

فواید تخم‌مرغ برای پوست و مو



مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد لایه نازک داخل پوست تخم‌مرغ، همان غشای ظریفی که معمولاً دور ریخته می‌شود، سرشار از ترکیباتی است که می‌تواند چین‌وچروک‌های ریز پوست را کاهش دهد و به رشد و ضخامت بیشتر مو کمک کند.

این مطالعه که در نشریه تخصصی Cosmetic Dermatology منتشر شد، تأثیر غشا یا لایه نازک و شفاف داخل پوست تخم‌مرغ را بر سلامت مو و پوست افراد ۳۵ تا ۶۵ ساله بررسی کرد.

شرکت‌کنندگان به مدت سه ماه ۴۵۰ میلی‌گرم از محصول هیدرولیزشده غشای پوست تخم‌مرغ مصرف کردند و متخصصان در ظاهر پوست صورت آن‌ها بهبودهای قابل‌توجهی مشاهده کردند؛ از جمله کاهش خطوط معروف به پنجه‌کلاغی در اطراف چشم طی چهار هفته و بهبود رنگ و بافت پوست پس از هشت هفته. موهای شرکت‌کنندگان هم ضخیم‌تر شد، کمتر می‌شکست و بهتر رشد می‌کرد.

متخصصان معتقدند این فواید احتمالاً ناشی از مواد تقویت‌کننده پوست موجود در غشای تخم‌مرغ از جمله هیالورونیک اسید، کراتین و اسیدهای آمینه است.

اسید هیالورونیک که به‌طور طبیعی در بدن تولید می‌شود به آبرسانی پوست و افزایش خاصیت ارتجاعی آن کمک می‌کند و موجب پوستی صاف و شاداب و پر می‌شود.

کراتین، یک پروتئین طبیعی دیگر ماده کلیدی سازنده پوست، مو و ناخن‌هاست و در کلم بروکلی، هویج، ماهی سالمون و البته تخم‌مرغ یافت می‌شود. در همین حال، اسید آمینه‌ها، اجزای سازنده پروتئین‌ها، برای اهداف مختلفی از بهبود پوست تا کاهش وزن در مکمل‌های پیتیدی استفاده می‌شوند.

به گزارش ایندیندنت، با افزایش سن، میزان تولید این ترکیبات در بدن کاهش پیدا می‌کند که نتیجه آن خطاهای ریز بیشتر، چین‌وچروک و تغییر رنگ پوست است.

جالب اینجاست که فواید غشای پوسته تخم‌مرغ فقط به پوست و مو محدود نمی‌شود. یک مطالعه قدیمی‌تر در سال ۲۰۰۹ نشان داده بود که مصرف این ترکیب می‌تواند به کاهش درد و خشکی مفاصل و کاهش مشکلات افراد مبتلا به آرتروز یا سایر اختلالات مفصلی کمک کند.

همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد این مکمل‌ها می‌توانند استخوان‌ها را تقویت کنند و خطر شکستگی را در سنین بالاتر کاهش دهند.

انجام بیش از ۲۴ هزار مأموریت توسط اورژانس تهران در هفته گذشته

رئیس سازمان اورژانس استان تهران از انجام ۲۴ هزار و ۵۴۵ مأموریت در هفته گذشته خبر داد.

محمداسماعیل توکلی گفت: در هفته گذشته از ۲۹ آذرماه تا ۵ دی، ۶۲ هزار و ۲۰۱ تماس با مرکز ارتباطات اورژانس استان تهران برقرار شد که از این تعداد متأسفانه ۶ هزار و ۱۲۷ نفر مزاحم (معادل ۹٫۹ درصد کل تماس‌ها) با این مرکز بوده است. وی افزود: در پی این تماس‌ها، مجموعاً ۲۴ هزار و ۵۴۵ مأموریت در مرکز ارتباطات، اعزام و راهبری عملیات اورژانس استان تهران (دیسپچ) ثبت شد.

توکلی گفت: در پی این مأموریت‌ها ۵ هزار و ۷۳۶ نفر به مراکز درمانی انتقال یافتند و ۱۱ هزار و ۳۴۱ نفر نیز در محل از خدمات اورژانس استفاده کردند.رئیس سازمان اورژانس استان تهران ادامه داد: در این مدت، ۳ هزار و ۶۹۵ مأموریت مربوط به حوادث ترافیکی بود.

رئیس سازمان اورژانس استان تهران درباره اورژانس هوایی نیز افزود: در این مدت، ۶ مسورتی پرواز انجام شده است که در پی آن شش نفر مصدوم به مراکز درمانی انتقال یافته‌اند.

رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران

مخاطرات وضع هوا گفت: از امروز با ورود سامانه بارشی جدید به کشور، بارش برف و کولاک در ۲۰ استان پیش‌بینی می‌شود و کاهش محسوس دما رخ خواهد داد.

صادق ضیائیان، رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوای سازمان هواشناسی کشور با تشریح آخرین وضعیت جوی کشور گفت: امروز با ورود سامانه بارشی به کشور و تشدید و گسترش منطقه بارش‌ها، در شمال غرب، غرب، جنوب غرب، برخی مناطق جنوب، دامنه و ارتفاعات زاگرس مرکزی و جنوبی، دامنه و ارتفاعات البرز مرکزی و غربی و همچنین برخی نقاط واقع در شرق و مرکز کشور، شاهد بارش باران و برف و وزش باد خواهیم بود.

رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا ادامه داد: فردا علاوه بر مناطق یادشده، در بیشتر مناطق نیمه جنوبی، شرق و شمال شرق کشور نیز بارش باران و برف همراه با وزش باد شدید پیش‌بینی می‌شود.

ضیائیان یادآور شد: امروز و فردا در شمال غرب و غرب کشور، بارش برف و کولاک برف پدیده غالب خواهد بود و روز سه‌شنبه نیمه شمالی کشور به‌ویژه سواحل دریای خزر نیز به مناطق بارشی اضافه می‌شود. سه‌شنبه در شمال غرب، غرب، دامنه‌های جنوبی البرز و مناطق مرکزی

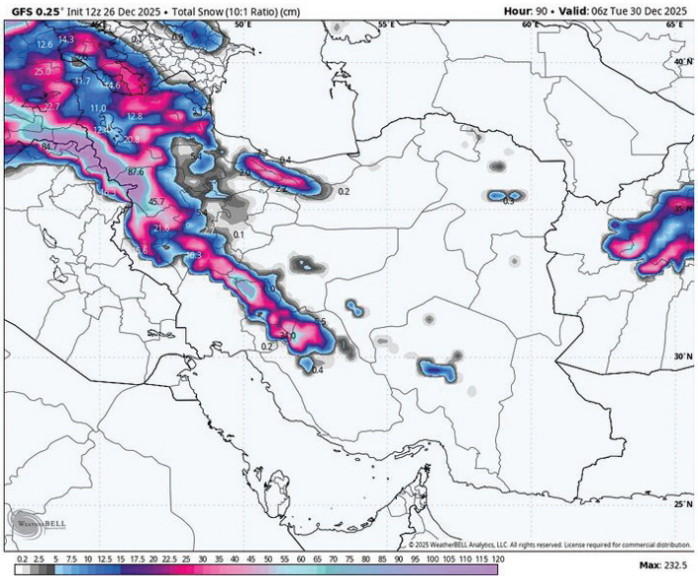
رئیس مرکز صدور گواهینامه راهور فراجا از آغاز درج نشان «قلب قرمز اهدای عضو» روی گواهینامه رانندگی افراد متقاضی خبر داد و هم‌زمان شرایطی سنی و دسته‌بندی گواهینامه‌های موتور و خودرو را تشریح کرد.

سرهنگ امیری گفت: به دنبال دستور سردار حسینی رئیس پلیس راهور فراجا، طرح درج آرم اهدای عضو روی گواهینامه‌های رانندگی آغاز شده است. این اقدام خدایسندانه همانند بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته اجرا می‌شود و افرادی که علاقه‌مند باشند، می‌توانند هنگام ثبت درخواست گواهینامه، تمایل خود را ثبت کنند تا علامت قلب قرمز – به نشانه اهدای عضو – روی گواهینامه‌شان درج شود.

وی افزود: افراد می‌توانند هنگام صدور اولیه گواهینامه، تعویض یا دریافت المثنی از طریق دفاتر خدمات الکترونیک پلیس ۱۰۰ درخواست درج این نشان را ثبت کنند و پس از طی مراحل قانونی، علامت قلب قرمز هنگام چاپ گواهینامه روی آن جایمانی خواهد

هشدار برف و کولاک در ۲۰ استان

ورود سامانه بارشی جدید به کشور از امروز



ضیائیان بیان کرد: بر پایه واکاوی الگوهای پیش‌یابی، طی پنج روز آینده آسمان استان تهران نیمه شمالی و غربی استان و گاهی بارش باران و برف پیش‌بینی می‌شود و طی نیمه دوم هفته آینده نیز کاهش محسوس دمای هوا و وزش بادهای شدید در سطح استان دور از انتظار نخواهد بود.

