خیار با نعناع

خیار، گیاهی است با گل های زرد رنگ که میوه آن سبز رنگ بوده و بسته به نوع و نژادهای مختلف ، ممکن است کوتاه و یا بلند باشد .

خیار حاوی ویتامین ها و مواد مغذی بی شماری است . خیار دارای ساپونین ، آهن ، کلسیم ، پتاسیم، ویتامین های A، B1، B2 و ویتامین C است . خیاری که از صبح تا عصر روی بوته و زیر آفتاب باشد، چنانچه قبل از غروب خورشید آن را چیده و مصرف شود، دارای ویتامین C بیشتری است.

خیار حاوی مقدار فیبر بالایی است و بنابراین برای کاهش کلسترول خون، برطرف کردن یبوست و تصفیه خون ، نافع است.این گیاه با دارا بودن درصد بالایی آب ، عطش را برطرف می کند و ادرار آور مناسبی است و برای بیماران مبتلا به نقرس مناسب است . بیماران دیابتی نیز می توانند از خیار به همراه پنیر یا گردو میان وعده های غذایی خود بهره مند شوند .

با توجه به متون قدیمی ، عصاره برگ های له شده خیار، ایجاد تهوع می کند، بنابراین در مسمومیت ها و اختلالات دستگاه جهاز هاضمه مصرف می شود.

در واقع این گیاه از دیرباز به عنوان مرطوب کننده مناسبی برای پوست مورد استفاده قرار می گرفته است تا جایی که اکثر افراد برای رفع خستگی چشم ها یا برطرف کردن چروک های صورت از خیارهای ورقه شده استفاده می کنند .البته افرادی که ناراحتی معده دارند، نباید در مصرف خیار زیاده روی کنند زیرا ممکن است باعث اختلال در دستگاه گوارش آنها شود. خیار نفاخ است بهتر است همراه گیاهان معطری مثل نعناع و آویشن مصرف شود.

نوشیدن "چای "سبز خطر مرگ ناشی از برخی بیماری ها را کاهش می دهد

مطالعه ای تازه در ژاپن نشان می دهد که نوشیدن چای سبز می تواند خطر مرگ در اثر ابتلا به گروهی از بیماری ها را به میزان قابل توجهی کاهش دهد .

به گزارش خبرگزاری دانشجویان ایران، محققان با بررسی اطلاعات پزشکی بیش از ۴۰ هزار نفر دریافتند که چای سبز خطر مرگ در اثر بیماری قلبی را بیش از ۲۵ درصد کاهش می دهد. با این وجود برخی متخصصان قلب در انگلیس می گویند که این فواید ممکن است ناشی از رژیم غذایی ژاپنی ها در کل باشد ، زیرا غذاهایی که مردم این کشور عادت به مصرف آنها دارند از غذاهای رایج در غرب سالم تر است . صرف نظر از آب ، چای پرمصرف ترین نوشیدنی در جهان است و هر ساله سه میلیارد کیلوگرم چای در جهان تولید می شود . مطالعات انجام شده در آزمایشگاه ها و روی حیوانات نشان داده است که بویژه چای سبز در مقایسه با چای تیره دارای فواید زیادی برای سلامتی است.بررسی های آماری نشان می دهد در حدود ۸۰ درصد مردم ژاپن چای سبز می نوشند به طوری که بیش از نیمی از آن ها روزانه سه فنجان یا بیشتر از آن مصرف می کنند. در مطالعه ای یازده ساله درباره تغذیه و نوشیدن چای سبز در میان ژاپنی ها معلوم شد میزان مرگ بر اثر کلیه عوامل برای کسانی که روزانه سه فنجان یا بیشتر چای سبز نوشیده بودند در مقایسه با کسانی که یک فنجان یا کمتر نوشیده بودند، ۱۶ درصد کمتر بود . مطالعه ۷ساله برای کشف علل خاص مرگ و میر نشان داد که خطر مرگ در اثر بیماری قلبی برای گروهی که ۵ فنجان یا بیشتر چای سبز می نوشند ،۲۶ درصد کمتر بود.

