

قهوه، خاصیت ضد آلزایمر دارد

قهوه دارای یک ماده محافظتی در برابر بیماری آلزایمر است و نوشیدن حداقل سه فنجان قهوه در روز خطر ابتلا به این بیماری را ۲۰ درصد کاهش می‌دهد. قهوه، خاصیت ضد آلزایمر داردبه گزارش فارس، محققان سازمان بهداشت جهانی با مطالعه اثرات رژیم غذایی مدیترانه‌ای بر روی بدن انسان کشف کردند، مصرف سه تا پنج فنجان قهوه در روز می‌تواند ۲۰ درصد خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد.

خبری

دوشنبه/ ۱۰ آذر ۱۳۹۳ / ۸ صفر ۱۴۳۶

۱ دسامبر ۲۰۱۴ / سال سیزدهم / شماره ۱۸۷۳

کاشی مرکزی

(۱-۲۴)

معاون شهر سازی شهرداری بندرعباس:

نرم افزار شهر سازی شهرداری بندرعباس به بهره برداری می رسد

معاون فنی و شهرسازی شهرداری بندرعباس از بهره‌برداری نرم‌افزار جامع شهرسازی شهرداری بندرعباس و تسهیل در امور مربوطه خبر داد.
به شهرسازی را به دفاتر خدمات پیشخوان دولت واگذار کرد.حسین یور به گزارش روابط عمومی و امور بین‌الملل شهرداری بندرعباس، حسین یور دراین باره اظهار کرد: نرم‌افزار شهرسازی بندرعباس بزودی از حالت تحت ویندوز خارج شده و به یک نرم‌افزار کارگشا به صورت تحت وب به شهروندان خدمات می‌دهد. وی با اشاره به اینکه این نرم‌افزار در ۲۲ بهمن ماه سال جاری به بهره‌برداری می‌رسد، افزود: با بهره‌گیری از این نرم‌افزار می‌توان کلیه عملیات مربوط به صدور پروانه را دنبال کرد. معاون فنی و شهرسازی شهرداری

تداوم اجرای طرح توسعه مشار کتی فضای سبز محلات

مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری بندرعباس از تداوم اجرای طرح توسعه مشارکتی فضای سبز محلات دراین شهر خبر داد.
به گزارش روابط عمومی و امور بین‌الملل شهرداری بندرعباس، امید ذاکری با اشاره به اجرای مرحله چهارم طرح توسعه مشارکتی فضای سبز محلات در محله کوی ملت، اظهار کرد: مرحله چهارم اجرای طرح توسعه فضای سبز شهرداری بندرعباس در محله کوی ملت اجرا شد.وی توسعه فضای سبز محلات را یکی از رویکردهای تازه سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری بندرعباس دانست و افزود : استقبال شهروندان از اجرای این طرح نشان دهنده ارتقاء فرهنگ فضای سبز در جامعه است.
مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری بندرعباس گفت: در این مرحله از طرح بیش از ۱۵۰ اصله نهال از انواع نارنج، گارمزنگی، چریش و گل کاغذی متناسب با درخواست شهرونان بین ۱۵۰

پیاده‌روی چهار راه مرادی و چهار راه فاطمیه بندر عباس یکسان سازی می شود

■ شهردار منطقه دو شهرداری بندرعباس از آغاز طرح یکسان‌سازی پیاده‌روی حد فاصل چهار راه مرادی و چهار راه

فاطمیه با اعتباری بالغ بر ۱۰ میلیارد ریال خبر داد.

به گزارش روابط عمومی و امور بین‌الملل شهرداری بندرعباس، عبدالحسن ارجمند در این باره اظهار کرد: این طرح پیرو جلسه‌ای که با حضور نماینده‌هایی از دفتر مسکن و شهرسازی، نظام مهندسی، انجمن معولین و حوضه عمران و سازمان شهرسازی تشکیل شده بود، اجرا می‌شود.

وی هدف از اجرای این پروژه را بهسازی و یکسان‌سازی عرض پیاده رو، نور پردازی‌های مناسب (روشنایی معابر)، نصب المان‌های مورد نیاز و غیره عنوان کرد.شهردار منطقه دو بندرعباس اضافه کرد: همچنین یکی از مهمترین علل اجرای این طرح، وجود مراکز پزشکی فراوان در این محدوده است که برای رفاه حال بیماران، معلولین و نابینایا پیاده‌روی این منطقه بهسازی می‌شود.

