آخرین وضعیت اعزام ایرانی‌ها به حج

رییس سازمان حج و زیارت از ورود بیش از ۲۸ هزار زائر ایرانی به عربستان برای شرکت در مناسک حج خبر داد و اعلام کرد: تاکنون بیش از ۹۳ درصد ظرفیت اعزام حجاج ایرانی تکمیل شده است.

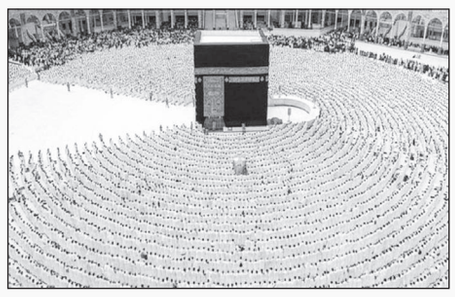
علی‌رضا رشیدیان با اشاره به روند اعزام زائران ایرانی به حج گفت: در حال حاضر حدود ۹ هزار زائر ایرانی در مدینه حضور دارند و ۱۹ هزار نفر نیز پس از زیارت شهر پیامبر(ص) وارد مکه شده‌اند.

او با اشاره به تدبیر اندیشیده‌شده برای حضور ۳۰ هزار زائر ایرانی در حج ۱۴۰۵ اظهار کرد: امسال تمامی زائران به صورت «مدینه قبل» اعزام می‌شوند و با احتساب تعداد ورودی‌ها، باقی‌مانده زائران نیز وارد سرزمین وحی خواهند شد.

رییس سازمان حج و زیارت همچنین با اشاره به انتقال زائران از مدینه به مکه با قطار سریع‌السیر، یادآور شد: استفاده از قطار پرسرعت، زمان سفر میان دو شهر را که درگذشته با اتوبوس حدود ۸ ساعت زمینی به طول می‌کشید به نزدیک ۲ ساعت کاهش داده است.

رشیدیان درباره بازگشت حجاج ایرانی به کشور گفت: نخستین گروه زائران ایرانی پس از پایان مناسک حج و ایام تشریق، از ۱۱ خرداد به کشور بازمی‌گردند.

رییس سازمان حج و زیارت در پایان با اشاره به روند مطلوب خدمات‌رسانی به زائران در حوزه اسکان، تغذیه و پشتیبانی تأکید کرد: خدمت به زائران تا آخرین لحظه حضور آنان در مدینه و مکه ادامه خواهد داشت.



خبر

رییس سازمان بهزیستی کشور هشدار داد

پرسرعت به سمت سالمندی!

رییس سازمان بهزیستی کشور گفت: پرسرعت‌ترین کشور در حرکت به سمت سالمندی هستیم نه اینکه تنها جز کشورهای پرسرعت در این زمینه باشیم.

به گزارش همشهری آنلاین، سید جواد حسینی افزود: الان در حال ورود به سالمندی مخاطره آمیز شدیم و در ۱۴۳۰ وارد شدیداً سالخورده می‌شویم. اولین گام ارتقا سلامت اجتماعی در حوزه سالمندی، شناخت پدیده سالمندی است. در حوزه معلولان پیمایش ملی انجام شد و اطلاعات کامل داریم اما در حوزه سالمندی انجام نشده است که در این زمینه از همکاری پژوهشگاه فرهنگ، هنر و ارتباطات استفاده می‌کنیم.

وی که در مراسم امضای تفاهم‌نامه میان سازمان بهزیستی با پژوهشگاه فرهنگ هنر و ارتباطات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی سخن می‌گفت، اظهار کرد: اقتصاد دیجیتال اقتصاد سبز و اقتصاد مراقبتی سه گروه اقتصاد امروز است که بخشی از اقتصاد مراقبتی در حوزه سالمندی شکل می‌گیرد.

حسینی گفت: پژوهشگاه وضعیت جامعه را در پیمایش های ملی ایرانیان سنجیده و موج پنجم آن هم شروع شده است. همچنین پژوهش‌های دیگر که هر کدام بخشی از جامعه را ارزیابی میکند.

