



سال دهم / شماره ۶۶۹ / یکشنبه ۶ مهر ماه ۱۴۰۴ / ۱۲ صفحه / قیمت: ۲۰,۰۰۰ تومان

خبر سلامت

حرکات ورزشی

برای گرفتگی گردن

تمامی عضلات در بدن انسان مستعد اسپاسم هستند ولی وقتی این اتفاق برای گردن بیفتد با هر چرخش سر می‌تواند باعث رنجش شدیدی شود و به طور غیر تخصصی این حالت را گرفتگی گردن می‌گویند.

به گزارش ایسنا، گرفتگی گردن معمولاً دوره‌ای چند ساعته دارد و در بدترین موارد، درد و ناراحتی می‌تواند تا چندین روز ادامه پیدا کند در حالی که این اختلال می‌تواند بدون هیچ نشانه‌ای نیز رخ دهد و بعضی افراد از سرگیجه، سردرد و تغییرات دیداری که بعد از ایستادگی به اسپاسم گردن به وجود می‌آید، شاکی هستند. این نشانه‌ها اغلب با ناتوانی فرد برای نگاه داشتن سر در موقعیت طبیعی خود مرتبط است.

تجربه کردن گرفتگی گردن می‌تواند فعالیت‌های روزمره را مختل کند و درد بیش از حد و محدودیت‌های حرکتی می‌تواند جوانب مختلفی از زندگی را تحت تأثیر قرار داده و حتی ممکن است از کارهای مورد علاقه خود محروم شوید و اگر گرفتگی گردن زندگی را مختل کرده است، ماساژ درمانی و ورزش درمانی صحیح می‌تواند به شما کمک کند.

اصول و قواعد ورزش برای گرفتگی عضلات گردن

انجام ورزش برای گردن باید اصولی و طبق قواعد حرکات اصلاحی باشد. برای انجام ورزش‌های مرتبط با گردن حتماً باید به موارد مختلفی توجه داشت.

اگر سابقه آسیب‌دیدگی در قسمت گردن دارید از انجام خودسرانه ورزش برای گردن خودداری کنید. انجام ورزش در چنین مواقعی باید زیر نظر پزشک باشد و از انجام بیش از حد ورزش برای گردن خودداری کنید چرا که ورزش بیش از حد به عضلات آسیب بیشتری وارد می‌کند.

تمرینات ورزشی اصلاحی برای گرفتگی گردن؛ چرخش گردن با احتیاط

سمت راست: سرتان را به سمت راست بچرخانید و دستتان را پشت سر قلاب کنید. اجازه دهید تا وزن دستتان باعث کشیده شدن چانه به سمت راست قفسه سینه شود و به آرامی این حالت را برای ۱۵ ثانیه حفظ کرده و ۳ بار تمرین را انجام دهید. سمت چپ: سرتان را به سمت چپ بچرخانید و دستتان را پشت سر قلاب کنید. اجازه دهید تا وزن دستتان باعث کشیده شدن چانه به سمت چپ قفسه سینه شود و به آرامی حالت را برای ۱۵ ثانیه حفظ کرده و ۳ بار تمرین را انجام دهید.

خم کردن چانه

نوک انگشتان خود را روی چانه گذاشته و به آرامی سر خود را عقب ببرید، طوری که انگار می‌خواهید انگشتان را به بالا هل دهید درحالی که سرتان را به عقب هل می‌دهید، همچنان به جلو نگاه کنید. ۵ ثانیه این حالت را نگه داشته و ۵ بار تمرین را تکرار کنید.

کشش عضلات گردن

این تمرین مخصوص کشیدن عضلاتی از گردن است که به دنده‌ها متصل هستند. با کمری صاف روی زمین نشسته و دست‌ها را پشت کمر قلاب کنید. شانه چپ را پایین آورده و سرتان را به راست خم کنید. این حالت را ۱۵ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید و به حالت ابتدایی برگردید. سپس شانه راست را پایین آورده و سرتان را به چپ خم کنید تا جایی که کششی در عضلات گردن حس کنید. حالت را ۱۵ تا ۳۰ ثانیه نگه داشته و در هر سمت، ۳ بار تمرین را تکرار کنید.



توت خولان دریایی برای دیابت و چاقی مفید است

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که توت خولان دریایی حاوی آنتی اکسیدان‌های قوی است و می‌تواند به درمان دیابت و چاقی کمک کند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، یک مطالعه جدید از دانشگاه مموریال کانادا، به وجود منبع آنتی اکسیدانی در درختچه‌ای که در مناطق ساحلی نیوفاندلند کانادا رشد می‌کند، پی برده است. این مطالعه نشان می‌دهد که توت‌های گیاه خولان دریایی دارای ویژگی‌های تغذیه‌ای منحصر به فردی هستند که پتانسیل درمان دیابت و چاقی را دارند. این اولین باری نیست که توت‌های خولان دریایی ارزش قابل توجهی برای سلامت انسان دارند. توت‌ها در حال حاضر در آسیا محبوب هستند و همچنین برای درمان آرتریت و سایر بیماری‌های التهابی در اروپا استفاده می‌شوند. توت خولان دریایی حاوی آنتی اکسیدان‌های قوی است که از آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد به سلول‌های بدن جلوگیری می‌کند. توت‌ها و برگ‌های درختچه به طور گسترده‌ای به صورت خوراکی و به عنوان دارو استفاده می‌شوند.

با توجه به خواص سلامت این گیاه، سازمان‌های دولتی کانادا، خولان دریایی را در اوایل دهه ۲۰۰۰ به این کشور معرفی کردند. تحقیقات اولیه در آن زمان نشان داد که این گیاه پتانسیل تجاری گسترده‌ای دارد. روغن این گیاه همچنین منبع قوی اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶، پلی فنول‌ها و ویتامین‌های A و E است. نویسندگان مطالعه حاضر گزارش می‌دهند که یافته‌های امیدوارکننده توت خولان دریایی برای درمان دیابت و چاقی در شرایط آزمایشگاهی مشاهده شده است. به گفته محققان، وجود ویتامین‌های C و E و همچنین فلاونوئیدها، کاروتنوئیدها و ترکیبات فنولی به همراه محتوای فیبر غذایی در خولان دریایی، ممکن است با کاهش آسیب اکسیداتیو و التهاب، به طور بالقوه حساسیت به انسولین و متابولیسم گلوکز را بهبود بخشد. همچنین به دلیل ترکیبی از خواص ضد التهابی و ضد میکروبی، خولان دریایی می‌تواند تأثیر مثبتی بر سلامت روده داشته باشد. سلامت بهتر روده تأثیر مثبتی بر سلامت متابولیک دارد و به طور بالقوه به مدیریت دیابت و چاقی کمک می‌کند. خولان دریایی درختچه‌ای مقاوم، خاردار و برگریز است که معمولاً در امتداد سواحل بادگیر رشد می‌کند.

کانادا واردات پسته از ایران را ممنوع کرد!



برترین‌ها: آژانس بازرسی مواد غذایی کانادا در اطلاعیه‌ای اعلام کرد واردات پسته و محصولات مرتبط با پسته از ایران به‌طور موقت متوقف می‌شود. این تصمیم روز شنبه، پنجم مهر ماه پس از آن گرفته شد که در جریان بررسی‌ها،

گوشت نیم‌پز، تخم‌مرغ، یا مغزها) منتقل می‌شود. بیماری معمولاً ۴ تا ۷ روز طول می‌کشد و بیشتر افراد بدون درمان خاص بهبود می‌یابند، اما در موارد شدید می‌تواند خطرناک باشد.

جدید بخشی از تحقیقات گسترده‌تر درباره علت و منشأ شیوع است. هفته گذشته نیز فروشگاه‌هایی در تورنتو به جمع‌آوری پسته خام از قفسه‌ها مجبور شدند. سالمونلا یک باکتری بیماری‌زا است که معمولاً از طریق غذا یا آب آلوده (مثل

موارد متعدد آلودگی «سالمونلا» در میان مصرف‌کنندگان گزارش شد. تاکنون بیش از ۱۰۰ نفر در نقاط مختلف کانادا دچار بیماری ناشی از این آلودگی شده‌اند. به گفته مقام‌های بهداشتی، ممنوعیت

اقدام نماید تا کاربران آزادراه‌های کشور امکان معرفی یکی از حساب‌های خود برای پرداخت عوارض و جرایم از طریق حساب مذکور یا کیف پول الکترونیکی را داشته باشند» که مقدمات فنی انجام این مهم از سوی حوزه‌های ذی‌ربط در بانک مرکزی در حال پیاده‌سازی و پیگیری می‌باشد. همچنین، بر این اساس بانک‌ها و مؤسسات اعتباری غیربانکی ملزم هستند شرایطی را فراهم نمایند تا امکان اختیار پرداخت خودکار عوارض و جرایم

عوارض آزادراه‌ها به حساب بانکی وصل شد



تسنیم: بخشنامه موضوع آیین‌نامه اجرایی بند (س) تبصره (۱) قانون بودجه سال ۱۴۰۴ کل کشور در خصوص ایجاد امکان پرداخت الکترونیکی عوارض تردد در آزادراه‌های کشور، به شبکه بانکی ابلاغ شد.

آیین‌نامه اجرایی بند (س) تبصره (۱) قانون بودجه سال ۱۴۰۴ کل کشور در خصوص پرداخت الکترونیکی عوارض تردد در آزادراه‌های کشور حسب مصوبه شماره ۴۶۴۱۶/ت۶۳۸۴۱ مورخ ۱۴۰۴/۳/۱۷ هیأت وزیران به تصویب رسیده است.

به موجب ماده (۲) آیین‌نامه یادشده: «پرداخت عوارض و جرایم از طریق حساب بانکی و یا کیف پول الکترونیکی متصل به حساب بانکی مالک خودرو صورت می‌گیرد. بانک مرکزی موظف است از طریق سکو (پلتفرم)‌های پرداخت به گونه‌ای

ماجرای جنجالی واردات گوشت آلوده از مغولستان

همکاران پس از بررسی اسناد و تطبیق لیبل‌ها، در صورت تطابق با استانداردهای بهداشتی و دامپزشکی، مجوز واردات را صادر می‌کنند. وی تصریح کرد: محموله گوشت از مغولستان از لحاظ اسنادی با لیبل‌ها مطابقت نداشته است، بنابراین این محموله توقیف شده و در انتظار دستور قضایی است. رفیعی‌پور تصریح کرد: اگر محموله‌ای توقیف یا توبیخ شده، این اقدام بر اساس استانداردها و قوانین انجام شده است. وی ادامه داد: همه فرآیندهای وارداتی باید مجوزهای لازم را از مراجع ذی‌ربط دریافت کنند و در حال حاضر، اقدامات قانونی و اداری در حال

ایرنا: معاون وزیر جهاد کشاورزی گفت محموله گوشت از مغولستان از لحاظ اسنادی با لیبل‌ها مطابقت نداشته است. علیرضا رفیعی‌پور روز یکشنبه در حاشیه همایش ملی «روز جهانی هاری» که در محل استیتو پاستور ایران برگزار شد در پاسخ به سوال در خصوص شایعاتی در فضای مجازی مبنی بر ورود گوشت آلوده به کشور و تعویض بسته‌بندی مرغ‌های تاریخ گذشته، افزود: همه محموله‌های وارداتی، چه از طریق مبادی زمینی، ریلی، هوایی یا دریایی، تحت نظارت دقیق همکاران دامپزشکی و قرنطینه قرار دارند.

معاون وزیر جهاد کشاورزی اظهار داشت: این



اطلاعیه مهم درباره حذف یارانه بازنشستگان



ایلنا: سازمان تامین اجتماعی نیروهای مسلح اعلام کرد تغییر وضعیت از شاغل به بازنشسته ممکن است باعث وقفه یک تا دو ماهه در واریز یارانه حکمت کارت شود.

برخی از بازنشستگان جدید نیروهای مسلح نسبت به تأخیر در واریز یارانه حکمت کارت خود ابراز نارضایتی کرده‌اند. این موضوع که به گفته بازنشستگان بر معیشت آن‌ها تأثیر گذاشته، واکنش سازمان تامین اجتماعی نیروهای مسلح را به دنبال داشت.

سازمان تامین اجتماعی نیروهای مسلح اعلام کرد که هنگام تغییر وضعیت یک فرد نظامی

از شاغل به بازنشسته، ممکن است واریز یارانه حکمت کارت برای یک تا دو ماه با تأخیر مواجه شود. این سازمان اطمینان داد که معوقات یارانه حکمت کارت حداکثر تا شش ماه پس از برقراری اولین حقوق بازنشستگی به حساب فرد واریز خواهد شد.

طبق اعلام سازمان، در صورتی که پس از گذشت شش ماه از برقراری حقوق بازنشستگی، معوقات حکمت کارت واریز نشود، بازنشستگان می‌توانند به اداره بازنشستگی مراجعه کنند. این اداره از طریق مکاتبه با سازمان تامین اجتماعی نیروهای مسلح، مشکل را پیگیری و رفع خواهد کرد.

تورم سازمان‌ها

■ **علی محمد کردناج**

مدیر مسئول هفته نامه اقتصاد و درآمد



یکی از معماهای دیرپای اقتصاد ایران این است که چرا با وجود منابع گسترده، فرصت‌های سرشار و ظرفیت‌های انسانی کم‌نظیر، همچنان با رکود مزمن دست و پنجه نرم می‌کنیم. پاسخ را باید بیرون از اعداد و نمودارهای اقتصادی جست‌وجو کرد؛ در جایی که کمتر به آن توجه شده است: در «تورم سازمان‌ها».

سال‌هاست که با تغییر دولت‌ها و باطبع آن رویکردهای مدیریتی تازه، نهادها و سازمان‌های جدیدی متولد می‌شوند. گویی برای هر مشکل اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی باید یک ساختمان تازه، یک عنوان پرطمطراق و یک سلسله مراتب اداری جدید ساخت. اما تجربه نشان داده است که این رویه نه تنها مسائل را حل نکرده، بلکه بر حجم آن‌ها افزوده است.

تورم سازمان‌ها همانند تورم اقتصادی، بیماری خاموشی است که منابع را می‌بلعد و انرژی را هدر می‌دهد. وقتی بدنه دولت و سازمان‌های وابسته بیش از اندازه فربه شوند، بخش قابل توجهی از بودجه کشور صرف «اداره خود دولت» می‌شود. در چنین شرایطی نتیجه روشن است. منابعی که باید به تولید و نوآوری برسند، در چرخ‌دنده‌های بوروکراسی از بین می‌روند.

از سوی دیگر، هر چه ساختارها پیچیده‌تر شوند، تصمیم‌گیری نیز کندتر می‌شود. موازی‌کاری‌ها افزایش می‌یابد، تعارض منافع بیشتر می‌شود و در نهایت، دستگاه اجرایی به جای آنکه محرک اقتصاد باشد، به ترمزی برای حرکت آن تبدیل می‌شود. به زبان ساده، «تورم در سازمان‌ها» مساوی است با «رکود در اقتصاد».

نمونه‌ای آموزنده از اصلاح این نگاه را می‌توان در تجربه‌های کوچک، اما پر معنا یافت. حسین انتظامی، معاون فعلی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، با حذف یک «معاونت» و ارتقای آن به «مرکز عالی» نشان داد که راه‌حل مشکلات لزوماً افزودن ساختمان و عنوان جدید نیست؛ بلکه گاه باید با جسارت، ساختارهای زائد را جمع کرد تا کارکرد واقعی آزاد شود. برخی این تصمیم را انحلال خواندند، حال آنکه این اقدام مثبت در حقیقت، تلاشی برای آزادسازی ظرفیت‌ها و چابک‌سازی ساختاری بود.

با این حال، متأسفانه بسیاری از مدیران همچنان به «نام‌ها» دل بسته‌اند نه به «کارکردها». برای بسیاری از آنها داشتن معاونت، سازمان یا اداره جدید، به منزله پرستیژ مدیریتی است، نه مسئولیت بیشتر. این نگاه اگر تغییر نکند، همچنان شاهد تکثیر سازمان‌هایی خواهیم بود که خود به معضل تبدیل می‌شوند.

اقتصاد امروز ایران بیش از هر چیز به یک دولت «چابک» نیاز دارد؛ دولتی که سیاست‌گذار باشد، نه مجری؛ ناظر باشد، نه متصدی؛ هماهنگ‌کننده باشد، نه متکثرکننده. کوچک‌سازی هوشمندانه و بازآرایی ساختارها، نه تنها هزینه‌های سربار را کاهش می‌دهد، بلکه فضای تنفس بیشتری برای بخش خصوصی، نوآوری و تولید فراهم می‌کند. تورم سازمانی، دقیقاً همانند تورم اقتصادی، اعتماد را نیز از بین می‌برد. وقتی مردم می‌بینند با هر تغییر دولت، نهادهای تازه‌ای بر روی نهادهای قبلی انباشته می‌شوند، احساس می‌کنند که دولت‌ها بیشتر به فکر حفظ ظاهر هستند تا حل مسائل واقعی. این احساس، سرمایه اجتماعی را فرسایش می‌دهد و خود عاملی دیگر برای رکود می‌شود. راه برون‌رفت روشن است، شجاعت در حذف ساختارهای زائد، این جسارت، نیازمند مدیریت است که به جای دل‌بستگی به عناوین و ساختمان‌ها، به کارآمدی و نتیجه بیندیشند. مدیرانی که بدانند صلاح ساختار به معنای کوچک شدن خودشان نیست، بلکه نشانه بلوغ و اعتمادبه‌نفس است. مع الوصف اقتصاد کشور در شرایط کنونی تاب «بار اضافی» ندارد. هر سازمان جدیدی که بدون ضرورت واقعی ساخته شود، همانند وزنه‌ای آویخته برپای اقتصاد خواهد بود. وقت آن رسیده است که به جای مسابقه در تأسیس نهادهای در «حذف هوشمندانه» آن‌ها پیشگام باشیم. تا زمانی که این تغییر نگاه رخ ندهد، تیر امروز را باید همچنان تکرار کرد: «تورم در سازمان‌ها، رکود در اقتصاد».

نایب‌رئیس کمیسیون اقتصاد کلان اتاق بازرگانی ایران، می‌گوید فعال‌سازی مکانیسم ماشه ریسک همکاری با ایران را بالا می‌برد، اما صادرات نفت متوقف نخواهد شد.

امین شاکری نایب‌رئیس کمیسیون اقتصاد کلان اتاق بازرگانی ایران درباره مکانیسم ماشه در گفتگو با خبرنگار مهر گفت: اصطلاح اسنپ‌بک یا مکانیسم ماشه، در توافقی هسته‌ای برجام ۲۰۱۵ گنجانده شده بود تا در صورت نقض تعهدات ایران یا سایر طرف‌ها، روندی خودکار برای بازگرداندن تحریم‌های شورای امنیت سازمان ملل فعال شود.

به گفته او، از نظر حقوقی فعال‌سازی این مکانیسم به معنای بازگشت همه تحریم‌های پیش از برجام است؛ از محدودیت فروش سلاح گرفته تا سرمایه‌گذاری در نفت و گاز، محدودیت‌های بانکی و حمل‌ونقل. اما نکته اصلی اینجاست که بخش عمده این تحریم‌ها عملاً از سال ۲۰۱۸ و با خروج آمریکا از برجام و اعمال سیاست فشار حداکثری دوباره برقرار شد. بنابراین اثر حقوقی مکانیسم ماشه کمتر از اثر سیاسی و روانی آن خواهد بود.

او تأکید کرد: بازگشت تحریم‌های شورای امنیت می‌تواند ریسک همکاری کشورهای ثالث با ایران را افزایش دهد، چون پشتوانه آن قطعنامه سازمان ملل است نه صرفاً قوانین داخلی آمریکا. همین مسئله می‌تواند موجب احتیاط بیشتر شرکت‌ها و دولت‌ها در همکاری اقتصادی با ایران شود.

او افزود: تجربه سال‌های گذشته نشان داد که تحریم‌های

ظالمانه و فشارهای فلج‌کننده آمریکا و غرب، تجارت خارجی ایران را متوقف نکرد، اما به هر حال هزینه مبادلات را افزایش داد. ایران حتی در اوج فشارها صادرات نفت خود را متوقف نکرده و گزارش‌ها نشان می‌دهد فروش نفت در سال‌های ۲۰۲۳ و ۲۰۲۴ به بالاترین سطح پس از برجام رسیده است.

شاکری معتقد است: در صورت فعال شدن مکانیسم ماشه، ممکن است حمل‌ونقل و بیمه نفتکش‌ها سخت‌تر و هزینه‌های پنهان فروش نفت افزایش یابد، اما توقف کامل صادرات بعید است؛ چراکه مشتریانی مانند چین، برخی کشورهای منطقه و مسیرهای غیررسمی همچنان وجود دارند. در نتیجه اثر این مکانیسم بیشتر افزایش هزینه و ریسک است تا قطع کامل صادرات و اقتصاد کشور.

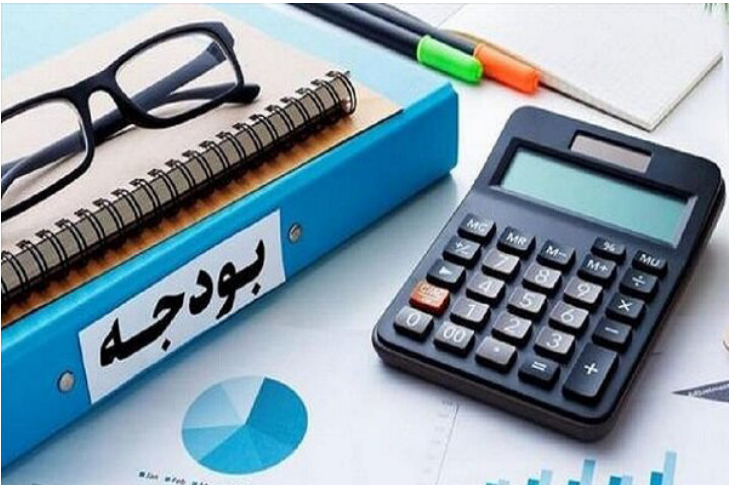
به گفته نایب‌رئیس کمیسیون اقتصاد کلان اتاق بازرگانی ایران عضویت ایران در سازمان‌هایی مانند بریکس و شانگهای می‌تواند حاشیه امن نسبی ایجاد کند و بخشی از فشار تحریم‌ها را خنثی سازد، اما طبیعتاً جایگزین کامل دسترسی به نظام مالی جهانی، سوئیفت و سرمایه‌گذاری غربی نخواهد شد.

مکانیسم ماشه یا «سنپ‌بک» یکی از بندهای توافق هسته‌ای برجام (۲۰۱۵) بود که به طرف‌های عضو برجام اجازه می‌دهد در صورت نقض تعهدات، روند بازگرداندن تمامی تحریم‌های شورای امنیت سازمان ملل به‌طور خودکار آغاز شود. آمریکا با خروج از برجام در سال ۲۰۱۸ و اعمال سیاست فشار حداکثری، بخش عمده این تحریم‌ها را دوباره برقرار کرد. اگرچه

اقتصادی موجود است.

احمد حاتمی یزد کارشناس مسائل اقتصادی در گفتگو با خبرنگار مهر، در خصوص محاسن و معایب تک مرحله‌ای شدن ارائه لایحه بودجه اظهار کرد: مصاحبه ویرایش شده در ادامه داشته باشد، یکی از چالش‌های اصلی در بحث کسری بودجه، به رویکرد نمایندگی مجلس پس از دریافت لایحه بودجه بازمی‌گردد. معمولاً نمایندگان تلاش می‌کنند ردیف‌های بودجه‌ای اضافی برای استان‌های خود یا گروه‌های مورد نظرشان تعریف کنند.

وی اضافه کرد: بسیاری از پروژه‌هایی که توسط نمایندگان برای حوزه‌های انتخابیه خود پیشنهاد و نهایتاً تصویب می‌شود، به دلیل کمبود بودجه هیچ‌گاه عملیاتی نمی‌شوند. در حقیقت، می‌توان گفت این موارد بیشتر شبیه «رویاپردازی» در بودجه است تا برنامه‌ریزی واقع‌بینانه.



به گفته یک تحلیلگر اقتصادی، کسری بودجه، موتور محرک تورم‌های سرسام‌آور است.

مکانیسم ماشه صادرات نفت را متوقف نخواهد کرد



بر روابط اقتصادی و سرمایه‌گذاری خارجی، به‌ویژه با پشتوانه سازمان ملل، پرننگ‌تر از جنبه حقوقی است.

این سازوکار در سطح حقوقی بازگشت قطعنامه‌های پیشین را رقم می‌زند، اما به گفته کارشناسان، آثار سیاسی و روانی آن

بودجه غیرعملیاتی؛ عامل تورم ۵۰ درصدی

تصویب بودجه‌ای است که منافع واقعی مردم را تأمین کند.

این کارشناس اقتصادی تأکید کرد: کسری بودجه‌های هنگفت سال‌های اخیر، عامل اصلی تورم‌های ۳۰، ۴۰ و حتی نزدیک به ۵۰ درصدی بود. استنای کاش نمایندگان ما روزی درک کنند که تورم ناشی از کسری بودجه، عملاً نوعی «مالیات از فقرا» به نفع ثروتمندان است. در شرایط تورمی، ثروتمندان با افزایش ارزش دارایی‌هایشان بهره‌مند می‌شوند، در حالی که طبقات محروم که دارایی قابل توجهی ندارند (مثلاً فاقد مسکن هستند)، با افزایش اجاره‌بها و هزینه‌های زندگی، فقیرتر می‌شوند. این وضعیت واقعا ظالمانه است. حاتمی یزد در پایان گفت: امیدوارم روزی فرا رسد که جلوی این تغییرات و ردیف‌های بودجه‌ای ناشی از رویه‌ها و آرزوهای نمایندگان مجلس گرفته شود و شاهد تغییرات مثبتی در این زمینه باشیم.

مطالبه جدی ازدولت؛ واگذاری درست سایپا آزمون شفافیت و حفظ منافع ملی



انتخاب شود.

مفهوم‌اهلیت‌سنجی

اهلیت‌سنجی به معنای سنجش و ارزیابی دقیق توانایی‌های بالقوه و بالفعل یک متقاضی برای تصدی مسئولیت و انجام تعهدات است. در مورد واگذاری سایپا، این امر شامل بررسی مواردی چون: اهلیت مالی؛ اطمینان از وجود منابع مالی کافی برای خرید، سرمایه‌گذاری آتی، تأمین سرمایه در گردش و پرداخت بدهی‌های احتمالی. این شامل بررسی صورت‌های مالی، دارایی‌ها، اعتبارات بانکی و تعهدات مالی خریدار است.

اهلیت صنعتی و مدیریتی؛ داشتن تجربه و دانش کافی در صنعت خودرو و مدیریت بنگاه‌های اقتصادی بزرگ. این شامل سوابق مدیریتی، ساختار سازمانی، تیم مدیریتی و توانایی در رهبری و هدایت کسب‌وکار است.

برنامه توسعه و آینده‌نگری؛ ارائه یک برنامه مدون و قابل اجرا برای توسعه تولید، ارتقاء کیفیت، تحقیق و توسعه، ورود به بازارهای جدید و حفظ اشتغال. این برنامه باید شامل اهداف کمی و کیفی مشخص در بازه‌های زمانی معین باشد.

تعهدات بلندمدت؛ پایبندی به تعهدات اجتماعی، حفظ حقوق کارگران، رعایت استانداردهای زیست‌محیطی و ایفای مسئولیت‌های اجتماعی.

نمونه‌ای از شاخص‌های اهلیت‌سنجی

شاخص معیارهای سنجش اهمیت توان مالی نسبت بدهی به حقوق صاحبان سهام، قدرت نقدینگی، اعتبارسنجی بانکی، میزان سرمایه‌گذاری پیشنهادی، تأمین منابع سرمایه و منافع ملی را در بالاترین سطح تأمین کند.

در این میان، ایراداتی همچون «نبود اهلیت اقتصادی و صنعتی خریداران»، «عدم رعایت تعهدات پس از واگذاری»، و «فقدان نظارت مؤثر دولت» از جمله آسیب‌هایی بوده که کارشناسان بارها بر آن تأکید کرده‌اند. خصوصی‌سازی موفق در دنیا نه‌تنها به انتقال مالکیت، بلکه به تضمین ادامه تولید، ارتقا کیفیت، و سرمایه‌گذاری مستمر وابسته است.

مروری بر مصادیق خصوصی‌سازی‌های ناموفق

در دهه‌های گذشته، بسیاری از بنگاه‌های اقتصادی بزرگ دولتی به بخش خصوصی واگذار شدند. اما متأسفانه، در بسیاری از موارد، خریداران فاقد توانایی مالی و مدیریتی لازم بودند. این امر منجر به کاهش ظرفیت تولید شد به طوریکه بسیاری از کارخانه‌ها نتوانستند خطوط تولید خود را فعال نگه دارند یا حتی آن را توسعه دهند. بدهی‌های انباشته نیز یکی دیگر از مضلات خصوصی‌سازی واضحیح بود به طوری که خریداران جدید اغلب قادر به پرداخت بدهی‌های بنگاه یا تأمین سرمایه در گردش نبودند. اخراج نیروی کار و تعدیل گسترده نیرو، ضربه سنگینی به اقتصاد خانواده‌ها و مناطق کمتر توسعه‌یافته وارد کرد و در نهایت شاهد تغییر کاربری یا تعطیلی در برخی موارد، دارایی‌های ارزشمند صنعتی به املاک تجاری یا مسکونی تبدیل شدند یا کارخانه‌ها به طور کامل تعطیل شدند.

بنابراین یک خصوصی‌سازی موفق، فراتر از فروش دارایی دولت، به معنای انتقال مسئولیت به بخش خصوصی توانمند است که بتواند رشد بزرگ تولید مواد غذایی، موارد زیادی وجود دارد که واگذاری به‌به بخش خصوصی فاقد تخصص و سرمایه کافی، موجب افت شدید تولید، تعدیل نیرو، و حتی تعطیلی کامل خطوط تولید شده است.

