

## چرا باید کمتر پیتزا بخوریم



خوردن پیتزا را همه دوست دارند، حتی متخصص تغذیه هم شاید پیتزا بخورد، اما خیلی کم، چون می‌داند این غذای آماده چگونه تهیه می‌شود.

به گزارش مهر، با صنعتی شدن جوامع و تغییر سبک زندگی، گرایش مردم به سنت مصرف غذاهای آماده و فست فودها، گرایش بیشتری پیدا کرده‌اند و جامعه ما هم از این قاعده مستثنی نیست. برای اینکه طعم سوسیس و کالباس مطبوع‌تر شده و مدت زمان نگهداری آنها افزایش یابد، به آنها نیترات و نیتریت اضافه می‌کنند؛ این مواد با اینکه سبب کاهش فعالیت باکتری‌ها در گوشت‌های فرآوری شده می‌شوند، اما موقع سرخ شدن نیترات به نیتریت تبدیل می‌شود. نیتریت هم پس از ترکیب شدن با آمین‌های ثانویه مواد خطرناکی به نام نیتروزآمین در تولید می‌کند که ماده‌ای خطرناک و سرطان‌زاست.

همچنین، وجود چربی‌های اشباع و ترانس در پیتزا، خطر بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان‌ها را افزایش می‌دهد. از سوی دیگر، پیتز پیتزا نیز دارای کالری فراوانی است که باعث افزایش حجم زیادی از کالری در بدن می‌شود.

نکته مهم‌تر، خوردن نوشابه همراه پیتزا هم می‌تواند باعث افزایش کالری، قندخون و ... شود که در نهایت افراط در خوردن پیتزا، می‌تواند ما را درگیر سرطان، بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت و ... کند. توصیه کارشناسان تغذیه و پزشکان این است که تا حد امکان، کمتر پیتزا بخورید.

## مصرف متعادل پروتئین کلید جوانی است



یک مطالعه جدید بر روی موش‌ها نشان می‌دهد که مصرف مقدار متوسط پروتئین ممکن است بیشتر برای حفظ سلامت متابولیک مفید باشد.

به گزارش مهر به‌منقل از مدیکال نیوز، در این مطالعه، نقطه مناسب برای مصرف متوسط پروتئین بین ۲۵ تا ۳۵ درصد از رژیم غذایی روزانه عنوان شد.

افراد مسن به پروتئین بیشتری نیاز دارند، زیرا بدن دیگر قادر به فرآوری مؤثر درشت‌مغذی‌ها نیست. همان‌طور که محققان به دنبال افزایش طول عمر سالم ما هستند، دوره‌های عاری از بیماری‌های جدی امیدوار بودند که تعادل بهینه درشت‌مغذی‌ها را شناسایی کند که باعث ارتقای سلامتی در هر مرحله زندگی می‌شود. یک مطالعه جدید روی موش‌ها نقش پروتئین را در مراحل مختلف زندگی بررسی می‌کند؛ این مطالعه نشان می‌دهد که مصرف مقادیر متوسط پروتئین در جوانی و میان‌سالی ممکن است کلیه سلامت متابولیک جوان باشد.

نویسندگان این مطالعه موش‌های جوان (۶ ماهه) و میان‌سال (۱۶ ماهه) را با سطوح مختلف پروتئین به مدت دو ماه تغذیه کردند. رژیم غذایی آنها شامل ۵٪، ۱۵٪، ۲۵٪، ۳۵٪ و ۴۵٪ پروتئین بود. مقادیر متوسط شناسایی‌شده در مطالعه ۲۵٪ و ۳۵٪ بود. همه موش‌ها قبل از کشت بافت خود، سه ساعت ناشتا بودند. در موش‌ها رژیم غذایی کم پروتئین منجر به ایجاد کبد چرب شد و موش‌های میان‌سال سطوح بالاتری از لیپیدها یا چربی‌ها را در سیستم خود نسبت به موش‌های جوان نشان دادند. رژیم غذایی با پروتئین متوسط باعث کاهش سطح چربی و قند خون در موش‌ها شد.

## آپنه خواب

### منجر به کاهش حجم مغز می شود

محققان ارتباط بین آپنه خواب، حجم مغز، رسوبات آمیلوئید بتا و حافظه را بررسی کردند.

به گزارش مهر به‌منقل از مدیکال نیوز، آنها دریافتند که در بین مبتلایان به آپنه خواب، افراد مثبت آمیلوئید در برابر از دست دادن حجم مغز و نمرات معیضت در تست‌های حافظه نسبت به همان‌ها منفی آمیلوئید آسیب‌پذیرتر هستند.

