

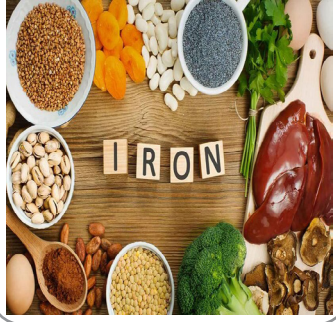
مواد غذایی که آهن بدن تان را تامین می کند

بیش از یک قرن است که آهن به عنوان یک ماده مغذی ضروری شناخته شده است، اما باوجود دسترسی وسیع به مواد غذایی غنی از آهن، هنوز کمبود تغذیه‌ای آهن و کم خونی فقر آهن شایع‌ترین بیماری کمبود تغذیه‌ای در دنیا است. حال شاید سوال آن باشد که کدام منابع غذایی سرشار از آهن هستند و چگونه باید آنها را مصرف کرد؟.

به گزارش ایسنا، آهن یک عنصر معدنی است که در مقادیر جزئی در تمامی سلول‌ها یافت می‌شود. این عنصر به خوبی توسط بدن نگهداری می‌شود و تقریباً هر روز ۹۰ درصد آهن بازایافت شده و مجدداً استفاده می‌شود و بقیه آهن به طور عمده از طریق صفرا دفع می‌شود. برای حفظ تعادل آهن و تأمین ۱۰ درصد اتلاف آن، آهن باید از طریق مواد غذایی در دسترس بدن قرار گیرد که در غیر این صورت کمبود آهن ایجاد می‌شود و فرد به کم خونی ناشی از فقر آهن مبتلا می‌شود.

آمنی فقر آهن در کودکان، دختران نوجوان و زنان در سنین باروری شایع است. درمان کم خونی فقر آهن شامل تشخیص علت ایجاد این نوع کم خونی، مکمل‌یاری آهن و رژیم غذایی حاوی آهن است. در حال حاضر به دلیل شرایط اقتصادی جامعه ترکیبات سید غذایی بسیاری از خانوارها تغییر کرده است و برخی از مواد غذایی از مصرف روزهان به مصرف هفتگی و برخی از مصرف هفتگی به مصرف ماهانه تبدیل شده‌اند و همین امر امنیت غذایی را در بسیاری از خانوارها به خصوص مناطق حاشیه شهر و استان‌های محروم به خطر انداخته است. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، افزایش قیمت اقلام مواد غذایی به خصوص گوشت قرمز، لبنیات و میوه در طی سال‌های گذشته باعث شده است که سهم گوشت قرمز در سبد خرید خانوار محدود شود. در حالی که گوشت قرمز منبع اصلی و خوب دریافت آهن در سفره خانوار محسوب می‌شود که آهن آن از نوع آهن «هم» است که جذب آن حدود ۱۵ تا ۳۵ درصد است. در عین حال آهن «غیر هم» در منابع گیاهی وجود دارد و جذب آن ۲ تا ۲۰ درصد است، باید توجه کرد که منبع غنی آهن «هم» نیز جگر گاو است و به غیر از این ماده غذایی گوشت قرمز، زرده تخم مرغ و گوشت مرغ هم دارای آهن «هم» هستند، اما مقدار آهن آنها از جگر گاو کمتر است. در حال حاضر با توجه به شرایط اقتصادی جامعه برخی از خانوارها که قدرت خرید گوشت قرمز را ندارند یا به دلایلی مثل گیاه‌خواری نمی‌توانند گوشت قرمز یا جگر گاو یا تخم مرغ مصرف کنند، می‌توانند از منابع گیاهی حاوی آن‌ها حد زیادی از نیاز خود به این عنصر را تأمین کنند.

به عنوان مثال حبوباتی مانند عدس، لوبیا چشم بلبلی، لوبیا سفید و سبزی‌هایی مثل شوید، جعفری، ترخون و جعفری منابع خوب آهن گیاهی هستند. همچنین در ۱۰۰ گرم تخم ریحان ۹۸ میلی‌گرم، پسته ۱۴ میلی‌گرم، توت خشک ۹۵ میلی‌گرم، بادام خشک ۴۷ میلی‌گرم آهن وجود دارد که از منابع بسیار خوب آهن گیاهی هستند. در عین حال گندم یا عدس به صورت جوانه‌زده نیز از منابع بسیار خوب آهن محسوب می‌شوند که می‌توانید آنها را همراه سالاد با آلبیمو میل کنید و حتی از این جوانه‌ها به صورت تازه یا خشک شده در غذاهای کودکان استفاده کنید.



ایسنا: مدیرعامل شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی ایران با بیان اینکه بنزین سوپر وارداتی در تهران از طریق جایگاه‌های خاص و کوچک مقیاس عرضه خواهد شد گفت: در مرحله اول قصد داریم جایگاه خاصی را در تهران در نظر بگیریم و خودروهای سیار خاصی که بدین منظور مجوز دریافت کردند در نظر گرفته شده است.

کرامت ویس کرمی اظهار کرد: به دنبال این هستیم که جایگاه‌های کوچک مقیاس سوپر وارداتی در تهران از طریق جایگاه‌های خاص و کوچک مقیاس عرضه خواهد شد و شروع ابتدایی را از این طریق انجام دهیم، بدین ترتیب فروش اولیه انجام شود تا به تدریج این اقدام را در کلان شهر تهران و سایر شهرهایی که تقاضا دارند و خواهان بنزین ویژه هستند توسعه و گسترش دهیم.

ایسنا/خراسان رضوی قند خون بالا می‌تواند ناشی از عوامل زیادی از جمله استرس، کمبود خواب و مربوط به رژیم غذایی باشد. وقتی صحبت از تلاش برای حفظ سطح قند خون می‌شود، قندهای اضافه شده می‌توانند یکی از مشکل‌سازترین مواد غذایی باشند و مصرف بیش از حد آنها حتی می‌تواند منجر به بیماری‌های مزمن مانند دیابت شود. به نقل از یاهو‌نیوز، چاشنی‌ها ممکن است بی‌ضرر به نظر برسند و به طعم بهتر غذا کمک کنند اما برخی از چاشنی‌ها ممکن است مواد مضرى باشند که بیش از آنچه فکر می‌کنید به قند خون شما آسیب می‌زنند. محققان اظهار کردند که چاشنی‌های به ظاهر ساده و روزمره می‌توانند حاوی منابع پنهان قند باشند بنابراین، اولین توصیه این است که ابتدا به مواد تشکیل‌دهنده توجه کنید. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که چاشنی‌ها به جای ریختن شکر و نمک اضافی روی غذا، راهی عالی برای افزایش طعم و مزه غذا و مصرف بیشتر غذاهای سالم مانند سبزی‌ها به رژیم غذایی هستند اما سس‌های گوجه فرنگی(کچاپ) موجود در بازار حاوی شکر افزوده است و مصرف بیش از حد آنها منجر به مشکلات سلامتی متعددی از جمله چاقی، مقاومت به انسولین و حتی دیابت می‌شود. بنابراین، مراقب منابع قند باشید و هر وعده را بررسی کنید تا انتخاب بهتری در مورد استفاده از آنها داشته باشید.

اگرچه عسل به تنهایی ممکن است فواید خاصی برای سلامتی داشته باشد اما عسل و خردل همچنان حاوی مقدار زیادی قند است.

آگاه باشید که چاشنی غیرطبیعی عسل و خردل اثرات مثبتی مانند عسل ندارد.

سس سالاد نیز از مواردی است که افراط در مصرف آن منجر به افزایش قند خون می‌شود.

چاشنی که موجب افزایش قند خون می‌شود

ایسنا/خراسان رضوی قند خون بالا می‌تواند ناشی از عوامل زیادی از جمله استرس، کمبود خواب و مربوط به رژیم غذایی باشد. وقتی صحبت از تلاش برای حفظ سطح قند خون می‌شود، قندهای اضافه شده می‌توانند یکی از مشکل‌سازترین مواد غذایی باشند و مصرف بیش از حد آنها حتی می‌تواند منجر به بیماری‌های مزمن مانند دیابت شود. به نقل از یاهو‌نیوز، چاشنی‌ها ممکن است بی‌ضرر به نظر برسند و به طعم بهتر غذا کمک کنند اما برخی از چاشنی‌ها ممکن است مواد مضرى باشند که بیش از آنچه فکر می‌کنید به قند خون شما آسیب می‌زنند. محققان اظهار کردند که چاشنی‌های به ظاهر ساده و روزمره می‌توانند حاوی منابع پنهان قند باشند بنابراین، اولین توصیه این است که ابتدا به مواد تشکیل‌دهنده توجه کنید. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که چاشنی‌ها به جای ریختن شکر و نمک اضافی روی غذا، راهی عالی برای افزایش طعم و مزه غذا و مصرف بیشتر غذاهای سالم مانند سبزی‌ها به رژیم غذایی هستند اما سس‌های گوجه فرنگی(کچاپ) موجود در بازار حاوی شکر افزوده است و مصرف بیش از حد آنها منجر به مشکلات سلامتی متعددی از جمله چاقی، مقاومت به انسولین و حتی دیابت می‌شود. بنابراین، مراقب منابع قند باشید و هر وعده را بررسی کنید تا انتخاب بهتری در مورد استفاده از آنها داشته باشید.

اگرچه عسل به تنهایی ممکن است فواید خاصی برای سلامتی داشته باشد اما عسل و خردل همچنان حاوی مقدار زیادی قند است.

آگاه باشید که چاشنی غیرطبیعی عسل و خردل اثرات مثبتی مانند عسل ندارد.

سس سالاد نیز از مواردی است که افراط در مصرف آن منجر به افزایش قند خون می‌شود.

آغاز عرضه بنزین سوپر وارداتی در تهران



کرامت ویس کرمی اظهار کرد: به دنبال این هستیم که جایگاه‌های کوچک مقیاس سوپر وارداتی در تهران از طریق جایگاه‌های خاص و کوچک مقیاس عرضه خواهد شد و شروع ابتدایی را از این طریق انجام دهیم، بدین ترتیب فروش اولیه انجام شود تا به تدریج این اقدام را در کلان شهر تهران و سایر شهرهایی که تقاضا دارند و خواهان بنزین ویژه هستند توسعه و گسترش دهیم.

همچنین رضا نواز، سخنگوی صنف جایگاه‌های سوخت کشور گفت: این فرایند حدود یکسال قبل در ۲۰ آبان ماه ۱۴۰۳ در قالب مصوبه هیات وزیران ابلاغ شد و بعد در قانون بودجه ۱۴۰۴ با همراهی مجلس موضوع کاهش مالیات آن انجام و این روند پیگیری شد.

سخنگوی صنف جایگاه‌های سوخت کشور ادامه داد: اما قطعا محموله‌ای که وارد می‌شود و به بنادر می‌رسد خیلی بیشتر این مقدار خواهد بود، البته قیمت هم می‌تواند دست خوش تغییر شود و کاهش یا افزایش پیدا کند. این موضوع بسته به شرایط عرضه و تقاضا دارد.

هشدار روزنامه اطلاعات:

به قیمت بنزین شوک ندهید

منفی ناگهانی در شاخص‌های تعیین‌کننده بازار را ندارد و شوک قیمتی به نیازهایی اساسی نظیر خوراک، بهداشت، حامل‌های انرژی و سایر عوامل مهم سبد معیشتی خانوار موجب فشار سنگین به عامه مردم خواهد شد. پیش‌بینی‌ها حکایت از آن دارند که نرخ تورم سالانه اقتصاد ایران تا پایان اسفند با ۴۶٫۵ درصد خواهد رسید، درحالی‌که امسال میزان افزایش حداقل دستمزد کارگران ۴۵ درصد، سایر سطوح مزدی ۳۲ درصد و در بخش کارکنان دولت ۲۰ درصد بود. یعنی درآمد جامعه حقوق‌گیر کشور نسبت به رشد تورم عقب افتاده و اغلب مردم و فقیرتر شده‌اند. بسیاری از کارشناسان اقتصادی اگرچه به بیماری ناترازی میان عرضه و تقاضا در اقتصاد ما به ویژه در حوزه حامل‌های انرژی نظیر آب، برق، گاز، بنزین و گازوئیل اذعان دارند، اما تصمیم دولت برای گران کردن این حامل‌ها و ایجاد شوک قیمتی در اقتصاد ملی را هرگز به صلاح کشور نمی‌دانند. تجارب بارها گران کردن این اقلام در دولت‌های قبلی نیز ثابت کرده که سیاست‌های قیمتی راه حلی مفیدی برای تنظیم بازار نبوده و همواره به تشدید نرخ تورم دامن زده است.

فراموش نکنیم که بر اساس گزارش رسمی مرکز آمار ظرف یک سال اخیر میانگین قیمت سایر اقلام اساسی سبد خانوار شامل مواد خوراکی ۶۴٫۲ درصد، خدمات بهداشتی و درمانی ۴۸٫۷ درصد، حمل و نقل ۴۱٫۲ درصد، پوشاک ۴۰٫۶ درصد و مسکن ۳۵٫۹ درصد افزایش یافته است و اینک طرح مباحثی نظیر بررسی اصلاح قیمت بنزین و گازوئیل در دولت حتی اگر به تصویب نهای نرسد، موجب تورم انتظاری در جامعه و فشار مضاعف به اقتصاد خانوار خواهد شد.

به دولت توصیه می‌شود ایجاد تعادل در مصرف حامل‌های انرژی و جلوگیری از



واگذاری مدیریت بنادر ماهیگیری؛ گامی به‌سوی بهرهوری و مشارکت مردمی

صفحه ۲

معادله ۳ مجهولی؛ ماریج

صفحه ۲

رشد دوبرابری واردات برنج؛ برنج

هندی در صدر برنج‌های خارجی

صفحه ۳

نخستین بنزین زیست‌پایه ایران

صفحه ۴

دمنوش‌هایی که برای کاهش استرس معجزه‌می‌کنند

صفحه ۹



قاچاق فرآورده‌های نفتی را حداقل تا زمان احیای نسبی قلب اقتصاد بیمار ایران، از کانالهای دیگری به غیر از شیوه اصلاح قیمت پیگیری کند و گزینه قدرت تحمل مصرف‌کننده از بین خواهد رفت که ممکن است به مقاومت و اعتراض در سایر حوزه‌های اجتماعی و سیاسی و امنیتی منجر شود.

یکی از راه‌های موازنه بین تولید و عرضه بنزین که موجب کاهش فشار به مصرف‌کنندگان در کشور خواهد شد، افزایش سهمیه کارت‌سوخت خودروها برای قیمت دوم است. اتخاذ این تصمیم می‌تواند حتی در شرایط تعیین نرخ سوم، امنیت لازم را برای مصرف‌کنندگان صرفه‌جو فراهم سازد تا زیان کمتری به قدرت معیشتی آنها وارد شود.

طول دوره تحصیل در مقطع ارشد ودکتری تغییر کرد

تدوین کردیم. اندیشکده با پژوهشکده فرق دارد؛ اندیشکده مسئله و پروژه‌محور است. یک مسئله می‌آید و حل می‌شود، مسئله بعدی می‌آید. وی درباره حوزه حکمرانی آب اظهار کرد: سال‌ها دانشگاه‌ها هشدارها را داده بودند اما چون حکمرانی علمی نبوده است حرفی گوش داده نشده است. یا همین امروز درباره آسیب‌های اجتماعی مطالعات و پژوهش‌های فراوانی صورت گرفته شده است اما خارج از دانشگاه گوش داده نمی‌شود. قبول کنیم صدای دانشگاه‌ها را خوب گوش نمی‌دهیم.

سیمایی درباره دستاوردهای فناوری گفت: امروز ۲ هزار محصول تحریمی ما در پارک‌های علم و فناوری در حال تولید هستند و دانشجویان ۴ هزار قرارداد با صنایع دفاعی بسته‌اند. از نمایندگان

تشکیل دانشگاهی درخواست می‌کنم پیرو فرمایشات مقام معظم رهبری راوی نقاط قوت آموزش عالی و دانشگاه‌ها باشند. حکمرانی ما گاهی اوقات حکمرانی عالمان بوده است اما علمی نبوده‌است.

وی افزود: در همین منطقه ما یک دانشگاه ۱/۲ میلیارد دلار بودجه دارد در صورتی که بودجه کل آموزش عالی ما حدود ۷۰۰ میلیون دلار است و این ۲۵ صدم از GDP ما طبق گزارش‌های مرکز پژوهش‌های مجلس است؛ درحالی‌که رژیم اشغالگر صهیونیستی ۵ درصد GDP خودش را در دانشگاه اختصاص داده

اداری کشور پر از مقررات دست و پاگیر است. یک کارگروه «سپهیل و مقررات‌زدایی» ایجاد کرده و گفت‌ایم در این کارگروه خود دانشجویان باشند؛ ۳ دانشجو، یک معاون آموزشی و یک حقوق‌دان در این کارگروه گرد هم بیایند و ببینند کدام مقررات زائد است، حذفش کنند.

وی افزود: بیشترین شکایتی که به من می‌شود، از همین مقررات زائد است که من می‌بینم حق با دانشجو است. مثال‌های فراوانی در ذهن دارم که برای دانشجویان و خانواده‌ها هزینه مالی ایجاد می‌کند، وقت‌شان را می‌گیرد و اعصاب‌شان را خورد می‌کند. سیمایی سپس درباره وضعیت پژوهشگاه‌ها گفت: از برکات انقلاب اسلامی این بود که بعد از انقلاب پژوهشی به دانشگاه‌ها داده شد و جایگاه مهمی در کنار آموزش پیدا کرد و یکی از شاخص‌های ارزیابی استادان قرار گرفت. نشریه‌ها به روی کار آمدند، پژوهشگاه‌ها درست شدند. اما الآن به جایی رسیدیم که فکر می‌کنیم یک خلالتی داریم. این پژوهش‌ها قرار بود خروجی‌شان حل مسائل کشور شود. ضمن این‌که بسیاری از این پژوهش‌ها لازم و ضروری است اما یک نقطه ضعف دارد که بعضی از این‌ها برون‌دادشان حل مسئله نیست.

وزیر علوم افزود: به همین دلیل با استفاده از ظرفیتی ماها کار کردیم و قوانین و سیاست‌های نهادی جدید که البته در دنیا وجود دارد اما در کشور ما جدید است، به نام اندیشکده

مهر: حسین سیمایی صراف وزیر علوم در جمع نمایندگان تشکل‌ها، انجمن‌ها و اتحادیه‌های دانشجویی با اشاره به رویکردهای جدید این وزارتخانه در حوزه فناوری و پژوهش گفت: برای فناوری اولین بار فصلی را گشوده‌ایم که اگر استادی دو مقاله خوب و یک اختراع خوب داشت یا بحرانی مانند کرونا پیش آمد و واکسنی را کشف کرد؛ آن واکسن را که اختراع استاد دانشگاه است باید ببینیم در واقع ما باید تأثیرگذاری اجتماعی استاید دانشگاه را مشاهده کنیم

وزیر علوم، با بیان اینکه در بخش آموزش طرح کاهش سنوات تحصیلی در دستور کار قرار گرفته است، افزود: با اقدامات جدید، طول دوره کارشناسی ارشد یک سال می‌شود و ترم سوم باید پایان‌نامه داده شود. تعداد واحدها هم کم می‌شوند. دکتری نیز از ۴ سال تقلیل به ۳ سال تقلیل داده خواهد شد و بناسست به‌جای امتحان جامع ۳ جایگزین به دانشجو داده شود، اگر دانشجو نتوانست آن‌ها را انجام دهد باید امتحان جامع دهد.

وی اضافه کرد: به جای آزمون جامع دانشجو در دوره دکتری یک مقاله پژوهشی یا اختراع می‌تواند داشته باشد. چرا که دانشجو یک‌سال وقت می‌گذارد تا آماده امتحان جامع شود؛ همین زمان را می‌تواند وقت بگذارد و تولید علم انجام دهد.

سیمایی با انتقاد از انبوه مقررات زائد در دانشگاه‌ها اظهار کرد: من بسیار متأسفم از این‌که دانشگاه هم مثل بعضی از سازمان‌های

واگذاری مدیریت بنادر ماهیگیری؛ گامی به‌سوی بهره‌وری و مشارکت مردمی



یک مقام مسئول از پیشرفت طرح واگذاری بنادر ماهیگیری خبر داد و تأکید کرد این اقدام با تقویت نظارت و مشارکت مردم، بهره‌وری و اشتغال را افزایش می‌دهد.

به گزارش خبرگزاری مهر، مدیرکل دفتر توسعه و مدیریت بنادر ماهیگیری سازمان شیلات ایران، از پیشرفت طرح نظارت بر واگذاری مدیریت بنادر ماهیگیری به بخش غیردولتی خبر داد و این اقدام را گامی مؤثر در راستای کوچک‌سازی دولت، ارتقای بهره‌وری و ایجاد اشتغال عنوان کرد.

محمد طاهری، در برنامه «سکه صبح» این طرح را تغییر نقش دولت از مدیریت مستقیم و بهره‌برداری به نقش نظارتی و سیاستگذار کلان دانست و افزود: واگذاری‌ها با هدف بهبود خدمات‌رسانی، افزایش درآمد و ارتقای کیفیت فعالیت‌ها انجام می‌شود.

طاهری با اشاره به واگذاری مدیریت بنادر به بخش خصوصی و شرکت‌های تعاونی گفت: اگرچه مدیریت بنادر به بهره‌برداران سپرده می‌شود، اما دولت نقش ناظر قدرتمند را حفظ کرده و سیستم پایش و ارزیابی مستمر را دنبال می‌کند.

وی تصریح کرد که واگذاری‌ها بر اساس شاخص‌های دقیق کیفی و پس از بازدیدهای میدانی، جلسات تخصصی و ارزیابی عملکرد مدیران انجام می‌شود و قرارداده‌ها بر مبنای تأمین خدمات مورد نیاز صیادان طراحی شده‌اند.

مدیرکل دفتر توسعه و مدیریت بنادر ماهیگیری با اشاره به آماده بودن ۵۰ بندر برای واگذاری، از واگذاری حدود ۴۰ بندر تاکنون خبر داد و گفت: طبق ارزیابی‌ها، ۳۴ بندر در وضعیت نهایی واگذاری قرار دارند و ۱۰ بندر دیگر نیز در استان‌های شمالی و جنوبی در برنامه بررسی و واگذاری قرار گرفته‌اند.

وی تحقق اهداف این طرح را موجب درآمدزایی و صرفه‌جویی مالی بالغ بر ۱۵۰ میلیارد تومان در بازه زمانی نیمه دوم ۱۴۰۳ تا نیمه دوم ۱۴۰۴ اعلام کرد و افزود: تاکنون بیش از ۳۰۰ نفر نیروی انسانی مورد نیاز از طریق مشارکت بخش غیردولتی تأمین شده که این امر گامی مهم در مردمی‌سازی و چابک‌سازی ساختار دولت محسوب می‌شود.

افزایش سقف مصرف برق در ازای اجرای طرح‌های بهینه‌سازی

مدیرعامل شرکت توانیر از اجرای طرح ملی «بهینه‌سازی مصرف انرژی در صنایع انرژی‌بر» خبر داد. به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از توانیر، مصطفی رجبی مشهدی، مدیرعامل شرکت توانیر از اجرای طرح ملی «بهینه‌سازی مصرف انرژی در صنایع انرژی‌بر» خبر داد و گفت: بر اساس مصوبه وزیر نیرو، صنایعی که نیروگاه‌های خود را تا پایان سال ۱۴۰۴ به بهره‌برداری نرسانده‌اند، می‌توانند با اجرای برنامه‌های بهینه‌سازی در تجهیزات مصرفی، از افزایش سقف مجاز مصرف برق در دوره‌های ناترازی برخوردار شوند.

وی افزود: این اقدام در جهت اجرای مصوبه وزیر نیرو و بمنظور ارتقای بهره‌وری و حفظ پایداری شبکه برق کشور در ایام مصرف صورت می‌گیرد.

رجبی مشهدی ادامه داد: صنایع مشمول ماده ۴ قانون مانع‌زدایی از توسعه صنعت برق که هنوز نیروگاه‌های خود را به مدار نیاورده‌اند، می‌توانند از طریق مشارکت در طرح‌های بهینه‌سازی، از جمله تعویض کولرهای گازی پنجره‌ای و جایگزینی موتور کولرهای آبی قدیمی با موتورهای کم‌مصرف BLDC، در این برنامه مشارکت کنند و از مزایای افزایش سقف مجاز مصرف برق بهره‌مند شوند.

مدیرعامل توانیر تأکید کرد: صنایعی که از این فرصت استفاده نکنند یا در انجام تکالیف قانونی کوتاهی داشته باشند، در اولویت برنامه‌های مدیریت بار و محدودیت برق در تابستان آینده قرار خواهند گرفت. به گفته وی، شرکت‌های برق منطقه‌ای موظف شده‌اند ضمن اطلاع‌رسانی گسترده درباره ضوابط و مزایای این طرح، نشست‌های تخصصی و دوره‌های آموزشی برای صنایع برگزار کنند و گزارش مشخصات طرح‌های پیشنهادی از جمله نوع تجهیزات قابل جایگزینی، موقعیت جغرافیایی و میزان صرفه‌جویی احتمالی را حداکثر تا ۱۹ آبان ۱۴۰۴ به شرکت توانیر ارسال کنند.

رجبی مشهدی افزود: اجرای طرح‌های بهینه‌سازی، هم به سود صنایع است و هم به نفع شبکه سراسری برق کشور؛ چرا که موجب کاهش شدت انرژی، کاهش هزینه‌های تولید و پایداری بیشتر شبکه می‌شود. این طرح گامی مؤثر در مسیر تحقق اهداف قانون مانع‌زدایی و ارتقای تاب‌آوری صنعت برق است.

مدیرعامل شرکت توانیر در پایان خاطرنشان کرد: این برنامه، نمادی از همکاری دوسویه میان صنعت برق و صنایع انرژی‌بر است که با نگاهی راهبردی به مدیریت مصرف، توسعه پایدار و بهره‌وری انرژی کشور کمک خواهد کرد.

یک مسئول صنفی با بیان اینکه آمار فوتی‌های ناشی از حوادث کار ایران دو برابر استاندارد جهانی است، گفت: بر اساس اعلام وزارت بهداشت سال گذشته ۱۰ هزار فوتی ناشی از حوادث کار به طور رسمی ثبت شد. خبرگزاری مهر، گروه اقتصاد- فاطمه امیراحمدی: ابتدای امسال احمد میدری، وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی عنوان کرد، سالانه بیش از ۲۵ میلیون کارگر در جهان و حدود ۸۰۰ کارگر در ایران بر اثر حوادث ناشی از کار جان خود را از دست می‌دهند. بنا بر تأکید وی، البته آمارهای غیررسمی ارقام بالاتری را نشان می‌دهد.

وی با بیان اینکه در شورای عالی کار توافق شده تا آمار حوادث ناشی کار تا ۸ درصد کاهش یابد، اعلام کرد، از دست دادن هر کارگر، ضایعه‌ای بزرگ برای جامعه است و دولت با جدیت به دنبال کاهش این آمار و افزایش ایمنی محیط‌های کاری است.

محمد گنجی‌کیا، عضو کانون عالی انجمن‌های صنفی کارگران ایران درباره آمار حوادث ناشی از کار در ایران به خبرنگار مهر، گفت: بر اساس اعلام معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی سال گذشته ۱۰ هزار فوتی ناشی از حوادث کار در کشور ثبت شده است.

وی افزود: بنا بر گزارش پزشک قانونی ۱۹۸۶ نفر فوتی مربوط به حوادث فیزیکی مثل سقوط از ارتفاع، برق‌گرفتگی، برخورد اجسام سخت و... بوده و بر اساس این گزارش باقی آمار که بیش از ۸ هزار نفر فوتی می‌شود، مربوط به انواع بیماری‌های شغلی بوده است.

این مسئول صنفی در ادامه به «دیر ثی‌ها» اشاره کرد و گفت: پرونده آمار فوتی‌ها حوادث که از سوی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی رصد و جمع‌آوری می‌شود عملاً از پایان بهمن ماه هر سال بسته شده و فوتی‌های اسفند ماه در آمار سال بعد لحاظ می‌شود.

عضو کانون عالی انجمن‌های صنفی کارگران ایران در بخشی دیگر از سخنان خود یادآور شد: متأسفانه تا کنون در حوزه ایمنی برای کاهش این آمار اقدامات جدی انجام نشده است؛ برنامه‌ای که آمار فوتی ناشی از کار را حداقل به میزان کشورهای هم‌سطح ما مثل ترکیه کاهش دهد.

ایمنی واژه‌ای غریب در بازار کار

عضو کانون عالی انجمن‌های صنفی کارگران ایران ادامه داد: حتی این آمار کمتر از عدد واقعی است زیرا برخی از فوتی‌ها به دلیل توافق کارفرما و خانواده‌ها در حوزه بیمه، در آمار مرگ و میرهای ناشی از کار نمی‌آید. یا مرگ در بیمارستان اتفاق می‌افتد و علت مرگ علل دیگر، ثبت می‌شود.

وی درباره آمار جهانی فوتی‌های ناشی از حوادث کار هم اظهار کرد: بنا بر اعلام سازمان جهانی کار سالانه ۲٫۷ میلیون نفر در جهان بر اثر حوادث کاری فوت می‌کنند.

این مسئول صنفی افزود: بر اساس استاندارد جهانی حوادث ناشی از کار کشور ضریب بالایی دارد و در حالی که به ازای هر ۱۰۰ هزار کارگر باید ۳٫۶ نفر باشد این عدد در حال حاضر ۶ نفر است. البته بر اساس آمار رسمی و اگر آمار

غیررسمی لحاظ شود این عدد بالاتر خواهد بود.

تکلیف بهداشت کار اما بدون تعهد

گنجی‌کیا با اشاره به امضا مقاله نامه ۱۵۵ توسط ایران در سال ۱۴۰۲ عنوان کرد: پیوستن به این مقاله نامه سال ۱۴۰۱ به تصویب رسید و ایران در سال ۱۴۰۲ به مقاله نامه ۱۵۵ پیوست. قرار بود آئین نامه آن همان سال نوشته و اجرایی شود اما این گونه نشد و در سال ۱۴۰۳ این آئین نامه تدوین شد.

این نامیده جامعه کارگری تصریح کرد: نخستین الزام این طرح، داشتن یک سامانه در حوزه ایمنی و بهداشت کار است تا گزارش‌ها مستندسازی شود. این سامانه باید سال گذشته راه‌اندازی می‌شد اما متأسفانه تا امروز اقدامی در این بخش صورت نگرفته است.

وی درباره نهادهای متولی این مهم، گفت: وزارتخانه‌های کار و بهداشت باید سامانه را راه اندازی و تعداد حوادث و فوتی‌ها و نیز مرگ و میرهای شغلی را سامانه ثبت می‌کردند. وی گفت: این بانک اطلاعاتی برای رصد لازم است تا ضمن داشتن آمار و اطلاعات دقیق، مشخص باشد آمار حوادث در کدام بخش‌ها بیشتر است تا برنامه‌های درست برای آن تدوین شود.

این مسئول صنفی با بیان اینکه از زمان پیوستن ایران به مقاله نامه ۱۵۵ یعنی از سال ۱۴۰۲ تا امروز، حدود ۵ جلسه فقط برگزار شده است.

عضو کانون عالی انجمن‌های صنفی کارگران ایران با بیان اینکه ۵ وزارتخانه تعاون، کار و رفاه اجتماعی؛ بهداشت، درمان و آموزش پزشکی؛ فرهنگ و ارشاد اسلامی؛ آموزش و پرورش؛ علوم، تحقیقات و فناوری و همچنین دو نهاد سازمان ملی استاندارد و صدا و سیما تکلیف دارند، توضیح داد: در تولید محتوای آموزشی و فرهنگی و تدوین سرفصل‌ها و دروس مرتبط با ایمنی و بهداشت کار و نیز اشاعه آن، این سازمان‌ها و نهاد مکلف شده‌اند، اما متأسفانه تا امروز کاری انجام نشده و حتی در جلسات محدود برگزار شده طی بیش از دو سال اخیر عملکرد متولیان حاکی از ناآگاهی آنها نسبت به این موضوع دارد.

