

«افطار» و «سحر» چه غذایی بخوریم؟

بهتر است افطار را با یک لیوان شیر گرم و خرما آغاز کنیم تا قند خون که کاهش یافته است، بالا برود. سید مرتضی صفوی، متخصص تغذیه و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در گفت‌وگو با خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس، درباره تغذیه مناسب در ایام ماه مبارک رمضان، اظهار داشت: با توجه به شیوع کرونا باید دقت کنیم تا نوع تغذیه ما در این ماه با روش صحیح انجام شود. گرفتن روزه بدون سحری خوردن نشانه‌ای از قوی بودن و قدرت بدنی بالا نیست؛ ممکن است فرد بتواند بدون سحری روزه بگیرد و ظاهراً نیز دچار مشکل نشود، اما نباید فراموش کنیم که نخوردن سحری می‌تواند به کلیه‌ها آسیب بزند و از دفع سموم بدن جلوگیری کند. وی ادامه داد: وقتی بدون سحری خوردن روزه می‌گیریم، توان جسمی و فکری‌مان در طول روز کم می‌شود و راندمان کافی برای انجام کارها نداریم؛ ضمن اینکه موضوع مهم بعد عبادی ماه مبارک رمضان مدنظر است؛ به ویژه اینکه خداوند سحری را وضع کرده تا در این زمان افراد با آرامش کافی به مناجات بپردازند. این متخصص تغذیه خاطرنشان کرد: برای حفظ سلامتی در ماه رمضان باید حتماً سحری را مورد توجه قرار دهیم و وعده سحری باید یک غذای کامل باشد؛ مانند چلو خورش‌ها همراه با مصرف ماست؛ ضمن اینکه مصرف میوه‌های آبدار مانند هندوانه، گرمک و طالبی نیز بسیار مناسب است. از مصرف غذاهای سرخ شده، به دلیل اینکه چربی آنها باعث تشنگی در روز می‌شود، باید پرهیز کنیم. صفوی اضافه کرد: به دلیل اینکه در ماه رمضان حدود ۱۵ ساعت گرسنگی کشیده‌ایم، میزان ذخایر قند خون ما کاهش می‌یابد؛ در نتیجه باید در این زمان در وهله اول میزان قند خون را افزایش دهیم؛ در نتیجه بهتر است افطار را با یک لیوان شیر گرم و خرما شروع کنیم. مصرف خرما و عسل در مقایسه با مصرف زولبیا و بامیه از ارزش بسیار بالاتری برخوردار است؛ چرا که علاوه بر مواد قندی طبیعی که دارد، حاوی انواع ویتامین‌ها و موارد مورد نیاز بدن است. وی متذکر شد: البته مایعات فقط آب آشامیدنی نیست؛ بلکه انواع سبزی‌ها و میوه‌های آبدار مانند هندوانه، گرمک، طالبی، خیار، گوجه، شیر، چای کم‌رنگ و سوپ‌ها نیز تأمین‌کننده مایعات بدن هستند تا با مصرف این مواد از تشنگی در طول روز جلوگیری شود. این متخصص تغذیه با تأکید بر پرهیز از مصرف آب و نوشابه‌های سرد در هنگام افطار، خاطرنشان کرد: بهتر است مصرف قهوه و چای پررنگ به دلیل مضر بودن و دفع آب بدن پرهیز شود؛ ضمن اینکه ترجیحاً از دوغ‌هایی که در منزل تهیه می‌شود استفاده کنید؛ چرا که دوغ‌های صنعتی دارای نمک و گاز هستند. صفوی با بیان اینکه مصرف نوشابه به عنوان رفع کننده عطش در زمان افطار و سحر توصیه نمی‌شود، یادآور شد: اگر چنین موادی را مصرف کنیم، ضمن تخلیه کلسیم بدن و ایجاد پوکی استخوان، باعث افزایش تشنگی در روز می‌شود. آب و نوشابه‌های سرد در هنگام افطار مصرف نشود و بهتر است مصرف قهوه و چای پررنگ به دلیل مضر بودن و دفع آب بدن پرهیز شود؛ ضمن اینکه ترجیحاً از دوغ‌هایی که در منزل تهیه می‌شود استفاده کنید؛ چرا که دوغ‌های صنعتی دارای نمک و گاز هستند. وی اضافه کرد: مصرف شیر، تخم‌مرغ، شیربرنج، گوشت قرمز، سفید، ماهی و گردو آن هم در حد اعتدال در زمان افطار توصیه می‌شود؛ البته در فاصله افطار و سحر باید از ۵ گروه غذایی شامل نان و غلات، شیر و فرآورده‌های آن، میوه و سبزی و گوشت استفاده کنیم.

