

راهکار «مجدد انصاری» برای حل مشکلات کشور

تعامل سازنده با دنیا پایان خصومت‌های داخلی

عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام با بیان اینکه امروز کشور مشکلات زیادی دارد گفت: این مشکلات جز با تعامل سازنده با دنیا و پایان خصومت‌ها در داخل کشور و گروه‌های سیاسی حل نخواهد شد و همه باید توان خود را برای ساخت ایران به کار ببریم و هاشمی گونه عمل کنیم. حجت‌الامام مجید انصاری در مراسم سالگرد بزرگداشت آیت‌الله هاشمی رفسنجانی که در حسینیه یادگار امام قزوین برگزار شد، اظهار کرد: مردم ایران به عنوان ملت‌ی متقدم و کشوری کهن و انقلابی با ملت شجاع و زنده و بيدار نه تنها برای خود الگو دارند بلکه می‌توانند الگوهای شرف و انسانیت را به دیگر کشورها مخصوصاً کشورهای اسلامی معرفی کنند. این الگوها مانند پرچمی هستند که در دریای ملامطم زندگی راهنمای انسان خواهند بود تا انسان به ساحل برسد، در قرآن نیز بخش اعظمی از آیات به معرفی الگوهای می‌پردازد و سعی می‌کند برای انسان الگو معرفی کند...

مسعود پزشکیان

هاشمی نبود انقلاب در این جایگاه قرار نداشت

آیت‌الله جمعه مسئولیت‌شان را از دست ندهند

دلیل آیت‌الله فاضل لنکرانی

درباره خلوت شدن نماز جمعه‌ها

آیت‌الله محمدجواد فاضل لنکرانی گفت: متأسفانه اندک جمعه مسئولیت اصلی‌شان را آن‌طور که باید و شاید انجام نمی‌دهند. یک‌التمه جمعه باید از همه امور مراقبت کند؛ ولی می‌بینیم که این چنین نیست. علت اینکه نماز جمعه‌های مادر برخی از شهرها خلوت است، چیست؟ چرا مردم اقبال نمی‌کنند که روز جمعه به نماز جمعه بروند؟ چون مردم معتقدند که امام جمعه نمی‌تواند انقلابی کند ما باید به اینها میدان بدهیم که بیایند منتها همه جوانب را رعایت کنند؛ اگر این‌طور باشد مردم امیدوار می‌شوند...

خطبه نماز جمعه تهران تأکید کرد

لزوم رسیدگی به وضعیت گرفتاران و محتاجان

خارجی‌ها انار ایران را چندی خرنند؟

سرلشکر سلیمانی!

در بُعد بیرونی همه توطئه‌های دشمنان را شکست داده‌ایم

فرمانده نیروی قدس سپاه جلوه گر شدن اقتدار داخلی را نیازمند تلاطم تلاش و مجاهدت دانست و گفت: در بُعد بیرونی مقتدریم و همه توطئه‌های دشمنان را شکست داده‌ایم. سردار سرلشکر قاسم سلیمانی طی سخنانی در هجدهمین نشست عمومی «بصیرت» یادبود سومین سالگرد عروج آسمانی شهید مدافع حرم مهدی توپ‌ری با قدردانی از دستاورد کاران تشکیل این جلسه معنوی و گرامیداشت سالگرد عملیات کربلای ۵...



آیت‌الله مکارم شیرازی در دیدار معاون قوه قضائیه

طولانی شدن رسیدگی به پرونده‌های قضایی بسیار آزاردهنده است

یکی از مراجع تقلید اصلاح دستگاه قضایی را باعث اصلاح جامعه دانست و گفت: طولانی شدن رسیدگی به پرونده‌ها بسیار آزاردهنده است و زیاده‌دستگاه قضایی جمهوری اسلامی نیست. آیت‌الله العظمی ناصر مکارم شیرازی در دیدار حجت‌الاسلام والمسلمین صادقی معاون قوه قضائیه و هیئت همراه که در دفتر این مرجع تقلید در قریب گزار شد با اشاره به اهمیت قوه قضائیه در جامعه اسلامی گفت: دستگاه قضایی...



