

اُمید

روشن‌دلان

هفته‌نامه فرهنگی، اجتماعی و ورزشی استان زنجان ● سال دهم / شماره ۱۴۱ / دوشنبه ۹ بهمن ۱۳۹۶ / قیمت ۶۰۰ تومان



جناب آقای دکتر جعفری انتصاب به جا و شایسته
حضر تعالی به سمت "سرپرست مدیریت اشتغال و
کارآفرینی اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان
زنجان" را تبریک عرض می‌نماییم.



هفته‌نامه امید روشن‌دلان



جناب آقای ناصر مقدم، انتصاب شایسته
حضر تعالی به عنوان "مدیرکل فرهنگ و ارشاد
اسلامی استان البرز" را تبریک عرض می‌نماییم

هفته نامه امید روشن‌دلان

دومین نمایشگاه فرشتگان فجر



همزمان با دهه مبارک فجر نمایشگاهی از دستاوردهای کودکان و دانش‌آموزان با نیازهای ویژه در محل کارخانه کبریت زنجان برگزار می‌گردد.

سهیلا فریقی رئیس اداره آموزش و پرورش استثنای زنجان در گفتگو با خبرنگار هفته نامه امید روشن‌دلان با بیان اینکه این نمایشگاه از دستاوردهای کودکان و دانش‌آموزان با نیازهای ویژه است، گفت: برگزاری این نمایشگاه علاوه بر، به نمایش گذاشتن توانایی‌های این کودکان، فرصتی است برای پیوند هر چه بیشتر، کودکان با والدین، مربیان و معلمان خود و پیوندی است مستحکم بین مدرسه و سایر افراد جامعه.

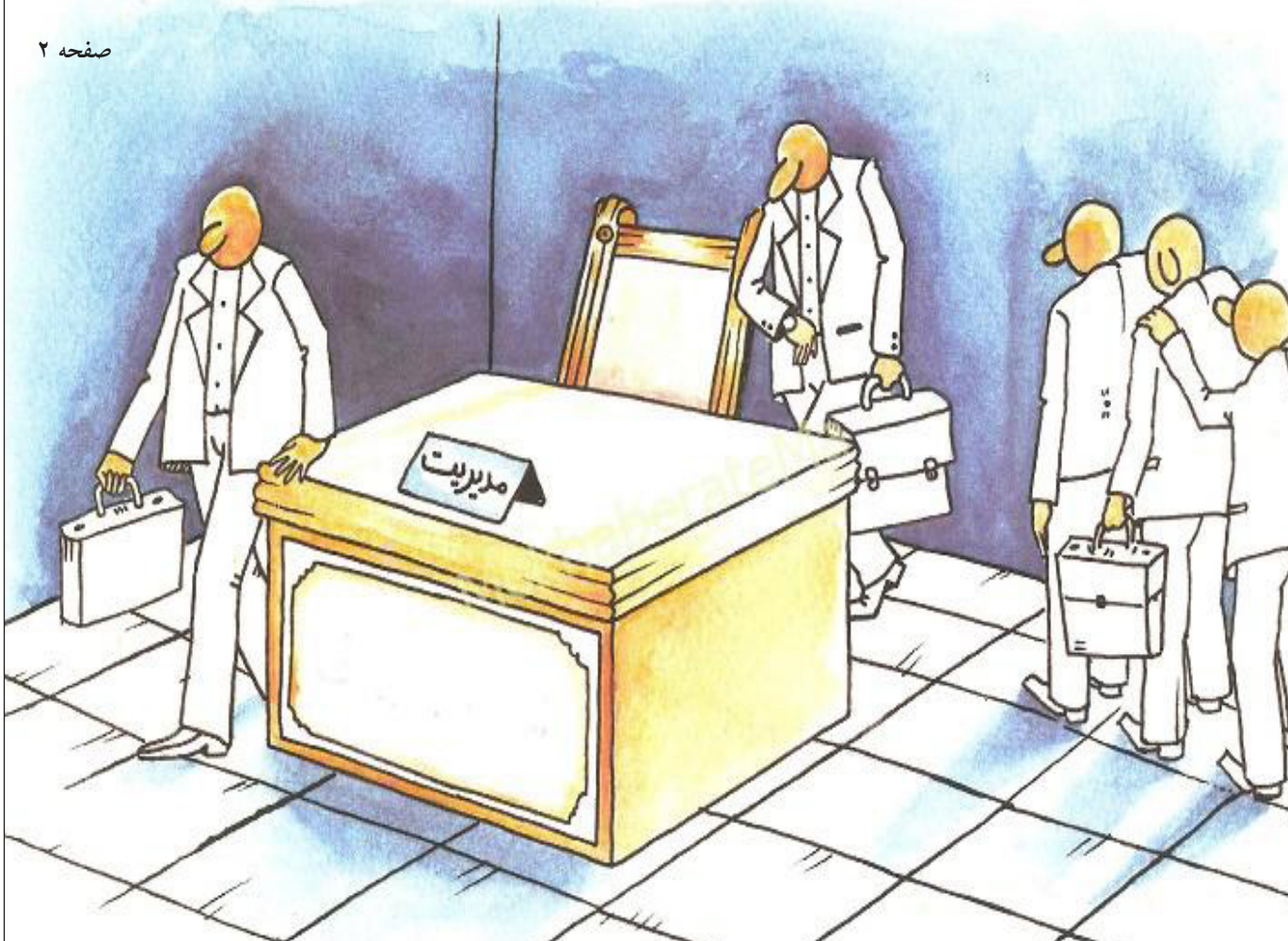
وی ضمن اشاره به اینکه در این ایام ارکان تعلیم و تربیت افراد با نیازهای ویژه در قالب هنر و حرفه به نمایش گذاشته می‌شود، اظهار داشت این آثار زبان‌گویی خواهد بود برای بیان دغدغه‌ها، مشکلات و نیازهای ویژه‌ی بخشی از جامعه که معمولاً از نگاه‌ها پنهان می‌ماند.

فریقی ضمن بیان این مطلب که حضور مدارس با نیازهای ویژه در جامعه به فراگیر شدن اجتماع کمک کرده اظهار داشت: این امر زمینه‌های رشد و اعتلای جامعه را به دنبال خواهد داشت.

لازم به ذکر است این نمایشگاه در محل کارخانه کبریت از هفده لغایت نوزدهم بهمن ماه در دو نوبت صبح و بعد از ظهر دایر می‌باشد.

بار سنگین انتخاب در بزنگاه تاریخ

صفحه ۲



نامه ای سرگشاده
برای شهردار زنجان

آیا مناسب سازی اماکن و معابر
عمومی در زنجان در اولویت
شهرداری هست ؟

صفحه ۲

چک سفید امضای مدیریتی
به کسی نمی‌توان داد

صفحه ۳

لزوم تخصص‌گرایی و ارجاع
کارها به متخصصان رشته‌ها
در نظام مهندسی زنجان

صفحه ۳

ماشینی شدن زندگی انسانها و
کاهش تحرک، از عوامل موثر
چاقی است

صفحه ۴

۳ دستگاه پراید

۴۱ دستگاه دوچرخه کمک هزینه سفر کمک هزینه سفر

۴۱ نفر ۴۱ نفر عتبات عالیات مشهد مقدس

تمدید شد

بنا به درخواست و استقبال همشهریان عزیز
مهلت پرداخت عوارض نوسازی و خودرویی
تا ۱۵ بهمن ماه تمدید شد.

www.zanjan.ir



انتصاب مدیران کل استانی از همان آغازبه کار دولت دهم در استان زنجان و با همه ی اتفاق های افتاده ی همزمان با حضور استاندار جدید و اصطکاک هایی که میان حامیان روحانی از یک طرف و شخص استاندار و اطرافیان یا حلقه ی اول منتخب او در استان ثبت شد و داستان این انتصاب ها را گویا در سیکل معیوش باقی گذاشت تا جایی که در طول سه سال حضور معاون امروزرئیس جمهور دراستان با عنوان مرد اول ارشد اجرایی دولت، از این منظر آسیب هایی شاید جبران ناپذیری به بدنه ی ستاد روحانی و به خصوص اصلاح طلبان حاضر در آن وارد و بیشترتوسط نگارنده در یادداشتی به آن اشاره هایی کوتاه شد.

