



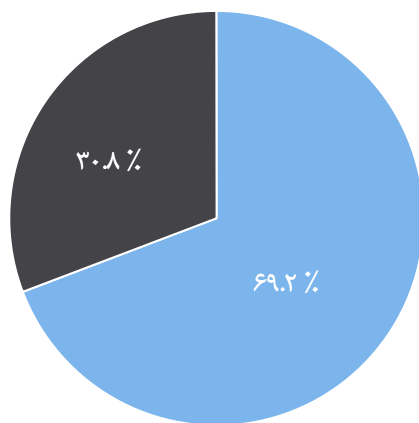
صنعت شیر در رسانه

دو شنبه



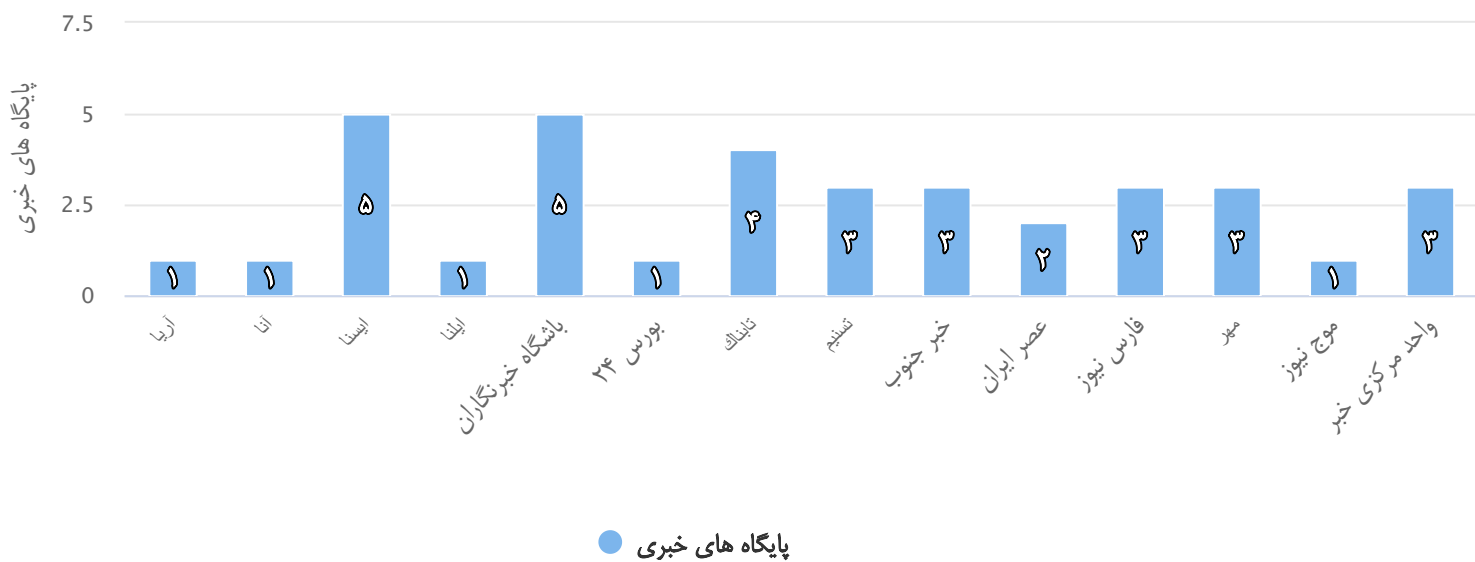
۱۳۹۹/۰۷/۲۰ - ۱۳۹۹/۰۷/۲۱

درصد فراوانی اخبار بولتن به تفکیک نوع رسانه



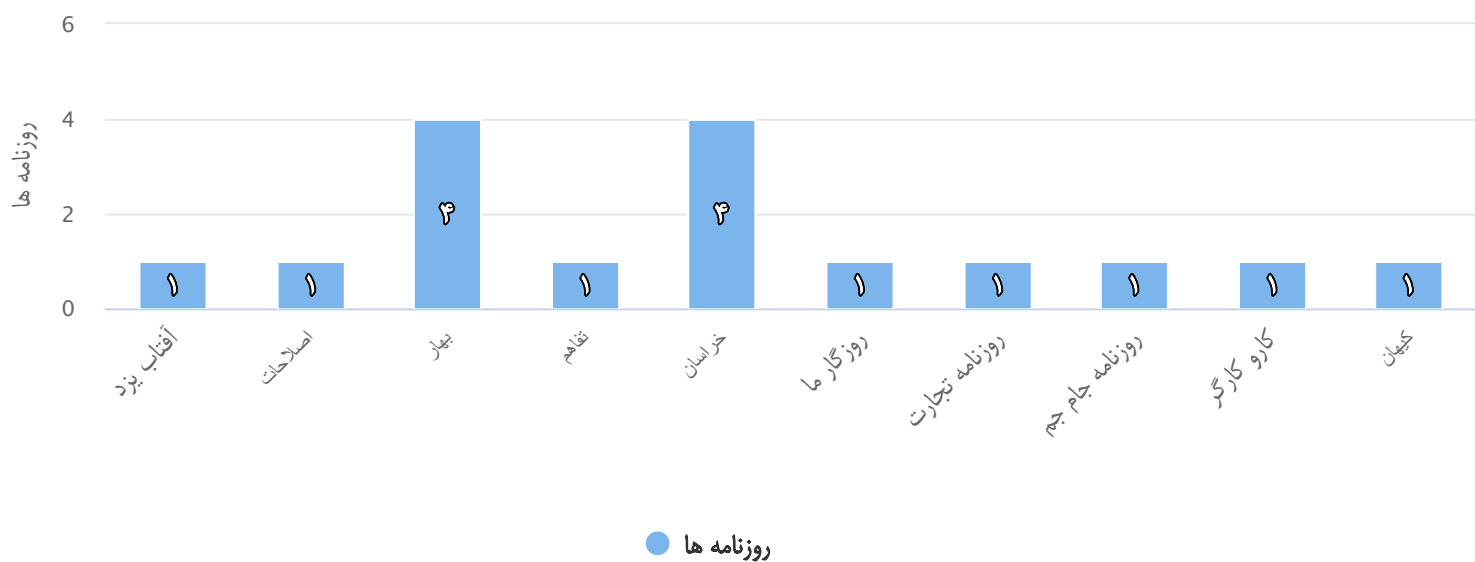
● خبرگزاری
● روزنامه

نمودار توزیع فراوانی مطالب منتشره در پایگاه های خبری



Highcharts.com

نمودار توزیع فراوانی مطالب منتشره در روزنامه ها



Highcharts.com


صنایع لبنی

- ۷ بهار ماجرای واردات سنجاق و چوب بستنی 
- ۹ ایلنا ۱۰:۲۵ شیر خشک اس ام ای را از کدام فروشگاه ها بخریم ؟ sma 
- ۱۱ آنا ۱۰:۰۳ آیا باید جلوی واردات همه کالاهای غیر ضروری را گرفت؟/ ماجرای واردات سنجاق و چوب بس... 
- ۱۳ باشگاه خبرنگاران ۰۹:۲۷ با چند راهکار تغذیه ای به جنگ آنزایمر بروید 
- ۱۴ واحد مرکزی خبر ۰۹:۲۶ مازندران/فسخ ۱۳ پرونده و قرارداد واگذاری راکد شهرک های صنعتی 
- ۱۵ تسنیم ۰۹:۲۵ ورود جدی و عملگرایانه دادگستری اردبیل برای رونق تولید و اشتغال 
- ۱۶ تسنیم ۰۹:۲۵ ورود جدی و عملگرایانه دستگاه قضائی اردبیل برای رونق تولید و اشتغال 
- ۱۷ تابناک ۰۹:۰۰ محمدرضا امامی نیا در گفتگو با تابناک : /تشریح تحولات مالی ، عملیاتی و منابع انس... 
- ۱۹ عصر ایران ۰۸:۵۹ اسید اوریک و ۶ روش برای کاهش آن 
- ۲۱ مهر ۰۸:۵۴ مهر گزارش می دهد/جدال عشایر با مشقت های کوچ/ کرونا به جمع مشکلات پیوست 
- ۲۳ روزنامه جام جم ... رئیس دفتر تغذیه وزارت بهداشت در گفت و گو با ما برای کرونا نسخه می پیچد/رژیم ضد کر... 
- ۲۵ باشگاه خبرنگاران ۰۶:۴۵ خوراکی هایی که حالتان را خوب می کند 
- ۲۶ ایسنا ۰۳:۴۸ غذاهای سفید ناسالم برای سلامت جسمانی ورزشکاران 
- ۲۸ فارس نیوز ۰۳:۰۵ حمایت جدی و عمل گرایانه دستگاه قضایی از سرمایه گذاری 
- ۲۹ خبر جنوب ۰۲:۲۱ د غد غه ما کجا و آن ها کجا ؟ 
- ۳۱ خبر جنوب ۰۱:۱۳ با مصرف آنتی اکسیدان ها به جنگ سرطان بروید 
- ۳۲ خراسان از میان خبرها 
- ۳۳ خراسان ماجرای واردات سنجاق و چوب بستنی 
- ۳۵ خبر جنوب ۲۳:۲۹ قطع گاز در فارس 
- ۳۶ باشگاه خبرنگاران ۲۲:۱۱ افزایش قیمت لبنیات ناشی از نوسانات قیمت شیرخام است 
- ۳۷ کیهان کیهان و خوانندگان 
- ۳۹ موج نیوز ۲۰:۳۲ سخنگوی شرکت پالایش نفت کرمانشاه اعلام کرد : /بدهی های کلان پالایشگاه کرمانشاه با... 

- ۴۱ مهر ۱۹:۱۶ معاون بازرگانی صنعت ، معدن و تجارت کهگیلویه و بویراحمد : /توزیع شیر خام در واحد...
- ۴۲ فارس نیوز ۱۹:۱۳ هرگونه توزیع شیر خام در واحد های سنتی کهگیلویه و بویراحمد ممنوع است
- ۴۳ باشگاه خبرنگاران ۱۹:۰۴ افزایش صادرات کالا از مرز بین المللی شلمچه
- ۴۴ تابناک ۱۶:۵۶ یارانه لبنیات به مصرف کنندگان پرداخت شود
- ۴۵ ایسنا ۱۶:۱۶ مرکز ملی ذخایر ژنتیکی و زیستی ایران اعلام کرد/تعداد ذخایر میکروبی از مرز ۵۰۰۰ سو...
- ۴۶ مهر ۱۶:۰۸ نگهداری بیش از ۵ هزار سویه میکروبی در مرکز ذخایر ژنتیکی و زیستی
- ۴۷ بهار آثار تلخ دلار ۳۰ هزار تومانی برای مردم؛ روزهای سخت تر در راه است؟
- ۵۱ تسنیم ۱۳:۱۱ توسعه استان گیلان در گرو گسترش صنایع تبدیلی و فرآوری محصولات کشاورزی است
- ۵۳ واحد مرکزی خبر ۱۳:۰۶ به داد وضع کار و بار بویین برسید؛ تیغ واحد های کار «داشکسن» بدجور کند شده
- ۵۴ عصر ایران ۱۲:۴۱ خانم نماینده ! مشکل جیب خالی است ، نه اندروید
- ۵۵ واحد مرکزی خبر ۱۲:۲۹ صنعت ، معدن و تجارت /ممنوع بودن توزیع شیر خام در واحد های سنتی استان
- ۵۶ ایسنا ۱۲:۱۷ رئیس انجمن صنایع لبنی کرمانشاه : /۸۰ درصد گرانی لبنیات ناشی از افزایش قیمت شیرخ...
- ۵۷ تابناک ۱۲:۰۶ نقش دستگاه های و کیوم مواد غذایی در بسته بندی محصولات
- ۵۹ بهار مردم در کشورهای مختلف ، چگونه لاغر می شوند؟
- ۶۳ بهار سالمندان ایرانی زندگی فعال ندارند
- ۶۵ بورس ۲۴ ۱۰:۰۰ افتتاح کارخانه شیر خشک کالبر تا ۲۰ روز آینده ؛ سهمی که در روند اصلاحی اخیر در گ...
- ۶۶ اصلاحات آمادگی بانک صادرات ایران برای حمایت از شرکت لبنیاتی «میهن»
- ۶۷ روزنامه تجارت آمادگی بانک صادرات ایران برای حمایت از شرکت لبنیاتی «میهن»
- ۶۸ آریا ۰۹:۵۰ رئیس اداره دامپزشکی نیشابور : /نیشابور یکی از مراکز بزرگ تولید شیر شرق کشور است
- ۶۹ روزگار ما آمادگی بانک صادرات ایران برای حمایت از شرکت لبنیاتی «میهن»
- ۷۰ ایسنا ۰۸:۵۴ در یک پژوهش عنوان شد/سالمندان ایرانی زندگی فعال ندارند
- ۷۲ تابناک ۰۸:۴۳ نگاهی به تورم سبد خوراکی /سردرگمی مردم و فروشندگان در پی افزایش مکرر قیمت
- ۷۵ فارس نیوز ۰۸:۳۳ نگاهی به تورم سبد خوراکی / سردرگمی مردم و فروشندگان در پی افزایش مکرر قیمت
- ۷۸ کاروکارگر رخدادهای


- ۷۹ ایسنا ۰۷:۴۰

فوق تخصص بیماری های نوزادان اعلام کرد : /ارتباط دادن شیر گاو به نوزادان و افزایش...




- ۸۱ تفاهم

آمادگی بانک صادرات برای حمایت از شرکت لبنیاتی «میهن»




- ۸۲ باشگاه خبرنگاران ۰۵:۴۷

نسخه لاغری در کشورهای مختلف دنیا




- ۸۶ آفتاب یزد

روی خط آفتاب




- ۸۹ خراسان

پرونده/نسخه لاغری در کشورهای مختلف دنیا



- ۹۳ خراسان

پرونده/نسخه لاغری در جهان



صنایع لبنی



بهار

۱۳۹۹/۰۷/۲۱



بدون تصویر

ماجرای واردات سنجاق و چوب بستنی

گروه اقتصادی : اختصاص ۲۰۰ هزار دلار برای واردات خلال دندان در سال گذشته در حالی خبرساز شده که نوسانات ارزی تأثیر خود را بر تمام نیازهای خانواده های ایرانی گذاشته و از لبنیات و لوازم خانگی تا مصالح ساختمانی و تلفن همراه را با افزایش قیمت مواجه کرده است .

گروه اقتصادی : اختصاص ۲۰۰ هزار دلار برای واردات خلال دندان در سال گذشته در حالی خبرساز شده که نوسانات ارزی تأثیر خود را بر تمام نیازهای خانواده های ایرانی گذاشته و از لبنیات و لوازم خانگی تا مصالح ساختمانی و تلفن همراه را با افزایش قیمت مواجه کرده است با توجه به رکوردشکنی دلار که ۳۰ هزار تومان را هم رد کرده است ، تعدادی از کارشناسان واردات بی رویه اقلام غیرضروری به ویژه با دلار ۴۲۰۰ تومانی در سال های گذشته را دلیل کمبود ارز و تورم این روزها دانسته اند پیش از این هم در اوایل تیر ، تصاویری از دسته بیل های وارداتی در گمرک اصفهان و واردات گلابی آمریکایی ، در فضای مجازی سر و صدای زیادی به پا کرده بود به همین دلیل ما امروز به برخی اقلام غیرضروری پرداخته ایم که در این سال ها وارد شده است و نوشته ایم که چرا واردات برخی از این کالاها با این که غیر ضروری اند باید انجام شود اقلام وارداتی غیرضروری در سال های اخیر و با توجه به تحریم های ظالمانه آمریکا ، مهم ترین سیاستی که به نظر از سوی دولت ها باید در نظر گرفته می شد ، کاهش یا قطع واردات اقلام لوکس یا اقلام دارای مشابه داخلی بوده است

بر این اساس با محدودیت ارزی ناشی از کاهش صادرات نفت و صادرات اقلام غیرنفتی ، دولت ها نیز تصمیماتی برای محدودیت واردات این اقلام گرفته اند اما واردات کالا های غیرضروری که در کشور تولید می شده از جمله معضلاتی است که حتی در برخی مواقع به تعطیلی بسیاری از کارخانه ها و بیکاری نیروی کار ایرانی منجر شده است .

به گزارش دیوان محاسبات کشور ، در تفریح و عملکرد بودجه سال ۹۷ دو میلیارد و ۷۰۶ میلیون دلار ارز ۴۲۰۰ تومانی مربوط به واردات کالاهای غیراساسی بوده است؛ اقلامی همچون نخ دندان ، عروسک ، اسباب بازی ، تشک ، لوازم آشپزخانه ، لوازم بدن سازی ، لامپ ، در قوطی ، درپوش ، غذای سگ و گربه ، چوب بستنی ، انواع خاک ، پاک کننده ، لامپ ، سنگ قبر ، دسته بیل ، مداد فشاری ، دفتر مشق و . البته با نگاهی به آمار گمرک در سال ۹۸ بازهم رد پای بسیاری از اقلام غیر ضروری که ارز ۴۲۰۰ تومانی گرفته اند به چشم می خورد

تأثیر واردات این اقلام بر زندگی مردم اگر چه واردات برخی اقلام مانند خلال دندان که به مقدار نیاز کشور در داخل تولید می شود ، کاملاً محکوم است یا برای دسته بیل و میوه که در کشورمان به میزان کافی داریم نباید اجازه واردات داد اما در برخی موارد به دلایلی مانند نداشتن خط تولید یا کمبود تولید به واردات نیاز است؛ مثل سنجاق ، همین کالایی که بسیار غیر ضروری به نظر می رسد یا انواع قیچی خیاطی و باغبانی که خانواده ها به آن هرچند کم نیاز دارند و در کشور تولید نمی شود . اسفند سال گذشته مدیرکل گمرک تبریز و ناظرگمرکات آذربایجان شرقی به فارس گفته : «در تولید سنجاق ، هیچ تولیدکننده ای را ندیده ام که در داخل کشور آن را تولید کند یا چوب بستنی هم به این شکل است و شاید تولیدکننده ای باشد ولی نیاز جامعه را نمی تواند تامین کند» شاید بد نباشد این نکته را بدانید که در تمام جهان و حتی کشورهایی مانند آمریکا و چین نیز این گونه نیست که همه اقلام در خود کشور تولید شود و ممکن است ب



ادامه خبر صفحه قبل

[۲]

بهار

۱۳۹۹/۰۷/۲۱



بدون تصویر

ه دلیل نداشتن توجیه اقتصادی ، نیاز کم و تولید آن کالا صورت نگیرد و کشورها با وارد کردن کالا این کمبود را جبران کنند قطعا کشور به قیچی و سنجاق نیاز دارد و باید دید که آیا تولید این کالاها که در نگاه اول غیرضروری به نظر می آید توجیه اقتصادی دارد تا تولید کنندگان رغبت به تولید آن داشته باشند یا نه البته این نباید به آن معنا باشد که چون تولید برخی اقلام در کشور صورت نمی گیرد ، وارد کننده مجاز است هر مقدار که خواست آن را وارد کند بلکه باید براساس نیاز کشور به واردات آن اقلام بپردازد

بازهم معضلات ارز ۴۲۰۰ هر چند رئیس کل بانک مرکزی چندی پیش اعلام کرد که دیگر مثل گذشته نمی توان به هر وارداتی دلار اختصاص داد و ارز ۴۲۰۰ مختص تأمین دارو و کالای اساسی است اما بلایی که ارز ۴۲۰۰ بر اقتصاد کشور وارد کرد آن چنان سهمگین و فاجعه بار است که سال ها زمان می برد تا آثار سوء آن با تلاش فراوان از بین برود . همین دلار ۴۲۰۰ باعث شد با توجه به تفاوت قیمت دلار در بازار با این نرخ بسیاری از تولیدی ها توان رقابت با وارد کننده ها را نداشته باشند و تولید را رها کنند یا برای ایجاد خط تولید کالاهای دیگر ترغیب نشوند این اتفاق و سرخوردگی تولید کنندگان نه تنها در تولید کنندگان کالاهای غیر ضروری که در کالاهای اساسی مانند مواد خوراکی و لبنی ، نهاده های کشاورزی و دامی ، لاستیک و هم رخ داده است و نه تنها ارز ۴۲۰۰ نتوانست جلوی تورم را بگیرد که باعث ایجاد قاچاق معکوس و همچنین احتکار اقلام وارداتی توسط عده ای شد که از رانت ایجاد شده سوء استفاده کرده و میلیاردها تومان به جیب زده اند

مدیریت در واردات تذکرات رهبر انقلاب در سخنرانی نوروزی در اول فروردین سال های ۹۵ و ۹۷ در مشهد مقدس که با انتقاد از واردات کالاهای غیرضروری اظهار کردند : «ما بالاخره تجارت خارجی داریم ، واردات داریم ، به یک چیزهایی احتیاج داریم که از خارج وارد کنیم ، مجبوریم این ها را بخریم ، اشکالی هم ندارد ، لکن توجه کنیم که این خریدهای ما ، قدرت تولید داخلی ما را تضعیف نکند . » می تواند بهترین نقشه مسیر راه برای مدیران وزارت صمت ، بانک مرکزی و گمرک کشور باشد تا در خصوص مدیریت واردات توسط بخش های دولتی و خصوصی کنترل های لازم را انجام دهند و در کنار رفع نیازهای کشور به تولید کننده ها هم آسیبی نرسد البته باید دیداگر خلأ قانونی در بحث واردات وجود دارد که باعث شده این گونه شاهد واردات بی رویه ای از اقلام غیرضروری و گاهی لوکس باشیم که تولید مشابه آن در کشور وجود داشته است ، مجلس هم به این ماجرا ورود کند تا سامان دهی واردات در اولویت قرار گیرد و خلأ های قانونی نیز برطرف شود



ایلیا

۱۳۹۹/۰۷/۲۱

۱۰:۲۵



شیر خشک اس ام ای را از کدام فروشگاه ها بخریم ؟ sma

شیر خشک اس ام ای که توسط یک شرکت معتبر ایرلندی تولید می شود یکی از بهترین شیرخشک های نوزاد است که از محبوبیت خاصی بین خانواده ها در سراسر جهان برخوردار است .

شیر خشک اس ام ای که توسط یک شرکت معتبر ایرلندی تولید می شود یکی از بهترین شیرخشک های نوزاد است که از محبوبیت خاصی بین خانواده ها در سراسر جهان برخوردار است **شیر خشک** اس ام ای احتمالا شما هم به تازگی با **شیر خشک** اس ام ای ایرلندی آشنا شده اید شاید پزشکتان این **شیر خشک** را به شما معرفی کرده شاید هم از دوست و آشنایان از وجود این برند محبوب درجه یک مطلع شده اید **شیر خشک** اس ام ای که توسط یک شرکت معتبر ایرلندی تولید می شود یکی از بهترین شیرخشک های نوزاد است که از محبوبیت خاصی بین خانواده ها در سراسر جهان برخوردار است اما متأسفانه نمونه های تقلبی و یا فاسد این شیر به دلیل تحریم ها وارد کشور شده اند تغییر تاریخ انقضا : متأسفانه با خبر شدیم که چند وقتی است که **شیر خشک** های تاریخ گذشته که با قیمت پایین تر خریداری میشوند توسط برخی افراد سودجو و بی رحم مجددا تاریخ شان به روز شده و با قیمت روز به دست مصرف کنندگان داخل کشور می رسانند این کار باعث شده که این افراد بتوانند با قیمت گذاری پایین مشتریان را نیز به سمت خود بکشانند **شیر خشک** اس ام ای اصل را از کجا تهیه کنیم ؟ در این میان که فروش محصولات تقلبی بسیار رایج شده فروشگاه هایی هم هستند که نمونه اصل شیرخشک های خارجی را به فروش میرسانند معمولاً مشتریان با جستجو در اینستاگرام و سایت ها به دنبال این **شیر خشک** ها هستند اما ما توصیه نمی کنیم که از پیج های اینستاگرامی خرید کنید چرا که پیگیری سفارش و اطمینان به این پیج ها چندان راحت نیست و همچنین تحت نظر هیچ نهاد و سازمانی نیز نیستند در میان فروشگاه های اینترنتی هم فروشگاه مادران و فروشگاه صبای صبح معتبر هستند و کالاهای اورجینال به فروش میرسانند اما متأسفانه مثل اینکه چند وقتی است که فروشگاه صبای صبح تعطیل شده است به همین دلیل فعلاً تنها فروشگاه معتبر همان فروشگاه مادران است برای پیدا کردن این فروشگاه ها فقط کافیست اسم این فروشگاه ها را در اینترنت سرچ کنید برای مثال سرچ کنید فروشگاه اینترنتی مادران اما مطمئناً فروشگاه های دیگری نیز هستند که کالای اورجینال این **شیر خشک** های اس ام ای را عرضه میکنند ولی متأسفانه ما فرصت پیدا کردن آنها را نداشته ایم فریب قیمت پایین تر را نخورید : یکی دیگر از اشتباهاتی که خانواده های ایرانی در هنگام خرید **شیر خشک** های ایرانی دارند این است که بر اساس قیمت تصمیم میگیرند از کدام فروشگاه **شیر خشک** هایی مانند همین اس ام ای را تهیه کنند اما اشتباه اینجاست که این شیر ها به هیچ وجه قیمت پایینی ندارند . همانطور که پیش تر نیز گفتیم قیمت پایین برخی فروشگاه ها به دلیل این است که شاید از شیر های تاریخ انقضا گذشته به فروش میرسانند توجه کنید که اختلاف قیمت فروشگاه ها بیشتر از ۲۰ هزار تومان نمیتواند



ادامه خبر صفحه قبل

[۲]

ایلنا

۱۳۹۹/۰۷/۲۱

۱۰:۲۵



باشد چه شیری ، چه زمانی؟ این موضوعی است که بارها و بارها سوال می شود در حالی که ما در مورد همه غذاها و مواد مغذی مهم برای بچه های کوچک صحبت می کنیم ، شیر چیزی است که به نظر بسیاری از ما گیج کننده است و مشخص نیست که چگونه در رژیم غذایی جای می گیرد همیشه نمی توان فهمید چه نوع شیر مورد نیاز است ، یا مناسب و توصیه هایی که در هر مرحله از سالهای اولیه انجام می شود در این مطلب ، مصرف ۳۰ سال اول شما **شیر خشک** اس ام آ را مرور می کنم و توضیح می دهم که چه نوع شیر برای فرزند شما توصیه می شود

من همچنین برخی از جدول ها را به عنوان راهنمای مرجع سریع در مورد اینکه چه چیزی می توانید ارائه دهید و چه زمانی ارائه داده ام ! توصیه های شیر برای نوزادان و کودکان نوپا ۶۰ ماه شیر مادر برای نوزادان تازه متولد شده ، توصیه WHO این است که فقط در ۶ ماه اول زندگی خود با شیر مادر تغذیه کنید و سپس در کنار غذاهای مغذی مکمل تا ۲ سالگی یا تا زمانی که شما و کودک می خواهید ادامه دهید . در حالی که شیردهی برای همه ساده و قابل دسترسی نیست ، تعدادی از مزایای آن برای مادر و کودک وجود دارد

من در اینجا بیشتر به طور خلاصه در مورد این مطلب نوشته ام به طور خلاصه شیردهی تمام تغذیه حیاتی و هیدراتاسیون مورد نیاز نوزاد را تأمین می کند و با نیازهای متغیر آنها سازگار می شود ، به شما در محافظت در برابر عفونت و ایجاد سیستم **شیر خشک** اس ام ای ایمنی سالم کمک می کند و همچنین روشی ارزان اس ام ای ۳ و مناسب برای مادران برای تغذیه نوزادان خود در هر کجا و هر زمان که لازم باشد . شیر فرمول نوزاد اگر شیردهی موثر نبود یا شیر مادر را انتخاب نکردید ، **شیر خشک** تنها گزینه مناسب برای شیر مادر است و باید در ۶ ماه اول تنها منبع تغذیه کودک شما باشد طبق دستورالعمل های NHS ، شیر مادر یا **شیر خشک** باید نوشیدنی اصلی کودک در طول سال اول زندگی باشد شیر گاو و سایر مواد جایگزین نباید بعد از ۱ سال به عنوان یک نوشیدنی اصلی معرفی شوند ۱۲۶ ماه در حدود ۶ ماهگی شما شروع به وارد کردن غذاهای بیشتر در رژیم غذایی کودک خود می کنید و بنابراین به طور طبیعی مقدار شیر مورد نیاز و مورد نیاز شما به تدریج کاهش می یابد اگر شیر می دهید ، کودک شما به طور طبیعی میزان تغذیه خود را با توجه به غذای دیگری که اس ام ای ۱ در طول روز خورده است تطبیق می دهد برای نوزادانی که از شیرخشک تغذیه می شوند ، دستورالعمل های NHS نشان می دهد که ممکن است بین ۹۷ ماهگی حدود ۶۰۰ میلی لیتر در روز نیاز داشته باشند و بین ۱۲۱۰ ماهگی به ۴۰۰ میلی لیتر کاهش می یابد لطفاً به یاد داشته باشید این فقط یک راهنما است ممکن است استفاده شیر گاو را در پخت غذای کودک شروع کنید ، اما نباید به عنوان یک نوشیدنی اصلی جایگزین شیر مادر یا **شیر خشک** شود



آیا باید جلوی واردات همه کالاهای غیر ضروری را گرفت؟ / ماجرای واردات سنجاق و چوب بستنی

اختصاص ۲۰۰ هزار دلار برای واردات خلال دندان در سال گذشته در حالی خبرساز شده که نوسانات ارزی تأثیر خود را بر تمام نیازهای خانواده های ایرانی گذاشته و از لبنیات و لوازم خانگی تا مصالح ساختمانی و تلفن همراه را با افزایش قیمت مواجه کرده است .

به گزارش گروه رسانه های دیگر خبرگزاری آنا ، با توجه به رکوردشکنی دلار که ۳۰ هزار تومان را هم رد کرده است ، تعدادی از کارشناسان واردات بی رویه اقلام غیرضروری به ویژه با دلار ۴۲۰۰ تومانی در سال های گذشته را دلیل کمبود ارز و تورم این روزها دانسته اند پیش از این هم در اوایل تیر ، تصاویری از دسته بیل های وارداتی در گمرک اصفهان و واردات گلابی آمریکایی ، در فضای مجازی سر و صدای زیادی به پا کرده بود به همین دلیل ما امروز به برخی اقلام غیرضروری پرداخته ایم که در این سال ها وارد شده است و نوشته ایم که چرا واردات برخی از این کالاها با این که غیر ضروری اند باید انجام شود اقلام وارداتی غیرضروری در سال های اخیر و با توجه به تحریم های ظالمانه آمریکا ، مهم ترین سیاستی که به نظر از سوی دولت ها باید در نظر گرفته می شد ، کاهش یا قطع واردات اقلام لوکس یا اقلام دارای مشابه داخلی بوده است بر این اساس با محدودیت ارزی ناشی از کاهش صادرات نفت و صادرات اقلام غیرنفتی ، دولت ها نیز تصمیماتی برای محدودیت واردات این اقلام گرفته اند اما واردات کالا های غیرضروری که در کشور تولید می شده از جمله معضلاتی است که حتی در برخی مواقع به تعطیلی بسیاری از کارخانه ها و بیکاری نیروی کار ایرانی منجر شده است .

به گزارش دیوان محاسبات کشور ، در تفریح و عملکرد بودجه سال ۹۷ دو میلیارد و ۷۰۶ میلیون دلار ارز ۴۲۰۰ تومانی مربوط به واردات کالاهای غیراساسی بوده است؛ اقلامی همچون نخ دندان ، عروسک ، اسباب بازی ، تشک ، لوازم آشپزخانه ، لوازم بدن سازی ، لامپ ، در قوطی ، درپوش ، غذای سگ و گربه ، چوب بستنی ، انواع خاک ، پاک کننده ، لامپ ، سنگ قبر ، دسته بیل ، مداد فشاری ، دفتر مشق و . البته با نگاهی به آمار گمرک در سال ۹۸ بازهم رد پای بسیاری از اقلام غیر ضروری که ارز ۴۲۰۰ تومانی گرفته اند به چشم می خورد

تاثیر واردات این اقلام بر زندگی مردم اگر چه واردات برخی اقلام مانند خلال دندان که به مقدار نیاز کشور در داخل تولید می شود ، کاملاً محکوم است یا برای دسته بیل و میوه که در کشورمان به میزان کافی داریم نباید اجازه واردات داد اما در برخی موارد به دلایلی مانند نداشتن خط تولید یا کمبود تولید به واردات نیاز است؛ مثل سنجاق ، همین کالایی که بسیار غیر ضروری به نظر می رسد یا انواع قیچی خیاطی و باغبانی که خانواده ها به آن هرچند کم نیاز دارند و در کشور تولید نمی شود . اسفند سال گذشته مدیرکل گمرک تبریز و ناظرگمرکات آذربایجان شرقی به فارس گفته : «در تولید سنجاق ، هیچ تولیدکننده ای را ندیده ام که در داخل کشور آن را تولید کند یا چوب بستنی هم به این شکل است و شاید تولیدکننده ای باشد ولی نیاز جامعه را نمی تواند تامین کند » شاید بد نباشد این نکته را بدانید که در تمام جهان و حتی کشورهایی مانند آمریکا و چین نیز این گونه نیست که همه اقلام در خود کشور تولید شود و ممکن است به دلیل نداشتن توجیه اقتصادی ، نیاز کم و تولید آن کالا صورت نگیرد و کشورها با وارد کردن کالا این کمبود را جبران کنند قطعاً کشور به قیچی و سنجاق نیاز دارد و باید دید که آیا تولید این کالاها که در نگاه اول



ادامه خبر صفحه قبل

[۲]

آنا

۱۳۹۹/۰۷/۲۱

۱۰:۰۳



غیرضروری به نظر می آید توجیه اقتصادی دارد تا تولید کنندگان رغبت به تولید آن داشته باشند یا نه البته این نباید به آن معنا باشد که چون تولید برخی اقلام در کشور صورت نمی گیرد، وارد کننده مجاز است هر مقدار که خواست آن را وارد کند بلکه باید براساس نیاز کشور به واردات آن اقلام پردازد

بازهم معضلات ارز ۴۲۰۰ هر چند رئیس کل بانک مرکزی چندی پیش اعلام کرد که دیگر مثل گذشته نمی توان به هر وارداتی دلار اختصاص داد و ارز ۴۲۰۰ مختص تأمین دارو و کالای اساسی است اما بلایی که ارز ۴۲۰۰ بر اقتصاد کشور وارد کرد آن چنان سهمگین و فاجعه بار است که سال ها زمان می برد تا آثار سوء آن با تلاش فراوان از بین برود. همین دلار ۴۲۰۰ باعث شد با توجه به تفاوت قیمت دلار در بازار با این نرخ بسیاری از تولیدی ها توان رقابت با وارد کننده ها را نداشته باشند و تولید را رها کنند یا برای ایجاد خط تولید کالاهای دیگر ترغیب نشوند این اتفاق و سرخوردگی تولید کنندگان نه تنها در تولید کنندگان کالاهای غیر ضروری که در کالاهای اساسی مانند مواد خوراکی و لبنی، نهاده های کشاورزی و دامی، لاستیک و هم رخ داده است و نه تنها ارز ۴۲۰۰ نتوانست جلوی تورم را بگیرد که باعث ایجاد قاچاق معکوس و همچنین اختکار اقلام وارداتی توسط عده ای شد که از رانت ایجاد شده سوء استفاده کرده و میلیاردها تومان به جیب زده اند

مدیریت در واردات تذکرات رهبر انقلاب در سخنرانی نوروزی در اول فروردین سال های ۹۵ و ۹۷ در مشهد مقدس که با انتقاد از واردات کالاهای غیرضروری اظهار کردند: «ما بالاخره تجارت خارجی داریم، واردات داریم، به یک چیزهایی احتیاج داریم که از خارج وارد کنیم، مجبوریم این ها را بخریم، اشکالی هم ندارد، لکن توجه کنیم که این خریدهای ما، قدرت تولید داخلی ما را تضعیف نکند.» می تواند بهترین نقشه مسیر راه برای مدیران وزارت صمت، بانک مرکزی و گمرک کشور باشد تا در خصوص مدیریت واردات توسط بخش های دولتی و خصوصی کنترل های لازم را انجام دهند و در کنار رفع نیازهای کشور به تولید کننده ها هم آسیبی نرسد البته باید دیداگر خلاً قانونی در بحث واردات وجود دارد که باعث شده این گونه شاهد واردات بی رویه ای از اقلام غیرضروری و گاهی لوکس باشیم که تولید مشابه آن در کشور وجود داشته است، مجلس هم به این ماجرا ورود کند تا سامان دهی واردات در اولویت قرار گیرد و خلاً های قانونی نیز برطرف شود منبع: روزنامه خراسان انتهای پیام/



باشگاه خبرنگاران

۱۳۹۹/۰۷/۲۱

۰۹:۲۷



با چند راهکار تغذیه ای به جنگ آلزایمر بروید

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره راهکار های تغذیه ای پیشگیری از ابتلا به آلزایمر توضیحاتی را ارائه کرد

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان ، کوروش صمدپور ، متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره توصیه های تغذیه ای به منظور پیشگیری از آلزایمر اظهار کرد : یکی از بیماری های شایع در افراد مسن با عنوان «آلزایمر» شناخته شده است و افزود : عوامل متعددی در ابتلا به بیماری زوال عقل وجود دارد که با داشتن تغذیه سالم می توان از بروز آن جلوگیری کرد و یا تا حد امکان ابتلا به آن را به تعویق انداخت

تاثیر گوشت و لبنیات در پیشگیری از ابتلا به آلزایمر صمدپور با اشاره به اینکه حداقل یک بار در هفته مصرف ماهی تاثیر زیادی در پیشگیری از ابتلا به آلزایمر دارد ، گفت : لازم است به منظور پیشگیری از آلزایمر گوشت و مرغ را در رژیم غذایی خود بگنجانید ، البته باید توجه داشته باشید که بهتر است حداکثر دو بار در هفته از گوشت قرمز استفاده کنید . او با اشاره به تاثیر مصرف سبزیجات برای جلوگیری از ابتلا به زوال عقل ادامه داد : استفاده از سبزی های دارای برگ سبز بیشتر از مصرف میوه توصیه می شود و بهتر است سبزیجات دارای برگ سبز را در رژیم غذایی روزانه خود قرار دهید و از میوه ها حداقل یک بار در هفته استفاده کنید این متخصص تغذیه و رژیم درمانی تصریح کرد : به منظور پیشگیری از ابتلا به آلزایمر توصیه می شود روغن زیتون را در برنامه غذایی خود جای دهید و تا حد امکان از مصرف کره پرهیز کنید همچنین بر خلاف باور عموم استفاده از پنیر تاثیر چندانی در پیشگیری از ابتلا به آلزایمر ندارد و استفاده از آن باید حداکثر یک یا دو بار در هفته باشد او گفت : مصرف آجیل ها تاثیر بسیار زیادی برای درمان و جلوگیری از ابتلا به آلزایمر دارد و توصیه می شود حداقل پنج بار در هفته از آن ها استفاده کنید همچنین لازم است تا حد امکان از مصرف غذا های سرخ کردنی و فست فود اجتناب شود صمدپور در پایان یادآوری کرد : به منظور تقویت حافظه و پیشگیری از زوال عقل توصیه می شود که افراد نان و غلات سبوس دار میل کنند و در صورت تمایل به مصرف نان سفید استفاده از آن را حداکثر به سه بار در هفته کاهش دهند

بیشتر بخوانید ابتلا به آلزایمر با کمبود کدام ویتامین در ارتباط است؟ ورزش کنید تا آلزایمر و پوکی استخوان نگیرید/ روزانه چقدر پیاده روی کنیم تا سکنه نکنیم؟ امیدی تازه برای درمان آلزایمر/ امواجی که به جنگ زوال عقل می روند فناوری می تواند سلامت فرد مبتلا به آلزایمر را ارتقاء دهد؟
علائمی هشداردهنده که به شما می گوید در معرض خطر آلزایمر هستید ! انتهای پیام/.



واحد مرکزی خبر

۱۳۹۹/۰۷/۲۱

۰۹:۲۶



مازندران / فسخ ۱۳ پرونده و قرارداد واگذاری راکد شهرک های صنعتی

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، مرکز مازندران، سیدمصطفی موسوی گفت: این تعداد پرونده با هدف فعال سازی قرارداد های واگذاری و حق بهره برداری در شهرک ها و نواحی صنعتی فسخ شده و همه قراردادها که با توجه به اختصاص زمین در شهرک ها و نواحی صنعتی مازندران هیچگونه ساخت و سازی انجام نداده و سالیان زیادی راکد نگه داشته اند، فسخ و خلع ید می شوند.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، مرکز مازندران، سیدمصطفی موسوی گفت: این تعداد پرونده با هدف فعال سازی قرارداد های واگذاری و حق بهره برداری در شهرک ها و نواحی صنعتی فسخ شده و همه قراردادها که با توجه به اختصاص زمین در شهرک ها و نواحی صنعتی مازندران هیچگونه ساخت و سازی انجام نداده و سالیان زیادی راکد نگه داشته اند، فسخ و خلع ید می شوند. مدیرعامل شرکت شهرک های صنعتی مازندران افزود: در ششمین جلسه داورى و حل اختلاف، ۲۳ پرونده بررسى که ۱۳ مورد به فسخ قطعى، ۷ قرارداد مورد اعطای مهلت دوباره و ۳ پرونده نیز با توجه به پیشرفت فیزیکی و وضعیت پرونده، از دستور کار داورى خارج شدند بیشتر بخوانید: بازگشت کارخانه لبنیات عباس آباد به چرخه تولید موسوی گفت: برخی از قرارداد های واگذاری که با توجه به تعهدات خود، در ساخت و ساز پیشرفت قابل توجهی نداشته و به دلایل مختلف، راکد مانده اند، پرونده آن ها برای تعیین تکلیف، در دستور کار هیئت حل اختلاف و داورى موضوع فصل (و) قرارداد منعقد شده قرار خواهد گرفت. همچنین زمین های آزاد شده، با هدف جذب سرمایه گذاران، به متقاضیان واجد شرایط واگذار می شود



تسنیم

۱۳۹۹/۰۷/۲۱

۰۹:۲۵



ورود جدی و عملگرایانه دادگستری اردبیل برای رونق تولید و اشتغال

گروه استان ها رئیس کل دادگستری استان اردبیل گفت: دستگاه قضایی استان به صورت جدی و عملگرایانه به بحث تولید و اشتغال ورود پیدا کرده و در کنار کارآفرینان و مسئولان نهادها و دستگاه های اجرایی برای رونق تولید و اشتغال تلاش می کند.

