف تصریح کرد: رفع تعهد ارزی و عدم تخصیص ارز ترجیحی دو مشکل تولیدکنندگان بوده که ادامه روند تولید کود شیمیایی را در کشور با مشکل مواجه کرده است.

این مسئول صنفی با تأکید بر اینکه در ۳ ماه گذشته قیمت برخی مواد اولیه تولید داخل ۱۰ برابر شده است، یادآور شد: گوگرد از ۱.۲۰۰ تومان به ۱۵ هزار تومان و اسید سولفوریک از ۴۰۰ تومان به ۲ هزار تومان افزایش قیمت داشته‌اند. همچنین در حالی که قیمت جهانی اسید سیتریک ۲۲ هزار تومان است این محصول در بازار بورس به مبلغ ۸۰ هزار تومان به فروش می‌رسد.

پیگیری و اجرایی شود.

مدیرعامل صندوق ضمانت صادرات ایران گفت: در حال حاضر در کشور روسیه و بلاروس در قالب همان خط اعتباری یک میلیارد دلاری، وارد فاز اجرایی پروژه‌های مشترک با ایران شده‌اند و این پروژه‌ها با سقف مشخص و در مسیر عملیاتی در حال پیشرفت است.

کشورهای مختلف امضا شد، اما متأسفانه تاکنون هیچ‌یک از این تفاهم‌نامه‌ها به مرحله بهره‌برداری عملی نرسیده و منجر به فعالیت مشترک مؤثری نشده‌اند. این مسئله یک ضعف جدی در حوزه توسعه همکاری‌های بین‌المللی صادراتی به شمار می‌رود. فتح‌اللهی اضافه کرد: بر همین اساس در دو جبهه تلاش شده است همکاری‌های بین‌المللی به‌صورت عملیاتی

صندوق‌های مشابه در کشورهای اظهار کرد: در سال‌های گذشته، قراردادهایی با کشورهای دارای صندوق‌های مشابه صندوق ضمانت صادرات به‌منظور گسترش همکاری‌های صادراتی منعقد شد؛ به عنوان نمونه، با کشور روسیه یک خط اعتباری به ارزش یک میلیارد دلار در نظر گرفته شده بود.

وی افزود: همچنین بالغ بر ۸۰ تفاهم‌نامه همکاری با

## ۸۰ تفاهم‌نامه با صندوق‌های خارجی بدون بهره‌برداری عملی

### خلف وعده دولت

### در پرداخت پول گندم کاران

مدیرعامل بنیاد ملی گندم کاران گفت: با توجه به ۲۵۰ همت بودجه گندم و قول دولت در پرداخت ۷۲ ساعته، متولیان خلف‌وعده‌می کنند به گزارش خبرنگار مهر، نخستین خوشه‌های طلایی گندم هفته نخست فروردین امسال درو شد. گندم کاران استان‌های جنوبی کشور در همان روزهای آغاز سال گندم را تحویل دولت دادند. با وجود اینکه قول داده شده بود ۷۲ ساعت پول کشاورزان پرداخت شود این گونه نشد علی‌قلی ایمانی، مدیرعامل بنیاد ملی گندم کاران در خصوص میزان خرید تضمینی گندم تا کنون به خبرنگار مهر گفت:بیش از ۲ میلیون تن گندم تحویل دولت شده اما فقط بخشی از پول آن واریز شده است. وی افزود: در مرحله نخست ۲۵ درصد از مطالبات کشاورزانی که تا ۲۰ اردیبهشت، گندم تحویل داده بودند پرداخت شد که عموماً مربوط به استان‌های جنوبی کشور است.

وی با اشاره به گندم‌های برداشت شده از اراضی جنوب کرمان، هرمزگان، خوزستان و سیستان و بلوچستان، ادامه داد: به تازگی هم اعلام شده ۲۰ تا ۲۵ درصد دیگر از پول مطالبات پرداخت خواهد شد. به این ترتیب واریز پول به حساب گندم کارانی که گندم خود را ۵ فروردین برداشت و تحویل داده‌اند با پرداخت مرحله دوم به ۵۰ درصد می‌رسد. مدیرعامل بنیاد ملی گندم کاران با اشاره به تأخیر پول کشاورزان اظهار کرد: مشخص نیست ۵۰ درصد باقی مطالبات معوق شده چه زمانی پرداخت خواهد شد در حالی که برداشت گندم از مناطق معتدل مانند گلستان و خراسان شمالی نیز به زودی شروع می‌شود. ایمانی گفت: تا امروز حدود ۱۰۰ هزار تن خرید گندم گلستان انجام شده اما در فهرست پرداخت پول این محصول قرار ندارد.

این مسئول صنفی با اشاره به گلایه‌مندی کشاورزان استان‌های جنوبی از تأخیر پرداخت‌ها، عنوان کرد: فعل‌پول گندم تحویلی این استان‌ها در حال تزریق شدن است. وی گفت: با توجه به ۲۵۰ هزار میلیارد تومان (همت) اختصاص داده شده به خرید تضمینی گندم در بودجه امسال و قول دولت در پرداخت ۷۲ ساعته پول گندم پس از تحویل این محصول از سوی کشاورزان، نهادهای متولی خلف وعده کرده‌اند. به گزارش مهر، نرخ خرید تضمینی گندم در سال زراعی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ مبلغ ۲۰۵۰۰ تومان برای گندم معمولی و ۲۱ هزار تومان برای گندم دوروم با مصارف صنعتی تعیین شده است.

## تکرار تراژدی‌های کشاورزان با بازیگری وزارت جهاد؛ اشکی که پیاز در آورد

اگر وزارت جهاد کشاورزی از کاهش آب بخش کشاورزی از سوی وزارت نیرو گلایه‌مند است باید پاسخ دهد که چقدر از آب تخصیص یافته در حال هدر رفتن به دلیل شایعات محصولات کشاورزی در بخش تولید است. به گزارش خبرنگار مهر، سال گذشته قیمت محصولاتی مانند گوجه‌فرنگی، هویج و در ادامه خیار، کلم، سیب‌زمینی و بیشتر سبزیجات روند صعودی داشت. رئیس پیشین اتحادیه بار فروشان در پاسخ به چرایی گرانی سبزیجات از جمله سیب‌زمینی در بازار داخل به مهر گفته بود، سال ۱۴۰۲ حدود ۵ میلیون تن سیب‌زمینی در کشور کشت و تولید شد. این عدد سال ۱۴۰۳ با یک میلیون تن کاهش به ۴ میلیون تن رسید. وی یکی از دلایل این ای امر را بیسود تولید در سال ۱۴۰۲ و ضرر کشاورزان عنوان کرد. همچنین در همایشی وزیر جهاد کشاورزی دولت سیزدهم اعلام کرده بود «وزارت جهاد کشاورزی نابیناست» چون هیچ آماری از میزان تولید انواع محصولات کشاورزی موجود در کشور در اختیار ندارد.

این نابینایی وزارت جهاد کشاورزی سال به سال به منابع پایه کشور و سرمایه‌های ملی آسیب زده و با وجود مصرف بالای آب در کشاورزی هر ساله با کمبود و بیش‌بود انواع محصولات رو به رو هستیم. یک بار سبب زمینی تولیدش صعودی می‌شود، یک بار پیاز و سال دیگر محصولی دیگر. سال ۱۴۰۲ یکی از گلایه باغدارهای استان‌های شمالی کشور در گفتگو با وزیر جهاد کشاورزی وقت این بود که پرتقال آنها از سوی واسطه‌ها هر کیلو گرم ۳ هزار تومان قیمت گذاری شده در حالی که سال ۱۴۰۱ این عدد هر کیلو گرم ۹ هزار تومان بود.

امسال این تراژدی در حال تکرار برای پیاز است. واسطه‌ها برای خرید قیمت پایینی پیشنهاد می‌دهند که حتی هزینه تولید کشاورز هم در نمی‌آید بنابراین حتی برداشت هم انجام نمی‌شود. امروز در بازار این محصول هر کیلو گرم پیاز در میوه فروشی‌های سطح شهر تهران بین ۲۲ هزار تومان تا ۲۹ هزار تومان در حال عرضه است.

خبرنگار خبرنگار گزاری مهر در استان هرمزگان در بخشی از گزارش مفصل خود از وضعیت بازار این محصول نوشت: «در حالی که قیمت هر کیلو پیاز در بازار بندرعباس به حدود ۲۰ هزار تومان رسیده، ده‌ها تن از این محصول در دل مزارع توکهور و هشت‌بندی خاک می‌خورد؛ نه کسی برای برداشت آمده، نه خریداری پیدا می‌شود. دلیل ساده است، قیمت خرید در مزعجه چنان پایین است که حتی هزینه کارگر برای برداشت هم به‌کشاورز بر نمی‌گردد.»

خبرنگار حوزه کشاورزی مهر بیش از دو هفته است که موضوع را از طریق سازمان مرکزی تعاون روستایی کشور پیگیری می‌کند اما کسی پاسخگو نیست. وزارت جهاد کشاورزی باید در خصوص عملکرد ضعیف خود در ترویج و آموزش کشاورزان پاسخگو باشد، چرا همچنان کشت به شکل سنتی انجام می‌شود و با این هزینه‌های بالا و بخش آب و انرژی و ناترازی‌های موجود باید محصولی بیش از نیاز بازار داخل تولید شود در حالی که بازار صادراتی هم ندارد.

اگر وزارت جهاد کشاورزی از کاهش آب بخش کشاورزی از سوی وزارت نیرو گلایه‌مند است باید پاسخ دهد که چقدر از آب تخصیص یافته به بخش کشاورزی در حال هز رفتن به دلیل شایعات محصولات کشاورزی در بخش تولید است.

یک افشای خیلی محرمانه از دل خودروسازان، بورس را وارد گرداب تازمای از تناقض‌گویی کرد. از توقف واگذاری به دستور شورای عالی تا تکذیب قوه قضائیه و تأیید دوباره دبیرخانه شورا بازار را آشفته کرد.

خبرگزاری مهر؛ گروه اقتصاد -علی فروزان فر؛ در روزهایی که بازار سرمایه با چالش بی‌اعتمادی فزاینده و نگرانی از آینده بازار بورس دست‌وپنجه نرم می‌کند، ماجرای واگذاری سهام خودروسازان بزرگ کشور تبدیل به حلقه جدیدی از سردرگمی و تناقض‌گویی میان نهادهای تصمیم‌گیر شده است؛ ماجرایی که از صبح ۲ روز قبل (روز یکشنبه چهارم خرداد ۱۴۰۴) با افشای یک «طلایعیه بااهمیت» از سوی شرکت ایران خودرو آغاز شد و هنوز هم پایانی روشن و شفاف ندارد.

#### افشاهای صبحگاهی؛ آغاز ابهام

در ساعت ۸:۰۸ صبح روز یکشنبه، شرکت ایران خودرو با نماد بورسی «خودرو» اولین افشائیه را روانه سامانه جامع اطلاع رسانی ناشران «کدال» کرد. این شرکت با انتشار اطلاعیه‌ای در سامانه کدال از «دستور توقف هرگونه واگذاری و تغییر و تحول در سهام» خبر داد. این نامه با استناد به مکاتبه‌ای از سوی دبیر شورای عالی هماهنگی اقتصادی سران قوا تنظیم شده بود؛ نامه‌ای که در آن بر «لرزم تهیه گزارش نهایی ساماندهی صنعت خودروسازی» تأکید شده و از هر گونه واگذاری سهام تا تعیین تکلیف نهایی ممانعت شده بود.

چیزی نگذشت که شرکت ایرانی تولید اتومبیل سایپا با نماد بورسی «خسپا» نیز اطلاعیه مشابهی منتشر کرد، اما با دو تفاوت مهم: اول آنکه نامه دریافت‌شده را نه از دبیر شورا، بلکه از خود شورای عالی هماهنگی اقتصادی سران قوا دانست و دوم، آن را «خیلی محرمانه» خواند. این دو تفاوت کلیدی سرآغاز یک اختلاف بزرگ در تفسیرهای رسمی شد که هنوز هم ادامه دارد. به هر صورت در این نامه نیز تأکید بر این بود که تا ابلاغ مصوبات شورای عالی سران قوا، لازم است از هر نوع واگذاری و تغییر و تحول در سهام شرکت سایپا جلوگیری شود.

#### زنجیره واکنش‌ها؛ شرکت‌های زیرمجموعه وارد می‌شوند

در ادامه، شرکت‌های زیرمجموعه خودروسازها نیز وارد میدان شدند. شرکت گسترش سرمایه گذاری ایران خودرو (ایکبدو) با نماد بورسی «خگستر» از گروه ایران‌خودرو، و شرکت از گروه سایپا یعنی شرکت گروه سرمایه گذاری سایپا با نماد بورسی «وسپا» و شرکت سرمایه‌گذاری گروه صنعتی رنا با نماد بورسی «ورنا» نیز اطلاعیه‌هایی مشابه منتشر کرده و به همان مکاتبات استناد کردند. این افشاها در نهایت افت بیش از ۲۴ هزار واحدی شاخص کل را در روز یکشنبه رقم زد.

#### سرنوشت واگذاری خودروسازها؛ سهامداران باز یچه تأیید و تکذیب‌ها

سازمان خصوصی‌سازی اما عصر همان روز بیانیهای منتشر کرد که فضا را تا حدی متفاوت نشان می‌داد. در این بیانه تأکید شد که دولت همچنان بر اجرای واگذاری سهام این دو خودروساز پایبند است و برنامه خروج کامل از مالکیت آنها را دنبال می‌کند؛ موضعی که با اطلاعیه‌های صبحگاهی خود شرکت‌ها در تضاد بود.

#### دبیر خانه تأیید می‌کند، قوه قضائیه تکذیب!

اوج تناقض‌گویی اما زمانی رخ داد که دبیرخانه شورای عالی هماهنگی اقتصادی سران قوا، بیانه سازمان خصوصی‌سازی را تأیید کرد و حتی از تصمیمات دولت در مسیر واگذاری حمایت به‌عمل آورد. اما چند ساعت بعد،

مرکز رسانه قوه قضائیه اعلام کرد: «موضوع توقف واگذاری اصلا در شورا مطرح نشده، چه رسد به تصویب!» این موضع، مسیر واگذاری را وارد منطقه بحرانی تازه‌ای کرد و ابهام را به اوج رساند.

#### دستور شفاف‌سازی از سوی سازمان بورس

صبح روز دوشنبه پنجم خرداد، در پی درخواست سازمان بورس، ۵ شرکت خودروساز مذکور مجدداً مجبور به ارائه شفاف‌سازی شدند. در این نامه‌ها، ضمن تأکید مجدد بر دریافت نامه «خیلی محرمانه» از سوی دبیر شورای عالی هماهنگی اقتصادی، این نکته ذکر شد که نامه به شماره ۸۱۰۶/م مورخ ۳۱ اردیبهشت ۱۴۰۴ خطاب به وزیر صنعت بوده و رونوشت آن به شرکت‌ها نیز رسیده است. با این حال، هیچ‌کدام از این شرکت‌ها تکلیف ماجرا را روشن نکردند. آنها تنها به پیگیری موضوع از مراجع ذی‌صلاح بسنده کردند، بدون آن‌که شفاف بگویند بالاخره واگذاری متوقف شده یا خیر؟

#### شاخص سردرگم در میان تکذیب و تأیید

همزمان با این تحولات، شاخص کل بازار سهام نیز بارها در مسیر صعود و سقوط رفت و برگشت داشت. در واکنش به تکذیبیه قوه قضائیه، بازار کمی آرام گرفت و شاخص با رشد ۱۴ هزار واحدی به رقم ۳ میلیون و ۱۱۶ هزار رسید. اما بازگشت شرکت‌ها به روایت اولیه و تأکید آنها بر وجود نامه «خیلی محرمانه»، دوباره بازار را به سراشیبی انداخت و شاخص را با سقوطی ۱۲ هزار واحدی به ۳ میلیون و ۱۰۳ هزار رساند.

در ساعات پایانی معاملات، با انتشار اظهارات وزیر صمت مبنی بر این‌که «هیچ اشکال خاصی در فرایند واگذاری وجود ندارد»، صف‌های فروش خودرو و خسپا جمع شد و شاخص دوباره قد کشید و به سطح ۳ میلیون و ۱۰۹ هزار واحد بازگشت. اما این نوسان‌ها، نه نشانه‌ای از سلامت بازار بلکه تبلور آشفتگی نهادهای است.

#### بلاتکلیفی در بازار سرمایه؛ وقتی پدال بورس زیر پای خودروسازان است!

مردم گرفتار، مسئولان بی‌پاسخ، شرکت‌هایی توحه در میانه این آشفته‌بازار تصمیم‌گیری، قربانی اصلی مثل همیشه سهامداران خرد هستند؛ افرادی که نه به نامه‌های طبقه‌بندی‌شده دسترسی دارند و نه توان تاب‌آوری در برابر بازی‌های پرهزینه تأیید و تکذیب را. سرمایه آنها در همین رفت‌وبرگشت‌ها دود می‌شود و اعتمادشان به بازار، به پایین‌ترین سطح خود می‌رسد. از طرف دیگر، شرکت‌ها به جای اطلاع‌رسانی شفاف و قاطع، همچنان با ابهام و کلی‌گویی توپ را به زمین نهادهای دیگر می‌اندازند. هیچ‌یک از آنها پاسخ روشن نمی‌دهند که آیا واقعا تصمیمی برای توقف واگذاری گرفته شده یا خیر؟ اگر نامه‌ای «خیلی محرمانه» بوده، چرا افشای آن در کدال صورت گرفته؟ چرا محتوای یک نامه «محرمانه» منجر به اعلام عمومی در بازار سرمایه شده؟

#### این ماجرا اگر متوقف شود، گره کور می‌خورد

واقعیت آن است که اگر مسیر خصوصی‌سازی و اصلاح ساختار شرکت‌های بزرگ و مسئله‌داری مثل ایران‌خودرو و سایپا متوقف یا دچار اختلال شود، نه‌تنها اقتصاد کشور از یک مسیر ناگزیر عقب‌گردد می‌کند، بلکه بازار سرمایه نیز یک ضربه دیگر به اعتماد عمومی وارد خواهد کرد؛ اعتمادی که در این سال‌ها به سختی و با هزینه‌های بالا حفظ شده است.

