گوناگون

اطلاعیه فرودگاه امام درباره تغییر ساعت رسمی کشور

معاون بهره برداری فرودگاهی شرکت شهر فرودگاهی امام خمینی (ره) با اشاره به تغییر ساعت رسمی کشور در ساعت ۲۴ روز ۳۰ شهریور ماه ساعت رسمی کشور یک ساعت به عقب کشیده می شود گفت: همه پروازهای فرودگاه بین المللی امام (ره) بر اساس زمان مندرج در بلیت و مطابق با ساعت رسمی کشور انجام خواهند شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه خبری شرکت شهر فرودگاهی امام خمینی (ره)، حسن خوشخو با اشاره به اینکه در ساعت ۲۴ روز ۳۰ شهریور ماه ساعت رسمی کشور یک ساعت به عقب کشیده می شود گفت: همه پروازهای فرودگاه بین المللی امام (ره) بر اساس زمان مندرج در بلیت و مطابق با ساعت رسمی کشور انجام خواهند شد.

خوشخو با بیان اینکه این تغییر ساعت به اطلاع همه شرکت های هواپیمایی داخلی و خارجی رسانده شده گفت لازم است مسافران برای طی کردن مراحل پذیرش پیش از پرواز ۳ ساعت قبل از ساعت مندرج در بلیت در فرودگاه حاضر شوند.

بر این اساس مسافران پروازهای داخلی و خارجی ضمن تنظیم ساعت خود با ساعت رسمی کشور، برنامه‌های خود را بر اساس زمان درج شده در بلیت‌های هواپیما انجام دهند و در فرودگاه‌ها حضور یابند.

بر اساس قانون مصوب مجلس شورای اسلامی در مرداد سال ۱۳۸۶، ساعت رسمی کشور هر سال در ساعت ۲۴ روز اول فروردین یک ساعت به جلو کشیده می‌شود و در ساعت ۲۴ روز سی ام شهریور به حال سابق برگردانده می‌شود.

ثبت‌نام بیش از ۱.۵ میلیون کلاس اولی در مدارس

معاون آموزش ابتدایی وزیر آموزش و پرورش با اشاره به آمار ثبت نام کلاس اولی‌ها اظهار کرد: پیش بینی ما این است که جمعیت کلاس اول نسبت به جمعیت کل ابتدایی تا ۱.۹۸ صم درصد رشد داشته باشد. تا کنون بیش از ۱.۵ میلیون کلاس اولی ثبت نام کرده‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، رضوان حکیم‌زاده با اشاره به آمار ثبت نام کلاس اولی‌ها اظهار کرد: پیش بینی ما این است که جمعیت کلاس اول نسبت به جمعیت کل ابتدایی تا ۱.۹۸ صم درصد رشد داشته باشد.

وی افزود: تا کنون بیش از ۱.۵ میلیون کلاس اولی ثبت نام کرده‌اند؛ با پایان یافتن ساماندهی مدارس و ثبت نام‌ها در اول مهر، آمار دقیق کلاس‌ها و تعداد مدارس را به تفکیک دوره‌ها اعلام می کنیم.

معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش توصیه‌هایی نیز به خانواده نوآموزان داشت و گفت: از اولیاء درخواست می کنم ورود کودکان را به مدرسه به عنوان اتفاقی بسیار خوشایند تلقی و شرایط را طوری فراهم کنند که فرزندانشان با امیدواری و انگیزه وارد مدرسه شوند.

وی ادامه داد: پیام‌های مثبتی که اولیاء می‌توانند به کودکان خود بدهند در شکل گیری خودپنداره مثبت آنها در مدرسه اثر گذار است. اگر خانواده‌های ما به کسب موقعیت فرزندانشان علاقه مند هستند باید بدانند که دادن امید، انگیزه، جرات و باور به توانمندی‌های آنها می‌تواند بهترین عامل برای یادگیری موفق در مدارس باشد.

