وقتی سالاد مثل چلوکباب می شود!

تصمیم می‌گیرید، سالاد بیشتر بخورید که اضافه وزن پیدا نکنید اما آن قدر سس مایونز و سس های آماده و چرب بازار را به سالادتان می‌زنید و چربی وارد بدنتان می‌کنید که چاقی ناشی از خوردن سالاد از یک پرس چلوکباب هم بیشتر می‌شود.

مایونز زدن به سالاد یا استفاده از سس های آماده سالاد، به دلیل این است که بلد نیستید سس کم کالری برای سالادتان درست کنید. با این روش‌ها می‌توانید چند سس خوشمزه برای سالادتان درست کنید.

▫ عسل و لیمو

یک چهارم فنجان آبلیموی تازه، یک قاشق غذاخوری عسل و یک موسیر خرد شده را با هم مخلوط کنید و به آرامی نصف فنجان روغن زیتون را به آن اضافه کنید تا کاملا با هم مخلوط شوند. در آخر سس را با نصف قاشق چایخوری نمک و یک چهارم قاشق چایخوری فلفل سیاه مزه دار کنید.

▫ سرکه ایتالیایی

سه چهارم فنجان روغن زیتون، یک چهارم فنجان سرکه قرمز، ۲ قاشق غذاخوری جعفری ریز خرد شده و یک قاشق غذاخوری آویشن خرد شده را با هم مخلوط کنید و روی سالاد بریزید. این سس را می‌توانید با ساندویچ هم مصرف کنید.

▫ بالزامیک و خردل

یک سوم فنجان روغن زیتون، ۳ قاشق غذاخوری سرکه بالزامیک، ۲ قاشق غذاخوری سس خردل را با نصف قاشق چای خوری نمک و یک چهارم قاشق چایخوری فلفل سیاه مخلوط کنید و روی سالاد بریزید. این سس اشتهاآور است.

▫ ریحان و سیر

نصف فنجان ریحان خرد شده، یک حبه سیر له شده، نصف قاشق چای خوری نمک، ۲ قاشق غذاخوری آبلیموی تازه و یک سوم فنجان روغن زیتون را با هم مخلوط کنید. این سس خوشمزه را علاوه بر سالاد، می‌توانید روی پاستا هم بریزید.

▫ سبزی ها

۲ هویج بزرگ، یک موسیر، یک تکه کوچک زنجبیل، ۲ قاشق غذاخوری سرکه و یک قاشق غذاخوری سس سویا را در غذاساز بریزید و یک دقیقه بزنید تا خوب مخلوط شوند. بعد یک قاشق غذاخوری کنجد و یک سوم فنجان روغن زیتون را به مخلوط اضافه کنید. این سس طعم غذاهای چینی دارد.

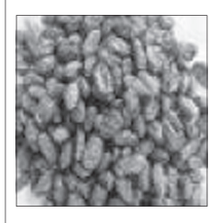
▫ لیمو و موسیر

یک چهارم فنجان روغن زیتون، یک چهارم فنجان آبلیموی تازه، ۲ قاشق غذاخوری شکر و یک موسیر خرد شده را با هم مخلوط کنید و در نهایت آن را با نمک و مقداری که دوست دارید فلفل سیاه مزه دار کنید.

«مویز» از سردردهای میگرنی پیشگیری می‌کند

مصرف مویز از سردردهای میگرنی پیشگیری می‌کند و موجب کاهش شدت درد آن می‌شود.

مویز درگروه میوه‌ها طبقه بندی می‌شود و دو قاشق غذاخوری مویز معادل ۳۰ گرم حدود ۶۰ کیلوکالری انرژی دارد.



مویز منبع انرژی است و افرادی که مبتلا به یبوست هستند می‌توانند در رژیم غذایی خود از مویز استفاده کنند.

