

راهکارهای کاهش عطش در روزه‌داری



رفع عطش از چالش‌های همیشگی روزه داران بوده و هست. هر چه باشد دو سوم از بدن انسان را آب تشکیل می‌دهد و در روزهای گرم و طولانی روزه داری باید برنامه مناسبی برای تامین این نیاز حیاتی بدن داشته باشید. در مطلب پیش رو توصیه‌هایی از آداب آب نوشیدن در ماه مبارک رمضان و راهکارهایی برای رفع عطش از منابع طب ایرانی را برای تان آورده ایم.

*** با آب سرد در افطار خداحافظی کنید

نوشیدن آب سرد در وعده افطار باعث انقباض دستگاه گوارش و درد معده می‌شود. همچنین زیاد خوردن آب، اشتهای شما را کور می‌کند و دیگر جایی برای خوردن غذا ندارد. بنابراین بدن‌تان با کمبود انرژی مواجه می‌شود. هنگام افطار بهتر است از شیر ولرم همراه با مواد دارای قند طبیعی مانند خرما، عسل یا انگور شیرین استفاده کنید تا هم آب بدن‌تان تامین شود و هم قند خون‌تان بالا و پایین نرود. نوشیدن چای کم‌رنگ هم گزینه بدی نیست اما دقت کنید که فقط مجاز به نوشیدن چای کم‌رنگ هستید. چون چای پررنگ به شدت مدر است و باعث می‌شود مقدار بیشتری از آب بدن دفع شود.

*** لیوان آب از افطار تا سحر

در وعده افطار از خوردن غذاهای سفت و کبابی پرهیز داشته باشید. کمی فرنی یا سوپ رقیق برای افطار بسیار مناسب است. با مصرف این غذاها، با یک تیر دو نشان زده اید؛ هم سیر شده اید و هم آب و املاح مورد نیاز بدن‌تان

آب را در دانه‌های خود نگه‌دارند و به تدریج آن را در روده آزاد کرده و به بدن برسانند. در نتیجه نیاز بدن را به مدت طولانی‌تر نسبت به آب تامین می‌کند. از بین دمنوش‌های ضد عطش هم، دم‌کرده برگ خشک نعناع یک دمنوش ضد عطش است. به خصوص اگر آن را با عسل و آلبیمو مخلوط کنید در افطار تا سحر موجب رفع تشنگی شما خواهد شد. دم‌کرده لیمو عمانی یا گل‌گاو زبان و نبات هم می‌تواند علاوه بر رفع تشنگی، باعث آرامش و خواب مناسب در شب شود.

*** فیبر بیشتر، تشنگی کمتر

یکی از راه‌های مقابله با تشنگی در ماه مبارک رمضان مصرف میوه و سبزی فراوان است که علاوه بر مقاومت بیشتر در مقابل تشنگی، به دلیل داشتن فیبر، سرعت حرکت مواد غذایی را کاهش داده و سبب می‌شود دیرتر احساس گرسنگی کنید. همچنین فیبر در روده شما به تدریج آب خود را از دست می‌دهد و برای مدت طولانی‌تری مانع از خشکی بدن شما می‌شود. در واقع فیبر مثل یک تکه اسفنج آب زیادی را به خود جذب می‌کند و بدن می‌تواند ذخیره آب داشته باشد. مصرف میوه هنگام سحر، علاوه بر مقاومت بیشتر در مقابل تشنگی، باعث رفع مشکل بیوست هم می‌شود. اگر چندان اهل خوردن میوه‌ها نیستید، از آب میوه طبیعی استفاده کنید. بهتر است که پوره میوه را هم در آبمیوه بریزید تا فیبر آن به بدن‌تان برسد. خربزه، هندوانه، طالبی، شیرمو، شیرتوت فرنگی، اسموتی سیب و... همه گزینه‌های بسیار خوبی هستند. خربزه تنها ۲۰ دقیقه نیاز دارد تا هضم شود و از این نظر مقام اول را بین میوه‌ها دارد. هندوانه را می‌توانید با دانه‌هایش مخلوط کنید که حاوی منیزیم، منگنز، فسفر، روی، آهن، پتاسیم و مس است.

با غذای‌تان یا پیش و بعد از سحری و افطاری سالاد کاهو یا سالاد شیرازی بخورید. مصرف کاهو به دلیل داشتن آب و فیبر فراوان بسیار موثر اس و خیار هم علاوه بر طبع خنکی که دارد، میوه برآبی است و مصرف آن با آلبیمو می‌تواند به خنک شدن بدن و تامین آب مورد نیازتان در طول روز کمک کند.

*** مصرف ادویه را کاهش دهید

ممکن است در وعده افطار ولع خوردن غذاهای پرکالری مثل کوکو و کتلت یا برنج چرب و سنگین را داشته باشید اما تا اگر می‌خواهید تشنه نشوید، از خوردن مواد غذایی تند، پر ادویه، شور و سرخ‌کرده خودداری کنید. بادمجان، گلپاچه و سیراب و شیردان هم اگر چه خیلی خوشمزه و وسوسه‌انگیزند اما باعث تشنگی زیاد می‌شوند. پس آنها را در سحر میل نکنید. برخی مواد غذایی و شیرینی‌های مصنوعی مانند زولبیا و بامیه، غلظت مایعات بدن را افزایش می‌دهند و در نتیجه احساس تشنگی خواهید کرد. توصیه می‌کنیم برای پیشگیری از افزایش غلظت مایعات بدن از قندهای گیاهی مانند خرما به جای زولبیا و بامیه استفاده شود. سوسیس و کالباس، غذاهای سرخ‌کرده، غذاهای کنسروی، غذاهای خیلی شیرین و غذاهایی که دارای رب گوجه‌فرنگی و ادویه هستند هم باعث افزایش تشنگی می‌شوند.

