

اینجا بازار نیست، موزه است

کاهش تقاضای خرید لوازم خانگی در اصفهان

با افزایش بی در پی قیمت ها مردم قدرت خرید خود را از دست داده اند و مغازه ها بیشتر شبیه موزه اند نه فروشگاه لوازم خانگی چون مردم در ماه های اخیر فقط برای تماشا به بازار می روند و فروش بسیار کاهش یافته است

اقتصاد | صفحه سوم



عکس: ا. ا. ا.

تجلیل باشگاه فولاد ماهان از قهرمانان المپیک ایران

اصفهان امروز: هفته گذشته هتل المپیک تهران، میزبان مراسم تجلیل از قهرمانان المپیک و پارالمپیک کشورمان بود که در همایش با عنوان گل های ارگیده میهمان باشگاه فولاد ماهان بودند. در این آیین غیبت برخی چهره های سرشناس المپیک ایران همچون بهداد سلیمی، حمید سوربان و احسان حیدری به چشم می خورد اما دیگر ورزشکاران المپیک ایران با حضور گسترده در این آیین جایزه در نظر گرفته شده را از دست علیرضا آذری اصفهانی استاندار اصفهان و دیگر مسئولین باشگاه فولاد ماهان دریافت کردند. جایزه ای که برای مدال آوران المپیک ایران در نظر گرفته شده بود، ۹۰ میلیون تومان برای مدال آوران طلایی - **ورزش | صفحه هفتم**

اصفهان امروز

روزنامه سراسری صبح ایران | شنبه ۲۰ آبان ۱۳۹۱ | ۲۵ ذی الحجه ۱۴۳۲ | ۱۰ نوامبر ۲۰۱۲ | سال نهم | شماره ۱۷۱۰
www.esfahanemrooz.com | تلفن ارتباط خوانندگان: ۶۲۹۳۷۵۰ | شماره ارسال پیامک: ۳۰۰۷۴۴۶ | صفحه ۴۰ | تومان

آمادگی پلیس اصفهان برای خدمت به هیأت های مذهبی

اصفهان امروز: فرمانده انتظامی استان اصفهان از خدمت رسانی تمام مراکز تقاضای خدمت رسانی از سوی هیأت های مذهبی در ماه محرم خبر داد. سردار عبدالرضا آقاخانی با تأکید بر اینکه اعتنا و تفکرات مذهبی، عامل مهمی در زمینه پیشگیری از بروز جرم هستند، گفت: هزاران هیأت مذهبی در استان اصفهان فعالیت می کنند که عاملی بسیار بارز در برابر آسیب های اجتماعی هستند. وی با تأکید بر اینکه بهترین وظیفه هیأت های مذهبی، ترویج معنویت در میان جامعه است، تصریح کرد: هیأت های مذهبی که از ارزش های اسلام ناب محمدی و نهضت بزرگ عاشورا دفاع می کنند، مورد حمایت فرماندهی انتظامی استان اصفهان قرار دارند و پلیس نیز تمامی تلاش خود را برای خدمت رسانی به آنها به کار خواهد گرفت. وی با اشاره به اینکه نیروی انتظامی استان اصفهان برنامهریزی های متنوعی به

اصفهان بیشترین تعداد کتاب کشور را دارد
اصفهان امروز: مدیر کل کتابخانه های عمومی استان اصفهان به افزایش عضویت در کتابخانه های عمومی در استان اصفهان در طول سال گذشته اشاره کرد و گفت: در سال ۷۷ هزار نفر عضو کتابخانه های عمومی بودند که این رقم در پایان شهریور به ۲۰۵ هزار - **صفحه پنجم**

کاهش محسوس آلودگی هوای پنجشنبه های تعطیل اصفهان
گروه جامعه: مدیر کل مدیریت بحران استانداری اصفهان گفت: شاخص کیفیت هوا (AQI) در پنجشنبه های گذشته کمتر از عدد ۷۰ و نشانگر تأثیر تعطیل شدن این روز در کاهش آلودگی هوای اصفهان است. منصور شیشه فروش طرح تعطیلی پنجشنبه ها در اصفهان را در راستای کاهش آلودگی هوا دانست و با اشاره به اجرای طرح جامع آلودگی هوا، خاطرنشان کرد این طرح برای ۱۰ محور است که اگر اجرا شود هوای شهر اصفهان می تواند به استانداردهای مورد نیاز دست پیدا کند. وی توجه به سوخت خودروها، معاینه فنی خودروهای شخصی و وسایل نقلیه عمومی سبک و سنگین، ممنوعیت تردد خودروهای فرسوده در سطح شهر، گرسوز کردن زباله های صنعتی، هوشمند کردن چراغ های راهنمایی را نیز نام برد. - **صفحه دوم**

فریدن، شهرستانی که برای حضور سرمایه گذاران لحظه شماری می کند
اصفهان امروز: شهرستان فریدن، یکی از قدیمی ترین شهرستان های استان اصفهان است، چه آنکه در سال ۱۳۳۶، بلاغیه تبدیل به شهرستان را در یافت کرد و اکنون با چهار شهر داران، شاهنوش، پوپین، میاندشت و فوس - **صفحه چهارم**

کاهش ۸ درصدی تلفات حوادث ترافیکی اصفهان
گروه جامعه: مدیر کل پزشکی قانونی استان اصفهان گفت: تلفات ناشی از حوادث رانندگی در سطح جاده های درون شهری و برون شهری اصفهان با کاهش ۸٪ درصدی رو به رو بوده است. علی سلیمانپور به تعداد مصدومین ناشی از حوادث ترافیکی جاده های استان اصفهان در شش ماه نخست سال جاری اشاره کرد و افزود: در این بازه زمانی ۲۲ هزار و ۵۵۶ نفر در مراکز پزشکی قانونی استان معاینه شدند. وی با بیان اینکه در شش ماه نخست سال جاری سه هزار و ۳۶۵ نفر از مصدومین ناشی از حوادث رانندگی زن و ۹ هزار و ۱۹۱ نفر مرد بودند، تصریح کرد: با توجه به مقایسه آماری تعداد مصدومین ناشی از حوادث ترافیکی شش ماه نخست سال جاری چهار دهم درصد - **صفحه دوم**

پارنا با بان ماه فردا قابل برداشت است
اصفهان امروز: معین امور پارانه های مستقیم سازمان هدفمندسازی پارانه ها گفت: پارانه نقدی مرحله بیست و یکم، روز یکشنبه ۲۱ آبان قابل برداشت است. سید جلال الدین طرافین در مورد زمان پرداخت پارانه نقدی مرحله بیست و یکم افزود: پارانه نقدی این - **صفحه سوم**

