## تمیز بودن بیش از حد شما را مریض می‌کند

استفاده زیاد از صابون‌های آنتی باکتریال ممنوع.جام جم آنلاین: افراد جوانی که بیش از اندازه از صابون‌های آنتی‌باکتریال حاوی «تریکلوسان (Triclosan)» استفاده می‌کنند ممکن است بیشتر به آلرژی‌ها مبتلا شوند.
تحقیقات و مطالعات دانشکده سلامت عمومی دانشگاه میشیگان همچنین نشان می‌دهد که استفاده زیاد از «بیسفنول A» در میان افراد بالغ ممکن است نتیجه و اثر معکوس بر سیستم ایمنی بدن داشته باشد.تریکلوسان یک ترکیب شیمیایی است که استفاده زیادی در محصولاتی نظیر صابون‌های آنتی‌باکتریال، خمیردندان‌ها، کهنه بچه و دیگر وسایل طبی دارد. بیسفنول آ (BPA) در بسیاری از پلاستیک‌ها و روکش‌های نگهدارنده و محافظتی قوطی‌های مواد غذایی استفاده می‌شود. هر دوی این مواد جزو مسموم‌کننده‌های محیط زیست محسوب شده و تحت عنوان (EDCS)ها شناخته می‌شوند. دانشمندان معتقدند که این ترکیبات با تقلید یا اثر بر هورمون‌های بدن انسان نقش مخربی بر سلامت انسان دارد.با استفاده از اطلاعات پیمایش شده طی سال‌های ۲۰۰۳ تا ۲۰۰۶ محققان میشیگان میزان BPA موجود در نمونه ادرار و پادتن سیتومگالوویروس و میزان آلرژی‌ها و زکام بهاره را در افراد بالغ و کودکان بالای ۶ سال مورد بررسی و مقایسه قرار دادند. آلرژی‌ها و سطح پادتن سیتومگالوویروس (CMV) به عنوان ۲ علامت مجزای تحریک سیستم ایمنی شناخته می‌شوند.
نتایج نشان می‌دهد افراد بالای ۱۸ سال که بیشتر در معرض BPA قرار داشتند سطح پادتن CMV در آنها بیشتر بوده. این موضوع بیان‌کننده این است که شاید عملکرد سیستم ایمنی بدن آنها مناسب و به جا نبوده است. همچنین افراد زیر ۱۸ سال با میزان بیشتری تری‌کلوسان احتمال ابتلا به آلرژی‌ها و زکام را دارند.اکنون در جوامع علمی و گروه‌های مصرف‌کننده نگرانی فزاینده‌ای نسبت به این ترکیب‌های مختل‌کننده غدد درون‌ریز (EDCs) وجود دارد چرا که میزان کمتری از آنچه قبلا تصور می‌شد هم می‌تواند برای سلامتی انسان مضر باشد. این موضوع فرضیه‌ای را تقویت می‌کند که براساس آن دانشمندان معتقدند زندگی در شرایط خیلی تمیز و استریل می‌تواند بدن ما را از قرار گرفتن در معرض میکروارگانیسم‌های مفید برای سیستم ایمنی بدن محروم کند.

## چگونه دکمه را نگه داریم

اگر می‌خواهید دکمه لباس شما براحتی کنده نشود، از نخ دندان برای دوخت آن استفاده کنید.
هیچ چیز بدتر از داشتن یک قیچی کند موقع برش پارچه نیست. قیچی بعد از استفاده زیاد، کند می‌شود. برای تیز شدن قیچی‌های کند و قدیمی این راهکار را امتحان کنید. با قیچی چند ورق آلومینیومی یا کاغذ سمباده را ببرید. این کار باعث تیز شدن تیغه‌های قیچی خواهد شد.

