

سلامت

خرما؛ میان وعده‌ای سرشار از انرژی و سلامت



خرما یکی از مواد غذایی پر خاصیت و سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان است که مصرف آن به حفظ سلامت بدن و جلوگیری از بسیاری بیماری‌ها کمک می‌کند.

به گزارش مهر، خرما یک ماده غذایی مفید و سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان‌های مختلف است که مصرف آن به افزایش انرژی بدن و جلوگیری از بسیاری از بیماری‌ها کمک می‌کند و خرما به دلیل قندهای طبیعی و مواد مغذی فراوانی که دارد، به عنوان یک میان وعده سالم در نظر گرفته می‌شود و مصرف آن مانع ضعف و افت قند خون در طول روز می‌شود. خرما سرشار از مواد مغذی مختلف مثل پروتئین، مس، منیزیم، منگنز، پتاسیم، ویتامین B6 و فیبر است و از همین رو مصرف آن بخش زیادی از مواد مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند و هر ۱۰۰ گرم خرما ۲۷۷ کالری دارد و حاوی ۷۵ گرم کربوهیدرات، ۷ گرم فیبر و ۲ گرم پروتئین است، این ماده غذایی آنتی اکسیدان فراوانی دارد و از همین رو مصرف آن از آسیب رادیکال‌های آزاد به سلول‌های بدن جلوگیری می‌کند.

انرژی و مواد مغذی در یک میوه کوچک

خرما حاوی مقادیر زیادی فیبر است و از همین رو مصرف آن به بهبود عملکرد دستگاه گوارش و افزایش حجم مدفوع کمک می‌کند و مصرف خرما موجب بهبود حرکات روده و رفع یبوست می‌شود. یک مطالعه که به مدت ۲۱ روز، روی ۲۱ فرد انجام شد، نشان داد که مصرف ۷ عدد خرما در روز می‌تواند به رفع یبوست کمک زیادی کند.

خرما؛ میان وعده‌ای سرشار از انرژی و سلامت

اگر در مورد فواید خوردن خرما با آب چیزی شنیده‌اید، باید بگوییم که مصرف هم‌زمان خرما و آب موجب بهبود جذب فیبر خرما می‌شود و برای درمان یبوست و رفع نفخ معده مؤثرتر است.

خرما مقدار قند زیادی دارد، اما این ماده غذایی سرشار از فیبر است و از همین رو مصرف به اندازه آن مانع افزایش ناگهانی قند خون می‌شود و یکی از مهم‌ترین خواص خرما بعد از غذا این است که به خاطر شاخص گلیسمی پایینی که دارد، از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری می‌کند و میل شما به مصرف شیرینی پس از غذا را کاهش می‌دهد.

آنتی اکسیدان‌های موجود در خرما خطر ابتلاء به سرطان و انواع بیماری‌های مزمن را در بدن کاهش می‌دهند و از سلول‌های بدن در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند. مطالعات نشان می‌دهد که مصرف خرما از بدن در برابر انواع بیماری‌ها از جمله سرطان محافظت می‌کند و از مهم‌ترین آنتی اکسیدان‌های موجود در خرما می‌توان به فلاونوئیدها، کاروتنوئیدها و اسید فنولیک‌ها اشاره کرد.

نقش خرما در بهبود گوارش و رفع یبوست

یکی از مهم‌ترین فواید خرما، افزایش سلامت دستگاه گوارش است و فیبر فراوان موجود در خرما به بهبود حرکات روده، افزایش حجم مدفوع و رفع یبوست کمک می‌کند و یک مطالعه ۲۱ روزه روی ۲۱ فرد نشان داد که مصرف ۷ عدد خرما در روز می‌تواند نقش مؤثری در رفع یبوست داشته باشد.

همچنین، مصرف خرما همراه با آب، جذب فیبر را بهبود می‌بخشد و در درمان نفخ معده و مشکلات گوارشی مؤثرتر است.

کنترل قند خون و کاهش میل به شیرینی

با وجود قند بالا، خرما به دلیل فیبر و شاخص گلیسمی پایین، موجب افزایش ناگهانی قند خون نمی‌شود و مصرف آن پس از غذا می‌تواند از افزایش سریع قند خون جلوگیری کرده و میل به مصرف شیرینی را کاهش دهد. این خاصیت، خرما را به میان وعده‌ای مناسب برای افراد مبتلا به دیابت یا کسانی که کنترل قند خون برایشان اهمیت دارد تبدیل کرده است.

آنتی اکسیدان‌ها و کاهش خطر بیماری‌ها

خرما منبع غنی آنتی اکسیدان‌های طبیعی مانند فلاونوئیدها، کاروتنوئیدها و اسید فنولیک‌ها است. این ترکیبات از سلول‌های بدن در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت کرده و خطر ابتلاء به بیماری‌های مزمن و سرطان را کاهش می‌دهند. مطالعات نشان می‌دهند که مصرف منظم خرما، می‌تواند بخشی از استراتژی پیشگیری از انواع بیماری‌ها باشد.

