

انتقاد اعضای شورای روستاهای بخش چهاردانگه ساری از نامناسب بودن آب شرب بخش چهاردانگه

اردیبهشت 7، 1393



اعضای شورای روستاهای بخش چهاردانگه ساری در جلسه رفع مشکل آبرسانی روستاهای زیرپوشش مجتمع «پشتکوه» چهاردانگه ساری، از نامناسب بودن آب شرب این منطقه به دلیل وجود املاح انتقاد کردند.

به گزارش کیاپرس، به نقل از فارس در این نشست مدیرعامل آبفاز مازندران به مردم این منطقه قول داد که در روزهای آینده از آب تحت پوشش مجتمع «پشتکوه» بخش چهاردانگه نمونه برداری و نتایج آزمایشات را به مردم منطقه اعلام کند.

بخشدار چهاردانگه ساری در جلسه رفع مشکل آبرسانی روستاهای زیرپوشش مجتمع «پشتکوه» چهاردانگه ساری، با بیان اینکه اقدامات مناسبی از سوی شرکت آب و فاضلاب روستایی مازندران در راستای تجهیز و ساخت مجتمع آبرسانی «پشتکوه» ساری صورت گرفته است، افزود: آب چاه روستای تلمادره بخش چهاردانگه ساری متعلق به روستانشینان این روستا است.

اسماعیل امینی بحث آب زراعی برای زمینهای کشاورزی بخش چهاردانگه ساری را یکی از بزرگترین مشکلات مردم این منطقه عنوان کرد و بیان داشت: در بین روستاهای بخش چهاردانگه ساری، روستای کوات بیشتر از روستاهای دیگر دارای مشکل آب شرب است.

امینی با اشاره به اینکه تنها شبکه انتقال آب تا منبع آب هر روستا انجام شده است، اظهار داشت: تنها برای افتتاح در حضور

استاندار وقت مازندران، روستاهای بخش چهاردانگه تحت پوشش مجتمع آبرسانی «پشتکوه» دارای آب شرب دائم بودند.

وی تصریح کرد: باید مدیریت کامل و درستی بر مجتمع آبرسانی «پشتکوه» بخش چهاردانگه ساری حاکم شود.

بخشدار بخش چهاردانگه ساری با اشاره به اینکه ترکیبگی لوله‌های آب بخش چهاردانگه ساری هنوز وجود دارد، افزود: انشعاب غیرمجاز از لوله آب شرب مجتمع «پشتکوه» بخش چهاردانگه ساری توسط مردم منطقه صورت می‌گیرد.

امینی از وجود قبض برق حدود 8 میلیون تومانی مجتمع آبرسانی پشتکوه بخش چهاردانگه ساری خبر داد و گفت: با مصرف برقی که در طول این چند ماه در این مجتمع آبرسانی صورت گرفته، هنوز مبلغی از این قبض برق پرداخت نشده است.

مدیر آب و فاضلاب روستایی شهرستان ساری نیز در این جلسه با اشاره به اینکه مجتمع آبرسانی «پشتکوه» بخش چهاردانگه ساری دارای 21 مخزن ذخیره آب است، گفت: در مسیر انتقال آب شرب از این مجتمع به روستاهای تحت پوشش 10 ایستگاه پمپاژ آب وجود دارد.

خلیلی با تاکید بر اینکه مجتمع آبرسانی «پشتکوه» بخش چهاردانگه ساری باید متولی یا هیئت امنا داشته باشد، گفت: تعدادی از روستاهای زیرپوشش این مجتمع به صورت موقتی از نعمت آب شرب برخوردار هستند.

وی با اشاره به اینکه آب قنات روستای کوات بخش چهاردانگه ساری از مدار خارج شده است، گفت: روستای کوات بخش چهاردانگه ساری تا چند ماه گذشته از آب موقتی برخوردار بود که در حال حاضر از نعمت آب شرب محروم است.

خلیلی بیان کرد: برای اتمام مراحل کار مجتمع آبرسانی «پشتکوه» بخش چهاردانگه ساری در سال گذشته یک میلیارد تومان بودجه مصوب شده بود که تاکنون هنوز هیچ مبلغی اختصاص داده نشده است.

وی با بیان اینکه بخش چهاردانگه ساری از امکانات محروم است، گفت: زمین‌های کشاورزی بخش چهاردانگه ساری باید به زیر کشت روند.

