

برای ضد عفونی کردن و شستشوی میوه ها

و سبزیجات چه باید کرد؟



■ برای شستشوی مناسب سبزیها باید چندین عمل کرد :
- ابتدا باید سبزیها را با آب شست و به خوبی پاک کرد تا گل و لای و مواد اضافی آنها از بین برود .
برای از بردن تخم انگلها باید سبزیها را در یک ظرف ریخت و ظرفی را از آب پرکرد.

برای هر لیتر آب باید ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی در ظرف آب ریخت . سپس با دست به هم زد تا تمام سبزیها در کف حاصل از مایع ظرفشویی قرار گیرد . بعد از ۵ دقیقه باید سبزیها را از ظرف خارج کرد و با آب سالم شست.

-برای از بین بردن میکروبها باید سبزیهایی را که در مرحله قبلی با مایع ظرفشویی شسته شده اند در مایع ضدعفونی کننده ریخت . برای این کار باید در یک ظرف ۱۰ لیتری آب ، یک قاشق جای خوری پرکلرین (گرددکل) را حل کرد و سبزیها را به مدت ۵ دقیقه در آن نگهداشت.
- پس از ضد عفونی کردن ، باید سبزیها را با آب سالم به خوبی شست -برای شستشوی میوه ها و سبزیهایی که در زیر زمین کشت می شوند مثل هویج ، سیب زمینی و ... باید خاک روی آنها را با دقت پاک کرد . بهتر است کاهو ابتدا پیریز شود و سپس شستشو گردد .

یک متخصص پوست و مو :

اسپری وژل های حالت دهنده : موجب ریزش مو می شوند



دکتر زهرا موسوی درفوقلی ، در گفتگو با ایسنا اظهار کرد: انجام هر گونه عمل فیزیکی و شیمیایی بر روی موی سر که موجب تغییر حالت معمولی می شود در دراز مدت مضر بوده و به موها شیمیایی ساخته شده اند . و با ایجاد تغییر در بافت مو و کاهش انعطاف پذیری آنها ، موجب حالت گرفتن موی سر می شوند ، ولی در دراز مدت موجب فرسایش و ریزش مو می شوند.

استفاده مکرر از این مواد ، موجب پوسته شده پوست سر ، ایجاد مو خوره و آسیب به ریشه مو می شود . این متخصص پوست و مو در پایان توصیه کرد : تا حد امکان برای حالت دادن مو از مواد شیمیایی استفاده نشود و در صورت استفاده ، در پایان روز و پیش از خواب حتما استحمام کنند.

از آنجا که این روزها فصل برداشت خرما در استان است و تنوع خرما در بازار به راحتی در دسترس است نمی توان از نقش خرما در سلامتی به راحتی گذشت و تأثیرات خرما بر سلامت در تحقیقات متعددی بررسی شده است.
از آنجا که خرما در گروه میوه ها طبقه بندی می شود، فواید مصرف میوه و سبزی بر آن مترتب است. به علاوه خرما به علت چربی کمی که دارد، به عنوان ماده غذایی کم چربی در نظر گرفته می شود. به علت مقادیر ناچیز سدیم، بیماران مبتلا به فشارخون بالا با مصرف آن مشکلی نخواهند داشت، مگر اینکه چنانچه گفته شد، با مصرف نامتعادل موجب اضافه وزن در آنها شود.
بیشترین اهمیت خرما به علت تأمین فیبر گیاهی است. با توجه به تنوع مواد مغذی موجود، خرما نقش مؤثری در حفظ سلامت انسان ها دارد چون آهن خرما زیاد است و با خوردن ۱۵ گرم آن روزانه می توان نیاز بدن از جهت تأمین آهن را رفع و کم خونی یا عارض ناشی از کمبود آهن را به این وسیله برطرف کرد.

