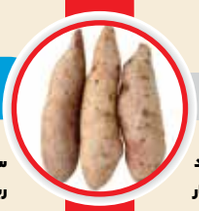

جام جم
۱۴ سلامت HEALTH
شنبه ۱۷ آذر ۱۴۰۳ شماره ۶۹۲۵

چهارماده غذایی دررژیم غذایی سالم

برگ سبزیجات

سبزی‌های برگ‌سبز تقریبا فاقد چربی هستند و مواد معدنی و ویتامین‌های مفید بسیاری ازجمله کلسیم، پتاسیم و ... در خود دارند

حبوبات

حبوبات چربی پایینی دارند و فاقد کلسترول هستند. به همین دلیل، مصرف آنها برای کنترل وزن و کاهش سطح کلسترول مفیداست

قارچ

قارچ نوعی غذای خوشمزه و فاقد چربی است . این ماده غذایی سرشار از پتاسیم، فیبر و مجموعه‌ای از ویتامین‌ها و مواد معدنی گروه B است

سیب‌زمینی‌شیرین

سیب‌زمینی شیرین یک سبزی ریشه‌ای مقوی و کم‌چرب است که به‌طور متوسط فقط ۱/۴ گرم چربی دارد

لاغری آمپولی!

آمپول هایی که این روزها تحت عنوان آمپول لاغری معرفی می‌شوند، اصلا با هدف کاهش وزن تولید نشده‌اند!

نرگس خانعلی‌زاده
گروه‌جامعه

سریع حتی غیراصولی! این همان چیزی است که بسیاری از مردم برای رسیدن به وزن دلخواه خود به آن تن می‌دهند و گویی برایشان مهم نیست که چگونه و به چه شیوه‌ای لاغر می‌شوند. هدف لاغرشدن است؛ حالا به هر قیمتی! موضوعی که درباره انواع جراحی‌های لاغری، قرص‌های کاهش وزن، مصرف داروهای لاغرکننده و ... صدق می‌کرد و حالا و در ماه‌ها و روزهای اخیر، به آمپول‌های لاغری رسیده است. اما تزریق یک آمپول، چطور می‌تواند کاهش وزن چشمگیری، برای فرد مصرف‌کننده به همراه داشته باشد؟ موضوعی که مریم عمادی، مشاور تغذیه و متخصص رژیم‌درمانی در گفت‌وگو با جام‌جم به آن پاسخ می‌دهد.

نوعی آمپول لاغری، به‌عنوان تازه‌ترین پیشنهاد برای لاغری و کاهش وزن در بین مردم مطرح می‌شود؛ شما هم این موضوع را در بین مراجعین‌تان دیده‌اید؟

واقعیت این است آمپول‌هایی تحت عنوان لاغری، محصولاتی نیستند که به‌تازگی ساخته شده باشند؛ اما اخیرا در ایران و جهان طرفدار پیدا کرده‌اند و مردم خیلی راحت درباره آنها صحبت می‌کنند و از تاثیراتش می‌گویند.

چرا این اتفاق افتاده است؟

شاید چون تب‌وتاب جراحی‌های لاغری خوابیده است و مردم دیگر خیلی سریع و راحت، تن به عمل‌های جراحی نمی‌دهند؛ عمل‌هایی که سختی‌های خاص خودش را دارد و هرکسی سمتش نمی‌رود. هم هزینه آن بسیار بالاست و هم عوارض و دوره نقاهت قابل توجه و شاید آزاردهنده‌ای با خود به همراه دارد. ضمن این‌که این جراحی‌ها، تنها برای اضافه‌وزن‌های بسیار بالا کاربرد دارد. از طرف دیگر، حوصله آدم‌ها برای رعایت رژیم‌های غذایی هم کم شده است؛ آنها رژیم‌های متعددی را امتحان می‌کنند، اما به لاغری نمی‌رسند و در نهایت خسته می‌شوند.

پس انتخاب‌شان آمپول لاغری است!

دقیقا همین‌طور است. اما اصل ماجرا چیست؟ این‌که آمپول‌های لاغری درواقع برای کاهش وزن طراحی نشده‌اند، بلکه هدف اصلی آنها کنترل دیابت نوع ۲ است. با این حال، این آمپول‌ها به بهبود وضعیت وزن افراد نیز کمک می‌کنند و به همین خاطر به‌عنوان آمپول‌های لاغری نیز مصرف می‌شوند.

