نکات خانه داری

چه وقت باید به غذا نمک زد؟

■ به سوپ و آبگوشت از ابتدای پخت نمک بزنید. به گوشت‌ها درست اندکی قبل از برداشتن از روی آتش نمک بزنید.
سبزیجات را در آب نمک‌دار بپزید.

چه کنیم که تخم‌مرغ ترک نخورد؟

■ برای آنکه هنگام پختن تخم‌مرغ، آنها در آب ترک نخورند چند راه وجود دارد: در آبی که تخم مرغ ها در آن می جوشد مقدار زیادی نمک بریزید. قبلا به وسیله یک سوزن ته تخم‌مرغ را سوراخ کنید و آن را داخل آب سرد بیندازید. وقتی می خواهید تخم‌مرغ بپزد تا سفت شود مقداری سرکه به آب اضافه کنید.

چند نکته در مورد گرفتن آب میوه

■ در نظر داشته باشید که وقتی می خواهید آب میوه بگیرید به مقدار مصرف تهیه کنید. زیرا مثلا اگر آب هویج بماند، تلخ و اگر آب سیب مدتی بماند سیاه می شود.
اگر می خواهید از آب میوه‌ای استفاده کنید که در آن فصل وجود ندارد، می توانید در فصلی که آن میوه وجود دارد، آن را ذخیره کنید. به این صورت که آب میوه مورد نظر مانند لیموترش یا شربت نعناع و یا آب نارنج را درون قالب یخ ریخته تا ببندد. سپس آن را از قالب جدا کرده و درون کیسه پلاستیکی قرار دهید و داخل فریزر نگهدارید تا در زمان مورد نظر یکی از این قالب‌ها را درون لیوان شربت بیندازید و از آن استفاده کنید.

چند نکته در مورد گردو:

■ اگر می خواهید پوست گردوی سبز را از آن جدا کنید و دستتان سیاه نشود، داخل ظرف پر از آب، پوست گردو را بکنید.
اگر می خواهید مغز گردو را سالم از پوست آن جدا کنید، گردوها را یک شب تمام، داخل آب نمک خیس کنید، سپس به آرامی پوست آن را شکسته و مغز گردو را بیرون بیاورید.

تشخیص گریپ‌فروت خوب:

■ از ضخامت و کلفتی پوست گریپ فروت به آبدار بودن یا نبودن آن می توانید پی ببرید. برای تشخیص اینکه گریپ فروت ضخیم است یا نازک به انتهای آن یعنی قسمتی که به ساقه مربوط می شود توجه کنید. در این قسمت از گریپ فروت برآمدگی ایجاد شده است و اصولاً ناصاف و پر چین به نظر می رسد که پوست آن ضخیم است و هر چه پوست گریپ فروت ضخیم‌تر باشد پر آب‌تر است.

بهترین سن ارتودنسی دندان ها؛ ۱۴-۱۳ سالگی

گروه سلامت : یك جراح فك وصورت گفت : بهترین زمان برای تشخیص ناهنجاری های فك وصورت ودرمان راحت تر آنها سن ۱۳ تا ۱٤ سالگی است؛ چرا که این سنین بهترین زمان مراجعه به ارتودنسی است .

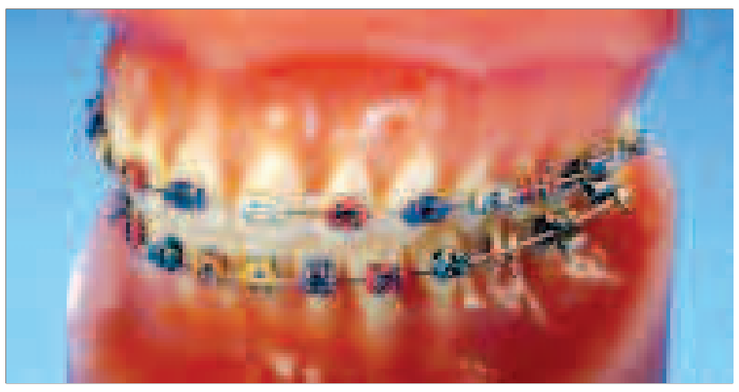
دکتر علیرضا نواب اعظم اظهار کرد : اگر افراد متوجه علائمی همچون بروز مشکل در تکلم ، مشکل در باز و بسته شدن فک ، قرینه نبودن شکل صورت شدند ، باید سریعا به متخصص مراجعه کنند .

