

## مرطوب کننده "طبیعی"

اگر پوست خشک شما به رطوبت و آبرسانی احتیاج دارد در حل فقط در یک نسخه سریع و کوتاه است:کافی است مواد اولیه زیر را آماده کرده و دستورالعمل را به دنبال کنید .

۲ فنجان گلبرگ خشک شده گل محمدی ،۵۰ میلی لیتر روغن بادام ، روغن زیتون یک قاشق چایخوری روغن بذر کتان،۱۵ قطره روغن گل رز ،۵ گرم موم تازه ،نکته:می تواند هر یک از این مواد را از عطاری ها تهیه کنید.

نکته:ها می جوی تازه‌می توانید از وازلین استفاده کنید .

گلبرگ ها را در آسیاب کاملا پودر کنید، سپس دررفی بپزید.بعد روغن بادام یا روغن زیتون را به آن اضافه کنید. روی ظرف را بپوشانید و بگذارید به مدت ۳ هفته در این حالت باقی بماند و بعد ازاین مدت، موم یا وازلین را کمی حرارت دهید تا رقیق و نرم شود. سپس آن را از روی حرارت بردارید و بگذارید کمی سرد شود.در حالی که ولرم است،روغن بذر کتان و روغن گلزار را به آن اضافه کرده و کاملا مخلوط کنید تا یکدست شود.مواد را در قوطی بپزید و به عنوان کرم مرطوب کننده استفاده کنید .

نکات ریز خانه داری

### از بین بردن بوی غذا

♦ اگر خانه ی شما از بوی غذا پرشده و باعث ناراحتی خانواده می شود، آن نود اسفند و یا دود خاکشیر استفاده کنید.با دود کردن دارچین هم می توانید بوی غذا را کاملا از بین ببرید. علاوه بر آن دود اسفند باعث ضد عفونی کردن محیط هم می شود.

### چند نکته در مورد ب گوچه فرنگی :

♦ ۱- متأسفانه بسیاری از خانها بعد از خرد کردن گوچه برای درست کردن رب، آب سفید آن را دور می ریزند، تا رب آنها قوی‌تر شود.در صورتی که این کار بسیار اشتباهی است.چون تمام املاح معدنی لازم برای بدن داخل همان آب سفید است.در ضمن همین آب سفید مانع فاسد شدن رب می شود.
۲- برای اینکه رب شما قوی‌تر شود آب گوچه را داخل ظرف استیل بپوشانید.۳- روی ظرف رب ،کمی روغن آب شده بریزید تا دیگر کپک نزنند .

## آب کردن شکلات تخته‌ای

♦**راه اول:** تکه های شکلات را در کاسه ای قرار دهید و نصف استکان قهوه ی داغ روی آن بریزید. هم زود آب می شود و هم شیرینی شما خوش طعم می شود .

**راه دوم:** استفاده از روش طبع غیر مستقیم. شکلات را در یک ظرف گود بریزید و این ظرف را در ظرف بزرگتر حاوی آب گرم قرار دهید؛ ظرف بزرگ را روی حرارت کم قرار دهید و شکلات را مرتب هم بزنید تا آب شود .

## سالم آب پز کردن "سیب زمینی"

♦ برای پختن سیب زمینی آب نپ فراموش نکنید یک لی دو قاشق غذا خوری نمک به آن بیفزایید تا سیب زمینی ها ترک برندارند .

### کاهوی اضافه

♦ اگر چند برگ کاهو اضافه آمده و به اندازه ای نیست که بتوان با آن سالاد درست کرد، می توانید که آن را خرد کنید و به کوکو سبزی بیفزایید و یا برای ته دیگ مانند نان در کف قابلمه قرار دهید، بسیار خوشمزه خواهد شد .

# "آلورا" روی پوست شما



یک راز سر به مهررابرایتان بازگو کنیم ؛دکلتو پاترا(ملکه سابق مصر)تمام زیبایی اش را در شستن لؤل،کشیده شدن پوست است . یکی دیگر از روش های استفاده از لؤل آلورا این است که عصاره این گیاه برای پاک سازی پوست تان استفاده کنید .

