گوناگون

آموزش‌های محیط زیستی به پیش دبستانی‌ها می‌رسد

رئیس اداره آموزش و مشارکت‌های مردمی اداره محیط زیست استان تهران از تدریس کتاب انسان و محیط زیست در مقاطع پیش دبستانی از سال تحصیلی ۹۸ خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا رضا شایسته در گفت و گو با یک برنامه رادیویی ضمن اشاره به اقدامات سازمان حفاظت محیط زیست برای آشنایی کودکان با محیط زیست خود اظهار کرد یکی از مهمترین اقدامات ما تهیه بسته ویژه مربیان پیش دبستانی است. با ارائه این بسته ویژه و آموزش‌های لازم به مربی‌های پیش دبستانی، مربیان از سال تحصیلی ۹۸ موظف به انتقال مفاهیم زیست‌محیطی قابل درک به کودکان هستند. وی ادامه داد: قرار است که کتاب انسان و محیط زیست که کتاب پایه یازدهم است و در سال ۱۳۹۷ تدوین و تدریس شد از ابتدای سال تحصیلی ۹۸ نیز در مقاطع پیش دبستانی تدریس شود. رئیس اداره آموزش و مشارکت‌های مردمی اداره محیط زیست استان تهران با اشاره به اینکه کارشناسان محیط زیست در مناسبت‌های مهم زیست محیطی مانند: زمین پاک، هفته محیط زیست، روز جهانی بدون پلاستیک، هفته هوای پاک در مدارس حضور می‌یابند. گفت: این کارشناسان با برگزاری مسابقات نقاشی، دوچرخه‌سواری و اهدای جوایز مختلف، دانش آموزان را با مفاهیم زیست محیطی آشنامی کنند. شایسته با بیان اینکه آشنایی افراد با محیط زیست صرفا با یک کتاب ممکن نیست، تأکید کرد موضوعات زیست محیطی باید در قالب کتاب‌های مختلف در مدارس و حتی دانشگاه‌ها تدریس شوند. وی در پایان از همکاری‌های آموزش و پرورش و سازمان بهزیستی با سازمان حفاظت محیط زیست ابراز خرسندی و از شهروندان در خواست کرد که در کنار مسئولان، نسبت به محیط زیست خود احساس مسئولیت کنند و به عنوان همیار محیط زیست فعالیت کنند.

مستمری همسر فوت شده پس از ازدواج مجدد قطع نمی‌شود

قائم مقام مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی گفت: براساس قوانین موجود خانمی که همسرش فوت شده است می‌تواند پس از ازدواج مجدد همچنان مستمری همسر فوت شده‌اش را دریافت کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمد حسن زنا اظهار کرد بیمه شدگان باید با قوانین سازمان تأمین اجتماعی آشنا باشند تا بسبب به مطالبه حقوق خود اقدام کنند بیمه شدگان لازم است هم شرایط خود و هم مقررات سازمان را رصد کنند وی در پاسخ به پرسشی مبنی بر اینکه آیا مستمری خانمی که پس از فوت همسرش، ازدواج مجدد می‌کند قطع می‌شود؟ گفت براساس قوانین موجود این امکان هست که در صورت ازدواج مجدد حقوق همسر محروم خود را دریافت کند و از آن بهره مند شود. قائم مقام مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی بیان کرد البته مستمری فردوفت شده در بین بازماندگانش تقسیم می‌شود. زنا افزود: البته شاید ما از نظر کارشناسی نقدی به این موضوع داشته باشیم ولی به محض اینکه قانون اجرایی شود با کمال افتخار آن را اجرایی می‌کنیم.