گنجی کیا گفت: وزارت کار به عنوان راهبر باید برنامه هر نهاد را مشخص کند و آنها مکلف به عمل هستند ولی تا امروز هیچ عملکرد مثبتی را شاهد نیستیم؛ ضمن اینکه همکاری لازم هم بین نهاده‌ا وجود ندارد. همه در توجیه این عملکرد، عنوان می‌کنند به دنبال تأمین اعتبار هستند.

وی افزود: عنوان می‌شود یک سری تکالیف از سوی وزارت کار در قالب راهبری برای سایر نهادهای متولی ارسال شده است، اگر نهاده‌ا نسبت به این تکالیف تعیین شده اقدامات مثبتی نداشته باشند و این امر برای وزارت کار محرز شود، با توجه به ماده ۲۱ آئین نامه مقاله نامه ۱۵۵ باید در پایان سال این نهاده‌ا به هیئت وزیران معرفی شده و آنها وظایف‌شان را به این نهاده‌ا گوشزد کنند.

این نماینده جامعه کارگری تصریح کرد: بنابراین هیچ فرایند اجرایی نداشتیم و با این رویه اگر همین امروز هم شروع کنیم شاید ۷ ماه بعد به نتیجه مشخص برسیم. این در حالی است که پیوستن به مقاله نامه ۱۵۵ برای ایران، تکلیف مشخص کرده و باید نخستین گزارش ۲۸ بهمن سال

جای خالی «ایمنی» در «بازار کار» ۱۰ هزار کشته برجا گذاشت



گذشته ارسال می‌شد که گزارشی ارسال نشد. عضو کانون عالی انجمن‌های صنفی کارگران ایران با بیان اینکه قرار است امسال این گزارش آماده و ارسال شود، اظهار کرد: چون ساز و کار آن آماده نشده تهیه این گزارش بدون فراهم بودن ملزومات آن، به طور قطع دارای ابهامات زیادی خواهد بود.

وی در توضیح بیشتر عنوان کرد: مقاله نامه ۱۵۵ یکی از مهمترین ۸ مقاله نامه بنیادین سازمان بهداشت جهانی LOI بوده که با توجه به شرایط نامناسب ما، پیوستن به آن بدون فراهم بودن زیرساخت‌ها وضعیت را برای ما سخت‌تر می‌کند.

این مسئول صنفی با اشاره به ماده قانونی ایمنی و بهداشت کار در قانون کار یادآور شد: در فصل چهارم قانون کار و در ماده ۸۵ بر ایمنی و بهداشت کار تأکید شده و شورای عالی حفاظت فنی در این راستا شکل گرفته است اما با وجود بیش از ۵۰ هزار نیروی فارغ‌التحصیل برای تأمین ایمنی نگاه‌های تولیدی و صنعتی، تا کنون از این ظرفیت موجود کشور برای بازرسی حوزه‌های مختلف کار بهره‌گیری نشده است.

بازی با اعداد در حوادث ناشی از کار

گنجی‌کیا در پاسخ به پرسشی مبنی بر اینکه بیشتر آمار حوادث و فوتی‌های ناشی از حوادث کار مربوط به کدام بخش است، گفت: بر اساس آمار سال ۱۴۰۳، ۳۸ درصد فوتی‌های ناشی از حوادث کار مربوط به حوزه ساخت و ساز و صنعت ساختمانی است. همچنین بیشترین عامل منجر به فوتی در این صنعت سقوط از ارتفاع بوده است.

وی به آمار فوتی‌های صنعت به عنوان رتبه دار دوم حوادث ناشی از کار اشاره کرد و گفت: ۳۶ درصد آمار فوتی‌های ناشی از حوادث کار نیز مربوط به صنعت است. عضو کانون عالی انجمن‌های صنفی کارگران ایران درباره آمار فوتی‌های مربوط به حوادث کارگران معدن هم گفت: در کشور ۱۱۰ معدن زغال سنگ وجود دارد که فقط یک معدن

در این وضعیت اقتصادی با محاسبه سود و زیان سه گروه ذی‌نفع، مشاهده می‌شود فقط کارگران، کارمندان و بازنشستگان هستند که نمی‌توانند فشار تورمی خود را به بخش‌های دیگر منتقل کنند و بیشترین آسیب را از وضعیت تورمی کشور دیده‌اند. ولی صاحبان واحدهای تولیدی بار تورمی خود را با افزایش قیمت کالاها نه تنها جبران می‌کنند، بلکه سودهای کلانی در سایه آشفتنگی بازار عاید خود می‌کنند و سودهای کلان آنان کمتر مورد اصابت مالیات عایدی سرمایه قرار می‌گیرد.

دولت هم طبق تعبیر میلتون فریدمن، اقتصاددان مکتب پولی بیشترین سود را در شرایط تورمی نصیب خود می‌کند، به گفته وی «تورم یک نوع مالیات اجباری است که دولت با دست کردن در جیب مردم بدون رضایت وی برداشت می‌کند.» بنابراین در سه قاعده مثلث یعنی کارگران، صاحبان واحدهای تولیدی و دولت در مصاف سه طرف این جانب‌گرایی فقط کارگران متضرر این بازی تورم هستند. در این شرایط مشاهده می‌شود دولت‌ها، گذشته از نقش خود در ایجاد تورم، موظف هستند در شرایط تورمی حاد که معیشت قشر عظیمی از مردبگیران ثابت جامعه دچار مشکل می‌شوند، چاره‌ای ببندیشند و به مدد این قشر بیایند. کارگران هم موظف هستند با افزایش بهره‌وری در واحدهایی که اشتغال دارند، هزینه‌های تولید کالا را کاهش دهند و در سودآوری واقعی این واحدها اهتمام ورزند. وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی باید با تشکیل جلسه شورای عالی کار با احتساب شاخص هزینه زندگی و محاسبه دستمزد واقعی (Real Wage)، پرداخت مزد اسمی (Mony Wage) را اصلاح کند و فرمول تعدیلی مزد پرداختی واقعی را با محاسبه شاخص هزینه زندگی جایگزین نظام پرداخت را اصلاح کند. یا از دستکاری تغییر نرخ ارز و داشتن کسری‌های بودجه سنگین اجتناب کند که هردو متغیر از عوامل تشدید تورم در سال‌های گذشته و حال است؛ راه دیگری برای حل و فصل این معضل اقتصادی و اجتماعی وجود ندارد.

تصمیمات نهایی تعیین مزد پرداختی متناسب با شاخص تعدیل شده هزینه زندگی جامعه کارگری بتواند بدون دغدغه با بهبود معیشت روزمره از حداقل رفاه برخوردار شوند. از سوی دیگر صاحبان واحدهای تولیدی در پرداخت مزد کارگران دچار مشکل نشوند و این امر مشکل جدی در سلامت سرمایه در گردش واحدهای تولیدی به وجود نیاورد.

موضوع چانه‌زنی مستمر افزایش مزد در مقابل نرخ تورم در مثلث اتحادیه‌های کارگری، صاحبان واحدهای تولیدی و دولت به عنوان مصلح بین این دو گروه ذی‌نفع، در واقع به یک جبهه مصاف جدی سه‌جانبه تبدیل شده است. این تصور شکل گرفته، پیروزی هر یک در ضرر طرف دیگر این مثلث تمام خواهد شد. البته هر یک از سه گروه نقش تعیین‌کننده‌ای در ایجاد وضعیت فعلی دارند.

دولت‌ها نقش بزرگی در ایجاد تعادل در گردش اقتصادی رو به رشد و توسعه را دارد و به عنوان تنظیم‌گر و تسهیل‌گر مهم بازار کسب و کار با هر بیشش اقتصادی وظیفه سنگینی بر عهده آن است. اگر این نقش خطیر را به خوبی ایفا نکند، چه بسا معضل رابطه مزد و تورم را بغرنج و پیچیده‌تر برای حل و فصل این مسئله خواهد کرد.

صاحبان و مدیران واحدهای تولیدی وظیفه دارند سرمایه در گردش واحدهای تولیدی تحت سرپرستی خود و ایجاد رونق در بازار کسب و کار و فراهم کردن بازار رقابتی برای فروش کالاهای ساخته شده خود نقش بی‌بدیلی دارند. باید آذعان کنیم نقش دولت‌ها در دو دهه اخیر در ایجاد معضلی به عنوان تورم بسیار پر رنگ و تعیین‌کننده بوده است. خود موجب بهمریختگی بین مزد پرداختی و تورم شده است.

اگر این شجاعت را داشته باشیم و معترف شویم در این سال‌ها که تورم در اقتصاد کشور خانه کرده، نقش دولت‌ها بیشترین سهم را در ایجاد وضعیت موجود دارند، اغراق نشده است.

تعاونی‌ها در تنگنای مالی؛ ضرورت بازنگری در سیاست‌های اعتباری

سرمایه فراهم کرد تا اعضا بتوانند از طریق انتشار اوراق مشارکت تعاونی با صندوق‌های سهامی، منابع مالی خود را به گردش درآورند.

رئیس اتاق تعاون تهران در پایان اظهار کرد: در نهایت باید گفت، اگر قرار است بخش تعاون به سهم ۲۵ درصدی خود در اقتصاد ملی دست یابد، شرط نخست آن، رفع موانع مالی و ایجاد بسترهای شفاف و پایدار برای تأمین سرمایه است. تعاونی‌ها اگرچه از دل مردم برخاسته‌اند، اما برای تداوم حیات خود، نیازمند حمایت‌های نهادی و سیاست‌های مالی-هوشمندانه هستند؛ حمایتی که نه‌بر مبنای یارانه و تسهیلات مقطعی، بلکه بر پایه سرمایه‌گذاری بلندمدت و اعتماد به ظرفیت واقعی مردم شکل گیرد.

بانک‌های تعاونی، بیمه‌های مخصوص تعاونی‌ها و صندوق‌های منطقه‌ای که به تقویت بنیه اقتصادی اعضا کمک می‌کنند. این در حالی است که در ایران، هنوز ساختار مشخصی برای پشتیبانی مالی از تعاونی‌ها وجود ندارد و حمایت‌های موجود نیز اغلب مقطعی و غیر هدفمند است.

راهکار برون‌رفت تعاونی‌ها از رکود

رضادوست درباره راهکار برای برون‌رفت از این وضعیت تعاونی‌ها گفت: ضروری است دولت و مجلس شورای اسلامی، بازنگری جدی در سیاست‌های اعتباری بخش تعاون داشته باشند. وی اضافه کرد: علاوه بر این، می‌توان با تدوین قوانین جدید، زمینه حضور تعاونی‌ها را در بازار

عادلانه ثروت و رشد اقتصادی ایفا کنند. اما واقعیت این است که بخش قابل‌توجهی از تعاونی‌ها در مرحله تأسیس و حتی پس از آغاز فعالیت، به‌دلیل نبود منابع مالی کافی یا دشواری در دریافت تسهیلات بانکی، از چرخه تولید و خدمت خارج می‌شوند.

رئیس اتاق تعاون تهران با اشاره به نبود ابزارهای نوین مالی مانند صندوق‌های سرمایه‌گذاری تخصصی تعاون یا بازار سرمایه‌ای مستقل، عنوان کرد: این عوامل باعث شده است که امکان جذب منابع مردمی و هدایت آن به پروژه‌های تعاونی به حداقل برسد. وی توضیح داد: در کشورهای توسعه‌یافته، مدل‌های مالی متنوعی برای حمایت از تعاونی‌ها تعریف شده است؛ از جمله

نفت ایران در آستانه اصلاح مالی؛ امید تازه درمدار سرمایه‌گذاری



نفت ایران پس از سال‌ها ناترازی مالی، در مسیر اصلاح و جذب سرمایه تازه قرار گرفته و امید به بازسازی اعتماد در صنعت جان گرفته است.

به گزارش خبرنگار مهر، وضعیت تولید میانگین روزانه نفت و گاز کشور نشان می‌دهد که علی‌رغم رشد محدود در حجم تولید، بهره‌وری مالی این رشد به تناسب افزایش نیافته است. علت، نه در کاهش تقاضا بلکه در افزایش هزینه‌های

پنهان اجرایی، جریمه‌های محیط‌زیستی، پرداخت‌های اجتماعی، و هزینه‌های شهرداری بر تأسیسات زیرساختی است. این عوامل در کنار تورم داخلی و افزایش نرخ تسعیر ارز موجب شده که سود خالص شرکت ملی نفت به‌تدریج به محدوده منفی برسد.

داده‌ها نشان می‌دهد در سال‌های ۱۳۹۰ و ۱۳۹۱ میزان سرمایه‌گذاری در طرح‌های توسعه‌ای نزدیک به ۲۲ میلیارد دلار بوده، اما تا سال ۱۴۰۳ این رقم به حدود ۵ میلیارد دلار کاهش یافته است. علت اصلی، کاهش جریان سرمایه

خارجی در دوران تحریم، محدودیت در انتقال ارز و افت مشارکت شرکت‌های بین‌المللی در پروژه‌های مشترک است. با این حال، در سال‌های اخیر نشانه‌هایی از بازگشت تدریجی منابع دیده می‌شود؛ از جمله امضای چند یادداشت تفاهم با شرکت‌های منطقه‌ای و تلاش برای تأمین مالی داخلی از طریق صندوق انرژی و انتشار اوراق تأمین منابع پروژه‌های گازی.

مطابق محاسبات رسمی، حجم کل سرمایه‌گذاری‌های انجام‌شده در بخش نفت و گاز طی پانزده سال اخیر حدود ۱۱۲ میلیارد دلار بوده است. این سرمایه‌ها در مجموع منجر به افزایش مستقیم یک میلیارد و ۱۷۳ میلیون دلار در ارزش تولید نفت و گاز و افزایشی معادل ۳ میلیارد و ۵۸۸ میلیون دلار در تولید ناخالص داخلی کشور شده‌اند. این نسبت نشان می‌دهد که حتی در شرایط محدودیت، سرمایه‌گذاری در صنعت نفت یکی از مؤثرترین محرک‌های اقتصادی ایران باقی مانده است. کارشناسان اقتصادی بر این باورند که با

رکورد شکنی صادرات نفت ایران درسایه تحریم

در حالی که محدودیت‌های بین‌المللی هنوز پابرجاست، ایران در اکتبر موفق شد با صادرات بیش از ۶۶ میلیون بشکه، به بالاترین سطح فروش نفت سال ۲۰۲۵ برسد.

به گزارش خبرنگار مهر، رکورد صادرات نفت ایران در ماه اکتبر، بار دیگر نقشه سیاست آمریکا علیه تهران را ناکام گذاشت. بر پایه داده‌های رسمی وزارت نفت، صادرات ماهانه ایران از مرز ۶۶ میلیون و ۸۰۰ هزار بشکه عبور کرده و میانگین روزانه ۲ میلیون و ۱۵۰ هزار بشکه را ثبت کرده است؛ رقمی که در پانزده ماه گذشته بی‌سابقه بوده است. این جهش، نتیجه هم‌زمان افزایش تولید و اصلاح مسیرهای فروش به شیوه غیرکلاسیک است؛ روندی که نشان می‌دهد شبکه نفت ایران از وضعیت مقاومت صرف به مرحله بازسازی رسیده است.

محسن پاک‌نژاد، وزیر نفت، ماه پیش گفته بود که افزایش روزانه بیش از ۱۲۰ هزار بشکه‌ای تولید طی سال گذشته، حاصل برنامه‌ریزی بلندمدت نه واکنش اضطراری به فشارها بوده است. او از کارکنان صنعت نفت به‌عنوان «ستون پایداری کشور در شرایط تحریم» یاد کرد.

در خرداد سال گذشته با تصویب قانون موسوم به SHIP ACT، آمریکا کوشید بیمه، حمل‌ونقل و پرداخت نفت ایران را به‌طور کامل مسدود کند. انتظار می‌رفت این قانون، ضربه نهایی بر صادرات نفت خام وارد کند اما گزارش‌های میدانی از بنادر آسیایی نشان داد که ایران با تغییر مسیر بیمه‌گری و استفاده از شبکه واسطه‌ای، صادرات خود را حفظ کرد. اکنون پس از گذشت بیش از یک‌سال، نه‌تنها صادرات متوقف نشده بلکه رشد نسبی نیز داشته است.

در محاسبات بازار جهانی، ایران یکی از پنج صادرکننده با ثبات حجم عرضه در منطقه آسیا شناخته می‌شود. کارشناسان انرژی معتقدند ایران با «تنوع بخشی مسیرهای فروش» و استفاده از بازارهای محدود اما پایدار آسیایی، عملاً از انزوای نفتی خارج شده است. تحلیلگران بین‌المللی این موفقیت را نه محصول لغو تحریم بلکه نتیجه ساختار انعطاف‌پذیر در مدیریت فروش می‌دانند.

نفت به مثابه دارایی مولد

دولت از نیمه دوم سال، سیاست تازه‌ای در حوزه انرژی اتخاذ کرده است. ایده اصلی این سیاست بر پایه نگاه تازه به نفت به‌عنوان «دارایی مولد» نه منبع فوری بودجه استوار است. به گفته یکی از مدیران ارشد وزارت نفت، خروج از وابستگی بودجه‌ای به نفت زمانی ممکن می‌شود که هر بشکه فروخته‌شده، به چرخه سرمایه‌گذاری صنعتی بازگردد.

برنامه وزارت نفت بر توسعه صنایع پایین‌دستی، جمع‌آوری گازهای مشعل و تقویت تولید پتروپالایشگاهی متمرکز شده است. این جهت‌گیری تازه می‌تواند ساختار ارزش نفت ایران را دگرگون کند؛ زیرا با تبدیل بخشی از صادرات به محصولات با ارزش افزوده بالا، کشور از دام خام‌فروشی رها می‌شود. روندی که سال‌ها به‌عنوان حلقه گمشده توسعه صنعتی ایران شناخته می‌شد. در گزارش‌های تحلیلی داخلی اشاره شده است که افزایش صادرات نفت خام بدون توسعه پالایشگاه‌ها، تنها دستاورد مقطعی است. اما همراهی رشد فروش با

افزایش مصرف خانگی و آغاز محدودیت گاز نیروگاه‌ها؛ زمستان زودتررسید

بارشد مصرف گاز خانگی از ۳۰۰ به ۳۸۰ میلیون مترمکعب در هفته، فشار تأمین سوخت صنایع و نیروگاه‌ها افزایش یافته و وزارت نفت ناچار به جایگزینی سوخت مایع شده است. به گزارش خبرنگار مهر، نشانه‌های آغاز زمستان در شبکه انرژی کشور پیش از نخستین موج سرما نمایان شد. گزارش‌های رسمی وزارت نفت از افزایش مصرف گاز خانگی، تجاری و صنایع غیرعمده از مرز ۳۰۰ به حدود ۳۸۰ میلیون مترمکعب در هفته جاری حکایت دارد؛ رشدی نزدیک به ۲۷ درصد طی تنها هفت روز، که به‌طور مستقیم ظرفیت گازرسانی به نیروگاه‌ها و صنایع پتروشیمی را تحت‌تأثیر قرار داده است.

بر اساس داده‌های منتشرشده توسط شرکت ملی گاز ایران، کل مصرف گاز کشور در روز جمعه، ۱۶ آبان، به حدود ۶۹۶ میلیون مترمکعب رسید. در این میان سهم بخش‌های مختلف به ترتیب عبارت بود از: بخش خانگی، تجاری و صنایع جز ۲۸۸،۴۴ میلیون مترمکعب، نیروگاه‌ها ۱۷۸،۲۷ میلیون مترمکعب و صنایع عمده ۱۶۹،۲۳ میلیون مترمکعب. این ارقام

تدوین مدل‌های مشارکت جدید و بازگشت تدریجی سرمایه خارجی، ضریب تأثیر هر واحد سرمایه در صنعت نفت بر تولید ناخالص داخلی می‌تواند تا دو برابر افزایش یابد.

از سوی دیگر، سهم شرکت ملی نفت از کل ارزش تولید نفت و گاز کشور طی ده سال اخیر روند نزولی آرامی تجربه کرده است. این کاهش، نتیجه ترکیب عواملی چون افت سرمایه‌گذاری داخلی، تأخیر در اجرای طرح‌های ازدیاد برداشت، ضعف در نگهداشت میداین و محدودیت‌های دسترسی به فناوری‌های روز حفاری است. اما تحلیلگران صنعت معتقدند با اجرای طرح‌های مشترک نگهداشت، به‌ویژه در میداین غرب کارون، میدان سروش و جزیره خارک، بخش قابل توجهی از این کاهش را می‌توان در افق سه سال آینده جبران کرد.

در سطح کلان، رابطه مالی شرکت ملی نفت و دولت نیز در حال بازنگری است. دولت و وزارت نفت طی دو سال اخیر تلاش کرده‌اند با اصلاح نظام انتقال درآمدهای ارزی به خزانه، بخشی از منابع شرکت را در قالب صندوق اختصاصی بازپرداخت هزینه‌ها حفظ کنند. در صورت تثبیت این سیاست، شرکت قادر خواهد بود بخشی از درآمدهای صادراتی خود را مستقیماً به سرمایه‌گذاری در پروژه‌های توسعه میدان‌ها تخصیص دهد. همین اقدامات، هرچند هنوز در مراحل اولیه است، اما از دید کارشناسان می‌تواند نخستین گام برای بازگشت تعادل مالی در این نهاد باشد.

در کنار اصلاحات مالی، نوسازی تجهیزات و نگهداشت تأسیسات از دیگر محورهای مهم سال‌های پیش‌رو است. بررسی‌ها نشان می‌دهد بیش از ۴۰ درصد تجهیزات پالادستی شرکت به‌لحاظ عمر فنی به مرز فرسودگی رسیده‌اند. این موضوع نه تنها هزینه تعمیر و نگهداری را افزایش داده بلکه باعث کاهش ضریب تولید مستمر در برخی میدان‌ها شده است. طرح «به‌سازی تجهیزات و جایگزینی ماشین‌آلات حفاری» که از سال ۱۴۰۲ شروع شده، اکنون به مرحله عقد قرارداد رسیده و انتظار می‌رود تا پایان سال ۱۴۰۵ اثر خود را در کاهش هزینه‌های عملیاتی و افزایش

پایداری تولید نشان دهد. با وجود تمامی چالش‌ها، نشانه‌های مثبتی نیز در داده‌های اقتصادی دیده می‌شود. در سال‌های اخیر، روند رشد تولید ناخالص داخلی ایران از بخش انرژی مجدداً فزاینده شده است. بر اساس برآوردهای مرکز پژوهش‌های نفت، هر یک درصد رشد سرمایه‌گذاری واقعی در بخش انرژی می‌تواند به‌طور میانگین ۳،۵ درصد رشد در تولید ناخالص داخلی ایجاد کند. این نسبت در صورت اجرای برنامه‌های نوسازی زیرساختی می‌تواند تا رقم ۵ درصد افزایش یابد.

کارشناسان مستقل صنعت نفت تأکید دارند که گذر از بحران مالی فعلی نه با کاهش هزینه‌ها، بلکه با افزایش کارایی منابع و بهبود ساختار مشارکت امکان‌پذیر است. بازنگری قراردادهای توسعه میدان‌های مشترک، به‌ویژه در مناطق مرزی جنوب غربی، می‌تواند علاوه بر افزایش درآمد ارزی، به ثبات منطقه‌ای و بهبود روابط اقتصادی با کشورهای همسایه منجر شود. هم‌زمان، استفاده از فناوری‌های دیجیتال در پایش عملکرد چاه‌ها و کاهش هدررفت انرژی، یکی از مسیرهای سریع و کم‌هزینه برای افزایش بهره‌وری محسوب می‌شود.

در مجموع، مسیر پیش‌روی صنعت نفت ایران را می‌توان دوره «بازسازی مالی و عملیاتی» نامید؛ دوره‌ای که در آن اصلاح روابط مالی، به‌روزرسانی تجهیزات، مدیریت هوشمند هزینه‌ها و احیای سرمایه‌گذاری مشترک می‌توانند زمینه‌ساز خروج تدریجی از رکود شوند. گرچه فشارهای مالی هنوز پابرجاست، اما با توجه به ظرفیت عظیم ذخایر نفتی و گازی کشور، صنعت نفت همچنان می‌تواند به نقطه اتکای اصلی رشد اقتصادی ایران تبدیل شود.

سایه کسری بودجه و رکود سرمایه‌گذاری هنوز بر فراز این صنعت سنگینی می‌کند، اما نشانه‌های اولیه از یک بازگشت محتاطانه به ثبات دیده می‌شود؛ بازگشتی که اگر با ثبات مقررات مالی و گشایش در تعاملات بین‌المللی همراه شود، مسیر آینده نفت ایران را از چرخه فرسودگی به سوی دوره‌ی رونق و توسعه واقعی هدایت خواهد کرد.



رویکرد، بخشی از سیاست کلی «صیانت از ذخایر» محسوب می‌شود — مفهومی که در دولت کنونی به عنوان محور سیاست انرژی مطرح شده است.

عقب‌گرد آمریکا، پیشروی ایران

نگاهی تاریخی به دو دوره ریاست‌جمهوری دونالد ترامپ نشان می‌دهد که اهداف اصلی تحریم‌های واشنگتن، کاهش صادرات نفت ایران و قطع مسیر درآمد ارزی بود. با وجود فشارهای گسترده، حجم صادرات ایران در پنج سال اخیر نه‌تنها به‌طور کامل متوقف نشده بلکه با دوره‌هایی از رشد نیز همراه بوده است. در مقطع فعلی، ایران در مقایسه با سال‌های ۲۰۱۹ و ۲۰۲۰ تقریباً دو برابر میزان آن زمان نفت صادر می‌کند. این داده‌ها نشان‌دهنده شکست ساختاری سیاست آمریکاست که تصور می‌کرد محدودسازی حمل‌ونقل و بیمه کافی است. در واقع، شبکه فروش نفت ایران در سکوت نه‌تنها بقا یافته بلکه در مدار جدیدی از انعطاف و استقلال عمل می‌کند. به همین دلیل بسیاری از کارشناسان معتقدند که دوره تحریم‌های نفتی در حال تبدیل به مرحله اصلاح بازار و بازیابی جایگاه تجاری ایران است.

تحلیل نهایی از وضعیت کنونی حاکی از آن است که اقتصاد نفتی ایران در آستانه یک گذار ساختاری قرار گرفته است. این گذار از دو مسیر هم‌زمان پیش می‌رود: نخست، حفظ بازارهای صادراتی با روش‌های جدید و دوم، ایجاد ارزش افزوده از طریق پروژه‌های پایلایشی و پتروشیمی. رشد صادرات، کاهش وابستگی بودجه‌ای و افزایش تولید، سه شاخص مثبت در کارنامه یک‌ساله وزارت نفت است. اما چالش‌های زیربنایی همچنان پابرجاست: محدودیت سرمایه‌گذاری خارجی، فرسودگی زیرساخت‌ها و نوسان تقاضای جهانی. با این حال، با تدوم سیاست تبدیل نفت به دارایی مولد و تقویت بخش خصوصی در پروژه‌های پایین‌دستی، می‌توان انتظار داشت که سال ۱۴۰۵ نقطه تثبیت ساختار درآمدی نفت باشد — سالی که نفت ایران به‌جای نماد مقاومت، نشانه بازسازی و بالندگی اقتصادی خواهد شد.

مصرف داخلی: آزمون زمستانی

دارد؛ زیرا مصرف مازوت ضمن افزایش هزینه‌های پالایش و حمل، آلودگی شهری را نیز تشدید می‌کند. طبق برآوردهای کارشناسی، در صورت تداوم روند فعلی مصرف خانگی، تا پایان آذرماه بیش از نیمی از نیروگاه‌های حرارتی کشور ناچار به استفاده از سوخت مایع خواهند بود. منابع نزدیک به وزارت نفت اعلام کرده‌اند که شرایط تأمین گاز صنایع عمده به‌ویژه در بخش پتروشیمی نیز با محدودیت روبه‌رو خواهد شد. در سال گذشته، افت گازرسانی به مجتمع‌های پتروشیمی در زمستان باعث کاهش تولید متان و آمونیاک و در نتیجه افت صادرات فرآورده‌های گازی شد؛ امری که پیش‌بینی می‌شود امسال در صورت ادامه روند مصرف داخلی، دوباره تکرار شود.

در شرایط فعلی، هر ۱۰ میلیون مترمکعب افزایش مصرف معادل محدود شدن ظرفیت گازرسانی به یک نیروگاه متوسط است. این نسبت نشان می‌دهد که سیاست کنترل مصرف خانگی اگر جدی گرفته نشود، موجی دومینووار در زنجیره تولید برق و صنایع انرژی‌بر به راه خواهد انداخت.

هفته نامه اقتصادی چشم انداز بازار / سال دهم / شماره ۴۷۸ / یکشنبه ۹ آذرماه ۱۴۰۴

خبر کوتاه

ادامه موج لغو روزانه هزاران پرواز در آمریکا

ادامه تعطیلی دولت فدرال و متعاقباً کمبود نیرو در بخش مراقبت پرواز فرودگاه‌های اصلی آمریکا موجب شد تا دیروز هم شاهد لغو هزاران پرواز در سراسر آمریکا باشیم.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از رویترز، از آنجایی که ادامه تعطیلی دولت فدرال پرداخت حقوق به نیروهای مراقبت پرواز در سراسر آمریکا را متوقف کرده و آنها مجبور هستند برای دومین ماه متوالی بدون دریافت دستمزد در محل کار خود حاضر شوند و به همین خاطر بسیاری از آنها در محل کار خود حاضر نمی‌شوند، هر روز هزاران پرواز در این کشور لغو یا با تأخیر زیاد انجام می‌شود.

سازمان هوانوردی فدرال آمریکا اعلام کرده که در ۴۲ فرودگاه بزرگ در سراسر این کشور از جمله فرودگاه‌های آتلانتا، سانفرانسیسکو، شیکاگو، نیویورک و نیوارک شاهد اختلال گسترده در روند انجام پروازها هستیم. گزارشات حاکی از آن است که فقط طی شب گذشته ۱۵۰۰ پرواز در آمریکا لغو شده و ۶۰۰۰ پرواز هم با تأخیر انجام شده است؛ این رقم برای روز جمعه ۱۰۲۵ پرواز لغو شده و ۷۰۰۰ پرواز با تأخیر بوده است.

مقامات شرکت‌های هواپیمایی آمریکا اعلام کردند که شرایط پیش آمده موجب شده تا انجام بسیاری از پروازهای برنامه‌ریزی شده عملاً غیر ممکن شود و از طرفی نسبت به بدتر شدن شرایط در صورت بروز کمبود بیشتر نیرو در بخش مراقبت پرواز هشدار داده اند.

بر اساس دستور وزارت ترابری آمریکا شرکت‌های هواپیمایی باید تا روز ۱۴ نوامبر ۱۰ درصد از پروازهای خود را کاهش دهند و در صورت ادامه تعطیلی دولت فدرال این رقم به ۲۰ درصد افزایش خواهد یافت.

به خاطر نبود نیروی مراقبت پرواز در برج‌ها مراقبت فرودگاه‌ها، متوسط زمان تأخیر در پروازها در آمریکا به ۴ ساعت رسیده و از آن طرف دولت این کشور به بسیاری از این نیروها اعلام کرده که برای دومین ماه امکان پرداخت دستمزد به آنها وجود ندارد.

