

لیست خرید راز کیفم درمی آورم. مسافرم خانمی است که هنوز توی مغازه لوازم خانگی است. دارد سرویس چای خوری کریستالی را به فروشنده نشان می دهد. به لیست خریدم نگاه می کنم. دستکش- شلغم- میوه(پرتقال، سیب) - پیاز گوجه -



ازخاطرات یک راننده زن

پودروصابون - یک کیلو گوشت چرخ کرده و... نزدیک نیم ساعت است که مسافرم توی مغازه است. اول برده بودمش قصابی، میوه هایش راز میوه فروشی بغل قصابی خرید. شوهرش بیست مهمی داشت. خودش می گوید الان شغل آزاد دارد. بساز بفروش شده. به ساعت نگاه می کنم. سه روز است که پسرم مریض است صبح لا به لای کار برده بودمش درمانگاه. از همسایه بالایی خواهم کردم گاهی سری بهش بزنم. خانم هنوز دارد به ویترین اشاره می کند. باید لیست خریدم رانهیه کنم. توی محله ما قیمت ها مناسب ترندوخب جنس ها نامناسب. نگاهی به کیف پولم می اندازم. صبح کلی پول تعمیر واشر سرسیلندرادم. اسکنااس های دویست تایی را می شمارم. می شود

بهترین راه برای خارج کردن گوشت از حالت انجماد چیست؟

تا رفع حالت انجماد .

ب. قرار دادن غذاهای منجمد در ماکروویو تند پز تارفع حالت انجماد.

ج. قرار دادن غذاهای منجمد در آب سردی که هر نیم ساعت یک بار عوض می شود برای اینکه مطمئن شویم غذا سرد مانده است. نکته مهم آن است که وقتی سطح خارجی مواد غذایی منجمد از حالت انجماد خارج می شود

باکتری ها بر روی آن شروع به رشد می کنند در حالی که هنوز قسمت درونی ماده غذایی منجمد است.

به همین علت باید هر نیم ساعت یکبار آن را

متخصصان مواد غذایی برای خارج نمودن مواد غذایی منجمد از حالت انجماد سه راه را پیشنهاد می کنند.

الف: قراردادن غذاهای منجمد در یخچال

کاهش خطر

سرطان با افزایش مصرف " ماهی "

مقدمه

سرطان از دیر باز یکی از مضلّات و مشکلات عمده علم پزشکی محسوب می شده است. درسال ۱۹۸۰تقریب به ۱میلیون مورد افسردسرطانی شناسایی که ۴میلیون نفر از آنها به کام مرگ کشیده شدند. این آمار هم اکنون به ترتیب به ۹میلیون به۵میلیون نفررسیده است.در ابتدای قرن بیستم به عنوان ششمین عامل مرگ ومیر و در حال حاضر با ۲۱در صد مرگ ومیراز اولین عوامل مرگ ومیر محسوب می شود.

درخصوص علل بروزسرطان موارد مختلفی طی تحقیقات متعدد به ثبت رسیده است که بیش از ۹-۸درصد موارد محیطی بوده که ۲۵در صد این عوامل محیطی را علل تغذیه ای تشکیل داده شده است.بطور کلی شايع ترين سرطان های موجود در جوامع مردان پروستات ريه وناحیه روده بزرگ وركتوم بوده ودر زنان پستان وريه و همان ناحیه كلوركئال (روده بزرگ وركتوم) را می توان نام برد.با توجه به نقش مهم تغذیه در سرطان یافتن مواد غذایی مناسب جهت کاهش خطر ابتلا درمان یا كنترل پیشرفت سیربیماری از اهمیت ویژه ای بر خوردار است.

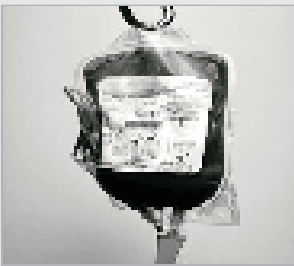
ماهی به عنوان یکی از مواد غذایی دارای انواع مواد مغذی مناسب جهت پیشگیری از بروزانواع سرطان نظركلیه متخصصان تغذیه را به خود جلب کرده است.برای مثال اگر چه شیوع سرطان در كل کشور ۹/۱در صد هزار سال لیکن این مقدار در استان گیلان طبق آمار سال ۷/۰۲۷،۲۴درصد هزار برآورده شده است. دلیل این امر می تواند ناشی از مصرف بیشتر ماهی در استان فوق به نسبت دیگر مناطق محسوب شود.