آپنه خواب یک نوع اختلال خواب است که شامل توقف مکرر و شریع نفس در هنگام خواب است که می‌تواند منجر به سطح اکسیژن کم شود. مطالعات نشان می‌دهد که آپنه خواب ممکن است خطر کاهش شناختی و زوال عقل را افزایش دهد.

تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که آپنه خواب ممکن است باعث ایجاد تائوین‌های بتا آمیلوئید در مغز شود که مشخصه بارز بیماری آلزایمر است. کسب درک بیشتر در مورد چگونگی تأثیر آپنه خواب بر حجم مغز برای درک بیشتر در مورد وضعیت و راه‌های درمانی احتمالی آن بسیار مهم است. محققان دریافتند

که آپنه خواب در بزرگسالان مبتلا به ساختن بتا آمیلوئید یا اتروپی لوب تمپورال داخلی مرتبط است و آپنه خواب ممکن است خطر ابتلا به اختلال حافظه را با گذشت زمان افزایش دهد.

این مطالعه نشان می‌دهد که آپنه خواب ممکن است باعث تغییر در حجم آمیلوئید شود یا از طریق مکانیسم متفاوتی بر حجم هیپوکامپ تأثیر بگذارد. محققان معتقدند درمان آپنه خواب یکی از مؤثرترین اقداماتی است که می‌تواند هنگام مراجعه افراد مبتلا به بیماری آلزایمر انجام شود.

# به این ۶ دلیل برگ انبه را هرگز دور نیندازید



برگ انبه مملو از ویتامین‌های A، B، C و بسیاری از مواد مغذی مفید دیگر است که منجر به افزایش سلامت کلی بدن می‌شود. به گزارش بهداشت نیوز، از تسکین گوش درد گرفته تا درمان سوختگی، برگ‌های انبه یکی از موارد ضروری برای درمان بیماری‌هاست. در حالی که ممکن است بیشتر شما عاشق خوردن انبه باشید، اما آیا از خواص برگ انبه نیز چیزی می‌دانید؟ اغلب اوقات، این فقط میوه انبه است که ما با توجه به طعم لذیذ آن علاقه‌مندش هستیم؛ به این حال، برگ‌های انبه نیز سرشار از خواص دارویی و درمانی است.

برگ‌های انبه زمانی که نرم و تازه هستند، رنگ قرمز یا ارغوانی دارند و به رنگ سبز تیره رشد می‌کنند. این برگ‌ها سرشار از ویتامین C و A هستند و همچنین سرشار از مواد مغذی مختلف دیگر می‌باشد. برگ‌های انبه دارای خواص آنتی‌اکسیدانی قوی هستند، زیرا دارای محتوای بالایی از فلاونوئیدها و کافئین می‌باشند.

**درمان دیابت**  
برگ انبه برای درمان دیابت بسیار مفید است؛ مطالعات روی حیوانات نشان می‌دهد که برگ‌های حساس درخت انبه حاوی مواد شیمیایی گیاهی است که به درمان دیابت کمک می‌کند. برگ‌ها را خشک و پودر می‌کنند یا به‌عنوان دمنوش برای درمان آن استفاده می‌کنند. همچنین برای درمان آرتروپاتی دیابتی و رتینوپاتی دیابتی نیز استفاده می‌شود و برگ‌های چای انبه برای این منظور بسیار مفید است؛ برگ‌ها را با یک شپ در یک فنجان آب خیس کنید و

**برگ انبه مملو از ویتامین‌های A، B، C و بسیاری از مواد مغذی مفید دیگر هستند که به گزارش بهداشت نیوز، از تسکین گوش درد گرفته تا درمان سوختگی، برگ‌های انبه یکی از موارد ضروری برای درمان بیماری‌هاست. در حالی که ممکن است بیشتر شما عاشق خوردن انبه باشید، اما آیا از خواص برگ انبه نیز چیزی می‌دانید؟ اغلب اوقات، این فقط میوه انبه است که ما با توجه به طعم لذیذ آن علاقه‌مندش هستیم؛ به این حال، برگ‌های انبه نیز سرشار از خواص دارویی و درمانی است.**

**برگ‌های انبه زمانی که نرم و تازه هستند، رنگ قرمز یا ارغوانی دارند و به رنگ سبز تیره رشد می‌کنند. این برگ‌ها سرشار از ویتامین C و A هستند و همچنین سرشار از مواد مغذی مختلف دیگر می‌باشد. برگ‌های انبه دارای خواص آنتی‌اکسیدانی قوی هستند، زیرا دارای محتوای بالایی از فلاونوئیدها و کافئین می‌باشند.**

