

ناملایمات

اوایل زندگی بر عملکرد مغز تاثیر دارند؟

ایسنا/خراسان رضوی آیا فکر می‌کنید بزرگسالانی که سابقه آسیب در دوران کودکی دارند، پاسخ مغزشان به چالش‌های روانی تغییر می‌کند؟ نتایج تحقیقات قبلی نشان داد که این امر در حیوانات آزمایشگاهی امکان دارد رخ دهد، اما امکان وقوع آن در انسان مشخص نبوده است.

به گزارش مدیرکل اکسپرس، اکنون گروهی از دانشمندان به سرپرستی محققان دانشگاه مک گیل کانادا شواهدی یافته‌اند که نشان می‌دهد قرار گرفتن در معرض ناملایمات دوران کودکی با تغییر توانایی پردازش چالش‌های استرس‌زا و سایر مطالب احساسی مرتبط است. این اثرات ممکن است توانایی مقابله با رویدادهای تهدیدکننده را کاهش و خطر ابتلا به اختلالات روان‌پریشی را در آینده افزایش دهد.

مارکو لیتون، استاد تمام گروه روان‌پریشی دانشگاه مک گیل می‌گوید: ما توانستیم با ادغام نتایج ۸۳ تحقیق قبلی تصویربرداری مغز، واضح‌ترین شواهدی را ارائه کنیم که نشان می‌دهد بزرگسالانی که در معرض آسیب‌های اولیه زندگی قرار گرفته‌اند، واکنش‌های مغزی متفاوتی به چالش‌های روان‌شناختی دارند.

لیتون، مدیر آزمایشگاه زیست‌شناسی بدخلی در مک گیل افزود: این موارد شامل پاسخ‌های اغراق‌آمیز در ناحیه‌ای است که اطلاعات شدید احساسی را پردازش (آمیگدال) و پاسخ‌های کاهش‌یافته در ناحیه احساسات و رفتارهای مرتبط را تنظیم (قشر پیشانی) می‌کند.



محقق اول این تحقیق، دکتر نیکو حسینی کامکار اظهار کرد: این یافته‌ها ممکن است توضیح دهند، چرا بزرگسالانی که آسیب‌های دوران کودکی را تجربه کرده‌اند، واکنش‌های عاطفی شدیدی به استرس دارند. هنگامی که این پاسخ‌ها شروع می‌شوند، مقابله با آن بسیار دشوار است. این پاسخ می‌تواند خود را به‌صورت افزایش واکنش تهدید و حساسیت به مشکلات سلامت روان نشان دهد.

نتایج، نیاز به محافظت از کودکان در برابر آسیب را برجسته می‌کند. اگر آسیب اتفاق بیفتد، کمک باید به موقع ارائه شود که به‌طور بالقوه باعث کاهش اثرات طولانی مدت می‌شود. اهمیت این یافته‌ها در رویدادهای جاری در خاورمیانه، آفریقا و اروپا که جنگ به نسل‌های جدید کودکان آسیب می‌رساند، کارایی خواهد داشت. سرپرست گروه تحقیق افزود: سوالات بسیاری باقی می‌ماند. برای کودکانی که در معرض آسیب‌های روحی قرار دارند، بهترین مداخلات چیست، چقدر زود باید این مداخلات اعمال شوند و چه عواملی ممکن است باعث تشدید آن یا محافظت در برابر ایجاد مشکلات شوند؟

به گفته محققان، این نتایج گام بعدی مهمی در درک ارتباط قرار گرفتن در معرض ناملایمات با عملکرد مغز و مشکلات سلامت روان است و در عین حال اهمیت در نظر گرفتن نقش توسعه را برجسته می‌کند.

یافته‌های این تحقیق در مجله JAMA Network Open منتشر شده است.

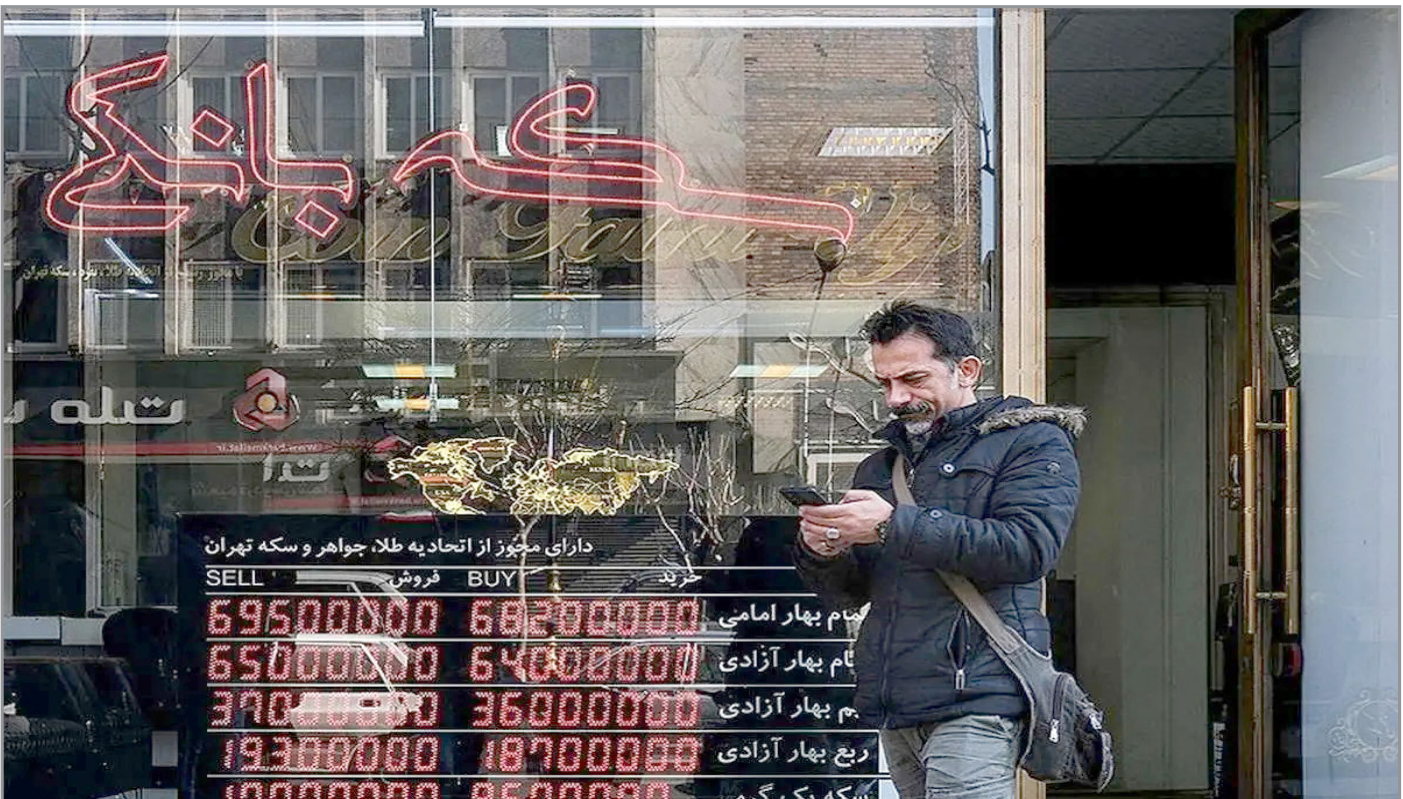
سیب زمینی سرخ کرده خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف منظم سیب‌زمینی سرخ کرده، احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را ۲۰ درصد افزایش می‌دهد. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، از سوی دیگر، همان مطالعه نشان داد که جایگزینی این سیب‌زمینی‌های سرخ‌کرده با غذاهای سبوس‌دار می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری قند خون را تا ۱۹ درصد کاهش دهد. دکتر «والتر ویلت» استاد اپیدمیولوژی و تغذیه در دانشگاه هاروارد و یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت: «پیام بهداشت عمومی در اینجا ساده و قدرتمند است: تغییرات کوچک در رژیم غذایی روزانه ما می‌تواند تأثیر مهمی بر خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ داشته باشد. محدود کردن سیب‌زمینی - به ویژه محدود کردن سیب‌زمینی سرخ‌کرده - و انتخاب منابع سالم و سبوس‌دار کره‌هیدرات می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در سراسر جمعیت کمک کند.» همانطور که تیم ویلت توضیح داد، تحقیقات قبلی نشان داده بود که سیب‌زمینی، عامل اصلی تغذیه‌ای در ایجاد دیابت است.

اما آیا نحوه پخت سیب‌زمینی مهم است؟

مطالعه جدید بر داده‌های مربوط به بیش از ۲۰۵۰۰ نفر که در مطالعه سلامت پرستاران ثبت‌نام کرده بودند، متمرکز بود. این مطالعات برای محققان تغذیه حکم معدن طلا را دارند، زیرا به مدت سه دهه، شرکت‌کنندگان پرسشنامه‌های دقیقی در مورد رژیم غذایی خود پر کرده بودند. در این نظرسنجی‌ها سوالاتی در مورد تعداد دفعات مصرف سیب‌زمینی سرخ‌کرده، سیب‌زمینی پخته، آب‌پز یا پوره شده در هفته و غلات کامل نیز پرسیده شد. البته، سلامت هر شرکت‌کننده نیز بیش از ۳۰ سال پیگیری شد. در طول این مدت، ۲۲۲۹۹ شرکت‌کننده به دیابت نوع ۲ مبتلا شدند. در مورد سیب‌زمینی، نحوه پخت آن اهمیت داشت: در حالی که فقط سه وعده سیب‌زمینی سرخ‌کرده در هفته خطر دیابت را ۲۰ درصد افزایش می‌داد، خوردن سیب‌زمینی پخته، آب‌پز یا پوره شده هیچ تأثیری بر خطر دیابت نداشت. سید محمد موسوی، نویسنده اصلی از دانشگاه هاروارد، گفت: «ما دریافتیم که جایگزینی سه وعده سیب‌زمینی سرخ‌کرده با غلات کامل - به عنوان مثال، پاستا یا نان سبوس‌دار - احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۱۹ درصد کاهش می‌دهد. حتی جایگزینی با غلات تصفیه‌شده (نه سبوس‌دار) به جای سیب‌زمینی سرخ‌کرده به کاهش خطر دیابت کمک کرد.»

شرایط جدید خرید سکه اعلام شد



در این راستا اولین حراج انواع قطعات سکه طلای بهار آزادی در سال جاری با تاریخ ضرب ۱۳۸۶ در تاریخ ۵ شهریور ماه انجام می‌شود. تاریخ جلسات بعدی متعاقبا توسط مرکز مبادله ارز و طلای ایران اعلام می‌شود.

همچنین در تداوم برنامه‌های پیش‌فروش سکه طلای در سال گذشته، اولین مرحله پیش‌فروش قطعی انواع

فرارو: مصطفی قمری‌وفا، مدیر روابط عمومی بانک مرکزی اعلام کرد: در راستای تداوم عرضه و تامین سکه طلای مورد نیاز متقاضیان، بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران برنامه‌ریزی کرده است تا حراج‌های سکه طلا در مرکز مبادله ارز و طلای ایران در سال ۱۴۰۴ مطابق روبه سال گذشته ادامه یابد.

به گزارش مرکز مبادله ارز و طلا بانک مرکزی،

رانت و دسترسی‌های ویژه است.

انگونه که بورس انرژی می‌گوید: در زمینه بنزین سوپر وارداتی در حال حاضر اصلی ترین مسئله کشور، دسترسی به این کالا و این حامل انرژی است که از طریق عرضه در سازوکار بازار بورس انرژی امکان و دسترسی برای خرید و فروش این حامل انرژی بدون اینکه رانت خاصی ایجاد شود فراهم خواهد شد و همه فعالان اقتصادی مجاز در این زمینه در سطح کشور می‌توانند در این بازار مشارکت کنند و از این طریق نیز دسترسی برای مصرف کنندگان نهایی و مردم نیز ایجاد خواهد شد؛ موضوعی که در حال حاضر و تا امروز هنوز رخ نداده و ایجاد نشده است.

براساس اعلام بورس انرژی با حذف مداخله دولت در این زمینه (به عنوان عرضه کننده انحصاری)، همزمان با قطع دسترسی‌های انحصاری و رانتی، قیمت گذاری در این زمینه نیز به صورت منصفانه و براساس قاعده بازار، صورت خواهد گرفت که طبیعتا تابعی از میزان عرضه و تقاضا و تعادل عرضه و تقاضا در بازار خواهد بود که یکی دیگر از ویژگی‌های استفاده از سازوکار بورس در اقتصاد و بازار است که منجر به کشف قیمت اقتصادی برای این حامل انرژی خواهد شد.

همچنین، بنا بر گفته بورس انرژی براساس شیوه نامه‌ای که از سوی وزارت نفت ابلاغ شده، به صورت انحصاری عرضه این کالا براساس بستر بورس انرژی تعریف شده که می‌تواند منجر به بازاری شفاف‌تر و اقتصادی باشد که در نهایت منافع اقتصادی آن برای فعالان اصلی و بدون رانت خواهد بود.

ایسنا: طبق اعلام بورس انرژی، براساس شیوه نامه‌ای که از سوی وزارت نفت ابلاغ شده، به صورت انحصاری عرضه بنزین براساس بستر بورس انرژی تعریف شده و همه فعالان اقتصادی مجاز در این زمینه در سطح کشور می‌توانند در این بازار مشارکت کرده که امکان ایجاد دسترسی برای عرضه‌کنندگان و مشتریان بدون رانت و دسترسی‌های ویژه را فراهم می‌کند. طی روزهای اخیر شیوه‌نامه تامین و توزیع بنزین ویژه (سوپر) از سوی وزارت نفت به بورس انرژی ایران ابلاغ شد که مجوز واردات و توزیع این فرآورده توسط شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی ایران برای اشخاص حقوقی واجد شرایطی که درخواست خود را در درگاه ملی مجوزها ثبت کنند، صادر می‌شود که سابقه کاری حداقل سه سال مرتبط با یکی از فعالیت‌های صادرات، واردات، تولید یا توزیع فرآورده‌های نفتی از جمله شرایط لازم جهت درخواست مجوز واردات و از اصلی‌ترین الزامات آن است.

بر اساس این شیوه نامه، قیمت‌گذاری رقابتی برای عرضه بنزین ویژه به مصرف‌کنندگان نهایی توسط دارنده مجوز توزیع مجاز است و وزارت نفت و شرکت‌های تابعه ذریبط مجاز به دخالت در امر قیمت‌گذاری نیستند و بورس انرژی ایران نیز اعلام کرده که از زیرساخت‌های مناسب در رینگ بین‌الملل بازار فیزیکی بورس انرژی برای برگزاری عرضه بنزین ویژه (سوپر) برخوردار است.

در این رابطه و بر اساس پیگیری‌ها از بورس انرژی یکی از ویژگی‌هایی که بازارهای متشکل برای اقتصاد فراهم می‌کنند؛ امکان ایجاد دسترسی برای عرضه کنندگان و مشتریان بدون



بی توجهی به تامین زمین در پروژه‌های نهضت ملی مسکن مشکل سازشد

صفحه ۲

توسعه زراعت چوب از خروج یک میلیارد دلار ارز جلوگیری می‌کند

صفحه ۳

چه تعداد خودروی خارجی امسال وارد کشور شد؟

صفحه ۵

توقف ثبت نام نهضت ملی؛ اراده دولت برای حل بحران مسکن کجاست؟

صفحه ۷

آنچه باید از نحوه مصرف

تخم مرغ بدانیم

صفحه ۱۰

آخرین تصمیم دولت درباره بنزین سوپر اعلام شد



مهلت اعتراض خانوارهای حذف شده یارانه آغاز شد

وی یادآور شد: ما طبق قانون بودجه با دو موضوع مواجه هستیم که حذف دهک‌های بالا و پرداخت کالابریک حذف دهک‌های بالا منابع کالابریک ایجاد می‌شود. رئیس سازمان هدفمندسازی یارانه‌ها گفت: در سازمان هدفمندی بانک اطلاعات خانوارها با همکاری وزارت رفاه ایجاد شده و اکنون با همراهی ثبت احوال این اطلاعات اصلاح شده و از طریق پایگاه ثبت احوال ارزیابی برای دهک‌بندی‌ها مشخص شده‌است.

نوروزی با اشاره به امکان اعتراض یارانه بگیران گفت: شاخص‌های ارزیابی برای وسیع خانوار براساس سرپرست خانوار است و هر تغییر در اطلاعات اقتصادی خانوار باید در درگاه خدمات الکترونیک سازمان ثبت احوال کشور www.ncf.ir ثبت شود. ضمن اینکه مهلت اعتراض برای خانوارهایی که قرار است حذف شوند تعریف شده و افراد می‌توانند از طریق درگاه هدفمندی یارانه و سامانه حمایت، اطلاعات خود را ثبت کنند.

تسنیم: حسن نوروزی گفت: بر اساس قانون بودجه سال ۱۴۰۴ تا پایان امسال با همکاری وزارت رفاه سه دهک بالایی جامعه که در مجموع ۱۸ میلیون نفر می‌شوند از مجموعه یارانه‌بگیران حذف خواهند شد.

رئیس سازمان هدفمندسازی یارانه‌ها خاطرنشان کرد: در تمام دنیا گفته می‌شود که یارانه نقدی برای تحقق عدالت و رشد اقتصادی و رفاه بیشتر است و باید بررسی شود که نظام فعلی یارانه‌ها در کشور ما چه میزان توانسته به عدالت اجتماعی و ارتقای دهک‌های ضعیف کمک کند.

نوروزی با اشاره به محل تامین منابع کالابریک الکترونیک گفت: طرح کالابریک الکترونیک در قانون بودجه سال ۱۴۰۱ برای اقشار کم درآمد پیش بینی شد و از اسفند سال گذشته تاکنون سه مرحله کالابریک با اعتبار ۷۵ همت به یارانه بگیران پرداخت شده است و طبق قانون بودجه سال جاری منابع مورد نیاز کالابریک باید از محل حذف دهک‌های بالا تامین شود.



پایان ثروت سوزی در غرب کشور

عبوری گفت:پالایشگاه NGL۳۱۰۰ قلب تپنده پروژه‌های انرژی در غرب کشور فردا با فرمان رئیس جمهور به بهره برداری می‌رسد.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ محبوبه کباری- مهدی عبوری، مدیر عامل گروه سرمایه‌گذاری اظهار داشت: پالایشگاه NGL۳۱۰۰ قلب تپنده پروژه‌های انرژی در غرب کشور فردا با فرمان رئیس جمهور به بهره برداری می‌رسد. وی گفت: شرکت پتروپالایش دهلران با سرمایه‌گذاری شرکت سرمایه‌گذاری اهداف به نمایندگی از صندوق‌های بازنشستگی با اتکا به دانش فنی و همت والای متخصصان توانمند کشورمان احداث و راه‌اندازی پالایشگاه گازیNGL۳۱۰۰ را با هدف خاموش‌سازی مشعل‌های میادین چشمه‌خوش، پایدار غرب، دهلران، دانان و سروک آذر بر عهده داشت و این ماموریت را به اجرا رساند. عبوری با اشاره به دستاوردهای عینی راه اندازی NGL۳۱۰۰، ادامه داد: مجتمع NGL۳۱۰۰ با ظرفیت فرآورش روزانه ۲۴۰ میلیون فوت مکعب، گازهای مشعل را که می‌سوختند، به میعانات گازی، گاز سبک و گوگرد تبدیل می‌کند.

وی ادامه داد: در این فرایند گاز غنی همراه نفت، پس از انجام مراحل فشارافزایی، شیرین‌سازی، نم‌زدایی و استخراج NGL، محصولات ارزشمندی از جمله محصول اصلی (C۲+) شامل اتان و ال بی جی) به میزان ۴۰ هزار بشکه در روز را به عنوان خوراک پتروشیمی دهلران تولید می‌کند. همچنین با راه اندازی NGL۳۱۰۰ کاندنسیت(میعانات گازی) به میزان ۸۵۰ بشکه در روز، گوگرد گرانبوه به میزان ۳۴۵ تن در روز و گاز متان به میزان ۱۵۳ میلیون استاندارد فوت تولید می‌شود.

وی ادامه داد:از دیگر دستاوردهای راهبردی این پروژه؛ محرومیت‌زدایی و اشتغال‌زایی پایدار با ایجاد فرصت‌های شغلی، کاهش چشمگیر آلاینده‌های زیست‌محیطی و بهبود کیفیت هوا و حفظ ثروت بسیار ارزشمند یعنی محیط زیست منطقه و ایجاد ارزش افزوده بالا با تکمیل زنجیره ارزش محصولات هیدروکربنی محسوب می‌شوند.

عبوری گفت: می‌توان گفت جلوگیری از هدررفت سرمایه ملی از طریق جمع‌آوری و بهره‌برداری اقتصادی از گازهای مشعل مهمترین ماموریت اهداف از سرمایه گذاری در این پروژه بوده است.

او بیان کرد:در واقع پیش از بهره برداری از این پروژه، منابع و ثروت ملی کشور می‌سوخت و به هدر می‌رفت، اما با وارد شدن NGL۳۱۰۰ به مدار، این ثروت صرف اشتغال‌زایی و توسعه و آبادانی کشور خواهد شد.

مدیرعامل گروه سرمایه گذاری اهداف افزود: خوراک این واحد از میادین غرب کشور تأمین می‌شود و محصول خروجی NGL۳۱۰۰ به نیروگاه‌های صبا و مجتمع پتروشیمی دهلران ارسال می‌شود.

به گفته عبوری مجموع سرمایه‌گذاری انجام‌شده در احداث پالایشگاه، نیروگاه تأمین برق صبا دهلران، ایستگاه‌های تقویت فشار گاز چشمه‌خوش و دهلران و بیش از ۳۵۰ کیلومتر خطوط لوله خوراک و محصول بالغ بر ۱.۶ میلیارد دلار است.

وی تأکید کرد:این پروژه، نماد خودباوری ملی، استفاده حداکثری از توان داخلی و گامی بزرگ در مسیر توسعه پایدار، اقتصاد مقاومتی و حفاظت از محیط‌زیست کشور است، اما این پایان کار نیست؛ پروژه توسعه فاز دوم میدان نفتی آذر و توسعه میدان چنگوله از دیگر برنامه‌های گروه سرمایه گذاری اهداف در استان ایلام و برای مردم غرب کشور است.

مصوبه الگوی کشت بدون همکاری سایر دستگاه‌ها اجرا نخواهد شد

رئیس اتاق اصناف کشاورزی گفت: اجرای مصوبه الگوی کشت نیازمند همکاری سایر دستگاه‌هاست، در غیراین صورت شعاری بیش نخواهد بود.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ آزاده محبی - پیمان عالمی رئیس اتاق اصناف کشاورزی گفت: اجرای مصوبه الگوی کشت فراوزارخانه‌ای است و نمی‌توان انتظار داشت سیاست و برنامه‌های وزارت جهاد پیاده سازی شود چراکه به عنوان متولی بخش کشاورزی و سیاست گذار با هماهنگی و تعامل اتاق اصناف سیاست و برنامه‌ای می‌گذارد، اما اجرای این سیاست‌ها نیازمند هماهنگی سایر دستگاه‌های ذی ربط است.

به گفته وی، در اجرای مصوبه الگوی کشت تأمین سوخت در اختیار وزارت جهاد و اتاق اصناف نیست و در اختیار وزارت نفت است، همچنین تأمین آب‌های سطحی و چاه‌های کشاورزی در اختیار شرکت آب منطقه‌ای است و از طرف دیگر تأمین برق در اختیار وزارت نیروست که متاسفانه با شرایط فعلی هیچ گونه همکاری با ما نمی‌کنند.

عالمی ادامه داد: سیاست و برنامه‌های پرداخت تسهیلات با بانک مرکزی و عامل است که هیچ گونه تبعیضی از سیاست وزارتخانه ندارند. رئیس اتاق اصناف کشاورزی گفت: موضوع بهای فروش محصول به دولت، سازمان برنامه و بودجه و دولت همراهی نمی‌کند که براین اساس شاهدیم که مجموعه وزارتخانه و ارگان‌هایی که باید برای اجرای مصوبه الگوی کشت همکاری کنند، این همراهی وجود ندارد که در این شرایط صحبت از الگوی کشت تنها شعار و روی کاغذ خواهد بود.

یک مدرس اقتصاد با توجه به تبعات جنگ ۱۲ روزه گفت: مشکلات اساسی بنگاه‌ها و فضای کسب‌وکار ایران به سال‌ها قبل بازمی‌گردد و بدون اصلاحات نهادی عمیق، نمی‌توان انتظار بهبود پایدار را داشت.

به گزارش خبرگزاری مهر، محمد آقاسی، جامعه شناس و پژوهشگر حوزه افکار عمومی در نشست در وزارت کار گزارشی از نظرسنجی «وضعیت کسب و کارهای اقتصادی در جریان جنگ ۱۲ روزه» ارائه کرد.

وی مهم‌ترین مسئله صاحبان کسب و کارها را در جریان جنگ ۱۲ روزه را قطعی اینترنت با بیش از ۵۷ درصد عنوان کرد.

وی افزود: بر اساس این نظرسنجی صاحبان بنگاه‌ها ۶۲ درصد کاهش فروش، ۲.۶ درصد افزایش فروش و ۲۵ درصد هم‌بدون تغییر درباره شرایط خود در این مقطع زمانی عنوان کردند.

این پژوهشگر در ادامه تأکید کرد: از نتایج مهم دیگر این نظرسنجی اظهار بیش از ۵۰ درصدی صاحبان کسب و کارها بر ادامه تولید بر اساس توان فعلی در صورت ادامه جنگ است.

آقاسی مهم‌ترین درخواست‌های صاحبان کسب و کارها از دولت را حمایت مالی و تسهیلات کم بهره (۲۸.۲ درصد)، کنترل تورم و ثبات اقتصادی (۲۰.۴ درصد) و رفع مشکلات بیمه‌ای و مالیاتی (۶.۱ درصد) عنوان کرد.

حسن طایبی، استاد دانشگاه و صاحب نظر حوزه بازار کار در این نشست با تأکید بر اینکه آثار جنگ اخیر کمتر از حد انتظار بوده است، گفت: مشکلات اساسی بنگاه‌ها و فضای کسب‌وکار ایران به سال‌ها قبل بازمی‌گردد و بدون اصلاحات نهادی عمیق، نمی‌توان انتظار بهبود پایدار را داشت. وی با اشاره به اینکه اگر ۳ تا ۴ ماه پیش نظرسنجی از کارفرمایان و اتحادیه‌های تجاری درباره پیامدهای جنگ انجام می‌شد،نتایج ارزشمندی برای مقایسه به‌دست می‌آمد، اظهار کرد: خوشبختانه جنگ ۱۲ روزه، آثار منفی شدید و ماندگار بر کسب‌وکارها نگذاشت. با این حال، وضعیت فعلی به هیچ‌وجه مطلوب نیست و بخش عمده مشکلات، پیش از جنگ وجود داشته است.

طایبی با تأکید بر اینکه بسیاری از مشکلات بنگاه‌ها ریشه در کمبود تخصص، دانش تولید، ضعف سازمان‌دهی صنعتی و ناتوانی در رقابت بین‌المللی دارد، ادامه داد: شاخص پیچیدگی تولید کالا و خدمات در کشور رشد قابل‌توجهی نداشته و سیاست‌های پولی و مالی طی یک دهه گذشته،

هماهنگی و کارآمدی لازم را نداشته‌اند.

وی یکی از چالش‌های مهم را محدودتر شدن ارتباط ایران با بازارهای جهانی دانست و گفت: بسته‌تر شدن دامنه ارتباطات، بر بازار عوامل و محصولات اثر منفی گذاشته است. در این شرایط، آشنایی کارشناسان اقتصادی با شیوه‌های نوین بازاریابی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند، اما هنوز از روش‌های سنتی استفاده می‌شود.

طایبی با بیان اینکه انتظارات منفی کارفرمایان از پیامدهای جنگ، گاهی بیشتر از خسارات واقعی است، تأکید کرد: زمینه‌ها و بسترهای نهادی ناکارآمد، پیش از جنگ نیز وجود داشته و بدون تغییر اساسی در نهادهای اقتصادی، اجتماعی و سیاسی، امکان اصلاح رفتارها و انتظارات وجود ندارد.

توسعه اقتصادی تولید محور ایران در ۲۰۰ سال گذشته همواره هدف تخریب بوده است

حمیدرضا سیفی، رئیس کانون انجمن‌های صنفی کارفرمایی ایران در ادامه این نشست با مرور رویدادهای تاریخی از عصر امیرکبیر تا امروز، تأکید کرد که مانع تراشی‌های خارجی و خطاهای داخلی باعث شده مسیر توسعه اقتصادی کشور بارها متوقف شود.

او همچنین پیشنهاد کرد که‌سنجش آثار جنگ بر اقتصاد باید تفکیک‌شده بر اساس بخش‌های صنعت، کشاورزی و خدمات انجام شود تا سیاست‌گذاری دچار خطا نشود.

به گفته رئیس کانون انجمن‌های صنفی کارفرمایی، اقتصاد ایران از ۳ بخش خدمات، صنعت و کشاورزی تشکیل شده و آثار جنگ بر هر یک متفاوت است.

سیفی با تأکید بر اینکه سطح بلوغ اقتصادی و سازمانی ایران با کشورهای توسعه‌یافته متفاوت است، گفت: ما همیشه نسخه‌های خارجی را بدون بومی‌سازی مناسب اجرا کرده‌ایم و به همین دلیل خروجی مطلوب نگرفتیم؛ باید با شیب مناسب و بر اساس ظرفیت داخلی حرکت کنیم.

