هشدارسازمان هواشناسی نسبت به کاهش ناگهانی دما و افزایش بارش‌ها در نیمی از کشور

سازمان هواشناسی با اعلام وضعیت نارنجی و زرد نسبت به تشدید فعالیت سامانه‌های سرد بارشی در روزهای سه شنبه -چهارشنبه و پنج‌شنبه و همزمان کاهش محسوس دما در اغلب استان‌ها به دلیل نفوذ دو سامانه هوای ناپایدار به کشور هشدار داد.

سازمان هواشناسی از ورود دو سامانه هوای ناپایدار به کشور نیز خبر داده است.

براساس اعلام سازمان هواشناسی، سامانه اول مربوط به تشدید فعالیت سامانه نسبتا سرد بارشی از امروزسه‌شنبه (۲۵ آبان) تا چهارشنبه (۲۶ آبان) است. نوع مخاطره این سامانه بارش برف، مه آلودگی و احتمال کولاک برف و منطقه اثر آن در روز سه‌شنبه شامل همدان، خراسان شمالی، نیمه شرقی اردبیل، شمال کرمانشاه، نیمه شمالی خراسان رضوی و ارتفاعات استان‌های گیلان، مازندران، گلستان، سمنان، تهران، البرز، قزوین، اصفهان و نیمه شرقی لرستان و در روز چهارشنبه شامل خراسان رضوی و ارتفاعات سمنان، گلستان، مازندران و شرق تهران است.

اثر مخاطره این سامانه، لغزندگی معابر عمومی، کاهش دید، اختلال تردد در جاده‌ها، به‌ویژه در عبور از گذرگاه‌های کوهستانی و گردنه‌ها، تاخیر یا احتمال لغو پرواز، مسدود شدن مسیرهای روستایی سردسیر است.

اجتناب از تردد غیر ضروری در جاده‌ها، همراه داشتن تجهیزات زمستانی هنگام سفر، آمادگی راهداری‌ها و شهرداری‌ها جهت نمک پاشی و برف‌روبی، پرهیز از صعود به ارتفاعات و مدیریت در مصرف انرژی از جمله توصیه‌های سازمان هواشناسی کشور است.

بر پایه این گزارش، سامانه دوم بارشی از امروز سه‌شنبه تا چهارشنبه فعال می‌شود که به بارش برف و باران و مه گرفتگی منجر خواهد شد.

منطقه اثر این سامانه امروز (سه‌شنبه) گیلان، مازندران، گلستان، اصفهان، چهارمحال و بختیاری، مرکزی، لرستان و کهگیلویه و بویراحمد و در روز (چهارشنبه) اصفهان، چهارمحال و بختیاری، مرکزی، لرستان، گلستان، مازندران، نیمه جنوبی قم و نیمه شمالی یزد است.

سازمان هواشناسی گزارش داد که تأثیر مخاطره این سامانه شامل لغزندگی معابر عمومی، اختلال در تردد شهری و جاده‌ای، آب‌گرفتگی معابر عمومی، سیلابی شدن مسیل‌ها، طغیان رودخانه‌ها و کاهش دید است.

بر این اساس، پرهیز از سفرهای غیرضروری، بازگشایی آبروها و دهانه پل‌ها، اجتناب از فعالیت‌های کوهنوردی، عدم جابجایی عشایر، همراه داشتن تجهیزات زمستانی و اطمینان از میزان سوخت خودرو توصیه می‌شود.

نفوذ سامانه پرفشار و هوای سرد به کشور

این سازمان همچنین با صدور یک هشدار سطح زرد هواشناسی، از ورود دو سامانه هوای ناپایدار دیگر نیز خبر داد.

سامانه اول بارشی از امروز سه‌شنبه تا چهارشنبه وارد کشور می‌شود که بارش برف وباران را به دنبال دارد.

منطقه اثر این سامانه امروز(سه‌شنبه) کردستان، ایلام، خوزستان، نیمه جنوبی کرمانشاه، شمال و غرب فارس، شمال بوشهر، نیمه شمالی یزد، تهران، قزوین، البرز، غرب سمنان و قم، و چهارشنبه خراسان شمالی، خراسان جنوبی، سمنان، نیمه شمالی کرمان، شمال و شرق خوزستان، نیمه جنوبی یزد و نیمه شمالی قم است.