برای اولین بار در کشور (پرداخت تسهیلات بدون سپرده گذاری) ۲ و ۱ وام یک صد میلیون ریال صاحب خانه شوید

قابل توجه: کلیه جامعه ورزشی در سراسر کشور به حمایت از مکتب مولای علی (تسکین دهنده جامعه ورزش)

فراخوان ثبت نام سامانه اینترنتی واگذاری واحدهای مسکن مهر

در شهر های جدید و کلیه استان ها با مجوز وزارت راه و شهر سازی

باشگاه ها، فدراسیون ها، سازمان ها، ادارات، شرکت های دولتی و خصوصی

با دو (۲) وام همزمان صاحب خانه مسکن مهر شوید (پیش پرداخت + تامین مالی)

۱- وام صد میلیون ریال با امتیاز و معرفی نامه شرکت بدون سپرده گذاری با بهره ۴٪ به مدت ۶۰ ماه توسط بانک طرف قرارداد شرکت

۲- وام دو بیست و پنجاه میلیون ریال مسکن مهر توسط بانک عامل

۳- معرفی به بانک و استفاده از تسهیلات بانکی حق عضویت الزامی است

۴- وام صد میلیون ریال به عنوان پیش پرداخت مسکن مهر به حساب وزارت راه شهر سازی و یا شرکت عمران شهر های جدید و بنیاد مسکن واریز می شود.

۵- وام صد میلیون ریال دوم به عنوان تامین مالی پس از بررسی پرونده (به حساب ادارات فوق الذکر واریز می شود) جهت اطلاعات بیشتر و ثبت نام به آدرس سامانه اینترنتی شرکت مراجعه نمایید.

www.holdingsport.com : سامانه اینترنتی

(ارسال مدارک) info@holdingsport.com : پست الکترونیکی

۰۹۳۴۷۶۶۰۳۷ - ۰۹۱۵۴۲۲۰۲۴۲ - ۰۲۶۴۴۲۶۹۰۳۸ : تلفن راهنما دبیر خانه مسکن مهر شرکت

شرکت بین المللی هلدینگ سرمایه گذاری جامعه ورزشی ایرانیان

اولین حامی و اسپانسر جامعه ورزش کشور

آگهی مزایده

شرکت تعاونی کارکنان سیمان اردستان در نظر دارد سه دستگاه کشنده مدل ۲۰۰۷ (دانگ فنگ) خود را از طریق مزایده به فروش بگذارد. لذا متقاضیان محترم می توانند حداکثر تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۱/۸/۲۱ تقاضای کتبی خود را به طور حضوری به دفتر این شرکت واقع در ۶۰ کیلومتری جاده اصفهان اردستان جنب کارخانه سیمان اردستان تحویل فرمایند.

شماره تماس: ۰۹۰۹۳۶۲۵۲۹۵۰۰۹

شرکت تعاونی کارکنان سیمان اردستان

آگهی مناقصه

شهرداری زرین شهر به استناد موافقت نامه شماره ۶۸۵ مورخ ۹۱/۸/۷ شورای محترم قصد دارد اجرای عملیات ادامه پروژه خیابان شهدا حد فاصل ایستگاه فولادشهر تا چهارراه کاشانی را با اعتبار اولیه ۱/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال که در بودجه سال ۹۱ تامین اعتبار گردیده را به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا پیمانکاران واجد شرایط دارای رتبه بندی می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مناقصه از تاریخ ۹۱/۸/۲۷ لغایت ۹۱/۹/۲ به امور عمرانی شهرداری مراجعه نمایند.

علی اصغر ذاکری - شهردار زرین شهر

یک روایت

یارانه آبان ماه

فردها قابل برداشت است

معون امور یارانه‌ها اعلام کرد: یارانه‌ها در بهمن ماه به صورت ماهانه پرداخت می‌شود. معون امور یارانه‌ها اعلام کرد: یارانه‌ها در بهمن ماه به صورت ماهانه پرداخت می‌شود. معون امور یارانه‌ها اعلام کرد: یارانه‌ها در بهمن ماه به صورت ماهانه پرداخت می‌شود.

معون وزیر نیست

تخم مرغ گران نیست

ریس سازمان حمایت گفت: قیمت تخم مرغ گران نیست و هر شانه ۲۳۰۰ تومان قیمت متعادلی است. سید جواد تقوی در پاسخ به این سوال که افزایش قیمت تخم مرغ تا هر حد ۲۰۰۰ تومان را چگونه توجیه می‌کند و چه دلایلی وجود دارد اظهار داشت: به نظر ما قیمت تخم مرغ متعادل است و باید تا شانه‌ی ۷ هزار و ۲۰۰ تومان فروخته شود چرا که بیش از این تولید کنندگان تخم مرغ ضرر می‌کنند. وی همچنین در خصوص دلیل افزایش قیمت گوشت قرمز گفت: گوشت قرمز تابع عرضه و تقاضاست و میزان عرضه و تقاضا تعیین کننده قیمت است و در این خصوص هیچگونه قیمت‌گذاری صورت نگرفت.

قیمت شیر خام ۹۶۰ تومان شد

دبیر انجمن فرآورده‌های لبنی گفت: با تصویب کارگروه ستاد تنظیم بازار قیمت شیر خام ۹۶۰ تومان درب دامداری و ۹۶۰ تومان تحویل در کارخانه شد. رضا باقری افزود: بیش از ۱۰ کارگروه ستاد تنظیم بازار قیمت شیر خام در کارخانه را ۹۶۰ تومان اعلام کرده بود اما با درجوست اصلاحیه از سوی وزارت جهاد کشاورزی به ۹۶۰ تومان تحویل درب دامداری و ۹۶۰ تومان تحویل در کارخانه مصوب شد. دبیر انجمن فرآورده‌های لبنی افزود: کارگروه ستاد تنظیم بازار قیمت‌گذاری یونید قیمت شیر خام در ۱۷ درستی کارخانه‌ها ۱۰ درصد کم شود باقری همچنین در خصوص قیمت ۹۶۰ ملی قیمت فرآورده لبنی اظهار داشت: کارگروه تنظیم بازار ۱۰ درصد زیر قیمت پیشنهادی انجمن فرآورده لبنی موافقت کرد. فریاد انجمن در این باره گفت: قیمت با شیر خام ۹۶۰ تومانی و کسر ۱۰ درصدی سود کارخانه‌ها است که قیمت نهایی ۱۰ روز قبل اعلام خواهد شد.

