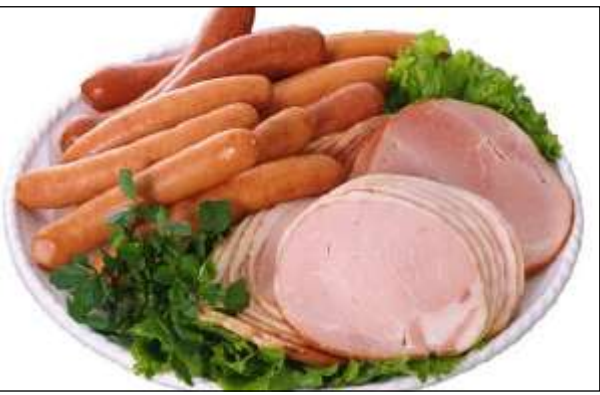




## شروط استفاده از خمیر مرغ در سوسیس و کالباس اعلام شد



از خمیر مرغ را به علت استفاده از ضایعات مرغ در تولید سوسیس و کالباس ممنوع اعلام کرده بود.

سرویس خبری روزنامه ارک-معاون نظارت بر اجرای استانداردهای ملی استاندارد ایران گفت: در کمیته فنی تدوین استانداردها، استاندارد خمیر مرغ را تدوین و اجرای آن را از تاریخ ۱۳۹۶/۲/۳۰ تصویب کردیم. به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از سازمان ملی استاندارد، وحید مردی مقدم با اشاره به برگزاری جلسات متعدد مدیریتی در خصوص تولید سوسیس و کالباس گفت: طبق استاندارد تدوین شده، تولید کنندگان موظف به رعایت شرایط و الزامات استفاده از خمیر مرغ در سوسیس و کالباس هستند در غیر این صورت استفاده از خمیر مرغ در تولید سوسیس و کالباس همچنان ممنوع است.



است.

معاون وزیر ارتباطات با اشاره به برنامه ریزی های صورت گرفته در حوزه ارتباطات و فناوری اطلاعات برای سال ۹۶ ادامه داد: اولویت پروژه های وزارت ارتباطات در سال ۹۶ مطابق با یک برش از برنامه ششم توسعه، شبکه ملی اطلاعات است و پس از آن دولت الکترونیک در اولویت اهمیت قرار دارد. اما به طور کل مشکلی برای تامین اعتبار این پروژه ها وجود ندارد.

## رونمایی از فاز تکمیلی شبکه ملی اطلاعات و دولت الکترونیک در تیرماه

معاون وزیر ارتباطات با بیان اینکه میزان تخصیص اعتبار به این پروژه ها برحسب پیشرفت پروژه است، افزود: تاکنون هر مقدار بودجه بابت اجرای این پروژه ها نیاز بوده است تخصیص داده شده و از لحاظ تامین منابع مالی مشکلی وجود ندارد. به گفته وی، بخش شبکه دسترسی در پروژه شبکه ملی اطلاعات با سرمایه گذاری بخش خصوصی انجام شده است و به ازای هر یک واحد سرمایه دولتی، بخش خصوصی در این پروژه ۳ واحد سرمایه گذاری کرده است.

قنبری با تاکید بر اینکه در معاونت برنامه ریزی و وزارت ارتباطات، موضوع برنامه ریزی و تامین اعتبار پروژه ها مدنظر قرار دارد اضافه کرد: اجرای این پروژه ها در قالب اهداف برنامه ششم توسعه، با شرکتها و زیرمجموعه های وزارت ارتباطات

خواهیم داشت. وی با بیان اینکه این پروژه تحت مسئولیت سازمان فناوری اطلاعات قرار دارد و ابعاد پیشرفت آن باید از سوی این سازمان اعلام شود، در مورد پروژه شبکه علمی کشور نیز گفت: شبکه علمی کشور هم اکنون راه اندازی شده و در حال اتصال نقاط دانشگاهی به یکدیگر و نیز به شبکه ملی اطلاعات است.

