

در هر بار تمرین پناهگیری، در محل‌های امن پناهگیری کنید تا انجام این عمل در زمان وقوع زلزله، نیاز به صرف وقت نداشته باشد.

۹

در تالار حافظ

بورس به رشد ۱۰۳ واحدی بسنده کرد



شهروند | در جریان دادوستدهای دیروز بازار سرمایه تعداد ۳ میلیارد و ۳۳۱ میلیون سهم، و حق تقدم به ارزش یک هزار و ۵۵۵ میلیارد تومان در ۲۹۰ هزار نوبت مورد دادوستد قرار گرفت و شاخص بورس با رشد ۱۰۳ واحدی در ارتفاع ۲۱۲ هزار و ۸۵۱ واحد قرار گرفت. شاخص‌های اصلی بازار سرمایه هم روز متعادل و مثبتی را پشت سر گذاشتند؛ به طوری که شاخص قیمت (وزنی سارزشی) ۲۹ واحد، کل (هموزن) ۴۰۰ واحد، قیمت (هموزن) ۲۷۷ واحد، آزاد شناور ۲۸۱ واحد و شاخص بازار دوم ۷۷۵ واحد رشد و شاخص بازار اول ۴۵ واحد افت کردند. بر اساس این گزارش، در بازارهای فرابورس ایران هم با معامله ۱۲۷۱ میلیون ورقه به ارزش ۶۷۴ میلیارد تومان در ۱۵۲ هزار نوبت، آیفکس ۲۰ واحد رشد کرد و در ارتفاع ۲۶۳۳ واحد قرار گرفت.

تابلوی قیمت

بازار جهانی		بازار ارز (قیمت‌ها به تومان)	
تغییر	قیمت (دلار)	تغییر	سنا (اسکناس)
-	۱۲۷۷.۸۱	↓	۱۴۶۵.۱۵
-	۱۴.۳۹	↑	۱۶۶۵۴.۷
-	۷۲.۶۱	↓	۱۷۶۷۲.۶
-	۷۲.۱۱	↓	۳۹۷۷

بازارچه

سیستم صوتی خودرو	قیمت (تومان)
پخش‌کننده خودروپایونیر مدل MVH-S105UI	۶۹۵ هزار
پخش‌کننده خودروپایونیر مدل MVH-S305BT	۹۱۵ هزار
پخش‌کننده خودروچی-شیک مدل GS-3327	۱۶۰ هزار
پخش‌کننده خودرو اتومکس کو	۲.۷۵ میلیون
اسپیگر خودروپایونیر مدل TS-A6976S	۷۹۸ هزار
مانیتور خودروایمپال مدل ۱۰۷۲ مناسب برای خودرو پژو ۴۰۵ و پژو پارس	۳.۵۴ میلیون
اسپیگر خودروپایونیر TS-F1634R	۲۹۹ هزار
پخش‌کننده خودرو وکونود مدل KDC-220UI	۷۷۰ هزار
میدرنج وایب آدیو مدل BDPRO6	۳۷۷ هزار
پخش‌کننده خودروپایونیر DEH-9450UB	۲.۲ میلیون
پخش‌کننده خودروپایونیر مدل DEH-S1053UB	۸۹۵ هزار
پخش‌کننده خودروپایونیر مدل DEH-SF0505BT	۱.۲۲۹ میلیون
پخش‌کننده خودرو وکنکور دپلس مدل MD-XV550BT	۱.۱۵۹ میلیون

ویرین

ایرانی‌ها و خارجی‌ها چقدر برنج می‌خورند؟

هر ایرانی سالانه ۴۰ تا ۴۲ کیلوگرم برنج می‌خورد. جالب است که بدانید میانگین مصرف روزانه برنج برای هر شهروند ایرانی حدود ۱۰۳ گرم است اما هر فرانسوی تنها ۱۵ گرم، هر انگلیسی و آمریکایی ۱۹ گرم، هر اسپانیایی ۲۲ گرم، هر کانادایی ۲۴ گرم و هر استرالیایی ۲۲ گرم در روز برنج مصرف می‌کند.