با توجه به جایگاه سایپا در اقتصاد ملی، فرایند واگذاری این مجموعه باید بر پایه شفاف‌ترین و دقیق‌ترین استانداردهای نظارتی صورت گیرد. اهلیت‌سنجی خریداران مهم‌ترین گام در این مسیر است؛ به معنای بررسی جامع توان مالی، تجربه مدیریتی، و برنامه‌های روشن برای ادامه تولید و توسعه.

در نمونه‌های ناموفق گذشته، خریداران صرفاً بر اساس قیمت پیشنهادی و روابط سیاسی انتخاب شدند و نتیجه آن، بحران‌های سازمانی و صنعتی بوده است. کارشناسان تأکید دارند که دولت باید سازوکارهایی طراحی کند تا بر اساس «برنامه توسعه محصول»، «تعهد به سرمایه‌گذاری»، و «حفظ حقوق کارگران و مصرف‌کنندگان»، خریدار

ابتدا با مونتاژ خودروهای فرانسوی آغاز به کار کرد و به مرور زمان توانست زنجیره تولید خود را گسترش دهد. امروزه سایپا نه تنها خودروساز است، بلکه مجموعه‌ای از شرکت‌های تابعه و وابسته را در بر می‌گیرد که در حوزه‌های مختلفی از جمله تولید قطعات، لجستیک، خدمات پس از فروش و حتی صنعت پلاستیک فعالیت می‌کنند. این گستردگی، سایپا را به یکی از بزرگ‌ترین مجموعه‌های صنعتی کشور تبدیل کرده است.

سایپا سالانه صدها هزار دستگاه خودرو تولید و عرضه می‌کند که بخش قابل توجهی از نیاز بازار ایران را پوشش می‌دهد. این حجم تولید، سایپا را به هر تصمیم‌گیرنده‌ای در وضعیت عرضه و تقاضا، قیمت‌گذاری و در نتیجه قدرت خرید مصرف‌کنندگان تبدیل کرده است. همچنین، مدل‌های پرطرفداری که سایپا تولید می‌کند، سهم بسزایی در تردد خودروها در جاده‌های کشور دارند. صرف نظر از کارگران مستقیم در خطوط تولید، سایپا به طور غیرمستقیم از طریق شبکه گسترده تأمین‌کنندگان قطعات و خدمات، هزاران شغل دیگر را در سراسر کشور ایجاد کرده است. هرگونه خدلی در فعالیت این شرکت می‌تواند پیامدهای جدی برای معیشت این افراد و خانواده‌هایشان داشته باشد.

نابودی یک خودروساز در صورت واگذاری ناموفق

تجربه خصوصی‌سازی در سال‌های اخیر نشان داده که واگذاری‌های بدون برنامه و غیرشفاف، می‌تواند به نابودی ظرفیت‌های موجود یک صنعت بینجامد. از صنایع فولادی گرفته تا کارخانه‌های بزرگ تولید مواد غذایی، موارد زیادی وجود دارد که واگذاری به‌به بخش خصوصی فاقد تخصص و سرمایه کافی، موجب افت شدید تولید، تعدیل نیرو، و حتی تعطیلی کامل خطوط تولید شده است.

تاریخچه و گستره فعالیت سایپا

کارشناسان از دولت و وزارت اقتصاد می‌خواهند واگذاری سایپا با رعایت کامل اهلیت‌سنجی، شفافیت و حفظ منافع ملی انجام شود تا تجربه‌های ناکارآمد واگذاری‌های گذشته تکرار نشود. به گزارش خبرنگار مهر شرکت خودروسازی سایپا، به عنوان دومین خودروساز بزرگ کشور، نه تنها بخش قابل توجهی از تولید و عرضه خودرو در بازار داخلی را بر عهده دارد بلکه ارتباط مستقیم و حیاتی با زنجیره تأمین و قطعه‌سازی داخلی دارد؛ نقشی که آن را به یکی از حساس‌ترین بنگاه‌های صنعتی ایران تبدیل کرده است. اثرگذاری سایپا بر قیمت و کیفیت خودرو در سطح ملی، موجب شده هر تصمیم‌گیریتی با مالکیتی در این شرکت، پیامدهای گسترده‌ای بر اقتصاد و زندگی میلیون‌ها ایرانی داشته باشد.

تأسیس سایپا در دهه ۴۰ خورشیدی آغازگر شکل‌گیری یک جریان صنعتی در حوزه خودرو بود که امروز صدها شرکت وابسته و تأمین‌کننده را در سراسر کشور به حرکت واداشته است. این شرکت تا تولید انبوه خودروهای پرتیراژ، بخش مهمی از تقاضای بازار را پوشش داده و سهمی قابل توجه در ایجاد اشتغال مستقیم و غیرمستقیم دارد. هر تغییر در ساختار مالکیتی یا مدیریتی سایپا، به سرعت در تولید، عرضه و حتی اشتغال هزاران خانواده ایرانی اثرگذار خواهد بود.

در کنار فعالیت تولیدی، سایپا نقش مهمی در توسعه فناوری‌های داخلی ایفا کرده است. هرچند کیفیت محصولات و فناوری تولید در برخی حوزه‌ها مورد انتقاد کارشناسان و مصرف‌کنندگان بوده، اما چهارچوب کلی صنعتی که سایپا ایجاد کرده، برای حرکت رو به جلو صنعت خودرو ضروری است.

تاریخچه و گستره فعالیت سایپا

شرکت سایپا در سال ۱۳۴۴ با هدف تولید خودروهای سواری تأسیس شد. این شرکت در



خصوصی سازی خودروسازی؛ واگذاری به غیرمتخصصان، تثبیت انحصار



واگذاری کارخانه‌های خودروسازی کشور به خریداران فاقد تخصص و تجربه صنعتی، مسیر توسعه این صنعت را منحرف می‌کند.

به گزارش خبرنگار مهر، سیاست خصوصی‌سازی که با هدف ارتقای بهره‌وری، کاهش تصدی‌گری دولت و افزایش رقابت در بازار دنبال شد، در بخش‌های مختلف مسیر متفاوتی را پیمود. در این بخش، به جای انتقال مدیریت به دست فعالان صنعتی و سابقه و توان فنی، کارخانه‌ها و شرکت‌های بزرگ به افرادی واگذار شدند که تجربه اصلی آنها در حوزه‌های غیر تخصصی و حتی فعالیت‌های غیرصنعتی بوده است.

کارشناسان خصوصی سازی تأکید می‌کنند که اهلیت صنعتی یک مفهوم کلیدی در واگذاری‌ها است و شامل برخورداری از توان مدیریتی در تولید، برنامه روشن برای بهبود خطوط تولید، سرمایه‌گذاری در تحقیق و توسعه و درک کامل از بازار و فناوری می‌شود. نبود این معیارها در فرآیند واگذاری‌ها باعث شد بسیاری از کارخانه‌ها با تغییر مالک، دچار رکود یا کاهش کارایی شوند.

خریداران نا اهل و سه پیامد مخرب

نتیجه اصلی واگذاری‌ها به سرمایه‌گذاران نا اهل را می‌توان در سه محور عمده خلاصه کرد:

افت کیفیت محصولات

خریداران فاقد تجربه فنی، اغلب به دنبال کاهش هزینه‌های تولید در کوتاه‌مدت هستند. این رویکرد منجر به حذف یا کاهش فرایندهای کنترل کیفیت و استانداردسازی شده است. در مواردی حتی شاهد بازگشت مشکلات فنی شناخته‌شده و تکراری در محصولات بوده‌ایم.

توقف نوآوری و توسعه فناوری

اگرچه در بسیاری از کشورهای موفق، خصوصی‌سازی همراه با جهش در نوآوری بوده، در موارد داخلی، بخش تحقیق و توسعه یا به‌طور کامل تعطیل شده یا با کمترین بودجه ممکن فعالیت کرده است. این روند، رقابت‌پذیری جهانی برندهای ایرانی را به شدت کاهش داده است.

فروش دارایی‌ها و تغییر کاربری کارخانه‌ها

برخی خریداران پس از واگذاری، بخش‌هایی از زمین یا تجهیزات را به فروش رسانده یا به کاربری‌های غیرمرتبط منتقل کرده‌اند. این اقدام ظرفیت تولید را محدود و پیوستگی زنجیره تأمین را مختل کرده است.

انحصار پارتی‌ها، بازار بدون رقابت

بازار خودرو در ایران پیش از خصوصی‌سازی نیز ساختاری

آزادسازی بازار است؛ هرگونه غفلت از یکی از این دو مؤلفه، نتیجه را ناقص یا حتی منفی خواهد کرد.

ضعف نظارت پس از واگذاری

در ایران، یکی از حلقه‌های مفقوده خصوصی‌سازی نظارت پس از واگذاری بوده است. صرف انتقال مالکیت بدون ایجاد سازوکار نظارتی مستمر، زمینه‌ساز کاهش کارایی و حتی سوءاستفاده از دارایی‌های عمومی شده است.

در تجربه جهانی، نهادهای تنظیم‌گر موظف به بررسی منظم عملکرد خریداران هستند، و این ارزیابی معمولاً شامل:

میزان تحقق برنامه‌های تولید و توسعه. سرمایه‌گذاری در تحقیق و توسعه فناوری. ارتقای کیفیت و رضایت مشتری. حفظ و توسعه اشتغال صنعتی.

به عنوان نمونه، در کشورهای اروپایی، قراردادهای واگذاری شامل بندهای الزام‌آور برای بازگشت مالکیت یا اعمال جریمه‌های سنگین در صورت عدم تحقق اهداف توسعه‌ای است. این فشار حقوقی و مالی باعث می‌شود خریداران به تعهداتشان پایبند باشند.

در ایران، نبود چنین الزامات و پیگیری‌های سختگیرانه، در بسیاری از موارد موجب شده مالک جدید، نه تنها برنامه‌های وعده داده شده را اجرا نکند، بلکه بخشی از ظرفیت و تجهیزات را به فروش برساند.

پیامدهای اقتصادی واجتماعی

تداوم خصوصی‌سازی بدون اهلیت صنعتی، پیامدهای قابل توجهی بر اقتصاد و جامعه گذاشته است. تعطیلی خطوط تولید یا کاهش ظرفیت آنها به بیکاری گسترده میان کارگران و مهندسان صنعتی منجر شده است. از سوی دیگر، قیمت خودروها با وجود افت کیفیت، روندی افزایشی داشته که فشار مضاعفی بر قدرت خرید خانوارها وارد کرده است.

در بخش کلان اقتصادی، این روند باعث هدررفت سرمایه‌های ملی شده است؛ سرمایه‌هایی که با بودجه عمومی یا منابع ارزی کشور ایجاد شده‌اند، به جای ایجاد ارزش افزوده، به تدریج فرسوده یا از چرخه تولید خارج شده‌اند. افت توان رقابت‌پذیری محصولات ایرانی در بازارهای خارجی نیز به معنای کاهش ارزآوری و عقب‌ماندن از زنجیره تأمین جهانی است.

در بعد اجتماعی، کاهش اعتماد عمومی به برندهای داخلی و ناراضایی گسترده مصرف‌کنندگان از کیفیت و خدمات پس از فروش، تصویری منفی از کل صنعت خودرو و حتی سیاست‌های خصوصی‌سازی ایجاد کرده است.

فرصت طلایی در تعویق واگذاری سایپا

تصمیم وزارت اقتصاد برای تعویق در واگذاری سهام سایپا، موجی از واکنش‌های متفاوت را در میان کارشناسان و فعالان اقتصادی برانگیخته است. عده‌ای این توقف را یک فرصت طلایی می‌دانند که می‌تواند به بازنگری بنیادین در سیاست خصوصی‌سازی منجر شود؛ فرضی برای رفع ایرادهای مزمن این فرایند، از جمله نبود مزایده واقعی، ضعف در شفافیت قیمت‌گذاری، و سنسنت ناکافی اهلیت خریداران. کارشناسان موافق معتقدند که این زمان اضافی، اگر به شکل برنامه‌ریزی‌شده استفاده شود، می‌تواند امکان طراحی سازوکار مزایده‌های رقابتی و شفاف را فراهم کند که همه سرمایه‌گذاران واجد شرایط، فارغ از وابستگی‌ها یا روابط خاص، امکان حضور در آن داشته باشند. همچنین وزارت اقتصاد فرصت خواهد داشت تا با تشکیل کمیته‌های تخصصی مستقل، معیارهای مشخص و غیرقابل‌تفسیر برای ارزیابی اهلیت خریداران تدوین کند؛ معیاری که شامل تجربه عملیاتی، توان مدیریتی، سوابق شفاف مالی، و تعهد به توسعه بلندمدت شرکت باشد.

هند نیز با اجرای خصوصی‌سازی تدریجی، به شرکت‌هایی با سرمایه‌گذاری مشترک داخلی و خارجی اجازه ورود داد تا فناوری‌های نوین را وارد بازار کند. رقابت شدید میان برندهای داخلی و خارجی باعث شد که کیفیت و قیمت خودروها به سمت رضایت مصرف‌کننده حرکت کند و این کشور به یکی از بازارهای رو به رشد خودرو در آسیا تبدیل شود. کارشناسان معتقدند که این نمونه‌ها نشان می‌دهد خصوصی‌سازی موفق، ترکیبی از انتخاب درست خریدار و

کارشناس اقتصادی:

مکانیسم ماشه بیشتر از جنبه اقتصادی جنبه روانی دارد



شد و بانک مرکزی بخش قابل توجهی از آنها را برای تقویت ذخایر خود خریداری کرد. این ذخایر طلایی برای عبور از عوارض فعال‌سازی مکانیسم ماشه حیاتی است.

این کارشناس اقتصادی در پایان تأکید کرد: برای اینکه نرخ ارز را به ثبات برسانیم باید اقداماتی صورت گیرد تا حس نا امنی از مردم دور شود که در این زمینه، ثبات سیاسی بسیار کمک خواهد کرد.

مکانیسم ماشه بیشتر از جنبه اقتصادی جنبه روانی دارد

چوداکوف گفت: ششما می‌توانید هر جایی اورانیوم برداشت کنید اما چیزی که مهم و تعیین کننده است نسبت هزینه به کیلووات ساعت اورانیوم تولیدی است و نکته مهم این است که این هزینه ارزان نخواهد بود و در هر نقطه متفاوت از نقطه دیگر است. معاون دبیر کل آژانس بین‌المللی انرژی اتمی همچنین تأکید کرد: به اعتقاد من شرایط در تولید و تأمین اورانیوم تا پایان قرن

چوداکوف گفت: ششما می‌توانید هر جایی اورانیوم برداشت کنید اما چیزی که مهم و تعیین کننده است نسبت هزینه به کیلووات ساعت اورانیوم تولیدی است و نکته مهم این است که این هزینه ارزان نخواهد بود و در هر نقطه متفاوت از نقطه دیگر است.

معاون دبیر کل آژانس بین‌المللی انرژی اتمی همچنین تأکید کرد: به اعتقاد من شرایط در تولید و تأمین اورانیوم تا پایان قرن

هفته نامه اقتصادی چشم انداز بازار / سال دهم / شماره ۴۶۹ / یکشنبه ۶ مهرماه ۱۴۰۴

خبر کوتاه

روز سراسر سبز بازار ارزهای مجازی



در معاملات روز یکشنبه ۶ مهر بازار جهانی ارزهای مجازی بیت کوین ۲.۳ درصد و اتریوم ۸.۵ درصد افزایش قیمت داشتند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از کوین مارکت کپ، در معاملات امروز بازار جهانی ارزهای مجازی قیمت بیت کوین ۲.۳ درصد رشد کرد و به ۱۱۵ هزار و ۷۶۲ دلار رسید.

با این رشد ارزش کل بازار جهانی بیت کوین به ۲۳.۱ تریلیون دلار رسید و سهم این ارز از معاملات ۲۴ ساعت گذشته بازار هم ۵۷.۶ درصد بوده است.

به طور کلی بازار امروز سبز بود و رشد دیگر ارزهای مجازی به مراتب از بیت کوین بیشتر بود به گونه‌ای که اتریوم ۸.۸ درصد رشد کرد و به ۴ هزار و ۷۱۰ دلار رسید. ریبل هم ۶.۸ درصد بالا رفت و ۳ دلار و ۵ سنت دست به دست می‌شود.

ارزش دوچ کوین به عنوان یکی از ارزهای مطرح بازار نیز ۸.۶ درصد رشد کرد و به قیمت ۰.۳۲۷ دلار رسید.

برنده امروز بازار در میان ارزهای مطرح اما سولانا بود که ۱۱.۳ درصد افزایش قیمت را به ثبت رساند و هم اکنون ۲۰.۵ دلار معامله می‌شود.

در معاملات امروز ارزش کل بازار جهانی ارزهای مجازی ۴ درصد رشد کرد و از ۴ تریلیون دلار عبور کرد. از طرفی در ۴۴ ساعت گذشته در این بازار ۲۶۱ میلیارد دلار هم پول جابجا شده که نسبت به روز گذشته ۸۰ درصد بیشتر بوده است.

حمله پهبادی رژیم صهیونیستی به یک کشتی حمل گاز LPG

وزیر کشور پاکستان اعلام کرد که چند روز پیش رژیم‌صهیونی با پهباد به یک کشتی حمل LPG حمله کرده است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از NDTV، محسن نقوی، وزیر کشور پاکستان، در حساب کاربری خود در شبکه اجتماعی X تویتر سابق، اعلام کرد که چند روز پیش رژیم صهیونی به یک کشتی حمل LPG که کاپیتان و ۲۳ نفر دیگر از خدمه آن پاکستانی بودند در ساحل یمن حمله کرده است.

این کشتی پیشتر توسط نیروهای مقاومت یمنی توقیف شده بود و در نزدیکی بندر رأس عیسی در این کشور قرار داشت.

به گفته وزیر کشور پاکستان حمله رژیم صهیونیستی به انغجار مخزن LPG در این کشتی منجر شد اما خدمه آن توانستند آتش سوزی آنرا مهار کنند و نیروهای انصار الله نیز سپس این کشتی را آزاد کردند.

به گفته نقوی، این کشتی هم اکنون از آنهای یمن خارج شده و در کنار ۲۴ خدمه پاکستانی ۲ خدمه دیگر آن اهل سرلانکا و یکی دیگر نیز اهل نیال بوده است.

به گزارش مهر، از زمان آغاز جنگ در غزه نیروهای مقاومت یمن در حمایت از مردم این باریکه و فلسطین بارها با رژیم صهیونیستی درگیر شده و ضربات جدی به اقتصاد آن وارد کرده اند.

در پی تدابیر نیروهای انصار الله یمن تجارت خارجی صهیونیست‌ها تقریباً فلج شده و فعالیت بنادر و فرودگاه‌های این رژیم هم تا حد زیادی مختل شده است.

تقویت پدافند کشور منجر به تقویت اقتصاد می‌شود

یک کارشناس اقتصادی گفت: تمرکز بر توان داخلی و حمایت از نخبگان برای تولید ریزپرنده‌های دفاعی، به عنوان یک راهبرد دوگانه اقتصادی و امنیتی، می‌تواند گام مهمی در تقویت وضعیت اقتصادی کشور باشد.

احمد حاتمی یزد کارشناس مسائل اقتصادی در گفتگو با خبرنگار مهر، در رابطه با اقدامات دولت در راستای تحقق شعار سال ۱۴۰۴، اظهار کرد: در سال‌های اخیر، ایران در توسعه توان موشکی خود به پیشرفت‌های قابل توجهی دست یافته است، با این حال، به نظر می‌رسد که در زمینه تقویت پدافند هوایی، اعم از تولید یا خرید ادارهای ضد هوایی، کمتر موفق بوده‌ایم.

وی افزود: این مسئله، با توجه به تهدیدات فزاینده از سوی کشورهای متخاصم نظیر اسرائیل و آمریکا و تلاش آنها برای ورود به حریم هوایی ایران، اهمیت دوچندانی پیدا می‌کند. این کارشناس اقتصادی خاطرنشان کرد: تقویت پدافند هوایی کشور در سال آینده باید در اولویت اهداف دولت قرار گیرد، چرا که این موضوع هم یک هدف اقتصادی و هم یک هدف امنیتی حیاتی برای کشور محسوب می‌شود. در حال حاضر، شرایط دفاعی با گذشتۀ تفاوت کرده و تنها سامانه‌های پدافندی بزرگ نیستند که می‌توانند از کشور دفاع کنند. ریزپرنده‌ها (پهپادهای کوچک) نیز نقش بسیار مهمی در دفاع هوایی ایفا می‌کنند.

حاتمی یزدی عنوان کرد: خوشبختانه، جوانان و دانشمندان ایرانی از دانش و توانایی لازم برای تولید این ریزپرنده‌ها متخاصم برخوردارند. حمایت دولت از این مخترعان و دانشمندان می‌تواند به توسعه و تولید ریزپرنده‌هایی منجر شود که در دفاع از کشور در برابر تهاجمات هوایی، امنیت ما را تأمین کنند. این حمایت نه تنها به تقویت بنیه دفاعی کشور کمک می‌کند، بلکه می‌تواند به رونق اقتصادی و ایجاد اشتغال برای نخبگان کشور نیز منجر شود.

هشدار صنعت آب درباره پاییز

خشک و بحران تأمین مایه حیات

سختگوی صنعت آب با اشاره به پیش‌بینی پاییز خشک، از مردم و کشاورزان خواست با مدیریت مصرف، وزارت نیرو را در گذر از بحران آب یاری کنند.

عیسی بزرگزاده، سختگوی صنعت آب، در گفت‌وگو با خبرنگار مهر درباره ادامه‌دار بودن وضعیت خشکسالی گفت: پیش‌بینی ما بر اساس داده‌های سازمان هواشناسی و برخی مراکز جهانی انجام می‌شود و طبق این اطلاعات، پاییز خشک برای کشور پیش‌بینی شده است.

وی ادامه داد: ممکن است در برخی نقاط شمالی بارندگی‌هایی رخ دهد، اما به‌طور کلی شرایط بحرانی است و تنها پاییز بدون بارندگی پیش‌بینی شده است؛ به همین علت، فعلاً نمی‌توان برای سایر ایام سال پیش‌بینی دقیقی ارائه کرد.

سختگوی صنعت آب با تأکید بر دشواری شرایط گفت: با توجه به اینکه پاییز پیش‌رو پاییز سختی است، ما سناریوی بدبینانه‌ای را برای تأمین آب شرب و کشاورزی مردم در نظر گرفته‌ایم.

بزرگزاده سناریوی بدبینانه را چنین توضیح داد: این سناریو بر مدیریت تأمین در کنار مدیریت مصرف تمرکز جدی دارد و از شهروندان می‌خواهیم با ابزارهای مدیریت مصرف برای تأمین آب شرب، وزارت نیرو را یاری کنند.

وی درباره وضعیت بخش کشاورزی افزود: در تأمین آب کشاورزی باید آگاهی‌های لازم توسط وزارت جهاد کشاورزی به کشاورزان، به‌ویژه دیم‌کاران، داده شود تا هزینه اضافی نکنند. مناطقی که بارش کمتری دارند، شانس کشت دیم پایین‌تری دارند و این موضوع باید مدنظر قرار گیرد.

بزرگزاده در پایان گفت: در بخش کشت آبی، به وزارت جهاد کشاورزی اعلام کرده‌ایم که به علت کاهش بارش و روان‌آب، الگوهای کشت متناسب با شرایط منابع آب تنظیم شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، خشکسالی‌های متوالی در سال‌های اخیر، به‌ویژه در مناطق مرکزی و جنوبی کشور، باعث کاهش جدی ذخایر سدها و منابع زیرزمینی شده است. وضعیت اقلیمی ایران، به دلیل تغییرات اقلیمی جهانی و افت الگوهای بارشی، به‌طور روزافزونی ناپایدار شده و پاییز خشک، به‌عنوان یکی از پرچالش‌ترین مقاطع برای بخش‌های شرب و کشاورزی شناخته می‌شود. پیش‌تر نیز وزارت نیرو و وزارت جهاد کشاورزی با هشدارهای مشابه از شهروندان و بهره‌برداران خواسته بودند تا با رعایت الگوی مصرف و تطبیق کشت، از تبعات اقتصادی و اجتماعی بحران آب بکاهد.

ذخیره‌سازی سوخت مایع نیروگاه‌ها در آستانه تکمیل

مدیرعامل توانیر از تکمیل بیش از ۷۵ درصد ظرفیت مخازن سوخت نیروگاه‌ها خبر داد و گفت با تداوم سوخت‌رسانی، مشکلات خاموشی زمستان گذشته تکرار نخواهد شد.

به گزارش خبرنگار مهر، زمستان سال گذشته، شبکه برق کشور به دلیل ناترازی گاز و عدم تحویل به‌موقع گازوئیل به نیروگاه‌ها با خاموشی‌هایی در نقاط مختلف مواجه شد. نیروگاه‌های حرارتی ایران، سوخت اصلی‌شان گاز طبیعی و گازوئیل به عنوان سوخت پشتیبان است. تأمین به‌موقع این سوخت‌ها، به ویژه در فصول سرد، یکی از الزامات پایداری برق است.

مصطفی رجبی مشهدی مدیر عامل توانیر در گفتگو با خبرنگار مهر در رابطه با احتمال خاموشی‌های زمستانه با توجه به ناترازی ۴۰۰ میلیون متر مکعبی گاز در زمستان گفت: نیروگاه‌های ما سوخت اصلی شان گاز است و از گازوئیل به عنوان سوخت پشتیبان استفاده می‌کنند اکنون تدابیری در نظر گرفته شده و بیش از ۷۵ درصد ظرفیت مخازن نیروگاهی سوخت مایع تکمیل است و امیدواریم در یک ماه آینده تکمیل و به ۱۰۰ درصد برسد.

مدیر عامل توانیر ادامه داد: وضعیت مخازن به گونه‌ای است که اسال نسبت به سال گذشته وضعیت بهتری داریم و بر اساس برنامه ریزی‌های صورت گرفته سوخت رسانی به نیروگاه‌ها با همکاری وزارت نفت ادامه دارد.

به گفته وی سوخت مورد نیاز نیروگاه‌ها مطابق برنامه در حال تأمین است.

این مقام مسئول یادآور شد: با تکمیل و استمرار سوخت رسانی مشکل کمتری نسبت به سال گذشته خواهیم داشت.

افزایش ظرفیت تجدیدپذیرها در گرو تأمین مالی صندوق توسعه ملی

مدیر عامل توانیر در رابطه با میزان انرژی‌های تجدید پذیر گفت: در حال حاضر ظرفیت منصوبه تجدیدپذیرها از ۳۳۰۰ مگاوات عبور کرده و نسبت به ابتدای دولت ۱۱۰۰ مگاوات به ظرفیت موجود افزوده شده است.

وی ادامه داد: میزان ظرفیت تجدید پذیرها به تأمین مالی آن بستگی دارد و سابقاً در تلاش است که تأمین مالی مورد نیاز را انجام دهد و تا پایان سال جاری به هفت هزار مگاوات می‌رسد که به پیک سال آینده نیز کمک می‌کند.

مدیر عامل توانیر در رابطه با تأمین مالی نیروگاه‌های تجدیدپذیر گفت: تأمین مالی نیروگاه‌های تجدیدپذیر از طریق صندوق توسعه و بخشی توسط صنایع و بخش خصوصی که قراردادهای تضمینی دارند صورت می‌گیرد.

پس از تجربه‌های پرچالش در خصوصی‌سازی، وزارت اقتصاد این بار در واگذاری سایپا با احتیاط بیشتری عمل کرده است تا مسیر پر خطای گذشته تکرار نشود.

به گزارش خبرنگار مهر، خصوصی‌سازی در ایران از دهه ۱۳۸۰ به عنوان راهکاری برای کاهش بار مالی دولت و افزایش کارایی اقتصادی آغاز شد. با این حال، روند اجرای این سیاست در عمل با حاشیه‌های جدی روبه‌رو شد. یکی از مهم‌ترین نقاط ضعف خصوصی‌سازی‌های گذشته، نبود مزایده‌های واقعی و رقابتی بوده است. کارشناسان حوزه اقتصاد صنعتی تأکید می‌کنند که در بسیاری از واگذاری‌ها، به جای رقابت سالم میان متقاضیان، مجموعه‌های شبه‌دولتی یا شرکت‌های وابسته به نهادهای خاص توانسته‌اند با شرایط آسان و بدون چالش جدی، مالکیت شرکت‌ها را به دست آورند. این روند نه تنها از کارآمدی این سیاست کاسته، بلکه ساختار مدیریتی دولتی را در قالبی جدید ادامه داده است.

مشکل در قیمت‌گذاری: دارایی ملی به قیمت اوزان

یکی از مهم‌ترین چالش‌های خصوصی‌سازی در ایران، روش‌های ارزش‌گذاری غیرشفاف و غیرعلمی بوده است؛ روشی که نتیجه آن فروش دارایی‌های بزرگ و استراتژیک با قیمت‌هایی به‌مراتب کمتر از ارزش واقعی بوده است. این نارسایی، نه یک‌بار بلکه بارها در صنایع مهم کشور تکرار شده و در هر بار، پیامدهای سنگینی برای اقتصاد و اعتماد عمومی داشته است.

کارشناسان تأکید می‌کنند که در بسیاری از پرونده‌ها، ارزیابی‌ها نه بر مبنای شرایط واقعی بازار و آینده صنعت، بلکه بر اساس محاسبات محدود و بعضاً دستکاری‌شده انجام شده است. این فاصله با واقعیت، در برخی موارد به فروش دارایی‌ها با تخفیف‌های غیرمنطقی ده‌ها درصدی منجر شده است؛ تخفیفی که عملاً سرمایه ملی را به کالایی ارزان برای گروه‌های خاص تبدیل کرده است. کارشناسان اقتصادی معتقدند وقتی ارزش‌گذاری مبتنی بر داده‌های واقعی، شرایط تولید، جایگاه برند و ظرفیت‌های بازار نباشد، عملاً آنچه واگذار می‌شود کمتر از یک دارایی اقتصادی، بیشتر شبیه یک معامله سیاسی می‌شود. این فرایند به سود گروهی کوچک و به زیان اکثریت مردم تمام خواهد شد.

