دریا
سال دهم
شماره ۱۱۹۶
سه شنبه
۱۶ فروردین ماه ۱۳۹۰
۱ جمادی الاول ۱۴۳۲
۵ آوریل ۲۰۱۱

نگهداری پنیر و تخم مرغ در یخچال

پنیرهای نرم‌تر ماندگاری و طول عمرشان کمتر از پنیرهای سفت است. ما می‌توانیم پنیرهای سفت مثل پنیر سفید و پنیرهای سوئیسی را پس از باز کردن درب آنها، به مدت ۳ تا ۴ هفته در یخچال نگهداری کنیم.

پنیرهای نرم، مثل پنیرهای پرچرب را تنها به مدت یک هفته می‌توانیم در یخچال نگهداری کنیم. برای اینکه از سالم بودن پنیر اطمینان کامل حاصل کنید، می‌توانید به تاریخ تولید آن نگاه کنید. اما بهترین روش این است که پنیر را امتحان کنید، یعنی دقت کنید و ببینید آیا کپکی بر روی آن وجود دارد یا خیر. شما می‌توانید دوام و ماندگاری پنیر را قبل از اینکه آن را در یخچال نگهداری کنید، افزایش دهید، یعنی حفاظ پلاستیکی روی پنیر را که محکم بر روی آن کشیده شده است بردارید و پنیر را در کاغذهای موم دار قرار دهید و آن را کاملاً با کاغذ بپوشانید.

شما می‌توانید پنیری را که بر روی آن کپک وجود دارد مصرف کنید، اما باید در این مورد خیلی دقت کنید. با چاقو، سطحی را که با کپک پوشیده شده است ببرید و سعی کنید چاقو را تمیز نگه دارید تا از گسترش و افزایش کپک خودداری کنید و سپس آن را مجدداً با مقداری از کاغذی که به موم آغشته است، بپوشانید.

تخم مرغ ها را می‌توانید حداقل به مدت ۳ تا ۵ هفته در یخچال نگهداری کنید. به خاطر داشته باشید که تخم مرغ ها را حتی اگر یک جای مخصوص و مجزا برای آن دارید، در قسمت جلوی یخچال قرار ندهید. اگر آنها را در جلوی یخچال قرار دهید، خیلی سریع تر فاسد می‌شوند.

تخم مرغ، شیر و مواد غذایی خام مثل ماهی، گوشت و مرغ را در قسمت عقب یخچال قرار دهید. برای اینکه قسمت عقب یخچال است و باکتری در جایی سردتر که درجه حرارت پایین و فضا خنک تر است کمتر رشد می کند. عقب یخچال معمولا خنک‌ترین و سردترین قسمت یخچال شماست.

بنابراین بهتر است مواد خوراکی را که می خواهید تازه‌تر بمانند، درآن جا نگهداری کنید. شما می‌توانید مواد خوراکی مثل کره را در جلوی یخچال که گرم‌تر است نگهداری کنید. کره، بطری آب و سایر نوشیدنی‌هایی که درب آن باز است کمتر مستعد فاسد شدن هستند و با دمای یخچال هیچ گونه مشکلی ندارند.

شما می‌توانید باقی مانده غذاها را به مدت ۳ تا ۴ روز در یخچال نگهداری کنید. انواع گوناگون پیتزا، مرغ و سالاد ماهی تن را باید حداقل در عرض مدت کوتاه، حدوداً دو ساعت پس از سرو و مصرف کردن آن، برای کاهش دادن خطر بیماری‌هایی که از طریق غذای فاسد منتقل می‌شود، در داخل یخچال بگذارید.

هرگز باقی مانده غذاها را در آشپزخانه نگهداری نکنید و به محض اینکه آنها را پختید، فوراً در یخچال قرار دهید. به این دلیل که هوای خنک و سرمای داخل یخچال میزان رشد باکتری را کاهش می‌دهد. برای مواد خوراکی که حجم بیشتری دارند و فضای زیادی را اشغال می‌کنند، مثل سالاد ماکارونی و غذاهایی نظیر غذاهای چینی با حجم زیاد را به جای اینکه در داخل یک ظرف بزرگ بریزید، آن را در داخل چندین ظرف کوچک قرار دهید و سپس در داخل یخچال بگذارید.

