

آزمون تخلّفات نزدیکان و نمره دولت‌ها

استان‌هایی که بیشترین «سیاست‌مدار» را صادر کرده‌اند

سیاسی ترین استان های کشور کدامند؟

**تفکر دینی بدون عقلانیت
دچار تحجر می شود**

طریف در همایش بین المللی ایران و مناطق بیروامونی

فہم نادرست معضلات؛ منشأ مشکلات منطقه

هشدار سازمان مالیاتی به بانک‌ها

**احضارها باید شرعی
قانونی و عادلانه باشد**

تربیون‌های نماز جمعه باید همسوارای اکثریت مردم باشد

رئیس جمهور در مراسم سالگرد شهادت آیت الله سید مصطفی خمینی:

امید مردم به آینده را نباید تضعیف کرد

قدرت نظامی ما باید بازدارنده باشد

نمی‌توانیم باسخت‌گیری
قلوب دیگران را بدست آوریم

1. **Introduction**

شماره مناقصه: ۹۶/۲

**مدیریت درمان
تامین اجتماعی استان قم**

موضوع مناقشه: تهیه، طبخ و توزیع و سرویس غذای بیماران و پرسنل بیمارستان امام رضا (ع) تامین اجتماعی استان قم

مهلت خرید و دریافت اسناد: از زمان انتشار اولین آگهی تا ساعت ۱۴:۳۰ روز چهارشنبه مورخ ۹۶/۸/۱۰ می باشد.
 مهلت ارسال پیشنهاد: تا ساعت ۱۴:۳۰ روز سه شنبه مورخ ۹۶/۸/۲۳ می باشد.

محل دریافت اسناد و تحویل پیشنهادها: به آدرس: قم-۵۵ متری عمار یاسر، نبش کوچه ۳۲، طبقه سوم، دبیرخانه
مدیریت دما: سا: ما: تا: ما: اجتماع: استان: قم

برای کسب اطلاعات بیشتر با واحد تدارکات مدیریت درمان سازمان تامین اجتماعی استان قم با شماره تلفن های ۳۷۷۵۶۱۶۶، ۳۷۷۳۹۳۳۶ تماس حاصل نمائید.

مدیریت سازمان تامین اجتماعی استان قم

مناقضه عمومی (دو مرحله ای)

مناقصه: یارده میلیارد و دویست و بیست میلیون ریال (۱۱,۲۱۰,۰۰۰,۰۰۰) ریال
اداره کل، عمران و توسعه فرودگاهها

هوالباقی

سالکده ارتحال جانگداز مرجع فقیه شیعه
بزرگ فرهنگیان میراث اسلامی

حضرت آیت الله العظمیٰ مرعشی نجفی (ره)

واگرامی میداریم

زمان: پنجشنبه ۱۳۹۶/۸/۴ برابر با ۶ صفر بعد از نماز مغرب و عشاء
مکان: حسینیه حضرت آیت الله العظمیٰ مرعشی نجفی (ره) - قم

بیشتر بدانیم

عارضه بیماری کلیه پلی کیستیک

بیماری کلیه پلی کیستیک (PKD)اگرچه بیماری چندان شناخته‌شده‌ای نیست،اما بسیار جدی و در برخی موقعیت ها حتی می تواند مرگ بار باشد.این بیماری شامل رشد کیست های غیر سرطانی درون کلیه می شود که با گذشت زمان، آنها بزرگ شده و به طور قابل توجهی افت عملکرد کلیه را در پی دارند.این کیست ها اگرچه سرطانی نیستند،اما می توانند با مایع پر شده و به اندازه ای رشد کنند که کلیه ها دیگر قادر به ارائه عملکرد مورد انتظار خود نباشند. عدم درمان بیماری کلیه پلی کیستیک می تواند به رشد کیست ها در بخش های دیگر بدن لسان مانند کبد منجر شود.اما این تنها عارضه جدی این بیماری نیست؛در حقیقت،عوارض متعددناشی از این بیماری می تواند به افت وضعیت سلامت و حتی مرگ بیمار منجر شوند. در ادامه با برخی از عوارض مهم بیماری کلیه پلی کیستیک بیشتر آشنا می شویم.

