نکات خانه داری

شستشوی میوه و سبزی:

برای شستشوی میوه و سبزی به هر لیتر آب یک قاشق جوش شیرین اضافه کنید. این عمل باعث ضد عفونی کردن و از بین بردن ناخالصی ها می شود. بعد از اینکه حدود ۱۰ دقیقه سبزی و یا میوه را در این محلول قرار دادید آن را با آب سرد بشویید.

جعفری سبز:

برای اینکه جعفری در غذایتان سبز باقی بماند، کافی است به محض آنکه مایع شروع به جوشیدن کرد، جعفری را به آن بیفزایید.

میوه های کال:

برای رسیدن موز، کیوی، گوجه فرنگی یا سیب کال از قرار دادن میوه ها در مقابل تابش مستقیم آفتاب خودداری کنید، چون باعث نرم شدن و حتی له شدگی آنها خواهد شد. میوه را درون یک حوله یا پارچه ی تمیز و مرطوب بپیچید. سپس درون یک پاکت کاغذی یا مقوایی قرار دهید. بزودی میوه ی شما بدون آنکه له یا سیاه رنگ شود، درون پاکت کاغذی می رسد.

تازه کردن لیمو ترش خشک:

لیمو ترش را در توری کوچکی قرار دهید و در محیط خشک آویزان کنید. نیم ساعت قبل از مصرف، آن را درون یک ظرف پر از آب سرد بیندازید، تا مجدداً طراوت و تازگی خود را به دست آورد. با این کار، لیمو ترش برای مدت بیشتری سالم می ماند.

نگهداری طولانی مدت تخم مرغ:

اگر نیاز داشتید تخم مرغ را برای مدت طولانی نگهداری کنید، دقت کنید که هرگز تخم مرغ سالم را در فریزر قرار ندهید، زیرا سرما حجم آنرا زیاد کرده و می شکند. زرده و سفیده را از پوست تخم مرغ خارج کرده، قدری نمک به آن بیافزایید و خوب بهم بزنید و در فریزر یا طبقه ی بالای یخچال نگهداری کنید. سفیده تخم مرغ(البته بدون زرده) به حالت منجمد برای مدت یک سال قابل نگهداری است.

خشک کردن پوست تخم مرغ:

خشک کردن پوست تخم مرغ، اهمیت زیادی در نگهداری آن دارد زیرا رطوبت زیاد، موجب فساد این ماده غذایی می شود. بنابراین هرگز تخم مرغ را درکنار سبزیها و میوه ها قرار ندهید زیرا رطوبت موجود در سبزیها موجب فساد تخم مرغ می شود.

روشی برای شستن بشقاب ها:

قبل از این که شروع به شستن بشقاب ها کنید، آنها را درون ظرف بزرگتری که پر از آب کرده اید، قرار دهید. سپس چند قاشق سرکه به آب اضافه کنید و چند دقیقه صبرکنید تا سرکه تمام چربی ها را به خود بگیرد، سپس بشقاب ها را بشویید.

چسبیدن کیک به دیس:

پاشیدن شکر بر روی دیس رطوبت اضافی را به خود جذب می کند و مانع چسبیدن کیک به دیس می شود.

تمیز کردن قوری استیل:

اگر قوری شما جرم گرفته است، قوری را پر از آب کنید و، مقداری آبلیمو در آن بریزید و روی اجاق بگذارید تا بجوشد. قوری شما کاملاً تمیز می شود.

نقش ورزش در سلامتی دانش آموزان

■ [اکرم احمدی زاده- کارشناس مسئول سلامت مدارس مرکز بهداشت بندرعباس]

طبق بررسی انجام شده، کودکان و نوجوانان به طور کامل فعال و با تحرک نیستند و نیاز است بچه ها به ورزشهایی بپردازند که برای بهبود بیماریهای قلبی و نیز ارتقاء سلامت بلند مدت آنها مفید باشد. متاسفانه دخترها در خلال سن بلوغ و پس از آن کمتر از پسرها به ورزش می پردازند که این روند علاوه بر تاثیر منفی که در سلامت جسمانی مادران فردا دارد درآینده نیز حتی با درمان های پزشکی هم قابل درمان و جبران نیست.

ورزش چگونه سلامتی کودکان را تامین می کند.

