

آش و حلیم برای افطار مناسب نیست



مدیر گروه بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی البرز گفت: پس از ماه رمضان شاهد این هستیم که برخی افراد دچار افزایش وزن ناگهانی یا بعضاً کاهش وزن‌های شدید شده‌اند که هر کدام از این دو حالت نشان دهنده تغذیه نامناسب و مشکل‌دار است.

فاطمه قاسمی در خصوص اولویت‌ها و نکات تغذیه‌ای در ماه رمضان اظهار کرد: در طول مدت این ماه تعداد وعده‌ها و نوع آنها تغییر می‌کند، افراد در شرایط عادی و روزمره سه وعده غذایی اصلی و سه میان وعده دریافت می‌کنند اما در این ماه دو وعده اصلی و دو میان وعده کم می‌شود بنابراین رعایت تنوع و تعادل در تغذیه مسئله‌ای بسیار با اهمیت است.

وی افزود: در این ماه معده ساعتی طولانی خالی می‌ماند پس بهتر است در مدت زمان کوتاهی حجم زیادی از مواد غذایی را وارد بدن خود نکنیم تا به بدن آسیبی نرسد.

قاسمی در خصوص این آسیب‌ها گفت: ما پس از ماه رمضان شاهد این هستیم که برخی افراد دچار افزایش وزن ناگهانی یا بعضاً کاهش وزن‌های شدید شده‌اند هر کدام از این دو حالت نشان دهنده تغذیه نامناسب و مشکل‌دار است.

وی در ادامه افزود: برای جلوگیری از این مسئله توصیه می‌شود افراد وعده افطار را در حجم کم و سبک مصرف کنند و ترجیحاً با نوشیدنی دمای ولرم آغاز کنند مانند شیر ولرم یا آب ولرم؛ همچنین کارشناسان تغذیه به طور کلی چای را برای شروع افطار نوشیدنی مناسبی نمی‌دانند چون کافئین موجود در چای، ممکن اضطراب و استرس ایجاد کند. این کارشناس تغذیه حلیم و آش را برای وعده افطار مناسب ندانست و اظهار داشت: وعده افطار باید مانند صبحانه بسیار سبک و ساده باشد، استفاده از پنیرهای کم چرب همراه با سبزی، گردو، گوجه فرنگی و یا خیار برای این وعده مناسب‌تر است، آش و یا حلیم برای این وعده به اصطلاح سنگین هستند و ممکن است به معده آسیب وارد کند؛ در صورت تمایل به مصرف می‌توان این دو را جایگزین وعده شام کرد.

وی، دریافت سه واحد میوه را در این ماه الزامی دانست و افزود: نباید خودمان را در این ماه از دریافت میوه و سبزی محروم کنیم، هر فرد باید روزانه ۵۰۰ گرم میوه و سبزی دریافت کند، دقت در تنوع آن هم موضوعی بسیار پر اهمیت است.

قاسمی خاطرنشان کرد: فلفل دلمه‌ای، پیاز، گوجه فرنگی، انواع کلم همگی جزو سبزیجات محسوب می‌شوند، البته آب سبزی هم می‌تواند جایگزین سبزی باشد اما بهتر است که میوه و سبزیجات به همان شکل مصرف شوند تا فیبر و سایر ویتامین‌های آن هم جذب شوند، البته این نکته هم نباید فراموش شود که مصرف زیاد سبزی باعث تشدید تشنگی در طول روز می‌شود.

وی در خصوص نیاز بدن به آب گفت: هر فرد در طول روز باید شش تا هشت لیوان آب بخورد، چای به هیچ عنوان جایگزین برای آب نیست و بالعکس هر مقدار که مصرف چای بیشتر شود مصرف آب هم باید افزایش یابد چون چای مدر است و باعث از دست رفتن آب بدن می‌شود.