پژوهشگران همچنین از این مطالعات دریافتند فواید چای سبز ظاهراً برای زنان بیشتر بود. زنانی که روزانه پنج فنجان یا بیشتر چای می نوشیدند در مقایسه با کسانی که یک فنجان یا کمتر مصرف می کردند ، ۳۱ درصد کمتر با خطر مرگ در اثر بیماری قلبی رو به رو بودند.

اشتباهات غیرعمدی "مادران"

✓ اگر کودکتان پوست حساسی دارد ، بهتر است که هر چند روز یکبار او را حمام کنید . (دفعات استحمام کودک به نوع پوست او بستگی دارد)

مادران، حتی مادران باتجربه دچار اشتباهاتی می شوند که مرتباً تکرار هم می شود .

اشتباه های غیرعمدی مادران و چگونگی اصلاح آنها عبارتند از:

پوشیدن کفش در خانه: بچه ها روی زمین یا فرش به طور دائم راه می روند که ممکن است آلوده به مواد شیمیایی یا آلودگی های کف کفش که از بیرون خانه به داخل آورده شده ، باشند. آنها همچنین دائماً به دنبال هر چیزی هستند تا به دهان ببرند و به اصطلاح مانند جاروبرقی عمل می کنند ! این ذرات می تواند در اثر تماس با زمین ، آلوده شده باشد.

راه حل پیشنهادی: قبل از ورود میهمان به خانه ، از او بخواهید که بدون کفش وارد خانه شود. در مورد کسانی که نمی توانید این درخواست را داشته باشید، یک پادری ضخیم جلوی در خانه بیندازید تا به خوبی کف کفششان را تمیز کند؛ و یک پادری نرم تر جلوی در (داخل خانه) بیندازید تا ذرات باقی مانده کفش را با آن به خوبی تمیز کند.

حمام کردن هر روز کودک:این کار برای اغلب بچه ها خوب است ولی ضروری نیست . اگر کودکتان پوست حساسی دارد ، بهتر است که هر چند روز یکبار او را حمام کنید. (دفعات استحمام کودک به نوع پوست او بستگی دارد). حمام روزانه برای بعضی بچه ها، باعث به هم خوردن PH پوست می شود که این خود باعث رشد باکتری ها و قارچ های روی پوست شده، پوست را خشک و خشن می کند و این حالت ممکن است باعث ایجاد اگزما (حساسیت پوستی) شود.

راه حل پیشنهادی: در صورت حمام نکردن شبانه کودک ، خود را سرزنش نکنید. شستشوی روزانه باعث آزار و تحریک زیاد پوست کودک می شود.

مشاوره با افراد پرمدعا: مشاوره با این افراد باعث ایجاد مشکل برای کودکتان می شود. به طور مثال افرادی که به عنوان پرستار خانگی از کودکتان نگهداری می کنند ولی هیچ تجربه یا اطلاعاتی ندارند.

راه حل پیشنهادی: از پزشک، مادرتان یا فرد باتجربه دیگری کمک بخواهید؛ در صورتی که کودک را به آنها می سپارید ، دستورالعمل های لازم را با زبان ساده برایشان یادداشت کنید تا طبق آن عمل کنند.

درمان سرماخوردگی بدون مراجعه به پزشک : ترکیباتی که دارای پسودوافدرین هستند به واقع خطرناک اند ! هرگز فکر نکنید که با مصرف این داروها کودک بهتر می شود ! عوارض جانبی این دارو خیلی خطرناک است و لازم است تنها در صورت تجویز پزشک مصرف شود.

