info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۹۴۸
دوشنبه / ۲۴ آبان / ۱۴۰۰
۹ / ربیع الثانی / ۱۴۴۳
15 / November / 2021

صاحب‌امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۲۳۸۳۸-۳۲۵۴۳۴۴۳ -۰۲۶ فکس ۳۲۵۵۳۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۸۹۷۸۶۷۳۹-۰۲۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

غزل ۴۹۱

امروز با حافظ

به روز واقعه تابوت ما ز سرو کنید
که می‌رویم به داغ بلند بالایی
زمام دل به کسی داده‌ام من درویش
که نیستش به کس از تاج و تخت پروایی

غزلانه

به‌زلف اگر ببری جان
بی‌قرار از ما
فدای یک سر موی تو صد
هزار از ما

اهلی‌شیرازی

افق کرج

اوقات شرعی فردا

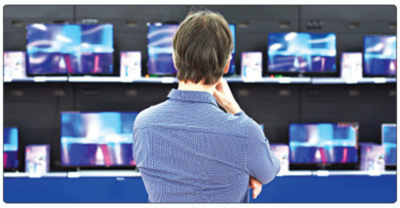
اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۱۶	۰۶:۴۳	۱۱:۵۰	۱۶:۵۸	۱۷:۱۷

برگه

اگر خودتان طرح زندگی خود را طراحی نکنید، احتمالاً در طرحی که دیگران کشیده‌اند، می‌افتید. حدس بزنید آن‌ها برای شما چه نقشه‌ای خواهند داشت؟ فکر نمی‌کنم چیز زیادی باشد!

جیم ران

گزارش روز



فعالیت ۳۶۰ شبکه ضدایرانی و درک تذکر «راهبردی» رئیس جمهوری

رئیس‌جمهوری در یکی از جلسه‌های هفته گذشته هیات دولت به همه «مسئولان اجرایی» تذکر داد که به افکار عمومی «اهمیت دهند»، از حاشیه‌ها «بپرهیزند» و سریع به شبهه‌ها پاسخ های «مستند و مستدل» بدهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرناپلاس، این سخنان در شرایط ویژه کشور، آنچنان مهم است که می توان آن را بدون ورود به مصادیق و در مروری گذار به این شرح بازخوانی و بازنمایی کرد.

۱_ برای درک اهمیت، ضرورت و ویژگی راهبردی تذکر رئیس‌جمهوری به «مسئولان اجرایی»، فقط کافی است بدانیم چندین شبکه ماهواره ای معاند علیه منافع ملی، مردم و در واقع «ایران» فعالیت می کنند. آمار شبکه های ضدایرانی چنان بالاست که کمتر کسی تصورش را می کند: در حالی که بهمن‌ماه ۹۶ از سوی یکی از مسئولان صداوسیما اعلام شد «۲۶۰ کانال فارسی‌زبان ماهواره‌ای علیه نظام جمهوری اسلامی تبلیغ می‌کنند»، کمتر از دو سال بعد یعنی در اردیبهشت ۹۸، یک مقام دیگر سازمان صداوسیما «از فعالیت ۲۹۵ شبکه فارسی‌زبان ماهواره ای علیه مقدسات و اعتقادات جوانان» خبر داد و پارسال این رقم به ۳۶۰ شبکه رسید: آنجا که شهریورماه ۹۹، سعید اوحدی معاون رئیس جمهوری وقت اعلام کرد: «اکنون بیش از ۳۶۰ شبکه ماهواره‌ای فارسی با جهت‌گیری علیه نظام جمهوری اسلامی در حال فعالیت هستند و در هیچ کشوری این تعداد شبکه برای هجمه به یک کشور وجود ندارد».

این رقم را اگر به تعداد شبکه های اینترنتی، تارنماهای خبری، صفحه‌های رسمی در شبکه های اجتماعی و پیام‌رسان های آنلاین بیفزاییم، آنچنان بزرگ خواهد بود که از شمار آن شگفت زده خواهیم شد.