## آشپزی

### خورش هویج

**مواد لازم (برای ۲ تا ۳ نفر):**
◆ گوشت خورشتی یا مرغ ۳۰۰ گرم
پیاز متوسط ۲ تا ۳ عدد
هویج ۶ عدد متوسط
آلو بخارا ۸ عدد
آبلیمو ۲ قاشق غذا خوری
شکر در صورت تمایل
زعفران به میزان دلخواه
زردچوبه و فلفل و نمک به میزان لازم

**طرز تهیه:**
پیازها را خلالی کرده و سرخ می‌کنیم. بعد از طلایی شدن پیازها، زردچوبه را به آن اضافه کرده و در مرحله بعد گوشت یا مرغ را هم به آن اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم با مقداری آب بپزد.
آلوها را در آب سرد خیس کرده، داخل خورشت می‌ریزیم. سپس هویج‌ها را خلالی کرده و با مقدار کمی روغن تفت می‌دهیم. بعد از این‌که گوشت یا مرغ تقریباً پخته شد، نمک، فلفل و کمی زعفران را هم به آن اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم خورشت بجوشد تا کاملاً جا بیفتد. در مرحله آخر آبلیمو و در صورت تمایل شکر را هم به آن اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا بجوشد.

### املت اسفناج فوری

◆ املت اسفناج به خاطر وجود اسفناج و تخم‌مرغ سرشار از آهن و پروتئین است پس اگر می‌توانید آن را تهیه کنید.

**مواد لازم:**
تخم مرغ هم‌زده : ۳ عدد
اسفناج: یک پیمانه
کره: یک قاشق غذاخوری
نمک: ۱/۴ قاشق چای‌خوری
فلفل قرمز یا پاپریکا: به مقدار لازم

**طرز تهیه:**
۱- اسفناج‌ها را حدود ۱۸ دقیقه در آب نمک بجوشانید.
۲- سپس با فشار دست، آب اضافی آن‌ها را خارج کنید و بعد به صورت درشت خرد کنید.
۳- اسفناج‌ها را با تخم‌مرغ‌ها مخلوط کنید و مخلوط را درون تابه بریزید و وقتی کمی سفت شد با یک قاشق به زیر وسط املت بزنید و بگذارید تخم‌مرغ‌ها به قسمت داغ تابه برسند و به صورت یک‌دست بپزند.
۴- وقتی املت به رنگ طلایی تیره درآمد از قسمت لبه املت بگیرید وآن را به سمت مرکز تا کنید.
۵- املت را تا داغ است درون بشقاب بریزید و آن را میل کنید.

## بعد از غذا دسر شیرین نخورید

**آیا می دانید چرا توصیه می شود که بعد از غذا از دسرهای شیرین استفاده نکنید و ...**

خوردن دسرهای شیرین مانند انواع کیک، شیرینی، ژله، بستنی و کرم کارامل بعد از غذا از نظر تغذیه‌ای نه تنها مزیتی ندارد بلکه چندان نیز توصیه‌نمی‌شود.
در واقع این عادت، میل و علاقه‌ای است که انسان به غذاهای شیرین دارد و به این ترتیب عادت می‌کند تا بعد از غذا حتما یک خوراکی شیرین بخورد.این عادت چندان خوب نیست و بیشتر می‌تواند چاق‌کننده باشد. به همین دلیل، این روش تنها به کسانی توصیه می‌شود که وزن کمی دارند و می‌خواهند به هر دلیل وزن اضافه کنند. البته تمایل به شیرینی را می‌توان با نوشیدن چای و دو حبه قند، یک عدد خرما، یک قاشق عسل، ۲ تا ۳ عدد کشمش یا یک قاشق مرباخوری مربا برطرف کرد.
جالب است بدانید که این مواد غذایی بیشتر از ۲۰ کیلوکالری انرژی ندارند در حالی که خوردن یک تکه کیک حداقل دو برابر مقدار یاد شده دارای کالری است.اینکه گفته می‌شود جربی‌های بدن باید با قند هضم شوند و خوردن مواد قندی بعد از غذا سبب هضم چربی می‌شود، باور صحیحی نیست. درواقع، وقتی غذا می‌خوریم ترکیبات نشاسته‌ای و کربوهیدرات‌های موجود، قند لازم را تولید می‌کنند. در ضمن، بستنی، کرم کارامل و شیرینی‌های چرب بسیار پرکالری‌اند و اگر شخصی میل به خوردن شیرینی دارد، می‌تواند ۲ حبه قند با چای یا یک قاشق مربا بخورد.در میان دسرها ژله یکی از کم‌کالری‌ترین‌هاست که یک واحدش حدود ۵۰ تا ۶۰ کیلوکالری انرژی بیشتر ندارد. به همین دلیل اگر چند دسر برای انتخاب وجود داشت در صورت دیدن ژله، آن را انتخاب کنید.
این موضوع طبیعی است که افراد بعد از خوردن غذا میل به شیرینی داشته باشند زیرا خوردن آنها سبب آزادسازی آندروفین در بدن می‌شود و آندروفین باعث بروز احساس شادی و شعف در انسان خواهد شد و بهترین دسری که می‌توانیم پیشنهاد کنیم، سالادی تهیه شده از میوه‌های فصل و تازه است.