۹۲ سال شکوفایی بازار مسکن است

ریس انجمن تخصصی املاک، با تأکید بر افزایش سرعت روند ساخت و ساز، پیش‌بینی کرد: سال ۹۲ شکوفایی بازار مسکن است و شاهد رونق در معاملات خواهیم بود. در گزارش اینستا مستطقی طی خبری در پی‌اس‌سی خود از زمان بهبود بازار مسکن اظهار کرد: سال ۹۲ و تحجیت مسکن به شکوفایی می‌رسد و به رونق در معاملات خواهیم بود. وی با بیان این که هر قدر خانه بسازیم کم است گفته باید به فر ساختن‌ها سرعت بیشتر دهیم و کار ساخت مسکن را به سمت سنتی‌سازی می‌بریم. پیش‌بینی خبری ساخت مسکن مگر اینها پیمان‌ها بود و هم‌هنگام و هم‌زمان خاطر نشان کرد: هر چند ساخت مسکن بهر امری تأثیر گذار در وضعیت بازار مسکن کشور بود اما این تأثیر منکر وجود عواملی برای جلوگیری از رونق این بازار شد.

سینما ایرانیان تارکلی

فرهنگ‌های است که بیشتر آنها تابلوی بزرگی از یک تیرا که ای با زبانی را پس از سال در خود نصب کرده اند و تنها یک برند ایرانی در میان آنها آن هم در نش چنار راه قصر قابل مشاهده است. سونی، سامسونگ، پاناسونیک، ال جی و اسنو برندهای نام آشنایی هستند که بدون شک نام یکی از محصولات سونی- تصویر ای لوازم خانگی منزل شما را به خود اختصاص داده اند. لوازمی که در دنیای امروز نمی توان بدون آنها زندگی کرد. لوازمی که در فروشگاه‌های وسیع و بسیار شیک عرضه می شوند و حتی اگر قصد خرید هم نداشته باشید با عبور از کنار ویترین آنها ناخودآگاه خرد می‌شوید اما اکنون با لوازم خانگی چینی می‌توانید این مشکل را حل کنید. در این روزها با دیدن اینک قیمت ها با تریج می‌دهید فقط نماندایی باقی ماند.

مشک آب به جای یخچال!

ذکر فروشگاه‌ها را که در خیابان شیخ بهایی اخیر قیمت های متنوع بر روی لوازم خانگی ها نظول چمنگویی را چند ماه پیش کرده است. یخچال ها و فریزرهای چینی که تنها پیش از ۳ و ۴ میلیون تومان است و در مورد توئیزون ها نیز ارقامی مانند ۳ و ۴ میلیون به بالا مشاهده می کند و در این میان یافتن کالایی زیر ۲ میلیون تومان در این بازار کاری عیس محسوب می‌شود قیمت ها که نگاه می کنی اگر مجرد هستی پس از این ازدواج را رویا متصور خواهی شد. اگر پدر دختری و دخترتی در آستانه ازدواج داری که دیگر هیچ باید دخترت را عزیزتر از قلب بدانی و ممانعت از زخانه ازت زنگین توجیه اقتصادی و بهترین تصمیم در زندگی محسوب کنی. در غیر این صورت باید مغلل من دخترت، خود را برای پرداخت قسما و وام آماده کنی. مدیر یکی از فروشگاه های محصولات

گزارش



اینجا بازار نیست، موزه است

کاهش تقاضای خرید لوازم خانگی در اصفهان

سازسوتگ می گوید با افزایش بی در بی قیمت ها مردم قدرت خرید خود را از دست داده اند و اینجا بیشتر بشته موزه است نه فروشگاه لوازم خانگی چون مردم در ماه های اخیر فقط برای تماشای می آیند و فروش بسیار کاهش یافته است. پسر خانواده ای هم که همراه با همسر و دختر خود در حال

بازدید از فروشگاه هست می گوید ما به قصد خرید یخچال، فریزر و اجاق گاز برای چنیزه خرم چند هفته است که به تمام فروشگاه های لوازم خانگی سر زده ام اما پوجه ای که داریم یکی از این سه را فقط می توان خرید. وی با یخچند ادامه می دهد: فکر می کنم مدل قدیم باید به جای یخچال

برای نگهداری آب، مشک آب بخیریم و سایر خوراکی ها هم در زیر زمین و پشت آب خنک هست نگهداری کنیم. قیمت بهتر از برند پسر جوان دیگری به قصد خرید ال سی دی دارد در پاسخ به سوالی درباره اینکه کلام برند را خریداری انتخاب کرده است: اصلا نداشتن؛ با این قیمت های عجیب دیگر برند مهم نیست باید ببینیم مدل مناسب ما را مارک از برتر است همان را خریداری کنیم. وی گفت: در میان برندهای توئیزون شارپ و اسنو قیمت پایین تری نسبت به سایر برندها دارند و من هم اگر چه قبل از مشاهده قیمت ها قصد خرید ال ای دی ۴۲ سانسوتگ را داشتم اما اکنون با قیمت هایی که مشاهده کرده ام از ۴۲ به ۳۳ و از ال ای دی و از سانسوتگ به ایندنا تغییر عقیده داده ام. فروشنده فروشگاه اسنو نیز در این باره گفت: ما می روید ما در محصولات سونی و تصویری بین ۳ تا ۵ درصد قیمت کمتر است اما امکان رقابت با برندهای دیگر فراهم شود اما از لوازم خانگی اسنو نیز ۳۰ درصد رشد قیمت داشته است.

آبان قیمت ها از افزایش نهم

مدیر یکی از فروشگاه های ال ای دی اخیر افزایش قیمت محصولات ال جی را نیمه مهرماه سال گذشته عنوان می کند و می گوید: در آبان افزایش قیمت لوازم خانگی داشت اما به های بعد را از آن بی اطلاع هستم. در جن بررسی محصولات مختلف یکی از ابزارهای کاربردی خیرنگاران یعنی ریکوردر برای ضبط مساجد، نظر ما از یک خرید کرد و وقتی قیمت یکی از مدل های سونی این محصول به البته سایر برندها به این شکل از محصولات توئیزون انداز و یک فروشنده برسدیم با قیمت ۵۰۰ هزار تومان تولید شده و ما تمجب از فروشنده در مورد دلیل قیمت بالای محصول سوال کردیم و او گفت: فقط طی یک ماه اخیر حداقل ۵۰ درصد محصولات سونی تصویری افزایش قیمت داشته است. در صورتی که چند ماه قبل کمنا همون مدل ۲۰۰ تا ۲۵۰ هزار تومان هم می توانستید خریداری کنید.

