مصرف پیاز خستگی بدن را برطرف می کند!

مصرف پیاز در روز خستگی بدن را بر طرف می کند و موجب تسکین اعصاب می شود. چرا که پیاز سرشار از ویتامین های C , A , B است و دارای آهن ، آهک ، فسفر، پتاسیم ، سدیم ، گوگرد ، ید ، سلنیوم ، سیلیس وقند است که به طور مستقیم جذب بدن می شود. همچنین مصرف پیاز خام برا ی رفع ناراحتی های حاصل از آشامیدن آب های مختلف در هنگام مسافرت و جلو گیری از ناراحتی های ناشی از هوای آلوده ، مفید است .ضمن این که پیاز خام برای پوست، موهای سر ،کلیه ها و مثانه مفید است. پیاز پخته ،ملین (نرم کننده)است و برای کسانی که روده ضعیفی دارند، بسیار مناسب است .گفتنی است ؛ سرخ کردن پیاز با روغن آن را سنگین می کند. مگرآنکه زیاد سرخ نشود و روغن کمی مصرف شود. درضمن "پیاز" مانند "سیر" خاصیت ضد عفونی کنندگی دارد و قادر است از تجمع پلاکت ها جلوگیری کند و در تجزیه فیبرین (لخته خون) دخالت کند . یادتان نرود که مصرف پیاز خام ، در روز خستگی بدن را برطرف می کند و موجب تسکین اعصاب می شود .

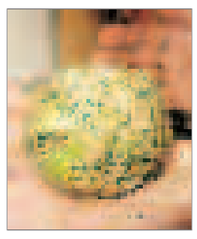
◆ دکتر مرتضی صفوی - متخصص تغذیه

کاهش سردردهای میگرنی با "موسیر"

مصرف "موسیر" موجب افزایش دفع ادرار ، التیام و ترمیم زخم ها و تسکین التهاب طحال و کبد می شود . موسیر از خانواده سیر است و طبیعتا مثل سیر، خواص درمانی قابل توجهی دارد. از خواص موسیر می توان به افزایش دفع ادرار، التیام دهنده و ترمیم کننده زخم ها و تسکین دهنده التهاب طحال و کبد اشاره کرد. همچنین موسیر، تاثیر مثبتی بر دستگاه اعصاب مرکزی دارد، سردردهای میگرنی را کاهش می دهد، به سیستم قلبی - عروقی ، تنظیم فشار خون و کاهش چربی های خون کمک می کند و از تصلب شرایین جلوگیری می کند.

آشپزی

کوفته مغزدار



◆ **مواد لازم** : پیازمتوسط ۲ عدد-برنج آب پز: ۲لیوان قلوه چرخ شده : ۲۰۰ گرم گوشت چرخ کرده: ۳۵۰ گرم نمک ، پودر قرمز وسیاه : به مقدار لازم

طرزتهیه : گوشت را دو بار چرخ کرده با برنج ، فلفل سیاه ، نمک و کمی آب آن را ورز دهید .قلوه را چرخ کرده با نمک ،فلفل قرمز ورنده پیاز مخلوط کرده ورز دهید. از خمیرگوشتی تکه هایی به اندازه تخم مرغ جدا کرده وسط آنها را گود کنید مقداری از خمیر قلوه ایی را میان آن قرار داده آن را به شکل توپ در آورید.تمام مواد را بدین صورت تهیه کنید. آب را جوش آورده به آن مقداری نمک بیفزاید .کوفته ها را در آب جوش آب پزکنید.

سوهان عسلی

◆ **مواد لازم** : شکر :یک لیوان کنجد:سه قاشق غذا خوری روغن مایع : یک قاشق غذا خوری

طرز تهیه :

ابتدا شکر را در ظرفی ریخته روی حرارت می گذاریم تا آب شود .حرارت زیر شکر باید ملایم باشد وشکر مرتب باید هم زده شود تا شکر نسوزد. وقتی شکر کاملا آب شود ورنگ آن کمی طلایی شد ،روغن مایع و کنجد را داخل آن ریخته و هم می زنیم . بلافاصله شکر را از روی حرارت بر می داریم. کف سینی را از قبل چرب می کنیم ، باقاشق مرباخوری کمی از شکر وکنجد برمی داریم وداخل سینی می ریزیم، پس ازسرد شدن ، سوهان ها را به وسیله لبه یک چاقو از سینی جدا می کنیم .