۲_ موضوع این یادداشت درباره دلایل و ریشه های تاریخی_سیاسی این حجم از صف آرایی دشمنانه در فضاهای رسانه ای و «جنگ نرم» نیست: اشاره به آن تنها برای درک واسع از توصیه ای است که رئیس‌جمهوری به‌تازگی مطرح و تاکید کرده است: «هدف از تکرار شبهات، ایجاد یأس و ناامیدی در بین آحاد مردم است و در این زمینه متأسفانه بعضی‌ها نادانسته با راهبرد دشمن همراهی می‌کنند». رئیس جمهوری در همین زمینه به صراحت گفته: «مسئولین ضمن اینکه مراقب هستند وارد حاشیه‌های کاذب نشوند، باید به افکار عمومی اهمیت قائل شوند و به شبهات، پاسخ مستند و مستدل بدهند».

۳_ در دنیای پر هیاهوی اطلاعات و جنگ رسانه ای، هرگونه حاشیه و خطای مقام‌های دولتی به شدت رصد می شود و گاه همراه با جهت گیری‌های خاص به صورتی «اغراق شده»، پس از گذر از «دروازه بانی خبر» به‌سمت افکار عمومی پمپاژ می‌شود: گسترش روزنامه نگاری شهروندی به کمک فضای اینترنت، کوچک ترین رفتار و گفتار و حتی حالت‌های مسئولان را در هر جامعه ای، الف_ زیر ذره بین افکار عمومی قرار می دهد؛ ب_ در سطحی گسترده بازنشر می کند و ج_ به سرعت در کوران نیرنگ‌های رسانه ای، «همرسانی» می کنند.

۴_ با توجه به حجم دوربین های داخلی و خارجی زوم شده بر رفتار مدیران دولتی کشور، این ماجرا برای مقام‌ها به اندازه کافی هشداردهنده است که لازم باشد بارها تذکر رئیس‌جمهوری را تکرار کرد: به ویژه که می توان ادعا کرد در حال حاضر هیچ کشوری به اندازه ایران زیر رگبار حملات رسانه ای معاندان قرار نداشته و شاید حتی در اوج جنگ سرد نیز، هیچ‌کدام از دو کشور آمریکا و شوروی سابق، تا این حد، آماج عنادورزی های شبکه های تلویزیونی رقیب نبوده‌اند.

۵_ از منظری دیگر و فارغ از محاصره های اقتصادی، تهدیدهای مرزی و جنگ تحمیلی نظامی، در چهار دهه گذشته هیچ دوره ای را نمی توان سراغ داشت که ایران و نظم سیاسی برآمده از انقلاب اسلامی، در تیررس تهاجم‌ها و شبیخون های فرهنگی و رسانه‌ای نبوده باشد و انواع و اقسام کینه ورزی ها را متحمل نشده باشد.

این شرایط تنها به ماهیت ایدئولوژیک جمهوری اسلامی و پیام های «فرهنگی- فرامرزی» آن مربوط نیست بلکه جغرافیای راهبردی، موقعیت ژئوپلیتیکی، همسایگان مرزی و منطقه ای و نیز برخورداری از قدرت کم نظیر انسانی_طبیعی ما، به اندازه ای است که هر کدام از آنها به تنهایی مورد حسادت دیگر کشورها و «مستخدمان» شان قرار گیرد و کافی است در یک حوزه سیاسی، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و رسانه ای، دچار غفلت شویم تا منافع مردم و نظام جمهوری اسلامی دچار مخاطره شود.

۶_ کشوری با این ویژگی های کم نظیر، مدتی است در شرایط خاص اجتماعی_اقتصادی قرار گرفته است و در حالی که در جبهه تحریم های ظالمانه اقتصادی نبرد می کند، ناگزیر است دست تنها موج پیامدهای ویروس کرونا را از سر بگذراند و همزمان خشکسالی های گاه بی سابقه را نیز مدیریت کند: این شرایط به‌طور حتم هوشیاری و مراقبت ویژه ای را می طلبد که در گام نخست، باید ابتدا از سوی کارگزاران رعایت شود تا در گام بعد به همراهی مردم بینجامد.