در آن یادداشت آمد که نتیجه ی اول این ناهماهنگی و اختلاف نظردراتباط ستاد و استاندار منصب، شکست کم سابقه ی اصلاح طلبان در انتخابات مجلس بود. شکستی که دنباله ی آن را در انتخابات دور یازدهم ریاست جمهوری با رای پایین روحانی نسبت به رقیب اصولگرای او می شد رصد کرد و نیز عدم توفیق اصلاح طلبان در به دست آوردن اکثریت اعضای شورای شهر زنجان.

با این حال و با همه ی تجربه هایی که باید از این اتفاق های ناخوش آیند "البته برای اصلاح طلبان و ایده آل برای حامیان اصول گرایی در استان" گرفته می شد امروز در جایی قرار گرفته ایم که برای انتخاب یک جایگزین مناسب برای مدیریت اداره کل های حساس استان هنوز اجماع همه پسندی به دست نیامده و به شکل روشن اداره کل های چون آموزش و پرورش و فرهنگ و ارشاداسلامی بدون مدیریت ثابت در پلاتکلیفی به سر می برند. به خصوص که بداینم در هر دو اداره گزینه های ابتدایی صدای اکثریت کنشگران سیاسی استان از هر دو جناح و به ویژه حامیان دولت را بلند کرد! صدایی که از مزموه های آرام در آغار به کار دولت به فریادهایی رسا و حتی گوش خراش در ابتدای راه دولت دوم تبدیل شده و این نه تنها خوب نیست که در نگاهی فراتر هر تماشاگر دلسوز و بیرون گود نشسته ای را دچار نگرانی اساسی می کند.

ناگفته روشن است قرار نیست از دخالت لابی های پنهان و روشن مدیریت های اسبق و سابقین که با لطف و جشم بستن های استاندار سابق و تیم همراهش و در کمال نایابوری حتی خود آن مدیران، ایفا شدند و ماندند و جای پای خود را محکم کردند، دفاع شود یا آن را اعتراضی به حق معنی کنیم. بدون شک اختیار تام و تمام هر انتصاب و انتخابی و مسئولیت آن بر عهده ی استاندار و تیم مشاور مستقرش در ساختمان استانداری ست. با این حال هر گونه عقب نشینی یا هر بهانه و عذری که باشد نشانه هایی خواهد بود از شکستی محتمل در ۹۸ و ۱۴۰۰ و این معنی اش حداقل در محدوده ی استان از دست رفتن فرصت هایی خواهد بود که در مسیر توسعه ی استان و از مدت ها پیش توسط اصلاح طلبان ترسیم و برای رسیدن به آن برنامه ریزی شده بود و با این حساب باید آن ها را بر باد رفته دانست.

به زبانی دیگر این روزها شاید زمانی برای کسب تکلیف و تعیین استراتژی و ترسیم نقشه ی راه باشد. هر شکلی از انتخاب و انتصاب در پست های خالی امروز و فردا اگر بر مبنای این استراتژی و نقشه نباشد بدون تعارف باید در جستجوی راه کاری دیگر به جز بدنه ی دولت مستقر برای ادامه ی حضور معتبر میان مردم عادی بود. مردمی که ثابت کردند با هیچ جناح و تفکر سیاسی عهدی بی پایان نبسته اند و هر گاه حس کنند یکی از این جناح ها به هر دلیل و برهانی توان اثبات ادعاهای خود را نداشته باشد از آن ها رو بر می گردانند و وای به روزی که این مردم از هردوی این به اصطلاح نهله های سیاسی ناامید شوند! کلام آخر برای این یادداشت این که سنگینی بار تصمیم های این روزها و روزهای آینده بر دوش مهندس درویش امیری و مشاوران نزدیکش است و هر تصمیمی که گرفته شود نام آن ها در تاریخ سیاسی این استان ثبت و ضبط خواهد شد. انتخاب جهت این تصمیم ها بر عهده ی خود آن هاست و بی گمان تعداد انگشت شماری شاید توان تحمل این بار سنگین تصمیم گیری را داشته باشند.

سعید مالکی



جناب آقای دکتر معصومی ، شهردار محترم و با تجربه ی زنجان ، عرض سلام و خسته نباشید دارم محضر شریف حضرتعالی و همچنین همکاران خدمتتان در شهرداری زنجان ، امید که در سایه ی ارشادات دلسوزانه ی اعضای محترم شورای اسلامی شهر زنجان و نیز با یکار گیری تجارب کارشناسی ، بتوانید چهره و منظر شهری زنجان را زیباتر و خدمات ارائه شده به شهروندان شورآفرین زنجانی را رنگین تر بنمایید. بی شک بهتر از صاحب این قلم استحضار دارید که مناسب سازی محیط شهری یکی از مهم ترین و صاحب فرهنگ غنی می باشد.اطمینان دارم که بهتر از این حقیر می دانید که موضوع مناسب سازی معابر و محیط های اداری و شهری برای معلولین را در دو آیتم جداگانه می توان در نظر گرفت که عبارتست از: الف - : موضوعات مناسب سازی در داخل ساختمانها و اماکن عمومی که شامل آسانسور ، بالابر ، سطح شیبدار ، سرویس بهداشتی ، بازشوها ، ورودی ، مسیر نایبانیان ، تلفن عمومی ، خودپردازها و... می شود ب - : موضوعات مناسب سازی در سطح معابر شهری که در بر گیرنده ی معابر و پیاده‌روها ، تقاطع‌ها ، پل‌های ارتباطی ، عوامل محدود کننده و موانع در پیادرو (از قبیل تیرچراغ برق، کنتور گاز و ...) ، هم سطح سازی سواره‌رو و پیاده‌رو ، استاندادهای مسیر نایبانیان در مسیر تقاطع‌ها ، نوع کف پوش و فاصله بین آنها در معابر

کعبود نیروی کارشناسی در شهرداری زنجان

با توجه به شرایط احراز اعلامی ۴۰۷ نفر معرفی شدند که در شرایط احراز جدیدی که اعلام شده است و در آن شروط نحوه قراردادهای و مقاطع تحصیلی قید شده، تعداد نفرات شرکت کننده در آزمون کاهش می‌یابد که با این احتساب و با فرض قبولی ۱۰۰ درصدی معرفی شدگان حدودا ۴۴۰ پست نهایی می‌شود و در نتیجه بیش از ۶۰۰ پست پلاتصدی خواهیم داشت: سخنگوی شورای اسلامی شهر زنجان افزود: البته باید یادآور شوم که در راستای رفع محدودیت‌های اعلامی و ابلاغی اقدامات و مکاتبات لازم از سوی مدیریت شهری در حال پیگیری است

خدایی با بیان اینکه چارت شهرداری یک هزار و ۹۹ نفره است، افزود: این در حالی است که کل نیروهای شهرداری قریب به ۳ هزار نفر است و در این بخش با افزایش نیرو مواجه هستیم، با این حال در بخش چارت سازمانی از حیث کارشناسی با کمبود نیرو مواجه هستیم، از همین رو در عمل با احتساب نیروهای قراردادی و کارگری با مازاد نیرو مواجه هستیم وی با بیان اینکه استفاده امسال قرار است، آزمون استخدامی شهرداری‌ها برگزار شود،

مصرف آب در برخی روستاهای تحت پوشش آبفا ۸ برابر میانگین مصرف شهری است

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان زنجان افزود: مصرف آب در این روستاها بسیار بی‌رویه بوده و بر این روند هیچ کنترل و نظارتی وجود ندارد. وی خاطر نشان کرد: شرکت آب و فاضلاب آب مورد نیاز این روستاها را برای توزیع در اختیار شرکت آب و فاضلاب روستایی قرار می‌دهد. جزء قاسمی ابراز کرد: میزان بارش‌ها در استان امسال بسیار کاهش داشته و خشکسالی سختی را پیش رو داریم که با