ضرورت سناریوسازی و تفکیک دقیق بنگاه‌ها برای ارزیابی آثار جنگ بر اقتصاد

فاطمه عزیزخانی»، مدیر گروه مطالعات بازار کار مرکز پژوهش‌های مجلس، در نشست بررسی آثار جنگ بر کسب و کارها در ایران، بر اهمیت طراحی سناریوهای مختلف، تفکیک بنگاه‌ها بر اساس اندازه و ماهیت فعالیت و استفاده از داده‌های واقعی بازار برای ارائه تحلیل‌های دقیق‌تر به سیاست‌گذاران تأکید کرد.

پیشرفت تأمین زمین برای اجرای پروژه‌های سکونت‌گاهی یکی از الزامات اصلی دولت در تحقق عدالت مسکن در کشور است، اما عملکرد این وزارت راه و شهرسازی در تأمین زمین قابل دفاع نیست و همین موضوع یکی از دلایل اصلی طرح استیضاح وزیر راه در مجلس بوده است.

جعفر قادری، نایب‌رئیس دوم کمیسیون اقتصادی، با تأکید بر ضرورت اجرای دقیق برنامه هفتم ، به‌ویژه در حوزه تأمین مسکن، اظهار داشت: «سازوکار نظارتی لازم برای پیگیری تحقق برنامه‌های سکونت‌گاهی، در قالب شورای راهبری پیش‌بینی شده است و این شورا موظف است به‌صورت منظم، روند اجرای برنامه را رصد کند».

جلوگیری از تجربیات تلخ گذشته در حوزه ساخت‌وساز

قادری درباره پیش‌بینی ضمانت اجرای مصوبات مربوط به حوزه سکونت‌گاهی در برنامه هفتم گفت: «در متن برنامه، سازوکاری با عنوان شورای راهبری پیش‌بینی شده است که جلسات آن به‌صورت منظم تشکیل می‌شود. این شورا وظیفه دارد مشخص کند

عزیزخانی با بیان اینکه این نخستین تجربه ارزیابی آثار جنگ بر کسب و کارها در کشور است و معیار مشابهی برای مقایسه وجود ندارد، گفت: این کار یک شروع خوب است. با توجه به احتمال وقوع سناریوهای جنگی مختلف، نتایج این گزارش می‌تواند مبنای ارزیابی‌های بعدی قرار گیرد.

وی پیشنهاد کرد که ارزیابی‌ها باید بر اساس چند سناریو طراحی شود؛ از جمله جنگ شدید، جنگ محدود مشابه

درگیری ۱۲ روزه اخیر، شرایط آشتی و حالت بی‌ثباتی و

نگرانی.

به گفته او، هر یک از این سناریوها می‌تواند پیامدهای

متفاوتی برای بخش‌های اقتصادی و بازار کار داشته باشد و

باید در سیاست‌گذاری لحاظ شود.

وی به داده‌های رشد اقتصادی خردآمده امسال نسبت به

همین ماه در سال پیش اشاره کرد و گفت: رشد اقتصادی

با نفت حدود یک درصد مثبت و بدون نفت ۱.۲ درصد

منفی بوده است. بخش کشاورزی ۳.۵ درصد و صنعت ۲.۶

درصد رشد منفی داشته، در حالی که خدمات ۳ درصد رشد

مثبت ثبت کرده است. این ترکیب باید در انتخاب نمونه‌ها و

تحلیل آثار جنگ لحاظ شود، زیرا عدم توازن در نمونه‌گیری

می‌تواند نتایج را مخدوش کند».

عزیزخانی با اشاره به شاخص‌های تولید و فروش صنایع

که کدام بخش از برنامه پیش رفته و کدام بخش هنوز اجرا نشده است. هدف این سازوکار، جلوگیری از تکرار تجربه‌های ناموفق برنامه‌های گذشته و رصد منظم تحقق اهداف است».

وی در پاسخ به این پرسش که آیا بهتر نیست مصوبات شورای عالی شهرسازی مشروط به تأیید مجلس یا دیوان محاسبات شود، اظهار کرد: «شورای عالی شهرسازی نهادی تخصصی است و ارتباطی با دیوان محاسبات ندارد. چنانچه مصوباتی مغایر با قانون داشته باشد، طبیعی است که هیئت تطبیق قوانین می‌تواند ورود کند و آن را بررسی کند. بنابراین ضرورتی برای تأیید مصوبات این شورا توسط نهادهای دیگر وجود ندارد».

عملکرد دستگاه‌ها در تأمین زمین قابل دفاع نیست

وی با اشاره به چالش‌های موجود در تأمین زمین برای پروژه‌های سکونت‌گاهی تصریح کرد: «این ایراد متوجه وزارت راه و شهرسازی است. عملکرد این وزارتخانه در زمینه تأمین زمین قابل دفاع نیست و همین موضوع یکی از دلایل مطرح‌شدن استیضاح وزیر راه در مجلس

مشکلات بنگاه‌های اقتصادی ریشه‌ای وپیشینی است



بورسی گفت: برخی صنایع مانند غذایی و دارویی رشد تولید داشته‌اند، اما در فروش دچار افت شده‌اند، در حالی که صنایعی مانند سیمان و چوب با کاهش تولید روبه‌رو شده‌اند.

این داده‌ها می‌تواند به غنای تحلیل‌ها کمک کند.

وی یادآور شد: در کنار آثار جنگ، شوک خروج اتباع

خارجی غیرمجاز، قطعی آب، برق و گاز نیز بر اقتصاد و

بنگاه‌ها اثرگذار بوده و این ۳ عامل باید در تحلیل‌ها تفکیک

و سهم هر یک مشخص شود.

به گفته عزیزخانی، اختلال در زنجیره ارزش و محدودیت

دسترسی به مواد اولیه از عوامل مهم آسیب به بنگاه‌هاست

که باید در پرسش‌نامه‌ها و تحلیل‌ها منعکس شود.

وی تأکید کرد: در شرایط جنگی باید اولویت‌های

تولیدی مشخص شود؛ صنایع غذایی، دارویی و زیرساختی

باید در صدر قرار گیرند و حتی برخی صنایع کوچک

می‌توانند به سمت تولیدات دفاعی، سایبری و دانش‌بنیان

هدایت شوند.

عزیزخانی در پایان گفت: این گزارش ارزشمند است

و می‌تواند با تکمیل داده‌ها، تفکیک دقیق‌تر و لحاظ

سناریوهای محتمل، در دوره‌های بعدی به ابزاری قدرتمند

برای سیاست‌گذاری و تاب‌آوری اقتصادی کشور تبدیل

شود.

بی توجهی به تامین زمین در پروژه‌های نهضت ملی مسکن سازشد

شورای اسلامی است».

مشارکت بخش خصوصی در احداث شهرک‌های مسکونی

قادری ادامه داد: «در کانون تأمین مالی تولید و زیرساخت‌ها، امکانی فراهم شده است تا بخشی از بار مالی از دوش دولت برداشته شود و بخش خصوصی بتواند وارد میدان شود. شرکت‌ها و واحدهای تولیدی می‌توانند در نزدیکی محل فعالیت خود، زمین دریافت کنند و برای کارکنان واحدهای مسکونی احداث کنند. این اقدام می‌تواند بخشی از مشکلات تأمین مسکن را برطرف کند».

این عضو مجلس خاطر‌نشان کرد: «کمیسیون عمران باید در راستای وظایف نظارتی خود به این مسئله ورود کرده و با دقت بررسی کند که مشکل تأمین زمین دقیقاً در کجاست و کدام نهاد در این مسیر تعلل داشته است»

براساس این گزارش حال با توجه به وجود مشکلات در این حوزه باید هرچه اقدامات برنامه ریزی‌های لازم در جهت تکمیل پروژه‌ها در دستور کار قرار گیرد تا متقاضیان از چشم انتظاری خارج شوند.

ثبت نشانی در سامانه املاک و اسکان پیش شرط اعطای انواع تسهیلات و افتتاح حساب



حاضر بخش زیادی از مشکلات در این حوزه ناشی از ورود دلالان و سوداگران است که با اجرای این سامانه و اتصال آن بخش زیادی از آنها حذف و در نتیجه بازار به سمت رونق هدایت می‌شود.

حالا باید منتظر ماند و دید از ۳۱ مردادماه چگونه ارائه خدمات متعدد بانکی از جمله افتتاح حساب و اعطای تسهیلات منوط به ثبت اطلاعات در سامانه املاک و اسکان می‌شود و آیا بانک‌ها این بخشنامه بانک مرکزی را به درستی اجرایی خواهند کرد؟

بر این اساس بانک‌ها مکلفند پیش از ارائه خدماتی نظیر افتتاح حساب، صدور دسته چک، اعطای انواع تسهیلات و قبول تعهدات، اعطای ابزار پرداخت و ابزار پذیرش، نسبت به بررسی تطابق شناسه (کد) پستی اظهار شده توسط مشتری با شناسه (کد) پستی ثبت شده در سامانه املاک و اسکان اقدام کنند.

همچنین با توجه به فراهم شدن وب‌سرویس اعلام اقامتگاه اصلی اشخاص در سامانه املاک و اسکان بانک‌ها باید اقدامات لازم جهت انجام این استعلام برای خدمات یاد شده، حداکثر تا پایان مردادماه سال ۱۴۰۴ عملیاتی کنند و این الزام حداقل در دو نوبت با شیوه‌های مناسب مورد انتخاب بانک‌ها به آگاهی مشتریان و مراجعان رسانده شود.

گفتنی است، بسیاری از کارشناسان معتقدند با اتصال دستگاه‌های مختلف به سامانه املاک و اسکان شناسایی خانه‌های سرعت می‌گیرد و می‌تواند به بازار مسکن کمک کند در همین راستا هم غضنفری کارشناس سیاست گذاری مسکن در گفت‌وگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان گفته بود: شناسایی خانه‌های خالی تنها از طریق سامانه املاک و اسکان امکان پذیر است که برای اجرایی شدن این

ماه ۱۴۰۳ منوط به تطابق کدپستی و کد ملی مشتریان شبکه بانکی با اطلاعات مندرج در سامانه ملی املاک و اسکان شده است.

این موضوع در راستای اجرای تکلیف قانونی مندرج در تبصره ۸ الحاقی ماده ۱۶۹ مکرر قانون مالیات‌های مستقیم مبنی بر منوط‌سازی ارائه خدمات بانکی به احراز نشانی محل اقامت اشخاص و الزام خوداظهاری املاک تحت تملک

و تحت اقامت اشخاص حقیقی در سامانه ملی املاک و اسکان کشور انجام می‌شود.

اما باید گفت در قانون به طراحت به دیگر خدمات بانکی هم اشاره شده است که باید منوط به ثبت اطلاعات در سامانه املاک و اسکان باشد حالا بر این احساس هر چند دیر هنگام بانک مرکزی اعلام کرده است دستگاه‌های اجرایی مکلفند خدمات خود از قبیل افتتاح حساب بانکی و صدور دسته چک و نظایر آن را صرفاً با اخذ کد ملی و بر اساس کدپستی با شرح نشانی یکنای درج شده مربوط به اقامتگاه اصلی آنان در سامانه املاک و اسکان کشور ارائه کنند و

بانک‌ها مکلفند نسبت به اطلاع رسانی موضوع این بند به مشتریان و مراجعان خود و تشویق آنها به ثبت اطلاعات مزبور (در سامانه املاک و اسکان) اقدام نمایند».

بانک‌ها باید حداکثر تا پایان مردادماه سال ۱۴۰۴ نسبت به عملیاتی شدن استعلام اقامتگاه اصلی اشخاص از سامانه املاک و اسکان برای ارائه خدماتی از جمله افتتاح حساب و اعطای انواع تسهیلات، اقدام کنند.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ کیمیا قلی‌پور - بر اساس قانون مالیات‌های مستقیم افراد موظف هستند که محل سکونت خود را در سامانه ملی املاک و اسکان کشور ثبت کنند و بر اساس ماده ۱۶۹ مکرر همین قانون، چنانچه افراد محل سکونت خود را در این سامانه اظهار نکنند باید مشمول محرومیت‌هایی از جمله دریافت خدمات بانکی شوند.

سامانه املاک و مستغلات که چهار سالی از راه اندازی آن می‌گذرد و در این بین برخی دستگاه‌ها اتصالات خود را با این سامانه تکمیل و برخی هم در حال تکمیل کردن هستند از جمله دستگاه‌هایی که در حال تکمیل اتصالات و تکمیل فرآیندهای این مسیر است بانک مرکزی را می‌توان نام برد.

بانک مرکزی در گام اول خود صدور دسته چک را منوط به ثبت اطلاعات در سامانه املاک و اسکان دانست به طوری که اعلام کرد صدور دسته چک در سامانه صیاد از تاریخ ۳۰ دی



بسیاری از کارشناسان صنعت دامپرووری اذعان می‌کنند که با توجه به شرایط خشکسالی و کمبود نهاده‌های دامی، کشتار دام‌های مولد بی‌سرو صدا درحال انجام است که استمرار این روند اثر سوء در بازار گوشت خواهد داشت. باشگاه خبرنگاران جوان؛ آزاده محبی – با توجه به شرایط خشکسالی و کمبود علوفه در مرتع و عدم برنامه ریزی مناسب برای واردات نهاده‌های دامی، دامداران با مشکلاتی در تامین نهاده‌های دامی روبرو شدند که به رغم هشدارهای مکرر اتحادیه واردکنندگان نهاده‌های دامی، دامداران و مرغداران این معضل مرتفع نشد که استمرار این روند منجر به مولدکشی دام‌های مولد شده است که اگر هرچه سریع تر تمهیداتی برای این امر اتخاذ نشود، بازار دام و گوشت قرمز با چالش جدی در نیمه دوم سال روبرو خواهد شد. علیرضا ربیعی پور رئیس سازمان دامپزشکی گفت: سازمان دامپزشکی مسئول آن است که دامی که وارد قسمت نگهداری و کشتار می‌شود،قبل، حین و پس از ذبح معاینه‌کند. رفیعی پور افزود: سازمان دامپزشکی تکالیفی دارد که

معاون حمل‌ونقل مسافری سازمان راهداری گفت: با توجه به موج بازگشت زائران تمامی اتوبوس‌ها در پایانه‌های مرزی مستقر شده و مسافران نگران بازگشت نباشند

باشگاه خبرنگاران جوان؛ محبوبه کباری– مهدی قلی زاد معاون حمل‌ونقل مسافری سازمان راهداری در برنامه روی خط خبر اظهار داشت:طبق آخرین آمارهای اعلام شده سه میلیون و ۵۰۰ هزار نفر از مرزهای کشور خارج شده و تا به امروز حدود ۲میلیون و ۸۰۰ هزار نفر به کشور بازگشته‌اند و تقریبا ۸۰۰ هزار نفر در خارج از مرزها هستند.

وی ادامه داد: تا پایان روز گذشته، تعداد قابل توجهی از زائرین به کشور وارد شدند. بین ۲۵ تا ۳۰ درصد از این افراد از حمل و نقل عمومی استفاده کردند. در همین بازه زمانی، طرح اربعین ۷۸۰ هزار نفر از زائرین را به وسیله حمل و نقل عمومی از سراسر کشور به مرزهای شش‌گانه منتقل کرد. در این ایام، ۴۶۱ هزار نفر از این مرزها مجدداً به داخل کشور برگشتند.

وی ادامه داد: تا پایان روز گذشته، ۲۴۷ هزار نفر در کشور عراق حضور داشتند که عدد قابل توجهی به موج زائرینی است که وارد کشور می‌شوند.

او بیان کرد: امروز روز اربعین است و تقریباً بیشتر زائرین تلاش می‌کنند برنامه‌ریزی کنند تا امروز از عراق خارج شوند. از نیمه شب تا کنون، ۷۰۰ سرویس از پایانه مهران به داخل کشور اعزام شده است. ۶۵ درصد از زائرین از مرز مهران خارج می‌شوند و این عدد در بازگشت بیشتر هم می‌شود.

توسعه زراعت چوب از خروج یک میلیارد دلار ارز جلوگیری می‌کند



بنابر گفته کارشناسان، با اجرای طرح تنفس جنگل‌ها و ممنوعیت بهره برداری از جنگل‌ها، توسعه زراعت چوب در دستور کار قرار گرفت که با استمرار این طرح امکان تامین چوب مورد نیاز کشور وجود دارد.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ آزاده محبی- طرح تنفس جنگل‌های شمال کشور به عنوان یکی از بزرگ‌ترین طرح‌های حفاظتی از سال۹۶ اجرا شد که براساس آن به هیچ‌عنوان اجازه بهره‌برداری وقطع درختان جنگلی داده‌نشد و کماکان این طرح تا پهبود وضعیت جنگل‌ها ادامه دارد، از این رو برای تامین چوب مورد نیاز کارخانجات طرح زراعت چوب مطرح شده است که در ابتدا بدلیل عدم صرفه اقتصادی استقبالی از آن نشد، اما اکنون این طرح مورد استقبال بخش خصوصی است.

بنابر آمار ظرفیت اسمی سالانه صنایع چوب کشور ۱۰ تا ۱۱ میلیون متر مکعب است که با طرح توقف بهره برداری از جنگل‌ها، زراعت چوب در دستور کار قرار گرفته است که با توسعه این طرح در قالب کاشت یک میلیارد درخت امکان تامین ۴۰ تا ۵۰ درصد نیاز چوبی کشور وجود دارد.

در حال حاضر ۵ تا ۵.۵ میلیون متر مکعب چوب با احتساب زراعت چوب و چوب آلات باغی در داخل تولید و مابقی از طریق واردات تامین می‌شود که با توجه به راه اندازی کارخانجات جدید و ایلائی برخی کارخانه‌ها و افزایش نیاز چوبی کشور، توسعه زراعت چوب در راستای کاهش وابستگی به خارج در دستور کار قرار گرفته است.

بسیاری از کارشناسان براین باورند سالانه ۵۰۰ تا ۶۰۰ هزارمتر مکعب چوب خام وارد کشور می‌شود که با استمرار طرح کاشت یک میلیارد درخت و توسعه طرح زراعت چوب، امکان تامین چوب از این محل و بی‌نیازی از واردات وجود

بحران کشتار دام‌های مولد نتیجه کمبود نهاده دامی

جواد آزاد نایب رئیس کمیسیون کشاورزی اتاق تعاون گفت: با توجه به مشکلات تامین نهاده‌های دامی، مولدکشی در دام سبک ادامه دارد. ناگفته نماند که بنابر اذعان مسئولان ثبت سفارش ذرت باز شده که تازمان واردات زمان برخورد می‌بود.

وی با بیان اینکه دامداران کماکان برای تامین نهاده دچار چالش هستند، افزود: ۶۰ تا ۷۰ درصد کشتار دام در کشتارگاه صنعتی انجام می‌شود که براین اساس نظارت صرفا براین تعداد انجام می‌شود، لذا نظارت ۱۰۰ درصدی بر کشتار دام سبک نیست.

آزاد ادامه داد: در حال حاضر سوء مدیریت همراه با خشکسالی است که در نهایت نبود علوفه و نهاده موجب شده تا دامدار به سمت مولد کشی برود،به رغم مکاتبات مکرر مبنی بر شرایط خشکسالی و ضرورت تامین نهاده دامی، اما توجه کافی نشد.

نایب رئیس کمیسیون کشاورزی اتاق تعاون با اشاره به تاثیر مولدکشی بر بازار گوشت بیان کرد: در شرایط کنونی با ازدیاد تقاضا برای کشتار شاهد روند نزولی قیمت هستیم که طی ماه‌های آتی با افزایش مصرف شاهد نوسانات قیمت خواهیم بود. براین اساس در سال سرمایه گذاری برای تولید برخلاف آن عمل کردیم.

کشتار دام‌های مولد بی‌سرو صدا در حال انجام است

مجتبی عالی مدیرعامل اتحادیه دامداران گفت: درحال حاضر نهاده دامی به میزان مورد نیاز در بازار موجود نیست و این امر سبب شده تا قیمت انواع نهاده‌های دامی روند افزایشی داشته باشد.

به گفته وی، کاربلد نبودن مدیران وزارت جهاد کشاورزی دلیل این معضل در بازار نهاده دامی و در ادامه در بازار فرآورده‌های گوشتی است.

عالی ادامه داد: ناکارآمدی مسئولان متولی بازار کالاهای اساسی از جمله نهاده‌های دامی، باعث شده تا امروز دامدار در تامین نهاده با مشکل مواجه باشد و گندم را جایگزین جو

جواد آزاد نایب رئیس کمیسیون کشاورزی اتاق تعاون گفت: با توجه به مشکلات تامین نهاده‌های دامی، مولدکشی در دام سبک ادامه دارد. ناگفته نماند که بنابر اذعان مسئولان ثبت سفارش ذرت باز شده که تازمان واردات زمان برخورد می‌بود.

کند که تبعات این مسئله هم در ماه‌های آتی در بازارهای فرآورده‌های دامی، نمود پیدا خواهد کرد. مدیرعامل اتحادیه دامداران نسبت به کشتار دام‌های مولد هشدار داد و گفت: با توجه به کمبود و گرانی نهاده‌های دامی، دام‌های مولد بی‌سرو صدا کشتار می‌شود که استمرار این روند طی ۲ تا ۳ ماه آینده فاجعه است.

وی از کاهش قیمت دام زنده خبر داد و گفت: با توجه به افزایش صف کشتار و کاهش قدرت خرید اقتصادی خانوار، قیمت هرکیلو دام سبک به ۲۷۰ تا ۲۸۰ هزار تومان و دام سنگین به ۱۹۰ تا ۲۰۰ هزار تومان است.

اثر سوء کشتار دام‌های مولد بر بازار گوشت قرمز
افشین صدردادرس مدیرعامل اتحادیه دام سبک گفت: در خصوص تامین نهاده مشکلات پابرجاست و تغییر محسوسی حاصل نشده است و متأسفانه شرایط خوب نیست.

به گفته وی، در خصوص کشتار دام‌های مولد گزارش‌هایی را از سطح شهرستان داریم که امیدواریم مسئولان هرچه سریع تر با حل مشکلات و از بین رفتن بحران‌ها جلوی کشتار دام‌های مولد بگیرند.

صدردادرس با بیان اینکه کشتار دام‌های مولد در حال انجام است، افزود: در شرایط کنونی که کاهش قیمت دام زنده اتفاق می‌افتد و قیمت بره پرور غیر از میش پایین است و از طرفی بره‌های نر خریدار ندار، این امر بیانگر کشتار دام‌های مولد است و از طرفی آمار کشتارگاه مبنی بر وزن لاشه نشان می‌دهد که کشتار دام با وزن سبک در حال انجام است.

مدیرعامل اتحادیه دام سبک با اشاره به تاثیر کشتار دام مولد بر بازار گوشت گفت: در ماه‌های آتی کشتار دام وضعیت را برای بازار گوشت و دام بحرانی می‌کند. کشتار دام‌های مولد همانند سنوات قبل بی‌سرو صدا در حال انجام است که استمرار این روند می‌تواند منجر به بحران بازار دام و گوشت در ماه‌های آتی شود که انتظار می‌رود مسئولان تمهیداتی در این خصوص اتخاذ کنند.



وی توضیح داد: موضوع ایمنی نیز بسیار حائز اهمیت است. خودروها باید از نظر ایمنی مناسب باشند و رانندگان باید دارای صلاحیت و آموزش‌های لازم باشند. نظارت‌های قبل از سفر انجام می‌شود و همکاران ما در استان‌ها به کنترل‌های لازم پرداخته و بهترین وضعیت را برای سفرها فراهم می‌کنند.

او بیان کرد: خوشبختانه، نسبت به سال گذشته، در محورهای منتهی به مرزهای اربعین کاهش ۱۹ درصدی در تعداد تلفات حوادث رانندگی داشتیم و امیدواریم با همکاری و تلاش همه، سفرهای بازگشت نیز با ایمنی کامل انجام شود.

توسعه زراعت چوب از خروج یک میلیارد دلار ارز جلوگیری می‌کند

مجرى طرح کاشت یک مىليارد درخت ادامه داد: کاشت، مراقبت و نگهدارى برعهده صنايع و مردم است و اکنون درخواست متعددى براى افزايش سطوح داريم، اظهار نظر در خصوص بى‌نيازى از واردات بعداز گذشت ۴ سال با توسعه طرح زراعت چوب غيرمعتول است و از طرفى صنايع در حال توسعه هستند که با بى‌نيازى از واردات بعداز گذشت ۴ سال انتظار غيرمعتول است، اما در سال‌هاى آتى با توسعه زراعت چوب مى‌توان به اين نتيجه مهم رسيد.

۳۰درصد طرح کاشت یک ميليارد درخت به زراعت کربن اختصاص دارد

سيدهاشم موسوى نژاد رئيس مرکز جنگل‌هاى خارج از شمال با بيان اينکه توسعه پوشش گياهى در کاهش بيلان منفي آب اثر گذار است،گفت: هرهکتار جنگل از ۵۰۰ تا ۲۵۰۰ متر مکعب قابليت ذخيره سازى آب دارد و از طرفى اقليم را متعادل مى‌کند که براين اساس تغييرات دما را نخواهيم داشت.

وى با بيان اينکه توسعه پوشش گياهى اثرات تغيير اقليم را کاهش مى‌دهد، افزود: توسعه پوشش گياهى به جذب کربن منتشر شده در جو کمک مى‌کند و موثرترين برنامه در ترسيب کربن، زراعت چوب است و حذف کربن از اقليم اثرات تغيير اقليم را کاهش مى‌دهد.

موسوى نژاد گفت: در آينده با طرح زراعت چوب امکان تأمين نياز کشور وجود دارد، اما در شرايط فعلى طرح کاشت یک مىليارد، ۳۰ درصد به زراعت کربن اختصاص دارد که با تکرار و توسعه طرح مى‌توان اميدوار بود که بخشى از کسرى نياز کشور تأمين شود.

زراعت چوب جزء طرح‌هاى است که همسو با قانون تنفس جنگل‌هاى شمال مطرح و در آن زمان در دستور کار سازمان منابع طبيعى و آبخيردارى قرارگرفت، اين قانون از اواخر سال ۱۳۹۵ اجرا و سرانجام در سال ۱۳۹۸ با اتمام کاردادنها تماى شرکت‌هاى فعال بهره بردار، هرگونه بهره بردارى تجارى و صنعتى از چوب جنگل‌هاى کشور ممنوع شد که حال با توسعه طرح زراعت چوب بدنبال تأمين نياز چوبى کشور هستيم.

هفته نامه اقتصادی چشم انداز بازار / سال دهم/ شماره ۴۶۴ / دوشنبه ۳ شهریورماه ۱۴۰۴

خبر کوتاه

ارزیابی نظام ایمنی صنعت نفت

بر اساس الگوهای بین‌المللی

مدیرکل اج‌اس‌ئى وزارت نفت از آغاز ارزیابی وضعیت استقرار نظام مدیریت ایمنی فرایند در شرکت‌های عملیاتی صنعت نفت بر پایه رویکردهای بین‌المللی خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان – شهرام احمدی مدیرکل اج‌اس‌ئى وزارت نفت با تأکید بر اینکه استقرار نظام مدیریت ایمنی فرآیند یکی از راهبردهای کلیدی وزارت نفت در حوزه اج‌اس‌ئى است، اظهار کرد: الزام به استقرار این نظام در سال ۱۴۰۲ به همه شرکت‌های اصلی و فرعی تابع و شرکت‌های خصوصی و غیردولتی صنعت نفت ابلاغ شده و هم‌اکنون برنامه‌های متنوعی در این زمینه در شرکت‌های اصلی و تابع تدوین و در دست اجراست.

وی با بیان اینکه بر این اساس، فرایند ارزیابی سطح استقرار نظام ایمنی فرآیند و نیز ارزیابی طرح‌های برتر در سطح صنعت نفت در دستور کار اداره کل اج‌اس‌ئى وزارت نفت قرار دارد، افزود: فرمت اظهارنامه پیشنهاد طرح‌های برتر به شرکت‌های اصلی و تابع ارسال شده و پس از دریافت طرح‌های پیشنهادی، ارزیابی و انتخاب الگوهای برتر انجام می‌شود. این طرح‌های برگزیده در گردهمایی سراسری ایمنی فرآیند در صنعت نفت در آبان امسال برگزار می‌شود، معرفی و مورد تقدیر قرار می‌گیرند.

مدیرکل اج‌اس‌ئى وزارت نفت با اشاره به حوادث تلخ و ناگوار اخیر در برخی شرکت‌های پالایشی و پتروشیمی بیان کرد: مدیریت ایمنی فرآیند بیش از هر زمان دیگری برای صنایع با فرآیندهای پیچیده و پرخطر شیمیایی ضروری است. استقرار این نظام مدیریتی کمک شایانی به شرکت‌های عملیاتی و تولیدی در حوزه‌های بالادست، پالایش، انتقال و بارگیری و پتروشیمی برای مدیریت ریسک‌های فرایندى و عملیاتی می‌کند. احمدی با تأکید بر اینکه اتخاذ تدابیر لازم برای تحقق این مهم، بخشی اساسی و حیاتی از مسئولیت مدیران عامل و هیئت‌مدیره این شرکت‌ها در اطمینان از مدیریت مؤثر ریسک‌هاست، تصریح کرد: با برنامه‌ریزی مناسب و اتکا به دانش متخصصان برجسته در صنعت نفت کشور، استقرار کامل نظام مدیریت ایمنی فرایند محقق می‌شود.