اثر مخاطره این سامانه احتمال جاری شدن روان آب، احتمال آبگرفتگی معابر، لغزندگی جاده‌ها همراه با کاهش دید بویژه در گذرگاه‌های کوهستانی، احتمال بالا آمدن سطح رودخانه‌ها و احتمال تاخیر در پروازها خواهد بود.

سامانه دوم مربوط به سامانه پرفشار و هوای سرد است که از امروز سه‌شنبه تا پنج‌شنبه در شمال غرب و غرب و مرکز و شمال شرق و شرق کشور وارد کشور می‌شود.

نوع مخاطره این سامانه در روز سه شنبه و چهارشنبه کاهش ۶ تا ۱۲ درجه‌ای دما و در اردبیل و استان‌های ساحلی دریای خزر است. روز چهارشنبه تا پنجشنبه نیز کاهش ۶ تا ۱۲ درجه‌ای دما در شمال شرق و شرق کشور و کاهش ۴ تا ۸ درجه‌ای دما در غرب، نواحی مرکزی کشور و در استان‌های جنوبی رشته کوه البرز (قزوین، البرز، تهران و سمنان) پیش‌بینی می‌شود.

بر پایه این گزارش، تأثیر این سامانه، افت فشار گاز و افزایش مصرف انرژی و احتمال خسارت به محصولات و ماشین آلات کشاورزی در اثر سرد شدن هوا خواهد بود.

بنابراین مدیریت در مصرف حامل‌های انرژی، احتیاط در تردد جاده‌ای و فعالیت‌های کوهنوردی، جابجایی محصولات برداشت شده باغی و زراعی به انبار، استفاده

از ضد یخ در رادیاتورها و اتخاذ تمهیدات دیگر جهت پیشگیری از خسارات کشاورزی توصیه می‌شود.

موج جدید بارش‌ها همراه با کاهش دمای ۱۲ درجه‌ای از امروز

رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا افزود: براساس تحلیل آخرین نقشه‌های پیش یابی هواشناسی، از امروز سه شنبه (۲۵ آبان ماه) باشمالی شدن جریانات روی دریای خزر برای استان‌های ساحلی دریای خزر و اردبیل بارشها آغاز خواهد شد و با گذر امواج تراز مبانی، در بخش‌هایی از کردستان، کرمانشاه، ایلام، خوزستان، همدان، مرکزی، لرستان، کهگیلویه و بویراحمد، چهارمحال و بختیاری، ارتفاعات و دامنه‌های جنوبی البرز به تدریج اصفهان، شمال بوشهر، شمال فارس، غرب، یزد، خراسان شمالی و خراسان رضوی بارش باران، وزش باد شدید موقت و در مناطق سردسیر و مرتفع بارش برف پیش‌بینی می‌شود. بیشینه مقادیر بارش در این روز برای سواحل دریای خزر انتظار می‌رود و در نواحی جنوب غرب بارش همراه با رعد و برق خواهد بود.

رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا ادامه داد: چهارشنبه (۲۶ آبان ماه) فعالیت سامانه بارشی با شدت کمتر در استان‌های ساحلی دریای خزر، لرستان، ارتفاعات خوزستان، مرکزی، اصفهان، چهارمحال و بختیاری، یزد و خراسان رضوی ادامه خواهد داشت. از اواخر وقت چهارشنبه سامانه از شمال شرق کشور خارج می‌شود و طی روزهای پنجشنبه و جمعه (۲۷و ۲۸ آبان ماه) مجدد جوی پایدار بر کشور حاکم خواهد شد و در شهرهای پرتردد و صنعتی افزایش غلظت آلاینده‌ها انتظار می‌رود.

وی افزود: طی امروز و فردا (۲۵ و ۲۶ آبان ماه) در نواحی غرب، سواحل دریای خزر، اردبیل، خراسان شمالی و چهارشنبه در نواحی شرق، شمال شرق، مرکز و دامنه‌های جنوبی البرز کاهش محسوس دما بین ۸ تا ۱۲ درجه سانتیگراد رخ خواهد داد. همچنین در این دو روز برای نواحی شمال شرق و شرق وزش باد شدید پیش‌بینی می‌شود.

به گفته ضیاییان سه شنبه و چهارشنبه (۲۵ و ۲۶ آبان ماه) دریای خزر مواج و توفانی خواهد بود.

رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا درباره وضعیت جوی تهران طی دو روز آینده اظهارکرد: آسمان تهران امروزنیمه‌ابری و به‌تدریج ابری با حداقل دمای ۷ و حداکثر دمای ۱۶ درجه سانتیگراد و طی فردا نیمه‌ابری تا ابری همراه با بارش باران و وزش باد و در اواخر وقت به‌تدریج کاهش ابر با حداقل دمای ۳ و حداکثر دمای ۸ درجه سانتیگراد پیش‌بینی می‌شود.

ضیاییان در پایان گفت: طی امروز (۲۵ آبان ماه) بندرعباس با دمای ۳۰ درجه سانتیگراد گرم‌ترین و اراک با دمای ۱۰ درجه سانتیگراد سردترین مراکز استان کشور هستند.

بارش شدید برف و باران در جاده‌ها از امروز

رئیس مرکز اطلاعات و کنترل ترافیک پلیس راهور ناجا از پیش‌بینی سازمان هواشناسی مبنی بر بارش برف و باران در جاده‌های ۱۸ استان کشور ازامروز خبرداد.

سرهنگ احمد شیرانی به پیش‌بینی سازمان هواشناسی مبنی بر بارش شدید باران و برف و کاهش شدید دما در استان‌های همدان، خراسان‌شمالی، اردبیل، کرمانشاه، خراسان رضوی، گیلان، مازندران، گلستان و سمنان، تهران، البرز، قزوین، لرستان، چهارمحال و بختیاری، کهگیلویه و بویراحمد، اصفهان، قم و مرکزی اشاره و بیان داشت: سازمان هواشناسی برای امروز وفردا برای استان‌های ذکر شده هشدار با سطح نارنجی اعلام کرده است.

رئیس مرکز اطلاعات و کنترل ترافیک راهور ناجا به افرادی که قصد سفر در جاده‌های این استان‌ها را دارند توصیه کرد علاوه بر همراه داشتن زنجیر چرخ و اطمینان از سالم بودن سیستم گرمایشی و برف پاک‌کن با سرعت مطمئنه و فاصله طولی مجاز تردد کنند.

آخرین گزارش‌ها از مناطق زلزله‌زده و اسکان اضطراری زلزله‌زدگان

خسارت ۷۰۰ میلیاردی زلزله هرمزگان به منازل مردم

زلزله ۶٫۴ و ۶٫۳ ریشتری در هرمزگان موجب بروز خسارت در بخش‌هایی از این استان شد.

بر اثر دو زلزله ۶٫۴ و ۶٫۳ ریشتری در هرمزگان بخش‌هایی از بندرعباس دچار خسارت شدند. در این زلزله یک نفر کشته شد.

دوستی استاندار هرمزگان بابیان اینکه زمین‌لرزه هرمزگان خسارت ۷۰۰میلیارد تومانی بر جای گذاشت، گفت: بیش از سه هزار خانه روستایی ۳۰تا۸۰درصد آسیب دیدند که بیشتر این واحدها نیاز به بازسازی دارد.

وی افزود: عملیات ساخت مسکن و اسکان دائم زلزله‌زدگان از پایان هفته آغاز می‌شود.

توزیع و برپایی ۱۲۶۵ چادر برای زلزله‌زدگان هرمزگان

رئیس جمعیت هلال احمر با بیان اینکه اسکان اضطراری زلزله‌زدگان هرمزگانی آغاز شده، از توزیع و برپایی ۱۲۶۵ چادر در شهرهای مختلف استان هرمزگان خبر داد.

کریم همتی در خصوص اقلام توزیع شده و خدمات ارائه شده به زلزله‌زدگان هرمزگانی گفت: هماهنگی جهت تجهیز اماکن عمومی و ورزشگاه‌ها برای اسکان اضطراری با مدیریت بحران استانداری نخستین اقدامی بود که در راستای اسکان اضطراری انجام شد.

وی افزود: آغاز توزیع اقلام زیستی برای اسکان اضطراری خانوارهای روستایی و استقرار خانوارهای بخش فین در اماکن عمومی نیز با بهره گیری از نیروهای هلال احمر همچنان ادامه دارد و تلاش می‌شود تا کلیه زلزله‌زدگان تحت پوشش قرار گیرند.

رئیس جمعیت هلال احمر خاطرنشان کرد: توزیع بسته‌های غذایی در بین آسیب دیدگان آغاز شد و تا این لحظه ۱۱۲ محموله غذایی ۷۲ ساعته در اختیار خانوادها قرار گرفته است و توزیع این بسته‌های غذایی نیز تداوم دارد.