دانشمندان معتقدند که در موارد کمبود منیزیم، زمینه ابتلا به سرطان آماده است. بنابراین مصرف خرما به علت داشتن منیزیم، فوق العاده اهمیت دارد به خصوص آنکه این میوه در مناطقی مصرف می شود که آفتاب، فراوان است (و بعضی تشعشعات آن را سرطان زا دانسته اند). منیزیم اثر مخصوصی در درمان جوش و غرور جوانی دارد. از این رو جوانانی که در سن بلوغ هستند و در نقاط معتدل و سرد (غیرمناطق

نقش موثر خرما در حفظ سلامت انسان ها



خرما(خربز) هستند، می توانند روزانه دو تا سه عدد خرما مصرف کنند.
براساس بررسی های علمی مشخص شده که متیلان با به دیابت (بیماری قند) می تواند به جای قند صنعتی (چغندر قند و شکر) از خرما استفاده کنند زیرا منیزیم موجود در آن، کار کلیه B۱ و B۲ را که در سلامت اعصاب و دستگاه گوارش نقش دارند، تأمین می کند.
B ۲ موجود در خرما، جاذب مواد قندی سایر غذاهاست.

خرما، ۱۰ درصد نیاز روزانه بدن به نیاسین را برآسان می کند. نیاسین برطرف کننده مشکلات گوارشی، روانی و پوستی است. این مقدار خرما همچنین پنج درصد نیاز روزانه به ویتامین های B۱ و B۲ را که در سلامت اعصاب و دستگاه گوارش نقش دارند، تأمین می کند.

خرما، ۱۰ درصد نیاز روزانه بدن به نیاسین را برآسان می کند. نیاسین برطرف کننده مشکلات گوارشی، روانی و پوستی است. این مقدار خرما همچنین پنج درصد نیاز روزانه به ویتامین های B۱ و B۲ را که در سلامت اعصاب و دستگاه گوارش نقش دارند، تأمین می کند.
B ۲ موجود در خرما، جاذب مواد قندی سایر غذاهاست.

رفع بوی بد دهان با توصیه های آسان

بویی بد دهان نه تنها برای خودمان بلکه برای اطرافیان مان نیز ناخوشایند است. این مشکل اگر درمان نشود ، سبب بروز مشکلاتی در روابط بین فردی نیز خواهد شد .

اگر چه بزاق دهان نوعی خمیر دندان طبیعی محسوب می شود ولی گاهی این خمیر دندان طبیعی کافی نیست و مجبورید به توصیه های زیر پناه ببرید و اگر توصیه های زیر هم نتوانند مشکل تان را رفع کنند ، احتمالاً منشا بوی بد دهان شما دستگاه گوارش است و باید سراغ پزشک بروید .

- بعد از هر وعده غذایی برای باقی نماندن غذا در دهان و لا به لا ی دندان های تان ، مسواک بزنید و دهان تان را خوب بشویید .
- وقتی دندان های خود را مسواک می زنید ، زبان تان را هم به آرامی مسواک بزنید تا لایه سطحی روی زبان برداشته شود
زبان با هزاران پرز ریز پوشیده شده که می تواند محل تجمع باکتری ها باشد .
-به طور منظم برای بررسی وضعیت دهان و دندان تان ، به دانتیست مراجعه کنید تا اگر دندان خراب و پوسیده ای دارید که سبب بوی بد دهان تان می شود، ترمیم کنید .
-برای افزایش ترشح بزاق دهان خود، همیشه از آدامس های بدون قند استفاده کنید .
- اگر دهان تان زیاد خشک می شود ، مایعات فراوانی بنوشید ،آب را چند بار در دهان بچرخانید تا کاملا غذاهای اضافی لا به لا ی دندان ها خارج شود .
از مصرف دهان شویه هایی که حاوی الکل و نعناع هستند خودداری کنید چون آن ها به جای کمک به خوشبویی

دهان شما ، باعث بدتر شدن بوی آن می شوند.

- استفاده از سبزیجات و میوه ها ، مخصوصاً کرفس خام و هویج می تواند مانع از شکل گیری پلاک در دهان شود .

- اگر می خواهید در یک جلسه مهم یا مهمانی شرکت کنید ، از خوردن غذا های حاوی سیر و پیاز خوداری نمایید .