کنترل وزن

ارتباط بین فعالیت فیزیکی و چاقی در سنین پایین کاملا مشخص نیست و مطالعات مربوط به آن هم نتایج ثابتی را در اختیار متخصصان قرار نمی دهد. با این وجود، با افزایش ورزش و تحرک و نیز کاهش مصرف کالری می توان وزن را کاهش داد نگرانی افزایش وزن بین کودکان و نوجوانان کاملا به جا و منطقی است. بچه های چاق در معرض بیماریهای فشار خون، دیابت نوع دوم، نامنظمی هورمون رشد، مشکلات تنفسی و استخوان قرار دارند. این بیماران از فقدان اعتماد به نفس و روابط اجتماعی رنج می برند.

رشد و نمو استخوان

ورزش باعث تاثیرات ثابت در رشد و نمو استخوان می شود فعالیت بدنی، خطر ابتلا به پوکی

هیچ ورزشی به تنهایی برای سلامت جسمانی و روانی نوجوانان و کودکان مفید نیست این نکته بسیار مهم است که با کمك اولیاء بتوانیم فعالیتهای بدنی را انتخاب کنیم که با سن و توانایی فیزیکی بچه ها متناسب باشد

استخوان را با افزایش غلظت مواد معدنی کاهش می دهد تحقیقات انجام شده در مورد ۴۰ پسر بالغ که به مدت ۳۰ دقیقه و سه بار در هفته به ورزش می پرداختند حاکی از آن بود که، حجم استخوان کمر و پا، و غلظت مواد معدنی در بدن آنها دو برابر کسانی است که تحرک کمتر داشتند.

نتیجه آن تحقیق در مورد ۴۵ دختر بالغ هم مثبت بود محققان معتقدند که میزان حجم استخوان حتی پس از توقف ورزش کاهش نمی یابد. آنها به این نتیجه رسیده اند که انجام حرکات ورزشی قلب از سن بلوغ درصد شکستگی استخوان را پس از سن یائسگی تقلیل می دهد.

مراقبت از قلب و رگهای خونی

اغلب، بیماریهای قلبی عروقی در بزرگسالان نمایان می شود، با این وجود در سنین پایین هم ممکن است که آنها مواجه شویم. تحقیقات نشان می دهد که ورزشهای هوازی در جلوگیری از بیماری های قلبی و عروقی بزرگسالان بسیار موثر است، امادر مورد بچه ها هنوز نامشخص است.

سلامت فکری و ذهنی

باتوجه به آخرین شواهد، ورزش در بهبود افسردگی و اضطراب بزرگسالان و کودکان بسیار موثر است فعالیت بدنی یکی از راهکارهای مبارزه با هیجان روحی است با توجه به بررسی های انجام شده در مورد ۲۲۰ بزرگسال مونث مضطرب و نگران، آن دسته از افرادی که در برنامه های ورزشی سخت شرکت می کنند کمتر از تنش های فیزیکی و روحی رنج می برند.

برنامه ریزی وایجاد بین دانش آموزان مهمترین نکته برای دبیران ورزش این است که به طور مثبت تمایل دانش آموزان را به ورزش زیاد کنند ونیز دریابند که هر فعالیت بدنی برای فرد خاصی مناست است و با توجه به سن، موقعیت فیزیکی، مراحل پیشرفت و میزان علاقه دانش آموزان مناسب ترین فعالیت بدنی را به آنها توصیه کنند.

کودکان ناتوان نسبت به هم سن و سالان توانای خود کمتر با ورزش آشنایی دارند جالب این که این افراد برای افزایش قدرت بدنی و تناسب اندام خود به ورزش بیشتری هم نیازمندند، بنابراین باید تک تک افراد، مدارس و موسسات مختلف نهایت سعی خود را بکنند تا روز به روز این انگیزه مثبت را بین دانش آموزان افزایش دهند. مربیان ورزش می توانند با تهیه فهرستی از فعالیتها، به میزان مصرف انرژی و تحرک بدنی دانش آموزان پی ببردند. در ضمن این روش به مربیان کمک می کند تا ورزش هایی را پیشنهاد کنند که متناسب با سن، اندام، علاقه و موقعیت بدنی آنها باشد.

قابل توجه است: که هیچ ورزشی به تنهایی برای سلامت جسمانی و روانی نوجوانان و کودکان مفید نیست این نکته بسیار مهم است که با کمک اولیاء بتوانیم فعالیتهای بدنی را انتخاب کنیم که با سن و توانایی فیزیکی بچه ها متناسب باشد.