وى در پایان ضمن دعوت از شرکت‌هاى فعال در صنعت نفت براى حضور شايسته و فعال در اين ارزيابى ابراز اميدوارى کرد که با اهتمام مديران ارشد شرکت‌ها، گام‌هاى عملى براى پيشبرد اهداف راهبردى صنعت نفت در حوزه اج‌اس‌ئى و ارتقاى سطح ایمنى برداشته شود.

اجتناب از تصمیمات هیجانی؛

سهامداران به کدام دارایی‌ها باید توجه کنند؟

کارشناس بازار سرمایه گفت: بازار سرمایه یک اکوسیستم متنوع است که می‌تواند به تأمین مالی شرکت‌ها و بنگاه‌های اقتصادی کمک کند. باشگاه خبرنگاران جوان؛ کیمیا قلی‌پور – مجید شجاعی، کارشناس بازار سرمایه، در گفت‌وگو با خبرنگار اقتصادی باشگاه خبرنگاران جوان، به بررسی عوامل تأثیرگذار بر بازار سرمایه و راهکارهای مناسب برای سرمایه‌گذاران پرداخت.

شجاعی با اشاره به اینکه بازار سرمایه متشکل از سهام شرکت‌های مختلف است، گفت: عملکرد شرکت‌ها و وضعیت صنایع به‌ویژه در زمینه صورت‌های مالی و عوامل بنیادی، تأثیر زیادی بر رشد یا کاهش قیمت سهام دارد. برای مثال، در مورد نماد خودرو و شرکت‌های خودروسازی، چشم‌انداز مثبت یا منفی این شرکت‌ها به‌طور مستقیم بر قیمت سهام آنها تأثیر می‌گذارد.

وی ادامه داد: در بازار سرمایه، سهم‌های ریالی و دلاری وجود دارند که رفتار آنها تحت تأثیر قیمت دلار و شرایط اقتصادی قرار دارد. به همین دلیل، سرمایه‌گذاران باید توجه ویژه‌ای به این عوامل داشته باشند.

شجاعی همچنین به ریسک‌های سیستماتیک و تأثیر تحولات سیاسی و اقتصادی بر بازار سرمایه اشاره کرد و گفت: تحولات جهانی، از جمله جنگ‌ها و تنش‌های ژئوپلیتیک، می‌تواند بر رفتار سرمایه‌گذاران و بازارهای جهانی تأثیر بگذارد. به عنوان مثال، جنگ اوکراین و تنش‌های اخیر در ایران باعث تغییراتی در قیمت نفت و بورس‌ها شده است.

این کارشناس بازار سرمایه با تأکید بر اهمیت اتخاذ تصمیمات منطقی در سرمایه‌گذاری، گفت: سرمایه‌گذاران باید از تصمیم‌های هیجانی و فروش‌های احساسی خودداری کنند و به سمت سرمایه‌گذاری غیرمستقیم، مانند صندوق‌های سرمایه‌گذاری، حرکت کنند. این صندوق‌ها به مدیریت ریسک و کسب بازدهی بهتر کمک می‌کنند.

شجاعی در ادامه به توضیح انواع صندوق‌های سرمایه‌گذاری پرداخت و گفت: صندوق‌های سهامی و درآمد ثابت با ریسک‌های متفاوت، گزینه‌های مناسبی برای سرمایه‌گذاران هستند. همچنین، صندوق‌های طلای بورس‌ی و دارایی‌های کالایی مانند زعفران و پسته می‌توانند به‌عنوان گزینه‌های سرمایه‌گذاری مطمئن مورد استفاده قرار گیرند.

وى در پایان خاطرنشان کرد که بازار سرمایه یک اکوسیستم متنوع است که مى‌تواند به تأمين مالی شرکت‌ها و بنگاه‌هاى اقتصادى کمک کند و به سرمايه‌گذاران اين امکان را مى‌دهد که با توجه به ريسک‌پذيرى خود، گزینه‌هاى مناسب را انتخاب کنند؛ در شرايط مساعدتر، سرمايه‌گذاران مى‌توانند به سرمايه‌گذارى در دارايى‌هاى با بازدهى بالا ترى اوړند.

رشد اقتصادی یک درصدی منجر به اشتغالزایی پایدار نمی شود

معاون توسعه کارآفرینی و اشتغال وزارت کار با اشاره به تکلیف ایجاد یک میلیون شغل در برنامه هفتم، گفت: در رشد اقتصادی یک درصدی، اشتغالزایی نمی‌تواند پایداری داشته‌باشد.

به گزارش خبرنگار مهر، امروز دوشنبه ۲۰ مرداد ۱۴۰۴ نشست خبری معاونت توسعه کارآفرینی و اشتغال وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی با موضوع «اقتصاد در خط مقدم، تحلیل تأثیرات جنگ تحمیلی اخیر در کسب و کارها و افق پیش رو» در محل این وزارتخانه برگزار شد. مالک حسینی، معاون توسعه کارآفرینی و اشتغال وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در این نشست، گفت: وقوع جنگ نخستین اثرش روی فضای کسب و کار است. بنابراین، در زمینه تأثیرات باید در این خصوص تصویری روشن ارائه شود.

وی افزود: آمارها باید دقیق و بدون سانسور باشد تا سیاست‌گذار بتواند با خطای کمتر برنامه‌ریزی داشته‌باشد. وی ادامه داد: یک تحقیق و نظرسنجی در حوزه تأثیرات جنگ با نمونه بیش از ۱۰۰۰ نفر انجام شد که به‌بنگاه‌برمی‌گردد.

معاون وزیر کار در ادامه سخنان خود به ناترازی انرژی کشور اشاره کرد و گفت: چالش تأمین انرژی پیش از جنگ ۱۲ روزه وجود داشت و این جنگ تحمیلی آن را تشدید کرد که تأثیر جدی در کسب و کارها محسوب می‌شود.

وی ادامه داد: نظرسنجی برای رسیدن به داده‌های دقیق با لحاظ شرایطی که به‌نگاه در جنگ داشت، انجام شد.

این مسئول دولتی با بیان اینکه عدم اطمینان از آینده و سرنوشت جنگ، تأثیری دارد که هنوز اثراتش پنهان است، افزود: بنابراین، ما در معاونت کار تلاش داریم این اثرات در کسب و کار کاهش پیدا کند.

حسینی یادآور شد: البته پیش از جنگ تحمیلی ۱۲ روزه و شرایط سخت دیگر نیز کسب و کارهای کشور از سر گذراندن که هنوز اثراتش ادامه داد.

وی در این خصوص به تحریم‌های هوشمند آمریکا در سال ۱۳۹۷ اشاره کرد و گفت: نخستین آنها تحریم‌های آمریکا در دوره نخست ریاست جمهوری دونالد ترامپ بود. تحریم‌های اعمال شده علیه کشور، شوک‌های زیادی به بنگاه‌ها وارد کرد. دومین شوک با شیوع پاندمی کرونا بود که اثرات مخرب آن هنوز ادامه دارد و هنوز شرایط به قبل کرونا و سال ۱۳۹۸ برنگشته است.

وی اضافه کرد: طی ۳ تا ۴ سال نرخ تورم بالای ۴۰ درصد بود و شرایط رکود بازار تاب‌آوری بنگاه‌ها را کاهش داده است. این مسائل را نباید در سیاست‌گذاری‌ها از نظر دور داشت.

معاون توسعه کارآفرینی و اشتغال وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی با بیان اینکه افزایش اشتغال به‌طور مستقیم با درصد رشد اقتصادی کشور ارتباط دارد، اظهار کرد: رشد اقتصادی کشور با لحاظ درآمد نفتی ۲۲ درصد بوده که سالانه ۳۸۴ شغل ایجاد شد؛ این در حالی است که در برنامه هفتم توسعه ایجاد یک میلیون شغل پیش‌بینی شده است.

وی ادامه داد: دستگاه‌های نظارتی پیگیری موضوع از ما هستند. تحقق این امر به الزاماتی نیاز دارد؛ از جمله رشد اقتصادی مورد تأکید قرار می‌گیرد. بنابراین با رشد یک درصدی، اشتغال‌زایی نمی‌تواند پایداری داشته‌باشد. حسینی تأکید کرد: اگر شرایط عدم اطمینان در بنگاه‌های اقتصادی طولانی شود اثرش از زمان جنگ بیشتر و مخرب‌تر خواهد بود.

معاون توسعه کارآفرینی و اشتغال وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی با اشاره به پیشنهاد این معاونت به سیاست‌گذاران در هفته نخست جنگ، گلایه کرد و گفت: این پیشنهادات در حوزه بنگاه‌های خرد و بزرگ بود که متأسفانه در اجرای این پیشنهادها فقط به بنگاه‌های بزرگ توجه شد و بنگاه‌های خرد نادیده گرفته شدند.

معاون وزیر کار با بیان اینکه ۸۴ درصد بنگاه‌های که به شکل رسمی در سازمان تأمین اجتماعی مشترک هستند، بنگاه‌های زیر ۱۰ نفر است، تأکید کرد: این بزرگی آمار الزام می‌کند که به این بنگاه‌ها توجه ویژه شود.

صرفه‌جویی در مصرف آب؛ اهمیت استفاده از سطل آب به جای شلنگ

کارشناسان براین باورند که استفاده از یک سطل آب به جای شلنگ برای شستن خودرو یا حیاط می‌تواند تا ۶۰۰ لیتر آب در ماه صرفه‌جویی کند. باشگاه خبرنگاران جوان؛ کمی‌قلی پور - در شرایط کنونی که کشور در پنجمین سال خشکسالی مستمر به سر می‌برد، اهمیت صرفه‌جویی در مصرف آب به موضوعی حیاتی تبدیل شده است. کارشناسان بر این باورند که استفاده از یک سطل آب به جای شلنگ برای شستن خودرو یا حیاط می‌تواند تا ۶۰۰ لیتر آب در ماه صرفه‌جویی کند.

این در حالی است که برخی افراد همچنان با فشار زیاد آب، ساعت‌ها به شستن حیاط، خودرو و دیگر مصارف غیرضروری مشغول هستند. این رفتار نه تنها هدررفت منابع آبی ارزشمند را به همراه دارد، بلکه می‌تواند حقوق دیگران را در استفاده از آب آشامیدنی به خطر بیندازد.

کارشناسان و فعالان محیط زیست از تمامی افراد خواسته‌اند که در چنین مواقعی نظاره‌گر نباشند و عواقب هدررفت آب را به دیگران یادآوری کنند.

در نهایت، همگان باید به اهمیت حفظ منابع آبی توجه داشته باشند و برای جلوگیری از هدررفت آب، اقدامات مؤثری انجام دهند.

تغییرات اقلیمی و جمعیت رو به رشد، تأمین امنیت غذایی را در جهان دشوار کرده است. در این راستا محصولات تراریخته و افزایش تیراز تولید، کشورها را ناگزیر به پذیرش این محصولات می‌کند. به گزارش خبرنگار مهر، هدف توسعه پایدار گرسنگی صفر مبتنی بر تضمین تغذیه کافی و با کیفیت برای کل جمعیت جهان است. دستیابی به این هدف بدون چالش نیست. در پی تغییرات آب و هوایی و جمعیت رو به رشد، این به یک کار دشوار تبدیل می‌شود.

حسین شیرزاد، تحلیلگر مسائل کشاورزی توسعه در یادداشتی اختصاصی برای خبرگزاری مهر نوشت، بیشترین منطقه از نظر امنیت غذایی، آفریقا به‌ویژه کشورهای جنوب صحرای آفریقا (SSA) است. کشورهای جنوب صحرای آفریقا از نظر شاخص جهانی گرسنگی (GHI) بالاترین رتبه را دارند. اصلاح ژنتیکی (GM) این پتانسیل را دارد که به چالش‌های سو تغذیه‌ای که در جنوب صحرای آفریقا (SSA) تجربه می‌شود، رسیدگی کند.

آفریقای جنوبی که به مدت بیش از دو دهه محصولات غذایی تراریخته را به صورت تجاری رشد داده است، یک نمونه کلاسیک از این است که چگونه مهندسی ژنتیک (GE) می‌تواند یک راه حل برای این معمای غذایی باشد که در سراسر SSA وجود دارد. اگرچه اکثر کشورهای همسایه کمبود مواد غذایی دارند، اما این کشور انعطاف پذیر بوده و حتی مقداری غلات در منطقه صادر می‌کند.

این واقعیت که بیش از ۸۰ درصد از ذرت کشت شده در آفریقای جنوبی از ذرت Bt (تراریخته) است، به وضوح حرکت استراتژیک برای اطمینان از در دسترس بودن غذا برای جمعیت کشوری را آشکار می‌کند که رژیم غذایی اصلی آنها ذرت است.

محصولات تراریخته نگرانی امنیت غذایی آینده را کاهش می‌دهد؟

بیوتکنولوژی مدرن و تکنیک‌های اصلاح ژنتیکی مرتبط می‌تواند به مقابله با چندین چالش جهانی از جمله تغییرات آب و هوا و امنیت غذایی کمک کند. با این حال، در مورد احتیاط استفاده از آنها در تولید مواد غذایی، اختلافات جهانی زیادی وجود دارد. از این رو، پذیرش جامعه از محصولات و غذاهای تراریخته برای تکثیر و تجاری سازی موفقیت‌آمیز آنها ضروری است.

انتظار می‌رود با رشد جمعیت فعلی تا سال ۲۰۵۰ جمعیت جهان به ۹ میلیارد نفر برسد و نرخ فعلی تولید غذا برای تغذیه جمعیت آینده کافی نباشد؛ علاوه بر این، ۴۰ درصد از کل زمین‌های قابل کشت جهان در ۴۰ سال گذشته به دلیل فرسایش و آلودگی از بین رفته است. استفاده زیاد از زمین‌های زراعی باعث کاهش مواد آلی و مواد مغذی خاک می‌شود. بنابراین، کشاورزان باید به کودهای بازگرداندن مواد مغذی در خاک برای عملکرد بهتر تکیه کنند.

همچنین کشاورزان باید به حشره کش‌ها و آفت کش‌ها در کنار کودهای مصنوعی تکیه کنند؛ زیرا هر ساله کشاورزان با ۲۰ تا ۳۰ درصد هدر رفت محصولات به دلیل وجود حشرات، حیوانات و علف‌های هرز مواجه می‌شوند. بنابراین، پایدارترین راه برای اطمینان از امنیت غذایی، توسعه ارقام محصولات با عملکرد بالا، کیفیت محصول افزایش یافته، مقاومت در برابر بیماری‌ها و انواع محصولات مقاوم به آب و هوا است.

جهان برای تأمین امنیت غذایی چاره‌ای جز پذیرش تراریخته‌ها ندارد

پروش دهندگان نباتات تلاش می‌کنند تا گونه‌های جدید گیاهی برتر را توسعه دهند. با این حال، با تعداد زیادی از تلاقی‌های مورد نیاز برای انجام، فرایند انتخاب طولانی و شدید، انتقال ژن‌های نامطلوب با ژن‌های مورد نظر، ترکیب تصادفی ژن‌ها از دو والدین و... محدود می‌شود. در مقابل، محصولات تراریخته با گنجاندن تنها ژن‌های مورد نظر در محصول هدف، حتی از ارگانیسم‌های دوردست، در مدت زمان کوتاه‌تر و به روشی دقیق‌تر توسعه می‌یابند. محصولات تراریخته چیزهای بیشتری نسبت به انواع توسعه یافته مرسوم برای ارائه دارند.

در حال حاضر ثابت شده است که محصولات بیوتکنولوژی از نظر اقتصادی مفیدتر هستند زیرا به مواد شیمیایی کمتری مانند محصولات متحمل به علف‌کش‌ها و محصولات GM مقاوم به حشرات نیاز دارند. محصولات تراریخته سریع‌ترین فناوری در جهان محسوب می‌شوند. اگر کشاورزان مقیم در حداقل ۳۰ کشور جهان تصمیم به کشت محصولات تراریخته نمی‌گرفتند، برای به دست آوردن عملکرد محصول امروزی، ما به ۱۳ میلیون هکتار زمین اضافی نیاز داشتیم. این مقدار زمین به قیمت نابودی جنگل‌های بارانی تمام می‌شد که در نهایت باعث افزایش انتشار کربن می‌گردید. بیشتر محصولات بیوتکنولوژیکی صرفه‌جویی در هزینه‌ها

با مقامات ارشد کنیا و بازرگانان این کشور داشتیم؛ با توجه به پیشینه تاریخی و ارتباطات دیرینه دو کشور، سطح مبادلات تجاری کنونی رضایت‌بخش نیست و باید گسترش یابد.

وی به جایگاه راهبردی کنیا در منطقه آفریقا اشاره کرد و افزود: کشور کنیا به‌عنوان دروازه شرق آفریقا، دسترسی به جمعیتی بالغ بر ۳۵۰ میلیون نفر را برای ایران فراهم می‌کند. از این رو، نگاه ما به کنیا صرفاً محدود به این کشور نیست، بلکه آن را درگاهی برای ورود به بازار گسترده شرق آفریقا می‌دانیم.

نوری قزلبچه همچنین با اشاره به موقعیت ژئوپلیتیکی ممتاز ایران، گفت: ایران می‌تواند به‌عنوان پل ارتباطی مؤثر برای کشور کنیا در دسترسی به بازارهای شرق و غرب عمل کند و با توجه به ظرفیت‌های لجستیکی و صنعتی دو کشور، روابط تجاری ایران و کنیا می‌تواند به چند میلیارد دلار افزایش یابد.

وی با اشاره به حضور یک هیئت ۱۰۰ نفری از فعالان اقتصادی ایران در این سفر، تصریح کرد: نمایندگان شرکت‌های بزرگ ایرانی در حوزه‌های دارویی، صنعتی، کشاورزی و فناوری

دارند و برخی از آنها ظرفیت عملکرد بالاتری دارند. در نتیجه، کشاورزان بازده بیشتری از محصولات تراریخته دریافت می‌کنند.

محصولات تراریخته تمام پتانسیل لازم برای دستیابی به امنیت غذایی را دارند، با این حال، عدم پذیرش جامعه از محصولات تراریخته مانع اصلی است زیرا بسیاری از کشاورزان نگرانند که اگر محصولات تراریخته را کشت کنند، مصرف کنندگان آن را نخرند. همچنین، بیشتر مردم به مزایای محصولات تراریخته بدبین هستند؛ زیرا فکر می‌کنند محصولات تراریخته واقعا مضر هستند، اما در زندگی واقعی این‌طور نیست. هزاران مطالعه وجود دارد که نشان می‌دهد محصولات تراریخته اصلاً مضر نیستند. این وظیفه جامعه علمی است که به عموم مردم علم و آیینی محصولات تراریخته را به روشی ساده‌تر و واضح‌تر درک کنند.

نقش محصولات غذایی تراریخته غنی شده برای مهار سوءتغذیه

اصلاح ژنتیکی وسیله‌ای برای مداخله هدفمند جهت ریز مغذی‌ها، یعنی تقویت، مکمل‌سازی و تنوع غذایی و ابزاری برای رسیدگی به چالش‌های سوءتغذیه ارائه می‌دهد.

در این سفر حضور دارند و این حضور گسترده، بیانگر اهمیت کشور کنیا در راهبرد توسعه روابط اقتصادی ایران در قاره آفریقااست. وزیر جهاد کشاورزی همچنین آمادگی ایران برای رفع سریع موانع تجاری میان دو کشور اعلام کرد و افزود: مایل هستیم شرکت‌های فناور ایرانی در حوزه کشاورزی در کشور کنیا سرمایه‌گذاری کرده و محصولات مشترک تولیدی را به بازار ایران نیز صادر کنند.

وی اضافه کرد: طرف مقابل می‌تواند با حل مسائل بانکی و تهاتر، مسیر را برای فعالان اقتصادی ایرانی هموار کند.

وی ابراز امیدواری کرد که با رفع موانع، سطح تجارت دو کشور از رقم غیررسمی بیش از ۳۰۰ میلیون دلار فعلی به بیش از یک میلیارد دلار در آینده‌ای نزدیک برسد.

پیشنهاد سرمایه گذاری فعالان اقتصادی ایران در صنعت چای و کشت فراسرزمینی

وزیر تجارت و سرمایه گذاری کنیا نیز در این نشست، گفت: حضور هیئت ایرانی نشان‌دهنده

اهمیت ویژه کنیا برای ایران است و این موضوع برای ما بسیار ارزشمند است.

وی از تجار و سرمایه‌گذاران ایرانی برای حضور در بازار کنیا دعوت کرد و افزود: پیشنهاد می‌کنم شرکت‌های ایرانی در صنعت چای کنیا سرمایه‌گذاری کنند؛ چراکه با این کار، نه‌تنها برای بازار داخلی ما، بلکه می‌توانند چای کنیا را به منطقه غرب آسیا و سایر کشورها صادر کنند.

وزیر تجارت و سرمایه گذاری کنیا با اشاره به ظرفیت‌های کشاورزی این کشور، اظهار کرد: کنیا زمین‌های حاصلخیز بسیاری برای کشت فراسرزمینی دارد که می‌توانند با اطمینان در کمتر از ۵ سال به سوددهی بالا برسند. ما آماده‌ایم این زمین‌ها را در قالب مشارکت‌های بلندمدت ۳۰ ساله در اختیار سرمایه‌گذاران ایرانی قرار دهیم.

وی در ادامه از آمادگی کشورش برای همکاری با ایران در حوزه ساختمان‌سازی خبر داد و گفت: ایرانی‌ها در زمینه ساخت‌وساز تجربه و توان بالایی دارند و می‌توانند در پروژه‌های توسعه‌ای ما مشارکت کنند.

جزئیات تجارت ۴ ماهه ایران؛ صادرات پتروشیمی ۱۰ درصد کاهش یافت



گمرک از زمان اظهار کالا آغاز می‌شود. ما وظیفه داریم تمامی تشریفات قانونی شامل اخذ حقوق ورودی و مجوزهای لازم را انجام دهیم. هرگونه تأخیر در تحویل کالا بسته به حوزه مسئولیت گمرک یا سازمان‌های متولی صدور مجوز بررسی می‌شود.

وی تأکید کرد: ترک تشریفات مناقصه و آسیب واردشده به ساختمان‌های اداری بود که ساخت ساختمان گمرک در محل استقرار قبلی آغاز شده و در حال پیگیری است. هدف ما این است که فعالیت‌ها با کمترین مشکل و حداکثر سرعت ادامه یابد.

ساخت ساختمان گمرک در محل استقرار قبلی آغاز شد

وی افزود: پس از حادثه اخیر در برخی بنادر، سیستم‌های گمرکی و فعالیت‌های واردات، صادرات و ترانزیت خارجی به روال عادی بازگشته و مشکل خاصی وجود ندارد. تنها آسیب واردشده به ساختمان‌های اداری بود که با همکاری سازمان بندر مدیریت شد. فعالیت‌ها از روز دوم حادثه آغاز شد و ترخیص کالاها از طریق اظهار آنلاین انجام می‌شود.

رئیس کل گمرک ایران گفت: مسئولیت

جهان برای تأمین امنیت غذایی چاره‌ای جز پذیرش تراریخته‌ها ندارد



جهش ۱۶ همتی زیان انباشته خودروسازان در بهار ۱۴۰۴

زیان انباشته غیرتلفیقی سه خودروساز بزرگ کشور در سه‌ماهه نخست سال ۱۴۰۴ با رشد ۷ درصدی، معادل افزایش ۱۶.۱ همت، به رقم ۲۴۴.۷ همت رسیده است.

به گزارش خبرنگار مهر، بررسی صورتهای مالی منتشر شده در سامانه کدال نشان می‌دهد زیان انباشته غیرتلفیقی سه خودروساز بزرگ کشور در سه‌ماهه نخست سال ۱۴۰۴ با رشد ۷ درصدی، معادل افزایش ۱۶.۱ همت، به رقم ۲۴۴.۷ همت رسیده است. این در حالی است که در مدت مشابه سال گذشته، رشد زیان انباشته این شرکت‌ها تنها ۴.۹ درصد و به میزان ۹.۱ همت بوده است؛ به بیان دیگر سرعت زیان‌دهی صنعت خودرو نسبت به بهار ۱۴۰۳ به‌شدت افزایش یافته است.

هرچند رقم اعلام‌شده نسبت به زیان ۲۸۰ همتی پایان سال گذشته کمتر به نظر می‌رسد، اما این کاهش ناشی از آن است که آمار فعلی به‌صورت غیرتلفیقی ارائه شده و زیان شرکت‌های تابعه را در نظر نمی‌گیرد. در صورت لحاظ زیان این شرکت‌ها، رقم واقعی بیش از ۲۴۴.۷ همت خواهد بود. طبق این گزارش، خودروسازان در بهار امسال حدود ۸.۵ همت زیان عملیاتی داشته‌اند. تنها سایپا در این بازه سود عملیاتی ثبت کرده است، اما رشد شدید زیان عملیاتی ایران‌خودرو و پارس‌خودرو موجب شده مجموع زیان عملیاتی سه شرکت در سه‌ماهه نخست سال با رشد ۱۲۲ درصدی مواجه شود.

همچنین در بهار ۱۴۰۳، زیان انباشته خودروسازان ۹.۱

همت (۴.۹ درصد) افزایش یافته بود، در حالی که این رقم در بهار امسال به ۱۶.۱ همت (۷ درصد) رسیده است.

جزئیات عملکرد شرکت‌ها

ایران‌خودرو: زیان انباشته غیرتلفیقی این شرکت از ۱۲۰.۵ همت در پایان سال گذشته به ۱۳۰ همت در پایان خرداد ۱۴۰۴ رسیده؛ رشدی معادل ۹.۵ همت (۷.۸ درصد). در مدت مشابه سال گذشته، رشد این زیان ۵.۷ همت (۵.۲ درصد) بود. زیان عملیاتی غیرتلفیقی نیز از ۳ همت در بهار ۱۴۰۳ به ۶.۴ همت در بهار امسال رسیده که رشدی ۳.۴ همتی (۱۱۳ درصدی) را نشان می‌دهد. (جزئیات بیشتر) سایپا: کمترین رشد زیان انباشته را داشته و این شاخص از ۷۰.۸ همت به ۷۴.۷ همت رسیده؛ افزایشی ۳.۹ همتی (۵.۵ درصد). در سه‌ماهه سال گذشته، این رشد ۲.۷ همت (۵.۲ درصد) بود. سایپا تنها خودروسازی است که در آمار غیرتلفیقی سه‌ماهه امسال سود عملیاتی ثبت کرده است. (جزئیات بیشتر) پارس‌خودرو: زیان انباشته این شرکت از ۳۷.۳ همت در پایان سال گذشته به ۴۰ همت در پایان خرداد رسیده؛ رشدی ۲.۷ همتی (۷.۲ درصد) که نسبت به افزایش ۰.۷ همتی (۲.۸ درصدی) سال گذشته، جهش قابل توجهی دارد. زیان عملیاتی نیز از ۶۶۰ میلیارد تومان در بهار ۱۴۰۳ به ۲.۳ همت در بهار امسال رسیده که رشدی ۱.۶۴ همتی (۲۴۸ درصدی) را نشان می‌دهد. (جزئیات بیشتر)

پیشین به کشور راه یافته‌اند.

ابهام در سرنوشت واردات خودروهای

در حوزه واردات خودروهای کارکرده یا دست دوم، رئیس کل گمرک ایران تأکید کرده است که تاکنون هیچ خودرویی از این دسته به‌طور رسمی ترخیص نشده است. او توضیح داد که آمار گمرک صرفاً بر اساس اظهار رسمی واردکنندگان ثبت می‌شود؛ بنابراین امکان دارد تعدادی خودروی کارکرده به گمرک وارد شده باشند، اما هنوز اظهار نشده باشند.

کارشناسان اقتصادی می‌گویند که نبود موج گسترده واردات خودروهای کارکرده چندان غیرمنتظره نیست. به باور آن‌ها، از همان آغاز اجرای این طرح، مشخص بود که سیاست‌گذاران تمایل چندانی به تحقق عملی آن ندارند. طرح مذکور عمدتاً تحت فشار برخی نمایندگان مجلس وارد قانون بودجه و آئین‌نامه‌های مرتبط شد، در حالی که فعالان و ذی‌نفعان صنعت خودروسازی داخلی عموماً با واردات این نوع خودروها مخالفت کرده‌اند.

کارشناسان همچنین تأکید می‌کنند که واردات خودروهای کارکرده می‌تواند مزایای قابل توجهی برای بازار و مصرف‌کنندگان به همراه داشته باشد. نخست، این اقدام باعث افزایش رقابت و ارتقا کیفیت در صنعت خودروسازی داخلی می‌شود؛ چرا که حضور محصولات متنوع و باکیفیت خارجی، تولیدکنندگان داخلی را ناچار به بهبود فناوری،



بر این اساس، داده‌های منتشرشده بیانگر آن است که صنعت خودرو نه‌تنها از دام زیان‌دهی رهایی نیافته، بلکه با شتاب بیشتری در مسیر افزایش زیان حرکت می‌کند؛ روندی که ادامه آن می‌تواند چالش‌های مالی این صنعت را در ماه‌های آتی تشدید کند به خصوص اینکه این شرایط با رکود گسترده در صنعت نیز همراه

چه تعداد خودروی خارجی امسال وارد کشور شد؟

ایمنی و خدمات پس از فروش می‌کند. مزیت دیگر، ایجاد امکان دسترسی اقشار بیشتری از جامعه به خودروهای ایمن‌تر و به‌روزتر است. خودروهای کارکرده خارجی، در بسیاری موارد، حتی پس از چند سال استفاده، از نظر ایمنی، مصرف سوخت و استانداردهای آلپندگی در سطحی بالاتر از تولیدات جدید داخلی قرار دارند. این موضوع نه تنها به نفع مصرف‌کننده، بلکه به سود محیط زیست نیز خواهد بود.

