

به جای شیرینی ، این میوه ها را بخورید

شادفر

خوراکی های شیرین خوشمزه و پرطرف دارند، ولی مصرف روزانه آن ها به دلیل اینکه حاوی قندهای افزوده است با پیامدهای منفی و زیان بار مختلفی برای سلامت بدن همراه است. یکی از جایگزین های مناسب برای شیرینی جات، میوه هایی است که طعم شیرین محسوسی دارند و می توانند میل و هوس غذایی شما به مصرف خوراکی های شیرین را برآورده کنند. اگر از طرف داران طعم های شیرین هستید از میوه هایی که در ادامه این مطلب به آن ها اشاره می کنیم استفاده کنید.

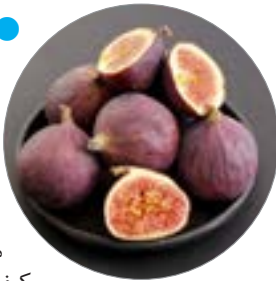
خرما



این میوه خشک، جویدنی و لطیف می تواند یکی از بهترین گزینه هایبرای علاقه مندان به خوراکی های شیرین باشد. انواع خرماها به طور طبیعی سرشار از فیبر، پتاسیم و آنتی اکسیدان ها هستند و از این نظر هم مواد مغذی مناسبی به بدن می رسانند. شما می توانید انواع کره مغزها در کنار خرما استفاده کنید تا یک میان وعده با کیفیت و شیرین داشته باشید.

انجیر تازه

انواع انجیر به ویژه اگر کامل رسیده باشند، طعم شیرینی زیاد و یافت نسبتا چسبناکی دارند و به خوبی می توانند یک جایگزین با کیفیت برای خوراکی های شیرین رایج مثل کیک ها و کلوچه ها باشند. فیبر موجود در انواع انجیر هم زیاد است و اضافه کردن آن به صبحانه، ناهار، میان وعده، دسرها یا نان های سبوس داری می تواند کیفیت تغذیه شما را ارتقا دهد.

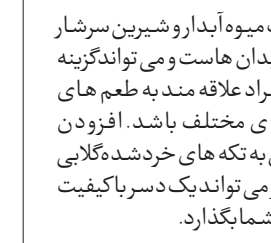


سیب



سیب های شیرین، هم شیرینی مطلوبی دارند و هم از تردی و طراوت خاصی برخوردارند. هر یک عدد سیب متوسط حدود ۴ گرم فیبر و ۱۰۰ کیلوکالری انرژی به بدن می رساند. در حالی که مقدار پر خوبی از ویتامین C و آنتی اکسیدان های دیگر را هم دارد. البته افزودن کره مغزها یا دانه ها به سیب می تواند پروتئین دریافتی و غلظت طعم شیرینی در این خوراکی ساده را افزایش دهد.

گلابی



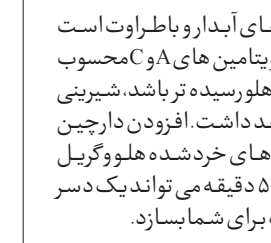
گلابی به عنوان یک میوه آبدار و شیرین سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان هاست و می تواند گزینه با کیفیتی برای افراد علاقه مند به طعم های شیرین و دسرها مختلف باشد. افزودن دارچین و زنجبیل به تکه های خرد شده گلابی و پختن آن درون فر می تواند یک دسر با کیفیت و شیرین را در اختیار شما بگذارد.

انگور قرمز



دانه های انگور قرمز معمولا طعم ترش و شیرین غلیظی دارند، در حالی که مقدار پر خوبی از ویتامین C، ویتامین K و آنتی اکسیدان ها را هم به بدن می رسانند. کسانی که به آب نبات ها یا بستنی های یخی شیرین علاقه دارند، می توانند از انگور قرمز به عنوان جایگزین استفاده کنند. قرار دادن انگور قرمز درون فریزر هم می تواند یک خوراکی خنک و جذاب را برای شما فراهم کند.

هلو



هلو یکی از میوه های آبدار و با طراوت است که منبع مناسب ویتامین های A و C محسوب می شود. هر قدر هلو رسیده تر باشد، شیرینی بهتری هم خواهد داشت. افزودن دارچین و زنجبیل به تکه های خرد شده هلو و گریل کردن آن برای ۴ تا ۵ دقیقه می تواند یک دسر یا میان وعده جذاب برای شما بسازد.

