

متخصصان تاکید کردند:

کنترل افراد سالخورده در فصل گرم و مرطوب

متخصصان آمریکایی بر کنترل دو مرحله‌ای افراد سالخورده در فصل گرم و مرطوب تاکید کردند. به گزارش ایستنا، دکتر ریچارد آلمان رییس دانشگاه آلاباما در این خصوص گفت: خانواده‌ها یا دوستان می‌بایست افراد سالخورده را در فصل گرم و مرطوب کنترل کنند تا در صورت مشاهده هرگونه نشانه‌نش گریه، مراقبت‌های پزشکی لازم را به عمل آورند. چاقی به دو صورت چاقی اثر گرمای هوا در افراد سالخورده تاثیر زیادی بر دمای بدن آنان دارد و می‌تواند در موارد زیادی خطرناک باشد.

دکتر آلمان افزود: همچنین مواردی از قبیل بنماریهای مزمن، میزان داروهای مصرفی و میزان فعالیت سالخوردگان، آنان را در مقابل تشدید گرمای هوا حساس می‌کند. وی توصیه می‌کند تا آنجا که ممکن است افراد سالخورده در فصل گرم و مرطوب در محیط داخل منزل که از سیستم تهویه مطبوع برخوردار است، باقی بمانند و کمتر از منزل خارج شوند.

یک متخصص علوم تغذیه: حذف «شام» از وعده غذایی موجب کاهش وزن نمی‌شود

یک متخصص علوم تغذیه گفت: حذف شام از وعده غذایی موجب کاهش وزن نمی‌شود، آنچه مهم است کل کالری دریافتی روزانه فرد است که مطابق نیازش باید دریافت شود. فریده دوستان استادیار و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان در گفت وگو با ایسنا، گفت: استفاده از رژیم سخت (کم کالری) برای کاهش وزن کار درستی نبوده و باید کاهش وزن حداکثر در ماه، چهار کیلوگرم یا در هفته یک کیلو باشد. دوستان افزود: در صورتی که شام حذف شود ولی نهار یا میان وعده‌ها زیاد خورده شود یا غذای پرکالری خورده شود، علی رغم نخوردن شام کاهش وزن ایجاد نمی‌شود. این متخصص علوم تغذیه یادآور شد: حذف هر گروه غذایی برای کاهش وزن در درازمدت اشکال ایجاد می‌کند و تنها گروهی که باید مصرف آن محدود شود گروه چربی و شیرینی‌هاست. دوستان یادآور شد: چاقی به دو صورت چاقی عمومی و شکمی است و ممکن است چاقی شکمی و عمومی با هم در یک فرد موجود باشد که هر کدام دارای ملک‌هایی است. این متخصص تغذیه افزود: چاقی عمومی بر اساس شاخص توده بدنی گفته می‌شود و از نسبت وزن فعلی بدن فرد (بر اساس کیلوگرم) به قد فرد بر اساس متر مربع مشخص می‌شود.

به گفته دوستان، برای تعیین چاقی عمومی در بزرگسالان از طبقه‌بندی زیر استفاده می‌شود. چنانچه شاخص bmi از ۱۸ و نیم کمتر باشد وضعیت فرد ناغز است. بین ۱۸ و نیم تا ۲۴/۹ وزن فرد نرمال، بین ۲۵ تا ۲۹/۹ باشد فرد دارای اضافه وزن و بیش از ۳۰ فرد چاق است. این متخصص علوم تغذیه ادامه داد: چاقی شکمی یا اصبایی هم از نسبت دور کمر به دور باسن به دست می‌آید و چنانچه شاخص wht در زنان کمتر از ۸/۸ باشد وضعیت فرد طبیعی و اگر مساوی یا بیش از ۸/۸ باشد فرد دچار چاقی شکمی است. وی در ادامه در زمینه غذاهایی که باعث چاقی می‌شود، گفت: غذاهایی که به ازای واحد مشخص وزن دارای انرژی زیاد باشند باعث چاقی می‌شود از جمله این مواد عمدتاً چربی‌ها و شیرینی‌هاست به ویژه چربی‌ها که انرژی بیشتری از شیرینی‌ها دارند

بهبود محیط زیست با جهاد اقتصادی

علی نظری

روایت گزارشگر روزنامه "دریا" از ویژه برنامه های اجرایی هفته محیط زیست در استان هرمزگان که به همت روابط عمومی این اداره کل تهیه و تدوین شده است، حاکیست: در اولین روز از سلسله برنامه های تدوین شده این هفته، نشست کمیته آلودگی هوا در دستور کار قرار گرفت. دراین نشست که به میزبانی منطقه ویژه اقتصادی برگزار شد ،مدیرکل محیط زیست استان ضمن ارائه عملکرد کارگروه آلودگی هوا در سال گذشته، به تشریح آیین نامه و دستورالعمل اجرایی مقابله با پدیده گرد و غبار پرداخت.