قاسمی، مصرف هر روزه زولبیا و بامیه را نیز مضر دانست و توصیه کرد: مصرف هر روزه این شیرینی‌های پرچرب و پر از شکر باعث بالا رفتن ناگهانی قند خون می‌شود بنابراین خرما جایگزین بهتری برای این شیرینی‌هاست، البته خرما هم باید به صورت منطقی مصرف شود و به این توجه کرد که هر دو عدد خرما برابر با یک واحد میوه است.

وی مصرف لبنیات در فاصله بین افطار تا سحر را الزامی دانست و گفت: مصرف این گروه غذایی نباید فراموش شود و از نوع کم چرب و غنی آن استفاده شود، ضمناً هر دو لیوان دوغ هم برابر با یک لیوان شیر است که روزهداران می‌توانند به عنوان لبنیات مورد نیاز بدن استفاده کنند.

قاسمی با تأکید بر خودداری از حذف وعده سحر گفت: حذف این وعده بسیار آسیب‌رسان است، سحری باید مانند وعده ناهار مصرف شود، در این وعده نباید از مصرف پروتئین غافل شد اما توصیه می‌شود از پروتئین‌های گیاهی مانند حبوبات و تخم مرغ استفاده شود.

وی افزود: در ماه رمضان مصرف چهار تا پنج تخم مرغ در هفته برای نوجوانان روزه‌دار توصیه می‌شود. مصرف شربت‌های سنتی مانند شربت آلبیومو، خاکشیر و تخم شربتی می‌تواند در کاهش احساس تشنگی در طول روز مؤثر باشد.



اتاق بازرگانی تکیه گاه فعالان اقتصادی است

با کسان‌ی که به واسطه تبلیغات رسانه‌ای فضای دروغین ایجاد نمایند؛ برخورد می‌کنیم. جعفر بدری عصر سه شنبه در جلسه ستاد اجرای سیاست‌های اقتصاد مقاومتی که در محل اتاق بازرگانی خرم‌آباد برگزار شد گفت: اتاق بازرگانی با رصد مشکلات تکیه‌گاهی برای فعالان اقتصادی است. بدری ضمن قدردانی از اتاق بازرگانی به خاطر رصد مشکلات حوزه‌ی اقتصادی، افزود: در برگزاری جلسات ستاد اجرایی سیاست‌های اقتصاد مقاومتی، تاکنون اقدامات خوبی صورت گرفته است و پیشبرد کار در این زمینه‌ها بسیار خوب پیش رفته است. وی با بیان این‌که به واسطه‌ی همین رایزنی‌ها بسیاری از مشکلات حل شده است، ادامه داد: اما برخی افراد بومی همین استان به واسطه مسائل شخصی یا منفعت طلبی کار شکنی‌هایی را صورت می‌دهند.

هجوم ملخ‌ها یک خطر جدی برای اراضی کشاورزی است

## افزایش جمعیت ملخ‌ها نگرانی جدی مسئولان بوشهری

دیگر این است که ملخ‌ها تغذیه خود را در استان بوشهر انجام داده و جفتگیری و تخم ریزی را در استان دیگری انجام دهند که این هم آسیب بزرگی به شمار می‌رود و مطلوب ما نیست.

رئیس جهاد کشاورزی استان بوشهر عنوان کرد: تاکنون و طی دو موج مبارزه‌ای ۲۵ هزار هکتار از مزارع و مراتع منابع طبیعی استان بوشهر تحت پوشش سم پاشی قرار گرفته‌اند. منوچهری تصریح کرد: هم‌اکنون ۳۶ اکتب ردیاب و ۱۳۰ اکتب مبارزه فعال است و همچنین ۱۰۰ دستگاه از انواع دستگاه‌های سمپاشی در عملیات مبارزه با ملخ‌های صحرایی درگیر هستند.