مویزحاوی آنتوسیانیدها است که ارزش غذایی آن را افزایش می دهد. رنگ تیره مویز به دلیل وجود همین آنتوسیانیدها است که ضد سرطان است و موجب کاهش کلسترول خون افراد می‌شود.

مویز سرشار از ویتامینهای گروه Bاست ولی ویتامینC خود را از دست داده است کسانی که مبتلا به سردردهای میگرنی هستند در طول روز می‌توانند از میوه‌های خشک مانند مویز استفاده کنند که موجب کاهش دردهای میگرنی می‌شود. دیابتی‌ها در مصرف میوه های خشک مانند مویز دقت کنند به دلیل این که قند این گونه میوه‌ها زیاد است.

هشت روش مراقبت از مفاصل

همه ما می دانیم که منظور از مفاصل، محل اتصال دو استخوان است و ساختار ویژه آن به ما این امکان را می‌دهد که زانو، مچ دست و... را خم و راست کنیم. برای اطرفیان خود دست تکان دهیم، سر خود را به اطراف حرکت دهیم. این عملکردهای قابل توجه محصول فعالیت این بخش حساس بدن است و سلامت آن مسلما حائز اهمیت می‌باشد.

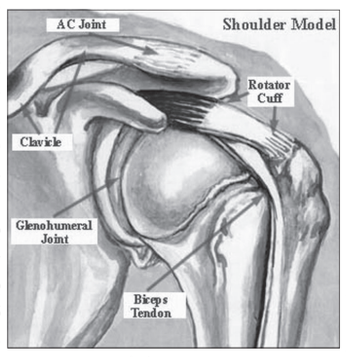
بافت نرم مفاصل از جمله غضروف و مایع مخصوص سینویوم در این محل تشکیل لایه ای را می‌دهند که از سائیده شدن سر استخوان‌ها در این محل ممانعت به عمل آید.

به مرور افزایش سن، آسیب پذیری مفاصل بیشتر می‌شوند و حتی بد نشستن و یا برداشتن بار بیش از اندازه باعث آسیب آن می‌شود و به این ترتیب التهاب و سایر مشکلات مفاصل بروز می‌کند.

بهترین روش برای مراقبت از مفاصل، حفظ قدرت و سلامت ماهیچه‌ها، استخوان و رباط‌ها می‌باشد و بهترین روش برای رسیدن به این هدف عبارتند از:

۱) مراقبت از وزن مناسب:
وزن خود را کنترل کنید. این بهترین کمک برای حفظ سلامت مفاصل شماست. از جمله مهمترین مفاصلی که وزن شما را تحمل می‌کنند عبارتند از: زانوها، استخوان لگن و کمر. شاید به همین خاطر است که اغلب مشکلات مفصلی نیز در همین نواحی بروز می‌کند. به موازات افزایش وزن و به مرور زمان فرسودگی مفاصل دو چندان می‌شود. در حالی که کاهش وزن، فشار وارد به این نواحی را در حد قابل توجهی کاهش می‌دهد.

۲) تحرک و ورزش را فراموش نکنید:
ورزش موجب کاهش وزن می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که تمرینات ایروبیک باعث کاهش التهاب مفاصل



می‌شود. از طرفی عدم تحرک، اعتیاد به کامپیوتر و تلویزیون باعث بروز درد مفاصل می‌شود. عدم تحرک به معنای سفت و سختی مفاصل است. پس تحرک را فراموش نکنید.

۳) تقویت ساختمان ماهیچه‌ای:
ماهیچه‌های قوی محافظ مفاصل هستند، اگر ماهیچه کافی ندارید و به اندازه کافی قوی نیستند، به مفاصل ضربه و فشار وارد می‌کنید، به خصوص زانوها که باید تمام وزن بدن را تحمل کنند. ورزش‌های ویژه قدرتی به ساختمان سازی ماهیچه ای کمک به سزایی می‌کند.

