

استاندار مازندران خبرداد:

آغاز جداسازی پسماند در ۱۸۰ روستای مازندران

استاندار مازندران با اعلام اینکه فرآیند جداسازی زباله از مبدأ در ۱۸۰ روستای مازندران آغاز شده است، گفت: مقرر شد در گام دوم تعداد روستاهایی که زباله در آن‌ها از مبدأ تفکیک می‌شود به ۵۰۰ روستا برسد.

۲



سال بیست و هشتم - شماره ۲۹۸۳ - ۸ صفحه - ۵۰۰۰ تومان

شنبه ۱۸ اسفند ماه ۱۴۰۳

رونق خریدهای نوروزی در بازار دستفروشان مازندران



۲

ایران؛ مقصد پوشاک
پسماند بنگلادشی

۵

شناسایی و رصد آسیب‌های اجتماعی
و عوامل تعیین‌کننده آن

۴

خانه‌تکانی کاغذی؛ ابتکاری سبز
در قلب گنبد کاووس

۳

تجارت دریایی نسخه شفا دولت

برای درمان اقتصاد مازندران

دولت چهاردهم با موشکافی ظرفیت های مازندران که از مرز مشترک آبی با چندین کشور و همچنین سه بندر امیرآباد، فریدونکنار و نوشهر، برخوردار است، برنامه راهبردی و توسعه ای استان را با محوریت اقتصاد دریاپایه باهدف ایجاد اشتغال پایدار تهیه و تدوین کرده است.

بیشترین فعالیت در عرصه های و سواحل آبی کشورمان در محدوده‌های شهری و روستایی مربوط به تأسیسات بندری و نظامی است که این فعالیت ها فقط پنج درصد سواحل را به خود اختصاص داده و ۹۵ درصد ظرفیت ساحلی کشورمان، بدون استفاده باقی مانده است، در حالیکه این مناطق با برخورداری از اهمیت راهبردی در مقیاس جهانی و منطقه‌ای، به عنوان یکی از مهمترین نواحی ارزشمند سیاسی و اقتصادی جهان به شمار می‌رود و می‌تواند با توسعه مناسب، نقش اقتصادی و سیاسی بالایی در سطوح منطقه‌ای و جهانی ایفا کند. گستره های آبی در واقع به عنوان یکی از عناصر قدرت سیاسی و ظرفیتهای رشد اقتصادی ایران محسوب می‌شود به همین جهت کشورمان همواره به عنوان قدرت تاثیرگذار در جهان مطرح بوده است و اکنون این نقش می‌تواند با برنامه ریزی و طرحهای نوظهور و روزآمد تقویت شود. اقتصاد آبی چیست؟ توسعه دریامحور و اقتصاد دریا که اخیراً بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته که تعریف اقتصاد دریامحور در ادبیات جهانی عموماً با عنوان اقتصاد آبی یا Blue Economy از آن یاد می‌شود به معنای استفاده پایدار از ظرفیت منابع و گستره های آبی اعم از اقیانوس ها، دریاها، دریاچه ها و جزایر برای رشد اقتصادی، بهبود وضعیت معیشت و ایجاد اشتغال و درنهایت افزایش تولید ناخالص داخلی تعریف می‌گردد. کشورهای عضو CIS به اتحادیه کشورهای مستقل هم‌سود یا کشورهای مستقل مشترک‌المنافع (به اختصار CIS اتحادیه‌ای شامل برخی از جمهوری‌های مستقل اتحاد جماهیر شوروی سابق است. تأسیس این اتحادیه به دست رؤسای مملکتی کشورهای روسیه، بلاروس و اوکراین بود. مرکز اصلی آن در مینسک پایتخت بلاروس، است و نشست‌های آن در کاخ تاوری در سن‌پترزبورگ انجام می‌شود. این اتحادیه در دسامبر سال ۱۹۹۱ در یک قرار رؤسای کشورهای روسیه، بلاروس و اوکراین و سپس عضو شدن هشت کشور دیگر، شکل گرفت. در سال ۱۹۹۳ پس از عضو شدن کشور گرجستان، که خود را تا آن زمان از این اتحادیه دور نگه می‌داشت، تعداد این کشورها افزایش یافت. گرجستان پس از جنگ مرداد ماه سال ۱۳۸۷ در منطقه اوستیای جنوبی و دخالت روسیه از این سازمان خارج شد. همین مسئله موجب تقدیم پیش‌نویس قانونی به مجلس اوکراین برای خروج از این سازمان شد. هرچند که هم‌اکنون نیز اوکراین فعالیت چندانی در این سازمان ندارد و عملاً از آن خارج شده‌است. از فوریه ۲۰۰۶ کشور قزاقستان در نشست‌های وزرای دفاع اتحادیه شرکت نمی‌کند و ترکمنستان نیز از سال ۲۰۰۵ عضو جانبی به حساب می‌آید

تولید ناخالص داخلی تعریف می‌گردد. کشورهای عضو CIS به اتحادیه کشورهای مستقل هم‌سود یا کشورهای مستقل مشترک‌المنافع (به اختصار CIS اتحادیه‌ای شامل برخی از جمهوری‌های مستقل اتحاد جماهیر شوروی سابق است. تأسیس این اتحادیه به دست رؤسای مملکتی کشورهای روسیه، بلاروس و اوکراین بود. مرکز اصلی آن در مینسک پایتخت بلاروس، است و نشست‌های آن در کاخ تاوری در سن‌پترزبورگ انجام می‌شود. این اتحادیه در دسامبر سال ۱۹۹۱ در یک قرار رؤسای کشورهای روسیه، بلاروس و اوکراین و سپس عضو شدن هشت کشور دیگر، شکل گرفت. در سال ۱۹۹۳ پس از عضو شدن کشور گرجستان، که خود را تا آن زمان از این اتحادیه دور نگه می‌داشت، تعداد این کشورها افزایش یافت. گرجستان پس از جنگ مرداد ماه سال ۱۳۸۷ در منطقه اوستیای جنوبی و دخالت روسیه از این سازمان خارج شد. همین مسئله موجب تقدیم پیش‌نویس قانونی به مجلس اوکراین برای خروج از این سازمان شد. هرچند که هم‌اکنون نیز اوکراین فعالیت چندانی در این سازمان ندارد و عملاً از آن خارج شده‌است. از فوریه ۲۰۰۶ کشور قزاقستان در نشست‌های وزرای دفاع اتحادیه شرکت نمی‌کند و ترکمنستان نیز از سال ۲۰۰۵ عضو جانبی به حساب می‌آید



گستره های آبی در واقع به
عنوان یکی از عناصر قدرت
سیاسی و ظرفیتهای رشد
اقتصادی ایران محسوب

می‌شود به همین جهت
کشورمان همواره به عنوان
قدرت تاثیرگذار در جهان
مطرح بوده است و اکنون این
نقش می‌تواند با برنامه ریزی
و طرحهای نوظهور و روزآمد
تقویت شود.