وی اظهار داشت: حدود ۲۰ هزار هکتار از اراضی زراعی و مرتعی تحت تاثیر این آفت قرار گرفته‌اند که مناطق مختلفی در شهرستان دشتستان، دشتی و تنگستان و روستاهای وسیعی از گناوه و همچنین شهرستان بوشهر را شامل می‌شود.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان بوشهر با بیان اینکه تا امروز ۱۱ هزار لیتر سم برای کنترل ملخ‌های صحرایی تهیه شده است، گفت: با توجه به تشکیل شورای هماهنگی مدیریت بحران در استان بوشهر و همکاری بسیار خوب دستگاه‌های اجرایی، به ویژه فرمانداران امیدواریم که روند مبارزه به شکل مطلوبی پیش برود.

محمد تقی منوچهری خاطرنشان کرد: پیش‌بینی سطح مبارزه با ملخ‌های بالغ و پوره‌ها ۴۰ هزار هکتار است که برای این مبارزه نیاز به حداقل ۳۰ هزار لیتر سم وجود دارد.



عمرانی مراتب را به شهرداران استان ابلاغ نماید. همچنین جهاد کشاورزی گزارشی از همکاری نهادها و ادارات مختلف را به استانداری ارائه دهد.

وی با تأکید بر استفاده از ظرفیت‌های بسیج در خصوص مبارزه با ملخ صحرایی، بیان کرد: در صورت نیاز از ظرفیت بسیج و نیروهای بسیجی در مقابله با این بحران استفاده شود.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان بوشهر نیز با بیان اینکه ۶۰ کشور دنیا درگیر هجوم ملخ‌ها هستند، اظهار داشت: نگرانی جدی ما تا ۷ روز آینده افزایش جمعیت ملخ‌ها با تغذیه و یا مهاجرت است.

محمد تقی منوچهری اضافه کرد: احتمال

### سند ارتقاء وضعیت زنان ایلام تدوین می‌شود

دستگاه‌های اجرایی

پیشنهادات خود را برای تکمیل سند ارتقاء وضعیت زنان ارائه کنند. مریم شادپوند، مدیر کل امور بانوان و خانواده استانداری ایلام در نشست کارگروه تخصصی زنان و خانواده استانداری ایلام که به منظور دریافت نظرات و پیشنهادات

دستگاه‌های علمی و اجرایی، درباره‌ی سند ارتقاء وضعیت زنان، برگزار شد، اظهار کرد: مجری این طرح دانشگاه ایلام و کارفرما مدیریت امور خانواده و بانوان استانداری است و ویژگی خاص این سند این است که نتیجه محور است، یعنی آخرین وضعیت زنان را احصاء و بر اساس این اطلاعات پایه‌ای نقشه راه طراحی خواهد شد.

وی گفت: بر اساس این نقشه‌راه می‌خواهیم پداینم طی برنامه ششم توسعه از وضعیت موجود به چه وضعیتی که مطلوب است برسیم و چگونگی رسیدن نیز مشخص شده است و به دلیل نتیجه محوری هنوز این سند بازمانده است و سند هم به دستگاه‌های عضو کارگروه ارسال شده است تا نقشه راه هر یک از دستگاه‌ها برای خدمت به زنان ارسال شود.

هر دستگاهی طبیعتاً یک برنامه ملی دارد ولی با تأکیدات این سند هم با نگاه به آن سند و هم با نگاه به وضعیت استان برنامه‌ی خاص خود را اعلام کنند تا به عنوان ۱۰ درصد پایانی به سند اضافه شود و چون مایلیم پیشنهاد همکاران حوزه اجرا، را بدانیم این سند هنوز باز است. دکتر «مهدی‌زاده»، معاون پژوهشی دانشگاه ایلام هم در این نشست، گفت: از پیشنهادات همکاران حوزه اجرا برای تکمیل سند استقبال می‌کنیم.

در عین حال، معاون سیاسی امنیتی و اجتماعی استاندار ایلام گفت: افزایش نشاط اجتماعی، ایجاد پویایی در جامعه‌ی زنان و ارتقاء جایگاه آنان از اهداف تدوین این سند ارتقاء وضعیت زنان است.

