چگونه یک لپ تاپ بخریم؟

در خرید لپ تاپ به نکات زیادی باید توجه کنید که مهمترین آن پردازنده لپ تاپ مورد نظر شماست. برای لپ تاپ ها مثل PC ها دو شرکت اینتل وAMD پردازنده تولید می کنند. سری Turion پردازنده های شرکت AMD از بهترین پردازنده های ساخته شده توسط این شرکت برای لپ تاپ است. همچنین سری Core Duo شرکت اینتل قوی ترین سری پردازنده های این شرکت است. لپ تاپ های با این پردازنده بعد از سری Centrino به بازار عرضه شده اند.

البته سری پردازنده های سری Centrino هنوز هم تولید می شود. این پردازنده ها بسیار پردازنده های مناسبی هستند بخصوص کلاس Sonoma ی آنها.

این کلاس از پردازنده های Centrino دارای ۲ مگابایت حافظه کش هستند که همین امر باعث شده که سرعت و بازده آنها در کارهای سنگین بسیار خوب باشد. البته پردازنده های سری Core Duo هم دارای ۲ مگابایت کش هستند که بازدهی و صد البته قیمت بالاتری نسبت به سری Centrino دارند. رم قطعه مهم دیگری است که در هنگام خرید حتماً باید به مشخصات آن توجه کنید. رم های لپ تاپ با پردازنده های اینتل درنوع DDR و DDRII عرضه می شوند.درست است که لپ تاپ های با رم DDRII از قیمت بالاتری برخوردار هستند ولی قدرت خوب آنها خرید آنها را توجیه می کند. بازده این سری رم ها نسبت به DDR عادی بسیار بالاتر است. هر چه رم دستگاه مورد نظرتان بیشتر باشد، بهتر است. این امر علی الخصوص درلپ تاپ ها بسیار مهم است چرا که حجم کار بیشتری در لپ تاپ ها نسبت به PC ها روی رم قرار دارد به این دلیل است که اهمیت این قطعه در لپ تاپ بیشتر از PC است.

چگونه لوازم جانبی بخریم؟

شرکت رایان بدرالکتریک یکی از شرکت های انفورماتیک فعال در زمینه قطعات کامپیوتر می باشد که نمایندگی رسمی شرکت های CREATIVE BELKIN وMSI LOGITECHرا داراست.

هدف این شرکت معرفی و ارائه تکنولوژی روز به دنیا به جامعه انفورماتیک ایران از طریق فعالیت بر روی دستاوردهای نوین تکنولوژی و مارک های معتبر می باشد. برخی از پارامترهای مورد نظر این شرکت جهت انتخاب مارک های خارجی برای اخذ نمایندگی عبارتند از: کیفیت بالای محصولات و خوشنامی شرکت تولید کننده در اقصی نقاط جهان، داشتن بخش تحقیق و توسعه پویا و فعال و در نتیجه در اختیار داشتن تکنولوژی روز دنیا،قرار داشتن در زمره بزرگترین تولید کنندگان آن محصول در جهان، تعهد کاری از طریق فعالیت بر روی دستاوردهای نوین تکنولوژی و مارک های معتبر و بها دادن به مشتری و مهمترین هدف در ارائه محصولات توسط شبکه فروش شرکت رایان بدر الکتریک توجه و اعتقاد و به پشتیبانی کامل از کاربرانی است که از محصولات موجود در سبد کالای این شرکت استفاده می کنند.

برای تهیه محصولات شرکتهای فوق با گارانتی رایان بدر الکتریک می توانید به نمایندگان رسمی شرکت رایان بدر الکتریک در پاساژ رضا - پاساژ ایران - پاساژ علاءالدین و پایتخت مراجعه فرمایید.

ضمناً نمایشگاه دائمی رایان بدر الکتریک در مجتمع علاءالدین واحد ۱۸۲دایر می باشد.

چگونه یک رم بخریم؟

رم یکی از کلیدی ترین قطعات در کامپیوتر محسوب می شود.

امروزه در بازار از لحاظ اسلات ارتباطی ۲ نوع رم وجود دارد: رم های DDR و رم هایDDRII ، تفاوت این دو نوع رم در نرخ انتقال داده آنهاست.

البته در گذشته مادربردهایی که از پردازنده های AMD بهره می بردند از اسلات DDRII پشتیبانی نمی کردند ولی با طراحی و ساخت سوکت AM۲ توسط شرکت AMD هم اکنون پردازنده های این شرکت نیز از استاندارد DDRII پشتیبانی می کنند.

از لحاظ کانال ارتباطی همزمان دو نوع رم در بازار موجود است : رم های single channel و رم های dual channel .

