info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح ایران

پیام آشنا

شماره ۲۳۵۹
سه‌شنبه / ۳۱ آذرماه/ ۱۴۰۲
۵ / صفر / ۱۴۴۵
22 / August /2023

صاحب امتیاز و موسسه همکاران اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: رباب رهنما حیدری
نشانی: کرج، بلوار هاشمی، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۸ ۸۳ ۲۲۵۲۲ ۲۴۴۲ - ۲۶ ۳۴ ۲۶ ۲۶- فکس: ۲۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز: رطرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ وارشاد اسلامی: ۵۸۸/۲۴
چاپ: کارگر

اشاره

طب ایرانی چه ورزشی را منسوخ می‌داند؟

یک پزشک متخصص طب ایرانی ورزش، گفت: ورزش منلب ئلد کلید تندرسئی است و که تمرکز وبی‌تحرکی در زندگی صنعتی امروز باعث تجمع سود رئک در بدن می‌شود که ما در طب ایرانی به آن «منلئلد» می‌گوییم و خود زمینه‌ساز بیماری‌های مختلف در بدن می‌شود

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دهثر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، پلئئد؛ شیرویه پاشاره به اهمیت ورزش در طب ایرانی، گفت: ورزش منلب ئلد کلید تندرسئی است، به طوری که حکیم بوعلی سینا در کتاب قانون در بحث تدابیر مشترک، مهم‌ترین تدبیر در تندرسئی را در درجه نخست، ورزش کردن و سپس تدبیر غذا و خواب می‌داند.

وی افزود: ورزش چند هدف مهم را تأمین می‌کند که مهم‌ترین آن‌ها تقویت انرژی حیات یا همان حرارت غریزی است، همان انرژی حیاتی است که باعث زنده ماندن انسان می‌شود، این حرارت غریزی یا همان انرژی حیات از بدو ایجاد نطفه تا لحظه مرگ با فرد هست و باعث زنده ماندن او می‌شود و به طبع تقویت حرارت غریزی باعث سلامتی جسم و روح و شادابی و جلوگیری از جلوگیری از پیری می‌شود.

این پزشک و متخصص طب ایرانی با اشاره به عوارض کم تحرکی و زندگی صنعتی امروز، اظهار کرد: کم‌تحرکی و بی‌تحرکی و زندگی صنعتی باعث تجمع سود رئک در بدن می‌شود که ما در طب ایرانی به آن بدن‌ئلدت یا «منلئلد» می‌گوییم که خود زمینه‌ساز بیماری‌های مختلف در بدن می‌شود و در طب رایج هم مطالعات مختلف نشان داده‌ئلد که کم‌تحرکی و بی‌تحرکی زمینه‌ساز بیماری‌های متخلفی همچون بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون، چربی خون، دیابت، حتی سکته مغزی و قلبی و یا بیماری‌های عفونی می‌شود. ورزش صحیح، بدون هیچ گونه عارضه‌ای به دفع این مواد زائد کمک می‌کند.

شیرویه در خصوص ویژگی‌های ورزش منلب به ۵ شاخص زمان، مکان، مدت، شدت و نوع ورزش اشاره کرد و گفت: در مورد زمان ورزش باید بدانیم چنئی فرد گرسنه است، نباید ورزش کند. همچنین تا دو ساعت بعد از خوردن غذا ورزش ممنوع است. به خصوص اگر فرد غذای سنگینی خورده باشد البته اگر غذای سبکی می‌خورد می‌تواند یک ساعت بعد از غذا ورزش کند. همچنین در مورد مکان ورزش، ورزش باید جایی انجام شود که هوای مطبوع و تهویه خوبی داشته باشد.

وی ادامه داد: مدت، شدت و نوع ورزش در طب ایرانی شخصی و منلب باشد رابطه دارد؛ یعنی برای هر فرد با توجه به ویژگی‌هایی که دارد مثل سن، جنس، مزاج، شغل، آمادگی بدنی، شدت، مدت و نوع ورزش تجویز می‌شود و کاملا شخصی‌سازی شده است که این از زمانی‌های طب ایرانی است.

