

تهیه اطلس ملی خدمات

اکوسیستمی در سال ۱۴۰۴

رئیس سازمان حفاظت محیط زیست نوشت: در حال حاضر ارزش گذاری خدمات اکوسیستمی در ۶۴ درصد از مساحت کشور در حال انجام است.با تکمیل مطالعات در سطح ملی، تا پایان سال ۱۴۰۴، اطلس ارزش ملی خدمات اکوسیستمی با قابلیت به روزرسانی تهیه می‌شود.

به گزارش ایسنا شبنا انصاری در کاتال تلگرافی خود نوشت: وقتی از ارزش جنگل حرف می‌زنیم، معمولا منافع اقتصادی حاصل از میانه چوب درختان که یک خدمت اکوسیستمی بازاری است به ذهن می‌رسد اما سایر خدمات (غیربازاری) بی‌شماری که یک جنگل فراهم می‌کند به فراموشی سپرده می‌شود.به عنوان مثال خدمتی که جنگل در رابطه با میچا کردن زیستگاه با کیفیت برای رشد و تولیدمثل گونه های گیاهی و جانوری ارائه می‌کند واقعا چقدر ارزش دارد؟ و یا خدمات نگهداشت خاک،ترسب کربن و تنظیم آب و هوای یک جنگل چقدر ارزش دارند؟ او ادامه داد: درباره سایر اکوسیستم‌ها هم معمولا ارزش کالاها و خدمات آن‌ها نادیده گرفته می‌شود. مثلا میاتگن ارزش بولی تولید آب در هر هکتار از جنگل‌های استوایی و جنگل‌های مانگرو در جهان، به ترتیب بیش از ۲۷ و ۱۰ هزار دلار در سال است.میاتگن جهانی ارزش اقتصادی که هر هکتار از رودخانه‌ها و دریاچه‌ها و جنگل‌های استوایی، برای تفریح وگردشگری ایجاد می‌کنند،به ترتیب بیش از ۱۳ و ۵۲ هزار دلار در سال است همچنین میاتگن ارزش کالاها و خدمات اکوسیستمی تولید شده توسط هر هکتار از تالاب‌های داخلی، رودخانه‌ها و دریاچه‌ها، جنگل‌های متدله، جنگل‌های استوایی و مراتع در جهان، به ترتیب بیش از ۱۸،۵۱۰،۲۸ و یک هزار دلار در سال است اما ما این سرمایه‌های طبیعی را نعمت‌های رایگان،همیشگی و بی‌انتهای می‌دانیم.

معاون رئیس جمهوری افزود: به همین دلیل در قضاوت و تصمیم‌گیری میان دو کفه ترازوی «باز به توسعه اقتصادی» از یک طرف و «ببود ارزش ریالی به روز منابع محیط زیست»از طرف دیگر، «کفه توسعه»سنگین‌تر به نظر می‌رسد.تحلیل هزینه-فایده اجزای طرح‌های توسعه بدون در نظر گرفتن ارزش منابع محیط زیستی، باعث ارجحیت اهداف توسعه بر منافع محیط زیست می‌شود.در بسیاری از موارد اگر هزینه‌هایی که یک طرح توسعه‌ای بر محیط زیست تحمیل می‌کند را برآورد و از منافع اقتصادی آن کم کنیم، آن وقت می‌بینیم که اغلب طرح‌های توسعه‌ای هیچ‌گونه توجیه محیط زیستی و حتی اقتصادی برای اجرا ندارد.

انصاری اضافه کرد: ارزش‌گذاری خدمات اکوسیستمی و برآورد هزینه‌های زیست‌بستی ناشی از اجرای طرح‌های توسعه، از سال ۱۳۶۸ بر اساس ماده ۵۹ قانون برنامه چهارم توسعه و آیین‌نامه اجرایی آن در سازمان حفاظت محیط زیست آغاز و در قانون برنامه پنجم توسعه (تبعه‌های ۱ و ۲ ماده ۱۹۲) تنفیذ شد و هم اکنون در قالب جز یک بند ث ماده ۳۲ (قانون هتمن پیشرفت کشور ادامه دارد. از سال ۱۳۸۴ تا سال ۱۳۹۹، خدمات اکوسیستمی ۲۵اکوسیستم خشکی و آبی کشور ارزش گذاری شدند.از سال ۱۳۹۹ ارزش اقتصادی خدمات اکوسیستمی به صورت مکان مجوره، در ۳۰ درصد از مساحت کشور برآورد شد.