رشد دو برابری واردات برنج؛ برنج هندی در صدر برنج‌های خارجی

طی شش ماهه نخست اسمال ۹۶۵ هزار تن برنج وارد کشور شده که نسبت به مدت مشابه پارسل حدود دو برابر شده است. همچنین در این مدت هند بزرگترین فروشنده برنج به ایران بوده است.

به گزارش خبرگزاری مهر، بر اساس آمارهای منتشر شده از سوی گمرک جمهوری اسلامی ایران، در نیمه نخست سال جاری ۹۶۵ هزار تن انواع برنج اعم از برنج کامل سفید شده، برنج نیمه سفید شده و خرده برنج به ارزش یک میلیارد و ۴۲ میلیون دلار وارد کشور شده است.

واردات انجام شده از کشورهای هند، پاکستان، امارات متحده عربی، تایلند و ترکیه و همچنین مناطق آزاد و ویژه اقتصادی بوده است.

هند یکی فروشندگان بزرگ برنج به ایران بوده که در شش ماه نخست اسمال ۵۲۵ هزار تن برنج به ارزش ۵۵۵ میلیون و ۶۲۵ دلار به ایران فروخته شده و اولین صادرکننده برنج به کشور است. ایران همچنین ۲۷۹ هزار تن برنج به ارزش ۳۱۶ میلیون و ۶۲۱ دلار از پاکستان خرید و پاکستان دومین فروشنده برنج به ایران به شمار می‌رود. تایلند نیز ۲۴۶۰ تن برنج به ارزش سه میلیون و ۱۸۶ هزار و ۵۶۹ به ایران صادر کرده است. همچنین ترکیه با صادرات ۳۶۶ تن برنج به ارزش ۳۹۹ هزار دلار کمترین میزان سهم برنج خارجی در بازار ایران را داشته است.

امارات متحده عربی نیز با صادرات ۱۳۵ هزار تن برنج به ارزش ۱۴۷ میلیون دلار یکی دیگر از فروشندگان برنج به ایران بوده است. طبق مفاد این ابلاغیه، صاحبان کالا به مدت ویژه اقتصادی هم جمعاً ۲۳ هزار تن به ارزش ۱۹ میلیون دلار بوده است.

طبق آنچه سال گذشته اعلام شده، واردات برنج در نیمه نخست پارسل ۵۰۰ هزار تن بوده است.

ترخیص مشروط قطعات خودرو آغاز شد

طبق ابلاغیه گمرک ایران، ترخیص قطعات منفصله تولید خودرو با اخذ تعهدنامه از صاحبان کالا به مدت دو ماه مجاز است.

به گزارش خبرگزاری مهر، بخشنامه گمرک ایران خطاب به گمرکات اجرایی کشور در خصوص اینکه ترخیص قطعات منفصله تولید (موضوع فصل ۹۸) با اخذ تعهدنامه از صاحبان کالا به مدت دو ماه مجاز شناخته شده، ابلاغ شد.

طبق مفاد این ابلاغیه، صاحبان کالا موظفند تعهد دهند که در صورت هرگونه تغییر احتمالی در ارزش، نزول یا بیش‌بود محموله، مسئولیت آن را پذیرفته و مستندات لازم را در مهلت مقرر به کارگروه موضوع تبصره (۶) ماده واحده قانون خودرو مصوب ۱۳۷۱ اصلاحی ماده (۱۲) قانون الحاق مواد به قانون ساماندهی صنعت خودرو ارسال کنند تا نسبت به اخذ شناسه ارزش اقدام شود.

بر اساس این دستور، ارزش نهایی تعیین‌شده توسط کارگروه یادشده، ملاک عمل گمرک برای محاسبه حقوق ورودی و همچنین رفع تعهدات بانکی مربوطه خواهد بود.

صعود طلا به بالای ۴۰۰۰ دلار با افت ارزش دلار



به‌دنبال افت شاخص دلار و نگرانی از تعطیلی دولت آمریکا، تقاضا برای طلا به‌عنوان پشتوانه ایمن افزایش یافت و قیمت جهانی آن از مرز ۴۰۰۰ دلار عبور کرد. به گزارش خبرگزاری مهر، قیمت جهانی طلا امروز با کاهش ارزش دلار و تشدید نگرانی‌ها درباره تعطیلی احتمالی دولت آمریکا رشد کرد. سرمایه‌گذاران برای حفظ ارزش دارایی‌های خود بار دیگر به طلا به‌عنوان پشتوانه‌ای ایمن روی آورده‌اند. هر اونس طلا با افزایش ۰.۶۰ درصدی به ۴۰۰۱ دلار و ۲۶ سنت رسید و معاملات آتی در بازار کامکس نیویورک نیز با ۰.۴۷ درصد رشد تا ۴۰۰۹ دلار و ۸۰ سنت معامله شد. افت شاخص دلار خرید طلا را برای دارندگان سایر ارزها ارزان‌تر کرده و جذابیت سرمایه‌گذاری در این فلز گران‌بها را بیشتر کرده است.

طلا از دیرباز در دوران بی‌ثباتی‌های سیاسی و اقتصادی، بازاری مطمئن برای سرمایه‌گذاران بوده و در دوره‌های نرخ پایین بهره، به‌عنوان دارایی غیر سودده عملکرد مطلوبی دارد. اکنون بازارها چشم‌به‌راه تصمیم بعدی فدرال رزرو هستند؛ ۶۶ درصد احتمال کاهش نرخ بهره در ماه دسامبر پیش‌بینی می‌شود، اما انتشار گزارش لیسلی حقوق‌گیران بخش غیرکشاورزی آمریکا به‌دلیل تعطیلی دولت به تعویق افتاده است. در غیاب داده‌های رسمی، معامله‌گران به اطلاعات بخش خصوصی اعتماد کرده‌اند که از کاهش استخدام در ماه اکتبر خبر می‌دهد.

در همین حال، چین سیستم تازه‌ای برای صدور مجوز فلزات کمیاب طراحی کرده است؛ اقدامی که می‌تواند روند صادرات این محصولات را تسریع کند، هرچند کارشناسان معتقدند محدودیت‌های صادراتی برخلاف انتظار واکنشگتن هنوز کامل برداشته نشده‌اند. از سوی دیگر، تقاضای فیزیکی برای طلا در هند در سطح پایینی قرار دارد؛ بی‌ثباتی قیمت‌ها باعث عقب‌نشینی خریداران شده و فروشندگان برای جذب مشتری ناچار به ارائه تخفیف‌های سنگین هستند.

در بازار سایر فلزات گران‌بها، نقره با ۰.۴ درصد افزایش به ۴۸ دلار و ۱۴ سنت رسید و پلاتین با رشد ۰.۹۸ درصدی در سطح ۱۵۴۶ دلار و ۱۰ سنت معامله می‌شود. کارشناسان می‌گویند در صورت ادامه افت دلار و تأیید کاهش نرخ بهره از سوی فدرال رزرو، مسیر طلا برای حفظ قیمت‌های بالای ۴۰۰۰ دلار هموارتر خواهد شد.

۴ قطار از روسیه تا پایان ۲۰۲۵ به ترمینال آپرین ارسال خواهد شد

مدیرعامل لجستیک راه‌آهن روسیه گفت: برنامه‌ریزی شده تا پایان سال ۲۰۲۵، ۴ قطار از روسیه به ترمینال بندر خشک ریلی تهران ارسال شود. به گزارش خبرنگار مهر، «ولگ پولی‌یف» مدیرعامل لجستیک راه‌آهن روسیه امروز (شنبه، ۱۷ آبان) در مراسم ورود نخستین قطار ترانزیتی روسیه از طریق راه‌آهن ترکمنستان مرز ایچنه‌برون به بندر خشک ریلی تهران گفت: امروز جشن یک پیروزی مشترک میان ایران و روسیه را می‌گیریم. من می‌ایلم نگاهی به تاریخ این مسیر داشته باشم؛ مسیری که توسعه آن از سال ۲۰۲۲ آغاز شد، زمانی که نیاز به ایجاد یک مسیر جایگزین و آلترناتیو برای کارفرمایان و مشتریان خود احساس کردیم.

وی افزود: لجستیک نه تنها وابسته به عوامل اقتصادی، بلکه به جنبه‌های سیاسی نیز حساسیت دارد. به یاد دارم نخستین قطار در فصل پاییز سال ۲۰۰۲ از مسکو به بندرعباس حرکت کرد تا این همکاری آغاز شود. از آن زمان جلسات متعددی با معاون بازرگانی و بهره‌برداری از راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران برگزار کردیم.

پولی‌یف ادامه داد: آن قطار نخست در مدت زمان طولانی به مقصد رسید و هزینه حمل آن بسیار بالا بود، اما امروز به واسطه تلاش‌های مشترک همه شرکت‌ها و رانندگان در این مسیر، از جمله همکاری مؤثر راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران، ترکمنستان و قزاقستان زمان ترانزیت به حدود ۱۵ روز کاهش یافته است؛ یعنی تقریباً دو برابر مدت زمان پیشین.

وی بیان کرد: امروز نخستین قطار روسیه در ترمینال آپرین مورد استقبال قرار گرفت و من باور دارم این اتفاق نقطه آغاز مسیری جدید در همکاری‌های دو کشور است.

مدیرعامل لجستیک راه‌آهن روسیه افزود: امروز این موقعیت استراتژیک این پایانه یک چهارراه بین مسیرهای شرق به غرب و شمال به جنوب است. همچنین بندر خشک ریلی تهران جایگزین مناسب برای مسیرهای دریایی و به‌ویژه مسیر دریایی شمال محسوب می‌شود.

پولی‌یف در پایان تأکید کرد: پایانه آپرین آینده‌ای بسیار روشن دارد و شرکت‌های متعددی از روسیه در توسعه این مسیر ذینفع هستند. برنامه‌ریزی کرده‌ایم تا پایان سال ۲۰۲۵، ۴ میلادی، ۴ قطار از روسیه به ترمینال آپرین ارسال شود.

معاون وزیر صمت از تولید بنزین E۵ با اتانول خبر داد که سالانه ۱.۲ میلیارد لیتر ظرفیت دارد و کاهش چشمگیر آلایندگی و مصرف MTBE را به همراه خواهد داشت. فرشاد مقیمی، رئیس هیئت عامل ایدرو، در گفتگو با خبرنگار مهر با اشاره به اقدامات وزارت صمت، معدن و تجارت در راستای رفع مشکلات مربوط به حوزه آلایندگی و هوای پاک موجود کشور اظهار کرد: وزارت صمت سه محور اصلی را دنبال می‌کند؛ یکی در حوزه ارتقا وضعیت سوخت مصرفی، نوسازی ناوگان حمل و نقل و اسقاط خودرو و محور سوم مربوط به نوسازی و بازسازی صنایع کشور است. این اقدامات هر کدام به صورت مجزا تأثیر فراوانی در تحقق اهداف قانونگذار مبنی بر کاهش میزان آلایندگی‌های محیط زیست و هوای پاک دارد.

مقیمی تصریح کرد: در ۹۰ کشور دنیا از بیواتانول به‌جای MTBE به‌عنوان اکتان‌افزا استفاده می‌شود. ما نیز با پیگیری‌های ایدرو، سازمان برنامه، وزارت اقتصاد و سازمان خصوصی‌سازی، موفق شدیم نخستین شرکت سهامی عام پروژه را راه‌اندازی کنیم. این پروژه به بهره‌برداری رسیده و تمام اقدامات توسط خودروسازان، ایدرو و شرکت پخش و پالایش انجام شد. به طوری که نتایج تست‌های آن حاکی از موفقیت در این امر بود.

وی ادامه داد: به‌صورت عملیاتی نیز، بنزین حاوی اکتان افزای بیواتانول از طریق پالایشگاه آبادان در استان خوزستان توزیع شد و تست‌های عملیاتی آن نیز با موفقیت انجام شد. در سفر رئیس‌جمهور محترم به استان کرمانشاه، این واحد در اردیبهشت‌ماه امسال به بهره‌برداری رسید و تاکنون بیش از پنج میلیون لیتر اتانول به شرکت پخش و پالایش و پالایشگاه آبادان تحویل داده‌ایم.

رئیس هیئت عامل ایدرو اظهار کرد: این شرکت با ظرفیت تولید ۶۰ میلیون لیتر اتانول در سال، زمینه تولید یک‌میلیارد و دویست میلیون لیتر بنزین E۵ را فراهم می‌کند. این نوع بنزین که در دنیا با ترکیب پنج درصد اتانول (E۵) یا ده درصد (E۱۰) شناخته می‌شود، علاوه بر حذف حدود ۸۵ میلیون لیتر MTBE از چرخه تولید بنزین، موجب افزایش اکتان سوخت نیز می‌شود.

وی تأکید کرد: این طرح از نظر زیست‌محیطی نیز اثرات قابل‌توجهی دارد؛ به‌طوری‌که با تولید ۱.۲ میلیارد لیتر بنزین‌E۵، انتشار ۲۰ هزار تن مونوکسید کربن، ۳۵۰۰ تن هیدروکربن، سه تن ذرات معلق ۲.۵ میکرون و ۵۵ هزار تن دی اکسید کربن کاهش می‌یابد.

وی اضافه کرد: پروژه نخست به پایان رسیده و پروژه دوم در حال اجراست که آن‌شاهانه در سال ۱۴۰۵ به بهره‌برداری خواهد رسید. با اجرای آن، امکان افزایش تولید از ۱.۲ به ۲.۴

میلیارد لیتر بنزین فراهم می‌شود. این پروژه ظرفیت ایجاد ۳۰ واحد مشابه در کشور را دارد و در صورت تحقق آن، کل بنزین تولیدی کشور می‌تواند با اتانول جایگزین MTBE شود.

انحصار استفاده از دو مدل داخلی در تاکسیرانی، باعث خفگی رقابت شده

مقیمی در خصوص موضوع نوسازی ناوگان حمل و نقل و در پاسخ به این پرسش اینکه اگر دولت اجازه واردات تاکسی خارجی ارزان‌قیمت یا برقی را بدهد، آیا این راه‌حل مناسبی است یا باید خودروساز داخلی را به کاهش قیمت و تحویل فوری ملزم کرد؟ گفت: تجربه نشان داده هر دو مسیر باید کنار هم و مرحله‌ای دنبال شوند. در کوتاه‌مدت، واردات محدود و هدفمند تاکسی‌های اقتصادی (مخصوصاً برقی) برای تنظیم بازار و افزایش رقابت ضروری است.

معاون وزیر صمت تصریح کرد: در میان‌مدت، باید خودروساز داخلی را از طریق ضمانت‌نامه‌های بانکی و مشوق‌های مالیاتی به تحویل فوری و قیمت رقابتی ملزم کرد. انحصار استفاده از دو مدل داخلی، باعث خفگی رقابت و توقف نوسازی شده؛ باید شورای عالی ترافیک در خصوص تنوع محصولات تاکسی تسریع شود.

اسقاط ۱۲۸ هزار خودرو از ابتدای سال جاری تاکنون

رئیس هیئت عامل ایدرو درباره طرح اسقاط خودروها نیز گفت: سال گذشته ۳۵۰ هزار خودرو اسقاط شده است، با احتساب هر خودرو به‌طور متوسط ۵۰۰ کیلوگرم ورق، حدود ۱۷۵ هزار تن ورق وارد چرخه ضایعات و کوره‌های ذوب شده تا مجدداً به ورق جدید تبدیل شود.

وی افزود: از هر خودرو حدود ۳۵ کیلوگرم مس استخراج می‌شود که بازیافت آن رقم قابل‌توجهی است، صنعت بازیافت برای اقتصاد کشور بسیار اهمیت دارد و در راستای تحقق اقتصاد چرخشی عمل می‌کند؛ اقتصادی که بر استفاده مجدد از منابع به‌جای استخراج مداوم از زمین تأکید دارد.

مقیمی بیان کرد: امسال ۱۲۸ هزار خودرو اسقاط شده و موتورسیکلت‌ها نیز به این طرح اضافه شده‌اند. برنامه‌های جدید نیز متناسب با تولید و واردات خودرو در دست تدوین است.

تخصیص ۶ همت برای نوسازی صنایع فرسوده در ۱۴۰۵

مقیمی در پاسخ به سوال دیگری درباره وضعیت اجرای

ناقص بودن ماه، قابل مقایسه با سایر دوره‌ها نیست.

در بخش تفکیک نوع خودرو، سواری‌ها با ۱۰۸ هزار و ۸۵۶ دستگاه –معادل ۸۴ درصد کل اسقاط‌شده– بیشترین سهم را در این طرح داشته‌اند و پس از آن وانت‌ها با ۸ هزار و ۶۶۳ دستگاه قرار دارند. در مقابل، خودروهای سنگین همچون کامیون، مینی‌بوس و اتوبوس سهم بسیار ناچیزی از مجموع اسقاط‌ها را به خود اختصاص داده‌اند.

روند کلی اسقاط خودروهای فرسوده نوسانی است اما میانگین ماهانه حدود ۱۸ هزار دستگاه بوده است.

فرشاد مقیمی رئیس هیئت عامل ایدرو در این خصوص به خبرنگار مهر گفته است: سال گذشته ۳۵۰ هزار خودرو اسقاط شده است. با احتساب هر خودرو به‌طور متوسط ۵۰۰ کیلوگرم ورق، حدود ۱۷۵ هزار تن ورق وارد چرخه ضایعات و کوره‌های ذوب شده تا مجدداً به ورق جدید تبدیل شود.

به گفته او، از هر خودرو حدود ۳۵ کیلوگرم

طرح نوسازی و بازسازی صنایع گفت: در واحدهای صنعتی که طرح نوسازی اجرا شده، حدود ۳۰ درصد کاهش مصرف انرژی حاصل شده است. همچنین کیفیت محصولات، رقابت‌پذیری و رشد تولید نیز افزایش یافته است. معاون وزیر صمت ادامه داد: تاکنون ۲۷۰ واحد صنعتی در پلنفرم نوسازی ثبت‌نام کرده‌اند و در مراحل بررسی طرح، اخذ نظر اداره کل استان‌ها و معرفی به بانک قرار دارند. برخی از این واحدها نیز به بانک‌ها معرفی شده‌اند تا فرایند نوسازی را آغاز کنند.

رئیس هیئت عامل ایدرو افزود: نوسازی فقط در حوزه سخت‌افزاری نیست، بلکه در بخش نرم‌افزاری شامل اصلاح ساختار مدیریتی، مالی، منابع انسانی و به‌روزرسانی ماشین‌آلات نیز انجام می‌شود. یکی از دستاوردهای مهم این است که با یک‌سوم منابع و در یک‌سوم زمان، می‌توان یک واحد صنعتی را بازسازی و نوسازی کرد.

وی خاطرنشان کرد: با توجه به ناترازی انرژی در کشور، اجرای این طرح‌ها می‌تواند ما را سریع‌تر به اهداف توسعه‌ای برساند. سازمان برنامه نیز حمایت لازم را در این خصوص انجام می‌دهد و بنا داریم سال ۱۴۰۵ را سال نوسازی و بازسازی واحدهای صنعتی قرار دهیم. برای این بخش حدود ۶ همت منابع مالی پیش‌بینی شده است.

مقیمی تصریح کرد: ایدرو در این حوزه نقش مدیریت، تسهیل‌گری و صدور مجوز را دارد و این طرح می‌تواند

نخستین بنزین زیست‌پایه ایران با اتانول تولید شد



دستاوردهای بزرگی برای کشور ایجاد کند. همچنین سفارش‌های قابل‌توجهی برای ماشین‌سازان داخلی فراهم می‌کند که اکنون از کاهش حجم کار رنج می‌برند.

وی افزود: در برنامه هفتم توسعه پیش‌بینی شده است که واردات ماشین‌آلات و تجهیزات برای طرح‌های نوسازی و بازسازی از پرداخت حقوق گمرکی معاف باشد. برآورد ما این است که در سال نخست، حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ واحد صنعتی در دستور کار قرار گیرند.

معاون وزیر صمت ادامه داد: این طرح به‌قدری جذاب است که می‌تواند سرمایه بخش خصوصی را نیز جذب کند. در همین راستا، صندوق پروژه‌سازی در آینده نزدیک تعریف خواهیم کرد.

برخی واحدهای راکد باید از چرخه خارج شوند

وی در پاسخ به پرسشی درباره واحدهای راکد صنعتی نیز گفت: همه واحدهایی که نوسازی می‌شوند الزماً راکد نیستند. بسیاری از آنها فعال‌اند و برای ارتقای بهره‌وری بازسازی می‌شوند. البته برخی از واحدهای راکد نیز با نوسازی به چرخه تولید بازمی‌گردند، اما بعضی باید از چرخه خارج شوند.

مقیمی خاطرنشان کرد: ایدرو با همکاری سازمان برنامه و سناد تسهیل، پلنفرمی برای پیگیری و هم‌افزایی طرح‌های نوسازی و بازسازی ایجاد کرده است و امیدواریم شاهد نتایج مطلوب آن برای صنعت کشور باشیم.

جزئیات اسقاط ۱۲۹ هزار خودرو از ابتدای سال؛ راه طولانی نوسازی

سایر کاربری‌ها، ۵۵۸ هزار و ۱۷۳ کامیونت، ۲۴۲ هزار و ۷۷۸ کشنده و تریلر، ۶۷۰ هزار و ۲۱۱ انواع ماشین کشاورزی، کامباین و تراکتور، ۱۵ هزار و ۴۳۹ آمبولانس و ۱۳ میلیون و ۶۶۴ هزار و ۲۱۱ موتور سیکلت می‌شود.

از این تعداد، ۲۲ میلیون و ۱۰۲ هزار و ۱۴۰ دستگاه فرسوده هستند که شامل ۷ میلیون و ۵۵۲ هزار و ۷۳۰ خودروی سواری، ۱۱ میلیون و ۳۹۵ هزار و ۲۳۸ موتورسیکلت، ۲ میلیون و ۶۸ هزار و ۵۷۱ وانت، ۳۸۵ هزار و ۶۵ تاکسی، ۵۹ هزار و ۷۶۲ اتوبوس، ۹۷ هزار و ۴۵۷ مینی‌بوس،

۴۱ هزار و ۵۸۱ خودروی دولتی، ۲۱۴ هزار و ۴۲۱ کامیون، ۲۵ هزار و ۹۴۳ کامیونت، ۵۳ هزار و ۷۳۲ کشنده و تریلر، ۱۲۳ هزار و ۷۷۲ خودروی کار و ۸۳ هزار و ۸۶۸ سایر وسایل نقلیه فرسوده هستند. آماری که نشان می‌دهد نیمی از ناوگان کشور به‌طور جدی نیازمند نوسازی و خروج از چرخه تردد است.

چند خودروی فرسوده داریم؟

بر این اساس، در سراسر کشور ۴۱ میلیون و ۲۰۶ هزار و ۱۴۸ دستگاه خودرو در حال تردد هستند که شامل ۲۲ میلیون و ۴۶۵ هزار و ۱۱۲ دستگاه خودروی سواری، ۳۱۲ هزار و ۴۵۶ تاکسی درون‌شهری، ۲ میلیون و ۵۸۳ هزار و ۶۴۳ وانت، ۶۵ هزار و ۷۰۳ اتوبوس، ۱۱۱ هزار و ۱۰۸ مینی‌بوس، ۴۶۵ هزار و ۴۰۷ کامیون، ۵۰ هزار و ۹۰۴ دستگاه

زنجره تأمین بنگاه‌ها نیز بتواند به شکلی هماهنگ تأمین مالی شود. این روش‌ها به‌خصوص در تأمین سرمایه در گردش شرکت‌های تولیدی نقش مؤثری دارد و از فشار مستقیم بر شبکه بانکی می‌کاهد.

با این حال، صرف تزریق منابع مالی برای موفقیت بنگاه‌ها کافی نیست. فعالان اقتصادی برای مقابله با ریسک‌های ناشی از نوسانات اقتصادی و عدم قطعیت‌های بازار، به ابزارهای پوشش ریسک و سازوکارهای مدیریت نااطمنیانی نیاز دارند. از سوی دیگر، وجود عدم تقارن اطلاعاتی میان وام‌گیرندگان و تأمین‌کنندگان منابع مالی نیز می‌تواند زمینه‌ساز بروز مخاطرات و ناکارآمدی شود. از همین رو، یک نظام تأمین مالی کارآمد باید علاوه‌بر تأمین منابع، توانایی مدیریت ریسک و ایجاد شفافیت را نیز داشته باشد.

در کنار این ساختار رسمی، بازارهای غیررسمی تأمین مالی نیز در کشور فعال هستند؛ اگرچه بخش‌هایی از نیاز جامعه را پوشش می‌دهند، اما به دلیل نبود نظارت کافی، ریسک‌ها و هزینه‌های خود را دارند.



می‌دهد روند از رده خارج‌سازی ناوگان فرسوده با شیب قابل توجهی دنبال شده و بیشترین سهم مربوط به خودروهای سواری بوده است.

بر اساس این گزارش، اردیبهشت‌ماه به ثبت ۲۷ هزار و ۴۲ دستگاه اسقاط، رکورددار بیشترین میزان اسقاط در سال جاری بوده و پس از آن خرداد و شهریور در رتبه‌های بعدی قرار گرفته‌اند. همچنین آبان‌ماه تا دهم این ماه تنها ۵ هزار و ۴۵۸ مورد ثبت شده که به دلیل

۷۵ درصد تسهیلات به بنگاه‌ها رسید؛ تأمین مالی ۵۱۲ همتی از بورس

بانکی همچنان بزرگ‌ترین بازیگر این حوزه محسوب می‌شود و بر اساس آمار بانک مرکزی، تنها در چهار ماه نخست سال ۱۴۰۴ بیش از ۲,۳۶۹ هزار میلیارد تومان تسهیلات به بخش‌های مختلف اقتصادی پرداخت کرده است.

حدود ۷۵ درصد این منابع به واحدهای کسب‌وکار اختصاص یافته و ۲۵ درصد نیز در اختیار خانوارها قرار گرفته است. در کنار شبکه بانکی، بازار سرمایه نیز به‌عنوان مسیر رسمی دیگر تأمین مالی فعالیت دارد. جذب منابع در بورس بیشتر از طریق افزایش سرمایه شرکت‌ها و انتشار انواع اوراق مالی اسلامی انجام می‌شود.

طبق اعلام سازمان بورس و اوراق بهادار، در پنج ماهه ابتدایی سال ۱۴۰۴ حدود ۵۱۲ هزار میلیارد تومان منابع از این طریق تجهیز شده است.

بازار سرمایه علاوه‌بر روش‌های رایج، ابزارهای جدیدی را برای پاسخ‌گویی به نیاز بنگاه‌ها توسعه داده است. ابزارهایی مانند اوراق گام، فاکتورینگ، فاکتورینگ معکوس و برات الکترونیک امکانی ایجاد کرده‌اند تا

در چهارماهه نخست ۱,۴۰۴، ۷۵ درصد تسهیلات شبکه بانکی به بنگاه‌ها اختصاص یافت و همزمان بازار سرمایه نیز با جذب ۵۱۲ هزار میلیارد تومان منابع (در ۵ ماه نخست)، نقش خود در تأمین مالی را تقویت کرد.

به گزارش خبرنگار مهر، تأمین مالی یکی از اصلی‌ترین نیازهای فعالان اقتصادی در هر کشوری است؛ از دولت و نهادهای عمومی گرفته تا شرکت‌ها و کسب‌وکارهای خصوصی، همه برای ادامه فعالیت، توسعه طرح‌ها و افزایش ظرفیت تولید به منابع مالی پایدار احتیاج دارند.

در مقابل، خانوارها و بنگاه‌هایی که مازاد سرمایه در اختیار دارند نیز به دنبال یافتن بسترهای مطمئن برای سرمایه‌گذاری و کسب بازده هستند. نقطه تلاقی این دو گروه، بازارهای مالی است؛ جایی که سرمایه‌های خرد و کلان جذب و در مسیر فعالیت‌های اقتصادی هدایت می‌شود.

در اقتصاد ایران دو نهاد رسمی یعنی بانک‌ها و بازار سرمایه نقش اصلی را در انتقال منابع مالی ایفا می‌کنند. شبکه

ازامضا تا اجرا؛ ایران در حلقه موافقتنامه‌های تجاری



ایران با امضای چندین موافقت‌نامه تجارت آزاد و ترجیحی، در مسیر همگرایی اقتصادی است، اما اجرای محدود آنها مانع تحقق کامل ظرفیت‌های صادراتی کشور شده است.

به گزارش خبرنگار مهر، ایران با برخورداری از بیش از ۸۵۰۰ کیلومتر مرز زمینی و دریایی و همسایگی با ۱۵ کشور، از موقعیتی منحصربه‌فرد و راهبردی در منطقه برخوردار است؛ موقعیتی که می‌تواند ایران را به دالان اصلی تجارت منطقه‌ای و حلقه اتصال بازارهای پرجمعیت پیرامونی تبدیل کند. با این حال، کارشناسان معتقدند این ظرفیت عظیم هنوز آن‌گونه که باید در خدمت توسعه تجارت خارجی کشور قرار نگرفته است.

بر همین اساس، طبق آمار رسمی، حجم تجارت ایران با کشورهای همسایه در دوره اخیر به بیش از ۶۴ میلیون و ۸۷۵ هزار تن و ارزش آن به حدود ۳۸ میلیارد و ۱۵۴ میلیون دلار رسیده است. هرچند این رقم نسبت به سال گذشته تغییر محسوسی نداشته و از ثبات نسبی بازارهای منطقه‌ای حکایت دارد، اما در عین حال نشان می‌دهد رشد تجارت خارجی ایران در چارچوب ظرفیت‌های واقعی خود محقق نشده است.

کارشناسان اقتصادی معتقدند بخشی از این رکود ناشی از آن است که توافقات متعدد تجاری ایران با کشورهای منطقه، در حد امضا و اعلام باقی مانده و اجرای کامل و مؤثر آنها با موانع جدی روبه‌روست.

از سویی دیگر، در چارچوب سیاست‌های کلان توسعه اقتصادی و بر اساس الزامات برنامه هفتم توسعه، دولت موظف شده مسیر گسترش تجارت خارجی را از طریق

رئیس کانون عالی انجمن‌های صنفی کارگران ایران گفت: ماده ۴۱ قانون کار با روند تعیین حداقل دستمزد مطابق با نرخ تورم سال‌هاست بر زمین مانده است. به گزارش خبرنگار مهر، امروز دوشنبه ۱۲ آبان ۱۴۰۴ نشست کانون عالی انجمن‌های صنفی کارگران ایران با حضور سمیه رفیعی نماینده مجلس شورای اسلامی و سمیه گلیور رئیس کانون با محوریت مطالبات بر زمین مانده کارگران در محل این کانون برگزار شد.

سمیه گلیور، رئیس کانون عالی انجمن‌های صنفی کارگران ایران در این نشست عنوان کرد: رهبر معظم انقلاب در دفاع از حقوق مردم بذر تصویب قانون و اجرای آن تاکید دارند. در حوزه کارگری یک سری قوانین بر زمین مانده که یا اجرا نمی‌شود یا اگر اجرا می‌شود به شکل ناقص است که منجر به تضعیف قانون و ذی‌نفعان می‌شود.

وی با اشاره به ماده ۴۱ قانون کار افزود: بنا بر این ماده قانونی حداقل دستمزد جامعه کارگری تعیین می‌شود و متأسفانه با توجه به نرخ تورم به‌روزرسانی نمی‌شود. به عنوان مثال، حداقل دستمزد اسمال که اسفند سال گذشته ۴۵ درصد افزایش و تعیین شد در فروردین ۱۴۰۴ با افزایش قیمت‌ها آب شد.

وی ادامه داد: مضاعف بر اینکه در سال ۱۴۰۴ جلسات شورای عالی کار تعطیل شده و در خصوص مشکلات به‌وجود آمده مذاکراتی بین شرکای اجتماعی انجام نشده است. در حالی که بنا بر قانون این شورا باید ماهانه باید حداقل یک بار تشکیل شود.

