ماجرای لو رفتن سؤالات امتحانات نهایی کذب محض است

ایرنا: رییس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش گفت: لو رفتن سؤالات امتحانات نهایی پیش از شروع آزمون کذب محض است. محسن زارعی در نشست خبری با خبرنگاران اظهار کرد: تیم طراح سؤالات امتحان نهایی در داخل فضایی ۴۸ تا ۷۲ ساعت پیش از آغاز آزمون قرنطینه می‌شوند و در این مدت شروع به طراحی سؤالات می کنند. وی افزود: دانش آموزان پیشتر در مجموعه‌ای خارج از آموزش و پرورش ارزیابی می‌شدند اما اکنون با اعمال سابقه تحصیلی توجه به کتاب و برنامه درسی برگشته است، نباید دچار انحرافات کنکور از جمله توجه به کلید پاسخ و سؤال شویم بلکه باید دانش آموزان به کتاب و برنامه درسی توجه کنند. معاون وزیر آموزش و پرورش ادامه داد: پاسخ‌برگ‌های شخصی‌سازی شده یک روز پیش از برگزاری آزمون انجام می‌شود. همچنین فایل رمز شده سؤالات تا هفت صبح برای مسئولان حوزه‌های امتحانی ارسال می‌شود تا آزمون در امنیت کامل برگزار شود.

مراکز اهدای خون پایتخت همه روزه آماده پذیرش داوطلبان است

ایسنا: اداره کل انتقال خون استان تهران اعلام کرد: مراکز اهدای خون پایتخت در تمام روزهای سال آماده پذیرش داوطلبان اهدای خون است. براساس این گزارش مراکز اهدای خون پایتخت در تمام روزهای سال آماده پذیرش داوطلبان اهدای خون برای نجات جان بیماران است. با توجه به تعطیلی ادارات و نهادها به دلیل سردی و برودت هوا و همچنین سؤالات مکرر مردم مبنی بر چگونگی فعالیت مراکز اهدای خون، روابط عمومی انتقال خون استان تهران به اطلاع می‌رساند که تمام مراکز اهدای خون فعال هستند و به دلیل نیاز روزانه و مستمر بیماران به خون و فرآورده‌های خونی، از هموطنان نوعدوست و خیرخواه درخواست می‌شود بیماران را در این روزهای سرد سال فراموش نکنند. در این این گزارش تاکید شده است، داوطلبان اهدای خون برای آگاهی از نشانی و ساعات فعالیت تمامی مراکز اهدای خون در استان تهران، می‌توانند به درگاه اینترنت tehran.ibto.ir مراجعه کنند.

معضل فرسایش خاک در شمال و شمال شرق اصفهان با اجرای عملیات ادامه خواهد داشت؛

اکتشاف در کمین حیات وحش یخاب!

آزاده سلیمان نژاد / گروه جامعه
news@naslefarda.net

در حالی که سخنگوی مدیریت اکتشاف شرکت ملی نفت ایران با تاکید بر اینکه اقدام اکتشافی در پناهگاه حیات وحش یخاب و لرزه نگاری هیچ مخاطره‌ای برای محیط زیست و آب‌های زیرزمینی این منطقه ندارد، یک کارشناس محیط زیست معتقد است، اکتشاف نفت به دلیل انفجارها، لرزه نگاری و ترددهای زیادی که به همراه دارد، تبعات منفی بسیاری برای منطقه حیات وحش یخاب می‌تواند داشته باشد.

به گفته حمید رضا خواجه ناامن کردن پناهگاه حیات وحش یخاب برای گونه‌های جانوری به واسطه حضور و فعالیت انسان تبعات فراوانی خواهد داشت. «با این اقدام، یکی از ارزشمندترین، امن‌ترین و بهترین زیستگاههای طبیعی منطقه ناامن می‌شود».