حسین میرزایی رییس پژوهشگاه فرهنگ، هنر و ارتباطات نیز در حاشیه این مراسم در گفت و گو با همشهری، گفت: هنوز تا ۲۰ سال آینده برای برخی فعالیت‌ها و سیاست گذاری‌ها درباره سالمندی فرصت‌های را داریم.

وی افزود: در وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ۵۰۰ قلم آماری از حوزه نشر تا موسیقی داریم که در ۲۰ - ۳۰ سامانه مجزا قرار دارد و می‌تواند در خدمت حکمرانی داده بنیاد یا داده محور باشد. از تشکیل دولت مدرن ۱۰۰ سال می گذرد اما هنوز اصول کامل حکمرانی داده بنیاد اجرا نشده است.

در تفاهم‌نامه‌ای که میان بهزیستی و پژوهشگاه فرهنگ امضا شد، این دو سازمان بر همکاری در گردآوری داده‌ها در حوزه سالمندی توافق کردند.

پایان صف انتظار کارت ملی؛

صدور کارت‌های جدید تا پایان پاییز

رئیس سازمان ثبت احوال کشور با اشاره به عقب‌ماندگی در صدور کارت‌های هوشمند ملی گفت: با برنامه‌ریزی و پیگیری‌های صورت گرفته، مصمم هستیم تا پایان پاییز ۱۴۰۵ معوقات کارت هوشمند ملی جبران گردد و هموطنانی که چندین سال در صف کارت ملی هستند کارت خود را دریافت نمایند.

به گزارش ایسنا، امیرحسین بانکی‌پور، رئیس کمیته جمعیت و خانواده مجلس شورای اسلامی به همراه سیده زهره لاجوردی نماینده مردم تهران در مجلس، با حضور در مرکز رصد جمعیت کشور سازمان ثبت احوال، آخرین گزارش‌ها و شاخص‌های جمعیتی کشور را بررسی کردند.

در این نشست دکتر محمد جمالو، معاون وزیر و رئیس سازمان ثبت احوال، با تبریک هفته ملی جمعیت با تأکید بر اهمیت داده‌های دقیق جمعیتی گفت: مرکز رصد جمعیت سازمان ثبت احوال کشور با ارائه آمارهای دقیق جمعیتی می تواند تاثیر بسزایی در برنامه ریزی‌های کلان کشور داشته باشد و باید روند ارائه داده ها و تحلیل های آمارهای حیاتی به گونه ای باشد تا پژوهشگران و تصمیم گیران کلان کشور بتوانند از این داده ها استفاده نمایند.

وی با اشاره به آمار وقایع حیاتی در سال ۱۴۰۴ گفت: در سال گذشته ۸۹۲ هزار ولادت در کشور به ثبت رسیده که از این تعداد ۴۶۲ هزار واقعه ولادت پسر و ۴۳۰ هزار واقعه ولادت دختر به ثبت رسیده است. وی افزود: در دفاع مقدس سوم همکاران سازمان ثبت احوال کشور نسبت به ارائه خدمات هویتی به شهروندان اقدام نمودند و در این مدت بیش از ۸۸ هزار واقعه ولادت و حدود ۳۰ هزار واقعه ازدواج در کشور ثبت شده است.

رئیس سازمان ثبت احوال در ادامه به تحول دیجیتال در خدمات هویتی سازمان اشاره کرد و گفت: تحلیل و بازطراحی سامانه های سازمان در دستور کار قرار دارد و تلاش داریم تا خدمات هویتی سازمان ثبت احوال کشور را به نحوی جدید، سریع، دقیق و مبتنی بر فناوری های نوین از طریق یک درگاه واحد به شهروندان ارائه دهیم.

