

قیمت انواع میوه و تره بار از تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۲ تا اطلاع ثانوی شهرستان بندرعباس		
ردیف	نوع میوه	حد اکثر خرده فروشی/ریال
۱	سیب زمینی نو اسفهان	۱۸۴.۰۰۰
۲	سیب زمینی نوبدون خاک	۱۲۶.۵۰۰
۳	گوجه فرنگی درجه ۱	۱۳۲.۰۰۰
۴	گوجه فرنگی درجه ۲	۶۰.۰۰۰
۵	گوجه گیلاسی	۱,۹۲۰.۰۰۰
برای دریافت اطلاعات بیشتر به سایت روزنامه www.abas.ir مراجعه کنید		
منبع: سازمان جهاد کشاورزی استان هرمزگان		

پانچویزبانگ در استان بوشهر



دبیر طرح توسعه سواحل مکران:

تاکنون در توسعه سواحل

مکران به اهداف مدنظر

نرسیده ایم

۲



احتمال بروز بیک آفناو آترا از نیمه آبان

گردشی ۲۰ زیرسویه

کرونا در کشور

۳



کشف ۱۲ میلیارد ریال

کالای قاچاق از لنج های

پهلو گرفته در اسکله

پارسیان

۴

ندای هرمزگان

روزنامه سیاسی، فرهنگی، اجتماعی

گلایه های مردم از بی اعتنایی مسؤلان برای یک تصمیم قانونی

درخواست رانندگان تاکسی: نرخنامه را براساس کرایه های دریافتی جدید مصوب کنید

همین صفحه



ندای هرمزگان - مرضیه دشتی

با وجود گذشت حدود هفت ماه از سال ۱۴۰۲، هنوز نرخنامه واحدی از سوی شورای اسلامی شهر و فرمانداری به اجماع نرسیده و اجرایی نشده است.

به گزارش ندای هرمزگان، در شماره های گذشته هم به موضوع غیرقانونی دریافت کرایه تاکسی همزمان با بازگشایی مدارس در شهر بندرعباس و بی سروسامانی ناوگان حمل و نقل عمومی پرداخته شد اما گویا مسؤلان مربوطه اعتنایی به ادامه دار شدن روند بی قانونی ندارند و همچنان نرخنامه مصوبه ای قرار نیست به سرانجام برسد تا کمی از گلایه های مردمی را کاهش دهد.

شورای اسلامی شهر بندرعباس هم اذعان دارد که در سال ۱۴۰۱ یکبار نرخی را مصوب کردیم اما رد شد و تیرماه امسال هم نرخ دیگری با رای اکثریت اعضا به تصویب رسانده و به فرمانداری ارسال شد اما در ستاد تنظیم بازار از دستورکار خارج و در نهایت توسط فرماندار رد شد.

این در حالیست که در بیشتر شهرهای استان های همجوار هم تعرفه ی قانونی برای کرایه های تاکسی مصوب و اجرایی شده است و این روند هر ساله اتفاق می افتد.

رئیس کمیسیون عمران، حمل و نقل و ترافیک شورای اسلامی شهر بندرعباس نیز به دلیل اهمیت موضوع و پیگیری خبرنگار ندای هرمزگان از گلایه های مردمی، از خبرنگاران دعوت کرد تا در این کمیسیون حضور داشته باشند.

یعقوب دبیری نژاد در جلسه کمیسیون عمران، حمل و نقل و ترافیک شورای اسلامی شهر بندرعباس با حضور نمایندگان خطوط تاکسی و معاونین شهردار، گفت: موضوع کرایه تاکسی براساس بند ۲۷ ماده ۸۰ قانون وظایف شوراهای تعیین و تصویب نرخ حمل و نقل درون شهری باید توسط شورای اسلامی هر شهر باید بررسی همزمان با بازگشایی مدارس در شهر بندرعباس باشد اما در قوانین شورا قبل از اینکه بخواهیم هر مصوبه ای را بخواهیم لازم الاجرا کنیم، باید به تایید فرمانداری این شهر هم برسد.

وی افزود: در تیرماه سال جاری، اعضای شورای شهر براساس نظریه کارشناسی رسمی دادگستری و همفکری تعدادی از نمایندگان تاکسی شهر بندرعباس، نرخی را تایید کردند اما توسط فرمانداری با استناد به اینکه مصوبه ستاد تنظیم بازار باید ضمیمه قرار گیرد، رد شد.

رئیس کمیسیون عمران، حمل و نقل و ترافیک شورای اسلامی شهر بندرعباس اظهار داشت:

متاسفانه تاکنون نتوانستیم بعد از رد شدن نرخ قبلی، به نرخ مصوبی دست پیدا کنیم و این عامل هم باعث شد که برخی از تاکسی داران خطوط مختلف سطح شهر به صورت غیررسمی، نرخ جدیدی را از شهروندان دریافت کنند.

دبیری نژاد بیان کرد: اگر هم بخواهیم نرخ های قبلی را مصوب کنیم با این تورمی که وجود دارد، برای رانندگان هم به صرفه نیست و این قابل درک می باشد اما از طرفی گلایه های بسیاری از

سوی مردم دریافت شده است. وی خاطرنشان کرد: در این بین بحث و جدل هایی گاهای میان رانندگان تاکسی سطح شهر و شهروندان برای قانونی نبودن این نرخ اتفاق می افتاد.

رئیس کمیسیون عمران، حمل و نقل و ترافیک شورای اسلامی شهر بندرعباس ادامه داد: تصمیم گرفتیم در این جلسه این موضوع را مورد بررسی قرار دهیم تا با همفکری نمایندگان خطوط تاکسی سطح شهر و نیز مسؤلان مربوطه در شهرداری به یک اجماع برسیم و نرخ واحدی را نهایی کنیم.

دبیری نژاد در پاسخ به شهروندانی که از شورای اسلامی شهر بندرعباس گلایه مند هستند که چرا شورا نرخ تاکسی را به یکباره افزایش ۶۰ درصدی داده است، گفت: با نگاهی به گذشته، در سال ۱۳۹۹ نرخ کارشناس رسمی دادگستری کرایه تاکسی برای هر کیلومتر باید ۴۶۶ تومان افزایش نرخ داشته باشیم اما مصوبه شورای شهر ۴۱۶ تومان بوده است.

در سال ۱۴۰۰ نرخ واقعی کارشناس رسمی دادگستری ۶۳۷ تومان با ۳۶ درصد افزایش ولی در شورا ۵۲۰ تومان مصوب شده است.همچنین از سال ۱۴۰۰ تا ۱۴۰۱ که تورم هم افزایش داشته، نرخ کارشناسی مصوب ۸۹۰ تومان با ۳۱ درصد افزایش ۷۰۲ تومان در شورا مصوب شد.

این مصوبات در سالهای اخیر باعث شد که هر ساله نرخ را برای رانندگان تاکسی عقب نگه

داشتیم و با این هدف که به نفع مردم باشد این مصوبات انجام میشد اما باید مشکلات رانندگان هم در نظر گرفته شود.

همچنین در سال جاری، با دغدغه ها و فشارهایی که از سوی اذهان عمومی وارد شد، گفتند افزایش مصوب شورا زیاد بوده و به همین دلیل باید عرض کنیم نرخ کارشناس رسمی دادگستری در اسفندماه ۱۴۰۱ برای تصویب در ۱۴۰۲ مشخص شده ۱۲۰۹ تومان برای هر کیلومتر مسیر بوده که همین مبلغ را در شورا تایید و به فرمانداری هم ارسال شد.

باید عقب ماندگی های نرخ مصوب در سالهای قبل برای رانندگان تاکسی جبران شود.

مصوبات شورا باید بعد از اینکه با رای اکثریت اعضا تصویب شود، به تایید فرمانداری و پس از آن اجرایی شود و طبق قانون نیازی به تصویب در ستاد تنظیم بازار نیست.

