



گاز فلر فرصتی برای دور زدن
تحریم های بانکی ایران

مشاور فرهنگی حماس:

قدرتمندتر از ترامپ هم نمی تواند مردم غزه را کوچ بدهد



تامین داروی بیماران SMA با کمک تولیدکنندگان داخلی

سپهرغرب، گروه سلامت: رئیس سازمان غذا و دارو گفت: یک نوع از داروی بیماران SMA توسط تولیدکنندگان داخلی تولید و در بازار موجود است.

دکتر مهدی پیرمصلحی اظهار کرد: داروی خارجی بیماران SMA بسیار گران قیمت است؛ سال گذشته این دارو وارد شد تا کارآزمایی بالینی روی آن انجام و اثرگذاری روی بیماران بررسی شود.

بنابر اعلام سازمان غذا و دارو، وی با اشاره به اینکه داروی خارجی بیماران SMA برای هر بیمار ماهانه یک میلیارد هزینه دارد، افزود: این هزینه از توان نظام سلامت و بیماران خارج است، البته خوشبختانه دو شرکت دارویی ما به تولید این دارو ورود کرده‌اند و با قیمت حدود ۶۰ میلیون تومان در ماه این دارو را تامین می‌کنند. رئیس سازمان غذا و دارو تصریح کرد: ۷۰ درصد هزینه داروی تولید داخل بیماران SMA تحت پوشش بیمه سلامت قرار گرفته است و با توجه به اینکه مابه‌التفاوت ۲۰ میلیون تومانی نیز از عهده پرداخت بیماران خارج است، امیدواریم با کمک خیریه‌ها هزینه بیماران کمتر شود.

دی‌اچ‌تی چه نقشی در ریزش مو دارد و چگونه می‌توان آن را مهار کرد؟

درمان‌های خوراکی مورد تایید سازمان غذا و داروی ایالات متحده، سازوکار هورمونی دارند و برای آنها عوارضی بالقوه خطرناک گزارش شده است.

سادیک که استاد بالینی پوست در کالج پزشکی ویل کرنل است، تاکید می‌کند برای گزینه‌های موضعی نیز میزان قطع مصرف و ناتمام گذاشتن درمان اغلب بالا گزارش شده است. زیرا می‌توانند نامرتب استفاده شوند یا دست‌وپاگیر باشند.

با وجود آنکه ۸۰ میلیون آمریکایی به آلوپسی آندروژنیک مبتلا هستند، تاکنون هیچ درمان مشخصی برای آن پیدا نشده است. سازمان غذا و داروی آمریکا ماینوکسیدیل موضعی (با نام تجاری روگین/Rogaine) و فیناستراید خوراکی (با نام تجاری پروپسیا/Propecia) را برای درمان ریزش مو تایید کرده است.

داروی فیناستراید که سازمان غذا و دارو ایالات متحده در دهه ۱۹۹۰ آن را تایید کرد، از تبدیل تستوسترون به دی‌هیدروتستوسترون جلوگیری می‌کند. با این حال این دارو تنها برای مصرف مردان تایید شده و همانطور که در بالا گفته شد ممکن است باعث عوارضی شود.

افندی‌ای در دهه ۱۹۷۰ ماینوکسیدیل خوراکی را برای درمان فشارخون بالا و در دهه ۱۹۸۰ فرم موضعی آن را برای درمان ریزش مو تایید کرد. ماینوکسیدیل با افزایش جریان خون به فولیکول‌های مو، رشد مو را تحریک می‌کند. با این حال، این داروی بدون نسخه می‌تواند عوارضی مانند تحریک پوست سر، رشد ناخواسته موی صورت، درد قفسه سینه، ضربان قلب سریع و سرگیجه داشته باشد.

در ادامه، آنچه باید درباره وی‌دی‌پی‌اچ‌ال‌اِه بدانید، آمده است:

وی‌دی‌پی‌اچ‌ال‌اِه را شرکت وارد میکس (Veradermics) مستقر در نیویورک کنتیکت عرضه کرده است. این شرکت در ماه دسامبر اعلام کرد که ۷۵ میلیون دلار برای تامین مالی آزمایش جدید جمع‌آوری کرده است. وارد میکس اخیر قرص خوراکی ماینوکسیدیل را هم تولید کرده، اما سادیک از تایید اینکه آیا وی‌دی‌پی‌اچ‌ال‌اِه حاوی ماینوکسیدیل است یا خیر، خودداری کرد و گفت این شرکت در حال حاضر تصمیم گرفته است درباره فرمولاسیون دارو اطلاعات بیشتری منتشر نکند.

او افزود: من می‌توانم بگویم که وی‌دی‌پی‌اچ‌ال‌اِه پروفابلی منحصربه‌فرد دارد که مشابه درمان‌های تاییدشده فعلی با عوارض جانبی فراوان نیست.

متخصصان داروی وی‌دی‌پی‌اچ‌ال‌اِه را به‌عنوان قرصی که روزی یک یا دو بار باید مصرف شود، بررسی می‌کنند.

به گفته سادیک، داده‌های اولیه فاز ۲ نشان داد که رشد موها از دو ماه پس از درمان، آغاز می‌شود. او تاکید کرد که این (داده‌های امیدوارکننده) در ماه‌های آینده در دسترس خواهند بود.

اگر کارآزمایی‌ها خوب پیش بروند، پیش‌بینی می‌شود این دارو ظرف یک سال پس از تکمیل آزمایش‌ها، تایید شود.

درمان‌های خوراکی مورد تایید سازمان غذا و داروی ایالات متحده، سازوکار هورمونی دارند و برای آنها عوارضی بالقوه خطرناک گزارش شده است.

سادیک که استاد بالینی پوست در کالج پزشکی ویل کرنل است، تاکید می‌کند برای گزینه‌های موضعی نیز میزان قطع مصرف و ناتمام گذاشتن درمان اغلب بالا گزارش شده است. زیرا می‌توانند نامرتب استفاده شوند یا دست‌وپاگیر باشند.

با وجود آنکه ۸۰ میلیون آمریکایی به آلوپسی آندروژنیک مبتلا هستند، تاکنون هیچ درمان مشخصی برای آن پیدا نشده است. سازمان غذا و داروی آمریکا ماینوکسیدیل موضعی (با نام تجاری روگین/Rogaine) و فیناستراید خوراکی (با نام تجاری پروپسیا/Propecia) را برای درمان ریزش مو تایید کرده است.

داروی فیناستراید که سازمان غذا و دارو ایالات متحده در دهه ۱۹۹۰ آن را تایید کرد، از تبدیل تستوسترون به دی‌هیدروتستوسترون جلوگیری می‌کند. با این حال این دارو تنها برای مصرف مردان تایید شده و همانطور که در بالا گفته شد ممکن است باعث عوارضی شود.