با این روش سرمای یخچال به سرعت و به طور یکنواخت غذا را خنک می‌کند. برای چنین غذاهایی اگر از یک ظرف بزرگ استفاده کنید، به دلیل آنکه سرمای یخچال کاملا و به طور یکنواخت غذا را خنک نمی کند، خطر اینکه باکتری یا هر چیز دیگری در وسط غذا رشد کند، بسیار زیاد است.

آشپزی

پاستا مرغ در فر

در صورتیکه می خواهید طعم جدیدی به ماکارونی خود بدهید، می توانید این روش پخت را امتحان کنید. در این دستور ماکارونی را دم نمی کنید و آنرا در فر قرار می دهید...

مواد لازم برای ۴ نفر :

سینه مرغ ریز خرد شده: ۲۷۵ گرم
سوسیس مرغ: ۱۵۰ گرم
سیر: ۱ تا ۲ حبه، ریز شده
پیاز: ۱ عدد، خرد شده
هویج متوسط: ۲ عدد، ریز خرد شده
رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
آب مرغ: ۱ و ۱/۴ پیمانه
ماکارونی لوله ای: ۲۵۰ گرم
پنیر پارمیسان: ۲ قاشق غذاخوری، رنده ریز شده
نمک و فلفل: به مقدار لازم

طرز تهیه :

مرحله ۱ – کمی روغن در قابلمه ریخته، پیاز خرد شده را افزوده و تفت داده تا کمی نرم شود، سپس سینه مرغ خرد شده را اضافه کرده و تفت دهید تا رنگ مرغ عوض شود. در این زمان می توانید ادویه دلخواه خود را اضافه کنید.

مرحله ۲ – هویج متوسط خرد شده، سیر له یا رنده شده، سوسیس ورقه یا خرد شده را به مخلوط پیاز اضافه کرده و برای ۲ تا ۳ دقیقه تفت دهید، سپس رب گوجه فرنگی را افزوده و مواد را مخلوط کرده تا با رب یکدست شوند.

نمک و فلفل مواد را تست کرده، آب مرغ را اضافه کنید و اجازه دهید به جوش آید، بعد از آن حرارت را کم کرده و درب ظرف را گذاشته و برای نیم ساعت بپزید.

مرحله ۳ – فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت روشن کنید. ماکارونی ها را مثل روش همیشگی، در آب مناسب بهمراه کمی روغن و نمک برای ۸ تا ۱۰ دقیقه بپزید و سپس آبکش کنید تا آب اضافی آن خارج شود.

مرحله ۴ – ماکارونی های پخته شده را با مخلوط گوشت ترکیب کنید و در ظرف مخصوص فر ریخته، پنیر پارمیسان را روی آن پاشیده و برای ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در فر قرار دهید، سپس در ظرف دلخواه کشیده و با سس مورد علاقه سرو کنید. می توانید مخلوط ماکارونی را در ظرفی داخل فر بگذارید که بخواهید با همان ظرف سرو شود.

۸ نکته ی رژیمی فوق العاده

وسوسه غذا خوردن در یک مهمانی، وقتی تازه رژیم گرفته اید، خیلی دشوار است ولی جالب است که بدانید متخصصان تغذیه روی هیچ خوراکی، علامت مطلقاً ممنوع برای شما نصب نکرده اند.

فقط باید عادت کنید که متعادل غذا بخورید. این نوشته ۸ عادت را به شما آموزش می دهد که عمل به آن ها شما را لاغر می کند و در عین حال می توانید با خیال آسوده غذا بخورید.

هیچ وقت مستقیما از داخل بسته و یا ظرف اصلی، تنقلات را میل نکنید.