چرت روزانه عامل کاهش بیماری‌های قلبی-عروقی

یک مطالعه جدید نشان داده است که چرت زدن روزانه یک یا دو بار در هفته می‌تواند خطر حملات قلبی یا سکته مغزی را کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا متخصصان بیمارستان آموزشی لوزان سوئیس ارتباط بین دفعات و مدت زمان چرت زدن و خطر عوارض کشنده و غیر کشنده بیماری‌های قلبی-عروقی را بررسی کردند. متخصصان با بررسی ۳۴۶۲ نفر در سنین ۳۵ تا ۷۵ سال برای بیش از پنج سال دریافتند افرادی که به چرت زدن گاه به گاه، یک یا دو بار در هفته به مدت پنج دقیقه تا یک ساعت عادت دارند نسبت به افرادی که به هیچ وجه چرت نمی‌زنند، ۴۸ درصد کمتر دچار سکته قلبی، سکته مغزی یا نارسایی قلبی می‌شوند. این مطالعه نشان داده که چنین ارتباطی برای "دفعات و مدت زمان بیشتر چرت زدن" وجود ندارد. اگر چه مطالعات بسیاری در مورد تأثیر چرت زدن بر سلامت قلب انجام شده است اما بیشتر این مطالعات دفعات و مدت زمان چرت زدن را در نظر نگرفته‌اند. مطالعات قبلی نشان داده‌اند الگوهای مختلف خواب با طیف وسیعی از بیماری‌ها و مشکلات پزشکی مزمن مرتبط است. با این حال متخصصان می‌گویند تعیین دقیق علت بیماری‌های مزمن کار دشواری است، به خصوص که برخی از بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی-عروقی می‌توانند برای دهه‌ها پیش از عارضه‌ای مهم مانند حمله قلبی بدون نشانه باشند. به طور کلی به نظر می‌رسد افرادی که یک یا دو بار در هفته چرت روزانه دارند نسبت به افرادی که به هیچ وجه چرت نمی‌زنند، سبک زندگی سالم‌تری داشته و کمتر به انواع بیماری‌های مزمن مبتلا می‌شوند. به گفته متخصصان در حالی که چرت زدن‌های گاه به گاه عمدی حاکی از سبک زندگی سالم است، چرت زدن‌های منظم و متعدد نشان دهنده سبک زندگی ناسالم و در نتیجه ابتلای بیشتر به بیماری‌ها است.

ویتامین E بدون مصرف هم‌زمان چربی هم جذب می‌شود

بر خلاف آنچه تا کنون تصور می‌شد برای جذب ویتامین E نیازی به مصرف هم‌زمان چربی نیست و این ویتامین به خصوص برای زنان مفید است.

به گزارش پیام آشنا بر اساس آخرین یافته‌های کارشناسان تغذیه آمریکایی، بدن انسان می‌تواند بدون مصرف هم‌زمان چربی نیز ویتامین E را جذب کند. شرکت کنندگان در این پژوهش زنان ۱۸ تا ۴۰ ساله بودند. به زنان شرکت‌کننده در طول مدت این تحقیق مکمل‌های غذایی داده شده که برخی شامل ویتامین E و چربی و برخی تنها شامل ویتامین E بودند. بر اساس مطلبی که در ارتباط با این مطالعه در مجله تخصصی تغذیه "American Journal of Clinical Nutrition" منتشر شده است نتایج این آزمایش‌ها نشان می‌دهد ویتامین E حتی در مواردی که زنان شرکت‌کننده تا ۱۲ ساعت بعد چربی مصرف کرده‌اند نیز جذب شده است. ویتامین E به گروهی از ترکیبات محلول در چربی گفته می‌شود که خاصیت آنتی‌اکسیدان دارد. آنتی‌اکسیدان‌ها ترکیباتی هستند که اکسیداسیون را مهار می‌کنند. اکسیداسیون یک واکنش شیمیایی است که می‌تواند رادیکال‌های آزاد تولید و از این طریق به سلول‌های موجودات زنده آسیب وارد کند. ویتامین E همچنین برای سیستم ایمنی بدن بسیار اهمیت دارد. بدن انسان خود قادر به تولید ویتامین E نیست و این ویتامین با مصرف دانه‌های روغنی مانند قندق، گردو و همین‌طور روغن زیتون و روغن آفتاب‌گردان به بدن می‌رسد. به گزارش دوچیچوله، قوائد ویتامین E شامل درمان و پیش‌گیری از بیماری‌های قلبی و عروقی، مانند درد قفسه‌ی سینه، فشار خون بالا و گرفتگی یا انسداد رگ‌ها می‌شود.