**برگ‌های انبه زمانی که نرم و تازه هستند، رنگ قرمز یا ارغوانی دارند و به رنگ سبز تیره رشد می‌کنند. این برگ‌ها سرشار از ویتامین C و A هستند و همچنین سرشار از مواد مغذی مختلف دیگر هستند که به گزارش بهداشت نیوز، از تسکین گوش درد گرفته تا درمان سوختگی، برگ‌های انبه یکی از موارد ضروری برای درمان بیماری‌هاست. در حالی که ممکن است بیشتر شما عاشق خوردن انبه باشید، اما آیا از خواص برگ انبه نیز چیزی می‌دانید؟ اغلب اوقات، این فقط میوه انبه است که ما با توجه به طعم لذیذ آن علاقه‌مندش هستیم؛ به این حال، برگ‌های انبه نیز سرشار از خواص دارویی و درمانی است.**

**برگ‌های انبه زمانی که نرم و تازه هستند، رنگ قرمز یا ارغوانی دارند و به رنگ سبز تیره رشد می‌کنند. این برگ‌ها سرشار از ویتامین C و A هستند و همچنین سرشار از مواد مغذی مختلف دیگر هستند که به گزارش بهداشت نیوز، از تسکین گوش درد گرفته تا درمان سوختگی، برگ‌های انبه یکی از موارد ضروری برای درمان بیماری‌هاست. در حالی که ممکن است بیشتر شما عاشق خوردن انبه باشید، اما آیا از خواص برگ انبه نیز چیزی می‌دانید؟ اغلب اوقات، این فقط میوه انبه است که ما با توجه به طعم لذیذ آن علاقه‌مندش هستیم؛ به این حال، برگ‌های انبه نیز سرشار از خواص دارویی و درمانی است.**

**برگ‌های انبه زمانی که نرم و تازه هستند، رنگ قرمز یا ارغوانی دارند و به رنگ سبز تیره رشد می‌کنند. این برگ‌ها سرشار از ویتامین C و A هستند و همچنین سرشار از مواد مغذی مختلف دیگر هستند که به گزارش بهداشت نیوز، از تسکین گوش درد گرفته تا درمان سوختگی، برگ‌های انبه یکی از موارد ضروری برای درمان بیماری‌هاست. در حالی که ممکن است بیشتر شما عاشق خوردن انبه باشید، اما آیا از خواص برگ انبه نیز چیزی می‌دانید؟ اغلب اوقات، این فقط میوه انبه است که ما با توجه به طعم لذیذ آن علاقه‌مندش هستیم؛ به این حال، برگ‌های انبه نیز سرشار از خواص دارویی و درمانی است.**

**برگ‌های انبه زمانی که نرم و تازه هستند، رنگ قرمز یا ارغوانی دارند و به رنگ سبز تیره رشد می‌کنند. این برگ‌ها سرشار از ویتامین C و A هستند و همچنین سرشار از مواد مغذی مختلف دیگر هستند که به گزارش بهداشت نیوز، از تسکین گوش درد گرفته تا درمان سوختگی، برگ‌های انبه یکی از موارد ضروری برای درمان بیماری‌هاست. در حالی که ممکن است بیشتر شما عاشق خوردن انبه باشید، اما آیا از خواص برگ انبه نیز چیزی می‌دانید؟ اغلب اوقات، این فقط میوه انبه است که ما با توجه به طعم لذیذ آن علاقه‌مندش هستیم؛ به این حال، برگ‌های انبه نیز سرشار از خواص دارویی و درمانی است.**

**برگ‌های انبه زمانی که نرم و تازه هستند، رنگ قرمز یا ارغوانی دارند و به رنگ سبز تیره رشد می‌کنند. این برگ‌ها سرشار از ویتامین C و A هستند و همچنین سرشار از مواد مغذی مختلف دیگر هستند که به گزارش بهداشت نیوز، از تسکین گوش درد گرفته تا درمان سوختگی، برگ‌های انبه یکی از موارد ضروری برای درمان بیماری‌هاست. در حالی که ممکن است بیشتر شما عاشق خوردن انبه باشید، اما آیا از خواص برگ انبه نیز چیزی می‌دانید؟ اغلب اوقات، این فقط میوه انبه است که ما با توجه به طعم لذیذ آن علاقه‌مندش هستیم؛ به این حال، برگ‌های انبه نیز سرشار از خواص دارویی و درمانی است.**

