

ابتکار

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی

نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم

تلفن: ۸۸۹۷۱۰ - ۸۸۹۶۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان

شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷

سازمان شهرستانها: ۰۹۱۲۲۷۱۵۰۳

توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰

چاپ: صمیم / ۳-۱۰۱-۶۵۵۸۶۸۰

چهارشنبه ۱۶ خرداد ۱۴۰۳ / شماره ۵۶۵۴

۲۷ ذی القعدة ۱۴۴۵ - ۵ زوئی ۲۰۲۴

سال بیستم / ۱۲ صفحه

وبترین

کتاب «پرواز در ونگور» روانه بازار

نشر شد



کتاب «پرواز در ونگور» نوشته الف. حسینی توسط انتشارات تلاوت آرامش منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش مهر، کتاب «پرواز در ونگور» نوشته الف. حسینی به تازگی توسط انتشارات تلاوت آرامش منتشر و روانه بازار نشر شده است. این کتاب با ۳۲۴ صفحه دربرگیرنده داستان زندگی یک زن ایرانی مقیم کاناداست. ورود شخصیت اصلی داستان کتاب «پرواز در ونگور» از یک شهر مرزی برای تحصیل به تازگی باعث ایجاد تغییرات چشمگیری در باورهای اعتقادی و سبک زندگی اش می‌شود تا جایی که اعتقادات اسلامی خود، از جمله حجاب را کنار می‌گذارد و نها یتا بعد از ازدواج به کانادا مهاجرت می‌کند و جذابیت‌ها، قانون، نظم و برنامه ریزی ظاهری آنجا او را مجذوب خود می‌کند اما لذت زندگی رویایی جدید در ونگور کانادا کم کم بعد از دو سال به دلایی در ذهنش رنگ می‌یازد و به قول خودش از تضاد برنامه‌ریزی شده‌ی این‌سیستم به امان آمده و از شنیدن واژه‌های زیبایی که معانی حقارت باری دارند، بیزار می‌شود و نهایتاً طی اتفاقاتی منجر به شکل گیری نوع جدیدی از مفهوم و هدف زندگی برای او می‌شود.

سبک زندگی

مصرف پنیر باعث ضعف حافظه نمی‌شود!

پنیر یکی از مهم‌ترین منابع تامین کلسیم برای بدن است اما نکته‌ای که اهمیت دارد، نسبت مناسبی است که باید بین کلسیم و فسفر در بدن وجود داشته باشد. به گزارش ایستا، پنیر از جمله موادغذایی است، که معمولاً در وعده صبحانه ما ایرانیان جایگاه ویژه‌ای دارد و خوردن آن از عادات غذایی افراد زیادی است. اما با همه طرفدارانی که این شور خوشمزه دارد، افرادی نیز هستند که به دلیل باورهای عامه، نظیر ایجاد آلزایمر یا کم شدن حافظه آن را مصرف نمی‌کنند. در رابطه با خواص پنیر و مصرف آن، با مهدی محمدی‌زادگان کارشناس تغذیه به گفتگو نشستیم که در ادامه می‌خوانید:

در ابتدا لطفاً درباره ارزش غذایی پنیر و خواص آن بفرمایید.

یک واحد پنیر (تقریباً معادل ۳۰ گرم)، حدود ۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم و ۸ گرم پروتئین دارد، بنابراین پنیر یکی از منابع غنی پروتئین و کلسیم است. پنیر یکی از مهم‌ترین منابع تامین کلسیم برای بدن است اما نکته‌ای که اهمیت دارد، نسبت مناسبی است که باید بین کلسیم و فسفر در بدن وجود داشته باشد، نسبت مناسب کلسیم به فسفر باعث افزایش مقدار کلسیم در استخوان‌ها و سلامت دندان می‌شود. بهترین نسبت کلسیم به فسفر در بدن، دو به یک است و زمانی که این نسبت به هم بخورد، مخصوصاً زمانی که میزان فسفر در بدن بالا رود، برای حفظ و برگرداندن این تعادل و این نسبت در بدن، بدن مجبور است که کلسیم را از استخوان‌ها برداشت کند. همچنین بهتر است از پنیرهای باز و محلی استفاده نشود چرا که این پنیرها ممکن است به آلودگی‌های میکروبی از جمله سالمونلا، لیستریا یا بروسلا و سایر باکتری‌ها آلوده و باعث حصبه یا تب مالت شوند.