ارجمند بیان کرد: احداث نوار ناپینایان و محل عبور معلولین از جمله بخش‌های اصلی این پروژه است.ارجمند با بیان اینکه مجری این طرح سازمان عمرانی شهرداری بندرعباس می‌باشد، افزود: یکسان‌سازی پیاده روی چهار راه مرادی و چهار راه فاطمیه که از مناطق پرتردد و شلوغ بندرعباس محسوب می‌شود، با هزینه‌ای بالغ بر ۱۰ میلیارد ریال در حال اجراست.

نماینده ولی فقیه در بوشهر:

نیروی دریایی ارتش مایه اقتدار ایران در آب‌های بین‌المللی است

■ نماینده ولی فقیه در استان بوشهر گفت: نیروی دریایی ارتش همانند سایر نیروهای انتظامی و سپاه مایه اقتدار ایران در آب‌های بین‌المللی است.
به گزارش فارس، آیت‌الله غلامعلی صفایی‌بوشهری در جمع تعدادی از فرماندهان نیروی دریایی ارتش با یادآوری رشادت‌ها و مبارزات شجاعانه این نیرو در طول هشت سال دفاع مقدس، اظهار کرد: نیروهای دریایی ارتش ایران در طول تاریخ نماد اقتدار و قدرت رقابت در عرصه بین‌المللی بوده‌اند. وی ادامه داد: این نیرو مایه آرامش در جغرافیای محل مأموریت خود بوده و همواره با اقتدار آماده دفاع از مرزهای آبی کشور است. نماینده ولی فقیه در استان بوشهر گفت: نیروی دریایی ایران در تمامی مراتب ستاد، صف و تجهیزات از نیروهای پیشرفته و مدرن کشور محسوب می‌شود. صفایی‌بوشهری بیان داشت: دریادلان ارتش همانند سایر نیروهای انتظامی و سپاه مایه اقتدار نظام جمهوری اسلامی ایران در آب‌های بین‌المللی هستند. وی افزود: این نیرو با مدیریت فرمانده کل قوا از برتوان‌ترین نیروهای ارتش دریایی در جهان به شمار می‌رود و همواره اقتدار و قدرت خود را با مأموریت‌هایی که به سرانجام رسانده به جهانیان ثابت کرده است. نماینده ولی فقیه در استان بوشهر گفت: حضور فعال نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران در آب‌های بین‌المللی بیان گر اقتدار و صلابت این نیرو در عرصه‌های مختلف است و با داشتن نیروهای کارآمد و امکانات و تجهیزات پیشرفته در درجه بالای آمادگی برای در دفاع از کشور در برهه‌های حساس زمانی قرار دارد.

ایثارگران

ایثارگران بدانند؛ حقوق جانبازان بسیجی

■ با تصویب قانون جامع خدمات‌رسانی به ایثارگران در تاریخ۹۱/۱۰/۲ و وجود مواد ۲۸ و ۲۹ در این قانون، برخی از کارشناسان و صاحب نظران تصویب این ۲ ماده در قانون جامع را برای تحقق حقوق وظیفه جانبازان بسیجی کافی دانسته و برعدم ضرورت پیگیری اصلاح ساده ۱۹۰ قانون مقررات سیاه تاکید داده‌اند.

