گوناگون

لایحه تأمین امنیت زنان تا ۲ هفته آینده به ثمر می رسد

معاون حقوقی قوه قضاییه گفت لایحه صیانت و تامین امنیت زنان علیه خشونت از نظر معاونت حقوقی تمام و پیش نویس آن به ریاست قوه قضاییه تقدیم شده است که حداکثر تا دو هفته آینده به ثمر خواهد رسید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا حجت‌الاسلام والمسلمین محمد مصدق افزود: بعد از انتصاب رئیس جدید قوه قضاییه بیش از ۱۵ لایحه دستور العمل، آئین نامه و شیوه نامه در معاونت حقوقی تدوین و به تصویب رئیس قوه رسیده است.

وی با اشاره به تاثیرهای فرهنگی و اجتماعی لایحه صیانت و تأمین امنیت زنان علیه خشونت گفت: این لایحه باید از منظر فرهنگی و اجتماعی نیز مورد بررسی قرار گیرد که معاونت فرهنگی قوه قضاییه در حال بررسی است.

معاون قوه قضاییه اضافه کرد: این لایحه بعد از امضای ریاست دستگاه قضائی برای تصویب در مجلس شورای اسلامی به دولت ارسال می‌شود.

اما و اگرهای ازدواج بیماران مبتلا به «ام اس»

نایب رئیس انجمن «ام اس» ایران گفت: منع مطلقی برای ازدواج بیماران مبتلا به «ام اس» وجود ندارد و این افراد با مشورت پزشک می‌توانند ازدواج کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، محمدعلی صحرائیان- نایب رئیس انجمن «ام اس» ایران درخصوص هزینه‌های درمان این بیماران توضیح داد: هزینه درمان بیماران «ام اس» به صورت ماهیانه حدود یک میلیون تومان است اما این رقم برای هر بیمار متفاوت است. به دلیل اینکه برخی از این افراد ممکن است هزینه جدی نداشته باشد و هزینه‌های دارویی و پوشش داده شود، اما برخی از بیماران نیازمند هزینه‌های ویلچر، واکر و توان‌بخشی هستند که ماهانه ۴ میلیون تومان باید صرف خدمات درمانی‌شان شود.

صحرائیان در پاسخ به پرسشی در خصوص شرایط ازدواج بیماران مبتلا به «ام اس» گفت: در مورد ازدواج برای این بیماران منع مطلق وجود ندارد، به خصوص اگر یک فرد مبتلا به «ام اس» بخواهد با فرد سالم از لحاظ جسمی ازدواج کند مشکلی وجود نخواهد داشت اما توصیه می‌شود این افراد قبل از ازدواج با پزشک متخصص خود مشورت کنند به دلیل اینکه این بیماران شبیه به یکدیگر نبوده و با بررسی موردی برای آن‌ها باید تصمیم‌گیری صورت گیرد.

مهلت ثبت‌نام کتاب‌های درسی تمدید شد

دانش‌آموزان دوره ابتدایی و متوسطه و دانش‌آموزان دوره اول متوسطه استعداد درخشان تا ۱۶ تیر برای ثبت‌نام کتاب‌های درسی مهلت دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، ثبت‌نام مجدد کتاب‌های درسی پایه‌های دوم تا ششم دوره ابتدایی، پایه‌های یازدهم و دوازدهم دوره متوسطه و نیز کتاب‌های دوره تکمیلی ویژه دانش‌آموزان استعداد درخشان دوره اول متوسطه از روز گذشته اول تیر آغاز شده است و تا شانزدهم تیر ادامه دارد. همچنین سامانه فروش و توزیع مواد آموزشی برای ثبت‌نام کتاب‌های دانش‌آموزان پایه اول دوره ابتدایی و پایه دهم متوسطه بین روزهای ۲۳ تیر تا ۱۶ شهریور دوباره فعال خواهد شد. ثبت‌نام خرید کتاب‌های درسی در سامانه فروش و توزیع مواد آموزشی به نشانی intextbookir انجام می‌شود. کتاب‌های درسی دوره اول متوسطه (پایه‌های ۷، ۸ و ۹) از طریق کتاب فروشی‌های مجاز در شهریور قابل دریافت است و نیاز به ثبت‌نام در سامانه نیست.

