

نسل‌فردا: معاون امور فرهنگی کمیته امداد استان اصفهان، گفت: هر ساله برای امور تحصیلی، فرهنگی و ورزشی دانش آموزان تحت حمایت این نهاد، برنامه های متعددی در سطوح مختلف طراحی و اجرا می شود. محمدرضا مومی اردستانی معاون امور فرهنگی کمیته امداد امام خمینی(ره) استان اصفهان، با اعلام این موضوع، به ارائه گزارش عملکرد سال گذشته در این

یافته‌ها

راهکارهای مؤثر کاهش وزن

بدون ورزش؛

از تغذیه سالم

تامدیریت کالری

پریسا جمعی /گروه ترجمه
news@naslefarda.net

قطعاٌ که رژیم غذایی و ورزش بهترین راه برای کاهش وزن هستند، اما کاهش وزن اضافی بدون ورزش کردن نیز شدنی است. البته ممکن است مقداری سخت باشد و نیاز به تلاش بیشتری داشته باشد. با این حال، راه کارهای تخصصی از جمله نوشیدن مقدار زیادی آب، آماده کردن وعده‌های غذایی در خانه، خوردن غذای کمتر و تمرین غذا خوردن آگاهانه می تواند تا حد زیادی شمارا به هدف کاهش وزن خودتان بدون نیاز به تمرینات ورزشی نزدیک کند.

۱. مصرف غذاهای سالم و تازه

غذاهای تازه، سالم و کامل را جایگزین غذاهای از پیش بسته بندی شده یا منجمد کنید تا بتوانید به راحتی وزن‌تان را مدیریت کنید. غذاهای فرآوری شده معمولاٌ حاوی کالری، نمک و قند بالایی هستند، در حالی که غذاهای کم فرآوری شده یا کامل کالری کمتری دارند و سرشار از مواد مغذی می باشند.

بسه توصیه برخی از متخصصان تغذیه حدود یک سوم رژیم غذایی باید مشکل از محصولات لبنی و پروتئین بدون چربی و دو سوم آن شامل مواد زیر باشد:

•میوه‌ها
•سبزیجات
•غلات کامل
•لوبیا
•دانه‌ها
•اجیل

۲.مصرف پروتئین و فیبر بیشتر

ترکیب پروتئین و فیبر بیشتر باعث احساس سیری برای مدت طولانی تر و کاهش هوس غذایی و در نتیجه کاهش وزن احتمالی می‌شود. پروتئین به علاوه باعث عضله‌سازی شده و در مواد غذایی زیر موجود است:

•گوشت‌های بدون چربی
•غذاهای دریایی
•تخم مرغ
•لبنیات

فیبر به هضم سالم و جلوگیری از افزایش قند خون کمک می کند و در موارد زیر موجود است:

•میوه‌ها
•سبزیجات
•غلات کامل
•دانه‌ها
•حبوبات

سعی کنید در هر وعده غذایی حداقل یک چهارم بشقاب‌تان مشکل از پروتئین و فیبر بدون چربی باشد.

۳. استفاده بیشتر از غذای خانگی

طبق نتایج حاصل از تحقیقات، افرادی که بیشتر وعده‌های غذایی خانگی مصرف می کنند، به دلیل کنترل بیشتر بر روی مواد اولیه غذا کالری و شکر کمتری دریافت می کنند.

۴. مصرف مواد غذایی سالم

مصرف مواد غذایی سالم در وعده‌های غذایی مغذی و محدود کردن کالری به کاهش وزن کمک می کند.

کارشناسان توصیه می کنند وقتی سیر هستید، فهرستی از خرید مواد غذایی تهیه کنید، چرا که در اینصورت دیگر هوس‌های ناسالم نخواهید کرد.

۵. نوشیدن آب فراوان

هیدراته ماندن بوسیله نوشیدن آب زیاد یک راه کار ساده اما مؤثر برای کاهش وزن است. نتایج حاصل از تحقیقات حاکی از آن است که مصرف آب کافی باعث افزایش موقت متابولیسم بدن بوسیله افزایش مصرف انرژی می‌شود بخصوص اگر آبی که می نوشید سرد باشد که متابولیسم به حداکثر خود خواهد رسید.

اگر چه برای اثبات مزایای آب با دمای مختلف نیاز به تحقیقات بیشتری است، نوشیدن آب قبل از غذا باعث پیشگیری از پر خوری می‌شود.