البته ایسن ۲ ماده قانونی درصورت تحقق کامل رافع مشکلات جانبازان بسیجی بود و دیگر نیازی به ماده۱۹۰ نخواهد بود، لکن در اجرای این مواد مباحث و شبهاتی از جانب مجریان و متولیان امر مطرح شده و اجرای آن را با مشکلاتی مواجه ساخته است. حقوقی که سال‌ها از تصبیع آن می‌گذرد با ایراد شبهات واهی توسط برخی مسئولان در نهادهای متولی به تاخیر افتاده است.ماده۲۸ قانون جامع خدمات‌رسانی به ایثارگران به موضوع حقوق حالت اشتغال پرسنل وظیفه و نیروهای داوطلب بسیجی غیرشاغل در دستگاه‌های اجرایی موضوع ماده ۲ قانون جامع اشاره دارد. البته با اصلاح تبصره ۲ ماده۳۹ ماهیت ماده۲۸ از حیث حقوق و غیر شاغل بودن در دستگاه‌های اجرایی تغییر و این موضوع منتفی شده است. اما محل بحث ما حقوق وظیفه جانبازان بسیجی و نیروهای وظیفه است که تبصره ماده۳۸ به آن می‌پردازد. تبصره ماده۳۸ بیان می‌دارد: حقوق وظیفه جانبازان غیر حالت اشتغال مشمول قوانین نیروهای مسلح براساس مقررات مربوط به نیروهای مسلح محاسبه و توسط نیروی مربوطه پرداخت می‌گردد.در حالی که تبصره به امر مستقلی، یعنی پرداخت حقوق وظیفه براساس مقررات نیروهای مسلح و توسط آن نیروها اشاره دارد و هیچ سنخیتی با ماده ۳۸ که به موضوع حقوق حالت اشتغال اشاره می‌کند، ندارد برخی به دنبال آن هستند که عبارت غیر شاغل که قید حقوق حالت اشتغال است و برابر اصلاحیه تبصره ۲ ماده ۳۹ دیگر موضوعیت خود را از دست داده، به تبصره و حقوق وظیفه تسری دهند. تسری این عبارت از ماده به تبصره بهانه‌ای است برای عدم تحقق حقوق بسیجی‌ها که در گذشته هم با بهانه‌جویی‌های مشابه تصبیع شده بود.قانون‌نویسان ایرانی پیش از مشروطه به طور کلی با مفهوم تبصره بیگانه بوده‌اند و در هیچ یک از متون قانونی دست‌ساخته آنان نشانی از این موضوع به چشم نمی‌خورد. در یک تقسیم‌بندی کلی تبصره اغلب در ۱۶ مورد به کار می‌رود. مواردی مانند بیان استثنای حکم داد، حکم به ابقای قوانین سابق‌التصویب و... از دلایل وجود تبصره است. لذا الزام تحقق قیود، محدودیت‌ها و ممنوعیت‌های ماده به تبصره بدون وجود دلیل و قرینه، امری غریب و مذموم است. چنانچه برابر مأموریت‌های مندرج در ماده ۱۲۰ قانون استخدایمی سپاه نیروهای وظیفه و بسیجی مشمول یکی از بندهای ب و ج ماده ۱۲۱ این قانون شوند مشمول دریافت حقوق وظیفه خواهند شد و سپاه موظف است برابر ماده ۱۷۱ با آنان رفتار کند.

لیکن تاکنون این اقدام شامل نیروهای وظیفه و بسیجی نشده است و با توجه به اینکه همه دستگاه‌های اجرایی بر حق آنان صحه می‌گذارند بلکه بهانه‌های در مسیر اجرای آن باعث ناکامی تلاش‌ها تاکنون بوده است.مجلس شورای اسلامی برای حل این مشکل طرح الحاق یک تبصره به ماده ۱۹۰ را به تصویب رساند ولی با ایراد شورای نگهبان به مجلس عودت داده شد و از زمان عودت، این مصوبه همچنان پلان‌کلیف است. اکنون تعدادی از نیروهای بسیجی در کمسیون پزشکی نیروهای مسلح، مشمول بند ج ماده۱۲۱ شده‌اند و در انتظار مجریان برای اجرای حقوق وظیفه هستند. آیا سزاوار است حقوقی که سال‌ها نادیده گرفته شده همچنان به‌واسطه سوءبرداشت برخی مجریان باز هم با تأخیر مواجه شود؟ آیا تأخیر بیش از ۳۰ سال کافی نیست تا عده‌ای به خود آیند و مسیر اجرای این قانون را هموار کنند و از ایجاد دست‌انداز و مانع در اجرای آن خودداری کنند؟

قهوه حاوی مقادیر زیادی مواد محافظتی است: کافئین محرک سیستم عصبی مرکزی است و باعث افزایش سوخت سلول‌های عصبی در مغز، ارسال پیام به غده هیپوفیز، آزاد شدن آدرنالین و افزایش سطح دیپامین می‌شود؛ در بسیاری از مطالعات محققان به این نتیجه رسیده‌اند که مصرف کافئین برای بزرگسالان جوان و پیر با عملکرد شناختی بهتر مغز در ارتباط است. تجزیه و تحلیل مطالعاتی که توسط محققان انجام شد نشان داده است قهوه حاوی یک ماده محافظتی به نام پلی فنول است که برای جلوگیری از بیماری آلزایمر مفید است.به گفته محققان این برآورد در حال حاضر یک فرضیه است و با پژوهش‌های بیشتر می‌توان اثر قهوه را برای پیشگیری از بیماری آلزایمر تایید کرد.

