

طرز تهیه سوپ چربی سوز

روش تهیه سوپ چربی سوز: مواد لازم: ۴ لیتر آب، ۴ عدد پیاز درشت خرد شده، ۴ حبه سیر له شده، ۴ هویج خرد شده نگینی ۴ عدد کدو سبز خرد شده نگینی، ۲۰۰ گرم گل کلم خرد شده، ۲ عدد فلفل دلمه ای خرد شده، ۲ شاخه کرفس ریز شده، ۶ عدد گوجه پوست گرفته، ۲ قطعه عصاره آب مرغ یا یک لیوان آب مرغ بدون روغن. طرز تهیه: مواد را داخل قابلمه ریخته نمک، فلفل و پودر کاری را به دلخواه اضافه کنید.

سپس در ظرف را بسته تا مواد حدوداً ۱۵ دقیقه به خوبی پخته و نرم شوند. بهتر است از له شدن مواد جلوگیری شود تا ویتامین سبزیجات حفظ شود. هر بار که احساس گرسنگی کردید از این سوپ میل کنید. خاصیت این سوپ باعث می شود که با هر بار مصرف لغزنتر شوید. این رژیم غذایی در مورد بیماران قلبی یا کسانی که عمل جراحی دارند توصیه می شود تا وزن آنها کمتر شود و خوشبختانه برعکس برخی رژیم های لغزنی هیچ ریسکی در برنخواهد داشت. این سوپ علاوه بر سوزاندن چربی های اضافی باعث تمیز شدن سیستم گوارشی می شود.

۴ عادت‌ی که ظاهر شما را پیر می کند

برخی عاداتی که داریم می توانند سبب پیری زودتر

ظاهر ما شوند.برای پیری ۲ دلیل عمده وجود دارد. تحقیقات روی دوقلوها نشان داده پیری یا ارثی است یا به دلیل فاکتورهای محیطی است. به عبارت ساده تر کسانی که پیرتر

از سن خود به نظر می رسند، استرس و انتخاب های اشتباهی داشته اند که رد پیری را بر چهره آنها بر جای گذاشته است. محققان می گویند برای آنکه از شر پیری زودرس نجات یابیم، کافی است برخی از عاداتمان را اصلاح کنیم.

در اینجا به ۴ عادت‌ی که می تواند پیری زودرس بیاورد

اشاره می کنیم. ۱- رژیم های بیویو، کم و زیاد کردن مکثر وزن می تواند سبب پیری زودرس شده و آثار خود را بر چهره نمایان سازد. طبق مقاله ای که در مجله Daily mail چاپ انگلیس منتشر شد، رژیم بیویو با تخریب بافت نگهدارنده پوست صورت می تواند فرم آن را تغییر داده و سبب پیری سریعتر آن شود. توصیه ما به شما

آشپزی

رولت گوشت و سبزیجات

مواد لازم

گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم
پیاز یک عدد
قارچ ۱۰۰ گرم
فلفل دلمه ای یک پیمانه
پنیر پارمسان سه قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی یک قاشق غذاخوری
نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم
آبلیمو یک قاشق چایخوری
تخم مرغ سه عدد
جعفری یک قاشق غذاخوری
روغن به میزان لازم

طرز تهیه

ابتدا پیاز را خرد کرده و در روغن سرخ می کنیم تا طلایی شود. گوشت را به آن اضافه کرده و تخت می دهیم. به قارچ ورقه ای شده آبلیمو می زنیم تا سیاه نشود و به همراه فلفل دلمه ای نگینی به مواد اضافه کرده و تخت می دهیم. نمک، فلفل، زردچوبه و رب را افزوده و مخلوط می کنیم. سپس از روی حرارت برداشته و پنیر پارمسان را اضافه می کنیم و درآنجعفری ساتوری شده را می ریزیم. تخم مرغ را با چنگال زده و درون تابه را کمی روغن ریخته و تخم مرغ را در تابه می ریزیم و وقتی خودش را گرفت مواد را وسط تخم مرغ ریخته و دو طرف آن را روی مواد برمی گردانیم. سپس در ظرف کشیده و تزیین می کنیم.