ترک سیگار خطر سرطان مثانه در زنان را کاهش می دهد

نتایج مطالعات نشان می دهد ترک سیگار خطر ابتلا به سرطان مثانه را در زنان پس از سن یائسگی کاهش می دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، به گفته محققان، بیشترین میزان کاهش خطر سرطان مثانه در ۱۰ سال اول ترک سیگار مشاهده می شود و در سال های بعد روند این کاهش، کمی کمتر می شود.

«پونی یانولی»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «سیگار کشیدن کاتگور پرخطر بسیار مهمی برای سرطان مثانه است. درحالیکه سرطان مثانه در مردان شیوع بیشتری دارد، اما پیامدهای آن برای زنان به مراتب بدتر است.»

وی در ادامه می افزاید: «مطالعه ما بر اهمیت پیشگیری اولیه (عدم استعمال سیگار از ابتدا) و پیشگیری ثانویه (ترک سیگار) در پیشگیری از سرطان مثانه در بین زنان یائسه تأکید دارد.»

محققان در بررسی داده های مربوط به ۱۴۳,۲۷۹ زن دریافتند در مقایسه با افرادی که هیچوقت سیگار نکشیده بودند، افرادی که سابقا سیگاری بودند دو برابر با ریسک ابتلا به سرطان مثانه روبرو بودند و سیگاری های کنونی هم بیش از سه برابر با این ریسک مواجه بودند. محققان عنوان می کنند درحالیکه مکانیسم های بیولوژیکی ارتباط بین سرطان مثانه و سیگار کشیدن مشخص نیست، اما نتایج مطالعه نشان می دهد که زنان در گروه سنی باید سیگار را ترک کنند و حتی کسانی هم که مدت های طولانی سیگار می کشیدند باز هم از فواید ترک سیگار بهره خواهند برد.

دستگاه "جنین یاب دیجیتالی" برای نخستین بار در ایران تولید شد

دستگاه "جنین یاب دیجیتالی" با قابلیت نمایشگر رنگی، منحنی تعداد ضربان و ضبط صدا برای نخستین بار در کشور تولید شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، مجتبی اسلامیان- رئیس هیئت مدیره یک شرکت دانش بنیان گفت: محصول جنین یاب دیجیتالی برای شنیدن صدای قلب جنین استفاده می‌شود که نمایشگر رنگی، منحنی تعداد ضربان و ضبط صدا از مهمترین ویژگی‌های این محصول به شمار می‌آید.

رئیس هیئت مدیره شرکت این محصول را از نظر کیفیت و کارآیی کاملا با مشابه خارجی آن قابل رقابت دانست و خاطرنشان کرد این دستگاه به این صورت چندان در کشورهای اروپایی تولید نمی‌شود بلکه آنها آن را به صورت پرتابل تولید می کنند.

وی افزود: ما در ابتدا کشورهای چین و کره مشابه دستگاه ما را تولید می کنند که محصول تولیدی ما قابل رقابت با محصول آنها است با این مزیت که قیمت دستگاه ما یک‌دهم دستگاه‌های چینی و کره‌ای است و خدمات ما هم بهتر و در دسترس‌تر است و برای شرکت‌های داخلی نیز از نظر اقتصادی به‌صرفه محسوب می‌شود.

اسلامیان با بیان اینکه این شرکت برای انبوه‌سازی و خرید مواد اولیه از صندوق نوآوری و شکوفایی تسهیلات دریافت کرده است، گفت: این تسهیلات به نسبت خوب بود و به ما کمک کرد، با کمک این تسهیلات هم‌اکنون در مرحله انبوه‌سازی قرار داریم.

وی درباره صادرات دستگاه جنین‌یاب دیجیتالی نیز گفت: در حال حاضر صادرات انجام نمی‌دهیم اما این مسئله احتمالا در آینده در برنامه‌های شرکت قرار می‌گیرد.