۷_ از این منظر در کنار تقویت جبهه داخلی فرهنگی_رسانه ای، شاید لازم باشد قدرت فراگیر و بی رقیب افکار عمومی برای همه مدیران (بویژه تازه منصوبان) توصیف و تبیین و تا حد ممکن از آنها خواسته شود در همه شئون و منش خود مراقب باشند و سه توصیه رئیس‌جمهوری را به دقت ملاحظه و اجرا کنند. نخست: افکار عمومی به عنوان یکی از مباحث تخصصی و فراگیر ارتباطاتی، نیازمند شناخت و مطالعه است و هیچ مسئولی نباید خود را بی نیاز از درک پیچیدگی های آن بداند. از این رهگذر است که به گفته رئیس‌جمهوری «اهمیت افکار عمومی» درک می شود و ملاحظاتش، به رفتارهای مدیران تسری می یابد. دوم: قدرت بالفعل ما در مقایسه با حجم هنگفت سرمایه های دشمنانه تا اندازه ای نابرابر است که هر عقل سلیمی را متقاعد کند از هرگونه حاشیه سازی یا گرفتارشدن در بازی های رسانه ای بپرهیزد و با اجتناب از آن، حداکثر منافع راهبردی را تامین کند. و سوم: در صورت بروز هر حاشیه، شبهه، پرسش، انتقاد، ایراد، ابهام و یا حتی مخالفت افکار عمومی، مسئولان باید به صورتی مستند و مستدل، به شرح ماجرا پرداخته و آن را به گذر زمان موکول نکنند.

۸_ در نهایت اینکه، اگرچه تذکر رئیس‌جمهوری به مسئولان، در ذیل برخی شبهه‌ها و حاشیه های «انتصاباتی» اخیر بیان شده است و خطاب مستقیم آن به دولتی هاست، اما با توجه به جایگاه حقیقی و حقوقی رئیس‌جمهوری و برخی قرائن و شواهد موجود، به راحتی می توان آن را به دیگر نهادها و قوای کشور نیز بسط داد و از همه دست اندرکاران (در سطوح خرد و کلان کشور) خواست، به صورتی ویژه به آن توجه کنند.

مکث

در نزدیکی افتادن در "سیاهچال جمعیتی" هستیم!

رابط مجمع فعالان جمعیت گفت: الان در نزدیکی افتادن در قعر "سیاهچال جمعیتی" هستیم که دشمنان برای ما تدارک دیده‌اند، اگر خود را از این سیاهچال دور نکنیم و در آن بیفتیم تا ۱۵۰ سال دیگر نمی توانیم از آن بیرون بیاییم!

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا، محمود ارجمند در نخستین دوره مقدماتی تربیت کنشگر حوزه جمعیت اظهار کرد: جمعیت ایران از صدها سال قبل در کانون توجه دشمنان و استکبار جهانی بوده است و در حالیکه ما خواب بوده‌ایم برای آن برنامه‌ریزی هدفمند کرده‌اند! وی ادامه داد: تأسف‌بارتر این است که برخی در داخل کشور در طی ۴۰ سال گذشته گوش به دهان ایادی و شیادان استکبار جهانی بوده و به سمت قوانین به ظاهر دلسوزانه آنها میل کرده‌اند: تا اینکه الان در نزدیکی افتادن در قعر سیاهچالی هستیم که آنها برای ما تدارک دیده‌اند که اگر خود را از این سیاهچال دور نکنیم و در آن بیفتیم تا ۱۵۰ سال دیگر نمی‌توانیم از آن بیرون بیاییم. رابط مجمع فعالان جمعیت استان هرمزگان درباره ضرورت این دوره خاطرنشان کرد: از زمانیکه دولت مردمی و مجلس انقلابی بر مسند مدیریت کشور قرار گرفته‌اند الحمدلله متوجه تدراک دشمن برای به ذلت کشاندن کشور با تغییر ساختار جمعیتی و بالا بردن سن پیری جمعیت کشور شده و به این مسئله به صورت حیاتی توجه می‌شود و در دستور کار قرار گرفته است. وی افزود: به طوریکه قانون خانواده و جوانی جمعیت در فرصت بسیار کمی توسط مجلس تدوین و تصویب و به دولت ابلاغ شده است و دولت مردمی نیز مصمم بر اجرای تمام مفاد آن است لذا از آنجا که اقشار تاثیر گذار مردمی همیشه پای ثابت و مهم و رکن اصلی پیشبرد و اجرایی شدن قوانین هستند لذا مجمعی تحت عنوان مجمع ملی فعالان جمعیت تشکیل و متناظر آن نیز در سراسر استانها ضرورت آن احساس و لذا بلافاصله این مجمع در سراسر استانها تشکیل شده است.