پناهگاه حیات وحش به چه مکانی اطلاق می‌شود؟

در این رابطه بد نیست بدانید پناهگاه حیات وحش به محدوده‌هایی از منابع طبیعی کشور اعم از جنگل و مرتع و بیشه‌های طبیعی و اراضی جنگلی و دشت و آب و کوهستان اطلاق می‌شود که دارای زیستگاه طبیعی نمونه و شرایط اقلیمی خاصی برای جانوران وحشی بوده و به منظور حفظ و یا احیای این زیستگاهها تحت حفاظت قرار دارد.

پناهگاه حیات وحش یخاب از نزدیک

پناهگاه حیات وحش یخاب یک گستره حفاظت شده در منطقه ابوزیدآباد، شهرستان آران و بیدگل استان اصفهان است. این منطقه به علت دارابودن گونه‌های نادر مانند یوزپلنگ، سیاهگوش، گربه شنی، گربه وحشی، جبیر، زاغ بور و پرندگان شکاری ارزشمند در کشور، از زیستگاهها و ذخیره گاههای غنی ایران محسوب می‌شود. بنا بر اعلام خبر گزاری ایرنا عملیات اکتشافات نفتی چهار ماه پیش در شهرستان آران و بیدگل شروع شده و یکی از محدوده‌های عملیات آنها، پناهگاه حیات وحش یخاب بوده است. به گفته کارشناسان در این اکتشاف علاوه بر تهدید زیست بوم، پوشش گیاهی حیات وحش یخاب، جانوران ولایه های آب شیرین نیز به دلیل انفجارهای عمقی دچار تهدید و آلودگی خواهد شد.

سال‌ها طول کشیده است تا در منطقه تثبیت شن انجام شود

رئیس اداره حفاظت محیط زیست شهرستان آران و بیدگل استان اصفهان ماه پیش به ایرنا گفته سال‌ها طول کشیده است تا در منطقه تثبیت شن انجام شود و باید از آن حفاظت کنیم نه اینکه به راحتی با عبور ماشین‌های سنگین پیمانکار شرکت نفت از بین برود. به گفته سید عباس نگهبان در حال حاضر توانسته‌ایم اعمال قانون کنیم و این عملیات به طور کامل متوقف است تا مدیر کل حفاظت محیط زیست استان اصفهان تصمیمات مقتضی را در این رابطه بگیرد.

مدیریت اکتشاف شرکت ملی نفت ایران ادعای دریافت همه مجوز را دارد

یک هفته بعد سخنگوی «مدیریت اکتشاف شرکت ملی نفت ایران» در گفت و گوی دیگری این ادعا را رد کرده و گفته: مجوزهای لازم محیط زیستی دراین زمینه گرفته شده و البته اکتشاف هم تمام شده است.اما موضوع به همین جا ختم نمی‌شود، چرا که به استناد خبر منتشر در ایرنا «نگرانی اصلی برخی کارشناسان محیط زیست، تبعات این عملیات اکتشافی برای حیات وحش و زیست بوم این منطقه است و از سویی دیگر برخی اهالی منطقه «چاه عروس» و فعالان محیط زیست نگران از دست رفتن سفره آب شیرین محدودی هستند که تنها با یک لایه گچی نازک از آب شور جدا شده و در فاصله ۸ متری از سطح زمین قرار دارد.»

مسئولان خبر توقف می‌دهند و اهالی محلی تکذیب می‌کنند

گفتنی است چاه عروس منطقه‌ای کویری در ۴۵ کیلومتری ابوزید آباد از توابع شهرستان آران بیدگل و در مجاورت با پناهگاه حیات وحش یخاب است؛ که بنا بر گفته اهالی این منطقه شاهرگ آب شیرینی است که می توان تنها با کندن گودالی با دست به آب شیرین سفره زیرزمینی رسید؛ سفره آب شیرینی که یک لایه گچی، آن را از لایه‌های آب شور جدا کرده است و نگرانی آنها حالا چاهک‌هایی است که برای عملیات لرزه نگاری واکتشاف، هر ۵۰ متر در لاینی به طول ۱۵ کیلومتر تا عمق ۱۷ متری زمین ایجاد شده‌اند. اهالی و کشاورزان منطقه چاه عروس معتقدند این حفاری‌ها و انفجارها می‌تواند موجب تخریب لایه گچی و از دست رفتن آب شیرین سفره محدود آب زیرزمینی این منطقه شود، به گفته اهالی چاه عروس با وجود اعلام توقف عملیات اکتشاف از سوی حفاظت محیط زیست شهرستان آران و بیدگل، عملیات متوقف نشده و ادامه دارد.