یک جرعه کتاب

فرزندان طلاق از نوزاد تا هفده ساله
نویسندگان: ام. گری نیومن - پاتریشیا رماتوسکی
مترجم: فرناز فروده
انتشارات صابرین

پیام آشنا: «فرزندان طلاق از نوزاد تا هفده ساله» از سری کتاب‌های مجموعه «کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق» نشر صابرین نوشته ام. گری نیومن و پاتریشیا رماتوسکی است. این کتاب دومین اثر از یک زیرمجموعه شش جلدی با نام «فرزندان طلاق» است.

خلاصه کتاب «فرزندان طلاق از نوزاد تا هفده ساله»

در این کتاب و کتاب‌های دیگر مجموعه «فرزندان طلاق» روشی برای بازسازی زندگی فرزندان طلاق و رفع مشکلات آنها به اسم روش «قصرهای ماسه‌ای» معرفی شده است.

روش «قصرهای ماسه‌ای» که گری نیومن مبدع آن است به والدین کمک می‌کند که بتوانند پس از جدایی از یکدیگر به دنیای فرزندان خود قدم بگذارند و افکار و احساسات آنها را درک کنند و با این روش به آنها کمک کنند تا بر مشکلات ناشی از طلاق والدین غلبه کنند.

مقدمه جلد اول شما را با مطالب مجموعه «فرزندان طلاق» آشنا می‌کند و در مقدمه جلدهای دیگر، چکیده‌ای از مطالب هر جلد را می‌خوانید. شش جلد این مجموعه، تغییرات و چالش‌های گوناگونی را که معمولا فرزندان کمتر از هجده سال پس از طلاق پدر و مادر در پیش دارند بررسی و راهکارهای عملی، مناسب و نشاط‌آفرینی را ارائه می‌کنند تا به کودکان کمک شود که:

- بتوانند مشکلات خود را ابراز کنند و برای آنها راه‌حل ارائه دهند؛
- خشم و عواطف شدید خود را به شیوه درستی ابراز کنند؛
- واقعیت طلاق را بهتر درک کنند؛
- ویژگیها و توانهای منحصر به فرد خود را تشخیص دهند.

فهرست کتاب «فرزندان طلاق از نوزاد تا هفده ساله»

سخن ناشر:

سخنی با خوانندگان:

مقدمه:

فصل ۱. آغازیک زندگی: درک فرزندیا تو یا:

فصل ۲. سن شگفتی: درک فرزند کودکستان:

فصل ۳. کشف وجود: درک فرزندشش تاهشت ساله:

فصل ۴. موسم تغییر: درک فرزندنُه تا دوازده ساله:

فصل ۵. درجستجوی استقلال: درک فرزندسیزده تاهفده‌ساله.

دبیر کل جمعیت مبارزه با دخانیات:

افزایش ۲ برابری مصرف قلیان در زنان ایرانی نگران کننده است

دبیر کل جمعیت مبارزه با دخانیات گفت: افزایش ۲ برابری گرایش زنان و دختران ایرانی که مادران آینده جامعه به شمار می روند به مصرف قلیان، بسیار نگران کننده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا محمدرضا مسجدی افزود: متاسفانه این روزها قلیان از ابزار سرگرم کننده خانواده ها به ویژه جوانان شده و گرایش زنان نیز به این ماده دخانی بسیار افزایش یافته است که پسندیده نیست.

وی اظهار کرد: سن مصرف قلیان در کشور به حدود ۱۳ سال رسیده که در میان دختران به شدت افزایش یافته است. این مسئله بحرانی و مهم است چراکه منجر به آسیب های بسیاری در آینده می شود.