یک جرعه کتاب

از احرام محرم تا اسفار صفر
نویسنده: محمد خیاط زنجانی
بنیان مرصوص

پیام آشنا: «از احرام محرم تا اسفار صفر» ترجمه تاویلی و تفسیر زیارت عاشورا است.
مصدر اصلی این زیارت‌نامه، دو کتاب معتبر؛ یعنی کامل الزیارات تألیف جعفر بن محمد بن قولویه قمی و مصباح المتهجد شیخ طوسی است و این دو بزرگوار تغریباً با شش سند این زیارت را نقل کرده‌اند.
استاد شیخ طوسی در المصباح

سند اول:
شیخ طوسی سند اصل زیارت عاشورا را این گونه نقل می‌فرماید: علقمه می‌گوید: به امام باقر (ع) عرض کردم: دعایی به من آموزش بده که اگر در آن روز امام حسین (ع) از نزدیک زیارت کردم، آن را بخوانم و اگر نتوانستم از نزدیک زیارت کنم و از شهرهای دور و از خانه‌ام به‌سوی او با سلام اشاره کرده و آن دعا را بخوانم. امام فرمود: هرگاه که آن دو رکعت را به‌جا بیاوری و بعد از آن با سلام به‌سوی آن حضرت اشاره کردی، در حال اشاره تکبیر بگویی و بخوانی این زیارت را، همان دعایی را خواندهای که ملائکه در هنگام زیارت آن حضرت می‌خوانند. ـ سلام بر تو ای اباعبدالله ـ ..

سند دوم:
طریق دوم روایت زیارت عاشورا از بیان شیخ طوسی، سیف بن عمیره عن علقمه بن محمد عن أبی جعفر علیه‌السلام

سند سوّم:
شیخ طوسی، زیارت عاشورا با سند دیگر به این صورت نقل می‌فرماید و محمد بن خالد طیالسی از سیف بن عمیره روایت می‌کند که گفت: بعد از آنکه امام صادق (ع) بیرون رفتند، همراه با صفوان بن مهران شتردار، به سمت نجف رفتیم و عده‌ای هم ما را همراهی می‌کردند. پس از راه حیره به شهر نجف رفتیم. وقتی از زیارت قارغ شدیم صفوان روی خود را به سمت حرم امام حسین (ع) کرد و به ما گفت: امام حسین (ع) را از اینجا از کنار سر امیر مؤمنان (ع) زیارت می‌کنید؟ از همین جا امام صادق (ع) به‌سمت کربلا اشاره کرد و من همراه او بودم؛ پس صفوان زیارتی را که علقمه آن را از امام باقر (ع) در روز عاشورا روایت کرده بود خواند.

معاون حقوقی رئیس جمهوری:

دولت با حضور زنان در استادیوم‌های ورزشی موافق است

معاون حقوقی رئیس جمهوری گفت: ورود خانم‌ها به ورزشگاه‌ها هیچ منع قانونی ندارد، بنابراین سلب حق معنایی ندارد. موضع دولت نیز همین است و بر همین اساس از این موضوع حمایت می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، لعیا جنیدی در حاشیه جلسه هیات دولت در جمع خبرنگاران گفت: حرف من یک جمله است. ورود خانم‌ها به استادیوم هیچ منع قانونی ندارد. بنابراین سلب حق معنایی ندارد. دولت هم موضعش همین است و از این مسأله حمایت می‌کند و تا حالا هم شرایط را در چندین نوبت فراهم کرده است و بعد از این هم شرایط را بیشتر فراهم خواهد کرد.