ثبت فشار خون بیش از ۱۶ میلیون نفر در کشور

عضو کمیته اجرائی بسیج ملی کنترل فشار خون گفت: از ابتدای بسیج ملی کنترل فشار خون در کشور تاکنون فشار خون ۱۶ میلیون و ۶۱۲ هزار و ۹۳۰ نفر ثبت شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حمید انصاری افزود: از مجموع این تعداد، ۳۵۸ هزار و ۸۹۰ نفر فشار خون خود را در سامانه خودظهاری فشار خون بسیج ملی کنترل فشار خون به نشانی salamat.gov.ir ثبت کردند. وی گفت: همچنین ۴ میلیون و ۸۳ هزار و ۴۶۳ مورد فشار خون هموطنان در ایستگاه‌های ثابت و سیار سنجش فشار خون در سراسر کشورثبت شده است. عضو کمیته اجرائی بسیج ملی کنترل فشار خون افزود: از این میزان بیش از ۱۲ میلیون و ۱۷۰ هزار مورد در سامانه یکپارچه بهداشت (سیب) ثبت شده است. انصاری اظهار کرد: تعداد ایستگاه‌های ثابت و سیار راه اندازی شده در سراسر کشور که فشار خون افراد را می‌سنجند، تاکنون ۱۳ هزار و ۵۳۲ ایستگاه است. انصاری در پایان گفت: کلیه مراکز جامع سلامت شهری و روستایی، پایگاه‌های سلامت، خانه‌های بهداشت و ایستگاه‌های ثابت و سیار در سراسر کشور آماده سنجش فشار خون هموطنان هستند. گفتنی است بسیج ملی کنترل فشار خون تا ۱۵ تیرماه در سراسر کشور اجرا خواهد شد.

ارتباط میزان بالای آهن و ابتلا به دیابت و بیماری کبدی

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد افراد دارای میزان آهن بیش از حد در بدن شان با احتمال بیشتر ابتلا به دیابت و بیماری کبدی مواجه هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان دانشگاه ملبوت استرالیا و دانشکده کالج امپریال انگلیس در مطالعه ای مشترک دریافتند افراد دارای میزان بالا آهن در مقابل ابتلا به کم خونی مصون هستند و کمتر در معرض ابتلا به کلسترول بالا قرار دارند. اما احتمال ابتلا آنها به بیماری کبدی، دیابت و عفونت های پوستی باکتریایی بیشتر است. بین بنیامین- عضو تیم تحقیق از دانشگاه ملبوت استرالیا در این باره می گوید «ارتباط میزان بالای آهن و ریسک کمتر ابتلا به کلسترول بالا بسیار مهم است» وی در ادامه می افزاید: «این یافته مسئله مهمی است چراکه کلسترول بالا فاکتور پرخطر اصلی ابتلا به بیماری قلبی- عروقی و سکته است و طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی سالانه موجب مرگ حدود ۲۶ میلیون نفر در جهان می شود.» این محققان همچنین دریافتند افراد دارای میزان بالا آهن بیشتر در معرض ابتلا به دیابت و عفونت پوستی باکتریایی قرار دارند. در سال ۲۰۱۵، ۲۱ میلیون نفر دچار چنین عفونت پوستی ای شده بودند و ۱۷ هزار نفر هم جان شان را از دست داده بودند.

یک جرعه کتاب

دانلود کتاب ارتفاع
نویسنده: استیفن کینگ
مترجم: سعید دوج
نشر روزگار

پیام آشنا: «ارتفاع» یک اثر هیجان‌انگیز دیگر از سلطان زامبی وحشت، استیفن (استیون) کینگ است. این نویسنده آمریکایی تاکنون بیش از ۲۰۰ اثر ادبی در گونه‌های وحشت، خیالپردازی و پیرساختیزی خلق کرده است. بسیاری از رمان‌های او به فیلم تبدیل شده‌اند که معروفترین آنها درخشش به کارگردانی استنلی کوبریک، رهایی از شلوشنگ و مسیر سبز هر دو ساخته فرانک دارابونت هستند.