رم هایی که از دو کانال ارتباطی همزمان هم برای ارتباط با مادربرد و پردازنده بهره می برند، سرعتی به مراتب بالاتر از رم های یک کاناله دارند.

اگر قصد دارید از سیستم تان برای کارهای حرفه ای رندر و یا گرافیک استفاده کنید ، حتماً از رم های dual channel بهره گیری نمایید.

قبل از خرید این نوع رم ها دقت کنید که چیپ ست مادربردتان با این نوع رم ها سازگار باشد. امروزه روش های جالبی برای پایین آوردن حرارت رم ها بوجود آمده که از جمله آنها می توان به استفاده از Heat sink روی رم اشاره کرد که در پایین آوردن حرارت آن بسیار مؤثر است.

بعضی ازرم ها با نشان دادن درجه حرارتشان توسط یک LED SEVEN SEGMENT شما را آگاه می سازند که درجه حرارت رم کی به حد خطرناک می رسد.

صفحه کلید کامپیوترها عامل انتقال عفونت

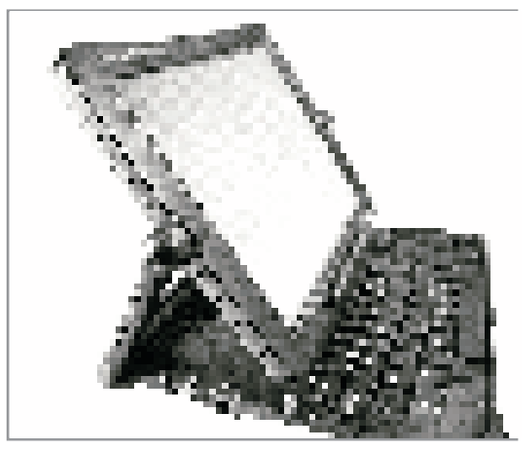
محققان یک بیمارستان دانشگاهی در انگلستان توانسته اند صفحه کامپیوتری را برای کامپیوترها طراحی کنند که راحت تر ضدعفونی می شود و به پرسنل بیمارستان یادآوری می کند که به موقع تمیزش کنند.

تحقیقات نشان می دهد؛ ۲۵ درصد صفحه کلیدها به نوعی باکتری کشنده به نام "استافیلوکوک اورئوس مقاوم به متی سیلین" آلوده اند که با ایجاد عفونت های بیمارستانی سالانه پنج هزار نفر را تنها در انگلستان می گیرد. صفحه کلید جدید به صورت تخت بوده و بنا بر این ضدعفونی آن با یک پنبه آغشته به الکل به راحتی و سرعت صورت می گیرد، ضمن آن که هشدار دهنده خاصی بر روی آن نصب شده و روزی دو بار ضدعفونی را به پرستاران یادآوری می کند. مطالعات انجام شده نشان می دهد که ۷۰ درصد از این باکتری ها از طریق همین روش ساده از بین می روند.

قرار است در آینده ای نزدیک از این نوع صفحه کلیدها در سایر بیمارستان های تحت پوشش این دانشگاه نیز استفاده شود.

مکانیزه شدن سیستم های بیمارستانی، تشکیل پرونده های الکترونیکی برای بیماران و مواردی مانند آن، باعث استفاده بیشتر از کامپیوتر در بیمارستانها شده که در صورت رعایت نکردن ضدعفونی صحیح می تواند عامل انتشار عفونت های گوناگون محسوب شود.

میکروموتور های گازی جایگزین باتری های لپ تاپ می شوند



یک موتور گازی برق کوچک که به اندازه یک چیپ کامپیوتری طراحی شده است، می تواند جایگزین باتری لپ تاپ، تلفن همراه، رادیو و یا حتی ژنراتور های خانگی شود. این موتور می تواند ۵ برابر یک باتری لپ تاپ و همان انرژی را تولید کند.

در مقیاس میکرومتر ساخته شده توسط یک تیم تحقیقاتی مرکب از دانشجویان دانشگاه هایAIT و کمبریج به سرپرستی پروفسور آلن اپستین طراحی شده است.

اپستین، باتری های لپ تاپ امروزی معمولاً می توانند تا ۳ ساعت بدون نیاز به شارژ کار کنند در حالیکه این موتورهای تولید برق میکروبی می توانند با یک بار سوخت گیری ! تا ۱۵ الی ۲۰ ساعت برق مورد نیاز یک لپ تاپ امروزی بوده و بهای آنها نیز بیش از یک باتری لپ تاپ معمولی نیست .

