

قابل توجه آنان که مدعی اند بر جام هیچ دستاوردی نداشته است

۳۴ دستاورد عینی بر جام

نامزد اصولگرایان شانسی ندارد

اندام حجت یاران قدیمی احمدی نژاد با دست از اهرای اصولگر

رمز گشایی از مخالف خوانی انتخاباتی پایداری و یکتا

می گویند محمود احمدی نژاد فاصله گرفته با اثر گذاری در انتخابات اخیر، می گویند قرار نیست از کسی با جزئی حمایت کرده و اصلاحیه تادیبه آرای انتخاباتی خود را به دست کسی سپردند. این ها را از دو یکدیگر می گویند که به دو روایت کرده اند. با مرور اخبار اولیه مذاکرات و یافته های متفاوت تری دست پیدا می کنیم اثراتی از حضور زو کانه رئیس جمهور سابق قابل مشاهده است. کافی است به هم چسبی مخالفت خوانی ها.

رئیس پلیس آگاهی استان قم خبر داد

دستگیری سارق مساجد در قم

آیا برنج پلاستیکی در کشور وجود دارد؟!

وزیر دادگستری

تنها راه نجات بابک زنجانی بر گرداندن پول هاست

وزیر دادگستری گفت: تنها راه نجات زنجانی برای نجات از اندام و یا تحلیف معزالت، بر گرداندن پول های از دست رفته ملت است. حجت الاسلام والمسلمین مصطفی پورمحمدی در حاشیه دیدار رئیس کمیته تحقیق و بازرسی جمهوری از مسئولان در صبح خبرنگاران در پاسخ به سوالاتی در باره پرونده بابک زنجانی افزود: هیچ اتفاقی در بازگشت اموال رخ نداده و جز اموال داخل کشور اموال دیگری در خارج کشور معرفی نشده است و امیدواریم سر عقل بیایند وی در پاسخ به سوالاتی عینی بر اینکه آیا دست است که نصف بدهی های بازگشت داده شده است گفت: این طور نیست و در جلسه ستاد مبارزه با مفاسد اقتصادی چنین

وزیر دادگستری گفت: خبر نگاری در ادامه با اظهارات وکیل بابک زنجانی عینی بر اینکه چگونه کشت هنوز به اموال از دست رفته است اشاره کرد و پرسید: آیا حکم اندام بابک زنجانی پس از درخواست اندام دادرسی متوقف خواهد شد؟ پورمحمدی گفت: وکیل به جای وقت تلف کردن و طرح مباحثاتی از جمله اندام دادرسی تلاش کند تا پول های از دست رفته ملت بازگردانده شود. وزیر دادگستری در پاسخ به این سوال که آیا تصاحب سرپرست حقوق شهرزادی در راستای منسور حقوق شهرزادی است.

گرمی قدوسی من مکتوب مذاکرات کمیسیون امنیت ملی و راه خبرنگاران، بازگشتی دارد

تنش در مجلس بر سر اظهارات نماینده دلواپس

نمایندگه در قم میگوید که مدتی مذاکرات مجلس ماله جلسه کمیسیون امنیت ملی، انتشارش که نیست، در جلسه عینی خبرروز به دفاع از گزارش پرداخته اند. عین صحبت عین انتشاری داشتند به موضوع می ماله بودن، آنچه که از قول نقلی گفت، خبریون نمی گویند اما خدمت شما می گویند. در جلسه عینی خبرروز مجلس، مصطفی کواکبیلان نسبت به عملکرد دولت گرمی قدوسی تذکر داد. در آن زمان از مجلس به گرمی قدوسی اجازه پاسخ دادند اما در حدود دو ساعت بعد میگردون گرمی قدوسی باز شد. در این مدت او مدتی مکتوب مذاکرات کمیسیون امنیت ملی را به خبرنگاران بازگشتی داد. این مدتی استانی ۱۳ نماینده را در پای خود دارد. گرمی قدوسی در جلسه عینی گفت: پرسو مصطفی که آقای کواکبیلان فرمودند و انتشار می دادند، به کسی که نواز خوبی مذاکرات امنیت ملی را منتشر کرده است و آن را نکتزب گرفتند، خواستیم برای انوار افکار همکاران محترم دو وقت عز بر انتشار می داشته باشیم. همکاران عزیز، ماده ۲۷ آیین نامه داخلی مجلس انتشار می کنند که نمایندگان بر اساس اصول ۸۶ و ۸۸ در اظهار نظر فرمایند. همه مسائل کشور محولیت دارند.

