

اهمیت رعایت اصول تغذیه مناسب برای روزه‌دارن در وعده افطاری

متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: ماه رمضان فرصت مناسبی است که افراد با داشتن رژیم غذایی متعادل بتوانند کاهش وزن داشته باشند، باید در این ماه روزه‌داران در وعده افطاری انتخاب‌های غذایی مناسب را در برنامه غذایی خود قرار دهند و از مصرف بی‌رویه شیرینی‌ها پرهیز کنند. فاطمه شیرانی در گفت وگو با ایمنّا با اشاره به اهمیت توجه به تعادل غذایی در هنگام افطار برای روزه داران اظهار کرد: در ماه رمضان بسیاری از افراد این تفکر را دارند به دلیل اینکه در طول روز مواد غذایی مصرف نکرده و روزه بودند هنگام افطاری مجاز هستند که همه نوع مواد غذایی را بخورند، واقعیت این است اگر روزه داران هنگام افطاری به طور متعادل غذا مصرف نکنند و رعایت رژیم غذایی را مدنظر نداشته باشند به طور یقین در انتهای ماه رمضان کاهش وزن ندارند و چند کیلو اضافه وزن را هم خواهند داشت. او افزود: شواهد علمی نشان می‌دهد که ماه رمضان فرصت مناسبی است که افراد با داشتن رژیم غذایی متعادل بتوانند کاهش وزن هم داشته باشند، باید در این ماه روزه داران انتخاب‌های غذایی مناسب را داشته باشند، بسیاری از روزه داران هنگام افطاری به خوردن آب جوش یا نبات اعتقاد دارند و با توجه به اینکه در هنگام افطار مقدار قند خون روزه داران پایین است مقدار زیادی قند ساده را در قالب نبات با آب جوش و خرما استفاده می‌کنند و بعد از آن میان وعده‌های غیر تغذیه‌ای و شیرین را هم می‌خورند و این روند باعث می‌شود که این گروه از روزه دارن نتوانند وعده سحری را به خوبی استفاده کنند و در انتهای ماه رمضان هم دچار اضافه وزن و چاقی هم شوند. متخصص تغذیه و رژیم درمانی تصریح کرد: با توجه به اینکه در هنگام افطار و ساعت‌های پایانی روز فرد روزه دار مواد غذایی مصرف نکرده و قند خون او در پایین‌ترین سطح خود قرار دارد به روزه‌دارن توصیه می‌شود که حتما با یک لیوان چای کم رنگ و آب ولرم افطار کنند و در کنار آن مصرف یک قند ساده مانند کشمش، خرما و یا نبات را در اولویت قرار دهند، مهم این است که افراد روزه دار به مقدار مصرف این مواد در سفره افطاری توجه کنند و او خاطرنشان کرد: احتمال دارد فرد روزه داری هنگام افطار خوردن را با یک لیوان شیر ولرم و چند عدد خرما شروع کند و این روند قند خون را بالا آورده و ولع زیاد فرد روزه دار را به خوردن زیاد شیرینی‌ها را از بین می‌برد، اما کربوهیدرات‌ها در گروه کربوهیدرات‌های ساده و پیچیده تقسیم می‌شوند و به طور کلی پایه رژیم افراد را در طول روز تشکیل می‌دهند و قریب به ۶۰ درصد کالری روزانه بدن افراد می‌تواند از کربوهیدرات‌ها باشد که ۱۰ درصد آن را قندهای ساده تشکیل می‌دهد. شیرینی‌انده داد، اما اتفاقی که در جامعه و در تغذیه خانواده‌ها می‌بینیم اینکه بسیاری از افراد نان و برنج را که کربوهیدرات پیچیده‌ای دارد مصرف کرده و بعد از آن خرما می‌خورند و وقتی با این افراد صحبت می‌شود معتقدند که خرما قند طبیعی است، باید روزه داران بدانند در واقعیت خرما قند طبیعی است اما قند ساده دارد که قند آن به سرعت جذب می‌شود بنابراین اگر قرار است که فرد در طول روز ۱۰ درصد کالری را از قندهای ساده دریافت کند و اگر بخواهد این قند را به طور کامل استفاده کند می‌تواند شش عدد جبه قند یا سه عدد پولکی یا ۱۸ عدد توت خشک و یا موز را مصرف کند. او اظهار کرد: اما خرما در خانواده میوه‌ها قرار می‌گیرد که مصرف هر سه عدد خرما یک واحد میوه است که ۶۰ عدد کالری را دارد، به همین علت برای افراد خوردن سه تا پنج عدد خرما در روز با رعایت فاصله زمانی توصیه می‌شود و در ماه رمضان و هنگام افطاری روزه داران می‌توانند دو یا سه عدد خرما را بخورند و دو عدد خرما را هم هنگام سحری استفاده کنند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: بسیاری از افراد می‌گویند هنگام افطاری شش قاشق برنج می‌خورند در حالیکه همراه با این مقدار برنج ۱۶ عدد خرما را هم می‌خورند و این میزان مصرف خرما در هنگام افطاری و وعده شام برای افراد روزه‌دار بسیار آسیب زننده است و روزه‌داران باید بدانن با این حجم مصرف قند ساده این مواد خوراکی جذب شده و به چربی در بدن آنها تبدیل می‌شود. او تأکید کرد: افراد روزه‌دار نباید هنگام افطاری و سحری پرخوری کنند و باید در مصرف مواد غذایی تعادل را رعایت کرده و در ایام ماه رمضان اراده خود را تقویت کرده و صبور۱ی کنند و انتخاب‌های غذایی آنها در هنگام افطاری کربوهیدرات‌های پیچیده مانند نان و غلات سبوس دار، ترکیب نان و برنج با حبوبات باشد و خوردن غذاهای سنتی مانند عدس پلو و پلو ماش به روزه داران هنگام افطاری توصیه می‌شود. او تصریح کرد: روزه‌داران باید بدانند مصرف تمام مواد غذایی خوشمزه و شیرین چاق کننده است و گرایش به خوردن شیرینی‌ها و زولبیا و بامیه هنگام افطاری زیاد است، باید روزه‌داران به این موارد دقت کنند و در ماه رمضان از مصرف زیاد این مواد غذایی پرهیز کرده و به تعادل غذایی توجه کنند و سر سفره افطاری بی‌رویه مواد غذایی را نخورند، کسانی که بیسکویت رژیمی می‌خورند باید بدانند علاوه بر کربوهیدرات، مقداری چربی هم با خوردن بیسکویت استفاده می‌کنند و باید به تعداد مصرف بیسکویت توجه کرده و مجاز به مصرف بی‌رویه نیستند.