مصرف پنیر برای چه افرادی توصیه نمی‌شود؟

تحقیقات زیادی بر روی مصرف پنیر و تاثیر آن بر روی آلزایمر و سایر بیماری‌های شناختی صورت گرفته است، اما از آنجا که نتایج این تحقیقات بسیار ضد و نقیض است، به هیچ اجماعی نرسیدند که حتماً پنیر باعث ایجاد آلزایمر می‌شود، یا این بیماری‌ها را تشدید می‌کند، بنابراین مصرف متعادل پنیر توصیه می‌شود و مشکلی برای افراد ایجاد نمی‌کند، اما بهتر است کم چرب، کم نمک و همراه منابعی از فسفر مانند گردو، زیره، سیاه‌دانه و به میزان کمتر آویشن استفاده شود.

برای سالمندان و افرادی که چربی خون بالا دارند و مبتلا به فشارخون هستند، بهتر است که در انتخاب نوع پنیرشان دقت کنند، از پنیرهای کم‌چرب و کم‌نمک استفاده شود. همچنین در نارسایی حاد کلیوی که ممنوعیت پروتئین داریم، باید مصرف آن را محدود کرد.

پنیر نسبت به شیر و ماست لاکتوز کمتری دارد. مقدار لاکتوزی که در یک واحد پنیر است حدود ۲ گرم است، در حالی که میزان لاکتوز در یک واحد شیر حدود ۱۲ گرم است. بنابراین افرادی که مبتلا به عدم تحمل لاکتوز هستند با خیال راحت‌تری می‌توانند پنیر مصرف کنند، اما بهتر است پنیری که این افراد مصرف می‌کنند بافت سفت‌تر و کهنه‌تری داشته باشد. هر چه پنیر تازه‌تر و خامه‌ای‌تر باشد لاکتوز آن بیشتر است. پنیرهای سفت یا فتا، لاکتوز کمتری دارند.