**برگ‌های انبه زمانی که نرم و تازه هستند، رنگ قرمز یا ارغوانی دارند و به رنگ سبز تیره رشد می‌کنند. این برگ‌ها سرشار از ویتامین C و A هستند و همچنین سرشار از مواد مغذی مختلف دیگر هستند که به گزارش بهداشت نیوز، از تسکین گوش درد گرفته تا درمان سوختگی، برگ‌های انبه یکی از موارد ضروری برای درمان بیماری‌هاست. در حالی که ممکن است بیشتر شما عاشق خوردن انبه باشید، اما آیا از خواص برگ انبه نیز چیزی می‌دانید؟ اغلب اوقات، این فقط میوه انبه است که ما با توجه به طعم لذیذ آن علاقه‌مندش هستیم؛ به این حال، برگ‌های انبه نیز سرشار از خواص دارویی و درمانی است.**

**برگ‌های انبه زمانی که نرم و تازه هستند، رنگ قرمز یا ارغوانی دارند و به رنگ سبز تیره رشد می‌کنند. این برگ‌ها سرشار از ویتامین C و A هستند و همچنین سرشار از مواد مغذی مختلف دیگر هستند که به گزارش بهداشت نیوز، از تسکین گوش درد گرفته تا درمان سوختگی، برگ‌های انبه یکی از موارد ضروری برای درمان بیماری‌هاست. در حالی که ممکن است بیشتر شما عاشق خوردن انبه باشید، اما آیا از خواص برگ انبه نیز چیزی می‌دانید؟ اغلب اوقات، این فقط میوه انبه است که ما با توجه به طعم لذیذ آن علاقه‌مندش هستیم؛ به این حال، برگ‌های انبه نیز سرشار از خواص دارویی و درمانی است.**

**برگ‌های انبه زمانی که نرم و تازه هستند، رنگ قرمز یا ارغوانی دارند و به رنگ سبز تیره رشد می‌کنند. این برگ‌ها سرشار از ویتامین C و A هستند و همچنین سرشار از مواد مغذی مختلف دیگر هستند که به گزارش بهداشت نیوز، از تسکین گوش درد گرفته تا درمان سوختگی، برگ‌های انبه یکی از موارد ضروری برای درمان بیماری‌هاست. در حالی که ممکن است بیشتر شما عاشق خوردن انبه باشید، اما آیا از خواص برگ انبه نیز چیزی می‌دانید؟ اغلب اوقات، این فقط میوه انبه است که ما با توجه به طعم لذیذ آن علاقه‌مندش هستیم؛ به این حال، برگ‌های انبه نیز سرشار از خواص دارویی و درمانی است.**

**برگ‌های انبه زمانی که نرم و تازه هستند، رنگ قرمز یا ارغوانی دارند و به رنگ سبز تیره رشد می‌کنند. این برگ‌ها سرشار از ویتامین C و A هستند و همچنین سرشار از مواد مغذی مختلف دیگر هستند که به گزارش بهداشت نیوز، از تسکین گوش درد گرفته تا درمان سوختگی، برگ‌های انبه یکی از موارد ضروری برای درمان بیماری‌هاست. در حالی که ممکن است بیشتر شما عاشق خوردن انبه باشید، اما آیا از خواص برگ انبه نیز چیزی می‌دانید؟ اغلب اوقات، این فقط میوه انبه است که ما با توجه به طعم لذیذ آن علاقه‌مندش هستیم؛ به این حال، برگ‌های انبه نیز سرشار از خواص دارویی و درمانی است.**

**برگ‌های انبه زمانی که نرم و تازه هستند، رنگ قرمز یا ارغوانی دارند و به رنگ سبز تیره رشد می‌کنند. این برگ‌ها سرشار از ویتامین C و A هستند و همچنین سرشار از مواد مغذی مختلف دیگر هستند که به گزارش بهداشت نیوز، از تسکین گوش درد گرفته تا درمان سوختگی، برگ‌های انبه یکی از موارد ضروری برای درمان بیماری‌هاست. در حالی که ممکن است بیشتر شما عاشق خوردن انبه باشید، اما آیا از خواص برگ انبه نیز چیزی می‌دانید؟ اغلب اوقات، این فقط میوه انبه است که ما با توجه به طعم لذیذ آن علاقه‌مندش هستیم؛ به این حال، برگ‌های انبه نیز سرشار از خواص دارویی و درمانی است.**

**برگ‌های انبه زمانی که نرم و تازه هستند، رنگ قرمز یا ارغوانی دارند و به رنگ سبز تیره رشد می‌کنند. این برگ‌ها سرشار از ویتامین C و A هستند و همچنین سرشار از مواد مغذی مختلف دیگر هستند که به گزارش بهداشت نیوز، از تسکین گوش درد گرفته تا درمان سوختگی، برگ‌های انبه یکی از موارد ضروری برای درمان بیماری‌هاست. در حالی که ممکن است بیشتر شما عاشق خوردن انبه باشید، اما آیا از خواص برگ انبه نیز چیزی می‌دانید؟ اغلب اوقات، این فقط میوه انبه است که ما با توجه به طعم لذیذ آن علاقه‌مندش هستیم؛ به این حال، برگ‌های انبه نیز سرشار از خواص دارویی و درمانی است.**