سالها هشدار شده اما کسی توجه نکرد. می‌گفتند تا وقتی آب در لوله‌های خانه‌ها جاری است، کسی متوجه اهمیت زاینده‌رود نمی‌شود. حالا نتهنّا کشاورزی نابود شده، بلکه خانه‌ها ترک خورده‌اند، زمین فرونشسته و فلات مرکزی ایران در آستانه یک فاجعه زیست‌محیطی قرار گرفته است. به گزارش خبرنگاران؛ زاینده‌رود که روزگاری شاه‌رگ حیاتی فلات مر کزی ایران بود، سال‌هاست به خاطره‌ای محو تبدیل شده است.

زمین‌های کشاورزی شرق و غرب اصفهان نابود شده‌اند، نهال‌های پسته که در طرح «آمیش سرزمین» به‌عنوان جایگزینی برای کشت‌های پرآبربر پیشنهاد شده بودند، یکی پس از دیگری در حال خشک شدن هستند.

یکی از کشاورزان ورزنه با ناامیدی به تراکتورش

اشاره می‌کند و می‌گوید: به ما گفتند پسته بکارید که

به کم‌آبی مقاومتز است، کاشتم، اما حالا همان‌ها هم

خشک شدند. آب نیست، نه برای غذا، نه برای زندگی.

در سال‌های گذشته، کشاورزان بارها به عدم

پرداخت حقاچه خود اعتراض کرده‌اند.

آن‌ها معتقدند که آب زاینده‌رود که حقاچه آنهاست، از طریق لوله‌ها منتقل می‌شود. این اعتراضات بارها با وعده‌هایی از سوی مسئولان همراه شد، اما هیچ‌کدام عملی نشد. حالا دیگر حتی آن‌ها که می‌گفتند «اصفاهنی‌ها تا وقتی آب در لوله‌ها دارند، متوجه فاجعه زاینده‌رود نمی‌شوند» هم نمی‌توانند انکار کنند که بحران از مرزهای کشاورزی عبور کرده و زندگی شهری و آب شرب را هم تهدید می‌کند.