مدیر عامل شرکت واحد اتوبوسرانی اصفهان و حومه در گفتگوی اختصاصی با ما:

حمل و نقل سبز با ورود اتوبوس های جدید برقی

یلدا توکلی /گروه تحریریه
tavakoli.yalda11@gmail.com

عکس: احسان محمدپور

شرکت واحد اتوبوسرانی اصفهان و حومه به عنوان ستون فقرات جابجایی مسافر در این کلان شهر تاریخی، امسال وارد مرحله جدیدی از خدمات رسانی شده است. با نگاهی به برنامه‌های راهبردی این مجموعه، سه رویکرد اساسی به عنوان اولویت‌های قطعی سال جاری خودنمایی می کند که قرار است چهره حمل و نقل عمومی اصفهان را دگرگون سازد. نخستین محور، ورود مقتدرانه به فاز دوم خرید و بکارگیری اتوبوس‌های برقی است که اصفهان را در صف مقدم شهرهای دوستدار محیط زیست قرار می‌دهد. دومین گام استراتژیک، گسترش شبکه حمل و نقل تندرو با راه اندازی خط ششم بی آر تی در مسیر خیابان لاهور تا بعثت است که دسترسی شهروندان را به نقاط مختلف شهر تسهیل می کند. در نهایت، تقویت زیرساخت‌های فنی با اجرای فاز دوم تعمیرگاه اتوبوس‌های شهری در توقفگاه‌ها، تضمین کننده پایداری و سلامت ناوگان در بلندمدت خواهد بود. در همین راستا، میزبان مهندس داوود بحیرایی مدیرعامل این شرکت در استودیو خبر موسسه مطبوعاتی نسل فردا شدیم تا با وضعیت فعلی و آینده اتوبوسرانی کلان شهر اصفهان بیشتر آشنا شویم، آنچه می‌خوانید ماحصل گفتگوی ما با ایشان است.

در حال حاضر ناوگان با چه ظرفیتی در حال ارائه خدمت است؟

خدمت رسانی به مردم شریف اصفهان برای من و همکارانم یک افتخار بزرگ و مسئولیت خطیر است. در حال حاضر حدود ۹۱۷ دستگاه اتوبوس در ناوگان ما قابلیت فعالیت عملیاتی در سطح شهر را دارند که عدد قابل توجهی در مقیاس کشوری است. این تعداد اتوبوس در ۱۰۸ خط مختلف شهری و حومه‌ای تقسیم شده‌اند تا بتوانند حداکثر پوشش جغرافیایی را در سطح شهر اصفهان ایجاد کنند. تلاش شبانه روزی تیم برنامه‌ریزی ما بر این است که با مدیریت دقیق زمان‌بندی و پایش لحظه‌ای خطوط، فاصله انتظار مسافران عزیز در ایستگاه‌ها را به حداقل ممکن برسانیم و کیفیت سفر شهری را ارتقا دهیم.

موضوع آلودگی هوا از اصلی‌ترین دغدغه‌های مردم است، در این راستا چه تعداد اتوبوس برقی در شهر فعال است؟

هوای پاک برای ما یک اولویت غیر قابل تغییر است. سال گذشته ما ۱۵ دستگاه اتوبوس برقی را به عنوان فاز اول وارد چرخه جابجایی شهر کردیم و ایستگاه مخصوص شارژ این خودروها نیز چندی پیش در محدوده باغ ارغوان راه اندازی شد. استقبال شهروندان از این تکنولوژی جدید واقعا فراتر از انتظار ما بود. بسیاری از مسافران پس از استفاده از این اتوبوس‌ها با سامانه ۱۳۷ تماس گرفتند و بابت فعالیت این خودروها ابراز رضایت کردند. همین موضوع باعث شد تا با قدرت بیشتری وارد فاز دوم خرید اتوبوس‌های برقی شویم. هدف گذاری ما برای سال جاری خریداری حداقل ۴۰ تا ۵۰ دستگاه اتوبوس برقی جدید است تا سهم حمل و نقل سبز را در اصفهان به شکل چشمگیری افزایش دهیم.

