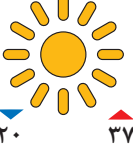

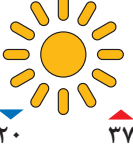




امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۲۸	اذان صبح	۰۴:۲۹			
۰۵:۵۱	طلوع آفتاب	۰۵:۵۳	۳۷	۲۰	۳۷
۱۲:۳۱	اذان ظهر	۱۲:۳۱	۲۰	۳۷	۲۰
۱۹:۱۰	غروب آفتاب	۱۹:۰۹			
۱۹:۲۷	اذان مغرب	۱۹:۲۷			

سوء تغذیه در کودکان



شهرکی- تغذیه مناسب به ویژه در دوران جنینی و سال های اولیه زندگی کودک، در بالارفتن ضریب هوشی و توانمندی جسمی و ذهنی مؤثر است که سبب پرورش نسلی کارا و توانمند می شود. در این میان نداشتن تغذیه مناسب در کودک به سوءتغذیه و انحراف از الگوی اصلی رشد منجر می شود.

یکی از مادران که فرزند ۸ ماهه دارد به خبرنگار ما می گوید: تا ۶ ماهگی رشد کودکم مطابق منحنی رشد بود، اما در این دو ماه و با غذاخوردن او تعداد وعده های تغذیه با شیر مادر کمتر شده و غذای کمکی استفاده می کند. به تازگی متوجه شده ام فرزندم کمتر از منحنی رشد وزن گرفته و پزشک برای بهبود رشد او علاوه بر دارو، افزایش تعداد وعده های تغذیه با شیر مادر و غذای کمکی را تجویز کرده است.

یکی دیگر از مادران می گوید: فرزند ۱۱ ماهه ام بسیار لاغرتر و ضعیف تر از هم سن و سالانش است به طوری که وقتی فرد غریبه ای او را می بیند گمان می کند او ۶ ماهه است. از طرفی دندان هایش نیز طبق سن معمول در نیامد. بعد از ۶ ماهگی به او غذای کمکی می دهم اما در هر وعده خیلی کم غذا می خورد و اگر بخواهم بیشتر به او غذا بدهم گربه می کند من نیز چون نمی خواهم به غذاخوردن حساس شود از دادن بیشتر غذا به او خودداری می کنم. کارشناس تغذیه معاونت درمان زابل در این باره به خبرنگار ما می گوید: سوء تغذیه یا نارسایی رشد یک سندروم بالینی است که شیرخوار یا کودک از الگوی اصلی رشد منحرف شده به پایین می رود و دائم زیر منحنی ۳ درصد برای قد و وزن قرار می گیرد یا بیش از دو انحراف معیار زیر متوسط وزن و قد دارد. سوء تغذیه یک مشکل چند وجهی و پیامد اثر متقابل بدن انسان و محیط، دسترسی ناکافی به غذا، ابتلا به بیماری ها، مهارت ناکافی در تغذیه کودک، محدودیت دسترسی به مراقبت ها و خدمات بهداشتی است.

«سعیده جهانتیغ» بیان می کند: اگر کودکی تغذیه کافی و کامل نداشته باشد نه تنها سلامت جسمی و ذهنی او به خطر می افتد، بلکه سیستم ایمنی او نیز آسیب پذیر و ضعیف می شود. به دنبال این ضعف و کمبود، کودک به صورت مستمر مبتلا به بیماری های گوناگون و کم اشتهایی می شود و این چرخه معیوب موجب سوء تغذیه، ناراحتی های گوارشی، کلیوی و جلوگیری از رشد مغز و اعصاب کودک را به دنبال دارد.

پروتئین انرژی؛ شايع ترين نوع سوء تغذیه

وی ادامه می دهد: رابطه تنگاتنگی بین سوء تغذیه و فقر وجود دارد، اما دلایل اصلی سوء تغذیه در بسیاری از جوامع کمبود غذا در منزل نیست بلکه عواملی مانند فقر فرهنگی، نبود وسایل اصلی

پودر، پودر قند، وانیل و چند قطره آلبیومو و کره را در ظرفی ریخته و خوب ورز داده و به مدت ۱۰ دقیقه استراحت د دهید سپس ها را پوست کنده و

