info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۳۵۸
دوشنبه / ۳۰ آمرداد / ۱۴۰۲
۴ / صفر / ۱۴۴۵
21 / August / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳ -۳۲۵۳۴۴۴۴ -۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۲
چاپ: کارگر

امروز با حافظ

زبـــن آتـــش نهفـــته کـــه در سینـــه مـــن است
خورشید شعله‌ایست که در آسمان گرفت
می‌خواست گل که دم زند از رنگ و بوی دوست
از غیـــرتِ صـــبا نفســـش در دهـــان گرفت

فردا

گـــر زان که نـــای طلب
جوینده شوی با ما
ور زان کـــه نـــای مطرب
گوینده شوی با ما

مولانا

اذان کرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۳:۵۹	۰۵:۴۹	۱۲:۰۹	۱۸:۴۷	۱۹:۰۶

جوکه

زندگی بسیار جالب است، در نهایت برخی از بزرگترین دردهای شما تبدیل به بزرگترین نقاط قوت شما می‌شوند...

دروبریمور

اشاره

کاهش قیمت خودرو، مسکن و طلا با افول انتظارات تورمی

بانک مرکزی با بیان اینکه انتظارات تورمی به صورت قابل ملاحظه‌ای کاهش یافته اعلام کرد: کاهش قیمت در برخی از بازارها نظیر خودرو، مسکن و طلا در چند هفته گذشته به خوبی نشان دهنده کاهش انتظارات تورمی احاد اقتصادی جامعه است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، اخیراً عبدالناصر همتی، رئیس کل بانک مرکزی در دولت گذشته، در فضای مجازی مطلبی را منتشر کرده که در آن آمده است: رشد ۴۲.۴ درصدی یکساله پایه پولی یعنی ۲۶۶ هزار میلیارد تومان چاپ پول ظرف یک سال ۱۴۰۱ و تداوم آن در بهار ۱۴۰۲ در دولت سیزدهم را بایستی خیلی جدی گرفت. در حال حاضر هزینه مربوط به بخشی از کاهش ضرب فزاینده را سیستم نائرتاز بانکی، با پرداخت سود ریسک‌ها تحت شد است و این روند در میان‌مدت قابل دوام نیست. در پایان سال ۱۴۰۱، از بین دو جزء نقدینگی یعنی پول و شبه پول، رشد پول همچنان زیاد است و نرخ رشد آن در ماه پایانی ۱۴۰۱ به ۴۵٪ و لذا سهم پول از کل نقدینگی به رقم ۴۵۷٪ رسیده است. به عنوان نکته پایانی، توجه جدی دولت و مجموعه حاکمیت را به چرایی‌چوری فوری برای حل معضل مزمن ولی اخیراً شاهد، گرفتنه نائرتاز بانک‌ها جالب می‌کنم.

بانک مرکزی در خصوص مطالب مذکور، توضیحاتی را به شرح ذیل ارائه کرده است:

از ابتدای استقرار دولت سیزدهم، مسأله کنترل رشد نقدینگی و تورم با توجه به وضعیت حاد آن در سال‌های اخیر، به عنوان یکی از مهم‌ترین اولویت‌های اقتصادی کشور مورد توجه قرار گرفت. طی این دوره بانک مرکزی با تنظیم برنامه پولی و هدفگذاری رشد نقدینگی ۳۰ درصدی برای سال ۱۴۰۱ و تعیین هدف رشد نقدینگی به میزان ۲۵ درصد برای سال ۱۴۰۲ توانسته است این متغیر را به طور قابل ملاحظه‌ای کنترل کند.

آمارها حاکی از آن است که رشد نقدینگی که در پایان مردادماه سال ۱۴۰۰، به رقم ۳۹.۱ درصد رسیده بود، در دوران فعالیت دولت سیزدهم روند نزولی قابل توجهی را طی کرده است، به طوری که رشد نقدینگی در پایان سال ۱۴۰۱ معادل ۳۱.۱ درصد بوده است که نسبت به دو سال گذشته (رشد نقدینگی در سال‌های ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰ به ترتیب معادل ۴۰.۶ و ۳۹.۰ درصد بوده است) کاهش شدیدی را نشان می‌دهد و حکایت از تحقق نسبی برنامه پولی تنظیم شده برای سال ۱۴۰۱ دارد. همچنین براساس آخرین آمارهای موجود، رشد دوازده‌ماهه نقدینگی در پایان خردادماه ۱۴۰۲ به نیز ۴۰ درصد کاهش یافته و به رقم ۲۹ درصد رسیده است و انتظار می‌رود که تا پایان سال ۱۴۰۲ به (رقمی حدود ۲۵ درصد (معادل رقم هدفگذاری شده) کاهش یابد. بنابراین در مجموع ملاحظه می‌شود که بانک مرکزی در دوره اخیر فعالیت خود توانسته رشد نقدینگی را که مهم‌ترین متغیر در کنترل تورم محسوب می‌شود، به نحو مناسبی مدیریت کند.

