



روح الهه حسین زاده مدیرعامل شرکت مادر تخصصی توسعه

ایران گردی و جهان گردی در جمع خبرنگاران، از راه‌اندازی سامانه جامع گردشگری سلامت خبر داد و گفت: این سامانه در نیمه دوم فروردین ۱۴۰۲ در راستای ایجاد پنجره واحد الکترونیکی بین

گزارش ویژه

اقتصاد آب و این که چرا آب مساله ای

سیاسی است؟

شیر آب مهمتر از سلاح!



زهرة رحیبی

دکترای جغرافیای شهری

دسترسی به آب سالم یکی از حقوق اساسی بشر است. اما بیش از دو میلیارد نفر در جهان برای برای آشامیدن و شستشو آب پاکیزه در اختیار ندارند. تأمین آب نگرانی عمده بسیاری از کشورهاست، و برخی از آنها گرفتار کشمکش بر سر منابع آب‌اند. در دیگر سیو نیز میزان سازگاری کنونی ما با گرما اصلا کافی نیست. بر اساس یافته‌های موسسه غیرانتفاعی ردیابی اقدامات اقلیمی (Climate Action Tracker)، مبارزه با تغییرات اقلیمی، انتظار می‌رود دمای جهان تا پایان قرن حاضر بین ۲.۴ تا ۲.۷ درجه سانتیگراد نسبت به میانگین دوران پیشا صنعتی افزایش یابد و این به منزله غیرممکن شدن زندگی در برخی از نقاط کره زمین است.

شیر آب مهمتر از سلاح
سازمان همکاری و توسعه اقتصادی پیش‌بینی کرده که ۶۰ درصد از جمعیت جهان، که عمدتاً شامل خانواده‌های کم‌درآمدند، تا سال ۲۰۵۰ مشکل تأمین آب خواهند داشت. مطابق اعلام بانک جهانی کمبود آب ممکن است برای برخی کشورها به قیمت ۶ درصد از تولید ناخالص داخلی تمام شود. اما دسترسى همگانی به آب پاک می‌تواند بیش ۱۸ میلیارد دلار در آمد اقتصادی ایجاد کند.

«شورای جهانی آب» اندیشکده‌ای در ماریس فرانسه است که می‌خواهد به‌منظور تأمین آب و ثبات اقتصادی، با تقویت رابطه بخش خصوصی

و دولتی، زندگی افراد را بهبود ببخشد.

لونیگ فوشون، دبیر این اندیشکده بین‌المللی می‌گوید: «شعار اصلی ما این است که مسئله آب باید سیاسی باشد. آب مسئله‌ای سیاسی است و رهبران جهان باید از بی‌اعتنایی به آن دست بردارند.»

فوشون می‌افزاید: «شیر آب مهمتر از سلاح است، و این را مشخصاً وقتی می‌فهمید که ردیف بودجه دولت‌ها را در سطح محلی و ملی و بین‌المللی می‌بینید.»

بحران آب و همکاری‌های بین‌المللی

برای کشورهایی که در مناطق خشک زمین نظیر خاورمیانه واقع شده‌اند شیوه جبران کمبود آب در دهه‌های اخیر چالش‌ی جدی بوده، اما با توسعه فناوری، تأمین آب به شکلی پایدار از همیشه ممکن تر است.

«گواس دو والتسپای» اسپانیا که یکی از باسابقه‌ترین شرکت‌های مدیریت آب است با قطر همکاری می‌کند. این شرکت که از اواخر قرن ۱۹ مشغول به کار بوده، با تیمی زبده پیشرو و دیجیتال‌ی کردن سامانه‌های آبی در سطح جهان است.

این شرکت سرپرست تصفیه‌خانه عظیمی است که فاضلاب شهری دوحه را برای استفاده مجدد تصفیه می‌کند. فاضلاب در مراحل پرشمار تصفیه بیولوژیک، صافی‌ها و پاک‌سازی پرفشار می‌گذرد. هدف این مرکز تنها تصفیه آب تا درجه‌ای است که بتوان در آبیاری فضای سبز از آن استفاده کرد.