قنبری افزود: هر ۳ این پروژه ها در سازمان فناوری اطلاعات ایران در حال انجام است و معاونت برنامه ریزی وزارت ارتباطات نیز موضوع تامین اعتبار این پروژه ها را برعهده دارد. به گفته وی، اعتبارات بودجه ای سال ۹۶ نیز برای این پروژه ها تامین شده و اولویت نخست وزارت ارتباطات در تخصیص بودجه به شبکه ملی اطلاعات، دولت الکترونیک و خدمات این بخش،

سرویس خبری روزنامه ارک-معاون وزیر ارتباطات با بیان اینکه فاز سوم شبکه ملی اطلاعات در حال تکمیل است، گفت: در تیرماه جاری خبر رونمایی از پیشرفت نهایی ۲ پروژه شبکه ملی اطلاعات و دولت الکترونیک خواهیم داشت. برات قنبری در گفتگو با خبرنگار مهر، اظهار داشت: فاز اول و دوم شبکه ملی اطلاعات راه اندازی شده است و وزارت ارتباطات در مرحله تکمیل فاز نهایی این پروژه است.

معاون برنامه ریزی و نظارت راهبردی وزیر ارتباطات با تاکید بر اینکه دو پروژه دولت الکترونیک و شبکه ملی اطلاعات لازم و ملزوم یکدیگر هستند، خاطر نشان کرد: با برنامه ریزیهای انجام شده از سوی سازمان فناوری اطلاعات ایران به عنوان مجری این دو پروژه، در تیرماه امسال خبر جدیدی از رونمایی و پیشرفت نهایی این دو پروژه

## ایرانی ها مراقب «نمک»

### زندگی خود باشند



ایرانی ها ۳ برابر حد مجاز مصرف جهانی، نمک می خورند و همین مسئله باعث شده تا در معرض انواع بیماری های غیر واگیر خطرناک قرار بگیرند.

به گزارش خبرنگار مهر، هر وقت صحبت از فشارخون می شود، اولین نکته ای که به ذهن همه می رسد و آن را به زبان می آورند، این است که کمتر نمک بخورید! در واقع کمتر کسی است که این جمله را از زبان دوست و آشنایی شنیده باشد.

اما چه فایده که فقط شنونده هستیم و این هشدار تغذیه ای را جدی نمی گیریم. دست آخر، وقتی گرفتار مطب دکتر می شویم، حسرت می خوریم که چرا اینقدر نمک نخوردیم.

نمک اصولا به عنوان چاشنی اصلی غذای ایرانی ها محسوب می شود و همیشه باید نمکدان را کنار دست خودمان داشته باشیم، غافل از اینکه همین بلورهای ریزدانه سفید رنگ، می توانند سلامت ما را تا حد مرگ تهدید کنند.

وزیر بهداشت با اشاره به شیوع فشارخون در کشور، گفت: ۲۸.۱۹ درصد زنان و ۲۸.۳۱ درصد آقایان دچار فشار خون هستند، بطوریکه ۲۶.۵ درصد مناطق شهری و ۲۸.۳ درصد روستاهای کشور گرفتار این عارضه هستند. دکتر سید حسن هاشمی با عنوان این مطلب که ۵۰ درصد مبتلایان به فشارخون از بیماری خود خبر ندارند، به مصرف فست قود اشاره کرد و افزود: ۱۱ درصد زنان و ۱۴.۶ درصد مردان ما فست قود می خورند و این وضعیت در مناطق شهری ۱۴ درصد و در روستاها ۹ درصد گزارش شده است. همچنین مردم استان یزد بیشترین استفاده کننده از فست قودها هستند.

وی نسبت به مصرف بالای نمک در ایران هشدار داد و گفت: مصرف نمک ما ۱۲ گرم است که این عدد حداقل سه برابر مصرف جهانی است و بیشترین علت آن به خاطر مصرف نان است که در آن از نمک زیاد استفاده می شود.

هاشمی با اعلام اینکه تنها ۱۵ درصد زنان ما کمتر از ۵ گرم نمک مصرف می کنند که این نشان می دهد ۸۵ درصد زنان ایرانی بالاتر از حد مجاز نمک استفاده می کنند، افزود: تنها ۶ درصد مردان ما کمتر از ۵ گرم نمک مصرف می کنند که نشان می دهد ۹۴ درصد مردان ایرانی بیشتر از حد مجاز نمک می خورند.