افندی‌ای در دهه ۱۹۷۰ ماینوکسیدیل خوراکی را برای درمان فشارخون بالا و در دهه ۱۹۸۰ فرم موضعی آن را برای درمان ریزش مو تایید کرد. ماینوکسیدیل با افزایش جریان خون به فولیکول‌های مو، رشد مو را تحریک می‌کند. با این حال، این داروی بدون نسخه می‌تواند عوارضی مانند تحریک پوست سر، رشد ناخواسته موی صورت، درد قفسه سینه، ضربان قلب سریع و سرگیجه داشته باشد.

در ادامه، آنچه باید درباره وی‌دی‌پی‌اچ‌ال‌اِه بدانید، آمده است:

وی‌دی‌پی‌اچ‌ال‌اِه را شرکت وارد میکس (Veradermics) مستقر در نیویورک کنتیکت عرضه کرده است. این شرکت در ماه دسامبر اعلام کرد که ۷۵ میلیون دلار برای تامین مالی آزمایش جدید جمع‌آوری کرده است. وارد میکس اخیر قرص خوراکی ماینوکسیدیل را هم تولید کرده، اما سادیک از تایید اینکه آیا وی‌دی‌پی‌اچ‌ال‌اِه حاوی ماینوکسیدیل است یا خیر، خودداری کرد و گفت این شرکت در حال حاضر تصمیم گرفته است درباره فرمولاسیون دارو اطلاعات بیشتری منتشر نکند.

او افزود: من می‌توانم بگویم که وی‌دی‌پی‌اچ‌ال‌اِه پروفابلی منحصربه‌فرد دارد که مشابه درمان‌های تاییدشده فعلی با عوارض جانبی فراوان نیست.

متخصصان داروی وی‌دی‌پی‌اچ‌ال‌اِه را به‌عنوان قرصی که روزی یک یا دو بار باید مصرف شود، بررسی می‌کنند.

به گفته سادیک، داده‌های اولیه فاز ۲ نشان داد که رشد موها از دو ماه پس از درمان، آغاز می‌شود. او تاکید کرد که این (داده‌های امیدوارکننده) در ماه‌های آینده در دسترس خواهند بود.

اگر کارآزمایی‌ها خوب پیش بروند، پیش‌بینی می‌شود این دارو ظرف یک سال پس از تکمیل آزمایش‌ها، تایید شود.

مسدودکننده‌های DHT پیشرفت ریزش مو را کاهش می‌دهند. آنها این کار را با مهار تبدیل تستوسترون به DHT انجام می‌دهند. مسدودکننده‌های شیمیایی و گیاهی DHT وجود دارد. مسدودکننده‌های شیمیایی شامل داروها و مسدودکننده‌های گیاهی شامل داروهای طبیعی مانند روغن دانه کدو تنبل است. مسدودکننده‌های DHT می‌توانند به کاهش ریزش مو برای افرادی که از نظر ژنتیکی مستعد ریزش مو هستند کمک کنند، اما راه حل دائمی نیستند.

تنبل (تخمه کدو) می‌تواند اثرات تستوسترون را معکوس کند و رشد مو را

به گشاد شدن و شل شدن رگ‌های خونی

چرخه را کوتاه کند و باعث نازک شدن موها، شکننده‌تر شدن و ریزش سریع‌تر مو شود. DHT همچنین می‌تواند باعث شود که پس از ریزش موهای قدیمی، روند رشد موهای جدید توسط فولیکول‌ها طولانی‌تر شود.

برخی از افراد بر اساس تغییرات در ژن گیرنده آندروژن‌شان (AR) بیشتر مستعد این اثرات DHT روی موهای سر هستند. گیرنده‌های آندروژن پروتئین‌هایی هستند که به هورمون‌هایی مانند تستوسترون و DHT اجازه می‌دهند به آنها متصل شوند.

به این ترتیب تغییرات در ژن AR می‌تواند پذیرش آندروژن را در فولیکول‌های پوست سر افزایش دهد و احتمال ریزش مو با الگوی مردانه را بیشتر کند.

چگونه DHT را کاهش دهیم؟

داروهای زیادی برای ریزش موی مرتبط با DHT وجود دارد. دو نوع از آنها عبارتند از: مسدودکننده‌ها، این داروها از اتصال DHT به گیرنده‌های ۵-AR از جمله گیرنده‌های موجود در فولیکول‌های مو که می‌توانند به DHT اجازه دهند فولیکول‌ها را کوچک کند، جلوگیری می‌کنند. مهارکننده‌ها؛ اینها تولید DHT را در بدن شما کاهش می‌دهند.

فیناستراید

فیناستراید (Proscar, Propecia) یک داروی خوراکی و فقط قابل تهیه با نسخه است. یک کارآزمایی بالینی روی فیناستراید موضعی و خوراکی در سال ۲۰۲۱ میلادی نشان داد که تعداد موهای مردان پس از ۱۲ هفته در مقایسه با دارونما بهبود یافته است.

فیناستراید به پروتئین‌های ۵-AR متصل می‌شود تا از اتصال DHT به آنها جلوگیری کند. این امر به جلوگیری از اتصال DHT به گیرنده‌های روی فولیکول‌های مو کمک می‌کند و از کوچک شدن آنها جلوگیری می‌کند. هرچند این دارو از جمله ترکیباتی است که چون ممکن است روی قدرت باروری مردان تاثیر داشته باشد، مصرف آن حتما باید تحت نظر متخصص و برای دوره مشخص به تشخیص پزشک صورت گیرد.

ماینوکسیدیل

ماینوکسیدیل (Rogaine) یک گشادکننده عروق محیطی است. این بدان معنی است که

کافئین

تحقیقات بسیار کمی در مورد اینکه آیا کافئین می‌تواند باعث رشد مو شود یا خیر وجود دارد. اما مطالعات گذشته نشان می‌دهد که کافئین می‌تواند با موارد زیر به جلوگیری از ریزش مو کمک کند؛ بلندتر شدن موها، افزایش فاز رشد مو و افزایش تولید کراتین.

ویتامین B

کمبود ویتامین‌های گروه B به ویژه B۶-۶ یا B۱۲، می‌تواند باعث تعدادی از علائم از جمله نازک شدن مو یا ریزش مو شود.

ویتامین‌های B مواد مغذی ضروری برای سلامت کلی شما هستند و در حالی که مصرف مکمل‌های ویتامین B کمپلکس ممکن است به ترمیم موهای از دست رفته کمک کند، ممکن است رشد مو را تحریک کرده یا از ریزش مو جلوگیری کنند.

آیا مسدود کردن DHT خوب است یا بد؟

مسدودکننده‌های DHT پیشرفت ریزش مو را کاهش می‌دهند. آنها این کار را با مهار تبدیل تستوسترون به DHT انجام می‌دهند.

مسدودکننده‌های شیمیایی و گیاهی DHT وجود دارد. مسدودکننده‌های شیمیایی شامل داروها و مسدودکننده‌های گیاهی شامل داروهای طبیعی مانند روغن دانه کدو تنبل است.

کمک می‌کند تا خون راحت‌تر از آنها عبور کند، ما پنبه کسیدیل معمولاً به عنوان یک داروی فشارخون استفاده می‌شود اما زمانی که ماینوکسیدیل به صورت موضعی روی پوست سر شما استفاده شود می‌تواند به رشد مو کمک کند.