**برگ‌های انبه زمانی که نرم و تازه هستند، رنگ قرمز یا ارغوانی دارند و به رنگ سبز تیره رشد می‌کنند. این برگ‌ها سرشار از ویتامین C و A هستند و همچنین سرشار از مواد مغذی مختلف دیگر هستند که به گزارش بهداشت نیوز، از تسکین گوش درد گرفته تا درمان سوختگی، برگ‌های انبه یکی از موارد ضروری برای درمان بیماری‌هاست. در حالی که ممکن است بیشتر شما عاشق خوردن انبه باشید، اما آیا از خواص برگ انبه نیز چیزی می‌دانید؟ اغلب اوقات، این فقط میوه انبه است که ما با توجه به طعم لذیذ آن علاقه‌مندش هستیم؛ به این حال، برگ‌های انبه نیز سرشار از خواص دارویی و درمانی است.**

**برگ‌های انبه زمانی که نرم و تازه هستند، رنگ قرمز یا ارغوانی دارند و به رنگ سبز تیره رشد می‌کنند. این برگ‌ها سرشار از ویتامین C و A هستند و همچنین سرشار از مواد مغذی مختلف دیگر هستند که به گزارش بهداشت نیوز، از تسکین گوش درد گرفته تا درمان سوختگی، برگ‌های انبه یکی از موارد ضروری برای درمان بیماری‌هاست. در حالی که ممکن است بیشتر شما عاشق خوردن انبه باشید، اما آیا از خواص برگ انبه نیز چیزی می‌دانید؟ اغلب اوقات، این فقط میوه انبه است که ما با توجه به طعم لذیذ آن علاقه‌مندش هستیم؛ به این حال، برگ‌های انبه نیز سرشار از خواص دارویی و درمانی است.**

**برگ‌های انبه زمانی که نرم و تازه هستند، رنگ قرمز یا ارغوانی دارند و به رنگ سبز تیره رشد می‌کنند. این برگ‌ها سرشار از ویتامین C و A هستند و همچنین سرشار از مواد مغذی مختلف دیگر هستند که به گزارش بهداشت نیوز، از تسکین گوش درد گرفته تا درمان سوختگی، برگ‌های انبه یکی از موارد ضروری برای درمان بیماری‌هاست. در حالی که ممکن است بیشتر شما عاشق خوردن انبه باشید، اما آیا از خواص برگ انبه نیز چیزی می‌دانید؟ اغلب اوقات، این فقط میوه انبه است که ما با توجه به طعم لذیذ آن علاقه‌مندش هستیم؛ به این حال، برگ‌های انبه نیز سرشار از خواص دارویی و درمانی است.**

**برگ‌های انبه زمانی که نرم و تازه هستند، رنگ قرمز یا ارغوانی دارند و به رنگ سبز تیره رشد می‌کنند. این برگ‌ها سرشار از ویتامین C و A هستند و همچنین سرشار از مواد مغذی مختلف دیگر هستند که به گزارش بهداشت نیوز، از تسکین گوش درد گرفته تا درمان سوختگی، برگ‌های انبه یکی از موارد ضروری برای درمان بیماری‌هاست. در حالی که ممکن است بیشتر شما عاشق خوردن انبه باشید، اما آیا از خواص برگ انبه نیز چیزی می‌دانید؟ اغلب اوقات، این فقط میوه انبه است که ما با توجه به طعم لذیذ آن علاقه‌مندش هستیم؛ به این حال، برگ‌های انبه نیز سرشار از خواص دارویی و درمانی است.**

**برگ‌های انبه زمانی که نرم و تازه هستند، رنگ قرمز یا ارغوانی دارند و به رنگ سبز تیره رشد می‌کنند. این برگ‌ها سرشار از ویتامین C و A هستند و همچنین سرشار از مواد مغذی مختلف دیگر هستند که به گزارش بهداشت نیوز، از تسکین گوش درد گرفته تا درمان سوختگی، برگ‌های انبه یکی از موارد ضروری برای درمان بیماری‌هاست. در حالی که ممکن است بیشتر شما عاشق خوردن انبه باشید، اما آیا از خواص برگ انبه نیز چیزی می‌دانید؟ اغلب اوقات، این فقط میوه انبه است که ما با توجه به طعم لذیذ آن علاقه‌مندش هستیم؛ به این حال، برگ‌های انبه نیز سرشار از خواص دارویی و درمانی است.**