وضعیت فرسودگی ناوگان فعلی و چالش نوسازی آن به چه صورت است؟

واقعیت این است که عمر تعدادی از اتوبوس‌های ما در حال حاضر به بالای ۱۰ سال رسیده است و این عددی است که حتما باید با ورود خودروهای جدید کاهش پیدا کند. می‌توان گفت بیش از نیمی از ناوگان فعلی نیاز به بروزرسانی و بازسازی جدی دارد. البته تعریف خارج کردن یک خودرو از رده به شرایط فنی، قیمت‌های بازار و امکانات نوسازی بستگی دارد. ما به این اتوبوس‌ها به چشم سرمایه ملی نگاه می کنیم و تا جایی که از نظر فنی میسر باشد، بازسازی‌های اساسی را در دستور کار داریم. نکته بسیار مهم این است که تمام اتوبوس‌های فعال ما در حال حاضر از سوخت یورو چهار استفاده می کنند و کمترین میزان آلایندگی و مواد مضر را به هوای شهر وارد می کنند و ما روی این موضوع نظارت سختگیرانه‌ای داریم.

از راه‌اندازی خط ششم بی آر تی در شهر بیشتر برایمان بگویید.

توسعه خطوط تندرو یکی از راهکارهای اصلی کاهش ترافیک است. خط ششم بی آر تی اصفهان، مسیری راهبردی دارد که از خیابان لاهور آغاز شده و با عبور از خیابان پروین به سمت بعثت می‌رود. این خط می‌تواند بار ترافیکی بزرگی را از دوش مناطق شرقی و شمال شرقی شهر بردارد و سرعت جابجایی مسافر را به شدت افزایش دهد، که امسال شاهد بهره برداری از آن خواهیم بود.

در مورد زیرساخت‌های فنی و تعمیرگاهی چه برنامه‌ای دارید؟

نگهداری از ناوگان به اندازه خرید آن اهمیت دارد. به همین دلیل اجرای فاز دوم تعمیرگاه اتوبوس‌های شهری در توقفگاه‌ها را به عنوان یک پروژه کلیدی کلید زدیم. با تکمیل این فاز، توان فنی ما برای اورهال و تعمیرات تخصصی اتوبوس‌ها دوچندان می‌شود که نتیجه آن کاهش خرابی اتوبوس‌ها در سطح شهر و افزایش بهره‌وری ناوگان خواهد بود.

فعالیت روزانه ناوگان از چه ساعتی آغاز می‌شود و در این شب‌ها با توجه به برپایی موکب‌ها خدمات رسانی چگونه است؟

شروع فعالیت رسمی ما به مردم از ساعت ۶ صبح است اما همکاران من از ساعت ۵ و ۱۵ دقیقه صبح در توقفگاه‌ها آماده فعالیت هستند. در این شب ها نیز، برای تسهیل جابجایی شهروندانی که در میادین و موکب‌ها حضور دارند، خدمات رسانی ما در خطوط مورد نیاز، به صورت رایگان انجام می‌شود. همچنین ۶ دستگاه اتوبوس سیار را مجهز به سیستم‌های صوتی کرده‌ایم که در سطح شهر در حال تردد هستند و فضای معنوی خوبی را ایجاد کرده‌اند.

در حوزه هوشمندسازی و پرداخت الکترونیک چه تحولاتی در راه است؟

اتفاق مهمی که از سال گذشته شروع شده و امسال با قدرت ادامه دارد، جایگزینی کیو آر کد به جای پول نقد و حتی اصفهان کارت است. ما آموزش چهره به چهره شهروندان را دنبال می کنیم تا مردم عزیز بتوانند تنها با استفاده از گوشی تلفن همراه و اسکن کد مخصوص، هزینه سفر خود را از طریق کیف پول الکترونیکی پرداخت کنند. این موضوع علاوه بر رعایت مسائل بهداشتی، سرعت سوار شدن مسافران را هم بالا می‌برد و مشکل همیشگی نبود پول نقد یا همراه نداشتن اصفهان کارت را حل می کند.

