

آشنایی با انواع خرما:

از عجوه و خاصویی تا پیارم و کبکاب

برخی انواع این میوه به واسطه خواص ضد التهابی، آنتی اکسیدانی و ضد باکتری خود می توانند به پیشگیری از برخی بیماری ها و بهبود برخی شرایط سلامت انسان کمک کنند

است و بومی استان هرمزگان است. این نوع رنگ زرد مایل به قهوه ای روشن دارد.

خرمای خاصویی

از انواع مرغوب خرما با قابلیت نگهداری بالا است. این خرما اندازه ای کوچک و ظاهری شبیه به بامیه دارد و بیشتر در استان خوزستان کشت می شود. این نوع خرما رنگ قهوه ای روشن دارد.

برخوردار است و از ارقام مهم و صادراتی استان خوزستان محسوب می شود. خرمای گنار بافتی نیمه خشک، ظاهری بیضی شکل و رنگی متمایل به قهوه ای دارد.

خرمای مضافتی

خرمای مضافتی یکی از خوشمزه ترین انواع خرما در جهان است و نوع مرغوب آن رنگی سیاه دارد.



خرمای استعمران از نمونه های تولید شده در ایران و از انواع نیمه خشک خرما است. این محصول از محتوای قند بالایی برخوردار است و گزینه ای خوب برای ورزشکاران است.

خرمای شاهانی

خرمای شاهانی از انواع خرما تر است و محصولی با کیفیت بالا محسوب می شود. این نوع بافتی نرم دارد و از آن برای تهیه انواع مختلف شیربه خرما استفاده می شود. از دیگر نام های این خرما می توان به شاران، شونی و خورک اشاره کرد.

خرمای کبکاب

خرمای کبکاب در گروه خرماهای نیمه خشک قرار دارد. پوست این نوع نسبت به انواع دیگر ضخیم تر است. این خرما بیشتر در بهبهان کشت می شود و شیربه فراوانی دارد.

خرمای ربی

خرمای ربی از معروف ترین انواع خرما تولیدی در استان سیستان و بلوچستان است. این نوع دارای میوه ای بزرگ و به رنگ های قرمز و کتار گذاشته، اما ورزش در خانه و پیاده روی در مکان های کم تردد با رعایت نکات بهداشتی به پاسکاری ریه و قدرت تنفس عمیق کمک می کند.

میزان استرس و قدرت سیستم ایمنی بدن رابطه مستقیم دارد؛ بنابراین برای کنترل استرس و تقویت سیستم ایمنی بدن، خواب منظم و مناسب بسیار حائز اهمیت است. البته خوابیدن بیش از حد در طول شبانه روز، تحت هیچ عنوان توصیه نمی شود.

خرمای آل مهتری

از انواع زودرس و تر خرما است. میوه آن نسبتا کوچک و کشیده

خرمای صفوی

خرمای صفوی (Safawi)، به رنگ سیاه و از انواع نرم و نیمه خشک است. این نوع خرما بسیار شیرین و سرشار از ویتامین ها است. خرمای صفوی که در مدینه در عربستان کشت می شود به واسطه خواص شفاف بخش خود شناخته شده است. خرمای صفوی اندازه ای متوسط و شکلی مستطیلی دارد.

خرمای صغی

خرمای صغی (Saghai) در عربستان کشت می شود و از انواع نیمه خشک با بافتی ترد است. این نوع معمولاً رنگ قهوه ای براق دارد اما نوک آنها به رنگ زرد روشن است. این نوع خرما شکلی چروک خورده دارد و اندازه آن متوسط تا بزرگ است.

خرمای سیدی

خرمای سیدی (Saidy) در کشورهای مانند لیبی بسیار محبوب است و رنگ طلایی قهوه ای دارد. این نوع خرما در مناطق بسیار گرم رشد بهتری دارد. بافت این خرما در قسمت نوک نرم تر از انتهای آن است.

خرمای سکری

خرمای سکری (Sukkari) بافتی ترد دارد و بسیار شیرین است. این خرما به واسطه محتوای مواد مغذی خود شناخته شده و بومی عربستان است.

خرمای توری

خرمای توری (Theory) مزه ای نسبتا شیرین و آجیلی دارد. این نوع خرما بافتی خشک، مستحکم برخوردار است. این نوع اندازه ای متوسط تا بزرگ دارد و بافت آن طلایی قهوه ای است. خرمای توری از انواع دیررس محسوب می شود.

