■ سال دهم
■ شماره ۱۱۸۸
■ یکشنبه
■ ۱۵ اسفند ماه ۱۳۸۹
■ ۱ ربیع الثانی ۱۴۳۲
■ ۶ مارس ۲۰۱۱

قارچ، اضطراب بیماران سرطانی را کاهش می‌دهد

متخصصان دانشگاه پنسیلوانیا در یک مطالعه جدید تاکید کردند مصرف قارچ نقش بسیار مهمی در حفظ و ارتقای سطح سلامت انسان دارد. به گزارش ایسنا، این محققان تاکید کردند که قارچ حاوی ماده‌ای موسوم به «پسیلوسیبین» که برای بدن بسیار مفید بوده و خاصیت ضد پیری دارد. به گزارش مجله علمی نیوساینتیست، محققان همچنین در بررسی‌های خود نشان داده‌اند که قارچ تاثیر معجزه‌آسایی در کاهش اضطراب در بیماران مبتلا به سرطان دارد.

محققان دانشگاه پنسیلوانیا می‌گویند قارچ‌ها حاوی مقدار زیادی آنتی اکسیدان هستند و مصرف این ماده غذایی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های حاد را کاهش دهد. بنا براین گزارش، قارچ‌ها حاوی مقدار زیادی از «اوگوتیونین» هستند که خواص آنتی اکسیدانی بسیار قوی از خود نشان می‌دهد و فقط به وسیله قارچ تولید می‌شود. مهمترین مزیت قارچ در مقایسه با میوه‌ها و سبزی‌های حاوی آنتی اکسیدان این است که با پخته شدن این ماده غذایی ارگوتیونین آن برخلاف آنتی اکسیدان‌های میوه و سبزی تجزیه نمی‌شود و خاصیت آنتی اکسیدانی خود را از دست نمی‌دهد. قارچ به طور معمول ۱۲ برابر سبوس آرد و چهار برابر جگر مرغ آنتی اکسیدان دارد.

یک فوق تخصص چشم:
استفاده از قطره بتامتازون به هنگام قرمزی چشم باعث ابتلا به آب سیاه می‌شود

یک فوق تخصص چشم، استفاده از قطره چشمی بتامتازون به هنگام قرمزی چشم می‌تواند عوارض خطرناکی چون ابتلا به بیماریهای آب سیاه و آب مروارید را به دنبال داشته باشد و فشار چشم را بالا ببرد. دکتر محسن بهمنی کشکولی در گفت وگو با ایسنا، درباره علل بروز قرمزی چشم گفت: قرمزی چشم می‌تواند ناشی از مسئله‌ای ساده مانند حساسیت، تحریک و یا نشانگر یک بیماری جدی‌تر باشد. وی ادامه داد: اگر چشم مشکلی پیدا کرد و دچار قرمزی و التهاب شد و پس از چند ساعت رفع نشد، فرد حتما باید به مراکز درمانی مراجعه کند. دکتر کشکولی درباره لزوم رعایت بهداشت چشم عنوان کرد: از مواردی که لازم است در زمان‌های مواجهه با مشکلات چشمی رعایت شود، عدم خود درمانی است. گاهی خود درمانی ممکن است به دلیل نداشتن اطلاعات و آگاهی از دلیل بروز بیماری و نحوه درمان آن، منجر به بروز عواقب خطرناک‌تری بشود.

مراجعه به پزشک باعث می‌شود روش درمانی متناسب با عارضه تجویز شود.دکتر بهمنی کشکولی افزود: اگر یک قرمزی در چشم رخ داده، استفاده از قطره «نفازولین» آن هم فقط یک یا دو بار می‌تواند موجب رفع التهاب شود اگر بهبودی حاصل نشود، باید با پزشک مشاوره کرد. وی ادامه داد: این قرمزی می‌تواند از آلودگی، عفونت، آلرژی و یا بیماریهای دیگری به وجود آمده باشد.

اخبار

حجت‌الاسلام‌والمسلمین محسن قرائتی:
«حاجی آباد» الگوی طرح بشیران رحمت در کشور

◆ برای اولین بار طرح بشیران رحمت در مدارس آموزش پرورش شهرستان حاجی آباد اجراشد.

