

چرا معده کودکم کار نمی کند ؟

مادر عزیز ،بیوست در برخی از کودکان بین۲الی ۴ سال مشاهده می شود.
واغلب اوقات،کودک به علت درد مزاج بیوست، مدفوع به رنگه می دارد.برای درمان کودک تان، ابتدا باید به جنبه های عاطفی فراوانی و احساس او توجه کنید.نیاید کودک تان را وادار به تواللت رفتن کنید.سعی کنید رژیم غذایی خاصی را برای او تعیین کنید که حاوی مواد معین باشد .لازم به ذکر است :که برنج عامل سفت شدن مدفوع ویبیوست می شوند .بهتر است به جای مصرف برنج ، به کودک خود غذاهایی مثل سوپ جوبهید.
اگر کودکان اضافه وزن ندارد ،می توانید در سوپ او کره بریزید وبرای او لبنیات پر چرب خریداری کنید.
از مواد دیگری که در این زمینه می تواند به کودک شما کمک کند، می توان به میوه هایی مثل گلابی وهلو اشاره کرد .برای کودکان یک سال به بالامصرف میوه هایی مانند پرتقال و لیموشیرین که فیبر فراوان دارند.نیز مناسبد.روغن زیتون
روغن کرچک
هم مفید هستند
می توانید یک شب درمیان یک قاشق مربا خوری روغن زیتون یا روغن کرچک موقع خواب به کودک خود بدهید .
روغن انجیر نیز بسیار کمک کننده است .
یا این که می توانید انجیر را در آب خیس کنید، بعد آن را به صورت پوره در آورده و به کودکان بدهید ، یا آب آن را به او بدهید.
اگر همچنان بیوست ادامه پیدا کرد ،باید کارهای طبی ودرمانی زیر نظر پزشک متخصص انجام شود .

لکات خانه داری؛

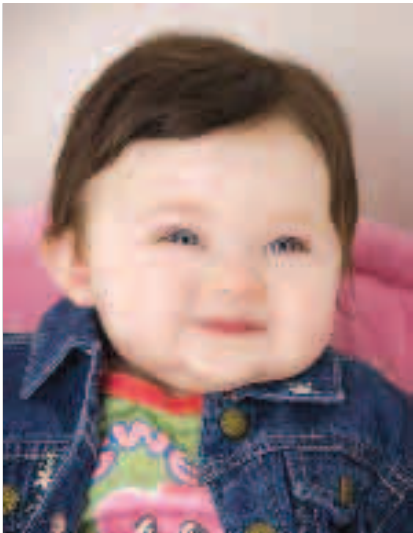
رمز چیدن یک میز ایده آل

از مهم ترین و ساده ترین اصولی که برای پذیرایی ناهار به آن توجه کنیم این است که چیدمان میز ناهار را به دقت بدانیم و طبق اصول عمل کنیم. همیشه در زیر همه ظروف یک بشقاب بزرگ اصلی به عنوان بشقاب غذاخوری قرار می دهیم سپس طرف راست یا بالای بشقاب بزرگ دستمال سفره کتانی، که بهتر است در طرف راست باشد و روی آن سمت در سمت راست به ترتیب در کنار بشقاب قاشق غذا خوری و کارد. در سمت چپ بشقاب نیز چنگال غذاخوری و در موارد خاص چنگال مخصوص صرف مربا و دسر را در کنار آن قرار می دهیم. در نهایت داخل بشقاب یک بشقاب توگرد برای سر و خورش و خوراک و در نهایت داخل آن پیاله ای برای سوپ یا ماست قرار می دهیم البته خیلی مواقع در پذیرایی ناهار به جای سوپ از آش استفاده می کنیم، در آن صورت از کاسه گود مخصوص خورش برای صرف آش استفاده می کنیم .

