■ داشتن فعالیت بدنی و نگه داشتن وزن ایده آل هر دو برای حفظ سلامت لازم است . کودکان می توانند سلامت خود را با ورزش ارتقاء دهند و تفریحی سالم داشته باشند. ۳۰دقیقه فعالیت بدنی روزانه می تواند به سلامت بیشتر شما کمک کند . این که چه نوع ورزشی انتخاب نمایید چندان تفاوتی ندارد ،

نکات خانه داری

چسبیدن کیك به دیس

پاشیدن شکر بر روی دیس رطوبت اضافی را به خود جذب می کند و مانع چسبیدن کیک به دیس می شود.

خشك شدن پنیر

برای جلوگیری از خشک شدن پنیر، دستمالی را که با سرکه مرطوب ساخته اید روی آن بپیچید.

نگهداری از موز

نگهداری موز برای مدت طولانی امکان پذیر نیست و این میوه در مدت زمان کوتاهی از بین می رود . برای اینکه مدت زمان بیشتری بتوانید این میوه را نگهداری کنید باید آن را درون کاغذ آلومینیومی بپیچید و در یخچال بگذارید . به این ترتیب آن را برای زمان بیشتری حفظ خواهید کرد.

شستشوی میوه و سبزی

برای شستشوی میوه و سبزی به هر لیتر آب یک قاشق جوش شیرین اضافه کنید.این عمل باعث ضد عفونی کردن و از بین بردن ناخالصیها می شود. بعد از اینکه حدود ۱۰ دقیقه سبزی و یا میوه را در این محلول قرار دادید آن را با آب سرد بشویید.

جعفری سبز

برای اینکه جعفری در غذایتان سبز باقی بماند، کافی است به محض آنکه مایع شروع به جوشیدن کرد، جعفری را به آن بیفزایید.

میوه های کال

برای رسیدن موز، کیوی، گوجه فرنگی یا سیب کال از قرار دادن میوه ها در مقابل تابش مستقیم آفتاب خودداری کنید، چون باعث نرم شدن و حتی له شدگی آنها خواهد شد. میوه را درون یک حوله یا پارچه ی تمیز و مرطوب بپیچید. سپس درون یک پاکت کاغذی یا مقوایی قرار دهید. بزودی میوه ی شما بدون آنکه له یا سیاه رنگ شود، درون پاکت کاغذی می رسد.

تازه کردن لیمو ترش خشك

لیمو ترش را در توری کوچکی قرار دهید و در محیط خشک آویزان کنید. نیم ساعت قبل از مصرف، آن را درون یک ظرف پر از آب سرد بیندازید، تا مجددا" طراوت و تازگی خود را به دست آورد. با این کار، لیمو ترش برای مدت بیشتری سالم می ماند.

چگونه وزن مناسبی داشته باشیم ؟

نکات روزمره

حتما روزانه ۵ وعده میوه و سبزی مصرف نمایید. انواع مختلف میوه به صورت تازه ، منجمد ، خشک و کمپوت رامصرف نمایید . از سبزیجات برگ سبز ، آب میوه و سبزی و حبوبات پخته استفاده نمایید.

غذاهای مناسب و بهداشتی انتخاب نمایید

غذاهایی که از نظر باکتری ، ویروس ، انگل و مواد شیمیایی مطمئن باشد برای حفظ سلامت مفید است . در این میان کشاورز ، تولید کنندگان فروشندگان ، توزیع کنندگان و... در حفظ سلامتی غذا نقش دارند . خود ما نیز باید در نگهداری و آماد ه سازی غذا از نظر بهداشتی مراقب باشیم .

وزن را درحد مطلوب کنترل نمایید

شیوه زندگی انتخاب نمایید که ترکیبی از عادات غذایی صحیح و فعالیت بدنی منظم داشته باشد. وزن مطلوب کلید زندگی طولانی توام با سلا متی می باشد . برای بزرگسالان و کودکان روش های مختلفی برای ارزیابی وزن مناسب وجود دارد . اگر شما نگران اضافه وزن کودک خود هستید می توانیداز راهنماهای موجود و نیز خدمات کلینیک های چاقی بهره بگیرید .

کودکان را به داشتن وزن مطلوب تشویق نمایید.

کودکان نیاز به غذای کافی برای رشد دارند ولی کالری اضافی و فقدان تحرک بدنی می تواند آنها

را به سوی اضافه وزن سوق دهد .

در قرن اخیر افزایش کودکا ن چاق قابل توجه بوده است . کودکان را به استفاده از سبزیجات میوه ها ، لبنیات کم چربی ، حبوبات ، گوشت کم چربی ، مرغ و ماهی و مغزها تشویق نمایید و خودتان نیز با مصرف این مواد الگوی مناسبی برای فرزنداتان باشید . بگذارید خود بچه ها تصمیم بگیرند که چه میزان از این غذاها را مصرف نمایند.

