

دستگیری ۱۴ متخلف شکار و صید در مازندران / جمع آوری بیش از ۵۰ رشته دام صید غیرمجاز ماهی

اردیبهشت ۱۷، ۱۴۰۳



کیا پرس / ماموران یگان حفاظت محیط زیست استان حین گشت و کنترل در شهرهای نوشهر، بابل، ساری و میانکاله متخلفان شکار و صید را به همراه ۶ قبضه سلاح شکاری، لاشه یک طاقه قرقاول و ۲۵ قطعه ماهی دستگیر و حین پایش رودخانه های استان بیش از ۵۰ رشته دام صید غیرمجاز ماهی جمع آوری کردند.

به گزارش کیا پرس از روابط عمومی اداره کل حفاظت محیط زیست مازندران، ماموران یگان حفاظت محیط زیست شهرستان نوشهر طی گشت و کنترل در منطقه حفاظت شده البرز مرکزی شمالی (منطقه ویسر) از یک شکارچی غیرمجاز قبضه سلاح

شکاری و سائرادات شکار کشف و ضبط نمودند.

در بابلسر ماموران یگان حفاظت محیط زیست این شهرستان طی دو ماموریت حین ۱۷ گشت و کنترل در رودخانه بابلرود سد آرمیج کلا و سد میروود رشته دام و ۲ عدد چم صید ماهی های استخوانی را جمع آوری کردند.

ماموران یگان حفاظت محیط زیست آمل حین گشت و کنترل در رودخانه گرمروود بخش دشتسر یک صیاد غیرمجاز به همراه ۲۵ قطعه ماهی و ۲ رشته دام غیرمجاز ماهی دستگیر کردند.

طی دو ماموریت مشترک ماموران یگان حفاظت محیط زیست آمل و ماموران نیروی ۱۴ انتظامی از شکارچیان غیرمجاز قبضه سلاح شکاری و تعدادی فشنگ کشف و ضبط کردند.

در بابل ماموران یگان حفاظت محیط زیست این شهرستان (سرمحیط بانی بندپی) حین گشت و کنترل در منطقه جنگلی یک شکارچی غیرمجاز را به همراه یک طاقه قرقاول نر دستگیر کردند.

ماموران یگان حفاظت محیط زیست ساری (محیط بانی دودانگه محمدآباد) حین گشت و کنترل شبانه در مناطق محدوده روستای مرگاب با همکاری ماموران نیروی ۱۱ انتظامی دودانگه از یک متخلف حین شروع به شکار قبضه سلاح شکاری و تعدادی فشنگ کشف و ضبط کردند.

در ماموریت دیگری ماموران یگان حفاظت محیط زیست ساری (محیط بانی هولار) حین گشت و کنترل مناطق حوزه استحفاظی در محدوده دریاچه سد شهید رجایی و ۲ رودخانه پهنه کلا از صیادان غیرمجاز لنس از و یک رشته دام صیادی کشف و ضبط کردند.

همچنین طی دو ماموریت ماموران یگان حفاظت محیط زیست ساری (پناهگاه حیات ۱۲ وحش سمسکنده) رشته دام صیادی در محل مصب رودخانه تجن به دریا در محدوده فرح آباد و محدوده روستای اردشیرکشف و ضبط کردند.

۲۰ ماموران پناهگاه حیات وحش میانکاله رشته دام صید ماهی غیر مجاز در ساحل پناهگاه حیات وحش میانکاله جمع آوری کردند.

متخلفان با تشکیل پرونده به مراجع قضایی معرفی شدند.

۱۴ فایده‌ی انار برای سلامتی

اردیبهشت ۱۷، ۱۴۰۳



کیا پرس : انار دارای خاصیت آنتیاکسیدانی، ضدویروسی و ضدتوموری است و گفته می‌شود که منبع خوبی از ویتامین‌ها به ویژه ویتامین A، ویتامین C، ویتامین E و همچنین اسیدفولیک است.