*** قانون آهسته و پیوسته را رعایت کنید

خیلی‌ها برای کاهش حس تشنگی در طول روزه، تا جایی که جا دارند بعد از سحری شان آب می‌نوشند. اما باید بدانید که نوشیدن آب زیاد در هنگام سحر نه تنها تأثیری در پیشگیری از تشنگی ندارد بلکه باعث رقیق شدن اسید معده و مشکل در هضم غذا و نفخ هم می‌شود. از سوی دیگر بدن در صورت نوشیدن آب بیش از حد، مقدار اضافی را دفع می‌کند و همین باعث دفع بیشتر املاح و ضعف کردن شما قبل از رسیدن به نیمه‌روز می‌شود. بنابراین اگر می‌خواهید دچار معده درد، نفخ، بی‌بوست، از دست دادن املاح و ضعف و بی‌حالی در طول روز نشوید، سعی کنید آب مورد نیاز بدن‌تان را در فاصله میان افطار تا سحر به تدریج و از طریق مصرف آب و میوه‌های آب‌دار تامین کنید.

اینفوگراف

دلایل گرفتگی عروق



دلایل گرفتگی عروق



خطرات گرفتگی عروق بسته به محل انسداد



درمان و پیشگیری از گرفتگی عروق



استاد سرطان‌شناسی:

این نشانه‌ها در بدن را جدی بگیرید!

استاد سرطان‌شناسی مهمترین نشانه‌هایی که در بدن روی می‌دهد و باید به آن حساس بوده و احتمال ابتلا به سرطان را بدیم، تشریح کرد.

محمد اسماعیل اکبری، استاد سرطان‌شناسی در گفت‌وگو با خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس درباره «مهمترین نشانه‌های ابتلا به سرطان» گفت: برای سرطان ما هیچ نشانه ثابتی نداریم و هیچ آزمایش و عکسی نداریم که از فردی بگیریم و بگوییم مبتلا به سرطان است.

وی ادامه داد: نشانه‌هایی در مجموع داریم که مهم است؛ مثلاً در افراد بالغ اگر فردی یکدفعه لاغر شد باید علت را پیدا کند.

اگر خون در ادرار و مدفوعش پیدا شد، یا اگر بی اشتها شد باید علت را پیدا کند؛ همچنین اگر در حین غذا خوردن، غذا گیر کرد، اینها نشانه‌های قابل توجه است.

این استاد سرطان‌شناسی افزود: اگر زنان بعد از سن یائسگی لکه بینی و خون ریزی پیدا کردند اینها نشانه‌های خاصی است که باید پیگیری شود؛ البته به این معنی نیست که حتماً سرطان دارند، بلکه باید بررسی شوند.

اکبری خاطرنشان کرد: اگر در افراد مسن ارشازان بند آمد و حس ادرار پیدا کردند؛ مثلاً در یک ماه، یکبار حس ادرار پیدا کردند یا در ارشازان خون دیده شد یا به زور ادرار کردند، باید موضوع بررسی شود.

وی ابراز کرد: اگر فردی کم خون شده به خصوص در سنین بالا که این فرد یکدفعه کم خونی پیدا کرده است، ما قطعاً به نوعی آن را به سرطان وصل می‌کنیم، اما غربالگری سرطان وجود ندارد و دروغ است؛ البته نشانه‌هایی برای هر نوع سرطان وجود دارد.

این استاد سرطان‌شناسی با اشاره به نشانه‌های دیگری که باید به آن توجه کرد، تصریح کرد: مثلاً صدای فردی گرفته است؛ در حالی که قبلاً مشکلی نداشته، این می‌تواند سرطان حنجره باشد اما نه اینکه حتماً سرطان باشد، بلکه باید به این موضوع حساس باشیم. همچنین اگر در فردی بی‌حالی بی‌دلیلی وجود دارد؛ اینها عواملی است که می‌توان بررسی کرد.

اکبری ابراز کرد: سرطان به مسائل روانی-حلقی وابسته است؛ مثلاً جوانان درباره درس، کار، ازدواج و... این استرس‌های کهنه این افراد را رها نمی‌کنند؛ بنابراین غصه خوردن و استرس به اصطلاح کاملاً دست‌ساز گردن سرطان بوده و نقش مهمی دارد.

متخصص طب سنتی:

چطور با طب سنتی «سینوزیت» را درمان کنیم؟

متخصص طب سنتی چگونگی درمان سینوزیت در افراد متخلف را تشریح کرد. علیرضا یارقلی، متخصص طب سنتی درباره «تدابیر طب ایرانی در درمان سینوزیت»، اظهار داشت: پیش از ارائه برخی راهکارها توصیه می‌شود سر خود را از باد و سرما حفظ کنید؛ به خصوص پس از حمام، موها را کاملاً خشک کنید و در زمان خواب کلاه بپوشید.

وی ادامه داد: مصرف سردیجات و آب‌یخ را محدود و یا حذف کنید؛ به ویژه در فصل سرما، خوردن غذاهای غلیظ، نفخ‌وسرخ‌کردنی‌ها را قطع و یا محدود کنید و اکیداً از یک ساعت قبل از غذا همراه و تا دو ساعت بعد از غذا از خوردن ماست، سالاد، نوشیدنی‌ها و شورپز پرهیزید.