همتی ادامه داد: چادرها و بسته‌های غذایی در گیشان غربی، آب شیرین، دژتو بالا و پایین، چلو، گهره، قطب آباد، قره چاه، سرزه، رضوان، فین، رودشور، چاه کل، دره گز و بندرعباس توزیع شده است و سایر نقاطی که به بسته‌های غذایی و اسکان اضطراری نیاز دارند نیز شناسایی شده است و تمامی نیازمندی آن‌ها تامین خواهد شد.

رئیس جمعیت هلال احمر در خصوص اسکان اضطراری زلزله‌زدگان هرمزگانی توضیح داد: تا ظهر روز دوشنبه، ۱۰۴۳ چادر در میان آسیب دیدگان توزیع و ۲۲۲ چادر نیز در محل‌های ایمن برپا شده است تا شهروندان بتوانند در آرامش کامل روزهای آتی را سپری کنند.

خسارت جدی زلزله به ۲۰ مدرسه در منطقه فین بندرعباس

ایرج بیت الهی مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان اظهار کرد: گزارشی در خصوص تخریب کامل و جدی مدارس و کلاس‌های درس در فین نداشته‌ایم، اما ۲۰ مدرسه دچار ترک‌خوردگی‌های جدی هستند.

وی افزود: ۷۳ واحد آموزشی در فین داریم که بلافاصله وضعیت آن‌ها را مورد بررسی قرار دادیم که ۲۰ مدرسه ترک‌های جدی دارند و دانش‌آموزان و والدین آن‌ها را دچار نگرانی کرده است.

مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان خاطرنشان کرد: دو خوابگاه شبانه روزی دانش‌آموزان در منطقه را نیز پس از وقوع زلزله تعطیل کردیم و بچه‌ها راهی منازل کردیم تا کنار خانواده‌هایشان باشند.

بیت الهی همچنین گفت: برای ریزکاوری روحی دانش‌آموزان دچار دلهره نیز ۳ گروه روان شناسی اعزام کردیم چرا که شدت زمین‌لرزه بسیار بالا بود و برخی از دانش‌آموزان دچار ترس و دلهره شدید و عمیقی شده بودند.

تعداد مصدومان زلزله هرمزگان به ۱۰۴ نفر رسید

فاطمه نوروزیان سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی استان هرمزگان در جمع خبرنگاران بیان داشت: از ۱۰۴ مصدوم درحال حاضر ۹ نفر بستری هستند که ۵ نفر در بخش اورژانس هستند و ۴ نفر در بخش بستری هستند.

وی با بیان اینکه ۹۴ نفر پس از دریافت اقدامات درمانی سرپایی مرخص شدند، عنوان کرد: اغلب این افراد دچار پیچ خوردگی و تنگی نفس شده‌اند.

سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی استان هرمزگان با اشاره به فوت یک نفر در این زلزله، ادامه داد: اغلب این مصدومیت‌ها یا به دلیل اضطراب ناشی از زلزله یا در هنگام ترک یا فرار از محل قرارگیری افراد بوده است.

برپایی چادر برای اسکان مردم فین

حسن پاسلار،شهردار شهر فین گفت: دو مکان با ۴۴ چادر برای اسکان مردم شهر فین آماده شده است.

پاسلار افزود: اکنون هلال احمر درحال توزیع چادر بین مردم مناطق زلزله‌زده است و مشکلات، آب، برق و دستگاه‌های مخابراتی برطرف شده است.

حسن پاسلار با اشاره به کمبود چادر اسکان افزود: هر چادر ظرفیت اسکان ۱۸ نفر را دارد.

تمام راه‌های ارتباطی بازگشایی شد

مدیرکل مدیریت بحران استانداری هرمزگان گفت: تمام راه‌های ارتباطی بازگشایی و آب و برق و گاز و خطوط ارتباطی مناطق زلزله‌زده استان وصل شد و هم‌اکنون مشکل خاصی در این خصوص وجود ندارد

آخرین وضعیت خسارت‌های زمین‌لرزه شهر فین بندرعباس

حسن زاده مدیرکل مدیریت بحران استانداری هرمزگان گفت: زمین‌لرزه در هرمزگان، موجب تخریب ۳۰ منزل مسکونی در روستای گیشان غربی از توابع شهر فین شده است.