رنده کنید و روی شعله ملایم بپزید. سپس به آن دارچین تغذیه معاونت درمان زابل خاطر نشان می کند: در صورتی که مواد غذایی مناسب در برنامه مادر وجود نداشته باشد، در دوران بارداری ممکن است دچار کمبود شود که بیشتر برای کلسیم، فسفات، آهن و ویتامین ها دیده می شود. در دوران شیردهی نیز با توجه به تغییرات مجموعه بدن، میزان مورد نیاز انرژی و پروتئین و ویتامین ها و املاح افزایش می یابد. برنامه غذایی دوران بارداری و شیردهی با توجه به سن و وزن مادر توسط کارشناس تغذیه تنظیم می شود. مادران با مراجعه به بخش تغذیه بیمارستان هاو دیگر مراکز می توانند برنامه غذایی خود را دریافت کنند. فاصله

پودر، پودر قند، وانیل و چند قطره آلبیومو و کره را در ظرفی ریخته و خوب ورز داده و به مدت ۱۰ دقیقه استراحت د دهید سپس ها را پوست کنده و

رنده کنید و روی شعله ملایم بپزید. سپس به آن دارچین تغذیه معاونت درمان زابل خاطر نشان می کند: در صورتی که مواد غذایی مناسب در برنامه مادر وجود نداشته باشد، در دوران بارداری ممکن است دچار کمبود شود که بیشتر برای کلسیم، فسفات، آهن و ویتامین ها دیده می شود. در دوران شیردهی نیز با توجه به تغییرات مجموعه بدن، میزان مورد نیاز انرژی و پروتئین و ویتامین ها و املاح افزایش می یابد. برنامه غذایی دوران بارداری و شیردهی با توجه به سن و وزن مادر توسط کارشناس تغذیه تنظیم می شود. مادران با مراجعه به بخش تغذیه بیمارستان هاو دیگر مراکز می توانند برنامه غذایی خود را دریافت کنند. فاصله

بیش از ۱۰۰ خال روی بدن خود داشته باشد، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به ملانوما قرار دارد. قرار گرفتن در معرض پرتوهای مضر فرابنفش می تواند سبب ابتلا به سرطان پوست شود. نور فرابنفش به سلول های پوست آسیب وارد می کند و در بدترین حالت موجب جهش سلولی می شود. تکثیر این سلول های جهش یافته ممکن است به شکل گیری سرطان منجر شود.

خال ها بیشتر در مناطقی ظاهر می شود که اغلب در معرض نور خورشید قرار دارد، که از آن جمله می توان به پشت، پاها، دست ها و صورت اشاره کرد. با وجود این، بسیاری از خال های سرطانی در مناطق کمتر شک برانگیز مانند پوست سر،

خدمات بهداشتی، کمبود آگاهی در پیشگیری از عفونت ها و نبود استفاده صحیح از غذاها در زمان رشد کودکان است. سوء تغذیه پروتئین انرژی شايع ترين نوع سوء تغذیه در کودکان زیر ۵ سال است که توسط سازمان جهانی بهداشت به عنوان کشنده

ترین نوع سوء تغذیه معرفی شده است. این نوع بیانگر اختلالاتی است که در اثر کمبود مواد غذایی در بدن ایجاد می شود.

وی تصریح می کند: رژیم غذایی کودکان در سنین پیش دبستانی ممکن است تحت تاثیر والدین، دوستان، رسانه ها و سلايق شخصی کودک قرار گیرد. تاثیر والدین در اوایل دوران کودکی به عنوان مهم ترین عامل شناخته شده است. در سنین پیش از مدرسه والدین مسئول اصلی انتخاب های غذایی کودک هستند و با استفاده از روش های مختلف به تغذیه کودک خود می پردازند. مادرانی که تغذیه ناکافی دارند، دارای اندازه بدنی کوچک هستند و رشدشان کامل نشده است و از طرفی ذخایر بدنی این قبیل مادران ناچیز بوده و در معرض حملات عفونت های انگلی هستند بنابراین به مادران توصیه

می شود از یک برنامه غذایی متنوع که حاوی انرژی، پروتئین، املاح و ویتامین باشد، پیروی کنند و روند افزایش وزن مناسب داشته باشند. کارشناس تغذیه معاونت درمان زابل خاطر نشان می کند: در صورتی که مواد غذایی مناسب در برنامه مادر وجود نداشته باشد، در دوران بارداری ممکن است دچار کمبود شود که بیشتر برای کلسیم، فسفات، آهن و ویتامین ها دیده می شود. در دوران شیردهی نیز با توجه به تغییرات مجموعه بدن، میزان مورد نیاز انرژی و پروتئین و ویتامین ها و املاح افزایش می یابد. برنامه غذایی دوران بارداری و شیردهی با توجه به سن و وزن مادر توسط کارشناس تغذیه تنظیم می شود. مادران با مراجعه به بخش تغذیه بیمارستان هاو دیگر مراکز می توانند برنامه غذایی خود را دریافت کنند. فاصله

