

این بیماری کاربران کامپیوتر را تهدید می کند

عضو هیأت مدیره انجمن علمی اپتومتری ایران نسبت به تبعات شیوع سندروم بینایی استفاده از کامپیوتر هشدار داد.

به گزارش گروه سلامت خبرگزاری فارس، تقی نقدی، عضو هیأت مدیره انجمن علمی اپتومتری ایران به سندروم بینایی استفاده از کامپیوتر اشاره کرد و گفت: این سندروم یکی از اختلالات بینایی است که با دیجیتالی شدن زندگی و آموزش‌ها شاهد افزایش شیوع آن در بین دانش‌آموزان، دانشجویان و همه افرادی هستیم که با توجه به شغل خود به نحوی با صفحات دیجیتالی در ارتباط هستند.

وی افزود: سندروم بینایی استفاده از کامپیوتر (CVS) به مجموعه اختلالات بینایی و چشمی اشاره دارد که افراد حین استفاده از صفحات دیجیتالی مانند کامپیوتر، تبلت و موبایل تجربه می‌کنند. به گفته نقدی، این اختلال صرفاً مختص کاربران کامپیوتر نیست و با توجه به افزایش آموزش‌های مجازی و تبدیل شدن این نوع آموزش به یکی از روش‌های تدریس در سیستم آموزشی کشور توجه به این ختلال بیش از پیش اهمیت پیدا می‌کند.

وی ادامه داد: این اختلال همراه با یک سری علائم بینایی مثل تاری دید، حساسیت به نور، خستگی چشم و گردن و شانه، بخش نور از صفحات دیجیتالی، سردرد، چشم درد، گاهی پلک زدن بیش از حد، خشکی چشم و سوزش چشم بروز می‌کند.

نقدی افزود: طبق جدیدترین مطالعات اپیدمیولوژی شیوع این اختلال به بیش از ۷۰ درصد در بین کاربران صفحات دیجیتالی می‌رسد.

کاندیدای دکتری تخصصی اپتومتری از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی- تأکید کرد: استفاده از عینک‌های غیر استاندارد بدون معاینه چشم، ساخت غیراصولی و غیر علمی عینک طبی در مراکز غیرمجاز، عدم اصلاح عیوب انکساری، مطالعه در فواصل کم بینایی، تمرکز بیش از حد به صفحات دیجیتالی، عدم استفاده از عدسی‌های عینک مناسب و پلک زدن باعث تشدید سندروم بینایی استفاده از کامپیوتر در بین کاربران صفحات دیجیتالی می‌شود.

نقدی با عنوان این مطلب که یک راه کم هزینه برای کاهش احتمال بروز این سندروم پیروی از قانون ۲۰/۲۰/۲۰ است، افزود: این قانون ساده بیان می‌کند که به ازای هر ۲۰ دقیقه مطالعه و کار نزدیک به مدت ۲۰ ثانیه به فاصله ۲۰ فوت که تقریباً همان ۶ متر است، نگاه شود. البته در تعداد زیادی از افراد نیاز به مداخله درمانی لازم است.

این اپتومتریست گفت: کاربران صفحات دیجیتالی در صورت بروز این مشکل با مراجعه به همکاران اپتومتریست به عنوان مراقبین اول بینایی و همکاران چشم پزشکی، ضمن معاینه چشمی و بررسی سندروم بینایی کامپیوتر، می‌توانند توصیه‌ها و اقدامات درمانی لازم را دریافت و در صورت نیاز با ساخت اصولی و علمی عینک طبی و انتخاب عدسی مناسب با نیاز بینایی فرد تحت نظر همکاران اپتومتریست باعث کاهش مشکلات ثانویه و افزایش اثر بخشی عینک ساخته شده شوند.

نقدی افزود: انجمن علمی اپتومتری ایران در راستای سیاست‌های ابلاغی وزارت بهداشت در زمینه ارتقا سلامت بینایی جامعه و پیشگیری از اختلالات بینایی اقدام به برگزاری دوره‌های بازآموزی برای همکاران اپتومتریست می‌کند.

قند مصرفی سالمندان باید فیبر دار باشد

یک دکترای تغذیه گفت: قند موجود در سیب زمینی، جو و ذرت به تثبیت قندخون کمک می‌کند

به گزارش خبرگزاری مهر، منصور رضایی، در گفت‌وگو با رادیو سلامت افزود: سالمندان مانند سایر گروه‌های سنی، نیاز به مصرف پروتئین، کربوهیدرات و چربی دارند. این افراد باید پروتئین با کیفیت مصرف کنند و وی ادامه داد: جذب مواد مغذی در دوران سالمندی کاهش می‌یابد. در غذاهایی گیاهی به علت داشتن فیبر جذب املاح پایین‌تر است. بنابراین افراد باید از غذاهای گیاهی و حیوانی استفاده کنند

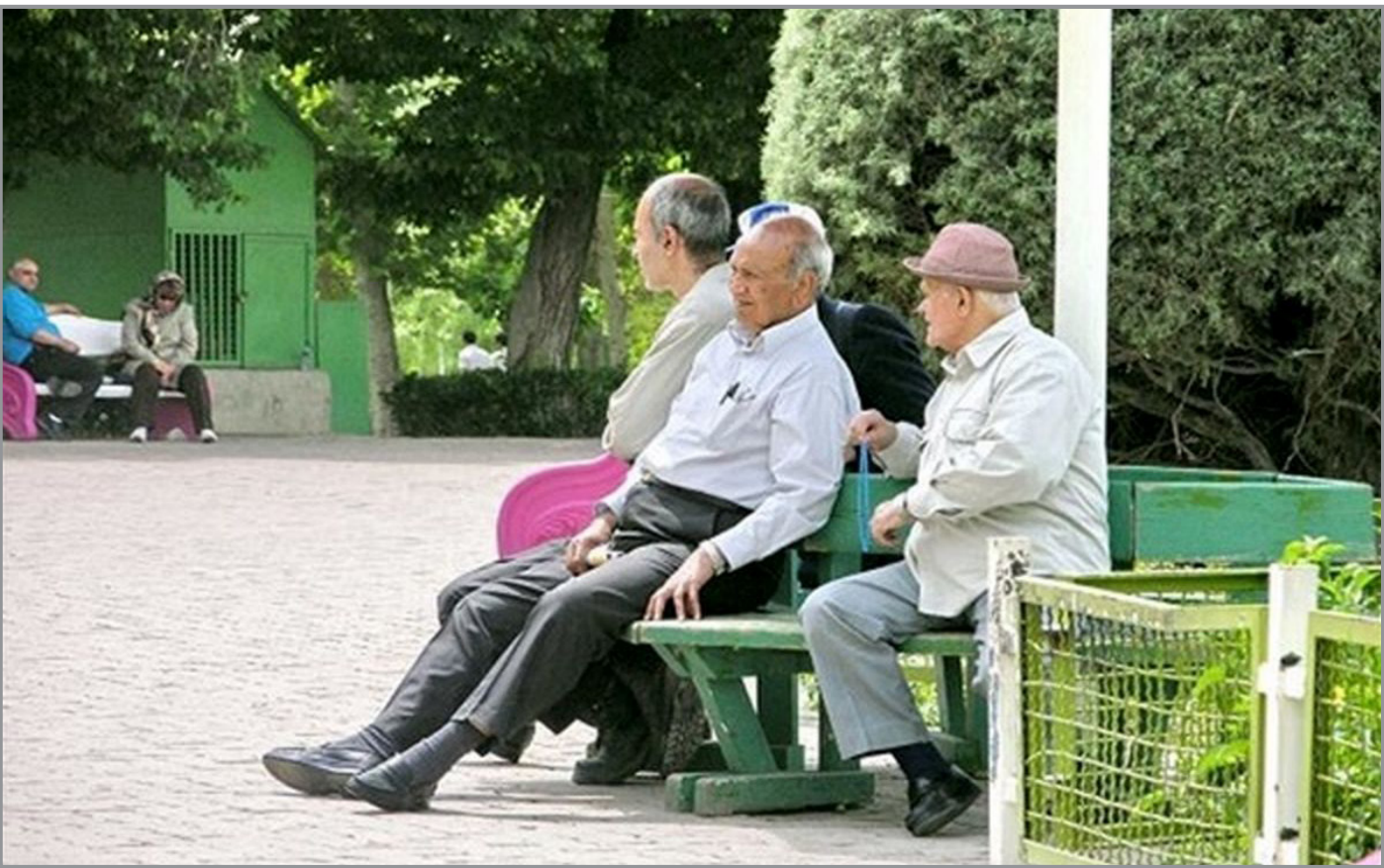
رضایی به افزایش مصرف مایعات در سالمندان اشاره و تصریح کرد: این افراد بهتر است مایعات را از طریق مصرف انواع سوپ، آش‌ها خورش‌ها و شیر و میوه و سبزی تأمین کنند؛ چون مصرف آب به تنهایی نمی‌توانند تأمین کنند املاح مورد نیاز بدن باشد

وی با تأکید بر اینکه قند مصرفی در سالمندان باید قند فیبردار باشد، گفت: غلات کامل، فرد را دچار نوسان قند خون نمی‌کند، و قند ساده موجود در میوه‌ها به این افراد کمک می‌کند. قند موجود در سیب زمینی جو و ذرت به تثبیت قند خون کمک می‌کند

این دکترای تغذیه با تأکید بر مصرف روزانه تخم مرغ ادامه داد: تمام غذاهای حیوانی ویتامین b۱۲ دارند. این ویتامین از انتهای روده جذب می‌شود و افراد سالمند که دچار آن هستند ممکن است به کم خونی کشنده دچار شوند. وی به کسانی که دچار بی‌بوست هستند، توصیه کرد: رعایت این نکات در این افراد کمک کننده‌است.

اول تحرک بدنی، و دوم مصرف مایعات به جز چای، و سوم مصرف غذاهای حاوی فیبر اگر این روش‌ها مؤثر واقع نشد از جایگزین کردن روغن زیتون به جای سایر روغن‌ها دمنوش گل محمدی و گلاب و زنجبیل کمک بگیرند.

علت پرداخت نشدن معوقات بازنشستگان اعلام شد



قشر باشیم.
وی با تأکید بر تلاش های دکتر سالاری برای تحقق تعهدات به بازنشستگان به توافق اولیه جهت صدور احکام جدید و پرداخت آن با اعمال متناسب سازی در اردیبهشت و پرداخت معوقه فروردین ماه

به خصوص تشکیل صندوق امید رفاه برای کمک به معیشت و زندگی بازنشستگان بابت امکان خریدهای آسان در قالب مشارکت ۳ جانبه کانونعالی، بانک رفاه و فروشگاههای بازنشستگان تامین اجتماعی در سخنانی دراین راستا شاهد اتفاقات خوب برای این

ایلتا: رئیس کانون عالی بازنشستگان تامین اجتماعی علت عدم پرداخت معوقات فروردین در خرداد ماه را اعلام کرد.

محمد اسدی رئیس کانون عالی بازنشستگان تامین اجتماعی در سخنانی به جلسات برگزار شده با بانک رفاه کارگران

پشت پرده گرانی مداوم لبنیات در بازار فاش شد



هیچ‌کدام از طرف‌های حاضر، نقش خود در گرانی لبنیات را نپذیرفت و همگان متفق‌القول، خود را تحت‌فشار هزینه دانستند. گرچه جای خالی نماینده شبکه توزیع در این میزگرد

ندارند، به‌طوری‌که تاکنون ۸۰۰ واحد لبنی تحت‌فشار هزینه‌ها تعطیل شده‌اند.

مقصر گرانی لبنیات، بخش توزیع است
مجتبی عالی: گرہ بازار لبنیات این است که چرخه توزیع را مدنظر قرار نمی‌دهیم. الان به‌طور میانگین قیمت در کارخانه اغلب محصولات ۴۰ درصد پایین‌تر از قیمت مصرف‌کننده آن است، یعنی دامدار که با مصرف نهاده شیر تولید و واحد لبنیاتی که این شیر خام را به محصول تبدیل می‌کند درمجموع با حساب همه هزینه‌ها و پول شیر، ۶۰ درصد قیمت محصول لبنی را می‌گیرند و توزیع که این محصول را به مصرف‌کننده می‌رساند ۴۰ درصد از قیمت نهایی، قیمت فعلی شیر خام برای دامدار صرف ندارد و برای جبران هزینه‌ها باید به کیلویی ۳۴ قیمت ضروری به مصرف‌کننده فشار نیاورد، ناچار هستیم شبکه توزیع را اصلاح کنیم تا بخشی از سهم ۴۰ درصدی به دامدار برسد. در این صورت مصرف‌کننده مشمول گرانی نخواهد شد.

کسی گرانی لبنیات را گردن نگرفت
در بخش پایانی میزگرد، بحث به وضعیت تسویه پول شیر خام کشیده شد؛ موضوعی که دامداران از طولانی شدن زمان تسویه گلایه داشتند و نماینده صنایع لبنی ضمن تذکری طولانی شدن فرآیند، مدعی پیش‌پرداخت پول برای خرید شیر خام شد. در این بخش دوطرف با کسانی تماس گرفتند تا ادعای خود را اثبات کنند. در مورد ادعای دامداران مشخص شد که بسیاری از ایستگاه‌های جمع‌آوری شیر دامداری‌های خرد پول خود را با چک‌های مدت‌دار دریافت می‌کنند. درنهایت،

شمارش معکوس برای عرضه بنزین سوپر وارداتی

کرده بود. با وجود طی شدن مراحل مختلف دستیابی به مجوزها و ایجاد زیرساخت‌ها، طی این مراحل و به‌عبارتی گذر از بروکراسی برای اجرای یک مصوبه قانونی، بیش از انتظارها طولانی شد.

بررسی‌های نشان می‌دهد که احتمال عرضه نخستین محموله بنزین سوپر وارداتی توسط بخش خصوصی در تهران و چند کلانشهر کشور، طی یک‌ماه آینده وجود دارد و به‌عبارتی، پیش از پایان تابستان، این بنزین جدید که نحوه عرضه و قیمت خاص خود را خواهد داشت، به سید سوخت کشور افزوده می‌شود.

اجرای این مصوبه و هدایت تقاضای خودروهای لوکس به سبد بنزین سوپر وارداتی، یک تا چند درصد از بار تقاضای بخش بنزین عادی در کشور را کاهش خواهد داد و در جهت کاهش ناترازی بنزین، موثر خواهد بود.

طی شدن است تا واردات و توزیع این نوع بنزین به مرحله اجرا برسد.

همچنین، علیرضا نظری، رئیس مرکز ملی مطالعات، پایش و بهبود محیط کسب‌وکار وزارت اقتصاد در پایان اردیبهشت‌ماه امسال با بیان اینکه «طبق اعلام وزارت نفت تا دو ماه دیگر بنزین ویژه وارد کشور می‌شود»، گفته بود: «مهلت یک‌هفته‌ای هیئت مقررات‌زدایی و بهبود محیط کسب‌وکار به وزارت نفت جهت تکمیل زیرساخت اتصال سامانه تخصصی دستگاه یاد شده به درگاه ملی مجوزهای کشور است».

آنچه مشخص است بروکراسی اداری و ایراداتی که روی کاغذ وزارت اقتصاد به اجرای این مصوبه گرفته بود و عدم توجه برای ضرورت اتمام این بروکراسی کاغذی، مصوبه واردات بنزین سوپر را در طی ۱۰ ماه گذشته زمین‌گیر

در این خصوص به تصویب رسیده بود، ابلاغ شد. در این مصوبه آمده بود که «واردات و توزیع بنزین ویژه (سوپر) توسط اشخاص حقوقی دارای مجوز از وزارت نفت با قیمت غیرایران‌های به‌صورت مجزا از زیرساخت‌های توزیع سوخت یارانه‌ای، با رعایت قوانین و مقررات مجاز است».

از تاریخ ابلاغ این مصوبه تا امروز حدود ۱۰ ماه می‌گذرد، اما از اجرایی شدن این مصوبه خبری نیست. محسن پاکنژاد، وزیر نفت، اردیبهشت‌ماه امسال در خصوص این مصوبه و زمان اجرای آن گفته بود: «مصوبه‌ای در خصوص واردات بنزین ویژه یا سوپر وجود دارد که مقدار واردات و قیمت تمام‌شده از مبنای قیمت‌گذاری خواهد بود. این موضوع هم‌اکنون در هیئت مقررات‌زدایی و نظارت وزارت اقتصاد در حال بررسی است و مراحل نهایی آن در حال

تسنیم نوشت: احتمال عرضه نخستین محموله بنزین سوپر وارداتی توسط بخش خصوصی در تهران و چند کلانشهر کشور، طی یک‌ماه آینده وجود دارد و به‌عبارتی، پیش از پایان تابستان، این بنزین جدید که نحوه عرضه و قیمت خاص خود را خواهد داشت، به سبد سوخت کشور افزوده می‌شود.

بنزین سوپر وارداتی که آزادشدن واردات آن به مصوبه آبان سال گذشته بازمی‌گردد، آخرین مراحل هماهنگی و صدور مجوزها برای عرضه را پشت سر می‌گذارد و به‌نظر می‌رسد در آینده‌ای نزدیک شاهد عرضه نخستین محموله بنزین سوپر وارداتی در برخی جایگاه‌های عرضه در تهران و تعدادی از کلانشهرهای کشور باشیم.

۲۲ آبان‌ماه سال گذشته بود که اولین خبر از آزادسازی واردات بنزین سوپر را منتشر کرد و مصوبه هیئت وزیران که

ورودی سدها ۴۲ درصد کاهش یافت



از ابتدای سال آبی (مهرماه) تا ۱۸مرداد میزان ورودی مخازن کل معادل ۲۳ میلیارد و ۵۶۰میلیون مترمکعب بوده که کاهش ۴۲ درصدی ورودی سدها را نسبت به سال گذشته نشان می‌دهد.

به گزارش خبرنگار مهر، از ابتدای سالی آبی (مهرماه) تا ۱۸ مرداد میزان ورودی مخازن کل معادل ۲۳ میلیارد و ۵۶۰ میلیون مترمکعب بوده که در مقایسه با مدت زمان مشابه سال گذشته این عدد به ۴۰ میلیارد و ۵۵۰ میلیون مترمکعب رسید که نشان دهنده کاهش ۴۲ درصدی ورودی سدها است.

خروجی سدها با ۲۶ میلیارد و ۴۳ میلیون متر مکعب نسبت به سال گذشته کاهش ۲۱ درصدی را نشان می‌دهد زیرا در مدت زمان مشابه خروجی سدها به ۳۳ میلیارد و ۶۵۰ میلیون مترمکعب می‌رسید.

حجم آب موجود مخازن اکنون ۲۱ میلیارد و ۴۶ میلیون مترمکعب ثبت شده که این عدد نسبت به سال قبل که عددی معادل ۲۸ میلیارد و ۹۳۰ میلیون مترمکعب بوده که نشان دهنده کاهش ۲۶ درصدی است.

همچنین حجم پرشدگی سدهای کشور ۴۳ درصد و ۵۷ درصد مخازن سدها خالی است.

بررسی موجودی سدهای کشور نشان می‌دهد سدهایی نظیر سدهای استان تهران، خراسان رضوی، قم، سیستان و بلوچستان، هرمزگان، گلستان، خراسان جنوبی، زنجان، کرمان، فارس و مرکزی در وضعیت نامطلوبی قرار دارند.

وضعیت ریزش‌های جوی چگونه است؟

همچنین ارتفاع کل ریزش‌های جوی کشور از ابتدای سال تا ۱۷ مرداد ماه معادل ۱۴۷.۴ میلیمتر بوده است این مقدار بارندگی نسبت به میانگین دوره‌های مشابه درازمدت (۲۴۲.۲ میلیمتر) ۴۰ درصد کاهش و نسبت به دوره مشابه سال آبی گذشته (۲۴۷.۶ میلیمتر) ۴۱ درصد کاهش را نشان می‌دهد.

همچنین بارندگی در استان‌های هرم‌گان، سیستان و بلوچستان، بوشهر و خوزستان بدترین وضعیت بارندگی نسبت به سال گذشته نشان می‌دهند و تنها استان گیلان وضعیت نرمال بارندگی را داشته است.

استقبال صنایع برای احداث نیروگاه خورشیدی چگونه است؟

رئیس سازمان انرژی‌های تجدیدپذیر گفت: صنایع کم و بیش از احداث نیروگاه‌های خورشیدی استقبال کرده اند و باید به دنبال تأمین ارز، ثبت سفارش و واردات تجهیزات و تهیه تجهیزات ساخت داخل باشند.

محسن طرز طلب معاون وزیر نیرو و رئیس سازمان انرژی‌های تجدیدپذیر و بهره وری انرژی در گفتگو با خبرنگار مهر با اشاره به رابطه با اینکه آیا صنایع استقبال خوبی از احداث نیروگاه‌های خورشیدی کرده‌اند، گفت: صنایع کم و بیش از احداث نیروگاه‌های خورشیدی استقبال کرده‌اند و باید به دنبال تأمین ارز، ثبت سفارش و واردات تجهیزات و تهیه تجهیزات ساخت داخل باشند. وی ادامه داد: مسائل و مشکلات برای همه وجود دارد و صنایع از این امر مستثنی نیستند، همچنین باید در نظر داشت که فرآیندها طولانی است با این وجود برخی از صنایع برای احداث نیروگاه‌های خورشیدی اقدام کرده‌اند

طرز طلب با اشاره به اینکه امیدواریم شاهد آغاز عملیات اجرایی تعدادی از پروژه‌ها با ظرفیت‌های بالا باشیم، خاطر نشان کرد: نیروگاه‌های تجدیدپذیری که مجوز دریافت کرده‌اند پیگیری‌های لازم را انجام داده و ثبت سفارش ریال تأمین ارز، مصوبه صندوق، واردات کالا را انجام داده‌اند به زودی عملیات اجرایی آنها آغاز می‌شود

به گفته این مقام مسئول روند کار نسبت به گذشته سرعت بیشتری گرفته است و ظرفیت‌های جدیدی نیز وارد مدار تولید می‌شود.

رئیس سازمان انرژی‌های تجدیدپذیر اضافه کرد: امیدواریم در هفته‌های پیش رو هر هفته ظرفیت‌های جدیدی را وارد مدار تولید کنیم

وی با اشاره به نیروگاه‌های سه مگاواتی احداث شده در محل توزیع برق، توضیح داد: بخشی از این نیروگاه‌ها از پایان مردادماه وارد مدار تولید می‌شود.

این مقام مسئول در پاسخ به این سوال که آیا احداث نیروگاه‌های سه مگاواتی صرفه اقتصادی دارد، توضیح داد: مسلماً احداث نیروگاه‌های سه مگاواتی توجیه اقتصادی دارد زیرا زمانی که از این نیروگاه‌ها صحبت می‌کنیم برای آن است که در محل مصرف مورد استفاده قرار گیرد و نیاز به احداث پست و خط انتقال نداشته باشد که این امر منجر به کاهش سرمایه گذاری می‌شود. معاون وزیر نیرو ادامه داد: با چنین اقدامی تلفات کاهش پیدا کرده و به مزایای بسیاری دارد که با بهره برداری آنها این مزیت‌ها مشخص می‌شود زیرا تأمین انرژی بدون تلفات برای شرکت‌های توزیع صورت می‌گیرد

وقتی راهکار نوین FRI در تولید نهاده دامی می‌تواند امنیت غذایی ایران را تضمین کند، چرا عده‌ای با حاشیه‌سازی به جنگ فناوری رفته‌اند؛ به راستی چه کسانی از وابستگی ایران به واردات سود می‌برند؟

به گزارش خبرگزاری مهر، از موضوعاتی که پاره‌ای از اوقات در سال‌های اخیر موجب اختلال در تأمین منابع دامی کشور شده، تأمین نهاده برای پرورش آنها بوده است. ایران سالانه بیش از ۷۰ درصد نهاده‌های دامی خود را وارد می‌کند این وابستگی، امنیت غذایی کشور را در معرض خطر قرار داده و ممکن است اختلالی کوتاه در واردات، قیمت محصولات اساسی مانند مرغ، تخم‌مرغ، گوشت و لبنیات را به سرعت افزایش دهد. بدیهی است که دستیابی به راهکارهای جایگزین و داخلی کم‌هزینه در این شرایط اهمیت بسیاری دارد.

گروه اقتصادی خبرگزاری مهر در جستجوهای خود برای یافتن راهکار درون‌زای جایگزین واردات با فناوری «Food Recycling Initiative» یا FRI که معنای آن ایده بازیافت غذا می‌شود مواجه شد که تجربه موفق‌ی در کشور استرالیا داشت.

بر این مبنا تلاش کردیم تا از زاویه‌ای تازه به موضوع امنیت غذایی و تاب‌آوری ملی نگاه کنیم و امکان عملیاتی شدن آن در ایران را طرح و بررسی کنیم. یافته‌های ما نشان می‌دهد که فناوری‌هایی مانند FRI می‌توانند با کاهش هزینه خوراک دام تا ۵۰ درصد صرفه‌جویی و کاهش وابستگی به واردات را موجب شود. گزارش‌های اخیر گروه اقتصادی

خبرگزاری مهر از این منظر صرفاً به ظرفیت‌های فناورانه و تجربیات موفق بین‌المللی از جمله داده‌های FAO و بانک جهانی پرداخته‌اند و هرگز وارد مصداق‌سازی درباره اشخاص حقیقی و حقوقی یا پروژه‌های داخلی نشده‌اند.

اما ظاهراً انتشار این مطالب به مذاق عده‌ای خوش نیامده و موجب ناراحتی آنها شده است. به طوریکه در پی انتشار این گزارش‌ها، فردی که خود را از اهالی رسانه می‌نامید که هویت رسانه‌ای او با جریان ضد انقلاب گره خورده است با به حاشیه راندن اصل موضوع به دنبال انتصاب این فناوری به فردی خاص که متخلف و بابت جرایم ملی و بین‌المللی تحت تعقیب است خواهان بررسی عملکرد خبرگزاری مهر در این موضوع از سوی رئیس سازمان تبلیغات اسلامی شد.

اتفاقاً این درخواست هرچند نادرست فرصت خوبی است تا مشخص شود آیا مهر به دنبال برجسته سازی یک فرد یا شرکت خاص بوده است یا کینه شخصی موجب انتصاب بی‌ربط آن به یک فرد و یا شرکت حقوقی شده‌است؟

مهر در پیگیری این فناوری اصلاً اشاره‌ای به شرکت یا فرد و افرادی خاصی نداشته و بعد از سال‌ها کار در عرصه خبر پروژه گروه اقتصادی آنقدر تجربه داریم که چنین خطا و لغزش فاحشی نداشته باشیم. خیلی روشن و بدون سوگیری در این مطالب نیز از هیچ فرد یا گروه خاصی حمایت نشده و همواره بر استقلال حرفه‌ای و منافع ملی تأکید داشته‌ایم. پیشنهاد می‌کنیم مدعیان کشف فسادهای اقتصادی

صیدی:

امیدوارم وضعیت نرخ ارز با دستور رئیس جمهور اصلاح شود

در خصوص جزئیات روند کار توضیحاتی در هفته‌های آتی ارائه خواهم کرد.

وی با اعتقاد بر اینکه بازار سرمایه، جای حرکت انتحاری نیست، افزود: در این بازار باید با تدبیر عمل کرد، زیرا هرگونه حرکت شتاب‌زده، ممکن است در نطفه خفه شود یا میوه، نارس از بین برود.

صیدی با بیان اینکه در جلسات خود با مسئولان مانند جلسه اخیر با رئیس‌جمهوری صراحتاً مسائل و راهکارهای رفع مشکلات بازار را مطرح کرده‌ام، گفت: به دنبال رفع مسائل هستیم که در این زمینه آقای وزیر اقتصاد هم همراهی خوبی داشته و دارند. دکتر مدنی‌زاده در مورد نرخ بهره حساسیت ویژه‌ای دارند و این مسئله را دنبال می‌کنند.

وی بیان کرد: موضوع نرخ بهره بسیار پیچیده شده و امیدوارم در تعامل سازمان برنامه و بانک مرکزی و وزارت اقتصاد سر و سامان بگیرد. رئیس سازمان بورس و اوراق بهادار در پاسخ سوالی مبنی بر شفاف نرخ ارز، گفت: چند روز قبل در جلسه با رئیس جمهوری، نکاتی را عرض کردم که ایشان دستوراتی به جناب وزیر و رئیس دفتر خود دادند که امیدوارم وضعیت موجود اصلاح شود.

کرده‌ایم که امیدوارم نتیجه بدهد.

خرید و فروش سهام عدالت با ارزش منصفانه انجام می‌شود

صیدی در خصوص آخرین وضعیت سهام عدالت گفت: منظور از آزادسازی سهام عدالت، تخصیص سهام مستقیم یا غیرمستقیم به تک‌تک افراد بود که بر این اساس آزادسازی صورت گرفته و ابهامی در خصوص آن وجود ندارد. نکته‌ای که اکنون وجود دارد، قابلیت معامله و خرید و فروش سهام عدالت است که قرار بود پس از برگزاری مجامع شرکت‌های سرمایه گذاری استانی سهام عدالت میسر شود.

وی تأکید کرد: هرچند مهلت برگزاری مجامع این شرکت‌ها تا ۳۱ تیرماه بود اما شرکت‌ها با مشکلاتی همراه بودند که اکنون پیگیر اتمام برگزاری مجامع هستیم تا با مدلی که در حال نهایی شدن است، خرید و فروش به ارزش منصفانه صورت گیرد.

