

نش‌روشنش برای جبران صدمات عاطفی

۱- عذر خواهی کنید :

عذر خواهی صادقانه و صمیمانه معجزه می کند ، به ویژه اگر جزء افرادی باشید که معمولاً به سختی قبول می کنند که اشتباه کرده اند؛ می توانید چیزهایی از این قبیل بگویید : متأسفم ، عذر می خواهم ، کاری که انجام دادم واقعا احمقانه بود ، نمی دانم چه اتفاقی برایم افتاده بود .

۲- عواطف خود را با او در میان بگذارید :

صادق باشید و احساساتی که باعث ایجاد عصبانیت در شما شده است را با طرف مقابل در میان بگذارید . از ترس ها ، ناراحتی ها و نا امنی های خود با او حرف بزنید. زمانی که شوک زندگیتان از احساسات درونیتان اطلاع پیدا کند ، خیلی راحت ترمی تواند با شما ارتباط برقرار کند ، تا اینکه فقط شاهد عصبانیتتان باشد . در میان گذاشتن چیزهایی که در قلب و ذهنتان می گزرد ، می تواند اختلاف زیادی را در بهبود رابطه ایجاد کرده و نزدیکی و صمیمیت بیشتری را میان شما ایجاد کند .

می توانید بگویید : زمانیکه عصبانی می شوم واقعا نگران بچه ام می شوم . نمی خواهم آذیتت کنم ، فقط نمی دانم چرا یک مرتبه خونسردی خودم را از دست می دهم .

۳- با تگرش همسران آشنا شوید :

رستوران ها موظف هستند که غذاهایی را به دست مشتری ها برسانند که از سلامت کافی برخوردار باشند . با این وجود باز هم یک سری اقدامات پیشگیرانه وجود دارند که می توانند ریسک ابتلا به مسمومیت غذایی را وقتی شما در پیرون از خانه غذا می خورید به حداقل برسانند . چه نوع غذایی می تواند شما را بیمار کند؟

انواع متفاوت غذاها می توانند شما را بیمار کنند. بسیاری از غذاهایی که شامل نوع خاصی باکتری و یا ویروس هستند ممکن است رنگ، بو، مزه و طعم متفاوتی نسبت به یک غذای سالم نداشته باشند. باکتری های مسموم کننده عاها ممکن است که از ابتدا در آن وجود داشته باشند و این امکان نیز وجود دارد که در طی مرحله پخت، آماده کردن و سرو کردن در آن بوجود آیند .

غذاهای پرخطر :

باکتری هایی که سبب ایجاد مسمومیت غذایی می شوند، می توانند در برخی انواع خاص غذاها خیلی راحت تراز انواع دیگر آنها رشد کرده و تکثیر یابند. این غذاهای پرخطر شامل موارد زیرمی شوند : گوشت مرغ، فرآورده های لبنی ، تخم مرغ،سوسیس و کالباس ،غذاهای دریایی ،پلو ، ماکارونی پخته شده ،سالاد آماده مانند سالاد کلم و سالاد ماکارونی،سالاد میوهجات . زمانیکه از این غذاها استفاده می کنید، باید دقت بیشتری به خرج داده و از نحوه طبخ، آماده سازی و سرو آن کاملاً مطمئن باشید .

انتخاب مکان مناسب برای صرف غذا:

زمانیکه تصمیم میگیرید برای صرف غذا به رستوران بروید و یا از بیرون غذا تهیه کنید، سوالات زیر را از خود پرسید: آیا خدمه رستوران دستکش به دست دارند و آیا برای برداشتن غذاهای خام و پخته این گیره های جداگانه استفاده می کنند؟

آیا خدمه برای تمیز کردن سطوح از دستمال های تمیز استفاده می کنند؟ آیا غذاهای خام و پخته به درستی از هم مجزا می شوند؟ آیا دستشویی های مکان مورد نظر تمیز است؟ آیا مغازه و یا رستوران رویه هم رفته تمیز است؟ کثیف بودن عمومی مکان، می تواند نشانه خوبی برای تشخیص این امر باشد که در آشپزخانه و در پشت صحنه اتفاقات مهیب تری در حال رخ دادن است .