این مسئول صنفی با اشاره به ترک فعل در این حوزه، اظهار کرد: دود این عملکرد غیرقانونی به چشم کارگران می‌رود. آسیب دیگر مربوط به جامعه کارفرمایی است زیرا کارگران با کاهش پوشش دستمزد در تأمین هزینه‌های روزانه از بازار کار خارج شده و کارفرمایان به دنبال جذب اتباع خارجی حتی به شکل غیرقانونی هستند.

رئیس کانون عالی انجمن‌های صنفی کارگران با اشاره به سایر آسیب‌ها به زنانه شدن کارگاه‌های صنعتی، تصریح کرد: این زنان یا سرپرست خانوار هستند یا خیر اما حاضر هستند با ۱۵ میلیون تومان در صنعت فعالیت دارند. ضمن اینکه این امر نهاد خانواده را زیرسوال می‌برد زیرا قالب این کارخانه‌ها فاقد مهدکودک هستند.

گلیور یادآور شد: کارگران حرفه‌ای و جوان که به قول مقام معظم رهبری ستون

انعقاد موافقت‌نامه‌های تجارت ترجیحی و آزاد دنبال کند. در بند «ب» ماده ۱۰۱ این قانون تأکید شده است که توافقات ترجیحی باید در میان‌مدت در اولویت قرار گرفته و در بلندمدت به سطح تجارت آزاد ارتقا یابد.

با وجود تدوین این سیاست‌ها، آنچه در عمل مشاهده می‌شود، فاصله‌ای قابل‌توجه میان اسناد قانونی و تحقق میدانی آن‌هاست. بسیاری از این موافقت‌نامه‌ها هنوز به مرحله اجرا نرسیده‌اند یا اجرای آنها به‌دلیل بوروکراسی، نبود زیرساخت‌های گمرکی و لجستیکی و ضعف هماهنگی میان دستگاه‌های اقتصادی با کندی پیش می‌رود.

تجارت آزاد با اوراسیا؛ گامی مهم اما ناتمام

از مهم‌ترین اقدامات اخیر، امضای موافقت‌نامه تجارت آزاد میان ایران و اتحادیه اقتصادی اوراسیا است؛ اتحادیه‌ای متشکل از روسیه، بلاروس، قزاقستان، قرقیزستان و ارمنستان. این توافق با هدف تسهیل جریان کالا، کاهش تعرفه‌ها و گسترش دسترسی ایران به بازارهای شمالی امضا شده است.

مطابق مفاد این توافق، تعرفه‌های تجاری در بخش قابل‌توجهی از کالاها کاهش یافته و در برخی موارد به صفر می‌رسد. با این حال، تحلیل‌ها نشان می‌دهد که تحقق آثار واقعی این توافق نیازمند اقدامات تکمیلی داخلی از جمله توسعه زیرساخت‌های صادراتی، ارتقای کیفیت تولید و حل مشکلات نقل‌وانتقال پول است؛ مسائلی که تاکنون روند اجرای توافق را کند کرده‌اند و محمدهای دهقان دهنوی رئیس سازمان توسعه تجارت ایران می‌گوید: در موافقت‌نامه تجارت آزاد اوراسیا به صراحت در بندهایی بیان

شده که کشورها باید موانع غیرتعرفه‌ای را بر طرف کنند. برای مثال یکی از مشکلات بزرگ ما در حوزه استاندارد است، چون نظام استاندارد ما متفاوت از نظام استاندارد کشورهای عضو اتحادیه است و هر کالایی که از ایران می‌خواهد صادر شود، باید استاندارد آن کشور و متقابلاً کالایی که به کشور ما وارد می‌شود، استانداردهای ما را دریافت کند. امروز احتیاج به یک همگرایی در حوزه استاندارد داریم. شاید هنوز نتوان هدف را در یکسان‌سازی استاندارد قرار داد ولی همگرایی می‌تواند در دسترس باشد.

به گفته او، در حوزه گمرک نیز موضوع تبادل الکترونیکی داده‌ها باید دنبال شود؛ بخشی از گواهی مبدها مربوط به اتاق‌های بازرگانی است، اکنون در اتاق بازرگانی و گمرک هنوز تبادل الکترونیک با طرف اوراسیایی نداریم. باید بتوانیم داده‌ها را به صورت الکترونیک تبادل کنیم تا هم مسیر امن تر و هم سرعت کار افزایش پیدا کند.

دهقان دهنوی تصریح کرده است که راه‌آهن رشت – آستارا حلقه مفقوده‌ای است که پیوند ریلی ما را با اتحادیه اوراسیا به شدت تقویت می‌کند. خوشبختانه در قزاقستان این ارتباط ریلی وجود دارد. در جاده‌ها نیز در مبادی ورودی و خروجی باید تسهیل بیشتری برای اینکه کالاها متوقف نشوند، ایجاد کرد. ارتباط دریایی هم از طریق دریای خزر با دو کشور بزرگ اتحادیه یعنی روسیه و قزاقستان وجود دارد. هر ۴ مسیر زمینی، ریلی، دریایی و هوایی می‌توانند در خدمت لجستیک بین‌المللی و کشورهای عضو اتحادیه اوراسیا باشند.

موافقت‌نامه‌های متعدد، بهره‌برداری اندک

پیش از این، ایران با کشورهای عضو گروه همکاری‌های اقتصادی دی ۸ (پاکستان، ترکیه، نیجریه، مالزی، اندونزی و بنگلادش) موافقت‌نامه تجارت ترجیحی امضا کرده و در قالب توافق‌نامه «آکوتا» با مشارکت افغانستان، پاکستان، ترکیه و تاجیکستان نیز حضور فعال دارد. با این حال، بخش عمده‌ای از این توافقات، به‌دلیل ناهماهنگی ساختاری و ضعف پیگیری اجرایی، نتوانسته‌اند اثرگذاری قابل توجهی بر تراز تجاری کشور داشته باشند.

بازنگری در توافق‌نامه‌های قدیمی و تلاش برای به‌روزرسانی آنها از جمله اقدامات در دست انجام است، اما کارشناسان هشدار می‌دهند که امضای توافقات بدون برنامه اجرایی مشخص، تنها به افزایش تعداد موافقت‌نامه‌ها در سطح آمار و اسناد منجر می‌شود.

وضعیت مذاکرات با همسایگان

در حوزه تعاملات دوجانبه نیز ایران مذاکراتی را با کشورهای مختلفی در منطقه در پیش گرفته است که به برخی از آنها در ادامه اشاره شده است.

پاکستان: مذاکرات برای ارتقای موافقت‌نامه تجارت

ترجیحی به تجارت آزاد در حال انجام است و فهرست حدود ۱۰۰ قلم کالا نهایی شده است.

افغانستان: گفتگوها برای تنظیم موافقت‌نامه تجارت ترجیحی و کاهش تعرفه‌های گمرکی ادامه دارد.

آذربایجان: مذاکرات مربوط به امضای موافقت‌نامه تجارت ترجیحی در مراحل تکمیلی قرار دارد.

ترکیه: بازرگنی و گسترش فهرست کالاهای مشمول تعرفه‌های ترجیحی در دستور کار است.

عمان: موافقت‌نامه تجارت ترجیحی میان دو کشور در بخشی از کالاها به امضا رسیده است. با این حال، با کشورهایی چون عراق به دلیل نبود توازن تجاری، تاکنون توافقی در زمینه تجارت ترجیحی یا آزاد حاصل نشده است. همچنین، با اعضای شورای همکاری خلیج فارس از جمله کویت، بحرین، عربستان سعودی، قطر و امارات متحده عربی نیز هنوز مذاکرات رسمی آغاز نشده است؛ موضوعی که از نظر کارشناسان، یکی از خلاءهای مهم دیپلماسی اقتصادی ایران در منطقه محسوب می‌شود.

چرا اجرای توافق‌نامه‌ها کُند است؟

تحلیل‌گران اقتصادی معتقدند که کاهش تعرفه‌ها، ارائه تخفیف‌های گمرکی و تسهیل مقررات تجاری می‌تواند موتور محرک صادرات و رقابت‌پذیری باشد، اما بدون زیرساخت‌های اجرایی و اراده هماهنگ میان نهاده‌ا، این اهداف محقق نخواهد شد.

تجربه جهانی نشان داده است که هرچه دامنه تخفیف تعرفه‌ای و سهولت تجاری گسترده‌تر باشد، رشد تجارت سریع‌تر اتفاق می‌افتد؛ اما در ایران، موانع داخلی همچون تعدد مقررات، ناپایداری سیاست‌ها و ضعف حمل‌ونقل منطقه‌ای، سرعت این روند را به‌شدت کاهش داده است. این وضعیت در حالistsت که ایران در سال‌های اخیر موفق به امضای چندین موافقت‌نامه تجاری شده، بخش بزرگی از این توافقا‌ها هنوز به ثمر اقتصادی نرسیده‌اند. از نگاه کارشناسان، سیاست تجارت آزاد اگر با پایش مستمر، شفافیت تعرفه‌ای، تسهیل لجستیکی و تقویت بخش خصوصی واقعی همراه نشود، صرفاً به افزایش تعداد «توافقات بدون نتیجه» خواهد انجامید.

به گزارش مهر، ترکیب موقعیت جغرافیایی ممتاز، ظرفیت‌های قانونی و دیپلماسی اقتصادی فعال، می‌تواند ایران را به یکی از قطب‌های اصلی تجارت منطقه‌ای بدل سازد. اما تا زمانی که روند اجرای موافقت‌نامه‌ها با همان سرعتی که امضا می‌شوند پیش نرود، دستاوردهای این سیاست‌ها محدود خواهد ماند. ایران امروز در حلقه‌ای از موافقت‌نامه‌های متعدد تجاری قرار دارد؛ حلقه‌ای که اگرچه از بیرون پررنگ و گسترده به نظر می‌رسد، اما در عمل هنوز به زنجیره‌ای مؤثر در رشد تجارت و توسعه صادرات تبدیل نشده است.



در چنین شرایطی از دولت قبل تا فعلی حق مسکن کارگران ثابت مانده است. وی با اشاره به تعیین مبلغ ۹۰۰ هزار تومان حق مسکن کارگران برای سال ۱۴۰۲ به گلایه گفت: بیش از دو سال است که بدون ساخت هیچ مسکنی عدد فریز شده است.

وی به تبعات این عملکرد پرداخت و گفت: به این ترتیب با کاهش حداقل دستمزد کارگران از جامعه رسمی کار خارج شده و به فعالیت‌های غیررسمی روی می‌آورند. مسئله دوم به خطر افتادن سلامت جامعه با آسیب به سبد معیشت کارگران خواهد بود زیرا بر اساس تحقیقات انسیتتو غذایی کشور هر فرد باید روزانه دو هزار کالری مصرف کند. مضاف بر اینکه با مواجه شدن با بیماری به دلیل هزینه‌های بالای درمان به خوددرمانی می‌پردازد. بر اساس آمار ۵۰ تا ۶۰ درصد جمعیت بازنشسته کشور دندانی در دهان ندارند.

گلیور با بیان اینکه اظهار می‌شود با بالا رفتن دستمزد نرخ تورم افزایش می‌یابد،

گفت: بر اساس تحقیقات دانشگاه کانادا افزایش دستمزد کارگران منجر به خرید بیشتر شده و چرخ تولید بدون مشکل می‌چرخد. کاهش قدرت خرید کارگران بازار تقاضا را تحت شعاع قرار داده و فروش را کاهش می‌دهد. در این خصوص نباید از آسیب‌های اجتماعی هم غافل شد.

وجود ندارد. جوادیان‌زاده همچنین یادآور شد: با این وجود از آنجایی که علم بشری همواره در حال پیشرفت است، نمی‌توان همه چیز را منتفی دانست و نمی‌توانیم در این زمینه تحقیق، پژوهش و کنجکاوی نداشته باشیم.

وی در همین رابطه اضافه کرد: بر همین اساس یکی از وظایف سازمان توسعه و بهره‌برداری فناوری‌های نوین آب‌های جوی مجهز کردن خود به تجهیزات و رصد هوا است تا در صورت وجود مشکل آن را پیگیری و بررسی کند.

خبر کوتاه

رکوردزنی پیایی صادرات نفت

ایران بر خلاف میل آمریکا

آمارهای مؤسسه تانکر ترکز نشان می‌دهد که تنها ۳ هفته پس از رکورد زدن صادرات نفت ایران، دوباره شاهد ثبت رکورد جدید و کم سابقه در صادرات نفت کشورمان هستیم.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از وانا، آمارهای مؤسسه تانکر ترکز نشان می‌دهد که تنها سه هفته پس از رکورد زدن صادرات نفت کشورمان، دوباره رکورد جدیدی در این حوزه به ثبت رسیده و صادرات نفت ایران در ماه اکتبر با افزایش ۲۰۰ هزار بشکه روزانه به ۲،۳ میلیون بشکه در روز رسیده است.

رقم مذکور بالاترین میزان صادرات نفت کشورمان در ۷ سال و نیم گذشته و پس از خروج آمریکا از برجام به شمار می‌رود.

در حالی صادرات نفت ایران به طور پیایی رکورد می‌زند که آمریکا ساختار تحریمی سختی علیه کشورمان اعمال کرده و در تلاش است تا حجم نفت صادراتی ایران را به صفر برساند.

بنیاد دفاع از دموکراسی هم افزایش صادرات نفت ایران را تأیید و اعلام کرده که با وجود تحریم نفتکش‌های ایران، اما آنها آزادانه در حال فعالیت و نقل و انتقال نفت کشورمان هستند.

کارشناسان بر این باورند که افزایش صادرات نفت ایران نخست حاکی از گسترش توانمندی تهران در دور زدن تحریم‌هاست و در گام دوم هم حاکی از افزایش نقش آفرینی چین به عنوان بزرگترین وارد کننده نفت کشورمان است.

آمارها حاکی از آن است که نزدیک به ۹۰ درصد محموله‌های نفتی صادراتی کشورمان از سوی چینی‌ها خریداری می‌شود و امارات هم در جایگاه دومین خریدار نفت کشورمان قرار گرفته است.

شرابط اعمال معافیت‌ها

و مشوق‌های مالیاتی اوراق گواهی

سپرده کالایی

رئیس‌کل سازمان امور مالیاتی کشور با صدور بخشنامه‌ای، نحوه و شرایط اعمال معافیت‌ها و مشوق‌های مالیاتی درباره اوراق بهادار «گواهی سپرده کالایی» را اعلام کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، سید محمدهادی سبحانیان رئیس‌کل سازمان امور مالیاتی کشور بخشنامه مربوط به معافیت‌ها و مشوق‌های مالیاتی تبصره (۱) ماده (۱۴۳) مکرر قانون مالیات‌های مستقیم در خصوص اوراق بهادار گواهی سپرده کالایی موضوع بند (۲۴) ماده (۱) قانون بازار اوراق بهادار را ابلاغ کرد.

بر اساس مفاد این بخشنامه، سپرده‌گذاری کالا نزد انبارهای مورد تأیید بورس و واگذاری گواهی صادره در بورس کالا، به منزله فروش کالای سپرده شده نزد انبار توسط مالک اولیه کالا می‌باشد و به عنوان سرمایه‌گذاری در اوراق بهادار و به تبع آن شمول نرخ صفر مالیاتی برای مالک اولیه کالا تلقی نمی‌شود. بدیهی است مابقی معاملات مینایی بین خریداران گواهی سپرده کالایی در بورس (به استثنای خرید نهایی اوراق که با ارائه گواهی، کالا را از انبار تحویل می‌گیرد «در زمان دریافت کالا»)، خرید و فروش اوراق بهادار محسوب شده و مشمول تبصره (۱) ماده (۱۴۳) مکرر قانون مالیات‌های مستقیم خواهد بود.

همچنین با توجه به اینکه گواهی سپرده کالایی موید مالکیت دارنده آن بر مقدار معینی کالا است، تا زمانی که مالک اولیه کالا، مالکیت گواهی سپرده کالایی خود را به دیگری واگذار نکند، به دلیل اینکه فروش و درآمدی محقق نشده است، عملاً مشمول مالیات نمی‌باشد. لیکن هر زمان که مالک اولیه کالا مالکیت گواهی سپرده کالایی خود را به دیگری واگذار کند، به منزله فروش (عرضه) کالا محسوب می‌شود و در صورت اخراج کسب درآمد، به تبع آن مشمول مالیات بر درآمد خواهد بود. طبق این بخشنامه، بهره‌مندی از مفاد ماده (۱۴۳) قانون مالیات‌های مستقیم مبنی بر بخشودگی (شمول نرخ صفر) مالیاتی نسبت به درآمد حاصل از فروش کالاهایی که در بورس‌های کالایی پذیرفته شده و به فروش می‌رسد نیز با رعایت مقررات مربوطه امکان‌پذیر می‌باشد.

خانه کودکی ترامپ با چه قیمتی

به مزایده می‌رود؟

روزنامه وال استریت ژورنال گزارش داد که قرار است خانه‌ای که رئیس‌جمهور کنونی آمریکا ۴۱ سال اول زندگی خود را در آن سپری کرده است به مزایده گذاشته شود. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از تاس، روزنامه وال استریت ژورنال گزارش داد که قرار است یک خانه که دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور آمریکا، تا ۴ سالگی در آن زندگی کرده است باقیمت پایه ۲،۳ میلیون دلار به مزایده گذاشته‌شود.

این خانه پنج‌خوابه در منطقه کوینینز نیویورک قرار دارد و توسط پدر ترامپ در دهه ۱۹۴۰ ساخته شده که البته پس از فروش از سوی خانواده ترامپ بارها مالک آن تغییر کرده است.

آخرین بار در ماه فوریه این خانه با قیمت ۸۲۵ هزار دلار معامله شده و توسط یک دلال ملک خریداری شده است؛ وی اعلام کرده که این خانه شرایط خوبی نداشته و مجبور شده است ۵۰۰ هزار دلار برای بازسازی آن هزینه کند.

یکی از مالکان قبلی این خانه نیز گفته که آن را در سال ۲۰۱۶ و پیش از رئیس‌جمهور شدن ترامپ با قیمت ۱،۴ میلیون دلار خریده و در روز تحلیف ترامپ در همان سال آن را با قیمت ۲،۱ میلیون دلار به یک خریدار چینی فروخته‌است.

بخش اکتشاف نیاز جدی

به ماشین آلات حفاری دارد

رئیس خانه معدن گفت:امروز بخش اکتشاف نیاز جدی به ماشین‌الات حفاری دارد و باید حفاری‌های اکتشافی توسعه‌یابد.

محمدرضا بهرامن، رئیس خانه معدن ایران در گفتگو با خبرنگار مهر به رشد هدف‌گذاری شده برای بخش معدن اشاره کرد و گفت: برای دستیابی به رشد ۱۳ درصدی، نیازسنجی دقیق ضروری است و باید ویژگی‌های خاص این بخش را مدنظر قرار دهیم. ایران دارای منابع طبیعی غنی است که براساس آن، این رشد در بخش معدن پیش‌بینی شده است.

بهرامن تصریح کرد: امروز بخش اکتشاف نیاز جدی به ماشین‌الات حفاری دارد و باید حفاری‌های اکتشافی توسعه یابد. ما هم توان ساخت داخل را داریم و هم می‌توانیم از مسیر مشارکت‌هانیازهارا تأمین کنیم.

وی افزود: برای تحقق این رشد باید هم تولید افزایش یابد و هم توزیای تجهیزات مورد توجه قرار گیرد. اگرچه اکنون در بخش‌هایی مانند فولاد دارای بازار هستیم، اما باید به آینده نیز نگاه کرد؛ ای‌این بازارها در سال‌های آینده حفظ خواهند شد؟ بنابراین ارتقای فناوری ضروری است.

بهرامن تأکید کرد: لازم است استراتژی بخش معدن به صورت کامل و مبتنی بر زنجیره تولید تعریف شود، ظرفیت‌ها شناسایی گردد و بازارهای جهانی با به‌روزرسانی فناوری حفظ شود تا فرصت‌ها در سطح بین‌الملل از دست نرود.

به گزارش مهر، ایران با وجود داشتن یک درصد جمعیت جهان اما دارای ۷ درصد منابع معدنی غنی دنیا شامل ۳۷ میلیارد تن ذخایر قطعی و ۵۷ میلیارد تن ذخایر احتمالی و ۶۷ نوع ماده معدنی است. همچنین ارزش سرمایه معدنی ۲۷۳ تریلیون دلار برآورد می‌شود. با این حال شاهد سهم بسیار کم و یک درصدی با بازدهی پایین بخش معدن در ارزش تولید کشور هستیم که این بی‌توجهی سبب ایجاد رانت بسیار در ساختار این صنعت شده است.

همچنین گزارش‌های پژوهشی نشان می‌دهد که ذخایر احتمالی و قطعی موجود در کشور که در آمارهای مختلف بیان می‌شود، حاصل اکتشاف کمتر از ۲۵ درصد عرصه کشور است؛ که بخش عظیمی از آن طی سالیان بسیار دور صورت گرفته و حاکمیت بخش معادن، اقدامات جدی در جهت اکتشاف ذخایر جدید حداقل در چلکه‌های ابتدایی زنجیره اکتشاف انجام نداده است. به گونه‌ای که بودجه اکتشافات ذخایر معدنی در کشور تنها حدود یک دهم استاندارد جهانی است. این در حالیست که هدف نهایی اکتشاف ذخایر معدنی، شناسایی درایی‌های معدنی هر کشور است که از جمله مهم‌ترین ابزار قدرت کشورها در حوزه منابع طبیعی و معدنی به شمار می‌رود.

فراموشی در لباس پیشرفت

یک کارشناس حقوق درباره نیروی انسانی در توسعه نوشت، اگر قرار است آینده‌ای روشن‌تر بسازیم، باید از احترام به گذشته آغاز کنیم. توسعه بدون بازنشستگان، توسعه نیست بلکه فراموشی است در لباس پیشرفت. به گزارش خبرنگار مهر، علا میمینی، کارشناس ارشد حقوق و مدیریت کلان درباره جایگاه نیروی انسانی و بازنشستگان در یادداشتی اختصاصی برای خبرگزاری مهر نوشت، در ادبیات رسمی کشور، «توسعه» معمولاً با شاخص‌هایی چون رشد اقتصادی، سرمایه‌گذاری و تولید سنجیده می‌شود؛ اما توسعه‌ای که بدون توجه به کرامت انسانی شکل گیرد، نه پیشرفت بلکه بی‌رحمی نظام‌مند است و یکی از قربانیان خاموش این نوع توسعه، بازنشستگان کشور هستند. کسانی که سال‌ها چرخ‌های آموزش، صنعت و خدمات عمومی را به حرکت درآورداند و امروز در پیچ و خم تورم، بیمه و دارو گرفتار هستند بازنشستگان نه صدقه می‌خواهند و نه لطف؛ آنان خواستار اجرای دقیق قوانین موجود و رعایت عدالت در عمل هستند. با این حال، هر سال شاهد تأخیر در اجرای طرح‌های همسان‌سازی، ناپایداری بیمه تکمیلی و کاهش قدرت خریدشان هستیم.

سوال اینجاست که چرا در برنامه‌های توسعه کشور، بازنشستگان همیشه در حاشیه تصمیم‌گیری‌ها قرار دارند؟ در حالی‌که در بسیاری از کشورها بازنشستگی دورای برای آرامش و کرامت است، در ایران بازنشسته باید میان هزینه دارو، اجاره و معاش انتخاب کند. این شرایط نه‌تنها با روح عدالت اجتماعی سازگار نیست، بلکه نشانه ضعف در مدیریت منابع و نادیده‌گرفتن نقش این قشر فرهیخته در ساختار جامعه‌است. از سوی دیگر، سازمان تأمین اجتماعی که بر اساس قانون، مأمور حفظ و ارتقای سطح رفاه بازنشستگان است، در عمل نتوانسته انتظارات قانونی و اخلاقی را برآورده کند. تأخیر در پرداخت مطالبات، ضعف در اجرای پایدار بیمه تکمیلی، و بی‌توجهی به بهبود خدمات درمانی، مصداق‌های روشن همین نارسایی است. این سازمان باید از نگاه «هزینه‌ای» به بازنشستگان فاصله بگیرد و آنان را به‌عنوان «سرمایه انسانی و تجربه‌ای» ببیند.

توسعه‌ای که بازنشستگان در آن سهمی نداشته باشند، توسعه‌ای ناقص و بی‌روح است. جامعه‌ای که به نسل خدمت‌کرده خود بی‌اعتناست، در حقیقت از ریشه‌های اخلاقی خود فاصله گرفته است.

مطالبه امروز بازنشستگان فقط افزایش حقوق نیست؛ آنان خواستار بازگشت آرامش و احترام به دوران بازنشستگی هستند. عدالت در قبال بازنشستگان، تنها یک تکلیف مالی نیست؛ آزمونی ملی و اخلاقی است که موفقیت در آن، معیار انسانیت یک نظام اجتماعی است.

بازنشستگان حافظان حافظه جمعی ملت هستند. اگر قرار است آینده‌ای روشن‌تر بسازیم، باید از احترام به گذشته آغاز کنیم. توسعه بدون بازنشستگان، توسعه نیست بلکه، فراموشی است در لباس پیشرفت.



رئیس اندیشکده حکمرانی هوشمند با اشاره به ظرفیت بالای صادرات غذایی، گفت با وجود تقاضای بالای کشورهای همسایه، ایران در سال ۱۴۰۲ فقط ۴۰۰ هزار تن سیب‌زمینی صادر کرده است.

سیدطه‌حسین مدنی در گفت‌وگو با مهر درباره بازار محصولات کشاورزی کشورهای همسایه و نزدیک ایران، گفت: این کشورها عمدتاً با مصرف کننده صرف هستند و تولید ندارند یا تولید داخلی آنها کفاف مصرفشان را نمی‌دهد. برخی کشورها هم در برخی بازه‌های زمانی مانند ایام منتهی به ماه مبارک رمضان دچار کمبودهایی می‌شوند که برای تأمین این نیاز باید دست به واردات بزنند.

وسعت سرزمینی و تنوع اقلیمی ایران و امکان تبدیل شدن به قطب صادرات کشاورزی منطقه مدنی افزود: با توجه به اینکه مدت ماندگاری اکثر محصولات کشاورزی محدود و تأمین آن از نقاط دور هزینه‌های سربار زیادی دارد و منطقی نیست؛ ایران از فرصت بسیار مناسبی برای در اختیار گرفتن بازار این کشورها و ارزآوری از صادرات برخوردار است.

وی اضافه کرد: کشور ما با توجه به وسعت سرزمینی و تنوع اقلیمی، می‌تواند با یک برنامه‌ریزی و آمایش سرزمینی به قطب صادرات محصولات کشاورزی به کشورهای اطراف تبدیل شود. بالفعل شدن این فرصت‌های بالقوه، نیازمند آنالیز دقیق وضعیت و چالش‌های کشورهای اطراف است.

فرصت‌های ایران در چالش‌های مقطعی بازار مواد غذایی همسایگان

رئیس اندیشکده حکمرانی هوشمند در ادامه به تشریح مسائل و چالش‌های کشورهای همسایه و منطقه در تأمین مواد غذایی پرداخت و گفت: برداشت سیب‌زمینی به عنوان یکی از محصولات کشاوزی مهم در کشور روسیه طی سال ۲۰۲۴ به دلیل شرایط آب و هوایی، محدود شدن دسترسی به بذر با کیفیت به دلیل تحریم‌های بعد از جنگ اوکراین و کمتر شدن سطح زیر کشت، بین ۱۲ تا ۱۵ درصد کاهش یافت. به گزارش رویترز، این وضعیت منجر به باعث افزایش سه برابری قیمت سیب‌زمینی تا ژوئن ۲۰۲۵ شد و قیمت این محصول را از روبل ۴۰ به حدود ۱۲۰ روبل رساند و باعث شد خانوار روسی به دلیل فشار تورم، ۲۵ درصد درآمد خود را صرف مواد غذایی کنند.

وی افزود: دولت روسیه در این شرایط واردات سیب‌زمینی از مصر و بلاروس را افزایش داد، تعرفه‌های واردات کره، سیب‌زمینی و سیب را تعلیق و نظارت بر بازار را بیشتر کرد. مدنی در ادامه به افزایش قیمت گوشت در عراق طی ماه مبارک رمضان اشاره و خاطرنشان کرد: در بازه فوریه تا مارس ۲۰۲۴، تورم ماهانه گوشت در عراق ۴۵ درصد

داغ قیمت میوه و سبزیجات برسد معیشت مردم

خرید یک کیلو گرم سیر امری بدیهی به شمار می‌رود. ویتامین‌ها یکی از مواد مغذی ضروری سبد معیشت هر انسان در مصرف روزانه وی بوده که به هضم مواد غذایی و گوارش کمک بسیاری می‌کند. کمبود آن در مصرف روزانه مردم منجر به بروز بیماری‌های مزمنی همچون یبوست در جامعه خواهد شد.

بازار میوه

بر این اساس قیمت انواع میوه‌های تولید داخل در میوه فروشی‌های مناطق مرکزی رو به پایین شهر نشان می‌دهد؛

هر کیلو گرم ازگیل ۲۲۰، انار ۹۹ تا ۱۶۹،



وی ادامه داد: الجزایر هم سعی کرد کمبود شیر و روغن خوراکی طی سال‌های ۲۰۲۱ تا ۲۰۲۳ را با نظارت شدید بر توزیع کنندگان روغن، سهمیه بندی شیر یارانه‌ای از طریق فروشگاه‌های دولتی و مبارزه گسترده با شبکه‌های احتکار جبران کند.

مدنی افزود: مراکش در سال ۲۰۲۲ به دلیل خشکسالی، برداشت ضعیف، تورم و قیمت بالای کود با کمبود گوجه، پیاز و آرد مواجه و سعی کرد با ممنوعیت موقت صادرات برخی سبزیجات برای کنترل قیمت داخلی، تخصیص پارانه کود و سامانه‌های آبیاری و فروش دولتی اقلام اساسی در ماه مبارک رمضان اثرات آن را کاهش دهد.

قابلیت ایران برای در اختیار گرفتن بازار پیاز و سیب‌زمینی کشورهای همسایه

رئیس اندیشکده حکمرانی هوشمند به تشریح چالش‌های کشورهای منطقه در محصولاتی چون پیاز و سیب‌زمینی پرداخت و گفت: عمان یکی از کشورهای برخوردار از اقتصادی قوی و بازاری پرتقاضا در همسایگی کشور ما است. یکی از نمونه‌های قابل آنالیز، افزایش قیمت پیاز از آذر تا بهمن ۱۴۰۲ در عمان است. هند حدود ۴۴ درصد از پیاز عمان را تأمین می‌کند و در آن دوره زمانی به دلیل وقوع سیلاب در برخی ایالات کلیدی، صادرات پیاز را ممنوع کرد. این رخداد باعث کمبود شدید عرضه و افزایش ۳۰۰ درصدی قیمت پیاز در عمان شد.

وی افزود: ممنوعیت صادرات پیاز هند در امارات طی این بازه زمانی قیمت پیاز را تا شش برابر افزایش داد.

مدنی افزود: قیمت پیاز در کویت هم در اوایل زمستان ۱۴۰۲ طی چند روز تا ۲۳۳ درصد افزایش یافت. بررسی‌ها نشان می‌دهد علت این افزایش قیمت، خشکسالی و کاهش تولید در پاکستان و مصر و جنگ سودان و اختلال در خرید از این کشور بوده است.

