

علم و زندگی

مصرف سبب و پیشگیری از ابتلا به سرطان روده

خوردن سبب و پیشگیری از ابتلا به سرطان روده مؤثر است. بررسی‌ها نشان داده که سبب حاوی مواد آنتی اکسیدانی است که از رشد سلولهای سرطانی جلوگیری می‌کند و سلولهای را که استعداد انتقال شدن دارند، از بین می‌برد. در این باره توصیه شده، برای محافظت از بدن در برابر سرطان روده، روزانه ۲ لیوان آب بنفشه مصرف شود.

امکان طرازی ای ماهی دودی

به اعتقاد متخصص تغذیه، اگر ماهی به طور کامل دودی نشده باشد، موجب مسمومیت می‌شود و علاوه بر این ماده آکریل آمید که در ماهی پر اثر دودی کردن به وجود می‌آید، سرطان‌زا است. این متخصصان بهترین نوع مصرف ماهی را پختن و کباب کردن ماهی می‌دانند و سرخ کردن آن را به دلیل اینکه مواد غذایی ماهی از بین می‌رود، توصیه نمی‌کنند. از طرفی ارزش غذایی ماهی دودی بسیار کمتر از ماهی تازه است.

کم‌خوابی باعث جاقی و مریگ زودرسی می‌شود

محققان آمریکایی بر این باورند کم‌خوابی موجب کاهش متوسط عمر و توانایی حافظه می‌شود. بر اثر کم‌خوابی انسان سرطانی‌هاست. این متخصصان همچنین پیشنهاد داده‌اند که خواب ۷ تا ۸ ساعت در شب، بهترین روش برای پیشگیری از ابتلا به سرطان روده است. همچنین کم‌خوابی می‌تواند موجب افزایش خطر ابتلا به سرطان روده شود. همچنین کم‌خوابی می‌تواند موجب افزایش خطر ابتلا به سرطان روده شود. همچنین کم‌خوابی می‌تواند موجب افزایش خطر ابتلا به سرطان روده شود.



تولر رسالت نیازمندی گیری و ویژه شهر دار است

هشت سال زمان برای حفر تونل ۲ کیلومتری

فرماندهی - فرامرز سجادی: گشایش تونل در بزرگراه رسالت که قرار بود تا پایان تابستان به بهره‌برداری برسد، با اعلام خبر بریزش آن در نظر افتاد. اکنون ترافیک بخشی از شهر تهران معطل ساخته شدن تونلی به طول دو کیلومتر است که در طول ۸ سال گذشته شهرداری تهران مشغول ساخت آن بوده است. تونلی دو هزار متری که ۵ هزار متر به خود می‌دهد است. مقرر شده رسالت چرا A را طول کشیده و اساسا این طرح چه شهروندانی خاصی دارد که اگر ای آن را چنین فرجی کرده است.

از میدان آفریقا تا قبل از بزرگراه کردستان است عملیات اجرایی ادامه بزرگراه رسالت از ۶۶ به فروردین سال ۱۳۷۵ آغاز و قرارداد عملیات اجرایی هفتاد مختلف از سوی پیمانکاران منعقد شد. این بزرگراه یکی از مسیرهای اصلی در چارچوب شبکه ارتباطی سریع سطح جامع و تفصیلی تهران است که از ۴۵ متر شرق ورزشگاه آزادی شروع می‌شود و موازات بزرگراه همت ادامه می‌یابد و در انتها به آژراه سرخه حصار ختم می‌شود. این بزرگراه ۲۶ کیلومتری از انتقال ترافیک در مسیرهای شرقی غربی تهران اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد و برعکس اهمیت آن، کمترین هزینه برای اتمام عملیات اجرایی بزرگراه صرف شده است. در بررسی‌های شرکت مطالعات جامع حمل و نقل و ترافیک تهران در سال ۸۰ یکی از مسیرهای بحرانی در ساعات روز، بزرگراه شرقی غربی همت ذکر شده و اجرای طرح ادامه غربی بزرگراه رسالت در آن دارای اولویت معرفی شده است که بر اساس این اولویت مره سریع تر باید آماده شود. بهترین و پرهزینه‌ترین بخش این بزرگراه

استعلام از شرکت‌های آب و برق و گاز و تلفن انجام می‌شود. بدون مطالعه زمین شناسانه، روش کلاسیک ایجاد پای ازل را بیل و کلنگ بدون در نظر گرفتن پیچیدگی‌های خاص حفر تونل، تونل رسالت روز به روز خراب می‌شود و هر که عوامل اجرایی به بافت خاص در زیر زمین با تأسیسات مشکلاتی برخورد کنند یا آن مقابله می‌کنند و از قبل نقشه تهیه‌کنند، بر این باورند، به گونه‌ای که هنگام خورد شدن کلک فشار قوی اجرائی طرح دو ماهه تعطیل شد. البته کارشناسان اirdat دیگری هم به مسائل فنی این طرح وارد می‌کنند.