آیت‌الله سید حسن خمینی:

دوره «گفتنی‌ها» و «نگین‌ها» گذشته است

باید به جدّ ضعف‌ها را بازگو کرد

«امید» لازمه خروج از هر بن‌بست و بحران است



عبدالله سید محمد علی

مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری استان قم تأکید کرد

لزوم تخصیص حق آبه زیست محیطی قم

مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری استان قم با بیان اینکه آگو حق آبزیست محیطی برای استان تخصیص پیداکننده صورت طبیعی بیابان زراایی رخ خواهد داد گفت: هر مخاطره زیست محیطی در دریاچه نمک، زندگی مردم استان‌های مجاور را به مشکل می‌اندازد.

سید محمد تقی سجادی با اشاره به توسعه بیابان‌ها در استان قم اظهار کرد: وضعیت ۲۳ هزار هکتار استان در زمینه بیابانی شدن بحرانی است و توسعه بیابان‌ها را در استان قم شاهد هستیم. وی ادامه داد: هزینه نهال کاری در هر هکتار در استان قم حدود هشت میلیون تومان است و با مشارکت مردم به دنبال کاهش این رقم به نصف هستیم. استفاده از ظرفیت خبرین و سرمایه گذاران برای بیابان زایی یک راهکار اساسی است.مدیر کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان قم افزود: در سه سال اخیر هزینه نهال کاری در استان از اعتبارات مالی تأمین شد و امسال برنامه نهال کاری در هزار و ۱۰۰ هکتار در استان قم را در دستور کار داریم. همچنین برنامه‌ای را به‌بنیاد برکت ارائه کردیم تا در نهال کاری در هزار و ۷۰۰ هکتار در استان قم مشارکت کند...

آیت‌الله حسینی پوشه‌ری در خطبه‌های نماز جمعه قم:

مطالبات به حق مردم نباید فراموش شود

امام جمعه قم گفت: مطالبات به حق مردم نباید فراموشی سپرده شود و مسئولان باید به این مشکلات رسیدگی کنند تا زمینه سوءاستفاده دشمنان از بین برود.

آیت‌الله سیدهاشم حسینی پوشه‌ری در خطبه‌های این هفته نماز جمعه قم که در مصلاهی قدس این شهر برگزار شد، اظهار داشت: پرونده‌های فتنه‌ها در کشور بسته شده اما از دو منظر می‌توان به این حوادث نگاه کرد که یک جنبه آن مطالبات مردمی است که نباید به فراموشی سپرده شود و مسئولان باید به این مشکلات رسیدگی کنند تا زمینه سوءاستفاده دشمنان از بین برود. وی ادامه داد: عده‌ای تحت تأثیر فضای مجازی قرار گرفتند و اقدامات تأسف‌باری را انجام دادند که این افراد باید به‌موجب خود رجوع کنند و از خود پیرستند چرا از امریکا و اسرائیل و سعودی‌ها پیروی کردند و به قرآن و پرچم بی‌احترامی کردند تا بزرگترین جامعه متمدن حوزه علمیه قم افزون‌تر نباید بازبچه دشمنان قرار بگیریم هر چند که مشکلات بسیاری در کشور وجود دارد اما نباید کاری کرد که دشمنان ما را پیرانه نظام خودبدانند...

تخفیفات ویژه شهرداری قم

در پرداخت عوارض و جرائم ماده صد

به مناسبت سالروز آغاز امامت حضرت ولی عصر(عج)

و ایام الله دهه فجر انقلاب اسلامی



پرداخت عوارض	جرائم ماده صد
۳۰٪	۱۵٪
۲۵٪	۱۰٪
۲۰٪	۵٪

مرحله اول

۷ آذر الی ۱۹ دی

مرحله دوم

۲۰ دی الی ۲۲ بهمن

مرحله سوم

۲۳ بهمن الی ۲۵ اسفند

اداره کل روابط عمومی ویران اهل شهرداری قم

تحويل فوری

مدیران خودرو

X22

مدل ۹۷

حس جوانی...

طرح فروش ویژه اقساطی

شرایط فروش منعطف / قیمت قطعی / اقساط ۳۶ ماهه
رنگ‌های موجود: سفید - قرمز - آبی - مشکی - نوک مدادی
گیربکس اتوماتیک ۴ سرعته یا ۵ دنده دستی - کروز کنترل - صفحه نمایش ۸ اینچ لمسی

مجموعه نمایندگی های مجاز مدیران خودرو در استان قم		
نام نمایندگی	شهر	تلفن
رمضانی	قم	۳۲۹۲۱۱۸۰
آخوندی	قم	۳۶۵۰۰۰۹۵
آدابی	قم	۳۶۶۰۳۰۵۱

امکان تست خودرو قبل از خرید در محل نمایندگی‌ها

جهت اطلاع از اطلاعات تماس سایر نمایندگی‌ها به وبسایت شرکت مدیران خودرو مراجعه نموده و یا کد مندرج در طرح را اسکن نمایید.