علاوه بر این، واردات هدفمند خودروهای کارکرده می‌تواند فشار قیمتی در بازار خودرو را کاهش دهد و مانع از حباب‌های شدید قیمتی شود. با افزایش عرضه و تنوع انتخاب، بازار از انحصار خارج شده و شفافیت بیشتری پیدا می‌کند. در نهایت، این سیاست می‌تواند زمینه‌ساز ورود فناوری‌های نوین، به‌ویژه در حوزه خودروهای هیبریدی و برقی، به کشور باشد

بازگشت تعرفه به ۱۰۰ درصد

در تحولی مهم، دیوان عدالت اداری هفته گذشته به دنبال شکایت یکی از شهروندان نسبت به مصوبه جدید هیئت وزیران درباره واردات خودرو –که بر اساس آن تعرفه واردات به ۲۰ درصد کاهش یافته بود– با صدور دستور موقت، اجرای آئین‌نامه را متوقف کرد. این تصمیم موجب شد تا تعرفه واردات خودرو به میزان بیشین درج‌شده در قانون بودجه سال ۱۴۰۴ یعنی ۱۰۰ درصد بازگردد.

کارشناسان هشدار می‌دهند که ادامه این بلاتکلیفی می‌تواند موجب افزایش نوسان قیمت‌ها در بازار، کاهش انگیزه واردکنندگان برای ثبت سفارش‌های جدید و حتی کاهش عرضه خودروهای وارداتی در ماه‌های آینده شود؛ موضوعی که در نهایت ممکن است به رشد بیشتر قیمت خودرو در بازار داخلی بینجامد



ویژه دویی، در تسهیل تجارت به وضوح دیده می‌شود.

افول ارزش در اوج حجم تجارت

به گزارش مهر، رشد اندک حجم تجارت در حالی که ارزش دلاری آن به طور چشمگیری کاهش یافته، حکایت از افت درآمدهای غیرنفتی کشور دارد. تمرکز صادرات بر مواد اولیه و واردات بر کالاهای مصرفی و اساسی، نشان‌های نگران‌کننده برای روند بازتولید صنعتی ایران است.

کاهش ارزش صادرات و واردات می‌تواند موجب افزایش فشار تورمی، کاهش ارزآوری و افت ارزش ریال شود. ادامه این روند در بلندمدت به تشدید توسعه‌نیافتگی، وابستگی ارزی و شکنندگی اقتصادی کشور منجر خواهد شد که باید به صورت ویژه مورد توجه دولت

قرار گیرد.

خبر کوتاه

لزوم ثبت اطلاعات متقاضیان

تسهیلات در سامانه املاک و اسکان

کارشناس سیاست گذاری مسکن گفت: بانک مرکزی باید هرچه سریعتر امکان ثبت اطلاعات متقاضیان در سامانه املاک و اسکان برای دریافت تسهیلات را فراهم کند.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ محبوبه کباری- حسین محمودی کارشناس سیاست گذاری مسکن در گفت‌وگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران اظهار داشت: دولت همواره در تلاش است که برای بهبود شرایط بازار مسکن و تسهیل دسترسی به تسهیلات، سامانه املاک و اسکان به بانک مرکزی متصل کند.

وی ادامه داد: این اقدام به منظور ارائه خدمات بهتر به متقاضیان و تسریع در روند دریافت تسهیلات مسکن انجام شده است.

او بیان کرد: با اتصال به این سامانه شاهد تسهیل در فرآیند دریافت تسهیلات مسکن و شفاف‌سازی اطلاعات مربوط به املاک خواهیم بود که در این زمینه هم باید تمامی دستگاه‌ها از جمله بانک مرکزی پای کار بیایند تا هرچه سریعتر این سامانه تکمیل و متصل شود.

وی توضیح داد: طبق قانون ساماندهی بازار زمین مسکن و اجاره باید هرچه سریعتر بانک مرکزی در این بخش پای کار بیایند و زمینه اتصال به سامانه املاک و اسکان برای دریافت تسهیلات را فراهم کند.

این کارشناس سیاست گذاری مسکن تأکید کرد:متقاضیان برای دریافت تسهیلات باید به سامانه املاک و اسکان متصل شوند.

محمودی گفت: با اجرای این اقدام ما شاهد کاهش زمان بررسی درخواست‌ها، جلوگیری از سوءاستفاده‌ها و جعل اطلاعات و ایجاد یکپارچگی در اطلاعات ملکی کشور خواهیم بود که اگر این سامانه متصل شود به طور قطع بازار مسکن به سمت بهبود حرکت می‌کند. وی با بیان اینکه برای ثبت اطلاعات در سامانه املاک و اسکان متقاضیان باید اطلاعات املاک خود را در سامانه ثبت کنند گفت: بانک مرکزی اطلاعات ثبت‌شده را بررسی و تأیید می‌کند و پس از تأیید، متقاضیان می‌توانند تسهیلات را دریافت کنند.

او بیان کرد: این اقدام می‌تواند به بهبود وضعیت مسکن و کمک به خانواده‌ها در تأمین مسکن مناسب کمک شایانی کند. امیدواریم با اجرای این طرح، مشکلات موجود در بازار مسکن به حداقل برسد.

وی ادامه داد: باید در این شرایط هرچه سریعتر در جهت برنامه ریزی و بهبود وضعیت بازار مسکن بانک مرکزی امکان ثبت اطلاعات برای متقاضیان تسهیلات را فراهم کند تا خلع اطلاعاتی در این بخش رفع شود.

تولید بیش از یک میلیون بشکه

نفت تا پایان سال ۱۴۰۵

مدیر عملیات شرکت بهره‌برداری نفت و گاز کارون از اجرای تعمیرات اساسی، بهره‌گیری از فناوری‌های نوین و هدف‌گذاری برای تولید بیش از یک میلیون بشکه نفت تا سال ۱۴۰۵ خبر داد.

باشگاه خبرنگاران جوان – حسین زیدوندی مدیر عملیات شرکت بهره‌برداری نفت و گاز کارون درباره اینکه، با توجه به موقعیت شرکت کارون در مجاورت مناطق مسکونی اهواز، تولید نفت و گاز چگونه مدیریت می‌شود؟ اظهار کرد: تولید نفت و گاز در این منطقه با دقت و حساسیت بالا انجام می‌شود و کارکنان خدوم شرکت با تلاش شبانه‌روزی توانسته‌اند تهدیدها و محدودیت‌ها را پشت سر بگذارند، در جریان جنگ ۱۲ روزه نیز تولید شرکت کاهش نیافت و این موضوع نشان‌دهنده تعهد و توانمندی کارکنان شرکت‌های بهره‌بردار به‌ویژه شرکت کارون است.

وی در توضیح فعالیت‌های جاری در واحد نمک‌زدایی اهواز ۱۰۲ گفت: این واحد با ظرفیت اسمی ۲۲۰ هزار بشکه، نقش مهمی در ارتقای کیفیت نفت خام دارد. هم‌اکنون مخزن ثقلی این واحد تحت تعمیرات اساسی قرار گرفته و با وجود پیش‌بینی کاهش ۷۵ هزار بشکه‌ای، با اجرای تمهیدات فنی و استفاده از تجهیزات جایگزین در مدار قرار دادن نمک‌گیرهای برقی به‌صورت موازی و استفاده از ظرفیت‌های موجود، تولید با حداقل بار کاهشی ادامه دارد. این ازجمله اقدام‌های مؤثر در جبران کاهش تولید بوده است.

مدیر عملیات شرکت بهره‌برداری نفت و گاز کارون درباره نقش این شرکت در برنامه‌های افزایش تولید نفت تصریح کرد: طبق ابلاغیه وزارت نفت، شرکت کارون بیشترین سهم را در برنامه‌های افزایش تولید دارد. ازجمله اقدام‌ها در این زمینه می‌توان به ترمیم چاه‌ها، استفاده از تلمبه‌های درون‌چاهی و برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت و بلندمدت برای بهره‌گیری از فناوری‌های نوین مانند هوش مصنوعی اشاره کرد.

زیدوندی افزود: تا پایان سال ۱۴۰۵ به‌کارگیری ۳۵ تلمبه درون‌چاهی در دستور کار قرار دارد که می‌تواند ظرفیت تولید را تا ۳۰ هزار بشکه افزایش دهد. هدف‌گذاری ما رسیدن به تولید بالای یک میلیون بشکه تا سال ۱۴۰۵ است.

وی درباره مهمترین اقدام‌های شرکت بهره‌برداری نفت و گاز کارون در زمینه مدیریت منابع انرژی بیان کرد: این شرکت با وجود حجم بالای تولید، کمترین مقدار گازسوزی را در میان شرکت‌های مناطق نفت‌خیز جنوب دارد. این موضوع حاصل برنامه‌ریزی اصولی و استفاده از توان نیروی انسانی مجرب و اصلاح فرآیندهای عملیاتی است.



طی چهار ماه ابتدایی سال جاری ۱۴ هزار و ۲۸۷ دستگاه خودروی سواری نو به ارزش مجموعاً ۳۱۳ میلیون دلار وارد کشور شده و به‌طور قطعی از گمرکات ترخیص شده‌اند.

به گزارش خبرنگار مهر، بر اساس تازه‌ترین آمار استخراج شده از سوی گمرک ایران، طی چهار ماه ابتدایی سال جاری ۱۴ هزار و ۲۸۷ دستگاه خودروی سواری نو به ارزش مجموعاً ۳۱۳ میلیون دلار وارد کشور شده و به‌طور قطعی از گمرکات ترخیص شده‌اند. این آمار نشان می‌دهد که روند ورود خودرو به کشور نسبت به سال گذشته شتاب قابل توجهی گرفته است.

برای مقایسه، در مدت مشابه سال گذشته،

با وجود رشد جزئی حجم تجارت غیرنفتی ایران در ۴ ماهه نخست ۱۴۰۴، ارزش دلاری آن کاهش یافته که نشانه‌ای از فشارهای ارزی، افت قیمت کالاها و تغییر ترکیب صادرات و واردات کشور است.

به گزارش خبرنگار مهر، تجارت غیرنفتی ایران در چهار ماهه نخست سال ۱۴۰۴ با وجود افزایش جزئی در حجم مبادلات، کاهش قابل‌توجهی در ارزش دلاری تجربه کرده است. حجم کل تجارت با رشد ۰.۴۸ درصدی همراه بوده، اما ارزش دلاری آن نزدیک به ۱۰ درصد کاهش یافته است؛ موضوعی که نشان‌دهنده تحولات ساختاری، قیمتی و حتی ژئوپلیتیکی مهمی است.

این تضاد میان افزایش وزن کالاها و کاهش ارزش دلاری تجارت، احتمال کاهش قیمت کالاهای صادراتی یا انجام معاملات با نرخ‌های غیررسمی و ترجیحی را مطرح



هفته نامه اقتصادی چشم انداز بازار / سال دهم/ شماره ۴۶۴ / دوشنبه ۳ شهریورماه ۱۴۰۴

آخرین وضعیت سهام زراعت و فاصله هزاران کیلومتری قیمت‌ها با سال ۱۳۹۹

در حالی که از مرداد ۱۳۹۹ تاکنون طلا، دلار و تورم هر یک چند صد درصد رشد کرده‌اند، اغلب نمادهای صنعت زراعت و شاخص‌های اصلی بورس و فرابورس از قافله این بازارها جا مانده‌اند.

خبرگزاری مهر؛ گروه اقتصاد – علی فروزان فر؛ از مردادماه ۱۳۹۹ تاکنون، اقتصاد ایران شاهد جهش‌های کم‌سابقه در بازارهای موازی بوده است. در این مدت، بهای طلا ۱۸ عیار بیش از ۶۵۰ درصد، نرخ دلار بالای ۷۰۰ درصد و سطح عمومی قیمت‌ها (مجموع تورم) بیش از ۶۰۰ درصد افزایش یافته است؛ ارقامی که عملاً مفهوم «حفظ ارزش پول» را به چالشی جدی برای سرمایه‌گذاران بدل کرده است.

در مقابل، چهار شاخص اصلی بورس و عمده نمادهای صنعت زراعت و خدمات وابسته، حتی پس از گذشت چهار سال از سقف‌های تاریخی خود در تابستان ۱۳۹۹، بازدهی‌هایی به‌مراتب پایین‌تر از این سطوح را تجربه کرده‌اند. این اختلاف چشمگیر موجب شده که برای بازگشت به حداقل قدرت خرید سال ۱۳۹۹، اغلب این نمادها و شاخص‌ها به رشدهای چندبرابری نیاز داشته باشند؛ رشدی که تحقق آن، با توجه به شرایط فعلی بازار سرمایه، نیازمند تحولات ساختاری و بنیادی جدی است.

این گزارش به بررسی بازدهی و عملکرد صنعت زراعت و خدمات وابسته در دوره‌های مختلف زمانی طی ۵ سال گذشته خواهد پرداخت.

بررسی ارزش بازار گروه زراعت و خدمات وابسته

مجموع ارزش بازار ۲۱ شرکت فعال در صنعت زراعت و خدمات وابسته به ۴۴ هزار و ۳۱۹۵ میلیارد تومان رسیده است. بررسی آخرین قیمت‌ها نشان می‌دهد که این شرکت‌ها بر اساس اندازه بازار، در سه گروه اصلی «خیلی کوچک»، «کوچک» و «متوسط» طبقه‌بندی می‌شوند.

بررسی ترکیب ارزش بازار شرکت‌های فعال در صنعت زراعت و خدمات وابسته نشان می‌دهد که ۹۵ درصد از این شرکت‌ها (۲ شرکت) در دسته «خیلی کوچک»، ۱۹ درصد (۴ شرکت) در گروه «کوچک» و ۷۱۵ درصد (۱۵ شرکت) در گروه «متوسط» قرار دارند. در این میان، هیچ شرکت بزرگی با ارزش بالای ۱۰ هزار میلیارد تومان در این صنعت حضور ندارد. با توجه به این ترکیب، می‌توان گفت که این صنعت از منظر اندازه بازار، به‌طور غالب در محدوده متوسط قرار می‌گیرد؛ چراکه بیش از دو سوم بازیگران آن در رده شرکت‌های متوسط جای گرفته‌اند و کوچک‌ها و خیلی کوچک‌ها سهم بسیار کمتری دارند.

شرکت‌های خیلی کوچک؛ کمتر از ۵۰۰ میلیارد تومان

در پایین‌ترین پله این جدول، شرکت‌های بسیار کوچک قرار دارند. شرکت «آینده» با ارزش بازار ۲۲۷٫۷ میلیارد تومان کمترین اندازه بازار را در اختیار دارد و پس از آن «آیین» با ۴۳۸٫۴ میلیارد تومان جای گرفته است. این ۲ شرکت با اختلاف قابل توجهی نسبت به دیگر هم‌گروه‌های خود، کوچک‌ترین بازیگران این صنعت به شمار می‌روند.

شرکت‌های کوچک؛ از ۰۰۵ تا ۰۰۰٫۱ میلیارد تومان

در رده بعدی، گروه کوچک‌ها شامل ۴ شرکت «اخشان» با ۷۴۵٫۸ میلیارد تومان، «ماهان» با ۹۰۲٫۸۷ میلیارد تومان، «زملارد» با ۹۷۸٫۷ میلیارد تومان و «زمگسا» با ۹۹۴٫۴ میلیارد تومان است. این شرکت‌ها هرچند از نظر اندازه بازار کمی بزرگ‌تر از گروه بسیار کوچک‌ها هستند، اما هنوز فاصله معناداری با سطح متوسط صنعت دارند.

شرکت‌های متوسط؛ بازه شرکت‌های ۰۰۰٫۱ تا ۰۰۰٫۱ میلیارد تومانی
بخش عمده صنعت زراعت (۱۵ شرکت) در این گروه متمرکز است. از «زشگرا» با ارزش ۱۰۰۴٫۶ میلیارد تومان گرفته تا بزرگ‌ترین عضو این دسته یعنی «زکوتر» با ۶۳۰۸۵ میلیارد تومان، همگی در محدوده متوسط قرار دارند. این گروه شامل نمادهایی چون «زکشت» ۱۰۱۷۶ میلیارد تومان، «زفجر» ۱۰۳۶۱٫۷ میلیارد تومان، «زبینا» ۱۰۳۶۵٫۷ میلیارد تومان، «زشریف» ۱۰۴۴۲٫۸ میلیارد تومان، «تلیسه» ۱۰۵۳۹۶٫۱ میلیارد تومان، «زدشت» ۱۰۶۴۹٫۱ میلیارد تومان، «گلدشت» ۱۰۸۹۸٫۱ میلیارد تومان، «زقیام» ۲۰۲۸۵۶ میلیارد تومان، «زپارس» ۲۰۶۴۱٫۳ میلیارد تومان، «زفکا» ۲۰۷۶۵۸ میلیارد تومان، «سیمرغ» ۴۰۳۲۹ میلیارد تومان، «جوین» ۴۰۳۷۳٫۳ میلیارد تومان و «سپید» ۴۰۸۷۸ میلیارد تومان می‌شود.

غیبت بزرگان در صنعت زراعت

نکته جالب توجه آن است که در این صنعت، هیچ شرکتی با ارزش بالای ۱۰ هزار میلیارد تومان (رده شرکت‌های بزرگ) یا بالای ۱۰۰ هزار میلیارد تومان (رده شرکت بسیار بزرگ) وجود ندارد. به این معنا که حتی بزرگ‌ترین شرکت این گروه، «زکوتر» با ۶۳۰۸۵ میلیارد تومان، همچنان در طبقه متوسط جای می‌گیرد.

فاصله قیمتی تا سقف‌های تاریخی

بررسی عملکرد بازدهی ۲۱ نماد فعال در صنعت زراعت و خدمات وابسته نشان می‌دهد که هیچ‌یک از این نمادها نتوانسته‌اند در سطوح سقف تاریخی خود باقی بمانند و همگی با افت‌هایی بعضاً سنگین مواجه شده‌اند. این کاهش قیمت‌ها که از ۱۰ درصد تا بیش از ۸۴ درصد متغیر است، از سقف‌هایی ثبت‌شده بین سال‌های ۱۳۹۹ تا ۱۴۰۴ محاسبه شده است.

سقوط‌های سنگین؛ افت‌های بالای ۰۷ درصد

در صدر جدول بیشترین کاهش‌ها، زماهان با افت ۸۴٫۷۸ درصدی از سقف خود در تاریخ ۱۰ آذر ۱۴۰۳ قرار دارد. پس از آن، آینده از لوج قیمتی ۱ مرداد ۱۳۹۹ بیش از ۸۲٫۲۹ درصد اصلاح کرده و آیین نسبت به سقف ۱۶ اردیبهشت ۱۴۰۲، افت ۷۶٫۶۱ درصدی را تجربه کرده است. همچنین، زپارس که در ۲۶ فروردین ۱۴۰۲ سقف تاریخی خود را ثبت کرده بود، اکنون ۷۴٫۲۷ درصد پایین‌تر از آن معامله می‌شود.

افت‌های قابل توجه؛ بازه ۰۵ تا ۰۷ درصد

در این گروه، زدشت با کاهش ۶۵٫۱ درصدی نسبت به سقف ۲۵ مرداد ۱۳۹۹، تلیسه با افت ۵۸٫۶۵ درصدی از تاریخ ۸ آذر ۱۳۹۹ و زملارد با ۵۱٫۲۹ درصد کاهش از سقف ۱۷ خرداد ۱۴۰۲ دیده می‌شوند. افت‌های این گروه نشان می‌دهد که بسیاری از سهام، سال‌هاست در یک روند نزولی میان‌مدت یا بلندمدت قرار دارند.

کاهش‌های میانه؛ بین ۰۳ تا ۰۵ درصد

نماد سپید با افت ۴۶٫۰۹ درصدی از سقف ۱۶ اردیبهشت ۱۴۰۲، زفجر ۴۴٫۰۸ درصد کاهش از ۱۸ دی ۱۴۰۳، زبینا با ۴۰٫۴۹ درصد افت از ۲۰ مرداد ۱۳۹۹، زکوتر با افت ۳۸٫۳۳ درصد از ۱۲۸ اردیبهشت ۱۴۰۴ و زکشت با کاهش ۳۶٫۷۱ درصدی از ۱۳ دی ۱۴۰۳ از جمله نمادهای این بخش هستند. همچنین، زگلدشت (۳۳٫۱۳- درصد از ۷ خرداد ۱۴۰۴)، زشگرا (۳۲٫۴۵- درصد از ۲۸ اردیبهشت ۱۴۰۴) و زمگسا (۳۲٫۰۵- درصد از ۱۶ اردیبهشت ۱۴۰۲) نیز در این بازه قرار می‌گیرند.

کمترین افت‌ها؛ زیر ۰۳ درصد

کمترین فاصله از سقف قیمتی به زفکا تعلق دارد که تنها ۱۰۰۰ درصد از رکورد خود در ۱۵ اردیبهشت ۱۴۰۴ عقب نشسته است. بعد از آن، زشریف با افت ۲۰۰۹۵ درصدی از سقف ۱۰ خرداد ۱۴۰۴، سیمرغ با کاهش ۲۲٫۴۸ درصدی از ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۴، جوین با افت ۲۵٫۷۹ درصدی از ۲۴ دی



۰۳، ۱۴۰۳، زقیام با کاهش ۳۰٫۴۲ درصدی از ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۴ و اخشان با افت ۳۰٫۶۷ درصدی از ۲۹ بهمن ۱۴۰۳ در گروه نمادهایی با کمترین ریزش قرار دارند.

بازدهی صنعت زراعت و خدمات وابسته بعد از بازگشایی بازار

بررسی تغییرات قیمتی ۲۱ نماد فعال در صنعت زراعت و خدمات وابسته از ۲۱ خرداد ماه ۱۴۰۴ (پیش از بسته شدن بازار به دلیل شرایط جنگ تحمیلی) تا کنون نشان می‌دهد که تمامی نمادهای این گروه با افت ارزش مواجه شده‌اند؛ افت‌هایی که در برخی موارد به دو برابر میانگین شاخص‌های اصلی بازار رسیده است.

بیشترین افت‌ها؛ بیش از ۵۲ درصد کاهش

در صدر جدول بیشترین کاهش‌ها، زماهان با افت ۳۹۸۸ درصدی قرار دارد. پس از آن، زپارس با کاهش ۲۸۵۱ درصدی، زکوتر با افت ۲۸۰۱۱ درصدی و سپید با کاهش ۲۶٫۷۶ درصدی در فاصله‌ای اندک از هم ایستاده‌اند. این نمادها بیشترین فشار فروش و خروج سرمایه را در این مقطع تجربه کرده‌اند.

افت‌های میانه؛ ۵۱ تا ۵۲ درصد

نمادهایی چون زشگرا (منفی ۲۴۸۳ درصد)، زگلدشت (منفی ۲۴۵۶ درصد)، زکشت (منفی ۲۴۴۴ درصد)، زقیام (منفی ۲۲۵۳ درصد) و زدشت (منفی ۲۲۰۳۲ درصد) ریزش‌هایی نزدیک به یک‌چهارم ارزش خود داشته‌اند. همچنین، اخشان (منفی ۱۸۸۰ درصد)، تلیسه (منفی ۱۸۰۷۸ درصد) و جوین (منفی ۱۸۰۱۷ درصد) به همراه زمگسا (منفی ۱۶۶۵ درصد) و زبینا (منفی ۱۶۵۹ درصد) در محدوده افت متوسط قرار گرفته‌اند. گروه پایانی این بازه شامل زملارد (منفی ۱۵۰۰۹ درصد)، زشریف (منفی ۱۴۸۹۹ درصد)، سیمرغ (منفی ۱۴۰۷۴ درصد) و زفجر (منفی ۱۳۰۹۳ درصد) است که کمترین افت‌های این محدوده را ثبت کرده‌اند.

افت‌های محدودتر؛ کمتر از ۰۱ درصد

در این بخش، آیین با کاهش ۷٫۴۲ درصدی، زفکا با افت ۶۶۵ درصدی، و آینده با تنها ۱٫۲۶ درصد افت قرار دارند. این گروه به ظاهر عملکرد بهتری نسبت به میانگین صنعت داشته‌اند، اما واقعیت در مورد یکی از این نمادها متفاوت است.

رکود در معاملات «آینده»؛ دلیل اصلی افت ناچیز

افت کم آینده نه ناشی از مقاومت قیمتی یا عملکرد برتر، بلکه به دلیل قفل بودن در صف فروش و عدم انجام معامله از ۲ بهمن ۱۴۰۳ تا امروز است. در واقع، نبود معاملات مانع از انعکاس واقعی فشار فروش و کاهش قیمت این سهم در آمار شده است.

این بررسی نشان می‌دهد که شاخص‌های کل و هم‌وزن در بورس و فرابورس به‌طور متوسط در این بازه زمانی حدود ۱۵ درصد افت داشته‌اند؛ در حالی که ۱۵ نماد از گروه زراعت عملکردی به‌مراتب ضعیف‌تر از شاخص‌ها نشان داده و در برخی موارد افتی بیش از دو برابر میزان کاهش شاخص‌ها را تجربه کرده‌اند. در مقابل، ۳ نماد افتی در محدوده میانگین شاخص‌ها داشته و تنها ۲ نماد نتوانسته‌اند عملکردی بهتر از بازار ثبت کنند.

بازدهی صنعت زراعت از سقف‌های مربوط به سال ۲۰۴۱

بررسی بازدهی ۲۱ نماد صنعت زراعت و خدمات وابسته از سقف قیمت‌های سال ۱۴۰۲ تا امروز نشان می‌دهد این گروه با افت‌ها داشته‌اند؛ در حالی که سنگین مواجه بوده است. اغلب سقف‌های قیمتی این نمادها در ابتدای سال ۱۴۰۲ و هم‌زمان با شروع ریزش تاریخی شاخص کل بورس از ۱۷ اردیبهشت همان سال ثبت شده و از آن تاریخ تاکنون روندی نزولی را تجربه کرده‌اند.

افت‌های سنگین و سقوط فراتر از ۰۵ درصد

نماد آیین با کاهش ۷۶۶۱ درصدی نسبت به ۱۶ اردیبهشت ۱۴۰۲ بیشترین افت را داشته و پس از آن زپارس با افت ۷۴٫۲۷ درصدی نسبت به ۲۶ فروردین ۱۴۰۲ و زماهان با کاهش ۶۹٫۳۲ درصدی نسبت به اسفند ۱۴۰۲ در رتبه‌های بعدی قرار گرفته‌اند. زملارد نسبت به ۱۷ خرداد ۱۴۰۲ تاکنون ۵۱٫۲۹ درصد و سپید نسبت به ۱۶ اردیبهشت ۱۴۰۲ افتی معادل ۴۶۰۰۹ درصد را ثبت کرده‌اند.

کاهش‌های بین ۰۲ تا ۰۴ درصد

نمادهایی مانند زدشت و تلیسه نسبت به بهار ۱۴۰۲ کاهش‌هایی به‌ترتیب ۴۰۵۶ و ۳۸٫۴۹ درصد را تجربه کرده‌اند، در حالی که زکشت و جوین نسبت به اوایل اردیبهشت همان سال به‌ترتیب ۲۳٫۱۲ و ۲۲٫۳۰ درصد افت داشته‌اند. کاهش قیمت زکوتر نسبت به ۲۱ شهریور ۱۴۰۲ معادل ۲۱۰۴۰ درصد بوده است.

افت‌های محدودتر زیر ۰۲ درصد

در سطوح پایین‌تر، زفجر با ۱۸٫۶۳ درصد افت نسبت به ۲۹ خرداد ۱۴۰۲، زمگسا با ۱۴۰۱۱ درصد نسبت به ۱۶ اردیبهشت ۱۴۰۲، زگلدشت با ۱۳۸۲ درصد نسبت به ۱۳ اردیبهشت ۱۴۰۲ و زشگرا با ۱۳۶۴ درصد نسبت به ۵ اسفند ۱۴۰۲ کاهش قیمت داشته‌اند. همچنین زبینا با ۸۰۲۲ درصد افت نسبت به ۱۶ اردیبهشت ۱۴۰۲، زشریف با ۶۰۶ درصد نسبت به ۲۱ خرداد ۱۴۰۴ و سیمرغ با ۲۰۹۴ درصد نسبت به ۱۲ دی ۱۴۰۲ در زمره کمترین افت‌ها قرار می‌گیرند.

تنها نمادهای دارای بازدهی مثبت از سقف ۲۰۴۱

اخشان، نمادی زیر قیمت عرضه اولیه

تنها اخشان که عرضه اولیه آن در ۱۰ بهمن ۱۴۰۳ انجام شده، از روز عرضه تاکنون ۸۵۱ درصد کاهش داشته و بازدهی آن با سایر نمادهایی که سقف‌های سال ۱۴۰۲ را در اوج رونق بازار ثبت کرده‌اند، قابل مقایسه مستقیم نیست.