وی در خصوص اینکه می‌گویند دولت نمی‌تواند در این خصوص در مقابل حرف مراجع ایستادگی کند، گفت: دولت حتما سعی می‌کند با تعامل این مساله را حل کند و این تصمیم جدی دولت است و از قبل هم در چندین نوبت سعی کرده است تا در چندین مسابقه این کار را انجام دهد. مسیر این کار، همین بوده و برنامه دولت هم همین است که انجام خواهد داد و امیدواریم با تعامل کار درست شود. معاون حقوقی رئیس جمهوری گفت: بود با وجود اینکه نظر خود را در زمینه حضور بانوان در ورزشگاه بیان کردم اما برخی در این مورد کم مهری می‌کنند. وی تاکید کرد: اصل در نظام حقوق اسلام و نظام حقوقی ایران بر «جواز» بوده و بر «منع» نیست یعنی اگر «نص» یا استناد بر قانون اسلامی به طور صریح منع نشده باشد، اصل بر «جواز» آن است. معاون حقوقی رئیس جمهوری افزود: درباره حضور بانوان در ورزشگاه در قانون منع صریح وجود ندارد و حتی برخی به مصوبه شورای انقلاب فرهنگی استناد کردند. در این مصوبه به سالن اختصاصی مردان یا زنان اشاره شده در حالی که ورزشگاه با ۱۰۰ هزار نفر گنجایش را نمی‌توان سالن خصوصی تلقی کرد. وی اظهار کرد: بنده فرد سیاسی نیستم و یک حقوقدان یابند به اصول حقوقی هستم و به طور کامل بر اساس روش و منطق حقوق حرف می‌زنم که در این راستا و چارچوب قانونی که صراحت به منع حضور در ورزشگاه باشد، وجود ندارد؛ بنابراین اصل بر «جواز» است.

شنبه ها با مسائل حقوقی

منع اشتغال زن توسط شوهر در قانون چگونه است؟

فکر می‌کنید قانون درباره منع اشتغال زن توسط شوهر چه نظری دارد؟ آزادی انتخاب شغل و عدم اجبار افراد به انتخاب یا دست کشیدن از شغلی خاص، از جمله مواردی است که قانون اساسی کشور به آن تأکید کرده است. اصل بیست و هشتم این قانون صراحتا می‌گوید: «هر کس حق دارد شغلی را که بدان مایل است و مخالف اسلام و مصالح عمومی و حقوق دیگران نیست برگزیند.» اما آیا همواره می‌توان به این قانون استناد کرد؟ همراه ما باشید. در این مقاله درباره منع اشتغال زن توسط شوهر مطالب مفیدی برای تان آماده کردیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از چطور، همان گونه که از قانون بالا برداشت می‌شود، نباید هیچ تبعیضی میان زنان و مردان در عرصه‌ی اشتغال وجود داشته باشد و قاعدتا نمی‌توان کسی را از شغل خود به کار دلخواه خود، البته به شرطی که خلاف شرع و مصالح عمومی نباشد، منع کرد. مادهی ۶ قانون کار نیز مجددا این موضوع را خاطرنشان کرده است. قاعدتا این موضوع در خصوص زنان نیز صادق است. اما درمورد زنان متأهل به‌دلیل اهمیتی که مفهوم خانواده در کشور ما دارد، مقرره‌ی خاصی در خصوص اشتغال‌شان وجود دارد.