آغاز عملیات اجرایی و بهره برداری از ۱۷۷ طرح عمرانی شرکت گاز زنجان

برخودار می شوند که هزینه اجرای این پروژه ها ۴۳۰ میلیاردریال است. مدیرعامل شرکت گاز استان زنجان، مقدار شبکه تغذیه و توزیع گاز استان زنجان را پنج هزار و ۹۰۰ کیلومتر اعلام و اظهار کرد: ۱۷۱ هزار و ۳۴ علمک در این استان برای مشترکان نصب شده است. عسگریان خاطرنشان کرد: هم اکنون ۲ ناحیه صنعتی ایچروود و طارم و سه محور صنعتی ذاکر، بناب، روی و نرین نیز بهره مند از گاز طبیعی هستند. وی ادامه داد: همزمان با دهه فجر امسال خط انتقال گرماب - زرین رود با ۹۵ میلیارد

فرهنگی، ورزشی و هنری نیز نقش آفرینی کنند. اجازه می خواهم تا اعلام نمایم که هرگونه مناسب سازی در معابر شهری زنجان، نیازمند تغییر نگرش در مسئولین و مردم زنجان خواهد بود و الا حتم دارم که به اندازه کافی اعتبار و همینطور ماده ی قانون، بخشنامه و تبصره های متعدد و البته متنوع ، برای مناسب سازی معابر شهری زنجان در سازمان متبوع حضرتعالی وجود دارد ولی شوریختانه علیرغم همه تلاش های انجام شده توسط شهرداری هاد در سراسر استان در سنوات گذشته ، به ویژه شهرداری زنجان ، استانداری و دیگر نهادها، اما متأسفانه در موضوع بسیار با اهمیتی همچون شهرسازی، به ویژه معابر و اماکن عمومی از جمله پارک ها، موزه ها، اماکن تفریحی، گردشگری، فرهنگی، تاریخی ، بانک ها و ... موضوع مناسب سازی مورد توجه قرار بگیرد بی شک تأثیرات شگرفی بر جامعه خواهد داشت چراکه شهر و امکانات وفضاهای شهری مختص افراد سالم نیست و همه باید از این امکان بهره مند شوند. جناب آقای دکتر معصومی ، شهردار کاربلد و با اخلاق زنجان ، حضور حضرتعالی در این شهر نوید بخش برنامه ها و کارهای ارزشمندی هست و اطمینان داریم که باعث و بانی خیر و برکت برای زنجان و شهروندان محترم زنجانی خواهید بود.لطفاً و خواهش جلب رضایت قشر ناتوان و کم توان جامعه را هم در نظر داشته باشید و اجازه بدهید تا حضورتان در زنجان خاطره ای نیک در ذهن معلولان و کم توانان زنجانی ایجاد بنماید.لطفاً در مناسب سازی معابر شهری برای معلولان کوشا باشیدو پیگیر.

با تشکر سید قاسم موسوی

اگر حتی دو ماه شهرداری قادر به پرداخت مبلغ قرارداد نشد، بتواند حقوق کارگران را بپردازد تا کارگران و خانواده آنها دچار چالش نشوند. وی همچنین به بحث برون‌سپاری امور شهری در همه مناطق شهرداری نیز اشاره کرد و گفت: قرار نیست یک بخش واگذار و بخشی دیگر واگذار نشود، از همین رو تاکید شورا این است که هر سه منطقه به بخش خصوصی واگذار شود سخنگوی شورای اسلامی شهر زنجان همچنین به آخرین وضعیت پرداخت معوقات کارگران شهرداری نیز اشاره کرد و گفت: با توجه به تاکیدات شورای شهر درباره به روزرسانی معوقات کارگران تا پایان سال از همین رو امروز در منطقه یک حقوق معوق به جز در بخش نگهدانی نداریم.

وی با بیان اینکه در منطقه ۲ شهرداری زنجان معوقات یک ماه است، افزود: همچنین با زحمات شهردار و پیگیری شورای شهر معوقات در منطقه ۳ به روز شده است وی گفت: با این حال در حوزه خدمات موتوری سه ماه عقب افتادگی حقوق وجود دارد، که با توجه به تغییرات مدیریتی امیدواریم معوقات این حوزه نیز تا پایان سال به روز شود

مصرف آب در برخی روستاهای تحت پوشش آبفا ۸ برابر میانگین مصرف شهری است

وجود این وضعیت در صورت ادامه روند مصرف بی‌رویه مشترکین در روستاها دیگر نخواهیم توانست آب مورد نیاز این روستاها را تأمین کنیم. وی از شناسایی ۵۰۹ فقره انشعاب غیر مجاز در زنجان خبرداد و افزود: این تعداد اشتراک پیمانکاری و تبدیل به مجاز می‌شوند. مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان زنجان تصریح کرد: ساماندهی انشعابات غیرمجاز طبق یک برنامه منسجمی در حال انجام بوده

طرح عمرانی شرکت گاز زنجان

ریال اعتبار به پایان می رسد. مدیرعامل شرکت گاز استان زنجان از وجود ۲ خط تقویتی گاز در این استان خبرداد و گفت: این خط ها در ابهر و خط سازین هستند که با وجود این خطوط صنایع عمده از گاز طبیعی برخوردار خواهند شد. به گفته عسگریان، گاز ۳۸ واحد تولیدی و صنعتی همزمان با دهه فجر امسال در استان زنجان ۳۵ میلیاردریال به بهره برداری می رسد و عملیات اجرایی ۳۰ طرح با ۱۹۰ میلیارد ریال آغاز می شود. به گفته وی، از ۹۱۰ روستای استان زنجان ۴۹۰

مدیرکل تعاون، کار و رفاهاجتماعی استان زنجان از هدف‌گذاری صورت گرفته برای ایجاد بیش از ۱۲ هزار فرصت شغلی در زنجان خبر داد.

به گزارش ایسنا، منطقه زنجان، محمدرضا یوسفی در نشست خبری با بیان اینکه هدف‌گذاری دولت برای ایجاد اشتغال در قالب‌های مختلف ۹۷۰ هزار فرصت شغلی بوده است، افزود: با توجه به ظرفیت‌های استان زنجان، سهم استان از این تعداد فرصت شغلی در حدود ۱۲ هزار ۵۰۰ شغل است که قرار است در سه قالب توسعه رسته‌های منتخب، اشتغال حمایتی و مشوق‌ها محقق شود.

وی با اشاره به اینکه هدف‌گذاری صورت گرفته برای ایجاد اشتغال در قالب توسعه رسته‌های منتخب ۷۶۵۴ فرصت شغلی است، تصریح کرد: در مرحله اول، شاهد تخصیص اعتباری به میزان ۱۰۰ میلیارد تومان از محل صندوق توسعه ملی برای ایجاد و توسعه اشتغال پایدار در مناطق روستایی و عشایری بودیم. همچنین از محل منابع قرض‌الحسنه نیز مبلغ ۱۹۲ میلیارد ریال برای حمایت از اشتغال در زمینه مشاغل خانگی در نظر گرفته شده است.

این مسئول با تاکید بر اینکه در زمینه پرداخت تسهیلات اشتغال روستایی، نظارت‌ها به صورت مستمر بوده و بررسی پرونده‌ها در این زمینه به صورت الکترونیکی و از طریق سامانه «کارا» انجام خواهد گرفت، اظهار کرد: برای اینکه اعتبارات این بخش را به‌موقع دست متقاضیان برسانیم، کمیته شهرسانی را فعال کردیم تا بعد از تصویب طرح‌ها، به کمیته فنی در استان ارسال شود که این امر باعث خواهد شد تا شاهد تراکم پرونده‌ها در کمیته فنی بنابینیم.