مقایسه بازدهی نمادهای صنعت زراعت با شاخص‌های بورس و فرابورس از سقف ۲۰۴۱

در حالی که چهار شاخص مهم بازار سرمایه از سقف ۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۲ تاکنون بازدهی متفاوتی را به ثبت رسانده‌اند، وضعیت ۲۱ نماد صنعت زراعت و خدمات وابسته نشان‌دهنده افت سنگین بخش عمده این گروه است. در این مدت، شاخص کل بورس با رشد جزئی ۰۵۵ درصدی، شاخص کل هم‌وزن بورس با افت ۱۰۰۱۷ درصدی، شاخص کل فرابورس با کاهش ۲۷۰۱۵ درصدی و شاخص هم‌وزن فرابورس با افت ۱۷۰۱۸ درصدی مواجه شده‌اند.

بررسی بازدهی نمادهای زراعت در همین بازه زمانی حاکی از آن است که ۱۱ نماد این صنعت افتی به‌مراتب سنگین‌تر از چهار شاخص اصلی بازار تجربه کرده‌اند. آیین با ۷۶۶۱ درصد، زپارس با ۷۴٫۲۷ درصد، زماهان با ۶۹٫۳۲ درصد، زملارد با ۵۱٫۲۹ درصد و سپید با ۴۶۰۰۹ درصد بیشترین کاهش را پس از سقف ۱۴۰۲ خود ثبت کرده‌اند. همچنین زدشت، تلیسه، زکشت، جوین، زکوتر و زفجر نیز در محدوده افت ۱۸ تا ۴۱ درصدی قرار دارند که همگی از میانگین افت شاخص‌ها قابل توجه‌تر است.

در سوی دیگر، تنها سه نماد زمگسا با کاهش ۱۴۰۱۱ درصدی، زگلدشت با ۱۳۸۲ درصد و زشگرا با ۱۳۶۴ درصد، عملکردی تقریباً مشابه با میانگین افت شاخص‌ها داشته‌اند.

عملکرد بهتر از شاخص‌ها نیز محدود به ۶ نماد بوده است. زبینا با ۸۰۲۲ درصد کاهش، زشریف با ۶۰۶ درصد افت، سیمرغ با کاهش ۲۰۹۴ درصدی و دو نماد مثبت زقیام (۳۰۷۶ درصد رشد) و زفکا (۳۹۰۱۷ درصد رشد) که برخلاف روند شاخص‌های بازار نتوانسته‌اند بازدهی مثبت ثبت کنند. قبلاً اشاره نماد تازموارد اخشان نیز از زمان عرضه اولیه در ۱۰ بهمن ۱۴۰۳ تاکنون ۸۵۱ درصد افت داشته و عملکرد آن با نمادهای دارای سقف تاریخی در اردیبهشت ۱۴۰۲ قابل مقایسه مستقیم نیست.

بازدهی سهام شرکت‌های گروه زراعت و خدمات وابسته از سقف‌های مربوط به سال ۹۹۳۱

بررسی بازدهی ۲۱ نماد صنعت زراعت و خدمات وابسته از سقف‌های قیمتی آنها در سال ۱۳۹۹ تاکنون نشان می‌دهد که این گروه طی بیش از ۵ سال گذشته شاهد نوسانات قابل توجهی بوده است. اکثر سقف‌های تاریخی این نمادها در تابستان ۱۳۹۹ و هم‌زمان با آغاز ریزش تاریخی شاخص کل بورس از مرداد ماه همان سال به ثبت رسیده و از آن مقطع، بخش مهمی از این شرک‌ها با افت‌های سنگین مواجه شده‌اند.

افت‌های بسیار سنگین نسبت به سقف‌های ۹۹۳۱

بررسی داده‌ها نشان می‌دهد که آینده از یکم مرداد ۱۳۹۹ تاکنون با افت ۸۲٫۲۹ درصدی بیشترین کاهش را در میان این گروه داشته است. پس از آن، آیین از ۲۲ تیر ۱۳۹۹ با ۶۹۰۱۷ درصد کاهش، زدشت از ۲۵ مرداد ۱۳۹۹ با افت ۶۵٫۵۱ درصد و زماهان از نهم اسفند ۱۳۹۹ با ۵۸٫۹۷ درصد در رتبه‌های بعدی قرار دارند. تلیسه با کاهش ۱۸۶۵ درصدی از هشتم آذر ۱۳۹۹ و زپارس با افت ۵۶۰۰۹ درصدی از دوم اسفند ۱۳۹۹ نیز بخشی از نمادهایی هستند که بیش از نیمی از ارزش خود را از دست داده‌اند.

افت‌های سنگین اما کمتر از ۰۵ درصد

زبینا از ۲۰ مرداد ۱۳۹۹ با افت ۴۰۰۴۹ درصد، زکوتر از پنجم مرداد ۱۳۹۹ با کاهش ۳۳٫۷۴ درصد و زملارد از ۱۶ دی ۱۳۹۹ با افت ۳۳٫۲۱ درصد مواجه شده‌اند. زمگسا از ۳۱ خرداد ۱۳۹۹ با افت ۲۸٫۴۶ درصد و زکشت از یکم مرداد ۱۳۹۹ با کاهش ۲۸٫۳۱ درصد در همین طیف قرار می‌گیرند.

افت‌های محدودتر

زقیام از ۱۵ مرداد ۱۳۹۹ با کاهش ۱۵۰۱۱ درصد و زشریف از هشتم تیر ۱۳۹۹ با افت ۱۲۸۵ درصد عملکرد نسبتاً بهتری از دیگر نمادهای منفی داشته‌اند. زشگرا از هشتم آذر ۱۳۹۹ تنها ۱۰۷۵ درصد کاهش ثبت کرده و سیمرغ از همان تاریخ (هشتم تیر ۱۳۹۹) حتی ۲۰۴ درصد رشد کرده است.

رشد‌ها از سقف‌های تاریخی ۱۳۹۹

در میان کل گروه، جوین از ۲۲ اسفند ۱۳۹۹ با رشد ۳۴۵۴ درصدی، زگلدشت از سوم تیر ۱۳۹۹ با رشد ۶۰۰۳۱ درصد و زفکا از دوم تیر ۱۳۹۹ با جهش ۱۳۳۰۹۷ درصد بزرگ‌ترین بازدهی مثبت را طی این دوره ثبت کرده‌اند.

نمادهای با تاریخ عرضه بعد از ۱۳۹۹

سه نماد زفجر، سپید و اخشان به دلیل عرضه بعد‌ها، بازدهی‌شان بر اساس قیمت روز عرضه تا امروز محاسبه شده است. زفجر از ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۲ تا امروز ۲۰۶۵ درصد رشد کرده، سپید از ۲۳ تیر ۱۴۰۰ تاکنون با جهش

۶

۲۰۲۲۹ درصدی همراه بوده و اخشان که در ۱۰ بهمن ۱۴۰۳ وارد بازار شده، ۸۵۱ درصد کاهش را تجربه کرده است.

داده‌های این بازه زمانی نشان می‌دهد اکثریت نمادهای صنعت زراعت هنوز فاصله زیادی تا سقف‌های ثبت‌شده در تابستان ۱۳۹۹ دارند. بخش قابل توجهی از این شرکت‌ها افت‌های بالای ۵۰ درصد را تجربه کرده‌اند، هرچند برخی نمادها مانند زفکا، سپید و زگلدشت توانسته‌اند رشدهایی به ثبت برسانند. روند کلی اما نشان می‌دهد که فشار عرضه و تغییرات عمیق بازار سرمایه پس از مرداد ۱۳۹۹ هنوز اثرات خود را بر این صنعت برجای گذاشته است.

مقایسه بازدهی نمادهای صنعت زراعت با شاخص‌های بورس و فرابورس از سقف ۱۳۹۹

در حالی که ۴ شاخص اصلی بازار سرمایه از سقف تاریخی خود در مرداد ۱۳۹۹ تاکنون بازدهی مثبتی را ثبت کرده‌اند، عملکرد ۲۱ نماد صنعت زراعت و خدمات وابسته در همین بازه نشان می‌دهد بخش عمده این گروه از رشد کلی بازار عقب مانده است. در این مدت، شاخص کل بورس ۲۱۸۲ درصد، شاخص کل هم‌وزن بورس ۴۶۰۱۵ درصد، شاخص کل فرابورس ۸۰۹۵ درصد و شاخص هم‌وزن فرابورس ۶۱۰۳۹ درصد افزایش داشته‌اند.

اکثریت پایین‌تر از عملکرد شاخص‌ها

بیشتر نمادهای زراعت بازدهی‌ای به مراتب کمتر از این شاخص‌ها را تجربه کرده‌اند و حتی بسیاری از آنها از سقف تاریخی خود در تابستان ۱۳۹۹ تا امروز با کاهش ارزش مواجه بوده‌اند. آینده از یکم مرداد ۱۳۹۹ تاکنون ۸۲٫۲۹ درصد داشته که بسیار دورتر از عملکرد مثبت شاخص‌هاست. آیین با کاهش ۶۹۰۱۷ درصدی از ۲۲ تیر ۱۳۹۹، زدشت با افت ۶۵۵۱ درصدی از ۲۵ مرداد ۱۳۹۹، زماهان با کاهش ۵۹۰۹۷ درصدی از نهم اسفند ۱۳۹۹ و تلیسه با افت ۵۸۰۶۵ درصدی از هشتم آذر ۱۳۹۹ همگی عملکردی ضعیف‌تر از بازار ثبت کرده‌اند. این وضعیت برای زپارس (۵۶۰۰۹ درصد افت)، زبینا (۴۰۰۴۹ درصد افت)، زکوتر (۳۰۳۰۷۴ درصد افت)، زملارد (۳۳۰۲۰۱ درصد افت)، زمگسا (۲۸۰۴۶ درصد افت) و زکشت (۲۸۰۳۱ درصد افت) نیز برقرار است.

نمادهای با افت کمتر نسبت به عملکرد شاخص‌ها

تنها تعداد محدودی از نمادها افت یا رشد محدودی داشته‌اند که کمی به عملکرد شاخص‌ها نزدیک‌تر است. زقیام از ۱۵ مرداد ۱۳۹۹ با کاهش ۱۵۰۱۱ درصد و زشریف از هشتم تیر ۱۳۹۹ با افت ۱۲۸۵ درصد همچنان پایین‌تر از شاخص‌ها قرار دارند و زشگرا از هشتم آذر ۱۳۹۹ تنها ۱۰۷۵ درصد افت کرده اما همگی این نمادها شکاف کمتری نسبت به نمادهای با افت‌های سنگین دارند.

نمادهای مثبت با یا بازدهی بهتر از شاخص‌ها

چند نماد نتوانسته‌اند رشدهایی بیش از برخی نمادها به ثبت برسانند. سیمرغ از هشتم تیر ۱۳۹۹ رشد ۲۰۰۴ درصدی داشته است. جوین از ۲۳ اسفند ۱۳۹۹ با بازدهی ۳۴۵۴ درصد، زگلدشت از سوم تیر ۱۳۹۹ با رشد ۶۰۰۳۱ درصد و زفکا از دوم تیر ۱۳۹۹ با جهش ۱۳۳۰۹۷ درصد نتوانسته‌اند عملکردی به مراتب بهتر از همه شاخص‌ها حتی شاخص هم‌وزن فرابورس داشته باشند.

نمادهای تازه‌وارد بعد از ۱۳۹۹

سه نماد زفجر، سپید و اخشان به دلیل عرضه در سال‌های بعد، بازدهی‌شان از روز عرضه محاسبه شده است. زفجر از ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۲ تاکنون ۲۰۶۵ درصد رشد کرده که پایین‌تر از بازدهی شاخص‌های اصلی است. سپید از ۲۳ تیر ۱۴۰۰ با جهش ۲۰۰۲۲۹ درصدی عملکردی کاملاً برتر از شاخص‌ها داشته و اخشان از ۱۰ بهمن ۱۴۰۳ تاکنون با کاهش ۸۵۱ درصدی مسیر متفاوتی طی کرده است.

به‌طور کلی، از ۲۱ نماد صنعت زراعت، اکثریت مطلق (بیش از دو سوم) در چهار سال گذشته عملکردی بسیار ضعیف‌تر از چهار شاخص اصلی بازار داشته‌اند، معدودی نتوانسته‌اند به محدوده شاخص‌ها نزدیک شوند و تنها چند نماد رشدهای قابل توجهی را رقم زده‌اند که از بازدهی کل بازار پیشی گرفته است.

داده‌ها نشان می‌دهد که فاصله بازدهی این صنعت با شاخص‌های مثبت بازار همچنان عمیق است و جز چند استثنا، شکاف زیادی بین وضعیت زراعت و روند کلی بورس وجود دارد.

مقایسه بازدهی با بازارهای موازی و تورم

از مرداد ۱۳۹۹ تاکنون، بازدهی بازارهای موازی رشدهای چشمگیری را تجربه کرده است؛ طلا ۱۸ عیار بیش از ۶۵۰ درصد، دلار بالای ۷۰۰ درصد و مجموع تورم بیش از ۶۰۰ درصد افزایش داشته است. این در شرایطی است که چهار شاخص اصلی بازار سرمایه و اغلب نمادهای صنعت زراعت از سقف‌های مرداد ۱۳۹۹ تاکنون بازدهی به‌مراتب پایین‌تری داشته‌اند، به‌طوری که برای هم‌ترازی با قدرت خرید سال ۱۳۹۹ لازم است رشدهای چند برابری را تجربه کنند.

فاصله چهار شاخص اصلی با تورم، طلا و دلار

شاخص کل بورس با رشد ۲۱۸۲ درصدی هنوز حدود ۵۸۵ درصد از تورم، ۶۲۸ درصد از طلا و ۶۷۸ درصد از دلار عقب است. یعنی باید حدود ۶۸ برابر شود تا فقط با رشد دلار برابری کند. شاخص کل هم‌وزن بورس با رشد ۴۶۰۱۸ درصدی، برای جبران فاصله باید حدود ۵۵۲ درصد (تورم)، ۶۰۴ درصد (طلا) و ۶۵۴ درصد (دلار) دیگر رشد کند.

شاخص کل فرابورس با رشد ۸۰۹۵ درصدی، عقب‌ماندگی ۵۹۱ درصدی تا تورم، ۶۴۱ درصدی تا طلا و ۶۹۱ درصدی تا دلار دارد. شاخص هم‌وزن فرابورس با بازدهی ۶۱۰۳۹ درصد، همچنان ۵۳۹ درصد از تورم، ۵۸۸ درصد از طلا و ۶۳۹ درصد از دلار عقب است.

وضعیت نمادهای زراعت

نمادهایی با افت سنگین مانند آینده (منفی ۸۲٫۲۹)، برای رسیدن به تورم ۶۰۰ درصدی باید بیش از ۳۸۰۰۰ درصد رشد کنند تا معادل ارزش واقعی تابستان ۱۳۹۹ شوند.

آیین (منفی ۶۹۰۱۷ درصد) نیاز به جهشی بالای ۲۰۱۸۰ درصد دارد تا با تورم برابری کند.

حتی نمادهایی که رشد اندکی داشته‌اند مانند جوین (مثبت ۳۴۵۴ درصد) برای هم‌ترازی با طلا باید حدود ۴۵۹ درصد دیگر رشد کنند.

معدودبردندگان

زفکا (مثبت ۱۳۳۰۹۷ درصد) با وجود رشد بیش از شاخص‌ها، همچنان حدود ۵۳۳ درصد کمتر از دلار و ۵۲۶ درصد کمتر از طلا رشد کرده و برای هم‌ترازی با این بازارها باید دست‌کم ۵ برابر شود.

بر اساس این ارقام، حتی شاخص‌های اصلی بورس و معدود نمادهای برتر صنعت زراعت فاصله‌ای چشمگیر با رشد اسمی بازارهای طلا، دلار و سطح عمومی قیمت‌ها دارند.

این داده‌ها نشان می‌دهد که طی این ۵ سال، سرمایه‌گذاری در بخش عمده بورس و به‌خصوص صنعت زراعت نتها قدرت خرید سرمایه‌گذار را حفظ نکرده، بلکه برای برکت به موقعیت واقعی سال ۱۳۹۹ به رشدهایی چند برابری نیاز دارد.



کارشناس بازار مسکن گفت: خریداران واقعی نباید بیش از این منظر بمانند، زیرا تعلل باعث از دست رفتن فرصت خرید با قیمت مناسب می‌شود و اکنون بهترین زمان برای ورود به بازار مسکن است.

منصور غیبی کارشناس بازار مسکن در گفتگو با خبرنگار مهر با اشاره به وضعیت بازار مسکن گفت: جنگ تحمیلی ۱۲ روزه تأثیر بسیار زیادی بر بازار مسکن گذاشته است. علاوه بر دلایل درونی و بیرونی اقتصاد مسکن، عواملی همچون افزایش جمعیت و ورود نیروی جوان به عرصه تقاضا، لزوم افزایش ساخت‌وساز و توسعه زیرساخت‌ها را به‌طور طبیعی ایجاد می‌کند. اما اگر این مقوله را کنار بگذاریم، مهم‌ترین عامل کنونی، بار روانی است که مردم را در پلاتکلیفی و بی‌عملی قرار داده است.

وی افزود: این وضعیت فقط به اقتصاد مسکن محدود نمی‌شود، بلکه سایر بخش‌های اقتصادی موازی نیز تحت تأثیر این بار روانی قرار گرفته‌اند. از همین رو، ضروری است که دولت در جامعه این بار روانی را تعدیل کند. تا زمانی که این تعادل روانی ایجاد نشود و مردم احساس ثبات و اطمینان نکنند، اقدام مؤثری در حوزه‌های اقتصادی از جمله بازار مسکن صورت نخواهد گرفت.

غیبی تصریح کرد: در حال حاضر، یک توقف کلی در ذهن و روان مردم ایجاد شده است که مانع هرگونه فعالیت اقتصادی شده و این موضوع، تحلیل‌های فنی و آماری را بی‌اثر کرده است. جالب آنکه این فضای روانی از سوی مردم برای عدم انجام فعالیت اقتصادی باعث شکل‌گیری رکودی شده که به اشتباه با کاهش قیمت یکسان تلقی می‌شود.

وی ادامه داد: اخیراً رئیس اتحادیه مشاوران املاک اعلام کرده که در برخی مناطق شمالی تهران، قیمت‌ها تا متری ۸۰ میلیون تومان و معادل ۲۰ تا ۳۰ درصد کاهش یافته است، اما خود او اذعان کرده که هیچ عدد و رقمی از این کاهش در سامانه رسمی ثبت نشده است. بنابراین این

کارشناس بازار مسکن گفت: ثبت‌نام نهضت ملی مسکن متوقف شده و مجموعه عملکردها نشان می‌دهد که دولت عزم و اراده جدی برای حل بحران مسکن در کشور ندارد.

بهزاد عمران‌زاده کارشناس بازار مسکن در گفتگو با خبرنگار مهر با اشاره به وضعیت نهضت ملی مسکن، گفت: نهضت ملی مسکن طرحی بود که مبتنی بر قانون جهش تولید مسکن تهیه شد، دولت سیزدهم به واسطه این قانون که مجلس تصویب کرده بود، مکلف شد سالانه یک میلیون مسکن تهیه کند. اساساً دولت نهضت ملی مسکن را برای اجرای این قانون ارائه کرد.

وی افزود: قانون جهش تولید مسکن به دلیل کم‌کاری دولت‌های یازدهم و دوازدهم تصویب شد. در آن دوره، اقدامات مؤثر در حوزه مسکن حمایتی و اجتماعی انجام نگرفت و رئیس جمهور دولت دوازدهم در اواخر دولت اذعان کردند که اقدام خاصی صورت نگرفت. بخش عمده مشکلات به دلیل رویکرد وزیر راه و شهرسازی وقت بود که اعتقاد داشت بازار خود باید مسئله مسکن را حل کند، بنابراین اتفاق ویژه‌ای در این حوزه رخ نداد و ما با تقاضای انباشته زیادی مواجه شدیم.

این کارشناس بازار مسکن ادامه داد: مجلس وارد عمل شد و قانون جهش تولید مسکن تصویب شد و دولت سیزدهم با ارائه طرح نهضت ملی مسکن اقدام کرد. هدف‌گذاری طرح این بود که در پایان چهار سال، چهار میلیون مسکن ساخته یا در فرایند ساخت قرار گیرد

وی گفت: در این چند سال، دولت سیزدهم اراده جدی برای اجرای طرح داشت. تشکیل منظم جلسات شورای عالی مسکن توسط رئیس جمهور نشان می‌داد که اراده کلان دولت بر حل مسئله مسکن متمرکز بود. در سطح وزارت راه و شهرسازی نیز معاونت مسکن، شورای عالی معاونت‌ها، سازمان شرکت شهرهای جدید و دیگر واحدها تقسیم کار شده و در ذیل چندین راهبرد وزارتخانه تلاش می‌کردند تا مسئله مسکن را حل کنند.

نهضت ملی مسکن؛ تولید بدون کنترل

هفته نامه اقتصادی چشم انداز بازار / سال دهم / شماره ۴۶۴ / دوشنبه ۳ شهریورماه ۱۴۰۴

پیش بینی جدید از بازار مسکن؛ کاهش ۶۰ درصدی قیمت توهم است

که بیانگر تداوم فعالیت‌های تولید آپارتمان پیش از آغاز جنگ بوده است. اما بدترین بخش این گزارش، مربوط به سال ۱۴۰۴ است که در آن پروانه‌های صادرشده در کمترین سطح منجر به اجرا و پیشرفت پروژه شده‌اند.

وی ادامه داد: این شرایط حاکی از آن است که به‌دلیل تورم و التهابات ناشی از جنگ، سرمایه‌گذاری‌های جدید یا خریدهای پیش‌خرید توسط مردم شکل نگرفته و جامعه در وضعیت بی‌میلی واقعی نسبت به فعالیت اقتصادی در حوزه مسکن قرار گرفته است. اگر سیاست‌گذاران اقتصادی به‌سرعت برای این وضعیت، راهکارهای حمایتی، اجرایی و اورژانسی پیش‌بینی نکنند، این رکود مانند رسوب کف دریاچه ارومیه انباشته شده و عمق بازار مسکن کاهش خواهد یافت و سرمایه از این حوزه تبخیر می‌شود.

غیبی بیان کرد: نتیجه‌نهایی این رفتارها، شکل‌گیری رکود و به‌دنبال آن رکود تورمی است که با فزاسازی رسانه‌ای، به‌ویژه در شبکه‌های اجتماعی، تا حد ۵۰ تا ۶۰ درصد کاهش قیمت القا می‌شود و مردم را از خرید و سرمایه‌گذاری باز می‌دارد. در چنین شرایطی، با کوچک‌ترین تکانه اقتصادی یا تغییر سیاست، سرمایه‌گذاران بزرگ و خریداران کلان وارد بازار می‌شوند، در حالی که مصرف‌کننده‌ای که به امید کاهش قیمت از خرید بازمانده، ناچار می‌شود ملک را از واسطه‌گران و سودگران تهیه کند.

وی گفت: تجربه سال‌های گذشته نشان داده است که بازار مسکن پس از چند سال رکود ناگهان با جهش قیمتی همراه می‌شود و مصرف‌کننده‌ای که به امید کاهش شدید قیمت منتظر مانده، بیشترین ضرر را متحمل خواهد شد.

قیمت‌گذاری منطقی نوسازها، کلید کنترل بازار مسکن است

این کارشناس بازار مسکن با بیان اینکه قیمت تمام‌شده آپارتمان نوساز، شاخص اصلی تعیین قیمت سایر واحدهای مسکونی در یک منطقه است، گفت: زمانی که سیاست‌گذار حوزه مسکن، اعم از وزارت راه و شهرسازی یا سایر نهادهای مرتبط، بازاری رهاشده ایجاد می‌کند و قیمت تمام‌شده محصول، که همان آپارتمان نوساز است، مثلاً به ازای هر متر در یک منطقه به ۱۲۰ میلیون تومان می‌رسد، این رقم به‌طور طبیعی به‌عنوان مبنای قیمت‌گذاری واحدهای مسکونی با سنین مختلف در همان منطقه قرار می‌گیرد.

این کارشناس بازار مسکن تأکید کرد: اتفاقات اخیر، فضای روانی بی‌تحرکی و بی‌اقدامی را در حوزه‌های اقتصادی، به‌ویژه مسکن، ایجاد کرده است. از سوی دیگر، دولت هیچ اقدامی برای احیا و تقویت این بخش در شرایط بحرانی انجام نمی‌دهد و بیشترین آسیب از این شرایط متوجه خود دولت خواهد بود. زمانی که تولید ثروت و گردش سرمایه در این بخش متوقف شود، تبعات آن در بخش‌های دیگر اقتصاد نیز نمایان خواهد شد و این بدترین وضعیتی است که می‌توان در آن قرار گرفت.

غیبی تأکید کرد: آمار سال ۱۴۰۳ بانک مرکزی نشان می‌دهد متوسط صدور پروانه و فرایند ساخت‌وساز، رشد بیش از ۲۰ درصدی نسبت به مشابه سال قبل داشته است

ارائه شود، مردم خواهند دید که قیمت نوساز ۱۰۰ میلیون تومان است و واحد پنج‌ساله را می‌توان با ۸۰ میلیون تومان خریداری کرد.

کاهش ۶۰ درصدی قیمت مسکن توهم است
وی ادامه داد: مشکل ما، رهاشدگی بازار در بخش قیمت تمام‌شده نوسازها است. بنابراین، این سوال مطرح است که کسانی که انتظار کاهش ۶۰ درصدی قیمت را دارند، بر اساس کدام منطق اقتصادی به این نتیجه رسیده‌اند؟ مگر آنکه این تحلیل‌ها صرفاً بر پایه اخبار غیرواقعی یا گزارش‌هایی از شرایط خاص مناطق باشد که به بازار مسکن کشور ربطی ندارد.

این کارشناس بازار مسکن درباره پیش‌بینی آینده بازار مسکن گفت: بازار مسکن همواره از چنین فضاها و انتظارات کاذب عبور می‌کند. آنچه آینده این بازار را تعیین می‌کند، واقعیت‌های اقتصادی کشور است. اگر روند اقتصادی کشور با واقعیت‌های رسانه‌ای و روانی که در جامعه ایجاد شده همخوانی نداشته باشد، بازار به‌تدریج خود را ترمیم خواهد کرد و قیمت‌ها بر اساس همان شاخص قیمت تمام‌شده نوسازها در مناطق مختلف تعیین می‌شود.

غیبی اظهار کرد: در نهایت، این واقعیت‌ها موجب می‌شود که بازار پس از خروج از حالت تدافعی و رسیدن به آرامش، با جهش تقاضا مواجه شود. انباشت تقاضایی که در حال حاضر در انتظار تعیین تکلیف بازار قرار دارد، می‌تواند در آینده حتی موجب حرکت قیمت‌ها به سمت مثبت شود؛ زیرا در آن شرایط، تقاضا به‌طور قابل‌توجهی افزایش خواهد یافت.

وی با اشاره به رفتار خریداران واقعی و مصرف‌کنندگان مسکن گفت: همواره مشاهده شده است که این گروه در انتظار تعیین تکلیف قیمتی ملک مشخص شود و سپس اقدام به خرید کنند، اما معمولاً این اقدام زمانی صورت می‌گیرد که بازار در مسیر رشد قیمت قرار گرفته است.

خریداران واقعی بازار مسکن؛ همین حالا وارد بازار شوید

این کارشناس بازار مسکن افزود: در شرایط فعلی که زمان چانه‌زنی، بازدید از فایل‌های مختلف، تعیین شرایط پرداخت مناسب و حتی انجام تهاتر ملک پایین‌دست با ملک بالاتر وجود دارد، بسیاری از مصرف‌کنندگان اقدامی نمی‌کنند و خرید خود را به تعویق می‌اندازند.

غیبی در پایان اظهار کرد: توصیه ما به مصرف‌کننده‌ای که هم‌اکنون توان خرید دارد، ورود به بازار در شرایط فعلی است؛ چراکه انتظار بیش از حد، در نهایت به زیان او تمام خواهد شد. مصرف‌کنندگان برخلاف سرمایه‌گذاران به‌دنبال سودگیری نیستند، بنابراین ورود در دوره‌ای که بازار آرام است و امکان انتخاب بهتر وجود دارد، به‌مراتب منطقی‌تر از خرید در دوره اوج قیمتی است؛ دوره‌ای که نه ملک مطلوب در دسترس خواهد بود و نه قیمت تمام‌شده با معیارهای موردنظر خریدار مطابقت خواهد داشت.



این کارشناس بازار مسکن با بیان اینکه با تسهیلات خرید مسکن نمی‌توان خانه خرید، ادامه داد: در خصوص وام‌هایی که برای خرید مسکن ارائه می‌شود، متأسفانه این وام‌ها کفایت لازم را ندارند. بخش زیادی از آن برای هزینه‌های جانبی مصرف می‌شود و عملاً وامی که به متقاضی داده می‌شود، سهم چندانی در تأمین مسکن ندارد. در تهران و کلان‌شهرها وضعیت بسیار پیچیده و بغرنج است.

۸ میلیون نفر مستأجر؛ اراده دولت برای حل بحران مسکن کم‌رنگ است

این کارشناس بازار مسکن گفت: وضعیت مسکن در کشور بحرانی است. در حال حاضر حدود ۸ میلیون نفر مستأجر و فاقد مسکن وجود دارند که رقم بسیار بالایی است. اگر شاخص‌های مختلف مانند شاخص دسترسی و دوره انتظار برای طبقات پایین جامعه را در نظر بگیریم، می‌بینیم که این شاخص‌ها از مقیاس معمول فراتر رفته است.