۳۰میلی گرم آلورا، ۵۰ میلی لیتر روغن زیتون ۳۰ میلی لیتر گلاب، ۴ قطره عصاره روغن گل رز، ۲قطره عصاره هسته گریپ فروت تمام ترکیبات را در یک مخلوط کن به خوبی مخلوط کنید تا کاملا یکدست شود. تا حد امکان آنرا در یخچال یا محیط سرد نگهدارید.قبل از استفاده ، ظرف را به خوبی تکان دهید.سپس آنرا روی پوست تان بمالید و یا پنجه ای به آرامی ماساژ دهید . بعد از آن ، با آب ولرم بشویید .

معجون طبیعی ، ماسک پاک کننده می خواهیم

## اسرار لاغری یک ماده معدنی

مواد غذایی سرشار از کلسیم باعث از بین رفتن وزن اضافی کسانی که در برنامه غذایی خود از کلسیم کافی استفاده نمی کنند می شود.محققان معتقدند مصرف کلسیم باعث انباشته شدن چربی در کسانی که مقدار کمی از این ماده را در برنامه غذایی خود مصرف می کنند می شود.براساس آزمایشی که روی ۶۳ زن در طول ۱۵ هفته وکنجاندن ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم در برنامه روزانه آنها داده شد کاهش وزن یک تا ۶ کیلوگرم گزارش شد. قبلی از آن این افراد مقدار کمتر از۶۰۰ میلی گرم کلسیم مصرف می کردند در حالی که حداقل مصرف روزانه کلسیم ۱۰۰۰ میلی گرم توصیه

می شود. در میان مواد چربی سوز،کلسیم نقش بسزایی دارد. مغز در صورتی که کمبود کلسیم را حس کند با مصرف مواد غذایی بیشتر در جست و جوی آن رفته توده چربی ها را در بدن حفظ می کند.بدین ترتیب مصرف کافی کلسیم از مصرف بالای مواد غذایی و پرخوری جلوگیری می کند پزشکان تغذیه معتقدند تنها رژیم های کم کالری و کم حجم کافی نیست بلکه ایستنی مقدار توصیه شده کلسیم نیز به طور روزانه مصرف شود.بیان می شود کسانی که کلسیم کافی را در روز مصرف نمی کنند دارای دور کمر پهن تر و انباشتگی چربی بیشتر بوده و میزان کلسترول خون آنها بالاتر از کسانی است که مواد کلسیم دار را به طور مداوم مصرف می کنند.

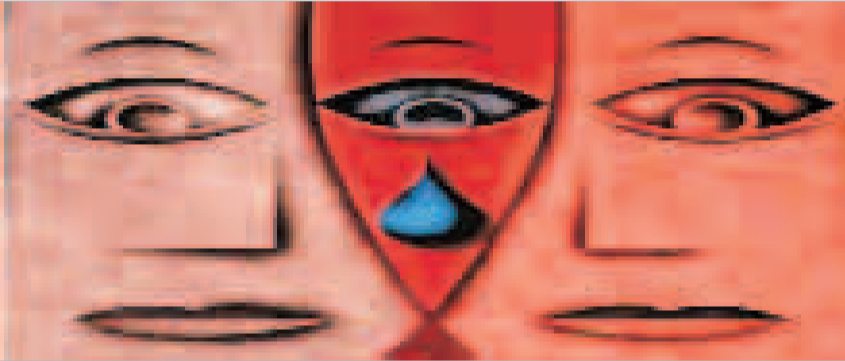
## سایه جوانی

جلوگیری از ایجاد خطوط پیری و چروک ها تقریباً امری ناممکن است. اما مراقبت از پوست و بدن و به تأخیر انداختن این علائم با استفاده از مواد طبیعی انتخاب مناسبی است.یکی از مواد طبیعی که دارای خواص معجزه آسایی در جلوگیری از پیری است دانه سیر است.سیر دارای خواص دارویی بوده و حاوی موادی است که در جلوگیری از پیری مؤثر است.از گذشته سیر جایگاه درمانی خاصی در بین درمانگران طبیعی و سنتی داشته است.