خرما؛ میان وعده‌ای سالم و همه کاره
میان وعده انرژی‌زا و هم به عنوان کمک کننده به سلامت گوارش و پیشگیری از بیماری‌ها مصرف شود. این میوه کوچک، نه تنها طعم شیرینی طبیعی دارد بلکه با خواص درمانی متعدد، جایگزینی سالم برای تنقلات صنعتی و شیرینی‌های پر قند محسوب می‌شود.

نگاه حمایتی دولت به تقویت هنر نمایش در کرمان



امیری کارگردان تئاتر مفاک در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا درباره جزئیات این اثر هنری گفت: مفاک به بافت اجتماعی در جنوب استان کرمان می‌پردازد و تلاش می‌کند بخش‌هایی از این ساختار اجتماعی را بررسی و نقد کند.

وی با اشاره به حضور استاندار کرمان در این اجرا اظهار کرد: خیلی خوشحالم که استاندار این ارزش را برای فرهنگ و هنر استان و شهر به‌ویژه تئاتر قائل است و از آغاز تا پایان کار در سالن حضور داشت و این، از دید من بسیار قابل قدر دانی است.

این هنرمند تئاتر کرمان در پاسخ به اینکه آیا بازیگران این نمایش اهل جنوب استان هستند؟ گفت: همه این هنرمندان اهل کرمان هستند، ما حدود یک سال و نیم تمرین کردیم و سعی شده تا لایحه و فضا و اتمسفر را متناسب با آنچه که در نمایشنامه داریم، بسازیم.

امیری در پاسخ به این پرسش خبرنگار ایرنا که چه انتظاری از دولت در حوزه تئاتر دارید؟ گفت: متأسفانه در وقایعی مانند جنگ و زلزله نخستین چیزی که آسیب می‌بیند و تعطیل می‌شود، فرهنگ و هنر و فعالیت‌های فرهنگی است و آخرین بخشی که اجازه شروع به کار پیدا می‌کند و مجدد به جریان می‌افتد همین حوزه فرهنگی و آموزشی و هنری است.

این هنرمند تئاتر کرمان ادامه داد: انتظار من این است که مسئولان این نکته را مدنظر داشته باشند که معیشت عده‌ای از افراد جامعه، به اقتصاد هنر وابسته است و برای حمایت از آن، سازوکاری بچینند که تعطیلی‌ها کم‌تر شود و به رونق فعالیت‌های فرهنگی نیز کمک کنند.

بنابه گفته کارگردان تئاتر مفاک، هنوز اجرای عمومی این اثر به دلیل شرایط موجود در کشور آغاز نشده است اما مجوزهای لازم اخذ شده و منتظرند تا اجازه اجرای عمومی داده شود.

واژه مفاک در واقع به هر نوع گودال یا چاله عمیق در زمین اشاره دارد. این گودال‌ها می‌توانند ناشی از فرسایش، حفاری، زلزله یا دیگر عوامل طبیعی باشند. در برخی متون ادبی و شعرها هم از واژه مفاک به معنای غرق شدن در مشکلات و چالش‌های زندگی استفاده شده است.

اگرچه تجاوز نظامی آمریکا و اسرائیل پلانونها و سالن‌های نمایش کرمان را خلوت کرد اما هنرمندان همچنان چراغ تئاتر را روشن نگه داشته‌اند و مشغول تمرین و مهیا شدن برای اجرا در پسا جنگ هستند. در کرمان، نمایش «مفاک» یکی از آثار هنری و آماده اجرای عمومی است. استاندار کرمان نیز که از ابتدای مسئولیت خود، توجه ویژه‌ای به حوزه فرهنگ و هنر داشته، بای این نمایش نشست. این حضور نمادین، ضمن دلگرمی هنرمندان، پیام روشن تداوم حمایت دولت از فرهنگ و هنر حتی در دشوارترین روزها را به همراه داشت.

به گزارش ایرنا، نمایش مفاک روایتگر زندگی خانواده‌ای است که پدر به دلیل قاچاق در زندان به سر می‌برد. در این میان، دختر بزرگ خانواده برای تأمین هزینه‌های زندگی و درمان برادر معلولش، لباس مردانه بر تن می‌کند و با موتور به قاچاق سوخت می‌پردازد تا بتواند علاوه بر مخارج درمان، بدهی‌های پدر را نیز پرداخت کند. در همین حال، خواهر کوچک‌تر خانواده نیز زیر بار ازدواجی که پدر پیش‌تر با خانواده‌ای دیگر وعده داده بود نمی‌رود و گفت‌وگوها و چالش‌هایی میان اعضای خانواده شکل می‌گیرد.