این آمپول جدید مطرح‌شده هم چنین کاری می‌کند؟

این آمپول سراغ گیرنده‌ها می‌رود و حساسیت آنها را افزایش می‌دهد که در نتیجه لوزالمعده انسولین بیشتری تولید می‌کند. با تولید بیشتر انسولین، میزان آزادسازی قند کاهش می‌یابد و در نتیجه قند خون تنظیم می‌شود. همین اتفاق باعث می‌شود که فرد مصرف‌کننده احساس سیری داشته باشد و از آن مهم‌تر، اشتهایش کنترل شود.

پس مشکل مصرف این آمپول برای لاغری چیست؟

مشکل این است که هدف این آمپول، لاغری نیست. بنابراین نباید به‌طور سرخود مصرف شود. باید حتما توسط پزشک غدد یا داخلی و یا هر متخصصی که تجربه چنین موضوعاتی را دارد بررسی و در نهایت تجویز شود. ضمن این‌که در کنارش، حتما باید از متخصص و مشاور تغذیه هم کمک گرفته شود و درنهایت با فعالیت بدنی همراه باشد. چراکه مصرف خودسرانه و به‌تنهایی این آمپول، می‌تواند سیستم عادی بدن را برهم بزند.

عوارضی هم دارد؟

بدیهی است که این آمپول هم مانند هر داروی دیگری، قابل استفاده برای همه نیست و لازم است که ویژگی‌های فرد بررسی و تحت نظر پزشک از آن استفاده شود. در غیر این صورت، اگر خودش به‌طور خودسرانه آن را تهیه و مصرف کند، باید عوارضش را به جان بخرد؛ عوارضی مانند حالت تهوع، اسهال، استفراغ و در موارد نادر حتی نابینایی که می‌تواند سلامت فرد را تهدید کند.

آیا شما مصرف چنین آمپولی را برای کاهش وزن توصیه می‌کنید؟

نه می‌توان به‌طور مطلق آن را رد کرد و نه این‌که کاملا بر آن تکیه نمود. نمی‌شود رد کرد چون به‌هرحال تجربه نشان داده است که در کاهش وزن اثرگذار است اما نمی‌توانیم توصیه صددرصد به همه داشته باشیم، چون باید شرایط فیزیک بیمار بررسی شود. از آن مهم‌تر هم این‌که بیمار باید بداند که مصرف این آمپول نمی‌تواند تضمین لاغری‌اش باشد!

چرا، مگر نمی‌گویید باعث لاغری می‌شود؟

این آمپول ممکن است به‌صورت دوره‌ای مصرف شود؛ یعنی در دوره‌ای تزریق گردد و به فرد احساس سیری، کنترل اشتها و در نهایت کاهش وزن بدهد. اما تا چند وقت می‌توان از آن استفاده کرد؟ ماه به ماه؟! واقعیت این است که بعد از قطع مصرف این آمپول، وضعیت به حالت عادی برمی‌گردد و ممکن است اشتهای فرد دوباره مثل قبل شود و شروع به پرخوری کند. برای همین است که شخصا معتقدم کاهش وزن ناشی از این آمپول‌های لاغری، ماندگار نیست و لازم است که اصلاح سبک زندگی و رژیم غذایی را در کنار مصرف این قبیل داروها، بسیار جدی بگیریم تا به نتیجه دلخواه‌مان برسیم.

گزارش

مهدی نیک‌ضمیر | گروه جامعه

تهران، آلوده‌ترین شهر جهان

روز گذشته تهران صدرنشین آلوده‌ترین شهرهای جهان بود

آلودگی هوا، تهران را صدرنشین شهرهای آلوده جهان کرد. تهران تا ظهر جمعه ۱۶ آذر، رتبه اول آلودگی هوا را در جهان داشت و پس از آن شانگهای چین و بیشکک قزاقستان رتبه‌های دوم و سوم آلودگی هوا را در دنیا به خود اختصاص دادند. وضعیت آلودگی هوا به‌گونه‌ای پیش رفته که هشدار نارنجی و قرمز صادر شده است. این هشدار بدین معناست که همه افراد و به‌طور خاص بیماران قلبی و تنفسی نباید تحت چنین شرایطی از خانه خارج شوند. شاخص کیفی هوای تهران در صبح جمعه با قرارگرفتن روی عدد ۱۴۹ در وضعیت ناسالم و آلوده بود. وضعیت هوا در ۱۵ نقطه از شهر قرمز و در شرایط ناسالم برای همه گروه‌های سنی قرار داشت. بقیه نقاط هم نارنجی بود.