وی در پایان خاطرنشان کرد: اقدامات انجام شده توسط نهادهای تصمیم‌گیر باید متناسب با این وضعیت بحرانی باشد، اما وقتی این اقدامات را بررسی می‌کنیم، می‌بینیم که هیچ تناسبی با بحران حوزه مسکن ندارد. به همین دلیل احساس می‌شود که اراده جدی برای حل مسئله وجود ندارد و کار به صورت روتین و با اقدامات معمول در جریان است.



هفته نامه اقتصادی چشم انداز بازار / سال دهم / شماره ۴۶۴ / دوشنبه ۳ شهریورماه ۱۴۰۴

خبر کوتاه

وقتی تأمین شوینده مردم در صف

صادرات پتروشیمی‌ها جامی ماند

صنعتی که در روزهای سخت بحران کرونا و حتی در دل جنگ‌ها و تحریم‌ها، کم‌ترین دغدغه را برای خانواده‌های ایرانی ایجاد نکرد، امروز در آستانه ورود به فهرست نگرانی‌های روزمره مردم قرار گرفته‌است.

به گزارش خبرنگار مهر، در شرایطی که خطوط تولید صنایع شوینده به سختی با ظرفیت‌های نصفه‌نیمه فعال‌اند، بسیاری از مواد اولیه حیاتی این صنعت که باید از سوی پتروشیمی‌های داخلی تأمین شود در حال بارگیری به مقصد بازارهای خارجی است. آن‌هم نه با قیمت بالا، آن هم با نرخ‌هایی که از قیمت فروش داخلی پایین‌تر است! آمار رسمی چهار ماهه نخست سال جاری نشان می‌دهد که برخی از این پتروشیمی‌ها حتی به‌میزان سهمیه‌ی بهین‌یاب شرکت‌های تولیدکننده نیز عرضه نداشته‌اند؛ به‌طور مثال، تنها ۷۵۵٪ سهمیه بهین‌یاب یک ماده استراتژیک در بورس عرضه شده، در حالی که نیمی از ظرفیت تولید داخل هم تکمیل نشده، اما صادرات با سرعت ادامه دارد. این در حالی است که خود سهمیه‌های بهین‌یاب، صرفاً ۳۰ تا ۵۰ درصد نیاز واقعی تولیدکنندگان را پاسخ می‌دهند. حال تصور کنید وقتی از همین سهمیه‌ی حداقلی هم کسری داریم، چه فشار سنگینی به زنجیره تولید کشور وارد می‌شود.

تولیدکنندگان داخلی اکنون با مسئله‌ای مواجه‌اند که فراتر از قیمت است؛ دیگر مسئله تأمین است، نه نرخ حتی اگر تولیدکننده بخواهد مواد اولیه را با نرخ بالاتر تهیه کند، کالایی در بازار نیست. این یعنی تعادل بازار به کلی از بین رفته است و مواد اولیه به جای قرار گرفتن در مسیر تولید و تبدیل به محصول نهایی، خام‌فروشی صادراتی می‌شود. جای تأسف دارد که در چنین شرایطی، برخی فعالان صنعتی به‌جای حمایت از تولید ملی، محاسبه کرده‌اند که واردات محصول نهایی از کشورهای دریافت‌کننده همین مواد خام صادراتی، به‌صرفه‌تر و مطمئن‌تر از تولید در داخل کشور تمام می‌شود. این کار اگر اصلاح نشود، به معنای نابودی تدریجی صنایع پایین‌دستی، افزایش وابستگی، کاهش اشتغال و در نهایت، فشار مستقیم بر مصرف‌کننده ایرانی خواهد بود. تولید با ارزش افزوده بالا در داخل کشور، علاوه بر پاسخ‌گویی به نیازهای بازار داخلی، می‌تواند با سود بسیار بیشتر و تحت برند ملی به بازارهای صادراتی راه پیدا کند. اما تا زمانی که خام‌فروشی صادراتی جایگزین حمایت از تولید داخل باشد، این چرخه معیوب ادامه خواهد یافت. انجمن صنایع شوینده، آرایشی و بهداشتی بارها نسبت به این رویه خطرناک هشدار داده و خواستار اقدام فوری دولت و نهادهای نظارتی شده است. لازم است فوراً نسبت به اولویت‌بندی تأمین داخلی، ایجاد تعهد عرضه در بورس کالا، محدودسازی صادرات از زمان کمبود داخلی اقدام شود. صادرات مواد اولیه بدون تأمین بازار داخل، چیزی جز خودتخریبی و تخریب بنیان تولید نیست.

اکنون زمان آن است که تصمیم‌گیران، نفع ملی را به مصلحت‌های کوتاه‌مدت تجاری و یا حتی غیر تجاری ترجیح دهند. خام‌فروشی یک مسیر شکست‌خورده است. برای حفظ سلامت، امنیت بهداشتی و پایداری صنعتی کشور، باید به تولید داخل میدان داد — نه به کانتینرهای صادراتی پتروشیمی که با بی‌تفاوتی، مواد اولیه را از کشور خارج می‌کنند، بی‌آنکه به پشت خطوط خاموش شده تولید داخلی نگاهی بیندازند.

یادداشت از: حسام بیگدلو دبیر و عضو هیات مدیره انجمن صنایع شوینده، بهداشتی و آرایشی ایران

دولت‌ها در ایران اعتقادی

به اقتصاد تعاون محور ندارند

رئیس اتاق تعاون ایران با اشاره به اقتصاد دولتی کشور، گفت: سهم ۲۵ درصدی تعاون در اقتصاد محقق نشده چون دولت‌ها خود را مکلف به اجرای قوانین نمی‌دانند. به گزارش خبرنگار مهر، طی چند برنامه توسعه‌ای، پیش بینی شده تا سهم تعاون در اقتصاد کشور به ۲۵ درصد برسد. اما با گذشت بیش از دو برنامه توسعه‌ای هنوز این عدد محقق نشده است. در حال حاضر سهم تعاون در اقتصاد فقط ۶ درصد است. بهمن عبدالمی، رئیس اتاق تعاون ایران درباره چرایی عدم تحقق این هدف به خبرنگار مهر گفت: سال گذشته سهم تعاون در اقتصاد ۵۲ درصد بود که امسال این عدد به ۶ درصد رسیده است.

وی افزود: البته افزایش چند دهه درصدی نمی‌تواند قابل قبول باشد. اما برگزاری همایش بین‌المللی اقتصاد تعاون ایران، یک فرصت است تا بتوانیم توجه سیاست‌گذاران کشور را به توانمندی‌ها و ظرفیت‌های بخش تعاون جلب کنیم. وی ادامه داد: یکی از نکات مهم این است که محدودیت‌های بین‌المللی اعمال شده علیه کشور هیچ یک از تعاونی‌های کشور مشمول تحریم نشده‌است.

وی تصریح کرد: سعی داریم در دومین همایش اقتصاد تعاون ایران که با حمله سران قوا از جمله رئیس جمهور و رئیس مجلس شورای اسلامی در شهریور ماه برگزار می‌شود توجه مسئولان عالی رتبه کشور را به این موضوع جلب کنیم. رئیس اتاق تعاون ایران این که چرا سهم ۲۵ درصدی تعاون در اقتصاد محقق نمی‌شود، گفت: این عدم موفقیت به موضوع اقتصاد دولتی ایران برمی‌گردد که ۷۵ درصد اقتصاد کشور در اختیار نهادهای حاکمیتی و دولتی است. آنها اجازه فعالیت به تعاونی‌ها را نمی‌دهند.

وی در ادامه به دلیل دیگری اشاره کرد و گفت: مسئله دوم این است که احکام ناظر بر توسعه بخش تعاون به طور کامل اجرایی نشده است. عبدالمی اظهار کرد: می‌توان به جرأت گفت ۸۵ درصد قوانین مربوط به حوزه تعاون در کشور اجرایی نشده در حالی که توسعه هر بخش، وابسته به اجرا قوانین تدوین شده همان بخش است.

وی یادآور شد: هنگامی که قوانین توسط دستگاه‌های اجرایی عملیاتی نمی‌شود چه انتظاری می‌توان از تحقق برنامه‌ها داشت.

رئیس اتاق تعاون ایران در پایان تأکید کرد: ایران در بخش قوانین تدوین شده در حمایت از تعاون جز کشورهای برتر است اما چرا تعاونی‌ها رشد نکردند و سهم ۲۵ درصدی تعاون در اقتصاد محقق نشده به این برمی‌گردد که دولت‌ها خود را مکلف به اجرای قوانین نمی‌دانند .

خوردن توت فرنگی با بهبود خلق و خوی مرتبط است

بر اساس نتایج یک مطالعه، مصرف توت فرنگی در میانسال‌ها، می‌تواند از زوال شناختی و افسردگی در سنین بالاتر محافظت کند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، این مطالعه شامل افراد میانسال مبتلا به اضافه وزن و مقاومت به انسولین بود که خود را با کاهش خفیف شناختی توصیف کردند. نویسندگان این مطالعه عنوان می‌کنند که آنتوسیانین‌ها، ترکیبات زیست فعال موجود در توت فرنگی، بلوبری، و سایر انواع توت‌ها، ممکن است عامل محافظت کننده عصبی باشد

طبق این مطالعه جدید، بزرگسالان میانسال مبتلا به اضافه وزن و مقاومت به انسولین که به مدت ۱۲ هفته توت فرنگی مصرف کردند، کاهش تداخل حافظه و افسردگی را گزارش کردند.با توجه به اختلالات شناختی، مانند بیماری آلزایمر، که به آهستگی در طی یک دوره چند ساله که از میانسالی شروع می‌شود، ایجاد می‌شود، نویسندگان این مطالعه معتقدند تغییر رژیم غذایی ممکن است پیشرفت زوال عقل را کاهش داده و خلق و خور را بهبود بخشد. این مطالعه بر روی آنتوسیانین‌ها تمرکز دارد. تحقیقات قبلی روی بلوبری – که حاوی آنتوسیانین نیز است – توسط نویسنده اصلی این مطالعه نشان داد که این ترکیب عملکرد اجرایی مغز را بهبود می‌بخشد

در مطالعه حاضر پنج مرد و ۲۵ زن شرکت کردند. آنها به دو گروه تقسیم شدند: گروهی که توت فرنگی مصرف می‌کردند و گروهی که دارونما دریافت می‌کردند. محققان سلامت عصبی و خلق و خوی افراد را قبل از شروع کارآزمایی ۱۲ هفته‌ای ارزیابی کردند. در طول آزمایش، به گروه آزمایش دستور داده شد که یک بسته پودر مخلوط با مایع، تهیه شده از توت فرنگی کامل خشک، یخ زده و اسباب شده مصرف کنند. بسته توت فرنگی حاوی معادل یک فنجان توت فرنگی کامل تازه بود. محققان دارونما را طوری فرموله کردند که طعم، ظاهر و بار کربوهیدراتی مشابه پودر توت فرنگی داشته باشد. هیچ یک از گروه‌ها برای جلوگیری از تأثیرگذاری بر یافته‌های مطالعه، توت‌های دیگری را در طول دوره آزمایشی مصرف نکردند، زیرا سایر میوه‌ها ممکن است دارای ترکیبات محافظ عصبی خود باشند. فرضیه نویسندگان این مطالعه این است که فواید آنتوسیانین‌های توت فرنگی در ماهیت ضد التهابی آن نهفته است و این کاهش التهاب و کاهش استرس اکسیداتیو ممکن است در برابر زوال شناختی محافظت کند.

عدم مصرف نمک یددار چه عارضه‌هایی برای کودکان دارد

رئیس انجمن متخصصین غدد ایران گفت: عدم مصرف نمک یددار برای هر خانواده این خطر را دارد که اختلالات رشد ذهنی، هوشی و عصبی در فرزندان آنها ظاهر شود. ۲۸ آبان ۱۴۰۲، در نشست خبری چهاردهمین کنگره بین‌المللی بیماری‌های غدد درون ریز و متابولیسم که در محل پژوهشکده غدد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بر گزار شد، به تأثیر منفی برخی از توصیه‌های غیر کارشناسی فضای مجازی بر سلامت جامعه اشاره کرد و اظهار داشت: یکی از مشکلات اصلی در زمینه بیماری‌های غدد درون ریز و متابولیسم باورهای غلطی است که متأسفانه از طریق فضای مجازی در اختیار مردم ما قرار می‌گیرد. رئیس کنگره گفت: مصرف نمک‌های غیریددار با اسامی نمک‌های سنتی، آبی، صورتی و... سبب شده که درصدی از خانواده‌های ایرانی از منافع نمک یددار بهره‌مند نشوند.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به اهمیت مصرف نمک یددار اشاره کرد و افزود: مصرف نمک یددار در سه دهه گذشته سبب شده کمبود ید جامعه برطرف شود و عوارضی مانند اثر کمبود ید در رشد عصبی و ذهنی جنین و کودکان و نوجوانان از بین برود. همچنین در این سال‌ها ۹۰ میلیون ضریب هوشی به کودکان و نوجوانان اضافه شده، از بروز ۳۰ میلیون گواتر و هزاران اعمال جراحی تیروئید پیشگیری شده است. عزیزی ادامه داد: عدم مصرف نمک یددار برای هر خانواده این خطر را دارد که اختلالات رشد ذهنی، هوشی و عصبی در فرزندان آنها ظاهر شود و اختلالات دیگر کمبود ید مانند کم کاری تیروئید و بزرگ شدن حجم تیروئید مجدداً ظاهر شود و به خانواده‌ها اکیدا توصیه می‌شود که فقط و فقط از نمک‌های تصفیه شده یددار استفاده کنند. رئیس انجمن متخصصین غدد ایران اعلام داشت: برای پیشگیری از بروز پوکی استخوان موارد زیادی توصیه می‌شود که مهمترین آنها دریافت کافی کلسیم و ویتامین D (دی) و فعالیت بدنی مناسب است، متأسفانه با اخبار نامناسب ناشی از مواد مضر در شیر و نیز گران بودن قیمت لبنیات، بسیاری از خانوارها و به ویژه خانم‌ها که در معرض بیشتر پوکی استخوان هستند شیر مصرف نمی‌کنند و مصرف لبنیات نیز به حداقل رسیده است. عزیزی ادامه داد: کمبود ویتامین D نیز در همه کشورها شایع شده زیرا بدن انسان کمتر در معرض تابش اشعه خورشید قرار می‌گیرد و این امر در کشور ما نیز در زمره عوامل تشدید پوکی استخوان است. حال آنکه با مصرف یک قرص ۵۰ هزار واحد در ماه و یا مصرف روزانه قرص‌های ۱۰۰۰-۲۰۰۰ واحدی می‌توان ویتامین D کافی دریافت کرد. پیش‌بینی می‌شود که شیوع پوکی استخوان در حال افزایش باشد. لذا توصیه می‌شود که دریافت کلسیم از طریق مصرف شیر و لبنیات و مصرف ویتامین D را همه افراد جامعه و به ویژه دختران و زنان بسیار جدی بگیرند.

رئیس چهاردهمین کنگره بین‌المللی غدد درون ریز و متابولیسم ایران به عدم مصرف برخی از سبزیجات اشاره کرد و بیان داشت: آموزه‌های غلط در مورد تأثیر برخی سبزیجات و میوه جات بر تیروئید به ویژه کلم و کاهو سبب می‌شود که این مواد مغذی و حاوی ویتامین به میزان کمتر مصرف شوند حال آنکه در آنها که نمک یددار مصرف می‌کنند و ید کافی دریافت می‌کنند و نیز آنها که به دلیل بیماری‌های تیروئید قرص تیروئید مصرف می‌کنند، این مواد هیچ گونه اثر سونی بر عملکرد تیروئید و یا بیماری‌های آن ندارند. چهاردهمین کنگره بین‌المللی غدد درون ریز و متابولیسم در روزهای ۱ الی ۳ آذر ۱۴۰۲ در مرکز همایش‌های دانشگاه شهید بهشتی برگزار می‌شود.

همشهری آنلاین: نیاز مکرر به ادرار کردن در شب می‌تواند خواب شما را مختل کند و آرامش شما را به هم بزند، اما چه می‌توان کرد تا جلوی این به اصطلاح تکرر ادرار در شب یا شب‌ادراری را بگیرید. انجام اقداماتی ساده می‌تواند به شما کمک کند جلوی تکرر ادرار در شب را بگیرید، اما در عین حال لازم است با دکترتان هم در این باره مشورت کنید، زیرا تکرر ادرار ممکن است نشانه‌ای از یک بیماری زمینهای باشد.

تکرر ادرار در بسیاری از موارد یک عارضه مربوط به افزایش سن است. با افزایش سن شما مقدار کمتری از هورمونی را ترشح می‌کنند که به بدن امکان نگهداشتن مایعات در بدن را می‌دهد. بنابراین با افزایش سن، مثانه با سرعت بیشتری از ادرار پر می‌شود و نمی‌تواند مقدار زیادی از ادرار را در خود نگهدارد. تکرر ادرار ممکن است در دوران بارداری هم به علت فشار رحم بزرگ‌شده روی مثانه رخ دهد.

تکرر اادرار همچنین ممکن است نشانه‌ای بیماری‌های جدی‌تر مانند دیابت، نشانگان مثانه بیش‌فعال، عفونت‌های مجاری ادراری و مشکلات پروستات باشد. فاصله میان ادرار کردن‌های شما بر حسب اینکه چه میزان مایعات نوشیده‌اید، چه نوع مایعاتی نوشیده‌اید و نیز چه داروهایی مصرف می‌کنند، هم تغییر می‌کند. برای مثال مصرف قرص‌های ادرارآور یا مدر که برای درمان فشار خون بالا تجویز می‌شوند، می‌توانند تکرر ادرار ایجاد کنند.

مصرف برخی از مواد غذایی ماند نوشیدنی‌های الکلی، قهوه، انگور و ماست نیز می‌توانند مثانه را تحریک کنند و باعث افزایش احساس نیاز به ادرار کردن شوند.

چند اقدام ساده می‌تواند به جلوگیری از شب‌ادراری کمک کند. یادداشت‌های روزانه درباره ادرار کردنتان نگهدارید:

میزان مایعی در طول روز می‌نوشید، غذاهایی را که می‌خورید، اینکه قرص مدر یا ادرارآور مصرف می‌کنید و به چه میزان و شمار موارد ادرار کردن و زمانی را که صرف ادرار کردن می‌کنید، یادداشت کنید. اگر مجموع زمان‌های ادرار کردن بیش از ۱۰ دقیقه در طول ۲۴ ساعت باشد، می‌توان آن را بیش از حد عادی شمرد.

داروی ادرارآورتان را بعدازظهرها مصرف کنید: اگر برای فشار خون بالا، تورم پا یا نارسایی احتقانی قلب داروهای ادرارآور یا مدر مصرف می‌کنید، ممکن است مصرف این داروها در بعدازظهرها سودمند باشد. به این شیوه مصرف، این داروها باعث خواهند شد ادرار بیشتری در بعدازظهر و غروب تولید شود و احتمالاً تولید ادرار در طول شب کاهش یابد. البته قبلاً این موضوع را به دکترتان اطلاع دهید و تأیید او را برای تغییر زمان مصرف دارو بگیرید.

مصرف مایعات را برای دو ساعت پیش از زمان خواب محدود کنید: نوشیدن مایعات در فاصله زمانی بیش از حد نزدیک به زمان خواب ممکن است به نیاز به ادرار کردن در شب بینجامد. همچنین مصرف نوشیدنی‌های الکلی و کافئین‌دار را که باعث تحریک مثانه می‌شوند، نیز در طول روز محدود کنید.

قطع تنفس حین خواب را وارسی کنید: بدن ما در طول دوره خواب عمیق هورمون ضد ادراری تولید می‌کند که امکان باقی ماندن مقدار بیشتری مایعت در بدن را در طول شب می‌دهند. افراد دچار قطع تنفس یا آپنه حین خواب به مراحل عمیق خواب وارد نمی‌شوند، بنابراین بدنشان مقدار کافی هورمون ضد ادراری تولید نمی‌کند. به علاوه، افت میزان اکسیژن خون در حین یک حمله قطع تنفس باعث تحریک کلیه‌ها به دفع مقدار بیشتری آب می‌شود. بنابراین، درمان قطع تنفس حین خواب باید به کاهش نیاز به ادرار کردن در طول شب

بردن استرس هستند، در اینجا هم برخی دیگر از معجون‌هایی که به شما کمک می‌کند تا کیلوگرم‌های اضافی بدنتان را حذف کنید و انرژی تان را افزایش دهید به شما معرفی می‌کنیم

اسموتی زردچوبه

زردچوبه و دارچین دو ادویه محبوب و پرکاربرد هستند که در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش بسزایی را ایفا می‌کنند، پرتقال سرشار از ویتامین C است که یکی از مهم ترین مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سیستم ایمنی بدن محسوب می‌شود.

طرز تهیه اسموتی ماست زردچوبه

برای تهیه نخستین معجون معجزه آسا برای کاهش وزن و تقویت سیستم ایمنی به آب پرتقال، انبه، ماست، زردچوبه، گردو، موز و دارچین نیاز داریم که باید تمام این ترکیبات را داخل مخلوط کن بریزیم و اسموتی جالب و مقوی را تهیه کنیم. افزودن موز و گردو این نوشیدنی را غنی



برترین‌ها: در حالی که برخی دمنوش‌ها و جایها نویدبخش تقویت سیستم ایمنی بدن و از بین بردن استرس هستند، در اینجا هم برخی دیگر از معجون‌هایی که به شما کمک می‌کند تا کیلوگرم‌های اضافی بدنتان را حذف کنید

از پروتئین می‌کند که یک نیاز اساسی برای کاهش وزن به شمار می‌آید.

آب زنجبیل و سرکه سیب

این نوشیدنی برای سلامتی بدن فواید مختلفی دارد می‌توان آن را به صورت روزانه با معده خالی نوشید تا باکتری‌ها و بیماری‌های ویروسی را از بین برد. سرکه سیب رشد باکتری‌های بد را متوقف می‌کند و دارای خواص ضد ویروسی و ضد التهابی است.

طرز تهیه این ترکیب مقوی

یک فنجان آب را بگذارید تا جوش بیاید سپس یک چهارم قاشق چایخوری زنجبیل رنده شده، یک چهارم قاشق چای خوری زردچوبه، یک قاشق چایخوری عسل را به آن اضافه کنید اجازه دهید این ترکیب به مدت ۲ دقیقه بجوشد، سپس نوشیدنی را صاف کرده و بگذارید تا خنک شود حالا نوبت اضافه کردن یک قاشق چایخوری سرکه سیب است. زردچوبه و زنجبیل موجود در این نوشیدنی دارای خواص ضد میکروبی، آنتی بیوتیکی و

این غذاها برای افراد مبتلابه دیابت سم است



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

همچنین تأمین کننده پروتئین کافی و ریزمغذی‌های مورد نیاز از جمله ویتامین‌های گروه B باشد که نقش مهمی در کنترل اختلالات عصبی دارد.

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



چه تعداد ادرار کردن در شب طبیعی است؟

چهار تا هشت بار ادرار کردن در طول یک شبانه‌روز طبیعی شمرده می‌شود، اما اگر بیش از تعداد به دستشویی می‌روید یا مجبورید چند بار در طول شب برای ادرار کردن از بستر برخیزید- ممکن است لازم باشد به پزشکتان مراجعه کنید تا معلوم شود آیا یک بیماری زمینهای علت ایجاد آن است یا نه.

اگر علت تکرر ادرارتان افزایش سن باشد، به یاد داشته باشید که بزرگسالان با سن بالاتر از ۶۰ سال باید انتظار داشته باشید که دست کم یک بار در شب برای ادرار کردن از بستر برخیزید. اگر بین ۶۵ تا ۷۰ سال دارید و بیش از دو بار در شب به دستشویی می‌روید، باید برای ویزیت شدن به نزد دکترتان بروید. همچنین اگر بالاتر از ۷۰ سال دارید و بیش از سه بار در شب ادرار می‌کنید، نیز باید به دکتر مراجعه کنید.

درمان خانگی وفوری برای تسکین سوزش سر دل



سلامت نیوز: سوزش سر دل یک احساس دردناک یا سوزش است که ممکن است درست در زیر یا پشت استخوان سینه رخ دهد.

موارد خفیف سوزش سر دل را می‌توان در خانه درمان کرد. در اینجا چند راه حل برای بررسی وجود دارد. افراد زیادی حداقل یک بار در ماه سوزش سر دل را تجربه می‌کنند. این بیماری بیشتر در اثر رفلاکس اسید یا یک بیماری مزمن به نام بیماری ریفلاکس معده به مری ایجاد می‌شود.

درمان‌های خانگی می‌تواند به تسکین علائم سوزش سر دل یا جلوگیری از بروز آنها کمک کند. درباره این راه حل‌ها و همچنین زمان مراجعه به پزشک بیشتر بدانید. درمان موارد خفیف سوزش سر دل در خانه امکان پذیر است. برخی از درمان‌ها ممکن است به تسکین این علامت در هنگام بروز کمک کنند و ممکن است به جلوگیری از بروز آن کمک کنند. در اینجا چند استراژی وجود دارد که می‌تواند تسکین دهنده باشند:

سر تخت را بالا ببرید

موسسه ملی دیابت و بیماری‌های گوارشی و کلیوی (NIDDK) توصیه می‌کند دو تا سه ساعت بین خوردن غذا و دراز کشیدن فاصله بیندازید. خوابیدن با سر بالا می‌تواند به جلوگیری از سوزش سر دل کمک کند. بالا بردن سر ۱۵ سانتی متر بالاتر از معده می‌تواند به جلوگیری از حرکت غذا به سمت مری کمک کند. با توجه به ثابت بودن تخت خواب‌ها می‌توانید از یک بالش اضافه کمک بگیرید.

بالش اضافی را زیر تشک قرار دهید. استفاده از بالش‌های اضافی گاهی موثر نیست زیرا در طول شب ممکن است سر شما به راحتی از روی بالش سُر بخورد می‌شود. گزینه کمکی دیگر گذاشتن جسم مقاومی مثل آجر زیر پایه‌های بالایی تخت‌است.

آدامس بجوید

جویدن آدامس می‌تواند راهی آسان برای کمک به

تسکین موارد خفیف سوزش سر دل باشد.

زمانی که فرد آدامس می‌چود، بزاق تولید می‌شود. بزاق حاوی آنزیم‌هایی است که آن را کمی قلیایی می‌کند. هنگامی که بزاق بلعیده می‌شود، این می‌تواند به کاهش سوزش سر دل کمک کند. یک مطالعه نشان داد که جویدن آدامس بدون قند به مدت ۳۰ دقیقه پس از خوردن غذا می‌تواند رفلاکس را که یکی از دلایل رایج سوزش سر دل است، کاهش دهد.

با این حال، انجمن گوارش می‌گوید مصرف بیش از حد آدامس شیرین شده مصنوعی ممکن است در برخی افراد باعث اسهال شود. خوردن هوا هنگام جویدن آدامس نیز می‌تواند منجر به گاز و نفخ شود. بهتر است برای جلوگیری از مشکلاتی مانند نفخ، آدامس را در حد اعتدال بجوید. همچنین بهتر است از مصرف آدامس نعنای پرهیز کنید. نعنای می‌تواند حلقه ماهیچه‌ای را که مری را به معده متصل می‌کند، که اسفنکتر تحتانی مری نامیده می‌شود، شل کرده و به محتویات معده اجازه می‌دهد تا به عقب برگردند.

یک آنتی اسید مصرف کنید

در برخی موارد، پزشک ممکن است داروهای ضد اسید را برای درمان سوزش معده که خفیف است توصیه کند که باید هر روز یا در صورت بروز علائم شدید استفاده شوند، مگر اینکه پزشک توصیه کند.

آنتی اسیدها را می‌توان بدون نسخه خریداری کرد. آنها ممکن است عوارض جانبی مانند یبوست یا اسهال ایجاد کنند

از غذاهای محرک اجتناب کنید

برخی از افرادی که سوزش سر دل را تجربه می‌کنند عمدتا متوجه می‌شوند که برخی غذاها علائم آنها را تحریک یا بدتر می‌کنند. در برخی موارد، پزشک ممکن است کاهش مصرف این غذاها یا اجتناب از آنها را به طور کامل توصیه کند

به عنوان رفلاکس معده یا در نظر گرفته شود.

علائم در قفسه سینه مربوط به حمله قلبی

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

زمان درد

زمان سوزش سر دل یکی دیگر از عناصر کلیدی است. درد قفسه سینه معمولاً ۵ تا ۱۰ دقیقه طول می‌کشد تا

غذاهایی که به عنوان محرک‌های بالقوه شناسایی شده‌اند عبارتند از:

غذاهای ادویه دار
غذاهای پرچرب
نعناع
قهوه
شکلات
الکل
میوه‌های خانواده مرکبات
گوچه فرنگی
نوشیدن شیر

نوشیدن یک لیوان شیر سرد می‌تواند به تسکین علائم سوزش سر دل کمک کند، اما دیدگاه‌ها در این مورد متفاوت است.

در فهرست «غذاهای محرک» نیستند که به افراد مبتلا به سوزش سر دل توصیه می‌شود از آنها اجتناب کنند شیر و لبنیات وجود ندارند. و اثرات قلبیایی شیر می‌تواند آن را به نوشیدینی آرام‌بخش تبدیل کند، اما چربی و پروتئین موجود در شیر می‌تواند اوضاع را بدتر کرده و باعث بدتر شدن سوزش سر دل در طول هضم شود.