#### ابهام در مکاتبات، بلاتکلیفی در بازار؛ مسئول پاسخگویی کیست؟

در میانه تناقض‌های آشکار و روایت‌های متضاد درباره

# سرنوشت واگذاری خودروسازان؛ سهامداران بازیچه تأیید و تکذیب‌ها



ممنوعیت واگذاری سهام دو خودروساز بزرگ کشور، یک

پرسش اساسی همچنان بی‌پاسخ مانده است: آیا واقعا نامه‌ای رسمی از دبیر شورای عالی هماهنگی اقتصادی سران قوا صادر شده یا خیر؟

در صورت وجود چنین نامه‌ای، انتظار می‌رود نهاد صادرکننده، تاریخ دقیق، مرجع امضا، و سطح اطلاع سایر دستگاه‌های تصمیم‌گیر به روشنی اعلام شود. در غیر این صورت، این پرسش مطرح است که چرا شرکت‌های بورسی، افشای اطلاعات خود را بر پایه مکاتبه‌ای غیرقابل‌ردیابی تنظیم کرده‌اند؟

در این میان، مسئولیت ضرر و زیان وارده به سهامداران این ۵ شرکت که بیش از ۱۳ هزار میلیارد تومان از ارزش دارایی‌هایشان از بین رفته و خدشه‌ای که به اعتماد عمومی نسبت به بازار سرمایه یا از دست رفتن ارزشی در حدود ۸۵ هزار میلیارد تومان آن هم تنها در ۲ روز وارد آمده، بر عهده کدام نهاد یا مقام مسئول است؟ آیا قرار است بازار سرمایه، قربانی تصمیمات غیرشفاف و اعلامیه‌هایی شود که وجود یا عدم وجود آنها درهاله‌ای از ابهام قرار دارد؟

بازار سرمایه با ناطمیننای دوام نمی‌آورد. افکار عمومی نیز بیش از این در برابر مکاتبات غیرشفاف و مواضع دوگانه تاب نخواهد آورد. تنها راه عبور از این بحران، شفافیت کامل، پاسخگویی صریح و بازگرداندن صداقت به چرخه اطلاع‌رسانی است. با همه این اوصاف اما باید دید فارغ از اصل ماجرا تغییرات شاخص کل و شاخص کل هم وزن و بطور کلی سمت و سوی بازار به تنهایی چقدر به نمادی مثل خودرو و گروه آن گره خورده است. ادامه این گزارش آماری دقیق از این تنیدگی و پیشنهادهی به سهامداران بازار سرمایه ارائه می‌دهد.

#### ریزش «خودرو» به معنای ریزش کل بازار است؟

نماد «خودرو» به عنوان یکی از سهم‌های سنتی لیدر در بورس تهران، همواره در کانون توجه معامله‌گران بازار قرار دارد. بسیاری از فعالان بورسی، به‌ویژه در شرایط پرنوسان، تلاش می‌کنند با تحلیل رفتار این نماد، جهت کلی بازار را پیش‌بینی کنند. لذا ما در یک بررسی آماری همبستگی این نماد را با شاخص کل، شاخص کل هم وزن و در نهایت شاخص صنعت خودرو در شرایط مختلف محاسبه کردیم. بر اساس تحلیل داده‌های بدست آمده می‌توان گفت در روزهایی که نماد «خودرو» بیش از یک درصد افت کرده، در بلند مدت همبستگی آن با شاخص‌های کلیدی بازار به طرز چشم‌گیری کاهش یافته است و آمار نشان می‌دهد که افت نماد خودرو در بلندمدت معمولا محدود به خود سهم یا صنعت خودرویی‌ها بوده و لزومی ندارد که با ریزش کل بازار همراه باشد.

# رشد قیمت مسکن متوقف شد

تکلیفی. همچنین در پاسخ به انتقادهایی مبنی بر اینکه گزارش‌های آماری بانک مرکزی موجب تشنج در بازار می‌شود، باید گفت این موضوع صحت ندارد. این آمار اتفاقاً به سیاست‌گذار کمک می‌کند تا نقاط بحرانی را شناسایی و اصلاحات لازم را اعمال کند.

وی یادآور شد: در دهه‌های گذشته دو دوره بحرانی در بازار مسکن داشتیم؛ یکی در سال‌های ۸۶ تا ۸۸ و دیگری در بازه نیمه دوم ۱۴۰۰ تا نیمه اول ۱۴۰۲. در این دوره‌ها، قیمت دلاری مسکن به حدود ۱۶۰۰ تا ۲۲۰۰ دلار در هر متر مربع رسید که وضعیت نگران‌کننده‌ای ایجاد کرد، اما با اصلاح و اعمال سیاست‌های بانک مرکزی، بازار به سمت ثبات حرکت کرد.

بیضایی در پایان گفت: ادامه انتشار آمارهای دقیق، یکی از ابزارهای اصلاح سیاست‌گذاری بازار مسکن است و نه عاملی برای تشنج بازار.



جدید بر بازار، گفت: از دولت دوازدهم، سیاست‌گذاری‌هایی در حوزه اجاره‌داری آغاز شد که تاکنون ادامه دارد. یکی از مصادیق آن، تسهیلات ودیعه مسکن است که در دولت سیزدهم نیز جزو اقلام آماری مهم به شمار می‌رفت و همچنان نیز ادامه دارد. البته بخش مسکن انتظار دارد که این تسهیلات از سوی شبکه بانکی به این بخش تخصیص یابد.

بیضایی تأکید کرد: نکته مهم این است که در حال حاضر با اعمال سیاست کنترل ترازنامه بانک‌ها، تحولات مثبتی در بازار مسکن رخ داده و تا حدی شاهد کنترل قیمت‌ها بوده‌ایم. این مسئله به ارتقای توان خرید خانوارها منجر شده است.

وی افزود: در کنار این موضوع، برخی از افراد انتظار دارند که سهم تسهیلات شبکه بانکی برای حوزه‌هایی مانند مسکن، ازدواج، و سایر تکالیف تعیین‌شده از جمله جوانی جمعیت و فرزندآوری، افزایش یابد. بعضا نیز شاهد آن هستیم که مصوباتی صادر می‌شود که به عنوان نمونه مشخص می‌کند چه میزان از تسهیلات برای ودیعه مسکن یا ازدواج اختصاص یابد.

بیضایی تصریح کرد: نکته این است که نمی‌توان از شبکه بانکی انتظار داشت همزمان در دو حوزه، یعنی هم کنترل رشد ترازنامه و هم افزایش سهم تسهیلات تکلیفی عملکرد موفقی داشته باشد. به اعتقاد بنده، در شرایط فعلی، اگرچه ممکن است کنترل رشد منجر به تخصیص کمتر منابع به برخی حوزه‌های اجتماعی شود، اما در مجموع این سیاست به نفع مردم خواهد بود.

## خبر کوتاه

## قیمت روز دام و طیور زنده در بازار

به گفته مدیرعامل اتحادیه مرکزی تعاونی کشاورزی دامداران، بازار دام سنگین کشور راکد است که این امر به واردات گوشت بر می‌گردد. امروز قیمت هر کیلو گرم دام سنگین بین ۱۹۰ تا ۲۰۰ هزار تومان است.

به گزارش خبرنگار مهر، امروز چهارشنبه ۷ خرداد ۱۴۰۴ نرخ هر قطعه جوجه یک‌روزه بین ۱۵ تا ۲۴ هزار تومان در حال معامله است.

## بازار طیور

قیمت جوجه یک‌روزه نسبت به ماه گذشته تغییری نداشت و نرخ متغیر تقریباً ۹ هزار تومان این محصول به‌نوع نژاد و کیفیت جوجه برمی‌گردد.

در این بازار نیز قیمت مرغ زنده در هر کیلو گرم به طور میانگین ۶۶ هزار تومان بوده و نوسان قیمتی آن بین ۱۵ تا ۲۴ هزار تومان برآورد می‌شود.

علی ابراهیمی، مدیرعامل اتحادیه مرغداران گوشتی کشور به‌خبرنگار مهر گفت: هنگامی که قیمت مرغ کاهشی است معمولاً میزان جوجه‌ریزی نیز پایین می‌آید. وی درباره میزان جوجه‌ریزی کشور عنوان کرد: اردیبهشت ماه آمار جوجه‌ریزی به ۱۵۴ میلیون و ۵۰۰ هزار قطعه رسید.

این مسئول صنعتی در پاسخ به این پرسش که آیا کاهش بازار تقاضا منجر به کاهش میزان جوجه‌ریزی از ۱۶۱ میلیون قطعه در دی ماه ۱۴۰۳ به ۱۵۴ میلیون قطعه در اردیبهشت شده است، عنوان کرد: پیک خرید در بازار گوشت مرغ به‌همراه اسفند هر سال است و معمولاً این ذخیره مردم تا اردیبهشت ماه موجود است. از این رو، میزان جوجه‌ریزی در ماه‌های آذر، دی و بهمن روند افزایشی داشته و بازار تقاضا اسفند این محصول پروتئینی به اوج می‌رسد. وی با اشاره به عادت ایرانیان به تازه‌خوری گوشت، ادامه داد: فروردین و اردیبهشت بازار تقاضا کاهشی می‌یابد و مجدد خریدها از خرداد ماه آغاز می‌شود.

مدیرعامل اتحادیه مرغداران گوشتی کشور با بیان این که تولید برخط بوده اما بازار مصرف نوسان دارد، اظهار کرد: سعی کردیم در دو سال گذشته با مدیریت مانع تنش در بازار گوشت مرغ شویم.

وی یادآور شد: اگر تولید افزایش یابد اما بازار کشتش لازم رانداشته باشد تولیدکننده متضرر می‌شود و این امر در میان مدت به تولید آسیب می‌زند.

## بازار دام

قیمت دام زنده سبک (گوسفند) هر کیلو گرم به طور میانگین ۳۰۰ هزار تومان بوده اما این نرخ در استان‌های مختلف از جنوبی تا شمالی و غربی تا شرقی متغیر است.

کف قیمت در این بازار ۲۹۰ هزار تومان در هر کیلو گرم بوده و سقف در استان‌های تقریباً سراسمیر به ۳۲۰ هزار تومان هم می‌رسد.

دام سنگین هم هر کیلو گرم به‌طور میانگین ۱۹۵ هزار تومان است که این قیمت بین ۱۹۰ تا ۲۰۰ هزار تومان برآورد می‌شود.

به گفته مدیرعامل اتحادیه مرکزی تعاونی کشاورزی دامداران ایران، بازار دام سنگین کشور راکد است که این امر به واردات گوشت بر می‌گردد. مجتبی‌عالی در گفتگو با مهر ادامه داد: البته این واردات به نام مردم بود اما بخشی از این گوشت در رستوران‌ها، دانشگاه‌ها... توزیع شد.

## جلوگیری از قطع کامل برق صنایع

## سیمان و فولاد

رئیس خانه صمت تهران ضمن اشاره به اصلاح تصمیم قطع ۱۵ روزه برق صنایع سیمان و فولاد، گفت: تخصیص انرژی باید به بخش‌هایی صورت گیرد که اولویت و ضرورت بیشتری دارند.

سیدمحمدرضا مرتضوی، رئیس خانه صنعت، معدن و تجارت تهران، در گفتگو با خبرنگار مهر با اشاره به اصلاح تصمیم قطع ۱۵ روزه برق صنایع سیمان و فولاد گفت: تصمیم وزارت نیرو برای قطع برق صنایع از ۲۴ اردیبهشت اجرا شد اما با پیگیری و حضور فعال وزارت صمت، این قطع برق کامل اصلاح شد و صنایع سیمان و فولاد توانستند از این وضعیت خارج شوند.

وی افزود: در شرایط کنونی که صنایع با مشکلات مختلفی روبه‌رو هستند، وزارت صنعت، معدن و تجارت نقش مهمی در انتقال دقیق مشکلات و ارائه مستندات به دولت و بانک مرکزی ایفا می‌کند. این وزارتخانه با پیگیری‌های مستمر و ارائه داده‌های علمی توانسته بودجه و تخصیص ارز لازم برای واحدهای تولیدی را به دست آورد تا از تعطیلی آنها جلوگیری شود.

مرتضوی تاکید کرد: حل مسائل واحدهای صنعتی باید از سطح مدیران استانی آغاز و به وزارتخانه‌ها و دولت منتقل شود تا در تصمیم‌گیری‌ها مورد توجه قرار گیرد. از این رو هماهنگی بین وزارتخانه‌ها و حمایت بدون مانع از تخصیص منابع به بخش صنعت ضروری است، چرا که این منابع صرف تقویت بخش تولید و چرخه اقتصادی کشور می‌شود و نه مصارف غیرضروری.

وی همچنین به اهمیت مستندسازی‌های علمی وزارت صمت اشاره کرد و گفت: در سال‌های اخیر پیشرفت قابل توجهی داشته و در جلسات هیئت دولت به عنوان پشتوانه قوی برای دفاع از نیازهای صنعت مطرح می‌شود. مذاکرات و سهم‌خواهی‌های مربوط به انرژی باید با هدف حفظ منافع ملی انجام شود و تخصیص انرژی باید به بخش‌هایی صورت گیرد که اولویت و ضرورت بیشتری دارند.

رئیس خانه صنعت، معدن و تجارت تهران اظهار کرد: چنانچه بخش صنعت با مشکلات تأمین برق مواجه شود، این موضوع می‌تواند منجر به تعطیلی کارخانه‌ها و افزایش مشکلات اجتماعی شود، بنابراین حمایت مستمر و برنامه‌ریزی دقیق برای رفع مشکلات واحدهای تولیدی اهمیت بالایی دارد. ارتباط مؤثر وزارتخانه با بخش خصوصی و توجه به مسائل واقعی این بخش، از جمله عوامل کلیدی در بهبود وضعیت تولید است.

افزایش آلایندةها: راندمان پایین، سوخت بیشتر، آلایندگی بالاتر نیروگاه‌ها و بدتر شدن کیفیت هوا در شهرهای بزرگ، ائتلاف منابع آب: نیروگاه‌های بخاری فرسوده، آب زیادی مصرف می‌کنند و فشار بر منابع آبی کشور را دوچندان کرده‌اند.

کاهش کیفیت خدمات عمومی: خاموشی‌های ناگهانی در بیمارستان‌ها، سامانه‌های حمل‌ونقل عمومی و مدارس، پیامد مستقیم ناتوانی زیرساخت‌هاست.

افزایش نالمیدی عمومی: برخورد مستمر با مشکلات انرژی، اعتماد عمومی به دولت و آینده را کاهش می‌دهد.

## راهکارهای پیشنهادی برای نجات زیرساخت انرژی

## الف) تدوین و اجرای برنامه ملی نوسازی و مقاوم‌سازی

تعریف پروژه کلان تعویض و نوسازی تجهیزات کلیدی در پنج سال اولویت‌بخشی به نقاط بحرانی و زیرساخت‌های حیاتی (نیروگاه‌های مادر، خطوط انتقال سراسری)

## ب) تسهیل ورود فناوری‌های نو و دانش بنیان

همکاری با شرکت‌های فنوار داخلی و استفاده از تجربه‌های جهانی

الزام به اجرای استانداردهای جهانی، تست تجهیزات و عیب‌یابی پیشرفته

## ج) ایجاد انگیزه برای سرمایه‌گذاری خصوصی

تدوین مشوق‌ها، تسهیلات بانکی و تضمین برگشت سرمایه برای بخش خصوصی

عقد قراردادهای خرید تضمینی برق از نیروگاه‌های بازسازی شده یا جدید

## د) اصلاح ساختار مدیریت پروژه‌ها

ساماندهی فرآیند تصمیم‌گیری، کاهش موازی‌کاری و واگذاری مدیریت به متخصصان

پایش مستمر و بازخوردگیری دقیق به کمک سامانه‌های مانیتورینگ

## ه) آموزش و به‌روزرسانی مستمر نیروی انسانی

ارتقا دانش فنی کارکنان بهره‌برداري، تسهیل دسترسی به دوره‌های آموزشی بین‌المللی

## و) تقویت دیپلماسی انرژی و تأمین مالی خارجی

استفاده هوشمندانه از ظرفیت‌های بین‌المللی، جذب منابع مالی از صندوق‌های توسعه‌ای و همکاری منطقه‌ای در تأمین تجهیزات و فناوری

## آیا ایران از تله فرسودگی عبور خواهد کرد؟

به گزارش مهر، فرسودگی زیرساخت‌های تولید و انتقال انرژی، تهدیدی خاموش اما بالفعل برای آینده ایران است؛ تهدیدی که آثارش تنها اقتصادی یا فنی نیست بلکه با جان، رفاه، محیط زیست و آینده ایرانیان گره خورده است. تجربه کشورهای موفق نشان می‌دهد که با یکپارچگی، عزم ملی، بازنگری ساختارها و سرمایه‌گذاری هوشمند، می‌توان طرف یک دهه بسیاری از این مشکلات را کاهش داد و حتی ایران را به قطب انرژی مطمئن و ایمن منطقه بدل کرد.

این بحران، آخر راه نیست؛ بلکه فرصتی است برای احیا، ارتقا و ساختن آینده‌ای بهتر برای ایران و فرزندان‌ش. اما آغاز این مسیر تنها با تصمیم و سیاست‌گذاری جسورانه، نهاده‌نشدن بهره‌وری، اعتماد به دانش‌بنیان‌ها و برنامه‌ریزی دقیق ممکن است.

عقب‌ماندگی سرمایه‌گذاری در بخش نوسازی و نگهداری بازمی‌گردد. تا دهه ۱۳۸۰، توسعه زیرساخت‌ها بیشتر تابع سیاست‌گذاری‌های کوتاه‌مدت و رقابت‌های سیاسی بود تا دیپلماسی انرژی و آینده‌نگری. بعد از آن، تحریم‌ها ورود تجهیزات و فناوری روز را کند کرد و باعث شد همین امکانات موجود هم مستهلک شود بی‌آنکه تعویض یا بروز شود.

وی ادامه می‌دهد: متأسفانه ساختار مدیریت پروژه در ایران دچار پارکندگی و موازی‌کاری است. تصمیمات چون غالباً به صورت واکنشی و مقطعی اتخاذ می‌شود، پروژه‌های اساسی بازسازی قربانی بودجه‌های سیاست‌زده یا طرح‌های نمایی می‌شوند. از نظر فنی هم عقب‌ماندگی در به‌روزرسانی استانداردها، نبود مراکز تست پیشرفته، و انتقال محدود فناوری، اجازه ارتقا به نیروگاه‌ها و شبکه انتقال کشور را ن داده است.