اخبار استانها به گزارش خبرگزاری تسنیم از اردبیل به نقل از دادگستری استان، ناصر عتباتی اظهار داشت: ورود جدی و عملگرایانه دستگاه قضایی استان به بحث حمایت قضایی از سرمایه گذاری یک اولویت مهم و اساسی است رئیس کل دادگستری استان اردبیل گفت: در این جلسه به سه پرونده مهم در حوزه گردشگری، تفریحی و تولیدی رسیدگی شد

پرونده اول مربوط به طرح گردشگری و آب درمانی واقع در لاهرود و پرونده دوم مربوط به پیست اسکی اندبیل خلخال و پرونده سوم مربوط به طرح **فراورده های دامی** و لبنی در شهرستان پارس آباد بود که مشکلات آنان با حضور مسئولان و مدیران دستگاه های متولی بررسی گردیده و مساعدت ها و همکاری های قانونی نسبت به حل مشکلات آنان انجام گرفت. وی اظهار کرد: در طول سال جدید به مشکلات ۲۴ واحد تولیدی و سرمایه گذاری رسیدگی شده و دستورات لازم برای حل مشکلات آنان صادر گردیده است رئیس کل دادگستری استان اردبیل بیان کرد: دستگاه قضایی استان به صورت جدی و عمل گرایانه به بحث تولید و اشتغال ورود پیدا کرده و در کنار کارآفرینان و مسئولان نهادها و دستگاه های اجرایی برای رونق تولید و اشتغال که مسلماً نقش بسیار موثری در کاهش آسیب های اجتماعی خواهد داشت تلاش می کند

سفر قالیباف به سیستان و بلوچستان | گفت و گو با مردم، بازدید از پروژه های توسعه ای و واحدهای تولیدی از اهم برنامه هانمایند ولی فقیه در گیلان: ضرورت تولید کالای صادراتی / «اقتصاد دریایی» عامل موثری در ایجاد اشتغال استتسهیلات اشتغال و حوزه تولید کردستان راستی آزمایی می شوددستگیری عاملان جعل و دستکاری گزارشات MRI در اردبیلرئیس کل دادگستری استان اردبیل بیان کرد: به دنبال گزارش و اعلام جرم پزشکی قانونی استان و دادستان دادرای انتظامی سازمان نظام پزشکی استان مبنی بر دستکاری و جعل امضاء و مهر مسئولین مربوطه در تعداد ۱۹ فقره از گزارشات پزشکی دو مرکز تصویربرداری، پرونده قضایی تشکیل شد. وی افزود: در این خصوص تعداد ۱۰ نفر از مصدومین که مدارک پزشکی آنها دستکاری شده بود شناسایی و پس از تحقیقات لازم قرار تامین کیفری متناسب صادر شد عتباتی اظهار کرد: در ادامه اقدامات لازم جهت دستگیری عاملین اصلی جعل، نهایتاً پس از تلاش های صورت گرفته و همکاری هاو هماهنگی قضایی و انتظامی متهم اصلی جلب و دستگیر شد وی افزود: در این پرونده دو متهم دستگیر شدند که هر دو با قرار تامین کیفری روانی زندان شده و پرونده آنان جهت تکمیل تحقیقات در دست بررسی است انتهای پیام/۱۳۲/ش



تسنیم

۱۳۹۹/۰۷/۲۱

۰۹:۲۵



ورود جدی و عملگرایانه دستگاه قضائی اردبیل برای رونق تولید و اشتغال

گروه استان ها رئیس کل دادگستری استان اردبیل گفت: دستگاه قضایی استان به صورت جدی و عملگرایانه به بحث تولید و اشتغال ورود پیدا کرده و در کنار کارآفرینان و مسئولان نهادها و دستگاه های اجرایی برای رونق تولید و اشتغال تلاش می کند.

اخبار استانها به گزارش خبرگزاری تسنیم از اردبیل به نقل از دادگستری استان، ناصر عتباتی اظهار داشت: ورود جدی و عملگرایانه دستگاه قضایی استان به بحث حمایت قضایی از سرمایه گذاری یک اولویت مهم و اساسی است رئیس کل دادگستری استان اردبیل گفت: در این جلسه به سه پرونده مهم در حوزه گردشگری، تفریحی و تولیدی رسیدگی شد

پرونده اول مربوط به طرح گردشگری و آب درمانی واقع در لاهرود و پرونده دوم مربوط به پیست اسکی اندبیل خلخال و پرونده سوم مربوط به طرح **فراورده های دامی** و لبنی در شهرستان پارس آباد بود که مشکلات آنان با حضور مسئولان و مدیران دستگاه های متولی بررسی گردیده و مساعدت ها و همکاری های قانونی نسبت به حل مشکلات آنان انجام گرفت. وی اظهار کرد: در طول سال جدید به مشکلات ۲۴ واحد تولیدی و سرمایه گذاری رسیدگی شده و دستورات لازم برای حل مشکلات آنان صادر گردیده است رئیس کل دادگستری استان اردبیل بیان کرد: دستگاه قضایی استان به صورت جدی و عمل گرایانه به بحث تولید و اشتغال ورود پیدا کرده و در کنار کارآفرینان و مسئولان نهادها و دستگاه های اجرایی برای رونق تولید و اشتغال که مسلماً نقش بسیار موثری در کاهش آسیب های اجتماعی خواهد داشت تلاش می کند

سفر قالیباف به سیستان و بلوچستان | گفت و گو با مردم، بازدید از پروژه های توسعه ای و واحدهای تولیدی از اهم برنامه هانمایند ولی فقیه در گیلان: ضرورت تولید کالای صادراتی / «اقتصاد دریایی» عامل موثری در ایجاد اشتغال استتسهیلات اشتغال و حوزه تولید کردستان راستی آزمایی می شوددستگیری عاملان جعل و دستکاری گزارشات MRI در اردبیلرئیس کل دادگستری استان اردبیل بیان کرد: به دنبال گزارش و اعلام جرم پزشکی قانونی استان و دادستان دادرای انتظامی سازمان نظام پزشکی استان مبنی بر دستکاری و جعل امضاء و مهر مسئولین مربوطه در تعداد ۱۹ فقره از گزارشات پزشکی دو مرکز تصویربرداری، پرونده قضایی تشکیل شد. وی افزود: در این خصوص تعداد ۱۰ نفر از مصدومین که مدارک پزشکی آنها دستکاری شده بود شناسایی و پس از تحقیقات لازم قرار تامین کیفری متناسب صادر شد عتباتی اظهار کرد: در ادامه اقدامات لازم جهت دستگیری عاملین اصلی جعل، نهایتاً پس از تلاش های صورت گرفته و همکاری هاو هماهنگی قضایی و انتظامی متهم اصلی جلب و دستگیر شد وی افزود: در این پرونده دو متهم دستگیر شدند که هر دو با قرار تامین کیفری روانی زندان شده و پرونده آنان جهت تکمیل تحقیقات در دست بررسی است انتهای پیام/۱۳۲/ش



تابناک

۱۳۹۹/۰۷/۲۱

۰۹:۰۰



بدون تصویر

محمدرضا امامی نیا در گفتگو با تابناک : / تشریح تحولات مالی ، عملیاتی و منابع انسانی پالایشگاه کرمانشاه پس از خصوصی سازی

سخنگوی شرکت پالایش نفت کرمانشاه به تشریح تحولات صورت گرفته در این شرکت ، از زمان مدیریت بخش خصوصی تاکنون پرداخت

محمدرضا امامی نیا در گفتگو با خبرنگار تابناک کرمانشاه با اشاره به گوشه ای از تحولات و اقدامات مثبت صورت گرفته در پالایشگاه کرمانشاه از زمان خصوصی سازی تاکنون ، گفت : مدیریت بخش خصوصی در زمان ورود به پالایشگاه با انبوهی از بدهی های مالیاتی و دیون مختلف مواجه بود که بر همین اساس اولویت اصلی خود را پرداخت این مالیات ها و بدهی ها قرار داد و با تلاش و همت کارکنان خود توانست مبالغ کلانی از بدهی های مالیاتی شرکت را پرداخت کند . براین اساس ، بدهی های مالیاتی مربوط به عملکرد و تکلیفی که مانع از صدور کارت بازرگانی شرکت شده بود ، بطور کامل تسویه شد و ادامه داد : همچنین کلیه پرونده های مالیاتی مربوط به بخش های مختلف حقوق ، مالیات تکلیفی و مالیات عملکرد تا پایان سال ۱۳۹۷ تسویه حساب گردیدند

مبالغ مالیات سال ۹۸ کامل پرداخت شده و عملکرد آن مطابق مقررات در حال رسیدگی می باشد امامی نیا خاطرنشان کرد : در کل مبالغ کلانی توسط پالایشگاه کرمانشاه به عنوان مالیات ارزش افزوده از سال ۹۶ الی ۹۸ پرداخت شده است سخنگوی شرکت پالایش نفت کرمانشاه گفت : همچنین مالیات پنج فرآورده اصلی نیز توسط شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده های نفتی ایران در سال های ۹۶ الی ۹۸ بحساب خزانه واریز شده است . وی تاکید کرد : باید توجه داشت که پرداخت این مالیات ها به صورت مستقیم و غیرمستقیم وارد چرخه توسعه استان شده و در واقع مواهب آن به تک تک شهروندان عزیز کرمانشاهی میرسد امامی نیا افزود : همچنین مدیریت بخش خصوصی پالایشگاه کرمانشاه موفق شد که کلیه بدهی های مربوط به سود سهام عدالت که در سال ۱۳۹۲ پرداخت نگردیده بود تسویه و پرداخت کند

وی تصریح کرد : از سوی دیگر کلیه بدهی های سنواتی پالایشگاه کرمانشاه به شرکتهای زیرمجموعه وزارت نفت به مبلغ بیش از ۴۴۰ میلیارد تومان (شامل سه هزار میلیارد ریال به پالایشگاه آبادان ، یک هزار میلیارد به شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ، ۲۰۰ میلیارد ریال به پالایشگاه اراک ، ۱۶۸ میلیارد ریال به شرکت خطوط و لوله مخابرات نفت ایران و ۵۰ میلیارد ریال به سایر شرکتهای) پرداخت و تسویه گردیده است .

وی خاطرنشان کرد : همچنین مدیریت بخش خصوصی شرکت پالایش نفت کرمانشاه با تاکید سهامدار عمده آن ، در مدت چندسال اخیر ، نگاه ویژه ای به مسئولیتهای اجتماعی شرکت در مواجهه با تحولات و بحرانهای استان همچون ، زلزله ، سیل ، کرونا ، آزادسازی زندانیان نیازمند ، کمک به محرومین و مستضعفین کمیته امداد امام خمینی (ره) ، بهزیستی ، کمک به ستاد بزرگداشت اربعین ، ستاد بازسازی عتبات عالیات ، نهادهای خیریه و عالم المنفعه و . داشته و همواره در چنین بزنگاه هایی پیش قدم کمک مؤمنانه بوده است که البته هرگز مایل به بیان جزئیات آن نبوده و نیستیم وی همچنین از انجام تعمیرات اساسی موفق (اورهال) پالایشگاه در دوران مدیریت بخش خصوصی خبر داد و گفت : با انجام این تعمیرات اساسی ، ظرفیت تولید پالایشگاه به میزان ۲۵ درصد افزایش یافت این مقام مسئول در شرکت پالایش نفت کرمانشاه تصریح کرد : توجه ویژه به پارامترهای محیط زیستی از دیگر اولویت های مدیریت بخش خصوصی شرکت بوده و در همی



ادامه خبر صفحه قبل

[۲]

تابناک

۱۳۹۹/۰۷/۲۱

۰۹:۰۰



بدون تصویر

ن مدت ، پالایشگاه کرمانشاه هر ساله موفق به اخذ گواهینامه و تندیس صنعت سبز کشور شده است

وی همچنین گفت : با عنایت اینکه سال ۹۹ به فرموده مقام معظم رهبری سال جهش تولید نامگذاری شده است ، مدیریت بخش خصوصی در راستای اجرایی کردن فرامین معظم له موفق شده ضمن افزایش ظرفیت تولید از ۱۹ هزار بشکه در روز به ۲۵ هزار بشکه ، کیفیت و تنوع محصولات تولیدی را نیز افزایش داده و همچنین در شرایطی که کشور دچار تحریم های ظالمانه استکبار جهانی است ، پالایشگاه برای اولین بار در طول تاریخ خود ، موفق به صادرات فرآورده های نفتی شده که این مهم در این برهه حساس تاریخی باعث ارزآوری برای کشور شده است . سخنگوی شرکت پالایش نفت کرمانشاه گفت : از سویی دیگر مدیریت بخش خصوصی این شرکت تاکنون موفق به اجرای کلیه تعهدات خود در قبال سازمان خصوصی سازی و اشخاص ثالث شده و هیچکدام از اقساط و تکالیف این شرکت به سازمان خصوصی سازی و سایرین بالاتکلیف باقی نمانده است وی همچنین یادآور شد : طرح ساماندهی مشاغل کارگری ، افزایش اشتغال شرکت به میزان ۷۰ نفر ، یکسان سازی زمان پرداخت حقوق پرسنل رسمی و قراردادی ، پرداخت بموقع حقوق و مزایای پرسنل بدون حتی یک روز تاخیر ، پرداخت وام های قرض الحسنه به پرسنل به میزان ده میلیون الی سی میلیون تومان به هر نفر ، پرداخت مالیات بر حقوق پرسنل ، حق بیمه و بیمه تکمیلی آنها و اعضای خانواده شان ، ارائه سبد کالا محصولات لبنی به صورت ماهیانه ، سبد غذایی در ماه مبارک رمضان و پاداش های مختلف در مواعید مختلف ، افزایش سطح رفاهی پرسنل ، بسته های سالیانه نوروزی شامل آجیل و شیرینی و . . . تماما از خدمات قابل ذکر مدیریت بخش خصوصی در منابع انسانی پالایشگاه کرمانشاه است که باعث رضایتمندی کامل پرسنل شده است سخنگوی شرکت پالایش نفت کرمانشاه در خاتمه گفت : در مجموع تحولات مالی این شرکت نشان میدهد که تفاوت مدیریت بخش خصوصی با مدیریت قبلی دولتی در مبحث عملیاتی و فنی ، منابع انسانی پرداخت مالیات ، دیون ، بدهی ها و ورود به مبحث مسئولیت اجتماعی بسیار زیاد و غیر قابل قیاس است پالایشگاه کرمانشاه در آینده نزدیک پیشرفت و توسعه ای قابل ملاحظه در کلیه ابعاد خواهد داشت



بدون تصویر

اسید اوریک و ۶ روش برای کاهش آن

سطح اسید اوریک با انجام یک آزمایش خون اندازه گیری می شود برای زنان ، سطح اسید اوریک باید کمتر از ۶ میلی گرم در دسی لیتر و برای مردان کمتر از ۷ میلی گرم در دسی لیتر باشد

اسید اوریک زمانی که بدن مواد شیمیایی به نام پورین ها را تجزیه می کند ، تولید می شود اسید اوریک به عنوان یک ماده زائد شناخته می شود که در جریان خون حل می شود ، از کلیه های عبور کرده و در نهایت بدن را از طریق ادرار ترک می کند به گزارش گروه سلامت عصر ایران به نقل از "اینسایدر" ، اما اگر اسید اوریک در خون به درستی فیلتر نشود و سطوح آن افزایش یابد ، شرایطی که به نام هایپراوریسمی شناخته می شود ، این می تواند موجب تشکیل کریستال ها شود در صورت رسوب این کریستال ها در مفاصل احتمال ابتلا به نقرس که نوعی آرتریت است افزایش می یابد موارد زیر ممکن است خطر مواجهه با سطوح بالای اسید اوریک را افزایش دهند : چاقی کم کاری تیروئید سوربازیس انجام شیمی درمانی یا پرتودرمانی برای سرطان سطح اسید اوریک با انجام یک آزمایش خون اندازه گیری می شود برای زنان ، سطح اسید اوریک باید کمتر از ۶ میلی گرم در دسی لیتر و برای مردان کمتر از ۷ میلی گرم در دسی لیتر باشد اگر سطوح اسید اوریک شما بالا است می توانید برخی روش های طبیعی را برای کاهش آن مد نظر قرار دهید مصرف مواد غذایی حاوی سطوح کم پورین ها مواد شیمیایی هستند که به طور طبیعی توسط بدن تولید می شوند و همچنین در برخی مواد غذایی وجود دارند پورین های حیوانی از گوشت و غذای دریایی به طور ویژه می توانند بر سطح اسید اوریک شما تاثیرگذار باشند بیشتر افراد بیش از آنچه تصور می کنند پورین ها را مصرف می کنند

مواد غذایی زیر حاوی مقادیر زیاد پورین هستند ، از این رو ، افرادی که در تلاش برای کاهش سطح اسید اوریک خود هستند باید از آنها پرهیز کرده یا مصرف آنها را محدود کنند : گوشت های اندامی مانند جگر یا قلوه نرم تنان صدف دار و ماهی های چرب مانند آنچوی و تن برخی سبزیجات از جمله مارچوبه ، قارچ ها و اسفناج سس گوشت از سوی دیگر ، مواد غذایی زیر حاوی مقادیر کم پورین هستند ، از این رو ، مصرف آنها موجب افزایش سطح اسید اوریک نمی شود : مغزانه ها و کره بادام زمینی تخم مرغ **محصولات لبنی** کم چرب یا بدون چربی از جمله پنیر ، شیر و ماست گیلاس و میوه های دیگر دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم می تواند به کاهش سطوح اسید اوریک کمک کند . به عنوان مثال ، مطالعه ای در سال ۲۰۱۶ که در نشریه *the American College of Rheumatology journal Arthritis Rheumatology* منتشر شد ، نشان داد که دنبال کردن رژیم غذایی دس (DASH) برای ۳۰ روز به افراد مبتلا به پیش پرفشاری خون و پرفشاری خون در کاهش سطح اسید اوریک به میزان ۳۱ میلی گرم در دسی لیتر کمک کرده است مصرف ویتامین C بیشتر پژوهشگران دریافته اند که ویتامین C ممکن است به کاهش سطوح اسید اوریک کمک کند طی مطالعه ای در سال ۲۰۰۸ که در نشریه *Arthritis Rheumatism* منتشر شد ، شرکت کنندگانی که به مدت دو ماه ۵۰۰ میلی گرم مکمل ویتامین C در روز دریافت کرده بودند ، نسبت به شرکت کنندگانی که دارونما دریافت کرده بودند ، کاهش چشمگیر سطوح اسید اوریک را تجربه کردند با این وجود ، چنین شرایطی ممکن است برای افراد مبتلا به نقرس صادق نباشد مطالعه ای در سال



بدون تصویر

۲۰۱۳ که در نشریه Arthritis Rheumatism منتشر شد ، نشان داد که سطوح اسید اوریک شرکت کنندگان مبتلا به نقرس که برای هشت هفته ۵۰۰ میلی گرم ویتامین C در روز دریافت کرده بودند ، کاهش قابل توجهی نداشته است افزون بر این ، اگر سنگ کلیه داشته اید ، پیش از مصرف ویتامین C باید با پزشک خود مشورت کنید زیرا این ماده ممکن است خطر تشکیل سنگ را افزایش دهد محدود کردن مصرف نوشیدنی های شیرین و الکی مصرف نوشیدنی های الکی به نظر می رسد سطح اسید اوریک در بدن را افزایش می دهد الکل موجب افزایش پورین ها در خون می شود که تولید اسید اوریک بیشتر را در پی دارد کم آبی بدن ناشی از مصرف الکل می تواند دلیلی برای سطوح بالای اسید اوریک باشد ، افزون بر این ، الکل به طور مستقیم بدن را به واسطه تعامل با سطوح بالاتر اسید لاکتیک از دفع اسید اوریک از طریق ادرار باز می دارد نوشابه های گازدار حاوی شکر یا شربت ذرت با فروکتوز بالا نیز با افزایش سطوح اسید اوریک در خون پیوند خورده اند زمانی که بدن فروکتوز را تجزیه می کند ، پورین ها تولید می شوند که می تواند به افزایش تولید اسید اوریک منجر شود نوشیدن قهوه قهوه حاوی آنتی اکسیدانی به نام اسید کلروژنیک است که می تواند سطوح اسید اوریک را کاهش داده و حتی ممکن است از نقرس پیشگیری کند به عنوان مثال ، مطالعه ای در سال ۲۰۰۷ نشان داد خطر ابتلا به نقرس در مردانی که روزانه چهار تا پنج فنجان قهوه می نوشیدند در مقایسه با آنهایی که قهوه مصرف نمی کردند تقریباً ۴۰ درصد کمتر بود نوشیدن چهار فنجان قهوه در روز برای بزرگسالان سالم بی خطر به نظر می رسد اما نوشیدن میزان بیشتر می تواند به عوارض جانبی مرتبط با کافئین مانند سردرد ، بی خوابی و نآرامی منجر شود کاهش وزن افزون بر پرهیز از برخی مواد غذایی و نوشیدنی ها ، کاهش وزن می تواند به کاهش سطح اسید اوریک کمک کند اضافه وزن یا چاقی کارایی کلیه ها در دفع اسید اوریک از طریق ادرار را کاهش می دهد خطر ابتلا به نقرس برای افراد چاق در مقایسه با افرادی با وزن سالم ۱۰ برابر بیشتر است

پرهیز از برخی داروها برخی داروها ممکن است سطح اسید اوریک در خون را افزایش دهند که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد : داروهای ادرارآور که به نام قرص آب نیز شناخته می شوند مانند دماکس (تورسماید) ، میکروزاید (هیدروکلروتیازید) و تالیتون (کلرتالیدون) آنتی بیوتیک های ضد سل مانند ریفاتر (پیرازینامید) و میامبوتول (اتامبوتول) داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی بدن مانند گنگراف (سیکلوسپورین) دوز کم آسپرین نیز ممکن است سطح اسید اوریک را افزایش دهد زیرا این دارو می تواند در توانایی کلیه ها برای دفع اسید اوریک اختلال ایجاد کند . بیشتر بخوانید : *خوراکی های ممنوع در زمان اسید اوریک بالا* همه چیز درباره نقرس



مهر

۱۳۹۹/۰۷/۲۱

۰۸:۵۴



مهر گزارش می دهد/ جدال عشایر با مشقت های کوچ / کرونا به جمع مشکلات پیوست

شهرکرد عشایر بختیاری با آغاز کوچ با مشکلات و مصائب بسیاری روبرو هستند که امسال کرونا نیز به مشکلات جدید عشایر اضافه شده و استرس برای خانوارهای عشایری به ارمغان آورده است .

خبرگزاری مهر گروه استان ها : هوا در چهارمحال و بختیاری رو به سردی گذاشته است و بارش های پاییزی درراه است مراتع خشک شده اند و شرایط آب و هوایی در حال نامساعد شدن است عشایر بختیاری عزم کوچ به مناطق گرمسیری کردند و سیاه چادرها یکی از پس از دیگری در حال جمع شدن است عشایر بختیاری برای کمتر شدن مشکلات سفر کوچ ، را سریع تر آغاز کرده اند جمعیت عشایر کشور در حدود یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر است که شامل ۲۱۸ هزار خانوار و ۵۲۲ طایفه هستند که ۱۲۶ هزار نفر از تعداد کل عشایر اختصاص به عشایر بختیاری دارد که در نیمه اول سال در چهارمحال و بختیاری ساکن هستند کوچ عشایر بختیاری یکی از سخت ترین نوع کوچ ها در بین عشایر به شمار می رود گذر از بلندترین ارتفاعات رشته کوه زاگرس و دست و پنجه نرم کردن با مشکلاتی همچون حرکت در لبه پرتگاه ها ، گذر از دره ها و خطرات وقوع سیل ، حمله حیوانات وحشی از جمله گرگ و خرس و ... از سختی های پیش روی عشایر بختیاری در کوچ است ابتلاء به بیماری ، زایمان زود هنگام زنان بختیاری و نبود دسترسی به پزشک از دیگر مشکلات در هنگام کوچ به شمار می رود هم اکنون شیوع کرونا نیز یکی از مشکلات جدید برای عشایر به شمار می رود که خطری مهم برای سلامت عشایر در هنگام کوچ است لحظه لحظه زندگی عشایر از کوچ گرفته تا دامداری در قشلاق و بیلاق کار و تلاش است و استراحت برای عشایر جایگاهی ندارد امیر محمود یکی از جوانان طایفه بختیاری است که خودش در هنگام کوچ به دنیا آمده است و از بدو تولد تاکنون مشکلات و سختی های کوچ را با تمام وجود حس کرده است وی در گفت و گو با خبرنگار مهر می گوید : عشایر از سخت کوش ترین مردم در سطح کشور به شمار می روند که همیشه در حال فعالیت هستند وی افزود : مهمترین شغل عشایر دامداری و تولید محصولات لبنی است و این شغل سختی های بسیار زیادی دارد وی بیان کرد : لحظه لحظه زندگی عشایر از کوچ گرفته تا دامداری در قشلاق و بیلاق کار و تلاش است و استراحت برای عشایر جایگاهی ندارد وی تاکید کرد : عشایر در هنگام کوچ با مصائب مختلفی در مسیر کوچ روبرو هستند که مهمترین آنها آغاز بارندگی ها و وقوع سیل در زمان کوچ است این جوان عشایری افزود : وقوع سیل در سال های گذشته تلفات جانی برای عشایر داشته است و خسارت های قابل توجه مالی به عشایر وارد کرده است و امسال امیدواریم بارش های زودهنگام در مسیر کوچ نداشته باشیم وی با بیان اینکه درآمد عشایر در سال جاری به واسطه قیمت پایین خرید دام پایین بوده است و هزینه های زندگی افزایش یافته است ، گفت : بسیاری از عشایر از مشکلات مختلف از جمله مشکلات دهان و دندان رنج می برند و توان پرداخت هزینه های دندانپزشکی را ندارند امسال قیمت فروش دام برای عشایر رضایت بخش نبوده است یکی دیگر از عشایر بختیاری در گفت و گو با خبرنگار مهر بیان کرد : امسال قیمت فروش دام به علت مازاد تولید دام برای عشایر رضایت بخش نبود و دام های تولیدی مشتری نداشت حسینی بیان کرد : مراتع این استان هر سال به علت کاهش بارش ضعیف تر می شوند و میزان علوفه آنها کاهش یافته و این امر سبب شده است که سرانه نگهداری دام توسط عشایر



ادامه خبر صفحه قبل

[۲]

مهر

۱۳۹۹/۰۷/۲۱

۰۸:۵۴



ر کاهش یابد وی با بیان اینکه کاهش بارش ها موجب خشک شدن بسیاری از چشمه های تأمین کننده آب مورد نیاز عشایر در این استان شده است ، ادامه داد : امسال عشایر در برخی نقاط استان با کمبود آب شرب مواجه شدند که آبرسانی سیار به عشایر انجام شد شیوع کرونا به یکی از مهمترین عوامل استرس زا و اضطراب آور در بین جوامع عشایری تبدیل شده است وی تأکید کرد : هم اکنون شیوع کرونا به ویژه در هنگام کوچ که هیچ دسترسی به مراکز درمانی نیست به یکی از مهمترین عوامل استرس زا و اضطراب آور در بین جوامع عشایری تبدیل شده است وی گفت : افزایش حمایت ها برای پیشگیری از شیوع کرونا و در اختیار گذاشتن بسته های بهداشتی از جمله ماسک در بین عشایر توسط سازمان های مرتبط ضروری است عشایر تولید کننده هستند و با تولید محصولاتی از جمله گوشت قرمز ، لبنیات ، صنایع دستی ، پشم گوسفند و کرک بز نقش مهمی در تحقق اقتصاد مقاومتی در سطح کشور دارند عشایر بختیاری دارای یک میلیون و ۵۰۰ هزار رأس دام هستند رئیس اداره توسعه امور تولید اداره کل امور عشایر چهارمحال و بختیاری در گفت و گو با خبرنگار مهر اظهار کرد : جمعیت کل عشایر بختیاری ۱۲۶ هزار نفر است که شامل ۱۹ هزار خانوار است شیرزاد کرمی گفت : عشایر بختیاری دارای یک میلیون و ۵۰۰ هزار رأس دام هستند که نقش مهمی در تولید محصولات لبنی و گوشت قرمز در سطح کشور دارند وی تأکید کرد : عشایر چهارمحال و بختیاری بیش از ۲۰ هزار تن شیر و لبنیات در سطح استان تولید کردند رئیس اداره توسعه امور تولید اداره کل امور عشایر چهارمحال و بختیاری گفت : عشایر سالانه ۲۵۰ تن پشم گوسفند و ۵۰ تن نیز کرک و مو بز در این استان تولید می کنند

تمهیدات لازم برای کاهش مشکلات عشایر در هنگام کوچ اندیشیده شده است مدیرکل امور عشایر چهارمحال و بختیاری در گفت و گو با خبرنگار مهر با اشاره به اینکه کوچ عشایر از اواخر شهریور ماه در این استان آغاز شده است ، بیان کرد : عشایر هر ساله از شهرستان های کوهرنگ ، اردل و لردگان چهارمحال و بختیاری به مناطق عشایری شهرستان های ایذه ، مسجد سلیمان ، لالی و اندیکا در استان خوزستان کوچ می کنند . یحیی حسین پور بیان کرد : کل مسیر کوچ عشایر یک هزار کیلومتر است که عشایر بختیاری از ایل راه های «بازفت» ، «هزار چم» ، «چلو» ، «شیمبار» ، «دزپارت» ، «تاراز» و «کوه سفید» به مناطق گرمسیری می روند مدیرکل امور عشایر چهارمحال و بختیاری با اشاره به تمهیدات اندیشیده شده برای کوچ عشایر اظهار کرد : ایجاد امنیت برای کوچ عشایر از مهمترین اقدامات در مسیر کوچ است که با همکاری نیروهای انتظامی و بسیج عشایر در حال انجام است وی با اشاره به تأمین آب شرب و نهاده های دامی برای عشایر ، ادامه داد : هم اکنون آب شرب مورد نیاز عشایر با تانکر حمل شده است و در محل های مشخص در مسیر کوچ در اختیار عشایر گذاشته می شود مدیرکل امور عشایر چهارمحال و بختیاری بیان کرد : نهاده دامی مورد نیاز عشایر خریداری و ذخیره سازی است و در پایان کوچ در اختیار عشایر گذاشته می شود وی در ادامه با بیان اینکه بخش قابل توجهی از عشایر از استان خارج شده اند ، گفت : مابقی عشایر نیز باید با توجه به پیش رو بودن بارش های پاییزی در کوتاه ترین زمان کوچ را آغاز کنند و از استان خارج شوند

پایگاه های سلامت و خانه های بهداشت سیار در محل ایل راه های عشایری استقرار یافته است مدیرکل امور عشایر چهارمحال و بختیاری در جواب سوال خبرنگار مهر درباره تمهیدات اندیشیده شده برای مقابله با کرونا در هنگام کوچ اظهار کرد : پایگاه های سلامت و خانه های بهداشت سیار در محل ایل راه های عشایری استقرار یافته اند و آموزش های لازم برای مقابله با کرونا به عشایر داده می شود . وی بیان کرد : اجرای پروتکل های بهداشتی در بین عشایر توسط کارشناسان بررسی می شود و تمهیدات لازم برای رعایت پروتکل ها در هنگام کوچ عشایر اندیشیده شده است سراسر زندگی عشایر مملو از مشکلات است اما با توجه به نقش مهم آنها در توسعه اقتصاد کشور و تحقق اقتصاد مقاومتی باید مورد توجه جدی قرار گیرند عشایر بیش از ۲۸ درصد دام کشور را در اختیار دارند و با تولید سالانه ۱۹۰ هزار تن گوشت قرمز و تولید ۳۵ درصد صنایع دستی کشور و ... سهم مهمی را در اقتصاد درون زای کشور دارند و به همین واسطه باید حمایت ها از این قشر زحمت کش افزایش یابد



بدون تصویر

رئیس دفتر تغذیه وزارت بهداشت در گفت و گو با ما برای کرونا نسخه می‌پیچد/ رژیم ضد کرونا

از قدیم گفته اند غذا، داروی بسیاری از بیماری‌هاست، اما با شیوع ویروس کرونا، این قاعده به هم خورد، بنابراین نمی‌توان گفت غذایی وجود دارد که بتوان با آن به جنگ ویروس کرونا رفت و آن را شکست داد، اما با رژیم غذایی مناسب هم تا حدود زیادی می‌توان مقاومت بدن را در برابر کرونا بالا برد و هم می‌توان در صورت ابتلا به بیماری، زودتر بهبود پیدا کرد، بنابراین امید غذایی نسبت به غلبه بر ویروس منحوس نیز وجود دارد، البته به شرطی که قاعده مبارزه را بدانیم. قاعده ای که البته زیاد هم سخت نیست، فقط کافی است برنامه غذایی روزانه خود را با مصرف مواد مغذی متنوعی پر کنیم

برنامه ای که ریز آن را از دکتر زهرا عبداللهی، رئیس دفتر تغذیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گرفته ایم و با او درباره بایدها و نبایدهای غذایی در روزها کرونایی صحبت کرده ایم، از این که خطر بیشتر در کمین چه گروه‌های از جامعه ایران است و برای پیشگیری، بهبود و بازگشت دوباره به زندگی بعد از ابتلا به ویروس، چه غذاهایی را باید مصرف کرد.

درست است که هنوز دارو یا واکسنی برای بیماری کرونا کشف نشده، اما با برنامه غذایی مناسب می‌توان در برابر ویروس کرونا مقاوم شد البته از همان روزهای اول شیوع ویروس کرونا همه دانشمندان و پزشکان تاکید کردند داشتن سیستم ایمنی قدرتمند می‌تواند نقش مهمی در زمینه پیشگیری از ابتلا به ویروس میکروسکوپی ایفا کند بنابراین شما هم با غذای مناسب می‌توانید سیستم ایمنی بدنتان را تقویت کنید و احتمال ابتلای خود را به کرونا کاهش دهید، اما برای پیدا کردن آمادگی لازم برای جنگ با ویروس، کارهایی وجود دارد که باید آنها را انجام دهید، زیاد هم سخت نیست شرکت همه گروه‌ها: اگر می‌خواهید برای دفاع در برابر کرونا آماده شوید، باید از همه گروه‌های غذایی کمک بگیرید در سه وعده غذایی و دو میان وعده ای که در شبانه روز مصرف می‌کنید، باید موادی از همه گروه‌های غذایی وجود داشته باشد، از گروه‌های مختلف ویتامین‌ها گرفته تا پروتئین‌ها و انواع کربوهیدرات‌های سبزیجات دارای انواع ویتامین A و C هستند و شما می‌توانید با مصرف روزانه سبزیجات و میوه، ویتامینی را که برای بالا بردن سیستم ایمنی بدنتان لازم است، تأمین کنید پروتئین‌ها چه حیوانی و چه گیاهی نیز باید به صورت روزانه در برنامه غذایی شما گنجانده شود مصرف مناسب پروتئین‌ها، باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود با مصرف ویتامین‌ها و پروتئین‌ها در کنار استفاده از ماسک، فاصله گذاری اجتماعی و شست و شوی دست‌ها، می‌توانید بهترین دیوارهای دفاعی را در مقابل ویروس کرونا ایجاد کنید تعادل خود را حفظ کنید: بسته به وزن و میزان کالری روزانه موردنیازتان، مقدار مشخصی سبزیجات و پروتئین مصرف کنید برنامه ریزی داشته باشید و در سه وعده غذای اصلی خود، سالاد و سبزی مصرف کنید مصرف حبوبات و گوشت که هر دو به ترتیب پروتئین گیاهی و حیوانی دارند نیز می‌تواند مواد موردنیاز شما را تأمین کند مصرف میوه به اندازه دو واحد در روز هم می‌تواند میزان ویتامین‌های موردنیازتان را تأمین کند البته شما باید در مصرف این مواد غذایی تعادل را رعایت کنید و از زیاده روی بپرهیزید یعنی به بهانه این که باید ویتامین، پروتئین یا آهن بدنتان را تأمین کنید، بیش از حد از مواد غذایی مختلف مصرف نکنید، زیرا این کار جز چاقی، نتیجه دیگری برایتان ندارد شما می‌توانید با کمک نرم افزارهای تعیین کالری، میزان مصرف بهینه مواد موردنیاز خود را اندازه گیری و برای همین میزان هم برنامه غذایی خود را تنظیم کنید آب بخورید: در کنار مصرف غذاهای مناسب، باید مراقب خشکی بدن تان هم باشید پس به میزان استاندارد، یعنی روزانه شش تا هشت لیوان آب بنوشید مصرف آب کافی هم می‌تواند به هضم غذایان کمک کند و هم شما را برای دفاع در برابر ویروس کرونا آماده می‌کند بهبود در روزهای کروناییاگر برنامه های دفاعی شما کارساز نبود و ویروس سراغ شما آمد و بیمار شدید، اصلاً نگران نشوید، زیرا با تغذیه مناسب می‌توانید کاری کنید تا روزهای سخت بیماری با درد کمتر و در مدت زمان کوتاه تری پایان گیرد همچنین با برنامه غذایی مناسب، می‌توانید روند بهبود خود را سریع تر کنید، چون با تغذیه



بدون تصویر

خوب می توان پیشروی ویروس را کند یا حتی برای همیشه متوقف کرد سوپ بخورید: اگر بیمارید، احتمالاً روزهای سخت بی اشتها بی و بی حالی را می گذرانید، اما باید غذا بخورید تا توان مقابله با بیماری را داشته باشید سوپ گرم که خوردنش هم راحت است و از گلوی خشک و کرخت شده شما به راحتی پایین می رود، بهترین گزینه است، پس تا می توانید سوپ و آش گرم بخورید تا زودتر خوب شوید

پروتئین و ویتامین: درست است که پروتئین ها و ویتامین ها، برای تقویت سیستم ایمنی بدن شما پیش از ابتلا به ویروس مفید است، اما شما در زمان بیماری هم باید مراقب سیستم ایمنی خود باشید و تا می توانید، گلبول سفید تولید کنید تا به جنگ ویروس های تاجدار کرونا بروند و با جلوگیری از پیشروی آنها، شما را زودتر خوب کنند؛ پس خوردن گوشت، حبوبات، سبزیجات، جوشانده گرم، سالاد و میوه را فراموش نکنید. شیر بخورید؛ با مصرف شیر، لبنیات کم چرب و تخم مرغ آب پز می توانید پروتئین موردنیاز بدن تان را تامین کنید همچنین با مصرف تخم مرغ، ماست و میوه تا می توانید توان گلبول های سفید بدن تان را بالا ببرید و شانس پیروزی آنها را در جنگ با ویروس افزایش دهید نه به دوستان ویروسی: دوستان ویروس کرونا بی شمارند و شما با همدستی با دوستان این ویروس، به خودتان خیانت و زمینه را برای حمله کرونا فراهم می کنید چربی ها، شیرینی جات و نمک دوست صمیمی ویروس کرونا هستند درست است که در طول روز و در برنامه غذایی شما، باید شیرینی مورد نیاز و چربی و نمک بدن تان تامین شود، اما باید بدانید که متوسط مصرف چربی، نمک و شیرینی ایرانی ها بسیار بیشتر از حد استاندارد است ما در طول یک شبانه روز حدود ۶۶ گرم قند و شکر مصرف می کنیم، حال آن که طبق استاندارد سازمان بهداشت جهانی ما حداکثر باید حدود ۲۵ گرم شیرینی در طول روز بخوریم روغن مصرفی ما نیز براساس معیارهای تعیین شده جهانی باید ۳۵ گرم در روز باشد، درحالی که ما روزانه حدود ۴۶ گرم چربی مصرف می کنیم مصرف بیش از حد شیرینی و روغن، ما را در معرض ابتلا به بیماری کرونا قرار می دهد و اگر بیمار هم شده باشیم، حال ما با مصرف این مواد غذایی بدتر می شود مصرف غذاهای چرب و شیرینی جات باعث می شود که شدت بیماری ما نیز بیشتر شود و دوره نقاهت مان را نیز طولانی تر می کند بنابراین بهتر است در روزگاری که ویروس کرونا شایع است، غذاهای چرب، نمک و شیرینی کمتری مصرف کنیم زیرا مصرف بیش از اندازه قند، شکر و چربی، سیستم ایمنی بدن مان را تضعیف و در کنار آن هم ما را به بیماری های مختلفی مانند چاقی، دیابت و فشارخون مبتلا می کند بیماری هایی که همه دوست بیماری کرونا هستند و دست در دست هم، جان ما را هدف قرار می دهند ویتامین فقط با تجویز پزشکاز همان روزهای اول شیوع کرونا، گفته شد که ویتامین های A و C دشمنان اصلی ویروس کرونا هستند همین شد که بسیاری از افراد، به سمت تهیه و مصرف این ویتامین ها رفتند، اما تاثیر مثبت این ویتامین ها در پیشگیری از ابتلا به کرونا دلیلی نمی شود که شما قرص ویتامین تهیه و مصرف کنید اصولاً حقایقی درباره مصرف ویتامین ها وجود دارد که حتماً باید به آن توجه کنید سر خود قرص ویتامین نخورید و فقط در صورتی که آزمایش خون دادید و پزشک تان بعد از دیدن نتایج آزمایش، تشخیص داد که لازم است ویتامین A یا C دریافت کنید، قرص های مربوط به آن را بخورید همچنین لازم نیست شما از پزشک خود درخواست کنید برایتان ویتامین تجویز کند، زیرا شما با برنامه ریزی درست و مصرف سبزیجات، میوه و پروتئین ها در طول شبانه روز می توانید ویتامین موردنیاز بدنتان را تامین کنید

تنها قرص ویتامینی که شما باید مصرف کنید، قرص ویتامین D است؛ زیرا براساس گفته های کارشناسان وزارت بهداشت، ویتامین D مورد نیاز بدن صرفاً با مصرف مواد غذایی تامین نمی شود، بنابراین هر انسان بالای ۱۲ سال، باید ماهانه، یک مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مصرف کند و به این ترتیب می توانید میزان ویتامین D مورد نیاز بدنتان را تامین کنید. همچنین کودکان ۲ تا ۱۲ سال باید هر دو ماه یک بار، یک قرص ویتامین بخورند و کودکان زیر ۲ سال هم باید با نظر پزشک، قطره ویتامین را هر شش ماه یک بار دریافت کنند



باشگاه خبرنگاران

۱۳۹۹/۰۷/۲۱

۰۶:۴۵

خوراکی هایی که حالتان را خوب می کند

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره مواد غذایی که به کاهش فشارهای روحی و روانی کمک می کنند، توضیح داد