۴) ماهیچه‌های شکمی و بخش مرکزی بدن را تقویت کنید:
اختصاص ورزش‌های ویژه برای تقویت این بخش لازم است . تقویت ماهیچه‌های شکمی نیز باعث حفظ تعادل می‌شود و از آسیب به مفاصل جلوگیری می‌کند.

۵) محدودیت‌ها و ناتوانی‌های خود را بشناسید:
بعضی از فعالیتها و ورزش‌ها برای بعضی از مفاصل سخت و آسیب رسان است و بنابراین ممکن است بعد از آنجام آن احساس درد کنید.

به طور کلی گفته می‌شود که چنانچه بعد از انجام تمرینات بیش از ۴۵ دقیقه درد در نواحی فعال احساس کردید باید در دفعات بعدی به طور سبک تر و ملایم تر اجرا کنید.این دردها به این معنا است که مفاصل شما بیش از اندازه در هنگام ورزش تحت فشار بوده است و این هدف ما نیست.

۶) مراقب وضع و یا فرم بدن خود باشید.
خمیدگی و عدم استواری برای مفاصل خوب نیست.
سعی کنید چه در حالت نشسته و چه در حالت ایستاده، استواری و راست قامتی خود را حفظ کنید. این حالت استوار موجب حفاظت از مفاصل گردن تا زانو می‌شود. حتی در هنگام حمل اشیا نیز استواری خود را حفظ کنید. مثلا اگر کوله پشتی به دوش دارید روی دو شانه خود وزن آن را توزیع کنید.

۷) از یخ استفاده کنید:
یخ نقش به سزایی در کاهش درد مفاصل دارد. از تورم و درد مفاصل می کاهد. اگر در بخش مفاصل دچار زخم و جراحت شدید، از کیسه یخ به مدت کمتر از ۲۰ دقیقه استفاده کنید.البته توجه داشته باشید پارچه یا کیسه قرار داده و روی مفاصل بگذارید.

۸) تغذیه مناسب:
تغذیه مناسب و سالم به حفظ سلامت استخوان ها کمک می‌کند. در رژیم غذایی روزانه خود به قدر کافی از غذای کلیسم دار تناول کنید.
به عنوان مثال ماست، کلم بروکلی و ساده و انجیر سرشار از کلیسم است. به علاوه ویتامین c در کاهش احتمال پوکی استخوان نقش موثری دارد، پس از خوردن پرتقال غافل نشوید.

دو چیز را همیشه فراموش کن

▫ دو چیز را همیشه فراموش کن: خوبی که به کسی می‌کنی، بدی که کسی به

تو می کند.

▫ همیشه به یاد داشته باش: در مجلسی وارد شدی زبانت را نگه دار در سفره ای نشستی شکمت را نگه دار، در خانه‌ای وارد شدی چشمانت را نگه دار، در نماز ایستادی دلت را نگه دار.

▫ دنیا دو روز است: یک روز با تو و یک روز علیه تو، روزی که با توست مغرور مشو و روزی که علیه توست مایوس نشو. چرا که هر دو پایان پذیرند.

▫ به چشمانت بیاموز که هر کسی ارزش نگاه ندارد، به دستانت بیاموز که هر گلی ارزش چیدن ندارد، به دلت بیاموز که هر عشقی ارزش پرورش ندارد.

با نخوردن این غذاها پیری را دیر تجربه کنید

همه ما تقریبا می دانیم که چه غذاهایی برای سلامت ما خوب است و چه غذاهایی با ما سازگاری ندارد اما ۱۰ غذا هست که حتما باید از مصرف آنها اجتناب کرد. مخصوصا برای افراد سالمند باید حتما دقت کنند که این غذاها را از رژیم غذایی خود حذف کنند.

۱) غذاهای آماده یا همان فست فودهای خودمان
لازم نیست در مورد غذاهای آماده زیاد صحبت کنیم. چرا که بیشتر افراد در مورد مضرات آنها زیاد شنیده‌اند. تنها یک جمله کافی نیست. فست فود نخورید.