مدیریت اکتشاف شرکت ملی نفت ایران هر گونه تردد خودرو را رد می‌کند

البته سخنگوی مدیریت اکتشاف شرکت ملی نفت ایران گفت: این پروژه تمام مجوزهای امنیتی و حفاظتی لازم را اخذ کرده و این جزو پروتکل‌های ماست که بدون مجوز در جایی اقدام نکنیم.

سعید حسنی همچنین در رابطه با تردد ماشین‌های بزرگ شرکت پیمانکار در پناهگاه حیات وحش یخاب، گفت: عملیات لرزه نگاری و اکتشاف به طور عمده، خطی است و حفاری توسط افراد پیاده انجام می‌شود و ماشینی درمنطقه تردد نمی‌کند. وی این را نیز گفته که بر اساس مطالعات اولیه‌ای که انجام شده است، استان اصفهان وضعیت انرژی بسیار خوبی دارد و همکاران ما برنامه ریزی می کنند که برای سالهای بعد، استان اصفهان را مورد کاوش انرژی قرار بدهند.

ادامه عملیات اکتشاف نفت در یخاب، کریدور عبور حیات وحش بین شمال و شرق اصفهان را تهدید می‌کند

این در حالی است که به اعتقاد یک کارشناس محیط زیست ادامه عملیات اکتشاف نفت در یخاب، کریدور عبور حیات وحش بین شمال و شرق اصفهان را تهدید می کند. حمیدرضا خواجه در گفت و گو با ایرنا حیات وحش یخاب را یکی از مهم‌ترین و استراتژیک ترین زیستگاه‌های استان اصفهان خواند و افزود: عملیات لرزه نگاری اکتشاف نفتی به واسطه تردد ماشین آلات و سر و صدای تجهیزات برای منطقه بکری که حیات وحش به آنها عادت ندارند، شرایط ناامن ایجاد خواهد کرد و در صورت صدور مجوز و ادامه عملیات اکتشافات نفتی و بهره برداری، تبعات بسیار زیادی در پی خواهد داشت. به گفته خواجه، اکتشاف نفت به دلیل انفجارها، لزره نگاری و ترددهای زیادی که انجام می‌شود، تبعات منفی بسیاری برای منطقه حیات وحش یخاب می‌تواند داشته باشد. وی افزود: اقدام اخیر در پناهگاه حیات وحش یخاب، باعث تشدید فرسایش خاک خواهد شد.

حفاظت محیط زیست استان اصفهان خط دفاعی اکتشاف!