مهندس فرحان نیک‌راد کارشناس حمل و نقل و ترافیک درباره روش اجرائی تونل رسالت می‌گوید: ساختن تونل با بیل و کلنگ کارهای غیر فنی شروع شده و اکنون ادامه دارد، روشی که در دنیا مرسوم است و نه از نظر اجرائی طرح دو ماهه تعطیل شد. دانش و تجربه این روش تا حد زیادی در این شهر نام گشته‌اند و از یکی از شرکت‌های مشاور که با این روش بدون و طولانی مدت محافظت کرده بود قطع شد. نیک‌راد می‌گوید: در حالی که در تمام دنیا حفر تونل را از طریق حفاری انجام می‌دهند و مستطیل یا بیضی می‌کنند، در تهران رسالت را از ارتفاع حفاری می‌کنند و مستطیل یا بیضی می‌کنند. در حالی که در دنیا مرسوم است که تونل‌ها را از طریق حفاری می‌کنند و مستطیل یا بیضی می‌کنند.

او می‌افزاید: این روش را شایع سزی نام گذاشته‌اند و از یکی از شرکت‌های مشاور که با این روش بدون و طولانی مدت محافظت کرده بود قطع شد. نیک‌راد می‌گوید: در حالی که در تمام دنیا حفر تونل را از طریق حفاری انجام می‌دهند و مستطیل یا بیضی می‌کنند، در تهران رسالت را از ارتفاع حفاری می‌کنند و مستطیل یا بیضی می‌کنند. در حالی که در دنیا مرسوم است که تونل‌ها را از طریق حفاری می‌کنند و مستطیل یا بیضی می‌کنند.

او می‌افزاید: این روش را شایع سزی نام گذاشته‌اند و از یکی از شرکت‌های مشاور که با این روش بدون و طولانی مدت محافظت کرده بود قطع شد. نیک‌راد می‌گوید: در حالی که در تمام دنیا حفر تونل را از طریق حفاری انجام می‌دهند و مستطیل یا بیضی می‌کنند، در تهران رسالت را از ارتفاع حفاری می‌کنند و مستطیل یا بیضی می‌کنند. در حالی که در دنیا مرسوم است که تونل‌ها را از طریق حفاری می‌کنند و مستطیل یا بیضی می‌کنند.

سلام ایران

۸۸۷۶۹۰۷۵

پست الکترونیکی روابط عمومی روزنامه ایران:
E-mail: p_relation@icpi.ir

عابر بانکها
از عابر بانک یکی از بانکهای اسفهان مبلغ ۲۰ هزار تومان تقاضا کرده که برگه‌ای به نام داد که در آن اعلام شده باید به بانک مرکزی اسفهان مراجعه کند. این موضوع قابل مکرر به بانک از فروردین ماه سال جاری بدون موفقیت به دریافت پول از عابر بانک شده است. آیا استفاده از عابر بانک چنین روندی را می‌تواند هم به همراه دارد.

کمیته اعتبار
دانشگاه علوم پزشکی کاشان منتهای است فوق‌العاده همکاری بیمانی را نمی‌دهد و علت آن از کمیته اعتبار اعلام می‌کند.

اس ام اس
در موبایل اس ام اس داشته و سیم کارتم را عوض کردم اس ام اس من قطع شد گفتند جدا باید درخواست بدم الان سه ماه است هنوز اس ام اس من وصل نشده است.

قیمت خودروهای داخلی
پا برسی قیمت‌های انواع خودروهای مختلفی که در چند هفته پیش ریزش صاعع اعلام کرد، بزودی با اتخاذ تدابیری از قیمت خودروهای ساخت داخل خواهد کاست. ۱۰ روز از این خبر گذشته بود که قیمت پراید ۱۰۰ هزار تومان افزایش یافت و بیمه آن هم کاهش داشته که با این اوصاف قیمت ماشین به یکباره ۲۰۰ هزار تومان بالا رفت.