او تاکید کرد: به طور کلی شدت و مدت ورزش باید در حدی باشد که عرق بلی قلب کمی افزایش پیدا کند، تنفس تند و عمیق باشد، در حالیکه فرد بتواند یک جمله سه کلمه‌ای را بگوید، مقداری عرق کند و این تعریق خیلی زیاد و پیش از اندازه نباشد. پس صورت باید در حین ورزش یک مقدار پر افروخته و قرمز شود و پوست بدن یک مقداری گرم شود. نکته بسیار مهم این است که بدن به مرز کوفتگی و خستگی نرسد به طوری که بعد از ورزش نباز به استراحت داشته باشد و احساس کوفتگی کند.

شیرویه با اشاره به اینکه نمی‌توان برای همه افراد یک ورزش خاص را توصیه کرد، گفت: از لحاظ مزاج کسانی که مزاج سرد و تری دارند از همه پیشتر به ورزش نیاز دارند؛ این افراد ورزش شدید، سریع و طولانی مدت مثل فوتبال، بسکتبال، والیبال و ایروبیک مناسب‌تر است. از همه کمتر مزاج گرم و خشک نیاز به ورزش دارند. مزاج‌های گرم و تر، ورزش‌هایی مثل کشتی، هاکی روی یخ و ایروبیک مناسب‌تر است؛ یعنی ورزش‌هایی که طولانی باشند، هوازی باشند، اما خیلی شدید نباشد و در هوای خنک انجام شوند. در مزاج سرد و تر که اصطلاحا به آن می‌گویند مزاج بلغمی، باید ورزش شدید و سریع باشد مثل دو سرعت.

وی ادامه داد: ورزش از افراد دارای مزاج‌های سرد و خشک باید یک شدت متوسطی داشته باشد و کوتاه‌مدت باشد و مکرر و هر بار به مدت کوتاه ورزش کنند مثل دویدن آهسته یا کشتی، ژیمناستیک، شنا کردن در آبی که دمایش معتدل مایل به گرم باشد و افراد با مزاج‌های گرم و خشک باید ورزشی که انجام می‌دهند شدت کمتر و مدت کوتاه‌تری داشته باشد مثل شنا و تریا و دمای آبی هم که در آن شنا می‌کنند باید معتدل مایل به خنک باشد.

این پزشک و متخصص طب ایرانی تصریح کرد: همه افراد با هر سن و مزاجی، از بدو تولد تا لحظه مرگ به ورزش نیاز دارند اما ممکن است در برهه‌ای نتوانند ورزش کنند مثل دوران کودکی یا فرد سالمندی که در بستر است که در این شرایط ملازم‌ها جایگزین ورزش می‌شوند.

شیرویه در پایان گفت: ورزش باید به صورت روزانه و منظم انجام شود ما در طب ایرانی، اعتقاد داریم زمانی ورزش آن فوایدی را که می‌خواهیم به بدن می‌رساند که به صورت روزانه و مرتب انجام شود. نکته دیگر اینکه در فصل‌های مختلف ورزش در معتدل‌ترین زمان روز انجام شود، مثلا در فصل بهار و تابستان بهتر است که اوایل صبح یا عصر انجام شود. در زمستان معتدل‌ترین وقت روز ظهر است، اما به دلیل اینکه افراد معمولا طی عادت در وقت ظهر تهار میل می‌کنند توصیه می‌کنیم که عصر گاه ورزش را انجام دهند؛ یعنی تقریبا دو ساعت بعد از غذا ورزش کنند و در پاییز هم توصیه می‌کنیم که بین صبح تا ظهر حدود ۱۰ تا ۱۲ ظهر ورزش انجام شود.