یوسفی در ادامه با اشاره به رسته‌های منتخب اولویت‌دار در حوزه اشتغال روستایی، افزود: صنایع تبدیلی و تکمیلی محصولات کشاورزی، صنایع دستی، گردشگری، پوشاک و منسوجات، دامپروری، تولید محصولات ریخته‌گری آهن و فولاد، فراآوری زیتون، فناوری اطلاعات، شیلات، کفش و مصنوعات چرمی، فرش دستباف و دست‌بافته‌ها و ... از جمله رسته‌های منتخب اولویت‌دار در حوزه اشتغال روستایی به‌شمار می‌رود.

مدیرکل تعاون، کار و رفاه‌اجتماعی استان زنجان با بیان اینکه اشتغال روستایی در دو بخش محقق خواهد شد، خاطرنشان کرد: بخش اول خویش‌فرمایی بوده و تکیه بر مشاغل خانگی و خوداشتغالی دارد که قرار است در این بخش بین ۱۰ تا ۲۰ میلیون تومان تسهیلات اعطا شود. بخش دوم مربوط به کارفرمایی بوده و خود به دو قسمت بنگاه‌های ۲ تا ۵۰ کارکن و بیش از ۵۰ کارکن تقسیم می‌شود که در این بخش نیز برای بنگاه‌های نوع اول بین ۲۰ میلیون تا ۲.۵ میلیارد تومان و برای بنگاه‌های نوع دوم نیز بین ۲.۵ تا ۱۵ میلیارد تومان تسهیلات اعطا خواهد شد.

همزمان با بهمن ماه و سالگرد پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی ایران:

ارائه تسهیلات ۱۲ماهه به مشترکین برق ۵ آمپر و انشعاب های برق فرعی

به گزارش دفترروابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان زنجان، طبق تصمیمات متخذه از سوی مهندس علیرزاده رئیس هیات مدیره و مدیرعامل این شرکت ، به مناسبت سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی تسهیلات ویژه ای برای مشترکین برق ۵ آمپر و انشعاب های برق فرعی که قصد دارند آمپراژ برق خود را به ۲۵ یا ۳۲ آمپر افزایش دهند ارائه خواهد شد.

در این طرح که یازده هزار مشترک برق ۵آمپری در بافت های قدیمی استان و بازار زنجان را شامل می‌شود ، تسهیلات تبدیل آمپراژ ۲۵ و ۳۲ آمپر تکفاز با اقساط ۴ الی ۱۲ ماهه مساوی ارائه خواهد شد .

مشترکین برق می توانند با مراجعه به دفاتر پیشخوان و امورهای اجرایی محل سکونت خود از تسهیلات طرح یاد شده بهره مند شوند .

گفتنی است مشترکینی که دارای برق فرعی نیز می باشند شامل این طرح هستند و در بهمن ماه سالجاری می توانند نسبت به خرید انشعاب برق ۲۵ و ۳۲ آمپر تکفاز اقدام نمایند.

باید جامعه با تدبیر کامل اداره شود تا جوانان به آینده کشور امیدوار شوند

استاندار زنجان با تاکید بر اینکه باید جامعه با تدبیر کامل اداره شود، خاطرنشان کرد: همه باید در اجرای دقیق و کامل قانون اساسی با محوریت مقام معظم رهبری تلاش کنند تا جوانان به آینده کشور امیدوار شوند.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی استانداری زنجان؛ اسداله درویش امیری در نشست مشترک با بانوان استان، با بیان اینکه بیش از ۴۰ سال از پیروزی انقلاب اسلامی در ایران می گذرد، گفت: همه اقشار جامعه با گذشت این ۴۰ سال از پیروزی انقلاب اسلامی در ایران، انتظار و توقع دارند که تمامی تصمیمات با تدبیر کامل اتخاذ شود.

وی در زمینه تحقق حقوق شهروندی در جامعه اظهار کرد: حقوق تمامی اقشار، اقوام و حتی ادیان در قانون اساسی پیش بینی شده است و باید در راستای عملیاتی نمودن آن، گام های اساسی برداشته شود و همه در سایه اجرای قانون اساسی از امنیت و احترام برخوردار باشند. مقام عالی اجرایی استان در ادامه با بیان اینکه دریافت یارانه از سوی اقشار پردرآمد جامعه با روح عدالت سازگاری ندارد، اظهار کرد: قطع یارانه اقشار مرفه جامعه و افزایش مبلغ دریافتی اقشار آسیب پذیر و نیازمند، از مهمترین برنامه ها و رویکردهای دولت دوازدهم در این زمینه است.

استاندار زنجان در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به برخی مطالبات و انتظارات بانوان در استان و کشور از دولت، تصریح کرد: اتفاق دیدگاه ها در حوزه مشارکت زنان باید به یک اصل در جامعه تبدیل شود و برای تامین حقوق تمامی زنان در کشور نیازمند یک اتفاق نظر و وحدت رویه هستیم تا دیدگاه های مدیران عالی کشور در جامعه عملیاتی شود.

درویش امیری با اشاره به اینکه اداره کل امور بانوان استانداری مرکز شغل یایی نیست و نمی توان این نهاد حاکمیتی را مسئول پاسخگویی به تمام نیازهای بانوان دانست، اظهار کرد: با توجه به سنگینی بدنه دولت، امکان جذب و استخدام تمامی بانوان فعال جامعه در دستگاه های دولتی وجود ندارد.

وی وجود معضل بیکاری در استان و کشور را امری انکارناپذیر عنوان کردو افزود: باید با تلاش مضاعف و رفتاری منطقی از بحران بیکاری که ناشی از انباشت بیش از ۱۳ سال اخیر در جامعه است به نحو صحیح و مطلوبی عبور کرد. استاندار زنجان با انتقاد از روند جذب نیروی انسانی در دستگاه های اجرایی در طول تصدی دولت های نهم و دهم، خاطر نشان کرد: نمی توان به جذب بی حساب نیرو در ادارات دولتی پرداخت و با سنگینی بدنه دولت نمی توان توقع نظام اداری پویا و توسعه همه جانبه در کشور را انتظار داشت.

دو وقف جدید به ارزش ۲۰میلیارد تومان

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان زنجان از ثبت دو وقف جدید به ارزش ۲۰ میلیارد تومان در شهرستان خدابنده خبر داد.

به گزارش روابط عمومی اداره کل اوقاف و امورخیریه استان زنجان :حجت الاسلام و المسلمین جعفر جنتی، مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان زنجان، از ثبت دو وقف جدید در شهرستان زنجان با انتقاد از اظهار کرد: این دو وقف برای تکمیل پروژه های در دست احداث دو حوزه علمیه شهرستان خدابنده و ترویج اموردینی و قرآنی است.

مدیرکل اوقاف و امورخیریه استان زنجان تصریح کرد: ثبت بزرگترین وقف جدید مشارکتی عرصه و اعیان در شهرستان خدابنده در شهر سجناس است که این وقف به ارزش ۸ میلیارد تومان با عنوان حوزه علمیه امام حسن مجتبی (ع) برای روحانیون حوزه علمیه است که با بهره برداری از این پروژه علاوه بر تربیت طلاب علوم دینی گامی در راستای ترویج آموزه های دینی و قرآنی صورت خواهد گرفت.

حجت الاسلام و المسلمین جنتی در خصوص وقف دوم در شهرستان خدابنده گفت: ثبت وقف جدید مشارکتی در شهر قیدار با عنوان حوزه علمیه امام جعفر صادق (ع) به ارزش ۱۲ میلیارد تومان و زیربنای ۵ هزار متر مربع در سه طبقه برای طلاب حوزه علمیه قیدار انجام شده است.

این مسئول با اشاره به اینکه هر دو موقوفه با مشارکت اداره کل اوقاف و امور خیریه در حال انجام است، گفت: تاکنون احداث این دو حوزه علمیه ۵۵ درصد پیشرفت فیزیکی داشته که در حوزه علمیه قیدار تا کنون سه میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان و در حوزه علمیه سجناس نیز دو و نیم میلیارد تومان هزینه شده است که قطعا با حضور خیرین انجام این دو موقوفه سرعت عمل بیشتری خواهد داشت.