از سوی دیگر، زمین نشست کرده، دیوارها ترک خورده‌اند، بناهای تاریخی آسیب دیده‌اند و اصفهان تاریخی با بیش از پنج میلیون نفر جمعیت اوضاع خوبی ندارد. تصاویر ماهواره‌ای نشان می‌دهد که اصفهان یکی از بحرانی‌ترین شهرهای جهان از نظر فرونشست زمین است.

برخی از خانه‌ها و بناهای تاریخی ترک‌های عمیقی برداشته‌اند، آن‌قدر که دیگر تعمیرات هم جوابگو نیست، مومنی یک استاد زمین‌شناسی دانشگاه اصفهان دراین‌باره به خبرنگاران می‌گوید: خشکی زاینده‌رود و برداشت بی‌رویه از سفره‌های آب زیرزمینی، باعث فرونشست گسترده زمین شده است، در برخی مناطق اصفهان، این فرونشست به



بیش از ۱۵ سانتی‌متر در سال رسیده که رقم بسیار نگران‌کننده‌ای است.

❧ جیره‌بندی آب قطعی است

وضعیت منابع آبی اصفهان به حدی بحرانی شده که احتمال جیره‌بندی آب در تابستان امسال بسیار بالا است.

مسئولان می‌گویند کاهش بارندگی در سال آبی جاری بی‌سابقه است و مخازن سدها را خالی‌تر از همیشه کرده است و حتی اگر بارش‌هایی هم رخ دهد، دیگر نمی‌تواند کمبود شدید منابع آبی را جبران کند. اما این بار حتی تانکرهای آبرسانی هم نمی‌توانند مشکل را حل کنند. منابع آبی جایگزینی برای برداشت وجود ندارد، چاه‌های زیرزمینی هم شور شده‌اند و مخازن اضطراری به‌شدت کاهش یافته‌اند. به همین دلیل، حتی اگر آب با تانکر هم توزیع شود، حجم آن به حدی نخواهد بود که بتواند نیاز جمعیت شهری و روستایی را تأمین کند. یکی از مسئولان شرکت آب

و فاضلاب استان اصفهان در این‌باره به خبرنگاران می‌گوید: نشت آب در مناطق بحرانی استفاده می‌شد، اما امسال حجم آب

جامعه

تلفن ارتباط خوانندگان: ۳۶۲۹۳۷۵۰

فلات بی «زاینده‌رود» و تابستان «تشنه» در اصفهان



سال‌هاست وعده می‌دهند.

اما امسال بی‌سابقه است و اگر قدمی بردارند ما هم با همدلی سعی می‌کنیم از این بحران عبور کنیم.

❧ چشم امید به آسمان: آیا رحمت الهی

باقی نماند

❧ الماسوندی به همراه وزیر نیرو به اصفهان سفر می‌کند

در حالیکه کشاورزان و مردم اصفهان چشم‌انتظار تصمیمات عملی برای حل بحران آب هستند، علیرضا الماس‌وندی، رئیس حوضه آبریز زاینده‌رود، همراه با وزیر نیرو و معاون وزیر نیرو، روز شنبه ۲۵ اسفند به اصفهان سفر خواهد کرد تا وضعیت بحرانی منابع آبی را از نزدیک بررسی کند. کشاورزان امیدوارند که این سفر، صرفا یک بازدید تشریفاتی نباشد و نتایج ملموسی برای بحران زاینده‌رود و تأمین حقاچه‌های از دست رفته به دنبال داشته و باشد.

با این حال، تجربه سال‌های گذشته نشان داده که بدون اقدامات عملی و تصمیم‌گیری‌های جدی

در سطح کلان، مشکلات نتهنّا حل نمی‌شوند، بلکه عمیق‌تر نیز خواهند شد. یکی از کشاورزان معترض که قرار است در جلسه با مسئولان شرکت کند، می‌گوید:

هنر ترسیم آینده‌ای بهتر با تربیت صحیح فرزند



دولت‌های مختلف اجرایی شده که باید در این برنامه تربیت مدیران دولت چهاردهم از تجارب ناموفق دولت‌های گذشته به دلیل نگاه اداری جلوگیری کنیم.