در رمان شگفت‌انگیز، شیرین، آرام و مالیخولیایی «ارتفاع» استیفن کینگ با تاروپودی از وهم می‌گوید که چگونه شرایطی عجیب می‌تواند افراد را به هم نزدیک کند.

اسکات کری ظاهرا دچار یک بیماری شده‌است. ظاهر او تغییری نکرده اما وزنش مدام در حال کم شدن است. یک چیز عجیب و غریب هم درباره بدن او وجود دارد، وزن او بی‌لباس و با لباس یکسان است. اسکات نگران این موضوع می‌شود و با دکتری مشورت می‌کند. از سویی دیگر او با دو زن همسایه خود که سگ‌هایشان روی چمن جلوی خانه او خرابکاری می‌کنند، اختلاف دارد. این دو زن می‌خواهند رستورانی راه بیاندازند و مردم مخالف آنها هستند اما اسکات علی‌رغم اختلافش با آنها تصمیم می‌گیرد کمکشان کند. در این میان وزن اسکات پیوسته کمتر و کمتر می‌شود و اتفاقی عجیب و باورنکردنی برایش می‌افتد:

«وقتی اسکات از خرید شیرینی برگشت، شروع به قدم زدن به سمت ورودی خانه کرد، بعد به سمت درخت نارون قرمز در حیاط جلوی خانه‌اش تغییرجهت داد. رنگ برگ‌ها تغییر کرده بودند، اما به لطف پاییز گرم هنوز بیشترشان مؤذبانه روی درخت در حال خش خش کردن بودند. پایین ترین شاخه درخت شش فوت بالای سرش قرار داشت، و ظاهرش دعوت کننده به نظر می‌رسید. او کیسه شیرینی را گذاشت، دستانش را بلند کرد، زانوهایش را خم کرد و پرید. او به سادگی شاخه درخت را گرفت. کاری که یک سال قبل حتی نزدیک به انجام دادنش هم نمی‌شد. ماهیچه‌هایش هیچ از بین نرفته بودند، آن‌ها هنوز فکر می‌کردند می‌توانند مردی که وزنش ۲۴۰ پوند بود را نجات کنند.»

داستان استیفن کینگ داستانی فلسفی، آموزنده و انتقادی است که هم اجتماع را نقد می‌کند و هم ما را به تفکر وامی‌دارد. داستانی برای تعالی‌بخشیدن به روح با ترویج فرهنگ مدارا، درک کردن و بخشش.

