

ذوالنوری نماینده قم:

## مشکل فرودگاه قم لجاجت و تنگ نظری است

- ♦ سرمایه گذار قبلی می تواند آن را بسازد و بهره برداری کند
- ♦ آماده مناظره با هر کسی درباره وضعیت فرودگاه هستیم
- ♦ همچنان پیگیر الحاق برخی شهرهای اطراف به قم هستیم
- ♦ تک شهرستان بودن مانع جذب بودجه قم

نماینده قم در مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه آماده مناظره با هر کسی درباره وضعیت فرودگاه قم هستیم، گفت: مشکل فرودگاه قم تنها لجاجت و تنگ نظری است در حالی که سرمایه گذار قبلی می تواند آن را بسازد و بهره برداری کند. حجت الاسلام مجتبی ذوالنوری در گفتگویی بودجه امسال استان را مورد توجه قرار داد و اظهار داشت: بودجه امسال با سال گذشته هیچ تفاوت چشمگیری نکرده است که یکی از دلایل آن تک شهر بودن و در واقع استان شهر بودن قم است.

مدیرکل حفاظت محیط زیست استان قم:

## طرح های صنعتی در دریاچه نمک مطالعات زیست محیطی ندارد

## وام یک میلیونی امروز واریز می شود



معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری قم:  
**۴۵۰ تخت به ظرفیت بیمارستانی قم  
افزوده می شود**

معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری قم با اشاره به تلاش های صورت گرفته به منظور ارتقا پتانسیل ها و ظرفیت های پذیرش مراکز درمانی این استان، گفت: ۴۵۰ تخت به ظرفیت تخت های بیمارستانی قم افزوده می شود. محسن بهشتی با اشاره به چالش استان در برابر ویروس کرونا، افزود: باید از این شرایط برای تبدیل تهدید به فرصت استفاده کرده و بخشی از موضوع های جلسه های ستاد بحران نیز به این مهم اختصاص داده می شود. وی با اشاره به تکمیل ۲ بیمارستان امیرالمومنین (ع) و مادر



معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری قم:  
**اختصاص ۷۵ میلیارد تومان تسهیلات  
به آسیب دیدگان از کرونا**

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار قم گفت: دستگاه های اجرایی قم به بخش های مختلف آسیب دیده از بحران کرونا ۷۵ میلیارد تومان تسهیلات اختصاص داده اند. بیژن سلیمان پور عصر دوشنبه در سی و چهارمین جلسه ستاد پیشگیری، هماهنگی و فرماندهی عملیات پاسخ به بحران در تالار کرامت استانداری قم، با اشاره به وجود ۱۲ هزار و ۵۰۰ تن متقاضی دریافت بیمه بیکاری در این استان به دلیل شیوع بیماری کرونا، گفت: از این تعداد ۹ هزار تن برای دریافت بیمه بیکاری ثبت نام



استاندار قم: برای قطع کامل زنجیره انتقال کرونا

## شهروندان حضور در بازار و ادارات را به حداقل برسانند

نیود فرهنگی سازی مانع گسترش دولت الکترونیک است

نگاه به مدیریت بحران نباید جزیره ای باشد

کارگران ساختمانی باید ساماندهی شوند

توسط رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم صورت گرفت:

### قدردانی از اقدامات شهرداری قم در مبارزه با کرونا

رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم گفت: مجموع اقدامات شهرداری در مدت شیوع ویروس کرونا قابل تقدیر بوده و شهرداری دوشادوش کادر درمان نسبت به رفع دغدغه های بهداشتی شهر تلاش کرده است. دکتر محمدرضا قدیر روز دوشنبه با حضور در جلسه رسمی و علنی شورای شهر قم با تأکید بر اهمیت همکاری همه ارگان های دولتی و خصوصی در مبارزه با ویروس کرونا اظهار داشت: برای شکست این ویروس نیازمند همکاری همه ارگان ها در استان بوده و کادر درمان به تنهایی نمی تواند بر این بیماری پیروز شود. وی با بیان اقدامات انجام شده درباره مبارزه با ویروس کرونا افزود:

معاون فرهنگی مسجد مقدس جمکران اعلام کرد:

### برنامه های مسجد جمکران در ماه مبارک رمضان

معاون فرهنگی مسجد مقدس جمکران گفت: مسجد مقدس جمکران با توجه به ضرورت قطع زنجیره بیماری کرونا همانند ایام نوروز و ماه مبارک شعبان تا اطلاع ثانوی حضور زائران را در خود نخواهد داشت و برنامه های این مسجد از طریق شبکه های مختلف رسانه ملی و صفحات این مسجد مقدس در فضای مجازی به سمع و نظر علاقه مندان خواهد رسید. حجت الاسلام باسین حسین آبادی در تشریح برنامه های این مسجد مقدس در ایام ماه مبارک رمضان اظهار داشت: در شب های ماه مبارک رمضان برنامه مناجات خوانی با محوریت دعای افتتاح از

## در خانه بمانیم

**در راستای مسئولیت اجتماعی و کمک به بهبود جامعه**

ارسال پیامک های بهداشتی به تمامی مشترکین همراه اول استان با هماهنگی دانشگاه علوم پزشکی و شورای تامین استان در دفعات مختلف و بصورت روزانه

ارسال حدود ۸۴۰ هزار پیام صوتی برای مشترکین تلفن ثابت و معرفی سایت [Salamat.gov.ir](http://Salamat.gov.ir)

**# کرونا را شکست می دهیم**

شرکت مخابرات ایران - منطقه قم

# ۵/۱ متر دوری

## = تداوم دوستی

• برای حفظ سلامت خود و دیگران فاصله اجتماعی را رعایت کنید •



مراقبت از سلامتی قلب عروق مخصوصاً در زمانی که بیماری کرونا فراگیر شده

است بسیار مهم و حیاتی تر است. این واقعیت که خود را محصور می‌بینیم، دلیل نمی‌شود که از هیچ جنبه‌ای از سلامتی‌مان غفلت کنیم. با این که گاهی وسوسه می‌شویم همه چیز را رها کنیم اما باید طوری برنامه‌ریزی کنیم که سلامتی‌مان دچار آسیب نشود.

گرچه در حال حاضر اغلب ما به دلیل بیماری ناشی از ویروس کرونا خود را در حبس می‌بینیم؛ اما هیچ پهنه‌ای برای بی‌توجهی به سلامت قلبی و عروقی ما در طول قرنطینه وجود ندارد. بنابراین، مهم است به دنبال گزینه‌هایی باشیم که با وجود شرایط فعلی، بتوانند از قلبمان محافظت کنند.

