

آردی که نان نمی‌شود...



* سر آغاز - نسرين داودی

نان را در سفره ایرانی ها نمی توان حذف کرد؛ بسیاری می گویند اگر نان نباشد انگار غذا نیست و اصلا سفره بدون نان سفره‌ای خالی است. در شرایط دشوار اقتصادی که بسیاری از خانواده ها

در تامین مایحتاج زندگی دچار مشکلاتی هستند خرید نان به عنوان یکی از ملزومات اولیه سفره هر ایرانی نیز دشوار شده و برخی ها شاید به سختی بتوانند قرص نانی را بر سر سفره ببرند. در شرایطی که قیمت هر قرص نان در

کشور و استان خوزستان نیز از چند وقت گذشته بالا رفته، انتظار این است که کیفیت نیز ارتقا یابد و نانوايي ها به پخت نان هايي با کيفيتي بهتر از گذشته اقدام کنند. در استان خوزستان و به ویژه کلاتشهر اهواز مساله

کیفیت نان و همچنین تعداد نانوايي ها و حتی صف های طولانی نانوايي ها از مهمترین مسائلي است که در طی سالیان اخیر نادیده گرفته شده و تاحدودی برای مردم مشکل ساز شده است. در این میان شاید یکی از اصلی ترین گره ها بحث

آیانوشیدنی های انرژی زا وابستگی ایجاد می کنند؟

کارشناس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان با اشاره به آثار زیان آور نوشابه های انرژی زا بر سلامت میانسالان، گفت: مصرف مکرر این نوشیدنی ها به دلیل وجود قند بالا و تبدیل قند به چربی در بدن، موجب اضافه وزن و چاقی در این افراد می شود. معصومه تقی زاده، اظهار کرد: تقویت حافظه و تمرکز، جلوگیری از خستگی و افزایش بهره وری را می توان از آثار مصرف نوشابه های انرژی زا به حساب آورد.

وی افزود: معمولاً محققان، تقویت عملکرد مغز را ناشی از وجود کافئین و قند در این نوشابه ها می دانند. نکته مهم این است که این نوشیدنی هم مانند سایر نوشابه ها باید کم و متعادل مصرف شود و بهتر است نوشیدنی های سالم مانند شربت های خانگی، دوغ و آبمیوه های تازه به جای آن مصرف شود.

رئیس بخش مسمومین بیمارستان لقمان :

تمام مشروبات الکلی «سمی» هستند

رئیس بخش مسمومین بیمارستان لقمان حکیم با تاکید بر اینکه تمام مشروبات الکلی سمی هستند، گفت: در مقالات علمی نشان داده شده است که میزان «بی خطری» برای مصرف الکل (تقلبی و غیر تقلبی) صفر است و بسیاری از عوارض مصرف مانند کوری، ماندگار است. دکتر شاهین شادنیا، با اشاره به اینکه همه الکل ها اعم از اتانول (الکل اتیلیک) یا الکل چوب، متانول و... فی نفسه سمی هستند، گفت: چیزی به عنوان الکل غیرسمی وجود ندارد؛ اما چیزی که در جامعه به غلط مصطلح شده این است که اتانول غیر سمی است و تنها الکل چوب یا متانول سمی هستند. این دیدگاه هم به این علت شکل گرفته که افراد عوارض مصرف الکل چوب و متانول را با سرعت بیشتری نسبت به اتانول متوجه می شوند.

میزان بی خطر در مصرف مشروبات الکلی وجود ندارد عضو هیئت مدیره انجمن سم شناسی و مسمومیت ایران، تاکید کرد: بر اساس بررسی های صورت گرفته در نگارش مقالات علمی، حتی در کشورهایی که مصرف الکل در آنها منع شرعی ندارد، نشان داده شده است که میزان بی خطری برای مصرف الکل (تقلبی و غیر تقلبی) صفر است؛ یعنی نباید برای یک لذت

کوتاه مدت ریسک عوارض و خطرات را به جان خرید چراکه بسیاری از عوارض مصرف، مانند کوری ماندگار است.

دسته بندی و عوارض الکل های تقلبی

او در خصوص مصرف الکل هایی که به شکل تقلبی تهیه می شوند، اظهار کرد: متانول، الکل چوب و اتیلن گلیکول به عنوان ضد یخ در این دسته بندی قرار می گیرند که متاسفانه افرادی که مصرف کننده باشند ممکن است دانسته یا ندانسته استفاده کنند و دچار عوارض و مسمومیت های حاد ناشی از این مواد شوند.