تنبیه کودکان بله یـــا نه ؟

■ تنبیه بدنی نمی تواند رفتار بد کودک را کند بلکه فقط باعث می شود واو از والدین خودبترسد و سعی کند به طور مخفیانه کار خود را انجام دهد

پروفسور "جیناگرین "کارشناس تحلیل رفتار کودکان ، معتقداست مهمترین راه از بین بردن عادات بد کودکان توجه به رفتارهای مثبت و تشویق آنها به خاطر کارها و عادات خوب است تنبیه کردن کودکان ممکن است موجب ترک رفتارنادرست آنها شود، اما اغلب آثارسوء و ناخواسته ای روی کودکان ،در حال یا آینده می گذارد. کودکی که تنبیه شده ممکن است نسبت به فردی که وی را تنبیه کرده واکنش منفی نشان می دهد یا حتی به او حمله ور شود وپرخاش کند ویا از آن فرد برای همیشه دوری کند .

به جای تنبیه کردن کودکان به خاطر رفتارهای بد ،بهتر است به رفتارهای خوب آنها بیشتر توجه و آنها را تشویق وترغیب کرد.تایید وتشویق رفتارهای خوب اگر تداوم داشته باشد ،در کودک نهادینه می شود .پروفسور "نورین جانسون "روانشناس کودکان ،می گوید: " اگر می خواهید کودکی دوست داشتنی، مودب ومنضبط داشته باشید ،از تنبیه کمتر استفاده کنید ودر عوض روش های مناسب پدرانه ویا مادرانه را به کار برید. مثلا در مورد کودکان کم سن وسال تر باسرگرم کردن آنهایا فراهم کردن وسایل تفریح وبازی فکر وذهن شان را از آن رفتار بد منحرف کنید بیا برای آنها محدودیت قائل شوید؛ مثلا بگویید چون فلان کار بد را انجام داده نمی تواند برنامه تلویزیونی مورد علاقه خود را ببیند یا اورا به پارک نمی برید و یابرای مدت کوتاهی به او توجه نکنید وبه عبارتی با او قهرکنید تا متوجه شود از کار بدی که انجام داده ناراحت هستید .

در مورد کودکان بزرگ تر می توانید انتظارات و خواسته های خود رابیان کرده و به آنها گوشزد کنید که در قبال رفتارهای بد ی که خواهند داشت چه عواقبی در انتظارشان خواهد بود . تنبیه های بدنی وتنبیه های سخت وخشن می تواند باعث بروز رفتارهای پرخاشگرانه و تهاجمی کودک درآینده شود که اغلب منجر به سوء رفتارهای جدی وخشونت می گردد.

یک پدر و مادر خوب وآگاه تنبیهات غیر خشن و متناسب با سن کودک در نظر می گیرند . پروفسور جانسون معتقد است که والدین ،خود باید یک الگوی مناسب رفتاری مثبت برای فرزانشان باشندوبادرنظر گرفتن تنبیه ها و محدودیت های منطقی و عاقلانه اما محکم وقاطع به آنها بفهمانندکه رفتارهای بد عواقب منفی دارد .از طرف دیگر، حتما فرزندان خود را به خاطر کارهای خوب ومثبت شان تحسین وتشویق کنید ؛چرا که تاثیرات مثبت بسیاری دارد. تعلیم وتربیت تنها در نظر گرفتن تنبیه رفتارهای بد کودک نیست ،بلکه تشویق کردن او به خاطر اعمال و رفتارهای خویش نیز هست تا به این ترتیب این رفتارها در او نهادینه شود .

