

خبر

سخنگوی صنعت برق:

تغییر ساعت رسمی کشور معادل نیروگاه اتمی
بوشهر صرفه جویی دارد

سخنگوی صنعت برق گفت: تغییر ساعت رسمی کشور معادل نیروگاه اتمی هزار مگاواتی بوشهر صرفه جویی در مصرف برق به همراه دارد. به گزارش مهر به نقل از توانیر، مصطفی رجبی مشهدی با اعلام اینکه تغییر ساعت رسمی کشور معادل نیروگاه اتمی هزار مگاواتی بوشهر صرفه جویی در مصرف برق به همراه دارد، گفت: مجلس شورای اسلامی در اواخر سال ۱۴۰۱ تصمیم گرفت اختیار دولت در زمینه تغییر رسمی ساعت کشور را از او سلب و در اختیار خود بگیرد، از این رو دو سال ۱۴۰۲ و ۱۴۰۳ امکان تغییر رسمی ساعت کشور را نداشته ایم.

وی افزود: اما برآورد شده که تغییر ساعت رسمی کشور، حدود یک درصد و یا حتی بیشتر از آن در اوج بار شبانه تأثیرگذار است و شرکت مدیریت شبکه برق ایران برآورد کرده که می توان معادل نیروگاه هزار مگاواتی اتمی بوشهر از محل تغییر ساعت رسمی کشور صرفه جویی کرد.

با توجه به اینکه در شرایط ناترازی هستیم هیأت محترم وزیران لایحه دوفوریتی را به تصویب رساند و بر اساس آن درخواست کرده که این اختیار مجدداً به دولت بازگردد تا هیأت وزیران بتواند در خصوص تغییر ساعت رسمی کشور تصمیم گیری کند.

رئیس مرکز ملی پیش بینی هوا:

گرد و خاک و بارش تگرگ در ۲۰ استان کشور



رئیس مرکز ملی پیش بینی هوا گفت: در ۲۰ استان کشور رگبار، رعدوبرق، باد شدید، گرد و خاک و در مناطق مستعد، بارش تگرگ پیش بینی می شود.

صادق ضیائیان رئیس مرکز ملی پیش بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوای سازمان هواشناسی در گفتگو با مهر اظهار کرد: یکشنبه ۲۴ فروردین در استان های خراسان شمالی، شمال خراسان رضوی، برخی نقاط استان های چهارمحال و بختیاری، کهگیلویه و بویراحمد، شرق گلستان، شمال فارس، جنوب اصفهان و روز دوشنبه (۲۵ فروردین) در نیمه غربی کشور و همچنین بخش هایی از مرکز و شمال شرق کشور در برخی از ساعات رگبار باران، رعد و برق، وزش باد شدید موقت، در برخی نقاط گرد و خاک و در نقاط مستعد تگرگ پیش بینی می شود.

ضیائیان ادامه داد: تا روز دوشنبه در نیمه غربی کشور در برخی ساعات وزش باد شدید بوده و گاهی گرد و خاک رخ خواهد داد. همچنین در این مدت شرایط برای تشکیل گرد و خاک بر روی عراق و انتقال آن به مناطق غربی کشور نیز مهیا است.

رئیس مرکز ملی پیش بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا در پایان گفت: آسمان تهران کمی ابری گاهی افزایش ابر و رگبار و رعدوبرق و وزش باد شدید و احتمال گرد و خاک با حداقل و حداکثر دمای ۱۶ و ۲۳ درجه سانتیگراد پیش بینی می شود.

معاون اجرایی رئیس جمهور:

طبیب نیا گزینه اصلی تصدی وزارت امور اقتصاد و دارایی است



معاون اجرایی رئیس جمهور و سرپرست نهاد ریاست جمهوری، از «علی طبیب نیا» به عنوان گزینه اصلی تصدی وزارت اقتصاد در فهرست پیشنهادی به رئیس جمهور پزشکian خبر داد.

«محمد جعفر قائم پناه» در پاسخ به پرسش ایرنا درباره آخرین وضعیت معرفی وزیر اقتصاد،

معاون حمل و نقل وزارت راه و شهرسازی:

پیش فروش بلیت اتوبوس های ویژه اربعین یک ماه قبل از شروع مراسم



زائران است. بر اساس این گزارش، در این نشست رؤسای انجمن های صنعتی حمل و نقل مسافربری کشور بایبان مسائل و مشکلات، خواستار رسیدگی به مشکلات رانندگان و تأمین لوازم و تجهیزات مورد نیاز ناوگان عمومی شدند. گفتنی است جمعی از مدیران ستادی و معاونین دفاتر ستادی با حضور در این نشست، گزارشی از برنامه های در دست اقدام در سال جاری را بیان کردند.

اثر چربی های داخل شکمی بر سلامتی؛

ارتباط اندازه دور کمر با بیماری های مزمن

بر حسب متر کنید، شاخص توده بدنی اگر به تنهایی مدنظر قرار بگیرد از جهت پیش بینی کردن وضعیت سلامتی و ریسک بیماری های قلبی چندان دقیق نیست. اما این معیار همراه با ساین دور کمر می تواند تصویر دقیق تری ارائه دهد.