این امر به ویژه در افرادی که از اختلالات قلبی عروقی رنج می‌برند، مهم‌تر است؛ چرا که این افرادی یکی از گروه‌های در معرض خطر ابتلا به نوع شدید COVID-۱۹ هستند

ویروس کرونا که SARS-CoV-۲ نیز نامیده می‌شود ویروسی است که از طریق گیرنده‌ی پروتئینی ACE۲ (آنزیم تبدیل کننده آنژیوتانسین) وارد سلول‌های ما می‌شود. این گیرنده‌ی پروتئینی در افرادی که از مشکلات قلبی عروقی مانند فشارخون بالا رنج می‌برند، بیشتر است.

داده‌های مربوط به مرگ‌ومیر مربوط به ویروس کرونا نشان داده است مردانی که بالای ۶۵ سال سن دارند و کسانی که فشار خون بالایی دارند به طور خاص در برابر این بیماری آسیب‌پذیرتر هستند. این تنها یکی از دلایلی است که چرا توصیه‌های سفارش شده برای محافظت از سلامت قلب و عروق در قرنطینه حتی از اهمیت بیشتری نیز بر خود را دارد است.

بنابراین، ما می‌خواهیم در این مطلب سه جنبه را برای شما تعریف کنیم که در مراقبت از قلب نباید از آن‌ها غافل شوید. ما توضیح خواهیم داد که شما برای حفظ سلامت قلب و عروقتان باید استرستان را تحت کنترل درآورید، ورزش کنید و رژیم غذایی سالمی داشته باشید.

بدون شک، به مدت طولانی در یک جا محصور بودن یک وضعیت استرس‌زا است. ما در حال تجربه یک وضعیت جدید با خصوصیات بسیار عجیب و منحصربه‌فرد هستیم، اگر شما تنها زندگی می‌کنید، این شرایط می‌تواند برایتان سخت‌تر باشد.

علاوه بر شرایط محصور بودن در خانه، باید ترس از ابتلای احتمالی را نیز به‌مورد قبل اضافه کنیم. این عامل هم خودش موجب استرس می‌شود؛ زیرا ترس از بیمار شدن خودمان یا از دست دادن شخصی که دوستش داریم به علت کرونا ویروس، نیز وجود دارد.

علاوه بر شرایط محصور بودن در خانه، باید ترس از ابتلای احتمالی را نیز به‌مورد قبل اضافه کنیم. این عامل هم خودش موجب استرس می‌شود؛ زیرا ترس از بیمار شدن خودمان یا از دست دادن شخصی که دوستش داریم به علت کرونا ویروس، نیز وجود دارد.

علاوه بر شرایط محصور بودن در خانه، باید ترس از ابتلای احتمالی را نیز به‌مورد قبل اضافه کنیم. این عامل هم خودش موجب استرس می‌شود؛ زیرا ترس از بیمار شدن خودمان یا از دست دادن شخصی که دوستش داریم به علت کرونا ویروس، نیز وجود دارد.

علاوه بر شرایط محصور بودن در خانه، باید ترس از ابتلای احتمالی را نیز به‌مورد قبل اضافه کنیم. این عامل هم خودش موجب استرس می‌شود؛ زیرا ترس از بیمار شدن خودمان یا از دست دادن شخصی که دوستش داریم به علت کرونا ویروس، نیز وجود دارد.

## مراقبت از سلامتی قلب عروق مخصوصاً در زمانی که بیماری کرونا فراگیر شده

است بسیار مهم و حیاتی تر است. این واقعیت که خود را محصور می‌بینیم، دلیل نمی‌شود که از هیچ جنبه‌ای از سلامتی‌مان غفلت کنیم. با این که گاهی وسوسه می‌شویم همه چیز را رها کنیم اما باید طوری برنامه‌ریزی کنیم که سلامتی‌مان دچار آسیب نشود.

گرچه در حال حاضر اغلب ما به دلیل بیماری ناشی از ویروس کرونا خود را در حبس می‌بینیم؛ اما هیچ پهنه‌ای برای بی‌توجهی به سلامت قلبی و عروقی ما در طول قرنطینه وجود ندارد. بنابراین، مهم است به دنبال گزینه‌هایی باشیم که با وجود شرایط فعلی، بتوانند از قلبمان محافظت کنند.

این امر به ویژه در افرادی که از اختلالات قلبی عروقی رنج می‌برند، مهم‌تر است؛ چرا که این افرادی یکی از گروه‌های در معرض خطر ابتلا به نوع شدید COVID-۱۹ هستند

ویروس کرونا که SARS-CoV-۲ نیز نامیده می‌شود ویروسی است که از طریق گیرنده‌ی پروتئینی ACE۲ (آنزیم تبدیل کننده آنژیوتانسین) وارد سلول‌های ما می‌شود. این گیرنده‌ی پروتئینی در افرادی که از مشکلات قلبی عروقی مانند فشارخون بالا رنج می‌برند، بیشتر است.

داده‌های مربوط به مرگ‌ومیر مربوط به ویروس کرونا نشان داده است مردانی که بالای ۶۵ سال سن دارند و کسانی که فشار خون بالایی دارند به طور خاص در برابر این بیماری آسیب‌پذیرتر هستند. این تنها یکی از دلایلی است که چرا توصیه‌های سفارش شده برای محافظت از سلامت قلب و عروق در قرنطینه حتی از اهمیت بیشتری نیز بر خود را دارد است.

بنابراین، ما می‌خواهیم در این مطلب سه جنبه را برای شما تعریف کنیم که در مراقبت از قلب نباید از آن‌ها غافل شوید. ما توضیح خواهیم داد که شما برای حفظ سلامت قلب و عروقتان باید استرستان را تحت کنترل درآورید، ورزش کنید و رژیم غذایی سالمی داشته باشید.

مراقبت از سلامتی قلب عروق مخصوصاً در زمانی که بیماری کرونا فراگیر شده

# حفظ سلامت قلب و عروق در دوران قرنطینه

مراقبت‌کننده برای قلب ما عمل کند.

آقایان، آن‌هایی که فشارخون بالایی دارند و افرادی که سنشان بالای ۶۵ سال است، بیشتر در معرض خطر ابتلا به اشکال جدی وشدیدتر کروناویروس هستند.