به گزارش روابط عمومی آموزش و پرورش شهرستان حاجی آباد برای اولین بار طرح بشیران رحمت با همکاری دفتر امام جمعه و مدیریت آموزش و پرورش شهرستان حاجی آباد در مدارس این شهرستان به اجرا در آمده و تا پایان سال تحصیلی ادامه خواهد یافت .

رئیس ستاد اقامه نماز کشور در خصوص این طرح گفت : باید طرح های تربیتی ابتکاری آموزش وپرورش شهرستان حاجی آباد در سال تحصیلی جاری در کشور اجرا شوند .

حجت الاسلام والمسلمین محسن قرائتی بیان داشت :شهرستان حاجی آباد در اجرای طرح بشیران رحمت الگوی کشور خواهد شد .

همچنین مدیر آموزش پرورش در این خصوص گفت : از آنجائیکه تاثیر کلام معلم بر جان و روح دانش آموز همانند نقشی است بر لوح زرین لذا بیان مطالب دینی توسط معلم در هر جلسه درس علاوه بر عطر آگین نمودن فضای کلاس به احادیث ائمه (ع) و تعمیق باور های دینی در جسم و جان متعلم ، می تواند در یادگیری مطالب درسی نیز نقشی مهم داشته باشد.

لازم به ذکراست؛ در طرح بشیران رحمت دبیران مدارس درس را با ذکر یک حدیث و ترجمه آن شروع می کنند.

انتقال از خط کشتیرانی «کاسکو»

◆ خط کشتیرانی کاسکو فعالیت ترانشیپی کانتینرهای خود را از بندر جبل علی به بندر شهید رجایی منتقل کرد.

به گزارش مانا از روابط عمومی و امور بین الملل شرکت تایدواتر، کشتیرانی کاسکو با استفاده از شبکه فیدری تدارک دیده شده توسط شرکت تایدواتر، ترانشیپ کانتینر از طریق بندر عباس به بنادر جنوبی ایران را آغاز کرد.

برآورد می شود خط کشتیرانی مزبور سالانه حدود ۱۵ هزارTEU کانتینر خود را از طریق بندر شهید رجایی به بنادر بوشهر، خرمشهر، امام خمینی و عسلویه ترانشیپ کند.

شرکت کاسکو پیش از این از بندر جبل علی در امارات برای انجام فعالیت های ترانشیپی خود استفاده می کرد.

امام جمعه «بندرلنگه» :
سران فتنه؛ از جنس بیگانگان هستند

امام جمعه بندرلنگه با بیان اینکه سران واقعی فتنه آمریکایی ، انگلیسی و اسرائیلی هستند ، گفت: اینها عوامل داخلی یا فریب خورده یا تحت تاثیر قرار گرفته‌اند و از بیگانگان بیگانه ترند.

به گزارش خبرنگار روزنامه دریا؛ حجت الاسلام رکنی با اشاره به اینکه از مردم ایران خواسته بودند که در روز ۲۵ بهمن به بهانه همبستگی با مردم مصر و تونس به خیابان ها بیایند ، افزود : این درحالی بود که آمریکایی ها در روزهای ما قبل از ۲۵ بهمن به صراحت گفته بودند تنها راه مهار موج خیزش های اسلامی در منطقه ایجاد ناآرامی در ایران است و در نتیجه اقدام موسوی و کروبی درون جامعه سیاسی بین توده های مردم به معنای تکمیل یک پروژه اسرائیلی تفسیر شد که هدفی جز ارسال پالس و ناامیدی به انقلابیون منطقه ندارد.

امام جمعه بندرلنگه اضافه نمود : اکنون طرح اشتغال نظامی لیبی برای مقابله با خیزش های اسلامی در دستور استکبار جهانی قرار گرفته و این هم شکل دیگری از توطئه های آمریکاست که سناریوی دیگری مثل عراق به وقوع خواهد پیوست و می خواهند منابع این کشور را به یغما ببرند. خطیب جمعه بندرلنگه ضمن انتقاد شدید از عملکرد وزارت بازرگانی گفت : آیا مشکل مردم در شب عید فقط آجیل است. آیا درست است نمایشگاه عرضه مستقیم کالا به نام بهاره، کالاهای مانده ی انبارها و بنجل که قیمت آن شاید گرانتر از بازار باشد در این نمایشگاه بهاره به فروش می رسانند.وی اضافه کرد: در این نمایشگاه ها نباید اجناس خارجی فروخته شود فقط جنس ایرانی اجناسی از نوع خارجی در این نمایشگاه عرضه می شود که نمی توان بازگو کرد.

