

نگات
خانه داری

کندن کاغذ دیواری

■ اگر می خواهید کاغذ دیواری به آسانی از دیوار جداشود به این ترتیب عمل کنید :
آب داغ وسرکه را به میزان مساوی با یکدیگر مخلوط کنید و با اسفنج روی کاغذ دیواری بکشید.
آنگذر این کار را انجام دهید تا کاغذ دیواری خودش کنده شود .

گردگیری

■ برای گردگیری ، پارچه متقالی را درون قابلمه ای آبی که مقدار خیلی کم موم یا وازلین در آن ریخته اید بگذارید وحرارت دهید . مایع که به جوش آمد پارچه را از آب درآورید و گردگیری کنید .

پاک کردن شیشه

■ برای پاک کردن شیشه ها پارچه بدون پرز را به آب وصابون آغشته کنید واز راست به چپ واز بالا به پایین روی شیشه بکشید و با دستمال دیگری خشک کنید .

ماشین لباسشویی

■ برای طولانی تر شدن عمرماشین لباس شویی ، ماهی یک - دو بار روی قسمت های استیل و لاستیکی آن وازلین بمالید و با پارچه نرم ولطیفی آن را مالش دهید .

سوختگی با آتو

■ برای از بین رفتن محل سوختگی (خفیف) پارچه با آتو ، لکه زرد را خیس کنید وپارچه زبری مثل کیسه حمام را روی آن بکشید یا پنبه آغشته به آب اکسیژنه روی آن بمالید ، یا پیاز را نصف کنید وروی آن بمالید تا برطرف شود .
نکته‌ای در مورد روش شکستن نارگیل:

شکستن نارگیل

■ برای شکستن نارگیل به این صورت عمل کنید: ابتدا الیاف آن را کاملاً از نارگیل جدا کنید. روی نارگیل لکه‌هایی مانند چشم وجود دارد آن قسمت را سوراخ کنید و شیره داخل نارگیل را کاملاً از آن خارج کنید. سپس نارگیل را داخل تابه قرار داده به مدت ۳۰ الی ۶۰ دقیقه بگذارید تا با حرارت بالا بپزد بعد از این‌زمان صبر کنید تا پوست آن سرد شود. سپس با یک ضربه چکش پوست نارگیل را از آن جدا کنید.

رسیده شدن خرماولی نارسی

■ اگر خرماولی شما نارس است، آنها را در کنار هم بچینید و در گوشه ای بگذارید. مدتی که در همین حال بمانند خرماوها رسیده و شیرین می‌شوند.

■ **مید یعقوب حسینی** |

یکی از مزیت های سفرهای دریایی را شاید بتوان مشاهده هنر معماری و فرهنگ مردم کشور ها عنوان کرد . آشنایی با فرهنگ و آداب و رسوم کشور ها و بیان آن به دیگران یکی از مهمترین خاطرات دریانوردان است ناخدا یوسف کاملی هم که یکی از این دریانوردان است ساعتی را با ما به گفتگو نشست و از خاطرات سفرهای خود به کشور های همسایه و پاکستان و هند گفت .

دریا : ناخدا خودتان را برای خوانندگان دریا بیشتر معرفی کنید.
یوسف کاملی هستم متولد ۱۳۰۸ محله سورو بندرعباس و از سال ۱۳۲۰ فعالیت دریانوردی خود را آغاز کردم.

دریا ناخدا از اولین تجربه سفر دریایی خود بگویید؟
من در اولین تجربه سفر دریایی خود به آبادان رفتم و پس از آن مستقیم از آبادان به بصره رفتم . سفرهای ما به این مقصدها به مدت ۱۰ سال ادامه داشت تا سال ۱۳۳۰ که من به سریاز ی رفتم و مدت دو سال و چند ماه را در نیروی دریایی خرمشهر خدمت کردم . پس از پایان مدت سریازی به دلیل اینکه من در دریانوری

ناخدا یوسف کاملی :

مهارت داشتن و به فنون آن آشنایی داشتم از من درخواست شد که در نیروی دریای بمانم و همانجا مشغول به کار شوم .
اما از آنجایی که من به ماندن در نیروی دریایی علاقه ای نداشتم ترجیح دادم به بندر بیابم وفعالیت دریانوردی خود را ادامه دهم.
أصرار فرماندهان نیروی دریایی خرمشهر برای نگه داشتن من از طرفی و پافشاری من برای نماندن چند ماه طول کشید و به همین دلیل صدور کارت پایان خدمت من چند ماه به تاخیر افتاد .