یکی از اهداف اصلی متخصصان این است که بتوانند ۳۰ دقیقه ورزش سبک و آرام در اکثر روزهای هفته دانش آموزان بگنجاند پیاده روی و دویدن آرام باعث تناسب همه جانبه وسلامت روز افزون می شود.

باید دقت کنیم که نظارت دقیق و همه جانبه هم در انجام حرکاتهای فیزیکی بسیار مهم است بچه ها نباید اجسام سنگین بلند کنند ضمنا باید در رشد کامل اسکلت بدنشان از پرتاب وزنه خودداری کنند. گاهی اوقات مربیان بچه ها را به انجام ورزشهایی وا می دارند که متناسب با توانایی آنها نیست. متخصصان به افراد مبتلا به بیماری ضعف رباط ها پیشهاد می کنند تا بیشتر به شنا و دوچرخه سواری بپردازند و از ورزشهایی مثل بسکتبال که منجر به پیچ خوردگی می شود اجتناب کنند.

اصول ایمنی در ورزش مدارس

رعایت اصول ایمنی مهم ترین عامل به شمار می رود با این وجود حوادث ناگوار مربوط به ورزش بسیار شایع است یکی از بررسی ها حاکی از آن است که ۲۲ درصد از بچه های مدرسه ای طی انجام فعالیتهای بدنی مصدوم می شوند و اغلب این حوادث هم بسیار جدی است با بکارگیری ورزشهای دقیق و حساب شده می توان از این ناراحتی ها جلوگیری کرد.

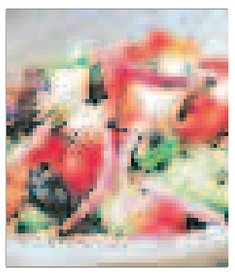
به عنوان مثال، اولیاء باید به طور کامل دریابند که آیا در مکانهای ورزشی کاملا نکات ایمنی را رعایت می شود یا خیر، مسولین نیز باید متوجه باشند که مکان های ورزشی باید عاری از پستی و بلندی و با فاصله مناسب از دیوار و موانع احداث گردند. با وجود این که حفظ روحیه رقابت بین بچه ها بسیار مهم و مثبت است، باید آنها را از هل دادن یکدیگر به خصوص در مناطق خطرناک منع کنیم.

شایان ذکر است: که بچه ها هنگام احساس درد در بدنشان نباید ورزش کنند و نیز نباید با مصرف مسکن در این فعالیتها شرکت کنند. مربیان و اولیا باید بدانند که صدمات وآسیب های بدنی ممکن است در آینده به ناتوانی و در نهایت فلج اعضا بدن منجر شود. به منظور اطمینان بیشتر، کودکان ونوجوانان باید برای هر ورزشی از وسیله ایمنی مناسب آن استفاده کنند. مثلا هنگام فوتبال علاوه بر استفاده از کفش های مناسب از فلمبند نیز استفاده نمایند. باید به کودکان و نوجوانان توصیه کنیم که هنگام ورزش در معرض آفتاب، از کلاه و عینک استفاده کنند به منظور جلوگیری از فقدان آب، باید به آنها آموزش دهیم که قبل و بعد از حرکات فیزیکی و نیز هنگام انجام ورزش هایی که بیش از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به طول می انجامد از مایعات استفاده کنند.

ارتباط بین فعالیت فیزیکی و چاقی در سنین پایین کاملا مشخص نیست و مطالعات مربوط به آن هم نتایج ثابتی را در اختیار متخصصان قرار نمی دهد. با این وجود، با افزایش ورزش و تحرك و نیز کاهش مصرف کالری می توان وزن را کاهش داد

آشپزی

پیاز قرمز و پنیر



این دستور غذایی به سرعت و به راحتی تهیه می شود و ۱۱۷ کالری دارد.

مواد لازم برای ۶ نفر

نصف فنجان پنیر پارمسان، نصف فنجان سس مایونز کم چرب و نصف فنجان پیاز قرمز

طرز تهیه

پیاز را به خوبی خرد کنید سپس آن را با پنیر پارمسان خرد شده درون ظرف مناسبی ریخته و سس مایونز را به آرامی به آن بیفزایید. به میزان دلخواه به شام ساده و فوری نمک و فلفل بزنید. این شام را برای یک تا دو دقیقه بالای بخار آب قرار دهید. می توان این غذای ساده را با یک برش نان تست سرو کرد.

محتویات

چربی ۸/۹ گرم، کلسترول ۱۲ میلی گرم، سدیم ۲۶۷ میلی گرم، کربوهیدرات ۶/۴ گرم، فیبر ۰/۲ گرم و پروتئین ۳/۵ گرم.