این ماده غذایی دارای خواص ضدالتهابی بوده و ماده‌های ضدباکتری و ضد ویروس است که مانع از تخریب سلولای شده،خون را رقیق کرده و از بروز عفونت جلوگیری می کند.علاوه بر این سیر یک نوع آنتی اکسیدان قوی بود و به همین دلیل رشد سلولهای غیرعادی را به تعویق می اندازد .

با افزایش سن،ایمنی بدن نیز کاهش پیدا کرده و از این رو سالمندان بیشتر در معرض عفونت و بیماری قرار می گیرند.علت عفونتها بطور عمده باکتریهای مضر و ویروسها هستند.خواص آنتی باکتریال و ضدویروسی سیر، مانع از تکثیر این عوامل بیماریزا در بدن و بروز بیماری می شود.علاوه بر این، آنزیمایی که التهابات گام اول در بروز هر نوع عفونت است،خاصیت ضدالتهابی سیر به سرعت از بروز عفونت جلوگیری می کند.مصرف سیر خام یا فواید بیشتری همراه است.همچنین قورت دادن یک حبه سیرخام صبح زود و با معده خالی، یکی از بهترین راه های حفظ سلامت است.استفاده از محصولات حاوی سیر مانند نان سیر،سوپ سیر و ...نیز در بهره گیری حداکثر از خواص آن مؤثر است .

## چگونه به شوهرتان در هنگام افسردگی کمک کنید؟



## تونفر خانگی با گلاب ، برای پوست خشک

خیلی ها سراغ یک پاک کننده یا محلول می روند وخیلی های دیگر،از تونرها استقبال می کنند.یک لوسیون حاوی مواد پاک کننده هم برای پوست های چرب یا معمولی بد نیست.از آنجائیکه که پوست خشک هم به پاکسازی به خصوص تمیز کردن منافذ عمیقی احتیاج دارد.استفاده از یک تونر لازم است .

خودتان گلاب بگیرید

ماده اولیه تهیه این تونر،گلاب است که بهتر است تازه باشد در این فصل ، پ یدا کردن گل محمدی کار چندان سختی نیست اگر هم به گلبرگ های تازه این گل دسترسی ندارید،می توانید خشک شده آن را از عطاریها خریداری کنید.بس از این که گلبرگ های گل را از آن جدا کردید ،به اندازه یک لیتر آب در ظرفی بپوشانید و گلبرگ ها را درون آن بریزید.بگذارید به مدت ۲۴ساعت بپوشد. وقتی مایع کمی غلیظ شد،یک شوهر رنگ وانیل آلبومو به آن اضافه کرده ومحلول را از صافی رد کنید تا کاملاً یکدست شود.مایع را در یک بطری بریزید و بگذارید سرد شود.می توانید از این محلول برای پاک کردن پوستتان استفاده کنید.کافی است پنجه ای را به کمی از این محلول آغشته کنید و به آرامی روی پوستتان بکشید. فراموش نکنید ابتدا ،باید پوست تان را با آب گرم وپاک کننده ای بشویید.سپس برای پاک سازی منافذ پوست از آن استفاده کنید .

آماده کردن این خورش بسیار ساده وسریع است. تنها نکته ای که باید در پخت حتماً به آن توجه کنیم،پخت آرام ودرمدت زمان محدود است چون گوچه سبزها و گوچه های زردچوبه،یک قاشق غذاخوری پیازخام،یک عدد کوکچ روش تهیه

آماده کردن این خورش بسیار ساده وسریع است. تنها نکته ای که باید در پخت حتماً به آن توجه کنیم،پخت آرام ودرمدت زمان محدود است چون گوچه سبزها و گوچه های زردچوبه راه آن اضافه می کنیم و اجازه می دهیم تا مرغ سرخ شود.