## آثار مداد شمعی را از بین ببریم

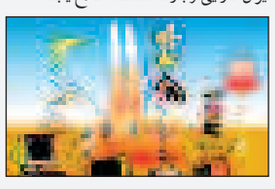
**آیا شما هم در خانه خود یکی از این آرتیست های کوچک را دارید که دائماً در حال ایجاد آثار هنری در نقاط مختلف خانه هستند؟**

در این حالت باید نحوه پاک کردن نقاشی های آنها را نیز بدانید. نگران نباشید در این بخش شیوه پاک کردن مداد شمعی را به شما آموزش می دهیم. این تکنیک ها به ویژه برای مبلمان چوبی مورد استفاده قرار می گیرند.
کمی سس مایونز در یک ظرف بریزید. یک دستمال تمیز و خشک را به آن آغشته کنید. روی نقاطی که با مداد شمعی رنگ آمیزی شده است را با یک لایه مایونز بپوشانید و با دستمال روی آن بمالید.
یک دستمال دیگر بردارید. آنرا کمی نیمه مرطوب کنید و سپس آن قسمت را به طور کامل پاک کنید. اگر سس مایونز در اختیار ندارید، می توانید از نشاسته استفاده کنید.
قدری نشاسته را با آب مخلوط کنید. میزان نشاسته باید بیشتر از آب باشد و محلول غلیظ باشد. هر چه میزان غلظت محلول بیشتر باشد، قدرت پاک کنندگی آن هم افزایش پیدا می کند.
محلول را روی محل مورد نظر بزنید، به کمک یک فرچه آنرا پاک کنید و با دستمال تمیز کنید.

## نگران قبض های انرژی نباشید

**با جدی شدن بحث هدف مندی یارانه ها ، یکی از نگرانی های شایع بین خانواده های ایرانی ، بالا رفتن نرخ انرژی هایی است که مصرف می کنند.**

نگرانی قیمت صورتحساب های برق و گاز و تلفن و...اما حتی قبل از افزایش قیمت انرژی همه ی ما می دانستیم که در بسیاری از مواقع نحوه ی مصرف در ایران به خاطر ارزان بودن قیمت انرژی بسیار غلط است .دیگر زمان آن رسیده که فرهنگ استفاده ی صحیح را در خانواده رعایت کنیم و به فرزندانمان بیاموزیم. اما خانواده ایرانی چگونه هزینه برق مصرفی خود را کاهش می دهد؟اولین موضوعی که باید به آن پرداخته شود «برچسب انرژی » است.
برچسب انرژی امروزه در اغلب کشورهای جهان وجود دارد و مصرف کننده را با میزان کارایی و مصرف انرژی هر یک از وسایل انرژی بر خانگی آشنا می کند. همچنین اطلاعات مشترکی درخصوص همه وسایل و اطلاعات اختصاصی مربوط به هر وسیله انرژی بر را در اختیار مصرف کنندگان قرار می دهد.برچسب انرژی از قسمت های مختلفی تشکیل شده است که هر قسمت نمایانگر اطلاعاتی است. که به طور مثال خریداران ماشین لباسشویی می تواند با توجه به این اطلاعات در هنگام خرید، دستگاهی را انتخاب کنند که در مقایسه با سایر مدل های مشابه دارای کارآیی و بازدهی بیشتری باشد.
سه بخش اولیه این برچسب که در تمامی وسایل برقی خانگی مشترک می باشد و به ترتیب نمایانگر علامت تجاری، نام شرکت سازنده و مدل دستگاه می باشد. بخش چهارم برچسب انرژی بوسیله ۷ حرف لاتین از A تا G در هفت رنگ درجه بندی شده است که هر یک از حروف و رنگها معرف درجه ای از کارایی و مصرف انرژی دستگاه می باشد. حرف A مندرج در روی فلش با سبز پررنگ نشانگر کمترین مصرف انرژی و بیشترین بازدهی دستگاه و حرف G مندرج در روی فلش با رنگ قرمز نشانگر بیشترین مصرف انرژی و کمترین بازدهی دستگاه است. بنابراین هر چه رتبه دستگاه بالاتر باشد کارایی آن نسبت به میزان انرژی که مصرف می کند بیشتر است.
لذا مصرف کنندگان می توانند در هنگام خرید وسایل برقی خانگی با دقت و توجه به حرف لاتین و یا رنگ درج شده در این قسمت از میزان کارایی و بازده دستگاه اطلاع یابند.



