

## بهترین راه های نگهداری پلیورهای زمستانی اینجاست

-برسیدن فصل گرماوقت آن رسیده لباس های زمستانی را از دسترس خارج وچا را برای لباس های تابستانی باز کنید.

لباس های زمستانی لباس های آسیب پذیری هستند که باید با قرص هایی چون نفتالین از آسیب دیدن آنها جلوگیری کنید اگر به روش زیر عمل کنید.استفاده از نفتالین ضروری نیست:
-لباس ها را قبل از جمع کردن بشویید و کاملاخشک کنید.اگر روی لباس لکه ای باشد.همین لکه می تواند به لباس آسیب برساند.
-لباس ها را براساس جنس دسته بندی کنید و لباس های یک جنس را کنار هم قرار دهید.
-لباسها را درون جعبه هایی از الیاف طبیعی نگهداری کنید مانند جعبه های کتان.کریاس و...اگر این جعبه ها را در اختیار ندارید، بهترین راه برگشتن به شیوه قدیمی بچقه است.لباس ها را در پارچه هایی از جنس چیت یا نخ ببیچید.

### نکات ریز خانه داری

## فریز کردن گوشت

■ اگر گوشت را به شیوه زیر فریز کنید، هم سالمتر می ماند و هم برای بازن شدن مجدد یخ، به زمان کمتری نیاز دارد.
- هر نوع گوشتی که در اختیار دارید،به قطعات کوچک تقسیم کنید. قطعات کوچک راحت تر یاز می شوند.
۲- هر قطعه بپیچید، به گونه ای که قطعات به هم نچسبند.با این روش هنگام استفاده هر میزان گوشتی را که نیاز دارید،می توانید از فریز خارج کنید.
۳- قطعات چیده شده در درون نایلون فرار دهید و فشار دهید تا هوای داخل نایلون خارج شود و گوشت سالمترمانند.
۴- برای باز کردن یخ گوشت، گوشت یخ زده را با نایلونی که در آن پیچیده شده داخل کاسه آب سرد قرار دهید، چون باکتزی جذب می کند.

## کاربردهای جدید جوش شیرین

■ پاک کردن مداد رنگی، جوهر روی سطح میلمان: مقدار جوش شیرین را روی یک اسفنج مرطوب بریزید، سپس روی سطح مورد نظر بمالید و آنها را پاک کنید.

## پاک کردن لکه روی سطح تو ظروف استیل

■ مقداری جوش شیرین و آب را با قلم روی نرم روی سطح اتو مالید. برای ظروف استیل هم ۴ قاشق سوپ خوری جوش شیرین در یک چهارم آب بریزید و با یک دستمال نرم سطح آنها را پاک کنید. سپس با یک دستمال خشک آن را خشک کنید.

## مسواک کردن دندانها:

■ مقداری جوش شیرین و آب را مخلوط کنید.

## پاک کردن لکه های کم روغن روی زمین:

■ مقداری جوش شیرین را در نقطه مورد نظر بریزید و با یک برس خیس روی آن را بکشید.

# ما برنامه ریزی را به شما مادران آموزش می دهیم

ایجاد هماهنگی میان انبوه وظایف داخل و خارج از خانه، بزرگترین مسئولیت مادران شاغل به نظر می رسد. مادران هماهنگی به وجود بیاید،مادران احساس راحتی فوق العاده ای می کنند ودرآزاضطراب به امورشان می پردازند. ما برای مادران شاغل توصیه هایی داریم که بهتر است به کار بگیرند.

**فهرست داشته باشید**

برخی امور خانه را در محل کار و برخی وظایف کاری در خانه انجام دهید. قبوض های خانه را می توانید در زمان حضور در محل کار خود بپردازید یا نامه های اداری تان را در خانه در طول غذا دادن به بچه ها بخوانید و جواب دهید. برای این کار باید فهرستی از کارهای در دست اجرا داشته باشید. بهترین است این فهرست را هر روز صبح با توجه به فهرست روزهای قبل تهیه کنید.