یارقلی با اشاره به توصیه‌های دیگر در بهبود بخشیدن به سینوزیت در افراد خاطرنشان کرد: بینی و حلق را با سرم نمکی گرم به مدت دو هفته و روزانه دو تا سه مرتبه بشویید؛ ضمن اینکه جوشانده گل‌های بابونه را ابتدا بخورداده و سپس بینی و حلق را با رقیق شده همین جوشانده شست‌و شویید.

متخصص طب سنتی یادآور شد: استفاده ماساژ نعنای بخور اکالیپتوس، اسطوخودوس، مرزنجوش و پیاده‌روی روزانه نیز می‌تواند در درمان سینوزیت بسیار کمک‌کننده باشد.

توصیه‌ها و هشدارها

مواد غذایی مهم برای مقابله با عفونت‌های فصلی



محققان تأکید می‌کنند، هنگامی که یک رژیم غذایی متعادل با غذاهایی از همه گروه‌های موجود در بشقاب خود دارید، مهمات مناسبی برای مبارزه با باکتری‌ها و ویروس‌ها به دست می‌آورید. بسیاری از ما در حال دست و پنجه نرم کردن با ترس‌ها و پرسیس‌های بی‌جواب درباره عفونت با ویروس کرونا و سایر عفونت‌ها هستیم؛ ویروسی‌هایی که شناخت زیادی نسبت به آن نداریم؛ به‌طور کلی انتقال از زمستان به تابستان دشوار است؛ برای جلوگیری از بیمار شدن، توصیه می‌شود برخی از تقویت‌کننده‌های ایمنی را به رژیم غذایی خود اضافه کنید تا به شما در سازگاری سالم با تغییرات آب و هوا کمک کند. محققان تأکید می‌کنند، هنگامی که یک رژیم غذایی متعادل با غذاهایی از همه گروه‌های موجود در بشقاب خود دارید، مهمات مناسبی برای مبارزه با باکتری‌ها و ویروس‌ها به دست می‌آورید. هیچ غذای خاصی راه مطمئنی برای جلوگیری از بیماری در طول فصل‌های مختلف نیست، اما پیروی از یک رژیم غذایی متعادل سالم نه تنها نیازهای بدن شما را برآورده می‌کند، بلکه مواد مغذی کافی مورد نیاز را نیز فراهم می‌کند که دارای فواید مختلفی هستند. با مصرف غذاهای سالمی که در این نوشتار به آن پرداخته شده است می‌توان از ابتلا به عفونت‌ها در امان ماند.

۱. قدرت مرکبات

مرکباتی مانند پرتقال، لیمو و کیوی سرشار از ویتامین C هستند. ویتامین C به عنوان ماده مغذی سازنده سیستم ایمنی نامیده می‌شود که با افزایش تولید گلبول‌های سفید خون با عفونت‌ها مبارزه می‌کند. به طور عمده برای کودکان ضروری است که سیستم ایمنی خود را برای جلوگیری از آلودگی‌های فصلی تقویت کنند. همچنین برای متعادل کردن وضعیت الکترولیت‌ها مفید است که از کم‌آبی و گرم‌زدگی جلوگیری می‌کند. این ویتامین آنتی‌اکسیدان است که به پوست کمک می‌کند تا با باکتری‌ها مبارزه کند. همچنین زمان بهبود زخم‌ها را کوتاه می‌کند. مقاله منتشر شده در ژورنال موادمغذی یادآوری می‌کند که برخی از سلول‌های سیستم ایمنی بدن برای انجام کارهای خود به ویتامین C احتیاج دارند. به این معنی که ذخیره‌های زیاد ویتامین C (حدود ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی‌گرم در روز) می‌تواند عملکرد سیستم ایمنی بدن را تقویت کند. میوه‌های دارای این ویتامین را می‌توان به عنوان سالاد، آب‌میوه تازه و اسموتی مصرف کرد.

۲. تخم مرغ

کارشناسان تغذیه می‌گویند، برای تقویت سیستم ایمنی بدن افراد می‌توانند یک یا دو تخم مرغ را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنند. یک تخم مرغ بزرگ می‌تواند ۲۲ درصد از مقدار توصیه شده مصرف روزانه سلنیوم را تامین کند. در زرده تخم مرغ چربی، کلسترول، آهن، کلسیم، فسفر، روی، ید، اسید فولیک و ویتامین‌های A، B، D، E، K، ۱۲ و فوور یافت می‌شود. ارزش تغذیه‌ای زرده آن بالاتر از سفیده بوده، اما پروتئین، سدیم، منیزیم سفیده بیشتر از زرده است. سفیده مانع رشد باکتری‌های مضر دستگاه گوارش می‌شود و زرده به دلیل دارا بودن مواد آنتی‌اکسیدانی خاصیت ضدسرطانی داشته و به دلیل برخی «ایمونگلوبولین‌ها» باعث افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن شده و این همان مزیت چشمگیر تخم مرغ و تخم‌بلدرچین در مقایسه با تخم‌دیگر پرندگان است. تخم مرغ به طور کلی یک پروتئین با ارزش بیولوژیکی بالا است که حاوی اسیدهای آمینه ضروری برای رشد و نمو در کودکان است. تخم مرغ ممکن است باعث ایجاد گرما در بدن شود، اما اگر در حد اعتدال مصرف شود (یک تا دو عدد در روز) ثابت می‌کند که یک غذای سالم عالی است. برای هضم بهتر، زمانی که پروتئین را در رژیم غذایی خود قرار می‌دهید، مقدار مناسبی آب بنوشید.

