

زنبیل

طلای آب‌شده نخرید

تسنیم | مدیر کل استاندارد تهران با اشاره بر امکان تقلب در طلای آب‌شده گفت طلای آب‌شده به هیچ وجه مورد تایید سازمان ملی استاندارد ایران نیست. محمود ضاطهری با اعلام این خبر گفت: «با توجه به افزایش ناگهانی نرخ طلا و استقبال گسترده مردم برای سرمایه‌گذاری در این صنعت، خرید و فروش طلای آب‌شده در بین عوام مرسوم شده و از آن‌جا که تنها مصنوعات طلای دارای کد شناسایی از سوی این اداره کل معتبر و قانونی است، ضرر و زیان ناشی از معاملات طلای آب‌شده متوجه خود خریدار است و از لحاظ قانونی امکان پیگیری و جبران زیان آن وجود ندارد.» طاهری باین بیان که عیار طلاهای آب‌شده واقعی نیست، ادامه داد: «بر اساس بررسی‌های به عمل آمده، معمولاً عیار طلای آب‌شده که در آزمایشگاه‌هایی غیر از آزمایشگاه‌های همکار استانداردها عیارسنجی می‌شوند، دارای مغایرت بوده و مردم عادی تنها حین فروش آن و با آزمون مجدد توسط خریدار، متوجه این تقلب و ضرر می‌شوند. درج کد استاندارد دروی مصنوعات طلا اجباری است و شهروندان می‌خواهیم حتما مصنوعات دارای کد شناسایی استاندارد خریداری کنند.»

استان

حمایت از رونق تولید و اشتغال پایدار

کمک بانک پارسیان در ایجاد ۳ هزار ۲۴۸ فرصت شغلی در روستاهای استان قزوین

معاون توسعه روستایی و مناطق محروم کشور از حمایت بانک پارسیان و بنیاد برکت در رونق اشتغال و پرداخت تسهیلات اشتغالزایی روستایی بر اساس انعقاد تفاهم نامه سه جانبه میان این نهاد ها خبر داد و گفت: استان قزوین همچنین از محل اعتبارات خارج از تسهیلات روستایی و از طریق بانک‌های پارسیان و سینا به نحو مناسبی بهره مند شده است.

از سوی دیگر نیک مدیر کل امور روستایی و شوراهای استانداری قزوین با اشاره به انعقاد تفاهم نامه معاونت توسعه روستایی و مناطق محروم کشور با بنیاد برکت و بانک پارسیان گفت: ۶۱ طرح به ارزش ۳۲۹ میلیارد و ۷۵۰ میلیون ریال در استان معرفی شد که از محل اعتبارات این تفاهم نامه، تاکنون ۶ طرح به میزان ۲۹ میلیارد و ۷۰۰ میلیون ریال با اشتغالزایی ۵۲ فرصت شغلی محقق شده است. کرمانجی، در گفت و گو با ایرنا، سهم اعتبارات استان از تسهیلات اشتغال پایدار روستایی را یک هزار و ۸۷۰ میلیارد ریال اعلام کرد و افزود: اعتبارات تخصصی یافته تاکنون ۹۳۷ میلیارد ریال و میزان پرداخت شده نیز تاکنون یک هزار و ۸۳۰ میلیارد ریال بوده است. به گفته وی، با پرداخت این میزان تسهیلات آرایه شده سه هزار و ۲۴۸ فرصت شغلی در روستاهای استان ایجاد شده است.



شهرداری نظرآباد

نوبت اول

آگهی مناقصه عمومی

شهرداری نظرآباد به استناد بودجه مصوب سال ۹۸ و مجوز شورای محترم اسلامی شهر در نظر دارد پروژه های ذیل را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید.