ارجمند گفت: کنشگرها کسانی هستند که پرداختن به مسئله مهم جمعیت و جوانی کشور را دریافته و لذا حاضر هستند برای رفع موانع جوانی کشور در قالب مجمع فعالان جمعیت استان همکاری کنند. وی افزود: این دوره به مدت دو روز و به‌صورت مجازی و با استقبال بی‌نظیر کنشگران حوزه جمعیت و با تبیین مباحث مقدماتی توسط حجت‌الاسلام ساکی، دبیر محترم مجمع ملی فعالان جمعیت کشور و در ادامه با حضور اساتیدی همچون استاد توکلی، پژوهشگر حوزه جمعیت، دکتر خلیل علی محمدزاده، پزشک و دکترای حرفه‌ای از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی؛ دکتر حسین مروتی، کارشناس و پژوهشگر و حجت‌الاسلام مسلم وافی، فعال و چهره سرشناس حوزه جمعیت برگزار شد. رابط مجمع فعالان جمعیت استان هرمزگان تصریح کرد: انشاءالله تا پایان سال جاری، در محل دفتر جبهه فرهنگی انقلاب اسلامی استان هرمزگان اتاق عملیاتی تاسیس خواهیم کرد؛ برای تعریف عملیات‌های قابل اجرا در حوزه تبیین مسئله حیاتی جمعیت و رفع موانع و مشکلات پیش روی آن که کنشگران حوزه جمعیت دقیقا بدانند که چه برنامه‌هایی را و در چه سطحی و به چه کیفیتی باید دنبال کنند.

قابل توجه

۶ قانون طلایی برای گرم ماندن در هوای سرد

حالا که در نیمه پاییز هستیم می‌دانیم که هوا تا ماه‌های آینده گرم نخواهد شد و حتی روزهای سردتری را هم در پیش خواهیم داشت. پس باید به فکر گرم ماندن در این روزهای سرد باشیم. فرقی ندارد شما عاشق فصل گرم هستید یا سرد، سرمای زمستان می‌تواند آزاردهنده باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیجی کالا مگ، می‌خواهیم ۶ روش مفید برای گرم ماندن در روزهای سرد سال را با هم مرور کنیم. پس این مطلب را تا آخر بخوانید تا حسابی گرم بمانید.

۱. لباس‌های گرم بپوشید

اولین قانون طلایی برای جان سالم به در بردن از هوای سرد این است که لباس‌های گرم بپوشید. متأسفانه بعضی از افراد برای حفظ استایل از لباس‌های گرم استفاده نمی‌کنند. اگر شما هم از این دسته افراد هستید توصیه می‌کنیم به سراغ لباس‌های گرمی بروید که با استایلتان هم‌خوانی دارد و شما را گرم نگه می‌دارد. برای شروع به سراغ لباس‌های پشمی بروید. یک لباس پشمی نازک را زیر همه‌ی لباس‌هایتان بپوشید تا گرمای بدن را حفظ کرده و از شما در برابر سرما محافظت کند. در زمان انتخاب اکسسوری کلاه و شال‌های پشمی را برای گرم نگه داشتن سر و گردن انتخاب کنید. همچنین جوراب‌های پشمی و چکمه‌های ضد آب هم می‌تواند به گرم‌تر نگه داشته شدن بدنتان کمک کند.

۲. محیط زندگی‌اتان را گرم نگه دارید

آخرین چیزی که برای پایان یک روز کاری انتظار دارید برگشتن به یک خانه‌ی سرد است. پس باید خانه را دنج و گرم کنید تا بعد از بازگشت بتوانید خستگی و سرما را یک‌جا از بدنتان بیرون کنید. اگر شوفاژ دارید صبح قبل از بیرون رفتن آن را روی درجه‌ی کم تنظیم کنید، تمام در و پنجره‌ها را ببندید و اجازه دهید در طول روز خانه گرم بماند. اگر از بخاری استفاده می‌کنید صبح شعله‌ی آن را روی کم‌ترین درجه تنظیم کنید، یک ظرف آب روی آن بگذارید و سپس از خانه بیرون بروید. با انجام این کارها می‌توانید مطمئن باشید که عصر در یک خانه‌ی گرم قدم می‌گذارید.

۳. در، دیوار و پنجره‌ها را بررسی کنید

اگر خانه شما همیشه سرد است و با روشن کردن بخاری هم گرم نمی‌شود باید دیوارها را بررسی کنید. عایق کردن دیوارها یکی از مهم‌ترین راه‌ها برای گرم ماندن خانه در هوای سرد است. برای پوشاندن درزها و شکاف‌های اطراف در و پنجره‌ها از درزگیر استفاده کنید. اگر هم دیوارهای خانه نازک است می‌توانید از یک متخصص بخواهید تا یک لایه عایق حرارتی به دیوارها اضافه کند.