می خواهید یک تکه شکلات بخورید؟

تصمیم دارید کمی چیپس و پفک و یا پاستیل میل کنید؟ اجازه دارید هر خوراکی که میل دارید نوش جان کنید ولی این نکته را مدنظر داشته باشید که برای جلوگیری از پُرخوری هیچ وقت مستقیما از درون پاکت و یا بسته خوراکی ها، تکه های آن ها را برندارید چون وقتی گرم لذت خوردن می شوید اصلا حواستان نیست که نصف یک قوطی چیپس و یا بسته بیسکوییت را چشم بسته نوش جان کرده اید.

راه حل اش این است که از اول چند عدد از خوراکی مورد علاقه تان را برداشته و داخل ظرف قرار دهید و همان را میل کنید. از یاد نبرید که قوطی و ظرف اصلی را درون کابینت قرار دهید و بعد به سوی صندلی برگردید و خوراکی تان را میل کنید.

خوردن تنقلات جلوی تلویزیون از درون قوطی و یا پاکت آن، یکی از روش هایی است که رژیم شما را کاملا بر هم می زند.

اگر یک بشقاب پُر ناهار و شام میل دارید، بشقاب تان را از سالاد پُر کنید

دوست دارید برای ناهار یا شام یک بشقاب غذا میل کنید؟ اشکالی ندارد. یک بشقاب بزرگ بردارید و آن را با انواع سالادهای روی میز و سبزیجات پُر کنید. البته می توانید سراغ میز اصلی غذا بروید و یک بشقاب بزرگ سوپ سبزیجات و یا گوشت و قارچ و یا سوپ جو برای خودتان بکشید. ناهار و شام شما، حسابی کم کالری خواهد بود و سرشار از آب نیز هست. در عین حال از چربی های اضافی غذاها در امان خواهید ماند و البته شما هم یک بشقاب پُر، غذا میل کرده اید.

برای شام، یک بشقاب پُر از سبزیجات و میوه های تازه تدارک ببینید

اگر می خواهید تناسب اندام تان را حفظ کنید، باید برخی عادت های خوب را در خودتان به وجود آورید. یکی از این روش ها این است که برای شام یک بشقاب پُر از سبزیجات و میوه های تازه تدارک ببینید. این شام هم سالم است و هم در عین حال شما را به رژیم لاغری تان پای بند نگه می دارد.

همیشه کوچک ترین اندازه را سفارش دهید

همیشه دنبال حذف خوراکی هایی که دوست دارید، نباشید؛ به جای آن، سعی کنید کوچک ترین اندازه ها را انتخاب کنید. به طور مثال، در مهمانی به جای برداشتن یک شیرینی خامه ای بزرگ، یک شیرینی کوچک بردارید و یا اگر در آخر هفته با دوستان تان به یک رستوران رفته اید یک ساندویچ کوچک و جمع و جور را به " سوپر ساندویچ ها " ترجیح دهید و یا به جای مرغ سوخاری سه تکه، یک بسته مرغ سوخاری دو تکه و یا یک تکه سفارش دهید. البته در نظر داشته باشید که شما مجاز هستید بزرگ ترین ظرف سالاد بدون سُس و چربی اضافه را سفارش دهید.

زمان معینی را برای غذا خوردن تان درنظر بگیرید.

غذا خوردن شما چه قدر طول می کشد؟ دو دقیقه؟ سه دقیقه؟ کمتر؟ اگر دوست دارید پُرخوری نکنید، حداقل ۱۰ دقیقه زمان برای غذا خوردن تان در نظر بگیرید. جالب است بدانید که معده شما به ۱۰ دقیقه زمان نیاز دارد تا پیام هایی به سمت مغز شما بفرستد و شما احساس سیری کنید. اگر شما زودتر از این زمان غذای تان را تمام کنید، احساس سیری نمی کنید و ناخودآگاه سعی خواهید کرد در این زمان باقی مانده پُرخوری کنید. بنابراین روش درست این است که وقتی بشقاب غذا را جلوی شما می گذارند حداقل ۱۰ دقیقه طول دهید. می توانید با دوستان تان یا اعضای خانواده دور سفره غذا گپ بزنید و یا اگر در منزل تنها هستید، در وسط غذا روزنامه بخوانید. این کار باعث می شود که زمان غذا خوردن تان را طولانی تر کنید.