به جای اینکه به کودک خوددائما کارهای بد و نادرستش را گوشزد کرده و او را از انجام نهی کنید، به او بگویید گه چه کاری درست است؛ مثلابه جای اینکه به کودک بگویید: " اینقدر روی کاناپه نپر! " به او بگویید "لطفا روی کاناپه بنشین وپاهای خود را روی زمین بگذار".مراقب باشید کودک را با تنبیه هایی که نمی توانید از عهده آن برآیید، تهدید نکنید؛ مثلابه او نگویید که "دیگر اجازه نمی دهم تلویزیون تماشا کنی "؛ زیرا نمی توانید این تنبیه را برای مدت های طولانی انجام دهید ،در نتیجه کودک نسبت به اعمال قدرت شما دچارتردید می شودوشمارا باورنمی کند. بهتر است به او بگویید: " امروز نمی توانی برنامه مورد علاقه خود را تماشا کنی". حتما به آنچه که می گویید عمل کنید تا کودک متوجه قدرت و قاطعیت شما بشود .

همچنین ،تنبیه های طولانی مدت برای او در نظر نگیرید؛ مثلا نگویید: " تا یک ماه تو را به پارک نمی برم" این تنبیه انگیزه انجام کار خوب را در کودک از بین می برد.

چند نکته در مورد تنبیه بدنی کودکان :

هیچ تنبیه بدتر از تنبیه بدنی نیست زیرا به کودکان یاد می دهد که هر وقت از کسی عصبانی شدی می توانی او را بزنی !

تنبیه بدنی ممکن است به کودک آسیب بزند.

تنبیه بدنی نمی تواند رفتار بد کودک را مهار کند ، بلکه فقط باعث می شود او از والدین خود بترسد و سعی کند به طور مخفیانه کار خود را انجام دهد.

در بعضی از کودکان ،تنبیه بدنی نتیجه کاملا عکس دارد؛ زیرابرخی کودکان به دنبال جلب توجه والدین خود هستید، تنبیه بدنی برای آنها نوعی پاداش به شمار می آید.

در نظر چنین کودکی توجه کردن به او حتی اگر به قیمت تنبیه کردن باشد بسیار بهتر از عدم توجه است .

حیات سبز

آلودگی هوا بر ضریب هوشی کودکان آثار منفی می گذارد

◆ نتایج تحقیق محققان نشان داد ، آلودگی هوا بر ضریب هوشی کودکان تاثیر منفی می گذارد.

نتایج تحقیقات گروهی از محققان مرکز سلامت زیست محیطی کودکان دانشگاه کلمبیا، نشان داد که هیدروکربن های آروماتیک حلقوی PAHs می تواند باعث کاهش معناداری در بازدهی آموزشی و سطح IQ دانش آموزان شود. مطالعه دکتر فردریکو فررا از دانشگاه کلمبیا نشان می دهد ، مادرانی که در محیط های آلوده به هیدروکربنهای آروماتیک حلقوی زندگی می کنند ، کودکانی دنیا می آورند که ضریب هوشی آنها نسبت به افرادی که در محیط غیر آلوده به دنیا می آیند ، کمتر است. بیشتر نتایج تحقیقات نشان داده بود که مواد شیمیایی موجود در هوای ناشی از سوخت بنزین و کربن و همچنین مواد سمی که در دود سیگار وجود دارد ، مشکلات تنفسی در کودکان بوجود می آورد ، اما نتایج این تحقیقات نشان داد آلودگی هوای ناشی از این مواد نیز هم اندازه سرب بر ضریب هوشی کودکان تاثیر منفی می گذارد.

وسایل نقلیه موتوری منبع اساسی انتشار این آلاینده ها هستند. ترکیبات آلوده کننده هوا به دو قسمت گازها و ذرات جامد تقسیم می شوند :

۱-ذرات جامد :

ذرات کوچک و جامد بر اساس اندازه تقسیم می شوند و عبارتند از ۱۰ pm و ۲/۵ pm دسته اول ذراتی که دارای قطر کمتر از ۱۰ میکرومتر هستند و دسته دوم ذراتی که دارای قطر کمتر از ۲/۵ میکرومتر هستند. ذرات با قطر کمتر از ۲/۵ میکرومتر برای سلامتی زیانبارترند.