به گفته رضازاده مهم‌ترین خطر در این بخش این است که کوچک‌ترین شوک مصرفی یا آب‌وهوایی، می‌تواند شبکه برق و گاز را در نقطه بحرانی قرار دهد. به‌طور مثال، شکست یک ترانسفورماتور کلیدی در تهران، می‌تواند پایداری شبکه کل کشور را مختل کند. همچنین هر چقدر زیرساخت قدیمی‌تر باشد، میزان تلفات و افزایش هزینه‌ها بیشتر است و طبیعتاً صنایع راهبردی مانند فولاد، سیمان و حتی کشاورزی متضرر می‌شوند. از سوی دیگر، با این زیرساخت‌ها، تحقق عدالت انرژی و توسعه روستایی هم گرفتار خواهد شد.

رضازاده خاطرنشان کرد: بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته مانند آلمان و ژاپن، حتی پس از جنگ جهانی دوم سعی کردند با برنامه‌ریزی صحیح و قوانین حمایت‌گر، هر سال سهمی از بودجه انرژی را به نوسازی اختصاص دهند و هم‌زمان با دانش‌بنیان‌کردن شبکه‌ها، فناوری بومی را ارتقا دهند. حتی برخی کشورهای منطقه مثل ترکیه با جذب سرمایه خارجی و تضمین بازگشت سرمایه، شبکه خود را جوان و کارآمد کردند. ایران اگر بخواهد، این مسیرها باز است اما به عزم و شفافیت سیاستی نیاز دارد.

این کارشناس انرژی با اشاره به اقدامات عاجلی که باید در این زمینه صورت پذیرد گفت: اول باید یک برنامه ملی احیا و بازسازی تجهیزات کلیدی تدوین کرد؛ آن هم بالاتر از جدال‌های جناحی، دوم، باید بخش خصوصی و شرکت‌های دانش‌بنیان را وارد فرآیند کرد و بازگشت سرمایه و تسهیلات را تضمین نمود تا انگیزه کافی ایجاد شود. سوم، استانداردهای جهانی را برای ساخت، تست و تعمیرات تجهیزات لازم‌الاجرا کرد و البته تأمین منابع مالی خارجی (در حد امکان) را در دستور کار قرار داد.

وی تصریح کرد: متأسفانه نگهداری پیشگیرانه هنوز در شبکه برق و حتی خطوط گاز چندان جدی گرفته نمی‌شود. سیستم مانیتورینگ پیشرفته و عیب‌یاب لحظه‌ای، نا کافی و فرسوده است. بخشی از خاموشی‌ها و وقوع حوادث عمده ناشی از همین کمبود تجهیزات هوشمند در بهره‌برداری است. نقش آموزش کارکنان و به‌روزرسانی دانش فنی نیز مغفول مانده است و باید مورد توجه فوری قرار گیرد.

رضازاده در پایان خاطرنشان کرد: اگر همین روند تدریجی و فرساینده ادامه یابد، نه فقط واردات تجهیزات غیرممکن‌تر و هزینه‌ها سنگین‌تر خواهد شد، بلکه ایران ممکن است فرصت تبدیل‌شدن به‌باب انرژی منطقه را هم برای همیشه از دست بدهد. برعکس، اگر با یک جهش سرمایه‌گذاری و بازنگری سیاستی پیش برویم، تا ۱۰ سال آینده می‌توانیم شبکه‌ای نوین، کارآمد و حتی هوشمند ایجاد کنیم.

## ایجاد محیط زیستی و اجتماعی فرسودگی زیرساخت‌های انرژی

این بحران فقط اقتصادی یا فنی نیست؛ اثر ملموس آن را در عرصه‌های محیط زیستی، رفاهی و حتی اجتماعی می‌توان دید از جمله:

## از افزایش تولید بنزین در سال آینده تا کاهش ۲۳ درصدی حجم آب سدها



طراحی شده برای شهروندان شرایطی را فراهم کنیم که برای خانه‌های خود تجهیزات خریداری، نصب و استفاده کنند.

## سال آینده تولید بنزین افزایش می‌یابد

محمدمصدق عظیمی‌فر مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی در گفتگو با خبرنگار مهر گفت: با بهره‌برداری از فاز دوم پالایشگاه مهر خلیج فارس که سال آینده وارد مدار تولید می‌شود نزدیک به ۱۲ میلیون لیتر در روز به تولید بنزین کشور اضافه خواهد شد.

## رایزنی با بانک‌ها برای احداث نیروگاه‌های بامی

محسن طرز طلب معاون وزیر نیرو و رئیس سازمان انرژی‌های تجدیدپذیر در گفتگو با خبرنگار مهر در اقدامات انجام شده برای تسهیلات ویژه مشتریان نیروگاه‌های بامی گفت: در حال مکالمه با چند بانکی برای استفاده از منابع بانکی هستیم.

وی ادامه داد: در کنار این موضوع ما کمک می‌کنیم اجناس با قیمت پایین وارد کشور کرده و یا تجهیزات مورد نیاز را از تولید کنندگان خریداری کنیم و در دو سه هفته آینده پلنترم سامانه

## زنگ خطر فرسودگی زیرساخت‌های انرژی ایران؛

## بحران خاموش در قلب تولید



و نبود سیاست شفاف سرمایه‌گذاری موجب شده خرید تجهیزات جدید، انتقال فناوری و حتی تعمیر مناسب امکان‌پذیر نباشد.

## ۵. افزایش فشار مصرف و مخاطرات جبران‌ناپذیر

رشد مصرف برق و گاز (بدون تناسب با توسعه ظرفیت و نوسازی زیرساخت)، هر سال فشار بیشتری بر تجهیزات قدیمی وارد کرده و هر تابستان و زمستان، خطر فروپاشی شبکه وجود دارد.

## ۶. نبود برنامه راهبردی و تصمیمات مقطعی

نبود برنامه منسجم برای تعمیر، جایگزینی و ارتقای زیرساخت‌ها، باعث تصمیمات شتاب‌زده گشته که معمولاً فقط مُسکینی موقت عرضه می‌کنند.

## آثار فرسودگی: فراتر از خاموشی‌های مقطعی

بحران فرسودگی تنها به خاموشی و قطعی منازل محدود نیست و در سطوح کلان آثار سنگینی بر اقتصاد، محیط زیست و امنیت ملی دارد:

افت شدید راندمان تولید و انتقال: مصرف هر چه بیشتر سوخت برای تولید برق، افزایش آلایندةها و ائتلاف سرمایه ملی. تهدید صنایع استراتژیک: صنایع پتروشیمی، فولاد و سیمان نسبت به وقفه‌های انرژی بسیار حساس‌اند؛ هر ساعت قطعی معادل میلیون‌ها دلار زیان مالی. کاهش قابلیت اطمینان شبکه: هر خرابی عمده در پست یا خط انتقال، می‌تواند زنجیره‌ای از خاموشی در استان‌ها و شهرهای مختلف رقم بزند. افزایش حوادث ایمنی: انفجار خطوط گاز و آتش‌سوزی در پست‌های برق افزایش یافته است که ناشی از فرسودگی و ضعف نگهداری است. عقب‌ماندگی از جهان: عدم امکان بهره‌برداری از فناوری‌های نو، حتی در انرژی‌های تجدیدپذیر و هوشمندسازی، به‌خاطر زیرساخت ناکارآمد.

## به سازی مسیرهای انتقال بخشی از ناترازی را جبران می‌کند

مهدی رضازاده، استاد انرژی و مشاور طرح‌های نوسازی صنعت برق و گاز، در گفتگو با خبرنگار مهر به یکی از مسائل ریشه‌ای ناترازی در بخش انرژی می‌پردازد. او در پاسخ به این سوال که چرا ایران تا این اندازه دچار فرسودگی زیرساخت‌های انرژی شده است می‌گوید: مشکل اصلی به

فرسودگی و ناکارآمدی زیرساخت‌های تولید و انتقال انرژی، اقتصاد و زندگی مردم ایران را تهدید می‌کند.

به گزارش خبرنگار مهر در سال‌های اخیر، قطعی‌های گسترده برق، افت فشار گاز، انفجار خطوط انتقال، و هشدار مقامات دولتی، واژه «فرسودگی» را وارد ادبیات روزمره مردم و صنعت کرده است. زیرساخت‌های انرژی ایران، که زمانی مایه مباهات ملی بودند، اکنون به یاری و نوسازی نیازمندند. میانگین عمر نیروگاه‌های برق حرارتی ایران بیش از ۲۵ سال و بخشی از شبکه انتقال برق و خطوط گاز حتی قدمتی بیش از ۴۰ سال دارند. طبق ارزیابی رسمی وزارت نیرو و نفت، بیش از ۵۰ درصد ظرفیت تولید برق و ۳۰ درصد شبکه انتقال گاز نیازمند بازسازی یا جایگزینی فوری است. این بحران، فراتر از خاموشی موقت یا افت فشار محدود است؛ تهدیدی است علیه امنیت انرژی، توسعه اقتصادی، سلامت محیط زیست و حتی کیفیت زندگی روزمره شهروندان.

## واقعیت‌هایی تلخ که نمی‌توان نادیده گرفت

نگاهی به واقعیت‌ها و مستندات، ابعاد و ریشه‌های عمیق بحران را نشان می‌دهد:

## ۱. سن بالای تجهیزات و نیروگاه‌ها

بیش از نیمی از نیروگاه‌های برق ایران عمری فراتر از ۲۵ سال دارند و راندمان آنها بعضاً زیر ۳۰٪ است. تجهیزات کم‌برسورهای گاز، پست‌های برق و ترانسفورماتورها عمدتاً ساخت دهه ۶۰ و ۷۰ شمسی‌اند و به دلیل کمبود قطعات، به سختی نگهداری می‌شوند.

## ۲. تلفات بالای انرژی

تلفات انرژی در شبکه برق ایران به حدود ۱۰ تا ۱۲ درصد و در خطوط گاز به ۵ درصد کل انتقال می‌رسد؛ حدود دو برابر استاندارد جهانی. این میزان هدررفت، هزینه سالانه چند میلیارد دلاری به کشور تحمیل می‌کند.

## ۳. پایین بودن راندمان نیروگاه‌ها

میانگین راندمان نیروگاه‌های حرارتی ایران حدود ۳۸ درصد است، در حالی که کشورهای پیشرو به سطح ۵۵-۶۰ درصد رسیده‌اند.

## ۴. ضعف در سرمایه‌گذاری و نوسازی

در ۱۰ سال اخیر، سرمایه‌گذاری در بخش نوسازی از میزان موردنیاز بسیار عقب مانده و تنها ۳۰ درصد پروژه‌های اساسی بازسازی به سرانجام رسیده‌اند. تحریم‌های بین‌المللی

و گاز پارس در گفتگو با خبرنگار مهر گفت: باید اقدامات لازم برای بهره‌برداری از میدان فرزاد تا سال آینده انجام شود، ظرفیت برداشت یک فاز معادل ۲۸ میلیون متر مکعب طراحی شده اما مطالعات پایین دستی هنوز در حال تکمیل است

## قیمت برق استخراج مجاز رمزارز

شرکت توانیر بهای هر کیلووات ساعت برق مصرفی مراکز مجاز استخراج رمزارزی طی ۳ ماه منتهی به ۲۸ مرداد امسال را ۴۶ هزار و ۲۷۹ ریال تعیین و برای اجرا به شرکت‌های زیر مجموعه ابلاغ کرد.

افزایش تولید بنزین در سال آینده، ابلاغ قیمت برق استخراج مجاز رمزارز، و کاهش ۲۳ درصدی حجم آب سدها نسبت به سال گذشته، از مهمترین اخبار آب و انرژی در هفته جاری بودند.

به گزارش خبرنگار مهر، اخباری چون افزایش تولید بنزین در سال آینده، ابلاغ قیمت برق استخراج مجاز رمزارز، و کاهش ۲۳ درصدی حجم آب سدها نسبت به سال گذشته از مهمترین اخبار آب و انرژی در هفته جاری بودند.

## افزایش ۲۸ میلیون مترمکعبی گاز با بهره‌برداری از فاز اول میدان فرزاد

تورج دهقانی مدیرعامل شرکت نفت



### رژیم غذایی گیاهی به حفظ سلامت

#### قلب کمک می کند

بر اساس یک تجزیه و تحلیل جدید از تمام شواهد حاصل از آزمایشات بالینی منتشر شده از سال ۱۹۸۲، رژیم‌های گیاهخواری منجر به کاهش سطح کلسترول و چربی خون می‌شود. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، در مقایسه با افرادی که از رژیم غذایی همه چیز خواری استفاده می‌کنند، افرادی که از رژیم غذایی گیاهی پیروی می‌کنند، میانگین کاهش ۷ درصدی سطح کلسترول کل را نسبت به سطوح اندازه گیری شده در ابتدای مطالعات، کاهش ۱۰ درصدی در سطح کلسترول بد LDL و کاهش ۱۴ درصدی آپولیپروتئینB، پروتئین خونی که برای تخمین سطح کلسترول استفاده می‌شود، نشان دادند.

این نتایج نشان داد که رژیم‌های غذایی گیاهی می‌توانند نقش مهمی در کاهش انسداد شریان‌ها داشته باشند و در نتیجه خطر سکته و حملات قلبی را کاهش دهند.

دکتر «روث فریک اشمیت»، محقق ارشد در دانشگاه کپنهاگ دانمارک، گفت: «اگر افراد از سنین پایین شروع به خوردن رژیم‌های گیاه‌خواری کنند، احتمال کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی ناشی از انسداد شریان‌ها بسیار زیاد است.»

محققان دریافتند رژیم‌های گیاهخواری برای افراد مختلف از وزن طبیعی تا چاق مفید است.

برای بررسی، محققان داده‌های ۳۰ کارآزمایی بالینی را با نزدیک به ۲۴۰۰ شرکت‌کننده، که بین سال‌های ۱۹۸۲ تا ۲۰۲۲ منتشر شده بود، تجزیه و تحلیل کردند. شرکت کنندگان در ۳۰ مطالعه از یک رژیم گیاهخواری یا رژیم غذایی همه چیزخواری شامل گوشت و محصولات لبنی پیروی می‌کردند. مدت زمان رژیم غذایی از ۱۰ روز تا پنج سال با میانگین ۲۹ هفته متغیر بود.

محققان خاطرنشان کردند که سالانه بیش از ۱۸ میلیون نفر در سراسر جهان بر اثر بیماری قلبی جان خود را از دست می‌دهند، که آن را به دلیل اصلی مرگ و میر در جهان تبدیل می‌کند.

آنها افزودند که تغییر رژیم به سمت گیاهخواری نیز می‌تواند به جلوگیری از تغییرات آب و هوایی کمک کند. بررسی‌های سیستماتیک اخیر نشان داده است که اگر جمعیت کشورهای پردرآمد به رژیم‌های غذایی گیاهی روی آورند، انتشار خالص گازهای گلخانه‌ای می‌تواند بین ۲۵ تا ۴۹ درصد کاهش یابد.

فریک اشمیت خاطر نشان کرد که داروهای استاتینی کاهنده کلسترول همچنان نسبت به رژیم‌های گیاهی در کاهش چربی‌ها و سطوح کلسترول برتری دارند و بیماران نباید با پیروی از رژیم‌های گیاهی، مصرف داروهای استاتین خود را قطع کنند.

### مکمل ها را جایگزین مواد غذایی و میوه‌ها نکنید

دکترای تغذیه گفت: یکی از راهایی که می‌توان شدت پوکی استخوان را کم کرد، مصرف کلسیم، منیزیم و روی است و کلسیم به تنهایی مفید نخواهد بود. به گزارش خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس، منصور رضایی دکترای تغذیه در رادیو سلامت با بیان اینکه کمبودهای تغذیه را با آموزش می‌توان برطرف کرد، افزود: در درازمدت یا در میان مدت، مکمل باری انجام می‌شود و رویکرد بعدی غنی‌سازی است. ما معمولاً در تغذیه سه رویکرد میان مدت، درازمدت، کوتاه مدت داریم. به طور نمونه برای رفع و رجوع کمبودها، طرح مکمل باری اجرا می‌شود مانند دادن قرص آهن به دختران دانش آموز در مدارس.

وی در ادامه بیان این که در کوتاه مدت بحث مکمل‌ها است که غذای دریافتی را کامل می‌کند، گفت: باید یاد بگیریم که مکمل‌ها بد نیستند و فقط باید بدانیم کی؟ کجا؟ و چه وقت باید مصرف شوند؟ یا برای چه افرادی این مکمل‌ها لازم است؟ به طور نمونه، افرادی که بیماری‌های خاص دارند ممکن است نیاز بیشتری به مصرف مکمل داشته باشند.

رضایی در ادامه توصیه کرد: قرص چربی در کنار قرص امگا ۳ نباید مصرف شود و بیش از ۱۰ ساعت از هم، باید مصرف شوند تا اثر بهتری داشته باشد.

وی اگر دریافت لبنیات پس از بارداری کم شده باشد می‌بایست فرد کلسیم مصرف کند، که مصرف آن احتمال دارد که بیوست را تشدید و جذب آهن را کمی مختل می‌کند. پس افراد بهتر است تا کلسیم را ترجیحا با غذا مثل لبنیات تأمین کنند. مصرف مکمل کلسیم در افرادی که لبنیات نمی‌توانند مصرف کنند، توصیه می‌شود.

این دکتري تغذیه در پاسخ به این پرسش که مصرف مکمل‌ها قبل از خوردن غذا باشد یا بعد آن، گفت: مکمل‌ها اگر قبل از غذا مصرف شود به خوبی جذب بدن می‌شود؛ اما در دراز مدت دچار مشکل می‌شود. معده هنگ می‌کند؛ چرا که معده وقتی بر می‌شود، جذب او کم می‌شود. یک ساعت بعد از غذا، بهترین زمان مصرف مکمل‌هاست. وی با بیان اینکه بخش اعظمی از پوکی استخوان ارثی است و با کلسیم و پوکی استخوان ارتباط کمی دارد، گفت: یکی از راهایی که می‌توان شدت پوکی استخوان را کم کرد، کلسیم، منیزیم و روی است و کلسیم به تنهایی مفید نخواهد بود.