فشار خون بالا

ابتلا به بیماری کلیه پلی کیستیک می تواند به صورت مستقیم موجب افزایش فشار خون بیمار شود.فشار خون بالا نیز می تواند به تشدید آسیب کلیوی و همچنین ظهور عوارض جانبی جدی دیگر، از جمله بیماری قلبی و سکته مغزی منجر شود. در اصل، بیماری کلیه پلی کیستیک بیمار را با انواع مختلفی از چالش های سلامت چشمگیر مواجه می سازد.در کنار هم،این چالش ها به‌زیستی جسمانی و روانی بیمار را در معرض تهدید قرار می دهند. افرادی که مبتلا به این بیماری در آنها تشخیص داده شده است باید به طور منظم فشار خون خود را زیر نظر داشته باشند.

کاهش عملکرد کلیه

یکی از بارزترین عوارض جانبی بیماری کلیه پلی کیستیک کاهش چشمگیر عملکرد کلیه است.اثر این افت عملکرد با توجه به سن بیمار می تواند متغیر باشد.در صورت بروز نارسایی کلیوی،بیمار تا زمانی که کلیه ای جدید برای پیوند در اختیار وی قرار نگیرد نیازمند انجام دیالیز خواهد بود.این می تواند انتظاری طولانی و استرس‌زا باشد.

اورمی

اورمی (Uremia) زمانی رخ می دهد که میزان سموم در بدن یک فرد به سطوح تهدید کننده وی وای افزایش می یابد.این شرایط به طور معمول در نتیجه آسیب های کلیوی که موجب افت عملکرد آنها می شوند،شکل می گیرد.در اصل، آغاز بیماری کلیه پلی کیستیک می تواند به نارسایی کلیوی منجر شود، که بدن را در دفع سمومی که زندگی بیمار را تهدید می کنند،نا توان می سازد.اورمی یک نشانه قوی از عملکرد نامناسب کلیه ها و این که ممکن است به زودی ناتوان از کار باشد، محسوب می شود. در صورت از کار افتادن کلیه ها بیمار باید دوره‌های دیالیز را پشت سر بگذارد تا کلیه ای جدید برای پیوند در اختیار وی قرار بگیرد.

درد شدید

به گزارش گروه سلامت عصر ایران درد شدید، به ویژه در قسمت پایینی پهلوها یا پایین کمر، یکی از شایع ترین عوارض جانبی بیماری کلیه پلی کیستیک است.افرادی که با دردهای ناشی از عفونت های دستگاه ادراری یا سنگ های کلیه آشنا هستند،نوع این درد را نیز بهتر درک می کنند. در حقیقت،بسیاری از افراد ممکن است بیماری کلیه پلی کیستیک را با یکی از این شرایط اشتباه بگیرند. اگر سابقه ابتلا به بیماری کلیه پلی کیستیک در خانواده شما وجود دارد و در قسمت هایی که به آنها اشاره شد با درد شدید مواجه شده اید، مراجعه به پزشک برای بررسی دقیق شرایط اهمیت دارد.

کیست های کبد

بیماری کلیه پلی کیستیک شامل رشد کیست های غیر سرطانی حاوی مایع در اطراف کلیه ها می شود، که افت عملکرد این اندام را به همراه داشته و حتی می تواند به طور کامل آن را از کار بیندازد. با این وجود، مواجهه بلند مدت با بیماری کلیه پلی کیستیک ممکن است به رشد کیست ها در اندام های مهم دیگر به ویژه کبد منجر شود.احتمال شکل گیری این شرایط در بیماران پیر مبتلا به بیماری کلیه پلی کیستیک بیشتر است. در هر صورت، عدم درمان مناسب بیماری کلیه پلی کیستیک نه تنها می تواند به نارسایی کلیوی منجر شود،بلکه می تواند شرایطی مشابه را برای کبد رقم بزند.