خبر ویژه

مدیر عامل جمعیت هلال احمر گلستان خبر داد:

افزایش نیروهای امدادی در گلستان به ۲ هزار نفر رسید

فاطمه احمدی/گروه تحریریه
news@naslefarda.net

مدیرعامل جمعیت هلال‌احمر گلستان گفت: طی ۶ ماه گذشته با رشد ۱۷۰ درصدی تجهیزات امدادی و همچنین افزایش نیروهای واکنش سریع از ۱۲۰ به دو هزار نفر ارتقا یافته است. مرتضی سلیمی، با اشاره به اینکه مهم‌ترین سرمایه هلال‌احمر، نیروی انسانی متعهد می باشد افزود: داوطلبانی هستند که با انگیزه و روحیه جهادی در میدان حضور دارند و این سرمایه اجتماعی با هیچ شاخص مادی قابل سنجش نیست.

وی با بیان اینکه رویکرد اصلی این مجموعه در ماه‌های اخیر، ارتقای زیرساخت‌های مأموریتی بوده است، اظهار داشت: با تقویت بخش عملیات، در تلاش هستیم سرعت و کیفیت پاسخگویی به حوادث را به بالاترین سطح ممکن برسانیم و اعتماد عمومی مردم را حفظ کنیم. مدیر عامل جمعیت هلال احمر گلستان از اجرای گسترده طرح‌های آموزشی خبر داد و خاطرنشان ساخت: در حوزه آموزش‌های همگانی و مقابله با مخاطرات، طرح آموزش ۵۰ هزار نفره در دستور کار قرار گرفت که تاکنون بیش از ۳۴ هزار نفر از اقشار مختلف آموزش دیده‌اند و این روند تا تحقق کامل هدف ادامه دارد. وی با اشاره به رویکرد محله‌محور در مدیریت بحران گفت: با استفاده از ظرفیت داوطلبان و خیرین، برنامه توانمندسازی محلات دنبال شده و اقدامات پیشگیرانه به عنوان اولویت اصلی در دستور کار قرار گرفته است. وی گفت: در شش ماه گذشته، سطح آمادگی انبارهای امدادی به طور چشمگیری افزایش یافته و در برخی اقلام شاهد رشد ۱۷۰ درصدی بوده ایم وهمچنین ۱۶ دستگاه خودروی عملیاتی و ۶ دستگاه آمبولانس به ناوگان امدادی هلال احمر استان اضافه شده است.

سلیمی با اشاره به توسعه نیروهای عملیاتی افزود: تعداد نیروهای تیم‌های واکنش سریع از حدود ۱۲۰ نفر به دو هزار نفر افزایش یافته و این نیروها در قالب تیم‌های آماده در سراسر استان سازماندهی شده‌اند.

وی همچنین از شناسایی ۳۲۱ مکان برای اسکان اضطراری خبر داد و گفت: برنامه‌ریزی‌های لازم برای مواجهه با شرایط بحرانی انجام شده و در تمامی شعب، برنامه‌های عملیاتی تدوین شده است.

مدیرعامل جمعیت هلال‌احمر گلستان با اشاره به اعزام نیروهای امدادی به مأموریت‌های برون‌استانی اظهار کرد: در جریان مأموریت‌های اخیر، چهار تیم عملیاتی شامل حدود ۱۱۰ نیروی امدادی به مناطق مورد نیاز اعزام شدند و خدمات لازم را ارائه کردند.

سلیمی به افزایش اعضای داوطلب در استان اشاره کرد و گفت: تعداد اعضای هلال‌احمر استان با رشد قابل توجهی به بیش از ۶۴ هزار نفر رسیده و پس از پالایش اطلاعات، آمار دقیق و به‌روز از نیروهای فعال در دسترس است.

و هدف این است که در اهمیت نقش توانمندسازی جوانان و تبدیل آنان به امدادگران کارآمد تا در زمان وقوع حوادث بتوانند در کنار سایر نیروها به مردم خدمت‌رسانی کنند.