او ادامه داد: نقشه ارزش خدمات اکوسیستمی علاوه بر تسهیل تصمیم‌گیری‌های اصولی در تقابل محیط زیست و توسعه کارکردهای دیگری در حوزه‌هایی چون تصمیم‌گیری‌های مکانی سرزمین، حجابداری سبز، شناسایی مناطق با ارزش حفاظتی بالا و بازنگری محدوده مناطق تحت مدیریت سازمان، تعیین اولویت‌های سرمایه‌گذاری در پروژه‌های حفاظت و مدیریت منابع، توسعه سیاست‌های مالی و اقتصادی پایدار و تخصیص بهینه منابع، تامین معیشت پایدار و تقویت ارتباط میان سه رکن جامعه، کسب و کار دارد.

رئیس سازمان حفاظت محیط زیست افزود: آنچه بیش از تعیین ارزش پولی خنمات اکوسیستمی اهمیت دارد، تقویت جایگاه ارزش‌ها و هنر زندگی محیط زیستی در نظام برنامه‌ریزی کشور و لحاظ نتایج به دست آمده در بیشتر برنامه‌های توسعه ملی و استانی است که می‌تواند پایداری اکوسیستم های حساس و شکننده کشور، را تضمین کند.

انصاری در پایان نوشت: در حال حاضر ارزش گذاری خدمات اکوسیستمی در ۶۴درصد از مساحت کشور در حال انجام است. با تکمیل مطالعات در سطح ملی، تا پایان سال ۱۴۰۴، اطلس ارزش ملی خدمات اکوسیستمی با قابلیت به‌روزرسانی تهیه می‌شود.تلاش سازمان این است که از این ابزار برای توسعه ظرفیت‌ها و دانش فنی و ارتقای اثربخشی سیاست‌گذاری‌ها، تصمیم‌گیری‌ها، و کیفی‌سازی فرایند نظارت و اجرا بهره کافی و واقعی را ببرد.

توصیه‌های پزشکی برای روزه‌داران دیابتی

یک متخصص بیماری‌های داخلی گفت: بیماران مبتلا به دیابت باید شرایط خاص خود را در نظر داشته باشند. زهر آلودی بود در گفتگو با ایسنا اظهار کرد افرادی که وزن طبیعی یا اضافه‌وزن دارند و دچار کاهش وزن یا انرژی عصبی نشده‌اند، می‌توانند روزه بگیرند.افزود: کنترل قند خون بیماران مبتلا به دیابت باید با رژیم غذایی و داروهای خوراکی در حد نرمال بوده و در سه ماه اخیر نوسان شدید قند نداشته باشند. متخصص بیماری‌های داخلی اظهار کرد: نداشتن سابقه بستری در بیمارستان به علت دیابت و توانایی رعایت دستورآب پرتشک از دیگر سفارش‌هایی است که باید بیماران مبتلا به دیابت برای روزه‌داری مورد توجه در فرهنگ‌علی‌پور تصریح کرد: ایندخاصی که قند خون آنها کنترل نشده و نیاز به انسولین دارند و یا در ماه‌های اخیر دچار افت یا افزایش شدید قند خون و بستری شده‌اند، باید از روزه‌داری خودداری کنند.او تأکید کرد افرادی که دچار عوارض پیشرفته دیابت مانند مشکلات قلبی، کلیوی، چشمی یا زخم پای دیابتی هستند نیز باید از روزه‌داری خودداری کنند.این متخصص بیماری‌های داخلی با اشاره به اهمیت معاینه پزشکی پیش از ماه رمضان افزود: همه افراد دیابتی باید دو تا سه ماه قبل از ماه رمضان تحت معاینه پزشک قرار گرفته و آزمایش‌های لازم را انجام دهند.