التفات عملیاتی انجام شده توسط بانک مرکزی در زمینه کنترل خلق پول بانکی از طریق تنظیم و اعمال جدی کنترل رشد نرخ‌ذخیره بانک‌ها و افزایش نسبت سپرده قانونی در سطح شبکه بانکی به میزان نیم واحد درصد (بند ۴۲۵ از چهل و نهمین صورتجلسه مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۰۳ شورای هیأت‌عامل بانک مرکزی) انعکاس مهمی در تحقق برنامه پولی و کنترل رشد نقدینگی در ماه‌های اخیر داشته است؛ لیکن این اقدامات با افزایش اضافه برداشت برخی از بانک‌ها و مؤسسات اعتباری همراه شده و موجبات افزایش پایه پولی از مسیر بدهی بانک‌ها به بانک مرکزی را رقم زده است.

در این خصوص لازم به توضیح است، بخشی از افزایش اخیر بدهی بانک‌ها به بانک مرکزی ناشی از عدم تولیدی بانک‌ها و مؤسسات اعتباری نائرتاز برای تأدیه سپرده قانونی نزد بانک مرکزی (به واسطه کسری ذخایر) بوده است. این بدین معنی است که در سمت رابست نرخ‌ذخیره بانک مرکزی، به دلیل کسری ذخایر بانک‌های نائرتاز و عدم تولیدی آنها در تأدیه سپرده قانونی نزد بانک مرکزی، بدهی بانک‌ها به بانک مرکزی افزایش یافته و از طرف دیگر، در سمت چپ ترازنامه بانک مرکزی سپرده قانونی بانک‌ها نزد بانک مرکزی افزایش می‌یابد. لذا ملاحظه می‌شود که در نتیجه این عملیات حسابداری، دارایی‌ها و بدهی‌های (دو سمت ترازنامه) بانک مرکزی افزایش یافته و بدون اینکه پول جدیدی به اقتصاد تزریق شده باشد، پایه پولی به واسطه ثبت حسابداری مذکور افزایش یافته است. ناگفته نماند که تحولات پایه پولی و اجزای آن همواره مورد توجه بانک مرکزی بوده و بانک مرکزی کنترل و مدیریت رشد پایه پولی را در چهارچوب هستیابی به رشد نقدینگی هدف با استفاده از ابزارهای سیاستی و نظارتی خود از جمله عملیات بازار باز، کنترل اضافه برداشت، تنظیم رابطه‌المعالی بخش دولتی و بانک مرکزی و عملیات ارزی مورد پیگیری و اقدام قرار داده است.

لذا در مجموع، طرح این مطلب که «پایین آمدن نرخ رشد نقدینگی در ماه‌های اخیر از طریق پرداخت سپرده قانونی بیشتر در میان‌مدت قابل دوام نیست»، صحیح نبوده و از روند اخیر «کل پای پولی» نمی‌توان چنین موضوعی را نتیجه‌گیری کرد.

در خصوص تحولات رشد پول و سهم از آن از نقدینگی لازم به توضیح است، در ماه‌های پایانی سال گذشته مجموعه عوامل مختلفی (عمدتاً متأثر از انتشار اخبار منفی) منجر به بروز تلاطم‌هایی و شکل‌گیری انتظارات منفی نسبت به تحولات بازار ارز و به تبع آن افزایش نرخ ارز بازار غیررسمی و تشدید انتظارات تورمی گردید.

با این همه با توجه به شرایط موجود، دولت و بانک مرکزی در راستای مدیریت انتظارات تورمی، کنترل تورم، کاهش سیالیت نقدینگی و به طور کلی ثبات بخشی به اقتصاد، مجموعه اقدامی همچون اصلاح نرخ‌های سود، افزایش نسبت سپرده قانونی در سطح شبکه بانکی و برخورد جدی با بانک‌های متخلفی و تقاضا، عرضه ارز در صرافی‌ها و بانک‌ها، عرضه سکه در بورس کالا، راهنمای مرکز مبادله ارز و طلا با هدف ایجاد مرجعیت قیمت، افزایش حجم معاملات رسمی و سهولت دسترسی متقاضیان، بازار ارز و طلا و تأمین ارز مورد نیاز واردات کالاهای اساسی در سامانه نیما را دنبال کرده‌اند. در نتیجه این اقدامات سیاستی بانک مرکزی و همچنین تحولات مثبت در عرصه سیاست خارجی کشور، ملاحظه می‌شود که در چند ماه اخیر ثبات در بازار ارز افزایش یافته و انتظارات تورمی به صورت قابل ملاحظه‌ای کاهش یافته است. کاهش قیمت در برخی از بازارها نظیر خودرو، مسکن و طلا در چند هفته گذشته به خوبی نشان دهنده کاهش انتظارات تورمی احاد اقتصادی جامعه می‌باشد.