رضایی در پایان در خصوص مصرف ویتامین سی اظهار داشت: مصرف بیش از حد ویتامین C، در درازمدت عوارض هم دارد. وقتی میوه‌ها کلی ویتامین دارند چرا باید از ویتامین سی استفاده کرد؟ در حد ۲۰۰ الی ۳۰۰ میلی‌گرم ندارد؛ اما به جای استفاده از این ویتامین‌های برای بدن، بهتر است از منابع غذایی بهره گرفت.

شروع فصل پاییز، زمان شیوع بیماری‌های ویروسی است که سرماخوردگی شایع ترین بیماری فصل سرما است. اما، با رعایت یک توصیه ساده، می‌توان از ابتلا به این بیماری مصون ماند.

به گزارش خبرگزاری مهر، اجرای یک استراتژی عملیاتی برای پیشگیری از سرماخوردگی، نیاز به طراحی سخت و پیچیده‌ای ندارد؛ فقط کافی است سه کلمه ساده را به خاطر بسپارید: دستان خود را بشویید.

هیچ راز پنهانی پشت این جمله وجود ندارد، شما فقط باید سعی کنید از شیوع سرماخوردگی جلوگیری کنید.

#### چگونه به ویروس سرماخوردگی آلوده می‌شوید

راه اصلی انتقال سرماخوردگی لمس اشیایی است که آلوده به میکروب سرماخوردگی هستند. زمانی که فرد بیمار سرفه یا عطسه می‌کند، قطرات کوچک حاوی میکروب روی مکان‌هایی مانند دستگیره در، تلفن و صفحه کلید کامپیوتر فرود می‌آید، یا ممکن است فرد بیمار با دست، دهان و بینی خود را زمان سرفه یا عطسه ببوшاند و سپس با همان دست اشیا را لمس کند و شما نیز همان نقطه تماس داشته باشید.

موضوع جایی نگران کننده می‌شود که با دستان آلوده دهان و بینی خود را لمس کنید.

#### چرا شستشوی دست مؤثر است

برخی از ویروس‌ها و موجودات زنده کوچکی که باعث سرماخوردگی می‌شوند، می‌توانند ساعت‌ها روی سطوح زنده بمانند. شستن مرتب دست‌ها بهترین راهکار برای جلوگیری

از ورود آنها به داخل بدن شما است. البته، اگر خودتان به این ویروس مبتلا باشید، شستن دست‌ها و بدن‌تان، مانع از انتشار میکروب خواهد شد.

آزمایشی تحت عنوان «توقف سرفه» در یک مرکز فرماندهی آموزش سربازی در ایالت ایلینوی، واقع در غرب آمریکا آغاز شد. به عنوان بخشی از این برنامه، به شرکت کنندگان گفته شد که دست‌های خود را حداقل پنج بار در روز بشویند. پس از دو سال، این تیم ۴۵ درصد موارد کمتری از بیماری‌های تنفسی را در میان سایر شرکت کنندگان تجربه کردند.

#### روش صحیح شستن دست‌ها

بسیاری از ما آنقدر سرمان شلوع است که فراموش می‌کنیم دست‌های خود را به روش صحیح بشوییم.

ابتدا دستان خود را با آب خیس کنید. سپس صابون را اضافه کنید.

آنها را به مدت ۲۰ ثانیه کاملاً روی هم ماساژ دهید. اطمینان حاصل کنید که مچ دست، بین انگشتان و زیر ناخن‌ها را فراموش نکرده‌اید. اگر زمان داشتید، از یک برس ناخن استفاده کنید، زیرا میکروب‌ها اغلب زیر ناخن‌ها پنهان می‌شوند.

بعد از شستن کامل دست‌ها، آنها را با یک حوله کاغذی تمیز یا خشک کن هوا خشک کنید.

اگر در یک دستشویی عمومی هستید، شیر آب را با دستمال کاغذی ببندید، سعی کنید در را با شانه باز کنید یا از دستمال کاغذی دیگری برای چرخاندن دستگیره استفاده کنید

مشخص شده و درمان‌های دارویی و جراحی یا مداخلات توانبخشی برای آنان انجام پذیرد.

#### اهمیت تشخیص زودرس اختلالات شنوایی

به گفته ناطری با تشخیص زودرس و ارائه به موقع مداخلات توانبخشی مبتنی بر استفاده از ابزار کمک شنیداری (سمعک یا کاشت حلزون) شاهد رشد و شکل گیری بهتر گفتار و زبان در کودک خواهیم بود.

این دانشیار دانشگاه یادآور شد: با گسترش همه جانبه نظام غربالگری شنوایی نوزادان در آینده شاهد کودک ناشنوا مبتلا به اختلالات گفتاری و ارتباطی در جامعه نخواهیم بود. در دهه اخیر بسیاری از کودکانی که دارای کم شنوایی بودند و بیماری آنان به موقع شناسایی شد و مداخلات به هنگام توانبخشی یا تجویز سمعک یا کاشت حلزون برای آنان انجام گرفت مانند سایر کودکان در مدارس عادی تحصیل کرده و توانستند مراحل رشد و بالندگی اجتماعی خود را سپری کنند.

وی کاشت حلزون را از جمله درمان‌های بسیار پیشرفته و از شاخص‌های توسعه فناوری برشمرد که امروزه توسط ۱۵ مرکز در کشور انجام می‌شود.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: والدین باید همواره الگوی رشد طبیعی زبان و گفتار کودک خود را پیش کنند و در صورت بروز تغییر و اختلال برای معاینات ادواری شنوایی شناسی

اقدام کنند.

ناطقری افزود: ممکن است فرد در کودکی و سال‌های اولیه زندگی دارای شنوایی نرمال و رشد طبیعی زبان و گفتار بوده، اما به صورت ناگهانی در دوره‌های بعدی زندگی (نوجوانی یا جوانی) دچار کاهش شنوایی شود که باید برای پیگیری به متخصص مراجعه کند.

#### علائم اختلالات شنوایی

این دانشیار دانشگاه تاکید کرد: والدین در سه ماهه اول پس از تولد نوزاد باید به پاسخ‌های رفتاکسی (عکس‌العملی) وی به صدای بلند ناگهانی توجه کنند و در صورت عدم وجود این عکس‌العمل باید برای پیگیری مراجعه کنند.

وی با اشاره به اینکه پس از سه ماهگی جهت یابی صدا در کودک شکل می‌گیرد، گفت: والدین باید به ارزیابی جهت‌یابی صدا در کودک خود بپردازند. همچنین باید به الگوی شکل‌گیری گفتار و زبان وی توجه داشته باشند.

به گفته ناطری اوایل یکسالگی کودک باید کلماتی ساده مانند بابا و مامان را آگاهانه تکرار کند اگر این روند تولید کلمات در وی با کندی و تأخیر همراه باشد و پاسخ‌مناسبی به منابع صدا و جهات آنها نداشته‌باشد باید پیگیری کنند. این دانشیار دانشگاه پیگیری و درمان مشکلات گوش میانی، علائم مربوط به فرایند رشد طبیعی گفتار و زبان را ضروری برشمرد تا در صورت وجود مشکل با مراجعه به متخصص

# چگونه از ابتلا به سرماخوردگی جلوگیری کنیم



از کودک نگهداری می‌کنید، قبل و بعد از تعویض پوشک کودک و قبل و بعد از شیر خوردن نیز این کار را تکرار کنید.

اگر به روشویی دسترسی نداشتید و امکان شستشوی دست‌ها وجود ندارد، همیشه یک ضدعفونی کننده الکلی برای دست همراه داشته باشید که حداقل دارای ۶۰ درصد الکل باشد و تمام سطح دست، انگشتان و مچ دست خود را با آن ضد عفونی کنید.

# علائم اختلالات شنوایی در کودکان را بشناسید

گوش و حلق و بینی و شنوایی شناسی، مداخلات لازم درمانی و توانبخشی انجام پذیرد.

#### توصیه‌های مهم برای پیشگیری از اختلالات شنوایی

ناطقری با اشاره به خودمراقبتی به عنوان یکی از شعارهای عمومی سازمان بهداشت جهانی گفت: اجتناب از مواجهه با اصوات بلند یکی از مهمترین اصول نظام خودمراقبتی است.

وی با اشاره به وجود آلودگی‌های صوتی در زندگی اجتماعی و شهرنشینی، گفت: متأسفانه امروزه کودکان کم سن و سال، نوجوانان و جوانان تمایل زیادی به استفاده طولانی مدت از هدفون به ویژه هدفون‌های داخل گوشی دارند که یکی از موضوعات نگران کننده است.

این دانشیار دانشگاه با بیان اینکه استفاده از هدفون داخل گوشی باعث می‌شود فشار صوتی بسیار بالایی به گوش داخلی منتقل شود، خاطرنشان کرد: استفاده طولانی مدت از این هدفون‌ها باعث اختلالات شنوایی در فرکانس‌های بالا می‌شود.

وی وزوز گوش را از دیگر عوارض استفاده نادرست از هدفون‌ها به ویژه داخل گوشی برشمرد.

ناطقری به افراد توصیه کرد: هنگام استفاده از هدفون سعی کنید از حجم معمولی صدا استفاده کنید. ترجیحا از هدفون‌های روگوشی استفاده شود و در صورت استفاده از هدفون‌های داخل گوشی، زمان استفاده و حجم صدا را کاهش دهید تا آسیب تداوم نیابد.

# باورهای اشتباه درباره آنفلوآنزا و واکسن آن



#### جوانان در برابر ابتلا به آنفلوآنزا مصونیت دارند

همه افراد ممکن است به آنفلوآنزا مبتلا شوند، حتی اگر در گروه پرخطر نباشند. علاوه بر این، افراد جوان و سالم می‌توانند آنفلوآنزا را از دست می‌دهند. قرار دارد منتقل کنند و احتمالاً باعث مرگ آنها شوند. با توجه به پژوهش سال ۲۰۲۲، جوانانی که دلشان برای برگشتن سر کار تنگ می‌شود یا می‌خواهند در مهمانی‌ها و تفریح‌های دوستانه شرکت کنند، تقریباً ۳.۲ میلیارد دلار مستقیم و هشت میلیارد دلار غیرمستقیم، هزینه پزشکی روی دست اقتصاد ایالات متحده می‌گذارند.

#### واکسن آنفلوآنزا عوارض جانبی زیادی دارد

واکسن آنفلوآنزا یکی از ایمن‌ترین و قابل اعتمادترین واکسن‌هایی است که تاکنون ابداع شده است. عوارض جانبی تزریق در صورت بروز کردن هم معمولاً بسیار خفیف است و به درد در محل تزریق محدود می‌شود.

در موارد بسیار نادر (حدود یک در یک میلیون) فردی ممکن است به سندرم گیلن‌باره مبتلا شود که ضعف و فلج عضلانی را به دنبال دارد، اما با توجه به گستردگی، شیوع و کشندگی آنفلوآنزا، این میزان خطر عوارض جانبی شدید را می‌توان ناچیز تلقی کرد.

منبع: ایسنا

#### بیماری آنفلوآنزا چندان جدی نیست

بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت(WHO)، سالانه ۶۵۰ هزار نفر در سراسر جهان بر اثر آنفلوآنزا جانشان را از دست می‌دهند. افرادی که می‌گویند فقط یک آنفلوآنزای «خفیف» دارند در واقع اغلب یا سرما خورده‌اند یا آلرژی فصلی دارند، زیرا علائم آنفلوآنزا بسیار جدی‌تر است. تب بالا، استراغ، مشکلات تنفسی، گلودرد، سرفه، لرز، بدن درد، سردرد، خستگی و اسهال از علائم این بیماری هستند.

آنفلوآنزا حتی می‌تواند یک بیماری کشنده باشد. این بیماری به ویژه برای افرادی که در گروه‌های پرخطر قرار دارند نوزادان و افراد مسن یا افرادی که بیماری زمینه‌ای دارند، بسیار خطرناک است.

#### زنان باردار نباید واکسن آنفلوآنزا تزریق کنند

واکسن آنفلوآنزا به ویژه برای زنان باردار بسیار مهم است. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا توصیه می‌کند همه زنان باردار برای مقابله با بیماری آنفلوآنزا واکسینه شوند. در واقع زنان باردار نسبت به سایر زنان، بیشتر در معرض خطر ناشی از عوارض جدی آنفلوآنزا قرار می‌گیرند. تزریق واکسن این بیماری در دوران بارداری به نوزاد هم تا ماه‌ها پس از زایمان مصونیت می‌دهد که بسیار مهم است، زیرا نوزادان زیر شش ماه نمی‌توانند واکسن آنفلوآنزا بزنند و در صورت ابتلا به این بیماری با خطرات جدی مواجه هستند.

از آنجا که واکسن آنفلوآنزا به دو شکل ارائه می‌شود؛ یعنی به شکل واکسن که حاوی ویروس زنده نیست و اسپری بینی که حاوی یک ویروس ضعیف است، باید دقت کنیم که زنان باردار حتماً واکسن آن را تزریق کنند.

#### اگر سال گذشته واکسن آنفلوآنزا زده‌اید، در امان هستید

هر سال، نسخه متفاوتی از ویروس آنفلوآنزا در گردش است و واکسن هر سال به طور سفارشی و برای سویه مختص آن سال ساخته می‌شود. علاوه بر این، واکسن آنفلوآنزا با گذشت زمان کارایی‌اش را از دست می‌دهد، بنابراین واکسنی که یک سال پیش تزریق شده است، نیاز به یادآوری دارد.

## فست فودها؛ عامل ابتلای جوانان به سرطان



تا ۱۵ سال جوانتر از میانگین جهانی بوده و حتی این موضوع در رابطه با سرطان کولورکتال نیز صدق می‌کند. این فوق تخصص خون و آنکولوژی، اضافه کرد: البته جوانتر شدن سن ابتلا به سرطان را در سایر کشورها نیز شاهد هستیم؛ همچون سرطان روده بزرگ که در آمریکا، استرالیا و اروپا بدون علت مشخصی بیشتر شده، به طوری که در بین جمعیت ۲۰ تا ۳۰ سال آمریکا افزایش پیدا کرده است. وی درباره افزایش سرطان در جوانان، بیان داشت: یکی از علل اصلی آن تغییر الگوی تغذیه در جوامع مختلف از جمله ایران است، امروزه جوانان به غذاهای فست‌فودی روی آورده که نه تنها موجب چاقی شده بلکه مقدار زیادی مواد غذایی بی‌ارزش و حاوی کالری بالا و چربی‌های اشباع نشده را وارد بدن می‌کند و در کنار آنها مواد نگهدارنده‌ای هستند که سرطان‌زا هستند.

شهریاری‌احمدی ادامه داد: جدا از بحث تغذیه، تفکر جوانان است که به خیال خود کمتر از دیگر افراد دچار سرطان می‌شوند و همین دلیلی است که دیرتر به پزشک مراجعه می‌کنند، به عنوان مثال در سرطان روده بزرگ، در افراد بالای ۶۰ سال از زمان شروع علائم تا مراجعه به پزشک یک ماه است، اما در جوانان این روند تا ۶ ماه به طول می‌انجامد که این نیاز به آگاه سازی جوانان دارد تا با بروز اولین علائم سریعاً برای درمان اقدام کنند.

دبیر علمی دومین سمینار سرطان در جوانان، افزود: یکی از مسائل مهمی که در این رویداد به آن پرداخته خواهد شد، پزشکی شخصیت محور است، در واقع برخی از افراد به واسطه یک سری از تغییرات ژنتیک خانوادگی مستعد سرطان در سنین پایین‌تر هستند؛ یعنی سرطان‌های خانوادگی، که این موضوع یکی از محورهای مهم و مورد بحث در کنگره امسال است.

دبیر علمی دومین سمینار سرطان در جوانان، گفت: متأسفانه طبق آمارها سن ابتلا به سرطان در ایران در برخی موارد پایین‌تر از میانگین جهانی است، علی شهریاری‌احمدی، فوق تخصص خون و آنکولوژی و دبیر علمی دومین سمینار سرطان در جوانان با اشاره به برگزاری این رویداد در روزهای ۱۳ و ۱۴ مهر در مرکز همایش‌های کتابخانه ملی، اظهار داشت: این رویداد به همت دانشگاه علوم پزشکی ایران، موسسه خیریه محمدحسین رضوی و انجمن خون و آنکولوژی ایران و همکاری دانشگاه‌های علوم پزشکی تهران و شهید بهشتی و با حضور همکاران و اساتید در رشته‌های مختلف پزشکی به خصوص مرتبط با سرطان و دانشگاه‌های علوم پزشکی مشهد، شیراز، اصفهان، تبریز و گیلان برگزار می‌شود، که خوشبختانه این مشارکت در برگزاری بار علمی این رویداد را به شدت افزایش داده است.

وی گفت: در این رویداد، طب تسکینی و همچنین نحوه روش‌های حمایتی در درمان سرطان جوانان، همچون پشتیبانی و کسر هزینه‌های درمان، و نقش مراکز مردم نهاد مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرند. شهریاری‌احمدی افزود: در کنار بررسی انواع سرطان‌ها در جوانان به مبحث بسیار مهم باروری و حفظ باروری در جوانان مبتلا به سرطان نیز پرداخته خواهد شد؛ چرا که جوانان در زاد و ولد در جامعه نقش اصلی را دارند و یکی از دغدغه‌های آنها ازدواج و فرزندآوری است.

دبیر علمی دومین سمینار سرطان در جوانان، گفت: متأسفانه طبق آمارها و در مقایسه با دیگر مناطق دنیا به خصوص کشورهای پیشرفته و در حال توسعه، سن ابتلا به سرطان در ایران در برخی موارد پایین‌تر از میانگین جهانی است، به عنوان مثال سن ابتلا به سرطان پستان در ایران بین ۱۰

## بارزترین نشانه‌های بروز افسردگی در سالمندان



سالمندی نیز یکی از مراحل چنگدانه زندگی و مرحله رشد جدیدی است.

بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، معتمدیان در پایان، تصریح کرد: نگاه به دوران سالمندی نباید نگاه محدود کننده‌ای باشد و سالمندی را فقط با بیماری یا اختلال جسمی همراه بدانند، بلکه باید ویژگی‌های برجسته این دوران را شناسایی و آن را تقویت کنیم

پیشگیری از افسردگی در سالمندان حضور در اجتماع و روابط خانوادگی است. اعضای خانواده و مراقب سالمند باید برای ملاقات‌های سالمند با دوستان و اطرافیان خود برنامه‌ریزی منظمی داشته باشند تا از انزوای اجتماعی جلوگیری کنند.