رئیس سازمان بورس و اوراق بهادار گفت: این مدل به‌گونه‌ای خواهد بود که آسیبی متوجه حال سهام‌دار و کلیت بازار نشود که

قیمت کمک می‌کند

رئیس سازمان بورس و اوراق بهادار با اشاره به هدف اصلی عرضه خودرو در بورس کالا گفت: رسیدن به تعادل قیمتی و بهره‌مندی خودروساز از سودی که اکنون به جیب واسطه می‌رود، به عنوان مهم‌ترین هدف این اقدام تلقی شده و این نکته باید مدنظر باشد که مهم‌تر از شروع عرضه، تداوم آن است.

وی ادامه داد: اگر خودروساز به صورت حساب‌نشده و طی یک عملیات انتحاری اقدام به عرضه کند اما ناگهان یک مرجع قانونی مانع ادامه کار شود، اثر منفی آن چند برابر خواهد بود.

امیدوار به رفع چالش‌های عرضه خودرو در بورس کالا هستیم

در اوراق بهادار، علاوه بر اعلام آمادگی خود برای پذیرش خودروهای تولید داخل و وارداتی در بورس کالا، بارها نظر کارشناسی خود مبنی بر سودمندی این اقدام را بیان کرده‌ام. وی افزود: البته توجه به این نکته ضروری است که تولیدکننده باید تصمیم به عرضه بگیرد و فرآیند قانونی و مقرراتی آن را طی کند.



رئیس سازمان بورس و اوراق بهادار با بیان اینکه، بازار سرمایه جای حرکت انتحاری نیست، گفت: امیدوارم با دستور رئیس‌جمهور، وضعیت نرخ ارز اصلاح شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، حجت‌اله صیدی رئیس سازمان بورس و اوراق بهادار در گفتگویی با اشاره به عرضه خودرو در بورس کالا، گفت: موضع من در خصوص این مهم روشن است، از همان ابتدای مسئولیت خود در سازمان بورس

عرضه خودرو در بورس کالا به تعادل

تمرکز بر تولید و دیپلماسی اقتصادی، راه نجات کشور در شرایط جنگی است



وی در پایان خاطرنشان کرد: به‌طور هم‌زمان باید توان دفاعی و بنیه نظامی کشور را تقویت کنیم، بازارهای صادراتی جدید بیابیم و تبادلات مرزی را برای شرایط بحرانی همچون دوران جنگ فعال نگه داریم. این رویکرد باید به‌عنوان یکی از ستون‌های اصلی سیاست خارجی و امنیت ملی کشور در نظر گرفته شود.

عملکرد قابل قبول بانک مرکزی در جبهه اقتصادی در جریان جنگ ۱۲ روزه

از بازار سرمایه در طول جنگ و بعد از جنگ را مطلوب توصیف کرد و گفت: دکتر فرزین با پیگیری‌های مستر تلاش می‌کند تا با اقداماتی همچون حذف چهار صفر و احیای ریال شرایط را برای بازگشت کشور به دوره رونق فراهم کند. طغیانی تأکید کرد: با توجه به شرایط بنگاه‌های اقتصادی بعد از جنگ بازنگری در سیاست‌های پولی با هدف حل مشکلات بنگاه‌هایی که در جریان جنگ دچار آسیب شده اند ضروری است و بانک مرکزی با کمک شبکه بانکی باید بستر بازگشت کشور به دوره رشد را فراهم کند.

وی افزود: هرچند هم اکنون در شرایط توقف جنگ هستیم اما باید با تقویت بنیان‌های اقتصادی احیای اقتصاد کشور دشمن را از تکرار ماجراجویی ناامید کنیم. نماینده مردم اصفهان در مجلس شورای اسلامی با تأکید بر اینکه به هیچ وجه نباید فضای همدری ایجاد شده در کشور مخدوش شود خاطرنشان کرد: حرکت منجمد در سیاستگذاری اقتصادی، ضرورت امروز فضای اجرایی و قانونگذاری در حوزه اقتصادی است و باید با حمایت از مدیران این فضا تقویت شود ضمن اینکه فضای حاکم بر دولت طی دوره یکساله آغاز فعالیت دولت چهاردهم نیز نشان از همین امر است و تاکنون شاهد اعتطاف در تنظیم سیاست‌ها بودیم.

عضو کمیسیون اقتصادی مجلس گفت: بانک مرکزی عملکرد قابل قبولی در جبهه اقتصادی در جریان جنگ ۱۲ روزه داشت.

مهدی طغیانی عضو کمیسیون اقتصادی مجلس شورای اسلامی و نماینده مردم اصفهان در گفتگو با خبرنگار مهر، عملکرد بانک مرکزی در جبهه اقتصادی در جریان جنگ ۱۲ روزه را قابل قبول توصیف کرد و گفت: هر چند حجم خبانت و کنیه ورزی دشمن در جریان این جنگ غافلگیر کننده بود اما عملکرد کشور درحوزه نظامی و اقتصادی موفقیت‌آمیز بود و با وجود هزینه‌های اجتناب‌ناپذیر ناشی از جنگ، باید با اعتماد به مدیران شرایط را برای عبور از شرایط بعد از جنگ و حرکت به سمت رشد را مهیا کرد.

وی افزود: با مقایسه عملکرد دستگاه‌ها در حوزه اقتصادی باید اذعان کرد که بانک مرکزی در عمل به وظایف قانونی و کنترل شاخص‌های اقتصادی موفقیت‌آمیز بوده است و این دستگاه سیاستگذار با اتخاذ تدابیر مناسب شرایط با ثباتی را برای اقتصاد کشور و حمایت از معیشت مردم فراهم کرد.

این عضو کمیسیون اقتصادی مجلس شورای اسلامی اقدامات بانک مرکزی در حوزه تأمین اسکناس و پول کاغذی و برنامه ریزی برای کنترل بازارها و حمایت



از اوج تابستان ۱۳۹۹ تا امروز، نیمی از سهام دارویی سقوط‌های ۱۰ حتی بالای ۹۰ درصدی داشته‌اند؛ عقب‌ماندگی چندبرابری از طلا، دلار و تورم که جبران‌ش رندهای ۳۰۰ تا ۳۰۰۰ درصدی می‌طلبد. خبرگزاری مهر: گروه اقتصاد – علی‌فروزان‌فر؛ صنعت دارو که چهارمین گروه بزرگ بازار سرمایه از نظر تعداد شرکت‌ها به شمار می‌رود، طی ۵ سال گذشته مسیری به‌شدت متغاول از بازارهای موازی پیموده است. بررسی عملکرد این گروه از اوج تاریخی سال ۱۳۹۹ تا امروز، نشان می‌دهد سقوط‌های چند ۱۰ تا بیش از ۹۰ درصدی در بسیاری از نمادها رقم خورده؛ افت‌هایی که شکاف بزرگی با رشدهای چند ۱۰۰ درصدی طلا، دلار و حتی نرخ تورم ایجاد کرده است.

سقف‌های قیمتی سال ۱۳۹۹ برای بسیاری از صنایع بورسی به یادگار مانده، اما برای صنعت مواد و محصولات دارویی، این قلعه‌ها به‌سرعت به پرتگاه‌های عمیق تبدیل شدند. گروهی که در آن سال با موج تورمی و رشد عمومی بازار سرمایه، به سطوح بی‌سابقه‌ای رسید، در ادامه مسیر نه‌تنها نتوانست این ارتفاع را حفظ کند، بلکه در اغلب موارد سقوطی فراتر از شاخص‌های اصلی بورس را تجربه کرد. این افت‌ها در کنار جهش افسارگسیخته بازارهای موازی، تصویر روشنی از عقب‌ماندگی ساختاری سهام دارویی نسبت به طلا، دلار و تورم ترسیم می‌کند؛ عقب‌ماندگی‌هایی که در برخی نمادها جبران آن مستلزم رشدهای چند برابری و حتی ۴ رقفی است.

در گزارش پیشین، عملکرد ۵۰ شرکت دارویی از سقف ۱۴۰۲ و همچنین قبل از جنگ تحمیلی تا مرداد ۱۴۰۴ و مقایسه آن با چهار شاخص کلان بازار بررسی شد؛ نتیجه آن بود که حتی برندگان نسبی این گروه نیز از بازارهای موازی عقب مانده‌اند. اکنون، با بازگشت به نقطه تاریخی اوج سال ۱۳۹۹ — زمانی که صنعت دارو در اوج انتظارات تورمی و ارزش‌گذاری‌های پرشباب قرار داشت — قصد داریم مسیر ۵ ساله این نمادها را تا وضعیت فعلی دنبال کنیم؛ مسیری که از رکوردهای تاریخی عبور کرده و به یکی از سنگین‌ترین ریزش‌های قیمتی در بین صنایع بزرگ بورس ختم شده است.

دارویی‌ها از تابستان ۱۳۹۹ تا امروز؛ از سقوط‌های عمیق تا صعودهای شگفت‌انگیز
در حالی که ۴ شاخص اصلی بازار سرمایه از سقف تاریخی خود در مرداد ۱۳۹۹ تاکنون به ترتیب بیش از ۲۰ درصد برای شاخص کل بورس، بیش از ۴۶ درصد برای شاخص کل هم‌وزن بورس، بیش از ۸ درصد برای شاخص کل فرابورس و بیش از ۶۱ درصد برای شاخص هم‌وزن فرابورس رشد کرده‌اند، بررسی بازدهی نمادهای صنعت دارو نشان می‌دهد تصویر این گروه بسیار متنوع و دو سر طیف است. اکثر نمادهای این صنعت در تابستان ۱۳۹۹ سقف قیمتی خود را لمس کرده‌اند؛ دوراهی که همزمان با شروع ریزش تاریخی شاخص کل از مرداد همان سال بود. با این حال، چند نماد بعد از این مقطع عرضه شدند که شامل ددانا، ۲۶ اردیبهشت ۱۴۰۱، درازی در ۱۵ شهریور ۱۴۰۱، بیونیک در ۱۸ بهمن ۱۴۰۲ و دزاکرس در ۳ دی ۱۴۰۳ هستند و بازدهی آنها بر اساس قیمت روز عرضه تا امروز محاسبه شده است. همچنین، نماد شتیران به‌دلیل قفل بودن در فصل‌های خرید و فروش در بیشتر زمان‌ها، عملاً فرصت سرمایه‌گذاری قابل توجهی برای فعالان بازار فراهم نکرده است.

قعرنشینان با افت‌های عمیق‌تر از تمام شاخص‌ها
در پایین‌ترین سطوح بازدهی، تولیدی که سقف خود را

۱۸ تیر ۱۳۹۹ ثبت کرده بود با منفی ۹۰۴ درصد پیش‌تاز سقوط است. پس از آن، برکت (۱۴ مرداد ۱۳۹۹) با منفی ۸۵۸ درصد، دزهرای (۳۰ تیر ۱۳۹۹) با منفی ۸۳۳ درصد و دسانکو (۱۷ تیر ۱۳۹۹) با منفی ۸۲۸ درصد در جمع بدترین عملکردها قرار دارند. دیران (۵ مرداد) با منفی ۷۶۹ درصد، داوه (۲۲ اردیبهشت ۱۳۹۹) با منفی ۷۲٫۷ درصد، کی‌بی‌سی (۱۵ مرداد) با منفی ۷۱ درصد و دسبحا (۱۱ تیر) با منفی ۶۹٫۲ درصد نیز همگی شرایطی بدتر از تمام شاخص‌های کلان بازار داشته‌اند.

گروه منفی ۵۰ تا ۷۰ درصد؛ بازنده‌های بزرگ دیگر
دجابر (۱۳ مرداد) و شفا (۱۶ تیر) هر دو با منفی ۶۴٫۸ درصد، دبالک (۵ مرداد) با منفی ۶۳ درصد، ریشمک (۲۴ تیر) با منفی ۶۲٫۴ درصد و والیر (۱۳ مرداد) با منفی ۶۱٫۶ درصد در این دسته جای می‌گیرند. در ادامه، درازک (۸ تیر) با منفی ۵۴٫۱ درصد، دکیمی (۷ تیر) با منفی ۵۱٫۷ درصد و دسبحان (۱۴ تیر) با منفی ۴۹٫۶ درصد قرار دارند. دلقما (۱۹ مرداد) با منفی ۴۷٫۸ درصد، دحاوی (۱ تیر) با منفی ۴۶٫۹ درصد و داسوه (۱۵ مرداد) با منفی ۴۵٫۹ درصد نیز در این فهرست دیده می‌شوند.

نوسانات مثبت تا افت‌های منفی ۳۰ درصدی
سبد زیان‌دیده‌های میانه شامل ددام (۳ تیر) با منفی ۳۸۶ درصد، دکوثر (۳ تیر) با منفی ۳۳٫۷ درصد، دروز (۲۸ بهمن ۱۳۹۹) با منفی ۳۳٫۱ درصد، دالیر (۱۸ تیر) با منفی ۳۱٫۳ درصد، پخش (۱۷ خرداد) با منفی ۱۲٫۷ درصد و دشیری (۲۰ بهمن) با منفی ۱۱٫۲ درصد می‌شوند. درازی (۱۵ شهریور ۱۴۰۱) با منفی ۸٫۵ درصد افتی کمتر از شاخص کل فرابورس دارد. دتوزیع (۱۶ تیر ۱۳۹۹) با رشد مثبت ۲٫۵ درصد و دفارا (۸ تیر ۱۳۹۹) با رشد مثبت ۱۷ درصد، نمونه‌هایی دیگر از نمادهای دارویی هستند که عملکردی ضعیف‌تر از تمام شاخص‌ها داشتند. از این گروه به بعد، میزان بازدهی به حدی است که برخی نمادها حتی از شاخص هم‌وزن فرابورس بهتر عمل کرده‌اند.

عملکرد نزدیک یا بهتر از شاخص‌ها
ویخش (۱۴ تیر) با مثبت ۳۲ درصد، ددانا (۲۶ اردیبهشت ۱۴۰۱) با مثبت ۳۶٫۵ درصد و دابور (۲ تیر) با مثبت ۴۱٫۱ درصد نیز عملکردی به‌مراتب بهتر از بورس و فرابورس دارند.

رشدهای پر قدرت و استثنایی
در محدوده‌های مثبت، دتماد (۶ دی ۱۳۹۹) با مثبت ۴۶۴ درصد، تیبیکو (۱۷ تیر) با مثبت ۵۳٫۲ درصد و دیپارس (۱۴ تیر) با مثبت ۵۷٫۲ درصد قابل توجه‌اند. بیونیک که ۱۸ بهمن ۱۴۰۲ عرضه شد، تاکنون مثبت ۵۷٫۶ درصد بازدهی داشته و دزاکرس (۳ دی ۱۴۰۳) نیز با مثبت ۶۱٫۵ درصد از بهترین‌هاست. دارو (۱۴ تیر) با مثبت ۶۱٫۸ درصد، هجرت (۱۷ تیر) با مثبت ۶۳٫۹ درصد، دلر (۱۹ خرداد) با مثبت ۷۲ درصد و دعیبید (۲۲ تیر) با مثبت ۷۹٫۶ درصد در این مسیر قرار می‌گیرند. همچنین دشیمی (۳ دی ۱۳۹۹) با مثبت ۸۶٫۱ درصد، دقاضی (۳۱ تیر) با مثبت ۹۴٫۱ درصد، دسینا (۳ تیر) با مثبت ۱۱۱٫۶ درصد و دامین (۱۷ تیر) با مثبت ۱۱۵٫۶ درصد عملکردی کم‌نظیر داشته‌اند

رهبران بی‌رقیب صنعت دارو



در صدر گروه دارو ۳ نماد رکورددار هستند: دره‌آور (۲۸ تیر) با مثبت ۱۵۹٫۵ درصد، کاسپین (۴ تیر) با مثبت ۲۸۵٫۸ درصد و دکپسول (۱۱ تیر) با مثبت ۳۶۵٫۱ درصد. اما سلطان بی‌رقیب این فهرست دفرا (۷ تیر) با رشد خارق‌العاده مثبت ۲۸۲٫۳ درصد است. در این بین، شتیران با ثبت بازدهی شگفت‌انگیز مثبت ۱۹۱۶٫۸ درصد بیشتر به خاطر شرایط خاص نقدشوندگی و قفل صف‌ها شهرت دارد و نه امکان واقعی سرمایه‌گذاری.

مقایسه‌ها نشان می‌دهد که اکثریت نمادهای دارویی از سقف تابستان ۱۳۹۹ بازدهی بسیار پایین‌تر از شاخص‌های کلان داشته‌اند، اما گروهی محدود توانسته‌اند بازدهی مثبت و حتی چند ۱۰۰ درصدی کسب کنند. رهبران رشد، نه‌تنها از شاخص کل و شاخص کل هم‌وزن بورس، بلکه از تمامی نامگرهای مهم بازار فاصله‌ای معنادار گرفته‌اند و کارنامه‌ای استثنایی به‌جا گذاشته‌اند.

شکاف عمیق صنعت دارو با بازارهای موازی؛ بازدهی‌هایی که از سال ۱۳۹۹ نتوانستند حتی ارزش سرمایه را حفظ کنند

مقایسه بازدهی ۴۹ نماد دارویی و شاخص‌های اصلی بورس از مرداد ۱۳۹۹ تاکنون با رشد بهای طلا، دلار و نرخ تورم تصویر روشنی از عمق عقب‌ماندگی این بخش را نمایان می‌کند. در حالی که طلا ۱۸ عیار بیش از ۶۵۰ درصد، دلار بیش از ۷۰۰ درصد و مجموع تورم کشور بیش از ۶۰۰ درصد رشد کرده‌اند، بخش بزرگی از نمادهای دارویی نه‌تنها از این سه متغیر کلیدی عقب مانده‌اند، بلکه برای بازگشت به «ارزش واقعی» سال ۱۳۹۹ باید جهش‌های چند برابری را تجربه کنند.

شاخص‌ها؛ حتی نامگرهای کلان بازار عقب مانده‌ند
شاخص کل بورس با رشد کمتر از ۲۰ درصدی از سقف ۱۳۹۹، برای رسیدن به ارزش معادل تورم باید حدود ۵۰۰ درصد رشد کند. این عدد برای رسیدن به بازدهی طلا به ۸۶۲ درصد و برای دلار به ۹۲۶ درصد می‌رسد. بخش بزرگی از این نمادها، حتی پس از سال‌ها، برای رسیدن به همان قدرت خرید سال ۱۳۹۹، نیازمند رشدهای چند ۱۰۰ تا چند ۱۰۰۰ درصدی هستند؛ رشدی که در شرایط فعلی بازار، بیشتر به یک رؤیای دشوار می‌ماند تا یک هدف کوتاه‌مدت.

آب مهمترین موضوع خبرهای حوزه انرژی در هفته گذشته

برای تهران تا پایان شهریور است و با توجه به وضعیت موجود مردم در راستای مدیریت مصرف ما را یاری کنند تا از این شرایط عبور کنیم.

رشد ۷۱ درصدی تولید برق نیروگاه‌های خورشیدی طی یک سال
محسن طرطلب معاون وزیر نیرو و رئیس سازمان انرژی‌های تجدیدپذیر و بهره‌وری انرژی برق با اعلام این خبر گفت: تولید برق نیروگاه‌های خورشیدی با ۷۱ درصد رشد از ۳۵۷ میلیون کیلووات ساعت به ۶۱۰ میلیون کیلووات ساعت افزایش یافته است.

طرطلب در همین باره به تولید نیروگاه‌های بادی اشاره کرد و گفت: همچنین تولید برق نیروگاه‌های بادی نیز از ۴۱۳ میلیون کیلووات ساعت به ۴۲۲ میلیون کیلووات ساعت افزایش یافته است.

پروژه ارتقا ظرفیت سد و نیروگاه تلمبه‌ذخیره‌ای سیاه‌بیشه افتتاح شد
فرهاد شبیبی مدیر عامل برق منطقه‌ای تهران گفت: پروژه ارتقا ظرفیت مخازن سدها و نیروگاه تلمبه‌ذخیره‌ای سیاه‌بیشه به میزان

هفته نامه اقتصادی چشم انداز / بازار / سال دهم / شماره ۴۶۳ / یکشنبه ۲۶ مردادماه ۱۴۰۴

کدام سهام‌های دارویی باید ۳۰ برابر شوند تا به سقف ۱۳۹۹ برسند؟

خبر کوتاه

تسهیل محیط کسب‌وکار در صدر

برنامه‌های وزیر اقتصاد

یک نماینده مجلس با انتقاد از وضعیت فعلی رتبه ایران در این شاخص‌ها گفت: متأسفانه آمارها نشان می‌دهد که ما یکی از بدترین رتبه‌های محیط کسب‌وکار را در جهان داریم. مصطفی پوردهقان، نماینده مردم اردکان در مجلس شورای اسلامی و عضو کمیسیون صنایع و معادن مجلس شورای اسلامی در گفتگو با خبرنگار مهر با اشاره به برنامه‌های وزارت امور اقتصادی و دارایی برای اصلاح سازوکار صدور مجوزها و مقررات‌دایی گفت: «این اقدامات در راستای همان قانون مصوب مجلس است که هدف آن پیش‌بینی پذیر کردن اقتصاد، حذف انحصارها و ایجاد فرصت برابر برای دسترسی به محیط کسب‌وکار است.

او با بیان اینکه تکلیف دولت در این زمینه در برنامه هفتم توسعه به صورت مشخص آمده است، توضیح داد: البته بخش‌هایی از این تکلیف در برنامه ششم و حتی در سایر برنامه‌ها به‌صورت پراکنده وجود داشت، اما در برنامه ششم و هفتم به شکلی منسجم به دولت مأموریت دادیم که در جهت سهولت کسب‌وکار، کاهش بروکراسی، کوتاه شدن زمان اخذمجوزها برای فعالان اقتصادی و بهبود شاخص‌های جهانی محیط کسب‌وکار گام بردارد.

پوردهقان افزود: شاخص‌های جهانی توسط نهادهای بین‌المللی تعریف‌و براساس آن کشورها رتبه‌بندی می‌شوند. این رتبه‌بندی‌ها به سرمایه‌گذاران داخلی و خارجی نشان می‌دهد که محیط کسب‌وکار در هر کشور در چه وضعیتی قرار دارد و همین موضوع می‌تواند به‌عنوان یک شاخص مهم در جذب سرمایه‌گذاری عمل کند.

وی با انتقاد از وضعیت فعلی رتبه ایران در این شاخص‌ها گفت: متأسفانه آمارها نشان می‌دهد که ما یکی از بدترین رتبه‌های محیط کسب‌وکار را در جهان داریم و این زنگ

خطری است که ضرورت اقدام فوری دولت را گوشزد

می‌کند. وزارت اقتصاد باید هرچه سریع‌تر به سمت بهبود

وضعیت اخذ مجوزها، تسهیل سرمایه‌گذاری و ایجاد یک

محیط رقابتی سالم حرکت کند که خوشبختانه در صدر

برنامه‌ها قرار گرفته‌است.

این عضو کمیسیون صنایع و معادن مجلس تأکید کرد:

گر دولت بتواند این برنامه‌ها را به‌طور کامل اجرا کند، قطعاً

منجر به تقویت بخش خصوصی واقعی و مردمی در اقتصاد

خواهد شد و گامی بزرگ در جهت تحقق شعار سال مورد

نظر مقام معظم رهبری خواهد بود.

پوردهقان در ادامه گفت: اقتصاد مردمی و تقویت بخش خصوصی یک موضوع علمی است. هرچه بتوانیم محیط اقتصاد را از حوزه دولتی خارج کرده و به سمت بخش خصوصی واقعی سوق دهیم، شاهدافزایش کارایی، بهره‌وری بهتر، رضایت مردم، رشد تولید ناخالص ملی و ارتقای شاخص‌های کلان اقتصادی خواهیم بود.

او در پایان خاطرنشان کرد: تحقق این اهداف نیازمند اراده جدی، اجرای دقیق قوانین و همراهی همه دستگاه‌های اجرایی است تا محیطی فراهم شود که سرمایه‌گذاران داخلی و خارجی با اطمینان بیشتری وارد عرصه تولید و فعالیت اقتصادی شوند

جلوگیری از تخلفات

و سوءاستفاده‌ها با هوشمندسازی

مالیات بر ارزش افزوده

نایب‌رئیس دوم کمیسیون اقتصادی، با اشاره به تغییر شیوه اخذ مالیات بر ارزش افزوده از حالت پستی‌نی به پیشینی، گفت: این روند می‌تواند پیش‌بینی‌پذیری اقتصاد و درآمدهای مالیاتی را افزایش دهد.

جعفر قادری، نماینده مردم شیراز در مجلس شورای اسلامی و نایب‌رئیس دوم کمیسیون اقتصادی، در گفتگو با خبرنگار مهر درباره تغییر رویکرد در اخذ مالیات بر ارزش افزوده و هوشمند و پیوسته‌ستی شدن این رویه توضیح داد: در اسل، موضوع کاملاً روشن است. در فرآیند تولید هر کالا، بر هر میزان ارزش افزوده‌ای که ایجاد می‌شود، مالیات نیز تعلق می‌گیرد. بنابراین، اگر در مراحل قبلی تولید، تکندگان یا ارائه‌دهندگان خدمت مالیات بر ارزش افزوده را پرداخت کردم باشند، آن پرداخت‌ها باید ملاک عمل قرار گیرد و مجدداً مالیات مضاعف اخذ نشود.

این عضو کمیسیون اقتصادی مجلس افزود: در هر مرحله، مالیات فقط باید بر بخش افزوده‌شده تعلق گیرد، نه بر کل ارزش کالا که این امر با سیستمی شدن فرآیند اخذ مالیات‌ها ممکن شده است.

قادری با بیان اینکه این شفافیت در مراحل تولید، هم به تولیدکننده و هم به خریدار کمک می‌کند، ادامه داد: وقتی مالیات بر ارزش افزوده پیش از ورود کالا به بازار و با نرخ‌گذاری شفاف مشخص شود، تولیدکننده و عرضه‌کننده می‌دانند چه میزان مالیات باید پرداخت شود یا به مشتری منتقل شود. این امر، پیش‌بینی‌پذیری بیشتری برای فعالان اقتصادی ایجاد می‌کند و در نهایت به بهبود محیط کسب‌وکار منجر خواهد شد.

نماینده شیراز همچنین به موضوع استفاده از ابزارهای هوشمند در فرآیند اخذ مالیات اشاره کرد و گفت: در سال‌های اخیر، سازمان امور مالیاتی سامانه‌هایی را ایجاد کرده که بر اساس آن، فاکتورهای هوشمند صادر می‌شود و به‌صورت سیستمی مالیات بر ارزش افزوده اخذ می‌گردد. این اقدام، صدور فاکتورهای جعلی را کاهش داده و می‌تواند نقش مؤثری در جلوگیری از فرار مالیاتی داشته باشد.

نایب‌رئیس دوم کمیسیون اقتصادی مجلس تأکید کرد: هوشمندسازی فرآیندهای مالیاتی کمک می‌کند تا جلوی تخلفات و سوءاستفاده‌های احتمالی گرفته‌شود. اما نکته مهم این است که خود سازمان امور مالیاتی نیز باید تلاش کند عملکردش کاملاً شفاف باشد و از هر گونه سوءاستفاده در داخل مجموعه جلوگیری شود.

در پایان، نایب‌رئیس دوم کمیسیون اقتصادی با بیان اینکه شفافیت و رعایت قانون در اخذ مالیات به نفع کل اقتصاد کشور است، خاطرنشان کرد: اجرای صحیح این فرآیند، علاوه بر جلوگیری از تضییع حقوق دولت، اعتماد فعالان اقتصادی را نیز جلب خواهد کرد. وقتی فعالان اقتصادی بدانند که مالیات منصفانه و بدون تکرار اخذ می‌شود، تمایل بیشتری به همکاری با نظام مالیاتی خواهند داشت.

اطلاعات در حال تکمیل است.

معاون وزیر اقتصاد گفت: تاکنون حدود ۳۸ هزار میلیارد تومان فروش قطعی شده است. این منابع از منابع خزانه نیست و عمدتاً به پیمانکاران بابت خدماتی که به دولت ارائه داده‌اند و مطالباتی که دارند پرداخت شده است. امیدواریم این مسیر در تأمین منابع مالی طرح‌های نیمه‌تمام دولت مؤثر واقع شود.

قیمت‌گذاری قرار دارند که رقم آنها بالغ بر ۹۶۶۰۰ میلیارد تومان است. بخشی از اطلاعات مربوط به این املاک هنوز در حال تکمیل است. از این تعداد ۶۷۸ مورد نیز به مزایده گذاشته شده‌اند که رقم موفقیت در فروش قطعاً کمتر از این رقم بوده است. عالی‌پور تصریح کرد: در سایر حوزه‌ها غیر از فروش، از جمله معاوضه و مشارکت عمومی- خصوصی،

از ابتدای اجرای مصوبه شورای هماهنگی سران که اوایل

آذرماه ۱۴۰۴ تصویب شد، تا امروز بیش از ۳۰۰۰ مورد ملک

و اموال متعلق به دولت شناسایی شده است. رقم مربوط به

این ۳۰۰۰ ملک، که کمی بیش از این تعداد نیز هست، بیش

از ۳۰۰ هزار میلیارد تومان برآورد می‌شود.

وی افزود: از این تعداد، حدود ۶۷۰ ملک در فرآیند



آب ندارد از مهمترین اخبار آب و انرژی در هفته گذشته بودند.

