

**نمک دریا** **مصرف نکندید**

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی همدان گفت: مردم از مصرف نمک دریا، نمک صورتی و آبی به طور جدی پرهیز کنند چون مصرف این نمک ها، به علت ید کم و وجود ناخالصی ها عوارض جبران ناپذیری دارد. به گزارش اقتصادسراسرآمد، آرزو کاوه‌ئی افزود: نمک دارای ۲ ماده از جمله سدیم و کلر است و سدیم از مواد مُغذی برای سوخت و ساز غذا به شمار می رود برای کارکرد صحیح عضلات مصرف نمک پدیدار نیاز است.

بنابرگزارش ایرنا، رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی همدان اضافه کرد: هنگام بروز برخی از بیماری ها، اسهال و اسهراغ و فعالیت های شدید بدنی نیاز به املاح افزایش می یابد بنابراین مصرف نمک پدیدار به عنوان یک ماده مغذی مورد نیاز است.

کاوه ئی ادامه داد: در برخی از مناطق میزان مصرف نمک پدیدار در رژیم غذایی اندک است یا میزان ید موجود در خاک و زمین این مناطق کم بوده همچنین ساکنان این شهرها، غذاهای دریایی برای تامین ید مورد نیاز بدن مصرف نمی کنند.

وی اظهار داشت: کمبود ید در بدن موجب بروز برخی از بیماری ها از جمله «گواتر» می شود که اوایل دهه ۷۰ از هر ۱۰۰ شهروند همدانی ۶۸ نفر کمبود ید داشتند که از آن زمان، اضافه شدن ید به نمک در دستور کار قرار گرفت و این عدد طبق آخرین ارزیابی صورت گرفته در سال ۱۳۸۶ به ۶ نفر کاهش یافته است.

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی همدان افزود: برخی افراد مصرف نمک دریا، نمک صورتی و آبی را به جای نمک پد دار توصیه و تبلیغ می کنند و مدعی هستند میزان استقبال از مصرف نمک پدیدار کم است. کاوه‌ئی اضافه کرد: رنگ موجود در نمک های صورتی و آبی نشان دهنده بالا بودن یکی از املاح در نمک است برای نمونه میزان آهن موجود در نمک صورتی بالا است.

وی ادامه داد: هر چند میزان ید موجود در نمک دریا زیاد است اما به علت تصفیه نشدن، بالا بودن میزان ناخالصی ها ، سنگ، شن، یکسری فلزات و سُرَب، سرطان زا هستند.

شهروندان هنگام خرید نمک دقت کنند که بروی بسته آن «نمک تصفیه شده پد دار» و «نمک تبلور مجدد پد دار» نوشته شده باشد.

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی همدان گفت:میزان ید موجود در برخی از نمک ها با وجود تبلیغات، اندک بوده و شوری لازم را ندارد بنابراین افراد مجبور به مصرف نمک بیشتری در غذا می شوند. کاوه‌ئی افزود: شهروندان هنگام خرید نمک دقت کنند که بروی بسته آن «نمک تصفیه شده پد دار» و «نمک تبلور مجدد پد دار» نوشته شده باشد.

وی اضافه کرد: همچنین باید از خرید نمک بیش از نیاز برای پیشگیری از متقاضی شدن تاریخ مصرف، خودداری کرد در عین حال نمک باید به دور از نور آفتاب و رطوبت در ظرف های چوبی و پلاستیکی نگهداری شود.

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی همدان گفت: سنگ نمک نیز در برخی از رستوران ها استفاده می شود که این اقدام به کلیه ها آسیب وارد می کند.

کاوه‌ئی به بانوان خانه دار نیز توصیه کرد نمک پد دار را در آخر پخت به غذا اضافه کنند در غیر اینصورت آب موجب حل شدن نمک پدیدار و دمای بالا نیز موجب از بین رفتن اثر ید می شود.

برخی عادت به خیس کردن برنج با نمک دارند که با توجه به آلودگی های شیمیایی این اقدام موجب بروز برخی از سرطان ها می شود.