مسجدی خاطرنشان کرد: قلیان با طعم های مختلف و میوه ای که حاوی ترکیبات روان گردان است، به صورت خانوادگی مصرف می شود و به راحتی دختران در کنار پدران و همسران این ماده خطرناک و سمی را دود می کنند. در حالی که این سنت شکنی است و فرهنگ غنی ایرانی را بدمال می کند. این قوق تخصص بیماری های ریه اظهار کرد: دود ناشی از قلیان باعث می شود که نیکوتین پلاسما، مونوکسید کربن و ضربان قلب سریعا بالا رود و آسیب جدی به سلامتی انسان وارد کند.

مسجدی ادامه داد: سرطان های ریه، دهان و مثانه از جمله بیماری های ناشی از کشیدن قلیان است و اساس هایی که به تنباکوهای جدید می زنند، موجب حساسیت و سرفه های مزمن همراه با خلط می شود. این استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: بسیاری از افراد می گویند دود قلیان وارد ریه های ما نمی شود بلکه آن را از دهان خود خارج می کنیم، اما نمی دانند که دود از طریق مخاط دهان و حنجره به بدن برمی گردد، اگر قویل مورد استفاده بهداشتی و با کیفیت نباشد، در اثر به گفته مسجدی، افرادی که قلیان می کشند باید از این واقعیت مطلع باشند که دود قلیان چون از آب رد می‌شود و مرطوب است، مدت زمان بیشتری در ریه‌ها می‌ماند. همچنین برخی میگروب‌ها که عمدتاً با اکثری‌هایی هستند که موجب سل می‌شوند، در لوله قلیان وجود دارند. دبیر کل جمعیت مبارزه با دخانیات اظهار کرد: استفاده از قلیان سبب اختلال در جذب کلسیم، کاهش وزن و تخریب هورمون‌های جنسی خواهد شد و در نتیجه بوکی استخوان پدید می‌آید و وی با بیان اینکه قلیان بیش از ۷۲۰۰ ماده زیان بخش دارد، اظهار کرد: در حالی که در سیگار تنها چهار هزار ماده مضر شناسایی شده و باید توجه داشت که ضرر قلیان بسیار بیشتر از مصرف سیگار است.

تازه‌های سلامت

مزایای خوابیدن به پهلوی چپ برای بدن

ما می‌دانیم که استراحت شب، برای فعالیت ها و انرژی روزانه ما چقدر مهم است. بنابراین ما تصمیم گرفتیم این نظریه علمی را بررسی کنیم و ایستی از شش مزیت یالقوه از وضعیت خواب سمت چپ باشد، گرداوری کرده ایم.

عملکرد سیستم لنفاوی شما را بهبود می بخشد:

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، خوابیدن به سمت چپ به سلول های شما اجازه می دهد مواد مغذی را سریعتر دریافت کنند. سیستم لنفاوی با از بین بردن زباله و سموم از سیستم های ما نقش اساسی را در بدن ما ایفا می کند. کارشناسان می گویند مجرای سینه (که بزرگترین رگ لنفاوی سیستم لنفاوی است) در سمت چپ ما قرار دارد. به همین دلیل است که خوابیدن در سمت چپ شما می تواند به بدن کمک کند تا مواد زائد را به طور مؤثر پردازش کند. از آنجا که سیستم لنفاوی انتقال چربی ها، پروتئین ها و سایر مواد مهم به بافت های شما را نیز فراهم می کند، دراز کشیدن در سمت چپ شما به سلول های شما اجازه می دهد که این مواد مغذی را خیلی سریعتر دریافت کنند.

طحال شما خیلی بهتر عمل می کند:

طحال بزرگترین عضو سیستم لنفاوی است و همچنین در سمت چپ بدن شما قرار دارد. هنگامی که در سمت چپ خود می خوابید، طحال شما کارآمدتر عمل می کند. دلیل اصلی این امر گرانش است. این جریان خون را به طحال تقویت می کند و به آن اجازه می دهد سریعتر ناخالصی ها را فیلتر کند.