حالا وزیر بهداشت از وزارت جهاد کشاورزی خواسته است که به درخواست نانوایان توجه کند. زیرا، وضعیت فشارخون ایرانی ها مناسب نیست و می بایست از شیوع بالای این عارضه در کشور پیشگیری کرد. به اعتقاد دست اندرکاران حوزه سلامت کشور، مردم می بایست مراقب مصرف نمک زندگی خود باشند که زیاد شور نشود.

زیرا مصرف زیاد نمک در ابتدا با عارضه فشارخون همراه است و در ادامه منجر به بروز بیماری های قلبی عروقی و... می شود. در حالی که می توان با کم کردن میزان نمک مصرفی، مراقب سلامت خود بود.

## اگر ۸۰

**رونوشت آگهی حصر وراثت**  
آقای / خانم محمدرضا پورفرج دارای شناسنامه شماره ۱۵۰۰۱۸۸۷۲۷ به شرح دادخواست به کلاس ۲۶۰/۹۶ از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان عین اله پورفرج رواسجانی به شناسنامه ۹۲ در تاریخ ۱۳۹۵/۰۷/۲۵ در اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گشته و ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصراست به:

- ۱- سارا احمدزاده ش.ش: ۱۶ همسر متوفی
- ۲- صنونا پورفرج رواسجانی ش.ش: ۱۷۳۵۷ فرزند متوفی
- ۳- محمدرضا پورفرج رواسجانی ش.ش: ۱۹۰۵۷ فرزند متوفی
- ۴- محمدعلی پورفرج رواسجانی ش.ش: ۲۵۴۷۳ فرزند متوفی
- ۵- صغری پورفرج رواسجانی ش.ش: ۱۷۳۵۶ فرزند متوفی
- ۶- طیبه پورفرج رواسجانی ش.ش: ۲۳۳۰۵ فرزند متوفی
- ۷- حسین پورفرج رواسجانی ش.ش: ۱۵۰۰۲۰۷۱۳۶ فرزند متوفی

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یکماه به دادگاه تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد.

**رئیس شعبه پنجم شورای حل اختلاف اهر حسین پور اصلانی**

## حفظ سلامت مغز با مصرف گردو در نوجوانی



سرویس خبری روزنامه ارک- محققان فرانسوی معتقدند که مصرف گردو در نوجوانی به پیشگیری از اضطراب در سالمندی و حفظ سلامت مغز کمک می کند.

به گزارش ایرنا از روزنامه دلی میل، در تازه ترین

آزمایش به عمل آمده مشخص شد که گردو سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است و این ترکیبات حیاتی برای رشد مغز مفید هستند. اما به گفته محققان موسسه ملی بهداشت و مرکز تحقیقات پزشکی در فرانسه، کمبود اسیدهای چرب اشباع نشده در رژیم غذایی برخی نوجوانان وجود دارد که این امر باعث اضطراب و اختلال حافظه در بزرگسالی می شود. اسیدهای چرب امگا ۳ برای تندرستی انسان لازم و ضروری هستند و ماهی های چرب، لوبیا، سویا و اسفناج از منابع غنی آن محسوب می شوند.

گردو سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است و در آخرین آزمایشی که روی موش ها صورت گرفت، مشخص شد که این ترکیبات حیاتی برای رشد مغز مفید هستند.

نتایج مطالعه جدید محققان فرانسوی موید خواهد موقتی است که بر اهمیت پیروی نوجوانان از یک رژیم غذایی سالم تاکید دارد. مهمترین برهه در رشد مغز که با بیشترین تغییر ساختار و عملکرد مغز همراه است، در دوران نوجوانی است، به این معنی که رژیم غذایی سالم برای نوجوانان اهمیت مضاعف پیدا می کند.

اما نوجوانی مرحله ای از زندگی است که بسیاری از افراد به تدریج استقلال فکری پیدا می کنند و دارای انتخاب های غذایی خاص خود می شوند؛ در نتیجه، بسیاری از نوجوانان به دلایل مختلف گزینه های مغذی را کنار می گذارند و به سمت مصرف خوراکی های گرایش پیدا می کنند که اغلب فاقد اسیدهای چرب اشباع نشده امگا ۳ هستند. این اسیدها در بدن انسان تولید نمی شوند و باید با مصرف خوراکی تامین شوند.