او با بیان اینکه هم‌اکنون هفت گروه کارشناسی بنیاد مسکن برای بررسی آخرین وضعیت به مناطق زلزله‌زده اعزام شدند، افزود: بیشترین خسارت‌ها به روستاهای گیشان غربی، آب شیرین، رودشور، ذورتو پائین و بالا وارد شده است.

حسن زاده ادامه داد: درحال حاضر آب، برق و تلفن تمام مناطق استان وصل است و رفت و آمد در جاده‌های هرمزگان صورت می‌گیرد.

شبکه برق مناطق زلزله‌زده هرمزگان پایدار است

مسعود صادقی مدیرکل مهندسی و نظارت بر توزیع توانیر در خصوص آخرین وضعیت تامین برق مناطق زلزله‌زده هرمزگان گفت: از ابتدای دریافت خبر وقوع زلزله، گروه‌های عملیاتی در استان هرمزگان و استان‌های معین فعال شدند. او ادامه داد: بعد از بروز زلزله در بندرعباس متأسفانه ۱۸۲ نقطه دچار آسیب شد که با عملیات فشرده همکاران توانیر بخش هرمزگان پس از مدت کوتاهی خاموشی‌ها برطرف شد.

صادقی افزود: از ابتدای وقوع حادثه جلسه بحران در ستاد برق توانیر تشکیل شد که ۶۸ اکیپ در استان هرمزگان و استان‌های معین، گروه‌های بحران آماده باش هستند تا در صورت بروز زلزله مجدد، شبکه برق پایداری را داشته باشیم.

حضور یگان مهندسی نیروی دریایی سپاه در امداد رسانی به زلزله‌زدگان هرمزگان

سردار دریادار «علیرضا تنگسیری»، فرمانده نیروی دریایی سپاه گفت: تیم‌های مهندسی نیروی دریایی سپاه با ماشین‌آلات مهندسی و گروه‌های امدادی در مناطق زلزله‌زده هرمزگان حضور دارند.

او گفت: ما کنار مردم هستیم و هر زمان و در هر نقطه‌ای نیاز باشد، همه ما با تمام تجهیزات وارد خواهیم شد تا انشاءالله ذره‌ای از آلام مردم کم شود.

سپس بازگشایی راه مواصلاتی سیرجان به بندرعباس به طول ۳۰ کیلومتر که به واسطه زلزله و ریزش کوه مسدود شده بود با تلاش‌های یگان مهندسی نیروی دریایی سپاه تا ساعت ۵ بامداد به اتمام رسید.

صدای شما

تلفن تماس ۹ - ۷۷۶۴۴۴۲۰ (داخلی۳۴)
همه روزه بجز پنجشنبه‌ها ازساعت۱۰/۳۰ تا ۱۲

یک مسافر همیشگی مترو از تهران: در شرایطی که هنوز مسئولان عنوان می‌کنند وضعیت شکننده است، جمعیت مسافران مترو آنقدر زیاد است که برخی قطارها در بعضی از ایستگاه‌ها توقف نمی‌کنند. آیا مسئولان نباید برای این وضع بلبشوی جمعیت در مترو تمهیداتی بیندیشند؟

از ساکنان خیابان شهید نامجو (گرگان) تهران: جهت تخریب منزل و قطع درخت در حیاط آن مجبور به پرداخت جریمه به شهرداری شدم، اما شهرداری در خیابان شهید نامجو، گرگان شمالی درخت کهنسال و قدیمی چنار را به بهانه آسیب‌رساندن آن به شهروندان، بدون توجه به قدمت و ارزش آن قطع می‌کند! و با پوشاندن درختان با بُتن و سیمان بمنظور محافظت از آنها، باعث خشک شدن آنها می‌شود. آیا خود شهرداری نباید جریمه‌ای بابت خسارات وارد شده به طبیعت بپردازد؟

نامه های شما

خوانندگان محترم لطفا نامه های خود را حداکثر در یک صفحه با خط خوانا با قید نام - نشانی و تلفن تماس ارسال نمایید