در ادامه این نشست راهکارهای علمی شناسایی ، پایش و برنامه ریزی کاهش آلودگی هوا مورد بررسی قرارگرفت. از دیگر برنامه های اولین روز هفته محیط زیست باکسازی نمادین ساحل دریا درمحدوده بارک دولت بود.چشنواره کودک و محیط زیست در مرکز شماره سه کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان که شامل نقاشی ، کار دستی ، جمله نویسی و... بود به همراه مصاحبه تلویزیونی مدیر کل محیط زیست استان با شبکه استانی مرکز خلیج فارس ازجمله برنامه های روز دوم از هفته محیط زیست بود.

در سومین روز از این هفته نیز کارگاه آموزشی " محیط زیست بستر حیات "ویژه دبیران پایه راهنمایی و دبیرستان با محوریت اقتصاد و محیط زیست در محل اداره کل حفاظت محیط زیست استان برگزار گردید که طی آن توسط مهندس "مجید وفادار" مدیر کل و همچنین دکتر "دهقانی" از مدرسان دانشگاه آزاد بندرعباس

پیرامون اهمیت محیط زیست در اقتصاد و توسعه یافتگی به تفصیل سخن گفتند.همچنین با برنامه رادیویی تحت عنوان "حرکت و برکت"مصاحبه ای با مدیر کل محیط زیست استان صورت پذیرفت.

برگزاری کارگاه آموزشی محیط زیست، کودک و خانواده ویژه دانش آموزان پایه ابتدایی و راهنمایی از دیگر برنامه های هفته محیط زیست بود که در چهارمین

روز آن انجام شد.

در این کارگاه مدیر کل حفاظت محیط زیست استان دانش آموزان را بازوان محیط زیست خطاب کرد که در توسعه مباحث زیست محیطی می توانند نقش موثری را ایفا کنند. به گفته مهندس وفادار: این اداره کل طرح "محیط یار" را با هدف ارائه تذکر به کسانی که در جامعه نسبت به مسائل زیست محیطی کم لطف هستند از سال گذشته با تعداد ۵۰دانش آموز به اجرا گذاشت که برای امسال نیز به شکل گسترده تر برنامه ریزی شده است .

کارگاه آموزشی توانمند سازی محیط بانان اداره کل با موضوع "اصلاح قانون شکار و صید و دستورالعملهای صدور پروانه شکار" از دیگر برنامه های روز چهارم از این هفته پر برنامه بود. در پنچمین روز نیز جمعی از کارکنان اداره کل به همراه مدیر کل با شعار "محیط زیست برای همگان" موفق به فتح قله "نصیری" در منطقه حفاظت شده گنو شدند. هدف از این مراسم اهمیت محیط های طبیعی و کوهستان عمومی بود که توصیه جدی بر عدم رها سازی زیاله ها در این مناطق و رعایت حیات وحش و همچنین اکوسیستم طبیعی منطقه بود.

برگزاری جلسه کمیته دریایی استان به عنوان یکی از مهمترین برنامه های این هفته نیز درششمین روز از روز شمار هفته محیط زیست بود که با هدف بررسی برنامه پنجم توسعه و نقشی ارگانهای مرتبط با محیط زیست دریایی در اجرای آن و همچنین بررسی مشکلات و راهکارهای مخاطرات محیط زیست دریایی استان برگزار شد.

اهدای خون ،بازدید از دفتر رسانه های استان نیز از دیگر برنامه های روز یابانی این هفته بود که با حضور مدیر کل و جمعی از پرسنل صورت پذیرفت. همچنین ارسال پیامهای کوتاه آموزشی خبری، فراهم نمودن بازدید عمومی آموزه حیات وحش ، هماهنگی جهت پخش ویژه برنامه های هفته محیط زیست از صدا و سیمیا مرکز خلیج فارس برای گروههای سنی کودک

و نوجوان ، نصب پلاکارد و برهای آموزشی در سطح شهر و همچنین حضور در نماز پرشکوہ جمعه از دیگر برنامه های هفته محیط زیست امسال بود که به طور اجمال مورد اشاره قرار گرفت.