پیراشکی پیتزا

مواد لازم

آرد ۳ پیمانه
آب ولرم ۱ پیمانه
مخمر ۱ قاشق سوپخوری
شکر ۱ قاشق سوپخوری
روغن مایع ۱/۴ پیمانه

مواد لازم داخل پیراشکی

سوسیس ۲۰۰ گرم
ژامبون ۲۰۰ گرم
پنیر پیتزا ۲۵۰ گرم
- فلفل دلمه ای ۱ عدد
قارچ ۱۵۰ گرم
کره ۱ قاشق سوپخوری
آویشن ۱/۲ قاشق چایخوری
روغن به میزان لازم

طرز تهیه

ابتدا آرد را در ظرف گودی ریخته و وسط آن را خالی کرده و مخمر و شکر را همراه روغن به آرد اضافه کرده و آب ولرم را کم کم می افزاییم و پس از مخلوط کردن خمیر به مدت ۳۰ دقیقه همراه درپوش حوله ای به آن در جای گرم استراحت می دهیم. مواد درون پیراشکی را همه با هم مخلوط کرده و به اندازه ۳ قاشق از این مخلوط در وسط خمیری که با وردنه به قطر دایره ۱۵ سانتی در آورده ایم قرار می دهیم و لبه های خمیر را با کمی آب مرطوب کرده و به هم می چسبانیم سپس لبه های خمیر را همانند قطاب فرم داده و در روغن غوطه ور سرخ می کنیم (با حرارت ملایم تا مغز پخت شود)

دانستنی ها

اولین زن های ایرانی

اولین زن جراح ایرانی: "سکینه پری" متولد ۱۲۸۱-۱۳۰۷ در روسیه دیپلم دکتری گرفت و ۱۳۱۴ با اجازه نامه ی پزشکی خود را دریافت کرد. **اولین زن جراح پلاستیک**: "دکتر هاسمیک هاراطونیان" در سال ۱۳۳۹ در این رشته فارغ التحصیل شد. **اولین زن داروساز**: "اقدس غربی" و "اختر فردوس" اولین زنان دکتر داروساز ایرانی هستند که در سال ۱۳۱۶ وارد دانشگاه تهران شدند ودر سال ۱۳۲۰ در این رشته فارغ التحصیل شدند. **اولین زن وکیل دادگستری**: "یکاترینا سعیدخوانیان" متولد ۱۲۷۸ اولین زن ایرانی که پس از تحصیل در رشته قضایی در روسیه به سال ۱۳۲۷ در تهران پروانه وکالت گرفت و به کار پرداخت. **اولین زن تاجر ایرانی**: "مهین افشار" در سال ۱۳۳۶ موفق به دریافت کارت بازرگانی شد. **اولین زن سرتیب ایرانی**: "مرضیه ارفعی" در سال ۱۳۱۲ با درجه هم ردیف سروانی در ارتش مشغول خدمت شد و در سال ۱۳۳۸ به عنوان اولین زن به درجه سرتیپی رسید. **اولین زن روزنامه نگار**: "صدیقه دولت" در اصفهان به سال ۱۲۹۷ مجله "جمعیت نسوان وطن خواه" و مجله "زبان زنان" را منتشر کرد. **اولین زن خلبان**: "عفت تجارتی" در سال ۱۳۱۸ در ۲۲ سالگی برای اولین بار و به عنوان اولین زن در رشته خلبانی نام نویسی کرد و در همان سال اولین پرواز خود را با هواپیمای تایگرموس انجام داد. **اولین زن پرستار**: "فاطمه توانایی" که در سال ۱۳۱۰ در آموزشگاه کوچک در شهر رشت نام نویسی کرد. او در سال ۱۳۱۴ در این رشته فارغ التحصیل شد. **اولین هنرمندان زن تاتر**: اولین زنان که روی صحنه رفتند دو تن از زنان ارمنی بهنامهای "وارتوتریان" و "سراکالندریان" بودند. **اولین زن آوازه خوان**: "قمرالملوک وزیری" که صفحه پر کرد و پس از او "ملوک ضرابی" بود.

فوائد سیب زمینی

فوائد سیب زمینی در درمان زخم ها و سوختگی ها: گیاهی علفی، یك ساله و دارای ساقه های تغییر شکل یافته زیر زمینی است که غده آن از تورم و ضخیم شدن قسمتهای انتهایی این ساقه ها به وجود می آید.