## واکسن پیشگیری از کلسترول ساخته شد



افزایش کلسترول و عارضه تصلب شرائین مصونیت داد. نقش ماده جدید که AT04A نام دارد، فعال کردن سیستم مصونیت انسان برای خارج کردن کلسترول های بد از خون است. به اعتقاد پژوهشگران، می توان این ماده را به عنوان جانشین یا مکمل داروی استاتینس به کار برد که اکنون میلیون ها نفر در جهان برای جلوگیری از افزایش خطرناک کلسترول روزانه آن را مصرف می کنند.

آزمایش داروی جدید بر موش های آزمایشگاهی نتیجه مثبتی داشته است. در این

افزایش کلسترول و عارضه تصلب شرائین مصونیت داد. نقش ماده جدید که AT04A نام دارد، فعال کردن سیستم مصونیت انسان برای خارج کردن کلسترول های بد از خون است. به اعتقاد پژوهشگران، می توان این ماده را به عنوان جانشین یا مکمل داروی استاتینس به کار برد که اکنون میلیون ها نفر در جهان برای جلوگیری از افزایش خطرناک کلسترول روزانه آن را مصرف می کنند.

آزمایش داروی جدید بر موش های آزمایشگاهی نتیجه مثبتی داشته است. در این

## درمان هیپاتیت B یک گام تا واقعیت

سرویس خبری روزنامه ارک- ایرنا محققان انگلیسی موفق به شناسایی یک کد بنیادین در ماده ژنتیکی ویروس هیپاتیت B شدند که به ویروس اجازه می دهد پوسته ای محافظ بسازد تا در آن ذرات آلوده کننده جدید ویروس را تولید کند. شناسایی این مکانیسم منجر به درمان اثربخش هیپاتیت B می شود.

به گزارش رویترز از مدیکال ساینس، محققان دانشگاه های یورک و لیدز دریافتند اسید ریپونوکلئیک (RNA) سیگنالی را تولید می کند که از طریق سرهم کردن پروتئین های ویروسی در ساختارهای هندسی، امکان حل یک مشکل مهندسی را فراهم می کند. عملکرد این ساختار شبیه زنجیر دوچرخه است. اگر این زنجیر به درستی روی چرخ دنده ها سوار نشود، دوچرخه حرکت نمی کند. پروتئین ها جذب سیگنال های RNA شده و یک ساختار مولکولی خاص تولید می کنند که امکان بازسازی یک نسخه از ماده ژنتیکی ویروس را فراهم می کند و در نتیجه آن را به یک ویروس مهاجم بدل می سازد. درک صحیح این عملکرد راه را برای ساخت داروهای جدیدی برای مقابله با این ویروس که عامل اصلی سرطان کبد در سراسر جهان است، فراهم می کند. به التهاب کبد، هیپاتیت گفته می شود. التهاب کبد می تواند به فیبروز، سیروز یا سرطان کبد منجر شود. ویروس هیپاتیت مهمترین عامل بروز این بیماری است ولی عفونت های دیگری مانند مواد سمی (مصرف الکل و مواد مخدر) و بیماری های خود ایمنی نیز جزء دلایل هیپاتیت محسوب می شوند. تاکنون پنج ویروس اصلی هیپاتیت شناخته شده است که به عنوان هیپاتیت نوع A، B، C، D و E شناخته می شوند.

## تغییر رنگ پوست خود را جدی بگیرید

سرویس خبری روزنامه ارک- یک متخصص خون و سرطان با اشاره به علائم سرطان پوست در افراد گفت:

توجه به این علائم بسیار حائز اهمیت بوده و فرد را از مرگ حتمی نجات می دهد. رستمی عضو هیات علمی