دریا : فرماندهان نیروی دریایی فقط از شما درخواست



چای سبز به طرز چشمگیری دسراسر دنیا به دلیل فواید فوق العاده که دارد ، به نوشیدنی متداولی در میان مردم تبدیل شده است .
عملکرد چای سبز درسلامت بدن بسیار جالب توجه است و اگرشما روزانه ۴-۳ فنجان چای سبز مصرف نکنید برای سلامت خود کاری نکرده اید.دراینجا به ۲۵ دلیل اشاره می کنیم که

۱- چای سبز وسرطان

چای سبز خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد؛
آنتی اکسیدان های موجود در چای سبز ۱۰۰ برابر بیشتر از ویتامین C و ویتامین E تاثیرگذار هستند. این ویژگی به بدن شما کمک می کند از ابتلای

زندگی با غذاهای کباب شده

اگر در جست و جوی یک رژیم غذایی برای چاق یا لاغر شدن هستید در کنار همه توصیه ها ، پیشنهادهای این مقاله را هم تجربه کنید می خواهید چاق شوید یا لاغر ؟
تا حالا به هزار پزشک مراجعه کرده اید و هنوز نتیجه نگرفته اید؟ هر کاری که اطرافیان گفته اند ، انجام داده اید و بی نتیجه بوده؟ خسته شده اید و می خواهید قید هیکل متناسب را برزید؟ لطفا دست نگه دارید ! توصیه ای برای شما داریم که شاد و راضی تان کند : این را هم امتحان و سپس خودتان قضاوت کنید : اگر خوب بود ، همین روند را ادامه دهید .
اگر فکرمی کنید حذف یکی از وعده های غذایی می تواند مشکل

زنان ، معمولاً بیشتر از مردان نسبت به پوست خود حساس هستند و این حساسیت در بعضی ها به حدی است که ایجاد تغییراتی در پوست ، به خصوص پوست صورت موجب بروز مشکلات روحی وروانی در آنها می شود .
یکی از این تغییرات ، عوض شدن رنگ پوست وبه وجود آمدن لگ است که یکی از شایع ترین بیماری های پوستی نیز به شمار می آید وبیشتر در افراد پور وپلوند دیده می شود. لکه های ریز و قهوه ای رنگ اغلب بر اثر نور آفتاب ایجاد

سلول هایی که در ارتباط با سرطان هستند،بشیکگیری کند.

۲ - چای سبز و بیماری های قلبی
چای سبز از ناراحتی های قلبی و سکتة با پایین آوردن سطح کلسترولن پیشگیری می کند . همچنین

بعد از سکتة قلبی ، از مرگ سلول ها جلوگیری کرده و به بهبود سلول های قلب سرعت می بخشد.
۳ -چای سبز وکولت سن
چای سبز حاوی آنتی اکسیدان هایی به نام پلی فنول است که با رادیکال های آزاد مقابله می کنده شما کمک می کند با پیری مقابله کنید و موجب طول عمرتان می شود .

۴ - چای سبز و استخوان
کلید اصلی این ویژگی ،فلوراید زیاد موجود در چای سبز است که موجب محکم نگه داشتن استخوان ها می شود ؛ اگر هر روز از چای سبز استفاده کنید ، سبب می شود تراکم استخوان خود را حفظ کنید .

۵- چای سبز و کاهش سطح کلسترول
چای سبز ، سطح کلسترول خون را پایین می آورد.همچنین نسبت کلسترول خوب را به کلسترول بد با کاهش کلسترول بد بهبود می بخشد .

۶ - چای سبز و پوست
سلول های

۱۰ دلیل برای اینکه چای سبز بنوشید

آنتی اکسیدان های موجود درچای سبز، پوست را از تأثیرات مضر رادیکالهای آزاد که موجب ایجاد چین و چروک درپوست می شوند ، حفظ می کند . این ماده به مقابله با سرطان پوست نیز کمک می کند .