آغاز درج نشان اهدای عضو روی گواهینامه رانندگی

نوع گواهینامه ارائه می‌شود؛ گواهینامه موتورسیکلت‌های تا ۵۰ سی‌سی با عنوان «الفمیم» و موتورسیکلت‌های ۱۲۵ سی‌سی با «عنوان الف ۳».

وی همچنین توضیح داد: در مجموع سه مدل گواهینامه موتورسیکلت الفمیم، تا ۵۰ سی‌سی؛ الف ۱، تا ۱۲۵ سی‌سی و الف ۲، ۱۲۵ سی‌سی تا حدود ۲۵۰ سی‌سی براساس دستورالعمل‌های موجود داریم.

به گفته رئیس مرکز صدور گواهینامه، گواهینامه وسایل نقلیه نیز شامل پایه سه، پایه دو و پایه یک است؛ پایه سه برای خودروهای سبوری و وانت شخصی، پایه دو برای وسایل عمومی نیمه‌سنگین و پایه یک برای وسایل عمومی سنگین صادر می‌شود.

وی درباره شرایط سنی صدور گواهینامه‌ها اعلام کرد: گواهینامه پایه سه برای حداقل افراد ۱۸ سال؛ پایه دو، حداقل ۲۱ سال؛ پایه یک، حداقل ۲۳ سال؛ الفمیم و الف ۱، از ۱۶ سال؛ الف ۲، حداقل ۱۸ سال است.

عدم رعایت فاصله طولی عامل ۲۲۰۰ تصادف خسارتی تهران از ابتدای سال تاکنون

نقلیه در تصادفات نیز گفت: نقص فنی در سیستم ترمز و ایمنی خودرو می‌تواند زمینه‌ساز بسیاری از تصادفات باشد. وزن وسیله نقلیه نیز اهمیت دارد؛ خودروهای سنگین به فاصله طولی بیشتری نیاز دارند زیرا زمان توقف آن‌ها طولانی‌تر است. همچنین وضعیت تایرها نقش مهم‌ترین مسئله در این زمینه رعایت فاصله طولی است.

رئیس اداره اطلاع‌رسانی پلیس راهور تهران بزرگ با اشاره به ویژگی‌های شخصیتی رانندگان، ادامه داد: پرخاشگری، عجله در تصادف جرحی و ۳ فقره تصادف فوتی در صحنه کاذب از جمله عواملی هستند که تصادفات تأثیر گذارند.

وی همچنین به وضعیت جسمی و روحی راهور تهران بزرگ، از ابتدای سال ۱۴۰۴ تاکنون، ۷۲۰۰ فقره تصادف خسارتی، ۳۵۲ فقره تصادف جرحی و ۳ فقره تصادف فوتی در صحنه به دلیل رعایت نکردن فاصله طولی رخ داده است و چنانچه رانندگان فاصله طولی را رعایت می‌کردند، چنین آماری شکل نمی‌گرفت.

سرهنگ شریفی در ادامه عوامل وقوع تصادفات زنجیره‌ای را در چند دسته تقسیم کرد و گفت: عوامل انسانی، وسیله نقلیه، شرایط راه

و محیطی ۴ عامل هستند.

وی به عوامل انسانی و درک خطر و آگاهی راننده در تصادفات اشاره کرد و افزود: راننده باید هنگام مشاهده عابر پیاده تمام حواس خود را به جلو معطوف کند و واکنش مناسب نشان دهد.

مهم‌ترین مسئله در این زمینه رعایت فاصله طولی است. رئیس اداره اطلاع‌رسانی پلیس راهور تهران بزرگ با اشاره به ویژگی‌های شخصیتی رانندگان، ادامه داد: پرخاشگری، عجله در تصادف جرحی و ۳ فقره تصادف فوتی در صحنه کاذب از جمله عواملی هستند که تصادفات تأثیر گذارند.

وی همچنین به وضعیت جسمی و روحی راهور تهران بزرگ، از ابتدای سال ۱۴۰۴ تاکنون، ۷۲۰۰ فقره تصادف خسارتی، ۳۵۲ فقره تصادف جرحی و ۳ فقره تصادف فوتی در صحنه به دلیل رعایت نکردن فاصله طولی رخ داده است و چنانچه رانندگان فاصله طولی را رعایت می‌کردند، چنین آماری شکل نمی‌گرفت.