مکانیزم کاری این موتور دقیقاً مشابه مکانیزم کاری یک موتور جت است، به این صورت که یک کمپروسور هوای بیرون را مکیده و آن را کمپرس می کند . سپس به وسیله FUEL INJECTOR سوخت به هوای کمپرس شده، افزود می شود و آن را آماده سوختن می کند .

این موتور میکرومتری طوری طراحی شده است که می تواند از سوخت های متفاوتی مثل پروپان، اتانول، متانول و با هیدروژن استفاده کند.

گاز داغ تولید شده نهایی برای چرخاندن یک توربین کوچک که به یک دینام وصل است،استفاده می شود. با چرخیدن دینام، برق مورد نیاز وسیله برقی ما تولید می شود.

یک موتور جت از هزاران قطعه تشکیل شده در حالیکه میکروموتور اپستین تنها از دو بخش اصلی تشکیل یافته است که شامل یک روتور قابل چرخش ویک ساختار مرکب به عنوان کمپرسور و دینام می باشد.

کل این موتور جت در یک جعبه کبریت جای می گیرد.

بخش کمپرسور این موتور به اندازه یک مداد پاک کن،بخش FUEL INJECTOR آن به اندازه یک سرمداد و توربین های آن به اندازه یک تاس هستند ! بدون شک ساخت چنین قطعات کوچکی نیاز به یک مکانیزم متفاوت ساخت خواهد داشت که قطعاً با تکنولوژی ساخت یک موتور جت تمام عیار تفاوت های زیادی دارد.

اپستین و گروهش همانند کسانی که در این حد و اندازه کار می کنند باید از تکنولوژی سیستم های میکروالکتریکی و یاMEMS استفاده کنند. با استفاده از این تکنولوژی می توان اکثر قطعات الکتریکی و الکترونیکی را در اندازه های میکرومتری طراحی و پیاده سازی نمود.آنها قطعات مورد نیازشان را از ویفرهای سیلکونی که برای ساخت IC ها از آن استفاده می شود ، تهیه می کنند. به گفته اپستین، این عمل تامین قطعات اولیه از ویفر به دقت فوق العاده بالایی نیاز دارد و هر گونه خطایی در این مرحله می تواند کل پروسه ساخت را دچار چالش گرداند.

پروفسور کارلوس فرناندز پلو متخصص علم مکانیک و استاد دانشگاههای برکلی و کالیفرنیا در مورد این موتور ساخت تیم اپستین گفته است آنها کار در زمینه MEMS کاری انجام داده اند که در سالهای گذشته کاملاً غیرممکن به نظر می رسید .

لازم به ذکر است که فرناندز هم به همراه تیمش در حال کار بر روی یک میکروموتور هستند که مشابه موتور ماشین کار می کند. به گفته فرناندز بزرگترین چالش پیش روی اپستین تهیه مواد اولیه است که باید با دقت بسیار بالا و تکنولوژی های ابداعی انجام گیرد.

در این اندازه کوچک حرارت تولید شده توسط این میکروموتور به تمام سیستم سرایت می کند که می تواند موجب پایین آمدن بازده کاری سخت افزارهای سیستم شود که برای این معضل باید چاره ای اندیشیده شود.

اپستین و گروهش بهترین راه برای جلوگیری از حرارت تولید شده توسط موتور را به داخل سیستم ایزوله کردن این موتور را از سایر قسمت های سیستم می دانند.

فرناندز درباره میزان زمان کاری این میکروموتور می گوید: با این میکروموتور در اندازه فعلی می توان به زمان ۵۰ تا ۶۰ ساعت شارژ هم رسید که این زمان بسیار زیادی محسوب می شود. در واقع برای اینکه شما ۶۰ ساعت بدون نیاز به برق از لپ تاپ بهره ببرید باید یا ۲۰ باتری لپ تاپ همراهتان باشد و یا این میکروموتور کوچک . اما اگر این موتور در کیف شما منفجر شود چه؟ اپستین می گوید که خطر این میکروموتور به اندازه خطر یک فندک کوچک در جیب شماست. پس نگران انفجار آن نباشید.

هم اکنون اپستین و گروهش در حال تکمیل مراحل نهایی این پروژه هستند تا بتوانند حداکثر تا ۱۲ماه آینده این موتور قدرتمند ولی ارزان را به بازار عرضه کنند.