۷ - چای سبز و دیابت
چای سبز ، متابولیسم لیپیدها و گلوکز را بهبود بخشیده و از افزایش نابه جای سطح قند خون پیشگیری کرده و سرعت متابولیسم را متعادل می کند .

۸ - چای سبز و قند خون
قند خون با بالا رفتن سن افزایش می یابد ؛ اما پلی فنول ها و پلی ساکاریدهای موجود درچای سبز ، به کاهش سطح خون کمک می کند .

۹ - چای سبز و استرس
L-تیانین که نوعی آمینواسید موجود در چای سبز است ، سبب کاهش استرس و اضطراب می شود.

۱۰ - چای سبز و جلوگیری ازچاقی
چای سبز با توقف حرکت گلوکز در

سلول های چاق ، مانع از چاقی می شود . اگر از رژیم غذایی خاصی پیروی می کنید ، مرتب ورزش کرده وچای سبز بنوشید تا دچار چاقی نشوید.

تان را حل کند ، باید بگویم سخت در اشتباهید ! حذف صبحانه حتی می تواند عواقبی داشته باشد که از آن بی خبرید ؛ محققان می گویند صبحانه مهمترین وعده غذایی روزانه است و تحقیقات نشان داده ، کسانی که صبحانه می خورند نسبت به دیگران ، کمتر در معرض افزایش وزن قرار دارند .

قضیه این است ؛ بیشتر غذاهایی که به طور معمول می خوریم ، چربی شما بیشتر از پروتئین شان است و همین موضوع باعث می شود چربی ها در نقاط خاصی از بدن انباشته شده و در نهایت اندام فرد را نامتناسب می کند !

البته چندان غمگین نباشید ، با مصرف مقدار مناسبی از پروتئین ها ، می توانید تجمع این چربی ها در یک نقطه را بر هم ریزید . بنابراین ؛ خوردن یک صبحانه کامل ، می تواند روشی مناسب، برای جذب پروتئین لازم وتبدیل چربی ها به عظله باشد . این نکته را به یاد داشته باشید که مصرف حیویات برای تامین پروتئین مورد نیاز روزانه بدن ، بسیار مناسب ، مزیت آنها ، ارزان بودن شان است ! بیشتر حیویات ، حدود ۲۵ درصد پروتئین دارند اما دانه های سویا با داشتن ۳۴ درصد ، منابع بی نظیری محسوب می شوند .

وترمیم پوست کمک کرد.همچنین در مواردی که لگ های صورت یا دارو یا سایر مراقبت ها درمان نشود ، با رعایت نکاتی می توان آنها را کم رنگ ساخت که برای این منظور لازم است:
روغن کرچک را با آب تارنج مخلوط کرده و به نقاط لگ مالید وافزون براین ، از مصرف انویه جات تند، خوردن مواد سرخ کردنی خودداری کرد ودر مقابل بیشتر قرمز را پوشش دهد .
همچنین می توان از لیزرولایه بردار نیز کمک گرفت و تا مدتی نیز با استفاده از کلاه ، عینک و مصرف کرم ضد آفتاب ودوری از آفتاب به ادامه درمان مفید است .

لک های صورت شایع ترین بیماری پوستی

روش ، مصرف ضد آفتابی است که طیف وسیع داشته باشد وتعام قسمت های اشعه بنفش ومادون قرمز را پوشش دهد .

همچنین می توان از لیزرولایه بردار نیز کمک گرفت و تا مدتی نیز با استفاده از کلاه ، عینک و مصرف کرم ضد آفتاب ودوری از آفتاب به ادامه درمان

در اولین سفر خود به بندر کراچی

پاکستان رفته. پس از اینکه گروه تجاری

ما معموله خرمای خشک را از بندر تیاب

میناب باگیری کرد با یک فروند لنج

بادبانی به مقصد پاکستان حرکت

کردیم و پس از ۱۰ روز دریانوردی

به بندر کراچی پاکستان

رسیدیم

و معموله خود را تخلیه کردیم

وحتی گاوهای زیادی درخیابان های بمبئی بودند وکسی هم با آنها برخوردی نمی کردحتی کسی جرأت کنار زدن آنها از مسیر را نداشت زیرا هر گونه بی احترامی به گاوها در اینجا جرم محسوب می شد ومسبب آن تحت پیگرد قانونی قرارگرفت . البته ما هم قبل از رسیدن به بمبئی از سوی ناخدا توجیه شدیم که اگر درخیابان با گاو مواجه شدیم عکس العملی از خود نشان ندهیم و جالب است که هندوها هیچ وقت گوشت گاو نمی خورند و غذای آنها بیشتر سبزیجات است.

دریا:دریانوردانی که در آن سالها به پاکستان وهند می رفتند از هنر معماری این دوکشور زیاد تعریف می کردند ، این هنر در نظر شما چگونه بود؟
معماری این دوکشور برای من هم بسیار جالب و دیدنی بود . معماری آنهامنحصر به فرد بود و در هیچ کدام از کشورهای منطقه که سفر کرده ام اینگونه معماری را ندیده ام . هنر معماری آنها بیشتر در عبادتگاه ها ومساجد نمود بیشتری پیدا می کرد.

دریا : به جز هند و پاکستان به کدام کشورها سفر اید؟

من به کشورهای عراق ،قطر، کویت ، بحرین و امارات سفر کردم .ام

دریا : شما از چند سالگی ناخدا شدید؟

من از سن ۲۵ سالگی ناخدا شدم.

که شما ناخدا شدید لنج ها هنوز بادبانی بودند؟
خیر. موقعی که من ناخدا شدم لنج های بادبانی از رده خارج شده بودند و لنج های موتوری وارد عرصه تجارت دریایی شده بودند .

عنوان ناخدا ۱۸۵۳ کشور

آشپزی

هات داگ ویژه



■ **مواد لازم برای ۵ نفر** :
هات داگ ۵ عدد ، نان باگت متوسط ۵ عدد ، ژامبون چرب ۳ ورقه ، پنیر گودا ورقه ای ۱۰۰ گرم ، کره ۵۰ گرم گوچه فرنگی یک دوم پیمانه ، سس خردل به میزان دلخواه

طرز تهیه:

روی هات داگ ها را برش

دهید به طوری که عمیق

باشد ولی هات داگ ها پاره نشوند . درون گودی هات

داگ ها را با برش های پنیر گودا پر کنید . ژامبون نازک برش

خرده را به عرض یک سانتی متر بریده ودور هات داگ ها

بپیچید و با خلال دندان آن را به هات داگ محکم کنید .

می توانید هات داگ را کباب یا گریل و یا سرخ کنید . در

صورت کباب یا گریل رویش کره بمالید نان ها را برش داده

ابتدا کره بعد سس خردل و سس گوچه فرنگی ریخته وسرو

کنید .برای تزئین می توانید از کاهو و خیار شور و گوچه

فرنگی استفاده کنید .

نکته:

۱- این ساندویچ را اگر به صورت گرم سرو کنید مطبوع تر

است.

۲- می توان به جای پنیر گودا از انواع پنیر ورقه ای نیز استفاده کرد .

حواشی

■ **مواد لازم برای ۲ نفر** :
گوشت چرخ کرده ۱۰۰ گرم ، پیاز نگینی شده ۲ قاشق سوپخوری ، نمک وقلقل به مقدار لازم ، پودر فلفل قرمز به مقدار دلخواه ، جوز هندی یک چهارم قاشق چایخوری نان عربی یا پیتا کوچک ۱ عدد ، کره یا روغن مایع به مقدار لازم ، فویل به طرز تهیه :

گوشت چرخ کرده خام را با بقیه مواد مخلوط کرده کمی ورز دهید وسط نان پیتا را باز کنید و مایه گوشت را به طور یکنواخت روی سطح نان پهن کنید . دوطرف نان را به هم چسبانید و کمی فشار دهید . پشت و روی نان را به کره آب شده یا روغن مایع آغشته کنید. نان را وسط ورقه فویل قرار داده سپس در تابه بدون روغن با حرارت ملایم به مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه (برای هر طرف نان) بگذارید تا پخته شود. سپس از وسط ورقه فویل بیرون آورده و با سالاد فصل میل کنید . نکته : چنانچه به نان عربی دسترسی ندارید می توانید نیمی از نان لواش را نصف کرده و مایه گوشت را بین دوان پهن کنید .

با شستشو و ضد عفونی کردن میوه ها وسبزیجات

از ابتلاء به بیماری های انگلی پیشگیری نماییم

○ **روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمز گان - کمیته آموزش همگانی سلامت**