تراژدی تکراری

ماجرای روزهای هشدارآمیز در تهران و سایر کلانشهرهای کشور همزمان با سرمای هوا، تراژدی تکراری همه‌ساله است و با سردترشدن هوا روزهای آلوده‌تری هم در راه خواهد بود. ماجرا تاحدی جدی است که آلودگی هوا یکی از اصلی‌ترین متهمان مرگ‌ومیرهای ناشی از بیماری‌های قلبی و تنفسی در کشور است. براین اساس، به‌گفته محمدرضا ظفرقندی وزیر بهداشت طبق آمارها حدود ۴۰ هزار نفر در سال به‌خاطر آلودگی هوا قربانی می‌شوند و ۱۲ میلیارد دلار به کشور خسارت وارد می‌شود و این‌ها نشان می‌دهد که باید به فکر حل این مسائل باشیم. پدیده‌هایی مانند آسم کودکان و مشکلات ریوی از اثرات آلودگی هواست. با تمام این‌ها و با وجود تکلیف قانونی برای تضمین هوای پاک، همچنان این تراژدی تکراری در صدر اخبار روزهای سرد سال است و تنها تدبیر، نسخه تکراری تعطیلی مدارس یا نهایتا تعطیلی ادارات است؛ اما آلودگی این روزهای تهران و دیگر شهرهای بزرگ، آن هم بعد از چندروز تعطیلی، نشان می‌دهد که انگار تعطیلات هم در پاک‌شدن هوا تاثیر چندانی ندارد!

تداوم سه‌روزه آلودگی‌ها

حامد یزدی‌مهر، مدیرکل مدیریت بحران استان تهران هم با اشاره به صدور هشدار سطح نارنجی آلودگی هوا می‌گوید: «از امروز شنبه ۱۷ آذرماه تا روز دوشنبه ۱۹ آذرماه، شاهد پایداری جو همراه با تداوم انباشت آلاینده‌های جوی و تشدید کاهش کیفیت هوا، به‌ویژه در مناطق مرکزی و نیمه جنوبی استان تهران خواهیم بود.» وی با اشاره به اثر مخاطره این کاهش کیفیت هوا، می‌افزاید: «طی مدت مذکور، افزایش غبار محلی، کاهش دید، کاهش کیفیت هوا در حد ناسالم برای گروه‌های حساس تا ناسالم و درصورت عدم مهار منابع آلاینده (ثابت و متحرک)، گاهی کاهش کیفیت هوا در حد بسیار ناسالم (به‌ویژه در مناطق پرتردد مرکزی و جنوبی) را خواهیم داشت.»

توصیه اکید به خانه‌نشینی

مدیرکل مدیریت بحران استان تهران بر ضرورت خودداری از تردد غیرضروری برای تمام گروه‌ها و استفاده از ماسک برای ترددهای ضروری در مناطق پرتردد شهری تاکید می‌کند و می‌گوید: «توصیه اکید مدیریت بحران، پرهیز از فعالیت‌های فیزیکی سنگین و طولانی‌مدت و فعالیت‌های ورزشی در فضای باز است.» وی همچنین بر ضرورت مدیریت منابع ثابت و متحرک آلاینده هوا، آمادگی دستگاه‌های امدادرسان به‌ویژه در بخش‌های بهداشت و درمان و اتخاذ تدابیر مدیریتی جهت جلوگیری از افزایش غلظت آلاینده‌های جوی تاکید می‌کند.

وزارت راه و شهرسازی
اداره کل راه و شهرسازی استان ایلام

سازمان نظام مهندسی ساختمان استان ایلام

در راستای اجرای ماده ۶۶ آیین نامه اجرایی و بند ۸ از قسمت (ب) فصل سوم نظامنامه انتخاباتی تمام الکترونیکی دهمین دوره هیات‌مدیره سازمان نظام مهندسی ساختمان استان‌ها

اسامی داوطلبین دهمین دوره هیات‌مدیره سازمان نظام مهندسی ساختمان استان ایلام به شرح لیست پیوست اعلام می‌گردد. ضمنا رعایت مفاد شیوه نامه تبلیغات تمام الکترونیکی توسط داوطلبین الزامی می‌باشد. بدینوسیله از کلیه اعضاء محترم سازمان نظام مهندسی ساختمان استان ایلام دعوت می‌شود با حضور و مشارکت در انتخابات الکترونیکی در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۰۵ موجبات بالابردن کیفیت خدمات مهندسی و ترویج اصول معماری و شهرسازی و رشد آگاهی عمومی را فراهم نمایند.