راه حل پیشنهادی: در مصرف این دارو برای کودک زیر سه ماه از پزشک راهنمایی بخواهید، حتی برای داروهای ساده. استامینوفن تب را کاهش می دهد ولی توجه داشته باشید که تب ممکن است نشانه مشکلی باشد که نیاز به مراقبت پزشکی داشته باشد. برای بچه های بزرگتر، می توان قبل از رسیدن به پزشک از استامینوفن استفاده کرد، آن هم فقط در مواردی مثل: کاهش درد به هنگام دندان در آوردن و تخفیف علائم سرماخوردگی.

استفاده از قاشق یا مسواک مشترک: گاهی مادران برای تمیز کردن پستانک آلوده کودک، آن را به دهان خود می برند و یا برای چشیدن غذای او ، از قاشق کودک خود استفاده می کنند ! این کار سبب انتقال آلودگی شده و ممکن است باعث انتقال بیماری یا پوسیدگی به دندان کودکشان شود.

«بزاق» آلودگی را از بین نمی برد و از این طریق باکتری های دهان به راحتی به کودک منتقل می شود.

بنابراین مراقب باشید باکتری های دهانتان به کودک منتقل نشود(حتی زمانی که هنوز کودک دندان در نیاورده است.)

راه حل پیشنهادی: به طور مرتب به دندانپزشک مراجعه کنید تا با جرم گیری باعث کاهش آلودگی و رشد باکتری ها شود. دوبار در روز مسواک بزنید و یک بار در روز از نخ دندان استفاده کنید . حتی برای چشیدن طعم غذای کودک یا آزمایش سرد و گرم بودن غذا، از قاشق او استفاده نکنید.

تعویض شیرخشک بچه به دلیل عدم تحمل و برگرداندن شیر (رفلاکس): تعویض مکرر شیر خشک بچه، پزشک را در مواردی مثل تشخیص آلرژی یا برگرداندن شیر یا ... دچار مشکل می کند.

راه حل پیشنهادی: با پزشک کودکتان در مورد بررسی علل مشکلات کودک مشورت کنید ، به خصوص در مواردی که کودک وزن نمی گیرد یا کاهش وزن دارد، یا مواردی که در مدفوع او خون می بیند که ممکن است این مشکلات به نوع شیر خشک مصرفی او بستگی داشته باشد.در مورد برگرداندن شیر، انواع سرشیشه را برای کم کردن ورود هوا به دهان کودک آزمایش کنید.

نیم ساعت پس از تغذیه کودک باشیر، او را به حالت ایستاده نگه دارید. بهتر است به جای وعده های پر حجم از مقدار کم حجم استفاده کنید. گاهی کودک برای جلب توجه، شیر را برمی گرداند و یا این کار به صورت عادت در می آید. در این صورت بهتر است از یک صندلی که حالت فنری دارد (مثل Carrier) برای نشاندن او استفاده کنید.

پوشانیدن لباس زیاد به بچه برای جلوگیری از سرماخوردگی: چند روز پس از تولد ، نوزاد به خوبی می تواند دمای بدن خود را تنظیم کند. پوشاندن چند لباس روی هم ، باعث کم آبی و بی حالی نوزاد می شود. گرم کردن زیاد نوزاد به هنگان خواب باعث کاهش توانایی تنفسی او می شود که این حالت باعث افزایش بروز خطر SIDS می شود.

راه حل پیشنهادی: در داخل و یا خارج از منزل ، همان تعداد لباسی که خود پوشیده اید ، به نوزاد بپوشانید. در تابستان یا زمستان ، در صورت متعادل بودن هوای اتاق و احساس راحتی خود، لباس نرم و سبک به کودک بپوشانید . ممکن است کودک احساس گرما و عدم تحمل را به صورت گریه کردن و یا قرمز شدن (به خصوص در ناحیه صورت) نشان دهد.