خطیب جمعه در بخش دیگری گفت : قاچاق یک پدیده زشت و شوم است اما اگر جلو قاچاق گرفته شود باید در تمام کشور این امر صورت پذیرد نه فقط در بندرلنگه برای روستاهای بستانو و گشه و... این کالاهای خارجی قاچاق محسوب نمی شود و در این روستاها پاساژها یکی بعد از دیگری ساخته می شود اما در بندرلنگه به علت اینکه کار و کسب نیست مغازه ها یکی بعد از دیگری بسته می شود .

امام جمعه بندرلنگه اضافه کرد : بخاطر همین نمایشگاه عرضه مستقیم کالا چقدر در صدا و سیما تبلیغات می شود . براستی چرا این همه تبلیغ آیا اینها به فکر افراد محروم و مستضعف جامعه می باشند که اینقدر تبلیغ می کنند . تا جایی که از کوچک و بزرگ در این نمایشگاه ها سوال می شود که چه خرید کرده ای . آیا این نمایشگاه اینقدر تبلیغ دارد بجای این همه تبلیغات باید به فکر مردم و برطرف نمودن مشکلات آنها باشیم .

آمادگی دروازه ورودی «هرمزگان» برای پذیرائی از میهمانان فرهنگی در تعطیلات نوروزی

دومین جلسه ستاد اسکان میهمانان نوروز یآموزش وپرورش شهرستان حاجی آباد برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی آموزش و پرورش شهرستان حاجی آباد، در جهت فراهم نمودن هرچه بیشتر امکانات رفاهی میهمانان عزیز فرهنگی و همچنین بررسی نمودن اقدامات انجام شده دراین خصوص و جمع بندی جلسات ستاد اسکان در استان روز چهار شنبه مورخ ۸۹/۱۲/۱۱ جلسه ستاد اسکان با حضور اعضاء در محل دفتر ریاست تشکیل گردید.

مدیر آموزش وپرورش گفت : از آنجائیکه حاجی آباد مهمترین دروازه ورود به استان هرمزگان می باشد ، ستاد اسکان فرهنگیان این شهرستان نقش موثری در زدودن گرد خستگی راه از چهره ی فرهنگیان مسافر را دارد.

مقصود دهقانی : در ادامه بیان داشت : ستاد اسکان این شهرستان آمادگی صددرصدی خود را برای پذیرائی از میهمانان فرهنگی اعلام می دارد.

انتقاد امام جمعه بندرعباس از گسترش زمین خواری
زمین هایی که بلعیده می شوند

تصرفات غیرقانونی و زمین خواری آنقدر در استان هرمزگان در حال گسترش است که رئیس قوه قضائیه، امام جمعه بندرعباس و ... بارها بر لزوم مقابله با این پدیده تاکید کرده اند ؛ ولی متاسفانه زمین خواری کاهش که نداشته ، همچنان در حال افزایش است . انشعابات آب و برق به راحتی و بدون دردسر به متصرفان داده می شود و زمینه تصرفات فراهم می گردد.

امام جمعه بندرعباس هفته گذشته در جمع کارکنان منابع طبیعی ، از روند تصرفات غیرقانونی در استان و بخصوص بندرعباس بشدت انتقاد کرد و گفت : شخصی زمینی را در یک نقطه از استان تصرف کرده است و حال می خواهد آن را با قیمت ۲۸۴ میلیارد تومان بفروشد .

وی این موضوع را مقایسه می کند با بودجه فرهنگی مصوب دور سوم سفر هیئت دولت به استان که در طول پنج سال بایستی ۱۵۰ میلیارد تومان به هرمزگان تخصیص یابد . آنگاه یک متصرف زمینی که تصرف کرده را حدود دو برابر این میزان مي فروشد .

«آیت ا... نعیم آبادی» از روند توسعه زمین خواری در استان نگران است و این موضوع را بارها در خطبه های نماز جمعه و جلسات مختلف مطرح کرده است ولی متاسفانه گویا عزمی برای مقابله با این پدیده وجود ندارد .

«آیت ا... لاریجانی» رئیس قوه قضائیه در سفر ماه گذشته خود به استان هم بر لزوم تدابیر ویژه برای برخورد با تصرفات غیرقانونی و زمین خواری تاکید کرد .