«محمد نودری» در نشست کارگروه تخصصی زنان و خانواده استانداری ایلام که به منظور دریافت نظرات و پیشنهادات دستگاه‌های علمی و اجرایی، درباره‌ی سند ارتقاء وضعیت زنان، برگزار شد، اظهار کرد: با توجه به اینکه ۵۰ درصد جمعیت رازنان تشکیل می‌دهند باید در جهت ارتقای جایگاه این قشر برنامه ریزی لازم صورت بگیرد.

وی با بیان اینکه برنامه توسعه کشور و اسناد بالادستی دستگاه‌های اجرایی را موظف کرده است برنامه ریزی لازم در جهت تحکیم خانواده و ارتقای نقش زنان در جامعه داشته باشند، تصریح کرد: با همکاری و مشارکت همه دستگاه‌های دی ربط سند توسعه جایگاه زنان در استان تدوین خواهد شد و با اجرای این سند به دنبال ارتقای جایگاه واقعی این قشر در زمینه‌های مختلف در استان هستیم.

نودری بر بومی‌سازی مسائل اجتماعی در اسناد بالادستی، تأکید کرد و گفت: هر استانی مسائل خاص خود را دارد و در استان هم شهرستاهای مختلف مشکلات و مقتضیات ویژه خود را دارند که هر کدام برنامه‌ی خاص خود را می‌طلبند.

وی افزایش نشاط اجتماعی، ایجاد پویایی در جامعه‌ی زنان و ارتقاء جایگاه آنان را از اهداف تدوین این سند عنوان کرد.

معاون سیاسی استاندار ایلام با اشاره به تدوین سند توسعه اجتماعی استان و سندربعین ، گفت: این‌سند‌ها بسیار موثر هستند و در اربعین امسال بر اساس سند تدوین شده، عمل خواهد شد.

### برگزاری کار گاه علمی – عملی کشت سلول‌های بنیادی در بوشهر



مدیر پژوهشکده علوم زیست پزشکی خلیج فارس خبر داد: کارگاه دو روزه کشت سلول‌های بنیادی در دانشگاه علوم پزشکی بوشهر در حال برگزاری است.

دارا جوکار در خصوص

چهارمین دوره کارگاه‌های آموزشی مداوم، گفت: برنامه این کارگاه در دو روز تدوین شده است که در روز اول کشت سلول‌های بنیادی با هدف آموزش استخراج و کشت سلول‌های مزانشیمی چربی و مغز استخوان موش سوری انجام گردید.

وی افزود: روز دوم کارگاه نیز در هفته ی جاری و با هدف استخراج و کشت سلول‌های مزانشیمی ژله وار تون بند ناف انسان و فریز کردن سلول‌های بنیادی و در دو بخش تئوری و عملی برگزار خواهد گردید.

مدیر پژوهشکده علوم زیست پزشکی خلیج فارس تصریح کرد: در بخش تئوری کارگاه، خانم دکتر بنفشه اسماعیل‌زاده و آقای دکتر محمد علی زارع، دو تن از اعضای هیأت علمی گروه آناتومی دانشگاه علوم پزشکی بوشهر، درباره آشنایی با مقدمات کار با آزمایشگاه و مواد و وسایل مورد نیاز، کشت سلول‌های مزانشیمی چربی و کشت سلول‌های مزانشیمی مغز استخوان به صورت تئوری تدریس کردند.

جوکار با بیان اینکه برای شرکت‌کنندگان گواهی معتبر بین‌المللی صادر می‌شود، گفت: در ادامه ی کارگاه کشت سلول‌های بنیادی، تشریح دو موش ماده سوری توسط علیرضا افشار، عضو کمیته تحقیقات دانشجویی مارینومیکس پژوهشکده علوم زیست پزشکی خلیج فارس انجام شد.