محمدتقی انوشه متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت و گو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، به معرفی برخی از خوراکی هایی که در کاهش میزان فشار روحی و روانی موثر هستند پرداخت و اظهار کرد: برخی از مواد غذایی در کاهش حجم فشارهای روحی نقش مسکن و تسهیل گر طبیعی را دارند و افراد باید در رژیم غذایی خود جایی برای مصرف این دسته از خوراکی ها داشته باشند. انوشه افزود: در نظر گرفتن یک رژیم غذایی ترکیبی، با وجود انواع سبزیجات و پروتئین ها در داشتن روحیه ای خوب و شاداب موثر است کاهش حجم فشارهای روحی با خوراکی های خانگی انوشه تصریح کرد: موز میوه ای ضد افسردگی است و مصرف آن برای کاهش میزان استرسی که افراد در نتیجه مشکلات روحی و روانی به آن دچار هستند، توصیه می شود این پزشک متخصص تغذیه و رژیم درمانی خاطرنشان کرد: شیر به عنوان یکی از انواع لبنیات که به کاهش استرس و کمتر شدن فشار روحی کمک می کند معرفی شده است و باید در رژیم غذایی روزانه افراد گنجانده شود انوشه همچنین یادآور شد: مصرف انواع ماهی و غذاهایی از این دست که حاوی امگا سه هستند به کاهش فشارهای روحی و روانی کمک می کند او اضافه کرد: گردو در دو نوع تازه و خشک آن که در میان دسته بندی آجیل ها قرار می گیرد و باید در سبد غذایی روزانه افراد وجود داشته باشد و افزودن آن به لیست خوراکی های مفید در افزایش تمرکز و کاهش میزان فشارهای روانی تاثیر گذار خواهد بود این پزشک متخصص تغذیه و رژیم درمانی تاکید کرد: شکلات تلخ با خواص متعددی در کاهش حجم فشارهای روحی و روانی بسیار موثر است او همچنین یادآور شد: میوه ها و سبزی ها با خواص آنتی اکسیدانی که در خود دارند، می توانند به کاهش میزان فشارهای روحی و روانی و ایجاد استرس در بدن کمک کنند این پزشک متخصص تغذیه و رژیم درمانی بیان کرد: مصرف مواد غذایی که حاوی ویتامین B هستند و در خوراکی های مثل نان و انواع غلات به وفور یافت می شوند، برای کاهش حجم فشارهای روحی و روانی توصیه می شود انوشه اضافه کرد: استفاده از مواد غذایی سبوس دار حاوی مقادیر قابل توجهی از ویتامین D، استفاده از جگر، ماهی و تخم مرغ به تامین ویتامین D مورد نیاز بدن کمک می کنند و در نهایت منجر به کاهش میزان فشارهای روحی و روانی خواهند شد او تاکید کرد: مصرف انواع مواد غذایی در ترکیب متعادل و مناسب به کاهش فشارهای روحی و روانی کمک می کند انتهای پیام/



غذاهای سفید ناسالم برای سلامت جسمانی ورزشکاران

غذاهای سفید ناسالم از جمله مواد غذایی هستند که توصیه می شود از رژیم غذایی افراد به ویژه ورزشکاران به منظور سلامت هرچه بیشتر و بهتر جسم حذف شوند

به گزارش ایسنا، رژیم غذایی عاری از غذاهای سفید، الگوی غذایی است که با هدف حذف منابع غذایی فرآوری شده از رژیم غذایی، توسعه یافته است و می تواند به کاهش وزن و کنترل قند خون کمک کند برخی از غذاهای سفید، ناسالم، فرآوری شده، حاوی کربوهیدرات بالا، محتوای مواد مغذی کمتر، رنگ ها و افزودنی ها هستند و به نظر می رسد که با کنار گذاشتن این غذاها از بشقاب غذایی، بتوان الگوی غذایی مغذی تر را با هدف کاهش وزن و تنظیم قند خون دنبال کرد در این مطلب که از سوی کمیته معینی افشاری، عضو کمیته سلامت فدراسیون پزشکی ورزشی تهیه شده و در اختیار ایسنا قرار گرفته آمده است: نان سفید، ماکارونی های بدون سبوس، برنج سفید، شکر سفید، نمک و چربی ها با منشاء جانوری از جمله غذاهای سفیدی هستند که توصیه می شوند از رژیم غذایی حذف شوند نان سفید یکی از اولین غذاهایی که در این رژیم غذایی حذف می شود، نان های سفید است که با آرد سفید تهیه می شود این آرد اغلب برای تهیه بیسکویت ها، شیرینی ها و غلات صبحانه مورد استفاده قرار می گیرد تصفیه شدن آرد، باعث از بین رفتن بیشتر فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی موجود در آرد می شود که نتیجه آن، افزایش محتوای کربوهیدراتی و فقر مواد مغذی مانند فیبر و پروتئین است افزایش مصرف نان های سفید با اضافه وزن ارتباط دارد و انتخاب های سالم تر، نان و غلات تهیه شده با آرد سبوس دار هستند ماکارونی های بدون سبوس این نوع ماکارونی ها مانند نان های سفید هستند که با آرد بدون سبوس تهیه شده اند که باعث کاهش میزان مواد مغذی آن می شود تحقیقات نشان داده اند که مصرف ماکارونی بدون سبوس به اندازه نان سفید، باعث افزایش وزن نمی شود، اما باید توجه داشت که در صورت رعایت نکردن تعادل در میزان مصرفی، باعث افزایش وزن می شود توصیه این است که برای افزایش دریافت مواد مغذی، از انواع ماکارونی های سبوس دار استفاده شود که میزان فیبر بیشتری دارند، چرا که به احساس سیری بیشتر کمک کرده و باعث آهسته تر شدن سرعت هضم و جذب کربوهیدرات ها و در نتیجه تنظیم قند خون، کمک می کنند برنج سفید برنج سفید هم در دسته غلات بدون سبوس قرار دارد که برای سلامتی ضرر ندارد، اما محتوای مطلوبی از مواد مغذی را دارا نیست نبود فیبر و پروتئین در برنج، باعث تسهیل در مصرف بیشتر آن می شود که عاملی برای اضافه وزن و عدم تعادل قند خون است همچنین توصیه می شود به جای برنج سفید، از برنج قهوه ای که حاوی فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی است، استفاده شود شکر سفید شکر حاوی کالری و فاقد ارزش تغذیه ای است و چون در گروه قندهای ساده قرار دارد، هضم و جذب آن راحت است و به سرعت وارد جریان خون می شود که عاملی برای نوسانات قند خون است مصرف شکر به دلیل کالری بالا می تواند باعث افزایش وزن ناخواسته و افزایش احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و دیابت نوع ۲ شود میوه ها می توانند جایگزین قندهای ساده باشند و با اینکه میوه ها هم قند ساده دارند، اما منبع خوبی برای ویتامین ها، مواد معدنی، فیبر و آنتی اکسیدان ها هم هستند که می توانند اثرات منفی مصرف قند

ادامه خبر صفحه قبل

[۲]

ایسنا

۱۳۹۹/۰۷/۲۱

۰۳:۴۸



دهای ساده را به حداقل برسانند نمک درست است که مصرف مقاداری نمک برای سلامتی لازم است ، اما مصرف زیاد آن با مشکلاتی مانند بیماری های قلبی ، سکنه ها ، چاقی و بیماری های کلیوی در ارتباط است کاهش مصرف نمک از طریق غذاهای فرآوری شده مانند کنسروها ، توصیه می شود می توانید برای طعم دهی به غذاها ، ادویه ها و سبزیجات معطر را جایگزین نمک کنید که منبع خوبی از آنتی اکسیدان ها ، ویتامین ها و مواد معدنی به شمار می روند و به کاهش التهاب و تنظیم قند خون هم کمک می کنند رزماری ، آویشن ، ریحان ، زردچوبه ، دارچین ، پاپریکا و فلفل قرمز ، جایگزین های مناسبی برای نمک هستند چربی ها با منشاء جانوری این چربی ها عمدتاً در گوشت ها و لبنیات وجود دارند که اغلب اشباع هستند و مصرف زیاد آن ها می تواند باعث افزایش کلسترول خون و افزایش خطر بیماری های قلبی شود تحقیقات علمی نشان داده اند زمانی که چربی های اشباع با چربی های غیراشباع گیاهی جایگزین می شوند ، خطر ابتلا به بیماری های قلبی کاهش می یابد ، به همین دلیل توصیه می شود که چربی های اشباع با روغن زیتون ، زیتون ، آجیل ها و دانه ها جایگزین شوند در مورد غذاهای سفیدی که سالم هستند باید از سبزیجات شامل گل کلم ، پیاز ، سیر ، تربچه ، قارچ ، آجیل ها و دانه ها شامل بادام هندی ، کنجد ، حبوبات شامل لوبیا سفید ، گوشت ها شامل مرغ ، ماکیان و ماهی ، لبنیات شامل شیر ، ماست و پنیر و سایر مواد نظیر سفیده تخم مرغ نام برد انتهای پیام



فارس نیوز

۱۳۹۹/۰۷/۲۱

۰۳:۰۵

حمایت جدی و عمل گرایانه دستگاه قضایی از سرمایه گذاری

رئیس کل دادگستری استان اردبیل گفت: دستگاه قضایی استان به صورت جدی و عمل گرایانه به بحث تولید و اشتغال ورود پیدا کرده است



به گزارش خبرگزاری فارس از اردبیل، به نقل از روابط عمومی دادگستری استان اردبیل، ناصر عتباتی شامگاه گذشته در جلسه کمیته اجرایی حمایت قضایی از سرمایه گذاری اظهار کرد: در این جلسه به سه پرونده مهم در حوزه گردشگری، تفریحی و تولیدی رسیدگی شد وی افزود: پرونده اول مربوط به طرح گردشگری و آب درمانی واقع در لاهرود و پرونده دوم مربوط به پیست اسکی اندبیل خلخال و پرونده سوم مربوط به طرح **فراورده های دامی** و لبنی در شهرستان پارس آباد بود که مشکلات آنان با حضور مسؤولان و مدیران دستگاه های متولی بررسی شد رئیس کل دادگستری استان اردبیل بیان داشت: مساعدت ها و همکاری های قانونی نسبت به حل مشکلات آنان انجام گرفت وی تصریح کرد: در طول سال جدید به مشکلات ۲۴ واحد تولیدی و سرمایه گذاری رسیدگی شده و دستورات لازم برای حل مشکلات آنان صادر شده است رئیس کل دادگستری استان اذعان داشت: دستگاه قضایی استان به صورت جدی و عمل گرایانه به بحث تولید و اشتغال ورود پیدا کرده و در کنار کارآفرینان و مسؤولان نهادها و دستگاه های اجرایی برای رونق تولید و اشتغال که مسلماً نقش بسیار موثری در کاهش آسیب های اجتماعی خواهد داشت تلاش می کند انتهای پیام/۳۴۶۳



خبر جنوب

۱۳۹۹/۰۷/۲۱

۰۲:۲۱



بدون تصویر

دغدغه ما کجا و آن‌ها کجا؟

از روز ۷ خرداد ماه ۹۹ که مجلس یازدهم نخستین جلسه خود را تشکیل داد، بیش از ۴ ماه می‌گذرد

از روز ۷ خرداد ماه ۹۹ که مجلس یازدهم نخستین جلسه خود را تشکیل داد، بیش از ۴ ماه می‌گذرد شعار مجلس به وضوح «معیشت» مردم است غالب نمایندگان مجلس یازدهم از روز انتخاب خود بارها و بارها دولت حسن روحانی را به بی‌عملی متهم کرده‌اند قریب به اتفاق آن‌ها اعتقاد دارند نقش تحریم‌ها و به‌طور کلی روابط بین‌المللی ایران در اوضاع اقتصادی داخلی، بسیار ناچیز است و وضعیت فعلی صرفاً زاید به مدبریت ناکارآمد دولت روحانی است مجلس یازدهم بارها انواع و اقسام وعده‌های اقتصادی را به مردم داده‌اند حتی از یک «بسته اقتصاد» رونمایی کرده‌اند؛ بسته‌ای که از سوی برخی در حالت در امور اجرایی و حوزه اختیارات دولت قلمداد و از همین منظر، تنش‌آفرین شده بسته‌ای که قرار بود و هست که اوضاع اقتصادی کشور را متحول کند و دغدغه «معیشت» را از بین ببرد بسته‌ای که در ۵ محور تدوین شده و برای نمونه در محور سوم آن بر «اجرای سیاست‌های حمایتی فراگیر و بهبود معیشت اقشار کم‌درآمد» تأکید شده با این حال، از زمان روی کار آمدن مجلس یازدهم البته در زمان ۴ ماه ابتدایی آن، تقریباً هیچ‌گام اقتصادی موثری در حوزه اقتصاد برای بهبود «معیشت» مردم برداشته نشده برعکس، این مجلس درگیر حواشی متعدد شده که غالباً نوع واکنش نمایندگان بر این حواشی دامن‌زده است، به‌طور مثال دریافت ۲۳۱ میلیون تومان به عنوان اولین دریافتی نمایندگان حواشی متعدد را به دنبال داشت پس از آن خبر اختصاص یک دنا پلاس قسطی به هر نماینده بر این حواشی افزود پس از آن نیز دریافت ۱۵۰۰ واکسن آنفلوآنزا از سوی مجلس هرچند گفته شد که آن را بازگرداند، بر حواشی دامن‌زد

واکنش نمایندگان نیز نوعاً به توجیه این موضوعات و مقایسه آن‌ها با دوره‌های پیشین مجلس محدود شد؛ بی‌آن‌که بی‌این پرسش پاسخ دهند که به فرض صحت این ادعا، پس آن همه شعار در مورد تفاوت با پیشینیان و تشکیل «مجلس انقلابی» و نظایر آن چه شد؟ اقدامات و اظهارات مجلسی‌ها نیز هیچ تناسبی با آن چه در مورد رسیدگی به «معیشت» مردم می‌گفتند، ندارد.

احتمالاً یکی از مهم‌ترین طرح‌هایی که نمایندگان را مشغول خود کرده بود، طرح اصلاح قانون انتخابات ریاست جمهوری بود که فارغ از انتقادات آن به آن در مورد اعطای اختیارات گسترده به شورای نگهبان و محدود کردن بی‌سابقه انتخاب‌شوندگان، اساساً ربطی به شعار «معیشت» مردم نداشته و بسیاری، طرح آن در زمان حاضر را بی‌مبنا دانسته‌اند.

طرح دیگری که مجلس با آن درگیر بود، طرحی برای شبکه‌های اجتماعی بود که باز هم صرف‌نظر از محتوای عجیب و غریب آن که عملاً به محدودیت بی‌سابقه شبکه‌های اجتماعی و حتی تعیین مجازات‌های عجیب برای فعالیت ساده در این شبکه‌ها منجر می‌شد، باز هم هیچ ارتباطی با موضوع «معیشت» مردم نداشته؛ موضوعی که نمایندگان آن را در بوق و کرنا کرده و بارها بر سر دولت و مجلس سابق کوفته بودند. گذشته از این موضوعات، شاخص‌های اقتصادی و تغییر ملموس اوضاع اقتصادی از زمان روی کار آمدن مجلس یازدهم هم قابل‌تأمل است؛ موضوعی که مجلس در مورد آن‌ها تاکنون تنها نظاره‌گر و شعارگرا بوده؛



ادامه خبر صفحه قبل

[۲]

خبر جنوب

۱۳۹۹/۰۷/۲۱

۰۲:۲۱



بدون تصویر

بی آن که با ابزارهایی مانند قانونگذاری و نظارت، تلاشی موفقیت آمیز برای کنترل آن داشته باشد به عنوان نمونه، د لار در روز ۷ خرداد که مجلس آغاز به کار کرد، ۱۷۳۰۰ تومان بود اما روز ۲۰ مهر یعنی ۴ و نیم ماه بعد از آغاز به کار مجلس به رکورد بی سابقه ۳۱۰۵۰ تومان رسید یعنی ۷۹ درصد افزایش قیمت سکه بهار آزادی هم در ۷ خرداد ۷ میلیون و ۱۰۰ هزار) تومان بود اما روز ۲۰ مهر به ۱۵ میلیون و ۹۰۰ هزار تومان رسید یعنی ۱۲۴ درصد افزایش قیمت پراید ۱۱۱ هم در روز ۷ خرداد ۷۳ میلیون تومان بود اما در روز ۲۰ مهر به ۱۳۶ میلیون تومان رسید یعنی ۸۶ درصد افزایش قیمت مواد غذایی هم در این مدت به رکورد های قابل تاملی رسید، مثلاً قیمت تخم مرغ به شانه ای ۳۸ هزار تومان رسید و اکنون حدود ۳۲ هزار تومان است یا قیمت کره حیوانی، افزایشی ۹۵ تا ۱۰۰ درصدی را تجربه کرد قیمت مرغ نیز به رکورد های تازه ای در کشور رسید و حتی از مرز ۲۲ هزار تومان نیز عبور کرد آمار رسمی مرکز آمار ایران نیز از تشدید تورم خوراکی ها در شهریور ماه امسال حکایت دارد بر این اساس از ۵۳ قلم خوراکی منتخب، تعداد ۲۸ قلم، درصد تغییرات سالانه بالاتر از نرخ تورم نقطه ای کل کشور (۴۳۴ درصد) داشته اند بیشترین افزایش قیمت ماهانه مربوط به سبزیجات است در این گروه، بیشترین افزایش قیمت مربوط به خیار با ۲۲، ۳ درصد، بادمجان با ۲۱ درصد و عدس با ۲۰ درصد افزایش نسبت به ماه قبل یعنی مرداد ماه و نه حتی خرداد ماه که آغاز به کار مجلس یازدهم بود، است همچنین در گروه لبنیات، تخم مرغ و انواع روغن، بیشترین افزایش قیمت مربوط به خامه پاستوریزه با ۱۲، ۸ درصد و کره پاستوریزه (کره حیوانی) با ۱۲، ۰ درصد و تخم مرغ ماشینی با ۱۱، ۹ درصد بیشترین افزایش قیمت را نسبت به ماه قبل داشته اند از میان کالاهای اساسی، برنج خارجی ۱۰۹، ۵ درصد و تخم مرغ ماشینی بیش از ۷۲ درصد افزایش قیمت را نسبت به شهریور سال گذشته نشان می دهد میانگین قیمت مرغ نیز در شهریور ماه برابر با ۱۷ هزار و ۹۵۰ تومان ثبت شده است که نسبت به سال گذشته بیش از ۳۱ درصد افزایش قیمت را نشان می دهد همچنین قیمت سیب زمینی و رب گوجه فرنگی نسبت به شهریور سال گذشته به ترتیب ۲۰ و ۱۷ درصد کاهش قیمت را تجربه کرده است در تمام این اتفاقات اقتصادی، مجلس یازدهم عملاً هیچ اقدامی از خود نشان نداد و هیچ راهکاری پیش روی دولت نگذاشته است / انتهای متن /



خبر جنوب

۱۳۹۹/۰۷/۲۱

۰۱:۱۳



بدون تصویر

با مصرف آنتی اکسیدان ها به جنگ سرطان بروید

امیر رضایی ، آنکولوژیست گفت : برخی ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها باعث تقویت قوای بدن از طریق غذا هایی که می خوریم می توانند یک اقدام پیشگیرانه محسوب شوند و عملکرد سیستم دفاعی بدن را بهبود می بخشند.

امیر رضایی ، آنکولوژیست گفت : برخی ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها باعث تقویت قوای بدن از طریق غذا هایی که می خوریم می توانند یک اقدام پیشگیرانه محسوب شوند و عملکرد سیستم دفاعی بدن را بهبود می بخشند وی اظهار داشت : بر اساس گزارش ها ، اکنون ۲۵۰ هزار بیمار سرطانی در کشور داریم و هر سال ۵۵ هزار نفر به دلیل بیماری سرطان جان خود را از دست می دهند ، این در حالیست که ۵۰ درصد سرطان ها قابل پیشگیری هستند رضایی تاکید کرد : سالانه ۱۲۰ هزار مورد جدید مبتلا به سرطان در کشور تشخیص داده می شوند و با یک اقدام پیشگیرانه و مصرف برخی مواد غذایی می توان سرطان را از زندگی ریشه کن کرد وی تصریح کرد : فلفل دلمه ای از منابع خوب ویتامین C است بطوری که با خوردن ۱۰۰ گرم آن ۴۰۰ میلی گرم از این ویتامین دریافت می شود ، همچنین فلفل دلمه ای بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین A) دارد و مصرف آن سلامت بینایی و تقویت گلبول های سفید را به دنبال داشته و به رشد و تکامل کودک کمک می کند رضایی اظهار داشت : آناناس یکی از میوه های دارای منابع خوب ویتامین A است و در سرما که احتمال سرماخوردگی بالاتر است گنجانده آن در برنامه غذایی کودک مفید بوده و آناناس دارای خاصیت ترمیم کننده گی و کمک به روند بهبود زخم دارد و این بدلیل وجود ترکیبی بنام پروملین است که در تولید دارو های آنتی بیوتیکی نیز استفاده می شود این آنکولوژیست گفت : کانولا از روغن های گیاهی بسیار مفید بوده و آنتی اکسیدانی بنام توکوفرول از خانواده ویتامین E دارد که مصرف روزانه و به اندازه آن می تواند باعث کنترل کلسترول شود و با کاهش کلسترول نیز احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و گرفتگی عروق نیز تا حد قابل توجهی پایین می آید به گفته رضایی ، لبنیات یکی از بهترین منابع ریبوفلاوین و در حفظ سلامت موثر است ، این ماده مغذی جزء ویتامین های محلول در آب است و فقط چند ساعت در بدن باقی می ماند ، مصرف منظم خوراکی های حاوی آن مانند ماست ، شیر و اسفناج می تواند نیاز بدن را به این ویتامین ارزشمند تامین کند وی افزود : استفاده از مواد طبیعی مثل عسل ، شکر قهوه ای ، توت و انجیر خشک در رژیم غذایی بجای قند و شکر می تواند بطور چشمگیری دریافت آنتی اکسیدان ها را افزایش دهد و سالیان سال به دور از سرطان ها زندگی کرد /انتهای متن/



بدون تصویر

از میان خبرها

مدیرکل میراث فرهنگی استان اعلام کرد: میزبانی آرامگاه فردوسی از بازدیدکنندگان مدیرکل میراث فرهنگی خراسان رضوی گفت: مجموعه آرامگاه فردوسی از ساعت ۸ یکشنبه، ۲۰ مهر میزبان بازدیدکنندگان و علاقه مندان بوده است.

مدیرکل میراث فرهنگی استان اعلام کرد: میزبانی آرامگاه فردوسی از بازدیدکنندگان مدیرکل میراث فرهنگی خراسان رضوی گفت: مجموعه آرامگاه فردوسی از ساعت ۸ یکشنبه، ۲۰ مهر میزبان بازدیدکنندگان و علاقه مندان بوده است مکرمی فر در گفت و گو با ایرنا افزود: علاقه مندان می توانند تا ساعت ۱۸ در این مجموعه حضور یابند و ضمن بازدید از آن در محل دفن استاد شجریان نیز حاضر شوند و فاتحه بخوانند وی با بیان این که در مراسم خاک سپاری پیکر استاد شجریان بیش از پنج هزار نفر به محل آرامگاه مراجعه کرده بودند، گفت: با توجه به محدودیت فضای داخل آرامگاه فردوسی و محدودیت های ناشی از شیوع بیماری کووید ۱۹، ناچار شدیم حضور این تعداد جمعیت را مدیریت کنیم صدور ۳۰ مجوز جدید صنعتی در گناباد صفری رئیس اداره صنعت، معدن و تجارت شهرستان گناباد گفت: ۳۰ مجوز جدید صنعتی با حجم سرمایه گذاری یک هزار و ۱۷۰ میلیارد ریال و اشتغال زایی برای ۴۵۵ نفر طی ۶ ماهه نخست صادر شده است هادی ایزدی افزود: این تعداد نسبت به دوره مشابه پارسال از نظر تعداد ۱۱۴ درصد و از نظر زمینه اشتغال ۱۰ درصد افزایش داشته است وی افزود: شیوع ویروس کرونا موجب کاهش ۳۵ درصدی حجم و ۴۲ درصدی ارزش صادرات کالا از این شهرستان شده است ایزدی افزود: طی نیمه نخست امسال دو هزار و ۲۸۱ تن کالای صنعتی به ارزش ۹۰۴ هزار و ۶۶۰ دلار شامل سنگ نما، ظروف مقوایی، ظروف چینی، فراورده های لبنی، زعفران بسته بندی شده، پودر موسیر، نمک و پودرهای معدنی از گناباد به ۱۰ کشور هدف صادر شد وی گفت: توزیع اقلام بهداشتی شامل هشت هزار و ۸۰۰ عدد ماسک، ۱۸ هزار و ۷۰۰ عدد دستکش لاتکس و هزار و ۶۰۰ لیتر محلول الکل بین ۲۴۳ دستگاه اجرایی و واحدهای صنعتی و معدنی و گروه های هدف با نرخ مصوب از دیگر اقدامات برای کاهش تبعات شیوع ویروس همه گیر کرونا در گناباد طی این مدت است



ماجرای واردات سنجاق و چوب بستنی

رعیت نواز اختصاص ۲۰۰ هزار دلار برای واردات خلال دندان در سال گذشته در حالی خبرساز شده که نوسانات ارزی تأثیر خود را بر تمام نیازهای خانواده های ایرانی گذاشته و از لبنیات و لوازم خانگی تا مصالح ساختمانی و تلفن همراه را با افزایش قیمت مواجه کرده است.

رعیت نواز اختصاص ۲۰۰ هزار دلار برای واردات خلال دندان در سال گذشته در حالی خبرساز شده که نوسانات ارزی تأثیر خود را بر تمام نیازهای خانواده های ایرانی گذاشته و از لبنیات و لوازم خانگی تا مصالح ساختمانی و تلفن همراه را با افزایش قیمت مواجه کرده است با توجه به رکوردشکنی دلار که ۳۰ هزار تومان را هم رد کرده است، تعدادی از کارشناسان واردات بی رویه اقلام غیرضروری به ویژه با دلار ۴۲۰۰ تومانی در سال های گذشته را دلیل کمبود ارز و تورم این روزها دانسته اند پیش از این هم در اوایل تیر، تصاویری از دسته بیل های وارداتی در گمرک اصفهان و واردات گلابی آمریکایی، در فضای مجازی سر و صدای زیادی به پا کرده بود به همین دلیل ما امروز به برخی اقلام غیرضروری پرداخته ایم که در این سال ها وارد شده است و نوشته ایم که چرا واردات برخی از این کالاها با این که غیر ضروری اند باید انجام شود اقلام وارداتی غیرضروری در سال های اخیر و با توجه به تحریم های ظالمانه آمریکا، مهم ترین سیاستی که به نظر از سوی دولت ها باید در نظر گرفته می شد، کاهش یا قطع واردات اقلام لوکس یا اقلام دارای مشابه داخلی بوده است

بر این اساس با محدودیت ارزی ناشی از کاهش صادرات نفت و صادرات اقلام غیرنفتی، دولت ها نیز تصمیماتی برای محدودیت واردات این اقلام گرفته اند اما واردات کالا های غیرضروری که در کشور تولید می شده از جمله معضلاتی است که حتی در برخی مواقع به تعطیلی بسیاری از کارخانه ها و بیکاری نیروی کار ایرانی منجر شده است.

به گزارش دیوان محاسبات کشور، در تفریح و عملکرد بودجه سال ۹۷ دو میلیارد و ۷۰۶ میلیون دلار ارز ۴۲۰۰ تومانی مربوط به واردات کالاهای غیراساسی بوده است؛ اقلامی همچون نخ دندان، عروسک، اسباب بازی، تشک، لوازم آشپزخانه، لوازم بدن سازی، لامپ، در قوطی، درپوش، غذای سگ و گربه، چوب بستنی، انواع خاک، پاک کننده، لامپ، سنگ قبر، دسته بیل، مداد فشاری، دفتر مشق و... البته با نگاهی به آمار گمرک در سال ۹۸ بازهم رد پای بسیاری از اقلام غیر ضروری که ارز ۴۲۰۰ تومانی گرفته اند به چشم می خورد

تأثیر واردات این اقلام بر زندگی مردم اگر چه واردات برخی اقلام مانند خلال دندان که به مقدار نیاز کشور در داخل تولید می شود، کاملاً محکوم است یا برای دسته بیل و میوه که در کشورمان به میزان کافی داریم نباید اجازه واردات داد اما در برخی موارد به دلایلی مانند نداشتن خط تولید یا کمبود تولید به واردات نیاز است؛ مثل سنجاق، همین کالایی که بسیار غیر ضروری به نظر می رسد یا انواع قیچی خیاطی و باغبانی که خانواده ها به آن هرچند کم نیاز دارند و در کشور تولید نمی شود. اسفند سال گذشته مدیرکل گمرک تبریز و ناظرگمرکات آذربایجان شرقی به فارس گفته: «در تولید سنجاق، هیچ تولیدکننده ای را ندیده ام که در داخل کشور آن را تولید کند یا چوب بستنی هم به این شکل است و شاید تولیدکننده ای باشد ولی نیاز جامعه را نمی تواند تامین کند» شاید بد نباشد این نکته را بدانید که در تمام جهان و حتی کشورهایی مانند آمریکا و چین نیز این گونه نیست که همه اقلام در خود کشور تولید شود و ممکن است به



دلیل نداشتن توجیه اقتصادی، نیاز کم و تولید آن کالا صورت نگیرد و کشورها با وارد کردن کالا این کمبود را جبران کنند قطعا کشور به قیچی و سنجاق نیاز دارد و باید دید که آیا تولید این کالاها که در نگاه اول غیرضروری به نظر می آید توجیه اقتصادی دارد تا تولید کنندگان رغبت به تولید آن داشته باشند یا نه البته این نباید به آن معنا باشد که چون تولید برخی اقلام در کشور صورت نمی گیرد، وارد کننده مجاز است هر مقدار که خواست آن را وارد کند بلکه باید براساس نیاز کشور به واردات آن اقلام بپردازد

بازهم معضلات ارز ۴۲۰۰ هر چند رئیس کل بانک مرکزی چندی پیش اعلام کرد که دیگر مثل گذشته نمی توان به هر وارداتی دلار اختصاص داد و ارز ۴۲۰۰ مختص تأمین دارو و کالای اساسی است اما بلایی که ارز ۴۲۰۰ بر اقتصاد کشور وارد کرد آن چنان سهمگین و فاجعه بار است که سال ها زمان می برد تا آثار سوء آن با تلاش فراوان از بین برود. همین دلار ۴۲۰۰ باعث شد با توجه به تفاوت قیمت دلار در بازار با این نرخ بسیاری از تولیدی ها توان رقابت با وارد کننده ها را نداشته باشند و تولید را رها کنند یا برای ایجاد خط تولید کالاهای دیگر ترغیب نشوند این اتفاق و سرخوردگی تولید کنندگان نه تنها در تولید کنندگان کالاهای غیر ضروری که در کالاهای اساسی مانند مواد خوراکی و لبنی، نهاده های کشاورزی و دامی، لاستیک و هم رخ داده است و نه تنها ارز ۴۲۰۰ نتوانست جلوی تورم را بگیرد که باعث ایجاد قاچاق معکوس و همچنین احتکار اقلام وارداتی توسط عده ای شد که از رانت ایجاد شده سوء استفاده کرده و میلیاردها تومان به جیب زده اند

مدیریت در واردات تذکرات رهبر انقلاب در سخنرانی نوروزی در اول فروردین سال های ۹۵ و ۹۷ در مشهد مقدس که با انتقاد از واردات کالاهای غیرضروری اظهار کردند: «ما بالاخره تجارت خارجی داریم، واردات داریم، به یک چیزهایی احتیاج داریم که از خارج وارد کنیم، مجبوریم این ها را بخریم، اشکالی هم ندارد، لکن توجه کنیم که این خریدهای ما، قدرت تولید داخلی ما را تضعیف نکند.» می تواند بهترین نقشه مسیر راه برای مدیران وزارت صمت، بانک مرکزی و گمرک کشور باشد تا در خصوص مدیریت واردات توسط بخش های دولتی و خصوصی کنترل های لازم را انجام دهند و در کنار رفع نیازهای کشور به تولید کننده ها هم آسیبی نرسد البته باید دیداگر خلاً قانونی در بحث واردات وجود دارد که باعث شده این گونه شاهد واردات بی رویه ای از اقلام غیرضروری و گاهی لوکس باشیم که تولید مشابه آن در کشور وجود داشته است، مجلس هم به این ماجرا ورود کند تا سامان دهی واردات در اولویت قرار گیرد و خلاً های قانونی نیز برطرف شود



خبر جنوب

۱۳۹۹/۰۷/۲۰

۲۳:۲۹



بدون تصویر

قطع گاز در فارس

«خبرجنوب»/ جریان گاز در برخی از مناطق فارس به طور موقت قطع می شود

«خبرجنوب»/ جریان گاز در برخی از مناطق فارس به طور موقت قطع می شود

به گزارش روابط عمومی شرکت گاز استان فارس ، امروز از ساعت ۸ صبح جهت عملیات تعمیرات شبکه گازرسانی به مدت ۳ ساعت جریان گاز در ضلع جنوبی خیابان قصردشت حد فاصل چهارراه زرگری تا کوچه ۸۷ و تمامی کوچه ها و فرعی های منشعب از آن و از ساعت ۹ صبح به دلیل وصل به گاز به مدت ۷ ساعت در روستای تنگ کرم ، شهرستان ، علی آباد سرخه از توابع بخش مرکزی فسا ، صنایع لبنی (کارخانه های مانی ماس و پانل) ، زندان فسا و دانشگاه آزاد اسلامی واحد فسا قطع می شود . /انتهای متن /



باشگاه خبرنگاران

۱۳۹۹/۰۷/۲۰

۲۲:۱۱



افزایش قیمت لبنیات ناشی از نوسانات قیمت شیر خام است

رئیس انجمن صنایع لبنی استان کرمانشاه با اشاره به سهم ۸۰ درصدی شیر خام از قیمت تمام شده محصولات لبنی، گفت: قیمت شیر خام روزانه بالا می رود و کارخانجات نیز مجبورند متناسب با آن قیمت محصولات خود را بالا ببرند.

به گزارش گروه استان های باشگاه خبرنگاران جوان از کرمانشاه؛ سیدمهدی افخمی رئیس انجمن صنایع لبنی استان کرمانشاه با بیان اینکه طی دو، سه ماه اخیر قیمت شیر خام نوسانات روزانه و روند افزایشی دارد، گفت: اگرچه قیمت مصوب تحویل شیر خام در گاوداری کیلویی ۳۳۰۰ تومان است، اما فروش شیر به این قیمت برای گاوداری ها صرفه ندارد. او با بیان اینکه قیمت تقریبی کنونی شیری که به دست صنایع می رسد بین چهار هزار تا ۴۵۰۰ تومان متغیر است، تاکید کرد: این تفاوت قیمت به کیفیت شیر و نوع پرداخت پول بابت آن بستگی دارد به گفته افخمی، در کنار بالا رفتن قیمت شیر، نوسانات آن نیز صنایع لبنی را دچار مشکل کرده است او دلیل بالا رفتن مداوم قیمت شیر خام را نیز بالا رفتن قیمت نهاده های دامی دانست و ادامه داد: نهاده ها سهم نزدیک به ۸۰ درصدی در تعیین قیمت شیر خام دارد رئیس انجمن صنایع لبنی استان کرمانشاه یادآور شد: در شرایطی که بسیاری از نهاده ها مانند ذرت، جو، مکمل ها، پنبه دانه، کنجاله سویا متأثر از قیمت ارز و برخی از آن ها وارداتی است، شیر ۳۳۰۰ تومانی دیگر برای گاودار نمی صرفد افخمی از سهمیه نهاده هایی که برای گاوداری ها در نظر شده نیز یاد کرد و گفت: این سهمیه جوابگوی نیاز دامداری ها نیست و مجبورند بخشی از نهاده ها را از بازار آزاد تهیه کنند او معتقد است، این نوسانات نرخ شیر خام، چاره ای جز افزایش قیمت برای صنایع لبنی باقی نگذاشته و آن ها نیز طی دو، سه ماه اخیر قیمت محصولات مختلف را به تدریج بالا برده اند رئیس انجمن صنایع لبنی استان کرمانشاه با بیان اینکه بار ها انجمن صنایع لبنی ایران، اتحادیه تعاونی شیر و لبنیات و درخواست افزایش قیمت رسمی داشته اند، گفت: در شرایط کنونی که قیمت ها تا این حد بی ثبات است نمی توان هیچ قیمت ثابتی را برای محصولات لبنی تعیین کرد افخمی ادامه این روند را باعث گران شدن بیش از پیش لبنیات دانست که در نهایت از سفره و سبد غذایی مردم کنار گذاشته می شود و افزود: تنها راهکار در نظر گرفتن یارانه یا حمایت برای تامین نهاده های دامی مورد نیاز گاوداری ها به میزان کافی است انتهای پیام/



بدون تصویر

کیهان و خوانندگان

۳۳۱۱۰۶۵ ساعت ۳ تا ۶ بعدازظهر ۳۳۹۱۶۵۴۶ تمام ساعات شبانه روزسامانه پیام کوتاه ۳۰۰۲۳۲۳* سفر کاری آیت الله رئیسی ریاست محترم قوه قضائیه به استان اردبیل خیلی زود نتیجه داد و دشت مغان به بیت المال برگشت.

۳۳۱۱۰۶۵ ساعت ۳ تا ۶ بعدازظهر ۳۳۹۱۶۵۴۶ تمام ساعات شبانه روزسامانه پیام کوتاه ۳۰۰۲۳۲۳* سفر کاری آیت الله رئیسی ریاست محترم قوه قضائیه به استان اردبیل خیلی زود نتیجه داد و دشت مغان به بیت المال برگشت معلوم شد که چرا در سال ۹۶ سرمایه داران زالو صفت نگذاشتند این سید بزرگوار و انقلابی رئیس جمهور بشود و تا توانستند علیه ایشان سیاه نمایی کردند ۰۰۴۹ ۰۹۱۱* بازگشت دشت مغان به بیت المال که روزنامه کیهان تیتراژ اول کرده حکایت از پایان دادن به حیف و میل اموال و سرمایه های این کشور با پیگیری های قوه قضائیه در مدیریت آیت الله رئیسی دارد این روند که شروع شده نباید متوقف بشود علیمردانی* بیشتر خسارتی که دولت به کشور تحمیل کرده این است که کارگر و کشاورز یعنی ارکان تولید کشور را زمین زده و الان هم آدرس غلط به مردم می دهد

۱۸۳۹ ۰۹۰۵* دیدار رئیس مجلس شورای اسلامی از بیماران کرونایی بیمارستان امام خمینی(ره) با رعایت پروتکل های بهداشتی ، نشانه حمایت از کادر درمانی و دادن روحیه به آنان و بیماران و درخور ستایش و تحسین بود ، ولی به مذاق برخی خوش نیامد چرا که اهل خطر کردن و در وسط میدان بودن نیستند ! ۰۹۳۶ ۶۹۶۰ و ۰۹۳۸ ۶۲۶۳* عدم مشارکت رئیس جمهور در جلسه سران قوا هیچ توجیه منطقی جز بی توجهی به وضع مردم ندارد . زیرا این جلسه می توانست به صورت ویدئوکنفرانس یا در سالن بزرگ و یا در فضای آزاد با رعایت پروتکل های بهداشتی انجام شود متأسفانه آقای روحانی به جای عذرخواهی از لغو جلسه ، رئیس مجلس را با تمثیل های سخیف مورد اهانت قرار داد ! نیکنام* از نکته آقای شریعتمداری در روزنامه کیهان شنبه ۹۹/۷/۱۹ تشکر می کنم

واقعاً اقتضای خردمندی نبود که شخص دوم کشور ، چنین سخنانی بگویند؟! بیگ زاده* مشابه همین حرفی را که آقای رئیس جمهور به آقای قالیباف رئیس محترم مجلس گفته اند قبل از انقلاب یکی از روحانیون خطاب به حضرت امام خمینی(ره) گفته بود که مگر آدم عاقل با شاه درگیر می شود و گوشت را جلوی گلوله قرار می دهد؟ البته این روحانی جواب دندان شکنی هم از حضرت امام خمینی دریافت کرد و ساکت شد .

۳۱۰۷ ۰۹۰۲* کلکسیون از انواع عبور در پرونده کاری اصلاح طلبان خودنمایی می کند : ۱ عبور از حاکمیت ۲ عبور از قانون اساسی ۳ عبور از رئیس جمهور منتخب برای آشوب و بی ثباتی در کشور (در دوره ریاست جمهوری خاتمی و روحانی) ۴ عبور از اخلاق و معنویت و انسانیت به چنین جماعتی چگونه می توان دل خوش کرد؟! ۰۹۳۳ ۲۹۷۷* یکی از اصلاح طلبان ادعا کرده مردم به نامزد نظامی رأی نمی دهند پس چگونه است که خود این آقایان برای روی کار آمدن دولت آقای روحانی که رئیس ستاد پدافند ملی بوده تلاش کردند و خودشان در آن مسئولیت گرفته اند و امروز در قدرت هستند . ۰۹۰۱ ۰۷۰۰* اگر دولت قادر به جلوگیری از قاچاق کالا و دلالی از تولید تا توزیع باشد وضع اقتصاد و معیشت مردم تا اندازه زیادی بهبود می یابد به شرط اینکه مسئولین از قرنطینه بیرون بیایند و در وسط میدان جهاد قرار گیرند ۰۹۱۱ ۳۱۷۰* رئیس جمهور تأکید می کنند که چندین میلیارد دلار برای کالاهای اساسی و دارو اختصاص یافته است ! پس چرا دارو با ۴۳ برابر قیمت عرضه



بدون تصویر

می شود؟ و آیا پنیر و تخم مرغ و مرغ و گوشت، لبنیات و جزو کالاهای اساسی مردم هست یا نه؟ چرا هر روز با بالا رفتن قیمت دلار اینها نیز گران می شوند؟ این نوع مدیریت نهایت جفا در حق مردم مظلومی است که مستحق این نوع تحقیرها نیستند واقعاً به فکر کسانی که زیر خط فقرند و حداکثر با یکی دو سه میلیون حقوق و درآمد با بچه های مدرسه ای و شبکه شاد، خرید گوشی و لپ تاپ، اجاره مسکن و مخارج زندگی دست و پنجه نرم می کنند هستند؟! آیا کالاهای اساسی غذای گربه و سگ یا دسته بیل و سنگ پا و است؟ چرا با مقصرین ۲۰ میلیارد دلار بر باد داده شده برخورد نمی شود؟ دکتر طوسی زاده* توهین های رکیک ترامپ احمق علیه ملت ایران، شبیه عمرو عاص است که هنگام مواجهه با یورش اسدالله الغالب در جنگ صفین کشف عورت کرد تا در امان بماند ۸۸۵۳ ۰۹۲۱* چطور شخصیتی مثل زلمای خلیل زاد از کشور افغانستان، آن قدر آمریکایی می شود که به عنوان نماینده آمریکا در مذاکرات با گروه های افغانی سعی در پیاده کردن نقشه شیطانی آمریکا علیه هموطنان سابق خود می کند؟ این نمونه عبرتی برای بسیاری از سیاست بازان وطنی است

۶۸۵۸ ۰۹۱۹* وزیر نیرو از دستگاه دیجیتالی در تبریز رونمایی کرد تا با آن به افراد کم مصرف در آب و برق جایزه داده شود! ای کاش دستگاه دیجیتالی هم برای صرفه جویی در درآمد «ذخیره های نظام» و دریافت کنندگان حقوق های نجومی اختراع و در هیئت دولت نصب شده بود! طورانی جانباز* تحریف حقایق و تخریب شرایط مساعد در میدان عمل به سود بیگانگان جزو لاینفک پروژه ضدنظام و کشور و مردم است و چند دهه است که توسط پرچمداران غربزده به خصوص برخی مدعیان اصلاح طلبی به عنوان پیمانکاران داخلی تروریست ها و دشمنان ملت دنبال می شود. ۲۹۷۷ ۰۹۳۳* طی ۲۰ سال گذشته ارائه داروهای مخدر مثل متادون و در مراکز درمان اعتیاد تحت نظارت پزشک، روانشناس، مددکار اجتماعی و پرستار با مجوز رسمی وزارت بهداشت صورت می گرفت اکنون ۸ هزار مرکز در کل کشور این وظیفه را برعهده دارند اگر ارائه این داروها به داروخانه ها واگذار گردد به سرنوشت ترامادول و منجر خواهد شد

متأسفانه هرگاه دارو در اختیار داروخانه قرار گیرد تجربه نشان داده در برخی از داروخانه ها فروش به قیمت بالاتر و منافع مالی تعیین کننده است! و دارو در اختیار جوانان و نوجوانان قرار خواهد گرفت! ۹۰۱۷ ۰۹۱۲* بعضی کارفرمایان یاد گرفته اند با پرداخت مقداری پول بیشتر به کارگران رضایت آنان را بابت بیمه نکردن و عدم شکایت جلب کنند. مامورین بیمه نباید اجازه بدهند عده ای با انگیزه سودجویی هرچه بیشتر قانون را دور بزنند ۴۶۰۵ ۰۹۱۸* عکس و تصویر حضرت امام(ره) و رهبر معظم انقلاب که به گردن همه نسل های آینده ما حق دارند در گلزار شهدای سوم خرداد قم در نزدیکی حرم مطهر، نیاز به مرمت و تمیزکاری دارد علی رغم پیگیری زیاد از مراجع مسئول هیچ اقدامی صورت نگرفته است

۲۹۱۴ ۰۹۹۰ پاسخ روابط عمومی سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهراندر پاسخ به پیام شهروند محترم مندرج در روزنامه وزین ۹۹/۶/۱۷ با موضوع «ایجاد آلودگی محیطی توسط مرکز بازیافت واقع در اتوبان جلال آل احمد» به آگاهی می رساند: محل اعلامی در مجاورت مرکز تخصصی و هوشمند بازیابی پسماند خشک (MRF) می باشد و مربوط به احداث حوضچه رسوبگیر و ترمیم مسیل سیل برگردان غرب می باشد و عملیات خاکبرداری آن نیز حسب اعلام عوامل حاضر در محل به پایان رسیده و بیل مکانیکی نیز از محل خارج شده است و ارتباط موضوعی با مرکز تخصصی بازیافت ندارد. لازم به ذکر است نظافت و شست و شوی مرکز MRF به صورت روزانه انجام و ضد عفونی می گردد و پسماندها از طریق سیستم پردازش و نوار نقاله تفکیک و روزانه از ایستگاه خارج می گردد تا از آلودگی محیط زیستی جلوگیری گردد



موج نیوز

۱۳۹۹/۰۷/۲۰

۲۰:۳۲



بدون تصویر

سخنگوی شرکت پالایش نفت کرمانشاه اعلام کرد: / بدهی های کلان پالایشگاه کرمانشاه با ورود بخش خصوصی تسویه شد

به گزارش خبرگزاری موج کرمانشاه، سخنگوی شرکت پالایش نفت کرمانشاه به تشریح تحولات صورت گرفته در شرکت پالایش نفت کرمانشاه، از زمان مدیریت بخش خصوصی تاکنون پرداخت و با اشاره به گوشه ای از تحولات و اقدامات مثبت صورت گرفته در پالایشگاه کرمانشاه از زمان خصوصی سازی تاکنون، گفت: مدیریت بخش خصوصی در زمان ورود به پالایشگاه با انبوهی از بدهی های مالیاتی و دیون مختلف مواجه بود که بر همین اساس اولویت اصلی خود را پرداخت این مالیات ها و بدهی ها قرار داد و با تلاش و همت کارکنان خود توانست مبالغ کلانی از بدهی های مالیاتی شرکت را پرداخت کند.