اگر فرزندتان غذایی چرب یا شیرین رامی پسندد یک تکه کوچک ازآن را به او بدهید .

زمان استفاده از بازی های رایانه ای و ویدئویی و تماشای تلویزیون را محدود نمایید و کودکان را به داشتن فعالیت های فیزیکی تشویق نمایید. به فرزندتان کمک نمایید تا عادات غذایی صحیح داشته باشد و تغییرات را به آرامی اعمال نماید به عنوان مثال ،شیر کم چرب را جایگزین شیر پر چرب و یک شکلات را جایگزین دو شکلات نمایید . از آنجا که کودکان در حال رشد هستند کاهش وزن باید تحت نظر مراقبان بهداشتی باشد .

تماشای تلویزیون از سه طریق باعث افزایش وزن می شود:

۱- جایگزین فعالیت بدنی

۲-افزایش دریافت کالری از طریق مصرف تنقلات هنگام تماشای تلویزیون

۳- کاهش متابولیسم پایه

به حد اقل رساندن تماشای تلویزیون تا ۲ سالگی حداکثر ۲ ساعت در روز اجازه دهید تا کودک به تماشای تلویزیون بپردازد . از گذاشتن تلویزیون در اتاق کودک اجتناب کنید . کودک را تشویق به ورزش و بازیهای دسته جمعی با دوستان نمایید.

هر روز فعالیت بدنی داشته باشید

داشتن فعالیت بدنی و نگه داشتن وزن ایده آل هر دو برای حفظ سلامت لازم است . کودکان می توانند سلامت خود را با ورزش ارتقاء دهند و تفریحی سالم داشته باشند.

۳۰دقیقه فعالیت بدنی روزانه می تواند به سلامت بیشتر شما کمک کند . این که چه نوع ورزشی انتخاب نمایید چندان تفاوتی ندارد ، شما می توانید ورزش را یکبار در روز یا دو بار در روز با زمان کمتر انجام دهید .

فعالیت های بدنی رابه طور منظم در برنامه خود داشته باشید.

ورزش هایی را انتخاب نمایید که بتوان به طور منظم تکرار نمود و انجام آن لذت بخش باشد . سعی نمایید به جای آسانسور از پله ها برای بالا و پایین رفتن استفاده نمایید.

دنیای تغذیه

نگهداری از ماهی زود رنج و حساس

هیچ تضمینی وجود ندارد که وقتی ماهی را از فروشگاه ها ی مختلف می خرید ، تازه که هیچ ، سالم بوده و خواص غذایی اش را هم از دست نداده باشد .

تا حالا وقت خرید ماهی به سلامت آن دقت کرده اید یا دل را به دریا زده اید و ماهی را به خانه برده اید ؟

-هرگز از دوره گردها ماهی نخرید و از فروشگاه های معتبر یا میا دین میوه و تره بار ماهی را تهیه کنید .

-ماهی تازه باید در کنار یخ یا در یخچال نگهداری شود . در یک نگاه ، ابتدا وضعیت نگهداری ماهی را در فروشگاه بررسی کنید .

ماهی منجمد اسمش با خودش است و برای منجمد بودن و ماندن باید در فریزر نگهداری شود .

قبل از انتخاب نهایی ماهی ای که چشمتان را گرفته ، او را بازرسی کامل بدنی کنید . ببینید ماهی باله و دم سالمی دارد یانه ! بر اساس قوانین شیلات ،آماده و قطعه قطعه کردن ماهی قبل از درخواست مشتری ، ممنوع است ،از خرید ماهی های "فیله "یا "استیک" شده ای که بر چسب معتبر شرکت یا تاریخ تولید، مصرف و کد بهداشتی سازمان دامپزشکی را ندارند خودداری کنید .

-ماهی را فقط از آب بگیرید تازه است . باید در اولین فرصت آن را به یخچال یا فریزر منتقل کنید که البته آن هم محدودیت زمانی دارد .

-ماهی تازه را حداکثر تا ۲ روز می توان در یخچال و ۲ ماه در فریزر نگه داشت .

-ماهی یخ زده را به محض باز شدن یخ ، باید استفاده کرد . گذاشتن دوباره این ماهی در یخچال بی فایده است ؛ البته این ماهی ها در شرایط فریزر تا ٦ ماه هم می مانند .

-ماهی پخته را حداکثر تا ۳روز می شود در یخچال نگه داشت . اگر هم دلیلی برای فریزر کردن آن داشتید ، باید یک ماه مصرفش کنید .