خرمای عنبره

خرمای عنبره (Anbara) از انواع بسیار بزرگ خرما محسوب می شود که هسته ای کوچک و ظاهری گوشتی دارد. خرمای عنبره از انواع گران قیمت خرما، دارای مزه ای شیرین و به رنگ قهوه ای است. این نوع خرما بیشتر در مدینه در عربستان تولید می شود.

خرمای زاهدی

خرمای زاهدی (Zahidi) از انواع نیمه خشک و دارای عطر و طعمی شیرین است. این نوع خرما اندازه ای متوسط و پوستی نرم و براق دارد. پوست خرمای زاهدی قهوه ای روشن است و گوشت میوه آن زرد طلایی است. خرمای زاهدی بیضی شکل است.

خرمای پیارم

از جمله گران ترین انواع خرما ایران است. خرمای پیارم از انواع نیمه خشک و دیررس است. عمده قند موجود در این نوع خرما فروکتوز است. خرمای پیارم بیشتر در استان هرمزگان کشت می شود.

خرمای گنار

خرمای گنار که به نام های قطار یا قنادی نیز شناخته می شود از انواع تر خرما با هسته ای کوچک است. این نوع از قابلیت نگهداری بالا

خرمای حیاتی

خرمای حیاتی (Hayani) بیشتر در مصر کشت می شود و دارای رنگ قرمز تیره یا سیاه است. این نوع خرما مزه ای ملایم و شیرین دارد.

خرمای ایتیمیا

خرمای ایتیمیا (Iteema) بومی الجزایر و از انواع بسیار شیرین این میوه است. این نوع خرما کهربایی کم رنگ است و از اندازه ای نسبتا بزرگ و شکلی مستطیلی برخوردار است.

خرمای خضراوی

خرمای خضراوی (Khadrawy) از انواع شیرین و نرم خرما است. این نوع خرما اندازه ای متوسط تا بزرگ دارد و در ابتدا نارنجی قهوه ای رنگ است و سپس به رنگ قهوه ای روشن در می آید. اصالت این نوع به کشور عراق بازمی گردد.

خرمای خولا

خرمای خولا (Khola) دارای عطر طعم کاراملی و شیرین است. همچنین این نوع زمانی که تازه است حالتی چسبنده داشته و در بسیاری از مناطق جهان همراه با قهوه عربی مصرف می شود. خرمای خولا پوستی شل و رنگی طلایی قهوه ای داشته دارد و بومی کشور عربستان است.

خرمای خضری

خرمای خضری (Khudri) نسبتا شیرین و دارای رنگ قهوه ای تیره است و پوست آن نسبتا چروک خورده است. این نوع خرما بافتی قابل جویدن دارد اما خشک نیست.

خرمای میروم

خرمای میروم (Mabroom) نوعی خرما با کیفیت بالا است و مزه ای شیرین و دلچسب دارد. خرمای میروم از انواع نرم و خشک است که عمدتاً در عربستان کشت می شود. خرمای میروم دارای پوستی تقریباً شفاف است و رنگ قهوه ای تیره دارد. این نوع دارای ظاهری چروک خورده است.

خرمای مکتوم

خرمای مکتوم (Maktoom) از اندازه ای نسبتا بزرگ برخوردار است و پوستی ضخیم به رنگ قهوه ای مایل به قرمز دارد. این نوع خرما مزه ای نسبتا شیرین و ملایم دارد. خرمای مکتوم از انواع نرم خرما است.

خرمای مجول

خرمای مجول (Medjool) یا مجول دارای پوستی نرم و از مزه ای شیرین و غنی برخوردار است. بافت این نوع خرما اندکی فیبری است. خرمای مجول اندازه ای بزرگ تا بسیار بزرگ دارد و رنگ آن از کهربایی به قهوه ای مایل به قرمز در زمان رسیدن تغییر می کند. اصالت این خرما به مراکش بازمی گردد.

خرمای مجراف

خرمای مجراف (Mejraf) در مناطقی مانند جنوب یمن بسیار محبوب است. این خرما بزرگ دارای رنگ طلایی کهربایی و بسیار خوشمزه است. اصالت این نوع به الجزایر بازمی گردد.