گفتنی است، در ادامه ی جلسه کمیسیون عمران، حمل و نقل و ترافیک شورای اسلامی شهر بندرعباس، نمایندگان خطوط مختلف تاکسی در این شهر به بیان مشکلات پیش روی خود و بدقولی های سازمان حمل و نقل بار و مسافر شهرداری در عدم ارائه بسته های معیشتی به رانندگان به ازای جبران کاهش نرخ مصوب در سالهای گذشته، پرداختند و در نتیجه چون با اعضای شورای به نرخ واحد و نهایی توافق نشد، مقرر گردید این موضوع مجدد در جلسه هفته آینده کمیسیون مورد بررسی قرار گیرد.

پیشرفت ۳۰ درصدی تکمیل بازارچه سنگ تراشی در آرامستان بندرعباس

شهرمان در راستای آسایش و رفاه حال مردم شریف و نجیب شهر شرچی و گرمآ، بندرعباس زیبا برداریم.



شهرمان در راستای آسایش و رفاه حال مردم شریف و نجیب شهر شرچی و گرمآ، بندرعباس زیبا برداریم.

شهرمان در راستای آسایش و رفاه حال مردم شریف و نجیب شهر شرچی و گرمآ، بندرعباس زیبا برداریم.

اقتصادی

مدیرکل امور دریایی سازمان بنادر و دریانوردی هرمزگان:

بهره‌گیری از کشتی‌سازی‌های

داخلی در ساخت ناوگان

مسافری ضروری است

ندای هرمزگان - گروه اقتصادی

مدیرکل امور دریایی سازمان بنادر و دریانوردی، یکی از رویکردهای سازمان بنادر و دریانوردی را توسعه ناوگان مسافری با بهره‌گیری از کشتی‌سازی‌های داخلی با هدف ایجاد رفاه اجتماعی و ارتقا سطح ایمنی عنوان کرد.

به گزارش ندای هرمزگان، مهدی فرمهنی فراهانی در سومین همایش بررسی طرح‌های الگوی شناورهای مسافری در بندر شهید رجایی با بیان اینکه ساماندهی شناورهای بدون هویت و توسعه ناوگان مسافربری دریایی درحال پیگیری است، افزود: بخش قابل توجهی از سفرهای دریایی در استان هرمزگان انجام می‌شود به همین دلیل یکی از اهداف برگزاری این نشست نیز آشنایی شرکت‌های کشتی‌سازی، اتحادیه‌های تعاونی‌های مسافری و مالکان شناورها با تحولات حوزه سفرهای دریایی است.

مدیرکل امور دریایی سازمان بنادر و دریانوردی ادامه داد: به دنبال این هستیم شرکت‌های کشتی‌سازی استان تسهیلات برای به روزرسانی و ساخت شناورها درحال برگزاری است.

وی توضیح داد: در سال جاری طرح نوسازی شناورهای مسافربری در سیاست‌های وجوه اداره شده پیشنهاد شد تا با حمایت سازمان، ناوگان مسافربری کشور نوسازی و جان مسافران در دریا حفظ شود و در راستای تحقق این هدف، شرکت‌های کشتی‌سازی فعال دعوت شدند تا طرح‌های خود را ارائه دهند.

مدیرکل امور دریایی سازمان بنادر و دریانوردی خاطرنشان کرد: در راستای حمایت از توان داخلی و ظرفیت‌های بومی استان هرمزگان تلاش ما بر این است فرآیند پرداخت تسهیلات از طریق بانک‌های خود هرمزگان در کوتاه‌ترین زمان انجام شود.

فرمهنی فراهانی ابراز امیدواری کرد آغاز عملیات ساخت و به روزرسانی شناورهای مسافری کشور و به ویژه در استان هرمزگان دهه فجر امسال آغاز شود.

اسماعیل مکی‌زاده معاون دریایی اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان نیز از موافقت مالکان شناورهای مسافری از ساخت اعم از طراحی، ساخت به‌آب‌اندازی و خرید قطعات این شناورها در کشتی‌سازی‌های داخلی خبرداد.

■ پنجشنبه ۲۷ مهر ۱۴۰۲

■ ۳ ربيع الثانی ۱۴۴۵

■ ۱۹ اکتبر ۲۰۲۳

■ شماره ۴۲۵۸

■ ۴ صفحه

■ دهه چهارم سال سی و دوم

■ قیمت ۵۰۰۰ تومان

یادداشت

ک..... وحید حاج سعیدی

خدا بیامرز «ابراهام مزلو» نظریه پرداز کلاسیک مدیریت، در مورد نیازهای اساسی انسان شکرهای فراوانی ببخشید نظریات متعددی افزاضه کرده است.

۲

اگر با شکم خالی میوه بخوریم چه می شود؟

میوه ها مواد مغذی مهمی مانند ویتامین‌ها و مواد معدنی را برای بدن فراهم می‌کنند که برای عملکرد بهتر بدنتان به آن نیاز دارید؛ اما چه زمانی بهترین زمان مصرف میوه است؟

۳

کشف بیش از ۴۵۰ کیلو مواد مخدر در بندر لنگه



ندای هرمزگان - گروه حوادث

فرمانده انتظامی استان از کشف ۴۶۰ کیلو مواد مخدر در یک عملیات ضربتی در شهرستان بندرلنگه خبر داد.

۴

طنزِ روز

فرمایشات شیرین تر از عسل میر سلیم

میرسلیم گفت: اگر کل کشور مانند مجلس یازدهم باشد، جمهوری اسلامی بهشت می‌شود! به مردم بگوییم توقعاتشان را پایین بیاورند.

واقصاً ما ما مردم عجیب و غریبی هستیم، نابغه ها و فرهیختگانی دلسوخته همچون میرسلیم در دارالشورای خود داریم ولی ذره ای از نصایح و پند خردمندانه آنها استفاده نمی کنیم و از اندرزهای دایهانه آنها سرشم نمی گیریم تا یا به کار بستن آن ها هم دنیای مان بهشت شود و هم رستگاری اخرت مان تأمین و تضمین گردد…

اصلاً نمی دانیم چه مرضی داریم، و چه بادخانه خراب کنی، به کله نیمه خراب مان مان وزیده است که چشم و چار و قوه باصره و ذائقه و سامعه و لامسه و شامه و خلاصه کل مشاعرمان را روی هم و یک جا انچنان کن فیكون نموده است، که نمی گذارد ذره ای از آن کلمات نسیم گونه و روح بخش جناب میرسلیم عقل و هوش و ذهن پریشان ما را صقل دهد…

خدا نیامرزد ان دشمن مکار خوش خط و خالی را که همه گرفتاری های مان زیر سر خود خود-خود ان نابکار کینه توز است.

ما این بار عزم خود را جزم کرده ایم که باقی مانده عمر هدر رفته مان را طوری برنامه ریزی کنیم که دقیقاً مطابق رفتار و کردار وکیل الرعایای مجلس یازدهم باشد و علی الخصوص با رفتار وکیل الوکالی اعظم میرسلیم مو نزنم… طبق توصیه ایشان توقع بالای مان را در خصوص گرانی و تشنگی و بی برقی و بی ایی و بی معلمی و بی کلاسی و اختلاس و فساد و رشوه را کلهم کنار می گذاریم.

فقط در این میان مشکلات ریزی وجود دارد که مانع همراهی ما رعیت همیشه در صحنه، با وکلای مجلس یازدهم می شود که اگر این موانع ریز بر طرف گردد باور بفرمایید ما همان می شویم که جناب میرسلیم بزرگوار انتظار آن را دارند.