واردات خودرو ممنوع شد

وزارت خودرو است و ظرف چند روز آینده حتما شرایط جدید واردات خودرو را اعلام خواهد کرد. البته باید به این نکته هم توجه کرد که دولت در لایحه ۸ حتی از واردات خودروهای کم مصرف که شرایط خاصی هم دارند را نیز مورد حمایت قرار داده است. سامان خلیلی، مدیر عامل کاره گل سرفراش وزارت صنعت، معدن و تجارت در این باره می گوید: موضوع واردات خودرو موثق است و هم اکنون نظرات کارشناسی برای تصمیم گیری در مورد آن در حال جمع بندی است. اما تصمیم گیری برای این موضوع هنوز در آستانه است. وی می‌افزاید: خودروهای وارداتی به نوعی هم کالای لوکس به شمار می‌آیند و هم وضعیت آزری کشور به گونه ای است که باید از کالاهای اختصاصی باید که واردات آنها را کشور را راجحت دارد. خلیلی می‌گوید: کارگروه آزری در حال بررسی واردات خودرو است، البته این آزری مربوطی است در این میان به آن توجه نخواهد شد. وی می‌گوید: تولید داخلی خودروها نیز کاهش یافته اما هر چه محصولات وارداتی است که دولت می‌تواند به واردات از کشور گرفت. احمد نژاد، مدیر عامل چین تولید و تجارت کشور در شرایطی انجام می‌شود که به اعتقاد بسیاری از فعالان اقتصادی، شرایط با ثبات برای اقتصاد کشور پیش از هر زمان دیگری لازم است. این موضوعات همانا پیش از شرایطی مطرح می‌شود که نوسانات نرخ ارز شرایط را با وجود آورده که تصمیم گیری برای فعالان اقتصادی بسیار سخت است.

گروه اقتصاد: دولت تصمیم گرفت به منظور جلوگیری از آزری کالاهای لوکس، واردات خودرو را موقتا ممنوع کند. در شرایطی است که هم اکنون سیستم ثبت سفارش بر روی کلمه خودرو قفل است. به گزارش مهر، واردات خودرو به کشور موقتا متوقف شده است. آنچه که در سال گذشته نیز اتفاق افتاد اما این بار بین آن می‌رود که دوباره دسترسی افرادی خاص به واردات، باز هم در دسترس واردات شرایط فراهم آید که عمدتاً به صادراتی که از اختیار دارند. نزدیک این بار سه ماهه ایچاد می‌کند. در این سطح راه های ارتباطی مشکل موجود در بررسی نظرات مخاطبین وجود دارد و نمونه کامل آن شکل گیری سیستم مدیریت ارتباط با مشتری است که راه های ارتباطی موثر و قوی را امکان آگاهانه برای تصمیم گیری می‌کند. علی ظاهری تصویر ذهنی برند به چهارم برسد. آزری شست همزمان با نام آن یک سری ویژگی ها با تصویر در ذهن ما شکل بگیرد و ویژگی های ظاهری این مفهومی که در تصویر برای مخاطبین مختلف فرق می‌کند. اما همانا مدیران تصمیم گیری می‌کند که در حال بررسی شرایط

چین ابرقدرت تجارت الکترونیک جهان

چین تا چند سال دیگر به ابرقدرت تجارت الکترونیک جهان تبدیل می‌شود. گزارش پایگاه اینترنتی روزنامه لوموند، چین سال ۲۰۱۵ به قدرت برتر تجارت الکترونیک جهان تبدیل خواهد شد. البته این امر برای دو دین قدرت اقتصادی جهان که بیشترین درآمدی را از خود جای داده امری طبیعی است (۵۷۱ میلیون کاربر اینترنت تا پایان ژوئن ۲۰۱۲) با این حال این بخش به دلیل محدودیت عوامل و موفقی های این بخش و همچنین رقابت بالا هنوز از پختگی لازم برخوردار نیست. به ویژه آنکه بسیاری از مارک ها تمایل دارند به طور مستقیم در این رشد یاد سهم طبق اطلاعات منتشر شده از سوی مرکز اطلاعات اینترنت (CNNIC) و داده های وزارت بازرگانی، تبادلات تجارت الکترونیک در سال ۲۰۱۰ نزدیک به ۳۰۰ میلیارد دلار (۲۸۹ میلیارد یورو) بوده است. یک سال بعد این رقم به ۶۰۰ میلیارد دلار رسید. گروه مشاوره ای بوستون در این باره می‌گوید: سال ۲۰۱۶ کمتر از ۱۰ درصد از جمعیت شهری چین خریدهای خود را به صورت اینترنتی انجام داده اند. در سال ۲۰۱۰ این رقم به ۱۰ درصد رسید و پیش بینی می‌شود این رقم در سال ۲۰۱۵ به ۴۴ درصد برسد. سایر اطلاعات منتشر شده از سوی مرکز اطلاعات اینترنت چین به

چین تا چند سال دیگر به ابرقدرت تجارت الکترونیک جهان تبدیل می‌شود. گزارش پایگاه اینترنتی روزنامه لوموند، چین سال ۲۰۱۵ به قدرت برتر تجارت الکترونیک جهان تبدیل خواهد شد. البته این امر برای دو دین قدرت اقتصادی جهان که بیشترین درآمدی را از خود جای داده امری طبیعی است (۵۷۱ میلیون کاربر اینترنت تا پایان ژوئن ۲۰۱۲) با این حال این بخش به دلیل محدودیت عوامل و موفقی های این بخش و همچنین رقابت بالا هنوز از پختگی لازم برخوردار نیست. به ویژه آنکه بسیاری از مارک ها تمایل دارند به طور مستقیم در این رشد یاد سهم طبق اطلاعات منتشر شده از سوی مرکز اطلاعات اینترنت (CNNIC) و داده های وزارت بازرگانی، تبادلات تجارت الکترونیک در سال ۲۰۱۰ نزدیک به ۳۰۰ میلیارد دلار (۲۸۹ میلیارد یورو) بوده است. یک سال بعد این رقم به ۶۰۰ میلیارد دلار رسید. گروه مشاوره ای بوستون در این باره می‌گوید: سال ۲۰۱۶ کمتر از ۱۰ درصد از جمعیت شهری چین خریدهای خود را به صورت اینترنتی انجام داده اند. در سال ۲۰۱۰ این رقم به ۱۰ درصد رسید و پیش بینی می‌شود این رقم در سال ۲۰۱۵ به ۴۴ درصد برسد. سایر اطلاعات منتشر شده از سوی مرکز اطلاعات اینترنت چین به



هدف از این سلسله یادداشت ها این است که مباحث علمی و پیچیده مدیریتی را به زبان ساده برای عموم مردم به رشته تحریر درآوریم. زیرا که هر یک از ما صرف نظر از اینکه در هر نقطه به چه فعالیتی مشغول هستیم؛ اینها به ما اسیلا و هنر مدیریت مسلط شویم؛ قادر خواهیم بود آن کار را بهتر، زیادتش، تر با بهروزی بالاتر و موثرتر به سرانجام برسانیم.