«طاهر قریشی» یکی از اعضای شورای شهر بندرعباس نیز ، راه حل اساسی رفع این مشکل را در گرو تشکیل جلسات شورای تامین استان برای تصمیم گیری در مورد مقابله با تصرفات می داند .

البته مقابله با زمین خواری هنگامی میسر است که تمامی دستگاههای استان از جمله دستگاه قضائی ، نیروی انتظامی ، شهرداری ، مسکن و شهرسازی ، منابع طبیعی ، آب، برق و ... با برنامه ریزی مدون از توسعه و گسترش زمین خواری توسط متصرفان جلوگیری کنند ؛ اما متاسفانه زمین خواران با تصرف زمین و خرید و فروش آن به سودهای چند میلیاردی دست یافته اند و گویا از امنیت لازم برخوردار می باشند .

این در حالی است که مسئولان مختلف استان و امام جمعه بندرعباس از روند فعلی مقابله با زمین خواری رضایت ندارند.

متاسفانه نبود انسجام لازم برای برخورد با زمین خواری باعث شده است که بارها ، افرادی که اقدام به رفع تصرف می کنند مورد حمله قرار گیرند و یا مورد تهدید و تطمیع قرار گیرند .

چند ماه پیش نیز سه نفر از یگان حفاظت سازمان مسکن و شهرسازی با گلوله زخمی شدند و بارها نیز کارگران شهرداری مورد ضرب و شتم قرار گرفته اند . در حال حاضر نیز از یکی از کارکنان سازمان عمران شهرداری بندرعباس توسط متصرفی شکایت شده است که چرا در رفع تصرف اراضی متصرفی در شرق میدان دفاع مقدس نقش داشته است . این موضوع باعث می شود که متصرفان روز به روز فربه تر شوند و به تصرفات خود ادامه دهند .

از طرف دیگر ماموران مقابله با تصرفات از شهرداری ، مسکن و شهرسازی و ... جرات نکنند در رفع تصرف مشارکت داشته باشند و این همان چیزی است که متصرفان بدنبال آن هستند و این هم بر خلاف سیاستهای مسئولان نظام می باشد .

بنظر می رسد بایستی میزان برخورد با متصرفان آنقدر شدید باشد که متصرفان جرات نکنند ماموران رفع تصرفات را مورد تعرض و تهدید قرار دهند.

«قریشی» عضو شورای شهر بندرعباس و برخی دیگر از صاحبنظران ، وضعیت فعلی برخورد با متصرفان را قانع کننده نمی دانند.

امام جمعه بندرعباس که پلیس و نیروی انتظامی را به عنوان حافظ منافع ملی و مردمی می داند و می گوید: این نهاد هم بایستی امانتدار مردم باشد و با متصرفان برخورد قانونی نماید .

با این تفاسیر ، وضعیت فعلی تصرفات مانند آنچه که در شرق میدان دفاع مقدس ، شمال محلات حاشیه ای بندرعباس ، غرب بندرعباس و استان و ... دیده می شود ، نگران کننده است و انتظار می رود ، ستاد حفاظت از اراضی و منابع طبیعی ، با جدیت بیشتری از تصرف اراضی ملی جلوگیری نمایند .

اخبار بهزیستی

سمینار بیماریهای «متابولیک و ژنتیک» برگزار شد

◆ با همکاری سازمان بهزیستی و دانشگاه علوم پزشکی سمینار یک روزه بیماری های متابولیک و ژنتیک در بندرعباس بر پا شد .

به گزارش روابط عمومی سازمان بهزیستی استان هرمزگان ؛ با حضور "مهدی تدریس حسنی" سرپرست بهزیستی هرمزگان ، "دکتر شکاری" رئیس دانشگاه علوم پزشکی ، "دکتر شفقتی" و "دکتر سرخیل" از متخصصان و مشاوران ژنتیک کشور و بیش از ۱۰۰ نفر از پزشکان عمومی و متخصصان اطفال استان سمینار بیماریهای متابولیک و ژنتیک در سالن اجتماعات بیمارستان کودکان بندرعباس برگزار شد .

مهدی تدریس حسنی در مراسم افتتاحیه این سمینار گفت : مرکز مشاوره ژنتیک سازمان بهزیستی استان هرمزگان از سال ۷۹ آغاز به کار نموده است و تاکنون ۳۴۲۰ نفر از خدمات مشاوره ای این مرکز بهره مند شده اند .

