

اولین و بزرگ ترین تولیدکننده ایران و خاور میانه رتبه اول گروه صنایع غذایی و آشامیدنی در بین ۵۰۰ شرکت



در قسمت اول گفتگو با مهندس علی تقوی مدیرعامل دلسوز و توانمند شرکت شیر پاستوریزه پگاه گناباد، ضمن آشنایی با این مجموعه به نقش و اهمیت مصرف شیر و فرآورده‌های لبنی در سلامت افراد جامعه پرداخته و گزیده‌ای از نقطه نظرات مدیرعامل صنایع شیر ایران (پگاه) رانیز پیرامون مصرف شیر و سرانه مصرف آن در ایران منعکس نمودیم. در این شماره نیز مروری خواهیم داشت بر فواید مصرف شیر و فرآورده‌های لبنی و با توجه به استقرار کارخانه پگاه گناباد در مجاورت شهر زیبای کاخک، شما عزیزان خواننده را با این شهر بیشتر آشنا خواهیم نمود. همانطور که می‌دانید در انتخابات مجلس یازدهم، مهندس محمد صفایی از حوزه انتخابیه گناباد و بجستان موفق به کسب بالاترین درصد آرا و راهپایی به مجلس شورای اسلامی شد. چهره‌ای که در سال‌های ۱۳۸۴ تا ۱۳۹۳ بعنوان فرماندار گناباد منشا خدمات گسترده و از همان زمان تا امروز برای مردم منطقه چهره‌ای آشنا بوده است. انتخاب ایشان بعنوان نماینده مجلس مهر تایید مجددی بر شایستگی‌ها و عملکرد گذشته ایشان می‌باشد. چهره‌ای که همواره یکی از مشوقین تولید و حامیان سرمایه‌گذاری در این منطقه محروم و مستعد می‌باشد. در این مجال فرصتی فراهم گردید تا بخشی از گفتگو و دیدگاه‌های مهندس صفایی را مرور کنیم.

از گناباد تا کاخک، از کاخک تا پگاه از پگاه تا سلامتی

FROM PEGAH TO HEALTH

مهندس تقوی، مدیرعامل شرکت شیر پاستوریزه پگاه گناباد از فواید و اهمیت مصرف شیر و فرآورده‌های لبنی می‌گوید

سرطان‌های پستان و روده بزرگ به اثبات رسیده است. طبق تحقیقات دانشمندان سوئدی، مردانی که روزانه ۱/۵ لیوان شیر می‌خورند، ۳۵ درصد کمتر احتمال دارد که به سرطان روده بزرگ مبتلا شوند. یک رژیم غذایی خوب و سالم نقش مهمی در سلامت سالمندان دارد و حتی به آن‌ها کمک می‌کند که برای مدت طولانی تری زندگی شاد و فعالی داشته باشند و از شر بسیاری از بیماری‌ها در امان بمانند. مصرف روزانه شیر در دوران نوجوانی و کودکی پایه گذار استخوان‌هایی محکم بوده و از عوامل اصلی پیشگیری کننده پوکی استخوان و زندگی سالمندی فعال‌تر محسوب می‌شود.

جوانی و میانسالی و حتی سالمندی سالم تر به حساب می‌آید. به علاوه، مطالعات نشان می‌دهد کودکانی که روزانه شیر مصرف می‌کنند، از سایر کودکانی که علاقه‌ای به خوردن آن ندارند، باهوش‌ترند. شیر دشمن دیابت نوع دوم است. محققان به این نتیجه دست یافته‌اند که مصرف منظم لبنیات و شیر کم چرب می‌تواند خطر بروز دیابت نوع دوم را در بزرگسالان پایین آورد.

باشیر به جنگ سرطان پرویم

تحقیقات زیادی وجود دارد که نشان دهنده تاثیر شیر بر پیشگیری از سرطان بوده‌اند. نقش خوردن شیر در پیشگیری از

کلسیم میزان کلسترول بد را در خون کاهش داده و میزان کلسترول خوب را بالا می‌برد، اما فراموش نکنید که منظور ما از شیر، نوع کم چرب آن است. برخلاف تصور عموم، دیده شده است، افرادی که از شیر کم چرب استفاده می‌کنند، لاغرتر از سایرین هستند. شما می‌توانید با مصرف شیر و لبنیات کم چرب میزان کالری دریافتی تان را تحت کنترل داشته باشید تا از بروز چاقی، مخصوصا چاقی شکم پیشگیری شود. از آنجا که دوران نوجوانی و کودکی، مرحله‌ای خیلی مهم در سلامت جسمانی و روانی فرد است، رژیم غذایی سرشار از لبنیات و شیر در این دوران پایه گذار دوران