افزایشی داشته است، ولی وضعیت کنونی هنوز قانع کننده نیست. مقام عالی دولت در استان مازندران با توجه به ظرفیت‌های استان در زمینه صادرات، دستیابی به شرایط مطلوب را مستلزم اقدامات مهم در این زمینه دانست. یونسی رستمی تأکید کرد: امکان یک

جهش بزرگ صادراتی در استان وجود دارد که زمینه ساز آن یک برنامه مدون می‌باشد.

وی افزود: رفع موانع و چالش‌ها در مسیر صادرات ضروری است و راهکارهای علمی افزایش صادرات باید تبیین و تدوین گردد. یونسی رستمی همچنین گفت: برنامه‌ریزی و تسهیل در فرایند صادرات و ایجاد مشوق‌های صادراتی در توسعه صادرات نقش بسزایی دارد.

سیاست های اقتصادی دریامحور مازندران زیر ذره بین استاندار مازندران هدف گذاری در صادرات را خواستار شد و افزود: سیاستگذاری و هدفگذاری در صادرات کجا بوده است؟ آیا به آن نقطه رسیده‌ایم؟ اگر نرسیده‌ایم! رفع ایراد و موانع؛ ارائه راهکارهای علمی و شاخصه‌های استاندارد جهانی در صادرات را بیابیم.

استاندار مازندران بر تجارت دریایی تأکید کرد و گفت: تجارت دریایی و اقتصاد دریا محور به عنوان یک راهبرد اقتصادی مورد توجه ویژه قرار گیرد.

وی ادامه داد: هم‌اکنون ارتباط نزدیک بین استان و مقامات ملی وجود دارد، گره را مشخص کنید و بنا هم‌افزایی صادرات دریایی را رونق دهید. استاندار مازندران همچنین در این جلسه با اشاره به برگزاری جلسه استانداران و تأکید بر تقویض اختیارات لازم به استانداران،

افزود: در راستای تنظیم بازار و قیمت‌گذاری محصولات تولیدی اول کشور برنج و مرکبات صحیح نیست که قیمت و تنظیم بازار آن در جای دیگر صورت گیرد.

۳۶۸ میلیون صادرات کالا از مازندران در ۱۱ ماه گذشته یک میلیون و ۵۸۱ هزار و ۹۷۴ تن کالا از گمرکات مازندران به ارزش ۳۶۸ میلیون و ۶۳۰ هزار دلار صادر شد.

صادرات بیش از ۲۸۳ قلم کالا از گمرکات نوشهر، امیرآباد، ساری، فریدونکنار و آمل صورت گرفت و پنج قلم نخست صادراتی شامل فراورده‌های لبنی، سیمان، مواد پلاستیکی، فلزات معمولی و محصولات مواد معدنی بوده است.

میزان صادرات نسبت به مدت مشابه سال قبل از نظر وزن ۵ درصد و از نظر ارزشی ۱۷ درصد رشد داشته است.

صادرات استان به ۴۷ کشور انجام شد که عراق، روسیه، ترکمنستان، قزاقستان و پاکستان ۵ کشور نخست بودند.

سالانه حدود ۴۰ میلیون گردشگر داخلی و خارجی وارد مازندران می‌شوند اما به خاطر ضعف زیرساخت اقتصاد دریا محور که در این استان مورد بی توجهی قرار گرفته بود نمی‌توانند از امکانات تفریحی مناسب برخوردار شوند.

خبر

استاندار مازندران خبرداد:

آغاز جداسازی پسماند در
روستای مازندران

استاندار مازندران با اعلام اینکه فرآیند جداسازی زباله از مبدأ در ۱۸۰ روستای مازندران آغاز شده است، گفت: مقرر شد در گام دوم تعداد روستاهایی که زباله در آن‌ها از مبدأ تفکیک می‌شود به ۵۰۰ روستا برسد.

مهدی یونسی رستمی در دیدار رئیس سازمان حفاظت محیط زیست کشور با محیط‌بانان بخش بندپی بابل اظهار کرد: در مازندران روزانه حدود ۳۱۰۰ تن پسماند تولید می‌شود که حدود ۲۰۰۰ تن متعلق به شهرها و ۱۱۰۰ تن هم پسماند تولید شده در روستاهای استان است. استاندار مازندران با تأکید بر لزوم مدیریت پسماند مازندران به شیوه‌های علمی و توجه به نکات فنی در این فرایند، افزود: طرح‌های مطالعاتی مرتبط با پسماند مازندران توسط دانشگاه‌های معتبر کشور آغاز شده است.

وی در ادامه بیان کرد: در سه ماه اخیر با نتایجی از دانشگاه‌های صنعتی شریف، علم و صنعت، خواجه نصیرالدین طوسی و نوشیروانی بابل رایزنی صورت گرفت و مطالعاتی برای حل چالش پسماند مازندران با شیوه‌های علمی در حال انجام است. یونسی به دانش‌تن همصدایی مسئولان در رفع چالش پسماند شهرستان بابل اشاره کرد و گفت: با دانشگاه صنعتی شریف برای حل معضل زباله بابل و اصلاح سایت زباله انجیل‌سی مانند سایت زباله سراوان رشت گفت‌وگوهایی داشتیم. وی ادامه داد: تاکنون در بابل برای انتخاب محل امحاء زباله هم‌صدایی دیده نشده است و امیدواریم در ادامه مسیر این اتفاق بیفتد.

ساخت زباله سوز نوشر

کارایی نداشته است



رئیس سازمان حفاظت محیط زیست مازندران به بیان این که پسماند مساله اصلی استان های شمالی است، گفت: ساخت زباله سوز نوشر در آن نقطه کارایی نداشته است. شینا انصاری در جمع محیط‌بانان بخش بندپی بابل افزود: پسماند مساله اصلی استان‌های شمالی به ویژه مازندران است و ما هم این موضوع را پیگیری می‌کنیم تا حل و فصل شود.

وی افزود: اما معتقدیم در مورد پسماند حتما باید رویکرد کارشناسی و فنی داشته باشیم.

انصاری ادامه داد: متأسفانه در ادوار گذشته به ویژه برای استان‌های شمالی تصمیم‌های غیرکارشناسی گرفته شد، برای نمونه زباله‌سوز نوشر را ساختند که معتقدیم آنجا کارایی نداشت شاید نگاه فنی مد نظر قرار نگرفته بود.