سیب زمینی دارای انواع زیادی است که بر مبنای زود رس یا دیررس بودن، رنگ پوست و بافت، شکل غده ضخامت پوست و سایر صفات گروه بندی می شوند. در ایران کشت ارقام ذیل از سیب زمینی متداول است. ۱- اسلامبولی ۲- پشندی ۳- همدانی ۴- آلفاسیب زمینی ازنظر اهمیت غذایی بعد از گندم و برنج در رتبه سوم قرار دارد و تولید سالیانه آن در دنیا به حدود ۲۹۰میلیون تن می رسد. متوسط عملکرد یک هکتار سیب زمینی در ایران ۷تن است.

فواید:

۱- سیب زمینی دارای مقدار زیادی ویتامین(آ - ب- ث) نشاسته و مواد معدنی است.

۲- سیب زمینی به علت داشتن ویتامین برای قلب مفید است.

۳- سیب زمینی به علت داشتن فسفر، تقویت کننده نیروی جنسی و مغز می باشد.

۴- اگر سیب زمینی رنده شده را به صورت مرهم بر روی سوختگی های سطحی بگذارید و این کار را دو ساعت به دو ساعت تکرار کنید سوختگی به زودی التیام می یابد.

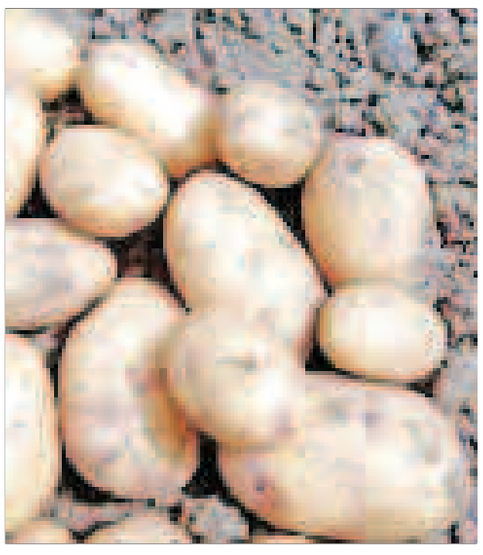
۵- برای درمان ضرب خوردگی می توان ۲۰۰گرم سیب زمینی پوست کنده را پخته و پس از له کردن، آن را در پارچه نازکی بریزید و وقتی که گرمی آن معتدل شد ب صورت مرهم، روی عضو ضرب خورده بگذارید.

۶- مرهم پوره سیب زمینی بیماری جرب را درمان می کند، لذا باید ۲۰۰گرم سیب زمینی را پوست کنید و آب پز کنید و پس از له کردن به صورت پوره در آورید و در پارچه نازکی ریخته وقتی ملایم شد روی محل مورد نظر قرار دهید.

۷- رژیم غذایی با سیب زمینی، بیماری دیابت را معالجه می کند. لذا اشخاص بیمار باید سیب زمینی را به صورت آب پز، پوره، سرخ کرده، و تنوری مصرف کنند

۸- در معالجه اسهال، ورم روده و التهاب دستگاه هاضمه از جوشانده سیب زمینی به صورت تنقیه استفاده می شود.

۹- اگر سیب زمینی آب پز را با گیاهان یا دانه های لعاب دار (مانند قدومه، اسپرزه - و غیره) به صورت جوشانده در آورند و مرهم آن را بر روی ورمها و التهابات سطحی، کوبیدگی ها، ضرب خوردگی ها، و ورم حاد انگشتان قرار دهند اثر شفا بخشی خواهد داشت ۱۰- اگر سیب زمینی رنده شده یا گرد سیب زمینی را در محل سوختگی ها ی بدن، خراشهای سطحی پوست، بیماری اگزما قرار دهند و روزی چند مرتبه تعویض نمایند آنها را تسکین خواهد داد.



اگر سیب زمینی رنده شده را به صورت مرهم بر روی سوختگی های سطحی بگذارید و این کار را دو ساعت به دو ساعت تکرار کنید سوختگی به زودی التیام می یابد

۱۱- سیب زمینی ضد کم خونی است.

۱۲- جوشانده سیب زمینی مخلوط با دم کرده شیرین بیان، ادرار آور است و برای اشخاصی که به سنگ کلیه و مثانه و بند آمدن ادرار مبتلا هستند مفید است.

