

خرما؛ خون ساز و مقوی

گروه اجتماعی - خرما دارای خواص بسیار زیادی از جمله بازگشت انرژی و قدرت جوانی است. گل برای باز یافتن انرژی و قدرت جوانی است. گل های درخت خرما نیز خاصیت دارویی دارند و همچنین طعم گل های درخت خرما تلخ است و اثر مسهل دارد. خرما، مقدار زیادی فیبر دارد که برای سلامت دستگاه گوارش بسیار مناسب است، علاوه بر آن حاوی کاروتنوئیدها یا مواد رنگی است که پیش ساز ویتامین A و آنتی اکسیدان محسوب می شود و جلوی ضایعات و سرطان شدن سلول ها را می گیرد.

خرما برای درمان یبوست، اختلالات روده ای، مشکلات قلبی و اسهال مفید است و جزو مواد غذایی ملین به شمر می آید. به همین دلیل برای افرادی که از یبوست رنج می برند، مفید است، برای این که هر چه بیشتر از این خاصیت خرما استفاده شود، بهتر است خرما یک شب کامل در آب خیس و صبح روز بعد خرماهای خیس خورده مانند شربت مصرف شود. طبع خرما گرم و خشک است؛ اگر خرما با شنبلیله خورده شود برای سنگ مثانه مفید است. به دلیل وجود ویتامین B در خرما میوه خوبی برای تغذیه اعصاب است. فسفری که در خرما وجود دارد سبب سر زنده نگه داشتن سلول های عصبی می شود و برای کمبود آهن بسیار مفید است. خرما مقدار قابل توجهی فولات یا همان اسید فولیک به بدن می رساند که برای خون رسانی به بدن لازم است و زنان هنگام بارداری مجبور می شوند علاوه بر دریافت فولات از طریق غذا، قرص آن را نیز مصرف کنند. فولات به عنوان ماده ای خون ساز در خرما موجود است. ویتامین C یکی دیگر از مواد مغذی خرمات است و این ویتامین برای جلوگیری از بیماری های خطرناک خونریزی دهنده یا همان اسکوربوت لازم است و باید بدن هر فرد در طول روز، ۶۰ میلی گرم ویتامین C دریافت کند که تقریباً در ۱۰۰ گرم خرما ۱۴ میلی گرم ویتامین C موجود است.

بیشتر بدانیم



علوی - روزگاری آواز چلوش خوان ها در کوچه های می دوخت و یکی خواسته های دلش را می گفت، هر فردی به هر شکلی که می توانست، با خدای خود همن طور که ما خود را برای نوروز آماده و خانه دکان می کنیم، باید برای ماه رمضان نیز آماده کنیم و این ماه فرصتی برای تزکیه نفس و سلامت جسم است تا بدن نیز بتواند دوباره نیروی خود را بازیابی کند. وی صدای آشنای دعای سحر، طعم دلنشین خواندن نماز اول وقت در صبح، شعریدن روزهای که کم سن و سال ها داشتند اند را وجود جته کوچکشان روزه بگیرند و جایزه گرفتن از پدر و مادرها و یا پدرزگر و مادرزگر ها همه خاطره هایی است که انسان را به خود به زمان های دور می برد و اشک را بر دیدگان جاری می سازد.

او از برگزاری دوره های قرآن نیز در آن زمان یاد می کند و می افزاید: در آن زمان صبح ها با یک ساعت قبل از افطار دوره های قرآن در مساجد یا خانه های مردم برگزار می شد و همه خانم ها همراه رمضان روزه ۱۰دهد، وقتی کوچیک بودیم در ماه مبارک رمضان، روزی که گنجشکی؟ می گرفتیم و همه پدر گنجشکی بگیرند، حتی آن هایی که به سن تکلیف نرسیده بودند، این نوع روزه گرفتن را تحریم می کردند تا بتوانند خود را برای سال های بعد که به سن تکلیف می رسند، آماده کنند.