فهرست جدید برترین سایت های خبری جهان اعلام شد

سرویس جامعه اطلاعاتی فناوری اطلاعات سایت "یاهو نیوز" از سوی یک شرکت تحقیقاتی به عنوان پر ترافیک ترین وب سایت خبری جهان شناخته شد. به گزارش سرویس فناوری اطلاعات خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) ، حدود یک چهارم از علاقمندان به اخبار اینترنتی (۲۴ درصد) ، برای اطلاع از اخبار به سایت Yahoo.News استفاده می کنند؛ شمار مخاطبان این سایت در ماه بالغ بر ۷۰ میلیون نفر اعلام شده است. شرکت تحقیقاتیCom score پس از یاهونیوز نیز سایتCNN با در اختیار داشتن سهم ۱۰ درصدی از تعداد مخاطبان اخبار آنلاین ، به عنوان دومین سایت بزرگ خبری جهان مطرح است؛ سایت خبری MSNBC فهرست دیگر سایت های خبری برتر جهان به ترتیب زیر است:

AOL News - SINA News - QQ.Com News - BBC UKFS News - The New York Times - TOM.COM News -

ماوسی که گوشی تلفن است

دریانیوز : شرکت سونی در حال طراحی و ارائه یک ماوس است که در عین حال گوشی تلفن نیز محسوب می شود.

این محصول که ASG-۱۴۲ نام دارد، در نگاه اول یک ماوس به نظر می رسد که کلیدهای ماوس های معمولی دارد، اما با گشودن آن به یک گوشی تلفن همراه موتورولا سری RAZR V۳ بیشتر شبیه خواهد بود.

کاربران از این وسیله می توانند به جای یک ماوس بی سیم و یک گوشی تلفن به جهت استفاده از سرویس تلفن اینترنتی Skype استفاده نمایند.

ASG-۱۴۲ در حالت کاربری ماوس دارای دقت ۸۰۰ DPI است و با پیکربندی با میکروفون و بلندگوهای سیستم به یک وسیله ارتباطی VOIP مبدل می شود.

این دستگاه دارای یک صفحه نمایش ال سی دی ۳/ اینچی و وزن صد گرمی است و از پورت USB پشتیبانی می کند. سونی قصد دارد این محصول را در سال ۲۰۰۷ میلادی وارد بازار کند.

نرم افزار جدید ضد ویروس برای گوشی های تلفن همراه تولید شد

دریانیوز: تولید نرم افزار آنتی ویروس ۴۰ توسط شرکت تولیدکننده ی نرم افزارهای ضد ویروس سیمانتک ویژه ی ویندوز تلفن همراه آغاز شد.

به گزارش بخش خبر شبکه فن آوری اطلاعات ایران، از ایسنا، این آنتی ویروس به طور خودکار ویندوز دستگاه های تلفن همراه را از ویروس هایی که از طریق پست الکترونیک، سرویس های چند رسانه یی - MMS -، دانلود از طریق کارت حافظه، سیستم های بی سیم مانند Wi-Fi و بلوتوث منتشر می شوند،محافظت می کند.

همچنین این نرم افزار ضد ویروس برای اطمینان از محافظت از ویروس های جدید، کرم ها و تروجان به صورت خودکار به روز می شود.

معرفی سایت

عسل شناس

یک کارشناس عسل هر چیزی را که بایستی درباره ی تولید عسل و زنبور عسل بداند ، به شما می گوید.
www.honey.com/kids/index.html

سگ کوچولو

این سایت شامل داستانهایی است که برای کودکان نوشته شده است. اگر خواندن آن برایتان مشکل است ، از خواهر یا برادر بزرگترتان کمک بگیرید.
www.fogbottom.com/morningwalk.html

نقطه شروع

نقطه شروع بسیار خوبی برای نخستین گردش شما در اینترنت . در این صفحه مجموعه ای از سایت های مناسب کودکان به طور دسته بندی شده قرار گرفته اند. مانند سایت های بازی و فعالیت های آموزشی.
www.acekids.com/bkground.html

کشتی تایتانیک

تصاویری از کشتی تایتانیک واقعی را می توانید در این سایت پیدا کنید و با مدارکی که دانشمندان درباره این کشتی بدفرجام کشف کرده اند ، آشنا شوید. اگر بخواهید می توانید گشتی هم روی عرشه بزنید و کمی هوا بخورید. لطفاً مواظب یخ های شناور باشید.
www.discovery.com/area/science/titanic/titanicopener.html

آلتاویستا

یکی از بزرگترین موتورهای جستجو در اینترنت. هر جا و هر وقت، هر چیزی را که بخواهید در اینترنت جستجو کنید، می توانید به سراغ این سایت بروید. یکی از بزرگترین و کامل ترین موتورهای جستجو در تمام اینترنت.
www.av.com

فرهنگ "زندگی نامه ها"

یک فرهنگ بسیار بزرگ از زندگی نامه ی افراد مشهور که شامل حدود ۳۰۰۰۰ مرد و زن سرشناس مرده و زنده می شود. اطلاعاتی مانند تاریخ تولد، وفات، محل زندگی، تخصص، آثار ادبی و هنری و افتخاراتی که این بزرگان به دست آورده اند در آن موجود است.
www.s9.com/biography

لاک پشت دریایی

با این سایت همراه شوید و از شگفتی و زیبایی لاک پشتهای دریایی لذت ببرید .

