

سم ار گانیک در ختان میوه دار

تولید شد

افزایش تولید محصول



محققان کشور موفق به تولید سمی ارگانیک از درختان میوه شدند که ممانعت از رشد باکتری کرده و می تواند میزان تولیدات محصولات را افزایش دهد.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، عطیه دوازده امامی، مجری طرح اظهار کرد: امروزه با توجه به اثرات زیانبار مصرف سموم شیمیایی بر محیط‌زیست و سلامت موجودات زنده و انسان‌ها، تحقیقات گسترده‌ای به منظور استفاده از ترکیبات و فرآورده‌های زیستی در سراسر دنیا در حال انجام است.

وی افزود: یکی از آفات مهم باکتری «اروینیا آمیلوورا» است که خسارت‌های قابل توجهی در درختان میوه دانه‌دار مانند سیب، به و گلابی در ایران و کشورهای دیگر ایجاد کرده است. همه‌ساله در اثر حمله این باکتری، بخش عمده‌ای از درختان میوه‌دار شامل به، سیب و گلابی از بین می‌روند.

این محقق با بیان اینکه کنترل این آفت عموماً به وسیله سموم شیمیایی از جمله تر کیبات اکسید مس صورت می‌گیرد، عنوان کرد: با توجه به خسارت ترکیبات اکسید مس به شکوفه‌های درخت، محققان همواره به دنبال سموم آلی موثر برای کنترل این آفت بوده‌اند.

دوازده امامی گفت: از این رو در صدد برآمدیم که با فناوری نانو، آفت کشی را با عصاره های گیاهی تولید کنیم.

وی در خصوص محصولی که تولید کرده است، افزود: این محصول از عصاره‌های گیاهی مختلف از جمله گیاه مورد، آویشن و زردچوبه تشکیل شده؛ در واقع این ترکیبی ارگانیک است که منجر به از بین رفتن باکتری آتشک می‌شود.

به گفته وی، نوآوری موجود در این محصول نسبت به محصولات مشابه ارگانیک دیگر، ترکیب چند عصاره گیاهی با یکدیگر است؛ هر کدام از عصاره‌ها به تنهایی منجر به کاهش رشد باکتری می‌شوند اما در ترکیب با یکدیگر اثر باکتری کشی خود را تقویت می‌کنند و عملکرد را افزایش می‌دهند.

وی ادامه داد: این سم ارگانیک تولید شده، قابل رقابت با سموم شیمیایی مانند «نوردکس» بوده و اثرات سوء ناشی از مصرف سموم شیمیایی بر انسان و به طور کلی محیط‌زیست را ندارد.

این محقق با اشاره به ویژگی های سم ارگانیکی که تولید کرده گفت: ممانعت از رشد باکتری اروپینا آمیلوورا (آتشک) بر روی درختان میوه دانه‌دار، افزایش بازدهی تولید محصول، کاهش اثرات زیانبار استفاده از سموم شیمیایی و حفظ محیط‌زیست، حفظ درختان میوه دانه‌دار و جلوگیری از خسارت‌های ناشی از آتشک بر باغ‌های میوه، تولید سم ارزان قیمت و اقتصادی بودن از جمله مزایای این محصول به شمار می‌رود.وی با بیان اینکه این محصول ۱۰۰ درصد گیاهی بوده و با فناوری نانو به تولید رسیده است، بیان کرد: این سم سازگار با محیط‌زیست بوده و می‌تواند آفت آتشک در شرایط طبیعی و مزرعه‌را کنترل کند.منبع: مهر

چرایی اهمیت سن باروری زنان

مدیر مرکز درمان ناباروری این سینا، با اشاره به نقش سن در باروری زنان، بر ضرورت افزایش آگاهی درباره تغییرات طبیعی باروری در طول زندگی تأکید کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، فرهاد یغمایی، با اشاره به کمپین «فرصت باروری را بنشان»، گفت: یکی از موضوعاتی که کمتر درباره آن به زبان ساده صحبت شده، این است که باروری یک وضعیت ثابت در طول زندگی نیست. تعداد تخمک‌ها از بدو تولد محدود است و با افزایش سن کاهش می‌یابد و کیفیت تخمک‌ها نیز با افزایش سن دستخوش تغییر می‌شود.

