

نخب بازار

### روند قیمت طلا در مرداد ۱۴۰۴

### نوسانات مقطعی و حرکت صعودی

**علی نوبهاری رئیس اتحادیه صنف طلا جواهر و نقره نیشابور**



بررسی داده‌های بازار نشان می‌دهد که در مرداد ۱۴۰۴ قیمت طلا در ایران با نوساناتی همراه بوده است. در ۱۴ مرداد، هر گرم طلای ۱۸ عیار به ۷۶۰،۰۰۰ ریال رسید که نسبت به روز قبل کاهش ۷۰۰،۰۰۰ ریالی داشت. چند روز بعد، در ۱۸ مرداد، قیمت با رشد ۴۰۰،۰۰۰ ریالی به ۷۴۹،۰۰۰ ریال رسید. در ادامه، در ۲۳ مرداد شاهد افت ۴۶۸،۰۰۰ ریالی بودیم و هر گرم طلا به ۷۴۴،۹۰۰ ریال معامله شد. این ارقام نشان می‌دهد که با وجود افت‌های مقطعی، بازار طلا در مرداد ۱۴۰۴ روندی کلی صعودی را تجربه کرده است.



**چشم‌انداز بازار در شهریور**  
کارشناسان اقتصادی معتقدند که روند صعودی مرداد می‌تواند در شهریور نیز ادامه داشته باشد. با این حال، باید در نظر داشت که بازار طلا همواره در معرض شوک‌های کوتاه‌مدت ناشی از تغییرات نرخ ارز، تحولات جهانی و وضعیت اقتصادی کشور قرار دارد.

#### عوامل اثرگذار بر قیمت طلا

بررسی تحولات بازار نشان می‌دهد چند عامل کلیدی بر تغییرات قیمت طلا در ایران اثر مستقیم دارند: نرخ ارز: تغییرات نرخ دلار آزاد یکی از مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده قیمت طلا در بازار داخلی است. تورم داخلی: افزایش تورم باعث رشد تقاضا برای طلا به‌عنوان کالای امن می‌شود و در نتیجه قیمت آن را بالا می‌برد. قیمت جهانی طلا: تحولات بازارهای

### وقتی مولکولهای کوچک سر نوشت پیری را

### رقم می‌زنند؛ نقش miRNAها در روند پیری افراد

نقش miRNA در روند پیری، دقیقاً چیست؟ miRNAها در مسیرهای مختلف پیری نقش دارند گاهی با کاهش و یا افزایش برخی پروتئین‌ها باعث پیری سلولی می‌شوند و برخی در التهاب و تجزیه مواد زائد سلولی نقش دارند. در پوست هم miRNAهایی وجود دارند که با تخریب کلاژن، ایجاد چین و چروک را تشدید می‌کنند. جالب است که بعضی miRNAها در افراد صدساله الگوی متفاوتی دارند، و احتمالاً نشانه‌ای از «پیری سالم» هستند یعنی می‌توان گفت miRNAها سن واقعی بدن را نشان می‌دهند؟

دقیقاً! تحقیقات جدید نشان داده‌اند که الگوی miRNAهای خون می‌تواند سن بیولوژیک ما را مشخص کند، یعنی اینکه بدهان جوان‌تر یا پیرتر از سن شناسنامه‌ای‌مان است. این موضوع می‌تواند در آینده برای پیش‌بینی بیماری‌ها و کیفیت زندگی بسیار مفید باشد.

آیا راهی وجود دارد که miRNAها را برای کند کردن پیری دست‌کاری کنیم؟ پژوهش‌ها در این زمینه خیلی فعال است. برای مثال، کاهش miR-34 یا miR-29 در مدل‌های حیوانی روند پیری را کند کرده است. داروهایی مثل پدیمایسین (مهارکننده mTOR) یا ترکیبات



طبیعی مثل زوروترول (تحریک‌کننده SIRT1) هم می‌توانند مسیرهایی را که miRNA تنظیم می‌کنند تحت تأثیر قرار دهند. حتی سبک زندگی مثل محدودیت کالری یا ورزش هم می‌تواند بیان miRNA را تغییر دهد. اگر بخواهیم در یک جمله نقش miRNA در پیری را خلاصه کنیم، چه می‌گویید؟ می‌گویم miRNA همان کلیدهای مخفی پیری‌اند، بعضی از آنها روند پیری را سرعت می‌دهند و بعضی دیگر می‌توانند محافظت کنند. فهمیدن و دست‌کاری این کلیدها، شاید در آینده به ما کمک کند سالم‌تر و طولانی‌تر زندگی کنیم.

