

سعید معیدفر، جامعه‌شناس:

جامعه دیگر دلایل صدور احکام اعدام را نمی‌پذیرد

معیدفر با اشاره به اتفاقات سال ۸۸ به دیده بان ایران گفت: «با وجود زیر سوال رفتن مشروعیت سیاسی در انتخابات سال ۸۸، اما هنوز همچنان نیمه مشروعیتی باقی مانده بود. به همین دلیل مردم در انتخابات سال ۹۶ شرکت کردند. اما وقتی تغییری مورد انتظار جامعه برآورده نشد، مشروعیت باقی مانده نیز از بین رفت. یعنی مشروعیت سیاسی از سال ۹۶ زیر سوال رفت و در پی آن بحران‌هایی مانند بحران سال ۹۸ تجربه شد.»

او افزود: «به همان میزان که مشروعیت زیر سوال می‌رود نظام سیاسی هم تلاش می‌کند برای بقای خود از ابزارهای گوناگون مانند بازداشت، برخورد سلبی و رفتارهای امنیتی استفاده کند. به همین دلیل احضارها و بازداشت‌ها و حتی صدور احکام اعدام افزایش می‌یابد. متأسفانه برخی مسئولان به جای آنکه در پی جلب نظر افکار عمومی باشند بیش از هر چیز از ابزار اعدام برای ترساندن مردم استفاده می‌کنند، این رویکرد موجب خشم اجتماعی می‌شود. در همین راستا هم دادگاه‌های بدوی حکم اعدام صادر می‌کنند، هر چند بعد از آن بخشی از این احکام لغو می‌شود اما همین حکم اولیه یک نوعی ترساندن جامعه است.»

این جامعه‌شناس به نقد احکام صادر شده از سوی برخی محاکم پرداخته و دیده بان ایران گفت: «وقتی مشروعیت سیاسی



یک جامعه‌شناس، درباره آثار منفی صدور احکام اعدام بر جامعه گفت: جامعه ایران با مشکلات متعدد چالش‌های اقتصادی، تورم و فقر دست به گریبان است، بنابراین وقتی قدرت پول‌پاشی دولت‌ها از بین می‌رود شاهد افزایش صدور احکام اعدام‌ها و زور در جامعه هستیم. مردم اعتمادشان را از دست داده‌اند و هر چقدر هم دلایل قانونی اعدام‌ها را تشریح کنند باز هم جامعه آن را نمی‌پذیرد.

سعید معیدفر، در گفت‌وگو با دیده بان ایران، افزود: «وقتی یک نظام سیاسی به تدریج اعتماد عمومی را از دست می‌دهد یا هر روز اعتماد بخشی از جامعه نسبت به نظم آن از بین می‌رود، مشروعیت، قانون‌ها و

حل‌بازایی مشروعیت ایجاد فضای باز سیاسی، گفت‌وگو و اعتبار دادن به جامعه است. جامعه ایران بر خلاف آنچه برخی رسانه‌ها به آن دامن می‌زنند جنگ طلب نیست اما نظام سیاسی در سال‌های اخیر تلاشی برای گفت‌وگو با بخشی از جامعه که نسبت به برخی رویه‌ها اعتراض دارد انجام نداده است.»

را با دولت همراه یا به سکوت وادار کنند. البته برخی از نظام‌های سیاسی هم با پول‌پاشی و به عبارتی معامله سعی می‌کنند به حیات خود تداوم بخشند، اما وقتی یک نظام سیاسی حتی قدرت پول‌پاشی را از دست می‌دهد، تنها ابزار آن صدور برخی احکام برای ترساندن و عقب راندن جامعه می‌شود. در بسیاری از جوامع راه

به روش سابق را برای ادامه حیات ندارد، مدیران سعی می‌کنند با ابزارهای دیگر جامعه

آگهی مزایده عمومی

به شماره ۰۲/۰۶۸ (تجدید شده)

شماره مجوز: ۱۶۵۹۵۰۷

شماره ثبت اول

شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی در نظر دارد نسبت به فروش اقلام اسقاط و ضایعاتی خود به شرح زیر و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس WWW.SETADIRANJR و با شماره فراخوان مزایده ۱۰۰۲۰۹۷۸۴۷۰۰۰۱۰ از طریق مزایده عمومی اقدام نماید.

