

هوای سه شهر خوزستان در وضعیت «نارنجی»

طبق اعلام سامانه پایش کیفی هوای کشور، امروز هوای سه شهر خوزستان در وضعیت «ناسالم برای گروه‌های حساس» و نارنجی بوده است. بر اساس اعلام سامانه پایش کیفی هوای کشور در ۲۴ ساعت گذشته منتهی به ساعت ۱۱ صبح امروز (۱۵ مردادماه) شاخص کیفیت هوا بر اساس اندازه‌گیری ذرات معلق با اندازه ۲.۵ میکرون در ایستگاه پادادشهر اهواز ۱۲۶، ایستگاه اندیمشک ۱۱۴ و خوزستان در اهواز ۱۰۳، ایستگاه اندیمشک ۱۱۴ و ایستگاه سوسنگرد ۱۰۸ میکروگرم بر مترمکعب بوده بنابراین وضعیت هوای این شهرها «ناسالم برای گروه‌های حساس» و نارنجی بوده است. طبق شاخص ذرات معلق با اندازه ۲.۵ میکرون هوای دزفول و شادگان در شرایط «قابل قبول» بوده و هوای هیدکدام از شهرهای خوزستان در شرایط «پاک» نبوده است. شاخص کیفیت هوا (AQI) به پنج دسته اصلی تقسیم‌بندی می‌شود. بر اساس این تقسیم‌بندی از عدد صفر تا ۵۰ هوا پاک، از ۵۱ تا ۱۰۰ هوا قابل قبول، از ۱۰۱ تا ۱۵۰ هوا ناسالم برای گروه‌های حساس، از ۱۵۱ تا ۲۰۰ هوا ناسالم برای همه گروه‌ها، از ۲۰۱ تا ۳۰۰ هوا بسیار ناسالم و از ۳۰۱ تا ۵۰۰ شرایط کیفی هوا خطرناک است.

میوه‌ای که به پیشگیری از دیابت کمک می‌کند

رضوی دانشمندان دانشگاه اوکلند در نیوزیلند در حال انجام تحقیقی با استفاده از پودر فلیجوا برای کمک به کاهش وزن و معکوس کردن پیش دیابت با هدف پیشگیری از دیابت نوع ۲ در بزرگسالان در معرض خطر هستند.

از آنجایی که بیش از ۲۰۰ هزار نفر در نیوزیلند تحت تاثیر دیابت نوع ۲ قرار دارند، یافتن اقدامات پیشگیرانه برای مقابله با این چالش مهم سلامتی بسیار مهم است اما آیا می‌توان راه‌حلی یافت؟

تحقیقی به‌نام فریدناسد، یک برنامه کاهش وزن و حفظ وزن ۶ ماهه است که طی آن به بزرگسالان مبتلا به قند خون بالا هر روز حدود یک گرم پودر میوه کامل فلیجوا (یا یک دارونما) داده می‌شود.

محقق اصلی و استادیار، جنیفر مایلز چان که خود را «خو گرفته به فلیجوا» توصیف می‌کند، در مورد پتانسیل پودر فلیجوا برای معکوس کردن پیش دیابت همچنان زیادی دارد. از نظر تئوری، پودر فلیجوا فواید کاهش وزن را افزایش می‌دهد و منجر به بهبود سطح قند خون می‌شود. یک تحقیق کوتاه‌مدت در ایران به فواید فلیجوا برای بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اشاره کرده است. تحقیق فریدناند بر اساس این تحقیق ایرانی، به‌عنوان اولین کارآزمایی بالینی بلندمدت در جهان روی فواید فلیجوا با هدف معکوس کردن خطر ابتلا به دیابت در افراد مبتلا به پیش دیابت (افرادی که قند خون بالا دارند، اما هنوز دیابت ندارند) بنا خواهد شد.