چون آن‌ها روی فرآیندهای حیاتی مثل چرخه سلولی، آپوپتوز (مرگ برنامه‌ریزی‌شده سلول)، التهاب، متابولیسم و حتی سرطان اثر دارند. بعضی miRNAها، با تسریع پیری ارتباط دارند، در حالی که برخی دیگر می‌توانند اثر محافظتی داشته باشند. همین موضوع باعث شده که miRNA هم به‌عنوان نشانگر زیستی پیری و هم به‌عنوان هدف درمانی مطرح شوند.

miRNA در این زمینه چه نقشی دارند؟ برخی miRNAها، نقش «آنگوژن» دارند و باعث رشد سلول‌های سرطانی می‌شوند، در حالی که برخی دیگر سرکوبگر تومور هستند و جلوی سرطان را می‌گیرند. این دوگانگی نشان می‌دهد که miRNAها می‌توانند شمشیر دو لبه باشند.



بین‌المللی و نوسان‌های جهانی طلا می‌تواند بلافاصله بر بازار داخلی ایران اثر بگذارد. تحولات سیاسی و اقتصادی: رویدادهای سیاسی و تصمیم‌های اقتصادی دولت، چه در سطح داخلی و چه در روابط بین‌المللی، نقش مهمی در شکل‌گیری انتظارات بازار دارند.

**توصیه به سرمایه‌گذاران**  
در شرایطی که بازار طلا با نوسانات روزانه روبه‌رو است، کارشناسان توصیه می‌کنند سرمایه‌گذاران با دیدگاه بلندمدت وارد این بازار شوند. تمرکز بیشتر از حد بر تغییرات کوتاه‌مدت می‌تواند موجب تصمیم‌های هیجانی و پرریسک شود. تنوع‌بخشی به سبد سرمایه‌گذاری و استفاده از مشاوره مالی تخصصی می‌تواند راهی برای کاهش ریسک و بهره‌برداری بهتر از فرصت‌های بازار باشد.

#### جمع‌بندی

بر اساس داده‌های مرداد ۱۴۰۴، طلا همچنان جایگاه خود را به‌عنوان یکی از اصلی‌ترین پناهگاه‌های سرمایه حفظ کرده است. اگرچه کاهش‌های مقطعی در برخی روزها مشاهده شد، اما مسیر کلی قیمت‌ها در حال افزایش بوده است. با توجه به پیش‌بینی‌ها، شهریور می‌تواند ادامه‌دهنده این روند باشد؛ البته مشروط به آنکه متغیرهایی چون نرخ ارز، سیاست‌های دولت و وضعیت اقتصاد جهانی تغییرات چشمگیر و پیش‌بینی‌ناپذیر ایجاد نکنند.

### رئیس اداره راهداری نیشابور خبر داد:

### شروع عملیات چهارباندگردن پل دولت آباد تا پایان امسال



و نمایندگان بود درخواست ۵۵ میلیارد تومان اعتبار با فهرست بهای سال ۱۴۰۴ شد و پیگیر ابلاغ آن از وزارتخانه هستیم تا تعیین پیمانکار به همراه قاضی معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری خراسان رضوی و جعفر شهامت مدیر کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان از مسیرهای ارتباطی شهرستان نیشابور به‌ویژه پل دولت‌آباد بازدید کردند.

مفیدی‌فر رئیس اداره راهداری و حمل و نقل جاده‌ای شهرستان‌های نیشابور و میان‌جلگه هم قابل حذف‌اند. تصمیمی بزرگ، تاریخی و البته چهارتایی! مسئولان گفتند این کار باعث می‌شود اسکاس‌ها سبک‌تر شوند، مردم راحت‌تر حساب کنند و صفرها هم کمتر به چشم بیایند. البته کسی توضیح نداد که خود صفرها بعد از اخراج، کجا باید بروند و آیا بیمه بیکاری بهشان تعلق می‌گیرد یا نه!

راستیار مهندس مدیر کل نگهداری و ساخت راه‌های فرعی و روستایی کشور، به همراه مهندس فلاسی معاون فنی و نظارت راه‌های روستایی اداره کل و رییس اداره راه‌های روستایی استان خراسان رضوی از محورهای فرعی و روستایی شهرستان‌های نیشابور و میان‌جلگه نیز بازدید کردند.

مفیدی‌فر گفت: در طی این بازدیدها، مصوبات و اعتبارات قابل توجهی برای ایمن‌سازی محور کمربندی نیشابور و همچنین اجرای روکش آسفالت در محور فرعی نیشابور - تربت حیدریه در نظر گرفته شد که با تأمین و تخصیص آن‌ها، شاهد بهبود محسوس وضعیت عبور و مرور و ارتقای ایمنی در این مسیرها خواهیم بود.