آنورِیسم مغزی

یکی از ترسناک ترین عوارض جانبی بیماری کلیه پلی کیستیک خطر افزایش یافته آنورِیسم مغزی است، که شامل شکل گیری یک برآمدگی بزرگ در یک رگ خونی مغز می شود. پارگی این بخش متورم رگ می تواند به خونریزی شدید در اطراف مغز منجر شود، که می تواند به کما رفتن بیمار یا حتی مرگ را در پی داشته باشد.

مشکلات بارداری

بیماری کلیه پلی کیستیک می تواند تهدیدهای سلامت جدی برای بانوان باردار و جنین آنها به همراه داشته باشد.ابتلا به بیماری کلیه پلی کیستیک طی دوران بارداری می تواند به یک بیماری جدی و تهدیدکننده زندگی به نام پره‌اکلامپسی منجر شود. در صورت عدم درمان مناسب و سریع، پره‌اکلامپسی می تواند به مرگ بیمار منجر شود.

علم – فناوری

عرضه نانوسیستمی برای جلوگیری از چسبندگی بافت



پژوهشگران کشور با استفاده از نانوفیبرها سیستم دارورسانی را عرضه کردند که استفاده از آن در فاز حیوانی موجب کاهش ۵۰ درصدی چسبندگی شده؛ این محققان امیدوارند بتوانند این سیستم را در کشور توسعه دهند.

صفیه برومند، مجری طرح یکی از معضلات جراحی‌های انجام شده را چسبندگی‌های بعد از جراحی دانست و ادامه داد: معمولاً در جراحی‌هایی که در داخل قف‌ه شکمی، لگنی و یا قف‌ه قفسه سینه انجام می‌شود، پس از ایجاد التهاب چسبندگی‌هایی در میان بافت‌ها و ارگان‌های مختلف ایجاد خواهد شد. وی اظهار کرد: این چسبندگی‌ها موجب اختلال در عملکرد ارگان‌های مختلف و حتی منجر به انسداد عضو می‌شود.

برومند با اشاره به اجرای مطالعاتی در این زمینه، یادآور شد: در راستای رفع این چالش و پیشگیری از

برومند از اجرای آزمایشات فاز انسانی خبر داد و در عین حال تاکید کرد: بعد از کسب مجوزهای لازم از سازمان غذا و دارو این تحقیقات وارد فاز نمونه انسانی خواهد شد.

این محقق با تاکید بر اینکه این شیت برای همه جراحی‌ها قابل استفاده است، توضیح داد: این محصول به گونه‌ای طراحی شده که در سایزهای مختلف قابل تولید است و از آنجایی که این دارو دارورسانی یک داروی ضد التهاب است، می‌تواند فرایندهای ترمیم بافتی را برای همه جراحی‌ها تسهیل کند.

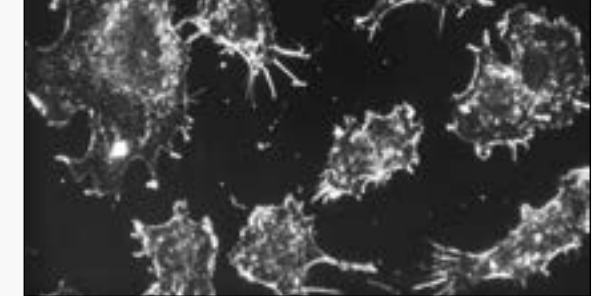
به گفته وی، این سیستم بعد از جراحی زمانی که جراح محل مورد نظر را جراحی کرد و قبل از آنکه بقیه‌ها زده شود، این شیت در داخل محل مورد نظر ایمپلنت‌می‌شود.

وی با بیان اینکه نانو فیبرها به عنوان سیستم دارو رسانی در این طرح تعریف شده است، گفت: شرکت‌های دارویی کمی در دنیا به سمت این تحقیقات رفته‌اند، به گونه‌ای که یک شرکت آمریکایی از نانو فیبرها برای سیستم دارو رسانی استفاده کرده است و ما هم امیدواریم این سیستم را در ایران کارب‌ری کنیم، مجری طرح خاطر نشان کرد: در این طرح از نانوفیبرها استفاده شد تا آغازی باشد برای استفاده از نانو فیبرها در سیستم‌های دارورسانی از جمله پاسبان‌ها و در مواردی که نیاز به رهایش طولانی مدت دارو در محل جراحی دارد.