خطرات داشتن ساین دور کمر بالا

بالا بودن ساین دور کمر با افزایش خطر ابتلا به خیلی از بیماری ها ارتباط دارد:

. دیابت نوع دوم، بیماری های قلبی و عروقی، فشار خون بالا

. مقاومت به انسولین و هایپرانسولینمی، عدم تحمل گلوکز

. هایپرلیپیدمی با افزایش کلسترول، زوال عقل

. اختلال در عملکرد ریه، سندرم متابولیک، انواعی از سرطان، مرگ

ساین دور کمر و سندرم متابولیک

سندرم متابولیک به دسته ای از بیماری ها گفته می شود که با هم رخ داده و ریسک ابتلا به دیابت، بیماری قلبی و سکنه مغزی را افزایش می دهند. چاقی شکمی یا احشایی (داشتن دور کمر زیاد) همراه با مقاومت به انسولین، دور ریسک فاکتور مهم محسوب می شوند.

علت های ساین بالای دور کمر

ساین بالای دور کمر اغلب ناشی از چربی زیاد داخل شکم است. چربی شکم چربی است که بین و اطراف اندام های داخلی جمع می شود. این نوع چربی متفاوت با چربی های معمولی است که زیر پوست جمع می شوند و می توانید آنها را با انگشتان خود بگیرید. چربی شکمی در اعماق شکم است و فعالیت التهابی بسیار زیادی دارد. زمانی این باور وجود داشت که سلول های چربی فقط نقش ذخیره انرژی را دارند؛ اما حالا می دانیم که این چربی ها هورمون نیز ترشح می کنند. چربی ها در واکنش به عفونت، التهاب و آسیب و دیگر چیزها نقش دارند. همچنین چربی ها هم مواد التهابی و هم مواد ضد التهابی ترشح می کنند. التهاب می تواند یک فاکتور مهم در شروع دیابت باشد. سلول های چربی، آدیپوکتین نیز ترشح می کنند که یک هورمون پروتئینی بوده و حساسیت به انسولین را تقویت می کند و ریسک تصلب شرایین و دیابت را پایین می آورد. اما با افزایش سلول های چربی، آدیپوکتین کمتری تولید می شود.

چگونه ساین دور کمر را کاهش دهید؟

راه های مؤثر متعددی برای کاهش اندازه دور کمر به شیوه ای سالم وجود دارد: تغییرات در سبک زندگی از جمله رژیم غذایی سالم و ورزش منظم، ترک سیگار و حفظ آن. اگر دیابت نوع دوم دارید، داروهایی مانند ازمیک، ساکسندا و مونجارو می توانند به کنترل قند خون و کاهش ساین دور کمر کمک کنند. معیارهای زیادی برای سلامتی و تندرستی وجود دارند و ساین دور کمر فقط یکی از آنهاست. البته قرار نیست یک معیار واحد برای همه وجود داشته باشد اما می تواند یک شاخص مفید برای تشخیص وضعیت سلامتی در بلندمدت باشد.



ساین دور کمرتان عدد مهمی است که باید آن را بدانید، خصوصاً اگر با بیماری مزمنی مثل بیماری قلبی زندگی می کنید یا ریسک فاکتورهایی از دیابت را دارید، مثلاً دیابت در خانواده. تحقیقات نشان می دهد ساین دور کمر می تواند به اندازه شاخص توده بدنی مهم باشد و خطر ابتلا به بیماری ها و وضعیت کلی سلامت را پیش بینی کند. شاخص توده بدنی، چگونگی توزیع چربی در بدن را مشخص نمی کند.

ساین بالای دور کمر نشان می دهد چربی های داخل شکمی و چربی های اطراف اندام های داخلی زیاد است. این چربی ها از نظر متابولیکی فعال تر از چربی های دیگر قسمت های بدن هستند

چگونه دور کمرتان را اندازه بگیرید؟

اندازه گیری دقیق دور کمر نسبتاً راحت است:

. صاف و راحت بایستید و بازدم را طبیعی انجام دهید.

. محل استخوان لگن را پیدا کرده و متر را دور شکم و دقیقاً بالای استخوان لگن قرار دهید. یک راهنمایی خوب دیگر این است که باید دقیقاً بین استخوان لگن و پایین ترین دنده تان را پیدا کنید. در بیشتر افراد این نقطه بالای ناف است؛ اما ممکن است در هر کسی فرق داشته باشد.

. متر را کاملاً صاف و بدون پیچش و موازی با زمین روی بدنتان بگذارید. متر باید به پوستتان بچسبد؛ اما نه خیلی سفت و کشیده.

استانداردهای توصیه شده برای ساین دور کمر

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها می گوید ساین دور کمر بیشتر از معیارهای ارائه شده می تواند ریسک چاقی و بیماری های مرتبط با چاقی را افزایش دهد:

. آقایان: ۱۰۲ سانتیمتر . خانم های غیر باردار: ۸۸ سانتیمتر

انجمن قلب آمریکا توصیه می کند ساین دور کمر باید در افرادی که شاخص توده بدنی آنها ۲۵ و بالاتر است بررسی شود. اما یک مطالعه نشان داده خطر ابتلا به دیابت در افرادی که شاخص توده بدنی پایین تر یا دور کمر بالاتر داشتند بیشتر بوده است.

شاخص توده بدنی پایین تر از ۱۸.۵، کمترین تلفی می شود. شاخص توده بدنی بین ۱۸.۵ تا ۲۴.۹ متوسط و شاخص توده بدنی بین ۲۵ تا ۲۹.۹ اضافه وزن به شمار می آید. شاخص توده بدنی بالاتر از ۳۰ نیز چاق محسوب می شود. شاخص توده بدنی را می توانید با مقایسه نسبت وزن به قد محاسبه کنید.

برای به دست آوردن شاخص توده بدنی، وزن تان را بر حسب کیلوگرم تقسیم بر مجذور قدتان