رئیس سازمان حفاظت محیط زیست تصریح کرد: البته زباله‌سوز را نفی نمی‌کنم اما تأکید بر این است که به عنوان یک مؤلفه باید بخشی از زنجیره مدیریت پسماند باشد.

گفتنی است؛ شینا انصاری، معاون رئیس‌جمهور و رئیس سازمان حفاظت محیط زیست، در سفر یک‌روزه خود به مازندران از شهرستان‌های بابل و آمل بازدید می‌کند. این سفر شامل حضور در محیط‌بانی بندپی بابل، شرکت در مراسم درختکاری، بازدید و سخنرانی در بنیاد علمی حریری بابل، افتتاح کشتارگاه طیور واحد گاوشتی پمینا در آمل و حضور در برنامه انجمن خیریه آرین است.

در پایان نیز برنامه‌ای در آمل برگزار خواهد شد که شامل رونمایی از کتاب تألیف‌شده توسط شینا انصاری و سخنرانی وی خواهد بود.

گزارش



رونق خریدهای نوروزی در بازار دستفروشان مازندران

۲ هفته مانده به پایان سال ۱۴۰۳ در گرماگرم خریدهای نوروزی، مازندرانی‌ها برای خرید خود از پاساژ و مغازه و بازار رسمی فراتر رفته و به کف معابر و خیابان‌های شهرها و به میان بساط دستفروشان می‌روند و کاسبی این قشر از جامعه هم همزمان با ماه مبارک رمضان سکه شده است.

● به گزارش جویبار، در کنار پاساژها،

واحدهای تجاری، بازارهای هفتگی و بازارهای سنتی که در جای جای استان مازندران مشغول عرضه و فروش محصولات خود هستند، دستفروشان به عنوان بخش جذاب فعالیت‌های تجاری در استان رونق کمی ندارد و بسیاری از افراد که بدنبال تنوع و قیمت ارزان‌تر اجناس هستند را به سمت خود کشانده است.

هر چند در تعریف و چارچوب تعریف شده از سوی وزارت اقتصاد و دارایی و کار دستفروشی در زمره کسب و کارهای رسمی به شمار نمی‌رود ولی همین مشاغل غیررسمی بخش عمده عرضه و فروش خریدهای شب عید در مازندران و حتی کشور را به خود اختصاص داده اند.

علاوه بر ویژگی‌های ذکر شده در خصوص قیمت‌گذاری و تنوع اجناس، این بخش از بازار غیررسمی جامعه مازندران که در شهرها می‌بینیم در کل خلاقیت‌های خارق‌العاده ای دارند که به خاطر ابتکارانی که این دست‌فروشان از خود به خرج می‌دهند که در بازار بسیار پردرآمدتر و سری‌بین‌سرها در آورده‌اند و حاضر نیستند از این کار دست

بکشند .

در این بین برخی از دست‌فروشان هم از مغازه‌داران اجناس را می‌گیرند و کارگران اجاره‌ای مغازه‌دارها هستند در هر صورت دست‌فروشی برایشان جذاب‌تر است.

این روزها تقریباً پیاده‌روی در خیابان‌های اصلی شهرهای مازندران باقی‌نمانده که دستفروشی حضور نداشته باشد. آنها با پهن کردن نایلونی بر روی سنگفرش خیابان‌ها، بساطشان را پهن می‌کنند، بساطی که همه چیزش در سادگی و خودمانی بودن خلاصه می‌شود؛ از اتاق‌پرو و آئینه‌قندی برای امتحان لباس و کفش در پا خبری نیست و تمامی اندازه‌گیری در نگاه‌به‌قول معروف چشمی فروشندگان و همراهان خریدار خلاصه می‌شود.

کالا‌های بساط دستفروشان با ویژگی‌هایی همراه است که چشم‌هر خریدار را به سمت خود می‌کشاند و حس خوب همراه با ولع برای خرید از این بازار را بویژه در بانوان ایجاد می‌کند.

مقطوع نبودن قیمت‌ها، قسمت‌با نمک و لذت بخش برای خریدارانی است که بساط گردی در دکه دستفروشان را در این ایام در برنامه کاری خود قرار داده‌اند.

هر چند حضور پرتعداد دستفروش در سطح معابر شهرها موجب کندی و اختلال تردد عابران و ترافیک در خیابان‌های منتهی‌به فعالیت آنان می‌شود، اما بنا به قانون نانوشته در این روزهای پایانی سال که خوشی و شادی با خود به همراه دارد مردم دستفروشان همدیگر را درک می‌کنند و چند روز سختی با هیجان خریدهای نوروزی گره می‌زنند.

اکثر مازندرانی‌ها گردش در بازار عید و بساط دستفروشان به عنوان بخشی از نوستالوژی‌های شیرین که از گذشته برایشان رقم‌خورد در ذهن خود دارند و اکنون بعد از سال‌ها سپری کردن عمر این روزها با پرسه زدن در بازار دستفروشان ضمن مرور خاطرات روزهای گذشته سبد خرید خود را پر می‌کنند.

در این ارتباط معاون بازرسی و نظارت سازمان صنعت، معدن و تجارت مازندران به حضور دستفروشان در اکثر شهرها و حتی راه‌های این استان اشاره کرد و گفت: در بساط این افراد هر نوع کالای مورد نیاز مردم دیده می‌شود.

اسماعیل هادی‌نژاد افزود: هرچند وجود و فعالیت دستفروشان در معابر و پیاده‌روها سد

را در طول سال برای پیشگیری از برداشت‌های غیرمجاز از آب‌های زیرزمینی انجام می‌دهد که این اقدامات به شیوه‌های گوناگون منجر به کاهش برداشت از منابع آب زیرزمینی می‌شود.

وی افزود: در ۱۱ ماه اخیر با انجام اقدامات متعدد مانند تکلیف سه هزار و ۵۳۰ چاه بدون پروانه، اصلاح و تمدید ۸ هزار و ۷۲۰ پروانه بهره‌برداری چاه، انسداد ۲۰۳ حلقه چاه غیرمجاز، جلوگیری از اضافه برداشت ۵۲۴ چاه دارای پروانه بهره‌برداری، شناسایی و توقیف

● مدیر حفاظت و بهره‌برداری از منابع آب شرکت آب منطقه‌ای مازندران گفت: در سال جاری در مجموع از برداشت ۷ میلیون و ۹۹۷ هزار مترمکعب آب از منابع زیرزمینی مازندران جلوگیری شد.