خالی کردن بشقاب تان را فراموش نکنید.

شما عادت دارید کاملا بشقاب تان را پاک کنید سپس از سر میز غذا بلند شوید؟ این، اشتباه است. شما باید به اندازه غذایی که در ظرف تان ریخته اند توجه نکنید، هر چه قدر که فکر می کنید شما را سیر می کند و کافی است، میل کنید و باقی را برای روز بعدتان در یخچال بگذارید. شما لازم است باقی مانده غذا را دور نریزید ولی نباید به بهانه پاک کردن ته بشقاب تان با غذا خودکشی کنید. یادتان باشد که هر غذایی کالری دارد و انتخاب های شما بهتر است از نوع کم کالری باشد.

با چنگال غذا بخورید

فرمان هفتم ما برای داشتن اندامی متناسب این است که برای غذا خوردن از چنگال و یا قاشق های کوچک تر استفاده کنید. چنگال باعث می شود که شما حین غذا خوردن اندازه های کوچک تری از غذا را میل کنید و در عین حال باعث می شود که شما زمان غذا خوردن تان را طولانی تر کنید. نتیجه این که شما طی ۱۰ دقیقه با چنگال غذای کمتری می خورید و در عین حال احساس سیری کامل به شما دست می دهد.

تلویزیون را خاموش کنید

بسیاری از خانواده های ایرانی عادت دارند جلوی تلویزیون ناهار و شام میل کنند ولی این روش، شما را چاق می کند چون شما حواس تان نیست که چه قدر غذا می خورید. پس اگر نمی خواهید مازاد بر نیازتان دریافت کنید، سر میز غذا بنشینید و فقط در کنار خانواده، غذا میل کنید.

مراقبت از مو

از سرم کریستال مو کی استفاده کنیم؟!

اخیرا محصول جدیدی در بازار آرایش و زیبایی با نام کریستال مو وارد شده که می توان گفت به نوعی مشتریان خاص خود را پیدا کرده است به طوری که اکثر افرادی که از خشک و خشن بودن مو ...

اخیرا محصول جدیدی در بازار آرایش و زیبایی با نام کریستال مو وارد شده که می توان گفت به نوعی مشتریان خاص خود را پیدا کرده است به طوری که اکثر افرادی که از خشک و خشن بودن مو هایشان رنج میبردند با این ماده آرایشی توانستند تا حدودی موهایشان را از زبری و خشکی در بیاورند اما این مستلزم زمان صحیح استفاده از این محصول است.

برای اینکه بدانید چه زمانی از این ماده نرم کننده استفاده نمایید به پاسخ این سوال توجه کنید:

سوال :

چه زمانی از کریستال مو استفاده کنیم قبل از سشوار و اتو کشیدن مو یا بعد از آن؟

پاسخ:

۱– برای خانمهای با موهای فر طبیعی و البته کمی خشک بلافاصله بعد از حمام روی موی نم دار و مرطوب و همینطور لابه لای موها .

۲–خانمهای با موهای حالت دار اما رنگ و مش شده قبل از سشوار یا اتو کشیدن کمی از کریستال مو را به نوک انگشتان زده و لابه لای موها بزنند و به همراه رطوبت کم موها آنها را سشوار بکشند.اگر بعد از سشوار هم از کریستال استفاده کنند ممکن است حالت موها که با سشوار درست شده تغییر کرده و موها صاف شوند پس ترجیحا پس از سشوار دیگر از آن استفاده نکنید.

۳–موهای زبر اما نرم و صاف بعد از پف دادن موها با سشوار و استفاده از اتو ی مو یا کشیدن سشوار کامل به میزان خیلی کم و تنها با نوک انگشتان روی موها زده شود که این مقدار برای گرفتن خورده های روی موها زده می شود.