### ♦ فعالیت بدنی در زمانی که خانه‌نشین شده‌اید

تقریباً هر کشوری که قرنطینه و خانه‌نشینی را اجبار کرده است، توصیه‌هایی را هم برای شهروندانش در مورد فعال بودن در حین قرنطینه، داشته است. البته انجام این کار برای همه‌ی مردم در همه‌ی کشورها چندان ساده هم نیست، به‌خصوص برای ساکنان شهرهای بزرگ که پر از آپارتمان هستند. با این وجود، علیرغم سختی‌هایی که دارد، اگر بتوانیم در خانه‌هایمان فعال بمانیم، می‌توانیم سلامت قلب و عروق‌مان را تقویت کنیم. ثابت شده است که انجام روتین‌های ورزشی به عنوان یک عامل محافظت‌کننده در سلامت قلب، به ویژه در میان سالمندان، بسیار مفیداست.

در طول دوران قرنطینه این ایده‌ی خوبی است که یک‌زمان خاصی از روز را برای فعالیت بدنی در نظر بگیرید. تعیین یک برنامه ورزشی روزانه می‌تواند به شما در رسیدن به هدفتان کمک کند.

برای انجام فعالیت بدنی مورد نیاز، احتیاجی به تجهیزات ورزشی یا فضاهای بزرگ ندارید. فقط خلاق باشید و از برنامه‌هایی استفاده کنید که قبلاً برای این نوع شرایط طراحی شده‌اند. اگر به اینترنت سری بزنید، مطمئناً تعداد زیادی از آن‌ها را پیدا خواهید کرد.

۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز کافی است. علاوه بر این، اگر سه بار در هفته فعالیت بدنی داشته باشید این کار اثر متابولیکی خود را خواهد گذاشت.

### ♦ برای حفظ سلامت قلب و عروق در قرنطینه باید چه نوع تغذیه‌ای داشت؟

ما باید در تمام مدتی که در ایزوله هستیم به‌طور ویژه حواسمان به آنچه می‌خوریم باشد. این یک عامل مهم دیگر در رابطه با سلامت قلب و عروق‌مان است.

قرنطینه‌ی طولانی مدت ممکن است ما را در معرض خطر بی‌نظمی در عادات غذایی و پیروی از یک رژیم غذایی خارج از تعادل قرار دهد. اگر فعالیت‌های بدنی روزمره‌مان را هم انجام ندهیم، بنابراین کالری کمتری می‌سوزانیم. در واقع این که چه غذایی و چه مقدار بخوریم کاملاً با میزان فعالیت بدنی‌مان در ارتباط است.

شرایط فعلی ما به راحتی می‌تواند در مدت زمانی کوتاه به افزایش وزن منجر شود، اما این تنها مشکل نیست. محافظت از سلامت قلب و عروق در هنگام قرنطینه به معنای کنترل میزان مصرف اجزای مشکل‌ساز غذاها، مانند نمک، نیز می‌باشد. به یاد داشته باشید که سدیم می‌تواند فشار خون را افزایش دهد.

محللات از عرضه مداوم میوه و سبزیجات تازه برخوردار نیستند و این می‌تواند گزینه‌های روی میزمان را محدود کند؛ در صورت امکان، رژیم‌تان را به گونه‌ای ترتیب دهید که نیازی نباشد برای به دست آوردن آن‌ها از منزل خارج شوید و از ترکیباتی در رژیم غذایی‌تان استفاده کنید که برای سلامتی قلب و عروقتان مفید باشد. از میوه و سبزیجات کنسرو شده یا مواردی که در هر نوع ظروف بسته‌بندی‌شده مصنوعی وجود دارند خودداری کنید. حتی اگر این محصولات ماندگاری طولانی‌تری هم داشته باشند، این خاصیت آن‌ها به دلیل نمکی است که به آن‌ها اضافه شده است. بنابراین اجتناب بیشتر از این که به سلامتی‌تان کمک کند، اثرات نامطلوبی بر جای خواهد گذاشت.

### ♦ اکنون زمانی است که باید از قلبتان بیشتر مراقبت کنید

همیشه زمان مناسبی برای مراقبت از قلبتان است، اما محافظت از سلامت قلب و عروق در این روزهای کرونایی قانیده دوبرابری دارد. بدین ترتیب که نه تنها خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی را در آینده کاهش می‌دهید، بلکه در صورت ابتلا به کووید ۱۹ شانس‌تان را برای کنترل عفونت افزایش می‌دهید؛ به عبارت دیگر، شما قادر خواهید بود از تشدید عفونت جلوگیری کنید.

# آقایان این علائم سرطان را نادیده نگیرند

برای بررسی شرایط به پزشک مراجعه کنید. هر فردی دارای عادات اجابت مزاج مختلف است و آنچه اهمیت دارد تغییرری است که برای شخص شما رخ داده است.

نهارحتی مداوم معده را درد در این اندام ممکن است با سرطان کبد و مجاری مرتبط باشد. سرطان پانکراس اغلب با یک درد عمیق در شکم آغاز می‌شود و ممکن است درد شکل گرفته و از بین برود. در مورد سرطان کبد، افراد ممکن است به یرقان مبتلا شوند که به تغییر رنگ پوست و سفیدی چشم‌ها به زرد گفته می‌شود و همچنین با خارش شدید همراه است.

### ♦ خون در ادرار یا توده های بیضه

سرطان مثانه یکی از دلایل شایع مرگ ناشی از سرطان در مردان است و یکی از نخستین علائم آن وجود خون در ادرار است. دلایل دیگری برای ادرار خون آلود یا حتی صورتی رنگ وجود دارند اما تمام موارد باید بررسی شوند. سیگار کشیدن و قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی از شایع‌ترین دلایل ابتلا به سرطان مثانه هستند اما همانند دیگر انواع سرطان، افراد بسیاری بدون این که دارای عامل خطر آشکار باشند به این بیماری مبتلایمی‌شوند.

خون در ادرار ممکن است نشانه‌ای از سرطان کليه نیز باشد. یک توده در بیضه می‌تواند نشانه‌ای از سرطان بیضه باشد. مردان باید هر ماه کیسه بیضه و بیضه‌های خود را معاینه کنند که به‌خود خام‌آزمایی بیضه شناخته می‌شود.

### ♦ کاهش وزن ناخواسته

کاهش وزن ناخواسته یک نشانه نگران‌کننده نه تنها برای سرطان، بلکه برای دیگر شرایط پزشکی نیز است. در مورد سرطان، کاهش وزن ناخواسته می‌تواند به واسطه سرطان‌های مرتبط با خون، مانند لوسمی یا لنفوم غیر هوچکین رخ داده یا ممکن است در مراحل پیشرفته تومورهای جامد نیز شکل‌گیرد.