اولاً اینـ ۲۰۶ کذای مان که به توصیه ان حضرت همگی لندکروز شده اند، نمی دانیم چه مرضی گرفته اند که نه تنها به گرد پای لندکروز میرسلیم و شرکا نمی رسند که در همین بیخ اول حرکت در حال بکس باد کردن هستند… ثانیاً مارک کفش ما ظاهراً با مارک کفش میرسلیم و یارانش اندکی تفاوت دارد، به همی دلیل پاهای ما تاول زده است و با پای لنگ و تاول زده یقیناً نمی توانیم همکام با آنها این راه رسیدن به بهشت را طی کنیم، در نتیجه بد قول می شویم، ما که چیزی حالی مان نیست دیگران می گویند مارک کفش آن ولینمست مان ریباک است.

در ضمن برند ساعت مان نیز با برند ساعت حضرات گرام تفاوت دارد، این هم باعث شده است که در کوک کردن وقت حرکت مان در این مسیر گل و بلبلی دچار تاخیر شویم و در نتیجه از قافله وکلا عقب بیفتیم. می گویند مارک این یکی پتک فیلیپ است عقل ما که به به این چیزها قد نمی دهد.

اگر جناب میرسلیم و یاران دلآورشان بتوانند این مشکلات ریز ما را حل و فصل نمایند یقین بدانند که ما هم همان رعیت و امت مطیع الامری می شویم که ایشان انتظار آن را دارند و با همیاری یکدیگر کشور را به همان بهشتی تبدیل کنیم که ایشان وعده ان را داده اند، باشد که به کوری چشم دشمن، جهانیان در ان حیران بمانند…

زیاده عرضی نیست…

«فضول محله»

هرمزگان

مردم مناطق جنوبی کشور مراقب پشه «آندس» باشند

سرپرست مرکز بهداشت کیش با اشاره به خنک شدن مناطق جنوبی کشور و این جزیره گفت: فعالیت پشه‌ها با کاهش گرما بیشتر شده و این امر مراقبت‌های جدی می‌طلبد.

به گزارش ایرنا، اسدالله احمدی با بیان اینکه بخش بهداشت جزیره کیش، نظام مراقبت بیماری و حشره شناسی را دنبال می‌کند، اظهار کرد: کارشناسان مرکز بهداشت جزیره، وفور حشره را اندازه گیری، اعلام هشدار و پیگیری می‌کنند.

وی ادامه داد: کارشناسان مرکز با مشاهده پشه، عملیات مه پاشی و سم پاشی را آغاز می‌کنند.

سرپرست مرکز بهداشت کیش در رابطه با خطرات پشه آندس، بیان کرد: ۲ نوع از پشه‌های آندس می‌توانند ناقل بیماری‌های ویروسی چهارگانه معروف به تب زرد، تب دنگی، زیکا و چیکنگونیا شوند.

وی آب راکد را مهم‌ترین محل تولید مثل و ازدیاد پشه آندس دانست و گفت: این پشه‌ها بیشتر در مناطق گرمسیر و معمولا مرطوب دنیا وجود دارند.

«اسدالله احمدی» اضافه کرد: لاستیک‌های مستعمل و فرسوده، ظروف آب باقی مانده در محوطه‌ها، ظروف زیر گلدان‌ها و قوطی کنسرو و بطری‌های ریخته شده در برخی محوطه‌های مسکونی بهترین محل برای تولیدمثل پشه آندس هستند.

یکی از گونه های حشرات موجود در طبیعت که می‌تواند بیماری‌هایی نظیر تب دنگ و زیکا را منتقل کند، پشه آندس است؛ گیاه لاکسی بامبو یکی از زیستگاه‌های مورد علاقه پشه آندس محسوب می‌شود.

پشه آندس نزدیک به هزار گونه دارد، اما همه گونه ها ناقل بیماری نیستند؛ در حال حاضر مهم ترین نوع پشه‌های آندس از نظر پزشکی، «آندس اجیتی» و «آندس آلبوپیکتوس» است.

نمایندگانی از ۱۷ استان در جلسه با وزیر کشور

نمایندگانی از ۱۷ استان در جلسه با وزیر کشور در تهران برگزار شد. در این نشست، وزیر کشور با نمایندگان ۱۷ استان در خصوص مسائل و مشکلات استان‌ها گفت‌وگو کرد.
وزیر کشور در این نشست با نمایندگان ۱۷ استان در خصوص مسائل و مشکلات استان‌ها گفت‌وگو کرد.
وزیر کشور در این نشست با نمایندگان ۱۷ استان در خصوص مسائل و مشکلات استان‌ها گفت‌وگو کرد.

به گزارش ندای هرمزگان، علی اکبر درُ در نشستِ با دستگاه های اجرایی استان هرمزگان اجرای طرح تکام را انسجام بخشی به خدمات کلیه دستگاه ها و ارگان ها در روستا تعریف کرد و اظهار داشت: تکام مخفف توانمندسازی و کارآفرینی مردم پایه با رویکرد مهاجرت معکوس به روستاها است.

وی با بیان اینکه قرار نیست با این طرح، چارت و ساختار جدیدی در استان ایجاد شود افزود: البته محور این طرح

بازدید بازرسی کل و بازرسی قضایی استان هرمزگان از ایزوایکو

ندای هرمزگان – گروه خبر
دکتر محمد اسمعی بازرسی کل و بازرسی قضایی استان هرمزگان در بازدید از بزرگترین زیرساخت صنایع دریایی کشور؛ امروز شاهد مجتمع صنعتی پویا و فعالی بودیم که توانسته اعتماد خارجی ها را جلب کند و در رقابت با یاردهای منطقه درخضوص پذیرش و تعمیر شناورهای خارجی پیروز باشد.

به گزارش ندای هرمزگان، دکتر محمد اسمعی بازرسی کل و بازرسی قضایی استان هرمزگان با حضور در بزرگترین زیرساخت صنایع دریایی کشور از توانمندیها، ظرفیتها و



ایجاد هماهنگی و انسجام هر چه بیشتر بین دستگاه های اجرایی و خدمات رسانان در روستاهای هدف این طرح است.

وی با بیان اینکه هرمزگان یکی از استان های با ظرفیت برای اجرای این طرح است خاطر نشان کرد؛ یکی



پروژه های در دست اجرای این مجتمع عظیم صنعتی، بازدید کرد.

دکتر اسمعی علاوه بر بازدید از کارگاههای مختلف ایزوایکو و دیدار و گفت‌وگو با کارگرهای درحال کار، از روند تعمیرات و نفتکش غول پیکر خارجی موجود در دری

به همت بنیاد بین المللی خیره آبشار عاطفه ها؛

هدا نوشت افزار به ۷۰۸ دانش آموز نیازمند تحت پوشش در استان هرمزگان

پوراحمدی با اشاره به اینکه حدود ۷۰۸ دانش آموز نیازمند تحت پوشش این خیره به قرار دارند، افزود: این خیره با تکیه بر کمک های مردمی، به نیازمندان کمک می کند و یک هزار شعبه فعال در کشور دارد که فعالیت های خیرخواهانه انجام می دهند.
وی بیان کرد: یکی از فعالیت هایی که اکنون انجام شده، با توجه به آغاز فصل مهرماه و بازگشایی مدارس هست که نوشت افزارهایی را به دانش آموزان نیازمند تحت پوشش



خیره آبشار عاطفه ها در استان هرمزگان هدا می کند.

مدیر امور شعب بنیاد بین المللی خیره آبشار عاطفه ها در استان هرمزگان

نمایندگانی از ۱۷ استان در جلسه با وزیر کشور

نماینده تام الاختیار وزیر کشور در طرح تکام:

ظرفیت های هرمزگان برای اجرای طرح تکام کم نظیر است

ملزومات تکام بهره مندی از ظرفیت ها و پتانسیل های بالقوه در روستاهاست که هرمزگان در این زمینه کم نظیر است.

نماینده وزیر کشور در این طرح یادآور شد: با روحیه ای که امروز در مسئولین دستگاه های اجرایی هرمزگان مشاهده کردیم امیدواریم این طرح در روستاهای هرمزگان به نتایج ملموس و اثربخش برسد.