در دو ماه اول تحقیق، شرکت‌کنندگان شاید ۵ تا ۱۰ درصد از وزن خود را از طریق یک برنامه جایگزین وعده‌های غذایی رایگان مانند سوپ‌ها، شیک‌ها و فرنی‌ها همچنین ماکارونی و غذاهای برنجی، تحت نظارت یک متخصص تغذیه از دست بدهند سپس طی چهار ماه آینده بر حفظ این کاهش وزن تمرکز خواهد شد. بر اساس آزمایش قند خون ناشتا، شرکت‌کنندگان باید دارای اضافه وزن یا چاقی باشند، در سنین ۱۸ تا ۷۰ سال و در معرض خطر بالای دیابت نوع ۲ (اما فاقد دیابت) باشند.

آگهی دعوت مجمع عمومی موسس انجمن صنفی کارگری شهرستان رامشیر

اولین مجمع عمومی انجمن صنفی روزیکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۱۹

درمحل مسجدمرحوم حاج سیدنصیرمقروضی به آدرس:رامشیر-خیابان ولیعصر(عج) - کوچه شهید قنواتی برگزارمیگردد.ازکلیه کارفرمایان عضوشاغل درصنف مربوطه دعوت میشوددرجلسه مذکورشرکت نمایند.

دستورجلسه: ۱) تصویب اساسنامه۲)انتخاب اعضای اصلی وعلی البدل هیات مدیره و بازرسان۳)انتخاب روزنامه کثیرالانتشارجهت درج آگهی های انجمن صنفی.

هیئت موسس:۱) حسین حسینی

۲) عبدالصادق گردانی

۳) حمید زهیری



شادگان آبدار و نمدار است یعنی اکنون ۲۶ درصد تالاب شادگان خشک است. افزایش دو برابری تبخیر در مردادماه وی تصریح کرد: در حال حاضر آمار بر اساس ۳۱ تیرماه محاسبه شده است اما باید توجه شود که شرایط تبخیر و کاهش سطح آب تالاب به شدت در حال افزایش است و تقریباً این روند از تیرماه تا مردادماه، دو برابر شده است.

شرایط تالاب شادگان در ماه‌های آینده حادث‌تر می‌شود مدحجی با بیان اینکه شرایط تالاب شادگان رو به بد شدن است، گفت: با توجه به اینکه در زمستان سال گذشته آب بیشتری وارد تالاب شده، پیامدهای تبخیر و کاهش سطح آب دیرتر خود را نشان داده است اما قطعاً شرایط تالاب در ماه‌های تابستان حادث‌تر خواهد شد. رئیس اداره احیای تالاب‌های اداره‌کل حفاظت محیط زیست



وی با بیان اینکه جگر یکی از مغذی‌ترین غذاهای موجود است، افزود: جگر کم چرب است و تنها حدود ۲۵ درصد از کالری آن از چربی حاصل می‌شود در حالی که ۵۰ تا ۶۰ درصد کالری موجود در استیک و گوشت بوه از چربی است.

مقایسه مواد مغذی انواع جگر منصوصی با اشاره به مقایسه مواد مغذی انواع جگر در ۱۰۰ گرم، گفت: ۱۰۰ گرم جگر گاو ۱۷۵ کالری، ۲۶.۵ گرم پروتئین، ۴.۷ گرم چربی، ۳۸۱ میلی‌گرم کلسترول و ۵.۲ گرم کرپوهیدرات دارد. ۱۰۰



است باید سرعت مطمئنه و مجاز را رعایت کند. رحیمی با اشاره به وقوع دو حادثه فوتی روزهای اخیر در این جاده بیان کرد: عامل تصادف در این حوادث عامل وقوع حادثه بوده است؛ راننده‌ای انسانی بوده است و راننده باید

رئیس اداره احیای تالاب‌های اداره‌کل محیط زیست خوزستان ؛

خشکی ۲۶ درصدی تالاب شادگان

می‌کشد، خبری نیست که این مساله نیز در شرایط تاثیرگذار است. مصارف آب در مسیر رودخانه‌ها نیز در کاهش آب تالاب‌ها مزید بر علت بوده است.