وی ادامه داد: کشور عربستان سالانه حدود ۳۶۵ هزار تن پیاز تولید می‌کند اما مصرف آن بیش از ۷۰۰ هزار تن است. این کشور کسری تولید داخلی را از طریق واردات جبران می‌کند به همین دلیل در اواخر سال ۱۴۰۲ تا اواخر سال ۱۴۰۳ به دلیل ممنوعیت‌ها و چالش‌هایی در کشورهای

این کارشناس اقتصادی به چالش تأمین پیاز در قطر طی سال ۲۰۲۳ اشاره و خاطرنشان کرد: بخش زیادی از نیاز جبران می‌کند به همین دلیل در اواخر سال ۲۰۲۱ تا ۲۰۲۳ به دلیل آب و اختلالات مختلف در این کشورها منجر به چالش تأمین پیاز در قطر شد.

به اطلس تجارت نیاز داریم

رئیس اندیشکده حکمرانی هوشمند خاطرنشان کرد: تمامی این چالش‌هایی که از سوی اندیشکده حکمرانی هوشمند بررسی و گردآوری شده می‌تواند به فرصت‌های صادراتی و ارزآوری برای ایران منتهی شود. برآورد کلی این کشورها و چالش‌های مختلف آنان در سایر محصولات و اهداف صادراتی می‌تواند در اطلس تجارت ایران مورد بررسی قرار گیرد. در این اطلس می‌توان چالش‌ها و فرصت‌های محصولاتی چون سیب‌زمینی، پیاز، گوجه، خیار و ... را در کشورهای هدف ارزیابی و درک خوبی در تولیدکنندگان و صادرکنندگان برای صادرات و ارزآوری ایجاد کرد. در همین راستا، نشست اطلس تجارت ایران قرار است اواخر پاییز امسال برگزار شود و پیش نشست‌های آن نیز با اتاق‌های مشترک بازرگانی و سایر نهادهای مرتبط در حال برگزاری است.

چالش مواد غذایی در کشورهای توسعه یافته

وی تصریح کرد: البته این چالش‌ها فقط مختص به کشورهای کمتر توسعه یافته نیست و کشورهای توسعه یافته هم با آن مواجه هستند.

جای خالی ایران در بازار پیاز و سیب‌زمینی کشورهای همسایه

مدنی در ادامه به تشریح چالش‌های مواد غذایی در برخی کشورهای توسعه یافته هم اشاره و تصریح کرد: مثلاً آلمان در یک بازه زمانی از سال ۲۰۲۲ به دلیل جنگ اوکراین، با چالش کمبود روغن خوراکی به خصوص آفتابگردان مواجه شد. دولت آلمان با اعمال محدودیت خرید در فروشگاه‌ها در صدد کنترل این کمبود برآمد. وزارت کشاورزی آلمان هم به مردم توصیه کرد روغن‌های جایگزینی چون روغن کنولا و پالم مصرف کنند.

وی افزود: آمریکا در سال ۲۰۲۲ به دلیل تعطیلی کارخانه Nutrition Abbott در میشیگان به علت نگرانی‌های آلودگی، با کمبود شیر خشک نوزاد مواجه شد. وزارت دفاع آمریکا برای حل این بحران، هواپیماهای نظامی را به کار گرفت تا از اروپا شیر خشک وارد کند. این کشور همچنین از قانون تولید دفاعی (DPA) برای تسریع تولید داخلی استفاده کرد. مقررات واردات شیر خشک هم تسهیل شد. در نهایت اقدامات قانونگذاری علیه قیمتگذاری گراف اعمال شد و برخی ایالت‌ها محدودیت خرید و جلوگیری از سودجویی را اعمال کردند.

رئیس اندیشکده حکمرانی هوشمند خاطرنشان کرد: واردات کاهوی آیسبرگ از کالیفرنیا به کانادا از نوامبر تا دسامبر ۲۰۲۲ به دلیل خشکسالی و شیوع بیماری در مزارع مختل شد. این وضعیت باعث افزایش سه برابری قیمت کاهو شد. دولت کانادا در این چالش دخالت مستقیمی نکرد و خرده‌فروشان، واردات از مکزیک و آریزونا را جایگزین کالیفرنیا کردند.

مدنی در ادامه تصریح کرد: کشورهای توسعه یافته‌ای که به آنها اشاره شد؛ فقط به عنوان نمونه‌هایی از چالش‌ها و راهکارهای تأمین مواد غذایی در این کشورها مطرح شد. این کشورها جز فرصت‌های صادراتی ایران نیستند چون حتی اگر فاصله زیاد آنها از ایران و مسائل مربوط به حمل و نقل مواد غذایی و محصولات کشاورزی را هم جبران کنیم؛ اما در کمترین حالت در بازگشت ارز حاصل از آن با مشکل مواجه خواهیم شد.

فقط ۴۰۰ هزار تن سیب‌زمینی به همسایگان صادر کرده‌ایم

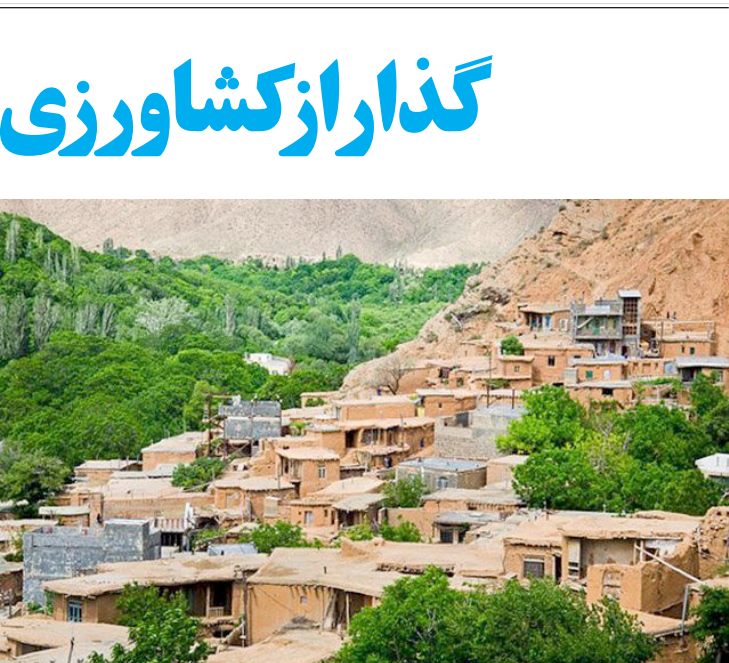
وی با بیان اینکه در میان تمامی محصولات اشاره شده، ایران به طور خاص در محصول سیب‌زمینی می‌تواند مزیت‌های زیادی برای تأمین بازار کشورهای منطقه برخوردار باشد؛ قیمت: ایران در سال ۱۴۰۲ حدود ۴۰۰ هزار تن سیب‌زمینی با قیمت متوسط هر تن ۳۰۴ دلار به ارزش حدود ۱۱۷ میلیون دلار به کشورهای اطراف صادر کرده است. ۳۳ درصد این صادرات به افغانستان، ۲۳ درصد به ترکمنستان، ۱۳ درصد به آذربایجان، ۱۲ درصد به عراق، ۱۰ درصد به امارات، ۴ درصد به پاکستان، ۲ درصد به کویت، ۲ درصد به عمان و ۱ درصد به قطر صادر شده است. به این ترتیب ایران در سال ۱۴۰۲ حدود ۱۳۴ هزار تن سیب‌زمینی به افغانستان، حدود ۸۳ هزار تن به ترکمنستان، حدود ۵۳ هزار تن به آذربایجان، ۴۱۵ هزار تن به عراق، حدود ۴۰ هزار تن به امارات، حدود ۱۵ هزار تن به پاکستان، حدود ۷ هزار تن به عمان، حدود ۴ هزار تن به قطر، حدود ۱۶۰۰ تن به ارمنستان، حدود ۵۰۰ تن به ترکیه، حدود ۴۳۰ تن به سوریه، حدود ۶۱۶ تن به روسیه و ۱۶ تن به گرجستان صادر کرده است. رئیس اندیشکده حکمرانی هوشمند گفت: صادرات این میزان سیب‌زمینی به کشورهای همسایه در حالی است که بازار این کشورها کشش بسیار بیشتری برای واردات سیب‌زمینی برخوردار هستند و متأسفانه ایران نتوانسته سهم بیشتری از این بازارها کسب کند. مثلاً کل صادرات سیب‌زمینی ایران به روسیه در سال ۱۴۰۲ چیزی در حد ۶۱۶ تن بوده است در حالی که بازار این کشور کشش بسیار بیشتری برای واردات این محصول دارد.



۳۹.۸۰۰ تا ۴۲.۸۰۰، پیاز سفید ۲۲ تا ۳۹.۸۰۰ و پیاز زرد ۲۹ تا ۳۴.۸۰۰ و پیاز قرمز ۲۴ تا ۳۴.۸۰۰ تومان به فروش می‌رسد. بر اساس گزارش بانک مرکزی، اختلاف قیمت میوه و سبزیجات هنگام خرید از میادین و بازارهای میوه و تره بار نسبت به میوه‌فروشی‌های سطح شهر در هفته منتهی به دوم آبان ماه به ترتیب ۴۱ درصد و ۲۹ درصد است.

۳۴.۸۰۰، کلم قرمز ۵۰ تا ۶۹.۸۰۰، کلم قمری ۷۹، کمپوزه ۸۵، گل کلم ۴۴ تا ۸۵، گوجه‌فرنگی ۴۹.۸۰۰ تا ۴۹.۸۰۰، لوبیا سبز ۹۸ تا ۱۲۵، لیمو ترش ۱۱۵ تا ۲۹۰، نارنج ۲۹ تا ۶۵، فلفل ۱۵۰ تا ۲۹۸، فلفل دلمه سبز ۴۷ تا ۸۸، فلفل دلمه رنگی ۹۹، قارچ فله‌ای ۱۸۵ تا ۲۷۵ و هویج ۲۵ تا ۳۹.۸۰۰ تومان تعیین قیمت شده‌اند.

سیب‌زمینی در این بازار هر کیلو گرم



اقتصاد روستامحور تنها راه عبور از بحران‌های کشور و تحقق توسعه پایدار ملی است؛ اگر حکمرانی باظراحی و به مردم واگذار شود خبرگزاری مهر؛ محمدامین امین‌زاده، کارشناس مسائل اقتصادی؛ بی‌تردید اقتصاد روستا محور تنها یک گزینه نیست، بلکه تنها راهبرد ممکن برای عبور از چالش‌های اقتصادی– اجتماعی پیش روی کشور و تحقق توسعه پایدار ملی است. با این وجود، مسیر تبدیل این «مکان ذاتی» به «واقعیت عینی» همواره با موانع و اشتباهات راهبردی مواجه بوده است. در ادامه این نوشتار واگوی این مسیر و پیشنهاداتی برای بازطراحی حکمرانی در این عرصه حیاتی ارائه شده است.

دولت‌های مختلف در ادوار گوناگون، باالزارهای متنوعی از جمله پرداخت یارانه نهاده‌ها، اعطای تسهیلات ارزان‌قیمت، اجرای طرح‌های بیمه‌ای و حمایت از قیمت خرید محصولات، سعی در حمایت از بخش کشاورزی و اقتصاد روستایی داشته‌اند. اگر چه این حمایت‌ها در مقاطعی توانسته

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

با توقف واردات برنج پاکستانی، تعادل بازار برنج ایران برهم خورد؛ تصمیم دولت در اردیبهشت اسمال باعث افزایش قیمت انواع برنج ایرانی و کمبود عرضه شد. به گزارش خبرنگار مهر، بازار برنج ایران وارد مرحله‌ای از نوسان شدید شده است؛ هم‌زمان با کاهش سهم واردات و تصمیم دولت برای جلوگیری از ورود برنج‌های مرغوب خارجی، قیمت‌ها در بازار داخلی به‌طرز محسوسی افزایش یافته است. به گفته محمد مختاریانی، رئیس انجمن تولیدکنندگان و تأمین‌کنندگان برنج ایران، سالانه بین ۵۰ تا ۶۰ درصد نیاز کشور از تولید داخلی تأمین می‌شود و باقی آن باید از محل واردات پوشش داده شود، اما سیاست‌های اخیر این تعادل را به‌طور جدی مختل کرده است.

در اردیبهشت‌ماه امسال، دولت با هدف کنترل قیمت‌ها، واردات برنج‌های باکیفیتی مانند برنج پاکستانی را ممنوع اعلام کرد و به بازرگانان توصیه کرد محصولاتی با قیمت پایین‌تر وارد کنند. اما این تصمیم برخلاف انتظار، نه‌تنها موجب کاهش قیمت‌ها نشد، بلکه ساختار رقابتی بازار را فروپاشاند. برنج پاکستانی که در سال‌های گذشته با سهمی حدود ۲۰ درصد از واردات، نقش ضربه‌گیر قیمت را ایفا می‌کرد، از چر خه تأمین خارج شد و جای آن را برنج‌های ارزان‌تر با کیفیت پایین‌تر گرفت.

گزارش‌های میدانی از بازارهای شمال و غرب کشور نشان می‌دهد قیمت انواع برنج ایرانی از جمله فجر، ندا و شیرودی در سه‌ماهه گذشته به‌طور متوسط بیش از ۴۰ درصد رشد داشته است. در حال حاضر قیمت هر کیلو برنج ایرانی متوسط بین ۱۶۰ تا ۲۲۰ هزار تومان نوسان دارد، در حالی که برنج پاکستانی در بازارهای جهانی حدود ۱۴۰۰ دلار در هر تن معامله می‌شود؛ رقمی که با سقف تعیین‌شده ۹۰۰ یورویی از سوی دولت همخوانی ندارد و عملاً واردات آن را غیرممکن کرده است.

به‌تدریج، حذف برنج پاکستانی از بازار ایران اثر دومینویی بر قیمت سایر انواع برنج برجای گذاشت. کارشناسان تأکید می‌کنند که این رقم نه فقط به اختلاف ارزی مربوط است، بلکه به انجماد ناگهانی مسیرهای وارداتی نیز برمی‌گردد. بسیاری از واردکنندگان که ماه‌ها برای دریافت مجوزهای خرید خارجی برنامه‌ریزی کرده بودند، با تصمیم ناگهانی دولت متوقف شدند و بازار از ذخایر قبلی تخلیه شد. در این میان، برنج پاکستانی که از نظر کیفی اندکی پایین‌تر از برنج ممتاز ایرانی مانندشامی و طارم است، اما از انواع دیگر نظیر ندا و فجر کیفیت بالاتری دارد، همواره به‌عنوان کالای نسبی تنظیم‌کننده بازار داخلی عمل کرده است.

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

رصد هفتگی بازار کالاهای اساسی در هفته منتهی به ۱۵ آبان نشان می‌دهد؛ قیمت مصرف‌کننده گوشت مرغ و تخم‌مرغ همچنان در بازار بسیار بالاتر از نرخ مصوب است. به گزارش خبرنگار مهر، رصد هفتگی بازار کالاهای اساسی در هفته منتهی به ۱۵ آبان ۱۴۰۴ انجام شد

بازار گوشت مرغ
قیمت مصوب گوشت مرغ برای مصرف کننده ۲۰ مهر ۱۴۰۴ ابلاغ شد؛ اما از این تاریخ تا کنون بازار گوشت مرغ یکی از پر نوسان‌ترین دوره‌های خود را تجربه کرده است.

گرانی و نایابی نهاده‌های دامی که از ابتدا سال آغاز و تا کنون ادامه دارد (لبنه و واردات و تأمین این بازار با سرعت بیشتر از سوی وزارت جهاد کشاورزی در حال انجام است) و شیوع تب برفکی ۱ SAT در دامداری‌ها سبب شده تا فشار تقاضا در بازار گوشت مرغ بالا باشد و شاید عدم تناسب عرضه و تقاضا منجر به ناهمسانی قیمتی در این بازار شده باشد

عرضه هر کیلو گرم گوشت مرغ به مبلغ مصوب ۱۳۷۵۰۰ تومان فقط دو هفته اجرا شد و در ادامه در هفته سوم این نرخ به ۱۴۸ تا ۱۵۵ هزار تومان رسید. در حالی که سه شنبه ۶ آبان ماه هر کیلو گرم گوشت مرغ تازه ۱۴۸ هزار تومان بود چهارشنبه ۷

عینی این امر، سیاست‌های خودکفایی در برخی محصولات است که بدون توجه به محدودیت‌های آبی، منجر به برداشت‌های بی‌رویه از منابع آب زیرزمینی و فرسایش شدید خاک شده است.
اشتباه دیگر، دولتی کردن اقتصاد روستا بوده است. هنگامی که دولت به جای تسهیل‌گری و زمینه‌سازی، نقش‌های مختلف مالک، تاجر و حتی کشاورز را بازی می‌کند، که به تبع اینکار عمل و روحیه کارآفرینی که سرمایه اصلی توسعه روستایی است، از بین می‌رود. پرداخت یارانه‌های نقدی غیر هدفمند نیز اگرچه ممکن است در کوتاهمدت مسکنی برای دردهای معیشتی باشد، اما در بلندمدت انگیزه برای تولید و اشتغال مولد را تضعیف و اقتصاد روستا را به دولت وابسته‌تر کرده است

جلوی بروز برخی بحران‌ها را بگیرد، اما از پایی کلی حاکمی از آن است که این اقدامات عمدتاً ماهیتی ترمیمی و کوتاهمدت داشته و فاقد نگاه یکپارچه، نظاممند و بلندمدت بوده‌اند. تمرکز صرف بر افزایش تولید، بدون توجه به زنجیره ارزش، بازار، فرآوری و صادرات، منجر به ایجاد رونقی شکننده شده که با هر نوسان اقلیمی یا اقتصادی، به رکودی عمیق تبدیل می‌گردد

اشتباهات راهبردی و غفلت از سرمایه‌های اجتماعی
مهم‌ترین اشتباه در سیاست‌گذاری‌های گذشته، نگرش بخشی و جزیره‌ای به مقوله روستا و کشاورزی بوده است. روستا تنها محل تولید کشاورزی نیست، بلکه یک اکوسیستم پیچیده اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی است. غفلت از این نگاه یکپارچه باعث شده تا سیاست‌هایی که در یک بخش (مثلاً کشاورزی) موفق به نظر می‌رسند، در بخش‌های دیگر (مانند محیط زیست یا بافت اجتماعی) تبعات جبران‌ناپذیری ایجاد کنند. نمونه

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

این شبکه‌های تجاری برای آنان متمرکز گردد.
چهار پیشنهاد سیاستی برای بازطراحی حکمرانی
برای گذر از وضعیت موجود، نیازمند تغییر پارادایم در حکمرانی بخش کشاورزی و روستایی هستیم. این تغییر در قالب چهار پیشنهاد سیاستی زیر قابل تحقق است:
۱. تدوین سند ملی توسعه پایدار روستامحور:
ضروری است که به جای برنامه‌های متعدد و گاه متعارض بخشی، یک سند فرابخشی، فرادستی و با پشتوانه قانونی قوی تدوین شود. این سند باید با محوریت «آب» به عنوان محدودیت اصلی، الگوی کشت ملی را تعریف، نقشه راه توسعه زنجیره ارزش محصولات اساسی را ترسیم و مسئولیت تمامی دستگاه‌ها را به طور شفاف مشخص کند. این سند باید از چارچوب صرفاً کشاورزی فراتر رفته و ابعاد اشتغال غیر کشاورزی، خدمات اجتماعی، گردشگری روستایی و حفاظت از محیط زیست را یکپارچه نماید.

۲. گذار از حمایت قیمتی به حمایت از زنجیره ارزش:
دولت باید به تدریج از سیاست‌های حمایت قیمتی مستقیم و مخرب بازار (مانند خرید تضمینی بی‌قید و شرط) فاصله گرفته و منابع خود را بر تقویت حلقه‌های مفقوده زنجیره ارزش متمرکز کند. سرمایه‌گذاری در زیرساخت‌های لجستیک و سردخانه‌ها، توسعه صنایع تبدیلی و تکمیلی در خود روستاها یا شهرک‌های اطراف، حمایت از ایجاد برندهای منطقه‌ای و توسعه بازارهای صادراتی، باید در اولویت قرار گیرند. این نوع حمایت، رقابت‌پذیری پایدار را جایگزین رانتی می‌کند که امروزه از محل خرید تضمینی ایجاد شده است.
۳. توانمندسازی نهادهای محلی و تقویت حکمروایی روستایی:
به جای تصمیم‌گیری از بالا، باید سازوکارهایی طراحی شود که مدیریت

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

این محصول موجب شد نه‌تنها طبقات متوسط به پایین به سمت خرید برنج‌های کم‌کیفیت‌تر سوق دهند، بلکه قیمت پایه برنج ایرانی نیز از اواخر تابستان صعودی شود.

در سطح کلان، کارشناسان بازار مواد غذایی معتقدند که نبود سیاست‌های قیمت‌گذاری منسجم و عدم هماهنگی میان وزارت جهاد کشاورزی، صمت و بانک مرکزی در تخصیص ارز وارداتی، یکی از عوامل اصلی آشفتگی کنونی است. مطابق برآورد «مرکز مطالعات کشاورزی ایران»، میزان واردات برنج در نیمه نخست سال ۱۴۰۴ نسبت به دوره مشابه سال قبل بیش از ۳۵ درصد کاهش یافته که بخشی عمده آن به توقف خرید از پاکستان مربوط می‌شود.

ادامه این روند می‌تواند چالش‌های جدی‌تری برای ماه‌های آینده ایجاد کند. از یک سو، برداشت داخلی در شمال کشور به پایان رسیده و از سوی دیگر، موجودی انبارها پاسخگوی مصرف زمستان نیست. فروشندگان عمده در استان‌های گیلان و مازندران می‌گویند که قیمت برنج ایرانی در عمده‌فروشی‌ها تا ۵۰ هزار تومان در هر کیلو افزایش یافته است؛ رشدی که حتی برنج‌های درجه دو را نیز از سفره خانوارهای کم‌درآمد دور کرده است.

با این حال، دولت همچنان بر موضع خود پافشاری می‌کند. سیاست ارزی ۹۰۰ یورویی برای واردات هر تن برنج، در عمل به معنای پرداخت یارانه ارزی محدود و ایجاد سقف قیمتی غیرواقعی در بازار جهانی است. این تصمیم علاوه‌بر کاهش انگیزه واردکنندگان، باعث انتقال تقاضا به بازارهای خاکستری و افزایش قاچاق برنج شده است. در گزارش‌های رسمی گمرک، واردات برنج از مسیرهای غیررسمی پاکستان و هند رشد محسوسی داشته که نشان از خلأ جدی در تأمین رسمی است.

اقتصاددانان حوزه کشاورزی هشدار می‌دهند اگر دولت در فصل زمستان نسبت به اصلاح سقف واردات اقدام نکند، احتمال جهش مجدد قیمت در اسفندماه وجود دارد. به‌ویژه آن‌که مصرف سرانه برنج در ایران حدود ۳۵ تا ۴۰ کیلوگرم در سال است و توقف واردات می‌تواند تا پایان سال، کمبودی معادل ۵۰۰ هزار تن ایجاد کند

بررسی‌ها از بازارهای منطقه‌ای صادرات و واردات نشان می‌دهد در کشورهای خاورمیانه همچون امارات و عمان، قیمت برنج پاکستانی در مبادلات عمده به حدود ۱۲۵۰ تا ۱۴۵۰ دلار رسیده و با نرخ فعلی یورو برای واردکنندگان ایرانی، هزینه نهایی حداقل ۱.۷ برابر سقف مجاز دولتی خواهد بود. در این شرایط،

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

قیمت تخم‌مرغ
در اواسط مهر ماه امسال رئیس هیئت‌مدیره اتحادیه مرکزی مرغداران میهن اعلام کرد قیمت مصوب هر کیلو گرم تخم‌مرغ درب مرغداری‌ها ۷۷ هزار تومان است. این عدد در اردیبهشت ماه ۶۳ هزار تومان بود.

همچنین قیمت مصرف‌کننده به هر کیلو گرم ۹۲ هزار تومان افزایش یافت. با این وجود هر کیلو گرم تخم‌مرغ بدون بسته‌بندی برای صاحب سوپرمارت‌ها حدود ۹۷۵۰۰ تومان تمام می‌شود و آنها نیز هر شانه تخم‌مرغ کمتر از ۲ کیلو گرم تا ۲۱۰ تا ۲۲۰ هزار تومان به فروش می‌رسانند. بر اساس قیمت مصوب دولتی این عدد نباید بالاتر از ۱۸۴ هزار تومان باشد. طی یک ماه اخیر قیمت‌ها کاهش نیافته و عرضه با نرخ بالاتر از مصوب در حال انجام است.

گفتنی است، وزارت جهاد کشاورزی تأمین و تنظیم بازار تخم مرغ را به اتحادیه مرکزی مرغداران میهن واگذار کرده است که در مدت ۳ سال گذشته بازار این محصول پروتئینی شرایط با

هفته نامه اقتصادی چشم انداز بازار / سال دهم / شماره ۴۷۸ / یکشنبه ۹ آذرماه ۱۴۰۴

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

روستای کوهستانی در استان کردستان، یکی از مناطق محروم کشور

خبر کوتاه

این غذاها برای افراد مبتلا

به دیابت سم است

همشهری آنلاین: رئیس گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به تبیین توصیه‌های کاربردی در خصوص تغذیه بیماران دیابتی پرداخت.

فرشته فزونی رئیس گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: تغییر الگوی غذایی مردم و مصرف بی‌رویه فست فودها، نوشابه‌های گازدار، غذاهای چرب و سرخ شده، مواد قندی و شیرین، کاهش مصرف میوه و سبزی‌ها و عدم تحرک بدنی کافی از عوامل مؤثر در بروز اضافه وزن، چاقی و دیابت در کشور است.

وی خاطرنشان کرد: تنظیم رژیم غذایی در مبتلایان دیابت علاوه بر کنترل وزن و قند و چربی و فشارخون به منظور تنظیم زمان صرف وعده‌های اصلی و میان وعده‌ها صورت می‌گیرد تا از تغییرات قند خون در افرادی که دارو استفاده می‌کنند، پیشگیری شود. به گفته فزونی، با رعایت یک رژیم غذایی مناسب و تنظیم قند خون می‌توان عوارض مزمن ناشی از دیابت نظیر بیماری‌های کلیوی، فشارخون بالا و بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش داد.

وی افزود: رژیم غذایی بیماران دیابتی در عین حال که باید حاوی انرژی کافی برای انجام فعالیت‌های روزمره باشد باید به کنترل وزن بدن کمک کند. همچنین تأمین کننده پروتئین کافی و ریزمغذی‌های مورد نیاز از جمله ویتامین‌های گروه B باشد که نقش مهمی در کنترل اختلالات عصبی دارد.

فزونی به بیماران دیابتی توصیه کرد: از مصرف مواد غذایی با سدیم بالا و مواد غذایی پرچرب حاوی کلسترول بالا و یا اسیدهای چرب ترانس پرهیز کنند. وی مواد غذایی حاوی سدیم بالا را شامل غذاهای شور، کالباس، سوسیس، پنیر پیتزا، چیپس، پفک و غذاهای کنسروی، سس کچاپ، سس‌های سالا، ترشی و انواع شورها عنوان کرد.

به گفته فزونی، از مواد غذایی پرچرب حاوی کلسترول بالا و یا اسیدهای چرب ترانس نیز می‌توان به لبنیات پرچرب، کره، خامه، غذاهای سرخ شده، گوشت‌های قرمز پرچرب، روغن جامد و نیمه جامد، کله پاچه و مغز، سیب زمینی سرخ شده اشاره کرد. وی از بیماران دیابتی خواست از مصرف مواد غذایی حاوی قندهای ساده مانند قند و شکر، عسل، مربا، انواع شیرینی‌ها، کیک، کلوچه، بیسکویت، نوشابه‌های گازدار، شربت‌ها و نوشیدنی‌های شیرین، انواع بستنی و آبمیوه‌های تجاری که دارای قند افزوده هستند، خودداری کنند.

علائم هشدار دهنده

سرطان لوزالمعده

سیناپرس نوشت: در شرایطی که سرطان لوزالمعده بسیار کشنده بوده و هیچ آزمایش تشخیصی زودهنگامی برای آن وجود ندارد و روش‌های درمان این بیماری بسیار محدود است، علائم می‌تواند پیش‌تر نشان از بروز این بیماری بدهد. شناخت این علائم دارای اهمیت خاصی است.

مطالعات پژوهشگران نشان می‌دهد بیشتر مردم جهان، نشانه‌های سرطان لوزالمعده یا همان پانکراس رانمی‌شناسند.

در یک نظرسنجی جدید، شبکه اقدام سرطان پانکراس (PanCAN) دریافت که بیشتر بزرگسالان از علائمی که می‌تواند به آنها کمک کند بیماری را زودتر تشخیص دهند، بی‌اطلاع هستند، بنابراین این سازمان راهنمایی برای کمک به افراد برای آگاهی بیشتر از علائم ارائه می‌دهد.

شایع ترین علائم سرطان لوزالمعده درد شکم یا کمر، کاهش وزن، کاهش اشتها و مشکلات گوارشی است. سایر علائم رایج شامل زردی پوست و چشم است که به نام پراکان شناخته می‌شود. مدفوع چرب یا آبکی؛ و دیابت نیز از دیگر نشانه‌های این بیماری هستند.

جولی فلشمن رئیس و مدیر عامل PanCAN در این رابطه گفت: علائم سرطان لوزالمعده مبهم هستند و می‌توانند با بسیاری دیگر از مشکلات شکمی یا گوارشی اشتباه گرفته شوند. درک این علائم همراه با عوامل خطر خاص و سابقه خانوادگی شما می‌تواند بسیار مهم باشد. ما می‌دانیم که صحبت کردن با پزشک در مورد سرطان لوزالمعده می‌تواند دشوار باشد، بنابراین می‌خواهیم همه را آگاه کنیم تا با این بیماری و علائم آن آشنا شوند. متأسفانه سرطان پانکراس تنها ۱۱ درصد بقای پنج ساله دارد. این بیماری مسبب مرگ بسیاری از افراد بوده و علیرغم تمام این موارد، ۸۳ درصد از بزرگسالان حاضر در نظرسنجی، علائم یا نشانه‌های سرطان پانکراس را نمی‌شناختند.

در این میان افراد مسن کمتر احتمال داشت که این اطلاعات را داشته باشند و این موضوع بسیار نگران کننده است زیرا ۹۰ درصد از بیمارانی که دچار این سرطان می‌شوند، ۵۵ ساله یا بیشتر هستند. از سوی دیگر تشخیص زودهنگام می‌تواند گزینه‌های درمانی بیماره، از جمله جراحی را بهبود بخشد. بنابراین توصیه می‌شود در صورت داشتن سابقه خانوادگی ابتلا به این بیماری و همچنین مشاهده علائم فوق، حتماً به پزشک مراجعه کرده و آزمایش‌های لازم را انجام دهید.



آلرژی به ویژه در کودکان امری شایع است. برخی از آلرژی‌ها با افزایش سن از بین می‌روند، اما بسیاری از آنها مادام العمر هستند. در ایالات متحده آلرژی ششمین دلیل اصلی ابتلا به بیماری‌های مزمن است به طوری که سالانه بیش از ۵۰ میلیون نفر با انواع مختلف آلرژی مواجه می‌شوند. علائم آلرژی ممکن است در کارهای روزانه فرد تداخل ایجاد کرده و کیفیت زندگی وی را کاهش دهد.

به گزارش مدیکال نیوز تودی، در این مقاله بررسی می‌شود آیا افراد می‌توانند آلرژی را از بین ببرند یا خیر، همچنین استراتژی‌های پیشگیری و راه‌های ممکن برای مدیریت آلرژی نیز توضیح داده می‌شود.