۴– و برای نرمی موهای پسران و آقایانی که موهای زبر و خشنی دارند بدون سشوار و اتو می تواند هم آنها را براق کند و هم نرم و خوش حالت.

۵– بیشترین زمان مصرف کریستال مو قبل از سشوار کشیدن موهای زبر و خشن و آسیب دیده توسط رنگ و مش است که کار را برای سشوار و اتو کشیدن موها راحتتر می کند.

ماسک ها

ماسک کاکائو مخصوص پوستهای خشک و حساس !

◆ برای پوست من که بسیار خشک و حساس شده چه مرطوب کننده مناسب و مفیدی را پیشنهاد می کنید؟!...

اخیرا پوستم بسیار حساس و خشک شده و استفاده از انواع مرطوب کننده ها هم باعث پیدا شدن جوشهای زیر پوستی روی پوستم شده و از این بابت علاوه بر خشکی زیاد آن احساس می کنم لطافت و شادابی آن کم شده، چه مرطوب کننده ی مفید و موثری را پیشنهاد می کنید؟

برای شما که پوستی حساس و خشک دارید طرز تهیه ی ماسک کاکائو که مخصوص پوستهای خشک و حساس است و استفاده هفته ای دو بار از آن می تواند در رفع خشکی پوست به شما کمک کند را توصیه می کنیم:

طرز تهیه ی ماسک کاکائو برای هر بار استفاده :

کاکائو یک قاشق چایخوری سر پر،آرد جو یک قاشق چایخوری، خامه ی پرچرب یک قاشق چایخوری، روغن زیتون یک قاشق مربا خوری

مواد را با هم خوب مخلوط کرده و روی پوست تمیز بمالید و تا زمان جذب کامل آنها که حدودا ۱۵ تا ۲۰ دقیقیه است صبر کنید و سپس ابتدا صورت را با آب ولرم و بعد با آب سرد و خنک بشویید.

استفاده ی هفته ای دو بار از این ماسک در مرطوب نگه داشتن پوستهای خشک بسیار موثر خواهد بود.

فواید ماسک میوه ای برای پوست

◆ آیا می دانید چه میوه ای را باید برای ماسک میوه ای استفاده کنید و چه فایده ای دارد؟

ماسک‌های میوه‌ای از چین و چروک می‌کاهند

دکتر غفارپور، متخصص پوست می‌گوید: «ماسک‌ها با جدا کردن قسمت‌های خارجی سطح پوست، سبب پاک‌سازی و لایه‌برداری سطحی و تحریک پوست شده و طراوت و شادابی به آن می‌دهند. آثار مثبت ماسک‌های میوه روی پوست محرز شده است.

همچنین ماسک‌های میوه از ترکیبات غیرسمی متشکل از میوه‌ها هستند که این مواد با ایجاد پیوند سلول‌های پوست در خارجی‌ترین بخش پوست، موجب ریزش سطحی‌ترین قسمت آن شده و سبب طراوت و مرطوب‌تر شدن پوست می‌شود.» ماسک‌های میوه‌ای با تحریک سلول‌های بافت همبند موجب افزایش تولید کلاژن و الاستین بخش میانی پوست شده و در نتیجه باعث افزایش استحکام آن شده و چین و چروک پوست را کمتر می‌کند. همچنین تولید رنگدانه‌های پوست را کمتر کرده و پوست را روشن‌تر می‌کند.

ماسک‌های میوه به صورت طبیعی در شیرترش به شکل اسیدلاکتیک، در سیب درختی به نام اسید مالیک در میوه‌های ترش مانند پرتقال، لیموترش و نارنج به صورت اسید سیتریک و در شیره تخمیر شده انگور به شکل اسید تارتاریک وجود دارند و در غلظت‌های ۵ تا ۱۰ درصد خاصیت جوانسازی برای پوست دارند. توصیه می‌شود برای تهیه ماسک‌های شیمیایی، افراد هنگام خرید از داروخانه‌ها به برچسب مجوز وزارت بهداشت و طریقه مصرف روی آنها توجه کنند.