کار این شرکت آن است که کیفیت مقدار بسیار مشخصی از این آب را با توجه به ظرفیت تصفیه‌خانه، شرایط اقلیمی، و پیش‌بینی وضعیت آب‌وهوا بهبود ببخشد. قطر در منطقه خشکی است. حجم بارش در این کشور بسیار زیاد و مدت آن بسیار کم است. اما این کشور از تجهیزات لازم برای جمع‌آوری و تصفیه این بارش‌ها برخوردار است.

مدیریت منابع آب در آینده

«اوریانسا رومانو»، سرپرست واحد مدیریت آب و اقتصاد چرخشی در سازمان همکاری و توسعه اقتصادی است. وی با تأکید بر کم‌آبی گسترده در زمین می‌گوید: «باید هر قطره آب را به‌شکل مؤثری ذخیره کنیم. باید هوشمند باشیم و در چارچوب اقتصاد چرخشی کار کنیم تا در زمینه تأمین آب حفره‌ها را بپوشانیم.» رومانو همچنین بر اهمیت درک ساختاری مسئله آب انگشتی می‌گذارد و می‌افزاید: «باید به‌نظام‌هایبندیشیم، باید آب را نوعی دارایی بدانیم و مسئله آب را به سیاست‌ها و حوزه‌هایی که مستقیم و غیرمستقیم بر آن تأثیر گذارند مربوط کنیم. مثلا حوزه انرژی و هزرت، یا توسعه شهری و منطقه‌ای.»

مدیرعامل شرکت مادر تخصصی توسعه ایران گردی و جهان گردی خبر داد،

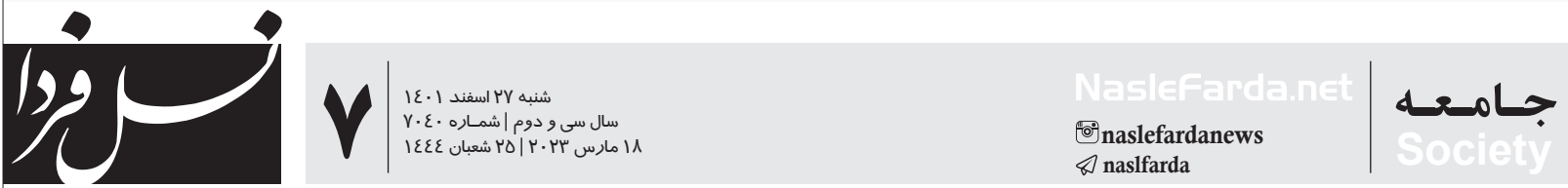
راه‌اندازی سامانه جامع گردشگری سلامت در فروردین ۱۴۰۲

دستگاه‌های دارای نقش در ارائه خدمات گردشگری سلامت به بهره برداری می‌رسد.

وی افزود: در عصر پزشکی جهانی که سفرهای بین‌المللی و اطلاعات آنلاین پزشکی به راحتی در دسترس عموم است، توریسم سلامت مسئله‌ای مهم هم برای سیستم‌های مراقبت‌های بهداشتی ملی و هم از دیدگاه بهداشت جهانی امری ضروری است. شرکت مادر تخصصی

توسعه ایران گردی و جهان گردی در این زمینه پیشگام شده و اقدام به راه‌اندازی سامانه‌های جامع در زمینه گردشگری سلامت کرده است. حسین زاده توضیح داد: سامانه جامع گردشگری سلامت با هدف ایجاد مکانیزم هوشمند برای تسهیل امور گردشگران خارجی سلامت و ذی‌نفعان اعم از دفاتر خدمات مسافرتی، مراکز درمانی دارای مجوز پذیرش بیماران خارجی (IPD)، کادر درمان طرحی و ایجاد شده و ایجاد پنجره واحد الکترونیکی دستگاه‌های دارای نقش در ارائه خدمات گردشگری سلامت شامل وزارت میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی،وزارت بهداشت،درمان و آموزش پزشکی،