سرایهای تلویزیونی
نایب رئیس کمیسیون فرهنگی مجلس اعلام کرده بود بخش سرایهای متعدد در تلویزیون پس از اذان مانع از حضور مردم در مساجد شده است. این موضوع قابل قبول نیست و اعتقادات مردم ربطی به بخش سرایهای تلویزیونی ندارد.

شکبه‌های استانی
پارک‌های استانی مختلف نمی‌توانند با یکدیگر ارتباط برقرار کرده و مردم نتوانند از این شبکه‌ها در استانهای خود استفاده کنند.

سید فرهنگی مساجد
فرزاد بود برای کلیه مساجد در ماه مبارک رمضان سید فرهنگی ارسال شود و خر آن از قول مسئولان ستاد اقامه نماز دانشگاههای کل کشور خرد شده بود ولی این سید فرهنگی ارسال نشده است.

رشته خلبانی برای دختران
مسئولین وزارت علوم توضیح دهند چرا برای دختران رشته خلبانی را در نظر نگرفته‌اند این ضایع کردن حق دخترانی است که علاقه مند به این رشته هستند.

انتقال دانشجویان
شرایط انتقال دانشجویان را از مبادی رسمی به غیر اعلام کنید تا امکان سواد استفاده عده خاصی از میان برود.

جوابیه
در پاسخ به مطلب منتشر در صفحه ۶ روزنامه ایران شماره ۸۲۱/۲۴ روابط عمومی فوق قضاییه جوابیه‌ای به شرح ذیل ارسال کرده است:

این شهروند عزیز اصل ۱۶۵ را دقیق مطالعه می‌کردند این اصل می‌گوید: محاکمات علمی انجام می‌شود و حضور افراد بازرگان به تشخیص دادگاه علمی بودن آن منافی عفت عمومی یا نظم عمومی باشد یا در دعای خصوصی در دعا تقاضا کنند که محاکمه علمی نباشد.

تسلیمت

اتالله و انا لله والیه راجعون
جناب آقای مهندس علیرضا اوتکی
با نهایت تأسف و تأثر درگذشت پدر گرامیتان را به شما و خانواده محترم تسلیت عرض نموده، از درگاه خداوند متعال برای آن مرحوم آمرزش و برای بازماندگان صبر جمیل و اجر جلیل و تسلیت عرض نموده، از خداوند متعال برای آن مرحوم آمرزش و برای بازماندگان صبر و شکیبایی آرزو نمودیم.

بازگشت همه به سوی اوست
جناب آقای مهندس علیرضا اوتکی
مصیبت درگذشت پدر گرامیتان را از مصیبت قلب به شما و خانواده محترم تسلیت و تعزیت عرض نموده، از درگاه خداوند متعال برای آن مرحوم آمرزش و برای بازماندگان صبر و شکیبایی صبر و شکیبایی مسألت می‌نمایم.

شرکت سیمان نائین

ترحیم

به نام خدا
ازاد هات لایزال خداوندی بدان تعلق گرفته است
تا یکی از بندگان بی چون و چرا و مقرب خاص خود را مشمول سحاب رحمت الهی فرماید و به ملکوت فرا خواند. بانوی مسلمه **منور گرامی (جزایری)** متعلقه مرحوم آقا سید اسماعیل جزایری تهرانی عالم فقیه مجتهد و مستطاب طب ثراه و فرزند مرحوم آقا شیخ محمد کاتب رحمت الله علیه و مادر عزیزم و همچنین مادر خاتمه اقدس، اکرم، سیده پروین و آقای محمد مسعود جزایری در عود حق را لبیک گفت و به سرای باقی که حضرت معصومه سلام الله علیها به آرامش ابدی پیوست از کرامت، گذشت و بی نیازی او داستان‌های متعددی است که لاجرم مقام روحانی او را ممتاز و بهشت را تحت قدمش قرار می‌دهد. به رهنمود خدوشان کلک خارج مربوط به تشریفات، تعزیت، ترحیم و امثالهم صرف کمک به نیازمندان خواهد شد. روانش شاد و روحش گرامی باشد

کاظم جزایری

با کمال تأسف درگذشت شادروان **دکتر منوچهر توریجی زاده** در اطلاع بستگان، دوستان و جامعه پزشکی می‌رساند. مجلس عزت آن شادروان از ساعت ۱۳:۳۰ تا ۱۵:۱۵ روز پنجشنبه مورخ ۸۲/۱۲/۱۲ در مسجد الرضا (ع) واقع در خیابان نیلوفر برگزار می‌گردد.

خانواده‌های توریجی زاده، مصلحی، محتشم دولتشاهی، جلیلی و ایستکان.