تهران آب ندارد

محمد تقی حسین زاده مدیر عامل آبفاي منطقه پنج گفت: میزان آب موجود سدها

درصدی ورودی

سدها، تهران آب ندارد و موضوع صادرات

برق مهمترین اخبار آب و انرژی در هفته

گذشته بودند.

به گزارش خبرنگار مهر، اخباری چون

کاهش ۴۲ درصدی ورودی سدها و تهران

معاون وزیر اقتصاد گفت: بیش از ۳۰۰۰ مورد ملک و

اموال متعلق به دولت شناسایی شده که از این تعداد، حدود

۶۷۰ ملک در فرآیند قیمت‌گذاری قرار دارند که رقم آنها بالغ

بر ۹۶۶۰۰ میلیارد تومان است.

زهره عالی‌پور رئیس سازمان خصوصی‌سازی در گفتگو

با خبرنگار مهر درباره روند مولدسازی در سال جاری گفت:

نظریه «اقتصاد تاب‌آور ترکیبی»؛ نسخه‌ای برای تاب‌آوری در جنگ ترکیبی



در مواجهه با هر بحران فراگیر، به‌ویژه بحران‌هایی از جنس جنگ، واکنش صرفا عملیاتی بدون پشتوانه نظری، نه‌تنها ناکارآمد است بلکه برخی مواقع، خود به عاملی برای تعمیق بحران بدل می‌شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، جنگ دوازده روزه تحمیلی ایران با ائتلاف اسرائیل، آمریکا، اعضای ناتو و برخی کشورهای متحد آنها درمنطقه که شاید بتوان گفت حدود ۴۰ کشور می‌باشد از ۲۳ خرداد ۱۴۰۴ آغاز شد، نخستین جنگ نظامی منسقیم جمهوری اسلامی ایران با یک محور عربی-غربی-آمریکایی بود. اگرچه در حال حاضر جنگ متوقف شده و به اصطلاح، آتش‌بسی متزلزل بر این بحران سایه انداخته، اما شواهد، تحلیل‌ها و حتی سوابق تاریخی رفتار رژیم صهیونیستی، همگی مؤید احتمال زیاد افزایش تنش‌ها می‌باشد.

در چنین شرایطی که جوامع در توقف و نه پایان جنگ و ابهام به سر می‌برند، اقتصاد کشورها به جای تکیه‌گاه، به میدان تهدید و نوسان تبدیل می‌شود. در چنین فضایی، رکود تورمی، بی‌ثباتی ارزی، بالاکلفی اجتماعی و عدم امکان برنامه‌ریزی مناسب، کشور را در معرض مشکلات داخلی بویژه در حوزه اقتصاد قرار می‌دهد، حوزه‌ای که در سال‌های اخیر در بسیاری از کشورها، از پیوست امنیت به عامل و تقویت‌کننده امنیت تبدیل شده است و اهمیت آن، بیش از پیش افزایش پیدا کرده است.

بر اساس گزارش ۱۲ روزه، علیرغم اقدامات مثبت انجام شده برای توزیع مناسب منابع در مناطقی که هموطنان ما حضور بیشتری داشتند، مثل استان‌ها و شهرهای مسافرنپذیر در شمال کشور، شاهد اقدامات برنامه‌ریزی شده بر اساس یک نقشه راه طراحی شده از قبل، برای دوران‌های بحرانی مثل جنگ، نبودیم و مثل بسیاری مواقع، منتظر ماندیم تا بحران رخ دهد و تصمیم‌ها و مصوبات را بر اساس شرایط موجود اتخاذ کنیم، روشی که سال‌های سال است منسوخ شده است و حالا از آنجا که احتمال وقوع چنین شرایطی، بیش از پیش وجود دارد، این موضوع و داشتن یک برنامه منسجم و از پیش تعیین شده بر اساس مبانی نظری مقاومتی، تجارب کشورهای موفق و نقشه راه و نظریه بومی شده متناسب با زیست و شرایط امروز ایران عزیز، اهمیتی دوچندان پیدا می‌کند. نویسنده در این یادداشت، به دنبال پاسخ به این سوال بنیادی و راهبردی است که، در شرایط توأمان جنگ، تحریم، نااطمینانی ژئوپلیتیک و فشار تورمی، چگونه می‌توان اقتصاد یک کشور را نه فقط از تضعیف و بحران نجات داد، بلکه در مسیر بازسازی و توسعه قرار داد. نویسنده با تشریح شرایط، تلاش می‌کند، ضمن واکاوی در مبانی نظری مختلف مرتبط با شرایط موجود در ایران، نگاهی به تجارب سایر کشورهایی که از شرایط مشابه، با موفقیت گذر کردند، داشته باشد و سپس بر اساس نظریات معتبر اقتصادی، الگوهای موفق بین‌المللی، تجربه زیسته جمهوری اسلامی ایران در شرایط جنگ ترکیبی و فشار مزمن تشریح الزامات و ضرورت‌های شرایط امروزی، چارچوب نظری جدیدی تحت عنوان «اقتصاد تاب‌آور ترکیبی» را به‌عنوان چارچوبی بومی برای حکمرانی اقتصادی ایران ارائه دهد و در پایان و در قالب جمع‌بندی نیز، پیشنهادهایی را با عنوان توصیه‌های کاربردی برای سیاست‌گذاری در ایران امروز، مطرح کند.

مبانی نظری اقتصادی در شرایط جنگی

در مواجهه با هر بحران فراگیر، به‌ویژه بحران‌هایی از جنس جنگ، تحریم و نااطمینانی ژئوپلیتیک، واکنش صرفا عملیاتی بدون پشتوانه نظری، نه‌تنها ناکارآمد است بلکه برخی مواقع، خود به عاملی برای تعمیق بحران بدل می‌شود. از این رو، هر گونه طراحی سیاست اقتصادی برای کشوری که درگیر جنگ ترکیبی است، نیازمند تکیه بر چارچوب‌های نظری آزموده‌شده و تطبیق‌یافته است. درک صحیح نظریه‌های کلان اقتصادی و مقاومتی که در شرایط جنگی یا بحرانی شکل گرفته‌اند، همچون نظریه اقتصاد جنگ، نظریه تاب‌آوری اقتصادی، نظریه اقتصاد مقاومتی، نظریه اقتصاد رفتاری در بحران و نظریه نوآوری نهادی در دوران بحران، نه‌تنها به ما کمک می‌کند تا چگونه عمل کردن را بدانیم، بلکه در سطح عمیق‌تر، به ما می‌آموزد، چرا این گونه عمل کردن ضروری است. شناخت این نظریه‌ها، معادل دست‌یابی به نقشه‌راه کشورهایی است که از دل خاکستر جنگ، تحریم یا شکست، قنقوس‌وار برخاستند و مسیر بازسازی اقتصادی خود را بر مبنای عقلانیت راهبردی پی‌ریزی کردند. از این رو، در ادامه این یادداشت، نگاهی به ۵ نظریه کلیدی و مکمل خواهیم داشت که به‌صورت مستقیم در بنیان‌گذاری «نظریه اقتصاد تاب‌آور ترکیبی» نقش ایفا می‌کند؛ نظریه‌هایی که هر کدام، قطعه‌ای از پازل مقاومت اقتصادی ایران در عصر جنگ ترکیبی است.

نظریه اقتصاد جنگ (War Economy) (War-time Economy)

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

اقتصاد در شرایط جنگ

مذکور، تبدیل شوک‌های بزرگ به سکوی پرتاب برای نوآوری و تغییر ساختارهای ناکارآمد بود. در نگاه نخست به جنگ تحمیلی ۱۲ روزه، آسیب‌هایی به کشورمان وارد شده است اما از نگاه نظریه نوآوری نهادی در دوران بحران، ایران می‌تواند این تهدید را به فرصت بازسازی و نوآوری تبدیل کند؛ از جمله با تمرکز بر اقتصاد نوآور و ترکیبی و اصلاح، بازتعریف، بومی‌سازی، تقویت و توسعه صنایع دانش‌بنیان، پیشران و دارای اولویت در جنگ ترکیبی.

تجربه‌های بین‌المللی؛ از بحران تا توسعه

درک نظریه‌ها، بدون مشاهده تجربه‌های عینی، ناقص می‌ماند. همان‌طور که علوم مهندسی بدون آزمایشگاه معنا ندارد، علوم اقتصادی نیز بدون تحلیل تاریخی و تطبیقی، کارآمد نخواهد بود. کشورهایی مانند ویتنام، کره جنوبی و حتی ایران دهه شصت، نمونه‌هایی واقعی از اقتصادهایی هستند که نه در شرایط عادی، بلکه در دل جنگ، تحریم، فقر منابع و نااطمینانی امنیتی، مسیرهای متفاوتی برای نجات و بازسازی اقتصادی پیموده‌اند. این کشورها نشان دادند که حتی در تاریک‌ترین شرایط ژئوپلیتیکی نیز می‌توان با برنامه‌ریزی درست، انسجام نهادی و مشارکت مردمی، اقتصاد را نه تنها حفظ بلکه نوسازی و جهش‌بخشی کرد. هدف این بخش، بررسی تطبیقی همین تجارب است تا نشان دهد، نظریه «اقتصاد تاب‌آور ترکیبی»، فقط یک مدل ذهنی نیست، بلکه ریشه در واقعیت‌های آزموده‌شده دارد؛ واقعیت‌هایی که امروز، ایران می‌تواند از آنها برای ساختن آینده استفاده کند.

ویتنام؛ خروج از فقر با سیاست «دوی موی»
ویتنام پس از جنگ با آمریکا (۱۹۷۵–۱۹۸۶)، گرفتار تورم ۷۰۰ درصدی و فقر شدید بود. مسئولان این کشور در سال ۱۹۸۶، با اجرای سیاست «دوی موی Doi Moi (نوسازی اقتصادی)، به تدریج مسیر خود را اصلاح کردند. آنها در این طرح، تقویت و توسعه صنعت کشاورزی، صادرات غیرنفتی و ارتباط با بازارهای آسیایی را در اولویت برنامه‌های خود قرار دادند. در نهایت با اتخاذ سیاست و نقشه راه درست، تورم از ۷۰۰ درصد در سال ۱۹۸۶ به ۱۷ درصد در سال ۱۹۹۲ رسید. کشاورزی صنعتی و صادرات غیرنفتی این کشور مثل برنج، قهوه و ماهی، رشد قابل توجهی را تجربه کرد. ویتنامی‌ها با سرمایه‌گذاری در آموزش، زیرساخت و فناوری، در طول سه دهه توانستند خود را به یکی از اقتصادهای نوظهور آسیا تبدیل کنند که سالانه ۶ تا ۷ درصد رشد دارد. ویتنامی‌ها که جمعیتی حدود جمعیت ایران دارند، توانستند با اعتماد به اصلاحات ساختاری و ادغام با اقتصاد آسیایی، نه غربی، به چنین جایگاهی دست پیدا کنند.

کره جنوبی؛ تبدیل بحران جنگ به فرصت صنعتی‌شدن

کره جنوبی در دهه ۱۹۵۰ یکی از فقیرترین نقاط جهان بود که در ویرانی کامل قرار داشت و وابستگی شدید به کمک‌های خارجی داشت. دولت کره جنوبی پس از جنگ کره (۱۹۵۳–۱۹۷۰) برنامه‌های توسعه صنعتی با محوریت صادرات (Export-Oriented Industrialization) را با استفاده از کمک‌های خارجی در دستور کار قرار داد و با اصلاح ساختارهای مالکیتی، Chaebol (شرکت‌های غولپیکر خانوادگی) را شکل داد و سرمایه‌گذاری قابل توجهی را نیز در آموزش فنی انجام داد که در نهایت دستاوردهای قابل توجهی را تجربه کرد. این کشور موفق شد، صادرات خود را از ۳۲ میلیون دلار در سال ۱۹۶۰ به ۱۵ میلیارد دلار در سال ۱۹۸۰ برساند و رشد قابل توجهی را تجربه کند و بین سالهای ۱۹۶۵ تا ۱۹۸۰ رشد اقتصادی میانگین سالانه ۹٫۷٪ را بدست آورد. مدیریت متمرکز، برنامه‌ریزی بلندمدت و حمایت ویژه دولت از تولید داخلی، از جمله اقداماتی بود که نتایج مذکور را برای این کشور محقق کرد و در واقع، کره جنوبی، بحران جنگ را به فرصتی برای صنعتی‌شدن، تبدیل کرد.

ایران؛ تجربه‌ای موفق در مدیریت منابع درون‌زا

در نگاه محققان و اقتصاددان‌های دنیا، جمهوری اسلامی ایران نیز یکی از کشورهایی است که در تاریخ خود، توانست از دل جنگ و تهدید، اقتصادی فعال و رو به رشد را محقق کند. ایران در ۸ سال دفاع مقدس طی سال‌های ۱۹۸۰ تا ۱۹۸۸ با جنگ، تحریم، کاهش صادرات نفت و نابودی زیرساخت‌های خود روبرو بود. مسئولان ایرانی برای جلوگیری از افزایش مشکلات اقتصادی در زمان بحران و جنگ، مدیریت منابع درون‌زا را در دستور کار قرار دادند. جهاد سازندگی و بسیج سازندگی را با هدف مشارکت مردم در بازسازی اقتصاد فعال کردند و بر خودکفایی کشاورزی در محاسبات استراتژیک مثل گندم و برنج متمرکز شدند. مسئولان ایرانی در این دوران با اتکا به منابع انسانی و بسیج اجتماعی، ظرفیت‌های تولیدی قابل توجهی را در دل جنگ خلق کردند و رشد تولید برخی محصولات کشاورزی مانند گندم در سال ۱۳۶۷ به ۱۰٪ رسید و یک خودکفایی نسبی محقق شد و با اینکه کشور در جنگ بود و محدودیت‌های زیادی وجود داشت، نسبت تولید ناخالص داخلی به جمعیت ثابت ماند. این تجارب می‌تواند منبعی قابل توجه برای سیاست‌گذاری امروز این کشور باشد.

گذار از نگاه تجزیه‌ای و مستقل به نگاه ترکیبی و نظاممند

پس از تبیین نظریه‌های بنیادین حوزه اقتصاد در شرایط بحران، از اقتصاد جنگ تا تاب‌آوری و نوآوری نهادی در دوران بحران و مرور تجارب کشورهایی که در دل جنگ و محدودیت، اقتصادی فعال و رو به رشد را خلق کردند، اکنون زمان فرا رسیده است که در حوزه نظری، از نگاه تجزیه‌ای و مستقل به نگاه ترکیبی و نظاممند، عبور کنیم، زیرا در شرایط ویژه‌ای مانند وضعیت ایران امروز که هم‌زمان با جنگ ترکیبی، تحریم چندلایه، بی‌ثباتی منطقه‌ای و مطالبات درون‌زا مواجه است، هیچ‌کدام از نظریات بررسی

شده به‌تنهایی پاسخ‌گوی پیچیدگی‌های تصمیم‌گیری اقتصادی در این کشور نیست. آنچه مورد نیاز است، یک الگوی جامع، بومی‌سازی‌شده و منطبق با زیست‌بوم مقاومت و توسعه است.

تئوری اقتصاد تاب‌آور ترکیبی (Hybrid Resilient Economy Theory – HRET)، ضمن بهره‌گیری هوشمندانه از اصول پنج نظریه مادر، الگویی منسجم و قابل‌اجرا برای کشورهایی مثل ایران می‌باشد که همواره درگیر بحران‌های مزمن هستند.

چرایی ضرورت طراحی چارچوب و نقشه راه جدید برای اقتصاد ایران

اما قبل از توضیح درباره چارچوب اقتصاد تاب‌آور ترکیبی، باید به این سوال پاسخ داد که چرا در این مقطع زمانی باید به سمت این الگو و نقشه راه جدید رفت. جنگ ۱۲ روزه‌ای که رژیم صهیونیستی، آمریکا و متحدانشان از ۲۳ آذر ۱۴۰۴ بر ایران عزیزمان تحمیل کردند و در مقابل، مدیریت خردمندانه رهبر معظم انقلاب، بازدارندگی مردمی و قدرت آفتندی و پدافندی نیروهای مسلح ایران در خلق دفاع مقدس ۱۲ روزه، آنها را مجبور به درخواست آتش‌بس و پذیرش شکست کرد، اکنون در وضعیت توقف و به قول آنها، آتش‌بس متزلزل، به سر می‌برد، شرایطی که بیش از هر موضوع دیگری، بر ابعاد مختلف اقتصاد کشور، اثر گذاشته است. امروز اغلب کارشناسان داخلی و ناظران بین‌المللی، با توجه به عملکرد گذشته رژیم صهیونیستی در تعاملات بین‌المللی، بر این باورند که این رژیم جعلی و حامیانش، به هیچ توافقی و آتش‌بسی پایبند نبوده و نخواهند بود و به همین دلیل، دور بعدی تهاجم‌ها نیز دور از ذهن نخواهد بود. این شرایط، چشم‌اندازی مبهم را پیش‌روی کنشگران اقتصادی و مردم ایران قرار داده است و بی‌ی‌ثباتی و عدم اطمینان که همواره از تحریم و ایران هراسی تغذیه می‌شده، حالا دارای ضلع جدیدی به نام «جنگ هراسی» شده است، مثلی که می‌تواند بالای جان اقتصاد هر کشوری باشد. حتی شاید بتوان با احتمال زیادی گفت، یکی از تکنیک‌های دشمن عربی-آمریکایی-غربی علیه کشورمان، تحمیل همین شرایط فرسایشی عدم ثبات و بی‌ثبنتی‌ناپذیری در اقتصاد کشور و در نهایت، تشدید مشکلات اقتصادی، تولیدی و معیشتی در درون کشور باشد.

در چنین شرایطی، الگوهای اقتصادی کلاسیک حال حاضر، ریاضت اقتصادی یا حتی نسخه‌های شکست‌خورده تعدیل ساختاری، نمی‌تواند پاسخگو باشد و برای اینکه اقتصاد ایران نه تنها دچار مشکل نشود، بلکه فعال و حتی تقویت شود، ما به یک الگوی جدید و بومی نیاز داریم که متناسب با تجربه تاریخی ایران، فشار تحریم، تهدید نظامی و جنگ روانی، طراحی شده باشد.

بر همین اساس، طراح «اقتصاد تاب‌آور ترکیبی» چارچوب مذکور را که مبتنی بر ترکیبی از نظریات مقاومتی اقتصاد، الگوهای موفق بین‌المللی و تجربه زیسته جمهوری اسلامی ایران در قالب ترکیبی از تحریم، جنگ و مشکلات داخلی، طراحی شده را پیشنهاد می‌دهد تا در صورت خاستن و عملیاتی کردن کامل آن، همچنان، پویایی اقتصاد، تولید، انسجام ملی و مقاومت اجتماعی، حفظ شود.

نظریه «اقتصاد تاب‌آور ترکیبی»

تئوری اقتصاد تاب‌آور ترکیبی، مدلی استراتژیک، انعطاف‌پذیر و چندبعدی است که بر اساس هم‌افزایی پنج نظریه کلیدی طراحی شده تا بتواند به دولتها و ملت‌ها در شرایط هم‌زمان جنگ، تحریم و نااطمینانی‌های ژئوپلیتیک، یک مسیر باثبات برای حفظ و انسجام اقتصادی، رشد تولید و تقویت مقاومت ملی ارائه دهد. این تئوری و چارچوب، برخلاف مدل‌های کلاسیک اقتصادی که در فضای صلح و ثبات شکل گرفته‌اند، در دل تنش، بی‌ثباتی و فشار خارجی طراحی شده و به همین دلیل، می‌تواند به‌عنوان نقشه راه اقتصاد در دوران تهدید مزمن، عمل کند. در قلب این تئوری، شش ستون یا ضلع مفهومی، تاب‌آوری نهادی، تاب‌آوری اجتماعی، تنوع‌بخشی راهبردی اقتصادی، تهاتر راهبردی، بسیج مردمی تولید و هوشمندی اقتصاد ملی، قرار دارد. این شش‌ضلعی، چارچوب اجرایی تئوری مدنظر را شکل می‌دهد و ابزارهای لازم برای عبور از شرایط جنگی، جلوگیری از تضعیف اقتصادی و حتی پایه‌گذاری توسعه ملی را فراهم می‌سازد. در ادامه، هر یک از این اضلاع، معرفی و همراه با الزامات اجرایی پیشنهادی، تشریح خواهد شد.

اضلاع نظریه اقتصاد تاب‌آور ترکیبی

۱. تاب‌آوری نهادی (Institutional Resilience)
منظور از تاب‌آوری نهادی که ناظر به ظرفیت تصمیم‌گیری سریع و اقتدار دولت می‌باشد، بازمهندسی ساختار دولت برای تصمیم‌گیری سریع، غیرمتمرکزسازی هوشمند و حذف بروکراسی‌های مزاحم در تولید با هدف حفظ ثبات در شرایط بحران است. سه اقدام مهم در تاب‌آوری نهادی، تشکیل «ستاد فرماندهی اقتصادی جنگ ترکیبی» با ساختار متمرکز، حذف قوانین زائد تولید و صدور مجوز فوری برای صنایع ضروری و واگذاری اختیارات کامل به استانداران برای تصمیم‌گیری‌های اقتصادی در شرایط فوق‌العاده است.

۲. تاب‌آوری اجتماعی (Social resilience)

منظور از تاب‌آوری اجتماعی که ناظر به انسجام مردم و توزیع عادلانه ریسک می‌باشد، حفظ انسجام و اعتماد عمومی با مشارکت مردم است. در این راستا، تقویت همبستگی اجتماعی باید از طرق مختلف، مشارکت‌دادن مردم در سیاست‌گذاری‌ها، طراحی سیاست‌های حمایتی هدفمند و توزیع عادلانه منابع، در دستور کار قرار گیرد. از جمله اقدامات مهم در این حوزه، می‌توان به اقدامات فرهنگی و رسانه‌ای با هدف تقویت انسجام و تاب‌آوری اجتماعی هدفمند، جلب مشارکت مردمی در تصمیم‌سازی‌ها از طرق مختلف بخصوص شوراهای محلی و عملیاتی کردن کالاب‌رگ الکترونیکی هوشمند برای حمایت از فشار کم‌درآمد، اشاره کرد.

این ستاد با کارویژه تنظیم سیاست‌های پولی، ارزی، صنعتی-تولیدی و رسانه‌ای در شرایط تهدید دائم،باید باالگوی «اتاق فرمان جنگ اقتصادی» تصمیم‌گیری کند؛نه با جلسات پراکنده، دیر هنگام و فاقد اراده اجرایی. در کل، مسئولان در اولین قدم، باید ستاد فرماندهی اقتصادی جنگ ترکیبی را با ساختار چابک، مأموریت‌محور و اجرایی تشکیل دهند.

در اینجا ضرورت دارد، پیرامون «اتاق فرمان جنگ اقتصادی(Economic War Command Room)»، به عنوان یک الگوی حکمرانی بحران‌محور که ریشه در ساختارهای تصمیم‌گیری نظامی، امنیتی و اضطراری دارد و به‌جای مدل سنتی جلسات اداری و پراکنده، یک ساختار متمرکز، عملیاتی و لحظه‌به‌لحظه برای تصمیم‌سازی و اجرا را پیشنهاد می‌دهد،توضیحات تکمیلی ارائه شود.اتاق فرمان جنگ اقتصادی، یک مرکز فرماندهی واحد، تخصصی و چندنهادی است که برای مدیریت یکپارچه بحران اقتصادی در شرایط جنگ ترکیبی طراحی می‌شود.این مرکز،نه صرفاً یک کمیته مشورتی، بلکه یک نهاد با اختیار تصمیم‌گیری، سرعت واکنش بالا و ساختار اجرایی پیوسته است.

ویژگی‌های کلیدی اتاق فرمان جنگ اقتصادی:

۱.یکپارچه‌سازی تصمیم‌ها

تمام تصمیم‌های کلیدی اقتصادی (ارز، تولید، واردات، ذخایر، لجستیک، رسانه، دیپلماسی اقتصادی و...) باید در این اتاق فرماندهی به‌صورت هم‌زمان، ترکیبی و مرتبط اتخاذ شود نه در جلسات جزیره‌ای و با تأخیر.

۲.تمرکز فرماندهی و پاسخ‌گویی

یک فرمانده یا مسئول مشخص با اختیار ویژه در سطح معاون اول رئیس‌جمهور یا ستاد کل، به‌جای ساختارهای چندلایه

۳.حضور نمایندگان نهادهای کلیدی

این اتاق متشکل از نمایندگان نهادهای کلیدی مثل وزارتخانه‌های اقتصاد، ممت، نفت، نیرو، کشاورزی، اطلاعات، امور خارجه، سازمان برنامه، بانک مرکزی، نمایندگان اتاق‌های بنا،فرماندهان اقتصادی سپاه و بسیج سازندگی و کارشناسان و نخبان دانشگاهی و فناوری اقتصادی و نمایندگان صدواسیم، رسانه‌ها و نخبان رسانه‌ای باشد

۴.تصمیم‌گیری لحظه‌ای و عملیاتی

این اتاق مانند «اتاق عملیات در جنگ نظامی»، باید به‌صورت روزانه و بر مبنای داده‌ها و تحلیل‌های به‌روز، تصمیم گرفته و بلافاصله اجرایی کند

۵.اداری شبکه رصد، رسانه، اجرا و ارزیابی

این اتاق باید ابزار اطلاع‌رسانی، اقناع، نظارت و پیاده‌سازی را در لحظه در اختیار داشته باشد.

در کل، هدف اصلی تشکیل اتاق فرمان جنگ اقتصادی، تبدیل تصمیم‌های اقتصادی از حالت «واکنشی» به «کنش‌گرایانه»، با فرماندهی واحد، داده‌محور و هدفمند است

استقرار «سپر تولید ملی»

در شرایط بحران نظامی-امنیتی، نخستین خط دفاع اقتصادی کشور، تثبیت جریان تولید کالاهای اساسی، صنایع مادر و زیرساخت‌های کشاورزی است.در این راستا، راهکارهای ذیل برای تحقق این مهم، پیشنهاد می‌شود.

تعیین و تقویت ۲۰ صنعت کلیدی با اولویت بقاء مثل داروسازی، غذایی، انرژی، حمل‌ونقل، لوازم پزشکی و ارتباطات و...

برنامه‌ریزی و اقدامات لازم برای تضمین دسترسی مستمر صنایع به انرژی، سوخت و مواد اولیه از طریق الگوهای توزیع اضطراری.

راهاندازی «ستاد مقابله با اختلال در تولید و خدمات» با حضور نمایندگان کابینه اقتصادی دولت، نمایندگان بخش خصوصی تولید و خدمات صنعتی، دستگاه‌های امنیتی و رسانه‌ای. لازم به ذکر است این ستاد صرفاً مسئول حوزه تولید و خدمات کشور و ذیل ستاد فرماندهی اقتصادی، فعالیت می‌کند

اصلاح و تقویت ساختار مالی و ارزی کشور

در جنگ‌ها و تنش‌ها، بخصوص در موارد مشابه اخیر، بزرگ‌ترین خسارت اقتصادی کشور، ناشی از افزایش انتظارات تورمی، خروج سرمایه و نوسانات نرخ ارز بوده است. با توجه به این شرایط، اصلاح و تقویت ساختار ارزی کشور با تمرکز بر تهاوت و تقویت ارتباط مستقیم با شرکای غیردلاری، حذف ارز رانتی و تقویت و تنوع‌بخشی به منابع تأمین ارز کشور، باید در دستور کار مسئولان قرار گیرد

از این خصوص، راهکارهایی همچون تدوین «نقشه ردز جنگی» برای مدیریت هوشمند و شفاف بازار ارز و مهار سوداگری، ایجاد سامانه تهاوتی با کشورهای همسایه و همسو، تقویت رمزارزهای ملی و مبادلات مبتنی بر بلاک‌چین داخلی، مدیریت هدفمند منابع مالی با اولویت سرمایه‌گذاری در تولید و صنعت دفاعی، هدایت نقدینگی به سمت تولیدهای کوچک‌مقیاس و متوسط و...پیشنهاد می‌شود.

تثبیت بازار ارز با مدل «فشارپذیری معکوس»

بالاترین آسیب اقتصادی در بحران نظامی و امنیتی از کانال ارز وارد می‌شود. لذا ضرورت دارد، صندوق مداخله ارزی با منابع دلاری غیرنفتی و تریق هدفمند در ساتات بحرانی بازار، تشکیل شود.

ارتقای دیپلماسی اقتصادی با هدف تقویت و تنوع‌بخشی به ورودی‌های ارزی کشور مثل استفاده ازروش تهاوت را کشورهای که امکان آن فراهم است، در دستور کار قرار گیرد سامانه «بازار موازی کنترل‌شده» با مکانیزم نرخ مبادله اضطراری برای صادرکنندگان کلان و واردکنندگان اقلام استراتژیک، تشکیل شود

در خصوص محور فوق، ضرورت دارد برای درک بهتر، مدل «فشارپذیری معکوس» و همچنین «بازار موازی کنترل‌شده» به عنوان اصطلاحاتی که در چارچوب راهبردی و اقتصاد کلان بحران‌محور، معنا پیدا می‌کند، تبیین شود

«فشارپذیری معکوسReverse Pressure)

(Resilience

در شرایط عادی اقتصادی، فشارهای ارزی و روانی (مثل تحریم یا حمله نظامی) باعث می‌شود دولت و بازار در حالت دفاعی قرار بگیرد؛ یعنی دولت برای کنترل نرخ ارز، یا ذخایر را مصرف می‌کند یا سیاست‌های انقباضی را اجرا می‌کند. اما در مدل فشارپذیری معکوس، به جای دفاع انفعالی، دولت با طراحی زیرساخت‌هایی، فشار را به فرصت تبدیل می‌کند. یعنی به‌جای پنهان‌سازی نرخ ارز واقعی، آن را در قالب کانال‌های جدید، انعطاف‌پذیر و قابل جذب در خود، مدیریت می‌کند. دولت با این اقدام، در واقع به‌جای سرکوب تقاضا، عرضه جدیدی ایجاد می‌کند و به‌جای مصرف ذخایر، تخصیص اضطراری با منطق تسویفی تحریری را جایگزین می‌سازد.

