

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

زیرنظر شورای سردبیری

دفتر مرکزی: خیابان شهید سپهبد قرنی، بین خیابان فلاح پور و محمدی پلاک ۲۴ طبقه سوم واحد ۶
تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etchadamelat.ir / ایمیل: etchadamelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۲۳۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

کاغذ به‌اندازه کافی موجود نیست و قیمت آن بالاست!

خودکفایی کاغذ و مقوا معنا ندارد



وارد نشد که ارز مملکت هم از دست رفت. او در ادامه می‌گوید: الان هم که اوضاع دلار خراب شده است، البته من اطلاع دارم که با پیگیری‌های آقای صالحی، وزیر فرهنگ و ارشاد، و مهم‌تر این‌که پس از خرید دیگر قیمت تغییر نمی‌کرد. اگر مشکل ثبت سفارش حل شود و سخت‌گیری‌ها چه در رابطه با کاغذ چه مقوا برداشته شوند، قیمت‌ها پایین می‌آیند.

هزینه محدود کردن واردات به بهانه حمایت از تولید داخلی را مردم می‌پردازند

احمد ابوالحسنی می‌گوید: این که دو نفر بگویند ما تولید داریم و به‌خاطر حمایت از تولید داخلی کاری نکنیم، خدای ناکرده مورد سوءاستفاده می‌گیرد. برای مثال بسته‌بندی دارو نیازمند مقوا است. اگر مقوا ۱۲۰ هزار تومان بود و الان ۱۶۰ هزار تومان است، روی جعبه دارو مثلاً هزار تومان افزایش قیمت دارد. می‌گویند از تولید حمایت می‌کنیم، به‌نظر من این حمایت از تولید نیست. هزینه‌ی مضاعفی است که به‌خاطر عدم مدیریت به مصرف‌کننده تحمیل می‌شود.

مصرف‌کننده نباید ضرر ناکارآمدی در عرضه کاغذ را متحمل شود

رئیس اتحادیه چاپخانه‌داران بیان می‌کند: اگر بگذارند ثبت سفارش در زمان درست انجام شود و ارز آن به‌موقع تخصیص یابد، وضعیت

تأخیر در ثبت سفارش و تحویل بار، در کنار محدود شدن واردات کاغذ و مقوا در نهایت هزینه‌ای مضاعف به مصرف‌کنندگان تحمیل می‌کند. احمد ابوالحسنی، رئیس اتحادیه چاپخانه‌داران تهران، در گفت‌وگو با تجارت‌نیوز بیان می‌کند عدم مدیریت این حوزه به نارضایتی منجر شده است.

واردات کاغذ و مقوا به بهانه حمایت از تولید داخلی و نیل به خودکفایی محدود شده است. ورود کالا و ثبت سفارش نیز با تأخیر انجام می‌شود. مشکل در تأمین کاغذ و مقوا می‌تواند ابعاد متفاوتی داشته باشد. به دلیل وابستگی چاپخانه‌ها و صنایع بسته‌بندی، افزایش قیمت کاغذ و مقوا به‌طور مستقیم به واحدهای تولیدی و مصرف‌کننده تحمیل می‌شود.

رئیس اتحادیه چاپخانه‌داران به تجارت‌نیوز می‌گوید تصمیم‌گیری بدون توجه به واقعیت‌ها منجر به وضعیت کنونی کاغذ و مقوا در کشور شده است. او بیان می‌کند که هزینه ناکارآمدی در مدیریت تأمین کاغذ و مقوا را در نهایت مصرف‌کننده‌می‌پردازد.

احمد ابوالحسنی، رئیس اتحادیه چاپخانه‌داران، به تجارت‌نیوز می‌گوید: در رابطه با مواد اولیه در همه زمینه‌ها مشکل داریم و کاغذ نیز مستثنا نیست، البته مشکل در رابطه با کاغذ و مقوا وخیم‌تر است. دو شرکت داخلی تولیدکننده مقوا ادعایی مطرح کردند مبنی بر این‌که قادر به تولید مقوای کشور هستند. پس از این ادعا ورود این کالا به کشور محدود شد. دو سال پیش در رابطه با کاغذ نیز مطرح شد که به خودکفایی رسیده‌ایم. واردات این کالاها ارزان‌تر تمام می‌شود و با توجه به ارزان‌تر بودن انرژی و نیروی کار در ایران، نسبت کالای تولیدی کشور نسبت به‌خارج به‌طرز سرسام‌آوری بالاست. اگر با ارز آزاد هم واردات انجام شود و ثبت سفارش به درستی صورت بگیرد قیمت مقوای وارداتی ارزان‌تر از مقوای داخلی خواهد بود.

قیمت مقوا افزایش یافته است

ابوالحسنی بیان می‌کند: قیمت مقوا الان خیلی بالاست و حدوداً کیلویی بیش‌از صد و شصت هزار تومان است. در رابطه با کاغذ قضیه به چند سال پیش برمی‌گردد که خودکفایی در کاغذ مطرح شد. وزارت ارشاد قرار شد به مساله کاغذ رسیدگی کند، حتی ارز گرفتند که با مشکل مواجه شد و پرونده آن هنوز در جریان است. رقم کمی نبود. کار به شخصی که تخصص نداشت محول شده بود و نه‌تنها کاغذ و مقوا

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی	
زیرنظر شورای سردبیری	
دفتر مرکزی: خیابان شهید سپهبد قرنی، بین خیابان فلاح پور و محمدی پلاک ۲۴ طبقه سوم واحد ۶ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹	
پست الکترونیک: etchadamelat.ir / ایمیل: etchadamelat.ir@gmail.com	
سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۲۳۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز	

زندگی بهتر

روزانه ۲۲ دقیقه ورزش کنید تا از ۱۹ بیماری مهم دور بمانید



اگر تاکنون ورزش جزیی از برنامه‌ی روزانه‌تان نبوده، این مطالعه یک پیام روشن دارد: ۲۲ دقیقه تحرک روزانه می‌تواند تغییر مثبت و بزرگی در سلامتی‌تان ایجاد کند.