کشف ۱۰۰ تن شیر خشک قاچاق در ایرانشهر

فرمانده انتظامی ایرانشهر از کشف ۱۰۰ تن شیر خشک قاچاق، در این شهرستان خبر داد. به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، مرکز سیستان و بلوچستان، سرهنگ محمود سعادت گفت: مأموران دایره مبارزه با قاچاق کالا و ارز با رصد اطلاعاتی و با کنترل خودروهای عبوری در محور «بزمان- ایرانشهر»، ۴ دستگاه تریلی را که از استان همدان بارگیری و به سمت ایرانشهر در حرکت بود را توقیف کردند. فرمانده انتظامی شهرستان ایرانشهر با اشاره به کشف ۱۰۰ تن شیر خشک قاچاق از این ۴ خودروی تریلی، خاطر نشان کرد: ارزش این محموله قاچاق توسط کارشناسان اداره گمرک ۲۵ میلیارد ریال برآورد شده است. وی ادامه داد: ۴ متهم این پرونده پس از تشکیل پرونده برای سیر مراحل قانونی به مراجع قضائی معرفی شدند. وی تأکید کرد: در تحقیقات معلوم شد این افراد به صورت سازمان یافته با مدارک جعلی اقدام به خرید گسترده شیر خشک از استان‌های مرکزی و انتقال آن به مناطق مرزی جنوب شرق و سپس قاچاق آنها به کشور پاکستان می‌کردند.



مخالفت رئیس کل بانک مرکزی با استرداد مالیات بر ارزش افزوده صادرکنندگان

لاهوئی از مخالفت رئیس کل بانک مرکزی با استرداد مالیات بر ارزش افزوده صادرکنندگان در جلسه با رئیس جمهور خبر داد. به گزارش خبرنگار اقتصادی خبرگزاری تسنیم، محمد لاهوئی عضو کمیته ارزی اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی ایران در پیمایی درباره جلسه فعالان اقتصادی با رئیس جمهور در روز اول ماه رمضان نوشت: طبق روال هر ساله رئیس جمهور محترم اولین نشست ماه مبارک رمضان خود را، با فعالان اقتصادی شروع نمود. در این جلسه مشکل استرداد مالیات بر ارزش افزوده صادرکنندگان را مطرح و خواستار حل مشکل از طریق شورای عالی اقتصادی شدم که متأسفانه مجدداً با مخالفت رئیس کل بانک مرکزی روبه رو شد. پیش از این حمید زادبوم، رئیس کل سازمان توسعه تجارت ایران، از توافق با بانک مرکزی برای تعیین تکلیف دستورالعمل رفع تعهد ارزی برای بازگشت ارز حاصل از صادرات سال ۹۸ خبر داده و گفته بود: هر صادرکننده، تنها تا پایان تیرماه سال ۹۹ فرصت خواهد داشت تا برای برخورداری از معافیت مالیاتی و استرداد مالیات بر ارزش افزوده صادرات خود، ارز حاصل از صادرات را به کشور برگرداند. وی تأکید کرد که در غیر این صورت، حتی اگر بعد از این تاریخ هم رفع تعهد ارزی نماید، اما خبری از دریافت مالیات بر ارزش افزوده پرداختی نخواهد بود. هرچند هنوز بانک مرکزی دستورالعمل رفع تعهد ارزی سال ۹۸ را ابلاغ نکرده ولی آنطور که این مقام مسئول گفته، صادرکنندگان باید ۵۰ درصد از ارز حاصل از صادرات خود را در سامانه نیما عرضه کرده، ۲۰ درصد را به صورت اسکناس بیاورند و در نهایت ۳۰ درصد مابقی را واردات در مقابل صادرات خود داشته و کوتاژهای صادراتی خود را در اختیار واردکنندگان بگذارند. محمد لاهوئی نیز در این خصوص قبلاً گفته بود: آخرین مهلت برگشت ارز سال ۹۸، تا ۳۱ تیرماه ۹۹ تعیین شده و اعلام رسمی آن برای فعالان اقتصادی مهم است و نکته بعدی که حائز اهمیت است، آن است که با توجه به عدم تعیین تکلیف برگشت ارز سال ۹۸، تاکنون عملاً صادرکنندگان از دریافت مالیات بر ارزش افزوده تمام صادرات سال ۹۸ که مبالغ هنگفتی از منابع واحدهای تولیدی را تشکیل می‌دهد، محروم شده‌اند؛ چراکه استرداد مالیات بر ارزش افزوده صادرات به رفع تعهد ارزی صادرکنندگان گره خورده است؛ بنابراین تا زمانی که بانک مرکزی دستورالعمل رفع تعهد ارزی و فهرست صادرکنندگان رفع تعهد شده را اعلام نکند، سازمان امور مالیاتی قادر به بازگشت مالیات صادرکنندگان نیست. گفتنی است، سازمان امور مالیاتی در این میان به دلیل منع قانونی، اجازه استرداد مالیات بر ارزش افزوده صادرات را ندارند تا اینکه دستورالعمل بانک مرکزی برای رفع تعهد ارزی صادر شده و تکلیف منابع پرداختی صادرکنندگان و رفع تعهد ارزی آنها از سوی بانک مرکزی به این سازمان اعلام شود.