وی افزود: این واقعیت در منابع تخصصی زنان و باروری نیز مورد تأکید قرار گرفته و کاهش تدریجی تعداد و کیفیت تخمک‌ها با افزایش سن و تشدید این روند در دهه چهارم زندگی را توضیح داده است.

یغمایی در عین حال تأکید کرد: نمی‌توان وضعیت باروری همه زنان را صرفاً بر اساس سن تعیین کرد. سن یکی از عوامل مهم است، اما تنها عامل نیست. شرایط پزشکی، سابقه بیماری‌ها و عوامل مختلف بودن شناخت وضعیت باروری تخمدان و باروری اثر بگذارند. بنابراین هدف ما ترساندن افراد از افزایش سن نیست؛ هدف، افزایش سواد باروری و کمک به تصمیم‌گیری آگاهانه است.

وی افزود: ممکن است فردی در مقطعی از زندگی قصد فرزندآوری نداشته باشد، اما این به معنای بی‌اهمیت بودن شناخت وضعیت باروری نیست. آگاهی می‌تواند به فرد کمک کند گزینه‌های پیش روی خود را بهتر بشناسد.

سلامت



مواذ» دقت کنیم. اینجا ۱۵ پیشنهاد کاربردی با نکاتی که کمتر به آن‌ها توجه می‌شود، آمده است:

۱. لقمه نان، پنیر و گردو: این میان وعده‌ی قدیمی هنوز از همه موفق‌تر است؛ پنیر پروتئین رشد را می‌دهد و گردو امگا۳ مغز را. اگر نان سنگک یا سیوس‌دار استفاده کنید، قند خون کودک به‌تدریج بالا می‌رود و تا آخر کلاس گرسنه نمی‌ماند. یک لقمه ساده که هیچ کدام از خوراکی‌های رنگی جای آن را نمی‌گیرد.

۲. ساندویچ مرغ خانگی: اگر شب قبل کمی مرغ بپزید و ریش کنید، صبح فردا کار سختی در انتظارتان نیست. به‌جای مایونز پرچرب، مرغ را با ماست چکیده، کمی روغن زیتون و سبزی معطر طعم‌دار کنید تا ساندویچ هم خوشمزه شود و هم خشک و بی‌مزه نباشد. بچه‌ها این ساندویچ را راحت‌تر از هر فست‌فودی می‌خورند.

۳. تخم‌مرغ آب‌پز: یک پروتئین کامل و البته در دسترس که مخصوصاً برای بچه‌های پرتحرک، سوخت فوق‌العاده‌ای است. اگر نگران بوی آن هستید، تخم‌مرغ را درست قبل از خوردن پوست بگیری‌د یا همراهش یک گوجه‌فرنگی کوچک بگذارید. ترکیبش هم چشم‌نواز است و هم اشتهاآور.

۴. میوه‌های تازه فصل: سیب و موز همیشه در دسترس‌ترین انتخاب‌ها هستند، اما بچه‌ها به ظاهر هم اهمیت می‌دهند. سیب را قاچ بزیند و فقط چند قطره آب لیمو رویش بپاشید؛ هم طعمش بهتر می‌شود و هم رنگش تیره نمی‌شود. یک ظرف میوه قاچ‌شده، معمولاً تا آخر زنگ تفریح تمام می‌شود.

۵. هویج و خیار قلمی: این دو، اسنک‌های ترد کلاس درسند؛ جویدن مواد ترد به بچه‌ها کمک می‌کند هیجان و استرس روزشان تخلیه شود. هویج را خالالی کنید و یک ظرف کوچک ماست و سبزی کنارش بگذارید. دیدن این دیپ خانگی، بچه را برای خوردن سبزیجات تشویق می‌کند.

۶. مغزها و آجیل خام: مهم‌ترین نکته خام بودن آجیل است؛ نوع شور آن باعث تشنگی و فشار خون می‌شود. یک مشت کوچک بادام، پسته و فندق، حافظه‌کوتاه‌مدت را برای یادگیری تقویت می‌کند. بهتر است در کیسه یا ظرف پارچه‌ای کوچکی بریزید تا در کیف له نشود.

