

معاون اول رئیس جمهور:

بپذیریم گفت و گوی ملی راهگشاست

* نارضایتی فقط دامن دولت را نمی گیرد
* مانع تراشی ها ممکن است به اعتراض منجر شود
* نمی گذاریم جوانان نادیده گرفته شوند

وزیر ارتباطات:

فعالیت در توئیتر ممنوع نیست

واکنش استانداری تهران به درخواست تجمع احمدی نژادی ها:

در شرایط فعلی با هر درخواست تجمعی مخالفیم

سرپرست معاونت سیاسی واجتماعی استانداری تهران با اشاره به اوضاع و احوال کشور گفت: تا اطلاع ثانوی و بعد از دهه فجر موافق برگزاری هیچ تجمعی نیستیم. پدر خواست تشکل های سیاسی و صنفی که خواهان تجمع بودند، موافقت نکردیم و اگر هم چنین تقاضایی به دست

عضو فراکسیون نمایندگان ولایتی مجلس:

اصولگرایان در نوسازی عقیم مانده اند

به قصد مچ گیری به «اوین» نمی رویم



وزیر اطلاعات:

برخورد مهربانانه با مردم مایه رفع بحران هاست

وزیر اطلاعات گفت: برخورد مهربانانه و روی خوش با مردم مایه رفع بحران ها، شکست ها و بن بست ها است. حجت الاسلام والمسلمین سید محمود علوی در جلسه شورای اداری سیستان و بلوچستان افزود: وظیفه نخست ما جذب حداکثری مردم و امیدواری آنان به نظام جمهوری اسلامی است؛ چرا که مردم توانایی رفع مشکلات، پلان به ویژه اشتغال و مقابله با دشمنان را دارند و ی هم چنین به فعالیت رساندن امکانات و ...

ر رهبر معظم انقلاب در پیام به انجمن های اسلامی دانشجویان اروپا:

جوان دانشجو خود را آماده تحولات و انتظارات زمان کنونی کند

رهبر معظم انقلاب اسلامی در پیامی به نشست اتحادیه انجمن های اسلامی دانشجویان در اروپا تأکید کردند: جوان دانشجو باید زمان کنونی و تحولات آن را بشناسد و خود را آماده سازد. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی دفتر مقام معظم رهبری، متن پیام رهبر انقلاب اسلامی که صبح دیروز حجت الاسلام از های آن را در مرکز اسلامی امام علی (ع) در وین قرائت کرد، به این شرح است: ...



واکنش وزیر نفت به گزارش دیوان محاسبات:



یک سنت از درآمدهای نفتی جابجا نشده است

نوبخت: همه درآمدها به حساب خزانه واریز شد

توسیه های آیت الله حسینی بوشهری به عید احیان:

لزوم پرهیز از تملق و استفاده نکردن از سبک های نامناسب

امام جمعه قم در آستانه ایام فاطمیه به بیان بایدها و نبایدهای مباحی و شاعری در این مناسبت مهم پرداخت. آیت الله سید هاشم حسینی بوشهری در همایش فاطمی که با رویکرد قضائی و سیره فاطمی در اداره کل کلیات اسلامی استان قم برگزار شده بیان فسیلت های وراثتی و ذاتی حضرت فاطمه زهرا (س) پرداخت وی افزود: نه تنها خداوند از فاطمه زهرا (س) ارادتی است و فاطمه زهرا (س) از خدا راضی است، رضایت او عین رضایت خداست و غضب او عین غضب خداست. بنابراین مرگ سربازان و ذاکران اهل بیت باید افتخار کنند که تمام وجودشان محبت حضرت فاطمه زهرا (س) است. امام جمعه قم خطاب به مداحان و شاعران آیینی گفت: عظمت و جایگاه خودتان را بدانید و بزرگ بشمارید، چون مجلسی که در مدح و ستایش و عزای اهل بیت برگزار می کنید مورد عنایت ایشان است و ی با بیان این که سهم قابل توجهی از دینداری و ...

عضو مجمع نمایندگان استان قم:

خشک شدن دریاچه نمک منطقه را تهدید می کند

عضو مجمع نمایندگان استان قم گفت: دریاچه قم کانون و تهدیدی جدی برای سلامت مردم قم و استان های همجوار است. مجتبی ذوالنوری در خصوص شرایط دریاچه نمک قم و مشکلات آن گفت: دریاچه نمک با توجه به موقعیت جغرافیایی، هم به قم نزدیک بوده و هم اینکه تهران را تحت تأثیر قرار می دهد؛ ضمن اینکه بخشی از استان اسفهان مانند کاشان و استان قزوین را می تواند در صورت وجود برخی مسائل با مشکلاتی روبه رو کند. بنابراین لوگیشن و موقعیت دریاچه نمک قم بسیار ویژه و تأثیر گذار برای استان های همجوار است. نماینده مردم قم در مجلس شورای اسلامی، افزود: مناسبانه به دلیل کمبود بارندگی و وضعیت خشکسالی و از سوی دیگر احداث سد ۱۵ خرداد که سبب جلوگیری از ارسال آب لازم به این دریاچه شده است.

فر اگیر، متمایز، پرسرعت

ماهانه ۸۰ هزار تومان 350 GB 16 Mb/s	ماهانه ۶۵ هزار تومان 210 GB 16 Mb/s	ماهانه ۵۰ هزار تومان 180GB 8 Mb/s	ماهانه ۳۵ هزار تومان 90GB 8 Mb/s
ماهانه ۲۵ هزار تومان 120 GB 4 Mb/s	ماهانه ۲۰ هزار تومان 75 GB 2 Mb/s	ماهانه ۱۰ هزار تومان 50 GB 1 Mb/s	ماهانه ۵ هزار تومان 20 GB 512Kb/s

با تعرفه های جدید اینترنت شرکت مخابرات ایران

اطلاعات بیشتر از طریق تماس با **۲۰۲۰**

و یا با مراجعه به نشانی: **www.tci.ir**

دارای شماره پروانه ارائه خدمات: ۱۰۰/۱۰۰ از سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی

آگهی دعوت به همکاری

بانک آینده، برای تکمیل کادر مدیریتی و غنی نمودن نظام اطلاعات منابع انسانی خود، از کلیه علاقه مندان به همکاری، در سطح رئیس شعبه در تهران بزرگ و استان ها، دعوت به همکاری می نماید. داشتن دانش و تجربه لازم و همچنین باور و تعهد عملیاتی به اصول بنیادین مدیریت در بانک آینده نظیر:

- ارزش آفرینی برای مشتریان، توأم با رفتار فاخر؛
- توسعه سازمان و فرهنگ حرفه ای فروش؛
- به اشتراک گذاشتن دانش و تجربه، یادگیری و توسعه حرفه ای سرمایه انسانی؛
- توانایی بارز توسعه برند و ایجاد شعبه متمایز و متمرکز بر تجارب مشتریان؛
- توانایی متمایز بازاریابی، تجهیز منابع و مدیریت مصارف در سطح حرفه ای؛
- مشارکت جویی، نوآوری و کارآفرینی سازمانی؛

از جمله معیارهای اصلی، در انتخاب داوطلبان برای تصدی مسئولیت مهم شعبه می باشد. جهت کسب اطلاعات بیشتر و تکمیل و ارسال اطلاعات مربوط، به تارگانه بانک به نشانی **WWW.BA24.IR** مراجعه فرمائید.

پیشاپیش، از این که بانک آینده را برای ادامه فعالیت بعدی خود انتخاب می نمائید، ابراز خرسندی نموده و امید است، در صورت رسیدن به توافق، شرکای خوبی برای یکدیگر و طرف های مورد اعتمادی برای مشتریان و سایر ذینفعان بانک باشیم.

حوزه سرمایه انسانی
و توسعه مدیریت بانک آینده

WWW.BA24.IR

فیشتر بدا نیم

اگر دندان‌های سفید می‌خواهید این‌ها را نخورید

۹ خوردنی که دندان‌هایتان را زرد می‌کنند

فقط غذاها و نوشیدنی‌های تیره رنگ نیستند که می‌توانند دندان‌ها را زرد کنند، بلکه به گفته‌ی کارشناسان هر غذایی که می‌تواند یک ت‌ی‌شرت سفیدرنگ را لک کند، می‌تواند دندان‌های شما را هم لک کند.

دندان‌ها به دو دلیل ممکن است زرد شوند:

اول اینکه دندان‌های شما با لایه‌ای سفیدرنگ از لعاب پوشیده شده که نقش محافظ را دارد و به مرور زمان می‌تواند آسیب ببیند و به‌واسطه‌ی غذاهای اسیدی خورده و ساییده شود، به همین علت است که دندان‌های افراد سالمند معمولاً زرد می‌شود.

دلیل دیگری که می‌تواند زردی دندان‌هایتان داشته باشد این است که به‌واسطه‌ی غذاهایی که می‌خورید لکه‌دار شده‌اند. این فقط غذاها و نوشیدنی‌های تیره رنگ‌نیستند که می‌توانند دندان‌ها را زرد کنند، بلکه به گفته‌ی کارشناسان هر غذایی که می‌تواند یک ت‌ی‌شرت سفیدرنگ را لک کند، می‌تواند دندان‌های شما را هم لک کند.

آب‌نات چوبی: آب‌نات‌های رنگ روشن، همان‌هایی که مثل چغها دوستشان دارید و گاهی می‌خورید، می‌توانند دلیلی برای زرد شدن دندان‌هایتان باشند. رنگ‌های مصنوعی که در ساخت این آب‌نات‌ها به کار می‌رود، عامل لک شدن دندان‌هاست، البته این همه قندی که در آب‌نات‌ها وجود دارد هم برای دندان‌هایتان ضرر دارد.

قهوه: قهوه یکی از بزرگ‌ترین عوامل در لیست غذاها و نوشیدنی‌هایی است که دندان‌ها را زرد می‌کنند. اگر دوست دارید قهوه‌ی پررنگ و غلیظ بنوشید، پس علت زردی دندان‌هایتان می‌تواند همین باشد. تنها راهکار این است که کمتر قهوه بنوشید و سعی کنید به آن شیر اضافه کنید، یا اینکه بعد از هر فنجان قهوه، دندان‌ها را مسواک بزنید.

ادویه کاری و زردچوبه: اگر پارتیان پیش آمده باشد که ادویه کاری یا زردچوبه روی لباستان ریخته باشد، پس حتماً می‌دانید که چه لکه‌ی بدی روی پارچه باقی می‌گذارد. اگر عادت دارید از ادویه کاری در غذاهایتان زیاد استفاده کنید، پس ممکن است دندان‌هایتان زرد شوند. تمام ادویه‌های کاری در زرد کردن دندان‌ها و به جا گذاشتن لکه، معروف هستند.

چای: چای فواید زیادی برای سلامتی دارد، اما دندان‌هایتان را هم زرد می‌کند. چای نوشیدنی است که تاکنون در، کم‌تاین دارد، مخصوصاً چای سیاه مانند ارل گری. درست نیست از فواید نوشیدن چای بی‌بهره میمانید، پس بهتر است در چایتان کمی شیر بریزید یا چای سبز یا دمنوش‌های گیاهی را که اثر لکه‌گذاری کمتری دارند انتخاب کنید.

بلوبری: اصلاً قصد نداریم توصیه کنیم بلوبری نخورید چون میوه‌ای شگفت انگیز، مغذی و سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست. این میوه‌ی ارغوانی همان اندازه که برای سلامتی شما مفید است، برای دندان‌هایتان ضرر دارد! برای اجتناب از لکه‌هایی که بلوبری روی دندان‌هایتان بجا می‌گذارد، فقط کافی است بعد از خوردن این میوه‌ی جادویی، مقاری آب تمیز در دهانتان بچرخانید.

سس گوجه فرنگی: آن‌هایی که پاستا خیلی دوست دارند باید هشیار باشند زیرا سس گوجه فرنگی که اساس بیشتر پاستاهاست می‌تواند دندان‌ها را لک کند. یکی از راه‌هایی که می‌توانید جلوی لکه شدن دندان‌ها توسط غذا را بگیرید این است که قبل از خوردن سس، مقداری سبزیجات بخورید. سبزیجاتی مانند بروکلی یا مارچوبه می‌توانند پوشش موقتی روی دندان‌ها ایجاد کنند که مانع لکه شدن دندان‌ها توسط سس گوجه فرنگی می‌شود.

لیو: لیو هم غذای سالم دیگری است که می‌تواند دندان‌ها را لک کند و عجیب هم نیست، چون می‌توانید تغییر رنگ ادرارتان را به بعد از خوردن لیو به وضوح ببینید. رنگ تند لیو می‌تواند دندان‌هایتان را قرور لکه‌دار کند بنابراین مانند تمام غذاهای این‌چنینی دیگر، باید بعد از خوردن لیو هم، دهانتان را با آب بشویید.

نوشابه‌های گازدار: این هم یک دلیل خوب دیگر برای کنار گذاشتن نوشابه‌های گازدار؛ نوشابه‌ی گازدار مخصوصاً نوع تیره رنگ آن می‌تواند دندان‌هایتان را زرد کند. علاوه بر رنگ این نوشابه‌ها، فاکتور دیگری که لک شدن دندان‌ها را تشدید می‌کند این است که شما معمولاً این نوشابه‌ها را بسیار سرد می‌نوشید و این می‌تواند باعث شود دندان‌ها فرسوده شده و نفوذپذیر شوند.

سرکه بازالامیک: سرکه بازالامیک می‌تواند همراه خوب و لذیذی برای سالادتان باشد اما رنگ تیره‌ی آن به ضرر سفیدی دندان‌هایتان است. خوشبختانه کاهو می‌تواند مانند سبزیجاتی که قبلاً گفتیم به شما کمک کند، یا به ایجاد پوشش موقت روی دندان‌ها از لک شدنشان جلوگیری کند، پس چند برگ کاهو قبل از استفاده از بازالامیک‌بخورید.

علمے - فناوری

میوه‌هایی برای تقویت چربی سوزی



بسیاری از مردم از این مسأله آگاه نیستند که مصرف برخی میوه ها می تواند به روند چربی سوزی کمک کند. گوارش برخی مواد غذایی به مقدار زیادی کالری نیاز دارد. به بیان دیگر، آنها پیش از محتوای کالری که ارائه می کنند، کالری می سوزانند. در نتیجه، این قبیل مواد غذایی به چربی سوزی کمک می کنند.

میوه ها بخشی از این گروه از مواد غذایی چربی سوز را شکل می دهند. با بهرمندی از قند طبیعی، بدن باید فرآیندی کامل را برای تجزیه این قبیل میوه ها پشت سر بگذارد.

این شرایط به افزایش نرخ سوخت و ساز منجر می شود، که چربی سوزی را تقویت می کند. برخی میوه ها برای تحقق این شرایط بهتر عمل می کنند که در ادامه با آنها بیشتر آشنا می شویم.

سیب

سیب حاوی ترکیبی به نام پکتین است، که فواید مختلفی از جمله موارد زیر را ارائه می کند:

پاکسازی بدن

ادرارآور شگفت انگیز

تامین فیبر به مقدار زیاد

شگفت انگیز ترین نکته این است که مصرف سیب به از بین بردن چربی ورودی به بدن کمک می کند. فیبر محلول موجب می شود تا بدن چربی کمتری جذب کند. افزون بر این، سیب حاوی اسید آمینه هایی است که به گوارش کمک می کنند

همچنین، مصرف سیب می تواند به احساس سیری برای مدت زمانی طولانی تر کمک کند، که این شرایط از پرخوری جلوگیری می کند.

لیمو

لیمو یکی دیگر از میوه هایی است که خواص مختلفی را ارائه می کند که اثر چربی سوزی یکی از مهم ترین آنها است. این ماده غذایی باید همواره در رژیم غذایی شما حضور داشته باشد. آلیمو چربی را تجزیه می کند، از این رو چربی سوزی تسهیل می شود. به طور همزمان، لیمو گردش خون را بهبود می بخشد، مزایای فراوانی را افزایش می دهد، و به کاهش سلولیت کمک می کند.

آغاز روز با مصرف یک نوشیدنی که از ترکیب آلیمو و آب گرم تهیه شده است، ایده خوبی محسوب می شود. این نوشیدنی ترموزنر را افزایش می دهد، که به سوزاندن کالری کمک می کند.

گریپ فروت

گریپ فروت یکی دیگر از میوه های است که به خانواده مرکبات تعلق دارد. این میوه از قدرت پاکسازی قابل توجهی که بر کاهش وزن تاثیر دارد، برخوردار است. گریپ فروت به پاکسازی کبد کمک می کند، که یکی از وظایف اصلی این



اندام پردازش چربی هاست. افزون بر این، گریپ فروت به بهبود عملکرد کلیوی و کاهش فشار خون کمک می کند. مصرف یک گریپ فروت در وعده صبحانه انتخاب خوبی است، زیرا از اثر چربی سوزی آن بهره‌مند می شوید. گریپ فروت را می توانید با آب پرتقال ترکیب کرده تا اثر و عطر و طعم آن هرچه بیشتر تقویت شود.

توت فرنگی

توت فرنگی میوه‌ای ایده آل برای کاهش وزن است، زیرا از کالری کمی بهره می برد. این میوه به کاهش احساس گرسنگی نیز کمک می کند. افزون بر این، توت فرنگی حاوی آب فراوان و فیبر است، که گوارش را بهبود می بخشد.

همچنین، توت فرنگی حاوی کلسیم، منیزیم، و پتاسیم است، که این سه عنصر به کنترل فشار خون کمک می کنند. همچنین، آنها اسید اوریک را متعادل می سازند که سوخت و ساز و چربی سوزی را بهبود می بخشد.

هندوانه

هندوانه نه تنها احساس شادابی را در شما افزایش می دهد، بلکه از اثر چربی سوزی قدرتمندی نیز برخوردار است. به رغم مزه شیرین، این میوه از تراکم انرژی کمی برخوردار است. از این رو، بدون نگرانی از دریافت کالری فراوان می توانید آن را مصرف کنید. هندوانه حاوی ماده‌ای به نام آرزینین است. این اسید آمینه به اکسیداسیون گلوکز و چربی هایی که در بدن جمع شده اند، کمک می کند. همچنین، این میوه از اثر تصفیه‌کنندگی شگفت‌انگیزی برخوردار است که به‌از بین بردن و دفع سموم کمک می کند.

کیوی

تمام میوه هایی که منبع خوبی برای ویتامین C محسوب می شوند، برای کمک به چربی سوزی نیز فوق العاده هستند. کیوی نیز از این مسأله مستثنا نیست.

چندین مطالعه نشان داده اند که ویتامین C یکی از اجزا اصلی چربی سوزی محسوب می شود. مصرف منظم این ویتامین ماده‌ای به نام کارنیتین را فعال می کند. این ماده به روند تبدیل چربی به انرژی کمک می کند.

نارگیل

این میوه خوشمزه ریتم سوخت و ساز کبدی را افزایش می دهد. بر همین اساس، دستگاه گوارش عملکرد بهتری ارائه می کند.

به طور همزمان، این شرایط به سوزاندن کالری هرچه بیشتر کمک می کند. برای بهره‌مندی از فواید چربی سوزی نارگیل می توانید مقدار مصرف میوه کامل، پودر نارگیل، شیر نارگیل یا روغن این میوه را مد نظر قرار دهید.

به طور ویژه، روغن نارگیل گزینه‌ای عالی برای تسریع سوخت و ساز است. با این وجود، اطلاع از چگونگی استفاده از آن برای پیشگیری از اثرات ضربه‌ایست. در حد، همچنین، روغن نارگیل مورد استفاده باید از بهترین کیفیت برخوردار باشد.

ه‌دست واقعیت مجازی دانش آموزان را به سفرهای علمی می برد

شرکت لنوو به زودی ه‌دستی را برای استفاده در کلاس های درس عرضه می کند که به معلمان امکان می دهد دانش آموزان را به سفرهای علمی و آموزشی مجازی و سه بعدی‌برند.

این ه‌دست ها که بر مبنای ه‌دست های دی دریم شرکت گوگل طراحی شده اند سفرهای آموزشی را در ۲۰۰ محیط شبیه سازی شده برای علاقمندان ممکن می کنند. دانش آموزان با استفاده از این ه‌دست ها می توانند ویدئوهای جذابی از حیات وحش و دنیای زیرآب را به صورت سه بعدی مشاهده کنند و از حس حضور در این محیط های بکر و دست نخورده لذت ببرند. در این ویدئوها نقاطی به عنوان نقاط توقف در نظر گرفته شده تا معلم در این بخش ها اطلاعات اضافی را برای دانش آموزان توضیح دهد یا به سوالات آنها پاسخ دهد.

لنوو هدف از تولید ه‌دست های یادشده را تسهیل ارائه آموزش به دانش آموزان عنوان کرده و معتقد است‌از این طریق می توان مفاهیم زیست‌شناسی و عمیق تر به آنان‌معرفت کرد. برخی اطلاعات آموزشی نیز در این مجموعه برای معلمان برای افزایش آگاهی های آنها و آشنایی با این شیوه آموزشی تازه در نظر گرفته شده‌ است.

این ه‌دست ها همراه با تبلت های ۱۰ اینچی تب ۴ پلاس لنوو، روترهای تجاری Ruckus RD۱۰، ویدئوهای آموزشی و غیره عرضه می شوند. این مجموعه برای کلاس های سه، ده و چهار نفره عرضه می شود و حداقل قیمت آن ۲۸۹۹ دلار است.

خودروی خودران پلیس رانندگان خاطی را ردیابی می‌کند

یک شرکت خودروسازی چلی امتیاز خودرویی خودران برای پلیس ثبت کرده است. این خودرو به‌طور خودکار رانندگان خاطی را شناسایی می‌کند. شرکت‌فوردحق اختراع جدیدی برای خودروسوهای خودران پلیس ثبت کرده‌است. طبق این اختراع، خودروی پلیس می‌تواند با مخفی شدن پشت درختان و ساختمان‌ها رانندگان خاطی را جریمه کند.

این حق امتیاز به‌فوردامکان می‌دهد‌بااستفاده‌از فناوری مشابه قابلیت‌های حسگرهای محیطی خود را خودروهای خودران تجاری را نیز ارتقا دهد. این مجموعه را رصد می‌کند. به‌هر حال جزئیات این اختراع نشان می‌دهد‌خودروی خودران با‌استفاده‌از حسگرهای مختلف محیط خود را بررسی می‌کند. سپس در فضایی مانند پشت یک ساختمان یا درخت پنهان می‌شود و به‌طور نامحسوس رانندگان خاطی را رصد می‌کند. همچنین این خودرو به چند مخزن اطلاعات امنیتی نیز متصل می‌شود. این بدان معناست که خودرو پلیس می‌تواند سابق‌ رانندگان محلی را در اختیار داشته باشد و به‌طور خودکار بین پلاک خودرو و سابقه راننده ارتباطی برقرار کند.

علاوه برآن خودروی مذکور با حسگرهای مختلف و دوربین های نظارتی در منطقه جغرافیایی ارتباط برقرار می‌کند و به این ترتیب می‌توان خودرو را به‌طور اتوماتیک به مکان موردنظر فرستاد.

سوزن انتقال دارو به مغز ساخته شد

محققان سوزن نازکی برای انتقال دارو به بخش های مغز ساخته اند تا به این ترتیب از عوارض جانبی داروهای خوراکی بر تمام مغز جلوگیری کنند. یکی از مشکلات درمان اختلالات برخی قسمت های مغز، این است که استفاده از داروهای خوراکی روی تمام بخش ها تاثیر می گذارد و عوارض جانبی متعددی دارد. در همین راستا دانشمندان MIT سوزن های بسیار باریکی ساخته اند که می تواند دوز های کم دارو تا حد یک میلی گرم مربع را به قسمت های مختلف مغز برساند. این سوزن ها که MINDs نام گرفته اند شامل چند لوله است که به یک کاتول یا قطر موی انسان متصل می شوند. کاتول لوله باریکی است که در رگ یا بدن انسان برای تزریق دارو یا خارج کردن مایعات و غیره قرار داده می شود.

به هر حال قطر هر سوزن یا کاتول معادل ۳۰ میکرومتر است و قابلیت انتقال انواع دارو را دارد.

در آزمایش های کلینیکی محققان کاتول‌ها را به سبب های کوچکی متصل کردند که زیر پوست موش ها ایمپلنت می شوند. سپس با استفاده از یک کاتال دارویی را به بخش توده Substantia nigra) مغز موش های زنده رساندند. هماطور که پیش بینی می شد این دارو سبب شد علائم پارکینسون در موش ها ظاهر شود. اما هنگامیکه این که لوله دیگر دوزی از یک محلول نمکی به حیوانات تزریق شد، این علائم از بین رفتند.

به گفته محققان کاتول را می توان با هر طول یا ضخمتی ساخت. علاوه بر آن می توان لوله ها را از فیبر نوری ساخت و به این ترتیب از آن برای درمان اختلالات عصبی با نور استفاده کرد.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

گزینه غذایی، سطح هورمون استرس را کاهش می‌دهند

۱۰ ضد استرس‌س‌های خوشمزه‌ا

مدیریت استرس می‌تواند ابزاری قدرتمند برای سلامت شما باشد چون استرس بیش از حد مسلماً خطرات بهداشتی بالقوه را به همراه دارد.

بسیاری از استراتژی‌ها برای مدیریت این اختلال وجود دارد و پیشنهاد شده‌است؛ یک رژیم غذایی سالم می‌تواند به مقابله با تأثیرات منفی استرس برود، هورمون مرتبط با این عارضه یعنی کورتیزول را کاهش دهد و سیستم ایمنی بدن را تقویت کند.

آووکادو: یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش فشارخون بالا، مصرف آووکادو است. این میوه غنی از پتاسیم است به گونه‌ای که یک نیمه آووکادو بیش از یک موز پتاسیم دارد. این میوه یک انتخاب خوب برای زمانی است که استرس در شما واقع مصرف خوراکی‌های چرب را ایجاد کرده است. آووکادو البته سرشار از چربی و کالری است و باید در مصرف آن مراقب باشید.

بادام: ویتامین‌های گروه ب موجود در بادام باعث می‌شود در برابر حملات استرس و علائم افسردگی اعصاب پذیرت باشید. ویتامین E موجود در بادام نیز برای تقویت سیستم ایمنی بدن مفید است.

سبزیجات خام: خوردن کرفس یا هویج به دفع تنش‌های استرسی کمک فراوانی می‌کند.

شیر: تحقیقات نشان می‌دهد که کلسیم منجر به کاهش نوسانات خلقی و اضطراب می‌شود.

کربوهیدرات‌های پیچیده: این نوع کربوهیدرات‌ها منجر به افزایش سطح سروتونین می‌شوند، منبع ثابت شیمیایی که منجر به ایجاد احساس خوب می‌شود. نان‌های سبوس‌دار، ماکارونی و غلات صبحانه به‌علاوه بلغور جو شامل این کربوهیدرات‌ها هستند که منجر به تثبیت سطح قند خون نیز می‌گردند.

پرتقال: مطالعات نشان می‌دهد ویتامین ث موجود در پرتقال سطح هورمون‌های استرس را مهار می‌کند و منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. در یک مطالعه، افراد مبتلا به فشارخون و کورتیزول (هورمون استرس) بالا که ویتامین ث دریافت کرده بودند، نسبت به همتایانشان سریع‌تر در مواجهه با استرس به حالت عادی بازگشته بودند.

اسفناج: این سبزی و دیگر سبزیجات تیره رنگ حاوی منیزیم هستند که به مقابله با سردرد و خستگی که از اثرات تجربه استرس است، می‌روند.

ماهی‌های چرب: اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در این ماهی‌ها می‌تواند منجر به جلوگیری از افزایش موج هورمون‌های استرس شود در برابر بیماری‌های قلبی، افسردگی، سندرم پیش از قاعدگی، و… محافظت ایجاد کند.

چای سیاه: نوشیدن چای سیاه به شما کمک می‌کند که در برابر حوادث استرس‌زا سریع‌تر بهبود یابید. مصرف کنندگان مداوم چای دارای احساس آرام‌تر و سطوح پایین‌تر کورتیزول هستند.

پسته: به همراه سایر دانه‌ها، سرشار از چربی‌های سالم هستند. خوردن روزانه تعداد انگشت شماری پسته، بادام و گردو به کاهش کلتسترول کمک می‌کند، التهاب را کم کرده و در برابر اثرات استرس محافظت ایجاد می‌کند.

سرطان و ۷ باور غلط رایج!

طلاعات درست در مورد سرطان بسیار با ارزش است چون هرچه بیشتر در مورد آن بدانیم، بیشتر میتوانیم این بیماری را از خود دور کنیم. با گذشت سالها از پیدایش بیماری سرطان، هنوز ابهاماتی پیرامون آن وجود دارد تا جایی که عقاید و باورهای غلط جای حقایق و واقعیت را در مورد سرطان گرفته‌اند. باورهای غلطی که به آنها اشاره می‌شود، توسط پزشکان از سرتاسر جهان گزارش شده‌اند: عمل جراحی می‌تواند باعث گسترش سرطان شود؛ گسترش سرطان از طریق خون و سیستم لنفاوی است و عمل جراحی پستانلیس گسترش سرطان را افزایش نمی‌دهد و حتی می‌تواند کاهنده این سیر باشد. تلفن های همراه می‌توانند موجب ابتلا به سرطان در مغز شوند؛ حقیقت این است که تلفن های همراه در بعضی موارد می‌توانند به تشکیل تعدادی از تومورهای کماياب در مغز کمک کنند اما این باور کلی که استفاده از تلفن همراه می‌تواند به ابتلا به سرطان منجر شود صحت ندارد. سرطان سینه مخصوص زنان است؛ بر اساس مطالعات جامعه سرطان آمریکا هر ساله ۲۰۰ مرد در آمریکا با نتیجه مثبت آزمایش سرطان سینه خود مواجه می‌شوند. چنگی مبارزه است و شما ناچار به پیروزی هستید؛ بسیاری از مردم سرطان را به عنوان جنگی تصور می‌کنند که بیمار مصمم و متعهد است بر آن پیروز شود. چنین تصویری نسبت به سرطان مانع نگاه به اهداف واقعی تر برای بهبود کیفیت زندگی می‌شود. تعیین اهداف کوچک برای حفظ سلامت کلی می‌تواند پیشرفت بهبود سرطان را بیشتر کند و در واقع دستاوردهای کوچک و معنی دار سیر بهبود این بیماری را بهتر خواهند کرد. وقتی سرطان بروز می‌کند، هیچ چیز برای پیشگیری از آن وجود ندارد؛ ۵۰ درصد تمام سرطان ها از طریق انتخاب یک شیوه زندگی سالم مانند ورزش، رژیم غذایی، و اجتناب از سموم قابل پیشگیری هستند. توصیه متخصصان به ورزش حتی برای مدت زمان کوتاه است و این که از عادات غذا خوردن غلط مانند قند اضافی و غذاهای پرداش شده به شدت اجتناب شود. داشتن یک ژن سرطان به این معناست که شما محکوم به سرطان هستید؛ بسیاری از افراد یک جهش ژنتیکی مرتبط با افزایش خطر ابتلا به سرطان دارند ولی این به معنای آن نیست که لزوما به این بیماری مبتلا خواهند شد. برخی از زن ها را می‌توان روشن و برخی از زن ها را می‌توان خاموش کرد و آنهم با انجام اصول زندگی سالم مانند پیروی از رژیم غذایی متعادل و ورزش. رژیم های غذایی می‌توانند منجر به درمان سرطان شوند؛ برخی تصور می‌کنند که مصرف غذاهای خاص می‌تواند درمان کننده سرطان باشد در حالی که هنوز هیچ شواهدی برای این ادعاو جود ندارد. با این حال استفاده از میوه ها در رنگ های مختلف، سبزیجات، غلات کامل، منابع پروتئینی سالم مانند ماهی و حبوبات منجر به کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان های خاص خواهند شد.

محققان می‌گویند؛

پیشگیری از چاقی با مصرف نخودفرنگی و کلم بروکلی

طبق نتایج یک مطالعه جدید، افزودن فیبرهای رژیمی به وعده غذایی روزانه نظیر نخودفرنگی، کلم بروکلی، شالوت، تمسک، نارگیل و انجیر از احتمال چاقی می‌کاهد.

چاقی یکی از بزرگ ترین مشکلات سلامت در دنیای کنونی است که به سرعت در حال گسترش است. چاقی با مشکلات متعدد سلامت نظیر دیابت، فشارخون بالا و اختلالات هورمونی مرتبط است. به گفته محققان دانشگاه ایالتی جورجیا، مصرف فیبر رژیمی از چاقی، سندرم متابولیک و تغییرات نامطلوب در روده ها در صورت تحرک به رشد باکتری های خوب در روده پیشگیری می‌کند. یافته های این تحقیق نشان می‌دهد که غنی سازی رژیم غذایی موش ها با فیبر قابل تخمیر، از سندرم متابولیک که به طریق رژیم غذایی با چربی بالا ایجاد می‌شود پیشگیری می‌کند. سندرم متابولیک مجموعه ای از مشکلات مرتبط با چاقی است که شامل فشارخون بالا، قندخون بالا، چربی اضافی دور کمر و میزان غیرعادی کلتسترول یا تری گلیسرید است؛ در صورت بروز این شرایط، ریسک ابتلا فرد به بیماری قلبی، سکته و دیابت افزایش می‌یابد. چاقی و سندرم متابولیک با تغییر در میکروبیوم های روده مرتبط هستند. این مطالعه نشان داد فیبر قابل تخمیر موجب احیاء سلامت روده شده و از موش ها در مقابل سندرم متابولیک ناشی از رژیم غذایی چرب از طریق بازسازی میزان میکروبیوم های روده، افزایش تولید سلول های اپیتلیال روده و بازسازی تجلی پروتئین اینترلوکین-۲۲ (IL-۲۲) که از میکوبیوم های روده در مقابل هجوم سلول های اپیتلیال پیشگیری می‌کند، حفاظت می‌نماید. دکتر اندرو گوپیر، تر سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «افزودن فیبر قابل تخمیر به رژیم غذایی در مقابله با سندرم متابولیک بسیار موثر است»

محققان می‌گویند؛

تاثیر زردچوبه در بهبود حافظه و کاهش آلزایمر

مطالعه جدید محققان نشان می‌دهد زردچوبه با بهبود حافظه و خلق و خو در افراد دچار زوال حافظه خفیف ناشی از افزایش سن موجب کاهش ریسک آلزایمر می‌شود. به گزارش مهر، شماری از مطالعات نشان داده‌اند که زردچوبه دارای خواص درمانی متعددی از جمله تقویت سیستم ایمنی، ضدالتهاب و آنتی اکسیدان بودن است. برخی مطالعات به خواص آن را در درمان سرطان نشان داده‌اند. این تحقیق به بررسی تأثیرات مکمل کورکومین بر عملکرد حافظه در افراد بدون ابتلا به دمانس (زوال عقل) و همچنین تأثیر احتمالی کورکومین بر پلاک های آمیگرئوسکوپی در مغز افراد مبتلا به آلزایمر پرداخت. گری اسمال، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کالیفرنیا، در این باره می‌گوید: «توجه دقیق تأثیر عصاره کورکومین مشخص نیست، اما ممکن است ناشی از توانایی این ماده در کاهش التهاب مغز باشد که در هر دو بیماری آلزایمر و افسردگی حاد وجود دارد. این مطالعه شامل ۴۰ فرد بزرگسال بین سنین ۵۰ تا ۹۰ سال بود که دچار مشکلات خفیف حافظه بودند. شرکت کنندگان به طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند و به مدت ۱۸ ماه دو بار در روز دارونما یا ۹۰ میلیگرم کورکومین دریافت می‌کردند. تمامی شرکت کنندگان در ابتدای مطالعه و در فواصل شش ماهه تحت ارزیابی های شناختی قرار گرفتند؛ همچنین میزان کورکومین خون شان در ابتدای مطالعه و بعد از ۱۸ ماه بررسی شد. به گفته اسمال، افرادی که کورکومین دریافت کرده بودند، داروما بهبود قابل توجهی در حافظه و توانایی توجه شان بودند، اما افراد دریافت کننده دارونما، چنین تجربه ای نداشتند.

در تست های حافظه، وضعیت افراد دریافت کننده کورکومین در طول ۱۸ ماه ۲۸ درصد بهبود یافته بود. این نتایج نشان می‌دهد مصرف این نوع کورکومین می‌تواند فواید شناختی مشرتمتری در طول سال‌ها داشته باشد.