کمک فراوان می‌کند. مطالعات بسیاری نشان داده است که مصرف روزانه شیر به همراه میوه‌ها و سبزیجات، هم در چاقی و هم در بزرگسالان باعث کاهش فشار خون بالایی می‌شود. اگر چه هنوز مکاتیم آن مشخص نیست، اما به نظر می‌رسد که کلسیم، پتاسیم، منیزیم و پروتئین شیر نقش مهمی در این زمینه داشته باشند. تحقیقات زیادی وجود دارد مبنی بر این که مصرف شیر و لبنیات، خطر بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد. مردانی که بیشتر از دیگران شیر مصرف می‌کنند، کمتر دچار حملات قلبی می‌شوند. همچنین مصرف شیر کم چرب به دلیل سرشار بودن از

نقش به سزایی دارد. بسیاری از خانم‌ها قبل از دوران قاعدگی دچار نشانه‌هایی از جمله افسردگی، اختلالات خلقی، کمردرد و سردرد می‌شوند. این افراد باید بدانند که مصرف شیر می‌تواند این نشانه‌ها را تسکین دهد. شیر برای داشتن ناخن‌ها، دندان‌ها و موهایی سالم تر لازم است. این نوشیدنی چون کلسیم فراوان دارد، مصرفش به همراه ویتامین D باعث استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها و تقویت رشد موها و پیشگیری از ریزش آن‌ها می‌شود. وجود کلسیم به همراه ویتامین A، ویتامین‌های گروه B و پتاسیم مانع از نرم و نازک شدن موها می‌شود و به درخشان شدن آن‌ها

کلسیم که نقش اساسی در شکل‌گیری و استحکام استخوان‌ها و سلامت دندان‌ها دارد، از مهم‌ترین ترکیبات موجود در شیر است. فسفر که برای بسیاری از واکنش‌های شیمیایی بدن و فعال کردن آنزیم‌ها لازم است و در رشد و ترمیم بافتی دخالت دارد، در میان املاح موجود در شیر حضور داشته و به غیر از آن، سدیم و پتاسیم که در تنظیم اسیدی و بازی بودن سلول‌های بدن نقش ایفا می‌کنند، با خوردن شیر دریافت می‌شوند.

اما مهم‌ترین خواص آن به قرار زیر است:

نوشیدن شیر در بهبود علائم قاعدگی که با نام سندرم پیش از قاعدگی معروف است،

برخی از دیدگاه‌های مهندس صفایی نماینده مردم گناباد و بجستان در مجلس شورای اسلامی



مهندس محمد صفایی به نقل از پایگاه خبری تبلیعی رهنما اظهار داشت: کشور منابع فراوانی دارد. این منابع باید آزاد شود و در خدمت تولید قرار گیرد. زیرا موانع زیادی بر سر راه تولید قرار دارد. به عنوان مثال تولیدات صنعتی در اقتصاد ملی ۱۵ درصد است، در حالی که ۶۰ درصد از مالیات را پرداخت می‌کند. یعنی چهار برابر سهم خود مالیات می‌دهد. یعنی قوه اجراییه تولیدکننده را تنبیه می‌کند. این موضوعات جزو موانع تولید بشمار می‌روند. دولت ادعای زیادی در مبارزه با قاچاق و کالا دارد، طبق آمار دولت، قاچاق از ۲۰ میلیارد دلار به ۱۲ میلیارد دلار رسید. اما ۱۲ میلیارد مبلغ قابل توجهی است. الان در کشور کارت بازرگانی اجاره‌ای وجود دارد. همه این امور مانع رونق تولید می‌شود. باید منابع بانکی را به این سمت هدایت کرد. متأسفانه کشور در گذشته به سمت توسعه وابسته حرکت کرد. این



جلال غفوری کاخکی

عضو هیات مدیره و مدیر امور مالی و اداری شرکت پگاه گناباد از سال ۱۳۹۰ تاکنون افتخار خدمت در این مجموعه را داشته و از نزدیک شاهد تلاش و زحمات بی‌شائبه و خالصانه جناب آقای مهندس تقوی در راستای ارتقا سطح کمی و کیفی این واحد تولیدی بوده‌ام. با توجه به پتانسیل صنعت دامپروری شهرستان گناباد که یکی از قطب‌های استان می‌باشد و نزدیکی آن به مرزهای کشور افغانستان جهت صادرات محصولات لبنی و وجود نیروهای انسانی جوان، کارآمد، متعهد و متخصص بومی منطقه که دارای نقش محوری و اثرگذار در ساختار یک واحد تولیدی موفق خواهند بود، بدون شک آینده روشنی برای شرکت‌هایی همچون پگاه گناباد قابل پیش‌بینی است.



