

#### لطفاً درباره ویژگی های روغن زیتون مرغوب توضیح دهید؟

روغن زیتون یکی از روغن های گیاهی است که حاوی مقادیر زیادی اسید چرب امگا ۹ است. طعم خوبی دارد و برای سلامت بسیار مفید است. روغن زیتون مرغوب، از میوه درخت زیتون باروش های مکانیکی به دست می آید و هیچ گونه عمل آوری شیمیایی مثل استخراج با حلال یا استریفیکاسیون مجدد یا اختلاط با سایر روغن ها روی آن انجام نمی شود.

#### روغن زیتون بکر:

روغنی است که از میوه درخت زیتون و توسط روش های مکانیکی یا دیگر روش های فیزیکی در شرایط معین به‌ویژه از نظر دمایی که سبب تغییر در ماهیت آن نشود، استخراج می شودو هیچ گونه فرآوری به‌جز شست‌وشو، صاف کردن و جداسازی روی آن انجام نمی شود. روغن زیتون بکر خود به چند گروه تقسیم می‌شود:

#### روغن زیتون فرابکر:

بهترین نوع روغن زیتون، فرابکر است. فرابکر روغن دست‌اولی است که معمولاً از بهترین و باکیفیت‌ترین نوع زیتون و بدون استفاده از حلال‌های شیمیایی به دست می‌آید و به اکسیر سلامت معروف است(روش تشخیص روغن زیتون فرابکر از انواع تقلبی آن، این است که انتهای گلو احساس تلخی، تند و تیزی شدید ایجاد می کند و سپس طعم آن ملائم و مطبوع می‌شود).

#### روغن زیتون بکر درجه یک

حداکثر اسیدیته ازاد این روغن بر حسب اولئیک اسید، نباید بیشتر از ۲ گرم در ۱۰۰ گرم باشد.

#### روغن زیتون بکر معمولی

روغن زیتون بکر معمولی در ایران به روغن بودار معروف است و از نظر خواص هرگز به پای روغن های قبلی نمی‌رسد . حداکثر اسیدیته ازاد این روغن بر حسب اولئیک اسید نباید بیشتر از ۳/۳ گرم در هر ۱۰۰ گرم باشد.

#### روغن زیتون بکر لامپانت

اسیدیته ازاد این روغن بر حسب اولئیک اسید بیشتر از ۳/۳ گرم در هر ۱۰۰ گرم است. این روغن از میوه‌های ناسالم به دست می‌آید یا حاصل شرایط نگهداری و حمل‌ونقل نامناسب است و باید قبل از مصرف، تصفیه شود. روغن زیتون تصفیه شده، روغن زیتون به دست آمده از عملیات تصفیه روغن زیتون بکر است به گونه‌ای که سبب تغییر در ساختار اولیه گلیسریدی آن نشده باشد که در کشورمان به روغن بی‌بو معروف است.

# اضطراب چه بر سر پوست می آورد؟

#### بهداشت

اضطراب به سلامتی روحی و جسمی ما صدمه می‌زند. می توان گفت رابطه اضطراب و پوست با یکدیگر آن چنان بد است که باید آن ها را در جنگ همیشگی تصور کرد. وقتی مضطرب هستید، مشکلات پوستی تان تشدید می شود.

#### جوش

اگر مستعد جوش هستید، اضطراب آن را تشدید می کند. هرگز جوش های خود را نترکانید چون این کار می تواند به عفونت و ایجاد اسکار (فرورفتگی باقی مانده از جوش) منجر شود. کورتیزول یا همان هورمون اضطراب مانند هورمون آندروژن عمل می کند و باعث ایجاد جوش می شود.
**راه حل:** به طور منظم ورزش کنید، شب ها ۷ تا ۸ ساعت بخوابید و پیش از خواب، برنامه منظم و مناسبی برای پاک سازی پوست تان داشته باشید. علاوه بر این ها، با انجام یوگا یا مدیتیشن می توانید اضطراب خود را کم کنید.

#### پیری پوست

به گفته محققان می توان از سرعت پیری پوست کم کرد. اضطراب یکی از عوامل اصلی تسریع چین و چروک هاست. طبق نتایج تحقیقات، تولید هورمون های اپی نفرین، نوراپی نفرین و کورتیزول در بدن در زمان تجربه اضطراب، آسیب به دی ان ای را بیشتر و کار ترمیم آن را مختل می کند.
**راه حل:** استفاده از محصولات بهداشتی مناسب می تواند مؤثر باشد.

