

توصیه های پزشکی
-----------------

**کاهش اشتها با روغن زیتون**

دکتر حمیدرضا حقیقی، متخصص تغذیه می گوید: برخی چربی های غذایی می توانند باعث افزایش اشتها افراد شوند. وی اظهار کرد: برخی چربی ها می توانند بر مغز اثر بگذارند و مانع از صدور فرمان چاقی شوند از جمله این نوع چربی ها می توان به اسیدهای پالمیتیک که در کره و پنیر موجود هستند، اشاره کرد. وی افزود: به عبارت دیگر غذاهای چرب، اسیدهای چرب را به مغز می رسانند و به طور غیر مستقیم سبب مقاوم شدن بدن در مقابل انسولین و لپتین (هورمون مهار کننده اشتها) و دو هورمون مسئول کنترل وزن می شوند و به این ترتیب دیگر مغز برای توقف غذا خوردن فرمانی صادر نمی کند و فرد دچار چاقی می شود. این متخصص تغذیه تصریح کرد: اسیدهای پالمیتیک سبب افزایش اشتها و اسیدهای اولیک که در روغن زیتون وجود دارند، موجب کاهش اشتها می شوند.

**اثر عصاره گشنیز در کاهش درد**

محققان دانشگاه علوم پزشکیان سمنان در تحقیقات خود دریافتند که عصاره آبی گیاه گشنیز، کاهش دردهای حاد و مزمن را در پی دارد. این پژوهش با هدف بررسی اثر گشنیز بر دردهای حاد و مزمن در موش ها، توسط عباسعلی طاهریان و جمعی از همکارانش در دانشگاه علوم پزشکی سمنان انجام شد. نتایج حاصل از مطالعات قبلی دال بر این بود که عصاره گیاه گشنیز در تخفیف درد در انسان و حیوان دخالت دارد.

در این مطالعه، موش های نر سوری نژاد آلپینو در گروه های هفت تایی مورد استفاده قرار گرفتند. در گروه های مورد بررسی، عصاره گشنیز با دوزهای ۱۰۰، ۲۰۰ میلی گرم به ازای هر کیلو گرم وزن، به صورت داخل صفاقی، به همه موش ها تزریق شد. نتایج نشان داد که عصاره گشنیز در هر دو دوز تزریقی به طور آشکاری زمان پاسخ دهی حیوانات به محرک های درد را کاهش می دهد. طوری که دوز ۲۰۰ میلی گرم به ازای هر کیلو گرم به میزان ۸۲ درصد و دوز ۱۰۰ میلی گرم به ازای هر کیلو گرم به میزان ۹۱ درصد دردی حاد و مزمن را کاهش داد.

یافته های این مطالعه نشان می دهد که عصاره گیاه گشنیز سبب کاهش درد حاد و مزمن افزایش بی دردی می شود.

**آب میوه باز؛ نخورید**

آب میوه ای که پاستوریزه نشده ممکن است مزه ای عالی داشته باشد، اما می تواند دارای میکروب های بیماری زا نیز باشد. اغلب آب میوه هایی که در بازار موجودند، با یا سابلنی مانند اشعه فرابنفش ضد عفونی می شوند، یا با دادن حرارت، با پاستوریزه می شوند. تا خطر انتقال بیماری های میکروبی از طریق آن ها کاهش یابد همه افراد به خصوص کودکان، سالمندان و کسانی که دستگاه ایمنی آنان بیمار است (مثل بیماری ایدز، لوپوس، ام اس)، باید از مصرف آب میوه های خام یا غیر پاستوریزه خودداری کنند.

توصیه می کنیم از مصرف آب میوه هایی که روی برچسب آنها چیزی در مورد پاستوریزه بودن یا نبودن ذکر نشده است، خودداری کنید.

