

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: etihademelat.ir / ایمیل: etihademelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۳۲۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ / سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تشریح کرد

تاثیر گرانی‌ها بر وضعیت تغذیه



درصد مالیات کارخانه‌های موادغذایی گفت: در فصل بودجه قرار داریم و بودجه نهایی نشده، اگر نمایندگان مجلس با وزارت بهداشت همیاری کنند، این موضوع می‌تواند در قانون بودجه لحاظ شود.

درخواست طرح موضوع در هیات‌دولت

اسماعیل‌زاده درباره خواسته‌های خود از وزیر بهداشت گفت: نامه‌ای در اختیار وزیر بهداشت قرار داده‌ایم تا در هیات دولت مطرح شود تا هیات‌دولت نیز به پای کار آید و موضوع تخصیص یک درصد از مالیات کارخانه‌های موادغذایی را پیش ببریم. در حال حاضر، این نامه در اختیار دفتر وزیر است و دفتر بهبود تغذیه نیز مطرح‌شدن نامه در هیات‌دولت را پیگیری می‌کند. مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت ادامه داد: بسیار خوش‌بین هستیم که تخصیص یک درصد مالیات موادغذایی به دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت محقق شود؛ چراکه تعاملات خوبی با مجلس داریم و همچنین موضوع بهبود وضعیت تغذیه و امنیت غذایی در گرانی‌ها نیز مطرح است. بر اساس این شرایط، امیدواریم که تخصیص یک درصد از مالیات کارخانه‌های

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به محدودیت منابع مالی این حوزه، تخصیص یک درصد از مالیات کارخانه‌های موادغذایی برای ارتقای شاخص‌های تغذیه‌ای کشور را خواستار شد و با اشاره به تاثیر گرانی‌ها بر موضوع امنیت غذایی، تاکید کرد: تحقق این موضوع می‌تواند زمینه اجرای برنامه‌های مؤثر و پایدار در حوزه امنیت غذایی و سلامت جامعه را فراهم کند.

دکتر احمد اسماعیل‌زاده در گفت‌وگو با ایسنا، درباره تخصیص یک درصد مالیات کارخانه‌های موادغذایی به دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت اظهار کرد: بدون شک، بهبود وضعیت تغذیه جامعه به اعتبار نیاز دارد، موضوعی که برکسی پوشیده نیست. همچنین اعتباری که در اختیار وزارت بهداشت قرار می‌گیرد آنچنان زیاد نیست و برای برنامه‌هایی مانند پزشکی خانواده صرف می‌شود و به همین دلیل اعتبار محدودی در اختیار دفتر بهبود تغذیه قرار می‌گیرد.

او توضیح داد: اعتبار دفتر بهبود تغذیه جامعه به نحوی است که فقط می‌توانیم برنامه‌های روتین مانند مکمل‌یاری را اجرا کنیم که جزو برنامه‌های معمول وزارت بهداشت محسوب می‌شود. بنابراین بسیاری از این برنامه‌ها در چنین شرایطی سبب پیشرفت وضعیت تغذیه‌ای نمی‌شود و بهبود آنچنانی در زمینه بهبود وضعیت تغذیه جامعه نداریم.

اهمیت تخصیص بخشی از مالیات کارخانه‌های موادغذایی برای بهبود تغذیه

اسماعیل‌زاده با بیان اینکه درخواست تخصیص یک درصد از مالیات کارخانه‌های موادغذایی را مطرح کرده‌ایم، افزود: تعداد کارخانه‌های موادغذایی محدود نیست و برای آنها اهمیتی ندارد مالیاتی که پرداخت می‌کنند در چه زمینه‌ای صرف می‌شود. دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با توجه به اینکه در فصل بودجه قرار داریم، درخواست کرده که یک درصد مالیات کارخانه‌های موادغذایی در اختیار این دفتر قرار گیرد تا در زمینه بهبود شاخص‌های تغذیه‌ای قرار گیرد. اگر این بودجه تخصیص داده شود، آمادگی کامل برای ارائه گزارش در زمینه شاخص‌ها را داریم. مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درباره چرایی مطرح شدن موضوع تخصیص یک

تبلیغات برای پرداخت یک ماه از مطالبات داروخانه‌ها

عضو هیئت مدیره انجمن داروسازان ایران، از رویکرد تبلیغاتی تامین اجتماعی در پرداخت یک ماه از مطالبات داروخانه‌ها انتقاد کرد.

هادی احمدی، در گفتگو با خبرنگار مهر به روند پرداخت این بودجه معوق داروخانه‌ها از سوی بیمه‌های پایه اشاره کرد و گفت: تامین اجتماعی در روزهای گذشته برای

پرداخت یک ماه از مطالبات داروخانه‌ها، کلی سروصدا به راه انداخته است، در حالی که این پرداختی مربوط به شهریور ۱۴۰۴ می‌شود

وی با عنوان این مطلب که تامین اجتماعی هنوز بابت مطالبات نیمه دوم سال به داروخانه‌ها اقدامی نکرده است، افزود: برای پرداخت یک ماه از مطالبات داروخانه‌

ها، این همه سروصدا لازم نیست.

احمدی به وضعیت پرداختی‌های بیمه سلامت اشاره کرد و گفت: بیمه سلامت هم پرداختی جدیدی نداشته و آخرین آن، مربوط به مرداد ۱۴۰۴ است که با این اوصاف، برای اولین بار در پرداخت مطالبات داروخانه‌ها، از تامین اجتماعی عقب افتاده است.

کوناکون	
	
دوشنبه ۱۳ بهمن ۱۴۰۴	
شماره ۲۱۳۹	
۱۳ شعبان ۱۴۴۷	
۲ فوریه ۲۰۲۶	

زندگی بهتر

بهترین غذاها برای ارتقای روحیه در هوای سرد زمستانی



ویتامین D، امگا-۳ و پروبیوتیک ها، سلاح های طبیعی برای مقابله با افت انرژی و بهبود خلق خو در زمستان هستند. با تغییرات ساده در رژیم غذایی، روزهای کوتاه و سرد را با حال بهتری پشت سر بگذارید. به گزارش رکنا، با فرارسیدن زمستان، ممکن است احساس کمبود انرژی کنید یا دچار تغییرات خلقی شوید. یکی از دلایل اصلی این وضعیت، اختلال عاطفی فصلی (SAD) است که در نتیجه کاهش میزان نور خورشید بروز می کند.

اما خبر خوب این است که با چند تغییر ساده در برنامه غذایی، از جمله مصرف پروبیوتیک ها، ویتامین D و اسیدهای چرب امگا-۳، می توان به طور طبیعی حال روحی بهتری داشت.

در روزهای سرد و کوتاه زمستان، بسیاری از افراد ممکن است احساس خستگی بیشتری کنند و حدود ۵ درصد از مردم با علائم جدی تر این اختلال مواجه شوند. این وضعیت به دلیل کاهش تولید سروتونین، ماده شیمیایی مرتبط با تنظیم خلق و خو ایجاد می شود. برنامه غذایی مناسب می تواند به بهبود این شرایط کمک کند.

۱. پروبیوتیک ها را فراموش نکنید

روده انسان میکروبیومی شامل میلیاردها میکروارگانیسم دارد که ارتباط مستقیم با مغز از طریق محور روده-مغز دارد. این ارتباط می تواند تأثیر مهمی بر خلق و خو داشته باشد. مصرف مواد غذایی حاوی پروبیوتیک، مثل ماست، کیمچی و کفیر، به رشد باکتری های مفید در روده کمک کرده و اثرات مثبتی بر تولید انتقال دهنده های عصبی دارد که التهاب های مرتبط با افسردگی را کاهش می دهند.

۲. اهمیت ویتامین D در تغذیه

نور خورشید، منبع اصلی ویتامین D، در فصل زمستان کاهش می یابد. اگرچه تنها از طریق غذا نمی توان تمامی نیاز بدن به این ویتامین را تأمین کرد، اما موادی مانند ماهی های چرب (سالمون و تن)، شیر بادام و غذاهای غنی شده مثل آب پرتقال می توانند به تأمین بخشی از نیاز کمک کنند. همچنین، برخی انواع قارچ منبع خوبی از ویتامین D محسوب می شوند.

البته توجه داشته باشید که مصرف ویتامین D به تنهایی برای درمان اختلال عاطفی فصلی کافی نیست، اما اثرات مثبتی بر بدن دارد.

۳. از خواص امگا-۳ بهره مند شوید

اسیدهای چرب امگا-۳ نقش کلیدی در حمایت از سلامت مغز و تنظیم سروتونین دارند. منابع غنی از امگا-۳ شامل ماهی های چرب، تخم کتان و گردو می باشند. مطالعاتی نشان داده اند که مصرف روزانه مکمل های امگا-۳ می تواند علائم افسردگی را کاهش دهد.

۴. زعفران، ادویه ای برای بهبود روحیه

زعفران که به عنوان یکی از گران بهاترین ادویه ها شناخته می شود، به دلیل داشتن ترکیباتی نظیر کروسین و سافرانال، می تواند اثرات مثبتی بر خلق و خو داشته باشد. تحقیقات نشان داده که این ادویه به کاهش علائم افسردگی خفیف تا متوسط کمک می کند.

۵. پری بیوتیک ها را دست کم نگیرید

پری بیوتیک ها نوعی فیبر خوراکی هستند که غذای پروبیوتیک ها محسوب می شوند. مصرف غذاهای سرشار از پری بیوتیک، مانند سیر، پیاز، موز، مارچوبه، جو دوسر، سیب و حبوبات، به بهبود شرایط روده و در نتیجه بهبود روحیه کمک می کند.

۶. مصرف الکل را کاهش دهید

زمستان و ماندن در خانه ممکن است مصرف نوشیدنی های الکلی را افزایش دهد. اما باید بدانید که مصرف بیش از حد الکل می تواند خواب، سلامت روده و جذب ویتامین های ضروری را مختل کند. این مسائل تأثیرات منفی بر خلق و خو دارند و حتی خطر ابتلا به افسردگی را افزایش می دهند. محدود کردن مصرف الکل توصیه ای کلیدی در مدیریت بهتر وضعیت روحی است.

اینفوگراف

کارگران امسال چقدر پاداش می گیرند؟



کارگران با سابقه یک‌سال عیدی (۶۰ روز × مزد روزانه)

کارگران با سابقه کمتر از یک‌سال

عیدی: (۶۰ روز ÷ ۳۶۵ روز) × (تعداد روزهای کارکرد × مزد روزانه)

هنر مند: جواد تکجو