بیوتین

بیوتین یا ویتامین H یک ویتامین B طبیعی است که به تبدیل برخی از مواد غذایی و مایعاتی که مصرف می‌کنید به انرژی برای بدن کمک می‌کند.

بیوتین

بیوتین همچنین به تقویت و حفظ سطح کراتین، نوعی پروتئین موجود در مو، ناخن و پوست کمک می‌کند.

سطوح کراتین بدن شما مهم است، قطعی نیست. اما یک مطالعه سال ۲۰۱۹ نشان می‌دهد که بیوتین می‌تواند به کیفیت و بافت مو کمک کند.

بیوتین را می‌توان به عنوان مکمل خوراکی مصرف کرد، اما در زرده تخم مرغ، آجیل و غلات کامل نیز وجود دارد.

روغن دانه کدو تنبل

روغن دانه کدو تنبل یکی دیگر از مسدودکننده‌های DHT است.

مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۹ روی موش‌ها نشان داد که مصرف موضعی روغن دانه کدو

افزایش خطر ورود فلج اطفال از کشورهای همسایه

ایمن‌سازی تکمیلی کودکان در مناطق پرخطر



فلج اطفال از سال ۱۳۷۹ تاکنون نقش مهمی داشته و امسال نیز بر اساس برنامه ریزی انجام شده، این عملیات به صورت فعال و خانه به خانه در دو مرحله به رفاصله یک ماه برای کلیه کودکان زیر ۵ سال ایرانی و غیرایرانی ساکن در مناطق پرخطر و با استفاده از قطره

سپهرغرب، گروه سلامت؛ معاون بهداشت وزارت بهداشت، ضمن هشدار در مورد وضعیت بحرانی در منطقه و هم‌مرزی ایران با کشورهای افغانستان و پاکستان که هنوز با بحران فلج اطفال دست و پنجه نرم می‌کنند، از افزایش خطر ورود ویروس فلج اطفال به کشور خبر داد و با اشاره به رشد چشمگیر موارد ابتلا در این دو کشور، اجرای فوری عملیات ایمن‌سازی تکمیلی در ایران را ضروری دانست و از ادامه واکسیناسیون سراسری برای کودکان زیر پنج سال در مناطق پرخطر خبر داد.

دکتر علیرضا ریسی گفت: ایران در مجاورت دو کشور بومی فلج اطفال افغانستان و پاکستان قرار دارد و به دلیل تردهای مکرر رسمی و غیررسمی در خطر جدی و مداوم ورود ویروس از این دو کشور است. وی افزود: با توجه به تشدید مهاجرت‌های قانونی و غیر قانونی به دلیل تحولات سیاسی در سال‌های اخیر در افغانستان و همچنین تداوم گردش ویروس در این دو کشور و افزایش ۱۲ برابری ابتلا به فلج اطفال در پاکستان و ۴ برابری در افغانستان در سال ۲۰۲۴ در مقایسه با سال ۲۰۲۳، خطر ورود ویروس وحشی فلج اطفال به ایران بیش از

احساس سرما یکی از علائم شایع کمبود ید است

بیشتر از حد معمول احساس کنید. همچنین هورمون‌های تیروئید به تقویت فعالیت چربی قهوه‌ای شما کمک می‌کنند. چربی قهوه‌ای، نوعی چربی است که در تولید سطوح پایین هورمون تیروئید که ممکن است ناشی از کمبود ید باشد، می‌تواند از عملکرد مطلوب چربی قهوه‌ای جلوگیری کند. خوردنی‌های زیر منابع عالی ید هستند؛ جلبک دریایی، یک ورق کامل خشک شده؛ ۱۱-۱۹۸۹ درصد از RDI یا همان «واحد مصرفی توصیه‌شده در رژیم غذایی»، ماهی کاد، ۳ اونس (۸۵ گرم)؛ ۶۶ درصد از RDI، ماست، ساده، یک فنجان؛ ۵۰ درصد RDI، نمک پیدار، ۴/۱ قاشق چایخوری (۱/۵ گرم)؛ ۴۷ درصد از RDI، میگو، ۳ اونس (۸۵ گرم)؛ ۲۳ درصد از RDI، تخم مرغ، یک عدد بزرگ؛ ۱۶ درصد RDI، ماهی تن، کنسرو شده، ۳ اونس (۸۵ گرم)؛ ۱۱ درصد از RDI، آلو خشک، ۵ آلو خشک؛ ۹ درصد از RDI

سپهرغرب، گروه سلامت؛ (ید) به تولید گرما در بدن کمک می‌کند و بنابراین، سطوح پایین آن ممکن است احساس سردی بیش از حد معمول را در شما ایجاد کند.

از مطالعات نشان داده‌اند بیش از ۸۰ درصد از افرادی که سطح هورمون تیروئید پایینی دارند، ممکن است نسبت به دمای سرد، حساس‌تر از حد معمول باشند. آنجایی که ید برای تولید هورمون‌های تیروئید استفاده می‌شود، کمبود آن می‌تواند باعث کاهش سطح هورمون تیروئید در بدن شما شود. با توجه به اینکه هورمون‌های تیروئید به کنترل سرعت متابولیسم شما کمک می‌کنند، سطوح پایین هورمون تیروئید ممکن است باعث کند شدن آن شود. متابولیسم کندتر، گرمای کمتری تولید می‌کند که ممکن است باعث شود سرما را



دریچه

مصرف آنتی بیوتیک در ایران بالاتر از استاندارد جهانی است

سپهرغرب، گروه سلامت: **رئیس انجمن پروبیوتیک و غذاهای فراسودمند ایران، مصرف آنتی بیوتیک در کشورمان را بالاتر از استاندارد جهانی دانست.**

مریم تاج آبادی ابراهیمی، از صنفه جوبی ۲۰۰ میلیون دلاری با تولید محصولات پروبیوتیک در کشور خبر داد و گفت: باید با افزایش تولید محصولات پروبیوتیک و رقابت در بازارهای بین المللی، به سهم یک میلیارد دلاری صادرات در این حوزه دست یابیم.

رئیس ششمین کنگره بین المللی پروبیوتیک و غذاهای فراسودمند ایران افزود: ایران بزرگ ترین مصرف کننده آنتی بیوتیک است که از استاندارد جهانی بالاتر است و بسیاری از بیماران به دلیل مصرف آن دچار عفونت می‌شوند در حالی که مصرف محصولات پروبیوتیک باعث مقابله این عفونت‌ها می‌شود.

وی اظهار کرد: استفاده از محصولات پروبیوتیک مهمترین عامل پیشگیری کننده از عفونت‌های ناشی از مصرف آنتی بیوتیک‌ها است و باعث کاهش هزینه‌های سلامت می‌شود.