تازه‌های سلامت

مراقب تب کنگو باشید

تب کریمه کنگو به عنوان یک بیماری تقریبا خطرناک در روزهای گرم سال شیوع پیدا می کند که بهتر است برای مصون ماندن از این بیماری، به نکات بهداشتی توجه کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تب کریمه کنگو- یک بیماری حاد تب‌دار و خون‌ریزی دهنده است که از طریق گزش کنه یا تماس با خون یا ترشحات یا لاشه دام و انسان آلوده منتقل می‌شود. این بیماری در فصل‌های گرم سال از اواخر فروردین تا اواخر شهریور (زمان رشد و تکثیر کنه‌ها) شیوع پیدا می‌کند. مقاومت ویروس در برابر گرما کم است و در دمای ۵۶ درجه سلتیگراد به مدت ۳۰ دقیقه از بین می‌رود، بنابراین پختن گوشت یا پاستوریزه کردن شیر باعث از بین رفتن ویروس می‌شود. مخزن و ناقل ویروس در طبیعت، اصولا کنه‌ها هستند و گاو، گوسفند، بز، خرگوش، خرگوش صحرایی و جوجه‌تیغی و حتی جوندگان مثل موش نیز به عنوان ناقل شناخته می‌شوند. اما انواع پرندگان به جز شترمرغ، در برابر این بیماری مقاوم هستند. این ویروس از طریق گزش کنه آلوده و یا تماس مستقیم با خون یا ترشحات بیمار، لاشه حیوان آلوده منتقل می‌شود. علائم این بیماری شامل سردرد شدید، تب، لرز، درد عضله (به خصوص در پشت و باهاها)، گیجی، درد و سفتی گردن، درد چشم، ترس از نور (حساسیت به نور) می‌شود. خون‌ریزی در مخاط ها و خون ریزی زیرجلدی در پوست به خصوص در قسمت بالای بدن و در طول خط زیربغلی دیده می‌شود. خون‌آلودگی و خون‌مخاط، خون‌ریزی لثه و خونریزی غیرطبیعی رحم و گلابی خلط خونی، خون‌ریزی در ملتحمه و گوش ها نیز دیده می‌شود. برخی موارد خون‌ریزی از بینی، استفراغ خونی، ملنا و خون‌ریزی غیرطبیعی رحم آن قدر شدید است که بیمار نیاز به تزریق خون دارد. چون این بیماری در دام، بدون علامت است، باید از مصرف گوشت تازه خودداری شود و دام پس از ذبح تا ۲۴ ساعت در دمای صفر تا مثبت چهار درجه سانتی گراد قرار گیرد تا ویروس‌های آن کشته شوند و پس از آن مصرف شود. در هنگامی که پرسنل مراقب بیمار در معرض تماس پوستی یا پوستی مخاطی با خون، مایعات بدن یا فضولات بیمار قرار می‌گیرند بایستی قوا سطح آلوده را با آب و صابون بشویند از خرید گوشت‌های بازرسی نشده بدون مهر دفع پزشکی (کشتار غیرمجاز) خودداری شود.

محمدمهدی گویا- رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت، در ارتباط با راه های انتقال تب کریمه کنگو، گفت: معمولا کسانی به این بیماری دچار می‌شوند که با دام و حیوانات بیشتر سر و کار دارند و کنه‌ای که منتقل کننده این بیماری به انسان است از بدن دام به بدن انسان منتقل می‌شود. کسانی که در خانه دام نگهداری می‌کنند، افراد شاغل در کشتارگاه‌ها، ساکنین مناطق روستایی که با دام ارتباط بیشتری دارند و... بیشتر در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند. وی با عنوان این مطلب که تب کریمه کنگو در دام آلوده علامت ظاهری ندارد، افزود: اگر ذبح به شکل بهداشتی در کشتارگاه‌ها انجام شود، جای نگرانی برای انتقال این ویروس از گوشت دام ذبح شده وجود ندارد، چرا که گوشت پس از ذبح به مدت ۲۴ ساعت در سردخانه نگهداری می‌شود و در همین مدت اگر ویروسی وجود داشته باشد، از بین می‌رود. رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیردار وزارت بهداشت، یکی دیگر از راه‌های انتقال این بیماری را از طریق تماس با خون دام آلوده و یا ترشحات بدن دام آلوده دانست و گفت: کسانی که در کشتارگاه‌ها کار می‌کنند یا کسانی که خودشان اقدام به ذبح دام می‌کنند، ممکن است از طریق تماس با خون دام و یا سایر ترشحات بدن دام آلوده نیز به این بیماری مبتلا شوند. وی در پاسخ به این سئوال که شانس ابتلا به این بیماری از طریق خوردن گوشت چقدر محتمل است، افزود: از آنجایی که معمولا گوشت قبل از استفاده بسیار خوب پخته می‌شود و همچنین رعایت نکات بهداشتی در کشتارگاه‌ها بسیار بعید است که فردی از طریق خوردن گوشت دچار این بیماری شود. البته ممکن است اگر از جگر خام یا گوشت درست پخته نشده آلوده استفاده کند، مبتلا شود.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