بهترین زمان مصرف پنیر چه زمانی است؟

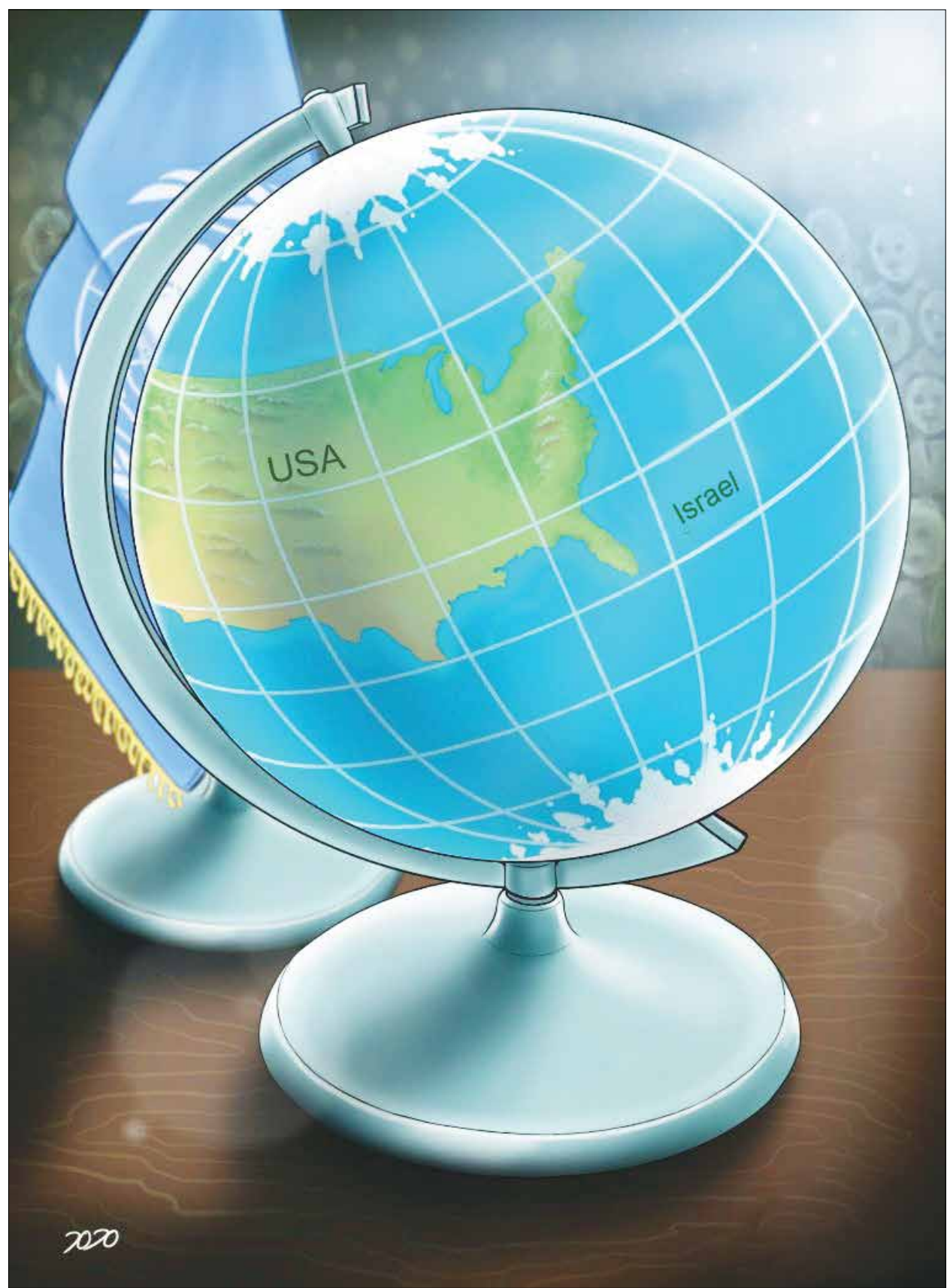
مصرف پنیر شب هنگام توصیه می‌شود به خاطر این که کیفیت خواب را بالا می‌برد و باعث می‌شود خواب آرام‌تری داشته باشیم. بنابراین بهترین زمان مصرف پنیر شب است، چرا که جذب کلسیم هنگام شب بیشتر است. از آنجا که نقش پارائومون، هورمونی که از غده پارائیروتئید ترشح می‌شود افزایش میزان کلسیم در خون است و این هورمون بعد از غروب آفتاب ترشح‌اش بیشتر است به همین دلیل توصیه می‌شود که پنیر یا لبنیات هنگام شب مصرف شوند، تا میزان کلسیم در خون افزایش بیشتری داشته باشد و جذب افزایش پیدا کند. بنابراین پنیر را می‌توانیم به عنوان شام به صورت نان، پنیر و گردو یا سبزی استفاده کنیم، یا می‌توانیم پنیر را کنار سالاد یا غذا مصرف کرد.

بهتر است از پنیرهای باز و محلی استفاده نشود چرا که این پنیرها ممکن است به آلودگی‌های میکروبی از جمله سالمونلا، لیستریا یا بروسلا و سایر باکتری‌ها آلوده بوده و باعث حصبه یا تب مالت شوند.

می‌توان از آن در وعده صبحانه هم استفاده کرد؟

پنیر را هنگام صبح هم می‌توانیم استفاده کنیم چرا که پنیر پروتئین کاملی دارد و تمام اسیدهای آمینه ضروری را در بر دارد، اما همان‌طور که گفتیم برای حفظ تعادل کلسیم و فسفر بهتر است با منابع فسفر مصرف شود، در غیر این صورت بدن برای تامین فسفر، آن را از مغز بر می‌دارد.