وی، کاهش زمان بستری بیماران در بیمارستان را

از مزایای این سیستم دارورسانی عنوان کرد و افزود: از آنجایی که این محصول موجب کاهش التهاب و چسبندگی‌های پس از جراحی می‌شود، موجب کاهش زمان درمان و هزینه‌های بستری خواهد شد.

کشف رابطه میزان تمایل به شیرینی با رشد تومور سرطانی



افزود: همچنان برای تشخیص علت اصلی "اثر ورابرگ" و همچنین اینکه آیا آن در سلول‌های مخمر نیز حفظ می‌شود، تحقیقات بیشتری لازم است.

پیش‌بینی شده است که یکی از کارهایی که دانشمندان می‌توانند برای کشتن سلول‌های سرطانی در بدن انجام دهند، این است که آنها را از گرسنگی بکشند. این کار را می‌توان با محرموت سلول‌های سرطانی از مصرف گلوکز انجام داد. با این حال، گفته شده است که سلول‌های سرطانی همیشه راه‌های دیگری برای درن شکم خود پیدا می‌کنند. بر اساس تحقیقات منتشر شده در اوایل سال ۲۰۱۵، کاهش سطح پروتئین "PARP۱۲" در سلول‌های سرطانی می‌تواند به عنوان راهی برای گرسنگی سلول‌ها و مرگ آنها استفاده شود. همچنین، نکته خوبی که مورد استفاده از مهارکننده‌های PARP ۱۴ وجود دارد، این است که آنها بدون تأثیر بر سلول‌های سالم، تنها سلول‌های سرطانی را می‌کشدند.



مصرف منظم چای گل محمدی در گام اول به سم زدایی و پاکسازی بدن کمک می‌کند. چون روی کبد و صفرا تأثیر داشته و باعث تمیزی آن‌ها می‌شود. این نوشیدنی معطر ادرار آور است. گل سرخ یا همان گل محمدی نوعی گل رز است که در ایران به صورت گسترده کشت و استفاده می‌شود. از این گل معطر و پر خاصیت در تهیه کالب، مربا، عطر، به صورت پودر داخل ادویه‌ها، در ترکیب شیرینی‌جات و غیره استفاده می‌شود.

چای یا دمنوش گل محمدی یک نوشیدنی معطر و فوق‌العاده با خواص مثال زنی و پر خاصیت برای آنهایی است که علاقه‌مند به نوشیدنی‌های گرم هستند.

شما می‌توانید از این گلبرگ‌های خوش رنگ و معطر چای تهیه کرده و یک نوشیدنی صد درصد ایرانی و آرامبخش تهیه کنید. این گیاه معطر دارای قند، تانن، اسید گالیک، اسانس، مواد کتینی و ماده رنگی است. کلسبرگ رز وحشی یکی از منابع سرشار ویتامین C در قلمرو گیاهان شناخته می‌شود. کلسبرگ رز همچنین غنی از ویتامین‌های A و B و K است. در گذشته از کلسبرگ رز شربتی تهیه می‌شد که در زمان جنگ جیره بندی می‌گردید و برای افزایش مقاومت بدن کودکان در برابر عفونت‌ها و درمان سرماخوردگی معمولی به آن‌ها خوانده می‌شد.

گل محمدی و تقویت قلب

درمان تیش قلب، باز کننده دهانه عروق بسته قلبی، درمان پرولاپس دریچه میترال قلب و خاصیت ضد اسپاسم از کاربردهای گیاه دارویی گل محمدی برای سیستم قلب و عروق بدن است.