«سامانه «بازار موازی کنترل‌شده»

در این مدل، دولت به‌جای یک بازار رسمی خشک و یک بازار آزاد ره‌اشده، یک بازار سوم یا «بازار نیمه‌رسمی قابل کنترل» راهاندازی می‌کند. در این بازار، صادرکنندگان کلان (نفتی، معدنی، پتروشیمی، فولادی) می‌توانند ارز خود را با نرخ مبادله اضطراری (یعنی بالاتر از نرخ رسمی اما پایین‌تر از نرخ آزاد) عرضه کنند. این بازار که تحت نظارت روزانه بانک مرکزی، بورس کالا و وزارت اقتصاد خواهد بود، از ابزارهای دیجیتال و سامانه‌های تجاری متصل به سامانه نیما یا دیگر موارد مورد نیاز نیز، بهره خواهد برد.

نرخ مبادله اضطراری نیز یک نرخ سوم در اقتصاد چندنرخی ارز است که برای شرایط بحرانی مانند جنگ، تحریم یا فشار خارجی موقت تعریف می‌شود. این نرخ نه به اندازه نرخ آزاد، نوسانی و التهابی است، نه به اندازه نرخ نیما محدودکننده و غیربازاری است ومنطق آن، تحریک صادرات اضطراری، تثبیت عرضه ارزی و کنترل روانی بازار است. بازار موازی کنترل‌شده را می‌توان برای چند گروه هدف مهم مثل صادرکنندگان خاص، واردکنندگان اقلام استراتژیک، صراف‌های بزرگ، شرکت‌های انرژی و... تعریف و اجرایی کرد

این مدل می‌تواند در شرایط جنگ یا بحران، موثر باشد، به دلیل اینکه دولت می‌تواند حجم بالایی از نقدینگی ارزی در بازار آزاد را جذب و هدایت کند. صادرکنندگان انگیزه بیشتری برای بازگشت ارز خواهند داشت، مصرف‌کننده نهایی دچار شوک قیمتی نمی‌شود زیرا دولت همچنان بر بازار رسمی نظارت دارد و در نهایت، با این اقدام، دولت ابزار روانی رسانه‌ای برای کنترل انتظارات تورمی و ارزی را نیز در اختیار دارد.

شاید اینگونه به نظر برسد که عملکرد بازار موازی کنترل‌شده با نرخ اضطراری، که مبتنی بر نظریات «تقصاد رفتاری در شرایط بحران» و «نظام چندلایه ارزی در اقتصادهای مقاومتی» قابل تحلیل است و مشابه آن در کشورهایی مثل ترکیه در زمان بحران ارزی ۲۰۱۸، روسیه پس از حمله به اوکراین و برخی از کشورهای دیگر در شرایط خاص اجرا شده، با عملکرد مرکز مبادله ارز و طلا در کشورهای مشابه است، در حالی که اینگونه نیست. مرکز مبادله ارز و طلا که در حال حاضر زیر نظر بانک مرکزی فعالیت می‌کند، بیشتر کارکردی رسمی، ساختاریافته و بوروکراتیک دارد، در حالی که مدل پیشنهادی «بازار موازی کنترل‌شده با نرخ اضطراری» یک بلنفرم چابک، تاکتیکی و بحران‌محور است.

در خصوص تفاوت‌های کلیدی بین این دو سازوکار، می‌توان گفت، مرکز مبادله ارز و طلا با هدف تنظیم رسمی بازار ارز و طلا ایجاد شده و نرخ‌های آن بر پایه کشف قیمت در چارچوب رسمی بانک مرکزی و با تدبیری به نرخ نیما تعیین می‌شود. این مرکز بیشتر به فعالان تجاری که دارای ثبت سفارش رسمی هستند خدمات ارائه می‌دهد اما در مقابل، بازار موازی کنترل‌شده با نرخ اضطراری، برای تثبیت روانی اقتصادی در شرایط بحرانی مانند جنگ یا تحریم شدید، طراحی و پیشنهاد شده است. در این بازار، نرخ مبادله به صورت توافقی و منعطف تعیین می‌شود و تمرکز آن روی صادرکنندگان کلان، واردکنندگان اقلام راهبردی و بازیگران کلیدی اقتصاد است. از طرف دیگر، مرکز مبادله قابلیت پاسخگویی سریع به شوک‌های اقتصادی یا امنیتی را ندارد و عمدتاً به‌عنوان یک نهاد ساختاری عمل می‌کند. در حالی که بازار موازی اضطراری، با چابکی بالا، قابلیت تنظیم روزانه یا حتی ساعتی دارد و می‌تواند به سرعت با بحران‌ها هماهنگ شود. همچنین، کارکرد این بازار در بحران، به‌عنوان ابزار روانی اقتصادی برای خنثی‌سازی جنگ ارزی، اطلاعاتی و روانی طراحی شده است، در حالی که مرکز مبادله بیشتر برای ثبات بلندمدت در شرایط عادی مناسب است.

در کل، مرکز مبادله ارز و طلا، یک سازوکار ساختاری و باثبات است اما در شرایط مانند جنگ تحمیلی ۱۲ روزه ایران و رژیم صهیونیستی، به دلیل نوسانات ارزی، اختلال در انتظارات عمومی و فشار روانی، این مرکز توان واکنش سریع، روان و چندلایه را ندارد. در مقابل، «بازار موازی کنترل‌شده با نرخ اضطراری» مثل یک سوپای امنیتان، انعطاف‌پذیر در کنار ساختار رسمی عمل می‌کند. این مدل، امکان سیاست‌گذاری موقت اما هوشمند برای جلوگیری از جهش‌های غیرقابل کنترل و ناامیدی بازیگران بزرگ اقتصادی را فراهم می‌سازد.

مدیریت انتظارات تورمی با دیپلماسی رسانه‌ای اقتصادی

در بحران‌های نظامی-امنیتی، رفتارها و واکنش‌های هیجانی و شایعات بازار می‌تواند ضربات قابل توجهی به اقتصاد کشور وارد کند، بنابراین در اقتصاد درگیر جنگ ترکیبی که رسانه‌ها بر نرخ دلار تا امید اجتماعی، تاثیر می‌گذارند، ضرورت دارد روایت‌های رسانه‌ای امیدآفرین و مشارکت‌زای اقتصادی، تقویت شود. در این شرایط، مسئولان دولتی باید، رویکرد سنتی و انفعالی رسانه‌ای را کنار بگذارند و در این حوزه، ضمن تشکیل «اتاق عملیات اقتصادی رسانه‌ای» با مشارکت رسانه‌های اقتصادی و عمومی ملی و استانی، ذیل ستاد فرماندهی اقتصادی، شبکه‌ای از خبرنگاران اقتصادی جهادی را در استان‌های مختلف کشور ایجاد کنند و آنها را به بازوی تولید اعتماد، مشارکت و پویایی تبدیل کنند و در هم‌افزایی با رسانه‌ها، روایت‌های امیدآفرین از ظرفیت تولید ملی و امیدآفرینی از طریق پروژه‌های نمادین (مثلا تولید ملی پهباد، خودکفایی گندم، افتتاح صنایع مادر) را تقویت کنند. سخنگوی اقتصادی دولت، هر روز امار دقیق تولید، ذخایر کالاهای اساسی، نرخ ارز و سایر اطلاعات تاثیرگذار بر اقتصاد و تورم را به اطلاع مردم برساند. با استفاده از نخبان

رسانه‌ای و اقتصادی، تقابل رسانه‌ای با جنگ روانی دشمن، به‌صورت حرفه‌ای مدیریت شود و این رسانه‌های خارجی همسو و دوست، برای اطمینان‌بخشی به بازارهای جهانی درباره ثبات اقتصادی و صادرات ایران، استفاده شود و همه تلاش کنند تا خط مشی رسانه‌ای «ثبات در ناپایداری» را عملیاتی کنند.

راه‌اندازی خط تولید اضطراری

در شرایط جنگی یا آتش‌بس‌های مترازل، برخی صنایع نیاز به بازتعریف و بازاریابی ساختاری سیستمی دارند، مانند تولید تسلیحات سبک، ماسک، تجهیزات ارتباطی، لباس نظامی، مواد غذایی بسته‌بندی‌شده و... الگوی دفاع اقتصادی به سبک کره‌شمالی و چین نشان می‌دهد، در زمان بحران جنگ و در صورت نیاز، باید بلافاصله بخشی از ظرفیت‌های صنعتی و تولیدی کشور به تولید لجستیک نظامی و کالاهای اضطراری مورد نیاز، تخصیص یابد. در این شرایط، کابینه اقتصادی دولت یا همان ستاد مقابله با اختلال در تولید و خدمات که برای تثبیت جریان تولید کالاهای اساسی در زمان جنگ تشکیل می‌شود، باید دستورالعمل فوری بازارآرایی خطوط تولید با تسهیلات سریع‌الوصول را منتشر و عملیاتی کند. حتی شاید برخی مواقع نیاز باشد تا هم‌افزایی میان صنایع تولیدی مثل فولاد، پتروشیمی، خودروسازی با نیازهای دفاعی کشور از طریق قراردادهای خرید تضمینی وزارت دفاع از تولیدکنندگان داخلی و تسهیل همکاری فناوریها صنایع دانش‌بنیان با یگان‌های نظامی، عملیاتی شود که البته این مورد شامل جنگ‌های محدود نمی‌شود.

مدیریت زنجیره تأمین ولجستیک حیاتی

در شرایط بحران و جنگ، در بسیاری از مواقع، زنجیره‌های سنتی تأمین کالا مختل می‌شود. راهکار پیشنهادی برای مدیریت این شرایط، راهاندازی «سامانه ملی جایگزینی زنجیره تأمین» با امکان استفاده از استان‌ها یا به‌جای بنادر هدف است، در این خصوص، ضرورت دارد علاوه بر برنامه‌ریزی و هماهنگی لازم با استاندانان و مسئولان در استان‌های مرزی برای شرایط خاص مذکور، برای مشارکت نیروهای مسلح کشور در تضمین مسیرهای ایمن حمل‌ونقل کالاهایخصوصی کالاهای راهبردی، تدابیر لازم اتخاذ و عملیاتی شود. لازم به ذکر است، کلیه این اقدامات در ستاد فرماندهی اقتصادی، تصمیم‌گیری و اجرایی می‌شود.

باز تعریف مثلث حاکمیت، بخش خصوصی و مردم در مسیر رشد اقتصادی

در نظریه اقتصاد تاب‌آور ترکیبی، یکی از اضلاع راهبردی، بسیج مردمی تولید است؛ نه به‌عنوان یک شعار، بلکه به‌مثابه رکن بنیادین بازسازی اقتصاد در دوران جنگ ترکیبی. مثلث ایران که همواره در میدان‌های ایثار، مجسس و فشانیه رزمه نقش‌آفرین بوده‌اند، اکنون نیز باید در قلب تصمیم‌گیری اقتصادی جای بگیرند، البته مشارکت واقعی، نه صرفاً با اختصاص یارانه‌های مصرف‌محور و برنامه‌های شعاری. در شرایطی که بحران‌های مختلف در هم تنیده شده‌اند و ساختار اعتماد میان دولت، مردم و نهادهای اقتصادی، با مدیریت‌های نادرست و اجرای تکنیک‌های مختلف دشمنان در جنگ شناختی، نیاز به تقویت دارد، سخن گفتن از جهش و رشد اقتصادی بدون تعریف مجدد همه کنشگران، مسئولیت‌ها و انتظارات متقابل بی‌معناست.

اکنون زمان مناسبی است که بر بستر انسجام ملی شکل گرفته، یک بازنگری و بازتعریف در قالب یک منشور که در واقع سیاست‌های کلی اقتصادی اجتماعی منسجم و ساختارمند برای داشتن یک نقشه راه بایسته و شایسته با حضور همه ارکان اقتصاد کشور، از سه قوه دولت، مجلس و قضائیه رزمه تا همه نهادهای مدنی، اتاق‌های بازرگانی، تعاون و اصناف، تشکل‌ها، کمن‌ها، تعاونی‌ها، دانشگاه‌ها و حتی نمایندگان مشاغل خلق شده بر مبنای فناوری‌های جدید باشد، تدوین گردد؛ روابطی که بر پایه شفافیت، عدالت، مشارکت، بهروروی و تاب‌آوری بنا شود.

در این میدان و رابطه که در واقع، یک چارچوب سیاست‌گذاری میان‌نسلی و ملی خواهد بود، همه کنشگران باید نسبت به موقعیت، مسئولیت و وظایف خود، کاملاً متعهد باشند. دولت باید بالاخره از یک بازیگر مداخله‌گر و پر هزینه به تنظیم‌گر هوشمند، شفاف و پاسخ‌گو تبدیل شود و حکمرانی اقتصادی را بر مبنای قانون‌گرایی، دادمحوری و پاسخ‌گویی عمومی، بازتعریف کند. البته دولت در این میان، یک وظیفه مهم دارد و آن، عدالت در توزیع منابع مالی و فرصت‌ها برای همه مردم است که توازن اجتماعی برقرار شود. بخش خصوصی در شرایط جدید باید با واقعیت روبرو شود و همانطور که بستری ایده‌ال برای فعالیت‌های آن فراهم می‌شود و از منابع ملی کشور استفاده می‌کند، متعهد به توسعه‌یابد، اشتغال‌آفرینی، شفافیت مالیاتی و مسئولیت اجتماعی باشد و نقش مردم نیز باید از سه منتقد صرف به یک کنشگر فعال در تصمیم‌سازی و نظارت مشارکتی، ارتقاء یابد. در واقع می‌توان گفت، اقتصاد تاب‌آور ترکیبی بدون مشارکت مردم، صرفاً یک نسخه نظری باقی خواهد ماند. همان‌گونه که مردم در دفاع مقدس ۱۲ روزه نقش اصلی را داشتند، در بازسازی اقتصاد نیز باید نقش اول را بازی کنند.

اما در نهایت و مهمتر از همه، ضرورت اصلاح نگاه میان همه کنشگران است. همه باید نگاه خود را اصلاح کنیم، شرایط جدید را باور کنیم، به میدان بیاییم و اقتصاد کشور را دوباره شکوفا کنیم.

دیپلماسی اقتصادی، کلید قفل بحران

در شرایط جنگ و تهدید و حتی آتش‌بس‌های شکننده، همچون سایر زمان‌ها و موقعیت‌های عادی، یکی از فرصت‌ها و راهکارهای مهم برای تقویت و توسعه اقتصادی، «دیپلماسی اقتصادی فعال» است و به هیچ عنوان، این بخش از دیپلماسی نه تنها نباید در سایه سایر انواع دیپلماسی قرار گیرد، بلکه باید بیش از پیش فعال باشد. مسئولان کشور باید، تهاوت راهبردی با شرکای غیردلاری مثل هند، چین، روسیه، عراق و ... را تقویت کنند، دیپلماسی مرزی را بیش از پیش حمایت کنند و اقتصاد و بازارچه‌های مرزی را به مثابه ریه‌های تنفسی، تقویت و توسعه دهند. البته استفاده هرچه بیشتر از ظرفیت‌های سازمان‌های بین‌المللی مثل شانگهای، اوراسیا، بریکس، اکو... و در کوتاه و بلندمدت، یکی از بسترها و ظرفیت‌های مهم برای تقویت و توسعه اقتصادی از بستر دیپلماسی اقتصادی می‌باشد. درست است که محیط فوق بر مبنای جنگ به معنای عام و جنگ محدود به معنای خاص می‌باشد اما این موضوع یعنی «دیپلماسی اقتصادی فعال» تحت هر شرایطی باید از سوی مسئولین امر به صورت جدی پیگیری شود.

جمع‌بندی: جنگ و تهدید یک فرصت است، اگر باور کنیم و بخواییم

در پایان و در قالب جمع‌بندی، می‌توان گفت، در شرایطی که کشور در معرض جنگ و تهدید و حتی احتمال افزایش تنش و تجاوز مجدد قرار دارد، اقتصاد ایران یا باید محکم بایستد و بازسازی و تقویت شود یا در مسیر فرسایش و تضعیف قرار گیرد. نظریه اقتصاد تاب‌آور ترکیبی، پیشنهادی است برای بازتعریف الگوی حکمرانی اقتصادی ایران در عصر جنگ ترکیبی.

بر اساس این نظریه، اقتصاد جنگی، اقتصاد پایان نیست؛ بلکه اگر با نگاه درست طراحی و مدیریت شود، می‌تواند آغاز نوسازی باشد. کشورهایی مانند کره جنوبی، ویتنام و حتی ایران دهه شصت و دیگر کشورها با شرایط مشابه، گواه روشنی بر این ادعا هستند. اکنون، فرصت بازسازی فرا رسیده است. جنگ، تهدید است، اما می‌تواند لحظه‌ای برای بازتعریف اقتصاد ایران باشد؛ اگر واقعاً باور کنیم، بخواییم، تصمیم بگیریم، بستر را برای حضور جدی مردم در میدان فراهم کنیم، برنامه‌های بایسته و شایسته را اجرایی و عملیاتی کنیم و همه با باور شعار نظریه «تقصاد تاب‌آور ترکیبی» مبنی بر «در عصر تهدید، تنها توسعه‌ای پایدار است که تاب‌آور باشد» در مسیر رشد و توسعه ایران عزیزمان حرکت کنیم. جنگ، گرچه ویرانگر است، اما هم‌زمان می‌تواند یک لحظه بازتعریف تاریخی برای یک ملت باشد و ما امروز در بزنگاه بازتعریف اقتصاد ایران هستیم، نه بازگشت به گذشته ممکن است و نه تأخیر بیشتر قابل تحمل و پذیرش. اگر بتوانیم از دل شرایط ویرانگر، فعلی، الگوی اقتصاد تاب‌آور ترکیبی را پیاده و عملیاتی کنیم، نه‌تنها در مسیر تضعیف قرار نمی‌گیریم بلکه حتی می‌توانیم به طلوعی نو در حکمرانی اقتصادی دست یابیم

پی‌نوشت: چرا «اقتصاد تاب‌آور ترکیبی» یک نظریه است؟

آنچه در یادداشت فوق پس از حدود یک ماه کار مطالعاتی، پژوهشی و مشورتی، ارائه شد، صرفاً یک مدل پیشنهادی یا چارچوب تحلیلی نیست، بلکه با تکیه بر پنج نظریه مادر معتبر در اقتصاد مقاومتی و بحران، بهره‌گیری از تجارب تطبیقی کشورهای موفق، اتکا به شش مؤلفه ساختار یافته که به‌طور ویژه برای مواجهه با تهدیدهای پیچیده ژئوپلیتیکی، جنگ ترکیبی و فشارهای اقتصادی طراحی شده‌اند و طراحی و پیشنهاد مجموعه‌ای از سیاست‌ها و اقدامات اجرایی برای ایران درگیر جنگ ترکیبی، اکنون به مرحله‌ای رسیده است که می‌توان آن را به‌عنوان یک «نظریه بومی‌شده و قابل ارجاع علمی» با عنوان «نظریه اقتصاد تاب‌آور ترکیبی» معرفی کرد.

این نظریه، نه‌تنها از اتکای نظری کافی برخوردار است، بلکه دارای قدرت تبیینی و ظرفیت سیاست‌گذاری برای کشورهایی است که با بحران‌های مزمن و چندلایه مواجه هستند و این ظرفیت را دارد که به‌عنوان الگویی برای تصمیم‌سازی در کشورهای با شرایط مشابه ایران، به‌کار گرفته شود و در حوزه مطالعات استراتژیک، اقتصاد مقاومتی، حکمرانی در بحران و دیپلماسی اقتصادی، مبنای تولید دانش و سیاست‌گذاری قرار گیرد. در واقع، نظریه مذکور، نه‌تنها چارچوبی منسجم برای حکمرانی اقتصادی در شرایط بحرانی ارائه می‌دهد، بلکه سازوکارهای قابل اندازه‌گیری، سیاست‌پذیر و تکرارپذیر برای تاب‌آوری ملی و توسعه پایدارحان را نیز پیشنهاد می‌دهد. به اعتقاد و بیان نویسنده، «نظریه‌ها زمانی زاده می‌شوند که تفکر راهبردی، تجربه تاریخی و نیاز واقعی یک ملت به هم می‌رسند»

سعید سیفی –استاد دانشگاه و تحلیلگر مسائل راهبردی



خبر کوتاه

ذخیره‌سازی آب نیروگاه‌های برقابی به دنبال تعطیلی چهارشنبه

معاون هماهنگی توزیع توانیر گفت: کاهش مصرف برق در پی تعطیلات هفته گذشته، فرصت ذخیره‌سازی دو روزه انرژی در نیروگاه‌های برق‌آبی را فراهم کرد. محسن ذبیحی در گفتگو با خبرنگار مهر ضمن تشکر از همراهی و همکاری مشترکان خانگی، تجاری، کشاورزی، صنعتی و اداری در تأمین پایداری شبکه برق گفت: از مردم خواهشمندیم همکاری خود را در مدیریت مصرف برای عبور موفق از ادامه روزهای اوج مصرف تابستان ادامه دهند.

ذبیحی افزود: روز گذشته تغییر محسوسی در دمای هوا نسبت به روزهای قبل مشاهده نشد و به همین دلیل وضعیت مصرف و بار شبکه مشابه باقی ماند. انتظار می‌رود با کاهش دما در هفته‌های پیش رو، تقاضای مصرف نیز کاهش یافته و متناسب با آن، میزان مدیریت مصرف نیز کاهش یابد.

معاون هماهنگی توزیع توانیر با اشاره به تأثیر تعطیلات اخیر بر مصرف برق گفت: تعطیلی روز چهارشنبه گذشته و تأثیر آن در روزهای پنجشنبه و جمعه، باعث کاهش محسوس مصرف برق شد و این موضوع امکان ذخیره دو روزه انرژی در نیروگاه‌های برق‌آبی را فراهم کرد که در هفته‌های آینده به مصرف خواهد رسید.

ذبیحی در پایان با تأکید بر تداوم گرمای هوا، از مشترکان خواست همچنان به اجرای برنامه‌های مدیریت مصرف ادامه دهند و صنعت برق را در حفظ پایداری شبکه یاری نمایند تا با موفقیت این تابستان و دوره اوج مصرف را پشت سر بگذارد.

۶۰۰ مگاوات نیروگاه خورشیدی تا پایان پیک وارد مدار می‌شود

عملیات احداث نیروگاه خورشیدی ۹ مگاواتی چهل دختر شاهرود تنها طی ۲۵ ماه به مرحله پایانی رسیده و به‌زودی به شبکه سراسری متصل می‌شود.

محمّد دست محمدی در گفتگو با خبرنگار مهر با اشاره به اینکه مجری طرح ملی سه مگاواتی نیروگاه خورشیدی اظهار کرد: عملیات احداث نیروگاه خورشیدی ۹ مگاواتی در شهرستان شاهرود به‌زودی به شبکه سراسری متصل می‌شود، گفت: عملیات احداث نیروگاه خورشیدی ۹ مگاواتی چهل دختر در شهرستان شاهرود تنها طی ۲۵ ماه به مرحله پایانی رسیده و به‌زودی به شبکه سراسری متصل می‌شود.

وی ادامه داد: عملیات نصب پنل‌ها و عملیات الکتریکال خورشیدی این نیروگاه به پایان رسیده و در صورت رسیدن و نصب دستگاه کمپکت در هفته پیش‌رو، زمینه برای اتصال آن به شبکه برق سراسری مهیا خواهد شد. دوست محمدی اضافه کرد، این پروژه از ابتدای خردادماه امسال آغاز شده و با توجه به زمان بسیار کوتاه اجرای آن، در زمره سریع‌ترین پروژه‌های احداث نیروگاه خورشیدی کشور گرفته است.

وی با اشاره به اینکه ساخت یک نیروگاه ۳ مگاواتی بسته به شرایط ساختگاه حدود ۲۵ تا ۴۵ روز به زمان نیاز دارد، ادامه داد: فرایند احداث یک نیروگاه خورشیدی شامل عملیات‌های نظیر مطالعات فنی، دریافت مجوزهایی همچون تخصیص زمین، تجهیز کارگاه، عملیات پایه‌یویی، نصب استراکچر، نصب پنل‌ها، حفر کانال‌های کابل، انجام عملیات الکتریکال و در نهایت تست، راهاندازی و اتصال به شبکه می‌شود.

به گفته وی، ساخت این نیروگاه، اجرای آن در شرایط دشوار و جنگ تحمیلی رژیم صهیونیستی انجام شد که با وجود شرایط دشوار مراحل ساخت بدون وقفه ادامه یافت. مجری طرح ملی ۳ مگاوات نیروگاه خورشیدی، خاطر نشان کرد: تا پایان مردادماه ظرفیت نیروگاه‌های تجدیدپذیر استان سمنان در مجموع ۲۷ مگاوات افزایش پیدامی‌کند.

دوست محمدی در خاتمه یادآور شد: سه هزار مگاوات نیروگاه‌های ۳ مگاواتی در حدود یک هزار نقطه در سراسر کشور در حال اجرا هستند و بر اساس اقداماتی که در دست انجام است، تلاش می‌کنیم ۶۰۰ مگاوات از ۳۰۰۰ مگاوات نیروگاه‌های ۳ مگاواتی را در مدت پیک و تابستان امسال وارد مدار کنیم.

«بذر جو» دولتی گران شد

مدیرعامل بنیاد ملی گندم کاران گفت: در حال حاضر قیمت اعلامی وزارت جهاد کشاورزی برای هر کیلو گرم بذر جو آبی ۳۱ هزار تومان و برای بذر جو دیم ۲۹۵۰۰ تومان است.

به گزارش خبرنگار مهر، نهادهای دامی امروز در بازار دچار کمبود و گرانی است. کاهش بارش کشت جو در کشور را کاهش داده و عدم برنامه ریزی درست سبب شده تا بازار نهادهای دامی وضعیت مناسبی نداشته باشد.

علی قلی ایمانی، مدیرعامل بنیاد ملی گندم کاران درباره آمار تولید جو کشور به خبرنگار مهر گفت: سال گذشته حدود ۴ میلیون تن جو در کشور تولید شد اما امسال این عدد تا ۳۰ و شاید ۵۰ درصد کاهش را نشان می‌دهد.

وی افزود: این امر سبب شده تا نرخ جو در بازار به حدود ۵۵ هزار تومان برسد.

وی با بیان اینکه این گرانی محدود به جو موجود در بازار نشده و امسال در سال زراعی جدید قیمت هر کیلو گرم بذر جو برای کشت نیز افزایش یافته است، ادامه داد: در حال حاضر قیمت اعلامی وزارت جهاد کشاورزی برای هر کیلو گرم جو آبی ۳۱ هزار تومان و برای جو دیم ۲۹۵۰۰ تومان است.

هزینه بلیت مسیر دریایی خرمشهر

– بصره ۶۰۰ هزار تومان اعلام شد

مدیرعامل کشتیرانی والفجر با اشاره به راهاندازی خط دریایی خرمشهر – بصره ویژه اربعین، گفت: بلیت این سفر دریایی ۶۰۰ هزار تومان است و هر مسافر می‌تواند ۷۰ کیلو بار را به‌صورت رایگان حمل کند.

مایلی‌کهن مدیرعامل کشتیرانی والفجر در گفتگو با خبرنگار مهر با اشاره به راه‌اندازی مسیر دریایی خرمشهر – بصره از ۱۰ مردادماه، گفت: نیاز کشور به ایجاد خطوط دریایی بین خرمشهر و بصره از مدت‌ها قبل احساس می‌شد، چند ماه پیش کار بررسی زیرساخت‌ها، شناسایی مشکلات و رفع موانع آغاز شد و خوشبختانه تمامی نهادهای مرتبط از جمله سازمان سازمان بنادر و دریانوردی، گمرکات، مرزبانی و کنسولگری جمهوری اسلامی ایران در بصره، همکاری لازم را داشتند تا این مسیر دریایی راه‌اندازی شود.

وی افزود: برای متبرک کردن این خط به ایام اربعین و خدمت‌رسانی هر چه بهتر، تصمیم گرفتیم آغاز فعالیت آن را با این ایام همزمان کنیم. با تلاش کشتیرانی جمهوری اسلامی ایران و پیروی از دستورالعمل‌های کلان ابلاغی، این خط افتتاح شد. تاکنون ۴ سفر رفت و ۴ برگشت انجام شده و بدون هیچ مشکل خاصی، خدمت‌رسانی به مسافران صورت گرفته است.