۲-گازها :

شامل مونوکسید کربن ، دی اکسید نیتروژن دی اکسید گوگرد ، هیدروکربنها ، ازن و ... می باشند . همچنین در منازل ، دی اکسید کربن که یک گاز آلوده کننده هوا نیست همواره به عنوان یک عامل مهم در بررسی کیفیت هوای منازل مورد توجه قرار گرفته وبه عنوان شاخص کیفیت هوا لحاظ می شود. افرادی که در معرض این گاز قرار می گیرند ، دچار خستگی، عدم رضایت و عدم تمرکز می گردند.مواد ومصالح ساختمانی مثل رنگها بخصوص رنگ هایی با ترکیبات سربی ، حشره کش ها و اسپری فرمالدئید نیز می تواند باعث آلودگی هوا در منازل گردد.

در روزهایی که اخبار و رادیو و تلویزیون و روزنامه ها هوا را در شرایط بحرانی اعلام می کنند این خبر به شما کمک می کند که خود را از آلودگی هوا محافظت کنید.

در مواقع آلودگی هوا چه باید کرد؟

در روزهای بحرانی آلودگی هوا حتی الامکان از تردد در محدوده های مرکزی و پر ترافیک شهر اجتناب کنید.

استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی در سفرهای روزانه درون شهری خود را جایگزین خودروهای شخصی نمایید.

فعالیت یا بازی کودکان در محیط های باز را محدود نمائید و افراد مسن یا افراد با بیماری های قلبی ، ریوی نظیر آسم ، برونشیت مزمن و نارسایی قلبی از خروج از خانه اجتناب نمایند.

■ واحد آموزش اداره کل حفاظت محیط زیست هرمزگان

دلایل پیری زودرس موها

دلایل پیری زودرس ونابهنگام موها می تواند به یکی از این موارد مربوط باشد:

سفید شدن زودرس ونابهنگام موها به طور ریشه ای ، یک مساله ارثی است،بنابراین اگر پدر وپدربزرگ شما نیز درسنین پایین تر (جوانی)موهایشان خاکستری می شد ،ممکن است که شما نیز این مساله را از آنها به ارث ببرید.استرس های طولانی مدت ،نگرانی ها و هیجانات زیاد.

بیماری حاد مثل تیفوئید که باعث سفید شدن موها می شود.

مصرف بیش از اندازه غذاهای سرخ شده و پر چرب - مصرف بیش از اندازه ادویه جات و چاشنی های غذا - مصرف بیش از اندازه غذاهای ترش و اسیدی - کمبود برخی مواد مغذی در بدن مثل مس که موجب کاهش تولید ملانین می شود .

چه باید کرد؟

برای مقابله با سفید شدن زود هنگام موها، ویتامین ها ومواد غذایی حاوی آنها را به شما معرفی می کنیم :

۱ - غذاهای بخورید که پروتئین،آهن ،املاح معدنی ، ید ،ویتامین A ویتامین B به اندازه کافی دارند .

منابع ویتامینA: سبزیجات سبز تیره مثل: بروکلی،اسفناج ومیوه های زرد مانند هویج، نارنج ،سیب زمینی و زرد آلو

منابع ویتامین B : سبزیجات تازه برگدار، موز، گوجه،گل کلم ،غلات، جگر، قلوه ،کلیه ، ماست،جوانه گندم

منابع پروتئین: جوانه و تمام غلات،گوشت، سویا

منابع روی:گوشت قرمز،مرغ،سبزیجات سبز

منابع آهن: گوشت گاو ، برگه زرد آلو، گوشت قرمز،جعفری، تخم مرغ ، گندم ، دانه تخم آفتابگردان

منابع مس : دانه تخم آفتابگردان،بادام زرده تخم مرغ وتمام غلات .

منابع ید: موز،هویج و ماهی

۲ - آبلیمو که با پودر انگور سیاه ترکیب شده باشد را چند روز پیاپی روی پوست سر خود بمالید تا کم کم موهای خاکستری شما سیاه شوند .

۳ -هر روز۲ قاشق چایخوری شیرکره بنوشید شیر کره از سفید شدن بیشترموها جلوگیری می کند.