وزارت امور خارجه و وزارت کشور از ویژگی‌های این سامانه است. مدیرعامل شرکت مادر تخصصی توسعه ایران گردی و جهان گردی اظهار داشت: شرکت مادر تخصصی توسعه ایران گردی و جهان گردی با همکاری معاونت گردشگری و جامعه حرفه‌ای گردشگری سلامت و با جلب مشارکت بخش خصوصی زیرساخت‌های لازم برای تحقق این مهم را فراهم کرده و امیدواریم با بهره‌برداری از این سامانه پیشرفته بسیاری از چالش‌های موجود در حوزه گردشگری سلامت مرتفع و موجب ارتقای سطح خدمات و در نتیجه رضایت‌مندی گردشگران خارجی شود.



NasieFarda.net

nasiefardanews

naslfarda

جامعه Society

رئیس مرکز اطلاعات و کنترل ترافیک راهور فراجا: از ترافیک سنگین در همه محورهای خروجی تهران خبر داد و گفت: هیچ‌گونه مداخلات جوی در محورهای شمالی و جنوبی کشور مشاهده نمی‌شود. سرهنگ احمد شیرانی درباره آخرین وضعیت ترافیکی محورهای مواصلاتی کشور، اظهار داشت: اکنون ترافیک در محور چالوس مسیر جنوب به شمال حد فاصل شهرستانک تا سه راهی دیزین و محدوده سیاه بیشه سنگین و تردد به کندی انجام می‌شود.

وی با بیان اینکه اکنون ترافیک در محور هزار سنگین است، افزود: حد فاصل جنوب به شمال محدوده سه راهی لاسم تا آب اسک با بار ترافیکی سنگین مواجه هستیم.

رئیس مرکز اطلاعات و کنترل ترافیک راهور فراجا تردد در محور فیروزکوه، آزادراه تهران شمال و آزادراه قزوین-رشت در مسیر رفت و بازگشت عادی و روان گزارش کرد.

سرهنگ شیرانی اظهار داشت: همه محورهای شمالی فاقد مداخلات جوی است و با آسمانی صاف تا نیمه ابری در این محورها مواجه هستیم.

به گفته وی، ترافیک در آزادراه کرچ-

قزوین حد فاصل مهرویلا تا مهر شهر و محدوده گلشهر تا بهشت سکنینه سنگین است. علاوه بر این، ترافیک در آزادراه تهران-قم در مسیر شمال به جنوب از میدان جهاد تا بهشت زهرا(س) نیز

سنگین گزارش شده است. رئیس مرکز اطلاعات و کنترل ترافیک راهور فراجا از بارش برف و باران در محورهای استان آذربایجان شرقی و بارش باران در برخی محورهای



عباسی،ایوان

استان‌های آذربایجان غربی و زنجان خبر داد و گفت: از رانندگان و مسافران می‌خواهیم در هنگام تردد از این جاده‌ها احتیاطاً مانند فاصله مطمئن را رعایت کنند.

سنگین گزارش شده است. رئیس مرکز اطلاعات و کنترل ترافیک راهور فراجا از بارش برف و باران در محورهای استان آذربایجان شرقی و بارش باران در برخی محورهای

عضو کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجه مجلس؛

سربازی در ایران حرفه‌ای می‌شود!

شهریار حدیدی: طرح اصلاح قانون نظام وظیفه در دستور کار کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجه مجلس است

مراحل لازم می‌توانند نیروی رسمی نظامی شوند و

به کار خود ادامه دهند. عضو کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس شورای اسلامی تأکید کرد: قطعاً باید اصلاحاتی در شیوه خدمت سربازی می‌شود و ما به وضعیت فعلی سربازی نقد داریم. از آنجایی که خدمت سربازی در کشور ما حرفه‌ای نیست، از آن به سربازی اجباری تعبیر می‌شود و اما زمانی که سربازی حرفه‌ای شود، مشمولان با علاقه و رغبت خدمت سربازی را انجام می‌دهند، حقوق خوبی دریافت و تلاش می‌کنند که درجه دار و افسر