یکشنبه ۱۹ اسفند ۱۴۰۳ - شماره ۵۱۳۲

جامعه

تلفن ارتباط خوانندگان: ۰۳۶۲۹۳۷۵۰

از سلمانی‌های قدیمی تا آرایشگاه‌های زیرزمینی



و رنگ به رنگ‌شدن می‌گوید چند ماه هست که درگیر یک بیماری سخت هستم و جلسات شیمی‌درمانی را پشت سر گذاشتم و بخاطر ریزش ابرو و کم پستی ریش‌هایم به این مرکز مراجعه کردم تا شاید بتوانم اعتماد به نفسی که بابت این بیماری سخت از دست دادم باز به دست بیاورم او از گالری گوشه همراهش عکس‌های قبل بیماری‌اش را نشان می‌دهد و می‌گوید ببینید من این بودم والان به این روز افتادم و همین امر باعث شده تا امروز اینجا باشم؛ چون از نگاه مردم خسته شدم و می‌خواهم با توتو میکروپیلدینگ ابرو اندکی از گذشته‌ام را به دست بیاورم.

با سدید یکی از این زیباچوایان مراجعه‌کننده وارد گفت‌وگو می‌شوم، او می‌گوید: خندا زیباست و زیبایی را دوست دارد اصلا زیبایی‌هم‌نوعی باکیزگی است تفکیک جنسیتی ندارد من هم حق دارم از خدمات آرایشی بهره ببرم. او معتقد است زیبایی حومروز ندارد او که برای کاشت ناخن مراجعه کرده انگیزه‌اش از این کار را این چنین توصیف می‌کند عصبی هستم و از کودکی ناخن‌های دستم را می‌خوردم الان آمدم کم و کاست ناخن بزرم تا ناخن‌های زیبایی داشته باشم همین امر اعتمادبنفس مرا بالا خواهد برد. او در مورد نظر والدینش با اینجانبواع پرسیدنگ هم انجام می‌دهیم. آرش می‌گوید: در این چند سال اخیر نوجوانان و جوانان ما گرایش به سمت گروه موسیقی BTS کره‌ای دارند و از آنها الگوبرداری می‌کنند او می‌گوید من خودم با اینکه این خدمات را انجام می‌دهم برای مشتریانم ولی در کل مخالف این سبک آرایش برای آقایان هستم.

امیر یکی از زیبا چوایان که در آرایشگاه است با خجالت

و هویت گمشده آنها را بازگردانده و آنها را با جنسیت خودشان دوست و همراه کنیم و نگاه ویژه به جنسیت زنان و مردان و

ارزش گذاری می‌تواند کمک شایانی کند.

ما باید ریشه‌یابی کنیم که چرا دختران ما تمایل به پسرانه گشتن دارند و چرا پسران ما تمایل به زنانه بودن دارند ما باید قبول کنیم که در بحث الگوسازی و فرهنگ غنی خردمان کوتاهی کردیم

بهراستی چه شد که فرهنگ اصیل ایرانی به اینجا رسید ما که در تمامی کتیبه‌های تاریخی‌مان تصویر مردان با ریش بلند و موهای بلند صورت‌های استخوانی نقش بسته چر این گونه شدیم؟

فرهنگ غنی ما چه شد به کجا می‌خواهیم برسیم؟ ما از داریوش و کوروش و خشایار شاه و نادر عبور کردیم و به ستارخان و باقرخان و شیرعلی مردان و میرزا کوچک‌خان و رئیس‌علی دلاوری رسیدیم به مردان بی‌ادعای این خاک به خرازی و باکری و همت و … و حال این چنین فرهنگ ما دستخوش تغییراتی شد که گروه‌های موسیقی کره و دیگر کشورها الگوی جوانانمان شود؟

پس آن کلاه شاپو سرها وسبیل چنگیزی‌ها موفرفری‌های دلش‌مشتی‌باون کشتلوارهای مشک‌ی‌فیل‌های فارسی کجا رفتند؟ مردانگی کهرنگ شده در این شهر چقدر چهره‌ها یخی و سرد شده انگار همه چیز به درجه اتجماد خود رسیده حتی قلب‌ها و غیرت مردان، دیگر هیچ‌کس هنر دستن پروردگار نیست همه بیشتر شبیه به کاردستی پزشکان زیبایی و آرایشگران هستند.