گزارش روز

حمایت ادامه دار اروپا از اسلام هراسی‌ها

غرب با پروژه قرآن سوزی چه اهدافی را دنبال می‌کند؟

در ادامه توهین‌ها به مقدسات مسلمانان جهان در اروپا، روز شنبه (۱۹ اگوست) «دوبین پاگلود» رئیس یک حزب افراطی راستگرا در هلند در مقابل سفارت ترکیه در لاهه به کاخ‌الله مجید اهانت کرد همچنین جمعه (۱۸ اگوست) بود که گزارش‌های رسانه‌ای از صدور مجوز جدید دولت سوئد برای یک اقدام جایگزاله دیگر علیه مقدسات اسلامی منتشر شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، مقامات امنیتی این کشور از جمله «آندرس تونبرگ»، رئیس پلیس سوئد یا اقامه‌ئله ضمن اذعان به عدم توانایی شان در حفظ امنیت این کشور، مدعی شدند که در مورد ترورییسم قرار دارند؛ مقصودشان از ترورییسم هم واکنش‌ها و تهدیداتی بود که علیه «سلوان موییکا» فرد هتاک به قرآن کریم وجود داشت. این در حالی بود که واکنش‌ها در جهان اسلام بسیار مقابلی و مستولانه‌تر اتخاذ شدند؛ آن هم در شرایطی که احساسات مسلمانان هدف قرار گرفته است. بیانیه روز پنجشنبه، ۱۷ اگوست الازهر مصر، نمونه‌ای از این واکنش‌های عقلانی و اسلامی است. الازهر با صدور بیانیه‌ای حملات به تعدادی از کلیساها در شرق پاکستان را محکوم و بر رفتاهای این جنایات تأکید کرد. در بخشی از این بیانیه آمده است «کاری که حمله کنندگان به کلیساها انجام دادند دقیقا همان کاری است که هاکان حرمت قرآن کریم انجام داده‌ئله؛ زیرا هر دو جنایتی هستند که توسط ادیان، کتب مقدس و موازین انسانی و اخلاقی منع شده‌ئله» در مقابل اما هاکی دیگر آن کریم در مقابل یک مفر دیپلماتیک با حمایت کامل نیروهای امنیتی سوئد ایستاد و جنایتش را تکرار کرد. موییکا و همدستش، یا یک خودروی زرهی متعلق به پلیس سوئد محل جنایت را ترک کردند؛ در حالی که چنین خودرو و ۱۰۰ نفر از نیروهای پلیس این کشور این دو فرد را با حمایت امنیتی از آن منطقه خارج کردند و حتی زنی که قصد جلوگیری از اهانت به قرآن داشت توسط پلیس سوئد بازداشت شد.

سناریوی اول؛ استفاده از «اسلام‌هراسی» برای تضعیف پایه‌های فرهنگی جهان اسلام پروفسور «محمد عبدالرحمن عریف» اندیشمند مصری در گفت و گو با خبرگزاری فارس هدف اقدامات دولت‌های غربی علیه اسلام را ناشی از زمن به پدیده اسلام هراسی خواند و گفت: تلاش‌ها و حمایت‌های غربی در این موضوع همواره وجود داشته و به نظر من اهانه هم خواهد داشت. اگر یخواهیم دلایل افزایش خصومت غرب با اسلام را به شکلی جامع تر و در چهارچوب فرهنگ تاریخی و واقعیات سوئد دریابیم، اسلام توضیح دهیم، پدیده «اسلام هراسی» در قاره اروپا و به طور کلی غرب ابزار تحلیلی مهم و مناسبی خواهد بود که در این زمینه نمی‌توان از کنار آن گذشت. وی در ادامه تصریح کرد: نفرت از اسلام و مسلمانان در غرب توسط مؤسسات رسانه‌ای و فرهنگی فعال و افراط گرایان راست گرا هدف یک پروژه مهم پیگیری می‌شود که در سال‌های اخیر با ظهور احزاب سیاسی تندرو و قدرت گرفتن نیروهای راست گرا در کشورهای اروپایی، فضای حمایتی مناسبی پیدا کرده است. یکی از نشانه‌های آن قدرت یابی «موکرات‌های سوئد»، حزب ضد مهاجرت است که در انتخابات اخیر سوئد جایگاه دوم را به خود اختصاص داده و پیدا کرده و پیشینه‌های فکری این سیاست خصمانه در قبال اسلام خاطرنشان کرد. آنچه در خصوص رصد تاریخ روابط بین سوئد و اسلام و افزایش خصومت غربی‌ها در ۲۰ سال اخیر نسبت به دین ما برایمان مهم است، شاید توسط لارسون، متفکر غربی تا حدی پاسخ داده شده باشد. او در مورد تفاوت‌های اساسی انجمن‌ها و نهادهای اسلامی در سوئد مطالبی نوشت که می‌تواند طیفی برای سوءاستفاده دولت استکبار از این وضعیت باشد. یکی از زمینه‌ها و محورهای مهم و نوشته‌های سیاسی لارسون تحمیل تسلط و دخالت بیشتر دولت در امور و داخلی به بهانه حمایت از کودکان بود؛ همان کاری که نهادهای اجتماعی آن در قبال شهروندان خودشان انجام می‌دهند. اندیشمند مصری در پایان تأکید داشت: حالا مهم کید که این کشور در قبال مهاجران مسلمان چگونه سیاستگذاری می‌کند. صدور مجوز سوئل برای سوزاندن قرآن کریم و نفرت پراکنی که در سال‌های اخیر بیش از یک بار در سوئد، نامبرده، هلند و فرانسه تکرار شده است، همه در چهارچوب دخالت دولت‌های غربی در مسائل ارزشی جهان اسلام و تلاش برای استفاده ابزاری از مهاجران است.