اندازه نگرفتن دمای بدن کودک وقتی بیمار به نظر می رسد: والدین اغلب با نگاه یا لمس کودک می گویند: به نظرم گرم نیست ! طبق نظر پزشکان در نوزادان زیر سه ماه ، دمای ۳۸/۵ و بالاتر ممکن است نشانه عفونت باشد که باید به پزشک مراجعه کرد.**راه حل پیشنهادی**: اگر دمای بدن کودکتان طبیعی به نظر نمی رسد ، از دماسنج داخل مقعدو یا زیر بغل و یا در مواردی که نمی توانید از هیچ کدام استفاده کنید، دماسنج پیشانی را جهت تعیین درجه حرارت کودک به کار ببرید و از حدس و گمان بپرهیزید.

والدین اجازه ورود هوای تازه به اتاق کودک را نمی دهند:ریه های کوچک کودک در برابر دود سیگار، مواد آلرژی زا ، بوی مواد رنگی یا بویی که از لوازم خانگی نو استشمام می شود ،بسیار آسیب پذیر است. مطبوع کننده های هوا این مشکل را برطرف نمی کنند، چون ذرات را در هواپراکنده می کنند.بر اساس مطالعات؛ برخی از بیماری ها مثل : اسهال، گوش درد و علائم دیگر ناراحتی های نوزادان به علت استفاده از همین دستگاه هاست. بعضی از تصفیه کننده های الکتریکی هوا، همه جا را تمیز نمی کنندولی باعث خروج ازن می شوند.**راه حل پیشنهادی**: پنجره های اتاق کودک را ۱۰ دقیقه در روز باز بگذارید .

کپسول های قرصی ، کار آندوسکوپی را انجام می دهند

شرکت ژاپنی «المپیس مدیکال سیستم» موفق به ساخت نوعی کپسول قرصی شکل شده که با آن می توان عمل آندوسکوپی را انجام داد.

بر پایه گزارش «روزنامه نیهون کیزای» برای عمل آندسکوپی فقط کافی است که این کپسول را از دهان به همراه آب بلعید. در درون این کپسول که ۶/۲ سانتی متر و طول ۱/۱ سانتی متر پهنا دارد ، یک دوربین سی سی دی، دستگاه پرتوافکنی دایود و دستگاه بی سیم برای فرستادن تصاویر، کار گذاشته شده است .

دست اندرکاران متخصص در این زمینه می گویند : با استفاده از این کپسول می توان از نقاطی چون روده کوچک که انجام فیلمبرداری از آن با دستگاههای آندوسکوپی کنونی کار دشواری است ، فیلمبرداری کرد . این کپسول را نمی توان از راه دور کنترل و هدایت نمود بلکه فقط می توان فیلم ارسالی آن را دریافت کرد.

شرکت المپیس مدیکال سیستم برنامه دارد، سالجاری میلادی مراحل اداری برای دریافت مجوز فروش این نوع کپسول را از وزارت بهداشت ژاپن برای ارایه در داخل این کشور آغاز کند. پیش بینی می شود که فروش و استفاده از این کپسول در مراکز درمانی ژاپن از حداکثر دو سال دیگر آغاز می شود.

"لیمو"

لیمو ، یکی از بهترین میوه ها و دوست شفیق شما می باشد این میوه ارزان که در تمام طول سال وجود دارد ، بسیار نافع است و عصاره آن، یکی از محلول های قابض عالی است به شرطی که افراط در استعمال نشود. آب لیمو ، ناخن و دست را نرم و سفید می کند و اگر برای موها استعمال شود آن را شفاف می نماید. برای چشم ها هم خوب است زیرا آنها را براق و جذاب می کند. (یک قطره در هر گوشه چشم استعمال شود) اگر هر صبح و غروب، یک لیوان محلول گرم آبلیموبنوشید، صورت شما تازه و جوان خواهد ماند.