۱۳- جوشانده برگ و گل سیب زمینی به مقدار ۳۰گرم دریک لیتر آب، نوشابه ای به وجود می آورد که به مقدار کمی دارای مواد مخدر و خواب آور است.

۱۴- جوشانده ۳۰ گرم برگ سیب زمینی در یک لیتر آب، برای اشخاص که مبتلا به رماتیسم و نقرس هستند تجویز می شود.

۱۵- سیب زمینی، سبزی سالم و مفیدی است که مصرف آن برای اشخاص مبتلا به ورم مفصل یا باد مفصل و اشخاصی که زیاد چاق شده اند و نباید چربی و روغن بخورند تجویز شده است.

۱۶- سیب زمینی از سبزیهایی است که خیلی زود هضم می شود.

۱۷ با سیب زمینی رنده شده مخلوط با روغن زیتون، مرهمی می توان تهیه نمود که برای معالجه مفاصل دردناک بسیار مفید است.

۱۸- جوشانده برگ و گل سیب زمینی به مقدار ۳۰ گرم در یک لیتر آب برای اشخاص مبتلا به اسهال، تشنج و حملات عصبی مفید است.

۱۹- سیب زمینی غشاء معده را اصلاح می کند و اسهال و اسهال خونی را درمان می نماید.

۲۰- سیب زمینی به علت داشتن مقدار زیادی مواد نشاسته ای یک غذای نیرو بخش می باشد.

۲۱-آب سیب زمینی خام را در مورد زیادی ترشی اسید معده، انواع اولسرهای معده و اسهال کودکان شیر خواره تجویز کرده اند و نتایج بسیار مفیدی از آن گرفته اند.

۲۲- آب سیب زمینی خام برای درمان زخم معده، مفید است. چون مزه سیب زمینی خام نامطبوع است می توان آن را با عسل یا آب گوجه فرنگی یا هویج مخلوط کرد و مصرف نمود.

۲۳- اگر سیب زمینی خام را رنده کرده و با روغن زیتون مخلوط کنند برا ی معالجه بواسیر مفید است.

۲۴- اگر سیب زمینی خام را رنده کرده و با روغن زیتون مخلوط نمایند برا ی معالجه زخم های ناشی از سوختگی، کورک و دمل های چرکی و اولسرهای ساق پا که بر اثر کمبود ویتامین ث ایجاد می گردد مفید است.

دنیای پرتو

آلرژی در فصل گرما

علایم ابتلا به آلرژی های فصلی در برخی افراد، با آغاز فصل گرما تشدید می شود. این نشانه ها در فصل گرما شبیه به سرماخوردگی بوده واکثر افراد تصور می کنند به این بیماری مبتلا شده اند. حساسیت در فصل گرما بیشتر ناشی از گرده افشانی گل ها، چمن ها، آلو دگی ها، استفاده از حشره کش ها و آفت کشها است.

متخصصان، ذرات معلق موجود در کانال کولرها و دستگاه های سرمازا در یکی از عوامل موثر در بروز علایم ابتلا به آلرژی به ویژه سوزش و خارش چشم در فصل گرما معرفی می کنند. ابتلا به عفونت های ناحیه بینی و حنجره از عوارض ابتلا به آلرژی ناشی از ذرات معلق در هوا و باکتری های موجود در وسایل سرمازا نظیر کولر می باشد. برای کاهش نشانه های ناشی از ابتلا به آلرژی های فصل گرما راهکارهایی توصه می شود:

- استفاده از ماسک زمانی که فرد بیش از نیم ساعت در محیط خارج منزل است
- بستن پنجره و در برای جلوگیری از ورود ذرات معلق و آلاینده های موجود در هوا.

تمیز کردن کولر

تعویض یا غبارروبی فیلترها یا پوشال های وسایل سرمازا مثل کولر، به طور مرتب حداکثر هر شش ماه یک بار.

خاموش کردن وسایل سرمازا، زمان خارج شدن از منزل و در مواقع غیر ضروری.

کاهش میزان رطوبت محیط محیط داخل منزل در ماه های گرم تابستان

قرار دادن گلدان ها در فضای خارج از منزل.

توصیه می شود هنگام استفاده از کولر و وسایل سرمازا، هر دو ساعت یک بار، در و پنجره ها را باز کرده و یا از هواکش استفاده کنید.

مصرف ماهی و میگو باعث شادابی جسم و روح می شود

روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان

موسسه خدمات مالی و حسابرسی هشتم حساب خلیج فارس

حیاط کلاسیک

موبایل برتر
LG
Apple Iphone