چای گل محمدی برای سم زدایی از بدن

مصرف منظم چای گل محمدی در گام اول به سم زدایی و پاکسازی بدن کمک می‌کند. چون روی کبد و صفرا تأثیر داشته و باعث تمیزی آن‌ها می‌شود. این نوشیدنی معطر ادرار آور است و به کنترل حالت احتیاس آب در بدن کمک می‌کند. البته باید گفت که با یک گل پیکر برای نوشیدن یک فنجان چای گل محمدی نمی‌توانید از این خواص بی‌نظیر بهره مند شوید، بلکه باید این نوشیدنی را به صورت منظم و یک دوره رمی‌مالی کنید.

گل محمدی سرشار از ویتامین C

گل سرخ یا همان گل محمدی خواص زیادی برای سلامتی دارد. این گل خوش رنگ سر شار از ویتامین C است. بر اساس اعلام سازمان غذا و دارو، گلبرگ‌ها و ساقه این گل (به ویژه به صورت خام) معطر غنی ویتامین C محسوب می‌شود. باید بدانید که در روند خشک شدن گل، ۲۵ تا ۶۰ درصد ویتامین C موجود در آن از بین می‌رود. بنا براین توصیه می‌شود در تهیه چای تا حد امکان از گل محمدی تازه استفاده کنید. یادتان باشد که ویتامین C برای دستگاه ایمنی، حفظ سلامت پوست و استخوان‌ها از اهمیت بالایی بهر خوردار است. این ویتامین در جذب هر چه بیشتر آهن نقش مؤثری دارد.

خواص شگفت انگیز گل محمدی

بهترین نوشیدنی برای روزهای سرد



گل محمدی منبع آنتی اکسیدان و ضد سرطان
چای تهیه شده از گل محمدی فولاد دیگری نیز دارد. این گل سرشار از آنتی اکسیدان‌ها و به ویژه پلی فنول‌های موسوم به کاتچین است. آنتی اکسیدان‌ها از بدن در برابر اثرات مضر رادیکال‌های آزاد محافظت کرده و به این ترتیب از بروز انواع سرطان پیشگیری می‌کند. ترکیبات آنتی اکسیدانی نه تن‌ها از آسیب‌های رادیکال‌های آزاد جلوگیری می‌کنند بلکه بدون آسیب رساندن به سلول‌های سالم اطراف، باعث نابودی سلول‌های سرطانی می‌شود.

در واقع این گل باعث بهبود سلامت درون و بیرون بدن و حفظ جوانی آن می‌شود.

گل محمدی برای تسکین درد

چای گل محمدی همچنین در بهبود دردهای ماهیچه‌بانوان مؤثر است. اگر شما نیز از سندرم پیش از قاعدگی رنج می‌برید حتماً این چای را در برنامه روزانه‌تان بگنجانید. به عقیده برخی متخصصان این گل همچنین در تنظیم قاعدگی نامنظم یا شدید مؤثر است.

بهترین نوشیدنی برای روزهای سرد

چای گل محمدی برای مقابله با انواع مشکلات تنفسی ناشی از سرماخوردگی آنفلوآنزا مفید است. بنابراین توصیه می‌شود با فرارسیدن روزهای سرد سال از مصرف این چای غافل نباشید.

چای گل محمدی و خاصیت تب‌بری

اگر تب دارید می‌توانید به این چای اعتماد کنید. چای گل محمدی باعث کاهش دمای بدن شده و تب را کاهش می‌دهد. این چای برای پاکسازی بدن و

کاهش التهاب و همچنین برطرف کردن ضایعات پوستی نیز مؤثر است.

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که گل محمدی از تشدید عفونت جلوگیری می‌کند.

چای گل محمدی برای آرامش اعصاب

چای گل محمدی باعث تسکین دستگاه عصبی می‌شود. اگر به طور منظم از این چای میل کنید از مشکلاتی مانند بی خوابی و خستگی خلاص خواهید شد. این نوشیدنی مفرح اعصاب بعد از یک روز کاری طولانی مدت و همراه با استرس است و باعث رفع خستگی و کسب انرژی دوباره می‌شود.