وی با اشاره به اهمیت آموزش و آگاه رسانی به مردم بر لزوم گسترش این مراکز در شهرستانها تاکید نمود و افزود : با برپایی دوره های آموزشی در سال گذشته ۱۹ نفر از پزشکان و کارشناسان پرستاری و مامایی به منظور تربیت مشاوران ژنتیک توسط سازمان بهزیستی موفق به کسب گواهی از دوره تربیت مشاوران ژنتیک شدند .

"تدریس حسنی " خواهان گسترش مراکز مشاوره و تشخیص بیماریهای ژنتیکی در سطح استان شد و عنوان نمود: استان هرمزگان دارای ظرفیتهای بالقوه ای در این خصوص می باشد .

شایان ذکر است : این سمینار با هدف ارتقاء سطح دانش پزشکان در خصوص بیماریهای متابولیک و تشخیص به موقع این دسته از بیماریها و ارجاع به مراکز مشاوره پزشکی ژنتیک به منظور راهنمایی برای تشخیص قبل از تولد در بارداریهای بعدی و سایر اقدامات لازم صورت پذیرفت .

آزمون مربیگری آموزش مهارتهای زندگی در محیط کار

◆ در راستای اهداف سازمان بهزیستی به منظور افزایش دوره های آموزش مهارتهای زندگی در محیط کار آزمون مربیگری آموزش مهارتهای زندگی در محیط کار در شهرستان قشم برگزار شد .

به گزارش روابط عمومی سازمان بهزیستی استان هرمزگان؛ آزمون مربیگری آموزش مهارتهای زندگی در محیط کار با حضور ۲۰ نفر از کارشناسان پیشگیری از سراسر استان ۳ و ۴ اسفند به مدت دو روز در شهرستان قشم برگزار شد .

این آزمون با هدف شناسایی تیم های آموزشی در محیط های کاری و در دو مرحله کتبی و عملی برگزار شد که در مرحله دوم شرکت کنندگان پس از گذراندن آزمون کتبی به صورت عملی مبحث مورد آزمون را اجرا نمودند .

شرکت والدین در دوره آموزش خانواده

◆ ۲۸ نفر از والدین کودکان مهدهای بهزیستی کوهیج از توابع شهرستان بستک در دوره آموزش خانواده شرکت نمودند.

به گزارش روابط عمومی سازمان بهزیستی استان هرمزگان: دوره آموزش خانواده ویژه والدین نوآموزان در تاریخ ۷ و ۸ اسفند ماه جاری در سالن همایش مجتمع بهزیستی کوهیج برگزار گردید.دراین دوره دو روزه مواردی از قبیل: مهارتهای ارتباطی،حل تعارض،نقش های جنسیتی و فرزند پروری به والدین توسط کارشناس پیشگیری بهزیستی شهرستان بستک آموزش داده شد.شایان ذکر است : این دوره آموزشی به مدت ۹ ساعت و با حضور ۲۸ نفر از والدین برگزار شد .

فرماندار جاسک :
تسهیلات دولت برای اشتغال زایی با حساسیت پیگیری شود

فرماندار جاسک گفت : عده ای از افراد به نام طرح های زود بازده تسهیلاتی را دریافت کرده اند که به دلیل ضعف نظارت ، این تسهیلات در جای دیگری مورد استفاده قرار گرفته است ، تسهیلات دولت برای اختصاص اشتغال زایی را با حساسیت پیگیری کنید.

فرماندار جاسک در کمیته اشتغال این شهرستان با تاکید بر تسریع و دقت نظر در تنظیم سند چشم انداز اشتغال شهرستان خواستار برنامه ریزی جامع، کاربردی و عملیاتی از سوی اعضاء کار گروه کارشناسان در راستای رفع مشکلات فراروی اشتغال جاسک شد .

ناصر ناصری افزود : از ایجاد ۴۲۰۰ فرصت شغلی جدید در جاسک ۶۵ درصد آن محقق گردیده که با تلاش دستگاههای اجرایی شهرستان تا پایان سال این درصد افزایش پیدا می کند .

فرماندار جاسک تصریح کرد : دستگاههای اجرایی جاسک برای جذب بیکاران و ایجاد فرصتهای شغلی عملکرد خوبی داشتند و در ماه گذشته در استان رتبه سوم را کسب کردند.