در ضمن، همان‌طور که پارها در گزارش‌های بانک مرکزی اشاره شده، بخش عمده‌ای از اضافه برداشت بانک‌ها و مؤسسات اعتباری متأثر از عواملی همچون مشکلات ترازنامه‌ای و ضعف حاکمیت شرکتی آنها می‌باشد که این امر نیز در کوتاهمدت و ظرف سال‌های اخیر ایجاد شده است و عمدتاً معطوف به رفتار گذشته بانک‌ها و قابلیت نائرتازی‌های مختلف در ترازنامه آنها بوده است.

گزارش روز

چرا ترونیکا و آمریکا از نزدیک شدن به بندهای غروب برجام نگرانند؟

۲۰۲۳ سال پهپادی ایران

مهر ۱۴۰۲ رسما تحریم‌های تسلیحاتی ایران تمام می‌شود و این رویداد طبق توافق هسته‌ای ایران با کشورهای ۵+۱ در سال ۲۰۱۵، معین شده بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم آنلاین، برجام و قطعنامه ۲۲۳۱ شامل محدودیت‌های هسته‌ای و غیرهسته‌ای برای ایران بود که اصطلاحاً آن را بند غروب می‌گویند و قرار است بخشی از این محدودیت‌ها در تاریخ مهر ۱۴۰۲ (اکتبر ۲۰۲۳) به پایان برسد. البته طبق تاریخ روز صفر برجام مهر ۱۳۹۴ است که ایران به طور رسمی توافق هسته‌ای را پذیرفت و پنج سال بعد از آن در مهر ۱۳۹۹ (اکتبر ۲۰۲۰) یکی از بندهای غروب اجرایی و تحریم تسلیحاتی شورای امنیت سازمان ملل متحد علیه ایران برداشته شد. همچنین ممنوعیت سازمان ملل برای اعطای ویزای کشورهای جهان به اشخاص حاضر در برنامه هسته‌ای، موشکی یا هر صنعت دفاعی ایران هم در آن تاریخ به پایان رسید.

موضوع تحریم تسلیحاتی ایران اولین بار ۱۶ سال پیش و در رهیوحه اختلافات ایران و غرب بر سر برنامه‌های هسته‌ای تهران مطرح شد. اختلافاتی که به مؤازات آن شورای امنیت در قطعنامه‌هایی که علیه ایران تصویب می‌کرد، علاوه‌بر ممنوعیت خرید و فروش سلاح هسته‌ای که یک ممنوعیت مشترک برای کشورها بود، خرید و فروش سلاح‌های متعارف را هم در ارتباط با ایران ممنوع کرد و حتی چند قطعنامه متوالی را علیه ایران به تصویب رساند که مفاد همه این قطعنامه‌ها ذیل ماده ۴۱ منشور ملل متحد قرار می‌گرفت که در صورت مورد نقض قرار گرفتن، تحریم‌های اقتصادی گسترده‌ای را علاوه‌بر تحریم‌های مربوط به مسأله هسته‌ای اعمال می‌کرد.

میدان جنگ قطعنامه‌ای

قطعنامه ۱۶۹۶ شورای امنیت (۹ مرداد ۱۳۸۵)، قطعنامه ۱۷۳۷ شورای امنیت (۲ دی ۱۳۸۵)، قطعنامه ۱۷۴۷ شورای امنیت (۴ فروردین ۱۳۸۶)، قطعنامه ۱۸۰۳ شورای امنیت (۱۳ اسفند ۱۳۸۶)، قطعنامه ۱۸۳۵ شورای امنیت (۶ مهر ۱۳۸۷) و قطعنامه ۱۸۸۷ شورای امنیت (۲ مهر ۱۳۸۸) از جمله قطعنامه‌هایی بود که پس از بالا گرفتن نزاع کشورهای غربی با ایران بر سر فعالیت‌های هسته‌ای و ارجاع این پرونده از شورای حکام آژانس بین‌المللی انرژی اتمی به شورای امنیت به تصویب رسید و علاوه‌بر ایجاد محدودیت‌های گسترده برای فعالیت هسته‌ای، محدودیت‌های زیادی اعمال کرد که نقطه اوج ممنوعیت‌ها هم قطعنامه ۱۹۲۹ شورای امنیت (۱۹ خرداد ۱۳۸۹) بود. براساس بندی از این قطعنامه، همه کشورها ملزم بودند از تلارک، فروش یا انتقال مستقیم یا غیرمستقیم هرگونه تانک رزمی، خودروهای زره‌پوش نبرد، دستگاه‌های توپخانه با کالیبر بالا، هواپیماهای جنگی، هلیکوپترهای ویژه حمله، کشتی‌های جنگی، موشک یا سامانه‌های موشکی» یا مواد مربوط به آنها مبتنی بر قطعات یدکی به هر طریق، جلوگیری کنند.