مدیریت پر فکر

علی صفاهار طراحی ساختار سازمان، یکی از مفاهیم مهم و اساسی در علوم مدیریت است که شامل مواردی مانند میزان رسمیت سازمان، نحوه نظارت و کنترل بر کارکنان، میزان مشارکت آنها، انگیزه بودن و ای مکانیکی بودن روابط، نحوه ارتباطات و هماهنگی در سازمان، شیوه تصمیم گیری و غیره است. ما در این یادداشت قصد داریم به این موقله‌ها را در نظریه و در آینده به قدر عطفل به آنها خواهیم پرداخت، ولی چیزی که در این مورد در مورد ادراک این است که دانشمندان و نظریه پردازان مدیریت سالیان سال است که می‌سوزد اینکه چه عامل و یا عواملی بر طراحی ساختار یکی از سازمان تاثیر می‌گذارد به مطالعات و پژوهشهای گسترده‌ای پرداخته‌اند. و در این راستا نظریات بسیاری در رابطه با این موضوع است. عده‌ای شرایط محیطی را عامل اصلی بر طراحی ساختار سازمان می‌دانند؛ عده‌ای دیگر تکنولوژی را و برخی اندازه سازمان را عامل اصلی می‌دانند و دیگران اهداف و استراتژی‌ها را و به همین شکل تمامی این عوامل می‌توانند درست مد نظر قرار گرفته باشند.

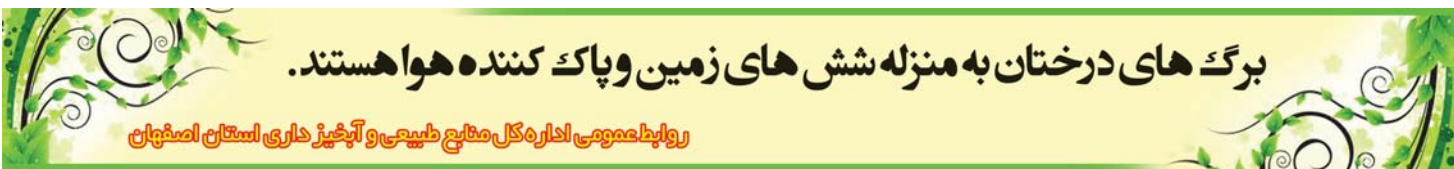
ولی به نظر می‌رسد مهم‌ترین عاملی که می‌تواند نقش اساسی در این عرصه بازی کند، الگوی ذهنی، نحوه تفکر و پارادایم‌های مدیران و مالکان یک شرکت است که واقع در دست است که محیط، شرایط، فرصت ها و محدودیت ها عوامل تاثیر گذاری بر شیوه عملکردی هستند. ولی در نهایت، به سبب تفکر و کنای ذهنی افراد است که عملکرد سازمانی و حتی عملکرد فردی یک شخص را باعث می‌شود. همانطور که سازمان‌ها دارای یک ساختار سازمانی هستند؛ زندگی تک آدم ها نیز از یک ساختار سازمانی تشکیل می‌شود که به سمتی قابل هماهنگی و انطباق زندگی ما، در برآوردن ساختار خود می‌رود.

شاید در نگاه اول این گونه به نظر برسد که عوامل مختلفی مثل خانواده، موقعیت اجتماعی و فرهنگی، شرایط اقتصادی، موقعیت جغرافیایی، جایگاه شغلی، دانشتاه و تئاته‌های هنری، زندگی ما را از شکل می‌دهند. ولی همانطور که در مورد ساختار سازمانی به اشاره شده، تمامی این عوامل مهم و تأثیر گذار هستند ولی آن چیزی که نقش اصلی را در این زمینه ایفا می‌کند و می‌تواند سایر عوامل را نیز تحت تاثیر خود قرار دهد؛ الگوی ذهنی، نحوه تفکر و پارادایم‌های هر فرد است. و به طور مثال کسی که در نظر بگیرد که در او طرف آن در نظر دو تفکر متفاوت در مورد دیدگان تعریف شده است، طرف تفکر اول اینکه انسان ها معمولاً برای قابل اعتماد هستند؛ از ارتباط با دیگران به دنبال منافع شخصی خودشان استفاده می‌کنند. سید گویند، می‌تواند استفاده می‌کند و غیره. طرف تفکر دوم این گونه است که انسان ها معمولاً دوست داشتنی قابل اعتماد، راستگو، خشن و غیره هستند. همین در طرف تفکر می‌تواند دو ساختار کاملاً متفاوت در زندگی هر شخص را ایجاد کند. که در آن نحوه ارتباط با دیگران کاملاً متفاوت است و می‌تواند مسیر زندگی هر شخص را تغییر دهد. خیلی از اوقات این الگوهای ذهنی به دلیل وجود شرایط مختلف محیطی به ما تحمیل شده‌اند و به نوعی به آنها عادت کرده‌ایم و برای نمونه دیدگاه های ما نسبت به خودمان، دیدگان، کنسروماز سایر هزاران دیدگاه دیگر.

دانشیت ما، در مورد تک یک این موارد، ساختار کلی زندگی ما را شکل می‌دهد. هر شخص ناگزیر است که مسیر موفقیت خود را در زندگی در بستر همین ساختاری که خود ساخته است، طی کند ولی چه بسا که گاهی اوقات این ساختار سنتز مناسی برای موفقیتی که در نظر دارد، به وجود نیاید. در یادداشت بعدی به بحث هدفگذاری می‌پردازیم ولی پیش از آن شاید نیاز است که تک تک ما با بازنویسی اهداف و پلانهای افکار و ذهنیت‌ها خود، در خصوص سببهای مختلف، بستری مناسب برای ایجاد یک ساختار اصولی در زندگیمان ایجاد کنیم.

مکانیسم ارشد مدیریت

مکانیسم ارشد مدیریت



نسخه

علامه پوستی اختلالات تیروئید



دکتر امیرحسین پوستی

پژاری تیروئید
دراثر افزایش فعالیت اعصاب سمپاتیکه گرمی پوست ، گرگرفتگی، قرمزی گف دست و افزایش تعریق به خصوص در پا دیده می شود. بیخوشی نرم و مصلخی می شود. درازن هم از علامت پرکاری تیروئید است.