ردیف	موضوع تجدید مناقصه	بر آورده اولیه به ریال	مبلغ سپرده به ریال
۱	جدول گذاری و روکش آسفالت خیابان مفتح کوچه مهستان ۶-۴-۲	۲/۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	جدول گذاری زیرسازی و آسفالت بلوار میلاد تا فدک و خیابان تهران	۱۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۳	جدول گذاری و روکش آسفالت میدان صنعت به سمت قوچ حصار	۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰
۴	جدول گذاری و آسفالت شهرک آزادگان	۸/۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۴۲۰/۰۰۰/۰۰۰
۵	جدول گذاری زیرسازی و آسفالت خیابانهای آیت اله اشرفی اصفهانی-مدنی- دستغیب-مددوقی و مصطفی خمینی	۹/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۴۵۰/۰۰۰/۰۰۰
۶	جدول گذاری پیاده روسازی و آسفالت خیابان شهید تک زارع	۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰
۷	جدول گذاری پیاده روسازی و آسفالت خیابان امام خمینی حدفاصل خیابان طالقانی تا میدان صنعت	۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰
۸	جدول گذاری زیرسازی و آسفالت بلوار خلیج فارس	۱۳/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۶۸۰/۰۰۰/۰۰۰
۱۰	جدول گذاری زیرسازی و آسفالت محله علی آباد و خیابان قوچ حصار	۸/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰

شرایط شرکت در مناقصه:

- ضمانتنامه بانکی معادل مبالغ فوق که قابل تمدید باشد و یا اریز سپرده به حساب سیبا به شماره ۰۸۰۰۸۰۷۵۷۶۶۷۴۷۰۱۰ نزد بانک ملی شعبه شهرداری نظرآباد.
- سپرده نفرات اول تا سوم مناقصه تا زمان عقد قرارداد نزد شهرداری نگهداری و هرگاه نفرات برنده حاضر به عقد قرار داد نگردند سپرده آنان به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
- شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.
- در هر شرایط مدارک مندرج در اسناد مناقصه ملاک عقد قرارداد خواهد بود.
- سایر اطلاعات و جزییات در اسناد مناقصه مندرج است.
- شروع فروش اسناد از تاریخ ۹۸/۰۳/۰۲ لغایت ساعت ۱۹:۰۰ تاریخ ۹۸/۰۳/۰۶ می باشد و تحویل پاکات مناقصه حداکثر تا ساعت ۱۴:۰۰ تاریخ ۹۸/۰۳/۱۸ در سامانه www.setadiran.ir و تاریخ بازگشایی پاکات ساعت ۱۴:۳۰ تاریخ ۹۸/۰۳/۱۹ می باشد.
- خرید اسناد فقط از سامانه www.setadiran.ir امکان پذیر می باشد.
- هزینه آگهی بعهد برنده مناقصه خواهد بود.
- متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۲۶۴۵۳۶۸۵۳۶ یا واحد امور قراردادهای تاساس حاصل فرمایند.

داریوش یگانه مظهر - شهردار نظرآباد

مردم شهرستان‌ها به جای فرش موکت می‌خرند



خانواده‌های ایرانی و به‌ویژه مردم شهرستان هاموکت راجایگزین فرش کرده‌اند. محمدهادی کامالیان، رئیس اتحادیه فروشندگان فرش ماشینی وموکت با اعلام این موضوع به ایلنا گفت: «متأسفانه صنف مادر سال گذشته وضع خوبی نداشت که اصلی‌ترین عامل آن کاهش قدرت خرید مردم و ریزش فروش بود.» او همچنین گفت: «هایپر فروشان با تبلیغات گسترده که ما با برخی از آنها مخالف هستیم، ۷۰ درصد بازار را گرفته‌اند و خرده‌فروشان سطح شهری را دچار مشکل کرده‌اند، در حالی که اگر مردم از محله خودشان خرید را انجام دهند، خیلی آزان ترو به صرفه تر خواهد بود.»

چگونه با حداقل هزینه نیازهای اساسی بدن تان را تأمین کنید؟

منوی به‌روز شده «غذاهای بدلی»



پریسا اسلامزاده - شهروند | حاشیه‌سازی قیمت گوشت، برنج و ماهی احتمالاً بسیاری از خانواده‌های ایرانی را نگران وضع رژیم غذایی‌شان کرده است. بانک مرکزی گزارش داده است که قیمت گوشت در یک‌سال گذشته بین ۹۰ تا ۱۰۰ درصد، قیمت برنج بین ۲۰ تا ۳۵ درصد و قیمت ماهی هم حدود ۳۰ درصد رشد داشته است. با این وجود هنوز هم می‌توانید با ۱۰ تا ۲۵ درصد قیمت ارقام گفته شده، نیاز بدن تان را با مواد غذایی جایگزین تأمین کنید. در این گزارش به شما می‌گوییم چطور با هزینه کمتر می‌توانید نیازهای اساسی بدن تان را تأمین کنید.