#### پسوریازیس

پسوریازیس نوعی بیماری خودایمنی است

که اضطراب می تواند آن را تشدید کند. در این بیماری، سیستم ایمنی بدن، سیگنال های اشتباهی می فرستد و این سیگنال ها باعث می شود سرعت رشد سلول های پوستی بیشتر از سرعت ریزش آن ها شود. در نتیجه پوست قرمز رنگ، خارش دار و پوسته پوسته می شود.

**راه حل:** پیدا کردن روش های مقابله با اضطراب برای کمک به کنترل پسوریازیس بسیار ضروری است. مدیتیشن تنها یکی از راه هایی است که می تواند به کنترل اضطراب کمک کند. تحقیقات نشان می دهد مدیتیشن و ذهن آگاهی در کاهش اضطراب نقش دارو

#### اشتباه من

### رشته پولوی دامغانی

را که گردوغره نمک زده اید، روی آن پچینید و برنج آبکش شده را روی بریزید و باشعله ملایم ۴۵ دقیقه دم کنید.
**دامغانی** های اصیل از برنج استفاده نمی کنندورشته را به تنهایی آبکش و با آب و روغن دم می کنند.

• برنج – ۴ پیمانه

• بادمجان – ۲ عدد

• نمک، فلفل و روغن – به میزان لازم

• رشته پولویی – ۲۵۰ گرم

• گردوغره یا رب انار – یک فاشق سوپ خوری

• گوشت یا مرغ – ۳۰۰ گرم

• سیب زمینی – یک عدد



بنابر این پوست حساس و ملتهب می شودو حتی ممکن است تاول بزند یا پوسته پوسته شود.

#### شوره صورت

اضطراب یکی از عوامل تشدید کننده شوره صورت یا در مانیث سبور ای است. اگر چه علت بروز شوره صورت هنوز کاملاً مشخص نیست اما ممکن است نوعی واکنش التهابی به مالاسزیا باشد. مالاسزیا نوعی قارچ است که به طور طبیعی روی سطح پوست وجود دارد. اگر چه مالاسزیا روی پوست اغلب افراد وجود دارد اما تنها در یک دوم تا سه چهارم افراد ایجاد شوره صورت می کند.

#### شوره صورت

اضطراب یکی از عوامل تشدید کننده شوره صورت یا در مانیث سبور ای است. اگر چه علت بروز شوره صورت هنوز کاملاً مشخص نیست اما ممکن است نوعی واکنش التهابی به مالاسزیا باشد. مالاسزیا نوعی قارچ است که به طور طبیعی روی سطح پوست وجود دارد. اگر چه مالاسزیا روی پوست اغلب افراد وجود دارد اما تنها در یک دوم تا سه چهارم افراد ایجاد شوره صورت می کند.

#### چای قرمز

مردم آفریقای جنوبی دیرمانی است که از چای قرمز یا چای روبوس برای اهداف پزشکی استفاده می کنند. این نوشیدنی مفید التهاب و استرس را کاهش می دهد و می تواند مرگ سلول های سرطانی را نیز افزایش دهد.

#### چای نجبیل

برای بهبود گرفتگی های عضلانی و حالت تهوع، چای نجبیل یکی از بهترین گزینه ها محسوب می شود. پژوهش هانسان داده اند در عین این که نوشیدن این چای می تواند معده را آرام کند، فواید محافظتی برای قلب نیز دارد.

#### برفک دهان نوزاد را جدی بگیرید

برفک دهان، بیماری شایعی است که به دلیل ظاهر نامطبوعش، مادران را نگران می کند. برفک یا آفت دهان باعث بی قراری نوزاد می شود و می تواند حتی در شیر خوردن او اختلال ایجاد کند. برفک دهان، نوعی قارچ به نام «کاندیدا آلبیکانس» است که رگ های سفید رنگی دار دوروی زبان، داخل لب و ته زبان تشکیل می شود. در پس زمینه رنگ سفید برفک، بافت التهابی قرمز رنگی قرار دارد. بنابر این پدران و مادران حتما باید بدانند که برفک دهان با دلمه های شیروری زبان بچه تفاوت دارد. دلمه شیر فقط روی سطح زبان تشکیل می شود و لابه لای پرز های زبان بسترهای سفید رنگی را ایجاد می کند. قارچ کاندیدا در دستگاه گوارش اغلب بزرگ سالان و نوزادان وجود دارد و دستگاه ایمنی به کمک باکتری های مفید بدن، آن را کنترل می کند اما در صورتی که سیستم ایمنی نوزادان به خوبی تکامل نیافته باشد یا در اثر بیماری و مصرف داروهای شیمیایی، این سیستم ضعیف شده باشد، قارچ کاندیدا بیش از اندازه طبیعی رشد می کند و موجب عفونت قارچی در نوزاد می شود. بسیاری از نوزادان ممکن است از همان روزهای آغاز تولد، به برفک دهان مبتلا شوند و به خاطر این بیماری نتوانند شیر بخورند.