ریاست محترم قوه قضائیه

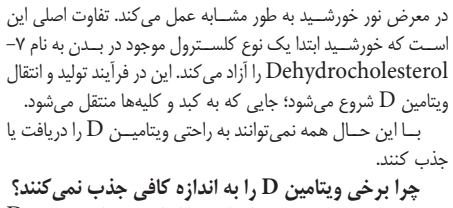
سلام علیکم

برای این حقیر جای مسرّت بود که در تاریخ ۱۴۰۰/۵/۴ روز دوشنبه طبق روال جلسه شورای عالی قضایی جناب حجت‌الاسلام والمسلمین آقای اژه‌ای موضوعی را مطرح کردند که جان کلام و یکی از نقائص قضائی می‌باشد. قاضی رأی خلاف بدهد و در اثر کثرت خلاف برکنار شود، امّا رأی خلاف آن جاری می‌باشد؟ طرف مظلوم واقع شده همچنان ظلم را تحمیل می‌کند چند سال؟

در این خصوص بتاریخ ۱۴۰۰/۵/۵ نامه‌ای را به جناب‌عالی ارسال نمودم تا مستندات را تقدیم کنم ولی تاکنون نتیجه‌ای حاصل نشده است. لذا مقتضی است بلحاظ احقاق حق اینجانب اقدام شایسته فرمائید و اجازه ملاقات حضوری مرحمت نمائید.

عباس رحیمی - پاکدشت

بیشتر بدانیم



ویتامین D را به راحتی جذب کنید

طبیعی‌ترین و مستقیم‌ترین راه برای دریافت ویتامین D به طور طبیعی از طریق قرارگرفتن در معرض نور خورشید است اما مردم تمایل دارند نور خورشید کافی برای تولید مقادیر کافی دریافت نکنند. بنا بر این اکثر پزشکان خوردن برخی از مواد غذایی را توصیه می‌کنند که به دریافت ویتامین د کمک می‌کند.

با این حال برخی از افراد در جذب ویتامین D مشکل بیشتری نسبت به دیگران دارند و برخی شرایط پزشکی ممکن است جذب ویتامین D از غذا را دشوار کند.

بدن شما چگونه ویتامین D را جذب می‌کند؟

نحوه جذب ویتامین D بستگی به این دارد که آیا آن را از غذا یا نور خورشید دریافت می‌کنید:

غذا/مکمل: پس از خوردن غذا یا مصرف مکمل‌های ویتامین D، بدن شما آن را در سلول‌های چربی ذخیره می‌کند تا زمانی که نیاز باشد. در این مرحله، کبد و کلیه‌ها ویتامین D ذخیره شده را از طریق فرآیندی به نام هیدروکسیلاسیون به شکل فعال مورد نیاز بدن به نام کلسیتریول تبدیل می‌کنند.

نور خورشید: فرآیند تولید ویتامین D در بدن پس از قرار گرفتن در معرض نور خورشید به طور مشابه عمل می‌کند. تفاوت اصلی این است که خورشید ابتدا یک نوع کلسترول موجود در بدن به نام ۷-Dehydrocholesterol را آزاد می‌کند. این در فرآیند تولید و انتقال ویتامین D شروع می‌شود؛ جایی که به کبد و کلیه‌ها منتقل می‌شود.

با این حال همه نمی‌توانند به راحتی ویتامین D را دریافت یا جذب کنند.

چرا برخی ویتامین D را به اندازه کافی جذب نمی‌کنند؟

دلایل مختلفی وجود دارد که چرا افراد در جذب ویتامین D مشکل دارند. برخی از عواملی که ممکن است باعث کاهش یا جلوگیری از جذب آن شوند عبارتند از:

– بیماری‌هایی مانند سلیاک، پانکراتیت مزمن، بیماری کرون و فیبروز کیستیک، همه اینها می‌تواند روده‌ها را تحت تأثیر قرار دهند و مانع از جذب ویتامین D موجود در غذا شود.

– **شاخص توده بدنی (BMI) بالاتر از ۳۰:** چربی بدن می‌تواند زیر پوست گیر کند یا ویتامین D را به دام بیاندازد، به همین دلیل کمبود ویتامین D برای افراد چاق نگرانی بیشتری دارد.

– **بیماری کبد یا کلیه:** هر دو بیماری می‌توانند بر نحوه پردازش ویتامین D توسط بدن تأثیر منفی بگذارند. بیماری کلیوی ممکن است پردازش ویتامین D را به شکل فعال آن، مانند سیتریول که در سراسر بدن استفاده می‌شود، دشوار کند. برخی از بیماری‌های کبدی باعث ایجاد مشکل در جذب چربی‌ها می‌شود که جذب ویتامین D را دشوارتر می‌کند.