آیا می‌توان آلرژی را برای همیشه از بین برد؟

در حال حاضر هیچ درمان قطعی برای آلرژی وجود ندارد. با این حال، محققان به بررسی درمان‌های بالقوه ادامه می‌دهند. افراد می‌توانند علائم آلرژی خود را با داروها درمان و مدیریت کنند و برای کاهش تماس خود با آلرژن ایجاد کننده واکنش اقدامات لازم را انجام دهند.

ایمونوتراپی

ایمونوتراپی درمانی برای آلرژی نیست بلکه درمانی تعدیل کننده بیماری است. این روش به کاهش حساسیت یا واکنش آلرژیک فرد به مواد حساسیت زا کمک می‌کند. پزشک ایمونوتراپی را در موارد زیر توصیه می‌کند: داروها علائم آلرژی را کنترل نمی‌کنند فرد قادر به اجتناب دوری از آلرژن‌ها نیست داروهای آلرژی با داروهای دیگر فرد تداخل دارند بیمار از مصرف دارو خوشش نمی‌آید

برخی از افراد پس از سال‌ها ایمونوتراپی دیگر واکنش حساسیتی قابل توجهی نسبت به آلرژن‌ها ندارند. برخی دیگر نیز ممکن است برای مدیریت علائم به ایمونوتراپی مداوم نیاز داشته باشند. ایمونوتراپی به صورت تزریق آلرژی (ایمونوتراپی زیر پوستی) یا ایمونوتراپی زیر زبانی در دسترس است. ایمونوتراپی خوراکی برای حساسیت نسبت به بادام زمینی نیز موجود است.

تزریق حساسیت زا

تزریقات آلرژیک شامل قرار گرفتن در معرض افزایش دوزهای آلرژن از طریق تزریق طی چندین سال است. با گذشت زمان فرد نسبت به ماده حساسیت زا حساسیت کمتری نشان می‌دهد و واکنش شدیدتری ندارد. تزریقات حساسیت زا به کنترل علائم حساسیت نسبت به موارد زیر کمک می‌کند:

- گرده
- غبار
- شوره حیوان خانگی
- قلب‌ها
- زنبورها
- حشرات گزنده دیگر

ایمونو تراپی زیر زبانی

ایمونوتراپی زیر زبانی شامل دوزهای کمی از یک ماده حساسیت زا است که فرد به صورت قرص یا زیر زبان برای

به بروز علائم حساسیت می‌شود که فرد به عنوان آلرژی تجربه می‌کند.

چگونه علائم کاهش می‌یابد؟

افراد مبتلا به آلرژی بسیاری از علائم مربوط به بینی، ریه و پوست را تجربه می‌کنند. درمان علائم آلرژی شامل موارد زیر است:

آنتی هیستامین‌ها

آنتی هیستامین‌ها اثرات هیستامین را در بدن مسدود می‌کنند. نمونه‌هایی از آنتی هیستامین‌های خوراکی عبارتند از:

لوراتادین

ستیریزین

فکسوفنادین

لوستیریزین

آنتی هیستامین‌ها می‌توانند علائم آلرژی را کاهش دهند، مانند:

خارش و آبریزش چشم

آبریزش یا گرفتگی بینی

عطسه کردن

کهپرها

اگر افراد قبل از تماس با آلرژن از این داروها استفاده کنند ممکن است از بروز این علائم جلوگیری شود. اکثر آنتی هیستامین‌های خوراکی در حال حاضر بدون نسخه در دسترس هستند. اسپری‌های بینی آنتی هیستامین نیز با نسخه به فروش می‌رسند.

کورتیکواستروئیدهای داخل بینی

اسپری‌های بینی استروئیدی که به عنوان کورتیکواستروئیدهای بینی شناخته می‌شوند، اسپری‌های بینی برای کاهش تورم در مجاری بینی هستند. نمونه‌هایی از کورتیکواستروئیدهای بینی بدون نسخه عبارتند از:

فلوتیکازون بینی

تریامسینولون بینی

بودوناید بینی

کورتیکواستروئیدهای بینی علائم زیر را کاهش می‌دهند مانند:

عطسه کردن

آبریزش بینی

گرفتگی بینی

خارش و آبریزش چشم

پزشکان همچنین می‌توانند سایر اسپری‌های بینی کورتیکواستروئید مانند بکلومتازون را نیز تجویز کنند.

ضداحتقان‌ها

ضد احتقان‌ها گرفتگی بینی را به صورت کوتاه مدت تسکین می‌دهند. این گروه از داروها التهاب در رگ‌های خونی بینی را کاهش می‌دهند که به باز شدن مجاری تنفسی و رفع احتقان کمک می‌کند. ضد احتقان‌های خوراکی رایج بدون نسخه شامل اوکسی متازولین و فنیل افرین است. سودوافدرین نیز در داروخانه‌ها بی‌با نسخه در دسترس است.

تثبیت کننده‌های ماست سل

تثبیت کننده‌های ماست سل مانند کرومولین سدیم از ترشح مواد شیمیایی که باعث التهاب می‌شوند از جمله هیستامین و لکوترین‌ها جلوگیری می‌کند. این مورد از بروز علائم آلرژی مانند عطسه، آبریزش بینی و خارش چشم جلوگیری می‌کند.

کورتیکواستروئیدهای خوراکی

پزشک ممکن است برای علائم شدید آلرژی کورتیکواستروئید خوراکی مانند پردنیزولون تجویز کند. کورتیکواستروئیدهای خوراکی باعث کاهش التهاب و جلوگیری از بروز واکنش‌های شدید آلرژیک می‌شوند. پزشک بر روند بیماری فرد مصرف کننده کورتیکواستروئیدهای خوراکی نظارت می‌کند زیرا دارو ممکن است عوارض جانبی شدیدی ایجاد کند.

کورتیکواستروئیدهای موضعی

کورتیکواستروئیدهای موضعی مانند هیدروکورتیزون التهاب و سوزش پوست را کاهش می‌دهند. آنها بصورت بدون نسخه و با نسخه کرم، ژل و لوسیون در دسترس هستند

ایبی نفرین

آنافیلاکسی یک واکنش آلرژیک شدید و تهدید کننده زندگی است. در طول آنافیلاکسی فرد دچار انقباض مجاری تنفسی و تورم گلو می‌شود. انسباط عروق خونی نیز می‌تواند باعث افت شدید فشار خون شود. پزشکان یک داروی مبتنی بر تزریق به نام ایبی نفرین را تجویز می‌کنند تا از آنافیلاکسی در افراد مبتلا به حساسیت‌های شدید تهدید کننده زندگی جلوگیری شود.

ایبی نفرین بیشتر به عنوان آدرنالین شناخته می‌شود. ایبی نفرین تنفس را بهبود می‌بخشد و عروق خونی را منقبض می‌کند تا به قلب و مغز خون برساند. در صورت بروز واکنش آنافیلاکتیک فرد باید از ایبی نفرین تزریقی خود استفاده کند و با اورژانس تماس بگیرد.

راه‌های جلوگیری از واکنش آلرژیک

مهمترین اقدامی که یک فرد می‌تواند برای جلوگیری از واکنش آلرژیک انجام دهد اجتناب از آلرژن است که باعث ایجاد حساسیت می‌شود. اجتناب از عوامل حساسیت زا همیشه عملی یا ممکن نیست به عنوان مثال، اگر فردی به موی حیوان خانگی خود حساسیت داشته باشد یا باغبانی که به گرده حساسیت دارد. در این موارد پزشک می‌تواند برنامه مدیریت آلرژی را برای کاهش تماس آلرژن و مدیریت علائم با داروها آماده کند.

در صورت نامشخص بودن علت حساسیت نگه داشتن دفتر یادداشت مفید است. پیگیری محل سکونت، اقدامات و رژیم غذایی می‌تواند به فرد در شناسایی علائم تحریک کننده یا تشدید آنها کمک کند.

زمان مراجعه به پزشک

در صورت تجربه علائم آلرژی به صورت مداوم که با درمان‌های بدون نسخه نیز تسکین نمی‌یابد یا در انجام کارهای روزانه اختلال ایجاد می‌کند باید با پزشک یا متخصص آلرژی خود مشورت کرد. متخصص آلرژی یک پزشک متخصص در زمینه درمان آلرژی است. در صورت تجربه علائم آنافیلاکسی باید به خود ایبی نفرین تزریق کرد و بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید. علائم و نشانه‌های آنافیلاکسی عبارتند از:

مشکل در تنفس مانند تنفس سریع یا کم عمق

خس خیس کردن

ضربان سریع قلب

اضطراب یا سردرگمی

فشار خون پایین

احساس سبکی یا ضعف

از دست دادن هوشیاری

اگر فردی قبلاً واکنش آلرژیک شدیدی داشته باید از دستبند یا گردنبند هشدار دهنده پزشکی استفاده کند. اینها می‌توانند به دیگران اطلاع دهند در صورت داشتن واکنش آلرژیک شدید و عدم برقراری ارتباط چگونه می‌توانند به آنها کمک کنند.

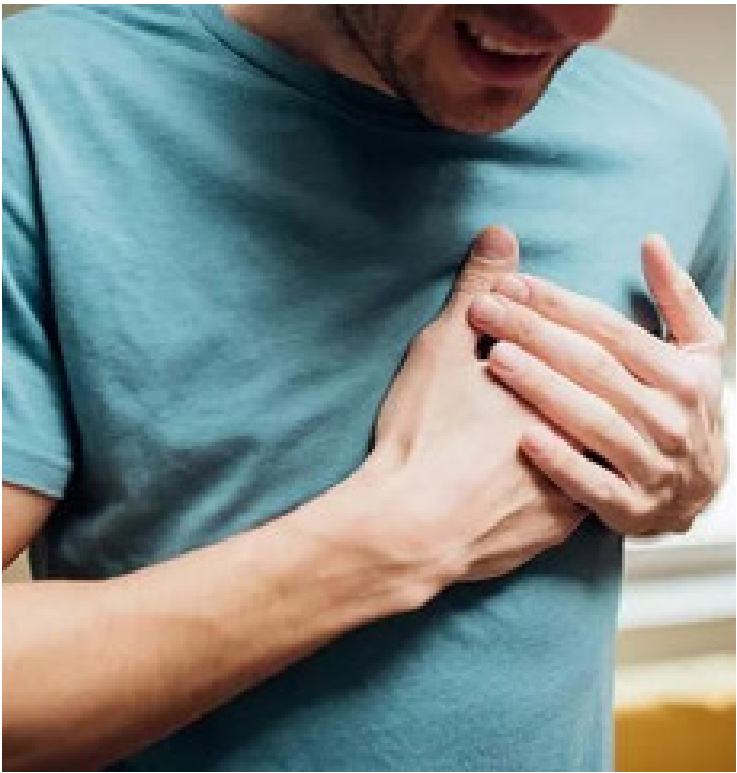
خلاصه

در حال حاضر هیچ درمان قطعی برای آلرژی وجود ندارد. با این حال، داروهای بدون نسخه برای تسکین علائم وجود دارد. اجتناب از محرک‌های آلرژی یا کاهش تماس با آنها می‌تواند به جلوگیری از بروز واکنش‌های آلرژیک کمک کند. با گذشت زمان ایمونوتراپی نیز ممکن است شدت واکنش‌های آلرژیک را کاهش دهد.

برخی از افراد با یک آلرژی بزرگ می‌شوند که با افزایش سن شدت آن کاهش می‌یابد. اگر فردی واکنش آلرژیک شدیدی را تجربه کرد باید فوراً از یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی کمک بگیرد.

مترجم: **الله زارعی**

علائم اولیه حمله قلبی را بشناسید



علائم حمله قلبی در زنان و سالمندان

کارشناسان هشدار می‌دهند که علائم حمله قلبی ممکن است با علائم رایج در زنان و سالمندان متفاوت باشد. زنان بیشتر دچار حالت تهوع، خستگی و در کل احساس بی‌حالی پیدا می‌کنند. از سوی دیگر، افراد مسن ممکن است احساس ضعف، تنگی نفس و به طور کلی احساس بیماری را در این شرایط تجربه کنند.

شایع ترین علائم حمله قلبی

در اینجا برخی از رایج ترین علائم حمله قلبی ذکر شده است:

- درد قفسه سینه؛ احساس فشار، سنگینی، فشردگی قفسه سینه
- درد در سایر قسمت‌های بدن؛ یخش شدن درد از قفسه سینه به بازوها، فک، گردن، پشت و شکم
- احساس سبکی سر یا سرگیجه
- تعریق
- تنگی نفس
- احساس تهوع یا استفراغ
- احساس شدید اضطراب (شبیه به حمله

پلئیک)

علائم در قفسه سینه مربوط به حمله

قلبی

درد قفسه سینه مربوط به حمله قلبی با سستی، سوزش یا احساس فشار در قفسه سینه همراه است. این درد ممکن است به پشت، گردن، فک یا بازوها بزند و بعد از ورزش بدتر شود. در کنار این علائم در قفسه سینه، سرگیجه، تعریق، حالت تهوع، مشکل در تنفس یا داشتن ضربان نامنظم نیز ممکن است مشهود باشد. اگر از دیابت، چاقی یا کلسترول بالا رنج می‌برید، سیگاری هستید یا سابقه خانوادگی مشکلات قلبی دارید، قطعاً نباید این علائم را نادیده بگیرید. سن یکی دیگر از عوامل مهم است و در صورت داشتن سن بالای ۴۵ سال و درد قفسه سینه یا سوزش سر دل، باید در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید.

زمان درد

زمان سوزش سر دل یکی دیگر از عناصر کلیدی است. درد قفسه سینه معمولاً ۵ تا ۱۰ دقیقه طول می‌کشد تا کاهش یابد و اگر علامت حمله قلبی باشد، این مدت طولانی‌تر خواهد بود. رفلاکس اسید یا سوزش سر دل از طرف دیگر می‌تواند ساعت‌ها ادامه داشته باشد.

علائم افسردگی پس از زایمان چیست؟



تولد نوزاد می‌تواند مجموعه‌ای از احساسات قدرتمند را از هیجان و شادی گرفته تا ترس و اضطراب ایجاد کند، اما همچنین می‌تواند باعث بروز چیزی غیر قابل انتظار مانند افسردگی شود.

تولد نوزاد می‌تواند مجموعه‌ای از احساسات قدرتمند را از هیجان و شادی گرفته تا ترس و اضطراب ایجاد کند، اما همچنین می‌تواند باعث بروز چیزی غیر قابل انتظار مانند افسردگی شود.

اکثر مادران جدید پس از زایمان "گرفتگی خلق پس از زایمان" پس از زایمان را تجربه می‌کنند که به طور معمول شامل نوسانات خلقی، افسردگی، گریه، اضطراب و مشکل در خواب است.

افسردگی اغلب در دو تا سه روز نخست پس از زایمان شروع می‌شود و ممکن است تا دو هفته ادامه یابد.

اما برخی از مادران جدید دچار افسردگی شدیدتر و طولانی تری می‌شوند که به افسردگی پس از زایمان معروف است. به ندرت، یک اختلال خلقی شدید به نام روان پریشی پس از زایمان نیز ممکن است پس از زایمان ایجاد شود. افسردگی پس از زایمان یک نقص یا ضعف شخصیتی نیست.

برخی اوقات فقط عارضه زایمان است. به گزارش مایو کلینیک، در صورت ابتلا به افسردگی پس از زایمان درمان سریع می‌تواند در مدیریت علائم برای برقراری ارتباط با نوزاد کمک کند.

علائم افسردگی پس از زایمان

علائم و نشانه‌های افسردگی پس از زایمان متفاوت است و می‌تواند از خفیف تا شدید متغیر باشد.

علائم گرفتگی خلق پس از زایمان

علائم و نشانه‌های گرفتگی خلق پس از زایمان – که تنها چند روز تا یک یا دو هفته پس از تولد نوزاد طول می‌کشد – شامل موارد زیر است:

نوسانات خلقی

اضطراب

افکار مکرر مربوط به مرگ یا خودکشی

افسردگی پس از زایمان بدون درمان می‌تواند ماه‌ها یا حتی بیشتر طول بکشد.

روان پریشی پس از زایمان

با روان پریشی پس از زایمان – یک بیماری نادر که به طور معمول در هفته نخست پس از زایمان ایجاد می‌شود – علائم و نشانه‌ها شدید هستند. علائم و نشانه‌ها شامل موارد زیر است:

سردرگمی و بی‌نظمی

افکار وسواسی در مورد کودک

توهم و هذروت

اختلالات خواب

انرژی و تحرک بیش از حد

پارانویا

تلاش برای آسیب رساندن به خود یا نوزاد

روان پریشی پس از زایمان ممکن است منجر به افکار یا رفتارهای تهدید کننده زندگی شود و نیاز به درمان فوری دارد.

افسردگی پس از زایمان در پدران جدید

پدران جدید نیز می‌توانند افسردگی پس از زایمان را تجربه کنند. آنها ممکن است با احساس ناراحتی یا خستگی دست و پنجه نرم کنند، تحت فشار باشند، اضطراب را تجربه کنند یا در الگوی معمول غذا خوردن و خوابیدن خود تغییراتی ایجاد کنند، علائم مشابه مادران مبتلا به افسردگی پس از زایمان.

پدران جوان، دارای سابقه افسردگی، مشکلات مربوط به روابط را تجربه می‌کنند یا از نظر مالی مشکل دارند بیشتر در معرض افسردگی پس از زایمان هستند. افسردگی پس از زایمان در پدران – که برخی اوقات افسردگی پس از زایمان پدری نیز نامیده می‌شود – می‌تواند تاثیر منفی مشابهی با افسردگی پس از زایمان در مادران بر روابط شریک جنسی و رشد کودک داشته باشد.

اگر پدر جدیدی هستید و علائم افسردگی یا اضطراب را در دوران بارداری همسر خود یا در نخستین سال پس از تولد فرزند خود تجربه می‌کنید یا روان درمانگر صحبت کنید، درمان‌ها و حمایت‌های مشابهی که برای مادران مبتلا به افسردگی پس از زایمان ارائه می‌شود می‌تواند در درمان افسردگی پس از زایمان در پدران نیز مفید باشد.

زمان مراجعه به پزشک

در صورت احساس افسردگی بعد از تولد نوزاد ممکن است از پذیرفتن آن اکراه داشته باشید یا خجالت بکشید، اما در صورت مشاهده هرگونه علائم گرفتگی خلق یا افسردگی پس از زایمان به پزشک مراجعه کنید. در صورت وجود علائمی که نشان می‌دهد دچار روان پریشی پس از زایمان شده اید باید بلافاصله برای کمک گرفتن اقدام کنید. در صورت مشاهده علائم و نشانه‌های افسردگی با ویژگی‌های زیر باید در اسرع وقت با پزشک خود تماس بگیرید: بعد از دو هفته معو نمی‌شوند

بدتر می‌شوند

مراقبت از کودک را سخت می‌کند

انجام کارهای روزمره را سخت می‌کند

وجود افکار آسیب رساندن به خود یا نوزاد

داشتن افکار خودکشی

اگر در هر مرحله‌ای به فکر آسیب رساندن به خود یا نوزاد خود هستید فوراً از همسر یا عزیزان خود در مراقبت از نوزاد کمک بگیرید و برای دریافت کمک اقدام کنید. در صورت داشتن افکار خودکشی این گزینه‌ها را نیز در نظر بگیرید: از ارائه دهنده مراقبت‌های اولیه یا سایر متخصصان مراقبت‌های بهداشتی کمک بگیرید. با یک متخصص بهداشت روانی تماس بگیرید. با یکی از دوستان یا اعضای خانواده خود تماس بگیرید.

کمک به دوست یا همسر

افراد مبتلا به افسردگی ممکن است افسردگی خود را تشخیص ندهند یا ندانند. آنها ممکن است از علائم و نشانه‌های افسردگی آگاه نباشند. در صورت مشکوک شدن به یکی از دوستان یا عزیزان خود برای ابتلا به افسردگی یا روان پریشی پس از زایمان به وی کمک کنید تا بلافاصله به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشد.

علل بروز افسردگی پس از زایمان

هیچ دلیل واحدی برای ابتلا به افسردگی پس از زایمان وجود ندارد، اما مسائل جسمی و احساسی ممکن است در این امر نقش داشته باشند.

تغییرات فیزیکی، پس از زایمان کاهش شدید هورمون‌ها (استروژن و پروژسترون) در بدن می‌توانند به افسردگی پس از زایمان منجر شوند. سایر هورمون‌های تولید شده توسط غده تیروئید نیز ممکن است به شدت کاهش یابد که می‌تواند باعث بروز احساس خستگی، تبلی و افسردگی شود.

مسائل عاطفی، هنگامی که دچار کم خوابی و گیجی هستید ممکن است در رسیدگی حتی مشکلات جزئی نیز دچار مشکل شوید. حتی ممکن است در مورد توانایی خود در مراقبت از یک نوزاد نگران باشید یا اینکه احساس جذابیت کمتری داشته باشید، با احساس هویت خود مقابله کنید یا احساس از دست دادن کنترل زندگی خود را داشته باشید. هر یک از این مسائل می‌تواند به افسردگی پس از زایمان منجر شوند.

عوامل خطر برای افسردگی پس از زایمان

هر مادر جدیدی می‌تواند افسردگی پس از زایمان را تجربه کند و بعد از تولد هر کودکی نه فقط اولین فرزند ایجاد می‌شود. با این حال، خطر ابتلا افزایش می‌یابد اگر: در صورت داشتن سابقه افسردگی چه در دوران بارداری و چه در زمان‌های دیگر

ابتلا به اختلال دوقطبی

ابتلا به افسردگی بعد از بارداری قبلی

داشتن سابقه خانوادگی ابتلا به افسردگی یا سایر اختلالات خلقی



در طول یک سال گذشته رویدادهای استرس زا مانند عوارض بارداری، بیماری یا از دست دادن شغل را تجربه کرده اید

نوزاد دارای مشکلات سلامتی یا سایر نیازهای خاص است

داشتن دوقلو، سه قلو یا چند زایمان دیگر

مشکل در روند شیردهی

داشتن مشکل در رابطه خود با همسران یا سایر افراد

مهم زندگی خود

سیستم ایمنی ضعیف

مشکلات مالی

حاملگی بدون برنامه یا ناخواسته

عوارض افسردگی پس از زایمان

در صورت عدم درمان افسردگی پس از زایمان این عارضه می‌تواند در پیوند مادر و فرزند اختلال و در خانواده مشکلاتی ایجاد کند.

برای مادران. افسردگی پس از زایمان درمان نشده می‌تواند ماه‌ها یا بیشتر طول بکشد و برخی اوقات به یک اختلال افسردگی مزمن تبدیل می‌شود. حتی در صورت درمان افسردگی پس از زایمان خطر ابتلا به افسردگی شدید در آینده را در زنان افزایش می‌دهد.

برای پدران. افسردگی پس از زایمان می‌تواند تاثیر موحی داشته باشد و باعث ایجاد فشار روحی برای همه نزدیکان نوزاد شود. هنگام افسردگی مادر احتمال افسردگی در پدر نوزاد نیز افزایش می‌یابد. پدران جدید در حال حاضر در معرض افزایش افسردگی هستند، خواه شریک زندگی آنها تحت تاثیر قرار گیرد یا نه.

برای کودکان. کودکان مادرانی که افسردگی پس از زایمان را درمان نکرده اند بیشتر در معرض مشکلات عاطفی و رفتاری مانند مشکلات خواب و خوردن، گریه زیاد و تاخیر در رشد زبانی هستند.

جلوگیری از بروز افسردگی

در صورت داشتن سابقه افسردگی به ویژه افسردگی پس از زایمان اگر قصد بارداری دارید یا به محض اطلاع از بارداری به پزشک خود اطلاع دهید. در دوران بارداری پزشک می‌تواند علائم و نشانه‌های افسردگی را از نزدیک تحت نظر داشته باشد.

وی ممکن است از شما بخواهد پرسشنامه غربالگری افسردگی را در دوران بارداری و پس از زایمان تکمیل کنید. برخی اوقات افسردگی خفیف را می‌توان با گروه‌های حمایتی، مشاوره یا سایر درمان‌ها مدیریت کرد. در موارد دیگر حتی در دوران بارداری ممکن است داروهای ضد افسردگی توصیه شود.

پس از تولد نوزاد پزشک ممکن است معاینه زودهنگام پس از زایمان را برای بررسی علائم و نشانه‌های افسردگی پس از زایمان توصیه کند. در صورت تشخیص زودهنگام درمان زودتر شروع می‌شود. در صورت داشتن سابقه افسردگی پس از زایمان پزشک احتمال می‌رود بلافاصله پس از زایمان داروهای ضد افسردگی یا روان درمانی را تجویز کند.

مترجم: الهه زارعی



دمنوش رازک

چه دمنوش‌هایی به بهبود خواب کمک می‌کنند؟
دمنوش پنیر باد و دمنوش سنبل‌الطیب به بهتر خوابیدن کمک می‌کنند.

اضطراب و استرس چه مشکلاتی در بدن ایجاد می‌کنند؟

افرادى که دچار اضطراب و استرس‌هاى مداوم هستند، دچار مشکلات گوارشى، بی‌خوابی و افسردگی نیز می‌شوند.

چه فعالیت‌هایی به آرامش اعصاب کمک می‌کند؟

نفس عمیق کشیدن، گوش دادن به موسیقی، انجام ورزش‌هایی مانند یوگا و خوردن دمنوش جزو فعالیت‌های مفید برای آرامش اعصاب هستند.

بهبتری در این زمینه می‌رسید. نه تنها خود گیاه بابونه را می‌توان دم کرد و از دمنوش آن استفاده کرد، بلکه با اضافه کردن ترکیبات و گیاهان دیگری به این دمنوش گیاهی، می‌شود خواص گوناگون به آن اضافه کرد. به عنوان مثال، اگر دوست دارید نوشیدنی خود را شیرین کنید، می‌توانید مقداری عسل طبیعی به آن اضافه کنید.

چای سبز هیمالیایی یا چای دارچیلینگ؛ مفید برای رفع اضطراب

چای سبز هیمالیایی یا همان چای دارچیلینگ دارای محتوای آنتی اکسیدانی و ترکیباتی با خواص سم‌زدایی بسیار زیادی است. این دمنوش دارای آمینو اسیدی به نام ال تیاینین است که به طور شگفت‌آوری باعث آرامش ذهن می‌شود.

دمنوش نعناع قلفلی برای سلامت اعصاب و روان
چای سبز هیمالیایی یا همان چای دارچیلینگ دارای محتوای آنتی اکسیدانی و ترکیباتی با خواص سم‌زدایی بسیار زیادی است. این دمنوش دارای آمینو اسیدی به نام ال تیاینین است که به طور شگفت‌آوری باعث آرامش ذهن می‌شود.

دمنوش نعناع قلفلی از آن دمنوش‌های پرطرفدار است که به عملکرد صحیح سیستم گوارشی کمک می‌کند. منتول موجود در این گیاه تنش عضلات را کاهش داده و نیز استرس را کم می‌کند.

رفع استرس با چای سیاه

چای سیاه به عنوان یک نوشیدنی پر طرفدار مورد استفاده مردم در جوامع مختلف قرار دارد. دمنوش چای سیاه به کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کند. به دنبال اضطراب و تنش سطح هورمون استرس یعنی کورتیزول بالا می‌رود، اما نوشیدن چای سیاه میزان این هورمون را کاهش داده و فرد احساس بهتری خواهد داشت.

تنظیم خواب با دمنوش سنبل‌الطیب

این روزها مشکلات عدم خواب رفتن افراد یا داشتن یک خواب با کیفیت در جامعه بسیار رایج است؛ به طوری که بسیاری افراد هستند که طی شب تا ساعت‌ها بیدار هستند و به خواب نمی‌روند. در کنار دارو درمانی که باید تحت نظر پزشک متخصص انجام شود مصرف دمنوش سنبل‌الطیب

فارس: متأسفانه امروزه بسیاری از مردم در شرایط استرس‌زا و اضطراب‌آور هستند و قرن‌هاست که از داروهای گیاهی مانند انواع دمنوش برای کاهش استرس و آرام کردن اعصاب استفاده شده است.

دنیای امروز دنیای شتاب و سرعت و تلاش زیاد است! عصر اینترنت و زندگی ماشینی امکانات و رفاه زیادی را برای بشر ایجاد کرده است اما به همان اندازه آرامش افراد را دچار اختلال کرده و گویی همگی احساس می‌کنند یکی در تعقیب آنهاست! بیاید تصور کنید که بعد از یک روز کاری پر از استرس کنار پنجره ایستاده‌اید و یک نسیم خنک پاییزی صورتتان را نوازش می‌کند. به نظرتان یک فنجان چای داغ خوش عطر و بو شما را آرام نمی‌کند؟

نفس عمیق کشیدن، گوش دادن به موسیقی، انجام ورزش‌هایی مانند یوگا و در کل انجام حرکات کششی و فعالیت‌هایی از این قبیل برای آرامش اعصاب مفید است. استرس مداوم و آرام نبودن اعصاب ذهن و جسم را مریض می‌کند و در صورت تداوم آن مشکلاتی از قبیل سردرد، ناراحتی‌های گوارشی و گرفتگی عضلات را به دنبال خواهد داشت.

متأسفانه امروزه بسیاری از مردم در شرایط استرس‌زا و اضطراب‌آور هستند و قرن‌هاست که از داروهای گیاهی مانند انواع دمنوش برای کاهش استرس و آرام کردن اعصاب استفاده شده است.

یکی از روش‌های کاهش استرس و آرام شدن اعصاب، نوشیدن دمنوش‌های گیاهی است.در این گزارش قرار است به این مسئله بپردازیم و دمنوش‌هایی را که برای آرامش اعصاب مفید هستند به شما معرفی کنیم.

انواع دمنوش برای آرامش اعصاب

درست است که حتی گرمای دلپذیر یک فنجان چای شما را آرام می‌کند اما نقش دمنوش‌ها در کاهش اضطراب و استرس چیزی فراتر از گرمای آرامش بخش است و آن ترکیبات مفید موجود در دمنوش‌هاست.

دمنوش بابونه برای کاهش استرس

دمنوش بابونه از زمان‌های گذشته جهت کاهش اضطراب مورد استفاده قرار می‌گرفت. گویا این گیاه دارای ترکیباتی است که اثری مشابه داروی والیوم روی گیرنده‌های مغزی دارد. در واقع به همین دلیل است که با نوشیدن دمنوش بابونه احساس آرامش بیشتری می‌کنید و خواب بهتری خواهید داشت. با ترکیب بابونه و اسطوخودوس به نتایج

۸ دلیل علمی برای تاثیرمهربانی برروی سلامت بدن



مهربانی رفتاری پسندیده است که برخی از دلایل علمی نیز تاثیر آن را بر روی بدن اثبات کرده اند.

مهربان بودن باعث بهبود روابط و سلامت روان می‌شود. مهربانی کمک می‌کند تا دیگران احساس خوبی داشته باشند و به شما هم کمک کنند تا احساس خوبی نسبت به خودتان داشته باشید. ۱۳ نوامبر (۲۲ آبان) مصادف شده است با روز مهربانی، حال ما در این خبر به ۸ ویژگی این خصلت بر روی سلامتی بدن پرداخته‌ایم.

کاهش فشار خون

با مهربانی کردن، بدن شما هورمون اکسی‌توسین ترشح می‌کند که به دنبال آن ماده‌ای شیمیایی به نام نیتریک اکسید نیز از رگ‌های شما ترشح خواهدشد. این ماده رگ‌ها را گشاد و فشار خون را کاهش می‌دهد.

کاهش سطح استرس بدن

در تحقیقات به عمل آمده نشان داده شده است که انجام رفتارهای اجتماعی که به کمک دیگران منجر می‌شوند، یک استراتژی موثر در کاهش استرس هستند.

ترشح هورمون ضد درد اندروفین

انجام دادن کاری برای دیگران و یا کمک به آن‌ها، باعث افزایش انتقال و ترشح سروتونین توسط انتقال دهنده‌های عصبی می‌شود که به دنبال آن اندورفین نیز ترشح خواهد شد. این دو هورمون با هم، تاثیر بسزایی در «حال خوب» شما دارند.