-ماهی دودی خشک و شور را باید در اولین فرصت مصرف کرد .این ماهی ها را حداکثر تا یک هفته در یخچال می توان نگه داشت . ضمن اینکه مصرف فریز شده آنها هم توصیه نمی شود. یکی از دلایل اصلی این مسئله ، از دست رفتن کیفیت ماهی در این شرایط است .

-سوپ و خورش ماهی را فریز نکنید .

میگو را هم به مدت ٤ ماه می توانید نگه دارید اما در یخچال حد اکثر پس از ۳ روز باید آن را مصرف کنید.

-حتما ماهی را اول پاک کرده و اضافات شکمش را خالی کنید ؛ سپس آن را فریز کنید .

-ماهی را در فریزر در ظرف دربسته قرار دهید چون بوی آن همه مواد غذایی داخل فریزر یخچال را درگیر می کند . -کنسرو ماهی را با علامت شرکت های معتبر بخرید و دقت کنید که "باد کردگی سر و ته قوطی کنسرو ، نشتی و علائم زنگ زدگی"نداشته باشد .

دانستنی ها

چیپس و پفک ، دشمن کودکان

دکتر "کیقباد بهدین" : امروزه اغلب کودکان بیشتر از آنچه می سوزانند ،کالری دریافت می کنند . متاسفانه تغییراتی که در محیط های زندگی ما رخ داده است به این وضع بیشتر دامن می زند و در خانه ، تمام کار ها با انواع ماشین های برقی قابل انجام است . فاصله خانه تا مدرسه با خودرو طی می شود . برنامه ورزشی منظم به ویژه در فصل های سرد وجود ندارد .

تبلیغات غلط برای خوراکی های کم ارزش

بازاریابی خوراکی های کم ارزش هم کودکان را هدف قرار داده اند ،چون می دانند بچه ها هنوز کوچک تر از آن هستند که بتوانند تبلیغات را از واقعیت تشخیص دهند . کافی است که روی بسته های این خوراکی های کم ارزش، ولی پر کالری تصویرهای مورد علاقه کودکان چاپ کنند .صاحبان صنایع غذایی ،برای موفقیت بیشتر خود ،حتی به قیمت به خطر انداختن سلامت کودکان ، تبلیغات خود را ابتدا، انتها و لا به لا ی برنامه های مورد علاقه کودکان جا می دهند . این افراد روی فروش محصولات خود در مدارس سرمایه گذاری می کنند و برای اجرا نشدن قوانین مربوط به محدودیت تبلیغات باسایر موارد دیگر، همه تلاش و روابط خود را به کا ر می گیرند . آیا ما درباره برچسب های و شکل های چاپ شده روی بسته بندی این خوراکی های کم ارزش قانونی داریم ؟ آیا اجرا می شود؟ آیا تبلیغات گسترده این خوراکی های کم ارزش نباید طبق قانون محدود یا محوشود ؟

توصیه هایی برای مقابله با این تبلیغات زیان آور :

مامی توانیم معلومات غذایی و دانش عمومی درباره ارزش غذاها را افزایش د هیم ،همه تلاش خود را به کار گیریم که مدارس بچه های ما از خوراکی های کم ارزش پاک شود، کودکانمان را آموزش دهیم که به مصرف آجیل، سبزیجات و میوه های تازه و حتی میوه های خشک شده روی آورند ،به کودکان باید بیاموزیم که تبلیغات خوراکی های کم ارزش را به عنوان یک نوع فریبکاری تلقی کنند واز اینکه گول این ریاکاری را نخورده اند ، آنها را تشویق کنیم ،خودمان ورزش کنیم و کودکا ن را با خود به باشگاه ها و اماکن ورزشی ببریم .

آشپزی

سوپ

مواد لازم

٦۰۰ گرم قارچ،سه حبه سیر خرد شده ، یک سوم فنجان موسیر، پنج قاشق مرباخوری کره ، هشت قاشق مرباخوری آرد، نمک و فلفل ،چهار فنجان آب غلیظ مرغ، نصف فنجان خامه ، یک قاشق غذاخوری آبلیمو، نصف فنجان جعفری و یک چهارم فنجان پیازچه

طرز تهیه:

در قابلمه ای مناسب کره را ریخته و در آن خامه را با موسیر و سیر بخوبی تفت دهید سپس قارچ های خرد شده را اضافه کرده و چند دقیقه دیگر تفت دهید .با این که رنگ قارچ تیره نشود آبلیمو را به آن اضافه کرده وسپس آرد را به مواد اضافه کنید . آب مرغ را به مواد افزوده و بگذارید تا به مدت ۲۰ دقیقه به آرامی پخته و جا بیفتد ، سپس جعفری و پیازچه را اضافه کرده و یک دقیقه صبر کنید .