واردات گوشت بادلار ۹ هزار تومانی

به دنبال حذف ارز ۴۲۰۰ تومانی از گوشت و دستور بانک مرکزی برای دریافت مابه‌التفاوت ۴۸۰۰ تومانی از واردکنندگان، اکنون گوشت با ارز ۹ هزار تومانی وارد کشور می‌شود. به گزارش ایسنا، بانک مرکزی در بخشنامه‌ای به بانک‌ها و گمرک اعلام کرده که واردات گوشت و ترخیص آن باید بر مبنای ارزیابی انجام شود و مابه‌التفاوت ۴۸۰۰ تومانی از واردکنندگان دریافت و سپس مجوز ترخیص آن داده شود. بر این اساس بانک‌ها ملزم به دریافت این مابه‌التفاوت و واریز آن به خزانه شده‌اند.

این واژه‌های دوغی چه معنی دارند؟!

وقتی می‌خواهید دوغ بخورید، با انواع و اقسام اصطلاحات مختلف روی بطری‌های دوغ مواجه می‌شوید. اصطلاحاتی که بسیاری از مشتریان معنی آن را نمی‌دانند. در این مطلب به شما می‌گوییم که این اصطلاحات دقیقا چه معنایی دارد؟

یکی از لبنیات پرمصرف بین مردم ایران «دوغ» است. این نوشیدنی محبوب که از سالم‌ترین نوشیدنی‌ها هم محسوب می‌شود، عضو جدانشدنی سفره‌های ایرانی است. این روزها مدتی است که انواع و اقسام دوغ‌ها به بازار عرضه شده و کار خاتج‌ت تولید لبنیات در این عرصه با هم رقابت می‌کنند. با توجه به نحوه تولید این فرآورده می‌توان آن را به انواع دوغ گازدار، دوغ حرارت‌دیده بدون گاز، دوغ حرارت‌دیده گازدار و دوغ معمولی تقسیم کرد. برای این که تفاوت دوغ‌ها را از هم تشخیص دهید و بدانید هر دوغ چه ویژگی‌هایی دارد، این مطلب را بخوانید و بر اساس ویژگی‌هایی که هر دوغ دارد، نوشیدنی مورد علاقه‌تان را انتخاب کنید.

• دوغ گازدار: برای تولید دوغ گازدار ابتدا ماست با اسیدیته حداقل ۱/۴ درصد بر حسب اسید لاکتیک تهیه می‌شود و سپس با افزودن آب کرینانه حداقل به میزان ۵۰ درصد و نمک تولید می‌شود. این دوغ با افزودن اسانس سبزیجات معطر، طعم‌دار می‌شود.

• دوغ گرم‌دیده یا فرادما: محصولاتی هستند که تولیدکنندگان برای کاهش یا از بین بردن بار آلودگی میکروبی، آنها را حرارت می‌دهند. این حرارت دادن، مشکلی از نظر سلامت برای دوغ‌ها ایجاد نمی‌کند اما طعم آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. گاهی برخی از مصرف‌کنندگان این محصولات، طعمی مانند ماست غلیظ یا کشک را از آنها حس می‌کنند. همین تغییر طعم را خیلی‌ها

می‌شناسید، در اصل نوشیدنی ساخته شده به وسیله شیر و مخمر مخصوص به نام کفیر است. مخمرهای موجود در این نوشیدنی در صورتی که در محیط گرم قرار بگیرند، بیشتر فعالیت کرده و از فعالیت آنها گاز کربن دی‌اکسید تولید می‌شود، اما دوغ برخلاف نوشیدنی کفیر که از شیر تولید می‌شود، از ماست ساخته می‌شود و گاز آن از فعالیت باکتری‌های موجود در ماست به وجود می‌آید که باز هم این گاز از قرار گرفتن در محیط گرم تولید می‌شود. باکتری‌های دوغ‌های بدون گاز هم با استفاده از گرما کشته می‌شوند تا دیگر گاز تولید نکنند؛ بنابراین نوشیدنی‌های لبنی گازدار با گاز طبیعی تولید می‌شوند و برای ایجاد گاز آنها از یخ خشک استفاده نمی‌شود.



عکس: نسیم اعتمادی / شهر وند

کیک معمولا حدود ۱۰۰ گرم وزن دارد و بین ۸ تا ۱۵ هزار تومان فروخته می‌شود.