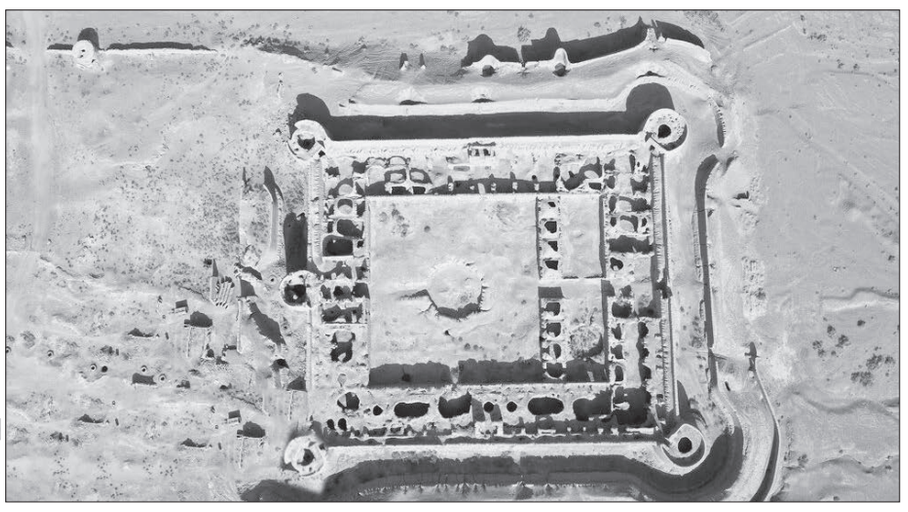
اما ماجرای اکتشاف نفت در حیات وحش یخاب و ضد و نقیض‌ها در مورد آن به همین جا ختم نمی‌شود چرا که ۱۱ دیماه، معاون اداره حفاظت محیط زیست استان اصفهان گفت: بر اساس اطلاعات فنی و کارشناسی که مدیریت اکتشاف نفت به ما داده است، ماهیت این انفجارها با استفاده از دینامیت و تی ان تی نیست و از ماده‌ای به نام «امولایت» استفاده می‌شود که حالت تخریبی ندارد و یک انفجار خیلی محدود و کنترل شده است. حسین اکبری با اشاره به استفاده از لوله‌های پلیکا برای بارگذاری امولایت، افزود: توصیه کرده‌ایم که بعد از عملیات، این لولهها جمع آوری شود و هیچ گونه پسماند در منطقه باقی نماند. وی گفت: در این طرح تحقیقاتی لرزه نگاری تاکید شده است که در اراضی کشاورزی ورود نداشته باشند و اگر قرار است در آینده برای نفت و گاز حفاری انجام شود، ضمن اینکه باید کسب مجوزهای لازم انجام شود. معاون محیط زیست طبیعی اداره کل حفاظت محیط زیست استان اصفهان در خصوص تخلف شرکت پیمانکار گفته ورود غیر قانونی شرکت پیمانکار از این جهت بوده که خارج از محدوده جغرافیایی تعیین شده ورود کرده است که با مداخله به موقع اداره حفاظت محیط زیست قرار شد مطابق با هماهنگی اولیه و مسیری که حداقل تلاقی را با مرزهای غربی پناهگاه حیات وحش داشته باشد، کار را پیش ببرند.

حسین اکبری افزود: تپه‌های ماسه‌ای مرزهای غربی این پناهگاه، زیستگاه حیات وحش است اما حساسیت بالایی ندارد؛ با این وجود هر گونه عملیات فیزیکی در داخل مناطق حفاظت شده بدون هماهنگی با محیط زیست و کسب مجوز، غیرقانونی است و هیچ فرقی نمی کند که زیستگاه حساس باشد یا نباشد. اکبری با بیان اینکه عملیات لرزه نگاری تا محدوده زمین‌های کشاورزی منطقه پیش رفت اما ادامه پیدا نکرد، گفت: محدوده مطالعاتی یاد شده با اراضی کشاورزی تلاقی داشته است که با شکایت کشاورز و مراجعه به دادگاه و حضور محیط زیست، تاکید شده است که مجریان ادوات کار را از حاشیه زمین‌های کشاورزی جمع آوری کنند؛ این اتفاق در حالی صورت گرفته که گفته شده اطلاعات حاصل از مطالعات این منطقه، ارزشمند بوده و می‌بایست انجام می‌شد. وی افزود: لرزه نگاری سه بعدی به صورت موزاییکی انجام می‌شود که محدوده مورد نظر را به طور کامل پوشش می‌دهد؛ این لرزه نگاری خارج از پناهگاه و در مجاورت و جنوب غرب دریاچه نمک است اما لرزه نگاری دو بعدی و خطی آنها در منتهاالیه پناهگاه حیات وحش یخاب و منطبق با بند ریگ بلند آران و بیدگل است. به گفته اکبری مطالعات خطی ابتدا تلاقی قابل توجهی با پناهگاه حیات وحش یخاب داشته است که تاکید اداره کل حفاظت محیط زیست در جلسات هماهنگی با مدیریت اکتشاف، عدم تلاقی با پناهگاه حیات وحش یخاب بوده است.