به گزارش کیا پرس به نقل از تبیان، انار یکی از سالم‌ترین میوه‌های روی زمین است. این میوه‌ی بهشتی فواید بسیار زیادی برای سلامتی دارد و میوه‌ای مقدس محسوب می‌شود؛ زیرا هم در کتاب آسمانی ما مسلمانان و هم در دین یهود و مسیحیت از آن نام برده شده است. انار دارای خاصیت آنتیاکسیدانی، ضدویروسی و ضدتوموری است و گفته می‌شود که منبع خوبی از ویتامین‌ها به ویژه ویتامین A، ویتامین C، ویتامین E و همچنین اسیدفولیک است. این میوه شگفت‌انگیز سه برابر چای سبز آنتیاکسیدان دارد. مصرف انار همچنین خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها را کاهش می‌دهد. در ادامه به برخی از خواص آن اشاره می‌کنیم با ما همراه باشید.

۱- از شما در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند
انار سرشار از آنتیاکسیدان است، بنابراین بدن ما را از رادیکال‌های آزاد که مسئول پیری زودرس هستند، محافظت می‌کند. رادیکال‌های آزاد در اثر قرار گرفتن در معرض آفتاب و به دلیل سموم مضر در محیط به وجود می‌آیند.

۲- خونتان را رقیق می‌کند
آنتیاکسیدان‌های موجود در انار به عنوان “رقیق‌کننده خون شما” عمل

می‌کنند. دانه‌های انار مانع ایجاد لخته و انعقاد پلاکتهای خون شما می‌شوند.

دو نوع لخته خون وجود دارد؛ اولی که نوع خوب آن است باعث افزایش سرعت بهبودی زخم یا جراحی می‌شود و دومی زمانی است که لخته در داخل قلب، شریان‌ها یا هر جای دیگر بدن وجود دارد. این نوع لخته‌ها خوب نیستند و می‌توانند کشنده باشند.

۳- از تصلب شرایین پیشگیری می‌کند

با افزایش سن و نوع سبک زندگی ما، دیواره شریان‌هایمان به دلیل وجود کلسترول سخت‌تر می‌شود و در نتیجه گاهی اوقات انسداد ایجاد می‌شود. خاصیت آنتی‌اکسیدانی انار از اکسیداسیون کلسترول بد جلوگیری می‌کند. بنابراین، خوردن انار چربی اضافی را از بین می‌برد و از سخت شدن دیواره‌ی رگ‌ها جلوگیری می‌کند.

۴- مانند یک ماسک اکسیژن عمل می‌کند

انار به بهبود سطح اکسیژن موجود در خون ما کمک می‌کند. چرا که آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن، با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کند، کلسترول را کاهش می‌دهد و از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند. همه این‌ها در نهایت به جریان خونی آزاد کمک می‌کند و بنابراین سطح اکسیژن بدن شما را بهبود می‌بخشد. پس این روزها که آلودگی هوا بیداد می‌کند، برای این میوه‌ی فوق‌العاده جای خاصی را در سبد غذایی‌تان در نظر بگیرید.

۵- از آرتريت جلوگیری می‌کند

انار می‌تواند آسیب غضروفی را، با مبارزه با آنزیمی که مسبب آن است، کاهش دهد. انار همچنین توانایی این را دارد که التهاب را کاهش دهد.

۶- با اختلال نعوظ مبارزه می‌کند

با این که آب انار یک داروی شگفت‌آور نیست اما می‌تواند کمی عملکرد نعوظ را بهبود ببخشد؛ بسیاری از تئوری‌ها این امر را اثبات کرده است.

۷- با بیماری‌های قلبی و سرطان پروستات مبارزه می‌کند

دو مطالعه ادعا می‌کنند که آب انار توانایی مقابله با سرطان پروستات را دارد. یک آزمایش نشان داد که آب انار باعث کند شدن رشد و حتی مرگ سلول‌های سرطانی کشت شده، شد. و همان‌طور که در مورد شماری دو ذکر کردیم، آب انار خون را رقیق می‌کند و به این ترتیب

وضعیت آن را بهبود می‌بخشد که به نوبه خود از بیماری‌های قلبی عروقی جلوگیری می‌کند.