وی تاکید کرد: برخی عادت به خیس کردن برنج با نمک دارند که با توجه به آلودگی های شیمیایی این اقدام موجب بروز برخی از سرطان ها می شود.

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی همدان گفت: میزان استاندارد مصرف نمک برای هر نفر در روز، پنج گرم و برای افراد دارای بیماری های قلبی، کلیوی و پرفشاری خون سه گرم در روز است.

کاوه‌ئی افزود: میزان مصرف نمک به طور میانگین در همدان به ازای هر نفر، ۱۰۹ گرم در روز است که کمترین میزان مصرف مربوط به شهرستان همدان با ۸۰۳ گرم و بیشترین مربوط به ملایر با ۱۵۸ گرم در روز است.



**سفره گره دانش دریا – حدود ۳۰۰۰**

سال پیش، تمدن های انسانی در امتداد خط ساحلی غربی اقیانوس آرام – در منطقه بین استرالیا و چین فعلی – در سراسر گستره وسیع اقیانوس آرام شروع به مهاجرت به سمت شرق کردند. پژوهشگران مطمئن نیستند که چرا مهاجرت‌ها آغاز شد، اما جنگ‌های قبیله‌ای، همه‌گیری بیماری‌ها، جستجوی غذا یا بلایای طبیعی مانند فوران‌های آتشفشانی بزرگ و زلزله‌ها ممکن است از عوامل این مهاجرت‌ها باشند.

در طی حدود ۲۵۰۰۰ سال، این مردم که پلینزیایی نامیده می‌شوند، در نهایت جزایر جنوب و غرب اقیانوس آرام، از گینه نو در غرب تا فیجی و ساموآ در بخش میانی را مستعمره کردند. سپس به سمت تاهیتی و در نهایت جزیره ایزستر در جنوب شرقی اقیانوس آرام حرکت کردند. پلینزی‌ها حدود ۵۰۰ سال پیش وارد جزایر هاوایی شدند. جزایر هاوایی جزو دورافتاده‌ترین گروه‌های جزیره‌ای در جهان هستند و یکی از آخرین گروه‌های جزیره‌ای بزرگ هستند که توسط فرهنگ‌های بومی مستعمره شدند. چگونه پلینزیایی‌ها توانستند هزاران مایل از اقیانوس را بدون قطب نما یا سایر ابزارهای ناوبری مدرن طی کنند؟ مهاجرت آنها واقعا یکی از دستاوردهای بزرگ خرده تمدن‌ها و دریانوردی اولیه بود و شروع مشاهدات اقیانوس شناسی توسط افرادی است که در هماهنگی با اقیانوس زندگی می‌کردند.

پلینزیایی‌ها مشاهده گران قابلی بودند. آنها به جهت‌هایی که امواج از آن می‌آیند و اینکه چگونه قایق‌هایشان را تحت تأثیر قرار می‌دهند یا تکان می‌دهند، توجه می‌کردند و آن را یادداشت کردند. آنها درک عمیقی از جریانات اقیانوسی و تغییرات در زندگی پرندگان و دریا در نقاط مختلف اقیانوس آرام داشتند. آنها همچنین جزو اولین افرادی بودند که از مشاهدات نجومی برای حرکت در اقیانوس استفاده کردند.

**سفره** **بلوچستان؛ روستای گردشگری با چهار نوع ساحل بکر و زیبا**

روستای دُرَک واقع در جنوب سیستان و بلوچستان و در سواحل مکران از روستاهای بکر و زیبای گردشگری هست که علاوه بر مردمی

مهربان و مهمان نواز، از چهار نمونه ساحل صخره‌ای، ماسه‌ای، شنی و مرجانی در فاصله نزدیک به هم برخوردار است.

به گزارش اقتصادسراسرآمد، روستای دُرَک در شهرستان زراباد با داشتن بکرترین، پاک ترین و زیباترین ساحل ایران اسلامی و حتی جهان، علاوه بر چهار نمونه ساحل یادشده، از جنگل های حرا و خور باستانی گالک بطول ۶ کیلومتر و وسعت ۵۲ هکتار برخوردار است.