## نکات خانه داری

### تمیز کردن دیوار کاشی و سرامیک

**تمیز کردن دیوارهای روغنی:**
◆ تمیز کردن دیوارهایی که رنگ روغنی دارند هم سریع‌تر و هم آسان‌تر از دیوارهایی است که رنگ پلاستیکی دارند. برای پاک کردن این دیوارها می‌توانید از محلول زیر استفاده کنید.
یک لیتر آب گرم را با ۲ قاشق غذاخوری مایع ظرفشویی و ۱ قاشق آمونیاک ترکیب کنید و با یک تکه ابر روی دیوارها بکشید. فقط توجه داشته باشید که هنگام استفاده از این پاک‌کننده از دستکش استفاده کنید.

**تمیز کردن کاشی و سرامیک:**
◆ یک پیمانه آمونیاک، یک‌چهارم پیمانه جوش‌شیرین و یک‌دوم پیمانه سرکه را در یک سطل آب داغ مخلوط کنید و روی کاشی‌ها و سرامیک‌ها بکشید. از این فرمول برای پاک کردن دیوارهای رنگ روغنی نیز می‌توانید استفاده کنید.

**پاک کردن سفیدک‌های روی کاشی و سرامیک:**
◆ اگر یک تکه لیموترش و یک پنبه آغشته به سرکه را روی این لکه‌ها بکشید از بین خواهد رفت.

**تمیز کردن لکه شمع از روی کاغذ دیواری:**
◆ ابتدا با قرار دادن تکه‌ای یخ روی محل مورد نظر پارافین را جدا کنید. سپس یک تکه کاغذ مومی را روی پارافین باقی مانده قرار دهید و روی آن را اتوی گرم بکشید.

### اجاق گاز

◆ اگر اجاق گاز شما کثیف شده و نمی‌خواهید از مواد شیمیایی و محصولات آماده استفاده کنید، می‌توانید نیم پیمانه آب داغ را با نصف پیمانه جوش‌شیرین خوب مخلوط کرده و با یک برس نرم روی جرم‌های اجاق‌گاز بمالید. پس از ۱۵ دقیقه نیز آن را با پارچه‌ای تمیز کنید.
همچنین می‌توانید ۳ قطره مایع ظرفشویی و ۵ قاشق غذاخوری جوش‌شیرین و ۵ قاشق سرکه سفید را مخلوط کرده و خوب به هم بزنید تا خمیری نرم درست شود. حالا این خمیر را به محلی که جرم گرفته بمالید و پس از ۱۵ دقیقه آن را تمیز کنید. مطمئن باشید اجاق‌گاز شما تمیز و براق خواهد شد.

### تلفن

◆ تلفن چه در خانه و چه در محل کار مورد استفاده افراد مختلف قرار می‌گیرد. بنابراین مکانی مناسب برای قرار گرفتن انواع آلودگی و میکروب است اما برای این که گوشی تلفن شما پاک و تمیز باشد، می‌توانید یک یا دو مرتبه در هفته با استفاده از پنبه‌ای آغشته به الکل، تلفن را تمیز کنید.