خطر کانون ریزگرد در بستر قزل اوزن

به گزارش موج رسا، سید رضا موسوی مشکینی در نشست خبری با اشاره به وضعیت نامناسب رودخانه قزل اوزن اظهار کرد: این رودخانه که روزی خروشان بود در حال حاضر در بعضی از ماه های سال در برخی قسمتهای آن آبی جریان ندارد و پرورش ماهی بی حساب و کتاب در ماهشان و بهره برداری بیش از حد از آب این رودخانه بستر آن را به کانون ریزگرد تبدیل می کند.

وی در مورد استقرار شهرک روی و دپوی پسماندهای آن تصریح کرد: در گذشته برای استقرار این شهرک خطایی اتفاق افتاده و روزانه به طور متوسط بیش از ۲ هزار تن پسماند صنعتی حاوی فلزات سنگین تولید می کند که محل مناسبی برای دپوی پسماند ها ندارد.

مدیرکل حفاظت محیط زیست استان زنجان به

زنجان برگزار می شود که ورزش صبحگاهی اجرای گروه موسیقی، استقرار ایستگاه نقاشی و سایر موارد از مهم ترین برنامه های پیش بینی شده در آن است ضمن اینکه بازدید از موزه محیط زیست در روز جمعه رایگان است.

وی به برنامه پاکسازی طبیعت در شهرستان های استان زنجان اشاره کرد و گفت: روز پنجشنبه از شهرک روی تا شهر زنجان پاکسازی می شود تا به سلامت محیط زیست کمک شود.

مدیرکل محیط زیست استان زنجان شعار امسال روز ملی هوای پاک را "قانون هوای پاک قانون نفس" عنوان کرد و افزود: این شعار بیشتر به منظور نهادینه کردن قانون هوای پاک در جامعه انتخاب شده است.

وی بیان کرد: امسال بحث هوای پاک ویژگی متمایزی با سال های گذشته دارد که آن هم به موضوع تصویب و ابلاغ قانون هوای پاک

سرپرست اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل استانداری زنجان:

چک سفید امضای مدیریتی به کسی نمی توان داد

بین الملل استانداری زنجان گفت: آنچه مسلم است، در واقع مجموعه ای ملاحظات موجب می شود که مدیریت مجموعه ای تغییر کرده و یا بنا به مصالحی دیگر، مدیریت شخص تداوم داشته باشد

* سهم جوانان از مجموعه مدیریتی استان بیشتر می شود

سالاری با بیان اینکه در حال حاضر اراده مدیریت عالی استان این است که یک تحول مدیریتی رخ دهد و یک هماهنگی بین بخشی در استان ایجاد شود تا این تحرک موجب شتاب و توسعه استان شود، افزود: البته در این تغییرات استفاده از نیروهای جوان یکی از موضوعات مورد توجه بود که اخیرا برای تصدی معاونت عمرانی استان یک نیروی جوان انتخاب و همچنین در چورزق نیز یک پیشدار جوان منصوب شد

وی گفت: آنچه مسلم است، امروز میانگین سنی بدنه مدیریتی استان و البته کشور بالا است و این موضوع یک خطر برای نظام اداری محسوب می شود، از همین رو باید تلاش شود که میانگین سنی مدیران به کمتر از ۴۰ سال برسد

سرپرست اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل استانداری زنجان با اظهار تاسف از اینکه در دوره ای بحث جانشین و مدیرپروری رخ نداده و همین امر موجب خلأ در نظام اداری شده است، گفت: در استان حرکت خوبی به تدبیر استاندار در این بخش آغاز شده و شاهد استفاده از نیروهای جوان و با انگیزه در بخشهای مختلف هستیم

وی در ادامه با مثبت ارزیابی کردن چرخش مدیریتی در استان گفت: وقتی یک مدیر برای سالیان طولانی در مجموعه ای فعالیت دارد، همه

ممنوع شدن فعالیت مؤسسات مالی و اعتباری و صندوق های قرض الحسنه فاقد مجوز در زنجان

فاقد مجوز داده شده است و از اولین تذکر قضایی این مرجع خطاب به مؤسسات مالی و اعتباری فوق الذکر مبنی بر لزوم اقدام سریع آنها جهت تعیین تکلیف فعالیت خود و عدم امکان افتتاح حساب جدید تا زمان دریافت مجوز از بانک مرکزی بیش از یک و نیم سال سپری شده است و علی القاعده مؤسساتی که اراد مای برای فعالیت قانونمند داشته اند می بایست تا کنون مجوز قانونی خود را اخذ می نمودند و با اوصاف مذکور دیگر هیچ توجیهی برای فعالیت غیرقانونی وجود ندارد و در ابتدای شهریور سال جاری نیز دستور صریح دادستان محترم کل کشور مبنی بر ممانعت سریع و جدی از فعالیت مؤسسات غیر مجاز به تمامی

مربوط می شود. موسوی به برقراری توازن در بحث مدیریت جمعیت همراه با برنامه ریزی و نگاه بلندمدت تاکید کرد و افزود: اگر مدیریت جمعیت و برنامه های دقیق برای آن در نظر گرفته نشود در درجه نخست به منابع پایه آسیب وارد می کند. مدیرکل حفاظت محیط زیست استان زنجان درک عمیق مفاهیم توسعه پایدار را مهم خواند و گفت: باید توسعه را به سمتی هدایت کنیم که با ساختارهای اجتماعی، اقتصادی، زیستی و فرهنگی هماهنگ باشد و ضمانت اجرایی برای سند آمایش داشته باشیم.

وی حفظ جایگاه محیط زیست در بحث توسعه را مهم برشمرد و افزود: اگر به طبیعت بی مهری کنیم قهر طبیعت ما را خواهد گرفت و بسیاری از مشکلات ناشی از دستکاری بی رویه انسان ها در طبیعت و تخریب زیستگاه هاست.

سرپرست اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل استانداری زنجان:

چک سفید امضای مدیریتی به کسی نمی توان داد

می بینید، یک آرامش سیاسی یا امنیتی در استان حاکم است، یعنی این مجموعه موفق عمل کرده است، البته تغییرات مدیریتی به یک باره انجام نشده و در ابتدا با روش های اصلاحی و سپس در صورت عدم توجه و در صورت عدم برآورد شدن انتظارات تغییرات انجام می شود

* کمترین تنش بین مجموعه مدیریتی و نمایندگان مجلس وجود دارد

وی همچنین درباره انتخاب یک مدیر برای مجموعه خاص نیز گفت: البته برای انتخاب یک مدیر جلسات متعددی با صاحب نظران آن حوزه برگزار شده و نظرسنجی لازم انجام می شود و تلاش مجموعه مدیریت استان نیز این است که تصمیم های انتخاب مدیریتی با پختگی و دقت اتخاذ شود، تا میزان خطا در آن کاهش پیدا کند

سرپرست اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل استانداری زنجان همچنین به موضوع نظرسنجی از نمایندگان و ارتباط مجموعه استانداری با آنها نیز اشاره کرد و گفت: امروز یکی از بهترین شرایط کاری با مجموعه مدیریتی استان و نمایندگان حاکم است و ما با احزاب و نمایندگان بهترین ارتباطات را داریم

وی تصریح کرد: البته در موضوعات مختلف نظرات نمایندگان شنیده شده و با یک هماهنگی به گونه ای که کمترین انشقاق و دو دستگی در استان به وجود آید، نسبت به تصمیم گیری اقدام می شود

در این تعاملات دو سویه کمتر شاهد این بوده ایم

که نمایندگان ورود کرده و با فشار گزینهای را به

مجموعه مدیریتی استان تحمیل کنند و آنچه بوده

قطعا فضای تعامل و همکاری بوده است.