معاون اداره حفاظت محیط زیست استان اصفهان در ادامه افزود: گفته می‌شد که طرح به طور کامل تحقیقاتی و مطالعاتی است و لزوماً این پروژه خطی باید تکمیل بشود و به ناگریز و ناچار بخشهایی از آن با قسمتهایی از غرب پناهگاه حیات وحش یخاب تلاقی پیدا می‌کند.

پرده آخر: ظاهراً بی آبی و فرونشست برای اصفهان کافی نیست

این موارد در حالی است که باید دید در شرایطی که استان اصفهان از بی آبی رنج می‌برد و خشکی زاینده رود و به تبع آن فرونشست زمین در کنار آلودگی هوا هر روز تهدیدی جدی برای مردم این استان محسوب می‌شود، ماجرای اصفهان ستیزی برخی پایتخت نشینان تا کجا بر پیکر نحیف نصف جهان می‌تازد.


عکس: ایرنا

گفت وگو

رئیس فراکسیون محیط زیست مجلس تاکید کرد:

اجرای قوانین مربوط به شرایط آلودگی

زهرا وفایی نیا / گروه پارلمانی
news@naslefarda.net

رئیس فراکسیون محیط زیست مجلس با انتقاد از عدم حضور استاندار تهران در نشست مشترک کمیته اضطرار مقابله با آلودگی هوای پایتخت و فراکسیون محیط‌زیست مجلس گفت: اولویت مسئولان استانی باید حفظ سلامت مردم و اتخاذ تدابیر پیشگیرانه در زمان آلودگی هوا باشد.

سمیه رفیعی نماینده مردم تهران و رئیس فراکسیون محیط زیست مجلس شورای اسلامی در حاشیه نشست مشترک کمیته اضطرار مقابله با آلودگی هوای پایتخت و فراکسیون محیط‌زیست مجلس با اشاره به اینکه این نشست با توجه به پایداری هوا و از بعد نظارتی مجلس تشکیل شد، افزود: دستگاه‌هایی که در این کارگروه عضو هستند هر کدام بنا به وظیفشان در این نشست دعوت شدند و گزارش عملکرد دادند. وی با اشاره به دغدغه نماینده دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: نماینده این دانشگاه اعلام کرد که به عنوان مسئول سلامت کارگروه اضطرار، با توجه به تداوم آلودگی هوا در هفته جاری و افزایش قابل توجه مواجهه شهروندان با این حجم آلودگی، پیشنهاد قطعی ما تعطیلی پایتخت بود که متاسفانه تصویب نشد که در این مورد رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی هم در نامه‌ای هشدارهای لازم را به وزیر بهداشت اعلام کرده است. رئیس فراکسیون محیط زیست مجلس با اشاره به پیش‌بینی نماینده سازمان هواشناسی در جلسه افزود: متاسفانه با توجه به مدل نقشه‌های هواشناسی از روز دوشنبه هفته آینده مجدداً وارد پایداری جوی در تهران می‌شویم و افزایش غلظت آلاینده‌ها آغاز می‌شود. وی به دغدغه مسئولان آموزش و پرورش استان در زمان تعطیلی مدارس اشاره کرد و گفت: در عین حال با توجه به نظر کارشناسان بهداشت به طور قطع سلامت جان دانش آموزان و عدم مواجهه آنها با بار آلودگی هوا و پیشگیری از بروز بیماری‌های مرتبط با آلودگی هوا از اولویت بالاتری برخوردار است و همگان باید به این امر توجه جدی داشته باشند. رفیعی ادامه داد: در این نشست همچنین تاکید شد که آموزش و پرورش با توجه به شرایط آلودگی هوا در فصل سرما باید تدابیری برای تقسیم تعطیلات تابستانی اختصاص بخشی از آن به زمان آلودگی هوا اتخاذ کند تا بدین ترتیب تعطیلی مدارس لطمه‌ای به درس و فعالیت‌های پرورشی مدارس وارد نکند که در این زمینه مجلس آماده هر گونه همکاری است. رییس فراکسیون محیط زیست مجلس یکی از مشکلات عمده را در زمینه آلودگی هوا موضوع زباله‌سوزی عنوان کرد و گفت: محیط زیست استان تهران اقداماتی را در برخورد با این معضل اجرایی کرده است که این اقدامات کافی نیست و باید دستگاه‌های دیگر استان اعم از شهرداری و استانداری با توان اطلاعاتی عملیاتی وارد عرصه شده و ضمن برخورد با هر گونه تخلف و دستگیری متخلفان ضایعات را هم جمع کنند تا سودجویان دیگر چنین اقداماتی را انجام ندهند در عین حال ورود قوه قضائیه در این خصوص نیز می‌تواند بسیار راهگشا باشد. وی با انتقاد جدی از ورود اتوبوس‌های دسته دوم بازسازی شده یورو ۴ توسط شهرداری تهران گفت: نباید با چنین اقداماتی به صورت مقطعی دنبال حل مشکل رفت و بعد ۲ سال دیگر درگیر معضل آلودگی هوای همین اتوبوس‌ها شویم. اگر قرار است اتوبوسی وارد پایتخت شود باید یا برقی باشد یا با استاندارد روز دنیا که همان یورو ۶ است.