بیش از ۱۰۰ خال روی بدن خود داشته باشد، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به ملانوما قرار دارد. قرار گرفتن در معرض پرتوهای مضر فرابنفش می تواند سبب ابتلا به سرطان پوست شود. نور فرابنفش به سلول های پوست آسیب وارد می کند و در بدترین حالت موجب جهش سلولی می شود. تکثیر این سلول های جهش یافته ممکن است به شکل گیری سرطان منجر شود.

خال ها بیشتر در مناطقی ظاهر می شود که اغلب در معرض نور خورشید قرار دارد، که از آن جمله می توان به پشت، پاها، دست ها و صورت اشاره کرد. با وجود این، بسیاری از خال های سرطانی در مناطق کمتر شک برانگیز مانند پوست سر،

خدمات بهداشتی، کمبود آگاهی در پیشگیری از عفونت ها و نبود استفاده صحیح از غذاها در زمان رشد کودکان است. سوء تغذیه پروتئین انرژی شايع ترين نوع سوء تغذیه در کودکان زیر ۵ سال است که توسط سازمان جهانی بهداشت به عنوان کشنده

ترین نوع سوء تغذیه معرفی شده است. این نوع بیانگر اختلالاتی است که در اثر کمبود مواد غذایی در بدن ایجاد می شود.

وی تصریح می کند: رژیم غذایی کودکان در سنین پیش دبستانی ممکن است تحت تاثیر والدین، دوستان، رسانه ها و سلايق شخصی کودک قرار گیرد. تاثیر والدین در اوایل دوران کودکی به عنوان مهم ترین عامل شناخته شده است. در سنین پیش از مدرسه والدین مسئول اصلی انتخاب های غذایی کودک هستند و با استفاده از روش های مختلف به تغذیه کودک خود می پردازند. مادرانی که تغذیه ناکافی دارند، دارای اندازه بدنی کوچک هستند و رشدشان کامل نشده است و از طرفی ذخایر بدنی این قبیل مادران ناچیز بوده و در معرض حملات عفونت های انگلی هستند بنابراین به مادران توصیه

می شود از یک برنامه غذایی متنوع که حاوی انرژی، پروتئین، املاح و ویتامین باشد، پیروی کنند و روند

بیش از ۱۰۰ خال روی بدن خود داشته باشد، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به ملانوما قرار دارد. قرار گرفتن در معرض پرتوهای مضر فرابنفش می تواند سبب ابتلا به سرطان پوست شود. نور فرابنفش به سلول های پوست آسیب وارد می کند و در بدترین حالت موجب جهش سلولی می شود. تکثیر این سلول های جهش یافته ممکن است به شکل گیری سرطان منجر شود.

خال ها بیشتر در مناطقی ظاهر می شود که اغلب در معرض نور خورشید قرار دارد، که از آن جمله می توان به پشت، پاها، دست ها و صورت اشاره کرد. با وجود این، بسیاری از خال های سرطانی در مناطق کمتر شک برانگیز مانند پوست سر،

تاثیر آن بر سیستم مغز و اعصاب و اشتها بیمار دچار بی اشتهایی و در نتیجه سوء تغذیه می شود.

رفع سوء تغذیه

کارشناس تغذیه معاونت درمان زابل اظهار می کند: در بیماری تب دار به دلیل سوزاندن بیش از حد کالری توسط بدن، ضعف ولاغری ایجاد می شود . کاهش سیستم دفاعی بدن را در پی دارد. در کودکان کمتر از ۶ ماه فقط شیر مادر و تعداد دفعات شیر دهی باید اضافه شود و در کودکان بیش از ۶ ماه که تغذیه تکمیلی شروع شده است باید غذاهایی انتخاب شود که نسبت به حجم آن از بالاترین میزان کالری برخوردار باشد مانند مخلوطی از غلات، حبوبات، گوشت، سبزیجات و کمی روغن مایع.