به نام خدا
با نهایت تأسف و تأثر فراوان درگذشت شادروان **دکتر منوچهر فنجی بزرگ خاندان** منجمی را به اطلاع بستگان، دوستان و آشنایان محترم می‌رساند. به همین مناسبت مجلس ختم آن مرحوم روز جمعه مورخ ۸۲/۱۱/۱۲ از ساعت ۱۰:۲۰ صبح تا ۱۲ در مسجد واقع در میدان دکتر فاطمی برگزار می‌گردد.

خانواده‌های منجمی، صوفی، ساحلی، منطلق زاده و سایر و ایستکان.

یادبود

هولبایی
سالی را بی او گذرانیدم و چه تلخ است باوری او گذر کردن اولین سالروز فلقانش را بر مزارش به سوگ می‌نشینم.

زنده یاد محمد آهنگ
مراسم: صبح روز جمعه ۸۲/۱۲/۱۲ بر مزار مرحوم در بهشت زهرا، قطعه ۴۴، ردیف ۲۸، شماره ۲۳ از طرف همسر و فرزندان

یادبود

(آئین چراغ خاموشی نیست)
۶ سال گذشت
یکسال دیگر هم گذشت و سالهای جدایی به ۶ سال رسید. آری ۶ سال گذشت. ۶ سال پیش سیاهی و نکبت و ناامیدی بر زندگی ما سایه گسترده و آرزوها و عشق‌ها را بودن و بارور شدن شکل نیستی و نابودی به خود گرفت و اکنون ۶ سال از آن لحظات تلخ و تاریک می‌گذرد و تنهایی و سکوت و صبر و گوشه عزلت‌گزیدن یگانه طریق ما در مرگ آرزوفاستی زیرا تنهایی ما راحت ما. سکوت ما فریاد ما. صبر ما پیشه ما. گوشه عزلت‌گزیدن فرار ما از غمناز می‌هاست.

(دلا خونک بر تنهایی که از تن‌ها بلا خیزد)
و آیا می‌توانیم که با شوق به موفقیت‌ها بازآزموییم؟ و در ششمین سال دوری و هجرت **سامان سلیمی نکو** باز در تنهایی و در گوشه عزلت بر بخت سیاه خویش می‌گرییم و صبر را استمراری دوباره می‌بخشیم و در سکوت خود و در مقابل قادر مطلق و رقم‌زننده سرنوشته‌ها سر تسلیم و رضایت فرو می‌آوریم و بار دیگر ببان می‌کنیم و معتقد هستیم که خداوند هر چه را بدهد رحمت و هر چه را بگیرد حکمت است. اما

و ما رضائیم به رضایت او و بار دیگر در باامدادی دیگر در منزلگه ابدی گل پرپر شده خود **سامان سلیمی نکو** در قطعه ۸۲ بهشت زهرا در کنار او همچون سالهای گذشته ساعتی را ۱۸ سال با هم بودن و عشق ورزیدن و ۶ سال دوری و هجرت و در حسرت و ماتم در مرگ آرزوها بر بخت سیاه خویش می‌گرییم و با اشک خود سنگ مزارش را می‌شوئیم و از جفا و ستم روزگار با او سخن می‌گوییم و بار دیگر قطعه شعر زیبا و مورد علاقه‌اش را زمزمه می‌کنیم.

زندگی زیباست، زندگی آتشگهی یوینده پایرجاست.
گر بفرزیش عطر شعله اش در هر کران پیداست ورنه خاموش است و خاموشی کناه ماست.
و برآستی که زندگی زیبا بود تا او بود و با رفتن او شکوه و زیبایی از زندگی ما رخت بر بست و برفت و این واقعیتی تلخ و غیر قابل انکار است و با گذشت ۶ سال هنوز پذیرش این حقیقت تلخ بر ایمان سخت و طاقت فرساست.

زندگی زیباست، زندگی آتشگهی یوینده پایرجاست.
و برآستی که زندگی زیبا بود تا او بود و با رفتن او شکوه و زیبایی از زندگی ما رخت بر بست و برفت و این واقعیتی تلخ و غیر قابل انکار است و با گذشت ۶ سال هنوز پذیرش این حقیقت تلخ بر ایمان سخت و طاقت فرساست.

پدر
داود سلیمی نکو
همراه با امید حبیب طاری فرد و کیسیا حبیب طاری فرد
هزینه‌های ششمین سالگرد **سامان سلیمی نکو** طبق سنوات گذشته صرف امور خیریه خواهد شد.