از بین بردن سموم بدن:

محل اتصال روده کوچک و روده بزرگ در سمت چپ بدن شما، در منطقه ای به نام دریچه ایلئوسکال قرار دارد. هنگامی که در سمت چپ خود می خوابید، نیروهای گرانشی حرکت مواد زاید را از روده کوچک به روده بزرگ آسانتر می کنند. این امر به کولون اجازه می دهد تا سریعتر مواد زائد بدن را از بین ببرد.

سوزش قلب را در شب کاهش می دهد:

خوابیدن به سمت چپ مانع از بازگشت محتویات معده به مری می شود. اگر دچار سوزش قلب مکرر می شوید، در سمت چپ خود بخوابید. در این موقعیت، معده شما در زیر اسفنکتر قلبی قرار خواهد گرفت که مری شما را به معده شما وصل می کند. وضعیت خواب سمت چپ مانع از بازگشت محتویات معده به مری می شود.

کاهش فشار از روی کبد:

وضعیت خواب در سمت چپ اجازه نمی دهد سموم وارد کبد شما شود. از آنجا که کبد در سمت راست بدن قرار دارد، دراز کشیدن در سمت راست شما می تواند فشار را روی این اندام وارد کند. با این حال، وضعیت خواب در سمت چپ اجازه نمی دهد سموم و سایر مواد مضر وارد کبد شما شود.

خوابیدن در سمت چپ برای قلب شما خوب است:

خوابیدن به سمت چپ باعث گردش خون آسان می شود. سمت چپ قلب از ریه ها خون دریافت می کند و آن را به بدن پمپ می کند. بنابراین، یک وضعیت خواب سمت چپ ممکن است به قلب شما کمک کند تا کار خود را راحت تر و کارآمدتر انجام دهد. هنگامی که در سمت چپ خود می خوابید، نیروی جاذبه عملکرد سیستم گردش خون شما، به ویژه آئورت و ورید تحتانی ورید تحتانی شما را تسهیل می کند، رگ بزرگی که خون کم اکسیژن را از بدن تحتانی به قلب منتقل می کند و در سمت راست ستون فقرات شما قرار دارد.

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

دوشنبه ها با میترا انصاری

پیشنهاد اختصاصیِ پیام آشنا

شناخت حبوبات و غلات و نحوه طبخ آن در غذاها (بخش اول)

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

لپه: لپه یکی از حبوبات مصرفی است که در سبد غذائی همه خانواده های ایرانی جای دارد. و معمولا در خورشها، دلمه ها، کتلت ها و آبگوشت و گاهی در برنج مورد استفاده قرار می گیرد. باید بدانید که هرگز لپه را در روغن سرخ یا تفت ندهید زیرا زمان پخت آن دو برابر می شود. اگر در جایی مجبور به آب بر کردن لپه شدید برای جلوگیری از بوی تاخوشایند آن درحال پخت به آن یک قاشق قناخوری آب لیمو یا سرکه بیفزائید.

برای خوش طعم شدن غذای که با لپه طبخ تموده ایید باید لپه کاملا پخته و لعاب بیندازد تا تمک در مرحله آخر پخت استفاده تمائید.

لوبیا قرمز: لوبیائی که در انواع خورشها آش ها و خوراک ها و آبگوشت استفاده می شود بخاطر قرمزی رنگ آن بیشتر در قورمه سبزی مورد استفاده قرار می گیرد. لوبیا قرمز دارای تفخ بیشتر از حبوبات دیگر می باشد. بنابراین برای جلوگیری از تفخ لوبیا قرمز چند ساعت قبل آن را خیس و آبش را دور بریزید. در صورتی که امکان خیس کردن برای شما مقدور نبود آن را بپزید و آبش را دور بریزید. از تمک در مرحله آخر پخت استفاده تمائید.

لوبیا چیتی: این لوبیا تیز در اکثر خوراک ها و آش ها و خورش ها استفاده می شود.