مدیر کل امور روستایی و شوراهای استانداری هرمزگان نیز در این نشست ضمن تشریح اقدامات استان در اجرای طرح تکام بیان داشت: دبیرخانه طرح در استانداری راه اندازی شده و گروه های داوطلب درسطح استان شکل گرفته و کارگروه اجرایی آن نیز تشکیل شده است و با همراهی فرمانداران و دستگاه های اجرایی به نوعی وارد فاز اجرایی شده است.

بازدید بازرسی کل و بازرسی قضایی استان هرمزگان از ایزوایکو

داک مجتمع نیز بازدید کرد و با حضور بر روی عرشه شناور به همراه نمایندگان مالک شناور

از بخشهای مختلف این نفتکش غول پیکر مثل موتورخانه و اتاق کنترل بازدید کردند که نمایندگان مالک شناور ضمن توضیح بخش های مختلف کشتی و تعمیرات مورد نیاز از ۳۷کیلومتری غرب بندرعباس است که مجموعه های صنعتی و مدرن به ویژه مرتبط با کشتی سازی و صنایع وابسته به آن را در

خود جای داده است. ایزوایکو تلاش میکند در افق ۱۴۰۴، مجتمعی سرآمد و الگو در صنایع کشتی سازی، سکوسازی، ترمینال های نفتی و معدنی در منطقه خلیج فارس باشد.

نماینده وزیر کشور در این طرح یادآور شد: با روحیه ای که امروز در مسئولین دستگاه های اجرایی هرمزگان مشاهده کردیم امیدواریم این طرح در روستاهای هرمزگان به نتایج ملموس و اثربخش برسد.

مدیر امور شعب بنیاد بین المللی خیره آبشار عاطفه ها در هرمزگان اظهار داشت: بنیاد این خیره بین المللی در تیرماه سال جاری، ۱۱۲ سری تجهیز به زوجین بشارگردی به درخواست معاونت ریاست جمهوری در امور خانواده طبق تقاضم نامه ای که داریم و در پی تکمیل این کمک ها، در مهرماه امسال هم ۱۰۰ دستگاه یخچال به قیمت هر دستگاه ۱۱

میلیون تومان، به زوجین به صورت رایگان هدا کردیم.
مدیر امور شعب بنیاد بین المللی خیره آبشار عاطفه ها در هرمزگان اظهار داشت: بنیاد این خیره بین المللی در تیرماه سال جاری، ۱۱۲ سری تجهیز به زوجین بشارگردی به درخواست معاونت ریاست جمهوری در امور خانواده طبق تقاضم نامه ای که داریم و در پی تکمیل این کمک ها، در مهرماه امسال هم ۱۰۰ دستگاه یخچال به قیمت هر دستگاه ۱۱ میلیون تومان، به زوجین به صورت رایگان هدا کردیم.

این سواحل و آینده درخشان این منطقه در سال های آینده با توجه به تأکید رهبر معظم انقلاب و ریاست جمهور پرداخت و خاطرنشان کرد: لایحه جامع توسعه سواحل مکران از طرف دولت به مجلس شورای اسلامی ارائه شده و ان شاءالله با تصویب در مجلس این لایحه به زودی وارد فاز اجرایی خواهد شد.
وی تأکید کرد و افزود: با توجه به ظرفیت های شهر بندر کوهستک این شهر به عنوان یکی از گزینه های اصلی برای توسعه و ایجاد زیر ساخت‌های گردشگری در طرح توسعه سواحل مکران در نظر گرفته شده است.
دهقان با بیان اینکه ظرفیت‌ها را باید برای خدمت و کمک به مردم بویژه جوانان در کوتاه‌ترین زمان ممکن احیا کنیم، تصریح کرد: اولویت‌های منطقه را باید شناخت و برای رفع آن‌ها همت و تلاش کرد.

مزایده عمومی

شرکت تعاونی مسکن ملوانان دریایی جنوب شماره ثبت ۱۰۲۴

–کوچه جنب بانک ملت (قیمت پایه و سایر شرایط و مشخصات در اسناد مزایده مندرج می باشد)

مهلت فروش اسناد از روز پنج شنبه مورخه ۱۴۰۲/۰۷/۲۷ الی روز یکشنبه مورخه ۱۴۰۲/۰۸/۱۷

آخرین مهلت تحویل پیشنهادات به صندوق : پایان ساعت ۱۸:۰۰ روز چهارشنبه

تاریخ و محل برگزاری کمیسیون مزایده: روزپنج شنبه مورخه ۱۴۰۲/۰۸/۱۸ ساعت ۱۲:۰۰ در محل دریافت اسناد .

سپرده شرکت در مزایده : جهت قطعات مندرج در ردیف ۱– پنج درصد ، ردیف ۲– دو درصد ، ردیف۳– یک درصد، ردیف۴– دو درصد و ردیف ۵– پنج درصد قیمت

پیشنهادی به صورت ضمانت نامه بانکی یا چک رمز دار تضمینی

هزینه فروش اسناد مزایده ۰۰۰/۰۰۰/۵/ریال واریز به حساب ۱/۷۳۳۵۱۳۷/۱ نزد بانک قرض الحسنه رسالت یا پرداخت از طریق دستگاه پز در دفتر تعاونی مسکن ملوانان دریایی جنوب .

تعاونی مسکن ملوانان دریایی جنوب با در نظر گرفتن صرفه و صلاح تعاونی در رد یا قبول یک یا تمامی پیشنهادات مختار است .

صرف شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد ایجاد حق برای شرکت کننده و ایجاد تکلیف یا سلب اختیار برای تعاونی نمی کند .

هزینه چاپ آگهی ، کارشناسی و نقل و انتقال به عهده برنده مزایده می باشد .

سایر اطلاعات در اسناد مزایده مندرج می باشد.

شرکت تعاونی مسکن ملوانان دریایی جنوب

ندای هرمزگان

یادداشت

مافیای گوشت مصنوعی!

«.....و حید حاج سعیدی

خدا بیامرزد «آبراهام مزلو» نظریه پرداز کلاسیک مدیریت، در مورد نیازهای اساسی انسان شکرهای فراوانی ببخشد نظریات متعددی اضافه کرده است. یکی از نظریات ایشان در باب نیازهای طبیعی انسان نظیر پوشاک، مسکن، نیاز های امنیتی ، نیاز های اجتماعی، خود شوکوفایی، دانش‌اندوزی و شناخت و نیاز به دیده‌ها و نیاز به زیبایی و نظم است که در حال حاضر چندان جدی گرفته نمی‌شود! به قول «بابا پنجمی» بود بود نبود نبود! چرا که در عصر کنونی با این نرخ های صعودی مسکن و مواد غذایی و آلودگی همیشگی هوا، خلق الله نقداً به مختصری آب و هوای پاکیزه و یک کف دست غذای معیشتی نیاز دارند تا علی الحساب زنده بمانند؛ بعد از ۱۴۰۲ هم خدا بزرگ است! با این وجود غذا داستانش تومنی هشت پارسه با بقیه موارد توفیر دارد و یکی از اصلی ترین نیاز های بشری است که شوخی بردار هم نیست. به قول عمو سیفی (سربلدار مفتخ مدرسه ما) غذا از نان شب هم واجب تر است!

در همین راستا وقتی دوستان وزارت بهداشت دیدند اوضاع تغذیه مردم کشمشی است و مرغ و تخم مرغ هم از سفره مردم رخت برچینند، دور هم جمع شدند و فکر هایشان را یک کاسه کردند تا ببینند در جوار فعالیت های مششع وزارت کشاورزی برای تامین نیاز های غذایی مردم، می توانند فکری برای شکم مردم بکنند یا خیر؟! (سیف الله کارد به اون شکمت بخوره که دوستان وزارت بهداشت در این اوضاع پیچیده و برهه زمانی خاص، مجبورند وقت شان را برای سیر کردن شکمت شناسایی شده اند و با توجه به گرد آمدن و پس از بحث و بررسی فراوان به این نتیجه رسیدند که قیمت گوشت از حد فزون است و یگانه راه حل مشکل پروتئین تولید گوشت مصنوعی است!