### میزی در قلب خانه

به شکل عمومی اتاق کار در خانه باید

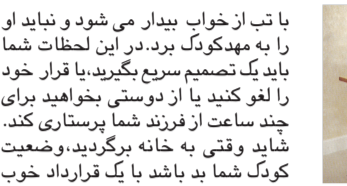
# قابلمه های چدنی

مهمترین ویژگی قابلمه های چدنی، سنگین بودن آنهاست. این قابلمه ها، باعث می شود حرارت را در خود نگه دارند. قابلمه های چدنی، مناسب ترین انتخاب برای غذاهایی هستند که می خواهید ابتدا آنها را روی گاز تفت دهید و بعد برای پخت داخل فر قرار بدهید. برای سوختن گوشت در قطعات بزرگ هم، می توانید از این جنس قابلمه استفاده کنید. اگر گوشت را از فریزر خارج کرده اید و هنوز یخ زده است، حتما از قابلمه های چدنی استفاده کنید. چون قابلمه چدنی حرارت را نگه می دارد و سرد نمی شود. سرد شدن قابلمه هنگام طبخ غذا باعث خراب شدن طعم و مزه غذای می شود. هنگام طبخ غذاهای اسدی، از قابلمه های چدنی استفاده نکنید. برای شستن این قابلمه ها هم از آب-مایع ظرفشویی و اسفنج استفاده کنید. در



### قابلمه های مسی

قابلمه های مسی به دلیل جذب حرارت و مقاومت در برابر آن.انتخاب هوشمندانه برای ختم های خانه دار هستند. قابلمه های مسی به دلیل رنگ نارنجی دیواره آنها، قابلمه های زیبایی هستند.اما چون تمیز کردن آنها کار آسانی نیست.قلب خاتم را که به کار بردن آنها صرف نظر می کنند.قابلمه های مسی به سرعت داغ می شوند و به سرعت حرارت خود را از دست می دهند و به همین دلیل تهیه انواع سس مناسب هستند.اما اگر می خواهید غذای درست کنید که لازم است بدون حرارت گاز محتی داغ بماند. از قابلمه های مسی استفاده نکنید. هر وقت قابلمه مسی شما شروع به آبی و تیره شدن کردند.باید از مواد جلادهنده مخصوص ظروف مسی برای حل این مشکل استفاده کنید.در سایر موارد برای شستن ظروف مسی از اسفنج وصابون استفاده کنید.



محل آرام و دور از هیاهو باشد تا با تمرکز به کارتان بپردازید؛ولی این باعث می شود مادر شاغل امکان نظارت بر بچه ها و مراقبت از آن ها را از دست بدهید، به همین دلیل بهتر است در یکی از فضاهای مرکزی خانه،میزی را برای کار خود اختصاص بدهید تا ضمن نظارت بر بچه ها بتوانید، کارهای تان را هم انجام بدهید.

### تصمیم آنی بگیرید

برای مادران شاغل روزهای بحرانی زیادی پیش می آید.روزی که یک قرار مهم کاری در دفتر دارید و فرزند کوچک خانه

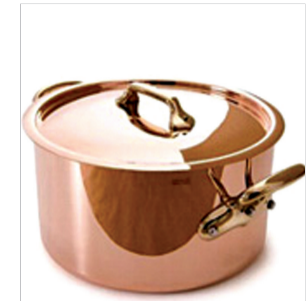


### به زمان اهمیت بدهید

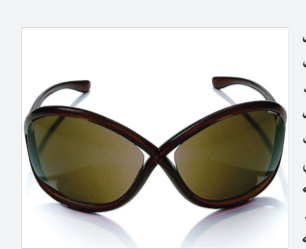
از زمان بیدار شدن تا خارج شدن از خانه با کارهای بسیاری روبرو هستید که باید در مدت کوتاهی انجام بدهید.اگر زمان لازم برای انجام تمام این کارها پیدا



ضمن هیچ وقت صابون و برس برای شست وشوی این قابلمه ها به کار نبرید. یکی از سخت ترین کارهای آشپزخانه، خرد کردن پیاز است که برای اغلب افراد با اشک ریختن همراه است.تنها راه فرار از اشک ریختن،سرعت بخشیدن به کار خرد کردن پیاز است، یعنی در کمترین زمان ممکن، پیاز را خرد کنید تا اسید سولفوریک ایجاد شده،کمتر چشم شما را آزار دهد.برای خرد کردن سریع پیاز به روش زیر عمل کنید:
۱- با استفاده از چاقوی تیز، ابتدا و انتهای پیاز را جدا و آن را از وسط به دو قسمت، تقسیم کنید.
۲- پوسته رویی پیاز را جدا کنید.این کارها را قبل از ۲ نیمه کردن پیاز هم می توانید انجام دهید؛ولی در صورت نصف شدن راحت تر است.
۳- با توجه به روش پخت غذایی که