***موارد منع اشتغال زن توسط شوهر**

مادهی ۱۱۱۷ قانون مدنی، پیش‌بینی کرده که در بعضی موارد خاص، مرد می‌تواند همسر خود را از اشتغال منع کند. در این ماده آمده: «شوهر می‌تواند زن خود را از حرفه یا صنعتی که منافی مصالح خانوادگی یا حیثیات خود یا زن باشد منع کند.» به‌موجب این ماده، مرد تنها در سه فرض می‌تواند از اشتغال همسر خود جلوگیری کند: اگر شغل زن منافی مصالح خانوادگی باشد. اگر شغل زن منافی حیثیت مرد باشد. اگر شغل زن منافی حیثیت خود او باشد. تشخیص این موضوع که شغلی منافی مصلحت خانواده، مرد یا زن است کاملا به عرف بستگی دارد و ممکن است از خانواده‌ای به خانواده دیگر متفاوت باشد. به همین دلیل ممکن است شغلی که برای یک خانواده یا یک همسر، مخالف شئونات تلقی می‌شود، برای خانواده یا همسری دیگر این گونه نباشد. بنابراین تشخیص این موضوع، مورد به مورد به‌عهده قاضی است. از طرف دیگر، بعنظر می‌رسد خلاف مصلحت خانواده بودن با مخالف حیثیت بودن متفاوت است. بدین معنا که ممکن است شغلی به مصلحت خانواده نباشد. درحالی که آن شغل لزوما خلاف حیثیت تلقی نمی‌شود. منظور از مخالف حیثیت بودن تا حدی از نظر عرف مشخص است. متأثلی که عرف با شرح آنها را تأیید نکرده و برای یک زن مناسب نمی‌داند یا متأثلی که مستلزم انجام حرام یا فعلی غیرقانونی است، می‌تواند در زمره متأثل مخالف با حیثیت قرار بگیرد. اما ممکن است گاهی اوقات شغلی مخالف حیثیت نباشد. ولی به‌دلیل شرایطی که دارد، برای خانواده مضر تلقی شده و به مصلحت آن نباشد. ماندن متأثلی که ساعات کاری غیرمعمول دارند یا متأثلی که مستلزم دوری زن برای مدت‌های طولانی از خانواده می‌شود، در این موارد هرچند ممکن است شغل زن طبق تعاریف ارائه‌شده مخالف شئونات و حیثیت خانواده یا زن و مرد نباشد، ولی به‌دلیل این‌که با شرایط خود کیان خانواده را بر هم می‌زند، ممکن است به مصلحت خانواده نباشد و درنتیجه از اشتغال به آن جلوگیری شود. همان گونه که از مفاد مادهی مذکور و نیز توضیحاتی که در مقدمه مطرح شد بر می‌آید، مرد به‌طور قانونی نمی‌تواند همسر خود را به‌طور کلی از اشتغال منع کند و به او اجازه کار کردن ندهد. بلکه تنها می‌تواند با مراجعه به مراجع قانونی، زن را از شغل خاصی که متافی مصلحت خانواده یا حیثیت زوجین است منع کند. بنابراین هرگاه زنی بنا به حکم دادگاه از اشتغال به حرفه‌ای خاص منع شود، می‌تواند شغل خود را تغییر بدهد و به کار دیگری مشغول شود. و حکم دادگاه به این معنا نیست که زن به‌طور کلی نمی‌تواند کار کند. هم‌چنین بعنظر می‌رسد اثبات متافی حیثیت یا مصلحت نبودن شغل زن، برعهده‌ی مرد است و او بدون ارائه‌ی دلیلی قابل‌قبول نمی‌تواند با اشتغال همسر خود مخالفت کند. ازاین‌رو در بعضی آرای صادرشده از دادگاه‌ها مشاهده می‌شود که قاضی با اعلام شرافت‌مندانه بودن شغل زن و عدم ارائه دلایل کافی از طرف مرد، مبنی بر عدم مصلحت اشتغال او، به‌نفع زن رأی داده و درخواست منع اشتغال زوج را تبذیر فرانه است.