به تنهائی تیز خود یک خوراک کامل به حساب می آید. مخصوصا که با روش های خاص متلا با قلم گوسفند و رب و ادویه جات پخته شود درجه تفخ آن به مانند لوبیا قرمز می باشد و باید خیس و بعد از آن آبش دور ریخته شود. از تمک در مرحله آخر پخت استفاده تمائید.

لوبیا سفید: این لوبیا بیشتر در آبگوشت و آش ها مصرف دارد. ولی باتوان با سلیقه که از طعم و مزه این لوبیا آگاه هستند در کتلتها- خورش ها و خوراک ها و گلمی تیز در مخلوط حلیم بادمجان از آن استفاده می تمایند. تفخ آن تسبت به تمام حبوبات کمتر است ولی برای هضم بهتر لوبیا سفید آن را از قبل خیس و آبش را دور بریزید. از تمک در مرحله آخر پخت استفاده تمائید.

لوبیا چشم بلبلی: یکی دیگر از انواع حبوبات به شکل لوبیا می باشد.

در انواع خورش ها آش ها —مخصوصا در پلو استفاده می شود و با چند طرح و تحوه پخت متفاوت می توان در برنج استفاده کرد.

مثل: دمی بلبلی با شوید و سویا، دمی بلبلی با زردچوبه و سویا، دمی بلبلی با رب گوجه فرنگی و سویا یا برنج های آبکش شده با سویا تفخ آن بسیار کم است و تیاز تیست که از قبل خیس خورده باشد و یا آبش را دور بریزید. اما به دلیل اینکه هنگام پخت آب آن تیره می شود بهتر است که از حداقل آب برای پخت استفاده تمائید تا مجبور تتشوید آب آن را دور بریزید و مرحله به مرحله آب را برای پخت کامل لوبیا چشم بلبلی اضافه کنید.

از تمک در مرحله آخر پخت استفاده تمائید.

عدس: عدس علاوه بر خاصیت غذائی خاص خود (ویتامین A) بسیار مقوی و دارای انرژی بالائی می باشد و برای کودکان که سرما خورده باشند مفید و ملین شکم و سینه درد در هنگام سرماخوردگی می باشد به دلیل بخیل سریع می بایست یا جداگانه عدس را بپزید و یا اینکه در مرحله آخر پخت حبوبات های دیگر غذا عدس را اضافه تمائید و هرگز آب آن را دور تریزید و اضافه آب آن را به خود و یا به کودکان بتوشید.

در انواع آش و پلو و مصرفی بالائی دارد و خود به تنهائی صبحانه یا عصرانه کاملی می باشد. عدس ممکن است سبز یا قرمز باشد (دال عدس) و از تفخ خاصیت غذائی هیچ تفاوتی با هم تدارتد.

از تمک در مرحله آخر پخت استفاده تمائید.

باقالی: این توع حبوبات به صورت تازه (سبز) یا خشک که (سبز یا زرد) می باشد. مورد استفاده قرار می گیرد. از انجا که بسیار قوی و سنگین می باشد بهتر است کم مصرف کنید. دارای تفخ بسیار بالائی می باشد و زمان پخت طولانی تری صرف می کند تا کاملا ترم شود. بعضی ها تسبت به خوردن یا حتی پاک کردن آن هم حساسیت دارتد و دچار آفت فشار می شوتد که وارد بحث پزشکی آن تمی شویم و تقدر در تاثیر مورد با پزشکان متخصص می باشد. بهترین حبوبات برای پلوهای مجلسی می باشد که با شوید می پزتد و کتار آن مرغ یا گوشت و مامیچه می گذارتد. به تنهائی مصرف دسری دارد. یا به مانتد لبو و شلغم با پوست پخته و تفریحی میل می کنتتد در مصرف باقالی اعتدال را رعایت کنید. شکل استفاده آن در پلوها بصورت خلال یا لپه تیمه از قد می باشد.

از تمک در مرحله آخر پخت استفاده تمائید.