## پیراشکی با خمیر آماده

### مواد لازم برای ۳۰ عدد پیراشکی:

گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم
قارچ: نیم‌کیلو
زرشک: ۲ قاشق غذاخوری
پیاز داغ: ۳ قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی : ۲ قاشق غذاخوری
خمیر آماده پیراشکی: ۲ بسته
نمک و فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم
آویشن و جعفری خشک: به مقدار لازم

### طرز تهیه:

گوشت را با پیازداغ مخلوط کرده و تفت می‌دهیم و سپس نمک، زردچوبه، فلفل و رب را به آن اضافه کرده و هم می‌زنیم. مواد که کمی تفت داده شد، نصف استکان آب روی گوشت چرخ کرده می‌ریزیم و حرارت را تنظیم می‌کنیم و می‌گذاریم تا گوشت پخته شود. سپس قارچ را شسته و خرد کرده و در ظرف دیگری می‌ریزیم و به آن نمک و روغن و چند قطره آبلیمو اضافه کرده و روی حرارت زیاد می‌پزیم.
سپس قارچ، زرشک، جعفری و آویشن را هم به مخلوط گوشت‌چرخ‌کرده اضافه می‌کنیم. بعد از این که آب گوشت چرخ کرده کاملا کشیده شد، از مایه گوشتی یک قاشق غذاخوری پُر وسط خمیر می‌گذاریم و دو طرف خمیر را روی هم می‌آوریم و کناره‌های آن را با انگشت چین می‌دهیم. حالا پیراشکی‌ها برای سرخ شدن آماده‌اند اما اگر خمیر آماده در دسترس ندارید به روش زیر آن را تهیه کنید.

### مواد لازم برای خمیر پیراشکی:

آرد: ۲ لیوان
پودر خمیرمایه: یک قاشق غذاخوری
روغن جامد: ۲ قاشق غذاخوری
تخم‌مرغ: ۲ عدد
نمک: یک قاشق چایخوری

### طرز تهیه خمیر پیراشکی:

پودر خمیرمایه را در نصف استکان آب‌ولرم خوب حل می‌کنیم و می‌گذاریم نیم ساعت بماند. سپس در ظرفی آرد را ریخته و تخم‌مرغ‌ها و خمیر مایه و نمک را مخلوط کرده و هم می‌زنیم. بعد روغن را به آن اضافه و خوب مخلوط می‌کنیم تا خمیر لطیفی تهیه شود و به دست نچسبد. اگر خمیر کمی شل بود و به دست می‌چسبید کمی آرد به آن اضافه می‌کنیم ولی آرد نباید آنقدر زیاد باشد که خمیر خشک و شکننده شود. خمیر را مدت یک ساعت در جای گرمی می‌گذاریم تا ور بیاید (خمیر بعد از ور آمدن کاملا پُف می‌کند و پوک می‌شود).

## فوت و فن خانه داری

◆ اگر کتری استیل، سماور یا چای‌ساز شما جرم گرفته است، می‌توانید مقداری سرکه را با آب داخل کتری یا سماور ریخته و بگذارید بجوشد. با این کار جرم کتری یا سماور گرفته می‌شود. هر چقدر که جرم زیادتر باشد سرکه بیشتری لازم است و مدت زمان جوشاندن هم باید بیشتر باشد.
◆ پلاستیک دور یخچال و فریزر شما بعد از مدتی کثیف یا خشک می‌شود. بهترین راه برای تمیز و نرم کردن آن استفاده از مخلوط جوش شیرین و آب است. مقدار نصف لیوان آب ولرم و یک قاشق مرباخوری جوش شیرین را خوب هم زده و با تکه‌ای پنبه که به این مایع آغشته است، تمام پلاستیک دور یخچال و فریزر را تمیز کنید. با این کار هم پلاستیک دور در یخچال و فریزر شما تمیز می‌شود و هم عمر طولانی‌تری خواهند داشت.
◆ برای جدا کردن و پاک کردن آدامس از روی لباس، تکه‌ای یخ روی لکه گذاشته و چند مرتبه به آرامی روی آن بکشید. سپس آدامس را جدا کنید. البته دقت داشته باشید، پارچه لباس آسیب ندیده و پاره نشود.
◆ اگر می‌خواهید شلوار خود را با اتو خط بیندازید با اسفنج آغشته به آب و سرکه سفید محل مورد نظر را مرطوب کنید، سپس اتو بزنید.
◆ اگر زیپ لباس شما سخت حرکت می‌کند، قطره‌ای از روغن خیاطی یا کمی صابون به آن بمالید.
◆ اگر سوزن چرخ خیاطی شما کند شده یک ورقه سمباده را زیر دستگاه قرار دهید و یک ردیف روی آن بروید تا سوزن تیز شود.