آب قلبیایی چیست و آیا واقعا می‌تواند به سوزش سر دل کمک کند؟

مصرف جوش شیرین را در نظر بگیرید. جوش شیرین می‌تواند یک درمان خانگی برای سوزش سر دل به راحتی در دسترس باشد، اما باید در حد اعتدال از آن استفاده کرد. جوش شیرین (بی کربنات سدیم) قلیایی است و می‌تواند به خنثی کردن اسیدیته کمک کند. برخی تحقیقات نشان می‌دهد که استفاده گهگاه آن بی‌خطر است، اما استفاده بیش از حد می‌تواند منجر به آلکالوز شود و می‌تواند منجر به علائمی مانند استفراغ، حالت تهوع، اسپاسم عضلانی و گیجی شود. جوش شیرین همچنین سرشار از سدیم است که ممکن است در جذب برخی داروها اختلال ایجاد کند.

کاهش چربی شکم

داشتن مقدار بیش از حد چربی در ناحیه شکم یکی از بزرگترین عوامل خطر برای سوزش سر دل است. اگر اضافه وزن دارید یا چاق هستید، کاهش وزن ایده خوبی است. چاقی منجر به افزایش فشار در معده می‌شود که به نوبه خود محتویات معده را به مری می‌راند که می‌تواند باعث سوزش سر دل شود.

رفلاکس معده به مری باعث سوزش سر دل می‌شود. در برخی از افرادی که اضافه وزن دارند، علائم زمانی که فرد ۵ تا ۷ کیلوگرم وزن کم کند، از بین می‌رود.

سیگار را ترک کنید و مصرف تنباکو را کنار بگذارید
اگر سیگار می‌کشید، ترک سیگار راهی موثر برای کمک به کاهش علائم سوزش سر دل است. همچنین ایده خوبی است که استفاده از سایر محصولات تنباکو را متوقف کنید. مواد شیمیایی موجود در سیگار و

تنباکو می‌توانند عضلات واقع در قسمت تحتانی مری (اسفنکتر تحتانی مری) را ضعیف کنند. هنگامی که این اتفاق می‌افتد، غذا یا اسید معده می‌تواند به مری رفته و باعث سوزش سر دل شود.

زنجبیل را امتحان کنید

زنجبیل می‌تواند به انواع شکایات گوارشی مانند حالت تهوع یا درد معده کمک کند. همچنین می‌تواند به کاهش رفلاکس اسید که می‌تواند باعث سوزش سر دل شود، کمک کند، اما باید در حد اعتدال استفاده شود. برخی تحقیقات نشان می‌دهد که ممکن است تولید اسید در معده را کاهش دهد، اما تحقیقات بیشتری در این زمینه مورد نیاز است.

لباس خود را تغییر دهید

لباس‌هایی که دور کمر تنگ هستند می‌توانند معده را به داخل فشار دهند. این ممکن است غذا را مجبور به برگشت به مری کند و باعث رفلاکس اسید و سوزش سر دل شود. پوشیدن لباس‌های گشاد و دوری از کمربندهای تنگ دور کمر می‌تواند به کاهش علائم سوزش سر دل کمک کند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

درمان سوزش سر دل بسیار مهم است، زیرا ریفلاکس ممکن است به پوشش مری آسیب برساند.

اگر این علائم را احساس کردید به پزشک مراجعه کنید:

احساس سوزش، فشار یا احساس سنگینی در قفسه سینه دارید (این ممکن است نشان دهنده حمله قلبی باشد)
مدفوع سیاه یا قهوه‌ای دارید
شما در حال استفراغ خونی یا چیزی شبیه تفاله قهوه هستید

در صورت داشتن سوزش سر دل و موارد زیر باید به پزشک مراجعه کنید

بروز دائم

بعد از چند هفته یا خودمراقبتی از بین نمی‌رود
علائم با آنتی اسیدها بدتر می‌شود

شما معتقدید که یک دارو ممکن است باعث سوزش سر دل شود

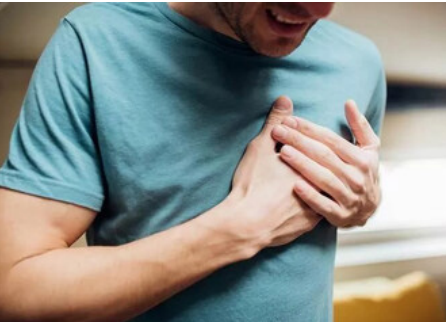
کاهش وزن ناخواسته

مشکل در بلعیدن

خس خس سینه

سرفه مداومی که از بین نمی‌رود

سوزش سر دل می‌تواند ناراحت‌کننده باشد، اما تعدادی از درمان‌های خانگی وجود دارد که ممکن است کمک کند. خوابیدن با سر بالا، مصرف آنتی اسیدها، جویدن آدامس، پرهیز از غذاهای محرک، و از دست دادن چربی شکم، از جمله موارد دیگر، ممکن است به تسکین یا پیشگیری از علائم کمک کند. اگر علائمی مانند استفراغ خونی یا مدفوع سیاه را تجربه کردید، باید فوراً به پزشک مراجعه کنید.



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

خبر کوتاه

وزیر بهداشت خبر داد؛

شیر خشک دولتی شامل کدام کودکان می‌شود

وزیر بهداشت گفت: شیر خشک با تعرفه دولتی فقط برای کودکان زیر ۲ سال اختصاص می‌یابد.

به گزارش خبرگزاری مهر، بهرام عین‌اللهی افزود: امسال میزان تولید شیر خشک در کشور بیشتر از سال قبل بوده و در حالی که میزان تولدها به نسبت سال گذشته افزایش نداشته، نمی‌بایست کمبود داشته باشیم که علت بروز کمبود می‌تواند ناشی از قاچاق آن به بیرون از مرزها به دلیل اختلاف فاحش قیمت باشد. وی ادامه داد: یکی دیگر از دلایل کمبود شیر خشک، مصارف نابجای این محصول توسط برخی صنایع است. وزیر بهداشت از عرضه شیر خشک با کد ملی نوزاد خبر داد و گفت: تصمیم گرفته شد برای کودکان زیر ۲ سال، شیر خشک با تعرفه دولتی عرضه شود و مابقی با قیمت واقعی، شیر خشک را بخرند.

وی افزود، برای کودکان زیر ۲ سال، هر ماه ۱۰ قوطی شیر خشک در نظر گرفته شده است.

گزارش جدید محققان؛

ارتباط غذاهای فوق فرآوری شده با ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان

یک مطالعه جدید ارتباط بین برخی از غذاهای فوق فرآوری شده و خطر بالاتر ابتلا به بیماری‌های متعدد مانند

بیماری قلبی و سرطان را نشان داد

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت لاین، یک مطالعه جدید بزرگ نشان داد که مصرف غذاهای فوق فرآوری شده خطر ابتلا به بیماری‌های متعدد از جمله دیابت، سرطان و بیماری قلبی را افزایش می‌دهد

بیشترین خطر مربوط به محصولات فرآوری شده با پایه حیوانی و شیرین‌کننده‌های مصنوعی بود

بر کسی پوشیده نیست که غذاهای فوق فرآوری شده ناسالم هستند. غذاهای فوق فرآوری شده معمولاً به صورت انبوه تولید می‌شوند و شامل غلات صبحانه بسته بندی شده، کوکی‌ها، محصولات گوشتی فرآوری شده، نودل‌های فوری و نوشابه‌های شیرین هستند

یک مطالعه جدید بزرگ مصرف مواد غذایی فوق فرآوری شده و وقوع همزمان دو یا چند بیماری مزمن مانند سرطان، بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ را مورد بررسی قرار داد

یافته‌ها نشان می‌دهد که مصرف زیاد برخی از فرآورده‌های فوق فرآوری شده خطر ابتلا به سرطان و چند بیماری قلبی متابولیک را افزایش می‌دهد. اما همه غذاهای تأثیر یکسانی نداشتند

دکتر «مایک فریسلینگ»، نویسنده این مطالعه از آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان، گفت: «در حال حاضر تحمل یک بیماری برای بیمار و متخصصان سلامت یک بار سنگین است، اما داشتن دو بیماری همزمان کار را بسیار سخت‌تر می‌کند»

وی در ادامه می‌افزاید: «شناسایی عوامل خطری که می‌تواند از پیشگیری از بیماری‌های چندگانه مرتبط با بیماری‌هایی مانند سرطان، دیابت و بیماری‌های قلبی خبر دهد، چیزی است که انگیزه مطالعه ما را فراهم می‌کند.»

مطالعه بر روی ۲۶۶۶۶۶ شرکت‌کننده در هفت کشور اروپایی انجام شد

شرکت‌کنندگان در زمان استخدام فاقد سرطان، بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ بودند

محققان با استفاده از پرسشنامه‌ها، مصرف غذا و نوشیدنی شرکت‌کنندگان را در یک دوره ابتدایی از ۱۲ ماه قبل ارزیابی کردند. پس از میانگین ۱۱.۲ سال پیگیری، ۴۴۶۱ شرکت‌کننده دچار سرطان و بیماری‌های قلبی متابولیک مانند سکنه مغزی و دیابت شدند

نتایج قوی‌ترین ارتباط را بین چند بیماری و مصرف محصولات حیوانی فوق فرآوری شده و نوشیدنی‌های مصنوعی و شیرین شده با شکر را نشان می‌دهد

یک یافته منحصر به فرد این مطالعه نشان می‌هد که همه غذاهای فوق فرآوری شده ناسالم تلقی نمی‌شوند. محققان دریافتند سایر غذاهای فوق فرآوری شده مانند نان، غلات و محصولات گیاهی هیچ خطری برای سلامتی ندارند

محمدی مطرح کرد؛

سهمیه شیر خشک به کدام

داروخانه‌ها تعلق نمی‌گیرد

رئیس سازمان غذا و دارو گفت: داروخانه‌هایی که ثبت شیر خشک در سامانه تیتک را انجام ندهند، سهمیه تعلق نمی‌گیرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، سیدحیدر محمدی افزود: به علت تحریم‌های ظالمانه در ماه‌های ابتدایی سال برای انتقال از مورد نیاز به ذی نفعان مشکل داشتیم و همین موضوع باعث شد چند ماه در تأمین شیر خشک با مشکل مواجه شویم، اما اکنون با دو برابر شدن تولید به شرایط پایدار رسیده ایم و در همین ماه در بازار شاهد اثر آن خواهیم بود.

وی با اشاره به اینکه ثبت شیر خشک در سامانه تیتک از ۲۰ مهر الزامی شده است، گفت: با روند جدید تأمین شیر خشک و ثبت در سامانه، مردم دیگر مشکلی برای تأمین شیر خشک نخواهند داشت و امیدواریم در سطح عرضه هم شاهد آن باشیم.

رئیس سازمان غذا و دارو با تأکید به الزام همه داروخانه‌ها برای ثبت عرضه شیر خشک در سامانه تیتک، افزود: بیشتر داروخانه‌ها ثبت در سامانه را انجام می‌دهند و به داروخانه‌هایی که ثبت را انجام ندهند، شیر خشک اختصاص نخواهد یافت.



علائم هشدار دهنده سرطان لوزالمعده

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

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

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

شایع ترین علائم سرطان لوزالمعده درد

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

جولی فلشمن رئیس و مدیر عامل PanCAN در این رابطه گفت: علائم سرطان لوزالمعده مبهم هستند و می‌توانند با بسیاری دیگر از مشکلات شکمی یا گوارشی اشتباه گرفته شوند. درک این علائم همراه با عوامل خطر خاص و سابقه خانوادگی شما می‌تواند بسیار مهم باشد. ما می‌دانیم که صحبت کردن با پزشک در مورد سرطان لوزالمعده می‌تواند دشوار باشد، بنابراین می‌خواهیم همه را آگاه کنیم تا با این بیماری و علائم آن آشنا شوند. متأسفانه سرطان

پانکراس تنها ۱۱ درصد بقای پنج ساله دارد. این بیماری مسبب مرگ بسیاری از افراد بوده و علیرغم تمام این موارد، ۸۳ درصد از بزرگسالان حاضر در نظرسنجی، علائم یا نشانه‌های سرطان پانکراس را نمی‌شناختند.

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

آنچه باید از نحوه مصرف تخم مرغ بدانیم



تخم مرغ، یکی از مواد غذایی پرمصرف است که بسیاری از ما به تنهایی آن را در یک وعده غذایی مصرف می‌کنیم و یا به عنوان مواد اولیه غذاهای مختلف در برنامه غذایی به کار می‌بریم. به گزارش خبرگزاری مهر، گلین سهراب متخصص تغذیه، در پاسخ به این سوال که آیا تخم‌مرغ آلوده به مدفوع مرغ را باید بشوییم یا خیر، گفت: گاهی اوقات زمانی‌که تخم مرغ را خریداری می‌کنیم متوجه بقایای مدفوع مرغ روی پوست آن می‌شویم، درست است که مدفوع مرغ حاوی باکتری سالمونلاست ولی اگر پوست تخم‌مرغ ترک نداشته باشد و یا شکسته نباشد، جای نگرانی نیست.

وی با بیان این مطلب که بهتر است تخم مرغ را نشوید، تاکید کرد: شستن تخم مرغ می‌تواند باعث پخش شدن آلودگی شود، این عمل باکتری‌ها را از سطح تخم‌مرغ پاک می‌کند ولی لایه حفاظتی و طبیعی روی پوست تخم مرغ را از بین می‌برد، از این لایه باکتری‌ها به راحتی وارد تخم مرغ می‌شوند. سهراب ادامه داد: می‌توانید آلودگی را با دستمال کاغذی از روی تخم مرغ بردارید ولی حتماً دست‌های خود را با مایع حاوی آنتی باکتریال بشوید. این متخصص تغذیه افزود: می‌توانید آلودگی را با دستمال کاغذی از روی تخم مرغ بردارید ولی حتماً دست‌های خود را با مایع حاوی مواد آنتی باکتریال بشوید.

وی با بیان این موضوع که اگر روی تخم‌مرغ نیز ترک داشته باشد، باکتری‌های سالمونلا می‌توانند به راحتی داخل آن شوند، ادامه داد: هیچ‌گاه از تخم مرغ شکسته و یا ترک خورده استفاده نکنید.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی توضیح داد: اگر تخم‌مرغ‌ها هنگام خرید، در بین راه و یا در منزل دچار شکستگی یا ترک شدند باید سریع آن را مصرف کرد خاطر نشان کرد: در صورت عدم نیاز باید محتویات تخم‌مرغ را شکسته، داخل ظرف تمیز در دار ریخته و حداکثر ظرف مدت دو روز از آن استفاده کنیم.

سهراب افزود: تخم‌مرغ اگر حین پخته شدن بشکند خطری ندارد و به راحتی می‌توان از آن استفاده کرد.

وی همچنین درباره رشته‌های سفید چسبیده به زرده تخم نیز گفت: زمانی‌که تخم مرغ را می‌شکنیم معمولاً رشته سفید رنگ که به زرده چسبیده را مشاهده می‌کنیم، زمانی‌که زرده تشکیل می‌شود داخل سفیده می‌چرخد و در طی این فرآیند فیبرهای پروتئینی در بالا و پایین تخم مرغ تشکیل می‌شود.

این متخصص تغذیه گفت: نقش این رشته‌ها یا فیبرها نگره داشتن زرده در وسط تخم مرغ است و همانند کمر بند عمل می‌کند، هر چقدر این رشته‌ها ضخیم‌تر باشد به این معنی است که تخم مرغ تازه‌تر و استفاده از آن نه تنها مشکلی ندارد بلکه مفیدتر و پروتئین بالاتری دارد.

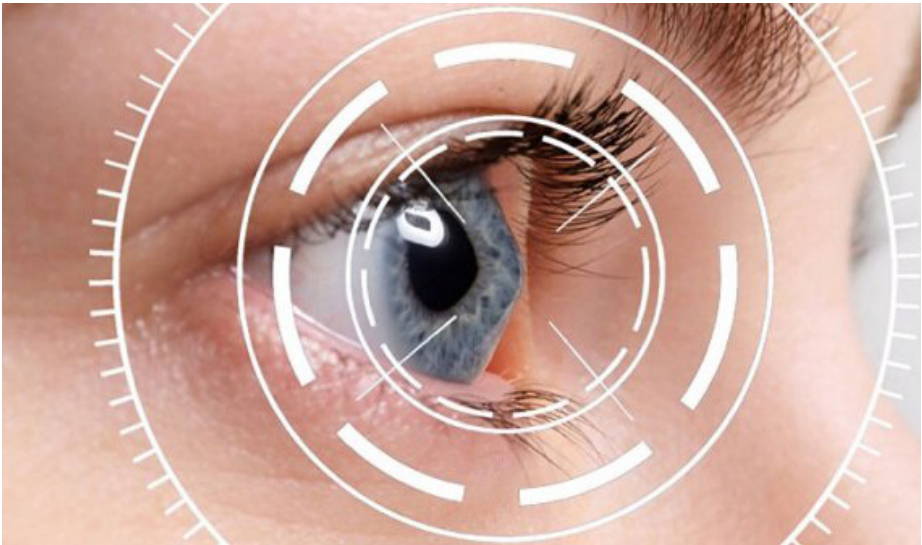
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره وجود لکه‌های خون در تخم مرغ اظهار کرد: گاهی اوقات لکه خون در تخم مرغ دیده می‌شود، در این مواقع، لکه خون در تخم مرغ آزارمان می‌دهد و ما را نسبت به خوردن چنین تخم‌مرغی نگران می‌کند.

وی با بیان اینکه لکه خون در روند شکل‌گیری تخم مرغ ایجاد می‌شود خاطر نشان کرد: خوردن این تخم‌مرغ‌ها برای سلامت مشکلی ایجاد نمی‌کند و بر خلاف باور رایج، این لکه‌ها اصلاً نشان‌دهنده آلودگی یا مشکلات دیگر در تخم‌مرغ نیستند.

به گفته عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در واقع این تخم‌مرغ‌ها از نظر ارزش تغذیه‌ای هیچ تفاوتی با تخم مرغ‌های دیگر ندارند.

سهراب با اشاره به این‌که علت به وجود آمدن لکه‌های خونی بدین گونه است که در مراحل ابتدایی شکل‌گیری تخم مرغ، تخم در حال رشد در میان کیسه‌ای که حاوی شبکه‌ای از عروق خونی است احاطه می‌شود ادامه داد:

چه بخوریم که به آب مروارید مبتلا نشویم؟



C است که یک آنتی اکسیدان بوده که می‌تواند خطر ابتلا به آب مروارید را کاهش دهد. همچنین مطمئن شوید که در بشقاب خود از سایر غذاهای غنی از ویتامین C شامل فلفل، بروکلی، مرکبات مانند نارنگی و گریپ فروت در طول روز استفاده کرده‌اید.

– **سالمون:** اگر چشم شما دچار خشکی است به میزان کافی امگا ۳ مصرف کنید تا این مشکل شما برطرف شود. همه روزه مقدار کافی چربی مفید را می‌توانید از راه مصرف سالمون یا سایر انواع ماهی‌ها، گردو که حاوی ویتامین E بوده که آن نیز برای چشم مفید است و تخم کتان دریافت کنید. سالمون همچنین منبع خوبی از ویتامین D است که به محافظت در برابر دژنراسیون ماکولا کمک می‌کند. ویتامین D را می‌توان با مصرف ماهی‌های سردرین، شیر و آب پرتقال غنی شده با ویتامین D نیز به دست آورد.

– **چای سبز:** یک فنجان چای سبز بیش از یک نوشیدنی آرامش بخش و خوشمزه است. آنتی‌اکسیدان آن ممکن است به کاهش خطر ابتلا به آب مروارید و دژنراسیون ماکولا کمک کند. چای سبز حاوی مواد سلامت بخشی است که به نام کاتچین شناخته می‌شود که دارای خواص ضد التهابی

در عین حال بدن ما برای جذب لوتئین و زگزانتین نیاز به چربی دارد. بنابراین خوردن این منابع را حتماً با کمی چربی همراه باشد. کلم یک ماده غذایی تک منظوره نیست، بلکه این سبزی حاوی ویتامین C و بتاکاروتن نیز هست که از دیگر مواد مغذی مفید برای چشم هستند.

– **سیب زمینی:** یک منبع خوب بتاکاروتن است که ممکن است پیشرفت دژنراسیون ماکولا را کند کند. بدن شما بتاکاروتن را به ویتامین A تبدیل می‌کند و این ویتامین از خشکی چشم‌ها و کوری شبانه جلوگیری می‌کند. بتاکاروتن و ویتامین A به کاهش خطر عفونت چشم نیز کمک می‌کنند. اگر سیب زمینی دوست ندارید، سعی کنید از دیگر مواد غذایی مانند هویج و کدو یا مواد غذایی به رنگ سبز تیره شامل اسفناج، بتاکاروتن خود را به دست آورید. جگر، شیر و تخم مرغ دیگر منابع عالی ویتامین A هستند و همانند لوتئین و زگزانتین، بتاکاروتن و ویتامین A در هنگام غذا خوردن با یک چربی سالم مانند روغن زیتون جذب می‌شوند.

– **توت فرنگی:** توت فرنگی تازه یک ماده غذایی مفید برای چشمان شماست. این میوه حاوی مقدار زیادی ویتامین

آیا چشمان شما تمامی مواد مغذی مورد نیاز جهت پیشگیری از آب مروارید و سایر بیماری‌های چشمی را در اختیار دارد؟

به گزارش ایسنا، چشم‌ها نیز به مواد مغذی نیاز دارند و این مواد می‌توانند از بیماری‌هایی نظیر کاتاراکت یا همان آب مروارید، دژنراسیون ماکولا و سایر بیماری‌های چشمی پیشگیری کنند. بر همین اساس باید پرسید که برای حفظ سلامت چشم‌ها چه مواد غذایی را باید مصرف کنیم؟ بر اساس اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در ادامه توصیه‌های تغذیه‌ای برای حفظ سلامت چشم‌ها می‌آید:

– **کلم پیچ:** برگ‌های سبز این کلم منبع غنی از لوتئین و زگزانتین است که مرتبط با ویتامین A و بتاکاروتن هستند. تحقیقات نشان داده است که این ترکیبات باعث چشم را از خطرات نور آفتاب محافظت می‌کند و ریسک کاتاراکت یا آب مروارید و دژنراسیون ماکولا را کاهش می‌دهد. منابع خوب دیگر این مواد مغذی شامل سبزیجات برگ سبز تیره مثل کلم، اسفناج، کلم بروکلی، کیوی، انگور قرمز، پرتقال، ذرت، انبه و خربزه است.

نقش ویتامین C در سلامت کودکان متولد شده از مادران باردار سیگاری



ایسنا/خراسان رضوی محققان دریافته‌اند که ویتامین C، سلامت کودکان متولد شده از مادران باردار سیگاری را بهبود می‌بخشد.

به نقل از مدیکال اکسپرس، محققان دانشگاه علوم و بهداشت اورگان آمریکا دریافته‌اند که مکمل‌های ویتامین C برای زنان باردار که نمی‌توانند سیگار را ترک کنند، عملکرد راه‌های هوایی و سلامت تنفسی فرزندانشان را تا سن پنج سالگی بهبود می‌بخشد.

در حالی که نتایج تحقیقات قبلی نشان داده‌اند که ویتامین C عملکرد راه‌های هوایی را در نوزادان بهبود می‌بخشد، این اولین مطالعه‌ای است که نشان می‌دهد بهبود عملکرد راه هوایی را می‌توان تا سنین پیش‌دبستانی

زندگی کودک، تحقیقات بیشتری مورد نیاز است. محققان همچنین علاقه‌مند به کسب اطلاعات بیشتر در مورد زمان بهینه درمان ویتامین C و مراحل مورد نیاز برای تبدیل این درمان به بخشی از درمان پزشکی استاندارد هستند.

نتایج این تحقیق این هفته در مجله JAMA Pediatrics منتشر شد.

پیامدهای گسترده‌تری داشته باشد. نتایج ممکن است به‌طور بالقوه منجر به درک بهتر و درمان‌هایی برای اثرات سلامتی سایر قرار گرفتن‌ها در معرض دود از جمله آلودگی هوای داخل و خارج، بخار و آتش سوزی‌های جنگلی شود.

مک اوی خاطرنشان می‌کند: برای درک مکانیسم‌های بهبود و نیز تشخیص تداوم بهبود نتایج تنفسی در طول

می‌توانند اعتیادآور باشند. برای بسیاری از افراد، در صورت موفقیت‌آمیز بودن، می‌توان تلاش‌های زیادی را در یک دوره زمانی طولانی برای ترک سیگار انجام داد. مک اوی بیان کرد: مهم است، ما راهی برای محافظت از ریه‌های در حال رشد کودک داشته باشیم حتی اگر والدینشان در تلاش برای ترک سیگار باشند. این یافته‌ها یک راه در دسترس و مؤثر را برای اطمینان از نتایج بهینه سلامت تنفسی داخل رحم و در طول زندگی کودک شناسایی کرده‌اند.

مواجهه با دود درون رحم ناشی از سیگار کشیدن مادر در دوران بارداری برای جنین در حال رشد خطرناک و با پیامدهای بد سلامتی از جمله اختلال در رشد ریه جنین، کاهش عملکرد راه هوایی و افزایش خطر خس خس سینه و آسم مرتبط است. علاوه بر این، کاهش رشد راه‌های هوایی در اوایل زندگی باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های جدی مادام‌العمر، مانند بیماری مزمن انسدادی ریه می‌شود که در حال حاضر سومین علت مرگ‌ومیر در سراسر جهان است.

محققان برای این تحقیق، زنان باردار را از سه مکان ثبت نام کردند: دانشگاه علوم و بهداشت اورگان، مرکز پزشکی پیس هلت جنوب غربی واشنگتن و دانشگاه ایندیانا. زنان شرکت‌کننده برای دریافت ویتامین C ۵۰۰ میلی‌گرم در روز یا دارونما در یک کارآزمایی تصادفی کنترل شده دوسوکور ثبت نام کردند.

تجزیه و تحلیل‌های آماری نشان داد که اثر مکمل ویتامین C در زنان باردار سیگاری قبل از هفته ۲۳ بارداری به‌طور مداوم منجر به عملکرد بهتر راه هوایی در فرزندان آنان در پنج سالگی می‌شود.

در حالی که یافته‌ها ممکن است سلامت بسیاری از کودکانی را که در معرض دود داخل رحمی قرار می‌گیرند، بهبود بخشد، این یافته‌ها ممکن است



خبر کوتاه

محققان می‌گویند؛

کودکان مبتلا به اگزما بیشتر در خطر سایر بیماری‌های پوستی هستند

درماتیت آتوپیک یا اگزما، یک بیماری پوستی شایع با دلایل ناشناخته است. درماتیت تماسی آلرژیک مربوط به قرار گرفتن در معرض مواد خاصی است که باعث واکنش آلرژیک می‌شود.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، یک مطالعه جدید شواهدی را نشان داد که کودکان مبتلا به درماتیت آتوپیک ممکن است بیشتر در معرض خطر ابتلا به درماتیت تماسی آلرژیک باشند.

درماتیت آتوپیک که بیشتر به آن اگزما می‌گویند، یک بیماری پوستی ناخوشایند است که در بین کودکان رایج است.

در مطالعه‌ای جدید، بیش از ۹۰۰ کودک مبتلا به و بدون درماتیت آتوپیک مورد بررسی قرار گرفتند.

محققان گزارش دادند کودکانی که قبلاً به درماتیت آتوپیک مبتلا بودند، بیشتر درماتیت تماسی آلرژیک نیز داشتند.

آنها گفتند که نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که کودکان مبتلا به درماتیت آتوپیک ممکن است از آزمایش‌های بالینی بیشتر برای شناسایی سایر حساسیت‌های پوستی که ممکن است وجود داشته باشد بهره مند شوند.

درماتیت آتوپیک یک بیماری مزمن پوستی است. در حالی که اغلب در دوران کودکی تشخیص داده می‌شود، می‌تواند در هر سنی رخ دهد.

افراد مبتلا به درماتیت آتوپیک اغلب دارای لکه‌های قرمز و خارش‌دار پوستی هستند که می‌تواند در نقاط مختلف ظاهر شود. هنگامی که افراد پوست را خراش می‌دهند یا پوست را می‌چینند، وضعیت پوست بدتر می‌شود. علت دقیق درماتیت آتوپیک ناشناخته است. در مقابل، درماتیت تماسی آلرژیک زمانی اتفاق می‌افتد که افراد هنگام تماس مواد خاصی با پوست خود حساسیت‌ها و واکنش‌های خاصی دارند. در حالی که علت متفاوت است، افراد ممکن است با علائمی مشابه درماتیت آتوپیک ظاهر شوند. پزشکان می‌توانند آزمایش پچ انجام دهند تا بفهمند چه چیزی باعث واکنش آلرژیک می‌شود.

در آزمایش پچ، متخصص پوست مقدار کمی از موادی را که می‌توانند باعث واکنش آلرژیک شوند روی پوست قرار می‌دهد و یک پچ روی آن ناحیه قرار می‌دهد. بر اساس واکنش، پزشکان می‌توانند علت را تعیین کنند تا افراد بتوانند از آن ماده خاص اجتناب کنند

گاهی اوقات تشخیص درماتیت تماسی آتوپیک و آلرژیک برای پزشکان می‌تواند چالش برانگیز باشد.