جزئیات یک لغو اقتصاد

بخش مهمی از پایان محدودیت‌های تسلیحاتی علیه ایران که قرار است مهر ۱۴۰۲ به پایان برسد، شامل برداشتن محدودیت‌های سازمان ملل در زمینه تحقیق و توسعه (R&D) و تولید موشک‌های بالستیک ایران، واردات و صادرات فناوری مرتبط با صنایع موشکی نظیر موشک و پهپاد با برد ۳۰۰ کیلومتر (۱۸۶ مایل) یا بیشتر است ولی نکته مهم این اتمام محدودیت‌ها مربوط به تحریم حوزه پهپادی و موشکی است. وقتی که به نقطه تمرکز جریان رسانه‌ای غرب درباره برجام تبدیل شد و این درحالی است که محدودیت‌های مربوط به برنامه هسته‌ای کشورمان نظیر موضوع سانتریفیوژهای پیشرفته در سال جاری به پایان نمی‌رسد و شبکه CNBC آمریکا در اینباره گفته بود «محدودیت‌های اساسی آبرجام آواخر سال ۲۰۲۳ با اجرای بندهای غروب منقضی می‌شود.» همین مسأله باعث شد تا از سال گذشته و به‌ویژه بعد از جنگ اوکراین و روسیه کشورهای غربی و مشخصاً ترونیکا با تکرار اتهامات واهی خود مبنی بر دخالت ایران در جنگ اوکراین به ذیل پهپادجویی علیه ایران بشتابند تا مانع اجرای بندهای غروب مربوط به سال ۲۰۲۳ شوند. روندی که همان مقطع هم با واکنش تند ایران مواجه شد و سخنگوی وزارت خارجه جمهوری اسلامی هشدار داد هرگونه تحریم جدید علیه جمهوری اسلامی با «واکنش جدی، متناسب و متوازن» تهران مواجه خواهد شد.

بازی تکراری کاخ سفید با ترند شدن پهپاد

این وضعیت ادامه داشت تا این که همزمان با برگزاری نمایشگاه نظامی در روسیه، برخی مقامات و رسانه‌های آمریکایی مطالب و مواضع مختلفی در رابطه با پهپادهای پیشرفته ایران منتشر کردند. مشخصاً جان کربی، سخنگوی شورای امنیت ملی آمریکا مدعی شد واشنگتن نگران هرگونه صادرات فناوری از سوی ایران است که امکان دارد باعث بی‌ثباتی شود. همچنین شبکه سی.ان.بی.سی هم این‌طور ادعا کرد که ایران بیشتر پهپادهایش را به کشورهای آفریقایی از جمله سودان و اتیوپی عرضه کرده و برخی کشورها همچون ونزوئلا از سال ۲۰۰۷ میلادی درحال دریافت فناوری‌های پهپادی ایران هستند. به نظر می‌رسد آمریکایی‌ها با مطرح کردن این موضوعات در شرایط فعلی به دنبال آن هستند به نوعی جمهوری اسلامی را در جهان تهدیدی نظامی جلوه دهند و این گونه القا کنند خطرات ایران در جهان، صرفاً به یک منطقه محدود نمی‌شود و به این روش مانع‌زایی در بولر ایران را موجه و سفید جلوه دهند. بنابراین بزرگنمایی در تهدیدنمایی ایران و نشان دادن ایران به عنوان عامل بی‌ثبات‌کننده، هدف اول دستگاه دیپلماسی رسانه‌ای آمریکاست.