## دستور پخت چند نوع غذاها

### دستور تهیه چیکن فینگر

**البته برای تهیه این غذا می‌توان به جای سینه مرغ از ران، بال یا گردن هم استفاده کرد. یادتان باشد این غذا به خاطر وجود سفیده تخم مرغ باید یف کند**

**مواد لازم:** سینه مرغ: یک عدد، سفیده تخم مرغ: یک عدد، پیاز: یک عدد کوچک، سیر: یک حبه، پودرسوخاری: به میزان لازم، روغن: به مقدار لازم، نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار دلخواه.
**طرز تهیه:** سینه مرغ را به دو قسمت تقسیم کرده و یک تکه آن را می‌پزیم و بعد چرخ می‌کنیم و تکه دیگر آن را به صورت خام چرخ می‌کنیم و هر دو را در یک ظرف به هم اضافه می‌کنیم. حالا پیاز و سیر را رنده کرده و همراه سفیده تخم مرغ، نمک، فلفل و زردچوبه به مواد قبلی اضافه می‌کنیم. در این مرحله به اندازه یک گردو از مواد را برمی‌داریم و به صورت رول‌های کوچک درمی‌آوریم و در پودر سوخاری می‌غلتانیم. این رول‌های آماده باید سرخ شوند اما ظرف مورد نظر برای سرخ کردن حتما باید گود باشد تا آنها درون روغن غوطه‌ور شوند.
البته برای تهیه این غذا می‌توان به جای سینه مرغ از ران، بال یا گردن هم استفاده کرد. یادتان باشد این غذا به خاطر وجود سفیده تخم مرغ باید یف کند. پس هنگام مخلوط کردن مواد با هم آنها را خوب به سفیده تخم مرغ آغشته کنید. زمان پخت این غذا کوتاه است اما حتما باید روی شعله زیاد سرخ شود.

### خوراک لوبیا

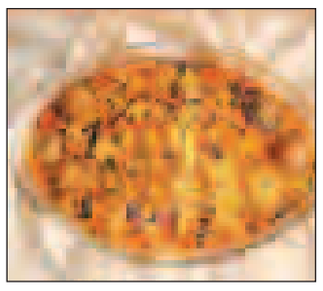
**مواد لازم برای ۲ نفر:**
گوشت ماهیچه: ۳۰۰ گرم، لوبیا سبز: ۲۰۰ گرم، پیاز سرخ شده: ۱۰۰ گرم، سیب زمینی: یک عدد متوسط، زعفران آب‌کرده: ۲ قاشق غذاخوری، آبلیمو: ۲ قاشق غذاخوری، روغن: به مقدار لازم، نمک، فلفل و زرد چوبه: به میزان دلخواه.
**طرز تهیه:** گوشت، پیاز و لوبیا سبز را که از قبل به اندازه‌های یک سانتی‌متری خرد کرده‌ایم همراه زردچوبه کمی در روغن تفت می‌دهیم و پس از تغییر رنگ دادن ۲ لیوان آب به آن اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا جوش بیاید. تا این مواد خوب بپزند، سیب زمینی را به صورت مکعبی خرد کرده و سرخ می‌کنیم و کنار می‌گذاریم.
وقتی گوشت خوب مغزیخت شد، نمک و فلفل را به آن اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم خوراک روی حرارت کم به روغن بیفتد. وقتی خوراک به این مرحله رسید، سیب زمینی سرخ کرده را به آن اضافه کرده و سپس آبلیمو و زعفران آب کرده را داخل آن می‌ریزیم. این غذا را می‌شود هم با نان و هم با برنج مصرف کرد.