۳

جدا

■ عناوین مهم روزنامه های دیروز کشور ■

«وطن امروز

– دادگاه قاهره حکم نهایی حسنی مبارک را صادر کرد
ترتبه فرعون!

– فرمانده نیروی هوافضای سپاه خبر داد برد پهبادها؛ ۳هزار کیلومتر

– به احترام مردم ایران به نام «حسین علیزاده» قناعت می‌کند

– سرلشکر باقری: تسلیح کرانه باختری بزودی عملیاتی می‌شود
انتفاضه سوم با سلاح ایرانی

■ **کپهان**

– مردم آمریکا زیر چکمه نظامیان قتل ۲۰۰۰ نفر در ۵ سال

– از سوی بانک مرکزی شرایط جدید پرداخت وام ۵

– ملیونی ازدواج اعلام شد

– دادگاه رژیم آمریکای مصر حسنی مبارک را از کلیه جنایات تبرئه کرد!

– نمایندگان: ظرف در جلسه غیرعلنی کلی گویی کرد!

■ **مام‌جم**

– علیزاده سوار اسب فرانسوی‌ها نشد

– ظرف به مجلس ارائه کرد جزئیات تازه از مذاکرات وین

– مهلت ۱۲ روزه برای وام ازدواج

– مبارک که پیش از این به حبس ابد محکوم شده بود براساس حکم دادگاه بیگناه شناخته شد

■ **ایران**

– تبرئه دیکتاتور مصر! پرونده قرن بسته شد

– سیاست‌های کلان انتخاباتی از تصوب مجمع تشخیص

گذشت مأموریت مجمع برای اصلاح قانون انتخابات

– جهانگیری در مراسم تودیع و معارفه وزیر علوم، فرهادی،

منشی اعتدالی را در دانشگاه دنبال می‌کند

– اغداشلو سفر دل گشود وداع تلخ آقای قاضی

■ **اعتماد**

– معاون اول رییس‌جمهور: وزارت علوم در قیضه هیچ‌باند

و گروهی نیست

– گزارش «اعتداد» از ۸ ماه فقدان معاون سیاسی وزارت کشور

– علیزاده، سهم هیچ کس نیست

■ **ایتکار**

– خروج نقدینگی از بورس به سمت بازار ارز از سبب «حافظ» به جیب «فردوسی»

– برگزاری مراسم چهلمین روز درگذشت آیت‌الله مهدوی

کئی

– حسین علیزاده نشان اهدایی دولت فرانسه را رد کرد

نمی‌خواهم «سوالیه» باشم

– معاون اول رئیس‌جمهور در جلسه معارفه وزیر علوم:

فرهادی از جنس گزینه های قبلی است

■ **خراسان**

– دیکتاتور تبرئه شد

– تصویب کلیات سیاست‌های انتخاباتی

– گزارش هسته ای ظرف در جلسه غیرعلنی مجلس

– ای آفتاب خشن به زیباییات سلام

ابطال پروانه کسب

بدینوسیله برابر بازرسی انجام شده واحد صنفی شستشوی اتومبیل به تصدی آقای مهران ختن واقع در محله خواجه عطا بلوار چمران که بدون اطلاع و هماهنگی با اتحادیه واحد صنفی خود را تعطیل نموده چنانچه ظرف مدت ۱۰ روز از درج این آگهی جهت تعیین تکلیف پروانه کسب در دفتر اتحادیه اقدام نمایند این اتحادیه طبق ماده ۲۸ قانون نظام صنفی نسبت به ابطال غیابی پروانه کسب شما اقدام خواهد نمود.