رئیس اداره احیای تالاب‌های اداره‌کل حفاظت محیط زیست خوزستان گفت: تالاب بین‌المللی شادگان سه تیپ آبی شور، لب شور و شیرین و محدوده‌ای به نام هور منصوره دارد که منبع آب آن از جای دیگر تامین می‌شود. شرایط آبی در قسمت شور تالاب، تابع جزر و مد دریا و خوریات و بخش جنوبی تالاب است. در بخش لب شور نیز با توجه به گرما و تبخیر بالای آب، محدوده‌های کم‌آب یا دارای یک متر مربع عمق، بیشتر تحت تاثیر قرار می‌گیرند و نخستین نقاطی که خشک می‌شوند، محدوده‌های لب شور هستند بنابراین قسمت‌های جنوبی یا مرکزی تالاب که لب شور هستند، نخستین قسمت‌هایی هستند که خشک می‌شود.

خشکی ۲۶ درصدی تالاب شادگان

وی افزود: بر اساس تصاویر ماهواره‌ای حدود ۷۴ درصد تالاب

ساخت و ترمیم سلول‌ها و تبدیل غذا به انرژی نیز لازم است.

وی عنوان کرد: مصرف زیاد پروتئین به کاهش وزن کمک می‌کند زیرا گرسنگی و اشتها را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، پروتئین بهتر از چربی یا کرپوهیدرات‌ها گرسنگی را برطرف می‌کند. مصرف پروتئین بالا می‌تواند میزان متابولیسم یا تعداد کالری‌هایی که بدن برای عملکرد استفاده می‌کند را افزایش دهد.

مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی آبادان افزود: داشتن نرخ متابولیسم بالاتر به این معنی است که کالری بیشتری مصرف می‌شود که می‌تواند برای کاهش وزن مفید باشد؛ به خصوص اگر همراه با کاهش کالری دریافتی باشد. جگر نسبت به بسیاری از گوشت‌های دیگر کالری کمتری دارد.

جگر چقدر چرب است؟

بهتر است. ماهانه ۱۳ تا ۳۰ سانتی‌متر از تالاب‌های خوزستان بر اثر تبخیر، از بین می‌روند

رئیس اداره احیای تالاب‌های اداره‌کل حفاظت محیط زیست خوزستان گفت: البته امسال تبخیر آب در تالاب‌ها نسبت به سال‌های قبل بسیار بیشتر است و برآورد شده که ماهانه بین ۱۳ تا ۳۰ سانتی‌متر از عمق تالاب‌های خوزستان، تبخیر می‌شوند و از بین می‌روند. وی تصریح کرد: بنابراین جاهایی از تالاب‌ها که حدود یک مترمربع عمق دارند، قاعدتاً در فصل تابستان کلاً از بین می‌روند و اکنون این اتفاق در تالاب‌های خوزستان رخ داده است.

چرا تبخیر آب بیشتر شده است؟

مدحجی با اشاره به دلایل افزایش تبخیر تالاب‌ها، عنوان کرد: تغییرات اقلیم، گرمایش زمین، سوخت‌های فسیلی مورد استفاده و قرار گرفتن مسیر جبهه‌های گرم هوا به سمت خوزستان از عواملی هستند که در افزایش تبخیر تاثیرگذار هستند. وی افزود: با وجود اینکه در نیمه مردادماه قرار داریم هنوز از رطوبت و شرجی درיایی که هوا را متعادل