۲) روغن های اشباع ممنوع
همان طور که می‌دانید از نوع چربی‌ها می‌توانند سبب بروز بیماری‌های قلبی شوند این روغن‌ها سالیان طولانی برای تهیه غذاهای آماده و در خیلی از شیرینی‌ها استفاده می‌شد بنابراین از خریدن کلوچه ها، شیرینی ها، کراکرها و یا هر غذایی که با روغن های اشباع تهیه شده خودداری کنید.

۳) روغن های صنعتی را فراموش کنید
روغن های صنعتی برای استفاده در تهیه چیپس ها و سایر اسنک‌ها کاربرد دارد. این روغن‌ها با برخی ویتامین ها مانند D،E،A و K و کاروتونئیدها که از جمله آنتی اکسیدانها محسوب می‌شوند باند شده و سبب کاهش آنها در بدن می‌شود. این را فراموش نکنید که روغن‌های صنعتی سبب درد معده و سایر مشکلات گوارشی می‌شود و مصرف آنها باعث می‌شود که افراد کمتر به سوی خوردن میوه و سبزی بروند. بنابراین چیپس و یا میان وعده هایی که از این روغن تهیه می‌شود را فراموش کنید.

۴) نیترات هانیترات ها به میزان زیاد در هات داگ ها و گوشت های نمک سود شده وجود دارند.
نیترات ها باعث حفظ رنگ مواد می شود. اما آنها واقعا مضر هستند. نیترات ها خود به تنهایی مضر نیستند اما می‌توانند در بدن به مواد مضر تبدیل شوند که از جمله آنها نیتروزامین‌ها که از مواد شیمیایی سرطان زا است را می‌توان نام برد. پس حدالمقدور در مواد غذایی را انتخاب کنید حاوی نیترات ها نباشد. اگر غذاهایی که حاوی نیترات هاست مصرف می کنید حداقل از ویتامین C بیشتری مصرف کنید تا از تاثیر این مواد روی معده کاسته شود.

۵) الکل ممنوع
مصرف الکل سبب سمیت کبدی می‌شود مسمومیت کبدی یکی از عوارض نوشیدن الکل است. مصرف سرطان کبد نیز از عوارض نوشیدن الکل است.

۶) چربی های اشباع حیوانی را فراموش کنید
این چربی‌ها درون گوشت های چرب مخصوصا در گوشت گاو گوساله و در پوست مرغ وجود دارد. این چربی‌ها همچنین در لبنیات پرچرب نیز موجود است پنیر، شیر و کره و خامه پرچرب نیز نخورید. اگر چه مواد گوشت و لبنیات برای سلامت انسان لازم است اما باید از نوع پرچرب آنها اجتناب کنید.

۷) میان وعده های شور نخورید
این مواد شامل انواع چیپس است مگر اینکه با روغن گیاهی تهیه شده باشند، روغن‌های گیاهی که دارای امگا ۳ و امگا ۶ است و حتی برای بدن مفید است. مصرف غذاهای شور باعث افزایش فشارخون شده و تحقیقات نشان داده مصرف زیادهای شور چرب باعث ابتلا به برخی بیماری های مزمن می شود.

۸) تا جایی که می‌توانید غذای فریز شده مصرف نکنید
این غذاها به طور طبیعی برای سلامت بدن مضر نیستند اگر به طور مناسب فریز شوند اما اگر می‌توانید غذاهای تازه مصرف کنید. خوردن گوشت و غلات و فیبرها به صورت تازه حاوی مقدار بیشتری آنتی اکسیدان های ضد بیماری هستند.

اخبار کازرون

با آغاز سال تحصیلی جدید؛ زنگ مهر در مدارس کازرون نواخته شد

خبرنگار پانا/ رؤیا امیرحکیمی: روز یکشنبه سوم مهرماه همزمان با بازگشایی مدارس، طی مراسمی زنگ مهر در مدارس کازرون نواخته شد.