بدهکاری یک میلیارد و 400 میلیون بیمه دی به کارگران مازندران

اردیبهشت 7، 1393



دبیر اجرایی خانه کارگر مازندران گفت: بیمه دی یک میلیارد و 400 میلیون تومان به کارگران مازندران بدهکار است و هر روز با این بیمه دچار مشکل جدی هستیم.

به گزارش کیا پرس، نصرالله دریابیگی در دیدار استاندار با تشکلهای کارگری مازندران با اشاره به مشکلاتی که حوزه کارگری در استان وجود دارد، اظهار داشت: بازنشستگان حوزه کار استان با مشکلات متعدد مواجه هستند.

وی تصریح کرد: حقوق بازنشستگان کارگری ناچیز است و متوسط حقوق کارگران پایین است.

دبیر اجرایی خانه کارگر مازندران بیان داشت: خیلیها برای رفع مشکلات حوزه کارگری شعار دادند و کمتر توانستند حقوق کارگران را احیاء کنند.

وی خواستار همسانسازی حقوق بازنشستگان کارگران با سایر ارگانها شد و گفت: زمینه برای کمک به بازنشستگان کارگری فراهم شود.

دریابیگی با اشاره به مشکلاتی که کارگران مازندران با بیمه دی دارند، گفت: مازندران نخستین استانی بود که با بیمه دی برای بیمه تکمیلی تسویه کرد.

وی اضافه کرد: بیمه دی یک میلیارد و 400 میلیون تومان به کارگران مازندران بدهکار است و هر روز با این بیمه دچار مشکل جدی هستیم.

دبیر اجرایی خانه کارگر مازندران خواستار تشکیل کارگروهی برای

رفع مشکل کارگران در استان شد و گفت: مسئولان استان نسبت به مدیران مرتبط با حوزه کار توجه بیشتری داشته باشند.

وی با اعلام اینکه تشکیلات خانه کارگر مازندران سیاسی نیست، تاکید کرد: جریان سیاسی خانه کارگر مازندران یک خط سیاسی دارد و آن اطاعت از ولی فقیه است.

این مسئول با انتقاد از واگذاری درمان کارگران به وزارت بهداشت گفت: خانه کارگر به واگذاری درمان این اقشار به وزارت بهداشت نه می‌گوید.

دریاب‌یگی مهم‌ترین دغدغه کارگران را انعقاد قرار داد موقت در واحدهای تولیدی اعلام کرد و گفت: به دلیل نداشتن امنیت شغلی بسیاری از کارگران با مشکلات خانوادگی مواجه هستند.

وی در پایان خواستار رایزنی مسئولان استان مازندران برای رفع مشکلات حوزه کار از طریق مسئولان ملی کشور شد.

اجرای عملیات خزانہ گیری برنج برای بیش از 84 درصد از شالیزارهای مازندران

اردیبهشت 7، 1393



سرپرست معاونت بهبود تولیدات گیاهی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از اجرای عملیات خزانہ گیری برنج برای بیش از 84 درصد از شالیزارهای استان مازندران خبر داد.

به گزارش کیا پرس حسن عنایتی افزود: با توجه به شرایط جوی مساعد،

روند نشاکاری در استان با سرعت بیشتری ادامه داشته و تاکنون در بیش از 77 درصد از شالیزارهای استان مازندران (169 هزار و 780 هکتار) عملیات آب تخت و 84 درصد عملیات شخم و شیار (185 هزار و پانصد هکتار) صورت گرفته و خزانه گیری برای بیش از 84 درصد از شالیزارها معادل 185 هزار و هفتصد هکتار انجام پذیرفته است.

او با بیان اینکه تاکنون بیش از شش هزار و 462 هکتار از شالیزارهای استان بیمه شده است، تعداد نمونه های خاک ارسال شده به آزمایشگاه های خاکشناسی استان را بالغ بر 441 نمونه اعلام داشت و تصریح کرد خرید و حمل بذور گواهی شده ارقام پر محصول توسط کارگزاران بخش خصوصی شهرستان ها به میزان 347 تن بذر رقم شیرودی، 45 تن بذر رقم فجر و هفتاد تن بذر رقم ندا انجام و در مرحله توزیع می باشد.