بنابر گزارش ایرنا ،روستای دُرَک در انتهای نقشه استان سیستان و بلوچستان و نزدیک مرز دریایی ۲ استان هرمزگان و سیستان وبلوچستان و در حوزه زراباد واقع شده است.

گردشگران می‌توانند از طریق زمینی و هوایی به این منطقه بکر سفر کنند، از طریق هوایی بعد از انتخاب مقصد چابهار (فرودگاه کنارک) با پیمودن ۱۳۵ کیلومتر و عبور از روستاهای کبیر به طرف زراباد به روستای دُرَک خواهند رسید.

مسافرانی که از سمت هرمزگان قصد سفر به چابهار را دارند بعد از طی مسیر ۱۶۰ کیلومتری از جاسک به زراباد به این روستای ساحلی زیبا خواهند رسید.

اگر خواستید به جایی سفر کنید که شیفته‌اش شوید و سال‌ها از خاطره سفر به آنجا تعریف داشته باشید، روستای درک تجربه خوبی است روستایی خاص و متفاوت در جنوب سیستان و بلوچستان که اینروزها حال و هوای بهاریش در تلاقی دریا و نخلستان‌ها صحنه‌های بی نظیری خلق می‌کند.

دُرَک در زبان بلوچی به معنای سکونت در کنار دره است در واقع کلمه دره بعدها به دُرَک مشهور شده است. دُرَک جایی در چند متری دریاست که انواع درختان گرمسیری در آن به ثمر نشسته‌اند و ساکنان محلی انواع هندوانه، ذرت و نخایلات را کشت و برداشت می‌کنند.تپه‌های ماسه‌ای، ساحل صخره‌ای، شنی و مرجانی، وجود کوه، جنگل و دریا در یک نقطه سبب حیرت گردشگران داخلی و خارجی شده، در هیچ منطقه‌ای نمی‌توان همه نوع ساحل را یک جا مشاهده کرد اما روستای درک از این نعمت برخوردار است.یکی از عجایب روستای دُرَک وجود آب شیرین در

**سکونتگاه پلینزی‌هامساحتی تقریباًدوبرابر قاره‌ایالات متحده**

# گذری به تاریخ دریانوردی پلینیزی‌ها در اقیانوس آرام

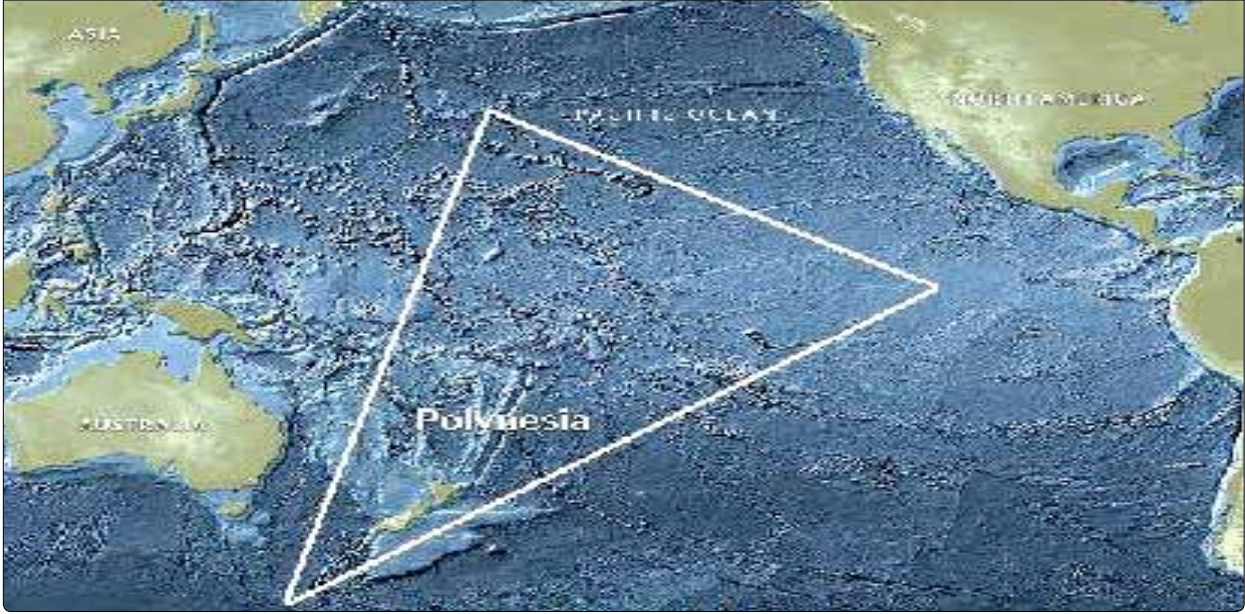
ی ۱۵۰۰ اقیانوس‌ها را کاوش نکنند و در نهایت به این کشف رسیدند که جهان مسطح نیست، بلکه گرد است – کره ای که حدود ۷۰ درصد سطح آن توسط اقیانوس‌ها پوشیده شده است.