۴- انگور سیاه هندی رابا روغن نارگیل مخلوط کنیدانگور خشک شده رابا مقداری روغن نارگیل بجوشانید تا از ترکیب آن ها نوعی مایع سفت سیاه رنگ حاصل شود وآن را بطورمرتب روی پوست سرخود بمالید نتیجه این کار معجزه آسا است .

۵ - زنجبیل تازه را با مقداری عسل مخلوط کنید وآن را درون یک ظرف شیشه ای بریزید وهر روز یک قاشق چایخوری ازآن را میل کنید.

۶ - سعی کنید برای مدت چند روز مقداری پیاز پوست گرفته را روی پوست سر خود بمالید وبعد به حمام رفته وموهای خود را بشویید.

۷ - هر روز به موهایتان آب لیمو و روغن نارگیل بمالید .

۸ - هر روز دانه کنجد بخورید ، روغن موجود در دانه های کنجد، کمک می کند تا موهای خاکستری شما کم کم سیاه شود .

۹- هر روز جوانه شنبلیله بخورید واز شنبلیله خمیری تهیه کرده و آن را روی پوست سرتان بمالید ویک ساعت بعد به حمام بروید اگر این کار را به مدت یک هفته انجام بدهید، نتیجه خواهید گرفت .

۱۰- مقداری کدوی خشک شده را در روغن نارگیل بجوشانیدتارنگ آن سیاه شود و مخلوط بدست آمده روی ریشه موهای خود بمالید .

۱۱- یک قاشق چایخوری نمک را با یک فنجان چای سیاه مخلوط کنید ویک ساعت قبل از استحمام آن را روی پوست سرتان بمالید .

۱۲- یک ساعت قبل از استحمام مقداری خمیر حنا تهیه کنید وآن را روی سر خود بمالید .

۱۳- تخم یاس بنفش هندی را آسیاب کرده و از آن خمیری درست کنید وروی پوست سرتان بمالید.

۱۴- هر روز آب هویج میل کنید تا موهایتان سیاه بماند و موهای خاکستری تان کم کم سیاه شود.

کدبانوگری

چاره اضافی غذا

◆ اگر غذا زیادی شیرین شده کمی نمک ، یک قاشق آبغوره یا سرکه به آن اضافه کنید .

◆ اگر فلفل غذای شما زیاد شد ،چند دقیقه قبل از این که غذا را از روی حرارت بردارید، آب یک عدد لیموترش تازه یا آبلیمو در آن بریزید وخوب هم بزنید.

جدا کردن ژله از قالب

◆ ظرفی را از آب گرم پر کرده و قالب ژله را پس از بیرون آوردن از یخچال درون آن بگذارید و بلافاصله برداشته و در ظرف برگردانید .

خارج کردن سس سفت

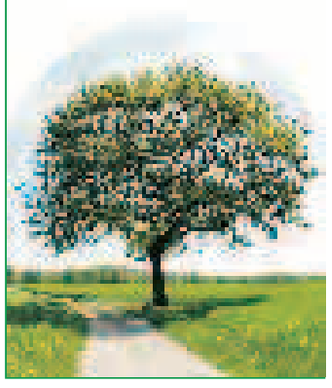
◆ نی مخصوص نوشیدن مایعات را داخل بطری فروبرده وتا انتها فشار دهید،سپس آن را بیرون بکشید،خواهیددید که محتوطی بطری به راحتی از آن بیرون می آید .

بوی ماهی

◆ برای اینکه بوی ماهی از دستان شما زدوده شود دست های خود را با مخلوط سرکه ویا آب نمک بشویید یا یک لیموترش را میان دو دست بمالید و پس از لحظه ای دست ها را با آب سرد بشویید.