پیام مشترک نماینده ولی فقیه در استان و استاندار مازندران به مناسبت روز کارگر

اردیبهشت 7، 1393



همزمان با روز کارگر پیام مشترکی از سوی آیت الله طبرسی نماینده ولی فقیه در مازندران و دکتر فلاح استاندار مازندران منتشر شد. متن کامل این پیام بدین شرح است :

سال 1393 با نام گذاری داهیانه رهبری معظم انقلاب به نام اقتصاد و فرهنگ با عزم ملی و مدیریت جهادی ، تصویری مانا از اراده صیانت از امر خطیر تولید ، کار و اقتصاد مقاومتی است که بی گمان جمع

شريف و خدمتگذار « کارگر» در ثقل تحول آفريني مورد هدف ، نقش آفرين و اثرگذار خواهد بود.

اين نام گذاري فرصتي ارزشمند را براي دولت خدمتگذار و مردم شريف ايران اسلامي به خصوص کارگران عزيز فراهم مي کند تا براي دستيابي به اهداف سند چشم انداز و حفظ استقلال اقتصادي با بهره گيري از تمامي ظرفيتهاي کشور با تلاش مجدانه با سرعت و دقت مجاهدانه بيش از پيش در رسيدن به موفقيت هاي اقتصادي همت گمارند.

جامعه ايراني حسب تجربه تاريخي به ويژه در ايام پس از انقلاب شکوهمند اسلامي ، مظهر فعليت در نيل به آرمان ها و بروز عملي و عيني شعار «ما مي توانيم» بوده است.

پاسداشت شأن بي بديل کارگر و جا يگاه رفيع کار برگرفته از تعاليم انبياء و اولياء است ، اين مجاهدان في سبيل الله با حضور پررنگ خود در تمامي صحنه هاي نظام و انقلاب عزيزمان در طول سنوات متوالي اخير به اثبات رسانده اند که در جهت پيشرفت و بالندگي ميهن اسلامي براساس منويات رهبري معظم انقلاب اسلامي با جهاد و پايمردي در دو جبهه توليد و حفظ آرمان هاي نظام از هيچ تلاشي فروگذار نخواهند کرد .

به گواه تاريخ تابناک انقلاب اسلامي مان ، حضور شايسته و بي بديل کارگران در پيروزي انقلاب ، 8 سال دفاع مقدس و مشارکت سازنده و بالنده در عرصه هاي مختلف سياسي ، اجتماعي و اقتصادي، بيانگر قدرشناسي و درک زمان و مکان از وقايع و وظايف ديني و ملي اين مردان و زنان بي ادعاي جبهه کار مي باشد .

ياد و خاطره شهدي کارگر را گرامي داشته و روز فرخنده کارگر را به اين جمع شريف و جامعه کار و توليد تبريک عرض مي نمايم .

مطالبات ناجيان غريق پرداخت شد/تغيير نام ستاد اجرايی طرح های سالمسازی دریا



معاون سياسي امنيتي و اجتماعي استاندار در سومين جلسه ستاد اجرايي طرحهاي ساماندهي دريائي مازندران گفت: يکي از دغدغه هاي موجود در سال قبل پرداخت معوقه هاي حق الزحمه ناجيان غريق بوده که با تلاش و پيگيري هاي به عمل آمده مطالبات آنها پرداخت و براي سال جاري نيز اعتبار لازم تامين گرديده است.

به گزارش کياپرس، به نقل از استانداري مازندران، عليرضا يونسي رستمي، ضمن بيان مطلب بالا، افزود: ارايه خدمات از سوي ناجيان غريق در طرح هاي ساماندهي دريا بسيار با ارزش بوده است.

وي، خاطر نشان کرد: مسووليت طرح هاي ساماندهي دريا در شهرستان هاي ساحلي به عهده فرمانداران مي باشد وکليه دستگاه هاي مرتبط با طرحها بايد اهتمام ويژه اي براي ارائه هرچه بيشتر خدمات داشته باشند تا زمينه رضاييت و بهره مندي بيشتر هم وطنان فراهم آيد .

اين جلسه مصوباتي را در بر داشته است که برخي از مهمترين اين مصوبات به شرح ذيل مي باشد :

1- نام ستاد اجرايي طرح هاي سالمسازي دريا به ستاد اجرايي طرح هاي ساماندهي دريا تغيير يافت.

2- مقرر گرديد که اداره کل ورزش و جوانان استان با همکاري هلال احمر و هيات نجات غريق و غواصي و فرماندهي دريائي استان نسبت به شناسايي نقاط کور در سواحل خصوصا نقاطي که در سالهاي گذشته بيشترين مغروقين را داشته اقدام و نسبت به استقرار ناجيان غريق در نقاط مربوطه تمهيدات لازم به عمل آيد .