رئیس بخش مسمومین بیمارستان لقمان حکیم درباره عوارض حاد مصرف الکل های تقلبی نیز به ایسنا توضیح داد: در مراحل و ساعات اولیه مصرف این الکل های تقلبی ممکن است فرد علامت خاصی را مشاهده نکند و تنها حالت مستی و علائم گوارشی را تجربه کند چون این

شاید با اجرای دقیق این طرح دست سودجویان اقتصادی از این موضوع کوتاه نشود و بتواند راهکاری موثر برای بهبود وضعیت آرد و نان استان باشد. با این کار همچنین واحدهای خبازی ملزم به پخت سهمیه روزانه خود می شوند که از این رو مردم نیز می توانند از این مهم بهره مند شده و شاهد بهبود وضعیت نانوايي ها و همچنین ارتقا کيفي نان توليد شده در استان باشند. بر اساس آنچه اعلام شده همچنین قرار است همه واحدهای آزاد پز از این پس از طریق سامانه یکپارچه فروش، آرد مورد نیاز خود را تامین کنند که این موضوع نیز می تواند به بهبود وضعیت عرضه نان در استان و همچنین کاهش صف های نانوايي ها و عرضه نان با کیفیت کمک کند؛ موضوعی که البته باید دید تا چه حدی می تواند به درستی اجرایی شود.

آردی بود که به نانوايي اختصاص داده می شد اما در این میان یا به دست نانوای نمی رسید و یا اگر به نانوايي هم می رسید این آرد، نان نمی شد و به شکلی دیگر روانه بازار می شد و در این میان مردم بودند که متضرر می شدند. در این زمینه از حدود چند ماه گذشته با اجرای طرح پایش آرد از کارخانه تا نانوايي در استان تلاش هایی در حال انجام است تا بتوان مساله آرد و نان استان را حل کرد. بر این اساس بنا بر اعلام امیدجهان نژادیان مدیرکل غله و خدمات بازرگانی خوزستان با حضور ناظران اداره کل غله و خدمات بازرگانی در همه کارخانه های آرد خوزستان مسیر تولید آرد تا زمان تحویل در نانوايي ها مورد پایش قرار خواهد گرفت؛ مساله ای که به نظر می رسد انطور که باید هنوز نتوانسته اثر مطلوبی در بازار نان داشته باشد.



وی بیان کرد: نوشابه های انرژی زا علاوه بر کافئین، حاوی محرک های اضافی مانند گوارانا و عصاره های گیاهی به میزان بسیار بیشتر از مقدار توصیه شده هستند. کافئین زیاد می تواند بر سیستم عصبی مرکزی تاثیر بگذارد و موجب اضطراب و بی خوابی به خصوص در کودکان و نوجوانان شود. کارشناس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان با اشاره به آثار زیان آور نوشابه های انرژی زا بر سلامت میانسالان، گفت: مصرف مکرر

این نوشیدنی ها به دلیل وجود قند بالا و تبدیل قند به چربی در بدن، موجب اضافه وزن و چاقی در این افراد می شود. وی افزود: حس نشاطی که مصرف این قند و کافئین در فرد ایجاد می کند موجب احساس نیاز دوباره به مصرف این نوع نوشیدنی می شود و وابستگی ایجاد می کند. تقی زاده عنوان کرد: مصرف مکرر این نوشیدنی ها به دلیل وجود قند بالا، مقاومت به انسولین و خطر ابتلا به دیابت را نیز در افراد افزایش می دهد.



همان زمان به مراکز درمانی مراجعه نکنند ممکن است این علائم پیشرفت کرده و علائم عصبی به صورت کاهش سطح هوشیاری، تشنج، خونریزی های داخل هسته های قاعده ای مغز و در نهایت مرگ رخ دهد. لزوم مراجعه به مراکز درمانی حتی قبل از شروع علائم او تاکید کرد: اگر فرد مصرف کننده پیش از شروع علائم ذکر شده احساس نگرانی کند و سریعاً به مراکز درمانی مراجعه کند، صرفاً به عنوان بیمار تحت درمان و بررسی قرار می گیرند و موضوع مصرف مشروبات الکلی تقلبی به جایی انعکاس پیدا نمی کند

کوتاه مدت ریسک عوارض و خطرات را به جان خرید چراکه بسیاری از عوارض مصرف، مانند کوری ماندگار است. در این دسته بندی و عوارض الکل های تقلبی نیز به ایسنا توضیح داد: در مراحل و ساعات اولیه مصرف این الکل های تقلبی ممکن است فرد علامت خاصی را مشاهده نکند و تنها حالت مستی و علائم گوارشی را تجربه کند چون این

رئیس اداره استعدادهای درخشان و دانش‌پژوهان جوان استان عنوان کرد تنها ۱۳ منطقه خوزستان مدرسه سمپاد دارند