* مباحث نشست خبری

مدیرکل حفاظت محیط زیست هرمزگان همچنین در پایان هفته یادشده با تشکیل نشست خبری ،ضمن ارائه گزارش مذکور به خبرنگاران ،به سوالات پرشمار آنان با ثنات و حوصله خاصی پاسخ داد . مهندس "مجید وفادار" نقش رسانه های جمعی در توسعه و ترویج مسائل زیست محیطی را بسیار خطیر خواند و ضمن تقدیر از همراهی اصحاب رسانه ،به اهمیت محیط زیست دریایی در برنامه پنجم و ارزش اقتصادی جنگلهای حرا،اشاره و اظهارداشت:در برنامه پنجم توسعه اهمیت خاصی به حفظ محیط زیست دریایی داده شده است. وی افزود: دراستان هرمزگان یک ذخیره کاه زیستکره، هفت منطقه حفاظت شده و چهار تالاب بین المللی در

نوار ساحلی وجود دارد.وی ادامه داد: از ۱۴ جزیره استان هرمزگان جزیره "کشیدور" تحت عنوان پناهگاه حیات وحش و تالاب بین المللی و جزیره "فارور" تحت عنوان منطقه حفاظت شده مورد حفاظت قرار دارد و همچنین جزیره شیدور به عنوان تنها آیسنگ جزیره ای حفاظت شده کشور محسوب می گردد. مدیر کل حفاظت محیط زیست هرمزگان اضافه کرد: از حدود ۱،۴ میلیون هکتار مساحت تالاهای بین المللی ایران ۲۰۰ هزار هکتار یعنی چهار تالاب در هرمزگان قرار دارد و همچنین ۶۶ هزار کیلومتر مربع از آبهای آزاد کشور در استان هرمزگان وجود دارد.وفادار به جایگاه مهم محیط زیست دریایی در هرمزگان نیز اشاره کرد و افزود: دومین و سومین بوم غنی زیستی دنیا یعنی جوامع مرجانی و جنگل های مانگرو در آبهای ساحلی هرمزگان وجود دارد که همه این موارد نشان از اهمیت محیط زیست دریایی هرمزگان در کشور دارد.

وی با اشاره به خطرآسی که محیط زیست دریایی و سیمیا مرکز خلیج فارس برای گروههای سنی کودک

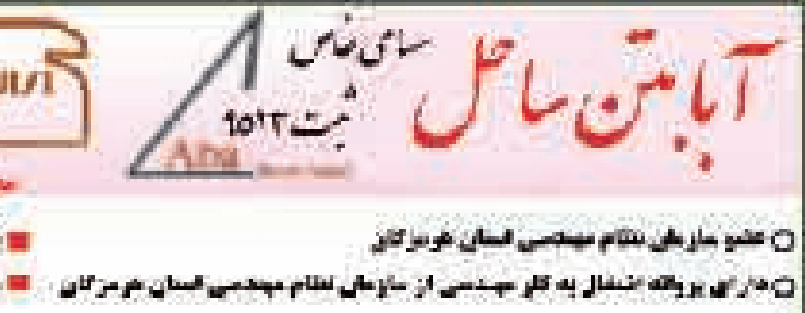
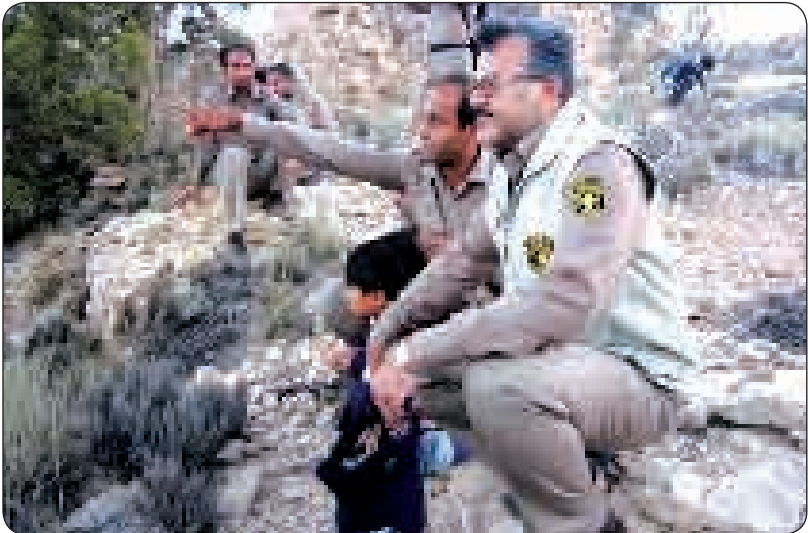
و نوجوان ، نصب پلاکارد و برهای آموزشی در سطح شهر و همچنین حضور در نماز پرشکوہ جمعه از دیگر برنامه های هفته محیط زیست امسال بود که به طور اجمال مورد اشاره قرار گرفت.