ردیف	شرح کالا	مقدار	واحد	قیمت واحد(ریال)	ردیف	شرح کالا	مقدار	واحد	قیمت واحد(ریال)
۱	روغن سوخته (بدون احتساب بشکه)	۴۰,۰۰۰	لیتر	۱۰,۰۰۰	۵	ضایعات چوب	۶۰۰	مقدار KG	۳,۰۰۰
۲	آهن آلات ضایعاتی (کربن استیل)	۳۰,۰۰۰	کیلوگرم	۱۰,۵۰۰	۶	ضایعات پلاستیک	۵۰۰	مقدار KG	۱۰۵,۰۰۰
۳	بشکه فلزی خالی ۲۲۰ لیتری	۲۰۰	عدد	۱,۸۰۰,۰۰۰	۷	فیلتر ضایعاتی (هوارو روغن و سوخت)	۱,۰۰۰	مقدار KG	۲۵,۰۰۰
۴	لاستیک فرسوده خودرو	۵۵,۰۰۰	کیلوگرم	۲,۵۰۰	۸	باتری فرسوده	۳۰,۰۰۰	مقدار KG	۳۶۵,۰۰۰

۱- زمان بازدید و دریافت اسناد مزایده: مطابق برنامه زمانبندی از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سامانه ستاد) به نشانی: WWW.SETADIRANJR در مهلت مقرر انجام و به پیشنهاد های خارج از سامانه ستاد هیچگونه ترتیب اثری داده نخواهد شد.

۲- محل بازدید: استان بوشهر، بندر علویه، منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس، شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی، سایت یک، محوطه تعمیرگاه واحد حمل و نقل. لازم به توضیح است بازدید از کالای موضوع مزایده الزامی بوده و در صورت عدم حضور مزایده گر در زمان بازدید امکان شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد وجود نخواهد داشت.

۳- قیمت پایه مزایده: ۵۰,۲۶۸۰,۰۰۰ (پانزده میلیارد و بیست و شش میلیون و هشتصد هزار ریال)

۴- تضمین شرکت در مزایده: معادل ۵ درصد قیمت پایه به ارزش ۲,۵۱۳,۴۰۰,۰۰۰ (هفتصد و پنجاه و یک میلیون و سیصد و چهل هزار ریال)

۵- آدرس بازگشایی پیشنهادات: استان بوشهر، بندر علویه، منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس، شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی، پالایشگاه دوم، ستاد مجتمع، ساختمان شهید نادر مهدوی، طبقه اول، کمسیون مناقصات.

۶- اطلاعات تماس مزایده گزار جهت پاسخگویی به مزایده گران: شماره تلفن های ۰۷۳۱۳۱۲۱۲۱۵ / ۰۷۳۱۳۱۲۱۲۱۶ / ۰۷۳۱۳۱۲۱۲۱۷

۷- کلیه مراحل برگزاری مزایده بصورت الکترونیکی و از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت انجام خواهد گرفت.

۸- کلیه مواعید زمانی مزایده از طریق جستجو شماره مزایده در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت قابل رویت می باشد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۷/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۷/۱۷

روابط عمومی شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی

متخصصان دانشگاه علوم پزشکی مازندران:

از کجا بفهمیم تغذیه سالمی داریم

کافی باشد خطر سرطان روده بزرگ کاهش می‌یابد و در جلوگیری از پوکی استخوان مؤثر است. مردم باید روزانه دو تا سه واحد در روز لبنیات کم چرب مصرف نمایند.

بر اساس همین تحقیقات، روغن‌های مصرفی نسبت به چند سال قبل اصلاً قابل مقایسه نیست، دهه‌های قبل روغن‌هایی تولید می‌گردید که غنی از اسید چرب ترانس (مضرترین نوع اسیدچرب) بودند اما اکنون روغن‌های مایع گیاهی با درصد اسید چرب ترانس پایین به وفور وجود دارد، در یارانه دولت در بسته سبدهای غذایی نیز به مصرف روغن مایع گیاهی تاکید شده است. البته وزارت بهداشت پروژه‌هایی در راستای حذف اسیدهای چرب ترانس روغن‌ها نیز در دست اجرا دارد.

نقش تغذیه سالم در پیشگیری از ابتلا به سرطان:

خوردن غذاهای سالم در پیشگیری از سرطان تأثیر زیادی دارد. تحقیقات نشان داده است، مواد غذایی مضر مانند انواع غذاهای فست‌فود و نوشیدنی‌های شیرین گازدار می‌توانند خطر ابتلا به انواع سرطان را بیشتر کنند.

تغذیه سالم شامل دریافت چه مواد غذایی می‌شود؟

برای خوردن غذاهای سالم باید غذاهای پرکالری، پرچرب، نمکی و غذاهای فرآوری شده را محدود کنید. روش‌های آشپزی سالم مانند بخارپز و آب‌پز را جایگزین روش سرخ کردن غذا کنید. برای داشتن تغذیه سالم باید تمامی مواد غذایی موجود در هرم مواد غذایی را روزانه مصرف کنید تا سلامت بدن حفظ شود و نکته مهم دیگر پیروی از اصل تنوع و تعادل در برنامه غذایی روزانه می‌باشد. همچنین می‌توانید از متخصصین تغذیه راهنمایی بگیرید.