تاج آبادی ابراهیمی تاکید کرد: با توجه به اینکه جمعیت کشور به سمت سالمندی پیش می‌رود، خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها از جمله بیماری‌های متابولیک، سکنه مغزی و آلزایمر نیز افزایش می‌یابد، در حالی که مصرف محصولات پروبیوتیک در جلوگیری از ابتلا به این بیماری‌ها تأثیرگذار است.

وی با تاکید بر اینکه ارتقا آگاهی مردم در مورد مصرف محصولات پروبیوتیک ضروری است، گفت: در حال حاضر دنیا بر روی موضوع محصولات پروبیوتیک سرمایه گذاری می‌کند زیرا هر روز مشاهده می‌شود که فواید زیادی به طور مثال در درمان دیابت، برخی بیماری‌های مغزو اعصاب، برخی سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی – عروقی، اختلالات رفتاری، سلامت دهان و دندان و غیره دارد.

تاج آبادی ابراهیمی گفت: اقتصاد پروبیوتیک در کنار اقتصاد دارو می‌تواند ثمرات مفیدی را برای سلامت جامعه داشته باشد. وی ادامه داد: مقوله‌ای که در زمینه محصولات پروبیوتیک بسیار مطرح بوده کاربرد آنها در حوزه دامپروری و آزیان با هدف ارتقا سطح ایمنی موجودات زنده و مقاومت در برابر انواع ویروس‌ها، باکتری‌ها و انگل‌ها است.

رئیس انجمن پروبیوتیک و غذاهای فراسودمند ایران افزود: ضروری است محصولات دام، طیور و آزیان به صورت غنی شده مورد استفاده انسان‌ها قرار گیرد، به این صورت که برای مصرف محصولات بسته بندی شده پروبیوتیک به شیر و غیره افزوده شده و افراد جامعه از فواید آن بهره مند شوند.



تاج آبادی ابراهیمی با تاکید بر مصرف منطقی مکمل‌ها گفت: مکمل‌های پروبیوتیک نیز موجود بوده که افراد می‌توانند با توجه به نیاز بدنشان آنها را استفاده کنند.

وی با اشاره به ششمین کنگره بین‌المللی محصولات پروبیوتیک و غذاهای فراسودمند که اول تا سوم اسفندماه برگزار می‌شود، گفت: در این کنگره نگاه ویژه ای به بحث مقاومت‌های آنتی بیوتیک داریم که با حضور کارشناسان و اساتید از کشورهایمانند استرالیا و چین بحث و تبادل نظر می‌شود.

در ادامه، محمود مقتدانی عضو سندیکای تولید کنندگان محصولات پروبیوتیک کشور گفت: پروبیوتیک‌ها در کشور بعد از سال‌ها تحقیقات، بازار خوبی دارد اما هنوز به جایگاه اصلی در منطقه دست نیافته زیرا در کشورهای پیشرفته میان مردم شناخته شده تر است و بیشتر مصرف می‌شود. وی افزود: ایران به عنوان تولید کننده محصولات پروبیوتیک قابل رقابت با محصولات اروپایی است و از لحاظ قیمتی هم مناسب‌تر بوده و ضروری است به بازارهای منطقه‌ای ورود پیدا کنیم.

مقتدایی تصریح کرد: اکنون سه شرکت تولیدی مواد اولیه محصولات پروبیوتیک در کشور فعالیت دارند و علاوه بر تولید داخل، می‌توانند کشورهای منطقه را هم پوشش دهند. در ادامه وحید مفید عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نیز گفت: یک سری از غذاها (غذاهای فراسودمند) ارزش تغذیه‌ای بالایی دارند که محصولات پروبیوتیک‌ها جزو آنها بوده و برای سلامتی بسیار مفید هستند.

دبیر علمی ششمین کنگره بین‌المللی پروبیوتیک و غذاهای فراسودمند ایران افزود: فرهنگ سازی مصرف محصولات پروبیوتیک و غذاهای فراسودمند در جامعه بسیار ضروری است و باید اطلاع رسانی در مورد فواید مفید این غذاها گسترش یابند زیرا تحقیقات زیادی بر روی محصولات در کشور شده و ارزش بالایی غذایی آنها ثابت شده است. مفید تاکید کرد: در کنگره امسال ۴۵۰ مقاله به صورت سخنرانی و پوستر داریم و کارگاه‌های آموزشی نیز برگزار می‌شود.

سپهرغرب، گروه سلامت: **تحقیقات جدید نشان می‌دهد که افسردگی کل بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد و با افزایش سن افراد، شروع بیماری‌های جسمی طولانی مدت را تسریع می‌کند.** تیمی به سرپرستی «کلی فلیت‌وود»، محقق ارشد از دانشگاه ادینبورگ در اسکاتلند، خاطرنشان کرد: «افرادی که افسردگی را تجربه کرده‌اند، بیشتر در معرض ابتلاء به بیماری‌های فیزیکی طولانی‌مدت مانند بیماری قلبی و دیابت هستند.» مطالعه آنها بر روی بیش از ۳۹ هزار نفر بریتانیایی بالای ۴۰ سال نشان داد که افراد دارای سابقه افسردگی حدود ۳۰ درصد زودتر از افرادی که چنین سابقه‌ای نداشتند، دچار بیماری‌های فیزیکی طولانی‌مدت شدند. مطالعه جدید داده‌های موجود در بانک زیستی بریتانیا را بررسی کرد. این داده‌ها شامل بزرگسالان ۴۰ تا ۷۱ ساله بود که ارزیابی‌های پایه را بین سال‌های ۲۰۰۶ و ۲۰۱۰ تکمیل کردند. سلامتی شرکت‌کنندگان به‌طور متوسط کمتر از هفت سال پیگیری شد و تیم فلیت‌وود شروع ۶۹ مشکل فیزیکی انتخاب‌شده را دنبال کرد. این مطالعه نشان داد که در طول دوره مطالعه، افراد بدون سابقه افسردگی به طور متوسط سالانه ۰٫۱۶ مورد از این شرایط را تجربه کردند. با این حال، این تعداد برای افرادی که سابقه افسردگی داشتند به ۲٫۰ مورد در سال افزایش یافت.

افسردگی می‌تواند شروع بیماری‌های مزمن را تسریع کند

این نوشیدنی‌های انرژیزا کافئین است و به طور معمول کافئین می‌تواند علائمی اعم از افزایش استرس، پرخاشگری، خشونت و افزایش سطح کورتیزول (هورمون استرس) به خصوص برای کودکان و نوجوانان ایجاد کند. تحقیقات نشان داده افرادی که از نوشابه انرژیزا استفاده می‌کنند علائم استرس ناشی از کافئین داشته و به طور معمول این نوشیدنی‌ها کیفیت خواب را نیز کاهش می‌دهد.