از نوشیدن قهوه که سبب خشکی دهان می شود ، پرهیز کند .

- سیگار را ترک نمایید ؛ زیرا تار و نیکوتین موجود در آن ، روی سطح دندان و زبان می ماند و سبب کاهش ترشح بزاق و ایجاد بوی بد دهان می شود .

- سبزیجات برگ سبز مانند جعفری و کاهو بچوید.

نقش موثر خرما در حفظ سلامت انسان ها

خرماها با توجه به گونه، زرد یا قرمز هستند اما به دلیل مقدار زیاد تانن، مصرف کنندگان طعم گس آن را احساس خواهند کرد. بیشتر خرماها زمانی که کاملاً رسیده شده‌اند در مرحله ربط یا تمز، برداشت می‌شوند. در این زمان مقدار قند خرما به حداکثر میزان خود رسیده و ربوط و محتوای تانن آن کمتر شده و از نظر بافت، نرم‌تر از خرمای نرسیده است. شاخص های کیفیت:
اندازه میوه، رنگ، بافت، نظافت و بدون نقص بودن میوه از ضایعاتی مانند سوختگی، کرم خوردگی، شکرت زدن در سطح میوه و ترش شدن و میکروارگانسیم های فاسد کننده از شاخص های ظاهری خوب بودن خرما هستند. شاخص دیگر، میزان شیرینی است. ساکاروز قند اصلی بعضی از گونه‌هاست، در حالی که قند کمتر در بعضی دیگر از گونه‌ها دیده می‌شود.
کل قند موجود در خرمای خوب باید ۵۰ درصد در خرمای تازه و ۷۵ درصد در خرمای خشک باشد. در صورت نگهداری خرما در دمای صفر درجه سانتی‌گراد، می‌توان آن را به مدت ۶ تا ۱۲ ماه نگهداری کرد. چنانچه بخواهیم به مدت طولانی تر آن را نگهداری کنیم، باید آن را فریز کنیم. مقدار آب موجود در خرما میان ۷۰ تا ۷۵ درصد در گونه‌های مرغوب است چون خرما ربوطی هوا را جذب می‌کند، برای نگهداری بهتر باید آن را در بسته‌های ضد ربوطیت قرار داد، با وجود اینکه خرما تحت تاثیر اتیلن قرار نمی‌گیرد اما به دلیل جذب بوی سایر محصولات، نباید در کنار سیر، پیاز، سیب‌زمینی یا اجناس دیگر انبار شود.

به گفته دانشمندان مصری، خوردن ۸۰ گرم خرما، ۱۰ درصد نیاز روزانه بدن به نیاسین را جبران می‌کند. نیاسین برطرف کننده مشکلات گوارشی، روانی و پوستی است. این مقدار خرما همچنین پنج درصد نیاز روزانه به ویتامین های B۱ و B۲ را که در سلامت اعصاب و دستگاه گوارش نقش دارند، تأمین می‌کند.
B ۲ موجود در خرما، جاذب مواد قندی سایر غذاهاست.



- می‌توانید چند عدد قرص نعناع روی زبان یا مسواک تان بگذارید و دهان خود را به آن تمیز کنید تا تنفس شما خوش بو شود .

اگر ترکیبی از پراکسید هیدروژن ۵۰

پیشنهاد می‌شود والدین نکات زیر را در مورد موضوع بازی کودکان رعایت کنند:

در تعیین نوع بازی و انتخاب اسباب بازی و نحوه برخورد با کودکان کوشا و حساس باشند زیرا هر عملی از والدین از طریق:

۱- کودک به عنوان ارزش و امر اجتماعی مطلوب محسوب می‌شود.

۲- در خرید اسباب بازی ها به سلیقه و انتخاب کودک بها ببید

۳- کودکان را به بازیهای گروهی و مشارکتی و به دور از خشونت و پرخاشگری ترغیب کنید.
۴- بازی کودکان را در دوره کودکی به عنوان پیش زمینه ای برای اجتماعی شدن و جامعه پذیر شدن تلقی کنید.