۳. فلفل و زردچوبه

فلفل سیاه خاصیت ضدباکتریایی دارد و علاوه بر این که به باعث تقویت سیستم ایمنی شما می‌شود، یک ادویه عالی برای کمک به هضم غذای‌تان است. فلفل سیاه کمک می‌کند تا غذا در امتداد روده بزرگ با سرعت مناسبی که زمان انتقال روده نامیده می‌شود، حرکت کند و هر چه با سرعت بیشتر و روان‌تر عبور کند، روده بزرگ شما سالم‌تر می‌ماند. قدرت شفا بخشی فلفل سیاه ناشی از «پپیرین‌های» موجود در آن است. پپیرین‌ها همان ترکیباتی هستند که وقتی فلفل سیاه می‌خورید موجب گرم شدن و افزایش حرارت در بدن‌تان می‌شوند. فلفل سیاه همچنین به پیشگیری و درمان سرطان و کاهش ترکیبات شناخته شده‌ای که باعث بدتر شدن التهاب در آرتروز می‌شوند کمک می‌کند و بدین ترتیب باعث تسکین درد در مبتلایان آرتروز می‌شود.

زردچوبه نیز یک بسته‌سلامتی فوق‌العاده است. این ادویه شگفت‌انگیز تقریباً در هر زمینه‌ای از پیشگیری از بیماری تا بهبودی آن کارایی دارد. ماده فعال موجود در زردچوبه، «کورکومین» نام دارد. این ماده قدرت آنتی‌اکسیدانی فوق‌العاده‌ای دارد که نشان داده شده تقریباً از هر عضوی از بدن انسان محافظت می‌کند و باعث التیام آن می‌شود. زردچوبه از بدن در برابر سرطان، آلزایمر، پارکینسون، بیماری‌های قلبی، سکته مغزی، دیابت، بیماری‌های چشمی، افسردگی، مشکلات پوستی و موارد دیگر محافظت می‌کند.

«کورکومین» قدرت آنتی‌اکسیدانی فوق‌العاده‌ای دارد که نشان داده شده است تقریباً از هر عضوی از بدن انسان محافظت می‌کند و باعث التیام آن می‌شود. به‌طور کلی این دو ادویه حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی و خواص ضد میکروبی هستند که عفونت‌ها را دفع می‌کنند، خلق و خو و خواب را بهبود می‌بخشند.

۴. آجیل

آجیل یکی از بهترین غذاهای سالم با مواد مغذی مفید است که به دلیل داشتن چربی‌های سالم (اسید چرب امگا ۳)، اسید فولیک، نیاسین و ویتامین‌های E و B6 و مواد معدنی مانند منیزیم، مس، روی، شما را در تمام فصول پرنرژی نگه می‌دارد. همچنین سرشار از سلنیوم، فسفر و پتاسیم است. این بهترین میان‌وعده برای مادران باردار، زنان شیرده و کودکان است.

۵. سبب زمینی شیرین

سبب زمینی شیرین منبع خوبی از کربوهیدرات است که انرژی فوری را تامین می‌کند. همچنین مملو از بتاکاروتن، ویتامین C، ویتامین B6 و پتاسیم است که به بهبود سیستم ایمنی، سلامت دستگاه گوارش و پیشگیری از بی‌بوست کمک می‌کند. می‌توان آن را آب‌پز، له کرده به عنوان «پنکیک» درست کرد و با مرباهای خانگی، میوه تازه یا عسل سرو کرد.

۶. کدو تنبل و هویج

سبزیجات نارنجی روشن مملو از بتاکاروتن، پیش‌ساز ویتامین A، ویتامین C، فیبر، پتاسیم و سایر ترکیبات آنتی‌اکسیدانی از جمله لوتئین و زاکسانتین هستند که غشاهای مخاطی سالم و ایمنی را تشکیل می‌دهند و بنابراین گنجاندن آن‌ها در رژیم غذایی بسیار مهم است. می‌توان آن‌ها را به عنوان سوپ کدو حلواپی و پنکیک کدو حلواپی مصرف کرد.

۷. هندوانه

یکی از کارهای بسیار ضروری برای حفظ سلامت بدن این است که آن را هیدراته کنید. هیدراته کردن (hydration) یعنی رساندن آب کافی به سلول‌های بدن. این کار به حفظ سطح اکسیژن خون کمک می‌کند و خون به راحتی می‌تواند مواد مغذی و اکسیژن را به همه نقاط بدن برساند. از آن سو، اگر بدن هیدراته نباشد ممکن است به بافت‌های عضلانی آسیب برسد؛ بنابراین ضروری است که بدن‌تان را همیشه هیدراته نگه‌دارید. هندوانه، طالبی و خربزه حاوی مقادیر خوبی از آب، پتاسیم، منیزیم، ویتامین B6، A، و نیاسین هستند که به تنظیم دمای بدن و فشار خون کمک می‌کنند، شما را هیدراته نگه می‌دارند و سلامت پوست را افزایش می‌دهند. برای مادران باردار نیز مفید است، زیرا دارای مقدار مناسبی فیبر محلول و نامحلول است.

مدیر برنامه‌ریزی تلفیقی شرکت ملی نفت خبر داد:

تحقق بازگشت ظرفیت تولید نفت به دوره پیش از تحریم‌ها

مدیر برنامه‌ریزی تلفیقی شرکت ملی نفت ایران با بیان اینکه موضوع انتقال گاز میدان کیش به پارس جنوبی را در این سال دنبال می‌کنیم، ادامه داد: بسته ۱۵ میدان گازی شرکت نفت مناطق مرکزی را داریم، البته نخستین تحقق تولید جدید از این شرکت در سال ۱۴۰۲ اتفاق می‌افتد. موضوع برداشت از طرح توسعه فاز ۱۱ امسال دنبال می‌شود که تولید حدود روزانه ۴۵۰ میلیون فوت‌مکعب از این فاز را به‌عنوان هدف دنبال می‌کنیم.