***درج شرط اشتغال**

درخصوص شرط اشتغال زوجه مواردی وجود دارد که در ادامه بدان پرداخته می‌شود عدهای بر این عقیده‌اند که اگر زن هنگام ازدواج شاغل باشد و مرد با علم به این موضوع به ازدواج رضایت دهد، دیگر پس از آن نمی‌تواند به استناد قانون، همسر خود را از اشتغال منع کند؛ چراکه از شاغل بودن او مطلع بوده و ازدواج با او در این حالت به‌معنای رضایت مرد نسبت‌به شاغل بودن زن است. ولی عدهای این نظر را تبذیرفته و بر این باورند که آگاهی مرد نسبت به شاغل بودن زن هنگام تکاح، منافاتی با حق مرد مبنی بر منع کردن زن خود از اشتغال به متأثل مخالف حیثیت خانواده ندارد. به‌عبارت دیگر، آگاهی مرد به اشتغال زن و رضایت ضمنی به آن، حق مرد را ساقط نمی‌کند و او می‌تواند پس از ازدواج، زن خود را از شغلی که در حین ازدواج نیز داشته منع کند. این موضوع در تظاریهای متعوتی اداری حقوقی قوی قضاییه (شماره‌ی ۷/۲۹۹۷ مورخ ۲/۸/۶۱) تیز متعکس شده است. (تظاریهای متعوتی اداری حقوقی قوی قضاییه صرفا جنبه‌ی توصیه و ارشادی داشته و دادگاه‌ها ملزم به تبعیت از آن نیستند) همین مباحث درخصوص درج شرط اشتغال زن در عقدنامه تیز وجود دارد. بدین توضیح که عدهای معتقدند اگر زن حین عقد تکاح شرط کند که شاغل است و همسرش نمی‌تواند او را از اشتغال منع کند، حق مرد ساقط شده و او در آینده اختیار این کار را ندارد. این در حالی است که عدهای دیگر این موضوع را تفرست می‌پندارند و با وجود شرط ضمن عقد، تیز شوهر را مجاز نمی‌دانند تا به منع از حرفه متافی حیثیت می‌داشته. نظر اخیر مورد تأیید اداری حقوق قوی قضاییه در نظر متعوتی شماره‌ی ۷/۱۵۵۸ مورخ ۲۶/۴/۷ تیز هست. باوجوداین، بعنظر می‌رسد شاغل بودن زن هنگام ازدواج یا شرط اشتغال زن در عقدنامه ازجمله مواردی است که درصورت طرح دعوا در دادگاه، موردتوجه قاضی قرار می‌گیرد و نشانه‌ای بر رضایت مرد به این موضوع است. به‌همین‌دلیل دست‌کم تا امکان سوءاستفاده‌ی مرد از این حق خود جلوگیری می‌کند.

هرشنبه با فناوری

موتورولا گوشی‌های 5G پرچم‌دارش را به‌زودی معرفی خواهد کرد

موتورولا قصد دارد در آینده‌ای نزدیک، گوشی‌های هوشمند پرچم‌دار 5G خود را با قیمتی گران‌تر از محصولات فعلی معرفی کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از زومیت، موتورولا در سال‌های گذشته مشغول ایجاد جایگاهی مناسب برای خود در ساخت گوشی‌های میان‌رده و مقرون‌به‌صرفه بوده است؛ اما روزهای مواجهه با گوشی‌های هوشمندی که به‌بندرت قیمتشان از ۵۰۰ دلار فراتر می‌رود رو به پایان است. موتورولا اعلام کرده است آمادگی لازم برای ساخت گوشی‌های پرچم‌دار را دارد و این گوشی‌های را با قیمت گران‌تری عرضه خواهد کرد. به‌گفته‌ی فرانسوا لافلام، مدیر بخش بازاریابی و استراتژی موتورولا، این برند برای عرضه به پرچم‌دار 5G خود را معرفی خواهد کرد. بلوجوداین، گوشی 5G موتورولا ارزان‌قیمت نخواهد بود. این شرکت تاکنون قیمت گوشی 5G خود را منتشر نکرده است؛ اما در مقام مقایسه، گلکسی A90 5G که ارزان‌ترین گوشی 5G سامسونگ محسوب می‌شود، ۸۰۰ دلار قیمت دارد و وان‌پلاس ۷ پرو 5G هم با قیمت ۸۴۰ دلار، ارزان‌قیمت تلقی می‌شود. لافلام درباره‌ی فضای حاکم بر بازار موبایل امروزی می‌گوید:
اگر بخواهید گوشی 5G با قیمت ۳۶۹ دلار عرضه کنید، مجبور خواهید شد بسیاری از ویژگی‌های ارزشمند نزد مردم را فدا کنید.
امروز، قیمت در نظر گرفته شده برای گوشی مقرون‌به‌صرفه موتو G7 معادل ۳۰۰ دلار و قیمت گوشی One Zoom با دوربین سه‌گانه و پوشش قیمت ۳۵۰ دلار بخرید.
با این تفاسیر، این‌طور به‌نظر می‌رسد که قیمت گوشی پرچم‌دار 5G موتورولا از ۸۰۰ دلار آغاز می‌شود. گوشی‌های مخصوص گلکسی اس ۱۰ 5G و گلکسی نوت ۱۰ پلاس 5G سامسونگ هرکدام به‌تنهایی ۱،۳۰۰ دلار قیمت دارند. حال این سؤال پیش می‌آید که چرا نگاهما احتمالا به‌سمت گوشی‌های پرچم‌دار موتورولا معطوف خواهد شد؟ موتورولا که تحت حمایت شرکت مادر، یعنی لنوو، فعالیت می‌کند، اولین‌بار در یک دهه گذشته سودهی داشته است.
به‌گفته لافلام، حذف محصولات فرعی و کارکنان و هزینه‌ی بازاریابی به‌همراه تمرکز بر بازارهای اصلی آمریکا، انگلستان، برزیل و مکزیک، به پایان زیان‌دهی موتورولا کمک شایانی کرده است. حال در شرایطی که موتورولا بار دیگر به شرایط مساعد بازگشته است می‌تواند مدل‌های گوشی‌های هوشمند و متعلق فروش خود را گسترش دهد. حرکت موتورولا به‌سمت گوشی‌های 5G معمول و به‌موقع است.
در عصر گوشی‌های 5G و طراحی نامش، مانند در برنامه‌ی ساخت گوشی‌های 4G و میان‌رده، تنها به‌معنای جامانده از رقابت خواهد بود.