در پایان رئیس اداره کار و امور اجتماعی جاسک دستگاههای اجرایی که عملکرد صد در صد موفقی برای جذب و ایجاد اشتغال داشتند ، آموزش و پرورش، جهاد کشاورزی، فنی و حرفه ای ، منابع طبیعی ، کمیته امداد ، برق ، شبکه بهداشت ، اداره بندر ، دام پزشکی، آب و فاضلاب روستایی و صنایع دستی را نام برد.

معاون فرماندار «بستک»:
مربیان پرورشی، مجاهدان تلاشگر در مدارس

معاون فرماندار بستک مربیان پرورشی را میراث دار انبیا دانست و گفت : مربیان عزیز ما، سفیران و مجاهدان تلاشگر و ارزشمند معنوی در مدارس هستند .

به گزارش روابط عمومی فرمانداری شهرستان بستک، ناصر شریفی در مراسمی که به مناسبت هفته امور تربیتی و تربیت اسلامی با حضور جمعی از مدیران ادارات، مربیان امور تربیتی و پرورشی شهرستان بستک برگزار گردید ضمن تبریک این هفته اظهار داشت: امروزه یکی از گروههای مهم و سرنوشت ساز جامعه، گروه دانش آموزان مدارس است که به حق سرمایه های اصلی مملکت اسلامیان هستند.

وی ادامه داد: این دانش آموزان هستند که با تحصیل و فراگیری علم و دانش و با رشد و شکوفایی شخصیت متعالی می توانند پاسداران واقعی ارزشهای اسلام و انقلاب و بزرگمردان فداکار فردای ایران اسلامی باشند.

معاون فرماندار بستک ایراد نمود: امروز تمام نگاهها به سمت ایران اسلامی ماست، به فضل الهی امروز ایران اسلامی ما عزیز، سربلند و مقتدر است و در دنیا حرف برای گفتن دارد.

شریفی خطاب به مربیان بیان نمود: ایران ما دیگر یک ایران مصرفی نیست، به همت و تلاش شما در خیلی از نوآوریها و ابتکارات جزء کشورهای نخست دنیاست و همین امر دشمن را نگران و درمانده کرده است.

معاون فرماندار بستک تربیت را یکی از شاهراه های حیات هرجامعه عنوان کرد و افزود: دانش آموزان دختر و پسر هر کدام نقش مهمی در این حیات و پویا بودن جامعه دارند، لذا همین دانش آموزان لازم است که به خوبی تربیت شده و دارای فضایل اخلاقی و معنوی باشند تا بتوانند بالندگی و پیشرفت ایجاد نمایند.

وی آگاهی بخشی به جوانان و نوجوانان را از رسالت سنگین مربیان تربیتی دانست و اظهار داشت: ذهن و اندیشه جوانان و نوجوانان ما به مثابه لوح پاک و نانوشته ای است که پذیرش و گیرایی هر چیزی را دارد، اگر ما خوب کار کنیم و با احساس مسوولیت و وجدان کاری به تکلیفمان عمل کنیم دیگر جایی برای نفوذ استکبار باقی نخواهد ماند.

شریفی نقش مربیان امور تربیتی را بسیار با اهمیت دانست و ادامه داد: با توجه به ویژگیهای خاص نوجوانان و جوانان در دوران رشد و الگوهای متعددی که در پیرامون آنها وجود دارد مربیان امور تربیتی می توانند در قالب الگوهای ارزنده برای آنان ظاهر گردند.

وی تصریح کرد: همانگونه که دوستان و معاشران هر نوجوان و جوان دانش آموز می توانند نقش الگویی را عهده دار گردند و همین مربیان هستند که می توانند الگوهای منطقی و صحیح اخلاقی و رفتاری را به دانش آموزان ارائه نموده و اندیشمندی الگوهای واقعی را متذکر گردند.

معاون فرماندار بستک پاسداری از ارزش‌های اسلامی و دستاوردهای انقلاب، برنامه‌ریزی و ایجاد هماهنگی بین عملکرد عوامل تربیتی، توجه جدی به اهمیت نقش معلمان در فعالیت‌های تربیتی و توجه به نقش دانش‌آموزان در فعالیت‌های تربیتی را از جمله اهداف حاکم بر ستادهای امور تربیتی عنوان کرد.