وی ادامه داد: دشت‌های پایاب استان آذربایجان غربی که در حوضه آبریز دریاچه هستند از دیگر مباحثی است که باید به صورت جدی به آن بپردازیم، در حال حاضر در حدود ۱۲ هزار هکتار از اراضی مهاباد که پایین دست سد و زیر کشت است و حدود ۷۰۰ هکتار از طول یک دهه زیر پروژه آبیاری مدرن قرار گرفته است، یعنی در فاصله زمانی یک دهه اخیر اگر همه اراضی پایین دست سد مهاباد آبیاری مدرن می‌شد به جای مصرف ۱۵۰ میلیون متر مکعب آب، نیاز به ۵۰ میلیون مترمکعب برای آبیاری اراضی کشاورزی داشتیم یعنی ۱۰۰ میلیون مترمکعب آب صرفه جویی می‌کردیم.

حقابه رود ارس به فراموشی سپرده شده است

محمودزاده اشاره به حقابه رود ارس، تأکید کرد: مقرر بود سالانه حدود ۳۰۰ میلیون متر مکعب به عنوان حقابه رود ارس به دریاچه ارومیه وارد شود این مسئله به گونه‌ای فراموش شده که حرفی از این حقابه دریاچه ارومیه از رود ارس نمی‌زنند و وزارت نیرو چنان پرونده این مسئله را پنهان نموده که گویا چنین مهمی رخ نداده است و اصلاً قرار نبود چنین مسئله‌ای رخ دهد.

نماینده مردم مهاباد در مجلس یازدهم، با انتقاد از بی توجهی به هدایت پساب‌های شهری تصفیه شده تبریز، ارومیه و آذربایجان غربی به دریاچه ارومیه، تصریح کرد با انتقال پساب‌های تصفیه شده بخشی از نیاز آبی دریاچه ارومیه را تأمین کرد همچنین وزارت نیرو می‌توانست به جای انتقال بخشی از آب زرنیه رود به میزان ۳۰۰ میلیون متر مکعب به تبریز و بناب این مقدار آب را به دریاچه ارومیه اختصاص دهد که کمکی برای احیای دریاچه باشد و همچنین افزایش آبیاری مدرن بی تردید نقش بربرنگی در کاهش بی آبی دارد.

عضو مجمع نمایندگان استان آذربایجان غربی در مجلس شورای اسلامی در پایان خاطر نشان کرد: سد کانی سیب با تمام معایبی که به همراه داشته محاسنی همچون جلوگیری از هدر رفت آب، زمینه تقویت گردشگری، شیلات و کشاورزی و افزایش آب‌های زیرزمینی را در پیرانشهر به همراه داشته است از همه مهمتر مانع از خروج آب از کشور می‌شود.

گفت وگوبا نایب رئیس هیئت رئیسه کمیسیون تحقیق و تفحص ازستاد احیای دریاچه ارومیه؛

حقابه ایران از رود ارس به فراموشی سپرده شده است

میلیون متر مکعب کاهش داشته است؛ متأسفانه سد کانی سیب دارای ایرادات و اشکالاتی است که امید به احیای دریاچه به واسطه آن کم است.

مطالعات کارشناسی کانی سیب تغییر کرد

نایب رئیس هیئت‌رئیس کمیسیون تحقیق و تفحص از ستاد احیای دریاچه ارومیه با بیان بخشی از ایرادات سد کانی سیب؛ یادآور شد: زمانی که سد کانی سیب در سال ۹۰ مورد مطالعه قرار گرفت در تراز ۱۳۷۲ بود اما امروز که به بهره برداری رسیده است در تراز ۱۳۶۹ قرار دارد، از انتقال ۶۰۰ میلیون متر مکعب آب خبری نیست چرا که سایر پروژه‌ها تکمیل نشده‌اند.

