

جام خوراک

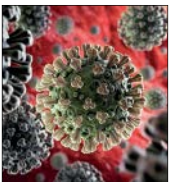
گول نمک‌های قلبی را نخورید



دکتر مریم قادری
قهقرخی

متخصص
صنایع غذایی

فروش نمک‌های تصفیه‌نشده تحت‌عنوان نمک‌دریای تصفیه‌نشده و انواع نمک‌های رنگی (صورتی، آبی و...) گرفته تا صحت‌های نادرست و غیرعلمی در مورد عوارض مصرف نمک‌های یددار واز همه بدتر، اطلاعات نادرستی که در مورد فواید مصرف این نمک‌ها بر سلامت برای مصرف‌کنندگان مطرح می‌شود. نمک‌هایی که در حال حاضر در دکان هر عطاری (همان صفحه‌های اینترنتی متعدد در فضای مجازی و حتی مغازه‌های سطح شهر) پیدا می‌شود و مصرف‌کننده با فهرست بلندبالایی از فواید سلامتی بخش آن روبه‌رو می‌شود؛ فهرست‌هایی که متخصصان پزشکی، تغذیه و صنایع غذایی می‌دانند بدون هیچ پشتوانه علمی و فقط با اهداف سودجویانه و گمراه‌کننده تهیه شده‌اند و بررسی هر یک از آنها به سال‌ها مطالعه بالینی برای اثبات درستی ادعا نیاز دارد. در توصیف کذب‌بودن این تبلیغات همین بس که بدانید بسیاری از این محصولات تأییدیه‌های وزارت بهداشت را ندارند و روی هیچ‌کدام از آنها لوگوی سازمان غذا و دارو و شماره پروانه بهداشتی ساخت را نمی‌بینید. استفاده از عبارت تصفیه‌نشده روی بسته‌بندی این محصولات افتخاری برای تولیدکنندگان این محصولات به شمار می‌رود! گویی در فرآیند تصفیه نمک، انواع و اقسام ترکیبات شیمیایی به نمک‌های خوراکی افزوده می‌شود و در این محصولات خبری از این ترکیبات نیست!



احتمال بروز گونه‌های جدید کروناویروس

یک متخصص ارشد بیماری‌های عفونی در ترکیه با بیان این‌که کروناویروس مستعد جهش یافتن است، هشدار داد؛ احتمال بروز گونه‌های بیشتر این ویروس وجود دارد. دکتر اسماعیل بالیک، رئیس دپارتمان بیماری‌های عفونی در دانشگاه آنکارا گفت: بدیهی است که کروناویروس، مستعد جهش یافتن بوده و



خواص درمانی چند نوشیدنی سنتی داخلی و خارجی را

در گفت‌وگو با دکتر مهدی علی‌زاده، پزشک متخصص طب سنتی بررسی کرده‌ایم

از قهوه تا چای ماچا و ماسالا

مدتی است ردیابی از برخی انواع چای‌های سنتی خارجی با نام چای ماسالا و ماچا در بازار ایران مشاهده می‌شود. خواص درمانی که عرضه‌کنندگان به این نوع چای‌ها نسبت می‌دهند زیاد است اما باید ببینیم متخصصان طب سنتی ایران چنین خواصی را تأیید می‌کنند یا خیر. اهمیت موضوع موجب شد تا با دکتر مهدی علی‌زاده، پزشک متخصص طب سنتی گفت‌وگو کنیم تا اطلاعات خوبی درباره انواع چای سنتی ایرانی و خارجی به‌دست آوریم. در ادامه چای ماسالا، چای ماچا، چای کوهی و قهوه را از دیدگاه طب سنتی مورد بررسی قرار می‌دهیم.