فیشتر بد انیم

فوق تخصص تغذیه عنوان کرد

خوابیدن پس از غذا مهم ترین دلیل رفلاکس معده

فوق تخصص تغذیه عنوان کرد: خوابیدن با شکم پر بروز بیماری قند خون و بیماری‌های جذب و دفع مواد غذایی در دستگاه گوارش را در پی دارد که مهم‌ترین آن شامل چاقی است.

سیدمرتضی صفوی فوق تخصص تغذیه با بیان اینکه عادات غذایی با تغذیه افراد در ارتباط است،گفت: اینکه غذا چه زمانی در چه مکانی و با چه شرایطی، و چه شخصی میل می‌کنید در تغذیه مناسب بسیار مهم است.

صفوی گفت: اگر فرد پس از غذا خوردن بلافاصله تصمیم به خوابیدن ساعتی (طولانی)بگیرد باعث ایجاد عواقب سوء در وی می‌شود و باید به آن توجه شود.

وی در ادامه به کسانی که پس از غذا خوردن می‌خوابند اشاره کرد و گفت: فرد باید هر چه زودتر این عادت را کنار بگذارد و به دلیل مضرات آن نسبت به انجام شیوه مناسب تجدید نظر کند.

فوق تخصص تغذیه اظهار داشت: با اینکه متخصصان تغذیه خواب را عاملی مهم در سلامت بدن می‌دانند، خوابیدن پس از غذا خوردن به مدت طولانی عامل اختلال در سلامتی به حساب می‌آید. وی ادامه داد: اگر فرد پس از غذا خوردن احتیاج به استراحت کردن دارد به پشت دراز کشیدن به مدت کوتاه بی‌اشکال است ولی نباید مدت آن طولانی شود.

صفوی افزود: هنگامی که غذا می‌خوریم شکم ما پر می‌شود و خوابیدن با شکم پر قند خون و بروز بیماری‌های جذب و دفع مواد غذایی در دستگاه گوارش را در پی دارد که مهم‌ترین آن شامل چاقی می‌شود. این فوق تخصص تغذیه توصیه کرد: در وعده‌های غذایی و به خصوص شام که فرد پس از آن وارد خواب ششانه می‌شود باید غذا به میزان متعادل میل شود. صفوی یکی از دلایل مهم مشکلات رفلاکس معده و برگشت پذیری غذا از معده به مری را خوابیدن بلافاصله پس از غذا عنوان کرد و گفت: اگر افراد به استراحت پس از غذا عادت دارند باید مدت آن را بسیار کم کنند. وی ادامه داد: این افراد باید به مدت کم و به شکلی بخوانند که قسمت سر و گردن آنها بالاتر از سطح بدن باشد.

چطور وزن خود را با فلفل کم کنیم ؟

در تازه ترین تحقیقات کارشناسان هندی ، روشی برای کاهش وزن با مصرف فلفل سیاه کشف شد.

به گفته محققان خواص ویژه فلفل سیاه و استفاده آن حتی با غذاهای چرب، باعث کاهش وزن می شود. این تحقیق بر روی موش های مبتلا به چاقی آزمایش شد که برای ۲۲ هفته رژیم غذایی آنها فقط شامل غذاهای چرب بود.

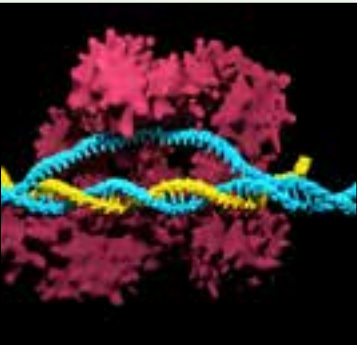
در هفته شانزدهم از این آزمایش، موشها به دو گروه تقسیم شدند، در گروه اول علاوه بر غذای چرب به غذای موش ها دانه های فلفل سیاه با بوی آلدیهد معطر - که طعمی شبیه وانیل و دارچین داشت - اضافه شد و گروه دوم همچنان به تغذیه قبلی خود ادامه دادند.در پایان هفته بیست و دوم ، از موش ها تست های توده بدنی و آنالیز خون گرفته شد، در گروه اول افزایش توده بدنی بدون چربی، افزایش مواد معدنی اشباع شده و تراکم مواد معدنی در استخوان ها ثبت شد.