# بهترین انتخاب برای عینک آفتابی



درست است که عینک آفتابی دارای مدل پاستیک فرعی مخصوص به خود هستند ولی تناسب عینک آفتابی با ترکیب صورت بسیار مهم است و باید قبل از خریدن عینک آفتابی،به چند نکته مهم توجه شود. اولین نکته ساده این که افرادی که ترکیبات

صورتشان کوچک تر است،باید از عینک آفتابی کوچک تر افراد با صورت های بزرگ تر باید عینک آفتابی بزرگتری داشته باشند.نوع قاب باید با ترکیب صورت هماهنگ باشد.بنابراین اگر شما صورت مستطیلی دارید، عینک آفتابی مدنظر داشته باشید.

**صورت بیضی شکل:** تقریباً همه انواع عینک های آفتابی برای این صورت ها مناسب است.سعی کنید انواع مدل ها را امتحان کرده و راحتترین آنها را انتخاب کنید.

**صورت های گرد:** فریم های که می خرید، باید صورت را بزرگ تر و ظریف تر نشان دهد.برای این کار بهتر است عینکی را بخرید که کمی پهن تر از پهنای صورت باشد.می توانید برای بزرگ تر نشان دادن صورت،از یک عینک مستطیلی شکل استفاده کنید.

**صورت های لوزی شکل:** صورت های لوزی شکل دارای استخوان گونه برجسته و پیشانی و چانه باریک هستند. عینک آفتابی مناسب با این صورت ها، عینک هایی بیضی شکل است که چهره را ملایم تر نشان داده و می توانید از قاب هایی مربع شکل با منحنی ملایم استفاده کنید. نکته مهم در این قاب ها این است که نباید پهن تر از استخوان گونه باشند.

**صورت های مربع شکل:** دارایی، فک محکم، پیشانی و استخوان گونه پهن است که منجر می شود این صورت ها زاویه دار و لاغر به نظر برسند. با استفاده از عینک های بیضی شکل و یا چشم گریه ای، از لاغری و زوایای صورت خود بکاهید.

صورتهای **مستطیلی شکل:** این شکل صورت نیاز به پهنای کمتر و کوتاهتر از مقدار واقعی دارد. بنابراین از عینک های آفتابی استفاده کنید که پهن تر از پهنای صورت نیستید که بهترین آنها گرد یا مربع شکل است.

**صورت های مثلثی شکل:** این صورت ها داری فک باریک و پیشانی پهن است. بنابراین این ترکیب صورت به ملایمت کمتری نیاز دارد تا تیزی آن به نظر برسد.

با استفاده از عینک آفتابی که چشم ها را مانند چشم های برجسته می کند و عینک های با قاب های فلزی که لبه های پائینی باریکتری دارند، به این هدف خواهید رسید. در کنار ترکیب صورت، رنگ پوست نیز مهم است.

## بانوی دریا

- سال نهم**

- شماره ۱۰۲۵**

- چهارشنبه**

- ۲۶ خرداد ۱۳۹۱**

- ۳ جمادی الثانی ۱۴۳۱**

- ۱۶ ژوئن ۲۰۱۰**

- دبیرمسئحه: فرزانه مسلم زاده**

### آشپزی

## املت اسفنج و پنیر فتا

### مواد لازم

یک فنجان تخم مرغ
کمی نمک

کمی فلفل-کمی روغن-یک فنجان قارچ خرد شده-یک عدد پیاز خرد شده-۲قاشق روغن زیتون-۲ فنجان برگ اسفنج-یک چهارم فنجان پنیر خرد شده فتا

### طرز تهیه

در یک طرف کوچک تخم مرغ ها را به خوبی با چنگال به هم زنید و سپس به میزان دلخواه به آن نمک و فلفل بپاشید.