آیا برای تغذیه سالم باید چربی را حذف کرد؟

برای داشتن تغذیه سالم بهتر است چربی‌های مضر را به‌مرور حذف کنید و چربی‌های خوب مانند روغن زیتون و آووکادو را جایگزین کنید. استفاده از چربی‌های مفید برای سلامت قلب و عروق و مغز ضروری است.

از کجا بفهمیم تغذیه سالمی داریم؟

با بررسی هرم غذایی و مصرف تمامی گروه‌های مواد غذایی می‌توان از یک برنامه غذایی سالم پیروی کرد. تنها باید مواد مضر و فرآوری شده را از برنامه غذایی حذف کنید. شما می‌توانید برای داشتن برنامه غذایی سالم به متخصص تغذیه مراجعه کرده و در رابطه با مصرف غذاهای سالم اطلاعات دقیقی دریافت کنید.

دکتر رضا صفری عربی- معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران اعتقاد دارد: نمک دریا نمکی تصفیه نشده است که دارای انواع ناخالصی‌ها از جمله فلزات سنگین مانند: جیوه، آرسنیک و کادمیوم است که خطر سرطان زایی آنها اثبات شده است.

وزن شما اضافه خواهد شد، چرا که میزان انرژی اضافه‌ای که دریافت نموده‌اید به صورت چربی در بدن شما ذخیره می‌شود. اگر کمتر از میزان نیاز بدن مواد غذایی مصرف نمایید، وزن کم می‌شود.

۱- مصرف کربوهیدرات پیچیده
وعده‌های غذایی خود را بر پایه کربوهیدرات‌های نشاسته‌ای با فیبر بالا قرار دهید. انواع مواد غذایی سبوس‌دار و با فیبر بالا مانند ماکارنی سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای و یا سبب‌زینی با پوست را انتخاب کنید.

۲- مصرف کافی میوه و سبزیجات
توصیه می‌شود هر روز حداقل ۵ واحد از انواع میوه‌ها و سبزیجات را مصرف کنید.

۳- ماهی بیشتر مصرف نماید:
ماهی منبع خوبی از پروتئین است و حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی زیادی است. همچنین سرشار از اسیدچرب امگا ۳ است که نقش مهمی برای سلامت قلب و عروق دارد. یکی از راه‌های داشتن تغذیه سالم خوردن ماهی است، سعی کنید حداقل هفته‌ای ۲ بار در برنامه غذایی خود ماهی مصرف کنید.

۴- میزان مصرف چربی مضر و شکر را کاهش دهید:
شما در رژیم غذایی خود به مقداری از چربی نیاز دارید، اما توجه به میزان و نوع چربی‌هایی که می‌خورید بسیار مهم است. دو نوع اصلی چربی وجود دارد: اشباع و غیراشباع. میزان بیش از حد چربی اشباع شده می‌تواند سطح کلسترول خون را افزایش دهد و این باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود.

برای رژیم سالم‌تر، سعی کنید بیشتر از چربی‌های مفید مانند روغن زیتون و روغن‌های مایع استفاده کنید و از چربی‌های مضر مانند روغن جامد، پیه و دنبه استفاده نکنید.

زمانی که گوشت می‌خورید، سعی کنید تا برش‌های بدون چربی را انتخاب کرده و چربی‌هایی را که قابل مشاهده است برش داده، جدا کرده و کنار بگذارید.

۵- فعال باشید و وزن خود را در محدوده سالم حفظ نمایید.
علاوه بر داشتن تغذیه سالم، ورزش منظم نیز می‌تواند به کاهش ابتلا به بیماری کمک نماید. ورزش و فعالیت برای سلامتی شما مفید است.

توصیه شده است که بطور متوسط ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت فیزیکی مناسب داشته باشید که آسان‌ترین آن پیاده روی است.

۷- تشنه ننماید:
برای جلوگیری از کم‌آبی بدن، می‌بایست مایعات زیادی بنوشید. توصیه می‌شود که روزانه ۸ تا ۶ لیوان مایعات نوشیده شود. این میزان علاوه بر مایعاتی است که در زمان خوردن غذا دریافت می‌کنید.

سعی کنید از نوشیدنی‌های شیرین و گازدار پرهیز نمایید چرا که کالری بالایی دارند و برای دندان نیز مضر هستند حتی آب‌میوه‌های شیرین‌شده و اسموتی‌ها حاوی قند آزاد هستند.

۸- صبحانه را حذف نکنید:
آیا صبحانه مفید است؟ برخی از افراد از صبحانه صرف نظر می‌کنند چرا که فکر می‌کنند این امر به کاهش وزن آن‌ها کمک می‌کند اما یک وعده صبحانه سالم سرشار از فیبر، کم‌چرب، کم‌قند و کم‌نمک، می‌تواند بخشی از یک برنامه غذایی سالم و متعادل بوده و به شما در دریافت مواد مغذی مورد نیاز برای سلامتی کمک کند.

غلات سبوس‌دار کم‌شکر به همراه شیر نیمه‌چرب و برش‌هایی از میوه می‌تواند صبحانه‌ای مقوی و سالم باشد.

در پایان امید است با توجه به پوشش‌های در حال اجرا بتوانیم با افزایش آگاهی تغذیه‌ای جامعه از بروز بیماری‌های غیرواگیر در سال‌های آتی پیشگیری کنیم.

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در راستای اطلاع‌رسانی و ارتقا سطح آگاهی مردم ديار همیشه سبز مازندران نسبت به میزان سلامتی خود و حفظ این گوهر ارزشمند دست به امری مهم زده و با ترویج فرهنگ خود مراقبتی سعی بر بالا بردن سطح سلامت مردم مازندران دارد. در گزارشی که می‌خوانید کارشناسان و متخصصان این دانشگاه نکات مهمی را در ارتباط با نقش مهم تغذیه سالم و کاهش مصرف نمک و انواع چربی‌های مضر در پیشگیری از بروز بیماری‌های مزمن و غیر واگیر مانند سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، فشارخون بالا و ... تاکید داشته‌اند. لذا توجه به مطالب ذیل می‌تواند در حفظ سلامتی هم استانی‌های عزیز نقش مهمی را ایفا کند.

مقدمه:

موضوع سلامتی و ابعاد آن و عوامل تاثیرگذار بر آن، همواره مورد توجه دانشمندان علوم مختلف بوده است. یکی از عوامل تأمین کننده سلامت، تغذیه سالم است. اثر مستقیم تغذیه بر سلامت از دیرباز شناخته شده است. انسان از سده‌های پیشین با تجربه و آزمایش‌های پی برده است که با تغذیه صحیح از زندگی سالم‌تر و طولانی‌تری برخوردار خواهد بود. غذا برای رشد و نمو سالم ضروری است و نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی دارد. به ویژه در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌های مزمن مؤثر است. پیشگیری از بیماری‌های مزمن نیاز به انتخاب مواد غذایی مناسب و عادات غذایی سالم دارد. در دنیای امروز علم تغذیه و رابطه آن با سلامتی بدن یکی از مسائل اساسی یک زندگی موفق و سرشار از تلاش و سازندگی است. از سوی دیگر فرد هنگامی می‌تواند به سلامت جسمانی و روانی مناسب دست یابد که در مورد نوع تغذیه و برنامه غذایی خود اطلاعات کامل داشته باشد. بنابراین رسیدن به سلامتی عموماً حذف گروهی از غذاها و یا مصرف افراطی نوعی از خوراکی‌ها نیست. در واقع برقراری تعادل و تنوع در مصرف مواد غذایی اهمیت عمده‌ای دارد.

زنگ خطر چاقی و مصرف بیش از حد نمک در کشور

دومین پویش ملی سلامت، این بار با رویکرد تغذیه سالم، قرار است از اول بهمن ۱۴۰۲ در کشور کلید خورد. «دومین پویش ملی سلامت، اطلاع‌رسانی تغذیه سالم» با محوریت نمک یدار و لبنیات، نیمه اول بهمن ماه امسال در سراسر کشور آغاز شده است. در این پویش از اول تا هفتم بهمن با موضوع نمک و شعار «انتخاب همه: نمک کم، اما تصفیه شده یدار» و همچنین از هشتم تا پانزدهم بهمن با موضوع لبنیات و شعار «از کودکی تا پیری، لبنیات دوست سلامتی» در سراسر کشور به اجرا گذاشته می‌شود.

مشاوره بگیر!

در این پویش به افرادی که دارای اضافه وزن هستند مشاوره تغذیه داده می‌شود و این مشاوره شامل آموزش تغذیه سالم خواهد بود که با مداخلات به موقع، منجر به پیشگیری از ابتلای این افراد به پرفشاری خون و دیابت و عوارض ناشی از آن خواهد شد.

بر اساس تحقیقات صورت گرفته مصرف نمک در کشور ما دو برابر حد استاندارد است.

مردم باید بدانند نمک‌های بازار تحت عنوان نمک دریا، سنگ نمک، نمک صورتی و ... مجوز سازمان غذا و دارو را ندارد. این نمک‌ها حاوی مقدار زیادی فلزات سنگین بوده و سرطان‌زا هستند.

در همین حال کارشناسان بر این باورند که در مورد لبنیات گاهی اطلاعات غلطی به مردم داده می‌شود. این باورهای غلط در مورد مصرف لبنیات بایستی اصلاح شود تا مصرف لبنیات کاهش نیابد. مطالعات نشان می‌دهد اگر مصرف لبنیات به اندازه