ریشه کنی انتقال بیماری ایدز از مادر به فرزند

تعامل‌ته بویتسف در ایران گفت: ایران به سمتی پیش می‌رود که بتواند انتقال بیماری ایدز از مادر به فرزند را ریشه‌کن کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، اسدی لاری- معاون بین الملل وزارت بهداشت در مراسم افتتاحیه تتست متطقه ای سلامت و تغذیه کشورهای متطقه خاورمیانه و شمال آفریقا متحوق کودکان سازمان ملل متحد اظهار کرد: بویتسف یار و یاور کودکان ایرانی در ۶۰ سال گذشته در حوزه واکسیناسیون، رشد و سلامت کودکان، تغذیه بوده و در سیل اخیر تقش به سزایی داشته است. وی گفت: در زمینه تحریم‌ها بسته متاسبی با محوریت وزارت امور خارجه تهیه شده است.

در ادامه این مراسم، ایزبان چترجی- مشاور متطقه‌ای یونیسف گفت: این جلسه همیتطور که در صحبت ها آن وارد جلسه مهمی است که می‌خواهیم همکارانمان را از تمام دفاتر متطقه یونیسف گرد هم جمع کنیم تعامل‌ته در این جلسه حضور دارند. تصمیم گرفتیم ایران را انتخاب کنیم به دلیل اینکه تمرکز ما بر روی مراقبت‌های بهداشتی بود. وی گفت: ایران در حوزه مراقبت های بهداشتی پیش رو بوده است. ۲ روز اول این همایش برای مراقبت‌های بهداشتی بحث خواهند شد و در روز سوم به صورت عملی اقدماتی را انجام خواهیم داد. مراقبت اولیه بهداشتی ملتد واکسن و قرص تیست و امیدوارم فردا مسائلی را از وزارت بهداشت بتتوییم تا به پیشبرد مسائل بهداشتی به ما کمک شود. مشاور متطقه‌ای یونیسف افزود: برای برنامه کمیته متطقه‌ای سازمان بهداشت جهانی امیدوارم در پایان سال بتوانم در ایران حضور پیدا کنم.

ویل پارکس- تعامل‌ته بویتسف در ایران ادامه این تتست اظهار کرد: ما ۷ دهه همکاری با کشور ایران در زمینه واکسیناسیون و حمایت از کودک داریم و علاوه بر بحث‌های اجتماعی و حمایت‌های مالی، در دهه ۶۰ در جنگ با عراق برنامه حمایت کودکان را اجرایی کردیم وی ادامه داد: پیشرفت ایران علی رغم جنگ تحریم تحسین برانگیز بوده است و علاوه بر همکاری که سال‌هاست با وزارت بهداشت داشتیم، با وزارت تیرو، وزارت اطلاعات و فناوری اطلاعات و ستاد مبارزه با مواد مخدر همکاری‌های خوبی آغاز کرده‌ایم. تعامل‌ته بویتسف در ایران با اشاره به برنامه‌هایی که یونیسف در ایران اجرایی کرده است، گفت: تحقیقات و تحلیل داده‌های بسیاری صورت گرفته است و برنامه استراتژیک برای مراقبت نوزاد و مادر، پیمایش حوزه سلامت، پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر در نوجوانان، توجه به تغذیه و تأمین مواد مغذی متل ویتامین دی و فولیک اسید، کاهش مرگ و میر نوزادان و کودکان، پیشگیری از انتقال ایدز از مادر به کودک برای به صفر رساندن آن همکاری داشتیم. وی افزود: همچنین بحث تغذیه با شیر مادر مورد توجه قرار گرفت و بانک شیر مادر در این زمینه ایجاد شد و از دولت برای تأسیس آن حمایت کردیم. افزون بر این‌ها تلاش کردیم تا فرزندآوری در ایران افزایش پیدا کند و بحث‌های روانتتاسی نیز نوجوانان به ویژه آنهایی که در معرض خطر اعتیاد به مواد مخدر هستند، مورد توجه قرار گیرد و در تلاشیم تا با همکاری وزارت بهداشت برنامه‌هایی در حوزه سلامت را بهتر پیش ببریم.