مصطفی کواکبیلان

سخنان ظریف تحریف شد

نمایندگه مردم تهران در مجلس شورای اسلامی مواردی به نقل از وزیر امور خارجه را تحریف شده دانست و گفت: به وزیر امور خارجه نسبت نروغ داده اند. مصطفی کواکبیلان در ابتدای جلسه عینی نوبت عصر میگذشتند در تذکری آیین نامه ای با لبر لک می داد. عینی صبح (۲) افزود: در یکی از کمیسیون ها قابل موانی به رسانه ها گشوده شده و بر خلاف منابع ملی و افکار عمومی را به وزیر خارجه نسبت داده اند که و اکثر نقلی گفته است: در مورد ایضا (۱۵۸) به قول گرمی.

وزیر بهداشت

با تخریب مسئولان کشور ساخته نمی شود

آگهی مزایده دو مرحله ای (نوبت اول)

اداره کل ورزش و جوانان استان قم

در نظر دارد در اجرای ماده ۸۸ قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی دولت، مکان ورزشی به شرح جدول ذیل را از طریق **مزایده** به اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط شرایط و ضوابط نماید. متقاضیان می توانند از **روز سه شنبه ۱۳۹۵/۱۰/۱۷** به مدت (۵) روز کاری تا پایان وقت اداری **روز یکشنبه ۱۳۹۵/۱۰/۲۲** جهت دریافت پاکت به این اداره کل واقع در بلوار امین - جنب سالن شهید رضاییان مراجعه یا اسناد و مدارک را از سایت اداره کل ورزش و جوانان به آدرس الکترونیکی www.gjxnmq.gov.ir اخذ و مدارک تکمیل شده را به مدت (۱۰) روز کاری تا پایان وقت اداری **روز پنجشنبه ۱۳۹۵/۱۰/۲۲** تحویل این اداره کل نمایند. ضمناً **نرخ بازگشایی پاکت روز شنبه ۱۳۹۵/۱۰/۲۵ ساعت ۱۰ صبح** در این اداره کل می باشد.

ردیف	نام مکان	قیمت پایه (ریال)	حدت پایه مزایده (ریال)	مبلغ تضمین در صورت نداشتن قرارداد	آگهی
۱	استخر جمعی	۱۹۰۰۰۰۰۰۰۰	۹۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	نوع کف: آسفالتی، حیاط: چمن، آبنما: آبی (۱)
۲	مکان دو نفره برای حمام	۵۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	نوع آبنما: مجموعه ۳۰ نفره، آبنما: چمن، آبنما: چمن
۳	مکان تنیس	۱۹۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۹۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	نوع کف: ۲۰ نفره، آبنما: چمن، آبنما: چمن، آبنما: چمن
۴	مکان برای ورزش	۱۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	نوع کف: چمن، آبنما: چمن، آبنما: چمن، آبنما: چمن

شرایط عمومی شرکت در مزایده:

- داشتن حداقل ۲۵ سال تمام برای اشخاص حقیقی
 - داشتن مدرک تحصیلی حداقل دیپلم برای اشخاص حقیقی
 - دارا بودن کارت پایان خدمت یا معافیت برای متولدین ۱۳۳۸ به بعد
 - عدم سوء پیشینه کیفری موثر و تأیید صلاحیت های فردی متقاضی از سوی واحد حر است
 - اقرار و اعتقاد به نظام جمهوری اسلامی ایران و قانون اساسی و تابعیت ایران
- شرایط اختصاصی شرکت در مزایده:**
- داشتن صلاحیت فنی و تخصصی ادا داشتن سوابق ورزشی، باشگاه های ورزشی، رسمی دارای مجوز، بازیکنان سازمان تربیت بدنی، خارج از تخصصی، رشته تربیت بدنی، تعاونی های فعال ورزشی، هیئت های فدراسیون های ورزشی
 - داشتن دسته چک معتبر و ارائه گردش کار بانکی ۳ ماهه اخیر حساب شرکت کننده در مزایده
 - پیشنهاد دهنده نباید مشمول قانون منع مداخله کارکنان دولت (اعم از رسمی، پیمانی و قراردادی و ...) در معاملات دولتی باشد.

- اداره کل ورزش و جوانان در قبول یا رد هر یک از پیشنهادها مختار است.
- طبق جز (۵) ایندالف، ماده (۲۲) قانون برگزاری مزایده اعتبار پیشنهاد قیمت برنده مزایده حداکثر تا **۱۰ روز کاری** پس از ابراج می باشد که برنده باید با سپردن تضمین بانکی انجام تعهدات برای استخر و زمین فوتبال حداقل ۱۰٪ قیمت سالانه و برای سالن های ورزشی حداقل ۲۵٪ قیمت سالانه میبایست به انعقاد قرارداد نماید در غیر این صورت نسبت به ضبط سپرده اقدام خواهد شد.
- در ارائه پیشنهاد و ورزشکاران و برنده مکان مورد مزایده جهت انعقاد قرارداد قرار می گیرد.
- متقاضی می تواند حداکثر دو مکان را اعلام نماید. **(افزایش نرخ نمره نفع از امکان ورزشی سالانه حداکثر ۱۰ درصد بوده که از سوی اداره کل به مسئولان اعلام می گردد)**
- اخذ مجوز فعالیت ورزشی از اداره کل ورزش و جوانان استان قم جهت انعقاد قرارداد قرار می گیرد.
- در جلسه بازگشایی پاکت ها چنانچه مدارک مندرج در پاکت ادا کامل نباشد پیشنهاد نامبرنده مردود اعلام می گردد.
- متقاضی شرکت در مزایده ملزم به انشاء کلیه اوراق در زمانی می باشد، در صورت عدم رعایت، پیشنهاد ایشان مردود اعلام می گردد. ضمناً تعداد شرکت کنندگان در مزایده جهت بازگشایی پاکت ها حداقل ۲ نفر باشد. **شرکت کننده در مزایده می تواند در جلسه بازگشایی حضور پیدا رسد)**
- برنده مزایده مکلف است در راستای نگهداری و بهره برداری صحیح از تأسیسات و تجهیزات فنی از قبیل موتور خانه، سیستم گرمایی و سرمایی، تصفیه خانه و غیره طرف مدت دو هفته پس از تحویل مکان نسبت به عقد قرارداد با اشخاص حقیقی و حقوقی صلاحیت دار مورد تأیید این اداره کل اقدام نماید. **(برنده مزایده حق تغییر کاربری رهنه ورزشی مکان مورد مزایده را ندارد)**
- از ۱۲ م به ذکر است مزایده در دو مرحله انجام می شود. ابتدا پاکت آبی (باز می شود) در صورت داشتن شرایط لازم و کسب امتیاز بر اساس ارزیابی کمیته فنی و بازرگانی، پاکت آبی (باز و برنده مزایده اعلام می گردد.

اداره کل ورزش و جوانان استان قم - دبیر خانه ماده ۸۸ قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی دولت



صد دانه یاقوت... اینترنت خوب، مکالمه رایگان

۱۰۰ هزار تومان = ۱۰۰ ساعت مکالمه رایگان بین شهری + ۱۰۰ گیگابایت

تماس با ۲۰۲۰ - آماده پاسخگویی در سراسر کشور

روابط عمومی اخبارات استان قم

۶ خوراکی که پیرتان میکند



نیترات ها و فست فودها

نیترات ها که به میزان زیاد در هات داگ ها، فست فودها و گوشت های نمک سود وجود دارند، سرطان را هستند و توصیه می شود اگر غذاهایی که حاوی نیترات هستند، مصرف می کنید، حداقل از روغین آن بیشتزی استفاده کنید تا از تاثیر این مواد روی معده شما کاسته شود.