نکاتی پیرامون خرید غذا از بیرون :

زمانیکه از بیرون غذا تهیه می کنید به خاطر داشته باشید :

حتماً لازم نیست دیدگاههای او را تمام و کمال بپذیرید ، فقط کافی است از آنها اطلاع داشته باشید تا در زمان بروز مشکل ، با فشار و تعارض کمتری روبرو شوید . با این که همسرتان متوجه می شود که به او اهمیت می دهید و به حرف هایش گوش می کنید . با این کار می توانید مشکلات را از دیدگاه آنها نیز تحلیل و بررسی کرده و با آنها اظهار همدردی و همفکری کنید . میتوانید بگویید : متوجه میشوم تو چه می گویی ، منظورت را گرفتم ، من تا کنون به قضیه این طوری نگاه نکرده بودم .

۴ – مسئولیت قسمتی از اشتباهاتتان را به گردن بگیرید : کمتراتفاق می افتد که در یک درگیری یکی از طرفین ۱۰۰درصد مقصر باشد . عدم توانایی در قبول مسئولیت ، حقیقتاً فرو رفتن در لاک تدافعی است و هیچ مشکلی را حل نمی کند .

می توانید بگویید : من نباید یک چنین کاری را انجام میدادم ، من فکر می کنم هر دو نفرمان مقصر هستیم و به جرو بحث ها دامن می زنیم، متوجه می شوم که چرا یک چنین واکنشی نسبت به من نشان دای.

۵– به توافق برسید :

به جای اینکه بیایید و در مورد اختلافات گذشته خود با هم بحث کنید، به کار گرفته شده با هم توافق نداشته باشیم، اما هر دو به دنبال یک نتیجه هستیم !!
۶– قول بدهید که رفتارتان را عوض می کنید :



نفر متفاوت باشد ، اما بر روی این مسئله که باید فرزندان سالمی را تربیت کرده و تحویل جامعه دهد با هم به توافق برسید. می توانید بگویید : ما هدف مشترکی داریم ، شاید بروی تکنیک های قبول کند که شما در شرف تغییر کردن هستید . چیزهایی از این قبیل بگویید : از این به بعد قول می دهم که نیم ساعت زودتر از خواب بلند شوم، اگر خواستم دیر بیایم حتماً زنگ می زنم و اطلاع می دهم .

نفر متفاوت باشد ، اما بر روی این مسئله که باید فرزندان سالمی را تربیت کرده و تحویل جامعه دهد با هم به توافق برسید. می توانید بگویید : ما هدف مشترکی داریم ، شاید بروی تکنیک های قبول کند که شما در شرف تغییر کردن هستید . چیزهایی از این قبیل بگویید : از این به بعد قول می دهم که نیم ساعت زودتر از خواب بلند شوم، اگر خواستم دیر بیایم حتماً زنگ می زنم و اطلاع می دهم .

۷– قول بدهید که رفتارتان را عوض می کنید :

نکات بهداشتی و سلامت "غذاهای غیر خانگی"

اینصورت آنرا حتماً در یخچال بگذارید. ضمناً باید توجه داشته باشید که باید این غذا را ظرف چند روز بخورید. بهتر است که غذاهایی را که احتمال مسمومیت در آنها وجود دارد – غذاهایی که به مدت بیش از ۴ ساعت در نمای ۵ الی ۶۰ درجه سانتیگراد مانده اند،را دور بریزید .

کیسه حمل غذا:

رستوران هایی که غذا را به درب منزل شما می آورند، نباید از کیسه برای این کار استفاده کنند. اینگونه رستوران ها باید خدماتی را فراهم آورند که غذا را در محفظه های مخصوص با درجه حرارات مناسب به شما برسانند .

