

نکته‌ها

اگر فلفل غذای شما زیاد شد

اگر فلفل بیش از اندازه به غذایتان زده اید و خیلی تند شده است، (با توجه به طعم اصلی غذا) چند دقیقه قبل از آن که غذا را از روی حرارت بردارید، آب یک عدد لیمو ترش تازه را در آن بریزید و خوب هم بزنید. به طرز قابل ملاحظه ای تندی غذا از بین خواهد رفت. چگونه خانه را خوشبو نگه داریم؟

یک راه سریع برای عطر آگین کردن محیط خانه، استفاده از گرامست، شما می توانید یک یا ۲قطره از اسپری یا عطر مورد علاقه تان را روی حباب لامپ چراغ اتاق درحالی که خاموش است اسپری کنید. سپس چراغ را روشن کنید. گرمای چراغ بوی عطر را در محیط اتاق پراکنده می کند. برای پخت بهتر ماکارونی۱- چند قاشق غذا خوری روغن داخل ماکارونی در حال جوشیدن بریزید. ۲-چند قاشق آبلیمو داخل ظرف ماکارونی در حال جوشیدن بریزید. ۳ - مقداری نمک به آب در حال جوشیدن آن اضافه کنید. ۴- چند قاشق آبلیمو به مایه ماکارونی اضافه کنید تا ماکارونی شما لذیذتر شود.

آشپزی

خوراک میگو با گوجه فرنگی

مواد لازم:

پیاز متوسط=۳ عدد
فلفل دلمه ای سبز=۱ عدد
زنجبیل نرم شده= ۱ قاشق
چاپخوری سیر تازه له شده= ۱ قاشق
چاپخوری نمک=۱ قاشق
چاپخوری پود فلفل قرمز=۱ قاشق
چاپخوری آبلیمو=۲ قاشق
غذاخوری میگوی یخ زده=۲۵۰ گرم
روغن=۳ قاشق
غذاخوری رب گوجه فرنگی=۴۰۰ گرم
گشنیز تازه برای تزیین

طرز تهیه:

۱- با استفاده از یک چاقوی تیز پیاز و فلفل سبز را خرد کنید.

۲- زنجبیل،سیر،نمک و فلفل را در کاسه کوچکی با هم مخلوط کنید. آبلیمو را به آن افزوده و مخلوط کنید تا به شکل خمیری در آید.

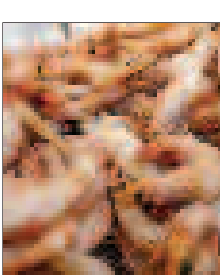
۳-میگوها را در ظرف آب سردی قرار داده و کنار بگذارید تا یخش باز شود. آن را کاملاً خشک کنید.

۴- روغن را در ماهیتابه ای گرم کرده، پیاز را به آن افزوده و سرخ کنید تا طلایی شود.

۵- مخلوط ادویه را به پیازافزوده حرارت را کم کنید و بپزید و به مدت سه دقیقه به هم بریزند و خوب مخلوط کنید.

۶- گوجه فرنگی را خرد کرده و به آن افزوده و سپس رب گوجه فرنگی و فلفل سبزه‌ها را اضافه کرده و به مدت ۷-۵ دقیقه بپزید و گاهگاهی بهم بریزند.

۷- میگوها را به ماهیتابه اضافه کرده و ده دقیقه بپزید،گاهگاهی بهم بریزند. آنرا با گشنیز تزیین کرده و با برنج پخته و سالاد سبز تازه صرف کنید.



چند نکته در مورد لباسهایتان

نگهداری پارچه های نخی

اگر می خواهید پارچه یا لباس های نخی را برای مدتی طولانی نگهداری کنید ، آنها را داخل کیسه های نایلونی قرار دهید تا گرد و غبار و آلودگی محیط روی آن اثر نکند . هر چند ماه یکبار در کیسه را باز کنید و تای پارچه را عوض کنید .

شفافیت لباس

برای آنکه شفافیت لباس رنگی پس از شست و شو نیز همچنان حفظ شود پیش از آنکه برای نخستین بار آن را بشویید، محلولی از یک سطل آب سرد و یک مشت نمک درست کرده و لباس را ابتدا درون این محلول خیس کرده و سپس شست و شوی بعدی را انجام دهید.



مراقبت از پوست ۳ کلمه است!!

هدف از مراقبت‌های پوستی، کاهش اختلال عملکرد پوست و تقویت، شادابی و سلامت آن است.