علی حبیب‌زاده در گفت‌وگو با خبرنگاران اظهار کرد: براساس فصل دوم قانون توزیع عادلانه آب مصوب ۱۳۶۱ که در آن به صراحت به آب‌های زیرزمینی پرداخته شده است، شرکت آب منطقه‌ای مازندران اقدامات متعددی



جلوگیری از برداشت غیرمجاز ۸ میلیون مترمکعب آبهای زیرزمینی در مازندران

بهره‌برداری از نکاتی است که باید به طور جدی در سراسر استان مورد توجه قرار گیرد. حبیب‌زاده با اشاره به نقش شهروندان در پیشگیری از آسیب به منابع آب زیرزمینی با معرفی تخلفات مرتبط با این منابع، گفت: در شهروندان سراسر استان درخواست داریم که با ارائه گزارش‌های تخلفاتی مانند حفر چاه غیرمجاز، کف‌شکنی بدون مجوز چاه‌ها و افزایش برداشت آب از منابع زیرزمینی از راه سامانه پیامکی ۳۰۰۰۷۹۱۰۰ در حفاظت از منابع آبی استان سهیم شوند.

۱۳۰ دستگاه حفاری غیرمجاز و پیشگیری از ۱۴ مورد تخلف مربوط به آب‌های زیرزمینی در مجموع از برداشت ۷ میلیون و ۹۹۷ هزار مترمکعب آب از منابع زیرزمینی مازندران جلوگیری شد.

مدیر حفاظت و بهره‌برداری از منابع آب شرکت آب منطقه‌ای مازندران خاطرنشان کرد: با توجه به رو به کاهش بودن تراز آب‌های زیرزمینی مازندران در سال‌های اخیر و ضرورت کاهش برداشت از این منابع، انجام اقداماتی مانند نصب کنتور حجمی و دریافت و تمدید پروانه

افت تراز آب های زیرزمینی در شرق مازندران



خواهیم شد و بیشتر از هر قشر دیگری هم خود کشاورزان هستند که از این آسیب‌ها زبان می‌بینند.

معاون حفاظت و بهره‌برداری شرکت آب منطقه‌ای مازندران خاطرنشان کرد:

برداشت آب از منابع زیرزمینی و کم‌توجهی به برخی اصول مدیریت مصرف بهینه آب در این منطقه هستیم.

موسوی با اشاره به ممنوعیت کشت دوم برنج با آب‌های زیرزمینی در سراسر مازندران، خاطرنشان کرد: همواره تأکید کرده‌ایم که کشت دوم برنج با استفاده از آب‌های زیرزمینی در سراسر مازندران مورد تأیید نیست. این ممنوعیت در شرق مازندران با توجه به روند رو به کاهش حجم و تراز و کیفیت آب‌های زیرزمینی از اهمیت بسیار بیشتری برخوردار است و تحت هیچ شرایطی کشاورزان در این منطقه نباید سراغ کشت دوم بروند.

وی تصریح کرد: انتظار ما این است که کشاورزان به ویژه در شرق مازندران تشکلهای آبریان را فعال کنند و تا امور مختلف کشاورزی مانند توزیع آب، فرهنگسازی در مدیریت مصرف و به‌کارگیری شیوه‌های نوین آبیاری و کشاورزی با مشارکت خود مردم انجام شود.

خانه‌تکانی کاغذی؛ ابتکاری

سبز در قلب گنبدکاووس

گنبدکاووس در آستانه بهار و هفته بزرگداشت منابع طبیعی (۱۵ تا ۲۱ اسفند) شاهد یک طرح خلاقانه و محیط‌زیستی است که نه‌تنها خانه‌ها را تمیز می‌کند، بلکه به طبیعت هم جان تازه‌ای می‌بخشد.

طرح «خانه‌تکانی کاغذی» با ایده‌ای ساده اما تأثیر گذار، از دل جلسات ماهانه خانه محیط‌زیست کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان بیرون آمده و حالا با مشارکت همیاران طبیعت و موسسه سبزگامان بسکی، به یک حرکت مردمی جذاب تبدیل شده است.

از کاغذ باطله تا گلدان و نهال؛ جایزه‌ای برای طبیعت‌دوستان

تصور کنید با جمع‌آوری فقط ۲ کیلوگرم کاغذ باطله یا کتاب‌های قدیمی که گوشه خانه خاک می‌خورند، یک گلدان گل آپارتمانی یا نهال توت به خانه ببرید! این همان چیزی است که در طرح خانه‌تکانی کاغذی منتظر کودکان، دانش‌آموزان و خانواده‌های گنبدی است.

این ابتکار که با حمایت اداره حفاظت محیط‌زیست، آموزش‌وپرورش و موسسه سبزگامان بسکی شکل گرفته، نه‌تنها به بازیافت کاغذ کمک می‌کند، بلکه فرهنگ درختکاری را هم در دل شهر ترویج می‌دهد. سمیه محمدی، مدیر کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان شماره ۲ گنبدکاووس، گفت: ایده این طرح وقتی مطرح شد که دیدیم هر سال قبل از عید، کلی کاغذ و

کتاب بلااستفاده دور ریخته می‌شود. چرا این زباله‌های ارزشمند را به فرصتی برای آموزش و حفاظت از محیط‌زیست تبدیل نکنیم؟

خانه محیط‌زیست؛ جایی که ایده‌ها سبز می‌شوند

خانه محیط‌زیست، یک طرح ملی است که از یک سال پیش در کانون‌های پرورش فکری کلید خورده و حالا در گنبدکاووس به بار نشسته است.

جلسات ماهانه این خانه با حضور مربیان، همیاران محیط‌زیست و نمایندگان ادارات، بستری برای ایده‌های خلاقانه شده است. طرح خانه‌تکانی کاغذی هم یکی از همین ایده‌هاست که حالا با استقبال دانش‌آموزان و خانواده‌ها، رنگ واقعیت به خود گرفته. گلدان گل و هزار نهال توت، پای کار آمده تا این حرکت سبز را به سرانجام برساند. سلیمان آرخی، مدیر روابط عمومی این موسسه، گفت: ما حتی برنامه داریم پنج هزار نهال دیگر در هفته منابع طبیعی توزیع و بکاریم. طبیعت گنبدکاووس به این توجه نیاز دارد.

دانش‌آموزان ستاره‌های سبز این طرح!



تصور کنید با جمع‌آوری فقط ۲ کیلوگرم کاغذ باطله یا کتاب‌های قدیمی که گوشه خانه خاک می‌خورند، یک گلدان گل آپارتمانی یا نهال توت به خانه ببرید!

این همان چیزی است که در طرح خانه‌تکانی کاغذی منتظر کودکان، دانش‌آموزان و خانواده‌های گنبدی است.

همان روز اول، دانش‌آموزان گنبدی با شور و شوق وارد میدان شدند. مبین امانی، پسر ۹ ساله‌ای که عاشق گل و گیاه است، با کمک مادرش کاغذها و کارتن‌های خانه را جمع کرد و یک گلدان زینتی جایزه گرفت. مادرش می‌گوید: از وقتی بوستر طرح را

دید، لحظه‌شماری می‌کرد که صبح زود بیاییم کانون!