فاخره بهبهانی
سلامت

چای ماسالا یا چای ادویه

شاید تا به حال در فضای مجازی تبلیغات چای ماسالا را دیده یا آن را خریداری و با طعم و طعم آن آشنا شده باشید. این چای که به آن چای ادویه نیز گفته می‌شود، چای سنتی کشور هندوستان است که محبوبیت جهانی دارد. این چای، یک نوشیدنی گرم طعم‌دار است که از دم‌کردن ترکیب چای سیاه با

مخلوطی از ادویه جات و گیاهان معطر تهیه می‌شود و عطر خوبی دارد. ترکیبات این چای به‌طور سنتی شامل هل سبز، چوب دارچین، میخک، زنجبیل، فلفل سیاه و جوز هندی به همراه برگ‌های چای سیاه است که به ترکیب این ادویه‌ها در اصطلاح ماسالا گفته می‌شود. اوایل از این نوع چای به‌عنوان دارو استفاده می‌شد.

مجموع ترکیبات این چای، مزاج آن را گرم و خشک کرده و می‌توان از این نوشیدنی برای تقویت هضم غذا، کاهش نفخ شکم، دفع بلغم و رطوبت ژاند معده استفاده کرد. این چای می‌تواند سبب افزایش سوخت‌وساز بدن شود، خستگی را رفع کند و اثرات ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی آن برای پیشگیری از سرماخوردگی مناسب

ممکن است جهان در آینده شاهد بروز سویه‌های جدیدی از آن باشد. وی افزود: مهم‌ترین عامل افزایش خطر جهش پیداکردن، شیوع هرچه بیشتر ویروس است و در حال حاضر این ویروس مستعد جهش‌های جدید است. هرچه ویروس در یک مکان بیشتر پخش شود، احتمال جهش منحصربه‌فرد در

است. همچنین کمک به کاهش علائم پیش از قاعدگی در بانوان از دیگر فواید این نوشیدنی است. با توجه به مزاج گرم و خشک چای ماسالا هر چندکه افزودن شیر به این ترکیب می‌تواند تا حدی گرمی مزاج آن را تعدیل کند ولی همچنان باید در مصرف روزانه آن احتیاط کرد و نوشیدن مداوم و طولانی مدت آن توصیه نمی‌شود. افراد با مزاج گرم و خشک که علائم غلبه صفرا دارند، بهتر است از نوشیدن این چای پرهیز کنند.

چای ماچا، نوعی چای سبز

چای ماچا نوعی از شکل پودری چای سبز محسوب می‌شود و هرچند خاستگاه آن چین است، بیشتر در کشور ژاپن ترویج یافته است. این چای نسبت به چای برگی سبز کافئین بیشتر و همچون انواع چای سیاه و سفید، طبیعت گرم و خشک دارد و می‌تواند به تقویت هضم به‌ویژه در معده سردمزاجان و دفع بلغم کمک کند. این چای مدر و برطرف‌کننده عطش کاذب بوده و برای التیام سردردهای ناشی از غلبه سردی مزاج مناسب است. زیاده‌روی در مصرف چای ماچا و انواع چای سیاه و سفید می‌تواند موجب تجمع سودا در بدن شود، بنابراین بهتر است این نوشیدنی با مصلحاتی مانند هل و گل محمدی مصرف شود. همچنین کسانی که مبتلا به بیماری ری فلاکس معده به مری هستند باید در مصرف چای‌های زوددم احتیاط کرده و از چایی که مدتی از دم‌کشیدن آن گذشته و کس و قابض‌تر شده استفاده کنند.