آناناس



آناناس، میوه استوایی سرشار از فیبر و ویتامین C و بروملین است. بروملین در گروه آنزیم ها قرار می گیرد و می تواند به تسکین التهاب و بهبود کیفیت گوارش کمک کند. افرادی که به نوشیدنی های شیرین علاقه مند هستند، می توانند از تکه های آناناس یخ زده برای تهیه نوشیدنی های خنک، طبیعی و فوری استفاده کنند. افزودن دارچین به تکه های آناناس و پختن ۲ تا ۳ دقیقه ای آن ها درون فر هم می تواند یک دسر سبک و سالم را برای شما فراهم کند.

درمانگاه

پس از تشخیص فتق، جراحی ضروری است



دکتر امیرحسین شامسی

- شهروند: فتق شکم اگر هیچ دردی نداشته باشد، لازم است عمل شود یا خیر؟**
پرسششان ابهام دارد و در آن، به اندازه فتق و محل آن در شکم اشاره نکرده اید. به طور کلی فتق با هر اندازه و بدون درد هم پس از تشخیص وجود، باید جراحی شود. آباندرسیست به معنی التهاب آباندریس است و شایع ترین علت التهاب حاد در قسمت تحتانی راست شکم، این عارضه، شایع ترین دلیل جراحی اورژانسی شکم است. فتق هم ممکن است در هر جایی از بدن ایجاد شود. به جابه جایی اعضای بدن از جایگاه طبیعی خود فتق گفته می شود. از آنجایی که عوارض فتق می تواند سلامتی و حیات بیمار را تهدید کند، در اولین فرصت پس از تشخیص باید اقدام به درمان کرد. اساسی ترین درمان فتق هم، روش جراحی است. جراحی به روش سنتی (باز) و لاپروسکوپی (بسته).
- شهروند: کسی که عمل کیست مویی بسته انجام داده است، پس از چه مدتی می تواند موتورسواری کند؟**
موتورسواری و انجام زندگی عادی پس از بهبود زخم ها و کشیدن بخیه مشکلی ندارد.
- شهروند: تا چند روز پس از جراحی آپاندیس، امکان برقراری رابطه زناشویی وجود دارد؟ چون همسرم جراحی کرده و ماقصد بارداری داریم و زمان برایمان مهم است. آیا امکانش وجود دارد؟**
برداشتن این زائده مذهب هیچ گونه مشکلی برای شما ایجاد نمی کند ولی ماندنش در شکم، بسیار خطرناک است و باید با جراحی آن را برداشت. پس از انجام جراحی و بهبود کلی وضعیت فرد، او می تواند زندگی عادی داشته باشد. برای انجام رابطه جنسی هم محدودیت زمانی وجود ندارد.



شهر
خبر

شهر
خبر

۱۲



همسرایه

سهم اندک سفر با دوچرخه

چند روایت درباره تمایل نداشتن کارمندان و کاسبان به دوچرخه سواری در شهر

ملیحه ابراهیمی | با اینکه زمستان امسال نشان زیادی از برف و باران های پی در پی ندارد، ولی دمای پایین هوا با زهم یکی از موانع انتخاب دوچرخه به جای خودرو برای رفت و آمد های روزانه است. در این بین هستند شهروندانی که بنا به دلایلی مثل نداشتن خودرو و شخصی یا تحمل نداشتن برای صف های طولانی ترافیک وسایل حمل و نقل عمومی، با موتورسیکلت یا دوچرخه های اشتراکی و شخصی در شهر رفت و آمد می کنند. دانش آموزان، کارمندان و کاسبان از جمله همین افراد هستند. اما نکته ای که باعث شده است تعداد این افراد روز به روز بیشتر نشود، نبود زیر ساخت های لازم برای ترویج فرهنگ دوچرخه سواری است. وقتی پای صحبت تعداد اندکی از شاغلانی که با دوچرخه به سر کار می روند، می نشینیم به مشکلاتی اشاره می کنند که جدی است.

روایت اول: پایان ناگهانی مسیر!