در این مراسم که با حضور حاج آقا خرسند امام جمعه، رییسی فرماندار، توحیدیان مدیر آموزش و پرورش و جمعی از مسئولین در دبیرستان دخترانه تقوا برگزار گردید، زنگ مهر توسط امام جمعه به صدا درآمد.

در ادامه محسن توحیدیان مدیر آموزش و پرورش کازرون در سخنرانی کوتاه خود ضمن تبریک سال تحصیلی جدید و بازگشایی مدارس اظهار داشت: دانش آموزان باید تعهد و علم آموزی داشته باشند زیرا این دو به عنوان دو بال برای پرواز انسان موفق لازم است.

توحیدیان در پایان گفت: امسال در آموزش و پرورش کازرون ۲۲ هزار دانش آموز در ۲۵۱ مدرسه مشغول به تحصیل هستند و ۱۹۹۸ نیروی انسانی به عنوان پرسنل در مدارس خدمت می کنند.

شایان ذکر است این مراسم در مدرسه دخترانه رفان و مدرسه راهنمایی الزهرا نیز برگزار گردید.

برپایی نمایشگاه کتاب

به گزارش روابط عمومی اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی کازرون؛ نمایشگاه کتاب با عنوان نمایشگاه کتاب مهر با حضور ناشران برتر کشور در محل اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی کازرون برپا شد. این نمایشگاه از تاریخ ۳ الی ۲۲ مهرماه و شامل کتاب هایی با موضوع ادبیات ، تاریخی ، روانشناسی ، کمک درسی و ..... پذیرای عموم خواهد بود .

ضمناً در برپایی این نمایشگاه علاوه بر اداره ارشاد اسلامی ارگان هایی از قبیل نهاد کتابهانه های عمومی شهرستان ، دفتر نماینده، امام جمعه، فرمانداری، آموزش و پرورش و شهرداری و شورای اسلامی شهر همکاری لازم را داشته اند .

اختصاص ۵۰۰ میلیون ریال اعتبار جهت ادامه کاوش ها در شهر تاریخی بیشاپور

به گزارش روابط عمومی میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری شهرستان کازرون؛ طی بازدید سرزده استاندار فارس از شهرستان کازرون که بعد ازظهر روز جمعه مورخ ۲۵شهریور ماه انجام گردید استاندار فارس به همراه حجت السلام خرسند نماینده ولی فقیه در شهرستان کازرون و هیات همراه از قسمت های مختلف مجموعه تاریخی بیشاپورهمچون ارگ شاهی و موزه تخصصی ساسانی بازدید کردند و از نزدیک با فعالیت های انجام شده و همچنین برنامه‌های پیش بینی شده در این مجموعه آشنا شدند.

در پایان این بازدید که نزدیک به ۴۵ دقیقه به طول انجامید استاندار فارس در مصاحبه با خبرنگاران از اختصاص ۵۰۰میلیون ریال اعتبار به منظور ادامه کاوش ها در این سایت تاریخی خبر داد.

هسته تحقیقات کشاورزی تشکیل جلسه داد

به گزارش روابط عمومی مدیریت جهاد کشاورزی شهرستان کازرون، با حضور مهندس گندمی مدیر جهادکشاورزی شهرستان و سایر اعضا، جلسه هسته تحقیقات جهادکشاورزی در محل سالن جلسات مدیریت جهادکشاورزی شهرستان برگزار گردید. در این جلسه ابتدا پیرامون مصوبات جلسات قبل بحث و تبادل نظر شد.

در ادامه جلسه گزارش استفاده از کائولین در درختان خرمالو جهت کاهش خسارت دارکوب در باغات توسط مهندس محمد زاده ارائه شد. طی این تحقیق نتایج بسیار خوبی جهت کنترل خسارت دارکوب با کاربرد کائولین مشاهده گردید. سپس پیرامون طرح اجرا شده پیشنهاداتی از طرف اعضای حاضر ارائه گردید و مقرر شد چکیده آموزش مطالب جهت کاربردی نمودن در اختیار کشاورزان قرار گیرد.