* مباحث نشست خبری

مدیرکل حفاظت محیط زیست هرمزگان همچنین در پایان هفته یادشده با تشکیل نشست خبری ،ضمن ارائه گزارش مذکور به خبرنگاران ،به سوالات پرشمار آنان با ثنات و حوصله خاصی پاسخ داد . مهندس "مجید وفادار" نقش رسانه های جمعی در توسعه و ترویج مسائل زیست محیطی را بسیار خطیر خواند و ضمن تقدیر از همراهی اصحاب رسانه ،به اهمیت محیط زیست دریایی در برنامه پنجم و ارزش اقتصادی جنگلهای حرا،اشاره و اظهارداشت:در برنامه پنجم توسعه اهمیت خاصی به حفظ محیط زیست دریایی داده شده است. وی افزود: دراستان هرمزگان یک ذخیره کاه زیستکره، هفت منطقه حفاظت شده و چهار تالاب بین المللی در

نوار ساحلی وجود دارد.وی ادامه داد: از ۱۴ جزیره استان هرمزگان جزیره "کشیدور" تحت عنوان پناهگاه حیات وحش و تالاب بین المللی و جزیره "فارور" تحت عنوان منطقه حفاظت شده مورد حفاظت قرار دارد و همچنین جزیره شیدور به عنوان تنها آیسنگ جزیره ای حفاظت شده کشور محسوب می گردد. مدیر کل حفاظت محیط زیست هرمزگان اضافه کرد: از حدود ۱،۴ میلیون هکتار مساحت تالاهای بین المللی ایران ۲۰۰ هزار هکتار یعنی چهار تالاب در هرمزگان قرار دارد و همچنین ۶۶ هزار کیلومتر مربع از آبهای آزاد کشور در استان هرمزگان وجود دارد.وفادار به جایگاه مهم محیط زیست دریایی در هرمزگان نیز اشاره کرد و افزود: دومین و سومین بوم غنی زیستی دنیا یعنی جوامع مرجانی و جنگل های مانگرو در آبهای ساحلی هرمزگان وجود دارد که همه این موارد نشان از اهمیت محیط زیست دریایی هرمزگان در کشور دارد.

وی با اشاره به خطرآسی که محیط زیست دریایی و سیمیا مرکز خلیج فارس برای گروههای سنی کودک و نوجوان ، نصب پلاکارد و برهای آموزشی در سطح شهر و همچنین حضور در نماز پرشکوہ جمعه از دیگر برنامه های هفته محیط زیست امسال بود که به طور اجمال مورد اشاره قرار گرفت.



که پرستوی دریایی قهوه‌ای نام گذاری شده است از تیره پرستوهای دریایی Sternidae است و تاکنون حضور ۱۴گونه متعلق به این تیره در ایران به ثبت رسیده بود. مدیرکل حفاظت محیط زیست هرمزگان ادامه داد: این مورد نخستین مشاهده گونه مذکور در ایران است که با تهیه عکس از پرندۀ، مستند، ثبت و به تایید کارشناسان بین المللی نیز رسانده شد.

* جستواره ملی عکس محیط زیست

اولین جستواره ملی عکس محیط زیست حرا نیز بخشی از مباحث مطرح شده در این نشست بود. دبیراجرایی این جستواره که در این نشست حاضر بود، به خبرنگاران گفت: پنج هزار قطعه عکس از سراسر کشور به این جستواره رسیده است که پس از بررسی های صورت گرفته تعداد چهار هزارو ۷۳۱قطعه مورد پذیرش این دبیرخانه قرار گرفت.

حسام الدین انصاریان استقبال از این جستواره را که برای اولین بار برگزار می شود خیلی در حد عالی توصیف واضافه کرد: ۳۶۱عکس از ۳۱استان کشور عکس های خود را در خصوص محیط زیست حرا ارسال کرده اند.

وی عکاسان شرکت کننده را شامل ۲۸۱نفرمد و ۸۰نفر از بانوان ذکرکرد و یادآورشد: بیشترین عکس ارسال شده به تعداد ۴۷۶قطعه مربوط به تهران، ۷۰قطعه از هرمزگان و ۴۶ قطعه نیزکار عکاسان استان خراسان رضوی است.

دبیر اجرایی اولین جستواره ملی عکس محیط زیست حرا ابراز داشت: ۸۰ اثر بوسیله داوران

خبره مورد پذیرش قرار گرفته است.

انصاریان زمان برگزاری افتتاحیه جستواره و اهداء جوایز را ۳۰ خرداد و محل آن را فرهنگسرای طوبی در شهر بندرعباس نام برد و یادآورشد: از آنجایی که عکس های انتخاب شده در قالب کتاب به چاپ می رسد همزمان با مراسم افتتاحیه از ماکت کتاب نیز رونمایی می شود. این مقام مسول خاطرنشان ساخت: عکس های ارسال شده در دو بخش محیط زیست طبیعی و محیط زیست انسانی است که در داخل کشور ثبت شده اند.