**بیماران قلبی هفته ای ۳ بار ماهی بخورند**

گروه سلامت: یک استاد جراحی قلب، با اشاره به تاثیر مصرف ماهی در جلوگیری از بیماری های قلبی گفت: استفاده از ماهی به میزان ۳ بار در هفته برای بیماران قلبی، از نظر درمان بیماری و جلوگیری از عوارض خطرناک بیماری قلب بسیار موثر از کپسول روغن ماهی است. دکتر معصوم معصومی، استاد گروه جراحی قلب دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه با بیان این که ممکن است انواعی از کپسول های حاوی روغن ماهی موجود

در بازار مورد اطمینان نباشد، به ایسنا گفت: تجویز این کپسول ها باید مانند تجویز دارو، توسط پزشک یا کارشناس تغذیه صورت گیرد. به گفته وی، انجمن قلب آمریکا که یکی از مطمئن ترین مراکز علمی قلب دنیا است، تجویز کپسول های حاوی روغن ماهی را تنها در افرادی توصیه می کند که بیماری تنگی عروق در آنها مسجل شده است. انجمن قلب آمریکا معتقد است که برای برخورداری از مزایای روغن ماهی به منظور

**گروه سلامت: تنها با انتخاب مواد غذایی سالم و روزمغذی های مناسب می توان احتمال ابتلا به سرطان را به طور چشمگیری کاهش داد؛ برای این کار لازم است عوامل مختلف رژیم غذایی را که به عنوان تحریک کننده سرطان هستند شناخت و از آنها پرهیز کرد.**

به گزارش ایسنا، طبق برآورده موسسه تحقیقات بین الملل سرطان، حداقل ۳۵ درصد از تمام سرطان ها و بیش از نیمی از سرطان های دستگاه گوارش با نوع تغذیه ارتباط دارند. مواد غذایی محرک سرطان مانند چربی های اکسید شده روغن که به دفعات برای سرخ کردن استفاده شده، مواد غذایی کهنه، نوشیدنی ها و غذاهای خیلی داغ، چاقی و اضافه وزن از عوامل بسیار مهم در بروز سرطان هستند. از مواد غذایی مهار کننده سرطان می توان



پیشگیری از بیماری های قلب، باید حداقل ۳ بار در هفته از ماهی استفاده شود.

**خوردنی ها و نخوردنی ها برای پیشگیری از سرطان**



متماثل به زرد، چغندر، هویج، مارچوبه، پیاز، سیر و زردچوبه غنی از فیبر و انواع ویتامین ها هستند. علاوه استفاده بیشتر از میوه و سبزی های تازه حداقل ۵ وعده در روز به طوری که شما شیرشویید. در عدم مصرف غذای ناسالم کمک می کند. برای

مواد غذایی غنی از فیبر، کلسیم، و ویتامین دی وایوسی و آب ۱۲، سبزی و میوه های تازه، ماهی، و اسید چرب امگا ۳ مقادیر کافی آب در روز را نام برد. از مواد غذایی غنی از فیبر می توان گندم کامل (سبوس دار)، حبوبات و آجیل را عنوان کرد. سبزی و میوه ها با یو بزه سبزی های سبز تیره، نارنجی

آنها مواظب خودشان باشند و خوب غذا بخورند و بارداری آنها را به سمت درست هدایت می کند. وی گفت: زنان در طول دوران بارداری، دوره های گرسنگی، پر خوری و رفتارهای پاکسازی کمتری (نسبت به دوران قبل از بارداری) دارند. وقتی علامت بیماری تحت کنترل باشد، چنین در حال رشد، شانس بیشتری برای بقا دارد.

حسینی افزود: نخوردن غذا در دوران بارداری نوزاد را نیز تحت تاثیر قرار می دهد و احتمال بروز خطراتی از جمله احتمال سقط جنین، احتمال نقایص جنین مثل لب شکر می شدن، احتمال بروز عوارض پس از ایمنان و احتمال تولد نوزاد کم وزن را افزایش می دهد. وی گفت: افزایش وزن مادر تنها ناشی از افزایش وزن جنین نیست؛ بلکه توده عضلانی رحم افزایش می یابد، سینه ها بزرگ می شوند، فعالیت و اندازه عده تیروئید بیشتر می شود و حجم خون مادر برای تامین ذخایر خونی نوزاد افزایش پیدا می کند.