جلسه شورای فنی مدیریت جهاد کشاورزی شهرستان کازرون برگزار شد

به گزارش روابط عمومی مدیریت جهاد کشاورزی شهرستان کازرون با هماهنگی قبلی و دعوت از اعضا، جلسه ای با حضور مدیر و اعضای شورای فنی مدیریت در محل مدیریت برگزار و در خصوص بررسی مصوبات جلسه قبل- چگونگی روند جذب تسهیلات هدفمند سازی یارانه ها وپیگیری‌های لازم جهت تسریع در جذب تسهیلات مربوطه، تامین نهاده های کشاورزی (کود و بذر) بر اساس سهمیه تخصیصی – اجرای کشاورزی حفاظتی و ضرورت نظارت کامل ودقیق بر مراحل مختلف اجرای طرح – نظارت بر کیفیت ضد عفونی بذور گندم اصلاح شده و همچنین کیفیت کودهای شیمیایی وسایر مسائل مربوطه مطرح و نقطه نظرات کارشناسی ارایه و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

لازم به ذکر است که اداره ترویج شهرستان گزارشی از عملکرد ۶ ماهه اول سال جاری به صورت power point همراه با توضیحات لازم ارائه داد و نکات مربوط به ترویج وآموزش بهره برداران، مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت.

بر گزاری اردوی توجیهی دانشجویان جدیدالورود در واحد کازرون

دانشگاه آزاد اسلامی واحد کازرون همزمان با دیگر واحدهای دانشگاهی سراسر کشور از ابتدای هفته گذشته از پذیرفته شدگان در آزمون سراسری پزشکی و غیرپزشکی در دو نوبت صبح و بعد از ظهر ثبت نام به عمل آورد.

به گزارش خبرگزاری آنا؛ دکتر مختاری معاون آموزشی واحد کازرون ضمن تبریک به پذیرفته شدگان آزمون سراسری به ویژه در این واحد دانشگاهی اظهار داشت: واحد کازرون با توجه به ایجاد رشته‌های جدید و متناسب با نیاز جامعه وبا بهره گیری ازتوان بالای علمی اساتید مجرب و همچنین امکانات منحصر به فردی که در واحد وجود دارد، افزایش نسبی دانشجو نسبت به گذشته را داشته است و این نویدی برای آینده دانشگاه و شهرستان کازرون است.

معاون آموزشی کازرون در ادامه اظهار داشت: دانشجویان ثبت نام شده در مورخ ۵ و ۶ مهر ماه طبق برنامه اعلام شده به صورت اینترنتی انتخاب واحد می‌نمایند و سپس در هفته دوم مهرماه در اردوی توجیهی که با همکاری حوزه معاونت دانشجویی، دفتر فرهنگ اسلامی و روابط عمومی واحد برگزار می گردد شر کت خواهند نمود.

وی همچنین ضمن تشکر از کلیه مسؤولین و کارکنان حوزه آموزش و دیگر حوزه های دانشگاه و تشکل بسیج دانشجویی و باشگاه پژوهشگران جوان که در امر ثبت نام واستقبال از دانشجویان جدید، گام‌های بسیار مؤثر و مفیدی را برداشته‌اند گفت: امیدواریم این همکاری، همدلی و تعامل در طول تحصیل هم ادامه داشته باشد تا بتوانیم همچون گذشته با ارائه خدمات لازم میزبان شایسته ای برای دانشجویان باشیم.

دکتر مختاری در پایان از کلیه کسانی که تاکنون موفق به ثبت نام نشده‌اند درخواست کرد به آموزش دانشگاه مراجعه نمایند.