«مسیر از یک جایی به بعد نامشخص است! با تکلیفم که ادامه مسیر را چگونه طی کنم. شانس آورده ام که با این رانندگی هایی عجیب و غریب رانندگان، پدرم همراه من است و راهنمایی ام می کند.» این گفته امیررضا چهارده ساله، دانش آموزی است که هر روز با پدرش دوتایی با دوچرخه هایشان به مدرسه و سرکار می روند. از ابتدای مهر دوچرخه سواری می کند، پدرش هم به دلیل نزدیک بودن مغازه به منزلش خودرو شخصی بر نمی دارد و با دوچرخه رفت و آمد می کند. مشکل اساسی این پدر و پسر نا پیوسته بودن مسیر و سد معبری است که دیگر کاربران ترافیکی در طول مسیر ایجاد کرده اند، مثلاً یک روز پارک خودرو، یک روز ریختن مصالح ساختمانی، یک روز تردد موتورسیکلت ها و ... پدرش به این نکته تأکید دارد تا وضعیت همین باشد اجازه نمی دهد پسرش به تنهایی در شهر رکاب بزند.



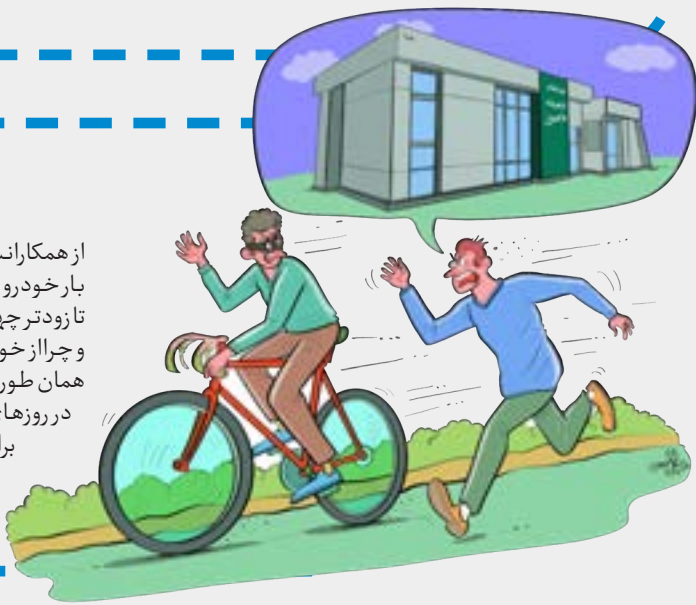
روایت دوم: فرصت طلایی تعویض لباس

برای رسول سی و هشت ساله، کارمند یکی از ادارات دولتی که مدتی است به علت بالا بودن مخارج خودرو و شخصی مجبور است با دوچرخه های اشتراکی رفت و آمد کند سخت تر از رکاب زدن در خیابان های نا ایمن و آلودگی هوا، نداشتن پوشش مناسب روی دوچرخه است. این کارمند جوان می گوید: مسیر خانه به اداره سربالایی است و رکاب زدن در این شرایط به نوعی فعالیت ورزشی حساب می شود و باعث تعریق و بو گرفتن لباس های فرم می شود. اگر فضایی بود که ادارات تسهیلات ویژه به دوچرخه سواران می دادند مثل تهیه ست ورزشی یا اختصاص دادن ساعتی کوتاه به تعویض لباس، برای همیشه خودرو ام را می فروختم و یک دوچرخه می خریدم.



روایت سوم: دوچرخه؟! پارکینگ رایگان هست!

«چرا در گرما و سرما خودم را به زحمت بیندازم وقتی پارکینگ رایگان داریم؟!» جمله مشترک بسیاری از کارمندانی است که صبح با خودرو شخصی به سرکار می روند. این افراد که شرایط استفاده از دیگر وسایل حمل و نقلی از جمله اتوبوس، قطار شهری و دوچرخه را دارند با این ذهنیت که در خودرو خود احساس راحتی دارند، کمتر به وضعیت ترافیکی و معضلاتی که خودروهای تک سرنشین به آن دامن می زند، اهمیت می دهند. به گفته مهدی چهل و یک ساله، دوچرخه سواری که سال ها مسیر های نزدیک را رکاب می زند، تا زمانی که پارکینگ های رایگان در اختیار کارمندان باشد و بنزین زدن و تردد با وسیله نقلیه شخصی صرفه اقتصادی داشته باشد وضعیت به همین منوال است.



روایت چهارم: دوچرخه ها پارکینگ نمی خواهند؟!!