دریابید که چرا نسل بسیاری از انواع لاک پشت ها منقرض شده یا در حال انقراض است. همراه با انواع عکس های رنگارنگ، شعر و داستان.
www.turtles.org

هشدار پزشکان در مورد استفاده از ظروف یکبار مصرف

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، طی اطلاعیه ای از شهروندان درخواست کرد جهت توزیع مواد غذایی و آشامیدنی تنها از ظروف یکبار مصرف استاندار استفاده کنند.

این در حالی است که پیش از این مسئولان وزرات بهداشت و کارشناسان مختلف، بارها نسبت به استفاده از این ظروف هشدار داده بودند . واقعیت این است که این روزها استفاده از این ظرف چندان متداول شده است که به سختی می توان دنیای بدون یکبار مصرف ها را مجسم کرد.

علاوه بر آبمیوه و بستنی فروشی ها، پیتزا فروشی ها و سلف سرویس ادارات و دانشگاه ها، پای ظروف یکبار مصرف به میهمانی های خانگی هم باز شده است و بسیاری ترجیح می دهند هنگام پخش غذای نذری و در مراسمی چون جشن تولدهای کودکانه دردسر شستشوی ظرف را به کلی از برنامه حذف کنند و از بشقاب و لیوان های رنگارنگ پلاستیکی استفاده کنند.طبیعی است که وقتی کالایی این چنین جای خود را در سبد خانوار باز می کند، با چند اطلاعیه بهداشتی مصرف آن محدود نمی شود، اما استفاده صحیح از این پدیده حداقل کاری است که می توان نسبت به آن امید داشت. ضمن اینکه استفاده از ظروف یکبار مصرف گاهی اوقات محاسنی هم به همراه دارد و اطلاعیه دانشگاه ایران دقیقاً به همین موضوع اشاره دارد.

به منظور جلوگیری از مسمومیت های ناشی از آلودگی ظروف توصیه می شود جهت توزیع مواد غذایی و آشامیدنی از ظروف یکبار مصرف استفاده شود. البته به نظر نمی رسد این توصیه دانشگاه علوم پزشکی ایران با اطلاعیه های قبلی وزارت بهداشت منافاتی داشته باشد: حتی المقدور در مکان هایی که ظرفشویی حداقل دو مرحله ای شستشو - آبکشی موجود و امکان شستشوی صحیح و ضدعفونی صحیح وجود دارد ، توصیه می شود ظروف شیشه ای (پیرکس) ، استیل و چینی سالم بدون ترک خوردگی و لب پریدگی به جای ظروف یکبار مصرف پلاستیکی مورد استفاده قرار گیرند.

ظرف شفاف به علاوه غذای داغ مساوی است با سرطان

اگر به هشدارهای کارشناسان در مورد ظروف یکبار مصرف دقت کنیم، متوجه می شویم که فصل مشترک تمام این اطلاعیه ها یک جمله است: ظروف یکبار مصرف بی رنگ و شفاف فقط برای اغذیه و نوشیدنی های سرد مناسب هستند و نباید برای نوشیدنی ها و غذاهای داغ استفاده شوند ، ولی برای مواد غذایی داغ نبایداستفاده شوند و استفاده از این ظروف مثلاً برای پیتزایی که در دمای ۱۴۰ درجه سانتی گراد طبخ می شود، توصیه نمی شود. استفاده نابجا از ظروف پلی اتلین موجب آزاد شدن مواد آلی و ترکیبات شیمیایی موجود در دیواره ظروف و ورود آنها به داخل مواد غذایی می شود که مصرف آن برای سلامتی مضر است و ممکن است مشکلات گوارشی و حتی بروز برخی بدخیمی ها در افراد را به دنبال داشته باشد.

"خسروی" ، کارشناس بهداشت محیط در این زمینه می گوید: در ساخت ظروف یکبار مصرف ، به منظور جلوگیری از شکنندگی ظروف ، از مواد پلاستیکی لایزر استفاده می شود . بنابراین اگر در درون این ظرف آب جوش یاغذای داغ مانند آش ریخته شود، این مواد حل شده وارد بدن می شوند و به دلیل داشتن ترکیبات خاص منجر به بروز سرطان های مختلف می شود. این کارشناس می افزاید: این خاصیت به خصوص در مورد ظروف یکبار مصرف شفاف که درصد بالاتری از مواد سرطان زا را دارا هستند و در جامعه کاربرد بیشتری هم دارند، بسیار حائز اهمیت است.