مربای به، مربای سیب، مربای بالنگ، مربای هویج، تخم مرغ یا پیاز و روغن زیتون غذاهای مفید برای نهار؛ انواع خورشت‌های سنتی مانند خورشت سیب درختی و به، خورشت هویج، خورشت خلال بادام به همراه برنج آبکش یا نان‌های سنتی مثل نان جو، سنگک یا تافتون، آبگوشت به، خودآب و...



درمان‌های اختصاصی مورد نیاز، با اصلاح سبک زندگی و با رویکردی مبتنی بر تعادل بدن، حرف‌های زیادی برای گفتن دارد. در این مطلب به بررسی علل ناباروری از دیدگاه طب ایرانی، خوراکی‌های مفید و مضر برای افزایش قدرت باروری، نقش اعمال پداوی مانند حجامت و ماساژ و همچنین هم‌افزایی میان طب سنتی در کنار درمان‌های طب نوین پرداخته‌ایم. آنچه می‌توانید حاصل سال‌ها تجربه بالینی و پژوهش‌های علمی در پیوند طب ایرانی و سلامت باروری است.

علل نازایی در زنان و مردان علل نازایی مردانه ۲۰٪ و علل نازایی زنانه ۶۰٪ موارد را تشکیل می‌دهند و ۱۰٪ باقی مانده بدون علت مشخصی می‌باشند.

علل نازایی زنان شامل: مشکلات تخمک هم از نظر کیفیت و هم از نظر کمیت - مشکلات مربوط به تخمدان‌ها از نظر ساختاری و عملکردی - مشکلات لوله‌های فالوپ هم از نظر ساختاری و هم از نظر عملکردی - مشکلات رحمی از نظر ساختاری و عملکردی - مشکلات اندام‌های دیگر مانند قلب، مغز، کبد، معده و کلیه‌ها

- علل روحی روانی - علل رفتاری - چاقی و لاغری شدید - علل نازایی مردان:

بطور کلی علل ناباروری در مردان به ۳ قسمت:

- مشکلات قبل از بیضه‌ها شامل مشکلات ارگان‌هایی مانند قلب، معده، کبد، کلیه، مغز، دیابت و تیروئید
  - مشکلات و اختلالات مربوط به بیضه‌ها شامل سوء مزاجات بیضه‌ها
  - مشکلات پس از بیضه‌ها شامل اختلال نعوظ و انزال مختل تقسیم می‌گردد.
- در طب ایرانی بررسی مزاج عام و مزاج عضو در امر باروری حائز اهمیت است. از دیدگاه طب ایرانی هر عضو مزاج خاص خود را دارد که اگر این مزاج در حالت اعتدال باشد، کار طبیعی آن عضو به خوبی انجام می‌شود و در غیر اینصورت مزاج نامتعادل یا سوء مزاج به وجود می‌آید. بنابراین لازم است به سوء مزاج غالب توجه و درمان اختصاصی آن انجام شود. این سوء مزاج می‌تواند ساده یا مادی باشد که هر کدام می‌توانند مقدر یا مرکب باشد. در مجموع در طب سنتی ۱۶ نوع سوء مزاج وجود دارد که هر کدام می‌توانند منجر به اختلال عملکرد در اعضا، از جمله رحم و تخمدان شده و می‌توانند منجر به ناباروری گردد.

خوراکی‌های مؤثر در تقویت قدرت باروری در دوران آمادگی برای بارداری با توجه به وضعیت سلامتی و نوع مزاج زن و مرد رژیم‌های تقویت‌کننده مثل خودآب، مربای هویج، میگو، شیر بادام و امثال اینها توصیه می‌شود. در طب ایرانی، تغذیه نقش کلیدی در سلامت باروری داشته و یکی از محورهای اصلی درمان ناباروری است. به گفته دکتر سپهری‌کیا، مصرف خوراکی‌های زیر برای تقویت قوای جنسی و بهبود شرایط بارداری توصیه می‌شود:

صحنه مفید:

کنار درمان‌های طب رایج، رژیم غذایی و سبک زندگی خود را بر اساس اصول طب سنتی ایرانی تنظیم کرده‌اند، شانس بارداری آن‌ها چند برابر بیشتر از گروه شاهد بوده است. همچنین میزان بارداری مثبت به روش IVF نیز چند برابر افزایش داشته است.



غذاهای مفید برای نام: - شیر برنج یا عسل یا شیرین انگور - تاس کباب سیب یا به - خورشت‌های سبک مانند خورشت سیب یا کنگر و...