این نوشیدنی‌های انرژی زا به مدت چند ساعت می‌توانند هوشیاری را در شما افزایش دهند، اما نکته‌ای که وجود دارد این است که مصرف نوشیدن‌های انرژی زا در انتهای روز می‌تواند سبب به هم خوردن خواب شما شده و در روز بعد باعث شود شما احساس خستگی کنید. توجه داشته باشید که برای جلوگیری از به هم خوردن چرخه خواب، قهوه خود را در ساعات ابتدایی روز استفاده کنید و در ساعت‌های انتهایی روز از مصرف قهوه خودداری کنید

۱۰. استرس خود را کاهش دهید

استرس مزمن می‌تواند بر جنبه‌های مختلف زندگی شما اثر گذار باشد.گرچه استرس یک واکنش دفاعی بدن است و در برخی اوقات برای بدن مفید است و مقدار کم استرس طبیعی است، اما استرس مزمن و طولانی مدت می‌تواند سیستم‌های مختلف بدن شما را دچار اختلال کرده و سبب خستگی شما شود.

شدت پاسخ بدن شما به استرس در مقدار خستگی ناشی از استرس نقش دارد و هرچه شدت و زمان بیشتری به استرس پاسخ داده شود میزان خستگی نیز بیشتر خواهد بود.

سعی کنید تا حد امکان از موقعیت‌های استرس زا و تنش زا خودداری کنید و روش‌های مختلف را برای کاهش استرس امتحان کنید.اگر استرس شما بسیار شدید و از کنترل شما خارج است بهتر است از یک روانشناس یا روانپزشک کمک بگیرید

۸. مایعات کافی بنوشید

دریافت کافی مایعات برای انجام صحیح عملکردهای بدن و همین طور حفظ سطح انرژی بدن ضروری است. و همه واکنش‌ها در بدن آب به عنوان یک فاکتور اصلی عمل کرده و مصرف می‌شود که نیازمند جایگزین شدن است و باید شما این آب را از طریق مصرف مایعات تامین کنید. از دست دادن آب بدن زمانی رخ می‌دهد که شما آبی که از طریق ادرار، مدفوع و تنفس از دست داده‌اید را جبران نکنید.در نتیجه بدن برای انجام واکنش‌های شیمیایی با مشکل مواجه خواهد شد.از دست دادن آب بدن می‌تواند سبب بروز خستگی و بی‌حالی در شما شود. از جمله شایع ترین علائم از دست دادن آب بدن (دهیدره شدن) را می‌توان به تشنگی، خستگی، سردرد و سرگیجه اشاره کرد.

۹. به مقدار زیاد از نوشیدنی‌های انرژی زا استفاده می‌کنید؛ آن را کاهش دهید

نوشیدنی‌های انرژی زای رایج که افراد برای افزایش انرژی بدن استفاده می‌کنند حاوی کافئین، قند، برخی آمینو اسیدها، مقدار زیادی ویتامین‌های گروه ب و برخی ترکیبات گیاهی هستند.

این نوشیدنی‌ها در کوتاه مدت انرژی زیادی را بخاطر داشتن کافئین و شکر برای شما فراهم میکنند و ممکن است تاثیر کمی هم در بهبود عملکرد شما داشته باشند، اما بعد از پایان یافتن اثر کافئین و قند مجدداً خستگی به دنبال شما خواهد آمد.

بدن شما از کالری غذاهای مختلف برای انجام فعالیت‌های خود مانند نفس کشیدن، ضربان قلب، تصفیه خون و... استفاده می‌کند.

زمانی که کالری کافی دریافت نکنید بدن شما متابولیسم را کاهش می‌دهد تا انرژی برای انجام فعالیت‌های حیاتی بدن وجود داشته باشد. همین مسئله سبب ایجاد خستگی در شما خواهد شد.

میزان کالری دریافتی شما به عوامل مختلفی از جمله سن، جنس، قد، وزن، بیماری‌های خاص و... بستگی دارد که برای هر فرد متفاوت است.

توجه داشته باشید که انرژی دریافتی آقایان نباید کمتر از ۱۴۰۰ و خانم‌ها کمتر از ۱۲۰۰ کالری در روز باشد؛ مگر در بیماری‌ها و شرایط خاص.

اگر احساس خستگی غیر عادی در طول روز دارید باید حداکثر کالری مجاز روزانه خود را دریافت کنید تا هم از خستگی شما جلوگیری کند و هم باعث افزایش وزن در شما نشود. از طرفی دیگر زمانی که کالری دریافتی شما کم باشد به اندازه کافی ویتامین‌ها و املاح مختلف را دریافت نخواهید کرد و کمبود ویتامین‌هایی مثل ویتامین د، ویتامین‌های ب، آهن و سایر ریز مغذی‌ها باعث خستگی شما خواهد شد.حتی اگر هدف شما کاهش وزن است هم نباید رژیم غذایی شما بسیار محدود باشد.

۶. در ساعت اشتباهی خوابید

علاوه بر استراحت و خواب ناکافی، خوابیدن در ساعت اشتباه هم می‌تواند باعث شود شما در طول روز احساس خستگی کرده و انرژی کافی نداشته باشید. خوابیدن در طول روز به جای شب می‌تواند سیکل بدن شما را به هم بریزد؛ این سیکل که شامل هورمون‌ها و پیام‌های عصبی است. به هم خوردن چرخه ۲۴ ساعته بدن سبب خستگی مزمن و به مرور زمان تشدید این خستگی می‌شود.

در واقع زمانی که شب‌ها بیدار میمانید، مهم نیست که در طول روز چقدر بخوابید، در هر حال احساس خستگی در شما وجود خواهد داشت.

۷. به اندازه کافی پروتئین بخورید

عدم دریافت پروتئین کافی با خستگی مزمن در ارتباط است.دریافت پروتئین نسبت به چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها متابولیسم شما را به مقدار بیشتری افزایش می‌دهد.مصرف پروتئین کافی علاوه بر کمک به کاهش وزن، به کاهش خستگی شما هم کمک می‌کند. بنابراین این برای حفظ سطح متابولیسم و پیشگیری از خستگی از یک رژیم غذایی پر پروتئین استفاده کنید.

است بدانید که همین ورزش نکردن و نداشتن فعالیت بدنی باعث این خستگی شده و داشتن ورزش منظم باعث کاهش خستگی شما خواهد شد.

ورزش منظم علاوه بر اینکه در افراد سالم باعث افزایش انرژی بدن می‌شود، در افراد بیمار هم انرژی در دسترس بدن را افزایش داده و باعث کاهش خستگی می‌شود. اگر توانایی انجام ورزش منظم ندارید، سعی کنید فعالیت روزانه خود را افزایش دهید؛ به طور مثال به جای استفاده از آسانسور از پله استفاده کنید، یا به جای استفاده از اتومبیل در مسافت‌های کوتاه پیاده روی کنید.

۳. خواب با کیفیتی ندارید؛ خوابیدن خود را اصلاح کنید

نداشتن خواب با کیفیت یکی دیگر از دلایل رایج خستگی در طول روز است. در زمان خواب، بدن فعالیت‌های زیادی انجام می‌دهد؛ از جمله ثبت خاطرات روز، ترشح هورمون‌های مختلف، تنظیم متابولیسم و... بعد از یک خواب مناسب، در صبح روز بعد به طور عادی بدن دارای سطح انرژی بالا و آماده به کار است. بزرگسالان در طول شبانه روز باید حداقل ۷ ساعت خواب با کیفیت داشته باشند. کیفیت خواب بسیار مهم است و هرچه خواب با کیفیت تر باشد به مغز اجازه بیشتری برای استراحت می‌دهد.

داشتن نظم در زمان خواب به افزایش کیفیت خواب کمک می‌کند.داشتن فعالیت بدنی در طول روز سبب می‌شود که شب خواب راحت تر و با کیفیت تری داشته باشید

اگر فکر می‌کنید خواب شبانه شما دچار مشکل است و نمی‌توانید شب‌ها به آسانی به خواب بروید بهتر است با پزشک مشورت کنید تا در صورت نیاز از داروی مناسب برای شما استفاده کند.اگر خواب شبانه کافی نداشته‌ید، چرت زدن کوتاه در طول روز هم می‌تواند به افزایش سطح انرژی بدن شما کمک کند

۴. حساسیت غذایی را رفع کنید

حساسیت‌های غذایی به طور معمول سبب کپهر پوستی، مشکلات گوارشی، سردرد یا آبریزش بینی می‌شوند.اما جالب است که بدانید حساسیت غذایی می‌تواند منجر به خستگی در افراد هم شود. مصرف غذاهایی که به آن حساسیت دارید می‌تواند باعث کاهش سطح انرژی بدن شود.

۵. به اندازه کافی غذا نمی‌خورید

دریافت بسیار کم کالری سبب می‌شود که شما احساس خستگی داشته باشید. در واقع هر غذایی که شما می‌خورید مقداری کالری دارد؛

مدام چرت می‌زند و احساس خستگی دارد! انگار چند کیلو بار و بندیل روی شانه‌هایش گذاشته‌اند و همیشه کسل بوده و مانند افرادی است که ساعت‌ها کار کرده و حالا رمق هیچ حرکتی را ندارد.

گروه سلامت خبرگزاری فارس:مدام چرت می‌زند و احساس خستگی دارد! انگار چند کیلو بار و بندیل روی شانه‌هایش گذاشته‌اند و همیشه کسل و مانند افرادی است که ساعت‌ها کار کرده و حالا رمق هیچ حرکتی را ندارد.گاهی حرکتی می‌کند و یکدفعه به چرت می‌رود.

بله! احساس خستگی غیر عادی در طول روز یکی از رایج ترین مشکلات افراد مختلف است.خستگی غیر عادی می‌تواند نشانه‌هایی از یک بیماری باشد و یا اینکه علت‌های سادای داشته باشد که با برطرف کردن این علت‌ها رفع شود.

در ادامه این گزارش برخی از رایج ترین علت‌هایی که سبب خستگی در افراد می‌شود را بررسی می‌کنیم.

۱. کربوهیدرات ساده زیاد مصرف نکنید

کربوهیدرات یکی از اصلی ترین منابع انرژی است. زمانی که غذاهای کربوهیدرات دار مصرف می‌کنید بدن شما آن را به گلوکز تبدیل کرده و برای مصرف سوخت بدن مورد استفاده قرار می‌دهد.با این حال مصرف زیاد کربوهیدرات‌های ساده می‌تواند باعث شود که شما در طول روز احساس خستگی داشته باشید. زمانی که مقدار زیادی کربوهیدرات ساده مصرف می‌کنید سبب افزایش ناگهانی قند خون شما شده و بدن برای اینکه قند خون را در سطح نرمال نگهدارد مقدار زیادی انسولین ترشح می‌کند.

این افزایش و کاهش ناگهانی قند سبب می‌شود شما احساس خستگی داشته باشید؛ به علاوه اینکه مجدد احساس گرسنگی کرده و دوباره یک وعده پر کربوهیدرات مصرف می‌کنید.نتیجه این چرخه خستگی دائمی شما خواهد بود.کاهش مصرف قند و شکر و کربوهیدرات‌های ساده باعث افزایش سطح انرژی شما خواهد شد.

برای کاهش خستگی ناشی از مصرف کربوهیدرات‌های ساده، بهتر است تمرکز خود را بر روی مصرف غلات کامل گذاشته و از نان‌های سبوس دار و برنج قهوه‌ای استفاده کنید و مصرف قند و شکر را کاهش دهید؛ به علاوه اینکه در وعده‌های غذایی خود از غذاهای پروتئین هم استفاده کنید تا باعث کاهش سرعت افزایش قند خون شود.

۲. فعالیت بدنی ندارید

نداشتن فعالیت بدنی و فعال نبودن، ریشه اصلی خستگی در طول روز است. شاید تصور کنید به قدری خسته‌اید که توان فعالیت بدنی ندارید و نمی‌توانید ورزش کنید؛ اما جالب

یعنی ۲۳ آبان به عنوان روز جهانی دیابت به مناسبت سالروز تولد فردریک بانتینگ، کاشف انسولین است. بانتینگ و چارلزبست در سال ۱۹۲۲ انسولین را به جهانیان ارائه کردند.

علائم و نشانه‌های دیابت نوع ۱ در بدن
گرسنگی شدید و افزایش اشتها
بی حسی یا سوزن سوزن شدن در پا
تشنگی شدید، خشکی دهان و ادرار بی در پی
تاری دید

کاهش وزن غیرعادی، خستگی و بی‌حالی
مشکلات پوستی از قبیل خشکی پوست، عفونت‌های قارچی و باکتریایی که بر اساس گزارشات میزان آن در دخترها شایع‌تر از پسرهاست.

فعالیت بدنی با شدت متوسط حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته است.

او ادامه داد: تخمین هزینه‌های مداخلات پیشگیرانه، بستگی به منطقه و شرایط ارائه خدمت و قیمت تمام شده خدمت داشته و در هر کشور متفاوت است. مطالعات نشان داده اند که غربالگری برای دیابت نوع ۲ در مقایسه با دیگر غربالگری‌ها اثربخش‌تر بوده است.

مهدوی گفت: دیابت یکی از شایع‌ترین بیماری‌های غیرواگیر در جهان است. این بیماری چهارمین یا پنجمین علت مرگ در اکثر کشورهای با درآمد بالا است. علاوه بر دیابت، اختلال تحمل گلوکز نیز یکی از معضلات بزرگ در زمینه سلامت است. مبتلایان به اختلال تحمل گلوکز بیشتر از سایرین در معرض خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی هستند. علت انتخاب ۱۴ نوامبر

ظهور بیماری دیابت نوع ۲ پیشگیری کرد. او افزود: کنترل عوامل خطر ابتلا به دیابت تا ۱۱ درصد از کل هزینه مراقبت‌های بهداشتی می‌کاهد. برآورد تعداد کل بیماران دیابتی در جمعیت بالای ۲۵ سال در ایران در سال ۲۰۲۰ بیش از ۷ میلیون نفر بوده است. در همان سال شیوع دیابت در جمعیت ۲۵ سال و بالاتر مساوی با ۱۴.۱۵ درصد بوده و میزان آگاهی از دیابت ۷۳.۲۹ درصد برآورد شده است و به عبارت دیگر سه چهارم بیماران از ابتلا به دیابت مطلع هستند.

معاون دفتر بیماری‌های غیر واگیر وزارت بهداشت گفت: مطالعات نشان داده اند که مداخلات در زندگی می‌تواند بروز دیابت را حداقل ۱۱ سال به‌تاخیر بیندازد و حتی در ۲۰ درصد موارد بروز آن را متغیی کند. مداخلات موثر در روش زندگی شامل کاهش وزن با استفاده از رژیم غذایی سالم کم چربی و کم کالری و

و متوسط زندگی می‌کنند. نیمی از مبتلایان به دیابت یعنی بیش از ۲۳۰ میلیون نفر از بیماری خود بی‌خبر هستند.

او افزود: دیابت سالانه عامل مستقیم ۶ میلیون و هفتصد هزار مرگ است. هزینه‌های بهداشتی و درمانی ناشی از دیابت در سال ۲۰۲۱ حداقل ۹۶۶ میلیارد دلار بوده است و این مقدار در سال ۲۰۴۵ بالغ بر ۱۰۵۴ میلیارد دلار خواهد شد.

او ادامه داد: دیابت و عوارض آن در اغلب کشورها یکی از علل اصلی مرگ زود هنگام است. یک سوم مرگ‌های ناشی از دیابت در سنین زیر ۶۰ سال رخ می‌دهند. عوارض قلبی و عروقی یکی از علل اصلی مرگ در مبتلایان به دیابت است و در برخی از کشورها مسئول بیش از ۵۰ درصد از مرگ‌ها است. خوشبختانه با در پیش گرفتن شیوه‌های سالم در زندگی تا ۷۰ درصد می‌توان از

معاون دفتر بیماری‌های غیر واگیر وزارت بهداشت گفت: یک سوم مرگ‌های ناشی از دیابت در سنین زیر ۶۰ سال رخ می‌دهند.

میانسالان و سالمندان است؛ اما در طول سال‌های اخیر به علت افزایش میزان چاقی، عدم تحرک بدنی و رژیم غذایی نامناسب در گروه سنی نوجوانان و جوانان نیز به طور فزاینده‌ای دیده می‌شود.

او گفت: تعداد مبتلایان به دیابت در گروه سنی ۲۰ تا ۷۹ سال در سال ۲۰۲۱ بیش از ۵۳۷ میلیون نفر بوده است. پیش بینی می‌شود این تعداد تا سال ۲۰۴۵ از مرز ۷۸۴ میلیون نفر بگذرد.

به گفته وی تعداد مبتلایان به دیابت نوع ۱ و نوع ۲ در همه کشورهای جهان در حال افزایش است و متأسفانه بیش از ۷۵ درصد از بیماران در کشورهای با در آمد کم

خبر کوتاه

نقش کدامیک در ابتلا به بیماری بیشتر است، سن یا ژنتیک؟

ایسنا/خراسان رضوی نتایج مطالعه جدید اثرات نسبی ژنتیک، پیری و محیط را بر نحوه بیان ۲۰ هزار ژن انسانی بررسی کرده و مشخص شده است سن نقش بیشتری نسبت به ژنتیک در ابتلا به بیماری دارد

به نقل از ارث، محققان دانشگاه کالیفرنیا برکلی دریافتند که پیری و محیط در تأثیرگذاری بر نمایه‌های بیان بسیاری از ژن‌های ما که با افزایش سن، منجر به بیماری‌هایی مانند دیابت یاسرطان می‌شوند، بسیار مهم‌تر از تنوع ژنتیکی هستند

نتایج بررسی‌های نشان می‌دهد در واقع هر چه سن بالاتر می‌رود ژنتیک اهمیت کمتری دارد بنابراین، در حالی که ترکیب ژنتیکی فردی می‌تواند به پیش‌بینی بیان ژن در جوانی کمک کند اما در پیش‌بینی اینکه کدام ژن با افزایش سن افزایش یا کاهش می‌یابد، اهمیت کمتری دارد. تقریباً همه بیماری‌های رایج انسان مانند آلزایمر، سرطان، بیماری قلبی و دیابت، بیماری‌های ناشی از پیری هستند و شیوع همه این بیماری‌ها با افزایش سن، بیشتر می‌شوند. آنچه مطالعه ما نشان می‌دهد این است که ژن‌ها برای بیان ژن با افزایش سن، اهمیت کمتری دارند بنابراین، زمانی که می‌خواهیم علل بیماری‌های پیری را شناسایی کنیم باید به آن توجه داشته باشیم.

همه ما به طرق مختلف در حال پیر شدن هستیم.

در حالی که افراد جوان آن نظر الگوهای بیان ژن به هم نزدیک‌تر هستند با افزایش سن از هم دورتر و الگوهای بیان ژن بیش از پیش نامنظم‌تر می‌شوند.

بهترین راه برای تشخیص

فاسدشدن شیر

شیر یکی از اقلام سید غذایی بسیاری از خانواده‌ها است. برای سلامت این محصول و خرید یک شیر خوب باید نکاتی را مدنظر قرار دهید

به گزارش ایسنا، مردم اغلب این سوال را دارند که آیا مصرف شیر بعد از تاریخ چلپ شده روی برچسب بی‌خطر است یا خیر؟ درک اینکه چرا محصولات دارای برچسب تاریخ هستند و همچنین نحوه نگهداری و مصرف ایمن شیر، مصرف کنندگان را قادر می‌کند تا بدانند که این ماده غذایی را تا چه زمانی می‌توان مصرف کرد تا از هدر رفتن غیرضروری مواد غذایی جلوگیری شود. بنابراین هنگام خرید حتما به تاریخ تولید و انقضاء محصول توجه کنید و سعی کنید محصولاتی را برای خرید انتخاب کنید که تاریخ تولید آنها تازه‌تر است.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، بهترین راه برای تشخیص فاسد شدن شیر، تست ساده «بو» است. غذاهای فاسد شده، بو، طعم یا بافت بدی به دلیل باکتری‌های فاسد کننده طبیعی ایجاد می‌کنند. همچنین می‌توانید آن را بچوشانید. در صورتی که شیر به صورت تکه تکه درآید، شیر فاسد است.

حتما نکات زیر را بعد از خرید شیر فراموش نکنید

- پس از خرید شیر، آن را بلافاصله در یخچال قرار دهید

- ظرف شیر را تا حد امکان در بسته نگه دارید. در این صورت برای مدت طولانی‌تری تازه‌تر خواهد ماند

- باقی‌مانده شیری که در لیوان ریخته شده است، باید دور ریخته شود و آن را دوباره در ظرف شیر نریزید

آیا می‌توان شیر را فریز کرد؟

انجماد شیر یک راه عالی برای نگهداری آن برای استفاده در آینده است. شیر وقتی منجمد شود منبسط می‌شود، پس حتماً آن را در ظرف بگذارید تا ترک نخورد. پس از انجماد، شیر را می‌توان در یخچال یا آب سرد ذوب کرد و برای مصرف بی‌خطر است.

از افسردگی فصلی چه می‌دانیم؟

فصل پاییز و کوتاه‌تر شدن روز می‌تواند باعث شود که برخی افراد «افسردگی زمستانی» را احساس کنند

به گزارش شهرآرانیوز؛ اکنون یک متخصص، اطلاعاتی مفید در مورد «افسردگی فصلی» که در ماه‌های سرد و تاریک سال به وجود می‌آید، ارائه کرده است.

این بیماری که به عنوان اختلال عاطفی فصلی (SAD) نیز شناخته می‌شود، می‌تواند منعکس کننده تغییر در سطح سروتونین بوده و با افسردگی مرتبط باشد.

«جنی لارسون» (Jeannie Larson)، استاد دانشگاه مینه‌سوتا گفت: طبق گزارش سازمان ملی سلامت روان آمریکا، علائم افسردگی فصلی می‌تواند مشابه علائم اختلال افسردگی باشد. گاهی اوقات تشخیص SAD از انواع دیگر افسردگی دشوار است.

به گفته لارسون، تشخیص افسردگی فصلی تنها پس از دو وقوع متوالی افسردگی که هر سال در یک زمان شروع و پایان می‌گیرد و فرد در سایر زمان‌های سال هیچ علامتی ندارد، قابل تشخیص است.

نتایج مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۳ انجام گرفت، نشان داد در حالیکه حدود پنج درصد جمعیت ایالات متحده اختلال عاطفی فصلی را تجربه می‌کنند، این رقم در عرض‌های جغرافیایی شمالی به ۱۰ درصد می‌رسد.

نرخ ابتلا به اختلال عاطفی فصلی در زنان بالاتر است که علائم آن بیشتر در فاصله ۲۰ تا ۳۰ سالگی مشاهده می‌شود. همچنین علائم آن عبارت‌اند از افسردگی، اضطراب، تغییرات خلقی، مشکلات خواب، تغییر در عادات غذایی و بی‌حالی.

این اختلال ممکن است به صورت احساس بدبختی، گناه، ناامیدی، کاهش علاقه به فعالیت داشتن و از دست دادن عزت ظاهر ظاهر شود. فرد ممکن است احساس تنش داشته باشد یا نتواند استرس را تحمل کند. علائم دیگر نیز می‌تواند شامل افزایش اشتها، تمایل به اجتناب از برقراری ارتباطات اجتماعی و اختلال در خواب باشد.

به گزارش هلت دی نیوز، با شروع زمستان ممکن است علائم فرد مبتلا به اختلال عاطفی فصلی بدتر شود و به دلیل استرس‌های مداوم ناشی از همه‌گیری، احساس انزوا یا اضطراب بیشتری نسبت به گذشته داشته باشد.

منبع؛ ایسنا

سید مرتضی صفوی، استاد تغذیه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در گفت‌وگو با خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس در پاسخ به این پرسش که «ویتامین دی چه خواصی برای بدن دارد؟»، گفت: مقدار مورد نیاز ویتامین دی در سنین مختلف متفاوت است و برای نوزادان تا ۱۲ ماهگی ۱۰ میکروگرم در روز و برای افراد یکسال تا ۷۰ سال ۱۵ میکروگرم در روز است. وی ادامه داد: برای افراد بالای ۷۰ سال روزانه ۲۰ میکروگرم ویتامین دی نیاز است و در زنان باردار و شیرده ۱۵ میکروگرم یا ۶۰۰ واحد بین‌المللی روزانه نیاز وجود دارد.

با آزمایش میزان ویتامین دی بدن را بسنجید

این استاد تغذیه خاطر نشان کرد: وقتی می‌خواهیم متوجه شویم که نیاز بدن به ویتامین دی چقدر است باید مقدار آن را با انجام آزمایش سطح ویتامین دی بسنجیم.

صفوی ابراز کرد: ویتامین دی ویتامین محلول در چربی است و نباید میزان و سطح آن در بدن خیلی بالا باشد و معمولاً ۱۲ نانوگرم در میلی‌لیتر یا کمتر از این میزان را کمبود ویتامین دی می‌نامیم.

وی یادآور شد: ۲۰ نانوگرم در لیتر یا بالاتر از این میزان حد نرمال است و اگر ۵۰ نانوگرم در لیتر باشد بیش از حد است؛ ضمن اینکه اگر مقدار ویتامین دی خیلی کم باشد باید مصرف کرد که هر پرل به مانند دانه تسبیح است که در داروخانه‌ها ۵۰ هزار واحد را یک پرل می‌گویند.

آنفلوانزا قرار داریم و باید سیستم ایمنی بدن را بالا ببریم. صفوی ابراز کرد: یکی از کارهای مهم ویتامین دی در بدن که اگر کم باشد مشکل ساز می‌شود پایین بودن سیستم ایمنی در اثر کمبود این ویتامین است که باعث عدم مقاومت در برابر بیماری‌ها می‌شود.

ویتامین دی به تنظیم و تعادل کلسیم و فسفات کمک می‌کند

وی اضافه کرد: ویتامین دی به تنظیم و تعادل کلسیم و فسفات کمک می‌کند و مواد کلسیم و فسفر که برای استخوان سازی کلیدی است. اگر بدن ویتامین دی را به اندازه کافی داشته باشد استخوان‌ها و دندان‌ها در جذب ویتامین دی موفق خواهند بود.

ویتامین دی در بدن رشد سلولهای سرطانی را مهار می‌کند

این استاد تغذیه خاطر نشان کرد: وجود ویتامین دی در بدن رشد سلولهای سرطانی را مهار می‌کند و سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و اگر کمبودی باشد زمینه ناهنجاری‌هایی را در استخوان به وجود می‌آورد مانند نرمی استخوان یا راشیتیزم.

و نیز دردهای استخوانی در بزرگسالان.

صفوی سستی و بی‌حالی بدن را یکی دیگر از نشانه‌های کمبود ویتامین دی عنوان کرد و افزود: این ویتامین از طریق نور خورشید جذب بدن می‌شود اما باید این نور مستقیم و حداقل ۴۵ دقیقه تا یک ساعت در روز باشد.

وی با بیان اینکه ویتامین دی در غذاهای دریایی موجود است، افزود: کمبود این ویتامین همچنین باعث کمردرد، افسردگی و ضعف و بی‌حالی می‌شود؛ همچنین روغن ماهی، زرده تخم مرغ، ماهی سالمون، تن و لبنیات غنی شده با ویتامین دی حاوی این ویتامین هستند.



ویتامین D در بسیاری از عملکردهای بدن و اندام‌ها نقش اساسی دارد، اما کمبود آن در بخش‌های مختلف بدن می‌تواند عوارض مختلفی را به همراه داشته باشد که در چند دسته تقسیم می‌شوند.

ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است. اگر افراد یک عارضه گوارشی داشته باشند که بر روی جذب چربی بدنشان اثر بگذارد، ممکن است در جذب ویتامین‌های محلول در چربی نظیر ویتامین D نیز اختلال داشته باشند. تعریق سر یکی از علائم اولیه در کمبود ویتامین D است.

یکی از مهم‌ترین نشانه‌های کمبود این ویتامین در سیستم اسکلتی بدن به شکل شکستگی‌های تنشی استخوانی خود را نشان می‌دهد.

کلسیم و ویتامین D هر دو برای تقویت استخوان ضروری هستند. مکانیسم عمل آنها هم این گونه است که کلسیم نقش استخوان سازی دارد و ویتامین D به جذب کلسیم کمک می‌کند.

شکستگی‌های تنشی، ناشی از کاهش تراکم استخوان است و نوعی شکستگی ناکامل است که در اثر نیروهای کم بر استخوان‌های کم تراکم وارد می‌شود.

همچنین افرادی که احساس درد مزمن و ضعف عمومی می‌کنند باید به کمبود ویتامین D هم مشکوک باشند. اگر زیاد مریض می‌شوید این فاکتور هم می‌تواند نشانه کمبود ویتامین D در بدن تان باشد. به گفته متخصصان ویتامین D موادی را در سیستم ایمنی بدن فعال می‌کند که نقش آنها واکنش به میکروب‌ها و عوامل بیماری‌زا است و در صورت کمبود این نوع ویتامین ضعف سیستم ایمنی بدن رخ می‌دهد.

ویتامین D در عین حال تنظیم ژن‌هایی که در تقویت رشد طبیعی بیاز مو نقش دارند را برعهده دارند؛ بنابراین ریزش مو هم می‌تواند یکی از نشانه‌های کمبود این ویتامین باشد. ویتامین دی یکی از مواد مغذی است که روی رشد مو تاثیر می‌گذارد.

آخرین نشانه کمبود ویتامین D هم یک مشکل روانی است، مطالعات جدید نشان دهنده ارتباط بین کمبود این ویتامین و افسردگی است. برخی محققان معتقدند که در واقع قرار گرفتن در معرض نور خورشید در بالا بردن خوش خلقی افراد افسرده نقش دارد.

اما برخی متخصصان بر این باورند که این ویتامین می‌تواند برای بیماران افسرده‌ای که از کمبود شدید آن رنج می‌برند مفید باشد. سروتونین، هورمون مغزی که به میزان حوصله و خلق افراد بستگی دارد، در معرض نور روش افزایش و در زمان نزول نور آفتاب کاهش می‌یابد.

خون بالا شکایت می‌کنند.

۳. عفونت‌های مکرر

اگر متوجه شده‌اید که به طور مکرر به عفونت ادراری یا مشکلات تنفسی مانند سرماخوردگی یا آنفلوانزا دچار می‌شوید، این احتمال وجود دارد که سیستم ایمنی بدن شما به اندازه کافی قوی نباشد.

یکی از دلایل ضعف سیستم ایمنی بدن کمبود ویتامین D است که در سلول‌های سیستم ایمنی در غلظت بالا یافت می‌شود و برای عملکرد مناسب آنها ضروری است. احتمال مبتلا شدن به سرماخوردگی یا آنفلوانزا در کودکانی که ویتامین D به میزان زیاد در سیستم ایمنی بدن آنها وجود دارد، کمتر است.

۴. عرق بیش از حد

یکی از علائم کمبود ویتامین دی عرق کردن است. اگر متوجه شده‌اید که بیش از حد عرق می‌کنید، و هیچ دلیل واضحی مانند تب، هوای گرم یا تمرین ورزشی شدید، برای آن وجود ندارد، این مسئله را نیز باید با پزشک در میان بگذارید.

۵. احساس افسردگی

یکی دیگر از علائم کمبود ویتامین D افسردگی است. از علائم افسردگی می‌توان به وجود احساس ناراحتی، بی‌ارزش بودن یا صرفاً افسردگی ساده اشاره کرد؛ اما با جریان کمبود ویتامین دی در بیشتر موارد این مشکلات از میان می‌روند و می‌توانید دوباره به زندگی عادی بازگردید.