وی می افزاید: فرآورده های لبنی و زرده تخم مرغ نیز مناسب است و دادن مایعات گرم مثل سوپ برای جبران مایعات از دست رفته در اثر تب مناسب است. کودکان مبتلا به سوءتغذیه پروتئین انرژی اغلب علائم بالینی کمبود ریزمغذی ها را دارند.

کمبود ویتامین های محلول در چربی، آهن و روی شايع است، اما کمبود سایر ویتامین های محلول در آب، مواد معدنی و عناصر کمیاب نیز دیده می شود. وی اضافه می کند: اثرهای نامطلوب کم خونی به ویژه نوع شدید آن در دوران شیرخواری و اوایل کودکی تقریباً غیر قابل جبران و با درمان بعدی هم قابل اصلاح نیست. کمبود آهن به رشد و تکامل مغزی ۴۰ تا ۶۰ درصد کودکان ۶ تا ۲۴ ماهه کشورهای در حال توسعه صدمه می زند. قسمتی از سوء تغذیه کودکان به دلیل فقر خنوار است. یکی از راهکارهای اجرای برنامه های حمایتی برای خانوارهای نیازمند که دارای کودک مبتلا به سوء تغذیه و ارائه کمک های غذایی در قالب سبد غذایی تعریف شده برای کاهش سوء تغذیه کودکان است که در حال حاضر در سطح محدودی در کشور اجرا می شود.

وی عنوان می کند: توسعه این برنامه در کنار افزایش دسترسی به مراقبت های اولیه بهداشتی، آموزش مادران و مراقبان کودک می تواند نقش مؤثری در کاهش سوء تغذیه در مناطق محروم کشور داشته باشد. اقدام هایی نظیر تقویت برنامه ترویج تغذیه با شیرمادر، بهبود تغذیه تکمیلی کودک با آموزش مادران به صورت عملی، پایش رشد کودک، آموزش مادران و مراقبان در زمینه تغذیه کودک در دوران بیماری و نقاهت، سالم سازی آب آشامیدنی و بهسازی محیط در مناطق روستایی، سواد آموزی زنان و بهبود دسترسی به مواد غذایی سالم و با کیفیت در مناطق روستایی با همکاری و مشارکت همه بخش های توسعه نقش عمده ای در بهبود تغذیه کودکان داشته است.

وی بیان می کند: یکی از مهمترین مهارت های والدین این است که بتوانند از توقف رشد کودک در زمان بیماری پیشگیری کنند. بسیاری از بیماری ها به خصوص اسهال یا سرخک موجب بی اشتهایی و کاهش جذب غذا می شود. اگر این موضوع چندین بار در سال اتفاق بیفتد رشد کودک به تعویق خواهد افتاد. در بیماری های تب دار به دلیل سم تولید شده توسط میکروب ها در بدن و

بیش از ۱۰۰ خال روی بدن خود داشته باشد، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به ملانوما قرار دارد. قرار گرفتن در معرض پرتوهای مضر فرابنفش می تواند سبب ابتلا به سرطان پوست شود. نور فرابنفش به سلول های پوست آسیب وارد می کند و در بدترین حالت موجب جهش سلولی می شود. تکثیر این سلول های جهش یافته ممکن است به شکل گیری سرطان منجر شود.

خال ها بیشتر در مناطقی ظاهر می شود که اغلب در معرض نور خورشید قرار دارد، که از آن جمله می توان به پشت، پاها، دست ها و صورت اشاره کرد. با وجود این، بسیاری از خال های سرطانی در مناطق کمتر شک برانگیز مانند پوست سر،

بیش از ۱۰۰ خال روی بدن خود داشته باشد، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به ملانوما قرار دارد. قرار گرفتن در معرض پرتوهای مضر فرابنفش می تواند سبب ابتلا به سرطان پوست شود. نور فرابنفش به سلول های پوست آسیب وارد می کند و در بدترین حالت موجب جهش سلولی می شود. تکثیر این سلول های جهش یافته ممکن است به شکل گیری سرطان منجر شود.

خال ها بیشتر در مناطقی ظاهر می شود که اغلب در معرض نور خورشید قرار دارد، که از آن جمله می توان به پشت، پاها، دست ها و صورت اشاره کرد. با وجود این، بسیاری از خال های سرطانی در مناطق کمتر شک برانگیز مانند پوست سر،

بیش از ۱۰۰ خال روی بدن خود داشته باشد، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به ملانوما قرار دارد. قرار گرفتن در معرض پرتوهای مضر فرابنفش می تواند سبب ابتلا به سرطان پوست شود. نور فرابنفش به سلول های پوست آسیب وارد می کند و در بدترین حالت موجب جهش سلولی می شود. تکثیر این سلول های جهش یافته ممکن است به شکل گیری سرطان منجر شود.