وی تأکید کرد: تداوم فعالیت برای فشارافزایی پارس جنوبی از دیگر برنامه‌های امسال است، همچنین طرح توسعه پارس شمالی برای کمک به پارس جنوبی پیگیری می‌شود، البته در سال‌های آینده برداشت از آن محقق می‌شود.

به گفته زبیدی، تا پایان ۱۴۰۱ در میدان‌های غرب کارون، باید فاز نخست میدان آزادگان جنوبی به تولید ۲۲۰ هزار بشکه در روز برسد. طرح جامع توسعه بسیار کاملی تهیه شده که شامل توسعه کامل میدان آزادگان (شمالی و جنوبی به‌صورت یکپارچه) و یک پروژه ازدیاد برداشت تزریق آب برای آن در نظر گرفته شده، این کار طرح توسعه حفاری‌های بسیار زیادی را می‌طلبد که البته این اقدامها از سال ۱۴۰۲ آغاز می‌شود، اما کارهای مقدماتی آن باید اکنون آغاز شود. ادامه حفاری چاه‌ها و تکمیل بخشی از واحد فرآوری (CTEP) که مربوط به فاز نخست هستند باید در سال ۱۴۰۱ انجام شود.

وی گفت: اینکه برنامه تولید میدان آزادگان جنوبی ۶۰۰ هزار بشکه تولید خواهد بود، رویکردی اشتباه است. در واقع این موضوع مربوط به کل میدان است که به طرح جامع توسعه آن اشاره کردم و تحقق تولید روزانه ۶۰۰ هزار بشکه از بخش جنوبی میدان آزادگان به‌هیچ‌وجه امکان‌پذیر نیست.

زبیدی افزود: طرح جامع توسعه تهیه شده برای تولید از کل میدان ۵۷۰ هزار بشکه است. این طرح جامع توسعه پیشنهاد شرکت‌های پرشماری است که پیش‌تر برای توسعه این میدان یا پیش گذاشته بودند و عددی نیست که بی‌منطق اعلام شده باشد.

وی ادامه داد: برای میدان یادآوران به‌دنبال ادامه توسعه آن هستیم؛ فعلاً با یک شرکت خارجی در حال مذاکرات نهایی برای گام دوم هستیم تا تولید را از ۱۱۰ به ۲۱۰ هزار بشکه برسانیم، پروژه‌های EPCF - EPDF و IPC باید دنبال شوند.

به گفته مدیر برنامه‌ریزی تلفیقی شرکت ملی نفت ایران، یکی از مسائلی که به‌شدت پس از پیام مقام معظم رهبری در شرکت ملی نفت ایران به‌طور جدی مورد بحث قرار گرفته، موضوع شرکت‌های دانش‌بنیان و تعریف نیازهای واقعی شرکت ملی نفت و ایجاد اشتغال از این به‌رگذار است. به‌واقع می‌توانم بگویم که فرمایش ایشان نهم‌تنها در سطح شرکت ملی نفت، بلکه در سطح کشور می‌تواند بحث‌برانگیز اقتصادی باشد، به‌شرط اینکه به‌صورت شعاری و کلیشه‌ای با آن برخورد نشود.



باشیم، نه اینکه همه چیز را زیر سؤال ببریم. این تذهبون.

زبیدی با اشاره به اینکه با تلاش شرکت‌های تابع شرکت ملی نفت ایران، از جمله شرکت‌های ملی مناطق نفت‌خیز جنوب، فلات قاره، نفت مناطق مرکزی، نفت اروندان و مهندسی و توسعه نفت این هدف محقق شد، گفت: این شرکت‌ها فعالیت‌های زیادی داشتند که شامل فعالیت‌های روستراحی از قبیل خطوط لوله، تأسیسات و فعالیت‌های مربوط به بخش بالادستی مثل تعمیر و ترمیم و آزمایش‌های تجربی چاه‌ها که تمامی اقدام‌های انجام‌شده در شرکت‌ها ضبط و ثبت شده است.

وی افزود: در سال ۱۴۰۱ یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های موجود موضوع تأمین گاز و سوخت زمستانی است. تلاش شرکت ملی نفت ایران بر این است که تولید حداکثری از پارس جنوبی داشته باشیم. به عبارت دیگر فازهای پارس جنوبی که تکمیل نشده‌اند، فازهای ۱۳ و ۲۲ تا ۲۴ و پالایشگاه فاز ۱۴ باید نهایی و تکمیل شوند.

مدیر برنامه‌ریزی تلفیقی شرکت ملی نفت ایران با تشریح عملکرد این مدیریت، گفت: بازگشت ظرفیت تولید نفت به پیش از اعمال تحریم‌ها محقق شده است.

«کریم زبیدی» با تأکید بر اینکه در دولت جدید از ابتدای کار تصمیم گرفته شد برای برگرداندن تولید به قبل از تحریم‌ها برنامه‌ریزی جدی صورت بگیرد، افزود: پیش از تحریم‌ها تولید ما ۳ میلیون و ۸۲۸ هزار بشکه در روز بود. بازگشت به این عدد در چند مرحله انجام شد، در مراحل مختلف، تولید بالا آمد تا سرانجام ۱۵ اسفند سال ۱۴۰۰ امکان تولید دوباره آن مقدار نفت در دسترس بود. اکنون امکان تولید روزانه ۳ میلیون و ۸۲۸ هزار بشکه به‌طور کامل و صد درصدی وجود دارد.