**برگ‌های انبه زمانی که نرم و تازه هستند، رنگ قرمز یا ارغوانی دارند و به رنگ سبز تیره رشد می‌کنند. این برگ‌ها سرشار از ویتامین C و A هستند و همچنین سرشار از مواد مغذی مختلف دیگر هستند که به گزارش بهداشت نیوز، از تسکین گوش درد گرفته تا درمان سوختگی، برگ‌های انبه یکی از موارد ضروری برای درمان بیماری‌هاست. در حالی که ممکن است بیشتر شما عاشق خوردن انبه باشید، اما آیا از خواص برگ انبه نیز چیزی می‌دانید؟ اغلب اوقات، این فقط میوه انبه است که ما با توجه به طعم لذیذ آن علاقه‌مندش هستیم؛ به این حال، برگ‌های انبه نیز سرشار از خواص دارویی و درمانی است.**

**برگ‌های انبه زمانی که نرم و تازه هستند، رنگ قرمز یا ارغوانی دارند و به رنگ سبز تیره رشد می‌کنند. این برگ‌ها سرشار از ویتامین C و A هستند و همچنین سرشار از مواد مغذی مختلف دیگر هستند که به گزارش بهداشت نیوز، از تسکین گوش درد گرفته تا درمان سوختگی، برگ‌های انبه یکی از موارد ضروری برای درمان بیماری‌هاست. در حالی که ممکن است بیشتر شما عاشق خوردن انبه باشید، اما آیا از خواص برگ انبه نیز چیزی می‌دانید؟ اغلب اوقات، این فقط میوه انبه است که ما با توجه به طعم لذیذ آن علاقه‌مندش هستیم؛ به این حال، برگ‌های انبه نیز سرشار از خواص دارویی و درمانی است.**

**برگ‌های انبه زمانی که نرم و تازه هستند، رنگ قرمز یا ارغوانی دارند و به رنگ سبز تیره رشد می‌کنند. این برگ‌ها سرشار از ویتامین C و A هستند و همچنین سرشار از مواد مغذی مختلف دیگر هستند که به گزارش بهداشت نیوز، از تسکین گوش درد گرفته تا درمان سوختگی، برگ‌های انبه یکی از موارد ضروری برای درمان بیماری‌هاست. در حالی که ممکن است بیشتر شما عاشق خوردن انبه باشید، اما آیا از خواص برگ انبه نیز چیزی می‌دانید؟ اغلب اوقات، این فقط میوه انبه است که ما با توجه به طعم لذیذ آن علاقه‌مندش هستیم؛ به این حال، برگ‌های انبه نیز سرشار از خواص دارویی و درمانی است.**

**برگ‌های انبه زمانی که نرم و تازه هستند، رنگ قرمز یا ارغوانی دارند و به رنگ سبز تیره رشد می‌کنند. این برگ‌ها سرشار از ویتامین C و A هستند و همچنین سرشار از مواد مغذی مختلف دیگر هستند که به گزارش بهداشت نیوز، از تسکین گوش درد گرفته تا درمان سوختگی، برگ‌های انبه یکی از موارد ضروری برای درمان بیماری‌هاست. در حالی که ممکن است بیشتر شما عاشق خوردن انبه باشید، اما آیا از خواص برگ انبه نیز چیزی می‌دانید؟ اغلب اوقات، این فقط میوه انبه است که ما با توجه به طعم لذیذ آن علاقه‌مندش هستیم؛ به این حال، برگ‌های انبه نیز سرشار از خواص دارویی و درمانی است.**

## چند راهکار کمک‌کننده به والدین در مرحله بلوغ فرزندان

بلوغ مرحله گذار از کودکی به بزرگسالی است

### فاطمه نوید دوست؛ مشاور و مددکار اجتماعی کلانتری ۱۵ قصرالدشت شیراز

در این سن فرزند شما نه بزرگسال است نه کودک. این مرحله گذار عظیم باعث می‌شود فرزندان دچار بحران هویت شوند؛ کودکی که ناگهان با تغییرات عظیم هورمونی به مرحله بزرگسالی می‌گردد، در حالی که از لحاظ تجربه زندگی برای این مرحله آماده نیست.

این بحران هویت و تلاش نوجوان برای یافتن هویت بزرگسالی خود به صورت خشم، انزوا، جاه‌طلبی، احساسات متنوع و ناهمگون، از این شاخه به آن شاخه پریدن و ... بروز پیدا می‌کند. در این نوشته سعی بر آن داریم با دادن راهکارهایی به والدین، کمک کنیم تا به فرزندان در یافتن هویت مطلوب و گذر سالم از این مرحله کمک کنند.