نمونه‌های شناخته‌شده‌ای از این ضعف در صنایع تولیدی، از کارخانه‌های بزرگ گرفته تا واحدهای صنایع غذایی، به چشم می‌خورد. در مواردی مشابه، شرکت‌های خدماتی نیز با قیمت‌هایی بسیار پایین‌تر از ارزش واقعی واگذار شده‌اند، آن‌هم به مجموعه‌هایی که نه توان مالی کافی برای سرمایه‌گذاری جدید داشتند و نه برنامه عملی برای توسعه خدمات.

حتی در پروژه‌های زیرساختی مانند بندار، نیروگاه‌ها و شرکت‌های مخابراتی، این مشکل

دیده شده است. واگذاری در غیاب ارزیابی دقیق، نه تنها باعث انتقال ثروت ملی به بخش خصوصی بدون بازدهی برای عموم شده، بلکه فرصت‌های جمع‌آوری سرمایه برای رشد ملی را نیز سوزانده است.

پیدام مستقیم این رفتارها، بی‌اعتمادی عمیق جامعه نسبت به فرایند خصوصی‌سازی است. وقتی مردم احساس کنند ارزش دارایی‌های کشور به شکل واقعی محاسبه نمی‌شود و منافع آن تنها به حلقه‌ای محدود می‌رسد، نگاهشان به سیاست‌های کلان اقتصادی منفی می‌شود و هرگونه پشتیبانی عمومی برای واگذاری‌ها از بین می‌رود. این بی‌اعتمادی، حتی در صورت اجرای اصلاحات، به راحتی قابل بازگشت خواهد بود و نیازمند سال‌ها عملکرد صحیح و شفاف است.

از نگاه تحلیلگران، اصلاح مشکل قیمت‌گذاری بدون ایجاد سازوکارهای نظارتی مستقل ممکن نیست. فرآیند ارزش‌گذاری باید با حضور کارشناس حرفه‌ای، شرکت‌های معتبر حسابرسی و در معرض دید عموم انجام شود تا از هرگونه شائبه فساد یا رانت در این مسیر جلوگیری شود.

به‌ویژه در واگذاری سایپا، که یک برند ملی با بازار گسترده است، شفافیت در ارزش‌گذاری می‌تواند آزمونی برای سنجش اراده دولت در اصلاح روند خصوصی‌سازی باشد.

نیود مزایده رقابتی؛ خلأ عدالت اقتصادی

مزایده واقعی تنها زمانی معنا پیدا می‌کند که تمامی متقاضیان، صرف‌نظر از موقعیت سیاسی، وابستگی نهادی یا روابط شخصی، فرصت برابر برای حضور و رقابت در فرآیند واگذاری داشته باشند. اصل عدالت اقتصادی اقتضا می‌کند که هر سرمایه‌گذاری که از نظر مالی، مدیریتی و فنی توانمند است، بتواند در یک رقابت شفاف و علنی شرکت کند.

با این حال، بررسی پرونده‌های گذشته خصوصی‌سازی در ایران نشان می‌دهد که در بسیاری از موارد، فرآیند عرضه به‌گونه‌ای طراحی شده است که رقابت عملاً از ابتدا حذف شده بودند و برنده معامله، پیش از آغاز مزایده، مشخص بوده است. این روش، با ایجاد شرایط خاص یا محدودیت‌های دست‌ساز، سرمایه‌گذاران واقعی را از حضور در صحنه کنار زده و عملاً بازی را به نفع حلقه‌های خاص تنظیم کرده است.

مزایده‌های غیررقابتی پیامدهای گسترده‌ای دارند. اول، سرمایه‌گذاران توانمند و مستقل انگیزه خود را برای ورود به بازارهای بزرگ از دست می‌دهند، چون می‌دانند در رقابت ناعادلانه شانس‌ی برای موفقیت ندارند. دوم، شرکت‌های واگذار شده، به جای قرار گرفتن در اختیار توانمندترین و خلاق‌ترین بخش خصوصی، به مجموعه‌هایی منتقل می‌شوند که اغلب فاقد برنامه توسعه یا قابلیت تغییر ساختار هستند.

این موضوع در حوزه‌های استراتژیک، مانند

صنعت خودرو، اثرات مضاعفی دارد. وقتی یک بنگاه بزرگ صنعتی مانند سایپا در فضای

غیررقابتی واگذار شود، عملاً فرصت ارتقا فناوری، افزایش تولید و حضور در بازارهای جهانی از بین می‌رود و ساختار موجود، بدون تغییر جدی، ادامه می‌یابد.

تحلیلگران بر این باورند که نبود رقابت واقعی در واگذاری‌ها به مرور باعث شکل‌گیری اقتصاد بسته و غیرمولد می‌شود؛ جایی که حلقه‌های محدود مالکیت و مدیریت، در حاشیه امنیت سیاسی فعالیت می‌کنند و تیزی به نوآوری یا پاسخ‌گویی به بازار ندارند.

برای جلوگیری از این مشکل، کارشناسان پیشنهاد می‌دهند: طراحی فرآیند مزایده به‌گونه‌ای که همه شرایط و اطلاعات به‌طور علنی در دسترس باشند، کاهش یا حذف شروطی که صرفاً به نفع چند متقاضی خاص طراحی شده‌اند، ایجاد نظارت مستقل و حضور نمایندگان بخش خصوصی و جامعه مدنی در فرآیند برگزاری مزایده در نهایت، مزایده رقابتی تنها یک سازوکار اجرایی نیست، بلکه نشانه‌ای از عزم واقعی برای تحقق عدالت اقتصادی است؛ نشانه‌ای که فقدان آن، سال‌هاست اعتماد عمومی به خصوصی‌سازی را متزلزل کرده است.

اهلیت خریدار؛ حلقه مفقوده یک واگذاری سالم

یکی از پایه‌های یک خصوصی‌سازی سالم و پایدار، سنجش دقیق اهلیت خریدار پیش از واگذاری است. اهلیت نه صرفاً به معنای داشتن سرمایه نقدی یا توان مالی برای خرید، بلکه مجموعه‌ای از شاخص‌ها و توانمندی‌های مدیریتی، فنی، و راهبردی است که تضمین می‌کند بنگاه واگذار شده نه تنها ادامه حیات می‌دهد، بلکه مسیر رشد و توسعه را طی می‌کند. با این حال، مرور پرونده‌های خصوصی‌سازی گذشته در ایران نشان می‌دهد که این اصل مهم بارها نادیده گرفته شده است. در موارد متعدد، خریدار فاقد تجربه مدیریتی در حوزه صنعت مربوطه بوده و حتی سطح آشنایی او با بازار، فناوری تولید یا الزامات کیفیت بسیار محدود بوده است. نتیجه چنین واگذاری‌هایی، افت کیفیت خدمات، کاهش بهره‌وری و حتی تعطیلی کامل برخی واحدها بوده که به‌جای ایجاد ارزش افزوده، ظرفیت ملی را از بین برده است.

تجربه جهانی نیز نشان می‌دهد که در واگذاری‌های صنعتی، بررسی پیشینه مدیریتی خریدار، سوابق پروژه‌های مشابه، میزان سرمایه‌گذاری در تحقیق و توسعه، و توانایی تعامل با بازارهای بین‌المللی همگی ضرورت دارند. غیاب این شاخص‌ها، واگذاری‌هایی با معنای انتقال مالکیت اسمی است که در عمل، هیچ بهبود عملکردی را به همراه ندارد.

فرصت‌ها و تهدیدهای واگذاری سایپا

واگذاری سایپا به بخش خصوصی توانمند می‌تواند شتاب‌دهنده‌ای برای تحول صنعت خودروی ایران باشد. ورود سرمایه جدید به این



بنگاه، امکان نوسازی خطوط تولید، ارتقا فناوری و تطبیق محصولات با استانداردهای جهانی را فراهم می‌کند. این اقدام، به‌ویژه با هدف حضور در بازارهای منطقه‌ای و افزایش ظرفیت صادراتی، می‌تواند جایگاه سایپا را از تولیدکننده داخلی به بازیگر بین‌المللی ارتقا دهد. همچنین، خصوصی‌سازی موفق باعث کاهش وابستگی شرکت به بودجه و سیاست‌های دولتی می‌شود که همواره یکی از عوامل کندی تصمیم‌گیری و مانع نوآوری بوده است. ایجاد فضای رقابتی در بازار خودرو داخلی نیز می‌تواند بر کیفیت محصولات، نوآوری، و رضایت مشتریان اثر مثبت بگذارد.

در مقابل، خطر واگذاری به مجموعه‌های شبه‌دولتی یا گروه‌های وابسته که با حفظ ساختار ناکارآمد فعلی فعالیت می‌کنند، یکی از مهم‌ترین نگرانی‌هاست. چنین واگذاری‌ای عملاً تغییری در عملکرد ایجاد نکرده و صرفاً ساختار موجود را بازتولید خواهد کرد. همچنین، قیمت‌گذاری کمتر از واقعیت موجب تضییع حقوق مالکیت عمومی شده و سرمایه ملی را به بهایی ناچیز منتقل می‌کند. ورود خریداران فاقد تجربه صنعتی، خطر ضعف در مدیریت تولید را به همراه دارد که نتیجه آن کاهش کیفیت و از دست رفتن سهم بازار خواهد بود. در نهایت، تمرکز بیش از حد بر منافع کوتاهمدت بدون توجه به برنامه‌های توسعه بلندمدت، می‌تواند منجر به وابستگی بیشتری مشابه برخی صنایع واگذار شده قرار دهد.

تعویق وزارت اقتصاد؛ فرصت اصلاح یا تأخیر بی‌ثمر؟

تصمیم وزارت اقتصاد برای تعویق واگذاری سایپا از دید برخی تحلیلگران، یک فرصت طلایی برای بازنگری در روند خصوصی‌سازی و جلوگیری از تکرار خطاهای گذشته است. این فاصله زمانی می‌تواند به دولت امکان دهد تا طراحی مزایده‌های رقابتی، تدوین شیوه‌های شفاف و علمی ارزش‌گذاری، و تعریف استانداردهای سختگیرانه برای سنجش اهلیت را انجام دهد.

اگر این اقدامات با جدول زمانی مشخص و پایدنی به مراحل عملیاتی همراه شود، تعویق، اثر مثبت و سازنده خواهد داشت. اما در صورت نبود اقدام جدی، این تأخیر صرفاً به معنای تعال

تعویق واگذاری سایپا؛ پرهیز از تکرار مسیر پر خطای خصوصی‌سازی



در تصمیم‌گیری و تداوم مشکلات موجود است؛ وضعیتی که می‌تواند سایپا را با مرور زمان دچار فرسایش دارایی‌ها، افت توان رقابتی و کاهش جذابیت بازار برای سرمایه‌گذاران واقعی کند. از نگاه کارشناسان، فرصت موجود نیازمند مدیریت فعال، شفافیت در اعلام برنامه به افکار عمومی، و جلب اعتماد جامعه سرمایه‌گذار است تا فرآیند واگذاری، به جای یک رویداد سیاسی یا نمایشی، به یک تغییر واقعی در صنعت خودرو تبدیل شود.

شاخص‌های سنجش بخش خصوصی

واقعی کارشناسان برای تشخیص بخش خصوصی واقعی، سه شاخص کلیدی پیشنهاد می‌کنند که می‌تواند مرز میان خصوصی‌سازی واقعی و واگذاری صوری را روشن کند: استقلال سرمایه از منابع و ضمانت‌های دولتی یا شبه‌دولتی؛ سرمایه‌گذاری باید متکی بر منابع شخصی یا جذب سرمایه از بازار باشد، نه وابسته به بودجه دولتی پنهان. سابقه موفق عملیاتی در حوزه مرتبط، همراه با پروژه‌های توسعه‌ای اثبات‌شده؛ این سابقه نشان می‌دهد که خریدار توانایی اداره مجموعه را دارد و تنها یک مالک اسمی نخواهد بود. شفافیت عملکردی و رعایت الزامات حاکمیت شرکتی شامل گزارش‌دهی مالی دقیق، رعایت استانداردهای حسابرسی، و پاسخ‌گویی به سهام‌دارن.

اجرای این معیارها نه تنها به انتخاب خریدار مناسب کمک می‌کند، بلکه اعتماد عمومی به فرایند خصوصی‌سازی را تقویت می‌کند و مانع از تکرار تجربه‌های تلخ گذشته می‌شود.

به باور تحلیلگران، پرونده سایپا یک معامله ساده نیست؛ بلکه آزمون بزرگی برای وزارت اقتصاد و شاخصی برای سنجش اراده واقعی دولت در اصلاح روند خصوصی‌سازی است. اگر این فرآیند با مزایده واقعی، قیمت‌گذاری شفاف و سنجش دقیق اهلیت مکانیزه شود، امکان ایجاد الگویی موفق وجود دارد که می‌تواند به سایر صنایع نیز تعمیم یابد. اما بازگشت به مسیر گذشته و واگذاری‌های غیررقابتی، تنها ساختار ناکارآمد را بازتولید و سرمایه ملی را در معرض خطر قرار خواهد داد.

شرکای منطقه‌ای

وی بخش مهم دیگری از راهبرد دولت برای کاهش اثر تحریم‌ها را گسترش همکاری اقتصادی با کشورهای همسو و سازمان‌های منطقه‌ای همچون «سازمان همکاری شانگهای»، «بریکس» و «اتحادیه اقتصادی منطقه‌ای» دانست و افزود: این سازمان‌ها بستریهایی برای دور زدن تحریم‌ها، استفاده از پول ملی در مبادلات و ایجاد کانال‌های مالی غیرآمریکامحور فراهم می‌کنند. این فرصت برای ایران تحت تحریم، بسیار حیاتی است و باید آن را به حداکثر رساند.

به گفته منصوری بیدکانی، این همکاری‌ها ضمن باز کردن بازارهای محدود شده، واردات کالاهای مصرفی و تداوم صادرات نفت، گاز و سایر محصولات را ممکن می‌کند و پیام سیاسی روشنی در خصوص اراده کشورهای عضو برای تعامل پایدار با ایران و توسعه‌ی بلندمدت در مرادوات استوار می‌فرستد که خود نقش مهمی در کاهش اثرگذاری تحریم‌ها دارد. این اقتصاددان تأکید کرد: با وجود ماهیت تحریمی شرایط، ایران قادر است با استفاده از مکانیزم‌های مالی جایگزین و دیپلماسی فعال اقتصادی، اثرگذاری مکانیزم ماشه (snap back) را کاهش داده و مسیر توسعه خود را

ادامه دهد.

دیپلماسی فعال اقتصادی با محوریت قراردادهای بلندمدت با سایر کشورها

به گفته منصوری بیدکانی، دیپلماسی فعال اقتصادی زمانی معنا پیدا می‌کند که ایران بتواند با کشورهای همسو قراردادهای بلندمدت در حوزه‌های راهبردی مانند نفت، گاز و بطور کلی انرژی منعقد کند و همزمان سیاست‌های قراردادی خود را با هدف تضمین منابع درآمدی پایدار بازنگری نماید.

وی افزود، امضای قراردادهای سواپ انرژی،

نسخه یک اقتصاددان برای مقابله با اثرات مکانیزم ماشه

مانند قرارداد ۳ جانبه سواپ گاز میان ایران، ترکمنستان و آذربایجان، علاوه بر تأمین پایدار سوخت، همکاری‌های منطقه‌ای را تقویت می‌کند.

بهره‌گیری از قراردادهای بیع متقابل و مشارکتی در توسعه‌ی میداین نفتی

این اقتصاددان استفاده از قراردادهای بیع متقابل و مشارکتی را یکی از راهکارهای جذب سرمایه خارجی و بهره‌برداری بهینه از میداین نفتی دانست و توضیح داد: در این قراردادهای شرکت‌های خارجی ضمن اکتشاف و استخراج، بخشی از سود فروش نفت را دریافت می‌کنند و این موضوع هم در توسعه ظرفیت‌های تولیدی و هم در انتقال فناوری مؤثر است.

او با بیان اینکه همکاری منطقه‌ای، فشارهای خارجی را کاهش می‌دهد، تأکید کرد: بازنگری در قراردادهای نفتی قدیمی و انعقاد قراردادهای چندجانبه منطقه‌ای که ریسک تحریم‌ها را میان کشورها تقسیم می‌کنند، باید بخشی از حکمرانی حوزه انرژی ایران باشد تا ثبات اقتصادی در شرایط تحریم حفظ و منابع درآمدی پایدار و پیشرفت اقتصادی ایران در زمان تحریم تضمین شود.

مدیریت افکار عمومی و رسانه؛ حلقه مغفول سیاست‌گذاری

منصوری بیدکانی در پایان با تأکید بر اینکه همه این اقدامات قابل اجرا هستند ضمن اشاره به نقش جنگ روانی و انتظارات نوری در اقتصاد، مدیریت افکار عمومی و شفاف‌سازی درباره ذخایر انرژی و کالاهای اساسی را برای آرام‌سازی فضای اقتصادی ضروری دانست و گفت: اگر انتظارات تورمی کنترل شود، بخش مهمی از فشار بر بازارها کاهش می‌یابد، اما با اقدامات مؤثرتر رسانه‌ای و اطلاع‌رسانی می‌توان این روند را به شکل پایدار مدیریت کرد.

دیپلماسی اقتصادی فعال و همکاری با

سود کاسبان تحریم در افزایش قیمت دلار است



مشاور بانکی اتاق بازرگانی ایران، با تأکید بر اینکه سود کاسبان تحریم در افزایش قیمت دلار است گفت: فعال سازی مکنایسم ماشه و اثر آن بر اقتصاد به همراهی یا مخالفت بازیگران بین‌المللی بستگی دارد.

مهدی رئیس‌زاده کارشناس مسائل اقتصادی و مشاور بانکی اتاق بازرگانی ایران در گفتگو با خبرنگار مهر در رابطه با اثرات فعال سازی مکنایسم ماشه بر اقتصاد ایران، گفت: اثرگذاری مکنایسم ماشه به همراهی کشورهای مختلف با تحریم‌ها بستگی دارد. در هفته جاری مجمع عمومی سازمان ملل متحد برگزار می‌شود و رئیس‌جمهور به همراه هیئتی در این اجلاس سالانه حضور خواهند داشت و برآیند این جلسه تکلیف مکنایسم ماشه را مشخص می‌کند. با توجه به حضور رهبران و سران کشورهای

اثرگذار در این مجمع، حتی احتمال تغییر در روند موجود و لغو فعال‌سازی مکنایسم ماشه نیز وجود دارد. بنابراین تا زمانی که نتیجه این اجلاس مشخص نشود، پلاتکلیفی در بازارهای مالی

از جمله بازار ارز تداوم خواهد داشت.

وی افزود: باید به این نکته نیز اشاره کرد که سهم قابل توجهی از نوسانات بازار، ناشی از عوامل روانی است و ارتباط کمتری با شاخص‌های اقتصادی واقعی دارد. اخبار، اطلاعات، واکنش‌های غیرمنطقی و شایعات می‌تواند فضای بازار را تشدید کند و در این میان، عده‌ای نیز ممکن است از این شرایط سوءاستفاده کنند؛ افرادی که به «کاسبان تحریم» معروفاند و سود آنها در نوسانات شدید بازار است.

رئیس‌زاده اظهار کرد: اگر پس از برگزاری مجمع عمومی سازمان ملل، اتفاق خاصی رخ ندهد، جو منفی حاکم بر بازار برای مدت طولانی‌تری باقی خواهد ماند، اما اگر هیئت مذاکره‌کننده و دیپلماسی ایران بتوانند با عزت و قوت عمل کنند، ممکن است شاهد نتایج مثبتی باشیم. همان‌طور که پیش از این نیز مشاهده کردیم که پس از شکل‌گیری توافق ایران و آژانس بین‌المللی انرژی اتمی در قاهره، بلافاصله روند

کاهشی در بازار ارز شکل گرفت، اما با انتشار اخبار و رویدادهای منفی بعدی، دوباره روند بازار افزایشی شد و امروز شاهد سطح بالاتری از نرخ ارز هستیم. در چنین شرایطی به علت پلاتکلیفی در زمینه معاملاتی، در عمل اتفاق خاصی رخ نمی‌دهد و شاید معاملات چندانی هم در بازار آزاد صورت نگیرد، اما جو هیجانی و روانی باعث می‌شود که نرخ‌ها افزایش پیدا کند.

این کارشناس اقتصادی ادامه داد: در حال حاضر، بیشتر فعالان اقتصادی در انتظار نتیجه مجمع عمومی هستند و به دلیل عدم اطمینان، سطح فعالیت خود را به طور موقت کاهش داده‌اند. همه انتظار دارند که هیئت دیپلماسی ایران اقداماتی انجام دهد تا کشور از این وضعیت «نه جنگ، نه صلح» خارج نشود. اینکه مردم به دنبال حفظ دارایی‌های خود هستند، طبیعی است و با نرخ‌های بالای فعلی، ترس از آینده در جامعه شکل گرفته که باید مدیریت شود.

مخالفت روسیه و چین با اسنپ بک

رئیس‌زاده با اشاره به اینکه میزان اثرگذاری مکنایسم ماشه بیشتر به عکس‌العمل طرف‌های مقابل بستگی دارد، ابراز داشت: در حال حاضر، روسیه و چین اعلام کرده‌اند که مکنایسم ماشه را اجرا نمی‌کنند و به همکاری با ایران ادامه می‌دهند. بنابراین باید دید در صورت فعال‌سازی، آیا چین و روسیه مبادلات خود با ایران را حفظ خواهند کرد یا خیر؟ تاکنون این دو کشور، علاوه بر ابراز مخالفت در شورای امنیت، به صورت رسمی اعلام کرده‌اند که همکاری آنها با ایران ادامه خواهد یافت. اما به ویژه در مورد چین، با توجه به حجم گسترده مبادلاتش با آمریکا، باید منتظر ماند و دید آیا خرید نفت از ایران را ادامه خواهد داد یا خیر.

وی در ادامه گفت: درست است که تحریم‌های ثانویه آمریکا تأثیر بسیار بیشتری بر اقتصاد ایران داشته و موانع گسترده‌ای ایجاد کرده است، اما باید به خاطر داشت که وقتی قطعنامه سازمان ملل در سال ۸۹ صادر شد، تحریم‌های شورای امنیت مواردی مانند کمک‌های بشردوستانه، دارو، مواد غذایی و کالاهای اساسی را مستثنی کرده بود اما با این وجود، بسیاری از شرکت‌هایی که با آمریکا کار می‌کردند، علی‌رغم عدم وجود

سهم بورس و شبکه بانکی در خرید اوراق دولتی برابر شد



دریافت‌شده از بانک‌ها و مؤسسات اعتباری غیربانکی را به منظور تصمیم‌گیری به وزارت امور اقتصادی و دارایی ارسال و آن وزارتخانه نسبت به تعیین سفارش‌های برنده اقدام می‌کند. ضمناً بانک مرکزی تأکید کرده است که

ریال اوراق عرضه‌شده، ۶۴ هزار میلیارد ریال به خریداران حقیقی و حقوقی در بازار سرمایه (بورس) واگذار شد.

ریال اوراق عرضه‌شده، ۳ بانک و مؤسسه اعتباری غیربانکی با ارزش سفارشی معادل ۱۲.۳ هزار میلیارد ریال شرکت کردند که ۸.۳ هزار میلیارد ریال آن توسط وزارت امور اقتصادی و دارایی پذیرفته شد. همچنین، ۸۶.۷ هزار میلیارد ریال اوراق نیز به سایر خریداران حقیقی و حقوقی در بازار سرمایه واگذار شد.

در نماد اراد ۲۳۲، با وجود عرضه ۲۰۰ هزار میلیارد ریال اوراق، هیچ‌یک از بانک‌ها و مؤسسات اعتباری غیربانکی و سایر خریداران حقیقی و حقوقی در بازار سرمایه سفارشی ثبت نکردند و این اوراق در این مرحله بدون مشتری باقی ماند.

نرخ بازده تا سررسید دو نماد اراد ۲۳۰ و ۲۳۲ ۲۸.۷۱ درصد و برای نماد اراد ۲۳۱ ۲۸.۰۳ درصد اعلام شد. مجموع فروش اوراق در این مرحله به ۱۵۹ هزار میلیارد ریال رسید و ارزش

نتیجه پانزدهمین حراج اوراق مالی اسلامی دولتی نشان می‌دهد که سهم بورس (بازار سرمایه) و شبکه بانکی در تامین مالی دولت، به ترتیب با خرید بیش از ۱۱۷ و ۱۱۹ همت از اوراق دولتی برابر شد.

به گزارش خبرنگار مهر، نتیجه پانزدهمین مرحله از حراج اوراق مالی اسلامی دولتی در سال ۱۴۰۴ که در تاریخ سه‌شنبه ۲۵ شهریور ماه ۱۴۰۴ برگزار شد، توسط بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران انتشار یافت و مجموع اوراق فروخته شده توسط دولت از ابتدای سال تاکنون به بالای ۳۳۷ هزار میلیارد تومان رسید. بر اساس این گزارش در پانزدهمین مرحله از حراج اوراق مالی اسلامی دولتی ۳ نماد «اراد ۲۳۰»، «اراد ۲۳۱» و «اراد ۲۳۲» مجموعاً به ارزش ۳۷ هزار میلیارد تومان عرضه شد و در مجموع کمتر از ۱۶ هزار میلیارد تومان از این اوراق به فروش رسید که معادل کمتر از ۴۳ درصد از اوراق عرضه شده است. در نماد اراد ۲۳۰، از مجموع ۷۰۹ هزار میلیارد

تشکیل سازمان مدیریت مصرف انرژی برای پایان ناهماهنگی نفت و نیرو



محمدجواد نوفرستی، کارشناس حوزه انرژی کشور گفت تشکیل سازمان مدیریت مصرف انرژی می‌تواند با تمرکز سیاست‌گذاری، تعرفه‌گذاری پلکانی و پایش مصرف، ناترازی‌های سوخت و برق را کاهش دهد.

محمدجواد نوفرستی، کارشناس حوزه انرژی، در گفت‌وگو با خبرنگار مهر، با اشاره به ضرورت مدیریت متمرکز مصرف انرژی در کشور گفت: مسئله انرژی در ایران به دو بخش اصلی تقسیم می‌شود؛ نخست بخش سوخت که زیر نظر وزارت نفت فعالیت می‌کند و دوم بخش برق که عمدتاً تلفیقی بوده و به وزارت نیرو مربوط می‌شود. وی افزود: بخش عمده برق کشور در نیروگاه‌های گازی تولید می‌شود که برای تأمین سوخت خود به وزارت نفت

وابسته‌اند، اما متأسفانه میان این دو وزارتخانه ناهماهنگی محسوس وجود دارد.

نوفرستی با بیان اینکه در حال حاضر شرکت بهینه‌سازی مصرف سوخت به عنوان یکی از شرکت‌های زیرمجموعه شرکت ملی نفت تنها در حوزه سوخت مسئولیت دارد، توضیح داد: فعالیت این شرکت به گاز، بنزین و گازوئیل محدود می‌شود و ارتباط مستقیمی با مسائل مربوط به برق ندارد. موضوعات مرتبط با برق تاکنون در شرکت‌های تابعه وزارت نیرو نظیر ساتبا و ساتنا بررسی می‌شد.

این کارشناس انرژی اضافه کرد: برای دستیابی به سیاست‌گذاری متمرکز، تشکیل سازمان مدیریت مصرف انرژی در نظر گرفته شده است تا سازمان‌های موازی فعال در

این کارشناس انرژی با اشاره به لزوم ایجاد سامانه پایش از مبدا تا مقصد برای گاز و بنزین، گفت: چنین سامانه‌ای می‌تواند از قاچاق جلوگیری کند و محل واقعی مصرف سوخت کشور ناگزیر به استفاده از یک بسته قیمتی و غیرقیمتی خواهد بود و این تصور که بدون اصلاح قیمت‌ها بهینه‌سازی ممکن خواهد بود، اشتباه است؛ زیرا توجیه اقتصادی کافی ندارد.

وی همچنین به تجربه سال ۱۳۸۹ اشاره کرد که قیمت گاز ۷ برابر شد، اما در سال‌های بعد مصرف افزایش یافت.

نوفرستی گفت: افزایش قیمت‌ها باید به شکل تصاعدی برای مشتریان پر مصرف اجرا شود و شامل مشترکانی که مطابق الگوی مصرف عمل می‌کنند، نباشد، زیرا این امر فشار اقتصادی بر مصرف‌کنندگان عادی وارد می‌کند.

پیش صورت می‌گرفت، می‌توانست تصمیمی عاقلانه‌تر و پیشگیرانه باشد. اکنون به دلیل بحران انرژی موجود، ناچار به ایجاد این سازمان هستیم. نوفرستی تأکید کرد که در آینده کشور ناگزیر به استفاده از یک بسته قیمتی و غیرقیمتی خواهد بود و این تصور که بدون اصلاح قیمت‌ها بهینه‌سازی ممکن خواهد بود، اشتباه است؛ زیرا توجیه اقتصادی کافی ندارد.

وی همچنین به تجربه سال ۱۳۸۹ اشاره کرد که قیمت گاز ۷ برابر شد، اما در سال‌های بعد مصرف افزایش یافت.

نوفرستی گفت: افزایش قیمت‌ها باید به شکل تصاعدی برای مشتریان پر مصرف اجرا شود و شامل مشترکانی که مطابق الگوی مصرف عمل می‌کنند، نباشد، زیرا این امر فشار اقتصادی بر مصرف‌کنندگان عادی وارد می‌کند.