۶. کمبود ویتامین D و ریزش مو

بین کمبود ویتامین D و ریزش مو ارتباطی قوی وجود دارد. اگر سطوح ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن شما برای مدت زیادی کمتر از حد معمول باشد، مواد غذایی حیاتی مورد نیاز برای طی شدن یک چرخه طبیعی رشد به فولیکول‌های مو نمی‌رسد.

کمبود این مواد غذایی باعث می‌شود موهای شما شکننده و حساس شوند یا دچار ریزش شوند؛ چرا که بدن شما توانایی کامل کردن چرخه رشد موها را ندارد.

ویتامین دی یکی از مواد مغذی است که روی رشد مو تاثیر می‌گذارد. به طور خلاصه، نگه داشتن سطح این ویتامین در اندازه طبیعی خود، یکی از بهترین راه‌های مبارزه با ریزش مو بنا به دلایل تغذیه‌ای است.

عوارض کمبود ویتامین دی

ویتامین D یکی از مهمترین ویتامین‌ها برای تامین سلامت بدن است. تقویت استخوان بندی بدن، بالا رفتن سیستم ایمنی و جلوگیری و مقابله با عفونت‌های مختلف از مزایای وجود ویتامین D در بدن است.

گروه سلامت خبرگزاری فارس: ویتامین‌ها به عنوان مواد ضروری برای تامین سلامت ارگان‌های مختلف بدن نقش مهمی را در بدن بر عهده دارند و کمبود هر نوع از این مواد اثرات سونی بر قسمتی از بدن وارد می‌کند.

ویتامین دی یکی از ویتامین‌هایی است که بدن به آن نیازمند است و برای تامین آن مصرف برخی مواد غذایی و رعایت نکاتی ساده در تامین و رفع نیاز بدن به این ویتامین ضروری است.

۲۰ درصد از افراد بزرگسال و حدود ۱۵ درصد از نوجوانان دچار کمبود ویتامین دی هستند

کمبود ویتامین دی به همراه علائم کمبود ویتامین دی است و عوارض کمبود این ویتامین به این معنی است که استخوان‌های بدن شما محافظت و حمایت کافی برای رشد و تراکم بیشتر را دریافت نمی‌کنند. ۲۰ درصد از افراد بزرگسال و حدود ۱۵ درصد از نوجوانان دچار کمبود ویتامین دی هستند

کمبود ویتامین دی

سنین قبل از سی‌سالگی، بهترین زمان است که استخوان‌های بدن بیشترین تراکم لازم را بسازند. بعد از این سن، یعنی همان سی‌سالگی تراکم استخوان‌ها کم می‌شود و حفظ تعادل و همچنین قدرت ماهیچه‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

به همین دلیل است که با بالا رفتن سن، خطر پوکی استخوان و شکستگی آنها در اثر زمین افتادن بالا می‌رود. بعد از ۳۰ سالگی مصرف و جذب ویتامین دی همچنان جایگاه مهم خود را حفظ می‌کند؛ چرا که لازم است این اطمینان را به شما بدهد تا با پا گذاشتن به سن می‌تواند تراکم استخوان تان را حفظ کند

خواص ویتامین دی برای سالمندان

ویتامین D در افراد بالای ۶۰ سال خطر افتادن به دلیل از دست دادن تعادل و ضعف عضلات که از علائم کمبود ویتامین دی هستند را کاهش می‌دهد. باید بدانید در این افراد افتادن بر روی زمین یک عامل ریسک‌پذیر برای شکستن استخوان محسوب می‌شود.

برای تعیین دز مناسب مصرفی به صورت قرص ویتامین دی باید همراه با تست خون، به پزشک مراجعه کنید.

علائم کمبود ویتامین دی

۱. درد و ضعف ماهیچه‌ها

ماهیچه‌ها برای داشتن عملکرد درست، به مقادیر معینی از ویتامین D نیاز دارند. کمبود ویتامین D می‌تواند منتهی به دردناک و ضعیف شدن ماهیچه‌ها شود. این همان حسی است که اغلب زمانی آن را تجربه می‌کنید که به عفونتی ویروسی مانند آنفلوانزا دچار شده‌اید. شدت این درد از نسبتاً ملایم تا شدید متغیر است و اگر کمبود ویتامین دی جریان نشود، در طول زمان بدتر می‌شود.

۲. سردرد و سرگیجه

سردرد و سرگیجه به عنوان یکی از علائم فشار خون بالا رایج است و معمولاً کسانی که کمبود ویتامین D دارند از فشار

ار تقاء سلامت روان با تنظیم ساعت مصرف مواد غذایی

ایسنا/خراسان رضوی به گفته سازمان بهداشت جهانی (WHO) یک رژیم غذایی سالم و متعادل از تنوع غذایی تشکیل شده است؛ به عنوان مثال غذاهایی که از حیوانات تهیه می‌شود مانند تخم مرغ، ماهی و گوشت به همراه میوه‌ها و سبزیجات به عنوان غذاهای سالم در نظر گرفته می‌شود زیرا حاوی ویتامین‌های ضروری و آنتی‌اکسیدان‌های مفید است.

به نقل از هلت، سازمان بهداشت جهانی بیان می‌کند یک رژیم غذایی سالم مصرف بیش از حد چربی‌ها به ویژه چربی‌های اشباع‌شده و ترانس علاوه بر نمک و شکر را حذف می‌کند.

طبق اظهارات مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC) خوردن سالم فواید خود را دارد. به عنوان مثال یک رژیم غذایی متعادل می‌تواند پوست شما را سالم نگه دارد؛ استخوان‌های شما را قوی‌تر کند و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲ و حتی برخی سرطان‌ها را کاهش دهد. علاوه بر فواید فیزیکی، یک رژیم غذایی سالم ممکن است به بهبود سلامت روان شما نیز کمک کند. برای مثال فردی با بار گلیسمی بالا ممکن است علائم افسردگی را تجربه کند.

ممکن است بین رژیم غذایی و سلامت روان ارتباطی وجود داشته باشد اما آیا ارتباطی بین زمان غذا خوردن و سلامت روان وجود دارد؟ آیا خوردن در زمان‌های خاص می‌تواند برای سلامت روان شما مفید باشد؟

نتایج تحقیقات اخیر نشان داده بین زمان غذا خوردن در روز با شب و سلامت روان ارتباط وجود دارد. به عنوان مثال در مطالعه منتشر شده سال ۲۰۲۱ در نشریه مواد مغذی (Nutrients) مشخص شد وعده‌های غذایی در یک زمان ثابت روزانه ممکن است نقش مهمی در حفظ سلامت کلی داشته باشد.

محققان بیش از ۴۰۰۰ کارگر ژاپنی را مورد بررسی قرار دادند و به ارتباط بین کسانی که در زمان‌های نامنظم غذا می‌خوردند و مشکلاتی مانند اختلال خواب داشتند، پی بردند. رژیم غذایی ناسالم، از دست دادن صبحانه و میان‌وعده‌های بیشتر همگی توضیحی برای بی‌نظمی در وعده‌های غذایی است.

مطالعه جدیدتری که در سال ۲۰۲۲ در نشریه مجموعه مقالات آکادمی ملی علوم (Proceedings of the National Academy of Sciences) منتشر شد، ارتباط دیگری بین زمان غذا خوردن و سلامت روان را نشان داد.

در این تحقیق محققان شرایط کاری شیفت روز و شب را شبیه‌سازی و نتایج غذا خوردن در طول روز و شب را تجزیه و تحلیل کردند. داده‌های حاصل جمع‌آوری اطلاعات شرکت‌کنندگان تنها با غذا خوردن در شب مقایسه شد(در هر دانشکده پزشکی هاروارد).

محققان دریافتند کار کردن در شیفت شب به همراه غذا خوردن در طول روز و شب باعث افزایش سطح خلق و خوی شبیه به اضطراب تا بیش از ۱۶ درصد و افسردگی تا بیش از ۲۶ درصد می‌شود.

سارا چلایا، محقق این تحقیق، گفت: مصرف وعده‌های غذایی شبانه ریتم شبانه‌روزی بدن را مختل می‌کند که این موضوع به نوبه خود ممکن است کاهش سلامت کلی را توضیح دهد.

رزرو آسان

سریع و از زمان بلیت بگیریید

و با لذت به سفر بروید

سفری آسوده و مطمئن

در هر زمان و در هر مکان

تنها با یک کلیک

sr724.ir

تلفن: ۰۲۵۳۲۹۳۵۳۹۳

همراه: ۰۹۱۲۵۵۳۲۱۰۰

سفیر رحمت قم

شرکت خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی

قرص رباتیک جایگزینی

غیرتهاجمی برای تزریق انسولین

محققان مؤسسه فناوری ماساچوست(MIT) در مطالعه اخیرشان از قرص رباتیکی که انسولین را مستقیما به روده می‌رساند و جایگزین تزریق برای بیماران دیابتی می‌شود، خبر داده اند.

به گزارش ایسنا به نقل از اس اف، یک قرص رباتیکی که انسولین را مستقیما به روده می‌رساند، می‌تواند جایگزین چندین تزریق دردناک برای افراد مبتلا به دیابت شود. محققان مؤسسه فناوری ماساچوست می‌گویند که این قرص می‌تواند آنتی‌بیوتیک‌ها را نیز ارسال کند که این امر می‌تواند امیدی برای مبارزه با ابر میکروب‌ها با داروهای خوراکی ایجاد کند.

برای بیماران، مصرف داروهای خوراکی مطلوب‌تر است. بلعیدن قرص نسبت به روش‌های دیگر ایمن‌تر، راحت‌تر و کم‌تهاجمی‌تر است. با این حال، برخی از داروها اغلب نمی‌توانند اسید معده را قبل از آزاد کردن محموله خود تحمل کنند و این تخریب باعث می‌شود آنها اثربخشی کمتری داشته باشند.

این کپسول که «RoboCap» نام دارد، می‌تواند پیش‌کنی مدرن را متحول کند. در آزمایشات بر روی خوک‌ها، این کپسول نفوذپذیری انسولین را بیش از ۱۰ برابر افزایش داد. نتایج مشابهی برای قرص‌های حاوی «وانکومایسین» (vancomycin) نیز مشاهده شد. وانکومایسین آنتی بیوتیکی است که معمولا به صورت داخل وریدی تزریق می‌شود.

«سی جیووانی تراورسو»C. Giovanni Traverso) نویسنده این مطالعه گفت: پپتیدها و پروتئین‌ها داروهای مهمی هستند، اما محیط تخریب کننده دستگاه گوارش و جذب ضعیف، توانایی ارائه این داروها به صورت خوراکی را محدود کرده است. حرکات پاک‌سازی مخاط و تکان‌دهنده RoboCap برای غلبه بر این موانع و کمک به رساندن داروها به محل مورد نیاز طراحی شده‌اند. خوک‌ها شباهت‌های تشریحی، فیزیولوژیکی و بیوشیمیایی بسیاری با انسان دارند که این موضوع آنها را برای تحقیقات ایده آل می‌کند.

RoboCap چگونه کار می‌کند؟

این دستگاه ارزان قیمت تقریبا به اندازه یک بلوری، از پلیمرهای زیست تخریب‌پذیر و قطعات فولادی ضد زنگ ساخته شده است که این موضوع آن را از محیط خشن معده عبور می‌دهد، در برابر حملات آنزیم‌ها مقاوم می‌کند و سبب نفوذ آن به سد مخاطی روده کوچک و سایر موانع می‌شود.

در حال حاضر، بسیاری از داروهای رایج از جمله انسولین باید از راه‌های دیگری به بدن تحویل داده شوند. نویسندگان مطالعه می‌گویند زمانی که بیمار قرص جدید را می‌خورد، پوشش ژلاتینی RoboCap معده حل می‌شود. محیط روده کوچک، RoboCap را که با لرزش و چرخش مخاط را پاک می‌کند، فعال می‌کند. این امر روند حل شدن را افزایش می‌دهد و محموله دارو را در روده کوچک جایی که بدن دارو را جذب می‌کند، قرار می‌دهد.

یافته‌های این مطالعه در مجله «Science Robotics» منتشر شد.

مکملی که مرگ و میر

را ۳۹ درصد کاهش می‌دهد

ایسنا/خراسان رضوی مصرف منظم گلوکزآمین همراه با کندرویتین با کاهش مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی عروقی و مرگ به هر دلیلی همراه است.

به گزارش ایسنا، به نقل از هلث، مصرف روزانه این مکمل به مدت یک سال می‌تواند میزان مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی را تا ۶۵ درصد و مرگ و میر ناشی از همه علل مرگ را تا ۳۹ درصد کاهش دهد.

طبق این مطالعه، گلوکزآمین همراه با مکمل کندرویتین به اندازه ورزش منظم در کاهش میزان مرگ و میر کلی مؤثر است اما به این معنی نیست که اگر ورزش‌های منظم را از دست بدهیم، می‌توانیم به تنهایی از مزایای سلامتی مشابه استفاده کنیم.

پروفسور دانا کینگ، محقق ارشد این تحقیق گفت: آیا این مورد به این معنی است که فقط باید باشگاه ورزشی را رها کنید، یک قرص گلوکزآمین بخورید و به جای آن به خانه بروید؟

این چیزی نیست که ما پیشنهاد می‌کنیم؛ به ورزش کردن ادامه دهید اما این فکر که مصرف یک قرص نیز مفید خواهد بود، جالب است.

کاهش ۶۵ درصدی مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی شامل بیماری قلبی است که بزرگترین قاتل محسوب می‌شود، یعنی بیماری عروق کرونر قلب (CHD) و سکته مغزی است.

یکی از دلایل احتمالی که گلوکوزآمین و کندرویتین می‌توانند به‌طور کلی میزان مرگ و میر را کاهش دهند، به تأثیر آنها بر روی ساینوتیک‌های پیش التهابی مربوط می‌شود.

گلوکزآمین و کندرویتین با سرکوب سیتوکین‌های پیش التهابی (پروتئین‌های کوچک آزاد شده توسط سلول‌ها) قادر به کاهش التهاب هستند.

گلوکزآمین همراه با کندرویتین یک ترکیب طبیعی است که در بافت‌های هبنند از جمله غضروف یافت می‌شود اما می‌توان آنها را از صدف‌ها یا قارچ‌ها تولید کرد.

گلوکزآمین با مکمل‌های کندرویتین که بدون نسخه به فروش می‌رسند، محصولات محبوبی برای درمان درد مفاصل و آرتروز هستند.

این مطالعه داده‌های بررسی ملی سلامت و تغذیه را بر روی ۱۶ هزار و ۶۸۶ بزرگسال آمریکایی که ۴۰ سال یا بیشتر داشتند، تجزیه و تحلیل کرد.

این مطالعه در مجله آمریکایی Board of Family Medicine منتشر شده است.



هفته گذشته برای برخی افراد در سراسر جهان که عادت دارند بینی خود را با انگشت تخلیه کنند، هفته سختی بود، چرا که سیل تیتراهای خبری روانه شده بود که اعلام می‌کردند شواهد ترسناکی پیدا شده است مبنی بر اینکه ابتلا به بیماری آلزایمر و زوال عقل با این کار مرتبط است.

اکنون مشخص شده است که این برداشت از آن پژوهش تنها یک حدس و گمان بوده است و به گفته چندین عصب‌شناس که پایگاه نیو اطلس با آنها تماس گرفته، بسیار بعید است.

همانطور که در بسیاری از این دسته از اخبار علمی رخ می‌دهد، داستان از یک بیانیه مطبوعاتی منشأ گرفته است که در این مورد، بیانیه‌ای از دانشگاه گریفیث استرالیا است که روز جمعه ۲۸ اکتبر منتشر شد. این خبر با عنوان پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد که انگشت کردن در بینی می‌تواند خطر ابتلاء به آلزایمر و زوال عقل را افزایش دهد منتشر شد و به پژوهشی که در مجلهScientifica Reportsمنتشر شده بود، اشاره می‌کرد.

این پژوهش روی موش‌ها به نشان داد که یک باکتری به نام کلامیدیا پنومونی (Chlamydia pneumoniae) می‌تواند قسمت‌هایی از مغز را هنگام قرارگیری در بینی حیوان آلوده کند. علاوه بر این، این مطالعه نشان داد زمانی که آن باکتری خاص وارد مغز موش می‌شود، می‌تواند موجب ایجاد تغییرات پاتولوژیک شود که مشابه آنچه در بیماری آلزایمر دیده می‌شود، است.

این پژوهش در واقع ۱۰ ماه پیش در ماه فوریه منتشر شده بوده، اما به تازگی خبررسانی شده است و هنگامی که منتشر شده با یک بیانیه مطبوعاتی همراه شده که در آن اعلام شده باکتری‌های موجود در بینی ممکن است خطر ابتلاء به بیماری آلزایمر را افزایش دهند؛ بنابراین منطقی به نظر می‌رسد که بپرسیم چرا یک مطالعه که ۱۰ ماه پیش منتشر شده، بار دیگر به عنوان یک پژوهش جدید با یک نتیجه کاملاً جدید تبلیغ می‌شود که ناگهان نشان می‌دهد انگشت کردن در بینی می‌تواند با خطر آلزایمر مرتبط باشد؟

نیو اطلس برای تلاش و درک چگونگی شکل‌گیری این پیوند جدید در مورد ارتباط با انگشت کردن در بینی با چندین کارشناس صحبت کرده است.

پروفسور جیمز سنت جان (James St John) یکی از نویسندگان همکار در این مطالعه اولین نفر است. وی گفت که احساس می‌کند این مطالعه با داستان‌های دیگر ترکیب شده است و از زمانی که این مطالعه برای اولین بار منتشر شد، تعدادی از متخصصان گوش، حلق و بینی که از یافته‌های آن هیجان زده بودند، با او تماس گرفته‌اند و از او خواست‌اند که این رابطه بین عفونت‌های بینی و زوال عقل را بیشتر بررسی کند.

وی با اشاره به بازخوردی که از محققان گوش و حلق و بینی در مورد این مطالعه دریافت کرده، به نیو اطلس گفت: این موضوع باید بررسی شود. ما هرگز به این فکر نکرده‌ایم که به تاریخچه عفونت‌ها یا آسیب به بینی نگاه کنیم. از زمانی که بیانیه رسانه‌ای را منتشر کردیم، افراد زیادی با من تماس گرفتند. یکی گفت، همسرم به بیماری آلزایمر مبتلا شده و عفونت‌های بد بینی داشته و در زمانی که اولین علائم و مواردی از این قبیل داشت، بینی‌اش را زیاد با انگشت تخلیه می‌کرد، بنابراین ما از این رابطه مطمئن نیستیم، اما باید بررسی کنیم.

ارتباط تخلیه بینی با انگشت با ابتلاء به آلزایمر و زوال عقل که به نظر می‌رسد کانون این موج جدید پوشش رسانه‌ای باشد، ناشی از بخش کوچکی از این مطالعه است که نشان می‌دهد آسیب‌های عمدی به اپیتلیوم موش منجر به افزایش نفوذ باکتری در اعصاب محیطی و پیاز بویایی می‌شود.

اپیتلیوم بینی لایه نازکی از بافت است که داخل بینی را می‌پوشاند و در این مطالعه پژوهشگران از یک ماده شیمیایی برای آسیب رساندن به آن بافت به عنوان مدلی شبیه به آسیب‌های طبیعی بینی در انسان استفاده کردند.

فرضیه‌ای که سنت جان ارائه می‌کند این است که انگشت کردن در بینی می‌تواند آسیب مشابهی به پوشش بینی شما وارد کند که احتمالا می‌تواند منجر به حرکت حجم بیشتری از پاتوژن‌ها به مغز شود و آن پاتوژن‌ها در مغز می‌توانند مجموعه‌ای از وقایع را ایجاد کنند که منجر به ایجاد بیماری آلزایمر شود.

البته اینجا یک سوال کلیدی پیش می‌آید. اینکه ما در اینجا در مورد چه نوع آسیب به بینی با چه فشاری صحبت می‌کنیم؟

سنت جان می‌گوید احتمالاً انگشت کردن ملایم در بینی، آسیب‌زا نیست، اما اگر بینی خود را تا زمانی که خونریزی کند دستکاری کنید، ممکن است این مشکل عارض شود.

نیو اطلس با تعدادی دیگر از دانشمندان علوم اعصاب و پژوهشگران زوال عقل تماس گرفت تا بازخورد آنها را در مورد این ارتباط احتمالی میان انگشت کردن در بینی و بیماری آلزایمر دریافت کند.

چند نفر از این کارشناسان ابراز کردند که این پیشنهاد آنقدر مضحک است که ترجیح می‌دهند اصلا نامی از آنها آورده نشود و خود را دخیل نکنند، با این حال برخی دیگر از آنها پاسخ‌های سنجیده‌ای به این فرضیه دادند.

برایس ویسل (Bryce Vissel) عصب شناس دانشگاه نیو ساوت ولز که تمرکز

آیا انگشت کردن در بینی می‌تواند با خطر آلزایمر مرتبط باشد؟

تحقیقاتی خاصی بر بیماری‌های عصبی دارد، می‌گوید که یافته‌های اصلی این مطالعه جالب است. به گفته وی، این ایده که عفونت‌های باکتریایی می‌توانند در زوال عقل نقش داشته باشند و این عفونت‌ها می‌توانند از بینی به مغز منتقل شوند، حوزه‌های تحقیقاتی قانع‌کننده‌ای هستند، اگرچه هنوز در حد حدس و گمانه‌هستند.

ویسل می‌گوید، هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد این رفتار (انگشت کردن در بینی) که رفتاری رایج میان انسان‌ها است، در آلزایمر نقش دارد.

وی افزود، من هرگز در مورد آن چیزی ننشیده‌ام، شواهدی برای آن ندیده‌ام یا مبنایی برای بیان چنین اظهاراتی نداشتم.ا، من نگران هستم که مردم آنچه را که گفته‌اند اشتباه تعبیر کنند و از انجام کاری که انسان‌ها برای هزاران سال انجام داده‌اند، ترس داشته باشند.

نیکِ-آن ویلسون (Nikki-Anne Wilson) پژوهشگر فوق دکتری در تحقیقات علوم اعصاب استرالیا نیز گفته‌های ویسل را تکرار می‌کند. او موافق است که شواهد فرآیندهای وجود دارد که نشان می‌دهند برخی عوامل می‌توانند به طور فرضی نقشی در برخی بیماری‌های تخریب کننده عصب داشته باشند، اما یافته بزرگ از نتایج این مطالعه جدید به این نکته که انگشت کردن در بینی یکی از عوامل مؤثر در ابتلاء به آلزایمر است، اغراق آمیز است.

وی می‌گوید: این گمان که اختلال در اپیتلیوم بینی ممکن است احتمال چنین عفونتی را افزایش دهد، جدید است. با این حال، این مطالعه حیوانی به دور از شواهد علی مبنی بر این است که انگشت کردن در بینی موجب ابتلاء به بیماری آلزایمر می‌شود و با آن فاصله زیادی دارد.

پروفسور جیمز سنت جان اولین کسی است که اذعان می‌کند باید تحقیقات بیشتری انجام شود و در حال کار بر روی شروع یک مطالعه بزرگ در سال آینده است تا افرادی که در مراحل اولیه بیماری آلزایمر هستند، بررسی شوند.

این مطالعه حس بویایی شرکت کنندگان را بررسی می‌کند، از باکتری‌ها در بینی آنها نمونه‌برداری می‌کند و سوابق پزشکی آنها را برای شواهد عفونت بینی دنبال می‌کند.

پروفسور سنت جان در صحبت کردن در مورد این مطالعه جدید، هیچ اشاره‌ای به انگشت کردن در بینی به عنوان یک عامل خطر برای آلزایمر نکرد.

وی می‌گوید پژوهش‌های پیشین نشان داده است که انگشت کردن در بینی یک عمل رایج تقریبا جهانی در میان بزرگسالان است و احتمالاً پیدا کردن کسی که بگوید هرگز تا به حال دست در بینی خود نکرده است، سخت خواهد بود.

در نهایت به نظر می‌رسد افرادی که بینی خود را با انگشت تخلیه می‌کنند نباید نگران ابتلا به آلزایمر و زوال عقل بر اثر انجام این رفتار باشند. اما مطمئنا وقتی این کار را انجام می‌دهند، باید به شکل ملایم انجام دهند تا آسیبی به جداره داخلی بینی نرسانند.

مشکل این است که MYC و فاکتورهای رونویسی دیگر از چندین پروتئین تشکیل شده‌اند و بزرگ هستند. این مجموعه‌ها به قدری بزرگ‌تر از پروتئین‌های دیگر هستند که دانشمندان نتوانسته‌اند کاری کنند که داروهای سنتی روی بخش عمده فاکتورهای رونویسی کار کنند.

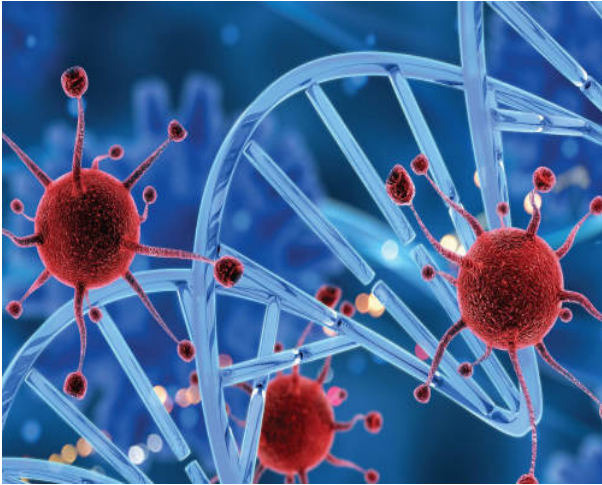
در نتیجه دانشمندان تصمیم گرفتند یک فاکتور رونویسی مصنوعی بسازند. محققان تصور می‌کردند که اگر این مولکول بتواند در محل قرارگیری همیشگی فاکتور رونویسی MYC در ژنوم قرار بگیرد، پس می‌تواند از صدور دستور توسط MYC برای رشد خارج از کنترل سلول جلوگیری کند. اما هیچ کس نتوانسته بود یک مولکول مصنوعی بسازد که قادر به انجام این کار باشد.

آزمایشگاه مولرینگ رویکرد جدیدی را در پیش گرفت. آنها یک مولکول مصنوعی ساختند که بخشی از پیکربندی MYC یعنی پنجه‌هایی که روی دی‌ان‌ای می‌چسبند را قرض گرفته بود.

مولکول‌های مصنوعی به طور بسیار محکمی به نقطه اتصال MYC می‌چسبند و از اتصال آن جلوگیری می‌کنند. در آزمایش‌های درون ظرف‌های آزمایشگاهی، مولکول‌ها با موفقیت رشد سلول‌های سرطانی را که برای رشد به MYC متکی بودند، مسدود کردند. این مولکول‌ها همچنین به اندازه‌ای فشرده هستند که بتوانند به داخل و خارج سلول بروند و به اندازه‌ای پایدار هستند که روزها دوام بیاورند تا در نهایت توسط سلول از بین ببرند.

به گفته دانشمندان، راه طولانی تا تایید هر مولکول برای استفاده در انسان وجود دارد، اما آنها می‌گویند که نتایج دلگرم‌کننده‌ای را در آزمایش‌های حیوانی شاهد بوده‌اند.

با این وجود، MYC تنها یک فاکتور رونویسی است. این گروه می‌خواهند مولکول مصنوعی خود را برای مورد هدف قرار دادن بسیاری از فاکتورهای رونویسی سفارشی‌سازی کنند. آنچه آنها ساخته‌اند یک اسکلت قابل تنظیم است.



بر اساس نتایج آن‌ها، می‌توان این اسکلت را برای هدف قرار دادن یک توالی دی‌ان‌ای متفاوت «برنامه‌ریزی مجدد» کرد و در نتیجه بر یک فاکتور رونویسی که بیماری متفاوتی ایجاد می‌کند، اثر گذاشت.

علت، این است که فاکتورهای رونویسی فقط در بروز سرطان نقش ندارند. آنها در همه چیز از پیری گرفته تا دیابت و بیماری‌های خودایمنی دخیل هستند. مولرینگ می‌گوید: در سایر بیماری‌ها، شاید بخواهید به جای خاموش کردن، مجموعه‌ای از ژن‌ها را روشن کنید یا یکی را مسدود کنید و دیگری را روشن کنید. مولکول‌های مصنوعی همچنین می‌توانند به محققان در درک بهتر مکانیسم‌های سرطان و سایر بیماری‌هایی که بسیاری از آنها ناشناخته باقی مانده‌اند، کمک کنند.

بهترین فاصله زمانی غذا خوردن برای کاهش وزن

غذا خوردند، شاهد کاهش قابل توجهی در سطح لیپوپروتئین‌های با چگالی کم یا کلسترول «بد» با نزول تقریبا ۳۰درصدی بودند.

علاوه بر این، شرکت‌کنندگانی که سطح فشار خون و قند خون بالایی داشتند، در پایان مطالعه شاهد بهبودهایی در ارقام بالای این شاخص‌ها نیز بودند.

محققان خاطر نشان کردند: شرکت‌کنندگانی که بیشترین فواید را دریافت کردند افراد مسن‌تر بودند و حداقل یک خطر بیماری قلبی و متابولیک داشتند.

یافته‌ها محققان این مطالعه را به این نتیجه رساند که نتایج غذا خوردن با محدودیت زمانی می‌تواند فواید مشابهی در دنیای واقعی ارائه دهد.

۱۳۷ آتش‌نشان بین سنین ۲۳ تا ۵۹ سال را به مدت ۱۲ هفته مورد بررسی قرار داد. شرکت‌کنندگان که دارای شیفت‌های ۲۴ ساعته بودند، وعده‌های غذایی خود را در یک فاصله ۱۰ ساعته میل کردند. آنان از رژیم مدیترانه‌ای پیروی کردند که شامل مقدار زیادی میوه، سبزیجات، آجیل، حبوبات، ماهی و مرغ است. این رژیم همچنین میزان گوشت قرمز، پنیر، ماست و غذاهای حاوی قندهای افزوده را محدود می‌کند. تقریبا نیمی از شرکت‌کنندگان (۷۰ نفر) در یک بازه ۱۰ ساعته غذا خوردند، در حالی که بقیه شرکت‌کنندگان هر زمان که خواستند غذا میل کردند.

در پایان ۱۲ هفته، کسانی که در مدت ۱۰ ساعت

می‌شود و گرلین گرسنگی را افزایش می‌دهد.

شرکت‌کنندگانی که در اواخر روز غذا میل کردند، سطح لپتین پایین‌تری داشتند که می‌تواند بخشی از دلیل احساس گرسنگی شرکت‌کنندگان باشد.

این مطالعه همچنین نشان داد، شرکت‌کنندگانی که در اواخر روز غذا می‌خوردند با سرعت کمتری کالری می‌سوزانند.

محققان خاطر نشان کردند که برای درک مکانیسم‌های بیولوژیکی موجود به تحقیقات بیشتری نیاز است.

نتایج تحقیق دوم بیان کرد که مصرف مواد غذایی در یک زمان خاص ممکن است سلامت را نیز بهبود بخشد. این مطالعه که در نشریه Cell Metabolism منتشر شد،

صاحب امتیاز: کرار ضیغمی

مدیر مسئول:علی محمد کردناجی

سر دبیر: محمد انصاری منش

دبیر تحریریه:محمدعلی بهستانی

دبیر سرویس اجتماعی: مسلم حداد

تلفن: ۳۳۳۹۱۶۴۷ فاکس: ۰۲۱۴۲۶۹۵۶۹۶

آدرس: تهران، شهری، دولت آباد، خیابان مرادی، گروه ۱۱۴، بلوک ۱۷، واحد ۱۲

چاپ و لیتوگرافی: معلم

عضو رسمی انجمن صنفی مدیران رسانه و تعاونی مطبوعات کشور