



عضو هیأت علمی و دکترای تخصصی علوم تغذیه با تأکید بر اهمیت برنامه‌ریزی صحیح غذایی در ماه مبارک رمضان گفت: روزه‌داران باید سه وعده اصلی سحری، افطار و شام را در برنامه خود بگنجانند و با رعایت تعادل، تنوع و مصرف کافی فیبر و مایعات، از بروز ضعف، افت قند خون و مشکلات گوارشی پیشگیری کنند.

به گزارش ایسنا، دکتر زهره سادات سنگ‌سفیدی با اشاره به اهمیت وعده سحری افزود: حذف این وعده می‌تواند موجب افت سریع‌تر قند خون و بروز علائمی مانند ضعف، سردرد، سرگیجه، خستگی و کاهش تمرکز در طول روز شود. به همین دلیل توصیه می‌شود روزه‌داران در سحر از ترکیبی متعادل شامل کربوهیدرات‌های پیچیده مانند نان و غلات سیوس‌دار، حبوبات و سبزیجات در کنار منابع پروتئینی همچون گوشت، مرغ، تخم‌مرغ و لبنیات استفاده کنند تا انرژی به‌صورت تدریجی در بدن آزاد شود و احساس گرسنگی دیرتر بروز کند.

وی درباره نحوه آغاز افطار نیز توضیح داد: به دلیل کاهش سطح قند خون در پایان روز، بهتر است افطار با مواد غذایی حاوی کربوهیدرات‌های ساده مانند خرما، عسل یا یک لیوان آب و جای ولرم کم‌رنگ آغاز شود تا قند خون به‌صورت ملایم افزایش یابد.

سیس می‌توان از غذاهای سبک و کم‌حجم مانند نان و پنیر و سبزی، سوپ یا آش سبک، فرنی و شیرینیج استفاده کرد. این متخصص تغذیه تأکید کرد: مصرف غذاهای پرچرب، سرخ‌کردنی و حجیم در ابتدای افطار می‌تواند فشار زیادی به دستگاه گوارش وارد کند. همچنین نوشیدنی‌های بسیار سرد یا بسیار داغ ممکن است موجب اختلال در عملکرد معده و ایجاد ناراحتی‌های گوارشی شود.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در ادامه با اشاره به وعده شام گفت: بهتر است شام با فاصله‌ای کوتاه پس از افطار و به‌صورت متعادل مصرف شود.

در این وعده باید از گروه‌های مختلف غذایی شامل نان و غلات، سبزیجات، منابع پروتئینی و لبنیات استفاده شود تا نیازهای تغذیه‌ای بدن به شکل مناسب تأمین شود.

بنابر اعلام ویدا، وی مصرف منابع غنی از فیبر مانند نان‌های سیوس‌دار، میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات را از دیگر نکات مهم تغذیه‌ای در ماه رمضان دانست و افزود: فیبر علاوه بر کمک به ایجاد احساس سیری طولانی‌تر، در بهبود عملکرد دستگاه گوارش و پیشگیری از یبوست نیز نقش مؤثری دارد.

سنگ‌سفیدی در پایان خاطرنشان کرد: روزه‌داران باید در فاصله افطار تا سحر، مایعات کافی شامل آب، میوه‌های طبیعی، شیر کم‌چرب و دوغ کم‌نمک مصرف کنند تا تعادل آب بدن حفظ شود و از بروز کم‌آبی و عوارض ناشی از آن جلوگیری شود.

معرفی ۱۱۴ شهر مکمل برای نوروز

۴۶ درصد سفرها به ۶ استان انجام می‌شود



با وجود جاذبه‌های متنوع طبیعی و فرهنگی در سراسر کشور باید ظرفیت شهرهای دیگر به‌درستی معرفی شود تا توزیع سفرها به‌ویژه در نوروز متعادل‌تر و خدمات با کیفیت‌تری به مسافران ارائه شود

مدیرکل توسعه گردشگری داخلی با بیان اینکه بیش از ۴۶ درصد سفرهای داخلی به ۶ استان انجام می‌شود، گفت: برای کاهش فشار سفر در این استان‌ها ۱۱۴ شهر مکمل شناسایی و به مردم معرفی می‌شود. سیدمصطفی فاطمی در گفت و گو با ایرنا اظهار کرد: استان‌های مشهد، شیراز، تهران، اصفهان، بندرعباس، قم، کرج، رشت، اهواز، خرم‌آباد، بوشهر، قشم، یزد، بندرگناه، کرمانشاه، بندر انزلی، تبریز، همدان، نوشهر، گرگان، ساری، درگهان، کیش، دزفول، زنجان، رامسر، چالوس، آمل، بابلسر، اردبیل، کاشان، سمنان، محمودآباد، لاهیجان، شاهرود، مرزن‌آباد، لوندیل، بابل، چمستان و شوشتر به ترتیب بیشترین تعداد مسافر را در تعطیلات نوروز سال ۱۴۰۴ به خود اختصاص دادند.