خبر کوتاه

هفته پرافت‌وخیز آب و انرژی؛ از بحران سدها تا رشد تجدیدپذیرها

اخباری چون صادرات بی‌وقفه نفت، خالی بودن ۶۴ درصد سدها و لغو خاموشی‌ها در تهران، هفته جاری بخش آب و انرژی را به‌هم‌زمانی جالش و پیشرفت همراه کرد. به گزارش خبرنگار مهر، مهم‌ترین رویدادهای بخش آب و انرژی در هفته جاری به شرح زیر است:

توسعه‌میدان‌بازی توسط پتروشیمی‌ها

حسین علیمراد، مدیر برنامه‌ریزی و توسعه شرکت ملی صنایع پتروشیمی گفت: نخستین پروژه سرمایه‌گذاری این صنعت در بخش پالادست آغاز شده و پیش‌بینی می‌شود در آینده نزدیک گسترش یابد. وی افزود: این اقدام علاوه بر تأمین خوراک مورد نیاز، مازاد گاز را به شبکه سراسری تزریق کرده و به جبران ناترازی گاز کمک می‌کند.

آغاز فصل تعمیرات نیروگاه‌های حرارتی

ابوالفضل عسگری، مدیرعامل شرکت مادر تخصصی برق حرارتی از شروع فصل تعمیرات نیروگاه‌ها با سرمایه‌گذاری ۴۰ هزار میلیارد تومان برای اجرای ۱۱۱ هزار مگاوات برنامه تعمیراتی خبر داد.

تداوم صادرات نفت ایران

حمید بودر، مدیرعامل شرکت ملی نفت ایران با تأکید بر استمرار صادرات نفت گفت: با وجود فشارها و تحریم‌ها، فروش نفت با روش‌ها و بازارهای متنوع ادامه دارد و هیچ ضرری به کشور وارد نشده است. وی شایعات مطرح‌شده در فضای مجازی را نیز بی‌اساس دانست.

بحران آب: ۶۴ درصد سدهای کشور خالی

طبق تازه‌ترین آمار، حجم آب مخازن کشور به ۱۸۸۳ میلیارد مترمکعب رسیده که نسبت به ۲۵ میلیارد مترمکعب سال گذشته، کاهش ۲۵ درصدی را نشان می‌دهد. اکنون تنها ۲۶ درصد حجم سدها پر است.

الگوی مصرف آب باید تغییر کند

محمدرضا کاویان‌پور، رئیس مؤسسه تحقیقات آب با اشاره به کاهش پیش‌بینی‌شده بارش‌ها در پاییز، خواستار تغییر رفتار مصرفی مردم، صنایع و کشاورزان برای مقابله با اثرات خشکسالی شد و بر بسته حمایتی و مدیریتی جامع تأکید کرد.

صنایع، بزرگ‌ترین مصرف‌کننده برق

از ابتدای سال ۱۴۰۴ تا پایان تیرماه، بخش صنعت با ۳۸ میلیون و ۱۳۸ هزار کیلووات ساعت، ۳۷.۸ درصد مصرف برق کشور را به خود اختصاص داد و پس از آن بخش خانگی با ۳۰.۸ درصد قرار گرفت.

لغو خاموشی‌ها در تهران و سراسر کشور

مصطفی رجبی‌مشهدی، مدیرعامل توانیر از اجرای طرح ملی «هبا» همزمان با آغاز مدارس خبر داد و اعلام کرد که خاموشی‌های بخش‌های خانگی و صنعتی کاهش یافته و از یکم مهرماه تا اطلاع ثانوی لغو شده است. اکبر حسن بکلو، مدیرعامل برق تهران نیز بر ادامه مدیریت مصرف انرژی توسط مشترکان تأکید کرد.

رشد تجدیدپذیرها و عبور ظرفیت از ۲۳۰۰ مگاوات
محسن طرزطلبه، رئیس ستاد آب، از رشد ۱۰۰ درصدی ظرفیت نصب‌شده تجدیدپذیرها در یک سال گذشته خبر داد اما کمبود منابع مالی را مانع دستیابی به هدف‌گذاری ۵ هزار مگاوات دانست. عباس‌علی آبادی، وزیر نیرو نیز اعلام کرد با افتتاح نیروگاه‌های خورشیدی جدید، ظرفیت نیروگاه‌های تجدیدپذیر کشور از ۲۳۰۰ مگاوات عبور کرده است.

مهدوی:

دولت مطالبات پتروشیمی‌ها را نپردازد بدهی گاز تسویه نمی‌شود

دبیر انجمن کارفرمایان پتروشیمی گفت: مطالبات فعلی پتروشیمی‌ها از دولت به بیش از ۹۴ همت می‌رسد و تازمانی که دولت با ما تسویه نکند نمی‌توانیم بدهی خود را به گاز بپردازیم.

به گزارش خبرنگار مهر، دبیران محاسبات کشور در روزهای گذشته با انتشار اطلاعیه‌ای اعلام کرد از محل مطالبات گاز و همچنین از محل مصوب فروش داخلی میعانات گازی به پتروشیمی‌ها، هنوز هیچ وجهی به حساب سازمان هدفمندی واریز نشده است.

دبیران محاسبات کشور ضمن پیگیری و مطالبه واریز کامل سهم منابع پیش‌بینی‌شده در ماه‌های آینده، هشدار می‌دهد که تداوم این وضعیت، دولت را به سمت استقراض بانکی، انتشار اوراق و برداشت از بودجه عمومی و تنخواه‌گردن سوق داده و ثبات مالی کشور را در معرض تهدید قرار می‌دهد.

البته این مسئله جدیدی نیست و همواره سازمان هدفمندی با آن دست و پنجه نرم کرده است اما مسئله‌ای که وجود دارد آن است که آیا پتروشیمی‌ها مطالبات شرکت ملی گاز را پرداخت کرده‌اند تا امکان تأمین مالی سازمان هدفمندی وجود داشته باشد؟ احمد مهدوی‌اپه‌ری دبیر کل انجمن صنای کارفرمای صنعت پتروشیمی ایران، در گفتگو با خبرنگار مهر در رابطه با مطالبات شرکت ملی گاز از پتروشیمی‌ها گفت: در حال حاضر ما هم دولت طلبکاریم و هم شرکت ملی گاز از ما طلبکار است و تا زمانی که دولت به مطالبات ما را پرداخت نکند ما امکان پرداخت بدهیمان به شرکت ملی گاز را نداریم.

وی ادامه داد: خوراک گازی که به پتروشیمی‌ها داده می‌شود تبدیل به اوره می‌شود و ما اوره را به وزارت جهاد و کشاورزی می‌دهیم اما پولی در قبال آن دریافت نمی‌کنیم. به گفته وی مطالبات فعلی پتروشیمی‌ها از دولت به بیش از ۵۲ همت می‌رسد و ۴۲ همت ارزش افزود طلبکار هستیم البته شرکت ملی گاز نیز از ما طلبکار است.

قیمت طلا و سکه واقعی نیست؛

توصیه به خرید محتاطانه

رئیس اتحادیه طلای تهران با بیان اینکه افزایش قیمت طلا بالاتر از نرخ جهانی بوده و حباب زیادی دارد که باید تخلیه شود، گفت: مردم در خرید عجله نکنند و با صبر و مدیریت، زمان مناسب را انتخاب کنند.

نادر بذرافشان، رئیس اتحادیه طلا، جواهر، نقره و سکه تهران، در گفتگو با خبرنگار مهر درباره وضعیت بازار طلا و سکه با بیان اینکه از اواسط هفته گذشته به‌صورت تدریجی شاهد افزایش قیمت‌ها در بازارهای جهانی بودیم، اظهار کرد: از هفته گذشته روز به روز افزایش قیمت‌ها – به صورت تدریجی- در بازار داخلی بیشتر شد که ناشی از نوسانات نرخ ارز، تأثیر انس جهانی طلا و اخبار سیاسی و اقتصادی است. وی افزود: بازار هیچ گونه التهابی ندارد و خریداری در بازار نیست، تقاضا هم در مصنوعات طلا و هم در سکه به‌طور شدیدی کاهش یافته است. برخلاف سال‌های گذشته، بازار آرام است و مردم نسبت به آینده خرید محتاطانه عمل می‌کنند.

رئیس اتحادیه طلای تهران تصریح کرد: افزایشی که در قیمت طلا و سکه رخ داده، دور از انتظار و بالاتر از نرخ‌های جهانی بوده است. قیمت‌های فعلی‌ای دارای حباب بالایی هستند و خیلی اقتصادی و اصولی نیستند و باید تخلیه شوند. علت واقعی نبودن قیمت طلا و سکه، جو روانی و افزایش نرخ ارز است و حباب غیرواقعی در بازارهای داخلی وجود دارد.

وی ادامه داد: بخشی از این حباب می‌تواند از طریق پیش‌فروش و حراج سکه از طریق مرکز مبادله کاهش یابد، اما هنوز زمان و مقدار پیش‌فروش اعلام نشده است. اگر این پیش‌فروش انجام شود، می‌تواند نقش محوری در کاهش حباب قیمت‌ها داشته باشد.

به گفته بذرافشان، قیمت‌های فعلی بالاتر از قیمت‌های جهانی است و بازار داخلی نسبت به بازار جهانی حباب غیرواقعی دارد که اصولی نیست و ممکن است با یک خبر، کاهش نرخ ارز یا پیش‌فروش سکه توسط بانک مرکزی، این حباب تخلیه شود.

وی تأکید کرد: با توجه به اینکه طی روزهای گذشته قیمت‌ها در بازار داخلی غیرواقعی افزایش یافته، مردم باید در مبادلات دقت بالایی داشته باشند و نسبت به خرید صوری کنند. بهتر است خریده‌ا در زمانی انجام شود که ثبات قیمتی برقرار شده است. در صورتی که بانک مرکزی در مدیریت ارز و پیش‌فروش سکه موفق به ایجاد کاهش و ثبات نرخ شود، می‌توان شاهد تثبیت قیمت‌ها در بازار بود. به گزارش مهر، بازار طلای ایران طی سال‌های اخیر بارها شاهد نوسانات ناشی از نرخ ارز، قیمت جهانی طلا و شرایط سیاسی-اقتصادی بوده است. پدیده «حباب قیمتی» زمانی رخ می‌دهد که ارزش معامله‌شده در بازار داخلی بالاتر از ارزش واقعی در بازارهای جهانی باشد. این وضعیت می‌تواند باعث رکود در تقاضا، افزایش رفتارهای احتیاطی مردم، و بی‌ثباتی بیشتر در بازار شود. در موارد پیشین، اقداماتی همچون پیش‌فروش و حراج سکه توسط بانک مرکزی نقش مهمی در تخلیه حباب و بازگشت نسبی قیمت‌ها به مسیر منطقی داشته است.

زمین مسکونی به خانواده‌های دو شهید دانش آموز تبریزی واگذار شد

وزیر راه و شهرسازی در سفر به آذربایجان شرقی با خانواده‌های دو شهید دانش‌آموز جنگ ۱۲ روزه دیدار کرد و سه روز بعد زمین ۲۰۰ متری در شهر جدید سهند به این خانواده‌ها واگذار شد.

به گزارش خبرگزاری مهر، فرزانه صادوق وزیر راه و شهرسازی، هم‌زمان با آغاز سال تحصیلی و گرامیداشت هفته دفاع مقدس، روز سه‌شنبه (یکم مهر) در جریان سفر به استان آذربایجان شرقی با خانواده‌های دو شهید دانش‌آموز تبریز، «علیسان جباری» و «طاها بهروزی»، دیدار کرد.

وی در این دیدار که در منازل ۳۵ متری استیجاری این دو خانواده بر گزار شد و هر دو خانواده تنها فرزندان خود را در جنگ ۱۲ روزه از دست داده‌اند، بر لزوم تأمین سرپناه مناسب برای این خانواده‌های داغدار تأکید کرد.

طبق تأکید وزارت راه و شهرسازی، زمینی با کاربری مسکونی به متراژ ۲۰۰ مترمربع در شهر جدید سهند برای تأمین مسکن این دو خانواده شهید واگذار شده است و با نهایی شدن قرارداد، امروز (شنبه، ۵ مهر) سند رسمی این زمین‌ها به آنان تحویل می‌شود.

این دیدار و واگذاری زمین بخشی از برنامه سفر وزیر راه و شهرسازی به آذربایجان شرقی در گرامی‌داشت هفته دفاع مقدس و آغاز سال تحصیلی جدید به شمار می‌رود.

صدور بیش از ۶۹۴ میلیون دلار کالا از گمرک مرزی مهران

مدیر کل گمرکات استان ایلام گفت: ۶۹۴ میلیون و ۵۸۳ هزار دلار انواع کالا در ۶ ماهه اول سال جاری، از گمرک مرزی مهران به عراق و سایر کشورها صادر شده است.

به گزارش خبرگزاری مهر، سهراب کمری مدیر کل گمرکات استان ایلام گفت: ۶۹۴ میلیون و ۵۸۳ هزار دلار انواع کالا در ۶ ماهه اول سال جاری، از گمرک مرزی مهران به عراق و سایر کشورها صادر شده است.

وی افزود: میزان وزنی کالاهای صادراتی یک میلیون و ۱۵۹ هزار تن بوده است و عمده کالاهای صادراتی از این گمرک شامل انواع محصولات پتروشیمی، مصالح ساختمانی، کاشی و سرامیک، مصنوعات فلزی و پلاستیکی و محصولات کشاورزی می‌شود.

مدیر کل گمرکات استان اظهار داشت: مجموع ترانزیت کالا نیز در این بازه زمانی به ۵۲ هزار و ۲۰۸ تن و تعداد کامیون‌های حامل کالاهای ترانزیتی به ۲ هزار و ۳۴۲ کامیون رسیده است.

صف آرای خرداران در بازار سهام؛ بورس خبرمکانیزم ماشه را پیش‌خور کرد

مخالف موضع ایران بودند و محکم نیز بر مخالفت خود ایستادند. هرچند موضوع به وتو نرسید و پیش‌نویس به طور مشخص رای نیابرد، به نظر می‌رسید که بازار از هفته پیش آمادگی و پیش‌بینی اجرای مکانیزم ماشه را داشت.

اسلامی بیدگلی با بیان اینکه خبر مکانیزم ماشه تا حد زیادی پیش‌خور شده بود و آثار روانی خود را پیش‌تر گذاشته بود گفت: البته هنوز بخشی از اثرات آن درهاله‌های از ابهام قرار دارد، از جمله اینکه این تحریم‌ها چگونه بر اقتصاد ایران اثر می‌گذراند و نقش کشورهای چین، روسیه و حتی هند – که گفته می‌شود انگیزه خرید نفت ایران را دارد – مشخصاً در این زمینه چیست. این ابهام باعث شده است که تمرکز و تحلیل کمتری در بازار سرمایه شکل بگیرد.

استاد دانشگاه تهران و علامه در ادامه گفت: از سوی دیگر، اتفاقات اخیر ممکن است مجموعه دولت و حاکمیت را در فشارهای تصمیم‌گیری قرار دهد، از جمله در مورد فاصله نرخ ارز نیامی با ارز آزاد.

وی افزود: این شرایط حتی ممکن است در کوتامدت منافع محدودی برای برخی صنایع بورسی ایجاد کند. به همین دلیل، بازار تحلیل موضوعات پیچیده‌تر را به آینده موکل کرده تا مشخص شود تحریم‌ها چگونه پیش خواهند رفت. با این حال، به‌دلیل نقش نهادهای دولتی و شرکت‌های وابسته، شیوه تصمیم‌گیری و معاملات آنها نیز بر روند امروز بازار بی‌تأثیر نبوده است.

شبهات شرایط کنونی با دوران آمریکا از برجام
اسلامی بیدگلی در پاسخ به پرسش خود درباره میزان شباهت شرایط فعلی با زمان خروج آمریکا از برجام و مسیر احتمالی بازار توضیح داد: در زمان خروج آمریکا از برجام، در دوره اول ریاست‌جمهوری ترامپ، نظام بین‌الملل موافق رفتار آمریکا نبود و بسیاری از کشورها فکر می‌کردند که می‌توانند مقاومت کنند؛ همان‌طور که اروپایی‌ها وعده داده بودند پای‌هده برجام را بدون حضور آمریکا محکم نگه دارند، که البته موفق نشدند.

وی با بیان اینکه این بار به نظر می‌رسد اجماع کلی روی موضوع ایران نسبت به دوره گذشته بیشتر باشد افزود: خبر و ابزار رسانه نیز در اختیار سه کشور اروپایی و آمریکا است و آنها توان زیادی در جهت‌دهی به تصمیمات سایر کشورها دارند. علاوه بر این، تجربه اعمال تحریم‌ها هم در آمریکا و کشورهای اروپایی جدی‌تر وجود دارد.

این تحلیل‌گر ارشد بازار سرمایه در ادامه درباره شرایط کنونی اقتصاد ایران توضیح داد: متأسفانه باید اذعان کرد در شرایطی که اقتصاد ایران ضعیف‌تر از وضعیت ۱۰ سال پیش (آغاز برجام یا حتی زمان خروج آمریکا از برجام) است، این موضوع بازگشت و تشدید تحریم‌ها چالش‌های بیشتری برای کشور ایجاد می‌کند، مگر آنکه بتوان با توافق‌های ۲ جانبه دست بازتری به دست آورد.

اسلامی بیدگلی با طرح این پرسش که چین و روسیه چگونه خواهند توانست ایران را از این بن‌بست خارج کنند، از مهم‌ترین مسائل مورد بحث در هفته‌های آینده خواهد بود، تأکید کرد: با توجه به قرار گرفتن ایران ذیل فصل هفتم منشور سازمان ملل، دستیابی و اجرای توافق‌های ۲ جانبه و چندجانبه بسیار دشوار خواهد بود.

پیش‌بینی آینده بازار سرمایه

در پاسخ به پرسش سوم درباره نگرش نسبت به آینده بازار، اسلامی بیدگلی اظهار داشت: اگرچه در بلندمدت، چشم‌انداز بازار سرمایه را چندان مثبت نمی‌بینم اما با این حال، در روزهای اخیر بازار ظرفیت این را داشته که به‌دلیل پیش‌خور شدن خبر، احتمال مداخلات مثبت سیاست‌گذارانه از سوی دولت، به‌ویژه در قالب اقدامات نرم و نه صرفاً تزریق نقدینگی، تقویت شود. وی در پایان تأکید کرد: همین آمیدورایی نیز، ممکن است بخشی از اثرگذاری مثبت امروز بازار را توضیح دهد.

نماد فزر با تأثیر مثبت ۲۱.۷۶ واحد بیشترین تأثیر را در رشد شاخص کل فرابورس داشت. پس از آن آریا با ۱۵.۱۱ واحد، ومینا با ۱۵.۰۲ واحد، سامان با ۱۳.۵۰ واحد و مارون با ۱۲.۶۴ واحد در فهرست نمادهای اثرگذار قرار گرفتند. تنها نماد کتیر با تأثیر منفی ۱۰.۹۹ واحد باعث کاهش بخشی از رشد شاخص شد.

نمادهای پر تراکشن فرابورس ایران

صنایع غذایی رضوی با ۳۰۴۲ معامله در صدر نمادهای پرتراکشن فرابورس قرار گرفت. پس از آن نشاسته و گلوکز آردینه با ۲۹۵۵ معامله، سرمایه‌گذاری مهر با ۲۸۲۰ معامله، پویا با ۲۴۷۱ معامله، توسعه خدمات دریایی و بندری سینا با ۲۰۷۰ معامله، سیمان باقران با ۱۷۰۳ معامله و مهرمام میهن با ۱۶۷۳ معامله بیشترین حجم دادوستد از نظر تعداد معاملات را داشتند.

ارزش و حجم معاملات در فرابورس

تعداد کل معاملات فرابورس ایران امروز به ۱۵۱'۶۲۷ رسید. حجم دادوستدها ۷۶۸۰ میلیارد سهم و ارزش معاملات معادل ۴۲۸'۰۷۳'۸۶۶ میلیارد ریال ثبت شد. ارزش بازار اول و دوم فرابورس در عدد ۱۳۰'۰۷۶'۰۷۸ میلیارد ریال و ارزش بازار پایه در رقم ۳'۳۳۳'۶۵۴'۵۹۱ میلیارد ریال قرار گرفت.

گردش نقدینگی معاملات خرد بازار سرمایه

ارزش معاملات خرد بازار سرمایه در جریان دادوستدهای امروز ۵۰'۵۶ میلیارد تومان رسید و بررسی وضعیت ورود و خروج پول حقیقی حاکی از آن است که ۱۳۸۲ میلیارد تومان نقدینگی از محل فروش حقوقی‌ها وارد بازار شد، در حالی که صندوق‌های درآمد ثابت با ۱'۸۱۱ میلیارد تومان خروج سرمایه مواجه بودند.

امروز صف‌های خرید و فروش در بازار سهام شکلی متفاوت از روزهای گذشته داشت: ۴۱۹ نماد در صف خرید به ارزش ۲۰'۹۹ میلیارد تومان قرار گرفتند و در مقابل، ۷۰ نماد با صف فروش به ارزش ۷۹۴ میلیارد تومان معامله شدند. بررسی سرانه معاملات حقیقی‌ها نشان می‌دهد، میانگین سرانه خرید حقیقی در بازار امروز ۷۵.۴ میلیون تومان و سرانه فروش حقیقی ۲۵.۶ میلیون تومان بوده است. در نهایت، بازار شاهد حضور ۱۴۸ نماد مثبت و ۴۹ نماد منفی بدون صف خرید یا فروش بود که بر تنوع رفتار سرمایه‌گذاران در این روز دلالت دارد.

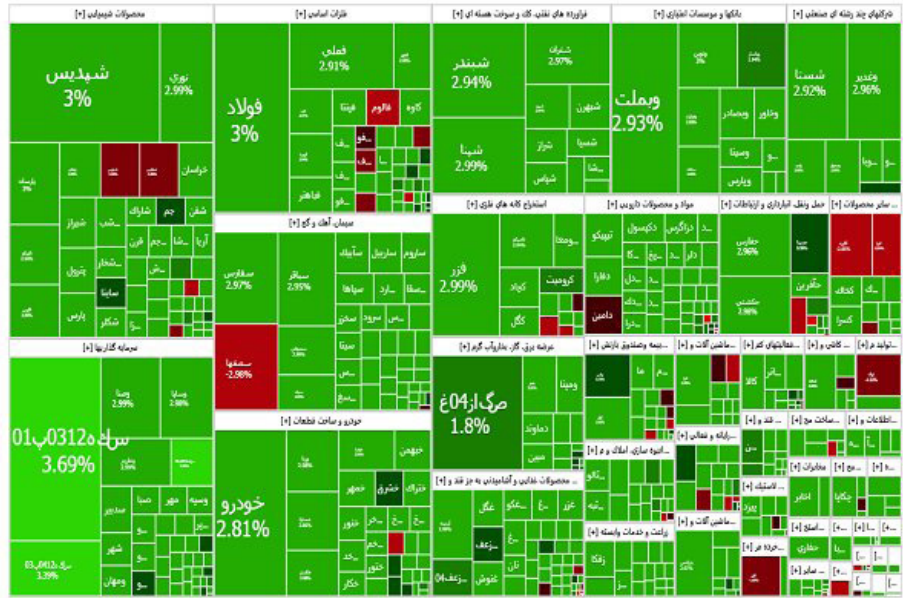
پیش‌خور شدن خبر مکانیزم ماشه در بازار

سعید اسلامی بیدگلی، استاد دانشگاه و تحلیل‌گر ارشد بازار سرمایه، ضمن تشریح دیدگاه‌های خود درباره واکنش بازار به مکانیزم ماشه به مقایسه شرایط کنونی با زمان خروج آمریکا از برجام و ارزیابی آینده بورس پرداخت.

بیدگلی در پاسخ به پرسش نخست مبنی بر اینکه انتظار برای اجرای مکانیزم ماشه باعث شده بود برخی پیش‌بینی ریزش بیشتر بازار را داشته باشند درباره واکنش مثبت بازار در معاملات امروز گفت: راستش را بخواهید بخشی از خبرهای مربوط به مکانیزم ماشه پیش‌تر در بازار هضم شده یا به اصطلاح بچه‌های بازار پیش‌خور شده بود. به همین دلیل شما اثر بسیار پررنگی، حتی در بازار ارز و سایر بازارها نمی‌بینید.

وی تأکید کرد: به‌ویژه با گفت‌وگوهایی که هفته گذشته بین سیاستمداران ایرانی و آمریکایی و همچنین اروپایی‌ها برقرار شد، به نظر می‌رسید که پیش‌نویس پیشنهادی چین و روسیه هم در شورای امنیت رای نیابرد، اگرچه فضای کلی سازمان ملل خیلی به ضرر ایران نبود.

تحلیل‌گر ارشد بازار سرمایه در ادامه افزود: فضای شورای امنیت از پیش قابل پیش‌بینی بود که به نفع ایران تمام نمی‌شود، به‌ویژه با توجه به اینکه کشورهای دارای حق وتو اساساً در شورای امنیت



عملکرد بازارهای اول و دوم

شاخص بازار اول امروز با رشد ۴۶'۴۴۲'۸۷ واحد به رقم ۱'۹۹۹'۳۰۰'۸۱ واحد رسید که معادل ۲.۳۸ درصد افزایش است. شاخص بازار دوم نیز با افزایش ۸۴'۷۳۲'۰۹۲ واحد به عدد ۴'۸۲۴'۰۳۰'۴۱ واحد رسید و رشد آن ۱.۷۸ درصد بود.

نمادهای اثرگذار در رشد شاخص بورس تهران

در میان نمادهای بزرگ بازار، فارس با تأثیر مثبت ۶'۳۳۱'۵۳ واحد بیشترین اثر را بر رشد شاخص کل داشت. پس از آن، فعلی با ۵'۲۴۸'۷۶ واحد، فولاد با ۳'۱۴۹'۲۵ واحد، پارس‌سان با ۲'۲۴۰'۴۷ واحد، وبملت با ۲'۱۴۰'۰۹ واحد، شستا با ۱'۹۶۲'۷۵ واحد و شپنا با ۱'۸۹۶'۱۰ واحد در رتبه‌های بعدی قرار گرفتند.

نمادهای پرتراکشن بورس تهران

ایران خودرو با تعداد ۱۱'۵۷۹ معامله در صدر نمادهای پرتراکشن قرار گرفت. پس از آن بانک ملت با ۹۹۶ معامله، فولاد مبارکه با ۳'۹۵۱ معامله، سایپا با ۳'۹۴۳ معامله، شستا با ۳'۲۴۷ معامله، ذوب آهن اصفهان با ۳'۱۲۹ معامله و بانک تجارت با ۳'۰۶۸ معامله بیشترین تعداد معاملات امروز را داشتند.

ارزش و حجم معاملات در بورس تهران

تعداد کل معاملات امروز بورس تهران به ۲۲۸'۰۶۰ رسید. حجم معاملات برابر با ۲۲۶۰۱ میلیارد سهم و ارزش معاملات معادل ۱۳۸'۲۱۰'۶۱۶ میلیارد ریال بود. ارزش کل بازار نیز در عدد ۷۷'۳۴۱'۵۴۳'۱۸۲ میلیارد ریال قرار گرفت.

رشد شاخص کل فرابورس ایران

شاخص کل فرابورس ایران در پایان معاملات امروز با افزایش ۲۳۸.۵۲ واحد در رقم ۲۳'۸۹۶.۴۵ واحد ایستاد و رشد درصد آن ۱.۰۱ درصد را ثبت کرد. بیشترین سطح روزانه این شاخص ۲۳'۸۹۶.۴۵ واحد و کمترین آن ۲۳'۶۴۷.۲۲ واحد بود. شاخص کل هم‌وزن فرابورس نیز با ۱۶'۴۲۰.۳۷ واحد افزایش به عدد ۱۳۰'۸۱۰'۱۱ واحد رسید و رشد آن ۱.۲۷ درصد بود.

وضعیت بازارهای اول و دوم فرابورس

بازار اول فرابورس با رشد ۱۳۹.۱۱ واحد به عدد ۸'۹۶۰'۸۰۶ واحد رسید که معادل ۱.۵۸ درصد افزایش است. بازار دوم فرابورس نیز با ۸۰۰'۰۴ واحد رشد در عدد ۸'۹۶۱'۷۵ واحد ایستاد و ۰.۹۰ درصد بالا رفت.

نمادهای اثرگذار در شاخص فرابورس

رشد شاخص کل فرابورس ایران

شاخص کل فرابورس ایران در پایان معاملات امروز با افزایش ۲۳۸.۵۲ واحد در رقم ۲۳'۸۹۶.۴۵ واحد ایستاد و رشد درصد آن ۱.۰۱ درصد را ثبت کرد. بیشترین سطح روزانه این شاخص ۲۳'۸۹۶.۴۵ واحد و کمترین آن ۲۳'۶۴۷.۲۲ واحد بود. شاخص کل هم‌وزن فرابورس نیز با ۱۶'۴۲۰.۳۷ واحد افزایش به عدد ۱۳۰'۸۱۰'۱۱ واحد رسید و رشد آن ۱.۲۷ درصد بود.

شاخص کل فرابورس ایران در پایان معاملات امروز با افزایش ۲۳۸.۵۲ واحد در رقم ۲۳'۸۹۶.۴۵ واحد ایستاد و رشد درصد آن ۱.۰۱ درصد را ثبت کرد. بیشترین سطح روزانه این شاخص ۲۳'۸۹۶.۴۵ واحد و کمترین آن ۲۳'۶۴۷.۲۲ واحد بود. شاخص کل هم‌وزن فرابورس نیز با ۱۶'۴۲۰.۳۷ واحد افزایش به عدد ۱۳۰'۸۱۰'۱۱ واحد رسید و رشد آن ۱.۲۷ درصد بود.