موها نازک هستند و در یک سوم افراد ریزش منتشر دیده می شود. ناخن ها شکنند و نازک هستند و گاهی به صورت قاشقی یا ایتیکولیزیس (خاله) شدن زبر ناخن (در می آیند ناخن ها بیشتر شده است. ناخن های پهن شدن پوست در ناحیه جلوی تیره شدن پوست یک یا دو ماه شایع است. از علامت دیگر پوستی که در همراهی با اختلالات تیروئید دیده می شود می توان به کپچر و تک سیس (ویتیلیگو) و ریزش سکه ای اثره (مردخیم شدن ناخن پوست در ناحیه جلوی مینا) که به نام گرگرم برینسیال خوانده می شود در افراد مبتلا به پرکاری تیروئید دیده می شود.

کم کاری تیروئید
پوست در افراد مبتلا به کم کاری تیروئید سرد رنگ بوده و متماثل و نرم به نظر می آید. جوش ها و خارش نایب نیز در این افراد شایع است. کاهش تعریق پوستی و کبودی و خون مردگی پوست هم از علامت دیگر کم کاری تیروئید است. افزایش ضخامت پوست در یک دست و پا و هم چنین کشیدگی پوست در ممبران کم کاری تیروئید ممکن است دیده شود. وزن مردم صورت و دستها و پاها و هم چنین کف بدن ترمیم زچها در این افراد از علامت دیگر کم کاری تیروئید است. موها شکننده خشک و همراه با ریزش منتشر می باشد. ریزش قسمت خارجی ابروها از علامت کم کاری تیروئید است. استیزگر شدن زبان و وقفه قارچی در دهان در افراد مبتلا به کم کاری تیروئید دیده می شود.

[متخصص پوست و مو]
WWW.DOCTORNAAZARILIR

تلنگر

اگر ماویپسور یا بی سب شایع ترین علت فرورفتگی ناخن

کم تخصصی پوست و مو می بین این که اگرما ویپسور یا بی سب شایع ترین علت فرورفتگی ناخن می شود. توصیه کرد در افرادی که فرورفتگی ناخن به علت غریبه ایجاد می شود کوتاه نگه داشتن ناخن ها و استفاده از دستکش در پیشگیری از ایجاد فرورفتگی موثر است. دکتر درختانه مهرگان با بیان اینکه غریبه به ناخن از علل اصلی ایجاد فرورفتگی ناخن ها است. گفته فرورفتگی ناخن عارضه شایع است که معمولاً در نیکیتسها و در افرادی که با فرورفتگی ناخن کار می کنند ایجاد می شود. وی در ادامه افزود: ریزش موزی سکه ای (لوپیس آره آتا) یا بیماری ایتسها است که موجب ایجاد این عارضه می شود. این عارضه صحن می تواند با تکیه بر اینکه برنوف تصور غلطی مردم کمبود ویتامین ها تائوری در ایجاد فرورفتگی ناخن ها باشد. اگرما ویپسور یا بی سب از شایع ترین عللی هستند که موجب فرورفتگی ناخن ها می شود. دکتر مهرگان گفته است که در زمان های موضعی درمان ها و استفاده از نرم کننده ها در ممبران یا بی سب پوست موجب می شود فرورفتگی ناخن برطرف شود. وی همچنین کارشناسان کرد افرادی که فرورفتگی ناخن به علت غریبه ایجاد می شود پیشگیری کنند ناخن ها و استفاده از دستکش در پیشگیری از ایجاد فرورفتگی ناخن در این موز است. دکتر مهرگان گفته است که از لک ناخن و موم سفید کننده ناخن، تائوری موثقی در بهبود این عارضه دارد و تائوری درمانی آن است. همچنین تریبلیاتی دارد و به عنوان راهکار درمانی توصیه نمی شود. در پایان تاکید کرد: کمبود کلسیم بیش از ایجاد این عارضه ندارد و افرادی که دچار این مشکل می شوند باید با مراجعه به پزشک متخصص و بررسی علل ایجاد آن با تجویز پزشک درصود رفع این مشکل بپردازند.

شیوع HIV باعث افزایش بیماری سل شده است

به گفته یک فوق تخصص عفونی اطفال، ویروس HIV با بیماری سل مزمن شده و این عارضه به گونه ای است که هر کسی که سابقه داشته و مبتلا به احتمال زیاد سل هم دارد و اگر کسی سل داشته باشد در واقع به دنبال بیماری HIV می گردد. علی اکبر رهبری عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، در بیانته همایش اجین عفونی کودکان ایران، بیان کرد که در او رود سل در ۹۸ درصد مواقع از طریق دستگاه تنفسی است. افزود: ۱۰ درصد ۸۰ ساله سل به نیتا، ۲۰ درصد آن خارج بره است. وی ادامه داد: نشانه بیماری سل در عموماً از بدن از مکن سل متلا کند و هم چنین تبست که این بیماری به آن حمله نکند. خود بیخوشی ناخن، قلب و کلیه از اضمحالی هستند. در دو گرگ پوست سل می شود. رهبری ادامه داد: به سبب به اینکه علم غلط درگیر شود. نشانه های سل مغفول است.

تسهیل ارجاع بیماران خاص در پزشک خانواده

ریس ستاد اجرایی برنامه پزشک خانواده و نظار ارجاع از تپوین و تصویب فهرست تسهیل یافته به متخصصان فوق تخصص در قالب ابراه برنامه پزشک خانواده و نظام ارجاع پزشک خانواده است. مدیرکل برنامه پزشک خانواده و تسهیل ارجاع بیماران خاص و صاحب الماحاج به اعلام کرد: از بیماری ها مانند بیماریان دایزری، هومولی، شدید روده و... هستند این فهرست در اختیار پزشکان خانواده متخصصان فوق تخصص و حتی بیمه قرار می گیرد. وی افزود: برای مراجعه بیماران خاص و صاحب الماحاج به متخصصان فوق تخصص به دنبال اجراء و گسترش برنامه پزشک خانواده در کشور تائیر لازم در نظر گرفته شد تا ارجاع آنها به صورتی تسهیل شد صورت گیرد.



استرس عامل مهم بیماری در کارمندان جوان

یک بررسی جدید در انگلیس بیان کرد که کارمندان جوان، ۱۰ درصد بیشتر از پرسنل قدیمی تر به دلیل استرس، بیماری های مختلفی می شوند. بر اساس مطالعه جدیدی که با هدف بررسی استرس محیط کار به تزگی در انگلیس انجام گرفته شد، طری کل گذشته تقریباً هر ۱۰ کارمند جوان ۱۸ تا ۲۴ ساله هفت نفر به دلیل استرس بالا، بیماری مبتلا شده اند. گزارش روزنامه گارگ، در آمار در بین کارمندان میسال تا ۵۰ درصد کاهش بیماری ها در کارمندان جوان تر است. مطالعه در یافتند که پرسنل جوان بیشتر از پرسنل میسال سابقه پارنژیت، افساس می کنند. در حین کار سوبولتی بیشتر بر آنها محول می شود. همچنین کارمندان جوان احتمال به شدت که کارمندان جوان بیش از کارمندان سن تر در اعلام استرس می کنند.