البته بسیاری از تئاتر دوستان به جالب بودن این اثر اشاره کردند و بسیاری دیگر هم عنوان کردند: داستانی که روایت شد، در زمان حال موضوعیت نداشته چرا که اینگونه ازدواج‌ها به طور کلی در آن مناطق منسوخ شده است البته در ۱۵ سال قبل به ندرت چنین مواردی اتفاق می‌افتاد.

قطعا یک اثر هنری، با انتقادات و تشویق‌هایی همراه است که تئاتر مفاک نیز از لحاظ هنری و فنی به خوبی توانست مخاطبان خود را تا آخر اجرا، به دنبال خود بکشد و این مزیت فوق العاده در اجرای مفاک وجود داشت. یعنی یک کارگردانی تمیز، که حاصل سال‌ها پژوهش و تجربه است.

محمدعلی طالبی استاندار کرمان که همراه با جمعی از هنرمندان، هنرستان و مدیران دستگاه‌های مختلف اجرایی به تماشای تئاتر «مفاک» به کارگردانی جلیل امیری نشست، بعد از پایان تئاتر در جمع خبرنگاران با اذعان به اینکه تئاتر هنر زبان جامعه است و بسیاری از مسائل را می‌توان با زبان تئاتر بیان کرد، گفت: پرداختن به موضوعات و مسائل اجتماعی استان می‌تواند در رفع مشکلات جامعه و جلب توجه مردم و مسئولان مؤثر باشد.

استاندار کرمان با اشاره به اینکه استعدادهای فراوانی در حوزه تئاتر در این استان وجود دارد، از حمایت دولت برای تقویت هر چه بیشتر هنر نمایش خبر داد و افزود: امیدوارم بتوانیم به تقویت هر چه بیشتر هنر نمایش در استان کمک کنیم به خصوص باتوجه به استعدادهای بسیار خوبی که در این استان داریم.

طالبی بیان کرد: مقدمات تقویت این هنر از سال گذشته با برگزاری جشنواره بین‌المللی تئاتر فجر در استان فراهم شده است. وی ادامه داد: امیدواریم شاهد بروز و ظهور آثار و نتایج خوب این گونه رویدادها در استان باشیم و گروه‌های تئاتر کرمان بتوانند در سطح کشور و حتی در سطح بین‌المللی ظرفیت‌ها و استعدادها را خود را به نمایش بگذارند. مفاک نمایشی به کارگردانی ونوس سنگی جلیل امیری است که در سالن آموزشگاه شهر ایران به روی صحنه رفت.

فقرات آب را چون لحظات زندگی ارج نهم

فراخوان مناقصه عمومی

آگهی شماره ۴۹/ الف / ۰۲/ ۱۴۰۵ م.ع

نوبت اول



شرکت آب و فاضلاب استان کرمان در نظر دارد مناقصه شماره: ۴۹/ الف / ۰۲/ ۱۴۰۵ م.ع، موضوع: اجرای قسمتی از خط انتقال شاداب چیل آباد ارزویه را با برآورد: ۷۸۲/ ۲۱۰/ ۱۸۰/ ۵۴ ریال و مبلغ تضمین فرایند ارجاع کار: ۲/ ۷۰۹/ ۰۱۱/ ۰۰۰ ریال از محل اعتبارات عمرانی و با حداقل تعداد شرکت کنندگان ۲ نفر و به شماره ۲۰۰۵۰۵۹۶۳۰۰۰۵۲ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. لذا از کلیه شرکت‌هایی که دارای حداقل رتبه ۵ در رشته آب یا تأسیسات و تجهیزات می‌باشند، دعوت می‌شود جهت دریافت اسناد مناقصه به سامانه ستاد مراجعه نمایند.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

مشخصات این مناقصه در سایت شرکت مهندسی آب و فاضلاب به آدرس www.abfakerman.ir موجود می‌باشد.

تاریخ انتشار مناقصه در سامانه روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۰۹ می‌باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه تا ساعت ۱۹:۰۰ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۱۷

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد در سامانه ساعت ۱۹:۰۰ روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۸

تاریخ تحویل ضمانتنامه به حراست شرکت ساعت ۱۴:۰۰ روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۸

زمان بازگشایی پاکت ها ساعت: ۰۹:۳۰ صبح روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۹

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت های الف:

آدرس کرمان- بلوار ۲۲ بهمن - شرکت مهندسی آب و فاضلاب استان کرمان دفتر قراردادها و تلفن ۰۳۴۳۳۲۲۲۲۸۲

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه مرکز تماس: ۰۲۱-۱۴۵۶

دفتر ثبت نام ۸۸۹۶۹۷۳۸ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

مدیریت روابط عمومی و آموزش همگانی