بر اساس اظهارات رفیعی در اتحادیه اروپا از سال ۲۰۰۸ و در ترکیه از سال ۲۰۱۳ استاندارد آلایندگی وسایط نقلیه یورو ۶ شده است حالا ما می‌خواهیم به چند سال قبل دنیا برگردیم که اتوبوس یورو ۴ آن هم کارکرده و بازسازی شده بیاوریم؟ وی افزود: بیشترین مسئله‌ای که حائز اهمیت است عملیاتی شدن و محقق شدن تصمیمات کارگروه اضطرار آلودگی هواست تا شهروندان کمتر در معرض آلودگی هوا و آلاینده‌ها قرار بگیرند.

معاون پرستاری وزارت بهداشت خبر داد:

پذیرفته شدن پرستاران ایرانی در دوره فلوشیپ سازمان بهداشت جهانی

معاون پرستاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از پذیرفته شدن ۱۷ نفر از معرفی شدگان معاونت پرستاری جهت شرکت در دوره فلوشیپی مراقبت تسکینی، سازمان جهانی بهداشت خبر داد.

دکتر عباس عبادی با اعلام این خبر، گفت: در این دوره ۶ ماهه مجازی که با همت سازمان بهداشت جهانی و تعدادی از انجمن‌های بین المللی مراقبت تسکینی برگزار می‌شود، ۵۰ نفر از پرستاران و پزشکان کشورهای مختلف شرکت دارند که حدود یک سوم آن‌ها را همکاران کشورمان تشکیل می‌دهند. وی افزود: این افراد که از مراکز پایلوت معاونت پرستاری جهت تأسیس کلینیک سرپایی مراقبت تسکینی و سایر عرصه‌های مرتبط از شهرهای مختلف نظیر مشهد، شیراز و اراک انتخاب و معرفی شده بودند، به عنوان پذیرفته شدگان نهایی اعلام شده‌اند. معاون پرستاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: دوره فلوشیپ مذکور از ۳۰ ژانویه ۲۰۲۲ آغاز و تا ۲۵ جولای ۲۰۲۳ ادامه دارد که کلیه شرکت کنندگان با رایزنی معاونت پرستاری از پرداخت شهریه معاف شده‌اند.

عبادی با تاکید بر اهمیت توانمند سازی نیروی انسانی شاغل در مراکز پایلوت، افزود: برنامه‌های معاونت پرستاری از سال ۱۳۹۷ تاکنون، شامل برگزاری دوره‌های حضوری مراقبت تسکینی در دو بخش مبانی و دوره‌های پیشرفته، سلسله وبینارهای تخصصی، اعزام به مراکز خارج از کشور و دوره‌های فلوشیپی بوده است تا دانش آموختگان دوره‌های مذکور در قالب برنامه‌های TTT به آموزش آبشاری سایر گروه‌ها مبادرت ورزند.