وی به عملکرد این مجموعه در حوزه حوادث اشاره و اظهارداشت: گذشته بیش از ۱۴ هزار عملیات امدادی در استان انجام شده که از این تعداد، سهم قابل توجهی مربوط به حوادث ترافیکی بوده و گلستان در این حوزه رتبه دوم کشور را دارد.

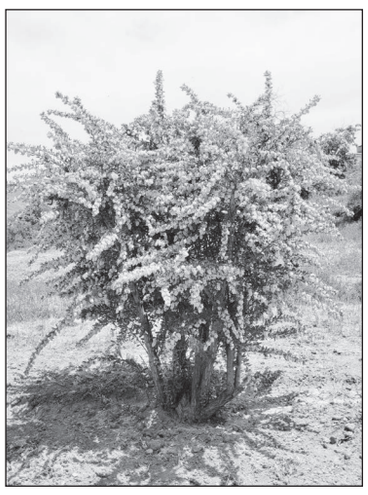
مدیر عامل جمعیت هلال احمر گلستان به افزایش مشارکت‌های مردمی اشاره و تصریح کرد: استقبال گسترده مردم برای حضور در مأموریت‌های امدادی، نشان‌دهنده اعتماد بالا به هلال‌احمر است و این سرمایه ارزشمند، مسیر خدمت‌رسانی را هموارتر می‌کند.

خبر روز

اولین رویداد شکوفه‌های زرد زرشک؛

تلاش برای برندسازی گردشگری تمام‌فصل

زهرا سنائی‌فر/گروه تحریریه
news@naslefarda.net



رئیس انجمن بوم‌گردی خراسان جنوبی در رویداد شکوفه‌های زرشک که برای نخستین بار در کشور در روستای هریوند برگزار شد از محصول زرشک به عنوان ستون اقتصادی بسیاری از کشاورزان منطقه در خشکسالی‌های اخیر یاد کرد و با اشاره به لزوم توزیع زمانی گردشگری اظهار داشت: هدف اصلی از برگزاری این رویداد، معرفی زیبایی‌های شکوفه‌های زرشک و ایجاد جاذبه در فصلی غیر از فصل برداشت محصول است تا بتوان زنجیره گردشگری استان را در تمام فصول سال فعال نگه داشت.

وی گفت: استان خراسان جنوبی، ۹۸ درصد از زرشک تولیدی جهان را به خود اختصاص داده است. این آمار شگفت‌انگیز، زرشک را به یکی از اصلی‌ترین مزیت‌های رقابتی استان تبدیل کرده است. این محصول ارزشمند، با ویژگی‌های بصری منحصربه‌فرد در هر چهار فصل سال، از لطافت شکوفه‌های بهاری، طراوت میوه‌های تابستانی، سرخی دل‌انگیز پاییزی و حتی ساختار استوار در زمستان، نه تنها ارزش اقتصادی بالایی دارد، بلکه به جاذبه‌ای گردشگری، در فصل بهار و پاییز، بدل شده است.

کرباسچی با بیان اینکه روستای هریوند به دلیل اقلیم خاص خود، آخرین نقطه در استان است که تا اواخر اردیبهشت‌ماه میزبان شکوفه‌های زرد زرشک است، افزود: حدودا از ۲۰ فروردین به مدت یک ماه فرصتی استثنایی برای تورهای داخلی و بین‌المللی فراهم است تا انبوهی از شکوفه های زرد و زیبای یاقوت زرشک را به نظاره بنشینند.