روغن های اشباع

از خوردن کلوچه ها، شیرینی ها، فست فود و یا هر غذایی که با روغن های اشباع تهیه شده خوردناری کنید تا هم حاوی بیماری قلبی را بگیرد، هم جلای پیری را.

چربی های اشباع حیوانی

این چربی اشباع درون برخی گوشت های قرمز پرچرب، پوست مرغ و همچنین در لبنیات پرچرب موجود است و بهتر است در مصرف آنها حد تعادل رعایت شود.

علم- فناوری

ساخت شناور خورشیدی برای توسعه صنعت گردشگری در کشور

اشاره به بحران انرژی در سال های اخیر اظهار کرد: کاهش منابع انرژی فسیلی دولت‌ها را بر آن داشته که تغییر نگرش جدی در حوزه انرژی‌های تجدید پذیر را در دستور کار خود داشته باشند. در این میان جایگزینی انرژی‌های تجدیدپذیری همچون خورشیدی به جای انرژی‌های فسیلی به‌منظور صرفه‌جویی در مصرف سوخت، کاهش انتشار گازهای آلاینده و در یک جمله مقابله با بحران انرژی در اولویت تصمیم‌سازان قرار گرفته است.

وی تصریح کرد: شناور خورشیدی با ظرفیت ۱۴ تا ۱۸ نفر با بهره‌گیری از انرژی خورشیدی آماده ارائه به صنعت گردشگری کشور است که در نوع خود کمک قابل ملاحظه‌ای به رونق صنعت گردشگری و حفظ منابع آب و جلوگیری از آلودگی آب‌ها و دریاچه‌ها خواهد کرد. ضیایی با اشاره به حمایت‌های صورت پذیرفته از سوی ستاد توسعه فناوری و صنایع دانش‌بنیان دریا ی گفت:این محصول نیز در لیست محصولات دانش‌بنیان این شرکت قرار گرفته و از حمایت‌های مربوطه برخوردار است.

بر اساس اعلام روابط عمومی معاونت علمی وفنآوری ریاست‌جمهوری، مدیرعامل این شرکت دانش‌بنیان خاطرنشان کرد: تلاش بر این بوده است در راستای بهره‌گیری از تمامی ظرفیت‌های ساختار فعالیت‌های دریایی شناورهای مسافری با بهره‌گیری از انرژی‌های پاک به‌عنوان یکی از فعال‌ترین شرکت‌های تحقیقاتی اتولیدی طراحی و ساخته شد.

حسن ضیایی، مدیر عامل شرکت طراح این شناور با



شناور خورشیدی

آنهایی تولد ضمن کمک به محیط زیست ودخیره منابع خورشیدی موفق به طراحی و تولید شناور خورشیدی به منظور توسعه صنعت گردشگری شدند.

شناور خورشیدی

آنهایی تولد ضمن کمک به محیط زیست ودخیره منابع خورشیدی موفق به طراحی و تولید شناور خورشیدی به منظور توسعه صنعت گردشگری شدند.

آنهایی تولد ضمن کمک به محیط زیست ودخیره منابع خورشیدی موفق به طراحی و تولید شناور خورشیدی به منظور توسعه صنعت گردشگری شدند.

آنهایی تولد ضمن کمک به محیط زیست ودخیره منابع خورشیدی موفق به طراحی و تولید شناور خورشیدی به منظور توسعه صنعت گردشگری شدند.

آنهایی تولد ضمن کمک به محیط زیست ودخیره منابع خورشیدی موفق به طراحی و تولید شناور خورشیدی به منظور توسعه صنعت گردشگری شدند.