اولین توصیه‌ها در این زمینه عبارتند از: پیشگیری از مواجهه طولانی مدت با آفتاب، مراقبت از خشکی پوست، عدم مصرف سیگار، عدم اسکراب پوستی در پوستهای دارای ضایعه.

” محصولات انتخابی برای مراقبت پوست: صابون ها و پاک کننده ها، تونرها، مرطوب کننده ها، کرم های دور چشم، ضدآفتاب، لایه بردارها و ماسک هاست.

” صابون ها و پاک کننده ها :“

هدف از به کارگیری این ترکیب ها، پاک کردن آرایش، چربی و کثیفی از سطح پوست است که جهت سرعت بخشیدن به تمیز کردن پوست از این فراورده ها استفاده می شود. مدتها صابون به عنوان پاک کننده اصلی بود ولی امروزه پاک کننده ها جایگزین صابون استفاده می شوند، چرا که رطوبت پوست را بهتر حفظ می کنند. پاک کردن پوست اساس

چند نکته در مورد میوه ها و سبزیجات

انگور فرنگی

این میوه هم مانند بسیاری از میوه های بالا دارای ویتامین c فراوانی است و آنتی اکسیدان های بسیار زیادی هم در خود دارد .

کاروتنوئیدها

این دیگر غذا نیست. ولی ماده ای است که در میوه ها و سبزی ها یافت می شود . این ماده به بدن کمک می کند با سرطان و بیماری های قلبی و عروقی بهتر مبارزه کند.

خانواده کلم

سبزی هایی مانند کلم ، کلم پیچ ، کلم بروکلی و کلم بروکسل وقتی جویده می شوند ، ترکیباتی به نام گلوکوزینولات و آنزیمی به نام میروزیناز ترشح می کنند که به خاطر خواص ضد سرطانی شان معروف هستند .

زغال اخته

این میوه مقادیر فراوانی ویتامین B۱ ، B۱۲، B۶ و فیبر ، کلسیم ، آهن، منیزیم و اسید سیتریک در خود دارد .

خیار

خیار حاوی ویتامین ها و مواد معدنی ضروری است که موجب افزایش تولید کلانژن می شوند .

سبزیجات با برگ های سبز

سبزی هایی چون اسفناج ، کلم پیچ و کاهو سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی بسیارچون ویتامین ، فولات ، آهن، منیزیم ، مواد شیمیایی گیاهی و آنتی اکسیدان ها هستند.

ماهی

ماهی دارای ویتامین B۱ ، A و B۱۲ و B۶ و سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که برای پوست و همچنین حفظ و ارتقای سلامت قلب و مغز بسیار مفیدند.

حفظ سلامت پوست است. این ترکیبات در مورد پوست خشک باید ملایم بوده و صابون همراه با مرطوب کننده باشند.
” تونرها، قابض ها و شاداب کننده ها :“

هدف از استفاده از این ترکیبها برطرف کردن چربی یا باقیمانده صابون است ولی

علاوه بر آن اثرنرم کننده نیزبرپوست دارند.

در مواردی که شوینده های قلیایی استفاده

می شود شاید مصرف این ترکیبات ضروری

به نظر برسد. در صورتی که رتینوئید مصرف

می کنید، مصرف این ترکیبات پوست را قرمز

ملتهب و دچار خارش می کند. در این صورت

استفاده از ترکیبات فاقد الکل مفید است. این

ترکیبات پوست را خشک و شاداب به نظر

میرساند و به صورت موقت منافذ پوست

را می بندد و چربی لایه خارجی پوست را

می برد.

لایه بردارها :

این ترکیبها لایه استراتوم کورنئوم (لایه

شاخی پوست) را تخریب می کند. اسکراب یا

مالش بر اساس عمل فیزیکی لایه بردارها



پایه گذاری شده است. البته مصرف این ترکیبات امروزه خیلی زیاد شده و در بعضی از موارد باعث بروز مشکلاتی شده است.
شایعترین ترکیباتی که به عنوان لایه بردار به کارمی روند، آلفاهیدروکسی اسید (AHA) ، بوتینلید هیدروکسی آنیزول (BHA)

و رتینوئیدها هستند.

ماسکها :

بیماران معمولاً این فراورده ها را برای سفت

کردن پوست، پاک کردن عمقی منافذ پوستی

و مرطوب کردن پوست استفاده می کنند.