ماش: ماش جزء حبوبات بسیار بارزش در ایران می باشد که متاسفانه در کشورهای آسیای دور و اروپا و آمریکا بیشتر از هر جای دیگر به این حبوبات گرانقدر اهمیت داده می شود و کمتر در سبد غذائی خانواده های ایرانی ماش جای دارد در آش های خاص می توان ماش را مورد استفاده قرار داد (آش ماش، آش شله قلم کار) همچنین در برنج یا به صورت تنها یا سبزیجات مخصوصا سبد می توان همراه سویا طبخ تمود و مورد توجه کسانی می باشد که دچار بیماری عذاب آور یبوست هستتد می دانیم که این حالت در انسان بسیار متکل زا و فرد را خسته و بی حال می کتد و به مرور زمان دچار عفونت هایی می شود که قابل جبران تیست و چه هزینه هائی که در این امر خرج دواء و درمان انسخاص خواهد شد و نتیجه هم تثرفته اند. در حالی که فقط هفته‌ای یکبار ماش در رژیم غذائی فرد مبتلا بصورت آش یا پلو یا به هر شکلی که تمایل به خوردن آن دارید متکل یبوست حل خواهد شد از تمک در مرحله آخر پخت استفاده تمائید

نخود: تخود جزء حبوبات پرمصرف در سبد غذائی خانواده های ایرانی می باشد و بیشتر در آش ها و آبگوشت مورد استفاده قرار می گیرد از آسیاب شده خام آن در تقویت موی سر به همراه تخم مرغ استفاده می کنتد و از آرد آن در انواع کتلت و نر پخته آسیاب شده آن در انواع کوفته یا شامی ها مورد استفاده قرار می گیرد. دارای تفخ بالائی است و آبی زرد از خودش پس می دهد که بهتر است یا از قبل خیس و آبش را دور بریزید یا بعدا از آنکه جداگانه پختید آب آن را دور بریزید.

ادامه دارد...

Alborz.payam@gmail.com

رانندگان اسنپ و تپ سی نباید زیر ۲۳ سن داشته باشند

رئیس پلیس راهور ناجا گفت: اسنپ، تپ سی و سایر تاکوگان های حمل ونقل به این نکته توجه کنند که اگر راننده ای را که دو سال از دریافت گواهینامه اش نگذشته باشد و همچنین سنش کمتر از ۲۳ سال سن باشد، به کار گیرند، مطابق ماده ۱۶ با آنها برخورد می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سید کمال هادیان فر اظهار کرد: دارندگان گواهینامه های پایه سوم که بیش از ۲ سال از دریافت گواهینامه آنها گذشته باشد و حداقل ۲۴ سال سن داشته باشد، می توانند راننده حمل و نقل عمومی شوند.

گلایه هادیان فر از صدا و سیما

رئیس پلیس راهور ناجا از کم کاری صداوسیما گلایه کرد و گفت: چرا صدا و سیما به وظیفه خود عمل نمی کند در حالی که در بحث فرهنگ ترافیک و کاهش تصادفات رانندگی باید تمام دستگاه ها کمک کنند.

هادیان فر یادآور شد: ۸۴ درصد تصادفات با چهار عامل سرعت و سبقت غیرمجاز، خستگی و خواب آلودگی و عدم توجه به جلو رخ می دهند و خسارتی که از تصادفات به کشور وارد می شود، نزدیک به هفت درصد تولید ناخالص ملی است.

وی گفت: خواهش می کنیم دولت از دستگاه های دخیل در امر تصادفات حمایت کنند تا این میزان از تصادفات و خسارات ناشی از آنها کاهش یابد.

جریمه ها باید عادلانه باشد

سردار هادیان فر بیان کرد به همکاران خود در پلیس راهور سراسر کشور تاکید کرده ایم که جریمه های رانندگی باید عادلانه باشد و اصلا اصولی برای تعداد بر ک جریمه از سوی ما ملموان نداریم. وی گفت: اگر افراد با پلیس و پلیس یارها همکاری نکنند و پلیس شاهد این صحنه باشد، قرده متخلف تا ۵۰ هزار تومان جریمه می شود.