موارد منع مصرف

گل محمدی اثرات جانبی خاصی ندارد اما مصرف این گل در بعضی از افراد می‌تواند باعث واکنش‌های آلرژیکی شده و با عوارضی همچون خارش همراه باشد. همچنین زبادم‌دوری در مصرف گل محمدی باعث ایجاد تشنگی، بی‌بوست و در بعضی موارد اسهال می‌شود.

* دانشجوی کارشناسی ارشد علوم بهداشتی در تغذیه؛ دانشگاه علوم پزشکی تهران

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

بهترین مواد غذایی برای افراد مبتلا به سرطان

هنگام مواجهه با یک بیماری جدی مانند سرطان، برنامه ریزی برای وعده های غذایی احتمالاً آخرین چیزی است که به آن فکر می کنید. اما دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم بخشی مهم از یک برنامه درمانی کارآمد محسوب می شود. مصرف مواد غذایی خوب و مغذی دارای اثرات جسمانی، روانی و احساسی است. غذایی که مصرف می کنید، انرژی مورد نیاز شما طی روند درمان را تأمین می کند. همچنین، غذا خوردن لذت بخش است و زمانی که مواد مغذی لازم را دریافت کنید احساس بهتری در شما شکل می گیرد.

رپ یا سس گوجه فرنگی

سس های گوجه فرنگی نه تنها از محتوای بالای ویتامین C بهره می برند، بلکه گوجه فرنگی به از بین بردن مزه بد دهان در برخی از بیماران مبتلا به سرطان که دوره شیمی درمانی را می گذرانند، کمک می کند. سس های گوجه فرنگی که بدون ادویه هستند را مصرف کنید. اگر دارای زخم های دهانی هستید از مصرف گوجه فرنگی پرهیز کنید.

ماهی چرب

ماهی های سالمون، تن و ساردین نه تنها سرشار از پروتئین برای مبارزه با خستگی هستند، بلکه نیزوگانه هایی مغذی محسوب می شوند. آنها از محتوای بالای اسیدهای چرب امگا-۳ بهره می برند که می تواند به قوی نگه داشتن عضلات کمک کند. همچنین، ویتامین B۱۲ که بدن برای تولید گلبول های قرمز به آن وابسته است و ویتامین D که عنصری کلیدی برای سلامت استخوان ها محسوب می شود، از دیگر مواد مغذی موجود در ماهی های چرب هستند.

ترکیب خوراکی های مغذی

زمانی که انرژی و اشتها ی شما افت می کند، مصرف مواد غذایی سرشار از مواد مغذی می تواند به دریافت کالری مورد نیاز بدن و همچنین ویتامین ها، مواد معدنی و چربی های مفید کمک کند. بر همین اساس، مصرف یک مشت تریل میکس (تروکیبی از گزنه،لیمو خشک، مغزهای خوراکی و گاهی اوقات شکلات)، مغزهای خوراکی یا حتی یک فاشنگ کره بادام زمینی می تواند گزینه خوبی باشد.

محصولات لبنی

کلسیم، ویتامین D، و پروتئین موجود در محصولات لبنی به حفظ سلامت استخوان ها کمک می کنند. با انتخاب ماست یا کفیر از مزایای پرورش باکتری های خوب روده نیز بهره مند می شوید. اگر گیاهخوار هستید یا علاقه ای به شیر ندارید می توانید آب پرتقال غنی شده با کلسیم، شیر برنج، یا شیر سوید را مد نظر قرار دهید.

گوشت بدون چربی مرغ و بوقلمون

گوارش گوشت بدون چربی مرغ یا بوقلمون آسان است. در شرایطی که از محتوای بالای پروتئین نیز سود می برید، گوشت بدون چربی مرغ یا بوقلمون انتخاب بهتری نسبت به گوشت قرمز محسوب می شود. گوشت قرمز ممکن است موجب افزایش التهاب شده و به شکل گیری بیماری های مزمن مانند بیماری قلبی منجر شود.

سبزیجات برگدانه تیره

بروکلی، کبیل، کاهوی رومی، اسفناج، شاهی آبی و دیگر سبزیجات برگدار از محتوای بالای کلسیم برای کمک به سلامت استخوان ها، فولات و آهن برای بهبود تولید خون، و منیزیم که برای بسیاری از عملکردهای بدن ضروری است، اما اغلب در زمان درمان سرطان سطوح آن افت می کند، برخوردار هستند.

نخود لوبیا

تغذو و لوبیا دارای سطوح بالای پروتئین هستند که پشتیبان عضلات بوده، در شرایطی که به تأمین انرژی مورد نیاز بدن و جلوگیری از خستگی نیز کمک می کنند.

زنجبیل

زنجبیل با حالت تهوع که یکی از عوارض جانبی شیمی درمانی و برخی داروها است، مقابله می کند. اضافه کردن زنجبیل تازه رنده شده به غذاها یا چای ممکن است به تسکین حالت تهوع که به طور کامل توسط داروهای ضد تهوع از بین نرفته است، کمک کند.

هفته پیشگیری از مسمومیت ها ۱ تا ۸ آبان ماه:

افزایش خطر مسمومیت با مصرف نادرست ۷ ماده غذایی!

مسمومیت های غذایی می تواند در بسیاری از موارد تهدید کننده حیات باشد و برای همین مهم است که مطمئن شوید چه عواملی منجر به بروز این مسمومیت ها در شما می شوند.

آگاه باشید که اگر بیماری خاصی دارید مثل بیماری مادرزادی یا دیابت، از سیستم ایمنی ضعیفی برخوردار هستید، زیاد سفر می کنید، باردار هستید یا در دوران شیر دهی به سر می برید، بیشتر در معرض مسمومیت های ناشی از مصرف مواد غذایی قرار خواهید گرفت.

رایج ترین غذاهایی که می توانند شما را مسموم کنند، از این قرارند:

گوجه فرنگی: سرشار از ویتامین A و فیبر است اما ماده ای سمی به نام سولانین در گوجه فرنگی سبز و نارس وجود دارد که خوردن آن موجب مسمومیت می شود دل پیچه، اسهال و باز شدن مردمک چشم ایجاد را می کند. از خوردن گوجه فرنگی نارس پرهیز کنید چون علاوه بر این که سمی اسف هضمش هم سنگین است و باعث ایجاد دل درد می شود.

جوانه ها: جوانه ها سرشار از فیبر، کم کالری و کم چرب هستند اما می توانند آلودگی باکتریایی هم داشته باشند. جوانه گندم، ماش و ... جز سبزیجاتی هستند که تمیز کردن آنها بسیار سخت است. آنها همچنین در محیط های گرم و مرطوب رشد می کنند که بهترین مکان برای رشد باکتری ها محسوب می شود. مانند هر میوه و سبزی دیگر، متخصصان تغذیه توصیه می کنند که جوانه ها نیز به طور کامل شسته شوند.

سبزیجات برگ سبز: برگ هیچ کس پوشیده نیست که این سبزیجات سرشار از آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها، فیبر و دیگر مواد غذایی مفید هستند. اما در صورتی که این سبزیجات با آلوده آبیاری شده باشند، حاوی باکتری های پنهان برای ایجاد مسمومیت خواهند بود. سبزیجاتی مانند گوجه، کنگر فرنگی، اسفناج، کلم پیچ، برگ چغندر و ... قبل از مصرف باید به طور کامل شسته و ضد عفونی شوند.

تخم مرغ: تخم مرغ گزینه سالم برای مصرف در هر کدام از وعده های غذایی است. در این میان سالمونلا، نوعی باکتری است که درون و بیرون تخم مرغ را آلوده می کند و سبب بیماری فردی می شود که این ماده غذایی را خام و نیم پز مصرف کرده است. تخم مرغ، گوشت و سایر مواد غذایی، زمانی ایمن می شوند که به خوبی پخته شده باشند. تخم مرغ و مرغ خامی که درون یخچال نگهداری و دفاقی پیش از پخت خارج و پس از طبخ دوباره به یخچال بازگردانده شوند عاری از باکتری سالمونلا خواهند بود.