وی افزود: همچنین نوشابه‌های انرژیزا روی عملکرد معده تأثیر گذاشته و برای افراد مشکلات هاضمه و التهاب معده ایجاد می‌کند، حتی می‌تواند مستعد به بروز التهاب کبدی و کبد چرب نیز شود. یکی دیگر از مشکلاتی که می‌تواند برای فرد به وجود آورد به دلیل شکر و قند استفاده شده در این نوع نوشیدنی‌ها چاقی و اضافه وزن را برای افراد ایجاد کرده و احتمال دیابت را نیز افزایش می‌دهد. بنابراین با توجه به عوارضی که می‌تواند برای افراد ایجاد کند، استفاده از این نوع نوشیدنی‌ها به بیماران قلبی، زنان باردار و شیرده، بیماران دیابتی و مبتلا به فشار خون و کودکان و نوجوانان توصیه نمی‌شود.

آمار مصرف نوشابه‌های انرژیزا

حاجی فرجی تصریح کرد: نکته دیگر این است که ثابت شده ۶۵ درصد افراد از نوشابه استفاده کرده و در معرض حمله قلبی قرار گرفته و علاوه بر آن به گفته متخصصین کلیه و مجاری، نوشابه‌های انرژیزا ادرار فرد را افزایش داده و توصیه می‌شود از نوشیدن این نوشابه‌های انرژیزا خودداری شود؛ زیرا موجب کاهش سطح سدیم در ادرار شده و

عظرات نوشابه‌های انرژیزا برای قلب

متخصص تغذیه بیان کرد: مصرف نوشابه‌های انرژیزا برای قلب تنها به افزایش ضربان قلب ختم نشده و باعث بروز حمله قلبی به ویژه در افرادی که مستعد هستند ایجاد خواهد کرد. کنه لذا به افراد توصیه می‌شود مراقب مصرف این نوع از نوشیدنی‌ها باشند. ضربان طبیعی قلب بین ۶۰ تپش است اما زمانی که نوشیدنی انرژیزا مصرف می‌شود ضربان قلب حدود ۳۰ درصد افزایش پیدا می‌کند و اگر فرد مستعد به حملات قلبی باشد، منجر به فیبریلاسیون دهلیزی یعنی ریتم غیر طبیعی ضربان قلب شود.

روی پلاسما تأثیر می‌گذارد. همچنین میزان بالای قند و شکر و شربت ذرت می‌تواند مقاومت به انسولین را افزایش داده و یک مقدمه بر بروز دیابت نوع دو در فرد باشد.

تأثیر نوشابه‌های انرژیزا در رشد کودکان

متخصص تغذیه ادامه داد: رشد کودکان یکی از مهم‌ترین مراحل زندگی آن‌هاست که تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار می‌گیرد. یکی از این عوامل، نظارت پزشکان بر تغذیه و سلامت کودکان است که می‌تواند تأثیر بسزایی در رشد صحیح آن‌ها داشته باشد. پزشکان با بررسی وضعیت جسمی و تغذیه‌ای کودکان، می‌توانند کمبودهای تغذیه‌ای را شناسایی کرده و راهکارهایی برای جبران آن ارائه دهند.

وی اظهار داشت: یکی از مهم‌ترین مواد مغذی برای رشد کودکان، کلسیم است که نقش اساسی در استحکام استخوان‌ها و رشد بدن ایفا می‌کند. کمبود کلسیم می‌تواند موجب اختلال در رشد کودکان شده و آن‌ها را در معرض مشکلات استخوانی قرار دهد. بنابراین، هر عاملی که باعث کاهش جذب کلسیم یا دفع آن از بدن شود، می‌تواند بر رشد کودک تأثیر منفی گذارد.

توصیه می‌شود والدین و پزشکان به این موضوع که مصرف بیش ازحد نوشابه‌های گازدار نه‌تنها باعث دفع املاح ضروری بدن بلکه می‌تواند در رشد و بلوغ کودکان نیز اختلال ایجاد کند، توجه ویژه داشته باشند.

بنابراین، کودکان و نوجوانان از مصرف این نوشیدنی‌ها پرهیز کرده و به جای آن از منابع غنی کلسیم و سایر مواد مغذی استفاده کنند.



بیمارانی که نباید ذره‌ای آرد گندم یا جو مصرف کنند

جو وجود دارد، بنابراین مصرف هر ماده غذایی که از این دو غله تهیه شود، ممنوع است. از جمله این مواد می‌توان به نان، شیرینی، کیک، ماکارونی و بیسکویت اشاره کرد.
وی ادامه داد: جایگزین‌های مناسب برای این بیماران شامل برنج، ذرت، سیب‌زمینی و کینوا است. در وعده‌های غذایی مانند شام و ناهار، بهتر است این افراد به‌جای نان، پلو و سیب‌زمینی مصرف کنند. همچنین در وعده صبحانه، می‌توانند به‌جای نان، سیب‌زمینی با تخم‌مرغ، کینوا یا پنیر یا از نان‌های بدون گلوتن استفاده کنند. این نان‌ها از آرد برنج، آرد سیب‌زمینی، آرد سویا یا آرد تهیه می‌شوند.

متخصص تغذیه مطرح کرد: بیماران مبتلا به سلیاک نباید حتی ذره‌ای آرد گندم یا جو مصرف کنند، چراکه کوچک‌ترین میزان گلوتن هم برایشان مضر است. ازاین‌رو، هنگام خرید رب گوجه‌فرنگی، رب انار، کنسروها، ادویه‌ها و حتی ماست باید برجسب محصول را بررسی کنند تا از عدم وجود آلودگی با آرد گندم و جو مطمئن شوند. برای اطمینان بیشتر، توصیه می‌شود برخی اقلام مانند رب گوجه و ماست را در منزل تهیه کنند.

وی اظهار داشت: نکته‌ای که بیماران مبتلا به سلیاک این است که اگر می‌خواهند از مواد غذایی بیرون مانند رستوران استفاده کنند باید توجه داشته باشند که مواد اولیه غذای مورد نظر نیز نباید حاوی نان یا آرد گندم باشد زیرا مصرف آن برای فرد خطرناک است.



توصیه می‌شود افراد هنگام غذا خوردن در رستوران درباره مواد اولیه غذا پرس‌وجو کنند.

در فست‌فودها نیز اکثر غذاها دارای گلوتن هستند، مگر اینکه فرد غذایی مانند مرغ سوخاری را در خانه و با آرد برنج و ادویه‌های سالم تهیه کند.

رژیم غذایی در بیماران مبتلا به التهاب روده

حکمت‌دوش در ادامه گفت: علت دقیق این بیماری مشخص نیست، اما به نظر می‌رسد باکتری‌های پاتوژن و آلودگی‌های غذایی در افراد دارای استعداد ژنتیکی، باعث بروز التهاب در روده شوند. درمان اصلی این بیماران دارودرمانی است. اما رژیم غذایی سالم می‌تواند شدت بیماری را کاهش دهد و نیاز به دارو را کم کند.

پزشک عمومی بیان کرد: رژیم غذایی بیماران مبتلا به التهاب روده باید سالم، تمیز و خوب پخته شده باشد. همچنین این افراد نباید مواد غذایی نفاخ مانند حبوبات، هندوانه، گیلاس و زردآلو مصرف کنند. اما مصرف موز، مرکبات شیرین، سبزیجات پخته مانند اسفناج، هویج، گوجه‌فرنگی و کدو برایشان مفید است.