سناریوی دوم؛ حذف ارزش‌های اسلامی و کشاندن مسلمانان به انحطاط

دکتر «لارشد الراشد» متفکر و اندیشمند دینی نیز در گفت و گویی با فارس سازمان یافته بودن این روند را جنگ علنی غرب در برابر هویت اسلامی توصیف و تأکید کرد در همگان روشن شده است که تکرار جنایت هولاک علیه کتاب مقدس و آسمانی بیش از دو میلیارد نفر یک واقعه گذرا نیست که توسط فردی نادان یا بیماری مبتلا به اختلالات شخصی صورت گرفته باشد. روند هتک حرمت قرآن کریم به عنوان یک جنایت سازمان یافته یا عامه ریکا پرچه در حال تداوم است. در این پروژه غربی بسیاری از افراد و گروه‌های مجرم مشارکت دارند که تا قرآن کریم به عنوان یکی از مهم‌ترین نمادهای دینی پیشرفت

متفرقند الراشد درباره ماهیت این جنایت توضیح داد: این جنایت فراتر از تجاوز به مقدسات مسلمانان است و توهین به تمام ساکنان جهان و تابع پشرفت به شمار می‌رود؛ تمام کسانی که به ادیان توحیدی یا آزادی‌های مرتبط با عقاید و مذاهب انسان‌ها معتقدند.

ماهیت این جنایت یا توجه به شرایط و نقدهایی که نشان از تلاش کشورهای غربی در ارتکاب و تداوم آن را نشان می‌دهد، مشخص می‌شود؛ کشورهایی که ادعای ارزش‌های مربوط به حقوق بشر، پیوسته حق آزادی مذهب و پذیرش عقاید را دارند، اما عملا بهترین شکل ممکن را از میزانه‌ای می‌کند یا برابرین ما یا جایتی برگرفته از ماهیت سیاسی و براساس دشمنی با اسلام و ارزش‌های آن مواجهیم پیشینی اندیشمند یحریبی از تداوم جنایت به پاسخ جهان اسلام ارتباط داشت. او معتقد است: کشورهای اروپایی همچنان اهانت به ارزش‌های دینی مسلمانان را ادامه می‌دهند، زیرا پاسخی دریافت نکرده‌اند که به مرزله بازدارندگی و تلاش برای جلوگیری از تکرار چنین جنایاتی باشد. کشورهایی مانند سوئد و دانمارک که در پشت کاریزاهای جنون‌آمیز حمله به ادیان ایستاده‌اند، همچنان با اهداف و برنامه‌ریزی مربوط به نابودی هر آنچه مربوط به اخلاق در زیست است، به حمایت و حتی دست زدن به چنین جنایاتی ادامه می‌دهند. وی در ادامه به اقدامات جنایتکارانه دیگر غربی‌ها و تلاش‌شان برای انحرافات بزرگ اخلاقی در جهان پرداخت و تصریح کرد: جوامع غربی به انحطاط رفته، پروژه‌های خود را در نهایت پشرفت و تمدن بشری به سوی انحلال، همجنس‌بازی و انحطاط اخلاقی هم جابه‌جا پیش می‌برند. کشورهای غربی اینجا و آنجا سوی نخستین جنایات را بررسی کردند و زمانی که با نتایج مثبت و دلگرم کننده‌ای برایشان همراه بود، امر سایه سکوت جهانی آنها توانم اجرای این طرح و پروژه ضربه زدن به ادیان به عنوان مهم‌ترین پشتیبان اخلاقی و برتری عفت و فضیلت ادامه دادند. الراشد درباره راهکارهای مقابله با غرب نیز گفت: برای اینکه این کمپین‌های جنون‌آمیز حمله به آزادی‌های دینی متوقف شود، باید واکنشی فراتر از صدور بیانیه‌های محکومیت و نکوهش داده شود. حتی شده لازم است یک جبهه فشار مردمی و بین‌المللی راه‌اندازی و اقدامات قوی برای دستیابی به مصر یازدارندگی در مقابل طرف‌های غربی انجام شود. این اقدامات جدی و عملی باید در قبال تمام کشورهایی به کار گرفته شوند که به تخطی از قانون اخلاقی و تمام ارزش‌ها و فضایل دینی، پیوسته ادیان توحیدی می‌اندیشند و میزبان جنایتکاران شدند.