ویژگی‌ها و تفاوت‌های غذایی انواع جگر

مقدار زیادی از ویتامین‌های گروه B به خصوص ویتامین B۱۲ و یکی از بهترین منابع طبیعی اسید فولیک و حاوی فرم بسیار قابل جذب آهن است. منصوصی بیان کرد: جگر غنی از عناصر کمیاب از جمله مس، روی، کسروم و بهترین منبع طبیعی مس است. این ماده غذایی، یک عامل ضد خستگی است و سه برابر یک تخم مرغ کولین دارد. وی افزود: جگر حاوی کوانزیم کبوتن (CoQ۱۰) یک ماده مغذی حیاتی برای عملکرد قلب و عروق و منبع خوبی از پورین‌ها، ترکیبات حاوی نیتروژن که به عنوان پیش‌ساز برای DNA و RNA عمل می‌کنند، است.

منبع پروتئین مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی آبادان گفت: جگر حاوی پروتئین با کیفیت بالا است؛ پروتئین برای زندگی حیاتی است و تقریباً در هر قسمت از بدن یافت می‌شود و برای

مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی آبادان با بیان اینکه بسیاری از مردم در مورد خوردن جگر نگرانی دارند و نمی‌دانند که آیا این غذا سالم است یا خیر، گفت: هیچکدام از انواع جگر ویژگی‌های خاص بهتری نسبت به دیگری ارائه نمی‌دهند با این حال، جگر گوسفند کمی مغذی‌تر است و چربی بیشتری نیز دارد. سمانه منصوصی با اشاره به خواص جگر اظهار کرد: جگر، همراه با سایر گوشت‌ها، غذای بسیار محبوب و یکی از مغذی‌ترین مواد غذایی روی کره زمین است. این ماده غذایی از نظر محتوای مواد مغذی از میوه‌ها و سبزی‌ها پیشی می‌گیرد و سرشار از پروتئین با کیفیت بالا و کالری کم است. جگر انواع مختلفی دارد که شامل جگر مرغ، گوساله و گوسفند است. وی افزود: جگر غلیظ‌ترین منبع طبیعی ویتامین A، منبع عالی پروتئین با کیفیت بالا و حاوی

از پرستار جوان تا فوتبالیست نفت آبادان؛

جاده «اروندکنار» چگونه قربانی می‌گیرد؟

سعید رحیمی رئیس پلیس راه خوزستان با اشاره به وضعیت ایمنی جاده اروندکنار اظهار کرد: جاده اروندکنار یک جاده صاف و بدون پیچ و سربالایی یا سرازیری است و مشکلی ندارد که بخواهیم آن را در بروز سوانح رانندگی متهم کنیم. وی با اشاره به حوادث این مسیر افزود: هیچ عامل محیطی در این مسیر وجود ندارد تا بگوییم این عامل دلیل وقوع حادثه بوده است؛ راننده‌ای که در مسیر در حال رانندگی

۲۹ تیرماه خودروی سواری پژو ۴۰۵ حامل کارکنان بیمارستان اروندکنار، در محور آبادان به اروندکنار واژگون شد که در پی این حادثه یکی از پرستاران بیمارستان حضرت زینب(س) اروندکنار که یک مرد جوان ۲۷ ساله بود، در دم جان باخت.

محمد عجمی بازیکن ۱۸ ساله تیم فوتبال صنعت نفت آبادان نیز چهارشنبه شب ۴ مردادماه بر اثر تصادف در این جاده جان خود را از دست داد. سهرنگ

هرازگاهی خبر وقوع تصادف مرگبار در جاده اروندکنار، موسوم به جاده مرگ شنیده می‌شود، جاده‌ای که از آن به عنوان یکی از پر حادثه‌ترین مسیرهای ارتباطی خوزستان یاد می‌شود؛ جاده اروندکنار، مسیر ۳۹ کیلومتری است که از آبادان به اروندکنار منتهی می‌شود. هر سال تصادفات زیادی در این مسیر نسبتاً کوتاه رخ می‌دهد و در روزهای اخیر نیز دو جوان خوزستانی در این مسیر جان باختند. ظهر روز پنجشنبه