وی بهترین سن برای مراجعه به ارتودنسی را ۱۳ تا ۱٤ سالگی عنوان کرد و افزود: در این سنین سرعت رشد افزایش یافته و تشخیص ناهنجاری های دندان ها و فک راحت تر و درمان نیز یا سرعت بیشتری انجام خواهد شد.

وی افزود: بعد از سن ۱٦ تا ۱۷ سالگی به علت کاهش سرعت رشد وسخت تر شدن دندان ها ، لثه و فک ،درمان سخت تر انجام می شود وعلاوه بر مراجعه به ارتودنسی ممکن است به جراحی فک و صورت هم نیاز باشد .

دکتر نواب اعظم توصیه کرد: مصرف داروهای خواب آور و دخانیات در زنان باردار می تواند عوارضی همچون شکاف کام و ناهنجاری های فک و صورت را ایجاد کند که حتی بعضی از این ناهنجاری ها به دلایل ژنتیکی نیز در افراد می توانند بروز کنند .

وی با اشاره به بروز عادات غلط در بین کودکان و ایجاد ناهنجاری هایی در ناحیه فک وصورت و دندان ها اضافه کرد: نبودن روابط عاطفی در خانواده ها و ایجاد فضای ناآرام در منزل می تواند برخی عادات غلط مانند جویدن انگشت ، خوردن ناخن ، لب و غیره را در بین کودکان رواج دهد که در طولانی مدت موجب بروز مشکلاتی خواهد شد که توصیه می شود والدین با چند جلسه مراجعه به روان شناس کودک و دندانپزشک متخصص کودکان ، این مشکل را رفع کنند .



وی همچنین تاکید کرد: استفاده از پستانک در کودکان در طولانی مدت می تواند عوارضی همچون عارضه دهان باز و رشد نادرست دندان ها را به دنبال داشته باشد که در این صورت باید اقدام به انجام ارتودنسی یا جراحی کرد .
این دندانپزشک در خصوص استفاده صحیح از مسواک و نخ دندان تصریح کرد: نخ دندان دارای اهمیت زیاد در سلامت دندان ها است ؛ به طوری که شعار سلامت جهانی مبنی بر این که با ۲ بار مسواک زدن در روز و یک بار استفاده از نخ دندان و دهان شویه دندان ها را تا آخر عمر بیمه کنید نیز به این اهمیت اشاره می کند .
وی خاطر نشان کرد: امروزه افراد مسواک زدن را در حداقل زمان که حتی به یک دقیقه هم نمی رسد ، انجام می دهند . این در حالی است که مسواک زدن صحیح و با فایده باید حدود ۲ تا ۳ دقیقه طول بکشد .
این جراح فک وصورت ، مهم ترین علل ایجاد فاصله بین دندان ها را بیماری های لثه ذکر کرد و گفت : امروزه این عارضه را بستن فضا با مواد مخصوص یا استفاده از لمینت درمان می کنند.
وی در ادامه به جراحی های دندان عقل نیز اشاره و بیشترین علت مراجعه را درد دندان یا پوسیدگی دندان ۷ عنوان کرد و افزود: متاسفانه امروزه مردم، دندان ها را بموقع درمان نمی کنند و تا زمانی که درد بر آنها غلبه نکند ،به بهداشت دهان ودندان خود توجه ندارند .
والدین باید بدانند اولین مراجعه به دندانپزشک باید از سن یک سالگی باشد و باید برای کودکان در این سن پرونده تشکیل دهند .
این جراح فک و صورت توصیه کرد: عفونت دندان ها باید جدی گرفته شود ، به خصوص در دندان های شیری از اهمیت بالایی برخوردار است؛ چرا که هر گونه صدمه به دندان شیری باعث آسیب به دندان دائم نیز می شود و باید حتما با دندانپزشک کودکان در خصوص مشکلات و صدمات وارده به دندان شیری مشورت شود .