اسنک تن ماهی

مواد لازم

- تن ماهی ۱ قوطی
- کنسرو لوبیا چیتی ۱ قوطی
- پنیر پیتزا رنده شده ۱/۲ پیمانه
- سس کپاپ و سس مایونز ۱/۴ پیمانه
- نان تست ۱ بسته
- نمک ، فلفل و آویشن به میزان لازم
- کره ۵ گرم

طرز تهیه

تمام مواد را با هم مخلوط کرده . دور نان ها را گرفته . یک برش نانک رنگ روی یک تکه نان قرار دهید . روی نان بعدی یک قاشق غذاخوری از مواد مخلوط شده گذاشته . نان کره دار را روی آن قرار دهید و در دستگاه بگذارید .

سوپ قارچ و اسفناج

مواد لازم: قارچ خرد شده نصف لیوان ، پیاز خرد شده نصف لیوان ، کره ۴ قاشق غذاخوری ، شیر سه و یک چهارم لیوان ، پودر جو هندی، پودر سیر، نمک و فلفل به مقدار کم.
آرد ذرت ۲ قاشق مرباخوری، اسفناج یک کیلوگرم، پنیر خامه ای ۱۱۵ گرم
طرز تهیه: قارچ را روی حرارت ملایم با کره تخت دهید تا نرم شود. لیوان شیر و ادویه به قارچ اضافه کنید و بگذارید به جوش بیاید. آرد ذرت را با یک چهارم لیوان شیر مخلوط کنید و به تدریج به مواد قارچ اضافه کنید و هم بزنید تا کاملاً با هم مخلوط شوند. سوپ را مرتب هم بزنید تا غلیظه شود سپس بگذارید روی حرارت کم به مدت ۵ دقیقه بپزد. اسفناج خرد شده و کاملاً آب گرفته را به همراه پنیر خامه ای به سوپ اضافه کنید و در حالی که مرتب هم می زنید بگذارید اسفناج پخته شود و پنیر نیز کاملاً آب شود.



۴ بانوی دریا	
	
سال نهم	
شماره ۱۱۰۳	
سه شنبه	
۴ آبان ۱۳۸۹	
۱۸ ذی القعدة ۱۳۹۱	
۲۶ اکتبر ۲۰۱۰	
دبیر صفحه : فرزانه مسلم زاده	

آشپزی

بادمجان شکم پر

مواد لازم:

بادمجان متوسط: ۶ عدد
پیاز خلال شده: ۲ عدد
سیر کوبیده: یک عدد
گوجه فرنگی ورقه شده: ۴ عدد متوسط
قارچ خلال شده: ۱۰۰ گرم
نمک، فلفل و ادویه: به میزان لازم
پنیر پیتزای رنده شده: ۲۰۰ گرم
جعفری، ریحان، ترخون، مرزه و تره خرد شده: ان هرکدام یک قاشق
روغن زیتون بودار: ۲ قاشق سوپخوری
آرد: یک قاشق غذا خوری

طرز تهیه:

بادمجانها را راه راه پوست بگیرد. بی اینکه سر آن را کامل جدا کنید، روی آن نمک بپاشید و ۲ ساعت کنار بگذارید. بعد آن را تا حد طلایی شدن در روغن سرخ کنید. در یک ظرف پیاز و سیرا سرخ کنید. قارچ ها را به آرد آغشته و به سیر و پیاز اضافه کنید و پس از این که نمک و ادویه و سبزیجات را اضافه کردید، کمی تخت دهید.

داخل بادمجان ها را با مواد تخت داده شده پر کنید و در سینی فر بچینید و لایه های گوجه فرنگی را روی آنها بگذارید. با پنیر پیتزای رنده شده روی آنها را بپوشانید و کمی روغن زیتون روی آن بریزید. سپس در طبقه وسط فر به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه با ۱۷۵ درجه سانتیگراد قرار دهید تا روی آنها طلایی شود.