بنا بر این باید قبول کرد که کپسول مذکور یک دارو است. این استاد دانشگاه، استفاده از ماهی تازه را به دلیل حفظ خواص طبیعی روغن ماهی مهم ارزیابی کرد و گفت: بهتر است ماهی را سرخ نکنید. دکتر معصومی امه داد: از آنجا که جیوه به مقدار کم در فضا وجود دارد، طی باردگی این ماده وارد دریاها می شود و ممکن است در طول زمان مقداری از جیوه در بدن ماهی هایی که جوان نیستند، باقی بماند.

وی در ادامه با بیان این که به اعتقاد صاحب نظران اگر ۳ بار در هفته از انواع متنوع ماهی دریایی استفاده شود، عملا خطر مسمومیت با جیوه وجود ندارد. افزود: این موضوع در افرادی که ۶ تا ۷ بار در هفته از ماهی استفاده می کنند، بیشتر مطرح است.

تامین نیاز روزانه کلسیم و ویتامین از شیر و فرآورده های لبنی کم چرب استفاده کنید. برای استفاده از فواید غلات به جای نان سفید، تافتون و لواش از نان هایی مانند سنگک و نان سبوس دار استفاده کنید.

نوشیدن روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب به جای نوشابه های گازدار و آب میوه های شیرین توصیه می شود. برای استفاده از کپسول های حاوی روغن ماهی و ویتامین با پزشک خود مشورت کنید. سعی کنید از غذاهای آماده مثل ساندویچ، پیتزا، کنسرو آماده و غذاهای سرخ شده بیش از یک بار در هفته استفاده نکنید. به یاد داشته باشید مصرف مواد غذایی محرک کننده سرطان اگر با مصرف کنسرو آماده و غذاهای سرخ شده همراه باشد خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد.

**دارندگان پوست کک و مکی گرم ضد آفتاب مصرف کنند**

گروه سلامت: عضو انجمن پوست و مو ایران گفت: کک و مک های صورت بر اثر تماس با نور خورشید تیره تر می شوند و افراد باید از کرم ضد آفتاب به طور مستمر استفاده کنند. مریم انصاری در گفتگو با فارس افزود: افرادی که صورتشان کک و مک دارد باید بیشتر مراقب خودشان باشند، چون تابش نور خورشید ممکن است تعداد این لکه ها را بیشتر کند. وی گفت: کک و مک بسیار کوچک و در حدود یک تا ۳ میلی متر هستند. شکل شان هم بیشتر گرد یا بیضی است. رنگ کک و مک ها اغلب قهوه ای روشن یا تیره است. عضو انجمن پوست و مو ایران گفت: کک و مک در مناطقی از پوست دیده می شوند که بیشتر در برابر نور خورشید قرار می گیرند. بنابراین باید منتظر رویت آنها در صورت پشت دست ها، ساعد، گردن و سینه بود. کک و مک ها بیشتر در سنین کودکی یا نوجوانی روی پوست دیده می شود، بخصوص اگر فرد پوست سفید داشته باشد. انصاری افزود: بعضی مواقع ممکن است کک و مک به هم متصل شوند. این ضایعات بر اثر تماس با نور خورشید تیره تر شده و بر خلاف خال ممکن است در تمام نقاط بدن باشد. کک و مک فقط در نواحی رویان بدن که در معرض آفتاب هستند، مانند صورت و گردن دیده می شوند و افرادی که در معرض این عارضه هستند، باید از کرم ضد آفتاب به طور مستمر استفاده کنند.

کیفیت بالا با مناسب ترین قیمت ۱۰۰ قابل شستشو

## پتینه خلیج فارس

✓ اجرای رنگ های الیافی (فامالین، رومالین...)