هزینه پروتئین قارچ ۲۵ درصد قیمت گوشت

قارچ را در رژیم غذایی تان جدی بگیرید و حداقل بخشی از پروتئین مورد نیاز بدن تان را به جای گوشت از قارچ تأمین کنید

هر فرد باید در روز ۳۰ تا ۳۵ گرم گوشت قرمز مصرف کند. کارشناسان تغذیه می‌گویند مصرف روزانه ۱۰۰ تا ۱۲۰ گرم قارچ می‌تواند پروتئین گوشت را برابریان جایگزین کند.

به عبارت دیگر مصرف هفتگی گوشت برای یک فرد باید حدود ۲۵۰ گرم باشد. در حال حاضر یک کیلوگرم گوشت قرمز بین ۹۵ تا ۱۲۰ هزار تومان قیمت دارد. به صورت میانگین هر کیلوگرم گوشت قرمز را ۱۰۷ هزار تومان در نظر می‌گیریم، به این ترتیب قیمت ۲۵۰ گرم گوشت چیزی حدود ۲۷ هزار تومان می‌شود. این یعنی اگر شما بخواهید نیاز بدن تان را به گوشت قرمز تأمین کنید، باید هفته‌ای ۲۷ هزار تومان گوشت قرمز بخرید. هر کیلوگرم قارچ در حال حاضر ۱۰ هزار تومان قیمت دارد، هزینه ۱۰۰ تا ۱۲۰ گرم آن چیزی حدود ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ تومان می‌شود، برای مصرف یک هفته هزینه مصرف قارچ مورد نیاز بدن تان حدود ۷ هزار تومان می‌شود. به این ترتیب جایگزینی قارچ به جای گوشت می‌تواند هزینه تأمین پروتئین بدن تان را به حدود یک چهارم برساند.

هزینه پروتئین حبوبات یک هفتم گوشت

یکی دیگر از مواد غذایی که حتی نسبت به قارچ هم از میزان پروتئین و مواد مغذی بر خوردار است و می‌توان آن را جانشین گوشت کرد، حبوبات و غلات است. طبق گفته متخصصان تغذیه ترکیب پروتئین غلات و حبوبات با پروتئین حیوانی برابر

است و اگر مخلوطی از حبوبات و غلات در برنامه غذایی گنجانده شود، می‌تواند جایگزین پروتئین گوشت‌ها شود. به‌عنوان مثال هر ۱۰۰ گرم عدس معادل یک تکه استیک پخته‌شده پروتئین دارد. در واقع ۱۰۰ گرم حبوبات پخته‌شده می‌تواند جایگزین مناسبی برای یک استیک ۱۰۰ گرمی باشد. با توجه به قیمت این روزهای حبوبات که هر کیلوگرم آن بین ۱۰ تا ۱۲ هزار تومان است، هر ۱۰۰ گرم آن ۱۰۰۰ یا ۱۲۰۰ تومان می‌شود. اگر شما برای تأمین پروتئین بدن تان باید حدود ۲۷ هزار تومان برای خرید گوشت هزینه کنید، برای تأمین همان میزان پروتئین توسط حبوبات و غلات تنها لازم است بین ۳ تا ۴ هزار تومان هزینه کنید. در واقع هزینه پروتئین تان با حبوبات حدود یک هفتم گوشت است.

اگر شما برای تأمین پروتئین هفتگی بدن تان باید حدود ۲۷ هزار تومان برای خرید گوشت هزینه کنید، برای تأمین همان میزان پروتئین توسط حبوبات و غلات تنها لازم است بین ۳ تا ۴ هزار تومان هزینه کنید. در واقع هزینه پروتئین تان با حبوبات حدود یک هفتم گوشت است

تخم‌مرغ ۱۳ گرم پروتئین دارد، علاوه بر این شیوه پخت آن بسیار ساده‌تر از گوشت قرمز است. بهتر است بدانید که پروتئین موجود در دو عدد تخم‌مرغ یعنی ۱۰۰ گرم از این ماده غذایی با تکه ۱۰۰ گرمی استیک برابر است. بنابراین اگر می‌خواهید نیاز هفتگی تان به گوشت را با تخم‌مرغ تأمین کنید، باید در هفته حدود ۴ تخم‌مرغ مصرف کنید.