منبع: https://www.verywellhealth.com/how-to-lose-weight-without-exercise۱۱۶۸۴۶۹۹

معاون امور فرهنگی کمیته امداد استان اصفهان؛

خدمات فرهنگی به دانش آموزان مددجو، پله های موفقیت را برای آنها می سازد

راستا پرداخت و اظهار داشت: ۴۴ هزار ۸۲ دانش آموز، تحت پوشش خدمات حمایتی این نهاد قرار دارند برای پرورش استعدادها و نبوغ آنها با مساعدت نیکوکاران خدمات ارزشمندی ارائه می شود. مومی اردستانی

به تعداد قبولی دانش آموزان در مدارس سپاد و نمونه دولتی اشاره کرد و ادامه داد: سال گذشته با ارائه خدمات و برگزاری دوره های آموزشی، ۲۴ دانش آموز در مدارس

فاجعه اسکله شهیدرجایی آغاز شده ولی تمام نمی شود؛

اسکله بی جان وبی تدبیری پابر جا

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

چهار روز از حادثه تلخ بندر عباس می گذرد، چهار روزی که با ماتم و اشک همراه شده و رنگ سیاه بر چهره ایران نشسته است، ایرانی که داغدار مردان غیور است. اسکله جان داد تا باور کنیم بی تدبیری می تواند عواقب جبران ناپذیر داشته باشد و در این میان بیش از ۴۰ نفر از کارگران کشته شدند تا یاد آوری شود اهمال و قصور دلیل اصلی انفجار در این بندر بوده است. اهمال و قصوری که متأسفانه به قیمت نابودی زندگی آدم‌های بیگناه منتهی شد.
آمار کشته شدگان به ۴۶ نفر رسیده است
مهرداد حسن‌زاده مدیر کل مدیریت بحران هرمزگان از افزایش شمار فوتی‌های حادثه بندر شهیدرجایی خبر داد و گفت: آمار کشته شدگان به ۴۶ نفر رسیده است. سید مرتضی محمودی، نماینده مردم تهران در مجلس شورای اسلامی و عضو هیئت اعزامی رئیس مجلس به بندر عباس نیز با اشاره به ابعاد حادثه انفجار در بندر شهید رجایی عنوان کرد: تیم اعزامی مجلس به بندرعباس، اهمال و قصور جدی رابه عنوان دلیل اصلی انفجار در بندر شهید رجایی تشخیص داده است. در واقع نبود ساختار درست و عدم کنترل و نظارت بر کالاهای ورودی و خروجی یکی از دلایل مهم در ایجاد این حادثه بوده است.البته این اهمال و نبود نظارت در بنادر دیگر نیز وجود دارد

است.وی عنوان کرد:دستگاه‌های امنیتی و انتظامی در حال بررسی هستند تااگر حتی یک درصد احتمال خرابکاری وجود داشته است، مسببین آن دستگیر و به سزای اعمال خود برسند.

دستگاه‌ها نیز قصور خود را گردن یکدیگر نیندازند
نماینده مردم تهران در مجلس شورای اسلامی یادآور شد: از مردم می‌خواهیم تا به پمپاژ رسانه‌ای دشمنان توجه نکنند. بندرعباس، اهمال و قصور جدی را به عنوان دلیل اصلی انفجار در بندر شهید رجایی نیندازند. از مردم می‌خواهیم به گزارش رسانه‌های داخلی و گزارش جامعی که در روزهای آینده منتشر می‌شود، اعتماد

کنند.
بر خورد جدی با مسببین

اما در بندر شهید رجایی به میزان قابل توجهی وجود داشته است.

احتمال تعدم و کار خرابی در این حادثه بسیار کم است

وی ادامه داد: احتمال تعدم و کار خرابی در این حادثه بسیار کم است. شواهد و تصاویر فیلم‌های مدار بسته و گزارش‌هایی که از مصدومان نزدیک به حادثه دریافت شده است نشان می‌دهد بی‌کفایتی و سهل انگاری بسیاری در روند بارگیری و دیگر موضوعات بندر شهید رجایی وجود داشته است. تخلفات در روند حمل بار به بندر شهیدرجایی، دروغ اظهاری و اعلام نکردن محتوای واقعی کانتینرها به عینه در این بندر از سوی مسئولین مربوطه وجود داشته است.وی عنوان کرد:دستگاه‌های امنیتی و انتظامی در حال بررسی هستند تااگر حتی یک درصد احتمال خرابکاری وجود داشته است، مسببین آن دستگیر و به سزای اعمال خود برسند.