بهتر است تنوع را در صبحانه رعایت کنیم، روزهایی برای صبحانه از پنیر و روزهایی هم از تخم مرغ یا ارده شیره استفاده کرد، این‌ها ترکیباتی هستند که می‌توانیم در صبحانه از آن‌ها بهره بگیریم.

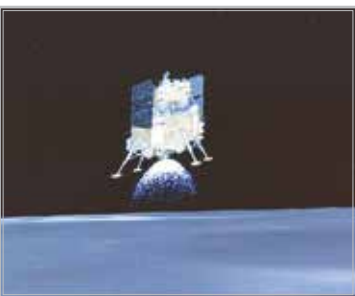


طرح: محمد طحانی

منطق آمریکایی

تازه‌های علمی

ماژول کاوشگر چین در حال آوردن نمونه‌ها به زمین است



چانگ ای ۶ دارای دو روش جمع‌آوری نمونه است. این کاوشگر از مته برای جمع‌آوری مواد از زیر سطح ماه و از بازوی رباتیک برای برداشتن نمونه‌ها از روی سطح استفاده می‌کند. شینهوا اعلام کرد: پس از جمع‌آوری موفق نمونه‌ها، پرچم ملی چین که توسط فرودگر حمل می‌شد، برای اولین بار در سمت دور ماه به اهتزاز درآمد. دانشمندان می‌گویند سمت تاریک ماه برای تحقیقات نویندیش است، زیرا دهانه‌های آن کمتر از سمت نزدیک با جریان‌های گدازه‌ای باستانی پوشیده شده‌اند. مواد جمع‌آوری‌شده از سمت دور ممکن است نحوه شکل‌گیری ماه را بهتر آشکار کنند.

کرد: ماژول صعودکننده کاوشگر چانگ ای ۶ از روی سطح ماه بلند شد. این یک شاهکار بی‌سابقه در تاریخ اکتشاف بشریت روی ماه است. این ماموریت در آزمایش دمای بالا در سمت دور ماه مقاومت کرده است. ماژول پس از بلند شدن، به یک مدار از پیش تعیین‌شده به دور ماه وارد شد. بر اساس گزارش سازمان ملی فضایی چین، ماژول کاوشگر چانگ ای ۶ روز یکشنبه در «حوضه قطب جنوب-آیتکن» (South Pole-Aitken basin) ماه فرود آمد که یکی از بزرگترین دهانه‌های برخوردی شناخته‌شده در منظومه شمسی است. ماموریت فنی پیچیده ۵۳ روزه کاوشگر در روز سوم مه آغاز شد.

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده
کانون پیشکسوتان فوتبال سندرچ شماره ثبت ۶۵۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۲۶۶۵۵۸۱

بدینوسیله از کلیه اعضای کانون پیشکسوتان فوتبال سندرچ به شماره ثبت ۶۵۵ دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی نوبت اول که در تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۳۱ راس ساعت ۹ صبح به آدرس سندرچ شهرک زاگرس کوچه گلاله ۱ خیابان زاگرس پلاک صفر آکادمی دکتر ذوالفقارنسب برگزار می‌گردد. حضوربهم رسانند تا نسبت به موضوعات ذیل تصمیم گیری شود. ضمناً درصورتیکه مجمع در نوبت اول به حدنصاب لازم نرسید نوبت دوم در تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۵ ساعت ۹ ودر همان مکان برگزار میگردد.

دستور جلسه:
۱- تغییر بندهای اساسنامه و تصویب آیین نامه اجرایی
کانون پیشکسوتان فوتبال سندرچ ثبت ۶۵۵

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی
کانون پیشکسوتان فوتبال سندرچ شماره ثبت ۶۵۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۲۶۶۵۵۸۱

بدینوسیله از کلیه اعضای کانون پیشکسوتان فوتبال سندرچ به شماره ثبت ۶۵۵ دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی نوبت اول که در تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۳۱ راس ساعت ۱۰ صبح به آدرس سندرچ شهرک زاگرس کوچه گلاله ۱ خیابان زاگرس پلاک صفر آکادمی دکتر ذوالفقارنسب برگزار می‌گردد. حضوربهم رسانند تا نسبت به موضوعات ذیل تصمیم گیری شود. ضمناً درصورتیکه مجمع در نوبت اول به حدنصاب لازم نرسید نوبت دوم در تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۵ ساعت ۱۰ ودر همان مکان برگزار میگردد.