به گزارش خبرگزاری موج کرمانشاه، سخنگوی شرکت پالایش نفت کرمانشاه به تشریح تحولات صورت گرفته در شرکت پالایش نفت کرمانشاه، از زمان مدیریت بخش خصوصی تاکنون پرداخت و با اشاره به گوشه ای از تحولات و اقدامات مثبت صورت گرفته در پالایشگاه کرمانشاه از زمان خصوصی سازی تاکنون، گفت: مدیریت بخش خصوصی در زمان ورود به پالایشگاه با انبوهی از بدهی های مالیاتی و دیون مختلف مواجه بود که بر همین اساس اولویت اصلی خود را پرداخت این مالیات ها و بدهی ها قرار داد و با تلاش و همت کارکنان خود توانست مبالغ کلانی از بدهی های مالیاتی شرکت را پرداخت کند. براین اساس، بدهی های مالیاتی مربوط به عملکرد و تکلیفی که مانع از صدور کارت بازرگانی شرکت شده بود، به طور کامل تسویه شد و ادامه داد: همچنین کلیه پرونده های مالیاتی مربوط به بخش های مختلف حقوق، مالیات تکلیفی و مالیات عملکرد تا پایان سال ۱۳۹۷ تسویه حساب گردیدند مبالغ مالیات سال ۹۸ کامل پرداخت شده و عملکرد آن مطابق مقررات در حال رسیدگی می باشد امامی نیا خاطرنشان کرد: در کل مبالغ کلانی توسط پالایشگاه کرمانشاه به عنوان مالیات ارزش افزوده از سال ۹۶ الی ۹۸ پرداخت شده است سخنگوی شرکت پالایش نفت کرمانشاه گفت: همچنین مالیات پنج فرآورده اصلی نیز توسط شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده های نفتی ایران در سال های ۹۶ الی ۹۸ به حساب خزانه واریز شده است و تأکید کرد: باید توجه داشت که پرداخت این مالیات ها به صورت مستقیم و غیرمستقیم وارد چرخه توسعه استان شده و در واقع مواهب آن به تک تک شهروندان عزیز کرمانشاهی می رسد امامی نیا افزود: همچنین مدیریت بخش خصوصی پالایشگاه کرمانشاه موفق شد که کلیه بدهی های مربوط به سود سهام عدالت که در سال ۱۳۹۲ پرداخت نگردیده بود تسویه و پرداخت کند و خاطرنشان کرد: از سوی دیگر کلیه بدهی های سنواتی پالایشگاه کرمانشاه به شرکت های زیرمجموعه وزارت نفت به مبلغ بیش از ۴۴۰ میلیارد تومان (شامل سه هزار میلیارد ریال به پالایشگاه آبادان، یک هزار میلیارد به شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی، ۲۰۰ میلیارد ریال به پالایشگاه اراک، ۱۶۸ میلیارد ریال به شرکت خطوط و لوله مخابرات نفت ایران و ۵۰ میلیارد ریال به سایر شرکت ها) پرداخت و تسویه گردیده است.

وی خاطرنشان کرد: همچنین مدیریت بخش خصوصی شرکت پالایش نفت کرمانشاه با تأکید سهامدار عمده آن، در مدت چند سال اخیر، نگاه ویژه ای به مسئولیت های اجتماعی شرکت در مواجهه با تحولات و بحران های استان همچون، زلزله، سیل، کرونا، آزادسازی زندانیان نیازمند، کمک به محرومین و مستضعفین کمیته امداد امام خمینی (ره)، بهزیستی، کمک به ستاد بزرگداشت اربعین، ستاد بازسازی عتبات عالیات، نهادهای خیریه و عالم المنفعه و... داشته و همواره در چنین بزنگاه هایی پیش قدم کمک مؤمنانه بوده است که البته هرگز مایل به بیان جزئیات آن نبوده و نیستیم و همچنین از انجام تعمیرات اساسی موفق (اورهال) پالایشگاه در دوران مدیریت بخش خصوصی خبر داد و گفت: با انجام این تعمیرات اساسی، ظرفیت تولید پالایشگاه به میزان ۲۵ درصد افزایش یافت این مقام مسئول در شرکت پ



ادامه خبر صفحه قبل

[۲]

موج نیوز

۱۳۹۹/۰۷/۲۰

۲۰:۳۲



بدون تصویر

الایش نفت کرمانشاه تصریح کرد: توجه ویژه به پارامترهای محیط زیستی از دیگر اولویت های مدیریت بخش خصوصی شرکت بوده و در همین مدت، پالایشگاه کرمانشاه هرساله موفق به اخذ گواهینامه و تندیس صنعت سبز کشور شده است

وی همچنین گفت: با عنایت اینکه سال ۹۹ به فرموده مقام معظم رهبری سال جهش تولید نام گذاری شده است، مدیریت بخش خصوصی در راستای اجرایی کردن فرامین معظم له موفق شده ضمن افزایش ظرفیت تولید از ۱۹ هزار بشکه در روز به ۲۵ هزار بشکه، کیفیت و تنوع محصولات تولیدی را نیز افزایش داده و همچنین در شرایطی که کشور دچار تحریم های ظالمانه استکبار جهانی است، پالایشگاه برای اولین بار در طول تاریخ خود، موفق به صادرات فرآورده های نفتی شده که این مهم در این برهه حساس تاریخی باعث ارزآوری برای کشور شده است. سخنگوی شرکت پالایش نفت کرمانشاه گفت: از سویی دیگر مدیریت بخش خصوصی این شرکت تاکنون موفق به اجرای کلیه تعهدات خود در قبال سازمان خصوصی سازی و اشخاص ثالث شده و هیچ کدام از اقساط و تکالیف این شرکت به سازمان خصوصی سازی و سایرین بلا تکلیف باقی نمانده است

وی همچنین یادآور شد: طرح ساماندهی مشاغل کارگری، افزایش اشتغال شرکت به میزان ۷۰ نفر، یکسان سازی زمان پرداخت حقوق پرسنل رسمی و قراردادی، پرداخت به موقع حقوق و مزایای پرسنل بدون حتی یک روز تأخیر، پرداخت وام های قرض الحسنه به پرسنل به میزان ده میلیون الی سی میلیون تومان به هر نفر، پرداخت مالیات بر حقوق پرسنل، حق بیمه و بیمه تکمیلی آن ها و اعضای خانواده شان، ارائه سبد کالا محصولات لبنی به صورت ماهیانه، سبد غذایی در ماه مبارک رمضان و پاداش های مختلف در مواعید مختلف، افزایش سطح رفاهی پرسنل، بسته های سالیانه نوروزی شامل آجیل و شیرینی و... تماماً از خدمات قابل ذکر مدیریت بخش خصوصی در منابع انسانی پالایشگاه کرمانشاه است که باعث رضایتمندی کامل پرسنل شده است سخنگوی شرکت پالایش نفت کرمانشاه در خاتمه گفت: در مجموع تحولات مالی این شرکت نشان می دهد که تفاوت مدیریت بخش خصوصی با مدیریت قبلی دولتی در مبحث عملیاتی و فنی، منابع انسانی پرداخت مالیات، دیون، بدهی ها و ورود به مبحث مسئولیت اجتماعی بسیار زیاد و غیرقابل قیاس است پالایشگاه کرمانشاه در آینده نزدیک پیشرفت و توسعه ای قابل ملاحظه در کلیه ابعاد خواهد داشت



مهر

۱۳۹۹/۰۷/۲۰

۱۹:۱۶

معاون بازرگانی صنعت ، معدن و تجارت کهگیلویه و بویراحمد : /توزیع شیر خام در واحدهای سنتی کهگیلویه و بویراحمد ممنوع است

یاسوج معاون بازرگانی و توسعه تجارت سازمان صنعت ، معدن و تجارت کهگیلویه و بویراحمد گفت : توزیع شیر خام در واحدهای سنتی استان ممنوع است



به گزارش خبرنگار مهر ، علی موسویان شامگاه یکشنبه در نشست ستاد تنظیم بازار استان افزود : با توجه به فسادپذیری شیر ، واحدهای صنفی فروش لبنیات سنتی موظف به استفاده از ممیز بهداشتی با هدف رعایت استانداردهای بهداشتی هستند وی بیان داشت : کمیته ارزیابی متشکل از سازمان صمت ، دانشگاه علوم پزشکی ، اتاق اصناف و تعزیرات حکومتی استان در صورت مشاهده توزیع شیر خام در واحدهای سنتی ، با متخلفان برخورد می کند موسویان افزود : کارخانه تولیدی لبنیات کوه گل شیر خام را جمع آوری کرده و با رعایت موارد بهداشتی و شاخصهای استاندارد پس از اعمال فرایند پاستوریزاسیون در بسته های سه و پنج کیلویی تهیه و در اختیار واحدهای سنتی قرار می دهد



فارس نیوز

۱۳۹۹/۰۷/۲۰

۱۹:۱۳

هرگونه توزیع شیر خام در واحدهای سنتی کهگیلویه و بویراحمد ممنوع است

معاون امور بازرگانی و توسعه تجارت سازمان صنعت، معدن و تجارت کهگیلویه و بویراحمد گفت: هرگونه توزیع شیر خام در واحدهای سنتی استان کهگیلویه و بویراحمد ممنوع است.



به گزارش خبرگزاری فارس از یاسوج، امیر تیمور موسویان در ستاد تنظیم بازار فرعی در خصوص شیر خام گفت: هرگونه توزیع شیر خام در واحدهای سنتی استان کهگیلویه و بویراحمد ممنوع است موسویان افزود: در صورت مشاهده توزیع شیر خام در واحدهای سنتی هریک از مناطق استان کمیته ارزیابی متشکل از سازمان صمت، دانشگاه علوم پزشکی، اتاق اصناف و تعزیرات حکومتی با متخلفان برخورد قانونی می شود معاون امور بازرگانی و توسعه تجارت سازمان صنعت، معدن و تجارت کهگیلویه و بویراحمد اضافه کرد: شیر خام توسط کارخانه تولیدی لبنیات کوه گل جمع آوری و پس از اعمال فرایند پاستوریزاسیون در بسته های ۳ و ۵ کیلویی با رعایت موارد بهداشتی و شاخص های استاندارد تهیه و در اختیار واحدهای سنتی قرار گیرد موسویان ادامه داد: با توجه به حساسیت موضوع عرضه شیر خام و فسادپذیری کالا واحدهای صنفی فروش لبنیات سنتی موظف به استفاده از ممیز بهداشتی با هدف رعایت استاندارد های بهداشتی شدند وی بیان کرد: اتحادیه صنف لبنیات موظف شده برای شناسایی واحدهای صنفی عرضه کننده لبنیات سنتی فاقد مجوز و پلمب آن ها در اسرع وقت اقدام کند



باشگاه خبرنگاران

۱۳۹۹/۰۷/۲۰

۱۹:۰۴

افزایش صادرات کالا از مرز بین المللی شلمچه

مدیر کل گمرک خرمشهر گفت: افزون بر ۴۱۶ میلیون دلار کالا از مرز بین المللی شلمچه صادر شد



به گزارش گروه استان های باشگاه خبرنگاران جوان از آبادان، علی سلیمانی مدیر کل گمرک خرمشهر روز یکشنبه گفت: در نیمه نخست امسال ۱۰۶ هزار و ۷۶۹ تن کالا به ارزش ۴۱۶ میلیون و ۱۷۸ هزار و ۹۷ دلار از گمرک خرمشهر و سایر گمرکات کشور از طریق مرز بین المللی شلمچه صادر شد و افزود: از این میزان ۸۱ هزار و ۵۹۷ تن کالا به ارزش ۳۴۶ میلیون و ۵۹۱ هزار و ۸۳۰ دلار از شلمچه به عراق صادر شده است مدیر کل گمرک خرمشهر ادامه داد: در این مدت ۲۵ هزار و ۱۷۱ تن کالا به ارزش ۶۹ میلیون و ۵۸۶ هزار و ۲۶۷ دلار از سایر گمرکات کشور از طریق گمرک شلمچه به کشور عراق صادر شد سلیمانی میوه و تره بار، دانه های روغنی، محصولات لبنی، دانه و بذر میوه های صنعتی و دارویی، مصالح ساختمانی محصولات شیمیایی غیرآلی و آلی، پنبه نسوز، مواد پلاستیکی و آخال حبوبات از عمده محصولات صادراتی به خارج از کشور عنوان کرد به طور متوسط روزانه ۷۰ دستگاه کامیون حامل محصولاتی همچون تره بار، مواد غذایی و لبنی، مصالح ساختمانی، شیلات، انواع روغن های صنعتی از مرز شلمچه به عراق صادر می شود تعداد کامیون های خروجی صادراتی از مرز شلمچه طی امسال به هفت هزار و ۴۴۷ دستگاه رسیده است مدیر کل گمرک خرمشهر همچنین گفت: طی ۶ ماهه امسال ۸۲۲ هزار دلار کالا به وزن ۱۵۹ تن به صورت ترانزیت خارجی از مرز زمینی شلمچه به سمت کشور عراق عبور کرده است انتهای پیام/ د



تابناک

۱۳۹۹/۰۷/۲۰

۱۶:۵۶



بدون تصویر

یارانه لبنیات به مصرف کنندگان پرداخت شود

نایب رئیس کمیسیون کشاورزی مجلس، گفت: یارانه خرید لبنیات توسط دولت به مصرف کنندگان پرداخت شود تا افزایش قیمت بر بازار مصرف این محصولات تاثیر نداشته باشد.

جلال محمودزاده نایب رئیس کمیسیون کشاورزی، آب، منابع طبیعی و محیط زیست مجلس شورای اسلامی در گفت و گو با خبرنگار خبرگزاری خانه ملت، در خصوص افزایش قیمت لبنیات و میوه و احتمال حذف آنها از سفره بخش متوسط جامعه به لحاظ درآمدی، گفت: یکی از دلایل افزایش قیمت لبنیات و تولیدات باغی و دامی بالا بودن قیمت نهاده های مورد نیاز است.

نماینده مردم مهاباد در مجلس شورای اسلامی با تاکید بر اینکه قیمت تمام شده تولید محصولات لبنی و تولیدات باغی افزایش پیدا کرده است، عنوان کرد: دولت نتوانسته نهاده های مورد نیاز دامداران را با قیمت مناسب و به موقع تامین کند؛ این موضوع خرید نهاده از بازار آزاد توسط دامداران را به همراه داشته است.

این نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی با اشاره به اینکه دولت برای جلوگیری از حذف تولیدات باغی و دامی از سفره اقشار متوسط و پایین جامعه باید نهاده مورد نیاز را در زمان مناسب تهیه کند، ادامه داد: یارانه خرید لبنیات توسط دولت به مصرف کنندگان پرداخت شود تا افزایش قیمت بر بازار مصرف این محصولات تاثیر نداشته باشد.

فشار مضاعف افزایش قیمت محصولات لبنی بر دوش مصرف کنندگان وی با بیان اینکه کاهش مصرف لبنیات سلامت جامعه را تهدید می کند، گفت: متأسفانه علی رغم افزایش قیمت محصولات لبنی در بازار درآمد دامداران افزایش نداشته زیرا هزینه تولید آنها بالا رفته است و در این میان مصرف کنندگان فشار مضاعف را متحمل می شوند.



مرکز ملی ذخایر ژنتیکی و زیستی ایران اعلام کرد/تعداد ذخایر میکروبی از مرز ۵۰۰۰ سویه گذشت

به همت محققان و جهادگران بانک میکروارگانیسم های مرکز ملی ذخایر ژنتیکی و زیستی ایران ، تعداد میکروارگانیسم های نگهداری شده در بانک میکروارگانیسم های این مرکز از مرز ۵۰۰۰ سویه گذشت .

به گزارش ایسنا ، دکتر مهدی مشتاقی ، مدیر بانک میکروارگانیسم های مرکز ملی ذخایر ژنتیکی و زیستی ایران گفت : در راستای انجام مطالعات تنوع زیستی کاربردی و هدفمند که کلیدواژه جدیدی در مسیر توسعه این مرکز به شمار می آید ، تنوع زیستی پروبیوتیک های دامی ، طیور ، آبزیان و محصولات سنتی لبنی به عنوان هدف اصلی طرح فناورانه مرکز موسوم به کسب دانش فنی تولید پروبیوتیکهای پرکاربرد قرار داده شده است به طوریکه تاکنون ۵۸۹ سویه بومی از انواع نمونه های دامی ، طیور ، آبزیان و محصولات لبنی سنتی طی شش ماهه اول سال ۹۹ جداسازی ، تعیین هویت و نگهداری شده اند و احتمال افزایش آن تا مرز ۸۰۰ سویه میکروبی تا پایان سال ۹۹ نیز وجود دارد . وی خاطر نشان کرد : اهمیت این تعداد سویه به دلیل کاربردی و بومی بودن آنها است که جلوه خاصی به ذخایر میکروبی مرکز در آینده خواهد داد

مدیر بانک میکروارگانیسم های مرکز ملی ذخایر ژنتیکی و زیستی ایران در ادامه با بیان این که « فرآیند تهیه نمونه زیستی از منابع مختلف به عنوان برنامه دائم و مدون بانک میکروارگانیسم ها در حال پیگیری است » گفت : این بانک به عنوان یکی از مأموریت های خود توانسته است ۸۸ سویه دیگر را نیز از سایر منابع متفرقه بومی از جمله برخی معادن کشور جداسازی و نگهداری کند . این بدان معنی است که برخی متقاضیان خدمات تخصصی شناسایی بانک میکروارگانیسم ها ، با پیشنهاد این بانک جهت اهداء سوش های شناسایی شده خود به مرکز موافقت کرده اند و بدین ترتیب یکی از مسیرهای جدید جمع آوری و شناسایی سوش های میکروبی بومی ایجاد شده است بنا بر اعلام روابط عمومی مرکز ملی ذخایر ژنتیکی و زیستی ایران ، مشتاقی در مجموع افزایش تعداد ذخایر میکروبی را ۶۷۷ سویه اعلام کرد به گفته ی وی به این ترتیب آمار کل سویه های بانک میکروارگانیسم ها به ۵۳۳۲ سویه رسیده است انتهای پیام



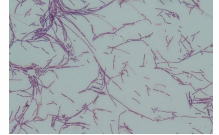
مهر

۱۳۹۹/۰۷/۲۰

۱۶:۰۸

نگهداری بیش از ۵ هزار سویه میکروبی در مرکز ذخایر ژنتیکی و زیستی

تعداد میکروارگانسیم های نگهداری شده در بانک میکروارگانسیم های مرکز ذخایر ژنتیکی ایران از مرز ۵۰۰۰ سویه گذشت



به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از مرکز ذخایر ژنتیکی و زیستی ایران، دکتر مهدی مشتاقی، مدیر بانک میکروارگانسیم های مرکز ملی ذخایر ژنتیکی و زیستی ایران گفت: در راستای انجام مطالعات تنوع زیستی کاربردی و هدفمند که کلید واژه جدیدی در مسیر توسعه این مرکز به شمار می آید، تنوع زیستی پروبیوتیکهای دامی، طیور، آبزیان و محصولات سنتی لبنی به عنوان هدف اصلی طرح فناوریانه مرکز موسوم به کسب دانش فنی تولید پروبیوتیکهای پر کاربرد قرار داده شده است به طوری که تاکنون ۵۸۹ سویه بومی از انواع نمونه های دامی، طیور، آبزیان و محصولات لبنی سنتی طی شش ماهه اول سال ۹۹ جداسازی، تعیین هویت و نگهداری شده اند و احتمال افزایش آن تا مرز ۸۰۰ سویه میکروبی تا پایان سال ۹۹ نیز وجود دارد. وی خاطر نشان کرد: اهمیت این تعداد سویه به دلیل کاربردی و بومی بودن آنها است که جلوه خاصی به ذخایر میکروبی مرکز در آینده خواهد داد و در ادامه افزود: فرآیند تهیه نمونه زیستی از منابع مختلف به عنوان برنامه دائم و مدون بانک میکروارگانسیم ها در حال پیگیری است و این بانک به عنوان یکی از مأموریت‌های خود توانسته است ۸۸ سویه دیگر را نیز از سایر منابع متفرقه بومی از جمله برخی معادن کشور جداسازی و نگهداری کند این بدان معنی است که برخی متقاضیان خدمات تخصصی شناسایی بانک میکروارگانسیم ها، با پیشنهاد این بانک جهت اهداء سوش های شناسایی شده خود به مرکز موافقت کرده اند و بدین ترتیب یکی از مسیرهای جدید جمع آوری و شناسایی سوش های میکروبی بومی ایجاد شده است مشتاقی در مجموع افزایش تعداد ذخایر میکروبی را ۶۷۷ سویه اعلام کرد و گفت: به این ترتیب آمار کل سویه های بانک میکروارگانسیم ها به ۵۳۳۲ سویه رسیده است



بهار

۱۳۹۹/۰۷/۲۰



بدون تصویر

آثار تلخ دلار ۳۰ هزار تومانی برای مردم؛ روزهای سخت تر در راه است؟

گروه اقتصادی : افزایش نرخ ارز و چندبرابردن بازار دارایی ها ، سرانجام هزینه های سبد مصرفی خانوار را سرشکن کرد

گروه اقتصادی : افزایش نرخ ارز و چندبرابردن بازار دارایی ها ، سرانجام هزینه های سبد مصرفی خانوار را سرشکن کرد در این میان گزارش اخیر وزارت تعاون ، کار و رفاه اجتماعی بیان می کند که چگونه طی چند سال ، افزایش هزینه ها سبب شد یک خانوار شهری با هزینه ماهانه ۸۴ میلیون تومان ، جزء سه دهک بالای جامعه قرار بگیرد این گزارش نشان داده که در حال حاضر و با افزایش هزینه ها ، ۶۷ میلیون نفر نیازمند حمایت ویژه هستند و باید تحت پوشش طرح تأمین امنیت غذایی قرار بگیرند این ارقام نگران کننده نشان می دهد که توجه ویژه دولت به اقشار کم درآمد ، در حال حاضر ضروری است و جایگزینی اقلام در سبد مصرفی خانوار (سویا به جای گوشت و) منجر به کمبود کالری و پروتئین در افراد شده و همچنین با حذف یا به تعویق انداختن هزینه های سلامت در سبد مصرفی خانوار ، در آینده با هزینه های سرسام آور درمان برای دولت مواجه خواهیم بود پایین بودن سطح رفاه عمومی و ضرورت گسترش طرح تأمین امنیت غذایی در بخشی از گزارش وزارت تعاون ، کار و رفاه اجتماعی با عنوان «یارانه نقدی الزاما کارآمدتر از کالابریگ نیست» آمده : «امروز آمارها حاکی از پایین بودن سطح رفاه عمومی تمام خانوارهای کشور و به طور خاص جهش نرخ فقر در سال های ۱۳۹۷ و ۱۳۹۸ است در سال ۹۹ نیز با توجه به اثرات بحران کرونا بر اشتغال و درآمد ، نرخ فقر افزایش خواهد یافت نگاهی به متوسط هزینه های ماهانه خانوارهای شهری ، پایین بودن سطح رفاه را به روشنی نشان می دهد بر این اساس ، یک خانوار شهری با هزینه ماهانه ۸۴ میلیون تومان جزء سه دهک بالای جامعه است و تنها ۵۲ میلیون خانوار (۱۰ درصد خانوارها) در کشور ماهانه بیش از ۹ میلیون تومان هزینه می کنند (بیش از ۴۸۰ این خانوارها تهرانی هستند و تنها ۶۰ درصد آنها در سیستان و بلوچستان زندگی می کنند) متوسط هزینه مصرفی خانوارها نیز به جز اجاره ، نسبت به سال ۱۳۹۵ ، ۱۱ درصد کاهش یافته است و بخش مهمی از این کاهش برای پوشش افزایش قابل توجه هزینه اجاره بها بوده است به طور متوسط یک سوم هزینه های خانوارهای اجاره نشین به اجاره بها اختصاص پیدا می کند و این میزان در دهک های مختلف درآمدی بین ۲۵ تا ۳۶ درصد متغیر است کاهش مصرف ۱۱ درصدی ، به طور خاص ، در میزان استفاده از مواد غذایی نمایان است» این گزارش به یافته ها اشاره کرده و می افزاید : «متوسط مصرف ماهانه گوشت قرمز خانوارهای کشور در سال ۱۳۹۸ به نصف مقدار آن در سال ۱۳۹۰ کاهش یافته است برای خانوارهای دهک اول ، مصرف ماهانه گوشت قرمز از ۷۰۰ گرم در سال ۱۳۹۰ به ۳۰۰ گرم در سال ۱۳۹۸ رسیده است برای دهک دهم نیز مصرف گوشت قرمز از شش هزار و ۴۰۰ گرم در سال ۱۳۹۰ به چهار هزار و ۴۰۰ گرم در سال ۱۳۹۸ رسیده است این کاهش قابل توجه ، برای تمامی دهک ها ، به ویژه دهک های پایین ، در مصرف مواد غذایی دیگری مانند لبنیات و برنج نیز مشاهده می شود» ۷/۶ میلیون خانوار نیازمند حمایت ویژه هستند در پایان این گزارش معاونت رفاه پیشنهاد می کند طرحی با عنوان «تأمین کالاهای اساسی خانوارهای کم درآمد یا فاقد درآمد مستمر در شرایط کرونا» طراحی و اجرا شود این معاونت به ۶۷ میلیون خانوار



ادامه خبر صفحه قبل

[۲]

بهار

۱۳۹۹/۰۷/۲۰



بدون تصویر

ر شناسایی شده اشاره می کند که حتما در حال حاضر باید تحت پوشش قرار گیرند این خانوارها به این ترتیب در بین افراد تحت پوشش گنجانده می شوند ۵۴ میلیون خانوار آسیب پذیری که تحت پوشش نیستند: این دسته ویژگی های خاص خود را دارند ۱ یارانه بگیر هستند ۲ هیچ یک از اعضای خانوار تحت پوشش نهادهای حمایتی نیستند ۳ هیچ یک از اعضای خانوار تحت پوشش بیمه های اجتماعی (به غیر از صندوق روستاییان و عشایر) نیستند ۴ خانوارهای مستمری بگیری که مجموع مستمری ماهانه آنها کمتر از ۸۱ میلیون است ۵ هیچ یک از اعضای خانوار سفر خارجی نداشته اند ۶ ارزش خودروی خانوار (قیمت روز دی ماه ۱۳۹۸) کمتر از ۵۰ میلیون تومان است ۷ میانگین خرید کارت خانوار در شش ماهه اول ۱۳۹۸ کمتر از ۳۲ میلیون تومان بوده است ۲۳ میلیون خانوار تحت پوشش حمایتی: دسته بعدی ۲۳ میلیون خانوار تحت پوشش حمایتی را در برمی گیرد در این میان ۳۲ میلیون نفر تحت پوشش کمیته امداد و ۹۰۰ هزار نفر تحت پوشش بهزیستی قرار دارند استان های با خانوار آسیب پذیر کدام اند؟ براساس این گزارش، حدود ۴۰۰ درصد از جمعیت ۶۷ میلیون خانوار آسیب پذیر شناسایی شده در استان های خراسان رضوی، تهران، آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی و خوزستان سکونت دارند و از نظر بعد خانوار به طور متوسط از میانگین خانوارهای کشور کم جمعیت تر هستند ۲ سبد پیشنهادی با برآورد هزینه سبدهای پیشنهادی این معاونت مشتمل بر گوشت قرمز، مرغ، برنج، روغن نباتی، قند و شکر، پنیر و تخم مرغ است که در قالب دو نوع سبد «به میزان متوسط مصرف خانوارهای کشور در سال ۱۳۹۸» و «به میزان مصرف خانوارهای دهک چهارم (مرز خط فقر)» پیشنهاد داده شده است در سبد ارائه شده نوع اول، با در نظر گرفتن متوسط هزینه های مصرف خانوارهای کشور در سال ۱۳۹۸، هزینه هر بار ارائه سبد به یک خانوار ۸۰۲۹ دلار و هزینه هر بار ارائه سبد به ۶۷ میلیون خانوار، ۲۲۷ میلیون دلار برآورد شده است در این میان، هزینه ارائه سبد غذایی با حذف گوشت قرمز و برنج از آن، در هر بار ارائه به یک خانوار ۷۰۲۵ دلار برآورد شده که در هر بار ارائه به ۶۷ میلیون نفر، ۱۳۴ میلیون دلار خواهد بود در سبد نوع دوم، با در نظر گرفتن صرف خانوارهای دهک چهارم (مرز خط فقر)، هزینه هر بار ارائه سبد به یک خانوار ۷۰۲۵ دلار و هزینه هر بار ارائه سبد به ۶۷ میلیون خانوار، ۱۹۶ میلیون دلار پیش بینی شده است همچنین هزینه ارائه سبد غذایی با حذف گوشت قرمز و برنج از آن، در هر بار ارائه سبد به یک خانوار، ۰۹۱۷ دلار و هزینه هر بار ارائه سبد به ۶۷ میلیون نفر، ۱۳۰ میلیون دلار برآورد شده است تأثیر شگرف افزایش هزینه مسکن بر سبد معیشت خانوار وحید شقاقی شهری، اقتصاددان با اشاره به سهم هزینه ها در سبد مصرفی خانوار می گوید: «در ایران، سهم مسکن و اجاره در سبد مصرفی خانوار ۳۰ درصد، سهم آموزش و سلامت ۱۰ درصد است و ۶۰ درصد باقی مانده صرف هزینه های خوراک، پوشاک و حمل و نقل می شود» او با اشاره به این سهم بندی و روند افزایش قیمت آن می افزاید: «اگر این سهم بندی را به عنوان سبد مصرفی مردم در نظر بگیریم، در سال های ۹۹ و ۹۸ در حوزه مسکن افزایش شدید قیمت ها را شاهد بودیم حتی رشد اجاره بها به مراتب بالاتر رفته و فشار سنگینی بر خانوارهای اجاره نشین وارد کرد و از آنجاکه مسکن ۳۰ درصد از سبد مصرفی را شامل می شود، هرگونه افزایش در اجاره بها با ضریب ۳۰ درصدی فشار را بر سبد مصرفی مردم وارد می کند در حوزه سلامت هم بخشی از هزینه ها افزایش چشمگیری داشته است در حوزه خوردوخوراک تا حدودی دولت تلاش می کند جلوی آن را بگیرد، ولی وقتی در بازار دارایی ها (خودرو، طلا، مسکن و بازار سرمایه) افزایش قیمت ها را شاهد هستید این افزایش ها خود را به تدریج در بازار کالا و خدمات نشان می دهد» او با تأکید بر اینکه رشد قیمت در بازار دارایی ها خود را به تدریج در بازار کالا و خدمات نشان می دهد، می گوید



ادامه خبر صفحه قبل

[۳]

بهار

۱۳۹۹/۰۷/۲۰



بدون تصویر

د: «با اینکه دولت تلاش می کند کنترل قیمت ها را در بازار کالا و خدمات شاهد باشیم ، اما گاهی بنا بر دلایلی شاهد افزایش قیمت ها هستیم وقتی قیمت دلار بالا می رود ، قیمت بخشی از مواد اولیه ، قطعات ، مواد واسط تولید کالا و خدمات به سبب آنکه نزدیک به ۷۰ درصد ارزی دارند و وابسته به دلار هستند ، افزایش پیدا می کند پس بین بازار دارایی ها و بازار کالا و خدمات کاملا هم پوشانی وجود دارد و افزایش نرخ دلار با کمی فاصله ، در بازار کالا و خدمات تأثیر می گذارد» تأثیر ۲عامل دلار و بازار دارایی ها بر سید مصرفی خانوار شقاقی شهری با بیان اینکه از دو زاویه سید مصرفی مردم تحت الشعاع قرار می گیرد ، می گوید : «سید مصرفی مردم از دو زاویه تحت الشعاع قرار می گیرد؛ هم از زاویه بازار دارایی ها به صورت مستقیم و هم از زاویه افزایش نرخ دلار» او درباره نقش بازار دارایی ها بر اثرگذاری سید مصرفی خانوار توضیح می دهد : «در نظر داشته باشید مسکن کالای سرمایه ای در اقتصاد ایران است ممکن است در خیلی از کشورهای دنیا ، مسکن کالای مصرفی باشد ، اما در کشور ما نقش سرمایه ای اش بیشتر از نقش مصرفی آن است؛ بنابراین بخش مسکن کاملا در سید مصرفی مردم خودش را نشان داده و با وزن ۳۰ درصدی اثراتش را در سید مصرفی نشان می دهد در یکی ، دو سال اخیر شاهد افزایش چشمگیر قیمت مسکن بوده ایم در سال های اخیر سالانه صد درصد شاهد افزایش قیمت مسکن بوده ایم این افزایش قیمت افزایش قیمت اجاره بها را نیز موجب می شود

در کلان شهری مثل تهران شاهد حداقل پنج ، شش برابر شدن قیمت مسکن در دو ، سه سال اخیر هستیم؛ یعنی قیمت بخش مسکن پنج برابر شده و اجاره بها هم به همین میزان افزایش پیدا کرده و تمام کارهایی که دولت برای کنترل اجاره بها و مسکن انجام داده یا دستوری بوده یا سیاست های اجبارگونه که در اقتصاد ایران هرگز جواب نمی دهد . امکان ندارد که بتوانیم با بگیروبیند و اجبار بازار را کنترل کنیم؛ چون بازارها به هم مرتبط هستند و اگر درک درستی از ارتباط متقابل بین بازارها نداشته باشیم ، راهکارها هم غیراصولی خواهد بود» این کارشناس می افزاید : «در بازار دارایی ، نقدینگی بین دارایی ها در حال نوسان است نقدینگی ، اول وارد بازار دلار و طلا می شود و وقتی به حالت پریسک رسید و افزایش پیدا کرد که سرمایه گذاران احتمال می دهند ممکن است بیشتر از آن ریسک بالایی داشته باشد ، نقدینگی به سمت بازار خودرو ، مسکن و سرمایه سرازیر می شود وقتی نقدینگی در بازار دارایی ها چرخش کاملی را انجام داد و همه بازار دارایی ها در راستای افزایشی هم گرا به یک عدد شد ، به تدریج خود را در بازار دوم ، یعنی بازار کالا و خدمات نشان می دهد این افزایش ، اثر خود را در بازار کالا و خدمات هم می گذارد و سید مصرفی مردم را تحت الشعاع قرار می دهد؛ بنابراین سید مصرفی مردم ، خود را با قیمت دلار تطبیق می دهد وقتی قیمت دلار هفت برابر می شود ، باید منتظر باشید که قیمت طلا ، مسکن ، خودرو و بازار سرمایه هم به این عددها میل کند و به تدریج به بازار کالا و خدمات تسری یابد» شقاقی شهری با رد اثرگذار نبودن دلار بر تولید داخل ، می گوید : «بارها مسئولان می گویند صنعت در ایران تولید داخل است و نباید از دلار متأثر شود ؛ اما هزینه های تولید در ایران ، ارزی خارجی دارد؛ بنابراین تولیدکنندگان همین مشکل را دارند در خودروی ملی که مورد حمایت و مدیریت دولت است ، می بینید که قیمت خودروهای داخلی چهار ، پنج برابر شده اند سایر کالاها هم همین طور هستند

از این نظر سید مصرفی مردم ، کاملا خود را با چند برابر شدن قیمت دلار تطبیق می دهد؛ اما دستمزدها امسال ۲۰ درصد برای کارگران و ۱۵درصد برای کارمندان افزایش داشته است؛ درحالی که از سال ۹۷ تاکنون شاهد پنج برابر شدن قیمت دارایی ها و کالا و خدمات هستیم که طبیعتا این موارد با هم همخوانی ندارند و شاهد کوچک تر شدن سفره های مردم خواهیم بود» .

او با بیان اینکه وقتی دستمزدها با هزینه های مصرفی همخوانی ندارد ، خانوارها اقلام مصرفی را حذف می کنند یا مصرف شان را کاهش می دهند ، تصریح می کند : «وقتی ۳۰ درصد سید مصرفی بخش مسکن است و مسکن هم کالای سرمایه ای است و در سید مصرفی ۳۰ درصد وزن دارد ، اولین مواجهه خانوارها این است که یا متراژ خانه شان را کوچک تر کنند یا مجبور می شوند به مناطق و محله های با قیمت اجاره بهای کمتر جابه جا شوند یا گسترش حاشیه نشینی را شاهد خواهیم بود .