یافته جدید محقق ایرانی دانشگاه آمریکا؛

چربی اطراف اندام‌ها می‌تواند

احتمال آلزایمر را افزایش دهد

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افراد میان‌سالی که چربی شکمی زیادی در اطراف اندام‌های داخلی خود دارند، در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری آلزایمر در سنین بالاتر قرار دارند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، بر اساس یافته‌های جدید، این چربی پنهان شکمی که به عنوان چربی احشایی شناخته می‌شود، مربوط به تغییرات مغز تا ۱۵ سال قبل از بروز اولین علائم آلزایمر است.

برای این مطالعه، محققان اسکن مغز ۵۴ فرد بین ۴۰ تا ۶۰ سال را با میزان چربی شکمی، BMI، چاقی و مقاومت به انسولین مقایسه کردند.

این اسکن‌ها اندازه مغز افراد و همچنین سطوح آمیلوئید پتا و پروتئین‌های تائو را که قبلاً با آلزایمر مرتبط بودند، بررسی کردند.

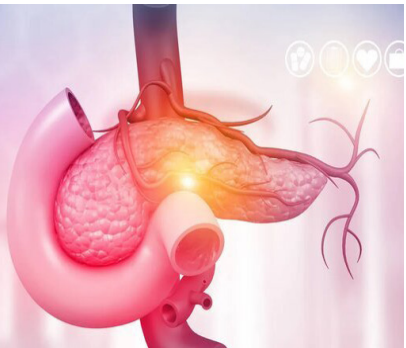
دکتر مهسا دولتشاهی، محقق ارشد از دانشگاه واشنگتن، می‌گوید: «اگرچه مطالعات دیگری وجود داشته است که BMI را با آتروفی مغز یا حتی خطر زوال عقل بالاتر مرتبط می‌کند، اما هیچ مطالعه قبلی نوع خاصی از چربی را با پروتئین واقعی بیماری آلزایمر در افراد دارای شناختی عادی مرتبط نکرده است»

محققان دریافتند افرادی که چربی احشایی بیشتری در مقایسه با چربی موجود در زیر پوستشان دارند، سطوح آمیلوئید بالاتر در قشر پراکونئوس دارند، منطقه‌ای که در بیماری آلزایمر زود تحت تأثیر آسیب شناسی آمیلوئید قرار می‌گیرد.

به گفته محققان، این رابطه در مردان بدتر از زنان بود و اندازه گیری چربی احشایی بالاتر نیز با افزایش التهاب در مغز مرتبط بود.

دولتشاهی گفت: «ترشحات التهابی چربی احشایی، برخلاف اثرات بالقوه محافظتی چربی زیر جلدی، ممکن است منجر به التهاب در مغز شود که یکی از مکانیسم‌های اصلی در ابتلا به بیماری آلزایمر است.»

این یافته‌ها می‌تواند به پزشکان در تشخیص و درمان افراد در معرض خطر ابتلا به آلزایمر کمک کند.



کدام عادات غلط، تعادل هورمون‌ها را بهم می‌زنند؟



بر این، مواد شیمیایی موجود در این محصولات با خطر ابتلا به التهاب همراه است. ترکیبات موجود در این محصولات همچنین منجر به تأثیر روی سطوح استروژن و هورمون‌های تیروئید می‌شود.

– ورزش بیش از حد: افراط و تفریط در ورزش هر دو

از رژیم غذایی یکی از بدترین اقداماتی است که می‌توانید انجام دهید تا وزن کم کنید. اگرچه چربی‌ها کالری بالایی دارند ولی قطع کامل آنها به نفع بدن نیست. چربی‌های سالم مانند اسیدهای چرب امگا ۳، در تنظیم هورمون‌هایی نظیر استروژن و پروژسترون مؤثر است. محدود کردن این چربی‌ها منجر به افزایش وزن و دوره‌های قاعدگی نامنظم و ایجاد کیست در زنان می‌شود.

– بی‌تحرکی: عدم فعالیت فیزیکی بر توازن هورمونی مردان و زنان تأثیر می‌گذارد. ورزش منجر به ترشح اندورفین می‌شود؛ ماده شیمیایی که در مغز آزاد می‌شود و به شما احساس شادی و رضایت می‌دهد.

– مصرف غذاهای فراوری شده: گوشت‌های به شدت پردازش شده و دیگر محصولات فراوری شده سرشار از مواد شیمیایی هستند که با گذشت زمان باعث عدم تعادل هورمونی می‌شوند و مشکلات متابولیک یا حتی سرطان‌ها را به همراه دارند. این غذاها منجر به افزایش سطح کورتیزول می‌شوند؛ ماده شیمیایی که با استرس، افسردگی و تحریک پذیری مرتبط است.

– استفاده بیش از حد از محصولات ضد عفونی کننده: مطالعات ثابت کرده‌اند که استفاده بیش از حد از این محصولات می‌تواند منجر به تغییر تعادل بین باکتری‌های خوب و بد شود و سیستم ایمنی شما را تضعیف کند. علاوه

هورمون‌ها نقش بسیار مهمی در بدن شما دارند و باعث تحریک رشد سلول و بسیاری از فرایندهای شناختی می‌شوند. نقش هورمون‌ها در متابولیسم و فرایند رشد نیز شناخته شده است و بنابراین تعادل هورمونی در سلامت کلی بدن تأثیرگذار است.

به گزارش ایسنا، در عوض عدم تعادل هورمونی منجر به زنجیره‌ای از واکنش‌های منفی در بدن می‌شود که اگر کنترل نشوند، می‌توانند انواع بیماری‌ها را به همراه داشته باشند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت در اینجا شش عادت غلطی که روزانه تکرار می‌کنید و خود را در معرض عدم تعادل هورمونی قرار می‌دهید، معرفی شده‌اند:

– کم خوابی: کم خوابی یا خواب کمتر از ساعات توصیه شده به طور قابل توجهی شما را در معرض اختلالات هورمونی قرار می‌دهد. در واقع چرخه خواب بیداری نیازمند ترشح هورمون‌های خاصی بخصوص در زنان است و عدم تعادل هورمونی می‌تواند علاوه بر اختلالات خواب، شما را دچار خلق و خوی پایین کند، سطح قند خونتان را افزایش دهد و منجر به افزایش وزن شود.

– رژیم غذایی کم چرب: قطع کردن تمام منابع چربی



دیات یک بیماری مرتبط با افزایش وزن و چاقی است. انواع دیابت شامل دیابت نوع یک، دو، و دیابت حاملگی و دیابت همراه با بیماری‌های دیگر است.

به گزارش ایسنا، دیابت یک بیماری مرتبط با افزایش وزن و چاقی است. انواع دیابت شامل دیابت نوع یک، دیابت نوع دو، دیابت حاملگی و دیابت همراه با بیماری‌های دیگر است که در ادامه نحوه بروز و علائم آنها را بررسی می‌کنیم: دیابت نوع ۱: فرد زمانی مبتلا به این نوع دیابت می‌شود که سلول‌های لوزالمعده دیگر هیچ انسولینی ترشح نکنند. اکثر مبتلایان به دیابت نوع ۱ را کودکان و نوجوانان و افراد زیر ۳۰ سال تشکیل می‌دهند. تاکنون علت دقیق بروز این نوع دیابت مشخص نشده، اما متخصصان معتقدند که عوامل زیر می‌تواند به بروز دیابت نوع ۱ منجر شود:

– داشتن زمینه‌ی ابتلا به دیابت

– ویروس‌هایی که می‌توانند به پانکراس صدمه برسانند

– وجود اختلال در سیستم دفاعی بدن که سبب از بین رفتن سلول‌های تولید کننده انسولین در لوزالمعده می‌شود.

علائم دیابت نوع ۱ عبارتند از تشنگی فراوان، خستگی، گرسنگی شدید و تکرر ادرار و همچنین کاهش وزن بدن و

نوشیدن ۲ لیتر آب در روز برای سلامتی افسانه است

متخصصان در مطالعه‌ای تازه دریافته‌اند که نوشیدن دو لیتر آب در روز برای حفظ سلامتی یک افسانه است و افراد بسته به شغلشان، آب و هوای محل زندگی و جنسیت ممکن است به نوشیدن تا شش لیتر آب در روز نیاز پیدا کنند.

به گزارش ایسنا، در دهه‌های اخیر، نیاز به نوشیدن هشت لیوان آب در روز به یک توصیه استاندارد تبدیل شده است با این حال شواهد کمی برای تأیید آن وجود دارد.

متخصصان در دانشگاه ویسکانسین –مدیسین در ایالات متحده هزاران نفر از ۲۶ کشور را مورد مطالعه قرار دادند تا دریابند که به چه مقدار آب نیاز دارند. آنها دریافته‌اند که میانگین روزانه از یک لیتر در روز تا شش لیتر متغیر است که شامل آب سایر نوشیدنی‌ها مانند چای و قهوه و همچنین آب موجود در غذا می‌شود.

یکی از متخصصان در این زمینه می‌گوید علم هرگز از مصرف هشت لیوان آب در روز به عنوان یک دستورالعمل مناسب و ثابت حمایت نکرده است و مقدار زیادی از آب مورد نیاز بدن از غذایی که می‌خورید تأمین می‌شود. اما این بهترین کاری است که ما تاکنون انجام داده‌ایم تا میزان آب مصرفی مردم در روز – گردش آب به داخل و خارج از بدن – و عوامل اصلی که باعث گردش آب می‌شوند را اندازه‌گیری کنیم.

بر خلاف مطالعات قبلی که از افراد خواسته بود مصرف آب را خود گزارش دهند، متخصصان آب را هنگام حرکت در بدن اندازه گیری کردند. شرکت کنندگان در این مطالعه آب «قابل ردیابی» ویژه حاوی ایزوتوپ‌های هیدروژن و اکسیژن را نوشیدند تا متخصصان بتوانند زمان عبور آن را تشخیص دهند.

آنها بسته به دما، جنس و سطح فعالیت بدنی تفاوت‌های زیادی پیدا کردند. به عنوان مثال، یک مرد ۲۰ ساله که در یک کشور توسعه یافته مانند بریتانیا زندگی می‌کرد که میانگین دمای هوا در آن ۱۰ درجه سانتیگراد بود و میانگین فعالیت بدنی را داشت، در حدود ۳.۲ لیتر آب در روز نیاز داشت.

متخصصان دریافتند زمانی که مردم مصرف انرژی خود را در یک روز دو برابر کردند، به یک لیتر آب اضافی نیاز داشتند در حالی که افزایش ۵۰ درصدی رطوبت به نوشیدن تنها ۰.۳ لیتر آب اضافی در روز نیاز داشت.

افزایش وزن نیز یکی از عوامل اصلی بود. همچنین مشخص شد که ورزشکاران حدود یک لیتر آب بیشتر از غیر ورزشکاران مصرف می‌کنند. متخصصان اظهار کردند آنهایی که در کشورهایی با شاخص توسعه انسانی پایین هستند، بیشتر در مناطقی با دمای متوسط بالاتر زندگی می‌کنند به احتمال زیاد کار فیزیکی انجام می‌دهند و کمتر در داخل ساختمان‌های تحت کنترل آب و هوا در طول روز حضور دارند. این موارد به‌علاوه احتمال کمتری برای دسترسی به یک جرعه آب تمیز در زمان نیازشان، باعث می‌شود گردش آب آنها بیشتر شود.

به نظر می‌رسد قانون هشت لیوان آب در روز از دکتر فردریک جی استار، متخصص تغذیه آمریکایی سرچشمه می‌گیرد که در سال ۱۹۷۴ میلادی مصرف شش تا هشت لیوان آب را پیشنهاد کرد. او گفت که این می‌تواند شامل قهوه، چای، شیر، نوشابه و ... در کنار محتوای آب میوه و سبزیجات باشد. اکثر متخصصان تغذیه در حال حاضر پذیرفته اند که بدن، سطح آب را به خوبی کنترل می‌کند، بدن آنچه را که نیاز ندارد دفع می‌کند و در صورت نیاز به افزایش سطح آب نیز تشنگی تحریک می‌شود.

به گزارش یاهو نیوز، نوشیدن زیاد آب می‌تواند خطرناک باشد. اگر کلیه‌ها نتوانند از شر آب اضافی خلاص شوند، محتوای سدیم خون را رقیق می‌کنند و شرایطی به نام هیپوناترمی را ایجاد می‌کنند که می‌تواند زندگی افراد را در خطر قرار دهد. تحقیقات دانشگاه ویسکانسین –مدیسین در مجله Science منتشر شده است.

رزرو آسان

سریع و ارزان 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

این بیماری با اضطراب تشدید می شود

متخصص طب ایرانی از تأثیر مستقیم اضطراب بر تشدید بیماری اگزما خبر داد.

رویا بنی عامریان، پزشک متخصص طب سنتی، اول آذر ماه در استودیوی سلام تهران از اگزما و راه‌های پیشگیری از آن سخن گفت و بیان داشت: اگزما التهاب پوستی با درجات متفاوتی از خارش، سوزش، ورم و ترشح است.

این متخصص طب سنتی گفت: در طب سنتی ما برای درمان همه بیماری‌ها ۳ مرحله داریم. مرحله اول تدابیری مبتنی بر حفظ الصحه شامل تغذیه، خواب و ورزش است.

وی ادامه داد: مرحله دوم اعمال یدایو مانند ماساژ یا حجامت است. در مرحله آخر دارو قرار دارد.

این متخصص طب سنتی افزود: کسی که مبتلا به اگزما است باید اضطراب خود را برطرف کند، بر خواب خود متمرکز شود و ورزش و تغذیه سالم را به برنامه روزانه خود اضافه کند.

بنی عامریان ابراز کرد: در هم خوری عادت بسیار بدی است، اینکه ما چند غذا را با هم میل کنیم به هیچ عنوان پیشنهاد نمی‌شود.

وی تأکید کرد: به طور کلی یک ساعت قبل، در حین و یک ساعت بعد از غذا ما نباید از هیچ نوع نوشیدنی استفاده کنیم.

بنی عامریان افزود: بعد از پرداختن به حالات روحی روانی، ساعت خواب و تغذیه باید به ورزش نیز بپردازیم. در زمینه ورزش باید در نظر داشته باشیم ورزشی خوب است که فرد بعد از آن احساس شادابی کند.

این متخصص طب سنتی تصریح کرد: در هر فصل ساعت متعادلی وجود دارد؛ یعنی نه سرد و نه گرم است.

این ساعت برای ورزش بسیار مناسب است.

وی اظهار داشت: باید این را در نظر داشته باشیم که بدن در ساعت ۹ تا ۲ نیمه شب شارژ می‌شود. بعد از این بازه بدن تنها در حالت استراحت قرار دارد؛ لذا توصیه می‌شود که افراد در این ساعات خوابیده و بعد از آن هر موقع که برایشان مناسب‌تر بود بیدار شوند.

بنی عامریان اضافه کرد: همچنین باید در نظر داشت که خواب در طول روز ممنوع است. اگر برخی واقعا به استراحت نیاز دارند، می‌توانند تا قبل از آذان ظهر، چرتی یک ربع تا نیم‌ساعته داشته باشند.

این متخصص طب ایرانی در خصوص درمان اگزما اظهار کرد: استفاده از فلفل، اگزما را تحریک می‌کند. در برخی به طور کلی مصرف یک غذای خاص حالشان را بد می‌کند، لذا این موارد باید از برنامه غذایی شخص حذف شود.

وی اظهار داشت: ما پزشکان طب سنتی مانند یک کارآگاه وظیفه داریم که با طرح انواع سوال‌ها دلائل اصلی را پیدا کنیم. به همین خاطر بعضا در ظاهر یک شخص دلیلی برای ابتلا به اگزما ندارد، اما برای مثال دچار ورشکستگی شده است.

این متخصص طب سنتی یادآور شد: این ورشکستگی روحیات وی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، در ادامه آن خواب به اندازه کافی نبوده و به این شکل گوارش نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد. روش درمانی بسته به شرایط بیمار متفاوت است.

مطالعات نشان می‌دهد؛

میزان پایین تستوسترون خطر ابتلا به آرتروز را افزایش می دهد

شواهد جدید ارتباط بین سطح تستوسترون و خطر ابتلا به آرتروز را تایید می کند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، آرتريت (آرتروز) یک بیماری شایع و مزمن است. گاهی اوقات مشخص نیست که چرا برخی از افراد به آرتروز مبتلا می شوند و برخی دیگر نه.

محققان هنوز به دنبال درک عواملی هستند که افراد را بیشتر در معرض خطر ابتلاء به آرتريت قرار می دهد، از جمله اینکه هورمون‌ها چگونه نقش دارند.

یک مطالعه جدید نشان داد که سطوح پایین تستوسترون ممکن است با افزایش خطر ابتلاء به آرتريت همراه باشد.

محققان ارتباط بین سطح تستوسترون و خطر آرتريت را بررسی کردند. آنها از طریق تجزيه و تحليل بیش از ۱۰۰۰۰ بزرگسال دریافتند که سطوح پایین تستوسترون با افزایش خطر ابتلاء به آرتريت مرتبط است.

نویسندگان مطالعه حاضر خاطرنشان کردند که تحقیقات قبلی نشان داده بود که سطح تستوسترون ممکن است بر پیشرفت آرتريت تأثیر بگذارد. آنها می‌خواستند در تجزيه و تحليل مطالعاتی خود بیشتر به این ارتباط بپردازند. این مطالعه نشان داد که شرکت کنندگان مبتلا به آرتريت نسبت به شرکت کنندگانی که آرتريت نداشتند، سطح تستوسترون پایین‌تری داشتند. همچنین مشخص شد که سطوح پایین تستوسترون با خطر بالاتر ابتلاء به آرتريت در تجزيه و تحليل با استفاده از مدل‌های خاص مرتبط است.

تجزيه و تحليل زیر گروه آنها نشان داد که ارتباط بین تستوسترون پایین و آرتريت در شرکت کنندگان با شاخص توده بدنی بالاتر و در میان شرکت کنندگان زن بیشتر بود.

محققان همچنین شرکت کنندگان را بر اساس سطح تستوسترون به چهار گروه تقسیم کردند. هنگامی که آنها این کار را انجام دادند، دریافتند گروهی که بالاترین سطح تستوسترون را داشتند، در مقایسه با گروهی که کمترین سطح تستوسترون را داشتند، ۵۱ درصد با خطر کمتر ابتلاء به آرتريت مواجه بودند.

ایسنا/خراسان رضوی ارتباط بین رژیم غذایی و افسردگی قوی‌تر از آن چیزی است که بسیاری تصور می‌کنند؛ بنابراین باید بررسی کنید که چگونه رژیم غذایی شما ممکن است دلیل افسردگی شما باشد.

به نقل از هلت، متخصصان تغذیه و محققان به این سوال که آیا مواد غذایی که مصرف می‌کنید، در میزان خطر ابتلا یا افزایش علائم افسردگی موثر است، پاسخ مثبت می‌دهند. دیگانت دیو، مدیر سلامت روان در بیمارستان ال کامینو در مونتین ویو کالیفرنیا، اظهار کرد: رژیم غذایی ممکن است تأثیر قابل توجهی در پیشگیری و درمان افسردگی داشته باشد.

وی می‌گوید: افسردگی می‌تواند اشتها را افزایش یا کاهش دهد و مشخص شده که حالت‌های خلقی منفی تمایل به غذاهای سرشار از قند، چربی و یا نمک را تحریک می‌کند اما مشکل این است که مصرف مکرر این غذاها با مواد مغذی اندک می‌تواند منجر به دریافت کمتر از حد توصیه شده مواد مغذی ضروری مغز مانند ویتامین‌های B ، روی، فولات و منیزیم شود. بدن شما به این مواد مغذی نیاز دارد تا در سطوح بهینه باقی بماند و به ساخت مواد شیمیایی مغز کمک کند زیرا مصرف این مواد باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشید و کمتر افسرده شوید.

دیو می‌گوید: خوردن احساسی نیز می‌تواند به یک مشکل تبدیل شود. همچنین این رفتار می‌تواند منجر به احساس خجالت، انزجار و گناه بیشتر شود که فرد را افسرده‌تر می‌کند و نهایتاً به یک چرخه معیوب منجر خواهد شد.

در حالی که رابطه علت و معلولی بین غذا و خلق و خو نسبتاً ساده به نظر می‌رسد اما یک ارتباط پیچیده بین مغز و روده وجود دارد.

متخصصان تغذیه می‌گویند: نتایج مطالعات نشان داده میکروبیوتای روده، یعنی تعداد زیادی باکتری که داخل روده زندگی و به طرق مختلف به سلامت کلی کمک می‌کند، در افراد سالم به طور قابل توجهی با افراد افسرده متفاوت است. غذاهایی که می‌خورید باکتری‌های روده را تغذیه می‌کند و سویه‌های مختلف این میکروب‌ها ترجیح می‌دهند چیزهای مختلفی بخورند. میکروبیوتای روده انسان از پنج نوع باکتری (باکتریوئیدها، فیرمیکوت‌ها، اکتینوباکترها، فوژوباکتریوتا و پروتئوباکتريا) تشکیل شده است.

بر اساس بررسی‌های انجام شده از موش و انسان، باکتریوئیدها و فیرمیکوت‌ها بیشترین تأثیر را در افسردگی دارد. علاوه بر این بدن شما به منابع کافی از یک دسته کامل از مواد مغذی برای کمک به توانایی خود در تولید انتقال دهنده‌های عصبی مانند سروتونین که گاهی اوقات به آن ماده شیمیایی احساس خوب نیز گفته می‌شود، نیاز دارد. انتقال‌دهنده‌های عصبی مواد شیمیایی است که پیام‌ها را بین نورون‌ها حمل می‌کند.

ایلین چاوز، دیگر محقق این بررسی، افزود: سروتونین یک انتقال‌دهنده عصبی است که به تنظیم خواب، اشتها، خلق و خو و مهار درد کمک می‌کند. این ماده عمدتاً در دستگاه گوارش تولید می‌شود که با میلیون‌ها سلول عصبی یا نورون پوشانده شده است.

اینکه نورون‌ها چقدر خوب کار و سروتونین تولید می‌کند، تحت تأثیر میکروبیوم روده شماست که در باکتری‌های خوب رشد می‌کند و اغلب در مکمل‌های پروبیوتیکی یافت می‌شود و هدفشان حمایت از سلامت روده است. این باکتری خوب به نوبه خود با غذاهای کامل که دارای فیبر بالا و سرشار از مواد مغذی است مانند سبزیجات برگ‌دار، چربی‌های سالم و

خشکی و حرارت و برای رقیق کردن غذایی که خورده شده به وجود می‌آید که در این حالت است که طب سنتی اصرار می‌کند که باید آب نوشیده شود.

وی ادامه داد: حالت دیگری وجود دارد که عطش کاذب نامیده می‌شود که در اثر بعضی اختلالات مثلاً سوء مزاج‌ها در بدن ایجاد می‌شود که گفته شده که در زمان عطش کاذب باید بر تشنگی صبر کرد.

مرادی تأکید کرد: آشامیدن مکرر آب در حالت عطش کاذب بسیار مضر است.

این متخصص طب سنتی با اشاره به علل ایجاد عطش کاذب از نگاه طب سنتی، عنوان کرد: گاهی اوقات به علت وجود بلغم در معده هرچقدر آب خنک مصرف می‌کنید، عطش برطرف نمی‌شود که این نوع تشنگی، نیز عطش کاذب نام دارد.

وی تصریح کرد: عطش کاذب، معمولاً بعد از خوردن غذاهای دیرهمضم، مصرف ماهی، کشک یا غذاهای سرد و تر اتفاق می‌افتد. مرادی علت دیگر تشنگی کاذب را حرارت معده دانست و افزود: گاهی به دلیل حرارت بالا

معده دچار خشکی می‌شود.

این متخصص طب سنتی افزود: حرارت ریه و قلب را با حرارت معده اشتباه نگیرید که علامت آن نیز احساس عطش است و استنشاق هوای سرد، بیمار را آرام می‌کند اما در حرارت معده و احساس عطش، فقط خوردن آب او را آرام می‌کند

وی تصریح کرد: هوای سرد به صدر ریه و قلب زودتر نفوذ می‌کند و خوردن آب به معده زودتر خواهد رسید.

مرادی ادامه داد: از دیگر علت‌های عطش کاذب می‌توان به ورم کبد، سوءمزاج کبد، سوءمزاج کاذب از نگاه طب سنتی، عنوان استفراغ نیز این حالت یعنی عطش کاذب پدید می‌آید

این متخصص طب سنتی با اشاره به راهکارهای رفع تشنگی کاذب، تصریح کرد: شش می‌تواند بخوابد یا اینکه در هوای سرد تنفس کند، آب سرد را مزه مزه کرده و دست و پاهای خود را در آب سرد قرار دهد و مقدار کمی آب یا مقدار کمی آبی را که با مقداری عسل شیرین شده است را بنوشد.

رفع عطش در طب سنتی

غذاهایی که موجب افسردگی می شود را بشناسیم



علائم توصیه می‌شود، شامل سبزی، میوه، غلات کامل، آجیل، روغن زیتون، ماهی و لبنیات کم‌چرب است. این نوع رژیم اغلب به عنوان رژیم غذایی مدیترانه‌ای توصیف می‌شود. مطالعات نشان داده که خطر افسردگی در کسانی که این نوع رژیم را دارند، ۲۵ تا ۳۵ درصد کمتر است.

رژیم غذایی حاوی غذاهای کامل و تصفیه نشده با پروتئین، چربی سالم و فیبر به ثابت نگاه داشتن قند خون بعد از غذا کمک می‌کند که در خلق و خوی نیز موثر است.

وی با اشاره به مواد غذایی عطش‌زدا، بیان کرد: یکسری از مواد غذایی عطش‌زدا مانند خورشت اسفناج، خورشت به، تخم بادیان، تخم خرفه، سماق، سرکه با آب و... وجود دارد که افراد با عطش زیاد می‌توانند از آنها استفاده کنند تا احتیاجشان به آب که غیر طبیعی است از بین رود و عطشان را کمتر کند.

مرادی ادامه داد: درمان عطش کاذب ناشی از اجتماع خلط بلغم در معده، نوشیدن شربت‌هایی مانند سکنجبین با آب گرم و شربت عسل با آب گرم به صورت جرعه جرعه و خوردن سیر است.

این متخصص طب سنتی با اشاره به این‌که نوشیدن یک لیوان دم کرده دارچین یا زنجبیل به رفع عطش کاذب نیز کمک می‌کند، تصریح کرد: علاج عطش ناشی از ورم کبد، سوءمزاج کبد، سوءمزاج حادث بر کلیه، خوردن ماه‌الشعیر طی، لعاب اسبرزه، آب خیار چنبر، شیره خرفه، سیب، رب آلو و انگور ترش و چنانچه لازم باشد قصد است.

وی تأکید کرد: قصد زمانی انجام می‌شود که با اغذیه‌ها درمان نشود.



استرس از جمله سر درد را کاهش دهند. وقت گذاشتن برای فعالیت‌های لذت‌بخش مانند گوش‌دادن به موسیقی، ورزش‌کردن و خواندن کتاب می‌توانند کمک‌کننده باشند. علاوه‌براین، زمانی را، حتی اگر فقط ۱۰ دقیقه در روز باشد، به تمرین آرامش از طریق مراقبه، یوگا و ... اختصاص دهید. بیشتر سردردها جای نگرانی ندارند؛ اما اگر سردرد چند بار در هفته اتفاق بیفتد، ناتوان کننده است، بیش از یک روز طول می‌کشد و یا در فعالیت‌های روزانه شما تداخل دارد، با پزشک صحبت کنید.

کافئین باشند، بنابراین میزان مصرف خود را به‌دقت کنترل کنید.

* رژیم غذایی سالم داشته باشید.

برخی از افراد مبتلا به سردردهای مزمن یا میگرن با تغییر رژیم غذایی خود برای حذف غذاهای خاص تسکین یافته‌اند. برای برخی، یک غذای خاص ممکن است باعث سر درد شود و برای برخی دیگر، بعضی از مواد شیمیایی موجود در غذاها محرکی برای افزایش آستانه سردرد هستند. برخی از غذاهای رایج که بهتر است برای کاهش سر درد حذف شوند، عبارتند از غذاهای بسیار فرآوری‌شده، کافئین، شکلات، گوشت‌های فرآوری شده با نیترات بالا، غذاهای پر قند و گلوتن. علاوه بر این، موئلی ویتامین روزانه و مکمل‌های حاوی ریبوفلاوین و منیزیم هم به کاهش شدت سردرد کمک می‌کند.

* خواب کافی داشته باشید.

از کم‌خوابی یا زیاد خوابیدن خودداری کنید، زیرا می‌تواند باعث میگرن شود. کمبود خواب ممکن است باعث ترشح هورمون‌های استرس مانند آدرنالین و کورتیزول شود. اگر خروپف می‌کنید، با پزشک خود در مورد راه‌های رفع آپنه خواب صحبت کنید، زیرا عدم بهبود این عارضه می‌تواند باعث فشار خون بالا، افزایش سردرد و حتی خطر ابتلا به سکته مغزی شود.

* از استرس تا حد امکان دور باشید.

سر درد زمانی که استرس دارید بیشتر رخ می‌دهد. استرس عامل شایع سردردهای تنشی و میگرن است. همچنین می‌تواند انواع دیگر سردردها را تحریک یا آنها را بدتر کند. تکنیک‌های آرام‌سازی ذهن می‌توانند علائم

صاحب امتیاز: کرار ضیغمی

مدیرمسئول: علی محمد کردنایج

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