دستور جلسه:
۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس
۲- انتخاب هیات مدیره و بازرس
۳- تعیین حق عضویت سالیانه و تصویب تراز مالی
کانون پیشکسوتان فوتبال سندرچ ثبت ۶۵۵

از پنج میلیارد ریال تا ۲ هزار میلیارد ریال
کمک ۶ نفر از خیران ایرانی مقیم یونان و ترکیه برای آبرسانی در آذربایجان شرقی



ایبتکار - ماهان فلاح: مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب آذربایجان شرقی گفت: از هشت تصفیه خانه در حال احداث استان ۶ تصفیه خانه شامل مدول دوم تصفیه خانه تبریز، اسکو، آذرشهر، ملکان، مدول دوم مرند و تصفیه خانه هریس در صورت تداوم تخصیص اعتبارات تا پایان سال آماده بهره برداری می‌شود.

این مقام مسوول افزود: چهار مورد از تصفیه خانه های یاد شده دارای مصوبه سفر ریاست جمهوری است و اعتبارات اجرا و تکمیل طرح‌ها از این مکان است و ۲ مورد دیگر هم از اعتبارات ملی و استانی اجرا می‌شود.

وی با اعلام اینکه تصفیه خانه آذرشهر در هفته دولت به بهره برداری می‌رسد، یادآور شد: تصفیه خانه هشتروند و سرودرود نیز با تخصیص اعتبار فعال می‌شود.

وی همچنین با اشاره به اقدامات انجام شده برای پایدارسازی آب های شهری و روستایی در آذربایجان شرقی گفت: شهر هوراند و قره آغاج تا اواسط تیرماه امسال از آب پایدار برخوردار می‌شوند و برای تحقق این اقدام به ترتیب ۸۰۰ میلیارد ریال و ۴۰۰ میلیارد ریال اعتبار هزینه شده است و بقیه شهرهای آذربایجان شرقی نیز در اقدامات لازم برای افزایش ظرفیت و استحصال آب انجام شده است.

وی ادامه داد: سال گذشته آب شرب ۲۲۰ روستا در آذربایجان شرقی پایدار شد و تعداد روستاهایی که اکنون در استان از آب پایدار برخوردار هستند به ۲ هزار و ۲۴۰ روستا رسیده است البته امسال نیز ۵۰۰ روستای دیگر هم باید آبرسانی پایدار انجام شود.

وی یادآور شد: در زمان فعالیت جهادسازندگی، آبرسانی به برخی از این روستاها اتفاق افتاده ولی با خشکسالی های اخیر یا کاهش منابع یا خشک شدن چشمه های روستایی برخی برای سومین بار آبرسانی می‌شوند.

وی با اشاره به عملکرد دولت سیزدهم در راه اندازی نهضت آبرسانی، گفت: با این طرح پایدارسازی آب روستاها میسر شده و در ۱۰ سال گذشته این تعداد پایدارسازی آب روستایی می‌توانست ۲۵۴ روستای دیگر در برنامه پایدارسازی قرار گرفته اند که در قالب طرح های جهاد آبرسانی با همکاری قرارگاه امام حسن (عج) استان در حال اجراست و به لحاظ پیشرفت طرح های آبرسانی با ۹۱ درصد پیشرفت کار در کشور اول هستیم.

وی با اعلام اینکه ۲ مجتمع روستایی در اواسط تیرماه آبرسانی می‌شود، گفت: مجتمع آبرسانی ستارخان با سه هزار میلیارد ریال یکی از این مجتمع های است که ۸۸ روستا و شهر ورزقان را زیر پوشش قرار می‌گیرند.