جایگزین رنگ و کاغذ دیواری

✓ بلوار ساحلی، بازار شهرداری، طبقه ۲، پلاک ۶۰ تلفن: ۰۹۱۷۹۰۰۰۶۹۸

۳۳۴۹۲۳۳ مبلمان ناد قشلم بی نظیر در کیفیت بی همتا در قیمت بورس انواع سرویس خواب های خارجی و مبلمان اداری بندرعباس- بین شهر نمایش و امپازاده سید مظفر روبروی ثبت اسناد

پنجره دو جداره ۲۵ سال گارانتی پروفیل

✓ درب ضد سرقت ✓ تعویض پنجره های قدیمی

صنایع پنجره ه هر مزگان حد فاصل بیمارستان کودکان و شرکت درو بخش طبقه زیرین - مجتمع میثم

هاتفی ما همی ۰۹۱۷۶۸۱۸۴-۰۹۱۷۶۱۶۹۷۸

روزنامه دریا

مد روز با شما

**آگهی مزایده**

اجرای احکام حقوقی دادگستری بندرعباس بموجب پرونده اجرائی ۲۲۲-۸۷ اموال مشروحه ذیل شش دانگ یکپاک منزل مسکونی دارای پلاک شماره ۵۵۷۳ اصلی واقع در محله بلوچها بخش یک بندرعباس سند ملک آن ذیل شماره ثبت ۹۷۹۳ دفتر جلد ۵۰ صفحه ۴۹۱ دارای مساحت ۲۹۷ متر و اعیانی ۱۵۲ متر و آب ۱/۲ اینچ و برق سه فاز ۲۵ آمپر یک خط تلفن که فعلاً نگهداری میشود.

متعلق به محکوم علیه علی شاهی فرزند حسینی در قبال بدهی له سید عبدالکریم حسینی با وکالت آقای علی حاج حسینی که به مبلغ ۲۷۰/۰۰۰/۶۰۰ ریال ارزیابی و کارشناسی شده است با شرایط زیر از طریق مزایده کتبی بفروش میرسد.

- ۱- فروش نقدی است حداکثر مهلت پرداخت بها ۵ روز می باشد.
- ۲- کلیه هزینه های مربوط به معامله از هر قبیل و از هر جهت بعهده خریدار است.
- ۳- پیشنهاد دهندگان باید قبلاً ۱۰٪ مبلغ ارزیابی شده را بصورت سپرده نقدی بحساب شماره ۹۶۷۸ نزد بانک ملی شعبه دادگستری تودیع و قبض سپرده را به این اجرا تحویل نمایند.
- ۴- اجرای احکام در رد یا قبول پیشنهادات مختار است.
- ۵- مزایده در ساعت ۸ صبح روز چهارشنبه تاریخ ۳۰/۱۰/۸۸ بصورت حضوری بعمل میآید و برنده کسی است که بالاترین قیمت را پیشنهاد نماید.
- ۶- در صورتیکه برنده تا سه روز از جلسه مزایده و با انقضای مهلت از پرداخت بها مورد مزایده خودداری نماید مسئول کسر احتمالی قیمت و خساراتی که از تجدید مزایده حاصل شود خواهد بود که بدو از سپرده او استیفا میشود و سپرده تا تعیین کسر قیمت و خسارات وارده مسترد نخواهد شد و متقاضیان شرکت در مزایده برای کسب اطلاع بیشتر میتوانند به اجرای احکام حقوقی دادگستری بندرعباس مراجعه نمایند.

۰۹۱۷۹۰۰۰۶۹۸-۸۷-اجرائی

**مدیر دفتر شعبه اول دادگاه حقوقی بندرعباس**

**فروش ویژه محصولات گروه بهمن (مزد)**

**به صورت نقد واقساط**

وانت تک کابین و دو کابین

کد نمایندگی ۱۸۵۲

پیش فروش وانت کاپرا - ایسوزو ۵/۲ و ۶ و تن بصورت بهمن لیزینگ تنها نمایندگی رسمی گروه بهمن در استان و عاملیت میناب و حاجی آباد

نشانی: بندرعباس- نرسیده به میدان قدس روبروی در مانگاه مهدیه ۰۹۱۷۱۶۳۰۰۵۷-۲۲۴۶۰۳۳-۲۲۲۱۳۹۷