تعامل‌ته بویتسف در ایران اظهار کرد: در زلزله کرمانشاه و سیل در ایران تلاش کردیم از سلامت کودکان مراقبت کنیم. افزون بر این‌ها در سرمایه‌گذاری اقتصادی باید برنامه‌ریزی داشته باشیم و به وزارت بهداشت و دولت کمک کنیم تا بودجه‌های حوزه سلامت بهتر صرف شود و همکاری بیشتری در حوزه تکنولوژی‌های حوزه سلامت و استفاده از ظرفیت بخش خصوصی باید داشته باشیم. پارکس با اشاره به برنامه‌های ایران برای کنترل بیماری ایدز ادامه داد: ایران به سمتی پیش می‌رود که بتواند انتقال ایدز از مادر به فرزند را ریشه‌کن کند. وی افزود: بویتسف و ایران به دنبال همکاری‌های چندجانبه هستند و ما بسته‌هایی در شرایط تحریم داریم تا در این شرایط به آسیب‌پذیرترین گروه‌ها کمک کنیم.

گفت‌وگو

دوشنبه ها با میترا انصاری

پیشنهاد اختصاصیِ پیام آشنا

این چندسالاد متفاوت ارزش امتحان کردن دارد

حفظ سلامت و ارزش غذایی بعد از پخت و طبع آن، لذتی دارد که انکار نشدنی است. در این ستون، برآنیم تهیه یکسری از غذاهایی که ۱۰ اکثریت خانم های کدبانو در طبخ آن مهارت دارند را بانوع و نگاهی دیگر، بیان کرده و به آن بپردازیم.

●سالاد شیرین:

مواد لازم: ذرت پخته (یک فنجان)، تخم مرغ پخته شده (یک عدد)، روغن زیتون (۲ قاشق غذاخوری)، نمک و فلفل (گردی) کلم سفید ساطوری شده (یک فنجان)، کشمش پلویی شسته شده (نصف فنجان)، خرده های نان های تست خشک شده (یک فنجان)، چاشنی: کمی آب لیمو و آب نارنج یا آبغوره.

چنانچه کلم سفید در دسترس نبود می توان کاهو، کلم قرمز، براکلی را جایگزین کرد.

کلم را با کمی نمک و فلفل روی روغن زیتون مخلوط کنید و قرصت دهید تا کلم با روغن ترکیب و کاملا نرم شود. کشمش، ذرت، خرده های نان تست و چاشنی را به کلم بیفزایید تا تمام مواد طعم چاشنی را به خود بگیرد. در ظرف سرو نکشید و با تخم مرغ که به شکل نگینی یا ورقه های نازک در آورده اید روی سالاد را تزیین کنید.

●سالاد شیرازی:

خیار ترجیحا با پوست و گوجه فرنگی (بی پوست) و پیاز را به صورت نگینی ریز کرده با نعناء خشک یا تازه و چاشنی آبغوره و نمک مخلوط کرده و به مدت یک ساعت در یخچال استراحت داده شود تا طعم چاشنی را به خودش بگیرد.

●سالاد مرغ چینی:

تکه های سینه مرغ پخته شده کاهو خرد شده بادام، نمک و فلفل و سس چیلی، مناسبتر است که سینه مرغ کبابی شده باشد.

●سالاد روسی:

سیب زمینی پخته، لوبیا سبز پخته شده، لبو پخته، یک نوع از گوشت پخته (مرغ یا گوشت گوساله بند، لگشتی و طعم دار یا میگو) خیار شور، روغن زیتون، سرکه، سس مایونز و سبزی های معطر مانند نعناء جعفری، ترخان، سالادی بسیار غنی و پرکالری به حساب می آید سیب زمینی پایه اصلی این سالاد است ولی بقیه سبزیجات می تواند جایگزین باشد.