اگر طردارد غذاهای بدون روغن هستند بادمجان ها را درسته کباب کنید یا در فر بپزید و سپس درون آن را پر کنید و در فر بگذارید.

اگر می خواهید پنیر کم چرب تری استفاده کنید، می توانید آن ترکیب پنیر سفید و روغن زیتون نیز نتیجه خوبی بگیرید.



ماسک زیبایی

سفید کننده ما لایم گیاهی

مواد لازم:

برگ های بولاغ اوتی ۳۰ گرم
آب لیو ترش تازه ۳۰ سی سی
آب مقطر ۸۰ سی سی

طرز تهیه:

آب مقطر را جوشانده و کم کم روی برگ های بولاغ اوتی بریزید. درب ظرف را بسته تا سرد شود .

سپس از صافی ریز مخلوط را گذرانده و باقیمانده را خوب فشار دهید، سپس آب لیو ترش تازه را به آن اضافه کنید و با پنبه روی صورت روزی ۲ مرتبه بمالید . این ترکیب جهت پوست های چرب و معمولی مناسب است.

کرم ویتامینه بنفشه سه رنگ

مواد لازم:

گل بنفشه سه رنگ ۳۰ گرم
آب مقطر ۱۰۰ سی سی
آب پرتقال ۳۰ سی سی
روغن هسته انگور ۱ قاشق غذاخوری پر اوسرین ۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

آب مقطر را جوشانده و بر روی برگ های بنفشه بریزید در ظرف را بسته و بگذارید سرد شود . سپس آن را از صافی عبور دهید.

آب پرتقال و روغن را به آن بیفزایید و سپس اوسرین اضافه شود و به کمک کاردکی جویی آن را خوب هم بزنید . این کرم باعث کشیدگی و صاف شدن پوست می شود. روزی ۲ بار بر روی پوست های خشک مالیده شود.



کرفس؛ غذایی برای حفظ سلامت قلب

این ماده غذایی بدون کلسترول بوده و منیزیم موجود در آن از بیماری های قلبی پیشگیری می کند. سیستم گردش خون را بهبود می بخشد.
مواد لازم برای یک نفر
لوبیا سفید: ۶۰ گرم، روغن زیتون: یک قاشق غذاخوری، کرفس خرد شده: یک پیمانه، سیر خرد شده: ۲ حبه، رب گوجه فرنگی: یک پودم قاشق غذاخوری، جعفری خرد شده: یک قاشق چایخوری، نمک و آبلیمو: به مقدار دلخواه.
طرز تهیه:
لوبیا را از ۶ ساعت قبل خیس کرده و آماده کنید. سپس آبکشی کنید و بعد آن را داخل قابلمه ریخته و درون آب بریزید تا روی لوبیا را بپوشاند. سپس قابلمه را روی حرارت بگذارید تا آب جوش بیاید و شعله را کم کنید. کمی تک بپزید. در ظرف را گذاشته و بگذارید.
در ۴۵ دقیقه تا یک ساعت صبر کنید تا لوبیا کاملاً نرم شود. در همین زمان، روغن زیتون یا درون یک ماهیتابه ریخته و آن را روی حرارت بگذارید. سپس کرفس را درون آن بریزید، کمی نمک بپزید و ۱۰ دقیقه آن را به هم بزنید. بعد سیر را به آن اضافه کرده و چند دقیقه تخت دهید و از روی حرارت بردارید.
فر را روی ۳۵۰ درجه فارنهایت تنظیم کنید. لوبیا را آبکشی کنید و درون ماهیتابه بریزید و همراه کرفس، سیر و رب گوجه فرنگی کمی سرخ کنید. حالا تمام

۲- هفته ای یک بار تمام سطوح، شیرها و دستگیره در را با مواد شوینده و آب گرم بشویید و هر دو هفته یک بار کابینت ها و قفسه های داخل حمام و دست شویی را با آب گرم و محلول ضد عفونی کننده بشویید.