غذاهای مضر در دوران ناباروری برخی غذاها از دیدگاه طب ایرانی باعث تولید مواد نامناسب در بدن شده و می‌توانند فرآیند باروری را مختل کنند. به توصیه این متخصص طب سنتی، در دوران پیش از بارداری و ناباروری، از مصرف مواد خوراکی‌هایی مانند بادامجان، کلم، ماهی شور، ماهی تن، گوشت گاو، عس، قارچ، غذاهای کنسروی، کمپوت میوه، غذاهای فریز شده، محصولات گوشتی فرآوری‌شده، کرفس، تربچه، شاهی، شلغم، شلپله، تره، و سیر و پیاز خام خودداری شود.

تأثیر اعمال پداوی (حجامت، بادکش و ماساژ رحمی) در درمان ناباروری یکی از راهکارهای مکمل و مؤثر در طب سنتی برای درمان ناباروری، استفاده از اقدامات پداوی است. دکتر سپهری‌کیا در این رابطه اظهار داشت، حجامت، بادکش و ماساژهای تخصصی رحمی در بسیاری از موارد می‌توانند به تنظیم عملکرد تخمدان‌ها، بهبود گردش خون در ناحیه لگن و تنظیم هورمون‌ها کمک کنند. اما انجام این روش‌ها باید حتماً زیر نظر پزشک متخصص اعضا، از جمله رحم و تخمدان شده و می‌توانند منجر به وضعیت بیمار صورت گیرد.

تلفیق طب سنتی با طب رایج در درمان ناباروری

طب سنتی و طب نوین نه تنها در تضاد با هم نیستند، بلکه در کنار هم می‌توانند نتایج چشم‌گیری به بار آورند. مطالعات نشان می‌دهد که تغییرات تغذیه‌ای مناسب می‌تواند میزان لقاح طبیعی زوج بارور را بهبود بخشد. دکتر سپهری‌کیا با اشاره به مطالعات بالینی اظهار داشت، مطالعات علمی نشان داده‌اند زنانی که در

#### تقویت باروری مردان با طب سنتی

طب ایرانی برای مردان توصیه‌های غذایی دارد که رعایت آنها با توجه به سردی و گرمی مزاجشان می‌تواند، علاوه بر تقویت قدرت باروری، به بهبود روند درمان ناباروری و پیشگیری از آن نیز کمک کند.

دلایل ناباروری مردان			
اسپرم‌های غیرطبیعی	تعداد کم اسپرم‌ها	مشکلات هورمونی	مشکلات جراحی
واپریکوسل	چاقی	اعتیاد	دخانیات
بیماری‌ها	بیماری‌ها	بیماری‌ها	بیماری‌ها

#### عوامل مؤثر در تقویت باروری مردان

ورزش سبک	خواب کافی	مدیریت استرس	برخی خوراکی‌ها
----------	-----------	--------------	----------------

#### سردمزاج‌ها

نخودچی، مویز، مربای هویج، حبه‌ریز، بادام، زرد تخم‌مرغ، کونولین، زعفران، دارچین، گندم، گوشت گوسفند، مرغ‌خانگی، آب‌نخود، شویده‌پلو

**مصرف**  
ترشیجات و سرکه  
منوع است

#### گرم‌مزاج‌ها

مربای بالنگ، شیربرنج زرده تخم‌مرغ، مرغ‌خانگی، ماهی‌کبابی، ماست و دوغ، کاهو، کدو، اسفناج، زرشک، آب‌انار، شیرین، سنگنبین

**مصرف**  
ادویه‌های گرم  
منوع است

مختص ارائه فوری، کیفیت تضمین شده

ستون نخود سیاه

### حذف صفرها؛ نسخه جدید

### برای همه دردهای بی‌درمان!



**فرهاد ناجی**  
بالاخره بعد از سال‌ها کش و قوس، حذف چهار صفر از پول ملی تصویب شد. ملت نفس راحتی کشیدند؛ نه به خاطر بهبود اقتصاد، بلکه چون بالاخره فهمیدند صفرها هم قابل حذف‌اند. تصمیمی بزرگ، تاریخی و البته چهارتایی! مسئولان گفتند این کار باعث می‌شود اسکاس‌ها سبک‌تر شوند، مردم راحت‌تر حساب کنند و صفرها هم کمتر به چشم بیایند. البته کسی توضیح نداد که خود صفرها بعد از اخراج، کجا باید بروند و آیا بیمه بیکاری بهشان تعلق می‌گیرد یا نه!