●سالاد اندونزی:

در بیشتر رستوران های خوب دنیا سرو می شود ترکیبات اصلی شامل سیب زمینی پخته، زامبون، خیار شور، قارچ و سس مایونز است.

●سالاد میوه:

مردمان مدیترانه یکی از طرفداران پر و پا قرص سالادهای میوه هستند، که با کمی عسل هم سرو می شود از میوه هایی مثل سیب، خیار، هلو، آناناس، زردآلو و ... تهیه می شود در تهیه آن، استفاده از دانه های تخمه، کنجد یا گردوی خرد شده را هم توصیه می کنم.

●سالاد کلم شیرین:

کلم ساطوری، هویج رنده شده، کشمش پلویی، سس مایونز.

●سالاد شمع یا کدو حلوایی:

این نوع سالاد از دهه ۱۹۲۰ در آمریکا و سپس در بسیاری از کشورهای اروپایی رواج یافت. ابتدا داخل کدو را خالی کنید و چند برگ کاهو کف آن بچینید بعد به ترتیب، برش هایی از آناناس، موز و گیلاس را داخل آن بگذارید و رویش را با یک لایه سس مایونز رقیق بپوشانید و در نهایت در کدو حلوایی را بگذارید. کدو باید متوسط باشد دو خلال دندان در کناره های کدو فرو کنید و با قفل دلمه ای حلقه دهان برای کدو گوشواره درست کنید.

●سالاد مکزیکی:

سیب زمینی پخته و نگینی، لوبیا قرمز پخته، زامبون، خیار شور، قارچ و سس مایونز و صد البته قلفل و سس خردل که جایگاه ویژه ای دارد.

●سالاد گوشت خام:

این سالاد در کشورهای جنوب شرق آسیا مانند کره، چین و ژاپن مصرف می شود ترکیبی از سبزیجات معطر با جلبک دریایی با گوشت ماهی یا میگو یا حتی گوساله خام است و با کمی آبلیمو، روغن زیتون و نمک به آن طعم می دهند.

●سالاد گرد:

این سالاد از سبزیجات گرد تهیه می شود به همراه سس مایونز رقیق شده و سرکه و روغن زیتون، از نخود فرنگی، ذرت زیتون درسته، گوجه فرنگی ریز و قارچ بسیار ریز و بی پایه، حتی گاهی از گیلاس و آلبالوی هسته گرفته می توان استفاده کرد.

●سالاد کوکتل:

کوکتل نیمه شده و سرخ شده، خیار شور خلال و قد کوتاه، ذرت و کمی مایونز.

●سالاد پاستا:

پاستای پخته، ذرت، خیارشور خلال و قد کوتاه و کمی مایونز.