سرهنگ شریفی در ادامه عوامل وقوع تصادفات زنجیره‌ای را در چند دسته تقسیم کرد و گفت: عوامل انسانی، وسیله نقلیه، شرایط راه



رئیس اداره اطلاع‌رسانی پلیس راهور تهران بزرگ اعلام کرد: رعایت نکردن فاصله طولی میان خودروها عامل اصلی تصادفات زنجیره‌ای و حوادث ناگوار است؛ آماری که از ابتدای سال ۱۴۰۴ تاکنون با ۷۲۰۰ تصادف خسارتی، ۳۵۲ جرحی و سه فوتی در تهران ثبت شده است. سرهنگ علی‌اصغر شریفی با تأکید بر اهمیت رعایت فاصله طولی در رانندگی گفت: عدم رعایت فاصله طولی عامل اصلی بروز تصادفات زنجیره‌ای و حوادث ناگوار است.

جمهوری اسلامی

تلفن تماس ۹ – ۷۷۶۴۴۲۰۰ (داخلی۳۴)
صدای شما
همه روزه یخز پنجشنبه‌ها از ساعت ۱۰/۳۰ تا ۱۲

***یک بازنشسته:** سازمان تامین اجتماعی حقوق بازنشستگان مستمری‌بگیر را هر ماه یک روز به تأخیر می‌اندازند به طوری که اینجانب قبلاً حقوقم را در دهه اول ماه دریافت می‌کردم ولی اکنون به سی‌ام هر ماه رسیده‌است. لطفاً فکری به حال این مشکل بازنشستگان بنمایید.

خوانندگان محترم لطفاً نامه‌های خود را حداکثر در یک صفحه یا خط خوانا و فید نام – نشانی و تلفن تماسی ارسال نمایید

یک پیشنهاد برای کاهش هزینه حق بیمه شخص ثالث خودروها

اگرچه شرکت‌های بیمه ناچارند نسبت به تورم هر ساله مبلغ حق بیمه شخص ثالث خودروها را افزایش دهند، با این حال می‌توان از روش‌های دیگر پرداخت مالکان خودرو برای حق بیمه را کمتر کرد. از جمله اینکه مالکانی که تخلفات رانندگی کمتری دارند یا در پرداخت‌های دیگر به طور منظم و قانونمدرانه عمل می‌کنند حق بیمه کمتری پرداخت کنند.

یک شهروند

افتتاح سومین کلانتری منطقه۸؛ پایان انتظار ۴۰ ساله شهروندان

سومین کلانتری منطقه ۸تهران همزمان با یکصد و نود و ششمین پویش امید و افتخار افتتاح شد؛ پروژه‌ای که با هدف ارتقای امنیت محلات پرجمعیت ناحیه ۳ و در پاسخ به مطالبه ۴۰ ساله اهالی منطقه به بهره‌برداری رسید و تحویل فرماندهی انتظامی تهران بزرگ شد.مجموعه‌ای که با هدف کاهش فاصله دسترسی شهروندان به خدمات انتظامی و پاسخ به نیازهای امنیتی محلات کرمان، لشکر، سیلان، وحیدیه، تسلیحات و وحیدیه طراحی و اجرا شده است.فاطمه تنهایی شهردار منطقه ۸ در مراسم افتتاح ساختمان کلانتری سردار شهید اصغر شامی، با اشاره به اهمیت این پروژه در ساختار انتظامی–خدماتی منطقه گفت: این اقدام تحقق مطالبه‌ای است که بیش از ۴۰ سال ازسوی اهالی مردم این منطقه به ویژه ناحیه ۳ مشتمل بر ۶ محله صورت پذیرفته است. تنهایی تصریح کرد: تراکم بالای جمعیت در ناحیه ۳ (۱۷۰ هزار نفر) و فاصله زیاد این محدوده تا کلانتری ۱۲۷ نارمک، ضرورت ایجاد یک مجموعه انتظامی جدید را دوچندان کرده بود و این ساختمان نقش مهمی در افزایش احساس امنیت، کاهش زمان رسیدگی به درخواست‌های شهروندان و بهبود کیفیت خدمات انتظامی خواهد داشت.شهردار منطقه ۸افزود: ساختمان کلانتری جدید در زمینی به مساحت ۱۱۰۰ مترمربع و در ۴ طبقه شامل سه طبقه روی زمین و یک طبقه منفی و با اعتباری بالغ بر ۴۵ میلیارد تومان تکمیل و تجهیز شده و اکنون آماده ارائه خدمات به شهروندان است که تحویل فرماندهی تهران بزرگ شد.