به گزارش خبرآنلاین، ورزش و فعالیت بدنی یکی از کلیدهای اصلی حفظ سلامتی است؛ اما بسیاری از ما نمی‌دانیم که برای کاهش خطر بسیاری از بیماری‌ها،

چه مقدار حرکت روزانه لازم است. پژوهشی جدید نشان می‌دهد که حتی حالا فقط حدود ۲۲ دقیقه ورزش متوسط تا شدید در روز می‌تواند خطر ابتلا به ۱۹ بیماری مزمن مهم را به‌طور معنی‌داری کاهش دهد. این میزان ورزش تقریباً همان مدت زمانی است که یک قسمت از مجموعه مشهور «سیمپسون‌ها» طول می‌کشد و اگر آن را به برنامه روزانه‌تان اضافه کنید ممکن است سلامت بلندمدت شما را به‌شکل قابل‌توجهی بهبود بخشد.

پژوهش اجراشده در مرکز بهداشت دانشگاه آیووا بر اساس نظرسنجی از بیش از ۷۰۰۰ نفر بزرگسال بود. شرکت‌کنندگان دربارهی میزان فعالیت بدنی خود از جمله تعداد روزها و دقیقه‌های ورزش با شدت متوسط تا شدید در هفته پاسخ دادند. تحلیل نتایج نشان داد: آثانی که حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط تا شدید در هفته انجام می‌دهند—یعنی حدود ۲۲ دقیقه در روز—در مقایسه با دیگران به‌طور قابل‌توجهی کمتر در معرض ابتلا به ۱۹ بیماری مزمن قرار دارند.

این بیماری‌ها شامل گروه‌هایی از مشکلات جدی مانند بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان، بیماری‌های تنفسی و دیابت هستند — یعنی طیف گسترده‌ای از تهدیدات اصلی به سلامتی در جوامع پیشرفته. افرادی که فعالیت بدنی کمتری داشتند، در مقایسه با فعال‌ها، احتمال بیشتری برای توسعه این بیماری‌ها داشتند.

ورزش و سلامت؛ چطور این ارتباط معنی‌دار می‌شود؟

بر اساس این تحقیقات، ورزش نه‌فقط به‌عنوان ابزار مدیریت وزن، بلکه به‌عنوان یک عامل محافظتی قوی در برابر بیماری‌های مزمن عمل می‌کند. فقط ۲۲ دقیقه ورزش در روز می‌تواند بسیاری از فرایندهای زیان‌آور در بدن که منجر به التهاب، مقاومت به انسولین یا اختلال در عملکرد قلب و ریه می‌شود را کند یا مهار کند.

طبق این پژوهش، سؤالاتی ساده دربارهی میزان فعالیت بدنی که در مطب‌های پزشکی پرسیده شوند می‌تواند بسیاری از پزشکان کمک کند تا بیماران را بهتر راهنمایی کنند، اما بسیاری از مراکز این سؤال را هنوز در روند ارزیابی سلامت نمی‌پرسند.

چه نوع ورزش‌هایی مفیدند؟

هر نوع فعالیت جسمانی که شدت متوسط تا شدید داشته باشد — برای مثال پیاده‌روی سریع، دویدن سبک، دوچرخه‌سواری، ورزش‌های هوازی و حتی حرکات ورزشی در خانه — می‌تواند در این حد قرار بگیرد. نکته اینجاست که نیازی نیست ورزش حرفه‌ای انجام دهید؛ فقط باید به‌اندازه‌ای بدن‌تان را فعال کنید که ضریان قلبتان بالا برود و نفس‌تان تند شود.

در واقع، مطالعات متعدد دیگر نیز نشان داده‌اند که حتی افزایش کوتاه‌مدت فعالیت روزانه با کاهش خطر مرگ زودرس، بیماری‌های قلبی و دیگر مشکلات جدی همراه است.

اگر تاکنون ورزش جزیی از برنامه‌ی روزانه‌تان نبوده، این مطالعه یک پیام روشن دارد: ۲۲ دقیقه حرکت روزانه می‌تواند فرق بزرگی در سلامتی‌تان ایجاد کند.

ورزش منظم به بدن کمک می‌کند تا:

سیستم قلبی-عروقی را قوی‌تر کند

مقاومت به بیماری‌های مزمن را افزایش دهد

التهاب و خطر بیماری‌های جدی را کاهش دهد

کیفیت زندگی و طول عمر را بهبود ببخشد.

این یافته‌ها تأکید می‌کنند که حتی فعالیت بدنی کوتاه و قابل‌دسترسی برای همگان می‌تواند منافع بزرگ و بلندمدتی برای زندگی داشته باشد.

اینفو گراف

افزایش ظرفیت نیروگاه‌های خور شیدی کشور



مقایسه