وی از ماه مبارک رمضان به عنوان ماهی برای تزکیه

شله زرد

شله زرد یکی از مناسب ترین دسر ها برای سرو در زمان افطار است و از آن به عنوان غذایی سبک نیز استفاده می شود. **■ مواد لازم:** برنج یک پیمانه، ۶ پیمانه، شکر ۲ پیمانه، کره ۵۰ گرم، پودر زعفران آسیاب شده مقدار، کلاف نبات پیمانه، کمی له سبیلبد شده، دارچین، خلال پسته و بادام به مقدار دلخواه. **■ طرز تهیه:** ابتدا برنج را می شویم سپس آن را با آب روی حرارت می گذاریم تا بپزد. وقتی که به جوش آمد و برنج ها کمی پخت شکر را اضافه می کنیم، حدود نیم تا یک ساعت زمان می دهیم تا برنج و شکر با هم بپزد و برنج تقریباً له شود. بعد کره، زعفران، هل، خلال بادام پوسته را که از قبل آماده کرده ایم اضافه می کنیم و باز زمان می دهیم تا زعفران رنگش را به طور کامل پس بدهد و شله زرد جابجند. تمام مراحل پخت برای این مقدار حدود ۳ تا ۴ ساعت طول می کشد. زمانی که غلظت شله زرد زیاد شد، کلاب را به آن اضافه می کنیم، بعد از ۵ دقیقه می توانیم شله زرد را از روی شعله برداریم

آشپزی



تغذیه سالم در بارداری

خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات پزشکی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «فرزان علوی مقدم» کارشناس مامایی به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد. **■ در ماه پنجم بارداری هستم از چه رژیم غذایی باید پیروی کنم؟** پاسخ: هیچ یک از گروه های غذایی در این مدت نباید حذف شود. همه گروه های غذایی باید در برنامه روزهانه باشد و تعداد وعده های غذایی افزایش باید ضمن آن که باید آهن، اسید فولیک و بسیاری از ویتامین ها و مواد معدنی و آب نیز به طور کامل دریافت شود. اگر مشکلات جسمانی در این مدت برای آمد پیش آمد بهتر است با مشورت پزشک از برنامه غذایی صحیح و کاملی مطلع شود.

مشاوره پزشکی



ضد التهاب

علوی - گیاه درختچه ای پنج انگشت با نام های دیگری مانند «شوره مریم» و «گف مریم» هم شناخته می شود. یک کارشناس گیاهان دارویی مهم ترین مواد دارویی این گیاه را شامل کاستینسین، روغن فرا، اسیدهای آزاد آلکالوئید، کامپستروزا، آلفا امیرین و فلاونوئید دانست. «مسعود معماربانی» ادامه داد: این گیاه محرک، ادرار آور، ضد التهاب، مسهل، تشنه آور و درمان کننده بیماری های کبد و طحال است. وی خاطرنشان کرد: از این گیاه می توان روزه سه بار و هر بار نیز نیم تا یک گرم به شکل دم کرده یا نوشانه استفاده کرد.

کیهان دارویی



دندان های شیری

گروه اجتماعی - حفظ دندان های شیری مانند دندان های بالغ بسیار مهم است. نوشیدن آمپوه با شیشه شیر باعث افزایش پوسیدگی دندان کودکان خواهد شد. یک سوم از کودکان از سن ۳ سالگی از پوسیدگی دندان رنج می برند زیرا آمپوه را با شیشه شیر می خورند. نوشیدنی های شیرین به طور مستقیم بر دندان ها اثر می گذارند و اسید تولید می کنند و باعث پوسیدگی زودرس دندان و از بین رفتن مینای دندان می شوند که خود موجب کشنده شدن دندان نیز می شود. از آن جایی که والدین فکر می کنند دندان های شیری در حال افتادن هستند، به آن ها اهمیت نمی دهند در صورتی که نگه داشتن این دندان ها بسیار پر اهمیت است و بهتر است به جای آمپوه های شیرین میوه ها و سبزیجات را مخلوط کنند و به شکل آمپوه هر روز به کودکان بدهند و از سن ۳ سالگی کودک را به مسواک زدن تشویق کنند.