**اقیانوس شناسی مدرن: ۱۳۰ سال پیش**

اقیانوس شناسی مدرن تنها کمی کمتر از ۱۳۰ سال پیش، یعنی در اواخر قرن نوزدهم، پس از اینکه آمریکایی‌ها، انگلیسی‌ها و اروپایی‌ها اکتشافاتی را برای کشف جریانات اقیانوسی، حیات در اقیانوس‌ها و بستر دریا در سواحل خود اجرا کردند، به عنوان یک رشته علمی آغاز شد. اولین گشت

تحقیقات علمی برای کاوش اقیانوس‌ها و بستر دریا، اکسپدیشن چلنجر بود که از سال ۱۸۷۲ تا ۱۸۷۶ بر روی کشتی جنگی بریتانیایی HMS Challenger اجرا شد.

اما اقیانوس‌شناسی مدرن واقعاً کمتر از ۶۰ سال پیش، در طول جنگ جهانی دوم، زمانی که نیروی دریایی ایالات متحده می‌خواست درباره اقیانوس‌ها بیشتر بداند و به ویژه می‌خواست در جنگ‌های زیردریایی به مزیت‌های جنگی دست پیدا کند، توسعه پیدا کرد.



## دَرَک بلوچستان؛ روستای گردشگری با چهار نوع ساحل بکر و زیبا

وی بیان کرد: تپه‌های ماسه ای چشم نواز، ساحل صخره ای، شنی و مرجانی، وجود کوه، جنگل و دریا در یک نقطه سبب حیرت گردشگران داخلی و خارجی شده، در واقع در هیچ منطقه‌ای نمی‌توان همه نوع ساحل را یکجا مشاهده کرد اما روستای درک از این نعمت برخوردار است.

سرپرست فرمانداری زراباد تصریح کرد: یکی از عجایب در روستای دُرَک وجود آب شیرین در چند متری دریاست که سبب رویش جنگل و پوشش گیاهی انواع درختان گرمسیری شده استسرپرست فرمانداری زراباد ادامه داد: علاوه بر وجود جذایب‌های یاد شده، در ساحل این روستا می‌توان موج سواری، قایق سواری، شنا، ورزش‌های آبی ساحلی را انجام داد.

وی گفت: این روستا هوای بهاری دارد و ورزش‌بادهای موسمی و مونسون از اقیانوس سبب شده تا نسبت به مناطق دیگر هوای خنک تری داشته باشد.

یکی از عجایب در روستای دُرَک وجود آب شیرین در چند متری دریاست که سبب رویش جنگل و پوشش گیاهی انواع درختان گرمسیری شده استسرپرست فرمانداری زراباد ادامه داد: علاوه بر وجود جذایب‌های یاد شده، در ساحل این روستا می‌توان موج سواری، قایق سواری، شنا، ورزش‌های آبی ساحلی را انجام داد.