اصل خبر به روایت جراید: مدیرکل توسعه فناوری سلامت وزارت بهداشت گفت: هم اکنون تعدادی شرکت برای طرح‌های سلامت دیجیتال شناسایی شده اند و با توجه به توسعه روز افزون جمعیت بر روی پروژه گوشت مصنوعی نیز بررسی‌هایی در حال انجام است. ملاحظه فرمودید... به قول فردوسی علیه الرحمه: «با همگانان تن بر زان کند --- به شهر اندرون گوشت ارزان کند» و باقی داستان ... (معنای

بیت اول را خودمان هم نفهمیدیم؛ گنیر نهدید)

جن جن بود یکی هم از روی دیوار پریدا یعنی تاریخته ها، روغن دارای پالم، سوسیس و کالباس تولید شده با گوشت خسر و گربه ، زعفران غنی شده با کاکل ذرت، کیک تزئین شده با قرص ، آلبومیوی تولید شده با کاه و بیونجه، هندوانه قرمز شده با رنگ صنعتی، چای ترکیب شده با برگ خشک، آب دارای نیترات، شیر فراوری شده با وایتکس، برنج خارجی دارای آرسنیک، هوای آلوده با ریز گرد و گازهای سمی و ... کم بود حالا باید گوشت مصنوعی را هم به گزینه های روی میز اضافه کنیم. یعنی اگر صبح به صبح یک نصف لیوان از عناصر جدول تناوبی خدایبامرزد مندلیف را سر بکشیم خطرش از این چیز هایی که می خوریم و می نوشیم و تنفس می کنیم، کمتر است!

البته این همه داستان نیست و یک جای کار می لنگد، چرا که چند وقت رئیس انجمن صنفی گاوداران اعلام کرد که گوشت های به اصطلاح لاکچری با قیمت گزاف در بازار عرضه می شود! گوشت لاکچری همان گوشت ویل است که گوساله آن تنها با شیر تغذیه شده یا گوشت دام با گرفتن ماساز عضلانی، دارای بافت لطیف و ساختاری مناسب می شود که این امر باعث افزایش این محصول می شود. فقط کم مانده گوشت گوساله تحصیلكرده و آرایش کرده به بازار عرضه شود. آن وقت شما انتظار دارید کسانی که تا دیروز گوشت لاکچری و گوشت آهو و گوزن کیلویی فلان قدر تومان می خوردند، بیابند گوشت مصنوعی بخورند؟! به نظر شما کسی که تابلوی سهراب سپهری ۶ میلیارد می خرد، قیمت ماشینی و منزل مسکونی اش به اندازه حقوق یک سال پرسنل وزارت بهداشت و درمان و پزشکی است، گوشت مصنوعی می خورد؟! ما معمولی ها در خوردن گوشت یخ زده تردید داریم و با اکراه می خوریم، دیگر آقا زاده ها و صاحبان زن های نیکو و سلبیبتی ها و اعیوان و انصاران شان که جای خود دارند!ا به نظر مافیای گوشت مصنوعی باید تورش را جای دیگری پهن کند؛ چرا که این قبری را که رویش گریه می کند خالی است! از ما گفتن بود...

حوادث

شناسایی و تخریب مخازن و باراندازهای سوخت قاچاق در بندرعباس

ندای هرمزگان – گروه خبر

در نتیجه تشدید نظارت ها با استقرار تیم های کنترل و نظارت بر توزیع سوخت در جایگاه ها و پمپ بنزین ها، تعدادی از مخازن و باراندازهای سوخت قاچاق با حضور رئیس کل دادگستری هرمزگان، دادستان مرکز استان و جمعی از مسئولان قضایی و انتظامی در بندرعباس شناسایی و تخریب شد.

به گزارش ندای هرمزگان، رییس دادگستری استان هرمزگان خاطرنشان کرد: در جریان اجرای دستور تخریب این محل های دیسو و باراندازهای غیر مجاز، هزاران لیتر سوخت قاچاق به همراه تعداد قابل توجهی مخزن و لوله انتقال کشف و ضبط شده است.

مجتبی قهرمانی در ادامه افزود: به منظور تسریع در روند خدمت رسانی به مردم و جلوگیری از ازدحام و تشکیل صف های طولانی انتظار در جایگاه های سوخت، تیم‌های کنترل و نظارت بر توزیع سوخت در جایگاه‌های استان هرمزگان مستقر شده‌اند و بر رعایت نوبت و قوانین و مقررات در فرآیند سوختگیری نظارت می‌کنند.

وی گفت: اعضای تیم های کنترل و نظارت بر توزیع سوخت در جایگاه ها شامل نمایندگان از دستگاه قضایی، پلیس، کارشناسان شرکت پخش فراورده‌های نفتی، اعضای تیم های مهندسی جایگاه ها و کارشناسان فناوری اطلاعات است.

رئیس کل دادگستری هرمزگان تصریح کرد: پس از ثبت اطلاعات اشخاص و خودروهای دریافت کننده سوخت در سیستم، ضمن ارزیابی تعلق کارت سوخت به خودروی مذکور، مدارک فعالیت خودرو و تعداد دفعات سوختگیری های قبلی نیز با استفاده از کارت مورد نظر بررسی می شود.

خبر

احتمال بروز بیک آنفلوآنزا از نیمه آبان

گردش ۲۰ زیرسویه کرونا در کشور



رییس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با اشاره به اینکه با سردتر شدن هوا کم‌کم به پیک بروز آنفلوآنزا هم نزدیک می‌شویم، گفت: معمولاً اوایل تا اواسط آبان ماه منتظر شیوع آنفلوآنزای فصلی هستیم و معمولاً هم پیک اولیه همان زمان رخ می‌دهد.

دکتر شهنام عریقی در گفت‌وگو با ایسنا، گفت: همه ساله با شروع فصل سرما و پاییز و بازگشایی مدارس، سرماخوردگی‌ها افزایش می‌یابد و امسال هم البته با اندکی تأخیر شاهد همین روند هستیم. تصور ما این است که با سردتر شدن هوا و بسته شدن درها و پنجره‌ها طی هفته‌های آتی این موارد سرماخوردگی باز هم افزایش یابد.

وی افزود: از ابتدای سال جاری رصد منظمی در خصوص بیماری‌های تنفسی انجام می‌دهیم و از تابستان تاکنون حدود یک سوم موارد سرماخوردگی سرپایی را کرونا تشکیل می‌دهد. یک سوم موارد هم مربوط به ویروس‌های سرماخوردگی معمولی است و حدود ۱۰ تا ۳۰ درصد موارد با علائم سرماخوردگی را هم اکنون آنفلوآنزا تشکیل می‌دهد.

رییس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با تأکید بر اینکه بیک آنفلوآنزا هنوز آغاز نشده‌است، اظهار کرد: با سردتر شدن هوا کم‌کم به پیک بروز آنفلوآنزا هم نزدیک می‌شویم؛ به شکلی که معمولاً اوایل تا اواسط آبان ماه منتظر شیوع آنفلوآنزای فصلی هستیم و معمولاً هم پیک اولیه همان زمان رخ می‌دهد؛ هرچند که با توجه به اینکه در نیم‌کره جنوبی زمین ماه‌های گذشته افزایش موارد و شدت بیماری بیشتر بوده است. او در خصوص پیش‌بینی‌ها از وضعیت بروز کرونا نیز به ایسنا گفت: سویه‌هایی که در گردش هستند اکثرا موارد خفیف‌تری را ایجاد می‌کنند به جز در افراد بالای ۶۰ سال یا مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای قلبی و ریوی که شاید بیماری سخت‌تر ایجاد شود که در این موارد هم توصیه کرده‌ایم اگر از تزریق واکسن قبلی کرونا بیش از یک سال گذشته است اقدام به تزریق واکسن مجدد کنند و همینطور این افراد باید اقدام به تزریق واکسن آنفلوآنزا هم کنند.