مریم صوفی، دانش‌آموز ۱۷ ساله، هم کتاب‌های قدیمی‌اش را آورد تا به دست بچه‌های روستاهایی برسد که کتابخانه ندارند. او با لبخند می‌گوید: خوشحالم که این کتاب‌ها به جای خاک خوردن، مفید می‌شوند.

اهداف بزرگ پشت یک ایده ساده

این طرح فقط جمع‌آوری کاغذ نیست؛ بلکه یک کلاس درس عملی برای تفکیک زباله، درختکاری و مسئولیت‌پذیری است. از آموزش بازیافت به بچه‌ها گرفته تا درگیر کردن والدین در یک تکلیف سبز، همه و همه بخشی از اهداف این طرح هستند.

درآمد فروش کاغذها هم صرف خرید سطل زباله برای مدارس فعال در طرح می‌شود. و کتاب‌ها به کتابخانه‌های مناطق محروم می‌رسد.

مدیر کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان شماره ۲ گنبدکاووس می‌افزاید: می‌خواهیم بچه‌ها ببینند آموزش‌های محیط‌زیستی فقط حرف نیست؛ یک تمرین واقعی است که می‌تواند دنیای اطرافشان را بهتر کند. گنبدکاووس سبزتر می‌شود؟



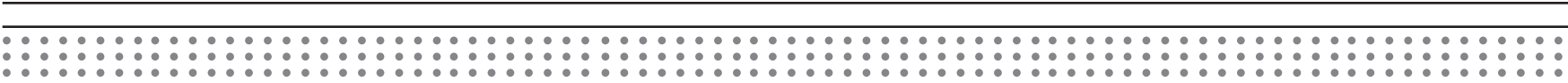
با اقلیم خشک و تهدید ریزگردها، گنبدکاووس بیش از همیشه به درختکاری و مراقبت از طبیعت نیاز دارد. موسسه سبزگامان بسکی که پیش‌تر چهار هزار و ۵۰۰ نهال در جاده گنبدکاووس مینودشت کاشته بود، حالا با تجربه تلخ از بین رفتن دوسوم آن‌ها به خاطر عوامل انسانی و طبیعی، مصمم است دوباره دست به کار شود.

آرخی می‌گوید: امسال نه تنها نهال می‌کاریم، بلکه مراقبت از آن‌ها را هم جدی‌تر دنبال می‌کنیم.

تو هم بیا، سبز شو!

طرح خانه‌تکانی کاغذی فقط یک پروژه نیست؛ یک دعوت عمومی است به همه شهروندان گنبدی برای سبزتر کردن شهرشان. کافی است سری به کانون‌های پرورش فکری یا بوستان بسکی بزیند، کاغذهای باطله‌تان را تحویل دهید و با یک گلدان یا نهال به خانه برگردید. به قول مریم: بیایید با هم این کار را کنیم؛ هم طبیعت برنده می‌شود، هم ما!

گنبدکاووس حالا با این طرح، یک قدم به بهاری سبزتر نزدیک‌تر شده است. تو چطور؟ آماده‌ای که بخشی از این داستان سبز باشی؟



بیمارستان ۱۰۰ تختخوابی جلین گلستان؛ رویای ۱۲ ساله به واقعیت نزدیک شد

نیازهای درمانی منطقه را برطرف کند.

وی گفت: این پروژه که با برآورد اولیه ۷۰ هزار میلیارد ریال اعتبار و در فضایی به گستره ۱۱ هزار مترمربع ساخته می‌شود، نویدبخش تحول در خدمات درمانی شهر جلین است.

تخت‌های نیمه‌تمام و درخواست از دولت

رئیس دانشگاه علوم پزشکی گلستان نیز در این مراسم با اشاره به وجود هزار و ۲۰۰ تخت بیمارستانی نیمه‌تمام در استان، گفت: از استاندار می‌خواهیم زیرساخت‌های درمان را در اولویت قرار دهد. تکمیل این پروژه‌ها با اعتبارات دولتی به‌تنهایی ممکن نیست، اما با مشارکت مردم و همراهی اداره امور مالیاتی می‌توانیم این تخت‌ها را به بهره‌برداری برسانیم.

محسن ابراهیمی افزود: کمبود ۲ هزار تخت بیمارستانی، مانع ارائه خدمات باکیفیت به مردم است. خیرین سلامت تاکنون نقش مهمی داشته‌اند، اما همراهی همه مسئولان ضروری است.

وی با تأکید بر اهداف دانشگاه علوم پزشکی برای توسعه زیرساخت‌های درمانی، خاطرنشان کرد: بیمارستان جلین تنها یک شروع است. ما مصمم هستیم با حمایت جمعی، کیفیت خدمات درمانی را در گلستان ارتقا دهیم و در برابر مردم سرفراز باشیم. توجه ویژه رئیس‌جمهور به درمان نماینده مردم گرگان و آق‌قلا در مجلس

شورای اسلامی هم در این مراسم از عزم جدی رئیس‌جمهور برای رفع مشکلات حوزه بهداشت و درمان خبر داد و گفت: دکتر پزشکیان با دریافت مجوز برداشت یک میلیارد یورو از صندوق توسعه ملی، گام بلندی برای بهبود زیرساخت‌های درمانی کشور برداشته است.

رضانعلی سنگدوینی اظهار کرد: رئیس‌جمهور توجه ویژه‌ای به حوزه سلامت دارد و این مجوز از رهبر معظم انقلاب نشان‌دهنده اولویت این بخش در برنامه‌های دولت است.

وی افزود: پس از معیشت، مسکن و اشتغال، درمان یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های مردم است و خوشبختانه وزیر بهداشت اعلام کرده که خدمات درمانی برای سه دهک پایین جامعه رایگان خواهد شد.

تبیین خدمات نظام؛ افتخاری برای گرگان و آق‌قلا

سنگدوینی با تأکید بر لزوم اطلاع‌رسانی خدمات نظام به مردم، خاطرنشان کرد: در چهار سال گذشته، ۱۵ همت (هزار و ۵۰۰ میلیارد تومان) تجهیزات درمانی به مراکز بهداشتی گرگان و آق‌قلا تزریق شده که باید این دستاوردها به گوش مردم برسد. وی احترام به مردم و رفع مشکلات آن‌ها را اولویت اصلی مسئولان دانست و گفت: در کنار خیرین و اهالی جلین که از سال ۱۳۹۲ با اهدای زمین ۱۲ هکتاری پیگیر

گلستان نیازمند زنجیره ارزش در بخش زراعت و صنعت است

فرصت‌های شغلی پایدار برای مردم استان ایفا کند .