خال ها بیشتر در مناطقی ظاهر می شود که اغلب در معرض نور خورشید قرار دارد، که از آن جمله می توان به پشت، پاها، دست ها و صورت اشاره کرد. با وجود این، بسیاری از خال های سرطانی در مناطق کمتر شک برانگیز مانند پوست سر،

بیش از ۱۰۰ خال روی بدن خود داشته باشد، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به ملانوما قرار دارد. قرار گرفتن در معرض پرتوهای مضر فرابنفش می تواند سبب ابتلا به سرطان پوست شود. نور فرابنفش به سلول های پوست آسیب وارد می کند و در بدترین حالت موجب جهش سلولی می شود. تکثیر این سلول های جهش یافته ممکن است به شکل گیری سرطان منجر شود.

خال ها بیشتر در مناطقی ظاهر می شود که اغلب در معرض نور خورشید قرار دارد، که از آن جمله می توان به پشت، پاها، دست ها و صورت اشاره کرد. با وجود این، بسیاری از خال های سرطانی در مناطق کمتر شک برانگیز مانند پوست سر،

بیش از ۱۰۰ خال روی بدن خود داشته باشد، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به ملانوما قرار دارد. قرار گرفتن در معرض پرتوهای مضر فرابنفش می تواند سبب ابتلا به سرطان پوست شود. نور فرابنفش به سلول های پوست آسیب وارد می کند و در بدترین حالت موجب جهش سلولی می شود. تکثیر این سلول های جهش یافته ممکن است به شکل گیری سرطان منجر شود.

خال ها بیشتر در مناطقی ظاهر می شود که اغلب در معرض نور خورشید قرار دارد، که از آن جمله می توان به پشت، پاها، دست ها و صورت اشاره کرد. با وجود این، بسیاری از خال های سرطانی در مناطق کمتر شک برانگیز مانند پوست سر،

رقابت ناسالم فردا منزوی می کند

رقابت ناسالم مالی در بین افراد بدون در نظر گرفتن شرایط مالی خانواده، انزوای فردی را به دنبال دارد و یکی از عوامل مهم طلاق در زوج هاست. این در حالی است که فرزندان و در واقع نسل آینده جامعه، قربانیان اصلی این رفتار هستند و منشأ این رفتار را باید در برخی از غرایز طبیعی و فطری بشر جست. اگر شخصی گرفتار بیماری چشمو هم چشمی شود و این ناهنجاری رفتاری را در خود رشد و تقویت کند، به کزی و بیراهه می رود و کسانی که دچار این ناهنجاری رفتاری می شوند، از این موضوع (الگوپذیری و تقلید کردن فطری بشری) به درستی بهره نمی گیرند و آن را در جایی نادرست هزینه می کنند. بنابراین باید به کسانی که گرفتار چشمو هم چشمی هستند آموخت به جای آن که در این حوزه را با دیگری تقلید کنند، در اموری تقلید کنند که برای آنان مفید و سازنده است. در ادامه راهکارهایی مسالمت آمیز برای رفتار و مدارا کردن با جاری تان پیشنهاد می کنیم:

روی اهداف خودتان متمرکز شوید

حتماً نقطه مثبت و موفقی در زندگی شماست که دیگران از جمله جاری تان به آن غبطه می خورند. این موضوع نباید سبب برنجش شما شود. حال که جاری شما این گونه از شما پیروی می کند، حداقل روی اهداف و موفقیت های مثبت خود تمرکز بر فرصت هایی را برای این اهداف فراهم کنید تا به جاری شما کمک شود الگوپذیری خودش را در مسیر درست انجام دهد.

کارهایی انجام دهید که توجه بسیار زیاد می طلبد. به شما پیشنهاد می کنیم به جای ناراحتی و دلخوری از جاری تان به او کمک کنید تا از این رفتار ناهنجار رهایی یابد و همان طور که اشاره کردیم با توجه به الگوپذیری بالایی که از شما دارد کارهایی انجام دهید که توجه او را جلب کند. این کارها می تواند کمک های داوطلبانه در اجتماع، خلاقیت در کارهای هنری و هر کار مثبت و سازنده دیگری باشد. با این کار الگوپذیری مناسبی را برای او فراهم می کنید و مسیر الگوپذیری را تغییر می دهید و خودتان هم به آرامش می رسید.