وقتی مرغ ها و پیازهها تفت خوردند و کمی طلایی شدند مقداری آب به آن اضافه کرده و اجازه می دهیم تا مرغ ها بپزند .همراه با نمک و پیاز،نمک و فلفل نیز به مرغ اضافه می کنیم.در قابلمه ای دیگر،گوچه سبزها ، گوچه فرنگی ها وغوره و پیاز سرخ شده را با همدیگر کمی تفت می دهیم تارنگ گوچه سبزها کمی عوض شود.سپس یک قاشق رب گوچه فرنگی را اضافه کرده کمی نمک و فلفل به مواد می زنیم وهمه را باهم مخلوط می کنیم و اجازه می دهیم تا بوی خاصی

رب گرفته شود .کدوها را نیز جداگانه سرخ کرده.در بین مواد می گذاریم سپس مرغ و آب باقی مانده پس از پخت آن را روی مواد می ریزیم و اجازه می دهیم خورش بجوشد و جا بیفتد .فقط یادتان نرود خورش بجوشد و جا بیفتد . آن را را با حرارت زیاد ومدت کوتاهی نمی جوشانیم تا گوچه ها له نشوند.

## پیامد بی خوابی های مکرر



افرادی که به علت ابتلا به بیماری های روحی واضطرابی ،مصرف دارو ،ابتلا به اضافه وزن ... از کم خوابی رنج می برند،بیش از سایرین در معرض ابتلا آنفلوآنزا و سرماخوردگی قرار دارند.تحقیقات نشان می دهد،بهره مند نبودن از خواب کافی و آرام شبانه یکی از دلایل ابتلا به ویروس H1N1 است.به عبارت دیگر خواب کافی یک از عواملی است که باعث تقویت عملکرد سیستم ایمنی در برابر هجوم ویروس های بیماری سرماخوردگی و آنفلوآنزا است .

از طرفی سیستم ایمنی ارگانی پیچیده شامل صدها نوع سلول و پروتئین است که عملکرد آن تحت عوامل خارجی و محیطی مانند بهره مند نبودن ازخواب کافی ،استرس یا پیروزی نکردن از الگوهای غذای مناسب دستخوش آسیب هایی می شود.

کم خوابی نه تنها احتمال ابتلا به سرماخوردگی و سایر بیماری های ویروسی را افزایش می دهد، بلکه بر شیوه عملکرد دفاعی بدن درمقابل عوامل خارجی نیزتاثیر می گذارد .

برای نمونه تب و افزایش دمای بدن از جمله واکنش های سیستم ایمنی برای مقابله با ویروس ها هنگام ابتلا به بیماری آنفلوآنزا است.هنگامی که افراد به خواب شبانه می روند،دمای بدن افزایش یافته و سیستم مغزی ، واکنش مناسب تری را هنگام افزایش درجه حرارت بدن نشان می دهد .

در افراد مبتلا به فقر خواب که از کمبود خواب شبانه روز رنج می برند یا ساعت هایی که در خواب هستند از اختلالاتی مانند آپنه انسدادی یا تنگی نفس،رنج برده و خواب آنها بااسترس همراه است.عملکرد سیستم حرارتی بدن که به فرمان سیستم ایمنی دچار تغییراتی می شود،بااختلال در ویرو شده و قدرت سیستم دفاعی برای مقابله با ویروس ها کاهش پیدا خواهد کرد. مطالعات نشان می دهد،بدن افرادی که از کم خوابی شبانه رنج می برند یا ازبرخورداری از خواب عمیق ویدون استرس محروم هستند،درمقابل واکنس آنفلوآنزا،ضعیف تر عمل می کند .