3- مقرر گرديد افتتاح طرحهاي ساماندهي دريائي استان از مورخ 17/3/93(خرداد) باشد.

4- مقرر گرديد که تعيين نرخ براي ورودي هاي طرحها به تناسب خدمات ارائه شده از طريق فرمانداري هاي ساحلي و همکاري اداره ميراث

فرهنگی و صنایع دستی و گردشگری صورت پذیرد .

5- در خصوص ساماندهی جت اسکی ها و قایق های تفریحی مقرر گردید توسط اداره کل ورزش و جوانان و میراث فرهنگی ، فرماندهی دریابانی و هیات نجات غریق استان ، تمهیدات مناسب صورت پذیرد .

6- مقرر گردید که فضای مناسبی را برای استفاده هموطنان عزیز در زمان حضور در طرحها از قبیل (جشنواره های ساحلی ، غرفه های نمایشگاهی وموضوعات مرتبط فرهنگی) کمیته فرهنگی ستاد تمهید نماید .

7- مقرر گردید که کلیه فرمانداران ساحلی با همکاری دستگاههای مرتبط نسبت به اطلاع رسانی مناسب در سطح شهرها به جهت معرفی طرحها و خدمات ارائه شده در طرحها واستفاده از مضامین فرهنگی در خصوص عفاف و حجاب وعدم شنا در نقاط حادثه خیز و... اقدام نمایند .

گفتنی است این جلسه با حضور فرمانداران و شهرداران شهرستانهای ساحلی و مسوولین کمیته های ده گانه ستاد طرح های ساماندهی دریای استان تشکیل گردید .

سد خبرچین

اردیبهشت 7 , 1393



سدی در جنوب استرالیا که روی رودخانه پارا قرار دارد زمزمه های کسانی را که پایین سد هستند بیش از ۱۴۰متر جابه جا میکند .
نخستین بار در سال 1902 بود که کارگرها مشغول بدگویی از کارفرمای خود بودند که صدای زمزمه آنها 140متر عرض سد را طی کرده و به گوش مدیر پروژه رسید . پس از آن سد دهکده باروسا آوازه اش جهانی شد .

مردان بیشتر از زنان همسرانشان را می‌کشند

اردیبهشت 7، 1393



معاون مبارزه با جرایم جنایی پلیس آگاهی گفت: ۳۰ درصد قتل‌های کشور را قتل‌های خانوادگی تشکیل می‌دهد. به گزارش مهر، سرهنگ کارآگاه هادی مصطفایی در این باره اظهار داشت: نرخ وقوع قتل در سال ۹۲ به ۲.۵ نفر در هر یکصد هزار نفر رسید. این در حالی است که نرخ قتل در سال ۹۰، ۳ نفر بود که خوشبختانه شاهد کاهش وقوع قتل در کشور هستیم.

وی با اعلام اینکه بیشترین علت وقوع قتل ضرب و جرح و پس از آن استفاده از سلاح سرد است، افزود: بیشترین نوع قتل نیز نزاع و اختلافات است و سرقت نیز در وقوع قتل نقش مهمی دارد.

معاون مبارزه با جرایم جنایی پلیس آگاهی با بیان اینکه ۳۰ درصد قتل‌های کشور خانوادگی است افزود: در میان قتل‌های خانوادگی و همسرکشی مردان بیشتر از زنان همسرانشان را به قتل می‌رسانند اگرچه انگیزه‌هایی همچون ارتباطات غیراخلاقی، نزاع و کدورت در ارتکاب این قتل‌ها موثر است.

وی با بیان اینکه تمامی اطلاعات قربانیان تجاوز جنسی در پلیس آگاهی حفظ شده و رویکرد ماه حفظ هویت قربانیان است، تاکید کرد: سعی می‌کنیم هویت تمام قربانیان تجاوز جنسی که به پلیس مراجعه می‌کنند، حفظ شود و از پلیس زن به منظور سهولت و رعایت حریم‌ها برای رسیدگی به این پرونده‌ها استفاده می‌کنیم. تمام بازجویی‌ها از قربانیان و رسیدگی و احضار توسط افسران زن انجام می‌شود و سعی

کرده‌ایم در احضار محدودیت ایجاد کنیم تا افراد مجبور نباشند چندین بار به پلیس آگاهی مراجعه کنند.