**۱- احترام به نوجوان**  
فرزند از نظر والدین هنوز یک کودک است که تجربه و درایت کافی برای تصمیم‌گیری ندارد. درحقیقت نوجوان در این سن خود را به‌عنوان بزرگسالی در نظر می‌گیرد که برای یافتن هویتش نیازمند احساس استقلال می‌باشد. نگرانی‌های شما نباید به صورت مانعی بر سر راه استقلال فرزندان باشد. برای این منظور هیچ وقت با توهین، مقایسه و عصبانیت درگیر بحث با آنها نشوید.

**۲- دوستی و رفتار همراه با تأیید والدین با نوجوان**  
نوجوان اگر از خانوادهاش تأیید نگیرد، جذب گروه همسالانی می‌شود که شاید مورد پسند شما نباشد و موجب نگرانی شما شود. این تأیید باید همه‌جانبه باشد. اگر رفتاری از نوجوان از نظر شما مطلوب نیست، شاید با طرد عاطفی موقتاً موجب سرکوب رفتار نوجوان شوید، ولی با گرفتن احساس استقلال، وی را به خود وابسته کرده‌اید و فرصت جدال برای یافتن هویت را از او گرفته‌اید. بعضی از والدین با خواندن این ستور شاید گمان کنند منظور این است که بگذاریم فرزندان در هر چاهی که خواست سقوط کند. خیر، برای اینکه نوجوان خود را از سقوط در جاهای عمیق و خطرناک اجتماعی نجات دهد، راه‌های بهتری نسبت به تحمیل سلیقه و اعمال زور و طرد عاطفی یا روش‌های دیگر وجود دارد. برای این منظور کافی است بهترین دوست و مشاور نزدیک فرزندان باشید؛ یک مشاور دلسوز قضاوت نمی‌کند و در عین حال با حوصله حرف‌های ما را می‌شنود و در یافتن راه حل مناسب به ما کمک می‌کند.

**۳- سوق دادن محیط نوجوان به سمت مطلوب**  
این وظیفه والدین است که قبل از ورود فرزندان به مرحله بلوغ، اجتماع‌هایی که نوجوان ممکن است با آنها در تماس باشد را کنترل کنند. برای این منظور از مدرسه، باشگاه ورزشی، اجتماع دوستان، کلاس‌های هنری و ... که فرزندان با آنها در ارتباط هستند، قبل از ورود وی، اطمینان حاصل کنید.

**۴- عشق، تأیید و تحسین**  
تحسین و عشق خود را دائماً به فرزند نوجوان ابراز کنید؛ شاید به دلیل چهره خشن و لجاجتی که نوجوانان به خود اختصاص داده‌اند، گفتن جمله «دوست دارم» به وی سخت باشد.

ابراز عشق بی‌قید و شرط به نوجوان را ابزار کار خود قرار دهید. این عشق را با گفتن جملات تشویقی، خردن هدیه برای موفقیت‌هایش، نملات تحسینی مانند به افتخار می‌کنم و... ابراز کنید. این عشق و تأیید موجب پرورش و اعتدالی اعتماد به نفس وی می‌شود. به مرور زمان متوجه خواهید شد که با تأیید رفتارهای مثبت او، نوجوان خود را به سنت رفتارهای مورد تأییدتان تشویق کرده‌اید.

**۶- دستور ندهید و رئیس‌بازی در نیارید**  
دستور ندهید و نه گفتن دائم به نوجوان، بین شما و وی دیوار عظیمی می‌سازد که با دوستی و اعتمادی که می‌خواهید بین خود و او ایجاد کنید، فرسنگ‌ها فاصله دارد. اگر نوجوانتان برای رفتن به کلاسی به شما اجازه می‌خواهد و شما رضی به آن نیستید، بهتر است فوراً به وی جواب نه ندهید.

مدتی زمان از وی بخواهید تا در مورد آن فکر کنید و به نگرانی‌هایی که درمورد نوجوان خود دارید فکر کنید و رو در رو با او در میان بگذارید. اگر از نوجوان درخواستی دارید به صورت امری مطرح نکنید؛ مثلاً اگر می‌خواهید اتاقش را تمیز کند، به‌جای «اتاقش را مرتب کن»، بگویید «بیا باهم به اتاق سرس و سامان بدهیم».

مرکز مشاوره آرامش پلیس فارس، واقع در پل حر، روه‌پوری کلانتری ۱۱ زند، آماده ارائه خدمات مشاوره‌ای رایگان در زمینه‌های روان‌شناسی، خانوادگی، اجتماعی، حقوقی، اربیتی، ازدواج و ... می‌باشد. تلفن پذیرش و نوبت‌دهی: ۰۷۱۲۲۲۲۷۰۰۶

همچنین سامانه تلفنی مرکز مشاوره آرامش پلیس فارس با شماره ۰۹۶۵۸۰ آماده ارائه خدمات مشاوره تلفنی در زمینه‌های مختلف خانوادگی، اجتماعی، ازدواج، تربیتی و... می‌باشد. شهروندان عزیز می‌توانند در صورت تمایل شماره ۰۹۶۵۸۰ شماره‌گیری نموده و از خدمات مشاوره تلفنی استفاده نمایند.