متفکر یحریبی در پایان به هدف اصلی غربی‌ها هم اشاره و خاطرنشان کرد: هدف اصلی از تکرار جنایت سوزاندن قرآن کریم، تعرض به اخلاق و ارزش‌های فرهنگی، شرافت و فضیلت در تمدن شده است. لازم است یک جبهه فشار مردمی و بین‌المللی ملت‌ها، این جنایت فراتر از توهین به احساسات مسلمانان یا مرز اقتحریک آنها باشد، بلکه این هتک حرمت به وقوع‌آوردن جنایت جنگی و به عنوان یخشی از پروژه‌های غرب در تخریب اخلاقی در تمدن انسانی ما حرکت می‌کند. غرب جنایتکارانه‌تبدیل پیشبرد دروغ‌ها و برنامه‌های خود برای گسترش الحاد و همجنس‌گرایی و فساد و انحطاط و ردیفات است. یا امر این جنایات مکرر قرآن کریم، نه تنها مسلمانان، بلکه تمام آزادی‌های دینی در برابر دفاع از مقدسات و حفظ آزادی‌های دینی در برابر آزمون واقعی قرار می‌دهد.

سناریوی سوم؛ آزمودن میزان صبر و ارزیابی مواضع جهان اسلام

دکتر «عبدالرحمن احمد المختار» نماینده مجلس اسلامی یمن نیز، اهداف این کارزار جنایتکارانه غرب در اسلام را ناشی ماهیتی سیاسی خواند و تصریح کرد: من معتقدم که سوئدی‌ها مکرر قرآن کریم در کشورهای غربی آن چیزی نیست که آنها تحت عنوان آزادی بیان ادعا می‌کنند، بلکه یک روند سیستماتیک و برنامه‌ریزی دقیق است. هدف آن آزمودن میزان صبر و ارزیابی مواضع کشورهای عربی و اسلامی است؛ پیوسته کشورهایی که از طمع عادی‌سازی را با زرغم صهیونیستی و قبل از آن در خط تبعیت از کشورهای غربی به رهبری شیطان بزرگ آمریکا دنبال کرده‌اند هدف دیگر این روند آن است که نیتی احساسات ملل اسلامی را در دست گرفته و واکنش آنها را در قبال موضوع آتش زدن قرآن کریم که تابع مقدسات مسلمانان محسوب می‌شود، بیاندازد. المختار درباره هدف قرار گرفتن نسل جوان مسلمان در این جنایت‌ها خاطرنشان کرد: از سوی دیگر من معتقدم که دولت‌های غربی با سوزاندن مکرر قرآن کریم قصد دارند نسل‌های جوان امت عربی و ملل اسلامی را به اطفاء تدریج برانند؛ پیوسته کسانی که به عادی‌سازی با رژیم صهیونیستی نپیوسته و این روند را نپذیرفته کشورهای غربی می‌خواهند با گرفتن ارزش‌ها و آرمان‌های جوان مسلمان، آنها را برای پذیرش این اقدام شنیع اهتک حرمت مقدسات اسلام آماده کند؛ تا جایی که این جنایت برایشان عادی شود. در چنین شرایطی امتراض یا تقبیح صرف چوب نخواهد داشت. من معتقدم ملل اسلامی در محور مقاومت و حتی کشورهای عربی پیوسته به روند عادی‌سازی روابط با رژیم صهیونیستی باید گفته برای اینکه این جنایت علیه مقدسات اسلام را می‌دهد، قطع کند. پیش از وی، «جواد المناوی» سفیر سابق عراق در اتحادیه اروپا و مدیر مرکز مطالعات و سیاستگذاری عربی-اروپایی در بروکسل نیز هدف از تکرار این جنایت در مقابل سفارت تخانه‌های اسلامی و پیوزه کشورش را آشکار جلسه بین‌المللی و اقدامات قوی برای دستیابی به مصر یازدارندگی در مقابل طرف‌های غربی انجام شود.