وی همچنین تأکید کرد: هم‌افزایی بین بخش‌های مختلف کشاورزی و صنعتی، ضمن افزایش بهره‌وری، زمینه‌ساز توسعه پایدار در گلستان خواهد شد.

معاون امور زراعت وزیر جهاد کشاورزی نیز بر حمایت از این رویکرد تأکید کرد و خواستار

برنامه‌ریزی دقیق برای اجرای این طرح‌ها در استان شد.

در پایان این نشست، دو طرف بر ضرورت همکاری نزدیک برای اجرای طرح‌های کشاورزی و صنعتی تأکید کردند و مقرر شد اقدامات لازم برای توسعه زنجیره تولید و صنایع

تبدیلی در گلستان در دستور کار قرار گیرد.

خبر

حل مسئله پسماند آستانه اشرفیه در اولویت نخست است



فرماندار آستانه اشرفیه بر لزوم فرهنگ سازی در زمینه پسماند تأکید کرد و گفت: حل مسئله پسماند شهرستان از جمله اولویت های نخست و مهم است.

رحمت حیدری نژاد در جلسه مدیریت پسماند آستانه اشرفیه اظهار کرد: در آستانه سال نو و حضور مسافران و گردشگران به این شهرستان پاکسازی نقاط بحرانی و مدیریت بهتر پسماند ضروری است. فرماندار شهرستان آستانه اشرفیه، با اشاره به اهمیت مسئله پسماند در استان، به ویژه در شهرستان آستانه اشرفیه، خواستار مدیریت بهینه مسافرپذیری و کاهش تأثیرات منفی آن بر محیط زیست شد.

حیدری نژاد از شهرداران و دهیاران خواست تا با جدیت بیشتر در پاکسازی سطح شهر و روستاها اقدام کنند و این موضوع را در اولویت کاری خود قرار دهند.

وی همچنین از نقش فرهنگ‌سازی و کاهش تولید زباله گفت و اضافه کرد: برنامه‌های فرهنگی با مشارکت خانواده‌ها، به ویژه دانش‌آموزان و اصحاب رسانه، باید به منظور کاهش تولید زباله اجرایی شود.

فرماندار آستانه اشرفیه با اشاره به اهمیت نقش رسانه‌ها در آگاه‌سازی عمومی، از همکاری بیشتر رسانه‌ها برای ترویج فرهنگ کاهش تولید زباله و مدیریت صحیح پسماند استقبال کرد.

وی با بیان اینکه حل مسئله پسماند آستانه اشرفیه از جمله اولویت‌های نخست و مهم است، افزود: این اقدامات نه تنها به بهبود وضعیت محیط زیست کمک می‌کند، بلکه باعث ارتقای کیفیت زندگی شهروندان نیز خواهد شد.

سرپرست فرمانداری تالش منصوب شد



با حکم استاندار گیلان «رضا جمشیدی سه ساری» به عنوان سرپرست فرمانداری شهرستان تالش منصوب شد.

به گزارش خبرگزاری مهر، صدور حکمی از سوی هادی حق شناس استاندار گیلان، رضا جمشیدی سه ساری به عنوان سرپرست فرمانداری شهرستان تالش منصوب شد.

در بخشی از حکم هادی حق شناس، بر لزوم تحقق اهداف عالیه انقلاب اسلامی، اجرایی شدن برنامه‌ها و سیاست‌های دولت وفای ملی تحت رهنمودهای حکیمانه مقام معظم

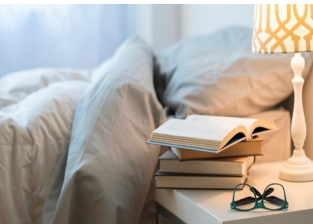
رهبری تأکید شده است. گفتنی است جمشیدی مدیر کلی حراست استانداری گیلان، سرپرست فرمانداری شهرستان مرزی استارا و مدیر بازرسی، مدیریت عملکرد و امور حقوقی فرمانداری تهران، مسئول تیم بازرسی از شهرداری‌های استان تهران و رئیس اداره سیاسی و انتخابات فرمانداری تهران را در کارنامه اجرایی و مدیریتی خود دارد.



خبر

توصیه‌ای برای بهبود

خواب سالمندان



از نور آبی به این دلیل که خواب را مختل می‌کند معمولا به بدی یاد می‌شود اما تحقیقات جدید نشان می‌دهند که قرار گرفتن در معرض نور آبی می‌تواند به بهبود خواب در سالمندان کمک کند هرچند انتخاب زمان مناسب در این مورد بسیار حیاتی است.

به گزارش ایسنا، مطالعه‌ای جدید که در نشریه تخصصی «جروسانس» منتشر شد، نشان می‌دهد قرار گرفتن افراد سالمند در معرض نور آبی در ساعات صبح به آنها کمک می‌کند که شب‌ها سریع‌تر به خواب بروند و خواب عمیق‌تری نیز داشته باشند.

متخصصان به مدت ۱۱ هفته شرایط نوری مختلف را روی شرکت‌کنندگانی در بازه سنی ۵۰ تا ۸۱ سال آزمایش و کیفیت خواب و فعالیت مغزی آنها را تجزیه و تحلیل کردند. آنها دریافته‌اند که در سرعت به خواب رفتن و مدت‌زمان سپری‌شده در خواب عمیق و ترمیمی افرادی که در طول روز در معرض میزان بیشتری از نور آبی قرار گرفتند، بهبود قابل توجهی مشاهده می‌شود.

از سوی دیگر، اگرچه قرار گرفتن در معرض نور آبی به مدت چند ساعت در صبح مفید است، مواجهه با آن در ساعات عصر به بی‌قراری در خواب و کاهش کیفیت کلی خواب منجر می‌شود.

با افزایش سن، الگوی خواب بزرگسالان به طور طبیعی تغییر می‌کند و اغلب باعث کاهش مدت خواب عمیق و افزایش بیداری‌های شبانه می‌شود. به گفته دکتر «دیلن پتکوس»، متخصص خواب در فلوریدا، با افزایش سن، ریتم شبانه‌روزی ما دچار تغییری موسوم به «پیشروی فاز» می‌شود؛ به این معنا که به طور طبیعی زودتر احساس خواب‌آلودگی می‌کنیم و این فقط یک ترجیح یا مورد شخصی نیست بلکه ساعت بدن در حال تغییر است.

برخی چالش‌های مرتبط با تغییرات خواب در سنین بالاتر، ناشی از کاهش تحرک و در نتیجه دریافت کمتر نور خورشید - یک عامل کلیدی برای خواب باکیفیت - و همچنین سپری کردن زمان بیشتری در معرض نور مصنوعی در شب است. این‌ها عاداتی هستند که می‌توان آنها را کنترل کرد و این مطالعه نشان می‌دهد که دریافت بیشترین میزان نور آبی در صبح، بهره‌گیری از نور خورشید در طول روز و دوری از صفحه‌نمایش‌ها در شب ممکن است

کلید موفقیت باشد.

