

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

زیرنظر شورای سردبیری

دفتر مرکزی: خیابان شهید سپهبد قرنی، بین خیابان فلاح پور و محمدی پلاک ۲۴ طبقه سوم واحد ۶
تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etihademelat.ir / ایمیل: etihademelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۲۳۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

خانه‌تکانی و کمین خطر

از حریق وانفجار تا برق‌گرفتگی مرگبار



مواد شوینده، جابه‌جایی وسایل و دستکاری سیستم‌های گرمایشی، احتمال بروز آتش‌سوزی بیشتر می‌شود. در این ایام، اتصالی و اضافه‌بار وسایل برقی ممکن است رخ دهد، زیرا چند وسیله پر مصرف هم‌زمان مثل جاروبرقی، اتو، بخارشوی، ماشین لباسشویی، ششوار صنعتی یا دستگاه‌های شست‌وشو استفاده می‌شود. همچنین اگر همه این وسایل به یک چندراهی یا پریز قدیمی وصل شوند سیم‌ها داغ می‌شوند و روکش سیم ذوب می‌شود و جرقه ایجاد می‌شود که احتمال آتش‌سوزی بالا می‌رود. علاوه بر این سیم‌های فرسوده یا چندراهی‌های بی‌کیفیت هم خطر را چندبرابر می‌کنند.

بعضی از مواد تمیزکننده یا حلال ها قابل اشتعال‌اند، مثل تینر، الکل صنعتی، اسپری‌های پاک‌کننده، پولیش‌ها و واکس‌ها که اگر این مواد نزدیک شعله گاز، بخاری یا حتی جرقه الکتریکی استفاده شوند، بخار آن‌ها می‌تواند آتش بگیرد و بخار این مواد گاهی از خود مایع خطرناک‌تر است.

بی‌احتیاطی هنگام تمیز کردن اجاق و بخاری
هنگام تمیز کردن اجاق گاز احتمال دارد که حریق ایجاد شود، بطوریکه ممکن است که شیر گاز باز بماند و گاز در محیط جمع شود که با کوچک‌ترین جرقه انفجار رخ می‌دهد. در مورد بخاری یا شومینه نیز دستکاری بدون مهارت و استفاده از مواد شوینده که بر روی قطعات داغ

کوناکون

شنبه ۲ اسفند ۱۴۰۴

شماره ۲۱۵۰

۳ رمضان ۱۴۴۷

۲۱ فوریه ۲۰۲۶

زندگی بهتر

۷ فایده معجزه آسای موز برای بدن



موز یکی از بهترین غذاهای طبیعت است؛ به این دلیل که میوه‌های فوق‌العاده زرد همانند میوه های قرمز، صورتی، بنفش یا سبز، فواید زیادی برای سلامتی دارند.

موز بومی جنوب شرقی آسیا است اما در مناطق گرم جهان نیز کشت می‌شود.

مهر نوشت: موز منبع غنی از

مواد مغذی مانند پتاسیم و ویتامین B۶ است و به دلیل تأمین انرژی برای ادامه‌ی فعالیت، یک میان وعده‌ی عالی محسوب می‌شود. اضافه کردن موز به رژیم غذایی بسیار مفید است. در ادامه هفت مورد از بهترین فواید موز برای سلامتی آورده شده است:

غنی از فیبر است

موز حاوی سه گرم فیبر است. میزان توصیه شده فیبر مورد نیاز افراد بین ۲۲ تا ۳۴ گرم است و اکثر افراد مقدار بسیار کمتری از آن را مصرف می‌کنند. فیبر به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند، به سلامت قلب کمک می‌کند و می‌تواند خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها از جمله سرطان روده بزرگ را کاهش دهد. می‌توانید موز را با غلات سیوس‌دار ترکیب کنید تا فیبر بیشتری دریافت کنید.

برای روده مفید است

علاوه بر اینکه فیبر به منظم نگه داشتن اجابت مزاج کمک می‌کند، خوردن موز قبل از رسیده شدن کامل، یک پری‌بیوتیک است که به تغذیه باکتری‌های خوب روده کمک می‌کند. در حالی که موز می‌تواند به جلوگیری از یبوست کمک کند، آیا می‌دانستید که می‌تواند به درمان اسهال نیز کمک کند؟ طبق اخبار پزشکی، موز بخشی از رژیم غذایی BRAT - موز، برنج، سس سیب و نان نَست است که برای درمان اسهال استفاده می‌شود. موز می‌تواند به جایگزینی آب و الکترولیت‌های از دست رفته در هنگام بیماری کمک کند.

حافظه را تقویت می‌کند

موز حاوی تریپتوفان است- اسید آمینه‌ای که در بوقلمون نیز یافت می‌شود- که می‌تواند به شما در یادگیری و به خاطر سپردن چیزهای جدید کمک کند. طبق مطالعه‌ای اخیر، تریپتوفان همچنین می‌تواند به تقویت خلق و خو کمک کند. دلیل این امر این است که تریپتوفان به تولید سروتونین، هورمون شادی که به تنظیم خلق و خو کمک می‌کند، منجر می‌شود.

سلامت قلب را ارتقا می‌دهد

موز حاوی فیبر، پتاسیم، فولات و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که از سلامت قلب پشتیبانی می‌کنند. طبق گزارش محققان، پتاسیم برای کنترل فشار خون حیاتی است و این میوه سالم حاوی ۱۰ درصد از مقدار توصیه شده روزانه پتاسیم است. موز همچنین حاوی منیزیم است که برای کمک به جلوگیری از بیماری قلبی ضروری است.

حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی است

میوه‌ها- از جمله موز- منبع بسیار خوبی از ترکیبات گیاهی قوی از جمله فلاونوئیدها و آمین‌ها هستند؛ آنتی‌اکسیدان‌هایی که به مبارزه با آسیب اکسیداتیو سلول‌ها که توسط رادیکال‌های آزاد ایجاد می‌شود، کمک می‌کنند. اگر به اندازه کافی غذاهای غنی از آنتی‌اکسیدان مصرف نکنید، رادیکال‌های آزاد می‌توانند باعث بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها شوند.

مفید برای بیماران دیابتی

موز به دلیل فیبر بالایی که دارد برای بیماران دیابتی مفید است. موز نارس همچنین حاوی نشاسته مقاوم است که نوعی فیبر غیرقابل هضم است. این دو نوع فیبر در کنار هم می‌توانند به تنظیم سطح قند خون کمک کنند. به این دلیل که موز باعث افزایش ناگهانی قند خون نمی‌شود.

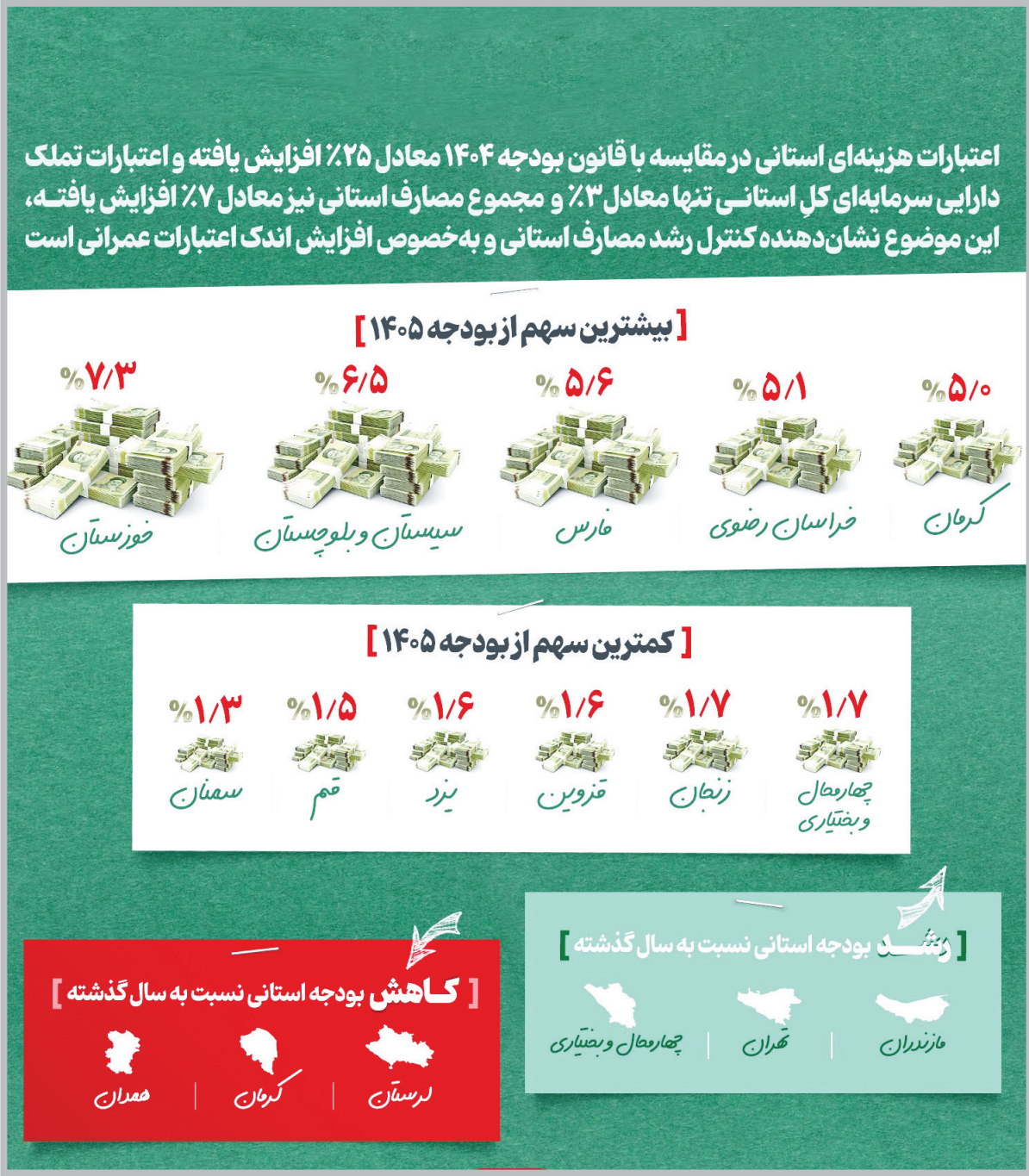
به عملکرد عضلات کمک می‌کند

از آنجایی که موز حاوی الکترولیت‌هایی مانند پتاسیم است، به سلامت شما کمک می‌کند تا به طور طبیعی عمل کند. بدن برای ورزش و بهبودی سریع به سطح کافی پتاسیم نیاز دارد، در غیر این صورت ممکن است دچار خستگی عضلات و بدن کل شود.

اینفوگراف

هنرمند:

کدام استان‌ها بیشترین و کمترین سهم را از بودجه ۱۴۰۵ دارند



!!!!