گروه تغذیه و سلامت - آیامی دانستید که بیش از ۳۰۰۰ نوع خرما در سراسر جهان وجود دارند؟ آنها از نظر اندازه، رنگ، بافت، فعالیت آنتی اکسیدانی، محتوای فتوتیک و غیره متفاوت هستند. تمام انواع خرما لزوماً برای مصرف انسان و تولید صنعتی مناسب نیستند و در حقیقت تنها حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ نوع از این میوه برای تجارت مورد استفاده قرار می گیرند. قدمت کشت و پرورش نخل خرما (Phoenix dactylifera) به بیش از ۷۰۰۰ سال پیش بازمی گردد و یکی از قدیمی ترین گیاهان کشت شده توسط انسان است. خرما به طور سنتی برای اهداف پزشکی مختلف مورد استفاده قرار گرفته و مطالعات جدید نیز نشان داده اند که برخی انواع این میوه به واسطه خواص ضد التهابی، آنتی اکسیدانی و ضد باکتری خود می توانند به پیشگیری از برخی بیماری ها و بهبود برخی شرایط سلامت انسان کمک کنند. در ادامه با برخی از شناخته شده ترین انواع خرما در جهان و ایران بیشتر آشنا می شویم.

خرمای عجوه

خرمای عجوه (Ajwa) از انواع نرم و خشک خرما و مزه ای بسیار شیرین دارد. این یکی از انواع شناخته شده خرما است که در مدینه در عربستان کشت می شود.

خرمای امبرا

خرمای امبرا (Ambera) یکی از با کیفیت ترین و گران ترین انواع خرما است که در مدینه در کشور عربستان کشت می شود. این نوع خرما اندازه بزرگی دارد. خواص شفاف بخش و درمانی طبیعی این خرما آن را به یکی از خوراکی های پر مصرف در عربستان تبدیل کرده است.

خرمای برهی

خرمای برهی (Barhi) دارای عطر و طعمی قوی و رنگی زرد است. این نوع کوچکترین انواع خرما است و بافتی ترد دارد. این خرما از ماندگاری بالایی برخوردار است و اصالتاً ریشه در کشور عراق دارد.

خرمای دیری

خرمای دیری (Dayri) عطر و طعمی قوی و شیرین و بافتی نرم دارد. این نوع خرما اندازه ای متوسط تا بزرگ دارد و از گوشتی نرم با پوستی به رنگ قهوه ای تیره یا سیاه برخوردار است.

خرمای دگلن نور

دگلن نور (Deglen Noor) نوعی نیمه خشک با عطر و طعمی شیرین و ملایم است و از مزه آن به عنوان مزه واقعی خرما نام می برند. دگلن نور از اندازه ای متوسط تا بزرگ برخوردار است و رنگ پوست آن زمانی که می رسد از کهربایی به قهوه ای تیره تغییر می کند. خرمای دگلن نور یکی از مهم ترین خرماهای تجاری دنیا است و از محبوبیت بالایی در جوامع عربی برخوردار است. بافت این نوع خرما اندکی ترد است.

خرمای حالوی

خرمای حالوی (Halawy) بافتی نرم و لطیف و عطر و طعمی شیرین همانند عدد اصل دارد. این نوع خرما پوستی به رنگ قهوه ای طلایی و اندازه ای کوچک تا متوسط دارد.

تقویت ریه بهبود یافتگان کرونایی باراهکارهای ساده

مکان مناسب برای تمام افراد خانه محسوب می شود. در روزهای قرنطینه نسبت به تمیز نگه داشتن منزل توجه ویژه داشته باشید تا دچار سردرد می و ذهن مشغولی نشوید.

ورزش کنید؛ هوازی و قدرتی؛ بسیاری افراد با ایدمی ویروس کرونا و به شرایط قرنطینه، ورزش کردن را کنار گذاشته، اما ورزش در خانه و پیاده روی در مکان های کم تردد با رعایت نکات بهداشتی به پاسکاری ریه و قدرت تنفس عمیق کمک می کند.

میزان استرس و قدرت سیستم ایمنی بدن رابطه مستقیم دارد؛ بنابراین برای کنترل استرس و تقویت سیستم ایمنی بدن، خواب منظم و مناسب بسیار حائز اهمیت است. البته خوابیدن بیش از حد در طول شبانه روز، تحت هیچ عنوان توصیه نمی شود.

محیط خانه را تمیز نگه دارید؛ بسا توجه به توصیه های فراوان مبنی بر در خانه ماندن، امن ترین افراد و عملکرد دفاعی ریه ها کمک می کند.