نصب عرشه میانی پل عابر پیاده بزرگراه آیت‌الله مهدوی کنی

عملیات نصب عرشه میانی پل عابر پیاده بزرگراه آیت‌الله مهدوی کنی در محدوده بلوار آفتاب با هدف ارتقای ایمنی عابران پیاده و تسهیل دسترسی محلات غربی و شرقی این بزرگراه به اجرا درآمد.این عرشه با همت معاونت حمل و نقل و ترافیک منطقه به طول ۷۰ متر از مجموع ۱۱۰ متر طول کل پل، که بخش از پروژه شاخص پل عابر پیاده بزرگراه آیت‌الله مهدوی کنی به شمار می‌رود را به درخواست شهروندان، مورد مطالعات فنی و مهندسی و با هدف اتصال شهرک عقاب به غرب این بزرگراه طراحی و اجرایی شده است.با نصب عرشه میانی، بخش قابل توجهی از مسیر عبور عابران تکمیل شده است.این پروژه نقش مؤثری در افزایش ایمنی مسیرهای عابر پیاده و کاهش خطرات ترافیکی در این محدوده ایفا می‌کند.پس از تکمیل مراحل بعدی، طول کل پل به ۱۱۰ متر خواهد رسید و بهره‌برداری کامل از این پروژه موجب ارتقای دسترسی شهرک عقاب، کاهش زمان سفر و بهبود جریان ترافیکی در محدوده غرب تهران خواهد شد.

کشف ۱۳ تن انواع مواد مخدر سنتی و صنعتی طی ۹ ماه گذشته در خراسان جنوبی

رئیس دادگستری استان خراسان جنوبی از کشف ۱۳ تن انواع مواد مخدر سنتی و صنعتی طی ۹ ماه گذشته در این استان خبر داد.محمدجعفر عبداللهی گفت: در ۹ ماه گذشته، ۱۳ تن انواع مواد مخدر سنتی و صنعتی در استان کشف شده است. این کشفیات عمدتاً از مبادی ورودی استان از سمت سیستان و بلوچستان و مرزهای خراسان جنوبی صورت گرفته است.وی با بیان اینکه قانون اصلاح مبارزه با مواد مخدر، قانون خوبی است، گفت: برای جرایم مواد مخدر انواع مجازات‌ها اغلب مجازات‌های ترکیبی شامل جزای نقدی، حبس و حتی ابطال گذرنامه و خروج از کشور و در موارد سنگین، سلب حیات نیز پیش‌بینی کرده است. اگر بازدارندگی کامل حاصل نشده است، علت آن جاذبه مادی در جرایم مواد مخدر است که ناشی از درآمد حاصل از قاچاق است.وی افزود: دستگاه قضایی باید به سمت ضبط اموال قاچاقچیان پیش برود. وقتی هدف عمده تحصیل مال است، ما باید مصادره اموال به نفع دولت را جدی بگیریم و ضابطین نیاز به اندیشه بیشتری در بحث شناسایی اموال قاچاقچیان مواد مخدر دارند. قانونگذار برای حمل مواد مخدر سنتی بیش از سه کیلوگرم، مجازات اعدام در نظر گرفته است و در استان هم اجرای مجازات اعدام را در خصوص قاچاقچیان مواد مخدر داشتیم. عبداللهی در خصوص اصلاح قانون مهریه گفت: با کاهش سقف مهریه از ۱۱۰ سکه به ۱۴ سکه، می‌توان به نتایج مطلوبی رسید و به نفع جامعه است، زیرا حبس مردان به دلیل مطالبه مهریه، به نفع جامعه نیست و زندگی خانواده‌ها را با مخاطره مواجه می‌کند.عبداللهی گفت: ۱۲۰ محکوم مالی در استان خراسان جنوبی داریم که از این تعداد، ۸۰ نفر مربوط به محکومان مهریه و نفعه هستند.

جانی تازه بر تن دریاچه مهارلو



با آمدن موج جدید سامانه بارشی به کشور و بارش باران و برف در استان فارس، دریاچه بی‌جان مهارلو معرف به دریاچه صورتی که مدت‌ها بی‌آب و خشک بود، جان تازه‌ای گرفت. این دریاچه در ۲۰ کیلومتری جنوب شرق شیراز میان این شهر و سروستان قرار گرفته و مساحت آن ۶۰۰کیلومتر مربع است. بیشترین طول این دریاچه ۲۸کیلومتر و بیشترین عرض آن ۱۵ کیلومتر است.