شاخص کل فرابورس ایران در پایان معاملات امروز با افزایش ۲۳۸.۵۲ واحد در رقم ۲۳'۸۹۶.۴۵ واحد ایستاد و رشد درصد آن ۱.۰۱ درصد را ثبت کرد. بیشترین سطح روزانه این شاخص ۲۳'۸۹۶.۴۵ واحد و کمترین آن ۲۳'۶۴۷.۲۲ واحد بود. شاخص کل هم‌وزن فرابورس نیز با ۱۶'۴۲۰.۳۷ واحد افزایش به عدد ۱۳۰'۸۱۰'۱۱ واحد رسید و رشد آن ۱.۲۷ درصد بود.

شاخص کل فرابورس ایران در پایان معاملات امروز با افزایش ۲۳۸.۵۲ واحد در رقم ۲۳'۸۹۶.۴۵ واحد ایستاد و رشد درصد آن ۱.۰۱ درصد را ثبت کرد. بیشترین سطح روزانه این شاخص ۲۳'۸۹۶.۴۵ واحد و کمترین آن ۲۳'۶۴۷.۲۲ واحد بود. شاخص کل هم‌وزن فرابورس نیز با ۱۶'۴۲۰.۳۷ واحد افزایش به عدد ۱۳۰'۸۱۰'۱۱ واحد رسید و رشد آن ۱.۲۷ درصد بود.

شاخص کل فرابورس ایران در پایان معاملات امروز با افزایش ۲۳۸.۵۲ واحد در رقم ۲۳'۸۹۶.۴۵ واحد ایستاد و رشد درصد آن ۱.۰۱ درصد را ثبت کرد. بیشترین سطح روزانه این شاخص ۲۳'۸۹۶.۴۵ واحد و کمترین آن ۲۳'۶۴۷.۲۲ واحد بود. شاخص کل هم‌وزن فرابورس نیز با ۱۶'۴۲۰.۳۷ واحد افزایش به عدد ۱۳۰'۸۱۰'۱۱ واحد رسید و رشد آن ۱.۲۷ درصد بود.

شاخص کل فرابورس ایران در پایان معاملات امروز با افزایش ۲۳۸.۵۲ واحد در رقم ۲۳'۸۹۶.۴۵ واحد ایستاد و رشد درصد آن ۱.۰۱ درصد را ثبت کرد. بیشترین سطح روزانه این شاخص ۲۳'۸۹۶.۴۵ واحد و کمترین آن ۲۳'۶۴۷.۲۲ واحد بود. شاخص کل هم‌وزن فرابورس نیز با ۱۶'۴۲۰.۳۷ واحد افزایش به عدد ۱۳۰'۸۱۰'۱۱ واحد رسید و رشد آن ۱.۲۷ درصد بود.

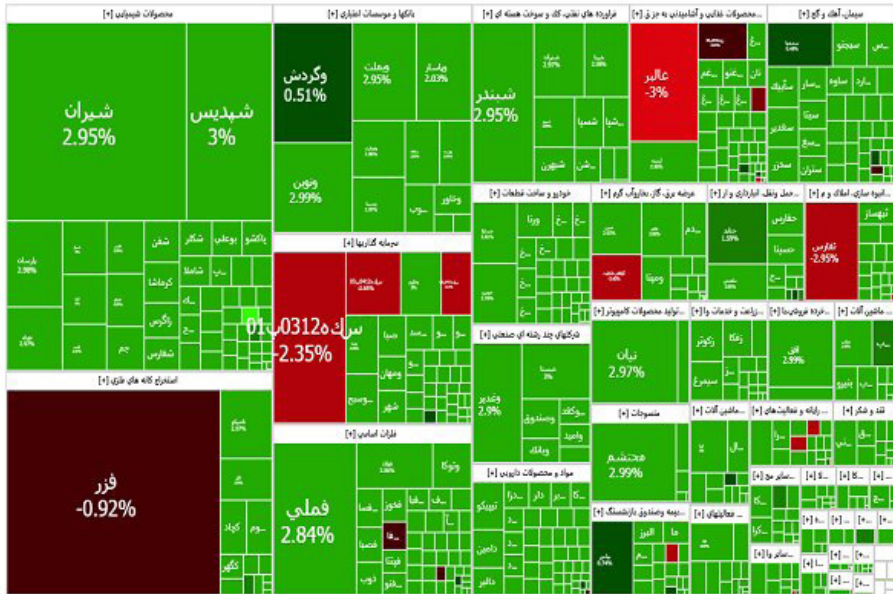


ایسن مخزن هم‌کنون ۲.۲۵ میلیارد مترمکعب و برداشت ۲۰ میلیون مترمکعب در روز است که با اجرای فاز توسعه، ظرفیت ذخیره‌سازی و برداشت به ۴.۵ میلیارد مترمکعب و ۱۰ میلیون مترمکعب در روز افزایش می‌یابد که هم‌کنون با پیشرفت فیزیکی ۵۷ درصدی درحال اجرا است و پیش‌بینی می‌شود در صورت تأمین منابع مالی لازم از سوی سرمایه‌گذار، تا سال ۱۴۰۵ تکمیل و مورد بهره‌برداری قرار گیرد.

وی با اشاره به اینکه ظرفیت ذخیره‌سازی گاز در مخزن سراجه هم‌کنون یک میلیارد مترمکعب و برداشت به میزان ۱۰ میلیون مترمکعب در روز است که با اجرای فاز توسعه، ظرفیت ذخیره‌سازی و میزان برداشت به ۱.۵ میلیارد مترمکعب و ۱۵ میلیون مترمکعب در روز افزایش می‌یابد، ادامه داد: هم‌کنون این طرح توسعه با پیشرفت فیزیکی ۸۲ درصد درحال اجرا است که تا پایان امسال تکمیل و به بهره‌برداری می‌رسد.

منبع: شرکت ملی گاز ایران

جهش ۶۱ هزارواحدی بورس تهران؛ بازگشت مقطعی یا شروع رالی بزرگ؟



روز یکشنبه اگرچه شاخص کل بورس تهران با جهش ۶۱ هزار و ۸۴۷ واحدی رشد ۲.۴ درصدی را ثبت کرد؛ اما با این حال یک کارشناس بازار سرمایه این روند را مقطعی و بورس را نیازمند اصلاحات ساختاری دانست.

به گزارش خبرنگار مهر، روز یکشنبه ۶ مهر ۱۴۰۴، شاخص کل بورس تهران با جهش ۶۱،۸۴۷.۷۲ واحدی به رقم ۲،۶۳۹،۳۷۳.۰۵ واحد رسید و رشد ۲.۴۰ درصدی را ثبت کرد. بازار در فضای مثبت با برتری خریداران و ورود نقدینگی تازه فعالیت کرد و شاخص‌های کلیدی بورس و فرابورس همگی صعودی شدند.

در همین راستا، مهدی دلبری، مدرس و تحلیلگر بازارهای مالی، ضمن اشاره به رشد ۲ روز اخیر شاخص و مقطعی دانستن این رشد، تأکید کرد که بازده بورس در ۶ ماه گذشته نسبت به سایر بازارهای دارایی منفی بوده است. او مهم‌ترین عوامل جو مثبت اخیر را هم‌زمانی اعمال مکانیزم ماشه با انتشار گزارش‌های مطلوب شهروپر شرکت‌ها، زمزمه شکل‌گیری تالار دوم برای فروش بخشی از دلار توافقی با نرخ بالاتر، و تعدد نمادهای مثبت عنوان کرد. با این حال وی چشم‌انداز نیمه دوم سال را هنوز چندان جذاب نمی‌بیند مگر با اصلاح جدی سیاست‌های پولی و مالی دولت و بانک مرکزی.

قبل از پرداختن به جزئیات این گفت‌وگو، نگاهی دقیق به وضعیت معاملات امروز بازار سرمایه می‌اندازم.

گزارش کامل بازار امروز

شاخص کل بورس امروز با رشد ۶۱۸۴۷.۷۲ واحد، به ۲،۶۳۹،۳۷۳.۰۵ واحد رسید.

این شاخص در بیشترین مقدار روزانه خود نیز همین عدد را ثبت کرد و در کمترین سطح به ۲،۵۹۱،۵۳۳.۷۴ واحد رسید. شاخص قیمت (وزنی- ارزشی) با افزایش ۱۱۰.۰۵۹۴ واحد رقم ۶۹۹،۶۸۲.۱۷ واحد را نشان داد.

شاخص کل هم‌وزن نیز با صعود ۱۴،۵۱۱.۹۲ واحدی رقم ۷۹۶،۵۹۶.۹۴ واحد را ثبت کرد. شاخص آزاد شناور با رشد

واحد رسید و بازار دوم نیز ۱۲۰.۲۵ واحد افزایش داشت و در سطح ۹۰.۸۲ واحد ایستاد.

نمادهای اثرگذار بر شاخص فرابورس

مارون بسا مثبت ۱۸.۹۹ واحد، ومینا با مثبت ۱۵.۷۸ واحد، نیشکر با مثبت ۱۴.۶۹ واحد، سامان با مثبت ۱۲.۵۲ واحد، زاگرس با مثبت ۱۱.۰۱ واحد، آریا با مثبت ۸.۸۳ واحد و ککهر با مثبت ۸.۲۶ واحد بیشترین تأثیر را بر رشد شاخص کل فرابورس گذاشتند.

نمادهای پر تراکنش فرابورس

در صدر پرتراکنش‌های فرابورس، پویا زرکان آق‌دره (فزr) با ۲۴،۵۱۴ معامله قرار داشت.

سپس بانک گردشگری با ۶،۹۰۳ معامله، ناشاسته و گلوکز آردینه‌با ۳،۳۲۵ معامله، صنایع غذایی‌ریضی با ۲،۴۲۲ معامله، نیان الکترونیک با ۱،۷۸۲ معامله، پویا با ۱،۳۴۴ معامله و سرمایه‌گذاری مهر با ۱،۷۰۴ معامله در جایگاه‌های بعدی قرار گرفتند.

ارزش معاملات فرابورس

تعداد معاملات فرابورس در پایان روز ۱۵۶،۰۲۸ بود. حجم دادوستدها ۹.۳۳۸ میلیارد سهم و ارزش معاملات ۲۱۷،۳۹۶۴۸ میلیارد ریال ثبت شد. ارزش بازار اول و دوم فرابورس در مجموع ۳۰۳،۲۶۹۸۷۱ میلیارد ریال و ارزش بازار پایه ۳،۳۴۸۸۰۹۰۴۲۵ میلیارد ریال بود.

گردش نقدینگی

ارزش معاملات خرد بازار سهام برابر با ۶،۱۴۷ میلیارد تومان بود. ورود نقدینگی از محل فروش حقوقی‌ها به رقم ۲،۳۴۶ میلیارد تومان رسید و خروج نقدینگی از صندوق‌های درآمد ثابت برابر با ۹۳۷ میلیارد تومان بود.

صف خرید ۵۹۷ نماد به ارزشی معادل ۵،۵۴۴ میلیارد تومان و صف فروش ۵۰ نماد به ارزش ۸۷۲ میلیارد تومان بسته شد. امروز همچنین ۸۳ نماد مثبت و ۲۷ نماد منفی بدون صف بودند. سرانه خرید حقیقی ۸۱.۹ میلیون تومان و سرانه فروش حقیقی ۳۲.۲ میلیون تومان ثبت شد.

متن کامل گفت‌وگو با مهدی دلبری

مهدی دلبری، مدرس و تحلیلگر بازارهای مالی و از کارشناسان بازار سرمایه، با اشاره به وضعیت اخیر بورس، اگرچه رشد شاخص در ۲ روز گذشته را مقطعی دانست، تأکید کرد که بازده بورس طی ۶ ماه گذشته نسبت به سایر دارایی‌ها منفی بوده و بازار در نیمه نخست سال، بازنده اصلی در مقایسه با دیگر بازارها بوده است.

تأثیرسر مکانیزم‌ها و همزمانی بسا گزارش‌های خوب شرکت‌ها در شهروپر

وی در توضیح شرایط فعلی بازار گفت: اولاً بورس که خیلی بالا نرفته، چون حالا یکی دو روز مثبت شده خیلی نمی‌شود امیدوار بود به شرایط بورس. نکته دیگر اینکه هم‌زمان با اعمال مکانیزم ماشه، گزارش‌های شهروپر ماه منتشر شد. در این گزارش‌ها، گروه‌هایی مانند لبنیات، سمنی، دارویی و نیروگاهی — که معمولاً زودتر گزارش می‌دهند — عملکرد مثبت داشتند

هفته نامه اقتصادی چشم انداز بازار / سال دهم / شماره ۴۶۹ / یکشنبه ۶ مهرماه ۱۴۰۴

نقش زمزمه تالار دوم برای دلار توافقی در جو مثبت بازار

و شرکت‌های کوچک نیز گزارش‌های مثبتی ارائه کردند. این همزمانی باعث شد تعداد نمادهای مثبت در بازار افزایش یابد.

نقش زمزمه تالار دوم برای دلار توافقی در جو مثبت بازار

دلبری افزود: از طرفی زمزمه‌هایی مطرح شد مبنی بر اینکه بازاری شکل می‌گیرد که بخشی از دلار توافقی با نرخ بالاتری فروش برود. این موضوع نیز موجب شد که جو بازار اندکی مثبت شود.

عملکرد ۶ ماهه بازار و چشم‌انداز نیمه دوم سال ۱۴۰۴

این تحلیلگر بازار سرمایه با تأکید بر اینکه عملکرد ۶ ماهه گذشته بازار درخشان نبوده، ادامه داد: بازده بورس در ۶ ماه نخست سال نسبت به سایر دارایی‌ها منفی بوده و فاصله زیادی بر رسیدن به بازده سایر بازارها و جبران ضرر سهامداران دارد.

بعلاوه با توجه به رویکرد بانک مرکزی در رابطه با نرخ بهره و کنترل قیمت دلار توافقی، پیش‌بینی می‌شود نیمه دوم سال نیز جذاب نباشد، مگر اینکه تجدیدنظر اساسی در سیاست‌های پولی و مالی بانک مرکزی و دولت صورت گیرد.

حجم مینا، دامنه نوسان و نقدشوندگی بازار

وی دربرباره موانع معاملاتی گفت: انتظار زیادی از قواعد معاملاتی نمی‌شود داشت. این قواعد صرفاً تسهیل‌کننده مبادلات بوده و نقدشوندگی بازار را افزایش می‌دهند، اما تأثیر قابل توجهی بر روندهای بنیادی بازار ندارند.

این کارشناس بازار سرمایه افزود: در شرایطی که ان‌شاءالله بتوانیم آرامش سیاسی بیشتری تجربه کنیم، باید حجم مینا — وجود دارد — حذف شود. همچنین دامنه نوسان باید افزایش یافته و به سمت معقول‌تری حرکت کند.

ساعات معاملاتی و بازگشت به استانداردهای جهانی دلبری با اشاره به محدودیت ساعات کار بازار گفت: به لحاظ ساعت معاملاتی، ایران تقریباً کمترین زمان معامله در دنیا را دارد. این زمان باید افزایش یابد و شرایط به سمت بازگشت به نرم‌ها و قواعد جهانی حرکت کند.

رشد ۲ روز اخیر شاخص مقطعی است

وی در پاسخ به اینکه آیا رشد ۲ روز اخیر بازار ادامه‌دار خواهد بود یا خیر تصریح کرد: بازار این مدلی که این ۲ روز همه نمادها مثبت بوده‌اند، قطعاً مقطعی است. واکنش بازار باید به گزارش‌های خاص شرکت‌های خاص با عملکرد خوب باشد و البته اخبار سیاسی و سیاست‌گذاری هم بسیار مهم هستند.

اهمیت فصل بودجه و سیاست‌های ارزی

دلبری تأکید کرد: بیش از همه باید بحث بودجه را مدنظر قرار داد. کم‌کم فصل نوشتن بودجه می‌رسد و گزارش‌های ۶ ماهه نیز منتشر می‌شوند. همه این اخبار تأثیرگذار هستند. او در پایان گفت: بعید می‌دانم رشد اخیر ادامه یابد، زیرا سیاست بانک مرکزی همچنان تثبیت نرخ دلار است و رانت عجیبوغریبی در دلار توافقی از جیب سهامداران توزیع می‌شود. امیدوارم این روند هرچه زودتر متوقف شود.



به‌کارگیری فناوری‌های نوین از طریق همکاری با شرکت‌های کشورهای غیرغربی که محدودیت تحریم کمتر دارند.

اصلاح مدل قراردادهای ایجاد ثبات حقوقی و مالی برای جلب اعتماد سرمایه‌گذاران.

افزایش توان سرمایه‌گذاری داخلی با استفاده از منابع صندوق توسعه ملی، اوراق

مشارکت و سرمایه‌گذاری بورسی.

دیپلماسی انرژی فعال برای کاهش تنش‌های منطقه‌ای و باز کردن مسیر

همکاری‌های فنی و اقتصادی.

رقابت در میادین مشترک یک رقابت زمان‌بر نیست؛ بلکه مسابقه‌ای بر اساس سرعت و توان بهره‌برداری است. هر روز تأخیر ایران، به معنای از دست رفتن بخشی از سرمایه ملی است که هیچ‌گاه قابل بازگرداندن نیست. در این میان، تنها راه پیش‌روی کشور تصمیم‌گیری سریع، جذب سرمایه، استفاده از فناوری‌های روز و مدیریت هوشمند منابع است. اگر این گام‌ها برداشته نشود، تاریخ انرژی منطقه، ایران را به عنوان تماشاگر از دست رفتن فرصت‌ها ثبت خواهد کرد.



هفته نامه اقتصادی چشم انداز بازار / سال دهم / شماره ۴۶۹ / یکشنبه ۶ مهرماه ۱۴۰۴

خبر کوتاه

۷۵ درصد مشترکان برق در

محدوده الگوی مصرف قرار دارند

مدیرعامل توانیر گفت: بررسی‌ها نشان می‌دهد بیش از ۷۵ درصد مشترکان در محدوده الگوی مصرف قرار دارند و از حمایت کامل برخوردارند.

باشگاه خبرنگاران جوان – مصطفی رجبی‌مشهدی با اشاره به سیاست‌های تعرفه‌گذاری برق افزود: نظام پلکانی تعرفه‌ها به‌گونه‌ای طراحی شده است که اکثریت مشترکان از تعرفه‌های حمایتی بهره‌مند شوند و تنها گروه اندکی از پرمصرف‌ها هزینه واقعی‌تر انرژی را پرداخت می‌کنند. این سازوکار باعث می‌شود تا عدالت در توزیع پارانها رعایت و در عین حال انگیزه اصلاح الگوی مصرف تقویت شود.

مدیرعامل توانیر ادامه داد: بررسی‌ها نشان می‌دهد بیش از ۷۵ درصد مشترکان در محدوده الگوی مصرف قرار دارند و از حمایت کامل برخوردارند، اما تنها دو درصد از مشترکان با مصرف بیش از دو و نیم برابر الگو، هزینه برق را با نرخ‌های بالاتر تا حدود پنج هزار تومان برای هر کیلووات‌ساعت پرداخت می‌کنند.

رجبی‌مشهدی با تأکید بر نقش شهروندان در تحقق عدالت انرژی گفت: مشترکان می‌توانند با تغییرات کوچک مانند استفاده بهینه از کولر یا خاموش کردن وسایل غیرضروری، هزینه‌های قبض خود را تا ۲۰ درصد کاهش دهند. همچنین اپلیکیشن «برق من» ابزاری در دسترس همه است تا سوابق مصرف خود را بررسی و مدیریت کنند. وی خاطرنشان کرد: مصرف بهینه انرژی یک وظیفه جمعی است که در کنار منافع فردی، به کاهش فشار بر شبکه سراسری و افزایش تاب‌آوری صنعت برق کشور منجر می‌شود.

سال گذشته ۲۳ مورد مرگ ناشی

از هاری در کشور ثبت شد

یک مسئول دولتی گفت: با وجود تدوین پروتکل‌ها و دستورالعمل‌های متعدد، آمار حیوان‌گزیدگی از حدود ۱۰۰۰ نفر در دهه ۱۳۸۰ به بیش از ۴۲ هزار نفر رسیده و سال گذشته ۲۳ مورد مرگ ناشی از هاری ثبت شد.

به گزارش خبرنگار مهر، امروز یکشنبه ۶ مهر ۱۴۰۴ مصادف با ۲۷ سپتامبر ۲۰۲۵ روز جهانی‌های است. به همین مناسبت همایش ملی‌هاری با حضور رئیس سازمان دامپزشکی کشور، رئیس انستیتو پاستور ایران، رئیس سازمان نظام دامپزشکی جمهوری اسلامی و معاونان وزارت بهداشت و سازمان محیط زیست در محل انستیتو پاستور کشور بر گزار شد.

قیاد مرادی، رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، با اشاره به فشار سنگین ناشی از مورد حیوان‌گزیدگی و هزینه‌های واکسیناسیون، خواستار بازنگری جدی در سیاست‌های کنترل‌هاری و همکاری عملی همه دستگاه‌های مسئول شد.

وی افزود: این نشست‌ها نباید صرفاً سمبولیک باشند، بلکه باید به نتایج اجرایی منجر شوند. سال گذشته بیش از ۴۲۰ هزار نفر در کشور خدمات پیشگیری و درمان‌هاری دریافت کردند، اما تأمین واکسن‌ها دشواری‌های جدی مواجه بوده و فشار سنگینی بر وزارت بهداشت وارد کرده است.

وی با مرور تجربه‌های گذشته در مقابله با سگ‌های ولگرد، از تارک‌آمدی‌روش‌های سنتی مانند کشتار با سم یا تفنگ انتقاد کرد و یادآور شد: با وجود تدوین پروتکل‌ها و دستورالعمل‌های متعدد، آمار حیوان‌گزیدگی از حدود ۱۰۰۰ نفر در دهه ۱۳۸۰ به بیش از ۴۲ هزار نفر رسیده و سال گذشته ۲۳ مورد مرگ ناشی از هاری ثبت شده است.

به گفته وی این روند نشان می‌دهد که روش‌های گذشته پاسخگو نبوده‌اند و باید راهبردی نوین طراحی شود.

مرادی با تأکید بر اینکه انسان در برابر هاری تابعی از وضعیت دام و حیوانات است، گفت: اگر در جمعیت حیوانی کنترل مؤثر صورت گیرد، انتظار داریم موارد انسانی نیز کاهش یابد.

وی اظهار کرد: واکسیناسیون ۷۰ درصد سگ‌ها می‌تواند چرخه انتقال را متوقف کند و این هدف باید در دستور کار ملی قرار گیرد.

وی با اشاره به اینکه ایران هنوز برنامه ملی حذف‌هاری را به سازمان‌های بین‌المللی اعلام نکرده است، گفت: این وضعیت سببسته نظام سلامت کشور نیست.

این مسئول دولتی خواستار تدوین برنامه‌ای جامع با ۳ محور شد و ادامه داد: استفاده مؤثر از واکسن‌ها، ایجاد زیرساخت‌های دام‌محور برای دسترسی و پایش، تأمین حمایت سیاسی و مالی از طریق مشارکت ذی‌نفعان.

مرادی با انتقاد از نبود آمار دقیق درباره جمعیت سگ‌ها و گربه‌ها بدون صاحب، گفت: تخمین این عدد نباید دشوار باشد و حتی می‌تواند موضوع پایان‌نامه دانشجویان دامپزشکی باشد. در حالی که برخی کشورها موفق به کنترل‌هاری در جمعیت وحوش شده‌اند، ما هنوز در تخمین جمعیت حیوانات شهری با چالش مواجهیم.

مرادی با اشاره به هزینه‌های سنگین واکسیناسیون انسانی، گفت: سالانه در جهان بین ۷ تا ۱۵ میلیون یورو صرف واکسن‌هاری می‌شود، در حالی که واکسیناسیون پیشگیرانه سگ‌ها بسیار مقرون‌به‌صرفه‌تر است.

وی تأکید کرد: کشتار دسته‌جمعی سگ‌ها توصیه‌می‌شود و نه اتریش است؛ هدف‌گذاری دقیق برای واکسیناسیون راحل منطقه‌تری است.

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر با اشاره به فشار مالی، لجستیکی و ساختاری بر وزارت بهداشت، گفت: ما آمادگی داریم هر اقدامی که در حوزه مسئولیت‌مان باشد برای دستیابی به هدف حذف‌هاری انجام دهیم. اکنون زمان اقدام است، نه تکرار جلسات و آمارهای رو به افزایش.

این محقق در پایان با اشاره به تجربه تلخ کشور تائزانی، که در آن خانوادای مجبور به انتخاب یکی از فرزندان خود برای دریافت واکنن شد، هشدار داد: نباید اجازه دهیم چنین تراژدی‌هایی در کشور ما رخ دهد. اگر بخواهیم تا سال ۲۰۳۰ به هدف صفر شدن تلفات انسانی برسیم، باید همین امروز مسیر جدیدی را آغاز کنیم.



۵۰ درصد از مرگ‌های

زودرس به خاطر سکنته‌های قلبی

و مغزی است

رئیس انجمن گوارش و کبد گفت: بررسی‌ها نشان می‌دهد ۴۵ درصد از مردم ایران زیر ۷۰ سال فوت می‌کنند که ۵۰ درصد از مرگ‌های زودرس به خاطر سکنته‌های قلبی و مغزی است.

رضا ملک زاده ، رئیس انجمن گوارش و کبد ایران در نشست خبری گفت: سرطان روده بزرگ با انجام غربالگری و تشخیص به موقع قابل پیشگیری است.

وی بیان کرد: چاقی یک پاندمی خاموش در دنیا محسوب می‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهد که ۷۰ درصد از مردم ایران چاق بوده یا دچار اضافه وزن هستند. چاقی سبب بروز دیابت، سکنته‌های مغزی و ایجاد مرگ‌های زودرس در بین افراد می‌شود.

ملک زاده ادامه داد: بررسی‌ها نشان می‌دهد که ۴۵ درصد از مردم ایران زیر ۷۰ سال فوت می‌کنند. ۵۰ درصد از مرگ‌های زودرس به خاطر سکنته‌های قلبی و مغزی است.

وی افزود: میزان ابتلای افراد به سرطان روده بزرگ، ۱۶ در ۱۰۰ هزار است. سالانه ۱۵۰۰۰ مورد سرطان روده بزرگ در کشور داریم که ۲۷۰۰ نفر زیر ۵۰ سال هستند

رئیس انجمن گوارش و کبد ایران گفت: ۱۴۰ هزار مورد جدید بروز بیماری سرطان در سال داریم که پیش بینی شده این آمار در چند سال آینده به ۱۶۵ هزار مورد جدید در کشور برسد.

وی اضافه کرد: عدم مصرف میوه و سبزی کافی سبب بروز سرطان‌ها در بین مردم خواهد شد.

وی گفت: کنگره گوارش و کبد با هدف به روز رسانی پزشکان این حوزه برگزار شده است. در این کنگره سرطان‌های دستگاه گوارش که در سال‌های اخیر در بین جوانان بیشتر بروز پیدا کرده بررسی می‌شود و در این میان سرطان روده بزرگ در بین افراد جوان شیوع داشته است.

وی افزود: انجام سزارین و عدم تغذیه نوزاد با شیر مادر، سبب بروز احتمالی بیماری‌های التهابی خواهد شد. ۵۰ درصد از ایرانیان زیر ۵۰سال دچار فشار خون به دلیل مصرف بالای نمک هستند. مصرف استاندارد نمک حدود پنج گرم در روز است.

همچنین در ادامه فرهاد واحدی فوق تخصص گوارش گفت: کیفیت علمی کنگره در سال جاری بهتر از سال‌های قبل خواهد بود. در این کنگره در خصوص چاقی و جراحی‌های آن بحث و تبادل نظر می‌شود.

وی ادامه داد: همچنین تکنیک‌های جدید جراحی‌های چاقی به همکاران جوان آموزش داده می‌شود.

مصرف قهوه در بارداری ممنوع است؟

دستورالعمل‌های فعلی سازمان جهانی بهداشت مصرف کمتر از ۳۰۰ میلی‌گرم کافئین یا دو تا سه فنجان قهوه در روز را در دوران بارداری توصیه می‌کنند

قهوه پرمصرف‌ترین نوشیدنی در سراسر جهان (با مصرف متوسط روزانه بیش از ۴۰۰ میلی‌گرم کافئین، معادل تقریباً چهار فنجان) است. قهوه منبع اصلی کافئین است، اما در بیشتر جمعیت‌ها نوشیدنی‌های دیگر مانند چای و نوشابه‌ها یا غذاهایی مانند شکلات نیز می‌توانند در دریافت کافئین فرد نقش داشته باشند

در طول بارداری، اما چندین تغییر فیزیولوژیکی رخ می‌دهد که سرعت متابولیسم کافئین را به دلیل کاهش فعالیت آنزیم کبدی بویره در سه ماهه سوم کاهش می‌دهد. از آنجایی که کافئین می‌تواند آزادانه از جفت عبور کند و جنین قادر به متابولیسم مولکول نیست، جنین متناسب با سطوح مصرفی مادر در معرض کافئین و متابولیت‌های آن قرار می‌گیرد.

دستورالعمل‌های فعلی سازمان جهانی بهداشت مصرف کمتر از ۳۰۰ میلی‌گرم کافئین یا دو تا سه فنجان قهوه در روز را در دوران بارداری توصیه می‌کنند به گفته برخی محققان، عادات نوشیدن قهوه تاحدودی ژنتیکی است و مجموعه خاصی از ژن‌های متنوع بر مقدار قهوه‌ای که می‌نوشیم اثر می‌گذارد. نتایج تجزیه و تحلیل ژنتیکی نشان می‌دهد که هیچ تغییری در خطر سقط جنین، مرده‌زایی، زایمان زودرس یا تأثیر بر سن حاملگی مرتبط با مصرف محدود قهوه نیست. اگرچه هر دو تجزیه و تحلیل ارتباط بین افزایش مصرف قهوه و وزن بیشتر هنگام تولد را نشان داده است.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در واقع آنالیز ژنتیکی نشان می‌هد مصرف قهوه در دوران بارداری بی‌خطر است؛ با این حال این مطالعه تنها به برخی از پیامدهای نامطلوب بارداری توجه داشته است و ممکن است مصرف کافئین بر دیگر جنبه‌های مهم رشد جنین تأثیر بگذارد؛ بنابراین مصرف زیاد قهوه در دوران بارداری توصیه نمی‌شود.