انرژی خورشیدی، راهکاری موثر برای عبور از بحران آلودگی اصفهان



کارشناسان بر این باورند افزایش مستمر آلودگی هوا در کلان شهر اصفهان نیازمند عبور از راهکارهای سنتی بوده در حال حاضر بویژه در بخش‌ی راهکار برای حل این مشکل، با اقلیم و اصولی «آمایش سرزمینی» در بارگذاری جمعیتی و استفاده از انرژی‌های تجدید پذیر است.

به گزارش ایرنا، بررسی داده‌های کیفیت هوا در کلان شهر اصفهان نشان‌دهنده افزایش قابل توجه آلودگی روزهای ناسالم برای گروه‌های حساس و عموم مردم است. افزایش روزها با شاخص کیفی هوا در محدوده‌های نارنجی، قرمز، بنفش و حتی قهوه‌ای نشان از وخیم‌تر شدن وضعیت آلودگی هوای اصفهان در این سال‌ها دارد.آلودگی هوا بدلیل وجود ترکیبات مختلف آلاینده‌هایی نظیر منوکسیدکربن، دی‌اکسیدگوگرد، ترکیبات نیتروژن، ذرات معلق کوچکتر از ۱۰ میکرومتر و همچنین ذرات کوچکتر از ۲.۵ میکرومتر پدیدار می‌شود و بررسی‌ها نشان می‌دهد در سالیان گذشته همواره غلظت این آلاینده به‌ویژه در روزهای سرد سال روند افزایشی داشته است.در شرایطی که ویژگی‌های اقلیمی در ارتباط تاکنگات با فعالیت‌های انسان، کیفیت‌ها را معین می‌کند، شرایط جغرافیایی و توپوگرافی خاص کلان‌شهر اصفهان موجب شده این شهر در بیشتر ماه‌های سال با انباشت آلاینده‌ها مواجه شود.تغییر اقلیم به عنوان مسئله‌ای بسیار مهم و واقعیتی انکارنشده در استان اصفهان در حال وقوع است و کارشناسان بر این باورند که باید با اقلیم اصفهان سازگار شد و این کار با رعایت اصولی «آمایش سرزمینی» در بارگذاری جمعیتی و سکونتگاه‌ها و شکل‌گیری صنایع پاک میسر است.

شیش‌فروز ادامه داد: با توسعه صنعت، افزایش جمعیت و نیاز به مسکن، با شهری مواجه شدیم که اطرافش را صنایع در برگرفته و ساختمان‌های بلندمرتبه‌والگوهای معماری‌ناهمخوان با الگوهای هوشناسی در آن رشد کرده است.

او تصریح کرد: مجموع این اتفاقات موجب شده تا جزایر گرمایی در کلان شهر اصفهان افزایش پیدا کند و همین موضوعات سد به دست هم داده تا این شهر نتواند «خودپالایی» کند.او خاطرنشان کرد: در این شرایط شاید یاد به سمت شهر پیابید ولی ساختمان‌های بلندمرتبه زیرامون شهر و معماری‌ناهمخوان و بی‌توجه به مسائل هوشناسی منطقه، اجزاء

گردش هوای در شهر را نمی‌دهد.او اظهار کرد: این شرایط موجب شده هیچ وزش بادی در سطح زمین حتی زیر یک متر بر ثانیه هم نداشته باشیم و وزش باد در بالای جو هم که باید به طویر معمول ۳۰ متر بر ثانیه باشد، حتی یک متر بر ثانیه هم گزارش نشود.شیش‌فروش گفت: علت آلودگی هوا در پاییز و نیمه دوم سال در اصفهان سکون و پایداری مطلق جو است و در این شرایط پدیده وارونگی هوا (نیورژن) رخ می‌دهد، لایه آمیخته نزدیک جو، نزدیک زمین می‌شود و شرایط انباشت آلاینده‌ها را فراهم می‌کند.

او گفت: شرایط سکون مطلق و پایداری جو و تجمع

تلفن ارتباط خوانندگان: ۰۳۶۲۹۳۷۵۰

تلفن ارتباط خوانندگان: ۰۳۶۲۹۳۷۵۰

آلودگی هوا در اصفهان

کارشناسان بر این باورند افزایش مستمر آلودگی هوا در کلان شهر اصفهان نیازمند عبور از راهکارهای سنتی بوده در حال حاضر بویژه در بخش‌ی راهکار برای حل این مشکل، با اقلیم و اصولی «آمایش سرزمینی» در بارگذاری جمعیتی و استفاده از انرژی‌های تجدید پذیر است.