آنهایی تولد ضمن کمک به محیط زیست ودخیره منابع خورشیدی موفق به طراحی و تولید شناور خورشیدی به منظور توسعه صنعت گردشگری شدند.

آنهایی تولد ضمن کمک به محیط زیست ودخیره منابع خورشیدی موفق به طراحی و تولید شناور خورشیدی به منظور توسعه صنعت گردشگری شدند.

آنهایی تولد ضمن کمک به محیط زیست ودخیره منابع خورشیدی موفق به طراحی و تولید شناور خورشیدی به منظور توسعه صنعت گردشگری شدند.

آنهایی تولد ضمن کمک به محیط زیست ودخیره منابع خورشیدی موفق به طراحی و تولید شناور خورشیدی به منظور توسعه صنعت گردشگری شدند.

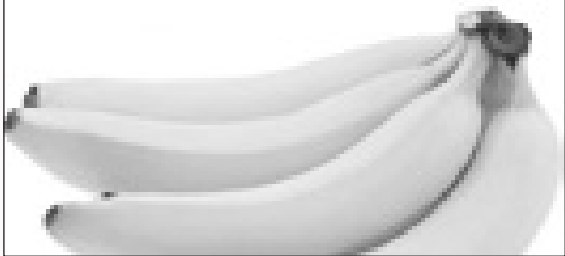
آنهایی تولد ضمن کمک به محیط زیست ودخیره منابع خورشیدی موفق به طراحی و تولید شناور خورشیدی به منظور توسعه صنعت گردشگری شدند.

آنهایی تولد ضمن کمک به محیط زیست ودخیره منابع خورشیدی موفق به طراحی و تولید شناور خورشیدی به منظور توسعه صنعت گردشگری شدند.

آنهایی تولد ضمن کمک به محیط زیست ودخیره منابع خورشیدی موفق به طراحی و تولید شناور خورشیدی به منظور توسعه صنعت گردشگری شدند.

آنهایی تولد ضمن کمک به محیط زیست ودخیره منابع خورشیدی موفق به طراحی و تولید شناور خورشیدی به منظور توسعه صنعت گردشگری شدند.

انقراض موز نزدیک است

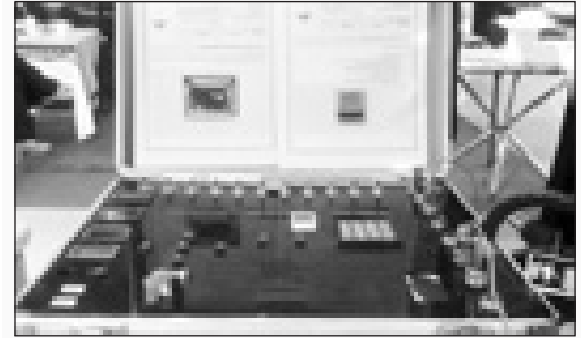


هرچند غیر ممکن به نظر می آید اما موز در حال انقراض است. به همین دلیل دانشمندان مشغول بررسی راه‌های مختلف برای حفظ آن هستند. خطر انقراض موز یک تهدید واقعی برای کشاوران است. نوع خاصی از قارچ که به نام Tropical Race ۴ یا TR۴ شناخته می شود، تهدیدی برای ذخایر موزهای «کوندیش» یا موزهای معمولی است که در سراسر جهان شناخته شده هستند. «Gros Michel» آخرین گونه موزی بود که منقرض شد و نسبت به موزهای کاوندیش محبوب تر و مرغوب تر بود. این قارچ که به نام «بیماری پالمه» نیز شناخته شده، به ریشه گیاه حمله می کند و قبل از آنکه گیاه کشت شود، آن را از بین می برد. از سوی دیگر چون موزهای کاوندیش مانند بقیه گونه ها تر کیپ نشده اند، احتمال زیادی وجود دارد که ذخایر آن در سراسر جهان به شدت کاهش یابد.اما با وجود تهدید واقعی انقراض موز، هنوز دانشمندان امیدوارند. محققان کشاورزی مشغول خلق روشی برای تر کیپ کشت موز با گیاهان دیگر هستند تا به این ترتیب آن را در برابر بیماری پالمه مقاوم تر کنند. به این ترتیب ویژگی های ژنتیکی جدیدی به موز افزوده خواهد شد. در جهان حدود هزار نوع موز وجود دارد که ویژگی های ژنتیکی محافظتی قدرتمندی در برابر قارچ ها دارند. البته انواع دیگر موز طعم خوبی ندارند، بیشتر آنها هسته دارند، بافت شان سخت تر است یا به طور کلی قابل خوردن نیستند. اما اگر تر کیپ ژنتیکی موزها موفقیت آمیز باشد می توان موزی قابل خوردن با مقاومت بیشتر در مقابل بیماریهای مختلف مانند بیماری پالمه تولید کرد.