کاهش وزن ناخواسته به کاهش ۵ درصد از وزن بدن طی یک بازه زمانی ۱۲ تا ۶ ماهه گفته می‌شود. در صورت مواجهه با این شرایط باید برای بررسی دلیل آن به پزشک مراجعه کنید.

### ♦ تغییرات در پستان

سرطان پستان در مردان به اندازه سرطان پستان در زنان شایع نیست اما احتمال وقوع آن وجود دارد. تقریباً از هر ۱۰۰۰ مرد پستان، یکی از آنها مرده‌است. مردانی که به سرطان پستان مبتلای می‌شوند، احتمال بیشتری دارد دارای سابقه خانوادگی ابتلا به این بیماری بوده یا دارای یک جهش ژنی BRCA باشند.

از علائم سرطان پستان در مردان می‌توان به شکل گری یک توده، ترشح از نوک پستان، خفره خفره شدن پوست (ظاهری شبیه به پوست پرتقال، یا راش‌های پوستی قرمز و پوسته‌پوسته اشاره کرد. همچنین، مردان ممکن است متوجه تورم در زیربغل خود به واسطه درگیر شدن غدد لنفاوی شوند.

### ♦ زخم، ضایعه یا توده در آلت تناسلی

یک زخم یا ضایعه در آلت تناسلی مردان ممکن است نشانه‌ای از سرطان آلت تناسلی باشد. این سرطان اغلب به واسطه ویروس پاپیلوما‌ی انسانی شکل می‌گیرد. در صورت مشاهده هر گونه‌ناهنجاری در بخش‌های مردانه برای بررسی شرایط به پزشک مراجعه کنید.



کفش از ضد عفونی کردن و برای لباس‌ها از تمیز کردن (شستن) استفاده کنید.

### ♦ چرا شستن دست‌ها بعد از این مراحل واجب است؟

حتی هنگامی که شیوع همه‌گیر کروناویروس وجود نداشت، سدی‌سی، به‌شما توصیه می‌کرد که از صابون و آب برای شست و شوی دستان خود به مدت ۲۰ ثانیه استفاده کنید. اگر چه به نظر ساده می‌رسد، شستن دست‌ها در جلوگیری از شیوع بیماری‌هایساز اثرگذار است.

## سلامت ۳

### توصیه‌ها و هشدارها

فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم مطرح کرد:

## تاثیر روز هداری در کنترل کرونا



ریس پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: در شرایط کرونایی همه ما نیاز به تقویت سیستم ایمنی، مقابله با استرس و کاهش عوامل التهاب‌زا داریم که روزه‌داری با پیشگیری از این عوامل، می‌تواند در کنترل بیماری کرونا موثر باشد.

دکتر فریدون عزیزی افزود: روزه‌داری مقابله لازم با بحران کرونا را ایجاد می‌کند، این کار با ارتقای ایمنی بدن، کاهش عوامل التهاب‌زای غیرمفید، می‌تواند حالت دفاعی در مقابل بیماری‌های مختلف ایجاد کند.

وی به فواید دیگر روزه‌داری اشاره کرد و یادآور شد: روزه‌داری که منطبق با آیین دینی و توصیه‌های روایی اسلام گرفته‌شود، قند خون را تا حدود زیادی تنظیم می‌کند، وزن را کاهش می‌دهد، از چاقی افراد کم و در مقابل استرس هم مقاومت ایجاد می‌کند.

این پزشک فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم ادامه داد: در شرایط کرونایی فرد روزه دار برای حفظ سلامتی خود باید مواردی را رعایت کند که شامل رعایت بیشتر موارد بهداشتی، نوشیدن مایعات، مصرف سبزیجات و میوه‌جات و همچنین کاهش استفاده از مواد غذایی شیرین، قهوه و چای است. عزیزی به روزه‌داران اسل توصیه کرد که تا ۸ تا ۱۰ لیوان آب بین افطار تا سحر بنوشند.

وی با یادآوری اینکه زمان روزه‌داری اسمال به‌طور متوسط در کشور حدود ۱۶ ساعت است و در این مدت هیچ‌گونه اختلالی در کم‌آبی بدن ایجاد نمی‌شود، گفت: کم‌شدن آب بدن و کاهش سدیم، پتاسیم و غیره در ایام روزه‌داری کمتر است؛ ۲۴ ساعت مطرح نیست و برای رمضان اسمال توصیه می‌شود که محیط منزل را مرطوب نگه‌دارند.

ریس پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: نتایج مطالعه‌ای در قالب طرح قند و لیسید تهران در بین افراد ۲۰ تا ۳۰ساله نشان داد، کسانی که سلامت معنوی بالاتری دارند، ابتلا به بیماری‌های غیر واگیر مانند دیابت، فشارخون، کمتری دارند.

عزیزی تصریح کرد: از طرف دیگر این افراد سلامت روانی بالایی هم دارند، به عبارتی افسردگی و حالات هیجانی در آنان کمتر است و همچنین آرامش بیشتری دارند.

وی به انتشار مقالات در مورد فواید روزه‌داری اشاره کرد و گفت: در ۴۰ سال گذشته بیش از ۷۰۰ مقاله در مورد فواید روزه‌داری تهیه و منتشر شده است.

این فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم تأکید کرد: روزه‌داری از طریق سلامت معنوی، سلامت جسمی و روانی و اجتماعی را تقویت می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد آن‌هایی که سلامت معنوی بهتری دارند، سلامت جسمی و روانی بهتری هم‌دارند.

عزیزی افزود: روزه‌داری برای افراد سالم نه تنها مفید نیست، بلکه مفید هم می‌باشد، برای اینکه هر چهار بعد سلامت انسان را ارتقا‌دهی.

وی ادامه داد: سلامت دارای اجزای جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی است و انسان در صورتی سلامت کامل دارد که هر چهار بعد سلامت، بی‌نقص و عیب باشد.

ریس پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی یادآور شد: انسان‌ها بیشترین سلامت جسمی توجیه می‌کنند اما سه بعد دیگر سلامت اهمیت بسیار زیادی دارد و به‌خصوص سلامت معنوی افراد اصالت دارد، آنچه که تاکنون شناخته‌شده، این است که چهار بعد سلامت روی هم تأثیرگذار هستند.