در حال حاضر بیش از ۱۵ وبینار و سه کنگره در حوزه مراقبت تسکینی با مشارکت این معاونت برگزار شده و از بهمن ماه جاری، دوره‌های حضوری ۳ تا ۵ روزه در مراکز پایلوت برگزار خواهد شد.

گفتنی است هفت نفر از معرفی شدگان معاونت پرستاری در دوره قبلی این برنامه فلوشیپ موفق به دریافت گواهی مربوطه شدند که در حال حاضر به عنوان مدرسین کشوری دوره‌های مراقبت تسکینی در حال توانمندسازی پرستاران و پزشکان هستند.

یافته‌ها

ادامه از صفحه یک

سلامت قلب

لیمو شیرین سرشار از ویتامین C است. طبق نتایج حاصل از تحقیقات، مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین C می‌تواند باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته شود. اما علاوه بر ویتامین C، دیگر ترکیبات مفید از جمله فیبر و ترکیبات گیاهی موجود در لیمو شیرین نیز می‌توانند به طور چشمگیری خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهند. طی نتایج حاصل از تحقیقات انجام شده، افرادی که به مدت ۱ ماه ۲۴ گرم عصاره فیبر مصرف کردند، کلسترول خونشان کاهش یافت. لیمو شیرین به دلیل دارا بودن محتوای گیاهی از جمله هسپریدین و دیوسمین، به کاهش کلسترول کمک می‌کند.

کمک به کنترل وزن

لیمو شیرین به دلیل دارا بودن فیبر پکتین محلول باعث انبساط معده و احساس سیری طولانی مدت و درنتیجه کاهش وزن می‌شود. برای افزایش احساس سیری تنها آب لیمو شیرین کافی نیست، باید لیمو شیرین را پوست گرفته و به طور کامل بخورید؛ چراکه آب لیمو شیرین به تنهایی حاوی فیبر پکتین نمی‌باشد.

طبق دیگر نظریات، نوشیدن آب گرم همراه با لیمو شیرین به کاهش وزن کمک می کند. البته لازم به ذکر است که نوشیدن آب باعث افزایش سوخت و ساز کالری می‌شود و ممکن است آب علت کاهش وزن باشد، نه لیمو شیرین! اما دیگر نظریات حاکی از آن است که ترکیبات گیاهی دیگر موجود در لیمو شیرین باعث کاهش وزن می‌شوند. اگرچه قضیه خاصیت لیمو شیرین برای کاهش وزن از نظر علمی اثبات نشده است.

جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه

سنگ کلیه توده‌های کوچکی متشکل از مواد زائد متبلور شده و جمع شده در کلیه‌ها هستند. سنگ کلیه یک عارضه بسیار رایج است و معمولاً افرادی که دچار سنگ کلیه هستند به طور مداوم کلیه‌هایشان سنگ تولید می کند. اسید سیتریک موجود در لیمو شیرین با افزایش حجم ادرار و افزایش pH ادرار باعث جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه می‌شود، و شرایط را برای تشکیل سنگ دشوار می کند.

پیشگیری از کم‌خونی

کم خونی ناشی از فقر آهن عارضه‌ای بسیار شایع است، و زمانی ایجاد می‌شود که فرد از رژیم غذایی خود آهن کافی دریافت نمی کند. لیمو شیرین علاوه بر اینکه خودش حاوی آهن است، جذب آهن را نیز بهتر می کند، به همین دلیل از کم‌خونی جلوگیری می کند. جذب آهن از گوشت، مرغ و ماهی (معروف به آهن هم) راحت است، اما جذب آهن از منابع گیاهی (آهن غیرهم) دشوار است. می توان با مصرف ویتامین C و اسید سیتریک جذب آهن از منابع گیاهی را افزایش داد. همانطور که گفته شد لیمو شیرین حاوی ویتامین C و اسید سیتریک می‌باشد و از همین رو باعث افزایش جذب آهن و پیشگیری از کم‌خونی می‌شود.