۲- بعد از هر بار استحمام، لیف ها را بشویید و جایی که هوا جریان دارد آویزان کنید تا کاملاً خشک شوند. برای پیشگیری از بیماری های قارچی بهتر است هر ماه لیف ها را تعویض کنید. ۴- بعد از هر بار استحمام، پرده حمام را بشویید و هر شش ماه، قبل از این که پر از قارچ و انگل شود آن را تعویض کنید.

۵- حمام باید سیستم تهویه مناسب داشته باشد. برای بیرون رفتن رطوبت، هنگام و پس از استحمام پنجره حمام را باز کرده و سیستم تهویه را روشن کنید.

۶- هنگام تمیز کردن وان حمام به جای آنکه بیرون وان ایستاده و دستان تان را برای تمیز کردن به داخل وان دران کنید، بهتر است داخل وان رفته و در حالت نشسته کف آن را تمیز کنید. توجه داشته باشید که هنگام کار به ثواب یا هر دو دست خود کار کنید و برای آنکه نیز نخورید همیشه از یک دست خود برای حفظ تعادل استفاده کنید. همان طور که سطح داخل وان را تمیز می کنید، روی زانوهایتان حرکت کرده و به محلی که تمیز می کنید نزدیک شوید.

۷- در تمیز کردن کف حمام به جای آنکه با زانوهای صاف و کمر خمیده کار کنید، با کمر صاف و زانوهای خمیده کار کنید. این قانون کلی است که برای تمیز کردن همه جای خانه باید آن را رعایت کرد.



حمام یکی از مرطوب ترین نقاط خانه است و وجود رطوبت شرایط را برای رشد میکروب ها و قارچ ها و کپکها فراهم می کند.

۱- حمام یکی از مرطوب ترین نقاط خانه است و وجود رطوبت شرایط را برای رشد میکروب ها و قارچ ها و کپکها فراهم می کند. بر اساس نتایج بررسی محققان بهداشت دانشگاه آریزونا، چاه، وان حمام و کف توالت و دوش حمام همگی محل تجمع باکتری اند می توانند باعث ایجاد بیماری های عفونی و اسهال در ساکنان خانه شوند. به علاوه، طبق یافته های محققان، حتی ویروس سرماخوردگی هم در این مناطق دیده شده است. خلاصه اینکه لازم است حمام به طور مرتب شسته و ضد عفونی شود.

آگهی ماده ۱۴۷-اصلاحی قانون ثبت

نظر به اینکه هیأت حل اختلاف مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک رودان بشرح رأی صادره ۵۲۹۴ مورخه ۸۹/۰۶/۲۴ ، تصرفات مفروزی از مالکانه آقای پرویز نوروزی سرچوئی فرزند علی ششده‌انگ یک باب خانه به مساحت ۲۹۲ متر مربع یک قسمتی از مسنتثیات پلاک ۱۴۰۷ فرعی ۸ اصلی واقع در پشته معز آباد رودان بخش ۳ بندرعباس را تأیید نموده و به جهت عدم دسترسی به مالک اولیه مقرر شد پس از نشر آگهی سند کالکیت رسمی صادر و تسلیم گردد و علیهذا در اجرای بند ۶ ماده یک قانون بهداشت دانشگاه آریزونا، چاه، وان حمام و کف توالت و دوش حمام همگی محل تجمع باکتری اند می توانند باعث ایجاد بیماری های عفونی و اسهال در ساکنان خانه شوند. به علاوه، طبق یافته های محققان، حتی ویروس سرماخودگی هم در این مناطق دیده شده است. خلاصه اینکه لازم است حمام به طور مرتب شسته و ضد عفونی شود.