تغییر قطر کانی سیب در انتقال آب تأثیر می‌گذارد

وی با تأکید به اینکه قطر تونل کانی سیب را کوچک در نظر گرفته‌اند، تصریح کرد: به دلیل ترک برداشتن بخشی از تونل؛ در داخل کانی سیب تونل دیگری احداث کرده‌اند که منجر به کوچکی قطر تونل در انتهای آن شد یعنی کانال کانی سیب با قطر ۵/۶ متری از ۵/۴ متر کاهش پیدا کرده است که همین مسئله منجر به کاهش حجم انتقال آب آن شده است وهمین مسئله آب ورودی به کانال‌های رو باز و رودخانه فصلی که به سمت دریاچه جاری می‌شود را کاهش داده است.

اراضی اطراف کانال کانی سیب چرا توسط دولت خریداری شد؟

محمودزاده با اشاره به خرید اراضی کشاورزی اطراف کانی سیب، گفت: دولت حدود ۳۰۰ هکتار از اراضی کشاورزی را از کشاورزان اطراف سد کانی سیب خریداری کرد. به دلیل تملک خود در آورده است که نیازی به خریداری آنها توسط دولت نبوده، چرا که هیچکدام از این اراضی زیر آب نرفته‌اند و فقط هزینه بیت‌المال بوده که در این راستا صرف شده است. با تمام تلاش‌های صورت گرفته تا پایان سال تنها حدود ۸۰ میلیون متر مکعب می‌توان آب از طریق کانی سیب به دریاچه انتقال دهند.

آبیاری سد شتابزده صورت گرفت

عضو کمیسیون کشاورزی در مجلس شورای

شنبه ۲۷ اسفند ۱۴۰۱

سال سی و دوم | شماره ۲۰۴۰

۱۸ مارس ۲۰۲۳ | ۲۵ شعبان ۱۴۴۴

یافته‌ها

با خواص شگفت‌انگیز ارده آشنایی دارید؟

منبع عالی چربی‌های سالم، ویتامین‌ها و مواد معدنی



پرساچمدی / گروه ترحمه news@nasiefarda.net

ارده کنجد جدای از مصارف آشپزی، سرشار از فواید بسیار برای بدن می‌باشد. در این مقاله به معرفی خواص ارده پرداخته‌ایم، با ما همراه باشید.

سرشار از مواد مغذی

ارده منبع عالی چربی‌های سالم، ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌باشد. ارزش غذایی یک قاشق غذاخوری ارده به شرح زیر می‌باشد:
کالری: ۹۰
کالری حاوی؛ پروتئین: ۲ گرم، چربی: ۸ گرم، کربوهیدرات: ۳ گرم، فیبر: ۱ گرم، تیامین: ۱۳٪ از ارزش روزانه، ویتامین B۶: ۱۱ درصد از ارزش روزانه، فسفر: ۱۱٪ از ارزش روزانه، منگنز: ۱۱٪ از ارزش روزانه.

ارده سرشار از ۲ ماده حیاتی و مهم برای سلامت استخوان، یعنی فسفر و منگنز می‌باشد. بعلاوه، حاوی مقدار زیادی تیامین (ویتامین B1) و ویتامین B۶ می‌باشد که نقش مهمی در تولید انرژی در بدن ایفا می‌کند. حدود ۵۰ درصد از چربی ارده را اسیدهای چرب تک غیراشباع تشکیل داده‌اند، که با دارا بودن خواص ضد التهابی به کاهش خطر بیماری مزمن کمک می‌کنند. سرشار از آنتی‌اکسیدان: ارده با دارا بودن آنتی‌اکسیدانی به نام لیگنان از آسیب رادیکال‌های آزاد در بدن جلوگیری کرده و منجر به کاهش خطر ابتلا به بیماری می‌شود. از آنجایی که رادیکال‌های آزاد ترکیبات ناپایداری می‌باشند، در صورتی که به مقدار زیاد در بدن وجود داشته باشند باعث آسیب به بافت‌های بدن و ایجاد بیماری‌هایی از جمله دیابت نوع ۲، بیماری قلبی و برخی سرطان‌ها می‌شوند.