در حال حاضر هر عدد تخم‌مرغ ۶۰۰ تومان قیمت دارد و به این ترتیب قیمت ۴ عدد تخم‌مرغ ۲۴۰۰ تومان تمام می‌شود. این یعنی شما می‌توانید تنها با ۸ تا ۹ درصد هزینه گوشت قرمز، پروتئین بدن تان را به خوبی با تخم‌مرغ تأمین کنید.

باسویا هزینه پروتئین تان ۱۱ درصد گوشت است سویای یکی از مواد خوراکی است که همیشه آن را با عنوان جایگزین گوشت معرفی می‌کنند. آن کالایی که شما در بازار به‌عنوان سویا می‌بینید، لوبیایی است که در صنعت روغن آن گرفته و پروتئین آن استخراج شده و با روش‌های خاصی به آن شکل داده‌اند.

سویا ماده‌ای خوراکی است که پس از طیخ، چیزی حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد از پروتئین آن باقی خواهد ماند. کارشناسان تغذیه می‌گویند گوشت قرمز و سویا تقریباً به صورت یکسان

تجزیرش آگهی های روزنامه شهروند:

shahrvand.agahina@gmail.com - ۰۲۶۴۵۳۶۸۵۳۶

پروتئین دارند.

یک کیلوگرم سویا با بازار در حال حاضر حدود ۱۲ هزار تومان قیمت دارد. با جایگزینی سویا به جای گوشت می‌توانید تنها به ۳ هزار تومان در هفته یا چیزی معادل ۱۱ درصد قیمت گوشت، نیاز بدن تان را به پروتئین مرتفع کنید.

ماهی منوی غذایی تان را جایگزین نکنید

اگر نمی‌توانید ماهی بخرید یا با مصرف آب‌زیان مشکل دارید، بنا به گفته متخصصان تغذیه گردو می‌تواند هم‌تراز با ماهی به بدن تان امگا ۳ برساند. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند هفته‌ای ۲۰۰ گرم ماهی در رژیم غذایی افراد گنجانده شود. در حال حاضر قیمت یک کیلوگرم ماهی در بازار بین ۱۸ تا ۵۲ هزار تومان است. مارکو ۲۰ هزار تومان را برای یک کیلوگرم ماهی در نظر می‌گیریم. با این حساب شما باید هفته‌ای حدود ۴ هزار تومان برای خرید آب‌زیان مورد نیاز بدن تان هزینه کنید. در حال حاضر قیمت یک کیلوگرم گردو حدود ۵۰ تا ۵۵ هزار تومان است، بنابراین گردو گزینه به‌صرفه‌ای برای جایگزینی ماهی در رژیم غذایی تان نیست، اما اگر ماهی دوست ندارید، بحث چیز دیگری است.

قیمت هر قوطی کنسرو تن ماهی ۲۰۰ گرمی در بازار هم در حال حاضر بین ۱۴ تا ۱۸ هزار تومان است. بنابراین جایگزینی ماهی با کنسرو آن هم به‌صرفه نیست و بهتر است ماهی رژیم غذایی تان را جایگزین نکنید.

غذاهای نانی بیشتر بخورید

یکی دیگر از مواد غذایی که افزایش قیمت زیادی در ماه‌های اخیر داشته، «برنج» است. برنج در حالی که چندان ماده مغزی ندارد و حتی متخصصان تغذیه بارها درباره استفاده از آن به دلیل چاقی و نداشتن خاصیت تغذیه‌ای هشدار داده‌ و از مردم خواسته‌اند مصرف آن را کاهش دهند، اما این کالا همچنان از محبوبیت زیادی بین خانواده‌های ایرانی برخوردار است.