به گزارش ایرنا، بررسی داده‌های کیفیت هوا در کلان شهر اصفهان نشان‌دهنده افزایش قابل توجه آلودگی روزهای ناسالم برای گروه‌های حساس و عموم مردم است. افزایش روزها با شاخص کیفی هوا در محدوده‌های نارنجی، قرمز، بنفش و حتی قهوه‌ای نشان از وخیم‌تر شدن وضعیت آلودگی هوای اصفهان در این سال‌ها دارد.آلودگی هوا بدلیل وجود ترکیبات مختلف آلاینده‌هایی نظیر منوکسیدکربن، دی‌اکسیدگوگرد، ترکیبات نیتروژن، ذرات معلق کوچکتر از ۱۰ میکرومتر و همچنین ذرات کوچکتر از ۲.۵ میکرومتر پدیدار می‌شود و بررسی‌ها نشان می‌دهد در سالیان گذشته همواره غلظت این آلاینده به‌ویژه در روزهای سرد سال روند افزایشی داشته است.در شرایطی که ویژگی‌های اقلیمی در ارتباط تاکنگات با فعالیت‌های انسان، کیفیت‌ها را معین می‌کند، شرایط جغرافیایی و توپوگرافی خاص کلان‌شهر اصفهان موجب شده این شهر در بیشتر ماه‌های سال با انباشت آلاینده‌ها مواجه شود.تغییر اقلیم به عنوان مسئله‌ای بسیار مهم و واقعیتی انکارنشده در استان اصفهان در حال وقوع است و کارشناسان بر این باورند که باید با اقلیم اصفهان سازگار شد و این کار با رعایت اصولی «آمایش سرزمینی» در بارگذاری جمعیتی و سکونتگاه‌ها و شکل‌گیری صنایع پاک میسر است.

شیش‌فروز ادامه داد: با توسعه صنعت، افزایش جمعیت و نیاز به مسکن، با شهری مواجه شدیم که اطرافش را صنایع در برگرفته و ساختمان‌های بلندمرتبه‌والگوهای معماری‌ناهمخوان با الگوهای هوشناسی در آن رشد کرده است.

او تصریح کرد: مجموع این اتفاقات موجب شده تا جزایر گرمایی در کلان شهر اصفهان افزایش پیدا کند و همین موضوعات سد به دست هم داده تا این شهر نتواند «خودپالایی» کند.او خاطرنشان کرد: در این شرایط شاید یاد به سمت شهر پیابید ولی ساختمان‌های بلندمرتبه زیرامون شهر و معماری‌ناهمخوان و بی‌توجه به مسائل هوشناسی منطقه، اجزاء

گردش هوای در شهر را نمی‌دهد.او اظهار کرد: این شرایط موجب شده هیچ وزش بادی در سطح زمین حتی زیر یک متر بر ثانیه هم نداشته باشیم و وزش باد در بالای جو هم که باید به طویر معمول ۳۰ متر بر ثانیه باشد، حتی یک متر بر ثانیه هم گزارش نشود.شیش‌فروش گفت: علت آلودگی هوا در پاییز و نیمه دوم سال در اصفهان سکون و پایداری مطلق جو است و در این شرایط پدیده وارونگی هوا (نیورژن) رخ می‌دهد، لایه آمیخته نزدیک جو، نزدیک زمین می‌شود و شرایط انباشت آلاینده‌ها را فراهم می‌کند.

او گفت: شرایط سکون مطلق و پایداری جو و تجمع

کارشناسان بر این باورند افزایش مستمر آلودگی هوا در کلان شهر اصفهان نیازمند عبور از راهکارهای سنتی بوده در حال حاضر بویژه در بخش‌ی راهکار برای حل این مشکل، با اقلیم و اصولی «آمایش سرزمینی» در بارگذاری جمعیتی و استفاده از انرژی‌های تجدید پذیر است.