اگر بخواهید غذاهای مانده خود را درون این کیسه ها بریزید و به خانه ببرید ممکن است برای استفاده انسان ها مناسب نباشند. ممکن است اینگونه غذاها مشکلات عدیده ای را برای شما ایجاد کنند : در غذاهای پرخطر که در درجه حرارت نامناسب نگهداری شده اند، احتمال رشد باکتری های مسموم کننده افزایش پیدا می کند ، بررسی دستی غذا توسط مصرف کننده می تواند احتمال آلوده شدن غذاها را تا چند برابر افزایش دهد ، غذاهای خام و یا پخته سالم در صورت تماس با غذای آلوده می توانند آلوده شوند . هیچ قانونی وجود ندارد که رستوران ها را از دادن غذا به مشتری ها در داخل کیسه منع کند.

نکات مهم:

اگر خدمه یک رستوران به وضعیت خود و محیط اطرافشان اهمیت چندانی ندهند، کمتر امکان دارد که به غذای شما اهمیت بدهند . غذاهای گرم باید داغ سرو شوند و غذاهای سرد، خنک سرو شوند . اگر به سلامت غذا شک کردید، از خوردن آن صرف نظر کنید .

بانک اطلاعات مسکن

بندر سازان و کوثر

رهن – اجاره – خرید – فروش

و پیش فروش – مشارکت در

ساخت آپارتمان کامل یکجا-

زمین های آبشورک – دزک-

باغو- خلیج فارس و سطح شهر

تلفن تماس : ۶۶۶۹۶۶۷

۶۶۶۸۵۳۰- ۶۶۶۹۴۷۶

(آگهی تحدید حدود اختصاصی)پلاک ۴۸/۳۸- اصلی قطعه ۱ بخش دو

نظر به اینکه تحدید حدود ششدانگ پلاک ۴۸/۳۸ – اصلی تحت عنوان ششدانگ یک قطعه زمین مشهور به بند سورغ واقع در قریه تل سیاه قطعه ۱ بخش دو که ۴ دانگ مشاع از پلاک مذکور بنام خانم زینب تبریزد می باشد که به علت عدم حضور متقاضی و یا نماینده قانونی وی در آگهی میسر نبوه و اجرا ماده ۱۵ قانون ثبت نیز بعمل نیامده است لذا بنا به درخواست مالک و برابر ماده ۱۴ ثبت عملیات تحدید حدود پلاک فوق الذکر در روز ۸۷/۳/۸ ساعت ۷/۵ صبح درمحل انجام خواهد شد بدینوسیله به عموم مالکین و مجاورین اخطار می شود که روز مقرر در آگهی در محل حضور بهم رسانند .

بدیهی است در صورت عدم حضور تحدید حدود به معرفی مالک یا نماینده قانونی آنان انجام خواهد شد لذا طبق ماده (۲۰) قانون ثبت مجاوری که نسبت به حدود یا حقوق ارتفاقی حقی برای خود قائل است می تواند ظرف مدت سی روز از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود بوسیله اداره ثبت به مرجع صلاحیتدار عرض حال دهند ضمناً برابر ماده ۸۶ آئین نامه قانون ثبت اعتراض باید کتبی و مستقیماً به این اداره تسلیم گردد ومعرض باید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تنظیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید در غیر اینصورت متقاضبی ثبت یا نماینده قانونی وی می تواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید .

تاریخ انتشار: ۸۷/۳/۱۸ – شماره: ۳۸۱۳/الف

سیداحمد حسینی

رئیس ثبت اسناد و املاک بندرعباس

۵

نکات خانه داری

نگهداری موز پرای مدت طولانی

■ 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 ببچید و در یخچال بگذارید . با این ترتیب آن را برای زمان بیشتری حفظ خواهید کرد .

لکه چربی روی ماتتو رنگ روشن

■ برای جذب لکه های چربی و حتی لکه های حاصل از ریختن نوشابه، آب میوه و مانند اینها بهترین کار ریختن قشر نازکی از نمک یا پودر تالک (پودر بچه) و رها کردن لکه برای مدت نیم ساعت تا یک ساعت است. پس از طی این مدت پودرها را جمع کنید و سپس با شامپو یا مایع ظرفشویی و آب شست وشو دهید. البته مرحله فوق را می توانید چند بار تکرار کنید.