برنج در ماه‌های اخیر رشد قیمت چشمگیری داشته و از کیلویی ۱۲ تا ۱۴ هزار تومان در بهمن‌ماه سال گذشته به کیلویی ۱۸ تا بیش از ۲۴ هزار تومان در بازار رسیده است. هر فرد روزانه باید حدود ۸۰ گرم برنج (وزن برنج خام) مصرف کند، به عبارت دیگر مصرف هفتگی برنج برای یک فرد ۵۶۰ گرم می‌شود. اگر قیمت برنج ایرانی را میانگین ۲۰ هزار تومان و قیمت برنج خارجی را سه صورت میانگین ۱۲ هزار تومان در نظر بگیریم، هر فرد در هفته حداقل ۶ تا ۱۰ هزار تومان باید برای خرید برنج هزینه کند.

ماکارونی و نان به‌عنوان جایگزین‌های برنج معرفی می‌شوند. در حال حاضر قیمت هر بسته ماکارونی ۵۰ گرمی به ۵۰ هزار و ۵۰۰ تومان رسیده است، بنابراین جایگزینی ماکارونی و برنج از نظر اقتصادی چندان تفاوتی ندارد، اما شما به جای آن می‌توانید غذاهای نانی را به جای برنج جایگزین کنید. در حال حاضر هر قرص نان لواش ۱۳ گرم و هر قرص نان بربری ۳۷ گرم وزن دارد و قیمت نان در ایران تنها بین ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ تومان است.

میانگین در آمد خانوارهای عشایر

۱۸ میلیون تومان

شاپور علایی مقدم، قائم‌مقام سازمان امور عشایر ایران گفت: «عشایر با جمعیت کم اثرگذاری بسیار زیادی در جامعه دارند. به گونه‌ای که هر یک نفر از جامعه عشایر گوشت قرمز ۱۶ نفر را تأمین می‌کند.» او به ایسنا توضیح داد: «میانگین درآمدی هر خانوار عشایر در حال حاضر حدود یک میلیون و ۱۰۰ هزار تومان است که در صدها هستی‌م‌ت‌ پایان دوره ششم در آمد آنها را به ۳ میلیون تومان افزایش دهیم.»

مراجعان کار یابی‌ها صاحب شغل شدند

تنها حدود ۱۶ درصد مراجعه‌کنندگان به کار یابی‌ها صاحب شغل شدند. محمد اکبر نیا، مدیر کل هدایت نیروی کار و کار یابی‌های وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی گفت: «در سال گذشته ۲۶۰ هزار جوینده کار به کار یابی‌ها مراجعه کردند که از این تعداد ۵۸ هزار نفر مشغول به کار شده‌اند.» او همچنین توضیح داد: «بیش از ۸۵۰ دفتر کار یابی و ۵۰ دفتر کار یابی الکترونیکی نیز با مجوزهای صادر شده، اکنون در کشور مشغول فعالیت هستند.» اکبر نیا همچنین درباره شیوه نظارت بر کار یابی‌ها نیز گفت: «نظارت بر کار یابی‌های الکترونیکی بر عهده حوزه‌های استانی ماست و هر اداره کلی که مجوز صادر کرده نظارت را نیز همان اداره کل انجام می‌دهد.»

دپوشده از گمرک ترخیص شد

۳۵۰ خودروی

آمارها از این حکایت دارد که در فروردین امسال حدود ۳۵۰ خودروی وارداتی دپوشده از گمرک ترخیص شده است. حدود دو سالی است که نزدیک به ۱۲ هزار خودروی وارداتی در بنادر، مناطق آزاد و ویژه اقتصادی و اماکن گمرکی دپوشده و ترخیص آن ماجرای خاص خودش را داشته است. تخلف در ثبت سفارش‌های غیرقانونی حدود ۶۴۰۰ دستگاه از این خودروها و در ادامه ممنوع شدن ثبت سفارش و همچنین تغییراتی در سیاست‌های ارزی، ترخیص آنها را با مشکل مواجه کرد. در این میان آمار مربوط به واردات خودرو و قطعات آن در فروردین امسال نشان از این دارد که حدود ۳۰ میلیون دلار مجموع ارزش دلاری خودرو و قطعات آن است که وارد شده.