۷. خرما و ارده: برای بچه‌هایی که صبح‌ها حوصله صبحانه ندارند، این ترکیب یک بمب انرژی واقعی است. کافی است هسته خرما را دربیابورید و داخلش را با کمی ارده یا یک تکه گردو پر کنید.

طعمی شبیه شکلات‌های گران‌قیمت پیدا می‌کند، اما کاملاً طبیعی و سالم می‌ماند.

۸. ماست یونانی با تکه‌های میوه: ماست یونانی پروتئین بالا، پروتئینی خود را تأمین کنند و لزوماً به مکمل نیاز ندارند. به گفته وی، کراتین یک منبع طبیعی انرژی است که شباهت ساختاری زیادی به اسیدهای آمینه (زیرواحدهای سازنده پروتئین ها) دارد. کراتین یکی از معدود مکمل‌هایی است که اثربخشی آن در افزایش توان عضلانی در تمرینات کوتاه‌مدت و شدید به‌خوبی مطالعه شده است. با این حال، مصرف آن باید با دوز مناسب و آب کافی همراه باشد. احمدی افزود: در برخی افراد، مصرف یوره کراتین می‌تواند باعث احتباس آب، مشکلات گوارشی یا در موارد خاص اختلال در عملکرد کلیه شود، به‌ویژه اگر فرد بیماری زمینه‌ای داشته باشد یا همزمان داروهای خاص مصرف کند. وی ادامه داد: بسیاری از مکمل‌های چربی‌سوز یا انرژی‌زا حاوی ترکیبات محرک مانند کافئین بالا یا مواد ناشناخته و غیرمجاز هستند که می‌توانند باعث تپش قلب، اضطراب

بیشتری از ماست معمولی دارد و برای رشد کودک عالی است. در یک ظرف دردار کوچک، آن را با تکه‌های توت‌فرنگی، موز و کمی عسل مخلوط کنید. نتیجه، دسری سالم است که جای بستنی و خوراکی‌های کارخانه‌ای را می‌گیرد.

۹. بیسکویت‌های سیوس‌دار: همه بیسکویت‌ها ممنوع نیستند؛ نوعی که با آرد کامل تهیه شده باشد، کربوهیدرات مفید به بدن کودک می‌رساند. فقط کافی است پشت بسته‌بندی را بخوانید و گزینه‌ای را انتخاب کنید که قندش کمتر و فیبرش بیشتر باشد. انتخاب هوشمندانه، همین‌ها هستند.

۱۰. گوجه‌گیلاسی: رنگ قرمز و اندازه کوچک این گوجه‌ها، برای بچه‌ها جذاب و اشتها برانگیز است. گوجه‌گیلاسی سرشار از آنتی‌اکسیدان است و سیستم ایمنی را مقاوم می‌کند؛ چیزی که در فصل سرما و روزهای شیوع سرماخوردگی، خیلی به کار دانش آموز می‌آید.

۱۱. کشمش و نخودچی: شاید قدیمی به نظر برسد، اما از نظر علمی یکی از بهترین ترکیب‌ها برای تنظیم قند خون در ساعات طولانی کلاس است. نخود و کشمش دیر هضم می‌شوند و کودک را تا آخر روز سیر نگه می‌دارند. همان نوکای مادربزگ‌ها که هنوز حرف اول را می‌زند.

۱۲. کره بادام‌زمینی و موز: این ترکیب برای بچه‌های بدغذا یک ناجی واقعی است. کره بادام‌زمینی را روی نان تست سیوس‌دار بمالید و حلقه‌های موز را رویش بچینید. هم انرژی‌بخش است و هم برای بچه‌ها شیک و جذاب به نظر می‌رسد.

