info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۹۴۸
دوشنبه / ۲۴ آبان / ۱۴۰۰
۹ / ربیع الثانی / ۱۴۴۲
15 / November / 2021

صاحب امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان، برج ماه گستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۲۸۵-۲۲۵۲۳۲۸۳-۰۲۶ فکس: ۲۲۵۵۲۳۸۵
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه ها 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 با مراجعه مکرر به دندانپزشک ارتباط زیادی با رژیم غذایی شما دارد. حتی با رعایت یک روال بهداشت دهان و دندان (مسواک زدن دو بار در روز، نخ دندان کشیدن ی بار در روز) و حفظ سلامت دندان ها در درازمدت ممکن است سخت باشد.

خوردن انواع غذاهای غنی از مواد مغذی از همه گروه های غذایی باعث سلامت دندان ها و لثه ها می شود این بدان معناست که برای داشتن لبخندی زیبا و سالم و همچنین بدنی سالم، یک رژیم متعادل از میوه ها، 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. حلوی 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 می کند.

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 کنداین سبزیجات ترد تازه معمولا حاوی برخی از مهم ترین مواد معدنی و ویتامین ها برای دندان ها هستند.

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 می برد و ایمنی را تقویت می کنداین اثرات منجر به بهبود مقاومت در برابر عفونت ها در سراسر بدن از جمله پوسیدگی دندان ها می شود.

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 کنند. 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 باقت 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 باعث پوسیدگی کنند اما این درمورد غلات کامل صدق نمی کنند.نان و ماکارونی سبوس دار انتخاب های سالم تری هستند زیرا کربوهیدرات های پیچیده ای دارند که به باکتری ها غذای کمتر قابل هضم را برای رشد، به آنها می دهند به علاوه آنها مقدار زیادی مواد مغذی دیگر را ارائه می دهند که به طور فعال به سلامت دندان ها و لثه ها کمک می کنند.

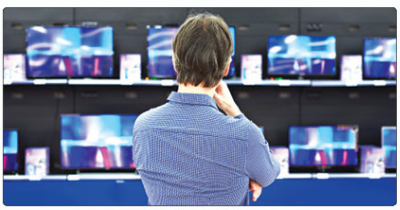
سیر و پیاز

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

گزارش روز



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

رئیس‌جمهوری در یکی از جلسه‌های هفته گذشته هیات دولت به همه هســـتولان اجرایی» تذکر داد که به کارگر عمومی «اهمیت دهند». از حاشـــیه‌ها «بپرهیزند» و سریع به شبهه‌ها پاسخ های «مســـتند ومســـتدل» بدهند.

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

۱_برای درک اهمیـــت ضـــرورت و ویژگی راهبردی تذکر رئیس‌جمهوری به «هســـتولان اجرایی»، فقط کافی است بدانیم چندین شبکه ماهواره ای معاند علیه منافـــع ملی، مردم و در واقع «ایران» فعالیت می کنند. آمار شبکه های ضدایرانی چنان بالاست که کمتر کســـی تصورش را می کند؛ در حالی که بهمن‌ماه ۹۶ از ســـوی یکی از مسئولان صداوســـیما اعلام شد «۳۶۰ کانال فارسی‌زبان ماهواره‌ای علیه نظام جمهوری اســـلامی تبلیغ می کنند». کمتر از دو سال بعد یعنی در اردیبهشت ۹۸، یک مقام دیگر سازمان صداوســـیما «از فعالیت ۲۹۵ شبکه فارســـی‌زبان ماهواره ای علیه مقدســـات و اعتقادات جوانان» خبر داد و پارسال این رقم به ۳۶۰ شبکه رســـید. آنجا که شـــهریورماه ۹۶، سعید اوحدی معاون رئیس جمهوری وقت اعلام کرد: «اکنون بیش از ۳۶۰ شبکه ماهواره‌ای فارسی با جهت‌گیری علیه نظام جمهوری اسلامی در حال فعالیت هســـتند و در هیچ کشوری این تعداد شبکه برای هجمه به یک کشور وجود ندارد».

این رقم، اگر به تعداد شبکه های اینترنتی، تلرنامه‌های 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 دشـــمنانه در فضاهای رسانه ای و «جنگ نرم» نیست؛ لشاره به آن تنها برای درک واســـع 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 متأســـفانه بعضی‌ها نادانســـته یا راهبرد دشـــمن همراهی می کنند». رئیـــس جمهـــوری در همین زمینه بـــه صراحت گفته «مســـئولین ضمن اینکه مراقب هستند وارد حاشیه‌های کاذب نشوند، باید به‌افکار عمومی اهمیت قائل شوند و به شـــبهات، 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 «روزاه» بانی خبر، به‌سبب افکار عمومی پمپاژمی شود. گســـترش روزنامه نگاری شهروندی به کمک فضای اینترنت، کوچک ترین رفتـــار و گفتار و حتـــی حالت‌های مســـئولان را در هر جامعـــه ای، الف_زرد خوه بین افکار عمومی قرار می دهد ب_در سطحی گســـترده بازنشر می کند و چـــ به سرعت در کوران نیرنگ-های رسانه ای، «هیمرسانی» می کند.