ممنوع شدن فعالیت مؤسسات مالی و اعتباری و صندوق های قرض الحسنه فاقد مجوز در زنجان

را داشته باشند و فعالیت بانک فقط در حوزه انجام امور مشترکین برای پرداخت وجه آنها باشد.
پرواضح است که در این رابطه مدیران عامل محترم مؤسسات صدر الذکر می بایست حداکثر همکاری لازم را با عوامل محترم انتظامی داشته باشند، بدیهی است چنانچه مؤسسات مذکور از این موضوع تخلفی نمایند و یا نسبت به اجرای دستور بی توجهی و اهمال داشته باشند و بدون مجوز اقدام در دریافت وجه و یا گشایش حساب های جدید کنند بطور قاطع و برابر مقررات با خاطیان و مسؤولین مؤسسات مربوطه برخورد قضایی و قانونی خواهد شد .
التهایه دستور فرمایید مراتب انجام و نتیجه اقدامات به این مرجع منعکس شود.

لزوم تخصص گرایی و ارجاع کارها به متخصصان رشته ها در نظام مهندسی زنجان

مهندسان متخصص در رشته های مختلف می توان در راستای تخصص گرایی و ارجاع کارها به سمت متخصصان همان رشته ها گام های موثرتری برداشت. رئیس سازمان نظام مهندسی ساختمان استان زنجان خاطر نشان کرد: بدین منظور این موضوع را در جلسه هیأت چهار نفره استان که با حضور معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری، شهردار، مدیرکل راه و شهرسازی و رئیس سازمان نظام مهندسی ساختمان استان برگزار می شود، طرح و پس از تصویب اجرایی خواهد شد. مجتبی زاده تصریح کرد: و هیأت مدیره به بیان دیدگاه ها، مشکلات و پیشنهادات مورد نظر در مورد وظایف محوله مطابق نظامنامه گروه های تخصصی و سایر موضوعات مرتبط پرداختند.

مدیریت درمان تامین اجتماعی استان زنجان برای ششمین سال متوالی با کسب امتیاز ۹۷

بعنوان دستگاه برتر در امر ترویج و توسعه فرهنگ اقامه نماز تجلیل شد

درهمایش تجلیل از دستگاه های برتر در حوزه نماز استان از مدیریت درمان استان زنجان تجلیل شد

به گزارش روابط عمومی مدیریت درمان استان زنجان صبح روز چهارشنبه ۴ بهمن ماه سالجاری طی مراسمی که به همت ستاد اقامه نماز استان در حسینیه دفتر نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه زنجان برگزار شده بود، از دستگاه های برتر استان تجلیل شد .

مدیر درمان استان در این خصوص گفت با توجه به شاخص های معرفی شده از سوی ستاد اقامه نماز، مدیریت درمان استان توانست با امتیاز ۹۷ در بین کلیه دستگاه های اجرایی استان بعنوان یکی از ۳ دستگاه برتر دست یابد .

این مقام مسئول همچنین افزود براساس ارزیابی ستاد اقامه نماز کشور ، مدیریت درمان استان زنجان بالاترین امتیاز را در بین مجموعه مدیریتهای درمان استانهای سراسر کشور کسب نموده است.

در این مراسم آیت الله خاتمی، نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه زنجان گفت: تنها عبادتی که همه ادیان و همه پیامبران به امت خود داشتند، توصیه به نماز بود و آخرین سفارش آنان هم اهتمام به اقامه نماز بود.

درویش امیری استاندار زنجان نیز طی سخنانی از مدیران دستگاه های اجرایی استان خواست مواظب طولانی شدن زمان اقامه نماز در دستگاه اداری خود باشند تا ضمن رعایت حقوق شهروندان این رحمت الهی ، به نعمت تبدیل نشود و کلیات نماز طعمه نخورد .

درادامه این جلسه سعید ناصری رییس ستاد اقامه نماز استان زنجان نیز اظهار کرد: ستاد اقامه نماز برای افزایش ظرفیت دستگاه های مختلف در سطح استان از هیچ کوششی دریغ نخواهد کرد .

ناصری تصریح کرد: در سطح استان ۹۳ دستگاه مورد ارزیابی قرار گرفتند که در بین کلیه درمان استان زنجان با ۹۷ امتیاز در بین کلیه دستگاه های اجرایی استان بعنوان یکی از ۳ دستگاه برتر ، عملکرد شایسته تقدیر را بخود اختصاص داده است.

گفتنی است در این مراسم از روابط عمومی مدیریت درمان استان بعنوان رابط اقامه نماز دستگاه نیز با تقدیم لوح تقدیر تجلیل شد.

بیشتر بیماران جذامی در استان زنجان آقا هستند

حمید سیدین در گفت وگو با خبرنگار فارس در زنجان اظهار کرد: در راستای حمایت از بیماران جذامی مواد غذایی، شونیت و بهداشتی به صورت کامل و رایگان به خانواده های دارای بیمار جذام ارائه می شود

وی با اشاره به اینکه هر قلم جنسی که خانواده ها لازم داشته باشند در اختیار این افراد قرار می گیرد، اضافه کرد: در صورت نیاز هزینه خدمات پزشکی و درمانی نیز به این افراد ارائه می شود

مدیرعامل مؤسسه خیریه مسلولین و جذامین استان زنجان با بیان اینکه بیماران به صورت مرتب به پزشک مراجعه می کنند، عنوان کرد: در صورت احساس نیاز داروهای لازم برای بیماران خریداری شده و یا فاکتور خریدها برای تسویه به مؤسسه ارائه می شود.

سیدین با اشاره به اینکه افراد دارای بیماری جذام در کنار سایر بیماران بستری می شوند، بیان کرد: با این حال سعی می شود بیماران جذامی جدا نگه داشته شوند

وی خاطر نشان کرد: اگر در استان از درمان بیماران جذامی عاجز شوند، بیمارستان دباغی تبریز آماده پذیرش بیماران است

مدیرعامل مؤسسه خیریه مسلولین و جذامین استان زنجان با اشاره به اینکه هزینه رفت و آمد به بیمارستان برای بیماران جذامی پرداخت می شود، تصریح کرد: بیشتر بیماران جذامی در استان زنجان آقا و میانسال هستند ولی جذام در بین بانوان بسیار کم است.

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: جلیل نصیری مقدم

زیر نظر شورای سردبیری

طراح و صفحه آرا: کانون آگهی و تبلیغاتی نقش وارده

چاپ: سپاس

لیتوگرافی: نیک

تلفن: ۰۹۱۲۲۴۳۳۱۹۲

تلفکس: ۳۳۳۶۱۶۴۶

omidezanjan@gmail.com

www.omid-news.com

چاپ مقالات در نشریه امید روشندان به معنی تأیید آن از سوی نشریه نیست

غذای خود را کم کن
تا بیماریت کم شود.

امام علی (ع)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان زنجان

ماشینی شدن زندگی انسان‌ها و کاهش تحرک ، از عوامل مؤثر چاقی است

*** چاقی تهدید سلامت امروز و فردا، مراقب باشید**

در برخی موارد چاقی علل روانی یا هورمونی دارد که باید زیر نظر پزشک متخصص غدد و متابولیسم قرار گرفت.

مصرف برخی دارو ها نیز در بروز چاقی مؤثر است.برخی دارو ها مانند تعدادی از دارو های آرامبخش و نیز ضد بارداری با افزایش اشتها یا کاهش متابولیسم و یا افزایش خواب فرد می تواند زمینه چاقی را فراهم آورد. بنا براین در مواقعی که از این دارو ها در بلند مدت استفاده می کنید حتما مراقب وزن خود باشید. در بسیاری از موارد خانمها بعد از بارداری دچار اضافه وزن می شوند که اغلب ناشی از افزایش بیش از حد وزن در دوره بارداری است. این افزایش وزن با کندی زیاد کاهش می یابد و البته نیاز به زمان زیادی دارد و اگر تمرینات ورزشی مناسب به برنامه زندگی روزانه اضافه شودفرد راحت تر به وزن مناسب خود می رسد.