از سوی دیگر با نزدیک شدن به اکتبر ۲۰۲۳ به عنوان مهم‌ترین بند غروب برجام در رابطه با لغو محدودیت‌های سازمان ملل متحد در زمینه تسلیحاتی، از همین حالا فضاسازی‌های رسانه‌ای زیادی بر سر این موضوع شکل گرفته که پلن آنها بعد از برجسته کردن تهدید بودن ایران، جلوگیری از لغو تحریم‌های مرتبط با موضوعات پهپادی ایران است؛ به طوری که علاوه‌بر اروپا، کنگره آمریکا هم طرحی را درباره لغو نشدن تحریم‌های ایران و تشدید محدودیت‌های پهپادی و موشکی علیه ایران تصویب کرد که این نشان می‌دهد آمریکا و اروپا طرح‌های جدیدی در این حوزه برای مقابله با ایران در نظر گرفته‌اند. این اتفاق چندی پیش هم تکرار شد و ایران درباره حفظ تحریم‌هایی که طبق توافق هسته‌ای ۲۰۱۵ باید منقضی شود، به غرب هشدار داده بود. از زمان جنگ اوکراین، آمریکایی‌ها تلاش زیادی کردند ایران را به عنوان کشوری که حامی جنگ است، جلوه دهند و هربار هم موضوع ارسال پهپادی ایران به روسیه را پیش کشیدند در حالی که ایران بارها آن را تکذیب کرده بود؛ در واقع آمریکایی‌ها به دنبال لهره‌هایی در موضوع هسته‌ای هستند و این روند در چارچوب فشار حداکثری آمریکا قابل جمع‌بندی است.

برتری نامتقارن ایران در جهان

یک عامل دیگر در نگرانی گسترده کاخ سفید، برتری ایران در حوزه پهپادی است که تهران را به برتری نامتقارن در جهان رسانده است و این امر به تغییر معادلات قدرت هوایی و تقویت قدرت هوایی ایران منجر شده است. از سوی دیگر ایران به واسطه توانایی‌ها و پیشرفت نظامی در عرصه جهانی جایگاه بالایی به دست آورده و همین عامل دیگری برای نگرانی نیم بایدن است. درواقع قدرت ایران در حوزه پهپادی به افزایش قدرت کشورمان در حوزه آفندی منجر شده و این در حالی است که کمتر کشوری توانسته به این فناوری‌ها دست یابد و این یعنی عامل مهم ایجاد بازدارندگی.

کاتالیزورهای واشنگتن

در جنگ هیبریدی که از سال ۱۴۰۱ شکل پیچیده و جدی‌تر به خود گرفته است، مولفه‌های این جنگ هم متفاوت است؛ هم ادعای گریز هسته‌ای و هم ادعای مداخله ایران در جنگ اوکراین در کنار تهدیدنمایی از ارسال پهپادهای ایرانی به برخی کشورهای آمریکای لاتین از مولفه‌های اصلی جنگ تبلیغاتی و پروپاگاندای واشنگتن علیه تهران است تا ایران را یک چالش جهانی نشان دهند. درواقع این نوع اهرم‌سازی‌ها کاتالیزورهایی است که به واشنگتن کمک می‌کند تا با همراهی برخی کشورهای اروپایی، منافع خود را در اتهام‌زنی به ایران دنبال کند.

وزیر دفاع خبر داد: تعامل پهپادی با کشورهای متقاضی

محمدرضا قرایی اشتیانی، وزیر دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح درباره دیپلماسی دفاعی و فروش پهپاد در دوره جدید اظهار کرد: ما چون در دنیا شرایط خوبی در این زمینه داریم غالب کشورها در تعاملات و ارتباطاتی که با ما دارند درخواست کمک در این زمینه داشته‌اند.

وزیر دفاع با بیان این که این کمک ممکن است در ابعاد مختلف باشد، تصریح کرد: پهپاد در زمینه کشاورزی، خدماتی، صنعتی و رزمی نقش دارد و از این رو این فضای برقراری تعامل در این حوزه با کشورهای دیگر وجود دارد.

مکث

بیماری ای که عامل ۸۰ درصد از مرگ‌ها در ایران است

زندگی کودکان را از ابتدا شور نکنید

تمام بیماری‌هایی که تحت عنوان بیماری‌های غیرواگیر نامیده می‌شوند بدلیل سبک زندگی غلط تشدید می‌شوند؛ از جمله بیماری‌های قلبی ـ عروقی و انواع سرطان. در این‌باره در معرض تهدید قرار داریم؛ چون عامل ۸۰ درصد از مرگ‌های مردم ایران بیماری‌های قلبی ـ عروقی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، سبک زندگی مردم طی یک‌دهه گذشته تغییر کرده؛ تحرک کم شده و غذاهای پر کالری جای محصولات فیبردار را گرفته‌اند. گفته می‌شود که شیوع چاقی در ایران در بیش از یک چهارم افراد وجود دارد و زنان هم دو برابر مردان در کشور چاق هستند. در عین حال دیگر تفاوت زیادی هم از منظر چاقی بین روستاها و شهرها وجود ندارد؛ به طوری که ۲۰ درصد افراد در سطح روستاها و ۲۴ درصد افراد در سطح شهرهای کشور چاق هستند. تغذیه نامناسب و بی‌تحرکی به همراه سایر عوامل، ابتلا به بیماری‌های قلبی ـ عروقی را به‌عنوان عامل ۸۰ درصد مرگ‌وبرهای مردم ایران تشدید کرده است. شاید خیلی‌ها انگشت اتهام را به سمت وزارت بهداشت نشانه بگیرند که در این‌باره اقدامات لازم را انجام نمی‌دهد. اما واقعیت این است که اجرای سیاست‌های درست برای تغییر سبک زندگی مردم در این حوزه تنها برعهده وزارت بهداشت نیست و باید از سوی سایر نهادها تعامل بیشتری در این‌باره شکل بگیرد.