عمیق برای کاهش نگرانی و استرس بسیار مفید است.

- * در معرض دود سیگار قرار نگیرید؛ باید به این نکته توجه داشت چه مصرف سیگار و چه در معرض دود آن قرار گرفتن، باعث عفونت ریه می شود.
- * ۲ بار در روز استنشاق بخار توصیه می شود؛ این کار برای درمان التهاب راه های تنفسی بسیار مفید است.
- * هر شب به استنشاق کافی بخوابید؛ از مهم ترین موارد پیشگیری و درمان ویروس کرونا می توان به استراحت منظم و خواب کافی اشاره کرد؛ زیرا خواب با میزان استرس و قدرت سیستم ایمنی بدن رابطه مستقیم دارد؛ بنابراین برای کنترل استرس و تقویت سیستم ایمنی بدن، خواب منظم و مناسب بسیار حائز اهمیت است.
- * البته خوابیدن بیش از حد در طول شبانه روز، تحت هیچ عنوان توصیه نمی شود.
- * محیط خانه را تمیز نگه دارید؛ بسا توجه به توصیه های فراوان مبنی بر در خانه ماندن، امن ترین

گروه تغذیه و سلامت - افرادی که به بیماری کرونا مبتلا می شوند، پس از بهبودی کامل با رعایت برخی نکات می توانند ریه های خود را تقویت کنند.

همچنین در این دوران که به بیماری کرونا مبتلا می شوند و به مراقبت از ریه ها توجه به حساسیت ریه در این شرایط زمانی، زیاد از منزل خارج نشوید. همچنین در صورت لزوم از ماسک های بیرون، در خانه ورزش کنید و از ورزش در بیرون از خانه منصرف شوید تا به سلامت ریه خود کمک کرده باشید.

تنفس شکمی و دیافراگمی را امتحان کنید؛ تنفس

قدرت سیب زمینی در تقویت ماهیچه های زنان

بررسی قرار دادند. بدین معنا که یک زن بسمایانگین وزنی، تقریباً ۶۰ گرم پروتئین مصرف می کند.

یک گسره از زنان، میزان بیشتر پروتئین مجزاشده از سیب زمینی مصرف کردند. گروه دیگر داروئنا دریافت کردند. محققان دریافتند زنانی که پروتئین بیشتر مصرف کرده بودند عضلات و ماهیچه های قوی تری داشتند.

اوبکاوا در ادامه می افزاید: «این یافته ها نشان می دهد که میزان مجاز روزانه

آیا خاکشیر بر پیشگیری از ابتلا یا درمان کرونا اثر دارد؟

سراسر (از خانواده ویروس های کرونا) پرداخته بود. خاکشیر یکی از ترکیبات مورد استفاده جهت تسکین سرفه در بیماران بود. در برخی از مطالعات، برای خاکشیر اثراتی مانند ملین، ضد تب و موثر در سوزش سینه بیان شده است. البته این مطالعات تنها به بررسی ویژگی های خاکشیر بر اساس ماده موثره بر نداشته و آزمون در بین بیماران ندهاند.

همچنین در وبسایت سازمان بهداشت جهانی، تأیید شده که ممکن است برخی داروهای سنتی و گیاهی منجر به تسکین و کاهش علائم ویروس کرونا شوند اما هیچ مدرکی مبنی بر تأثیر آن ها بر پیشگیری از درمان بیماری هائینست.

کاهش تدریجی روند ابتلا و مرگ و میر با ارتقای سطح آگاهی، رعایت اصول بهداشتی و شناخت بیشتر بیماری -تبدیل شدن ویروس به یک بیماری غایب و شناخته شده همچون آنفلوآنزا و سرماخوردگی به سبب ماسک زدن و شستن دست ها و استفاده از ماسک های مناسب است؛ از جهت به نوزاد -سازگاری بیشتر جامعه انسانی برای بقا و متعادل تر شدن رفتار ویروس - ایجاد یک ایمنی فراگیر نسبت به ویروس کرونا در کره زمین با ابتلا درصدها بالایی از افراد در حدود ۲ تا ۳۰ سال