به گزارش ایرنا، بررسی داده‌های کیفیت هوا در کلان شهر اصفهان نشان‌دهنده افزایش قابل توجه آلودگی روزهای ناسالم برای گروه‌های حساس و عموم مردم است. افزایش روزها با شاخص کیفی هوا در محدوده‌های نارنجی، قرمز، بنفش و حتی قهوه‌ای نشان از وخیم‌تر شدن وضعیت آلودگی هوای اصفهان در این سال‌ها دارد.آلودگی هوا بدلیل وجود ترکیبات مختلف آلاینده‌هایی نظیر منوکسیدکربن، دی‌اکسیدگوگرد، ترکیبات نیتروژن، ذرات معلق کوچکتر از ۱۰ میکرومتر و همچنین ذرات کوچکتر از ۲.۵ میکرومتر پدیدار می‌شود و بررسی‌ها نشان می‌دهد در سالیان گذشته همواره غلظت این آلاینده به‌ویژه در روزهای سرد سال روند افزایشی داشته است.در شرایطی که ویژگی‌های اقلیمی در ارتباط تاکنگات با فعالیت‌های انسان، کیفیت‌ها را معین می‌کند، شرایط جغرافیایی و توپوگرافی خاص کلان‌شهر اصفهان موجب شده این شهر در بیشتر ماه‌های سال با انباشت آلاینده‌ها مواجه شود.تغییر اقلیم به عنوان مسئله‌ای بسیار مهم و واقعیتی انکارنشده در استان اصفهان در حال وقوع است و کارشناسان بر این باورند که باید با اقلیم اصفهان سازگار شد و این کار با رعایت اصولی «آمایش سرزمینی» در بارگذاری جمعیتی و سکونتگاه‌ها و شکل‌گیری صنایع پاک میسر است.

شیش‌فروز ادامه داد: با توسعه صنعت، افزایش جمعیت و نیاز به مسکن، با شهری مواجه شدیم که اطرافش را صنایع در برگرفته و ساختمان‌های بلندمرتبه‌والگوهای معماری‌ناهمخوان با الگوهای هوشناسی در آن رشد کرده است.

او تصریح کرد: مجموع این اتفاقات موجب شده تا جزایر گرمایی در کلان شهر اصفهان افزایش پیدا کند و همین موضوعات سد به دست هم داده تا این شهر نتواند «خودپالایی» کند.او خاطرنشان کرد: در این شرایط شاید یاد به سمت شهر پیابید ولی ساختمان‌های بلندمرتبه زیرامون شهر و معماری‌ناهمخوان و بی‌توجه به مسائل هوشناسی منطقه، اجزاء

گردش هوای در شهر را نمی‌دهد.او اظهار کرد: این شرایط موجب شده هیچ وزش بادی در سطح زمین حتی زیر یک متر بر ثانیه هم نداشته باشیم و وزش باد در بالای جو هم که باید به طویر معمول ۳۰ متر بر ثانیه باشد، حتی یک متر بر ثانیه هم گزارش نشود.شیش‌فروش گفت: علت آلودگی هوا در پاییز و نیمه دوم سال در اصفهان سکون و پایداری مطلق جو است و در این شرایط پدیده وارونگی هوا (نیورژن) رخ می‌دهد، لایه آمیخته نزدیک جو، نزدیک زمین می‌شود و شرایط انباشت آلاینده‌ها را فراهم می‌کند.

او گفت: شرایط سکون مطلق و پایداری جو و تجمع

کارشناسان بر این باورند افزایش مستمر آلودگی هوا در کلان شهر اصفهان نیازمند عبور از راهکارهای سنتی بوده در حال حاضر بویژه در بخش‌ی راهکار برای حل این مشکل، با اقلیم و اصولی «آمایش سرزمینی» در بارگذاری جمعیتی و استفاده از انرژی‌های تجدید پذیر است.