دانه ای فوق العاده برای سلامت پوست

◆ یک متخصص تغذیه گفت: اسیدهای چرب امگا۳ موجود در این دانه برای سلامت پوست و مو و فرآیند رشد و نمو آن مفید است.

کنجد برای سلامت پوست مفید است.

یک متخصص تغذیه گفت: اسیدهای چرب امگا۳ موجود در کنجد برای سلامت پوست و مو و فرآیند رشد و نمو آن مفید است.

سید ضیاءالدین مظهری در گفت‌وگو با فارس، افزود: حلوا ارده از کنجد تهیه شده است و برای جذب آهن، روی و کلسیم مفید است.وی گفت: کنجد برای تأمین کلسیم، روی و آهن مفید است. مخلوط کردن کنجد با سایر غذاها موجب غنی‌تر شدن آن می‌شود. کودکانی که بدغذا هستند، مادران آنها می‌توانند به آنها کنجد بدهند.این متخصص تغذیه افزود: جایگزین کردن کنجد و بیسکوییت‌های کنجدی به جای میان وعده‌های بی‌ارزشی نظیر پفک بسیار مفیدتر و سالم‌تر و دارای ارزش غذایی بیشتری خواهد بود.مظهری گفت: حلوا ارده از اسید های چرب مانند امگا ۳ تشکیل شده است و می‌تواند اسیدهای چرب ضروری بدن را تأمین کند و اسیدهای چرب امگا۳ برای سلامت پوست و مو و فرآیند رشد و نمو آن مفید است.وی افزود: کنجد موجب افزایش چربی خون نمی‌شود و کلسترول بد خون را نیز کاهش می‌دهد.

خانه داری

عواقب نگهداری میوه و سبزی نشسته در یخچال

◆ نگهداری انواع سبزی و میوه نشسته در یخچال، میزان ابتلا به بیماری های عفونی را افزایش می دهد. سبزی، کاهو، هندوانه، خربزه و طالبی به دلیل این که در محیط های آلوده و با آب پس مانده فاضلاب رشد می کنند، می تواند به میکروب های خطرناکی همچون تب روده آلوده باشد.

علاوه بر این نگهداری سبزی و میوه نشسته در یخچال به گفته رئیس هیئت مدیره جامعه پزشکان متخصص داخلی باعث انتقال میکروب از این مواد به دیگر مواد غذایی می شود و افراد را به بیماری های عفونی مختلف مثل امراض دستگاه گوارش مبتلا می کند.

روش نگهداری ادویه

◆ ادویه ها اگر خوب و درست نگهداری شود، طعم خود را به مدت طولانی حفظ می کند.– برای استفاده از حداکثر طعم، ادویه را اول تفت دهید و سپس آسیاب کنید.– به اندازه کافی ادویه در غذا بریزید، زیرا ادویه فراوان طعم اصلی غذا را از بین می برد.– ظرف ادویه را کنار گاز یا جای گرم قرار ندهید. به علت رطوبت، حتی یخچال هم مکان خوبی برای حفظ ادویه ها نمی باشد. بهترین جا، مکان خنک و خشک است.– در سراسر جهان، بیش از ۳ نوع ادویه در یک غذا استفاده نمی شود، اگر چه مردم کشور هند برعکس آن عمل می کنند.–برای به دست آوردن طعم خوب، ادویه ها را یک ساعت قبل از پایان زمان پخت به غذا اضافه کنید.– دارچین، جوزهندی و میخک را می توان در غذاهای شیرین استفاده کرد.– هوا، نور، رطوبت و حرارت باعث از دست رفتن طعم و رنگ ادویه می شود.

– پیاز، سیر و فلفل سیاه معروف ترین ادویه ها هستند که هر نوع غذا را خوش طعم می کنند.

– ادویه های آسیاب شده نسبت به آسیاب نشده، سریع تر طعم خود را نشان می دهند.

– در فریزر، ادویه های آسیاب نشده به مدت ۳ سال و ادویه آسیاب شده به مدت ۶ ماه تازه می مانند.