ادامه خبر صفحه قبل

[۴]

بهار

۱۳۹۹/۰۷/۲۰



بدون تصویر

اکنون شاهد سرعت کوچ مردم به شهرهای حاشیه ای هستیم و قیمت شهرهای حاشیه ای هم به سرعت افزایش پیدا کرده است» نگرانی از تأثیر دلار ۳۰ هزار تومانی بر خوراکی ها در ماه های آینده این اقتصاددان با اشاره به جانشینی اقلام در سبد مصرفی خانوار پس از گرانی ها ، می گوید : «در سایر بخش ها هم مواجهه خانوارها یا حذف یک کالا یا جانشین کردن کالایی با قیمت کمتر است به عنوان مثال ممکن بود در سبد مصرفی خانوار ماهی یکی ، دو بار گوشت مصرف می شد و اکنون با مرغ یا سویا آن را جابه جا می کنند که کاهش پروتئین و کالری را برای خانواده خواهد داشت؛ بنابراین کالاهای جانشین در حال حاضر خود را بیشتر نشان می دهد به این ترتیب سرانه مصرف پروتئین و کالری در خانوارها کاهش می یابد در این موقعیت ، مردم عمده توجه شان را به خوراک معطوف می کنند و سفرها را به عنوان اقلام غیرضروری حذف می کنند و سبد مصرفی را اولویت بندی می کنند توجه داشته باشید که بحث خوراک در سبد مصرفی خیلی مهم است و در این فاصله شاهد افزایش های جسته گریخته ای در قیمت اقلام خوراکی از جمله تخم مرغ ، لبنیات و بوده ایم زندگی روزمره مردم با ۱۰ ، ۱۵ قلم کالای مصرفی می گذرد؛ مثل نان ، لبنیات ، مرغ ، گوشت و روغن ها یا سیب زمینی ، پیاز و گوجه فرنگی که شاهد افزایش این اقلام هم بوده ایم این امر فشار سنگینی را بر خانوارها وارد می کند و تأسف بار اینکه در چند ماه آینده شاهد اثرات دلار ۳۰ هزار تومان در اقتصاد ایران و بازار کالا و خدمات خواهیم بود و اکنون اثر دلار ۲۰ هزار تومانی را در افزایش قیمت اقلام خوراکی شاهدیم» او می افزاید : «بستگی به میزان مصرف مواد اولیه و قطعات و تجهیزات وارداتی یا کالاهایی که ارزبری دارد ، به تدریج وقتی انبار خالی می شود ، تولیدکننده مجبور است انبار را دوباره پر کند و در نهایت مجبور می شود قیمت را تعدیل کند دلار ۳۰ هزار تومانی دو ، سه ماه آینده اثراتش را در بازار کالا و خدمات نشان خواهد داد آنچه اکنون در بازار کالا و خدمات شاهدیم ، آثار تورمی دلار ۲۰ تا ۲۲ هزار تومانی است بازار دارایی ها به سرعت واکنش نشان می دهد اولویت اصلی افزایش قیمت طلا ، خودرو ، مسکن و بازار سرمایه است هزینه های سرسام آور درمان در آینده او درباره کاهش یا حذف هزینه های سلامت در سبد مصرفی خانوار ، هشدار می دهد : «هزینه های درمانی با وقفه مواجه شده یا حذف می شود ، به ویژه هزینه های درمانی که عملاً هزینه های بیشتری را شامل می شود؛ مثل دندان پزشکی یا برخی هزینه های بهداشتی و سلامتی که سلامت جامعه هم به نحوی تحت الشعاع همین امر قرار می گیرد . به تعویق افتادن هزینه های سلامت می تواند امید به زندگی و هزینه های سنگین تری را بر خانواده در آینده تحمیل کند؛ چون بار هزینه بالاتر می رود مثل هر بیماری که وقتی به مرور علاج نمی کنیم ، مسئله تشدید و هزینه ها هم سنگین تر می شود؛ بنابراین در آینده شاهد افزایش هزینه های بخش سلامت خواهیم بود که خانوارها این هزینه ها را کاهش داده یا به تعویق انداخته اند»



توسعه استان گیلان در گسترش صنایع تبدیلی و فرآوری محصولات کشاورزی است

گروه استان‌ها استاندار گیلان گفت: جوان‌سازی باغات و گسترش صنایع تبدیلی و فرآوری محصولات کشاورزی موجب رشد و توسعه اقتصادی استان می‌شود

اخبار استانها به گزارش خبرگزاری تسنیم از رودسر، ارسلان زارع امروز در جلسه شورای اداری رودسر ضمن تسلیت در پیش بودن سالروز رحلت پیامبر(ص) و شهادت امام حسن مجتبی (ع) اظهار داشت: سیره رسول اکرم(ص) و اخلاق، سلوک، شجاعت و شهامت این بزرگمرد در زندگی امام حسن مجتبی(ع) مشاهده می‌شود و همه اینها برای ما مسلمانان مایه درس و الگو گرفتن است. استاندار گیلان با بیان اینکه مقاومت ملت ایران در برابر زورگویی‌های دشمنان و تحریم‌های سخت و ناجوانمردانه آنها در تاریخ ثبت می‌شود گفت: تولیدکنندگان به ویژه روستاییان در جنگ اقتصادی نقش موثری ایفا می‌کنند و ملت مومن و مقاوم ما از پس این شرایط سخت نیز عزتمندانه برمی‌آیند و پیروز می‌شوند زارع تحقق اقتصاد مقاومتی و جهش تولید را نیازمند مضاعف کردن تلاش و اقدامات دانست و تصریح کرد: جهاد اقتصادی ما را در مقابل دشمنان تقویت و پیروز می‌کند لذا باید در بخش‌های مختلف اقتصادی با جدیت نسبت به تسهیل امور و تحقق اهداف از پیش تعیین شده مانند رونق تولید گام برداریم

نماینده مردم کرمان: نسبت به ایجاد صنایع جنبی و فرآوری محصولات دام و طیور در استان غفلت شده است وزیر جهاد کشاورزی در آزادشهر: ۲ میلیون تن ظرفیت جدید در بخش فرآوری محصولات لبنی کشور ایجاد شد تبدیل گیلان به استان پایلوت فرآوری محصولات کشاورزی؛ مسیر تجاری نوستراک تقویت می‌شود وی با تأکید بر برنامه ریزی و هدفگذاری برای رسیدن به اهداف اقتصاد مقاومتی و جهش تولید عنوان کرد: واحدهای تولیدی و صنعتی در شرایط سخت اقتصادی با تلاش مضاعف به کار خود ادامه می‌دهند و در واقع جهاد اقتصادی می‌کنند لذا همه موظف هستند که عزم خود را جزم کنند و به نبرد با دشمنان و تحریم‌ها بروند. استاندار گیلان به اهمیت حفظ اشتغال موجود اشاره کرد و با بیان اینکه از بین رفتن فرصت‌های شغلی به توسعه استان آسیب جدی و غیرقابل جبران می‌زند گفت: باید هدف نخست خود را بر تداوم فعالیت واحدهای تولیدی و صنعتی فعلی قرار دهیم زیرا تعطیلی آنها آسیب جدی به اقتصاد استان وارد می‌کند که قابل قبول نیست زارع با بیان اینکه شناسایی و رفع موانع اداری دست و پاگیر از پیش روی تولیدکنندگان باید در دستور کار تمامی مسئولان اجرایی قرار گیرد خاطرنشان کرد: مدیران باید علاوه بر سرمایه‌گذاری و رفع موانع تولید، بروکراسی‌های زائد اداری را نیز حذف کنند تا بتوانیم به اهداف مدنظر یعنی جهش تولید دست یابیم

نماینده عالی دولت در گیلان با اشاره به اینکه در شرایط اقتصادی فعلی خودکفایی در نیازمندی‌ها و تامین امنیت غذایی مردم حائز اهمیت است افزود: استان گیلان و به ویژه شهرستان رودسر شرایط طبیعی و منابع انسانی منحصر به فردی برای توسعه فعالیت‌های کشاورزی و تامین مواد غذایی کشور دارند که باید از آنها بیشتر بهره گرفت. وی با تأکید بر بهره‌گیری بیشتر از ظرفیت‌های کشاورزی، باغی، گردشگری و آبی‌پروری شهرستان رودسر تصریح کرد: ۸۵ درصد فندق کشور در گیلان تولید می‌شود و با توجه به ظرفیت خوب رودسر در این حوزه باید با احیا و جوان‌سازی باغات، زمینه افزایش تولید این محصول را در استان و این شهرستان فراهم کنیم

استاندار گیلان توجه به تولید گیاهان دارویی از جمله گل‌گاوزبان را مورد اشاره قرار داد و با بیان اینکه می‌توان با آموزش باغداران و به نژادی تولید محصولات مفید این استان را افزایش داد عنوان کرد: اجرای کامل طرح یکپارچه سازی و نوسازی اراضی کشاورزی و توسعه آبیاری تحت فشار مزارع برنج و چای نیز از دیگر اقدامات موثر است.



ادامه خبر صفحه قبل

[۲]

تسنیم

۱۳۹۹/۰۷/۲۰

۱۳:۱۱



زارع با بیان اینکه برای توسعه اشتغال استان گیلان باید به سمت توسعه صنایع تبدیلی روی بیاوریم اظهار داشت: باید به گونه ای برنامه ریزی شود که از محصولات کشاورزی خود علاوه بر مصارف خشکباری، در تولیدات دارویی و بهداشتی نیز استفاده شود که این مهم با ارائه تسهیلات به فعالان عرصه فرآوری محصولات محقق می شود.

نماینده عالی دولت در گیلان ساخت سد مخزنی پلرود را یکی از طرح های بزرگ تامین آب استان عنوان کرد و بیان داشت: این سد در صورت تکمیل علاوه بر تامین آب باغات چای، نیاز آب شرب ۸ شهر شرق استان گیلان را برطرف می کند و در همین راستا نیز پیگیری های ملی برای آن در حال انجام است و دستگاه های استان نیز باید با جدیت در این باره عمل کنند. استاندار گیلان با تاکید بر صیانت از منابع طبیعی و اراضی کشاورزی به عنوان سرمایه های ارزشمند و خدادادی این استان خاطرنشان کرد: باید علاوه بر حفظ و استفاده از منابع طبیعی گیلان جهت رونق اقتصاد و ایجاد اشتغال، از دست اندازی های بشری به محیط زیست که عامل بروز بلایایی همچون سیل است جلوگیری کنیم انتهای پیام/۶۱۳/ع



بدون تصویر

خانم نماینده! مشکل جیب خالی است، نه اندروید

دختر به چه امیدی به خواستگارش جواب مثبت بدهد، وقتی می بیند که پدرش قدرت خرید یک جهیزیه ساده را ندارد

عصرایران؛ مصطفی داندنه فاطمه محمدبیگی نماینده قزوین توییت کرده است: «عدم ازدواج جوانان که موجب کاهش جمعیت شده است ناشی از محتوای مستهجن اندروید است که جوانان را از ازدواج بی نیاز کرده است» حالا فهمیدید چرا مشکلات کشور حل نمی شود؟ چون برخی از مسؤولان این کشور به ویژه در قوه ای که قانون گذار است، نگاه دقیقی به جامعه ندارند و در دنیای خود زندگی می کنند چه خوب گفت حضرت سعدی که: «خانه از پای بند ویران است /خواجه در بند نقش ایوان است» خانم نماینده! می خواهید بدانید چرا جوانان میلی به ازدواج ندارند؟ برای تان می نویسم چون هم خودم تازه ازدواج کرده ام و هم در میان جوانانی زندگی می کنم که میلی به ازدواج ندارند ازدواج تبدیل به غولی شده است که بدون گُرز، شمشیر و سپر نمی شود به جنگش رفت امروز تشکیل یک زندگی ساده با کالاهای ایرانی، کار رستم دستان است چه برسد به جوان هایی که تازه می خواهند زندگی تشکیل دهند می دانید در جنوبی ترین منطقه تهران خانه چند است؟ برای خرید نه، همین رهن و اجاره قدیم ترها به داماد می گفتند که اشکال ندارد، یک پراید می خری و بعدازظهرها با آن کار می کنی و خرج زندگی را در می آوری الان همان کمک خرج زندگی، ۱۰۰ میلیون تومان قیمت خورده است دختر به چه امیدی به خواستگارش جواب مثبت بدهد، وقتی می بیند که پدرش قدرت خرید یک جهیزیه ساده را ندارد جهیزیه ای که فقط لوازم ضروری زندگی در آن قرار دارد شاید شما ندانید اما ما خوب می دانیم که در این کشور دخترها به خاطر و وضعیت نزار خانوادگی شان، خواستگارها را رد می کنند حتی آنهایی را که دوست شان دارند جوانانی که ازدواج هم کرده اند، برای بچه دار شدن حسابی دودوتا چهارتا می کنند که ببید می تواند از پس خرج زندگی برآیند یا نه البته با سر زدن داروخانه ها و پرسیدن قیمت **شیر خشک** و پوشک از بچه دار شدن منصرف می شوند بله، فضای مجازی روی سبک زندگی بخشی از جوانان کشور تاثیر گذاشته است اما مشکل اصلی جای دیگر است

فکر نمی کنید به جای اینکه به جنگ فضای مجازی بروید بهتر است در پارلمان فکری به حال اشتغال جوانان این کشور کنید؟ واقعا اگر فضای مجازی بد است و اینقدر نگران آن هستید، چرا حرف هایتان را در توییت می زنید؟ تازه انهم شبکه اجتماعی که فیلتر است و جوانان این کشور مجبور هستند با فیلتر شکن نظرات شاذ شما را بخوانند. رفتار و حرف های شما مانند کسی است که لوله خانه اش ترکیده است و او هر روز واکس شیر دست شویی را عوض می کند تا مشکلات اقتصادی در این کشور حل نشود، نمی توان انتظار داشت که وضعیت جوانان و ازدواج آنها به سامان شود بیشتر بخوانید: *قابل توجه ائمه جمعه؛ مردم امروز درد «نان» دارند *دنا پلاس و نمایندگان ما/ نخست وزیر هلند دوچرخه سوار می شود، چون آنجا منطقه صعب العبور ندارد! *آقای ربیعی! رنج مردم را با تک تک سلول های تان حس نمی کنید، چون



واحد مرکزی خبر

۱۳۹۹/۰۷/۲۰

۱۲:۳۹



صنعت ، معدن و تجارت / ممنوع بودن توزیع شیر خام در واحدهای سنتی استان

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما مرکز کهگیلویه و بویراحمد ، معاون امور بازرگانی و توسعه تجارت سازمان صنعت ، معدن و تجارت این استان در ستاد تنظیم بازار فرعی در خصوص شیر خام گفت : هرگونه توزیع شیر خام در واحدهای سنتی استان کهگیلویه و بویراحمد ممنوع است.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما مرکز کهگیلویه و بویراحمد ، معاون امور بازرگانی و توسعه تجارت سازمان صنعت ، معدن و تجارت این استان در ستاد تنظیم بازار فرعی در خصوص شیر خام گفت : هرگونه توزیع شیر خام در واحدهای سنتی استان کهگیلویه و بویراحمد ممنوع است آقای موسویان افزود : در صورت مشاهده توزیع شیر خام در واحدهای سنتی هریک از مناطق استان کمیته ارزیابی متشکل از سازمان صمت ، دانشگاه علوم پزشکی ، اتاق اصناف و تعزیرات حکومتی با متخلفان برخورد قانونی می شود وی اضافه کرد : شیر خام توسط کارخانه تولیدی لبنیات کوه گل جمع آوری و پس از اعمال فرایند پاستوریزاسیون در بسته های ۳ و ۵ کیلویی با رعایت موارد بهداشتی و شاخص های استاندارد تهیه و در اختیار واحدهای سنتی قرار گیرد موسویان ادامه داد : با توجه به حساسیت موضوع عرضه شیر خام و فسادپذیری کالا واحدهای صنفی فروش لبنیات سنتی موظف به استفاده از ممیز بهداشتی با هدف رعایت استاندارد های بهداشتی شدند وی بیان کرد : اتحادیه صنف لبنیات موظف شده برای شناسایی واحدهای صنفی عرضه کننده لبنیات سنتی فاقد مجوز و پلمب آن ها در اسرع وقت اقدام کند



رئیس انجمن صنایع لبنی کرمانشاه: ۸۰ درصد گرانی لبنیات ناشی از افزایش قیمت شیر خام است

ایسنا/کرمانشاه رئیس انجمن صنایع لبنی استان کرمانشاه با اشاره به سهم ۸۰ درصدی شیر خام از قیمت تمام شده محصولات لبنی، گفت: قیمت شیر خام روزانه بالا می رود و کارخانجات نیز مجبورند متناسب با آن قیمت محصولات خود را بالا ببرند.

سیدمهدی افخمی در گفت و گو با ایسنا، با بیان اینکه طی دو، سه ماه اخیر قیمت شیر خام نوسانات روزانه و روند افزایشی دارد، افزود: اگرچه قیمت مصوب تحویل شیر خام در گاوداری کیلویی ۳۳۰۰ تومان است، اما فروش شیر به این قیمت برای گاوداری ها صرفه ندارد وی با بیان اینکه قیمت تقریبی کنونی شیری که به دست صنایع می رسد بین چهار هزار تا ۴۵۰۰ تومان متغیر است، تاکید کرد: این تفاوت قیمت به کیفیت شیر و نوع پرداخت پول بابت آن بستگی دارد به گفته افخمی، در کنار بالا رفتن قیمت شیر، نوسانات آن نیز صنایع لبنی را دچار مشکل کرده است وی دلیل بالا رفتن مداوم قیمت شیر خام را نیز بالا رفتن قیمت نهاده های دامی دانست و ادامه داد: نهاده ها سهم نزدیک به ۸۰ درصدی در تعیین قیمت شیر خام دارد رئیس انجمن صنایع لبنی استان کرمانشاه یادآور شد: در شرایطی که بسیاری از نهاده ها مانند ذرت، جو، مکمل ها، پنبه دانه، کنجاله سویا و متاثر از قیمت ارز و برخی از آنها وارداتی است، شیر ۳۳۰۰ تومانی دیگر برای گاودار نمی صرفد افخمی از سهمیه نهاده هایی که برای گاوداری ها در نظر شده نیز یاد کرد و گفت: این سهمیه جوابگوی نیاز دامداری ها نیست و مجبورند بخشی از نهاده ها را از بازار آزاد تهیه کنند وی معتقد است، این نوسانات نرخ شیر خام، چاره ای جز افزایش قیمت برای صنایع لبنی باقی نگذاشته و آنها نیز طی دو، سه ماه اخیر قیمت محصولات مختلف را به تدریج بالا برده اند رئیس انجمن صنایع لبنی استان کرمانشاه با بیان اینکه بارها انجمن صنایع لبنی ایران، اتحادیه تعاونی شیر و لبنیات و درخواست افزایش قیمت رسمی داشته اند، گفت: در شرایط کنونی که قیمت ها تا این حد بی ثبات است نمی توان هیچ قیمت ثابتی را برای محصولات لبنی تعیین کرد افخمی ادامه این روند را باعث گران شدن بیش از پیش لبنیات دانست که در نهایت از سفره و سبد غذایی مردم کنار گذاشته می شود و افزود: تنها راهکار در نظر گرفتن یارانه یا حمایت برای تامین نهاده های دامی مورد نیاز گاوداری ها به میزان کافی است انتهای پیام



تابناک

۱۳۹۹/۰۷/۲۰

۱۲:۰۶



بدون تصویر

نقش دستگاه های و کیوم مواد غذایی در بسته بندی محصولات

کارشناسان شرکت ماشین آلات فرهام ، آمادگی خود را جهت مشاوره و راه اندازی خطوط تولید اعلام نموده و در صورت کسب اطلاعات فنی دستگاه ها می توانید از سایت farhampack.com بازدید بعمل آورید

امروزه سلامت بزرگترین دغدغه جوامع پیشرفته و توسعه یافته می باشد بسته بندی مطمئن با حفظ ایمنی از محل تولید ، حمل و نقل تا عرضه کالا حائز اهمیت بوده و نقش مهمی در فروش محصولات را شامل می گردد دستگاه پرس لیوان **cup sealer** یا همان پک ظرف روشی نوین و مطمئن و پرکاربرد برای بسته بندی ظروف یکبار مصرف می باشد و این امر سبب گردیده که شرکت ماشین آلات بسته بندی فرهام ، در زمره یکی از پشتازان دستگاه های بسته بندی در خصوص دستگاه های پرس و پلمپ ظروف قرار گیرد از دستگاه سیل ظروف در صنایع غذایی ، پروتئینی ، صیفی جات ، سبزیجات ، میوه جات ، خشکبار و حبوبات ، محصولات لبنی ، نوشیدنی ها و آبمیوه ها ، بستنی و آیس پک استفاده می شود

انواع سیل لیوانی و سالادی : سیل لیوانی تمام دستی سیل لیوانی دستی موتور دار سیل لیوانی نیمه اتوماتیک سیل لیوانی تمام اتوماتیک پرس لیوانی کاملاً دستی : کارکرد دستگاه سیل لیوانی کاملاً دستی به این صورت می باشد که ظرف حاوی محصول درون قالب دستگاه قرار گرفته و از اهرم دستی جهت پرس نایلون بر دهانه ظرف استفاده می شود . قابل ذکر می باشد که ورود و خروج قالب کشویی دستگاه جهت گذاشتن و برداشتن ظرف و جمع کردن رول دور غلطک دستگاه و آماده سازی نایلون برای پک بعدی توسط نیروی اپراتور بصورت دستی انجام می پذیرد سیل لیوانی موتور دار : کارکرد دستگاه سیل لیوانی موتور دار همانند دستگاه فوق بوده با این تفاوت که رول بصورت اتوماتیک جمع می گردد ۳ سیل لیوانی نیمه اتوماتیک : کارکرد دستگاه پرس لیوانی نیمه اتوماتیک بصورت دستگاه های دیگر بوده با این تفاوت که عملیات پرس بصورت اتوماتیک صورت می پذیرد و اپراتور تنها کتو را به سمت داخل و بیرون هدایت می نماید سیل لیوانی تمام اتوماتیک : دستگاه پک لیوانی تمام اتوماتیک مانند پرس لیوانی نیمه اتوماتیک بوده با این تفاوت که کتو نیز در این دستگاه بصورت اتوماتیک به داخل و بیرون توسط سنسور هدایت می گردد سیل و کیوم : دستگاه سیل و کیوم از لحاظ ظاهر بسته بندی شبیه به دیگر دستگاه های پرس ظروف می باشد با این تفاوت که قابلیت تخلیه هوا و تزریق گاز همزمان ، جهت بالا بردن ماندگاری و تازگی محصول را دارا می باشد به این عملکرد دستگاه سیل و کیوم MAP نیز گفته می شود و کیوم : از دستگاه بسته بندی و کیوم جهت و کیوم محصولات خوراکی و صنعتی مانند فرآورده های گوشتی و پروتئینی ، صیفی جات ، ماهی و میگو ، سبزیجات ، میوه خشک و تر ، خشکبار و حبوبات ، دارویی ، قطعات خودرویی و برد الکترونیک استفاده می شود بطور کل فرآیند کارکرد دستگاه و کیوم به اینصورت می باشد که پاکت حاوی محصول ، درون دستگاه و کیوم قرار گرفته سپس توسط پمپ و کیوم هوای درون محصول را تخلیه (خلاء) نموده و در صورت نیاز بعد از و کیوم کردن برای افزایش ماندگاری مواد غذایی عملیات تزریق گاز انجام می شود دستگاه و کیوم مدل های متفاوتی داشته و هر کدام متناسب با نوع و ابعاد کالا مورد استفاده قرار می گیرند دستگاه و کیوم به دو صورت کابینی و بدون محفظه تقسیم می شوند دستگاه و کیوم بدون محفظه شامل و کیوم افقی و عمودی می باشد که برای محصولات با ابع



ادامه خبر صفحه قبل

[۲]

تابناک

۱۳۹۹/۰۷/۲۰

۱۲:۰۶



بدون تصویر

د حجیم و سنگین وزن مورد استفاده قرار می گیرد قابل ذکر می باشد که دستگاه و کیوم عمودی قابلیت تزریق گاز برای افزایش ماندگاری مواد غذایی را دارا می باشد

انواع دستگاه بسته بندی و کیوم : و کیوم خانگی و کیوم رومیزی ۲۱۰ و کیوم رومیزی ۲۶۰ و کیوم رومیزی و ایستاده ۴۱۰ و کیوم رومیزی و ایستاده ۵۱۰ و کیوم L ایستاده و کیوم دو کابین ۵۱۰ و ۶۱۰ و کیوم دو کابین شیبدار ۵۱۰ و کیوم عمودی یا کیوم ایستاده ۱۰ و کیوم افقی و کیوم خانگی : این و کیوم همانطور که از نامش مشخص هست ، برای مصارف خانگی قابل استفاده بوده و کاربرد فراوانی در منازل دارد . در دستگاه و کیوم خانگی توانایی کار با تمام پاکت های و کیوم موجود در بازار را داشته و مقدار خلا یا تخلیه هوا توسط اپراتور و با چشم قابل تنظیم می باشد عرض دوخت این و کیوم ۳۰ سانتی متر می باشد و کیوم ۲۱۰ رومیزی : این نوع و کیوم مدل پیشرفته تر و کیوم خانگی می باشد ، با این تفاوت که طول دوخت آن ۲۱ سانتی متر و کابین دار می باشد و از چند برنامه پیش فرض جهت بسته بندی مواد پروتئینی ، سبزیجات و مواد خوراکی بهره می گیرد داشتن کابین سبب افزایش راندمان دستگاه و قدرت تخلیه هوای بیشتر می گردد دستگاه و کیوم رومیزی : دستگاه و کیوم رومیزی در دو مدل ۴۱۰ و ۵۱۰ تولید می گردد که این ابعاد مربوط به عرض پاکت می باشد دستگاه های ذکر شده عموماً برای واحد های تولیدی کوچک و فروشگاه های زنجیره ای کاربرد فراوان دارد دستگاه و کیوم تک کابین ایستاده : دستگاه و کیوم ایستاده به علت داشتن پایه و چرخ زیر دستگاه ، قابلیت جابجایی را دارد این دستگاه دارای دو فک حرارتی جهت دوخت و آپشن تزریق گاز و ۵ حافظه جهت برنامه ریزی می باشد دستگاه و کیوم L ایستاده : در دستگاه و کیوم L ایستاده ، دو ست فک حرارتی بصورت عمود بر هم درون دستگاه تعبیه شده است این امر سبب می گردد که دستگاه بتواند کیسه های کوچک و بزرگ با عرض و طول متفاوت را و کیوم نماید و کابین ۵۱۰ و ۶۱۰ : دستگاه دو کابین دارای دو کابین مجزا جهت بسته بندی کردن محصولات می باشد این مدل دستگاه و کیوم برای بسته بندی محصولات با تیراژ بالا بسیار پر کاربرد بوده و سبب تسریع در زمان بسته بندی می شود از این دستگاه جهت بسته بندی گوشت ، مرغ ، ماهی ، میگو و خشکبار در واحد های تولیدی بزرگ و کارخانجات صنعتی استفاده می گردد دستگاه و کیوم دو کابین شیبدار : دستگاه و کیوم دو کابین شیبدار دارای دو کابین مجزا جهت بسته بندی محصولات می باشد از و کیوم دو کابین شیبدار برای محصولاتمانند خیار شور ، ترشیجات ، خمیر مایه و قهوه و بطور کلی برای محصولاتی که حاوی مایع یا پودر می باشد ، استفاده می گردد استفاده از قالب جهت تولید محصولات بصورت مکعب از مزایای این دستگاه می باشد و کیوم عمودی : و کیوم عمودی که به و کیوم ایستاده نیز معروف می باشد ، یکی از پر کاربرترین دستگاه های بسته بندی و کیوم بوده و با توجه به اینکه و کیوم توسط دو نازل صورت می پذیرد ، محدودیتی در سایز پاکت و وزن محصول ندارد و کیوم پسته ، بادام ، گردو ، تخمه نمونه ای از بسته بندی با دستگاه و کیوم عمودی می باشد استفاده از قالب جهت ایجاد بسته بندی مکعبی از مزایای این دستگاه می باشد از این دستگاه جهت بسته بندی مواد پروتئینی ، خشکبار ، مواد پودری ، قطعات الکترونیک در کارخانجات مواد غذایی و کارخانجات صنعتی ، شرکت های هواپیمایی ، خودرویی استفاده می شود تزریق همزمان با تخلیه گاز از مزایای بارز این دستگاه می باشد و کیوم افقی : از و کیوم افقی یا و کیوم بالشتی برای محصولات بزرگ و کیسه های حجیم استفاده می شود سرعت بسته بندی بالا و قدرت پمپ و کیوم دستگاه از مزایای این دستگاه به شمار می آید کارشناسان شرکت ماشین آلات فرهام ، آمادگی خود را جهت مشاوره و راه اندازی خطوط تولید اعلام نموده و در صورت کسب اطلاعات فنی دستگاه ها می توانید از سایت farhampack.com بازدید بعمل آورید



مردم در کشورهای مختلف ، چگونه لاغر می شوند؟

گروه جامعه : تناسب اندام موضوعی است که اهمیت آن در زیبایی و سلامتی بر همگان مشخص است

گروه جامعه : تناسب اندام موضوعی است که اهمیت آن در زیبایی و سلامتی بر همگان مشخص است کمتر کسی در دنیای مدرن امروزی است که راجع به این موضوع بی تفاوت باشد و تا به حال راهکار یا ترفندی را برای دستیابی به آن امتحان نکرده باشد آدم ها برای رسیدن به اندامی متناسب و زیبا از انواع برنامه های غذایی و رژیم لاغری پیروی می کنند که برخی از آن ها بر پایه مستندات علمی و پزشکی و برخی دیگر کاملا تجربی به دست آمده است نوع رژیم این مردم ریشه عمیق در سنت ها ، فرهنگ ، مذهب ، شرایط اقلیمی و سبک زندگی آن ها دارد و به تدریج به عادات غذایی همیشگی شان تبدیل شده است در گذر زمان ، این عادت ها اصلاح شده اند و امروزه هر فرهنگ و قومی ، رموزی برای تغذیه سالم و کاهش وزن دارند در این پرونده برخی از راهکار های به ظاهر موفق تعدادی از کشور ها برای مبارزه با چاقی را که مردم شان کمتر دچار اضافه وزن و دردهایش می شوند ، با هم مرور خواهیم کرد کره ای ها : غذای سرخ شده نمی خوریم لاغری کره ای ها مورد توجه همه است ، چون پایه رژیم آن ها بر اساس سبزیجات تازه ، برنج و مواد غذایی کم کالری است مثلا «کیمچی» یک چاشنی محبوب است که در بیشتر وعده های غذایی سرو می شود و شامل مخلوط گیاهی تخمیر شده دارای پروبیوتیک های مفید برای روده است دیگر خوراکی این مردم «بیبیم باپ» تهیه شده از برنج ، سبزیجات ، رب فلفل قرمز ، تخم مرغ و مقدار کمی گوشت است کره ای ها رژیم های غذایی کم گوشت را دلیل لاغری خودشان می دانند سوپ های تند چربی سوز به طور سنتی جایگاه ثابتی در سفره ها دارد چای ها و دمنوش ها یکی دیگر از اسرار لاغری آن هاست که در طول روز مصرف می شود آن ها از خوردن غذا های سرخ شده پرهیز می کنند و بیشتر از غذا های کبابی و بخارپز استفاده می کنند و تاثیر همین رفتارشان بر لاغر شدن را از بقیه کارهایشان ، مثمرتر می دانند فرانسوی ها : موقع شام گپ می زنیم راز لاغری بیشتر مردم فرانسه در لذت بردن از غذاهاست نزدیک به ۱۰۰ درصد فرانسوی ها ترجیح می دهند شام را دورهمی بخورند و گپ بزنند ، چون غذا خوردن را یک رویداد اجتماعی می دانند به طور میانگین در روز های کاری ۳۳ دقیقه و در آخر هفته ۴۳ دقیقه زمان صرف خوردن پیش غذا می شود ، این در حالی است که در کشور های بزرگ تعداد دفعاتی که خانواده ها کنار هم غذا می خورند رو به کاهش است فرانسوی ها هنگام صرف غذا هرگونه عامل حواس پرتی مثل تماشای تلویزیون یا کار با هر وسیله الکترونیکی را حذف می کنند بررسی ها ثابت کرده است افرادی که دورهمی غذا می خورند مقدار کمتری مصرف می کنند و زودتر هم به احساس سیری می رسند بشقاب غذای فرانسوی ها به طور معمول حاوی پنیر ، گوشت ، کره و مواد غذایی تازه ، اما کم حجم و سیرکننده است و نسبت به غذا های خانگی تعصب دارند آن ها با هدف لاغری به باشگاه نمی روند ، اما در زندگی روزمره فعالیت های حرکتی زیادی دارند با وجود این دسر خوردن شان از قلم نمی افتد ! فنلاندی ها : دست به عصا راه می رویم برای کوهنوردی در فنلاند فقط به یک چوب یا عصا برای حفظ تعادل و کفشی مناسب برای سرنخوردن نیاز دارید به راحتی با همین عصا باعث درگ



ادامه خبر صفحه قبل

[۲]

بهار

۱۳۹۹/۰۷/۲۰



بدون تصویر

برکردن عضلات شانه ، بازو ها و تنه می شوید و با این ورزش ارزان ، کالری سوزی تان ۲۰ درصد بیشتر می شود سونا یکی از متداول ترین روش های کاهش وزن در ایران است که گفته می شود توسط فنلاندی ها به دنیا معرفی شده و فنلاند مرکز استفاده از سوناست ، اگرچه برخی خاستگاه آن را در شمال روسیه می دانند

جالب است بدانید که فنلاندی ها بستنی خور های قهار و بزرگ ترین مصرف کننده بستنی در اروپا هستند ، حتی در دمای منفی ۳۰ درجه ! البته این عادت بستنی خوری شان کمی ما را با دیگر فرهنگ لاغری شان دچار شک می کند ! هلند : دوچرخه را جایگزین خودروی مان می کنیم مشهور است در هلند تعداد دوچرخه ها از تعداد آدم ها بیشتر است و اولین انتخاب هلندی ها برای رفتن به محل کار یا انجام امور روزمره دوچرخه سواری است . به همین دلیل همه زیرساخت های شهری از جمله چراغ های راهنمایی در برخی مناطق آمستردام با سرعت دوچرخه شان هماهنگ شده است میانگین پدال زدن هلندی ها ۸۷۰ کیلومتر در سال است یک گردش کوتاه با دوچرخه به سوختن ۵۰۰ کیلوکالری انرژی کمک می کند و اگر مدت زمان و مسافت طولانی تر و شدت پدال زدن قوی تر باشد ، این مقدار به ۱۰۰۰ کیلوکالری هم می رسد هلندی ها که تعداد بسیار کمی از مردم شان با مشکل اضافه وزن درگیر هستند ، استفاده از دوچرخه را رمز لاغری شان می دانند سوئسی ها : یک کاسه «موسلی» راز لاغری ماست شیرینی های نشاسته ای و شکلات در سوئیس حرف اول را می زند ، اما در کنار این خوراکی های پرکالری ، فراورده های لبنی در وعده های غذایی اصلی هم پای ثابت رژیم غذایی آن هاست «موسلی» غذایی شامل جوی دوسر ، میوه ها و گردو است که بیش از صد سال است توسط یک پزشک سوئسی برای تغذیه بیماران بستری در بیمارستان مسلولان زوریخ تهیه شده است بعد ها سوئسی ها از آن به عنوان صبحانه یا یک غذای سبک عصرانه استقبال کردند این غذا حاوی فیبر هایی است که چربی بد خون را کاهش و احساس سیری را شدت می دهد و طبیعتاً کاهش وزن هم به دنبال دارد البته انواع کارخانه ای آن به دلیل قند فراوان به چاقی منجر می شود ایسلندی ها : خواه ناخواه ماهی در اولویت ماست ایسلندی ها همان وایکینگ های قدیم هستند ، اما در رژیم غذایی پیرو آن ها نیستند غذا هایی مثل شکمبه گوسفند بلغاری ، سوپ دم گاو ، ماهی فاسد و غذا های ترش و دودی شده و از غذا های معمول وایکینگ هاست و خودشان از هرچه عجیب بودن غذای سنتی شان لذت می برند ! از آن جا که ایسلند جزیره است ، پس طبیعی است که خوراکی های دریایی بخشی از رژیم غذایی مردم باشد امگا ۳ موجود در ماهی های چرب مانند ماهی قزل آلا و ماهی تن نه تنها خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سکنه مغزی را کاهش می دهد بلکه به کاهش وزن هم کمک می کند به ویژه که ایسلندی ها خوراکی های دریایی را با غلات سبوس دار و سبزیجات برگ دار همراه می کنند و به این ترتیب برای ساعت ها احساس سیری می کنند و عملاً میان وعده های غذایی حذف می شوند به طور متوسط یک انسان طی یک سال حدود ۱۰ کیلوگرم ماهی و یک ایسلندی در سال ۶۰ کیلوگرم گوشت ماهی می خورد ! تایلندی ها : غذا را پر ادویه می خوریم این مردم غذای شان را معطر ، پرچاشنی و بسیار تند می خورند آن ها بر این باورند که فلفل های تند و تیز ، سوخت و ساز بدن را بالا می برد و از طرفی فرد را به آهسته خوری وادار می کند البته که همه می دانیم آهسته غذاخوردن در کنار خوب جویدن یک ترفند کارساز برای کاهش وزن است افرادی که با عجله غذا می خورند ، احساس سیری را متوجه نمی شوند و بیش از نیازشان کالری دریافت می کنند همچنین برخی مواد غذایی خاص در رژیم آسیایی ها مثل زنجبیل ، نه تنها به لاغری بلکه به ترشح دوپامین که باعث شادابی هم می شود کمک می کند دارچین هم از دیگر ادویه های پرمصرف تایلندی هاست که هم طعم و عطر بسیار خوب و هم خاصیت لاغرکنندگی دارد ترکیه : چای بیشتر ، لطفاً ! بیشتر ما تصور می کنیم نوشیدنی ملی و رسمی این کشور ، قهوه است ، اما در واقع چای جزء جدایی ناپذیر



ادامه خبر صفحه قبل

[۳]

بهار

۱۳۹۹/۰۷/۲۰



بدون تصویر

ی از فرهنگ ترک و یک تجربه اجتماعی است برای ترک ها نوشیدن چای و قهوه مانند شستن دست و صورت صبحگاهی است چای منبع شگفت انگیزی از آنتی اکسیدان هاست و کافئین و فلاوونوئید موجود به ویژه در چای سیاه هم در تقویت روحیه مؤثر است و هم باعث از دست دادن کمی از وزن می شود شهروندان ترکیه چای را جایگزین مناسبی برای بسیاری از میان وعده های غیرضروری و نوشیدنی های کالری بالا می دانند و به همین دلیل ، آن را دشمن چاقی ذکر می کنند ژاپنی ها : معجزه چرت زدن را دست کم نمی گیریم بر اساس آمار وزارت بهداشت ژاپن ، شهروندان شان کمترین میزان چاقی را در جهان دارند یعنی کمتر از ۵ درصد کل جمعیت این کشور با مشکل اضافه وزن روبه رو هستند رژیم غذایی ژاپنی یک رژیم غذایی سالم سنتی و کم حجم بر پایه برنج ، سبزی ، ماهی تازه و سویاست که در آن شکر ، قند و گوشت جایگاهی ندارد مهم تر این که ژاپنی ها وعده غذایی شان را با سوپ کم کالری مثل «میسو» شروع می کنند که موجب احساس سیری در فرد می شود این سوپ از خمیر غنی از پروبیوتیک و جلبک دریایی که حاوی مقادیر زیادی ویتامین و مواد معدنی ید و کلسیم است تهیه می شود حسن ختام هر وعده غذایی شان چای سبز است که خاصیت ضدسرطانی و چربی سوزی دارد ژاپنی های پرتحرک روزانه زمانی را برای یک چرت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ای اختصاص می دهند و آن را یکی از اصلی ترین رموز لاغری شان می دانند بر اساس پژوهش ها ، کمبود خواب مزمن خطر افزایش وزن را به دنبال دارد و متخصصان دو هورمون «لپتین» عامل احساس سیری و «گرلین» عامل احساس گرسنگی را در این بالا رفتن وزن دخیل می دانند با خواب کم ، سطح لپتین پایین تر و گرلین بالاتر می رود پس طبیعی است که ژاپنی ها یک چرت مختصر را به یک میان وعده خوشمزه ترجیح بدهند بخارپز ، کم سرخ کردن و آب پز کردن در ظرف مخصوص «وک» از اصول سالم پزی ژاپنی هاست ظروف سرو کوچک برخلاف بشقاب پت و پهن ایرانی ، راز دیگر لاغری آن هاست مالزیایی ها : زردچوبه را به صورت خام می خوریم سه ادویه زردچوبه ، مخلوط کاری و زیره ، چربی سوز های قدرتمند و رایج در مالزی هستند مردم مالزی علاقه فراوانی به استفاده از زردچوبه در پخت غذای روزانه خود دارند و برخی حتی آن را به صورت خام مصرف می کنند این ادویه حاوی ماده ضدچربی «کورکومین» است و مانع رشد مجدد چربی بعد از کاهش وزن شخص می شود نشان داده شده که کاهش وزن در میزان غذای مصرفی یکسان ، در افراد با رژیم غذایی همراه با ادویه زردچوبه در مقایسه با افرادی که به مصرف آن تمایلی ندارند ، بیشتر است مصرف این سه ادویه چربی سوز به عملکرد دستگاه گوارش کمک می کند و در کاهش وزن مؤثر است آلمان : از صبحانه نمی گذریم خوردن میوه ، غلات کامل و نان در صبحانه از عادت های همیشگی بیش از سه چهارم مردم آلمان است خوردن صبحانه با بهبود سلامتی ، استرس کمتر و کیفیت بالاتر زندگی همراه است و فرد را از وسوسه خوردن میان وعده های ناسالم دور می کند همچنین نتایج یک مطالعه که توسط دانشمندان آلمانی انجام شده است نشان می دهد افرادی که از خیر صبحانه خوری مفصل نمی گذرند رویه چربی سوزی در بدن شان ۲ ۵ برابر بالاتر می رود در غیر این صورت با رفتن به سمت مصرف مواد غذایی پرکالری تر و پرچجم تر در طول روز موجب بروز زمینه چاقی در خود می شوند این موضوع برای افرادی که می خواهند دور کمر را لاغرتر کنند ، مفید است ایتالیایی ها : خانه مان را خنک نگه می داریم جالب است بدانید که با وجود انواع پاستاها ، پیتزا ها و بسیاری از غذا های خوشمزه و پرکالری در ایتالیا ، میزان چاقی در این کشور در مقایسه با دیگر کشور ها پایین تر است ایتالیایی ها ترجیح می دهند به جای خریدن مواد غذایی آماده ، همه را خودشان تهیه کنند ، مثلاً به جای روغن های صنعتی ارزان از روغن زیتون طبیعی به مقدار کم استفاده کنند این مردم همچون همه کشور های حاشیه مدیترانه ، به طور سنتی وعده ناهار بزرگ و وعده شام کوچک و سرشار از میوه ، سبزیجات ، ماهی تازه و غلات کامل می خورند که برای قلبی سالم ، کاهش وزن و طول عمر مفید است

دیگر ترفند ایتالیایی ها برای لاغرماندن ، خنک نگه داشتن خانه است ! به گفته پژوهشگران ایتالیایی دانشگاه تورین ، خانه هایی با دمای ۲۰ درجه سانتی گراد که نسبتاً دمای خنکی است باعث می شود بدن برای گرم کردن خود انرژی بیشتری را بسوزاند ! در ضمن بسیاری از مردم ایتالیا طبق یک سنت قدیمی معمولاً قبل و بعد از شام به گردش و پیاده روی می روند و با هم گپ می زنند .