## آگهی تأسیس شرکت

تأسیس شرکت با مسئولیت محدود بهینه سازان چمن آزاد در تاریخ ۱۳/۰۲/۱۴۰۲ به شماره ثبت ۶۰۰۷۶ به شناسه ملی ۱۴۰۱۲۳۸۲۸۶۹ ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح جهت اطلاع عموم آگهی می‌گردد. موضوع فعالیت: بیمه‌انگاری حفظ و نگهداری فضای سبز- تأمین انواع گل و گیاه و نهال و سایر نهاده های کشاورزی اعم از کود و سم و بذر- امور تجارت و بازرگانی در رابطه با موضوع شرکت - ترخیص کالا از گمرک کشور - مقاطعه کاری و بیمه‌انگاری - حق العمل کاری- تأمین نیروی انسانی در خصوص موضوع شرکت- تأمین کلیه مواد اولیه و تجهیزات سخت افزاری مورد نیاز کارخانه ها و کارگاه های صنعتی و غیر صنعتی با رعایت قوانین و مقررات جاری کشور- تهیه و تولید و بسته بندی و توزیع صادرات و واردات و بازرایی (غیر هرمی و غیر شبکه ای) - جمعیا در رابطه با کلیه کالاهای مجاز با رعایت قوانین و مقررات جاری کشور در صورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط مدت فعالیت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی: استان فارس، شهرستان شیراز، بخش مرکزی، شهر شیراز، بلوارمیتم شمالی، کوچه ۶سروش شرقی(شهیدکیهان غربی)، کوچه ۶/۱۱ سروش شرقی، پلاک ۱۰، طبقه ۱، واحد ۱ کدپستی ۷۱۷۸۷۸۲۸۱۴ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱,۲۰۰,۰۰۰ ریال نقدی میزان سهم شرکتی هر یک از شرکا خانم فاطمه سعیدی نژاد به شماره ملی ۲۲۸۰۸۶۵۴۴۰ دارنده ۶۰,۰۰۰ ریال سهم شرکتی آقای خدارجم سعیدی نژاد به شماره ملی ۵۱۴۹۸۵۷۲۷۰ دارنده ۶۰,۰۰۰ ریال سهم شرکتی اعضا هیئت مدیره خانم فاطمه سعیدی نژاد به شماره ملی ۲۲۸۰۸۶۵۴۴۰ به سمت مدیرعامل به مدت نامحدود و به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت نامحدود آقای خدارجم سعیدی نژاد به شماره ملی ۵۱۴۹۸۵۷۲۷۰ به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود و به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت نامحدود دارندگان حق امضا: کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک، سفته، پروات، قراردادهای عقود اسلامی و همچنین کلیه نامه های عادی و اداری با امضای مدیر عامل یا رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و سایر اوراق عادی و اداری به امضای سمت مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد. اختیارات مدیر عامل: طبق اساسنامه روزنامه کثیرالانتشار شیراز نوین جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس (۱۵۰۲۹۲)  
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری شیراز

## جوشاندن شیر چه مضراتی دارد

یک متخصص تغذیه، در خصوص مضرات جوشاندن شیر که به صورت باز خریداری می‌شود، توضیحاتی داد. به گزارش مهر، گلبن سهراب گفت: جوشاندن شیر فلای باعث می‌شود مقدار زیادی پروتئین در ظرف رسوب کند و ارزش غذایی شیر از بین برود. همچنین جوشاندن شیر، منجر به تخریب ویتامین‌های شیر می‌شود.

وی افزود: عملیات پاستوریزه و استریلیزه در کارخانجات باعث می‌شود، میکروب‌های بیماری‌زای از بین بروند؛ در حالی که در شیر



فلای امکان است آلودگی میکروبی وجود داشته باشد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با عنوان این مطلب که یک لیوان شیر پاستوریزه ۸ گرم پروتئین دارد، بیان کرد: جوشاندن شیر باعث می‌شود، پروتئین آن از بین برود. این متخصص تغذیه به مصرف شیر کم چرب تأکید و تصریح کرد: استفاده از شیر پرچرب و اسام، آلبینات پرچرب، چربی اشباع‌شده دارد و برای سلامت افراد مضر است.