### خورش خلال کرمانشاهی

**پیازها را خلالی کرده و در روغن کمی تفت دهید تا طلایی شود. گوشت را خرد و به پیاز اضافه کنید تا کمی تفت بخورد، سپس زردچوبه را به آن اضافه کنید**

مواد لازم:
گوشت گوسفندی ۵۰۰ گرم
خلال بادام ۲۵۰ گرم
زرشک سیاه :۲ قاشق غذاخوری
پیاز ۳ عدد
زعفران آبکرده ۲ قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی یک قاشق غذاخوری
زردچوبه یک‌دوم قاشق مرباخوری
نمک و فلفل به میزان دلخواه

طرز تهیه:
پیازها را خلالی کرده و در روغن کمی تفت دهید تا طلایی شود. گوشت را خرد و به پیاز اضافه کنید تا کمی تفت بخورد، سپس زردچوبه را به آن اضافه کنید. حالا روی مواد آب بریزید و اجازه دهید تا گوشت نیم پز شود.
در این مرحله بادام‌ها را شسته و کمی تفت دهید تا از حالت خامی درآید سپس همراه با زعفران به گوشت اضافه کنید. بعد رب گوجه‌فرنگی را در روغن تفت دهید و همراه با نمک و فلفل به خورش اضافه کنید. بعد از گذشت مدتی زرشک را به عنوان ترشی به خورش اضافه کنید و صبر کنید تا غذا جا بیفتد.



**آگهی موضوع بند ۶ ماده ۱۴۷ - اصلاحی قانون ثبت**

نظر به اینکه هیات حل اختلاف دوم ماه ۱۴۷ اصلاحی قانون ثبت مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک بندرعباس به شرح رای شماره ۵۷۴۷-۸۹/۹/۱ تصرفات مفروزی از مالکانه آقای حسین عباس زاده فرزند علی ششدانگ یکباب خانه بمساحت ۵۷/۳۴ متر مربع واقع در محله چهارراه مرادی بخش یک بندرعباس ۳۹۴۱-اصلی خریداری از آقای علی عباس زاده تائید نموده و به جهت عدم دسترسی به مالک اولیه مقرر گردید پس از نشر آگهی سند مالکیت رسمی صادر و تسلیم گردد علیهذا در اجرائی بند ٦ ماده یک قانون اصلاح مواد ۱ و ۲ و ۳ ماده ۱٤۷ – اصلاحی قانون ثبت مصوب ٦٥/٤/۳۱ و الحاق موادی به آن مصوب ۷۰/٦/۲۱ و بند ٤ ماده ۳٤ آئین نامه اجرایی آن ظرف مدت دو ماه به فاصله ۱۵ روز جهت اطلاع عموم و مالک و صاحبان حقوقی آگهی می شود چنانچه ظرف مدت ۲ ماه از انتشار اولین نوبت آگهی اعتراض از طرف کسی به اداره ثبت اسناد و املاک بندرعباس نرسد اداره ثبت اسناد و املاک بندرعباس سند مالکیت سند مالکیت بر اساس مفاد رای صادره فوق در حدود و مقررات صادر خواهد کرد . در صورت وصول اعتراض برابر تبصره ۳ ماده واحده تعیین تکلیف پرونده های معترضین ثبتی که فاقد سابقه بوده و اعتراض آنها در مراجع قضائی از بین رفته مصوب ۱۳۷۳/۲/۲۵ و ماده ۳٤ آئین نامه اجرائی مزبور ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم و اعتراض گواهی تقدیم دادخواست ارائه در غیراینصورت وقف مقررات نسبت به صدور سند مالکیت اقدام خواهد نمود. در هر حال سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.۱۰۹٦۰/م/الف
تاریخ انتشار نوبت اول : ۸۹/۱۰/٤ –تاریخ انتشار نوبت دوم : ۸۹/۱۰/۲۰
**حسین محمدی نسب –سرپرست ثبت اسناد و املاک شهرستان بندرعباس**