پزشکی هیچ دارویی که بتواند آن را کامل نابود کند یا اواکسنی که ما را در برابر این ویروس منحوس ایمن کند وجود ندارد. باید به این نکته توجه داشت که اگر واکسن ویروس کرونا ساخته شود، در ابتدای کار تعداد این واکسن محدود خواهد بود و برای همین باید اولویت بندی کرد. بنابراین حتی اگر واکسن کرونا کشف شود، باید نسبت به انجام اقدامات ایمنی و فاصله گذاری اجتماعی پاینده باشیم. بنابراین تا زمان پیدا شدن واکسن ویروس کرونا به تدریج موارد زیر را مشاهده می کنیم:

تازمان کشف واکسن جهان چه خواهد شد؟

بهداشتی و فاصله گذاری اجتماعی رعایت شود و احتمال دهم که ویروس کرونا مانند آنفلوآنزا و سرماخوردگی به یک بیماری غایب و شناخته شده تبدیل می شود؛ بنابراین باید بتوانیم که شیوه زندگی خود را با این شرایط و حفظ موارد بهداشتی، تطبیق دهیم.

د که مطبوعات

نماد کشور و همه مناطق آزادی می توانند از ظرفیت های کیش متغی شوند

م و مخرمی با بیان فوئال ایران هستیم

امتیاز کیش "مینا" در جزیره کیش نبر و گاه برق و آب شیرین کن احداث می کند

اعمالی عجز آرزوی های کوشک مفاو ان معده در معانی آراد مغفول معاده است از ایز ماه

بازار گرمی دللا ها لاسار تورم را بیش از پیش از هم کسب است

عزیز صد میلیونی

صبح خاکی پای پیشکستان و مریام هشتم

سرق تبهیزات برق علت خاموشی های خونرخ

تک خاکی منور

نقص های ویژه برای کرونا

میر فکش ازم هم نمی کرد

سبب زمینی هم احتیاج به محیط یخچال ندارد و در محیط خنک و دور از طویست تا چند هفته سالم می ماند. می توانید روی سبب زمینی ها را با پارچه مشکی بپوشانید تا مانع رسیدن نور به آن ها شود یا اینکه چند عدد سبب درختی بین سبب زمینی ها بگذارید تا تاثر از نور بمانند.

سبب خوردن

سبب خوردن در اهریار به مقداری که می خواهید مصرف کنید بشنوید و بقیه آن ها را نشسته در ظرف در بسته درون یخچال نگهداری کنید. اگر سبب زمینی های نشسته تا زمان آمدن، آن ها را کاملاً خشک کنید و در ظرف در بسته یا درون کیسه پارچه ای در یخچال قرار دهید. بهتر است ترها را از سبب زمینی های نشسته دیگر جدا کنید؛ زیرا تره زود خرابی و فاسد شده و موجب خرابی سبب زمینی های دیگر می شود.

کاهو، بادامجان، کدو

بادامجان و کدو هم بهتر است نشسته در داخل ظرف در بسته نگهداری شوند تا ریز تر خراب شوند. برای تازه نگهداری

سرق

۲۲ گواه خلاف نظر دبیر شورای نگهبان

مصاف مؤلفه با حامیان شهردار سابق

سابق

سابق

سابق

سابق

سابق

سابق

گروه تغذیه و سلامت - در روزهای شیوع ویروس کرونا که محدودیت تردد داریم و کمتر از گذشته باید به خرید برویم، ذخیره کافی مواد غذایی و داشتن اینکار برای افزایش ماندگاری آن ها یک چالش مهم برای خانواده ها است.

یکی از مشکلات صیفی جات و سببجات طول عمر کوتاه آن ها است. در روزهایی که به دلیل شیوع کرونا مجبور هستیم بسیار کمتر از گذشته به خرید برویم، ذخیره کافی مواد غذایی و داشتن اینکار برای افزایش ماندگاری آن ها یک چالش مهم برای خانواده ها است.

پیاز، سیر، موسیر

پیاز، سیر، موسیر از جمله سبب زمینی های هستند که احتیاج به نگهداری در یخچال ندارند و کافی است آن ها را در محیطی خنک، تاریک و خشک نگهداری کنید. می توانید پیازهای تازه را برعکس به صورتی که ریشه شان به سمت بالا باشد نگهداری کنید. زمان خرید پیاز فراموش نکنید پیازهای سالمی که جوانه زده باشند را بخردید تا عمر بیشتری داشته باشند.



«معاونت اجتماعی نیروی انتظامی منطقه ویژه کیش»

عدم نگهداری گذر واژه کارت های اعتباری در کنار آن ها، راهی است مطمئن برای کاهش آسیب پذیری