یحیی شیروانی-کفیل ثبت اسناد و املاک رودان

آگهی مزایده

بموجب دادنامه شماره ۸۹۰۹۹۷۷۶۵۲۱۰۰۲۸۲ و اجرائیه صادره که به این اجراء واصل و به کلاسه ۸۹۰۹۹۸۷۶۵۲۱۰۰۱۱۵ اجرائی ثبت شده محکوم علیه آقای حسین اندیشه جو محکوم به پرداخت مبلغ ۳۲۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال به اضافه خسارت تاخیر تادیه در حق آقای محمد قویدل فرزند حسن که در راستای اجرای حکم از محکوم علیه اموال یک فروند لنج فایبرگلاس باربری با مشخصات پیوستی توقیف گردیده که طبق نظر کارشناس به مبلغ ۶۲۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (ششصد و بیست میلیون ریال) ارزیابی گردیده که بدینوسیله ضمن ابلاغ نظریه کارشناسی از طریق آگهی به محکوم علیه اعلام میگردد تا چنانچه اعتراضی دارد ظرف مهلت یک هفته کتبا ا ارائه نمایند در غیر اینصورت اموال توقیفی از طریق مزایده کتبی و حضوری با شرایط ذیل به فروش می رسد.

۱-فروش نقدی است حداکثر مهلت پرداخت بها سه روز است.
۲-کلیه هزینه های مربوط به معامله از هر قبیل و از هر جهت به عهده خریدار است.
۳-پیشنهاد دهندگان باید قبلاً ۱۰ % سپرده نقدی به حساب سپرده دادگستری بشماره ۳۷۱۲۹۵۴۷۷۰۰۳ تودیع و قبش آن را ضمیمه پرونده نمایند.
۴-پیشنهادات باید در پاکت لگ و مهر شده با ذکر جمله مربوط به مزایده و مشخصات کامل و محل اقامت پیشنهاد دهنده روی پاکت تا آخر وقت اداری روز ۸۹/۹/۱ به اجرای احکام دادگستری قشم تسلیم شود.

۵-به پیشنهادات مشروط ، مبهم ، فاقد سپرده و برخلاف شرایط آگهی و همچنین پیشنهاداتی که بعد از وقت مقرر برسد ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۶-اجرای احکام در رد یا قبول پیشنهاد مختار است .

۷-پیشنهادات در ساعت ۸۹/۹/۱ صبح ۱۰ بازو قرائت خواهد شد حضور پیشنهاد دهندگان در جلسه مزایده باالمانع و عندالاقضاء در همان جلسه مزایده حضوری بعمل خواهد آمد و برنده کسی است که بالاترین قیمت را پیشنهاد نماید.
۸-در صورتی که برنده سه روز پس از جلسه مزایده و یا در انقضاء مهلت از پرداخت بهای مورد مزایده خودداری نماید مسئول کسر احتمالی قیمت و خساراتی که از تجدید مزایده حاصل شود خواهد بود که بدو از سپرده او استیفاء می شود رسید مربوطه تا تعیین خسارت وارده مسترد نخواهد شد متقاضیان شرکت در مزایده برای کسب اطلاع بیشتر به اجرای احکام دادگستری قشم مراجعه نمایند.
۹- ضمناً تاریخ انتشار نباید کمتر از ۵ روز و بیشتر از یک ماه باشد برای روز مزایده .

مشخصات شناور:

نوع شناور :

شماره ثبت :

۱۶۵۵ شماره موقت شرکت رده بندی ایرانیان سال ساخت : ۱۳۸۸

نوع یاشنه :

تخت

نوع سینه مایل

طول سراسری : ۱۴ متر

عرض میانی اوسط : ۷/۵ متر

عمق : ۳/۷۰ متر

ظرفیت باربری : ۱۲۰ تا ۱۵۰ تن

اجرای احکام دادگستری شهرستان قشم

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...**

تلفن تماس :

۰۹۱۷۱۶۳۶۵۵۱ خاگسار تژاد

E-mail:

omid.gamberon.jonoot@gmail.com

☒حسابداری

☒حسابرسی

☒تهیه اظهار نامه مالیاتی

☒اعتبارات و خزانه داری

☒مشاوره مالیاتی و بیمه ای

☒صلاح حسابها و رسیدگی اسناد

عصر دانش بندر



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

تلفن تماس :

۰۹۱۷۱۳۶۸۴۴۱۶محمد حسینی

E-mail:

Asrdanesh۸۲@yahoo.com