◀ *اکبر جوادی رئیس اتحادیه صنف*

تعمیرکاران اتومبیل شترتان بندرعباس

اتحادیه صنف رنگ و ابزار و یراق بندرعباس

ابطال پروانه کسب ۱۱ نفر از ا عضای اتحادیه

بدینوسیله به اطلاع اعضاء محترم تحت پوشش که واحد صنفی خود را بیش از موعد مقرر تعطیل و فعالیت کسبی ندارند می رساند

که ظرف مدت ده روز از اولین نشر آگهی در روزنامه به دفتر اتحادیه واقع در بلوار شهید حقانی برج اصناف طبقه سوم واحد ۳۰۱

مراجعه نموده و تکلیف واحد صنفی خود را روشن نمایند در غیر اینصورت برابر ماده ۲۸ ق.ن.ص پروانه کسب شما ابطال و از درجه اعتبار ساقط می گردد.

رئیس اتحادیه محمد جواد مرشدی

نام ونام خانوادگی	شماره پروانه کسب تاریخ صدور	رسته صنفی	آدرس واحد صنفی
امین احمد پور	۸۶/۲/۲ مورخ ۱۳/۱۱/۹۲۰۴	رنگ فروشی	سید جمال الدین روبروی نان آذر بابجان
امیر علی اعتضاد السلطنه	۸۶/۱۱/۸ مورخ ۱۳/۱۱/۹۲۲۶	ابزار فروشی	میدان بابا غلام کارخانه یخ
امیر علی حسن پور	۸۹/۸/۱۶ مورخ ۱۳/۱۱/۹۳۳۱	رنگ فروشی	چهار اه فاطمیه روبروی نان روغنی
حسن سلیمی	۸۸/۲/۸ مورخ ۱۳/۱۱/۹۲۸۶	ابزار فروشی	شریعتی شمالی جنب نمایندگی تیویوتا
غلامعباس محرارگرد	۹۱/۴/۱۲ مورخ ۱۳/۱۱/۹۳۸۱	رنگ فروشی	حدفاصل میدان قدس و میدان شریعتی
پرویز عبدل زاده	۸۵/۳/۲ مورخ ۱۳/۱۱/۹۱۶۷	رنگ فروشی	شریعتی شمالی روبروی ونک پرتوتبین
پرویز عبدل زاده	۸۵/۳/۲ مورخ ۱۳/۱۱/۹۱۶۸	رنگ فروشی	بلوار پاسداران روبروی سازمان گوشت
مصطفی کریمیان	۸۸/۷/۲۵ مورخ ۱۳/۱۱/۹۳۰۰	ابزار فروشی	خیابان شریعتی ساختمان فاطمیه
سیروس ناظری گهگانی	۹۰/۹/۲۱ مورخ ۱۳/۱۱/۹۳۶۴	رنگ فروشی	بلوار امام حسن باز ارچه امام حسین
سعید نصر اصفهانی	۹۰/۷/۱۶ مورخ ۱۳/۱۱/۹۳۵۶	ابزار فروشی	حدفاصل میدان اتوتاج چهار اه فاطمیه
مهدی پارسا فرد	۰۳۲۲۵۲۴۳۱۰ مورخ ۹۲/۱۰/۸	رنگ فروشی	فلکه شاه حسینی ضلع شرقی

شور شدن منابع آب زیر زمینی یعنی از بین رفتن کشاورزی و آغاز مهاجرت

◀ **روابط عمومی شرکت سهامی آب منطقه ای هرمزگان**



این گیاه تلخ، شفابخش است

هرچند داروهای قدیمی همیشه تمام فوائد درمانی را که اطبا ادعا می‌کردند نداشت‌اند اما پزشکی مدرن فواید «خیار وحشی» را دوباره تایید کرده است. به گزارش ایبستا، در دانش مدرن ترکیب‌های موجود در خیار وحشی و برگ‌های آن که از مدت‌ها قبل تاثیر آن‌ها روی سلامتی به تایید طبیبان رسیده بود، مجدد مورد بررسی قرار گرفته است. پزشکان در طب سنتی هندی و چینی به طور قابل توجهی از برگ‌های تلخ و میوه خیار وحشی برای درمان برخی بیماری‌ها



لوگو وزارت بهداشت و آموزش پزشکی

■ آشپزی ■

راگو‌ی سبزیجات

راگو: نوعی خوراک شبیه ناس کباب است.

