

هوای سه شهر خوزستان، «ناسالم»

بنا بر اعلام سامانه پایش کیفی هوای کشور، هوای امروز سه شهر خوزستان در وضعیت «ناسالم» و «قرمز» بوده است. بر اساس اعلام سامانه پایش کیفی هوای کشور، در ساعت ۱۱ امروز (۴ آذرماه) شاخص کیفیت هوا بر اساس اندازه‌گیری ذرات معلق با اندازه ۲.۵ میکرون در ایستگاه استاندارد خوزستان در اهواز ۱۶۱، اداره کل حفاظت محیط زیست خوزستان در اهواز ۱۶۰، شرکت ملی حفاری در اهواز ۱۵۹، نیوساید اهواز ۱۵۷، ایستگاه پست برق شماره ۳ و ایستگاه پادشاهر اهواز ۱۵۵، ایستگاه سوسنگرد، ۱۶۰ و ایستگاه هندیجان ۱۵۵ میکروگرم بر مترمکعب بوده بنابراین هوای این شهرها در وضعیت «ناسالم» و «قرمز» بوده است. در این مدت هوای خرمشهر، شادگان و بندر ماهشهر در شرایط «ناسالم» برای گروه‌های حساس» و «تارنجی» بوده است. همچنین طبق شاخص ذرات معلق با اندازه ۲.۵ میکرون ذرئول و اندیمشک در شرایط «قابل قبول» بوده و هوای هیچ کدام از شهرهای خوزستان در وضعیت «پاک» نبوده است. شاخص کیفیت هوا (AQI) به پنج دسته اصلی تقسیم‌بندی می‌شود.

تکلیف وزارت رفاه برای حذف «یارانه» خانوارهای غیر مشمول حمایت

منابع هدفمندسازی یارانه‌ها در حالی در لایحه بودجه سال ۱۴۰۳ با رشدی ۱۵ درصدی همراه است که براساس این لایحه، سازمان هدفمندسازی یارانه‌ها موظف است با همکاری وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی نسبت به حذف یارانه خانوارهای غیر مشمول حمایت دولت اقدام کند، در راستای اجرای قانون هدفمندی یارانه‌ها در لایحه بودجه سال ۱۴۰۳ کل کشور، تمامی دریافتی‌های (منابع) قانون مذکور به علاوه ۴۰ درصد از منابع داخلی ربالی و ارزی حاصل از فروش داخلی و صادرات محصولات فرعی گازی از جمله اتان، پروپان، بوتان، پنتان و گوگرد به استثنای عوارض شهرداری‌ها و دیهاری‌ها، حق بیمه مشترکان گاز طبیعی، منابع حاصل از آب و برق و عوارض گازرسانی (به ترتیب موضوع مواد (۱۲) و (۶۵) قانون الحاق برخی مواد به قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی دولت (۲) و حق بیمه منازل مسکونی در اجرای مواد (۲) و (۴) قانون تأسیس صندوق بیمه همگانی حوادث طبیعی به میزان ۷۵۸۰ هزار میلیارد ریال توسط شرکت‌های تابعه وزارت نفت بابت دریافتی حاصل از فروش داخلی فرآورده‌های نفتی، فروش صادراتی فرآورده‌های نفتی، فروش داخلی گاز طبیعی با احتساب عوارض و مالیات ارزش افزوده و فروش خوراک گاز به پتروشیمی‌ها و سوخت صنایع، به حساب سازمان هدفمندسازی یارانه‌ها نزد خزانه‌داری کل کشور واریز می‌شود.

آگهی فقدان سند مالکیت

[illegible]

شناسه آگهی: ۱/۴۷۷/الف-م

بی نیاز

ریسی ثبت اسناد و املاک آبادان

مدیرکل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان خبر داد؛

تهیه ۵۰۰ بخاری تابشی برای مدارس مناطق سردسیر خوزستان



مدیرکل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس خوزستان از تهیه بیش از ۵۰۰ بخاری تابشی برای کلاس‌های درس در مناطق سردسیر استان خبر داد.

محمد سعیدی پور، با اشاره به اقدامات انجام‌شده برای تامین سیستم گرمایشی مدارس، اظهار کرد: با نزدیک شدن به فصل سرما، تجهیزات گرمایشی مدارس شبانه‌روزی و روستایی و دیگر مدارس سرویس می‌شوند و با تجهیزات جدیدی خریداری می‌شود.

وی با بیان اینکه برخی مدارس خوزستان به موتورخانه مجهز هستند اما برخی دیگر پکیج

رئیس اداره استعدادهای درخشان استان:

مدارس سمپاد در خوزستان باید عادلانه گسترش یابند

دانش‌آموزان، در کنار مسائل آموزشی از برنامه‌های اداره استعدادهای درخشان استان است. جذب مدیران، دبیران، مربیان و مشاوران توانمند در مدارس استعدادهای درخشان نیز از برنامه‌های اساسی در این حوزه است.