تشخیص آلودگی هسته‌ای بادستگاه اورانیوم یاب محققان ایرانی

محققان دانشگاه جامع علمی کاربردی موفق به ساخت دستگاه اورانیوم یاب برای تشخیص آلودگی ناشی از مواد هسته‌ای شدند. حسام کارمان، محقق دانشگاه جامع علمی کاربردی و مجری طرح دستگاه اورانیوم یاب گفت: این دستگاه وجود اورانیوم، یک زرد یا آبیهای سنگین را در شعاع ۵۰ متر و عمق ۵۰ متر ردیابی می کند. وی افزود: همچنین این دستگاه قادر است آلوده شدن چنین انسان به اورانیوم را تشخیص دهد.

این پژوهشگر تأکید کرد: حتی افراد حاضر در نیروگاه‌ها نیز می‌توانند بدن خود را توسط سنسور این دستگاه چک کنند.



علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

لاغری ناگهانی را جدی بگیرد

سرطان روده بزرگ یکی از شایع ترین سرطان ها است؛ کاهش وزن ناگهانی و غیرقابل توجیه به خصوص در سنین بالا می تواند یکی از نشانه های ابتلا به این بیماری باشد که مردم باید آن را جدی بگیرند.

به گزارش پژوهشکده بیماری گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دردهای شکمی به خصوص با تغییر اجابت مزاج یا کاهش وزن، کم خونی و فقر آهن شدید در زنان در سنین باروری، خونریزی از راه مقعد، کم خونی و فقر آهن در زنان پائسه و مردان از دیگر علام هشدار دهنده این بیماری است.

این بیماری هم قابل پیشگیری و هم قابل درمان است به شرطی که با انجام برنامه‌های غربالگری در مراحل اولیه یا حتی در مرحله پیش سرطانی تشخیص داده شود.

تغذیه مناسب، اجتناب از مصرف سیگار، تحرک فیزیکی و پرهیز از افزایش وزن نامتعادل در پیشگیری از سرطان روده بزرگ موثر هستند.

رعایت نکات زیر می تواند سبب کاهش بروز سرطان روده شود

- مراقب وزن خود باشید. افراد چاق بیشتر مستعد ابتلا به سرطان روده هستند.

- مرتب ورزش کنید، تحرک فیزیکی موجب کاهش ابتلا به سرطان می شود.

- از مصرف سیگار و قلیان خودداری کنید.

- تغذیه مناسب داشته باشید، مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم و ویتامین D۳، مصرف کافی سبزیجات و میوه جات توصیه می شود و مصرف چربی، گوشت قرمز و مواد گوشتی فراوری شده محدود شود.

چرا سرطان روده بزرگ قابل پیشگیری است

سرطان روده بزرگ در اغلب موارد از یک شایعه پیش سرطانی به نام' پولیپ 'منشا می گیرد. سیر تکامل تبدیل پولیپ به سرطان حدود ۵ تا ۱۰ سال طول می کشد و این زمان فرصت مناسبی را در اختیار پزشک و بیمار قرار می دهد.

در صورت مراجعه به موقع، با انجام کولونوسکوپی و پیدا کردن پولیپ و برداشتن آن به سادگی از ایجاد سرطان پیشگیری می شود. پولیپ در اغلب موارد فاقد علامت بالینی هستند و تنها در بررسی های غربالگری تشخیص داده می شود.

شرایطی که ممکن است افراد را در معرض ابتلا قرار دهد

- سن بالا: مهم ترین عامل خطر ابتلا به بیماری، سن بیش از ۵۰ سالگی است و با بالاترین رفتن سن، خطر ابتلا نیز بیشتر می شود، هرچند موارد این بدخیمی در سنین کمتر از ۵۰ سالگی نیز در حال افزایش است.

- سابقه ابتلا به سرطان هایی مانند رحم و تخمدان، روده باریک و مجاری ادراری در فرد یا خوشاولندان وی.

- سابقه ابتلا یک یا چند خویشاوند نزدیک به پولیپ سرطان روده بزرگ.

- سابقه فردی بیماری های التهاب روده.

برنامه غربالگری برای افراد زیر توصیه می شود

۱ - افراد ۵۰ تا ۷۰ ساله بدون علامت و فاقد سابقه شخصی یا خانوادگی ابتلا به پولیپ یا سرطان روده.

۲ - افرادی که سابقه شخصی یا خانوادگی به پولیپ یا سرطان روده بزرگ و همچنین به سرطان های مرتبط مانند معده، روده باریک، رحم، تخمدان و مجاری ادراری دارند.

جنبه های ارثی و خانوادگی و عوامل ژنتیکی در بروز سرطان روده بزرگ نقش دارند. لذا انجام مشاوره و آزمایش های ژنتیکی می تواند در پیشگیری از این بیماری موثر باشد.

سرطان سالیانه جان حدود ۳۰ هزار ایرانی را می گیرد و سرطان روده بزرگ از جمله سرطان های شایع در کشور است.

برای افرادی که میوه تازه نمی خورند

میوه ها جزو مواد غذایی سالم و حاوی ویتامین ها و فیبرها و مواد معدنی مفید هستند. مصرف این مواد غذایی برای بدن لازم است. اما برخی افراد هستند که تمایلی به خوردن میوه تازه، نشان نمی دهند. این افراد باید مواد غذایی دیگر را جایگزین کنند که در ادامه اشاره می شود.

سبزیجات مصرف کنید

میوه ها سرشار از فیبرها هستند که عملکرد دستگاه ایمنی را کنترل می کند. میوه ها همچنین حاوی ویتامین ها و مواد معدنی هستند که برای بدن ضروری هستند. خوشبختانه این سه عنصر در سبزیجات نیز وجود دارد. بنابراین اگر میوه تازه نمی خورید حتماً مواد مغذی بدنتان را از طریق مصرف سبزیجات تأمین کنید. به عنوان مثال به جای مرکبات که سرشار از ویتامین C است فلفل دلمه ای و کلم بخورید. به جای سالاد میوه سراغ سالاد گوجه فرنگی و خیار بروید (سالاد شیرازی بدون پیاز).

می توانید به این سالاد بروکلی نیز اضافه کنید.

میوه‌های خشک مصرف کنید

میوه های خشک و آجیل ها را جایگزین میوه های تازه کنید. می توانید آن ها را صبح و یا به عنوان میان وعده میل کنید.

میوه های خشک حاوی مواد مغذی، فیبرها و عناصر ضروری بدن هستند. البته برخی افراد به دلیل بر کالری بودن آجیل و میوه های خشک از مصرف آن ها نیز پرهیز می کنند اما میوه های خشک برای بدن مفید هستند و کنترلرول ندارند.

همه افراد می توانند روزانه ۱۰۰ گرم از این میوه های خشک مصرف کنند اما اگر شما میوه تازه مصرف نمی کنید این میزان را دو برابر کنید. حتماً گردو، فندق، بادام، گردو ی برزیلی، زردآلو خشک، آلو ی خشک و غیره را در برنامه غذایی تان داشته باشید.