۴. از گرمای طبیعی استفاده کنید

همیشه لازم نیست برای گرم نگه داشتن خانه از وسایل گرمایشی استفاده کنید چون این روش به دریافت قبض‌های سرسام‌آور منتهی می‌شود. استفاده از گرمای طبیعی خورشید می‌تواند به گرم ماندن خانه در طول روز کمک کند. پرده‌ها را کنار بزنید و اجازه دهید آفتاب در خانه پهن شود. نور طبیعی خورشید علاوه بر گرم کردن خانه باعث دلپذیرتر شدن فضای آن هم می‌شود و از وقت گذاردن در اتاق‌ها لذت خواهید برد. البته نباید فراموش کنید که با تاریک شدن هوا باید پرده‌ها را بکشید تا گرمای خانه هدر نرود.

۵. تخت خواب را گرم نگه دارید

دراز کشیدن در یک تخت گرم لذت‌بخش‌تر از رفتن در رختخوابی است که باید با گرمای بدن خودتان گرمش کنید. البته لازم نیست حتما در اتاق خواب هم یک بخاری روشن کنید، روش‌های مختلف و کم‌هزینه‌تری برای گرم کردن تخت خواب وجود دارد. استفاده از یک پتوی برقی، کیسه‌ی آب گرم یا بطری‌های حاوی آب گرم که در حوله یا پارچه‌ی پشمی پیچیده شده‌اند می‌تواند رختخواب را حسابی گرم کند. هر کدام از این وسایل که در دسترستان بود را یک ساعت قبل از خوابیدن زیر پتو بگذارید و اجازه دهید محیط خوابتان حسابی گرم شود.

۶. متابولیسم بدن را فعال نگه دارید

اغلب افراد در روزهای سرد احساس تنبلی دارند و دوست دارند فقط استراحت کنند، در صورتی که باید فعالیت بدنی بیشتری داشته باشند تا بدن بتواند به شکل طبیعی خود را گرم نگه دارد. به یاد داشته باشید که بدن در هوای سرد کالری بیشتری می‌سوزاند تا بتواند خود را گرم نگه دارد و شما می‌توانید با افزایش فعالیت بدنی در این راه به بدنتان کمک کنید. پس برای گرم ماندن در روزهای سرد سال میزان کالری مصرفی روزانه‌ی خود را افزایش دهید و فعالیت بدنی داشته باشید. همچنین مصرف نوشیدنی‌های گرم و سوپ‌های مختلف و حتی حلیم را فراموش نکنید. اگر از طرفداران سوپ هستید می‌توانید سوپ‌های زیر را امتحان کنید.

مرور کلی

هیچ کسی از سرما و تحمل آن لذت نمی‌برد. حتی افرادی که عاشق فصل سرد هستند هم دوست دارند بیشتر اوقات خود را در محیطی گرم بگذرانند یا با لباس‌های گرم در هوای سرد قدم بزنند. تحمل سرما سخت و آزاردهنده است و می‌تواند باعث ایجاد سرماخوردگی شود، پس لازم است که در روزهای سرد سال بدنمان را گرم نگه داریم تا بتوانیم بیشتر از آن مراقبت کنیم. به‌خصوص حالا که دومین فصل سرد کرونایی منتظر ما است و لازم است بیشتر از قبل به فکر تقویت و محافظت از بدنمان باشیم. در این مطلب ۶ قانون کلی برای گرم ماندن در روزهای سرد سال بیان شده است. با انجام این ۶ کار می‌توانید مطمئن باشید که سرما را احساس نخواهید کرد. اگر شما هم روش خاصی برای گرم ماندن و فرار از سرماخوردگی می‌دانید برای ما در قسمت کامنت‌ها بنویسید

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه‌ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

یادداشت اختصاصی

بهترین غذاها برای سلامت دندان ها

داشتن یک لبخند زیبا یا مراجعه مکرر به دندانپزشک ارتباط زیادی با رژیم غذایی شما دارد. حتی با رعایت یک روال بهداشت دهان و دندان (مسواک‌زدن دو بار در روز، نخ دندان کشیدن ی بار در روز) و حفظ سلامت دندان‌ها در درازمدت ممکن است سخت باشد.