همچنین ایتالیایی ها به جای خوردن غذا های شیرین و دسر های پرکالری ، میوه مصرف می کنند

ادامه خبر صفحه قبل

[۴]

بهار

۱۳۹۹/۰۷/۲۰



بدون تصویر



بدون تصویر

سالمندان ایرانی زندگی فعال ندارند

گروه علمی: نتایج مطالعه ای نشان داد که به طور کلی سالمندان ایرانی و به ویژه زنان سالمند، زندگی نسبتاً غیرفعال دارند

گروه علمی: نتایج مطالعه ای نشان داد که به طور کلی سالمندان ایرانی و به ویژه زنان سالمند، زندگی نسبتاً غیرفعال دارند با توجه به سرعت بالای پیری جمعیت در ایران، فراهم کردن بستر سالمندی سالم و فعال ضروری است به گزارش ایسنا، به دنبال بهبود استانداردهای زندگی، شرایط بهداشتی، اجتماعی، اقتصادی، کاهش مرگ و میر، افزایش امید به زندگی و اعمال سیاست کنترل مولید؛ نسبت سالمندان به کل جمعیت جهان، افزایش پیدا کرده است بر اساس پیش بینی های سازمان ملل، بعد از کشورهای امارات و بحرین، ایران رتبه سوم جهان از نظر سرعت پیر شدن جمعیت را دارد یکی از استراتژی هایی که کشورها برای جلوگیری از پیامدهای منفی سالمندی جمعیت به کار می برند؛ استراتژی «سالمندی فعال» است سالمندی فعال؛ فرآیندی است که حداکثر فرصت «سلامت»، «مشارکت» و «امنیت» را برای سالمندان فراهم می کند ابعاد مختلف سالمندی فعال اولین بعد این دیدگاه «سلامت» است و بر روی حفظ سبک زندگی سالم در همه مراحل زندگی، کاهش خطرهای محیطی و سلامت فیزیکی، روانی و رفاه اجتماعی تأکید می کند دومین بعد؛ «مشارکت» است و فرصت های مربوط به فضای اجتماعی مثل اشتغال، سیاست، آموزش، هنر و مذهب را برای سالمندان بهینه سازی می کند و باعث سلامت روان و پویایی سالمندان و داشتن زندگی هدفمند برای آن ها می شود همچنین در این دیدگاه به «امنیت» نیز اشاره شده است و به تضمین محافظت، شان و توجه به نیازها و حقوق جسمی، اجتماعی و مالی سالمندانی که نمی توانند از خودشان حمایت کنند؛ توجه دارد از آن جا که در ایران مطالعات کمی بر روی سالمندی فعال انجام شده است؛ پژوهشگران گروه علوم مدیریت و اقتصاد سلامت دانشگاه علوم پزشکی تهران، به بررسی شاخص های سالمندی فعال در سالمندان شهر تهران پرداختند مریم تاجر و بدریه کرمی؛ پژوهشگران به همراه دیگر همکارانشان، در این پژوهش همکاری داشتند به دلیل متفاوت بودن وضعیت اقتصادی اجتماعی مناطق مختلف شهر تهران، برای انجام این مطالعه سه منطقه ۱۷، ۱۴ و ۲ به عنوان نمونه هایی از مناطق فقیر، متوسط و غنی انتخاب شدند همچنین از هر منطقه، یک محله به صورت تصادفی انتخاب شد پژوهشگران با استفاده از اطلاعات سرشماری مرکز آمار، افراد بالای ۵۵ سال را در این مناطق شناسایی کرده و با مراجعه به منزل، از طریق پرسش نامه با آن ها مصاحبه انجام دادند در نهایت از میان ۶۳۰ سالمند شناسایی شده، ۵۹۰ نفر در این مطالعه مشارکت کردند بیشتر مشارکت کنندگان در این مطالعه مردان، متاهلین و افراد در گروه سنی ۵۵ تا ۵۹ ساله بودند و حدود نیمی از آن ها با همسر و فرزندان خود زندگی می کردند تحصیلات ۳۴ درصد از سالمندان در حد سواد خواندن و نوشتن بود و تنها ۸ درصد آن ها تحصیلات عالی داشتند بیشتر مردان بازنشسته و بیشتر زنان خانه دار بودند حدود ۶۰ درصد آن ها وضعیت مالی خود را متوسط ارزیابی می کردند و حدود ۸۵ درصد از آن ها دارای بیمه پایه سلامت بودند بر اساس یافته های این مطالعه در خصوص وضعیت سلامت و سبک زندگی سالمندان؛ ۷۲ درصد از مشارکت کنندگان در این پژوهش به طور مرتب دارو مصرف می کردند و حدود ۷۴ درصد از آن



ادامه خبر صفحه قبل

[۲]

بهار

۱۳۹۹/۰۷/۲۰



بدون تصویر

ها هرگز سیگار ، قلیان و یا سایر مواد دخانی را مصرف نمی کردند حدود نیمی از آن ها از شیر ، لبنیات و گوشت ، و حدود ۶۲ درصد از آن ها از میوه و سبزیجات به میزان لازم در برنامه غذایی روزانه استفاده می کردند حدود ۶۲ درصد از سالمندان که در این مطالعه مشارکت داشتند نمک مصرف نمی کنند و یا در حد خیلی کم استفاده می کنند بررسی ها نشان داد که تنها ۳۳ درصد از سالمندان به صورت مرتب فعالیت ورزشی یا پیاده روی انجام می دادند و سه درصد فعالیت تفریحی داشتند نزدیک به ۲۰ درصد از آن ها در سال گذشته حادثه منجر به بستری داشتند و شیوع ابتلا به بیماری های مفاصل و استخوان در آن ها؛ ۲۸ درصد ، دیابت؛ ۳۲ درصد؛ فشار خون و چربی خون ؛ ۲۲ درصد بود فعال تر بودن سالمندان مرد به دلیل دغدغه اشتغال محاسبه شاخص ها سالمندی فعال در این مطالعه نشان داد که نمره این شاخص در شهر تهران؛ ۲۶ از ۱۰۰ است و این نمره برای مردان به میزان ۳۱۳ بیشتر از زنان بود در بررسی های سال ۲۰۱۸ در ۲۸ کشور عضو اتحادیه اروپا؛ میزان این شاخص ۶۳۵ محاسبه شد و نمره مردان فقط ۴۳ نمره بیشتر از زنان بود در تمام گروه های سنی سالمند؛ نرخ اشتغال مردان به طور قابل توجه بیشتر از زنان بود

مقایسه مردان سالمند ایرانی و اروپایی نشان می دهد که در حیطه اشتغال مردان ایرانی نسبت به مردان اروپایی ۶۰ سال به بالا ، در همین سن به طور قابل توجهی اشتغال بیشتری دارند که به نظر می آید در ایران نواقص تأمین اجتماعی و شرایط نامطلوب اقتصادی باعث می شود تا بسیاری از افراد بازنشسته نیز به دنبال کار باشند . در بین حیطه های مختلف شاخص سالمندی فعال یعنی؛ «اشتغال» ، «مشارکت در جامعه» ، «زندگی ایمن ، سالم و مستقل» و «ظرفیت و محیط توانمندساز برای سالمندی فعال»؛ حیطه «اشتغال» بالاترین نمره و حیطه «زندگی ایمن ، سالم و مستقل» کم ترین نمره را به دست آورد در حیطه مشارکت در جامعه؛ شاخص «مراقبت از فرزندان و نوه ها» بیشتر میزان را داشت و شاخص «مشارکت سیاسی» کمترین میزان را به خود اختصاص داد در حیطه «زندگی ایمن ، سالم و مستقل»؛ شاخص احساس امنیت محله بالاترین نمره و شاخص یادگیری مداوم پایین ترین نمره را به دست آوردند در حیطه «ظرفیت و محیط توانمندساز برای سالمندی فعال» نیز ، شاخص ارتباطات اجتماعی بالاترین نمره و شاخص امید به زندگی سالم در سن ۵۵ سالگی کمترین نمره را به دست آوردند یافته های این مطالعه نشان داد که بین جنسیت ، سن ، تاهل ، اندازه خانواده و درآمد سالمندان با میزان نمره شاخص سالمندی فعال ارتباط وجود دارد به طوری که زنان ، افراد مسن تر ، غیر متاهل ، سالمندان دارای خانواده پر جمعیت و در نهایت فقیرترها به طور معنی داری زندگی غیر فعال تری داشتند پژوهشگران مطالعه می گویند : اگر چه این مطالعه اطلاعات ارزشمندی را در زمینه شاخص سالمندی فعال نشان می دهد ، اما نمی توان نتایج آن را به کل کشور تعمیم داد ضروری است که مطالعه مشابهی در کل کشور برای امکان انجام سیاست گذاری های کلان انجام شود نتایج این مطالعه حاکی از این است که «نه تنها زندگی غیرفعال گریبان گیر سالمندان کنونی ایران است ، بلکه ، این زمینه هنوز برای سالم و فعال پیر شدن سالمندان آینده نیز مهیا نیست» یافته های این مطالعه به صورت مقاله علمی پژوهشی با عنوان «اندازه گیری شاخص سالمندی فعال و تعیین کننده های فردی آن در شهر تهران» در مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی تهران؛ منتشر شده است



بورس ۲۴

۱۳۹۹/۰۷/۲۰

۱۰:۰۰



بدون تصویر

افتتاح کارخانه شیر خشک کالبر تا ۲۰ روز آینده؛ سهمی که در روند اصلاحی اخیر در گروه غذایی کمترین اصلاح را به نام خود ثبت کرد

بورس ۲۴: شرکت لبنیات کالبر افزایش سرمایه ۳۲ درصدی را در دستور کار خود دارد قرار است سرمایه این شرکت از محل آورده نقدی سهامداران از ۳۵۰ میلیارد ریال به ۴۶۲ میلیارد ریال افزایش یابد

کالبر شرکتی است که در دو ماه اخیر که بازار سرمایه روند اصلاحی را تجربه می کند، در میان هم گروهی های خود در گروه غذایی یکی از کمترین درصدهای اصلاح قیمتی را داشته است.



اصلاحات

۱۳۹۹/۰۷/۲۰



بدون تصویر

آمادگی بانک صادرات ایران برای حمایت از شرکت لبنیاتی «میهن»

صیدی با اشاره به پوشش زیان انباشته در صورت های مالی شش ماهه ، افزایش منابع و سودآوری مناسب بانک ، گفت : بانک صادرات ایران برای حمایت از واحدهای تولیدی و بنگاه های بزرگ کشور ، طرح های متنوع بانکی ارائه می کند و برای تحقق برنامه های توسعه ای شرکت لبنیاتی میهن نیز در کنار این شرکت ایستاده است .

مدیرعامل بانک صادرات ایران در دیدار مدیران شرکت لبنیاتی میهن برای تداوم همکاری و تامین مالی طرح های توسعه ای این شرکت ، اعلام آمادگی کرد

به گزارش روابط عمومی بانک صادرات ایران ، حجت الله صیدی در این دیدار که با حضور اعضای هیئت مدیره و مدیران ارشد بانک و موسس و مدیر عامل شرکت لبنیاتی میهن برگزار شد ، با معرفی کارکردهای طرح طراوت بانک صادرات ایران برای تأمین سرمایه در گردش ، طراوت مسکن و طراوت توسعه ، ظرفیت های جدید این بانک برای حمایت بیشتر از شرکت لبنیاتی میهن را برشمرد . صیدی با اشاره به پوشش زیان انباشته در صورت های مالی شش ماهه ، افزایش منابع و سودآوری مناسب بانک ، گفت : بانک صادرات ایران برای حمایت از واحدهای تولیدی و بنگاه های بزرگ کشور ، طرح های متنوع بانکی ارائه می کند و برای تحقق برنامه های توسعه ای شرکت لبنیاتی میهن نیز در کنار این شرکت ایستاده است وی با بیان اینکه تولید در شرایط فعلی با تنگنانهایی همراه است ، اظهار کرد : شاهد تلاش شبانه روزی مدیران مجموعه شرکت لبنیاتی میهن هستیم اتفاق ناگوار آتش سوزی در این شرکت خوشبختانه با همت و کاردانی مدیران آن به خوبی مدیریت شد و بانک صادرات ایران برای حمایت از این شرکت آمادگی کامل دارد مدیرعامل بانک صادرات ایران افزود : وجود تنوع در زنجیره ارزش این شرکت جای تبریک دارد و امیدواریم همیشه در اوج باشد در این نشست ایوب پایداری ، موسس و بنیانگذار این شرکت با قدردانی از مدیرعامل و مدیران ارشد بانک صادرات ایران ، حضور آنها را موجب دلگرمی و تشویق شرکت لبنیاتی میهن عنوان کرد



بدون تصویر

آمادگی بانک صادرات ایران برای حمایت از شرکت لبنیاتی «میهن»

مدیرعامل بانک صادرات ایران در دیدار مدیران شرکت لبنیاتی میهن برای تداوم همکاری و تامین مالی طرح های توسعه ای این شرکت ، اعلام آمادگی کرد

به گزارش روابط عمومی بانک صادرات ایران ، حجت الله صیدی در این دیدار که با حضور اعضای هیئت مدیره و مدیران ارشد بانک و موسس و مدیر عامل شرکت لبنیاتی میهن برگزار شد ، با معرفی کارکردهای طرح طراوت بانک صادرات ایران برای تأمین سرمایه در گردش ، طراوت مسکن و طراوت توسعه ، ظرفیت های جدید این بانک برای حمایت بیشتر از شرکت لبنیاتی میهن را برشمرد . صیدی با اشاره به پوشش زیان انباشته در صورت های مالی شش ماهه ، افزایش منابع و سودآوری مناسب بانک ، گفت : بانک صادرات ایران برای حمایت از واحدهای تولیدی و بنگاه های بزرگ کشور ، طرح های متنوع بانکی ارائه می کند و برای تحقق برنامه های توسعه ای شرکت لبنیاتی میهن نیز در کنار این شرکت ایستاده است وی با بیان اینکه تولید در شرایط فعلی با تنگنانهایی همراه است ، اظهار کرد : شاهد تلاش شبانه روزی مدیران مجموعه شرکت لبنیاتی میهن هستیم اتفاق ناگوار آتش سوزی در این شرکت خوشبختانه با همت و کاردانی مدیران آن به خوبی مدیریت شد و بانک صادرات ایران برای حمایت از این شرکت آمادگی کامل دارد مدیرعامل بانک صادرات ایران افزود : وجود تنوع در زنجیره ارزش این شرکت جای تبریک دارد و امیدواریم همیشه در اوج باشد در این نشست ایوب پایداری ، موسس و بنیانگذار این شرکت با قدردانی از مدیرعامل و مدیران ارشد بانک صادرات ایران ، حضور آنها را موجب دلگرمی و تشویق شرکت لبنیاتی میهن عنوان کرد

رئیس اداره دامپزشکی نیشابور: /نیشابور یکی از مراکز بزرگ تولید شیر شرق کشور است

خبرگزاری آریا نیشابور یکی از مراکز بزرگ تولید شیر در شرق کشور است که روزانه در نیشابور ۷۵۰ تن شیر خام تولید می شود و در شش ماه نخست امسال برای ۲۵ هزار تن پروانه بهداشتی صادر شده است .



خبرگزاری آریا نیشابور یکی از مراکز بزرگ تولید شیر در شرق کشور است که روزانه در نیشابور ۷۵۰ تن شیر خام تولید می شود و در شش ماه نخست امسال برای ۲۵ هزار تن پروانه بهداشتی صادر شده است به گزارش خبرنگار آریا در نیشابور ، رئیس اداره دامپزشکی نیشابور در نشست خبری با اصحاب رسانه اظهار کرد : در حال حاضر کمتر از ۱۰ درصد دام های شهرستانهای نیشابور و زبرخان تحت پوشش صندوق بیمه کشاورزی قرار دارند که در صورت شیوع بیماری همه گیر کرونا موجب بروز خسارات جدی برای دامداران می شود دکتر علی سلیمانی افزود : از ابتدای امسال ۴۵۰ تن خامه و ۳۱۵ تن شیر خشک از واحد تولیدی پالود پارسیان در زبرخان به کشورهای حوزه اورآسیا و ۵۵۰ تن پای مرغ به کشورهای جنوب شرقی آسیا و ۲۵ هزار تن شیر خام به خارج از نیشابور صادر شده است وی خاطرنشان کرد : طی ۶ ماهه نخست امسال در این شهرستان ۳۲ هزار و ۸۸۷ راس دام سبک ، ۲ هزار و ۹۲۳ راس دام سنگین ، ۳۴۶ قطعه شترمرغ ، ۵۲ نفر شتر و ۲ میلیون و ۲۸۶ هزار و ۳۴۷ قطعه مرغ کشتار شده است

سلیمانی یادآور شد : در حال حاضر ۱۶ کلینیک ، ۱۲ داروخانه ، پنج آزمایشگاه دامپزشکی و ۶ مرکز مایه کوبی در نیشابور فعالیت دارند در نیشابور و زبرخان سه کشتارگاه دام ، یک کشتارگاه طیور ، سه واحد بسته بندی گوشت ، ۲۱ واحد کارخانه خوراک دام ، ۱۶ واحد پرورش ماهی سردابی و ۲ واحد پرورش ماهی گرم آبی و ۹ کارخانه لبنی فعالیت دارند . وی تاکید کرد : هزار و ۳۱۴ مورد بازدید از واحدهای عرضه موادغذایی شهرستان های نیشابور و فیروزه انجام و ۵۹ تن فراورده گوشتی غیرقابل مصرف کشف شده و ۲۱۰ واحد صنفی به مراجع قضایی معرفی و ۱۲ واحد مهر وموم شده است سلیمانی عنوان کرد : نیشابور یکی از مراکز بزرگ تولید شیر در شرق کشور است که روزانه در نیشابور ۷۵۰ تن شیر خام تولید می شود و در شش ماه نخست امسال برای ۲۵ هزار تن پروانه بهداشتی صادر شده است

رئیس اداره دامپزشکی نیشابور تصریح کرد : دامپزشکی نیشابور با وجود دارا بودن توان و ظرفیت کافی به معاونت اداره کل ارتقا نیافته و سهمیه استخدامی نیز به این شبکه اختصاص داده نشده و با کمبود شدید نیروی انسانی مواجه است و در حال حاضر ۲۵ نفر در بخش دولتی و ۱۲۵ نفر در بخش خصوصی این شبکه مشغول فعالیت هستند .



بدون تصویر

آمادگی بانک صادرات ایران برای حمایت از شرکت لبنیاتی «میهن»

مدیرعامل بانک صادرات ایران در دیدار مدیران شرکت لبنیاتی میهن برای تداوم همکاری و تامین مالی طرح های توسعه ای این شرکت ، اعلام آمادگی کرد

به گزارش روابط عمومی بانک صادرات ایران ، حجت الله صیدی در این دیدار که با حضور اعضای هیئت مدیره و مدیران ارشد بانک و موسس و مدیر عامل شرکت لبنیاتی میهن برگزار شد ، با معرفی کارکردهای طرح طراوت بانک صادرات ایران برای تأمین سرمایه در گردش ، طراوت مسکن و طراوت توسعه ، ظرفیت های جدید این بانک برای حمایت بیشتر از شرکت لبنیاتی میهن را برشمرد . صیدی با اشاره به پوشش زیان انباشته در صورت های مالی شش ماهه ، افزایش منابع و سودآوری مناسب بانک ، گفت : بانک صادرات ایران برای حمایت از واحدهای تولیدی و بنگاه های بزرگ کشور ، طرح های متنوع بانکی ارائه می کند و برای تحقق برنامه های توسعه ای شرکت لبنیاتی میهن نیز در کنار این شرکت ایستاده است وی با بیان اینکه تولید در شرایط فعلی با تنگنهایی همراه است ، اظهار کرد : شاهد تلاش شبانه روزی مدیران مجموعه شرکت لبنیاتی میهن هستیم اتفاق ناگوار آتش سوزی در این شرکت خوشبختانه با همت و کاردانی مدیران آن به خوبی مدیریت شد و بانک صادرات ایران برای حمایت از این شرکت آمادگی کامل دارد مدیرعامل بانک صادرات ایران افزود : وجود تنوع در زنجیره ارزش این شرکت جای تبریک دارد و امیدواریم همیشه در اوج باشد در این نشست ایوب پایداری ، موسس و بنیانگذار این شرکت با قدردانی از مدیرعامل و مدیران ارشد بانک صادرات ایران ، حضور آنها را موجب دلگرمی و تشویق شرکت لبنیاتی میهن عنوان کرد

ایسنا

۱۳۹۹/۰۷/۲۰

۰۸:۵۴



در یک پژوهش عنوان شد/ سالمندان ایرانی زندگی فعال ندارند

نتایج مطالعه ای نشان داد که به طور کلی سالمندان ایرانی و به ویژه زنان سالمند، زندگی نسبتاً غیرفعال دارند با توجه به سرعت بالای پیری جمعیت در ایران، فراهم کردن بستر سالمندی سالم و فعال ضروری است

به گزارش ایسنا، به دنبال بهبود استانداردهای زندگی، شرایط بهداشتی، اجتماعی، اقتصادی، کاهش مرگ و میر، افزایش امید به زندگی و اعمال سیاست کنترل موالید؛ نسبت سالمندان به کل جمعیت جهان، افزایش پیدا کرده است بر اساس پیش بینی های سازمان ملل، بعد از کشورهای امارات و بحرین، ایران رتبه سوم جهان از نظر سرعت پیر شدن جمعیت را دارد یکی از استراتژی هایی که کشورها برای جلوگیری از پیامدهای منفی سالمندی جمعیت به کار می برند؛ استراتژی «سالمندی فعال» است سالمندی فعال؛ فرآیندی است که حداکثر فرصت «سلامت»، «مشارکت» و «امنیت» را برای سالمندان فراهم می کند ابعاد مختلف سالمندی فعال اولین بعد این دیدگاه «سلامت» است و بر روی حفظ سبک زندگی سالم در همه مراحل زندگی، کاهش خطرهای محیطی و سلامتی فیزیکی، روانی و رفاه اجتماعی تأکید می کند دومین بعد؛ «مشارکت» است و فرصت های مربوط به فضای اجتماعی مثل اشتغال، سیاست، آموزش، هنر و مذهب را برای سالمندان بهینه سازی می کند و باعث سلامت روان و پویایی سالمندان و داشتن زندگی هدفمند برای آن ها می شود همچنین در این دیدگاه به «امنیت» نیز اشاره شده است و به تضمین محافظت، شان و توجه به نیازها و حقوق جسمی، اجتماعی و مالی سالمندانی که نمی توانند از خودشان حمایت کنند؛ توجه دارد از آن جا که در ایران مطالعات کمی بر روی سالمندی فعال انجام شده است؛ پژوهشگران گروه علوم مدیریت و اقتصاد سلامت دانشگاه علوم پزشکی تهران، به بررسی شاخص های سالمندی فعال در سالمندان شهر تهران پرداختند مریم تاجر و بدریه کرمی؛ پژوهشگران به همراه دیگر همکارانشان، در این پژوهش همکاری داشتند به دلیل متفاوت بودن وضعیت اقتصادی اجتماعی مناطق مختلف شهر تهران، برای انجام این مطالعه سه منطقه ۱۷، ۱۴ و ۲ به عنوان نمونه هایی از مناطق فقیر، متوسط و غنی انتخاب شدند همچنین از هر منطقه، یک محله به صورت تصادفی انتخاب شد پژوهشگران با استفاده از اطلاعات سرشماری مرکز آمار، افراد بالای ۵۵ سال را در این مناطق شناسایی کرده و با مراجعه به منزل، از طریق پرسش نامه با آن ها مصاحبه انجام دادند در نهایت از میان ۶۳۰ سالمند شناسایی شده، ۵۹۰ نفر در این مطالعه مشارکت کردند بیشتر مشارکت کنندگان در این مطالعه مردان، متاهلین و افراد در گروه سنی ۵۵ تا ۵۹ ساله بودند و حدود نیمی از آن ها با همسر و فرزندان خود زندگی می کردند تحصیلات ۳۴ درصد از سالمندان در حد سواد خواندن و نوشتن بود و تنها ۸ درصد آن ها تحصیلات عالی داشتند بیشتر مردان بازنشسته و بیشتر زنان خانه دار بودند حدود ۶۰ درصد آن ها وضعیت مالی خود را متوسط ارزیابی می کردند و حدود ۸۵ درصد از آن ها دارای بیمه پایه سلامت بودند بر اساس یافته های این مطالعه در خصوص وضعیت سلامت و سبک زندگی سالمندان؛ ۷۲ درصد از مشارکت کنندگان در این پژوهش به طور مرتب دارو مصرف می کردند و حدود ۷۴ درصد از آن ها هرگز سیگار، قلیان و یا سایر مواد دخانی را مصرف نمی کردند حدود نیمی از آن ها از شیر، لبنیات و گوشت، و حدود ۶۲ درصد از آن ها از میوه و سبزیجات به میزان لازم در برنامه غذایی روزانه استفاده می کردند حدود ۶۲ درصد از سالمندانی که در این مطالعه مشارکت داشتند نمک مصرف نمی کنند و یا در حد خیلی کم استفاده می کنند بررسی ها نشان داد که تنها ۳۳ درصد از سالمندان به صورت مرتب فعالیت ورزشی یا پیاده روی انجام می دادند و سه درصد فعالیت تفریحی داشتند نزدیک به ۲۰ درصد از آن ها در سال گذشته حادثه منجر به بستری داشتند و شیوع ابتلا به بیماری های مفاصل و استخوان در آن ها؛ ۲۸ درصد، دیابت؛ ۳۲ درصد؛ فشار خون و چربی خون؛

ادامه خبر صفحه قبل

[۲]

ایسنا

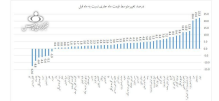
۱۳۹۹/۰۷/۲۰

۰۸:۵۴



۲۲ درصد بود فعال تر بودن سالمندان مرد به دلیل دغدغه اشتغال محاسبه شاخص ها سالمندی فعال در این مطالعه نشان داد که نمره این شاخص در شهر تهران؛ ۲۶ از ۱۰۰ است و این نمره برای مردان به میزان ۳۱۳ بیشتر از زنان بود در بررسی های سال ۲۰۱۸ در ۲۸ کشور عضو اتحادیه اروپا؛ میزان این شاخص ۶۳۵ محاسبه شد و نمره مردان فقط ۴۳ نمره بیشتر از زنان بود در تمام گروه های سنی سالمند؛ نرخ اشتغال مردان به طور قابل توجه بیشتر از زنان بود

مقایسه مردان سالمند ایرانی و اروپایی نشان می دهد که در حیطه اشتغال مردان ایرانی نسبت به مردان اروپایی ۶۰ سال به بالا ، در همین سن به طور قابل توجهی اشتغال بیشتری دارند که به نظر می آید در ایران نواقص تأمین اجتماعی و شرایط نامطلوب اقتصادی باعث می شود تا بسیاری از افراد بازنشسته نیز به دنبال کار باشند . در بین حیطه های مختلف شاخص سالمندی فعال یعنی؛ «اشتغال» ، «مشارکت در جامعه» ، «زندگی ایمن» ، سالم و مستقل» و «ظرفیت و محیط توانمندساز برای سالمندی فعال»؛ حیطه «اشتغال» بالاترین نمره و حیطه «زندگی ایمن» ، سالم و مستقل» کم ترین نمره را به دست آورد در حیطه مشارکت در جامعه؛ شاخص «مراقبت از فرزندان و نوه ها» بیشتر میزان را داشت و شاخص «مشارکت سیاسی» کمترین میزان را به خود اختصاص داد در حیطه «زندگی ایمن» ، سالم و مستقل»؛ شاخص احساس امنیت محله بالاترین نمره و شاخص یادگیری مداوم پایین ترین نمره را به دست آوردند در حیطه «ظرفیت و محیط توانمندساز برای سالمندی فعال» نیز ، شاخص ارتباطات اجتماعی بالاترین نمره و شاخص امید به زندگی سالم در سن ۵۵ سالگی کمترین نمره را به دست آوردند یافته های این مطالعه نشان داد که بین جنسیت ، سن ، تاهل ، اندازه خانواده و درآمد سالمندان با میزان نمره شاخص سالمندی فعال ارتباط وجود دارد به طوری که زنان ، افراد مسن تر ، غیر متاهل ، سالمندان دارای خانواده پر جمعیت و در نهایت فقیرترها به طور معنی داری زندگی غیر فعال تری داشتند پژوهشگران مطالعه می گویند : اگر چه این مطالعه اطلاعات ارزشمندی را در زمینه شاخص سالمندی فعال نشان می دهد ، اما نمی توان نتایج آن را به کل کشور تعمیم داد ضروری است که مطالعه مشابهی در کل کشور برای امکان انجام سیاست گذاری های کلان انجام شود نتایج این مطالعه حاکی از این است که «نه تنها زندگی غیرفعال گریبان گیر سالمندان کنونی ایران است ، بلکه ، این زمینه هنوز برای سالم و فعال پیر شدن سالمندان آینده نیز مهیا نیست» یافته های این مطالعه به صورت مقاله علمی پژوهشی با عنوان «اندازه گیری شاخص سالمندی فعال و تعیین کننده های فردی آن در شهر تهران» در مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی تهران؛ منتشر شده است انتهای پیام



نگاهی به تورم سبد خوراکی/سردرگمی مردم و فروشندگان در پی افزایش مکرر قیمت

مرکز آمار ایران متوسط قیمت کالاهای خوراکی در مناطق شهری کشور در شهریورماه سال ۹۹ را منتشر کرد و این آمار منتشر شده نشان می دهد که اقلام خوراکی در این ماه نیز شاهد نوسانات بسیار زیادی بوده اند و در برخی از کالاها نیز تورم بیش از ۱۰۰ درصدی را شاهد بوده ایم و از طرفی دیگر طبق این آمار از ۵۳ قلم خوراکی منتخب، تعداد ۲۸ قلم خوراکی تورم بالای تورم نقطه ای کشور (۳۴/۴ درصدی) را داشته اند و این امر نشان دهنده کوچک شدن بیش از پیش و ماهانه سفره مردم نسبت به گذشته است.

مرکز آمار ایران متوسط قیمت کالاهای خوراکی در مناطق شهری کشور در شهریورماه سال ۹۹ را منتشر کرد و این آمار منتشر شده نشان می دهد که اقلام خوراکی در این ماه نیز شاهد نوسانات بسیار زیادی بوده اند و در برخی از کالاها نیز تورم بیش از ۱۰۰ درصدی را شاهد بوده ایم و از طرفی دیگر طبق این آمار از ۵۳ قلم خوراکی منتخب، تعداد ۲۸ قلم خوراکی تورم بالای تورم نقطه ای کشور (۳۴/۴ درصدی) را داشته اند و این امر نشان دهنده کوچک شدن بیش از پیش و ماهانه سفره مردم نسبت به گذشته است.

صدرنشین و قعر نشین تورم سبد خوراکی طبق آمار منتشر شده توسط مرکز آمار ایران هندوانه با تورم ۱۶۶ درصدی نسبت به ماه مشابه سال قبل در صدر افزایش تورم اقلام خوراکی منتخب در این گزارش قرار گرفته و در طرف دیگر ماکرو محصول سیب زمینی با کاهش ۲۰ درصدی قیمت نسبت به ماه مشابه سال قبل، در قعر جدول قرار گرفت. همچنین این محصول با کاهش قیمت ۵/۴ درصدی نسبت به ماه قبل نیز در بین قعرنشینان تورم ماهانه اقلام خوراکی قرار گرفت و در این آمار قیمت حداقلی سیب زمینی در حدود ۲ هزار ۷۰۰ تومان و قیمت حداکثری آن نیز ۵ هزار و ۲۰۰ تومان در نظر گرفته شده است اما پس از سیب زمینی که در قعر جدول قرار دارد رب گوجه فرنگی با کاهش ۱۷/۲ درصدی، پسته با کاهش ۲ درصدی و هم چنین گوشت گاو یا گوساله با کاهش ۰/۷ درصدی جزو اقلامی هستند که نسبت به ماه مشابه سال قبل با کاهش قیمت مواجه بوده اند.

۵ محصول با تورم بالای ۱۰۰ درصدی در نقطه مقابل ۵ محصول در شهریورماه سال جاری تورم بالای ۱۰۰ درصدی را نسبت به ماه مشابه سال قبل تجربه کردند و در این آمار منتشر شده اقلامی هم چون عدس با تورم ۱۳۷/۲ درصدی، لپه با ۱۱۹/۲ درصد، برنج خارجی درجه یک با ۱۰۹/۵ درصد و خربزه با تورم ۱۰۳/۱ درصدی پس از هندوانه جزو صدرنشینان تورم سبد خوراکی قرار گرفتند.

در کنار آن سایر اقلام خوراکی نیز تورم های بالایی را نسبت به سال قبل داشته اند و در این بین اقلامی همچون لوبیا قرمز ۹۶/۷ درصد، کدو سبز ۷۹/۹ درصد، لعل دلمه ای ۷۴/۹ درصد، تخم مرغ ماشینی ۷۲/۶ درصد، بادمجان ۶۸/۲ درصد و لوبیا چیتی نیز ۶۷ درصد افزایش قیمت نسبت به ماه مشابه سال قبل داشته و در رتبه های بعدی قرار گرفتند.

تورم ماهانه بالای ۲۰ درصدی در ۳ محصول در آمار منتشر شده از سوی مرکز آمار ایران ۳ محصول خیار، بادمجان و موز به ترتیب با تورم ۲۲/۳، ۲۱/۶ و ۲۰/۴ درصد بیشترین تورم ماهانه را نسبت به ماه قبل داشته اند و در کنار آن ۷ محصول نیز تورم منفی در شهریورماه امسال نسبت به ماه قبل در سال جاری داشته اند که در این بین محصولاتی هم چون لعل دلمه ای، هندوانه، گوجه فرنگی، سیب و سیب زمینی نیز نسبت به ماه قبل به ترتیب با ۱۲/۶، ۸/۸، ۶/۴، ۶/۱ و ۵/۴ درصد با کاهش قیمت مواجه شده اند.

محصولات لبنی همچنان در نوار افزایشی برخی از اقلام همانند انواع **محصولات لبنی** که در ماه های گذشته در چندین مرتبه افزایش قیمت داشته اند، همچنان در نوار افزایشی قرار دارند و خیال کاهش و یا ثبات قیمت ندارند در حالی که در ماه گذشته نرخ گذاری نهایی برای انواع

محصولات لبنی انجام یافته و با افزایش قیمت مواجه شدند اما در شهریورماه نیز همانند ماه های گذشته شاهد رشد قیمت در این اقلام لبنی بوده



برخی از انواع **محصولات لبنی** همچون ماست پاستوریزه تورم ۳/۵ درصدی، پنیر ایرانی پاستوریزه تورم ۵ درصدی، دوغ پاستوریزه تورم ۵/۵ درصدی، کره حیوانی پاستوریزه تورم ۱۲ درصدی و همچنین خامه پاستوریزه تورم ۱۲/۸ درصدی را در شهریورماه امسال نسبت به ماه قبل در سال جاری داشته اند و این امر نشان از افزایش قیمت ماهانه بدون نظارت مراجع ذیربط است. در کنار آن برخی از انواع این **محصولات لبنی** نسبت به سال گذشته نیز تورم بالاتر از تورم نقطه ای کشور (۳۴/۴ درصد) را تجربه کرده اند و در این بین خامه پاستوریزه در بین **محصولات لبنی** با تورم ۶۰

۶ درصدی نسبت به ماه مشابه سال قبل در صدر جدول افزایش قیمت در این نوع محصولات قرار دارد و پس از آن نیز **شیر پاستوریزه** تورم ۳۴/۷ درصدی، پنیر ایرانی پاستوریزه تورم ۳۳/۵ درصدی، ماست پاستوریزه تورم ۳۳/۳ درصدی، دوغ پاستوریزه ۲۸/۸ درصد، کره پاستوریزه تورم ۱۷/۶ درصدی و شیرخشک نیز تورم ۱۰/۸ درصدی را در شهریورماه سال جاری نسبت به ماه مشابه سال قبل داشته اند.

وعده های بی سرانجام برای کنترل قیمت ها به گزارش خبرگزاری فارس از اردبیل، افزایش قیمت اقلام خوراکی در طی ماه های اخیر سبب کوچکتر شدن سفره مردم شده و این در حالی است که مسؤولان امر همچنان به وعده های خود در خصوص نظارت بر بازار و جلوگیری از افزایش بی رویه قیمت ها ادامه می دهند، اما آمار و ارقام منتشر شده و همچنین گزارش های میدانی از سطح بازار نشان دهنده افزایش بی رویه قیمت ها است. پیش از این رامین صادقی، رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان اردبیل در خصوص برخورد با گران فروشان و محترکان گفته بود: برخورد با گران فروشان و محترکان در استان اردبیل تشدید می شود و واحدهای صنفی ملزم به اجرای قوانین نظام صنفی و رعایت نرخ های مصوب هستند وی افزود: سازمان صمت استان اردبیل با توجه به وظیفه ذاتی خود که نظارت بر بازار و رسیدگی به تخلفات صنفی واصله از طریق بازرسان سازمان و سامانه ارتباط مردمی ۱۲۴ است، آمادگی کامل برای برخورد با واحدهای صنفی متخلف را دارد برخورد با احتکار و عدم عرضه کالا به بهانه نوسانات ارزی رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان اردبیل ادامه داد: شکایات مردمی و گزارش های بازرسان سازمان، در اسرع وقت پس از تکمیل برگ گزارش بازرسی به تعزیرات حکومتی استان برای صدور رای قانونی ارجاع می شود صادقی بیان کرد: واحدهای صنفی باید تابع قوانین نظام صنفی و نرخ های مصوب بوده و گران فروشی نکنند و کالاهایی که از قبل در اختیار دارند را با قیمت واقعی و سود منطقی مشخص شده توسط سازمان حمایت، به مردم عرضه کنند وی تصریح کرد: بازرسان سازمان صمت هر روز در ۲ شیفت قبل و بعد از ظهر با افرادی که از عرضه کالا خودداری کرده یا به بهانه نوسانات ارز احتکار نمایند و همچنین گران فروشان به شدت برخورد خواهند کرد مردم تخلفات را گزارش دهند رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان اردبیل اظهار کرد: کالاهایی اساسی از جمله مواد غذایی، شوینده، مواد لبنی، مصالح ساختمانی، لاستیک، خودرو و لوازم خانگی از مهم ترین اهداف نظارتی ویژه برخورد با گران فروشان و محترکان است صادقی افزود: از مردم نیز درخواست می کنیم تا تخلفات صنفی را از طریق سامانه ارتباطی ۱۲۴ سازمان صمت گزارش دهند تا در سریع ترین زمان ممکن به آن ها رسیدگی گردد وی گفت: در ۶ ماه اول سال جاری ۱۰۴ هزار و ۲۳۸ مورد بازرسی انجام یافته و حدود ۲ هزار و ۹۳۶ فقره پرونده تخلف به ارزش بیش از ۱۳۹ میلیارد تومان جهت صدور رای به تعزیرات حکومتی استان ارجاع شد که موضوع بیشتر این تخلف ها گران فروشی، عدم صدور فاکتور و عدم درج قیمت بوده است

افزایش مکرر قیمت سبب سردرگمی مردم و فروشندگان شده است یک خواربار فروش اردبیلی در خصوص افزایش بی رویه و لحظه ای قیمت اقلام خوراکی به خبرنگار فارس گفت: متأسفانه قیمت اقلام خوراکی در ماه های اخیر به شدت صعودی بوده و به صورت ماهانه و گاهی نیز به صورت هفتگی شاهد افزایش قیمت در برخی از اقلام و محصولات هستیم و همین امر سبب سردرگمی فروشندگان و هم چنین مصرف کنندگان شده است



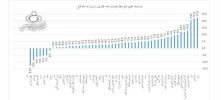
ادامه خبر صفحه قبل

[۳]

تابناک

۱۳۹۹/۰۷/۲۰

۰۸:۴۳



وی افزود: برای مثال چند ماه گذشته نخود را با قیمت ۱۵ هزار تومان خریداری کرده و به قیمت ۱۷ هزار تومان به خریدار عرضه می کردیم و اما در حال حاضر این محصول به قیمت ۱۷ تا ۱۸ هزار تومان برای خود ما عرضه می شود و یعنی در این بین هیچ سودی در این محصول نداشته ایم و باید این محصول را به قیمتی حتی بالاتر از قیمت فروش در ماه های گذشته از عمده فروشان خریداری کنیم. این خواربار فروش اردبیلی عنوان کرد: در کنار آن سایر اقلام خوراکی نیز نسبت به ماه گذشته با افزایش قیمت زیادی مواجه بوده اند و همین امر سوددهی را کاملاً با مشکل مواجه کرده است و این در حالی است که مسوولان امر نیز نظارت خاصی در این خصوص انجام نمی دهند و همچنان شاهد افزایش قیمت ها هستیم قدرت خرید مردم بسیار کاهش یافته است یکی از شهروندان اردبیلی با اشاره به افزایش بی رویه و لحظه ای قیمت اقلام خوراکی در ماه های اخیر بیان کرد: متأسفانه قیمت برخی از اقلام خوراکی به صورت لحظه ای و هفتگی تغییر می یابد و همین امر سبب شده که قدرت خرید مردم به شدت کاهش یابد وی افزود: افزایش قیمت کالاهای اساسی و اقلام خوراکی در ماه های اخیر در کنار افزایش قیمت سایر اقلام و مسکن و اجاره بها فشار مضاعفی بر خانواده ها خصوص اقشار آسیب پذیر و کم درآمد جامعه آورده است و امیدواریم که مسوولان با درک صحیح از وضعیت موجود، اقداماتی اساسی برای کنترل بازار انجام دهند

به گزارش خبرنگاری فارس از اردبیل، افزایش قیمت اقلام اساسی و خوراکی ها در طی ماه های اخیر سبب ایجاد فشار اقتصادی مضاعف بر مردم شده و قیمت های لحظه ای، مردم و همچنین فروشندگان خرد و اصناف را در سردرگمی قرار داده و این درحالی است که وعده های مسوولان در ماه های اخیر برای مقابله با افزایش قیمت بی رویه و کنترل بازار چندان تاثیری در رشد قیمت ها نداشته و از این رو به نظر می رسد که مسوولان امر برای بهبود وضعیت فعلی در بازار باید به فکر برنامه های جامع و عملیاتی تر باشند.



فارس نیوز

۱۳۹۹/۰۷/۲۰

۰۸:۳۳



نگاهی به تورم سبب خوراکی / سردرگمی مردم و فروشندگان در پی افزایش مکرر قیمت

مرکز آمار ایران متوسط قیمت کالاهای خوراکی در مناطق شهری کشور در شهریورماه سال ۹۹ را منتشر کرد که نشان می دهد اقلام خوراکی در این ماه نیز شاهد نوسانات بسیار زیادی بوده و در برخی از کالاها نیز تورم بیش از ۱۰۰ درصدی را شاهد بوده ایم .

خبرگزاری فارس اردبیل؛ مهران عقلمند : مرکز آمار ایران متوسط قیمت کالاهای خوراکی در مناطق شهری کشور در شهریورماه سال ۹۹ را منتشر کرد و این آمار منتشر شده نشان می دهد که اقلام خوراکی در این ماه نیز شاهد نوسانات بسیار زیادی بوده اند و در برخی از کالاها نیز تورم بیش از ۱۰۰ درصدی را شاهد بوده ایم و از طرفی دیگر طبق این آمار از ۵۳ قلم خوراکی منتخب ، تعداد ۲۸ قلم خوراکی تورم بالای تورم نقطه ای کشور (۳۴/۴ درصدی) را داشته اند و این امر نشان دهنده کوچک شدن بیش از پیش و ماهانه سفره مردم نسبت به گذشته است .

صدرنشین و قعر نشین تورم سبب خوراکی طبق آمار منتشر شده توسط مرکز آمار ایران هندوانه با تورم ۱۶۶ درصدی نسبت به ماه مشابه سال قبل در صدر افزایش تورم اقلام خوراکی منتخب در این گزارش قرار گرفته و در طرف دیگر مازا محصول سیب زمینی با کاهش ۲۰ درصدی قیمت نسبت به ماه مشابه سال قبل ، در قعر جدول قرار گرفت . همچنین این محصول با کاهش قیمت ۵/۴ درصدی نسبت به ماه قبل نیز در بین قعرنشینان تورم ماهانه اقلام خوراکی قرار گرفت و در این آمار قیمت حداقلی سیب زمینی در حدود ۲ هزار ۷۰۰ تومان و قیمت حداکثری آن نیز ۵ هزار و ۲۰۰ تومان در نظر گرفته شده است اما پس از سیب زمینی که در قعر جدول قرار دارد رب گوجه فرنگی با کاهش ۱۷/۲ درصدی ، پسته با کاهش ۲ درصدی و هم چنین گوشت گاو یا گوساله با کاهش ۰/۷ درصدی جزو اقلامی هستند که نسبت به ماه مشابه سال قبل با کاهش قیمت مواجه بوده اند

۵ محصول با تورم بالای ۱۰۰ درصدی در نقطه مقابل ۵ محصول در شهریورماه سال جاری تورم بالای ۱۰۰ درصدی را نسبت به ماه مشابه سال قبل تجربه کردند و در این آمار منتشر شده اقلامی هم چون عدس با تورم ۱۳۷/۲ درصدی ، لپه با ۱۱۹/۲ درصد ، برنج خارجی درجه یک با ۱۰۹/۵ درصد و خربزه با تورم ۱۰۳/۱ درصدی پس از هندوانه جزو صدرنشینان تورم سبب خوراکی قرار گرفتند .