به شیوه دیگر عمل کنید

حتی اگر میوه تازه دوست ندارید می توانید آن ها را به میزان کم به غذاهای دسرهایان اضافه کنید. می توانید آب سبزیجاتی مانند هویج را بگیرد و کمی میوه یا آب میوه های مختلف به آن اضافه کنید. می توانید بعضی میوه ها را به سوپ های سرد اضافه کنید. احتمال دارد در این صورت به مصرف میوه تشویق شوید.

یادگیرید میوه بخورید

دوست نداشتن میوه مسئله نادری نیست. برخی افراد باطعم میوه ها را دوست ندارند. با این حال باید یاد بگیرد که میوه ها را دوست بدارد.

بهتر است با میوه هایی مانند سیب و موز شروع کنید. احتمالاً با مصرف آب میوه، کمپوت یا مر با مشکلی نداشتن هستید. می توانید با این شیوه ها میوه را به رژیم غذایی تان اضافه کنید.

اضافه کردن میوه ها به یک یا ماست نیز جزوترفندهای مناسب برای افزایش میزان مصرف میوه است.

یک متخصص تغذیه:

این مواد غذایی جوانی را به شما هدی ه می کنند

یک متخصص تغذیه گفت: برخی از سبزیجات و میوه جات تاثیر زیادی در سلامت و شادابی پوست دارند.

نوید پوریا با بیان اینکه مصرف میوه جات باعث بهبود سرطان دستگاه گوارشی می شود، گفت: مصرف روزانه سه عدد میوه باعث بهبود سلامت پوست و مو می شود.

وی به میوه های بنفش مانند تمشک، پامچان، آلو، کشمش و ریحان اشاره کرد و اظهار داشت: آنتو سیانین، فنیولیک و آنتی اکسیدان موجود در این میوه جات و سبزیجات باعث جوان شدن پوست و کاهش بیماری های سرطانی، آرترازم و قلبی می شود.

این متخصص تغذیه با بیان اینکه میوه جات قرمز رنگ حاوی آنتوسیانین و لیکوپن هستند، تأکید کرد: مصرف میوه جات قرمز رنگ مانند گوجه فرنگی، توت فرنگی، انگور قرمز، گیلاس و سیب قرمز از بروز بیماری های قلبی، آسیب به بافت های سلولی و کاهش و افزایش فشار خون جلوگیری می کند.

پوریا با بیان اینکه مصرف میوه جات کلسترول خون را به حداقل می رساند، گفت: میوه جات و سبزیجات سبزرنگ دارای رنگدانه های کارفیل و ایندولول و حاوی منیزیم و فولیات هستند که همین عوامل باعث کاهش سقط جنین می شود.

به گفته وی؛ لوتئین و آروتنین موجود در لوبیا سبز، آووکادو، نخود و فلفل و کلم سبز، خیار، مارچوبه و اسفناج باعث کاهش بیماری های چشمی می شوند.

این متخصص تغذیه با بیان اینکه مصرف میوه جات و سبزیجات خام باعث افزایش سیستم دفاعی بدن می شود، تصریح کرد: مصرف آردهای تصفیه شده در شیرینیجات باعث افزایش کالری و چربی در بدن می شود.

پوریا با بیان اینکه مصرف قند و شکر باعث کاهش کالری و پیری زودرس می شود، گفت: مصرف مواد غذایی مانند سوسیس، همبرگر، کالباس و گوشت قرمز باعث ایجاد چروک بر پوست و پیری زودرس می شود.

این متخصص تغذیه به بتاسیم و ویتامین ث میوه جات و سبزیجات با رنگ های زرد و نارنجی اشاره کرد و افزود: با مصرف هویج، کدو تنبل، انبه، موز و خربزه سلامت پوست خود را تضمین کنید.

پوریا با بیان اینکه مصرف نوشیدنی های گازدار برای سلامت بدن مضر است اظهار داشت: مصرف این نوشیدنی ها خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی، افزایش فشار خون، سکنه و کبد را فراهم می کند.