جهت بررسی این ارتباطات تحقیقات اپیدمیولوژیک و پزشکی تغذیه ای گسترده

در کشورهای مختلف انجام شده است. طی تحقیقات انجام شده در یکی از بیمارستان های اسپانیا بروی۱۰۴۹بیمار مبتلا به ۱۹نوع مختلف سرطان محققین دریافتند که مصرف ماهی ارتباط مستقیمی با کاهش خطر انواع خاص از سرطان دارد؛ درصد کمتری از کسانی که ماهی می خوردبه سرطان درناحیه تخمدان ،پنكراس وسرطان دستگاه گوارشی مانند دهان ،كلو،مری ،معده ،روده بزرگ و مقعد مبتلا شدند. محققین كانادای نیزطی مطالعات مشابه ای درآوریل ۲۰۰۴مشخص كردند که عوامل گسترش سرطان در افرادی که ماهی می خوردنددرسرطان های خون ،غدد لنفاوی و سرطان چند كانه میلوما کاهش یافت. در این مطالعه از ۳۰۰۰نفرکه ابتلا به سرطان بودند ۴۰۰نفر شاهد و مورد مقایسه قرار گرفته و کسانی که بیشتر از بقیه ماهی خورده بودند و ماهی درصد بیشتری از كالری شان را تشکیل داده بود، ۲۸درصدكمتر از بقیه دچار ابتلا به سرطان خون. ۲۶درصدكمتر به میلوماي چند كانه و ۲۹درصد كمتر به غددلنفاوی مبتلاشده بودند.

در سوئد نیز طی تحقیقاتی بر روی ۳۵۲۷ زن ،تاثیرمصرف ماهی درمیزان خطر ابتلا به سرطان رحم نشان داد که مصرف ۵-۲وعدده ماهی در هفته موجب کاهش خطر ابتلا به سرطان به طور معنی داری می شود.همچنین تحقیقات انجام شده رابطی معنی دارمغکوس،بین مصرف ماهی و کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات را در مردان نشان داده است.به طوری که تحقیقی آینده نگربرروی ۳۰۰۰امر سوئدی نشان داد،مردانی که ماهی مصرف نکردند ۲-۳برابر بیش تر درمعرض خطر ابتلا به سرطان هستند این امر حتی در دو گروهای هیموزیگت با فاکتورهای ژنتیکی مشابه نیز صادق است.

تأثیر ویتامین d در کاهش بیماری ms



اظهار کردند: افرادی که در کشورهای که از خط استوا بسیار دوراست زندگی می کنند به دلیل کمبود ویتامین d، در خوشناب بیشتر به این بیماری مبتلا می شوند.



تدريس زبان فرانسه در کلیه سطوح توسط کارشناس ارشد زبان فرانسه ۰۹۱۷۷۱۳۲۶۵ - ۶۶۶۹۷۱۳ مهدی تونزنده جانی

شانس خود را فقط یک بار در فرصتی روغنی گراشی امتحان کنید ۳ جایزه ویژه برای ۳ نفر به ارزش ۲۹۸۷۶۵۴ریال برای نیمه اول سال ۸۶ ✓ انواع واقسام روغن های ایرانی و خارجی ✓ به صورت تک فروشی موجود می باشد ✓ بادستگاه ساکشن جهت تعویض روغن توجه: تعویض واسکازین ، گیربکس ودیفرانسیل کمتر از یک دقیقه بادستگاه برقی خودساز ✓ برای اولین بار تعویض روغن در بندرعباس

شانس خود را فقط یک بار در فرصتی روغنی گراشی امتحان کنید ۳ جایزه ویژه برای ۳ نفر به ارزش ۲۹۸۷۶۵۴ریال برای نیمه اول سال ۸۶ ✓ انواع واقسام روغن های ایرانی و خارجی ✓ به صورت تک فروشی موجود می باشد ✓ بادستگاه ساکشن جهت تعویض روغن توجه: تعویض واسکازین ، گیربکس ودیفرانسیل کمتر از یک دقیقه بادستگاه برقی خودساز ✓ برای اولین بار تعویض روغن در بندرعباس

کیاضی نستون دوخت بندر دوخت لباسهای مجلسی نامزدی ، عقد، عروسی ماتنو مشاوار و لباسهای بچه گانه دوخت انواع ماتنو ۶۰۰۰ تومان خانواده های تحت پوشش کمیته ۳۰ درصد تخفیف آدرس: فلکه برق - جنب ایستگاه هدیش جنب آرایشگاه دختر بندری - خیابانی نستون دوخت بندر - تلفن: ۲۲۳۲۱۳۶



کاهش نسبت فعالیت آنزیم گلوکزاتیون پرواکسیدازبه سوپر اکسید دسموتاز می دانند.ماهی دارای مقادیر بالای ویتامینd است .به نقش این ویتامین در پیشگیری از سرطان های کولون وپروستات درتحقیقات متعددی اشاره شده است. از آنجا که نقش مفید کلسیم در پیشگیری از این دو سرطان نیزمورد بحث است ، بعضی از محققان بر این باورندکه ویتامین dضمن داشتن نقش ویژه ی خود در سرطان باتوجه به کمک به جذب کلسیم نقش مضاعفی در پیش گیری از سرطان ایفا می کند.