مایلی‌کهن گفت: در حال حاضر حدود هزار زائر جابجا شده‌اند. با توجه به اینکه سال گذشته در این مسیر فعالیتی نداشتیم، امکان مقایسه آمار امسال با سال گذشته وجود ندارد. خط بصره که پیش‌تر در سال‌های ۱۳۹۳ یا ۱۳۹۴ توسط کشتیرانی والفجر راه‌اندازی شده بود، بعداً متوقف شد و در یکی دو سال گذشته نیز شرکت‌های خصوصی به‌صورت محدود این مسیر را فعال کرده بودند.

وی افزود: از آنجا که این نخستین‌بار پس از چندین سال است که کشتیرانی والفجر این خدمت را ارائه می‌دهد، آمار فعلی را برای شروع، معقول و مناسب ارزیابی می‌کنیم و امیدواریم در سال‌های آینده با شناخت‌ر شدن این مسیر، استقبال بیشتری صورت گیرد. مسیر دریایی خرمشهر – بصره نسبت به مرز شلمچه، راحت‌تر بوده و ایستایی کمتری دارد.

مدیرعامل کشتیرانی والفجر گفت: امکانات لازم برای مسافران در فضای سروپوشیده و با شرایط آب و هوایی متعادل فراهم شده است و فرآیند سوار شدن حدود ۲ ساعت به طول می‌انجامد. هر سفر ظرفیت جابجایی ۲۴۰ مسافر را دارد و با همکاری کنسولگری و انجام رایزنی‌ها، تلاش می‌شود این زمان کاهش یابد.

وی افزود: بلیت این سفر دریایی با قیمت ۶۰۰ هزار تومان عرضه می‌شود که مسافرین می‌توانند تا ۷۰ کیلو بار رایگان نیز حمل کنند، و حرکت کشتی‌ها معمولاً ساعت ۸ صبح از خرمشهر آغاز شده و ساعت ۱۳ همان روز از بصره بازمی‌گردد. این سرویس همه‌روزه تا پایان اربعین برقرار خواهد بود و پس از آن، بسته به میزان استقبال، برنامه‌ریزی لازم برای ارائه سرویس هفتگی انجام خواهد شد.

مایلی‌کهن در پایان گفت: مسیر دریایی خرمشهر – بصره با طول تقریبی ۱۷ مایل دریایی (حدود ۳۴ کیلومتر) در مدت زمان حدود یک ساعت و نیم طی می‌شود و مسافران می‌توانند سفری کوتاه، امن و راحت را تجربه کنند.

گرانی نهادهای دامی، گوشت را گران کرد



در هفته منتهی به ۲۳ مرداد ۱۴۰۴، با کمبود و افزایش قیمت نهادهای دامی، نرخ گوشت نیز افزایش یافته است. در حال حاضر هر کیلو گرم گوشت گوساله بین ۷۶۰ تا ۸۲۰ هزار تومان به فروش می‌رسد.

به گزارش خبرنگار مهر، رصد فرهنگی کالاهای اساسی در روزهای منتهی به ۲۳ مرداد ماه ۱۴۰۴ انجام شد.

در این هفته قیمت گوشت قرمز و گوشت مرغ باز هم افزایش یافته است. کمبود و گرانی نهادهای دامی طی چند هفته اخیر بیشتر خودش را در بازار کالاهای اساسی نشان داده است.

در این هفته هر کیلو گرم گوشت سردست گوساله نسبت به هفته گذشته با ۱۱۶ درصد افزایش از ۶۹۰ هزار تومان به ۷۷۰ هزار تومان رسید.

همچنین هر کیلو گرم گوشت ران گوساله از ۷۱۰ هزار تومان در هفته گذشته با بیش از ۱۴ درصد افزایش به ۸۱۰ هزار تومان در هفته جاری رسیده است.

گوشت مرغ بسته بندی طی یک ماه گذشته روندی افزایشی را طی کرده است. در حال حاضر هر کیلو گرم گوشت مرغ گرم ۱۲۸ هزار تومان به فروش می‌رسد در حالی که این عدد ابتدای سال ۹۵ هزار تومان بود.

گفتنی است؛ شهروندان می‌توانند با خرید برخی اقلام از میادین میوه و تره بار این کالاهای را با قیمت پایین‌تر تهیه کنند. به عنوان مثال، خرید گوشت هوسفندی ۲۲ درصد، گوشت گوساله با ۱۸ درصد، گوشت مرغ ۱۵ درصد، تخم مرغ (شانه ۲ کیلو گرمی) ۱۹ درصد، حبوبات ۲۱ درصد، برنج داخلی درجه یک ۹ درصد، قند ۳ درصد و شکر ۸ درصد از ران‌زار فروشگاه‌های سطح شهر در این میادین در حال عرضه و فروش است.



از سال ۱۴۰۲ تاکنون در حالی که طلا، دلار و تورم به ترتیب بیش از ۲۰۰، ۸۰ و ۱۵۰ درصد رشد کرده‌اند بیشتر نُمادهای صنعت دارو برای جبران عقب‌ماندگی و افت‌های سنگین، نیازمند جهش‌های چندبرابری هستند.

خبرگزاری مهر؛ گروه اقتصاد - علی فروزان فر؛ صنعت مواد و محصولات دارویی، که با بیش از ۵۰ شرکت فعال در فهرست بزرگ‌ترین گروه‌های بازار سرمایه ایران جایگاهی محکم دارد، این روزها با واقعیتی تلخ روبه‌روست: سقوطی عمیق از قله‌های قیمتی و عقب‌ماندگی آشکار از بازارهای موازی.

این صنعت با ارزشی معادل ۲۲۷ هزار میلیارد تومان و جایگاه چهارم از نظر تعداد شرکت‌ها نُه‌تنه‌ها وزنی سنگین و بورس دارد، بلکه آینده‌ای تامل‌نما از بحران ارزش‌گذاری و نابسامانی بازدهی‌ها در بازار سهام محسوب می‌شود.

نگاهی به ترکیب ارزش بازار نشان می‌دهد بدنه اصلی این گروه از شرکت‌های متوسط و بزرگ تشکیل شده، اما حتی غول‌های آن نیز از ضربه ریزش‌ها در امان نمانده‌اند. افت‌های چند ۱۰ تا بیش از ۸۰ درصدی نسبت به سقف‌های تاریخی، تصویر روشن از شکاف بزرگ این صنعت با طلا، دلار و حتی نرخ تورم ارائه می‌دهد؛ شکافی که جبران آن در بسیاری از نُمادها نیازمند رشدهای چند ۱۰۰ تا چند ۱۰۰۰ درصدی است.

این گزارش به بررسی بازدهی و عملکرد صنعت دارو در دوره‌های مختلف زمانی طی ۳ سال گذشته خواهد پرداخت و در گزارش بعدی بازدهی این گروه از سقف ۱۳۹۹ مورد ارزیابی قرار خواهد گرفت.

جایگاه صنعت مواد و محصولات دارویی از منظر ارزش بازار

صنعت مواد و محصولات دارویی با ۵۰ شرکت فعال، پس از گروه سرمایه‌گذاری‌ها (۱۰۶ نماد شامل ۳۰ نماد سهام عدالت)، محصولات شیمیایی (۷۰ نماد) و فلزات اساسی (۵۴ نماد)، چهارمین صنعتی است که بیشترین تعداد شرکت در یک گروه را در بازار سهام ایران در اختیار دارد. مجموع ارزش بازار این صنعت به بالغ بر ۲۲۷ هزار میلیارد تومان می‌رسد و آن را در بین ۱۰ صنعت بزرگ بورس قرار می‌دهد.

توزیع اندازه شرکت‌ها بر اساس ارزش بازار

این ترکیب نشان می‌دهد ساختار ارزش بازار صنعت دارو در ایران غالباً متشکل از شرکت‌های متوسط و بزرگ است.

شرکت‌های خیلی کوچک و کوچک

در پایین‌ترین سطح ارزش بازار، دِته‌ران با حدود ۷۱ میلیارد تومان قرار دارد که عملاً از سال ۱۳۹۷ تاکنون معامله‌ای در آن صورت نگرفته و نقش غیرفعالی در گردش بازار سهام این صنعت دارد. در کنار آن، کی بی‌سی با ۴۵۸ میلیارد تومان و دیالک با ۴۸۳ میلیارد تومان، سایر اعضای دسته «خیلی کوچک» هستند.

رده «کوچک» شامل نُمادهایی همچون دیران، داوه، دتولید، ریشمک، دشیری، دحاوی، دسانکو و دکیمی است که ارزش بازارشان بین نیم تا یک هزار میلیارد تومان قرار دارد.

شرکت‌های بزرگ و خیلی بزرگ

بخش عمده شرکت‌های دارویی در بازه ارزش یک تاده هزار میلیارد تومان متمرکز هستند. این گروه متنوع، از نُمادهایی با ارزش نزدیک به هزار میلیارد (مانند دَما) تا شرکت‌هایی با ارزش بازار بالای ۹ هزار میلیارد تومان (مانند دف را) را شامل می‌شود. تنوع و تعداد زیاد این گروه نشان می‌دهد که بخش اصلی سرمایه‌گذاری در صنعت دارو هنوز در محدوده متوسط بازار متمرکز است.

افت سنگین ارزش سهام شرکت‌های دارویی از سقف تاریخی

بررسی بازدهی ۵۰ نماد فعال در صنعت مواد و محصولات دارویی نشان می‌دهد که همه این نُمادها نسبت به سقف تاریخی خود در سال‌های اخیر با افت ارزش روبه‌رو شده‌اند که در بسیاری از موارد به چند ۱۰ درصد رسیده است.

از ۲۱ خرداد تا زمان تعطیلی بورس به دلیل شرایط جنگی، چهار شاخص کلان بازار افت‌هایی بین ۱۴ تا بیش از ۱۶ درصد را تجربه کردند؛ شاخص کل بورس بیش از ۱۴ درصد، شاخص کل هم‌وزن بورس بیش از ۱۵ درصد، شاخص کل فرابورس نزدیک به ۱۴ درصد و شاخص هم‌وزن فرابورس بیش از ۱۶ درصد عقب نشستند. اما بررسی ۴۸ نماد دارویی، نشان می‌دهد این صنعت به‌جز معدود استثناء، ضربه‌ای سنگین‌تر از کل بازار خورده است.

از میان ۴۸ نماد دارویی، فقط دابور با رشد مثبت ۶۵۳ درصد توانسته ارزش خود را افزایش دهد و سایر نُمادها از ۲۱ خرداد تاکنون افت داشته‌اند.

بیشترین افت‌ها (بیش از منفی ۳۰ درصد)

بیشترین کاهش ارزش مربوط به برکت با افت منفی ۳۴.۱۷ درصد بوده و پس از آن دسبحان با منفی ۳۲.۳۵ درصد، داوه با منفی ۳۱.۸۸ درصد، والبر و دکوتر هر یک با منفی ۳۰.۳۹ درصد و دیران با منفی ۲۹.۷۱ درصد در صدر جدول قرار دارند. سقوط‌هایی که از نظر عمق، فاصله چشمگیری با شاخص‌ها دارد.

افت‌های متوسط تا سنگین (بین منفی ۲۰ تا منفی ۳۰ درصد)

نُمادهای دتولید با منفی ۲۸.۶۳ درصد، دسبحا با منفی ۲۷.۰۱ درصد، دسانکو با منفی ۲۵.۱۷ درصد، دزهرای با منفی ۲۴.۳۱ درصد، ریشمک با منفی ۲۴.۲۷ درصد، کی بی‌سی با منفی ۲۴.۰۶ درصد، دَما با منفی ۲۳.۸۹ درصد، دزاکرس با منفی ۲۲.۸۲ درصد، دِلر با منفی ۲۲.۷۳ درصد و دجابر با منفی ۲۲.۲۱ درصد در این گروه جای می‌گیرند. همچنین پخش با افت منفی ۲۰.۳۵ درصد کمترین کاهش این دسته را ثبت کرده است.

افت‌های متوسط در محدوده افت شاخص (بین منفی ۱۰ تا منفی ۲۰ درصد)

در این دسته، دیالک با منفی ۱۹.۹۶ درصد، دکیمی با منفی ۱۹.۳۸ درصد، تپیکو با منفی ۱۹.۲۴ درصد، دشیمی با منفی ۱۸.۸۴ درصد، دروز با منفی ۱۸.۸۱ درصد، شفا با منفی ۱۸.۷۱ درصد و دزاکز با منفی ۱۸.۰۸ درصد دیده می‌شوند. پس از آن، دانا با منفی ۱۷.۱۲ درصد، دیارس با منفی ۱۷.۰۶ درصد، دقاضی با منفی ۱۶.۹۰ درصد، درازی با منفی ۱۵.۰۷ درصد، دَما با منفی ۱۴.۹۷ درصد، دحاوی با منفی ۱۴.۹۲ درصد، وپخش با منفی ۱۴.۶۱ درصد، عبید و دالبر هر دو با منفی ۱۴.۱۴ درصد، دره‌آور با منفی ۱۴.۱۲ درصد، دکپسول با منفی ۱۳.۹۸ درصد، داسوه با منفی ۱۳.۴۶ درصد، دتوزیع با منفی ۱۲.۷۱ درصد و دسینا با منفی ۱۲.۵۷ درصد قرار دارند.

افت‌های محدودتر (زیر منفی ۱۰ درصد)

این گروه شامل کاسپین با منفی ۸.۷۴ درصد، دامین با منفی ۷.۴۰ درصد، دفارا با منفی ۷.۳۰ درصد، بیوتیک با منفی ۳.۰۹ درصد، دف را و دارو هر کدام با منفی ۲.۲۳ درصد، دلُقا با منفی ۲.۲۲ درصد، شَته‌ران با منفی ۱.۰۳ درصد و دشیری با منفی ۰.۰۷ درصد است.

دارویی‌ها از سقف ۱۴۰۲ تا امروز: سقوط‌های سنگین، رشدهای استثنایی

در حالی که چهار شاخص اصلی بازار سرمایه از سقف ۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۲ تاکنون افت کرده‌اند — شاخص کل بورس در حدود درصد ۱۵ درصد، شاخص کل هم‌وزن بورس بیش از منفی ۱۰ درصد، شاخص کل فرابورس بیش از منفی ۲۷ درصد و شاخص هم‌وزن فرابورس بیش از منفی ۱۷ درصد — بررسی بازدهی ۴۹ نماد صنعت دارو نشان می‌دهد که تنها تعداد معدودی از این شرکت‌ها توانسته‌اند از این شرایط جان سالم به‌در ببرند یا حتی رشد کنند.

اکثر سقف‌های قیمتی این نُمادها در ماه‌های آغازین سال ۱۴۰۲ و هم‌زمان با شروع ریزش تاریخی بازار از ۱۷ اردیبهشت شکل گرفته است.

سقوط‌های بالای منفی ۷۰ درصد: قعر جدول بازدهی

نماد برکت که سقف خود را در تاریخ ۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۲ ثبت کرد، با بازدهی ۸۲/۴ درصد در انتهای جدول قرار دارد. پس از آن، دتولید (۱۱ اردیبهشت ۱۴۰۲) با منفی ۷۴/۹ درصد و دسبحا (۲۹ فروردین ۱۴۰۲) با منفی ۷۱/۹ درصد دیده می‌شوند. دیران (۱۲ اردیبهشت) با منفی ۷۱ درصد نیز به این جمع افزوده می‌شود.

افت‌های سنگین منفی ۵۰ تا ۷۰ درصد

در این گروه، می‌توان به کی بی‌سی (۲۲ مرداد) با منفی ۶۹/۴ درصد، دکیمی (۱۱ اردیبهشت) با منفی ۶۶/۸ درصد و دسانکو (۱۷ اردیبهشت) با منفی ۶۶/۵ درصد اشاره کرد. دزاکز (۱۷ اردیبهشت) با منفی ۶۳/۹ درصد و دیالک (۱۶ اردیبهشت) با منفی ۶۱/۶ درصد در جایگاه بعدی هستند. دحاوی (۱۷ خرداد) با افت منفی ۵۸/۹ درصد، دزهرای (۱۶ اردیبهشت) و داسوه (۱۷ اردیبهشت) هر دو با افت منفی ۵۶/۶ درصد، و شفا (۳ مرداد) با منفی ۵۶/۳ درصد در کنار هم قرار می‌گیرند. همچنین پخش (۱۶ اردیبهشت) با منفی ۵۵/۳ درصد، درازی (۱۶ اردیبهشت) با منفی ۵۵/۲ درصد، دجابر (۱۶ اردیبهشت) و دلُقا (۱۱ اردیبهشت) هر دو با منفی ۵۴ درصد، دسبحان (۲۴ دی) با منفی ۵۲/۹ درصد و والبر (۱۲ اردیبهشت) با منفی ۵۱/۳ درصد به این فهرست اضافه می‌شوند.

افت‌های سنگین اما کمتر از منفی ۵۰ درصد

دشیمی (۱۹ تیر) با منفی ۵۰/۸ درصد، داوه (۲۷ آذر) با منفی ۴۹/۶ درصد، دکوتر (۳ خرداد) با منفی ۴۰/۶ درصد، دانا (۱۷ تیر) با منفی ۴۰/۵ درصد، ریشمک (۱۶ اردیبهشت) با منفی ۴۰/۲ درصد، وپخش (۱۷ خرداد) با منفی ۳۹/۱ درصد و دَما (۲۲ آذر) با منفی ۳۸/۶ درصد در این بازه قرار دارند. همچنین دروز (۱۹ تیر) با منفی ۳۶/۴ درصد، شَته‌ران (۱۹ مهر) با منفی ۳۳/۷ درصد، دالبر (۱۷ اردیبهشت) با منفی ۳۰/۴ درصد و دتوزیع (۱۲ اردیبهشت) با منفی ۲۷ درصد در این دسته جای می‌گیرند.



رئیس اتاق بازرگانی ایران و عراق گفت: سیاست‌های انبساطی اگر هدایت‌شده نباشند، به تورم مجدد منجر خواهند شد. به گزارش خبرنگار مهر یحیی آل‌اسحاق؛ رئیس اتاق بازرگانی ایران و عراق و تحلیلگر



در حالی که سالانه میلیاردها مترمکعب گاز فلر در مشعل‌های نفتی ایران می‌سوزد و هدر می‌رود، کارشناسان معتقدند همین گاز می‌تواند به برق و در نهایت رمزارز تبدیل شود. ماده ۴۸ قانون برنامه ششم توسعه، دولت موظف بود تا پایان این برنامه ۹۰ درصد گازهای همراه نفت و مشعل را مهار، جمع‌آوری و بهره‌برداری کند. اما عملکرد واقعی این طرح‌ها طی سال‌های اجرای برنامه، تنها منجر به جمع‌آوری حدود ۴۳۱ میلیون مترمکعب در روز (معادل ۵۲۲ میلیون مترمکعب در سال) شد؛ رقمی که به معنای تحقق تنها ۵ درصد هدف‌گذاری قانون است.

باوجود طرح‌های کوتاه‌مدتی همچون فروش و مزایده گازهای مشعل و پروژه‌های بلندمدت مانند احداث واحدهای NGL، موانعی نظیر عدم جذابیت اقتصادی پروژه‌ها برای سرمایه‌گذاران، نبود مشوق‌های مالی، ضعف مشارکت بخش خصوصی و کمبود زیرساخت‌ها موجب شد این ظرفیت عظیم همچنان در مشعل‌ها بسوزد.

فلرینگ؛ مشعل خاموشی که

می‌توانست موتور استخراج رمزارز باشد گازهای فلر ترکیبات ارزشمندی چون اتان، پروپان و بوتان دارند که علاوه بر خوراک صنایع پتروشیمی، منبع مناسبی برای تولید برق محسوب می‌شوند. این برق می‌تواند به سمت صنایع پرمصرف و حتی استخراج رمزارز هدایت شود؛ صنعتی که با وجود تحریم‌های مالی بین‌المللی، می‌تواند نقش یک سوپاپ اطمینان برای ورود ارز به کشور را ایفا کند.

به گفته علی بابک‌نیا، رئیس کارگروه استخراج انجمن بلاک‌چین ایران، این انجمن بارها پیشنهاد داده که از گازهای مشعل و نیروگاه‌های تعطیل‌شده برای ماینینگ استفاده شود. با اجرای این طرح، هم بخشی از بحران ناترازی برق کاهش می‌یافت و هم صنعت بلاک‌چین ایران متوقف نمی‌شد. پیشنهاداتی که به دلیل ساختارهای اداری و موانع قانونی،



محصولات به‌ویژه کالاهای مصرفی است. وی تضعیف قدرت خرید، مسائل روانی و انتظارات را از مهم‌ترین دلایل کاهش تقاضا برشمرد و افزود: رکود تورمی موجود، هم تأمین مواد اولیه و نیازهای تولید را دشوار کرده و هم هزینه‌ها را به‌شدت افزایش داده، درحالی‌که فروش کاهش یافته است.

به گفته آل‌اسحاق، واحدهای تولیدی علاوه بر مشکل فروش، در پرداخت هزینه‌های عمومی مانند بیمه، برق و گاز هم با چالش مواجه‌اند. او تأکید کرد: نظام بانکی می‌تواند در این شرایط به بخش تولید کمک کند، اما نباید انتظار داشت که همه مسائل اقتصادی کشور صرفاً با سیاست‌های پولی و مالی و تزریق نقدینگی حل شود.

به اعتقاد او، متأسفانه بی‌توجهی به سیاست‌های تجاری و ضعف هماهنگی آن با سیاست‌های پولی و ارزی، موجب شده وزرای اقتصاد و رؤسای بانک مرکزی پی‌درپی قربانی مشکلات ساختاری شوند، بی‌آنکه ریشه مشکلات برطرف شود.

اتخاذ رویکرد انبساطی آثار تورمی دارد

وی با اشاره به اهمیت سیاست‌های تجاری در مدیریت اقتصاد، از حذف وزارت بازرگانی به‌عنوان یک اشتباه یاد کرد و گفت: تجارت خارجی و داخلی، نظام تأمین و توزیع، قیمت‌گذاری، واردات و ثبت سفارش همگی نیازمند مدیریت منسجم و هماهنگ با سیاست‌های پولی و ارزی هستند.

او هشدار داد: نبود این هماهنگی در بخش‌های اقتصاد کلان، فشار مضاعفی بر نظام بانکی و بانک مرکزی وارد کرده است که اثرات آن را در تورم‌های بالاتر از سطح متوسط طی سالیان متوالی شاهد هستیم.

آل‌اسحاق با مقایسه رویکرد تجاری ایران با کشورهای دیگر، به استفاده آمریکا از ابزار تعرفه برای تأثیرگذاری بر اقتصاد جهانی اشاره کرد و افزود: در ایران، این ظرفیت‌های تجاری مغفول مانده است در حالی‌که اگر از ظرفیت‌ها به‌رهه برده بودیم، امروز دچار ناترازی بودجه و تأمین کسری از طریق استقراض مستقیم و غیر مستقیم دولت از نظام بانکی نمی‌شدیم.



گاز فلر؛ فرصت سوخته یا راه نجات اقتصاد ایران؟

محدود

طبق برنامه‌ریزی وزارت نفت، تا پایان سال جاری یک‌سوم گازهای فلر وارد زنجیره ارزش می‌شوند. یک‌سوم دیگر تا پایان ۱۴۰۴ و باقی‌مانده تا انتهای ۱۴۰۵ یا اوایل ۱۴۰۶ جمع‌آوری خواهد شد. اما در این مسیر، هر روز تأخیر به معنای سوختن سرمایه‌ای است که می‌توانست در جنگ اقتصادی امروز، به سلاح

دیجیتال ایران تبدیل شود.

مجلس نیز با تصویب جرایم سنگین برای شرکت‌های متخلف، وزارت نفت و شرکت‌های تابعه را به تسریع در این روند واداشته است. این فشارها می‌تواند به فرصتی تبدیل شود؛ فرصتی که اگر با نگاه استراتژیک به رمزارز گره بخورد، ایران را در مسیر جدیدی از خودکفایی انرژی و مالی قرار دهد.

محمد صادق مهرجو کارشناس انرژی در رابطه با این موضوع به خبرنگار مهر می‌گوید: در حال حاضر وزارت نفت در حوزه تولید برق اختیاراتی ندارد، چرا که این جزو شرح وظایف این وزارتخانه نیست. اما به نظر می‌رسد که وزارت نفت بیشتر به سمت واگذاری طرح‌های گاز به سرمایه‌گذاران حرکت کرده است تا این گاز که در مشعل‌ها می‌سوزد، بهتر مدیریت شود.

وی ادامه داد: چندی پیش پیشنهاد ارائه کردم که به جای اینکه این گاز بی‌استفاده بسوزد، از آن برای تولید برق استفاده کنیم. این برق می‌تواند مستقیماً به همان کارخانه‌ای که گاز را تولید می‌کند و مشعل روشن می‌کند، برسد.

وی در پاسخ به این سوال که انجمن بلاک چین مدل نه تنها از هدررفت منابع جلوگیری می‌کند، بلکه یک روش کم‌هزینه و پریسک پایین برای ورود ارز دیجیتال به اقتصاد کشور است، در شرایطی که نظام بانکی بین‌المللی ایران را محاصره کرده، تبدیل فلرها به رمزارز می‌تواند بخشی از زنجیره تأمین مالی خارجی را احیا کند.

زمان‌بندی جدید و پنجره فرصت

رئیس اتاق بازرگانی ایران و عراق با بیان اینکه اتخاذ سیاست‌های انبساطی در کوتاه‌مدت می‌تواند به واحدهای کوچک و متوسط کمک کند، خاطرنشان کرد: این سیاست‌ها اگر هدایت‌شده نباشند، به تورم مجدد منجر خواهند شد که در نهایت نیز برای خود صنعت‌گران و کسب‌وکارها مشکل افزایش هزینه و کاهش تقاضای مؤثر ایجاد خواهد کرد.

آل‌اسحاق تصریح کرد: سیاست انبساطی به‌تنهایی، همان آتش و همان کاسه است و پس از مدتی دوباره نیاز به نقدینگی افزایش یافته و خلق پول با استقراض تشدید می‌شود که آثار

تورمی آن مشخص است.

به باور او، راهکار اساسی در حل مشکلات اقتصادی، بازنگری جدی در جایگاه سیاست‌های تجاری و هماهنگی آن با سایر سیاست‌های اقتصادی است، چراکه عدم جامع‌نگری و تمرکز صرف بر سیاست‌های پولی و مالی، علت‌العلل بسیاری از مشکلات کنونی اقتصاد کشور است.



گاز فلر؛ فرصت سوخته یا راه نجات اقتصاد ایران؟



ارز از گازهای همراه راه گریزی از تحریم‌ها به شمار می‌آید چرا که کشورهای توسعه‌یافته‌ای نظیر آمریکا و آرژانتین تجربه موفقیت‌آمیز تبدیل گاز فلر به رمز ارز را داشته‌اند. اما کشورهایی نظیر ونزوئلا و روسیه که تحریم‌ها بر روابط تجاری‌شان سایه انداخته رمز دیجیتال را به عنوان راهی برای بی‌اثر کردن تحریم‌ها استفاده کرده‌اند.

الته کارشناسان اقتصادی هم نگاه خوش

بینانه‌ای به چنین اقدامی دارند و معتقدند پتانسیل تولید برق از گاز فلر بسیار بالاست و با سرمایه‌گذاری مناسب می‌توان نیروگاه‌های مخصوصی برای این منظور احداث کرد و در صورت مازاد برق از آن رمز ارز استخراج

کرد، چرا که 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.

به گزارش خبرنگار مهر، بهتر است وزارت نفت روند سریع‌تری در جمع‌آوری گازهای فلر پیش بگیرد و علاوه بر تأمین برق مورد نیاز خود، مازاد تولید را به شبکه برق متصل کند و از این طریق راهی برای ماینینگ فراهم شود نه آنکه انجمن بلاک چین خود تولید برق و آن را برای استخراج رمز ارز استفاده کند.

دور زدن تحریم‌ها با واگذاری گازهای فلر صنعت ماینینگ

در شرایطی که تحریم‌ها منجر به بسته شدن راه تجارت نفتی ایران شده است استخراج رمز



خروج ۱۶۹ هزار زائر خارجی از مرزهای ایران؛ اوج بازگشت تا ۴۸ ساعت آینده

وی در پاسخ به پرسشی درباره تأمین سه‌هزار دستگاه اتوبوس به‌عنوان پشتیبان سفرهای اربعین، گفت: مقرر شده بود این تعداد از دستگاه‌ها و شرکت‌های دیگر تأمین شود، اما همکاری انجام شده بسیار اندک است و تنها بخش کمی از آن محقق شده است.

وی درباره آمار خروج اتباع غیرایرانی اظهار کرد: بر اساس آمار موجود، تاکنون ۱۶۹ هزار زائر اتباع خارجی از مرزهای زمینی ایران خارج شده‌اند.

باقرجوان در خصوص نحوه بازگشت مسافران گفت: عمدتاً افرادی که از یک مرز خارج می‌شوند، از همان مرز نیز بازمی‌گردند؛ اما در مواردی به دلیل شرایط داخلی کشور عراق، خروج از یک مرز و بازگشت از مرزی دیگر صورت می‌گیرد که این امر در بحث جابه‌جایی مشکلاتی ایجاد می‌کند.

به گفته مدیرکل دفتر حمل‌ونقل مسافری سازمان راهداری، تعداد ناوگان موجود مناسب و قابل‌توجه است و می‌توان جابه‌جایی زائرین اربعین را مدیریت کرد.