۱۳ شهر مکمل سفر در استان‌های فارس و هرمزگان

فاطمی تصریح کرد: ۱۳ شهر مکمل سفر در استان‌های فارس و هرمزگان برای جایگزینی سفر مسافران نوروزی شامل شهرهای لار، داراب، استهبان، نیریز، فسا، جهرم، کازرون و اقلید در استان فارس و شهرهای میناب، سیریک، بستک، پارسیان و بندر خمیر در استان هرمزگان در نظر گرفته شده است. وی گفت: با توجه به افزایش علاقه گردشگران به سفر به زنجان به‌دنبال برگزاری رویدادها و معرفی جاذبه‌های این استان هستیم. باید بسته‌های سفر همراه با گزینه‌های اقامتی متنوع همچون مهمان‌پذیرها، زائرسراها و اقامتگاه‌های بوم‌گردی طراحی شود تا افراد

بیشتری امکان استفاده از خدمات گردشگری را داشته باشند. فاطمی در پاسخ به این پرسش که آیا بسته‌های ارزان‌قیمت سفر برای نوروز در نظر گرفته شده است؟ تصریح کرد: با توجه به اقبال مردم به سفر در نوروز و پُر بودن ظرفیت مراکز اقامتی بسته‌های سفر به طور معمول برای زمان‌هایی که یک مسافر وجود نداشته باشد برای فرهنگیان، بازنشستگان و دیگر اقشار جامعه با هماهنگی با نهادهایی همچون آموزش و پرورش و صندوق بازنشستگی و ارگان‌های دولتی در نظر گرفته می‌شود.

هزینه مراکز اقامتی

مدیرکل توسعه گردشگری داخلی گفت:

نگاهی گذرا به اقدامات عمرانی پایان سال ۱۴۰۴

شهرداری رباط کریم

سوله ورزشی آبشناسان؛ گامی دیگر در مسیر توسعه رباط کریم



مهدی خانی خبرنگار روزنامه اتحاد ملت در رباط کریم، پروژه سوله ورزشی آبشناسان در رباط کریم با نظارت مستمر مدیریت شهر و در چارچوب سیاست توسعه متوازن زیرساخت‌های ورزشی با روندی مطلوب در حال اجراست و مراحل پایانی ساخت را پشت سر می‌گذارد. در حال حاضر عملیات آماده‌سازی زمین، بتن‌ریزی فونداسیون، اجرای اسکلت و بخش‌های فنی با دقت و کیفیت مناسب در حال انجام است و هم‌زمان، ساخت فضای آرای و اجرای تأسیسات برق و مکانیک نیز طبق برنامه زمان‌بندی پیش می‌رود. این مجموعه در ادامه رویکرد شهرداری رباط کریم به ریاست دکتر اله‌آری برای گسترش فضاهای ورزشی و افزایش سرانه خدمات شهری در محلات مختلف، به‌ویژه مناطق کبرخوردار، در دستور کار قرار گرفته است. رویکردی که پیش‌تر با افتتاح بوستان ۵ هزار متر مربعی وسایر پروژه‌های عمرانی نمود پیدا کرده بود. به‌دنبال بهره‌برداری از سوله ورزشی آبشناسان، زمینه‌ای مناسب برای فعالیت جوانان و ورزشکاران منطقه فراهم می‌شود و گامی مؤثر در مسیر تقویت نشاط اجتماعی، سلامت عمومی و شکوفایی استعدادهای ورزشی رباط کریم برداشته خواهد شد.

با هدف ساماندهی پسماند و حفظ سلامت شهروندان / تأمین و توزیع ۲۰۰ مخزن زباله در رباط کریم

با تأکید حبیب‌رضا اله‌آری شهردار رباط کریم، ۲۰۰ مخزن زباله جدید برای استفاده در سطح شهر و مناطق منفصله سفیدار و ایراد خریداری و تأمین شد. مهندس بزرگ معاون خدمات شهری شهرداری، در تشریح این اقدام اظهار داشت: در مسیر ارتقای خدمات شهری و صیانت و بهداشت عمومی، شهرداری رباط کریم با تأمین و استقرار ۲۰۰ مخزن زباله جدید، گامی مؤثر و ماندگار در ساماندهی مدیریت پسماند برداشته است. وی افزود این طرح با هدف پاسخگویی شایسته به مطالبات شهروندان و بهبود وضعیت جمع‌آوری زباله، در نقاط مختلف شهر و مناطق منفصله اجرا می‌شود و بی‌تردید نقش بسزایی در حفظ پاکیزگی معابر، کاهش آلودگی‌های محیطی و ارتقای کیفیت زیست شهری خواهد داشت. این اقدام در ادامه رویکرد مدیریت شهری رباط کریم برای توسعه متوازن خدمات، افزایش رضایتمندی عمومی و تقویت سلامت شهروندان صورت گرفته و نشان‌دهنده توجه ویژه شهرداری به موضوع بهداشت و محیط زیست شهری است.