وی ادامه داد: باید روند زندگی سالمندان به شکلی باشد که فرد احساس مفید بودن داشته باشد و ضمن ارتباط با اعضای خانواده و دوستان، او را متوجه این موضوع کنیم که

مرگ و خودکشی از بارزترین نشانه‌های بروز افسردگی در سالمندان است.

وی تأکید کرد: اولین قدم برای کاهش اختلالات در سالمندان تلاش برای بهبود عملکرد و کیفیت زندگی سالمند است و در گام بعد موارد زمینه‌ساز بروز افسردگی و اضطراب باید مورد شناسایی قرار گیرد.

این روانپزشک، ضرورت تلاش برای بهبود کیفیت زندگی سالمندان را مورد توجه قرار داد و توصیه کرد: باید اصولی را از همان ابتدای جوانی و میانسالی رعایت کنیم تا سالمندی بهتری را تجربه کنیم.

وی با بیان این که به‌طور کلی ریشه بسیاری از اختلالات روان به ژنتیک برمی‌گردد، توضیح داد: برای تغییر ژن‌ها نمی‌توان اقدام درمانی ویژه‌ای انجام داد، ولی با پیروی از سبک زندگی سالم می‌توان به میزان قابل توجهی نشانه‌های تظاهرات ژنتیکی اختلالاتی نظیر افسردگی و اضطراب را در پیروی کنترل کرد.

معتمدیان توصیه کرد: برنامه منظم برای فعالیت بدنی و رژیم غذایی سالم، پرهیز از مصرف چربی‌های اشباع‌شده و کاهش استفاده از کربوهیدرات‌ها از جمله فاکتورهایی است که به سلامت ذهن و جسم سالمند کمک می‌کند.

وی ادامه داد: فعالیت‌های فیزیکی مستمر مثل فعالیت‌های فیزیکی متوسطی که به صورت عادت در آمده باشد حتی در مدت زمان کوتاه، در سلامت جسم و روان موثر است. بهتر است این فعالیت‌ها گروهی باشد، زیرا در بهبود روابط اجتماعی می‌تواند کمک‌کننده باشد. او به راه‌های پیشگیری از ابتلا به افسردگی در دوران سالمندی اشاره کرد و افزود: از بهترین و موثرترین روش‌های

معتمدیان گفت: تغییراتی که در مغز به واسطه سالمندی رخ می‌دهد، می‌تواند فرد را مبتلا به اضطراب، افسردگی یا ترس از پیری کند. این متخصص روانپزشکی با اشاره به ابعاد روانشناختی و اجتماعی در بروز اختلالات سالمندی، افزود: این اختلالات در دوران سالمندی شایع است؛ فرد تغییر نقش‌هایی را تجربه می‌کند و به واسطه این تغییرات دچار انزوا یا افسردگی می‌شود؛ به طور مثال فردی که در تمام طول عمر خود به طور مداوم فعالیت شغلی مستمری داشته به یکباره بعد از بازنشستگی از بسیاری از فعالیت‌ها باز می‌ماند و یا با مستقل شدن فرزندان نقش‌ها و مسئولیت‌هایش کمتر می‌شود و یا حتی بعد از فقدان دوستان یا عزیزان دچار افسردگی و اضطراب می‌شود.

وی با بیان اینکه کم شدن توانایی فیزیکی و یا حتی تغییرات ظاهری که با پیر شدن ارگان‌های مختلف بدن به وجود می‌آید، برای بسیاری از سالمندان اضطراب‌آور و یا علتی زمینه‌ای برای بروز افسردگی است، هشدار داد: ممکن است به دلیل تغییرات مرتبط با سن، نشانه‌های افسردگی پنهان بماند و یا منجر به کاهش کیفیت زندگی در این افراد شود؛ ولی نکته اینجا است که علائم افسردگی در سالمندان از فردی به فرد دیگر متفاوت است و به اشکال مختلف ظاهر می‌شود.

او اضافه کرد: احساس طولانی مدت غم و اندوه، ناامیدی و درماندگی یا اضطراب، بی‌قراری و تحریک‌پذیری، گریه بدون دلیل مشخص، از دست دادن علاقه به فعالیت‌های گذشته، احساس خستگی بدون انجام فعالیت بدنی، اجتناب از حضور در جمع، کاهش فعالیت و یا صحبت کردن، مشکل در تمرکز و تصمیم‌گیری، کاهش و یا افزایش اشتها و تفکر

روانپزشک دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با بیان اینکه افسردگی یکی از مشکلات شایع دوران سالمندی است، بهترین و موثرترین روش پیشگیری از افسردگی سالمندان را حضور در اجتماع و روابط خانوادگی دانست و گفت: اعضای خانواده و مراقب سالمند باید برای ملاقات‌های وی با دوستان و اطرافیان خود برنامه‌ریزی منظمی داشته باشند تا از انزوای اجتماعی جلوگیری کنند.

به گزارش ایسنا، دکتر سمیه معتمدیان، اختلالات خلقی، اضطرابی و زوال عقل را از شایع‌ترین مشکلات دوران سالمندی عنوان کرد و گفت: سالمندی دوره جدا و منفک شده‌ای از سایر مراحل زندگی نیست، بلکه مرحله مهمی از رشد است که به سایر مراحل زندگی انسان پیوند زده شده است.

وی ادامه داد: وقتی انسان پیر می‌شود در بسیاری از فرایندهای بیولوژیک بدن تغییراتی ایجاد می‌شود که می‌توان با راهکارهایی برای داشتن زندگی سالم‌تر از بروز برخی از این موارد پیشگیری کرد.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این که غالباً دوره سالمندی با مسائل روانشناختی و اجتماعی همراه است، ادامه داد: دوره سالمندی با افزوده شدن سن در تمام ارگان‌های بدن اتفاق می‌افتد یعنی همان‌طور که سیستم ادراری، قلب و عروق و سلول‌ها در حال پیر شدن هستند، روند سالمندی نیز اتفاق می‌افتد.

وی با بیان این که یکی از سیستم‌هایی که تحت تأثیر افزایش سن قرار می‌گیرد، سیستم عصبی و مرکزی مغز است، خاطرنشان کرد: علاوه بر این موضوع، ابعاد زیستی هم وجود دارد که افراد را مستعد ابتلا به اختلالات روانپزشکی در دوران سالمندی می‌کند.

## غذاهای چرب علائم آنفولانزا را تشدید می‌کنند

نمی‌شود، زیرا این دارو همراه با کاهش التهاب در بدن، واکنش سیستم ایمنی به ویروس مهاجم را کاهش می‌دهد و در نتیجه سرعت تکثیر ویروس‌ها، افزایش می‌یابد.

این متخصص بیماری‌های عفونی خاطرنشان کرد: تزریق واکسن آنفولانزا، برای گروه‌های پر خطر ( افراد با BMI بالای ۴۰، افراد با ابتلا به بیماری‌های زمینه‌ای، کودکان و سالمندان) الزامی است، زیرا این افراد در صورت ابتلا به آنفولانزا با خطرات بیشتری مواجه خواهند شد. همچنین بهتر است، اگر فردی مبتلا به آنفولانزا شده است، تزریق واکسن را به بعد از بهبود علائم بیماری، واگذار کند.

این استاد دانشگاه تأکید کرد: حتی اگر واکسن آنفولانزا را تزریق کرده‌اید، هنوز توصیه می‌شود، در صورت مراجعه به مکان‌های شلوغ و پر جمعیت از ماسک سه لایه استفاده کنید.

اسداللهی در خصوص تغذیه در دوران نقاهت بیماری آنفولانزا، گفت: بهتر است از مصرف غذاهای چرب و فست فود دوری کنید، زیرا این گونه غذاها می‌توانند، علائم شما را بدتر کنند. بسیاری از افراد هنگام ابتلا به بیماری آنفولانزا به استفاده بیش از حد از مکمل و ویتامین‌های مختلف می‌پردازند، در صورتی که اگر مشکل تغذیه‌ای خاصی نداشته باشید، استفاده از این مکمل‌ها برای شما بی‌فایده است و در این خصوص رعایت یک رژیم غذایی متناسب کفایت می‌کند.

یک متخصص بیماری‌های عفونی گفت: هیچ راه مؤثری برای جلوگیری از ابتلا به سرماخوردگی وجود ندارد و در بسیاری از موارد علائم آلرژی فصلی و سرماخوردگی شبیه هم هستند.

علی اسداللهی، متخصص بیماری‌های عفونی در برنامه ضربان شبکه سلامت سیما گفت: هیچ راه کاملاً مؤثری برای جلوگیری از ابتلا به سرماخوردگی وجود ندارد. در بسیاری از موارد علائم آلرژی فصلی و سرماخوردگی شباهت‌های بسیاری با یکدیگر دارند و به همین دلیل، این با هم اشتباه گرفته می‌شوند.

وی افزود: سرماخوردگی آنفولانزا و کرونا، یک دوره بیماری مشخص دارند و فرد با تغییر مکان خود و یا مصرف آنتی هیستامین‌ها نمی‌تواند تغییری در علائم خود ایجاد کند.

اسداللهی در خصوص تفاوت بین علائم بیماری‌های آنفولانزا و سرماخوردگی، گفت: علائم به صورت ناگهانی ظاهر می‌شوند و توانایی فرد برای فعالیت‌های روزانه خود را تحت تأثیر قرار می‌دهد، به صورتی که فرد می‌تواند اولین روزی که علائم بیماری در وی ظاهر شده است را به خاطر بیاورد، اما علائم سرماخوردگی تدریجاً ظاهر می‌شوند و در اکثر موارد فرد در روزهای ابتدایی ابتلا به سرماخوردگی، به راحتی به فعالیت‌های روزمره خود می‌پردازد.

اسداللهی ادامه داد: تزریق دگزامتازون در مراحل اولیه بیماری‌های ویروسی به هیچ وجه توصیه



## راهکارهای طب ایرانی برای حفظ سلامت قلب



او تأکید کرد: افراد باید از خوردن غذاهای غلیظ، پرخوری و درهم خوری پرهیز کنند و به صورت روزانه و مستمر ورزش کنند. البته ورزش باید متناسب با توان فرد باشد به طوری که به بدن فشار وارد نشود.

وی ادامه داد: در خصوص پیشگیری از بیماری‌های قلبی پرهیز از خشم و اندوه و دیر خوابیدن، عدم استنشاق بوهای ناخوشایند و در مقابل بوئیدن گیاهان و میوه‌های خوش عطر و بو مثل گل سرخ، بیدمشک، گلاب و ریحان، عدم انجام ورزش‌های سنگین و مصرف غذاهای نامناسب مثل پیتزا، لازانیا، ماکارانی، الویه ...و توصیه می‌شود.

فیروزی با اشاره به اهمیت تغذیه در پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی، گفت: خوردن گوشت بره، بزغاله، بلدرچین، ماهی‌های ریز مثل کیلکا و میوه‌هایی مثل سیب، به، گلابی، انار، لیمو و نارنج به تقویت قلب کمک می‌کند. همچنین مصرف مربای سیب، به و بالنگ توصیه می‌شود.

این متخصص قلب و عروق در پایان گفت: از مهمترین نوشیدنی‌های سنتی که به بهبود عملکرد قلب کمک می‌کند می‌توان به شربت گلاب که با ترکیب آب، عسل و تخم ریحان آماده می‌شود و شربت بهار نارنج که با ترکیب عرق بهارنارنج، تخم فرنیچمشک و کمی آب و عسل آماده می‌شود، اشاره کرد که به تقویت قلب کمک می‌کند.

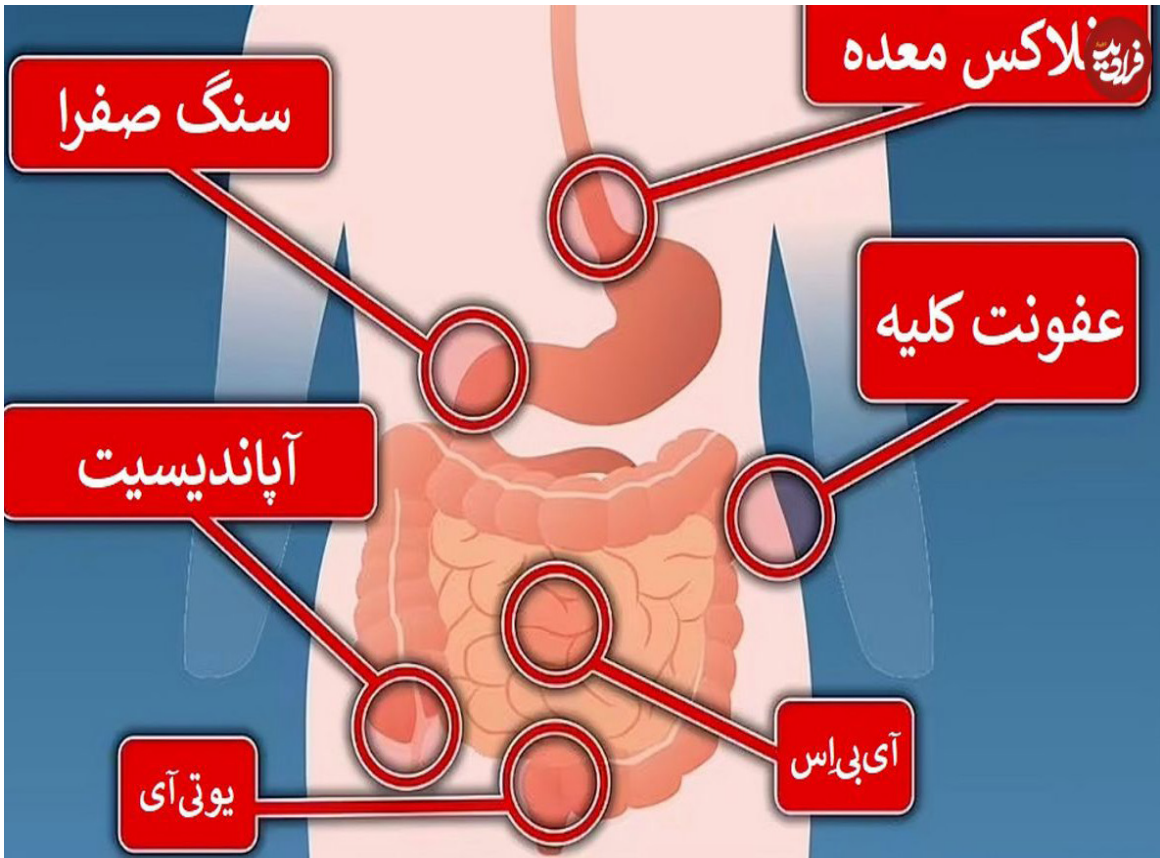
یک متخصص قلب و عروق به بیان توصیه‌هایی برای بهبود عملکرد قلب پرداخت. دکتر رحیم فیروزی متخصص قلب و عروق با اشاره به اینکه قلب یکی از ارگان‌های حیاتی بدن است که حفظ سلامت آن ارتباط مستقیمی با حفظ سلامت سایر ارگان‌های بدن دارد، اظهار کرد: پرهیز از خشم و اندوه و دیر خوابیدن، عدم استنشاق بوهای ناخوشایند و در مقابل بوئیدن گیاهان و میوه‌های خوش عطر، عدم انجام ورزش‌های سنگین و مصرف غذاهای نامناسب برای کمک به سلامت قلب توصیه می‌شود.

فیروزی گفت: از نگاه طب ایرانی و حکمای بزرگی همچون بوعلی سینا، قلب جزو مهمترین اعضای بدن به شمار می‌آید؛ به طوری که در بسیاری از منابع طب سنتی کشورمان از قلب به عنوان یکی از اعضای رئیسه نام برده شده است.

وی افزود: متأسفانه در دهه‌های اخیر به دلیل ماشینی شدن زندگی، کم تحرکی، الگوی غذایی ناسالم و به طور کلی سبک زندگی غلط، ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی شایع شده است.

این پزشک و متخصص طب ایرانی با بیان اینکه حالات روحی و روانی تأثیر مستقیمی بر عملکرد قلب دارند؛ اظهار کرد: شادی و فرح سبب تقویت قلب و در مقابل حالاتی همچون غم، ترس، اندوه و هیجانات ناگهانی موجب تحلیل روح و ضعف قلب می‌شود.

# کدام دردهای شکمی هشداردهنده هستند؟



همه ما بارها دچار درد در ناحیه شکم شده‌ایم. بسیاری از این دردها خود به خود و یا با مصرف برخی داروهای بدون نسخه و یا برخی

خوراکی‌ها بهبود می‌یابند؛ اما گاهی اوقات هم هشدار دهنده مشکلات جدی سلامت هستند و نباید آنها را نادیده بگیریم.

به گزارش ایسنا، اگر دردهای شکمی در شما ادامه‌دار است و بارها آن را تجربه می‌کنید، باید برای تشخیص مشکلات جدی دستگاه گوارش، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت ۷ نشانه زیر هشدار دهنده وقوع یک اتفاق مهم سلامت هستند که باید جدی گرفته شوند:

– **گرفتگی و درد در ناحیه تحتانی شکم:** اگر درد شکم همراه با نفخ و تغییر در فعالیت روده باشد (یبوست یا اسهال)، می‌تواند نشان دهنده ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر یا IBS باشد. سندرم روده تحریک‌پذیر یکی از شایع‌ترین اختلالات دستگاه گوارش است و ۱۰ تا ۲۰ درصد از جمعیت ایالات متحده آمریکا به آن دچار هستند. این سندرم اغلب زنان می‌رود. علت ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر هنوز ناشناخته است با این حال برخی مطالعات نشان می‌دهد روده بزرگ مبتلایان به آن، بسیار حساس است.

– **درد و گرفتگی شکم همراه با خونریزی روده:** این نوع درد شکم اغلب نشان دهنده بیماری‌های التهابی روده یا IBD است. بیماری‌های التهابی روده به گروهی از بیماری‌ها گفته می‌شود که سبب التهاب جدار روده بزرگ و روده باریک می‌شوند. شایع‌ترین این بیماری‌ها عبارت‌اند از: بیماری کولیت زخمی و بیماری کرون. این دو بیماری از جهاتی دارای شباهت‌هایی هستند به عنوان مثال هر دو بیماری موجب التهاب جدار روده‌ها می‌شوند. البته تفاوت‌های زیادی در مورد مناطق درگیر و عمق التهاب بین این دو بیماری وجود دارد. در برنامه درمانی دو بیماری شباهت‌های فراوانی وجود دارد. بیماری التهابی روده با سندرم روده تحریک پذیر تفاوت‌های جدی دارد و نادرتر است.