عزیزی خاطرنشان کرد: مطالعات آینده‌نگر در ایران نیز نشان می‌دهد که جوانانی که سلامت معنوی بالاتری دارند، کمتر دچار بیماری‌های غیر واگیر می‌شوند

## آسپرین خطر ابتلا به سرطان دستگاه گوارش را کاهش می‌دهد

نتایج یک آزمایش تازه نشان می‌دهد که مصرف داروی آسپرین خطر ابتلا به سرطان دستگاه گوارش را کاهش می‌دهد.

به گزارش ایسنا، متخصصان علوم پزشکی ایتالیا در آزمایشات جدید خود دریافتند مصرف مرتب داروی آسپرین خطر ابتلا به سرطان دستگاه گوارش را حدود ۲۰ تا ۴۰ درصد کاهش می‌دهد که این امر می‌تواند تأیید کننده تأثیر این دارو در کمک به پیشگیری از ابتلا به این بیماری باشد.

برازینی ۱۱۳ مطالعه جدید که روی بیش از ۲۱۰ هزار بیمار انجام گرفته نشان داد با مصرف این دارو خطر ابتلا به سرطان روده، سرطان مری، سرطان معده به ترتیب ۲۷، ۳۳ و ۳۶ درصد کاهش داشته است.

در مورد سرطان پانکراس که در بیشتر مواقع کشنده است مشخص شد مصرف داروی آسپرین خطر ابتلا به این بیماری را در افراد پس از پنج سال مصرف نزدیک به ۲۵ درصد کاهش داده است.

متخصصان ایتالیایی اظهار داشتند: یافته‌های بدست آمده حاکی از فواید مصرف داروی آسپرین در پیشگیری از سرطان روده و دیگر سرطان‌های دستگاه گوارش است.
بر اساس این مطالعه حدود ۱۷۵ هزار نفر در اتحادیه اروپا بر اثر ابتلا به سرطان روده جان خود را از دست می‌دهند که نزدیک به ۱۰۰ هزار نفر از آنان بین ۵۰ تا ۷۴ سال دارند. به گزارش ژاین تودی، با این حال از آنجا که مدت است آسپرین در افراد مستعد موجب خونریزی معده شود مصرف آن به‌خصوص به افراد بالای ۷۵ سال توصیه می‌شود.

یک متخصص بیماری‌های عفونی:

## ماسک را ضد عفونی نکنیم

ضد عفونی کردن ماسک نمی‌تواند راهکاری قابل قبول برای استفاده مجدد از آن باشد و این کار توصیه نمی‌شود.

یک متخصص بیماری‌های عفونی افزود: بسیاری از افراد ماسک را برای استفاده مجدد ضد عفونی می‌کنند در حالی‌که این کار مناسب نبوده و خود عامل انتقال ویروس کرونا است.

میون محرمی توضیح داد: مشاهده می‌شود که افراد ماسک‌ها را با استفاده از دمای خشک (گرما دادن به ماسک با دمای ۷۰ درجه به مدت ۳۰ دقیقه)، تابش پرتوی فرابنفش، اسپری الکل، دما و فشار بالا، و گرمای خشک و مرطوب ضد عفونی می‌کنند، در حالی‌که سازمان جهانی بهداشت این روش‌ها را تأیید نکرده است. وی ادامه داد: ماسک‌های مورد استفاده در برابر ویروس کرونا یکبار مصرف هستند و هیچ راهی برای ضد عفونی کردن آنها وجود ندارد.

این متخصص بیماری‌های عفونی تصریح کرد: ضد عفونی کردن ماسک‌ها، راهکاری منطقی در برابر کمبود ماسک نیست زیرا ممکن است باعث باز شدن منافذ ماسک و تغییر در ساختار فیزیکی آن شود و بر نحوه تصفیه و همچنین کیفیت فیلتر کردن ماسک اثر بگذارد.

به گفته محرمی، امکان باقی ماندن آلودگی‌های ویروسی و باکتریایی بر سطح ماسک نیز وجود دارد و به همین دلیل ضد عفونی کردن ماسک برای استفاده مجدد توصیه نمی‌شود.



## اخبار

به دنبال کاهش قیمت نفت؛

## چرا شاخص بورس ریزشی نشد؟

بورس دیروز بر خلاف پیش بینی ها که برخی گمان می کردند به دلیل افت قیمت نفت ریزشی خواهد بود، معاملات خود را صعودی آغاز کرد و از نخستین لحظات آغاز بازار با رشد هفت هزار واحدی به استقبال ادامه معاملات در این بازار رفت. دوشنبه شب گذشته برای نخستین بار در تاریخ، قیمت نفت آمریکا منفی و با افت ۳۰۶ درصدی همراه شد، با چنین سقوطی قیمت هر بشکه نفت به منفی ۳۷ دلار و ۶۳ سنت رسید، این موضوع که اتفاقی عجیب در بازار نفت به شمار می رود زمینه ترس بسیاری از فعالان بازار سرمایه را با خود به همراه داشت که ممکن از آغاز معاملات دیروز شاخص بورس تحت تاثیر این ریزش قرار بگیرد و برخی از گروه ها مانند پتروشیمی و پالایشی زمینه ضرر سهامداران را فراهم کند، در حالی که بازار سرمایه امروز بر خلاف پیش بینی ها معاملات خود را صعودی آغاز کرد و از نخستین لحظات معاملات با رشد چند هزار واحدی به استقبال ادامه معاملات رفت. «نوید قدوسی» اتفاق دوشنبه شب گذشته یعنی کاهش شدید قیمت نفت به منفی ۳۷ دلار را محدود به قراردادهای فیوچرز نفت به تاریخ ۱۵MAY دانست و گفت: این کاهش قیمت صرفا برای گروه محدودی از قراردادهای آتی نفت آمریکا بود که وسط خشکی قرار دارند و اصطلاحا به آنها landlocked گفته می شود. به گفته وی، اتفاق دوشنبه شب گذشته فقط برای یک نوع نفت و قرارداد نفتی رخ داده است و دیگر نفت ها از جمله نفت برنت با افت چشمگیر و سنگین مواجه نشدند. قدوسی ادامه داد: اینگونه نفت هایی که در خشکی قرار دارند برای اینکه بخواهند برای صادرات نفت به پایانه صادراتی برسند با هزینه حمل و نقل سنگینی همراه هستند، این موضوع باعث شد تا به دلیل نزدیک شدن به سررسید قراردادها، امکان خرید در قرار داد وجود نداشته باشد و همه به سمت فروش پیش رفتند، به همین دلیل قیمت آن کاهش پیدا کرده در صورتی که قیمت در دیگر قراردادهای نفتی مانند وست تکراس حدود ۲۳ دلار است.

