



«تحويل سال» یعنی چه؟!

[illegible]

«محمد شاد دل» کارشناس ارشد جغرافیا



مصرف بادام زمینی بعد از
شیرینی و شکلات

ملوک: - صرف پادام زمینی بعد از شیرینی و شکلاتا را به دلیل خاصیت ضد پوسیدگی دندان و این بار امروز به کودکان پادامی کودکان یک عدد عضو می دهند. در این باره اظهار کرد: استفاده از آمیزه بعد از مصرف شیرینی و شکلات به ویژه دانه های که میزبان پوسیدگی دندان است، بسیار مفید است. اظهار کرد: در این باره امروز که میزبان پوسیدگی دندان و شکلات بالاسط رعایت نکات بهداشتی و استفاده از مسواک و خمیردندان باید به حساب می آید. شیرینی باشد و میوه تازه کمتر از میوه خشک و روزی دندان می چسبد و کودکان را باعث پوسیدگی می شود و در این میوه ها امروز به کودکان پوسیدگی که در دندان ها ایجاد می کنند خاصیت پوسیدگی زالی بیشتری دارد.



ورزش در تعطیلات

ورزش و تحرک بدنی در این نوزاد بزرگ و جویگر از جای خاصی فراموش نشود. یک دستگاه مخصوص تغذیه و صحت علمی این بزرگ پلوش را به استان از این باره گفت: باید برای پیشگیری از اضافه وزن و شادابی بیشتر در این ماه پیش از وقوع رویداد ورزش و تحرک بدنی داشته باشید. افزود: از فرصت طلایی نوزاد باید برای این ماه بودن ورزش، بازی و یادگیری استفاده کرد. از این ماه به بعد، استفاده از طبیعت در خانواده‌ها، رهایی، استفاده از طبیعت در کنار خانواده و ایجاد ارتباط صمیمانه استفاده کنید. وی اظهار کرد: مصرف آبل و شیرینی در این ماه باید به حداقل رسانده شود و به نوزادان برنامه‌های ورزشی در زمینه افزایش وزن و تحرک را فراهم کرد. به نظر است قبل از این ماه برنامه ورزشی مناسبی برای این مسئله داشته باشید و حداقل روزی نیم ساعت را این اختصاص دهید.



ایمنی در سفر

تعطیلات فرصت مناسبی برای مسافرت است. دانشمن این سفر بی خطر و مفرح همراه با گذراندن خاطره خوشی را برای آدم به جا می گذارد. بستن گردن پدینی در حمام و رانندگی علاوه بر تأمین سلامت راننده باعث می شود تسلط بیشتری در رانندگی داشته باشد. رانندگان باید از سوار کردن سرخیشان یا از حد مجاز خودداری کنند و اگر در هنگام رانندگی احساس خواب آلودگی دارند حتماً کنار جاده یا در جای کاملاً توقف و استراحت کنند. حفظ فاصله مناسب از وسیله نقلیه جلویی با توجه به سرعت های تعیین شده ضروری است. آن ها باید در حین رانندگی برای خودنیز، از سوار شدن به سقف همراه، خوردن و آشامیدن، مشاخره و تلفن خودداری کنند و از سبقت گرفتن پرهیزند. میزان بار لاستیک های خودرو اهمیت بسیاری در بار و از سفر ایمن یک بخش است.



تغذیه عیدانه

کارشناس تغذیه مرکز بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی برای آن هایی که عید در خانه هستند توصیه هایی دارد؛ که می گویند: در این ایام باید از زیاده روی در مصرف آجیل و غذاهای چرب و شیرین و بهتر است در توبه و دیه و هدیه های گران قیمت کجوبی را میانه روی و معطوف به لحاظ دار بودن از غذاهای غلاتی مصرف کنید. شهشه‌ها، جودت* تا کبیر در این که در مصرف آجیل نباید زیاده روی کنیم، اظهار می کند: هر ۱۰۰ گرم آجیل ۵۰۰ تا ۶۰۰ کیلو کالری دارد و آن های که به فشار خون یا ملاستلا هستند نباید از آجیل شل استفاده کنند. و به بیان ساده تر در ایام عید میزان خوردن شیرینی و آجیل افزایش می یابد، بخاطر این است که: بهتر است در این ایام آجیل ها و شام سبک باشد و از مصرف غذاهای سرخ شده و فست قود اجتناب شود. البته این کارشناس تغذیه به آن آ هایی که هر قصد مسافرت دارد، توصیه می کند که اگر در طول سفر نباید ظرفی ها را در روخانه راند و به شویسر زاید در آن ها سوزد بیشتر آن ها یک می کند و اگر در جایی برای خوردن غذاهای ظرفی است که بیشتر است غذا را تا مرحله دادن شدن گرم کنید تا میکروب های آن از بین بروند و لیمو یا تازه حتماً به همراه داشته باشید زیرا نقش زبادی در این بین برن میکروب ها موافق می آید. در: بهتر است جودت*، غذاهای داغ را بیشتر به سبک مرغ و گوشت زاید کرد و شام با صرف می شود. می گویند: بهتر است در طول سفر از غذاهای نیمه گرم سرو کنید مانند ماکارونی و عدس پلو استفاده کنید و غذا را به شکل کامل بپزید و بیش از ۲ ساعت غذای پخته شده را در یخچال یا در ظرف آب غافلرد. و خاطر نشان می کنند: میوه ها را کامل یا پوست بریده، به خصوص در طول سفر نباید از مصرف آن غافلرد. شری خاثر شستن طولانی مدت در خود و ممکن است باعث بروز پوست خشک و خارش شود.



نگهداری از ماهی قرمز

شیرازی ماهی قرمز بر سر سفره هفت سین گرداده و در صورتی که به خوبی آن را نگهداری شود، پیش از انتقال آلودگی می شود. در همین باره، رئیس اداره بهداشت و مدیریت بیماری های آبریزان اداره کل دام پزشکی استان شیراز گفت: ماهی قرمز باید از مراکز که دارای پرورش بهداشتی یا مکان های مسقف و لوازم و شو شو ضد عفونی کننده هستند تهیه شود. برای حسینی گفت: طغول بر می دمای آب برای نگهداری از ماهی قرمز ۲۵ تا ۳۰ درجه سانتی گراد است، ضمن این که نگهداری از ماهی قرمز در یخچال و محیط های سرد کاملاً اشتباه است. او افزود: برای جلوگیری از انتقال عوامل بیماری زای احتمالی به چشم و دهان کودکان، باید در دست نبند به ماهی باید حتماً دانه شسته شود.



سابقه سین های سفره هفت سین

[illegible]