وی افزود: افراد بالای ۶۰ سال و کسانی که بیماری‌های قلبی و عروقی و بیماری‌های تضعیف کننده سیستم ایمنی دارند باید واکسن تزریق کنند تا بهمن ماه هم زمان تزریق واکسن وجود دارد.

عشری درباره سویه‌های در گردش کرونا در ایران نیز بیان کرد: الان سویه‌های مختلف اومیکرون شامل ۲۰ زیرسویه با شیوع بالاتر XBB در گردش است و سویه جدیدی در کشور شناسایی نشده است.

وی با تأکید بر اینکه برای تمام موارد سرماخوردگی نیازی به نمونه‌گیری نیست، تصریح کرد: رصد دائمی در حال انجام است و ماهیانه سویه‌های مختلف کرونا سکانس ژنی می‌شوند تا ببینیم انواع آن به چه صورت است که به جماع بین‌المللی گزارش شود. پایش شیوع کرونا و آنفلوآنزا روندی ادامه‌دار است. او تأکید کرد: توصیه می‌کنیم افراد با علائم مشابه سرماخوردگی حتما از ماسک استفاده کنند تا بیماری به سایرین انتقال نیابد.

رییس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت درخصوص وضعیت ذخیره داروهای مرتبط با سه بیماری سرماخوردگی، کرونا و آنفلوآنزا، بیان کرد: آن مقداری که حوزه بهداشت برای گروه‌های خاص دارو ذخیره می‌کند، تأمین است اما به طور کلی در این حیظه باید سازمان غذا و دارو اظهار نظر کند.

وی با تأکید بر اینکه برای سرماخوردگی هیچ زمانی به آنتی‌بیوتیک نیاز نیست، تصریح کرد: مگر در دو تا سه درصد موارد که سرماخوردگی منجر به عوارض باکتریایی شود که با تشخیص پزشک آنتی‌بیوتیک تجویز می‌شود. عمده دل‌آلی‌ک به پزشک آنتی‌بیوتیک تجویز می‌کند عفونت گوش یا سینوس‌ها است. سرماخوردگی یک بیماری ویروسی است که نیازی به آنتی‌بیوتیک ندارد.

تکلیف وزارت اقتصاد برای ایجاد سازوکار پرداخت سهم یارانه دولت در زنجیره تأمین دارو

نمایندگان مجلس شورای اسلامی در جریان رسیدگی به فصل مربوط به ارتقای نظام سلامت، وزارت امور اقتصاد و دارایی را به ایجاد ساز و کار پرداخت سهم یارانه دولت از طریق تسویه الکترونیکی و اعتباری مطالبات در زنجیره تأمین دارو، تجهیزات و ملزومات پزشکی در وجه داروخانه‌ها، بیمارستان‌ها، شرکت‌های پخش و تأمین کننده مکلف کردند.

به گزارش ایسنا، نمایندگان مجلس شورای اسلامی در جلسه نوبت عصر روز سه‌شنبه ۲۵ مهر ۱۴۰۲ سخن مجلس در جریان رسیدگی به گزارش کمیسیون تلفیق برنامه هفتم توسعه جمهوری اسلامی ایران پس از مخالفت نمایندگان با تصویب بند ب ماده ۷۱ به شرح زیر موافقت کردند:

ب- وزارت امور اقتصادی و دارایی مکلف است با همکاری سازمان و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تا پایان سال اول اجرای برنامه نسبت به ایجاد ساز و کار پرداخت سهم یارانه دولت از طریق تسویه الکترونیکی و اعتباری مطالبات در زنجیره تأمین دارو، تجهیزات و ملزومات پزشکی حسب مورد در وجه داروخانه‌ها، بیمارستان‌ها، شرکت‌های پخش و تأمین کننده اقدام نماید.

کارشناس مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور با اشاره به اینکه کم‌آبی و در مقابل آن، مسمومیت با آب، دوروی یک سکه‌اند که می‌توانند با خطر مرگ همراه باشند، گفت: دریافت آب در مقادیری بیش از توانایی بدن سبب تورم سلول‌های مغز شده و کشنده است.

به گزارش ایسنا، دکتر مینا کاپوایی با اشاره به اینکه کمبود آب سالم یکی از مشکلات عمده مرتبط با غذا و زندگی بشریت در سراسر جهان است، اظهار کرد: امسال در سالروز گرامیداشت روز جهانی غذا، شعار « آب زندگی است، آب غذا است» انتخاب شده که هدف اصلی آن ارتقای سطح آگاهی عموم نسبت به مشکلات مرتبط با آب و آرایه راهکارهایی برای فائق آمدن بر آنها بوده است.

وی با بیان اینکه آب در هنگام تولد حدود ۷۵ تا ۸۵ درصد وزن بدن را تشکیل می‌دهد، افزود: با افزایش سن و بالا رفتن میزان چربی به ۶۰ تا ۷۰ درصد در بالغین لاغر و ۴۵ تا ۵۵ درصد در بالغین چاق می‌رسد ضمن اینکه آب کل بدن در ورزشکاران بیشتر از غیرورزشکاران است و با افزایش سن و کم شدن توده عضلانی کمتر می‌شود.

کاپوایی ادامه داد: توزیع آب بدن به شکلی است که دوسوم آب کل بدن درون سلول‌ها است و یک‌سوم آن آب خارج سلولی شامل آب و مواد محلول در پلاسما، لنف، مایع نخاعی و ترشحات و همچنین آب میان‌بافتی در بین و اطراف سلول‌ها است.

کارشناس مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور درباره عملکرد آب در بدن توضیحاتی داد و افزود: آب عملکردهای مهمی در بدن دارد به طور مثال آب بخش اساسی در تمام بافت‌های بدن محسوب می‌شود و بسیاری از مواد حل‌شده در آن برای کارهای سلول در دسترس قرار می‌گیرند و معمولاً در تمام واکنش‌های بدن مورد نیاز است. همچنین برای اعمال فیزیولوژیک مثل هضم، جذب و دفع مواد نیز عاملی ضروری است، آب در ساختمان و عملکرد سیستم گردش خون نقش دارد و حفظ ثبات فیزیکی و شیمیایی مایعات خارج و داخل سلولی نقش دیگر آب در بدن است.

وی با اشاره به نقش مستقیم آب در حفظ دمای بدن، گفت: آب با تبخیر عرق، بدن را در آب و هوای گرم، خنک کرده و از افزایش بیش از حد دمای بدن (هیپرترمی) جلوگیری می‌کند یا آن را به تأخیر می‌اندازد.

کاپوایی درباره عوارض کم‌آبی در بدن نیز به مواردی اشاره کرد و افزود: از دست دادن تنها ۱۰ درصد آب بدن

سلامت

نشانه‌ها و عوارض کم آبی بدن



سبب مشکلات شدید مانند کاهش حجم خون و گرفتگی ماهیچه‌ها می‌شود؛ به شکلی که از دست دادن ۲۰ درصد آب بدن موجب بی‌آب شدن (دهیدراتاسیون) فرد می‌شود و ممکن است او را در معرض مرگ قرار دهد، حتی کم‌آبی خفیف (از دست دادن یک تا ۲ درصد) می‌تواند منجر به از دست‌دادن عملکرد شناختی، هوشیاری و افزایش ضربان قلب شود.

زندگی بدون آب تا چند روز امکان‌پذیر است؟

این کارشناس دانشگاه در پاسخ به این سوال که زندگی بدون آب تا چند روز امکانپذیر است؟ ادامه داد: در آب و هوای متوسط، بالغین سالم قادرند تا ۱۰ روز و کودکان نیز می‌توانند تا پنج روز بدون آب زنده بمانند، این در حالی است که یک فرد می‌تواند چندین هفته بدون غذا زنده بماند.