این کارشناس بازار سرمایه با بیان اینکه نفت برنت شب گذشته نوسان چندانی را تجربه نکرد و قیمت آن حدود ۲۸ دلار بود، گفت: به این وضعیت contango گفته می شود که قراردادهای نفتی با سررسید نزدیک خیلی ارزانتر از قراردادهای با سررسید دورتر معامله می شوند که آن هم ناشی از عدم ظرفیت ممکن برای انبار کردن است. وی خاطر نشان کرد: در این مواقع نفت از میدان نفتی استخراج می شود و استخراج کننده نفت حاضر است نفت استخراج شده را به عنوان زباله بفروشد که فقط در جای دورتری انبار شود تا میدان نفتی بتواند به فعالیت خود ادامه دهد، چنین مسائلی موقتی است و به زودی از بین می رود.

قدوسی به واکنش پالایشی ها در معاملات دیروز نسبت به اتفاق رخ داده در بازار نفت اشاره کرد و گفت: فقط یک نماد پالایش نفت بندرعباس واکنشی از این اتفاق نشان نداد و تحت فشار نقدینگی در صف خرید قرار گرفت اما دیگر سهام مانند پالایش نفت شیراز، پالایش نفت تبریز و پالایش نفت اصفهان در حال معامله به صورت منفی هستند.

رییس اتاق بازرگانی ایران:

## سهیلات اقتصادی کر ونا، موجب لغو دیگر تصمیمات حمایتی نشود

رییس اتاق بازرگانی ایران از معاون اول رییس جمهوری خواست تدابیری اتخاذ شود تا اجرای تسهیلات و تمهیدات اقتصادی مربوط به دوره شیوع بیماری کرونا موجب لغو دیگر تصمیمات حمایتی مربوط به شرایط معمول کشور، نشود. «غلامحسین شافعی» که نامه به اسحاق جهانگیری با تاکید بر اینکه تقریبا اکثر صنایع نسبت به سال قبل شرایط بدتری دارند، نوشته است: «پیرو تصمیم ستاد ملی مبارزه با کرونا مبنی بر معرفی ده رشته شغلی آسیب دیده و در نظر گرفتن برخی تسهیلات بیمه ای و مالیاتی برای ایشان، سازمان تامین اجتماعی ضمن ابلاغ مصوبه «امحال حق بیمه سهم کارفرمایی مربوط به فهرست اسفند ماه ۱۳۹۸، فروردین ۱۳۹۹ و بعد» به شعب سازمان، اقدام به لغو کلیه مجوزها و تسهیلات در نظر گرفته شده توسط نهادهایی همچون ستادهای تسهیل و رفع موانع تولید، شورای تامین کارگری، ستاد فرماندهی اقتصاد مقاومتی و ... در خصوص سایر فعالیت های خارجی از فهرست ده رشته شغل مذکور نموده است.» پیش از این فهرست ۱۰ رشته شغلی آسیب دیده از شیوع کرونا از سوی بانک مرکزی به این شرح اعلام شده بود: «مراکز تولید و توزیع غذاهای آماده اعم از رستوران ها، بوفه ها، طبخاکی، تالارهای پذیرایی، قهوه خانه ها، اغذیه فروشی ها و موارد مشابه به تشخیص وزارت صنعت، معدن و تجارت»، «مراکز مربوط به گردشگری شامل هتل ها، هتل آپارتمان ها، مجتمع های جهانگردی و گردشگری، مهمان پذیرها مهمانسراها، خدماتیاتی هتل ها، رانترسراها، مراکز بوم گردی، مراکز اقامتی و پذیرایی و تفریحی و خدماتیاتی راهی و موارد مشابه به تشخیص وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی»، «حمل و نقل عمومی مسافر درون شهری و برون شهری اعم از هوایی، جاده ای، ریلی و دریایی»، «دفاتر خدمات مسافرتی و گردشگری»، «تولید و توزیع پوشاک»، «تولید و توزیع کیف و کفش»، «مراکز توزیع آجیل، خشکبار، کنادای، بستنی و آبمیوه»، «مراکز و مجتمع های ورزشی و تفریحی»، «مراکز و مجتمع های فرهنگی و آموزشی» و «مراکز تولید، توزیع و فروش صنایع دستی».

شافعی در نامه خود به جهانگیری یادآور شده که این اقدام سازمان تامین اجتماعی موجب عمیق شدن بحران و باعث بیکاری حجم زیادی از کارگران و تعطیلی صنایع در سالی خواهد شد که تحت عنوان «جهش تولید» نامگذاری شده است.

مدیر روابط عمومی صندوق بیمه کشاورزی:

## جوجه های یکروز همشمول بیمه نمی شود



مدیر روابط عمومی صندوق بیمه کشاورزی ضمن رد این ادعا که گفته می شود کشتن جوجه های یکروزه با هدف دریافت گرانت از بیمه انجام شده است، گفت: جوجه های یکروزه در حداقل تولید تا زمان ورود به مرغاری بیمه گذار، خارج از پوشش بیمه هستند، رامین امینی با بیان اینکه نظام بیمه کشاورزی، در کنار اجرای طرح های بیمه ای متنوع در زیر بخش های منابع طبیعی، زراعت، باغبانی و دامپزشوری، به منظور حمایت از تولیدکنندگان جوجه یکروزه، از صنعت طیور در قالب «طرح بیمه فراگیر طیور» در زمینه جبران خسارات وارده حمایت می کند، اظهار کرد: در این طرح طیف وسیعی از خطرات همچون سیل، طوفان، زمین لرزه، صاعقه، آتش سوزی غیر عمد و همچنین حذف کلون های آلوده بنا بر تشخیص سازمان دامپزشکی و نیز بیماری هایی مانند نیوکاسل، برنزشیت، آنفلوآنزا و نظایر آن زیر پوشش بیمه هستند. وی ادامه داد: حق بیمه (پرداختی مرغدار) به میزان ۲۹۵ ریال برای هر قطعه، در گزینه پایه بیمه نیمچه گوشتی، در قبال حداکثر ۱۲۸ هزار و ۷۲۰ ریال گرانت مندرج در جدول محاسبات بیمه ای در سن ۴۲ روزگی است. امینی در پاسخ به این سوال که گفته می شود برخی از تولیدکنندگان جوجه یکروزه برای دریافت گرانت از بیمه اقدام به کشتن جوجه های یکروزه خود کردند، این آیین موضوع صحت دارد؟ گفت: این موضوع صحت ندارد، زیرا سازوکار اجرایی این طرح بیمه ای به گونه ای است که اعتبار بیمه نامه بعد از تولید جوجه در کارخانه های جوجه کشی و پس از صدور گواهی های بهداشتی و حمل با مجوز دستگاه های قانونی ذریع و مشخص شدن مرغدار بیمه گذار در محل مرغدار اعتبار می یابد و اصولا در حداقل تولید جوجه یکروزه تا زمان ورود به مرغاری بیمه گذار، خارج از پوشش بیمه است.