وی ادامه داد: من تعجب می‌کنم اینکه در کشور ما امری است که به‌طور قطعی تحقق‌پذیر است، چرا این قدر در این موضوع تشکیک می‌شود، مگر در تحریم‌های پیشین تولید برنگشته بود؟ ما باید قردران این توان و ظرفیت

کاهش ۱۵ درصدی نرخ خودرو با تورم ۴۰ درصدی امکان‌پذیر نیست

بازار خودرو به چه سمتی می‌رود؟



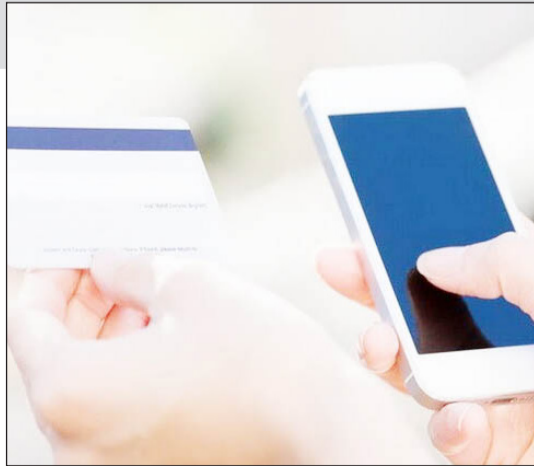
هزار خودرو را پیش‌بینی کردند ولی بعد حذفش کردند، برای اینکه مذاکرات وین هنوز به نتیجه نرسیده و در این صورت ارز لازم برای واردات وجود ندارد. کاکایی افزود: وزیر صمت در یکی از سخنرانی‌هایش پیش‌بینی کردند که ۲ میلیارد دلار برای سی کی دی کاری کنار گذاشته است، یعنی فرض بر این است که حدود ۲۰۰،۳۰۰ هزار تا تولید سی کی دی را بالا می‌برد و تولید آن را یک و نیم برابر می‌کند که این موضوع اگر مذاکرات وین به نتیجه نرسد، به نظر شدنی نیست. اگر هم به نتیجه برسد که درآمد ارزی چندین برابر می‌شود و خیلی از این مسایل را با پول و واردات حل می‌کنند. در این صورت قیمت خودروی وارداتی هم خود به خود پایین می‌آید.

این کارشناس صنعت خودرو با بیان اینکه پیش‌بینی قیمت‌ها در سال جاری خیلی کار سختی شده است، تأکید کرد: ولی چیزی که فعلاً وجود دارد و در بودجه کشور دیده می‌شود، این است که ما در مجموع با یک تورم حداقل ۴۰ درصدی تا پایان سال مواجه هستیم

بباید، در مورد خودروی خارجی هم بعید است که پایین بیاید. اما اینکه قیمت‌ها چقدر بالا برود به شدت بستگی به سیاست‌ها به خصوص مذاکرات وین دارد.

این کارشناس صنعت خودرو در ادامه یادآور شد: در حال حاضر مشکلات جدی‌تری از خودرو در کشور داریم که حتی اگر مذاکرات وین به نتیجه هم برسد و درآمد ارزی‌مان بالا برود، نمی‌توانیم فقط روی خودرو تمرکز کنیم و آن‌ها را نادیده بگیریم. برق، آب و گاز از نیازهای اساسی مردم است که از الان به شرکت‌های فولادی اخطار داده‌اند که احتمالاً از اردیبهشت با کمبود برق و قطعی آن مواجه خواهیم بود. سال گذشته بالای ۱۵ هزار مگابایت کمبود برق داشتیم، امسال گرما زودتر شروع شده و بارندگی سال گذشته کمتر بوده و قطعی تولید برق کمتری خواهیم داشت. این در حالی است که وزیر دستور داده‌اند که تولید خودرو امسال یک و نیم برابر شود و این به این معنی است که تولید فولاد هم یک و نیم برابر شود، وقتی برق نداریم چطور می‌توان تولید را افزایش داد؟ کاکایی با اظهار امیدواری از اینکه اگر مذاکرات وین به نتیجه برسد و درآمد ارزی کشور بالا برود، اولین کار دولت این باشد که سرمایه‌گذاری سنگینی در ارتباط با کمبود گاز و برق انجام دهد و موضوع آب را به صورت جدی پیگیری کند، ادامه داد: تولید فولاد، برق و گاز می‌خواهد و وقتی این عوامل کم باشند چطور می‌توان تولید خودرو را بالا برد. بنابراین احتمال بالاترین قیمت خیلی بیشتر از ثابت ماندن آن است و چالش‌های بسیاری در این زمینه وجود دارد که متأسفانه مسئولان نه تنها نمی‌توانند مشکلی را حل کنند و اگر مشکلات زیرساختی آن حل نشود، قیمت‌ها به صورت جهشی مجدداً بالا خواهد رفت.

این کارشناس صنعت خودرو در پایان درباره راهکار حل این موضوع خاطر نشان کرد: باید در این زمینه وعده به مردم ندهیم چون باعث می‌شود مسئولان برای درست کردن کار دست به کارهایی بزنند که مشکلات را بیشتر کند و توقعات مردم را بالا می‌برد. باید معیارهای اقتصادی به جای معیارهای امتیازی به عنوان مدیریت در صنعت جایگزین شوند و احساساتی با این موضوع برخورد نشود.