۱۳. برگه میوه‌های خشک: انجیر خشک، توت خشک و برگه زردآلو، سرشار از آهن و مواد معدنی هستند. برای دانش‌آموزانی که زود خسته می‌شوند، خوردن سه تا چهار عدد انجیر خشک واقعاً اثر معجزه‌آسا دارد. خوشمزه‌گی‌اش هم مزیت اضافه‌ای برای انتخاب این گزینه است.

۱۴. کیک‌های خانگی ساده: کیکي که خودتان با آرد گندم کامل و کمی گردو یا کنشمش بپزید، بسیار سالم‌تر از انواع بسته‌بندی است. اگر به شکل کاپ‌کیک و اندازه‌های کوچک درستش کنید، هم برای خوردن راحت‌تر است و هم در کیف مدرسه له نمی‌شود.

۱۵. سیب‌زمینی پخته یا تنوری: برخلاف تصور رایج، سیب‌زمینی پخته بدون سس‌های مضر، یک میان‌وعده سیرکننده و مغذی است.

اگر کمی در فر تنوری‌اش کنید تا ترد شود، چیزی شبیه چیپس خانگی اما سالم خواهید داشت. برای کودکان پرتحرک، یک انتخاب فوق‌العاده است.

پروتئین یا کراتین؛ انتخاب ما کدام مکمل باشد



این متخصص فارماسیوتیکس ادامه داد: بسیاری از افراد تصور می‌کنند چون این محصولات «مکمل» هستند، پس کاملاً بی‌خطرند. در حالی‌که از دیدگاه‌داروسازی، هر ماده‌ای که وارد بدن می‌شود، حتی اگر طبیعی باشد، می‌تواند اثرات دارویی و عوارض خاص خود را داشته باشد.

احمدی خاطرنشان کرد: مکمل‌های بدنسازی می‌توانند در شرایط خاص و با مصرف صحیح مفید باشند، اما جایگزین تغذیه مناسب و برنامه ورزشی اصولی نیستند. انتخاب نوع مکمل، دوز مصرفی و بررسی شرایط فردی (مانند بیماری‌ها یا داروهای مصرفی) نقش مهمی در ایمنی آن‌ها دارد. مشورت با داروساز یا متخصص، پیش از شروع مصرف، می‌تواند از بروز بسیاری از عوارض جلوگیری کند.

وی همچنین توصیه کرد که مکمل های ورزشی حتما از مراکز فروش مجاز مثل داروخانه‌ها که اصالت کالای آنها قابل ردیابی و پیگیری است، تهیه شوند.

سه شنبه ۷ مهر ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۶۲ / سال سی و دوم ***نورخوزستان*** **۷**

اگر فرزندی زیبا میخواهید این مواد غذایی را بخورید!



مصرف رب انار در هنگام بارداری علاوه براینکه از ویار خوردن خاک، مهر، زغال، برفک یخچال نجات می‌دهد، تاثیر زیادی در زیبایی نوزاد دارد.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، برای داشتن یک نوزاد و بچه زیبا اضافه بر ژنتیک که در زیبایی نوزاد تاثیر دارد می توان از برخی مواد غذایی که تاثیر مثبت در زیبایی و قشنگی کودک دارد نیز در دوران بارداری استفاده کرد . و بعد از آن نیز نتیجه را که ان شاءالله یک فرزند زیبا و قشنگ می باشد را به احسن الخالقین سپرد.

۱.شیر زعفرانی

بسیاری از مادران باردار در طول بارداری از شیر زعفران استفاده میکنند که بهتر است مقدار زعفران آن زیاد نباشد، چون در مقادیر بالا باعث افزایش خطر سقط میشود.

۲.شیره نارگیل

اگر شما دیابت بارداری ندارید و یا حتی مستعد به ابتلا به آن هم نیستید، می توانید در برنامه غذایی خود از هسته نارگیل استفاده کنید.

۳. مصرف روزانه شیر

مادر باردار باید روزانه ۲ تا ۳ لیوان شیر مصرف کند، مخصوصا در سه ماهه اول بارداری نوشیدن شیر را فراموش نکنید که برای رشد جنین لازم و ضروری است.

۴.مصرف تخم مرغ

تخم مرغ نیز دارای پروتئین بالاست و بهتر است مادر باردار بصورت مرتب مخصوصا در سه ماهه دوم بارداری مصرف کند.