خوردن انواع غذاهای غنی از مواد مغذی از همه گروه‌های غذایی باعث سلامت دندان‌ها و لثه‌ها می‌شود این بدان معناست که برای داشتن لبخندی زیبا و سالم و همچنین بدنی سالم، یک رژیم متعادل از میوه‌ها، سبزیجات، غذاهای پروتئینی، غذاهای غنی از کلسیم و غلات کامل را حفظ کنید.

پنیر، شیر و ماست

پنیر به دلایلی یکی از بهترین غذاها برای داشتن دندان های سالم است. اول اینکه قند کم و کلسیم بالایی دارد. حاوی کازئین است که پروتئینی است که برای تقویت مینای دندان مفید است. پنیر سرشار از کلسیم است که برای حفظ تراکم استخوان مهم است. یکی دیگر از دلایل مهم مفید بودن پنیر برای دندان های ما این است که جویدن آن تولید بزاق را افزایش می دهد که به شستشوی باکتری های دهان کمک می‌کند.

جدای از آب فلوراید دار، شیر بهترین نوشیدنی برای دندان ها است. سرشار از کلسیم و سایر عناصر مهم است. شیر نیز مانند پنیر باعث کاهش سطح اسید در دهان می شود که به مبارزه با پوسیدگی دندان کمک می کند.

ماست سرشار از کلسیم و پروبیوتیک است که از دندان ها در برابر پوسیدگی، بیماری لثه و حتی بوی بد دهان محافظت می کند.

کرفس، هویج و سبزیجات ترد

بسیاری از سبزیجات برای دندان مفید هستند زیرا نیاز به جویدن زیاد دارند و همین عامل باعث تمیز کردن سطوح دندان می شود. غذاهای ترد و سفت که حاوی مقدار زیادی آب هستند ، پاک کننده های طبیعی دندان ها هستند، زیرا بزاق را تحریک می کنند که به پاک کردن ذرات غذا و باکتری ها کمک می کند. این سبزیجات ترد تازه معمولا حاوی برخی از مهم ترین مواد معدنی و ویتامین ها برای دندان ها هستند.

کرفس احتمالا نزدیکترین چیز به نخ دندان طبیعی است. بافت ترد و فیبری آن باعث ایجاد یک پاک کننده طبیعی بسیار موثر دندان می شود.

هویج علاوه بر داشتن مقدار زیادی مواد مغذی، یکی از سبزیجات عالی برای مبارزه با پوسیدگی است. هویج حاوی مقدار زیادی ویتامین C، کلسیم و کراتین است که همگی فواید دندانی دارند. خوردن هویج تازه مانند یک مسواک طبیعی به تمیز کردن دندان ها نیز کمک می کند. هنگامی که هویج با بزاق دهان ترکیب می شود، به شستن باکتری های مولد لکه و ذرات غذا کمک می کند.

کیوی

کیوی یکی از میوه هایی است که غلظت بسیار بالایی از ویتامین C را دارا است. ویتامین C، سلول های خونی که میکروارگانیسم های خارجی دارند را از بین می‌برد و ایمنی را تقویت می کند. این اثرات منجر به بهبود مقاومت در برابر عفونت ها در سراسر بدن از جمله پوسیدگی دندان‌ها می‌شود.

سیب و گلابی

خوردن سیب یا سایر میوه های فیبری سفت می تواند به تمیز کردن دندان ها و افزایش ترشح بزاق کمک کند ، که می تواند اسید های سیتریک باقی مانده در دهان را خنثی کند. در حالی که آب سیب شیرین ممکن است باعث پوسیدگی دندان شود. سیب های تازه کمتر باعث ایجاد مشکل می شوند. این به این دلیل است که جویدن بافت فیبری سیب ، لثه های شما را تحریک می کند و باعث کاهش باکتری های ایجاد کننده پوسیدگی و افزایش بزاق دهان می شود.

برخلاف بسیاری از میوه های اسیدی ، گلابی خام در خنثی کردن اسیدهای موجود در دهان که باعث پوسیدگی می شوند، خوب است.

غلات کامل

درست است که کربوهیدرات های ساده می توانند به دندان ها بچسبند و ایجاد پوسیدگی کنند اما این درمورد غلات کامل صدق نمی کند. نان و ماکارونی سبوس دار انتخاب های سالم‌تری هستند زیرا کربوهیدرات های پیچیده ای دارند که به باکتری ها غذای کمتر قابل هضم را برای رشد به آنها می دهد. به علاوه، آنها مقدار زیادی مواد مغذی دیگر را ارائه می دهند که به طور فعال به سلامت دندان‌ها و لثه ها کمک می کند.