هیات اجرایی انتخابات تمام الکترونیکی – دهمین دوره هیات‌مدیره سازمان نظام مهندسی ساختمان استان ایلام

فهرست داوطلبان نهایی استان ایلام

رشته معماری

ردیف	نام	نام خانوادگی	کد داوطلبی	مقطع	گروه	رشته
۱	منصور	بهادری	۱۵۱۰۰۱	کارشناسی ارشد پیوسته	گروه معماری و شهرسازی	معماری
۲	سجاد	ربیع	۱۵۱۰۰۲	کارشناسی ناپیوسته	گروه معماری و شهرسازی	معماری
۳	بهروز	صالحی	۱۵۱۰۰۳	کارشناسی ارشد پیوسته	گروه معماری و شهرسازی	معماری
۴	سجاد	صفی پور	۱۵۱۰۰۴	کارشناسی ارشد ناپیوسته	گروه معماری و شهرسازی	معماری
۵	مسعود	کاوه نژاد	۱۵۱۰۰۵	کارشناسی ارشد ناپیوسته	گروه معماری و شهرسازی	معماری
۶	عباس	مظفری	۱۵۱۰۰۶	کارشناسی ناپیوسته	گروه معماری و شهرسازی	معماری

رشته شهرسازی

ردیف	نام	نام خانوادگی	کد داوطلبی	مقطع	گروه	رشته
۱	علی نقی	کرمی	۱۵۲۰۰۱	کارشناسی پیوسته	گروه معماری و شهرسازی	شهرسازی
۲	الهه	کمالی	۱۵۲۰۰۲	کارشناسی پیوسته	گروه معماری و شهرسازی	شهرسازی

رشته عمران

ردیف	نام	نام خانوادگی	کد داوطلبی	مقطع	گروه	رشته
۱	فارس	سروری	۱۵۳۰۰۱	کارشناسی ناپیوسته	گروه عمران	عمران
۲	مالک	سلیمانی	۱۵۳۰۰۲	کارشناسی ناپیوسته	گروه عمران	عمران
۳	سعید	صابری	۱۵۳۰۰۳	کارشناسی ناپیوسته	گروه عمران	عمران
۴	خلیل	صادقیان	۱۵۳۰۰۴	کارشناسی ناپیوسته	گروه عمران	عمران
۵	عمران	صیادی	۱۵۳۰۰۵	کارشناسی پیوسته	گروه عمران	عمران
۶	عارف	علی حسینی	۱۵۳۰۰۶	کارشناسی ارشد ناپیوسته	گروه عمران	عمران
۷	محسن	کریمی	۱۵۳۰۰۷	کارشناسی پیوسته	گروه عمران	عمران
۸	حمید	گلمرادی	۱۵۳۰۰۸	کارشناسی ارشد ناپیوسته	گروه عمران	عمران
۹	علی	محمودیان	۱۵۳۰۰۹	کارشناسی ارشد ناپیوسته	گروه عمران	عمران
۱۰	رسول	مرادبیگی	۱۵۳۰۱۰	کارشناسی پیوسته	گروه عمران	عمران
۱۱	عادل	منصورپور	۱۵۳۰۱۱	کارشناسی ارشد ناپیوسته	گروه عمران	عمران

رشته تاسیسات مکانیکی

ردیف	نام	نام خانوادگی	کد داوطلبی	مقطع	گروه	رشته
۱	مجتبی	بیگی	۱۵۴۰۰۱	کارشناسی پیوسته	گروه تاسیسات	تاسیسات مکانیکی
۲	مهدی	ملکی	۱۵۴۰۰۲	کارشناسی پیوسته	گروه تاسیسات	تاسیسات مکانیکی

رشته تاسیسات برقی

ردیف	نام	نام خانوادگی	کد داوطلبی	مقطع	گروه	رشته
۱	اسامه	بزرگ زاده	۱۵۵۰۰۱	کارشناسی پیوسته	گروه تاسیسات	تاسیسات برقی
۲	آیت اله	رستمی	۱۵۵۰۰۲	کارشناسی ارشد ناپیوسته	گروه تاسیسات	تاسیسات برقی
۳	نبی	رشیدزاده	۱۵۵۰۰۳	کارشناسی ارشد ناپیوسته	گروه تاسیسات	تاسیسات برقی

رشته نقشه برداری

ردیف	نام	نام خانوادگی	کد داوطلبی	مقطع	گروه	رشته
۱	عبدالرضا	ابوقداره	۱۵۶۰۰۱	کارشناسی پیوسته	گروه عمران	نقشه برداری
۲	پیمان	صفری پور	۱۵۶۰۰۲	کارشناسی پیوسته	گروه عمران	نقشه برداری
۳	حسین	نساری	۱۵۶۰۰۳	کارشناسی پیوسته	گروه عمران	نقشه برداری