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و متخصص خون و سرطان در گفت و گو با خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، با اشاره به اهمیت توجه و اطلاع رسانی نسبت به علائم سرطان به مردم اظهار کرد: شناخت علائم سرطان به خصوص در مراحل اولیه بسیار حائز اهمیت است و فرد باید با مشاهده علائم هر چه سریع تر به پزشک مراجعه کند. وی در ادامه به علائم برخی سرطان ها اشاره کرد و افزود: در سرطان پوست، تغییر شکل، اندازه و رنگ ضایعات پوستی که از قبل در ناحیه ای از بدن وجود داشته یا خونریزی در این ضایعات می تواند نشانه ای از ابتلا به این بیماری باشد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اضافه کرد: بهتر است افراد برای چکاب وضعیت عمومی بدن خود سالیانه یک بار به پزشک مراجعه کنند. این متخصص سرطان توصیه کرد: در صورتی که در بدن شخصی ضایعاتی پوستی وجود دارد باید از آن عکس گرفته و هر سال عکس را با تصویر سال گذشته مقایسه کند تا در صورت تغییر شکل یا رنگ آن باخبر شود.

## دمنوش هایی که مانند

### عینک طبیعی عمل می کنند



## کافی شاپ در خانه

مصرف دمنوش های معرفی شده در این بخش باعث تقویت بینایی می شود.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران؛ گیاهان دارویی سال های متعددی در فرهنگ ایران و ایرانی نقش دارد و تقریبا بخشی از این گیاهان همواره در آشپزخانه یا کنبه های اکثر ایرانی ها وجود داشته که مردم براساس آموزه های قدیمی از خواص مفید آنها استفاده می کنند.

اما حالا چند سالی می شود که برچسب دمنوش به دم کرده و عصاره این گیاهان زده شده و شکل مدرن به خود گرفته است.

دمنوش ها همان جوشانده های مادر بزرگ ها است که هر کدام برای یک درد یا بیماری خوب هستند، امروز در بسته بندی ها و فرم های کیسه ای یا باز در فروشگاه ها عرضه می شوند.

صرف نظر از شکل و نام آنها، باید گفت که دمنوش ها لذت بی مانندی دارند و علاوه بر رفع مشکلات جسمی، روح آدم را تازه می کنند.

پس برای آشنایی با روش تهیه انواع مختلف آن ها با ما همراه باشید.

### دمنوش هلو

یکی از انواع چای های میوه ای و طعم داری که می توانید به صورت کاملا طبیعی، سالم و با روشی بسیار آسان و با صرف هزینه ای اندک آن را در منزل تهیه کنید، چای هلو است.

اگر چه میوه هلو مصارف پوستی متعددی دارد، ولی برخی از افراد اگر پوست این میوه به پوست شان تماس پیدا کند دچار واکنش های آلرژیک می شوند. از جمله خواصی که این دمنوش دارد می توان به تقویت چشم و بینایی و خوش بو کردن دهان نیز اشاره کرد.

طرز تهیه ابتدا لازم است دو عدد هلو تازه و رسیده را با دقت شسته تا پوست آن بدون پرز شود، زیرا این کار عوارض آلرژی زا آن را کم و یا از بین می برد و سپس آن هارا پوست بکنید به گونه ای که مقدار کمی از گوشت درونی میوه روی پوست بماند، شما متوانید به راحتی و با استفاده از یک قوری چای هلو به همراه

عسل تهیه نمایید. یک قاشق مربا خوری چای سیاه را به همراه پوست هلو در قوری بریزید و دو لیوان به آن اضافه کنید سپس در صورت تمایل از عسل استفاده نمایید و در نهایت به مدت سی دقیقه این مواد را روی حرارت غیر مستقیم قرار دهید تا دم بکشد تا دمنوش هلو آماده شود.

### دمنوش کرفس و چای سبز

کرفس خام میزان کالری بسیار پایینی دارد و دیر هضم بودن آن سبب شده به عنوان یکی از خوراکی های لاغری شناخته شود، همچنین این دمنوش ترکیبی تاثیر چشمگیری در روند کاهش وزن و افزایش قدرت بینایی دارد. طرز تهیه برای تهیه دمنوش لاغری کرفس و چای سبز یک لیوان را با آب جوش بشوید تا گرم شود سپس نصف قاشق چایخوری پودر برگ کرفس و دو قاشق چایخوری چای سبز را در همان لیوان بریزید و آب هشتاد درجه سانتی گراد را به آن اضافه کنید.