رئیس انجمن اقامتگاه‌های بوم‌گردی استان همچنین به اصالت صنایع‌دستی منطقه اشاره کرد و گفت: ما در این رویداد به‌دنبال پیوند زدن این هنر اصیل با محصولات استراتژیک هستیم؛ برای نمونه تولید صنایع‌دستی و ظروف با استفاده از چوب درخت زرشک، راهکاری هوشمندانه برای جلوگیری از خام‌فروشی و ایجاد ارزش‌افزوده اقتصادی برای اهالی منطقه است. چنانچه به وضوح معلوم است گردشگرانی که به این منطقه سفر می‌کنند، از بکر بودن و حفظ هویت اصلی صنایع‌دستی ما شگفت‌زده می‌شوند. وی در این رویداد خاطرنشان کرد: با تقویت زیرساخت‌های بوم‌گردی و شناساندن ظرفیت مناطقی همچون سربیشه، نهبندان و روستای جهانی چنشت، می‌توانیم علاوه بر رونق اقتصادی، آیین‌های کهن و اشعار مذهبی و حماسی که در تار و پود کشاورزی این مرز و بوم نهفته است را برای نسل‌های آینده حفظ کنیم. به گزارش خبرنگار ما طاهریان، مدیر اقامتگاه بوم‌گردی «سرای ناظر هریوند» نیز بعنوان برگزار کننده اولین رویداد «شکوفه‌های زرشک» با اشاره به ظرفیت‌های بی‌بدیل گردشگری در استان اظهار داشت: اقامتگاه‌های بوم‌گردی به‌عنوان هسته اصلی و بیس کار در مناطق گردشگری، نقش مهمی در هدایت و تنظیم فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی ایفا می کنند. وی با بیان اینکه طبیعت خراسان جنوبی در هر فصل یک رویداد منحصربه‌فرد را هدیه می‌دهد، افزود: محصولات استراتژیکی همچون زرشک، زیتون، عناب و بادام تلخ، هر کدام بهانه‌ای برای برگزاری جشن‌های برداشت و رویدادهای آیینی هستند. این آیین‌ها که از زمان کاشت تا برداشت با اشعار حماسی و مذهبی همراه است، نه تنها ادبیات فارسی و مذهبی ما را تقویت می کند، بلکه خرده‌فرهنگ‌های اصیل و آیین‌های برکت‌جویی را دوباره احیا می‌سازد. وی به پیوند عمیق صنایع‌دستی با طبیعت منطقه اشاره کرد و گفت: طرح‌های صنایع‌دستی ما، الهام گرفته از زیست‌بوم منطقه است؛ همان‌طور که طرح «چپات اشتر» در قالی‌بافی برگرفته از ردپای شتر در بیابان است، بوم‌گردی‌ها نیز تلاش می کنند تا این پیوند میان انسان و طبیعت را در قالب سوغات و صنایع‌دستی به گردشگران معرفی کنند.

یافته‌ها

خواص مصرف روزانه اسفناج

پریسا جمدی/گروه ترجمه
news@naslefarda.net

آیا قصد دارید به روش طبیعی فشار خون‌تان را کاهش دهید؟ توصیه می کنیم اسفناج را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. این سبزی برگ سبز سرشار از مواد مغذی بوده و حاوی کالری کمی است و می‌توان آن را به‌صورت خام یا پخته مصرف کرد و به راحتی می‌توان آن را به وعده‌های غذایی خود افزود.

چگونه اسفناج فشار خون را کاهش می‌دهد؟

اسفناج به دلیل داشتن مواد مغذی فراوان، در صورت استفاده به عنوان یک غذای اصلی به تنظیم فشار خون کمک می کند. اسفناج سرشار از مواد مغذی ذکر شده در زیر است:

پتاسیم: با شل کردن دیواره رگ‌های خونی باعث کاهش فشار خون می‌شود. مصرف بیشتر پتاسیم به دفع سدیم از طریق ادرار کمک می کند. طبق نتایج حاصل از تحقیقات، برای بسیاری از افراد، کاهش مصرف سدیم به کاهش فشار خون کمک می کند.

منیزیم: باعث شل شدن عروق خونی می‌شود. سطوح پایین منیزیم باعث فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. یک فنجان اسفناج پخته شده حاوی ۱۵۷ میلی گرم منیزیم است.

کلسیم: به سفت و شل شدن رگ‌های خونی در صورت نیاز کمک می کند. یک فنجان اسفناج پخته شده حاوی ۲۴۵ میلی گرم کلسیم می‌باشد.