بیشترافراد برای کاربرد این فراورده ها رغبت

نشان می دهند چرا که درمدت زمان کوتاهی

انواع متفاوتی از محصولات را روی صورت

می گذارند و حس ماسک گذاشتن را دوست

دارند ولی باید به بیماران توضیح داد که

منافع این فراورده ها فقط تا زمانی است که

روی پوست قرار دارند. بهتر است این

محصولات هفته ای یک بار روی پوست به کار

روند .

چند نکته ساده اما مهم برای طبخ یک غذای سالم و مغذی

بردارید.

نکته دیگر اینکه پیاز نیز سرشار از آنتی اکسیدان‌ها و مواد قیتوشیمیایی است. اما اشتباه ما در مصرف پیاز این است که بلافاصله قبل ازخوردن آن را خرد می‌کنیم. در حالی‌که پیاز باید حداقل ۱۰ دقیقه قبل از مصرف، خرد شود تا در این فاصله آنتی اکسیدان‌های آن فعال شوند.

یاد داشته باشید که شیر غیرپاستوریزه حداقل ۱۰ تا ۱۵ دقیقه باید جوشانده شود تا عاری از باکتری‌ها و سایر میکروب‌ها باشد.در انتخاب ظرف طبخ غذا نیز باید دقت کنید چون برخی از ظرف‌های رنگی از مواد سمی سرب و نقره ساخته می‌شوند که با حرارت ترکیبات خطرناکی از آنها تولید می‌شود و می‌توانند اختلالات گوارشی مهمی در فرد ایجاد کنند. استفاده از ظروف آلومینیومی برای پختن غذا مناسب نیست، چون مقدار آلومینیوم را در بافت مغز افزایش می‌دهد و جداسازی آلومینیوم از بدن کار دشواری است. متخصصان می‌گویند: اغلب در بافت مغزی مبتلایان به آلزایمر مقادیر زیادی آلومینیوم یافت می‌شود. بنابراین بهترین ظروف برای پختن غذا ظروف پیرکس و فولاد ضد زنگ هستند.



آفت کش‌ها و سم زدا ها هستند. بنابراین باید برای

شست و شوی کافی آنها را داخل ظرف پر از

پرمنگنات پتاسیم بشوئید و بعد با آب تمیز خوب

آبکشی کنید. سبزیجات دارای برگ‌های پهن

و سبزرنگ تیره نباید درون محیط اسیدی مثل

آبلیمو پخته شوند. برای اینکه سبزیجات را زیاد

نپزید، ابتدا آب خالی را جوش بیاورید و بعد سبزی

را داخل آب در حال جوشیدن بریزید و آنرا روی

شعله کم بگذارید و به محض پختن از روی اجاق

بانوی دریا

سال نهم

شماره ۱۰۹۸

سه شنبه

۲۷ مهر ۱۳۸۹

۱۱ ذی القعدة ۱۴۳۱

۱۹ اکتبر ۲۰۱۰

دبیر صفحه : فرزانه مسلم زاده

آشپزی

کوکوی بادمجان با گوشت

یک کوکوی متفاوت

این کوکو با آن کوکوها فرق دارد ! !

غذاهایی که با نان خورده می شوند، قدرت سیرکنندگی بیشتری دارند. بنابراین، اگر قصد کاهش وزن دارید، بهتر است

غذاهایتان را، البته با حداقل کالری، با نان

میل کنید....

در میان این نوع غذاها، خانواده کوکوها

از تنوع خوبی برخوردارند و در این میان،

کوکوبادمجان با گوشت یکی از

لذیذترین‌هاست.

مواد لازم (برای ۴ نفر):

بادمجان حلقه شده ۴ لیوان ۵۰ کیلوکالری

کدو سبز حلقه شده ۲ لیوان ۵۰ کیلوکالری

گوجه‌فرنگی ۱ لیوان ۲۵کیلوکالری

پیاز خرد شده ۱ لیوان ۲۵ کیلوکالری

تخم‌مرغ ۴ عدد ۴۰۰ کیلوکالری

گوشت چرخ‌کرده ۲۰۰ گرم ۳۰۰ کیلوکالری

روغن کنجد ۴ قاشق ۲۶۰ کیلوکالری

نمک، فلفل، زردچوبه به میزان دلخواه

طرز تهیه:

ابتدا پیازهای خرد شده را در کمی روغن

تفت دهید و سپس به آن گوشت و ادویه‌ها

را اضافه کنید. در ظرفی دیگر بادمجان‌ها

و حلقه‌های کدو را که از قبل کمی سرخ

کرده‌اید، کاملاً بکوبید و با گوشت مخلوط

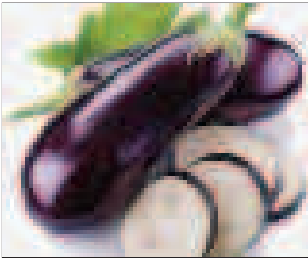
کنید. گوجه‌فرنگی‌های خردشده و تخم‌مرغ

را نیز به سایر محتویات اضافه و همه را در

ظرفی نجس‌ک‌ه ته آن با روغن باید دقت

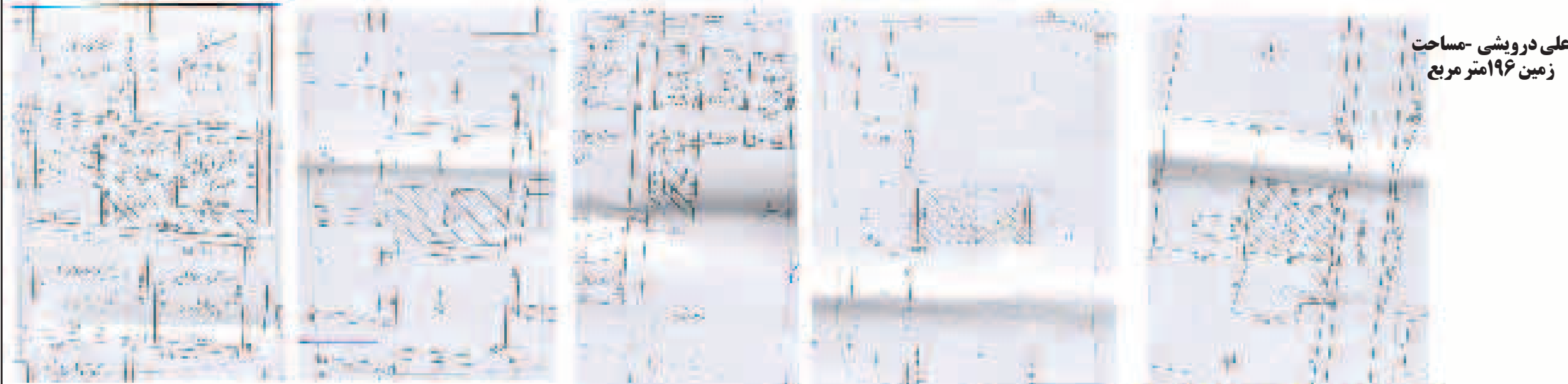
خالی کنید. آن را برای ۳۰ دقیقه در فر

بگذارید تا کاملاً مغزپخت شود .



علی درویشی -مساحت

زمین ۱۹۶متر مربع



عباس حیدری -مساحت

زمین ۲۰۴متر مربع

عباس زارع پور دهبارز -مساحت

زمین ۲۴۲متر مربع

وحید داوری -مساحت

زمین ۲۰۰متر مربع

زهیر ذاکر زاده سنگ آباد -

مساحت زمین ۲۰۰ متر مربع

↓امیر داوری پور -مساحت

زمین ۲۰۰متر مربع

↓غلام داودی -مساحت

زمین ۲۵۹متر مربع



عمران رنجبر زاده -

مساحت زمین ۲۰۰

متر مربع

غلام داوری -مساحت

زمین ۲۵۹متر مربع

علی شکرپور -مساحت

زمین ۲۰۸متر مربع

محمود دهبارزی -مساحت

زمین ۲۰۰متر مربع

آگهی کیسیون ماده ۱۲ سازمان مسکن و شهر سازی

نظر به اینکه اراضی واقع در محله سنگی شهرستان رودان پلاک ثبتی ...

فرعی از اصلی به مساحت ... متر مربع بنامکه در تاریخ

۱-۲-۳-۴-۵-۸۹/۳/۵۰ رای موات صادر گردیده است با توجه به مصوبه

مورخ ۱۳۷۰/۱۱/۲۰ مجمع تشخیص مصلحت نظام موضوع طی دو نوبت

و به فاصله ۱۰ روز در روزنامه کثیرالانتشار آگهی می شود چنانچه مالک

با مالکین در صورت اعتراض ظرف مدت سه ماه از تاریخ انتشار آگهی به

دادگاه محل مراجعه و اعتراضیه خود را کتبا تسلیم نمایند در غیر اینصورت

پس از پایان مهلت مقرر هیچ گونه اعتراضی مسموع نمی باشد.

روابط عمومی سازمان مسکن و شهر سازی استان هرمزگان

نوبت اول