مدت زمان تهیه : ۳۰ دقیقه

■ مواد لازم برای ۶ نفر:

کره..... یک قاشق غذاخوری
پیاز حلقه‌ای..... یک عدد کوچک
سیر رنده شده..... یک حبه
گوچه فرنگی به ۴ قسمت تقسیم شده..... یک عدد متوسط
بادمجان پوست کنده و مکعب خرد شده..... یک عدد متوسط
کدوی پرش خورده..... یک عدد کوچک
ربان خرد شده..... ۲ قاشق غذاخوری
جعفری خرد شده..... ۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل..... به اندازه کافی
لویاسفید پخته شده..... یک پیمانه
لویپاقرمز پخته شده..... یک پیمانه
پنیر پارمیزان..... به مقدار لازم



■ طرز تهیه:

کره را در ماهیتابه آب کنید، پیاز، فلفل دلمه ای و سیر را تفت دهید تا پیاز کمی نرم شود.
بقیه مواد به جز لویا و پنیر را اضافه کنید، روی آن را بپوشانید و هرازگاهی مواد را هم بزنید. پخت را ادامه دهید تا مواد نرم شوند.
لویپاها را اضافه کنید و پخت را ۲ تا ۳ دقیقه ادامه دهید تا مواد کاملاً گرم شود.
راگو را در ظرف یک نفره سرو کنید و روی آن پنیر بپاشید.
خواص فلفل دلمه ای:
این گیاه حاوی ویتامین B۶ است که برای سلامت سیستم عصبی لازم است.
علاوه بر آن به بازسازی سلول ها نیز کمک می کند.



چگونه گرد و خاک را از خانه مان دور کنیم؟

گرد گیری یکی از کارهای همیشگی و بی‌پایان برای تمیز نگه داشتن خانه است.

اگرچه نمی‌توانیم برای همیشه از گردخاک نشسته بر وسایل خانه، خلاص شویم ولی راه‌حلهایی برای کم شدن گردوغبار و راحت تمیز کردن خانه داریم.
* اول از همه راههای ورود گرد و خاک به خانه‌تان را پیدا کنید

دردز در و پنجره‌ها یکی از اصلی‌ترین راههای ورود گرد و خاک به خانه هستند. حتما این درزها را بگیرید تا علاوه بر جلوگیری ازورود گرد و خاک، گرمای خانه از این درزها خارج نشود.
دریچه‌های کولر نیز یکی دیگر از راههای ورود گردوخاک به خانه است. حتما دریچه‌های کولر را ببندید و بعد از تمیز کردن آنها، یک کاغذ یا مقوا جلوی دریچه بجسایند تا مانع ورود گرد و خاک به خانه و خارج شدن گرما شود.
در فصل‌های گرم سال نیز هریاب بعد از جارو کشیدن خانه، کولر را خاموش کنید و با سر فرچه‌ای جاروبرقی، دریچه‌های کولر را جارو کنید تا گردوخاک آن گرفته شود.
* ورود خود شما به خانه نیز یکی از راههای آمدن گردوخاک به منزل است
* گرد و خاکی که روی کفش، لباس و

وسایل‌تان نشسته، با شما وارد خانه می‌شود. پس بهتر است کفش‌هایتان را خارج از در ورودی خانه درپیاورید و در جاکفشی بگذارید.
لباس‌هایتان را قبل از ورود به خانه بپکানید و اگر خرید کرده‌اید آنها را مستقیم به آشپزخانه ببرید و چایه‌جا کنید.
موکت یا فرش کوچکی در ورودی خانه پهن کنید و هفته‌ای یکبار آن را بشویید یا جارو بکشید.
* روزنامه یا کاغذ پاتله را در اتاق پاره نکنید، زیرا ریزذراتی که آنها را تشکیل داده‌اند در هوا معلق می‌شوند و روی وسایل می‌نشینند.
* فیلترجاروبرقی‌تان را طبق دستوری که دارد هرچند وقت یکبار تمیز یا عوض کنید، چون منافذ این فیلترها بعد از مدتی کثیف و مسدود می‌شوند و نمی‌توانند گردوخاک را در جارو محبوس کنند و به بیرون بازمی‌گردانند.