#### بیشتر بدانیم

### خواص انواع چای

افزودن چای های گیاهی به برنامه های غذایی، به طور قطع انتخابی مفید برای سلامت شما خواهد بود. در این مطلب با سه نوع چای که می تواند به کنترل کلسترول کمک کند، بیشتر آشنا می شویم.

#### چای سبز

سرشار از مواد مغذی مختلف است. چای سبز در فهرست ابر مواد غذایی سالم جایگاه بالایی دارد. نوشیدن چای سبز می تواند به محافظت و تقویت بنیایی، محافظت در برابر سرطان و کنترل قند خون کمک کند.

#### چای قرمز

مردم آفریقای جنوبی دیرمانی است که از چای قرمز یا چای روبوس برای اهداف پزشکی استفاده می کنند. این نوشیدنی مفید التهاب و استرس را کاهش می دهد و می تواند مرگ سلول های سرطانی را نیز افزایش دهد.

#### چای نجبیل

برای بهبود گرفتگی های عضلانی و حالت تهوع، چای نجبیل یکی از بهترین گزینه ها محسوب می شود. پژوهش هانسان داده اند در عین این که نوشیدن این چای می تواند معده را آرام کند، فواید محافظتی برای قلب نیز دارد.



**سپهربال**

www.Sepehrbal.ir

پایین ترین نرخ فروش بلیط چارتری و سیستمی کلیه مسیرهای پروازی



**قسم تبریز شیراز اصفهان یزد**

آژین گشت

**۳۷۵۰۵**

رئیی و هواپی

**کیش**

نقد ، اقساط

با شرایط ویژه



**گرجستان مالزی تایلند ترکیه**

آژین گشت

Tour & Travel Agency

**۳۷۵۰۵**

تمامی تورها با اقساط بلند مدت

**کیش**

دبی چین مالزی

بلغارستان ترکیه تایلند

فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

**تور اروپا**

ویزای شینگن تضمینی ایتالیا

موج آبی ۳۱۳۰۰

ورود VIP به سفارت

**تور زمینی**

وان – ایروان

حق اسیر ۳۸۰۶۹

۲۳۲

**ویزای تضمینی شینگن در کمترین زمان**

آفر ۳۰٪ پرواز قطری

پیکاپ ویزا انگلیس / امریکا / کانادا در کمترین زمان

تور کیش / اصفهان / شیراز همه روزه با بهترین نرخ

حق اسیر ۳۸۰۶۹

۹۲۲-۱۱۱

**کیش**

تخصص ماست

۳۶۰۳۶۰۱۰

اقساط

کاتال تلفن: @yekta\_seir

**شمال**

مركز تخصصی ویزا، وقت سفارت، پیکاپ ویزا

فروشی تضمینی

**کانادا**

قاصدک GHASADAK

۰۵۱-۳۷۶۶۳۰۸۰

@Bagha3dad

**کانادا**

تشریفات سفر کنیم...