رئیس سازمان برنامه و بودجه:

## رتبه بندی فرهنگیان از اول فروردین لازم الاجراست

بودجه و سازمان اداری استخدامی تشکیل شد، و در قانون بودجه سال ۹۹ نیز موارد لازم پیش بینی شد.

رئیس سازمان برنامه و بودجه کشور با بیان اینکه اجرای همزمان نظام رتبه بندی و افزایش امتیازات فصل دهم قانون مدیریت خدمات کشوری در اسفند ماه اشکالاتی رایه وجود آورده که خرسندی فرهنگیان رایه همراه نداشت، افزود: برای اجرای وظایف قانونی سازمان برنامه و بودجه از وزارت آموزش و پرورش، نمایندگان تشکل های فرهنگیان و سازمان اداری و استخدامی دعوت کرد اشکالات مربوطه بررسی شود تا اگر فراتر است اصلاحی انجام شود در چارچوب قانون باشد. نویخت با ابراز تشکر از نمایندگان فہیم تشکل های فرهنگیان به دلیل رایزنی و کمک فکری در این ۳ جلسه، گفت: با نکاتی که نمایندگان فرهنگیان گفتند، شرایطی را فراهم خواهیم کرد که قانون از اول فروردین ۹۹ با ترمیم و اصلاح در قالب نظام رتبه بندی انجام شود البته آنچه آموزش و پرورش انجام داد اجرای قانون بود، اما انتقاداتی که از سوی فرهنگیان مطرح شد قابل بذیرش بود به همین دلیل اصلاحیه صورت گرفت، رییس سازمان برنامه و بودجه تصریح کرد: نظام رتبه بندی فرهنگیان با مرمت و اصلاحی که در چارچوب قانون صورت گرفت از اول فروردین ۹۹ لازم الاجرا است و تمام معلمان در ۵ رتبه پایه، مقدماتی، ارشد، خیره و عالی از آن بهره می برند. نویخت با تاکیدر اینکه آنچه برای فرهنگیان انجام می شود مطابق قانون است، گفت: باید گلایه کنم از افرادی که از هیچ قشر خاصی نیستند و به پهنایه های مختلف ظاهر آدر جهت پشتیبانی و حمایت از فرهنگیان تلاش می کنند اما در واقع به دنبال تشویش اذهان عمومی هستند و مطالبی را مطرح می کنند که وجه قانونی ندارد. رئیس سازمان برنامه و بودجه با بیان اینکه مبنای اصلی ما قانون است، گفت: اگر فردی تصویری کند قانون اجرانی شود به ما مراجعه کنند تا نظرات آن ها را بشنویم و به جای تشویش اذهان عمومی و انجام تحرکاتی در فضای مجازی که در راستای قانون هم نیست، نظرات خود را با سازمان برنامه و بودجه مطرح کنند و اگر احساس کردند اقدامات انجام شده در چارچوب قانون نیست برای استیفای حقوق خود می توانند به دیگر مراجع قانونی مراجعه کنند. نویخت در پایان خاطر نشان کرد: تصمیماتی در راستای اجرای قانون برای ترمیم رتبه بندی فرهنگیان اتخاذ شد و وزارت آموزش و پرورش نیز آن شاء الله تا هفته گرآمدنشت مقام معلم آن را اجرایی می کند.

سفیر اسبق ایران در اوپک:

## منفی شدن قیمت نفت در آمریکا به چه معناست؟



اول ماه می تولید نفت از سوی تولیدکنندگان بزرگ ۱۹ میلیون بشکه کاهش باید، گفت: فکر می کنم این وعده اکنون نمی تواند کارساز باشد چرا که بازار اعتمادش سلب شده و حالا باید تولیدکنندگان به مصرف کنندگان اطمینان خاطر دهند. مهمترین بخش این توافق این است که علاوه بر اوپک و اوپک پلاس، نروژ، کانادا، ایالات متحده و خلاصه تمام تولیدکنندگان بزرگ نفت سعودی ها توافقات قبلی را هم کنار گذاشت و با حداکثر توان اقدام به تولید نفت کرد. خطیبی تاکید کرد: همین مساله به استارت جنگ قیمتی میان سعودی و طرف های دیگر دامن زد. این ماجرا آن قدر ادامه یافت تا در شب گذشته قیمت هر بشکه نفت آمریکا برای اولین بار منفی چهار دلار شد. به عبارت ساده تولیدکنندگان نفت آمریکا باید به هر کسی که نفت آنها را می خرده به ازای هر بشکه نفت چهار دلار هم بپردازند. البته این مساله در بازار سرمایه رخ داد و تا یک تقاضا به تقاضای موثر در بورس تبدیل شود، باید فرایندی طی شود. این کارشناس نفتی با اشاره به توافق جدیدی که بناسنت

یک میلیون تولید را کاهش می داد. نپذیرفتن این مساله از سوی اوپک پلاس با واکنش سریع و صریح عربستان سعودی مواجه شد.

معاون سابق وزیر نفت سعودی ها وقتی مطمئن شدند روس ها از تصمیمات اوپک حمایت نمی کنند دست به یک جنگ نفتی زدند و هم قیبهت ها را کاهش دادند و همزمان تولید را نیز بالا بردند. علاوه بر این سعودی ها توافقات قبلی را هم کنار گذاشت و با حداکثر توان اقدام به تولید نفت کرد.

خطیبی تاکید کرد: همین مساله به استارت جنگ قیمتی میان سعودی و طرف های دیگر دامن زد. این ماجرا آن قدر ادامه یافت تا در شب گذشته قیمت هر بشکه نفت آمریکا برای اولین بار منفی چهار دلار شد. به عبارت ساده تولیدکنندگان نفت آمریکا باید به هر کسی که نفت آنها را می خرده به ازای هر بشکه نفت چهار دلار هم بپردازند. البته این مساله در بازار سرمایه رخ داد و تا یک تقاضا به تقاضای موثر در بورس تبدیل شود، باید فرایندی طی شود. این کارشناس نفتی با اشاره به توافق جدیدی که بناسنت

## فروردین ۹۹ چقدر تورم داشتیم؟



شده است.