حسین فرشیدی، معاون بهداشت وزارت بهداشت در این‌باره به چند سؤال پاسخ داده که در ادامه می‌خوانید:

جامعه ایرانی از نظر سلامت و سبک زندگی چه تغییری کرده است؟

طی یک‌دهه گذشته ما با تغییر سبک زندگی مردم مواجه بودیم. یکی از آنها مهاجرت روستاییان به شهرها و جایگزین شدن زندگی شهری است که آنها را از تحرک و تغذیه مناسب دور کرده است. بسیاری از مردم در حال حاضر به جای غذاهای فیبردار، مقدار قابل توجهی غذاهای پر کالری دریافت می‌کنند و این مسئله را به‌صورت افزایش وزن در جامعه به‌ویژه در کودکان می‌توان مشاهده کرد. یکی دیگر از تغییرات جدی در زندگی مردم، ساعت خواب افراد است که به سمت ساعت‌های پایانی شب رفته است؛ به همین دلیل فعالیت‌های صبحگاهی افراد به نوعی حذف شده است. تمامی این موارد بر بیماری‌ها، به‌ویژه آنهایی که تحت عنوان سرطان می‌شناسیم، تأثیر گذارند.

طی حدود ۱۰ سال این شرایط تثبیت شده و در زندگی مردم شکل گرفته؛ چه اقداماتی باید برای تغییر این روند کرد؟ انجام شود؟

کار سختی پیش رو داریم؛ چون کودکان هم در حال رشد و پرورش با همین سبک زندگی هستند. اما از همین امروز باید نحوه خورد و خوراک مردم تغییر کند؛ تغییری که باید در کودکان هم وجود داشته باشد. آموزش چنین مسائلی به کودکان می‌تواند بزرگسالانی آنها را با مخاطرات کمتری مواجه کند. یک مسئله ساده در زندگی مردم این‌بار مصرف نمک است. عجیب‌تر آنکه خانواده‌ها، فرزندانشان را هم از همان دوران کودکی به مصرف غذاهای شور عادت می‌دهند. نمک و نمکدان جزو اصلی سفره مردم ایران است و قرار زیادی هستند که حتی نمی‌توانند تصور کنند هنگام غذا خوردن نمکدان سر سفره نباشد.

مسئله مهم دیگر فعالیت بدنی است. دکتر لسین شهری بارها به گونه‌ای طراحی شد که مردم موظف به پیاده‌روی روزانه حداقل ۵۰۰۰ تا ۶۰۰۰ متر باشند. اما کجای زندگی شهری چنین چیزی را داریم. شهرداری، وزارت ورزش، فرهنگ‌ساز، مؤسسات متولی و باید در این‌باره سیاست‌گذاری‌های لازم را داشته باشند. روزانه ۲۰ تا ۲۵ دقیقه پیاده‌روی مداوم، ضرورت تحرک برای تمام افراد است. اما در بخش زیادی از مردم جامعه چنین چیزی حتی مشاهده نمی‌شود و روزهای متمادی حتی کمترین تحرک هم انجام نمی‌شود. خود مردم می‌توانند این مسئله را بررسی کنند و متوجه شوند که قدم‌های روزانه‌شان در روز چه میزان است.

با وجود این شرایط، چه بیماری‌هایی مردم را تهدید می‌کند؟

تمام بیماری‌هایی که تحت عنوان بیماری‌های غیرواگیر نامیده می‌شوند بدلیل سبک زندگی غلط تشدید می‌شوند؛ از جمله بیماری‌های قلبی ـ عروقی و انواع سرطان. ما در اینباره در معرض تهدید قرار داریم؛ چون عامل ۸۰ درصد از مرگ‌های مردم ایران بیماری‌های قلبی ـ عروقی است. این بیماری‌ها منجر به سکته قلبی، سکته مغزی، نارسایی قلبی و... می‌شوند. تغییر سبک زندگی می‌تواند این بیماری‌ها را کاهش دهد؛ بعنوان مثال اگر فشار خون ۵۰ درصد کنترل شود بیش از ۵۰ درصد از نارسایی قلبی کاهش پیدا می‌کند. برای کنترل فشار خون باید مصرف نمک بمشدت کاهش و فعالیت بدنی افزایش پیدا کند. خوردن مواد غذایی حاوی نشاسته و شیرینی هم افراد را در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های کبدی، دیابت نوع ۲ و چاقی قرار می‌دهد که هر دوی این بیماری‌ها عامل ابتلا به سرطان هستند.