Alborz.payam@gmail.com

خبر

کوچ کاربران آیفون به اندروید

معاون وزیر ارتباطات گفت: با توجه به افزایش قیمت ارز و کاهش میزان جایگزینی در بدترین حالت ممکن، هم اکنون ماهانه ۵۰۰ هزار گوشی موبایل از گردونه خارج و جایگزین می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، امیر تاظمی در مورد برنامه وزارت ارتباطات برای حمایت از کسب و کارهایی که پس از تحریم اپل و گوگل و حذف از بازارهای IOS و اندروید، کاربران خود را از دست داده و منضرر شده اند، اظهار داشت: حدود ۱۰ درصد از کاربران گوشی‌های هوشمند در ایران از سیستم عامل IOS متعلق به کمپانی اپل استفاده می کنند و حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد درآمد کسب و کارهای آنلاین و اپلیکیشن‌ها از کاربران آیفون به دست می‌آمد. وی با اشاره به تحریم یکجانبه اپل برای حذف‌ها ی ایرانی از اپ استور گفت: این موضوع معضل بسیاری برای کسب و کارها ایجاد کرده است. از این رو ما یک سری اقدامات حمایتی انجام داده و پیگیری‌هایی برای حل این معضل در قالب درخواست و شکایت داشتیم. رئیس سازمان فناوری اطلاعات با بیان اینکه کسب و کارها تنیز راه حل‌های مختلف را امتحان کرده و برخی به سمت عرضه از طریق مرورگر و تسخه وب رفته اند گفت: اصل پیگیری ما بر مبنای شکایت است و ما شکایت خود را در این باره ارائه داده ایم اما هنوز مشخص نشده که چه زمانی این موضوع به نتیجه می‌رسد چرا که مباحث بسیار پیچیده بوده و یکی از متکلات این است که طبق قوانین جهانی، یک دولت نمی‌تواند از یک شرکت شکایت کند. تاظمی با اشاره به پیگیری‌های صورت گرفته برای حمایت از کسب و کارهای توپای ایرانی، خاطرنتان کرد: ما سال گذشته نیز از شرکت سامسونگ به دلیل آنکه اپلیکیشن‌های ایرانی را روی بازار اندروید فارسی گارانتی نمی‌کرد، شکایت کردیم و پیگیری‌های ما به دلیل اینکه این شرکت در ایران نمایندگی و واردکننده رسمی داشت و به ثبت رسیده بود، به سرانجام رسید. اما با وجود اینکه اپل در ایران نمایندگی قانونی و رسمی ندارد، مشخص نیست که اقدامات ما چه زمانی به نتیجه مطلوب می‌رسد. معاون وزیر ارتباطات با بیان اینکه از زمان این تحریم‌ها، میزان استفاده کاربران از گوشی آیفون کم شده است، در مورد آمارهایی که برای خاموش شدن این گوشی‌ها پس از تحریم اپل شنیده می‌شود، توضیح داد: آمارها تتنان می‌دهد که بیش از ۶۰ میلیون گوشی هوشمند در شبکه ارتباطات کشور وجود دارد و اگر فرض را بر این بگذاریم که عمر یک گوشی ۵ سال است، سالانه ۱۲ میلیون گوشی هوشمند به دلیل اتمام عمر از گردونه خارج می‌شوند. وی دلایلی چون سرقت، شکستن، سوختن گوشی و یا مفقودی را از جمله دلایلی عنوان کرد که در کنار اتمام عمر گوشی، سبب خارج شدن آن از شبکه می‌شود و افزود: در سال ۹۶ ماهانه یک میلیون گوشی قدیمی جای خود را به گوشی‌های جدید می‌داد و با توجه به افزایش قیمت ارز و کاهش میزان جایگزینی، در بدترین حالت ممکن، هم اکنون ماهانه ۵۰۰ هزار گوشی موبایل از گردونه خارج و جابجا می‌شوند. تاظمی اضافه کرد: بر مبنای این آمار روزانه حدود ۲۰ تا ۳۰ هزار گوشی از شبکه خارج شده و تعویض می‌شوند. برآوردها تتنان می‌دهد که زمانی که کاربر آیفون، به دلایلی که عنوان شد، قصد تعویض و یا جابجایی گوشی خود را دارد، دیگر آیفون را جایگزین گوشی قبلی خود نکرده و گوشی با سیستم عامل اندروید خریداری می‌کند. رئیس سازمان فناوری اطلاعات ایران با تأکید بر اینکه این آمارها بر مبنای اطلاعات سایت تحلیلی بیزینس مانیتور به دست می‌آید، ادامه داد: اینکه گفته می‌شود روزانه ۷ هزار گوشی آیفون خاموش می‌شود عدد دور از ذهنی تیست. به این معنی که کاربر آیفون به جای آنکه مجدد گوشی آیفون خریداری کند به سراغ گوشی‌های اندرویدی می‌رود. وی افزود: این آمارها به صورت فصلی توسط بیزینس مانیتور منتتر شده و روی سامانه سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی تیز در دسترس قرار دارد. در همین حال قصدمان این است که گزارش‌های جدی تری را به تفکیک استان و موضوع، شامل اطلاعات مربوط به اپلیکیشن‌ها و شبکه‌های اجتماعی منتتر کرده و فرآیند تقیر محرومانه سازی این دیتاها را اجرایی کنیم.