سفره دریا

کیک ماست

مواد لازم:آرد ۲۰۰ گرم ،تخم مرغ ٤ عدد ، ماست یک فنجان ،شکریک فنجان ،کره یا روغن۵۰ گرم ، بکینگ پودر یک قاشق چایخوری ، پوست رنده شده لیمو یک قاشق چایخوری

طرز تهیه :

کره یا روغن را با شکر کمی نرم کنید . سپس زرده تخم مرغ ها را یکی یکی اضافه کنید و مرتب آن را به هم بزنید تا مایع نرم و لطیفی بدست آید. ماست و پوست لیموی رنده شده را نیز به‌آن اضافه کنید. کم کم آرد مخلوط شده با بکینگ پودر را بوسیله الک به مایع اضافه کنید و آرام آن را مخلوط کنید. سفیده ها را آنقدر هم بزنید تا کاملاً سفت شود، آن را هم به مایه کیک اضافه کرده و به حالت دورانی و آرام مخلوط کنید و در قالب چرب و آردی بریزید و قالب را در وسط فر ۳۵۰ درجه فارنهایت حرارت دهید تا به مدت یک ساعت پخته و طلایی شود. سپس کیک را از فر خارج کرده و آن را روی توری سیمی برگردانید تا خنک شود و بعد روی کیک را با پودر قند تزئین کنید.

مشاور املاک ممتاز
خرید - فروش - رهن - اجاره
آدرس : بلوار مصطفی خمینی ، خیابان مرجان کوچه مرجان ٤ (پشت بهشت بندر) رو به روی نانوایی لواش تلفن : ٦٦٧٦٢١٢ - ٠٩١٧٧٦٩١٢٧٠

گالری آتوسا
عرضه کننده محصولات آرایشی بهداشتی روز دنیا
آدرس: بندرعباس، بلوار خمینی، جنب طبقه فروشان
تلفن: ۰۹۱۲۲۰۲۰۱۶۷ فرشاد

سالن آرایش و زیبایی مانا
ارائه کلیه خدمات آرایشی و زیبایی با جدیدترین متد
۲۰ نوع درمان پوست با محصولات تالگو فرانسه کاشت ناخن - کاشت مژه و رنگ و فر مژه اکستیشن مو - اپیلاسیون با وسایل بهداشتی و یکبار مصرف
آدرس : خیابان امام خمینی - نرسیده به میدان یادبود کوچه پیروزی ۲۴ - طبقه سوم بانک ثامن الائمه
تلفن : ۲۲۳۱۰۵۰

بندرعباس: گلشهر شمالی - بلوار
تلفن: ۶۶۸۴۳۳۳
۶۶۸۴۳۳۴
همراه: ۰۹۱۷۷۴۴۲۲۲۸
soroosh سروش
سوپر گوشت

آموزشگاه آرایش و پیرایش
لعیا
با امتیاز رسمی از وزارت کار و امور اجتماعی سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای با بیش از ۲۵ سال سابقه کار
تلفن : ۲۲۴۴۹۵۳ همراه : ۰۹۱۷۱۶۳۲۱۹۱
بندرعباس : طبقه دوم - ساختمان پزشکان پارسیان

همبرگر سمانه طعمش به یاد می مونه
✓ قند شکسته ✓ حبوبات ✓ زغال
شرکت همیاران فارس
دفتر مرکزی شیراز و قشم
همراه : ۰۹۱۷۷۶۸۷۰۹۵
با مدیریت نجار

سالن آرایش و زیبایی لعا
تلفن: ۳۳۴۲۶۸۲ همراه: ۰۹۱۷۱۰۹۸۶۷۹

املاک خواجه عطا
با مدیریت میرحسینی
مشاوره در امر :
خرید ، فروش ، رفن ، اجاره و پیش فروش
بندرعباس : خواجه عطا ، تقاطع بلوار چمران و بلوار معلم
تلفن : ۳۳۳۷۳۱۵ همراه : ۰۹۱۷۷۶۸۵۰۶۹