وی ادامه داد: ۶۸ روستا نیز با راه اندازی مجتمع قشلاقات آزادگان با ۲ هزار میلیارد ریال زیر پوشش طرح پایدارسازی قرار می‌گیرد که بزرگترین اتفاق در این خصوص در ۲۰ سال گذشته است.

وی افزود: این اعتبارات از محل مسوولیت های اجتماعی تامین می‌شود که در ارتباط مدیون استاندار شهید و مفید آذربایجان شرقی مالک رحمتی هستیم.

مدیر کل صنعت، معدن و تجارت استان:
۳۳۱ معدن آذربایجان شرقی به مزایده گذاشته می‌شود



ایبتکار - ماهان فلاح: مدیرکل صنعت، معدن و تجارت آذربایجان شرقی از واگذاری ۳۳۱ محدوده معدنی از طریق مزایده برای تسریع توسعه فعالیت های معدنی در استان خبر داد و گفت: از بین ۳۳۱ محدوده معدنی، ۱۱۸ معدن دارای پروانه بهره‌برداری است و بقیه معدن پروانه اکتشاف، گواهی کشف و مجوز برداشت دارند. عبدالحمید سرستینی اعلام کرد: علاقمندان برای سرمایه‌گذاری در حوزه معدن می‌توانند تا ۱۶ خرداد در سامانه ستاد ثبت نام و تا ۲۶ خرداد اسناد و مدارک مورد نیاز به اداره کل صمت استان ارسال کنند. وی اظهار کرد: به دلیل ساماندهی محدوده‌های معدنی اگر معدنی به حالت رکود باشد سلب صلاحیت شده و از طریق مزایده واگذار خواهد شد. مدیرکل صنعت، معدن و تجارت آذربایجان شرقی با بیان اینکه این استان از لحاظ معدنی جایگاه مهم و متمایزی در کشور دارد، افزود: توسعه فعالیت‌های معدنی یکی از برنامه‌های راهبردی تعریف شده برای استان است که در این زمینه فعالیت‌های معدنی باید توسعه یابد.

احیای ۸۳ واحد صنعتی راکد در آذربایجان شرقی
سرپرست اداره کل صنعت، معدن و تجارت آذربایجان شرقی همچنین از احیای ۸۳ واحد صنعتی راکد در این استان در سال گذشته خبر داد.

سرستینی بخشی از این تعداد واحد راکد که دارای زیرساخت، تجهیزات و منابع انسانی بودند، با تامین مالی از طریق صندوق کارآفرینی امید و سامانه جامع تسهیلات اشتغال، به چرخه تولید بازگشته‌اند. وی با اشاره به آمادگی این اداره کل برای ادامه روند احیای واحدهای راکد صنعتی، تاکید کرد: امسال هم در صورت همراهی بانک‌ها، واحدهای قانونی ماندن ستاد تسهیل و رفع موانع تولید و بهره‌مند شوند. سرپرست صمت آذربایجان شرقی خاطر نشان کرد: احیای یک واحد تولیدی راکد به مراتب آسان‌تر و کم‌هزینه‌تر از ایجاد یک کارخانه جدید است و می‌تواند در رونق تولید، اشتغال آفرینی و توسعه اقتصادی استان نقش موثری ایفا کند. وی از استفاده از تمام ظرفیت‌های قانونی ماندن ستاد تسهیل و رفع موانع تولید و کارگروه حمایت قضایی برای رفع موانع پیش روی احیای واحدهای راکد صنعتی خبر داد.

احیای واحدهای راکد صنعتی یکی از سیاست‌های اصلی دولت سیزدهم برای رونق تولید و اشتغال آفرینی در کشور است. در همین راستا، طی سال گذشته اقداماتی برای رفع موانع پیش روی این واحدها از جمله تامین مالی، بخشودگی جرائم بانکی و رفع مشکلات زیربنایی، بیمه‌ای، حقوقی و قضایی آنها انجام شده است.