۵-از خرید اسباب بازی های

مفقودی

یک برگ سند خودرو وانت تک کابین تویوتا مدل ۱۹۹۳ به شماره پلاک ۱۲۹۶۵ ، شماره موتور ۰۳۹۰۲۸، شماره شاسی ۰۰۳۰۸۷۶ رنگ نوک مدادی و مالکیت یوسف دریایی سوزانی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

مفقودی

یک برگ سند مالکیت خودرو سواری هیوندای به شماره موتور ۷۰۰۱۶۱ شماره شاسی ۲۸۴۰۹۱ ، شماره شهر یانی ۱۸۵۸۸ ، مدل ۱۹۹۶رنگ سبز و مالکیت محمد رشید دریانورد دررگمانی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.



کودکان و والدین

اعظم احترامی • مربی مهد کودک پروانه ها

اخطار به

جناب آقای: مجید بابایی
نظر به اینکه جنابعالی نسبت به پرداخت اقساط خود طبق تقویم پرداختی به تعاونی مسکن کارکنان اداره کل نوسازی مدارس استان هرمزگان اقدام نموده و بدهی شما تا این تاریخ مبلغ ۱۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد و علی رغم اخطارهای مکرر نسبت به آن بی توجهی نموده و موجب خسارت به این تعاونی و سایر اعضا شده آید ، ضروری است حداکثر ظرف مدت یک هفته پس از انتشار آگهی نسبت به واریز مبلغ فوق اقدام نمایید در غیر این صورت جهت جلوگیری از وقفه در اجرای پروژه و ادامه خسارت ، به استناد ماده ۲۴ بند ۱ اساس نامه شرکتهای تعاونی ، این تعاونی به لفو یک طرفه تعهد فی مابین اقدام و امتیاز شما به شخص ثالث واگذار خواهد نمود .

تعاونی مسکن کار کنان اداره کل نوسازی مدارس استان هرمزگان

اصلاحیه

در آپی فراخوان شهرداری قسم مندرج در روزنامه ۸۸۳۱۳ شماره ۸۲۹ تاریخ دریافت اسناد ارزیابی از ۸۸/۱۲/۱۳ در مدت ۱۴ روز صحیح می باشد که بدین وسیله اصلاح می گردد .

اهمیت بهداشت مواد غذایی



انسان برای انجام کارهای خود به نیرو و احتیاج دارد که این نیرو و انرژی را باید از غذای کافی و مناسب به دست آورد . اگر چه مواد غذایی برای سلامتی لازم هستند اما آلودگی و فاسد شدن آنها می تواند سلامتی انسان را به خطر بیندازد .

گاهی اوقات آلودگی مواد غذایی قبل از تولید آنها ایجاد می شود (بیماریهای دامی) ولی در بیشتر مواقع آلودگی مواد غذایی در اثر ناآگاهی یا بی توجهی انسان در زمان کار کردن با آنها رخ می دهد .

رعایت بهداشت مواد غذایی مسئولیت همه افراد جامعه است . بخصوص کسانی که در تهیه و توزیع و نگهداری یا فروش مواد غذایی کار می کنند . اما پس از خریداری مواد غذایی در محیط منزل هم نکات مهمی در نگهداری و مصرف آنها وجود دارد که رعایت آنها به عهده اعضا خانواده بخصوص زنان است . زنان نقش مهمی در بهداشت مواد غذایی دارند .

مواد غذایی مختلف از نظر سرعت فاسد شدن به سه دسته تقسیم می شوند :

۱- مواد غذایی زود فاسد شونده :

مانند شیر، گوشت، ماهی، مرغ و سایر مواد غذایی حیوانی که باید آنها را فقط برای مدت کوتاه و آن هم در یخچال نگهداری نمود .

۲- مواد غذایی نیمه فاسد شونده :

مانند سبزیها و میوه ها که می توان آنها را در هوای خنک و بیرون از یخچال برای مدتی کوتاه نگهداری کرد و در هوای گرم باید آنها را در یخچال قرار داد .