در کنار آن سایر اقلام خوراکی نیز تورم های بالایی را نسبت به سال قبل داشته اند و در این بین اقلامی همچون لوبیا قرمز ۹۶/۷ درصد ، کدو سبز ۷۹/۹ درصد ، فلفل دلمه ای ۷۴/۹ درصد ، تخم مرغ ماشینی ۷۲/۶ درصد ، بادمجان ۶۸/۲ درصد و لوبیا چیتی نیز ۶۷ درصد افزایش قیمت نسبت به ماه مشابه سال قبل داشته و در رتبه های بعدی قرار گرفتند .

تورم ماهانه بالای ۲۰ درصدی در ۳ محصول در آمار منتشر شده از سوی مرکز آمار ایران ۳ محصول خیار ، بادمجان و موز به ترتیب با تورم ۲۲/۳ ، ۲۱/۶ و ۲۰/۴ درصد بیشترین تورم ماهانه را نسبت به ماه قبل داشته اند و در کنار آن ۷ محصول نیز تورم منفی در شهریورماه امسال نسبت به ماه قبل در سال جاری داشته اند که در این بین محصولاتی هم چون فلفل دلمه ای ، هندوانه ، گوجه فرنگی ، سیب و سیب زمینی نیز نسبت به ماه قبل به ترتیب با ۱۲/۶ ، ۸/۸ ، ۶/۴ ، ۶/۱ و ۵/۴ درصد با کاهش قیمت مواجه شده اند .

محصولات لبنی همچنان در نوار افزایشی برخی از اقلام همانند انواع **محصولات لبنی** که در ماه های گذشته در چندین مرتبه افزایش قیمت داشته اند ، همچنان در نوار افزایشی قرار دارند و خیال کاهش و یا ثبات قیمت ندارند در حالی که در ماه گذشته نرخ گذاری نهایی برای انواع **محصولات لبنی** انجام یافته و با افزایش قیمت مواجه شدند اما در شهریورماه نیز همانند ماه های گذشته شاهد رشد قیمت در این اقلام لبنی بوده ایم .



ادامه خبر صفحه قبل

[۲]

فارس نیوز

۱۳۹۹/۰۷/۲۰

۰۸:۳۳



برخی از انواع **محصولات لبنی** همچون ماست پاستوریزه تورم ۳/۵ درصدی ، پنیر ایرانی پاستوریزه تورم ۵ درصدی ، دوغ پاستوریزه تورم ۵/۵ درصدی ، کره حیوانی پاستوریزه تورم ۱۲ درصدی و همچنین خامه پاستوریزه تورم ۱۲/۸ درصدی را در شهریورماه امسال نسبت به ماه قبل در سال جاری داشته اند و این امر نشان از افزایش قیمت ماهانه بدون نظارت مراجع ذیربط است . در کنار آن برخی از انواع این **محصولات لبنی** نسبت به سال گذشته نیز تورم بالاتر از تورم نقطه ای کشور (۳۴/۴ درصد) را تجربه کرده اند و در این بین خامه پاستوریزه در بین **محصولات لبنی** با تورم ۶۰

۶ درصدی نسبت به ماه مشابه سال قبل در صدر جدول افزایش قیمت در این نوع محصولات قرار دارد و پس از آن نیز **شیر پاستوریزه** تورم ۳۴/۷ درصدی ، پنیر ایرانی پاستوریزه تورم ۳۳/۵ درصدی ، ماست پاستوریزه تورم ۳۳/۳ درصدی ، دوغ پاستوریزه ۲۸/۸ درصد ، کره پاستوریزه تورم ۱۷/۶ درصدی و شیرخشک نیز تورم ۱۰/۸ درصدی را در شهریورماه سال جاری نسبت به ماه مشابه سال قبل داشته اند .

وعده های بی سرانجام برای کنترل قیمت ها به گزارش خبرگزاری فارس از اردبیل ، افزایش قیمت اقلام خوراکی در طی ماه های اخیر سبب کوچکتر شدن سفره مردم شده و این در حالی است که مسؤولان امر همچنان به وعده های خود در خصوص نظارت بر بازار و جلوگیری از افزایش بی رویه قیمت ها ادامه می دهند ، اما آمار و ارقام منتشر شده و همچنین گزارش های میدانی از سطح بازار نشان دهنده افزایش بی رویه قیمت ها است . پیش از این رامین صادقی ، رئیس سازمان صنعت ، معدن و تجارت استان اردبیل در خصوص برخورد با گران فروشان و محترکان گفته بود : برخورد با گران فروشان و محترکان در استان اردبیل تشدید می شود و واحدهای صنفی ملزم به اجرای قوانین نظام صنفی و رعایت نرخ های مصوب هستند وی افزود : سازمان صمت استان اردبیل با توجه به وظیفه ذاتی خود که نظارت بر بازار و رسیدگی به تخلفات صنفی واصله از طریق بازرسان سازمان و سامانه ارتباط مردمی ۱۲۴ است ، آمادگی کامل برای برخورد با واحدهای صنفی متخلف را دارد برخورد با احتکار و عدم عرضه کالا به بهانه نوسانات ارزی رئیس سازمان صنعت ، معدن و تجارت استان اردبیل ادامه داد : شکایات مردمی و گزارش های بازرسان سازمان ، در اسرع وقت پس از تکمیل برگ گزارش بازرسی به تعزیرات حکومتی استان برای صدور رای قانونی ارجاع می شود صادقی بیان کرد : واحدهای صنفی باید تابع قوانین نظام صنفی و نرخ های مصوب بوده و گران فروشی نکنند و کالاهایی که از قبل در اختیار دارند را با قیمت واقعی و سود منطقی مشخص شده توسط سازمان حمایت ، به مردم عرضه کنند وی تصریح کرد : بازرسان سازمان صمت هر روز در ۲ شیفت قبل و بعدازظهر با افرادی که از عرضه کالا خودداری کرده یا به بهانه نوسانات ارز احتکار نمایند و همچنین گران فروشان به شدت برخورد خواهند کرد مردم تخلفات را گزارش دهند رئیس سازمان صنعت ، معدن و تجارت استان اردبیل اظهار کرد : کالاهایی اساسی از جمله مواد غذایی ، شوینده ، مواد لبنی ، مصالح ساختمانی ، لاستیک ، خودرو و لوازم خانگی از مهم ترین اهداف نظارتی ویژه برخورد با گران فروشان و محترکان است صادقی افزود : از مردم نیز درخواست می کنیم تا تخلفات صنفی را از طریق سامانه ارتباطی ۱۲۴ سازمان صمت گزارش دهند تا در سریع ترین زمان ممکن به آن ها رسیدگی گردد وی گفت : در ۶ ماه اول سال جاری ۱۰۴ هزار و ۲۳۸ مورد بازرسی انجام یافته و حدود ۲ هزار و ۹۳۶ فقره پرونده تخلف به ارزش بیش از ۱۳۹ میلیارد تومان جهت صدور رای به تعزیرات حکومتی استان ارجاع شد که موضوع بیشتر این تخلف ها گران فروشی ، عدم صدور فاکتور و عدم درج قیمت بوده است

افزایش مکرر قیمت سبب سردرگمی مردم و فروشندگان شده است یک خواربار فروش اردبیلی در خصوص افزایش بی رویه و لحظه ای قیمت اقلام خوراکی به خبرنگار فارس گفت : متأسفانه قیمت اقلام خوراکی در ماه های اخیر به شدت صعودی بوده و به صورت ماهانه و گاهی نیز به صورت هفتگی شاهد افزایش قیمت در برخی از اقلام و محصولات هستیم و همین امر سبب سردرگمی فروشندگان و هم چنین مصرف کنندگان شده است



ادامه خبر صفحه قبل

[۳]

فارس نیوز

۱۳۹۹/۰۷/۲۰

۰۸:۳۳



وی افزود: برای مثال چند ماه گذشته نخود را با قیمت ۱۵ هزار تومان خریداری کرده و به قیمت ۱۷ هزار تومان به خریدار عرضه می کردیم و اما در حال حاضر این محصول به قیمت ۱۷ تا ۱۸ هزار تومان برای خود ما عرضه می شود و یعنی در این بین هیچ سودی در این محصول نداشته ایم و باید این محصول را به قیمتی حتی بالاتر از قیمت فروش در ماه های گذشته از عمده فروشان خریداری کنیم. این خواربار فروش اردبیلی عنوان کرد: در کنار آن سایر اقلام خوراکی نیز نسبت به ماه گذشته با افزایش قیمت زیادی مواجه بوده اند و همین امر سوددهی را کاملا با مشکل مواجه کرده است و این در حالی است که مسؤلان امر نیز نظارت خاصی در این خصوص انجام نمی دهند و همچنان شاهد افزایش قیمت ها هستیم قدرت خرید مردم بسیار کاهش یافته است یکی از شهروندان اردبیلی با اشاره به افزایش بی رویه و لحظه ای قیمت اقلام خوراکی در ماه های اخیر بیان کرد: متأسفانه قیمت برخی از اقلام خوراکی به صورت لحظه ای و هفتگی تغییر می یابد و همین امر سبب شده که قدرت خرید مردم به شدت کاهش یابد وی افزود: افزایش قیمت کالاهای اساسی و اقلام خوراکی در ماه های اخیر در کنار افزایش قیمت سایر اقلام و مسکن و اجاره بها فشار مضاعفی بر خانواده ها خصوص اقشار آسیب پذیر و کم درآمد جامعه آورده است و امیدواریم که مسؤلان با درک صحیح از وضعیت موجود، اقداماتی اساسی برای کنترل بازار انجام دهند

به گزارش خبرنگاری فارس از اردبیل، افزایش قیمت اقلام اساسی و خوراکی ها در طی ماه های اخیر سبب ایجاد فشار اقتصادی مضاعف بر مردم شده و قیمت های لحظه ای، مردم و همچنین فروشندگان خرد و اصناف را در سردرگمی قرار داده و این درحالی است که وعده های مسؤلان در ماه های اخیر برای مقابله با افزایش قیمت بی رویه و کنترل بازار چندان تاثیری در رشد قیمت ها نداشته و از این رو به نظر می رسد که مسؤلان امر برای بهبود وضعیت فعلی در بازار باید به فکر برنامه های جامع و عملیاتی تر باشند. انتهای پیام/۱۱۷/۳۴۶۳



بدون تصویر

رخدادها

دلار در صرافی های بانکی روز شنبه به ارزش ۲۹ هزار و ۹۵۰ تومان فروخته شد

دلار در صرافی های بانکی روز شنبه به ارزش ۲۹ هزار و ۹۵۰ تومان فروخته شد خبرگزاری ایرنا در گزارشی نوشت: صرافی های بانکی در ابتدای روز شنبه قیمت فروش دلار را ۲۹ هزار و ۸۰۰ تومان قیمت گذاری کردند که به تدریج آن را افزایش دادند؛ در نهایت در ساعت ۱۴ روز گذشته دلار در این صرافی ها به بهای ۲۹ هزار و ۹۵۰ تومان برای فروش و به قیمت ۲۹ هزار و ۸۵۰ تومان رسید تابلوی صرافی های بانکی برای خرید و فروش یورو نیز از ابتدای معاملات با افزایش قیمت ۱۵۰ تومانی مواجه شد این صرافی ها هر یورو را به بهای ۳۵ هزار تومان خریداری و با قیمت ۳۵ هزار و ۱۰۰ تومان به فروش رسانند در بازار غیر رسمی ارز نیز قیمت دلار در کانال ۳۰ هزار تومانی به فروش رفت در شروع بازار معاملات در محدوده قیمتی ۳۰ هزار و ۳۰۰ تومان کار خود را آغاز کردند ، اما در ساعات بعدی دلار در محدوده ۳۰ هزار و ۶۵۰ تومان فروخته شد علاوه بر این در سامانه سنا در روز کاری شنبه ، یورو به مبلغ میانگین ۳۳ هزار و ۹۴۳ تومان فروخته شد همچنین در سامانه نیما نیز در روز معاملاتی (پنجشنبه) ، قیمت فروش هر حواله یورو با میانگین قیمت ۲۸ هزار و ۶۹۵ تومان ثبت شد حواله دلار هم با میانگین قیمت ۲۳ هزار و ۹۵۲ تومان به فروش رفت یارانه لبنیات به مصرف کنندگان پرداخت شود نایب رئیس کمیسیون کشاورزی مجلس ، گفت : یارانه خرید لبنیات توسط دولت به مصرف کنندگان پرداخت شود تا افزایش قیمت بر بازار مصرف این محصولات تاثیر نداشته باشد خبرگزاری ایکانا به نقل از جلال محمود زاده نوشت : در خصوص افزایش قیمت لبنیات و میوه و احتمال حذف آنها از سفره بخش متوسط جامعه به لحاظ درآمدی ، گفت : یکی از دلیل افزایش قیمت لبنیات و تولیدات باغی و دامی بالا بودن قیمت نهاده های مورد نیاز است

نماینده مردم مهاباد در مجلس شورای اسلامی با تاکید بر اینکه قیمت تمام شده تولید محصولات لبنی و تولیدات باغی افزایش پیدا کرده است ، عنوان کرد : دولت نتوانسته نهاده های مورد نیاز دامداران را با قیمت مناسب و به موقع تامین کند؛ این موضوع خرید نهاده از بازار آزاد توسط دامداران را به همراه داشته است .

این نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی با اشاره به اینکه دولت برای جلوگیری از حذف تولیدات باغی و دامی از سفره اقشار متوسط و پایین جامعه باید نهاده مورد نیاز را در زمان مناسب تهیه کند ، ادامه داد : یارانه خرید لبنیات توسط دولت به مصرف کنندگان پرداخت شود تا افزایش قیمت بر بازار مصرف این محصولات تاثیر نداشته باشد . وی با بیان اینکه کاهش مصرف لبنیات سلامت جامعه را تهدید می کند ، گفت : متأسفانه علی رغم افزایش قیمت محصولات لبنی در بازار درآمد دامداران افزایش نداشته زیرا هزینه تولید آنها بالا رفته است و در این میان مصرف کنندگان فشار مضاعف را متحمل می شوند



فوق تخصص بیماری های نوزادان اعلام کرد: /ارتباط دادن شیر گاو به نوزادان و افزایش ابتلای آن ها به دیابت در بزرگسالی

ایسنا/چهارمحال و بختیاری فوق تخصص بیماری های نوزادان در چهارمحال و بختیاری گفت: پروتئین شیر گاو ۹ برابر شیر مادر بوده، املاح و نمک آن زیادتر است و همین موضوع سبب آسیب رسیدن به کلیه نوزادان می شود، نوزادانی که در دو سال نخست زندگی خود از شیر گاو استفاده کرده اند احتمال مبتلا شدن آنان به دیابت در بزرگسالی بالا است.

رویا چوپانی در گفت و گو با ایسنا درخصوص فواید شیر مادر اظهار کرد: شیر مادر به دلیل دارا بودن ریزمغذی ها در تکامل اجتماعی، هوش ذهنی و افزایش بینایی نوزاد بسیار موثر است و تاکنون دانشمندان نتوانسته اند این ریزمغذی ها را در **شیر خشک** بگنجانند، به همین دلیل توصیه نخست برای نوزادان استفاده از شیر مادر است. این فوق تخصص بیماری های نوزادان افزود: طبق گفته پیامبر اکرم (ص) بهترین شیر، شیر مادر بوده و اکنون و پس از ۱۴۰۰ سال محققان اروپایی به این مطلب اذعان پیدا کرده اند.

وی، با اشاره به اینکه فرآیند مکیدن سینه مادر سبب تحریک اعصاب مغزی در نوزاد می شود، بیان کرد: نوزادانی که شیر را تنها از سینه مادر دریافت می کنند به دلیل این تحریک، حجم مغزی بیشتری را در بزرگسالی خواهند داشت و تحقیقات ثابت کرده است که این فرآیند به دلیل تکامل بهتر کودک سبب سلامت روان او شده و در نتیجه بزهکاری فرزندان را در آینده کاهش می دهد. این فوق تخصص بیماری های نوزادان به فواید شیردهی برای مادران اشاره و تصریح کرد: طبق پروتکل ارائه داده شده در سال ۲۰۱۸ توسط سازمان بهداشت جهانی فرآیند شیردهی برای مادران مفیدتر از نوزادان بوده و مادری که فرزند خود را شیر می دهد در واقع برنده است.

چوپانی ادامه داد: مادری که فرزند خود را شیر می دهد وظیفه اخلاقی خود را نسبت به هدیه خداوند اعمال می کند و همین مسئله باعث جلوگیری از افسردگی و اضطراب وی می شود، اینکه در قدیم گفته می شد «فلانی شیر پاک خورده است» در اصل نشان دهنده تغذیه با شیر مادر است چرا که در گذشته بسیاری از مادران در کنار شیر خود، نوزادان را با شیر محلی تغذیه می کردند.

وی با بیان اینکه تحقیقات ثابت کرده است که سلامت و اثرگذاری روانی شیر محلی بر نوزاد کمتر از شیر مادر است، گفت: پروتئین شیر گاو ۹ برابر شیر مادر بوده، املاح و نمک آن زیادتر است و همین موضوع سبب آسیب رسیدن به کلیه نوزادان می شود و در مطالعات جدید ثابت شده است که نوزادانی که در دو سال نخست زندگی خود از شیر گاو استفاده کرده اند احتمال مبتلا شدن آنان به دیابت در بزرگسالی بالا است. این فوق تخصص بیماری های نوزادان با تاکید بر اینکه احتمال انتقال کروناویروس از مادر مبتلا به کووید ۱۹ به نوزاد صفر است، بیان کرد: تاکنون موردی در دنیا گزارش نشده است و در واقع باید گفت که این ویروس از این راه منتقل نمی شود چوپانی درباره نحوه شیردهی مادران مبتلا به کروناویروس توضیح داد: مادران کرونامثبتی که مشکل تنفسی دارند و در آی سی یو بستری هستند پس از تولد از نوزاد خود جدا می شوند، این مادران باید ماسک زده شیر خود را بدوشند و از طریق فردی دیگر نوزاد خود را تغذیه کنند.

وی اضافه کرد: مادرانی که کرونامثبت با علامت کم یا فاقد علامت هستند، می توانند فرزند خود را مستقیم از سینه خود شیر دهند اما باید ماسک زده، ناخن های خود را کوتاه کنند، دست های خود را شستشو داده و در زمان شیردهی به صورت نوزاد خود نگاه نکنند، بهتر است فاصله نوزاد با مادر حفظ شده و در اتاقی دیگر نگهداری شود و اگر شرایط برای جدا کردن نوزاد از مادر فراهم نبود با زدن یک پارچه از سقف تا کف زمین، نوزاد را از مادر فاصله داده یا به طور فیزیکی مکان استراحت هر دو را از هم فاصله دهند.



این فوق تخصص بیماری های نوزادان به مادران مشکوک به کرونا نیز توصیه کرد که کلیه دستورات داده شده به مادران کرونامثبت با علامت کم را رعایت کنند

چوپانی گفت : در دنیا تنها ۲ درصد از مادران نمی توانند به نوزادان خود شیر دهند که دلایل مختلفی مانند ابتلای مادر به سرطان و استعمال داروهای روان گردان دارد ، اینکه دیگر مادران از شیردهی به نوزاد خود به دلیل بهم خوردن فرم بدن امتناع می کنند ، حاصل کم لطفی آنان و بی توجهی جامعه پزشکی در اطلاع رسانی صحیح است ، چرا که اگر مادر باردار بداند چه راههایی در شیر مادر نهفته است هرگز فرزند خود را از این نعمت بی نصیب نخواهد کرد و مادران ما با نداشتن اطلاعات کافی بیشتر به سمت استفاده از **شیر خشک** می روند .

نیاز به بانک شیر در چهارمحال و بختیاری ضروری است وی با بیان اینکه برخی از نوزادان از نعمت مادر بهره مند نبوده و همین موضوع سبب محروم شدن آنان از شیر مادر می شود ، اظهار کرد : جایگزین این موضوع تغذیه از طریق بانک شیر است ، خوشبختانه میزان شیر مادران استان چهارمحال و بختیاری بالا بوده و افرادی که شیر اضافه دارند می توانند شیر خود را در این بانک ذخیره کنند .

این فوق تخصص بیماری های نوزادان به تلاش ها برای راه اندازی بانک شیر در استان اشاره و بیان کرد : قبل از شیوع کرونا ویروس تلاش ها برای راه اندازی این بانک صورت گرفت که با شیوع این ویروس ادامه کار متوقف شد ، باید گفت که در این فرآیند که امیدواریم در ماه های آینده عملیاتی شود ، با رضایت مادر و همسر وی و پس از انجام آزمایش ها و غربالگری های مختلف بر روی شیر از جنبه های مختلف مانند میزان باکتری ، مبتلا نبودن به بیماری هایی نظیر HIV و . شیر مادران اهدا خواهد شد چوپانی ادامه داد : برای جلوگیری از ایجاد محرمیت چند شیر با هم مخلوط شده و به نوزادان نیازمند خورنده می شود ، راه اندازی این بانک خود عاملی مفید برای دوری از **شیر خشک** است

وی در پایان به مادران توصیه کرد که از سرلاک برای نوزادان خود تا حد امکان استفاده نکنند و خاطرنشان کرد : استفاده از این ماده غذایی به دلیل دارا بودن حجم بالایی از کربوهیدرات سبب چاقی فرزندان در بزرگسالی می شود ، مادران فقط به تپل بودن فرزند خود توجه داشته و آن را نشانه سلامتی می دانند ، در صورتی که این مطلب نادرست است و باید گفت که در شرایط ضروری استفاده از سرلاک سفارش می شود و بهتر است از فرنی و حریره بادام در کنار شیر مادر برای تغذیه نوزاد خود استفاده کنند . انتهای پیام



تفاهم

۱۳۹۹/۰۷/۲۰



بدون تصویر

آمادگی بانک صادرات برای حمایت از شرکت لبنیاتی «میهن»

مدیرعامل بانک صادرات ایران در دیدار مدیران شرکت لبنیاتی میهن برای تداوم همکاری و تامین مالی طرح های توسعه ای این شرکت ، اعلام آمادگی کرد

مدیرعامل بانک صادرات ایران در دیدار مدیران شرکت لبنیاتی میهن برای تداوم همکاری و تامین مالی طرح های توسعه ای این شرکت ، اعلام آمادگی کرد

به گزارش روابط عمومی بانک صادرات ایران ، حجت الله صیدی در این دیدار که با حضور اعضای هیئت مدیره و مدیران ارشد بانک و موسس و مدیر عامل شرکت لبنیاتی میهن برگزار شد ، با معرفی کارکردهای طرح طراوت بانک صادرات ایران برای تأمین سرمایه در گردش ، طراوت مسکن و طراوت توسعه ، ظرفیت های جدید این بانک برای حمایت بیشتر از شرکت لبنیاتی میهن را برشمرد . صیدی با اشاره به پوشش زبان انباشته در صورت های مالی شش ماهه ، افزایش منابع و سودآوری مناسب بانک ، گفت : بانک صادرات ایران برای حمایت از واحدهای تولیدی و بنگاه های بزرگ کشور ، طرح های متنوع بانکی ارائه می کند و برای تحقق برنامه های توسعه ای شرکت لبنیاتی میهن نیز در کنار این شرکت ایستاده است وی با بیان اینکه تولید در شرایط فعلی با تنگناهایی همراه است ، اظهار کرد : شاهد تلاش شبانه روزی مدیران مجموعه شرکت لبنیاتی میهن هستیم اتفاق ناگوار آتش سوزی در این شرکت خوشبختانه با همت و کاردانی مدیران آن به خوبی مدیریت شد و بانک صادرات ایران برای حمایت از این شرکت آمادگی کامل دارد مدیرعامل بانک صادرات ایران افزود : وجود تنوع در زنجیره ارزش این شرکت جای تبریک دارد و امیدواریم همیشه در اوج باشد در این نشست ایوب پایداری ، موسس و بنیانگذار این شرکت با قدردانی از مدیرعامل و مدیران ارشد بانک صادرات ایران ، حضور آنها را موجب دلگرمی و تشویق شرکت لبنیاتی میهن عنوان کرد ابوالفضل پایداری ، مدیرعامل این شرکت نیز با ارائه گزارشی از روند فعالیت این واحد تولیدی ، اظهار کرد : پس از حادثه حریق ابتدای مهرماه سال جاری ، با همت و بسیج همه نیروها و کارکنان شرکت ، کل تولید حداکثر پس از ۷۲ ساعت در مدار قرار گرفت وی افزود : به لطف خداوند علاوه بر تداوم روند پیشین ، الگوهای توسعه را برای تقویت زنجیره ارزش شرکت با قوت بیشتری دنبال می کنیم که در جدیدترین الگو ، واردات نهاده های دامی تا ایجاد فروشگاه های زنجیره ای در دستور کار شرکت است تعداد این فروشگاه ها تا پایان سال به ۵۰۰ شرکت و در یک بازه سه ساله به سه هزار فروشگاه خواهد رسید پایداری با تاکید بر اینکه چراغ شرکت لبنیاتی میهن با رضایت مشتریان روشن است ، تعداد کارکنان این شرکت را ۲۳ هزار نفر عنوان کرد و افزود : تعداد پرسنل این شرکت تا پایان سال به ۲۷ هزار نفر خواهد رسید مدیر عامل شرکت لبنیاتی میهن اظهار کرد : ظرفیت تولید بر اساس دریافت سه هزار تن شیر در این شرکت ایجاد شده که در حال حاضر ظرفیت مصرف تا دو هزار تن آن در این شرکت عملیاتی است وی افزود : ۶۵ درصد بازار بستنی ، ۸۰ درصد بازار کره و جایگاه دوم تولید آبیومه کشور در اختیار این شرکت است و با ۲۰۰ هزار فروشگاه همکاری داریم توزیع در این شرکت به عنوان یک وجه تمایز ، از طریق چهار هزار و ۴۰۰ کامیون سبک و سنگین صورت می گیرد پایداری با قدردانی از حمایت های بانک صادرات ایران از تولید ، افزود : حضور تیم حرفه ای و هماهنگ بانک صادرات ایران در پشتیبانی از شرکت میهن مایه دلگرمی است در این نشست اعطای تسهیلات در قالب اعتبارات اسنادی ریالی در الگوی طراوت توسعه مورد ارزیابی و توافق قرار گرفت



باشگاه خبرنگاران

۱۳۹۹/۰۷/۲۰

۰۵:۴۷



نسخه لاغری در کشورهای مختلف دنیا

چرت زدن ژاپنی ها ، غذای پر ادویه تایلندی ها ، خنک نگه داشتن خانه توسط ایتالیایی ها و راز های کارآمد کاهش وزن در کشورهای است که مردمش کمتر اضافه وزن دارند

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان ، تناسب اندام موضوعی است که اهمیت آن در زیبایی و سلامتی بر همگان مشخص است کسی در دنیای مدرن امروزی است که راجع به این موضوع بی تفاوت باشد و تا به حال راهکار یا ترفند هایی را برای دستیابی به آن امتحان نکرده باشد آدم ها برای رسیدن به اندامی متناسب و زیبا از انواع برنامه های غذایی و رژیم لاغری پیروی می کنند که برخی از آن ها بر پایه مستندات علمی و پزشکی و برخی دیگر کاملاً تجربی به دست آمده است نوع رژیم این مردم ریشه عمیق در سنت ها ، فرهنگ ، مذهب ، شرایط اقلیمی و سبک زندگی آن ها دارد و به تدریج به عادات غذایی همیشگی شان تبدیل شده است در گذر زمان ، این عادت ها اصلاح شده اند و امروزه هر فرهنگ و قومی ، رموزی برای تغذیه سالم و کاهش وزن دارند در این گزارش برخی از راهکار های به ظاهر موفق تعدادی از کشور ها برای مبارزه با چاقی را که مردم شان کمتر دچار اضافه وزن و دردهایش می شوند ، با هم مرور خواهیم کرد بیشتر بخوانید : فقط این ماده غذایی را نخورید تا در عرض یک ماه ۴ کیلو وزن کم کنید ژاپنی ها | معجزه چرت زدن را دست کم نمی گیریم اساس آمار وزارت بهداشت ژاپن ، شهروندان شان کمترین میزان چاقی را در جهان دارند یعنی کمتر از ۵ درصد کل جمعیت این کشور با مشکل اضافه وزن روبه رو هستند رژیم غذایی ژاپنی یک رژیم غذایی سالم سنتی و کم حجم بر پایه برنج ، سبزی ، ماهی تازه و سویاست که در آن شکر ، قند و گوشت جایگاهی ندارد مهم تر این که ژاپنی ها وعده غذایی شان را با سوپ کم کالری مثل «میسو» شروع می کنند که موجب احساس سیری در فرد می شود این سوپ از خمیر غنی از پروبیوتیک و جلبک دریایی که حاوی مقادیر زیادی ویتامین و مواد معدنی ید و کلسیم است تهیه می شود حسن ختام هر وعده غذایی شان چای سبز است که خاصیت ضدسرطانی و چربی سوزی دارد ژاپنی های پرتحرک روزانه زمانی را برای یک چرت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ای اختصاص می دهند و آن را یکی از اصلی ترین رموز لاغری شان می دانند بر اساس پژوهش ها ، کمبود خواب مزمن خطر افزایش وزن را به دنبال دارد و متخصصان دو هورمون «لپتین» عامل احساس سیری و «گرلین» عامل احساس گرسنگی را در این بالا رفتن وزن دخیل می دانند با خواب کم ، سطح لپتین پایین تر و گرلین بالاتر می رود پس طبیعی است که ژاپنی ها یک چرت مختصر را به یک میان وعده خوشمزه ترجیح بدهند بخارپز ، کم سرخ کردن و آب پز کردن در ظرف مخصوص «وک» از اصول سالم پزی ژاپنی هاست ظروف سرو کوچک برخلاف بشقاب پت و پهن ایرانی ، راز دیگر لاغری آن هاست فرانسوی ها | موقع شام گپ می زنیمراز لاغری بیشتر مردم فرانسه در لذت بردن از غذاهاست نزدیک به ۱۰۰ درصد فرانسوی ها ترجیح می دهند شام را دورهمی بخورند و گپ بزنند ، چون غذا خوردن را یک رویداد اجتماعی می دانند به طور میانگین در روز های کاری ۳۳ دقیقه و در آخر هفته ۴۳ دقیقه زمان صرف خوردن پیش غذا می شود ، این در حالی است که در کشور های بزرگ تعداد دفعاتی که خانواده ها کنار هم غذا می خورند رو به کاهش است فرانسوی ها هنگام صرف غذا هرگونه عامل حواس پرتی مثل تماشای تلویزیون یا کار با هر وسیله الکترونیکی را ح



ادامه خبر صفحه قبل

[۲]

باشگاه خبرنگاران

۱۳۹۹/۰۷/۲۰

۰۵:۴۷



ذف می کنند بررسی ها ثابت کرده است افرادی که دوره‌می غذا می خورند مقدار کمتری مصرف می کنند و زودتر هم به احساس سیری می رسند بشقاب غذای فرانسوی ها به طور معمول حاوی پنیر ، گوشت ، کره و مواد غذایی تازه ، اما کم حجم و سیرکننده است و نسبت به غذا های خانگی تعصب دارند آن ها با هدف لاغری به باشگاه نمی روند ، اما در زندگی روزمره فعالیت های حرکتی زیادی دارند با وجود این دسر خوردن شان از قلم نمی افتد ! فنلاندی ها | دست به عصا راه می رویم برای کوهنوردی در فنلاند فقط به یک چوب یا عصا برای حفظ تعادل و کفشی مناسب برای سُرَنخوردن نیاز دارید به راحتی با همین عصا باعث درگیر کردن عضلات شانه ، بازو ها و تنه می شوید و با این ورزش ارزان ، کالری سوزی تان ۲۰ درصد بیشتر می شود سونا یکی از متداول ترین روش های کاهش وزن در ایران است که گفته می شود توسط فنلاندی ها به دنیا معرفی شده و فنلاند مرکز استفاده از سوناست ، اگرچه برخی خاستگاه آن را در شمال روسیه می دانند

جالب است بدانید که فنلاندی ها بستنی خور های قهار و بزرگ ترین مصرف کننده بستنی در اروپا هستند ، حتی در دمای منفی ۳۰ درجه ! البته این عادت بستنی خوری شان کمی ما را با دیگر فرهنگ لاغری شان دچار شک می کند ! هلند | دوچرخه را جایگزین خودروی مان می کنیم مشهور است در هلند تعداد دوچرخه ها از تعداد آدم ها بیشتر است و اولین انتخاب هلندی ها برای رفتن به محل کار یا انجام امور روزمره دوچرخه سواری است . به همین دلیل همه زیرساخت های شهری از جمله چراغ های راهنمایی در برخی مناطق آمستردام با سرعت دوچرخه شان هماهنگ شده است میانگین پدال زدن هلندی ها ۸۷۰ کیلومتر در سال است یک گردش کوتاه با دوچرخه به سوختن ۵۰۰ کیلوکالری انرژی کمک می کند و اگر مدت زمان و مسافت طولانی تر و شدت پدال زدن قوی تر باشد ، این مقدار به ۱۰۰۰ کیلوکالری هم می رسد هلندی ها که تعداد بسیار کمی از مردم شان با مشکل اضافه وزن درگیر هستند ، استفاده از دوچرخه را رمز لاغری شان می دانند سوئسی ها | یک کاسه «موسلی» راز لاغری ماستشیرینی های نشاسته ای و شکلات در سوئیس حرف اول را می زند ، اما در کنار این خوراکی های پرکالری ، فراورده های لبنی در وعده های غذایی اصلی هم پای ثابت رژیم غذایی آن هاست «موسلی» غذایی شامل جوی دوسر ، میوه ها و گردو است که بیش از صد سال است توسط یک پزشک سوئسی برای تغذیه بیماران بستری در بیمارستان مسلولان زوریخ تهیه شده است بعد ها سوئسی ها از آن به عنوان صبحانه یا یک غذای سبک عصرانه استقبال کردند این غذا حاوی فیبر هایی است که چربی بد خون را کاهش و احساس سیری را شدت می دهد و طبیعتاً کاهش وزن هم به دنبال دارد البته انواع کارخانه ای آن به دلیل قند فراوان به چاقی منجر می شود تایلندی ها | غذا را پر ادویه می خوریم این مردم غذای شان را معطر ، پرچاشنی و بسیار تند می خورند آن ها بر این باورند که فلفل های تند و تیز ، سوخت و ساز بدن را بالا می برد و از طرفی فرد را به آهسته خوری وادار می کند البته که همه می دانیم آهسته غذاخوردن در کنار خوب جویدن یک ترفند کارساز برای کاهش وزن است افرادی که با عجله غذا می خورند ، احساس سیری را متوجه نمی شوند و بیش از نیازشان کالری دریافت می کنند همچنین برخی مواد غذایی خاص در رژیم آسیایی ها مثل زنجبیل ، نه تنها به لاغری بلکه به ترشح دوپامین که باعث شادابی هم می شود کمک می کند دارچین هم از دیگر ادویه های پرمصرف تایلندی هاست که هم طعم و عطر بسیار خوب و هم خاصیت لاغرکنندگی دارد ترکیه | چای بیشتر ، لطفاً ! بیشتر ما تصور می کنیم نوشیدنی ملی و رسمی این کشور ، قهوه است ، اما در واقع چای جزء جدایی ناپذیری از فرهنگ ترک و یک تجربه اجتماعی است برای ترک ها نوشیدن چای و قهوه مانند شستن دست و صورت صبحگاهی است چای منبع شگفت انگیزی از آنتی اکسیدان هاست و کافئین و فلاوونوئید موجود به ویژه در چای سیاه هم در تقویت روحیه مؤثر است و هم باعث از دست دادن کمی از وزن می شود شهروندان ترک



ادامه خبر صفحه قبل

[۳]

باشگاه خبرنگاران

۱۳۹۹/۰۷/۲۰

۰۵:۴۷



یه چای را جایگزین مناسبی برای بسیاری از میان وعده های غیرضروری و نوشیدنی های کالری بالا می دانند و به همین دلیل ، آن را دشمن چاقی ذکر می کنند که ای ها | غذای سرخ شده نمی خوریم لاغری کرده ای ها مورد توجه همه است ، چون پایه رژیم آن ها بر اساس سبزیجات تازه ، برنج و مواد غذایی کم کالری است مثلاً «کیمچی» یک چاشنی محبوب است که در بیشتر وعده های غذایی سرو می شود و شامل مخلوط گیاهی تخمیر شده دارای پروبیوتیک های مفید برای روده است دیگر خوراکی این مردم «بیبیم باپ» تهیه شده از برنج ، سبزیجات ، رب فلفل قرمز ، تخم مرغ و مقدار کمی گوشت است که ای ها رژیم های غذایی کم گوشت را دلیل لاغری خودشان می دانند سوپ های تند چربی سوز به طور سنتی جایگاه ثابتی در سفره ها دارد چای ها و دمنوش ها یکی دیگر از اسرار لاغری آن هاست که در طول روز مصرف می شود آن ها از خوردن غذا های سرخ شده پرهیز می کنند و بیشتر از غذا های کبابی و بخارپز استفاده می کنند و تاثیر همین رفتارشان بر لاغر شدن را از بقیه کارهایشان ، مثرتر می دانند مالزیایی ها | زردچوبه را به صورت خام می خوریمساده ادویه زردچوبه ، مخلوط کاری و زیره ، چربی سوز های قدرتمند و رایج در مالزی هستند مردم مالزی علاقه فراوانی به استفاده از زردچوبه در پخت غذای روزانه خود دارند و برخی حتی آن را به صورت خام مصرف می کنند این ادویه حاوی ماده ضدچربی «کورکومین» است و مانع رشد مجدد چربی بعد از کاهش وزن شخص می شود نشان داده شده که کاهش وزن در میزان غذای مصرفی یکسان ، در افراد با رژیم غذایی همراه با ادویه زردچوبه در مقایسه با افرادی که به مصرف آن تمایلی ندارند ، بیشتر است مصرف این سه ادویه چربی سوز به عملکرد دستگاه گوارش کمک می کند و در کاهش وزن موثر است آلمان | از صبحانه نمی گذریمخوردن میوه ، غلات کامل و نان در صبحانه از عادت های همیشگی بیش از سه چهارم مردم آلمان است خوردن صبحانه با بهبود سلامتی ، استرس کمتر و کیفیت بالاتر زندگی همراه است و فرد را از وسوسه خوردن میان وعده های ناسالم دور می کند همچنین نتایج یک مطالعه که توسط دانشمندان آلمانی انجام شده است نشان می دهد افرادی که از خیر صبحانه خوری مفصل نمی گذرند رویه چربی سوزی در بدن شان ۵۲ برابر بالاتر می رود در غیر این صورت با رفتن به سمت مصرف مواد غذایی پرکالری تر و پرحجم تر در طول روز موجب بروز زمینه چاقی در خود می شوند این موضوع برای افرادی که می خواهند دور کمر را لاغرتر کنند ، مفید است ایسلندی ها | خواه ناخواه ماهی در اولویت ماستایسلندی ها همان وایکینگ های قدیم هستند ، اما در رژیم غذایی پیرو آن ها نیستند غذا هایی مثل شکمبه گوسفند بلغاری ، سوپ دم گاو ، ماهی فاسد و غذا های ترش و دودی شده و از غذا های معمول وایکینگ هاست و خودشان از هرچه عجیب بودن غذای سنتی شان لذت می برند ! از آن جا که ایسلند جزیره است ، پس طبیعی است که خوراکی های دریایی بخشی از رژیم غذایی مردم باشد امگا ۳ موجود در ماهی های چرب مانند ماهی قزل آلا و ماهی تن نه تنها خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سکنه مغزی را کاهش می دهد بلکه به کاهش وزن هم کمک می کند به ویژه که ایسلندی ها خوراکی های دریایی را با غلات سبوس دار و سبزیجات برگ دار همراه می کنند و به این ترتیب برای ساعت ها احساس سیری می کنند و عملاً میان وعده های غذایی حذف می شوند

به طور متوسط یک انسان طی یک سال حدود ۱۰ کیلوگرم ماهی و یک ایسلندی در سال ۶۰ کیلوگرم گوشت ماهی می خورد ! ایتالیایی ها | خانه مان را خنک نگه می داریمجالب است بدانید که با وجود انواع پاستاها ، پیتزا ها و بسیاری از غذا های خوشمزه و پرکالری در ایتالیا ، میزان چاقی در این کشور در مقایسه با دیگر کشور ها پایین تر است . ایتالیایی ها ترجیح می دهند به جای خریدن مواد غذایی آماده ، همه را خودشان تهیه کنند ، مثلاً به جای روغن های صنعتی ارزان از روغن زیتون طبیعی به مقدار کم استفاده کنند این مردم همچون همه کشور های حاشیه مدیترانه ، به طور



ادامه خبر صفحه قبل

[۴]

باشگاه خبرنگاران

۱۳۹۹/۰۷/۲۰

۰۵:۴۷



سنتی وعده ناهار بزرگ و وعده شام کوچک و سرشار از میوه ، سبزیجات ، ماهی تازه و غلات کامل می خورند که برای قلبی سالم ، کاهش وزن و طول عمر مفید است

دیگر طرفند ایتالیایی ها برای لاغرماندن ، خنک نگه داشتن خانه است ! به گفته پژوهشگران ایتالیایی دانشگاه تورین ، خانه هایی با دمای ۲۰ درجه سانتی گراد که نسبتا دمای خنکی است باعث می شود بدن برای گرم کردن خود انرژی بیشتری را بسوزاند ! در ضمن بسیاری از مردم ایتالیا طبق یک سنت قدیمی معمولا قبل و بعد از شام به گردش و پیاده روی می روند و با هم گپ می زنند . همچنین ایتالیایی ها به جای خوردن غذا های شیرین و دسر های پرکالری ، میوه مصرف می کنند منبع : خراسان انتهای پیام/



بدون تصویر

روی خط آفتاب

روی خط آفتابحمایت از قهرمانان قرمزپوششنبه دوازدهم مهر وقتی تیم پرسپولیس توانست افتخار دیگری کسب کند ، عده ای پیاده و سواره در تهران ، خیابان پیروزی به ویژه مقابل خیابان شکوفه از تیم مورد علاقه شان با بوق و سوت و دست و غیره حمایت انجام دادند و ابراز خوشحالی کردند.