برگزاری جلسه همکاری بانک ملت با دفاتر خدمات ارتباطی (پیش خوان خدمات دولت و بخش عمومی)

سرویس خبری/ کاظمی: در جلسه ای که با حضور مسئولین دفاتر خدمات ارتباطی و چندی از اعضای بانک ملت با موضوع واگذاری امورات ثبت نام حج عمره مفرده به دفاتر خدمات ارتباطی برگزار شد، خواجه زاده رئیس بانک ملت مرکزی طی سخنانی به حاضرین خوش آمد گفت و سپس به تشریح مواد قرارداد پرداخته شد. تمامی مسئولان دفاتر خدماتی حاضر در جلسه همچون دیگر قراردادهایی که با دیگر ادارات بسته بودند، این قرارداد را پذیرفته و اعلام آمادگی کردند. بدین ترتیب برنامه ثبت نام به صورت نقدی با قیمت وشرایط و ضوابط یکسان با بانک انجام می پذیرد. خواجه زاده ابراز امیدواری نمود که در آینده بتوانیم همکاری های بیشتری با این دفاتر داشته باشیم. همچنین کلیه دفاتر اعلام آمادگی جهت ارائه خدمات و منعقد نمودن قرارداد همکاری با تمامی اداره ها ،نهادها ،ارگان ها ،شرکت ها اعم از دولتی و غیر دولتی نمودند.

سامری، بخشدار چنار شاهیجان: اهداف تعلیم وتربیت، در پیوند با اهداف خانواده وجامعه است

سرویس خبری/ کشاورز: همزمان با هفته دفاع مقدس زنگ مدارس بخش چنار شاهیجان با حضور بخشدارچنار شاهیجان وجمعی از مسئولین وفرهنگیان ودانش آموزان به صدا در آمد. علیرضا سامری بخشدار چنار شاهیجان با اشاره به اهمیت تعلیم وتربیت اظهار داشت:کسب علم ودانش در هر زمان برای همه لازم بوده ودر زندگی فردی واجتماعی بسیار مؤثر است.

مقام عالی دولت در بخش اظهار داشت: اهداف تعلیم وتربیت، در پیوند با اهداف خانواده وجامعه است و همراه با دیگر نهادهای اجتماعی مقصدی جز پرورش انسان برای رسیدن به قرب خدا ندارد.

سامری ادامه داد: مراکزی که تحت عنوان مراکز آموزشی شناخته می‌شوند (دبستان، دبیرستان، دانشگاه) در اندیشه تربیتی اسلام عهده دار تعلیم وتربیت همزمان است و رسالت این گونه مراکز رسالت انسان سازی است و انسان سازی شغل انبیا و اولیا است.

بخشدار جره وبالاده با خانواده‌های شهدای روستای جره دیدار کرد

سرویس خبری/ آرش کشاورز: همزمان با هفته دفاع مقدس ودر راستای احترام به مقام شامخ شهیدان، بهزاد پرنیان بخشدار جره وبالاده به همراه دهقان امام جمعه وجمعی از مسئولین بخش با حضور در منازل شهدای جره از توابع بخش جره وبالاده با آنان (خانواده شهدا) دیدار وگفتگو کردند. بخشدار جره وبالاده طی سخنانی اظهار داشت: پیشرفت وتوسعه کشور وایستادگی نظام در برابر دشمن، مرهون خون شهدا وتبعیت محض مردم از ولایت فقیه در تمامی صحنه هاست.

مردم چه می‌گویند؟

اقدامی پسندیده اما ناتمام از پلیس راهنمایی و رانندگی

صبح روز سوم مهرماه، یعنی روز آغاز سال تحصیلی حضور نیروهای پلیس راهنمایی و رانندگی در خیابان‌ها و چهارراه‌های شهر به خوبی مشهود بود و امید به برقراری نظم و انضباط ترافیکی را در دلها زنده می‌کرد.