(به مناسبت هفته شیر مادر)

شیر مادر؛ اکسیر معجزه گر

نمی کنید؟ اگر بدانید که این اکسیرمی تواند در سال های نوجوانی فرزندانتان خطرابتلا به چاقی،دیابت، آلرژی، آسم



و فشار خون بالا را در او کاهش دهد،آیا واقعا نمی خواهید

در کتاب فرهنگ حمید در رابطه با شیر اینگونه آمده :شیرمابعمی سفید رنگ است که پس از زایمان و یا قبل از آن از پستان زن بیرون می آید و شیران غ ذاهای مفید برای نوزادان و انسان است و دارای قند چربی ومواد پروتئینی است،کلسیم و فسفر و ویتامین D نیزدارد اگر شیردر جای سرد نگهداری شود ترش می شود و به اصطلاح می برد زیرا باکتری ها از قند شیرتغذیه می کنند و آن را میدل به اسید می سازند باکتری هائی که شیر را فاسد می کنند زیان آور نیستند و شیر بریده هم خورده می شود اما باکتری های مولد بعضی امراض هم در شیر پیدا می شوند که باید آن ها را نابود ساخت ، بهترین طریقه نابود ساختن با کتری ها روش پاستوریزاسیون است برای پاستوریزه کردن شیرآن را مدت نیم ساعت در حرارت ۶۰ تا ۶۶ درجه نگاه می دارند بعد به سرعت تا درجه ۱۰ یا کمتر سرد می کند این عمل میکروب های زیان آور شیر را نابود می سازد اما در مادران که فرزندان خود شیر می دهند اینگونه نیست و گزارشی که سر کار خانم نصیری زارچ کارشناس بهداشت خانواده شبکه و درمان شهرستان بندرلنگه واحد سلامت خانواده به دفترروزنامه دریا ارسال داشته با هم مرور می کنیم باشد که تمام خانواده در رابطه با شیر مادر که چه معجزه ای می کند در مربوط امورات خود قرار داده تا فرزندان سالم باهوش تحویل جامعه اسلامی دهیم به امید آن روزشیرمادر اکسیرمعجزه گر اگر کسی به شما اکسیری را معرفی کند که فرزندان را ازعفونت گوش، پنومونی ،اسهال و یا عفونت های اداری حفظ کند ، آیا واقعا تلاش درجهت شناخت این اکسیر

پالوده سبب

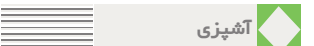
این پالوده برای افراد بیمار یا آن ها که دوران نقاهت را طی می کنند بسیار مفید است .

مواد لازم:

سبب سالم متوسط ۴ عدد
گلاب: بیدمشک نصف لیوان
آب به میزانی که روی پالوده را بگیرد
شکر ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه

۱- میزان شکر و شیرینی به علاقه شما و شیرینی نوع سبب ها بستگی دارد و و چاشنی آن ها را می توان کم



ماهی در فر (کیسه‌ای)

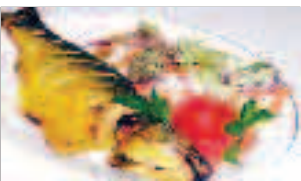
مواد لازم:

ماهی فیتوفاگ یک عدد
آلو بخارا ۱۰ تا ۱۵ عدد
سبب زمینی کوچک ۱۰ تا ۱۵ عدد
گردو ۲ عدد
فلفل دلمه ای حلقه‌ای شده ۱ تا ۲ عدد
پیاز حلقه شده متوسط ۲ عدد
نمک و فلفل و زرد چوبه به میزان لازم
زعفران ۳ قاشق غذاخوری
سیر ۳ تا ۵ حبه
کره ۵۰ گرم

طرز تهیه:

ماهی را بدون جدا کردن سر تمیز می کنیم به این شکل که باله های آن را از ته قیچی می کنیم . شکم آن را شکاف کوچک زده و تمیز می کنیم . پس از تمیز شدن کنار می گذاریم . اکنون ماهی را به نمک و فلفل و زرد چوبه آغشته می کنیم و کره را به همه قسمت های ماهی می مالیم و زعفران آبیگفته را هم روی آن می پاشیم و با بقیه مواد ماهی را داخل کیسه می مالیم و انتهای آن را با سوزن مخصوص دوخت کیسه که در بسته های آن وجود دارد می دو زیم و کیسه را در سینی فر گذاشته در حرارت ۱۷۰ درجه در طبقه وسط قرار می دهیم (کیسه های مخصوص پخت در فر که در بازار فراوان یافت می شود بشکل سفوفن است پس از آنکه بوی پخته شدن ماهی به مشام درب فر را باز می کنیم . به آرامی از روی کیسه ، از آنکه بوی پخته شدن ماهی به مشام رسید درب فر را باز می کنیم . به آرامی از روی کیسه ، فر را باز می کنیم . به آرامی می توانیم در صورت پخته شدن، غذا را در دیس می ریزیم و با جعفری و زیتون و خیارشور و گوجه فرنگی را تزیین می کنیم.