وی با اشاره به اینکه بیماران التهاب روده مانند بیماران مبتلا به سلیاک نیازی به قطع صددرصدی گندم ندارند ادعان کرد: مصرف گندم و جو در بیماران التهاب روده به صورت محدود قابل استفاده است و مانند بیماران سلیاک نیازی به حذف کامل آن ندارند اما توصیه می‌شود این افراد مصرف نان را کاهش داده و بیشتر برنج و سیب‌زمینی را

سپهرغرب، گروه سلامت: **متخصصان معتقدند نوشیدنی‌های انرژیزا ۳۰ درصد ضربان قلب را افزایش داده و باعث ایجاد ریتم غیرطبیعی ضربان می‌شود؛ ریتم غیر طبیعی ضربان قلب می‌تواند منجر به سکته و مرگ افراد شود.**



حاجی فرجی

سال‌های زیادی از معرفی اولین نوشابه‌های انرژیزا به بازار جهان و ایران نمی‌گذرد، اما طی همین زمان این نوشابه‌ها طرفداران پرو و پا قرص خود را به ویژه میان نوجوانان و جوانان پیدا کرده است. این درحالی است که هر چه جلوتر می‌رویم، مطالعات مربوط به این نوشیدنی‌ها، مشابه مطالعات قدیمی‌تر نشان می‌دهد که استفاده مستمر از آن‌ها، عوارضی بسیار جدی به دنبال دارد، اما این عوارض چیست و آخرین مطالعات در این زمینه چه می‌گویند؟ در مطالعات متعددی که طی ۱۰ سال گذشته انجام شده، به دفعات مشخص شده است که مصرف نوشابه‌های انرژیزا، می‌تواند به کلیه‌ها آسیب جدی وارد کند. در یکی از آخرین مطالعات در این زمینه که در سال ۲۰۲۰ منتشر شده است محققان دانشگاه فلوریدا به این نتیجه رسیدند که مصرف بالای این نوشابه‌ها به واسطه داشتن میزان بالای ماده تورین، می‌تواند باعث آسیب جدی به کلیه‌ها شود. این موضوع حتی وقتی فرد تنها برای مدتی کوتاه سراغ مصرف زیاد این نوشابه‌ها می‌رود هم می‌تواند روی دهد.

افزایش فشار خون

محمد حاجی فرجی متخصص تغذیه در گفتگو با خبرنگار مهر در رابطه با نوشابه انرژیزا و عوارض این نوع نوشیدنی‌ها بر روی جسم و روح کودکان و نوجوانان گفت: باور عامه این است که نوشیدنی‌های انرژیزا، انرژی و تحمل بیشتری به فرد در انجام فعالیت‌های سیستمی، روحی و روانی می‌دهد. ترکیب اصلی این نوع نوشابه‌ها کافئین، جنسینگ، عصاره گوارانا (GUARANA)، شکر، گروهی از ویتامین‌های ب و تا حدودی ال-کارنیتین (L-CARNITINE) که برای ورزشکاری‌ها کاربرد داشته و به صورت مکمل برای افزایش انرژی، کاهش خستگی، تمرکز و افزایش نشاط در فرد مصرف می‌شود.

وی ادامه داد: نکته قابل توجه در رابطه با این نوع نوشیدنی‌ها تغییراتی است که در سیستم بدن افراد ایجاد کرده و باعث مشکلاتی اعم از فشار خون، سرعت و ریتم ضربان قلب را بالا می‌برد، ناتوانی در عملکرد قلبی می‌شوند. به عبارتی فانکشن (وظیفه) و مکانیزم بدن را دچار تغییر می‌کنند.

عوارض کافئین در نوشابه‌های انرژیزا
حاجی فرجی ادعان کرد: ماده مؤثر و اصلی

سپهرغرب، گروه سلامت: **متخصص تغذیه گفت: افرادی که مبتلا به بیماری سلیاک هستند باید رژیم غذایی بدون گلوتن داشته باشند، بنابراین مصرف هر ماده غذایی که در آن گلوتن**



حکمت‌دوش

وجود دارد؛ ممنوع است.

آزیتا حکمت‌دوش پزشک عمومی و متخصص تغذیه به نکات مهمی درباره رژیم غذایی بیماران مبتلا به سلیاک و التهاب روده اشاره کرد.

حکمت دوست در خصوص رژیم بیماران مبتلا به سلیاک گفت: این افراد باید رژیم غذایی بدون گلوتن داشته باشند. گلوتن در گندم و

قدرتمندتر از ترامپ هم نمی‌تواند مردم غزه را کوچ بدهد



یک تشکیلات زیر اشغال است، قدرت تصمیم‌گیری ندارد و نمی‌تواند چیزی از واقعیت را تغییر بدهد.

انقلاب اسلامی ایران الگو منحصر به فرد برای جنبش‌های آزادی بخش

به گفته شیخ حسین قاسم، جمهوری اسلامی

ایران از زمان انقلاب که ۴۶ سال از آن می‌گذرد در کمک به فلسطین هیچ کوتاهی نکرده است. امام خمینی (ره) زمانی که در عراق بودند قبل از اینکه به ایران برگردند با وجود اینکه گفته می‌شد مقاومت فلسطین مارکسیسم و سوسیالیست و چپ است و هنوز جنبش‌های جهاد اسلامی و حماس شکل نگرفته بود، امام فتوا دادند که اهدای خمس و زکات به مقاومت فلسطین جایز است. زمانی که انقلاب اسلامی ایران پیروز شد اولین کاری که امام خمینی انجام دادند سفارت رژیم صهیونیستی را بسته و پرچم آن را پایین آوردند و به جای آن سفارت فلسطین را راه انداخته و پرچم فلسطین را بالا بردند. همچنین امام برای همبستگی مسلمانان

افزایش ۳۵ درصدی ظرفیت پروازهای نروزی

امیدواریم پروازها به زودی انجام شود. برنامه ای برای کنسلی پروازها نداریم.

آغاز پروازهای حج تمتع از ۱۳ اردیبهشت خانلری به پروازهای حج نیز اشاره کرد و گفت: بنا داریم طبق روش و قاعده‌ای که طی سنوات گذشته بود، ۵۰ درصد ظرفیت پروازی میانالله الحرام توسط ایران‌ایر انجام شود. مطابق برنامه‌ریزی انجام شده در صدت ۲۸ روز

پروازهای رفت و ۲۶ پروازهای برگشت از ۲۱ مرکز استان و شهرهایی که سازمان حج و زیارت برنام‌ریزی‌های لازم را انجام داده‌ایم که

سپهرغرب، گروه ایران و جهان؛ مشاور فرهنگی حماس تأکید کرد که طرح کوچاندن فلسطینیان موضوع جدیدی نیست، بلکه یک طرح قدیمی است و توطئه‌ها در فلسطین از زمان اشغال انگلیس‌ها در سال ۱۹۱۷ شکل گرفت و تا امروز ادامه دارد.