اما متأسفانه علیرغم به کارگیری این همه مأمور توسط پلیس راهنمایی و رانندگی، باز هم تخلفات زیادی توسط رانندگان خاطی انجام می‌شد و هیچکس هم به آنها حتی تذکری نمی‌داد تا امیدوار باشیم که بالاخره این رانندگان متخلف، روزی بیاموزند که به قوانین احترام بگذارند و یاد بگیرند که احترام به قانون، نشان دهنده شخصیت و فرهنگ هر راننده است.

برای مثال سر چهارراه‌ها و هنگام ایستادن پشت چراغ قرمز، بسیاری از اتومبیل‌ها و خصوصا تاکسی‌ها نه تنها نمی‌دانند و یا نمی‌خواهند بدانند که باید پشت خط ایست ترمز کنند و راه را برای عبور و مرور عابرین پیاده باز بگذارند، بلکه خط عابر پیاده را هم پشت سر گذاشته و آن سوی خط یعنی درست در مرکز چهارراه توقف می‌کنند و متأسفانه مأموران محترم راهنمایی و رانندگی که مطمئنا به قانون آشنا هستند، حتی زحمت تذکر دادن به این رانندگان خاطی را به خود نمی‌دهند. در حالی که در شهرهای دیگر شاهدیم که پلیس مستقر در چهارراه، به محض مشاهده اتومبیلی که چرخ جلویش روی خط عابر پیاده قرار گرفته، سوت زده و او را وادار به عقب رفتن و باز گذاشتن راه برای عابرین پیاده می‌نماید.

و یا رانندگانی که وقتی به اتومبیل‌های ایستاده پشت چراغ قرمز می‌رسند، با سرعت از سمت راست آنها عبور کرده و در آخرین نقطه توقف می‌کنند و راستگرد چهارراه را مسدود می‌کنند و یا سمت چپ را برای توقف انتخاب کرده و راه را بر اتومبیل‌های عبوری باند مخالف می‌بندند و باز هم متأسفانه مأمورین محترم راهنمایی و رانندگی فقط نگاه می‌کنند و تنها اگر راننده‌ای را مشاهده کردند که کمربند نبسته (که صد البته بستن کمربند نیز یکی از قوانینی است که حتما باید توسط رانندگان اجرا شود)، اقدام به جریمه کردن او می‌نمایند.

آیا بهتر نیست رییس محترم راهنمایی و رانندگی، مأموران خویش را توجیه نماید که مقصود از اجرای قانون، فقط بستن کمربند نیست، بلکه دور زدن سر چهارراه‌ها هنگام قرمز بودن چراغ، توقف در چهارراه‌ها و مسدود کردن محل عبور باند مخالف و عابرین پیاده، پارک کردن اتومبیل در حریم چهارراه‌ها و یا اقدام به فروش میوه توسط وانت بارهای پارک شده در چهارراه‌ها، پارک کردن اتومبیل در پیاده روها، پارک کردن ماشین‌های سنگین در سطح شهر و خصوصا سر کوچه‌ها و ده‌ها مورد دیگر که متأسفانه توسط این مأمورین محترم مشاهده می‌شود ولی دریغ از تذکر و یا اعمال قانون، مواردی است که با تذکر دادن آنها توسط مأمورین زحمتکش راهنمایی و رانندگی، شهری قانونمند خواهیم داشت که همگی از رانندگی و رفت و آمد در خیابان‌های آن لذت خواهیم برد و به مرور زمان آن دسته از رانندگان خاطی هم خواهند آموخت که باید قانون را رعایت نمایند تا شخصیت خود را به نمایش بگذارند نه بی‌شخصیتی را.

در پایان ضمن تشکر از سرهنگ خداشناس ریاست محترم راهنمایی و رانندگی شهرستان کازرون، امیدواریم اکنون که با به کارگیری نیروها و امکانات جدید، گامی نو در این مسیر برداشته‌اند، با تذکر موارد لازم به مأمورین تحت امر خویش، این مهم را به نحو احسن به انجام رسانند.

یک شهروند