روی خط آفتابحمایت از قهرمانان قرمزپوششنبه دوازدهم مهر وقتی تیم پرسپولیس توانست افتخار دیگری کسب کند ، عده ای پیاده و سواره در تهران ، خیابان پیروزی به ویژه مقابل خیابان شکوفه از تیم مورد علاقه شان با بوق و سوت و دست و غیره حمایت انجام دادند و ابراز خوشحالی کردند

مردمی که غم و غصه تهیه آب ، نان و تخم مرغ دارند ، با گل های زده شده توسط قرمزپوشان توانستند به این بهانه لحظاتی شاد باشند و کرونا هم توانست جلو آنان را بگیرد ! ۱۹۲۵ چرا مخالفت با اهدای جوایز به بازیکنان؟ آن هایی که با اهدای جوایز سنگین به فوتبالیست های کشور ما مخالفت می کنند ، آیا از اهدای جوایز به بازیکنان بقیه کشورها اطلاع دارند؟ باید قدر تلاش و زحمات آن هایی که تکنیکی بازی می کنند و برای کشور افتخارآفرینند ، بدانیم و سپاسگزارشان باشیم . علی از تهران (۱۵/۷) ۱۶۴۲۲ قصور در انجام وظیفه : چهارشنبه نهم مهر ، ساعت ۱۹ : ۳۰ عده ای از مسافران در پایانه شهر ری در انتظار اتوبوس به مقصد میدان خراسان بودند متأسفانه مسئول خط بعد از ۴۵ دقیقه به راننده اتوبوس اجازه خروج از ایستگاه داد قصور در انجام وظیفه توسط مسئول خط چه توجیهی دارد؟ مسافران از مدیرعامل شرکت واحد تقاضای رسیدگی فوری به این موضوع را دارند (۱۵/۷) ۱۳۱۱ چرا ایستگاه های اتوبوس بی آر

تی خاوران - پایانه آزادی به ویژه در خیابان مولوی شخم زده و ناهموار است؟ ۱۹۲۵(۱۵/۷) یکشنبه سیزدهم مهر که در تاکسی نشسته بودم راننده رادیو روشن کرد یکی از گویندگان با برخی مسئولان درباره پیشگیری از کرونا و تعطیلی اضطراری صحبت می کرد ، برخی ها بر این عقیده بودند که دولت باید برای کارگران شرایطی فراهم کند تا آنان هم بتوانند با دریافت حقوق کارشان را به مدت یکی دو ماه تعطیل کنند نه این که فقط کارمندان ادارات دولتی و برخی صنف ها تعطیل شوند . شرایط به گونه ای نیست آنان کار نکنند و حقوق نگیرند به هر حال این موضوع به مدیریت صحیح نیاز دارد تا کارگران ضعیف مورد توجه و حمایت قرار گیرند تا مسئولان بهتر بتوانند از شیوع و انتشار بیماری پیشگیری کنند و مردم هم از سفرهای غیر ضروری به طور جدی اجتناب کنند اکبر از تهران (۱۳/۷) ۱۳۱۸ سیزدهم مهر برای کاری ضروری به میدان نبوت تهران رفتم ، تعدادی از کارکنان ۱۳۷ سامانه شهرداری تهران در حال تعمیر صندلی های پیاده رو بودند جا دارد از توجه و رسیدگی شهرداری منطقه هشت و خدمات شهری قدردانی کنیم و به آنان خسته نباشید بگوییم علی از تهران(۱۳/۷) ۲۲۱۹ مدت ها قبل پسرم که سرباز وظیفه بود ، توسط راننده ای مورد ضرب و شتم قرار گرفت و توسط کلانتری پرونده ای تشکیل و به دادسرای شهید محلاتی ارسال شد متأسفانه رسیدگی به پرونده ها با تاخیر مورد بازبینی و رسیدگی قرار می گیرد پیشنهاد می شود حجت الاسلام رئیسی هر از گاهی نماینده ای به دادگاه ها اعزام کند تا بیشتر از روند رسیدگی به پرونده ها مطلع شوند علی اکبر از تهران (۱۳/۷) ۱۶۱۷ فرخی پور از تهران : توقف خودروها در پیاده روها به ویژه در خیابان پیروزی ، خیابان شکوفه ، مقابل کوچه قریب و داروخانه مشکل ساز شده است از ماموران راهور منطقه چهارده تقاضا داریم به اینگونه تخیل



بدون تصویر

ف ها هم رسیدگی کنند

(۱۳/۷) پیامهای مردمی در صفحات ۸۲ همیشه عده ای فرصت طلب هستند که می خواهند از اوضاع به وجود آمده نهایت سوء استفاده را بکنند ، در همین راستا پس از شیوع ویروس خطرناک بیماری کرونا با وجود کارخانه های تولید ماسک های بهداشتی و پزشکی یکبار مصرف و سالم و در بسته بندی های بهداشتی و استاندارد عده ای سودجو اقدام به تولید و ساخت ماسک های پارچه ای ، ظاهراً از تکه پارچه های دورریز و غیراستاندارد دست دوز در کارگاه های معمولی و غیربهداشتی و غیر استریل و اغلب خانگی برای فروش با قیمت های زیاد چند هزار تومانی از چهار هزار تومان تا پانزده هزار تومان و حتی بیشتر از طریق مغازه ها و سوپری ها و داروخانه های آشنایشان به فروش می رسانند که جای رسیدگی و اقدامات لازم قانونی برای حفظ سلامتی مردم و جامعه دارد .

۰۹۱۳۱۲۹۲ در دنیای پُر از هیاهوی فعلی که اغلب افراد فقط به فکر منافع خود هستند ، اشخاص نیک اندیش و خیرخواهی وجود دارند که در واقع خودشان را وقف فرهنگ و دانستن حقیقت و اطلاع رسانی آن برای مردم عزیزمان کرده اند ، کاری که مسئولین محترم روزنامه آفتاب یزد برای مردم و خوانندگان خوب این نشریه سراسری در مطبوعات کشور با همه مسائل و مشکلات و سختی هایی که دارد به نحو احسن و مطلوب انجام داده و می دهند . لذا اینجانب که سالهاست طرفدار و خواننده این روزنامه پر محتوا هستم ، به سهم خود از صاحب امتیاز و مدیر مسئول این روزنامه جناب آقای منصور مظفری و سردبیر آن ، جناب آقای سید علیرضا کریمی و همه کارکنان زحمتکش این روزنامه خوب و مردمی (آفتاب یزد) تشکر و قدردانی می کنم محمود بلیغیان از اصفهان ۰۹۱۳۱۲۹۲ الان دوماه میشه سپیدرود رشت به لیگ دو کشور سقوط کرده یک ماه میشه که کارگروه تشکیل داده شده برای سپیدرود که تیم رو واگذار کنن لیگ داره شروع میشه کمتر از یک ماه دیگه هنوز آقایان مسئولان فوتبال گیلان تصمیم نگرفتن تیم نه مالک داره نه مدیر نه مربی نه بازیکنانش که یکی یکی دارن میرن تیم های لیگ برتری و لیگ یکی؟! سکوت عجیبی اینجا حکمفرماست!!!! ۰۹۱۱۸۳۱۴؟ سلام سهم فوتبال گیلان در لیگ برتر سال آینده صفر هست علی رغم استعدادهای فراوانی که هست! متأسفانه بازیکنان شاخص گیلانی در غیبت تیم های گیلانی در لیگ برتر و سوءمدیریتی که گویا قصدتمام شدن ندارد در تیم های پابتخت و دیگر استانها در حال بازی هستند گیلانی که الان باید آقای فوتبال کشور با این همه استعداد نابش باشد

کاش کسی دلسوز فوتبال گیلان و رشت می بود! ۰۹۱۱۸۳۱۴؟ مسلماً نتیجه انتخابات آمریکا هر چه که باشد در سرنوشت این کشور پهناور و بقیه مردم کشورهای جهان بسیار اثرگذار خواهد بود و هیچ کس نمی تواند مُنکر این حقیقت شود ، بنابراین بی تفاوتی به این انتخابات و اینکه بگوییم هیچ ربطی به ما ندارد به هیچ وجه عملی عقلانی ، متفکرانه و خردمندانه نیست و در دنیای امروز با وجود رسانه های گروهی و وسایل ارتباط جمعی وسیع و پیشرفت های تکنولوژی در زمینه های ارتباطی و مخابراتی هر فردی می تواند و لزوماً باید از آخرین اخبار صحیح روز و اتفاقات و رویدادهای پیرامون خود و جهان مطلع و به وسیله جدیدترین وسایل ارتباط جمعی باخبر باشند و مطابق با آن بتوانند از خود عکس العمل مناسب نشان دهند و در صورت لزوم از خود و کشورشان محافظت و دفاع کنند .

۰۹۱۳۱۲۹۲ تجربه نشان داده است که هر از چند گاهی دولت محترم و اطرافیان ایشان برای آرام کردن مردم وعده ای می دهند و بعد از مدتی که خبری از آن نشد! نمونه آن وعده مابه التفاوت گران کردن سه برابری قیمت بنزین بود و یا سبد کالا و یا کمک هزینه یارانه و یا سهام عدالت که به خیلی ها از جمله بنده هرگز هیچ کدام از آنها نرسیده است! و این وعده اخیر اضافه شدن حقوق حداقلی بازنشستگان به حداقل چهار میلیون تومان در ماه که خدا می داند این عده هم که حالا خط فقر به ۹ میلیون تومان رسیده است به کجا خواهد انجامید و بعداً چه شرط و شروط هایی برای آن خواهند گذاشت! ۰۹۱۳۱۲۹۲؟ ۷۰۰ پورشه با کارت بازرگانی یک پیرزن آورده اند اولاً دارنده کارت بازرگانی چه پیر و چه جوان حتما ضوابط داشتن کارت بازرگانی را دارا بوده چون دادن کارت بازرگانی بستگی دارد به مدارکی که باید متقاضی داشته باشد اگر غیر از این است این هم از مصادیق فساد است که بدون باند بازی و رشوه و همکاری ادارات و لایوشانی و انواع این مفاسد شدنی نیست .



ادامه خبر صفحه قبل

[۳]

آفتاب یزد

۱۳۹۹/۰۷/۲۰



بدون تصویر

۰۹۱۲۸۱۰۹ داشته ها را دودستی محکم بچسبید! فکر رسیدن به نداشته ها را نیز، برای همیشه از سر بیرون سازید! که دیگر محال است به نداشته ها برسید!!! ۰۹۱۵۲۴۱۰ با عرض سلام و ادب افزایش یکباره قیمت شانه تخم مرغ واقعا تاسف آور است نمی دانیم چرا وعده برای اصلاح و برگرداندن قیمت با تاخیر شود و مردم نمی خرنده امید اینکه امروز و فردا قیمت هاپایین می آید ۰۹۲۲۷۸۵۹ با سلام آنقدر روزنامه شما خوب است هم از لحاظ محتوا و هم از لحاظ قیمت من به شخصه از خود شرمسار می شوم از شما انتقاد کنم ولی خواهشا از این دولت و اصلاح طلب ها دیگر خواهشا دفاع نکنید دیگر بدترین دولت را در این ۴۰ سال تجربه کردیم دلار نزدیک ۳۰ هزار تومان

امیر خسرو از تهران ۰۹۰۵۰۷۸۲ به دلیل وارد نشدن مواد اولیه تولید خوراک دام و طیور برای دام و طیور کشور و بخصوص ذرت و سویا و مواد افزودنی لازم برای تولید خوراک دام که در کشور خودمان به اندازه لازم وجود ندارد و ما ناچار به واردات آنها هستیم و وجود مافیای واردات این مواد اولیه خوراک دام در کشور که برای آن ارز ۴۲۰۰ دولتی را گرفته و حیف و میل نموده و احتکار کرده اند و با چندین برابر قیمت به فروش رسانده و در این راه به ثروت کلانی رسیده اند و دامدار و مرغدار را به خاک سیاه نشانده اند و مصرف کننده بیچاره را از خرید آن به علت گرانی فوق العاده مرغ و تخم مرغ و گوشت و لبنیات لازم خوراک با این قیمت های سرسام آور و نجومی از خرید همه چیز محروم نموده اند، چه کسی باید جوابگو باشد؟! ۰۹۱۳۱۲۹۲ به دلیل وارد نشدن مواد اولیه تولید علوفه برای دام کشور و بخصوص ذرت و سویا و مواد افزودنی لازم برای تولید دانه خوراک مرغ و طیور که در کشور خودمان به اندازه لازم وجود ندارد و به هر حال ما ناچار به واردات آن هستیم و وجود مافیای واردات این مواد اولیه خوراک دام و طیور در کشور که ارزش اختصاص داده دولتی را گرفته و حیف و میل نموده و با چندین برابر قیمت به فروش رسانده و از این راه به ثروت های کلانی رسیده اند و دامدار و مرغدار را به خاک سیاه نشانده اند و مصرف کننده بیچاره را از خرید آن به علت گرانی فوق العاده مرغ و تخم مرغ و گوشت و مواد پروتئینی لازم برای بدن با این قیمت های سرسام آور و نجومی از خرید همه چیز محروم نموده اند چه کسی باید جوابگو باشد؟! ۰۹۱۳۱۲۹۲ با عرض سلام فراوان .

در رسانه ملی به خاطر روغن موتورهای متعدد خودروها تبلیغات مکرر می شود اگر تبلیغ با هدف غیرفروش و جلوه دادن رقابت گونه و بی معنی کیفیت توسط شرکت های مختلف باشد هم دغدغه آور است و هم تولیدکنندگان روغن های ظاهرا بی کیفیت را زیر سوال می برد به همین خاطر عقل و منطق حکم می کند که کیفیت روغن موتورهایی که قرار است هزاران کیلومتر بهره رساند الزاما "یکسان باشد تا نقص فنی های هزینه آور کمرشکن برای مالکان ایجاد نکند . ۰۹۳۸۳۳۴۶ پیامهای مردمی در صفحات ۲ ۸ ارسال دیدگاه نام : ایمیل : دیدگاه : آفتاب یزد از چاپ نظراتی که حاوی مطالب کذب ، توهین یا بی احترامی به اشخاص ، قومیت ها ، عقاید دیگران ، موارد مغایر با قوانین کشور و آموزه های دین مبین اسلام باشد معذور است نظرات پس از تأیید در بخش روی خط آفتاب روزنامه چاپ می گردد



پرونده/نسخه لاغری در کشورهای مختلف دنیا

تناسب اندام موضوعی است که اهمیت آن در زیبایی و سلامتی بر همگان مشخص است

تناسب اندام موضوعی است که اهمیت آن در زیبایی و سلامتی بر همگان مشخص است کمی در دنیای مدرن امروزی است که راجع به این موضوع بی تفاوت باشد و تا به حال راهکار یا ترفندهایی را برای دستیابی به آن امتحان نکرده باشد آدم ها برای رسیدن به اندامی متناسب و زیبا از انواع برنامه های غذایی و رژیم لاغری پیروی می کنند که برخی از آن ها بر پایه مستندات علمی و پزشکی و برخی دیگر کاملا تجربی به دست آمده است نوع رژیم این مردم ریشه عمیق در سنت ها ، فرهنگ ، مذهب ، شرایط اقلیمی و سبک زندگی آن ها دارد و به تدریج به عادات غذایی همیشگی شان تبدیل شده است در گذر زمان ، این عادت ها اصلاح شده اند و امروزه هر فرهنگ و قومی ، رموزی برای تغذیه سالم و کاهش وزن دارند در این پرونده برخی از راهکارهای به ظاهر موفق تعدادی از کشورها برای مبارزه با چاقی را که مردم شان کمتر دچار اضافه وزن و دردهایش می شوند ، با هم مرور خواهیم کرد ژاپنی ها | معجزه چرت زدن را دست کم نمی گیریم بر اساس آمار وزارت بهداشت ژاپن ، شهروندان شان کمترین میزان چاقی را در جهان دارند یعنی کمتر از ۵ درصد کل جمعیت این کشور با مشکل اضافه وزن روبه رو هستند رژیم غذایی ژاپنی یک رژیم غذایی سالم سنتی و کم حجم بر پایه برنج ، سبزی ، ماهی تازه و سویاست که در آن شکر ، قند و گوشت جایگاهی ندارد مهم تر این که ژاپنی ها وعده غذایی شان را با سوپ کم کالری مثل «میسو» شروع می کنند که موجب احساس سیری در فرد می شود این سوپ از خمیر غنی از پروبیوتیک و جلبک دریایی که حاوی مقادیر زیادی ویتامین و مواد معدنی ید و کلسیم است تهیه می شود حسن ختام هر وعده غذایی شان چای سبز است که خاصیت ضدسرطانی و چربی سوزی دارد ژاپنی های پرتحرک روزانه زمانی را برای یک چرت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ای اختصاص می دهند و آن را یکی از اصلی ترین رموز لاغری شان می دانند بر اساس پژوهش ها ، کمبود خواب مزمن خطر افزایش وزن را به دنبال دارد و متخصصان دو هورمون «لپتین» عامل احساس سیری و «گرلین» عامل احساس گرسنگی را در این بالا رفتن وزن دخیل می دانند با خواب کم ، سطح لپتین پایین تر و گرلین بالاتر می رود پس طبیعی است که ژاپنی ها یک چرت مختصر را به یک میان وعده خوشمزه ترجیح بدهند بخارپز ، کم سرخ کردن و آب پز کردن در ظرف مخصوص «وک» از اصول سالم پزی ژاپنی هاست ظروف سرو کوچک برخلاف بشقاب پت و پهن ایرانی ، راز دیگر لاغری آن هاست فرانسوی ها | موقع شام گپ می زنیم راز لاغری بیشتر مردم فرانسه در لذت بردن از غذاهاست نزدیک به ۱۰۰ درصد فرانسوی ها ترجیح می دهند شام را دورهمی بخورند و گپ بزنند چون غذا خوردن را یک رویداد اجتماعی می دانند به طور میانگین در روزهای کاری ۲۳ دقیقه و در آخر هفته ۴۳ دقیقه زمان صرف خوردن پیش غذا می شود ، این در حالی است که در کشورهای بزرگ تعداد دفعاتی که خانواده ها کنار هم غذا می خورند رو به کاهش است فرانسوی ها هنگام صرف غذا هرگونه عامل حواس پرتی مثل تماشای تلویزیون یا کار با هر وسیله الکترونیکی را حذف می کنند بررسی ها ثابت کرده است افرادی که دورهمی غذا می خورند مقدار کمتری مصرف می کنند و زودتر هم به احساس سیری می رسند بشقاب



غذای فرانسوی ها به طور معمول حاوی پنیر ، گوشت ، کره و مواد غذایی تازه اما کم حجم و سیرکننده است و نسبت به غذاهای خانگی تعصب دارند آن ها با هدف لاغری به باشگاه نمی روند اما در زندگی روزمره فعالیت های حرکتی زیادی دارند با وجود این دسر خوردن شان از قلم نمی افتد ! فنلاندی ها | دست به عصا راه می رویم برای کوهنوردی در فنلاند فقط به یک چوب یا عصا برای حفظ تعادل و کفشی مناسب برای سُرَنخوردن نیاز دارید به راحتی با همین عصا باعث درگیرکردن عضلات شانه ، بازو ها و تنه می شوید و با این ورزش ارزان ، کالری سوزی تان ۲۰ درصد بیشتر می شود سونا یکی از متداول ترین روش های کاهش وزن در ایران است که گفته می شود توسط فنلاندی ها به دنیا معرفی شده و فنلاند مرکز استفاده از سوناست ، اگرچه برخی خاستگاه آن را در شمال روسیه می دانند

جالب است بدانید که فنلاندی ها بستنی خورهای قهار و بزرگ ترین مصرف کننده بستنی در اروپا هستند ، حتی در دمای منفی ۳۰ درجه ! البته این عادت بستنی خوری شان کمی ما را با دیگر فرهنگ لاغری شان دچار شک می کند ! هلند | دوچرخه را جایگزین خودروی مان می کنیم مشهور است در هلند تعداد دوچرخه ها از تعداد آدم ها بیشتر است و اولین انتخاب هلندی ها برای رفتن به محل کار یا انجام امور روزمره دوچرخه سواری است . به همین دلیل همه زیرساخت های شهری از جمله چراغ های راهنمایی در برخی مناطق آمستردام با سرعت دوچرخه شان هماهنگ شده است میانگین پدال زدن هلندی ها ۸۷۰ کیلومتر در سال است یک گردش کوتاه با دوچرخه به سوختن ۵۰۰ کیلوکالری انرژی کمک می کند و اگر مدت زمان و مسافت طولانی تر و شدت پدال زدن قوی تر باشد ، این مقدار به ۱۰۰۰ کیلوکالری هم می رسد هلندی ها که تعداد بسیار کمی از مردم شان با مشکل اضافه وزن درگیر هستند ، استفاده از دوچرخه را رمز لاغری شان می دانند سوئیزی ها | یک کاسه «موسلی» راز لاغری ماست شیرینی های نشاسته ای و شکلات در سوئیس حرف اول را می زند اما در کنار این خوراکی های پرکالری ، فراورده های لبنی در وعده های غذایی اصلی هم پای ثابت رژیم غذایی آن هاست «موسلی» غذایی شامل جوی دوسر ، میوه ها و گردو است که بیش از صد سال است توسط یک پزشک سوئیزی برای تغذیه بیماران بستری در بیمارستان مسلولان زوربخ تهیه شده است بعدها سوئیزی ها از آن به عنوان صبحانه یا یک غذای سبک عصرانه استقبال کردند این غذا حاوی فیبرهایی است که چربی بد خون را کاهش و احساس سیری را شدت می دهد و طبیعتاً کاهش وزن هم به دنبال دارد البته انواع کارخانه ای آن به دلیل قند فراوان به چاقی منجر می شود تایلندی ها | غذا را پر ادویه می خوریم این مردم غذای شان را معطر ، پرچاشنی و بسیار تند می خورند آن ها بر این باورند که فلفل های تند و تیز ، سوخت و ساز بدن را بالا می برد و از طرفی فرد را به آهسته خوری وادار می کند البته که همه می دانیم آهسته غذا خوردن در کنار خوب جویدن یک ترفند کارساز برای کاهش وزن است افرادی که با عجله غذا می خورند ، احساس سیری را متوجه نمی شوند و بیش از نیازشان کالری دریافت می کنند همچنین برخی مواد غذایی خاص در رژیم آسیایی ها مثل زنجبیل ، نه تنها به لاغری بلکه به ترشح دوپامین که باعث شادابی هم می شود کمک می کند دارچین هم از دیگر ادویه های پرمصرف تایلندی هاست که هم طعم و عطر بسیار خوب و هم خاصیت لاغرکنندگی دارد ترکیه | چای بیشتر ، لطفاً ! بیشتر ما تصور می کنیم نوشیدنی ملی و رسمی این کشور ، قهوه است اما در واقع چای جزء جدایی ناپذیری از فرهنگ ترک و یک تجربه اجتماعی است برای ترک ها نوشیدن چای و قهوه مانند شستن دست و صورت صبحگاهی است چای منبع شگفت انگیزی از آنتی اکسیدان هاست و کافئین و فلاوونوئید موجود به ویژه در چای سیاه هم در تقویت روحیه مؤثر است و هم باعث از دست دادن کمی از وزن می شود شهروندان ترکیه چای را جایگزین مناسبی برای بسیاری از میان وعده های غیرضروری و نوشیدنی های کالری بالا می دانند و به همین دلیل ، آن را دشمن چاقی ذکر می



کنند کره ای ها | غذای سرخ شده نمی خوریم لاغری کره ای ها مورد توجه همه است چون پایه رژیم آن ها بر اساس سبزیجات تازه ، برنج و مواد غذایی کم کالری است مثلا «کیمچی» یک چاشنی محبوب است که در بیشتر وعده های غذایی سرو می شود و شامل مخلوط گیاهی تخمیر شده دارای پروبیوتیک های مفید برای روده است دیگر خوراکی این مردم «بیبیم باپ» تهیه شده از برنج ، سبزیجات ، رب فلفل قرمز ، تخم مرغ و مقدار کمی گوشت است کره ای ها رژیم های غذایی کم گوشت را دلیل لاغری خودشان می دانند سوپ های تند چربی سوز به طور سنتی جایگاه ثابتی در سفره ها دارد چای ها و دمنوش ها یکی دیگر از اسرار لاغری آن هاست که در طول روز مصرف می شود آن ها از خوردن غذاهای سرخ شده پرهیز می کنند و بیشتر از غذاهای کبابی و بخارپز استفاده می کنند و تاثیر همین رفتارشان بر لاغر شدن را از بقیه کارهایشان ، مثرمتر می دانند مالزیایی ها | زردچوبه را به صورت خام می خوریم سه ادویه زردچوبه ، مخلوط کاری و زیره ، چربی سوزهای قدرتمند و رایج در مالزی هستند مردم مالزی علاقه فراوانی به استفاده از زردچوبه در پخت غذای روزانه خود دارند و برخی حتی آن را به صورت خام مصرف می کنند این ادویه حاوی ماده ضدچربی «کورکومین» است و مانع رشد مجدد چربی بعد از کاهش وزن شخص می شود نشان داده شده که کاهش وزن در میزان غذای مصرفی یکسان ، در افراد با رژیم غذایی همراه با ادویه زردچوبه در مقایسه با افرادی که به مصرف آن تمایلی ندارند ، بیشتر است مصرف این سه ادویه چربی سوز به عملکرد دستگاه گوارش کمک می کند و در کاهش وزن موثر است آلمان | از صبحانه نمی گذریم خوردن میوه ، غلات کامل و نان در صبحانه از عادت های همیشگی بیش از سه چهارم مردم آلمان است خوردن صبحانه با بهبود سلامتی ، استرس کمتر و کیفیت بالاتر زندگی همراه است و فرد را از وسوسه خوردن میان وعده های ناسالم دور می کند همچنین نتایج یک مطالعه که توسط دانشمندان آلمانی انجام شده است نشان می دهد افرادی که از خیر صبحانه خوری مفصل نمی گذرند رویه چربی سوزی در بدن شان ۲۵ برابر بالاتر می رود در غیر این صورت با رفتن به سمت مصرف مواد غذایی پرکالری تر و پرچگم تر در طول روز موجب بروز زمینه چاقی در خود می شوند این موضوع برای افرادی که می خواهند دور کمر را لاغرتر کنند ، مفید است ایسلندی ها | خواه ناخواه ماهی در اولویت ماست ایسلندی ها همان وایکینگ های قدیم هستند اما در رژیم غذایی پیرو آن ها نیستند غذاهایی مثل شکمبه گوسفند بلغاری ، سوپ دم گاو ، ماهی فاسد و غذاهای ترش و دودی شده و از غذاهای معمول وایکینگ هاست و خودشان از هرچه عجیب بودن غذای سنتی شان لذت می برند ! از آن جا که ایسلند جزیره است ، پس طبیعی است که خوراکی های دریایی بخشی از رژیم غذایی مردم باشد امگا ۳ موجود در ماهی های چرب مانند ماهی قزل آلا و ماهی تن نه تنها خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سکنه مغزی را کاهش می دهد بلکه به کاهش وزن هم کمک می کند به ویژه که ایسلندی ها خوراکی های دریایی را با غلات سیوس دار و سبزیجات برگ دار همراه می کنند و به این ترتیب برای ساعت ها احساس سیری می کنند و عملا میان وعده های غذایی حذف می شوند به طور متوسط یک انسان طی یک سال حدود ۱۰ کیلوگرم ماهی و یک ایسلندی در سال ۶۰ کیلوگرم گوشت ماهی می خورد ! ایتالیایی ها | خانه مان را خنک نگه می داریم جالب است بدانید که با وجود انواع پاستاها ، پیتزاها و بسیاری از غذاهای خوشمزه و پرکالری در ایتالیا ، میزان چاقی در این کشور در مقایسه با دیگر کشورها پایین تر است . ایتالیایی ها ترجیح می دهند به جای خریدن مواد غذایی آماده ، همه را خودشان تهیه کنند ، مثلا به جای روغن های صنعتی ارزان از روغن زیتون طبیعی به مقدار کم استفاده کنند این مردم همچون همه کشور های حاشیه مدیترانه ، به طور سنتی وعده ناهار بزرگ و وعده شام کوچک و سرشار از میوه ، سبزیجات ، ماهی تازه و غلات کامل می خورند که برای قلبی سالم ، کاهش وزن و طول عمر مفید است

دیگر ترند ایتالیایی ها برای لاغرماندن ، خنک نگه داشتن خانه است ! به گفته پژوهشگران ایتالیایی دانشگاه تورین ، خانه هایی با دمای ۲۰ درجه سانتی گراد که نسبتا دمای خنکی است باعث می شود بدن برای گرم کردن خود انرژی بیشتری را بسوزاند ! در ضمن بسیاری از مردم ایتالیا طبق یک سنت قدیمی معمولا قبل و بعد از شام به گردش و پیاده روی می روند و با هم گپ می زنند .

خراسان

ادامه خبر صفحه قبل

[۴]

خراسان

۱۳۹۹/۰۷/۲۰



همچنین ایتالیایی ها به جای خوردن غذاهای شیرین و دسرهای پرکالری ، میوه مصرف می کنند منابع این پرونده : ، thehealthy ، namnak ، readersdigest ، nypost



پرونده/نسخه لاغری در جهان

تناسب اندام موضوعی است که اهمیت آن در زیبایی و سلامتی بر همگان مشخص است

تناسب اندام موضوعی است که اهمیت آن در زیبایی و سلامتی بر همگان مشخص است کمی در دنیای مدرن امروزی است که راجع به این موضوع بی تفاوت باشد و تا به حال راهکار یا ترفندهایی را برای دستیابی به آن امتحان نکرده باشد آدم ها برای رسیدن به اندامی متناسب و زیبا از انواع برنامه های غذایی و رژیم لاغری پیروی می کنند که برخی از آن ها بر پایه مستندات علمی و پزشکی و برخی دیگر کاملا تجربی به دست آمده است نوع رژیم این مردم ریشه عمیق در سنت ها ، فرهنگ ، مذهب ، شرایط اقلیمی و سبک زندگی آن ها دارد و به تدریج به عادات غذایی همیشگی شان تبدیل شده است در گذر زمان ، این عادت ها اصلاح شده اند و امروزه هر فرهنگ و قومی ، رموزی برای تغذیه سالم و کاهش وزن دارند در این پرونده برخی از راهکارهای به ظاهر موفق تعدادی از کشورها برای مبارزه با چاقی را که مردم شان کمتر دچار اضافه وزن و دردهایش می شوند ، با هم مرور خواهیم کرد ژاپنی ها | معجزه چرت زدن را دست کم نمی گیریم بر اساس آمار وزارت بهداشت ژاپن ، شهروندان شان کمترین میزان چاقی را در جهان دارند یعنی کمتر از ۵ درصد کل جمعیت این کشور با مشکل اضافه وزن روبه رو هستند رژیم غذایی ژاپنی یک رژیم غذایی سالم سنتی و کم حجم بر پایه برنج ، سبزی ، ماهی تازه و سویاست که در آن شکر ، قند و گوشت جایگاهی ندارد مهم تر این که ژاپنی ها وعده غذایی شان را با سوپ کم کالری مثل «میسو» شروع می کنند که موجب احساس سیری در فرد می شود این سوپ از خمیر غنی از پروبیوتیک و جلبک دریایی که حاوی مقادیر زیادی ویتامین و مواد معدنی ید و کلسیم است تهیه می شود حسن ختام هر وعده غذایی شان چای سبز است که خاصیت ضدسرطانی و چربی سوزی دارد ژاپنی های پرتحرک روزانه زمانی را برای یک چرت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ای اختصاص می دهند و آن را یکی از اصلی ترین رموز لاغری شان می دانند بر اساس پژوهش ها ، کمبود خواب مزمن خطر افزایش وزن را به دنبال دارد و متخصصان دو هورمون «لپتین» عامل احساس سیری و «گرلین» عامل احساس گرسنگی را در این بالا رفتن وزن دخیل می دانند با خواب کم ، سطح لپتین پایین تر و گرلین بالاتر می رود پس طبیعی است که ژاپنی ها یک چرت مختصر را به یک میان وعده خوشمزه ترجیح بدهند بخارپز ، کم سرخ کردن و آب پز کردن در ظرف مخصوص «وک» از اصول سالم پزی ژاپنی هاست ظروف سرو کوچک برخلاف بشقاب پت و پهن ایرانی ، راز دیگر لاغری آن هاست فرانسوی ها | موقع شام گپ می زنیم راز لاغری بیشتر مردم فرانسه در لذت بردن از غذاهاست نزدیک به ۱۰۰ درصد فرانسوی ها ترجیح می دهند شام را دورهمی بخورند و گپ بزنند چون غذا خوردن را یک رویداد اجتماعی می دانند به طور میانگین در روزهای کاری ۲۳ دقیقه و در آخر هفته ۴۳ دقیقه زمان صرف خوردن پیش غذا می شود ، این در حالی است که در کشورهای بزرگ تعداد دفعاتی که خانواده ها کنار هم غذا می خورند رو به کاهش است فرانسوی ها هنگام صرف غذا هرگونه عامل حواس پرتی مثل تماشای تلویزیون یا کار با هر وسیله الکترونیکی را حذف می کنند بررسی ها ثابت کرده است افرادی که دورهمی غذا می خورند مقدار کمتری مصرف می کنند و زودتر هم به احساس سیری می رسند بشقاب



غذای فرانسوی ها به طور معمول حاوی پنیر ، گوشت ، کره و مواد غذایی تازه اما کم حجم و سیرکننده است و نسبت به غذاهای خانگی تعصب دارند آن ها با هدف لاغری به باشگاه نمی روند اما در زندگی روزمره فعالیت های حرکتی زیادی دارند با وجود این دسر خوردن شان از قلم نمی افتد ! فنلاندی ها | دست به عصا راه می رویم برای کوهنوردی در فنلاند فقط به یک چوب یا عصا برای حفظ تعادل و کفشی مناسب برای سُرَنخوردن نیاز دارید به راحتی با همین عصا باعث درگیرکردن عضلات شانه ، بازو ها و تنه می شوید و با این ورزش ارزان ، کالری سوزی تان ۲۰ درصد بیشتر می شود سونا یکی از متداول ترین روش های کاهش وزن در ایران است که گفته می شود توسط فنلاندی ها به دنیا معرفی شده و فنلاند مرکز استفاده از سوناست ، اگرچه برخی خاستگاه آن را در شمال روسیه می دانند

جالب است بدانید که فنلاندی ها بستنی خورهای قهار و بزرگ ترین مصرف کننده بستنی در اروپا هستند ، حتی در دمای منفی ۳۰ درجه ! البته این عادت بستنی خوری شان کمی ما را با دیگر فرهنگ لاغری شان دچار شک می کند ! هلند | دوچرخه را جایگزین خودروی مان می کنیم مشهور است در هلند تعداد دوچرخه ها از تعداد آدم ها بیشتر است و اولین انتخاب هلندی ها برای رفتن به محل کار یا انجام امور روزمره دوچرخه سواری است . به همین دلیل همه زیرساخت های شهری از جمله چراغ های راهنمایی در برخی مناطق آمستردام با سرعت دوچرخه شان هماهنگ شده است میانگین پدال زدن هلندی ها ۸۷۰ کیلومتر در سال است یک گردش کوتاه با دوچرخه به سوختن ۵۰۰ کیلوکالری انرژی کمک می کند و اگر مدت زمان و مسافت طولانی تر و شدت پدال زدن قوی تر باشد ، این مقدار به ۱۰۰۰ کیلوکالری هم می رسد هلندی ها که تعداد بسیار کمی از مردم شان با مشکل اضافه وزن درگیر هستند ، استفاده از دوچرخه را رمز لاغری شان می دانند سوئیزی ها | یک کاسه «موسلی» راز لاغری ماست شیرینی های نشاسته ای و شکلات در سوئیس حرف اول را می زند اما در کنار این خوراکی های پرکالری ، فراورده های لبنی در وعده های غذایی اصلی هم پای ثابت رژیم غذایی آن هاست «موسلی» غذایی شامل جوی دوسر ، میوه ها و گردو است که بیش از صد سال است توسط یک پزشک سوئیزی برای تغذیه بیماران بستری در بیمارستان مسلولان زوربخ تهیه شده است بعدها سوئیزی ها از آن به عنوان صبحانه یا یک غذای سبک عصرانه استقبال کردند این غذا حاوی فیبرهایی است که چربی بد خون را کاهش و احساس سیری را شدت می دهد و طبیعتاً کاهش وزن هم به دنبال دارد البته انواع کارخانه ای آن به دلیل قند فراوان به چاقی منجر می شود تایلندی ها | غذا را پر ادویه می خوریم این مردم غذای شان را معطر ، پرچاشنی و بسیار تند می خورند آن ها بر این باورند که فلفل های تند و تیز ، سوخت و ساز بدن را بالا می برد و از طرفی فرد را به آهسته خوری وادار می کند البته که همه می دانیم آهسته غذا خوردن در کنار خوب جویدن یک ترفند کارساز برای کاهش وزن است افرادی که با عجله غذا می خورند ، احساس سیری را متوجه نمی شوند و بیش از نیازشان کالری دریافت می کنند همچنین برخی مواد غذایی خاص در رژیم آسیایی ها مثل زنجبیل ، نه تنها به لاغری بلکه به ترشح دوپامین که باعث شادابی هم می شود کمک می کند دارچین هم از دیگر ادویه های پرمصرف تایلندی هاست که هم طعم و عطر بسیار خوب و هم خاصیت لاغرکنندگی دارد ترکیه | چای بیشتر ، لطفاً ! بیشتر ما تصور می کنیم نوشیدنی ملی و رسمی این کشور ، قهوه است اما در واقع چای جزء جدایی ناپذیری از فرهنگ ترک و یک تجربه اجتماعی است برای ترک ها نوشیدن چای و قهوه مانند شستن دست و صورت صبحگاهی است چای منبع شگفت انگیزی از آنتی اکسیدان هاست و کافئین و فلاوونوئید موجود به ویژه در چای سیاه هم در تقویت روحیه مؤثر است و هم باعث از دست دادن کمی از وزن می شود شهروندان ترکیه چای را جایگزین مناسبی برای بسیاری از میان وعده های غیرضروری و نوشیدنی های کالری بالا می دانند و به همین دلیل ، آن را دشمن چاقی ذکر می



کنند کره ای ها | غذای سرخ شده نمی خوریم لاغری کره ای ها مورد توجه همه است چون پایه رژیم آن ها بر اساس سبزیجات تازه ، برنج و مواد غذایی کم کالری است مثلا «کیمچی» یک چاشنی محبوب است که در بیشتر وعده های غذایی سرو می شود و شامل مخلوط گیاهی تخمیر شده دارای پروبیوتیک های مفید برای روده است دیگر خوراکی این مردم «بیبیم باپ» تهیه شده از برنج ، سبزیجات ، رب فلفل قرمز ، تخم مرغ و مقدار کمی گوشت است کره ای ها رژیم های غذایی کم گوشت را دلیل لاغری خودشان می دانند سوپ های تند چربی سوز به طور سنتی جایگاه ثابتی در سفره ها دارد چای ها و دمنوش ها یکی دیگر از اسرار لاغری آن هاست که در طول روز مصرف می شود آن ها از خوردن غذاهای سرخ شده پرهیز می کنند و بیشتر از غذاهای کبابی و بخارپز استفاده می کنند و تاثیر همین رفتارشان بر لاغر شدن را از بقیه کارهایشان ، مثرمتر می دانند مالزیایی ها | زردچوبه را به صورت خام می خوریم سه ادویه زردچوبه ، مخلوط کاری و زیره ، چربی سوزهای قدرتمند و رایج در مالزی هستند مردم مالزی علاقه فراوانی به استفاده از زردچوبه در پخت غذای روزانه خود دارند و برخی حتی آن را به صورت خام مصرف می کنند این ادویه حاوی ماده ضدچربی «کورکومین» است و مانع رشد مجدد چربی بعد از کاهش وزن شخص می شود نشان داده شده که کاهش وزن در میزان غذای مصرفی یکسان ، در افراد با رژیم غذایی همراه با ادویه زردچوبه در مقایسه با افرادی که به مصرف آن تمایلی ندارند ، بیشتر است مصرف این سه ادویه چربی سوز به عملکرد دستگاه گوارش کمک می کند و در کاهش وزن موثر است آلمان | از صبحانه نمی گذریم خوردن میوه ، غلات کامل و نان در صبحانه از عادت های همیشگی بیش از سه چهارم مردم آلمان است خوردن صبحانه با بهبود سلامتی ، استرس کمتر و کیفیت بالاتر زندگی همراه است و فرد را از وسوسه خوردن میان وعده های ناسالم دور می کند همچنین نتایج یک مطالعه که توسط دانشمندان آلمانی انجام شده است نشان می دهد افرادی که از خیر صبحانه خوری مفصل نمی گذرند رویه چربی سوزی در بدن شان ۲۵ برابر بالاتر می رود در غیر این صورت با رفتن به سمت مصرف مواد غذایی پرکالری تر و پرچگم تر در طول روز موجب بروز زمینه چاقی در خود می شوند این موضوع برای افرادی که می خواهند دور کمر را لاغرتر کنند ، مفید است ایسلندی ها | خواه ناخواه ماهی در اولویت ماست ایسلندی ها همان وایکینگ های قدیم هستند اما در رژیم غذایی پیرو آن ها نیستند غذاهایی مثل شکمبه گوسفند بلغاری ، سوپ دم گاو ، ماهی فاسد و غذاهای ترش و دودی شده و از غذاهای معمول وایکینگ هاست و خودشان از هرچه عجیب بودن غذای سنتی شان لذت می برند ! از آن جا که ایسلند جزیره است ، پس طبیعی است که خوراکی های دریایی بخشی از رژیم غذایی مردم باشد امگا ۳ موجود در ماهی های چرب مانند ماهی قزل آلا و ماهی تن نه تنها خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سکنه مغزی را کاهش می دهد بلکه به کاهش وزن هم کمک می کند به ویژه که ایسلندی ها خوراکی های دریایی را با غلات سیوس دار و سبزیجات برگ دار همراه می کنند و به این ترتیب برای ساعت ها احساس سیری می کنند و عملا میان وعده های غذایی حذف می شوند به طور متوسط یک انسان طی یک سال حدود ۱۰ کیلوگرم ماهی و یک ایسلندی در سال ۶۰ کیلوگرم گوشت ماهی می خورد ! ایتالیایی ها | خانه مان را خنک نگه می داریم جالب است بدانید که با وجود انواع پاستاها ، پیتزاها و بسیاری از غذاهای خوشمزه و پرکالری در ایتالیا ، میزان چاقی در این کشور در مقایسه با دیگر کشورها پایین تر است . ایتالیایی ها ترجیح می دهند به جای خریدن مواد غذایی آماده ، همه را خودشان تهیه کنند ، مثلا به جای روغن های صنعتی ارزان از روغن زیتون طبیعی به مقدار کم استفاده کنند این مردم همچون همه کشورهای حاشیه مدیترانه ، به طور سنتی وعده ناهار بزرگ و وعده شام کوچک و سرشار از میوه ، سبزیجات ، ماهی تازه و غلات کامل می خورند که برای قلبی سالم ، کاهش وزن و طول عمر مفید است

دیگر ترفند ایتالیایی ها برای لاغرماندن ، خنک نگه داشتن خانه است ! به گفته پژوهشگران ایتالیایی دانشگاه تورین ، خانه هایی با دمای ۲۰ درجه سانتی گراد که نسبتا دمای خنکی است باعث می شود بدن برای گرم کردن خود انرژی بیشتری را بسوزاند ! در ضمن بسیاری از مردم ایتالیا طبق یک سنت قدیمی معمولا قبل و بعد از شام به گردش و پیاده روی می روند و با هم گپ می زنند .

ادامه خبر صفحه قبل

[۴]

خراسان

۱۳۹۹/۰۷/۲۰



همچنین ایتالیایی ها به جای خوردن غذاهای شیرین و دسرهای پرکالری ، میوه مصرف می کنند منابع این پرونده : ، thehealthy ، namnak ، readersdigest ، nypost