دستگاه‌ها نیز قصور خود را گردن یکدیگر نیندازند
نماینده مردم تهران در مجلس شورای اسلامی یادآور شد: از مردم می‌خواهیم تا به پمپاژ رسانه‌ای دشمنان توجه نکنند. بندرعباس، اهمال و قصور جدی را به عنوان دلیل اصلی انفجار در بندر شهید رجایی تشخیص داده است. در واقع نبود ساختار درست و عدم کنترل و نظارت بر کالاهای ورودی و خروجی یکی از دلایل مهم در ایجاد این حادثه بوده است.البته این اهمال و نبود نظارت در بنادر دیگر نیز وجود دارد

است.وی عنوان کرد:دستگاه‌های امنیتی و انتظامی در حال بررسی هستند تااگر حتی یک درصد احتمال خرابکاری وجود داشته است، مسببین آن دستگیر و به سزای اعمال خود برسند.

دستگاه‌ها نیز قصور خود را گردن یکدیگر نیندازند
نماینده مردم تهران در مجلس شورای اسلامی یادآور شد: از مردم می‌خواهیم تا به پمپاژ رسانه‌ای دشمنان توجه نکنند. بندرعباس، اهمال و قصور جدی را به عنوان دلیل اصلی انفجار در بندر شهید رجایی تشخیص داده است. در واقع نبود ساختار درست و عدم کنترل و نظارت بر کالاهای ورودی و خروجی یکی از دلایل مهم در ایجاد این حادثه بوده است.البته این اهمال و نبود نظارت در بنادر دیگر نیز وجود دارد

است.وی عنوان کرد:دستگاه‌های امنیتی و انتظامی در حال بررسی هستند تااگر حتی یک درصد احتمال خرابکاری وجود داشته است، مسببین آن دستگیر و به سزای اعمال خود برسند.

است.وی عنوان کرد:دستگاه‌های امنیتی و انتظامی در حال بررسی هستند تااگر حتی یک درصد احتمال خرابکاری وجود داشته است، مسببین آن دستگیر و به سزای اعمال خود برسند.

تحصیلی با اعتباری بالغ بر ۲۲ میلیارد و ۲۸۲ میلیون تومان پرداخت شد. معاون امور فرهنگی کمیته امداد استان اصفهان با تاکید براینکه حمایت از دانش آموزان نیازمند، تضمین زندگی آتی آنها و خانواده شان خواهد بود، گفت: با مشارکت خیران در تامین نیازمندی های آموزشی و خدمات فرهنگی، ورزشی و سایر امورات مرتبط به این قشر از جامعه هدف تحت حمایت، ۳ هزار و ۱۷۱ نخبه شناسایی و پرورش یافته و امیدواریم این تعداد با مساعدت بیش از پیش نیکوکاران افزایش یابد.

سه شنبه ۹ اردیبهشت ۱۴۰۴
سال سی و چهارم / شماره ۷۶۲۰
۲۹ آوریل ۱۳۷۵ / ۱۲ دی‌القهده ۱۴۴۶



سفر



صادرات بوده است. وزیر کشور افزود: بندر و وی یاد آور شد، رهبر انقلاب نیز در پیامی که برای حادثه بندر شهید رجایی صادر کردند به برخورد جدی با مسببین این حادثه اشاره کردند. بنابر این حتی اگر پای دستگاه‌های دولتی و حاکمیتی نیز وجود داشته باشد، نباید عقب نشینی کنیم و به شدت با مسببین حادثه بندرعباس باید برخورد کنیم. چرا که این حادثه اصلا کوچک نبود و هنوز هم مفقودینی وجود دارند که پیدا نشده‌اند. خسارات مادی این انفجار نیز حائز اهمیت است. در حال پیگیری هستیم تا دستور رئیس جمهور برای جبران خسارات وارد شده جانی و مادی حتماً به سرانجام برسد و به رویه اداری تبدیل نشود.

حادثه نباید بزرگ‌نمایی و کوچک‌نمایی شود

اسکندر مؤمنی وزیر کشور با بیان اینکه حادثه نباید بزرگ‌نمایی و کوچک‌نمایی شود، اضافه کرد: حدود ۱۳۰ هزار کانتینر در کل گمرک شهید رجایی وجود دارد که حداکثر ۳۵۰۰ کانتینسر از این تعداد، در محوطه‌ای که دچار حریق شده، قرار دارد. در مقیاس ۱۳۰ هزار کانتینر، شاید عدد ۳۵۰۰ عدد کوچکی باشد؛ اما در مقیاس خودش با توجه به حادثه‌ای که رخ داده، این عدد بزرگ است. مؤمنی تصریح کرد: اینکه کالاهای اساسی مردم آسیب دیده باشد، اصلاً چنین چیزی نیست. بخش قابل توجهی از این کانتینرها مربوط به