برخ وند

حرکت: امروز

جهان نما تا مارا

شماره

هتل ۳ ستاره صبحانه . نهار . شام

بین خیام جنوبی ۸ و ۶ ، شماره ۲۸ ، طبقه ۱+ ۳۷۶۱۷۰۷۰ | ۳۷۶۱۷۰۷۰

۵۱-۳۱۴۰۵۱

تشریفات پرواز TASHIRIAT PARVAZ

**اخذ ویزای کانادا**

دانش آموزی ، دانشجویی ، سرمایه گذاری

توربینی، تضمینی، کار آفرینی

**استانبول | آنتالیا**

**با پرواز ترکیه**

**تایلند ادبی**

ویزه تعطیلات امارات

شهریور

**۳۸۰۷۱**

فلسطين ۱۹، پلاک ۷۶

## ایران کردی نَخل گردانی یزد

دهم محرم، روزی گرانقدر و تکرارنشده در تاریخ است که حماسه ای سراسر شور و ایثار را در دل خود دارد. این حماسه اقتدر بزرگ است که امروزه حتی با گذشت بیش از هزار سال باز هم مسلمانان را در سراسر جهان به تکاپو می اندازد و ذره ای از شکوه آن کم نشده است. همه به پا می خیزند تا سالروز این حماسه عظیم را به بهترین شکل برپا دارند. بعد از تشکیل دولت صفویه و رسمی شدن دین تشیع، مراسم ها و آداب و رسوم مختلفی در بسیاری از نقاط کشور شکل گرفت تا این مذهب در کشورمان تحکیم شود. هر کس از هر شهر و دیاری، شیوه ای را برای ابراز غم و اندوه در سوگ شهادت امامان بزرگوار انتخاب می کند و همین امر باعث شده تا عاشرها نیز با فرهنگ ایرانی درآمیزد و چهره ای متفاوت به خود گیرد. به این ترتیب مراسم هایی مثل تعزیه خوانی، مدیحه سرایی، هیئت ها و دسته جات عزاداری وارد فرهنگ ایرانیان گشته و مردم ایران با سلیقه و هنر خود رنگ و بویی تازه را به مراسم های مذهبی بخشیده اند.یزد از آن دسته شهرهایی است که عاشرها در آن حال و هوای دیگری دارد. مردمان این دیار با آغاز محرم خودشان را برای مراسمی عظیم

در روز عاشرها آماده می سازند و بسیاری از ساکنان کشورهای دیگر و حتی غیر مسلمانان را به این شهر می کشانند.نخل برداری یا نخل گردانی از جمله آداب مرسوم عاشرها در یزد است که به معنای تشییع پیکر پاک سرور شهیدان در روز عاشرها می باشد و همه ساله در این شهر و سایر شهرهای کویری ایران برگزار می شود. مردم یزد در این روز در میدان امیرچخماق تجمع می کنند و دوشا دوش یکدیگر به عزاداری در غم سالار شهیدان می پردازند.نخل گردانی یا نخل ماتم، نام مراسمی رایج در میان شیعیان برخی مناطق است که به صورت تشییع نمادین پیکر امام حسین (ع) در روز عاشرها برگزار می شود . در این مراسم اتاقکی شبیه به تالوت در محل های برگزاری مراسم عزاداری از جمله مساجد، حسینیه ها و ... حمل می گردد و در میان خیل عظیمی از جمعیت سیاه پوش، مسافتی را طی می نماید. این اتاقک پوشش سیاهی دارد و با انواع شال های رنگارنگ و آینه آراسته شده است. اجرای مراسم نخل گردانی بیشتر در شهرها و روستاهای اطراف کویر مرکزی ایران رواج دارد اما نخل های یزد و شکوه مراسم در این شهر، زیانزد خاص و عام

است. این آیین به حدی در فرهنگ و باور مردم یزد ریشه دارد که از طریق این استان به عنوان یکی از فرهنگهای ملی در فهرست آثار معنوی سازمان میراث فرهنگی به ثبت رسیده است.عمومیت این مراسم و شهرت نخل نیز در سراسر ایران از بسیاری از مراسم دیگر بیشتر است و با توجه به مطالعات گفته می شود در اغلب نقاط ایران مردم یا نخل را دیده اند یا آن را در محل زندگیشان دارند و یا آن را می شناسند.مراسم نخل گردانی یکی از قدیمی ترین و زیباترین رسوم مردم یزد در عزاداری امام حسین(ع) و یاران با وفای آن حضرت است که هر سال در نقاط مختلف این استان برگزار می شود. تعداد نخل های عزاداری مردم یزد در گوشه و کنار این استان بسیار زیاد است و هر محله برای خود یک نخل دارد که اندازه های بسیار متفاوت و با جنس های گوناگونی دارند. بزرگترین نخل استان یزد هر سال در شهرستان نفت بر روی دستان عزاداران حسینی قرار می گیرد و هزاران عزادار از گوشه و کنار یزد و ایران برای حضور در این مراسم به شهرستان نفت می ورنند.