از سوی دیگر وجود مقادیر بالا و مناسب درشت مغذی ها وریزمغذی ها درماهی علاوه بر تقویت بدن بیماران و تامین نیازهای غذایی ایشان دوره کاشکسی (ضعف وکاهش شدید وزن وتحلیل شدید بافت ها) را می کاهد وکاهش طول دوره این عارضه کمک به تاثیرپذیرش داروهای شیمی درمانی ودرنهایت کمک به وزن گیری مجدد بیمار وکاهش حالت کاتابولیک ناشی از سرطان در بیماران مبتلا می نماید.

دکتر احمدرضا درستی متخصص تغذیه رئیس دانشکده وانیستیتوی تغذیه و صنایع غذایی با همکاری "محمد ظاهری"- "زهره پور احمدی"

روش موثر در کاهش فراموشی های دوران پیری



"ایسکانیوز" -محققان کانادایی روش موثری برای کاهش فراموشی افراد سالخورده کشف کرده اند. به گزارش سرویس علمی -پژوهشی ایسکانیوز، به نقل از associationبیماری شایعه ای است که حدود ۲ میلیون نفر در جهان مبتلا به این بیماری هستند و طی مطالعاتی محققان دریافتند افراد سفید پوست به دلیل جذب زیاد ویتامین d، در خوشناب حدود ۴۱ درصد نسبت به افراد دیگر کمتر مبتلا به ms می شوند.

محققان بیان کردند،این روش که موسوم به توانایی استراتژیکی است به توانایی شناختی افراد کمک می کند. طی مطالعاتی بر روی ۴۹ فرد سالخورده که میانگین سن آنها بین ۷۱ تا ۸۷بود و به طور طبیعی دچار کاهش توانایی شناختی بودند به مدت ۱۲ هفته تحت درمان قرار گرفتند مشخص شد پس از اتمام این دوره حدود ۱۵ تا ۴۰ درصد حافظه آنها بهبود یافت و افرادی که به مدت ۶ ماه یا بیشتر تحت در مان قرار گرفتند میزان توانایی شناختی آنها بسیار افزایش یافت.

محققان بیان کردند،این روش که موسوم به توانایی استراتژیکی است به توانایی شناختی افراد کمک می کند. طی مطالعاتی بر روی ۴۹ فرد سالخورده که میانگین سن آنها بین ۷۱ تا ۸۷بود و به طور طبیعی دچار کاهش توانایی شناختی بودند به مدت ۱۲ هفته تحت

قابل توجه:

(ساختمان سازان به ویژه انبوه سازان صنف پلاستیک فروش، کانکسی سازان وسردخانه سازان استان هرمزگان

صنایع گام پلاست جنوب اولین تولیدکننده پلاستوفوم در جنوب کشور

تولید کننده انواع بلوکهای سقفی و پانل های دیواری با پلاستوفوم از نوع کند سوز همچنین ورق های پلاستوفوم با سایزهای سفارشی از نوع معمولی مورد مصرف پلاستیک فروشی ها

هر گونه سفارشی پذیرفته می شود بندر عباس : چهار راه رسالت ساختمان تجاری بنیاد طبقه ۲ فوقانی رفاه واحد ۲۲۸ - تلفن: ۰۹۱۷۲۶۹۷۰- ۶۶۷۹۶۳۰- ۶۶۷۹۶۳۰



آرایشگاه تهران دارای دیپلم گریم و زیبایی پوست و موز لندن دیپلم رنگ و های لایت و مش از اورال پاریس بندرعباس: کوی آزادگان (آزدگان ۲۵) تلفن: ۳۳۳۳۷۵۹-۳۳۴۲۱۸۶



ژیلدا سالن آرایش و زیبایی با مدیریت خانم یاراهی وبرزو تلفن: ۰۹۱۷۲۷۴۶۱-۶۶۳۶۱۸- همراه: ۰۹۱۷۲۷۴۶۱-۶۶۳۶۱۸- خانم برزو آدرس: خیابان دانشگاه آزاد طبقه فوقانی کاشی زرین

سالن زیبایی ملودیا شینیون با موهای اضافه-بافت آفریقایی به سبک های مختلف اکستش مو-انواع رنگ هایلایت -سان د لیت -مووی لیت -هاف لایت -میکاپ های مینیاتوری -خلیج-کوپ های فانتزی و پاکسازی پوست آدرس: روبروی اتکا، جنب پارک صفا، سمت چپ ساختمان آیدین تلفن ۶۶۸۲۹۰۲

مشاور املاک پارسین لکسی خرید - فروش - رهن و اجاره تجاری و مسکونی بندعباس - انتهای رسالت شمالی - آزادشهر - خیابان سیاه همراه: ۰۹۱۷۱۶۳۱۷۶-۰۹۱۷۷۶۳۶۶۴- عرب

مشاور املاک شهریار خرید - فروش - رهن - اجاره همراه: ۰۹۱۷۳۶۷۷۰۴۱-۰۹۱۷۳۶۱۴۰۳۳- رفیعی بندر عباس - بلوار امام حسین ملک ۱۲۶ عکاتری - پخت پخت بلریز تلفن: ۷۴۴۱۴۰۰-۷۲۲۱۲۲۱