– **پرتو درمانی:** این نوع درمان سرطان می‌تواند جذب ویتامین D را برای روده‌ها دشوار کند.

– **جراحی کاهش وزن:** در این روش‌ها اندازه معده را کاهش می‌دهند یا بخشی از روده کوچک کوتاه می‌کنند و مصرف مقادیر کافی از ویتامین‌ها و مواد معدنی از جمله ویتامین D را برای بدن مشکل می‌کنند.

برخی از علائم کمبود ویتامین D عبارتند از: خستگی عمومی، دردهای عضلانی، تغییرات خلقی و درد استخوان

نحوه بهبود جذب ویتامین D

اگر در جذب ویتامین D مشکل دارید، می‌توانید غذاهای چرب یا غنی از منیزیم بخورید. از آنجایی که ویتامین D محلول در چربی است، مصرف آن با غذاهای چرب می‌تواند به جذب بدن و ذخیره آن برای استفاده در آینده کمک کند.

غذاهای چرب که حاوی سطوح بالایی از ویتامین D نیز هستند ایده‌آل هستند. این شامل موارد زیر است:

– ماهی‌های آب سرد مانند سالمون
– زرده تخم مرغ
– شیر غنی شده با ویتامین D و لبنیات پرچرب
– آجیل

ترکیب ویتامین D و منیزیم نیز ممکن است به افزایش جذب کمک کند. غذاهایی که به طور طبیعی سرشار از منیزیم هستند عبارتند از: تخم کدو تنبل، بادام و آووکادو.

اگر چه بهترین کار این است که ویتامین D را از غذاهای کامل دریافت کنید، اما ممکن است مواقعی برای جلوگیری از خطر سمیت ویتامین D مکمل تجویزی توصیه شود.

تولد چهارقلوها در شیراز

یک مادر جوان در شیراز چهارقلو به دنیا آورد اما هزینه‌های ترخیص از بیمارستان برای این خانواده بسیار زیاد شده است.

به گزارش مشرق، این مادر جوان پنج قلو به دنیا آورده بود اما یکی از فرزندان وی فوت شده ولی چهار فرزند وی سالم و سلامت به دنیا آمده‌اند.

محمد جهرمی زاده همسر این مادر جوان گفت: هزینه‌های ترخیص کودکان از بیمارستان به قدری سنگین بود که در مجموع ۶۵ میلیون تومان شده است.

وی افزود: کودکان چون نارس به دنیا آمده بودند از این رو ۵۲ روز در بخش مراقبت‌های ویژه بستری بودند و پس از گذشت این تعداد روز بیمارستان اقدام به ترخیص کودکان کرد.

جهرمی زاده تأکید کرد: با توجه به دارا بودن بیمه تأمین اجتماعی هزینه ترخیص کودکان ۶۵ میلیون تومان ارزیابی شد این درحالی است که به دستور دانشگاه علوم پزشکی شیراز بیمارستان زینبیه ۵۰ درصد تخفیف خدمات را ارائه کرد و پس از گرو گرفتن شناسنامه و کارت ملی اقدام به ترخیص کودکان کرد. او ادامه داد: به علت مشکلات مالی امکان تصفیه حساب کامل با بیمارستان وجود نداشت از این رو نیازمند هستیم که خیران به کمک خانواده ما آمده تا بتوان بدهی ۲۲ میلیون تومانی به بیمارستان را برطرف کنیم.

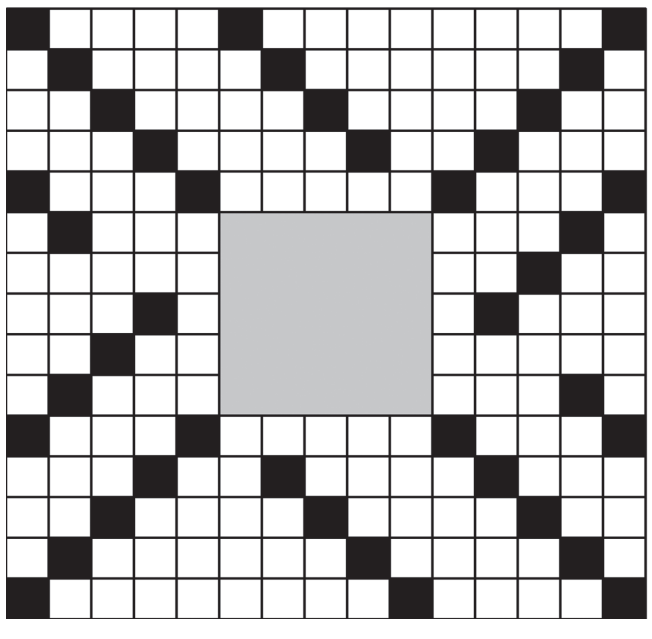
جدول ۷۲۷۱

افقی :