اما مردم به این سبک زندگی عادت کرده‌اند و بعضاً هم می‌رسد که وظیفه نهادهای متولی است که در این‌باره اقدامات جدی انجام دهند؟ آیا این سیاست‌گذاری از سوی سازمان‌های مختلف وجود دارد؟

اصلاح سبک زندگی مردم تنها برعهده وزارت بهداشت نیست. در روزهایی که ما با مشکلات جوی مثل آلودگی هوا مواجه هستیم و درخواست تعطیلی داریم، مساعدت از سوی فرمانداری می‌تواند منجر به حفظ سلامت مردم شود. برای برخورد با تولیدکنندگان مواد غذایی نامناسب هم ما نیازمند ورود جدی قوه قضاییه هستیم؛ برای مثال برای تولید یک نان سالم به‌عنوان یکی از ارکان اصلی تغذیه‌ای باید تمام نهادها از جمله قوه قضاییه، مجلس، فرمانداری و... در کنار وزارت بهداشت حضور داشته باشند.

اگر وزارت بهداشت اعلام می‌کند که چوش شیرین در تولید نان مورد استفاده قرار نگیرد، باید نظارت‌ها به گونه‌ای صورت بگیرد که چنین مشکلی رخ ندهد. اینکه به راحتی خسته می‌شود و نمی‌تواند به طور طبیعی عمل کند، چنین محدودیت‌هایی حتی ممکن است بافت شده باشد که شغل خود را از دست بدهند.» برخی مطالعات نشان می‌دهند که کوویدِ ممکن است مستقیماً بر مغز تأثیر بگذارد. قدرسون گفت علاوه بر قدرسوگی، مورد دیگری نظیر اضطراب، حملات پانیک و اختلال بیش فعالی در بیماران کوویدِ طولانی که تحت درمان قرار می‌گیرند مشاهده شده است.

نرس‌ها هم با بچه‌ها بزرگ می‌شوند
"فواد توحیدی"
عکاس: حامد نصر آبادیان

رسانه چه خبر

افزایش سرعت ترخیص کالاهای سلامت محور از گمرک

مهر: رئیس سازمان غذا و دارو با اشاره به فقدان تفاهم‌نامه با گمرک به منظور تسریع در ترخیص کالاهای سلامت محور گفت: طی ماه‌های اخیر سرعت ترخیص دارو، تجهیزات پزشکی و شیر خشک افزایش داشته است. سیدحمید محمدی، در مراسم امضای تفاهم‌نامه سازمان غذا و دارو با گمرک که در سازمان غذا و دارو برگزار شد، با بیان اینکه این تفاهم‌نامه هیچ‌چون برای تسهیل در واردات مواد اولیه و قطعات ساخت برای تولیدکنندگان و تسهیل در ترخیص دارو و تجهیزات پزشکی منعقد شد، افزود: در ابتدای سال مشکلی در تعرفه گمرکی داشتیم که با تلاش‌های صورت‌گرفته توافق اولیه صورت گرفت و پس از آن با مصوبه سران قوا مشکل تعرفه گمرکی برطرف شد و اکنون چیزی به‌عنوان رسوب تجهیزات پزشکی در گمرکات نداریم البته مشکلات ما در حوزه از هنوز به طور کامل مرتفع نشده است. وی ادامه داد: با اجرای این تفاهم‌نامه انبوه‌ریم که فراخوقی یک کالا با زبان مشترک و شناسه یکسان در گمرک و سازمان غذا و دارو محقق شود. معاون وزیر بهداشت با تأکید بر اینکه هدف از تفاهم‌نامه، تسهیل ترخیص کالاهای سلامت‌محور است، اظهار کرد: دارو، شیر خشک و تجهیزات و ملزومات پزشکی جزو کالاهای استراتژیک هستند و هرچه سرعت ترخیص بیشتر باشد، دسترسی مردم به این فرآورده‌ها پایدارتر است. وی خاطرنشان کرد: خوشبختانه با کاهش حقوق گمرکی و حذف شدن سود گمرکی بخش زیادی از کالاهایی که در گمرک رسوب کرده بودند، ترخیص شد و بخشی نیز برای کمک به تولیدکنندگان به‌صورت تقسیط و حتی تسویه ترخیص شد تا بتوانند ماده اولیه خود را احتکار وارد مدار تولید کنند. محمدی تأکید کرد: قطعاً تقویت ارتباط با دستگاه‌های مختلف مرتبط نظیر گمرک فرایند را تسهیل می‌کند.