درخت همچون ریه شهر هوای آلوده را تصفیه می کند

◉ سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری بندرعباس



آگهی ماده ۱۴۷-اصلاحی قانون ثبت

نظر به اینکه هیئت حل اختلاف مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک رودان بشرح آرا صادر،تصرفات مفروزی از مالکانه اشخاص ذیل واقع در بخش ۳ بندرعباس شهرستان رودان را تایید نموده و یا جهت عدم دسترسی بها مالک اولیه مقرر شد پس از نشر آگهی سند مالکیت رسمی صادر و تسلیم گردد و علیهذا دراجرای بند ٦ از ماده یک قانون اصلاح مواد ۱ و ۲و۳ و ماده ۱٤۷ - اصلاحی قانون ثبت مصوب ٦٥/٤/۳۱ و الحاق موادی به آن مصوب ۷۰/٦/۲۱ و بند چهار ماده ۳۳ آئین نامه اجرائی آن مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز جهت اطلاع عمومی و مالک و صاحبان حقوق آگهی می شود چنانچه ظرف مدت دو ماه از تاریخ انتشار نوبت اولین آگهی اعتراضی از طرف کسی به ثبت اسناد واملاک رودان نرسد،اداره ثبت اسناد و املاک رودان سند مالکیت مذکور بر اساس مفاد آرا صادره ذیل در حدود و مقررات صادر خواهد کرد و در صورت وصول اعتراض مراتب به دادگاه صالحه احاله میگردد . درهر حال صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر با دادگاه نخواهد بود.۱-آقای حسین ذاکری فرزند قاسم ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۳٦۷/۹۵ متر مربع یک قسمت مفروز از پلاک باقیمانده ۷ اصلی واقع در بالا شهر دهبارز رودان مستند به رای شماره ۵۰٤۳ مورخه ۸۹/۳/۱۹ هیات حل اختلاف رودان

آگهی اصلاحی

۲-خدیجه فرخ نژاد جیومی فرزند محمد ششدانگ یکباب مغازه به مساحت ٤۲ متر مربع یک قسمت مفروز از پلاک ۱۳۳٦ فرعی از ۸ اصلی در معزآباد رودان مستندبه رای شماره ۵۰٤۰ مورخ ۸۹/۲/۱۵ هیات حل اختلاف رودان که در آگهی قبلی پلاک فرعی اشتباه قید شده بود . با رعایت تبصره ذیل ماده ۲۸ آئین نامه اجرایی قانون اصلاح مواد یک و دو و سه قانون اصلاح و حذف موادی از قانون یک نوبت منتشر و مهلت اعتراض به آن سی روز از تاریخ انتشار خواهد بود .

سرپرست اداره ثبت اسناد رودان -پرویز شیروانی

تاریخ انتشار نوبت اول :۱۳۸۹/۵/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۳۸۹/۶/۱۳

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای محمد محمد تقی پور فینی فرزند کهور بشماره شناسنامه ۳۸ صادره از قشم به استناد دو برگ استشهاد شهود گواهی شده در دفتر خانه ۲٤ قشم جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه کرده و مدعی است سند مالکیت پلاک ۱۵۱۳۰ فرعی از ۱۹۳۹ اصلی واقع در محله فینی ها قشم قطعه یک بخش هشت بندرعباس که متعلق به ایشان می باشد به علت جابجایی مفقود شده است لذابا بررسی دفتر املاک معلوم شد سند مالیکت ذیل ثبت ۱۵۸۲٦ صفحه ۱٤٦ دفتر ۱۲۰ بنام آقای محمد محمد تقی پور فینی صادر وتسلیم گردیده لذا به استناد تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی و متذکر می گردد هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد بایستی ظرف مدت ده روزاز تاریخ انتشاراین آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله به این اداره تسلیم نماید بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر یا وصول اعتراض بدون سند مالیکت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد .

حسین محمدی نسب -رئیس ثبت اسناد و املاک قشم

موبایل برتر
نمایندگی فروش سیم کارت و کارت شارژ ایرانسل
سیم کارت رند ایرانسل و همراه اول
بندرعباس : بازار سیتی سنتر جنب آسانسور شیشه ای۱۲۵-fo
شعبه ۲ : چهار راه نخل ناخدا به سمت خ ترمینال کوچه شقایق

خیاط کلاسیک
دوخت البسه مردانه
classic
بندرعباس : فلکه برق جنب دبیرستان زینب کبری پاساژ امام رضا (ع) ۲۲۳۱۳۱۵

نماینده خدمات مالی و حسابداری
شماره ثبت : ۴۶۴
سیستم حساب خلیج فارس
انجام امور حسابداری
زبر دست tel : 09173674789