– **احساس سوزش و درد در مرکز شکم:** این احساس بعد از مصرف یک وعده غذایی بزرگ و چرب، بسیار رایج است. احساس سوزش سر دل معمولاً با طعم تلخ در دهان همراه است. اسید معده هنگام بازگشت به مری، به دهان و گلوئی شما نیز راه می‌یابد و باعث سوزش می‌شود. گاهی اوقات سوزش سر دل جای نگرانی ندارد اما بیماری ریفلاکس معده یا

GERD در صورت عدم درمان می‌تواند منجر به مشکلات گوارشی مزمن شود.

– **احساس درد در اطراف شکم:** این درد اگر به شانه گسترش یابد، ممکن است نشان دهنده ابتلا به سنگ کیسه صفرا باشد. اگر زن هستید و بیش از ۴۰ سال سن دارید، ممکن است بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری قرار بگیرید. سنگ‌های کیسه صفرا معمولاً درد ایجاد نمی‌کنند مگر این که باعث انسداد مجرای صفراوی (مجرای سیستمیک) شوند.

– **دردهای شکمی که با مصرف داروهای ضد اسید تسکین می‌یابد:** این دردها از علائم بارز زخم معده هستند. این دردها اغلب همراه با نفخ، اشتهای ضعیف و کاهش وزن هستند. باکتری هلیکوباکتر پیلوری، اغلب، مقصر بروز این زخم‌ها است. استفاده بیش از حد از داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی مانند آسپرین یا ایبوپروفن نیز از مقصران دیگرند. یک آزمایش معمولی خون می‌تواند وجود باکتری را تشخیص دهد. در صورت بروز زخم معده، باید حتماً درمان را به طور جدی شروع کنید.

– **درد ناگهانی در ناحیه پایین سمت چپ شکم:** این درد همراه با نفخ، می‌تواند نشان دهنده ابتلا به دیورتیکولیت باشد. التهاب کیسه‌های کوچک در روده بزرگ شما به نام دیورتیکول‌ها، سبب بروز این اختلال می‌شود. این اختلال در بزرگسالان مسن بسیار شایع است. کمبود فیبر در رژیم غذایی یکی از علل ابتلا به این اختلال است. تشخیص قطعی دیورتیکولیت با سی تی اسکن است.

– **درد شدید در قسمت پایین سمت راست شکم:** این درد به شما نسبت به بروز آپاندیسیت هشدار می‌دهد؛ بخصوص اگر با تب، یبوست یا اسهال همراه باشد. درد آپاندیسیت با نفس عمیق، سرفه یا عطسه و یا فشار وارد کردن به آن ناحیه، بیشتر می‌شود. آپاندیسیت وقتی اتفاق می‌افتد که آپاندیس ملتهب و عفونی شود. آپاندیسیت نیاز فوری به اقدامات اورژانسی دارد. ضایعه، قبل از ترکیدن، نیاز به برداشتن از طریق جراحی دارد.

## نوشیدنی‌ای که خطر ابتلا به دیابت را ۵۰ درصد کاهش می‌دهد



به انسولین و وضعیت گلیسمی (سطح گلوکز خون) شرکت‌کنندگان را اندازه‌گیری کردند. بیماران دیابتی تمایل به جذب مجدد گلوکز دارند که به افزایش سطح قند خون کمک می‌کند.

پس از محاسبه تفاوت‌ها در سن، جنس و عوامل بالینی و شیوه زندگی، نتایج آنالیز محققان نشان داد که نوشیدن روزانه جای با افزایش دفع گلوکز ادراری UGCR و میزان ۰.۱۱ میلی‌مول در میلی‌مول) و کاهش مقاومت به انسولین (TyG منفی ۰.۲۳) همچنین ۱۵ درصد خطر ابتلا به پیش دیابت و ۲۸ درصد کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در مقایسه با افرادی که هرگز جای نمی‌نوشند، کاهش می‌یابد. برای تأیید بیشتر این یافته‌ها، محققان کارآزمایی تصادفی دوسوکور را روی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ انجام دادند. یافته‌های ما نشان می‌دهد که نوشیدن روزانه جای سیاه از طریق کنترل بهتر قند خون، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و پیشرفت آن را کاهش می‌دهد. وقتی به تمام نشانگرهای زیستی مختلف مرتبط با نوشیدن همیشگی جای سیاه نگاه می‌کنید، درک می‌کنید که ممکن است این مورد قدیمی ساده باشد؛ به راحتی می‌توانید با رژیم غذایی، سلامت خود را بهبود بخشید.

ادوین تورس، پرستار متخصص در مراقبت از دیابت موسسه فیشر دیابت و متابولیسم در مرکز پزشکی شهر نیویورک می‌گوید: «کنکته اصلی این تحقیق این است که در بزرگسالان ساکن چین، مصرف منظم جای، به‌ویژه جای سیاه، با چندین پیامد مثبت برای سلامتی همراه است.» وی افزود: این مطالعه دارای محدودیت‌هایی است ازجمله این واقعیت که داده‌ها را فقط در یک مقطع زمانی جمع‌آوری می‌کند و اطلاعات مربوط به مصرف جای را خود

تونگری وو، سرپرست گروه تحقیق از دانشگاه آدلاید استرالیا می‌گوید: «مزایای قابل توجه جای برای سلامتی ازجمله کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت نوع ۲، در چندین مطالعه در سال‌های اخیر گزارش شده است اما مکانیسم‌های زیربنایی این فواید نامشخص بوده است.»

محققان اثرات محافظتی بر مدیریت قند خون را به افزایش دفع گلوکز و بهبود مقاومت به انسولین مرتبط با نوشیدن همیشگی جای نسبت می‌دهند. این مطالعه مشاهده‌ای، ثابت نمی‌کند که نوشیدن هر روز جای، کنترل قند خون را بهبود می‌بخشد اما نشان می‌دهد که احتمالاً می‌تواند به کنترل بهتر قند کمک کند.

وو گفت: یافته‌های ما به اثرات محافظتی نوشیدن همیشگی جای بر مدیریت قند خون از طریق افزایش دفع گلوکز در ادرار، بهبود مقاومت به انسولین و در نتیجه کنترل بهتر قند خون اشاره می‌کند. این فواید در میان مصرف‌کنندگان روزانه جای سیاه بارزتر بود.

راز کنترل بهتر متابولیک در تخمیر میکروبی جای سیاه نهفته است. به گفته محققان، این فرآیند ترکیبات زیست فعال با اثرات آنتی‌اکسیدانی و التهابی را به ارمان می‌آورد که باعث بهبود حساسیت به انسولین، عملکرد بهتر سلول‌های بتای پانکراس و تغییر ترکیب باکتری‌های روده می‌شود. این مطالعه شامل ۱۹۲۳ بزرگسال از هشت استان چین بود. از این تعداد، ۴۲۴ شرکت‌کننده، دیابت، ۳۵۲ نفر پیش دیابت و بقیه سطح گلوکز خون طبیعی داشتند. این مطالعه فراوانی و نوع جای مصرف شده توسط شرکت‌کنندگان را بررسی کرد.

محققان میزان مصرف و دفع گلوکز در ادرار، مقاومت

ایسنا/خراسان رضوی نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که نوشیدن روزانه جای سیاه ممکن است به کاهش خطر ابتلا به دیابت کمک کند.

جای به دلیل مزایای سلامتی از جمله توانایی آن در مبارزه با التهاب، تقویت ایمنی بدن و محافظت در برابر انواع مختلف سرطان‌ها مورد توجه قرار گرفته است و اکنون محققان می‌گویند که نوشیدن منظم جای سیاه می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را تقریباً به نصف کاهش دهد.

نتایج تحقیق جدید نشان می‌دهد که مصرف‌کنندگان روزانه جای سیاه در مقایسه با افرادی که هرگز جای نمی‌نوشند، ۵۳ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به پیش دیابت و ۴۷ درصد خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند.

جای سیاه، جای قدیمی است که در چین تهیه می‌شود و فرآیند تخمیر گسترده‌ای را پشت سر گذاشته و سرشار از باکتری‌های سالم یا پروبیوتیک‌هایی است که احتمالاً سلامت روده را بهبود می‌بخشد.

دیابت نوع ۲ زمانی رخ می‌دهد که سلول‌ها، مقاومت به انسولین ایجاد می‌کنند، وضعیتی که در آن به‌طور طبیعی به انسولین، هورمون تولید شده توسط پانکراس برای تنظیم قند خون، پاسخ نمی‌دهند.

پیش دیابت، وضعیتی است که در آن سطح قند خون بالاست اما آنقدر بالا نیست که بتوان فرد را دیابتی محسوب کرد. بیش از ۳۰ درصد از بزرگسالان در ایالات‌متحده پیش دیابت هستند. شایان‌ذکر است، زمانی که سطح قند خون ناشتا در دو آزمایش جداگانه ۱۲۶ میلی‌گرم در دسی‌لیتر یا بالاتر باشد، فرد دیابتی در نظر گرفته می‌شود، در حالی که زمانی که سطح قند خون ناشتا از ۱۰۰ تا ۱۲۵ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد، پیش دیابتی است.

## چگونه یک غذای سالم بخوریم؟

رئیس گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به بیان راهکارهایی برای کاهش مصرف نمک، قند و غذاهای چرب پرداخت.

فرشته فزونی رئیس گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: سر سقره به غذا نمک نزنید و نمکدان را از سفره و میز غذا حذف کنید.

وی افزود: به میوه‌ها و سبزی‌های خام (گوچه سبز، خیار، گوچه فرنگی و...) نمک نزنید. فزونی ادامه داد: مواد غذایی نمک سود و دودی شده، انواع شور و ترشی، دسر‌ها، سس‌های اسلاد آماده، سویا سس، زیتون و خردل و سوپ‌های آماده و تنقلات شور مانند چیپس سیب‌زمینی، چوب شور، چیپس ذرت، کراکر، آجیل، مغزهای شور از منابع عمده سدیم هستند، مصرف آنها را محدود کنید. وی افزود: برچسب‌های تغذیه‌ای را مطالعه کرده و غذاهایی را که مقدار سدیم کمتری دارند انتخاب کنید. فزونی تأکید کرد: از ادویه‌هایی استفاده کنید که در تهیه آنها از نمک استفاده نشده و مصرف گوشت‌های فراوری شده مثل سوسیس و کالباس که حاوی نمک زیادی است را به حداقل برسانید. وی افزود: غذاهای کنسروی حاوی نمک زیادی هستند، مصرف آنها را کاهش دهید. به جای تنقلات شور به فرزندان خود، میوه و آجیل خام بدهید.

فزونی گفت: به جای نمک از چاشنی‌هایی مانند سبزی‌های معطر تازه یا خشک (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و...) یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک

استفاده کنید. وی افزود: نمک مصرفی را از نوع تصفیه شده پیدار انتخاب کنید و به یاد داشته باشید که نمک تصفیه شده پیدار نیز به اندازه سایر نمک‌ها موجب افزایش فشار خون می‌شود. فزونی با تأکید بر کاهش مصرف غذاهای پرچرب، تصریح کرد: به جای سرخ کردن غذا از روش‌های دیگر پخت مانند بخارپز، آب پز و تنوری استفاده کنید. وی افزود: از حرارت دادن زیاد روغن و غوطه وری ماده غذایی در مقدار زیاد روغن خودداری کنید و پیش از پختن گوشت چربی‌های قابل رؤیت آن را جدا کنید. فزونی ادامه داد: مصرف ماهی را در برنامه غذایی هفتگی بگنجانید. از مصرف لبنیات پرچرب، شیرینی خامه‌ای، روغن حیوانی، روغن نباتی جامد، فست فود پرهیز کنید. وی بر کاهش مصرف چربی‌های اشباع و ترانس تأکید کرد و گفت: برای کاهش دریافت اسید چرب ترانس (اسیدهای چرب مضر) که به دلیل جامد بودن در دمای محیط و بدن خطرانی، چون گرفتگی رگ‌ها و امراض قلبی را ایجاد می‌کند) از مصرف روغن نباتی جامد، غذاهای سرخ کرده و فست فود اجتناب کنید. فزونی افزود: از روغن‌های غیراشباع مانند کانولا، زیتون و کنجد و... به میزان مناسب و نه خیلی زیاد استفاده کنید.

## بررسی علل و روش‌های جلوگیری از عود مجدد سرطان روده بزرگ

شناسایی این فاکتورهای مولکولیست بود تا در بخش بالینی از آن استفاده شود. این محقق در ادامه گفت: اختلال در بیان مولکول‌ها می‌تواند در رشد و پیشرفت سرطان نقش تعیین‌کننده‌ای داشته باشد. به همین دلیل، تاکنون مطالعات بسیاری روی پروفایل بیانی حاصل از ژنوم صورت گرفته است. وی با اشاره به کمک علم انفورماتیک به علم پزشکی، گفت: به دلیل آنکه انفورماتیک، علمی جدید است که در پزشکی کاربردهایی پیدا کرده است، لذا تحقیقات عملی انجام شده زیادی برای آن وجود نداشت و فقط توانستیم تعداد کمی مقاله در این موضوع پیدا کنیم. حال آنکه این طرح و این علم در آینده می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد.

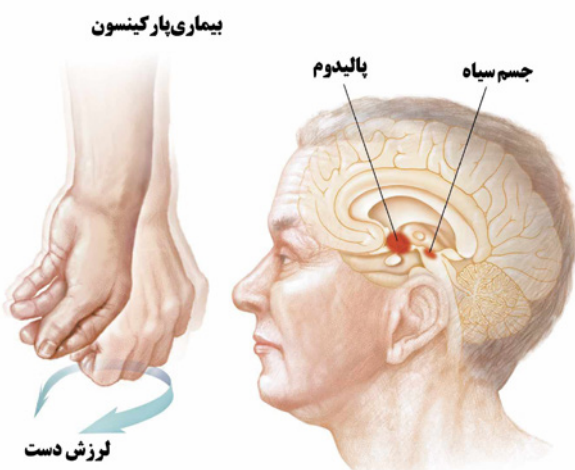
راهکار درمانی برای بیماران مبتلا به CRC، جراحی است که البته نتایج متفاوتی هم دربردارد. همچنین شیمی‌درمانی هم برای افراد مبتلایی که ریسک بالایی برای عود بیماری دارند، انجام می‌شود. تقریباً می‌توان گفت که ۵۰ درصد بیماران پس از جراحی و شیمی‌درمانی، عود و بازگشت بیماری داشته‌اند. وی خاطر نشان کرد: با توجه به اهمیت تشخیص‌های مولکولی و ژنتیکی در افراد دچار سرطان، شناسایی فاکتور‌هایی که پیشرفت بیماری و مرحله بیماری فرد مبتلا به سرطان را نشان دهد؛ اهمیت ویژه‌ای دارد و از موارد مهمی است که امروزه محققان و پزشکان به آن توجه دارند. به همین دلیل، هدف غایی و نهایی از انجام این طرح، بهبود پیش‌آگهی افراد مبتلا به سرطان کولورکتال با

علوم پزشکی ایران در توضیح تحقیقات رساله‌اش که با راهنمایی محمد نجفی و با حمایت بنیاد ملی علم ایران انجام شده، گفت: سرطان کولورکتال (Colorectal cancer) به‌عنوان سومین عامل مرگ ناشی از سرطان در این سرطان، عود تومور و متاستاز، دو فاکتور تأثیرگذار بر بقای بیماران دارای سرطان کولورکتال است. وی ادامه داد: سلول‌های بنیادی سرطانی، نقش مهمی در شروع تومور، عود، متاستاز و مقاومت به درمان دارند و نیاز به تحقیقات در مورد این سلول‌ها بیش از قبل احساس می‌شود. فتاحی درباره روش‌های درمانی این نوع سرطان، توضیح داد: اصلی‌ترین

محققان دانشگاه علوم پزشکی ایران، اثرات سیستمیک فاکتورهای تنظیمی روی سطوح بیان ژن‌ها و پروتئین‌های مرتبط با سرطان کولورکتال در بیماران مبتلا به سرطان روده بزرگ را بررسی کردند. معاونت علمی ریاست جمهوری در گزارشی عنوان کرد: محققان دانشگاه علوم پزشکی ایران در پژوهشی، اثرات سیستمیک فاکتورهای تنظیمی (miRNA, LncRNA) روی سطوح بیان ژن‌ها و پروتئین‌های مرتبط با سرطان کولورکتال در بیماران مبتلا به CRC و سلول‌های بنیادی سرطان (CSC) را بررسی کردند. فهیمه فتاحی، دانش‌آموخته دکتری تخصصی پزشکی مولکولی دانشگاه



# محققان علت بیماری پارکینسون را پیدا کردند



ایسنا/خراسان رضوی پیشرفتی قابل توجه مکانیسم‌های اساسی بیماری پارکینسون را روشن می‌کند و پتانسیل درمان‌های نوآورانه را در آینده ارائه می‌دهد. به‌نقل از یور کالرت، تا همین اواخر، درک ما از بیماری پارکینسون به کلی محدود و این محدودیت در گزینه‌های درمانی ناچیز و در مدیریت این وضعیت ناتوان‌کننده آشکار شده بود. درک اخیر ما در درجه اول حول عوامل ژنتیکی مسئول موارد خانوادگی بوده، در حالی که عوامل ایجادکننده در بیشتر بیماران ناشناخته‌باقی مانده است با این حال، در تحقیق جدید، محققان دانشگاه کپنهاگ دانمارک، از بینش جدیدی در مورد عملکرد مغز در بیماران پارکینسونی پرده‌برداری کرده‌اند. رهبر این کشف پیشگامانه، پروفسور شهره عیسی‌زاده نوبیکاس است.

پروفسور عیسی‌زاده نوبیکاس می‌گوید: برای اولین بار، می‌توانیم نشان دهیم که میتوکندری‌ها، تولیدکنندگان انرژی حیاتی در سلول‌های مغز، به‌ویژه نورون‌ها، آسیب می‌بینند که منجر به اختلال در دی‌ان‌ای میتوکندری می‌شود. این امر بیماری را مانند آتش‌سوزی در مغز شروع و گسترش می‌دهد.