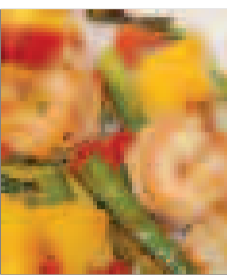
آشپزی
-------

**میگو پفکی**

**مواد لازم:**  
 میگو ..... نیم کیلو  
 تخم مرغ ..... ۳ عدد  
 شیر ..... ۱ پیمانه  
 آرد ..... ۲ قاشق غذا خوری  
 روغن ..... به مقدار لازم  
 نمک ..... به مقدار لازم

**طرز تهیه:**  
 در ابتدا میگو را تمیز می کنیم و با کمی نمک و آب می جوشانیم. یکی دو تا جوش که خورد ظرف را از روی اجاق برمی داریم و میگوها را از آب بیرون می کشیم سپس سه عدد تخم مرغ را با کمی آرد و شیر مخلوط می کنیم و میگوها را در این مایه قرار می دهیم تا خوب با هم مخلوط شوند.

دیگری مقداری روغن را در آن سرخ می کنیم و با کمی نمک و آب می رسانیم.



**اسنک ماهی و میگو**

**مواد لازم:**  
 نان تست ..... یک بسته  
 پنیر پیتزای ورقه ای ..... (بسته)  
 سیر له شده ..... ۲ حبه  
 ماهی یا میگوی ریز شده ..... ۴۰۰ گرم  
 قارچ خرد شده ..... ۱۰۰ گرم  
 آویشن ..... (قاشق مرباخوری)  
 سس قزمز ..... ۲ قاشق سوپخوری  
 نمک و فلفل ..... به میزان لازم

**روش پخت:**  
 ابتدا در قابلمه ای سیر و ماهی یا میگو را کاملاً با هم تفت داده و سپس نمک و فلفل را به آنها افزوده و بعد قارچ خرد شده و آویشن را به مواد اضافه کرده خوب تفت می دهیم. سپس درب ظرف را می گذاریم. کمی که نرم شد مواد را از روی حرارت بر می داریم و نان تست را در دستگاه ساندویچ ساز قرار می دهیم. به این صورت که در تک آن یک تکه نان قرار داده و روی آن را با کمی سس قزمز آغشته کرده سپس مقداری از مواد (حدوداً یک قاشق غذا خوری) روی سطح نان پهن می کنیم. سپس یک لایه پنیر پیتزا را روی سطح نان قرار داده و یک تکه نان دیگر هم روی مواد قرار می دهیم. دستگاه را به مدت ۵ تا ۷ دقیقه روشن می کنیم تا دو طرف نانها کاملاً برداشته شود.

**برنده متعهد می شود**

بازنده وعده می دهد

**صرف مدام ماهی در جیره غذایی برابر است با یک عمر سلامتی**



**شرکت خدمات مالی و حسابرسی عصر دانش بندر (سهامی خاص) ثبت ۶۲۵۲ تاسیس ۱۳۸۲**

تلفن تماس: ۰۹۱۷۳۶۸۴۴۱۶ محمد حسینی

E-mail: AsrdaneshA2@yahoo.com

حسابداری ✓  
 حسابرسی ✓  
 تهیه اظهار نامه مالیاتی ✓  
 اعتبارات و خزانه داری ✓  
 مشاوره مالیاتی و بیمه ای ✓  
 اصلاح حسابها و رسیدگی اسناد ✓

عصر دانش بندر

**موسسه حسابداری و حسابرسی امید گامبرون جنوب ثبت (۴۷۶)**

\* حسابداری حسابرسی \* تهیه اظهار نامه مالیاتی و بیمه ای \* تهیه صورتهای مالی فارسی و انگلیسی

\* طراحی سیستم کنترل داخلی \* تنظیم گزارشهای مالی جهت بانکها و سایر موسسات مالی و اعتباری -

\* تأمین و آموزش کادر موسسات و شرکتها \* تهیه صورتهای مالی از مدارک ناقص اصلاح حسابها و ...

تلفن تماس: ۰۹۱۷۳۶۸۶۶۶۶  
 ۰۹۱۷۱۶۳۵۲۵۱ خاکسار نژاد

E-mail: omid.gamberon.jonoob@gmail.com