نهایت ترمیم معابر در رباط کریم؛ اقدام عملی مدیریت شهری به مطالبات مردمی برای شهری ایمن‌تر و هموارتر

در پی افزایش درخواست‌ها و دغدغه‌های شهروندان درباره وضعیت برخی معابر شهری، مدیریت شهری رباط کریم با رویکردی چابک و برنامه‌ریزی هدفمند، اجرای طرح گسترده نگهداری و ترمیم آسفالت را در سطح شهر آغاز می‌کند. طرحی که هدف اصلی آن ارتقای ایمنی تردد، بهبود سیما و منظر شهری و افزایش رضایتمندی عمومی است. در این راستا، معابر شهری و محله‌های اطراف، معابر منتهی به معابر فرسوده بخشی از معابر، موجب ایجاد ناهمواری‌هایی در برخی خیابان‌ها و کوچه‌ها شده بود که نیازمندی‌هایی را به همراه داشت. در همین راستا، مدیریت شهری با اولویت‌بندی نقاط آسفالت‌دهی، شناسایی معابر پرتردد و بررسی میدانی کارشناسان فنی، نقشه‌اجرائی این طرح را تدوین کرده است. در این راستا، برنامه‌ریزی انجام‌شده، عملیات نگهداری در فاز نخست با تمرکز بر خیابان‌های اصلی، مسیرهای ترافیک، معابر منتهی به مراکز خدماتی، آموزشی و درمانی و همچنین نقاطی که بیشترین آسیب را دیده‌اند، اجرا خواهد شد. در ادامه نیز سایر معابر محلات مختلف تحت پوشش این طرح قرار می‌گیرند تا سطح کیفی شبکه معابر شهری به شکل محسوس ارتقا یابد. در اجرای این پروژه، استفاده از مصالح استاندارد، نظارت دقیق بر کیفیت اجرا و رعایت اصول فنی در اولویت قرار دارد تا از بروز مجدد آسیب‌ها جلوگیری شود. مدیریت شهری تلاش دارد با بهره‌گیری حداکثری از توان نیروهای اجرایی و امکانات موجود، این عملیات را در کوتاه‌ترین زمان ممکن و با کمترین اختلال در تردد شهروندان به سرانجام برساند. این اقدام را می‌توان بخشی از سیاست کلان شهرداری در بهسازی زیرساخت‌های شهری، افزایش ایمنی عبور و مرور، کاهش آلودگی و تسهیل ترافیک و حرکت به سمت شهری استاندارد و مطلوب ارزیابی کرد. بی‌تردید، ترمیم اصولی معابر منتهی به بهبود کیفیت زندگی شهروندان کمک می‌کند، بلکه نقش مهمی در ارتقای چهره شهری و تقویت احساس رضایت عمومی خواهد داشت. مدیریت شهری ضمن قدردانی از صبوری و همراهی مردم، بر تداوم این روند تأکید دارد و اعلام کرده است که رسیدگی به وضعیت معابر، یکی از اولویت‌های اصلی در مسیر خدمت‌رسانی و تحقق شهری ایمن، هموار و در شأن شهروندان رباط کریم خواهد بود.

ساماندهی معابر محلی در سفیدار شتاب گرفت / اجرای عملیات جدول‌گذاری در انتهای ناحیه سفیدار

عملیات اجرایی جدول‌گذاری در معبر انتهای ناحیه سفیدار توسط عوامل واحد عمران شهرداری رباط کریم آغاز شده است. اقدامی که در راستای بهبود زیرساخت‌های شهری و ساماندهی اصولی معابر محلی در حال انجام است. معاون عمرانی شهرداری رباط کریم با اعلام این خبر اظهار داشت: این پروژه با هدف هدایت صحیح آب‌های سطحی، جلوگیری از آب‌گرفتگی‌های مقطعی و ارتقای کیفیت ستر معبر در دستور کار قرار گرفته و شامل نصب جدول‌های استاندارد در حاشیه پیاده‌رو و مسیر تردد خودروهاست. وی افزود: پیش از آغاز عملیات، بازدیدهای میدانی و بررسی‌های کارشناسی انجام شد و با توجه به نیاز این محدوده به اصلاح شیبدان و هدایت آب‌های سطحی، اجرای جدول‌گذاری به عنوان راهکاری مؤثر انتخاب شد. این اقدام از فرسایش بستر کوچه، تخریب آسفالت و ایجاد خسارت‌های احتمالی در آینده جلوگیری خواهد کرد. بر اساس اعلام واحد عمران، عملیات با سرعت مناسب در حال پیشرفت است و تلاش می‌شود در کوتاه‌ترین زمان ممکن