۸- انار سرشار از مواد مغذی مفید است

یک فنجان دانه انار حاوی ۲۴ گرم قند و ۱۴۴ کالری است. یک فنجان دانه انار حاوی مواد مغذی زیر است:

- فیبر: ۷ گرم
- پروتئین: ۳ گرم
- فولات: ۱۶ درصد RDA
- پتاسیم: ۱۲ درصد از RDA
- ویتامین ث: ۳۰ درصد از RDA
- ویتامین کا: ۳۶ درصد از RDA

۹- حافظه را بهبود می‌بخشد

در یک مطالعه تحقیقاتی به افرادی که در حافظه خود مشکل داشتند، روزانه ۲۳۷ میلی‌لیتر آب انار داده شد. پس از گذشت مدت زمان معینی، پیشرفت زیادی در حافظه کلامی و بصری آن‌ها مشاهده شد. آزمایش دیگری که روی موش‌ها انجام شد، نشان داد که مصرف انار همچنین می‌تواند از ابتلا به آلزایمر جلوگیری کند. اما این آزمایش هنوز بر روی انسان انجام نشده است.

۱۰- فشار خون را پایین می‌آورد

اسید پونیکیک یکی از ترکیبات اصلی انار است که به کاهش کلسترول، تری گلیسیرید و فشار خون کمک می‌کند.

۱۱- به هضم غذا کمک می‌کند

همه ما می‌دانیم که فیبر برای هضم غذا مفید است؛ اما به دلیل شیوه زندگی‌مان که در آن به خوردن فست فودها و غذاهای آماده و هله‌هوله‌ها گرایش بیشتری پیدا کرده‌ایم، از فواید سلامتی فیبر موجود در سبزیجات و میوه‌ها بهره‌ی کمتری می‌بریم. اضافه کردن انار به رژیم غذایی روزانه‌تان می‌تواند یکی از بهترین راه‌ها برای قرار دادن فیبر در برنامه روزمره‌تان باشد. یک انار حاوی ۴۵ درصد از توصیه‌های روزانه برای دریافت فیبر در شماست.

۱۲- ایمنی بدن را تقویت می‌کند

انار به دلیل این که سرشار از ترکیبات ضدالتهابی است برای کسانی که از اختلالات مرتبط با سیستم ایمنی مانند آرتریت روماتوئید و اوستئوآرتریت رنج می‌برند بسیار مفید است. انار همچنین سرشار از

ویتامین C است که باعث تقویت تولید آنتی‌بادی می‌شود و بدین ترتیب به تقویت ایمنی بدن کمک می‌کند. از این رو انار می‌تواند به شما در حفظ سلامت سیستم ایمنی کمک کند و از بدن در برابر بیماری‌ها و عفونت‌های شایع دفاع کند.

انار می‌تواند آسیب غضروفی را، با مبارزه با آنزیمی که مسبب آن است، کاهش دهد. انار همچنین توانایی این را دارد که التهاب را کاهش دهد

۱۳- سطح استرس را کاهش می‌دهد

جدا از کاهش استرس اکسیداتیو درونی بدن، انار به کاهش استرس روانی که در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود با آن روبرو می‌شوید نیز کمک می‌کند. طبق مطالعه‌ای که توسط دانشگاه کوئین مارگارت انجام شده است، افرادی که آب انار می‌نوشند، سطح کورتیزول کمتری دارند. کورتیزول همان هورمون استرس که در شرایط استرس‌زا افزایش می‌یابد.

۱۴ از تشکیل پلاک‌های دندانی جلوگیری می‌کند

برای بهبود سلامت دهان و دندان‌تان از دهان‌شویه استفاده می‌کنید، غافل از این که آب انار می‌تواند گزینه بهتری نسبت به دهان‌شویه‌های حاوی الکل باشد. برخی ترکیبات موجود در انار اثرات ضد قارچ خوبی دارند. یک مطالعه نشان داد که عصاره هیدروالکلی انار به طور مؤثری باعث کاهش ۸۴ درصدی تشکیل پلاک‌های دندانی ناشی از وجود میکروارگانیسم‌ها می‌شود.

توجه: آب انار برای سلامتی قلب و عروق مفید است اما در موارد نادر ممکن است با داروی بیمار تداخل داشته باشد. در این مورد بهتر است با پزشک معالجتان صحبت کنید.