می‌کند. استفاده از چای به دلیل توفیلین موجود در آن می‌تواند مجاری ریوی را باز کرده و ترشحات ریوی جمع شده را به بیرون ریه انتقال دهد.

شکلات تلخ بخورید/شیر خوردن یادتان نرود

استفاده از شکلات تلخ هم در روزهای آلوده موثر است، استفاده حداکثر ۳ لیوان شیر و خوردن لبنیات به کودکان توصیه می‌شود؛ ضمن اینکه شیر داغ به عنوان یک مایع گرم کمک می‌کند تأثیر آلاینده‌ها در بدن کمتر شود و برونش‌های ریه توان بهتری برای انتقال اکسیژن پیدا کنند و اکسیژن بیشتری توسط خون به اندام بدن برسد.

منابع غذایی حاوی ویتامین E استفاده کنید
مهمترین آنتی اکسیدانها ویتامین‌های E، C، بتاکاروتن، سیلنیم و روی هستند. این مواد مغذی به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی که دارند به طور موثری از بروز التهابات جلوگیری کرده و موجب غیرفعال شدن رادیکال‌های آزاد موجود در هوای آلوده می‌شوند.

منابع غذایی حاوی ویتامین E را می‌توان جزء یکی از بهترین‌های تغذیه مناسب در هنگام آلودگی هوا دانست؛ مانند گردو، بادام، زیتون، جوانه گندم، جگر و سبزیجات دارای برگ سبز به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی قوی در روزهای آلوده باید بیشتر مصرف شوند.

روغن زیتون میل شود

روغن زیتون حاوی یک نوع از ویتامین E است؛ در نتیجه نقش موثری در بهبود وضع تنفس دارد. اگر در روزهای معمولی از روغن مایع گیاهی معمول استفاده می‌کردید در روزهایی که هوا آلوده است حتما روغن زیتون را برای مصارف پخت غذا مصرف کنید و حتی سالاد را بیشتر از معمول با روغن زیتون و لیموی تازه خوش طعم کنید تا همه افراد خانواده از آن مصرف کنند.

محصولات گیاهی و میوه‌های تازه بخورید

واقعا مهم نیست چه نوعی از سبزی و میوه، مهم مصرف روزانه و افزایش مصرف است. اغلب سبزی‌ها و محصولات گیاهی تازه، غنی از آنتی اکسیدان هستند و می‌توانند عوارض آلودگی هوا را کاهش دهند.این روزها پرتغال، نارنگی، سیب، لیمو شیرین به وفور در بازار یافت می‌شود.این میوه‌ها سرشار از ویتامین سی هستند؛ در نتیجه از مصرف آنها دریغ نکنید.

سیب سرب را جذب می‌کند

در میان میوه‌ها سیب، سرب را جذب می‌کند و مانع رسیدن آسیب به سلول‌های بدن می‌شود. پرتقال، لیمو، گریپ فروت، هویج، انبه، کدو تنبل، فلفل سبز، اسفناج، انواع کلم، گوجه‌فرنگی، کبوی و غلات سبوس‌دار هم این خاصیت را دارند.

کلم بروکلی به طور خاص تنفس را راحت تر می‌کند. حتما در هر وعده غذایی شامل صبحانه، نهار و شام یک نوع یا بیشتر سبزی و محصولات گیاهی تازه و میوه مصرف کنید.

سیر و پیاز مللو از مواد ضد سرطانی

سیر و پیاز دارای آنتی اکسیدان‌های قوی هستند که نقش مهمی در کاهش خطر رادیکال‌های آزادی که از هوای محیط وارد بدن می‌شوند دارند. اشعه ماورای بنفش، دود ناشی از سیگار و کلا آلاینده‌های هوا از طریق ریه وارد بدن شده و رادیکال‌های آزادی که در اثر ورود آنها به سیستم حیاتی ما ایجاد می‌شود، کلا سیستم ایمنی و سلامت ما را در معرض خطر قرار می‌دهد. آنتی اکسیدان‌ها می‌توانند این خطر را کاهش دهند. سیر با خاصیت آنتی اکسیدانی خود از بروز التهاب در سینوس‌ها و آلرژی‌های مرتبط جلوگیری می‌کند.

ماهی‌های بخارپز فراموش نشود

ماهی آب‌پز یا تنوری غنی از اسیدهای چرب امگا ۳مانند ساردین، قباد، سالمون، شاه ماهی، قزل‌آلا (حتی انواع پرورشی) و ماهی‌های آزاد در کنار میگو می‌توانند از اثرات زیان بار ترکیبات التهاب‌آور آلاینده‌ها بکاهند و مصرف آن به مبتلایان آسم، تنگی نفس و مشکلات قلبی و التهابی توصیه می‌شود.

سس یا رب گوجه فرنگی خانگی بخورید

لیکوپن موجود در بعضی از اغذاها مانند گوجه فرنگی نقش حفاظتی موثری برای ریه و تنفس و کاهش آسم دارند. به جای اینکه مصرف پاستا و ماکارونی را زیاد کنید، سس گوجه فرنگی آن را زیاد کنید. مطمئن شوید که رب یا سس گوجه فرنگی تقلبی نباشد. در صورت عدم اطمینان بهتر است خودتان با گوجه فرنگی سس درست کنید و یا از گوجه فرنگی در صبحانه و نهار و شام استفاده کنید.

آب انار، چای سبز، چای سفید و قهوه میل شود
آب انار، چای سبز، چای سفید و قهوه به دلیل داشتن ترکیبات فلاونوئیدی به دفاع بدن در برابر عوامل

در آلودگی هوا چی بخوریم چی نخوریم؟

اکسیدکننده که از طریق آلودگی هوا وارد بدن می‌شوند کمک می‌کند: در مقابل خوراکی‌های پرچرب، پرپروتئین و غذاهای فرآوری شده آماده می‌توانند سرعت اکسیداسیون و افزایش رادیکال‌های مضر آزاد را در بدن بالا ببرند.

این توصیه‌ها را جدی بگیرید!

۱- خوردن آنتی اکسیدان‌ها راهی برای مقابله با عوارض آلودگی هواس‌ت.افرادی که کمبود کلسیم دارند، بیشتر در معرض خطر آلودگی با سرب قرار می‌گیرند.

۲- تغذیه متعادل و مناسب با در دسترس قرار دادن مواد مغذی که هر یک به طریقی بافت‌های بدن را در برابر آثار مخرب ذرات آلاینده یاری می‌کنند، نقش موثری در حفظ سلامت بدن دارد.

۳- سبزی‌ها و میوهای تازه، منابع غنی ویتامینC هستند. حساسیت این مواد به حرارت، نور و PH محیط بالاست؛ مثلاً با افزودن جوش شیرین به غذا، ویتامین موجود در این مواد غیر فعال می‌شود. از این رو بهتر است میوه‌ها و سبزیجات را تازه مصرف کنید.

۴- روغن سویا، آفتابگردان، جوانه گندم و سایر روغن‌های گیاهی، غنی ترین منابع ویتامین E هستند. ویتامین‌هایE نسبت به شرایط طبخ مقاومت بیشتری دارند.

مواد غذایی چرب و چیلی ممنوع!

۵- تا می‌توانید از غذاهای فست فودی پرهیز کنید. در روزهایی که آلودگی هوا بسیار زیاد است، از خوردن غذاهای چرب به خصوص چربی‌های جامد حیوانی و فست فودها پرهیز کنید؛ زیرا مصرف چنین غذاهایی سبب تشدید کاهش توان بدنی و ذهنی شما در طول روز خواهد شد.

خوردن تنقلات کم ارزش مانند چیپس، پفک ، نوشابه‌های گازدار، مواد حاوی نگهدارنده مانند سوسیس و کالباس ،مواد کافئین دار مانند قهوه،نسکافه و ... را به کلی فراموش کنید.

۶- روزانه بینی و گلو ی خود را با آب نمک معمولی و نه خیلی شور شستشو دهید. با این کار مجاری تنفسی تان تمیز می‌شود.

۷- هنگام برگشتن از کار روزانه به خانه سعی کنید دوش گرفته یا حداقل سر و صورت خود را با آب و صابون بشوید تا آلودگی نشسته بر آن از بین برود.

۸- لبنیات میل کنید اما کم چرب؛ در زمان آلودگی هوا باید بیشتر از روزهای معمول دیگر شیر، ماست و دوغ بنوشید، زیرا کلسفر، منیزیم و کلسیمی موجود در لبنیات به عنوان خنثی کننده سموم عمل کرده و تأثیر به سزایی در کاهش صدمات دستگاه تنفسی و التهاب دستگاه گوارش ناشی از آلودگی هوا، خواهد داشت.میزان کلسیم موجود در بدن رابطه معکوس با جذب سرب در بدن خواهد داشت.

دقت کنید! متأسفانه آلودگی هوا جزئی از زندگی روزمره ما شده است؛ در نتیجه باید به ابزار مقابله با آن تجهیز شویم؛ این ابزار همان مصرف غذاهای موثر در کاهش آسیب‌های ناشی از آلودگی هوا بر سلامت ماست.



غنی‌سازی انواع نان، بیسکویت و ماکارونی استفاده می‌شود.

مواد معدنی و ویتامین‌ها؛ مهم‌ترین مواد معدنی مطرح در غذاهای فراسودمند کلسیم، منیزیم و پتاسیم هستند. امروزه لبنیات کم‌چرب، غذاهای آماده، نوشیدنی‌ها و تخم‌مرغ غنی شده به عنوان زمینه‌ای برای مصرف این املاح کاربرد دارند. این عوامل در پیشگیری از پوکی استخوان و حفظ عملکرد طبیعی سیستم عضلانی اسکلتی نقش عمده‌ای ایفا می‌کنند. مهم‌ترین ویتامین‌های افزودنی در صنایع غذایی عبارتند از ویتامین‌های گروه B و ویتامین C. امروزه افزودن این ویتامین‌ها تحت عنوان غنی‌سازی در آب‌میوه‌ها، صنایع آرد، ماکارونی و لبنیات مطرح می‌شود.

به ویژه کلسیم و منیزیم از لوله گوارش را افزایش داده و خطر چاقی و نیز دیابت نوع ۲ را کم می‌کنند.

کفیر چیزی شبیه دوغ، نوعی نوشیدنی پروبیوتیکی بر پایه شیر تخمیر شده است. این نوشیدنی در بین محصولات لبنی، افزودن به فردی دارد. به طوری که اثرات تقابلی آن با جهش‌زایی، سرطان‌زایی و عفونت‌های ویروسی و قارچی به اثبات رسیده است.

رنگدانه‌ها؛ ترکیباتی هستند که میوه‌جات، سبزیجات و حتی گوشت رنگ خود را مدیون آنها هستند. بتاکاروتن که در هویج و کدوچلوایی یافت می‌شود و لیکوپن که در گوجه فرنگی به وفور وجود دارد دو رنگدانه بسیار مهم هستند که از آنها در تولید برخی نوشیدنی‌ها و حتی شیر نیز استفاده می‌شود. حتی به منظور غنی‌سازی برخی تنقلات کودکان مثل اسنک و چیپس نیز مصرف می‌شوند. این رنگدانه‌ها آنتی‌اکسیدان‌های قوی هستند؛ به طوری که اثر حفاظتی لیکوپن (رنگدانه قرمز گوجه‌فرنگی) بر سلامت پروستات به اثبات رسیده است.

اسیدهای چرب غیراشباع؛ این چربی‌ها عمدتا ساختار چربی‌های گیاهی و جانوران آبری را تشکیل می‌دهند. دمای ذوب این نوع چربی‌ها پایین‌تر از نوع اشباع بوده و بیشتر با سلامت عروق و به خصوص عروق کرونری همراهی می‌کنند. مشهورترین این چربی‌ها از نوع امگا۳ و امگا۶ است. برخی چربی‌ها مثل روغن زیتون، روغن هسته‌انگور و روغن موجود در ماهی آزاد و تن، سرشار از این اسیدهای

پروبیوتیک‌ها؛ معمولا مخلوطی از یک یا چند میکروارگانیسم است که وقتی به یک ماده غذایی افزوده می‌شوند، می‌تواند به تحریک رشد میکرب‌های مفید روده کمک کرده یا موجب کاهش میکروب‌های بیماری‌زا/ ماست‌های پرچرب سالم‌ترند. ماست پر چرب به دلیل داشتن چربی حیوانی موجب افزایش کلسترول بد در خون و همچنین اضافه وزن و چاقی می‌شود.

این ترکیبات توانسته‌اند علایم عدم تحمل لاکتوز شیر را تخفیف دهند. همچنین با تقویت سطح ایمنی بدن، مقاومت آن را در برابر بیماری‌ها بالا برده، سمنی بودن و قدرت جهش‌یابی ترکیبات دفعی در لوله گوارشی و دستگاه ادراری را می‌کاهند. یکی از مهم‌ترین آثار استفاده از این ترکیبات، کاهش قابل توجه کلسترول خون است. به طوری که دو تا چهار هفته مصرف روزانه محصولات تخمیری لبنی مثل ماست اثر قابل توجهی خواهد داشت. پروبیوتیک‌ها؛ نیز توده فعال و زنده از میکروب‌هایی هستند که با حضور در دستگاه گوارش موجب تقویت، رشد یا فعالیت جمعیت میکروبی مفید مقیم روده‌ها و به ویژه روده بزرگ شده و در نهایت موجب حفظ سلامتی این دستگاه و سایر سیستم‌های بدن می‌شوند. آنها نیز به طور مشخص میزان و راندهان جذب مواد معدنی

افسردگی فصلی چیست؟

مربوط شدن هوا و تاریکی زودرس، این افراد احساس می‌کنند انرژی کمتری دارند. کنار آمدن با تغییرات فصلی و دگرگونی آب و هوا برای بسیاری از افراد آسان نیست. حدود دو میلیون نفر در سراسر بریتانیا دچار اختلال افسردگی فصلی هستند که به دلیل تشدید آن در فصل سرما به «افسردگی زمستانی» هم معروف است.

اختلال عاطفی فصلی نوعی از افسردگی است که با آغاز فصل‌ها شروع می‌شود

که شایع‌ترین آن در زمستان است. کمبود نور طبیعی، روی بخشی از مغز که مسئول خواب و اشتها، خلق و خو و ... است اثر می‌گذارد.

با کوتاه شدن روزها، شمار زیادی از افراد احساس افسردگی می‌کنند. با سرد و

نزدیک به چهار دهه‌از به کارگیری عبارت اختلال عاطفی فصلی برای توصیف افسردگی زمستانی می‌گذرد.به گزارش ایسنا،نقل از بی‌بی‌سی،نورمن رزنتال،روانپزشک برای اولین بار از این عبارت در سال ۱۹۸۴ استفاده کرد و از آن پس، میلیون‌ها نفر از آن برای توصیف شرایط روحی روانی خود در فصل‌های مختلف از جمله زمستان استفاده کرده‌اند.

وقتی دیرمی خوابید چه بلایی سرتان می آید؟



نمناک: آیا تا به حال برایتان پیش آمده فراموش کنید که ساعتان را تنظیم کنید و سر ساعت بیدار شوید ؟ این اتفاق اصلا جادو نیست، بلکه بیولوژی است. بیشتر موجودات زنده روی زمین مثل قارچ‌ها و گیاهان دارای ساعت بدن هستند.

این ساعت بسیار دقیق است و در مغز ما قرار دارد و توسط هیپوتالاموس- دقیقاً بخشی از مغز که چشم‌ها را به مغز متصل می‌کند - مدیریت می‌شود. ساعت مغز ما از نور استفاده می‌کند تا بتواند سیکل روزانه بدن را تنظیم کند. این سیکل از لحاظ علمی به ریتم شبانه روزی معروف است و به ما در مورد زمان بیدار شدن، استراحت کردن، غذا خوردن و نوشیدن اطلاع‌رسانی می‌کند.

درست است که همه ما این سیکل و چرخه را داریم اما به این معنا نیست که این چرخه برای همه ما یکسان باشد. در افراد مختلف این ساعت به طور متفاوتی تنظیم می‌شود. به این معنا که آنها زمان بدن مختلفی دارند. این تنظیمات متفاوت کرونوتایپ نامیده می‌شوند و

در بهبود شما اثرگذار باشد. کمبود خواب قطعاً سیستم ایمنی را به هم می‌ریزد و علاوه بر این، توانایی مبارزه با ویروس در آن کاهش پیدا می‌کند

چاقی و اضافه وزن با دیر خوابیدن
کم خوابیدن مساوی با اضافه وزن است. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که کم تر از ۷ ساعت در طول شب می‌خوابند، اضافه وزن بیشتری نسبت به افرادی دارند که خواب متناسب دارند زیرا آشفته‌گی در خواب باعث کاهش سطح لپتین می‌شود که یک ماده شیمیایی است که به شما احساس سیری می‌دهد. همچنین سطح گرلین را افزایش داده که یک هورمون تحریک کننده گرسنگی است.

اختلالی که مشکلات تنفسی را در خواب ایجاد می‌کند، باعث می‌شود که فرد از خواب بپرد. این افراد معمولاً سطح تستوسترون کم تری دارند که میل جنسی آنها را می‌کاهد.

خطر ابتلا به سندرم متابولیک
بیدار ماندن شبانه موجب بروز مشکلاتی مانند کم خوابی، بدخوابی و حتی غذا خوردن در ساعات نامناسب می‌شود که این مشکلات در نهایت منجر به تغییرات متابولیک و سوخت و سازی در بدن می‌شوند. عادت به یک الگوی خواب صحیح و به موقع از فاکتورهای مهم در کاهش خطر ابتلا به سندرم متابولیک، چربی شکمی و در نتیجه کاهش خطر حمل قلبی، سکته مغزی و دیابت است.

کاهش سلامت ذهنی
کم خوابی در شب باعث کلافگی و بد خلقی افراد می‌شود که ممکن است اثرات بلند مدت آن افسردگی و اضطراب باشد. زمانی که افراد دچار مشکلات روحی می‌شوند، باید عادات خواب خود را بررسی کنند. احتمالاً خیلی از آنها شب‌ها کمتر از ۶ ساعت می‌خوابند.

ابتلا به دیابت به دلیل کم خوابی
مطالعات نشان می‌دهد افرادی که معمولاً کم تر از ۵ ساعت در شب می‌خوابند، احتمال ابتلا به دیابت دارند و در نتیجه کم خوابی می‌تواند عاملی برای ابتلا به دیابت نوع ۲ باشد زیرا بدن شما در استفاده از گلوکز و تبدیل آن به انرژی ناتوان می‌شود.

کاهش میل جنسی با دیر خوابیدن
خانم‌ها و آقایانی که به اندازه کافی در شب نمی‌خوابند، میل جنسی کم تری دارند. مردانی که از آپنه خواب رنج می‌برند، یعنی

عاملی برای سرفه و تب‌های خفیف در بعضی از افراد هم بشود.

دیر خوابیدن و کمبود تمرکز
زمانی که مغز به اندازه کافی استراحت نکرده باشد، تمرکز هنگام انجام کار، مطالعه، ارتباط با افراد دیگر کاهش پیدا می‌کند. در واقع همانطور که در بخش سلامت نمناک اشاره شده است احساس می‌کنید که هیچ وقت تمرکز نداشته اید و فقط به افراد خیره می‌شوید و شبیه احمق‌ها به نظر می‌رسید. همچنین باعث کج خلقی نیز می‌شود. پس اگر خودتان شب‌ها دیر می‌خوابید و همکاران خواب شبانه روزی کافی دارد، احتمالاً همیشه از آن‌ها عقب هستید.

کمبود شادی به علت دیر خوابیدن
انسان‌ها برای شاد شدن نیاز به ترشح دوپامین دارند. زمانی که شب‌ها دیر می‌خوابید، این ماده شیمیایی دیگر تولید نمی‌شود و در نتیجه بدن با کمبود آن مواجه شده و ناخودآگاه احساس غمگینی و ناراضی‌تی دارد که می‌توان آن را یکی از عوارض جانبی اصلی شب زنده داری دانست.

به هم ریختن عادات غذایی با دیر خوابیدن

دیر خوابیدن در شب قطعاً رژیم غذایی را به هم می‌ریزد و ممکن است افراد لاغر را لاغر تر کند. لاغری که اصلاً منتظر آن نیستید و در نتیجه به سیستم ایمنی هم آسیب وارد می‌کند. بنابراین با همه چیزهایی که گفتیم، همیشه عادت داشته باشید تا شب‌ها قبل از ساعت ۱۲ بخوابید زیرا بعد از ساعت ۱۲ شب با این عوارض جانبی روبرو خواهید شد.



خون را از طریق شریان‌ها پمپاژ می‌کند (و در صورت نیاز آنها را آرام می‌کند)

۷. سبب زمین‌ی می‌تواند به تسکین گرفتگی عضلات کمک کند

سبب زمین‌ی منبع خوبی از پتاسیم است، ماده معدنی که به انقباض عضلات که در مردان رایج تر است، کمک می‌کند. هنگامی که گرفتگی عضلات را تجربه می‌کنید، بدن شما در تلاش است تا با انقباض عضلات، آنها را شل کند. ادامه انقباض می‌تواند منجر به اسپاسم و سایر احساسات دردناک شود،

وزن آن را به طور نامحدود بخورید. یک سبب زمین‌ی حاوی حدود ۱۰۰ کالری (۲/۱ فنجان) و حدود ۴ گرم کربوهیدرات است.

این حقایق سبب زمین‌ی را به یک مکمل عالی برای هر رژیم غذایی تبدیل می‌کند. سبب زمین‌ی منبع خوبی از فیبر است و مردان به طور متوسط تنها ۱۵ تا ۲۰ درصد از فیبر توصیه شده روزانه خود را مصرف می‌کنند، درحالی‌که برایشان یک ماده مغذی ضروری است و به عملکرد روان سیستم گوارش آنها کمک می‌کند و باعث می‌شود بین وعده‌های غذایی طولانی‌تر احساس سیری کنید.

سبب زمین‌ی حاوی پتاسیم، ویتامین C و آهن است و این یعنی همه مواد مغذی مهم برای سلامت مردان. پتاسیم با کاهش جذب سدیم در بدن به تنظیم سطح فشار خون کمک می‌کند؛ ویتامین C از عملکرد سیستم ایمنی حمایت می‌کند و آهن به تولید گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کند که اکسیژن را در سراسر بدن شما انتقال می‌دهند. منیزیم ریتم قلب را با انقباض بافت ماهیچه‌ای تنظیم می‌کند که در صورت نیاز

حفظ عملکرد عضلات، اعصاب و سلامت قلب است، می‌باشد. پتاسیم همچنین یک الکترولیت است، ماده‌ای که بدن شما به آن نیاز دارد تا مایعات موجود در بدن را با تأمین مقدار مناسب اسیدپتئ یا قلیایی بودن آنها متعادل کند. پتاسیم علاوه بر اینکه یک ماده معدنی ضروری برای بسیاری از عملکردهای بدن است، اگر در هوای گرم فعال هستید (مانند دویدن یا ورزش کردن)، می‌تواند از گرفتگی عضلات جلوگیری کند.

۲. سبب زمین‌ی آب‌رسان است
سبب زمین‌ی منبع خوبی از آب است و با تأمین فیبر، ویتامین C و سایر مواد مغذی که باعث می‌شود مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید به هیدراته نگه داشتن بدن شما کمک می‌کند.

۳. سبب زمین‌ی پر از پتاسیم است
پتاسیم یک ماده معدنی مهم است که به تنظیم تعادل مایعات بدن کمک می‌کند و همچنین برای انقباض صحیح عضلات، ضروری است. پتاسیم همچنین در عملکرد اعصاب و سلامت قلب و همچنین عملکرد کلیه‌ها در مردان نقش دارد.

۴. سبب زمین‌ی مواد معدنی ضروری بدن را فراهم می‌کند
سبب زمین‌ی سرشار از پتاسیم که یک ماده معدنی ضروری برای

۵. سبب زمین‌ی سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند
همانطور که قبلاً ذکر شد، سبب زمین‌ی حاوی ویتامین C است که از عملکرد سیستم ایمنی حمایت می‌کند. ویتامین C گلبول‌های سفید خون را که با عفونت مبارزه می‌کنند، تقویت می‌کند.

۶. سبب زمین‌ی کالری کمی دارد
سبب زمین‌ی کالری کمی دارد؛ یک سبب زمین‌ی متوسط پخته تنها ۱۱۰ کالری دارد و می‌توانید بدون افزایش

چرا نان قهوه‌ای مفیدتر است؟

سلول‌های عصبی در حال رشد هستند. همچنین نان سبوس‌دار منیزیم بیشتری دارد که باعث تقویت ماهیچه‌های روده می‌شود و از دردهای ماهیچه‌ای جلوگیری می‌کند. آهن موجود در نان سبوس‌دار نیز به شرط وجود شرایط مناسب برای جذب، سبب باهوشی کودکان می‌شود. ضمن آنکه در بزرگسالان با افزایش تمرکز ذهنی و بازدهی کاری توان عملکردی فکری و جسمی همراه است. مواد فیبری در نان سبوس‌دار راهی برای رفع گرفتگی روده و یبوست است. علاوه بر این، این مواد جزء غذای مطلوب باکتری‌های روده هستند که علیه امراض میکروبی روده اقدام می‌کنند و سیستم ایمنی بدن را فعال می‌کنند. مواد فیبری موجود در نان سبوس‌دار، کلسترول و مواد سمی حاصل از تجزیه مواد غذایی را جذب کرده و از روده دفع می‌کنند.

بهتر است از نان‌های سبوس‌دار که با خمیر ترش تهیه می‌شوند، استفاده کنید. آرد سبوس‌دار دارای ماده‌ای است بنام اسید فیتیک که مواد معدنی مانند آهن، منیزیم یا

کلسیم را جذب کرده و مانع استفاده بدن از آنها می‌شود. اگر برای تهیه سریع نان از جوش شیرین استفاده شود، تجزیه اسید فیتیک انجام نمی‌شود. در نتیجه مانع جذب آهن، منیزیم و کلسیم می‌شود. به همین دلیل گفته می‌شود استفاده از جوش شیرین در تهیه نان در نانوائی‌ها، باعث کمبود آهن در بدن می‌شود که به نوبه خود مشکلات فراوانی را برای زنان و کودکان ایجاد می‌کند. در حالیکه اگر در مدت طولانی، خمیر توسط خمیر ترش اصطلاحاً ور بیاید، ماده اسید فیتیک توسط آنزیم‌های موجود در غلات تجزیه شده و بدن انسان می‌تواند از مواد معدنی نان استفاده کند. با توجه به اینکه نان قوت غالب مردم کشور ما است، حذف جوش شیرین از مراحل تولید نان می‌تواند سبب ارتقاء سلامت افراد جامعه شود. باید توجه کرد که نان قهوه‌ای، نانی است که از آرد دانه‌های سبوس‌دار گندم تولید شده و نان سفید، نانی است که از آرد بدون سبوس تولید شده و پوسته گندم (سبوس) آن حذف شده است.



بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، بسیاری از پزشکان تا اوایل دهه ۳۰ قرن بیستم سبوس را یک ماده زاید و اضافی که موجب خراش روده بزرگ (کولون) می‌شد، به حساب می‌آوردند. اما با پژوهش‌های جدید دو دهه گذشته فواید فراوان نان سبوس‌دار اثبات شد و سبوس به عنوان یک داروی موثر طبی برای بیمارانی که همیشه از مسئله یبوست یا اختلالات روده بزرگ رنج می‌برند، شناخته شد.

اثر بخشی ورزش بر لاغری، صبح بیشتر است یا عصر؟

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد ورزش صبحگاهی در کاهش وزن بیشترین اثر را دارد
علی‌رغم تلاش‌های قابل توجه برای ترویج سبک زندگی سالم، نرخ اضافه وزن و چاقی در سراسر جهان در حال افزایش است و چاقی در حال حاضر به عنوان یک بیماری همه‌گیر در نظر گرفته می‌شود. اگرچه مداخله رژیم غذایی موثرترین مداخله سبک زندگی برای کاهش وزن است، اما ورزش نقش مهمی در مدیریت وزن دارد و حجم بالای ورزش (بیش از ۲۵۰ دقیقه در هفته) برای کاهش وزن بالینی قابل توجه به افراد توصیه می‌شود.
صبح و عصر پنجره‌های کلیدی فرصت برای ترکیب ورزش هستند. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد ورزش در زمان معین هر روز برای نگهداری طولانی مدت کاهش وزن مهم است. سیستم شبانه‌روزی نقش مهمی در تنظیم چندن فرایند فیزیولوژیکی ایفا می‌کند که بر اشتها، چرخه خواب، بیاباری و عملکرد ورزش تأثیر می‌گذارد. بنابراین منطق است پیشنهاد کنیم که پاسخ‌های فیزیولوژیکی به ورزش می‌تواند در صبح در مقایسه با عصر متفاوت باشد.

در مطالعات مشخص شده است کسانی که به طور تصادفی در تمرین صبحگاهی قرار می‌گیرند، به طور قابل توجهی وزن بیشتری نسبت به کسانی که به طور تصادفی تمرین عصرگاهی دارند، از دست می‌دهند؛ بنابراین ورزش صبحگاهی در کاهش وزن بیشترین اثر را دارد. این می‌تواند در مقایسه با افرادی که در ساعت دیگر روز ورزش می‌کنند شواخص توده بدنی و ساینز دور کمر کمتری دارند. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، گرچه بهترین زمان ورزش کردن هنوز شناخته نشده است، اما شواهد جدید حاکی از آن است که ورزش کردن بین ساعت ۹ تا صبح بهترین تأثیر را برای کاهش وزن افراد دارد.