دوباره ماسک بزنید

هلث: دغدغه‌مندان از بریتانیایی‌ها می‌خواهند به دلیل ترس از سویه جدید کووید ۱۹، دوباره ماسک بزنند. دغدغه‌مندان نگرانی خود را در مورد یک از سویه‌های اُمیکرون به نام اریس ابراز کردند که در حال حاضر از هر ۱۰ مورد ابتلا یک مورد در بریتانیا را به خود اختصاص داده است. تعداد افرادی که به این ویروس مبتلا شده‌اند از ۳.۳ در هر ۱۰۰ هزار نفر به ۷.۲ نفر در کمتر از یک‌ماه افزایش یافته است. زیرسویه جدیدی به نام "BA.۲" نیز باعث نگرانی شده. اگرچه در حال حاضر فقط در دانمارک و اسرائیل یافت شده است. ترینا گرین هاگ، متخصص مراقبت‌های بهداشتی اولیه در دانشگاه آکسفورد از مردم خواست دوباره از ماسک استفاده کنند. پروفسور کریستینا پاگل از دانشگاه کالج لندن نیز گفت که این سویه، فرعی پنتسیل ایجاد موج بزرگ را دارد. این سویه دارای جهش‌های جدید زیادی است که آن را بسیار متفاوت از سویه‌های قبلی اُمیکرون می‌کند. علاوه بر این، در یک مقاله نظری که این هفته در مجله پزشکی بریتانیا منتشر شده پاگل گفت: «بحور منطقی مطمئن است که ما وارد موج دیگری از کووید۱۹ شدیم».

ارتباط بین کووید طولانی و بروز مشکلات سلامت روان

مدیسن نیت محققان مدت‌ها است می‌دانند که افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی، در معرض افزایش خطر افسردگی هستند. همین امر ممکن است در مورد افراد مبتلا به علائم طولانی کووید ۱۹ هم صادق باشد. بر اساس آخرین داده‌های نظرسنجی، حدود ۲۸ درصد از بزرگسالان که به عفونت‌های حاد کووید ۱۹ مبتلا شده‌اند، می‌گویند که در مقطعی طولانی علائم کووید را تجربه کرده‌اند. کووید طولانی زمانی اتفاق می‌افتد که مجموعه‌ای از علائم پس از بیماری اولیه باقی بماند. علائم متفاوت است اما ممکن است شامل خستگی، مه مغزی، سرگیجه، مشکلات روده، تپش قلب، مشکلات جنسی، تغییر در حس بویایی یا چشایی، تشنگی، سرفه مزمن، درد قفسه سینه، تنگی‌نفس عضلات و بدتر شدن علائم پس از هر نوع فعالیت فیزیکی یا ذهنی باشد. دکتر «جردن فدرسون»، روانپزشک اعصاب و استادیار دپارتمان روانپزشکی و نورولوژی در دانشگاه علوم و بهداشت اورگن، می‌گوید: «افسردگی برجسته‌ترین علامتی است که در بین مشکلات سلامت روان می‌بینیم.» فدرسون گفت: «تشخیص افسردگی در فردی که مبتلا به کووید طولانی است، رویکردی ظریف‌تر از تشخیص این بیماری در جمعیت عمومی دارد. این به این دلیل است که علائمی که اغلب با افسردگی مرتبط است مانند اختلالات خواب، خستگی، تغییر در اشتها و تمرکز، با کووید طولانی هم همراه است.» دکتر «لُلا دیکرمن»، رئیس روانپزشکی مشاوره در بیمارستان پرسبیتریان نیویورک، گفت: «بعد نظر می‌رسد میزان افسردگی و اضطراب در افراد مبتلا به کووید طولانی مدت بیشتر از جمعیت عمومی باشد.» او گفت: «ویروسی که باعث کووید ۱۹ می‌شود ممکن است به طور مختلف در وضعیت روانی افراد دخیل باشد. فرد ممکن است فراوانی طولانی مدت را تجربه کرده باشد یا ممکن است با محدودیت‌های فیزیکی که مستقیماً با بیماری خود مرتبط است، مواجه باشد، مانند اینکه به راحتی خسته می‌شود و نمی‌تواند به طور طبیعی عمل کند. چنین محدودیت‌هایی حتی ممکن است بافت شده باشد که شغل خود را از دست بدهند.» برخی مطالعات نشان می‌دهند که کووید ممکن است مستقیماً بر مغز تأثیر بگذارد. قدرسون گفت علاوه بر قدرسوگی، مورد دیگری نظیر اضطراب، حملات پانیک و اختلال بیش فعالی در بیماران کووید طولانی که تحت درمان قرار می‌گیرند مشاهده شده است.