انار

انار میوه ای است سرشار از ویتامین و به علت داشتن آهن و سایر عناصر دیگر دیر هضم می باشد .

خوردن دانه های انار به مراتب بهتر از نوشیدن آب انار است . انار میوه ای است که به آن خونساز می گویند و به همین علت بهترین موقع برای مصرف آن صبح وقبل از صبحانه است . انار مقوی قلب ، مفرح ، دفع کننده چربی ، رفع کننده سموم اغلب عفونت های داخلی ،دافع حرارت می با شد و خوردن انار با پرده های سفید شکم را دباغی می کند و رب انار و برگ انار در ضعف معده ، کمی اشتها ، تهوع ، ضعف عمومی ، تصفیه خون خاصه در دختران جوان و رفع میگرن بسیار مفید است .

دانه های میوه جنگلی انار که به ناردان شهرت دارد در معالجه اسهال بسیار موثر است .آب انار شیرین با شکر و نشاسته برای درد سینه و سرفه توصیه می شود . رب انار نیز برای رفع خماری مؤثر است .

انتخاب انار

در انتخاب انار انواع سنگین تر آن بهتر است و پوست آن باید صاف، شفاف ، نازک وبدون ترک باشد .

ارزش غذایی

درصد گرم دانه انار مواد زیر موجود می با شد:
انرژی ۳۸ کالری ، آب گرم ، پروتئین ٤/۰ گرم ،چربی ۳/۰ گرم ، مواد نشاسته ای ۱۰ گرم، کلسیم ٤ گرم ، سدیم ۳ میلی گرم، پتاسیم ۲٦۰ میلی گرم ، آهن ٥ میلی گرم ، ویتامین ۱ب ۲/۰۱ میلی گرم، ویتامین ب ۰۲/۰۳ میلی گرم و ویتامین ث ٤ میلی گرم .

خواص انار

از جمله خواص آن می توان به موارد زیر اشاره نمود :

۱ - انار خون را تصفیه کرده و تقویت کننده قلب و کلیه است.
۲ - انار اشتها آور است و بهتر است قبل از غذا مصرف شود.
۳ - انار در رفع اوره و کلسترول ، دفع سموم و تعداد مایعات بدن به خصوص خون ، نقش مهمی را ایفا می کند .
٤ - مصرف انار شیرین ، ایجاد شادی نموده و رنگ رخسار را باز می کند.
٥ - مصرف انار شیرین تقویت کننده کبد می باشد و در معالجه یرقان (زردی) مفید است .
٦ - انار ترش و شیرین (ملس) باعث کاهش فشار خون می شود.
۷ - مصرف انار در معالجه راشیتیسم ، کم خونی و ضعف عصبی موثر است و به بدن نیرو می بخشد.
امام صادق (ع) می فرماید : «به کودکان خود انار بخورانید زیرا آنها را زودتر به حد جوانی می رساند» .

تذکرات

۱ -انار برای افرادی که دچار یبوست هستند ، مضر است.
۲ -انار میوه ای سرد است . بنابراین اشخاص که سرد مزاج هستند پس از خوردن آن ، مقداری آب جوش با نبات باید بخورند.
۳ -انار برای کسانی که دچار نفخ معده هستند ،ضرر دارد.زیاده روی در مصرف انار ترش ایجاد زخم معده می کند .
٤ - جوشانده پوست درخت و پوست ریشه آن که برای رفع کرم به کار می رود ممکن است ایجاد سرگیجه و استفراغ کند.

خاصیت ضد سرطانی آب انار:

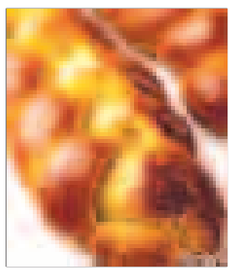
پژوهش های جدید نشان می دهد آب انار خاصیت ضد سرطانی دارد. طبق تحقیقات سازمان کشاورزی ایالات متحده آمریکا (usda) انار منبع خوبی از آنتی اکسیدان ها ، پتاسیم و ویتامین c است . پژوهشگران آکادمی علوم آمریکا دریافته اند مصرف آب انار از ابتلا به سرطان پروستات جلوگیری می کند متخصصان تغذیه مصرف آب انار را صبح و پیش از صبحانه توصیه می کنند.