روش‌های پیشگیری از اختلالات اسکلتی و عضلانی

یک متخصص طب فیزیکی و توان بخشی هشدار داد: بی‌اختیاری ادرار و مدفوع از عوامل خطر فشار به اعصاب نخاع است که باید جدی گرفته شود.

دکتر فاطمه حجتی، متخصص طب فیزیکی و توان بخشی در گفت‌وگو با رادیو سلامت گفت: دردهای گردن شایع‌ترین دردهای اسکلتی و عضلانی هستند. علت بروز این دردها در جوانان خستگی و مشکلات عضلانی است؛ اما با افزایش سن، مشکلات استخوانی، آرتروز و دیسک مطرح می‌شوند. او گفت: برخی مشاغل طوری هستند که افراد مدت طولانی پشت میز می‌نشینند؛ بدون آن که حرکتی نکنند. به ویژه اگر این افراد در وضعیت نامناسبی هم باشند، دچار گرفتگی عضلات مخصوصاً عضلات گردن و شانه می‌شوند

این متخصص طب فیزیکی و توان بخشی در ادامه بیان کرد: افراد باید نحوه نشستنتان را اصلاح کنند و حتماً از بی‌حرکتی طولانی خودداری کنند. اگر ۴۰ الی ۴۵ دقیقه بی‌حرکت بودیم؛ دو الی سه دقیقه از جا بلند شویم و حرکات کششی دست را انجام دهیم

وی با بیان این که آسیب‌های اسکلتی و عضلانی در کسانی که عضلات قوی تری دارند؛ کمتر است، گفت: اگر ورزش نامناسب باشد؛ عامل آسیب می‌شود. برنامه ورزشی مناسب و منظم نه از نوع آسیب رسان سبب پیشگیری از اختلالات اسکلتی و عضلانی می‌شود حجتی در خصوص پیشگیری از آرتروز گردن و

بیرون زدگی دیسک با افزایش سن تصریح کرد: افزایش سن امری اجتناب ناپذیر است. با ورزش منظم و رعایت فعالیت‌های روزمره، پرهیز بیش از حد از خم نگه داشتن سر به جلو و پرهیز از چرخش بیش از حد سر می‌توان از بروز این بیماری‌ها جلوگیری کرد.
وی به کسانی که سابقه گردن درد و بیرون زدگی دیسک دارند، توصیه کرد: اگر دچار ضعف عضلات در دست و پا شدید، حتماً به پزشک مراجعه کنید. همچنین بی‌اختیاری ادرار و بی‌اختیاری مدفوع از عوامل خطر فشار به اعصاب نخاع هستند که باید جدی گرفته شوند.

مواد غذایی که پیری مغز را کاهش می‌دهد

ایسنا/خراسان رضوی با مصرف هفته‌ای یکبار از این مواد غذایی پیری مغز را کاهش دهید
به نقل از هلت، مصرف غذاهای دریایی یک بار در هفته یا غذاهای حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ ممکن است از کاهش حافظه ناشی از افزایش سن محافظت کند

نتایج این تحقیق نشان داد افرادی که کمتر از یک بار در هفته غذای دریایی می‌خورند با افزایش سن، دچار افت ذهنی شدیدتر شدند

دکتر مارتا کالر موریس، محقق ارشد این تحقیق گفت: نتایج نشان می‌دهد در حالی که توانایی‌های شناختی به‌طور طبیعی به‌عنوان بخشی از روند طبیعی پیری کاهش می‌یابد، راهکاری وجود دارد که می‌توانیم برای کاهش این روند انجام دهیم

برای این تحقیق، ۹۱۵ نفر به مدت حدود پنج سال تحت نظر قرار گرفتند. همه آنها از مراکز بازنشستگی و مسکن عمومی در ایلینوی آمریکا بودند و میانگین سن آنان بالای ۸۰ سال بود
همه در آزمون حافظه شرکت و گزارش کردند که چه مقدار غذای دریایی مصرف کرده‌اند. این غذاها شامل کیک ماهی، ساندویچ تن ماهی، میگو و خرنج بود. نتایج نشان داد افرادی که غذاهای دریایی بیشتری مصرف می‌کردند حافظه معنایی بهتری داشتند که چیزی شبیه دانش عمومی است. مصرف بیشتر غذاهای دریایی با مهارت‌های ادراکی قوی‌تر نیز مرتبط بود. نتایج این تحقیق در نشریه Neurology منتشر شده است.



در نان سبوس‌دار، به طور میانگین دو برابر ویتامین، مواد معدنی و مواد فیبری نسبت به نان سفید وجود دارد.
به گزارش ایسنا، در نان سبوس‌دار، به طور میانگین دو برابر ویتامین، مواد معدنی و مواد

چگونه با خوردن سیب زمینی چاق نشویم؟

ایسنا/خراسان رضوی وقتی درباره سبزیجات سالم صحبت می‌شود، سیب‌زمینی معمولاً در فهرست قرار ندارد زیرا معروف شده که مصرف آن با افزایش وزن و افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع دو همراه است، اما مطالعه جدید به رهبری مرکز تحقیقات زیست پزشکی پنینگتون استدلال کرده است که سیب‌زمینی در واقع مملو از مواد مغذی کلیدی و سرشار از فواید سلامتی است.

به نقل از ارث، نتایج بررسی نشان داده است که برخلاف تصور رایج، سیب‌زمینی تأثیر منفی بر سطح گلوکز خون ندارد و در واقع، افرادی که در مطالعه ما شرکت کردند وزن کم کردند.

محققان اظهار کردند: با خوردن غذاهایی با حجم بیشتر که کالری اندکی دارند، می‌توانید به راحتی تعداد کالری‌های مصرفی خود را کاهش دهید.

جنبه کلیدی مطالعه ما این است که ما اندازه وعده‌های غذایی را کاهش ندادیم اما محتوای کالری آنها را با گنجاندن سیب‌زمینی کاهش دادیم؛ وعده غذایی هر شرکت‌کننده بر اساس نیازهای کالری شخصی آنها تنظیم شده بود اما با جایگزین کردن مقداری گوشت با سیب‌زمینی، شرکت‌کنندگان خود را سیرتر می‌کردند و البته سریع‌تر سیر می‌شدند و اغلب حتی وعده غذایی خود را تمام نمی‌کردند.

شرکت‌کنندگان با رژیم‌های غذایی کنترل شده متشکل از غذاهای رایج در دسترس، از جمله لوبیا، نخود و گوشت یا ماهی یا سیب‌زمینی با گوشت یا ماهی تغذیه شدند. هر دو نوع رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات بود و حدود ۴۰ درصد از مصرف گوشت معمولی را با لوبیا و نخود یا سیب‌زمینی جایگزین می‌کرد که در غذای اصلی ناهار و شام گنجانده می‌شد و به‌عنوان پوره سیب‌زمینی یا سیب‌زمینی برشته شده در فر سرو می‌شد.

ما سیب زمینی‌ها را به گونه‌ای آماده کردیم که محتوای فیبر آنها را به حداکثر برسانیم. هنگامی که رژیم غذایی با سیب‌زمینی را با رژیم غذایی حاوی لوبیا و نخود مقایسه کردیم، متوجه شدیم که آنها از نظر فواید سلامتی برابر هستند.

برنامه‌های غذایی، غذاهای متنوعی را ارائه می‌کردند و ما نشان دادیم که یک برنامه غذایی سالم می‌تواند گزینه‌های متنوعی برای افرادی که در تلاش برای تغذیه سالم هستند داشته باشد. علاوه بر این، سیب‌زمینی یک سبزی نسبتاً ارزان برای استفاده در رژیم غذایی است.

به گفته محققان، این داده‌های جدید در مورد تأثیر سیب‌زمینی بر متابولیسم شواهد بیشتری را نشان می‌دهد که این نوع غذا در واقع سالم است و می‌تواند منجر به نتایج مثبت بسیاری شود.

نتایج این مطالعه در مجله Medicinal Food منتشر شده است.

رگ‌های خونی در دست رژیم غذایی

ایسنا/خراسان رضوی نتایج یک تحقیق جدید دانشگاه لایپزیگ آلمان نشان داده رژیم غذایی نامناسب و چاقی می‌تواند باعث ایجاد انواع آسیب شود که شامل نقص‌های عروقی و اختلالات سلول‌های اندوتلیال (EC) مانند تصلب شرایین، نارسایی قلبی، تخریب عصبی، سکتة مغزی، فشار خون ربوی، بیماری عروق کلیوی، اختلال عملکرد عروق کوچک و همچنین طیف وسیعی از عوارض عروقی کبدی است.

به گزارش ارث، همه این بیماری‌ها با نقایض عروقی مرتبط است و نشان می‌دهد اختلال عملکرد عروقی در چاقی یکی از علل اصلی این آسیب‌شناسی است.

به گفته متخصصان بیماری متابولیک به روش‌های منحصر به فردی بر عروق خونی در اندام‌های مختلف بدن تأثیر می‌گذارد. برای مثال رگ‌های خونی در کبد و بافت چربی برای پردازش چربی‌های اضافی تلاش می‌کند. رگ‌های کلیوی اغلب دچار اختلالات متابولیک می‌شود و عروق ریه می‌تواند به شدت ملتهب شود.

اولگا بونداروا، محقق ارشد این تحقیق و محقق پسا دکتری در دیابت و چاقی در دانشگاه لایپزیگ، گفت: از آنجایی که اختلال عملکرد عروقی همه آسیب‌شناسی‌های اصلی، از نارسایی قلبی گرفته تا تصلب شرایین و تخریب عصبی را به دنبال دارد، نتایج تحقیقات ما نشان می‌دهد که چگونه عادات غذایی بد به طور مولکولی باعث ایجاد بیماری‌های مختلف می‌شود. متانپاس بلوهر، یکی از محققان این تحقیق و استاد غدد درون‌ریز مولکولی در همان دانشگاه نیز افزود: ما می‌خواهیم ساز و کارهای مولکولی چاقی را روشن کنیم تا بتوانیم در آینده درمان‌های سفارشی را به بیماران ارائه دهیم.

دانشمندان دریافته‌اند که اگرچه رژیم غذایی سالم می‌تواند علائم مولکولی ایجاد‌کننده بیماری ناشی از یک رژیم غذایی نامناسب را کاهش دهد، سلامت مولکولی رگ‌های خونی تنها می‌تواند تا حدودی بهبود یابد. به عنوان مثال در حالی که رگ‌های خونی در کبد می‌تواند به طور تقریبی پس از تغییرات رژیم غذایی بهبود یابد، رگ‌های با چاقی را فراهم می‌کند. شبکه‌های مولکولی سالم و کاهش وزن علامت بیماری را حفظ می‌کند. این یافته‌ها نشان می‌دهد حداقل برخی از رگ‌های خونی ما می‌توانند «حافظه‌ای» از بیماری متابولیک ایجاد کنند که معکوس کردن آن بسیار دشوار است.

محققان نتیجه گرفتند کار ما تغییرات ناشی از چاقی در اندوتلیوم را فهرست و مبنایی برای درک بهتر اختلال عملکرد عروقی در بیماری‌های متابولیک و بیماری‌های مرتبط با چاقی را فراهم می‌کند. شبکه‌های مولکولی که ما کشف کرده‌ایم، مسیرهای هدف درمانی بافت خاص برای بهبود اختلال عملکرد اندوتلیال در طیف گسترده‌ای از بیماری‌هاست.

یافته‌های این تحقیق در مجله Nature Metabolism منتشر شده است.

نکاتی برای جلوگیری از لخته شدن خون در بدن

تفاوت است. در برخی موارد پزشک ممکن است فلیبوتومی را توصیه کند. در این روش یک ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی سوزنی را در یکی از رگ‌های بیمار وارد و گلبول‌های قرمز اضافی را با خون گیری خارج می‌کند. ممکن است لازم باشد چندین فلیبوتومی انجام شود تا سطح هموگلوبین در محدوده نرمال قرار گیرد.

چگونه از افزایش هموگلوبین جلوگیری کنیم؟

هرچند پیشگیری از ابتلای به هموگلوبین بالا امری قطعی نیست، اما می‌توان خطر چنین مشکلی را با تغییر سبک زندگی تا اندازه زیادی کاهش داد:

- از مصرف داروهای افزایش دهنده عملکرد فیزیکی خودداری کنید
- از یک رژیم غذایی مغذی همراه با میوه و سبزیجات فراوان استفاده کنید
- با نوشیدن مقدار زیادی آب و مایعات دیگر هیدراته بمانید
- مصرف سیگار را ترک کنید

روش‌های طبیعی موثر در جهت کاهش هموگلوبین بالا

- **محدود سازی مصرف منابع غذایی با آهن بالا**
در چنین شرایطی توصیه می‌شود که از مصرف غذاهای منبع آهن همانند گوشت قرمز و حبوبات خودداری شود. در این میان مرغ، ماهی، لوبیا و مغزها سرشار از پروتئین هستند و جایگزین مناسبی برای گوشت قرمز به شمار می‌روند.

- **عدم استفاده از مکمل‌های دارویی حاوی آهن**
در وضعیتی که سطح هموگلوبین بیمار بالا است، استفاده از مکمل‌های دارویی حاوی آهن منجر به تولید گلبول‌های قرمز بیشتری می‌شود و درست مانند آن است که بدن را به طور غیر مستقیم وادار به تولید تعداد بالاتری هموگلوبین کرده باشیم.

- اجتناب از مصرف غذاهای فست فودی
- استفاده از روغن‌های طبیعی و سالم همچون روغن کنجد و زیتون
- فعالیت فیزیکی منظم که به گردش بهتر خون کمک می‌کند

مصرف آویشن، دارچین و سیر که به گردش خون و رقیق سازی آن یاری می‌رسانند.

منبع: عصر ایران

- بالاتر از ۱۶ گرم در دسی لیتر در بزرگسالی که در بدو تولد با جنسیت مونث متولد شده است
- بالای ۱۶۶ گرم در دسی لیتر در کودکان
- بالای ۱۸ گرم در دسی لیتر در نوزادان

چگونه تشخیص دهیم که هموگلوبین بالایی داریم؟
آزمایش خون تنها روش مطمئن به منظور تشخیص بالا بودن سطح هموگلوبین محسوب می‌شود. برخی از نشانه‌های هموگلوبین بالا ممکن است شامل موارد زیر باشند:

- سرگیجه
- خستگی یا خون‌ریزی آسان
- تعریق بیش از حد (هیپر‌هیدروزیس)
- خستگی
- سردرد
- تورم مفاصل
- کاهش وزن غیر قابل توضیح
- تغییر رنگ چشم یا پوست مایل به زرد (یرقان بزرگسالان)
- آویشن، دارچین و سیر فراموش نشود

شايع ترين دلايل افزايش هموگلوبين چیست؟
این اختلال می‌تواند به دنبال شرایط پزشکی خاص همچون موارد زیر رخ دهد:
- بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD)
- بیماری قلبی مادرزادی
- سرطان کلیه
- سرطان کبد
- پلی سیمي ورا
- فیبروز روی

عوامل دیگری که می‌توانند منجر به افزایش هموگلوبین شوند عبارت اند از:

- قرار گرفتن در معرض مونوکسید کربن
- کم آبی بدن
- مصرف داروهایی مانند استروئیدهای آنابولیک و یا اریتروپوئیتین
- زندگی در ارتفاعات بالا
- سیگار کشیدن

سطح بالای هموگلوبین چگونه درمان می‌شود؟
درمان تعداد بالای هموگلوبین بسته به علت زمینه‌ای

تفاوت بین هموگلوبین بالا و هماتوکريت چیست؟
هماتوکريت حجم گلبول‌های قرمز خون در مقایسه با سایر سلول‌های خونی است. افراد مبتلا به سطوح افزایش یافته هموگلوبین اغلب هماتوکريت بالایی نیز دارند. به این معنی که تعداد گلبول‌های قرمز خون آنها به‌طور نامنظمی بالا رفته است.

سطح هموگلوبین بالا چقدر است؟

جنس و سن بیولوژیکی افراد بر سطح هموگلوبین آنها تأثیر می‌گذارند. به‌طور معمول، سطوح هموگلوبین طبیعی و بالا به صورت زیر در نظر گرفته می‌شوند:

* سطوح طبیعی هموگلوبین

- نوزادان ۱۱ تا ۱۸ گرم در دسی لیتر
- کودکان کم سن و سال ۱۱.۵ تا ۱۶.۵ گرم در دسی لیتر
- فرد بالغ مذکر ۱۳ تا ۱۶.۵ گرم در دسی لیتر
- فرد بالغ مونث غیر باردار ۱۲ تا ۱۶ گرم در دسی لیتر
- فرد بالغ مونث باردار ۱۱ تا ۱۶ گرم در دسی لیتر

* سطوح بالا هموگلوبین

- بیش از ۱۶.۵ گرم در دسی لیتر در بزرگسالی که در بدو تولد با جنسیت مذکر متولد شده ست

وی افزود: گیاه مریم نخودی فعالیت معده را تحریک و برای درمان خانگی اسهال مفید است، به طوری که در طب سنتی از جوشانده این گیاه برای درمان اختلالات دستگاه گوارش و دل درد استفاده می‌شود.

احمدی نیا با اشاره به این‌که تسکین دردهای قاعدگی از خواص مریم‌نخودی است، تصریح کرد: از ضماد این گیاه دارویی به عنوان آنتی بادی برای مقابله بانیش حشرات استفاده می‌شود. این کارشناس گیاه‌پزشکی بیان کرد: دم کرده سرشاخه‌های گل‌دار آن اثر مقوی، نیرو دهنده و ضد تشنج دارد و اگر گرد آن وارد بینی شود مخاط بینی را تحریک کرده و ایجاد عطسه می‌کند.

وی با اشاره به این‌که درمان عرق کردن زیاد در هنگام شب از خواص این گیاه دارویی است، عنوان کرد: مریم نخودی برای تقویت اعصاب، تقویت لثه‌ها و دستگاه گوارش مفید است و مصرف آن به کاهش کلسترول و تری گلیسیرید خون کمک می‌کند.

احمدی‌نیا با اشاره به این‌که کمک به درمان و رفع بیماری‌های دستگاه تناسلی و ادراری یکی دیگر از خواص این گیاه در درمان بیماری‌هاست، تصریح کرد: از گیاه مریم نخودی برای رفع درد ناحیه قلب و قفسه سینه و همچنین بهبود جوش‌های بدن نیز می‌توان

ایجاد شده توسط استیل کولین و کلوروپتاسیم است که این اسانس با غلظت ۹ تا ۲۶ انقباضات ماشی از استیل کولین را مهار کرده و ۱۷۵۰ این اسانس در مهار انقباضات ماشی از KCL معادل ۱۸ است.

وی ادامه داد: اثرگذاری این اسانس در مهار هر دو نوع انقباض برتری این گیاه را نسبت به آرتروپین و هیوسین که تنها روی انقباضات ناشی از استیل کولین مؤثر هستند، نشان می‌دهد، علاوه‌بر این برای فلاونوئیدهای موجود در فراورده لوتئولین گلیکوزید نیز اثرات آنتی اسپاسمودیک گزارش شده است.

احمدی‌نیا با اشاره به این‌که این گیاه مسئول انقباض و حرکات دستگاه گوارش، سیستم اعصاب پاراسمپاتیک است که ازجمله سیستم‌های عصبی خودکار بدن محسوب می‌شود، بیان کرد: استیل کولین به‌عنوان یک حامل شیمیایی با ترشح از انتهای اعصاب پاراسمپاتیک، باعث بروز اثرات این اعصاب بر اندام‌های مختلف بدن می‌شود، از این رو مصرف یک داروی آنتاگونیست استیل کولین می‌تواند مانع از اثرات این ماده در اندام مورد نظر شده و اثرات استیل کولین را معکوس کند.

این کارشناس گیاه‌پزشکی ادامه داد: مریم نخودی با داشتن طبیعت گرم و خشک از خواص درمانی فراوانی برخوردار است.

ایسنا/الرستان یک کارشناس گیاه‌پزشکی گفت: گیاه دارویی مریم نخودی در درمان سرماخوردگی، تقویت دستگاه گوارش، رفع اسهال، تسکین درد ناحیه قفسه سینه، سر درد، مشکلات قاعدگی، کاهش کلسترول و تری‌گلیسیرید و ... کاربرد فراوانی دارد.

شیمیا احمدی‌نیا در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: مریم نخودی از گیاهان دارویی و معطر با طبعی گرم و خشک بوده که سرشاخه‌های گل‌دار آن از خواص دارویی فراوانی برخوردار است. وی با اشاره به این‌که استفاده از گیاه مریم نخودی در طب سنتی سابقه‌ای طولانی دارد، عنوان کرد: این گیاه در درمان سرماخوردگی، تقویت دستگاه گوارش، رفع اسهال، تسکین درد ناحیه قفسه سینه، سر درد، مشکلات قاعدگی، کاهش کلسترول و تری‌گلیسیرید و ... کاربرد فراوانی دارد.

احمدی‌نیا بیان کرد: عصاره این گیاه حاوی ترکیباتی مانند دی‌ترپنوئیدها، گلیکوزید، متوکسی‌جنگوانین و اسانس فرار آن نیز دارای ترکیباتی مانند ژرمارکن B ، D ، بتاکاروفیلن، هومولن و کاربوفیلن اکساید است.

این کارشناس گیاه‌پزشکی با اشاره به تأثیرات فارماکولوژیکی این گیاه، تصریح کرد: براساس تحقیقات انجام شده، اسانس این گیاه دارای خاصیت ضد اسپاسم قوی روی انقباضات



تنها برای مدتی کوتاه مجاز بوده و به افرادی که مبتلا به بیماری‌هایی مانند آب سیاه چشم، بزرگی پروستات، ناراحتی‌های قلبی، نارسایی کلیه و کبد هستند توصیه می‌شود از مصرف این گیاه پرهیز کنند.

احمدی‌نیا تصریح کرد: خشکی دهان، افزایش تعداد ضریان قلب، بیوسنت، احتباس ادراری و سردرد از عوارض جانبی مصرف مریم نخودی است به همین دلیل توصیه می‌شود مصرف این گیاه زی‌نظر متخصص طب سنتی انجام شود.

استفاده کرد. این کارشناس گیاه‌پزشکی با اشاره به عوارض جانبی مصرف مریم نخودی، عنوان کرد: مصرف این گیاه و فراورده‌های آن، در کنار خواص و فواید بی‌نظیری که دارد می‌تواند با عوارضی نیز همراه باشد، به همین دلیل توصیه می‌شود مصرف آن با مشورت افراد متخصص در زمینه طب سنتی همراه باشد.

وی بیان کرد: به علت ایجاد مسمومیت این گیاه برای کلیه‌ها و کبد، باید در مصرف آن احتیاط کرد، بنابراین مصرف دارویی این گیاه

محققان دانشگاه تورنتو کانادا تاکید می‌کنند که شکر مصرفی خود را با عسل جایگزین کنید. برای افرادی که رژیم غذایی سالمی دارند که در آن کمتر از ۱۰ درصد کالری روزانه از قند تأمین می‌شود، عسل در واقع فواید قلبی متابولیک را به همراه دارد.

این مطالعه مروری بر اثرات عسل در ۱۸ آزمایش تغذیه کنترل شده با ۱۱۰۵ فرد عمدتاً سالم است.

در مجموع، آزمایش‌ها نشان داد که عسل گلوکز خون ناشتا (سطح قند خون با معده خالی)، کلسترول کل و «بد (LDL)» و همچنین نشانگر بیماری کبد چرب را کاهش می‌دهد. آنها همچنین دریافته‌اند که عسل نشانگرهای التهاب را افزایش می‌دهد.

در حالی که انواع قندها با مشکلات مربوط به متابولیک قلبی مرتبط هستند و عسل ۸۰٪ قند دارد، نویسندگان این مطالعه پیشنهاد می‌کنند که عسل ممکن است در دسته‌بندی خاص خود قرار داشته باشد و به



بر اساس یک مطالعه جدید، عسل خام می‌تواند به کاهش سطح کلسترول و قندخون کمک کند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که عسل،

خبر کوتاه

ادویه ژاپنی ناجی سلامت مغزی افراد مسن شد

ایسنا/خراسان رضوی نتایج تحقیقات نشان دادند که چاشنی سبز خوش طعم ژاپنی ممکن است به سلامت مغز نیز کمک کند

به نقل از فود، محققان دانشگاه توهوکو ژاپن دریافتند که واسابی حاوی ترکیب مفیدی به نام MSITC-۶ است. این ترکیب دارای مزایای سلامتی قابل توجهی است و حافظه کوتاه مدت و بلند مدت را بهبود می‌بخشد

واسابی یا تَرَب ژاپنی گیاهی است از تیره شببوها که ریشه آن مزای بسیار تند از نوع خردل دارد و سسی که از آن تهیه می‌شود با غذاهای ژاپنی سوشی و ساشی‌می (ماهی خام) خورده می‌شود. سس واسابی بخارهایی تولید می‌کند که برای درون بینی حالتی زنده دارند

در تحقیقی با ۷۲ شرکت‌کننده ۶۰ تا ۸۰ ساله مزایای این ادویه مشخص شد. نیمی از افراد شرکت‌کننده ۱۰۰ میلی گرم عصاره واسابی را قبل از خواب مصرف و نیمی دیگر دارونما دریافت کردند

پس از ۱۲ هفته تحقیق مشخص شد، گروهی که عصاره را دریافت کردند، بهبود قابل توجهی در عملکرد حافظه کاری واپیزودیک (حافظه روپادی)، یعنی حافظه بهتر در جنبه‌های کوتامدت و بلندمدت نشان دادند. این مورد از طریق آزمون‌های مهارت‌های زبانی، تمرکز و کارهای ساده‌اندا؛-گیری شد با این حال، هیچ بهبودی در موارد دیگر مانند تمرکز ماندن یا سرعت پردازش وجود نداشت

روی نوچی، محقق ارشد این تحقیق و دکتر روی نوچی، روانشناس و دانشیار دانشگاه از موسسه توسعه، پیروی و سرطان در دانشگاه توهوکو گفت: ما از مطالعات قبلی روی حیوانات می‌دانستیم که واسابی فواید سلامتی دارد اما چیزی که ما را واقعا شگفت‌زده کرد این تغییر چشمگیری بود؛ بهبود واقعا قابل توجه بود

تنها مشکل یافته کنونی این است که واسابی واقعی در برخی کشورها بسیار نادر است و ۹۵ درصد از محصولات واسابی که در فروشگاه‌ها یا رستوران‌ها خریداری می‌شوند، ترکیبی از ترب کوهی، خردل چینی و رنگ‌های خوراکی هستند به این دلیل که کشت این گیاه بسیار دشوار است و بالغ شدن آن تاسه سال طول می‌کشد

اما اگر نتوانید به واسابی واقعی دست پیدا کنید، این مطالعه خاطر نشان کرد که واسابی تنها مورد مفید در این زمینه نیست زیرا نتایج تحقیقات دیگر نشان دادند که ادویه‌ها و گیاهان نیز فواید سلامتی دارند. به‌عنوان مثال، گنج‌خاندن زنجبیل و سیر در رژیم غذایی می‌تواند عملکردهای شناختی را در افراد مسن افزایش دهد.

شایان‌ذکر است که اگر مقداری واسابی ژاپنی به دستتان رسید فوراً آن را مصرف کنید زیرا در عرض چند دقیقه طعم خود را از دست می‌دهد

نتایج این تحقیق در نشریه Nutrients found منتشر شده‌است.

با چه میزان ورزش از افسردگی دور می‌شویم؟

ایسنا/خراسان رضوی افراد زیادی می‌گویند که ورزش کردن باعث بهبود افسردگی و اضطراب آنان در بیشتر مواقع می‌شود اما چه میزان ورزش احساس خوب ایجاد خواهد کرد؟

به نقل از سایکولوژی، بیش از ۸۰ درصد از افرادی که افسردگی را تجربه می‌کنند، بر این عقیده هستند که ورزش در بیشتر مواقع خلق و خوی همچنین اضطراب آنان را بهبود می‌بخشد با این حال، در حقیقت تنها حدود یک سوم افراد به سطح ورزش توصیه شده حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته می‌رسند

متناسفانه، حدود نیمی از افرادی می‌دانند که خلق و خوی پایین، انگیزه ورزش کردن را دشوار می‌کند

دکتر کارول جاجی، محقق ارشد این تحقیق گفت: نتایج تحقیقات نشان داده که فعالیت بدنی در کاهش افسردگی و اضطراب خفیف تا متوسط موثر است. دستورالعمل‌های فعلی فعالیت بدنی حداقل ۳۰ دقیقه، پنج روز در هفته را برای ارتقای سلامت ذهنی و جسمی توصیه می‌کنند اما بسیاری از افراد مورد بررسی این توصیه‌ها را رعایت نکردند

نظرسنجی از ۲۹۵ نفر که در یک کلینیک سلامت روان تحت درمان بودند، نشان داد که بیش از نیمی از آنان آماده پرداخت هزینه بیشتر برای مربی ورزشی شخصی هستند. بسیاری نیز گفتند که ورزش توسط پزشک آنان به‌عنوان درمانی برای افسردگی مورد تأکید قرار نگرفته است.