برگ‌های کرکدار چای کوهی

شاید تا به حال برگ‌های سبز مایل به خاکستری و کرک‌داری را که با نام چای کوهی در برخی عطاری‌ها عرضه می‌شود دیده باشید. چای کوهی نوعی گیاه علفی و چندساله بوده که گل‌های آن بسیار معطر است. متأسفانه

«ایکسب» پلتفرمی برای ارائه خدمات تجارت الکترونیک به شرکت‌های مختلف برای متحول سازی کسب‌وکار آنهاست

راهکارهای نوین تجارت الکترونیک با ایکسب

تجارت الکترونیک در روزگار فعلی ما به یکی از نیازهای اساسی شرکت‌ها و کسب‌وکارها تبدیل شده است. از همین رو رشد پلتفرم‌های مختلف در این حوزه می‌تواند به صاحبان مشاغل و تولیدکنندگان محصولات کمک کند تا ارتباطاتشان در بستری حرفه‌ای شکل بگیرد و با داشتن اعتماد کافی و آشنایی با برندهای مختلف بتوانند خریدار و فروشنده مناسب خود را پیدا کنند. راه‌اندازی فضایی

مریم ملی
نشان ایرانی ۲

این مجموعه به جام جم می‌گوید؛ «اوایل راه‌اندازی سایت، به این دلیل که حوزه فعالیت ما در ایران بسیار نو بود هنوز رغبتی از سوی شرکت‌ها برای این نوع خرید و فروش وجود نداشت. آنها بیشتر تمایل داشتند با همان شیوه سنتی به تجارت ادامه دهند از طرفی زیرساخت‌های لازم برای این بستر خرید و فروش مجازی هنوز به‌درستی شکل نگرفته بود و ایرادهای فنی بسیاری در مسیر فعالیت ما وجود داشت. اما با گذشت زمان و تجربه‌های فراوانی که در این مسیر کسب کردیم، توانستیم خدمات متفاوت و کاملی را به کسب‌وکارها ارائه کنیم و صرفاً بستری برای خرید و فروش نباشیم؛ بلکه در کنارش بتوانیم امکانات و ویژگی‌های متنوعی را برای مشاغل فراهم کنیم.»

ویژگی‌های ایکسب در مقایسه با رقبا



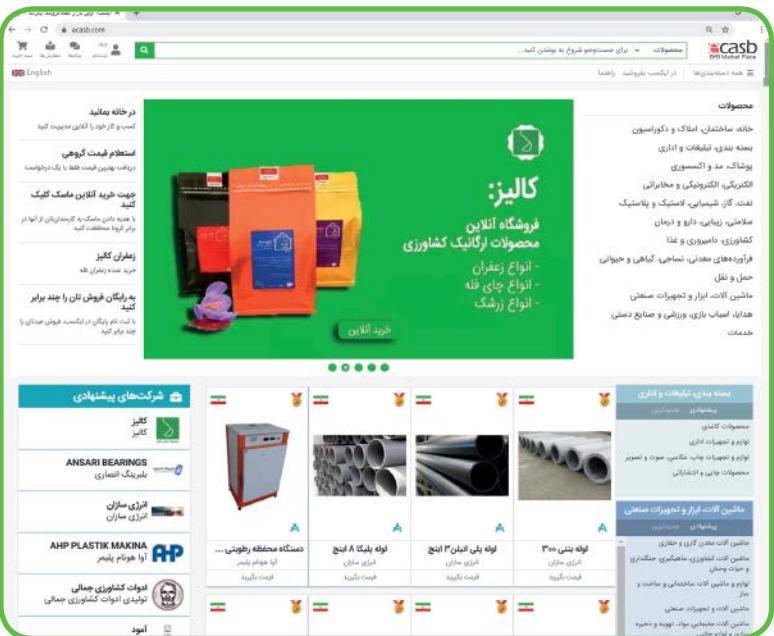
موضوع اعتبارسنجی آنها نیز اهمیت زیادی پیدا می‌کند. در این زمینه ایکسب تلاش کرده روش‌هایی را برای ارزیابی و اعتبارسنجی شرکت‌ها داشته باشد. بیشتر شرکت‌ها در انجمن‌های صنفی مختلفی عضو هستند و این عضویت‌ها خود فرآیندی است که می‌تواند جلب اعتماد کند. ایکسب بستری را فراهم کرده که شرکت‌ها بتوانند این عضویت‌ها را در سایت اعلام و انجمن‌ها آن را تأیید کنند.