وی به منابع دریافت آب اشاره کرد و گفت: در حالت طبیعی آبی که وارد بدن ما می‌شود از آب و مایعات نوشیده شده و آب موجود در مواد غذایی ناشی می‌شود؛ ضمن اینکه اکسیداسیون مواد غذایی در بدن نیز منجر به تولید آب می‌شود (آب متابولیک) که حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی‌لیتر است.

کاپوایی خاطرنشان کرد: دفع آب به طور طبیعی به صورت ادرار و مدفوع انجام می‌شود که به آن دفع قابل اندازه‌گیری آب یا دفع محسوس آب می‌گویند و کلیه‌ها تنظیم‌کننده اصلی دفع محسوس آب هستند. آب همچنین از طریق هوای دمی از ریه‌ها و بخار آب از راه پوست دفع می‌شود که به آن دفع غیرقابل اندازه‌گیری یا دفع نامحسوس آب گویند. دفع نامحسوس آب نیز مداوم و معمولاً ناخودآگاه است و قرار گرفتن در ارتفاعات، طوبت کم و دمای بالا می‌تواند باعث افزایش دفع آب نامحسوس از طریق ریه‌ها و تعریق شود.

نشانه‌های بی‌آبی بدن

او با بیان اینکه بی‌آب شدن بدن با نشانه‌هایی همراه است، عنوان کرد: نشانه‌های دهیدراتاسیون شامل سردرد،

منابع شگفت انگیز ویتامین C برای مقابله با آنفلو آنزا

برگ (آن) ممکن است برای شرایطی مانند دیابت، فشار خون و التهاب مفید باشد.

۲. فلفل چیلی تند

Vitamin C DV: ۲۴۰-۴۰۴%

فلفل چیلی سبز و قرمز خام منابع عالی ویتامین C هستند؛ به صورتی که هر فنجان فلفل چیلی سببز ۳۶۴ میلی گرم از این ویتامین دارد. فلفل قرمز نیز ۲۱۶ میلی گرم ویتامین C دارد.

فلفل چیلی حاوی ویتامین های دیگری مانند ویتامین A، E و B و همچنین مواد معدنی مانند منیزیم، آهن و کلسیم نیز می باشد.

۳. فلفل دلمه ای

Vitamin C DV: ۱۶۵،۸۳-۲۶۳،۳۳

هر فلفل دلمه ای می تواند منبع عالی ویتامین C باشد. همه آنها ویتامین C بیشتری نسبت به یک پرتقال متوسط دارند، اما فلفل دلمه ای نارنجی بیشترین مقدار از این ویتامین فوق العاده را دارد. محتوای ویتامین C فلفل دلمه ای در هر فنجان به شرح زیر است:

- قرمز: ۲۱۳ میلی گرم
- زرد: ۲۰۸ میلی گرم
- سبز: ۱۴۹،۲۵ میلی گرم

فلفل دلمه ای قرمز همچنین منبع عالی ویتامین A است که در بینایی نقش بسیار مهمی دارد. بعلاوه، فلفل دلمه ای سبز دارای ظرفیت آنتی اکسیدانی بالایی ۷۸ درصد است، به این معنی که غلظت زیادی

از ترکیبات آنتی اکسیدانی در این سبزیجات موجود است.

۴. کیوی

Vitamin C DV: ۱۴۸۸۹%

هر فنجان کیوی حاوی ۱۳۴ میلی گرم

خستگی، کاهش اشتها، سبکی سر و کاهش کشیدگی طبیعی پوست است، سایر نشانه‌ها نیز با ادرار غلیظ، کاهش برون‌ده ادراری، چشم‌های فرورفته، خشکی غشاهای مخاطی دهان و بیبسی و تاکیکاردی (افزایش ضربان قلب) مشخص می‌شود. همچنین در فرد دهیدراته اندازه مواد حل‌شده در ادرار بیش از حد طبیعی و ادرار تیره‌تر از حد معمول است.

کاپوایی با بیان اینکه بدن انسان هیچ منبعی برای ذخیره آب ندارد، اضافه کرد: برای حفظ سلامت و تأمین انرژی بدن، مقدار آبی که در هر ۲۴ ساعت از بدن دفع می‌شود، باید جایگزین شود، نیاز بدن به آب بستگی به عواملی مانند سن، جنسیت و دما دارد و در بزرگسالان این مقدار مجموعاً حاصل از غذا (۳ لیوان)، آب و نوشیدنی‌ها و آب متابولیک (یک لیوان)، بین هفت تا ۱۱ لیوان است.

وی در توضیح اینکه آیا تشنگی همیشه نشانه خوبی برای نوشیدن آب است؟ اضافه کرد: همیشه خیر؛ تشنگی معمولاً پیامی کافی برای نیاز به مصرف آب است البته به غیر از شیرخواران، ورزشکارانی که ورزش سنگین انجام می‌دهند، بیماران و افراد سالمند که ممکن است حس تشنگی‌شان کم شده باشد. البته در شرایطی که گرمای زیاد یا تعریق بیش از حد وجود دارد، تشنگی ممکن است نیاز واقعی بدن به آب را نشان ندهد.

وی در ادامه درباره مسمومیت با آب نیز به مواردی اشاره کرد و افزود: مسمومیت با آب در نتیجه دریافت آب در مقادیری بیش از توانایی بدن برای دفع آن روی می‌دهد که در پی آن حجم مایع داخل سلولی افزایش یافته و سبب تورم سلول‌ها مخصوصاً سلول‌های مغز می‌شود، این حالت با ایجاد سردرد، تهوع، نایبایی، استفراغ، حرکات تند عضلانی یا صرع همراه است و اگر درمان نشود، می‌تواند کشنده هم باشد.

بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، کاپوایی درباره میزان درصد آب موجود در برخی از مواد غذایی نیز توضیحاتی داد و گفت: در کاهو ۹۶ درصد، تخم مرغ ۷۵، کرفس ۹۵، موز ۷۴، خیار ۹۵، کلم خام ۹۲، جوچه بریان ۷۰، هندوانه ۹۲، ذرت آبیژ ۶۵، بروکلی آبیژ ۹۱، گوشت گاو (راسته) ۵۹، شیر بدون چربی ۹۱، اسفناج ۹۱، نان سفید ۳۷، لوبیا سبز آبیژ ۸۹، کیک ۲۴، هویج خام ۸۸، کره ۱۶، پرتقال ۸۷، غلات پخته ۸۵، بیسکویت شور ۳، سیب خام بدون پوست ۸۴، شکر سفید ۱، انگور ۸۱، روغن‌ها صفر و سیب زمینی آبیژ ۷۷ درصد آب وجود دارد.

۹. آتاناس

Vitamin C DV: ۸۷،۶۷%

یک فنجان آتاناس حاوی ۷۸،۹ میلی گرم ویتامین C است. تحقیقات همچنین نشان داده است که آتاناس فواید بی شماری برای سلامتی شما دارد: آتاناس می تواند

به بهبود فرآیند هضم کمک کند و دارای خواص ضد سرطانی، ضد دیابتی و ضد فشار خون بالا است.

چرا به ویتامین C نیاز داریم؟

بدن ویتامین C تولید نمی کند، بنابراین باید آن را از غذا دریافت کنید. این ویتامین یک آنتی اکسیدان مهم است که می تواند به محافظت از بدن در برابر بیماری ها و شرایط مختلف کمک کند.

مزایای دیگری ویتامین C عبارتند از:

• کمک به تولید کلاژن که برای بهبود زخم ضروری است.