حادثه نباید بزرگ‌نمایی و کوچک‌نمایی شود

اسکندر مؤمنی وزیر کشور با بیان اینکه حادثه نباید بزرگ‌نمایی و کوچک‌نمایی شود، اضافه کرد: حدود ۱۳۰ هزار کانتینر در کل گمرک شهید رجایی وجود دارد که حداکثر ۳۵۰۰ کانتینسر از این تعداد، در محوطه‌ای که دچار حریق شده، قرار دارد. در مقیاس ۱۳۰ هزار کانتینر، شاید عدد ۳۵۰۰ عدد کوچکی باشد؛ اما در مقیاس خودش با توجه به حادثه‌ای که رخ داده، این عدد بزرگ است. مؤمنی تصریح کرد: اینکه کالاهای اساسی مردم آسیب دیده باشد، اصلاً چنین چیزی نیست. بخش قابل توجهی از این کانتینرها مربوط به

حادثه نباید بزرگ‌نمایی و کوچک‌نمایی شود

اسکندر مؤمنی وزیر کشور با بیان اینکه حادثه نباید بزرگ‌نمایی و کوچک‌نمایی شود، اضافه کرد: حدود ۱۳۰ هزار کانتینر در کل گمرک شهید رجایی وجود دارد که حداکثر ۳۵۰۰ کانتینسر از این تعداد، در محوطه‌ای که دچار حریق شده، قرار دارد. در مقیاس ۱۳۰ هزار کانتینر، شاید عدد ۳۵۰۰ عدد کوچکی باشد؛ اما در مقیاس خودش با توجه به حادثه‌ای که رخ داده، این عدد بزرگ است. مؤمنی تصریح کرد: اینکه کالاهای اساسی مردم آسیب دیده باشد، اصلاً چنین چیزی نیست. بخش قابل توجهی از این کانتینرها مربوط به

اسکندر مؤمنی وزیر کشور با بیان اینکه حادثه نباید بزرگ‌نمایی و کوچک‌نمایی شود، اضافه کرد: حدود ۱۳۰ هزار کانتینر در کل گمرک شهید رجایی وجود دارد که حداکثر ۳۵۰۰ کانتینسر از این تعداد، در محوطه‌ای که دچار حریق شده، قرار دارد. در مقیاس ۱۳۰ هزار کانتینر، شاید عدد ۳۵۰۰ عدد کوچکی باشد؛ اما در مقیاس خودش با توجه به حادثه‌ای که رخ داده، این عدد بزرگ است. مؤمنی تصریح کرد: اینکه کالاهای اساسی مردم آسیب دیده باشد، اصلاً چنین چیزی نیست. بخش قابل توجهی از این کانتینرها مربوط به



اجتماعات گسترده دختران در مراکز شهرستان‌ها به ویژه اجتماع ۶ هزار نفری دختران بزدی در حسینیه محمودآباد یزد با حضور رئیس سازمان بسیج مستضعفین برگزار شد و سایر برنامه های شاخص این ایام را بشرح ذیل اعلام کرد:
رویداد فرهنگی-هنری «پشرا» با هفت عنوان برنامه همچون جشنواره ریحانه با موضوع دختران، افتتاح دو حوزه مقاومت خواهران، جشن بانوی کرامت، دیدار

اخبار روز

زباله‌های پلاستیکی

را در محیط رها نکنید

فاطمه براتی /گروه جامعه
news@naslefarda.net

دکتری پرستاری سلامت جامعه گفت: زباله‌های پلاستیکی رها شده در محیط به مرور زمان تجزیه شده و به ذرات میکروپلاستیک تبدیل می‌شوند

که در آب باقی می‌مانند. فاطمه پاکراد در گفت‌وگو با خبرنگار نسل فردا اظهار کرد: زباله‌های پلاستیکی رها شده در محیط به مرور زمان تجزیه شده و به ذرات میکروپلاستیک تبدیل می‌شوند که در آب باقی می‌مانند. وی افزود: میکروپلاستیک‌ها می‌توانند از طریق آب لوله‌کشی و آب بطری شده وارد بدن شوند، همچنین عبور آب از لوله‌های پلاستیکی، بسته‌بندی‌های پلاستیکی و آلودگی محیطی باعث وجود این ذرات در آب می‌شود. این ذرات به دلیل اندازه بسیار ریز، اغلب از فرآیندهای معمول تصفیه فاضلاب عبور کرده و در آب باقی می‌مانند، همچنین زنجیره غذایی دریایی از بزیانی مانند ماهی‌ها، میگوها و صدف‌ها میکروپلاستیک‌ها را همراه با غذای خود می‌خورند. وقتی انسان این آیزیان را مصرف می‌کند، این ذرات وارد بدن انسان می‌شوند.