تغذیه مناسب راهی برای جلوگیری از چاقی

حلیمه یعقوبی
کارشناس‌مسول سلامت‌بهداشتی

اغلب افراد وقتی خود را جزء افراد چاق می دانند که دچار اضافه وزن زیاد باشند .کمتر کسی در سایزهای پایین و وزن های طبیعی به چاق فکر می کند در حالی که مطالعات نشان داده است که مشکل چاقی تنها به وزن های بالا تعلق ندارد و در وزن های مناسب هم دیده می شود.هرچند ممکن است عجیب به نظر برسد ولی باید بدانید که شما علیرغم داشتن وزن طبیعی می توانید از تجمع بیش از حد چربی در بدنتان رنج برده و چاقی محسوب شوید.جالب است بدانید که چاقی در وزن طبیعی نیز مانند چاقی در وزن های بالا ممکن است خطر ابتلا به عوارض زیر را افزایش دهد.

بیماری قلبی ،دیابتی کلسترول بالا و فشار خون بالا متاسفانه باید اذعان نمود که این تجمع بافت چربی حتی بیشتر از افزایش وزن کلی بدن در ایجاد بیماری های فوق الذکر موثر است.نتایج مطالعات پژهشگران حاکی از آن است که تغذیه ناسالم و نیز شیوه نادرست زندگی به همراه عدم تحرک بدنی نقش مهمتری در ایجاد این نوع تجمع چربی در مقایسه با عوامل ژنتیکی دارد. لذا برای کنترل عوارض ناشی از چاقی با وزن طبیعی، اولا باید در مراحل اولیه به آن توجه نمود. ثانیا با تغییرعادات نادرست زندگی اعم از تغذیه و عدم فعالیت بدنی ،از پیشرفت این نوع چاقی پیشگیری کرد.بهترین راه برای کاهش اشتها و نتیجتا جلوگیری از پرخوری کاهش دادن دریافت غذاهایی است که منجر به افزایش زیاد و سریع قند خون می شودند.غذاهایی مانند فرآورده های نان و شیرینی و کلوچه ها و غذاهایی که به آنها شکر افزوده شده است استفاده از دو عدد سالاد در روز هم می تواند مارا در این امر یاری نماید.چاقی یک بیماری مزمن و پیچیده اجتماعی ، فرهنگی ، رفتاری،روانی ، متابولیکی با فاکتورهای ژنتیکی است و محققان روی اینکه چرا و چطور مردم چاق می شوندتئوریهای متفاوتی دارند ولی اغلب آنها موافقند که کلید از دست دادن وزن این پیام ساده است !

خوردن کمتر و حرکت بیشتر

بدن شما نیاز دارد کالری بیشتری از آنچه شما دریافت می کنید را بسوزانید تا دچار چاقی نشوید. بیماریهای قلب و عروق و صدمات فشار خون، دیابت ، بیماری های کیسه صفرا و دردهای مفصلی در افراد چاق شایع تر می باشد. از عوارض دیگر مشکلات تنفسی در خواب و تحلیل رفتن مفاصل، خطر زیاد انواع سرطانها مثل سینه ، پروستات، سرطان روده و... می باشد . رژیم غذایی یعنی تغییر در عادات غذا خوردن و این تغییر بدون یک انگیزه قوی میسر نخواهد بود. واقعا شما نفعی از کاهش وزن می برید؟ اگر برای این سوال پاسخی ندارید یا تردید دارید پس انگیزه کافی را برای کاهش وزن ندارید!!! کاهش وزن فقط با غذا نخوردن ایجاد نخواهد شد یک کاهش وزن موفق نیاز به یک بدن قوی دارد .پس باید رژیم غذایی شما غنی از ویتامین ها و املاح معدنی باشد تا بدن بتواند با توانمندی در کاهش وزن موفق شود .یک برنامه غذایی سالم تهیه کنید. این برنامه باید تمام مواد غذایی مورد نیاز بدن شما را در بر داشته باشد . در قدم اول هدف برنامه غذایی درست خوردن است نه غذا نخوردن و تحمل گرسنگی ،یخچال خود را از غذاهای سالم پر کنید و غذاهای پرچرب و مضر را از یخچال دور کنید.