کیوی و پیشگیری از سرماخوردگی

میوه کیوی به سبب برخورداری از ویتامین های a، گروهb ، اسیدفولیک، املاح روی ، فسفر،سدیم ،پتاسیم،کلر،منیزیم، کلسیم وسولفورات، رقیق کننده خون تشخیص داده شده است ، ضمن اینکه مصرف این میوه برای پیشگیری از چربی بالا و فشار خون ، سرما خوردگی و ورم لوزالمعده موثر است .

آشپزی

نان شکم پر



■ **مواد لازم برای ۴ نفر :**
۱عدد نان ماشینی فرانسوی،۲ قاشق چای خوری روغن زیتون قارچ خرد شده،۲ قاشق چای خوری سس سویا،۲ قاشق چای خوری آب لیموترش،۲ قاشق چای خوری شیر کم چرب ،۲ قاشق چای خوری پیازچه خرد شده ،ساقه پیازچه مقداری برای تزیین ،نمک وفلفل سیاه به میزان لازم

طرز تهیه :
فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد یا ٤۰۰ درجه فارنهایت از پیش گرم کنید .در این فاصله زمانی ، نان فرانسوی را به صورت طولی یا چاقویی تیز به دو نیم تقسیم کنید با استفاده از چاقو یا با دست ، مقداری از خمیر داخل نان را به صورتی خالی کنید که دیواره نسبتاً ضخیمی باقی بماند با استفاده از یک قلم مو، سطح داخل نان را به روغن زیتون آغشته کنید . سپس دو تکه نان را روی سینی فر قرار داده وبه مدت ٦ تا ۸ دقیقه صبر کنید تا نان های طلایی رنگ و ترد شوند. قارچ را به مدت ٥ دقیقه یا تا زمانی که مایع داخل ماهی تابه بخار شود، حرارت دادن را ادامه دهید . پس از خاموش کردن شعله اجاق گاز ، پیازچه های خرد شدن را به همراه نمک وفلفل به مواد فوق اضافه کرده وسپس داخل نان ها را با این مواد پر کنید در پایان خرده ساقه های پیازچه را روی غذا ریخته و آن را به صورت داغ سرو کنید.

ساندویچ باز ایتالیایی

■ **مواد لازم برای ۴ تا ٦ نفر :**
سیر ۲ حبه ، کره ٦۰ گرم ، نان متوسط باگت ۲ عدد ارگانوی خشک یک چهارم قاشق چای خوری ، پنیر موتزارلا رنده شده ۲٥۰ گرم ، گوجه فرنگی ۲ عدد ، سالامی ۲۰۰ گرم ، کالباس بوقلمون ۲۰۰ گرم ، پیاز قرمز ۱ عدد فلفل دلمه ای کوچک سبز نصف یک عدد ، ریحان تازه ۱۰۰ گرم ،فلفل سیاه به میزان لازم .

طرز تهیه :
نان را باچاقو از وسط نصف کنید . سیر ریز رنده شده را با کره نرم مخلوط کنید و روی سطح نان ها بمالید . ارگانو و پنیر موتزارلا را مخلوط کرده و روی نان ها بریزید . سپس به ترتیب اسلایس گوجه فرنگی ، ورقه ها سالامی ، خلال کالباس بوقلمون ، خلال پیاز وخلال فلفل دلمه ای را روی نان ها بچینید و ساندویچ ها را روی سینی مناسب قرار داده و ۲۰ دقیقه در فر داغ با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی درجه سانتی گراد بگذارید تا پنیر ها آب شوند . ۲ سینی قبل از خارج کردن از فر ریحان خرد شده و فلفل سیاه را روی ساندویچ ها بریزد و سریع از فر خارج کرده و داغ سرو کنید .
نکته : این ساندویچ حتما باید به صورت داغ سرو شود در غیر این صورت کیفیت و طعم اصلی خود را نخواهد داشت .