۴_با توجه به حجم دوربین های داخلی و خارجی زوم شـــده 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 مـــی 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، هیچ کدام از دو کشور آمریکا و شوروی سابق، تا این حد آماج عناصروزی 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 نشده‌باشد.

این شـــرایط تنها به ماهیت ایدئولوژیک جمهوری اسلامی و پیام های «فرهنگی- فراموزی» آن مربوط نیســـت‌بلکه جغرافیای راهبردی موقعیت ژئوپلیتیکی، همســـایگان مرزی و منطقه ای و نیز برخورداری از قدرت گم نظیر انســـانی-طبیعی ماه به اندازه‌ای است که هر کدام از آنها به تنهایی مورد حســـادت دیگر کشورها و «هســـتخدمان»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 حقوقی رئیس‌جمهوری و برخی قرائن و شـــواهد موجود، بـــه راحتی می توان آن را به دیگر نهادها و قوای کشـــور نیز بسط داد و از همه مدت کندرکار (در سطوح خرد و کلان کشور) خواست، به صورتی ویژه به آن توجه کنند.

که در گام نخست، باید لبتدا از سوی کارگزاران رعایت شود تا در گام بعد به همراهی مردم بینجامد.

۷_ از این منظـــر در کنار تقویت جبهه داخلی فرهنگـــی-رســـانه ای، شاید لازم باشد قدرت فراگیر و بی رقیب افکار عمومی برای همه مدیران (بویژه تازه منصبان) توصیف و تبیین و تا حد ممکن از آنها خواسته شـــود در همه شئون و منش خود مراقب باشند و ســـه توصیه رئیس‌جمهوری را به دقت ملاحظه و اجرا کنند. نخســـت، افکار عمومی به عنـــوان یکی از مباحث تخصصـــی و فراگیر ارتباطاتی، نیازمند شناخت و مطالعه است و هیچ مســـئولی نباید خود را بی نیاز از درک پیچیدگی هـــای آن بداند. از این رهگذر اســـت که به گفته رئیس‌جمهوری «اهمیت افکارعمومی» درک می شود و ملاحظاتش، به رفتارهای مدیران تـــری می یابد. دوم: قدرت بالفعل ما در مقابلـــه 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 بپرهیـــزد و با اجتنـــاب از آن، حداکثر منافع راهبردی را تامین کند و سوم: در صورت بروز هر حاشیه، شبهه پرسش، انتقاد، ابراد، 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 نهایـــت اینکه، اگر چه تذکر رئیس‌جمهوری به مســـئولان، در ذیل برخی شبهه‌ها و حاشیه های «اتصالباتی» اخیر بیان شده است و خطاب مستقیم آن به دولتی هاســـت اما با توجه به جایگاه حقیقی و حقوقی رئیس‌جمهوری و برخی قرائن و شـــواهد موجود، بـــه راحتی می توان آن را به دیگر نهادها و قوای کشـــور نیز بسط داد و از همه مدت کندرکار (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 پوید محمود ارجمند در نخســـتین دوره مقدماتی تربیت کنشگر حوزه جمعیت اظهار کرد جمعیت ایران از حدها ســـال قبل در کانون توجه دشـــمنان و استکبار جهانی بوده است و در حالیکه ما خواب بودیم برای آن برنامه‌ریزی هدفمند کردهاند؛ وی ادامه داد: تأسف‌برتر این است که برخی در داخل کشور در طی ۴۰ سال گذشته گوش به دهان ایادی و شـــیادان استکبار جهانی بوده و به سمت قوانین به ظاهر دلســـوزانه آنها میل کردهاند؛ تا اینکه الان در نزدیکی افتادن در قعر ســـیاهچالی هستیم که آنها برای ما تـــدارک 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 اســـتان هرمزگان درباره ضرورت این دوره خاطرنشان کرد: از زمانیکه دولت مردمی و مجلس انقلابی بر مســـند مدیریت کشـــور قرار گرفتهاند، الحمدلله متوجه تدارک دشمن برای به تاک شدنمان کشور با تغییر ساختار جمعیتی و بالا بردن سن پیری جمعیت کشور شده‌و به این مسئله به صورت حیاتی توجه می‌شود و در دستور کار قرار گرفته اســـت. وی افزود: به طوریکه قانون خانواده و جوانی جمعیت در فرصت بســـیار 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 تأثیرگذار مردمی همیشه پای ثابت و مهم و رکن اصلی پیشبرد و اجرایی شدن قوانین هســـتند لذا مجمعی تحت عنوان مجمع ملی فعالان جمعیت تشکیل و متناظر آن نیز در سراسر اســـتانها ضرورت آن احســـاس و لذا باقاطعه این مجمع در سراسر استانها تشکیل شده است.