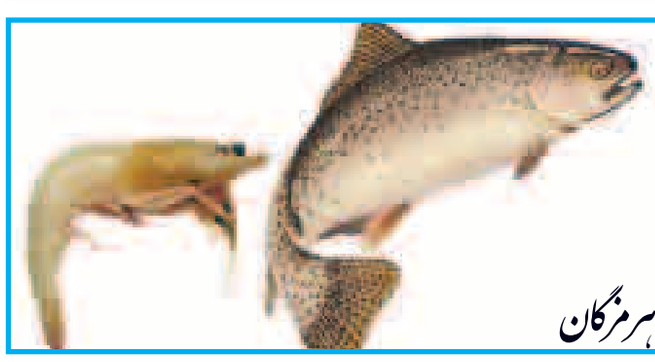
**آگهی فراخوان عمومی**

**سازمان مسکن و شهرسازی استان هرمزگان در نظر دارد نسبت به انتخاب شرکت های مهندسین مشاور دارای صلاحیت مرتبط در زمینه خدمات آزمایشگاهی بتن و مقاومت مصالح جهت انجام آزمایشهای کنترل کیفی بتن پروژه های مسکن مهر در کارگاههای تولید بتون آماده واقع در شهرک پیامبر اعظم (ص) از طریق فراخوان عمومی اقدام نماید . لذا شرکت های مهندسین مشاور که مایل به دریافت اسناد ارزیابی توان ارجاع کار می باشند ، درخواست کتبی خود را به همراه رزومه و توان فنی و آزمایشگاهی حداکثر تا پایان وقت اداری روز یه شنبه مورخ ۸۹/۱۰/۲۸ به دبیرخانه سازمان به نشانی بندرعباس – سه راه گمرک –کوی فرهنگیان – سازمان مسکن و شهرسازی هرمزگان . تلفن تماس : ۷-۳۳۳۱۹۵۵ فاکس : ۳۳۳۰۵۹۴ پست پیشتاز یا تحویل نمایند.**
**متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر به اداره پیمان و رسیدگی و امور قراردادهای سازمان مراجعه نمایند. ضمنا هزینه درج آگهی به عهده برنده فراخوان می باشد .**
**روابط عمومی سازمان مسکن و شهرسازی استان هرمزگان**

سوزاندن پسماند در محیط آزاد و یا در پسماندسوزهای غیراستاندارد حسب ماده ۳۰ آئین نامه اجرایی قانون مدیریت پسماندها ممنوع است
سازمان بازیافت و مدیریت پسماند شهرداری بندرعباس

**آگهی ابلاغ دادخواست و ضمائم و تعیین وقت رسیدگی**

خواهان خانم طیبه حاجی دادخواستی بطرفیت خوانده محمد سخائی ف جلال به خواسته پرداخت نفقه معوقه زوجه و پرداخت نفقه فرزندان از تاریخ تقدیم دادخواست به دادگاههای عمومی حقوقی تقدیم که جهت رسیدگی به شعبه هشتم دادگاه حقوقی بندرعباس ارجاع و به کلاسه ۸۹۰۹۹۸۱۷٦۱۰۸۰۰۸٦۷ ح ثبت و برای مورخ ۸۹/۱۲/۱۵ ساعت ۹ صبح وقت رسیدگی تعیین و نظر به مجهول المکان بودن خوانده و تقاضای خواهان و دستور دادگاه حسب ماده ۷۳ قانون آئین دادرسی دادگاههای عمومی و انقلاب در امور مدنی مراتب یک نوبت در روزنامه کثیرالانتشار آگهی تا خوانده ظرف یک ماه از تاریخ نشر آگهی جهت دریافت نسخه ثانی دادخواست و ضمائم به دفتر شعبه مراجعه و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر در غیر اینصورت دادگاه غیاباً رسیدگی و تصمیم مقتضی اتخاذ می نماید. ۳۲۲/۱۰
**رئیس شعبه هشتم دادگاه حقوقی بندرعباسیوسفی**



با مصرف آبزیان از بروز بیماریهای التهاب مفاصل جلوگیری نمائید
روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان