



تاریخ	۱
تیر	
۱۳۹۸	
شنبه	

سخن بزرگان

هر گاه بتوانم بعد از هر شکست لبخند بزنم شجاع خواهم بود.

ناپلئون بناپارت

صفحه	۵
شماره	۲۵۴۲
سال	بیست و پنجم

سلامت



چگونه تشخیص دهیم که دچار کمبود پروتئین شده ایم؟

کافی پروتئین شرایط سختی را متحمل می‌شود؛ زیرا این کمبود به از دست رفتن سلول‌های T در بدن منجر می‌شود که در حفظ بدن در برابر باکتری‌ها و ویروس‌ها اهمیت دارند. در این شرایط بدن در برابر عفونت‌ها آسیب‌پذیرتر می‌شود.

ریش مو

مو از پروتئین به وجود می‌آید و به همین دلیل دریافت روزانه پروتئین ضروری است که میزان آن حداقل یک کف دست خوراکی‌های حاوی پروتئین در وعده صبحانه و نهار است.

وزم دست‌ها و پاها

آدم اصطلاح پزشکی است که به جمع شدن مایعات اضافی در بافت‌های بدن اشاره دارد که باعث می‌شود بدن متورم شود. به گفته پزشکان، داخل عروق خونی مورد نیاز است تا از نفوذ مایعات به بافت‌ها جلوگیری کند.



آمینواسید باشد بدن برای تأمین این آمینواسیدها از رشته‌های عضلانی، اقدام به تجزیه ماهیچه‌ها می‌کند.

مرتب بیمار شدن

مطالعات نشان می‌دهد سیستم ایمنی در نبود میزان

افرادی که گیاه‌خوار هستند یا رژیم‌های غذایی محدودکننده دیگری را تجربه می‌کنند بدون آنکه اطلاعی داشته باشند به کمبود شدید یا خفیف پروتئین دچار می‌شوند.

در این مقاله به برخی از نشانه‌های کمبود پروتئین در بدن اشاره کرده است:

احساس گرسنگی در اکثر مواقع

افزایش اشتها می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که میزان کافی پروتئین در رژیم غذایی وجود ندارد. به گفته متخصصان تغذیه، در این مواقع صرف‌نظر از سن یا شاخص توده بدنی، میل فرد به مصرف پروتئین به حدی قوی است که تا زمان دریافت حجم کافی پروتئین میل به خوردن دارد و در نتیجه بیش از آنچه لازم است غذا می‌خورد.

از دست دادن حجم عضلانی

فرآیند حفظ قدرت ماهیچه‌ای و حمایت از بازایی آن بدون وجود آمینواسیدهای کافی سخت خواهد بود. در صورتی که رژیم غذایی فاقد میزان کافی

توصیه‌هایی برای کاهش وزن بیشتر پس از ورزش

بسیاری از افراد تصور می‌کنند که برنامه ورزشی آنها است که میزان وزن کم کردن را مشخص می‌کند اما کارهای دیگری که بعد از ورزش یا در زمانی که ورزش نمی‌کنیم انجام می‌دهیم نیز بسیار مهم و اثرگذار هستند.

برای این‌که نتیجه ورزش را بیشتر کنیم باید به بدن امکان این‌که ریکاوری انجام دهد را بدهیم. کارهایی که در زمان خارج از ورزش انجام می‌دهیم به اندازه ورزش مهم هستند.

این توصیه‌ها می‌تواند به شما کمک کند تا کاهش وزن بیشتری داشته باشید و اثرگذاری ورزش را افزایش دهید:

بجوابید

خواهید به کاهش وزن کمک می‌کند. خواب عمیق کمک می‌کند که بافت‌های

بعد از ورزش یک میان وعده مفید مصرف کنید. سعی کنید در این میان وعده پروتئین داشته باشید. تخم‌مرغ می‌تواند مناسب باشد. شیر کم‌چرب و آب‌میوه نیز گزینه‌های خوبی هستند.

ماساژ داشته باشید

ماساژ بعد از ورزش می‌تواند ۶۰ درصد به ریکاوری کمک کند. ماساژ تورم بافت‌های ماهیچه‌ای را کاهش می‌دهد و میزان جریان خون را افزایش می‌دهد.

بیشتر آب بنوشید

کمبود آب باعث می‌شود که سوخت‌وساز بدن کاهش یابد. برای هر ساعتی که ورزش می‌کنید ۵۰ تا ۶۰ میلی‌لیتر آب نیاز دارید. یک بطری آب استاندارد حدود ۵۰۰ میلی‌لیتر است. چهار بطری آب معادل هشت لیوان آب است.

عضلاتی ترمیم شوند و هورمون رشد افزایش یابد. کمبود خواب باعث افزایش وزن می‌شود. زمانی که خسته هستید بدن شما موادی ترشح می‌کند که بیشتر نیاز به قند پیدا می‌کنند. بدن غذا و مواد غذایی که سریع به انرژی تبدیل شوند را می‌طلبد.

انجام فعالیت‌های آرام

در بین روزهایی که ورزش شدید و سنگین انجام می‌دهید فعالیت آرام داشته باشید. این کار باعث می‌شود که جریان خون در عضلات ادامه پیدا کند. درد عضلانی کمتر شود و سیستم عصبی فعال باشد. برای مثال ورزش‌هایی همچون یوگا یا پیاده‌روی انجام دهد.

به غذای بعد از ورزش توجه کنید

هشت راه ساده و طبیعی برای کاهش پوسیدگی دندان

دندان‌های شما، درست مثل هر قسمت دیگر بدن شما، نیاز به توجه و مراقبت مناسب دارند. اگر دوست ندارید به دندانپزشکی بروید، می‌توانید برای جلوگیری از پوسیدگی دندان‌های خود سعی کنید. ما در این مطلب یک لیست از ترفندهای ساده و طبیعی قرار دادیم که می‌توانید برای جلوگیری از پوسیدگی دندان‌ها انجام دهید.

عادت‌های غذایی خود را تغییر دهید

تغییر عادات غذا خوردن و تغییر در رژیم غذایی سالم همواره موجب تقویت سلامت شما می‌شود، مهم نیست که هدف شما چیست. یک مطالعه منتشر شده در مجله پزشکی بریتانیا نشان داد که تغییر در رژیم غذایی واقعا می‌تواند باعث کاهش پوسیدگی دندان‌ها شود. ما می‌دانیم که مصرف محصولات غنی از شکر منجر به پوسیدگی دندان می‌شود و اسید فیتیک می‌تواند جذب کلسیم را مسدود کند. با این حال، اگر عادت‌های غذایی خود را تغییر دهید، هرگز با چنین مشکلی مواجه نخواهید شد. کلسیم جزء اصلی ساختمان استخوان‌ها و دندان‌های شما است. هر روز لبنیات (شیر، ماست، خامه ترش و پنیر) بخورید. نوشیدنی‌های غیر شیرین بنوشید. از نوشیدن نوشابه، آب میوه‌ها و نوشیدنی‌های گازدار اجتناب کنید. شما می‌توانید آب ساده را امتحان کنید. آب دارای اثرات خوبی بر روی بدن شماست، از جمله افزایش هیدراتاسیون

و افزایش بزاق دهان. **آدامس بدون قند بخورید** این ممکن است ناخوشایند باشد، اما جویدن آدامس بدون قند می‌تواند به شما در پیشگیری از پوسیدگی دندان کمک کند. بیشتر آدامس‌های بدون قند حاوی موادی به نام زایلیتول است که یک شیرین‌کننده طبیعی است. برخلاف غذا، زایلیتول باعث رشد باکتری در دهان شما نمی‌شود. به علاوه، هنگام جویدن، دهان شما با بزاق پر می‌شود که می‌تواند به طور طبیعی باقی بماند.

مسواک خود را به طور مرتب تمیز کنید و آن را عوض کنید مهمترین ابزار برای تمیز کردن دندان‌های ما چیست؟ درست! یک مسواک. با این حال، تعداد کمی از مردم مسواک مناسب را انتخاب می‌کنند. همیشه یک برس کوچک یا متوسط را انتخاب کنید و مطمئن شوید که موهایش می‌تواند به شکاف‌های دندان شما منتهی شود که در آن غذا می‌تواند بعد از غذا پنهان شود. برای مسواک خود از آب پوش استفاده نکنید زیرا ممکن است میکروارگانیسم‌ها و باکتری‌ها را در آن جا بگذارند. در عوض، فقط بعد از هر بار استفاده از مسواک خود را با آب بشویید و آن را در هوا خشک کنید. مسواک خود را در توالت قرار ندهید، زیرا باکتری‌های مدفوع می‌تواند در آن قرار بگیرند. مسواک خود را به

طور مرتب تغییر دهید زیرا موهایش بعد از مدتی استفاده خراب می‌شود، در نتیجه شما نمی‌توانید دندان‌های خود را تمیز کنید.

یک برنامه مراقبت دندانپزشکی داشته باشید

این ممکن است جز توصیه‌های شناخته شده باشد، اما واقعا کار می‌کند. طبق گزارش انجمن بین‌المللی بهداشت دندانپزشکی، تقریباً ۴۲ درصد از بزرگسالان فقط از مسواک برای مراقبت از دهان خود استفاده می‌کنند. گاهی اوقات متوجه نمی‌شویم که مراقبت دندانپزشکی ما درست نیست و یا نیاز به تغییر دارد اگر می‌خواهید دندان‌هایتان را از فساد زودهنگام محافظت کنید، صبح و قبل از رفتن به رختخواب، این مراحل را در مراحل مراقبت‌های دندان‌های خود قرار دهید.

دندان‌هایتان را حداقل ۲ بار در روز بشویید. سعی کنید تمام سطوح دندان‌های خود را بشویید و به دورترین گوشه‌ها برسید. گاهی اوقات فقط مسواک زدن کار نمی‌کند و باید نخ دندان هم بکشید. استفاده از نخ برای جلوگیری از باقی ماندن هر گونه مواد غذایی در زیر لثه موثر است.

از دهانشویه استفاده کنید. دهانشویه اثر ضد باکتری دارد و به شما کمک می‌کند تا از هر باکتری باقی مانده در دهان خود خلاص شوید. دهان خود را با آب شستشو ندهید، اثر دهانشویه طولانی‌تر خواهد شد.

دندانپزشک خود را به طور منظم ببینید

ما می‌دانیم که بازدید منظم دندانپزشک غیرممکن‌ترین نیست، اما همیشه بهتر است از یک مشکل جلوگیری کنیم تا اینکه درمان شود. مهم نیست که چقدر به دندان‌هایتان

برسید یا دندان‌های خود را بشویید، همیشه مناطقی وجود دارد که شستن آنها دشوار است.

یک دندانپزشک در پشت و جلو دندان‌ها، هر پلاک و پوسیدگی را از بین می‌برد. تمیز کردن منظم یک گام بسیار مهم در مبارزه با پوسیدگی است. اطمینان حاصل کنید که حداقل یک یا دو بار در سال یک وقت ملاقات داشته باشید.

افزافه کردن مکمل‌ها و ویتامین‌ها به رژیم غذایی خود

ما قبلاً درباره حذف شیرینی‌ها و آب نبات‌ها از رژیم غذایی خود صحبت کرده‌ایم، اما یک چیز دیگر می‌تواند برای مبارزه با پلاک دندان‌ها به شما کمک کند. ویتامین‌ها برای ایجاد سلامتی دندان‌های شما ضروری هستند. برای بالا بردن بزاق، شما نیاز به مصرف بسیاری از غذاهای غنی از فیبر مانند میوه‌ها، آجیل و سبزیجات دارید. بهترین آن‌ها سیب، موز، جوانه بروسیا و نخود هستند.

خوردن غلات، غلات حاوی مقدار زیادی ویتامین B و آهن هستند. علاوه بر این، دانه‌های غلات شامل منیزیم، مواد معدنی است که کمک می‌کند تا به جذب کلسیم و تقویت دندان‌های شما کمک می‌کند. خوردن غذاهای دریایی، اغلب اگر می‌خواهید ویتامین D را از وعده‌های غذایی خود دریافت کنید. ماهی سالمون، شاه ماهی، کنسرو ماهی تن و ساردین یک منبع عالی ویتامین D هستند.

سعی کنید روغن نارگیل را بکشید

آیا می‌خواهید بدانید روش دیگری برای استفاده از روغن نارگیل وجود دارد؟ مالیدن روغن نارگیل به

فناوری

جدال فناوران با زباله‌های شهری اینجا خشک و تر با هم نمی‌سوزند

طراحی و ساخت سطل زباله هوشمند با قابلیت فشرده‌سازی خودکار پسماند و اتصال آنلاین به شرکت‌های مدیریت پسماند جهت اطلاع‌رسانی درخصوص ظرفیت و وضعیت خود نیز یکی دیگر از موارد ورود فناوری به حوزه پسماند است.

با استفاده از فناوری علاوه بر مدیریت صحیح پسماند، راهکارهایی مبنی بر تولید یک محصول دیگر مانند کود، برق و... یا صادرات آن ارائه می‌شود. در فناوری‌های ارائه‌شده توسط محققان کشور علاوه بر پلتفرم و نرم‌افزارهای بومی برای مدیریت پسماند، دستگاه‌هایی می‌بینیم که در راستای عدم به وجود آمدن آلودگی و بازیافت زباله‌های تر و خشک تولید شده‌اند؛ این دسته از فناوری‌ها می‌توانند نگرانی نسل آینده از تولید زباله‌ها را کاهش دهد.

محققان جوان کشورمان چندی است در قالب تیم‌های استارت‌آپی و دانش‌بنیان تلاش می‌کنند گام‌هایی را در این زمینه برداشته و پسماندهای شهری را موضوع ایده پردازی خود کنند. در این گزارش تعدادی از دستاوردهای آنها را مرور می‌کنیم و امیدواریم مسئولین شهری با تکیه بر توان داخلی و استفاده از این طرح‌ها بتوانند در راستای مدیریت پسماند و بهره‌مندی از مزایای اقتصادی پسماندها بیش از گذشته تلاش کنند.

پلتفرمی برای مدیریت و جمع‌آوری پسماند خشک

علی آذریان مؤسس و مدیرعامل یک شرکت ایرانی در مرکز رشد پارک علم و فناوری دانشگاه شریف با اشاره به پروژه تحقیقاتی‌شان درباره مدیریت پسماند به مهر گفت: ما موفق شدیم که پلتفرمی را برای مدیریت و تخلیه پسماند خشک شهری طراحی کنیم؛ این اپلیکیشن که توسط محققان امیرکبیر و شریف طراحی شده، قرار است در اوایل تیرماه سال جاری در شهر تهران راه‌اندازی شود.

کافی در افراد را برای مشارکت به وجود بیاورد. آذریان خاطرنشان کرد: روزانه نزدیک به ۸ هزار و ۴۰۰ تن زباله در تهران تولید می‌شود که ۳۰ درصد این میزان قابل بازیافت است یعنی در کل ۲۶۰۰ تن که ۹۰۰ تن از این میزان بازیافتی به روش سنتی و از طریق وانت ملودی دار، مراجعه مردم به غرفه بازیافت، تخلیه از مخازن ۱۱۰۰ لیتری موجود در معابر شهر و همچنین توسط افراد غیررسمی و زباله گردا حصا می‌شود.

وی بیان کرد: این پلتفرم در مرحله اخذ مجوز فنی از سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران است.

پلاستیک‌ها زیست‌تخریب‌پذیر می‌شوند

مهديه زاجی نماینده یک شرکت تولیدکننده محصولات



فناوری نیز در گنتگو با خبرنگار مهر اظهار کرد: ما درصدد هستیم که یک مستریج افزودنی برای زیست‌تخریب‌پذیر کردن پلاستیک‌ها طراحی کنیم.

وی بایبان اینکه از این مستریج می‌توان در همه پلاستیک‌ها با پایه پت، پروپیلن و پلی‌اتیلن استفاده کرد، بیان کرد: بیشتر کاربرد این محصول در صنایع نایلون، بسته‌بندی لبنیات و... است. زاجی ادامه داد: به دلیل اینکه پلاستیک‌ها در مدت‌زمان زیادی تجزیه می‌شوند درصدد آمدیم این محصول را تولید کنیم.

دستگاهی که از زباله‌ی تر برق و کود تولید می‌کند

یکی از دستاوردهایی که محققان شهرک علمی تحقیقاتی درزمینه مدیریت پسماند به تولید رسانده‌اند دستگاه تولید محصول کود مایع، کود جامد و گازی برای تولید برق از

زباله تر است. حمیدرضا عزیزیان، مدیرعامل یک شرکت دانش‌بنیان در شهرک علمی تحقیقاتی اصفهان درخصوص این طرح می‌گوید: با توجه به اینکه آمار تولید زباله تر در تهران و کشور زیاد است، درصدد برآمدیم که این دستگاه را طراحی کنیم. این دستگاه در ۳ ظرفیت یک‌تن، سه تن و پنج تن طراحی شده است. از این دستگاه می‌توان در بسیاری از مراکز دانشگاهی، پادگان‌ها، محله‌ها و... استفاده کرد.

وی بایبان اینکه هدف ما استفاده از این دستگاه در روستاهاست، عنوان کرد: نمونه‌های خارجی این دستگاه زیاد است ولی ما در این شرکت، دانش فنی طراحی و ساخت دستگاه را به دست آورده‌ایم و قادر به تولید انبوه آن هستیم. با توجه به اینکه در پادگان‌ها، دانشگاه‌ها و محله‌ها و خیلی از سازمان‌ها چندین تن زباله تر تولید می‌شود و ما بزرگترین تولیدکننده زباله در دنیا هستیم از این‌رو انتظار می‌رود که این دستگاه مفید واقع شود.

عزیزیان افزود: در حال حاضر زباله‌ها تولید و فقط حمل می‌شوند از این‌رو می‌توان در محل با استفاده از این دستگاه محصولات مفید تولید کرد.

به گفته وی، هدف ما روستاها بود زیرا دامداری‌ها و خیلی از زباله‌های حاصل از کشاورزی تر هستند.

دستگاه زباله‌سوز الکتریکی پاک

از سوی دیگر می‌بینیم که دستگاه‌هایی توسط محققان کشور ساخته شده‌اند که می‌تواند جایگزین روش‌های سنتی و مقرون‌به‌صرفه باشد؛ یکی از این دستگاه‌ها دستگاه زباله‌سوز الکتریکی پاک است. بابک خدمتی یکی از اعضای تیم طراحی دستگاه زباله‌سوز الکتریکی پاک که در دانشگاه آزاد واحد تبریز طراحی شده به خبرنگار مهر گفت: دستگاه زباله‌سوز الکتریکی پاک، یک کوره پارالایزر برقی بوده که باهدف امحا زباله پزشکی طراحی شده است. وی درخصوص این دستگاه که در نمایشگاه فناوری و نوآوری ربع رشیدی عرضه شده بود، افزود: این دستگاه با دارا بودن سیستم کنترل هوشمند اتوماتیک و سیستم فیلترینگ چندمرحله‌ای با امحا پسماند هیچ آلاینده‌ای تولید نکرده و کاملاً با محیط‌زیست سازگار است.