ریختن گرد لیمو در ابتدای پخت غذا

■ البته این هم می تواند علت سیاه شدن خورش شما باشد ولی اصولاً چاشنی های خورش را (به غیر از نمک) تقریباً ۱۵ تا ۲۰ دقیقه آخر به خورش اضافه می کنیم. مخصوصاً ترشی خورش را. زیرا ترشی باعث می شود که گوشت دیرتر بپزد (و در مواردی اصلاً نپزد،در اضافه کردن ادویه به خورش قسمه می توانید از دارچین در آن اضافه کنید آن هم همان ۱۵ دقیقه آخر تا عطر آن از بین نرود . مواردی هم که دلخواه شما باشد می توانید از یک قاشق مرباخوری کلاب نیز باز برای معطر کردن آن استفاده کنید .

نگهداری طولانی مدت گوجه فرنگی

■ برای نگهداری و پس از انتخاب گوجه فرنگی مناسب آن را در کیسه های نایلکس یا کیسه ی فریزر بگذارید؛ سپس آن را در قسمت زیرین یخچال جای دهید. گوجه فرنگی در شرایط مطلوب تا یک هفته تازه خواهد بود .

نگهداری پیاز داغ به مدت نسبتاً طولانی

■ نگهداری پیاز داغ نکات خاصی ندارد. فقط شما بعد از سرخ کردن، آن را در کیسه های نایلکس یا کیسه ی صافی بریزید تا تمام روغن آن کشیده شود. بعد از آن

درون ظرف شیشه ای ریخته و درون یخچال بگذارید. فراموش نکنید که روغن را کاملاً بکشید زیرا روغن بعد از مدتی کپک خواهد زد.

آشپزی

طرز تهیه فلافل

تهیه فلافل به دو صورت

مواد لازم:

۲۸۰ گرم باقلای خشک

۲۸۰ گرم نخود

۲ حبه درشت سیر کوبیده

یک عدد درشت پیاز(ریز خرد شده)

۴ عدد بزرگ پیازچه(ریز خرد شده)

یک عدد(ریز خرد شود) فلفل سبزقلمی تند

یک قاشق غذاخوری بیکنیگ پودر

۲ قاشق غذاخوری آرد

یک فنجان جعفری خرد شده

یک قاشق مرباخوری پودر تخم کشنیز

۱/۵ قاشق مرباخوری پودر زیره سبز

به اندازه لازم نمک و فلفل

به اندازه لازم روغن برای سرخ کردن فلافل
طرز تهیه :

باقلا و نخود را از قبل خیس می کنیم. باقلا و نخودهای خیس خورده را پوست می کنیم و با گوشت کوب یا خردکن برقی به طور کامل خرد می کنیم. سپس سیر، پیاز، پیازچه و بقیه مواد را اضافه کرده و دوباره له می کنیم تا نرم شود و می گذاریم یک ساعت بماند .

در آخر گلوله هایی به اندازه گردو از مخلوط این مواد بر می داریم و به صورت شامی های گردی درمی آوریم. آن گاه در یک سینی می چینیم و می گذاریم یک ربع دیگر بماند.

سپس در روغن فراوان سرخ می کنیم تا طلایی شود .

توجه :

- باقلا و نخود از شب قبل خیس شود .

- در تهیه این غذا می توان فقط از نخود استفاده کرد که در این صورت مقدار نخود دو برابر می شود.

طرز تهیه فلافل

مواد لازم:

۲۳۰ گرم نخود

یک پیمانه آرد

۲ قاشق غذا خوری آبلیمو

۱ تا ۲ عدد تخم مرغ

۲ قاشق غذا خوری کشنیز خرد شده ،به میزان لازم نمک

و فلفل

طرز تهیه:

نخود را پخته و کوبیده و با تخم مرغ مخلوط می کنیم بعد

کشنیز را درون مایه می ریزیم و بعد آبلیمو و نمک و فلفل اضافه کرده و خوب مایه را با هم مخلوط می کنیم .

روی یک سطح صاف کمی آرد پاشیده و فلافل ها را با هم صورت استوانه کوچک یا گلوله در آورده در آرد می غلتانیم و بعد در روغن سرخ می کنیم.



روغن ماهی موجب کاهش ریزش مو می شود

روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان