



صنعت شیر در رسانه

دو شنبه



همراهی

دیپلماسی اقتصاد

اعتقاد

کیهان

جامع

آرمان روز

سوق

جمهوری اسلامی

آسیا

وطن امروز

حمایت

اطلاعات

شهری

فرسان

اقتصادی

بهدار

عصر اقتصاد

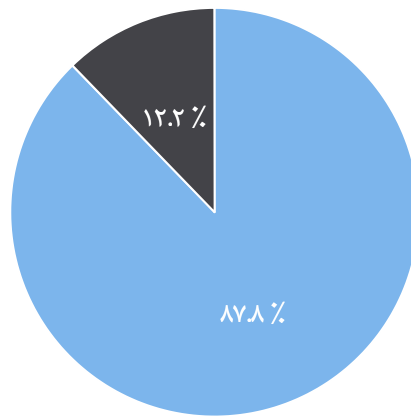
اقتصاد مردم

صنعت

شیر

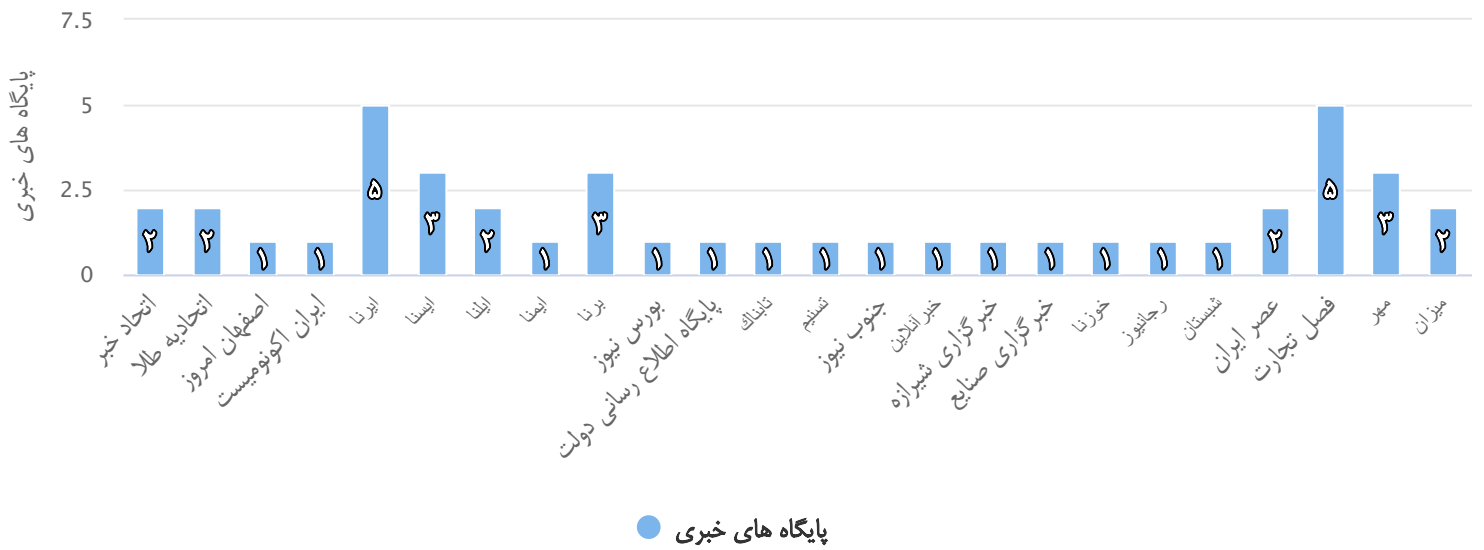
۱۴۰۰/۰۱/۲۹ - ۱۴۰۰/۰۱/۳۰

درصد فراوانی اخبار بوتن به تفکیک نوع رسانه



- خبرگزاری
- روزنامه

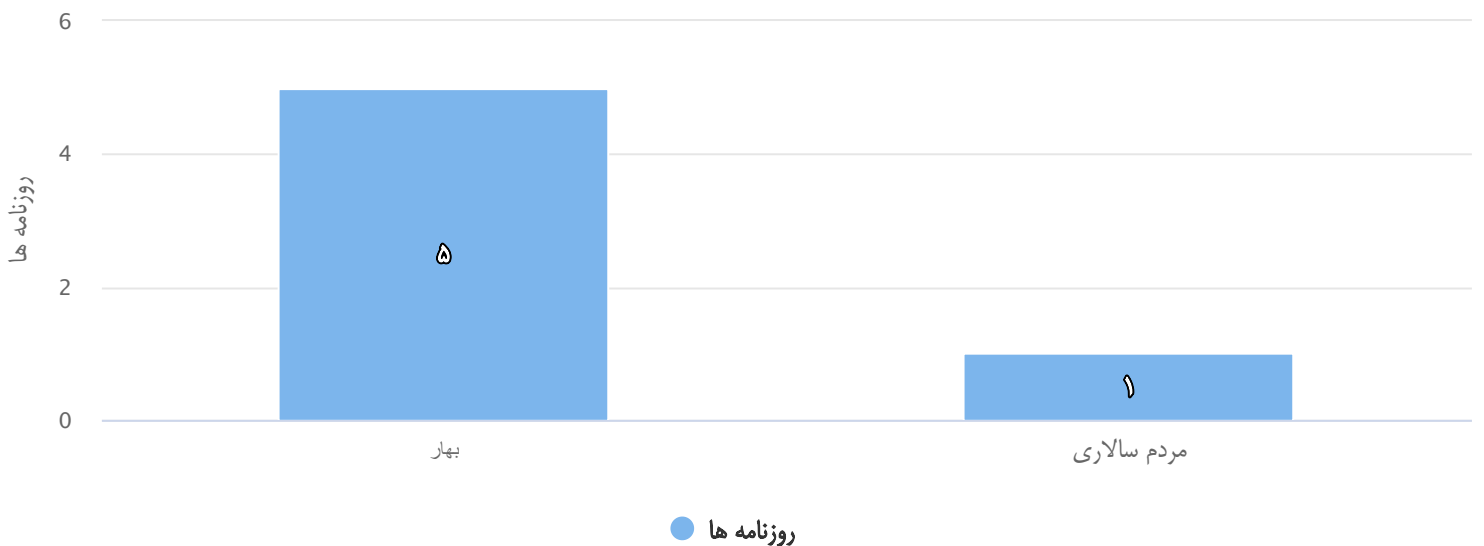
نمودار توزیع فراوانی مطالب منتشره در پایگاه های خبری



- پایگاه های خبری

Highcharts.com

نمودار توزیع فراوانی مطالب منتشره در روزنامه ها



- روزنامه ها

Highcharts.com

صنایع لبنی

بهار ۷	این رژیم غذایی ویروس کرونا را شکست می دهد	
بهار ۸	عوارض کمبود کلسیم برای بدن	
بهار ۹	تبانی برنج فروشان در دیو و افزایش قیمت	
مهر ۱۰:۴۲	در گفتگو با مهر مطرح شد/توصیه هایی برای فعالیت ورزشی در ماه رمضان/ زولبیا و بامی...	
ایسنا ۱۰:۲۹	مرتعداری ، شغلی پرهزینه و کم سود	
ایرنا ۱۰:۰۸	تاخت و تاز کرونا در مشهد در سایه نادیده گرفتن محدودیتها	
ایرنا ۰۹:۴۴	متخصص تغذیه از رژیم های غذایی ورزشکاران روزه دار می گوید	
تابناک ۰۹:۰۰	تبانی برنج فروشان در دیو و افزایش قیمت	
عصر ایران ۰۸:۱۹	عوارض کمبود کلسیم برای بدن	
اتحاد خیر ۰۸:۱۳	عوارض کمبود کلسیم برای بدن	
اصفهان امروز ۰۷:۵۴	عوارض کمبود کلسیم برای بدن	
اتحادیه طلا ۰۶:۲۶	دبیر اجرایی اتاق اصناف اهواز عنوان کرد/تبانی برنج فروشان در دیو و افزایش قیمت	
فصل تجارت ۰۵:۵۶	تبانی برنج فروشان در دیو و افزایش قیمت	
ایسنا ۰۵:۴۰	دبیر اجرایی اتاق اصناف اهواز عنوان کرد/تبانی برنج فروشان در دیو و افزایش قیمت	
مردم سالاری ۰۴:۰۰	عوارض کمبود کلسیم برای بدن	
خوزنا ۰۱:۱۴	همکاری های تجاری کشاورزی ایران و صربستان توسعه می یابد	
میزان ۰۰:۳۰	گزارش /توصیه هایی جهت کنترل وزن در ماه مبارک رمضان	
ایسنا ۰۰:۰۶	عوارض کمبود کلسیم برای بدن	
فصل تجارت ۲۱:۰۹	در دیدار وزرای کشاورزی دو کشور تاکید شد؛/ضرورت تبادل دانش فنی و گسترش همکاری های...	
۲۰:۵۷	در دیدار وزرای کشاورزی دو کشور تاکید شد؛/ضرورت تبادل دانش فنی و گسترش همکاری های...	
پایگاه اطلاع رسانی دولت برنا ۲۰:۳۶	توصیه های تغذیه ای به نوجوانان روزه دار	
اتحادیه طلا ۲۰:۱۸	خاوازی : بذر تولیدی ایران در ۶۳ کشور دنیا قابل تجارت است	
برنا ۲۰:۰۰	بهترین رژیم غذایی برای روزه داران در ماه مبارک رمضان	

- ۳۹ ۱۹:۳۱ فصل تجارت همکاری های تجاری کشاورزی ایران و صربستان توسعه می یابد 
- ۴۱ ۱۹:۲۲ ایرنا وزیر جهاد کشاورزی : /همکاری های تجاری کشاورزی ایران و صربستان توسعه می یابد 
- ۴۳ ۱۹:۲۰ اتحاد خبر «کنگر» و «ریواس» گیاهانی موثر در کاهش علائم آلرژی فصلی 
- ۴۶ بهار پروتئین ، اصلی ترین فاکتور رژیم غذایی 
- ۴۷ ۱۹:۰۴ شبستان وزیر جهاد کشاورزی : /بذر تولیدی ایران در ۶۳ کشور قابل تجارت است 
- ۴۸ ۱۷:۵۳ فصل تجارت بذر تولیدی ایران در ۶۳ کشور قابل تجارت است 
- ۴۹ ۱۷:۲۶ خبرآنلاین مدیرعامل شرکت کشت و صنعت و دامپروری مغان خواستار شد/رفع موانع صادرات شیرخشک 
- ۵۰ ۱۷:۱۸ ایلنا افزایش ۱۰ درصدی فرزند خانگی در استان فارس 
- ۵۱ ۱۷:۱۱ ایرنا وزیر جهاد کشاورزی : /بذر تولیدی ایران در ۶۳ کشور قابل تجارت است 
- ۵۲ ۱۷:۰۴ ایران اکونومیست خاوازی : بذر تولیدی ایران در ۶۳ کشور دنیا قابل تجارت است 
- ۵۳ ۱۶:۴۴ خبرگزاری صنایع وزیر جهاد کشاورزی : /ایران موفق به دریافت اعتبارنامه انجمن بین المللی بذر جهان ش... 
- ۵۵ ۱۶:۳۵ رجانیوز تبلیغات /فلومتر مغناطیسی 
- ۵۷ ۱۵:۰۴ برنا بیشترین صادرات کالا از استان طی سال گذشته به کشور ترکیه و عراق بوده و بیشترین وا... 
- ۵۸ ۱۴:۵۸ مهر در گفتگو با مهر مطرح شد:/توصیه هایی برای روزه داری سالمندان 
- ۶۱ ۱۴:۳۳ مهر مدیرکل گمرک استان زنجان : /۲۷۰ میلیون دلار کالا از زنجان صادر شده است 
- ۶۲ ۱۳:۵۱ عصر ایران رپرتاژ آگهی /مولتی ویتامین مینرال چیست؟ 
- ۶۴ ۱۳:۱۹ جنوب نیوز تغذیه نوجوانان روزه دار چگونه باشد؟ 
- ۶۵ ۱۳:۰۶ ایلنا پاکسازی کبد برای کمک به کاهش وزن 
- ۶۷ ۱۲:۵۷ تسنیم استراتژی تشکیل سید هوشمند از ابزارهای مالی در کشاورزی ایران 
- ۷۰ ۱۲:۵۵ فصل تجارت توسعه همکاری های صنعتی ، معدنی و سرمایه گذاری ایران و صربستان 
- ۷۱ ۱۲:۲۷ بورس نیوز عملکرد لیبیات کالبر در اسفندماه سال ۹۹ بررسی شد:/رشد ۱۶ درصدی درآمد ماهانه "غالب... 
- ۷۲ بهار توصیه هایی برای روزه داری در دوران کرونا 
- ۷۴ ۱۲:۲۱ میزان توسعه همکاری های صنعتی ، معدنی و سرمایه گذاری ایران و صربستان 
- ۷۵ ۱۲:۰۸ ایرنا دبیر هیات پزشکی ورزشی سیستان و بلوچستان : /تمرینات ورزشی با روزه داری رمضان مناف... 

خبرگزاری شیرازه ۱۱:۳۷ ۷۶

مدیرکل بهزیستی فارس؛/خانوارهای دارای فرزند دوقلو با تعیین دهک مشمول دریافت خدمات...



ایمننا ۱۱:۴۹ ۷۷

بهترین برنامه غذایی در ماه رمضان چیست؟



صنایع لبنی



این رژیم غذایی ویروس کرونا را شکست می دهد

گروه جامعه: به گفته یک کارشناس تغذیه، برای مقابله با ویروس کرونا باید از خوردن غذاهای چرب و شور مانند انواع تنقلات شور، انواع کنسروها و شورها و انواع سوسیس و کالباس به دلیل تحریک سیستم ایمنی خودداری شود.

گروه جامعه: به گفته یک کارشناس تغذیه، برای مقابله با ویروس کرونا باید از خوردن غذاهای چرب و شور مانند انواع تنقلات شور، انواع کنسروها و شورها و انواع سوسیس و کالباس به دلیل تحریک سیستم ایمنی خودداری شود

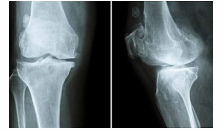
پریوش بهادری با بیان اینکه کمبود دریافت مواد غذایی و همچنین کمبود ویتامین هایی مانند ویتامین C و A و D و تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماری ها را افزایش می دهد، گفت: عملکرد سیستم ایمنی بدن و تقویت آن با تغذیه مناسب نقشی مهمی در مقابله با بیماری های تنفسی از جمله بیماری کووید ۱۹ دارد، بنابراین به منظور مقابله با ابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف روزانه ۳ واحد از گروه سبزی ها (به جز سبزی های نشاسته ای) و حداقل ۲ واحد میوه توصیه می شود.

وی عنوان کرد: مادران باردار و سالمندان، مبتلایان به نقص سیستم ایمنی و بیمارانی که داروهای کورتونی مصرف می کنند، مبتلایان به بیماری های قلبی و عروقی، پرفشاری خون، دیابت، آسم و مشکلات تنفسی و کبدی بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند و لازم است برای مقابله با بیماری های تنفسی هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنند. کارشناس تغذیه شبکه بهداشت و درمان دشتستان تصریح کرد: از هویج و کدو حلوائی در غذاهای روزانه استفاده شود و مصرف پیاز خام به دلیل داشتن آنتی اکسیدان های مفید و نیز ویتامین C همراه با غذا توصیه می شود بهادری با تأکید بر نقشی مهم تقویت سیستم ایمنی بدن و تغذیه مناسب در مقابله با بیماری های تنفسی افزود: برای مقابله با ویروس کرونا از خوردن غذاهای چرب و شور مانند انواع تنقلات شور، انواع کنسروها و شورها و انواع سوسیس و کالباس به دلیل تحریک سیستم ایمنی خودداری شود وی تأکید کرد: در طول دوران بیماری از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب شود و استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مثل حبوبات یا تخم مرغ حائز اهمیت است این کارشناس بیان کرد: کمبود ریزمغذی هایی مثل آهن و روی هم سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند و از منابع غذایی این ۲ ریزمغذی شامل گروه غذایی گوشت ها و تخم مرغ و گروه غذایی حبوبات به عنوان جایگزین مناسب گوشت و انواع خشکبار بیشتر استفاده شود پریوش بهادری اظهار کرد: برای مقابله با بیماری کرونا، روزانه از منابع غذایی ویتامین های گروه B مانند انواع سبزی های برگ سبز و میوه ها، شیر و لبنیات، غلات سبوس دار، جهت ارتقای سیستم ایمنی بدن استفاده شود همچنین از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو، کباب هایی که مغزپخت نشده اند) خودداری شود و در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید به گفته این کارشناس تغذیه رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و حصول اطمینان از دریافت کافی ریزمغذی ها و پروتئین از برنامه غذایی روزانه نقش مهمی در مقابله با ابتلا به بیماری ها از جمله ویروس کرونا دارد



بهار

۱۴۰۰/۰۱/۳۰



عوارض کمبود کلسیم برای بدن

گروه علمی: کلسیم فراوان ترین ماده مغذی در بدن است که به استحکام استخوان ها و دندان ها کمک می کند و در تنظیم عملکرد ماهیچه ها از جمله ماهیچه قلب نقش دارد.

گروه علمی: کلسیم فراوان ترین ماده مغذی در بدن است که به استحکام استخوان ها و دندان ها کمک می کند و در تنظیم عملکرد ماهیچه ها از جمله ماهیچه قلب نقش دارد پوکی استخوان در بزرگسالان و راشیتیزم در کودکان از عوارض کمبود کلسیم است و شکستگی های ستون فقرات، مچ دست و مفصل ران نیز از شایع ترین پیامدهای پوکی استخوان است کمبود کلسیم همچنین منجر به تغییر شکل اسکلت و مفصل، درد استخوان، گرفتگی عضلات و معده، احساس سوزن سوزن شدن در نوک انگشتان، عصبی شدن و تحریک پذیری، اختلال حافظه و سردرد می شود و همچنین می تواند باعث مشکلات تنفسی شود به گزارش وب ام دی، در یک فرد سالم کلسیم اضافی که به همراه غذا وارد بدن می شود از طریق مدفوع، ادرار و عرق و در زنان شیرده نیز با شیر دفع می شود در عین حال در افراد آسیب پذیر و مستعد، افزایش مصرف کلسیم می تواند منجر به تشکیل سنگ کلیه شود بنا بر اعلام سیستم خدمات بهداشت ملی بریتانیا (ان اچ اس)، در سال های اخیر موارد ابتلا به نرمی استخوان در انگلیس افزایش پیدا کرده است، هر چند تعداد مبتلایان هنوز به طور نسبی کم است عواملی غیر از رژیم غذایی مانند پیشینه خانوادگی، جنسیت، نژاد و استعمال سیگار و هم چنین نداشتن فعالیت بدنی، نقش مهمی در میزان ابتلا به پوکی استخوان دارند کلسیم مورد نیاز بدن را باید با رژیم غذایی متنوع و متعادل تأمین کنیم لبنیات مانند شیر، پنیر و ماست منابع خوب کلسیم هستند استخوان ماهی هم دارای کلسیم است و خوراک های ساردین و کنسرو سالمون و انواع ماهی های کوچک منبع خوبی برای کلسیم هستند سبزیجات سبز مانند بروکلی، بامیه و کلم هم منابع سرشار کلسیم هستند



بهار

۱۴۰۰/۰۱/۳۰



تبانی برنج فروشان در دیو و افزایش قیمت

گروه اقتصادی: دبیر اجرایی اتاق اصناف اهواز با اشاره به افزایش قیمت ۲۵ درصدی برنج در هفته های اخیر گفت: برنج فروشان تبانی هایی بین خود انجام می دهند و برنج را دیو می کنند و نمی فروشند تا قیمت آن را افزایش دهند که باید با این افراد برخورد شود.

گروه اقتصادی: دبیر اجرایی اتاق اصناف اهواز با اشاره به افزایش قیمت ۲۵ درصدی برنج در هفته های اخیر گفت: برنج فروشان تبانی هایی بین خود انجام می دهند و برنج را دیو می کنند و نمی فروشند تا قیمت آن را افزایش دهند که باید با این افراد برخورد شود ابوالقاسم کوره چینی در جلسه ستاد تنظیم بازار خوزستان که یکشنبه شب برگزار شد، در خصوص موجودی کالا های اساسی اظهار کرد: در حال حاضر مشکلی که وجود دارد دو نرخ بودن قیمت شکر است؛ قیمت یک کیلوگرم شکر برای مصرف خانوار ۸ هزار و ۷۰۰ تومان است، اما قیمت صنفی صنعتی آن هر کیلوگرم ۱۱ هزار و ۵۰۰ است وی افزود: هر چند کارگروه تنظیم بازار کشور اعلام کرده است که شکر باید در قالب بسته بندی های یک کیلوگرمی توزیع شود، اما ظرفیت واحد های بسته بندی کارخانجات به اندازه نیاز استان خوزستان نیست و این مساله نیز یکی از مشکلات است دبیر اجرایی اتاق اصناف اهواز گفت: بسیاری از واحد ها تخلف می کنند و واحد صنفی، شکر مورد نیاز خود را از سهمیه شکر مصارف خانوار تامین می کند و همین مساله منجر به احساس کمبود شکر شده است کوره چینی بیان کرد: در حال حاضر قیمت شکر فله درب کارخانه ۶ هزار و ۶۵۰ تومان است، اما با بسته بندی، قیمت آن به ۸ هزار و ۷۰۰ می رسد یعنی یک بسته بندی برای مردم ۲ هزار و خرده ای آب می خورد وی افزود: البته هزینه های بسته بندی در کالا های دیگر نیز بالا است و در برخی کالا ها شاید هزینه بسته بندی ۷ تا ۸ هزار تومان باشد دبیر اجرایی اتاق اصناف اهواز گفت: پیشنهاد می شود به صورت مداوم سهمیه بیشتری به ۳۰ واحد صنفی منتخب اختصاص دهیم تا اگر مردم نتوانستند از فروشگاه های اطراف محله های خود اقلام مورد نیاز را تامین کنند، به این فروشگاه ها بروند کوره چینی بیان کرد: از ابتدای سال تاکنون، قیمت برنج ایرانی نیز حدود ۲۵ درصد گران شده است؛ برنج فروشان تبانی هایی بین خود انجام می دهند و برنج را دیو می کنند و نمی فروشند تا قیمت آن را افزایش دهند که باید با این افراد برخورد شود وی افزود: هر ساله دولت اول مردادماه یا شهریورماه به منظور حمایت از برنج کاران شمال، واردات برنج را ممنوع می کند که یک سال این کار را انجام نداد اگر این ممنوعیت اعمال شود و برنج کار در این مدت، برنج را وارد بازار نکند؛ در مدت ممنوعیت واردات برنج و تشنگی بازار برنج را وارد بازار می کند و با قیمت دلخواه می فروشد دبیر اجرایی اتاق اصناف اهواز تصریح کرد: برنج کاران استان های شمالی چه کاری برای بقیه استان ها انجام داده اند؟ آیا در این مقطع، برنج را ارزان تر می کنند؟ بنابراین باید این ممنوعیت ها برداشته شود، زیرا در قیمت برنج خارجی تاثیرگذار است وی افزود: قیمت حبوبات نیز از اسفندماه ۱۵ درصد افزایش یافته است، اما به احتمال زیاد از ۱۵ فروردین ماه به بعد به جز نخود گرد، قیمت دیگر اقلام حبوبات کاهش می یابد کوره چینی در زمینه بازار روغن نیز گفت: اکنون بحران قبلی صف های روغن را نداریم، اما به جز شرکت گلستان دزفول که در تمام بحران ها به ما کمک کرد، دیگر شرکت های تولیدکننده روغن شیطنت هایی دارند وی بیان کرد: سایر شرکت ها و نمایندگی های پخش مانند شرکت فامیلا، آفتاب و اوپلا نیز روغن را به هر صنفی نمی دهند و روغن را تنها با کالا های دیگر به اصناف می دهند تعداد زیادی پرونده در این زمینه تشکیل شده است، اما هنوز پاسخگو نبوده و باید یک جایی مشکل حل شود وی افزود: قیمت تخم مرغ نیز ۲۵ درصد کاهش یافته است قیمت لبنیات نیز افزایش نیافته است وضعیت سایر اقلام ضروری مانند رب گوجه، ماکارونی و چای نیز خوب است برخی نیز لاستیک خودرو را کمتر از قیمت مصوب می فروشند



مهر

۱۴۰۰/۰۱/۳۰

۱۰:۴۲



در گفتگو با مهر مطرح شد/توصیه هایی برای فعالیت ورزشی در ماه رمضان / زولبیا و بامیه نخورید

نایب رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی با تاکید بر اینکه فعالیت های ورزشی در ماه مبارک رمضان به نسبت دیگر ایام سال باید با ملاحظات بیشتر پیگیری شود در مورد باید و نبایدهای آن توضیح داد .

لاله حاکمی در گفتگو با خبرنگار مهر چگونگی فعالیت ورزشی در ایام ماه مبارک رمضان را در دو سطح ورزش همگانی و ورزش قهرمانی مورد توجه قرارداد و در هر مورد هر یک از آنها توضیح داد وی در مورد افرادی که فعالیت ورزشی را به صورت مبتدی و در سطح ورزش همگانی انجام می دهند ، خاطرنشان کرد : توصیه به این دسته افراد این است که فعالیت ورزشی در این ماه را به صورت ملایم تا متوسط انجام دهند به خصوص اگر پیش از این فعالیتی در حد قهرمانی نداشته اند ، آغاز برنامه ورزشی در این ماه را به صورت ملایم داشته باشند نایب رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی تاکید کرد : بهترین زمان برای فعالیت ورزشی این دسته افراد بعد از افطار و در فاصله زمانی دو ساعته بعد از آن است ضمن اینکه باید وعده افطار را به صورت سبک میل کرده باشند حاکمی در مورد افرادی که حرفه ای ورزش می کنند و چگونگی پیگیری فعالیت آنها در ماه مبارک رمضان تصریح کرد : طبیعی است که آمادگی بدنی این دسته افراد که ورزشکار به حساب می آیند آماده است با این حال توصیه به آنها هم این است که شدت فعالیت های خود را تا حدی کاهش دهند وی در همین رابطه ادامه داد : احتمال دارد که برخی ورزشکاران به خاطر در پیش بودن بازی های المپیک ملزم به پیگیری بدون وقفه تمرینات شان در ماه رمضان باشند توصیه به این دسته ورزشکاران این است که فعالیت ورزشی خود را در فاصله زمانی میان وعده افطار تا سحر و ۲ تا ۳ ساعت بعد از افطار انجام دهند البته برای این افراد در فاصله وعده سحر تا افطار منعی برای ورزش ملایم نیست اما ورزش اصلی آنها باید بعد از افطار انجام شود نایب رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی با تاکید بر اهمیت استفاده از مایعات برای ورزشکاران در ماه مبارک رمضان یادآور شد : حتماً باید در فاصله زمانی میان وعده افطار تا سحر مایعات استفاده شود حتی اگر فرد احساس تشنگی نداشته باشد تاکید می کنیم که افراد به خصوص آنهایی که فعالیت ورزشی هم دارند در این فاصله زمانی به صورت جرعه جرعه آب بنوشند اینکه فرد در وعده سحر به صورت متوالی چند لیوان آب استفاده کند و این را به عنوان راه کاری برای حفظ آب بدن خود در نظر داشته باشد ، خیلی درست نیست در وعده سحر هم و پیش از میل کردن غذای سحری هم باید ۱ تا ۲ لیوان آب میل شود اما تاکید و توصیه اصلی برای نوشیدن مایعات و به خصوص آب زیاد در فاصله میان افطار تا سحر است حاکمی خاطرنشان کرد : استفاده از میوه جات و لبنیات کم چرب هم به شدت توصیه می شود به خصوص که در تامین آب بدن نقش قابل توجهی دارند

وی در پاسخ به این پرسش که «توصیه شما برای وعده افطار و سحر و خوراکی های مورد استفاده برای آنها چیست؟» ، گفت : اول اینکه توصیه می کنیم ورزشکاران و در کل افراد عادی هم در ماه رمضان سه وعده افطار ، شام و سحر را حتماً در برنامه غذایی خود داشته باشند و برای هر یک از آنها مطابق با اصول غذاها و خوراکی های خود را انتخاب کنند تا دچار مشکل نشوند . نایب رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی تاکید کرد : بهتر است وعده افطار مانند صبحانه انتخاب شود روزه داران روزه خود را با آب ولرم باز کنند و در وعده افطار از چای کم رنگ ، خرما ، تخم مرغ آب پز ، پنیر کم چرب یا کره و مربا استفاده کنند یعنی دقیقاً وعده صبحانه را برای افطار انتخاب کنند وعده شام هم استفاده شود اما به صورت سبک ، میزان این وعده به جثه افراد و میزان کالری که آنها در طول روز می سوزانند ، بستگی دارد خوب است در این وعده غذایی از برنج استفاده شود اما در کل وعده شام نباید چرب و پُر نمک باشد حاکمی با بیان اینکه برای وعده سحری بهتر است از غذاهای پروتئینی استفاده شود ،



ادامه خبر صفحه قبل

[۲]

مهر

۱۴۰۰/۰۱/۳۰

۱۰:۴۲



خاطر نشان کرد : به طور مثال ۳۰ گرم گوشت مرغ یا یک پیاله عدسی برای وعده سحر مناسب است البته بهتر است کنار آن سالاد و میوه هم استفاده شود میل کردن خرما و انجیر هم در وعده سحر توصیه می شود نایب رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی ورزشکاران و در کل افرادی که در ماه رمضان گرایش زیادی به میل کردن خوراکی هایی با قند بالا به خصوص زولبیا و بامیه دارند را مورد خطاب قرار داد و گفت : تاکیدمان این است در وعده افطار و سحر اصلاً زولبیا و بامیه میل نشود اینگونه خوراکی ها خیلی سریع باعث افزایش قند خون می شوند در نتیجه انسولین بدن هم بالا رفته و باعث سوخت قند می شود همین مسئله در طول روزه داری باعث افت قند افراد می شود



مرتعداری ، شغلی پرهزینه و کم سود

ایسنا/اصفهان دامداری ، منبعی برای اشتغال و اقتصاد مرتعداران و خانواده های روستایی است ، اما در سال های اخیر ، مرتعداران با مشکلات بسیاری روبرو شده اند که مهم ترین آن ، افزایش قیمت نهاده های دامی به ویژه جو بوده که باعث ضرر به دامداران و واریز سود به جیب دلالان جو و گوشت شده است .

جابر ترابی یکی از مرتعداران کاشان در گفت وگو با ایسنا ، اظهار کرد : شیوع ویروس کرونا و کاهش مراسم مختلف در جامعه باعث شد که مردم کمتر گوشت بخرند و همین امر کاهش قیمت دام زنده را به دنبال داشت که ادامه این وضعیت به زیان مرتعداران تمام شده است وی افزود : مرتعدار برای خرید نهاده های دامی و خوراک دام نیازمند سرمایه در گردش است ، در صورتی که با افزایش نرخ جو و واکسن ، دامداران مجبور شدند که دام های خود را ارزان بفروشند که بسیار نگران کننده است این مرتعدار افزود : افزایش خوراک و مواد مورد نیاز پرورش دام و کاهش خرید دام زنده ، شرایطی را ایجاد کرده که دامداران واقعی زیان می بینند و دلالان در این بازار سود می کنند یکی دیگر از مرتعداران کاشان نیز گفت : گرانی علوفه در بازار و همچنین گرانی قیمت سوس گندم و جو یکی از معضلات بزرگ دامداران در شرایط فعلی برای پرورش دام است که مرتعداران را گرفتار کرده است علی اسفندیاری افزود : فاصله قیمت فروش دام زنده دامدار تا فروش گوشت در قصابی ها بسیار زیاد است و مردم فکر می کنند که این سود برای دامدار است ، در حالی که واسطه ها ، دام را به قیمت ارزان از دامدار خریداری کرده و با قیمت بیشتری در بازار عرضه می کنند وی افزود : باید واسطه ها از بازار دام قطع شود و نهاده های دامی به ویژه جو به میزان بیشتر و نرخ کمتر در اختیار دامداران قرار بگیرد ، زیرا دامداران سنتی برای خرید علوفه و خوراک دام نیاز به وام های کم بهره دارند تا قیمت واقعی گوشت و لبنیات در بازار به مردم عرضه شود مشکل گرانی نهاده های دامی باید حل شود همچنین مدیرعامل تعاونی مرتعداران کاشان به ایسنا گفت : مسئولان برای رفع کمبود و مشکل گرانی نهاده های دامی در این شهرستان باید تلاش بیشتری کنند مصطفی گندمی ، اظهار کرد : بر اساس نظر کارشناسان جهاد کشاورزی متوسط نیاز هر دام ماهانه ۵ کیلوگرم نهاده دامی است ، با این توصیف نیاز شهرستان کاشان بیش از ۵۰۰ تن جو و نهاده دامی است وی افزود : در منطقه کاشان بیش از یکصد هزار رأس دام سرشماری شده اند که ۷۰ هزار رأس آن ها مولد هستند ، درحالی که فقط ۵۰۰ تن نهاده دامی برای ۴ ماه اختصاص یافته که فقط ۲۵ درصد نیاز دام های منطقه است مدیرعامل تعاونی مرتعداران کاشان ، تصریح کرد : مشکل دوم مرتعداران ، افزایش قیمت نهاده ها از هر کیلو ۲۰ هزار ریال به ۶۰ هزار ریال است ، در حالی که به موازات آن قیمت گوشت دام زنده از هر کیلو ۴۵۰ هزار ریال به ۴۰۰ هزار ریال کاهش یافته است گندمی تأکید کرد : مسئولان استان اصفهان و شهرستان کاشان باید توجه داشته باشند سال گذشته با افزایش رقابتی روز به روز همه محصولات ، قیمت دام زنده هیچ گونه افزایشی نداشت ، در صورتی که هزینه های جانبی تولید دام مثل دستمزد نیروی کار ، هزینه حمل و نقل و هزینه نهاده های دامی چند برابر شده است وی گفت : بیش از ۷۰ درصد دام مرتعی شهرستان کاشان ، مولد هستند که به علت نبود زیرساخت های لازم و واکسن های مورد نیاز به قیمت مناسب ، بیش از ۱۰ درصد این دام های تولیدی تلف می شود انتهای پیام



تاخت و تاز کرونا در مشهد در سایه نادیده گرفتن محدودیتها

مشهد ایرنا تاخت و تاز و انتشار ویروس کرونا در مشهد طی هفته های اخیر سرعت ۱۰ تا ۳۰ برابری به خود گرفته است اما با گذشت بیش از یک هفته از اعمال محدودیت های کرونایی این مقررات در کوچه و بازار مشهد نادیده گرفته شده است و برخی اصناف نیز با کرکره های نیمه باز همچنان فعالند .

تعطیلات و سفرهای نوروزی طوری به ویروس کرونا جان داد که به سرعت و در کمتر از ۲ هفته آمارهای مرگ و میر ناشی از بیماری کووید ۱۹ از ۷۰ نفر در اواخر اسفندماه پارسال و اوایل فروردین ماه امسال به بیش از ۴۰۰ نفر در روزهای اخیر رسیده است و موج چهارم کرونا با سرعت انفجاری رقم خورد

طبق اعلام سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا ، آمار قربانیان هفته گذشته در کشور هزار و ۸۰۰ تن و شمار بستری شدگان ۲۰ هزار نفر بوده است و هم اکنون نیز ۴۳ هزار تن در بیمارستانهای سراسر کشور بستری هستند که پیش بینی می شود این رقم به ۶۰ هزار نفر افزایش یابد و این درحالی است که میزان رعایت شیوه نامه ها و دستورالعمل های بهداشتی در شهرهای قرمز و نارنجی حدود ۴۰ درصد است .

محدودیت های کرونایی نیز که به دنبال آغاز موج چهارم اوجگیری این ویروس از ۲۱ فروردین ۱۴۰۰ اعمال و منجر به تعطیلی مشاغل گروه ۲ ، سه و چهار در شهرهای با وضعیت قرمز شد به صورت کامل اجرا نمی شود و اغلب اصناف با کرکره های نیمه باز مشغول فعالیت هستند حال آن که این گونه ساده انگاری و سهل انگاری ها می تواند کشور را به شرایط و وضعیت بدتری از لحاظ شیوع افسارگسیخته این ویروس دچار سازد . در خراسان رضوی نیز ۱۳ شهرستان خراسان رضوی در وضعیت قرمز شیوع ویروس کرونا ، ۱۵ شهرستان در وضعیت نارنجی و پنج شهرستان در وضعیت زرد شیوع ویروس همه گیر قرار دارند و کرونا روزانه حدود ۲۰ قربانی می گیرد کلانشهر سه و نیم میلیون نفری مشهد نیز از شهرهای با وضعیت قرمز کرونایی است که باید مشاغل گروه ۲ ، سه و چهار در آن تعطیل باشند اما با گشتی در شهر با خلاف این مهم مواجه هستیم

کاسبی با کرکره های نیمه باز طبق گزارش میدانی خبرنگار ایرنا ، در بسیاری از خیابانها و بلوارهای اصلی شهر نظیر بلوار معلم ، آزادشهر ، احمدآباد ، بلوار مجد ، خیابان امام خمینی ، خیابان امام رضا (ع) و بلوار جمهوری اسلامی اصناف و مغازه ها طبق روال عادی باز و برخی از فروشگاه ها نیز با کرکره های نیمه باز مشغول فعالیت هستند . مغازه داران نیز به صورت شیفی در بیرون از مغازه ها و فروشگاه ها کشیک می کشیدند تا چنانچه گشت های نظارتی وارد آن محدوده شوند همدیگر را آگاه سازند و کرکره ها را پایین بیاورند

یکی از این کاسبان در گفت و گو با خبرنگار ایرنا در خصوص عدم تمکین از مصوبه ستاد کرونا و فعالیت واحد صنفی اش گفت : با تعطیلی ما چه کسی پاسخگوی چکهایمان در بازار است؟ وی اضافه کرد : به جای این که اصناف را تعطیل و خسارت ما را بیشتر کنند باید از ابتدای نوروز جلوی سفرها را می گرفتند ، کسبه که نمی توانند به دلیل خوشگذرانی یک عده از درآمد و سفره خانواده خود بزنند . یکی دیگر از این بازاریان گفت : با یک هفته تعطیلی حدود ۲۰ میلیون تومان متضرر می شویم ، در دوران کرونا به اندازه کافی خسارت بر بازاریان وارد شده است و دیگر نمی توانیم خسارت بیشتر از این را تحمل کنیم

عدم تمکین بیش از ۵۰ درصد از اصناف از محدودیتهای کرونایی بنا به گفته معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد ، بر اساس بررسی صورت گرفته کمتر از ۵۰ درصد اصناف به دستورالعمل تعطیلی واحدهای صنفی گروههای ۲ ، سه و چهار تمکین کرده اند و حتی با وجود سهولت اعمال تعطیلی ها بیشتر مراکز تجاری و پاساژها نیز از تعطیلی تبعیت نکرده اند .



دکتر مهدی قلیان اول احساس مسوولیت شهروندان را نسبت سلامتی شان موجب قطع چرخه انتقال ویروس کرونا بیان و اضافه کرد: مطابق آمار هفته پیش شمار جان باختگان ناشی از ابتلا به ویروس کرونا در خراسان رضوی ۲ رقمی شده به طوری که تعداد فوت روزانه ناشی از آن به ۱۰ تا ۲۰ نفر رسیده است وی افزود: هم اینک تعداد کل بیماران بستری ناشی از کرونا در بیمارستانهای این استان هزار و ۴۲۴ نفر است در حالی که این تعداد ابتدای امسال ۴۸۰ نفر بود همچنین در حال حاضر شمار بستری شدگان کرونا در خراسان رضوی سه برابر شده است معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد تاکید کرد: با توجه به شیوع موج جدید کرونا، اگر شهروندان علائمی از قبیل حساسیت، سوزش چشم، کوفتگی بدن، سردرد و بیماری گوارشی احساس کردند فرض را بر ابتلا به ویروس کرونا گذاشته و با مراجعه به پزشک و یا مراکز جامع سلامت آزمایش کرونا بدهند قلیان افزود: این افراد حتی در صورتی که آزمایششان مثبت نبود باز هم خود را مبتلا به کووید ۱۹ تلقی کنند مگر خلاف آن ثابت شود و همچنین اگر از نظر شغلی این امکان را دارند حتما خود را در منزل قرنطینه کنند

مهر و موم ۱۸۸ واحد صنفی در مشهد کارخانه های تولیدی، مراکز صنعتی و معدنی، کشاورزی، شیلات و خدمات وابسته، مراکز زیرساختی و حیاتی، مراکز تأمین و توزیع آب، برق، گاز، مدیریت پسماند، فاضلاب و فعالیت های تصفیه، تهویه هوا، پالایشگاه ها و جایگاه های عرضه سوخت، حمل و نقل عمومی کالا و مسافر برون شهری شامل ریلی، هوایی، جاده ای و دریایی، حمل و نقل عمومی درون شهری، فروشگاه های زنجیره ای، سوپرمارکت ها، میوه فروشی ها و سبزی فروشی ها، میادین میوه و تره بار، مراکز تولید، نگهداری، توزیع و فروش محصولات غذایی و خدمات وابسته به آن جزء مشاغل گروه یک هستند.

همچنین مراکز تولید و عرضه فرآورده های لبنی، نانوائی (تولید فرآورده های نانوائی)، مراکز بهداشتی، درمانی، امدادی، اورژانس و تأمین آمبولانس دولتی و خصوصی، داروخانه ها، مراکز و فروشگاه های دامپزشکی، پخش دارو، عطاری و داروهای سنتی، مراکز تهیه، تولید و توزیع مواد غذایی آماده و بیرون بر، خدمات اپراتورهای ارتباطی، خدمات الکترونیک و فعالیت های پستی، شرکت های خدمات اینترنتی (اعم از تأمین کنندگان اینترنت، فروشگاه های اینترنتی و شرکت های خدماتی مبتنی بر اینترنت)، رسانه های مکتوب و برخط و مشاغل مشابه، مراکز نگهداری و خدماتی سالمندان، معلولین، جانبازان، مراکز توان بخشی، مراقبتی، آسایشگاه ها، تعمیرگاه های انواع قطعات و لوازم یدکی، فروشگاه های انواع مصالح ساختمانی و آهن آلات، کارگاه های صنعتی (جوشکاری و تراشکاری و مشابه آن)، چاپخانه ها، خشکشویی ها و آرامستان ها از دیگر مشاغل گروه یک هستند که در شرایط قرمز کرونایی مجاز به فعالیت هستند اما بقیه مشاغل خارج از این گروه اجازه فعالیت ندارند. گشت های مشترک بازرسی از ۲۲ فروردین ماه و با ممنوع شدن فعالیت صنوف مربوط به مشاغل گروه های ۲، سه و ۴ در شهر مشهد به دلیل قرار گرفتن در وضعیت حاد شیوع کرونا (قرمز) در سطح شهر فعال شده اند و با تخلفات برخورد می کنند مدیر بازرسی و نظارت بر اصناف مشهد در این خصوص در گفت و گو با خبرنگار ایرنا اظهار کرد: از ۲۲ فروردین ماه با آغاز محدودیت های کرونایی در مشهد تا کنون ۱۶۰ گشت مشترک در این شهر انجام شده که منجر به صدور ۱۲ هزار و ۵۷۴ تذکر شفاهی و ۷۵۱ مورد اخطار کتبی شده است امیر دلداری افزود: همچنین ۲۳۱ مورد فرم جرمه طی این مدت تنظیم شد و ۱۸۸ واحد صنفی متخلف نیز مهر و موم شد و مهر و موم واحدهای صنفی متخلف تا ۱۵ روز پس از رفع محدودیت ها خواهد بود وی ادامه داد: از آغاز اعمال ممنوعیت های کرونایی در این شهر، ۶۰ درصد از مشاغل مشمول این موضوع از ممنوعیت فعالیت ها تبعیت کرده و مغازه های خود را بسته اند مدیر بازرسی و نظارت بر اصناف مشهد گفت: خط قرمز ما سلامت شهروندان است، واحدهای صنفی بنگاه های اقتصادی زود بازده هستند اما در شرایط کنونی، سلامت شهروندان بر مشکلات اقتصادی ارجحیت دارد دلداری افزود: باید مصوبات ستاد ملی و استانی کرونا و محدودیت های وضع شده رعایت شود تا هر چه سریعتر از این موج عبور کنیم و از وضعیت تعطیلی خارج شویم همچنین شهروندان نیز باید رعایت کنند و جز برای موارد ضروری از خانه خارج نشوند تا از این شرایط عبور کنیم وی اضافه کرد: از ابتدای امسال تا کنون نیز ۶۳۵ گشت مشترک بازرسی اتاق اصناف، اتحادیه های صنفی،

ادامه خبر صفحه قبل

[۳]

ایرنا

۱۴۰۰/۰۱/۳۰

۱۰:۰۸



اداره نظارت بر اماکن ، مراکز بهداشت و سازمان صنعت ، معدن و تجارت از مشاغل و اصناف انجام شده و ۳۹۵ واحد صنفی متخلف مهر و موم شده است مدیر بازرسی و نظارت بر اصناف مشهد گفت : تا کنون هزار و ۱۸۰ اظهار کتبی و ۳۷۱ فرم جریمه برای متخلفان در مشهد تنظیم شده است که در کنار بی توجهی به رعایت منع فعالیت ، تخلفاتی چون گرانفروشی ، کم فروشی ، صادر نکردن فاکتور و درج نکردن قیمت مشمول جریمه شده است دلداری افزود : در هر صورت تنها راه خروج از وضعیت قرمز کرونایی ، رعایت دستورالعمل ها و محدودیت هاست و تا زمانی که در وضعیت قرمز کرونایی باشیم محدودیتها نیز برقرار خواهد بود و اصناف بدانند که اگر از تعطیلی چندروزه تمکین نکنند ممکن است این وضعیت و تعطیلی ها ادامه دارتر شود



متخصص تغذیه از رژیم های غذایی ورزشکاران روزه دار می گوید

تهران ایرنا یک متخصص تغذیه با اشاره به رژیم غذایی ورزشکاران در ماه رمضان گفت: تامین مایعات یکی از مهمترین نیازهای بدن ورزشکار است و لبنیات نیز باید در رژیم غذایی آنان به صورت روزانه باشد.

«زهرا محمدیان» روز دوشنبه در گفت و گو با خبرنگار ایرنا اظهار داشت: با توجه به ساعات طولانی روز برای ورزشکارانی که در ماه رمضان روزه می گیرند یکی از اصولی که باید رعایت شود برنامه برای تنظیم میزان مصرف مایعات است که باید در ساعات آزاد یعنی بین افطار تا سحر باشد؛ مایعات که شامل چای، دمنوش، شیر و آب است به گونه ای تنظیم شود که بتواند در طول روز نیاز بدن را تامین کند. او ادامه داد: البته یکی از مشکلاتی که ورزشکاران با آن مواجه هستند میزان تحرک زیاد و تمرین است که موجب خواهد شد تا نیاز بدن به آب بیشتر باشد و ورزشکارانی که در ایام ماه مبارک رمضان روزه هستند باید میزات تمرینات خود را کم یا آن را به ساعات بعد از افطار موکول کنند با این روش می شود میزان مایعات مورد نیاز بدن را کنترل کرد البته برخی آن را به ساعات قبل یا بعد از سحر موکول کرده که این اشتباه و سیستم خواب ورزشکار را به هم می ریزد این متخصص تغذیه با اشاره به اقدام برخی ورزشکاران در گرفتن روزه بدون خوردن سحری افزود: این یک کار اشتباه است اگر می خواهد رژیم سخت هم داشته باشد باید چند لقمه را در زمان سحری بخورد تا میزان انرژی بدن او تامین شود پرخوری یکی دیگر از مشکلاتی است که گریبان برخی از ورزشکاران را خواهد گرفت چون بعد از ساعت طولانی روزه داری ممکن است که آنان در افطار به نوعی میزان غذای خود را افزایش دهند و این آسیب است و چاقی را به دنبال دارد او با بیان اینکه تمرینات سنگین در روز ممکن است موجب نوسان قند و از دست رفتن مایعات شود عنوان کرد: یکی از مهمترین کارهایی که در زمان شیوع کرونا باید انجام داد افزایش میزان ایمنی بدن است اگر در نتیجه تمرین زیاد در ماه رمضان بدن فرد دچار کاهش مایعات یا افت قند شود ممکن است سیستم ایمنی وی در برابر ویروس کرونا آسیب ببیند یکی از مهمترین لازمه های تقویت سیستم ایمنی مصرف ویتامین D است محمدیان در تبیین میزان مصرف ویتامین D نیز افزود: یکی از مهمترین راهکارها استفاده از قرص های ویتامین D است که هفتگی یا ماهیانه مصرف شود اما اگر بخواهیم از طریق مصرف مواد غذایی این ویتامین را تامین کنیم باید مصرف ماهی و لبنیات را افزایش دهیم مصرف این ۲ موجب خواهد شد تا هم میزان ایمنی بدن بالا باشد و هم از مشکلاتی مانند پوکی استخوان جلوگیری شود این متخصص تغذیه در پایان تصریح کرد: شاید ورزشکار هر روز نتواند ماهی مصرف کند و هفته ای ۲ بار به سمت آن برود اما میزان مصرف لبنیات باید روزانه باشد این موجب خواهد شد تا بدن هم مایعات مورد نیاز را تامین و هم در برابر خطرات ویروس کرونا تا حدودی ایمن باشد



تبانی برنج فروشان در دپو و افزایش قیمت

دبیر اجرایی اتاق اصناف اهواز با اشاره به افزایش قیمت ۲۵ درصدی برنج در هفته های اخیر گفت: برنج فروشان تبانی هایی بین خود انجام می دهند و برنج را دپو می کنند و نمی فروشند تا قیمت آن را افزایش دهند که باید با این افراد برخورد شود.

به گزارش «تابناک»، ابوالقاسم کوره چینی در جلسه ستاد تنظیم بازار خوزستان که یکشنبه شب برگزار شد، در خصوص موجودی کالاهای اساسی اظهار کرد: در حال حاضر مشکلی که وجود دارد دو نرخ بودن قیمت شکر است؛ قیمت یک کیلوگرم شکر برای مصرف خانوار ۸ هزار و ۷۰۰ تومان است اما قیمت صنفی صنعتی آن هر کیلوگرم ۱۱ هزار و ۵۰۰ است. به گزارش ایسنا، وی افزود: هر چند کارگروه تنظیم بازار کشور اعلام کرده است که شکر باید در قالب بسته بندی های یک کیلوگرمی توزیع شود اما ظرفیت واحدهای بسته بندی کارخانجات به اندازه نیاز استان خوزستان نیست و این مساله نیز یکی از مشکلات است دبیر اجرایی اتاق اصناف اهواز گفت: بسیاری از واحدها تخلف می کنند و واحد صنفی، شکر مورد نیاز خود را از سهمیه شکر مصارف خانوار تامین می کند و همین مساله منجر به احساس کمبود شکر شده است کوره چینی بیان کرد: در حال حاضر قیمت شکر فله درب کارخانه ۶ هزار و ۶۵۰ تومان است اما با بسته بندی، قیمت آن به ۸ هزار و ۷۰۰ می رسد یعنی یک بسته بندی برای مردم ۲ هزار و خرده ای آب می خورد وی افزود: البته هزینه های بسته بندی در کالاهای دیگر نیز بالا است و در برخی کالاها شاید هزینه بسته بندی ۷ تا ۸ هزار تومان باشد دبیر اجرایی اتاق اصناف اهواز گفت: پیشنهاد می شود به صورت مداوم سهمیه بیشتری به ۳۰ واحد صنفی منتخب اختصاص دهیم تا اگر مردم نتوانستند از فروشگاه های اطراف محله های خود اقلام مورد نیاز را تامین کنند، به این فروشگاه ها بروند کوره چینی بیان کرد: از ابتدای سال تاکنون، قیمت برنج ایرانی نیز حدود ۲۵ درصد گران شده است؛ برنج فروشان تبانی هایی بین خود انجام می دهند و برنج را دپو می کنند و نمی فروشند تا قیمت آن را افزایش دهند که باید با این افراد برخورد شود وی افزود: هر ساله دولت اول مردادماه یا شهریورماه به منظور حمایت از برنج کاران شمال، واردات برنج را ممنوع می کند که یک سال این کار را انجام نداد اگر این ممنوعیت اعمال شود و برنج کار در این مدت، برنج را وارد بازار نکند؛ در مدت ممنوعیت واردات برنج و تشنگی بازار برنج را وارد بازار می کند و با قیمت دلخواه می فروشد دبیر اجرایی اتاق اصناف اهواز تصریح کرد: برنج کاران استان های شمالی چه کاری برای بقیه استان ها انجام داده اند؟ آیا در این مقطع، برنج را ارزان تر می کنند؟ بنابراین باید این ممنوعیت ها برداشته شود زیرا در قیمت برنج خارجی تاثیرگذار است وی افزود: قیمت حبوبات نیز از اسفندماه ۱۵ درصد افزایش یافته است اما به احتمال زیاد از ۱۵ فروردین ماه به بعد به جز نخود گرد، قیمت دیگر اقلام حبوبات کاهش می یابد کوره چینی در زمینه بازار روغن نیز گفت: اکنون بحران قبلی صف های روغن را نداریم اما به جز شرکت گلستان دزفول که در تمام بحران ها به ما کمک کرد، دیگر شرکت های تولیدکننده روغن شیطننت هایی دارند وی بیان کرد: سایر شرکت ها و نمایندگی های پخش مانند شرکت فامیلا، آفتاب و اوپلا نیز روغن را به هر صنفی نمی دهند و روغن را تنها با کالاهای دیگر به اصناف می دهند تعداد زیادی پرونده در این زمینه تشکیل شده است اما هنوز پاسخگو نبوده و باید یک جایی مشکل حل شود وی افزود: قیمت تخم مرغ نیز ۲۵ درصد کاهش یافته است قیمت لبنیات نیز افزایش نیافته است وضعیت سایر اقلام ضروری مانند رب گوجه، ماکارونی و چای نیز خوب است برخی نیز لاستیک خودرو را کمتر از قیمت مصوب می فروشند



بدون تصویر

عوارض کمبود کلسیم برای بدن

کلسیم فراوان ترین ماده مغذی در بدن است که به استحکام استخوان ها و دندان ها کمک می کند و در تنظیم عملکرد ماهیچه ها از جمله ماهیچه قلب نقش دارد

کلسیم فراوان ترین ماده مغذی در بدن است که به استحکام استخوان ها و دندان ها کمک می کند و در تنظیم عملکرد ماهیچه ها از جمله ماهیچه قلب نقش دارد به گزارش ایسنا ، پوکی استخوان در بزرگسالان و راشیتیسم در کودکان از عوارض کمبود کلسیم است و شکستگی های ستون فقرات ، مچ دست و مفصل ران نیز از شایع ترین پیامدهای پوکی استخوان است کمبود کلسیم همچنین منجر به تغییر شکل اسکلت و مفصل ، درد استخوان ، گرفتگی عضلات و معده ، احساس سوزن سوزن شدن در نوک انگشتان ، عصبی شدن و تحریک پذیری ، اختلال حافظه و سردرد می شود و همچنین می تواند باعث مشکلات تنفسی شود به گزارش وب ام دی ، در یک فرد سالم کلسیم اضافی که به همراه غذا وارد بدن می شود از طریق مدفوع ، ادرار و عرق و در زنان شیرده نیز با شیر دفع می شود در عین حال در افراد آسیب پذیر و مستعد ، افزایش مصرف کلسیم می تواند منجر به تشکیل سنگ کلیه شود بنا بر اعلام سیستم خدمات بهداشت ملی بریتانیا (ان اچ اس) ، در سال های اخیر موارد ابتلا به نرمی استخوان در انگلیس افزایش پیدا کرده است ، هر چند تعداد مبتلایان هنوز به طور نسبی کم است عواملی غیر از رژیم غذایی مانند پیشینه خانوادگی ، جنسیت ، نژاد و استعمال سیگار و هم چنین نداشتن فعالیت بدنی ، نقش مهمی در میزان ابتلا به پوکی استخوان دارند کلسیم مورد نیاز بدن را باید با رژیم غذایی متنوع و متعادل تأمین کنیم بنابر گزارش بی بی سی ، لبنیات مانند شیر ، پنیر و ماست منابع خوب کلسیم هستند استخوان ماهی هم دارای کلسیم است و خوراک های ساردین و کنسرو سالمون و انواع ماهی های کوچک منبع خوبی برای کلسیم هستند سبزیجات سبز مانند بروکلی ، بامیه و کلم هم منابع سرشار کلسیم هستند

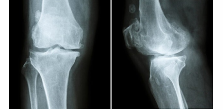


بدون تصویر

عوارض کمبود کلسیم برای بدن

اتحادخبر: کلسیم فراوان ترین ماده مغذی در بدن است که به استحکام استخوان ها و دندان ها کمک می کند و در تنظیم عملکرد ماهیچه ها از جمله ماهیچه قلب نقش دارد.

اتحادخبر: کلسیم فراوان ترین ماده مغذی در بدن است که به استحکام استخوان ها و دندان ها کمک می کند و در تنظیم عملکرد ماهیچه ها از جمله ماهیچه قلب نقش دارد پوکی استخوان در بزرگسالان و راشیتیسم در کودکان از عوارض کمبود کلسیم است و شکستگی های ستون فقرات، مچ دست و مفصل ران نیز از شایع ترین پیامدهای پوکی استخوان است کمبود کلسیم همچنین منجر به تغییر شکل اسکلت و مفصل، درد استخوان، گرفتگی عضلات و معده، احساس سوزن سوزن شدن در نوک انگشتان، عصبی شدن و تحریک پذیری، اختلال حافظه و سردرد می شود و همچنین می تواند باعث مشکلات تنفسی شود به گزارش وب ام دی، در یک فرد سالم کلسیم اضافی که به همراه غذا وارد بدن می شود از طریق مدفوع، ادرار و عرق و در زنان شیرده نیز با شیر دفع می شود در عین حال در افراد آسیب پذیر و مستعد، افزایش مصرف کلسیم می تواند منجر به تشکیل سنگ کلیه شود بنا بر اعلام سیستم خدمات بهداشت ملی بریتانیا (ان اچ اس)، در سال های اخیر موارد ابتلا به نرمی استخوان در انگلیس افزایش پیدا کرده است، هر چند تعداد مبتلایان هنوز به طور نسبی کم است عواملی غیر از رژیم غذایی مانند پیشینه خانوادگی، جنسیت، نژاد و استعمال سیگار و هم چنین نداشتن فعالیت بدنی، نقش مهمی در میزان ابتلا به پوکی استخوان دارند کلسیم مورد نیاز بدن را باید با رژیم غذایی متنوع و متعادل تأمین کنیم لبنیات مانند شیر، پنیر و ماست منابع خوب کلسیم هستند استخوان ماهی هم دارای کلسیم است و خوراک های ساردین و کنسرو سالمون و انواع ماهی های کوچک منبع خوبی برای کلسیم هستند سبزیجات سبز مانند بروکلی، بامیه و کلم هم منابع سرشار کلسیم هستند



عوارض کمبود کلسیم برای بدن

کلسیم فراوان ترین ماده مغذی در بدن است که به استحکام استخوان ها و دندان ها کمک می کند و در تنظیم عملکرد ماهیچه ها از جمله ماهیچه قلب نقش دارد

پوکی استخوان در بزرگسالان و راشیتیزم در کودکان از عوارض کمبود کلسیم است و شکستگی های ستون فقرات ، مچ دست و مفصل ران نیز از شایع ترین پیامدهای پوکی استخوان است کمبود کلسیم همچنین منجر به تغییر شکل اسکلت و مفصل ، درد استخوان ، گرفتگی عضلات و معده ، احساس سوزن سوزن شدن در نوک انگشتان ، عصبی شدن و تحریک پذیری ، اختلال حافظه و سردرد می شود و همچنین می تواند باعث مشکلات تنفسی شود به گزارش وب ام دی ، در یک فرد سالم کلسیم اضافی که به همراه غذا وارد بدن می شود از طریق مدفوع ، ادرار و عرق و در زنان شیرده نیز با شیر دفع می شود در عین حال در افراد آسیب پذیر و مستعد ، افزایش مصرف کلسیم می تواند منجر به تشکیل سنگ کلیه شود بنا بر اعلام سیستم خدمات بهداشت ملی بریتانیا (ان اچ اس) ، در سال های اخیر موارد ابتلا به نرمی استخوان در انگلیس افزایش پیدا کرده است ، هر چند تعداد مبتلایان هنوز به طور نسبی کم است عواملی غیر از رژیم غذایی مانند پیشینه خانوادگی ، جنسیت ، نژاد و استعمال سیگار و هم چنین نداشتن فعالیت بدنی ، نقش مهمی در میزان ابتلا به پوکی استخوان دارند کلسیم مورد نیاز بدن را باید با رژیم غذایی متنوع و متعادل تأمین کنیم بنابر گزارش بی بی سی ، لبنیات مانند شیر ، پنیر و ماست منابع خوب کلسیم هستند استخوان ماهی هم دارای کلسیم است و خوراک های ساردین و کنسرو سالمون و انواع ماهی های کوچک منبع خوبی برای کلسیم هستند سبزیجات سبز مانند بروکلی ، بامیه و کلم هم منابع سرشار کلسیم هستند



اتحادیه طلا

۱۴۰۰/۰۱/۳۰

۰۶:۲۶



دبیر اجرایی اتاق اصناف اهواز عنوان کرد/تبانی فروشان در دپو و افزایش قیمت

ایسنا/خوزستان دبیر اجرایی اتاق اصناف اهواز با اشاره به افزایش قیمت ۲۵ درصدی برنج در هفته های اخیر گفت: برنج فروشان تبانی هایی بین خود انجام می دهند و برنج را دپو می کنند و نمی فروشند تا قیمت آن را افزایش دهند که باید با این افراد برخورد شود.

ایسنا/خوزستان دبیر اجرایی اتاق اصناف اهواز با اشاره به افزایش قیمت ۲۵ درصدی برنج در هفته های اخیر گفت: برنج فروشان تبانی هایی بین خود انجام می دهند و برنج را دپو می کنند و نمی فروشند تا قیمت آن را افزایش دهند که باید با این افراد برخورد شود ابوالقاسم کوره چینی در جلسه ستاد تنظیم بازار خوزستان که یکشنبه شب برگزار شد، در خصوص موجودی کالاهای اساسی اظهار کرد: در حال حاضر مشکلی که وجود دارد دو نرخ بودن قیمت شکر است؛ قیمت یک کیلوگرم شکر برای مصرف خانوار ۸ هزار و ۷۰۰ تومان است اما قیمت صنفی صنعتی آن هر کیلوگرم ۱۱ هزار و ۵۰۰ است به گزارش ایسنا، وی افزود: هر چند کارگروه تنظیم بازار کشور اعلام کرده است که شکر باید در قالب بسته بندی های یک کیلوگرمی توزیع شود اما ظرفیت واحدهای بسته بندی کارخانجات به اندازه نیاز استان خوزستان نیست و این مساله نیز یکی از مشکلات است دبیر اجرایی اتاق اصناف اهواز گفت: بسیاری از واحدها تخلف می کنند و واحد صنفی، شکر مورد نیاز خود را از سهمیه شکر مصارف خانوار تامین می کند و همین مساله منجر به احساس کمبود شکر شده است کوره چینی بیان کرد: در حال حاضر قیمت شکر فله درب کارخانه ۶ هزار و ۶۵۰ تومان است اما با بسته بندی، قیمت آن به ۸ هزار و ۷۰۰ می رسد یعنی یک بسته بندی برای مردم ۲ هزار و خرده ای آب می خورد وی افزود: البته هزینه های بسته بندی در کالاهای دیگر نیز بالا است و در برخی کالاها شاید هزینه بسته بندی ۷ تا ۸ هزار تومان باشد دبیر اجرایی اتاق اصناف اهواز گفت: پیشنهاد می شود به صورت مداوم سهمیه بیشتری به ۳۰ واحد صنفی منتخب اختصاص دهیم تا اگر مردم نتوانستند از فروشگاه های اطراف محله های خود اقلام مورد نیاز را تامین کنند، به این فروشگاه ها بروند کوره چینی بیان کرد: از ابتدای سال تاکنون، قیمت برنج ایرانی نیز حدود ۲۵ درصد گران شده است؛ برنج فروشان تبانی هایی بین خود انجام می دهند و برنج را دپو می کنند و نمی فروشند تا قیمت آن را افزایش دهند که باید با این افراد برخورد شود وی افزود: هر ساله دولت اول مردادماه یا شهریورماه به منظور حمایت از برنج کاران شمال، واردات برنج را ممنوع می کند که یک سال این کار را انجام نداد اگر این ممنوعیت اعمال شود و برنج کار در این مدت، برنج را وارد بازار نکند؛ در مدت ممنوعیت واردات برنج و تشنگی بازار برنج را وارد بازار می کند و با قیمت دلخواه می فروشد دبیر اجرایی اتاق اصناف اهواز تصریح کرد: برنج کاران استان های شمالی چه کاری برای بقیه استان ها انجام داده اند؟ آیا در این مقطع، برنج را ارزان تر می کنند؟ بنابراین باید این ممنوعیت ها برداشته شود زیرا در قیمت برنج خارجی تاثیرگذار است وی افزود: قیمت حبوبات نیز از اسفندماه ۱۵ درصد افزایش یافته است اما به احتمال زیاد از ۱۵ فروردین ماه به بعد به جز نخود گرد، قیمت دیگر اقلام حبوبات کاهش می یابد کوره چینی در زمینه بازار روغن نیز گفت: اکنون بحران قبلی صف های روغن را نداریم اما به جز شرکت گلستان دزفول که در تمام بحران ها به ما کمک کرد، دیگر شرکت های تولیدکننده روغن شیطننت هایی دارند وی بیان کرد: سایر شرکت ها و نمایندگی های پخش مانند شرکت فامیلا، آفتاب و اوپلا نیز روغن را به هر صنفی نمی دهند و روغن را تنها با کالاهای دیگر به اصناف می دهند تعداد زیادی پرونده در این زمینه تشکیل شده است اما هنوز پاسخگو نبوده و باید یک جایی مشکل حل شود وی افزود: قیمت تخم مرغ نیز ۲۵ درصد کاهش یافته است قیمت لبنیات نیز افزایش نیافته است وضعیت سایر اقلام ضروری مانند رب گوجه، ماکارونی و چای نیز خوب است برخی نیز لاستیک خودرو را کمتر از قیمت مصوب می فروشند انتهای پیام



بدون تصویر

تبانی برنج فروشان در دیو و افزایش قیمت

فصل تجارت دبیر اجرایی اتاق اصناف اهواز با اشاره به افزایش قیمت ۲۵ درصدی برنج در هفته های اخیر گفت: برنج فروشان تبانی هایی بین خود انجام می دهند و برنج را دیو می کنند و نمی فروشند تا قیمت آن را افزایش دهند که باید با این افراد برخورد شود.

فصل تجارت دبیر اجرایی اتاق اصناف اهواز با اشاره به افزایش قیمت ۲۵ درصدی برنج در هفته های اخیر گفت: برنج فروشان تبانی هایی بین خود انجام می دهند و برنج را دیو می کنند و نمی فروشند تا قیمت آن را افزایش دهند که باید با این افراد برخورد شود ابوالقاسم کوره چینی در جلسه ستاد تنظیم بازار خوزستان که یکشنبه شب برگزار شد، در خصوص موجودی کالاهای اساسی اظهار کرد: در حال حاضر مشکلی که وجود دارد دو نرخی بودن قیمت شکر است؛ قیمت یک کیلوگرم شکر برای مصرف خانوار ۸ هزار و ۷۰۰ تومان است اما قیمت صنفی صنعتی آن هر کیلوگرم ۱۱ هزار و ۵۰۰ است وی افزود: هر چند کارگروه تنظیم بازار کشور اعلام کرده است که شکر باید در قالب بسته بندی های یک کیلوگرمی توزیع شود اما ظرفیت واحدهای بسته بندی کارخانجات به اندازه نیاز استان خوزستان نیست و این مساله نیز یکی از مشکلات است دبیر اجرایی اتاق اصناف اهواز گفت: بسیاری از واحدها تخلف می کنند و واحد صنفی، شکر مورد نیاز خود را از سهمیه شکر مصارف خانوار تامین می کند و همین مساله منجر به احساس کمبود شکر شده است کوره چینی بیان کرد: در حال حاضر قیمت شکر فله درب کارخانه ۶ هزار و ۶۵۰ تومان است اما با بسته بندی، قیمت آن به ۸ هزار و ۷۰۰ می رسد یعنی یک بسته بندی برای مردم ۲ هزار و خرده ای آب می خورد وی افزود: البته هزینه های بسته بندی در کالاهای دیگر نیز بالا است و در برخی کالاها شاید هزینه بسته بندی ۷ تا ۸ هزار تومان باشد دبیر اجرایی اتاق اصناف اهواز گفت: پیشنهاد می شود به صورت مداوم سهمیه بیشتری به ۳۰ واحد صنفی منتخب اختصاص دهیم تا اگر مردم نتوانستند از فروشگاه های اطراف محله های خود اقلام مورد نیاز را تامین کنند، به این فروشگاه ها بروند کوره چینی بیان کرد: از ابتدای سال تاکنون، قیمت برنج ایرانی نیز حدود ۲۵ درصد گران شده است؛ برنج فروشان تبانی هایی بین خود انجام می دهند و برنج را دیو می کنند و نمی فروشند تا قیمت آن را افزایش دهند که باید با این افراد برخورد شود وی افزود: هر ساله دولت اول مردادماه یا شهریورماه به منظور حمایت از برنج کاران شمال، واردات برنج را ممنوع می کند که یک سال این کار را انجام نداد اگر این ممنوعیت اعمال شود و برنج کار در این مدت، برنج را وارد بازار نکند؛ در مدت ممنوعیت واردات برنج و تشنگی بازار برنج را وارد بازار می کند و با قیمت دلخواه می فروشد دبیر اجرایی اتاق اصناف اهواز تصریح کرد: برنج کاران استان های شمالی چه کاری برای بقیه استان ها انجام داده اند؟ آیا در این مقطع، برنج را ارزان تر می کنند؟ بنابراین باید این ممنوعیت ها برداشته شود زیرا در قیمت برنج خارجی تاثیرگذار است وی افزود: قیمت حبوبات نیز از اسفندماه ۱۵ درصد افزایش یافته است اما به احتمال زیاد از ۱۵ فروردین ماه به بعد به جز نخود گرد، قیمت دیگر اقلام حبوبات کاهش می یابد کوره چینی در زمینه بازار روغن نیز گفت: اکنون بحران قبلی صف های روغن را نداریم اما به جز شرکت گلستان دزفول که در تمام بحران ها به ما کمک کرد، دیگر شرکت های تولیدکننده روغن شیطنت هایی دارند وی بیان کرد: سایر شرکت ها و نمایندگی های پخش مانند شرکت فامیلا، آفتاب و اوپلا نیز روغن را به هر صنفی نمی دهند و روغن را تنها با کالاهای دیگر به اصناف می دهند تعداد زیادی پرونده در این زمینه تشکیل شده است اما هنوز پاسخگو نبوده و باید یک جایی مشکل حل شود وی افزود: قیمت تخم مرغ نیز ۲۵ درصد کاهش یافته است قیمت لبنیات نیز افزایش نیافته است وضعیت سایر اقلام ضروری مانند رب گوجه، ماکارونی و چای نیز خوب است برخی نیز لاستیک خودرو را کمتر از قیمت مصوب می فروشند انتهای پیام

ایسنا

۱۴۰۰/۰۱/۳۰

۰۵:۴۰



دبیر اجرایی اتاق اصناف اهواز عنوان کرد/تبانی برنج فروشان در دپو و افزایش قیمت

ایسنا/خوزستان دبیر اجرایی اتاق اصناف اهواز با اشاره به افزایش قیمت ۲۵ درصدی برنج در هفته های اخیر گفت: برنج فروشان تبانی هایی بین خود انجام می دهند و برنج را دپو می کنند و نمی فروشند تا قیمت آن را افزایش دهند که باید با این افراد برخورد شود.

ابوالقاسم کوره چینی در جلسه ستاد تنظیم بازار خوزستان که یکشنبه شب برگزار شد، در خصوص موجودی کالاهای اساسی اظهار کرد: در حال حاضر مشکلی که وجود دارد دو نرخ بودن قیمت شکر است؛ قیمت یک کیلوگرم شکر برای مصرف خانوار ۸ هزار و ۷۰۰ تومان است اما قیمت صنفی صنعتی آن هر کیلوگرم ۱۱ هزار و ۵۰۰ است به گزارش ایسنا، وی افزود: هر چند کارگروه تنظیم بازار کشور اعلام کرده است که شکر باید در قالب بسته بندی های یک کیلوگرمی توزیع شود اما ظرفیت واحدهای بسته بندی کارخانجات به اندازه نیاز استان خوزستان نیست و این مساله نیز یکی از مشکلات است دبیر اجرایی اتاق اصناف اهواز گفت: بسیاری از واحدها تخلف می کنند و واحد صنفی، شکر مورد نیاز خود را از سهمیه شکر مصارف خانوار تامین می کند و همین مساله منجر به احساس کمبود شکر شده است کوره چینی بیان کرد: در حال حاضر قیمت شکر فله درب کارخانه ۶ هزار و ۶۵۰ تومان است اما با بسته بندی، قیمت آن به ۸ هزار و ۷۰۰ می رسد یعنی یک بسته بندی برای مردم ۲ هزار و خرده ای آب می خورد وی افزود: البته هزینه های بسته بندی در کالاهای دیگر نیز بالا است و در برخی کالاها شاید هزینه بسته بندی ۷ تا ۸ هزار تومان باشد دبیر اجرایی اتاق اصناف اهواز گفت: پیشنهاد می شود به صورت مداوم سهمیه بیشتری به ۳۰ واحد صنفی منتخب اختصاص دهیم تا اگر مردم نتوانستند از فروشگاه های اطراف محله های خود اقلام مورد نیاز را تامین کنند، به این فروشگاه ها بروند کوره چینی بیان کرد: از ابتدای سال تاکنون، قیمت برنج ایرانی نیز حدود ۲۵ درصد گران شده است؛ برنج فروشان تبانی هایی بین خود انجام می دهند و برنج را دپو می کنند و نمی فروشند تا قیمت آن را افزایش دهند که باید با این افراد برخورد شود وی افزود: هر ساله دولت اول مردادماه یا شهریورماه به منظور حمایت از برنج کاران شمال، واردات برنج را ممنوع می کند که یک سال این کار را انجام نداد اگر این ممنوعیت اعمال شود و برنج کار در این مدت، برنج را وارد بازار نکند؛ در مدت ممنوعیت واردات برنج و تشنگی بازار برنج را وارد بازار می کند و با قیمت دلخواه می فروشد دبیر اجرایی اتاق اصناف اهواز تصریح کرد: برنج کاران استان های شمالی چه کاری برای بقیه استان ها انجام داده اند؟ آیا در این مقطع، برنج را ارزان تر می کنند؟ بنابراین باید این ممنوعیت ها برداشته شود زیرا در قیمت برنج خارجی تاثیرگذار است وی افزود: قیمت حبوبات نیز از اسفندماه ۱۵ درصد افزایش یافته است اما به احتمال زیاد از ۱۵ فروردین ماه به بعد به جز نخود گرد، قیمت دیگر اقلام حبوبات کاهش می یابد کوره چینی در زمینه بازار روغن نیز گفت: اکنون بحران قبلی صف های روغن را نداریم اما به جز شرکت گلستان دزفول که در تمام بحران ها به ما کمک کرد، دیگر شرکت های تولیدکننده روغن شیطنت هایی دارند وی بیان کرد: سایر شرکت ها و نمایندگی های پخش مانند شرکت فامیلا، آفتاب و اوپلا نیز روغن را به هر صنفی نمی دهند و روغن را تنها با کالاهای دیگر به اصناف می دهند تعداد زیادی پرونده در این زمینه تشکیل شده است اما هنوز پاسخگو نبوده و باید یک جایی مشکل حل شود وی افزود: قیمت تخم مرغ نیز ۲۵ درصد کاهش یافته است قیمت لبنیات نیز افزایش نیافته است وضعیت سایر اقلام ضروری مانند رب گوجه، ماکارونی و چای نیز خوب است برخی نیز لاستیک خودرو را کمتر از قیمت مصوب می فروشند انتهای پیام



بدون تصویر

عوارض کمبود کلسیم برای بدن

کلسیم فراوان ترین ماده مغذی در بدن است که به استحکام استخوان ها و دندان ها کمک می کند و در تنظیم عملکرد ماهیچه ها از جمله ماهیچه قلب نقش دارد

کلسیم فراوان ترین ماده مغذی در بدن است که به استحکام استخوان ها و دندان ها کمک می کند و در تنظیم عملکرد ماهیچه ها از جمله ماهیچه قلب نقش دارد به گزارش ایسنا ، پوکی استخوان در بزرگسالان و راشیتیس در کودکان از عوارض کمبود کلسیم است و شکستگی های ستون فقرات ، مچ دست و مفصل ران نیز از شایع ترین پیامدهای پوکی استخوان است کمبود کلسیم همچنین منجر به تغییر شکل اسکلت و مفصل ، درد استخوان ، گرفتگی عضلات و معده ، احساس سوزن سوزن شدن در نوک انگشتان ، عصبی شدن و تحریک پذیری ، اختلال حافظه و سردرد می شود و همچنین می تواند باعث مشکلات تنفسی شود به گزارش وب ام دی ، در یک فرد سالم کلسیم اضافی که به همراه غذا وارد بدن می شود از طریق مدفوع ، ادرار و عرق و در زنان شیرده نیز با شیر دفع می شود در عین حال در افراد آسیب پذیر و مستعد ، افزایش مصرف کلسیم می تواند منجر به تشکیل سنگ کلیه شود بنا بر اعلام سیستم خدمات بهداشت ملی بریتانیا (ان اچ اس) ، در سال های اخیر موارد ابتلا به نرمی استخوان در انگلیس افزایش پیدا کرده است ، هر چند تعداد مبتلایان هنوز به طور نسبی کم است عواملی غیر از رژیم غذایی مانند پیشینه خانوادگی ، جنسیت ، نژاد و استعمال سیگار و هم چنین نداشتن فعالیت بدنی ، نقش مهمی در میزان ابتلا به پوکی استخوان دارند کلسیم مورد نیاز بدن را باید با رژیم غذایی متنوع و متعادل تأمین کنیم بنابر گزارش بی بی سی ، لبنیات مانند شیر ، پنیر و ماست منابع خوب کلسیم هستند استخوان ماهی هم دارای کلسیم است و خوراک های ساردین و کنسرو سالمون و انواع ماهی های کوچک منبع خوبی برای کلسیم هستند سبزیجات سبز مانند بروکلی ، بامیه و کلم هم منابع سرشار کلسیم هستند



بدون تصویر

همکاری های تجاری کشاورزی ایران و صربستان توسعه می یابد

ایرنا : وزیر جهاد کشاورزی بر تبادل دانش فنی و توسعه همکاری های ایران و صربستان تاکید کرد و گفت : ایران و صربستان در زمینه های مختلف اقتصادی به ویژه کشاورزی می توانند با یکدیگر همکاری های خوبی داشته باشند.

ایرنا : وزیر جهاد کشاورزی بر تبادل دانش فنی و توسعه همکاری های ایران و صربستان تاکید کرد و گفت : ایران و صربستان در زمینه های مختلف اقتصادی به ویژه کشاورزی می توانند با یکدیگر همکاری های خوبی داشته باشند

« کاظم خاوازی » عصر یکشنبه در دیدار با « نیکلا سلاکوویچ » وزیر امور خارجه صربستان در محل وزارت جهاد کشاورزی با بیان اینکه ما در بخش کشاورزی ارتباط بسیار خوبی با کشورهای شرق اروپا داشته ایم افزود : کشور های حوزه بالکان به ویژه صربستان از پیشرفت خوبی برخوردار هستند و ایران ارتباطات خوبی در بخش کشاورزی با این کشور ها دارد ، از این رو روابط ایران و صربستان در بخش های مختلف در حال توسعه است . وزیر جهاد کشاورزی با بیان اینکه پیشنهاد ایجاد کمیته مشترک بین ایران و صربستان را می پذیریم اظهار داشت : دو کشور روابط بسیار خوبی از سال ۹۴ تاکنون در زمینه بذر داشته اند به طوری که در آخرین سفر معاون امور زراعی وزارت جهاد کشاورزی از این امکانات در صربستان بازدید و با وزیر کشاورزی صربستان هم دیدار داشته است .

وی با اشاره به اینکه یکی دیگر از نکات مهم برای ما توجه به پتانسیل های طرف مقابل برای سرمایه گذاری بخش خصوصی در زمینه انواع کود ، سموم و آفتکش ها است ، تصریح کرد : ایران دارای منابع نفتی است و بسیاری از فرآورده های نفتی می تواند به تولید آفتکش ها کمک کند و ما می توانیم مشارکت خوبی در این زمینه داشته باشیم . خاوازی درباره فرآورده های دامپزشکی و واکسن گفت : موسسه تحقیقات واکسن و سرم سازی رازی که متعلق به وزارت جهاد کشاورزی است از حدود ۱۰۰ سال پیش تاکنون انواع واکسن ها را در سطح منطقه تولید و توزیع می کند که می توانیم در قالب بخش خصوصی و دولتی با صربستان همکاری کنیم وی اضافه کرد : دانش فنی بسیاری از این واکسن ها به بخش خصوصی واگذار شده و این بخش می تواند به صورت مستقل و با نظارت دولت با صربستان مذاکره کند ، در مقابل ، صربستان بسیاری از مواد مورد نیاز ما مانند لیزین و متیونین (مکمل جیره خوراک دام) را می تواند به ایران صادر کند وی با اشاره به این که ما آمادگی تهاوت در تجارت را داریم ، افزود : در مقابل نفت و سایر فرآورده های نفتی می توانیم برای واردات غلات از صربستان با وزارت کشاورزی این کشور تفاهم نامه داشته باشیم ، همچنین می توانیم در خصوص زعفران ، گیاهان دارویی ، میگو و خاویار هم ارتباطات را گسترش دهیم وزیر جهاد کشاورزی با اشاره به تولید محصولات کشاورزی در ایران اظهار داشت : در ایران سالانه ۱۱۵ هزار تن عسل و سه میلیون تن سیب درختی تولید می شود و همچنین مناطق بسیار گسترده و مستعدی در زمینه تولید تمشک داریم و بخش خصوصی ایران و صربستان می توانند در زمینه موضوعات گسترده با یکدیگر تعامل کنند

امکان تحقق تجارت آزاد محصولات کشاورزی بین ایران و صربستان با توسعه همکاری ها « نیکلا سلاکوویچ » وزیر امور خارجه صربستان نیز با بیان اینکه همکاری سیاسی دو کشور در شرایط دوستانه قرار دارد و باید از این شرایط برای بهبود وضعیت کشاورزی و تجارت دو کشور استفاده شود گفت : در دیدار روز گذشته ما در سازمان توسعه تجارت ، طرف ایرانی آمادگی این کشور را برای تجارت آزاد اعلام کرد که این امر می تواند همکاری بین دو کشور را ارتقا دهد .

وی یکی از مهمترین وظایف این کشور را آماده سازی شرایط برگزاری کمیته مشترک همکاری های اقتصادی و تجاری دانست و پیشنهاد داد : می توان چند حوزه را در دو کشور در نظر بگیریم که نتیجه آن برد برد برای دو طرف است و و یکی از آنها می تواند همکاری در بخش کشاورزی باشد که فرصت های متعددی برای همکاری در این زمینه وجود دارد .



بدون تصویر

وزیر امور خارجه صربستان با اشاره به این که فرآورده های کشاورزی و میوه نقش مهمی در تولید ناخالص این کشور دارد اظهارداشت : محصولات کشاورزی ۶۹ درصد از تولید ناخالص صربستان را تشکیل می دهند وی افزود : ما آمادگی داریم تا کارگروه ویژه در زمینه گیاهان دارویی و دارو های دامپزشکی ایجاد کنیم ، همچنین قصد داریم تا پروژه مشترک ما بین سازمان حفظ نباتات و دانشکده کشاورزی دانشگاه بلگراد برقرار شود سلاکوویچ ابراز امیدواری کرد بعد از این با هموار شدن راه های تجاری با ایران ، دو کشور می توانند در خصوص واردات و صادرات محصولات پروتئینی با هم همکاری داشته باشند وی با اشاره به برگزاری بزرگترین نمایشگاه صربستان در نیمه دوم سپتامبر به صورت حضوری ، گفت : قرار است وزارت کشاورزی نمایشگاه تخصصی کشاورزی را بین ۱۸ تا ۲۴ سپتامبر برگزار کند و حضور ایران می تواند در افزایش روابط بین دو کشور موثر باشد وزیر امور خارجه صربستان ادامه داد : تمامی حوزه های مدنظر ایران برای تبادلات دو جانبه برای طرفین را می توانید در این نمایشگاه ببینید ، حوزه هایی شامل تولیدات لبنی ، سیب درختی ، تمشک و خانواده توت ها از جمله بلک بری و بلوبری است وی با اشاره به این که صربستان بزرگترین تولید کننده تمشک در نیمکره شمالی است تصریح کرد : صربستان ۹ درصد تولید جهانی تمشک را در اختیار دارد و این محصول را به شکل تازه و منجمد صادر می کند که اکنون این صادرات به بریتانیا و روسیه انجام می شود سلاکوویچ با اشاره به اینکه صربستان یکی از تولیدکنندگان بزرگ عسل است افزود : انواع نهال ، میوه ، روغن و بذر آفتابگردان و ذرت را می توانیم به ایران صادر کنیم وی با اشاره این که باید بتوانیم برای رفع مشکلات تولیدکنندگان و صادرکنندگان موانع را رفع کنیم گفت : برای حل مشکل تبادلات ارزی و اتخاذ سازوکاری برای پرداخت های مالی میان دو کشور با نهادهای ذیربط صحبت شده و به طور حتم بزودی این مشکل حل می شود و همین موضوع می تواند محرک بسیار خوبی برای گسترش روابط بین دو کشور شود .

همکاری مستقیم ایران و صربستان در زمینه تجارت نهاده های کشاورزی « جواد وفابخش » معاون امور زراعی وزارت جهاد کشاورزی هم در این دیدار در سخنانی گفت : ایران در گذشته تبادلات بازرگانی را به صورت غیرمستقیم با صربستان داشته اما اکنون برای تامین نهاده های کشاورزی می توانیم به صورت مستقیم با شرکت های صربستانی همکاری کنیم . معاون امور زراعی وزارت جهاد کشاورزی با اشاره به سفر اخیر خود به صربستان افزود : با صربستان در حوزه هایی که تولید ، بازار و بازرگانی مشترک داریم مذاکره کرده ایم وی با بیان اینکه ایران در سال های اخیر حجم تولیدات کشاورزی خود را به ویژه در تولید محصولات استراتژیک افزایش داده است گفت : آنچه در توافقات سفر اخیر انجام شد؛ مربوط به دانش فنی طرفین برای همکاری های فنی ، علمی و آموزشی و فعالیت های بازرگانی بود؛ همچنین امکان سنجی تولیدات مشترک فعالین اقتصادی دو کشور موضوعی بود که مقرر شد از طریق وزرای کشاورزی دو کشور پیگیری شود .

وفابخش تصریح کرد : پس از این سفر با دستور وزیر جهاد کشاورزی با چهار گروه کشت و صنعت ایرانی و موسسات تحقیقاتی در صربستان ، فعالیت ها در زمینه سم و کود را پیگیری کردیم که زمینه های همکاری این شرکت ها شامل فعالیت های حوزه اصلاح نباتات ، تامین نهاده های دامی ، تولید ماشین آلات مشترک و همچنین فرآورده های محصولات زراعی حاصل از بخش صنعت است .



گزارش/توصیه‌هایی جهت کنترل وزن در ماه مبارک رمضان

در ماه مبارک رمضان زمان با توجه به تغییرات الگوی زمانی در وعده‌های غذایی، احتمال تغییر در دریافت انرژی نیز وجود دارد که می‌تواند منجر به افزایش و یا کاهش وزن در افراد شود.

بنابراین، برنامه غذایی درست و راه کارهایی جهت کنترل وزن در این ماه ضروری به نظر می‌رسد و در این گزارش به بیان توصیه‌هایی جهت کنترل وزن در ماه مبارک رمضان برای افراد دارای اضافه وزن پرداخته شده است.

خبرگزاری میزان در ماه مبارک رمضان زمان با توجه به تغییرات الگوی زمانی در وعده‌های غذایی، احتمال تغییر در دریافت انرژی نیز وجود دارد که می‌تواند منجر به افزایش و یا کاهش وزن در افراد شود بنابراین، برنامه غذایی درست و راه کارهایی جهت کنترل وزن در این ماه ضروری به نظر می‌رسد برای افرادی که قصد کاهش وزن دارند، این ماه نیز همانند ماه‌های دیگر می‌تواند فرصتی در جهت رسیدن به این قصد باشد و چربی‌های انباشته شده طی چندین سال مصرف شده و وزن کاهش یابد چندین تحقیق در این زمینه به انجام رسیده است مطالعه‌ای در تهران نشان داد که روزه داری منجر به کاهش قابل توجه اندازه نمایه توده بدن و وزن بدن شد ۱ در پژوهش دیگری در مشهد نشان داده شد که در افرادی که حداقل بیست روز را به روزه داری مشغول بودند، وزن، درصد چربی بدنی، توده بدون چربی و درصد آب بدن بعد از ماه رمضان نسبت به قبل آن کاهش قابل توجهی داشته است با این حال برخی مطالعات نیز به نتایج معنی داری دست نیافتند در بررسی که در دانشگاه آفینون به انجام رسید، تغییرات قابل ملاحظه‌ای در وزن، نمایه توده بدن، ضخامت چربی پوستی و دور شکم در ۳۸ داوطلب روزه دار دیده نشد بیشتر بخوانید: آلمان و اتریش مشتاق پذیرش پرستاران ایرانی هستند / واکنش نظام پرستاری به لباس‌های جدید کرونا به نظر می‌رسد یکی از فاکتورهای تأثیر گذار بر کاهش وزن در این ماه فاصله زمان بین سحر تا افطار بسته به فصلی که ماه رمضان در آن قرار می‌گیرد، باشد در روزهای طولانی‌تر سال کاهش وزن طی روزه داری مشهودتر است برای کنترل وزن، کنترل انرژی دریافتی روزانه باید در اولویت قرار بگیرد دریافت بالای تنقلات محتوی قند ساده و چربی بالا نظیر زولبیا و بامیه در زمان افطار می‌تواند منجر به دریافت بالای انرژی و در نتیجه چاقی شود به علاوه، کاهش فعالیت فیزیکی در این ماه نیز در صورت ثبات و یا افزایش دریافت انرژی دلیل دیگری برای افزایش وزن در انتهای ماه رمضان می‌باشد مهمانی و ضیافت‌های رمضان و در دسترس بودن غذا‌های پرچرب و پر انرژی نیز می‌تواند منجر به افزایش وزن شود زیاده روی در دریافت انرژی به خصوص از افطار تا زمان سحر یکی دیگر از مهم‌ترین اشتباهات رایج در ماه رمضان می‌باشد مصرف زیاد میوه جات در این ماه نیز به دلیل قند بالای آن‌ها می‌تواند منجر به دریافت زیاد انرژی شود بنابراین، برخلاف تصور عموم، روزه داری در این ماه حتی می‌تواند منجر به افزایش وزن شود به علاوه، در زمانی که بدن در شرایط محرومیت از انرژی قرار می‌گیرد، مصرف انرژی را به نفع ذخیره آن کاهش داده و متابولیسم بدن کاهش می‌یابد؛ بنابراین در این ماه دریافت غذا‌های پرانرژی باید محدود شود و البته هیچ یک از وعده‌های سحر و افطار حذف نشود مصرف ادویه جات یک راه کار جهت افزایش متابولیسم افزودن ادویه جاتی نظیر زنجبیل، فلفل و زیره به رژیم غذایی است در روزهای ابتدایی ماه مبارک رمضان اولین سوخت بدن یعنی گلیکوژن به مصرف می‌رسد که همراه با آن آب نیز دفع خواهد شد و وزن بدن با سرعت بیشتری کاهش می‌یابد اما، پس از گذشت چندین روز بدن برای تأمین انرژی ابتدا به سراغ پروتئین و سپس به سراغ چربی‌ها رفته و اندازه سلول‌های چربی کاهش می‌یابد اگر چه، این سلول‌ها نمی‌میرند و تنها چربی داخل آن تخلیه می‌شود؛ بنابراین اگر پس از دوره روزه داری رژیم مناسب رعایت نشود، چربی از دست رفته به سرعت باز می‌گردد تنظیم ساعات خواب و بیداری از دیگر مواردی که در جهت کنترل وزن باید مورد توجه قرار بگیرد،



ادامه خبر صفحه قبل

[۲]

میزان

۱۴۰۰/۰۱/۳۰

۰۰:۳۰



تنظیم ساعات خواب و بیداری است گاهی افراد فاصله بین افطار تا سحر را بیدار می مانند و این امر منجر به تغییر سطوح هورمون های اشتها شده و میل به شیرینی افزایش می یابد و بنابراین دریافت غذایی تغییر می کند افزایش میزان خواب نیز در این ماه شایع بوده و می تواند منجر به تغییراتی مشابه با کاهش زمان خواب شود هیچ یک از وعده های سحر و یا افطار را حذف نکنید مواد غذایی سالم مصرف کنید : هیچ یک از وعده های سحر و یا افطار را حذف نکنید انرژی مورد نیاز بدن را در سه وعده سحر ، افطار و شام تقسیم کنید مشاوره با متخصص تغذیه در این مورد می تواند به شما کمک کند سعی کنید از تمام گروه های غذایی در وعده سحر به خصوص کربوهیدرات ، پروتئین ، لبنیات و سبزیجات استفاده کنید از مصرف زیاد مواد غذایی محتوی مقادیر بالای قند ساده و چربی نظیر زولبیان بامیه و حلوا پرهیز کنید و قند های طبیعی نظیر خرما را جایگزین کنید مصرف سبزیجات را در هر وعده غذایی فراموش نکنید مصرف سبزیجات را در هر وعده غذایی فراموش نکنید سبزیجات محتوی فیبر هستند و زمان بیشتری در معده می مانند این امر باعث می شود علی رغم دریافت کم انرژی ، احساس سیری بیشتری کنید مصرف نان سبوس دار را جایگزین نان های شیرین و روغنی کنید این نوع نان علاوه بر این که انرژی کمتری دارد ، از بروز یبوست نیز می تواند پیشگیری کند دعوت به مهمانی افطاری در ماه رمضان از سنت های دیرین است سعی کنید در این شرایط انتخاب های درست غذایی داشته باشید بهترین گزینه انتخاب غذا های حاوی سبزیجات نظیر نان ، پنیر و سبزی و یا انواع آش است به اندازه کافی مایعات مصرف کنید به اندازه کافی مایعات مصرف کنید : مصرف مایعات کافی می تواند در روند چربی سوزی کمک کننده باشد سعی کنید تمام مایعات مورد نیاز را در وعده سحر و یا افطار دریافت نکنید مصرف مایعات باید تدریجی و در فاصله بین افطار تا وعده سحر باشد مصرف مایعات فراوان در وعده سحر به رفع تشنگی در طی روز کمک نمی کند؛ و وعده های غذایی خود را از قبل آماده کنید : معمولا افراد در این ماه به دلیل گرسنگی و سطح پایین انرژی ، زمان کمتری جهت آماده سازی وعده های غذایی خود می کنند این امر منجر به تمایل بیشتر افراد به سمت مصرف غذا های آماده که محتوی بالای انرژی و چربی هستند ، می شود توصیه می شود در ابتدای روز که سطح انرژی بالاتری دارید وعده های غذایی خود را آماده و تا زمان مصرف در یخچال نگهداری کنید تا مجبور به حذف وعده غذایی به خصوص وعده سحر نشوید به علاوه مصرف غذای سنگین در وعده سحر و دریافت زیاد مایعات در این وعده می تواند منجر به سوءهاضمه شده و فرد را از ادامه روزه داری در ماه مبارک باز می دارد به منظور جلوگیری از این مشکل توصیه می شود در وعده سحر از مصرف غذا های پر چرب و سنگین و خوابیدن بلافاصله پس از مصرف غذا پرهیز گردد فعالیت فیزیکی معمول را فراموش نکنید فعالیت فیزیکی معمول را فراموش نکنید : در این ماه معمولا افراد بیشتر ساعات روز را به استراحت می پردازند و فعالیت فیزیکی به طور چشم گیری کاهش می یابد انجام ورزش های سبک نظیر پیاده روی به روند و کاهش وزن شما کمک می کند اما ورزش های شدید که باعث کاهش قند خون ، تشنگی و خستگی شدید می شود توصیه نمی گردد بهترین زمان برای ورزش کردن در این ماه در ساعات اولیه روز می باشد که قند خون سطح مطلوبی قرار دارد با این حال برخی افراد ترجیح میدهند زمان فعالیت خود را به قبل از افطار تغییر دهند در هر صورت بدن از نظر متابولیسم به این وضعیت عادت خواهد کرد و اگر فعالیت شدید نباشد مشکل جدی پیش نخواهد آمد اگر در زمان ورزش با علائمی نظیر سرگیجه ، عرق سرد و سیاهی رفتن چشم ها روبرو شدید ، سریعا ورزش را خاتمه دهید برخی افراد نیز تمایل به ورزش کردن پس از افطار دارند اگر شما از این دسته افراد هستید ، توجه داشته باشید در وعده افطار غذای پرچرب و سنگین مصرف نکنید بهترین افطار در این شرایط مایعات رقیق حاوی کربوهیدرات است و مصرف غذای جامد را به پس از ورزش موکول کنید پس از ماه مبارک رمضان فعالیت فیزیکی را افزایش دهید تا متابولیسم بدن افزایش یابد و منجر به اضافه وزن نشود در ماه رمضان علاوه بر تزکیه نفس باید به سلامت جسمانی نیز توجه نمود رژیم غیراصولی در این ماه می تواند منجر به کمبود ویتامینی ، فشار و ضعف جسمی شود در حالی که با رژیم اصولی می توان از مزایای روزه داری در این ماه مبارک بهره برد؛ بنابراین توصیه می شود جهت کاهش وزن رژیم طراحی شده تحت نظر متخصص تغذیه اجرا شود تا علاوه بر کاهش وزن ،



سلامت جسم نیز تأمین شود انتهای پیام/

ادامه خبر صفحه قبل

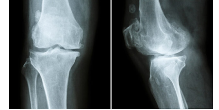
[۳]

میزان

۱۴۰۰/۰۱/۳۰

۰۰:۳۰





عوارض کمبود کلسیم برای بدن

کلسیم فراوان ترین ماده مغذی در بدن است که به استحکام استخوان ها و دندان ها کمک می کند و در تنظیم عملکرد ماهیچه ها از جمله ماهیچه قلب نقش دارد

به گزارش ایسنا، پوکی استخوان در بزرگسالان و راشیتیزم در کودکان از عوارض کمبود کلسیم است و شکستگی های ستون فقرات، مچ دست و مفاصل ران نیز از شایع ترین پیامدهای پوکی استخوان است. کمبود کلسیم همچنین منجر به تغییر شکل اسکلت و مفاصل، درد استخوان، گرفتگی عضلات و معده، احساس سوزن سوزن شدن در نوک انگشتان، عصبی شدن و تحریک پذیری، اختلال حافظه و سردرد می شود و همچنین می تواند باعث مشکلات تنفسی شود. به گزارش وب ام دی، در یک فرد سالم کلسیم اضافی که به همراه غذا وارد بدن می شود از طریق مدفوع، ادرار و عرق و در زنان شیرده نیز با شیر دفع می شود. در عین حال در افراد آسیب پذیر و مستعد، افزایش مصرف کلسیم می تواند منجر به تشکیل سنگ کلیه شود. بنا بر اعلام سیستم خدمات بهداشت ملی بریتانیا (ان اچ اس)، در سال های اخیر موارد ابتلا به نرمی استخوان در انگلیس افزایش پیدا کرده است، هر چند تعداد مبتلایان هنوز به طور نسبی کم است. عواملی غیر از رژیم غذایی مانند پیشینه خانوادگی، جنسیت، نژاد و استعمال سیگار و هم چنین نداشتن فعالیت بدنی، نقش مهمی در میزان ابتلا به پوکی استخوان دارند. کلسیم مورد نیاز بدن را باید با رژیم غذایی متنوع و متعادل تأمین کنیم. بنا بر گزارش بی بی سی، لبنیات مانند شیر، پنیر و ماست منابع خوب کلسیم هستند. استخوان ماهی هم دارای کلسیم است و خوراکی های ساردین و کنسرو سالمون و انواع ماهی های کوچک منبع خوبی برای کلسیم هستند. سبزیجات سبز مانند بروکلی، بامیه و کلم هم منابع سرشار کلسیم هستند. انتهای پیام



بدون تصویر

در دیدار وزرای کشاورزی دو کشور تاکید شد؛/ ضرورت تبادل دانش فنی و گسترش همکاری های کشاورزی ایران و صربستان

فصل تجارت در دیدار وزیر جهاد کشاورزی ایران با وزیر امور خارجه صربستان در تهران، بر ضرورت تبادل دانش فنی و گسترش همکاری های کشاورزی دو کشور تاکید شد.

فصل تجارت در دیدار وزیر جهاد کشاورزی ایران با وزیر امور خارجه صربستان در تهران، بر ضرورت تبادل دانش فنی و گسترش همکاری های کشاورزی دو کشور تاکید شد به گزارش فصل تجارت به نقل از وزارت جهاد کشاورزی، کاظم خاوازی وزیر جهاد کشاورزی در دیدار با نیکلا سلاکوویچ وزیر امور خارجه صربستان ضمن خوش آمدگویی به وزیر امور خارجه صربستان اظهار کرد: ما در بخش کشاورزی ارتباط بسیار خوبی با کشورهای شرق اروپا داشته ایم وی افزود: کشورهای حوزه بالکان به ویژه صربستان از پیشرفت خوبی برخوردار هستند و ایران ارتباطات خوبی در بخش کشاورزی با این کشورها دارد، از این که روابط ایران و صربستان در بخش های مختلف در حال توسعه است خوشحال هستیم و پیشنهاد ایجاد کمیته مشترک را می پذیریم خاوازی با بیان این که یکی از موضوعات مورد علاقه ما بحث بذر است، تصریح کرد: دو کشور روابط بسیار خوبی را از سال ۹۴ تاکنون در زمینه بذر داشته اند که در آخرین سفر، دکتر وفابخش از این امکانات در صربستان بازدید کرد و با وزیر کشاورزی صربستان هم دیدار داشت وزیر جهاد کشاورزی عنوان کرد: ایران موفق به اخذ اعتبارنامه بین المللی آزمون بذر (ISTA) شده است و بذر گواهی شده ایران در ۶۳ کشور امکان خرید و فروش دارد وی افزود: ایران دارای نقاط آب و هوایی متعددی است که می تواند برای تولید بذر مناسب باشد و اگر طرف مقابل موافق باشد می توانیم آن را در اولویت تفاهم نامه های آینده قرار دهیم

خاوازی با اشاره به این که یکی دیگر از نکات مهم برای ما توجه به پتانسیل های طرف مقابل برای سرمایه گذاری بخش خصوصی در زمینه انواع کود، سموم و آفت کش ها است، خاطرنشان کرد: ایران دارای منابع نفتی است و بسیاری از فرآورده های نفتی می تواند به تولید آفت کش ها کمک کند و ما می توانیم مشارکت خوبی در این زمینه داشته باشیم. وی در خصوص فرآورده های دامپزشکی و واکسن بیان کرد: موسسه تحقیقات واکسن و سرم سازی رازی که متعلق به وزارت جهاد کشاورزی است از حدود ۱۰۰ سال پیش تاکنون انواع واکسن ها را در سطح منطقه تولید و توزیع می کند که می توانیم در قالب بخش خصوصی و دولتی موضوع را پیگیری کنیم وزیر جهاد کشاورزی ادامه داد: دانش فنی بسیاری از این واکسن ها به بخش خصوصی واگذار شده و این بخش می تواند به صورت مستقل و با نظارت دولت با صربستان مذاکره کند، در مقابل، صربستان بسیاری از مواد مورد نیاز ما مانند لیزین و متیونین (مکمل جیره خوراک دام) را می تواند به ایران صادر کند خاوازی در رابطه با واردات ذرت از صربستان گفت: صربستان تولید خوبی در زمینه ذرت دارد و ایران می تواند از طریق کشت قراردادی با کشاورزان و شرکت های بزرگ در صربستان ذرت مورد نیاز خود را تهیه کند وی با اشاره به این که ما آمادگی تهاتر در تجارت را داریم، عنوان کرد: در مقابل نفت و سایر فرآورده های نفتی می توانیم برای واردات غلات از صربستان با وزارت کشاورزی این کشور تفاهمنامه داشته باشیم، همچنین می توانیم در خصوص زعفران، گیاهان دارویی، میگو و خاویار هم ارتباطات را گسترش دهیم وزیر جهاد کشاورزی با اشاره به تولید محصولات کشاورزی در ایران خاطرنشان کرد: در ایران سالانه ۱۱۵ هزار تن عسل و ۳ میلیون تن سیب تولید می کنیم و مناطق بسیار گسترده و مستعدی در زمینه تولید تمشک داریم و بخش خصوصی ایران و صربستان می توانند در زمینه موضوعات گسترده تعامل کنند ایجاد زمینه های تجارت آزاد بین دو کشور در ادامه این جلسه، نیکلا سلاکوویچ وزیر امور خارجه صربستان اظهار کرد: همکاری سیاسی دو کشور در شرایط دوستانه قرار دارد و باید از این شرایط برای بهبود وضعیت کشاورزی استفاده کنیم وی با اشاره به این که فرآورده های کشاورزی و میوه ها نقش مهمی در تولید ناخالص ما دارند،



بدون تصویر

افزود: محصولات کشاورزی ۶۹ درصد از تولید ناخالص صربستان را تشکیل می دهند

وزیر امور خارجه صربستان، یکی از مهمترین وظایف این کشور را آماده سازی شرایط برگزاری شانزدهمین کمیته مشترک همکاری های اقتصادی و تجاری دانست و پیشنهاد کرد: چند حوزه را در دو کشور در نظر بگیریم که نتیجه آن برد برد برای دو طرف باشد و یکی از آنها می تواند همکاری در بخش کشاورزی باشد که فرصت های متعددی برای همکاری در این زمینه وجود دارد. وی افزود: ما کاملاً آماده ایم تا کارگروه ویژه در زمینه گیاهان دارویی و داروهای دامپزشکی را ایجاد کنیم، همچنین قصد داریم تا پروژه مشترک ما بین سازمان حفظ نباتات و دانشکده کشاورزی دانشگاه بلگراد برقرار شود سلاکوویچ تاکید کرد: در دیدار روز گذشته ما در سازمان توسعه تجارت، طرف ایرانی کاملاً آماده تجارت آزاد با صربستان است که این امر می تواند همکاری بین دو کشور را بسیار ارتقا دهد وزیر امور خارجه صربستان ابراز امیدواری کرد: با هموار شدن راه های تجاری با ایران، دو کشور بتوانند در خصوص واردات و صادرات محصولات پروتئینی با هم همکاری داشته باشند وی با اشاره به برگزاری بزرگترین نمایشگاه صربستان در نیمه دوم سپتامبر به صورت حضوری، عنوان کرد: قرار است وزارت کشاورزی نمایشگاه را بین ۱۸ تا ۲۴ سپتامبر برگزار کند و حضور ایران می تواند در افزایش روابط بین دو کشور موثر باشد وزیر امور خارجه صربستان ادامه داد: تمامی حوزه های مد نظر ایران برای تبادلات دوجانبه برای طرفین را می توانید در این نمایشگاه ببینید، حوزه هایی که می توانیم با شما تبادل داشته باشیم اعم از تولید لبنیات، تولید سیب، تمشک و خانواده توت ها است وی با اشاره به این که صربستان بزرگترین تولید کننده تمشک در نیمکره شمالی بوده و ۹ درصد از تولید جهانی تمشک را به خود اختصاص داده است، افزود: ما محصول تمشک را به صورت تازه و منجمد صادر می کنیم که این صادرات به بریتانیا و روسیه انجام می شود سلاکوویچ ادامه داد: ما تولید کننده بزرگ عسل هستیم و نهال انواع میوه ها و همچنین روغن و بذر آفتابگردان و ذرت را می توانیم به ایران صادر کنیم

وی با اشاره این که باید بتوانیم برای رفع مشکلات بین تولیدکنندگان و تجارت قدم برداریم و موانع را برطرف کنیم، اظهار داشت: برای حل مشکل تبادلات ارزی و اتخاذ سازوکاری برای پرداخت های مالی میان دو کشور با نهاد های ذیربط صحبت کردم و به نظرم به زودی این مشکل حل می شود و همین موضوع می تواند محرک بسیار خوبی برای گسترش روابط بین دو کشور شود. همکاری مستقیم ایران و صربستان در زمینه تجارت نهاده های کشاورزی در ادامه این جلسه، جواد وفابخش معاون امور زراعت وزارت جهاد کشاورزی با اشاره به سفر اخیر خود به صربستان اظهار کرد: با صربستان در حوزه هایی که تولیدات مشترک، بازار مشترک و بازرگانی مشترک در این کشور داریم، مذاکره کردیم وی افزود: ایران در سال های گذشته حجم تولیدات کشاورزی خود را به خصوص در تولید محصولات استراتژیک افزایش داده است وفابخش ادامه داد: آنچه در توافقات سفر اخیر انجام شد؛ مربوط به دانش فنی طرفین برای همکاری های فنی، علمی و آموزشی و فعالیت های بازرگانی بود؛ همچنین امکان سنجی تولیدات مشترک فعالین اقتصادی دو کشور موضوعی بود که مقرر شد از طریق وزرای کشاورزی دو کشور پیگیری شود

وی تصریح کرد: پس از این سفر با دستور وزیر جهاد کشاورزی با ۴ گروه کشت و صنعت ایرانی و موسسات تحقیقاتی در صربستان، فعالیت ها در زمین سم و کود را پیگیری کردیم که زمینه های همکاری این شرکت ها شامل فعالیت های حوزه اصلاح نباتات، تامین نهاده های دامی، تولید ماشین آلات مشترک و همچنین فرآورده های محصولات زراعی حاصل از بخش صنعت است. معاون امور زراعت وزارت جهاد کشاورزی گفت: ما در گذشته تبادلات بازرگانی را به صورت غیر مستقیم با صربستان داشتیم اما در حال حاضر برای تامین نهاده های کشاورزی می توانیم به صورت مستقیم با شرکت های صربستانی همکاری کنیم



پایگاه اطلاع رسانی
دولت

۱۴۰۰/۰۱/۲۹

۲۰:۵۷



در دیدار وزرای کشاورزی دو کشور تاکید شد؛/ ضرورت تبادل دانش فنی و گسترش همکاری های کشاورزی ایران و صربستان

در دیدار وزیر جهاد کشاورزی ایران با وزیر امور خارجه صربستان در تهران ، بر ضرورت تبادل دانش فنی و گسترش همکاری های کشاورزی دو کشور تاکید شد

در دیدار وزیر جهاد کشاورزی ایران با وزیر امور خارجه صربستان در تهران ، بر ضرورت تبادل دانش فنی و گسترش همکاری های کشاورزی دو کشور تاکید شد به گزارش پایگاه اطلاع رسانی دولت به نقل از وزارت جهاد کشاورزی ، کاظم خاوازی وزیر جهاد کشاورزی در دیدار با نیکلا سلاکوویچ وزیر امور خارجه صربستان ضمن خوش آمدگویی به وزیر امور خارجه صربستان اظهار کرد : ما در بخش کشاورزی ارتباط بسیار خوبی با کشورهای شرق اروپا داشته ایم وی افزود : کشورهای حوزه بالکان به ویژه صربستان از پیشرفت خوبی برخوردار هستند و ایران ارتباطات خوبی در بخش کشاورزی با این کشورها دارد ، از این که روابط ایران و صربستان در بخش های مختلف در حال توسعه است خوشحال هستیم و پیشنهاد ایجاد کمیته مشترک را می پذیریم خاوازی با بیان این که یکی از موضوعات مورد علاقه ما بحث بذر است ، تصریح کرد : دو کشور روابط بسیار خوبی را از سال ۹۴ تاکنون در زمینه بذر داشته اند که در آخرین سفر ، دکتر وفابخش از این امکانات در صربستان بازدید کرد و با وزیر کشاورزی صربستان هم دیدار داشت وزیر جهاد کشاورزی عنوان کرد : ایران موفق به اخذ اعتبارنامه بین المللی آزمون بذر (ISTA) شده است و بذر گواهی شده ایران در ۶۳ کشور امکان خرید و فروش دارد وی افزود : ایران دارای نقاط آب و هوایی متعددی است که می تواند برای تولید بذر مناسب باشد و اگر طرف مقابل موافق باشد می توانیم آن را در اولویت تفاهم نامه های آینده قرار دهیم

خاوازی با اشاره به این که یکی دیگر از نکات مهم برای ما توجه به پتانسیل های طرف مقابل برای سرمایه گذاری بخش خصوصی در زمینه انواع کود ، سموم و آفت کش ها است ، خاطرنشان کرد : ایران دارای منابع نفتی است و بسیاری از فرآورده های نفتی می تواند به تولید آفت کش ها کمک کند و ما می توانیم مشارکت خوبی در این زمینه داشته باشیم . وی در خصوص فرآورده های دامپزشکی و واکسن بیان کرد : موسسه تحقیقات واکسن و سرم سازی رازی که متعلق به وزارت جهاد کشاورزی است از حدود ۱۰۰ سال پیش تاکنون انواع واکسن ها را در سطح منطقه تولید و توزیع می کند که می توانیم در قالب بخش خصوصی و دولتی موضوع را پیگیری کنیم وزیر جهاد کشاورزی ادامه داد : دانش فنی بسیاری از این واکسن ها به بخش خصوصی واگذار شده و این بخش می تواند به صورت مستقل و با نظارت دولت با صربستان مذاکره کند ، در مقابل ، صربستان بسیاری از مواد مورد نیاز ما مانند لیزین و متیونین (مکمل جیره خوراک دام) را می تواند به ایران صادر کند خاوازی در رابطه با واردات ذرت از صربستان گفت : صربستان تولید خوبی در زمینه ذرت دارد و ایران می تواند از طریق کشت قراردادی با کشاورزان و شرکت های بزرگ در صربستان ذرت مورد نیاز خود را تهیه کند وی با اشاره به این که ما آمادگی تهاتر در تجارت را داریم ، عنوان کرد : در مقابل نفت و سایر فرآورده های نفتی می توانیم برای واردات غلات از صربستان با وزارت کشاورزی این کشور تفاهمنامه داشته باشیم ، همچنین می توانیم در خصوص زعفران ، گیاهان دارویی ، میگو و خاویار هم ارتباطات را گسترش دهیم وزیر جهاد کشاورزی با اشاره به تولید محصولات کشاورزی در ایران خاطرنشان کرد : در ایران سالانه ۱۱۵ هزار تن عسل و ۳ میلیون تن سیب تولید می کنیم و مناطق بسیار گسترده و مستعدی در زمینه تولید تمشک داریم و بخش خصوصی ایران و صربستان می توانند در زمینه موضوعات گسترده تعامل کنند ایجاد زمینه های تجارت آزاد بین دو کشور در ادامه این جلسه ،



ادامه خبر صفحه قبل

[۲]

پایگاه اطلاع رسانی

دولت

۱۴۰۰/۰۱/۲۹

۲۰:۵۷



نیکلا سلاکوویچ وزیر امور خارجه صربستان اظهار کرد: همکاری سیاسی دو کشور در شرایط دوستانه قرار دارد و باید از این شرایط برای بهبود وضعیت کشاورزی استفاده کنیم وی با اشاره به این که فرآورده های کشاورزی و میوه ها نقش مهمی در تولید ناخالص ما دارند، افزود: محصولات کشاورزی ۹۶ درصد از تولید ناخالص صربستان را تشکیل می دهند

وزیر امور خارجه صربستان، یکی از مهمترین وظایف این کشور را آماده سازی شرایط برگزاری شانزدهمین کمیته مشترک همکاری های اقتصادی و تجاری دانست و پیشنهاد کرد: چند حوزه را در دو کشور در نظر بگیریم که نتیجه آن برد برد برای دو طرف باشد و یکی از آنها می تواند همکاری در بخش کشاورزی باشد که فرصت های متعددی برای همکاری در این زمینه وجود دارد. وی افزود: ما کاملاً آماده ایم تا کارگروه ویژه در زمینه گیاهان دارویی و داروهای دامپزشکی را ایجاد کنیم، همچنین قصد داریم تا پروژه مشترک ما بین سازمان حفظ نباتات و دانشکده کشاورزی دانشگاه بلگراد برقرار شود سلاکوویچ تاکید کرد: در دیدار روز گذشته ما در سازمان توسعه تجارت، طرف ایرانی کاملاً آماده تجارت آزاد با صربستان است که این امر می تواند همکاری بین دو کشور را بسیار ارتقا دهد وزیر امور خارجه صربستان ابراز امیدواری کرد: با هموار شدن راه های تجاری با ایران، دو کشور بتوانند در خصوص واردات و صادرات محصولات پروتئینی با هم همکاری داشته باشند وی با اشاره به برگزاری بزرگترین نمایشگاه صربستان در نیمه دوم سپتامبر به صورت حضوری، عنوان کرد: قرار است وزارت کشاورزی نمایشگاه را بین ۱۸ تا ۲۴ سپتامبر برگزار کند و حضور ایران می تواند در افزایش روابط بین دو کشور موثر باشد وزیر امور خارجه صربستان ادامه داد: تمامی حوزه های مد نظر ایران برای تبادلات دوجانبه برای طرفین را می توانید در این نمایشگاه ببینید، حوزه هایی که می توانیم با شما تبادل داشته باشیم اعم از تولید لبنیات، تولید سیب، تمشک و خانواده توت ها است وی با اشاره به این که صربستان بزرگترین تولید کننده تمشک در نیمکره شمالی بوده و ۹ درصد از تولید جهانی تمشک را به خود اختصاص داده است، افزود: ما محصول تمشک را به صورت تازه و منجمد صادر می کنیم که این صادرات به بریتانیا و روسیه انجام می شود سلاکوویچ ادامه داد: ما تولید کننده بزرگ عسل هستیم و نهال انواع میوه ها و همچنین روغن و بذر آفتابگردان و ذرت را می توانیم به ایران صادر کنیم

وی با اشاره این که باید بتوانیم برای رفع مشکلات بین تولیدکنندگان و تجارت قدم برداریم و موانع را برطرف کنیم، اظهار داشت: برای حل مشکل تبادلات ارزی و اتخاذ سازوکاری برای پرداخت های مالی میان دو کشور با نهاد های ذیربط صحبت کردم و به نظرم به زودی این مشکل حل می شود و همین موضوع می تواند محرک بسیار خوبی برای گسترش روابط بین دو کشور شود. همکاری مستقیم ایران و صربستان در زمینه تجارت نهاده های کشاورزی در ادامه این جلسه، جواد وفابخش معاون امور زراعت وزارت جهاد کشاورزی با اشاره به سفر اخیر خود به صربستان اظهار کرد: با صربستان در حوزه هایی که تولیدات مشترک، بازار مشترک و بازرگانی مشترک در این کشور داریم، مذاکره کردیم وی افزود: ایران در سال های گذشته حجم تولیدات کشاورزی خود را به خصوص در تولید محصولات استراتژیک افزایش داده است وفابخش ادامه داد: آنچه در توافقات سفر اخیر انجام شد؛ مربوط به دانش فنی طرفین برای همکاری های فنی، علمی و آموزشی و فعالیت های بازرگانی بود؛ همچنین امکان سنجی تولیدات مشترک فعالین اقتصادی دو کشور موضوعی بود که مقرر شد از طریق وزرای کشاورزی دو کشور پیگیری شود

وی تصریح کرد: پس از این سفر با دستور وزیر جهاد کشاورزی با ۴ گروه کشت و صنعت ایرانی و موسسات تحقیقاتی در صربستان، فعالیت ها در زمین سم و کود را پیگیری کردیم که زمینه های همکاری این شرکت ها شامل فعالیت های حوزه اصلاح نباتات، تامین نهاده های دامی، تولید ماشین آلات مشترک و همچنین فرآورده های محصولات زراعی حاصل از بخش صنعت است. معاون امور زراعت وزارت جهاد کشاورزی گفت: ما در گذشته تبادلات بازرگانی را به صورت غیر مستقیم با صربستان داشتیم اما در حال حاضر برای تامین نهاده های کشاورزی می توانیم به صورت مستقیم با شرکت های صربستانی همکاری کنیم



توصیه های تغذیه ای به نوجوانان روزه دار

زهره عبدالهی گفت: نوجوانانی که سال نخست روزه داری را آغاز می کنند به علت گذراندن دوران رشد به توجهات بیشتری نیاز دارند رعایت تنوع و تعادل در استفاده از تمامی گروه های غذایی بسیار مهم و ضروری است؛ منابع خوب پروتئینی (انواع گوشت، ماهی، تخم مرغ و حبوبات) باید در برنامه غذایی آن ها گنجانده شود.

به گزارش برنا؛ زهره عبدالهی با اشاره به توصیه های تغذیه ای روزه داری در شرایط خاص و گروه های ویژه، افزود: نوجوانانی که به سن تکلیف رسیده و توان جسمی کامل دارند و به عبارت دیگر وزن و قد متناسب با سن خود را دارند، بر اساس تکلیف دینی باید با رعایت نکاتی روزه کامل بگیرند

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه نوجوانان هنگام روزه داری از مصرف زیاد مواد قندی و شیرین در وعده سحری اجتناب کنند، چون مصرف این مواد سبب افت قند خون شده و توانایی یادگیری آن ها را در طول روز کاهش می دهد، اظهار کرد: نوجوانانی که سال نخست روزه داری را آغاز می کنند به علت گذراندن دوران رشد به توجهات بیشتری نیاز دارند. رعایت تنوع و تعادل در استفاده از تمامی گروه های غذایی بسیار مهم و ضروری است؛ منابع خوب پروتئینی (انواع گوشت، ماهی، تخم مرغ و حبوبات) باید در برنامه غذایی آن ها گنجانده شود عبدالهی ادامه داد: همچنین والدین باید از دریافت کافی گروه شیر و لبنیات در این افراد مطمئن شوند؛ نوجوانان علاقه خاصی به خوردن انواع هله هوله ها و مواد غذایی کم ارزش دارند که فقط پر کننده معده هستند که در ایام روزه داری نباید مصرف شوند مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تاکید کرد: این گروه سنی از منابع غذایی آهن و روی، ویتامین A و ویتامین B۱۲ از جمله انواع گوشت، حبوبات، تخم مرغ، شیر و لبنیات، انواع خشکبار و مغزها که در رشد و خونسازی نقش دارند، در ایام روزه داری به مقدار کافی مصرف کنند بیشتر بخوانید: مشکلات رایج روزه داری در ایام کرونا اردوی تیم ملی آغاز شد



اتحادیه طلا

۱۴۰۰/۰۱/۲۹

۲۰:۱۸



خاوازی: بذر تولیدی ایران در ۶۳ کشور دنیا قابل تجارت است

ایران اکنون با وزیر جهاد کشاورزی با تاکید بر اینکه ایران موفق به دریافت اعتبارنامه انجمن بین المللی بذر جهان شد، گفت: اکنون بذر تولیدی کشور ما در ۶۳ کشور قابل توزیع و تجارت است.

ایران اکنون با وزیر جهاد کشاورزی با تاکید بر اینکه ایران موفق به دریافت اعتبارنامه انجمن بین المللی بذر جهان شد، گفت: اکنون بذر تولیدی کشور ما در ۶۳ کشور قابل توزیع و تجارت است «کازم خاوازی» عصر یکشنبه در حاشیه دیدار با «نیکولا سلاکوویچ» وزیر امور خارجه صربستان در محل این وزارت جهاد کشاورزی در جمع خبرنگاران افزود: ایران و صربستان از گذشته در بخش کشاورزی با یکدیگر ارتباط داشتند و با اشاره به اهمیت موضوع بذور کشاورزی و توانایی ایران در تولید انواع بذرها، بیان داشت: صربستان نیز در این زمینه تجربه های بسیار خوبی دارد و این تجربه دو طرفه می تواند به ما کمک کند و ایران را به یک هاب منطقه ای بزرگ بذر در بین کشورهای همسایه تبدیل کند وزیر جهاد کشاورزی خاطرنشان کرد: در این خصوص تجربه خوبی وجود دارد، زیرا یک ویژگی مهم ایران تنوع آب و هوایی است که بسیاری از کشورهای تولیدکننده بذر ندارند، همچنین در کشورمان مزیت تولید بذر در مناطق سرد وجود دارد تبدیل شدن ایران به مرکز منطقه ای صادرات محصولات کشاورزی خاوازی گفت: بحث دیگر امتیازاتی است که صربستان در زمینه صادرات سیب درختی و لبنیات دارد و می تواند به بخش خصوصی ما کمک کند، زیرا ما پتانسیل های خوبی در این بخش ها داریم به گفته وی، ایران سالیانه ۱۱ میلیون تن شیرخام تولید می کند و از صنایع لبنی قوی برخوردار است، بنابراین تجربه مشترکی که صرب ها در صادرات دارند و کمکی که آنها می توانند داشته باشند، می توانیم به عنوان هاب منطقه مطرح شویم تولید داخلی آفت کش های کم خطر با کمک صربستان وزیر جهاد کشاورزی ادامه داد: صربستان فناوری تولید آفت کش ها با درجه هم زیستی خوب با محیط زیست و کم خطر را دارد که ایران سال ها ماده موثره آن را از این کشور خریداری می کرد و اکنون درخواست کردیم که این تولید در داخل ایران اتفاق بیفتد واردات کشت قراردادی ذرت از صربستان خاوازی با بیان اینکه صربستان به دلیل برخورداری از آب فراوان، تولیدکننده ذرت است، گفت: در تلاشیم ذرت را همان جا به صورت کشت قراردادی خریداری کنیم وی اضافه کرد: در مقابل پتانسیل های ما در زمینه زعفران، آبیان از جمله میگو و خاویار و خشکبار خوب است و می توانیم صادر کنیم وزیر جهاد کشاورزی با بیان اینکه گفت وگوهای اولیه بین دو کشور تا به اینجا خوب بوده است، گفت: بخش خصوصی در این شرایط باید به ما کمک کند صادرات واکسن های دامی ایران به صربستان وی با اشاره به اینکه ایران تجربه واکسن سازی خوبی در زمینه دامپزشکی دارد، افزود: صربستان مشکلات مختلف در زمینه دام و طیور دارد که با تولید واکسن هایی که در بخش خصوصی و موسسه سرم سازی رازی انجام می شود می توانیم به آنها کمک کنیم خاوازی با اشاره به دعوت از وزیر جهاد کشاورزی صربستان، اظهار داشت: مقرر شده در این زمینه بخش خصوصی ما با کارشناسان و معاونان وزارتخانه نشست برگزار کرده و راهکارهایی را برای توسعه بخش کشاورزی ایران تدوین کنند برنامه ای برای واردات انبوه گوشت قرمز نداریم خاوازی درباره واردات گوشت قرمز از صربستان گفت: اکنون ایران برنامه ای برای واردات انبوه گوشت قرمز ندارد و این مهم در اختیار وزارت جهاد کشاورزی نیست وزیر جهاد کشاورزی ادامه داد: برنامه ما حمایت از تولیدکنندگان و دامداران داخلی است و تلاش داریم قیمت مناسبی از ستاد تنظیم بازار بگیریم وی با اشاره به اینکه دام به اندازه کافی موجود است، ابراز امیدواری کرد: با این مجوزی که دریافت می شود، دام را با نرخ مناسب از داخل کشور تامین کنیم ایرنا



بهترین رژیم غذایی برای روزه داران در ماه مبارک رمضان

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی به ارائه نکات تغذیه ای برای داشتن رژیم غذایی مناسب در ماه مبارک رمضان پرداخت

به گزارش برنا؛ دکتر غزاله اسلامیان با بیان این که اگر ایام ماه مبارک رمضان با انتخاب های غذایی نامناسب و عادات غذایی غلط همراه شود ، می تواند سلامت روزه داران را در معرض خطر قرار دهد اظهار داشت : در چند سال اخیر که ماه مبارک رمضان مصادف است با روزهای گرم و افراد بیش از نیمی از ساعات روز را روزه دار هستند ، توجه به توصیه هایی در زمینه تأمین مواد مغذی مورد نیاز بدن ، کاهش احساس گرسنگی ، تشنگی و جلوگیری از کم آبی بدن ، برای افراد روزه دار ضروری است . عوارض حذف وعده سحر وی با اشاره به توصیه های تغذیه ای در ماه رمضان تصریح کرد : به هیچ عنوان وعده سحری را حذف نکنید

اگر تنها وعده غذایی دریافتی شما ، افطار باشد و سحری را حذف کنید ، در طول شب که کمترین فعالیت مغزی و جسمی را داشته اید ، بیشترین مقدار غذا را دریافت کرده اید و در طول روز که بیشترین فعالیت را داشته اید ، انرژی کافی دریافت نکرده اید و به طور غیرمستقیم از کیفیت فعالیت های روزانه شما کاسته می شود .

اسلامیان عوارض مصرف نکردن سحری را سردردهای طولانی ، دردهای عضلانی ، بی حالی ناشی از افت قند خون ، کاهش یادگیری ، بی حوصلگی و خستگی عنوان و تصریح کرد : برای افرادی که وعده سحر را مانند صبحانه میل می کنند ، سحری می تواند یک غذای ساده مشابه وعده صبحانه باشد؛ اما افرادی که سحری را جایگزین ناهار می کنند ، غذاهای گرم و پخته قابل استفاده است . ویژگی های یک وعده غذایی مناسب در سحر این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان این که وعده سحری را پس از نیمه شب میل کنید گفت : این تأخیر ، می تواند مقاومت فرد روزه دار را به ویژه در روزهای اول ماه مبارک رمضان ، در برابر تشنگی و گرسنگی افزایش دهد وی تأکید کرد : از مصرف غذاهای بسیار چرب و شور مانند ته دیگ ، آش های شور ، برنج چرب و ماکارونی چرب در وعده سحری پرهیز کنید بسیاری از روزه داران به علت ترس از تشنگی در طول روز ، هنگام سحر مقدار زیادی آب می نوشند ، اما نوشیدن آب وسط غذا ، سبب رقیق شدن شیره گوارشی و سوء هاضمه می شود عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد : برای مهار تشنگی در طول روز بهتر است از خوردن غذاهایی مانند انواع کوکوها ، بادمجان ، سوسیس و کالباس ، سس مایونز ، سیر ، پیاز ، للفل و همچنین غذاهای چرب و پر نمک در وعده سحری پرهیز کنید مصرف نوشابه های گازدار نیز توصیه نمی شود ، بهترین نوشیدنی برای جلوگیری از تشنگی در طول روز های روزه داری ، آب است که البته می توانید آن را با کمی آلبیموی تازه طعم دار کنید وی اضافه کرد : برای پیشگیری از بوی آزار دهنده دهان در طول روز ، از مصرف سیر و پیاز در وعده سحر پرهیزید

اسلامیان با بیان این که مصرف مواد غذایی شیرین مانند زولبیا و بامیه در سحر باعث افت سریع قند خون و احساس گرسنگی در طول روز می شود؛ خاطرنشان کرد : استفاده از غذاهای پرپروتئین ، مانند تخم مرغ ، سویا ، گوشت ، مرغ ، ماهی ، لبنیات و حبوبات در وعده سحری باعث می شود که قند خون دیرتر افت پیدا کند و فرد کمتر احساس ضعف کند . با این حال در مصرف مواد غذایی پر پروتئین زیاده روی نکنید زیرا منجر به از دست رفتن آب بدن شما خواهد شد متخصص تغذیه با بیان این که مصرف مواد غذایی پرفیبر مانند سبزی ها و به ویژه میوه ها در وعده سحری توصیه می شود ، بیان کرد : میوه ها منبع غنی فیبرها هستند و قند موجود در میوه ها در حالت خالص و بدون فیبر دیرتر از قندهای ساده جذب می شود که این امر موجب می شود فرد دیرتر احساس گرسنگی کند از سوی دیگر مواد غذایی پرفیبر ، قادر هستند آب زیادی در خود حفظ کنند و بدن با استفاده آهسته از آب این غذاها ،



کمک می کند تا شما دیرتر تشنه شوید مصرف میوه در وعده سحری مزایای دیگری نیز دارد؛ یکی از دلایل احساس گرسنگی ، خالی شدن معده است ، فیبرها سرعت حرکت مواد غذایی را در دستگاه گوارش کاهش می دهند و این مسأله باعث می شود که گرسنگی به تأخیر بیفتد ویژگی های یک وعده غذایی مناسب در افطار اسلامیان با اشاره به ویژگی های یک وعده غذایی مناسب در افطار تصریح کرد : افطار خود را با یک ماده قندی که به سرعت جذب می شود ، مانند خرما ، کشمش ، عسل یا نبات همراه با آب داغ ، شیر گرم یا چای کم رنگ آغاز کنید ، با این عمل از پرخوری پیشگیری کرده اید؛ به یاد داشته باشید آشامیدن آب یخ یا نوشابه خیلی سرد برای معده خالی ، بسیار مضر است . در ادامه می توانید از سوپ یا آش رقیق استفاده کنید ، اما اگر آش سنگین مانند آش رشته مصرف می کنید باید آن را به عنوان غذا در نظر بگیرید ، به هر حال در مصرف سوپ و آش نباید زیاده روی شود و بیشتر حجم معده خود را برای غذای اصلی خالی نگه دارید وی ادامه داد : بهتر است بین وعده افطار و شام خود یک فاصله زمانی حدوداً دو ساعته در نظر بگیرید به یاد داشته باشید ، مصرف زیاد مواد غذایی پر چرب در وعده افطار باعث بی اشتهاپی در هنگام سحر می شود ، چون هضم چربی ها در بدن نیازمند مدت طولانی تری است سعی کنید که شام را با غذاهای سبک ، کم قند و فیبردار مثل سوپ و سبزی ها یا سالاد که فشار چندانی به معده وارد نمی کنند ، شروع کرده سپس به سراغ شام اصلی بروید متخصص تغذیه تصریح کرد : برای شام بهتر است از منابع پروتئینی کم چرب استفاده کنید؛ برای مثال ، مصرف تکه ای ماهی یا سینه مرغ کبابی همراه با انواع سبزی های بخارپز شده مانند هویج ، لوبیا سبز ، نخود فرنگی و ذرت توصیه می شود مصرف بیش از حد مواد غذایی شیرین و چرب هنگام افطار ، باعث تشنگی می شود و مصرف زیاد نوشیدنی ها ، به خصوص مایعات خنک ، با رقیق کردن اسید و آنزیم های دستگاه گوارش سبب اختلال در هضم و جذب مواد غذایی می شود و این مسئله مشکلاتی مانند درد شکم و نفخ را ایجاد می کند

توصیه های تغذیه ای برای کاهش تشنگی در ماه رمضان عضو هیئت علمی دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این که مصرف آب زیاد در وعده سحری ، به امید جلوگیری از تشنگی در طول روز اشتباه است ، خاطرنشان کرد : آب زیاد باعث رقیق کردن شیر معده می شود و در فرد احساس نفخ و اختلال در هضم ایجاد می کند ، همچنین این حجم بالا که به یکباره وارد بدن شده است ، توسط کلیه ها دفع می شود . وی ادامه داد : بهتر است برای تأمین آب لازم ، از حدود یک ساعت پس از افطار تا نیم ساعت قبل از سحر ، به طور تدریجی آب بنوشید برای این کار پارچ یا بطری آب را در معرض دید خود گذاشته تا به خاطر آوری که آب بنوشید توجه داشته باشید که خوردن چای پررنگ ، قهوه ، کاکائو به علت ادرار آور بودن باعث دفع بیشتر آب از بدن می شود و مصرف آن ها در وعده سحر ، صحیح نیست وی با بیان این که خوردن میوه در وعده سحر ، علاوه بر مقاوم ساختن شما در مقابل تشنگی ، باعث رفع مشکل یبوست نیز می شود گفت : کله پاچه ، سیرابی و شیردان نیز موجب تشنگی می شود ، بنابراین بهتر است از مصرف آن ها در ماه مبارک رمضان پرهیز کنید و یا به صورت کم آب و کم نمک در وعده افطار میل کنید در وعده افطار ، چای پررنگ ننوشید؛ زیرا این نوشیدنی ادرارآور است و ممکن است شما را به کم آبی مبتلا کند بیشتر بخوانید : از خوردن این نوشیدنی در ماه رمضان غافل نشوید چطور در ماه رمضان برای امتحانات درس بخوانیم؟



بدون تصویر

همکاری های تجاری کشاورزی ایران و صربستان توسعه می یابد

فصل تجارت وزیر جهاد کشاورزی بر تبادل دانش فنی و توسعه همکاری های ایران و صربستان تاکید کرد و گفت: ایران و صربستان در زمینه های مختلف اقتصادی به ویژه کشاورزی می توانند با یکدیگر همکاری های خوبی داشته باشند.

فصل تجارت وزیر جهاد کشاورزی بر تبادل دانش فنی و توسعه همکاری های ایران و صربستان تاکید کرد و گفت: ایران و صربستان در زمینه های مختلف اقتصادی به ویژه کشاورزی می توانند با یکدیگر همکاری های خوبی داشته باشند

« کاظم خاوازی » عصر یکشنبه در دیدار با « نیکلا سلاکوویچ » وزیر امور خارجه صربستان در محل وزارت جهاد کشاورزی با بیان اینکه ما در بخش کشاورزی ارتباط بسیار خوبی با کشورهای شرق اروپا داشته ایم افزود: کشور های حوزه بالکان به ویژه صربستان از پیشرفت خوبی برخوردار هستند و ایران ارتباطات خوبی در بخش کشاورزی با این کشور ها دارد، از این رو روابط ایران و صربستان در بخش های مختلف در حال توسعه است. وزیر جهاد کشاورزی با بیان اینکه پیشنهاد ایجاد کمیته مشترک بین ایران و صربستان را می پذیریم اظهار داشت: دو کشور روابط بسیار خوبی از سال ۹۴ تاکنون در زمینه بذر داشته اند به طوری که در آخرین سفر معاون امور زراعی وزارت جهاد کشاورزی از این امکانات در صربستان بازدید و با وزیر کشاورزی صربستان هم دیدار داشته است.

وی با اشاره به اینکه یکی دیگر از نکات مهم برای ما توجه به پتانسیل های طرف مقابل برای سرمایه گذاری بخش خصوصی در زمینه انواع کود، سموم و آفتکش ها است، تصریح کرد: ایران دارای منابع نفتی است و بسیاری از فرآورده های نفتی می تواند به تولید آفتکش ها کمک کند و ما می توانیم مشارکت خوبی در این زمینه داشته باشیم. خاوازی درباره فرآورده های دامپزشکی و واکسن گفت: موسسه تحقیقات واکسن و سرم سازی رازی که متعلق به وزارت جهاد کشاورزی است از حدود ۱۰۰ سال پیش تاکنون انواع واکسن ها را در سطح منطقه تولید و توزیع می کند که می توانیم در قالب بخش خصوصی و دولتی با صربستان همکاری کنیم وی اضافه کرد: دانش فنی بسیاری از این واکسن ها به بخش خصوصی واگذار شده و این بخش می تواند به صورت مستقل و با نظارت دولت با صربستان مذاکره کند، در مقابل، صربستان بسیاری از مواد مورد نیاز ما مانند لیزین و متیونین (مکمل جیره خوراک دام) را می تواند به ایران صادر کند وی با اشاره به این که ما آمادگی تهاوت در تجارت را داریم، افزود: در مقابل نفت و سایر فرآورده های نفتی می توانیم برای واردات غلات از صربستان با وزارت کشاورزی این کشور تفاهم نامه داشته باشیم، همچنین می توانیم در خصوص زعفران، گیاهان دارویی، میگو و خاویار هم ارتباطات را گسترش دهیم وزیر جهاد کشاورزی با اشاره به تولید محصولات کشاورزی در ایران اظهار داشت: در ایران سالانه ۱۱۵ هزار تن عسل و سه میلیون تن سیب درختی تولید می شود و همچنین مناطق بسیار گسترده و مستعدی در زمینه تولید تمشک داریم و بخش خصوصی ایران و صربستان می توانند در زمینه موضوعات گسترده با یکدیگر تعامل کنند

امکان تحقق تجارت آزاد محصولات کشاورزی بین ایران و صربستان با توسعه همکاری ها « نیکلا سلاکوویچ » وزیر امور خارجه صربستان نیز با بیان اینکه همکاری سیاسی دو کشور در شرایط دوستانه قرار دارد و باید از این شرایط برای بهبود وضعیت کشاورزی و تجارت دو کشور استفاده شود گفت: در دیدار روز گذشته ما در سازمان توسعه تجارت، طرف ایرانی آمادگی این کشور را برای تجارت آزاد اعلام کرد که این امر می تواند همکاری بین دو کشور را ارتقا دهد.

وی یکی از مهمترین وظایف این کشور را آماده سازی شرایط برگزاری کمیته مشترک همکاری های اقتصادی و تجاری دانست و پیشنهاد داد: می توان چند حوزه را در دو کشور در نظر بگیریم که نتیجه آن برد برد برای دو طرف است و یکی از آنها می تواند همکاری در بخش کشاورزی باشد که فرصت های متعددی برای همکاری در این زمینه وجود دارد.



بدون تصویر

وزیر امور خارجه صربستان با اشاره به این که فرآورده های کشاورزی و میوه نقش مهمی در تولید ناخالص این کشور دارد اظهارداشت : محصولات کشاورزی ۶۹ درصد از تولید ناخالص صربستان را تشکیل می دهند وی افزود : ما آمادگی داریم تا کارگروه ویژه در زمینه گیاهان دارویی و دارو های دامپزشکی ایجاد کنیم ، همچنین قصد داریم تا پروژه مشترک ما بین سازمان حفظ نباتات و دانشکده کشاورزی دانشگاه بلگراد برقرار شود سلاکوویچ ابراز امیدواری کرد بعد از این با هموار شدن راه های تجاری با ایران ، دو کشور می توانند در خصوص واردات و صادرات محصولات پروتئینی با هم همکاری داشته باشند وی با اشاره به برگزاری بزرگترین نمایشگاه صربستان در نیمه دوم سپتامبر به صورت حضوری ، گفت : قرار است وزارت کشاورزی نمایشگاه تخصصی کشاورزی را بین ۱۸ تا ۲۴ سپتامبر برگزار کند و حضور ایران می تواند در افزایش روابط بین دو کشور موثر باشد وزیر امور خارجه صربستان ادامه داد : تمامی حوزه های مدنظر ایران برای تبادلات دو جانبه برای طرفین را می توانید در این نمایشگاه ببینید ، حوزه هایی شامل تولیدات لبنی ، سیب درختی ، تمشک و خانواده توت ها از جمله بلک بری و بلوبری است وی با اشاره به این که صربستان بزرگترین تولید کننده تمشک در نیمکره شمالی است تصریح کرد : صربستان ۹ درصد تولید جهانی تمشک را در اختیار دارد و این محصول را به شکل تازه و منجمد صادر می کند که اکنون این صادرات به بریتانیا و روسیه انجام می شود سلاکوویچ با اشاره به اینکه صربستان یکی از تولیدکنندگان بزرگ عسل است افزود : انواع نهال ، میوه ، روغن و بذر آفتابگردان و ذرت را می توانیم به ایران صادر کنیم وی با اشاره این که باید بتوانیم برای رفع مشکلات تولیدکنندگان و صادرکنندگان موانع را رفع کنیم گفت : برای حل مشکل تبادلات ارزی و اتخاذ سازوکاری برای پرداخت های مالی میان دو کشور با نهادهای ذیربط صحبت شده و به طور حتم بزودی این مشکل حل می شود و همین موضوع می تواند محرک بسیار خوبی برای گسترش روابط بین دو کشور شود .

همکاری مستقیم ایران و صربستان در زمینه تجارت نهاده های کشاورزی « جواد وفابخش » معاون زراعی وزارت جهاد کشاورزی هم در این دیدار در سخنانی گفت : ایران در گذشته تبادلات بازرگانی را به صورت غیرمستقیم با صربستان داشته اما اکنون برای تامین نهاده های کشاورزی می توانیم به صورت مستقیم با شرکت های صربستانی همکاری کنیم . معاون زراعی وزارت جهاد کشاورزی با اشاره به سفر اخیر خود به صربستان افزود : با صربستان در حوزه هایی که تولید ، بازار و بازرگانی مشترک داریم مذاکره کرده ایم وی با بیان اینکه ایران در سال های اخیر حجم تولیدات کشاورزی خود را به ویژه در تولید محصولات استراتژیک افزایش داده است گفت : آنچه در توافقات سفر اخیر انجام شد؛ مربوط به دانش فنی طرفین برای همکاری های فنی ، علمی و آموزشی و فعالیت های بازرگانی بود؛ همچنین امکان سنجی تولیدات مشترک فعالین اقتصادی دو کشور موضوعی بود که مقرر شد از طریق وزرای کشاورزی دو کشور پیگیری شود .

وفابخش تصریح کرد : پس از این سفر با دستور وزیر جهاد کشاورزی با چهار گروه کشت و صنعت ایرانی و موسسات تحقیقاتی در صربستان ، فعالیت ها در زمینه سم و کود را پیگیری کردیم که زمینه های همکاری این شرکت ها شامل فعالیت های حوزه اصلاح نباتات ، تامین نهاده های دامی ، تولید ماشین آلات مشترک و همچنین فرآورده های محصولات زراعی حاصل از بخش صنعت است .



وزیر جهاد کشاورزی : همکاری های تجاری کشاورزی ایران و صربستان توسعه می یابد

تهران ایرنا وزیر جهاد کشاورزی بر تبادل دانش فنی و توسعه همکاری های ایران و صربستان تاکید کرد و گفت : ایران و صربستان در زمینه های مختلف اقتصادی به ویژه کشاورزی می توانند با یکدیگر همکاری های خوبی داشته باشند .

« کاظم خاوازی » عصر یکشنبه در دیدار با « نیکلا سلاکوویچ » وزیر امور خارجه صربستان در محل وزارت جهاد کشاورزی با بیان اینکه ما در بخش کشاورزی ارتباط بسیار خوبی با کشورهای شرق اروپا داشته ایم افزود : کشور های حوزه بالکان به ویژه صربستان از پیشرفت خوبی برخوردار هستند و ایران ارتباطات خوبی در بخش کشاورزی با این کشور ها دارد ، از این رو روابط ایران و صربستان در بخش های مختلف در حال توسعه است . وزیر جهاد کشاورزی با بیان اینکه پیشنهاد ایجاد کمیته مشترک بین ایران و صربستان را می پذیریم اظهارداشت : دو کشور روابط بسیار خوبی از سال ۹۴ تاکنون در زمینه بذر داشته اند به طوری که در آخرین سفر معاون امور زراعی وزارت جهاد کشاورزی از این امکانات در صربستان بازدید و با وزیر کشاورزی صربستان هم دیدار داشته است .

وی با اشاره به اینکه یکی دیگر از نکات مهم برای ما توجه به پتانسیل های طرف مقابل برای سرمایه گذاری بخش خصوصی در زمینه انواع کود ، سموم و آفتکش ها است ، تصریح کرد : ایران دارای منابع نفتی است و بسیاری از فرآورده های نفتی می تواند به تولید آفتکش ها کمک کند و ما می توانیم مشارکت خوبی در این زمینه داشته باشیم . خاوازی درباره فرآورده های دامپزشکی و واکسن گفت : موسسه تحقیقات واکسن و سرم سازی رازی که متعلق به وزارت جهاد کشاورزی است از حدود ۱۰۰ سال پیش تاکنون انواع واکسن ها را در سطح منطقه تولید و توزیع می کند که می توانیم در قالب بخش خصوصی و دولتی با صربستان همکاری کنیم وی اضافه کرد : دانش فنی بسیاری از این واکسن ها به بخش خصوصی واگذار شده و این بخش می تواند به صورت مستقل و با نظارت دولت با صربستان مذاکره کند ، در مقابل ، صربستان بسیاری از مواد مورد نیاز ما مانند لیزین و متیونین (مکمل جیره خوراک دام) را می تواند به ایران صادر کند وی با اشاره به این که ما آمادگی تهاتر در تجارت را داریم ، افزود : در مقابل نفت و سایر فراورده های نفتی می توانیم برای واردات غلات از صربستان با وزارت کشاورزی این کشور تفاهم نامه داشته باشیم ، همچنین می توانیم در خصوص زعفران ، گیاهان دارویی ، میگو و خاویار هم ارتباطات را گسترش دهیم وزیر جهاد کشاورزی با اشاره به تولید محصولات کشاورزی در ایران اظهارداشت : در ایران سالانه ۱۱۵ هزار تن عسل و سه میلیون تن سیب درختی تولید می شود و همچنین مناطق بسیار گسترده و مستعدی در زمینه تولید تمشک داریم و بخش خصوصی ایران و صربستان می توانند در زمینه موضوعات گسترده با یکدیگر تعامل کنند

امکان تحقق تجارت آزاد محصولات کشاورزی بین ایران و صربستان با توسعه همکاری ها « نیکلا سلاکوویچ » وزیر امور خارجه صربستان نیز با بیان اینکه همکاری سیاسی دو کشور در شرایط دوستانه قرار دارد و باید از این شرایط برای بهبود وضعیت کشاورزی و تجارت دو کشور استفاده شود گفت : در دیدار روز گذشته ما در سازمان توسعه تجارت ، طرف ایرانی آمادگی این کشور را برای تجارت آزاد اعلام کرد که این امر می تواند همکاری بین دو کشور را ارتقا دهد .

وی یکی از مهمترین وظایف این کشور را آماده سازی شرایط برگزاری کمیته مشترک همکاری های اقتصادی و تجاری دانست و پیشنهاد داد : می توان چند حوزه را در دو کشور در نظر بگیریم که نتیجه آن برد برد برای دو طرف است و یکی از آنها می تواند همکاری در بخش کشاورزی باشد که فرصت های متعددی برای همکاری در این زمینه وجود دارد . وزیر امور خارجه صربستان با اشاره به این که فرآورده های کشاورزی و میوه نقش مهمی در تولید ناخالص این کشور دارد اظهارداشت : محصولات کشاورزی ۶۹ درصد از تولید ناخالص صربستان را تشکیل می دهند وی افزود : ما آمادگی داریم تا کارگروه ویژه در زمینه گیاهان دارویی و دارو های دامپزشکی ایجاد کنیم ،



همچنین قصد داریم تا پروژه مشترک ما بین سازمان حفظ نباتات و دانشکده کشاورزی دانشگاه بلگراد برقرار شود سلاکوویچ ابراز امیدواری کرد بعد از این با هموار شدن راه های تجاری با ایران ، دو کشور می توانند در خصوص واردات و صادرات محصولات پروتئینی با هم همکاری داشته باشند وی با اشاره به برگزاری بزرگترین نمایشگاه صربستان در نیمه دوم سپتامبر به صورت حضوری ، گفت : قرار است وزارت کشاورزی نمایشگاه تخصصی کشاورزی را بین ۱۸ تا ۲۴ سپتامبر برگزار کند و حضور ایران می تواند در افزایش روابط بین دو کشور موثر باشد وزیر امور خارجه صربستان ادامه داد : تمامی حوزه های مدنظر ایران برای تبادلات دو جانبه برای طرفین را می توانید در این نمایشگاه ببینید ، حوزه هایی شامل تولیدات لبنی ، سیب درختی ، تمشک و خانواده توت ها از جمله بلک بری و بلوبری است وی با اشاره به این که صربستان بزرگترین تولید کننده تمشک در نیمکره شمالی است تصریح کرد : صربستان ۹ درصد تولید جهانی تمشک را در اختیار دارد و این محصول را به شکل تازه و منجمد صادر می کند که اکنون این صادرات به بریتانیا و روسیه انجام می شود سلاکوویچ با اشاره به اینکه صربستان یکی از تولیدکنندگان بزرگ عسل است افزود : انواع نهال ، میوه ، روغن و بذر آفتابگردان و ذرت را می توانیم به ایران صادر کنیم

وی با اشاره این که باید بتوانیم برای رفع مشکلات تولیدکنندگان و صادرکنندگان موانع را رفع کنیم گفت : برای حل مشکل تبادلات ارزی و اتخاذ سازوکاری برای پرداخت های مالی میان دو کشور با نهادهای ذیربط صحبت شده و به طور حتم بزودی این مشکل حل می شود و همین موضوع می تواند محرک بسیار خوبی برای گسترش روابط بین دو کشور شود .

همکاری مستقیم ایران و صربستان در زمینه تجارت نهاده های کشاورزی « جواد وفابخش » معاون امور زراعی وزارت جهاد کشاورزی هم در این دیدار در سخنانی گفت : ایران در گذشته تبادلات بازرگانی را به صورت غیرمستقیم با صربستان داشته اما اکنون برای تامین نهاده های کشاورزی می توانیم به صورت مستقیم با شرکت های صربستانی همکاری کنیم . معاون امور زراعی وزارت جهاد کشاورزی با اشاره به سفر اخیر خود به صربستان افزود : با صربستان در حوزه هایی که تولید ، بازار و بازرگانی مشترک داریم مذاکره کرده ایم

وی با بیان اینکه ایران در سال های اخیر حجم تولیدات کشاورزی خود را به ویژه در تولید محصولات استراتژیک افزایش داده است گفت : آنچه در توافقات سفر اخیر انجام شد؛ مربوط به دانش فنی طرفین برای همکاری های فنی ، علمی و آموزشی و فعالیت های بازرگانی بود؛ همچنین امکان سنجی تولیدات مشترک فعالین اقتصادی دو کشور موضوعی بود که مقرر شد از طریق وزرای کشاورزی دو کشور پیگیری شود .

وفابخش تصریح کرد : پس از این سفر با دستور وزیر جهاد کشاورزی با چهار گروه کشت و صنعت ایرانی و موسسات تحقیقاتی در صربستان ، فعالیت ها در زمینه سم و کود را پیگیری کردیم که زمینه های همکاری این شرکت ها شامل فعالیت های حوزه اصلاح نباتات ، تامین نهاده های دامی ، تولید ماشین آلات مشترک و همچنین فرآورده های محصولات زراعی حاصل از بخش صنعت است .



بدون تصویر

«کنگر» و «ریواس» گیاهانی موثر در کاهش علائم آلرژی فصلی

اتحادخبر: به گفته متخصص تغذیه در کردستان، آلرژی فصلی که در فصل بهار رخ می دهد و به عنوان تب یونجه هم شناخته می شود؛ واکنش سیستم ایمنی بدن در مواجهه با ورود آلرژن ها در هوای آزاد مانند گرده گل و گیاه و درختان در فصل بهار است.

اتحادخبر: سارا فوضی اظهار کرد: آلرژی پاسخ حساسیت بدن شما به آلرژن هایی مانند گیاهان، گرده گل ها و گرده شکوفه ها در فصل بهار است به گزارش ایسنا؛ وی در خصوص علائم آلرژی در بدن عنوان کرد: عطسه کردن، آبریزش بینی، آبریزش و خارش چشم، اختلال گوش، خستگی، تنگی نفس، سردرد و سرفه از جمله علائم آلرژی فصلی در فصل بهار است فوضی افزود: بیشتر افرادی که مبتلا به بیماری آسم هستند ممکن است با شروع فصل بهار علائم آلرژی در آن ها تشدید شود وی ادامه داد: از جمله دمنوش های موثر در کاهش علائم آلرژی در افراد می توان به دمنوش چای سبز، دمنوش پونه، دمنوش گل گاوزبان و دمنوش بابونه اشاره کرد که در صورت مصرف تنوع این دمنوش ها به کاهش علائم آلرژی در فصل بهار کمک می کنند فوضی بیان کرد: از جمله مواد غذایی حاوی اسید چرب امگا ۳ که به کاهش علائم آلرژی و کاهش هجوم آنتی بادی ها به بدن کمک می کنند می توان به مصرف ماهی، فرآورده های دریایی، مصرف گردو، تخم کتان، کتان و روغن کتان اشاره کرد وی عنوان کرد: شیرین بیان و ریشه شیرین بیان هم یکی از دمنوش های بسیار موثر در کاهش التهاب سیستم تنفسی است که باعث کاهش آلرژی های غذایی در افراد نیز می شود

فوضی افزود: آلرژی ها اکثر اوقات در فصل بهار به ویژه زمانی اتفاق می افتد که سیستم ایمنی بدن شما یک ماده هوزاری بی خطر را شناسایی و سپس با انتشار هیستامین ها و سایر مواد شیمیایی به جریان خون به این ماده آلرژن واکنش نشان می دهد؛ این مواد شیمیایی علائم یک واکنش آلرژیک را تولید می کنند و منشا مشترک این قضیه می تواند علائمی باشد که معمولا به صورت عطسه و سرفه در فصل بهار رخ می دهد. وی در خصوص علت بوجود آمدن آلرژی در فصل بهار عنوان کرد: وجود درختان، گل ها و گیاهان در فصل بهار منشا اصلی بوجود آمدن آلرژی در افراد هستند و زمانیکه افراد در معرض هوای آزاد قرار می گیرند ممکن است علائم آلرژی در آن ها تشدید شود فوضی در ادامه سخنان خود با اشاره به تاثیر مواد غذایی در کاهش علائم آلرژی در افراد اظهار کرد: معمولا مصرف سبزیجاتی همچون اسفناج، کلم بروکلی و سبزیجات برگ سبز می توانند به کاهش التهاب ها و کاهش علائم آلرژی در افراد کمک کنند وی تصریح کرد: آنتی اکسیدان ها دارای آنزیم ها، املاح و ویتامین های ضروری هستند که سبب سلامت سیستم ایمنی و تنفسی در افراد می شوند و سیر یکی از ترکیباتی است که آنتی بیوتیک طبیعی را در خود دارد و باعث کاهش عفونت و آلرژی در افراد می شود

فوضی یادآور شد: از دیگر مواد غذایی موثر در کاهش علائم آلرژی می توانیم به مواد غذایی غنی از پروبیوتیک ها اشاره کنیم که در واقع باکتری های سالم فلور روده هستند و بعضی از محصولات لبنی که با باکتری های پروبیوتیک غنی شده اند؛ می توانند به کاهش آلرژیک فصلی در افراد کمک کنند و همچنین مصرف شیر کم چرب می تواند به کاهش آلرژی غذایی و فصلی در افراد کمک کند. به گفته وی مصرف مرکبات و ترکیبات حاوی ویتامین C مانند لیمو ترش، لیمو شیرین، کیوی و مصرف قارچ خوراکی پرورشی نیز می توانند در کاهش علائم آلرژی در افراد موثر باشند سارا فوضی اذعان کرد: یکی از نکاتی که در بحث آلرژی ها بسیار مهم است جدا از مباحث پزشکی پرداختن به تغذیه مناسب افراد مبتلا به آلرژی و تغذیه هایی که به تشدید آلرژی در افراد منجر می شود؛ است آیا رژیم غذایی سبب تشدید علائم آلرژی در افراد می شود؟ وی ادامه داد: محصولات لبنی، تخم مرغ، توت فرنگی، بادمجان، گوجه فرنگی،



بدون تصویر

غذاهای سرخ شده و فرآوری شده با توجه به شرایط فصل بهار می توانند باعث تشدید آلرژی در افراد شوند فوضی خاطر نشان کرد: یکی از نکاتی که در بحث آلرژی ها توجه به آن بسیار مهم است؛ حذف کوتاه مدت و یا طولانی مدت ترکیبات غذایی از رژیم و برنامه غذایی است که مصرف آن سبب تشدید علائم آلرژی در افراد می شوند و حذف آن ها به کاهش علائم آلرژی در افراد کمک خواهد کرد وی اظهار کرد: وجود رنگدانه های طبیعی نارنجی، بنفش و قرمز در میوه ها و سبزیجاتی همچون انار، زرشک، یاقوتی، کلم بنفش و هویج می توانند به کاهش علائم آلرژی در افراد کمک کنند فوضی ادامه داد: ماست یکی از ترکیبات لبنی تخمیری است که سبب کاهش علائم آلرژیک در افراد می شود

به عقیده وی، کمبود ویتامین d^۳ در بهار و زمستان سبب تضعیف سیستم ایمنی بدن افراد می شود و اشخاص بیش از پیش مستعد آلرژی های فصلی و غذایی هستند و می بایست سطح سرمی ویتامین d در بدن را به وسیله آزمایش خون کنترل کرد و اگر سطح سرمی ویتامین d از رنج استاندارد آن پایین تر بود با مصرف مکمل های رژیمی ویتامین d می توانیم به کاهش این ویتامین محلول در چربی کمک کنیم و کاهش ویتامین d^۳ یکی از مواردی است که باعث ایجاد افزایش آلرژی های فصلی و علائم آلرژی های فصلی در فصل بهار در افراد می شود.

فوضی ادامه داد: روی یکی از ترکیبات ریز مغذی بسیار مقوی است که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در افراد می شود و اشخاصی که دچار کمبود روی در بدن هستند علائم گوارشی و آلرژی های فصلی در آن ها تشدید می شود و ترکیباتی مانند کدو تنبل، گروه مغذاها و یا خشکبار می توانند به کمبود روی در افراد کمک کنند، همچنین مصرف پروتئین گوشت قرمز در حد اعتدال در رژیم غذایی می تواند به کمبود ریزمغذی روی در افراد کمک و باعث کاهش علائم آلرژی در افراد شود. وی اضافه کرد: یکی دیگر از شیرین کننده های طبیعی برای مهار آلرژی فصلی عسل است و یکی از ترکیباتی است که آنتی بیوتیک طبیعی و خاصیت ضد ویروسی و ضد باکتری دارد که در صورت مصرف اعتدال آن در رژیم غذایی سبب کاهش عوارض آلرژی فصلی در افراد می شود به گفته این کارشناس تغذیه، آلرژی در واقع عکس العمل سیستم ایمنی هنگام ورود یک ماده خارجی به بدن است که با کاهش علائم آن می توانیم به این قضیه کمک کنیم سارا فوضی عنوان کرد: یکی از موارد بسیار مهم در بحث آلرژی ها، حفظ وزن در حد طبیعی است؛ متأسفانه بسیاری از افرادی که دچار چاقی و اضافه وزن هستند بیشتر از سایر افراد در معرض ابتلا به آلرژی های فصل بهار قرار می گیرند وی بیان کرد: از گیاهان خودرو در کوه های زاگرس در فصل بهار میتوان به کنگر و ریواس اشاره کرد که به صورت غذاهای محلی مصرف می شوند و به کاهش علائم آلرژی در افراد کمک می کند و مصرف شربت ریواس هم از دیگر ترکیبات موثر در کاهش علائم آلرژی های فصلی در افراد محسوب می شود فوضی تاکید کرد: پیاز یکی از مواد غذایی غنی از کورستین است که آنتی اکسیدان غالب در آن خطر ابتلا به آلرژی های فصلی را کاهش می دهد و همچنین سیر با داشتن ترکیب عالی آلیسین و مصرف پیاز قرمز در رژیم غذایی به کاهش علائم آلرژی فصلی و کاهش شدت علائم تنفسی در افراد کمک می کنند به گفته وی، مصرف آب آشامیدنی سالم در فصل بهار و در طول روز و براساس نیاز بدن باعث کاهش علائم آلرژی تنفسی و آلرژی فصلی در این فصل خواهد شد

نکاتی در خصوص کاهش علائم آلرژی فصلی سارا فوضی در ادامه سخنان خود اظهار کرد: رعایت نظافت، استفاده از ماسک، قرار نگرفتن در معرض آلرژن ها، تمیز و پاک نگه داشتن محیط زندگی و قرار دادن ملافه ها در معرض نور آفتاب و حذف مواردی که سبب تشدید آلرژی ها هستند از جمله نکات مهم در بحث جلوگیری و کاهش علائم آلرژی است.

وی ادامه داد: مصرف میوه ها و سبزیجات سالم به کاهش علائم آلرژی در افراد کمک می کند و البته برخی از میوه های فصل بهار همچون توت فرنگی، هلو و خربزه سبب تشدید علائم آلرژی فصلی در افراد می شود که در صورت تشدید آلرژی با مصرف این موارد بهتر است آن را برای یک دوره کوتاه و یا برای همیشه حذف و از سایر میوه های سالم و طبیعی در این فصل استفاده کرد.

فوضی عنوان کرد: از مصرف غذاهای فرآوری شده مانند مصرف نمک، ادویه های تند و مصرف غذاهای کهنه و مانده و همچنین مصرف فست فودها و غذاهای آماده مانند سوسیس و کالباس پرهیز و با تغذیه سالم، با متناسب نگه داشتن وزن بدن، تقویت سیستم ایمنی بدن، مدیریت استرس،



ادامه خبر صفحه قبل

[۳]

اتحاد خبر

۱۴۰۰/۰۱/۲۹

۱۹:۲۰



بدون تصویر

مدیریت خواب و مصرف مواد غذایی سالم و مناسب و متناسب با شرایط بدنی به کاهش علائم آلرژی در فصل بهار کمک کنیم .

وی خاطرنشان کرد : در صورت بروز آلرژی می توان به شست و شوی مکرر دست ها ، عدم تماس دست ها با بینی اشاره کرد و مصرف دمنوش

زنجبیل با عسل نیز به کاهش علائم آلرژی در افراد کمک می کند ، همچنین ماساژ پیشانی با روغن بادام و استنشاق روغن اکالیپتوس و نوشیدن

آب هم دمای بدن و ولرم باعث کاهش آلرژی فصلی در افراد می شود . فوضی در پایان یادآور شد : چنانچه اگر با رعایت نظافت ، رعایت اصول

تغذیه ، رعایت بهداشت فردی و حذف آلرژن ها در محیط اطرافمان حساسیت های فصلی کاهش پیدا نکرد بهتر است به پزشک مراجعه و ناچارا با

مصرف داروها به کاهش آلرژی ها و عوارض ناشی از آن در فصل بهار کمک کنیم



پروتئین ، اصلی ترین فاکتور رژیم غذایی

گروه سلامت : یک متخصص تغذیه گفت : پروتئین یکی از فاکتور های مهم رژیم غذایی است

گروه سلامت : یک متخصص تغذیه گفت : پروتئین یکی از فاکتور های مهم رژیم غذایی است نرگس جوزدانی ، متخصص تغذیه و رژیم درمانی اظهار کرد : پروتئین یکی از فاکتور های مهم رژیم غذایی است کیفیت پروتئین تخم مرغ و لبنیات از بقیه خوراکی ها بالاتر است انواع گوشت و حبوبات نیز شامل پروتئین هستند جوزدانی افزود : ما به طور کلی ۲۰ اسید آمینه ضروری برای بدنمان نیاز داریم که در تخم مرغ و لبنیات تعداد بیشتری از این اسید آمینه های ضروری وجود دارد این متخصص تغذیه و رژیم درمانی ادامه داد : پروتئین ها در ساختار بدن در وضعیت سیستم ایمنی ما نقش بسیار مهمی دارند و کمبود دریافتشان در بدن علاوه بر تحلیل عضلات ، منجر به مختل شدن سیستم ایمنی بدن نیز می شود کمبود پروتئین باعث اختلال در واکنش های طبیعی بدن می شود با توجه به شیوع ویروس کرونا و ارتباط مستقیم این ویروس با سیستم ایمنی بدن ، مصرف خوراکی های حاوی منابع پروتئینی در این ایام برای ما مورد توجه است او گفت : یکی از دلایلی که برخی از افراد ، خیلی از ضعف بدنی و بیحالی رنج می برند ، کمبود دریافت پروتئین در وعده های غذایی است جوزدانی توضیح داد : وعده های غذایی اصلی (صبحانه ، ناهار ، شام) باید حتما و به موقع مصرف شوند ، زیرا فقط در سه وعده اصلی ، پروتئین به صورت کامل دریافت می شود او ادامه داد : معمولا در صبحانه ، با مصرف پنیر و شیر و تخم مرغ ، حجم زیادی از پروتئین مورد نیاز ، تامین می شود همچنین ، در وعده های ناهار و شام ، با مصرف گوشت و حبوبات یا کوکو و املت ، که تخم مرغ در آن جای دارد ، دریافت پروتئین به خوبی انجام می شود این متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت : اگر فردی در وعده شام صرفا از سالاد استفاده کند و دریافت پروتئین را به صفر برساند ، یکی از منابع دریافت پروتئین در طول روز را نابدود می کند و در نتیجه در آینده از ضعف عضلانی و خستگی و بیحالی ، رنج خواهد برد جوزدانی بیان کرد : افرادی که رژیم های مخصوص پر پروتئین می گیرند در طولانی مدت دچار مشکل خواهند شد برای مثال افرادی که از منابع غنی پروتئین مثل گوشت ، زیاد استفاده می کنند به دلیل چربی های اشباع موجود در گوشت ، دچار ابتلا به بیماری های مختلف ، اضافه وزن شدید و چربی خون خواهند شد این متخصص تغذیه بیان کرد : به طور کلی بهترین راهکار برای سلامت بدن مصرف سه وعده غذایی ، تعادل در مصرف هر منبع غذایی و خودداری از افراط و تفریط است او افزود : رژیم های سر خود در آینده شاید منجر به کاهش وزن شوند ، اما ممکن است عوارضی هم به همراه داشته باشند پس بهترین و اصولی ترین رژیم ، رژیمی است که زیر نظر پزشک متخصص یا کارشناس تغذیه و رژیم شناسی ، انجام شود



شبستان

۱۴۰۰/۰۱/۲۹

۱۹:۰۴



وزیر جهاد کشاورزی: /بذر تولیدی ایران در ۶۳ کشور قابل تجارت است

وزیر جهاد کشاورزی با تاکید بر اینکه ایران موفق به دریافت اعتبارنامه انجمن بین المللی بذر جهان شد، گفت: اکنون بذر تولیدی کشور ما در ۶۳ کشور قابل توزیع و تجارت است.

به گزارش خبرگزاری شبستان، «کاظم خاوازی» عصر یکشنبه در حاشیه دیدار با «نیکولا سلاکوویچ» وزیر امور خارجه صربستان در محل این وزارت جهاد کشاورزی در جمع خبرنگاران افزود: ایران و صربستان از گذشته در بخش کشاورزی با یکدیگر ارتباط داشتند وی با اشاره به اهمیت موضوع بذر کشاورزی و توانایی ایران در تولید انواع بذرها، بیان داشت: صربستان نیز در این زمینه تجربه های بسیار خوبی دارد و این تجربه دو طرفه می تواند به ما کمک کند و ایران را به یک هاب منطقه ای بزرگ بذر در بین کشورهای همسایه تبدیل کند وزیر جهاد کشاورزی خاطرنشان کرد: در این خصوص تجربه خوبی وجود دارد، زیرا یک ویژگی مهم ایران تنوع آب و هوایی است که بسیاری از کشورهای تولیدکننده بذر ندارند، همچنین در کشورمان مزیت تولید بذر در مناطق سرد وجود دارد تبدیل شدن ایران به مرکز منطقه ای صادرات محصولات کشاورزی خاوازی گفت: بحث دیگر امتیازاتی است که صربستان در زمینه صادرات سیب درختی و لبنیات دارد و می تواند به بخش خصوصی ما کمک کند، زیرا ما پتانسیل های خوبی در این بخش ها داریم به گفته وی، ایران سالانه ۱۱ میلیون تن شیرخام تولید می کند و از صنایع لبنی قوی برخوردار است، بنابراین تجربه مشترکی که صرب ها در صادرات دارند و کمکی که آنها می توانند داشته باشند، می توانیم به عنوان هاب منطقه مطرح شویم تولید داخلی آفت کش های کم خطر با کمک صربستان وزیر جهاد کشاورزی ادامه داد: صربستان فناوری تولید آفت کش ها با درجه هم زیستی خوب با محیط زیست و کم خطر را دارد که ایران سال ها ماده موثره آن را از این کشور خریداری می کرد و اکنون درخواست کردیم که این تولید در داخل ایران اتفاق بیفتد واردات کشت قراردادی ذرت از صربستان خاوازی با بیان اینکه صربستان به دلیل برخورداری از آب فراوان، تولیدکننده ذرت است، گفت: در تلاشیم ذرت را همان جا به صورت کشت قراردادی خریداری کنیم وی اضافه کرد: در مقابل پتانسیل های ما در زمینه زعفران، آبریان از جمله میگو و خاویار و خشکبار خوب است و می توانیم صادر کنیم وزیر جهاد کشاورزی با بیان اینکه گفت وگوهای اولیه بین دو کشور تا به اینجا خوب بوده است، گفت: بخش خصوصی در این شرایط باید به ما کمک کند صادرات واکسن های دامی ایران به صربستان وی با اشاره به اینکه ایران تجربه واکسن سازی خوبی در زمینه دامپزشکی دارد، افزود: صربستان مشکلات مختلف در زمینه دام و طیور دارد که با تولید واکسن هایی که در بخش خصوصی و موسسه سرم سازی رازی انجام می شود می توانیم به آنها کمک کنیم خاوازی با اشاره به دعوت از وزیر کشاورزی صربستان، اظهار داشت: مقرر شده در این زمینه بخش خصوصی ما با کارشناسان و معاونان وزارتخانه نشست برگزار کرده و راهکارهایی را برای توسعه بخش کشاورزی ایران تدوین کنند برنامه ای برای واردات انبوه گوشت قرمز نداریم خاوازی درباره واردات گوشت قرمز از صربستان گفت: اکنون ایران برنامه ای برای واردات انبوه گوشت قرمز ندارد و این مهم در اختیار وزارت جهاد کشاورزی نیست وزیر جهاد کشاورزی ادامه داد: برنامه ما حمایت از تولیدکنندگان و دامداران داخلی است و تلاش داریم قیمت مناسبی از ستاد تنظیم بازار بگیریم وی با اشاره به اینکه دام به اندازه کافی موجود است، ابراز امیدواری کرد: با این مجوزی که دریافت می شود، دام را با نرخ مناسب از داخل کشور تامین کنیم پایان پیام/۵۰



بدون تصویر

بذر تولیدی ایران در ۶۳ کشور قابل تجارت است

فصل تجارت وزیر جهاد کشاورزی با تاکید بر اینکه ایران موفق به دریافت اعتبارنامه انجمن بین المللی بذر جهان شد، گفت: اکنون بذر تولیدی کشور ما در ۶۳ کشور قابل توزیع و تجارت است.

فصل تجارت وزیر جهاد کشاورزی با تاکید بر اینکه ایران موفق به دریافت اعتبارنامه انجمن بین المللی بذر جهان شد، گفت: اکنون بذر تولیدی کشور ما در ۶۳ کشور قابل توزیع و تجارت است «کاظم خاوازی» عصر یکشنبه در حاشیه دیدار با «نیکولا سلاکوویچ» وزیر امور خارجه صربستان در محل این وزارت جهاد کشاورزی در جمع خبرنگاران افزود: ایران و صربستان از گذشته در بخش کشاورزی با یکدیگر ارتباط داشتند وی با اشاره به اهمیت موضوع بذر کشاورزی و توانایی ایران در تولید انواع بذرها، بیان داشت: صربستان نیز در این زمینه تجربه های بسیار خوبی دارد و این تجربه دو طرفه می تواند به ما کمک کند و ایران را به یک هاب منطقه ای بزرگ بذر در بین کشورهای همسایه تبدیل کند وزیر جهاد کشاورزی خاطرنشان کرد: در این خصوص تجربه خوبی وجود دارد، زیرا یک ویژگی مهم ایران تنوع آب و هوایی است که بسیاری از کشورهای تولیدکننده بذر ندارند، همچنین در کشورمان مزیت تولید بذر در مناطق سرد وجود دارد تبدیل شدن ایران به مرکز منطقه ای صادرات محصولات کشاورزی خاوازی گفت: بحث دیگر امتیازاتی است که صربستان در زمینه صادرات سیب درختی و لبنیات دارد و می تواند به بخش خصوصی ما کمک کند، زیرا ما پتانسیل های خوبی در این بخش ها داریم به گفته وی، ایران سالیانه ۱۱ میلیون تن شیرخام تولید می کند و از صنایع لبنی قوی برخوردار است، بنابراین تجربه مشترکی که صرب ها در صادرات دارند و کمکی که آنها می توانند داشته باشند، می توانیم به عنوان هاب منطقه مطرح شویم تولید داخلی آفت کش های کم خطر با کمک صربستان وزیر جهاد کشاورزی ادامه داد: صربستان فناوری تولید آفت کش ها با درجه هم زیستی خوب با محیط زیست و کم خطر را دارد که ایران سال ها ماده موثره آن را از این کشور خریداری می کرد و اکنون درخواست کردیم که این تولید در داخل ایران اتفاق بیفتد واردات کشت قراردادی ذرت از صربستان خاوازی با بیان اینکه صربستان به دلیل برخورداری از آب فراوان، تولیدکننده ذرت است، گفت: در تلاشیم ذرت را همان جا به صورت کشت قراردادی خریداری کنیم وی اضافه کرد: در مقابل پتانسیل های ما در زمینه زعفران، آلبان از جمله میگو و خاویار و خشکبار خوب است و می توانیم صادر کنیم وزیر جهاد کشاورزی با بیان اینکه گفت وگوهای اولیه بین دو کشور تا به اینجا خوب بوده است، گفت: بخش خصوصی در این شرایط باید به ما کمک کند صادرات واکسن های دامی ایران به صربستان وی با اشاره به اینکه ایران تجربه واکسن سازی خوبی در زمینه دامپزشکی دارد، افزود: صربستان مشکلات مختلف در زمینه دام و طیور دارد که با تولید واکسن هایی که در بخش خصوصی و موسسه سرم سازی رازی انجام می شود می توانیم به آنها کمک کنیم خاوازی با اشاره به دعوت از وزیر کشاورزی صربستان، اظهار داشت: مقرر شده در این زمینه بخش خصوصی ما با کارشناسان و معاونان وزارتخانه نشست برگزار کرده و راهکارهایی را برای توسعه بخش کشاورزی ایران تدوین کنند برنامه ای برای واردات انبوه گوشت قرمز نداریم خاوازی درباره واردات گوشت قرمز از صربستان گفت: اکنون ایران برنامه ای برای واردات انبوه گوشت قرمز ندارد و این مهم در اختیار وزارت جهاد کشاورزی نیست وزیر جهاد کشاورزی ادامه داد: برنامه ما حمایت از تولیدکنندگان و دامداران داخلی است و تلاش داریم قیمت مناسبی از ستاد تنظیم بازار بگیریم وی با اشاره به اینکه دام به اندازه کافی موجود است، ابراز امیدواری کرد: با این مجوزی که دریافت می شود، دام را با نرخ مناسب از داخل کشور تامین کنیم



خبرآنلاین

۱۴۰۰/۰۱/۲۹

۱۷:۲۶



مدیرعامل شرکت کشت و صنعت و دامپروری مغان خواستار شد/رفع موانع صادرات شیر خشک

مدیرعامل شرکت کشت و صنعت و دامپروری مغان بر ضرورت رفع موانع صادرات شیرخشک تاکید کرد و گفت: امیدواریم با رفع موانع پیش رو، به سرعت توان صادرات کشت و صنعت مغان در این حوزه افزایش پیدا کند.

به گزارش خبرگزاری خبرآنلاین از استان اردبیل، اسدالله محسن زاده اظهار کرد: با تلاشی که مدیریت جدید کشت و صنعت مغان در ماه های اخیر انجام داده، سعی بر افزایش توان تولید در بخش های مختلف است که در تولید شیر این اهداف و برنامه ریزی ها تحقیقی عینی پیدا کرده است و ی تصریح کرد: یکی از مجموعه های موفق کشت و صنعت مغان در سال های اخیر بخش دامپروری و تولید محصولات لبنی بوده به طوریکه تولید شیر در این بنگاه اقتصادی در یک سال گذشته به بیش از ۱۹۲ تن در ماه رسیده است مدیرعامل شرکت کشت و صنعت و دامپروری مغان متوسط تولید شیر را ۳۳ کیلوگرم اعلام کرد و گفت: پیش از این، این متوسط تولید ۲۷ کیلوگرم بوده که با تلاش و توان مضاعف نیروهای کشت و صنعت مغان افزایش تولید در سال تولید، پشتیبانی ها و مانع زدایی ها رقم خورده است محسن زاده یکی از دلایل افزایش تولید شیر را تأمین نهاده های دامی و همچنین تأمین آسایش گله های دام اعلام کرد و افزود: در سایه فراهم شده این بستر تولید ارگانیک شیر و فرآوری آن را به شکل مناسب با آرم مغانه شاهد هستیم وی در بخش دیگری از سخنان خود خاطر نشان کرد: در حال حاضر در کارخانه لبنیات کشت و صنعت مغان انواع محصولات لبنی از ماست و کره گرفته تا شیرهای پاکتی تولید و برای مصرف شهروندان در اختیار آنها قرار می گیرد محسن زاده اضافه کرد: بخش عظیمی از شیر تولید شده در این کارخانه به شیر خشک تبدیل شده تا زمینه صادرات آن به کشورهای دیگر نیز فراهم آید وی بیان کرد: امیدواریم با رفع موانع پیش رو در صادرات شیر خشک، به سرعت توان صادرات کشت و صنعت مغان در این حوزه افزایش پیدا کند تا ارزآوری بیشتر و در کنار آن تنوع تولید و عرضه محصولات با کیفیتی را در سطح بین المللی شاهد باشیم

محسن زاده ادامه داد: قطعاً با تقویت تولید و رفع موانع پیش رو در همه بخش ها و پشتیبانی هایی که مسئولان انجام خواهند داد، کشت و صنعت در سال جاری مسیر پرتوانی را در تولید محصولات متنوع سپری خواهد کرد که امیدواریم در سال مورد تاکید مقام معظم رهبری در افزایش تولید با پشتیبانی ها و مانع زدایی ها بتوانیم اهداف و برنامه ریزی های مطلوب و مناسبی را شاهد باشیم. مدیرعامل شرکت کشت و صنعت و دامپروری مغان اظهار کرد: مجموعه کشت و صنعت مغان با تمام نیروها و تصمیم گیران خود سعی می کند تا در این بنگاه عظیم اقتصادی به تقویت تولید اهمی جدی داشته باشد تا با حل مشکلات و موانع زمینه کارآفرینی، سودآوری و اقتصاد مولد در منطقه فراهم آید ۴۸ کد خبر ۱۵۰۶۲۱۳



ایلینا

۱۴۰۰/۰۱/۲۹

۱۷:۱۸



افزایش ۱۰ درصدی فرزند خانگی در استان فارس

مدیرکل بهزیستی فارس با بیان اینکه خانوارهای دارای فرزند دوقلو در دهک درآمدی یک تا سه مشمول دریافت خدمات بهزیستی می شوند، گفت: آمار فرزندخواندگی در سال ۹۹ نسبت به ۹۸، ۱۰ درصد افزایش داشته است.

مدیرکل بهزیستی فارس با بیان اینکه خانوارهای دارای فرزند دوقلو در دهک درآمدی یک تا سه مشمول دریافت خدمات بهزیستی می شوند، گفت: آمار فرزندخواندگی در سال ۹۹ نسبت به ۹۸، ۱۰ درصد افزایش داشته است

به گزارش ایلینا سیدمحمدصادق کشفی نژاد امروز در جمع خبرنگاران تشریح کرد: تمام خانوارهای دارای فرزند سه قلو و چهارقلو بدون توجه به دهک ها مورد حمایت سازمان بهزیستی فارس قرار می گیرند، مستمری ماهیانه به آنها تعلق می گیرد و از سایر خدمات مانند: دریافت پوشک و شیر خشک و بهره مند می شوند وی ادامه داد: در حال حاضر ۲ هزار و ۶۸۱ خانواده دارای فرزند چند قلو در استان فارس از خدمات بهزیستی بهره مند هستند همچنین خانوارهای دارای فرزند دوقلو در دهک درآمدی یک تا سه مشمول دریافت خدمات بهزیستی می شوند مدیرکل بهزیستی فارس بیان کرد: پس از راه اندازی سامانه فرزندخواندگی، در سال گذشته با روند فزاینده فرزندخواندگی روبرو شدیم و با تلاش همکاران برای تحقق شعار (جای کودک در خانواده است) تعداد ۷۸ کودک در سال ۹۹ صاحب خانواده شدند و آمار فرزندخواندگی در سال ۹۹ نسبت به ۹۸، ۱۰ درصد افزایش داشت



وزیر جهاد کشاورزی: /بذر تولیدی ایران در ۶۳ کشور قابل تجارت است

تهران ایرنا وزیر جهاد کشاورزی با تاکید بر اینکه ایران موفق به دریافت اعتبارنامه انجمن بین المللی بذر جهان شد، گفت: اکنون بذر تولیدی کشور ما در ۶۳ کشور قابل توزیع و تجارت است.

«کاظم خاوازی» عصر یکشنبه در حاشیه دیدار با «نیکولا سلاکوویچ» وزیر امور خارجه صربستان در محل این وزارت جهاد کشاورزی در جمع خبرنگاران افزود: ایران و صربستان از گذشته در بخش کشاورزی با یکدیگر ارتباط داشتند وی با اشاره به اهمیت موضوع بذر کشاورزی و توانایی ایران در تولید انواع بذرها، بیان داشت: صربستان نیز در این زمینه تجربه های بسیار خوبی دارد و این تجربه دو طرفه می تواند به ما کمک کند و ایران را به یک هاب منطقه ای بزرگ بذر در بین کشورهای همسایه تبدیل کند وزیر جهاد کشاورزی خاطر نشان کرد: در این خصوص تجربه خوبی وجود دارد، زیرا یک ویژگی مهم ایران تنوع آب و هوایی است که بسیاری از کشورهای تولیدکننده بذر ندارند، همچنین در کشورمان مزیت تولید بذر در مناطق سرد وجود دارد تبدیل شدن ایران به مرکز منطقه ای صادرات محصولات کشاورزی خاوازی گفت: بحث دیگر امتیازاتی است که صربستان در زمینه صادرات سیب درختی و لبنیات دارد و می تواند به بخش خصوصی ما کمک کند، زیرا ما پتانسیل های خوبی در این بخش ها داریم به گفته وی، ایران سالیانه ۱۱ میلیون تن شیرخام تولید می کند و از **صنایع لبنی** قوی برخوردار است، بنابراین تجربه مشترکی که صرب ها در صادرات دارند و کمکی که آنها می توانند داشته باشند، می توانیم به عنوان هاب منطقه مطرح شویم تولید داخلی آفت کش های کم خطر با کمک صربستان وزیر جهاد کشاورزی ادامه داد: صربستان فناوری تولید آفت کش ها با درجه هم زیستی خوب با محیط زیست و کم خطر را دارد که ایران سال ها ماده موثره آن را از این کشور خریداری می کرد و اکنون درخواست کردیم که این تولید در داخل ایران اتفاق بیفتد واردات کشت قراردادی ذرت از صربستان خاوازی با بیان اینکه صربستان به دلیل برخورداری از آب فراوان، تولیدکننده ذرت است، گفت: در تلاشیم ذرت را همان جا به صورت کشت قراردادی خریداری کنیم وی اضافه کرد: در مقابل پتانسیل های ما در زمینه زعفران، آبیان از جمله میگو و خاویار و خشکبار خوب است و می توانیم صادر کنیم وزیر جهاد کشاورزی با بیان اینکه گفت وگوهای اولیه بین دو کشور تا به اینجا خوب بوده است، گفت: بخش خصوصی در این شرایط باید به ما کمک کند صادرات واکسن های دامی ایران به صربستان وی با اشاره به اینکه ایران تجربه واکسن سازی خوبی در زمینه دامپزشکی دارد، افزود: صربستان مشکلات مختلف در زمینه دام و طیور دارد که با تولید واکسن هایی که در بخش خصوصی و موسسه سرم سازی رازی انجام می شود می توانیم به آنها کمک کنیم خاوازی با اشاره به دعوت از وزیر کشاورزی صربستان، اظهار داشت: مقرر شده در این زمینه بخش خصوصی ما با کارشناسان و معاونان وزارتخانه نشست برگزار کرده و راهکارهایی را برای توسعه بخش کشاورزی ایران تدوین کنند برنامه ای برای واردات انبوه گوشت قرمز نداریم خاوازی درباره واردات گوشت قرمز از صربستان گفت: اکنون ایران برنامه ای برای واردات انبوه گوشت قرمز ندارد و این مهم در اختیار وزارت جهاد کشاورزی نیست وزیر جهاد کشاورزی ادامه داد: برنامه ما حمایت از تولیدکنندگان و دامداران داخلی است و تلاش داریم قیمت مناسبی از ستاد تنظیم بازار بگیریم وی با اشاره به اینکه دام به اندازه کافی موجود است، ابراز امیدواری کرد: با این مجوزی که دریافت می شود، دام را با نرخ مناسب از داخل کشور تامین کنیم



خاوازی: بذر تولیدی ایران در ۶۳ کشور دنیا قابل تجارت است

ایران اکونومیست وزیر جهاد کشاورزی با تاکید بر اینکه ایران موفق به دریافت اعتبارنامه انجمن بین المللی بذر جهان شد، گفت: اکنون بذر تولیدی کشور ما در ۶۳ کشور قابل توزیع و تجارت است.

«کاظم خاوازی» عصر یکشنبه در حاشیه دیدار با «نیکولا سلاکوویچ» وزیر امور خارجه صربستان در محل این وزارت جهاد کشاورزی در جمع خبرنگاران افزود: ایران و صربستان از گذشته در بخش کشاورزی با یکدیگر ارتباط داشتند وی با اشاره به اهمیت موضوع بذور کشاورزی و توانایی ایران در تولید انواع بذرها، بیان داشت: صربستان نیز در این زمینه تجربه های بسیار خوبی دارد و این تجربه دو طرفه می تواند به ما کمک کند و ایران را به یک هاب منطقه ای بزرگ بذر در بین کشورهای همسایه تبدیل کند وزیر جهاد کشاورزی خاطر نشان کرد: در این خصوص تجربه خوبی وجود دارد، زیرا یک ویژگی مهم ایران تنوع آب و هوایی است که بسیاری از کشورهای تولیدکننده بذر ندارند، همچنین در کشورمان مزیت تولید بذر در مناطق سرد وجود دارد تبدیل شدن ایران به مرکز منطقه ای صادرات محصولات کشاورزی خاوازی گفت: بحث دیگر امتیازاتی است که صربستان در زمینه صادرات سیب درختی و لبنیات دارد و می تواند به بخش خصوصی ما کمک کند، زیرا ما پتانسیل های خوبی در این بخش ها داریم به گفته وی، ایران سالیانه ۱۱ میلیون تن شیرخام تولید می کند و از صنایع لبنی قوی برخوردار است، بنابراین تجربه مشترکی که صرب ها در صادرات دارند و کمکی که آنها می توانند داشته باشند، می توانیم به عنوان هاب منطقه مطرح شویم تولید داخلی آفت کش های کم خطر با کمک صربستان وزیر جهاد کشاورزی ادامه داد: صربستان فناوری تولید آفت کش ها با درجه هم زیستی خوب با محیط زیست و کم خطر را دارد که ایران سال ها ماده موثره آن را از این کشور خریداری می کرد و اکنون درخواست کردیم که این تولید در داخل ایران اتفاق بیفتد واردات کشت قراردادی ذرت از صربستان خاوازی با بیان اینکه صربستان به دلیل برخورداری از آب فراوان، تولیدکننده ذرت است، گفت: در تلاشیم ذرت را همان جا به صورت کشت قراردادی خریداری کنیم وی اضافه کرد: در مقابل پتانسیل های ما در زمینه زعفران، آبیان از جمله میگو و خاویار و خشکبار خوب است و می توانیم صادر کنیم وزیر جهاد کشاورزی با بیان اینکه گفت وگوهای اولیه بین دو کشور تا به اینجا خوب بوده است، گفت: بخش خصوصی در این شرایط باید به ما کمک کند صادرات واکسن های دامی ایران به صربستان وی با اشاره به اینکه ایران تجربه واکسن سازی خوبی در زمینه دامپزشکی دارد، افزود: صربستان مشکلات مختلف در زمینه دام و طیور دارد که با تولید واکسن هایی که در بخش خصوصی و موسسه سرم سازی رازی انجام می شود می توانیم به آنها کمک کنیم خاوازی با اشاره به دعوت از وزیر کشاورزی صربستان، اظهار داشت: مقرر شده در این زمینه بخش خصوصی ما با کارشناسان و معاونان وزارتخانه نشست برگزار کرده و راهکارهایی را برای توسعه بخش کشاورزی ایران تدوین کنند برنامه ای برای واردات انبوه گوشت قرمز نداریم خاوازی درباره واردات گوشت قرمز از صربستان گفت: اکنون ایران برنامه ای برای واردات انبوه گوشت قرمز ندارد و این مهم در اختیار وزارت جهاد کشاورزی نیست وزیر جهاد کشاورزی ادامه داد: برنامه ما حمایت از تولیدکنندگان و دامداران داخلی است و تلاش داریم قیمت مناسبی از ستاد تنظیم بازار بگیریم وی با اشاره به اینکه دام به اندازه کافی موجود است، ابراز امیدواری کرد: با این مجوزی که دریافت می شود، دام را با نرخ مناسب از داخل کشور تامین کنیم ایرنا



خبرگزاری صنایع

۱۴۰۰/۰۱/۲۹

۱۶:۴۴



بدون تصویر

وزیر جهاد کشاورزی: /ایران موفق به دریافت اعتبارنامه انجمن بین المللی بذر جهان شد

وزیر جهاد کشاورزی از موفقیت ایران در دریافت اعتبارنامه انجمن بین المللی بذر جهان خبر داد

وزیر جهاد کشاورزی از موفقیت ایران در دریافت اعتبارنامه انجمن بین المللی بذر جهان خبر داد
*** بذر تولیدی ایران در ۶۳ کشور قابل تجارت است به گزارش خبرگزاری صنایع، کاظم خاوازی عصر یکشنبه در حاشیه دیدار با وزیر امور خارجه صربستان در محل وزارت جهاد کشاورزی در جمع رسانه ها با تاکید بر این که ایران موفق به دریافت اعتبارنامه انجمن بین المللی بذر جهان شد، اظهار داشت: اکنون بذر تولیدی کشور ما در ۶۳ کشور قابل توزیع و تجارت است. وی در ادامه افزود: ایران و صربستان از گذشته در بخش کشاورزی با یکدیگر ارتباط داشتند خاوازی با اشاره به اهمیت موضوع بذور کشاورزی و توانایی ایران در تولید انواع بذرها، بیان داشت: صربستان نیز در این زمینه تجربه های بسیار خوبی دارد و این تجربه دو طرفه می تواند به ما کمک کند و ایران را به یک هاب منطقه ای بزرگ بذر در بین کشورهای همسایه تبدیل کند در این خصوص تجربه خوبی وجود دارد، زیرا یک ویژگی مهم ایران تنوع آب و هوایی است که بسیاری از کشورهای تولیدکننده بذر ندارند، همچنین در کشورمان مزیت تولید بذر در مناطق سرد وجود دارد

اخبار مهم صنایع: ظرفیت تولید پتروشیمی در ۶ سال آینده به ۴۰ میلیارد دلار خواهد رسید ابلاغ بسته سیاستی برگشت ارز صادراتی سال های ۱۴۰۰ و ۱۳۹۷ صادرکنندگان دیگر الزامی به فروش ارز به سامانه نیما ندارند *** پتانسیل حوزه کشاورزی ایران برای تبدیل شدن به هاب منطقه وزیر جهاد کشاورزی با اشاره به همکاری ها با صربستان در حوزه کشاورزی، تصریح کرد: بحث دیگر امتیازاتی است که صربستان در زمینه صادرات سیب درختی و لبنیات دارد و می تواند به بخش خصوصی ما کمک کند، زیرا ما پتانسیل های خوبی در این بخش ها داریم وی در ادامه افزود: ایران سالیانه ۱۱ میلیون تن شیرخام تولید می کند و از صنایع لبنی قوی برخوردار است، بنابراین تجربه مشترکی که صرب ها در صادرات دارند و کمکی که آنها می توانند داشته باشند، می توانیم به عنوان هاب منطقه مطرح شویم.

*** تولید داخلی آفت کش های کم خطر با کمک صربستان وزیر جهاد کشاورزی در خصوص تولید آفت کش، بیان کرد: صربستان فناوری تولید آفت کش ها با درجه هم زیستی خوب با محیط زیست و کم خطر را دارد که ایران سال ها ماده موثره آن را از این کشور خریداری می کرد و اکنون درخواست کردیم که این تولید در داخل ایران اتفاق بیفتد. *** واردات کشت قراردادی ذرت از صربستان خاوازی با بیان اینکه صربستان به دلیل برخورداری از آب فراوان، تولیدکننده ذرت است، گفت: در تلاشیم ذرت را همان جا به صورت کشت قراردادی خریداری کنیم در مقابل پتانسیل های ما در زمینه زعفران، آبزیان از جمله میگو و خاویار و خشکبار خوب است و می توانیم صادر کنیم وزیر جهاد کشاورزی با بیان اینکه گفتگوهای اولیه بین دو کشور تا به اینجا خوب بوده است، گفت: بخش خصوصی در این شرایط باید به ما کمک کند *** صادرات واکسن های دامی ایران به صربستان وی با اشاره به این که ایران تجربه واکسن سازی خوبی در زمینه دامپزشکی دارد، افزود: صربستان مشکلات مختلف در زمینه دام و طیور دارد که با تولید واکسن هایی که در بخش خصوصی و موسسه سرم سازی رازی انجام می شود می توانیم به آنها کمک کنیم خاوازی با اشاره به دعوت از وزیر کشاورزی صربستان، گفت: مقرر شده در این زمینه بخش خصوصی ما با کارشناسان و معاونان وزارتخانه نشست برگزار کرده و راهکارهایی را برای توسعه بخش کشاورزی ایران تدوین کنند *** برنامه ای برای واردات انبوه گوشت قرمز نداریم به گزارش خبرگزاری صنایع، وزیر جهاد کشاورزی در پایان پیرامون واردات گوشت قرمز از صربستان،



ادامه خبر صفحه قبل
[۲]

خبرگزاری صنایع

۱۴۰۰/۰۱/۲۹

۱۶:۴۴



اظهار کرد : اکنون ایران برنامه ای برای واردات انبوه گوشت قرمز ندارد و این مهم در اختیار وزارت جهاد بذر بذر نیست برنامه ما حمایت از تولیدکنندگان و دامداران داخلی است و تلاش داریم قیمت مناسبی از ستاد تنظیم بازار بگیریم دام به اندازه کافی موجود است و با این مجوزی که دریافت می شود ، دام را با نرخ مناسب از داخل کشور تامین کنیم انتهای پیام/// منبعخبرگزاری صنایع



بدون تصویر

تبلیغات // فلومتر مغناطیسی

این فلومتر یکی از ابزارهای سنجش شدت جریان محسوب می شود و به آن فلومتر الکترومغناطیسی هم می گویند که در سال های اخیر نسبت به فلومتر های دیگر از محبوبیت بیشتری برخوردار است .

از ابزارهای کنترل شدت جریان می توان فلومتر و فلوترانسمیتر را نام برد که از گزارش آن برای اتاق کنترل یا اپراتور استفاده می شود فلومتر مغناطیسی چیست و نحوه عملکرد آن به چه صورت است ؟ از این فلومتر برای تبدیل جریان عبوری سیال به جریان مغناطیسی استفاده می شود نحوه کار این فلومتر به این شکل است که جریان عبوری طی یک سری عملیات به جریان مغناطیسی تبدیل می شود و در آخر نمایشگر آن به اپراتور نشان داده می شود اعدادی که در این ابزارها به دست می آیند به صورت داده هایی دیجیتالی هستند که این داده ها در اپراتور و اتاق کنترل جهت محاسبات مورد استفاده قرار می گیرند نتایجی که از این فلومتر ها به دست می آیند تا حد بسیار زیادی مود تایید است و در بسیاری از منابع از آن ها استفاده می کنند روش کار این نوع از فلومتر ها به این شکل است که باید با بخش های مختلف آشنایی کامل داشت در واقع این فلومتر ها از چهار قسمت مختلف به نام های الکترونیک ، سیم پیچ ایجاد میدان ، الکترودها و بدنه فلومتر تشکیل شده اند شما می توانید یک سطح مقطع عرضی از لوله را در نظر بگیرید که یک رسانا از آن عبور می کند عبور سیال رسانا نیز باعث می شود که یک میدان در بخش الکترونیکی ایجاد شود و به کمک سیم پیچ القائی تقویت گردد جریانی که در الکترودها به وجود می آیند به یک ولتاژ ضعیف تر تبدیل می شوند و در آخر به وسیله قسمت دیجیتالی به عنوان یک عدد دیجیتالی گزارش می شود که همین عدد به اپراتور نمایش داده می شود اندازه گیری جریان در فلومتر مغناطیسی اساس کار اندازه گیری جریان در این فلومترها با توجه به قانون فاراده است قانون فاراده می گوید : وقتی که یک جسم رسانا از میدان مغناطیسی عبور کند داخل جسم موردنظر ولتاژی القا می شود که تناسب بالایی با شدت میدان مغناطیسی ، زاویه برخورد جسم رسانا و سرعت عبور آن از درون میدان دارد حال ولتاژی که به وجود می آید می تواند برای اندازه گیری میدان و یا اندازه گیری سرعت عبور جسم رسانا فاکتور بسیار خوبی باشد همین موضوع باعث می شود که یک پیش شرط در فلومتر مغناطیسی به وجود آید در این فلومترها نیاز به اندازه گیری شدت جریان مایعات است و این که مایع مورد نظر نسبت به عبور جریان الکتریکی رسانای خوبی باشد اهمیت بسیاری دارد هنگامی که سیال مورد نظر از یک لوله عبور می کند داخل فلومتر با یک میدان مغناطیسی بر می خورد قانون فاراده از این نظر به ما کمک می کند که بتوانیم سرعت جریان سیال را بر اساس سرعت عبور سیال از داخل میدان و زاویه برخورد آن محاسبه کنیم و همین در قسمت نمایشگر دیجیتال نمایش داده می شود کاربرد جریان مغناطیسی با توجه به توضیحات ذکر شده جریان سنج مغناطیسی در حوزه های مختلف کاربرد فراوانی دارد

از کاربردهای فلومتر مغناطیسی می توان مواردی از جمله استفاده در اندازه گیری سرعت جریان در صنایع شیمیایی مثل تولید اسید ، باز و ترکیبات شیمیایی دیگر ، صنایع غذایی مثل خط های تولید آب معدنی ، لبنیات و شیر چغندر ، صنایع دارویی و تولید کاغذ ، صنایع دریایی ، فلزی و آبیاری کشاورزی و همچنین در سیستم های آب رسانی و شبکه های لوله آب را نام برد . مزیت های فلومتر مغناطیسی



بدون تصویر

بسیارین فلومترها تفاوت چشمگیرتری نسبت به سایر فلومترهایی که در بازار موجود هستند دارند و به عنوان یک ابزار کارآمد شناخته شده است با توجه به قانون فاراده به این موضوع پی می بریم که خصوصیات مثل جرم مولکولی و گراویتی تاثیر چندانی ندارند در واقع یعنی محدودیتی در استفاده از این فلومترها در قسمت های مختلف وجود ندارد و انتظاری که از این موضوع داریم این است که سیال عبوری قابلیت رسانایی داشته باشد بنابراین داده هایی که از جریان سنج های مغناطیسی به دست می آیند بسیار معتبر هستند و به عنوان داده هایی که استاندارد هستند مورد استفاده قرار می گیرند در بعضی موارد هم در عملکرد این دستگاه ها محدودیت به وجود می آید محدودیت های فلومتر مغناطیسی با وجود برتری و مزیت هایی که این فلومتر دارد نیز محدودیت هایی وجود دارد که در این قسمت به آن ها می پردازیم : انتظار ما این است که وقتی سیالی از لوله عبور می کند بتواند به عنوان رسانا در قانون فاراده عمل کند اهمیت جسم خارجی در کنار میدان مغناطیسی بسیار زیاد است بنابراین سیال مورد نظر علاوه بر توانایی عبور یون ها باید به صورت مایع باشد که بتواند اندازه گیری را به طور صحیح انجام دهد دمای استاندارد که برای این فلومترها در نظر گرفته شده است ۸۰ درجه سانتی گراد است با توجه به تاثیر افزایش یا کاهش دما روی خصوصیات سیستم بهتر است این محدودیت دمایی رعایت شود



بیشترین صادرات کالا از استان طی سال گذشته به کشور ترکیه و عراق بوده و بیشترین واردات هم از کشور ترکیه بوده است

میر سید هاشم احمدی با بیان اینکه صادرات کالا در استان زنجان طی سال گذشته افزایش داشته است، گفت: بیش از ۲۷۰ میلیون دلار کالا از استان صادر شده که از نظر ارزشی ۲۱ درصد و از نظر وزنی هم بیش از ۲۶ درصد افزایش داشته است.

به گزارش خبرگزاری برنا از استان زنجان؛ مدیرکل گمرک زنجان با بیان اینکه صادرات کالا در استان زنجان طی سال گذشته افزایش داشته است، گفت: بیش از ۲۷۰ میلیون دلار کالا از استان صادر شده است. میر سید هاشم احمدی با بیان اینکه صادرات کالا در استان زنجان طی سال گذشته افزایش داشته است، گفت: بیش از ۲۷۰ میلیون دلار کالا از استان صادر شده که از نظر ارزشی ۲۱ درصد و از نظر وزنی هم بیش از ۲۶ درصد افزایش داشته است. وی اظهار کرد: همچنین واردات کالا هم طی سال گذشته نسبت به مدت مشابه سال گذشته از نظر ارزشی ۱۹ درصد افزایش و از نظر وزنی هم بیش از ۳۰ درصد رشد دارد. مدیرکل گمرک استان زنجان گفت: بیشترین صادرات کالا از استان طی سال گذشته به کشور ترکیه و عراق بوده و بیشترین واردات هم از کشور ترکیه است. احمدی تاکید کرد: عمده کالاهای صادراتی استان شمش روی، ترانسفورماتور، پروفیل، پلیمر پروپیلن، کشمش و خرما، شمش سرب، کاغذ فلوتینگ، محصولات لبنی، مخلوط آب میوه و سبزیجات و پارچه های نبافته بوده است. وی ابراز داشت: عمده کالاهای وارداتی استان خاک روی، خمیرچوب کاغذ یا مقوای بازیافتی، نخ پلی آمید نخ پلی استر، ماشین آلات خط تولید، پلی پروپیلن پودر جاذب، ترانسفورماتور دژنکتور و تنظیم کننده ولتاژ، کاغذ سیگار کاغذ تحریر کاغذ کرافت و تیشو، ورق فولادی، ریسمان طناب ها و کابل ها و الیاف سنتتیک است. مدیرکل گمرک زنجان، تصریح کرد: امیدواریم طی سال جاری با برنامه ریزی های انجام گرفته شاهد افزایش صادرات کالا از استان باشیم بیشتر بخوانید: باید یک تحلیل اساسی از علل بالا رفتن نزاع و درگیری در استان صورت گیرد امکان خروج واکسن کرونا از طریق کانال های دولتی وجود ندارد



مهر

۱۴۰۰/۰۱/۲۹

۱۴:۵۸



در گفتگو با مهر مطرح شد؛ /توصیه هایی برای روزه داری سالمندان

گناباد عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی گناباد با بیان اینکه شرط روزه داری سالمند، به وضعیت جسمی برمی گردد، گفت: با توجه به وضعیت شکننده سالمندان به لحاظ جسمی لازم است بیشتر مراقبت کنند.

دریافت ۲۳ MB عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی گناباد در گفتگو با خبرنگار مهر، با بیان اینکه شرط روزه داری سالمند، به وضعیت جسمی او برمی گردد، بیان کرد: با توجه به اینکه سالمندان به لحاظ جسمی در وضعیت شکننده تری نسبت به جوانان و میانسالان قرار دارند، بنابراین لازم است بیشتر از خودشان مراقبت کنند. لیلا صادق مقدم افزود: متخصصان بر این باورند که روزه برای افراد ۶۰ ساله به بالا در صورت سلامتی و موافقت پزشک، ممنوعیتی ندارد ولی در مورد سایر سالمندانی که بنا به دلایلی دارو مصرف می کنند، باید تحت نظر و مشورت پزشک باشد.

وی با تأکید بر اینکه سالمندانی که تحت درمان دارویی قرار دارند باید با پزشک خود مشورت کنند، گفت: سالمندان باید توجه داشته باشند از هر پزشکی در این زمینه مشورت بگیرند، چراکه فقط پزشک اختصاصی سالمند با اطلاع از جزئیات وضعیت فیزیکی فرد، می تواند متناسب با شرایط سالمند، برنامه روزه داری و وعده های مصرف دارو را برای او مشخص و تعیین کند.

این متخصص سالمندشناسی ادامه داد: مطالعات نشان می دهد هیچ ممنوعیتی برای روزه در افراد سالم وجود ندارد ولی سالمندان کم وزن یا مبتلا به انواع بیماری های مزمن، هیپوگلیسمی (قند خون پایین) و هایپرگلیسمی (قند خون بالا)، دیابت، فشار خون، بیماری های تیروئید و انواع بیماری های اعصاب و روان نیز باید با کسب اجازه از پزشک باشد. صادق مقدم با بیان اینکه در صورت وجود مشکلات ادراری، کلیوی و سابقه سنگ سازی بهتر است در مورد روزه گرفتن احتیاط شود، تصریح کرد: در بیماران دارای پرفشاری خون و مشکلات قلبی حتماً باید با پزشک مشورت شود، زیرا معمولاً با چنین سابقه ای با توجه به لزوم مصرف داروی سر وقت، روزه داری ممنوع است.

توصیه های لازم به سالمندان برای روزه داری عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی گناباد، سالمندان را به انجام آزمایش قبل از روزه داری توصیه و اظهار کرد: افراد از ۶۰ سالگی به بعد، باید سالی یک بار آزمایش بدهند و اگر در مواقع دیگر سال از انجام این کار غفلت می کنند، حتماً قبل از ماه رمضان و روزه داری باید با انجام آزمایش، از وضع سلامت خود، قند، چربی و ... مطلع شوند؛ انجام این کار به معنای منع آنها برای روزه داری نیست، بلکه امکان گرفتن روزه با توجه به شرایط آنهاست.

صادق مقدم، تغذیه را یکی از مهمترین مسائل این گروه سنی عنوان و اظهار کرد: معمولاً با افزایش سن، نیاز به انرژی و تمایل به مصرف غذا کمتر می شود و اگر به دلیل روزه داری، انتخاب و دریافت غذا درست صورت نگیرد، مواد مغذی ضروری کمتر از حد مطلوب دریافت می شود که ممکن است موجب ضعیف شدن و بیماری سالمند شود. دریافت کافی مایعات در سالمندان مهم و ضروری است وی، کنترل آب و الکترولیت را از نکات مهم درباره روزه داری سالمندان عنوان و اظهار کرد: با توجه به اینکه در سالمندان میزان احساس تشنگی، کمتر و دفع مواد زائد و سموم آهسته تر انجام می شود، دریافت کافی مایعات در سالمندان مهم و ضروری است متخصص سالمندشناسی با بیان اینکه باید در این سنین مایعات بیشتری (۶ تا ۸ لیوان آب، مصرف سوپ رقیق، آب میوه، شیر یا دوغ) نوشیده شود، تصریح کرد: مصرف برخی داروها از عوامل ایجاد کم آبی در سالمندان است که در این مورد باید با پزشک مشورت شود صادق مقدم خاطر نشان کرد: سالمندان حتماً باید بین سحر و افطار، مایعات را به اشکال مختلف همچون مصرف میوه، آبمیوه، هندوانه، غذاهای خورشتی، آب و هر چیزی که آبدار است،



ادامه خبر صفحه قبل

[۲]

مهر

۱۴۰۰/۰۱/۲۹

۱۴:۵۸



مصرف کنند تا مایعات بدن تأمین شود

توصیه های افطار و سحر برای سالمندانی که ممنوعیتی برای روزه داری ندارند عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی گناباد با اشاره به اینکه این سالمندان باید روزه خود را با یک فنجان نوشیدنی گرم افطار کنند ، گفت : برای افطار باید از غذاهای سبک مانند نان و حلوا ، نان و پنیر و سبزی و یا غذای مایع مثل فرنی ، سوپ ، شله زرد ، آش و... استفاده شود و از غذاخوردن تا سرحد سیری بپرهیزند . صادق مقدم با بیان اینکه مصرف این غذاها باید فقط به قدر آمادگی معده برای غذای اصلی باشد ، گفت : باید ضمن پرهیز از خوردن افطار و غذای اصلی بلافاصله پشت سر هم دست کم یک ساعت بین آن ها فاصله باشد و نوشیدن مایعات (چای ، آب و...) نیز بعد از خوردن افطاری انجام شود اختصاص زمان کافی برای افطار و شام وی با تاکید بر اختصاص زمان کافی برای افطار و شام ، اظهار کرد : سالمندان باید افطار و شام را حداقل به فاصله یک ساعت جداگانه مصرف کنند تا سیستم گوارش آنها یکباره دچار پرکاری موقتی نشود

وی با توصیه به پرهیز از تند خوردن ، عدم خوردن بیش از حد مواد قندی از قبیل زولبیا و بامیه ، مصرف میوه یکی دو ساعت بعد از شام و خودداری از خوردن و نوشیدن فراوان با وجود گرسنگی و تشنگی شدید ، تاکید کرد : خوردن و نوشیدن بیش از حد در فاصله زمانی افطار تا خواب جز افزایش وزن و چاقی هیچ تأثیری بر قوای شما برای روز بعد نخواهد داشت؛ همچنین مصرف ماست ، سالاد و سبزی و نیز تنقلاتی از قبیل کشمش ، انجیر خشک و برگه زردآلو در این فاصله زمانی بسیار مفید و ضروری است پرهیز از روزه بدون سحری صادق مقدم روزه بدون سحری را نامناسب دانست و ضمن پرهیز از پرخوری ، بر اعتدال در مصرف مواد قندی و نشاسته دار تاکید کرد . وی افزود : پرهیز از مصرف مواد غذایی سرخ شده ، پرادویه ، چرب و شیرین ، استفاده از مواد حاوی فیبر مثل میوه و سبزیجات و مصرف مرغ ، ماهی ، حبوبات و مغزها برای تأمین پروتئین مورد نیاز را از مهمترین توصیه ها برای برنامه غذایی سحر و افطار عنوان کرد

افزایش یبوست در سالمندی متخصص سالمندشناسی با اشاره به افزایش یبوست در سالمندی ، تصریح کرد : استفاده از سبزیجات و میوه های تازه در برنامه سحر و افطار ، مصرف غذاهای کم چرب و ترجیحاً آب پز و کبابی ، نوشیدن ۴ تا ۸ لیوان مایعات و مصرف نان سبوس دار ، نخود فرنگی ، لوبیا سبز و نوشیدن آب آلو یا آب برگه که موجب تسهیل در نظم حرکات روده ها می شود ، از مهمترین توصیه های غذایی در این زمینه است . مدت زمان ورزش های روزانه در هنگام روزه داری صادق مقدم با بیان اینکه مدت زمان ورزش های روزانه در هنگام روزه داری باید به حداقل برسد ، انجام فعالیت ورزشی مثل یک پیاده روی ساده به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه یک ساعت پس از افطار را توصیه کرد و افزود : علاوه بر افزایش مصرف ماهی و خشکبار ، استفاده از لبنیات به صورت ساده یا ترکیب در غذا (سوپ ، فرنی و...) باید در برنامه سحر و افطار گنجانده شود . وی با تاکید بر پرهیز از عجله کردن در زمان خوردن سحری ، گفت : بهتر است غذای سبکی به عنوان سحری انتخاب شود و به جای خوردن غذای چرب و سنگین ، از غذاهای ساده مانند شیر ، خرما ، پنیر ، گردو ، تخم مرغ ، سبزی و نان استفاده شود

صادق مقدم با بیان اینکه چای پررنگ ، قهوه و کاکائو به علت دفع بیشتر آب از بدن در ایام روزه داری توصیه نمی گردد ، گفت : سرگیجه ناشی از افت فشار خون و کاهش قند خون در سالمندان می تواند منجر به سقوط و زمین خوردن گردد ، لذا نیاز به مراقبت بیشتری دارند و مصرف کربوهیدرات های دیر جذب مثل برنج ، غلات و سیب زمینی در وعده غذایی سحر به حفظ قند در طول روز کمک می کند . لزوم استراحت بیشتر سالمندان در ایام روزه داری وی بر لزوم استراحت بیشتر سالمندان در ایام روزه داری تاکید کرد و افزود : میزان فعالیت های سالمندان در زمان روزه داری نباید به اندازه قبل باشد تا الزام نیاز به کالری در آنها کمتر شود و روزه داری به آنها آسیب نزند و دچار افت فشار خون نشوند وی با اشاره به اینکه کمبود خواب در زمان یک ماه می تواند صدمات جبران ناپذیری به سلامت فرد بزند ، افزود : سالمندان روزه دار باید حتماً در طول روز بخوابند تا دچار کمبود خواب نشوند

کاهش بیش از حد قندخون؛ خطرناک ترین عارضه روزه داری در بیماران دیابتی صادق مقدم ، کاهش بیش از حد قندخون را خطرناک ترین عارضه روزه داری در بیماران دیابتی عنوان و خاطر نشان کرد : در صورتی که قند خون آنها به کمتر از ۵۰ رسید و یا علائم کاهش شدید قند مانند گیجی ،



ادامه خبر صفحه قبل

[۳]

هرم

۱۴۰۰/۰۱/۲۹

۱۴:۵۸



عدم تمرکز ، رنگ پریدگی ، تعریق شدید ، لرزش اندام ها ، اختلال دید و سیاهی رفتن چشم داشتند ، باید روزه خود را افطار کنند .



مهر

۱۴۰۰/۰۱/۲۹

۱۴:۲۳



مدیرکل گمرک استان زنجان: ۲۷۰ میلیون دلار کالا از زنجان صادر شده است

زنجان مدیرکل گمرک زنجان با بیان اینکه صادرات کالا در استان زنجان طی سال گذشته افزایش داشته است، گفت: بیش از ۲۷۰ میلیون دلار کالا از استان صادر شده است.

میر سید هاشم احمدی در گفتگو با خبرنگار مهر با بیان اینکه صادرات کالا در استان زنجان طی سال گذشته افزایش داشته است، گفت: بیش از ۲۷۰ میلیون دلار کالا از استان صادر شده که از نظر ارزشی ۲۱ درصد و از نظر وزنی هم بیش از ۲۶ درصد افزایش داشته است وی اظهار کرد: همچنین واردات کالا هم طی سال گذشته نسبت به مدت مشابه سال گذشته از نظر ارزشی ۱۹ درصد افزایش و از نظر وزنی هم بیش از ۳۰ درصد رشد دارد مدیرکل گمرک استان زنجان گفت: بیشترین صادرات کالا از استان طی سال گذشته به کشور ترکیه و عراق بوده و بیشترین واردات هم از کشور ترکیه است احمدی تاکید کرد: عمده کالاهای صادراتی استان شمش روی، ترانسفورماتور، پروفیل، پلیمر پروپیلن، کشمش و خرما، شمش سرب، کاغذ فلوتینگ، محصولات لبنی، مخلوط آب میوه و سبزیجات و پارچه های نبافته بوده است

وی ابراز داشت: عمده کالاهای وارداتی استان خاک روی، خمیرچوب کاغذ یا مقوای بازیافتی، نخ پلی آمید نخ پلی استر، ماشین آلات خط تولید، پلی پروپیلن پودر جاذب، ترانسفورماتور دژنکتور و تنظیم کننده ولتاژ، کاغذ سیگار کاغذ تحریر کاغذ کرافت و تیشو، ورق فولادی، ریسمان طناب ها و کابل ها و الیاف سنتتیک است. مدیرکل گمرک زنجان، تصریح کرد: امیدواریم طی سال جاری با برنامه ریزی های انجام گرفته شاهد افزایش صادرات کالا از استان باشیم



بدون تصویر

رپرتاژ آگهی/مولتی ویتامین مینرال چیست؟

مولتی ویتامین مینرال حاوی ترکیبی از ویتامین ها و مواد معدنی و گاهی سایر مواد مغذی است

مولتی ویتامین مینرال حاوی ترکیبی از ویتامین ها و مواد معدنی و گاهی سایر مواد مغذی است ویتامین ها و مواد معدنی موجود در مولتی ویتامین مینرال نقش بی نظیری در بدن دارند و انواع مختلفی از آن در بازار وجود دارد تولیدکنندگان انتخاب می کنند که کدام ویتامین ها ، مواد معدنی و چه مقدار از آنها را در محصولات خود قرار دهند مصرف مولتی ویتامین مینرال با افزایش سن در بزرگسالی استفاده از مولتی ویتامین افزایش می یابد به طوری که در سن ۷۱ سالگی ، بیش از ۴۰ درصد افراد از آن استفاده می کنند زنان ، سالمندان ، افراد تحصیل کرده ، افراد طرفدار رژیم های غذایی سالم ، ورزشکاران بیشترین کسانی هستند که از این مکمل ها استفاده می کنند تاثیر مولتی ویتامین مینرال بر سلامت بدن بیشتر افراد برای تامین نیازهای بدن خود و رفع کمبودهای مواد غذایی از مولتی ویتامین استفاده می کنند برخی نیز برای افزایش انرژی بدن به این مکمل ها روی می آورند برخی افراد از این مکمل ها برای ارتقا سلامت و پیشگیری از بیماری مزمن مانند سرطان یا دیابت استفاده می کنند همه باید مولتی ویتامین مینرال مصرف کنند؟ مولتی ویتامین مینرال ها نمی توانند جای غذا در رژیم غذایی سالم را بگیرند غذا بیش از ویتامین ها و مواد معدنی ، تامین کننده نیاز بدن است و دارای فیبر و سایر ترکیباتی است که ممکن است اثرات مثبتی بر سلامتی داشته باشد اما افرادی که مواد معدنی کافی از غذا دریافت نمی کنند ، رژیم های کم کالری دارند ، اشتهاى خوبی ندارند ، یا از مصرف برخی مواد غذایی خودداری می کنند (مانند گیاهخواران) ممکن است مصرف مولتی ویتامین مینرال را در نظر بگیرند پزشکان ممکن است مولتی ویتامین مینرال را به بیمارانی که دارای مشکلات پزشکی خاصی هستند توصیه کنند زنان باردار و مصرف مکمل بارداری زنان باردار باید ۴۰۰ میکروگرم در روز اسید فولیک دریافت کنند تا خطر نقص مادرزادی ستون فقرات در نوزادان تازه متولد شده خود را کاهش دهند همچنین آهن بیشتری مصرف کنند به همین دلیل مصرف روزانه مکمل بارداری پیشنهاد می گردد

نوزادان و کودکان نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می شوند ، باید مکمل های ویتامین D ۴۰۰ IU در روز دریافت کنند ، همچنین نوزادانی که از شیر مادر تغذیه نمی کنند و کمتر از ۱ لیتر در روز شیر خشک یا شیر غنی شده با ویتامین D می نوشند نیز به این ویتامین نیاز دارند که از طریق شربت های مولتی ویتامین کودکان تامین می شود . زنان یائسه در زنان یائسه ، مکمل های کلسیم و ویتامین D ممکن است قدرت استخوان را افزایش دهند و خطر شکستگی را کاهش دهند افراد بالای ۵۰ سال افراد بالای ۵۰ سال باید مقادیر توصیه شده ویتامین B۱۲ را از مکمل های غذایی دریافت کنند زیرا ممکن است مقدار کافی B۱۲ را که به طور طبیعی در غذا یافت می شود ، جذب نکنند برای این افراد مولتی ویتامین بالای ۵۰ سال توصیه می شود مولتی ویتامین مینرال می تواند مضر باشد؟ مصرف مولتی ویتامین مینرال خطری برای سلامتی ندارد اما اگر از غذاها و نوشیدنی های غنی شده یا از مکمل های غذایی دیگری استفاده می کنید ، اطمینان حاصل کنید که مولتی ویتامین مینرال مصرفی شما باعث افزایش مصرف ویتامین یا ماده معدنی در سطح مسمومیت نمی شود زنانی که در دوران بارداری بیش از حد ویتامین A دریافت می کنند می توانند خطر نقص های مادرزادی در نوزادان خود را افزایش دهند این خطر برای بتاکاروتن اعمال نمی شود افراد سیگاری باید از مولتی ویتامین مینرال با مقادیر زیادی بتاکاروتن و ویتامین A اجتناب کنند زیرا این مواد ممکن است خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش دهند مردان بزرگسال و زنان یائسه باید از مصرف مولتی ویتامین مینرال حاوی ۱۸ میلی گرم یا آهن بیشتر اجتناب کنند ،



مگر اینکه پزشک به آنها توصیه کند هنگامی که بدن بیش از حد آهن دریافت می کند، آهن می تواند در بافت ها و اندام های بدن مانند کبد و قلب تجمع کرده و به آنها آسیب برساند تداخلات دارویی مولتی ویتامین مینرال مولتی ویتامین مینرال ها معمولا با داروها تداخل ندارد اگر برای کاهش لخته شدن خون دارویی مانند وارفارین مصرف می کنید، قبل از مصرف هرگونه مولتی ویتامین مینرال یا مکمل غذایی حاوی ویتامین K، با پزشک خود مشورت کنید ویتامین K اثر دارو را کاهش می دهد کدام نوع مولتی ویتامین مینرال را باید انتخاب کنم؟ مولتی ویتامین مینرال هایی را انتخاب کنید که کل ۱۳ ویتامین و انواع مواد معدنی را داشته باشد این مولتی ویتامین مینرال ها معمولا مقادیر کمی کلسیم و منیزیم دارند، بنابراین برخی از افراد برای رفع نیاز خود باید از مواد معدنی دیگری جداگانه استفاده کنند اطمینان حاصل کنید که محصول ویتامین A و آهن زیادی نداشته باشد همچنین انتخاب مولتی ویتامین مینرال مناسب برای سن، جنسیت و بارداری اهمیت دارد به عنوان مثال مولتی ویتامین مینرال برای مردان اغلب حاوی آهن کمی است یا اصلا آهن ندارد مولتی ویتامین مینرال برای سالمندان معمولا کلسیم و ویتامین های D و B۱۲ بیشتر و آهن کمتری نسبت به مکمل های دیگر دارد



جنوب نیوز

۱۴۰۰/۰۱/۲۹

۱۳:۱۹



بدون تصویر

تغذیه نوجوانان روزه دار چگونه باشد؟

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت ، در ارتباط با تغذیه نوجوانان روزه دار در ماه مبارک رمضان نکاتی را متذکر شد

به گزارش جنوب نیوز ، زهرا عبداللهی ، با اشاره به توصیه های تغذیه ای روزه داری در شرایط خاص و گروه های ویژه ، افزود : نوجوانانی که به سن تکلیف رسیده و توان جسمی کامل دارند و به عبارت دیگر وزن و قد متناسب با سن خود را دارند ، بر اساس تکلیف دینی باید با رعایت نکاتی روزه کامل بگیرند

وی با بیان اینکه نوجوانان هنگام روزه داری از مصرف زیاد مواد قندی و شیرین در وعده سحری اجتناب کنند چون مصرف این مواد سبب افت قند خون شده و توانایی یادگیری آنها را در طول روز کاهش می دهد ، اظهار کرد : نوجوانانی که سال نخست روزه داری را آغاز می کنند به علت گذراندن دوران رشد به توجهات بیشتری نیاز دارند . رعایت تنوع و تعادل در استفاده از تمامی گروه های غذایی بسیار مهم و ضروری است؛ منابع خوب پروتئینی (انواع گوشت ، ماهی ، تخم مرغ و حبوبات) باید در برنامه غذایی آنها گنجانده شود عبداللهی ادامه داد : همچنین والدین باید از دریافت کافی گروه شیر و لبنیات در این افراد مطمئن شوند؛ نوجوانان علاقه خاصی به خوردن انواع هله هوله ها و مواد غذایی کم ارزش دارند که فقط پرکننده معده هستند که در ایام روزه داری نباید مصرف شوند مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تاکید کرد : این گروه سنی از منابع غذایی آهن و روی ، ویتامین A و ویتامین B۱۲ از جمله انواع گوشت ، حبوبات ، تخم مرغ ، شیر و لبنیات ، انواع خشکبار و مغزها که در رشد و خونسازی نقش دارند ، در ایام روزه داری به مقدار کافی مصرف کنند منبع : مهر



پاکسازی کبد برای کمک به کاهش وزن

برای بهبود عملکرد کبد و افزایش سطح انرژی بدن، استفاده از روش های سمزدایی کبد اهمیت دارد پس از آن، حتی ممکن است تمایل بیشتری به انجام فعالیت بدنی، زودتر بیدار شدن از خواب، و سخت تر کار کردن داشته باشید

برای بهبود عملکرد کبد و افزایش سطح انرژی بدن، استفاده از روش های سمزدایی کبد اهمیت دارد پس از آن، حتی ممکن است تمایل بیشتری به انجام فعالیت بدنی، زودتر بیدار شدن از خواب، و سخت تر کار کردن داشته باشید به گزارش ایلنا، دلایل اصلی اضافه وزن یا چاقی شامل پرخوری و فعالیت بدنی کم می شوند که موجب می شود بدن ذخیره غذا به شکل چربی را آغاز کند زمانی که کبد آسیب دیده باشد، فرد ممکن است به دلیل انباشت مواد سمی در بدن با دشواری در جذب مواد مغذی، انسداد مثانه، و مشکلات گوارشی مواجه شود اما با پاکسازی کبد، پردازش مواد سمی به درستی صورت می گیرد و همچنین شرایط متابولیسم بدن بهبود می یابد هرچه متابولیسم بدن شما سریع تر و کارآمدتر باشد، احتمال کاهش وزن نیز بیشتر می شود اگرچه پاکسازی کبد روشی موثر برای کاهش وزن است اما نباید این کار را به صورت نادرست یا فقط به دلیل کاهش وزن انجام دهید پیش از انجام این کار بهتر است با پزشک خود مشورت کرده و درباره چیزهایی که می توانید و نمی توانید مصرف کنید، اطلاعات بیشتری کسب کنید به خاطر داشته باشید که پاکسازی کبد نمی تواند بیماری ها یا عوارض جدی کبدی را درمان کند بین هر بار استفاده از روش پاکسازی کبد باید یک بازه زمانی معقول در نظر گرفته شود دستورالعمل های مختلفی وجود دارند که می توانید از آنها برای پاکسازی کبد خود استفاده کنید آنها به افزایش حرکات روده کمک می کنند، از این رو، روده و همچنین مثانه هر آنچه که غیر ضروری هستند را از بدن دفع می کنند طی روند پاکسازی کبد، انجام فعالیت بدنی زیاد یا کار با وزنه توصیه نمی شود بلافاصله پس از غذا خوردن نباید دراز کشید زیرا ممکن است موجب احساس سرگیجه، حالت تهوع یا استفراغ شود چرا پاکسازی کبد ضروری است؟ اساسا، سبک زندگی شما، رژیم غذایی، ناسالم که دنبال می کنید، و کمبود فعالیت بدنی از دلایل اصلی نیاز به پاکسازی کبد هستند برای بهبود عملکرد کبد و افزایش سطح انرژی بدن، استفاده از روش های سمزدایی کبد اهمیت دارد پس از آن، حتی ممکن است تمایل بیشتری به انجام فعالیت بدنی، زودتر بیدار شدن از خواب، و سخت تر کار کردن داشته باشید به طور کلی، شما از بسیاری جهات احساس بهتری خواهید داشت برخی افراد به این نکته اشاره دارند که شرایط پوست آنها پس از پاکسازی کبد تغییر می کند به عنوان مثال، بروز آکنه در آنها متوقف می شود بیشتر افرادی که سمزدایی کبد را انجام می دهند، متوجه نتایج سلامت مثبت آن می شوند چگونه می توانید کبد خود را پاکسازی کنید به یاد داشته باشید که کبد روزانه با سموم مختلف در تماس است و بر همین اساس، پاکسازی مواد باقیمانده ایده خوبی است برای پاکسازی کبد خود به صورت موثر می توانید موارد زیر را مد نظر قرار دهید: نوشیدنی گریپ فروت، سیر و زنجبیل از این روش می توانید آخر هفته ها استفاده کنید این ترکیب به تقویت دستگاه لنفوی بدن انسان نیز کمک می کند شما به دو گریپ فروت، چهار لیمو ترش، دو حبه سیر، یک برش ریشه زنجبیل، ۳۰۰ میلی لیتر آب، و دو قاشق غذاخوری روغن زیتون نیاز دارید آب گریپ فروت و لیموها را بگیریید، زنجبیل را رنده کنید، و حبه های سیر را خرد کنید تمام مواد را در یک دستگاه مخلوط کن بریزید و به خوبی ترکیب کنید این نوشیدنی را پیش از خواب مصرف کنید نوشیدنی پرتقال، سیر و روغن زیتون موارد مورد نیاز شامل یک چهارم فنجان روغن زیتون، یک چهارم فنجان آب پرتقال تازه، نصف قاشق غذاخوری زنجبیل رنده شده،



و نصف قاشق غذاخوری سیر می شوند تمام مواد را در یک دستگاه مخلوط کن ریخته و به خوبی با هم ترکیب کنید و این نوشیدنی را پیش از خواب مصرف کنید روی پهلوی راست خود بخوابید این کار را برای سه شب پشت سر هم تکرار کنید غذاهایی که به پاکسازی کبد کمک می کنند افزون بر دستورالعمل هایی که در بالا به آنها اشاره شد ، شما می توانید بدن خود را برای آغاز مسیر سمزدایی و حفظ این روند آماده کنید برای این کار می توانید مصرف غذاهای زیر را مد نظر قرار دهید : غلات کامل : این مواد غذایی حاوی ویتامین B هستند و تجزیه چربی ها را بهبود می بخشند چای سبز : این نوشیدنی سرشار از مواد آنتی اکسیدانی ، مانند کاتچین ها است که برای کمک به کبد مفید هستند انگور : انگورها قند طبیعی و آنتی اکسیدان های مختلف را در اختیار بدن قرار می دهند که عملکرد پاکسازی کبد و تولید صفرا را نیز فعال می کند سیب : سیب حاوی مقادیر زیاد فیبر پکتین و ترکیبات شیمیایی دیگر است که به بدن در حذف سموم از دستگاه گوارش کمک می کنند هویج و چغندر : این دو ماده غذایی سرشار از فلاونوئیدها و بتاکاروتن هستند که به بهبود عملکرد کبد کمک می کنند سبزیجات برگدار : اینها به دلیل محتوای کلروفیل خود متحدها خوبی برای پاکسازی کبد هستند این ماده به جذب سموم از جریان خون کمک کرده که به محافظت از سلامت کبد کمک می کند روغن زیتون : زمانی که به میزان متعادل مصرف شود می تواند برای سمزدایی بدن و کبد مفید باشد اسکارول و کاسنی فرنگی : هر دو دارای ماده ای با عطر و طعم تلخ هستند که به تخلیه طبیعی مثانه کمک می کند آووکادو : از کبد در برابر سموم اضافه محافظت می کند و قدرت پاکسازی را افزایش می دهد چند نکته پایانی اندازه هر وعده غذایی خود را کاهش دهید از الکل پرهیز کنید مصرف گوشت قرمز ، محصولات لبنی ، و خوراکی های پالایش شده را محدود کنید به میزان زیاد آب بنوشید به میزان متوسط ورزش کنید منبع : عصرایران



تسنیم

۱۴۰۰/۰۱/۲۹

۱۲:۵۷



استراتژی تشکیل سبد هوشمند از ابزارهای مالی در کشاورزی ایران

اتخاذ سیاستهای کم اثر نظیر کنترل های قیمتی ، سیاستهای تجاری سردرگم ، بازی بی پایان با تعرفه ها ، حقوق گمرکی ، سود بازرگانی و اولویت های سرمایه گذاری نادقیق ، باعث تحریف در تخصیص منابع از طریق واسطه گری های مالی در بازار پول و بازار سرمایه شده است .

اخبار اقتصادی به گزارش خبرگزاری تسنیم بی تردید درهم آمیختگی پیامدهای ناگوار ناشی از تغییرات اقلیمی با پاندمی کووید ۱۹ و اثرات خزنه تحریم های ناعادلانه و سندرم تاریخی تشدید استهلاک منابع و ابزار تولید در کشاورزی ایران ، در کنار رخدادهایی نظیر بحران های موسمی مازاد تولید کشاورزی در محصولاتی مانند سیب زمینی ، پیاز ، گوجه فرنگی ، خیار ، سیر و زعفران ، ناکارآمدی نهادی و نابهنگامی تامین مالی بخش صادرات کشاورزی در اقتصاد ایران کشاورزی را با مشکلات زیادی مواجه کرده است .

نیاز شدید به خریدهای تضمینی ، حمایتی و توافقی ، در کنار ردیف های سنتی تامین مالی بخش نظیر توسعه مکانیزاسیون بخش کشاورزی ، توسعه کشت گلخانه ای ، خرید تضمینی محصولات استراتژیک ، تأمین نهاده ها ، تولید بذور اصلاح شده ، حمایت از خسارت دیدگان ناشی از تغییرات اقلیمی ، سرمایه گذاری روی استارت آپ ها ؛ و مسئله تغییر شاکله و پیکربندی ریسک ها در کشاورزی کشور از جمله نیازمندی های بخشی کشاورزی است و نشان از ظهور پارادایم جدیدی از مصایب و سختی های تولید کشاورزی در ایران دارد . اگر نتوانیم با برنامه ریزی های راهبردی متقن و کارآ و سیاستهای منطقی و مطلوب در حوزه مالیه کلان کشاورزی؛ جامعه بهره برداران ایران را با آن مواجه نکنیم با صورتبندی متنوع ، از بحران هایی روبرو خواهیم بود که در آینده باید با هزینه هایی گزاف به مصاف آنها برویم وزارت جهاد کشاورزی باید در قیمت خرید تضمینی گندم تجدیدنظر کندشواهد عینی نشان میدهد؛ کارنامه تامین مالی بخش کشاورزی طی یکسال اخیر با سیاستهای اقتصادی کلان نامناسب ، عملکرد بازارهای مالی و ساختار سرمایه (structure Capital) در بخش کشاورزی را تحت تأثیر قرار داده است اتخاذ سیاستهای کم اثر نظیر کنترل های قیمتی ، سیاستهای تجاری سردرگم ، بازی بی پایان با تعرفه ها ، حقوق گمرکی ، سود بازرگانی و اولویت های سرمایه گذاری نادقیق ، باعث تحریف در تخصیص منابع از طریق واسطه گری های مالی در بازار پول و بازار سرمایه شده است بعلاوه وجود محدودیتهای قانونی ، وفور مجوزهای گوناگون و مقررات پیچیده اداری در بخش کشاورزی ایران موجب افزایش ناطمینانی و کاهش بازده انتظاری برای اعتباردهندگان در معاملات مالی شده و هزینه های معاملاتی را افزایش داده است و از عرضه تسهیلات ، اعتبار و سپرده ها کاسته است اصولاً ، منابع مالی در کشور ما در سه حوزه بانک ، بازار سرمایه و بیمه گردآوری می شوند که گروه داران (ذی نفعان و ذی مدخلان) کشاورزی ایران عمدتاً در مناسبات بانکی در گیر بوده و سهم نازلی در استفاده از ساز و کارهای بازار سرمایه و بیمه دارد این منابع بطور مستقیم یا غیر مستقیم در جهت تامین مالی بخش کشاورزی تأثیرات متنوعی دارند

در بخش تسهیلات بانکی از میان دو سبد قراردادهای مبادله ای (فروش اقساطی ، اجاره به شرط تملیک ، معاملات سلف ، مرابحه و جعاله) و قراردادهای مشارکتی (مشارکت مدنی ، مشارکت حقوقی ، مضاربه ، مزارعه ، تسهیم سود ، مشارکت در سرمایه ، خطوط اعتباری ، استصناع و کمک های فنی) عدم توازن بفع مدیریت ریسک بانکی و فاقد همراهی با استراتژی های کلان بخش کشاورزی به چشم میخورد . افزون بر اینها تنگنای بازارهای مالی در کشاورزی ایران مانند عدم انعطاف این بازارها ، اطلاعات نامتقارن و ناقص ، از تخصیص بهینه منابع موجود جلوگیری میکند

این محدودیت ها به طور کلی بر واسطه گری و معاملات مالی در بخش کشاورزی ، همراه با فصلی بودن چرخه تولید و فروش محصولات کشاورزی ، وجود شوک های زیاد درآمدی و قیمتی تولیدات ،



ادامه خبر صفحه قبل

[۲]

تسنیم

۱۴۰۰/۰۱/۲۹

۱۲:۵۷



ریسک های واسطه گری مالی را افزایش و در کنار افزایش تورم روستایی نوعی "تله فضایی فقر" را در بین جامعه مولدین نهادینه کرده است . طرفه اینکه ساختار خرده پای، درآمد پایین و پس انداز اندک کشاورزان و کوچک بودن وام ها باعث افزایش هزینه معاملاتی در بازارهای مالی و افزایش ریسک نکول اعتبار رسانی گشته است

تمامی موارد فوق سیاستگذار را به این مضمون هدایت میکند که باید به دنبال تنوع بخشی به ابزارهای تامین مالی برنامه ها ، طرحها و پروژه ها شده و امکان تشکیل سبدی هوشمندانه تری از امکانات مالی مانند(اوراق آتی ، اوراق مشتقه ، اوراق رهنی ، صکوک ، گواهی سپرده و اوراق مشارکت) را برای بخش کشاورزی فراهم می آورد .

به عنوان مثال قراردادهای مزارعه و مساقات از نظر فقهی جزء قراردادهای مشروع و از جهت قانونی مستند به قوانین مدنی و عادی ایران هستند ، در نتیجه برای طراحی اوراق بهادار بر اساس آنها نیازی به تأسیس گفتمان فقهی و حقوقی جدید نیست از سویی با توجه به انتفاعی بودن اوراق مزارعه و مساقات ، انتظار می رود در صورت وجود نهادهای قانونی و حمایت دولت ، برای این اوراق بازار ثانوی در فرابورس شکل گیرد و قدرت نقد شوندگی پیدا کنند و به نظر میرسد با توجه به نرخ سود آنها ، درجه نقد شوندگی شان بیشتر از اوراق سهام عادی و ممتاز و نزدیک به سپرده های بانکی باشد . لذا با توجه به اینکه اوراق مزارعه و مساقات میتوانند ابزار مناسبی برای جذب نقدینگی در دست مردم و هدایت آنها به سمت طرحهای زیرساختی آبی خاکی و تولیدی و صنعتی در بخش کشاورزی باشند ، این اوراق به رشد اقتصادی بخش کمک میکنند

حال اگر بخواهیم با هدف بهره گیری از ساختارهای موجود از میان صکوک قابل استفاده در حوزه صادرات محصولات کشاورزی (شامل استصناع ، مضاربه ، مشارکت ، مرابحه ، اجاره و جعاله) ، یکی از عقود را سریعاً عملیاتی نماییم؛ صکوک استصناع ، در تأمین مالی صادرات محصولات کشاورزی بسیار کارساز است و حتی قابلیت عملیاتی شدن در تأمین مالی صادرات خدمات فنی و مهندسی در کشت فراسرزمینی را دارد و به همراه صکوک مضاربه ، قابلیت عملیاتی شدن در تأمین مالی صادرات محصولات کشاورزی را دارد . ضمن اینکه صکوک مشارکت نیز قابلیت عملیاتی شدن در هر دو حوزه را دارد متأسفانه طی دهه اخیر ، بانک های تامین کننده تسهیلات در بخش کشاورزی بیشتر به استفاده از عقدهایی متمایل بوده اند که بازدهی ثابتی دارند؛ زیرا این نوع عقدها همواره ریسک کمتری داشته و این امر باعث گردید که بانک ها انگیزه کمتری به مشارکت در فعالیتهای زنجیره ارزش کشاورزی داشته باشند کارنامه لیزینگ (Leasing) یا (اجاره به شرط تملیک) بعنوان نوعی اعتبار میان مدت در بخش کشاورزی با گستره نظامات بهره برداری کشاورزی در کشور همخوانی ندارد در جهان امروز لیزینگ به عنوان یکی از مهمترین ابزارهای تامین مالی کالاهای سرمایه ای و مصرفی بادوام ، مورد توجه متخصصین مالی در کشورهای پیشرفته و در حال توسعه است لیزینگ یک ابزار اقتصادی است که با ارایه تسهیلاتی در قالب قرارداد اجاره به شرط تملیک ، امکانات آینده را در زمان حال به مصرفکننده عرضه میکند و افراد جامعه مطلوبیت رفاه آینده را در زمان حال از آن خود نموده و بهای آنی را با درآمدهای آتی خود میپردازند عقد نزدیک به لیزینگ یعنی فروش اقساطی (Instalment Sale) نیز در بخش کشاورزی با توجه به شواهد آماری سال ۹۸ ۹۹ عملکرد قابل ملاحظه ای در مقام مقایسه با سایر بخش های اقتصادی کشور ندارد

با توجه به این که بسیاری از بهره برداران بخش کشاورزی توان مالی لازم برای خرید تجهیزات و ماشین آلات که منجر به افزایش بهره وری و کارایی زمین و آب میشود را ندارند ، لذا استفاده از ابزار لیزینگ و فروش اقساطی میتواند در رونق این مکانیزاسیون زراعی ، نوسازی کشتی های ماهیگیری ، نوسازی ناوگان حمل و نقل بهداشتی محصولات کشاورزی با توجه به اولویتهای توسعه کشاورزی نقش بسزایی داشته باشد .

مشارکت های مدنی هم که معمولاً از درآمدی سهم شرکت نقدی و یا غیرنقدی متعلق به اشخاص حقیقی و یا حقوقی متعدد به نحو مشاع ، به منظور انتفاع و طبق قرارداد منتهی میشود عمدتاً از کارایی چندانی در تأمین مالی صنایع تبدیلی ، تکمیلی ، نگهداری و فرآوری برخوردار نیستند و مشکل طرح های نیمه تمام رهاشده یا منابع مالی نابسندة جهت اتمام طرح ها همچنان پابرجاست . مسئله تأمین سرمایه در گردش ، برای واحدهای پسینی و پیشینی زنجیره تامین کشاورزی هم نیازی به توضیح ندارد و بیشتر واحدهای تبدیلی تکمیلی و فرآوری زیر ۳۰ درصد ظرفیت خود مشغول به فعالیت ،



ادامه خبر صفحه قبل

[۳]

تسنیم

۱۴۰۰/۰۱/۲۹

۱۲:۵۷



عمدتاً بدهکار با سمت چپ تراز نامه متورم و گلایه مند و ناتوان از خرید مواد اولیه هستند

روزگاری کمک‌های فنی (Technical Assistance) در بخش کشاورزی ایران برای فراهم آوردن مهارت‌های فنی جهت کمک به طرح‌های تحقیقی ترویجی، تهیه مطالعات امکان‌سنجی، طراحی و مهندسی شرکت‌های تعاونی تولید و سهامی زراعی و ارائه خدمات مشاوره‌ای از قبیل جهت‌دهی سیاست‌ها، مطالعات زیربخش‌ها، تحقیقات و آموزش حضور جدی در عرصه تولید داشت اما امروزه بسیار کم‌رنگ شده است. خطوط اعتباری (Line of Financing) در بخش کشاورزی هم کم‌رمق بوده و با توجه به آماربانک مرکزی چندان قابل‌اهمیت نیست بانک‌ها کمتر در بخش کشاورزی تمایل به مشارکت در سرمایه (Equity Participation) دارند چون کنترل ریسک‌ها در این بخش با پیچیدگی‌های ناشی از عدم ثبات در سیاست‌ها و فقدان اعتبار سنجی صاحبان سهام‌گره خورده است

شواهد، همگی موید این واقعیت عینی است که سیستم بانکی با محوریت بانک کشاورزی به تنهایی پاسخگوی نیازهای مالی حل‌مسائل کشاورزی ایران نمی‌باشد و قطعاً باید با تجدید نظر در شاخص‌های مالی بازده و طرح‌سازندگی تازه‌ای از ریسک‌ها در کشاورزی ایران؛ بحران‌های مداوم را به شکل هوشمندانه‌تری با ابزارهای مالی نوین مدیریت و کنترل نمود.

بسیاری از بحران‌های چندماهه اخیر از جمله بحران مرغ، تخم مرغ و بحران جوجه یک‌روزه و بحران قیمت تمام‌شده محصولات راهبردی؛ ریشه در عدم طراحی‌های مالی بسته‌های حمایتی دارد حتی برنامه حمایت‌قیمتی محصولات لبنی نیز در آستانه بحران قرار داشته، نابسندگی و فاقد استراتژی مشخص است. در حیطه تامین مالی خارجی نیز؛ روش‌های قرضی تامین مالی خارجی هم چه تامین مالی پروژه‌ای (فاینانس)، ریفاینانس، یوزانس، خطوط اعتباری، وام‌های بین‌المللی (بدلیل تحریم‌های ظالمانه کارایی چندانی ندارد روش‌های غیر قرضی تامین مالی خارجی نیز مانند سرمایه‌گذاری مستقیم خارجی، سرمایه‌گذاری غیر مستقیم خارجی و تجارت متقابل در این مقطع کارساز نیست تامین مالی نوآوری و سرمایه‌گذاری جسورانه (VC) یا انواع شتاب‌دهنده‌ها (Accelerators)، فرشتگان کسب و کار (Angel investors)، تامین مالی جمعی (Crowdfunding) نیز در کشاورزی ایران هنوز جای‌مطمئنی باز نکرده است به نظر می‌رسد که روش‌های سنتی تامین مالی در بخش کشاورزی ایران دیگر کارساز و کارآ نبوده و با سیاست‌های محوری و استراتژی‌های کلان بخش و حتی رخدادهای عدم قطعیت‌ها و کثرت ریسک‌ها همخوانی و سازگاری حداقلی پیدا نموده است سیاست‌گذار کشاورزی باید بتواند گزینه‌های سرمایه‌گذاری جدیدی را برای رونق قراردادهای آتی و اختیار معامله، در اختیار سرمایه‌گذاران، شرکت‌ها و نهادهای مالی قرارداد بنابرین باید سریعاً با برنامه ریزی جدید و طراحی تازه‌ای از ترکیب ویژگی‌های اوراق بدهی، سهام و اوراق مشتقه، ابزارها و امکانات مالی در اختیار بخش کشاورزی ایران را احصا و تقویم نموده و بدنبال اجرایی نمودن آنها در جستجوی تشکیل سبد هوشمندی از ابزارهای مالی در کشاورزی ایران بود *حسین شیرزاد معاون سابق وزیر جهاد کشاورزی و مدیرعامل سابق سازمان مرکزی تعاون روستایی ایران‌تنتهای پیام/



بدون تصویر

توسعه همکاری های صنعتی ، معدنی و سرمایه گذاری ایران و صربستان

فصل تجارت معاون وزیر و رئیس کل سازمان توسعه تجارت ایران در دیدار با وزیر امور خارجه صربستان ضمن اشاره به جایگاه مهم منطقه بالکان در سیاست خارجی کشورمان ، بر توسعه همکاری ها در حوزه های صنعتی ، معدنی و سرمایه گذاری با کشور صربستان تاکید کرد.

فصل تجارت معاون وزیر و رئیس کل سازمان توسعه تجارت ایران در دیدار با وزیر امور خارجه صربستان ضمن اشاره به جایگاه مهم منطقه بالکان در سیاست خارجی کشورمان ، بر توسعه همکاری ها در حوزه های صنعتی ، معدنی و سرمایه گذاری با کشور صربستان تاکید کرد خبرگزاری میزان _ بنا به اعلام گزارش روابط عمومی سازمان توسعه تجارت ایران ، حمید زادبوم در دیدار با وزیر امور خارجه صربستان ، با اشاره به ظرفیت های موجود در روابط دو کشور ، زمینه های همکاری در حوزه های صنعتی ، انرژی ، کشاورزی و تامین نهاده های مورد نیاز بخش کشاورزی را با اهمیت توصیف کرد وی موفقیت های صربستان در حوزه های اقتصادی را قابل ملاحظه دانست و افزود : صربستان از معدود کشور هایی است که توانست اقتصاد خود را به شکل مطلوبی احیا کرده و توسعه دهد معاون وزیر و رئیس کل سازمان توسعه تجارت ایران با اشاره به علاقمندی تجار ایرانی برای گسترش تعاملات تجاری با صربستان ، خواستار نهایی کردن مفاد برنامه اقدامی در حوزه توسعه اقتصاد و تجارت شد زادبوم همچنین با تاکید بر ضرورت تسهیل تجارت بین دو کشور ، به موافقت نامه تجارت آزاد منعقد ایران با کشور های حوزه اوراسیا و ظرفیت های مثبت ایجادشده اشاره کرد و گفت : طرفین با پیگیری و نهایی کردن موافقتنامه تجارت ترجیحی می توانند زمینه را برای انعقاد موافقتنامه تجارت آزاد در آینده فراهم کنند همچنین ، در این دیدار نیکولا سلاکوویچ ، ضمن تشریح دستاورد های صربستان در زمینه پاندمی کرونا و تحولات اقتصادی صربستان و بسته های حمایتی اقتصادی کشورش برای بخش های مختلف و به ویژه SME ها از ایجاد فضای مناسب کسب و کار و حضور گسترده شرکت های خارجی اعم از اروپایی و چینی در حوزه های صنعتی از جمله خودرو سازی ، صنایع لبنیات و صنایع معدنی صربستان یاد کرد و از برقراری روابط تجاری گسترده با کشور های حوزه اوراسیا خبر داد . وی همچنین توافق ۲۵ ساله جمهوری اسلامی ایران با چین را مثبت ارزیابی کرد و آن را زمینه ساز تحولات گسترده اقتصادی آتی دانست در ادامه این دیدار ، وزیر خارجه صربستان ، سفرش به تهران در شرایط کنونی را نشان از نقش سنتی جمهوری اسلامی ایران در روابط کشورش توصیف کرد و آن را در ادامه سفر خود پس از مسکو با اهمیت قلمداد کرد

در ادامه این نشست ، طرفین ضمن تشریح وضعیت تبادلات اقتصادی و تجاری دو کشور و جایگاه منطقه ای بر وجود روابط دوجانبه بین دو کشور که قدمتی دیرینه دارد تاکید کردند و در خصوص زمینه های همکاری مورد علاقه از جمله در صنعت ساختمان ، قطعات خودرو ، تایر ، ماشین آلات کشاورزی ، اتوبوس سازی ، صنایع غذایی ، میلمان ، پوشاک ، سلامت و پتروشیمی بحث و تبادل نظر صورت گرفت . گفتنی است ، حوزه فناوری اطلاعات و انرژی نیز از دیگر حوزه های مطرح شده در این نشست بود که طرفین بر توافق برای همکاری روی حوزه های منتخب تاکید کردند و مقرر شد نقطه نظرات در این خصوص از طریق مجاری دیپلماتیک مبادله شود لازم به ذکر است ، پیش بینی می شود در آینده نزدیک ، جمهوری اسلامی ایران میزبان برگزاری شانزدهمین کمیسیون مشترک اقتصادی بین دو کشور باشد بیشتر بخوانید : واردات ۵۷ میلیون تُن کالای اساسی در سال ۱۴۰۰ انتهای پیام/

عملکرد لبنیات کالبر در اسفندماه سال ۹۹ بررسی شد؛ رشد ۱۶ درصدی در آمد ماهانه "غالبر" / سهم فروشی صادراتی ۳۱ درصدی شد

بیشترین میزان درآمدی که "غالبر" به دست آورده از محصولات فروخته شده در بازار داخلی بوده است

به گزارش گروه تحقیق بورس نیوز، شرکت لبنیات کالبر در گزارش فعالیت ماهانه منتهی به اسفندماه ۹۹ مجموع درآمد های عملیاتی به دست آمده طی دوره یک ماهه را برابر با مبلغ ۱۷۸ ۲۶۳ میلیون ریال ارائه کرده و از ابتدای سال مالی تا انتهای اسفندماه نیز میزان درآمد شناسایی شده بالغ بر ۱ ۳۹۰ ۳۲۹ میلیون ریال گزارش شده، همچنین میزان سرمایه ثبت شده طی دوره ۱۲ ماهه منتهی به پایان اسفندماه ۹۹ برابر با ۳۵۰ میلیارد ریال اعلام شده است

درآمد های عملیاتی "غالبر" در اسفندماه بر پایه این گزارش صورت گرفته، لبنیات کالبر در اسفندماه سال ۹۹ نسبت به ماه گذشته ۱۶ درصد افزایش درآمد را شاهد بوده و در مقایسه با دوره مشابه سال گذشته ۶۰ درصد رشد را به همراه داشته، همچنین از ابتدای سال مالی تا انتهای اسفندماه میزان درآمدی که حاصل شده نسبت به سال گذشته ۲۷ درصد افزایش را به دنبال داشته است. درآمد اسفند ماه شرکت ۵۴ درصد بیش از متوسط فروش سال ۹۹ بوده ضمن آنکه ۳۱ درصد از درآمد از فروش صادراتی و ۶۹ درصد دیگر نیز از طریق فروش داخلی کسب شده است بیشترین میزان درآمدی که "غالبر" به دست آورده از محصولات فروخته شده در بازار داخلی بوده و عمده ترین درآمد حاصل شده در این بخش از «پنیر» با ۴۵ ۲۰۶ میلیون ریال بوده است مقدار فروش محصولات لبنیات کالبر در اسفندماه برابر با ۵۹۵ ۸۴۲ کیلوگرم بوده که نسبت به ماه گذشته ۱۰ درصد افزایش فروش را تجربه کرده و نسبت به دوره مشابه نیز با کاهش ۴۱ درصدی مقدار فروش مواجه بوده، همچنین بیشترین میزان فروش محصول را در اسفندماه «محصول شیر» با ۲۶۳ ۰۸۱ کیلوگرم در اختیار داشته است بیشتر بخوانید: رشد ۶۱ درصدی غلظت شیر "غالبر"





توصیه هایی برای روزه داری در دوران کرونا

گروه جامعه: یک رژیم درمانگر و مشاور تغذیه می گوید بر اساس گزارش اخیر سازمان جهانی بهداشت، هیچ مطالعه ای مبنی بر خطر روزه داری و افزایش بیماری کووید ۱۹ وجود ندارد، لذا کلیه افراد سالم کمتر از ۶۵ سال با رعایت موارد بهداشتی تغذیه ای می توانند روزه بگیرند.

گروه جامعه: یک رژیم درمانگر و مشاور تغذیه می گوید بر اساس گزارش اخیر سازمان جهانی بهداشت، هیچ مطالعه ای مبنی بر خطر روزه داری و افزایش بیماری کووید ۱۹ وجود ندارد، لذا کلیه افراد سالم کمتر از ۶۵ سال با رعایت موارد بهداشتی تغذیه ای می توانند روزه بگیرند

آذین صبوری، کارشناس تغذیه و مشاور رژیم های درمانی عنوان کرد: رعایت اصول صحیح تغذیه تاثیر مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با عفونت ها به خصوص بیماری کووید ۱۹ دارد، با رعایت تغذیه صحیح و مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین های A، D، E، C و همچنین منابع غذایی دارای آهن، روی و سلنیوم که برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به کرونا ضروری هستند، نگرانی از نظر تضعیف سیستم ایمنی بدن در ایام روزه داری و خطر ابتلا به این بیماری کاهش می یابد. وی با اشاره به توصیه های تغذیه ای جهت تقویت سیستم ایمنی افزود: منابع غذایی حاوی ویتامین A و C و میوه های دارای ویتامین C مانند پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، کیوی را روزانه دریافت کنید به عنوان مثال مصرف روزانه ۱ عدد پرتقال یا ۲ عدد نارنگی ویتامین C مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می کند همچنین سبزی های دارای ویتامین C مانند انواع کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز و فلفل دلمه ای، جعفری، پیازچه، شاهی، گوجه فرنگی و میوه ها و سبزی های دارای ویتامین A مانند موز، مرکبات، هویج و کدو حلواپی و سبزی های سبز تیره مثل اسفناج، برگ چغندر و برگ های تیره رنگ کاهو سوپ های مقوی را کنار وعده های غذایی بگنجانید این کارشناس تغذیه عنوان کرد: سبزی خوردنی و سالاد را همراه آب لیمو ترش یا آب نارنج مصرف کنید از قارچ، هویج و کدو حلواپی در غذاهای روزانه استفاده شود از میوه های دارای آنتی اکسیدان فصل مانند گریپ فروت، پرتقال تو سرخ و آناناس تازه استفاده کنید مصرف پیاز خام به ویژه از نوع بنفش به دلیل داشتن ویتامین C و آنتی اکسیدان همراه با غذا توصیه می شود و سوپ های مقوی مانند سوپ کدو حلواپی، سوپ شیر و جو، خوراک لوبیا با قارچ، سوپ شیر و خامه و قارچ کنار وعده های غذایی بگنجانید صبوری با تاکید بر مصرف روزانه شیر و لبنیات کم چرب و ماست مصرفی از نوع پروبیوتیک گفت: همچنین روزانه یک عدد تخم مرغ پخته یا دو عدد سفیده پخته بخورید و از مصرف تخم مرغ عسلی پرهیزید خوردن خوراکی هایی گز، سوهان، نبات، انواع تافی، آب میوه های صنعتی، کیک های صنعتی، کلوچه و مواد شیرین دیگر را محدود کنید روغن های جامد (گیاهی و حیوانی) را حذف کنید و برای دریافت ویتامین E به منظور افزایش سطح ایمنی بدن، از روغن های مایع کانولا گلرنگ ذرت و آفتابگردان استفاده کنید کمبود آهن و روی سیستم ایمنی را تضعیف می کند مشاور رژیم های درمانی خاطرنشان کرد: از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و شور مانند انواع تنقلات کنسروها و شورها به دلیل تحریک سیستم ایمنی اجتناب شود از مصرف گوشت های نیم پز مثل استیک، کوبیده و کوفته نیز پرهیز کنید وی تصریح کرد: انواع جوانه ها به ویژه جوانه ماش و گندم را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید به عنوان یک پیشنهاد به سوپ، آش، کوکو و کنتلت؛ سبوس های بسته بندی و پاستوریزه شده را اضافه کنید

آذین صبوری با اشاره به اینکه کمبود ریز مغذی هایی مثل آهن و روی هم سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند، ادامه داد: از منابع غذایی این ۲ ریز مغذی (آهن و روی) مثل حبوباتی چون عدسی دال عدس لوبیا به عنوان جایگزین مناسب گوشت، شیر و لبنیات و سبزی های برگ سبز و انواع خشکبار و سبوس جو بیشتر استفاده شود.



ادامه خبر صفحه قبل

[۲]

بهار

۱۴۰۰/۰۱/۲۹



رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه این کارشناس تغذیه و مشاور رژیم های درمانی یادآور شد : چای سبز ، زعفران ، زردچوبه به میزان کافی مصرف کنید و روزانه با استفاده از منابع غذایی ویتامین D شامل ماهی های چرب ، لبنیات و زرده تخم مرغ به افزایش سطح ایمنی بدن خود کمک کنید وی تاکید کرد : به خاطر داشته باشید رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و حصول اطمینان از دریافت کافی ریز مغذی ها و پروتئین از برنامه غذایی روزانه نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ها از جمله ویروس کرونا دارد



توسعه همکاری های صنعتی ، معدنی و سرمایه گذاری ایران و صربستان

معاون وزیر و رئیس کل سازمان توسعه تجارت ایران در دیدار با وزیر امور خارجه صربستان ضمن اشاره به جایگاه مهم منطقه بالکان در سیاست خارجی کشورمان ، بر توسعه همکاری ها در حوزه های صنعتی ، معدنی و سرمایه گذاری با کشور صربستان تاکید کرد .

خبرگزاری میزان _ بنا به اعلام گزارش روابط عمومی سازمان توسعه تجارت ایران ، حمید زادبوم در دیدار با وزیر امور خارجه صربستان ، با اشاره به ظرفیت های موجود در روابط دو کشور ، زمینه های همکاری در حوزه های صنعتی ، انرژی ، کشاورزی و تامین نهاده های مورد نیاز بخش کشاورزی را با اهمیت توصیف کرد وی موفقیت های صربستان در حوزه های اقتصادی را قابل ملاحظه دانست و افزود : صربستان از معدود کشور هایی است که توانست اقتصاد خود را به شکل مطلوبی احیا کرده و توسعه دهد معاون وزیر و رئیس کل سازمان توسعه تجارت ایران با اشاره به علاقمندی تجار ایرانی برای گسترش تعاملات تجاری با صربستان ، خواستار نهایی کردن مفاد برنامه اقدامی در حوزه توسعه اقتصاد و تجارت شد زادبوم همچنین با تاکید بر ضرورت تسهیل تجارت بین دو کشور ، به موافقت نامه تجارت آزاد منعقد شده ایران با کشور های حوزه اوراسیا و ظرفیت های مثبت ایجاد شده اشاره کرد و گفت : طرفین با پیگیری و نهایی کردن موافقتنامه تجارت ترجیحی می توانند زمینه را برای انعقاد موافقتنامه تجارت آزاد در آینده فراهم کنند

همچنین ، در این دیدار نیکولا سلاکوویچ ، ضمن تشریح دستاورد های صربستان در زمینه پاندمی کرونا و تحولات اقتصادی صربستان و بسته های حمایتی اقتصادی کشورش برای بخش های مختلف و به ویژه SME ها از ایجاد فضای مناسب کسب و کار و حضور گسترده شرکت های خارجی اعم از اروپایی و چینی در حوزه های صنعتی از جمله خودرو سازی ، صنایع لبنیات و صنایع معدنی صربستان یاد کرد و از برقراری روابط تجاری گسترده با کشور های حوزه اوراسیا خبر داد . وی همچنین توافق ۲۵ ساله جمهوری اسلامی ایران با چین را مثبت ارزیابی کرد و آن را زمینه ساز تحولات گسترده اقتصادی آتی دانست در ادامه این دیدار ، وزیر خارجه صربستان ، سفرش به تهران در شرایط کنونی را نشان از نقش سنتی جمهوری اسلامی ایران در روابط کشورش توصیف کرد و آن را در ادامه سفر خود پس از مسکو با اهمیت قلمداد کرد

در ادامه این نشست ، طرفین ضمن تشریح وضعیت تبادلات اقتصادی و تجاری دو کشور و جایگاه منطقه ای بر وجود روابط دوجانبه بین دو کشور که قدمتی دیرینه دارد تاکید کردند و در خصوص زمینه های همکاری مورد علاقه از جمله در صنعت ساختمان ، قطعات خودرو ، تایر ، ماشین آلات کشاورزی ، اتوبوس سازی ، صنایع غذایی ، مبلمان ، پوشاک ، سلامت و پتروشیمی بحث و تبادل نظر صورت گرفت . گفتنی است ، حوزه فناوری اطلاعات و انرژی نیز از دیگر حوزه های مطرح شده در این نشست بود که طرفین بر توافق برای همکاری روی حوزه های منتخب تاکید کردند و مقرر شد نقطه نظرات در این خصوص از طریق مجاری دیپلماتیک مبادله شود لازم به ذکر است ، پیش بینی می شود در آینده نزدیک ، جمهوری اسلامی ایران میزبان برگزاری شانزدهمین کمیسیون مشترک اقتصادی بین دو کشور باشد بیشتر بخوانید : واردات ۵۷ میلیون تن کالای اساسی در سال ۱۴۰۰ انتهای پیام /



دبیر هیات پزشکی ورزشی سیستان و بلوچستان : /تمرینات ورزشی با روزه داری رمضان منافاتی ندارد

زاهدان ایرنا دبیر هیات پزشکی ورزشی سیستان و بلوچستان گفت : انجام تمرینات ورزشی در ماه مبارک رمضان با سلامتی منافاتی ندارد زیرا عمل سوخت و ساز را در بدن تسهیل می کند تنها ساعات این تمرین ها و مواد غذایی مورد نیاز برای مصرف با بقیه روزهای سال فرق می کند .

حسین نیکنام روز یکشنبه در گفت و گو با خبرنگار ایرنا اظهارداشت : در برنامه غذایی سحر و افطار باید مواد غذایی که تامین کننده تمام نیازهای بدن بوده مورد استفاده قرار گیرد و روزه داران به اندازه و به موقع آب در این وعده های پیش بینی شده بنوشند وی خاطرنشان کرد : کسی که ورزشکار حرفه ای باشد در تمام روزهای سال باید ورزش کند و اگر یک ماه قرار باشد این فعالیت ورزشی تعطیل شود قاعدتا آن ورزشکار نمی تواند به شرایط آرمانی خود برگردد اما زمان ورزش ها می تواند صبح زود و یا بعد از افطار باشد تا بدن از این شرایط آرمانی پایین نیاید دبیر هیات پزشکی ورزشی سیستان و بلوچستان بیان کرد : مردم عادی در روزهای ماه مبارک رمضان می توانند پیاده روی ، دوچرخه سواری و فعالیت ورزشی در خانه با وسایل ورزشی داشته باشند چرا که اینگونه ورزش ها سبب بهبود و تسریع در گردش خون می شود

به گزارش ایرنا ورزش در ماه رمضان از تجمع چربی در بدن جلوگیری کرده و عمل سوخت و ساز را تسهیل می کند به طوریکه ورزشکارانی که روزه می گیرند کمتر دچار مشکلات گوارشی و قند خون می شوند بنابراین ورزشکاران می توانند با یک برنامه غذایی غن ، انرژی مورد نیاز را برای انجام فعالیت های ورزشی و حفظ ساختار بدنی به دست آورند روزه داری با شرط رعایت نکات تغذیه ای و جلوگیری از پایین آمدن فشار و قند خون ، نه تنها منافاتی با ورزش کردن ندارد بلکه به انجام هرچه بهتر فعالیت های ورزشکاران نیز کمک می کند .

مصرف تمام گروه های اصلی غذایی (شیر و لبنیات ، نان و غلات ، سبزیجات و میوه جات ، گوشت ، تخم مرغ ، و حبوبات بدون پوست) در ماه مبارک رمضان برای ورزشکاران روزه دار تأکید می شود و ورزشکاران می توانند با یک رژیم غذایی سالم ، نیازهای مورد نیاز بدنشان را تأمین کرده و از فوائد روزه برای سلامتی خود برخوردار شوند .



خبرگزاری شیرازه

۱۴۰۰/۰۱/۲۹

۱۱:۳۷



بدون تصویر

مدیر کل بهزیستی فارس؛ /خانوارهای دارای فرزند دوقلو با تعیین دهک مشمول دریافت خدمات بهزیستی می شوند

کشفی نژاد گفت: خانوارهای دارای فرزند دوقلو در دهک درآمدی یک تا سه مشمول دریافت خدمات بهزیستی می شوند و آمار فرزندخواندگی در سال ۹۹ نسبت به سال گذشته ۱۰ درصد افزایش داشته است.

به گزارش سرویس اجتماعی شیرازه، سید محمد صادق کشفی نژاد مدیرکل بهزیستی فارس در گفتگو با خبرنگار این رسانه با بیان اینکه تمامی خانوارهای دارای فرزند سه قلو و چهارقلو بدون توجه به دهک ها مورد حمایت سازمان بهزیستی قرار می گیرند، اظهار داشت: مستمری ماهیانه به آنها تعلق میگیرد و از سایر خدمات مانند دریافت پوشک و شیر خشک و بهره مند می شوند وی افزود: در حال حاضر جمعا ۲۶۸۱ خانواده دارای فرزند چند قلو در استان فارس از خدمات بهزیستی بهره مند هستند، همچنین خانوارهای دارای فرزند دوقلو در دهک درآمدی یک تا سه مشمول دریافت خدمات بهزیستی می شوند به گفته مدیرکل بهزیستی فارس، با راه اندازی سامانه فرزندخواندگی در سال گذشته شاهد روند فزاینده فرزندخواندگی بودیم که صاحب خانواده شدند و آمار فرزندخواندگی در سال ۹۹ نسبت به سال گذشته ۱۰ درصد افزایش داشت انتهای پیام/ح/ر



بهترین برنامه غذایی در ماه رمضان چیست؟

مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت استان اصفهان گفت: داشتن برنامه غذایی مناسب در ماه رمضان باعث می شود روزه داران از سلامت کامل برخوردار باشند، سیستم ایمنی بدن آنها ضعیف نشود و خطر ابتلا به بیماری ها در آنها کاهش یابد.

به گزارش خبرنگار ایمننا، استراحت بدن به ویژه دستگاه گوارش، یکی از فواید مهم روزه گرفتن است در صورتی که روزه داری به صورت اصولی و صحیح انجام شود، باعث کاهش مقاومت به انسولین، کنترل قند خون، کنترل فشار خون، بهبود عملکرد قلب، کاهش چربی مضر در بدن مانند کلسترول و تری گلیسیرید و از بین بردن التهابات بدن می شود به نظر می رسد روزه گرفتن بر عملکرد مغز نیز تأثیر می گذارد و خطر ابتلاء به آلزایمر و پارکینسون را کاهش می دهد علاوه بر این روزه گرفتن باعث کاهش وزن افراد می شود، زیرا سوخت و ساز بدن افزایش می یابد در خصوص برنامه غذایی مناسب در ماه رمضان با مرجان منوچهری نائینی، مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت استان اصفهان گفت و گویی انجام داده ایم که شرح آن را در ادامه می خوانید: معایب روزه داری غیر اصولی چیست؟ در صورتی که روزه داری به صورت غیر اصولی و غیر علمی انجام شود، بدن دچار کمبود ریزمغذی های ضروری می شود، سیستم ایمنی ضعیف شده و خطر ابتلاء به بعضی از بیماری ها افزایش می یابد. در حال حاضر با توجه به شیوع بیماری کرونا در سراسر جهان، افراد باید بیش از پیش اصول روزه داری را رعایت کنند تا در معرض ابتلاء به این بیماری قرار نگیرند، زیرا اگر سیستم ایمنی بدن ضعیف شود، خطر ابتلاء به بیماری کرونا افزایش می یابد از آنجایی که مصرف نمک، قند و چربی، سیستم ایمنی بدن انسان را ضعیف می کند، با مصرف این مواد غذایی فرد بیشتر در معرض ابتلاء به کرونا قرار می گیرند به همین دلیل افراد باید در ماه رمضان به این موضوع توجه کنند و از مصرف مواد غذایی ذکر شده دوری کنند چگونه از کم آبی بدن در ماه رمضان جلوگیری کنیم؟ توصیه شده است افراد در فاصله زمانی بین افطار تا سحر، مایعات کافی بنوشند که شامل آب، چای کمرنگ و آبمیوه می شود افراد باید از مصرف مایعاتی مانند چای غلیظ، نوشیدنی های کافئین دار و نوشابه دوری کنند علاوه بر این مصرف میوه می تواند مانع بروز کم آبی بدن شود البته افراد باید میوه را یک ساعت و نیم تا دو ساعت پس از وعده افطار مصرف کنند، زیرا در صورتی که میوه بلافاصله پس از خوردن غذا مصرف شود، زمینه ابتلاء به سوء هاضمه را فراهم می کند علاوه بر این لازم است افراد در طول روزه داری از انجام فعالیت های غیرضروری و ورزش های سنگین پرهیز کنند و در معرض نور آفتاب قرار نگیرند، زیرا هر فعالیتی که باعث تعریق بدن شود خطر بروز کم آبی بدن را افزایش می دهد. نوشیدن شربت هایی مانند آب لیموترش با تخم شربتی یا خاکشیر، شربت سکنجبین، شربت شیره انگور و ترکیب عسل، آب و لیموترش، مانع بروز کم آبی بدن می شود بهترین مواد غذایی برای وعده سحری در ماه رمضان چیست؟ بهتر است افراد در وعده سحری مواد غذایی انرژی زا مصرف کنند، زیرا این انرژی در طول روز به مرور در بدن آزاد شود اگر افراد مواد غذایی شیرین مانند زولبیا و بامیه یا شیرینی را در این وعده مصرف کنند، قند خون آن ها به سرعت افزایش پیدا می کند و به همان سرعت نیز کاهش می یابد در نتیجه فرد دچار نوسانات قندی می شود و در طول روز نیز احساس گرسنگی و ضعف می کند توصیه شده است افراد در وعده سحری از مصرف کربوهیدرات های پیچیده مانند نان و غلات سیوس دار مصرف کنند حبوبات نیز ماده غذایی بسیار مناسبی محسوب می شود، زیرا سرشار از فیبر و پروتئین است غذاهای سرخ کردنی، نمک و ادویه برای وعده سحری مناسب نیستند، زیرا باعث تشنگی افراد می شود مواد غذایی مناسب برای شروع وعده افطار چیست؟ مصرف آب خنک برای برطرف کردن تشنگی در زمان افطار، کار بسیار اشتباهی است،

ادامه خبر صفحه قبل

[۲]

ایمننا

۱۴۰۰/۰۱/۲۹

۱۱:۲۹



زیرا در این صورت دستگاه گوارش دچار مشکل می شود بنابراین توصیه شده است افراد افطار خود را با مایعات ولرم مانند آب جوش و نبات ، شیر گرم ، چای کمزنگ یا سوپ گرم آغاز کنند خرما نیز غذای بسیار مناسبی برای شروع کردن افطار محسوب می شود ، زیرا تقویت کننده معده است پس از مصرف مایعات ولرم و غذای بسیار سبک برای افطار ، می توانیم وعده غذایی اصلی را با فاصله کوتاهی به عنوان شام مصرف کنیم این وعده غذایی اصلی می تواند شامل پروتئین حیوانی ، کربوهیدرات ، لبنیات و سبزیجات باشد مصرف میوه یک ساعت و نیم تا دو ساعت پس از مصرف وعده غذایی اصلی توصیه می شود چه موقع افراد در ماه رمضان دچار مشکلات گوارشی می شوند؟ در صورتی که افراد به میزان کافی مایعات ، میوه و سبزیجات و غلات سبوس دار مصرف نکنند ، دچار مشکلات گوارشی مانند یبوست می شوند مصرف غذاهای چرب و سنگین و پر ادویه در وعده های سحری و افطار نیز خطر ابتلاء به این مشکلات را افزایش می دهد به منظور پیشگیری از بروز یبوست ، توصیه شده است افراد از انجیر ، آلو و سبوس استفاده کنند فعالیت بدنی در حد متوسط می تواند خطر ابتلاء به مشکلات گوارشی مانند یبوست را کاهش دهد علاوه بر این مصرف بعضی از مواد غذایی مانند کلم یا عدس ، نفاخ است و باعث بروز مشکلاتی برای دستگاه گوارش می شود بنابراین بهتر است در ماه رمضان مصرف آن ها را محدود کنیم یا حبوبات را قبل از مصرف ، چندین ساعت در آب ولرم قرار دهیم تا ماده نفاخ آن در آب حل شود و از بین برود روزه گرفتن بدون سحری چه مشکلاتی برای بدن ایجاد می کند؟ روزه گرفتن بدون سحری باعث می شود بدن فرد دچار افت فشار خون و قند خون شود علاوه بر این هنگامی که فرد بدون مصرف وعده سحری روزه می گیرد ، در وعده افطار تمایل به پرخوری دارد و در نتیجه به سوهاضمه مبتلا می شود تاکید شده است افراد حتماً وعده سحری ، حتی در حد یک عدد خرما را مصرف کنند تا در طول روز دچار نوسانات قند و سردرد نشوند و خطر ابتلاء به بیماری های گوارشی نیز در آنها افزایش پیدا نکند کد خبر ۴۸۷۰۱۵