سیر و پیاز

آلیسین موجود در سیر دارای خواص ضد میکروبی قوی است که می تواند به مبارزه با پوسیدگی دندان و به ویژه بیماری پریودنتال کمک کند.

پیاز خام، خواص ضد باکتریایی قوی دارد، به ویژه در برابر برخی از باکتری هایی که باعث ایجاد پوسیدگی و بیماری لثه می شوند.

مترجم: پریسا بیات ورکش
منبع: dentistry.uic.edu

قاصدک

"قرار"

پونه‌شهابروی

قرارمان به فصل انار
موعد دلدادگی
در برگ ریزان واژه‌هایی
که شرم نگاه تو را می‌بارند
**
قرارمان به وقت دلتنگی
در حافظه‌ی نمناک خاطرات
قرارمان همین پاییز
حوالی تنهایی من...

خبر کوتاه

تغییر قانون برای هموار کردن مسیر شکارفروشی!

ماده ۵ آیین‌نامه اجرایی قانون شکار و صید که فروش مجوز شکار در اراضی ملی را مشروط بر تأیید شورای عالی محیط زیست می‌کند هم از تیررس مدافعان شکار در امان نماند!

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، در دومین ماه آغاز به کار علی سلاجقه-رئیس سازمان حفاظت محیط زیست، سومین گام این سازمان در مسیر توسعه هرچه بیشتر شکار و شکارفروشی برداشته شد

در حالی که انتصاب حسن اکبری، یکی از مدافعان شکار به سمت معاونت محیط زیست طبیعی و سپس ابلاغ نامه تعیین سهمیه پروانه شکار چهارپا در مناطق چهارگانه به مدیران استانی، انتقاداتی را در پی داشت، ساعاتی پیش، سازمان حفاظت محیط زیست، طی درخواستی از کمیسیون لوایح هیئت دولت خواهان حذف ماده ۵ از آئین‌نامه اجرایی قانون شکار و صید، مصوب ۱۳۹۸ شد.

ماده‌ای که صدور مجوز شکار در خارج از محدوده «مناطق چهارگانه تحت مدیریت سازمان محیط زیست» را مشروط بر تائید شورای عالی حفاظت محیط زیست کرده بود تا در صورتی که سازمان محیط زیست تصمیم بگیرد علاوه بر مناطق تحت نظارت خود، در اراضی ملی هم پروانه شکار صادر کند، این مناطق به تایید شورای عالی حفاظت محیط زیست رسیده و از طریق روزنامه رسمی اعلام شود اما ظاهرا همین تایید شورای عالی محیط زیست هم محدودیت‌هایی برای شکارفروشی در اراضی ملی ایجاد کرده که رفع آن مستلزم حذف یکی از مواد آئین‌نامه اجرایی قانونی شکار و صید است تا سازمان حفاظت محیط زیست بتواند بدون هیچگونه اطلاع‌رسانی در هر منطقه از اراضی ملی که بخواهد پروانه شکار صادر کند.

اینکه در نخستین ماه‌های آغاز به کار رئیس جدید سازمان محیط زیست، به هموار کردن مسیر شکارفروشی به یکی از اولویت سازمان محیط زیست تبدیل شده و این امر در انجام اقداماتی مانند تغییر و شکاریزه کردن قانون چندان طبیعی به نظر نمی‌رسد؛ آن هم در حالی که معضلات متعددی در عرصه‌های مختلف محیط زیست مطرح است که در این دو ماه حتی به آنها اشاره‌ای هم نشده است.

حالا باید منتظر ماند و دید، سازمان حفاظت محیط زیست در حوزه‌های دیگر محیط زیست چه عملکردی به نمایش گذاشته و اقدامات اوژانسی این سازمان در حوزه شکارفروشی چه تبعاتی به همراه خواهد آورد.

بر اساس این گزارش، معمولا بین ۶۰ تا ۷۰ درصد از پروانه‌های شکار به طور میانگین به قیمت ۲۰ هزار یورو به اتباع خارجی فروخته می‌شود که کمتر از یک پنجم آن به صندوق ملی محیط زیست واریز شده و مبلغ قابل توجه باقی مانده که حاصل فروش سرمایه‌های ملی کشور است، نصیب شرکت برگزارکننده تور شکار می‌شود.