به گزارش جمعی از کارشناسان مدیریت شهری، نقشه‌های توسعه شهر و استان اصفهان باید با توجه به اولویت اصلی تامین هوا پاک مورد نیازگرنی عمیق قرار گیردمأموت به عنوان یکی از اصلی‌ترین منابع آلاینده هوای اصفهان در روزهای سرد سال است. عمده مأموت‌سوری در اصفهان مربوط به نیروگاه شهید منتظری و برخی کوره‌های اجرپزی است.بهبود فرآیند فعالیت نیروگاه شهید منتظری یکی از مطالبات فعالان محیط زیست اصفهان است و این درحالیست که این مجموعه نیروگاهی نیز آمادگی جابجایی را دارد و در این خصوص مطالعات و طرح‌هایی نیز انجام شده است.پس تردید تا زمانی که نیروگاه جدیدی در مکانی مناسب تأسیس نشده و ناترازی تامین انرژی برق استان بر طرف نشده نمی‌توان اقدامی در این خصوص انجام داد ولی می‌توان تأسیس نیروگاه‌های خورشیدی را با جدیت دنبال کرد تا هم تراز تولید انرژی در اصفهان مثبت و هم بتوان اقدامات لازم برای جابجایی نیروگاه شهید منتظری اصفهان را انجام داد. مدیر پروژه نیروگاه خورشیدی آفتاب شرق ایران یونند گفت: با توجه به نقش موثر نیروگاه‌های تجدیدپذیر به‌ویژه نیروگاه‌های خورشیدی در بهبود شرایط زیست محیطی و در کنار آن کمک به حل مشکل ناترازی انرژی، احداث نیروگاه خورشیدی ۶۰۰ مگاواتی آفتاب در دستور کار قرار گرفت.

روح‌الله اعلانی ادامه داد: نیروگاه خورشیدی ۶۰۰ مگاواتی آفتاب شرق بزرگ‌ترین نیروگاه متمرکز خورشیدی کشور و بیست و پنجمین نیروگاه بزرگ مقیاس خورشیدی دنیاست.

او یادآور شد: برنامه‌ریزی اولیه برای این نیروگاه این بود که در مدت ۴۲ ماه احداث شود اما با توجه به شرایط کشور و نیازی که وجودداشت، برنامه فشرده‌ای برای تکمیل آن در نظر گرفته شده است و خوشبختانه مشکلات اتصال آن به شبکه این نیروگاه پس از ماه‌ها تلاش برطرف شده است و نیروگاه مجوز اتصال به شبکه برق سراسری را دریافت کرده است.

او گفت: شرایط سکون مطلق و پایداری جو و تجمع

www.esfahanemrooz.ir

info@esfahanemrooz.ir

خبر

جای خالی فیبر در رژیم غذایی سالم

مصرف فیبر برای سلامت بدن ضروری است و به بهبود عملکرد گوارش، کنترل قند خون، کاهش کلسترول و حفظ وزن سالم کمک می‌کند که منابع غنی فیبر شامل میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات است و کمبود فیبر در بدن می‌تواند موجب بروز مشکلات گوارشی و ابتلا به بعضی بیماری‌ها شود.

به گزارش ایمنما، مصرف فیبر یکی از اجزای کلیدی رژیم غذایی سالم است که تأثیرات گسترده‌ای بر سلامت بدن دارد؛ فیبر به‌طور خاص به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک و از یبوست جلوگیری می‌کند و موجب تسهیل حرکت روده و پاک‌سازی مواد زائد از دستگاه گوارش می‌شود که این امر سلامت کلی سیستم هاضمه را بهبود می‌بخشد.

فیبر به دو نوع اصلی شامل فیبر محلول و فیبر نامحلول تقسیم می‌شود، فیبر محلول در آب حل می‌شود و به شکل ژل در می‌آید که می‌تواند به کاهش سطح کلسترول خون و کنترل قند خون کمک کند، اما فیبر نامحلول در آب حل نمی‌شود و نقش آن بیشتر در بهبود حرکات روده است.

مواد غذایی سرشار از فیبر شامل میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، حبوبات، آجیل و دانه‌ها می‌شود و به‌عنوان مثال، سیب، پرتقال، هویج، کلم بروکلی و نخود از منابع عالی فیبر محسوب می‌شود، و مصرف منظم این نوع مواد غذایی می‌تواند به تأمین نیاز روزانه بدن به فیبر کمک کند.

کمبود فیبر در رژیم غذایی می‌تواند منجر به مشکلات متعددی شود؛ یکی از مشکلات شایع، یبوست است و کمبود فیبر می‌تواند بر سطح قند خون نیز اثر منفی داشته باشد و خطر ابتلاء به بعضی بیماری‌ها از جمله بیماری دیابت نوع ۲ را افزایش دهد. فیبر تأثیر قابل‌توجهی در کنترل وزن دارد و با ایجاد حس سیری، مصرف فیبر می‌تواند به کاهش اشتها و پیشگیری از پرخوری کمک کند که این موضوع برای افرادی که به‌دنبال کاهش وزن هستند، بسیار مفید است، علاوه‌بر این فیبر می‌تواند از جذب سریع قندها جلوگیری کند و سطح انرژی را پایدار نگه دارد.