میرسالاری با اشاره به برنامه این اداره برای دانش آموزان، تاکید کرد: تشویق و ترغیب دانش آموزان به المپیادهای علمی، شرکت و فعالیت در کارسوقهای علمی و نیز ترغیب

دیگر تفاوت زیادی دارند که قطعاً بررسی خواهند شد و سعی می‌شود از نظر تعداد، عادلانه‌تر تصمیم بگیریم. وی ادامه داد: البته در سطح شهر اهواز نیز تعداد مدارس و دانش‌آموزان باید به صورت متوازن و عادلانه گسترش پیدا کند زیرا برخی نواحی اهواز مدارس سمپاد ندارند.

رئیس اداره استعدادهای درخشان
و دانش پژوهان جوان اداره کل
آموزش و پرورش خوزستان
عنوان کرد: توجه به مسائل
تربیتی، سلامت جسمی و روحی

رئیس اداره استعدادهای درخشان و دانش‌پژوهان جوان اداره کل آموزش و پرورش خوزستان بر لزوم گسترش متوازن و عادلانه مدارس سمپاد در سطح استان تاکید کرد.

سیدمراد میرسالاری اظهار کرد: در حال حاضر ۴۴ مدرسه متوسطه اول و دوم سمپاد در استان خوزستان در حال فعالیت هستند، هر چند در این حوزه، برخی نواحی آموزش و پرورش از نظر تعداد مدرسه و جمعیت دانش‌آموزان سمپادی با نواحی

آنچه باید درباره استفاده از روغن‌ها بدانید

وی افزود: اسیدهای چرب ضروری با تاثیر بر کاهش کلسترول، برای سلامت قلب مفیدند. روغن زیتون هم به دلیل دارا بودن مقادیر زیاد ترکیبات با ارزش تغذیه‌ای بالا، از جمله اسید اولئیک، برای سلامت قلب و عروق مفید است.

رئیس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: انواع روغن زیتون از لحاظ ترکیبات با یکدیگر متفاوت‌اند، به طوری که ارزش تغذیه‌ای روغن زیتون بکر از روغن زیتون مخلوط و روغن زیتون تصفیه شده بیشتر است.

وی افزود: روغن زیتون بکر به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان‌هایی مانند ویتامین E، بتاکاروتن و نیز مقادیر بالای اسید چرب ضروری اولئیک (امگا ۹) ارزش تغذیه‌ای بیشتری دارد.

صاحب‌دل بیان کرد: توصیه می‌شود روغن مخصوص سرخ کردن برای مصارف دیگری مانند پخت و پز، سالاد و روی برنج کمتر استفاده شود زیرا اسیدهای

چرب ضروری در روغن مخصوص
سرخ کردن ناچیز است.
برای تامین اسیدهای چرب
ضروری، روغن زیتون یا کلزا باید
به غذا اضافه شود.

ضرورت استفاده از روغن مخصوص برای سرخ کردن
وی عنوان کرد: برای سرخ کردن، روغن باید به آرامی و با شعله کم حرارت داده شود زیرا

چربی‌های جامد ارجحیت دارد. صاحب‌بدن عنوان کرد: روغن‌های خوراکی مایع برای پخت غذا از جمله خورش و روی برنج و سالاد مناسب‌اند. استفاده از روغن‌های زیتون، کنجد، کلزا، ذرت، آفتابگردان و سویا به جای روغن‌های نیمه جامد و چربی‌های جامد توصیه می‌شوند. بین انواع چربی، چربی‌های اشباع، بیشترین ارتباط را با ابتلا به سرطان دارند. وی بیان کرد: بر اساس مطالعات انجام شده، دریافت چربی‌های اشباع از طریق تأثیر بر ترشح استروژن، موجب افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه در زنان می‌شود.

رئیس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان افزود: برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان‌ها، کاهش دریافت چربی اشباع از منابع حیوانی مثل گوشت قرمز و لبنیات پرچرب می‌تواند بسیار مفید باشد.

صاحب‌دل عنوان کرد: نتایج سایر تحقیقات نیز نشان داده که دریافت چربی‌های ترانس موجب افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. روغن‌های مایع گیاهی که حاوی اسیدهای چرب ضروری‌اند، برای پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر مانند بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان‌ها نیز مفیدند.

رئیس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: برای پیشگیری از افزایش کلسترول خون، باید به جای روغن حیوانی و چربی‌های جامد و نیمه جامد، از روغن‌های مایع مانند روغن زیتون، کلزا و روغن آفتابگردان استفاده شود.

مهنوش صاحب‌دل ، روغن‌های مناسب استفاده برای حفظ سلامت، اظهار کرد: روغن‌های نیمه جامد و چربی‌های جامد، حاوی اسیدهای چرب اشباع و ترانس هستند که سلامت را تهدید می‌کنند. چربی‌های جامد موجب افزایش کلسترول بد خون و گرفتگی رگ‌ها می‌شوند، بنابراین جایگزین کردن چربی‌های جامد حاوی اسیدهای چرب اشباع با روغن‌های مایع حاوی اسیدهای چرب ضروری، موجب کاهش غلظت کلسترول خون می‌شود.

وی افزود: برای پیشگیری از افزایش کلسترول خون، باید به جای روغن حیوانی و چربی‌های جامد و نیمه جامد، از روغن‌های مایع مانند روغن زیتون، کتان و روغن آفتابگردان استفاده شود.

مزایای روغن مایع
رئیس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: روغن مایع، فاقد کلسترول است و اسیدهای چرب غیراشباع بالایی دارد و به روغن حیوانی یا