کالری مبل زیتون
عرضه کننده مدرنترین سرویسهای خواب کودک و مبلمان ، لوازم دفتری و انباری
بندرعباس ، بلوار امام خمینی ، جنب بانک ملت ، سید مظفر تلفن: ۳۳۳۲۶۵۵

مژده سالن آرایش و زیبایی سبزپوش مژده
تخفیف زمستانه با متد جدید
تجهیزات کامل عروس فقط ۲۰۰/۰۰۰ تومان
بندرعباس ، خ دانشگاه ، طبقه فوقانی املاک کاخ
تلفن : ٦٦٧٦٤٦٠

فروشگاه ایساتیس
فرش تهران و ساوین
عرضه انواع پشتی ، موکت ، کناره ، روفرشی و ...
آدرس : بلوار سیدجمال الدین اسدآبادی ، روبه روی رادیولوژی مرکزی
تلفن : ۲۲۲۷۶۲۰ همراه : ۰۹۱۷۷۶۱۴۷۰۸ رحیمی

فروشی
پیش فروش ۱۰ واحد ۱۲۵ متری و ۵۰ متری در پنج طبقه با امکانات کامل نظیر پارکینگ اختصاصی ، کابینت MDF ، ریموت برقی ، انباری با وام بانکی ۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریالی در بهترین موقعیت کوی فرهنگیان با قیمت مناسب
تلفن : ۶۶۶۹۲۲۳-۶۶۸۴۳۴۹

معاملات املاک درویش
با مدیریت درویش بیگی و نیک اندیش
مشاور در امور
◄ خرید ◄ فروش
◄ رهن ◄ اجاره
◄ سرقفلی
بندرعباس : گلشهر شمالی ، روبروی پارک جنگلی ، پشت مجتمع مسکونی سهند یک و دو، بازارچه جانبازان
تلفن: ۶۶۶۲۲۳۹-۶۶۶۲۹۱۲
فاکس: ۶۶۶۴۷۹۰

قابل توجه حسینیه ها و هیات مذهبی و کانون های سراسر استان
برگزاری نمایشگاه های زنجیره ای از غدیر تا عاشورا
از عید سعید غدیر خم تا عاشورای حسینی
جهت اطلاعات بیشتر با شماره تلفن های ۲۲۴۰۱۳۰ و ۰۹۱۷۷۶۰۴۰۳۲ تماس حاصل فرمائید
عرضه وسایل تعزیه خوانی و عزاداری
مسئول نمایشگاه ها : هادی عرب

مخزن فروشی مرکزی (هدایتی)
ارائه دهنده انواع مخزن های آبی و سوختی
اعم از پلی اتیلن و گالوانیزه به صورت کلی و جزئی
بندرعباس : چهار راه شهید محمدی - روبه روی مرکز بهداشت
تلفن: ۳۳۴۴۳۶۱ همراه: ۰۹۱۷۳۶۱۱۳۹۸

مشاور املاک پارادایس
Paradise
صادقی ٦٦٨٣٧٦٦ ٦٦٨٣٤٧٢
۰۹۱۷۷۶۳۵۳۲۵ مختاری
۰۹۱۷۷۶۱۴۵۰۰ صادقی
آدرس: بندرعباس گلشهر جنوبی، ضلع شرقی، نخل خیابان سعادت پلاک ۲

مشاور املاک دریا
خرید
فروش
رهن
اجاره
پیش فروش
واحدهای مسکونی با وام بانکی
آدرس : بندرعباس ، بلوار دانشگاه ، مجتمع تجاری مسکونی دریا
تلفن : ٦٦٦٩٢٢٣ عبدالله نژاد

لوستر رنگین کمان
عرضه کننده
شیکترین مدلهای لوستر
و آئینه شمعدان
آدرس : بندرعباس / چهار راه سازمان / جنب بانک تجارت
تلفن : ۲۲۲۱۴۱۸ - ۰۹۱۷۳۶۱۱۲۳۵