به گزارش ایندپندنت، «ان ون» در وین، نویسنده این مطالعه و استاد دانشگاه خواب و کرونیوپولوژی در دانشگاه ساری انگلیس گفت: تحقیقات ما نشان می‌دهد که مداخله نوری با زمان‌بندی دقیق می‌تواند ابزاری قدرتمند برای بهبود خواب و فعالیت روزمره در افراد سالمند باشد. با تمرکز بر نور آبی صبحگاهی و به حداکثر رساندن قرار گرفتن در معرض نور روز، می‌توانیم به سالمندان کمک کنیم خواب آرام‌تری داشته باشند و سبک زندگی سالم‌تر و فعال‌تری را حفظ کنند.

این مطالعه روشی نسبتا آسان و غیردارویی را برای اطمینان از خواب باکیفیت در افراد سالمند ارائه می‌دهد. بر اساس این بررسی، روش‌های درمانی مبتنی بر نور که در دسترس و مقرون‌به‌صرفه هم هستند، می‌توانند مشکلات خواب مرتبط با افزایش سن را بدون نیاز به دارو برطرف کنند.

نور آبی هوشیاری را افزایش می‌دهد، به حافظه و عملکرد شناختی کمک می‌کند و باعث بهبود خلق‌و‌خو می‌شود، با این حال می‌تواند تولید ملاتونین -هورمونی که به ما در به خواب رفتن کمک می‌کند- را هم سرکوب کند. به همین دلیل توصیه می‌شود در شب نه تنها از صفحه‌نمایش‌ها دوری کنید بلکه گوشی‌تان را نیز دور از دسترس قرار دهید.

اهمیت مصرف صحیح

مایعات و پرهیز از زیاده‌روی

در چای در ماه رمضان

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با اشاره به اهمیت رعایت تعادل در تغذیه، گفت: ماه رمضان و ایام عید فرصت خوبی برای تمرین تغذیه سالم و پرهیز از پرخوری است و با رعایت نکاتی می‌توان از بروز مشکلات گوارشی و پوستی جلوگیری کرده و سلامتی خود را در این ایام حفظ کنیم.

می‌تواند مشکلات گوارشی ایجاد کند، اظهار کرد: یکی از نکات مهم در تغذیه رمضان، رعایت فاصله مناسب میان مصرف مواد غذایی مختلف است. برای مثال، میوه بهتر است قبل از غذا یا حداقل دو ساعت بعد از یک وعده غذایی سنگین مصرف شود؛ زیرا خوردن آن بلافاصله پس از غذا، هضم را دچار اختلال می‌کند. همچنین مصرف آجیل و خوراکی‌های سخت‌هضم مانند شیرینی‌ها، بلافاصله پس از افطار و شام، می‌تواند باعث مشکلات گوارشی و سنگینی معده شود.

تأثیر تغذیه نامناسب بر سلامت پوست

این متخصص طب سنتی به مشکلات پوستی ناشی از تغذیه نامناسب در جوانان و نوجوانان اشاره کرد و افزود: در افرادی که دارای مزاج گرم هستند، مصرف هم‌زمان مواد غذایی

با طبع گرم مانند خرما، آجیل، شکلات و شیرینی‌های نوروژی در فاصله کوتاهی پس از

هم، می‌تواند منجر به تشدید جوش، آکنه و حتی خارش پوستی شود. برای کاهش این عوارض، توصیه می‌شود مصرف شربت‌های سنتی مانند سکنجبین افزایش یابد، زیرا این نوشیدنی‌ها به تعدیل حرارت بدن کمک می‌کنند.

هاشمی با تأکید بر لزوم مصرف کافی مایعات، نسبت به نوشیدن بیش از حد چای، خصوصا در وعده سحر، هشدار داد و گفت: چای خاصیت مدر دارد و باعث دفع سریع آب از بدن می‌شود. این موضوع می‌تواند در ساعات اولیه روزهداری موجب تشنگی شدید و خشکی بدن شود. بنابراین، بهتر است میزان مصرف چای کنترل‌شده باشد و در مقابل، از نوشیدنی‌های طبیعی و متعادل‌کننده مانند شربت سکنجبین یا عرقیات گیاهی استفاده شود.

افطار و شام؛ یکجا یا با فاصله؟

یکی از پرسش‌های رایج روزه‌داران این است که

آیا بهتر است افطار و شام را هم‌زمان مصرف کنند یا با فاصله؟ این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان در پاسخ به این پرسش گفت: این موضوع بستگی به قدرت هضم فرد دارد. برخی افراد معده حساسی دارند و پس از یک روز روزه‌داری، توانایی هضم یک وعده غذایی سنگین مانند پلوخورش را ندارند. این افراد بهتر است ابتدا با یک افطار سبک شامل سوپ یا آش‌های رقیق روزه خود را باز کنند و سپس با فاصله، شام را میل کنند. اما افرادی که پس از افطار دیگر تمایلی به غذا ندارند، می‌توانند افطار و شام را هم‌زمان مصرف کنند.

پرهیز از درهم‌خواری و مصرف مخلفات ناسازگار این متخصص طب سنتی درباره ترکیب نامناسب مواد غذایی نیز توضیح داد: یکی از شایع‌ترین عادات غذایی غلط، مصرف مخلفاتی مانند ماست، سالاد و ترشیجات همراه غذا است

چاقی و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن

۴۰ درصد بیشتر از همسالان با وزن طبیعی آنها است. طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت ۴.۲۲ تریلیون دلار تأثیر اقتصادی جهانی اضافه وزن و چاقی در سال ۲۰۲۵ برآورد شده است.

هزینه‌های مستقیم چاقی به مبلغی که برای تشخیص و درمان چاقی و بیماری‌های مزمن همراه مرتبط با چاقی مانند بیماری های قلبی عروقی و دیابت نوع ۲ هزینه می شود نسبت داده می‌شود. هزینه های غیرمستقیم به دستمزدهای از دست رفته ثانویه به دلیل بیماری و مرگ زودرس، افزایش هزینه های پرداخت شده برای مطالبات از کارافتادگی و بیمه و کاهش بهره وری در کار نسبت داده می‌شود. تخمین زده می‌شود که BMI بالا سالانه ۹۹۰ میلیارد دلار برای خدمات بهداشتی در سراسر جهان هزینه داشته باشد.