رشته ترافیک

ردیف	نام	نام خانوادگی	کد داوطلبی	مقطع	گروه	رشته
کاندیدایی در این رشته وجود ندارد						

حل سودوکو ۴۷۵۹

۳	۹	۲	۸	۷	۱	۴	۵	۶				۵	۶	۷	۸	۴	۲	۳	۹	۱
۵	۱	۶	۳	۴	۲	۷	۸	۹				۸	۱	۳	۷	۹	۶	۵	۴	۲
۷	۴	۸	۵	۹	۶	۱	۲	۳				۴	۲	۹	۳	۱	۵	۸	۷	۶
۹	۷	۱	۶	۸	۳	۵	۴	۲				۶	۳	۵	۴	۲	۸	۹	۱	۷
۶	۸	۴	۷	۲	۵	۹	۳	۱				۱	۸	۲	۹	۵	۷	۶	۳	۴
۲	۳	۵	۹	۱	۴	۶	۷	۸				۹	۷	۴	۶	۳	۱	۲	۵	۸
۱	۶	۷	۴	۳	۸	۲	۹	۵	۸	۳	۱	۷	۴	۶	۵	۸	۹	۱	۲	۳
۸	۵	۹	۲	۶	۷	۳	۱	۴	۵	۷	۶	۲	۹	۸	۱	۷	۳	۴	۶	۵
۴	۲	۳	۱	۵	۹	۸	۶	۷	۴	۲	۹	۳	۵	۱	۲	۶	۴	۷	۸	۹
						۴	۷	۸	۱	۶	۲	۵	۳	۹						
						۹	۵	۶	۳	۴	۷	۸	۱	۲						
						۱	۲	۳	۹	۸	۵	۶	۷	۴						
۶	۲	۴	۳	۷	۹	۵	۸	۱	۶	۹	۳	۴	۲	۷	۵	۳	۶	۹	۱	۸
۸	۳	۵	۶	۱	۲	۷	۴	۹	۲	۵	۸	۱	۶	۳	۲	۹	۸	۷	۴	۵
۷	۹	۱	۸	۵	۴	۶	۳	۲	۷	۱	۴	۹	۸	۵	۷	۴	۱	۳	۶	۲
۱	۷	۶	۲	۸	۵	۳	۹	۴				۵	۳	۸	۱	۷	۴	۲	۹	۶
۴	۵	۲	۹	۳	۱	۸	۷	۶				۶	۴	۱	۹	۵	۲	۸	۳	۷
۳	۸	۹	۷	۴	۶	۱	۲	۵				۲	۷	۹	۶	۸	۳	۴	۵	۱
۲	۴	۷	۱	۶	۸	۹	۵	۳				۳	۵	۶	۸	۲	۹	۱	۷	۴
۹	۱	۸	۵	۲	۳	۴	۶	۷				۸	۱	۴	۳	۶	۷	۵	۲	۹
۵	۶	۳	۴	۹	۷	۲	۱	۸				۷	۹	۲	۴	۱	۵	۶	۸	۳

سودوکو ۴۷۶۰

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

					۷	۲											۲	۴		
	۶	۳		۱			۵						۸	۷		۵			۳	
۵			۶	۴			۷					۳			۸	۹			۶	
۸			۷		۶	۳						۷			۳		۹	۵		
	۴	۹				۷	۶						۳	۲				۶	۷	
		۶	۴		۵			۲						۵	۲		۷			۳
	۸			۲	۴			۷					۴			۱	۳			۷
	۳			۷		۶	۲						۷			۲		۱	۹	
		۷	۸							۷				۱	۹					
									۵		۱									
								۵				۳								
									۲		۷									
					۵	۳				۲							۸	۶		
	۲	۱		۹			۵						۸	۲		۹			۴	
۵			۶	۳			۷					۴			۷	۲			۹	
۲			۹		۴	۸						۵			۲		۷	۹		
	۹	۷				۱	۲						۷	۱				۴	۲	
		۶	۱		۲			۵						۹	۸		۱			۵
	۵			۴	۷			۹					۵			۶	۴			۹
	۷			۵		۶	۴						۴			۸		۱	۷	
		۲	۸											۸	۹					

هیچ آگهی مزایده مناقصه دیگری را از دست ندهید.
زودتر با خبر شوید...
واحد پشتیبانی و سایت
۰۲۱-۴۹۱۰۵۴۲۵
www.mozayedemonaghese.com