کاهش نرخ تورم سالیانه خانوارها در فروردین ماه

مرکز آمار روز گذشته شاخص قیمت مصرف کننده (نرخ تورم) فروردین ۱۳۹۹ را منتشر کرد. براساس این گزارش نرخ تورم سالانه فروردین ماه ۱۳۹۹ برای خانوارهای کشور به ۲۲.۲ درصد رسیده که نسبت به همین اطلاع در ماه قبل، ۲.۶ واحد درصد کاهش نشان می دهد. منظور از نرخ تورم سالیانه، درصد تغییر میانگین اعداد شاخص قیمت در یک سال منتهی به ماه جاری، نسبت به دوره مشابه قبل از آن است. نرخ تورم سالیانه برای خانوارهای شهری در فروردین، ۳۱.۹ درصد است که نسبت به ماه قبل ۲.۵ واحد درصد کاهش داشته است. همچنین این نرخ برای خانوارهای روستایی ۳۳.۹ درصد بوده که نسبت به ماه قبل ۳.۴ واحد درصد کاهش را نشان می دهد.

کاهش نرخ تورم نقطه ای خانوارهای کشور

همچنین منظور از نرخ تورم نقطه ای، درصد تغییر عدد شاخص قیمت، نسبت به ماه مشابه سال قبل است. نرخ تورم نقطه ای در فروردین ماه ۱۳۹۹ به عدد ۱۹.۸ درصد رسیده است؛ یعنی خانوارهای کشور به طور میانگین ۱۹.۸ درصد بیشتر از



رئیس سازمان برنامه و بودجه گفت: به نظام رتبه بندی فرهنگیان از اول فروردین ۹۹ لازم الاجرا است و معلمان در ۵ رتبه پایه، مقدماتی، ارشد، خیره و عالی از آن بهره می برند.

محمد باقر نویخت در پایان سومین جلسه با نمایندگان تشکل های فرهنگیان گفت: بر اساس ماده ۶۳ قانون برنامه ششم توسعه، اجرای نظام رتبه بندی برای

به باور سفیر اسبق ایران در اوپک با وجود کاهش ۱۹

میلیون بشکه ای تولید نفت که از اول ماه می میلادی اجرایی می شود، باز هم بازار کشتی قیمت های مطلوب تولیدکنندگان را نخواهد داشت چرا که تاثیر شیوع کرونا بر اقتصاد جهانی و متعاقب آن تقاضا برای نفت به مراتب بیش از این میزان کاهش توافق شده است.

درست در روزهایی که شیوع گسترده ویروس کرونا تمام توجیحات رایه خود جلب کرده اتفاقی عجیب رخ داد. بنا به گزارش های متعدد شب گذشته قیمت هر بشکه نفت بازار سرمایه اگر کسی حاضر به خرید نفت ایالات متحده می شود باید به ازای هر بشکه نفتی که می خرده چهار دلار و یا حتی اگر قیمت کمتر از این باشد، بیشتر از چهار دلار هم دریافت کند. این اتفاقی است که پس از نپذیرفتن توافق اوپک برای کاهش تولید نفت از سوی روسیه و متحدانش در اوپک پلاس به تدریج رخ داد و حالا کار را به جایی رسانده که اکنون اقتصادی ایالات متحده به عنوان بزرگترین اقتصاد جهان و دیگر تولیدکنندگان اصلی نفت در آستانه روزهایی هستند که اصلا انتظار آن را نداشتند. سید محمد علی خطیبی، کارشناس حوزه نفت و سفیر اسبق ایران در اوپک در رابطه با تحولات بازار جهانی نفت گفت: واقعیت این است برای داشتن یک تحلیل عمیق و جامع به گذشته برگردیم؛ به روزهایی که کشورهای عضو اوپک توافق کاهش تولید را تصویب کردند اما اوپک پلاسی ها با نقش کلنونی روسیه حاضر به توافق با تصمیم اوپک نشدند. در آن زمان بنا بود اوپک پلاس نهایتا ۴۰۰ هزار بشکه تولید خود را کاهش دهد ولی حاضر به قبول آن نشد.

او افزود: اگر یادتان باشد در نشست آخر اوپک توافق بر سر کاهش یک میلیون بشکه دیگر به دست آمد که با یا توافق ۲۰۱ هزاره سه میلیون بشکه تولیدات نفت اوپک کم می شد. در آن زمان هنوز ویروس کرونا چنین گسترش نیافته بود ولی مساله کاهش تقاضا واقعی بود. اگر اوپک پلاس با کاهش ۴۰۰ هزار بشکه موافقت می کرد اوپک هم

نرخ تورم در نخستین ماه سال ۹۹ نسبت به ماه قبل از آن روند کاهش داشت و به رقم ۲۲.۲ درصد رسید و بر این اساس پیش بینی هایی که پیش از این بر سیر نزولی آن وجود داشت را به واقعیت تبدیل کرد. مرکز آمار در اسفندماه سال گذشته پیش بینی از نرخ تورم در سه ماه نخست سال ۹۹ با کمک چهار سناریو ارائه کرد.

در سناریو نخست حالت بدبینانه در نظر گرفته شده و رشد نرخ تورم پیش بینی شده بود، اما در سناریو دوم حالت خوشبینانه بود و سناریوی سوم میانگین این دو حالت بود که با اعلام نرخ تورم فروردین ماه می توان گفت این سناریو (سناریوی سوم نرخ تورم سالیانه را ۲۲.۴ درصد پیش بینی کرده بود) محقق شد.

بر اساس سناریوی سوم که احتمال تحقق آن بیشتر است روند نزولی نرخ تورم سالانه ادامه داشته و در خرداد ۱۳۹۹ به ۲۷.۹ درصد می رسد. اما روند نزولی نرخ تورم نقطه ای در اردیبهشت ۱۳۹۹ در عدد ۲۰.۹ درصد متوقف شده و در خرداد ماه همین سال با افزایش ۰.۸ درصدی به ۲۱.۷ درصد می رسد.

سناریو چهارم تغییرات نرخ تورم ماهانه مصرف کننده، تغییرات نرخ تورم ماهانه سه ماه قبل تولیدکننده است. با توجه به اینکه نرخ تورم تولیدکننده فقط تا آذر ماه تهیه شده بنابراین پیش بینی بر اساس این سناریو فقط برای اسفند ۱۳۹۸ انجام