قابل توجه

محدودیت‌ها و ممنوعیت‌های تردد در طرح اربعین

زائران و مسافران جاده‌ها در این استان‌ها توجه کنند

مرکز اطلاعات و کنترل ترافیک پلیس راه‌ور فراجا محدودیت‌های ترافیکی و ممنوعیت‌های تردد را در محورهای استان مرزی مریزل زوار اربعین حسینی(ع) و بخشی دیگر از استان‌ها در سیر اعلام کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مرکز اطلاعات و کنترل ترافیک پلیس راه‌ور فراجا اعلام کرد طبق جدول محدودیت‌های ترافیکی، تردد سامانی کامیون و دیاره‌ها از ساعت ۷ صبح روز جمعه سوم شهریور تا ساعت ۲۴ روز جمعه ۱۷ شهریور در محدوده محور اهواز- خرمشهر و پلاک‌کس استان‌های خوزستان و چهارمحال و بختیاری ممنوع است.

البته خودروهایی که قصد رفتن به خرمشهر را دارند می‌توانند از مسیر اهواز - آبادان - خرمشهر و پلاک‌کس تردد کنند.

همچنین تردد سامانی اتوبوس‌ها از ساعت ۷ روز جمعه ۲۷ مرداد ماه تا ساعت ۷ روز جمعه ۱۷ شهریور در محور هفتگل، یاغملک، ایذه، دهدز، شهرکرد و پلاک‌کس ممنوع بوده و مسیر اهواز، اندیمشک، خرم آباد، الیگودرز، اصفهان، شهرکرد و پلاک‌کس به عنوان مسیر جایگزین تعیین شده است. این محدودیت به استثنای اتوبوس‌های اعزامی از میان‌استان چهارمحال و بختیاری که پارانه لیست ناوگان مربوطه به پلیس راه استان خوزستان و رعایت کلیه مقررات ایمنی و ترافیکی مجاز به عبور از این مسیر هستند.

طبق جدول محدودیت‌ها تردد همه دیاره‌ها، کامیون و کامیونت‌ها به استثنای حاملین مواد سوختی و فاسد شدنی از ساعت ۷ صبح نوشنبه مورخ ۲۷ مرداد ماه تا ساعت ۷ صبح پنجشنبه ۲ شهریور از محورهای منتهی به دهلران - مهران، جمیل - ایلام، فلاجه - ایلام، ایلام - ملکشاهی - مهران و ایلام - مهران ممنوع می‌باشد.

علاوه بر این، از ۲۷ مرداد لغایت پایان طرح یعنی ۲ شهریور اعمال هر گونه محدودیت و ممنوعیت «ترافیکی» برای سامانی خودروها در مسیرهای منتهی به پایانه مرزی مهران به وجود به شرایط «ترافیکی و پیاده صلاحدید مأموران در محل صورت گرفته، اطلاع رسانی لازم در همان زمان انجام گرفته شد.

استان لرستان نیز با محدودیت «ترافیکی مواجه خواهد بود و رفت و آمد سامانی دیاره‌ها، کامیون‌ها و کامیونت‌ها به استثنای حاملین مواد سوختی و فاسد شدنی از هفت صبح پنجشنبه ۹ شهریور تا هفت صبح ۱۵ همان ماه از محور کرمانشاه - کوهدشت یلاختر و پلاک‌کس ممنوع است و مسیر آزادراه خرم آباد پل زال به عنوان مسیر جایگزین معین می‌شود.

«رند سامانی دیاره‌ها، کامیون‌ها و کامیونت‌ها به استثنای حاملین مواد سوختی و فاسد شدنی از ساعت ۷ صبح روز جمعه ۲۷ مرداد ماه صبح شنبه ۱۸ شهریور در محور اسلام‌آباد غرب - پلدختر، جمیل - سرپل‌ذهاب، اسلام آباد - قصر شیرین و پلاک‌کس در استان کرمانشاه ممنوع است.