حسین مرادی

پیشدار کاخک اقتصاد بخش کاخک بر پایه کشاورزی و دامداری استوار است. تلاش داریم با همین موجودی آب، سطح زیر کشت را از طریق ایجاد گلخانه‌ها و محصولاتی با نیاز آبی کم افزایش دهیم و بهره‌وری را بالا ببریم. ایجاد صنایع تکمیلی کشاورزی همانند نمونه موفق کارخانه شیر پگاه در دستور کار قرار دارد که وجود این صنایع به رونق کشاورزی و دامپروری کمک خواهد کرد. کارخانه شیر پگاه علاوه بر اشتغال مستقیم ۴۰ نفر، ظرفیت آن را دارد که با توسعه خطوط شیر خشک و... تعداد اشتغال را حداقل به دو و نیم برابر برساند. خوشبختانه با مدیریت موفق جناب آقای مهندس تقوی روند رو به رشدی طی کرده و یکی از قطب‌های اقتصادی منطقه می‌باشد.

در چالش‌ها وجود دارد در شرایط عادی پیش نمی‌آید. در شرایط کرونا با توجه به ظرفیت اجتماعی و پتانسیل‌های اقتصادی موجود در جامعه همبستگی اجتماعی خوبی برای مقابله با کرونا شکل گرفت، اما اگر دستگاه اجرایی روزآمد و کارآمدی وجود داشت به طور یقین می‌توانستیم به الگویی برای جهان تبدیل شویم.

ایران: محمد صفایی دلوبی چندی پیش در جلسه علنی مجلس پس از ارائه گزارش شاخص‌های اقتصادی کشور از سوی رییس کل بانک مرکزی و همچنین رییس سازمان برنامه و بودجه گفت: در چهل سال گذشته اقدامات خوبی در حوزه‌های مختلف از جمله آموزش عالی و بهداشت و درمان انجام شده است، اما به تمرکززدایی نرسیده ایم بلکه حتی برعکس به تدریج به سمت تشدید تمرکزگرایی حرکت کرده‌ایم. وی با بیان اینکه تمرکزگرایی یک استراتژی استوار گرایانه است، افزود: عوامل پیگانه در داخل، ما را استمار می‌کنند که یکی از آنها در بانک مرکزی است به طوری که امروز هر شخصی که برای تهیه ماده اولیه

امور نیاز به اصلاح دارد. ما نباید واردات را حمایت کنیم و پیرای تولیدکننده مشکلات متعددی ایجاد کنیم و مصرف‌گرایی را در جامعه رونق دهیم. با سیاست‌های نادرست روستاها را خالی از سکنه و شهرها را پرجمعیت کنیم. زندگی شهری باعث مدگرایی و مصرف‌گرایی می‌شود. ما می‌توانیم به راحتی در تولیدات کره خود کفا شویم، اما سلطان کره در کشور وجود دارد که اجازه این کار را نمی‌دهد! یا اینکه تبلیغات زیادی در خصوص عدم مصرف کود شیمیایی صورت می‌گیرد، ولی سوسپند به کود شیمیایی داده می‌شود اما به کود عالی داده نمی‌شود. در سال ۸۹ هیاتی ایرانی به پاکستان سفر کرده بود. پاکستانی‌ها درخواست داشتند که گوشت گرم کشور ما را تهیه کنند. در آن زمان گوشت گرم گوسفندی با پول ایران سه هزار تومان بود، اما گوشت ینج زده برزیلی در مشهد نه هزار تومان فروخته می‌شد. به علت رانت‌هایی که وجود دارد این مشکلات برای مردم ایجاد میشود.

ایشان پیرامون چالش کرونا افزود: چالش کرونا بسیار عمیق و گسترده است. اما جامعه هوشمند می‌تواند چالش‌ها را تبدیل به فرصت کند. فرصت‌هایی که

کاخک شهر آسیاب ، آبشار و خانه‌های برافراشته

جاذبه‌های گردشگری شهر کاخک از نگاه تصاویر



استفاده از شیب‌های تند و آب سرشار قنات‌ها غلات اهالی را به نحوی مطلوب به آرد تبدیل می‌کرده است. آبشار کاخک در کنار بقایای آسیاب‌ها تنها منبع اصلی انرژی چرخش "چرخ پره" بوده که در کنار مخزن استوانه‌ای شکل سنگی به نام تنوره قرار داشته است آب پس از ریزش از بالای تنوره به شدت از محفظه‌ای باریک خارج شده و به بیرون فوران می‌کند که در نتیجه چرخ پره را به گردش می‌آورد و این چرخ از طریق محوری عمودی به سنگ زیرین آسیاب منتقل می‌شود. بر راس محور یا تیر قطعه ای آهنی متصل است پشام تنوره که در حفره ایجاد شده در سنگ زیرین جای می‌گیرد و با آن درگیر می‌شود. به این ترتیب محور سنگ به گردش درمی‌آورد و غلات ریخته شده در لای سنگ‌ها را آرد می‌کند. سرعت چرخش سنگ‌ها با چوبشکم کم یا زیاد می‌شود. دول محلی است که غلات در آن ذخیره می‌شود و با استفاده از قطعه‌ای چوبی به نام دول چوبش ریزش گندم از این محفظه کنترل می‌شود. تپلک وسیله چوبی دیگری است که با لرزش بر روی سنگ باعث ریزش گندم از دول بره می‌شود.