رژشا امانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و فلوشیپ تغذیه بالینی در گفتگو با ایمنما بیان اینکه فیبرها جزء مواد سفیدی ذکر نمی‌شوند، اظهار کرد: فیبرها تأثیرات بیولوژیکی و اساسی در بدن افراد دارد و گرچه به‌عنوان ماده مغزی شناخته نمی‌شود، اما بسیار سودمند است.

او با بیان اینکه فیبر نقش کلیدی در سلامت انسان دارد، افزود: کمبود فیبر می‌تواند منجر به یبوست و غیرمحلول در آب تقسیم‌بندی می‌شود که تأثیرات آن‌ها در بدن متفاوت است و در صورتی که فردی چربی خون بالایی دارد، تاکید بیشتر باید بر مصرف فیبرهای محلول در آب باشد.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی و فلوشیپ تغذیه بالینی با بیان اینکه در صورت وجود و ابتلای افراد به مشکلات یا سرطان‌های گوارشی، فیبرهای غیرمحلول در آب توصیه می‌شود، تصریح کرد: فیبرهای محلول در آب بیشتر در حبوبات، مرکبات، میوه‌هایی همچون به و گلابی وجود دارد و مواد سفید موجود در پوسته مرکبات همچون پرتقال و نارنگی حاوی فیبر بسیار زیادی است.

امانی با بیان اینکه نیاز انسان ۲۵ گرم فیبر در طول یک روز است، ادامه داد: برای بیماری قلبی و عروقی و بیماری‌های مرتبط با مغز، هر دو گروه فیبرهای ذکر شده مورد نیاز است و از جمله فیبرهای غیرمحلول می‌توان به سلولز اشاره کرد، زمانی که افراد از سبزی خوردن یا سالاد استفاده می‌کنند، در واقع از فیبرهای غیرمحلول در آب استفاده کرده‌اند.

او با اشاره به اینکه کاربرد و تأثیر فیبرهای محلول در آب و غیرمحلول در آب متفاوت است، اما نمی‌توان گفت که هر یک از این دو نوع فیبر، تأثیر و فایده کمتری نسبت به دیگری دارد، گفت: سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند برای رسیدن میزان کافی فیبر به بدن، دست کم ۴۰۰ گرم سبزی و میوه در روز مصرف شود.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی و فلوشیپ تغذیه بالینی با بیان اینکه مصرف دو واحد میوه و دو جانشین سبزی می‌تواند حداقل میزان مورد نیاز فیبر بدن در روز را تأمین کند، اضافه کرد: تأمین کردن مقدار مورد نیاز فیبر بدن، کار دشواری نیست و افراد با مقداری توجه در رژیم غذایی خود می‌توانند به راحتی میزان مورد نیاز فیبر بدن خود را تأمین کنند.

ارتباط میان مصرف فیبر و پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی نیز به خوبی شناخته شده است، فیبر محلول می‌تواند به کاهش کلسترول بد (LDL) کمک کند و در نتیجه خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد که این اثرات محافظتی موجب می‌شود فیبر یکی از اجزای حیاتی برای سلامت قلب باشد.

فیبر می‌تواند به حفظ سلامت میکروبیوم روده کمک کند و با تغذیه باکتری‌های روده، مصرف فیبر می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت و از بیماری‌های مزمن جلوگیری کند و سلامت میکروبیوم روده به بسیاری از جنبه‌های دیگر سلامت از جمله سلامت ذهنی و عاطفی نیز مرتبط است.

مصرف کافی فیبر در رژیم غذایی نهنها به بهبود سلامت گوارشی کمک می‌کند، بلکه برای پیشگیری از بیماری‌های مزمن، کنترل وزن، و بهبود سلامت کلی بدن ضروری است، و توجه به تنوع منابع فیبر و مصرف منظم آن‌ها می‌تواند تأثیرات مثبتی بر کیفیت زندگی داشته باشد.