گرانی شکر و ممنوعه‌ای به نام ساخارین

حالا گران شدن شکر یک نگرانی جدی را در مشتریان ایرانی تشدید کرده و آن استفاده از شیرین‌کننده مشکوک و مضر ساخارین به جای شکر است. نگرانی‌ای که البته پرویز جهانگیری، رئیس هیأت‌مدیره انجمن افزودنی‌های صنایع غذایی آن را بی‌راه نمی‌داند و به «شهروند» می‌گوید: «متأسفانه استفاده از قندهای مصنوعی در صنایع غذایی باب شده و حرف‌وحیدهای زیادی درباره این قندها مطرح است؛ چون آنها باید به اندازه مجاز مصرف شوند و مصرف بیش از اندازه این قندهای مصنوعی خطرناک است.»

او ادامه می‌دهد: «ساخارین یکی از همین قندهای مصنوعی است که استفاده از آن به دلیل ارزان بودن در سال‌های اخیر باب شده و اغلب قنادی‌ها ترجیح می‌دهند به جای این که از شکر استفاده کنند، از ساخارین در محصولات خود بهره ببرند. ساخارین مدتی در آمریکا ممنوع شده بود اما دوباره مجوز استفاده از آن صادر شد؛ با این حال من اصلا استفاده از این افزودنی را توصیه نمی‌کنم؛ چون اصلا خوب نیست که مردم هر روز با این قند مصنوعی سر و کار داشته باشند. به جای ساخارین، قند مصنوعی ساکارالوز را به قنادی‌ها و شیرینی‌پزی‌ها توصیه می‌کنم؛ چون بی‌خطرتر از ساخارین و بهترین جایگزین برای شکر است.»



تورم ارزش ریال را پایین می‌آورد

هادی حق‌شناس، تحلیلگر بازار پول درباره این که آیا می‌توان یک واحد پولی با پشتوانه طلا ایجاد کرد یا نه، به «شهروند» می‌گوید: «اگر راه‌حل حفظ ارزش پول، ایجاد کردن یک واحد پول با پشتوانه سکه است، نیازی به ایجاد واحد پول جدید نداریم و می‌توانیم از همین سکه‌های بهار آزادی برای ایجاد یک واحد پولی استفاده کنیم اما آیا واقعا

پایین می‌آید و کمتر می‌شود، ادامه داد: «هر چیزی به جز ریال واحد پول ما شود، باز هم ارزش خود را از دست می‌دهد. دلیل این اتفاق هم تورم بالای اقتصاد ماست. در واقع مشکل پایین آمدن ارزش پول ما پشتوانه آن نیست بلکه تورم بالای اقتصاد است. اگر در اقتصاد ما تورم وجود نداشته، ارزش پول حفظ می‌شد و هر روز به فاصله نجومی آن با ریال افزوده نمی‌شد و تا زمانی هم که تورم اقتصاد ما بر طرف نشود و هر روز نرخ آن بالاتر برود، هم اوضاع به همین منوال خواهد بود.»

پشتوانه ریال چیست؟
این کارشناس اقتصادی درباره این که چطور می‌توان ارزش پول یک کشور را حفظ کرد، می‌گوید: «در سال ۱۹۴۱ میلادی در کنفرانس بزرگ اقتصادی در آمریکا، طلا به عنوان پشتوانه پول کشورها انتخاب شد اما اقتصاددان‌ها به وضوح دیدند که طلا هم نمی‌تواند برخی از کشورهای که اقتصاد ضعیف داشتند را نجات دهد. همین موضوع باعث شد در سال ۱۹۷۱ پشتوانه پول هر کشور تولید ملی آن شود. بر این اساس هر کشوری که بیشتر تولید ملی داشته باشد، واحد پولی قوی‌تری را به خود اختصاص می‌دهد. پس ما هم اگر می‌خواهیم ارزش پول کشورمان بالا برود یا این که حداقل سقوط هر روزه نداشته باشد، باید به فکر بهبود حال اقتصادمان باشیم. اگر در سال ۹۸ تولید خالص ملی افزایش پیدا کند، ما هم می‌توانیم پول بیشتری چاپ کنیم و ارزش پول مان را بالا ببریم. در غیر این صورت نه تنها نمی‌توانیم به حفظ ارزش پول مان کمک کنیم بلکه با چاپ زیاد پول به تورم دامنی می‌زنیم.»