"پلو قالبی" با گوشت و سبزیجات

مواد لازم برای کوفته:

گوشت چرخ کرده نیم کیلو ،پیاز ۱ عدد متوسط ،تخم مرغ۱ عدد نمک،فلفل ، زردچوبه ،پودر لیمو و پودر زیره‌به مقدار لازم ، سیر رنده شده ۱ حبه ،شوید۱ قاشق غ

مواد لازم برای پلو:

برنج شسته وخیس خورده۳ لیوان هویج رنده شده۲ عدد ، لوبیا سبز خرد شده ۱/۲ لیوان ، سیب زمینی خلال شده ۲ عدد ، پیاز خلال شده ۲ عدد ،سیر ۲ حبه ،نمک و ادویه به مقدار لازم ،جعفری و شوید ریز شده ۱/۲ لیوان ،زعفران حل شده ٤ قاشق غ

طرز تهیه:

ابتدا مواد لازم برای کوفته را با هم مخلوط کرده ورز دهید سپس از هر کدام به اندازه یک گلوله کوچک برداشته در دست گرد کنید. کوفته ها را در روغن فراوان با حرارت ملایم سرخ کنید.برنج را پخته و در صافی بریزید تا آب آن کاملا برود. برای تهیه سبزیجات کمی روغن در ماهیتابه ریخته پیازهای خلال شده را به آن اضافه کرده تا کمی سرخ شود سپس لوبیا سبز را به پیاز اضافه کرده بگذارید به مدت ٥ دقیقه روی حرارت ملایم سرخ شود. هویج رنده شده را به مواد اضافه کرده کمی هم بزنید سپس سیب زمینی خلال شده+سیر رنده شده+ادویه را به مواد اضافه کرده هم بزنید تا وقتی که سیب زمینی ها کمی سرخ شوند.قالب مستطیل شکل پیرکسی را آماده کرده سپس سطح آن را با کمی کره چرب کنید. تا ۱/۳ ظرف را برنج پخته شده ریخته ،روی آن دو قاشق زعفران بریزید سپس کوفته های گوشت را روی سطح برنج بچینید. روی سطح کوفته ها را سبزیجات آماده شده ریخته سپس روی سبزیجات را با نصف باقی مانده از برنج پر کنید و روی برنج ۲ قاشق زعفران حل شده در آب بریزید. روی ظرف را با آلومینیوم پوشانده سپس ظرف را به مدت ۳۰ دقیقه با حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد در فر بگذارید تا برنج دم بکشد. ظرف را از فر خارج کرده در دیس برگردانید.

مجتمع کامپیوتر ستاره بندر
کرکی ششم
بلوار امام خمینی نرسیده به میدان شهدا(یادبود)

نرم افزار یاهوو
YAHOO
فروش و عرضه جدید ترین انواع نرم افزار های کاربردی-گیم و vcd
حبیبی تلفن: ۴۲۱۲۸۰۰

مرکز کامپیوتر سید سجاد
نمایندگی رسمی کرسی در استان
فروش نقد و اقساط کامپیوتر ، قطعات و پرینترهای hp
در اقساط ۲۴ ماهه (در اضای پرداخت هر دو قسط یک قسط رایگان بخشوده می شود)
www.corci.com
سالاری - شیرازی تلفن : ۴۲۱۲۳۰۰

بانک نرم افزار آپادانا
Windows Vista
فروش جدید ترین بازی های روز دنیا
انواع نرم افزارهای کاربردی ، حرفه ایی
قویترین ویروس کش های قابل آپدیت
تلفن : ۲۲۴۶۳۱۵-۴۲۱۲۰۳۵

جای شما در بین همکارانتان خالی است
با ما تماس بگیرید سازمان آگهی های روزنامه دریا
۰۹۳۵-۶۳۲-۸۷۵۵

سیگنال شبکه
رفع عیب شبکه - رفع عیب کامپیوتر خانگی
نصب آنتی ویروس تحت شبکه - تعمیر مانیتور و پرینتر
تعمیر بردهای هارد سوخته
D-Link
نادر دریوش تلفن: ۴۲۱۲۲۴۵-۰۹۱۷۱۵۹۰۶۸۲

مرکز کامپیوتر سپید
HOT!
سیستم های INTEL - AMD
بزرگترین مرکز فروش جدیدترین و حرفه ای ترین سیستم های GAME و گرافیک در استان
Go!
۴۲۱۲۲۰۸-۴۲۱۲۴۳۰

روان رایانه
HP Canon EPSON
مرکز فروش محصولات HP
سیستم های رومیزی - پرینتر - نوت بوک و مواد مصرفی و...
تلفن: ۴۲۱۲۴۲۸-۲۹

آیا می دانید گوشت ماهی حاوی ۱۳ نوع ویتامین ضروری بدن انسان است

روابط عمومی
اداره کل
شیلات
هرمزگان