وی با بیان اینکه ۶۸ درصد تصادفات در حریم ۳۰ کیلومتری شهرها اتفاق می افتد، خاطر نشان کرد: پلیس راهور ناجا روزانه ۲۱۵ هزار اعمال قانون انجام می دهد و به همه زیرمجموعه ها اعلام کرده ایم که مبنای اعمال قانون ها "عدالت" باشد و اگر قردی تخلف کرد حتما با وی برخوردمی کنیم.

رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی ناجا در ادامه به اصلاح سرویس ارسال پیامکی تخلفات اشاره و مطرح کرد: سرویس پیامکی راهور را با کمک وزارت ارتباطات ارسال و امروز بیش از ۹۰ درصد کاربران ترافیکی، تخلفات خود را در این حوزه با پیامک دریافت می کنند.

رئیس پلیس راهور ناجا خطاب به کاربران ترافیکی عنوان کرد: کسانی که جریمه می شوند ۲ ماه فرصت دارند نسبت به پرداخت جرایم اقدام کنند.

سردار هادیان فر در پاسخ به سوالی درباره اینکه با توجه به افزایش تصادفات و میزان جان باختگان جاده ای، افزایش جریمه ها را به دولت پیشنهاد نداده اید، پاسخ داد: چنین موضوعاتی به دولت مرتبط است و بنده در خصوص افزایش جرایم با توجه به دلیل اشاره شده، پیشنهادی نداشتم.

وی ادامه داد: تلاش ما فرهنگ سازی و تغییر رفتار ترافیکی هموطنان است و در هر تصادفی، مقصر را به مراجع قضائی معرفی می کنیم که باید بگویم در سه هزار قفره از تصادفات سازمان های مقصر و اعمال کار را به مراجع قضائی معرفی کرده ایم.

سردار هادیان فر در پاسخ به سوالی درباره پیک زمانی وقوع تصادفات نیز گفت: در موضوع تصادفات خودروسواران نقش ۵۹ درصدی، موتورسیکلت ها سهم ۲۷ درصدی، وانت بارها سهم ۷.۳ دهم درصدی، کامیونداران نقش ۴.۸ دهم درصدی و عابران سهم ۲۰ درصدی دارند. همچنین ۸۸ درصد تصادفات در محورهای اصلی و قرعی و ۱۲ درصد در محورهای روستایی اتفاق می افتد.

وی یادآور شد: بیشترین تصادفات در بازه زمانی ساعت ۱۶ تا ۲۰ است و این بازه در شهرها به ساعات ۱۸ تا ۲۴ می رسد.

پراید سال آینده قطعا پلاک نمی شود

رئیس پلیس راهور ناجا همچنین گفت: پراید در سال آینده قطعا پلاک نمی شود و پلیس با جدیت این موضوع را دنبال می کند.

هادیان فر اظهار کرد: با خودروسازان صحبت کردیم و نظرات خود را به آنها ارائه دادیم. خودروسازان تمایل دارند به جای پراید خودروی جدید و ایمن تری را به مشتریان ارائه دهند. رئیس پلیس راهور ناجا اضافه کرد: البته خودروها نسبت به گذشته ایمن تر شده اند ولی کافی نیست و باید خودروسازان به مشدارهای پلیس اهمیت دهند.

سردار هادیان فر توضیح داد: اگر در تصادفات، پلیس راهور تشخیص دهد عامل تصادف موضوعی بوده است که مربوط به خودرو و به تبع آن خودروسازان بوده است و یک قطعه از خودرو ایراد داشته یا دیر عمل کرده است، قطعاً از خودروسازان شکایت و به مراجع قضایی اعلام جرم می کند.