*** راهکارهای گریز از چاقی**

– مصرف غذا های سرخ شده را کاهش دهید و ترجیحا از غذا های آب پزبخار پز، کبابی و توری استفاده نمیلید

در سالاد خود بجای سس چرب از آبلیمو و مقدار خیلی کم روغن زیتون استفاده نمایید. توجه داشته باشید روغن زیتون ،اگر چه روغن بسیار خوبی است اما مانند سایر روغن ها انرژی بالایی دارد ومصرف بیشتر آن می تواند شما را در برنامه کاهش وزن دچار مشکل نماید و حتما برای تنظیم یک برنامه غذایی سالم با مشاور تغذیه خود مشورت نمایید.همچنین سبزیجات معطر و سرکه نیز برای خوشمزه تر کردن سالاد توصیه می شود.

– مصرف انواع نوشابه گازدار، آیمپوه صنعتی مانند ساندیس ها ، قند و شکر و شیرینی را در برنامه غذایی خود محدود کنید. هر لیوان نوشابه گازدار ۳۰ گرم شکر دارد و بنا براین مصرف نوشابه گازدار کنترل دریافت انرژی در برنامه غذایی را مختل نموده و موجب کند شدن روند کاهش وزن می گردد. شیرینی و مرباجات نیز به علت داشتن حجم بالای انرژی مانند نوشابه های گاز دار برنامه کنترل و کاهش وزن را مختل می سازد. –مواد فیردار بیشتر استفاده نمایید. بطور مثال انواع میوه ها و غذا هایی مانند لوبیا پلو، سبزی پلو ،باقلا، خوراک سبزیجات، عدسی، خوراک لوبیا چیتی فیبر مناسبی دارند

– لبنیات خود را از نوع کم چرب (۱.۵٪ چربی) انتخاب کنید

. همچنین مصرف پنیر چرب ،خامه، شکلات ،صبحانه، شکلات کاکائویی و .. را قطع کنید.

–در هنگام خرید مواد غذایی آماده به برچسب آن دقت کنید. بطور مثال برای خرید کنسرو ماهی دقت بفرمایید نوع دارای روغن زیتون بهتر از نوع دارای روغن مایع معمولی است بنا براین برچسب مواد غذایی در بسیاری از مواقع شما را در خرید کالای بهتر راهنمایی می کند.

– هر روز بین نیم تا ۱ ساعت پیاده روی یا ورزش سبک انجام دهید. برای مثال روزانه " ۲۵۰۰ قدم " را بروید. –قبل از آنکه کاملا سیر شوید سفره غذا را ترک کنید.

–قاشق و بشقاب کوچک تر برای خود انتخاب کنید.

–تمام غذایی که در یک وعده می خورید را در بشقاب خود جا کنید تا حجم غذایی را که می خورید کنترل نمایید واز بر داشتن لقمه اضافی خود داری نمایید.

– بهتر است مطابق برنامه روزانه هر روز سر ساعت مشخصی غذا بخورید و از ریزه خواری جلوگیری نمایید.

–اگر در حضور دیگران غذا می خورید این آمادگی را داشته باشید که در برابر تعارف دیگران به خوردن غذای بیشتر ، مودبانه تعارفشان را رد نمایید.

– سعی کنید چیزهایی که شما را تحریک به خوردن می نماید را از نظر دور کنید.

– آجیل و تخمه ها اگر چه ارزش غذایی خوبی دارند ولی بسیار پر انرژی هستند. مصرف آنها باید حساب شده و مطابق برنامه خاص باشد.

– از رژیم غذایی دیگران برای کاهش وزن استفاده نکنید. رژیم غذایی هر فرد مطابق با ذائقه و شرایط فیزیولوژیک همان فرد تنظیم شده و گاه برای شما صلا فایده ای ندارد.

– برای کودکان خردسال فضای مناسب برای بازی فراهم نمایید. در طول هفته هر وقت که فرصتی فراهم شد آنها را به پارک و مکانهای مناسب برای فعالیت ،بازی و ورزش ببرید .شنا ،دوچرخه سواری، اسکیت بازی، فوتبال، بینگ پونگ، ورزشهای رزمی و آمادگی جسمانی و... . بازیهای کامپیوتری و تلویزیونی و نظایر آن که کودک را بی حرکت می کند نباید بیش از ۲-۱ ساعت در روز زمان کودک را اشغال کند.

– خوابیدن بیش از حد روزانه موجب کم تحرکی و چاقی می شود.بنابراین برای خوابیدن نیز برنامه مشخص و منظم داشته باشید.

– نمکدان را از سفره حذف کنید ودر هنگام پخت، نمک کم تری به غذا اضافه کنید.

عادات زیر را ترک کنید

– نخوردن صبحانه : گاه افراد برای لاغر شدن ابتداء صبحانه نمی خورند. این کار موجب می شود قند خون افت کند و توانایی و شادابی شما برای کار روزانه کاهش دهد. همچنین در بسیاری از موارد بجای کاهش بافت چربی ، شما دچار تحلیل ماهیچه می شوید و عملا کاهش وزن به علت تحلیل ماهیچه اتفاق می افتد.

– یک وعده غذا خوردن: ممکن است برخی افراد تمامی وعده های غذایی خود را به یک وعده غذا خلاصه نمایند مثلا فقط ناهار بخورند . این کار موجب در یافت حجم زیادی کالری در یک وعده شده و بدن به شکل طبیعی مقدار غذای اضافی را ابتدا به شکل گلیکوژن و سپس به شکل چربی ذخیره می کند . بنا براین هدف فرد از کاهش وزن محقق نمی شود و عموما فرد دچار تحلیل ماهیچه خواهد شد.

کارشناسان تغذیه در مراکز خدمات جامع سلامت آماده ارائه مشاوره تغذیه و تنظیم رژیم غذایی میباشند. با مراجعه به نزدیکترین پایگاه بهداشتی در محل زندگی خود از خدمات نوین سلامت بصورت رایگان بهره مند شوید.

بسج ملی آموزش تغذیه سالم چاقی در واقع افزایش بیش از حد ذخایر چربی و در نهایت افزایش وزن است. امروزه چاقی مخصوص گروهی خاص نیست و شما پیر و جوان ،کودک و بزرگسال ، زن و مردانی را می بینید که گرفتار چاقی شده اند. صنعتی شدن زندگی و ورود تکنولوژی به زندگی، آسایش را به ما هدیه داد اما اضافه وزن و چاقی، آن روی سکه آسایش بود و امروز ما با کوله باری از مشکلات ناشی از چاقی و اضافه وزن به دنبال گریزگاهی برای از چاقی هستیم. اضافه وزن و چاقی زمینه ساز بسیاری از بیماریها از جمله افزایش فشارخون، بیماریهای قلبی عروقی، دیابت، افزایش چربی خون، نقرس، آرتروز، تنگی نفس، سرطان های سینه و تخمدان در زنان، سرطانهای رکتوم و پروستات در مردان و بیماریهای کبد و کیسه صفرا، مشکلات ناباروری در زنان و بالاخره کاهش امید به زندگی می باشد. در مقابل ده کیلو گرم کاهش وزن موجب ۲۵ تا ۲۰ درصد کاهش در مرگ و میر تام و کاهش در اثر مرگ ومیرهای ناشی از سرطان ودیابت میشود.

معیارهای ارزیابی اضافه وزن و چاقی در جامعه از طریق اندازه گیری دور کمر (بیش از ۸۸ سانتیمتر در خانم ها و بیش از ۱۰۲ سانتیمتر در آقایان) و اندازه گیری نمایه توده بدنی (BMI) محاسبه میشود، که از تقسیم وزن فعلی فرد به مجذور قد در واحد متر محاسبه میشود. اگر عدد بدست آمده بین ۲۵ تا ۳۰ باشدفرد دچار اضافه وزن واگر بیش از ۳۰ باشد فرد چاق محسوب میگردد.