اما حالا که مسئولان عزیز استارت حذف چهارتایی را زده‌اند، چرا فقط صفر؟ بایاید با همین دست‌فرمان، چهار تا چهار تا از چیزهای دیگر هم حذف کنیم تا کشور گل و بلبل شود.

#### بحران آب؟ شیر پاکتی جای شیر آب!

در هر خانه چهار شیر آب را حذف کنیم و به جایش شیر پاکتی بدهیم. هم صرفه‌جویی می‌شود، هم ملت یاد می‌گیرند آب را مثل شیر بنوشند، نه مثل رودخانه مصرف کنند! صبح‌ها یک پاکت شیر بازی می‌کنند؛ هم صحنه می‌خورند، هم دوش می‌گیرند، هم گلدان‌ها را آب می‌دهند. اگر رضایت نداشتند، می‌توان یک شیر جنگل آورد دم خانه‌شان تا برگه رضایت را دو دستی امضا کنند!

#### گاز؟ اجاق تک‌شعله با قابلیت چرخش!

اجاق‌های پنج‌شعله را تبدیل کنیم به یک شعله مرکزی چرخان. هم غذا می‌پزد، هم خانواده دورش جمع می‌شوند، هم شعله امید در دل ملت روشن می‌ماند. غذای نیم‌پز و رزمی هم نتیجه‌اش است؛ چاقی کمتر، سلامتی بیشتر!

#### برق؟ بسوزان تا روشن نشود!

چهار وسیله برقی را نه خاموش، بلکه بسوزانیم! این‌طوری بهره‌وری بالا می‌رود، صرفه‌جویی می‌شود و ملت به نور ماه و ستاره زندگی می‌کنند. شب‌ها هم رمانتیک‌تر می‌شود؛ فقط مراقب باشید ماه هم حذف نشود!

#### طلاق؟ ازدواج را صفر کنیم!

برای کاهش طلاق، کافی‌ست چهار صفر از تعداد ازدواج کم کنیم. وقتی ازدواجی نباشد، طلاق هم نخواهد بود. نسخه بومی‌شده «پیشگیری بهتر از درمان است» همین است! معیشت؟ اعضای بدن را حذف کنیم! برای حل مشکلات معیشتی، چهار عضو بی‌مصرف بدن را حذف کنیم: معده، روده، زبان و چشم. معده و روده که فقط خرج می‌تراشند، زبان باعث اعتراض می‌شود، و چشم هم فقط قیمت‌ها را می‌بیند و اشک می‌ریزد!

#### امید به زندگی؟ سن را نوزادانه کنیم!

چهار صفر جلوی سن را حذف کنیم. مثلاً اگر کسی ۴۰ ساله است، بشود ۰۰۰۴ سال؛ یعنی چیزی در حدود یک روز. ملت حس می‌کنند هنوز نوزادند و تازه به دنیا آمده‌اند. امید به زندگی فوراً می‌پرد بالا!

#### سیاست؟ وعده غذایی کافی‌ست!

هر مسئول فقط حق دارد یک وعده بدهد؛ اجاره، سند و بنگاه‌داری هم پیش نمی‌آید؛ همه در فضای باز زندگی می‌کنند، درست مثل طبیعت!

#### خودرو؟ چرخ‌ها را حذف کنیم!

کافی‌ست چهار چرخ ماشین‌ها را حذف کنیم. این‌طوری ماشین ارزان می‌شود، چون دیگر کسی حاضر نیست ماشینی بدون چرخ بخرد. ترافیک از بین می‌رود، هوا تمیز می‌شود، و مردم بیشتر پیاده‌روی می‌کنند؛ برای سلامتی عالی‌ست!

#### آموزش؟ درس‌های سخت را حذف کنیم!

در آموزش هم چهار درس سخت مثل ریاضی، فیزیک، شیمی و زیست را حذف کنیم. بچه‌ها خوشحال‌تر می‌شوند، معلم‌ها کمتر حرص می‌خورند، و دانش‌آموزها هم چهار تا صفر کمتر می‌گیرند!

و در پایان...

این حذف‌ها باید سالانه انجام شود. چون صفرها مثل علف هرز هستند؛ اگر یک‌بار بچینی، سال بعد شاداب‌تر و پرشت‌تر جلوی اعداد و رقم‌ها سبز می‌شوند. اگر امسال چهار تا صفر حذف کردیم، سال بعد باید چهار تا صفر دیگر را از همان قسمت‌ها حذف کنیم. از بخش‌های دیگر نیز حذف کنیم؛ از بودجه، از آمار، از گزارش‌ها... یا حتی از حافظه تاریخی ملت، تا اقتصادمان همیشه جوان بماند بی‌حداقل احساس کند جوان مانده است!