آقای عارف همچنین از دست‌اندرکاران برنامه تربیت ۵۰۰ مدیر جوان و کارآمد خواست تا بر اساس ضوابط روشن و دوره‌های آموزشی نوین و منطبق با جدیدترین روش‌های روز دنیا شایسته‌ترین افراد در این طرح

انتخاب شوند. معاون اول رئیس‌جمهور همچنین با اشاره به تدوین و تصویب سند «قشه‌راه دولت هوشمند و حکمرانی داده‌محور» از دولت چهاردهم تأکید کرد:

باید کاستی‌ها و عقب‌ماندگی‌های در زمینه اجرایی



پروژه‌های عمرانی «به‌جز موارد اضطراری» در ایام خوردهای سنگین، از جمله ترلی، کامیون و کامیونت،

در معابر شهری این استان از ۲۶ اسفند تا ۱۵ فروردین سال آینده ممنوع خواهد بود.

سرهنگ علی‌اصغر زارع در گفتگو با مهر اظهار کرد: با هدف تسهیل عبور و مرور و افزایش ایمنی مسافران در تعطیلات نوروز، تردد انواع خودروهای سنگین، از جمله ترلی، کامیون و کامیونت، در معابر شهری استان از ۲۶ اسفند تا ۱۵ فروردین سال آینده ممنوع و در این مدت، تنها خودروهای حامل مواد سوختی، اقلام بهداشتی، کالاهای اساسی و وسایل نقلیه‌ای که مجوز تردد دارند، مجاز به رفت‌وآمد خواهند بود.

راهور در تمام ساعات شبانه‌روز آماده خدمت‌رسانی به شهروندان هستند و از رانندگان درخواست می‌شود با رعایت قوانین و همکاری با مأموران راهور، سفری ایمن و بدون حادثه را تجربه کنند.

www.esfahanemrooz.ir
info@esfahanemrooz.ir

خبر

معافیت مالیاتی، خواسته جامعه پرستاری است

اصفهان امروز: رئیس سازمان نظام پرستاری استان اصفهان گفت: پرستاران با توجه به میزان حقوق و همچنین سختی شغل خود خواستار معافیت مالیاتی هستند که این مطالبه منطقی و به حق برای این قشر است. علیرضا فرقانی افزود: خواسته پرستاران از دولت معافیت کامل مالیاتی برای جامعه پرستاری یا دست‌کم در نظر گرفتن سقف ۴۰۰ میلیون ریالی حقوق ماهانه برای این معافیت است، او با بیان اینکه میزان حقوق پرستاران تناسبی با نرخ تورم ندارد اظهار کرد: بعد از کسر مالیات از این حقوق، مقدار قابل توجهی از دستمزد کاهش یافته و سبب بی‌انگیزگی سفيران سلامت می‌شود بنابراین پرستاران خواهان حذف به فوریت مالیات هستند. فرقانی افزود: مشکل بزرگ دیگری پرستاران، باین بون میزان تعرفه پرستاران در مقایسه با سختی کار آنهاست، از طرفی پرداخت معوقات ماه‌های قبل زمانی‌واریز می‌شود که مبلغ واریزی با نرخ تورم تسخیت ندارد. او خاطرنشان کرد: با وجود موافقت دولت با پیشنهاد افزایش ۴۶ درصدی تعرفه خدمات پرستاری، تاکنون مکاتبه و دستور العملی مبنی بر اجرای افزایش تعرفه‌های پرستاری به‌صورت عملیاتی صورت نگرفته است. رئیس سازمان نظام پرستاری استان اصفهان با بیان اینکه یکی دیگر از مطالبات جامعه پرستاری اجرای فوق‌العاده خاص و درج در احکام آنهاست، یادآور شد این تاریخ تصویب این موضوع بیش از ۱۷ سال می‌گذرد اما هنوز عملیاتی نشده است. فرقانی با اشاره به تأکید رهبر انقلاب برای رسیدگی به مسائل پرستاران، گفت: پرستاران از دولت و نمایندگان مجلس خواستار رسیدگی به مشکلات هستند. او خاطرنشان کرد: حدود یک و نیم ماه پیش نیز از واریز معوقات پرستاران صحبت شد اما با توجه به زمان بر بون واریز اعتبار مالی دانشگاه‌های علوم پزشکی، تاکنون سفره شب عید پرستاران چندان بهره‌ای از آن نبرده شده است. فرقانی ادامه داد: مقرر بود تا قبل از نوروز سه نوبت تعرفه خدمات پرستاری برای پرستاران واریز و ما به تفاوت اضافه کار آنان پرداخت شود که با پیگیری سازمان نظام پرستاری و همراهی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان تاکنون ۲ تعرفه پرداخت شده است. او با بیان اینکه پرداخت معوقات پرستاری در اصفهان در دست پیگیری و اقدام است، تصریح کرد: تا این لحظه واریزی معوقات اضافه کاری پرستاران اصفهان صورت نگرفته ولی با پیگیری‌های انجام‌شده، امید است تا سه روز آینده پرداخت ما به تفاوت اضافه کار آنان صورت گیرد.