مصطفایی با اعلام اینکه وقوع قتل در نیمه نخست سال بیشتر است اظهار داشت: به عنوان یک کارشناس معتقدم وقوع قتل در نیمه اول سال به علت این که فعالیت افراد بیشتر و حضور در اماکن عمومی افزایش می‌یابد نسبت به نیمه دوم سال رشد نشان می‌دهد.

قیمت جدید بیمه طلایی فرهنگیان

اردیبهشت 7، 1393



وزیر آموزش و پرورش با تشریح جزییات بیمه طلایی جدید فرهنگیان، از مذاکره با وزارتخانه‌های بهداشت و کار و رفاه اجتماعی برای پرداخت بخشی از هزینه‌های درمانی فرهنگیان خبر داد. به گزارش ایسنا، علی اصغر فانی درباره آخرین تغییرات بیمه طلایی فرهنگیان اظهار کرد: قبل از تعطیلات نوروز جلسه‌ای با مدیرعامل و اعضای بیمه ایران که طرف قرارداد آموزش و پرورش در بیمه طلایی هستند، برگزار و توافقات کلی در این باره قبل از آغاز سال جدید انجام شد.

وی افزود: با وجود افزایش تعرفه‌های درمان، بیمه ایران با توجه به احترامی که به جامعه فرهنگیان قائل است، مقرر شد خدمات بیمه‌ای سال 93 به ازای هر نفر 26 هزار تومان ارائه شود که این رقم نسبت به مبلغ اولیه پیشنهادی، کمتر است. قرارداد جدید بیمه از اول خردادماه، اجرایی خواهد شد.

وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه در جلساتی که داشتیم تفاهمنامه امضا و مقرر شد تا پایان فروردین ماه این بیمه تمدید شود که یک

ماه به آن اضافه شد و تا پایان اردیبهشت ماه فرهنگیان هیچ‌گونه مشکلی در زمینه بیمه طلایی نخواهند داشت، تصریح کرد: براین اساس کارتی برای فرهنگیان صادر می‌شود و چنانچه در این مدت مراجعاتی داشته باشند می‌توانند از این کارت استفاده کنند.

وی درباره اینکه آیا تمام 26 هزار تومان را فرهنگیان پرداخت خواهند کرد؟ پاسخ داد: با مذاکراتی که با معاون اول ریاست جمهوری داشتیم و صحبت‌هایی که با وزرای بهداشت و تعاون صورت گرفته، بدنبال این هستیم بخشی از هزینه‌ها از طریق وزارت بهداشت و یا وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی پرداخت شود.

فانی ابراز امیدواری کرد تا با همکاری وزارتخانه‌های بهداشت و درمان و تعاون با آموزش و پرورش و همچنین معاون اول ریاست جمهوری بتوان بخشی از هزینه‌های بیمه تکمیلی فرهنگیان را تامین کرد که در مذاکرات صورت گرفته پرداخت بخشی از هزینه‌های درمان از سوی مسئولان این دو وزارتخانه نفی نشده و ما نیز به اجرای آن امیدوار هستیم.

وزیر آموزش و پرورش درباره اینکه چه تغییراتی در بیمه طلایی فرهنگیان صورت گرفته نیز گفت: در این تغییرات سقف بخشی از تعهدات درمان برداشته و به طور کامل پرداخت می‌شود.

وی ادامه داد: البته این اتفاق در راستای توجهی است که دولت نسبت به بیمه سلامت عمومی دارد. به کمک آموزش و پرورش خواهد آمد و در مجموع وضعیت به گونه‌ای خواهد شد که درمان‌هایی که بیشترین فراوانی را دارند بدون سقف در بیمه لحاظ خواهد شد. امیدواریم با تغییراتی که در این بسته بیمه‌ای ایجاد می‌شود همکاران فرهنگی بتوانند بهره‌مندی بهتری از این بیمه داشته باشند.

فانی با بیان اینکه در تلاش هستیم تا جلسه مشترکی با مسئولان بیمه و دولت داشته باشیم اظهارکرد: با توجه به نگاه خوبی که مجموعه دولت به آموزش و پرورش دارد به نتایج خوبی در زمینه بیمه درمان فرهنگیان برسیم.