• کمک به رشد و ترمیم بافت های بدن

• کمک به مردم برای جذب بیشتر آهن از غذاهای گیاهی

• ایفای نقش در عملکرد سیستم ایمنی

• کمک به کاهش علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا

• ترمیم و حفظ استخوان ها، غضروف ها و دندان ها

• روزانه به چه مقدار ویتامین C نیاز داریم؟

مقدار ویتامین C مورد نیاز در افراد مختلف متفاوت است و RDA برای افراد مختلف

به شرح زیر می باشد:

• مردان، ۱۹ سال و بالاتر: ۹۰ میلی گرم

• زنان: ۱۹ سال و بالاتر: ۷۵ میلی گرم

• زنان باردار: ۸۵ میلی گرم

• زنان شیرده: ۱۲۰ میلی گرم

بزرگسالانی که سیگار می کشند باید ۳۵ میلی گرم ویتامین C بیشتری مصرف

کنند. و مغز و پیشگیری از سرطان مرتبط است.

دانستنی ها

اگر با شکم خالی میوه بخوریم چه می شود؟

میوه ها مواد مغذی مهمی مانند ویتامین‌ها و مواد معدنی را برای بدن فراهم می‌کنند که برای عملکرد بهتر بدنتان به آن نیاز دارید؛ اما چه زمانی بهترین زمان مصرف میوه است؟ به نقل از اینتینسگ ول، یکی دیگر از شایعات مرتبط با سلامتی این است که میوه را فقط با معده خالی بخورید؛ همچنین بسیاری از اینفلونسرها مفاهیم ترکیب غذا و نظم خوردن را تبلیغ کرده اند و مردم را در مورد اینکه آیا این درست است یا نه سردرگم می‌کنند.

آیا باید با شکم خالی میوه بخوریم؟

یک بررسی در سپتامبر ۲۰۲۰ در مجله **Nutrients**، موضوع «توالی وعده‌های غذایی» را مطرح کرد، که نشان می‌دهد چگونه ترتیب مصرف غذاهای پروتئین، چربی، فیبر و کربوهیدرات بر هورمون‌ها و قند خون پس از مصرف تأثیر می‌گذارد. در حالی که تحقیقات علمی بیشتری مورد نیاز است، نتایج اولیه حاکی از آن است که افراد مبتلا به دیابت در صورت مصرف غذاهای مبتنی بر پروتئین، چربی و فیبر قبل از کربوهیدرات، ممکن است پس از صرف غذا متوجه پاسخ ثابت‌تری به گلوکز خون شوند.

Lauren Manaker، متخصص تغذیه در چارلستون، توضیح می‌دهد که اگرچه این در یک آزمایشگاه درست بود، اما این یافته‌ها همیشه به یک شکل عمل نمی‌کنند. ماناگر اشاره می‌کند که برای اکثر افراد مبتلا به دیابت توصیه می‌کند که میوه ها و سایر کربوهیدرات ها را بعد از سبزیجات، پروتئین و چربی بخورند تا از کنترل گلوکز خون حمایت کنند.

با این حال، این را یک قانون سخت نمی‌دانیم، زیرا جنبه‌های دیگری از رژیم غذایی افراد وجود دارد که توجه به آن‌ها هنگام حمایت از قند خون سالم در مقایسه با ترتیب غذایی که می‌خوریم، بسیار مهم‌تر است.

به عبارت دیگر، نتایج فردی در مصرف مواد غذایی متفاوت است، بنابراین خیلی زود این است که خوبم ترتیب وعده های غذایی در مورد میوه واقعا تأثیر دارد یا نه. یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ در **Nutrients** نشان داد که شروع وعده‌های غذایی با غذاهای غنی از فیبر و آب به جای پروتئین یا غذاهای حاوی کربوهیدرات ممکن است به افزایش احساس رضایت کمک کند. همه میوه‌ها دو ویژگی فوق‌العاده دارند: فیبر و آب.

فوا این لزوماً به این معنی نیست که باید آن عوامل را جدا کنید تا احساس سبیری کنید. علاوه بر این، میوه ها تنها غذاهای حاوی مواد مغذی رضایت بخش و مفید برای بدن نیستند.

در نظر داشته باشید که همه افراد مبتلا به دیابت تشخیص داده نشده‌اند و با توجه به اینکه داروان علمی هنوز در مورد بسیاری از جنبه های این موضوع صحبت نمی‌کنند، الیزابت شاو، متخصص، موسس **Shaw Simple Swaps** پیشنهاد می‌کند هر یک از اعضای این گروه غذایی را بخورید، زیرا شخصاً از آن در کنار غذا لذت می‌برید. در هر مرحله از وعده‌های غذایی یا میان‌وعده‌تان، به جای تأکید بر اینکه هر کدام از مواد را با چه ترتیبی می‌خورید، آن را میل کنید. رعایت نکردن این ترتیب بر نحوه جذب مواد مغذی تأثیری ندارد.

شاو می‌افزاید: «میوه ها مواد مغذی مهمی مانند ویتامین‌ها و مواد معدنی را برای بدن فراهم می‌کنند که برای عملکرد بهتر بدنتان به آن نیاز دارید.»

اگر عاقلانه وعده های غذایی‌تان را با یکدیگر همراه کنید، در واقع دستاوردهای سلامتی بیشتری به دست خواهید آورد. شاو توضیح می‌دهد که برای مثال، میوه‌هایی مانند طالبی، انبه و زردآلو، همگی حاوی ویتامین‌های محلول در چربی هستند که باید همراه با منبع چربی مصرف شوند تا از مزایای سلامتی کامل این مواد مغذی بهره ببرند. ویتامین های **A، D، E** و **K** محلول در چربی هستند. هر میوه ای که حاوی هر یک از این زیرمغذی ها باشد بهتر است در کنار یک مشت آجیل یا به عنوان بخشی از اسموتی ساخته شده با آووکادو مصرف شود.

چگونه میوه بیشتری بخوریم؟

طبق داده های CDC تنها ۱۲ درصد از بزرگسالان آمریکایی مقدار توصیه شده میوه را در روز مصرف می‌کنند. (آقایان باید ۲ فنجان را ه‌دف بگیرند و خانوم ها باید ۲/۱ فنجان در روز میوه مصرف کنند).

به عنوان یک قانون کلی، بهتر است سعی کنیم از اجرای قوانینی که خوردن میوه را برای مردم سخت تر یا استرس زاتر می‌کند، اجتناب کنیم، زیرا اکثر ما در حال حاضر به اندازه کافی از این گروه غذایی نمی‌خوریم.

ماناگر می‌گوید: «خوردن میوه به عنوان بخشی از وعده غذایی بهتر از عدم مصرف میوه است.»

برای افزایش مصرف فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی، میوه‌های تازه، منجمد، کنسرو شده یا خشک شده را به برنامه غذایی خود در طول روز اضافه کنید. یک وعده استاندارد تقریباً ۱ فنجان میوه تازه، منجمد یا کنسرو شده و ۴/۱ فنجان میوه خشک است.

شاو می‌گوید: «هنگام انتخاب میوه کنسرو شده یا خشک شده، گزینه‌هایی را جستجو کنید که حاوی قند اضافه‌شده نیستند، بنابراین به سادگی از تمام مواد مغذی میوه و قندهای طبیعی موجود در آنها لذت می‌برید، نه قندهای

افزوده شده در طول پردازش.»

یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای خوردن میوه بیشتر، نوشیدن اسموتی است. نگه داشتن میوه روی پیشخوانی که مکرراً از کنار آن می‌گذرد یا برای مدت طولانی در یخچال قرار می‌گیرد، می‌تواند به راحتی در یک یا دو وعده اضافی اسموتی سرو شود.

مهم نیست که چگونه میوه خود را مصرف کنید، میوه های خود را با پروتئین و چربی مصرف کنید تا به مدت طولانی تری احساس سیری کنید.

در آخر

بنابراین، آیا باید میوه را با معده خالی بخوریم؟ نیازی نیست در مورد آن استرس بگیریم.

در هر زمانی از روز که دوست دارید، میوه بخورید؛ در حالت ایده‌آل، ۱ و نیم تا ۲ فنجان در روز. اطمینان از مصرف کافی فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی بسیار مهمتر از نگرانی در مورد زمان مصرف آن است.