آن تعمیر شد تا این بنای تاریخی و مهم شهرمان همچنان پا بر جا بماند.

آسیاب آبی کاخک

آسیاب آبی کاخک باتوق باستان شناسان؛ این محل دیرزمانی است که باتوق باستان شناسان و پژوهشگران تاریخ است و این امر نشانگر اهمیت و ارزش بالای آسیاب‌های آبی است زیرا اغلب گردشگران و مسافران پس از غرق شدن در جاذبه‌های این اثر تاریخی دل به شگفتی‌ها و مزایای آن می‌سپارند و جویای دانستن راز آسیاب‌ها و با ذهن پرسشگر خویش سوالات متعددی را در این رابطه از باستان شناسان می‌پرسند. آسیاب‌های آبی دستگاهی است که برای خرد کردن گندم و سایر غلات و برای درست کردن آرد ایجاد شده است و با استفاده از تکنیک سرعت آب و یا فشار آب کار می‌کند. در ایران تقریباً در هر شهری در قدیم آسیاب آبی وجود داشته و امروزه تقریباً چند مورد آسیاب نظیر آنچه در کاخک وجود دارد هنوز کار می‌کنند. آبشار کاخک تنها منبع اصلی انرژی چرخش "چرخ پره" است، این سازه‌های آبی که بیشتر در مناطق کوهستانی ساخته می‌شد با

امامزاده سلطان محمد عابد بارگاه امامزاده سلطان محمد عابد (علیه السلام) برادر بزرگوار امام رضا (علیه السلام) در سمت شرقی کاخک واقع شده است، بنای اولیه مقبره امامزاده سلطان محمد عابد (علیه السلام) براساس اسناد موجود به امر امیر عبد الله... تونی در اواخر دوره سلجوقیان ساخته شده که مسجد جامع گناباد را نیز او بنا نموده است و در زمان صفویان نیز بر تعمیرات و تزئینات آن افزوده شده است، بطوری که علاوه بر آقای تاینده در کتاب تاریخ و جغرافیای گناباد ، در کتاب تاریخ قانات ، عالم بزرگ شیخ عبدالحسین فنودی هم به وضوح در مورد قدمت و بانی بقعه امامزاده سخن گفته است. در جریان زلزله سال ۱۳۴۷ بنای امامزاده آسیب فراوانی دیده و ترک‌های بزرگی برداشت بطوری که نزدیک شدن به آن وحشتناک بوده و معتقد بودند که باید تجدید بنا شود ولی به همت حاج حسین ملک و آقای ابوالقاسم صابری و سایر افراد این بنای ارزشمند بوسیله یکی از معماران معروف تهران به نام ابوالقاسم جابری همه پایه‌های بنا بتن ریزی و به تدریج قسمت‌های مختلف

کاخک مرکز بخش کاخک شهرستان گناباد در استان خراسان رضوی است. جمعیت آن براساس آمار سرشماری سال ۸۵ برابر با ۴۰۱۵ نفر بوده است. این شهر در دامنه رشته کوه براکوه قرار داشته و زیارتگاه برادر علی بن موسی الرضا امامزاده سلطان محمد عابد در دامنه تپه مشرف به این شهر همچنین مزار علمدار در پانصد متری امامزاده قرار دارد. این شهر که خانه‌های آن همگی گلی و آجر خام بودند در زلزله سال ۱۳۴۷ بکلی ویران و حدود پنج هزار نفر کشته شدند. ولی مجدداً بازسازی و باقی ماندگان زلزله در خانه‌های سازمانی اسکان یافتند. این شهر دارای یک آبشار زیبا است و به آن جلوه ای بسیار زیبا می‌دهد و شهری ییلاقی است. محصولات آن شامل زعفران، گردو، بادام و سایر محصولات باغی است. در نزدیکی کاخک و در دامنه براکوه همچنین مرکز دهستان زیبید قرار دارد که دارای ۱۴ روستای کوهستانی و خوش آب و هوا است که همگی از طریق جاده آسفالتی و کوهستانی کاخک به سمنو، با هم در ارتباط هستند. بلندترین قله زنجیره کوه معروف به براکوه، تیرماه نام دارد زیرا که تا تیر ماه پوشیده از برف می‌ماند.