کاهش خطر ابتلا به سرطان

پیروی از یک رژیم غذایی سالم سرشار از میوه‌ها و سبزیجات به پیشگیری از برخی سرطان‌ها کمک می کند. نتایج حاصل از برخی تحقیقات حاکی از آن است که مصرف میوه باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان می‌شود. اگرچه لیمو شیرین و سایر مرکبات ممکن است حاوی پتانسیل ضد سرطانی باشند، اما هیچگونه شواهد علمی قطعی مبنی بر تأثیر صد در صدی لیمو شیرین بر پیگیری از سرطان وجود ندارد.

بهبود سلامت دستگاه گوارش

لیمو از حدود ۱۰ درصد کربوهیدرات تشکیل شده است که بیشتر به شکل فیبر محلول و قندهای ساده است. فیبر اصلی موجود در لیمو پکتین است، شکلی از فیبر محلول که فواید زیادی برای سلامتی به همراه دارد.

فیبر محلول باعث بهبود سلامت روده و کاهش سرعت هضم قند و نشاسته می‌شود؛ در نتیجه باعث کاهش قند خون می‌شود. برای دریافت تمامی خواص لیمو شیرین، باید آن را کامل با پالپ بخورید، اگر تنها آب لیمو شیرین را بنوشید از مزایای آن بی‌بهره خواهید ماند.

سخن پایانی

لیمو شیرین به دلیل محتوای ویتامین C، فیبر محلول و ترکیبات گیاهی دارای فواید زیادی برای سلامتی می‌باشد. از جمله فواید این میوه شیرین و خوشمزه می‌توان به کاهش وزن، کاهش خطر بیماری قلبی، کاهش کم خونی، جلوگیری از سنگ کلیه و بهبود مشکلات گوارشی و کاهش خطر ابتلا به سرطان اشاره کرد.

منبع:
https://www.healthline.com/nutrition/6-lemon-health-benefits#TOC_TITLE_HDR_8

pwa.agahinaslefarda.ir
قابل توجه شهروندان گرامی آیا می دانید با مفقود شدن مدارک شناسایی خود ممکن است شما به عنوان مجرم شناخته شوید؟
تلفن سفارش آگهی
امور شهرستان‌ها: ۳۲۲۷۴۶۹۴-۰۳۱
موبایل: ۰۹۱۳۱۱۳۰۵۵۳
فاکس: ۳۲۲۷۴۵۱۱-۰۳۱
تلفن دفتر مرکز تهران: ۸۸۰۱۶۶۴۹ - ۸۸۳۵۶۳۰۸-۰۲۱
فاکس: ۸۸۳۵۳۲۹۷-۰۲۱
روابط عمومی: ۸۸۳۵۶۲۸۱-۰۲۱

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده و مجمع عمومی فوق العاده شرکت ساختمانی کجان (سهامی خاص) نوبت اول به شماره ثبت ۴۶۶۴ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۲۵۸۱۶۸
بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت می گردد تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول که در ساعت ۷:۴۵ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۸ و مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده نوبت اول که در ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۸ و مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول که در ساعت ۱۴ روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۸ و مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول که در ساعت ۱۶ روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۸ به آدرس استان اصفهان، شهرستان اصفهان، بخش مرکزی، شهر اصفهان، ملک شهر، خیابان ۱۷ شهریور شمالی، کوچه استقلال ۲۷، پلاک ۳۰، طبقه همکف برگزار می گردد حضور به هم رسانید.
دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول ساعت ۷:۴۵ صبح: اصلاح موادی از اساسنامه، اصلاح ماده ۲۳ اساسنامه (تعداد اعضای هیئت مدیره)
دستور جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده نوبت اول ساعت ۱۰ صبح: انتخاب مدیران، بازرسان، روزنامه، رسیدگی به وضعیت مالی شرکت
دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول ساعت ۱۴: اصلاح موادی از اساسنامه، اصلاح ماده ۴ اساسنامه (تغییر آدرس شرکت)
دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول ساعت ۱۶: افزایش سرمایه
هیئت مدیره