۵. بادام و گردو

مادر باردار بهتر است مرتب بادام و گردو خشک شده و یا تازه را در برنامه غذایی خود بگنجاند.

۶. روغن زیتون

بهتر است مادر باردار روغن مصرفی خود را با زیتون و دانه هسته انگور جایگزین کند.

۷.برتقال

این میوه سرشار از ویتامین c است و برای تقویت و کلاژن سازی پوست جنین شما لازم است، پس در برنامه غذایی خود از این میوه استفاده کنید.

۸. آناناس

این میوه سرشار از آهن و ویتامین C می باشد و توصیه میشود آناناس تازه و یا آب آناناس را هفته ای یکبار مصرف کنید.

مصرف رب انار در هنگام بارداری علاوه براینکه از ویار خوردن خاک، مهر، زغال، برفک یخچال نجات می‌دهد، تاثیر زیادی در زیبایی نوزاد دارد.

خوردن گلابی توسط پدر ، سبب زیبایی فرزند می شود. در کتاب کافی از امام صادق (ع) نقل شده ؛ ایشان در حالی که به کودکی زیبا می نگرست فرمود ؛ باید پدر این پسر بچه ، گلابی خورده باشد

خوردن گلابی مایه قوت قلب ، پاکی معده ، صفای دل ، دلیری و زیبایی بچه می شود .

خوردن کندور توسط زن باردار باعث زیادی عقل بچه ، باهوش ، پاکدل ، دانا و شجاع شدن پسر و خشخو و نیکو شدن دختری می شود

خوردن آب اناناس به همراه یک قاشق عسل برای نظافت، زیبایی و شادابی پوست مادر و جنین مفید است.

سویا حاوی مواد معدنی غنی و ویتامین‌های A ،B۲ ، D است و مصرف آن برای زنان باردار و جنین بسیار مفید است. همچنین سیب در زیبایی کودک نیز نقش زیادی ایفا می‌کند. اگر در ماه هشتم بارداری به دفعات بر سیب سرخ سورة یوسف خوانده شده و زن باردار بخورد کودک زیبا خواهد داشت. مصرف انجیر و شنبلیله از ریزش مو جلوگیری کرده و سبب افزایش مو می‌گردد.

اگر می‌خواهید نوزادی با چشمان شهلا و زیبا داشته باشید توصیه می‌شود مصرف رازیانه و بادیان را فراموش نکنید.

مصرف به خطر سقط جنین را کاهش داده، نوزاد را خوش آب و رنگ کرده و از ویار زنان باردار جلوگیری می‌نماید.

خوردن خربزه درهنگام بارداری باعث زیبایی جنین خواهد شد.

خوردن عسل به زنان باردار توصیه می‌شود، زیرا دارای قند، آهن، پتاسیم، کلسیم، منگنز، سدیم و فسفر است.

شلغم به خاطر داشتن کلسیم و فسفر برای رشد و نمو و استحکام استخوان بندی نافع است لذا خوردن آن به زنان باردار و شیرده توصیه می‌شود.

به زنان باردار شیر بنوشانید زیرا شیر در مشاعر کودک تاثیر نیکویی خواهد داشت.

کسانی که غذای تند می‌خورند مبتلا به لک‌های صورت می‌شوند، چنانچه حامله باشند نوزادشان ممکن است لکه‌هایی در بدنشان داشته باشند.

چنانچه مادر هنگام آبستن ادویه‌های تند مانند خردل یا دارچین و نعناع زیاد مصرف کند نوزاد مبتلا به آگزما می‌گردد. اگر می‌خواهید فرزندتان رنگ و روی خوب داشته باشد در هنگام بارداری سراغ دوستان کبد بریود. دوستان کبد عبارت‌اند: روغن زیتون- انار -روغن ماهی- کاسنی- کنگر- هویج- زرشک- شکر- نعناع.

خوردن توت فرنگی و هلو نیز در زیبایی رخ جنین و شادابی پوست زن باردار تاثیر دارد.منبع:بهداشت نیوز