نکات مهم :

۱-از خوردن غذا جلوی تلویزیون ، رادیو، کامپیوتر بپرهیزید چرا که حواستان پرت شده و میزان غذایی را که می خورید خیلی بیشتر از مورد نیازتان خواهد بود.۲-تند غذا نخورید چرا که قبل از احساس سیری مواد غذایی بیشتری را در داخل معده انباشته می کنید خوردن اهسته غذا سبب می شود که قند خون در حین خوردن بالا رفته و مرکز اشتها مهار شود.

۳-از پله بجای آسانسور یا پله برقی استفاده کنید.

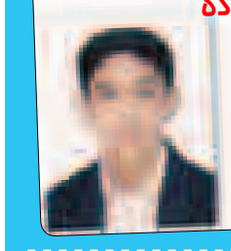
۴-ریموت کنترل دستگاه های الکترونیکی (دستگاه های کنترل از راه دور) را از اطراف خود جمع کنید و برای روشن و خاموش کردن دستگاه های الکترونیکی حرکت کنید .۵-اتومبیل خود را کمی دورتر از مقصد پارک کنید ومقداری از راه را پیاده روی کنید . ۶-از بشقاب های کوچک برای غذا استفاده کنید چرا که بشقاب بزرگ حجم غذای بیشتری را می گیرد و شما برای جلوگیری از اسراف مجبور خواهید بود بیشتر از حد مورد نیاز غذا بخورید .۷-هنگامی که گرسنه هستید به خرید نروید چون ممکن است تنقلاب وشیرینی جات بیشتر ی خریداری کنید .۸-سعی کنید وقتی خرید می روید پول زیاد با خود نبرید چرا که مواد غذایی بیشتری خرید می کنید و چه بسا که مواد خریداری شده ضروری هم نباشد. به کارمندان توصیه می کنم اواسط و اواخر ماه برای خرید بروند چرا که در اوایل ماه که حقوق دریافت کرده اند ممکن است خرید زیادی داشته باشند.

۹-اگر به رستوران می روید سعی کنید یک غذا را برای دو نفر سفارش دهید.

۱۰-اگر برای شام میهمان دارید در انتهای شب غذاهای باقیمانده را به میهمانان بدهید تا با خود ببرند چرا که ماندن آن باعث می شود شما بیشتر از معمول بخورید.

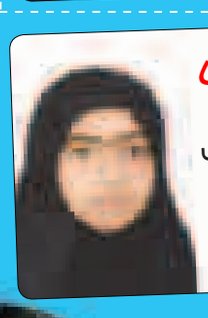
چاقی یک بیماری مزمن و پیچیده اجتماعی ، فرهنگی ، رفتاری،روانی ، متابولیکی با فاکتورهای ژنتیکی است و محققان روی اینکه چرا و چطور مردم چاق می شوندتئوریهای متفاوتی دارند

رتبه های برتر استانی در آزمون مرحله دوم پیشرفت تحصیلی پیش دانشگاهی سیریک

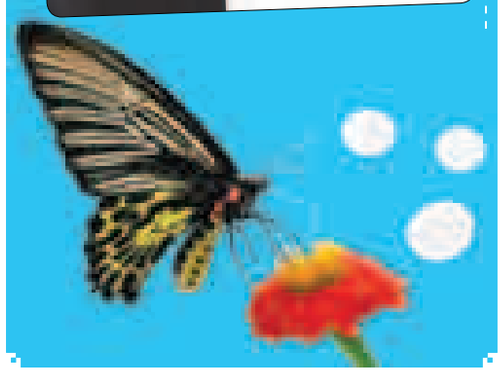


الیاس شه قلی زاده
رشته علوم انسانی
رتبه اول استانی
از لحاظ میزان رشد

رشید نمردی
رشته: علوم تجربی
رتبه سوم استانی



عایشه دهقانی
رشته: علوم انسانی
رتبه اول استانی



گالری پیانو باربد
نماینده معتبرترین برندهای پیانو
فروش گیتار و انواع پیانوهای آگوستیک و الکترونیک
با گارانتی پنج ساله و خدمات پس از فروش بی نظیر
کوک و رگلاژ و تعمیر انواع پیانوهای آگوستیک توسط تکنسین های مجرب
آدرس : نرسیده به چهار راه نخل ناخدا - روبروی خیابان اتوبوسرانی - ساختمان زمرد تلفن : ۶۶۶۳۳۲۰
تلفکس : ۶۶۶۳۲۴۳ همراه : ۰۹۱۷۲۰۱۶۴۴۹ www.barbod-piano.com