شیشه‌ی شفاف معادل ۴۵۰ دلار و قیمت گوشی موتو X4 معادل ۵۰۰ دلار است؛ اما ۵۰۰ دلار نقطه‌ای است که بازه‌ی قیمتی گوشی‌های موتورولا به‌پایان می‌رسد. گوشی موتو Z3 که مدل 5G مخصوص موتورولا محسوب می‌شود، با سیستم ورایزن حدود ۴۸۰ دلار قیمت دارد؛ اما برای استفاده از 5G مجهوبد سیستم 5G Moto Mod را با

تازه‌های سلامت

۶ اتفاقی که هنگام نوشیدن آب کرفس در بدن شما اتفاق می‌افتد؟

کرفس دارای قیمت زیادی است و باعث می‌شود احساس سیری کنیم، به همین دلیل است که ما نمی‌توانیم مقدار زیادی از آن بخوریم. هنگامی که آب کرفس را می‌گیریم، قیمت آن از بین می‌رود و به همین دلیل می‌توانیم یک لیوان از آن را مصرف کنیم. با توجه به اینکه کرفس کاملا مملو از ویتامین‌ها مواد معدنی و سایر مواد خوب است این آب میوه قطع یک نوشیدنی نیست بلکه نوشیدنی عالی برای رژیم غذایی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بینوته، قند و کالری آب کرفس بسیار کم است برخلاف سایر آب میوه و سبزیجات، قند و کالری یک لیوان آب کرفس نسبت به آب هویج کمتر است. لطفا در نظر داشته باشید که قیمت برای بدن ما بسیار مهم است و هرگز از آب کرفس به جای وعده غذایی استفاده نشود. قند و کالری آب کرفس بسیار کم است.

۱.از مشکلات بینایی جلوگیری می‌کند
کرفس از نظر ویتامین A بسیار سرشار است و این ویتامین نقش اساسی در بینایی دارد از سطح چشم در برابر باکتری‌ها و ویروس‌ها محافظت می‌کند. ویتامین A همچنین به جلوگیری از بروز مشکلات بینایی وابسته به سن مانند آب‌مروارید کمک می‌کند. کرفس به عنوان یک عامل ضد سرطانی مورد استفاده قرار می‌گرفت.

