



متخصص صنایع  
غذایی

ك روش خيلى سريع اين است كه پيازهاى  
خرد شده را در ظرفي ريخته و روى آن سرکه يا آب  
يا كمى نمك بريزد و آن را به مدت چند ثانيه در  
ماکروفر قرار دهد. سپس سرکه يا آب را دور  
بريزد.

بخشان می‌دهد بیشترین میزان این ترکیبات در قسمت انتهای پیاز تجمع یافته‌اند که با برش دادن آن ترکیبات گازی آزاد می‌شوند.



دکتر رامین اسکندری تاکید کرد: هر چه اقدامات لازم برای بیمار دچار حمله قلبی

وی هشدار داد: درد در قفسه سینه از فك تحتانی تا ناف می تواند علامت سكته

همچنین درد در قفسه سینه ممکن است همراه با نفس تنگی و تپش قلب، تهوع و تعریق باشد، ولی علامت اصلی سکته قلبی، درد پشت جناغ قفسه سینه است که با افزایش فعالیت بدنی شدت می‌یابد. / جام جم

# دیر رسیدن بهتر از هرگز نرسیدن است

دانش و سلامت

در آغاز سال جدید و تابستان هر سال، رنگ سفرهای تفریحی خانواده‌های ایرانی به صدا در می‌آید. از میان روش‌های گوناگون حمل‌ونقلی، سفرهای جادایی به دلیل سهولت و در دسترس بودن و همچنین هزینه کمتر یکی از پرتعدادترین و در عین حال حادثه‌آفرین‌ترین روش‌های مسافرت به شمار می‌رود. سالانه میلیون‌ها نفر در دنیا و بیش از ۱۷ هزار نفر از هموطنان ما جان خود را در حوادث

عامل ۷۳٪ مرگ و میرهای مردان جوان ۲۵ سال است

۳٪

**% 4人**

**% ۲۳**

**%৫৭**

مرگ و میر تصادفات  
عابران پیاده، موتورسواران  
و دوچرخه سواران هستند

به‌کارگیری تجهیزات و قوانین موثر در کنترل سرعت، استفاده از کمربند ایمنی و رعایت ایمنی هنگام رانندگی بهبود زیرساخت‌ها برای ساخت جاده‌های ایمن‌تر افزایش استاندارد وسایل نقلیه افزایش آگاهی شهروندان و فرهنگسازی موثر عملیات امداد و نجات صحیح و سریع

سرعت غیرمجاز  
رانندگی تحت تأثیر مصرف الکل و مواد مخدر  
استفاده نکردن از کلاه موتورسواری، کمربند ایمنی و ...  
حواص پرتی بر اثر استفاده از تلفن همراه  
جاده‌های غیرایمن  
وسایل نقلیه غیرایمن  
تأخیر در عملیات امداد

**هشتمین** عامل مرگ و میر در جهان  
**دومین** عامل مرگ و میر در ایران است

۱/۳۵ میلیون  
نفر در سال گذشته  
جان خود را در دنیا  
رتصادف از دست داده‌اند

**۱۷ هزار** نفر در سال گذشته  
جان خود را در ایران  
بر اثر تصادف از دست داده‌اند

## کشورهای کم درآمد

**۱٪** از وسایل نقلیه جهان را دارند اما **۱۳٪** مرگ و میر تصادفات در این کشورهاست

## کشورهای پردرآمد

**۲۰٪** از وسایل نقلیه جهان را دارند **اما فقط ۷٪** مرگ و میر تصادفات در آن ها رخ می دهد

در هر ۲۴ ثانیه ۱ نفر در جاده‌های دنیا جان‌ش را از دست می‌دهد

## آیا قهوه سبز، لاغرتان می‌کند؟

قهوه معمولی است و کمتر از آن است که بتوان علت اثرات لاغری این گیاه را به آن نسبت داد. اما تولیدکنندگان قهقهه دارند مواد شیمیایی دیگر موجود در این گیاه مانند کلروژنیک اسید علت اثرات لاغرکننده این گیاه است که البته مطالعات متعدد، اثر کلروژنیک اسید را به عنوان آنتی اکسیدان، ضد سبب صفر، کاهش قند خون و کاهش فشارخون ثبت کرده اند. این حال، اثر کلروژنیک اسید بر کاهش وزن نیاز به

چند سالی است تولیدکنندگان مکمل‌های قهوه سبز ادعا می‌کنند این گیاه دارای اثرات کاهش وزن است، اما آیا این ادعاها صحت دارد؟

علت اصلی کاهش وزن قهوه معمولی، محتوای بالای کافئین در آن است. کافئین باعث سرکوب چربی‌ساز و نیز تحریک چربی‌سوزی در بدن می‌شود. همچنین سطح انرژی بدن را افزایش می‌دهد و اثرات گرمایی دارد.

اما کافئین موجود در قهوه سبز بسیار کمتر از

سودوڪو ۳۳۷۲

	Λ		Υ	Ι		Δ	
Ϛ		Δ		Ψ			Υ
		Ψ			Ϛ	Υ	
	Δ						Υ
ϙ							Ϛ
Υ						Υ	
	Υ	Ϛ			Υ		
Ψ			Δ		Υ		Ι
	ϙ			Υ	Λ	Ϛ	

	V		Δ	F			6	
F		6			W			Δ
		Δ				9	F	
	P							F
W								Λ
V							1	
	F	V				P		
9			F			Λ		6
	1			Δ	V		W	

	᠘		ᠢ	᠕			᠑	
ᠢ		᠒			᠖			᠘
		᠑				᠕	ᠢ	
	ᠢ							᠑
᠒								᠖
᠑							᠒	
	᠑	᠕				᠘		
᠖			᠑					᠕
	᠒			᠕			᠖	

	۳		۱	۶			۸	
۱		۵			۴			۳
		۶				۱	۴	
	۵							۱
۴								۸
۹							۳	
	۶	۷				۳		
۳			۶			۲		۵
	۲			۹	۳		۷	

همچنین هیچ عددی در يك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.



تحقیقات بیشتری دارد و نمی‌توان با اطمینان از اثر آن بر لاغری سخن گفت.

البته شواهدی که از کارآزمایی‌های بالینی متعدد به‌دست آمده، نشان می‌دهد مصرف قهوه سبز می‌تواند تاثیرات اندکی در کاهش وزن داشته باشد.

در کنار اثرات مفیدی که قهوه سبز دارد، توجه به این نکته نیز مهم است که در صورت مصرف به مقدار زیاد می‌تواند عوارض جانبی نیز در پی داشته باشد که از آن جمله استرس، تپش قلب و مشکلاتی از این دست است. کلرزینک اسید بی‌خواهی، عصبی بودن، سبب اسهال شود. بی‌خواهی، عصبی بودن، تحریک پذیری، ناراحتی معده، حالت تهوع، افزایش ضربان قلب، سردرد و زنگ در گوش (وزوز گوش) نیز از دیگر عوارض است.

نگرانی‌هایی وجود دارد مبنی بر این‌که مصرف طولانی مدت یا زیاد قهوه سبز ممکن است، خطر ایجاد بیش از حد اسید آمینه مرتبط با بیماری‌های قلبی و سقط جنین را افزایش دهد، اما تداخلات دارویی شناخته شده‌ای با قهوه سبز وجود ندارد. / ایسنا

/ ایسنا