کاهش خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها؛ با مصرف دانه‌های کنجد (ارده) سطح کلسترول و تری‌گلیسیرید بالا را، که از جمله عوامل خطر بیماری‌های قلبی و دیگر بیماری‌ها هستند، کاهش دهید. در نتیجه خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها از جمله دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی نیز کاهش می‌یابد.

دارای خواص ضدباکتریایی: ارده به دلیل دارا بودن آنتی‌اکسیدان‌های قوی، دارای خواص ضد باکتریایی می‌باشد. در برخی کشورها، از روغن کنجد برای درمان زخم‌های پای ناشی از دیابت استفاده می‌شود.

طبق نتایج حاصل از تحقیقات آزمایشگاهی، محققان به این نتیجه رسیدند که عصاره دانه کنجد بر روی ۷۷ درصد از نمونه‌های باکتریایی مقاوم به داروی آزماشین شده مؤثر است.

دارای خواص ضدالتهابی: ارده به دلیل دارا بودن برخی ترکیبات خاص، دارای خواص ضدالتهابی می‌باشد. البته، التهاب در صورتی که کوتاه مدت باشد کاملاً طبیعی است، اما التهاب مزمن می‌تواند باعث آسیب به بافت‌های بدن شود. خواص

نتایج حاصل از تحقیقات حیوانی، ارده و طب ضدالتهابی آن می‌تواند باعث کاهش التهاب و درد مربوط به آسیب، بیماری رزیوی و آرتریت استفاده می‌شود. تقویت سیستم عصبی مر کزی: ارده حاوی ترکیباتی است که باعث بهبود سلامت مغز و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی مانند زوال عقل می‌شود. طبق نتایج حاصل از تحقیقات، ترکیبات موجود در دانه کنجد از مغز و سلول‌های عصبی در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند.

دارای اثرات ضدسرطانی: دانه‌های کنجد برای خواص ضدسرطانی‌شان در حال بررسی هستند. نتایج برخی از آزمایشات حاکی از آن است که آنتی‌اکسیدان‌های موجود در دانه کنجد منجر به مریگ سلول‌های سرطانی روده بزرگ، به کبد و پانکراسینه می‌شود. دانه کنجد حاوی ۲ آنتی‌اکسیدان خیلی ضروری با خاصیت ضدسرطانی می‌باشد، این ۲ آنتی‌اکسیدان عبارتند از: سسامین و سراملو، که در حال حاضر در دست بررسی و تحقیق هستند.

هر دو آنتی‌اکسیدان ذکر شده، باعث مرگ سلول‌های سرطانی و کند کردن روند رشد تومور می‌شوند. بعلاوه از بدن در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد، که یکی از علل اصلی ابتلا به سرطان هستند، محافظت می‌کند. بهبود عملکرد کبد و کلیه: ترکیبات موجود در ارده به حفظ عملکرد کبد و کلیه‌ها و محافظت از آنها در برابر آسیب کمک می‌کند. کبد و کلیه وظیفه حذف سموم و مواد اضافه از بدن را بر عهده دارند. تحقیقی که بر روی ۴۶ فرد مبتلا به دیابت نوع ۲ انجام گرفت نشان داد افرادی که به مدت ۹۰ روز از روغن کنجد استفاده کرده بودند، عملکرد کبد و کلیه‌هایشان بهبود پیدا کرده بود.

سخن پایانی

ارده سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های قوی، چربی‌های سالم، ویتامین و مواد معدنی ست، که دارای خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی بوده و فواید زیادی برای سلامتی به همراه دارند، از جمله کاهش عوامل خطر بیماری قلبی و محافظت از سلامت مغز. به راحتی می‌توانید این ماده مقوی و خوشمزه را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

منبع:
https://www.healthline.com/nutrition/tahini-benefits?utm_source=ReadNext#TOC_TITLE_