–برای جلوگیری از، از دست رفتن بو وطعم، ادویه ها را در ظروفی با در محکم قرار دهید.

آشپزخانه راحت

همیشه باید گاز به پیشخوان و محل قرار گرفتن ظروف ادویه نزدیک باشد تا هنگام آشپزی به راحتی به آنها دسترسی داشت.

با استفاده از پارچه و یا روکش های مختلف می توان پیشخوان کابینت ها را به قسمت های مختلفی برای انجام امور مختلف تقسیم بندی کرد. کابینت ظروف باید جایی نزدیک سینک و ماشین ظرفشویی باشد.

– ایستگاه صبحانه:

تمام وسایل مورد نیاز برای سرو یک صبحانه کامل (مانند توستر، ظرف نان و ...) در یک قفسه و یا کابینت خاص چیده شود.محل قرار گرفتن سینک و گاز باید از روشنایی کافی برخوردار باشند.استفاده از ظروف شیشه ای برای نگهداری موادغذایی و نیز تعبیه در های شیشه ای برای کابینت باعث تسریع کار می شود.

–ایستگاه نوشیدنی:

تمام وسایل تهیه نوشیدنی مانند قهوه، نسکافه، قهوه جوش و ... در نزدیکی هم قرار داده شود تا اگر کسی قصد تهیه نوشیدنی دارد، به راحتی بتواند آن را تهیه کند.

رونوشت آگهی حصر وراثت

خانم کنیز فینی قشمی فرزند غلام به شرح درخواستی که به کلاسه ۱۶/۹۰/۲ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که صمد پژومان فرزند حسین به شماره شناسنامه ۱۱ صادره از بندرعباس در تاریخ ۸۹/۱۰/۲۸ اقامتگاه دائمی خود شهرستان بندرعباس فوت نموده و ورثه / وراث حین الفوت وی عبارتند از / عبارتست از

۱–حسن پژومان به شماره شناسنامه ۱۰۳۴ پسر متوفی
۲– عباس پژومان به شماره شناسنامه ۲۶۸۳۷ پسر متوفی
۳–معصومه پژومان به شماره شناسنامه ۱۴۹۱ دختر متوفی
۴–ام البنین پژومان به شماره شناسنامه ۳۵۳۵۳ دختر متوفی
۵–مریم پژومان به شماره شناسنامه ۶۰۹ دختر متوفی
۶–کلثوم پژومان به شماره شناسنامه ۱۱۰۱۳ دختر متوفی
۷–کنیز فینی قشمی به شماره شناسنامه ۱۷۱۹۹ همسر متوفی
۸–حسین پژومان به شماره شناسنامه ۹۷۲۳ پدر متوفی
۹– زبیده زمانی نژاد به شماره شناسنامه ۳۹۷ مادر متوفی ولاغیر، اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف یک ماه به شورا تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد .

قاضی شورای حل اختلاف بندرعباس – دشتی

رونوشت آگهی حصر وراثت

آقای اوستا رضانیا دارای شناسنامه شماره ۱۹۶ به شرح دادخواست به کلاسه ۱۸/۴۳۹/۸۹ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان غلامحسین رضانیا بشناسنامه ۳۰۸۵ در تاریخ ۸۹/۱۰/۲۲ اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به

۱–اوستا رضانیا به ش ش ۱۹۶ فرزند متوفی
۲– ساتگین رضانیا به ش ش ۶۷ موالید فرزند متوفی
۳– یسنا رضانیا به ش ش ۱۶ موالید فرزند متوفی
۴– مانا رضانیا به ش ش ۱–۰۶۲۱۹۶–۳۳۸ فرزند متوفی ۵– بی بی مریم هاشمی پور به ش ش۷۹ فرزند احمد همسر متوفی ۶– مریم سروری به ش ش ۶۰۷ فرزند سید محمد همسر متوفی

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف یک ماه به شورا تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد .

شعبه هجده مجتمع چهار شورای حل اختلاف بندرعباس

اداره کل تربیت بدنی استان هرمزگان

ثبت نام احراز پست ریاست هیئت هندبال استان هرمزگان

به استناد آئین نامه هیئت های ورزشی مجمع عمومی هیئت ورزشی فوق الذکر به منظور انتخاب رئیس هیئت هندبال استان برگزار می گردد.

لذا از علاقمندان احراز پست ریاست هیئت هندبال استان دعوت به عمل می آید جهت دریافت فرم ثبت نام از تاریخ ۹۰/۱/۱۶ به مدت ۱ هفته به اداره نظارت تربیت بدنی استان هرمزگان مراجعه نمایند.

شرایط ثبت نام :

۱– دارا بودن حداقل مدرک فوق دیپلم ۲– آشنایی کامل با رشته ورزشی مورد نظر ۳– عدم سوء پیشینه کیفری
۴– اقامت دائم در استان ۵– حداقل سن ۳۰ سال تمام

مدارک مورد نیاز :

۱– فتوکپی آخرین مدرک تحصیلی ۲– فتوکپی شناسنامه (صفحه اول و توضیحات) ۳– عکس ۴*۳ دو قطعه ۴– کپی شناسنامه دو برگ ۵– فتوکپی کارت پایان خدمت یا معافیت دائم.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول تعاونی مسکن فرهنگیان یاران ولایت

بدینوسیله از کلیه اعضای شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان یاران ولایت بندرعباس دعوت می شود در جلسه ای که در روز یکشنبه مورخ ۹۰/۲/۱۸ راس ساعت ۱۸ در محل پروژه ۱۱۲ واحدی یاس تشکیل می گردد حضور به هم رسانید اعضایی که به هر دلیل نمی توانند در جلسه مذکور حضور یابند می توانند به شخص دیگری وکالت دهند برای صدور وکالت نامه می بایست عضو همراه با وکیل منتخب خود حداکثر تا تاریخ ۹۰/۲/۱۶ با همراه داشتن کارت شناسایی به دفتر تعاونی مراجعه نمایند. کاندیدای سمت بازرس حداکثر ظرف مدت یک هفته پس از تاریخ انتشار آگهی جهت ثبت نام به دفتر تعاونی واقع در چهار راه رسالت ، طبقه فوقانی بانک رفاه واحد ۲۱۱ مراجعه نمایند.

دستور جلسه :

۱– استماع گزارش هیات مدیره و بازرس۲– تصویب مالی سال ۱۳۸۸ و ۱۳۸۹
۳– تصویب گرفتن حسابرس و وکیل ۴– اتخاذ تصمیم در خصوص بدهی هیات مدیره سابق
۵– تصویب افزایش و کاهش اعضاء و سرمایه ۶– تصویب آیین نامه وظایف و اختیارات و حقوق و مزایای مدیرعامل۷– تصویب پاداش بازرس و حقوق مدیرعامل۸– انتخاب روزنامه اصلی و علی البدل جهت درج آگهی های شرکت تعاونی ۹– نحوه ی واگذاری و امتیاز بندی واحدها ۱۰– تصویب اخذ وام ۱۱۲ واحدی یاس قطعه ۶۹۰
۱۱– تصویب پاداش هیات مدیره ۱۲– تصویب آیین نامه معاملات در تعاونی ها
۱۳– انتخاب بازرس ۱۴– تصویب آیین نامه اداری استخدامی

رئیس هیت مدیره اسکندر حسینی–مدیرعامل بهروز کریمی

ایمن سیستم جنوب
نمایندگی فروش درهای اتوماتیک سیماران
APRIMATIC PROTECO پارکینگی (پروتوکو – اپریماتیک)
APRIMATIC CAB موتورهای کرکره (کب – اپریماتیک)
SESAMO شیشه ای (سیسامو)
بندرعباس انتهای آزادگان جنب فنادی پاک ۰۹۱۷۹۵۳۷۲۵۰–۰۹۱۳۱۵۴۷۰۱۲–۳۳۵۲۳۸۹