در این گروه پس از ۶۰ دقیقه از مصرف فلفل سیاه ،کاهش قند خون موشها را به همراه داشت.دانشمندان هندی نتیجه گرفتند که فلفل سیاه به کنترل برخی از ژن های مرتبط با چاقی کمک می کند و می تواند به عنوان یک دارو برای کاهش وزن استفاده شود.



علمے - فناوری

اولین آزمایش بالینی فناوری کریسپر



طولانی مدت نور آفتاب مرتبط است. در سال ۲۰۰۷ نزدیک به ۶۰ هزار نفر در ایالات متحده آمریکابه ملاملوما مبتلاشدند. سارکوم یا چنگار گوشتی به هر یک از گروه تومورهای بدخیم که سلول‌های با پایه مزودرم با بافت همبندی و هر نوع بافت با قابلیت جایگزینی به‌جای دیگر بافت‌ها را هدف قرار دهد، گفته می‌شود.

این تومورها اگر به موقع و در زمان ابتدایی تشخیص داده شوند، در حالت خوش‌خیم باقی می‌مانند اما به علت متاستازی سریع از راه مجاری خونی در زیر گروه بدخیم‌ قرار دارند.

در پزشکی برای ابتلای هر زیر گروه ویژهٔ یک نام یکپارچه‌ی پزشکی در نظر گرفته می‌شود، مانند لنفوسارکوم که به تئوپلازی در دستگاه لنفاوی گفته شده و در گره‌های

تولید قهوه از گیاه کاسنی با خواص درمانی

پژوهشگران مرکز رشد فراآوردهای دارویی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با به‌زادی گیاه کاسنی علاوه بر تولید نوعی ترکیبات پروبیوتیک، موفق به تولید قهوه از این گیاه شدند که دارای خواص درمانی است.

دکتر هادی شوریده، مجری طرح در گفت‌وگو با خبرنگار اسبنا، "اینولین" را با یک ترکیب "پروبیوتیک" دانست و گفت: این ماده در پیشگیری از سرطان روده بزرگ، افزایش جذب کلسیم، منیزیم و آهن، تعدیل فشار خون و حذف کلسترول مضر نقش مهمی ایفا می‌کند.

وی ادامه داد: از این رو کاربرد اینولین هم به عنوان جایگزین چربی و هم به عنوان حجم دهنده در صنعت غذا و داروسازی رو به افزایش است.

شوریده با تاکید بر اینکه در این مطالعات این ماده از گیاه "کاسنی ریشهای" تولید شده است، خاطر نشان کرد: بذر بومی کاسنی ریشهای خاص تولید "اینولین" و "قهوه کاسنی" در این شرکت دانش‌بنیان تولید شده است.

مجری طرح اضافه کرد: اینولین قادر است فاکتورهای مفید روده بزرگ را تقویت و از این طریق سیستم گوارش را سالم نگه‌دارد و مشکلات آن را برطرف کن و در این مطالعات موفق به تولید فاز آزمایشگاهی این ماده شدیم.

این محقق یکی از تولیدات پرمصرف در اروپا را "چیکوری کافی" یا "قهوه

ویروس آفتلوزا با تنفس هم منتقل می شود

دانشگاه "فرلند" برای بررسی نحوه انتقال ویروس آفتلوزا توسط ۱۴۲ فرد مبتلا به آفتلوزا انجام شد.نمونه‌هایی از بزدم هر یک از افراد در چهار حالت بالقوه انتقال؛ تنفس طبیعی، صحبت کردن، سرفه و عطسه بررسی شد.نتایج دلبره‌آور و دور از انتظار بود، چرا که آلودگی در ۳۹ درصد از نمونه‌های افراد در طول تنفس طبیعی دیده شد. در حالی که سرفه علت شایع عفونت در مشاهده شد. در مورد، در عطسه به ندرت مشاهده شد و وجود RNA قابل تشخیص در یک عطسه بیشتر از یک سرفه نبود.محتمل است که قطرات تولید شده توسط عطسه می‌تواند باعث آلودگی سطحی بیشتر شود. "میلنون" می‌گوید: افرادی که مبتلا به آفتلوزا هستند، حتی زمانی که مبتلایان

مشکلات و مضرات پستانک

آیا برای نوزاد پستانک بخریم؟



پستانک وسیله‌ای است که پدر و مادرها برای این که کودک بی‌قراری نکند به او می‌دهند و گاهی به این فکر می‌کنند که آیا این پستانک ممکن است برای کودک ضرر داشته باشد؟ جواب قطعی این سوال را پزشکان داده‌اند.

حتی قبل از به دنیا آمدن کودک و زایمان، بعضی از پدر و مادرها به فکر خرید پستانک می‌افتند. پستانک وسیله‌ای است که پدر و مادرها برای این که کودک بی‌قراری نکند به او می‌دهند و گاهی به این فکر می‌کنند که آیا این پستانک ممکن است برای کودک ضرر داشته باشد؟ جواب قطعی این سوال را پزشکان داده‌اند.

به گفتهٔ پزشکان نه‌تنها هیچ ضرورتی برای تهیهٔ پستانک برای کودک وجود ندارد، بلکه این پستانک به کودک آسیب‌های زیادی می‌رساند و باید تا جای ممکن از دادن پستانک خودداری کرد. در این مطلب به زبان‌های پستانک برای نوزاد و زمان‌های نامناسب برای دادن پستانک می‌خوانید.

چرا نباید به نوزاد پستانک داد؟

پستانک می‌تواند مشکلات زیادی را در کودک به وجود بیاورد یا مشکلات قبلی را تشدید کند.

در روند شیردهی اخلال ایجاد می‌کند: نوزاد با مکیدن سیئهٔ مادر باعث می‌شود که شیر تولید شود. این کار را نوزاد به مرور یاد می‌گیرد و با شکل خاصی از مکیدن باعث می‌شود که سیئه مادر شیر تولید کند.

اما الگوی مکیدن پستانک با سیئه مادر متفاوت است و ممکن است نوزاد نحوهٔ مکیدن پستانک را جایگزین الگوی مکیدن سیئهٔ مادر کند. با این کار ساخت شیر ممکن است با اخلال مواجه شود و سیئه مادر شیر کافی تولید نکند.

احتمال ابتلا به عفونت گوش را افزایش می‌دهد: از جمله دلایلی که پزشکان استفاده از پستانک را منع می‌کند، احتمال ابتلای نوزاد به عفونت گوش است و این احتمال در نوزدانی که مستعد این عفونت هستند، افزایش بیشتری خواهد داشت.

مشکلات گوارشی را شدت می‌دهد: به گفتهٔ پزشکان، کودک هنگام

پیوند سلول های بنیادی برای درمان نوعی

بیماری نادر پوستی

یک بیماری توألیم نادر که منجر به آسیب های پوستی و ریوی می شود، می تواند به طور موثری به کمک پیوند سلول های بنیادی درمان شود.

محققان نشان دادند که پیوند سلول های بنیادی می تواند به طور موثری بیماران مبتلا به یک بیماری توألیم نادر را درمان کنند این رویکرد درمانی اولین درمان جدید را برای بهبودفای در بیماران مبتلا به اسکاردرمای شدید طی چهار دهه گذشته ارائه می دهد. این رویکرد آزمایشی ارائه شده بوسیله محققان در مرکز سرطان دانشگاه ویرجینیا،از شیمی درمانی و پرتو درمانی برای تخریب سیستم ایمنی معیوب استفاده می کند و سپس آن را با استفاده از پیوند سلول های بنیادی جایگزین می کند.

سلول های بنیادی از خون خود بیمار گرفته می شوند و بعد از شیمی درمانی مجددا به بیمار بازگردانده می شوند. استفاده از این روش در چندین مرکز نشان دهنده موفقیت امیدوار کننده آن بوده است و بقا و کیفیت زندگی بیماران را افزایش داده است.

این مطالعه به مقایسه موثرترین درمان موجود یعنی داروی سیکلوفسفامید با پیوند سلول های بنیادی پرداخت. سی و چهار نفر در این مطالعه داروی سیکلوفسفامید را دریافت کردند و ۳۳ نفر مورد پیوند سلول های بنیادی قرار گرفتند. بعد از ۲۲ ماه، ۸۶ درصد آنها یکی که مورد سلول درمانی قرار گرفته بودند، زنده ماندند و لین درحالی بود که این آمار برای آن هایی که تنها از سیکلوفسفامید استفاده کرده اند، ۵۱ درصد بود.

بعد از چهار سال و نیم تحت نظر بودن، آنها یکی که تحت سلول درمانی قرار گرفتند نتایج بهتری را نشان دادند و این در حالی بود که ۴۴ درصد از بیمارانی که داروی سیکلوفسفامید را دریافت کردند به دلیل پیشرفت بیماری ناچار به استفاده از داروهای ضد روماتیسمی کردند. این آمار برای بیماران سلول درمانی شده ۹ درصد بود. احتمال عفونت های ویروسی برای هر دو نوع درمان یکسان بود.

به عقیده محققان استفاده از پیوند سلول های بنیادی می تواند گزینه موثری برای درمان بیماران مبتلا به اسکاردرم باشد.

ناسا برای ماموریت مریخ را کتورهای کوچک می سازد

محققان ناسا اعلام کرده اند آزمایش های اولیه یک سیستم هسته ای کوچک برای تولید برق ماموریت های طولانی مدت به فضا موفقیت آمیز بوده است.

محققان ناسا اعلام کرده اند آزمایش اولیه راکتورهای کوچکی به اندازه یک کرول دستمال توالت موفقیت آمیز بوده است. این راکتورها انرژی مورد نیاز در سطح مریخ را برای فضانوردان فراهم می کنند.

ناسا این سیستم را برای تأمین انرژی در ماموریت سرنشین دار و طولانی مدت به فضا ساخته است.

مقامات سازمان ناسا و وزارت انرژی آمریکا در کنفرانس خبری لاس و گاس جزئیات ساخت این سیستم هسته ای که پروژه Kilopower نام گرفته را اعلام کردند. به گفته آنان آزمایش کامل این سیستم رادیکال در ماه مارس انجام می شود.

لی میسون یکی از تکنیسین های ارشد ناسا در بخش نیرو و ذخیره انرژی می گوید: ما خواهان یک منبع انرژی هسته ای که قابلیت عملکرد در محیط های سخت را داشته باشد. آزمایش های این سیستم از ماه نوامبر در ایالت نواادا آغاز شده و هدف آن فراهم کردن

انرژی برای ماموریت های رباتیک و سرنشین دار به مریخ، ماه و حتی نقاط دیگر منظومه شمسی است. جو مریخ برای سیستم های تولید نیروی برق مناسب نیست زیرا نور خورشید کمی به آن می رسد، بسیار سرد است و تندبادهای گرد و غبار طولانی مدت در آن روی می دهد. با توجه به اندازه کوچک کپلوار و قدرتمندی آن می توان چند واحد از آن را در یک ماموریت به مریخ برد و ده ها کیلو وات برق تولید کرد. این راکتور می تواند نیروی برق مورد نیاز برای فاسسازی تجهیزات تبدیل منبع (مانند تبدیل یخ به اکسیژن، آب اورانیوم ۲۳۵ استفاده شده است که به اندازه یک کرول دستمال توالت است!



علمی و سلامت

توصیه ها و هشدارها

عادات‌های استخوان پوک کن!

استخوان‌هایتان را با این ۷ عادت غلط غذایی از بین نبرید

برای داشتن استخوان‌هایی محکم مصرف زیاد کلسیم و ویتامین دی اگرچه لازم است، اما کافی نیست. تغییر دادن عادات بد غذایی برای جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان، درست به همان اندازه مصرف مواد غذایی مفید، ضروری به نظر می‌رسد.

پوکی استخوان مانند دیابت یا فشارخون بالا از بیماری‌هایی است که با متعادل نگاه داشتن رژیم غذایی می‌توان از ابتلا به آن جلوگیری کرد. اگر سابقه پوکی استخوان در خانواده‌تان باشد، دقت به عادت غذایی اهمیت ویژه‌ای می‌یابد و باید برخی مواد غذایی را که برای بافت استخوانی مضر است، محدود و از برخی عادات غذایی اجتناب کرد:

مصرف بیش از حد سدیم: علاوه بر افزایش خطرهای بیماری‌های قلبی عروقی با مصرف زیاد نمک، هر چه میزان نمک مصرفی فرد بیشتر باشد، دفع کلسیم در ادرار و عمر فرد نیز بیشتر می‌شود.

استفاده زیاد گوشت قرمز: رژیم غذایی غنی از گوشت و پروتئین‌ها نیز برای استخوان‌ها ضرر دارد. در جریان هضم مواد غذایی، پروتئین‌های حیوانی اسیدهایی همچون اسید فسفریک، سولفوریک و غیره آزاد می‌کنند که PH بدن را تغییر می‌دهد. هر چه PH بدن اسیدی‌تر باشد، مواد معدنی بیشتری در استخوان‌ها از دست می‌رود.

نوشیدن الکل: الکل فعالیت استئوبلاست‌ها (سلول‌های سازنده استخوان)

را متوقف می‌کند. فراموش نشود که الکل می‌تواند موجب اختلالاتی در حفظ تعادل فرد شود که به ویژه در افراد مسن موجب شکستگی استخوان‌ها می‌شود.

غذاهای التهابی: در کسانی که استعداد یا سابقه خانوادگی ابتلا به پوکی استخوان را دارند، از مصرف بیش از حد محصولاتی مانند گوجه فرنگی، سیب اسفناج خام، اگرچه مصرف اسفناج برای تقویت استخوان‌ها و پیشگیری از

پوکی استخوان ضروری است اما نوع خام آن به دلیل وجود ماده‌ای به نام اگزالات باعث عدم جذب کلسیم در بدن شود.

مصرف بیش از حد کافئین: مصرف روزانه قهوه از جذب بهتر کلسیم جلوگیری می‌کند. هر چه میزان کافئین وارد شده به بدن بیشتر باشد، کلسیم بیشتری از طریق ادرار دفع می‌شود بنابراین اگر می‌خواهید تا ۹۰ سالگی زندگی کنید، باید از تعداد فنجان‌های قهوه که روزانه می‌نوشید بکاهید.

مصرف نوشابه‌های گازدار: این نوشیدنی‌ها علاوه بر این که اشباع از کافئین هستند، به علت داشتن اسید فسفریک، اسیدی معدنی که از جذب کلسیم جلوگیری می‌کند، برای استخوان‌ها مضرند. در مقابل، اسیدکربنیک موجود در آب‌های معدنی گازدار هیچ تأثیر منفی بر استخوان‌ها ندارد.

چند راهکار طبیعی برای کنترل اشتها

احساس گرسنگی یک زنگ هشدار طبیعی برای انسان است تا سوخت مورد نیاز بدن خود را تأمین کند اما در اکثر افراد حتی با وجود خوردن حجم کافی مواد غذایی همچنان میل به خوردن وجود دارد.

به گزارش اسپنا، اشتتهای زیاد و میل به هر خوری می‌تواند از نوع مواد غذایی مصرفی، نحوه خوردن، برنامه‌های غذایی و عوامل دیگر ناشی باشد، کلسیم، پروتئین و ویتامین D در بدن بردن اشتها هستند اما تاثیرگذاری آنها قطعی نیست و اغلب عوارض جانبی خطرناکی به همراه دارند.

سایت مدیکال نیوز تودی در این مطلب به برخی راهکارهای طبیعی و بی‌خطر برای کاهش میزان اشتها اشاره کرده است به طوری که با انجام آنها می‌توان به شیوه‌ای سالم با احساس گرسنگی مقابله کرد:

- **خوردن پروتئین با چربی بیشتر:** تمامی غذاها به طور برابر احساس گرسنگی را از بین نمی‌برد. پروتئین و چربی ها نسبت به کربوهیدرات‌ها در کاهش حس گرسنگی عملکرد بهتری دارند.

- **مصرف خوراکی‌هایی با فیبر بالا:** فیبر همچون مواد غذایی دیگر تجزیه نمی‌شود و به همین دلیل برای مدت زمان بیشتری در بدن باقی می‌ماند. این ویژگی فیبر باعث کاهش سرعت هضم آن شده و فرد را برای مدت بیشتری در

طول روز سیر نگه می‌دارد.

بررسی‌ها نشان می‌دهد فیبر می‌تواند عامل از بین برنده موثری برای اشتها باشد. همچنین دنبال کردن رژیم‌های غذایی با فیبر بالا با کاهش نرخ چاقی همراه است.

- **نوشیدن مایعات بیشتر:** نوشیدن یک لیوان بزرگ آب پیش از غذا خوردن باعث می‌شود فرد احساس سیری کند و پس از صرف غذا کمتر احساس گرسنگی داشته باشد.

همچنین نتایج یک بررسی روی اشتهای ۵۰ زن دچار اضافه وزن نشان داد افرادی که برای مدت هشت هفته ۱.۵ لیتر آب در روز مصرف کرده‌اند با کاهش احساس گرسنگی و وزن روبرو بوده‌اند.

- **مصرف حجم بالایی از خوراکی‌های سالم و مناسب:** رژیم گرفتن به معنی گرسنه ماندن نیست. برخی خوراکی‌ها سرشار از مواد مغذی و انرژی و میزان پایینی از کالری هستند. این خوراکی‌ها شامل سبزیجات، میوه‌ها و غلات می‌شوند و مصرف مقادیر بیشتری از آنها احساس سیری را افزایش داده و بنابراین میل به خوردن خوردنی‌های ناسالم کمتر می‌شود.

- **ورزش کردن:** ورزش یکی دیگر از عوامل مؤثر و مفید در کاهش اشتهاست. نتایج تحقیق نشان داد ترشح هورمون‌های اشتهاپس از ورزش کردن کاهش پیدای می‌کند.

- **کاهش استرس:** نتایج بررسی‌ها حاکی از ارتباط استرس با افزایش میل به خوردن و خوراکی‌های غیرمفید و ناسالم است.

- **خوردن آگاهانه:** تمرکز اصلی در انتخاب نوع خوراکی و زمان غذا خوردن است. اگر فرد هنگام صرف وعده غذایی به جای تماشای تلویزیون به خوراکی مصرفی توجه کند مقدار غذای کمتری می‌خورد.

یک متخصص تغذیه:

میوه‌ای که چربی‌های بدتتان را آب می کند



یک متخصص تغذیه گفت: با خوردن روغن آووکادو در غذاهای مختلف می‌توان چربی‌های شکمی را تا حدود زیادی کاهش داد و در نتیجه خطر ابتلا به سندرم متابولیک در فرد کاهش پیدا خواهد کرد.

محمدآذرفر متخصص تغذیه در خصوص خواص آواکادو برای کاهش وزن توضیح داد: محققان می‌گویند با خوردن روغن آووکادو در غذاهای مختلف می‌توان چربی‌های شکمی را تا حدود زیادی کاهش داد و در نتیجه خطر ابتلا به سندرم متابولیک در فرد کاهش پیدا خواهد کرد.

وی گفت: نتیجه مطالعاتی دیگر نشان می‌دهد رژیم غذایی که در آن از مواد غذایی سرشار از اسیدهای چرب تک غیر اشباع استفاده شده است توزیع چربی در اطراف شکم را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. یک قاشق غذاخوری روغن آووکادو دارای حدود ۱۲۰ کالری و ۱۰ گرم چربی تک غیر اشباع است. این روغن از لحاظ تغذیه‌ای و خواص مشابه روغن زیتون فوق بکر است. اما روغن زیتون فوق بکر نقطه دود پایینی دارد که آووکادو برخلاف آن نقطه دودش بسیار بالا است و از این رو می‌توان برای سرخ کردن مواد از روغن آووکادو استفاده کرد.

این متخصص تغذیه با بیان اینکه رادیکال‌های آزاد با بدن مبارزه می‌کنند و این کم چنگ درون بدن است گفت: رادیکال‌های آزاد مولکول‌های اکسیژن مخربی هستند که می‌توانند آغازگر واکنش‌های زنجیره ای متعددی در بدن باشند که باعث تخریب سلول‌ها و DNA می‌شود.

آذرفر در پایان افزود: این موضوع می‌تواند سلامت بدن را به خطر بیندازد. آنتی‌اکسیدان‌هایی که در میوه‌های تازه و سبزیجات وجود دارند توانایی این را دارند که برخی از این رادیکال‌های آزاد را خنثی کنند اما گاهی این نیرو کافی نیست و در این شرایط بهتر است آووکادو را هم به رژیم غذایی خود اضافه کنیم. به عقیده محققان با خوردن آووکادو بدن بهتر و بیشتر می‌تواند با رادیکال‌های آزاد مبارزه کند. بهتر است از میوه تازه آووکادو به جای روغن آن استفاده کنید.