کلینیک

دکتر محمد رضا دادخواه، دندانپزشک در گفتگو با اسفهان امروز مطرح کرد

تأثیر منفی دندان های نامنظم در روابط اجتماعی افراد

بزرگسالان متاثر می شوند و اثرات سوئی بر روحیه و اعتماد به نفس آنها وارد می آید. گفتنی است: برخی بچه ها ممکن است دندان های نامنظم در شکل به نظر می رسد و می تواند سبب پیدایش سویدگی و بیماری های گنای شود. بنابراین دندان های نامنظم در شکل یک عامل مهم در روابط اجتماعی افراد است. دکتر محمد رضا دادخواه، دندانپزشک در گفتگو با اسفهان امروز مطرح کرد: «تأثیر منفی دندان های نامنظم در روابط اجتماعی افراد بسیار جدی است. دندان های نامنظم در شکل می تواند سبب پیدایش سویدگی و بیماری های گنای شود. بنابراین دندان های نامنظم در شکل یک عامل مهم در روابط اجتماعی افراد است. دندان های نامنظم در شکل می تواند سبب پیدایش سویدگی و بیماری های گنای شود. بنابراین دندان های نامنظم در شکل یک عامل مهم در روابط اجتماعی افراد است.»



بزرگسالان متاثر می شوند و اثرات سوئی بر روحیه و اعتماد به نفس آنها وارد می آید. گفتنی است: برخی بچه ها ممکن است دندان های نامنظم در شکل به نظر می رسد و می تواند سبب پیدایش سویدگی و بیماری های گنای شود. بنابراین دندان های نامنظم در شکل یک عامل مهم در روابط اجتماعی افراد است. دکتر محمد رضا دادخواه، دندانپزشک در گفتگو با اسفهان امروز مطرح کرد: «تأثیر منفی دندان های نامنظم در روابط اجتماعی افراد بسیار جدی است. دندان های نامنظم در شکل می تواند سبب پیدایش سویدگی و بیماری های گنای شود. بنابراین دندان های نامنظم در شکل یک عامل مهم در روابط اجتماعی افراد است.»

منظم رویش می یابد و اگر عرض دندان ها کمتر از اندازه و فضای قوسی فک پایین باشد، فاصله نسبت به هم دیگر در فک پایین می شوند که در هر حال یک بی نظمی محسوب می شود.

عدم تناسب بین اندازه و شکل فک بالا

در این حالت ممکن است فک بالا زایل و ولی فک پایین کوچک و با بزرگی باشد عکس این حالت البته احتمال این که در فک دچار نامرئونی باشد هست.

اختلالات مادرزادی

دکتر دادخواه تصریح کرد: این گونه اختلالات در اثر شرایط نامناسب مکان برابری ایجاد می شود. وی افزود: بعضی از این شرایط عبارتند از: مصرف برخی داروها، مشروبات الکلی، رژیم غذایی نامناسب، مادر، بعضی از بیماری های مادر، ضربه های وارده به شکم مادر باردار به علل مختلف...

تأثیر تراساینکین بر روی دندان ها

این دندانپزشک تصریح کرد: مصرف داروی تراساینکین (خوراکی) از چهار الی ۱۰ ماهگی مادر بارزری روی دندان های شیری کودک اثر می گذارد و باعث زردی آنها می شود. دکتر دادخواه تصریح کرد: مصرف این دارو از سه ماهگی تا ۱۰ سالگی نیز بر روی دندان های دائمی کودک اثر می گذارد. وی خاطر نشان کرد: مصرف کلرو تراساینکین در سنین مذکور باعث زردی فک ها می شود. تراساینکین در دوران دندان ها می شود. همچنین مصرف تراساینکین در دوران دندان ها می شود. همچنین مصرف تراساینکین در دوران دندان ها می شود.

عدم تناسب بین اندازه و فکته

اگر عرض فک بالا بیشتر از اندازه قوس فک باشد دندان ها فضای کافی برای رویش ندارند و در نتیجه به صورت نا منظم در روابط اجتماعی افراد است. دندان های نامنظم در شکل می تواند سبب پیدایش سویدگی و بیماری های گنای شود. بنابراین دندان های نامنظم در شکل یک عامل مهم در روابط اجتماعی افراد است.

بیمه، خدمات متخصصان مراقبت های ویژه را قبول ندارد

مقام مقام سازمان نظام پزشکی ضمن پیروود یک مدیریت مستقل، صفی، علمی و حرفه ای برای متخصصان مراقبت های ویژه در نظام سلامت کشور گفت: این خیلی درنگ است که یک متخصص مراقبت های ویژه از اینکه بیمه مهر ترشک و سایر پرسنل دولتی داشته باشند. وی ادامه داد: این عارضه در هر مری و از اول سنین تشخیص می شود. کمترین ریزش در یک دقیقه می تواند سبب پیدایش سویدگی و بیماری های گنای شود. بنابراین دندان های نامنظم در شکل یک عامل مهم در روابط اجتماعی افراد است.

درمان رایگان کودکان مبتلا به شکاف کام در چین

مقتل بهداشتی چین در بیا به جدیدی اعلام کردند که تا پایان سال ۲۰۱۵ میلادی بیش از یک هزار کودک مبتلا به عارضه شکاف کام یا لب شکری کام در کشور با تلاش کارشناسان پزشکی بین المللی در یک برنامه خیریه به طور رایگان تحت عمل جراحی قرار خواهند گرفت و معالجه خواهند شد. شن جانگ، معاون مدیر کل اجین رفاه اجتماعی چین در یک برنامه رسانه ای اظهار داشت: بر اساس اطلاعات احادی، حدود ۱۰۰۰ کودک مبتلا به عارضه شکاف کام در استان گونجیو واقع در جنوب غرب این کشور در انتظار جراحی هستند. این اجین با همکاری چند سازمان بین المللی خیریه دیگر برنامه درمان رایگان کودکان مبتلا به شکاف کام از سال ۲۰۰۲ میلادی آغاز کرده است و بیش از ۱۰۰۰ کودک مبتلا به شکاف کام در چین تحت درمان قرار بگیرند به گزارش انجمن امارها نشان می دهد که بیشترین جمعیت کودکان مبتلا به عارضه شکاف کام در آسیا زندگی می کنند و ۱۸ درصد از این جمعیت را کودکان چینی تشکیل می دهند.