رئیس اداره استعدادهای درخشان و دانش‌پژوهان جوان اداره کل آموزش و پرورش خوزستان از فعالیت ۴۲ مدرسه سمپاد در ۱۰ شهر خوزستان خبر داد. سیدمراد میرسالاری، با اشاره به وضعیت مدارس سمپاد در استان خوزستان، اظهار کرد: هر ساله آزمون استعدادهای درخشان ویژه دانش‌آموزان پایه ششم و نهم برای ورود به پایه بالاتر در مدارس استعدادهای درخشان برگزار می‌شود و دانش‌آموزان در صورت کسب نمره لازم و تعیین شده، می‌توانند وارد این مدارس شوند. وی ادامه داد: در حال حاضر تنها ۹ شهرستان در استان خوزستان مدرسه سمپاد دارند. علاوه بر این تعداد، چهار ناحیه آموزش و پرورش اهواز نیز مدارس استعدادهای درخشان دارند و در واقع تنها ۱۳ منطقه آموزشی در استان خوزستان مدارس سمپاد دارند که در مجموع، ۴۲ مدرسه هستند. رئیس اداره استعدادهای درخشان و دانش‌پژوهان جوان اداره کل آموزش و پرورش خوزستان گفت: اضافه کردن مدارس جدید در دیگر شهرستان‌ها با توجه به آیت‌ها و شرایط راهاندازی مدارس استعدادهای درخشان در همان شهرستان انجام می‌شود، از جمله اینکه تعداد دانش‌آموزان پایه‌های ششم و نهم به حد نصاب برسد و امکانات آموزشی و نیروی انسانی قوی وجود داشته باشد و در این صورت می‌توان مدرسه سمپاد ایجاد کرد. وی افزود: یکی از برنامه‌های ما بازبینی در آمار مناطق و نواحی چهارگانه اهواز است تا بتوانیم به عدالت آموزشی در سطح استان خوزستان برسیم.

انجام بیش از ۳۱ هزار ماموریت اورژانسی در خوزستان در سه ماهه امسال

سخنگوی اورژانس پیش بیمارستانی و حوادث دانشگاه علوم پزشکی اهواز از انجام ۳۱ هزار و ۱۰۲ ماموریت در سه ماهه نخست امسال توسط اورژانس خوزستان خبر داد. عارف شرهانی، اظهار کرد: در سه ماهه نخست امسال کل تماس‌های تلفنی با دیسپاچینگ ۱۱۵ حدود ۷۷ هزار و ۸۴۷ مورد اعلام شده که ۹ هزار و ۵۱۷ مورد از این تماس‌ها، تماس‌های مزاحم بوده‌اند. وی افزود: در این مدت اورژانس خوزستان ۳۱ هزار و ۱۰۲ ماموریت انجام داده است که تعداد ماموریت‌ها نسبت به مدت مشابه در سال گذشته ۱۷ درصد افزایش یافته است. ۷ هزار و ۹۹۲ مورد از این ماموریت‌ها ترافیکی بوده‌اند که ماموریت‌های ترافیکی نیز نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۱۷ درصد افزایش را نشان می‌دهد. ۲۳ هزار و ۱۰۰ مورد از این ماموریت‌ها نیز غیر ترافیکی بوده‌اند و رشد ۱۸ درصدی داشته‌اند. سخنگوی اورژانس پیش بیمارستانی و حوادث دانشگاه علوم پزشکی اهواز گفت: در ماموریت‌های غیر ترافیکی ۱۶ هزار و ۵۵۳ نفر به بیمارستان‌ها اعزام شدند. در ماموریت‌های ترافیکی نیز ۸ هزار و ۹۹۹ مصدوم به بیمارستان‌ها اعزام شدند.

دیابتی ها می‌توانند گلاس بخورند؟

گیلاس، میوه‌ای پرخاصیت است که به پیشگیری از سرطان کمک می‌کند، التهاب را کاهش می‌دهد، سلامت قلب را تقویت کرده و حافظه را بهبود می‌بخشد.

این میوه خوشمزه و خوش طعم فواید زیادی برای سلامتی دارد. گیلاس با ظاهری قرمزرنگ، براق و اندازه کوچک نه تنها زیبایی و طعم کیک‌های مورد علاقه شما را افزایش می‌دهد بلکه سرشار از املاح معدنی و مواد مغذی است.

گیلاس برای سلامت قلب و مغز مفید است و همچنین می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند.

«سمینا انصاری»، متخصص ارشد رژیم غذایی و تغذیه در بیمارستان های تک سیتی حیدرآباد هند در این باره می‌گوید: گیلاس می‌تواند یک افزودنی خوشمزه و مغذی برای رژیم غذایی متنوع و متعادل باشد که فواید زیادی دارد. بنابراین توصیه می‌شود از این میوه به شکل تازه، منجمد یا خشک شده استفاده کنید و آنها را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

با این حال این متخصص تغذیه در کنار این همه فواید به بیماران دیابتی توصیه می‌کند که در مصرف این میوه زیاده‌روی نکنند. وی هشدار می‌دهد: گیلاس را می‌توان در رژیم غذایی افراد دیابتی به میزان متعادل گنجاند. این میوه شاخص قندخونی متوسطی دارد و می‌تواند روی سطح قند خون تاثیر گذار باشد و بنابراین باید در مقدار مصرف آن احتیاط کرد.