تأمین سه‌هزار دستگاه اتوبوس؛ همکاری ناکافی دستگاه‌ها

هفته نامه اقتصادی چشم انداز / بازار / سال دهم / شماره ۴۶۳ / یکشنبه ۲۶ مردادماه ۱۴۰۴

خبر کوتاه

هشدار بنیاد گندم‌کاران:

مطالبات پرداخت نشود، محصول

را آزاد می‌فروشیم

رئیس بنیاد ملی گندم‌کاران گفت: ما به دولت اعلام کرده‌ایم اگر باقی مطالبات معوق گندم‌کاران تا پایان مرداد واریز نشود، محصولات باید برگشت شده تا کشاورزان در بازار آزاد به فروش برسانند.

به گزارش خبرنگار مهر، مطالبات گندم کاران هر ساله با تأخیر پرداخت می‌شود. در سال زراعی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ با وجود اینکه دولت قول داده بود پول گندم تحویلی در زمان مقرر به حساب کشاورزان واریز شود باز هم خلف وعده شد.

عطاالله‌شامی، رئیس بنیاد ملی گندم کاران و عضو شورای قیمت گذاری و اتخاذ سیاست‌های حمایتی محصولات اساسی کشاورزی درباره وضعیت پرداخت مطالبات معوق خرید تضمینی گندم به خبرنگار مهر گفت: ما به وزارت جهاد کشاورزی تاکید کردیم اگر مطالبات گندم کاران تا پایان هفته پرداخت نشود باید هر کشاورزی که درخواست برگرداندن محصولات خود را داشت، گندم برگشت شود تا در بازار آزاد به فروش برسانند.

وی افزود: روز گذشته برای پرداخت ۴۳ هزار میلیارد تومان (همت) کارسازی شد و از امروز پول بخشی از کشاورزان در حال است.

وی تأکید کرد: بر اساس قول داده شده، پرداختی این هفته باید ۵۰ همت باشد که اگر تا پنجشنبه ۲۳ مرداد ماه ۷ همت باقی مانده به حساب کشاورزان واریز نشود باید محصولات برگشت شوند.

رئیس بنیاد ملی گندم کاران عنوان کرد: مبلغ پرداخت شده با پرداخت این ۵۰ همت حدود ۱۱۵ همت است و همچنان ۴۰ همت دیگر از مطالبات معوق باقی مانده است.

این مسئول صنفی اظهار کرد: به دولت و وزارت جهاد کشاورزی اعلام کرده‌ایم اگر باقی مطالبات معوق تا پایان مرداد به حساب گندم کاران واریز نشود گندم کاران خواهان برگشت محصولات و فروش آن در بازار آزاد هستند.

پیش بینی خرید تضمینی گندم باز هم کاهش یافت

عضو شورای قیمت گذاری و اتخاذ سیاست‌های حمایتی محصولات اساس کشاورزی با بیان اینکه تا امروز حدود ۷ میلیون و ۵۲۰ هزار تن گندم تحویل دولت و شرکت بازرگانی دولتی ایران شده است، تصریح کرد: همچنان برداشت در استان‌های شمال غربی کشور در حال اتمام است و پیش بینی می‌شود میزان تحویل گندم به دولت به عدد حدود ۷ میلیون و ۷۰۰ هزار تن برسد.

هاشمی با اشاره به پایان فصل برداشت و خرید کلان تا آخر مرداد، گفت: ممکن است بخش بسیار کمی در شهریور از سوی کشاورزان تحویل شود، اما عدد قابل توجهی نخواهد بود.

ممنوعیت موقت فعالیت ماینرها؛

روش شناسایی غیرمجازها

اعلام شد

یک مقام مسئول از ممنوعیت فعالیت همه مزارع ماینینگ تا پایان فصل گرم خبر داد و گفت: تنها مسیر شناسایی ماینرهای غیرمجاز، اطلاعات دیسپاچینگ وزارت نیرو است.

یاسر سوادکوهی، مدیرکل دفتر امور مقابله و رصد جریان مالی قاچاق ستاد مبارزه با قاچاق کالا و ارز در گفتگو با خبرنگار مهر درباره واردات ماینر اظهار کرد: طبق قانون، ورود این کالاهای باید حتما در سامانه تجارت ثبت شود و تشریفات قانونی انجام گیرد.

وی درباره اینکه طبق اعلام گمرک واردات ماینر ممنوع است، افزود: آنچه در حال حاضر گمرک اعلام می‌کند با آنچه ما در عمل مشاهده می‌کنیم، کمی مغایرت دارد.

این مقام مسئول ادامه داد: در حال حاضر تنها راه شناسایی محل فعالیت ماینرهای غیرمجاز، استفاده از اطلاعات دیسپاچینگ وزارت نیرو است. در جلسه روز یکشنبه نیز مصوب شد که این بخش آمار و اطلاعات دقیق را به فراجا یا سایر ضابطان ارائه کند تا آنها برخورد لازم را انجام دهند.

سوادکوهی تصریح کرد: هنوز مسیر دیگری برای شناسایی دستگاه‌های غیر مجاز که از برق عمومی استفاده می‌کنند وجود ندارد و باید از همین روش استفاده شود که البته اطلاعات نسبتاً خوبی هم تاکنون به دست آمده است.

وی افزود: در گذشته که مجوز فعالیت وجود داشت، مزارع قانونی و کارگاه‌ها با اخذ مجوز از وزارت مربوطه فعالیت می‌کردند، اما از تیرماه سال جاری، بر اساس مصوبه شورای امنیت کشور، حتی دارندگان پروانه نیز اجازه فعالیت ندارند.

وی اظهار کرد: در حال حاضر هیچ مجوز فعالیتی وجود ندارد و این محدودیت تا پایان فصل گرم ادامه خواهد داشت. این شرایط مشابه محدودیت واردات برنج در زمان برداشت است که با وجود مجوز، اجازه فعالیت داده نمی‌شود.

وی درباره اینکه چرا واردات ماینر ردیف تعرفه جداگانه ندارد، تصریح کرد: این موضوع باید از سازمان توسعه تجارت پیگیری شود.

آلو ژاپنی در پیشگیری از فشار خون و بیماری های قلبی موثر است

تحقیقات نشان می‌دهد که آلو ی ژاپنی که به نام «وم» شناخته می‌شود، ممکن است فواید سلامتی مانند محافظت در برابر فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی عروقی داشته باشد. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، تقریباً ۱.۳ میلیارد نفر در سراسر جهان فشار خون بالا دارند. فشار خون بالا همچنین اولین عامل خطر مرگ در جهان است.

داشتن فشار خون بالا، فرد را در معرض خطر زیاد سایر انواع بیماری‌های قلبی قرار می‌دهد. محققان دانشگاه تمپل پنسیلوانیا پی بردند که کنسنتره آب آلو ژاپنی می‌تواند به کاهش خطر بیماری قلبی عروقی در افراد مبتلا به فشار خون کمک کند. دانشمندان همچنین دریافته‌اند که کنسنتره آب این میوه به محافظت در برابر ابتلا به فشار خون بالا کمک می‌کند.

تحقیقات نشان می‌دهد در فرد مبتلا به فشارخون بالا، خطر ابتلاء به سایر بیماری‌های قلبی عروقی از جمله سکنه، نارسایی قلبی، فیبریلاسیون دهلیزی و بیماری عروق کرونر قلب را افزایش می‌یابد. اکنون محققان دانشگاه تمپل معتقدند که کنسنتره آب آلو ژاپنی می‌تواند به کاهش خطر بیماری قلبی عروقی در افراد مبتلا به فشار خون کمک کند و حتی ممکن است به جلوگیری از فشار خون بالا کمک کند. این تحقیق با استفاده از مدل موش انجام شد. آلو ی ژاپنی که با نام زردآلو ژاپنی نیز شناخته می‌شود در ژاپن به طور سنتی "tume" نامیده می‌شود. دکتر «ساتورو اگوچی»، استاد مرکز تحقیقات بیماری‌های متابولیک در دانشگاه تمپل پنسیلوانیا و نویسنده ارشد این مطالعه، گفت: «درمان‌های کنونی برای عادی‌سازی خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی و مواردی مانند انفارکتوس میوکارد یا سکته حتی اگر فشار خون را عادی کنند، کافی نیستند. بیماران مبتلا به پر فشاری خون که به درمان و مصرف داروهایشان توجه ندارند در مقایسه با افراد دارای فشار خون عادی، در معرض خطر بیشتر بیماری‌های قلبی عروقی هستند.» برای این مطالعه، دکتر اگوچی و تیمش از یک مدل موش برای آزمایش تئوری‌های خود در مورد کنسنتره آب آلو استفاده کردند.

به موش‌ها تزریق آنژیوتانسین II برای ایجاد فشار خون داده شد. پس از آن، به موش‌ها آب حاوی این آلو یا فقط آب ساده داده شد.

پس از تجزیه و تحلیل، محققان دریافتند موش‌هایی که آب آلو دریافت کرده بودند، به فشار خون بالا مبتلا نشدند.

علاوه بر این، این آلو به محافظت از عروق آنها در برابر اثرات منفی آنژیوتانسین II کمک کرد. به عنوان مثال، موش‌هایی که کنسنتره آب میوه دریافت کردند، کمترین بزرگ شدن آنورت را داشتند، در حالی که موش‌هایی که به آنها آب ساده داده شده بود، بزرگ شدن مشخصی داشتند که به عنوان هیپرتروفی آنورت شناخته می‌شود. دانشمندان همچنین متوجه شدند که این میوه به کاهش تعداد سلول‌های ایمنی کمک می‌کند، که به طور معمول باعث ایجاد یک فرآیند التهابی مرتبط با فشار خون می‌شود.

همچنین محققان مشاهده کردند که آلو ژاپنی به جلوگیری از تغییر سلولی از متابولیسم هواری به گلیکولیز که به طور معمول در فشار خون بالا دیده می‌شود، کمک کرد. این روند به محافظت از بدن در برابر استرس اکسایشی کمک می‌کند که باعث التهاب، سفتی عروق و به طور بالقوه ایجاد بیماری‌های قلبی عروقی شدیدتر می‌شود.

تنبلی چشم در ایران از میانگین جهانی کمتر است
رئیس انجمن اپتومتری ایران گفت: تنبلی چشم در کشور در طول ۴۰ سال اخیر کاهش یافته و از میانگین بین‌المللی و کشورهای پیشرفته کمتر شده‌است. به گزارش گروه سلامت خبرگزاری فارس، جواد ملایی-رئیس انجمن اپتومتری ایران گفت: تنبلی چشم در کشور در طول ۴۰ سال اخیر کاهش یافته و از میانگین بین‌المللی و کشورهای پیشرفته کمتر شده‌است. وی در افتتاحیه بیست و پنجمین کنگره اپتومتری که در حال برگزاری است، افزود: این موفقیت به این دلیل است که اپتومتریست‌ها در سراسر کشور حتی مناطق محروم حضور دارند به عبارتی اقدامات این افراد سبب شده تا تنبلی چشم در کشور از میانگین جهانی کمتر شده که موفقیت بزرگی برای کشور است.

ملوایی با اشاره به اینکه تنبلی چشم در سنین بزرگسالی قابل درمان نست، گفت: این موضوع با تلاش همکاران چشم پزشک و اپتومتریست، در کشور کاهش یافته‌است.

موسسات ساخت و فروش عینک‌های طبی صرفا باید در اختیار اپتومتریست‌ها باشد
رئیس انجمن اپتومتری ایران تاکید کرد: موسسات ساخت و فروش عینک‌های طبی صرفا باید در اختیار اپتومتریست‌ها و کسانی که از وزارت بهداشت مجوز دارند، باشد.

وادی آمده داد: اپتومتریست کسی که واحدهای آموزشی و علمی را گذرانده و در این زمینه تخصص دارد و خدمات خود را با منحصات علمی ارایه می‌دهد.

ملایی افزود: در حال حاضر اپتومتریست به اندازه کافی در کشور وجود دارد و در حال ارایه خدمت به آحاد جامعه هستند.

عوامل متعددی در ایجاد اختلال در خواب شبانه دخیل هستند که یکی از آنها تغذیه نامناسب در ساعات آخر شب است.

بدن برای استراحت و تجدید قوا به خواب کافی و راحت نیاز دارد. افرادی که شب‌ها خوب نمی‌خوابند، در طول روز انرژی کافی ندارند، مدام احساس سستی و کسالت می‌کنند و این امر بر خلق و خوی آنها تاثیر می‌گذارد با این حال گاهی مواقع مانند شب‌های امتحان افراد نیاز دارند که بیشتر بیدار بمانند تا درس بخوانند.

عوامل متعددی در ایجاد اختلال در خواب شبانه دخیل هستند که یکی از آنها تغذیه نامناسب در ساعات آخر شب و درست هنگام خواب است. برخی مواد غذایی که در وعده شام یا کمی پیش از خوابیدن مصرف می‌کنید، باعث می‌شوند مدتی طولانی در رختخواب غلت بزنید یا مدت کوتاهی پس از خوابیدن، از خواب بپرید.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت،

۱۱ ماده غذایی که شب‌ها شما را بیدار نگه می‌دارند شامل موارد زیر است:

– **شکلات تلخ:** برخلاف تصور عمومی، مصرف شکلات تلخ بعد از وعده شام، هیچ تاثیری بر روی بهبود کیفیت خواب ندارد. شکلات منبع مخفی کافئین است. کافئین باعث برانگیختگی شده و توانایی شما برای تجربه خواب عمیق را کاهش می‌دهد. شما باید ۴ تا ۶ ساعت قبل از زمان خواب، از این خوراکی فاصله بگیرید.

– **غذاهای چرب:** این نوع غذاها برای هضم شدن،

به مدت زمان بیشتری نیاز دارند و باعث تجربه نفخ و سوءهاضمه می‌شوند. نفخ و سوءهاضمه کیفیت خواب را کاهش می‌دهند. سعی کنید ۳ ساعت قبل از خواب، از مصرف غذاهای چرب اجتناب کنید.

– **میوه‌های خشک:** به گفته متخصصان تغذیه، مصرف بیش از حد میوه‌های خشک از آنجا که آب و فیبر کمی دارند، روی معده تاثیر گذاشته و سبب نفخ می‌شود.

– **فلفل و غذاهای پر ادویه:** مصرف فلفل و ادویه‌ها راهی آسان برای افزایش سوخت و ساز بدن و در نتیجه کاهش وزن است، اما استفاده از این مواد غذایی پیش از خواب و اواخر عصر، سبب سوزش سر دل بخصوص در کسانی می‌شود که از مشکلات گوارشی رنج می‌برند، گزینه‌های گرم و پرادویه را برای وعده صبحانه نگه دارید.

– **سس تند:** کیسایسین ماده‌ای است که در فلفل‌های تند وجود دارد و در سس‌های تند نیز یافت می‌شود. کیسایسین می‌تواند باعث اسفنگتکر پایین مری بیش از حد باز بماند و باعث تجربه سوزش سر دل شود.

– **نعناع:** درست است که مصرف نعناع برای سلامت شما مفید به نظر می‌رسد، اما مصرف این ماده غذایی در اواخر عصر به هر شکلی حتی به شکل چای نعناع می‌تواند باعث سوزش سر دل شود.

– **پیتزا:** پنیر موجود در پیتزا چرب است و می‌تواند باعث اسیدی شدن دستگاه گوارش و بروز رفلاکس شود، حتی اگر تجربه سوزش سر دل ن دارید، مصرف پیتزا در شب

میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل برای سلامت چشم‌ها مفید است.

این آکادمی پیشنهاد می‌کند سبزیجات و میوه‌های نارنجی رنگ با ویتامین A را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

این ماده مغذی به شبکیه چشم آنچه را که برای کمک به تبدیل پرتوهای نور به تصویر نیاز دارد می‌دهد و به مرطوب ماندن چشم کمک می‌کند.

به گفته تیلور، «هویج منبع شناخته شده‌ای از ویتامین A است، اما سیب زمینی شیرین حتی بیشتر از هویج، این ماده مغذی را تامین می‌کند».

تیلور می‌گوید: «سیب زمینی شیرین بیش از ۲۰۰ درصد از دوز روزانه ویتامین A را تامین می‌کند».

طالبی و زردآلو نیز منابع خوبی هستند. آنتی اکسیدان ویتامین C برای سلامت چشم بسیار مهم است. در حالی که غذاهای سرخ شده، دود تنباکو و پرتوهای خورشید می‌توانند رادیکال‌های آزاد تولید کنند- مولکول‌هایی که به سلول‌ها آسیب می‌رسانند و آنها را می‌کشند- وظیفه

ویتامین C ترمیم و رشد سلول‌های جدید است.

منابع خوب ویتامین C پرتقال، نارنگی، گریپ فروت، لیمو، هلو، فلفل دلمه‌ای قرمز، گوجه فرنگی و توت فرنگی هستند.

بر اساس مطالعه بیماری‌های چشمی مرتبط با سن، آنتی اکسیدان‌ها می‌توانند از بیماری دژنراسیون ماکولا (AMD) و آب مروارید مرتبط با سن جلوگیری کرده یا به تاخیر بیاورازند.

به گفته آکادمی، آنتی اکسیدان دیگری به نام ویتامین E است که سلول‌های چشم را سالم نگه می‌دارد که در آووکادو، بادام و تخمه آفتابگردان وجود دارد.

همچنین خوردن ماهی‌های آب سرد حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ مانند سالمون، ماهی تن، ساردین، هالیبوت و قزل آلا مفید است. آنها ممکن است به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های چشمی در سنین بالاتر کمک کنند.

تیلور گفت: «امگا ۳ برای عملکرد اشک مفید است، بنابراین خوردن ماهی ممکن است به افراد مبتلا به خشکی چشم کمک کند».

دو آنتی اکسیدان دیگر که برای چشم مفید



نوع سس را بخصوص در هنگام شب دیگر مصرف نکنید. مصرف سس گوجه فرنگی فرایند هضم مواد غذایی را کند می‌کند.

– **چای سبز:** این نوع چای نیز مانند چای سیاه، کافئین دارد. چای سبز علاوه بر کافئین، حاوی دو نوع محرک دیگر نیز هست: تئوبرومین و تئوفیلین. این دو ماده سبب افزایش ضربان قلب، تحریک پذیری و اضطراب می‌شود. مزایای چای سبز باورنکردنی است؛ بنابراین شما باید از نوشیدن آن لذت ببرید، اما نه بعد از ۳ یا ۴ عصر.

معرفی خوراکی‌های تقویت کننده بینایی که باید به رژیم غذایی افزود

هستند، لوتئین و زاگزانتین هستند. این دو آنتی اکسیدان در سبزیجات سبز برگ و سایر مواد غذایی با رنگ روشن یافت می‌شوند و از لکه زرد محافظت می‌کنند. به گفته آکادمی، لکه زرد بخشی از چشم است که مسئول اصلی ترین و دقیق ترین بخش بینایی است. کلم پیچ، اسفناج، کاهوی رومی، کلم، شلغم، کلم بروکلی و نخود همگی مانند تخم مرغ حاوی این مواد مغذی هستند. شبکیه برای محافظت از چشم‌ها در برابر اثرات مخرب نور به روی (زینک) نیاز دارد، اما روی می‌تواند میزان مس را در بدن شما کاهش دهد. این ماده مغذی برای تشکیل گلوبول‌های قرمز خون مورد نیاز است. هر دو را می‌توان در حبوبات، از جمله نخود سیاه، لوبیا چشم بلبلی و لوبیا لیما یافت. صدف، گوشت قرمز بدون چربی، مرغ و غلات غنی شده نیز سرشار از روی هستند. تیلور گفت بهترین راه برای دریافت این مواد مغذی از طریق غذا است. اما افراد مبتلا به دژنراسیون ماکولا ممکن است از مصرف مکمل‌ها هم سود ببرند.



۱ گرم زعفران در روز به طور کلی بی‌خطر است، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند سمی باشد.

حسینی با اشاره به اینکه محققان ۵ گرم زعفران را به عنوان یک دوز سمی در نظر می‌گیرند، خاطرنشان کرد: مصرف بیش از

تأثیر زعفران بر کنترل دیابت

عضو گروه پژوهشی مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاددانشگاهی خراسان جنوبی با اشاره به اینکه زعفران دارای خواص آنتی اکسیدانی است و مصرف آن در کاهش اسپاسم، کمک به هضم غذا و همچنین تقویت اشتها نیز موثر است، اظهار کرد: زعفران نشاط آور، آرام بخش، ضد نفخ و معرق بوده و سطح کلسترول را در حد سالم نگه می‌دارد.

وی ادامه داد: مصرف دوز بالای زعفران با تاثیر بر هورمون‌های رحم ممکن است باعث آسیب به جنین شود و احتمال سقط جنین را افزایش دهد، بنابراین در بارداری توصیه می‌شود با مشورت با پزشک از این ادویه استفاده شود. وی یادآور شد: کالاهای قرمز رنگ زعفران را به صورت دم کرده به عنوان مدشوش یا همراه چای و یا به عنوان ادویه در وعده‌های غذایی می‌توان مصرف کرد.

موجود در زعفران آلدهیدها (پیکروکروسیون و سافرانال) و فلاونوئیدها (کروستین و کروسین) هستند که می‌توانند عامل ایجاد کننده طیف وسیعی از خواص بیولوژیکی زعفران باشند.

حسینی با اشاره به اینکه عصاره و تنتور زعفران قرن‌هاست در طب سنتی برای درمان بیماری‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد، ادامه داد: کالاهای زعفران منبع طبیعی آنتی اکسیدان گلوتاتیون است که با تاثیر مثبت بر کبد در سم زدایی بدن از طریق خنثی کردن رادیکال‌های آزاد و کمک به حذف سموم، نقش مهمی ایفا می‌کند.

وی تصریح کرد: مصرف منظم زعفران می‌تواند خطر ابتلا به بیماری دیابت را کاهش دهد همچنین براساس تحقیقات انجام شده مشخص شده است ترکیبات موثره زعفران اثرات ضد دیابتی داشته و می‌تواند عوارض دیابت را نیز درمان کند.

مانند سندرم متابولیک، بیماری پارکینسون (PD)، دیابت نوع ۲ و برخی سرطان‌ها را معکوس می‌کند اما به گفته محققان مصرف بیش از حد کافئین می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را در افراد مبتلا به فشار خون بالا افزایش دهد.

نتایج تحقیق کنونی نشان داد که برای کاهش خطر ابتلا به کلسیفیکاسیون شریان شکمی باید در مصرف قهوه احتیاط کرد.

نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که ماهیت افزایش‌دهنده فشار خون کافئین ممکن است به افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی در افراد مبتلا به فشار خون شدید کمک کند. علاوه بر این محققان ارتباطی بین مصرف کمتر قهوه و کلسیفیکاسیون عروق کرونر پیدا کردند. در این مطالعه از کلسیفیکاسیون شریان شکمی به عنوان نشانگر اولیه

این مطالعه همچنین تاکید کرد که قهوه می‌تواند به طور

این بیماری مرموز را بشناسید



شود. شیری خاطرنشان کرد: همه افراد ۶۰ سال به بالا برای انجام تست بررسی تعادل و پیشگیری از خطر سقوط می‌توانند به مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنند و از خدمات آموزشی در این زمینه و دریافت مکمل‌های دوران سالمندی نیز بهره‌مند شوند.

به گزارش فارس، روز شمار هفته پوکی استخوان امسال به شرح زیر است:

شنبه ۲۹ مهر: تغذیه و ساختن استخوان‌های بهتر

یکشنبه ۳۰مهر: فعالیت بدنی و ساختن استخوان‌های بهتر

دوشنبه ۱آبان: نور آفتاب و ساختن استخوان‌های بهتر

سه شنبه ۲آبان: پرهیز از مصرف دخانیات و ساختن استخوان‌های بهتر

چهارشنبه ۳آبان: پوکی استخوان و تشخیص به موقع

پنجشنبه ۴آبان: پوکی استخوان و شروع به موقع درمان

جمعه ۵ آبان: پوکی استخوان و پیشگیری از سقوط و شکستگی است.

تغذیه صحیح یکی از عوامل پیشگیری از پوکی استخوان

شیری از تغذیه صحیح به عنوان یکی دیگر از عوامل پیشگیری از پوکی استخوان نام برد و گفت: همه افراد باید اطمینان حاصل کنند که رژیم غذایی آنان متعادل و حاوی کلسیم، ویتامین D، پروتئین و املاح ضروری برای حفظ و سلامت استخوان‌ها است.

نقش عوامل ژنتیکی در احتمال ابتلا به پوکی استخوان

این کارشناس معاونت بهداشت با اشاره به نقش عوامل ژنتیکی در احتمال ابتلا به پوکی استخوان، گفت: شیوه زندگی سالم مانند رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی، پرهیز از استعمال دخانیات و نوشیدن الکل در کنار درمان دارویی برای کنترل بیماری نیز بر حفظ توده استخوانی و میزان از دست دادن استخوان در مراحل بعدی زندگی تأثیر زیادی دارند.

وی تأکید کرد: سبک زندگی سالم به افراد کمک می‌کند تا حدی از پیشرفت پوکی استخوان پیشگیری کنند، عضلات خود را تقویت کرده و استخوان‌های قوی داشته باشند و در نهایت از سقوط و افتادن آنان پیشگیری

از اهداف این پوشش است.

این کارشناس خاطرنشان کرد: پوکی استخوان (استئوپروز) با کاهش توده استخوانی و تحلیل رفتن بافت استخوان شناسایی می‌شود و باعث آسیب‌دیدگی استخوان و افزایش خطر شکستگی می‌شود.

به گفته وی در افراد مبتلا به این بیماری حتی پس از یک زمین خوردن یا ضربه جزئی خطر شکستگی استخوان به شدت افزایش می‌یابد.

شیری تأکید کرد: این بیماری هیچ علامت واضحی ندارد و بسیاری از مردم تا زمانی که دچار شکستگی نشدند از ابتلا به آن بی‌خبر هستند؛ بنابراین با توجه به شیوع گسترده و بی‌اطلاعی اغلب افراد از بیماری تا زمان بروز شکستگی، به آن همه‌گیری خاموش نیز می‌گویند.

کارشناس بیماری‌های غیرواگیر معاونت بهداشت گفت: طبق برآوردها بیش از ۲۰۰ میلیون نفر در سراسر دنیا از بیماری پوکی استخوان رنج می‌برند.

به گفته وی بر اساس آمار بنیاد بین‌المللی پوکی استخوان، از هر سه زن بالای ۵۰ سال یک نفر و از هر پنج مرد یک نفر در سراسر دنیا در طول زندگی خود شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان را تجربه خواهند کرد. شیری با اشاره به اینکه پوکی استخوان منجر به کاهش کیفیت زندگی و بار مالی سنگین برای نظام بهداشت و درمان کشورها می‌شود، گفت: شکستگی‌ها زندگی فرد را تغییر می‌دهند و باعث درد، ناتوانی و از دست دادن استقلال فرد می‌شوند.

وی افزود: به همین دلیل جلوگیری از پوکی استخوان و تشخیص به موقع این بیماری قبل از شکستگی با درمان زودهنگام و بسیار مهم است.

عوامل مؤثر در پیشگیری از پوکی استخوان

به گفته شیری ورزش، تغذیه سالم، شیوه زندگی سالم، شناخت عوامل خطر و تشخیص و درمان به موقع پنج گام مؤثر برای پیشگیری از شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان هستند.

وی با اشاره به ارتباط بین فعالیت بدنی و سلامت استخوان در طول زندگی گفت: سیستم اسکلتی عضلانی افراد به فعالیت بدنی و تحمل وزن به عنوان محرکی برای حفظ و ساخت استخوان و جلوگیری از تحلیل رفتن عضلات حساس است.

کارشناس بیماری‌های غیرواگیر معاونت بهداشت تأکید کرد: همه افراد بر اساس شرایط بدنی و سن باید به طور منظم ورزش‌های تحمل وزن، تقویت عضلات و تمرینات تعادلی را انجام دهند.

به گفته وی تمرینات هوازی تحمل وزن با شدت متوسط تا زیاد مانند پیاده‌روی سریع، پیاده‌روی، بالا رفتن از پله یا آهسته دویدن، تمرینات مقاومتی پیشرونده با شدت بالا مانند بالا بردن وزنه و تمرینات با ضربه بالا مانند پرش یا طناب زدن برای حفظ توده استخوانی مفید هستند.

پوکی استخوان وضعیتی است که در آن استخوان‌ها نازک، ضعیف و احتمال شکستگی آنها بیشتر می‌شود و متأسفانه این بیماری مرموز در حال حاضر شیوع بالایی دارد.

به گزارش خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس، پوکی استخوان وضعیتی است که در آن استخوان‌ها نازک، ضعیف و احتمال شکستگی آنها بیشتر می‌شود. این بیماری شیوع بالایی دارد.

علت پوکی استخوان چیست؟

استخوان‌های ما، درست مانند سایر بافت‌های بدن، در طول زمان تغییر می‌کنند. در واقع، بدن به طور طبیعی استخوان‌های قدیمی و آسیب‌دیده را حذف و آنها را با سلول‌های جدید استخوانی جایگزین می‌کند. این فرایند بازسازی استخوان نامیده می‌شود.

تا حدود ۳۰ سالگی، بدن تقریباً به همان سرعتی که بافت استخوانی قدیمی را حذف می‌کند، استخوان جدید می‌سازد. به عبارت دیگر، بازسازی استخوان متعادل است. بعد از ۳۰ تا ۴۰ سالگی، بازسازی استخوان ممکن است به تدریج نامتعادل شود و روند حذف سلول‌های استخوانی قدیمی سریع‌تر از جایگزینی آنها باشد. در نتیجه با افزایش سن تراکم ساختار، استحکام و کیفیت استخوان‌ها کاهش می‌یابد.