اظهار کرد: این مورد فرصتی از دست رفته است و اگر بتوانیم دسترسی آسان‌تر به خدمات فعالیت بدنی را برای درمانگران و بیمارانشان آسان‌تر کنیم، احتمالاً به بیماران بیشتری کمک می‌کنیم تا افسردگی و اضطراب خود را کاهش دهند. شایان‌ذکر است که به تعداد کمی از افراد مبتلا به افسردگی، یک برنامه ورزشی جامع توسط پزشک ارائه می‌شود

دکتر جانی بیان کرد: ارائه برنامه‌های فعالیت بدنی در برنامه‌های درمانی سلامت روان باید با برنامه‌های تناسب اندام هماهنگ باشند تا بیشتر از تمایل بیماران به ورزش حمایت کنند. این حمایت ممکن است از ادغام مربیان شخصی در کلینیک‌های سلامت روان یا داشتن مشارکت قوی با مراکز ورزشی یا سایر امکانات تفریحی جامعه باشد وی افزود: ارائه‌دهندگان سلامت روان مانند روان‌پزشکان و درمانگران ممکن است آموزش لازم را برای تجویز فعالیت بدنی به‌عنوان بخشی از عملکرد سلامت روان خود نداشته‌اند اما با همکاری با مربیان شخصی

معتبر یا سایر برنامه‌های ورزشی، ممکن است به آنان کمک شود تا توصیه‌های بیشتری برای فعالیت بدنی در محیط کلینیک ارائه‌دهند

نتایج این تحقیق در نشریه General Hospital Psychiatry منتشر شده است.



در کتاب «دعائم الاسلام» حدیثی از امیرمؤمنان علی (ع) نقل شده که تأییدکننده نکاتی است که درباره راهکارهای مقابله با استرس در این گزارش به آن اشاره شد: «از بی‌تابی کردن بهره‌گیری که آن امید را قطع می‌کند و کار را به ضعف می‌کشاند و اندوه به بار می‌آورد. بدان که دو راه نجات بیشتر نیست: یا مشکلی چاره دارد که باید چاره‌اندیشی کرد یا چاره ندارد که در آن صورت باید شکیبایی ورزید.» برای راهکار دوم، یعنی صبور بودن هم توصیه‌های بسیاری در تعالیم دینی داریم که بخشی از آن گفتن ذکر در زمان روبرایی با موقعیت‌های استرس‌زاست. در ادامه برخی از این ذکرهای مجرب را که توصیه امام‌صادق (ع) نیز هست، با هم مرور می‌کنیم:

– «حسبنا الله و نعم الوکیل» (سوره مبارکه آل عمران، آیه ۱۷۱)

– «لا اله الا انت سبحانک انی کنت من الظالمین» (سوره مبارکه انبیاء، آیه ۸۷)

– «فوفو امری الی الله، ان الله بصیر بالعباد» (سوره مبارکه غافر، آیه ۴۴)

– «ماشاءالله لاحول و لا قوه الا بالله» (سوره مبارکه کهف، آیه ۳۹)

استرس بد است یا فکر آن؟

استرس‌ها جنبه فردی و شخصی دارند، یعنی ممکن است موضوعی برای کسی استرس‌زا باشد و برای دیگری نه، برای نمونه حضور در خانه دوران کودکی به یکی حس بد و ناخوشایند می‌دهد و برای دیگری بسیار مطلوب هم هست، بنابراین استرس‌ها تاحد زیادی به نگاه ما به آن اتفاق بستگی دارند. ناگفته نماند که برخی عادت دارند فاجعه‌انگاری کنند. این همان قسمت بد ماجراست که می‌گوییم فکر منفی درباره یک موضوع، بیشتر از خود آن موضوع بیماری‌زا و کشنده است.

در ماه‌های نخست شیوع کرونا این اتفاق برای برخی افتاد و استرس آلوده بودن هر چیزی و امکان سرایت بیماری و کشنده بودن آن، بیشتر از خود بیماری کرونا برایشان تولید بیماری کرد؛ بنابراین خیلی مهم است؛

نگاه درست و منطقی به اتفاق‌های پیرامونمان داشته باشیم.

درباره هر چیزی اطلاعات درستی کسب کنیم و دانشمان را افزایش دهیم. همواره خوش‌بین باشیم و به خدا توکل کنیم.

به‌جای تمرکز روی گذشته و داشتن استرس برای آینده، به زمان حال بپردازیم و با تولید هیجان‌های مثبت مانند تفریح و سفرهای خانوادگی از آن لذت ببریم. فضای مجازی را کنترل و مدیریت بیشتری کنیم و از خبرهای منفی آن فاصله بگیریم.

با مدیریت استرس در خودمان از انتقال آن به دیگران به‌ویژه بچه‌ها خودداری کنیم.

الگوی تغذیه‌مان تغییر می‌کند و رابطه با دوستانمان تحت‌تأثیر قرار می‌گیرد. وقتی استرس درحد طبیعی باشد، بدن توانایی سازگاری و هماهنگی با آن را دارد، ولی وقتی میزانش زیاد شود بدن نمی‌تواند آن را مدیریت کند، بنابراین استرس با نشانه‌های جسمانی یا روان‌شناختی خودش را بروز خواهد داد. در صورتی که ما نسبت به این نشانه‌ها بی‌تفاوت باشیم و ادامه پیدا کنند، پس از مدتی این استرس‌ها به شکل بیماری‌های مزمن مانند دیابت، مشکلات گوارشی یا سردردهای میگرنی تغییر حالت خواهند داد.

چگونه با استرس‌مان مقابله کنیم؟

گفتیم که اگر استرس‌های منفی کنترل و مدیریت نشوند، بیماری‌زا هستند، برای این منظور دو راهکار به شما توصیه می‌کنیم.

درمان‌های مسئله‌مدار

برای مشکل راه‌حل مناسب پیدا و آن را حل و فصل کنیم، برای نمونه به کسی بدهکاریم و این موضوع استرس زیادی در ما ایجاد کرده، راهکار این است که نخست تلاشمان را برای بازپرداخت آن بیشتر کنیم و دوم با طلبکار صحبت و از او مهلت بیشتری بخواهیم. این کار استرس ما را از بین نمی‌برد، بلکه تا سطح پذیرفته‌شده‌ای آن را کاهش می‌دهد.

درمان‌های هیجان‌مدار

شاید نتوانیم هیجان‌های منفی را حذف کنیم، ولی می‌توانیم با افزایش هیجان‌های مثبت در زندگی بین آنها و هیجان‌های منفی تعادلی برقرار کنیم، برای نمونه یکی از عزیزانمان سخت بیمار است و پزشکان او را جواب کرده‌اند، در این حالت کاری از دست ما برای او ساخته نیست، ولی می‌توان با تزریق هیجان‌های مثبت، فضای زندگی را شادتر و آرام‌بخش‌تر کرد. برای این منظور هم توصیه می‌کنیم:

ورزش کردن را در هر صورتی فراموش نکنید. ورزش تولید هیجان مثبت در زندگی می‌کند.

بادوستان صمیمی‌تان دیدار و گفتگو کنید.

لحظه‌های خوشی را در کنار خانواده و دوستان خود رقم بزنید و از خبرهای ناگوار و منفی بهره‌بریزید.

تغذیه‌تان را اصلاح کنید.

از روش‌هایی مانند یوگا و آرام‌سازی ذهن برای آرام‌کردن خودتان کمک بگیرید.

عادت و انجام فعالیت‌های معنوی غافل نشوید.

اگر همه این راه‌ها را امتحان کردید و بازهم استرس شدید، در نهایت، باید به یک روان‌پزشک مراجعه و درمان دارویی را شروع کنید.

در کنار آن لازم است که از یک روان‌درمانگر هم برای مشاوره کمک بخواهید.

لازم، بلکه وجودشان ضروری است. اگر این نوع از استرس‌ها نباشند، ما نگرانی برای زمان حال و آینده نداریم. به‌عبارت ساده‌تر دلیلی برای پیگیری خیلی از کارها و تلاش و تکاپو برای انجام آنها نخواهیم داشت. این مقدار از استرس که بین ۲۰ تا ۳۰ درصد برآورد می‌شود، طبیعی و مثبت است.



در واقع این میزان از استرس موتور محرک کارهای روزانه ما و انگیزه مثبتی برای انجام آن‌هاست. اجازه بدهید با چند مثال ساده آن را بیشتر توضیح بدهیم.

یک ماه دیگر تا کنکور یا برگزاری امتحان‌های پایان ترم مانده است. در صورتی که فرد استرس این مسئله را نداشته باشد، برای ایجاد آمادگی در خودش نخواهد کرد و همچنین برای شب امتحان باقی خواهد ماند. شروع ساعت کاری برای کارمندان ۸ صبح و برای شغل‌های آزاد ۹-۱۰ صبح است. حالا اگر فرد استرسی برای انجام کارهایش و به تأخیر افتادن آنها و مشکلات مالی‌اش نداشته‌باشد، دلیلی هم برای شروع به‌موقع کار روزانه‌اش نخواهد داشت.

آینده و مشکلات مالی که می‌تواند ما را درگیر خودش کند، استرسی ایجاد می‌کند که سبب تلاش و برنامه‌ریزی بیشتر در ما خواهد شد، به‌ویژه وقتی که پای خوشبختی و آینده بچه‌ها هم در میان باشد.

۷۰- ۸۰درصد استرس؛ منفی و غیرطبیعی

اگر میزان استرس ما آن‌قدر زیاد باشد که با نشانه‌های جسمانی و روان‌شناختی استرس مانند تپش قلب و فکرواهی منفی روبرو شویم کم‌مقدار آن بین ۲۰ تا ۸۰ درصد برآورد می‌شود، این استرس منفی و غیرطبیعی و بیماری‌زاست و باید برای کاهش و برطرف کردنش فکر جدی کرد. این استرس‌ها کارهای روزمره ما را با اختلال روبرو می‌کند، مانند اینکه نظم خوابمان به‌هم می‌خورد، نمی‌توانیم ورزش کنیم،

استرس با اضطراب تفاوت‌هایی دارد، ولی وقتی عموم مردم درباره این دو حرف می‌زنند، معمولاً منظورشان همان استرس است. حالتی هیجانی و ناخوشایند که به‌دنبال یک اتفاق بیرونی یا یک فکر ناخوشایند از درون می‌افتد. حالت ناخوشایند هم یعنی اینکه استرس همراه با نشانه‌هایی نامطلوب بروز می‌کند.

نشانه‌های ذهنی مانند فکرهای منفی و

حالت‌ها و هیجان‌های بد نشانه‌های جسمی مانند احساس سردرد، تعریق، گرفتگی عضلات و تپش قلب چه‌چیزی سبب استرس می‌شود؟

استرس‌های روزانه‌ای که با آنها روبرو هستیم، برای ظاهر شدن به علت خاصی نیاز ندارند و هر چیزی می‌تواند آنها را در زندگی ما رقم بزند. کافی است کمی به پدیده‌های اطرافمان با دقت بیشتری نگاه کنیم تا ردپای استرس را همه جا ببینیم.

مسائل اقتصادی مانند نتواندن دخل و خرج باهم

تنش‌های خانوادگی مان د ناسازگاری همسران باهم

مشکلات حرفه‌ای مانند مناسب نبودن

واقعیت این است که استرس‌های روزانه مسئله‌ای نیست که بتوان از آن فرار کرد یا نادیده‌شان گرفت، بنابراین اگر آثار منفی داشته باشند که حتماً دارند، باید آن‌قدر توانمند باشیم که بتوانیم آنها را مدیریت کنیم، برای همین موضوع را با دکتر علی کاظمی، روان‌شناس، درمیان می‌گذارم که توصیه می‌کند در ادامه بخشی از این گفتگو را بخوانید.

معصومه متین‌نژاد – شهرآرانیوز: «استرس کشنده نیست. تصور بیماری‌زایی که ما از استرس داریم، آن را کشنده می‌کند!» جمله آن‌قدر تأمل‌برانگیز است که در نگاه اول جذیب می‌کند. موضوع یکی از سخنرانی‌های وبگاه جهانی «TED» است که «کلی مک گونیکال»، روان‌شناس سلامت، آن را با مخاطبانش به اشتراک می‌گذارد. همه ما بارها در رسانه‌ها، شبکه‌های اجتماعی و وبگاه‌های علمی درباره آثار منفی و بیماری‌زا بودن استرس مطالبی خوانده یا شنیده‌ایم.

موضوعی که با آنچه این سخنران درباره آن برای مخاطبانش توضیح می‌دهد، کمی متفاوت به‌نظر می‌رسد. شاید هم ترجمه درستی از سخنرانی نشده باشد.

واقعیت این است که استرس‌های روزانه مسئله‌ای نیست که بتوان از آن فرار کرد یا نادیده‌شان گرفت، بنابراین اگر آثار منفی داشته باشند که حتماً دارند، باید آن‌قدر توانمند باشیم که بتوانیم آنها را مدیریت کنیم، برای همین موضوع را با دکتر علی کاظمی، روان‌شناس، درمیان می‌گذارم که توصیه می‌کند در ادامه بخشی از این گفتگو را بخوانید.

به چه چیزی استرس می‌گوییم؟

۷ علامت که نشان می‌دهد به فقر آهن مبتلا هستید

کم خونی فقر آهن از بیماری‌های شایعی است که گروه‌های مختلف سنی را درگیر می‌کند. علل متفاوتی برای آن وجود دارد که از مهم‌ترین آنها اشتباهات تغذیه‌ای است.

به گزارش ایسنا، گفته می‌شود زنان در سنین باروری بیشتر در معرض کم خونی ناشی از فقر آهن هستند. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده اعلام کرده که باید روزانه ۱۸ میلی‌گرم آهن به بدن زنان ۱۹ تا ۵۰ سال برسد. این میزان در زنان باردار ۲۷ میلی‌گرم و در مردان بزرگسال ۸ میلی‌گرم است. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، سطوح ناکافی آهن در بدن می‌تواند با نشانه‌های غیر معمول زیر خود را نشان دهد:

– خستگی:

در مبتلایان به کم‌خونی فقر آهن، تعداد گلبول‌های قرمز برای انتقال اکسیژن به اعضای حیاتی بدن کاهش می‌یابد. این کمبود اکسیژن خود را با علائم مبهمی از جمله خستگی، سردرد، ضعف‌نشان می‌دهد

– تنگی نفس:

برخی محققان اعلام کرده‌اند که مبتلایان به کم‌خونی ناشی از فقر آهن دچار تنگی نفس می‌شوند. از آنجا که ماهیچه‌هایی می‌توانند اکسیژن کافی برای انجام فعالیت‌های معمول مانند راه رفتن را دریافت نکنند، میزان تنفس در تلاش برای جبران کمبود اکسیژن افزایش یافته و همین باعث تنگی نفس می‌شود

– سندرم پای بی‌قرار:

سندرم پای بی‌قرار نوعی اختلال در سیستم عصبی است و با احساس سوزن سوزن شدن پا و یا نیاز شدید به حرکت دادن پاها در حالت استراحت خود را نشان می‌دهد. این اختلال می‌تواند منجر به کاهش کیفیت خواب شود. سندرم پای بی‌قرار یکی از علائم غیر معمول کمبود آهن است

– ریزش مو:

زمانی که اکسیژن کافی به علت کم خونی فقر آهن به فولیکول‌های مو نرسد، فرد دچار ریزش مو می‌شود و تا زمانی که این فقر آهن درمان نشود موهای از دست رفته رشد نخواهند کرد. همه مردم هر روز تعدادی از موهایشان می‌ریزد اما مقادیر بیش از اندازه ریزش و عدم رشد مجدد آنها یکی از علائم کم‌خونی فقر آهن است

– عفونت‌های مکرر:

آهن نقش کلیدی در حفظ سیستم ایمنی سالم ایفا می‌کند؛ به طوری که سطوح ناکافی آن در بدن، استعداد ابتلا به عفونت را افزایش می‌دهد

– میل به خوردن چیزهای عجیب و غریب:

میل به خوردن غذاهای عجیب و غریب یا حتی مواد غیر خوراکی مانند میل به خوردن یخ، خاک رس، خاک، گچ یا کاغذ از جمله مواردی است که افراد مبتلا ممکن است تجربه کنند و می‌تواند نشانه‌ای از کمبود آهن باشند

– اضطراب: کمبود اکسیژن در بافت‌های بدن ناشی از کمبود آهن ممکن است موجب اضطراب شود. با این حال، این مشکل پس از بهبود یا درمان سطح آهن اصلاح خواهد شد.

این میوه بهترین خوراکی برای افراد دیابتی است

فرارو: متخصصان تغذیه به بیماران دیابتی توصیه کرده اند که به جای سایر میوهها بلوبری یا زغال اخته آبی را انتخاب کنند. حدود ۳۰ میلیون آمریکایی مبتلا به دیابت نوع ۲ هستند در نتیجه، بدن شان نمی تواند مقادیر کافی هورمون انسولین تولید کند که به تبدیل قندهای موجود در مواد غذایی به انرژی کمک می کنند به دیلی میل، این بیماری باعث انباشته شدن گلوکز در جریان خون می شود که باعث افزایش قند خون شده که به مرور زمان منجر به مجموعه ای از عوارض جدی مانند بروز زخم های عفونی و مشکلات قلبی می شود. جوسلین لوران متخصص تغذیه دیابت در مرکز پزشکی منطقه ای در دانشگاه مریلند می گوید که چرا یک فنجان بلوبری را برای بیماران مبتلا به دیابت یا افرادی که در معرض خطر ابتلا به این بیماری قرار دارند توصیه می کند

زغال اخته آبی سرشار از فیبر، ویتامین C و K و منگنز است و فاقد قند افزودنی می باشد. او می گوید: نخست آن که بلوبری می تواند به دلیل محتوای فیبر بالایی که دارد از افزایش قند خون جلوگیری کرده و باعث کندی سرعت آزاد شدن میوه در جریان خون می شود. یک فنجان بلوبری حاوی حدود ۳٫۶ گرم فیبر است. این در حالی است که یک کم موز ۳٫۱ گرم فیبر دارد. یک سیب حاوی مقدار کمی فیبر بیش تر است اما زغال اخته آبی ۴ گرم قند میوه کمتری دارد

طبق نتیجه یک مطالعه خوردن ۸۰ درصد کالری پیش از ساعت یک بعدازظهر می تواند به جلوگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند. علاوه بر این، لوران می گوید خطر افزایش وزن در وعده های بزرگ تر زغال اخته آبی در مقایسه با برخی میوه های دیگر بسیار کم تر است چرا که کالری بسیار کمی دارد. یک فنجان زغال اخته آبی ۸۴ کالری دارد در حالی که یک فنجان موز تقریباً ۱۰۵ کالری دارد.

مطالعات پیشگام نشان داده اند که خوردن یک رژیم غذایی بسیار کم کالری که منجر به کاهش وزن قابل توجه می شود در واقع می تواند بیماری دیابت را بهبود بخشد. زغال اخته آبی هم چنین سرشار از مواد مغذی است که از چندین جنبه از سلامتی حمایت می کند. این موارد شامل فیبر، ویتامین ث، کا و منگنز است. منگنز یک ماده معدنی کمپاب است که به بدن در تشکیل بافت مهبند و استخوان و به لخته شدن خون کمک می کند.

نتیجه بررسی ای صورت گرفته در سال ۲۰۲۳ میلادی که در نشریه، Food Production Processing and Nutrition منتشر شد نشان داد که پلی فنول های ترکیب گیاهی موجود در زغال اخته آبی می تواند قند خون را بهبود بخشد و خطر دیابت را کاهش دهد. لوران اشاره می کند که زغال اخته آبی تازه، منجمد یا کنسرو شده همگی از نظر تغذیه برابر هستند. با این وجود، انواع کنسرو شده آن بیش تر دارای سیروپ یا شربت است که حاوی شکر افزوده شده می باشد. لوران می گوید: به دنبال انواع کنسرو شده در شربت سبک بگردید و قبل از مصرف زغال اخته های آبی را درون آبکش زیر آب بشویید تا محتوای قند افزوده شده به آن را کاهش دهید.

بایدها و نبایدهای مصرف قهوه در دوران بارداری

اگرچه تحقیقات انجام شده در مورد مصرف قهوه نشان می دهد که این ماده غذایی برای بدن ضرر ندارد و حتی با خواص کاملایی مطلوبی برای سلامتی همراه است اما با این حال مصرف زیاد قهوه در دوران بارداری توصیه نمی شود و تنها مصرف کم تا متوسط آن توصیه می شود

به گزارش ایسنا، قهوه پرمصرف ترین نوشیدنی در سراسر جهان (با مصرف متوسط روزانه بیش از ۴۰۰ میلی گرم کافئین، معادل تقریباً چهار فنجان) است. قهوه منبع اصلی کافئین است اما در بیشتر جمعیت ها نوشیدنی های دیگر مانند چای و نوشابه ها باغذاهایی مانند شکلات نیز می توانند در دریافت کافئین فرد نقش داشته باشند

در طول بارداری اما چندین تغییر فیزیولوژیکی رخ می دهد که سرعت متابولیسم کافئین را به دلیل کاهش فعالیت آنزیم کبدی بویژه در سه ماهه سوم کاهش می دهد. از آنجایی که کافئین می تواند آزادانه از جفت عبور کند و جنین قادر به متابولیسم مولکول نیست، جنین متناسب با سطوح مصرفی مادر در معرض کافئین و متابولیت های آن قرار می گیرد

دستورالعمل های فعلی سازمان جهانی بهداشت مصرف کمتر از ۳۰۰ میلی گرم کافئین یا دو تا سه فنجان قهوه در روز را در دوران بارداری توصیه می کنند به گفته برخی محققان، عادات نوشیدن قهوه تاحدودی ژنتیکی است و مجموعه خاصی از ژن های متنوع بر مقدار قهوه ای که می نوشیم اثر می گذارد. نتایج تجزیه و تحلیل ژنتیکی نشان می دهد که هیچ تغییری در خطر سقط جنین، مرده زایی، زایمان زودرس یا تأثیر بر سن حاملگی مرتبط با مصرف محدود قهوه نیست. اگرچه هر دو تجزیه و تحلیل ارتباط بین افزایش مصرف قهوه و وزن بیشتر هنگام تولد را نشان داده است.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در واقع آنالیز ژنتیکی نشان می دهد مصرف قهوه در دوران بارداری بی خطر است؛ با این حال این مطالعه تنها به برخی از پیامدهای نامطلوب بارداری توجه داشته است و ممکن است مصرف کافئین بر دیگر جنبه های مهم رشد جنین تأثیر بگذارد؛ بنابراین مصرف زیاد قهوه در دوران بارداری توصیه نمی شود.

سطح قند خون تحت تأثیر مواردی از جمله تغذیه، ورزش و... است. با این حال، یکی از عوامل مهم و مؤثر بر قند خون، نوع و مقدار مواد غذایی از جمله میزان کربوهیدراتی است که مصرف می کنید.

به گزارش ایسنا، کربوهیدرات ها جزو اصلی رژیم غذایی مبتلایان به دیابت هستند. کلید یک رژیم غذایی سالم برای این بیماران، انتخاب کربوهیدرات های مناسب برای کمک به کنترل قند خون است.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، شش منبع مفید کربوهیدرات که اغلب متخصصان تغذیه به بیماران مبتلا به دیابت توصیه می کنند، شامل موارد ذیل است:

– **بلغور جو:** نوع بدون قند بلغور جو می تواند سطح قند خون را کاهش دهد. نتایج یک پژوهش نشان می دهد بتاگلوکان که یک فیبر محلول در آب است و به میزان زیادی در این ماده غذایی وجود دارد سرعت جذب قندها را کاهش می دهد و قند خون و نیاز به انسولین را پایین می آورد.

افرادی که مستعد ابتلا به دیابت هستند می توانند روزانه قبل از دو وعده اصلی دو قاشق غذاخوری سبوس جو دو سر را با یک لیوان آب میل کنند. توجه داشته باشید که سبوس جو دوسر نمی تواند جایگزین دارو شود، اما می تواند از ابتلا به این بیماری پیشگیری کرده و در درمان آن مؤثر باشد.

– **سیب زمینی شیرین:** یک سیب زمینی شیرین که در اجاق کبابی شده ۳۰ درصد کمتر از سیب زمینی

معمولی قند خون را افزایش می دهد؛ زیرا حاوی فیبر بالا و ریزمغذی هایی است که ۴۰ درصد آنها از نوع حلال بوده و سبب کاهش کلسترول و کندی هضم غذا می شوند. در ضمن سیب زمینی شیرین غنی از کاروتنوئید و رنگ دانه های زرد و نارنجی است که به ار گانیسم ها اجازه عکس العمل در برابر انسولین را می دهد. سیب زمینی شیرین همچنین سرشار از اسید کتوژنیک است. این ترکیب گیاهی طبیعی می تواند به کاهش مقاومت در برابر انسولین کمک کند.

– **برنج قهوه ای:** برنج سفید به این دلیل سفید رنگ است که آسیاب و تصفیه می شود و به همین دلیل ارزش غذایی آن تا حدود زیادی از بین می رود؛ اما شرایط برنج قهوه ای به طور کامل متفاوت است؛ چرا که این نوع برنج آسیاب نشده و برای همین خواص مغذی آن حفظ شده است. در واقع اگر شما به جای حدود ۲۴۰ گرم برنج سفیدی که در هفته مصرف می کنید، برنج قهوه ای مصرف کنید، خطر ابتلا به دیابت، تا ۱۶ درصد کاهش می یابد.

– **عدس:** نصف فنجان عدس حاوی ۹ گرم پروتئین و ۸ گرم فیبر است. البته عدس حاوی پتاسیم نیز هست و به کنترل فشار خون کمک می کند. کنترل فشار خون از آن جهت اهمیت دارد که دو سوم افراد مبتلا به دیابت دارای فشار خون بالا هستند و باید از داروهای کاهنده فشار خون استفاده کنند.

– **ماست:** یک فنجان ماست کم چرب حاوی ۷ گرم کربوهیدرات و غنی از پروتئین و کلسیم است و به کاهش وزن کمک می کند ضمن این که مقاومت به انسولین را نیز

یک داروی خوراکی تهیه شده از یک مولکول کوچک را توصیف می کند که سطح PCSK۹ را کاهش می دهد و کلسترول را در مدل های حیوانی تا ۷۰ درصد کم می کند. این یافته ها نشان دهنده یک راهبرد ناشناخته قبلی برای کنترل کلسترول خواهد بود و ممکن است بر درمان سرطان نیز تأثیر گذارد.

جانان اس استاملر، محقق ارشد و استاد برجسته نوآوری قلبی عروقی و استاد پزشکی و بیوشیمی در دانشکده پزشکی کیس وسترن رزرو، می گوید: کاهش کلسترول یکی از مهم ترین روش های درمانی است که ما برای طولانی کردن عمر و محافظت از افراد در برابر بیماری های قلبی داریم و هنوز هم اولین علت مرگومیر در دنیای غرب است.

استاملر بیان کرد: استاتین ها تاکنون فقط کلسترول را کاهش می دهند اما این مورد، یک طبقه دارویی است که تصور می کنیم راه جدیدی برای کاهش کلسترول است؛ روشی جدید برای هدف قرار دادن PCSK۹.

یافته های تحقیق
مرکز تنظیم کلسترول گیرنده های

کاهش می دهد. گفتنی است دریافت کلسیم برای افراد مبتلا به دیابت که با احتمال بیشتری به تراکم استخوان پایین مبتلا می شوند، ضروری است.

– **زغال اخته:** این میوه نیز یک منبع سالم کربوهیدرات

کاهش کلسترول با داروی جدید

لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) است که در سطح سلول های کبد قرار می گیرد و کلسترول را از خون حذف می کند و در نتیجه سطح سرمی را کاهش می دهد. PCSK۹ در جریان خون تعداد گیرنده های لیپوپروتئین با چگالی کم را با علامت گذاری برای تخریب آن کنترل می کند. بنابراین عواملی که PCSK۹ را مهار می کنند، تعداد گیرنده های لیپوپروتئین با چگالی کم را افزایش می دهند و کلسترول را حذف می کنند.

اکسید نیتریک مولکولی شناخته شده است که با باز کردن عروق خونی از حملات قلبی پیشگیری می کند. در این تحقیق جدید استاملر و همکارانش نشان دادند که اکسید نیتریک همچنین می تواند PCSK۹ را هدف قرار داده و آن را مهار کند؛ بنابراین کلسترول را کاهش می دهد. آنان یک داروی مولکولی کوچک را شناسایی کردند که بر افزایش غیر فعال سازی اکسید نیتریک PCSK۹ عمل می کند. موش های تحت درمان با این دارو ۷۰ درصد کاهش کلسترول بد یعنی LDL را نشان می دهند

فرا تر از کلسترول تا سرطان

۵ توصیه برای بهبود «زخم»



کبابی برای شام باشد.
– آب زیاد بنوشید.
– مبتلایان به دیابت برای کنترل و بهبودی حاصل شود.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، مصرف برخی مواد غذایی می تواند به بهبود سریع تر زخم کمک کند که در ادامه می آید:

– برای بهبود زخم، از وعده های غذایی سالم و متعادل که شامل مقادیر مناسب مواد غذایی از همه گروه های غذایی مانند پروتئین، میوه، سبزیجات، لبنیات و غلات است، استفاده کنید.

– سبزیجات و میوه های سرشار از ویتامین C مانند توت فرنگی یا اسفنج را مصرف کنید. برای دریافت روی کافی، غلات کامل را انتخاب کرده و مواد غذایی پروتئینی مانند تخم مرغ، گوشت، لبنیات یا غذاهای دریایی مصرف کنید. برخی از زخم ها ممکن است نیاز به مصرف بیشتر ویتامین ها و مواد معدنی خاص برای بهبود داشته باشند. قبل از شروع مکمل ها با کارشناس تغذیه مشورت کنید.

– در هر وعده غذایی یا میان وعده یک منبع پروتئین مصرف کنید. یک منوی نمونه ممکن است شامل تخم مرغ برای صبحانه، خوراک لوبیا یا عدسی برای ناهار، ماست یا پنیر برای میان وعده و خوراک مرغ یا گوشت

صاحب امتیاز: کرار ضیغمی

مدیر مسئول: علی محمد کردناج

سر دبیر: محمد انصاری منش

دبیر تحریریه: محمد علی 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