بررسی کنید چه عواملی موجب واکنش این عملکرد در جاری تان شده است. خود کم بینی، کودکی سخت، مشکلات زندگی و ناراضیاتی از همسر می تواند موجب واکنش این رفتار ناهنجار جاری شما باشد که زندگی اش را بر مبنای استانداردهای شما قرار داده است. از این که مدام در این فکر باشید که او چرا این گونه رفتار کرداست، خودداری کنید چون دچار وسواس فکری مخربی می شوید. به این فکر پایان دهید و در نظر بگیرید که عوامل گوناگونی سبب این واکنش در او شده است و به راهنمایی و مدارا کردن نیاز دارد. آرامش خود را حفظ کنید و واکنش نشان ندهید و به رفتارهای جاری تان بی محلی کنید و هیچ واکنشی نشان ندهید. چون متأسفانه قصد نیت طرف مقابل برهم زدن آرامش شماست و این موضوع موجب از دست رفتن انرژی روحی شما می شود. بازم تاکید می کنم خوشحال باشید که نقطه مثبتی در وجود شماست که این گونه واکنش نشان می دهد این موضوع را فراموش نکنید که اگر شما همسر خوبی برای شوهرتان و عروس نمونه ای برای خانواده اش باشید با وجود تمام کارهای جاری تان و هر کس دیگری، شما جایگاه خودتان را خواهید داشت. بنابراین پیشنهاد ما بی اعتنا بودن به اعمال و گفتار جاری شماست، نگذارید رفتارش آرامش شما و همسرتان را به هم بریزد و عزت نفس خود را حفظ کنید. مشکل شما اجتناب ناپذیر است و در همه خانواده ها این موضوع وجود دارد پس انرژی و تمرکز خود را روی این مسائل هدر ندهید.

کدبانو

خرد کردن پیاز بدون اشک

پیاز حاوی آمینو اسیدی به نام سولفکسید است و زمانی که پیاز را خرد می کنید این آمینواسیدها آسیب می بیند. در نتیجه سولفکسیدها تبدیل به گازهای تحریک کننده چشم می شود. گاز از داخل پیاز به چشم نفوذ می کند و چشم ها هم برای شستن و از بین بردن گاز تولید اشک می کند.

در واقع خرد کردن پیاز زیر آب مانع از رسیدن عناصر سولفوریک به چشم ها و در نتیجه اشک آلود شدن چشم ها می شود. چند روش دیگر برای جلوگیری از اشک آلود شدن چشم ها هنگام پیاز خرد کردن وجود دارد:

۱- ابتدا پیازها را فریز کنید. سرما سرعت تبدیل سولفکسیدها به گازهای اشک آور را کاهش می دهد. قبل از خرد کردن پیاز ابتدا آن را به مدت ۱۵ دقیقه در یخچال قرار دهید سپس به آرامی خرد کنید. شاید خرد کردن پیاز کمی سخت شود اما ارزشش را دارد.

۲- پیاز را از ریشه خرد نکنید. ریشه پیاز را سالم نگه دارید تا اشک های کمتری هنگام خرد کردن آن بریزید.

۳- یک تکه تکه نان در دهان نگه دارید. این کار تحریک چشم ها را کمتر می کند. نان مقداری از گازها را قبل از این که وارد بینی و چشم ها شود به خود جذب می کند.

۴- همان طور که گفته شد خرد کردن پیاز یعنی آسیب رساندن به سلول های پیاز. پس هر چه چاقو تیزتر باشد سلول های پیاز کمتر آسیب می بیند و گاز کمتری از دیواره های سلولی پیاز رها می شود. پس قبل از خرد کردن پیاز مطمئن شوید که چاقو به اندازه کافی تیز باشد.

از تخفیف ویژه بر خوردار شوید
درج آگهی نیازمندی با
طرح و رنگ متمایز
دفتر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نیش مولوی ۲۱
تلفن: ۰۶-۳۳۲۱۷۸۶۵

بازار
املاک
استخدام
خودرو
مستعمل
موبایل
تعمیرات

تلفن: ۰۶-۳۳۲۱۷۸۶۵