دونالد ترامپ ویرانی‌های ناشی از حملات صهیونیست‌ها در نوار غزه را بهانه کرد و خواستار تخلیه کامل منطقه غزه و کوچاندن اهالی آن به کشورهای عربی همسایه از جمله مصر و اردن و سیطره آمریکا بر این باریکه ۳۶۵ کیلومتری شده است.

رئیس‌جمهور آمریکا مدعی شده که «هدف از این طرح تضمین امنیت و آسایش فلسطینی‌ها به دور از خشونت و ناآرامی است و مصر و اردن باید این طرح آمریکایی را قبول کنند.» ترامپ مدعی است که دنبال امنیت و آسایش فلسطینی‌ها است، در صورتیکه تاکنون بیشترین نقش را در نسل‌کشی مردم فلسطین داشته و رژیم صهیونیستی توسط آمریکایی‌ها به مرگبارترین تسلیحات جنگی برای نسل‌کشی غزه مجهز شده است.

همچنین اظهارات ترامپ با واکنش منفی بسیاری از کشورهای به خصوص مصر و اردن مواجه شد و فلسطینیان این طرح را خطرناک و دعوت به پاکسازی نژادی مطرح کردند.
نگفته نماند، ترسیم نقشه جدید منطقه بر اساس دیدگاه آمریکا و الحاق نوار غزه به اراضی اشغالی صهیونیست‌ها از اهداف دیگر ترامب است.

جنبش مقاومت اسلامی فلسطین (حماس)، انگلیس، سازمان ملل، پادشاه اردن، رئیس‌اسبق اطلاعات عربستان، چین، محمود عباس و خطیب مسجدالاقصی نسبت به اظهارات ترامپ برای کوچ اجباری مردم غزه واکنش نشان داده و این اظهارات را رد کردند.
اظهارات ترامپ یک تحرک خطرناک برای توسعه مساحت اشغالگران صهیونیستی است. این اظهارات به زبان کشورهای

سپهرغرب، گروه ایران و جهان؛ مدیرعامل ایران‌ایر از افزایش ۳۵ درصدی ظرفیت پروازهای نروزی خبر داد و گفت: هیچ‌گونه افزایشی در نرخ بلیت هواپیما نخواهیم داشت.

حسین خانلری روز سه‌شنبه در بیان اینکه ۳۵ درصد افزایش پرواز را برای ایام نوروز در نظر گرفته‌ایم، گفت: قصد داریم از ۲۲ و ۲۳ اسفند تا ۱۵ فروردین این افزایش ظرفیت را داشته باشیم؛ برای رسیدن به این مراحل لازم بود هواپیماهایی را تعمیر کنیم.

وی افزود: با افزایش نرخ بلیت هواپیما مخالفیم و هیچ افزایشی اعمال نکردیم. زیرا نمی‌خواهیم برای مردم با این هزینه‌های زندگی

سپهرغرب، گروه ایران و جهان؛ گفته می‌شود تولید رمز ارز دلیل بخشی از ناترازی انرژی در ایران است و از سوی دیگر ارز دیجیتال راه دور زدن تحریم هاست، پس به نظر می‌رسد باید جدی تر از قبل فکری برای هدر رفت گاز فلر کرد.

پدیده استخراج رمزارز چند سالی است که سایه خود را بر سر شبکه برق ایران انداخته و مدیران صنعت برق بخشی از علت بیروز ناترازی برق را فعالیت استخراج کنندگان رمز اعلام می‌کنند.

برآوردهای رسمی نشان می‌دهد: ظرفیت نیروگاهی کشور از ۹۰ هزار مگاوات عبور کرده و میزان مصرف در ایام سرد سال حدود ۴۷ تا ۴۹ هزار مگاوات است؛ یعنی در صورتی که سوخت نیروگاهی تأمین شود، تولید برق تا دو برابر قابل افزایش است.

چندی پیش محمد اله‌داد معاون انتقال و تجارت خارجی شرکت مدیریت تولید، انتقال و توزیع نیروی برق ایران گفته بود، فعالیت ماینرها علت بخشی از ناترازی هاست.

وی خاطرنشان کرد؛ با وجود اینکه در کشور، فعالیت مجاز ماینینگ تعریف شده اما برخی از افراد هم اقدام به واردات غیرمجاز دستگاه‌های ماینر به کشور می‌کنند و هم از این دستگاه‌ها بخشهای عمومی از جمله روستایی، کشاورزی، خانگی شهری، کارگاه‌های کوچک و مغازه‌ها استفاده می‌کنند که این مساله منجر به تحمیل یک بار پیش‌بینی نشده به شبکه برق کشور می‌شود.
به گفته وی، در برخی از مناطق جنوبی کشور رشد بار قابل توجهی مشاهده شده و البته ماینرهای زیادی هم در این مناطق شناسایی شده است.

دور زدن تحریم بانکی با گاز فلر
سوزاندن گازهای همراه نفت در مشعل‌ها،

■ چهارشنبه ۱۴۰۳

■ سال سیزدهم ■ شماره ۳۰۶۹



مراستنی کنید

حدیث

بیمار ازم، صی

قِبْلَةُ طَلَبِ الْجَوَائِجِ مِنَ النَّاسِ جِوَالِبِنِي الْحَاضِرِ وَ كِتْمَةُ الْجَوَائِجِ إِلَى النَّاسِ مِذْلَةُ وَهُوَ الْفِقْرُ الْحَاضِرُ؛ کِم

خواهش کردن از مردم، بی‌نیازی حاضر و زیاد خواهش کردن از مردم، خواری و فقر حاضر است.



مجاهدان مقاومت در غزه حافظ قرآن هستند

مشاور فرهنگی حماس در پایان مطرح کرد: هر کس می‌خواهد سرزمین خود را از اشغال آزاد کند باید عقیده درست در دل فرزندانش بکارد و این امری است که نخبگان فرهنگی در غزه روی آن تمرکز کرده‌اند.
بیشترین مجاهدان مقاومت در غزه حافظ قرآن هستند. فلسطین مثل همه جای دنیا نیست که در آنجا یک آیه یا یک سوره بخوانی بلکه باید همه قرآن از سوره الفاتحه تا الناس را خواند و حفظ کرد. ممکن است حفظ قرآن هشت تا ده سال طول بکشد. مردم فلسطین عقیده دارند و می‌دانند دنیا ارزشی ندارد و همه ما در اینجا مهمان هستیم. با این عقیده رشد می‌کنند و روح و جسدشان را تقدیم می‌کنند. در راه شهید حتی رهبران‌مان را تقدیم می‌کنیم؛ مثل شهید قاسم سلیمانی، شهید اسماعیل هنیه، شهید صالح العاروری، شهید سید حسن نصرالله و شهید سید هاشم صفی‌الدین.

زمین‌گیر به دنبال سرخط آوردن آنهاست؛ هرچند تحریم‌های آمریکا تأمین قطعات برای هواپیماها را دشوار کرده است.