پایین‌تری اقدام به تعرفه‌گذاری می‌کردند و اکنون با افزایش چندبرابری هزینه‌ها، ادامه سرمایه‌گذاری و پاسخ به مصرف‌رؤزافزون مشترکین با چالش جدی مواجه شده است و ادامه این روند، دسترسی مردم به خدمات با کیفیت و پایدار را دچار مشکل خواهد کرد.

یک کارشناس صنعت خودرو گفت: احتمال بالاترین قیمت خودرو بسیار بیشتر از ثابت ماندن آن است و چالش‌های بسیاری در این زمینه وجود دارد که متأسفانه مسئولان در این زمینه فقط دستورهای تک بعدی می‌دهند.

امیر حسن کاکایی، کارشناس صنعت خودرو درباره چشم‌انداز قیمت خودرو در سال جاری به خبرنگار ایلنا گفت: آقای وزیر، کاهش قیمت خودرو برای امسال پیش‌بینی نکرده بلکه در این زمینه دستور داده است. نکته کلیدی اینجاست که آقای وزیر یا رئیس جمهور مصلح اجتماعی نیستند که بخواهند حرف‌های قشنگ بزنند یا مثل کارشناسان مسائل را پیش‌بینی کنند، بلکه دستور و تعهد به مردم داده‌اند که ۱۵ درصد قیمت خودرو را پایین می‌آورند. ولی متأسفانه فقط دستور داده‌اند و تمهیدات لازم را در این زمینه فراهم نکرده‌اند.

وی افزود: متأسفانه وزرای صمت، روسای جمهور و نمایندگان مجلس تصورشان بر این است که وقتی دو مدیر ایران خودرو و سایپا را جایجا می‌کنند یعنی دستورشان اجرا می‌شود و این بزرگترین مشکل ما در این زمینه است. در حالیکه با همین نگاه در چهارسال گذشته قیمت‌گذاری دستوری انجام شد اما قیمت‌ها در بازار کنترل شد؟ خیر، و نتیجه آن یک زیان سنگین به صنعت خودرو بود. اکنون هم وزیر می‌تواند دستور بدهد که ۱۵ درصد قیمت موجود خودرو کاهش یابد، ولی در عمل، شهروندان قیمت بازار را می‌بینند که تحت کنترل دستور دولت نیست و نمی‌تواند هم باشد. این کار فاجعه‌ای را که ۴ سال رخ داده را برای سال پنجم هم به بار می‌آورد. براساس معیارهای اقتصادی در فضای کنونی بازار ما با ۴۰ درصد تورم روبرو است که این موضوع با پایین آمدن ۱۵ درصدی قیمت خودرو تناقض دارد و چنین چیزی اصلاً شدنی نیست.

عضو هیات علمی دانشکده مهندسی خودرو در ادامه گفت: قیمت خودرو در سال جدید بستگی به این دارد که دولت در این زمینه چگونه کار کند و این بسیار مهم است که مذاکرات وین به نتیجه می‌رسد یا نمی‌رسد؟ خیلی از مسائلی که دولت پیش‌بینی می‌کند و حتی در بودجه هم اعلام بود بر این فرض استوار بود که ارتباطات جهانی ما درست شود، برای مثال واردات ۷۰

اخبار

کارشناس بازار سرمایه پاسخ داد:

چرا روند بورس در سال جدید مثبت شد؟



یک کارشناس بازار سرمایه به اقدامات مثبت سازمان بورس برای بهبود روند معاملات بازار اشاره کرد و گفت: اکنون به دلیل ارزندگی قیمت سهام شرکت‌ها و بازگشت اعتماد به سهامداران شاهد استقبال بیشتری از سرمایه‌گذاری در بازار سرمایه هستیم.

«رسول جاویدی» به کاهش نوسانات ایجاد شده در بازار اشاره کرد و افزود: بازار از مدت‌ها قبل وارد مدار ریزش می‌شد، هر چند در مقطعی از زمان تحت تأثیر برخی از دلایل بنیادی مانند افزایش نرخ ارز یا رشد قیمت‌های جهانی شاهد افزایش قیمت در برخی از سهام بودیم، اما این افزایش قیمت در بازار به همه شرکت‌ها تعمیم داده نشد.

وی ادامه داد: اکنون که صحبت‌ها در خصوص احیای برجام به نقل محافل تبدیل شده است، شاهد افزایش تقاضا برای سهام گروه‌های مرتبط با آن هستیم که در صدر آنها گروه خودرویی قرار دارد.

لیبری گروه خودرو در بازار سهام

جاویدی به لیبری گروه خودرو در بازار سهام اشاره کرد و گفت: براساس فاکتورهای بنیادی، قیمت بسیاری از سهام نیز از مدت‌ها قبل وارد دوران ارزندگی شدند و سهامداران در صورت انتخاب سهام مناسب قادر به کسب بازدهی معقول از این بازار خواهند بود.

این کارشناس بازار سرمایه اعتماد را به عنوان رکن اصلی در همه بازارها معرفی کرد و گفت: این اعتماد در بازار با ریزش قیمت سهام شرکت‌ها و عدم حمایت از بازار از بین رفت و بطور مداوم شاهد خروج پول از بازار بودیم.

وی با بیان اینکه اکنون به دلیل ارزندگی قیمت سهام شرکت‌ها و بازگشت اعتماد به سهامداران شاهد استقبال بیشتری از سرمایه‌گذاری در بازار سرمایه هستیم، افزود: اگر اعتماد سرمایه‌گذاران از این بازار تحت تأثیر اقدامات هیجانی سلب نشود، شاهد چرخش پول بیشتر در صنایع مختلف و نیز تداوم روند صعودی بازار خواهیم بود.