کاهش مصرف برق در ساعات اوج مصرف (۱۳تا۱۷) و (۱۹ تا۲۳) را جدی بگیریم
پایگاه اینترنتی www.hedc.co.ir
روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق هرمزگان

فروش ویژه محصولات گروه بهمن (مزدا) به صورت نقد و اقساط
وانت تک کابین و دو کابین
کد نمایندگی ۱۸۵۲
پیش فروش وانت کاپرا - ایسوزو ۵/۲ و ۶و۸ تن
بصورت بهمن لیزینگ تنها نمایندگی رسمی
گروه بهمن در استان و عاملیت میناب و حاجی آباد
نشانی: بندرعباس-نرسیده به میدان قدس روبروی در مانگاه مهدیه
۲۲۲۱۳۹۷-۲۲۴۶۰۳۳ - ۰۹۱۷۱۶۳۰۰۵۷ عبدالمجید بیغاء

J&J
فروشگاه کیف و صندل جِی جِی
۲۲۴۱۵۷۳
۰۹۱۷۷۶۹۰۸۶۹
۰۹۳۶۷۹۱۲۵۰۵
انواع کیف و صندل تایلندی
آدرس : بازار روز ، بالاتر از مسجد کوفه ، ساختمان قاسمی روبروی پاساژ یوسفی
کفش و کیفتان شما را لو می دهد
آیا می دانید که : آدمهایی که کفش های شسته و رفته با طراحی خشک و کیف هایی سنگین و چهارگوش انتخاب می کنند ، سعی دارند شما و خودشان را درچارچوبی که ارتباطشان را در آن گنجانیده اید ، محدود کنند .این آدمها سعی می کنند از نظر ظاهری مقتدر و با شخصیت به نظر بیایند و به همین دلیل همیشه در ارتباط با آنها یک نوع عدم دوستی صادقانه احساس خواهید کرد

شرکت نوین سازان خلیج فارس
پلاستو فوم بندر
تولید کننده انواع بلوکهای سقفی ۳D پنل ساندویچ پنل با مواد خارجی کند سوز از نوع گرید F
ارتفاع ۲۰cm ۳۷۰۰ تومان
ارتفاع ۲۵cm ۴۷۰۰ تومان
فروش تخته سقف های ۱۰ و ۱۲ میلی
فروش کاشی و سرامیک زیر قیمت کارخانه
نشانی : بندرعباس بلوار دانشگاه نبش کوچه ۵ مجتمع نیما طبقه ۲ واحد ۱ - ۶۶۷۲۹۹ - ۶۶۲۴۹۴۱

UPVC
پنجره دو جداره
۲۵ سال گارانتی پروفیل
درب ضد سرقت
تعویض پنجره های قدیمی
صنایع پنجره هرمزگان
حد فاصل بیمارستان کودکان و شرکت دارو پخش طبقه زیرین -مجتمع میثم
هاشمی ۰۹۱۷۷۶۸۱۸۴۵-۰۹۱۷۱۶۱۲۹۷۸

توجه قیمت باورنکردنی نوبت سوم
انواع موبایل دو سیم کارت ۶۰/۰۰۰ تومان
از ما موبایلی بخرید که هم ضد آب باشد و هم بدون باتری تا ۴۸ ساعت کار بکند
میدان یادبود-پشت صنایع دستی-ساختمان بلال
۰۹۱۷۱۶۱۴۱۴۷-۰۹۱۹۳۹۹۴۱۴۷ موبایل بلال

استخدام نوبت سوم
حسابدار خانم یک نفر ، پیک موتوری با موتور و گواهی نامه ۵ نفر
کباب ترکی پز ۱ نفر
آشپزخانه و غذای آماده چی چی نی
۳۳۵۴۷۵۷

موبایل برتر
سیم کارت ایرانسل و همراه اول
کارت شارژ

خیاطی کلاسیک
دوخت شلوار و پیراهن مردانه

موسسه خدمات مالی و حسابرسی
سیستم حساب خلیج فارس
الطام امور حسابداری