ماهی تن: اگرچه حاوی پروتئین بالا، کم چرب و کم کالری است اما می تواند خطر مسمومیت با جیوه و سم بوتولیوم را نیز افزایش دهد. علائم بوتولیسم در اغلب موارد ۱۸ تا ۳۴ ساعت پس از مصرف کنسرو آلوده بروز می یابد. هرقدر میزان سم وارد شده به بدن بیشتر باشد زودتر زمان بروز آغاز می شود و شدیدتر خواهد بود. علایمی مثل تریل دید دوبینی، افتادن پلک ها، خشکی دهان و اختلال در بلع، جویده جویده صحبت کردن، اسهال و استفراغ، ضعف دست و پا و فلج نتیجه ابتلا به بوتولیسم است. نارسایی تنفسی حاصل از بوتولیسم نیز به مرگ در منجر می شود. برای پیشگیری از این خطر مهلک باید حتما به تاریخ مصرف محصول توجه کنید و کنسروهای که قوطی آن برآمده است یا بدبو و بدمزه هستند را مصرف نکنید، به علاوه حتما قبل از مصرف قوطی کنسرو را ۲۰ دقیقه در آب جوشانید.

سیب زمینی: سیب زمینی به طور طبیعی با سمی به نام گلیکو آلوکلید از خود در برابر عوامل خارجی دفاع می کند اما این سم می تواند برای انسان خطرناک باشد. سیب زمینی هایی زیاد در برابر نور خورشید قرار می گیرند قسمت های سبز رنگ بیشتر از دارند، بنابراین سمی کنید محصولات تازه را خرد یا پخت نکنید. البته متخصصان معتقدند با جدا کردن قسمت های سبزرنگ می توانید بقیه آن را مصرف کنید

پنیر: پنیرهایی که در فروشگاه ها در دمای مناسب نگه داشته نمی شوند، می توانند با باکتری های خطرناک مانند سالمونلا یا لیستریا آلوده شده باشند. در موقع خرید پنیر حتما از نظر دمای مناسب آن را چک کنید و به تاریخ مصرف آن دقت نمایید.

فواید پیاده روی در پاییز

چرا باید در فصل پاییز پیاده روی کرد؟

در فصل پاییز یکی از ورزش‌های مناسب برای افزایش سلامتی و سوزاندن کالری پیاده روی است.

پیاده روی در فصل پاییز فوایدی دارد که عبارتند از:

۱. **کالری سوزی بیشتر با خنک شدن هوا:**

در فصل سرد ورزش‌های باعث کالری سوزی بیشتر می‌شود. هوای خنک پاییز باعث می‌شود که پیاده روی موثرتر واقع شود. همچنین در این فصل طبیعت زیباتر است و می‌توان بیشتر از پیاده روی در پارک‌ها یا فضاهای سبز لذت برد. تحقیقات مختلف نشان داده است که پیاده روی برای کم کردن چربی‌های بدن از دوییدن هم موثرتر است.

۲. **کاهش‌شدن احتمال آسیب‌دیدگی:**

پیاده روی شدت بسیار بالایی ندارد. در فصل سرما که احتمال آسیب‌دیدگی بیشتر می‌شود می‌توان ورزش‌هایی را انتخاب کرد که زیاد خطر آسیب‌دیدگی ایجاد نمی‌کنند.

۳. **بهبود شدن روحیه:**

با تغییرات آب و هوایی احتمال دارد که افراد دچار افسردگی فصلی شوند. پیاده روی و فعالیت در فضای باز می‌تواند احتمال افسردگی و ناراحتی‌های عصبی را کاهش دهد.

۴. **آسان بودن پیاده روی:**

با تغییرات آب و هوایی ممکن است که افراد درصد کمتری برای ورزش کردن یا رفتن به باشگاه داشته باشند. پیاده روی ساده‌ترین و کم هزینه ترین ورزشی است و می‌توان آن را در پارک‌های اطراف محل زندگی به مدت نیم ساعت در طول روز انجام داد.