ضعیف شدن استخوان در سنین پایین‌تر هم در مردان و هم در زنان به دلایل مختلف از جمله تغذیه نامناسب و بی‌تحركی می‌تواند رخ دهد؛ اما به طور کلی شیوع پوکی استخوان در زنان بیشتر از مردان است؛ زیرا: افت سطح استروژن در زنان در دوران یائسگی باعث از دست رفتن سریع سلول‌های استخوانی می‌شود.

زنان اغلب استخوان‌های کوچکتر و نازک‌تری نسبت به مردان دارند

زنان اغلب استخوان‌های کوچکتر و نازک‌تری نسبت به مردان دارند.در مردان معمولاً ضعف استخوان در اواخر زندگی ایجاد می‌شود، زیرا کاهش سطح هورمون تستوسترون به تدریج و با افزایش سن اتفاق می‌افتد. پرپوش شیری، کارشناس بیماری‌های غیرواگیر معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ضمن گرامیداشت هفته ملی پوکی استخوان از برگزاری پوشش پیشگیری از پوکی استخوان با شعار «استخوان‌های بهتری بسازیم» ۲۹ مهرماه تا پنجم آبان‌ماه خبر داد.

کارشناس بیماری‌های غیرواگیر معاونت بهداشت گفت: طبق برآوردها بیش از ۲۰۰ میلیون نفر در سراسر دنیا از بیماری پوکی استخوان رنج می‌برند.

به گفته وی این پوشش با توجه به اهمیت آموزش و آگاهی‌همگانی در زمینه پیشگیری و مدیریت پوکی استخوان برگزار می‌شود و شناسایی زودتر پوکی استخوان و آگاه سازی مردم نسبت به شناخت عوامل خطر این بیماری



از گذشته سیر یکی از پر مصرف‌ترین موادغذایی در سراسر دنیا بوده اما امروزه به دلیل بوی آن کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرد. درحالی که «سیر» یکی از سبزیجاتی است که خواص بی‌شماری دارد و تقریباً می‌توان از آن به عنوان دوی هر درد نام برد.

خبرگزاری فارس- گروه سلامت: «سیر بخورا» این جوابی است که اکثر قدیمی‌ها و متخصصان طب سنتی خطاب به کسانی که همیشه از چربی و فشارخون بالا گلایه می‌کنند، می‌دهند. «سیر» یکی از سبزیجاتی است که خواص بی‌شماری دارد و تقریباً می‌توان از آن به عنوان دوی هر درد نام برد. از گذشته سیر یکی از پر مصرف‌ترین موادغذایی در سراسر دنیا بوده اما امروزه به دلیل ایجاد بوی بد دهان کمتر از قبل مورد استفاده قرار می‌گیرد. در حالیکه سیر به غیر از طعم خوبی که دارد خواص درمانی بی‌شماری داشته و برای پیشگیری یا کنترل بسیاری از بیماری‌ها مؤثر است. در این گزارش می‌خواهیم با برخی از خواص درمانی سیر آشنا شویم.

ویتامین‌های موجود در یک حبه سیر
«سیر» برخلاف جسه کوچکی که دارد، سرشار از ویتامین‌های با ارزش است که مصرف به اندازه آن سلامتی بدن انسان را تضمین می‌کند. براساس تحقیقات کارشناسان

۲- تقویت سیستم ایمنی:

سیر حاوی ترکیباتی است که در دسته آنتی‌اکسیدان‌ها قرار می‌گیرند. آنتی‌اکسیدان‌ها سموم را از بدن خارج کرده و استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهند که این موضوع در جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های مختلف مفید است. همچنین محققان به این نتیجه رسیده‌اند که سیر به افزایش انواع سلول‌هایی که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند، کمک‌می‌کند.

۳- کاهش خطر ابتلا به سرطان

سیر حاوی دیالی سولفید است که از استرس اکسیداتیو جلوگیری می‌کند. سلنیوم موجود در آن هم با سرطان مبارزه کرده و از جهش DNA جلوگیری می‌کند. اگر می‌خواهید احتمال ابتلا به سرطان را در خود کاهش دهید، در کنار دنبال کردن سبک زندگی سالم، سیر را در رژیم غذایی خود اضافه کنید.

۴- درمان عفونت‌های ادراری و کلیوی

معمولاً از آب کرن‌بری برای درمان عفونت‌های دستگاه ادراری استفاده می‌شود، اما سیر هم در این زمینه می‌تواند مفید باشد. براساس تحقیقات علمی دانشمندان، سیر در مبارزه با باکتری ای‌کولی در دستگاه ادراری مؤثر بوده و به درمان عفونت کلیه کمک می‌کند.

۵- کمک به جذب آهن و روی در بدن

آهن و روی «رنگ» برای عملکرد صحیح تعدادی از فرآیندهای بیولوژیکی بدن مهم هستند. سیر حاوی گوگرد است که زیست‌فراهمی آهن و گوگرد را بهبود می‌بخشد، بنابراین اگر دچار کمبود آهن یا روی هستید، سیر را در رژیم غذایی خود جای دهید.

۶- درمان سرماخوردگی

قرن‌هاست که از سیر برای درمان آسم و سرماخوردگی استفاده می‌شود. اگر روغن سیر را اطراف بینی، گلو و ریه‌ها ماساژ دهید، گرفتگی‌های سینه برطرف می‌شود. همچنین

دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که سیر می‌تواند حساسیت شدید مرتبط با آسم را به تأخیر بیندازد و به درمان سرماخوردگی کمک کند.

۷- کاهش عفونت‌های گوش

از آنجایی که سیر خاصیت ضدالتهابی و ضدمیکروبی دارد، می‌تواند در مبارزه با عفونت‌های گوش مفید باشد.

۸- کاهش سطح کلسترول خون

کلسترول چربی موجود در خون است. دو نوع کلسترول «بد» یا LDL و کلسترول «خوب» یا HDL در بدن وجود دارد. کلسترول LDL بیش از حد و کلسترول HDL کافی نمی‌تواند مشکلات جدی برای سلامتی ایجاد کند. نشان داده شده است که سیر سطح کلسترول تام و LDL را ۱۰ تا ۱۵ درصد کاهش می‌دهد. علاوه بر این، خوردن سیر بر سطح HDL یا کلسترول خوب شما تأثیری ندارد. اگر سابقه خانوادگی بیماری قلبی دارید یا از بیماری قلبی رنج می‌برید، باید سیر را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

۹- پیشگیری سیر از آلزایمر و زوال عقل

سیر سرشار از آنتی اکسیدان است که به جلوگیری از هرگونه آسیب اکسیداتیو در بدن شما کمک می‌کند. این خواص آنتی اکسیدانی می‌تواند به پیشگیری از برخی بیماری‌های شناختی مانند زوال عقل و آلزایمر کمک کند.

سیر و درمان بیماری‌های پوستی

«سیر» نه تنها در درمان بیماری‌های داخلی بلکه در درمان برخی از بیماری‌ها و التهاب‌های جلدی و پوستی هم مؤثر است. برخی از بیماری‌های پوستی که با مصرف روزانه سیر درمان یا کاهش پیدا می‌کنند، عبارتنداز:

۱- کاهش التهاب‌های جوش و آکنه

سیر یک آنتی‌اکسیدان بسیار قوی است که خواص ضدالتهابی و ضدمیکروبی دارد. از آنجایی که جوش به دلیل جمع شدن سموم، مسدود شدن منافذ و عفونت‌های

کیسه‌های نیکوتین در ترک سیگار موثر نیستند



سیگار در حدود پنج دقیقه اتفاق می‌افتد.» به گفته محققان، در مقام مقایسه، کیسه‌های نیکوتین ۳۰ دقیقه تا یک ساعت طول می‌کشد تا به اوج اثربخشی برسند.

در عین حال، محققان نگران این هستند که این کیسه‌ها می‌توانند برای جوانان جذاب باشند و اعتیاد به نیکوتین را در جمعیت جوان‌تر افزایش دهند و در عین حال هیچ کاری برای جلوگیری از خطر ابتلا به سرطان در میان سیگاری‌ها انجام ندهند.

محققان در یادداشت‌های پس زمینه گفتند کیسه‌های نیکوتین خوراکی از زمان عرضه به بازار در سال ۲۰۱۶ به طور فزاینده‌ای محبوب شده اند.

به گفته کلر همیلتون، «کیسه‌های کوچک برای افراد سیگاری جذاب هستند زیرا حاوی مواد سرطان زا و سموم کمتری هستند و می‌توانند در داخل خانه که سیگار کشیدن ممنوع است استفاده شوند.»

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد کیسه‌های نیکوتین خوراکی ممکن است به عنوان جایگزینی برای سیگار به بازار عرضه شوند، اما برای کاهش میل به نیکوتین در افراد سیگاری تأثیر چندانی ندارند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، محققان گزارش دادند کیسه‌های حاوی پودر نیکوتین و طعم دهنده‌های دیگر که برگ تنباکو ندارند در کاهش هوس سیگار کشیدن، چندان مؤثر نیست.

نتایج نشان داد که سیگاری‌های فعلی با یک بُف سیگار نسبت به زمانی که از کیسه‌های نیکوتین با دوز کم یا زیاد استفاده می‌کنند، افزایش نیکوتین بسیار بیشتر و تسکین شدیدی‌تری از علائم ولع مصرف دارند.

«برنتنی کلر همیلتون»، محقق ارشد از دانشگاه ایالتی اوهایو، گفت: «افزایش نیکوتین ناشی از

چند توصیه برای کاهش علائم افسردگی

❖ غذاهایی مصرف کنید که خلق و خو را تقویت می کنند

برخی مطالعات می گویند اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین B۱۲ ممکن است بر مواد شیمیایی مغز که بر خلق و خو و سایر عملکردهای مغز تأثیر می گذارد، تاثیر داشته باشند. همچنین سطوح پایین آنها ممکن است با افسردگی مرتبط باشد. ماهی‌های چرب دارای امگا ۳ هستند. دانه کتان، آجیل، سویا و سبزیجات سبز تیره نیز حاوی امگا ۳ هستند. همچنین غذاهای دریایی منبع خوبی از B۱۲ هستند اما گیاهخواران می‌توانند آن را در غلات غنی شده، محصولات لبنی و مکمل‌ها دریافت کنند.

❖ کربوهیدرات‌های کم چرب مصرف کنید

کربوهیدرات‌ها سطح سروتونین مغز شما را افزایش می‌دهند که حس خوب بودن شما را تقویت می کند. شما می‌توانید کربوهیدرات‌ها را از طریق مصرف سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل دریافت کنید.

❖ کمتر کافئین مصرف کنید

اضطراب اغلب همراه با افسردگی اتفاق می‌افتد. مصرف کافئین بیش از حد می‌تواند شما را عصبی، پریشان یا مضطرب کند. در حالی که دانشمندان رابطه واضحی بین مصرف کافئین و افسردگی پیدا نکرده‌اند، کاهش مصرف آن ممکن است به کاهش شانس ابتلا به این بیماری و بهبود خواب شما کمک کند

❖ دردهای جسمانی خود را درمان کنید

وقتی صدمه یا آسیبی می‌بینید، سخت است که روحیه خوبی داشته باشید. با تیم مراقبت‌های بهداشتی‌تان برای درمان افسردگی و درد خود همکاری کنید.

❖ برای تغییر احساسات‌تان ورزش کنید

ورزش کردن تقریباً به اندازه داروهای ضد افسردگی برای برخی افراد مؤثر است. نیازی به بدیندن با سرعت زیاد ندارید فقط کافی است با یک دوست قدم بزنید. با گذشت زمان، بیشتر تحرک داشته باشید تا زمانی که در بیشتر روزهای هفته ورزش کنید. با ورزش کردن از نظر جسمی احساس بهتری خواهید داشت، شب‌ها بهتر می‌خوابید و خلق و خوی خود را تقویت خواهید کرد.

❖ ورزش یا تمرینی را انتخاب کنید که از آن لذت می‌برید

اگر دوست ندارید بدوید، ممکن است فوتبال بازی کردن را تحمل نکنید. با این حال، شما به یک برنامه ورزشی که دوست دارید، متعهد باقی خواهید ماند. می‌توانید پیاده روی کنید، گلف بازی کنید، دوچرخه سواری کنید، در باغ خود کار کنید، تنیس بازی کنید یا شنا کنید. به گفته متخصصان، نکته مهم این است که چیزی را که دوست دارید، انتخاب کنید. سپس مشتاقانه منتظر آن خواهید بود و با انجام آن احساس بهتری خواهید داشت.

❖ با دیگران ورزش کنید

ارتباط با افراد دیگری می‌تواند به شما کمک کند بر احساس تنبلی و تنهایی ناشی از افسردگی غلبه کنید. به یک گروه ورزشی بپیوندید یا با یک دوست تمرین کنید. ارتباط با دیگران به شما کمک می‌کند تا برای ادامه مسیر از حمایت کافی برخوردار باشید.

این نکته ثابت‌شده که مشکلات سلامت روان تا حد زیادی ریشه در تفاوت‌های فیزیکی در مغز، ژن‌ها و تفاوت در تجربیات زندگی ما دارد. اما آنچه می‌خورید و نحوه استفاده بدن از مواد مغذی موجود در غذا و همچنین برخی فعالیت‌ها نیز برای سلامت روان اهمیت دارد.

به گزارش ایسنا، بر اساس گزارشی از مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده(CDC)، در سال ۲۰۲۱ میلادی، تقریباً یک نفر از هر چهار جوان در این کشور اعلام کرده که اخیراً به دنبال درمان و مراقبت‌های سلامت روان بوده و تحت درمان قرار گرفته است.

افسردگی و اختلالات خلقی در فصل زمستان شایع هستند زیرا افراد به میزان کافی در معرض نور خورشید قرار نمی‌گیرند و این امر می‌تواند بر ترشح برخی هورمون‌ها در بدن تأثیر بگذارد.

با انجام برخی فعالیت‌های ساده مانند خوردن غذای مناسب، نوشیدن آب فراوان، قرار گرفتن به اندازه کافی در معرض روشنایی روز و ... می‌توان خلق و خو را در فصل زمستان مدیریت کرد.

سازمان جهانی بهداشت (WHO) همچنین گزارش داده که قبل از همه‌گیری بیماری کرونا در سال ۲۰۱۹ میلادی، دستکم یک نفر از هر هشت نفر در سراسر جهان به یک بیماری روانی مبتلا بوده است. علاوه بر این، به ویژه در کشورهای با درآمد کم و متوسط، خدمات، تخصص و تأمین مالی برای سلامت روان همچنان به صورت محدود عرضه می‌شود.

به گفته متخصصان سازمان جهانی بهداشت، همه‌گیری بیماری کووید۱۹ یک بحران جهانی برای سلامت روان ایجاد کرده، استرس‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت را افزایش داده و سلامت روان میلیون‌ها نفر را نیز تضعیف کرده است. برآوردها افزایش بیش از ۲۵ درصدی هر دو اختلالات اضطرابی و افسردگی را در سال اول همه گیری کووید۱۹ نشان می‌دهند. در عین حال، دسترسی به خدمات بهداشت روان نیز به شدت مختل شده است.

برخی از افراد با نوعی از افسردگی می‌توانند دچار افزایش اشتها و به دنبال آن افزایش وزن شوند که در صورت ادامه‌دار بودن روند، این مشکل می‌تواند در آینده فرد را در معرض بیماری‌های مزمن قرار دهد.

همچنین برخی از انواع افسردگی می‌تواند اثر عکس، یعنی کاهش اشتها و به دنبال آن کاهش وزن را در پی داشته باشد.

تمايلات غذایی فرد افسرده می‌تواند غذاهایی مانند فست فود، غذاهای کم کیفیت و غذاهایی با کالری بالا باشد. علاوه بر آن افراد دارای افسردگی شدید غالباً رژیم غذایی ناسالم دارند و در رژیم غذایی این افراد کاهش مصرف سبزیجات، میوه، شیر و غلات دیده می‌شود. در مطالعه‌ای دیده شده افزایش ابتلا به افسردگی در زنانی که مصرف بالاتری از فست فود، کچاپ، مایونز، غلات تصفیه شده و مقدار بالاتری از شکر و چربی مصرف می‌کنند، بیشتر است. این یافته نشان می‌دهد که احتمال ابتلا به افسردگی در زنانی که میزان بالاتری از سبزیجات، میوه، تخم مرغ، آجیل و روغن زیتون مصرف می‌کنند، کمتر است.

در ادامه به نقل از «وب ام دی» به چند توصیه ساده که منجر به کاهش علائم افسردگی می‌شوند، خواهیم پرداخت.

❖ یک رژیم غذایی سالم داشته باشید

هیچ غذای خاصی افسردگی را درمان نمی‌کند اما داشتن یک رژیم غذایی سالم می‌تواند بخشی از یک برنامه درمانی کلی باشد. وعده‌های غذایی و میان وعده‌های خود را با مقدار زیادی میوه، سبزیجات و غلات کامل تهیه کنید.



حال اگر رابطه خود را با آنها محدود کنید، نمی‌توانند این کار را انجام دهند. اگر روابط خود را با آنها تقویت کنید، احساس بسیار بهتری خواهید داشت. می‌توانید به یک دوست زنگ بزنید و پیاده روی کنید. با همسر تان یک فنجان قهوه بنوشید. ممکن است تمامی این فعالیت‌ها به شما کمک کند که در مورد افسردگی خود صحبت کنید.

❖ به اندازه بخوابید

افسردگی، استراحت کردن خوب و مناسب را سخت می‌کند. برخی از افراد بیش از حد می‌خوابند اما برخی دیگر نمی‌توانند به راحتی به خواب بروند. با شروع روند بهبودی، عادات خواب خوب شبانه را دوباره تمرین کنید. هر روزه با رفتن به رختخواب و بیدار شدن در ساعات مشخص شروع کنید. همچنین می‌توانید از تکنیک‌های آرامش اعصاب نیز استفاده کنید. کیفیت خواب باعث می‌شود ذهن و بدن شما احساس بهتری داشته باشد.

❖ از مصرف الکل و دخانیات خودداری کنید

الکل و مواد دخانی می‌توانند بهبودی شما را از افسردگی، کند کرده یا آن را متوقف کنند. آنها همچنین می‌توانند وضعیت را بدتر کنند و از عملکرد خوب داروهای ضد افسردگی جلوگیری کنند. اگر سوء مصرف مواد دارید، سریعاً از یک متخصص کمک بخواهید. با مصرف نکردن الکل و مواد دخانی یا مخدر شانس بیشتری برای پشت سر گذاشتن افسردگی خواهید داشت.

❖ به درمان خود پایبند باشید

ورزش کردن، داشتن یک رژیم غذایی سالم و سایر عادات خوب ممکن است به شما کمک کنند تا احساس مثبتی نسبت به زندگی خود داشته باشید اما آنها جایگزین درمان پزشکی یا گفتار درمانی نمی‌شوند. افسردگی یک بیماری جدی است و خطر خودکشی را برای افراد به همراه دارد. اگر به فکر آسیب زدن به خود هستید، فوراً از یک متخصص روانشناس یا روانپزشک کمک بگیرید. همچنین هرگز درمان خود را بدون مشورت با پزشک خود متوقف نکنید یا تغییر ندهید.

توصیه‌های طب ایرانی برای سلامت زنان

جسم شما هنگام بیماری به پزشک نیاز دارد، روان و روح شما نیز به پزشک معنوی نیاز دارد.

وی افزود: یکی از روش‌های ورزش معنوی این است که در هر لحظه آگاه باشید کاری که انجام می‌دهید چه نقشی در رشد معنوی شما دارد. آیا در راستای تکامل شماسنت یا نه و اگر نیست مشخص است که ادامه آن به صلاح شما نیست. غذاهای معنوی بسیار متنوع هستند. این ذهن شماسنت که کمک می‌کند از کوچکترین فعالیت روزانه غذایی برای روح خود تأمین کنید، شاید به همین علت است که ارزش اعمال به نیت آن است. نه تنها مطالعه، عبادت و کمک به دیگران جزو غذاهای معنوی هستند، بلکه بازی با فرزندان، غذا پختن، نظافت منزل، آرایش کردن، مراقبت از خود، مهمانی رفتن و دیدار دوستان قدیمی هم می‌تواند غذای معنوی برای شما باشد. تنها کافی است که قصد و نیت مناسبی در حین انجام آن داشته باشید.

چاپچی اظهار کرد: آب و هوایی که در آن نفس می‌کشیم و دنیای اطراف اگر چه آلوده است، اما برای در امان ماندن از آن آلودگی‌ها هم راه ساده‌ای وجود دارد؛ تقویت سیستم دفاعی هوشمند بدن (طبیعت مدبره). این سیستم هوشمند مواد زائد را اگر ناپایز باشد، به راحتی از طریق راه‌های دفعی بدن مانند ادرار، مدفوع، عرق، عادت ماهانه، اشک و سایر ترشحات بدن، از بدن خارج می‌کند. بنابراین مراقب باشید که این مسیرها در بدن‌تان خوب و فعال باشند. در صورت وجود پیوست، قطع عادت ماهانه و اختلال در هر یک از مواد دفعی به پزشک مراجعه کنید.

مصرف کدام میوه‌ها با کاهش خطر زوال شناختی همراه است؟

بیشترین میزان فلاوانول مصرفی در این گروه، ۱۵ میلی‌گرم به صورت روزانه بود؛ مقداری که از یک فنجان سبزی‌های برگ‌دار تیره به دست آمد.

شرکت‌کنندگان در مطالعه به‌طور متوسط طی هفت سال پیگیری شدند و آزمایش‌های شناختی منظم انجام دادند. نتایج نشان داد، افرادی که بالاترین سطوح فلاوانول را مصرف کردند، کمترین کاهش را در توانایی‌های شناختی خود تجربه می‌کنند.

نویسندگان این مطالعه توضیح دادند: «نتایج نشان می‌دهد که دریافت فلاوانول‌ها و چندین ترکیب فلاوانول در رژیم غذایی ممکن است با کاهش آهسته‌تر در ابتلا به زوال شناختی و توانایی‌های شناختی متعدد با افزایش سن همراه باشد.»



اگرچه به اندازه کامفرول نبود. غذاهای معمولی حاوی سطوح بالایی از میرستین شامل چای، کلم پیچ، پرتقال و گوجه فرنگی است، کوئرستین که در چای، سیب، کلم پیچ و گوجه فرنگی یافت می‌شود نیز در سطح پایین‌تر محافظت ایجاد می‌کند.

دکتر توماس ام.هالند، اولین نویسنده این مطالعه گفت: هیچ‌ان‌انگیز است که نتایج مطالعه ما نشان می‌دهد انتخاب رژیم غذایی خاص ممکن است منجر به کاهش سرعت زوال شناختی شود.

چیزی به سادگی خوردن میوه و سبزیجات بیشتر و نوشیدن چای بیشتر راهی آسان برای افراد است تا نقش فعالی در حفظ سلامت مغز خود داشته باشند.

برای این مطالعه، تقریباً ۱۰۰۰ نفر بر اساس میزان فلاوانول در رژیم غذایی خود به گروه‌هایی تقسیم شدند.



گفت: متأسفانه بیشتر خانم‌ها به سلامتی خود بی‌توجه‌اند و باید تغییری در سبک زندگی خود ایجاد کنند تا در مسیر سلامتی و رشد قرار گیرند.

چاپچی ادامه داد: در طب ایرانی مهم‌ترین روش برای حفظ سلامتی، ورزش و اولین گام برای درمان بیماری‌ها، تغییر غذا بر اساس شرایط فرد است و در اغلب اوقات معالجه با دارو و روش‌های دیگر در اولویت‌های بعدی درمان قرار

یک متخصص طب سنتی با اشاره به اهمیت سلامت زنان و تأمین نیازهای جسمی و روحی این قشر جامعه به تشریح راهکارهای حفظ سلامت بانوان از منظر طب ایرانی پرداخت.

به گزارش ایسنا، دکتر مهشید چاپچی – پزشک و متخصص طب سنتی ایران با بیان اینکه زنان محور سلامت خانواده محسوب می‌شوند و تأمین نیازهای جسمی و روحی این قشر جامعه تضمین‌کننده سلامت نسل‌های آینده است؛

چند خوردنی مفید برای سلامت هورمون ها



خواص ضدالتهابی نقش دارند.

چند ماده غذایی مفید برای حفظ تعادل هورمون ها

ماهی سالمون سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است. ماهی سالمون همچنین به سوخت و ساز استروژن کمک می کند و مانع ذخیره آن در بدن می شود.

ماهی سالمون علاوه بر اینکه به حفظ تعادل هورمونی سالم کمک می کند، منبع عالی پروتئین و دیگر ویتامین ها است.

سبزیجات چلیپایی

به عقیده باتیا، سبزیجات چلیپایی (انواع کلم ها) مانند بروکلی، گل کلم و کلم بروکسل در سوخت و ساز هورمون ها از جمله استروژن، نقش دارند.

چند ماده غذایی مفید برای حفظ تعادل هورمون ها

او در این باره می گوید: این خانواده سبزیجات سرشار از مواد مغذی گیاهی و ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها است و به

تامین میزان مناسب استروژن و سلامت کلی هورمون ها کمک می کند. سبزیجات چلیپایی همچنین سرشار از فیبرند و غذای اصلی مغذی یا افزودنی به هر وعده غذایی به شمار می روند.

سبزیجات با برگ تیره

سبزیجات تیره رنگ مانند کلم پیچ و اسفناج سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی هستند و در تامین و حفظ سلامت کلی بدن و همچنین کبد و تیروئید موثرند. باتیا می گوید: این مواد غذایی گلو تاتیون یا آنتی اکسیدان زیادی دارند.

چند ماده غذایی مفید برای حفظ تعادل هورمون ها

او همچنین تاکید می کند: این سبزی ها

هورمون ها پیام رسان هایی شیمیایی هستند که وارد جریان خون می شوند و در انواع کارکردهای بدن مانند سوخت و ساز، رشد و تولید مثل نقش دارند. به گزارش ایسنا به نقل از «تودی»، بسیاری از جنبه های سبک زندگی سالم از جمله رژیم غذایی مناسب، به حفظ تعادل هورمون ها کمک می کند.

علت به هم خوردن تعادل هورمونی چیست؟

تعادل هورمونی زمانی به هم می خورد که میزان یک هورمون یا هورمونی خاص در بدن بسیار کم یا بیش از حد شود. اگرچه میزان هورمون ها در طی روز و در طول عمر از جمله در دوران بلوغ و بارداری و یائسگی در نوسان است، عواملی مانند استرس و برخی داروها نیز بر تعادل هورمونی اثر می گذارد.

علامت به هم خوردن تعادل هورمونی متفاوتند زیرا بدن بیش از ۵۰ نوع هورمون تولید می کند.

در صورت نبود تعادل هورمونی، فرد با مشکلاتی مانند ضریان قلب آهسته یا تند، افزایش یا کاهش وزن، اسهال، افسردگی یا اضطراب مواجه می شود.

چگونه می توانیم تعادل هورمونی را بهبود ببخشیم؟

دکتر «تاز باتیا»، متخصص پزشکی به سبک زندگی و از جمله خواب مناسب، ورزش، مدیریت استرس و رژیم غذایی مناسب برای رفع این مشکل اشاره می کند.

او در کتاب جدیدش با عنوان «تغییر هورمونی» به مواد غذایی موثر برای تنظیم تعادل هورمونی اشاره می کند.

به گفته او داشتن رژیم غذایی سالم سرشار از انواع گیاهان، چربی های سالم، پروتئین، فیبر و ویتامین ها برای تامین انرژی مورد نیاز بدن و تامین مغذی برای سوخت و ساز موثر هورمون ها موثر است.

ایسنا/خراسان رضوی با چند راهکار ساده می توانیم رشد مهارت های زبانی کودکان را افزایش دهیم. به نقل از آرث، نوزادان هنگام تعامل با اشیاء ساخته شده توسط انسان، بیشتر از زمانی صحبت می کنند که با وسایل طبیعی بازی می کنند. این اطلاعات جالب از یک مطالعه جدید دانشگاه پورتموث بریتانیا به دست آمده است.

وقتی نوزادان صحبت، غرغر، سر و صدا و سایر صداهای پیش از گفتار را تولید می کنند، زمینه را برای رشد زبان فراهم خواهند کرد اما

چاقی روند بهبودی پس از آسیب

به سر را کند می کند

چاقی عامل شناخته شده ای است که در بسیاری از خطرات سلامتی از دیابت گرفته تا سرطان نقش دارد، اما تحقیقات جدید نشان می دهد که ممکن است بهبودی پس از آسیب خفیف مغزی را نیز به تأخیر بیندازد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، به گفته محققان، التهاب سیستمیک که چاقی می تواند در بدن ایجاد کند ممکن است یک عامل محرک در کند شدن روند بهبودی باشد.

«شاون ایگل»، نویسنده اصلی این مطالعه و استادیار پژوهشی در بخش جراحی مغز و اعصاب دانشگاه پیترزبورگ، گفت: «دانشن این موضوع که فرد دارای چربی اضافی ممکن است شرایط بدتری داشته باشد، می تواند به عنوان نقطه شروعی برای یافتن درمان های هدفمند خاصی باشد که ممکن است برای کمک به بهبود آن فرد مفید باشد.»

ایگل اشاره کرد: «به خوبی مشخص شده است که چاقی شدید توانایی های فکری را مختل می کند.»