۱ – سازش کردن – پارسای کوه نشین ۲ – شادمان – خطای سد راه در بسکتبال ۳ – خالص – مقابل سواره – مارکی بر لوازم صوتی – خاک سفالگری ۴ – جبر وارونه – مادر لر – جاده شمالی – موعود نیمه کاره ۵ – زن شوهر مرده – نوعی زمرد – رشته ای که برای یاد آوری به دست می بندند ۶ – ابن – سوگند ۷ – شالوده و بنیاد – نت ششم موسیقی – کشور ۸ – ستاره ای خرد – خوشخوان ۹ – اژدر – آزاد و رها – خرس فلکی ۱۰ – فرزند زاده – نقطه بیگانه ۱۱ – جاده آهنی – جمع مطرح – سال ترکی ۱۲ – قوم آتیلا – بزرگ – لاشه حیوان – باطل کردن ۱۳ – دهن کجی – سرود – ستاره مشتری – کز وارونه ۱۴ – گوزن – کشوری در قاره سیاه ۱۵ – روبالشی – از برندگان نوبل شیمی ۲۰۰۹

عمودی :

۱ – آتش دوزخ – امتداد – همان هیا است ۲ – نوعی از مار که دم ندارد – بیدار ماندن شب – نوعی فلز ۳ – رشته باریک – اتومبیل صحرا – رشته کوهی در ایتالیا – گوشت آذری ۴ – شهر ابراهیم – پاشنه – راه آذری – محرمانه ۵ – رستگاری – اثر فرانسوا – اراستگی صفات ۶ – به حجاز رفتن – نام جزیره ای ۷ – ثروت – فرمانبردار ۸ – قلب – همه – ضمیر اشاره – چوب خوشبو ۹ – ارزش – دو رویی ۱۰ – حقه باز – پنبه زنی ۱۱ – شهرت تیم کلولند در NBA – نام رودی در گلپایگان – پوست بزغاله ۱۲ – ملکه آسمان و همسر زئوس – نشان – گل و لجن – زشتی ۱۳ – از رنگها – چاپلوس – نقطه و خال – نشانه جمع ۱۴ – ایتالیای قدیم – قوم مرزدار ایرانی – چیستان ۱۵ – فراخی – نوعی پارچه درشت – آشیانه پرنده



حل جدول ۷۲۷۰

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	س	ل	ا	م	ش	ه	ر	■	س	ا	ی	س	■	
۲	م	■	ک	ا	ت	و	س	■	گ	ل	ی	خ	■	ف	
۳	ی	س	■	د	م	ک	■	م	ز	ا	ر	■	ن	ص	
۴	ن	ک	ت	■	م	د	ل	ه	ا	م	■	ح	ص	ا	
۵	■	ب	پ	م	■	ن	ا	ص	ا	ف	■	ج	د	ل	
۶	ک	■	ه	د	ی	■	■	■	■	■	س	گ	ی	■	ب
۷	ا	ت	■	ر	ع	■	■	■	■	■	م	ن	ق	ا	ه
۸	ر	ج	ا	■	م	■	■	■	■	■	ا	■	ه	ج	ر
۹	ت	ر	ش	ر	و	■	■	■	■	■	و	ا	■	ر	ا
۱۰	ی	■	ن	ا	ر	■	■	■	■	■	ر	ه	ی	■	ن
۱۱	■	د	ا	ش	■	ن	ا	ب	ه	ی	■	ر	ش	ه	
۱۲	ل	ا	ن	■	ت	ر	م	س	■	ا	ر	■	ن	و	چ
۱۳	ر	ی	■	ک	ا	و	ه	■	م	ل	ب	س	■	م	ه
۱۴	ز	■	ظ	ن	ی	ن	■	ط	ل	ا	و	م	س	■	ل
۱۵	■	ی	ن	ا	د	■	ا	ی	ی	ن	ن	ا	م	ه	