وی گفت: روستای ساحلی دُرَک یک ژئوپارک (طبیعت بکر و بی نظیر) طبیعی است که می‌توان آن را ثبت و برای نسل‌های آینده پاک و دست نخورده نگه داشت.

محمدی افزود: حفظ بافت بومی روستا یکی از اهداف و برنامه‌های دولت است تا با ایجاد زیرساخت‌های گردشگری و رفاهی به زیبایی‌های طبیعی موجود در آن دست برده نشود و هم چنان بکر باقی بماند.

وی ادامه داد: شن‌های کنار ساحل و تپه‌های ماسه ای و رمل‌های سفید برای دردهای عضلانی و استخوانی خاصیت درمانی دارد و خیلی از افراد صبح زود و زمانی که آفتاب می‌تابد روی این شن‌ها دراز می‌کشند و یا در زیر خاک خودشان را چال می‌کنند تا دردهای پا، استخوانی و کمر دردشان را درمان کنند.

سرپرست فرمانداری زراباد گفت: گردشگران می‌توانند با ساحل پیمایی ۶ کیلومتری از جذابیت‌های جنگلی، ساحل شنی، مرجانی، ماسه‌ای و بکر دیدنی لذت ببرند. روستای دُرَک از توابع زراباد (۱۹ کیلومتری شُهلو مرکز شهرستان زراباد) با ۵۰۰ نفر جمعیت و ۱۳۰ خانوار، از شرق به روستای ساحلی جُذ، از غرب به روستای پشتی از شمال به کوهستان و از جنوب به دریای مکران (عمان) وصل شده است.

خطوط ساحلی خود با قایق‌ها کردند. این اولین کاوشگران، دریانوردان یا اقیانوس‌شناسان دریانورد از طرق مختلف به اقیانوس توجه کردند. آن‌ها امواج، طوفان‌ها، جزر و مد و جریان‌هایی را مشاهده کردند که قایق‌های آنها را در زمان‌های مختلف به جهات خاصی سوق می‌دهد. آنها برای غذا به دنبال ماهی بودند و متوجه شدند که اگر چه آب اقیانوس با آب رودخانه تفاوتی ندارد، اما شور و غیرقابل نوشیدن است. تجربیات و درک آنها از اقیانوس‌ها طی هزاران سال از نسلی به نسل دیگر در اسطوره‌ها و افسانه‌ها منتقل شد.

**اقیانوس‌ها حدود ۷۰ درصد سطح کره زمین را تشکیل داده**

اما حدود ۲۸۵۰ سال پیش (۸۵۰ قبل از میلاد) بود که طبیعت‌شناسان و فیلسوفان اولیه تلاش برای شناخت حجم عظیم آبی که از خشکی می‌دیدند را

آغاز کردند. از آنجایی که مردم اقیانوس‌بی‌پایانی را از خط ساحلی نظاره می‌کردند، تصور می‌کردند که جهان مسطح است. اما این موضوع باعث نشد که کلمب و دیگران در اواخر سده ی ۱۵۰۰ و اوایل سده

**اولین شکل نقشه‌ناوبری اقیانوس‌شناسی**

آن‌ها اولین شکل نقشه‌ناوبری یا اقیانوس‌شناسی را به نام نمودارهای چوبی ساختند. این‌ها از تکه‌های بامبو یا چوب دیگری که به هم گره می‌خوردند ساخته می‌شدند. مکان جزایر اغلب با پوسته‌ها یا گره‌ها مشخص می‌شد و تکه‌های چوبی منحنی نشان‌دهنده خم شدن امواج اقیانوس در اطراف جزایر و نحوه تکان دادن امواج در قایق‌های آنها بود. پولینزیایی‌ها علم دریا را هم در سنت‌های شفاهی و هم در نقشه‌های چوبی منتقل کردند.

**تاریخچه‌ی اقیانوس‌شناسی**

اقیانوس‌شناسی ممکن است یکی از جدیدترین رشته‌های علمی باشد، اما ریشه‌های آن به ده‌ها هزار سال قبل بازمی‌گردد، زمانی که مردم شروع به کاوش