بازاریابی دیجیتال با هزینه پایین

مدیرعامل ایکسب می‌گوید: «با توجه به این که شرکت‌ها و کسب‌وکارهای کوچک معمولاً توانایی تبلیغات محیطی گسترده و بازاریابی پرهزینه ندارند به این فکر افتادیم که زمینه‌ای برای دیده شدنشان را فراهم کنیم. ایکسب می‌تواند به عنوان یک پلتفرم در این زمینه با بازدید بالا و سئوی خوب، محصولات شرکت‌ها را در دسترس دیگران قرار دهد.

اعتبار سنجی شرکت‌های معرفی شده

زمانی که بحث معرفی خدمات و محصول شرکت‌های مختلف به میان می‌آید، موضوع اعتبارسنجی آنها نیز اهمیت زیادی پیدا می‌کند. در این زمینه ایکسب تلاش کرده روش‌هایی را برای ارزیابی و اعتبارسنجی شرکت‌ها داشته باشد. بیشتر شرکت‌ها در انجمن‌های صنفی مختلفی عضو هستند و این عضویت‌ها خود فرآیندی است که می‌تواند جلب اعتماد کند. ایکسب بستری را فراهم کرده که شرکت‌ها بتوانند این عضویت‌ها را در سایت اعلام و انجمن‌ها آن را تأیید کنند.



راه‌های ارتباطی با
تجارت الکترونیک ایکسب

ecasb.com
mag.ecasb.com
blog.ecasb.com

@support@ecasb.com

@ecasb.ir

۲۲۳۲۲۵۸۶
۰۲۱-۲۲۳۲۲۵۸۷-۰۶۳۰۲۴۱۰

تهران، خیابان شهید عراقی، انتهای
کوچه گل نرگس، بن بست کوهسار،
پلاک ۶، واحد ۴

۱۶ هزار محصول در ایکسب ثبت شده است و ما توانسته‌ایم به ۳۹ هزار عضو حقیقی که در ایکسب فعالیت دارند خدمات ارائه بدهیم و حدود ۶۰ هزار بازدید در ماه داشته باشیم. علاوه بر این محصولاتی که در سایت ایکسب برای فروش به نمایش گذاشته شده‌اند، این روزها بیش از یک میلیون بار در ماه در موتور جست‌وجوگر گوگل دیده می‌شوند.»

با هدف ترغیب مشتریان و دیده شدن در فضای مجازی است. ایکسب از طریق مجله اینترنتی، این فرصت را برای شرکت‌های عضو فراهم آورده تا بتوانند اخبار فعالیت‌های خود را در قالب خبر، مقاله و گزارش به مخاطبان خود ارائه کنند.

خرید و فروش عمده

تجارت الکترونیک به شیوه بنگاه به بنگاه (B2B) در کشور ما هنوز در ابتدای راه است و آنچه شرکت‌های داخلی را از رقبای خارجی خود متمایز کرده، عدم آشنایی به ابزارهای خرید و فروش عمده و استفاده از روش‌های سنتی پرهزینه است که قدرت رقابت تولیدکنندگان ایرانی را در برابر رقبای بین‌المللی در بازار کم می‌کند.

ایکسب در طول این سال‌ها تلاش کرده تا با فراهم آوردن زمینه مناسب برای خریدوفروش عمده در بستر اینترنت، راه را برای تولیدکنندگان داخلی هموار سازد. اکنون شرکت‌ها می‌توانند با استفاده از خدمات فروشگاه اینترنتی ایکسب، کالاهای خود را به‌صورت عمده در اختیار مشتریان قرار دهند.

دسترسی به بازار جهانی

هم اکنون صدها شرکت از سراسر جهان عضو ایکسب هستند و روزانه به این تعداد افزوده می‌شود. شرکت‌های داخلی می‌توانند علاوه بر استفاده از خدمات این شرکت‌ها، محصولات و خدمات خود را به زبان انگلیسی به آنها معرفی کنند.