جدید ترین پژوهش ها نشان می دهد،بطور کلی تاثیر مصرف آنتی بیوتیک یا رژیم های غذایی که به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند ،درافرادی که از خواب کافی شبانه بهره مند هستند ،بیشتر است وبدن پاسخ مناسب تری به روش های درمانی داده واین افراد دوره درمان و نقاهت کوتاه تری را در مقایسه با افراد ی که دچار

## بانوی دریا

- سال نهم**
- شماره ۱۰۲۵**
- چهارشنبه**

۱۹ خرداد ۱۳۸۹

۲۶ جمادی الثانی ۱۴۳۱

- ۹ ژوئن ۲۰۱۵
- دبیرمسئله: فرزانه مسلم زاده

آشپزی

### خورش گوچه سبز



#### مواد لازم برای ۱نفر

گوچه سبز: حدود ۰۰ عدد
فیله مرغ : ۶ عدد
گوچه فرنگی ریز:حدودیک لیوان
دانه غوره: نصف لیوان

رب گوچه فرنگی : یک قاشق غذاخوری
سر پر پیاز خلالی سرخ شده: ۲۰ قاشق غذاخوری
زردچوبه:یک قاشق غذاخوری

پیاز خام:یک عدد
کوکچ

#### روش تهیه

آماده کردن این خورش بسیار ساده وسریع است. تنها نکته ای که باید در پخت حتماً به آن توجه کنیم،پخت آرام ودرمدت زمان محدود است چون گوچه سبزها و گوچه های زردچوبه پخت طولانی همه له شده واز بین می روند .

ابتدا پیاز خام را ریز خرد کرده با کمی روغن مایع تفت می دهیم .سپس مرغ وزردچوبه راه آن اضافه می کنیم و اجازه

می دهیم تا مرغ سرخ شود.

وقتی مرغ ها و پیازهها تفت خوردند و کمی طلایی شدند مقداری آب به آن اضافه کرده

و اجازه می دهیم تا مرغ ها بپزند .همراه با نمک و پیاز،نمک و فلفل نیز به مرغ اضافه می کنیم.در قابلمه ای دیگر،گوچه سبزها ، گوچه فرنگی ها وغوره و پیاز سرخ شده را با همدیگر کمی تفت می دهیم تارنگ

گوچه سبزها کمی عوض شود.سپس یک قاشق رب گوچه فرنگی را اضافه کرده کمی نمک و فلفل به مواد می زنیم وهمه را باهم مخلوط می کنیم و اجازه می دهیم تا بوی خاصی

رب گرفته شود .کدوها را نیز جداگانه سرخ کرده.در بین مواد می گذاریم سپس مرغ و آب باقی مانده پس از پخت آن را روی مواد می ریزیم و اجازه می دهیم خورش بجوشد و جا بیفتد .فقط یادتان نرود خورش بجوشد و جا بیفتد . آن را را با حرارت زیاد ومدت کوتاهی نمی جوشانیم تا گوچه ها له نشوند.



## درخت

# همچون

# ریه شهر

# هوای آلوده

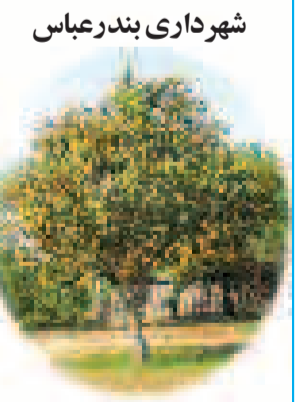
# را تصفیه

# می کند

- سازمان پارکها**

### وفضای سبز

### شهرداری بندرعباس



## جناب آقای حاج محمد ملاحی

انتخاب شایسته جنابعالی را به سمت دبیر مجمع امور صنفی از صمیم قلب

تبریک گفته واز خداوند منان موفقیت شما در خدمت به نظام مقدس

جمهوری اسلامی ایران مسئلت دارم.

**اکبر زبردست**



بندرعباس : بازار صیقلی سنکتر جنب آسانسور شیشه ای ۲۲۵ /۶

شعبه : چهارراه نخل تاحدا : به سمت خ ریمیتال کوچه شقایق