همچنین عبور و مرور سامانی «دیاره‌ها، کامیون‌ها و کامیونت‌ها به استثنای حاملین مواد سوختی و فاسد شدنی از ساعت ۷ صبح روز جمعه ۲۷ مرداد ماه صبح شنبه ۱۸ شهریور در محور کرمانشاه - قصر شیرین (ریگ) ممنوع بوده و محدودیتی در سرپل ذهاب - قصر شیرین (چاه‌زاغه) به عنوان مسیر جایگزین تعیین می‌گردد.

«رند سامانی ناوگان مسافری (اتوبوس و پی‌ون) از ساعت ۷ صبح روز جمعه ۲۷ مرداد ماه تا ساعت ۲۴ روز دوشنبه بیستم شهریور از محورهای بین استانی اهرم، بوشکان و فراتیب، محور ساحلی بوشهر - کاوه، محور ساحلی بوشهر - دیر و محور اهرم - برازجان و پلاک‌کس ممنوع است.

پلیس راه‌ور اعلام کرد که در صورت بروز مشکلات «ترافیکی در استان‌های درگیر مراسم اربعین و در اثر انسداد دیاره‌ها، محدودیت «رند برای خودروهای باری حامل مواد سوختی و فاسد شدنی نیز اعمال خواهد شد.

علاوه بر محدودیت‌های پیش بینی شده در محورهای منتهی به مرزهای درگیر طرح اربعین، در صورت افزایش حجم «رند و عدم گنجایش سطح راه‌ور به منظور تخلیه پلر «ترافیکی محدودیت‌ها به صورت موقتی و مقطعی برای انواع خودروها در این محورها اعمال خواهد شد.

نشانه

امروز با حافظ

آسوده‌بر کنار جویبر گلار می‌شدم
دوران چو نقطه عاقبتم در میان گرفت
آن روز شوق سلفر می خرمنم بسوخت
کآتش ز عکس عارض ساقی در آن گرفت

صلاح‌الدین نیرزی

فوتبال

اوقات سرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۰۰	۰۵:۳۰	۱۲:۰۸	۱۸:۴۶	۱۹:۰۵

طنز

در خودت به دنبال سرنوشت باش، نه در میان ستارگان...

ویلیام‌شکسپیر

رسانه چه خبر

بازداشت چند نفر از مدیران ستاد اجرایی فرمان امام صحت ندارد

مهر: خبر بازداشت چند نفر از مدیران ستاد اجرایی فرمان امام تکذیب شد. پیرو انتشار خبری مبنی بر دستگیری چند نفر از مدیران ستاد اجرای فرمان امام به دلیل سوءاستفاده از ارائه اطلاعاتی در معاملات پتروشیمی، مرکز اطلاع رسانی این ستاد ضمن تکذیب این خبر اعلام کرد که ستاد اجرایی فرمان امام غیر از یک سایت کوچک پتروشیمی که فاین آن در صنعت پتروشیمی کشور به نیم درصد کل صنعت هم نمی‌رسد فاقد هرگونه پتروشیمی دیگر است. در انتها این تکذیبیه آمده است که ستاد و تشکیلات زیرمجموعه آن اساسا در معاملات سهام پتروشیمی‌ها نه در روزها و ماه‌های اخیر و نه در گذشته نقش و سهمی نداشته‌اند.