از همکاریانش شنیده بودم که سال هاست با دوچرخه تردد می کند. به بهانه گفت و گو به سراغش رفتم، اما این بار خودرو اش را روی خط کشی عابر پیاده رها می کند، ظرف غذایش را بر می دارد و قدم های بلند بر می دارد تا زودتر چهره اش را ثبت کند. بعد از آنکه ورود می زند، یادآوری می کنم که در جای غیرمجاز پارک کرده است و چرا از خودرو شخصی استفاده می کند؟! همان طور که از پله بالا می رود می گوید: همه جا با دوچرخه می رفتم، حتی مسیرهای طولانی، حتی تفریح در روزهای تعطیل، اما برای همیشه قید دوچرخه را زدم. دیگر نه دوچرخه می خرم و نه سوارش می شوم. برای دومین بار دوچرخه ام را رد زدند. این همه خرج در این شهر می شود، اما به ماد و دوچرخه سواران که می رسد بود چه نیست! کامل نبودن مسیر و نا ایمن بودنشان به کنار، یک پارکینگ ایمن نیست تا با خیال راحت وسیله مان را قفل کنیم و به دنبال کارمان برویم.

دوچرخه سواری سیاست گذاری می خواهد



دکتر امیرحسین شامسی
مدیریت و بهسازی شبکه حمل و نقل و ترافیک و امور حمل و نقل

- قطار شهری و گاهی که شرایطش باشد با دوچرخه رکاب می زنند.
- **از عمده دلایلی که باعث می شود کمتر کسی به دوچرخه سواری در شهر ترغیب شود، می توان به موارد زیر اشاره کرد:**
- نبود پارکینگ های ایمن برای دوچرخه ها یکی از دلایل اصلی در استفاده نکردن دوچرخه از سوی شهروندان است. کافی است پارکینگ های طبقاتی در سطح شهرانظاره کنید. کدام یک از آن ها مختص دوچرخه هستند؟
- تکرم نکردن دوچرخه سواری یکی از دلایل روی آوردن به این وسایل حمل و نقلی پاک است.
- پوشیدن لباس فرم بر روی دوچرخه از سوی کارمندان دیگر معضلی است

- حمل و نقل عمومی یا دوچرخه، با حداقل رساندن تسهیلات خودرویی و بالا بردن هزینه های رفت و آمد مثل پارکینگ می توان به سمت حمل و نقل پاک پیش رفت. به عنوان مثال سه پارکینگ میدان شهدا را که برای راه حال زائران ایجاد شده است در نظر بگیرید. عمده ظرفیت این پارکینگ ها به صورت رایگان در اختیار کارمندان این حوالی است که هر روز با خودرو شخصی به محل کار می روند. شاید برای خیلی ها تردد با دوچرخه سخت باشد، اما وقتی بدانند سهمیه استفاده از پارکینگ برایشان در هفته تهاد و روز است، به هیچ عنوان با خودرو شخصی رفت و آمد نمی کنند. برای خیلی ها اقتصاد رایالی در انتخاب حمل و نقل حائز اهمیت است. چنین افرادی یک روزهایی را با اتوبوس،

- که ادارات باید برای آن تمهیدات لازم را ببندید. مثلاً طرح تشویقی برای آن دسته از کارمندان که با دوچرخه تردد می کنند.
- گران بودن قیمت دوچرخه های شخصی و تحت پوشش نبودن دوچرخه های اشتراکی معضلی است که دوچرخه سوار را از خرید یا استفاده از دوچرخه سواری منصرف می کند.
- کامل نبودن مسیر دوچرخه و غیر استاندارد بودن برخی مسیرها. مثلاً در برخی معابر مسیر دوچرخه با عرض کم یا در پیاده رو اجرا شده است.
- قائل نبودن سهمی از معبر مختص دوچرخه سواری، حتی در معابری که اصلاح هندسی دارد مثل عقب نشینی ها و بهسازی ها در کنار پی توجهی دیگر کاربران ترافیکی به مسیر ویژه دوچرخه.
- نگاه مدیران شهری از جمله پلیس راهور به خودرو محور بودن معبرهای شهری

۱۰۰۰

تعداد دوچرخه های
اشتراکی
در مشهد



۱۶۹

تعداد ایستگاه های
دوچرخه های
اشتراکی
در مشهد



۲

درصد

سهم دوچرخه از حمل و نقل شهری مشهد
۷ درصد پیش بینی شده است که فقط
نزدیک به ۲ درصد آن محقق شده است

۲۰۰

کیلومتر

شبکه دوچرخه سواری در مشهد ۷۰۰ کیلومتر
پیش بینی شده است که تاکنون فقط
۲۰۰ کیلومتر اجرایی شده است