وی بیان کرد: یافته‌های ما نشان می‌دهد که انتشار مواد ژنتیکی آسیب‌دیده، دی‌ان‌ای میتوکندریایی، باعث ایجاد علائمی می‌شود که یادآور بیماری پارکینسون و پیشرفت آن به سمت زوال عقل است.

بیماری پارکینسون یک بیماری مزمن است که سیستم عصبی مرکزی را تحت

تاثیر قرار می‌دهد و منجر به علائمی مانند مشکل در راه رفتن، لرزش، چالش‌های

شناختی و در نهایت زوال عقل می‌شود. این بیماری بیش از ۱۰ میلیون نفر را در

سراسر جهان مبتلا کرده است. در حالی که در حال حاضر هیچ درمانی وجود ندارد،

درمان‌های پزشکی خاصی می‌توانند علائم آن را تسکین دهند.

## قطعات کوچک دی‌ان‌ای میتوکندری باعث گسترش بیماری می‌شود

محققان با بررسی مغز انسان و موش، دریافتند که آسیب به میتوکندری در سلول‌های مغز زمانی اتفاق می‌افتد که این سلول‌ها نقصی در ژن‌های پاسخ ضد ویروسی داشته باشند. آنان در جستجوی درک علت رخداد این آسیب و چگونگی

به گفته متخصصان دانشکده پزشکی دانشگاه کارولینای شمالی، یک اختلال احتمالا مرگبار که باعث لخته شدن خون می‌شود به سرماخوردگی مرتبط است.

به گزارش ایسنا، این گروه از متخصصان بین آدنوویروس (مجموعه ویروس‌هایی که در بدن عفونت خفیف تا شدید به وجود می‌آورند) و یک اختلال نادر لخته‌گی خون ارتباطی پیدا کرده‌اند.

این نخستین بار است که گفته می‌شود ویروس تنفسی معمولی با لخته شدن خون و ترومبوسیتونی شدید (که به اختلال در پلاکت‌های خون یا ترومبوسیت‌ها گفته می‌شود) ارتباط دارد.

پلاکت‌ها که غالبا به آنها ترومبوسیت می‌گویند، در تشکیل لخته‌های خون هنگام آسیب‌دیدگی افراد نقش کلیدی دارند.

بیماری‌های ویروسی، بیماری‌های خودایمنی و سایر بیماری‌ها به کاهش سطح پلاکت در سراسر بدن منجر می‌شوند. به این حالت ترومبوسیتونی می‌گویند.

دکتر «سفتن مول»، استاد پزشکی بخش هماتولوژی دپارتمان پزشکی در بیانه‌های عنوان کرد: این اختلال مرتبط با آدنوویروس اکنون یکی از چهار اختلال شناخته‌شده ضدپلاکت (anti-PFf disorder) است.

وی افزود: امیدواریم یافته‌های ما به تشخیص زودهنگام، درمان مناسب و پهنه و کسب نتایج بهتر برای بیمارانی که به این اختلال مرگبار مبتلا می‌شوند، منجر شود.

این تازه‌ترین یافته‌ها که در نشریه پزشکی «نیوانگلند» منتشر شده است، در مورد این ویروس و نقش آن در ایجاد فاکتور ۴ ضدپلاکتی جزئیاتی ارائه می‌دهد.

این کشف برای پژوهش درباره درک چرایی و چگونگی بروز این وضعیت نیز راه‌های جدیدی باز می‌کند.

در اختلالات آنتی – پی‌اف۴، سیستم ایمنی فرد علیه پی‌اف۴، پروتئینی که پلاکت‌ها

آزاد می‌کنند، آنتی‌بادی می‌سازد. آنتی‌بادی پروتئینی است که به مبارزه با بیماری‌های

زنانبار کمک می‌کند.

با این حال، زمانی که آنتی‌بادی علیه پی‌اف۴ تشکیل و به آن وصل می‌شود، فعال

شدن و حذف سریع پلاکت‌ها در جریان خون

تحریک می‌شود و به لخته شدن خون و کاهش

پلاکت‌های منجر می‌شود.

گاهی اوقات قرار گرفتن بیمار در معرض «هپارین» که به آن ترومبوسیتونی ناشی از هپارین (HIT) می‌گویند، باعث تشکیل آنتی‌بادی‌های ضد پی‌اف۴ می‌شود. گاهی

نیز بدون مواجهه پیشین با هپارین به مثابه یک بیماری خودایمنی رخ می‌دهد که به آن

اچ‌آی‌تی خودبه‌خودی می‌گویند.

طرف سه سال گذشته، تعداد اندکی از موارد ترومبوسیتونی به واکسن‌هایی خاص

از کووید۱۹ مرتبط شده‌اند که متمایز از واکسن‌های مدرنا و فایزر هستند. این وضعیت

ترومبوسیتونی ایمنی ترومبوتیک ناشی از واکسن (VITT) نام دارد.

متخصصان برای درک بهتر این موضوع

پسر پنج ساله‌ای را معاینه کردند که بیش‌تر

به بیماری آدنوویروس مبتلا و با لخته شدید

خون در مغز در بیمارستان بستری شده و

سطح پلاکت‌هایش به میزانی چشمگیر پایین

آمده بود.

دکتر «ژاکلین باسکین میلر» گفت:

پزشکان بخش مراقبت‌های ویژه، متخصصان مغز و اعصاب و گروه هماتولوژی

(خون‌شناسی) شبانه‌روز برای تعیین مراحل

بعدی مراقبت از این پسرچه تلاش می‌کردند.

او به درمان پاسخ نمی‌داد و حالش به‌سرعت

بدتر می‌شد. پرسیده بودیم که آیا با توجه به

داده‌های واکسن ممکن است این وضعیت به

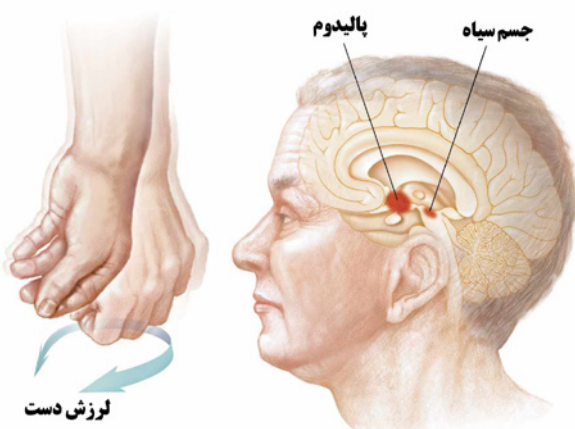
آدنوویروس او مرتبط باشد یا خیر، اما آن زمان

منابع کمثبوتی وجود نداشت که به این موضوع

اشاره کند.

به گزارش ایندپیندنت، این نتایج نشان داد

## بیماری پارکینسون



کمک به این بیماری بودند. جستجوی محققان به یک افشاگر ی قابل توجه منجر شد، بخش‌های کوچکی از میتوکندری، در واقع دی‌ان‌ای، به درون سلول آزاد می‌شوند. پروفسور عیسی‌زاده توضیح می‌دهد که وقتی این قطعات دی‌ان‌ای آسیب‌دیده در در جای خود قرار نگیرند، برای سلول سمی می‌شوند و سلول‌های عصبی را وادار می‌کنند تا این دی‌ان‌ای سمی میتوکندری را دفع کنند.

وی افزود: با توجه به ماهیت بههم پیوسته سلول‌های مغزی، این قطعات دی‌ان‌ای سمی به سلول‌های همسایه و دور گسترش می‌یابند، شبیه به آتش‌سوزی کنترل‌نشده در جنگل‌ها که توسط یک آتش معمولی جرقه زده می‌شود.

## نمونه خون، ایده‌آل است

شهره عیسی‌زاده نوبیکاس پیش‌بینی می‌کند که این تحقیق گام اولیه در جهت درک بهتر این بیماری و توسعه درمان‌های آینده، تشخیص و اندازه‌گیری اثربخشی درمان بیماری پارکینسون است.

وی همچنین ابراز امیدواری کرد که تشخیص دی‌ان‌ای میتوکندریایی آسیب‌دیده می‌تواند به‌عنوان یک نشانگر زیستی اولیه برای توسعه بیماری باشد. نشانگرهای زیستی، شاخص‌های عینی شرایط پزشکی خاص مشاهده شده در بیماران هستند. در حالی که برخی از نشانگرهای زیستی مانند فشار خون، دمای بدن و شاخص توده بدن رایج هستند، برخی دیگر بینش‌هایی را در مورد بیماری‌های خاص، مانند جهش ژنی در سرطان یا سطح قند خون برای دیابت، ارائه می‌دهند. شناسایی یک نشانگر زیستی برای بیماری پارکینسون نوید قابل توجهی برای پیشرفت درمان‌های آینده دارد.

پروفسور عیسی‌زاده نوبیکاس ابراز کرد: ممکن است آسیب دی‌ان‌ای میتوکندری در سلول‌های مغزی از مغز به خون منت نش کند. این امر امکان گرفتن نمونه کوچکی از خون بیمار را به‌عنوان راهی برای تشخیص زودهنگام یا ایجاد پاسخ مطلوب به درمان‌های آینده ممکن می‌سازد.

وی همچنین امکان تشخیص دی‌ان‌ای میتوکندری آسیب‌دیده در جریان خون را در نظر می‌گیرد که تشخیص بیماری را سنجش پاسخ‌های درمانی را از طریق یک آزمایش خون ساده امکان‌پذیر می‌کند.

تلاش بعدی محققان شامل بررسی این است که چگونه آسیب دی‌ان‌ای میتوکندری می‌تواند به‌عنوان نشانگرهای پیش‌بینی برای مراحل مختلف بیماری و پیشرفت عمل کند.

پروفسور عیسی‌زاده نوبیکاس خاطرنشان کرد: علاوه بر این، ما برای بررسی راهبردهای درمانی بالقوه با هدف بازگرداندن عملکرد طبیعی میتوکندری برای اصلاح اختلالات میتوکندریایی دخیل در این بیماری تلاش می‌کنیم.

یافته‌های این پژوهش در مجله Molecular Psychiatry منتشر شده است.

بیشتری برای زنده ماندن داشته باشند؟

## نشانه‌های لخته‌گی خون که لازم است از آنها اطلاع داشته باشید

هرچند تشکیل لخته خون در صورت بروز جراحی یا جراحی باعث جلوگیری از خونریزی بیش از حد می‌شود اما دلایل دیگری برای این اختلال وجود دارد که می‌تواند زاینبار باشد.

– سیگاری‌ها

## آدنوویروس‌ها روی بخش‌های مختلف بدن تاثیر می‌گذارند

آدنوویروس به گروهی از ویروس‌ها گفته می‌شود که می‌توانند روی بخش‌های مختلف بدن تاثیر بگذارند. این تاثیر فقط به نوع آن بستگی دارد.



با استناد به کلینیک کلپولند، لخته شدن خون نشانه‌های احتمالا مرگباری ایجاد می‌کند و افرادی که بیشتر در معرض خطر قرار دارند، عبارت‌اند از: – افراد ۶۵ سال و بالاتر که خطر لخته شدن خون در آنها بیشتر است – زنان باردار – مبتلایان به سرطان – مبتلایان به همدی؟ و درنهایت، چگونه می‌توانیم بهترین درمان را به این بیماران ارائه دهیم تا در برابر ابتلا به این بیماری احتمالا مرگبار فرصت

وب‌سایت مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده آمریکا اعلام کرده است که مجموعه‌ای از بیماری‌ها شامل سرماخوردگی یا نشانه‌های مشابه آنفلوآنزا مانند تب و گلودرد با آدنوویروس‌ها مرتبط هستند. بروشنت حد، دات‌ال‌ریه، ورم ملتحمه و گاستریت حاد -از جمله اسهال و استفراغ – نیز می‌تواند ناشی از این عفونت باشد. همچنین التهاب یا عفونت مثانه و بیماری‌های عصبی کمتر شایع هستند اما جزو علائم ذکر شده‌اند.

## مواد غذایی که خشکی مزاج را برطرف می‌کند

متخصص طب سنتی گفت: تغذیه روزانه تاثیر مستقیم در بروز خشکی مزاج دارد. نباید تنها از غذاهای خشک استفاده کنیم. اضافه کردن سبزیجاتی مانند لوبیا سبز، کلم، گوجه و بامیه به برنامه غذایی و به صورت پخته شده باعث می‌شود که تعادل ایجاد شود.

به گزارش خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس، الهام اختری، متخصص طب سنتی، در شبکه دو سیما گفت: براساس کتب طب سنتی، هر فرد باید در روز بین یک تا سه بار دفع نرم داشته باشد تا دچار خشکی مزاج نشود. نکته مهم این است که در اینجا بیشتر از اینکه توجه بر روی تعداد باشد، لازم است که احساس تخلیه کامل در شخص به وجود بیاید؛ یعنی شخصی که حتی دو روز یک بار هم شکمش کار کند، اما این تخلیه به درستی صورت بگیرد، سالم بوده و به بیوست دچار نیست.

وی افزود: زمانی که شخص نتواند مواد اضافی را دفع کند، به تدریج فشار مضاعفی بر ارگان‌های دیگر وی به وجود می‌آید. این موضوع منجر به بروز مشکلات متعددی، بر اساس اینکه وی بیشتر در معرض چه بیماری‌هایی قرار دارد، می‌شود.

اختری اظهار کرد: در شرایطی که خشکی مزاج مشکلی است که فرد سال‌ها با آن درگیر است و پس از میل کردن غذاهای خاصی دچار بیوست می‌شود، نیازی به مراجعه به پزشک نیست.اما بعضا این مشکل ناگهان برای یک نفر پیش می‌آید و در چنین شرایطی لازم است که کولونوسکوپی انجام شده و شخص هرچه سریع‌تر تحت درمان قرار بگیرد.

متخصص طب سنتی ابراز کرد: نکته مهم این است که خشکی مزاج بسیار متاثر از سبک زندگی است. تغذیه روزانه تاثیر مستقیم در بروز این مشکل دارد. باید این موضوع را در نظر داشته باشیم که نباید تنها از غذاهای خشک استفاده کنیم.اضافه کردن سبزیجاتی مانند لوبیا سبز، کلم، گوجه و بامیه به برنامه غذایی و به صورت پخته شده باعث می‌شود که تعادل ایجاد شود.

اختری اظهار داشت: مورد دیگری که از اهمیت زیادی برخوردار است، اضافه کردن فعالیت بدنی به برنامه روزمره است. ورزش حرارتی مشابه به حرارت غریزی ما ایجاد می‌کند. با پیاده‌روی روزانه روده‌ها گرم می‌شوند و در نتیجه آن شکم بهتر کار می‌کند؛ لذا لازم است که حتما زمانی از روز را به ورزش اختصاص دهیم. وی گفت: کرفس یکی از گیاهانی است ک خواص دارویی فوق‌العاده‌ای دارد. خوردن برگ کرفس قبل از وعده غذایی به میزان یک نعلبکی کوچک، سبب تنظیم ترشح انسولین در بیماران دیابتی یا پیش دیابتی می‌شود. یکی از نکات مثبت بارز کرفس نیز این است که کالری منفی دارد.

## چه زمانی بهترین موقع برای حجامت است؟

یک متخصص طب سنتی درباره بهترین زمان حجامت کردن و نشانه‌های ظاهری فشار خون بالا توضیحاتی ارائه کرد.

به گزارش شهرآرانیوز، حسین خیراندیش در شبکه دو سیما، گفت: در طب سنتی فشار خون را افزایش اخلاط تعریف می‌کنند. در بدن انسان چهار ماده اصلی صفرا، سودا، دم و بلغم وجود دارد که سنگ بنای بدن انسان را تشکیل می‌دهند. دم و بلغم در عروق انسان همواره در حال گردش هستند. درصورت افزایش بلغم، کمینه فشار خون و در صورت افزایش دم، بیشینه فشار خون بالا می‌رود.

وی افزود: در بلغمی‌ها و دموی‌ها، استعداد و احتمال فشار خون بیشتر است. این بدان معنا نیست که افراد با دو طبع صفراوی و سودابی دچار فشار خون نخواهند شد، بلکه تنها احتمال این امر در میان آنها به نسبت کم‌تر است.

خیراندیش اظهار داشت: حجم خون به صورت سالانه باید کنترل شود. این موضوع در فصل جوشش خون، یعنی بهار و از طریق حجامت صورت می‌گیرد. در واقع جدر و مدی که در دریا اتفاق می‌افتد، بر روی بدن انسان نیز تاثیرگذار است.

وی گفت: در ایام قرض ماه قمری به دلیل موقعیت زمین، احتمال بالا رفتن فشار خون وجود دارد. همچنین بهترین زمان حجامت ۱۲ تا ۱۳ ماه قمری است؛ لذا لازم است که به این موارد را که به ظاهر تاثیر آنها را در عملکرد بدن خود نمی‌بینیم، بیشتر مورد بررسی قرار دهیم.

خیراندیش اظهار داشت: ایران با توجه به موقعیت جغرافیایی خود، آب و هوایی نسبتا گرم و خشک دارد. همین موضوع سبب می‌شود تا زمینه پرخاشگری در افراد بیشتر فراهم شود.

وی ابراز کرد: لذا توصیه می‌شود که در چنین شرایطی که فردی نارام است، خشک‌کننده‌هایی مانند آب به وی داده شود تا بتواند به حالت عادی بازگردد. زمینه این اتفاقات در افراد دارای طبع صفراوی و دموی بیشتر است.

وی در ادامه گفت: در ظاهر، گلگون شدن چهره، سنگینی سر و پرخون شدن چشم، نشان از فشار خون بالا است. همچنین برای افرادی که استعداد فشار خون دارند بعضا یک سوپاپ اطمینان وجود دارد و آن خونریزی بینی است.

این استاد طب سنتی متذکر شد: این افراد توجه داشته باشند که این در واقع یک نشانه خوب است که آنها می‌توانند به این شکل متوجه فشار خون بالایشان در مواقعی مانند عصبانیت یا اضطراب باشند.

#### خبر کوتاه

#### مرگ مغزی با کما چه تفاوتی دارد؟

نحوه دریافت کارت اهدای عضومدیرعامل انجمن اهدای عضو ایرانیان گفت: در مرگ مغزی، خون‌رسانی مغز مختل می‌شود و سلول‌های مغز می‌میرند و سه روز بعد اگر جسمجمه باز شود شاهد یک مغز متلاشی شده و متعفن‌ی هستیم که امکان برگشت آن به هیچ عنوان وجود ندارد. به گزارش شهرارانپوز، کتابون نجفی زاده اظهار کرد: یک درصد مرگ انسان‌ها در دنیا به دلیل مرگ مغزی است به این معنا که مغز از بین می‌رود و سلول‌های آن متلاشی می‌شود، اما قلب به واسطه داروها و دستگاه‌ها قادر است تا چند روز تپش خود را ادامه دهد.