ایگل مشاهده کرده بود بیمارانی که دارای چربی اضافی بدن بودند، دوران سخت تری برای بهبودی از آسیب های خفیف مغزی (mTBI) داشتند. وی در ادامه می افزاید: «به خوبی مشخص شده است که التهاب بیشتر پس از آسیب مغزی با پیامدهای بدتر مرتبط است و چاقی اساساً یک بیماری التهابی است.»

به گفته وی، «با این حال، هنگامی که یک بیمار التهاب مغزی طولانی مدت دارد، بهبودی می تواند به تأخیر بیفتد.»

تیم تحقیق با بررسی دو نشانگر زیستی خون – پروتئین واکنشی C با حساسیت بالا (hsCRP) و پروتئین ششم اینترلوکین (IL-۶) – که با افزایش التهاب سیستمیک و تحریک التهاب در بدن مرتبط هستند، توانستند سطوح التهاب را تعیین کنند. هنگام آزمایش بیماران، محققان دریافتند افرادی که چاق بودند، غلظت بالاتری از hsCRP در مقایسه با گروه کنترل در دو هفته و شش ماه پس از آسیب داشتند. آنها همچنین غلظت IL-۶ بیشتری در دو هفته، شش ماه و ۱۲ ماه بعد داشتند.

محققان همچنین علامت بیماران را در طول ۶ ماه و ۱۲ ماه ارزیابی کردند و دریافتند

بیماران چاق مشکلات طولانی مدت دارند. به گفته محققان، مطالعه آینده می تواند مزایای کاهش وزن پس از mTBI را بررسی کند.



راهکاری برای افزایش مهارت گفتاری کودکان

برگ، سنگ یا پر پرندگان صدای کمتری تولید می کردند

محققان همچنین متوجه شدند که نوزادان بیشتر به وسایل خانه تا اشیاء طبیعی علاقه مند هستند. آنان بیشتر ترجیح می دهند با لیوان، فکش و خودکار تا با گل یا درخت بازی کنند. یافته ها نشان می دهد که ویژگی های اشیاء بر نحوه ارتباط کودکان خردسال تأثیر دارد. اشیاء طبیعی کمتر باعث تشویق نوزادان به تولید صداهای می شوند.

دکتر ویولت گیبسون، محقق این بررسی اظهار کرد که وسایل خانه طوری طراحی

شده اند که به روش های خاصی مورد استفاده قرار گیرند. از سوی دیگر، اسباب بازی ها برای جلب توجه کودک ساخته شده اند. این ویژگی ها ممکن است دلیلی باشد که نوزادان آنها را ترجیح می دهند. این اشیاء همچنین می توانند در چگونگی پیدایش زبان انسان نقش داشته باشند.

در این تحقیق، کودکان در هنگام بازی با وسایل طبیعی به مادرشان توجه بیشتری داشتند و این نگاه اجتماعی بخش مهمی از ارتباطات اولیه است. محققان تفاوت هایی را در رفتارهای ظاهری نوزادان بین این دو نوع شی

پیدا کردند.

گیبسون توضیح داد که نوزادان در این مطالعه زمانی که از اشیاء طبیعی استفاده می کردند بیشتر به مادرشان نگاه می کردند. وی می گوید: ممکن است به این دلیل باشد که آنها به اشیاء طبیعی بسیار کمتر علاقه دارند و به والدین خود نگاه می کنند تا ارزش آنها را ارزیابی کنند.

دکتر ماریئا داولای راس، روانشناس در دانشگاه پورتمسوث گفت که نتایج نشان دادند که چگونه اشیاء تأثیر زیادی بر مهارت های ارتباطی دارند.

رزرو آسان

سریع و از زمان بلیت بگیرید

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 مهاجرتی

خبر کوتاه

شایع ترین علائم پارکینسون

را بشناسید

مهرنوش: رئیس انجمن پارکینسون ایران، بابیان اینکه بالای ۹۰ درصد افراد مبتلا به پارکینسون اختلال بویایی را دارند، گفت: شیوع پارکینسون در مردان ۲ برابر زنان است. امیرحسین حبیبی، با اشاره به این نکته که درمان پارکینسون هزینه های زیادی را برای خانواده به همراه دارد، اظهار داشت: ابتلا به پارکینسون شامل علت های مختلفی است همچون علل ژنتیک، تصادف و ضربه دیدن. این فلوشیپ اختلالات حرکتی گفت: افزایش سن، تماس با سموم کشاورزی، فعالیت فیزیکی کم، چاقی و دیابت در صد ابتلا به پارکینسون را افزایش می دهد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران با بیان این که شیوع پارکینسون در مردان ۲ برابر زنان است، افزود:

پارکینسون یک بیماری پیش رونده است که کندی در حرکت، لرزش در اندام، ناتوانی در تعادل و اندام خمیده از

مهمترین علائم این بیماری به شمار می آیند.

حبیبی ادامه داد: پارکینسون به بخش حرکتی و غیر حرکتی تقسیم می شود، که شایع ترین علائم غیر حرکتی اختلال بویایی است که معمولاً بالای ۹۰ درصد افراد مبتلا اختلال بویایی را دارند و بعد دچار اختلالات ادراری و همچنین افسردگی می شوند و در واقع عوارض غیر حرکتی پارکینسون بیشتر و تحمل آن برای بیمار سخت تر از علائم حرکتی می باشد.

وی با تاکید بر این مهم که بیماری پارکینسون یک بیماری دو طرفه به شمار می آید و دو طرف اندام بدنی را در بر می گیرد، اظهار کرد: در بیماران مبتلا دامنه حرکت در ابتدا خوب و به صورت معمول است و به تدریج کاهش پیدای می کند.

این متخصص نورولوژی با اشاره به عدم وجود لرزش سر در بیماری پارکینسون، افزود: به صراحت باید گفت کسی که لرزش سر دارد پارکینسون ندارد، مگر همزمان دارای

بیماری پارکینسون به همراه بیماری دیگر باشد.

این فلوشیپ اختلالات حرکتی با بیان این مهم که تشخیص بیماری پارکینسون یک تشخیص کلینیکی است، گفت: هیچگونه آزمایش و انجام رادیولوژی برای تشخیص بیماری پارکینسون وجود ندارد و فقط انجام اسکن هسته ای است که در مواردی که پزشک در تشخیص بین بیماری پارکینسون و بیماری دیگر مشکوک است صورت می پذیرد که متأسفانه بسیار پرهزینه و گران است.

حبیبی با اشاره به اینکه درمان این بیماری به صورت دارویی و جراحی صورت می پذیرد، ادامه داد: به غیر از ویتامین D که در بعضی موارد موثر است، تقریباً تمام ویتامین هادر درمان پارکینسون هیچ نقش و تأثیری ندارند. رئیس انجمن پارکینسون ایران با گلایه از توزیع دارو برای این بیماران، اظهار داشت: متأسفانه همکاری بیمه ها در ارائه داروهای تجویزی مثبت نیست و در توزیع دارو برای بیمار با مشکل مواجه هستیم که امیدواریم با همکاری ارگان ها و نهادهای ذیربط به زودی مشکل موجود رفع و اقلام دارویی برای هر بیمار مرتفع گردد.

رژیم غذایی که صورت

شما را پر می کند!

برترین ها: شیرخشک با تأمین مواد غذایی مورد نیاز، به چاقی صورت کمک می کند. علاوه بر این باعث زیبایی پوست نیز می شود.

شیرخشک حاوی موادغذی و قوی متعددی از جمله انواع ویتامین، پروتئین، کربوهیدرات، کلسیم و پتاسیم است. ویتامین D و کلسیم موجود در شیرخشک به استحکام استخوان ها کمک می کند.

همچنین ویتامین A این مادهی غذایی به تقویت بینایی کمک می کند. از سوی دیگر وجود پروتئین و کربوهیدرات در شیرخشک باعث چاقی و افزایش وزن می شود.

افرادی که لاغر و ضعیف هستند، می توانند به جای برخی از داروهای چاق کننده، شیرخشک مصرف کنند. چاقی صورت با شیر خشک و جوانه گندم یکی از راحت ترین روش ها برای پرشدن صورت است. این دو مادهی مغذی حاوی انواع ویتامین، پروتئین و مواد معدنی هستند.

شیرخشک نسبت به شیر مایع مواد مغذی بیش تری دارد. در عین حال به سلامت بدن نیز کمک می کند.

جوانه گندم نیز یکی از مواد مقوی برای چاقی بدن و صورت است. اگر هر دو پودر را با هم مصرف کنید، تأثیر بیش تری در چاقی صورت دارد. البته نباید در مصرف این مادهی غذایی زیاده روی کنید.

زیرا در دراز مدت به کبد آسیب می رساند. توصیه می شود قبل از استفاده حتماً با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید.

شیر خشک و آرد برنج به چاقی صورت کمک می کنند. البته برای اینکه این دو مادهی غذایی باعث چاقی صورت شود، باید روزانه ۲-۳ قاشق غذاخوری از هر کدام را همراه با شیر مصرف کنید.

به دلیل اینکه آرد برنج در شیر خام طعم خوبی ندارد، می توانید آن را با شیر بپزید و به صورت فرنی مصرف کنید. سپس شیرخشک را نیز به آن اضافه کنید. همچنین می توانید در کنار فرنی، شیرخشک را در آب جوش حل کرده و مصرف کنید.

یکی از راه های چاق شدن صورت با شیر خشک ترکیب آن با آب است. این ترکیب را در زمان صبح و قبل از صرف صبحانه بخورید.

اگر شیرخشک را صبح و قبل از صبحانه مصرف کنید، تأثیر بیشتری بر روی چاقی صورت دارد. در زمان شب همزمان با چاق شدن صورت، سایر قسمت های بدن هم چاق می شوند.

توجه داشته باشید که مصرف شیر خشک برای چاقی صورت باید همزمان با ورزش باشد تا باعث چاقی شکم و پهلو نشود.

خبر کوتاه

سرطان معده بیشترین علت مرگ در مردان و بانوان

رئیس انجمن آندوسکوپي گفت: با این که میزان ابتلا به سرطان معده کاهش یافته است، اما سرطان معده بیشترین علت مرگ در مردان و زنان است.

کامران باقری لنگرانی رئیس انجمن آندوسکوپي در نشست نقش آندوسکوپي‌های گوارشی در سلامت گفت: هم اکنون ۹۰۰ فوق تخصص گوارش و کبد در کشور مشغول به فعالیت هستند.

او بیان کرد: الان با اینکه روند میزان ابتلا به سرطان معده کاهش یافته است اما سرطان معده بیشترین علت مرگ سرطان در هر دو جنس مرد و زن است. در ۱۰ سال آینده تعداد تشخیص سرطان‌های روده دو برابر خواهد شد؛ که سبک زندگی وچاقی علت این امر است.

به گفته وی ، حدود ۶۰سال پیش انجمن جهانی آندوسکوپي شکل گرفته است. یکی از اهداف انجمن‌های علمی گسترش علم است.

او اضافه کرد: بیماری‌های التهابی روده سیر صعودی در ایران پیدا کرده و الان حدود ۶۰ هزار مورد ثبت شده است.

او بیان کرد: یکی از اقدامات تشخیصی ، آندوسکوپي گوارشی است. الان تشخیص‌های پیشرفته و اقدامات درمانی از طریق آندوسکوپي است.

طباطبائی دبیر انجمن علمی آندوسکوپي گفت: آندوسکوپي از تشخیصی خارج شده و به سمت درمانی رفته است. آندوسکوپي به سمت بیماری کم تهاجمی رفته است.

به گفته وی به دلیل تصمیم نادرست، کولونوسکوپي در مطب ممنوع شده بود، اما با بررسی این موضوع این کار در مطب‌ها قانونی شده و سبب تشخیص زودهنگام بیماری خواهد بود. توصیه متخصصان این است که افراد ۴۰ تا ۵۰ سال غربالگری کنند.

باقری لنگرانی افزود: سالمندی، چاقی در دنیا و نوع سبک زندگی احتمال شیوع انواع سرطان و بیماری‌های غایر واگیر را در دنیا افزایش داده است. آلودگی هوا و کم تحرکی از جمله فاکتورهای خطر در خصوص شیوع بیماری‌های غیر واگیر و سرطان است.

او بیان کرد: بیشتر شیوع بیماری سرطان معده در نیمه شمالی کشور است که بخشی برای نوع غذا، ژنتیک وسبک زندگی است.

باقری تصریح کرد: در منطقه جنوبی کشور بیشتر سرطان‌های روده شیوع دارد. آلودگی هوا یکی از ریز فاکتورهای خطر سرطان مری و معده است. باقری لنگرانی در پاسخ به خبرنگار باشگاه خبرنگاران گفت: تراز یابی بین‌المللی در اغلب کشورها با هم دیده شده است.

باقری لنگرانی افزود:افراد هرچقدر از نان کامل و سبوس دار استفاده کرده و میزان مصرف چربی کمتر شود ابتلا به سرطان‌ها نیز کاهش پیدا می‌کند. سال گذشته ۱۲هزار نفر مبتلای جدید به سرطان روده بزرگ در کشور به ثبت رسیده است که از میان آنها شش هزار نفر فوت کرده اند.

او بیان کرد: یکی از نگرانی‌های ما تامین مالی و ارز ترجیحی برای تجهیزات پزشکی سرمایه‌ای و یکبار مصرف است.

باقری لنگرانی اضافه کرد: در حال حاضر دو سوم متخصصان در کلان‌شهر هستند. سرطان زا بودن چیزی مانند نخ تی بگ نیازمند بررسی زیاد است و هنوز چیزی به اثبات نرسیده است.

کمبود این ویتامین در بدن باعث مرگ می‌شود

مشرق نیوز نوشت: محققان استرالیایی در مطالعه جدیدی دریافتند: خطر مرگ و میر، به طور قابل توجهی با افزایش غلظت ویتامین D کاهش می‌یابد. محققان دانشگاه استرالیای جنوبی در مطالعه‌ای که روی بیش از ۳۰۰ هزار بزرگسال در بریتانیا انجام شد، یک رابطه علی میان کمبود ویتامین D و مرگ و میر پیدا کردند. این یافته‌ها، اهمیت طراحی و توسعه استراتژی‌های بهداشت عمومی برای حفظ سطح سالم ویتامین D در جمعیت را برجسته می‌کند.

ویتامین D ویتامین بسیار مهمی است که تاثیر زیادی روی چند سیستم بدن دارد و تک تک سلول‌های بدن، گیرنده‌ای برای آن دارند.

محققان، یک مطالعه تصادفی را روی حدود ۳۰۰ شرکت کننده در Biobank بریتانیا انجام دادند تا شواهد ژنتیکی مربوط به نقش علت کمبود ویتامین D، در مرگ و میر را ارزیابی کنند. پژوهشگران، سطح ۲۵ هیدروکسی ویتامین D و سایر داده‌های ژنتیکی شرکت کنندگان را اندازه گیری کردند. آنها همچنین داده‌های مربوط به علل مرگ و میر را ثبت و تجزیه و تحلیل کردند.

محققان، در طی یک دوره پیگیری ۱۴ ساله، دریافتند که خطر مرگ و میر، به طور قابل توجهی با افزایش غلظت ویتامین D کاهش می‌یابد.

دانشمندان اظهار داشته‌اند، یافته‌های ما بر پتانسیل تاثیر قابل توجه کمبود سطح ویتامین D بر مرگ زودهنگام و نیاز مداوم به تلاش برای حفظ سطح سالم این ویتامین تاکید می‌کند.

یافته‌های تحقیقاتی این مطالعه در Annals of Internal Medicine منتشر شده است.

ایسنا/خراسان رضوی اگر فردی هستتید که داروهای بدون نسخه و یا داروهای تجویزی مصرف کنید، با خود فکر کنید که وقتی داروی خود را قورت می‌دهید، چه اتفاقی در بدن شما رخ خواهد داد البته با این قرص از برخی موارد مراقبت خواهد شد اما اگر بلافاصله پس از مصرف آن دراز بکشید، ممکن است کار را برای بدن خود سخت‌تر کنید.

برخی از داروها می‌توانند پوشش مری را تشدید یا حتی به آن آسیب برسانند. این داروها شامل آنتی‌بیوتیک‌های خاص، آسپرین، بیس فسفونات‌ها، مکمل‌های پتاسیم یا آهن و کینیدین است. در نتیجه، برخی از افراد ممکن است عوارض جانبی مرتبط مانند سوزش سر دل، سوء‌هاضمه، درد قفسه سینه یا مشکل در بلع را تجربه کنند. اگر فرد پس از مصرف این داروها دراز بکشد به ویژه، ممکن است علائم سوزش سر دل تشدید شود. در موارد شدیدتر، یک آنتی‌بیوتیک به نام کلیندامایسین به‌طور بالقوه می‌تواند با باقی ماندن طولانی مدت در مری باعث ایجاد زخم در آن شود.

دلیل آن این است که هنگام دراز کشیدن، مدت زمان بیشتری طول می‌کشد تا دارو از مری و معده عبور کند. هر چه قرص زمان بیشتری را در مری بگذراند، پوشش داخلی مری ما در معرض مواد شیمیایی بیشتری قرار می‌گیرد. تجزیه بیشتر داروها به زمان کمی نیاز دارد به این دلیل که مواد شیمیایی قبل از پراکندگی در جریان خون از طریق اندام‌های مختلف پردازش می‌شوند اما مدت زمانی که طول می‌کشد تا یک دارو تجزیه شود، بر اساس سن، وزن، استرس، سطح ورزش، یا اینکه آیا داروی دیگری مصرف می‌کنیم همچنین عوامل دیگر متفاوت است. به‌طور کلی، این فرآیند برای اکثر داروها حدود ۳۰ دقیقه طول می‌کشد و در این مرحله ممکن است اثرات آن را احساس کنیم البته همانطور که گفته شد، نحوه قرارگیری ما در هنگام مصرف این داروها ممکن است بر زمان جذب تاثیر بگذارد.

در کدام وضعیت بدن جذب دارو سریع‌تر است؟

نتایج مقاله تحقیقاتی سال ۲۰۲۲ که در نشریه Physics of Fluidsمنتشر شد، این مورد را مشخص کرد که وضعیت بدن می‌تواند تا ۸۳ درصد بر میزان جذب دارو تاثیر بگذارد. هنگامی که قرص بلعیده و در مدهه جای می‌گیرد، هر چه قرص به ناحیه تحتانی معده نزدیک‌تر شود، زودتر در روده کوچک رسوب خواهد کرد و در آنجا به جریان خون منتقل شود. محققان با استفاده از مدل‌های آزمایشگاهی، چهار حالت مختلف معده را آزمایش کردند

تا دریابند که کدام قرص‌ها نزدیک‌تر به پایین معده قرار خواهند گرفت. وضعیت‌های مورد آزمایش شامل دراز کشیدن به پهلو ی راست، دراز کشیدن به پهلو ی چپ، راست و به پشت خوابیدن همچنین ایستادن بود. زمانی که شرکت‌کنندگان تحقیق هنگام مصرف داروها به پشت دراز می‌کشیدند، قرص‌ها دورتر از پایین معده قرار گرفت و این وضعیت باعث شد که این حالت سومین زمان جذب طولانی‌ترین مدت در بین چهار وضعیت بدنی باشد.

از سوی دیگر، یافته‌های تحقیق همچنین نشان داد که به نظر نمی‌رسد همه وضعیت‌های دراز کشیدن، زمان جذب دارو را کاهش دهند. در حالی که وضعیت مرتبط با طولانی‌ترین زمان جذب، دراز کشیدن به پهلو ی چپ بود، قرار گرفتن در سمت راست هنگام مصرف داروها، سریع‌ترین زمان جذب را از آن خود کرد زیرا قرص را در نزدیک‌ترین نقطه به پایین معده قرار داد. با مثالی، محققان خاطرنشان کردند که یک دارو ممکن است بیش از یک ساعت و نیم طول بکشد تا زمانی که فرد به پهلو ی چپ دراز می‌کشد حل شود اما به‌طور بالقوه تنها ۱۰ دقیقه زمانی که فرد به پهلو ی راست دراز می‌کشد، حل می‌شود.

اگرچه کند شدن زمان جذب یکی از عواملی است که باید در نظر گرفت اما دراز کشیدن پس از مصرف دارو به ویژه در مورد داروهایی که ممکن است مری را تحریک کنند، مانند مواردی که قیلا ذکر شد، توصیه نمی‌شود. در عوض، افراد باید تقریباً ۱۰ تا ۳۰ دقیقه پس از مصرف آنتی‌بیوتیکی مانند کلیندامایسین از دراز کشیدن خودداری کنند. برای سایر آنتی‌بیوتیک‌ها (مانند تتراسایکلین‌ها)، آسپرین، داروهای ضل‌التهاب غیراستروئیدی (NSAID)، بیس فسفونات‌ها، کینیدین و مکمل‌های آهن یا پتاسیم، بیماران باید حتی بیشتر از ۳۰ دقیقه (تا یک ساعت) برای دراز کشیدن منتظر بمانند. در نهایت، مهم است که به یاد داشته باشید که همیشه داروها را با مایعات فراوان مصرف کنید.

چرا بعد از مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها نباید دراز بکشید؟

پس از مصرف آنتی‌بیوتیک‌هایی مانند کلیندامایسین باید از دراز کشیدن خودداری کنید، زیرا ممکن است زمان لازم برای حرکت دارو مصرف شده از مری به سمت معده را کاهش دهد و به‌طور بالقوه باعث تحریک مری شود. در برخی موارد، آنتی‌بیوتیکی مانند کلیندامایسین با تحریک و التهاب مری (زوفازیت) و زخم‌های مری مرتبط است. تصور می‌شود



که تحریک مری مربوط به داروهایی مانند کلیندامایسین به دلیل باقی ماندن طولانی مدت دارو در مری و انتشار مواد شیمیایی که به پوشش مری آسیب می‌زند، ایجاد می‌شود. دراز کشیدن بلافاصله پس از قورت دادن یک قرص، یا دراز کشیدن در حالی که قرص را می‌بلعید، یکی از عواملی است که می‌تواند خطر تحریک را با طولانی کردن مدت زمان لازم برای عبور دارو از طریق مری افزایش دهد. نوشیدن کم یا بدون آب هنگام بلعیدن یک قرص عامل دیگری است که می‌تواند پیشرفت دارو را از طریق مری شما کند کرده و احتمال تحریک را افزایش دهد.

برای جلوگیری از تحریک در مری، سعی کنید حداقل ۱۰ تا ۳۰ دقیقه پس از مصرف آن در حالت ایستاده باقی بمانید و قرص را با یک لیوان پر آب قورت دهید. بسیاری از داروهای رایج دیگر مانند داکسی‌سایکلین، تتراسایکلین بیس فسفونات‌ها،مانند آلدروئیت، ویتامین C اسید اسکوربیک)، آهن (سولفات آهن) و پتاسیم (کلرید پتاسیم) ممکن است عوارض مشابهی ایجاد کنند.

وقتی دارویی را قورت می‌دهید چه اتفاقی رخ می‌دهد؟

هنگامی که یک قرص یا کپسول را قورت می‌دهید، قرص یا کپسول از گلو به سمت معده حرکت می‌کند. در آنجا یک قرص متورم و متلاشی یا یک کپسول باز می‌شود سپس دارو

شبکه‌های اجتماعی نوجوانان را مضطرب و سرخورده می‌کنند

برخی دیگر از کاربران پیشنهاد داده‌اند که فیس‌بوک برای جلوگیری از ایجاد تصور بد از شکل و سباز بدن در فرد و همچنین سرخوردگی ناشی از آن، اقدامات بهبوددهنده بیشتری هم در دستور کار قرار دهد؛ اقداماتی مانند فاش کردن اینکه کدام تصاویر با استفاده از فیلترهای مخصوص توسط خود کاربر تغییر داده شده و تصاویر حقیقی نیستند.

در این میان مربیان آموزشی و والدین باید متوجه تأثیراتی که شبکه‌های اجتماعی بر کودکان تحت مراقبت آنها می‌گذارند، باشند و اگر لازم باشد، استفاده کودکان از شبکه‌های اجتماعی را کنترل و محدود کنند.

به گفته کارشناسان، در این زمینه نرم‌افزار onguard که بخشی از پلتفرم netsweeper است، می‌تواند به عنوان ابزاری برای مانیتور و کنترل کردن رفتار کودکان در شبکه‌های اجتماعی مورد استفاده قرار گیرد و اگر دانش‌آموزان در معرض مشاهده محتوای مضر در شبکه‌های اجتماعی قرار بگیرند، این نرم‌افزار به والدین و همچنین مربیان آموزشی هشدار می‌دهد.

را در اختیار کاربری که مطالب را می‌بیند و می‌خواند، قرار دهد و به کاربران کمک کند تا با کسانی که تجربیات مشابهی در این زمینه دارند ارتباط برقرار کنند.

• یک نفر از هر سه دختر نوجوان معتقدند که اینستاگرام باعث به وجود آمدن احساسات و افکار منفی مانند ایجاد «تصور بد از شکل و سبازشان» در آنها می‌شود (که یکی از پیامدهای این حس منفی روانی، سرخوردگی اضطراب می‌شود.

• کاربران معتقدند که استفاده از اینستاگرام آسیب‌زا است و باعث ایجاد اختلالات ذهنی مانند مقایسه اجتماعی، FOMO(ترس از دست دادن)، مقایسه اجتماعی، بدخواهی و اضطراب می‌شود.

فیس‌بوک پس از انجام این تحقیقات، برای بهبود سلامت روان کاربرانش «پنهان کردن لایک‌ها» را آزمایش کرد. این کمپانی همچنین پیام «all caught up» را فعال کرده تا با اعلام اینکه کاربران تمام محتوای حساب‌های که دنبال می‌کنند را دیده‌اند، اسکرول کردن (بالا و پایین کردن صفحه گوشی) را محدود کند

طبیعی بدن را به‌هم می‌زند. در عین حال زمانی که به صفحه نمایش خیره می‌شویم کمتر پلک می‌زنیم و این کمتر پلک زدن به همراه اثرات مضرى که نور آبی برای چشم‌ها به همراه دارد، می‌تواند منجر به ایجاد اختلالاتی مانند «خستگی چشم» و «فشار آمدن به چشم‌ها» شود.

شبکه‌های اجتماعی همچنین می‌توانند سلامت روان انسان به ویژه کودکان و نوجوانان را به خطر انداخته و اضطراب و افسردگی را تشدید کنند.

بنابر آنچه روزنامه وال‌استریت ژورنال افشا کرده، شبکه اجتماعی فیس‌بوک در حال بررسی تأثیر اینستاگرام روی کاربران جوان‌تر خود بوده و یافته‌های نگران‌کننده‌ای به دست آورده است. تحقیقات کامل فیس‌بوک در اخبار منتشر شده توسط وال‌استریت ژورنال در دسترس همه قرار گرفته است.

برخی از یافته‌های تحقیقات فیس‌بوک به شرح زیر است:

• بیشتر کاربران تمایل داشته‌اند که اینستاگرام، امکان کنترل بیشتر روی محتواها



شبکه‌های اجتماعی می‌توانند به شدت اعتیادآور باشند؛ همه ما می‌دانیم چه حسی دارد وقتی به خودمان قول می‌دهیم که فقط اعلانات گوشی‌مان را بررسی کنیم اما قبل از آنکه متوجه شویم، ساعت‌ها برای جستجوی مطالب توی گوشی، وقت صرف می‌کنیم. به گزارش ایسنا، متخصصان همواره تاکید دارند که استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی

کدو سبز خوردنی کم‌کالری و حاوی مقادیر بسیار زیادی مواد مغذی است.

به گزارش ایسنا به نقل از «وب ام دی»، در حالی که اغلب کدو سبز به عنوان یک سبزی در نظر گرفته می‌شود اما از نظر گیاه‌شناسی در واقع یک میوه نارس است و به عنوان انواع کدو حلوائی تابستانی، آن را در حالی که هنوز نرسیده، برداشت و مصرف می‌کنند.

کدو حلوائی بومی آمریکای مرکزی و مکزیک است اما همچنین برای قرن‌ها جزء

غذاهای متنوع بین‌المللی بوده است.

کدو سبز سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان‌های مهم است. کدو سبز محتوای فیبر بالا و کالری کمی دارد. فیبر نقش مهمی در هضم دارد و ممکن است احتمال ابتلا به انواع مشکلات گوارشی را محدود کند.

در ادامه به برخی از فواید کدو سبز می‌پردازیم:

– پیشگیری از سرطان

برابر دیابت داشته باشد.

– بهبود سلامت چشم

ترکیباتی مانند لوتئین و زاگزانتین با فیلتر کردن طول موج‌های نور آبی از سلول‌های چشم محافظت می‌کنند. رژیم غذایی غنی از این ترکیبات ممکن است خطر ابتلا به آب مروارید یا سایر مشکلات سلامتی مرتبط با چشم را کاهش دهد.

– سرشار از مواد مغذی

صاحب امتیاز: کرار ضیغمی

مدیر مسئول: علی محمد کردناجی

سر‌دبیر: سیدامیر حسینیان وفا

دبیر تحریریه: محمدعلی بهستانی

دبیر سرویس اجتماعی: مسلم حداد

تلفن: ۳۳۳۹۱۶۴۷ فاکس: ۰۲۱۴۲۶۹۵۶۹۶

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

چاپ و لیتوگرافی: معلم

عضو رسمی انجمن صنفی مدیران رسانه و تعاونی مطبوعات کشور