وزیر آموزش و پرورش در خصوص سایر بیمه‌های آموزش و پرورش از جمله بیمه دانش‌آموزان و بیمه ساختمان‌ها نیز گفت: مقرر شده تمام بیمه‌های مرتبط با آموزش و پرورش با بیمه ایران طرف قرارداد باشد چرا که با توجه به پرهزینه بودن بیمه‌های خدمات درمانی استفاده از یک بیمه مشترک می‌تواند این هزینه‌ها را کاهش داده و جبران کند.

فرمانی که میزان خستگی راننده را تعیین می‌کند

اردیبهشت 7، 1393



محققان دانشگاه واشنگتن سیستم جدیدی را طراحی کرده‌اند که بر اساس حرکات فرمان خودرو، خستگی راننده را تعیین می‌کند. به گزارش ایسنا، خواب‌آلودگی راننده علت اصلی تصادفات محسوب می‌شود، به همین علت محققان به دنبال توسعه فناوری‌های مختلف برای تشخیص به موقع خستگی راننده و پیشگیری از تصادف هستند.

اغلب سیستم‌های موجود مبتنی بر سخت‌افزارهایی از جمله دوربین رهگیری حرکات چشم، دستگاه آزمایش واکنش یا عینک گوگل هستند.

برای طراحی این سیستم 29 داوطلب به مدت 10 روز در شیفت شب قرار داده شدند تا سطح خستگی افراد کاهش پیدا کند؛ این افراد بطور منظم در آزمون سنجش هوشیاری موسوم به PVT به همراه حضور در شبیه‌سازی رانندگی در طول شیفت‌های شبانه شرکت کردند.

نتایج آزمون PVT به همراه داده‌های جمع‌آوری شده از دستگاه شبیه‌ساز رانندگی، تغییر در حرکات فرمان و وضعیت قرار گرفتن بین خطوط را نشان می‌دهد که بهترین شاخص برای تعیین خستگی راننده محسوب می‌شوند.

بر اساس این داده‌ها، سیستمی طراحی شد که قادر به تشخیص زودهنگام خستگی و خواب‌آلودگی راننده بر مبنای تغییر در حرکات فرمان خودرو است؛ این سیستم از قابلیت نصب بر روی خودروهای جدید یا عرضه به

عنوان لوازم جانبی برای خودروهای قدیمی برخوردار است.

نتایج این دستاورد در مجله Accident Analysis & Prevention منتشر شده است.

تره فرنگی و یک دنیا خاصیت

اردیبهشت 7، 1393



تره فرنگی هم خانواده‌ی سیر و پیاز است و طعمی شبیه به پیاز و البته دلپذیرتر از آن دارد. تره فرنگی برای تهیه‌ی انواع غذاها به خصوص سوپ و سالاد و همچنین املت، تارت، پاستا و همچنین ریزوتو (غذای ایتالیایی شبیه به استامبولی خودمان) مناسب است.

ترکیبات گوگردی و آنتی‌اکسیدانی آن برای پیشگیری از سرطان و بیماری‌های دیگر موثر می‌باشد. در این روزهای بهاری می‌توانید این سبزی خوشمزه و پرخاصیت را تهیه کرده و از خواص آن نهایت استفاده را ببرید. با ما باشید تا با گلچینی از خواص این سبزی پرطرفدار آشنا شوید.

ویتامین‌ها و مواد معدنی تره فرنگی

تره فرنگی سرشار از آب (حدود 90 درصد) و کم کالری است. برای همین یک ماده‌ی غذایی مناسب برای گنجاندن در برنامه‌ی رژیم لاغری محسوب می‌شود. این سبزی به اصطلاح از فرنگ آمده سرشار از ویتامین A، ویتامین C و مقداری ویتامین B می‌باشد. تره فرنگی از وجود مواد معدنی مفید مانند آهن، منیزیم (دوستدار قلب)، سیلیس (دوستدار

پوست و استخوان‌ها)، پتاسیم، کلسیم (دوست استخوان‌ها) و اسید فسفریک (مفید برای سیستم عصبی) برنصب نیست.

خواص کلی تره‌فرنگی

تره‌فرنگی تقویت‌کننده، دیورتیک (ادرارآور) و ملین بوده و خواص ضد عفونی‌کنندگی دارد. از این سبزی برای درمان بیماری‌هایی مانند سوءهاضمه، کم‌خونی، آرتریت، نقرس، عفونت‌های ادراری، هموروئید (بواسیر)، زخم‌ها و جراحات جزئی و همچنین یبوست استفاده می‌کنند.