۲. خطر سرطان را کاهش می‌دهد
کرفس حاوی لوتئولین است و محققان دریافتند که این عنصر سلولهای سرطانی را تضعیف کرده و آنها را به درمان حساس‌تر می‌کند. کرفس برای مدت طولانی در طب چینی به عنوان یک عامل ضد سرطانی مورد استفاده قرار می‌گرفت.

۳. غذای اسیدی را خنثی می‌کند
کرفس از نظر عناصر آهن، منیزیم و سدیم حاوی عناصر قلیایی بسیار خوبی است. به عبارت دیگر، می‌تواند غذاهای اسیدی را خنثی کند و از این طریق به ما کمک می‌کند تعادل pH سالم در بدن ما حفظ شود.

مصرف زیاد غذای اسیدی می‌تواند باعث بروز انواع مشکلات سلامتی مانند: زوال استخوان، سنگ کلیه و مشکلات کبدی و قلبی شود و از آنجا که بسیاری از مواد غذایی که هر روز می‌خوریم اسیدی است. اضافه کردن آب کرفس به رژیم غذایی شما می‌تواند برخی از این موارد را از ساختن آن متوقف کند. آب کرفس سطح آب درون سلول‌ها را تنظیم می‌کند.

۴- تعادل مایعات را تنظیم می‌کند
کرفس از نظر پتاسیم بسیار سرشار است و این ماده معدنی در بسیاری از قرآیندهای بدن ما نقش بسزایی دارد. دلشمندان بر این باورند که پتاسیم سومین ماده معدنی مهم برای عملکرد بدن است. بدن ما از حدود ۶۰٪ آب ساخته شده و ۴۰٪ از این آب در داخل سلول‌های شما باقت می‌شود، در حالی که مابقی آن خارج از سلول‌ها، در مایعات نخاعی، خون و بین سلولهای شما است. این سطح از آب در داخل و خارج از سلولهای شما بسیار مهم است و از غلظت الکترولیتها تأثیر می‌پذیرد. پتاسیم در آب حل می‌شود و در سیستم ما مانند یک الکترولیت با بار مثبت رفتار می‌کند و سطح آب درون سلول‌ها را تنظیم می‌کند. کرفس یکی از راه‌های طبیعی برای جلوگیری از بروز دیابت است.

۵- از ابتلا به دیابت نوع ۲ جلوگیری می‌کند
دیابت نوع ۲ به یک موضوع جدی برای سلامتی در دنیای مدرن تبدیل شده است. تخمین زده می‌شود که تا سال ۲۰۳۰، بیش از ۴۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان از این بیماری رنج می‌برند. کرفس یکی از راه‌های طبیعی برای جلوگیری از بروز آن است. کرفس حاوی ویتامین K زیادی است و یک مطالعه ثابت کرده است که ویتامین K حساسیت به انسولین را بهبود می‌بخشد. یک فنجان آب کرفس حاوی ۱۴۵ میکروگرم فولات است.

۶. سرشار از فولات است
فولات یکی از ویتامین‌های گروه B است و یک عنصر اساسی برای گلبول‌های قرمز و سفید در مغز استخوان است. همچنین در تبدیل کربوهیدرات‌ها به انرژی، تجزیه پروتئین و تولید DNA نقش مهمی دارد. فقط یک فنجان آب کرفس حاوی ۱۴۵ میکروگرم فولات است که بیش از ۳۶٪ میزان توصیه شده برای آقایان و خانم‌ها و ۲۹٪ برای خانم‌های باردار و شیرده است.

کرفس خود را پرورش دهید:
رشد کرفس آسانتر از آن است که اکثر مردم فکر می‌کنند. وقتی یک دسته خریداری می‌کنید و قسمت انتهایی را خرد می‌کنید، آن را در سطل زباله نیندازید. آن را درون آب بگذارید و در مدت چند روز متوجه شاخه‌های جدیدی خواهید شد. که از مرکز آن بیرون می‌آیند سپس آن را کاشته و صبر کنید تا کاملا رشد کند و بعد دوباره این کار را انجام دهید.

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 می‌شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