

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی

دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدابادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۲۰۷، واحد ۵ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etihademelat.ir / ایمیل: etihademelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۳۲۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ / سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

واقعیت یا شایعه؟

ال‌نینو می‌آید و سیل می‌بارد!



دارند که شایعه وقوع ال‌نینو و بارش‌های سیل‌آسا در آینده‌ای نزدیک پایه علمی نداشته و روند بارش ژانویه حدود ۳۷ میلی‌متر با حدود ۱۰ روز بارندگی است. در مناطق جنوبی و جنوب شرقی کشور نیز، هرچند شرایط نرمال یا اندکی بالاتر برآورد شده است، ولی احتمال وقوع سیلاب عملاً ناچیز است.

در نتیجه، مطالعات و تحلیل‌های علمی تأکید بر این موضوع دارند که پیش‌بینی‌های سازمان هواشناسی ایران نیز برای پاییز و زمستان ۱۴۰۴-۱۴۰۵ پیش‌بینی کرده که بارش‌ها در بیشتر مناطق کشور کم یا متوسط باشد و دما افزایش یابد، به‌ویژه در ارتفاعات که کاهش ذخایر برفی مورد انتظار است. برای تهران، پیش‌بینی بارش ژانویه حدود ۳۷ میلی‌متر با حدود ۱۰ روز بارندگی است. در مناطق جنوبی و جنوب شرقی کشور نیز، هرچند شرایط نرمال یا اندکی بالاتر برآورد شده است، ولی احتمال وقوع سیلاب عملاً ناچیز است.

هشدار پلیس نسبت به افزایش تصادفات همراه با آغاز بارندگی‌ها

رئیس مرکز اطلاعات و کنترل ترافیک پلیس راهور فراجا، با توجه به ورود موج بارشی جدید به کشور و شدت بارش‌ها، نسبت به افزایش تصادفات هشدار داد و گفت: رعایت احتیاط بیشتر، کاهش سرعت و افزایش فاصله طولی با خودرو جلویی، سه اصل حیاتی برای جلوگیری از بروز حوادث در روزهای بارانی پیش‌رو است. به گزارش ایرنا از پلیس راهور فراجا، سرهنگ احمد شیرانی با تأکید بر اینکه شروع بارش‌ها همواره با افزایش

کوناکون	
	
سه‌شنبه ۱۸ آذر ۱۴۰۴	
شماره ۲۱۰۱	
۱۸ جمادی‌الثانی ۱۴۴۷	
۹ دسامبر ۲۰۲۵	

زندگی بهتر

مصرف زیاد چای پر رنگ خطرناک است؟



متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی، با تأکید بر فواید چای و دمنوش‌ها گفت: مصرف زیاد یا غلیظ چای، به‌ویژه همراه با قند و شیرینی، می‌تواند خطرات تغذیه‌ای ایجاد کند.

مهدیه پوریزدان‌پناه، پزشک و متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر با اشاره به اینکه بسیاری از متخصصان طب سنتی چای را یکی از بهترین دمنوش‌های قابل مصرف برای عموم مردم می‌دانند، گفت: چای در حالت کلی نوشیدنی مناسبی است اما مثل هر ماده غذایی، مصرف بیش از حد آن می‌تواند آسیب‌زا باشد، چای باید تازه‌دم مصرف شود و نوشیدن چای مانده که چندین ساعت از دم‌کشیدن آن گذشته، توصیه نمی‌شود، زیرا با گذشت زمان غلظت مواد موجود در چای افزایش می‌یابد.

وی افزود: بهترین شیوه مصرف چای، نوشیدن آن در یکی دو نوبت، یا نهایتاً سه بار در روز است، به‌شرط آنکه کرم‌کرم باشد.

چای پررنگ و همراه با شیرینی؛ ترکیب آسیب‌زا

این متخصص تغذیه تأکید کرد: بیشترین آسیب چای از خود نوشیدنی نیست، بلکه از فرهنگ مصرف آن همراه با قند، کیک، شیرینی یا خرما است و این عادت کالری دریافتی را به شدت افزایش می‌دهد و در بسیاری از افراد چاق، تنها همین الگوی مصرف طولانی‌مدت عامل افزایش وزن است.

وی توصیه کرد: در صورت نیاز به شیرین‌کننده، نصف خرما یا مقدار کمی کشمش بهترین انتخاب است و مصرف شیرینی‌جات همراه چای باید به‌شدت کاهش یابد.

فاصله زمانی با غذا رعایت شود

پوریزدان‌پناه یادآور شد: چای باید حداقل دو ساعت قبل یا بعد از غذا مصرف شود. فاصله مناسب مصرف چای از وعده غذایی نقش مهمی در جذب مواد معدنی به‌ویژه آهن دارد.

به گفته وی؛ پیشنهاد کرد افرادی که در طول روز میل به نوشیدنی گرم دارند، بخش بیشتری از این نیاز را با آب جوش یا آب ولرم تأمین کنند، چراکه این نوشیدنی بهترین جایگزین چای و بدون کالری اضافی است.

قهوه؛ مفید اما با محدودیت

این متخصص درباره مصرف قهوه نیز توضیح داد: قهوه در حد تعادل می‌تواند مفید باشد، اما مصرف بیش از اندازه آن ممکن است تعادل خواب را به‌هم بزند، استرس را افزایش دهد و با توجه به کافئین بالا باید با احتیاط مصرف شود و همانند چای، مشکل اصلی در قهوه نیز مصرف آن همراه با کیک و قندهای ساده است که باعث ورود کالری اضافه به بدن می‌شود و باید کنترل شود.