تدوین دستورالعمل HSE برای راهپیمایی اربعین

ایسنا: سرپرست دبیرخانه HSE شهر تهران از تدوین و ابلاغ «دستورالعمل سلامت، ایمنی و محیط زیست برای پیاده‌روی اربعین حسینی(ع)» و «چک لیست تخصصی بازرسی HSE» زائران و فعالیت‌ها» به مناطق ۲۲ گانه شهر تهران خبر داد. سید مجتبا موسوی در این باره گفت: با توجه به نزدیک شدن به اربعین سید و سالار شهیدان پیاده‌روی عاشقان آن حضرت و محبان اهل‌بیت (ع) و به تبع آن مواجهه شهروندان و کارکنان شهرداری با مخاطرات احتمالی و عوامل بالقوه آسیب رسان، «دستورالعمل سلامت، ایمنی و محیط زیست ویژه پیاده‌روی اربعین حسینی (ع)» و «چک لیست تخصصی بازرسی HSE از اماکن و فعالیت‌ها» از سوی دبیرخانه HSE شهر تهران که در سازمان پیشگیری و مدیریت بحران پایتخت مستقر است، تهیه، تدوین و به مناطق ۲۲ گانه شهر تهران ابلاغ شده است. موسوی با تاکید بر ضرورت تامین سلامت و ایمنی زائران اربعین حسینی(ع) افزود: این دستورالعمل با هدف پیشگیری از حوادث جانی و مالی در قرارگاه‌های درون مرزی، مرزی، برون مرزی و لزوم نظارت میدانی مستمر و حصول اطمینان از رعایت الزامات سلامت، ایمنی و محیط زیست (HSE) در قابهای قبل، حین و بعد از مراسم از سوی مناطق و سازمان‌های تخصصی در راستای پیشگیری از حوادث و صیانت از سرمایه انسانی، سرمایه‌های محیط زیستی و اعتباری ابلاغ شد. سرپرست دبیرخانه سلامت، ایمنی و محیط زیست شهر تهران اظهار کرد: بر این اساس ادارات سلامت، ایمنی و محیط زیست (HSE) مناطق ۲۲ گانه ضمن بازدید از مسیر پیاده‌روی و احصای مخاطرات و عدم قطبانی یا استانداردهای HSE از جمله موارد ایمنی برق، ایمنی ماشیت، ایمنی حریق نسبت به برگزاری جلسات هماهنگی و پیگیری رفع موارد شناسایی شده اقدامات لازم را انجام خواهند داد. به گفته موسوی همچنین تعدادی از مناطق ۲۲ گانه شهرداری تهران نیز نسبت به اعزام نمایندگان HSE برای قرارگاه‌های برون مرزی اقدام خواهند کرد.

«گلوتن» گندم ممکن است باعث التهاب مغز شود

مدیکال نیوز: تحقیقات روی موش‌ها نشان می‌دهد که گلوتن گندم موجود در رژیم غذایی ممکن است در التهاب مغز دخیل باشد. محققان در نیوزلند مشاهده کردند که گلوتن گندم می‌تواند باعث التهاب مغز در موش شود. مطالعه اخیر آنها نشان داد که گلوتن اضافه شده به رژیم غذایی کم یا پرچرب باعث التهاب در ناحیه هیپوتالاموس مغز که متابولیسم را تنظیم می‌کند، می‌شود. متخصصان این نظریه را مطرح می‌کنند که گلوتن ممکن است یک پلمخ ایمنی التهابی مشابه لچه قرار دهد. مطالعه پیداری سایاک تجربه می‌کنند. ایجاد کند این تحقیق التهاب سلول‌های عصبی را با شروع بیماری متابولیک مرتبط می‌کند. گلوتن پروتئینی است که در گندم، جو، چاودار و سایر غلات یافت می‌شود. وجود دارد. همچنین به بسیاری از غذاهای فرآوری شده نیز اضافه می‌شود. تحقیقات نشان داده است که گلوتن می‌تواند در التهاب محیطی در دستگاه گوارش و سیستم عصبی رخ دهد. خیلی باشد. به گفته محققان دانشگاه اوتاگو در نیوزلند، گلوتن گندم ممکن است باعث التهاب مرکزی در مغز نیز شود. دکتر «لک‌اندر تایس»، نویسنده اصلی مطالعه، گفت: «گلوتن گلوتن یک هر یک از زنجیره‌های غذایی به افزایش قابل توجه در تعداد میکروگلیا و استرسیت‌ها در هسته هیپوتالاموس منطقه کلیدی مغز برای کنترل متابولیسم منجر شد. استرسیت‌ها و میکروگلیاها دو نوع سلول اولیه در مغز هستند. آنها شبیه ماکروفاژها هستند که در خون یافت می‌شوند و در التهاب نقش دارند. ناحیه هیپوتالاموس مغز مسئول تنظیم عملکردهای متابولیک است که وزن و قند خون را کنترل می‌کند. محققان دانشگاه اوتاگو این فرضیه را مطرح کردند که التهاب هیپوتالاموس ناشی از گلوتن می‌تواند منجر به آسیب مغزی، افزایش وزن بدن و اختلال در تنظیم گلوکز خون شود. این شرایط ممکن است خطر اختلال در عملکرد حافظه، را افزایش دهد. در حالی که این تحقیق بر روی موش‌ها انجام شد، دکتر تایس خاطرنشان کرد که موش‌ها و انسان‌ها چندین عامل فیزیولوژیکی مشترک دارند و این نتایج ممکن است در مورد انسان‌ها هم صادق باشد.