افزایش تجمع چربی در ناحیه دور شکم و کمر (چاقی شکمی) احتمال بروز بیماریهای قلبی عروقی را بیشتر افزایش می دهد تا تجمع چربی در ناحیه پایین تنه (چاقی گلابی شکل).



*** علل چاقی**

از مهمترین علت چاقی پر خوری و زیاده روی در مصرف غذا و همچنین علل بروز چاقی عادات نامناسب غذایی است. علاوه زیاد به غذاهای سرخ شده، شیرینی جات، تنقلات کم ارزش مانند چیپس و پفک ، سس های چرب، نوشابه های گازدار و نظایر آن با توجه به مقدار زیاد انرژی ، می تواند فرد را مبتلاء به چاقی نماید. در این موارد شما به کمک یک مشاور تغذیه نیاز دارید.

زندگی کم تحرک علت دیگری است که با کاهش فعالیت فیزیکی منجر به کاهش نیاز بدن به مصرف انرژی شده و فرد را به سوی افزایش وزن پیش می برد. این حالت برای کودکان امروز بسیار قابل توجه است. با توجه به زندگی شهری و محدود شدن فضای بازی کودکان به چهار دیواری خانه، محدودیت حرکتی زیادی برای کودکان ایجاد می شود به نوعی که شیوع چاقی در کودکان پویژه مناطق شهری به سرعت در حال افزایش است.

چاقی ارثی نیز از علل دیگر بروز چاقی است. افرادی که یکی از والدین آنها چاق باشند ۲۰ تا ۵۰ درصد و افرادی که هر دو والدین آنها چاق هستند تا ۸۰ درصد احتمال دارد که در آینده چاق شوند.



چاقی خطر ابتلا به دیابت، پرفشاری خون، چربی خون بالا و سرطان را افزایش می دهد.

۶ راه پیشگیری و کنترل چاقی:

- مصرف مواد غذایی با قند، چربی و نمک زیاد را کاهش دهید.
- هرروز در وعده های اصلی و میان وعده ها از سبزی های خام و پخته استفاده نمایید.
- هر روز ۴ تا ۵ عدد میوه بخورید.
- از مصرف منابع قیبری مانند سبزی ها، حبوبات و نان های سبوس دار در وعده های غذایی روزانه خود غافل نشوید.
- لبنیات کم چرب مصرف کنید.
- روزانه حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی تند داشته باشید.



نشست خبری با موضوع بسج آموزش تغذیه سالم و برنامه پویش ملی مبارزه با سرطان صبح روز چهارشنبه ۲۷ دی ماه ۹۶ در سالن اجتماعات مرکز بهداشت استان با حضور اصحاب رسانه برگزار شد.

دکتر محمدرضا صائینی معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی زنجان و رئیس مرکز بهداشت استان در این نشست با اشاره به افزایش کم تحرکی در جامعه اظهار کرد: ماشینی شدن زندگی انسان ها و کاهش تحرک ناشی از آن ها، از عوامل مؤثر چاقی است و تغذیه نامناسب نیز از مواردی است که سلامت را به خطر می اندازد.

وی با تأکید بر اصلاح امور مربوط به سلامت از جمله تغذیه، افزود: اصلاح امور در سلامت نیازمند تغییر نگرش است و خود مردم باید به این نتیجه برسند که تحرک داشته باشند و مواد غذایی سالم مصرف کنند.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی زنجان درصد شیوع چربی خون بالا در بین افراد ۱۸ سال به بالا در استان زنجان را ۲۰ درصد و درصد شیوع پرفشاری خون را ۲۲ درصد برشمرد و ابراز کرد: ۷۰ درصد مردم استان زنجان نیز کم تحرک هستند.

رئیس مرکز بهداشت استان زنجان با بیان اینکه افزایش مصرف سبزی و میوه در استان خوب است، افزود: میانگین مصرف میوه و سبزی در استان زنجان درحال حاضر حدود ۶۰ درصد است که بالاتر از میانگین کشوری است.

به گفته دکتر صائینی بروز اضافه وزن دلایل متعددی از جمله ژنتیک، تغذیه ناسالم و کم تحرکی است و استان های تهران، البرز، آذربایجان غربی، آذربایجان شرقی و اردبیل دارای شیوع چاقی بالا هستند و سیستان و بلوچستان و خراسان جنوبی در رتبه های پایین چاقی در بین استان ها قرار دارند.

وی یادآور شد: براساس تحقیقات انجام شده چاقی، دیابت و پرفشاری خون از جمله شاخصه هایی هستند که برای ایرانیان بالای ۱۸ سال انجام شده و براساس تحقیق انجام شده، ۲۵ درصد از ایرانیان بالای ۱۸ سال، مبتلایه چاقی هستند

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی زنجان در ادامه با اشاره به اهمیت بیماری های غیر واگیر، افزود: در صورت پیشگیری از بیماری های غیر واگیر، شاهد افزایش امید به زندگی که شاخص اصلی حوزه سلامت است، خواهیم بود.

رئیس مرکز بهداشت استان زنجان در تشریح اقدامات انجام گرفته در سطح استان به تدوین سند استانی پیشگیری و کنترل بیماری های غیر واگیر اشاره نمود و افزود: این سند در راستای اهداف سند ملی تدوین شده است و شامل مداخلات درون بخشی و برون بخشی در زمینه پیشگیری و کنترل بیماری های غیر واگیر و عوامل خطر مرتبط می باشد.

دکتر صائینی همچنین به اجرای طرح بررسی عوامل خطر بیماری های غیر واگیر (STEPS) اشاره و بیان کرد: این طرح در سال ۱۳۹۵ به منظور بررسی میزان شیوع عوامل خطر بیماری های غیر واگیر (فشارخون، قند خون، چربی خون، دخانیات، الککل، کم تحرکی و...) در افراد بالای ۱۸ سال انجام گرفت تا مقدمه برنامه ریزی و مداخلات لازم در زمینه پیشگیری و کنترل بیماری های غیر واگیر قرار بگیرد.

وی با بیان اینکه کلیه افراد بالای ۳۰ سال که دارای عامل خطر باشند با انجام رایگان آزمایش قندخون و چربی خون، ریسک خطر سکنه قلبی و مغزی برای آنها سنجیده می شود، اظهار کرد: در برنامه غربالگری علاوه بر خطر سنجی حوادث قلبی عروقی، اقدامات اساسی اولیه در زمینه تشخیص زودهنگام و غربالگری ۳ سرطان روده بزرگ در جمعیت بالای ۵۰ سال، سرطان پستان و دهانه رحم در زنان بالای ۳۰ سال و مداخلات به هنگام و ارجاع به سطح دوم انجام می شود.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی زنجان در ادامه به تشریح برنامه پویش ملی مبارزه با سرطان پرداخت و هدف کلی برنامه پویش سرطان را کاهش بروز و مرگ و میر ناشی از سرطان و بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان و اهداف اصلی را نیز شامل: افزایش آگاهی و جلب مشارکت مردم در خصوص قابل پیشگیری بودن سرطان و شیوه های آن با تأکید بر اولویت منطقه ای، اصلاح باورهای نادرست مردم در خصوص سرطان از جمله درمان ناپذیر بودن آن و جلب مشارکت سیاست گزاران و مجریان سلامت (درون و برون بخشی) در کنترل عوامل خطر سرطان با تأکید بر اولویت منطقه ای برشمرد.

رئیس مرکز بهداشت استان زنجان گروه های هدف پویش را شامل مردم به ویژه نوجوانان و جوانان، بیماران و خانواده ها، سیاست گزاران و مجریان خارج حوزه سلامت و سیاست گزاران و مجریان حوزه سلامت بیان کرد.

دکتر صائینی در این نشست بر اهتمام رسانه های گروهی در اطلاع رسانی پرونده الکترونیک سلامت و سند کنترل و پیشگیری بیماری های غیر واگیر (برنامه ایران) تأکید کرد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی زنجان – معاونت بهداشت