وی اضافه کرد: در این تشریح، پس از بی‌هوشی موش‌ها، چربی‌های اطراف تخمدان هر دو موش جدا شدند. همچنین استخوان‌های فمور (ران) و تیبیا (ساق پا) هر دو موش جدا شده و علف ماهیچه‌ای اطراف آن جدا گردید. سپس بافت‌های چربی و مغز استخوان به صورت جداگانه درون دو عدد فالكون به آزمایشگاه کشت سلول منتقل شدند.

مدیر پژوهشکده علوم زیست پزشکی خلیج فارس با اشاره به ادامه بخش عملی کارگاه در آزمایشگاه پژوهشکده علوم زیست پزشکی خلیج فارس، گفت: در بخش عملی کارگاه مدرسان آقای علیرضا افشار و خانم زهره فرار تدریس را در آزمایشگاه‌های کشت سلول آغاز و همچنین آقایان محمدرضا کشتکار و امیر منصور آذرباد و خانم‌ها فیروزه جهانفر و نغمه زارع به عنوان راهنما در کنار اساتید در بخش عملی فعالیت کردند.

دارا جوکار خاطرنشان کرد: با توجه به اهمیت آموزش دانشجویان و آشنایی آنان با انجام فعالیت های عملی در آزمایشگاه‌های تخصصی شرکت‌کنندگان در تمامی مراحل کار از جمله کار با سانتریفیوژ و اضافه کردن محیط کشت در کار عملی وارد شده و با عملیات کشت به شکل عملی آشنا شدند.

وی در پایان عنوان کرد: شرکت‌کنندگان از آکواکلچر و موجودات دریایی درون آزمایشگاه بازدید کردند که آقای حسین آذری، مسئول آزمایشگاه درباره موجودات دریایی خاص موجود در این آزمایشگاه و کاربردهای علمی و پژوهشی آن‌ها توضیحات کاملی ارائه کردند.



پنجشنبه ۲۴ اردیبهشت ۱۳۹۸ - شماره ۴۹۸

تکمیل شبکه فاضلاب مبارکه

با پیشرفت فیزیکی بیش از ۹۹ درصد

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان گفت: طی ۲۲ سال از سالهای ۷۰ تا ۹۲، قبل از انعقاد قرارداد بیع متقابل میان شرکت فولاد مبارکه و شرکت آبفا استان اصفهان (حدود ۱۵۰ کیلومتر لوله گذاری شبکه فاضلاب در شهر مبارکه اجرا شد این در حالیست که از سال ۹۲ تا پایان سال ۹۷، در این شهر ۱۵۵ کیلو متر شبکه فاضلاب

عملیاتی گردید. هاشم امینی افزود: در حال حاضر اجرای شبکه فاضلاب در شهر مبارکه با بیش از ۹۹ درصد پیشرفت فیزیکی آماده بهره برداری است فقط حدود ۳ کیلو متر تا تکمیل شبکه فاضلاب شهر مبارکه باقیمانده است. وی با اشاره به اجرای شبکه فاضلاب در شهر مبارکه از سال ۷۰ تا سال ۹۲ اعلام کرد: طی ۲۲ سال با اجرای ۸۰ کیلو متر شبکه فاضلاب در شهر مبارکه و ۷۰ کیلو متر در محله صفائیه مبارکه اجرای شبکه فاضلاب در

این منطقه تنها حدود ۴۸ درصد پیشرفت فیزیکی داشته است. مهندس امینی در خصوص اجرای شبکه فاضلاب در شهر کرکوند بیان کرد: اجرای شبکه فاضلاب در شهر کرکوند پس از انعقاد قرارداد بیع متقابل با سرمایه گذاری شرکت فولاد مبارکه در دستور کار قرار گرفت و از سال ۹۲ تا پایان سال ۹۷

بیش از ۴۵ کیلومتر متر شبکه فاضلاب در این شهر اجرا شد. مدیرعامل و رئیس هیات مدیره شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان با بیان اینکه اجرای شبکه فاضلاب در شهر کرکوند با بیش از ۹۱ درصد پیشرفت فیزیکی در حال تکمیل شدن است خاطر نشان ساخت: با اجرای حدود ۴ کیلومتر باقیمانده شبکه فاضلاب شهر کرکوند، در نهایت ساکنان این شهر هم در آینده نزدیک تحت پوشش خدمات شبکه فاضلاب قرار می‌گیرند.