فیبر: به تقویت باکتری‌های سالم روده کمک می کند و دریافت فیبر بیشتر به کاهش فشار خون و بهبود سلامت قلب کمک می کند. یک فنجان اسفناج پخته شده حاوی ۴،۳ گرم فیبر است.

اسیدهای چرب امگا ۳: این چربی‌های سالم به کاهش سرعت تجمع پلاک در رگ‌های خونی کمک می کند.

نیترات‌ها: اسفناج یکی از غنی‌ترین منابع نیترات است. نیترات‌ها با تأثیر بر تون عروق، جریان خون و تنظیم نمک باعث کاهش فشار خون می‌شوند.

دیگر خواص مصرف منظم اسفناج

اسفناج حاوی کالری کمی است، فاقد چربی اشباع شده است و کلسترول ندارد. به علاوه، سرشار از مواد مغذی است و به دلیل داشتن فیبر بالا، به احساس سیری برای مدت طولانی‌تری کمک می کند.

یک فنجان اسفناج پخته شده حاوی حدود ۴۱ کالری است، در حالی که یک فنجان اسفناج خام تنها حاوی ۷،۱۱ کالری می‌باشد، زیرا حدود ۹۳ درصد اسفناج از آب تشکیل شده و مقدار زیادی از آن پخته می‌شود. اسفناج سرشار از ویتامین‌های A، C، E و K و همچنین آهن و بتاکاروتن است. دیگر خواص اسفناج برای سلامتی عبارتند از:

محافظت از چشم: اسفناج به دلیل سرشار بودن از لوتئین و زآگزانتین به محافظت از ماکولا که بینایی مرکزی را کنترل می کند، کمک می کند.

بهبود هضم: مصرف فیبر زیاد به بهبود هضم غذا، جلوگیری از یبوست و احتمالا کاهش خطر سرطان‌های روده بزرگ کمک می کند.

کند کردن زوال شناختی: اسفناج حاوی ویتامین K، لوتئین، فولات و بتاکاروتن است که برای کاهش زوال شناختی مفید است.

پیشگیری از بیماری‌های مزمن: مواد مغذی موجود در اسفناج، از جمله ویتامین‌های A، C، K، کلسیم و فیبر، به کاهش خطر بیماری‌های مزمن مثل سرطان سینه و روده بزرگ، بیماری‌های قلبی، ۱۵ و دیابت کمک می کند.

ابتلا به بتا تالاسمی در کشور شیوع بیشتری دارد

فاطمه براتی /گروه تحریریه
news@naslefarda.net

کارشناس سلامت گفت: بیماری بتا تالاسمی در کشور شیوع بیشتری دارد که خود به دو نوع تالاسمی ماژور و مینور تقسیم می‌شود.

شراره نیک‌سیر در گفت‌وگو با خبرنگار نسل فردا اظهار کرد: بیماری تالاسمی یک اختلال ژنتیکی است که در آن ژن‌های مسئول تولید هموگلوبین سالم دچار مشکل می‌شود.

وی افزود: هموگلوبین پروتئین غنی از آهنی است که در گلبول‌های قرمز خون وجود دارد و وظیفه حمل اکسیژن را بر عهده دارد و این مشکل ژنتیکی دائمی است، تالاسمی یک وضعیت مادام‌العمر تلقی می‌شود.

کارشناس سلامت گفت: بیماری تالاسمی به دلیل نیاز به درمان‌های طولانی‌مدت و پیچیده، هزینه‌های قابل توجهی را به خانواده‌ها و جامعه تحمیل می کند.

وی ادامه داد: زوجینی که ناقل این بیماری هستند می توانند با انجام آزمایشات ژنتیک، از تولد فرزند مبتلا جلوگیری کنند.

نیک‌سیر در خصوص انواع عمده تالاسمی تصریح کرد: دو نوع عمده تالاسمی شامل آلفا تالاسمی و بتا تالاسمی وجود دارد. در ایران، بتا تالاسمی شایع‌تر است که خود به دو نوع تالاسمی ماژور و مینور تقسیم می‌شود.