ارجمند گفت: کنشـــگرها کســـانی هســـتند که پرداختن به مسئله مهم جمعیت و جوانی کشور را دریافته و لذا حاضر هســـتند بـــرای رفع موانع جوانی کشور در قالب مجمع فعالان جمعیت استان همکاری کنند. وی افزود: این دوره به مدت دو روز و بصورت مجازی و با استقبال بی‌نظیر کنشگران حوزه جمعیت و با تبیین مباحث مقدماتی توسط حجت‌الاسلام ســـاکی، دبیر محترم مجمع ملی فعالان جمعیت کشـــور و در ادامه با حضور اساتیدی همچون استاد توکلی، پژوهشگر حوزه جمعیت، دکتر خلیل علی محمدزاده، پزشـــک و دکترای حرفه‌ای از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی؛ دکتر حســـین مروتی، کارشـــناس و پژوهشگر و حجت‌الاسلام مسلم وافی، فعال و چهره سرشناس حـــوزه جمعیت برگزار شـــد. رابط مجمع فعالان جمعیت استان هرمزگان تصریح کرد: انشاءالله تا پایان ســـال جاری در محل دفتر جبهه فرهنگی انقلاب اســـلامی اســـتان هرمزگان اتاق عملیاتی تاســـیس 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 هســـتیم می‌دانیم که هوا تا ماهـــی آینده گرم نخواهد شـــد و حتی روزهای ســـردتری 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 آزار دهنده باشد.

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از دیجی کالا مگ، می‌خواهیم ۶ روش مفید برای گرم ماندن در روزهای ســـرد 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 شـــما هم از این دسته افراد هستید توصیه می‌کنیم به سراغ لباس‌های گرمی بروید که باعث ایلتان هم‌خوانی دارد و شما را گرم نگه می‌دارد. برای شروع به سراغ لباس‌های پشمی بروید. یک لباس پشمی نازک را زیر همه‌ی لباس‌هایتان بپوشـــید تا گرمای بدن را حفظ کرده و از شما در برابر سرما محافظت کند. در زمان انتخاب اکســـسوری 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 زندگی‌تان را گرم نگه دارید

آخـــرین 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 بازگشـــت بتوانید خستگی و ســـرما را یک جا از بدنتان بیرون کنید.

اگر شـــوفاژ دارید صبح قبل از بیـــرون 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 ســـپس 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 شـــما 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 نیســـت برای گرم نگه داشتن خانه از وسایل گرمایشی استفاده کنید چون این روش به دریافت قبض‌های سرسام‌آور منتهی می‌شود. استفاده از گرمای طبیعی خورشـــید می‌تواند به گرم ماندن خانـــه در طول روز کمک کند. پرده‌ها را کنار بزنید و اجازه دهید آفتاب در خانه پهن شود. نور طبیعی خورشـــید علاوه بر گرم کردن خانه باعث دلپذیرتر شـــدن فضای آن هم می‌شود و از وقت گذراندن در اتاق‌ها لذت خواهید برد. البته نباید فراموش کنید که با تاریک شـــدن 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 نیســـت حتما در اتاق خواب هم یک بخاری روشـــن کنید. روش‌های مختلف و کم‌هزینه‌تری برای گـــرم کردن تخت خواب وجود دارد. اســـتفاده از یک پتوی برقی، کیســـه‌ی آب گرم یا بطری‌های حاوی آب گرم که در حوله یا پارچه‌ی پشمی پیچیده شده‌اند می‌تواند در خنک‌تر شدن خواب 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 ســـرد 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 درابن 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 خمیر افراموش 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 ســـرد 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. به خصوص 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 باشـــید 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.

اوقات شرعی فردا

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

فال روز

امروز با حافظ

به روز واقعه تابوت ما ز سرو کنید
که مـــی رویـــم بـــه داغ بلنـــد بـــالایی
زمام دل به کسی داده‌ام من درویش
که نیستش به کس از تاج و تخت پروایی

خوانش

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

اهلی‌شیرازی

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

قاصدک

"قرار"

پونه شهاب‌وری

قرارمان به فصل قار
موعد دلدادگی
در برگ ریزان واژه‌هایی
که شرم نگاه تو را می‌پارند

❀❀

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 آئین‌نامه اجرایی قانون شکار و صید که فروش مجوز شکار در اراضی ملی را مشروط بر تأیید شورای عالی محیط زیست می کند هم از تیررس مدافعان شکار در امان نماند!

به گزارش پیام آشـــنا 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 حســـن اکبری، یکی از مدافعان شکار به سمت معاونت محیط زیست طبیعی و سپس ابلاغ نامه تعیین سهمیه پروانه شکار چهار یار در مناطق چهارگانه به مدیران استانی، انتقاداتی را در پی داشت- ساماندی پیش- سازمان حفاظت محیط زیست-طی درخواستی از کمیســـیون 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 زیســـت کرده بود، تا در صورتی که سازمان محیط زیست تصمیم بگیرد علاوه بر مناطق تحت نظارت خود، در اراضی ملی هم پروانه شـــکار 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 زیســـت 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 اولوئسی این سازمان در حوزه شکارفروشی چه تبعاتی به همراه خواهد آورد.

بر اساس این گزارش معمولا بین ۶۰ تا ۷۰ درصد از پروانه‌های شکار بـــه طور میانگین به قیمت ۲۰ هزار یـــورو 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.