اگر به دنبال روشی طبیعی برای کاهش کلسترول خونتان هستید و می‌خواهید سیستم ایمنی بدنتان را تقویت و سرطان را از خود دور کنید به سراغ تره‌فرنگی بروید. شاید برایتان جالب باشد که بدانید همین سبزی ساده یک محرک جنسی طبیعی است.

تره‌فرنگی و سرطان

نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مصرف سبزیجات به خصوص خانواده‌ی پرجمعیت سیر، پیاز، موسیر، تره‌فرنگی، پیازچه و غیره خواص ضدسرطانی دارد. این سبزیجات از ابتلا به سرطان معده و روده پیشگیری می‌کنند. البته نتایج برخی از پژوهش‌های دیگر نیز نشان می‌دهند که مصرف این سبزیجات تأثیر چندانی در پیشگیری از سرطان سینه، ریه، کولون و معده ندارد؛ اما با این حال همه‌ی محققان بر این عقیده‌اند که مصرف سبزیجات تأثیر زیادی در حفظ سلامتی بدن دارد و مصرف آن‌ها از ضروریات زندگی است.

تره‌فرنگی و کلسترول خون

محققان معتقدند که عصاره‌ی تره‌فرنگی باعث کاهش کلسترول خون داوطلب‌های شرکت‌کننده در پژوهش‌هایشان شده است. فلاونوئیدها و ساپونین‌های موجود در این سبزی نقش موثری در کاهش چربی خون دارد.

نتایج پژوهش‌های متعدد نشان داده است که سیر نیز تأثیر زیادی در کاهش چربی خون دارد. خوشبختانه تره‌فرنگی نیز همین خاصیت را دارد و شما می‌توانید از آن برای کنترل کلسترول خونتان استفاده کنید.

تره‌فرنگی و ترکیبات گوگردی‌اش

تره‌فرنگی نیز مانند دیگر اعضای خانواده‌اش بوی خاصی دارد که ناشی از ترکیبات گوگردی آن است. این ترکیبات با خرد شدن سبزیجات آزاد

می‌شوند. بیشتر این ترکیبات گوگردی به کاهش خطر ابتلا به سرطان در حیوانات آزمایشگاهی کمک می‌کنند.

تره‌فرنگی و آنتی‌اکسیدان‌ها یش

تره‌فرنگی حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مانند فلاونوئیدها و کاروتنوئیدها می‌باشد. توجه داشته باشید که ترکیبات گوگردی آن نیز خواص آنتی‌اکسیدانی دارد؛ یعنی اینکه سلول‌های بدن را از آسیب رادیکال‌های آزاد دور نگه داشته و از ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان و همچنین ناخوشی‌های معمول دوران پیری پیشگیری می‌کند.

فلاونوئیدهای موجود در این سبزی خواص ضد سرطانی فوق‌العاده‌ای دارد. توجه داشته باشید که برگ‌های سبز تیره‌ی بیرونی تره‌فرنگی حاوی بیشترین میزان از این آنتی‌اکسیدان‌ها می‌باشند. بتاکاروتن نیز یکی از کاروتنوئیدهای مهم تره‌فرنگی محسوب می‌شود. باید بدانید که پخت و پز طولانی‌مدت، حدود 20 درصد از ترکیبات مغذی تره‌فرنگی را از بین می‌برد.

تره‌فرنگی و ساپونین‌ها یش

تره‌فرنگی حاوی ترکیباتی به نام ساپونین‌ها و ساپوژنین می‌باشد که هر دو قادرند کلسترول خون را کاهش دهند. این ترکیبات همچنین خواص ضدسرطانی و ضدقارچی دارند. با این حال محققان همچنان در حال بررسی‌های بیشتر در این خصوص هستند.

احتیاط احتیاط

اگر آلرژی دارید

با وجود اینکه حساسیت به تره‌فرنگی بسیار نادر است اما با این حال غیرممکن نیست. احتمال دارد که افراد آلرژیک، به تره‌فرنگی بیشتر از سبزیجات دیگر (سیر، پیاز، پیازچه) حساسیت نشان دهند.

اگر از سنگ کلیه رنج می‌برید

برخی از افرادی که مجبورند اگزالات‌ها را محدود کنند تا از سنگ کلیه پیشگیری کنند نباید تره‌فرنگی مصرف کنند.

منبع: تبیان