۳- مواد غذایی دیر فاسد شونده :

مانند حبوبات و دانه های غلات خشک (گندم و برنج) که این مواد را می توان در شرایط مناسب برای مدتی طولانی نگهداری کرد .

چه بیماریهایی از طریق غذا منتقل می شوند ؟
آلودگی و فساد مواد غذایی می تواند مشکلات زیادی برای انسان بوجود آورد .

اگر مواد غذایی، مخصوصا غذاهای پخته ، خوب نگهداری نشوند می توانند موجب مسمومیت غذایی شوند ، از علامتهای مسمومیت غذایی می توان استفراغ و اسهال را نام برد .

میکروبهایی که باعث بیماریهای اسهالی می شوند ، معمولاً از طریق غذای آلوده به انسان منتقل می شوند . در این میان اسهال خونی و تب روده ای بسیار خطرناک هستند .

ممکن است کسانی که بوسیله میکروبهای روده ای آلوده می شوند ، بیماری واضحی نداشته باشند و برای درمان آن کاری نکنند ولی میکروب در بدن آنها باقی بماند و دیگر را (از راه مدفوع) بیمار کنند .

اگر مواد غذایی از جمله سبزیها و کاهو به انگلهای روده ای آلوده باشند می توانند باعث بیماریهای انگلی مثل کرم و کیست شوند .

قارچ ها و کپکهایی که روی مواد غذایی نظیر آبلیمو، آبغوره، سس گوجه فرنگی و ... رشد می کنند می توانند باعث مسمومیت شوند و اگر مصرف این مواد مدت زیادی طول بکشد حتی می تواند موجب سرطان شود .

علاوه بر میکروبا ، مواد شیمیایی و سموم هم می توانند مواد غذایی را ناسالم کنند مثلا سمهایی که برای باغهای میوه و مزرعه ها قبل از برداشت استفاده می شوند می توانند منجر به آلودگی محصول شوند .

موادی که به غذاها اضافه می شوند تا ظاهر و طعم غذا را بهترکنند مثل رنگها ، عطرها یا موادی که مدت نگهداری غذاها را بیشتر می نمایند اگر از نوع مناسب نباشند و به مقدار زیاد مصرف شوند باعث مسمومیت و بیماری خواهند شد .

اگر مواد غذایی در مراکز تهیه و توزیع آلوده شوند باعث بیماری و گرفتاری افراد زیادی می شوند .

محمد امین

بارانی

شاگرد ممتاز

کلاس دوم دبستان سماء

معدل ۲۰

با سپاس از معلم گرامی

سر کار خانم تاجیک

شرکت خدمات مالی و حسابرسی عصر دانش بندر (سهامی خاص) ثبت ۶۲۵۲تاسیس ۱۳۸۲

تلفن تماس :

۰۹۱۷۳۶۸۴۴۱۶محمد حسینی

E-mail:

Asrdanesh۸۲@yahoo.com

اصلاح حسابها و رسیدگی اسناد

تأمین کادر مالی

تهیه صورتهای مالی

اعتبارات و خزانه داری

مشاوره مالیاتی و بیمه ای

حسابداری

حسابرسی

تهیه اظهار نامه مالیاتی



عصر دانش بندر

موسسه حسابداری و حسابرسی امید گامبرون جنوب ثبت (۴۷۶)

حسابداری حسابرسی
تهیه اظهار نامه مالیاتی و بیمه ای
تهیه صورتهای مالی فارسی و انگلیسی

طراحی سیستم کنترل داخلی
تنظیم گزارشهای مالی جهت بانکها و سایر موسسات مالی و اعتباری –

تأمین و آموزش کادر موسسات و شرکتها
تهیه صورتهای مالی از مدارک ناقص اصلاح حسابها و...

E-mail:

omid.gamberoon.jonoob@gmail.com

تلفن تماس :

۰۹۱۷۳۶۸۶۶۲۶ خانسارنژاد ۸۲۵۱۹۱۶۳۵