#### علت دستگیری‌های گسترده در شهرداری فردیس

شهردار فردیس گفت: اگر مدیر بالادستی برای انجام یک تخلف در حوزه مدیریت شهری سفارش پذیر نباشد و به مدیران پایین دست خود تخلف را سفارش نکند، جلوی بخش زیادی از فسادهای احتمالی در مدیریت شهری گرفته می‌شود. منوچهر غفاری در خصوص دستگیری‌هایی که اخیراً در مجموعه مدیریت شهری فردیس رخ داده است توضیح داد: شهرداری‌ها به خاطر نوع کاری که انجام می‌دهند همیشه از نهادهای آسیب‌پذیر در موضوع فساد اداری هستند و بر همین اساس نمی‌توان در چنین مجموعه‌ای به طور صد در صد جلوی تخلف را گرفت. غفاری افزود: از طرف دیگر چون بخش زیادی از مردم به طور مستقیم با شهرداری در ارتباط هستند، هر اتفاق خوب و بدی در این مجموعه در سطح شهر فراگیر می‌شود. وی در خصوص اتفاقات اخیر در شهرداری فردیس گفت: بخش عمده‌ای از فساد در مدیریت شهری فردیس به ساخت و سازهای غیرمجاز به خصوص در منطقه ۱۰ مربوط می‌شود که در رابطه با این موضوع سال ۹۴ درس دستگیری‌های گسترده‌ای رخ داد. شهردار فردیس خاطر نشان کرد: بنده و همکاران در شهرداری فردیس سعی کردیم در رأس و با شناسایی منشأ فساد، جلوی این اتفاقات را بگیریم. بنابراین سعی کردیم در قدم اول جلوی ساخت و سازهای غیرمجاز را بگیریم و به طور کلی آن را کنترل کنیم.

#### کاهش ۵۰ درصدی زندانیان مهریه و نفقه در خوزستان

مدیرعامل ستاد دیه خوزستان با اشاره به کاهش ۵۰ درصدی زندانیان مهریه و نفقه، گفت: در حال حاضر ۴۱ نفر به دلیل عدم توانایی مالی در پرداخت مهریه و نفقه در زندان‌های خوزستان به سر می‌برند. در حجت‌الاسلام قدرت هاشم‌نیا اظهار کرد: سال گذشته در این بازه زمانی حدود ۸۵ نفر به دلیل عدم توانایی مالی خود در پرداخت مهریه و نفقه در زندان‌های خوزستان محبوس بودند. وی افزود: با کمک‌ها، اخذ رضایت از شاکیان و پیگیری‌های ستاد دیه خوزستان در حال حاضر ۴۱ نفر به دلیل عدم توانایی مالی در پرداخت مهریه و نفقه در زندان‌های خوزستان به سر می‌برند. این آمار نسبت به تعداد زندانیان سال گذشته ۵۰ درصد کاهش یافته است. هاشم‌نیا ادامه داد: موضوع مهریه هنوز در بین خانواده‌ها فرهنگ‌سازی نشده و این سنت پسندیده اسلامی متأسفانه در حال حاضر به عنوان دست‌آویزی برای فخر فروشی و به تصور اشتباه تضمین‌کننده برخی ازدواج‌ها شده است. مدیرعامل ستاد دیه خوزستان گفت: در اغلب موارد خانواده‌ها بدون در نظر گرفتن توان مرد، مهریه‌هایی را تعیین می‌کنند که در نتیجه در همان سال‌های نخست زندگی فرد را راهی زندان می‌کند.