پوریزدان‌پناه در پایان تأکید کرد: چای تازه‌دم، کرم‌کرم و بدون قند در کنار رژیم غذایی سبک، بهترین انتخاب روزهای آلوده است. مصرف زیاد، پررنگ یا همراه با شیرینی می‌تواند به مرور برای بدن آسیب‌زا باشد.

اینفوگراف

طرح جدید بنزینی دولت و پاسخ به ابهامات

«**سه‌میه های ذخیره شده پس از اجرای طرح چه می‌شود:**

سه‌میه ذخیره شده بر روی کارت هوشمند سوخت مالکین خودروهای شخصی که تنها یک خودرو دارند پس از اجرای طرح همانند قبل از اجرای طرح باقی خواهد ماند.

«**یا با ۱۰ لیتر سه‌میه ۳۰۰۰ تومان در کارت سوخت ذخیره می‌شود:**

کارت سوخت دوم خیر سه‌میه نرخ دوم ذخیره نمی‌شود.

«**یا امکان ثبت شکایت یا درخواست آنلاین وجود دارد؟**

بله از طریق تماس با مرکز پاسخگویی ۹۶۲۷.

«**چرا به خودروهای فاقد سه‌میه بازانه ای (نوشماره و ...) کارت سوخت تعلق می‌گیرد؟**

برای سهولت در امر سوختگیری و مدیریت مالک خودرو در خصوص میزان مصرف سوخت.

«**سقف ذخیره سه‌میه در کارت سوخت آیا تغییری می‌کند؟**

سقف ذخیره بر روی کارت هوشمند سوخت مالکین خودروهای شخصی که تنها یک خودرو دارند پس از اجرای طرح تغییری نخواهد کرد.

«**یا به خودروهای نوشماره که کارت سوخت آن‌ها بیش از این صادر شده است، سه‌میه تعلق نمی‌گیرد:**

مالک اعمال سیاست برای خودروهای شخصی نوشماره از زمان اجرای طرح خواهد بود.

«**یا به خودروهای نوشماره که کارت سوخت آن‌ها بیش از این صادر شده است، سه‌میه تعلق نمی‌گیرد:**

خیر

«**بر صورت اختلال در سامانه، آیا امکان سوختگیری با کارت جایگاه وجود دارد؟**

بله

«**آیا زمان شارژ سه‌میه (اول هر ماه) ثابت خواهد بود؟**

بله سه‌میه سوخت خودروهای بنزینی شخصی و عمومی طبق روال قبل ابتدای هر ماه و از برای می‌شود.

«**برای پیگیری مشکلات کارت سوخت به کدام سامانه یا شماره باید مراجعه کرد؟**

مرکز پاسخگویی شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران با شماره ۹۶۲۷.

«**آیا لازم است اطلاعات مالک یا پلاک خودرو به روزرسانی شوند؟**

در صورتی که خودرو به نام نباشد می‌بایست از طریق مراکز شماره گذاری این اقدام صورت پذیرد.

«**سه‌میه موتورسیکلت‌ها چه میزان خواهد بود؟**

سه‌میه موتورسیکلت‌ها طبق روال قبل خواهد بود.

«**مالکان چند خودرویی چه میزان سه‌میه می‌گیرند و سه‌میه کدام خودروی خانوادگی قطع خواهد شد؟**

در صورت دارا بودن فرد با شرایط مصوبه هیتت وزیران مبنی بر تخصیص سه‌میه صرفا به یک خودرو شخصی، به فرد مالک خودرو سه‌میه مورد نظر تخصیص خواهد یافت. همچنین براساس مصوبه هیتت وزیران از نیمه دوم آذرماه ۱۴۰۴ سه‌میه نرخ اول و دوم به خودروهای دولتی (به جز آسولاس)، خودروهای مناطق آزاد و ویژه اقتصادی، خودروهای خارجی وارداتی و خودروهای نوشماره داخلی حذف می‌شود.

«**آیا به تاکسی‌های اینترنتی سه‌میه تعلق می‌گیرد و میزان و ساز و کار تخصیص آن چگونه است؟**

بر اساس مصوبه هیئت وزیران و پس از تشکیل کارگروه مترسوطه و ایجاد ساز و کار لازم امکان تخصیص سه‌میه اعتباری به ناوگان فعال در سکوهای جابجایی مسافر فراهم خواهد شد.

«**کارت سوخت مفقود یا معيوب شده چگونه باید پیگیری شود؟**

در صورت مفقودی و معيوب شدن کارت با مراجعه به سامانه درخوست کارت سوخت به آدرس FCS.NIOPDC.IR و یا مراجعه به پلیس ۱۰۱ با در دست داشتن کارت خودرو، نیمه نامه، کارت ملی دارنده خودرو می‌تواند درخواست کارت المثنی ثبت نماید. و تا زمان صدور کارت هوشمند سوخت از طریق کارت اضطراری جایگاه سوختگیری نماید.

«**سه‌میه کدام دسته از خودروها قطع خواهد شد و زمان دقیق قطع سه‌میه چه زمانی است و آیا برای این دسته از خودروها امکان استفاده از سه‌میه های قبلی وجود دارد؟**

بر اساس مصوبه هیئت محترم وزیران از نیمه دوم آذرماه سه‌میه نرخ اول و دوم به خودروهای دولتی (به جز آسولاس)، خودروهای مناطق آزاد و ویژه اقتصادی، خودروهای خارجی وارداتی و خودروهای نوشماره داخلی حذف می‌شود. خیر امکان استفاده از سه‌میه های قبلی وجود ندارد.