دکتری پرستاری سلامت جامعه گفت: تحقیقات نشان داده‌اند که نمک خوراکی به‌ویژه نمک دریا و شکر می‌توانند حاوی میکروپلاستیک باشند که به دلیل مصرف گسترده این مواد، ورود میکروپلاستیک به بدن افزایش می‌یابد.

وی ادامه داد: بسته‌بندی‌های پلاستیکی، مواد غذایی فرآوری شده و بسته‌بندی شده در پلاستیک می‌توانند میکروپلاستیک‌ها را جذب کنند و به این ترتیب ذرات به داخل غذا منتقل شوند. پاکراد اضافه کرد: میکروپلاستیک‌ها از طریق آلودگی آب‌ها، مصرف آب آشامیدنی آلوده، خوردن آیزیان آلوده، مصرف نمک و شکر و تماس با بسته‌بندی‌های پلاستیکی وارد آب و غذا می‌شوند. برای کاهش این آلودگی‌ها، استفاده از روش‌هایی مانند جوشاندن آب و فیلترهای پیشرفته تصفیه آب توصیه می‌شود که می‌توانند در صاف‌دیل توجهی از میکروپلاستیک‌ها را حذف کنند.

ورود دادگستری مازندران به

پروژه چهارباندن شدن محور

کلاردشت به مرزن آباد



فریبا عزیزپور /گروه جامعه
news@naslefarda.net

رئیس کل دادگستری مازندران با تاکید بر لزوم چهارباندن شدن محور کلاردشت به مرزن آباد، افزود: دستگاه قضایی اجازه اهمال و مسامحه در انجام وظایف و تکالیف مدیران دستگاه اجرایی در مازندران را نمی‌دهد.

عباس پوریانی در بازدید از جاده کلاردشت به مرزن آباد، اظهار کرد: چهارباندن شدن محور کلاردشت به مرزن آباد، یکی از موضوعات مهمی است که جزء خواسته های مهم مردم کلاردشت بوده و در این خصوص مراجعات متعددی نیز به رئیس و دادستان این شهرستان انجام شده است. رئیس کل دادگستری مازندران ادامه داد: حسب اظهارات مسئولین شهرستان کلاردشت، علیرغم بازدیدهای انجام گرفته وعده های ارائه شده، هنوز این مهم محقق نشده است.

پوریانی تاکید کرد: در طول سال تصادفات متعددی در این محور اتفاق میفتد و متأسفانه تعداد زیادی از مردم در این جاده، جان خود را از دست می دهند که مسأله ای بسیار تاسف بار و قابل توجه است و باید مورد پیگیری ویژه قرار گیرد. رئیس کل دادگستری مازندران با انتقاد از طولانی شدن روند تکمیل برخی پروژه ها در استان، تصریح کرد: اجازه اهمال و مسامحه در

انجام وظایف و تکالیف مدیران دستگاه اجرایی را در مازندران نمی‌دهیم و قطعاً در راستای حفظ حقوق عامه پیگیری لازم از سوی دستگاه قضایی صورت خواهد گرفت. پوریانی اظهار کرد: در بازدید انجام شده از محور مذکور که با حضور مدیرعامل آب و فاضلاب استان و مدیر کل ساخت و توسعه راه های استان مازندران صورت گرفت، موارد و مشکلات موجود به شکل دقیق بررسی شد. رئیس کل دادگستری مازندران ادامه داد: با توجه به قرار گرفتن لوله آب در مسیر چهارباندن شدن محور مذکور، نسبت به جابجایی لوله آب کلاردشت به مرزن آباد از سوی شرکت آب و فاضلاب استان اقدام خواهد شد. پوریانی افزود: با توجه به اهمیت پروژه مذکور، مقرر شد در راستای حفظ حقوق مردم، شرکت آب و فاضلاب طی هفته آتی نسبت به انتخاب پیمانکار مناسب و سایر موارد اداری اقدام و در ادامه با تامین اعتبار لازم و طی مراحل قانونی از سوی ادارات متولی، این پروژه تکمیل شود تا آن شاء... هم دغدغه مردم مرتفع شده و هم شاهد وقوع تصادفات و حوادث تلخ در منطقه نباشیم.