کشف ۲۰۰ هزار عدد مواد محترقه غیر مجاز در اصفهان

فرمانده انتظامی شهرستان اصفهان از کشف بیش از ۲۰۰ هزار عدد مواد محترقه غیرمجاز در عملیات مأموران انتظامی این فرماندهی و معرفی ۱۷ فرد متخلف به مرجع قضائی خبرداد. به گزارش اصفهان امروز، سرهنگ حسین ساملی اظهار کرد: در راستای اجرای طرح ارتقاء امنیت اجتماعی ویژه ایام پایانی سال و به خصوص آخرین چهارشنبه سال و اجرای مراسمات سنتی چهارشنبه سوری در این روز، طرح کشف مواد محترقه غیرمجاز و خطرناک و برخورد با فروشندگان این نوع مواد در سطح شهرستان اجرایی شد. او افزود: در این راستا مأموران انتظامی این فرماندهی با انجام مجموعه اقدامات میثانی و تحقیقات گسترده و تخصصی طی چند مرحله عملیات موفق به کشف بیش از ۲۰۰ هزار عدد انواع مواد محترقه غیرمجاز و خطرناک شدند. فرمانده انتظامی شهرستان اصفهان با اشاره به شناسایی و معرفی ۱۷ فرد متخلف در این رابطه به مرجع قضائی از شهروندان خواست در ایام پایانی سال در صورت مشاهده و یا اطلاع از فعالیت فرد و یا افرادی در رابطه با تولید و توزیع مواد محترقه و آتش‌زای غیر مجاز و خطرناک موضوع را از طریق مرکز فوریت ۱۱۰ به پلیس اطلاع دهند.

دستگیر شکارچیان ۳راس کل وحشی در نائین

رئیس اداره حفاظت محیط زبست شهرستان نائین گفت: یک گروه از شکارچیان غیر بومی که اقدام به شکار غیر مجاز ۳ راس کل وحشی کرده بودند، دستگیر شدند. علیرضا رضایی در گفت‌وگو با مهر اظهار کرد: در راستای گشت و کنترل و جلوگیری از تخلفات شکار و صید با هوشیاری و اقدام به موقع مأمورین یگان حفاظت محیط زیست شهرستان و با همکاری کالانتزی چوپانان موفق شدند یک گروه از شکارچیان غیر بومی را در محدوده پانگاه‌گاه حیات وحش عباس آباد که اقدام به شکار غیر مجاز کرده بودند را دستگیر کنند. او ادامه داد: در این رابطه مقداری گوشت متعلق به ۳ راس کل وحشی کشف و ضبط و پرونده جهت سیر مراحل قانونی به دادگستری ارجاع شد.

بدهی حدود ۱۱۵ همتی کارفرمایان به تأمین اجتماعی

مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی از بدهی ۱۱۵ هزار میلیارد تومانی کارفرمایان به تأمین اجتماعی خبر داد. به گزارش ایمنّا، مصطفی سالاری اظهار کرد: بخش عمده‌ای از این بدهی‌ها متعلق به شهرداری‌ها است و به‌دلیل شرایط اقتصادی و حفظ اشتغال تاکنون حساب بانکی بنگاه‌های بهنگار را مسدود نکرده‌ایم اما این مساعلت طولانی نخواهد بود. او افزود: براساس آنچه فعلا رسیدگی شده طلب سازمان هم از شهرداری‌ها و هم کارفرمایان سطح کشور، حدود ۵۷ هزار میلیارد تومان است اما رقم قطعی حدود ۵۸ هزار میلیارد تومان است. مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی گفت: پنج برابر آن رقمی که این مدت کسری داشتیم و نمی‌توانستیم پول داروخانه‌ها و مراکز درمانی را بدهیم، اگر یک پنجمش را وصول می‌کردیم می‌توانستیم تمام نهفتانی را که در این دو سه ماه برای خیلی‌ها گرفتاری درست کرده است، بپردازیم که شامل حق بیمه کارگر و حق بازنشستگی‌انست.