وی افزود: اطلاع رسانی به خانواده‌ها در مورد این موضوع نباید از زمان مرگ مغزی بیمار انجام شود بلکه قبل از حادثه و در طول زندگی اطلاع رسانی و فرهنگ سازی مناسب و وسیعی انجام شود تا خانواده بیمار مرگ مغزی بتواند در چند روز سریعاً تصمیم بگیرد.

مدیرعامل انجمن اهدای عضو ایرانیان گفت: مراسم جشن نفس از ۲۰ سال قبل در ایران شروع شد، اما به تدریج گسترش پیدا کرد و تبدیل به فرهنگ عمومی شد؛ بطوریکه اول رویداد «شهر نفس» و بعد هم رویداد «ایران؛ دیار نفس» شکل گرفت و هم اکنون نیز در جای جای ایران تبلیغات اهدای عضو به شکل بیلبوردهای خیابانی و تیزرهای متعدد درباره مرگ مغزی انجام می‌شود.

نجفی زاده درباره تفاوت مرگ مغزی و کما اظهار کرد: مردم به اشتباه مرگ مغزی را با کما به اشتباه می‌گیرند درصورتیکه در مرگ مغزی، خون‌رسانی مغز مختل می‌شود و سلول‌های مغز می‌میرند و سه روز بعد اگر جسمجمه باز شود شاهد یک مغز متلاشی شده و متعفن‌ی هستیم که امکان برگشت آن به هیچ عنوان وجود ندارد.

وی با بیان اینکه خوشبختانه قوانین تأیید مرگ مغزی در کشور ما بسیار سفت و سخت است گفت: در همه کشورها یک یا دو متخصص مرگ مغزی را تأیید می‌کنند، اما در ایران این کار توسط چهار متخصص انجام می‌شود و بعد از آن هم یک متخصص پزشکی قانونی، کار چهار پزشک متخصص را تأیید می‌کند و از خانواده بیمار رضایت می‌گیرد.

مدیرعامل انجمن اهدای عضو ایرانیان که در یک برنامه رادیویی صحبت می‌کرد، یادآور شد: حاکم‌تر تا دو هفته می‌توان از بیمار مرگ مغزی نگهداری کرد ضمن اینکه با گذشت هر روز کیفیت اعضای بدن فرد مرگ مغزی نیز کاهش پیدا می‌کند.

وی با بیان اینکه طبق قانون، همه بیمارستان‌ها موظف هستند موارد مرگ مغزی را به واحدهای اهدای عضو اطلاع دهند، گفت: خوشبختانه ۶۴ واحد اهدای عضو در سراسر کشور داریم و بنابراین اگر موردی وجود داشته باشد واحدها مطلع می‌شوند و در صورت رضایت خانواده، کارهای اهدای عضو بیمار انجام می‌شود.

نجفی زاده اظهار کرد: افرادی که علاقه‌مند به عضویت در انجمن اهدای عضو ایرانیان هستند می‌توانند کد ملی خود را به ۳۴۳۲ پیامک کنند و کارت به صورت الکترونیک صادر می‌شود.

مدیرعامل انجمن اهدای عضو ایرانیان در پایان یادآور شد: هر دو سه ساعت، یک بیمار نیازمند به پیوند جان خود را از دست می‌دهد.

### ۸ نشانه سکته قلبی که شاید از آن بی‌خبر باشید

متخصصان معتقدند که اشکال در تنفس به همراه قدرت بدنی ضعیف می‌تواند مقدمه بروز سکته قلبی باشد. به گزارش شهرارانپوز، بررسی‌ها نشان می‌دهد که خستگی بیش از حد به همراه تورم در قسمت پایین پا از نشانه‌های بروز سکته قلبی در بین افراد است. متخصصان معتقدند که اشکال در تنفس، سردرد و سرگیجه به همراه قدرت بدنی ضعیف می‌تواند مقدمه بروز سکته قلبی باشد.

مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که خونریزی لته، ایجاد نقاط تیره در زیر ناخن به همراه لکه‌های تیره بر روی پوست می‌تواند باعث بروز سکته قلبی در بین افراد شود. منبع: بهداشت نیوز

### خوردن آب بسته بندی چه موقع سرطازن‌ا می‌شود

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: بطری‌های آب معدنی در صورتی که در معرض نور مستقیم آفتاب قرار بگیرد، به سلامت مصرف کننده آسیب می‌رساند. به گزارش خبرگزاری مهر، گلبن سهراب اظهار کرد: بطری آب معدنی اگر در معرض نور آفتاب باشد یا در دمای انجماد باشد و آب درون آن یخ بزند، در هر دو شرایط فعل و انفاعات شیمیایی در بطری رخ می‌دهد که برای بدن بسیار مضر است.

وی افزود: بطری‌های آب معدنی صرفاً برای نگهداری آب در درجه حرارت یخچال صفر تا ۴ درجه طراحی شده‌اند، به عبارتی طراحی آنها برای شرایط سرد و خنک است، نه انجماد و گرم.

سهراب گفت: گرم‌با باعث واکنش شیمیایی در پلاستیک حاوی آب شده و در نهایت باعث آزاد شدن مولکول‌های آن در آب می‌شود.

وی با اشاره به اینکه بطری‌های پلاستیکی نوشابه، دوغ، آب معدنی و مانند آن یکبار مصرف بوده و به هیچ عنوان نباید از این گونه بطری‌ها برای نگهداری آب یا مواد اسیدی مانند آب لیمو و سرکه استفاده کرد، افزود: این کار خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: این موضوع که افراد در روزهای گرم تابستان یک بطری آب معدنی همراه داشته باشند یا آن را درون اتومبیل رها کنند، امری عادی است ولی نکته اینجاست که بطری آبی که در معرض نور خورشید باشد مصرف آن خطرناک است و در صورت تابش مستقیم نور مانند یک ذره‌بین عمل می‌کند.

یک رژیم غذایی متعادل محتوی انواع مواد غذایی لبنی برای دریافت مواد مغذی ضروری، جهت حفظ سلامت روده و عملکرد سیستم ایمنی و بهینه‌سازی سلامت کلی مهم است.

به گزارش ایسنا، غذاهای لبنی در دسترس، مقرون به صرفه و با طعم عالی، انواع مختلفی دارند و مشخصات منحصر به فردی از مواد مغذی را ارائه می‌دهند که می‌تواند به غذا خوردن راحت‌تر و لذت بخش‌تر کمک کند. مصرف غذاهای لبنی مانند شیر کم چرب یا بدون چربی، ماست و پنیر برای داشتن تغذیه مناسب ضروری است.

##### –انرژی

غذاهای لبنی مانند یک فروشگاه جامع، برای کمک به مردم جهت حفظ انرژی شناخته می‌شوند. شیر، پنیر و ماست منبعی از پروتئین با کیفیت بالا هستند زیرا حاوی مقادیر بهینه تمام آمینو اسیدهای ضروری هستند که بدن به تنهایی قادر به ساخت آن نیست. پروتئین به از بین رفتن گرسنگی کمک کرده و می‌تواند به شما کمک کند مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید.

برای ورزشکاران حرفه‌ای و علاقه مندان به تناسب اندام، شیر می‌تواند در سه مورد بازسازی، سوخت‌گیری و آبرسانی مجدد، کمک کند. تحقیقات زیادی در مورد مزایای رژیم‌های غذایی با پروتئین بالاتر انجام شده که نشان می‌دهد این رژیم نه تنها برای عملکرد ورزشی و تناسب اندام، بلکه برای مدیریت وزن و پیری سالم موثر است.

##### – سلامت روده

از غذاهای تخمیری گرفته تا پروبیوتیک‌ها، غذاهای لبنی به سلامت روده کمک می‌کنند. غذاها و نوشیدنی‌های تخمیر شده، غذاهای باستانی هستند که هزاران سال است که وجود داشته‌اند. آنها توسط رشد میکروبی ساخته می‌شوند که می‌تواند طعم، بافت و قابلیت هضم را افزایش دهد و ممکن است به بهبود کیفیت تغذیه کمک کند. غذاهای تخمیر شده حاوی کشت‌های زنده می‌توانند باکتری‌های مفیدی را به دستگاه گوارش اضافه کنند و به میکروبیوتای سالم‌تر کمک کنند که بر هضم و عملکرد روده تأثیر می‌گذارد. غذاهای تخمیر شده ممکن است حاوی کشت زنده باشند یا نباشند، این بستگی به این دارد که آیا پس از پایان فرآیند تخمیر زنده بمانند یا خیر؟. به عنوان مثال، ماست و بیشتر پنیرها غذاهای تخمیر شده هستند. پروبیوتیک‌ها را می‌توان در برخی از غذاهای لبنی مانند ماست و کفیر یافت که می‌تواند به سلامت روده نیز کمک کند.

##### –ایمنی

خوردن لبنیات به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی کلی سالم یکی از راه‌های دریافت مواد مغذی مورد نیاز برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی است. به عنوان مثال، شیر حاوی ویتامین‌های A و D ، پروتئین، سلنیوم، روی و B۱۲ است که برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی مهم هستند. پنیر و ماست همچنین حاوی پروتئین، سلنیوم و B۱۲ هستند و ماست نیز منبع خوبی از روی است.

##### – خوابیدن

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، به طور کلی

تحتانی مری را کاهش می‌دهد و به تخلیه معده کمک می‌کند.

**دمنوش ریشه شیرین بیان:** شیرین بیان پوشش مخاطی مری را تقویت و از مری در برابر اسید معده محافظت می‌کند.

**دمنوش بابونه:** بابونه خواص ضدالتهابی دارد و به همین دلیل از دمنوش آن می‌توان به‌عنوان بهترین نوشیدنی برای سوزش معده نام برد.

برای تهیه دمنوش، یک قاشق چای‌خوری از گیاهان فوق را داخل یک لیوان آب داغ بریزید. اگر از برگ یا گلبرگ گیاه استفاده کنید، دمنوش شما بعد از پنج تا ۱۰ دقیقه آماده است. در صورتی که به‌سرآغ ریشه گیاه بروید، آماده شدن دمنوش به ۱۰ تا ۲۰ دقیقه زمان نیاز دارد. در صورت تمایل می‌توانید کمی عسل به دمنوش خود اضافه کنید. عسل خاصیت ضدالتهابی دارد و التهاب مری را کاهش می‌دهد.

بعضی از گیاهان ممکن است روی بیماری‌های شما تأثیر منفی داشته باشند یا اثربخشی داروها را تغییر دهید. قبل از اینکه دمنوش خاصی را به رژیم غذایی خود بیفزایید، با پزشک درباره فواید و عوارض آن مشورت کنید. همچنین توصیه می‌شود از مصرف دمنوش نعنای بیرهیزید، چرا که این گیاه باعث تشدید علائم رفلاکس می‌شود.

##### ۵.شیر گیاهی

برای افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز یا کسانی که با مصرف محصولات لبنی دچار سوزش معده می‌شوند، شیر گیاهی مثل شیر سویا، شیر نارگیل، شیر جو دوسر و شیر بادام گزینه خوبی است. چرا که این محصولات معمولاً در مقایسه با لبنیات حیوانی چربی کمتری دارند.

به یاد داشته باشید که به بعضی از نوشیدنی‌های غیرلبنی و شیرهای گیاهی، ماده‌ای بنام کاراگینان (Carrageenan) اضافه می‌شود که می‌تواند به بروز علائم گوارشی مانند نفخ و التهاب منجر شود. در صورت ابتلا به رفلاکس اسید، بهتر است از مصرف محصولات حاوی این افزودنی اجتناب کنید

##### ۶. آب نارگیل

از آب نارگیل شیرین‌نشده هم می‌توان به‌عنوان بهترین نوشیدنی برای سوزش معده نام برد. آب نارگیل منبع خوب الکترولیت‌های مفید مانند پتاسیم است. همچنین به حفظ تعادل pH در بدن کمک می‌کند که این برای

## ۴ فایده مصرف شیرولبنیات برای سلامتی



بر این، پروتئین می‌تواند به ترمیم عضلات در هنگام خواب کمک کند، به خصوص در کسانی که ورزش سخت انجام می‌دهند.

پروتئین نسبت به همان مقدار کربوهیدرات یا چربی سیر کننده بوده و به احساس رضایت بیشتر کمک می‌کند و احتمالاً می‌تواند به شما کمک کند کمی بهتر بخوابید. علاوه

\_\_\_\_\_

## ۱۰ نوشیدنی مفید و مضر برای سوزش معده

کنترل رفلاکس اسید بسیار مهم است.

**کدام نوشیدنی برای سوزش معده مضر است؟**

بعضی از نوشیدنی‌ها ممکن است سوزش سر دل را تشدید کنند. اگر با این بیماری دست و پنجه نرم می‌کنید یا می‌خواهید از بروز آن جلوگیری کنید، از مصرف نوشیدنی‌های زیر بپرهیزید:

##### ۱.نوشیدنی‌های کافئین‌دار

قهوه و سایر نوشیدنی‌های حاوی کافئین به‌عنوان محرک‌های سوزش سر دل شناخته می‌شوند. اعتقاد بر این است که کافئین اسفнкتر تحتانی مری را شل می‌کند و باعث بدتر شدن رفلاکس اسید می‌شود. با این حال، ذکر این نکته ضروری است که نتایج تحقیقات درباره ارتباط بین کافئین و سوزش معده ضد و نقیض است.

در یک مطالعه، محققان ارتباط بین مصرف قهوه،چای،نوشابه،شیر،آب و آبمیوه را با علائم رفلاکس در زنانی که سابقه ابتلا به GERD را نداشتند بررسی کردند. نتایج این تحقیق نشان داد که نوشیدن ۶ سروینگ قهوه،چای و نوشابه در روز باعث افزایش علائم رفلاکس می‌شود و جایگزین کردن ۲ سروینگ از این نوشیدنی‌ها با آب به کاهش علائم کمک می‌کند. با این حال، در مطالعه دیگری مشاهده شد که هیچ ارتباطی بین مصرف چای و قهوه با علائم رفلاکس وجود ندارد.

##### ۲. آب بعضی از میوه‌ها و سبزیجات

مرکبات محرک سوزش سر دل هستند، چون فشار اسفнкتر تحتانی مری را کاهش می‌دهند، تخلیه معده را به تعویق می‌انازند و باعث می‌شوند غذا برای مدت طولانی در معده باقی بماند.از سوی دیگر، غذاهای اسیدی مانند مرکبات و گوجه‌فرنگی حاوی اسید سیتریک هستند که می‌تواند پوشش مری را تحریک کند. گاهی اوقات، اسید سیتریک به‌عنوان طعم‌دهنده به بعضی از نوشیدنی‌ها اضافه می‌شود. بنابراین، قبل از خرید این محصولات لازم است برچسب آنها را به‌دقت بخوانید.

**از بدترین نوشیدنی‌ها برای سوزش معده می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:**

آب پرتقال  
آب لیموترش  
آب گریپ‌فروت  
آب نارنگی  
آب آناناس

آب گوجه‌فرنگی

##### ۳.نوشیدنی‌های گازدار

نوشابه و سایر نوشیدنی‌های گازدار باعث تشدید سوزش سر دل می‌شوند. در چند مطالعه مشاهده شده است که بین مصرف نوشیدنی‌های گازدار و افزایش خطر ابتلا به رفلاکس ارتباط وجود دارد، چرا که این محصولات باعث نفخ می‌شوند و فشار واردشده روی اسفнкتر تحتانی مری را افزایش می‌دهند. با این حال، نتیجه تحقیقات قطعی نیست. برای مثال، محققان در یک مطالعه نتوانستند هیچ ارتباطی بین مصرف نوشیدنی‌های گازدار و GERD پیدا کنند.

##### ۴.الکل

به افراد مبتلا به سوزش سر دل توصیه می‌شود از مصرف نوشیدنی‌های الکلی بپرهیزند، چرا که الکل روی اسفнкتر تحتانی مری تأثیر می‌گذارد و باعث رفلاکس اسید می‌شود.

##### زمان مراجعه به پزشک

اگر علائم رفلاکس اسید با تغییر سبک زندگی و اصلاح رژیم غذایی برطرف نشد، با پزشک صحبت کنید. در صورت مشاهده علائم زیر هم لازم است به پزشک مراجعه کنید: کاهش وزن ناخواسته درد قفسه سینه از دست دادن اشتها حالت تهوع یا استفراغ

مدفوع خونی یا مدفوع سیاه و قیر مانند اگر رفلاکس اسید یا GERD درمان نشود، عوارض زیادی ایجاد می‌کند، مثل ازوفازیت (التهاب مری) و مری بارت (تغییر بافت پوششی مری که خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد).

##### کلام پایانی

به یاد داشته باشید که هیچ ۲ نفری شبیه هم نیستند. نوشیدنی‌ای که برای یک نفر مفید است احتمال دارد برای شما مشکل‌ساز باشد.از سوی دیگر، ممکن است بعضی از افراد با مصرف بعضی از نوشیدنی‌ها دچار سوزش معده شوند، اما بدن شما بتواند آنها را بدون مشکل تحمل کند. در بیشتر موارد، شما باید با آزمون و خطا بهترین و بدترین نوشیدنی برای سوزش معده خود را پیدا کنید. با این حال، شواهد نشان می‌دهد که اکثر افراد مبتلا به این بیماری می‌توانند از آب، شیر کم‌چرب، شیر گیاهی، آب نارگیل و دمنوش زنجبیل استفاده کنند.

#### صاحب امتیاز: کرار ضیغمی

مدیر مسئول: علی محمد کردناجی

سر دبیر: سیدامیر حسینیان وفا

دبیر تحریریه: محمدعلی بهستانی

دبیر سرویس اجتماعی: مسلم حداد

تلفن: ۳۳۳۹۱۶۴۷ فاکس: ۰۲۱۴۲۶۹۵۶۹۶

آدرس: تهران، شهری، دولت آباد، خیابان مرادی، گروه ۱۱۴، بلوک ۱۷، واحد۱۲

چاپ و لیتوگرافی: معلم

عضو رسمی انجمن صنفی مدیران رسانه و تعاونی مطبوعات کشور