روغن را در ظرف مناسبی ریخته و پیازهای خرد شده را برای دقیقه در آن تفت دهید. پس از این که پیازها نرم و طلایی شد، قارچ های خرد شده را به آن اضافه کنید و مواد را روی حرارت قرار دهید تا کمی پخته و طلایی شود و سپس اسفنج را اضافه کنید.

کف تابه را روغن ریخته و تخم مرغ ها را در آن بریزید. پس از چند دقیقه که تخم مرغ ها خود را گرفت و سفت شد از مخلوط تهیه شده روی نیمی از آن بریزید و سپس پنیر را روی آن قرار دهید. و سپس اسفنج را اضافه کنید.

## شربت خیار و نعنا

### مواد لازم

یک عدد خیار،چند برگ نعنا،یک دوم قاشق چایخوری عسل،چند تکه یخ

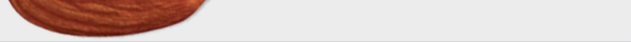
### طرز تهیه

خیار را با پوست به خوبی بشویید و سپس به ورقه های نازک تقسیم کنید. برگ های نعنا را نیز به خوبی بشویید.

یک پارچ را از آب پر کرده و سپس عسل،نعنا و خیارهای خرد شده را به آن بیفزایید و خوب هم بریزید.
خا ها را به آن اضافه کنید.پارچ را برای چند ساعت درون یخچال قرار دهید تا آب طعم و عطر خیار و نعنا را بگیرد.

## دانه روغنی برای لاغری

بادام یکی از میوه های درختی است که به صورت خشکبار مصرف می شود. به دلیل مقدار بالای چربی و انرژی معمولاً تصور بر آن است که میوه بادام نقش چاق کننده دارد اما تحقیقات اخیر نشان داده است، مصرف روزانه بادام در لاغر شدن نقش بسزایی داشته همچنین از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی نیز جلوگیری می کند.
آزمایشات روی ۵۰ هزار بیمار نشان داد مصرف خشکبار بخصوص بادام تا میزان ۱۶ درصد ریسک ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می دهد.
همچنین مصرف دو وعده بادام در روز به میزان ۵۶ گرم به مدت ۱۰ هفته بر چاقی تاثیر نداشته به عکس انرژی لازم افراد را تامین می کند.
بادام میوه ای سرشار از ویتامین ها و مواد غنی است به همین دلیل نقش سیرکنندگی بالائی دارد و با جلوگیری از اشتها مانع از پرخوری و باعث لاغرشدن می شود.
دلیل دیگر است که بادام سرشار از منیزیم و ویتامین،ای، است که خود عوامل مهمی در چربی سوزی و لاغر شدن هستند.
بادام سرشار از پروتئین، فیبر، پتاسیم، کلسیم، فسفر، آهن و اسیدهای چرب مونو اشباع نشده ضروری است.
مقدار تنها ۲۸ گرم بادام میزان ۱۶۰ کالاری انرژی دارد.



**کد نمایندگی ۱۸۵۲**

تنها نمایندگی رسمی گروه بهمن در استان مابعلین میناب و حاجی آباد

# توجه توجه توجه توجه توجه توجه توجه توجه توجه

# فروش ویژه محصولات گروه بهمن (مزدا)

# به صورت نقد و اقساط

**فروش ویژه وانت ها تک کابین و دو کابین مزدا بصورت 50% نقد و 50% یک ساله ایسوزو 5/2 تن و 6 تن و 8 تن ( بصورت بهمن لیزینگ )**

## PAJERO - MAZDA3 -CAPRA



بندرعباس رسیده به میدان قدس روبروی درماتکاه مهدي / میدانالمجدیبعنا ۰۹۱۷۱۶۲۰-۰۷-۲۲۶۶-۳۲-۲۲۱۱۲۷

# خیاط کلاسیک

# دوخت البسه مردانه

بندرعباس : فلکه برق مینب دبیرستان زینب کبری پاساژ امام(ع) ۰۳۳۱۱۳۱۵

## موسسه خدماتی مالی و حسابداری

## سیستم حساب خلیج فارس

## انجام امور حسابداری

شماره ثبت: ۴۶۴

**بندر عباس، فلکه شاه حسینی، کوچه جنب بانک صادرات**  
**تلفن: ۰۹۱۷۳۶۸۵۵۰۱-۲۲ ۴۴۴ ۱۳**