اما نکته مهم دیگر در استفاده از ظروف یکبار مصرف به نوع رنگ این ظروف مربوط می شود که استفاده از آنها احتیاط بیشتری را می طلبد. چرا که اصولاً جنس یکبار مصرف ها به گونه ای است که توانایی نگهداری رنگ را ندارند و هنگام تماس با چای یاغذای داغ رنگ حل می شود و یک لایه از آن همراه غذا یا چای میل می شود. اما از آنجایی که خوردن رنگ در هیچ شرایطی توصیه نمی شود ، اگر در تولد کودکان خود قصد استفاده از تکنولوژی های نوین را دارید، لطفاً به این بهانه رنگ به خورد خلایق ندهید !

استاندارد را فراموش نکنیم

اما علاوه بر انواع پلاستیک هایی که به عنوان ظروف یکبار مصرف در سرو چای یا غذا مورداستفاده قرار می گیرند، دسته ای دیگر از این مواد به عنوان ظروف آشپزخانه ، ظروف نگهداری غذا در یخچال، ظروف بسته بندی مواد غذایی به خصوص لبنیات مانند ماست و پنیر و همچنین بطری های آب معدنی استفاده می شوند که استفاده از این ظروف نیز مستلزم رعایت نکات ایمنی خاص است.

دکتر کشاورز ، متخصص تغذیه، در این زمینه می گوید: به طور کلی پلاستیک ها ، پلیمرهایی هستند که از سنتز مواد اولیه ای به نام مونومر تهیه می شوند. مونومرها موادی سمی و برای سلامت انسان مضر هستند؛ در حالی که پلیمرها خنثی کننده هستند و مشکلی ندارند. اما اشکال کار اینجاست که معمولاً در فرایند تهیه پلیمرها مقداری مونومر باقی می ماند. اگر این فرآیند اصولی و مطابق استانداردهای لازم صورت گرفته باشد، مشکلی برای سلامت افراد بوجود نمی آورد . برای همین در استفاده از پلاستیک ها به عنوان ظروف غذا باید بسیار محتاط بود و در ضمن به هرنوع پلاستیکی نباید مجوز بسته بندی موادغذایی داده شود.

نکته دیگری که دکتر کشاورز به آن اشاره می کند ، مطلبی است که استفاده کنندگان از ظروف هم باید به آن توجه کافی داشته باشند و ظروف یکبار مصرف پلاستیکی را حتماً از مراکز معتبر که از مواد اولیه مرغوب و مطلوب استفاده می کنند، تهیه کنند. اما در میان تمام انواع ظروف یکبار مصرف شاید بتوانیم از بطری های آب آشامیدنی به عنوان پر مصرف ترین انواع این ظروف نام ببریم. بطری هایی که در ماههای گرم سال حتی اگر حاوی آب معدنی نباشند، به طور مرتب از آب شهری پر می شوند و درون یخچال قرار می گیرند تا آب خنک مصرفی خانواده را تامین کنند و در دیگر ایام هم برای نگهداری موادی چون آبلیمو و آبغوره مورد استفاده قرار می گیرند. دکتر کشاورز در زمینه استفاده از این بطری ها می گوید: معمولاً جنس این بطری ها از PVC است که مشکلی هم برای سلامتی انسان بوجود نمی آورد. اما اگر آب بیش از ۶ ماه در این ظروف نگهداری شود ، آلوده می شود. بنابراین خانواده ها باید از استفاده مکرر این ظروف برای نگهداری آب در یخچال خودداری کنند.

طبیعتاً وقتی برای نگهداری آب استفاده طولانی مدت از بطری های یکبار مصرف توصیه نمی شود، هیچ عقل سلیمی حکم نمی کند که مواد ترشی مانند آبلیمو، آبغوره و سرکه را در طولانی مدت در این ظروف نگهداری کنیم؛ بخصوص که خاصیت اسیدی این مواد باعث تاثیر بیشتر بر بطری می شود.

سالاد بخورید! ارزش غذایی آن زیاد است

نتایج یک مطالعه انجام شده در دانشگاه UCLA نشان داده است مصرف سالاد و سبزیجات خام با افزایش غلظت اسید فولیک ، ویتامین های C و E ، لیکوپن و آلفا و بتا کاروتن در جریان خون ، ارتباط دارد.