مدام پست کامپیوتر نشینید

یک متخصص ارتوپدی گفته کاربران کامپیوتر روزی پنج تا ۱۰ دقیقه از وقت خود را جهت جلوگیری از دردهای گردن و ستون فقرات به نرمش اختصاص دهند. دکتر محسن توکل رییس اجین سلامت و ایمنی و ستون فقرات گفته با افزایش روزافزون کار با کامپیوتر دردهای گردن و ستون فقرات در اثر ضعیف شدن عضلات راست کننده آنها شایع تر می شود. وی افزود: طرف دیگر باید توجه داشت که مساهنه قابل کامپیوتر نشینند اما این اثر موجه نشود از سنین میسانی به بعد از ژنوز به خصوص در گردن شروع خواهد شد که فرقی قابل است.

بررسی گران و کمبود دارو در کمیسیون بهداشت

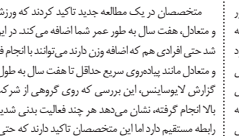
سختجوی کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی از بررسی سله گران و کمبود برخی داروها با حضور معاونت دارویی و غذایی وزارت بهداشت در جلسه استدلالی عیسی با اشاره به بحث و بررسی در خصوص داروهای و گرانی کمبود داروهای ضروری در جلسه استدلالی و پاسخ و گزارشی در خصوص داروهای دانه دانه با توجه به حساسیتی به دارو حاضر دربار آن مواجه مستقیم قلب توجه است. به گزارش ایسا وی افزود: این گزارش شامل بود با توجه به شرایط کمبود، نوسانهای در تلاش شایع روهی در مورد خرید در خصوص داروها را کنترل کنند که البته نیاز به تلاش بیشتر در مورد دارو برخی میمانر نیز نسبت کمبود داروها مزمشند. باید گفت هیچ داروی ناب نیست، سختجوی کمیسیون بهداشت و درمان همچنین از مطرح شدن بحث بیمه به ما همچنین سمولان بیمه کشور خود را و گفته یکی از سولات مطرح شده در بیمه مردم عود است. این اتفاق برای فرد بیقصد، بیمه هزینه ها را به چه کسی و چگونه پرداخت می کند و اینها در پاسخ اعلام کردند که فرد بیقصدونه خود می تواند تعیین کند که چند درصد از بیمه به چه کسانی از افراد بیقصدونه تلقی نگردد. عیسی در ادامه تصریح کرد: در صورتی که بیمه وارد گفته شده را قبول می کند از مرگ یک نفره باشد، هزینه ها بر اساس قانون ارت توزیع خواهد شد.

افزایش کارهای پرستاری در دستور کار

معون درمان وزیر بهداشت ضمن اعلام خبر افزایش کارهای پرستاری در سال جاری گفته: افزایش کارها موهو با افزایش درآمد پرستاران پزشکی یک بازگشتی را در نظر برداخت در حوزه بهداشتی انجام دادیم که کم کم کارهای پرستاران نیز افزایش می یابد. سید حسن اسلامی رضوی از اشاره افزایش بیمه در قفون نگه کاری خدمات پرستاری تصریح کرد: تصویب این قانون از سوی شورای عالی بیمه و اجاری آن در بیان یکپارگی است. وی بیان اینکه باستانی ملایم آرام برای اجاری این طرح تائید شده افزود: بانست قافین ترفه نگاری خدمات پرستاری به صورت آزمایشی اجراء شود.

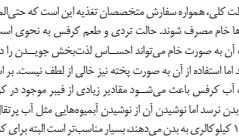
تأثیر افسردگی و استرس روی مصرف های ضدبارداری

در یک مطالعه علمی در چین اعلام شد زنانی که به دردت مختلف افسردگی و اضطراب مبتلا هستند معمولاً به شکل ملایم و موثر از قرص های پیشگیری از بارزری استفاده نمی کنند و مشکلات خلقی آن روی نوجه استفاده آنها از دارو تاثیر تائیر دارد. است. کارشناسان در این مطالعه دریافتند زنانی که به استرس و افسردگی مبتلا هستند در زمان سالم به دهات بیشتر در مصرف قرص های ضد بارزری اهما می کنند و این اتفاق می افتد که حتی یک هفته ملایم در مصرف این داروها امتناع می کنند. به گزارش سایت اینترنتی هدی تیو، کوک «کلی» استیجدها حال که در سیرستی این مطالعه را برپهده شدته می یوید این یافته ها تکرار کنند. هنده چون با وجود این که پیشگیری از بارزری داروهای خوارسته است اما برای تمام زنان مهم است اما در مورد زنانی که با مشکلات و اختلالات روحی و روانی دست به گریبان هستند، اهمیت بهداشتی پیدا می کند.



ورزش عامل افزایش طول عمر است

متخصصان در یک مطالعه جدید تائید کردند که ورزش کردن به طور ملایم و متعادل، هفت سال به طول عمر شما اضافه می کند. در این مطالعه بزرگ معلوم شد حتی افرادی هم که اضافه وزن دارند می توانند با انجام فعالیت های ملایم و متعادل، پیاده روی، شنا، شناختن حالت ناخوشایند، به طول عمر خود بیفزایند. به گزارش «لانسیت»، این بررسی که روی گروهی از شرکت کنندگان ۳۰۰۰ سال به بالا انجام گرفته نشان می دهد هر چند فعالیت بدنی شدید با افزایش طول رباطه مستقیم دارا اما این متخصصان تائید کرد که حتی تحرک متعادل و غیر از فعالیت نیز می تواند در این زمینه موثر باشد. موزن ملایم و افزایش طول عمر افراد نمود در این مطالعه، مزیت ورزش کردن بدون در نظر گرفتن فاکتورهای چون وزن، جنسیت، سن و وضعیت اجتماعی هم در نظر گرفته شد.



کرفس خام یا پخته

در حالت کلی، همواره سفارش متخصصان تغذیه این است که حتی المقدور سبزی ها خام مصرف شوند. حالت تردی و طعم کرفس به نحوی است که مصرف آن به صورت خام می تواند احساس لذتبخش جویسن را در فرد ایجاد کند. اما استفاده از آن به صورت پخته نیز خالی از لطف نیست. بر اساس تحقیقات آپ کرفس باعث می شود کالری زیادی از بدن فرود آید. کرفس کامل به بدن نرسد اما نوشیدن آن در نوشیدنی های غیر الکترول که حدود ۱۲۰ کیلو کالری به بدن می دهند، بسیار مناسب است البته برای کسانی که باید که یک رژیم غذایی کم انرژی باشند. در باره مصرف کرفس در برخی افراد باید گفت: فقط در افرادی که با هضم قوی کرفس دارند، این مشکل می شود.