نکته: چون کیسه داخل فر باد می کند آن را طوری قرار می دهیم که به اطراف فر برخورد نکند زیرا سوراخ می شود.



مار مالاد سبب

مواد لازم:

سبب یک کیلو
شکر نیم کیلو
آلبیمو یک قاشق غذا خوری
وانیل نصف قاشق چایخوری
لعباب به دانه یک قاشق سوپخوری
یا پودر ژلاتین یک قاشق سوپخوری
سبب را پوست می کنیم هسته ای های آن را بیرون می آوریم ۱/۵ لیوان آب می گذاریم بپزد تا کاملاً پخته و له شود . هم می توانیم آنرا بکوبیم و هم می توانیم



بانوی دریا

سال **نهم**
شماره **۱۰۵۶**
چهارشنبه

۲۵ مرداد ۱۳۸۹

۳۵ شعبان ۱۴۳۱

۱۱ آگوست ۲۰۱۵

■ دبیرمسفحه: فرزانه مسلم زاده



نام فارسی : سنجد تلخ، چریش

نام علمی: (Adre. Juss.) D. Branbis

Melia indica نام تیره: Meliaceae

نام محلی: چریش، چریشک، شریش

مشخصات گیاه شناسی: درختی است تا

ارتفاع ۱۰ متر، با تاج تقریباً بازان شاخه‌های نسبتاً ایستاده و کم و بیش موجدار. ساقه پوشیده از پوست خاکستری تیره با شکافهای کم عمق. برگ شانه‌ای، بزرگ با ۸- ۶ زوج برگچه تخم‌مرغی، به شدت مورب با نوک تیز و دراز و دندانه‌های نامنظم در حاشیه. گل کرم متمایل به سفید نباتی رنگ ویا کمی متمایل به صورتی با عطر تند، مجتمع در پانیکول‌های بزرگ با دمبرگی طول، گلبرگ‌ها گسترده، ۵- ۴ بارطولیتر از ساقه، لوله پرچمها کمی کوتاهتر از گلبرگها، میوه شفت مانند، تخم‌مرغی، سبز فام.

پراکنش در استان: بندرعباس، بندر خمیر، بندر لنگه، میناب، سیریک، جاسک، قشم مشخصات رویشگاه: این گیاه در ارتفاع ۱۰ تا ۱۰۰ متر از سطح دریا در مناطق مختلف به صورت کاشته شده درفضای سبز شهری و حاشیه خیابانها مشاهده می شود.

ترکیبات شیمیایی: نیبین، نیمبین، باکایاتین، نیم بیدین، نیم بوسترول، نیم بوسترین، سوچیول، مارگوریک اسید، پالمیتیک اسید، استئاریک اسید، آراشیدونیک اسید، لینو لئیک اسید و لینولئیک اسید

مصارف درمانی:

۱- جهت رفع بیوست، برگ و میوه تازه گیاه را کوبیده از آب آن به اندازه یک استکان می خورند.

۲- قسمتهای له شده برگ و میوه را جهت رفع کرم‌درد و سردرد در موضع درد گذاشته با پارچه می بندند.

۳- میوه کوبیده شده را جهت التیام زخم نیز به مدت چند بار روی موضع می بندند.

۴- جهت رفع انگل و شکم‌درد به اندازه کف دست برگ گلپوره و برگ گیاه گل خاری به همراه تعداد ۲۰ عدد خشک شده چریش در آب می جوشانند و به اندازه نصف لیوان صبحها قبل از صبحانه و شب‌ها قبل از خواب مصرف می کنند.

■ **محمد امین سلطانی پور**

(رئیس و عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات کشاورزی و منابع طبیعی هرمزگان)

اوقات شرعی ماه مبارک رمضان

به وقت بندر عباس

هدیه روزنامه

دریا

به روزه داران

ماه خدا