به گزارش یورک آلرت، براساس این مطالعه مصرف هر وعده سالاد با ۱۶۵ درصد افزایش تامین نیازهای تغذیه ای از لحاظ ویتامین C در زنان و افزایش ۱۱۹ درصدی آن در مردان همراه است. این اولین مطالعه ای است که رابطه بین مصرف سالاد و سطوح عناصر غذایی در خون را مورد بررسی قرار داده است.

به گفته لئونور عرب، استاد اپیدمیولوژی در UCLA بالا بودن دائمی سطوح مواد مغذی خاص در خون افرادی که سالاد می خورند نشان می دهد این اجزای مهم یک رژیم غذایی سالم به خوبی از سالاد جذب بدن می شوند.

بنابر این یافته ها ، مصرف سالاد و سبزیجات خام به عنوان راهکار موثری جهت افزایش دریافت مواد مغذی مهم تایید می شود.

متاسفانه برخی افراد حتی یک وعده سالاد را هم در برنامه غذایی روزانه خود قرار نمی دهند.

افزایش مصرف سبزیجات برای داشتن رژیم غذایی غنی از مواد مفید واقعا عاقلانه است.

خوردن حتی یک وعده سالاد یا سبزیجات خام در روز دریافت روزانه مواد مغذی خاص را تامین می کند.

خوب بخورید تا خوب بیندیشید

تغذیه مناسب بدن و ذهن، به رفع استرس کمک می کند. به محض این که درست غذا خوردن را آغاز کنید ، ترغیب اطرافیانتان به این کار نیز آسانتر خواهد بود.

۱- مکمل ها، نوشیدنی ها یا تنقلات را جایگزین ویتامین های مفید ، مواد معدنی و فیبر موجود در میوه و سبزی تازه نکنید.

۲- غذاهای سرشار از پروتئین مانند گوشت، محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی، فرآورده های سویا و بنشن به مقابله با استرس کمک می کند.

۳- غلات و نان سبوس دار مصرف کنید.

۴- میوه بخورید. میوه ها بسیار مغذی، فاقد چربی، کم کالری و سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان هستند.

۵- روزانه حداقل یک وعده غذای غنی از ویتامین A بخورید.

۶- خوردن روزانه حداقل یک وعده غذای غنی از ویتامین C مانند آب پرتقال ، گریپ فروت، بروکلی ، کلم و گوجه فرنگی را فراموش نکنید.

۷- غذاهایی را برگزینید (علاوه بر شیر) که سرشار از کلسیم هستند. از این مواد می توان به مواد و آب میوه های غنی شده با کلسیم، ساردین کنسروی، بروکلی، اسفناج و کلم اشاره کرد.

۸- اسیدهای چرب امگا - سه را نیز از یاد نبرید. این مواد در مقابله با بیماری هایی مانند بیماری قلبی، افسردگی، آرتریت، آلرژی، اختلال دو قطبی، اختلال نقص توجه، سکته مغزی، لوپوس و برخی بیماری های کلیوی کمک می کنند.

منابع مناسب اسیدهای امگا - سه شامل ماهی سالمون، تن، ساردین، جوانه گندم، گردو، روغن کانولا، اسفناج، بروکلی و سبزیجات دارای برگ سبز هستند.

۹- به میزان کافی آب بنوشید. نوشیدن آب کافی در روز به سلامت و طراوت شما کمک می کند. بدون آب کافی بدن و به ویژه پوست بدن طراوت و شادابی خود را از دست می دهد.

۱۰- شیرینی هم می توانید بخورید اما زیاده روی نکنید. برای مثال به جای یک بسته شکلات چهار روز یکبار، هر روز یک تکه کوچک شکلات بخورید. شکلات تیره به مقدار کم در کاهش فشار خون موثر است.

سفره دریا

ماهی برشته

مواد لازم:

برای درست کردن این نوع غذا باید ماهی در فصل خودش باشد که چاق است .

ماهی برشتنی مانند : بیاه ، سنگسر ، تلال ، کرفه، سارم ، گاریز ، چفوک، گر، مران مومغ . برای برشته کردن ماهی های دیگر خوشمزه نمی شود.

طرز تهیه :

ماهی اگر بزرگ باشد ، شکم آن را باز ، روده و آبشش را بیرون می آوریم

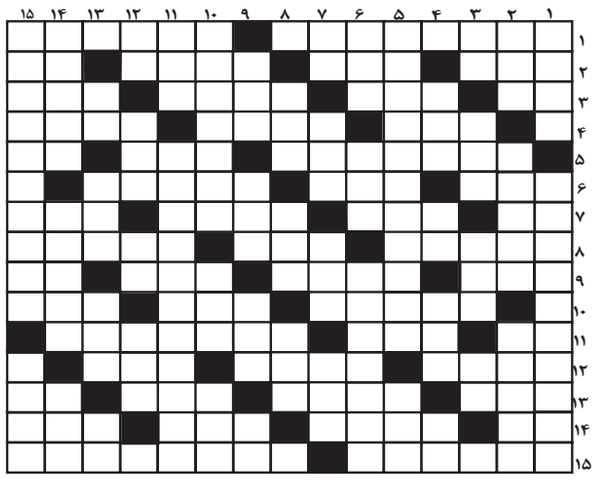
سپس شسته و نمک می زنیم به مدت دو ساعت.