سلامت نامه



روزه اولی ها

گروه اجتماعی - ماه مبارک رمضان اسامی برای بسیاری از نوجوانان خاطره انگیز خواهد بود زیرا نخستین سال است که می توانند روزه بگیرند و از برکات این ماه بهره مند شوند. در این بین خانواده ها باید نظارت بیشتری بر روزه گرفتن آن ها داشته باشند تا دچار ضعف و مشکلات گوارشی نشوند. خوردن وعده سحری از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است، چون در صورت صرف نکردن این وعده غذایی به خصوص در روزهای بلند تابستان، طول مدت ناشتایی بسیار زیاد است و عوارضی همچون سردرد، افت فشار خون و ضعف شدید را به همراه خواهد داشت. بهتر است نوجوانان حداقل ۸ ساعت در شبانه روز بخوابند این کار باعث می شود که با کمبود خواب مواجه نشوند و با رغبت در هنگام سحر بیدار شوند.

نکته



برای پیشگیری از تشنگی باید در وعده سحری از خوردن غذاهای حاوی پروتئین و سرخ کردن ها پرهیز تا از تشنگی در طول روز جلوگیری شود. از سوی دیگر باید به خاطر داشت که حتماً در وعده سحری به همراه غذا از سالاد و سبزیجات (البته بدون سس) استفاده شود. از سوی دیگر به خاطر داشته باشید که مصرف آب زیاد در هنگام سحر به تنهایی تشنگی شما در طول روز نمی گاهد، بلکه می تواند با رفیق نمودن آبریزهای گوارشی، باعث بروز مشکلات گوارشی فراوان شود.

میدانر باشی؛ چلوش خوان ها در ماه رمضان



دعوت به همکاری

از علاقمندان به فعالیت در شبکه فروش بیمه دعوت به همکاری می نمایم

- درآمد نامحدود
- آموزش رایگان
- بدون نیاز به سرمایه و دفتر کار
- پشتیبانی و حمایت حرفه ای
- فعالیت بصورت پاره وقت و تمام وقت

بیمکار آفرین

کد ۱۲۴۴ - سپید محمد رضا نعمتی

۰۵۹۱۳۲۲۴۵۹۱

بجنورد، خیابان چمران، تقاطع چمران و مهابی، طبقه فوقانی بانک مسکن، پلاک ۲۵

خدمات مدیریتی

- تدوین و پیاده سازی سیستم های اداری
- تدوین و پیاده سازی سیستم های مالی

خدمات مالی

- انجام خدمات حسابداری
- تهیه و تنظیم صورت مالی
- رسیدگی به صورتهای مالی

خدمات نرم افزاری

- تهیه نرم افزارهای فروشگاه: دفاتر پخش، آهن فروشی ها، سوپر مارکت ها و...
- تهیه نرم افزارهای حسابداری: بازار گلفی، خدماتی، تولیدی
- نرم افزارهای اداری: بانکی، اتوماسیون اداری

آدرس: مجتمع تجاری اداری لادن، طبقه چهارم، واحد ۲۴

تلفن: ۳۲۲۳۹۱۷ / تلفکس: ۳۲۲۷۱۵۲۵ / موبایل: ۰۹۱۵۱۸۶۴۷۲۱

فروش و لوازم خانگی ییژن یورد

لوازم خانگی:

- فروش ویژه با اقساط ۱۲ ماهه
- با هر خرید به مبلغ ۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال هدیه ویژه دریافت کنید.
- سبزی خرد کن، گیرنده دیجیتالی (به انتخاب مشتری)

فروش و موکت:

- فروش ویژه با اقساط ۱۸ ماهه
- فروش انواع فرش های ماشینی (کاشان، مشهد، تهران)

آدرس: خیابان چمران روبروی بیمارستان تأمین اجتماعی

همراه: ۰۹۱۵۳۸۴۳۱۹۹ - ۰۹۱۵۱۸۶۰۶۹۸

تلفن: ۰۵۸-۳۲۲۷۹۶۱۶

رضا ایزانلو

وستا تهویه اترک

فروشگاه تخصصی کولرگازی و سیستم های تهویه مطبوع در خراسان شمالی

نقد و اقساط

جشنواره فروش کولر گازی

5 YEAR GUARANTEE

۵ متر لوله رایگان

۵ سال ضمانت کمپرسور

۱۸ ماه ضمانت سایر قطعات

تخفیف نقدی

نصب رایگان

مدیریت: ۹ بجنورد - خیابان ۱۷ شهرویر جنوبی - حد فاصل چهارراه یاسکول و میدان دفاع مقدس - جنب کوچه ۱۷ شهرویر - ۱۰ پلاک ۹۶

حسینی: ۳۲۲۴۱۴۷۹۳