مداخلاتی برای کنترل چاقی

پیشگیری از چاقی یک عامل حیاتی در کنترل بیماری‌های غیرواگیر مرتبط با چاقی از جمله دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی، سکنه مغزی، فشار خون بالا، سرطان و مشکلات روانی است. بنابراین باید مداخلات موثرتر اجرا شود تا روند شیوع چاقی و اضافه وزن را کنترل کرد.

رویکرد خانواده محور بهترین مداخله برای حفظ کاهش وزن و حفظ وزن در میان بیماران

درای اضافه وزن یا چاقی است. افراد دارای

دادند. با این حال، در افراد چاق که سیگار می‌کشیدند، سال‌های از دست رفته زندگی تقریباً دو برابر شد.

چاقی بر جنبه‌های جسمی و روانی-اجتماعی کیفیت زندگی تأثیر می‌گذارد. خطر ابتلا به هر گونه بیماری مزمن پزشکی در چاقی در مقایسه با افراد دارای اضافه وزن تقریباً دو برابر می‌شود. چاقی باعث ایجاد بار روانی قابل توجهی می‌شود که به دلیل مشغله جدی مزمن به لاغری، تشدید می‌شود.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، افرادی که در دوران کودکی چاق هستند، در بزرگسالی چاق باقی می‌مانند و در سنین پایین‌تر مستعد ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر مرتبط با چاقی هستند. بیماری‌های غیرواگیر مرتبط با چاقی مانند دیابت نوع ۲، بیماری عروق کرونر قلب، سکنه مغزی، سرطان، آسم و بیماری انسدادی مزمن ریه در سراسر جهان افزایش یافته است. این بیماری‌های غیرواگیر، اهداف اولیه برای پیشگیری از بیماری‌های جهانی توسط سازمان جهانی بهداشت هستند.

تخمین زده می‌شود که چاقی بیش از ۲۰ درصد از تمام هزینه های سالانه مراقبت های بهداشتی در ایالاتمتحده را تشکیل می‌دهد. هزینه‌های پزشکی در میان افراد چاق ۳۰ تا



این مواد می‌توانند هضم را دچار مشکل کنند و موجب نفخ و سنگینی شوند. در میان این مخلفات، تنها زیتون است که مصرف آن همراه غذا بدون مشکل است.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی در پایان توصیه کرد: مصرف غذاهای پرچرب و سرخ‌کرده در فاصله افطار تا سحر باید کاهش یابد، زیرا این غذاها علاوه بر دشواری هضم، باعث تشدید تشنگی در طول روز نیز می‌شوند. همچنین، خوراکی‌هایی مانند زولبیا و بامیه که در ماه رمضان رایج هستند، به دلیل قند و روغن بالا، تعادل تغذیه‌ای بدن را به هم می‌زنند و بهتر است در مصرف آن‌ها اعتدال رعایت شود. با رعایت این نکات می‌توانیم این ایام را به سلامتی پشت سر بگذاریم و فرصت دیوارهای برای استراحت و پاکسازی به بدن بدهیم.

اضافه وزن که در یک خانواده زندگی می‌کنند در تغییر سبک زندگی بدون حمایت خانواده با مشکلات قابل توجهی روبرو خواهند شد. به خصوص که این امر برای کاهش وزن در کودکان چاق بسیار مهم است. چندین مطالعه ثابت کرده‌اند که یک رژیم غذایی کم‌چرب با پروتئین بالا و شاخص گلیسمی پایین به طور موثری باعث حفظ وزن و بازیابی وزن می‌شود. یک ابزار آسان برای استفاده در مداخله غذایی مبتنی بر خانواده، رژیم چراغ راهنمایی است که در آن غذا به عنوان سبز، قرمز و زرد طبقه‌بندی می‌شود.

مداخلات مدرسه محور، سیاست‌های سطح مدرسه باید فعالیت بدنی در مدرسه را بهبود بخشد و مواد غذایی ناسالم را از دسترس دانش آموزان خارج کند و الگوی غذایی سالم آموزش داده شود.

مداخلات مالیاتی، وضع مالیات قابل توجه برای مواد غذایی ناسالم و یارانه‌دادن به غذای سالم، راهبردهای مهمی برای پیشگیری از چاقی است.

خط مشی بهداشت عمومی باید بر طراحی جوامع دوستدار و همکاری سازمان‌های مسئول با ایجاد مسیرهای دوچرخه سواری و پیاده روی، دسترسی آسان به غذای سالم و ایمن تمرکز کند.

غذایی که از پیشرفت «ام اس» جلوگیری می‌کند

برندن

در مقایسه با افرادی که ماهی کم می‌خورند، بیماران ام‌اس که در رژیم غذایی خود ماهی مصرف می‌کردند، ۲۰ تا ۵۹ درصد کمتر در معرض خطر بدتر شدن ناتوانی در طی پنج سال پس از تشخیص، بسته به میزان مصرف بودند.

به گفته محققان، اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی‌های چرب دارای فواید مغزی هستند، اما محققان گفتند: «اثرات مغزی مشاهده شده از مصرف ماهی بدون چربی نشان می‌دهد که عوامل دیگری نیز ممکن است نقش مهمی ایفا کنند.» تاوورین، اسید آمینه‌ای که به وفور در ماهی و غذاهای دریایی یافت می‌شود، می‌تواند یکی از دلایلی باشد که باعث می‌شود بیماران ام اس از آن سود ببرند.

محققان خاطرنشان کردند: «تورین فراوان‌ترین اسید آمینه آزاد در مغز است و یک منبع غذایی از اسید آمینه موردنیاز برای رفع نیازهای بدن است.

محققان افزودند: «تورین عملکردهای سلولی متنوعی دارد، از جمله اقدامات محافظتی سلولی از طریق اثرات آنتی اکسیدانی و ضد التهابی، که آن را به یک عامل درمانی بالقوه برای اختلالات عصبی تبدیل می‌کند»



مغز و همچنین علائمی مانند ضعف عضلانی، سفتی، اسپاسم، مشکلات بینایی، کاهش تفکر و درد می‌شود.

برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۲۷۰۰ بیمار سوئدی مبتلا به ام اس را که در یک مطالعه سراسری بین آوریل ۲۰۰۵ و ژوئن ۲۰۱۵ شرکت کردند، تجزیه و تحلیل کردند.

پس از ورود به مطالعه، شرکت کنندگان در مورد بسیاری از عادات سبک زندگی خود، از جمله مصرف ماهی، گزارش دادند.

نتایج نشان داد افرادی که ماهی بیشتری می‌خوردند، در مقایسه با افرادی که کمترین میزان مصرف را داشتند، در معرض خطر ناتوانی ام‌اس و بدتر شدن علائم قرار داشتند. به همین ترتیب، افرادی که پس از تشخیص، مصرف ماهی خود را افزایش دادند، از آن سود