تورم، جزء جدایی‌ناپذیر اقتصاد کشور

جاویدی تورم را جزء جدایی‌ناپذیر اقتصاد کشور دانست و گفت: تورم باعث افزایش اسمی درآمدها و سود شرکت‌ها می‌شود که این اتفاق در قیمت سهام شرکت‌ها نمایان خواهد شد؛ بنابراین تحت تأثیر چنین اتفاقی می‌توان انتظار روندی مثبت را از معاملات بازار داشت.

این کارشناس بازار سرمایه با اعتقاد بر اینکه چرخش پول در صنایع مختلف سبب نوسانات قیمتی خواهد شد، گفت: به عنوان مثال در فصل مجامع، استقبال از سهام با سود تقسیمی مناسب بیشتر است، در این میان شرکت‌هایی که دارای طرح‌های توسعه‌ای هستند، می‌توانند جزو شرکت‌های مدنظر برای سرمایه‌گذاری بلندمدت تلقی شوند.

وی در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه آیا سال ۱۴۰۱، سال سرمایه‌گذاری در بورس است یا خیر، اظهار داشت: اکنون در اقتصاد کشور با فاکتورهای متعدد و در عین حال متغیر زیادی روبرو هستیم؛ بنابراین نمی‌توان در این زمینه اظهار نظر دقیقی را ارائه کرد اما بازار سرمایه به‌شرط عدم سلب اعتماد سرمایه‌گذاران، روندی خوب و مساعد را در پیش خواهد گرفت.

عضو کمیسیون کشاورزی مجلس مطرح کرد:

نظارت دقیق، حلقه مفقوده مدیریت بازار

عضو کمیسیون کشاورزی مجلس شورای اسلامی گفت: برای کنترل بازار باید نظارت‌ها و بازرسی‌ها قوی‌تر و منسجم‌تر شود.

غلامرضانوری در گفتگویی با بیان اینکه معمولاً در ماه مبارک رمضان تقاضای برای برخی کالاهای مورد نیاز مردم افزایش می‌یابد، گفت: این گونه مواردی از قبیل گران شدن برخی از اقلام مورد نیاز مردم (گران شدن گوجه فرنگی) قابل پیش‌بینی است و با مدیریت مناسب و تنظیم بازار عرضه و تقاضا و آسان‌سازی حمل و نقل، می‌توان از بروز این موارد جلوگیری کرد.

وی افزود: امروز در صحن مجلس به موضوع گرانی گوجه فرنگی پرداخته می‌شود.

نوری با اشاره به افزایش برخی دیگر از اقلام مورد نیاز مردم مانند برنج و مرکبات در ایام پایانی سال گذشته، گفت: تاکنون جواب قانع‌کننده‌ای از دولت در این زمینه دریافت نکرده‌ام!

عضو کمیسیون کشاورزی مجلس شورای اسلامی نظارت دقیق و بازرسی را از ارکان مهم مهار تورم در بازار دانست و افزود: مقرر شد بود سود متعارف در خرده‌فروشی‌ها نسبت به عمده‌فروشی‌ها، حداکثر ۳۰ درصد باشد در حالیکه در برخی بعضی از اقلام در بازار ۵۵ تا ۶۰ درصد بالاتر از میانین عرضه می‌شود که این مستلزم نظارت دقیق است.

اسدالله کارگر، رئیس اتحادیه میوه و تره بار هم در بخش دیگری از گفتگو، دلیل گرانی اخیر گوجه فرنگی را اعتراض کامیونداران به نرخ کرایه و کمبود سوخت برای آن‌ها اعلام کرد.

او افزود: هر ارگان و نهادهی موظف به انجام درست وظایف محوله است و در صورت نقصان در هر یک از این وظایف مردم متضرر خواهند شد.

کارگر گفت: وزارت جهاد کشاورزی می‌توانست با مدیریت صحیح و برنامه‌ریزی مناسب، مانع از بروز اتفاقات اخیر در بازار گوجه فرنگی شود.

مدیرعامل شرکت پشتیبانی امور دام:

مرغ مازاد تولیدکنندگان را با نرخ

مصوب می‌خریم

مدیرعامل شرکت پشتیبانی امور دام کشور با بیان اینکه مرغ مازاد تولیدکنندگان با نرخ مصوب خریداری می‌شود، گفت: مرغداران نگران مازاد تولیدیشان نباشند. محسن سلامی با اشاره به افزایشی بودن تولید مرغ در کشور طی ماه‌های گذشته، افزود: این افزایش تولید از هفته گذشته با کاهش مصرف همراه شده و مازاد تولید را برای تولید کنندگان فراهم آورده است.

وی ادامه داد: شرکت پشتیبانی امور دام کشور برای حمایت از تولید، اقدام به خرید تضمینی مرغ با نرخ مصوب در تمام استان‌ها کرده است.

مدیرعامل شرکت پشتیبانی امور دام با بیان اینکه این خرید بدون محدودیت و در تمامی استان‌ها در حال انجام است، تأکید کرد: مرغ‌های خریداری شده به صورت منجمد در سردخانه‌ها ذخیره می‌شوند.

وی قیمت خرید هر کیلوگرم مرغ را ۳۰ هزار تومان و قیمت مرغ آرین (نژاد اصیل ایرانی) را ۳۲ هزار و ۳۶۰ تومان بیان کرد.

سلامی تأکید کرد: مرغداران با خیال آسوده به تولید ادامه دهند و هر جا که مازاد تولید ایجاد شد و نتوانستند تولیداتشان را به بازار عرضه کنند با فاصله شرکت پشتیبانی ورود و میزان محصول مازاد را خریداری می‌کند.