اگر ماهی کوچک باشد درسته شسته و تمیز می کنیم و مدت یک ساعت نمک زده می گذاریم .

بعد در کاغذ آلومینیوم گذاشته در فر می گذاریم .

البته این مدل برشته کردن مال این دوره و کسانی است که فر دارند ولی در شهرقشم و خود بومیان تابه آهنی بر روی گاز گذاشته و ماهی را بر روی تابه داغ برشته می کنند . این نوع برشته کردن اصیل خوشمزه تر است .

جدول ۳۶۴



افقی:

۱- از شهرهای سرسبز گیلان - آنجا که کوه فراوان باشد.

۲- مکان فاقد هوا - دعای زیر لب - بزرگوار است و دارای جلال- بوی پشم سوخته.

۳- مقابل زیر - از مزاحمان این روزهاست - آنکه معامله را جوش می دهد - پسران عرب.

۴- دشمنی و انتقام جویی- واحد پول قدیم کشورمان - فراخواندن به میهمانی.

۵- نیرو گرفتن از دیگران برای رسیدن به هدف - انفرادی و تنها- بوی ماندگی .

۶- موی نرم - شکوه و شکایت از دوستان- شیوه نگارش علمی .

۷- از آدم نابکار می گیرند - وسیله صعود و بالا رفتن - تیراندازی- اندوه و حسرت بسیار.

۸- اسبی که دندان آن را نمی شمارند - سخت درگیر شدن در کار - یکصدا و متحد.

۹- میدان معروفی در تهران- ابزار و آلات - در و پنجره - یکصدا و متحد.

۱۰- سرشار و آکنده - آشنا به فن - گستاخ و جسور.

۱۱- دریای عرب- ابزرا پخت و پز - مسافرکشی که دچار بیماری شده باشد.

۱۲- موی مردانه - برای لاغر شدن می گیرند- پول نقد.

۱۳- خاطر و ضمیر - عزیز روزهای گرم تابستان - گیاهی در کشتزار گندم و جو یافت می شود - شامه نواز.

۱۴- دوستی - شاهد - بی گناه - این گونه شناور بیشتر به کار بار می آید.

۱۵- بسیار محبوب و دلنشین- از خوراکهای دلچسپ و خوشمزه ایرانی که بریان می شود.

عمودی:

۱- سنگ بزرگ یکپارچه - به تنظیم قطعات یک اثر هنری گفته می شود.

۲- پخش و پلا - دیواری از خار گرداگرد باغ - دعایی در مقام انجام نشدن امری .

۳- من و ما - از چاشنی های آش رشته - تصویر چیزی - کمبود این عنصر سبب بیماری گواتر می شود .

۴- ظرفی برای نفت - نفس آلوده به سیگار - جانشین و عوض - شکمبند طبی.

۵- نویسنده نامدار کشورمان که تازگیها بدرود زندگی گفت و "شازده احتجاب" شاهکاری از اوست - برزن و محله .

۶- ناب و خالص - تقویت امواج - توده سرگردان شن که در بیابان حرکت می کند.

۷- اثر پا - از جنگ افزارهای سرد - پرنده شناگری که شکار هم می کند- لرزانک میوه .

۸- از انواع کیک - یکی از چهار جهت جغرافیایی - محل سکونت راهبه .

۹- صیقل - همان سپید است - برگه چاپی برای درخواست چیزی - بیخ وریشه .

۱۰- محل استقرار نیروی انتظامی - فرومایه و نامردم - ریز و کوچک .

۱۱- چاه دوزخی که گویند ته ندارد- مجموعه ای از کارهای امدادرسانی جهت شخص آسیب دیده .

۱۲- چای را خوشبو نماید- در قصه های بد خوی می شود - حالتی بر دریا - شکنجه و آزار.

۱۳- نیم صدای بز - گودال و مغاک - شهری معتبر در عربستان - برای شروع صحبت آن را ترمی کنند.

۱۴- حالا و هم اینک - نشسته بر وسیله نقلیه- ساختمان و سازنده آن .

۱۵- هنرپیشه جوان فیلم های "هتل کارتن" و "شوکران" - علت و دستاویز.