مدیرعامل هما در خصوص هواپیماهای ATR

نیز گفت: پس از برجام ۱۳ فروند هواپیماي ATR خریداری شده بود که سررسید تعویض قطعات آنها سه سال گذشته بوده و عمده قطعات مربوط به لن‌دینگ و موتور است که به دنبال تعمیر این هواپیماها هستیم تا مجدد به خط پروازی بازگردند.

وی در پایان گفت: بودجه خوبی در این زمینه از سوی وزارت راه و شهرسازی به این شرکت اختصاص یافته و امیدواریم با تعمیر آنها طی شش ماهه ابتدایی سال آینده به چرخه پروازی بازگردند.

سمت رفته که تولید گاز فلر تا حدودی مدیریت شود که یکی از فرایندهای آن تولید برق است که وارد شبکه شود یا در صورت مازاد و ضرورت آن را در راستای تولید رمزارز استفاده شود.

رمزارزها به عنوان یک ابزار مالی جدید و مستقل، می‌تواند به ایران کمک کند تا در اقتصاد دیجیتال فعال‌تر شود و بخشی از مشکلات ناشی از تحریم‌ها را کاهش دهد.

بسیاری از کشورها از جمله عربستان و عراق در حال حاضر به سمت توسعه زیرساخت‌های رمزارزی حرکت کرده‌اند و ایران نیز با بهره‌گیری از فرصت فلرینگ می‌تواند از قافله عقب‌نماند و این‌کار می‌تواند منجر به افزایش ارزش پول ملی نیز شود.

همانطور که گفته شد ایران یکی از کشورهای مستعد برای استخراج رمزارز از گاز فلر است، بطوریکه براساس برآوردهای رسمی ایران روزانه ۴۰ میلیون مترمکعب گاز فلر دارد. براساس آمار سال ۲۰۲۱ ایران با ۱۸٫۵ میلیارد مترمکعب گاز مشعل سوزانده شده در جایگاه دوم جهان قرار دارد. روسیه با ۲۶٫۴ میلیارد مترمکعب گاز فلر در رتبه نخست قرار دارد. عراق نیز با فاصله کمی از ایران (۱۷٫۷ میلیارد مترمکعب) در جایگاه سوم قرار دارد.

همچنین، براساس برخی گزارش‌ها متوسط قیمت صادرات گاز در حال حاضر، ۳۰ سنت است که بر این اساس بیش از ۵ میلیارد دلار خسارت سالانه سوزاندن گازهای فلر ایران است. این درحالی است که میزان صادرات گاز ایران ۱۷٫۳ میلیارد مترمکعب در سال ۲۰۲۱ بوده است. این آمار نشان دهنده این مسئله است که ایران بیش از میزان گاز صادراتی، گاز سوزانده است. بنابراین، استفاده از گاز فلر در ایران برای تولید رمزارز قانونی می‌تواند پیامدهای مثبتی برای اقتصاد کشور داشته باشد. یعنی از یکسو، از هدررفت سرمایه ملی جلوگیری می‌شود و از سوی دیگر، کشور از جریان فناوری جهان عقب نمی‌ماند.

گاز فلر فرصتی برای دور زدن تحریم‌های بانکی ایران

برق ارزان تولید شده از گاز فلر برای این منظور استفاده کرد.

مانند انرژی‌های تجدیدپذیر و گاز همراه نفت، فلر، هستند.

در واقع، صنعت استخراج بیت‌کوین و ارز دیجیتال به دلیل مصرف شدید برق با چالش‌های زیادی مواجه است، زیرا برخی از کشورها به دلیل بحران کمبود انرژی و افزایش قیمت آن، ارزهای دیجیتال را ممنوع کرده‌اند.

گاز به فلر به داد تحریم نفت می‌رسد
در شرایطی که تحریم‌ها موجب بلوکه شدن درآمدهای نفت و گاز ایران شده، استخراج ارز دیجیتال از گاز فلر قطعاً فرصتی طلایی محسوب می‌شود. این تجربه در کشورهایی مانند آمریکا و آرژانتین موفقیت‌آمیز بوده و نشان داده که تبدیل گاز فلر به ارز دیجیتال فرآیندی سودآور است. از طرفی کشورهای تحت تحریم مانند ونزوئلا و روسیه نیز بارها از ارز دیجیتال برای معاملات نفت و گاز خود استفاده کرده‌اند تا از محدودیت‌های تحریمی عبور کنند و مانع از بلوکه شدن پول‌هایشان شوند.

آرش نجفی رئیس کمیسیون انرژی اتاق ایران معتقد است سال‌هاست که تلاش‌هایی برای جمع‌آوری گازهای مشعل و استفاده از آن‌ها در صنایع مختلف صورت می‌گیرد که یکی از این کاربردها، تولید برق است.

وی می‌گوید، پتانسیل تولید برق از گاز فلر بسیار بالاست و با سرمایه‌گذاری مناسب می‌توان نیروگاه‌های مخصوصی برای این منظور احداث کرد.

این کارشناس انرژی با اشاره به اقدامات صورت گرفته در خصوص جمع‌آوری گاز فلر تصریح کرد: اخیراً و پس از ۱۰۰ سال از اکتشاف نفت با اهتمامی که صورت گرفته وضعیت به این

برق ارزان تولید شده از گاز فلر برای این منظور استفاده کرد.

استفاده از گاز فلر برای استخراج رمز ارز حتی در آمریکا

هم اکنون شرکت‌های خصوصی در سرتاسر آمریکا ایجاد شده‌اند که با استفاده از گازهای ژائند حاصل از فعالیت‌های تولید سوخت‌های فسیلی برای استخراج نیرو، فعالیت استخراج رمز ارز را در کنار پایگاه‌های موجود نفت و گاز راه‌اندازی کرده‌اند.

اما این امر روز به روز دشوارتر می‌شود زیرا بعضی از ایالت‌ها، مقررات سختگیرانه‌ای را در خصوص ارزهای دیجیتال وضع می‌کنند. اکنون، بسیاری از شرکت‌های ارز دیجیتال به دنبال راه‌اندازی فعالیت‌های مشابه در آرژانتین و تقویت ارز ضعیف این کشور هستند. برای نمونه، شرکت «گیگا انرژی سولوشنز» به دنبال توسعه فعالیت‌های استخراج رمزارز در بازارهای جدید است.

استان مندوزا در آرژانتین، دومین ذخیره بزرگ گاز شیل جهان به نام واکا موثرتر از در خود جای داده است که می‌تواند مقادیر زیادی انرژی دچار هدررفت را برای استخراج کنندگان ارز دیجیتال فراهم کند. گیگا انرژی با جمع‌آوری گاز فلر برای تأمین نیروی مورد نیاز دیتاسنترها در محاسبات انرژی‌بر، فعالیتان در کاهش انتشار جهانی متان مشارکت می‌کند.

بدون تردید ارزهای دیجیتال بخشی از سیستم پولی جهان بوده و در آینده نیز به کشورهای بیشتری گسترش خواهد یافت.

بنابراین کشورها برای ایجاد تعادل بین تولید رمزارز و مصرف برق، به دنبال منابع دیگر تولید