قبل از شروع گردگیری، خانه‌تان را جارو بزنید؛ چون بیشتر گردوغبارها با جارو جمع می‌شود و مقدار کمی روی وسایل باقی می‌ماند که برای تمیز کردن آنها بهتر است از گردگیرهای بری استفاده نکنید چون گرد و خاک به آنها نمی‌چسبد و فقط از یک مکان به مکان دیگر منتقل می‌شوند.
بهترین گزینه، گردگیرهای ریزپافت یا بارچه‌های میکروفیبر یا الکترواستاتیکی هستند که گردوخاک را به‌خود می‌گیرند و نگه‌می‌دارند و بعد از تمام شدن گردگیری به راحتی شسته می‌شوند و دوباره قابل‌استفاده هستند...
اگر دستمال یا بارچه‌های معمولی در دسترس دارید و با آنها خانه را تمیز می‌کنید، حتما با کمی آب مرطوب‌نشان تا گردوخاک به آنها بچسبد.

■ تزئین الویه ■



سالم ترین روش برای سرخ کردن پیاز و سبزیجات

ما در این روش‌ها مقوی‌ترین غذاها را با بهترین روش‌های پخت ابداع کرده تا هم طعم را بهبود داده و هم از خواص مواد غذایی به گونه ای بهینه‌استفاده شود. همچنین از راههایی بسیار سریع و آسان برای آماده کردن غذاها استفاده می‌شود. در نتیجه شما سالم ترین آشپزی جهان را خواهید داشت .
ما آشپزی را برای شما با ارائه دستورات غذایی که از غذاهای مقوی هر فصل تهیه می‌شوند، آسان کرده ایم. سپس روش های پختی مانند سرخ کردن سالم، سرخ کردن بدون روغن، پختن با استفاده از عصاره ها که با آب محلول شده‌اند به جای روغن و سرخ کردن در فر را به عنوان راههایی برای پخت این غذاها لحاظ کرده ایم. این روش ها، طعم طبیعی مواد غذایی را حفظ کرده بدون اینکه به خواص آنها آسیبی برسد.متوجه خواهید شد که در هیچ دستور پختی، ما روغن را داغ نخواهیم کرد. تحقیقات علمی در سراسر جهان نشان داده اند که روغن های داغ شده به طور جدی برای سلامتی مضر هستند .
متدهای آشپزی سالم این امکان را برای شما فراهم می‌کنند که مواد غذایی مقوی را پخته و به گونه ای که طعم خوبی هم داشته باشند، نهایت سود را از آنها ببرید .

اگر مواد غذایی را در زمان اوج عمل آوری آنها در فصلشان مصرف کنیم، نه تنها خاصیت بیشتر بلکه طعم بسیار بهتری هم در این زمان دارند. استفاده از این متدهای آشپزی سریع و آسان که طعم غذاهای فصلی را بهبود می‌بخشند، به لذت بردن از فواید غذاهای خوشمزه و سالم کمک می‌کنند.

■ شیوه سرخ کردن سالم
سرخ کردن سالم ، روش پختی است که به شما اجازه می‌دهد طعم سبزیجات سرخ شده را داشته باشید بدون اینکه لازم باشد از روغن داغ شده استفاده کنید. در واقع به دلیل آگاهی از مضرات حرارت دادن روغن ، ما سعی



برای افرادی که رژیم دارند، مصرف سفیده تخم مرغ بدون روغن توصیه می‌شود. بنابراین روش تهیه تخم مرغ بدون روغن را به شما آموزش می‌دهیم.

روش کار:

■در قابلمه ای کمی آب بریزید.

■به آن کمی نمک و ۲ قاشق جای خوری سرکه سفید اضافه کنید و روی حرارت متوسط به جوش آورید.

■تخم مرغ را در کاسه بشکنید و در حالی که با قاشق آب را به یک جهت هم می‌زنید، تخم

مرغ را بریزید.

■گاز را خاموش کنید، روی قابلمه را بپوشانید و ۵ دقیقه صبر کنید.

با تحریک به استفراغ کردن و حتی درمان بیماری‌های کبدی استفاده می‌کردند. «ویلیام لوکاس» زیست‌شناس گیاهی در دانشگاه کالیفرنیا در این رابطه گفت: امروزه افراد از خیار وحشی استفاده نمی‌کنند مگر در موارد معدودی که بخواهند از آن به عنوان داروی گیاهی مسهل بهره ببرند.
در مطالعات پیشین آمده است که ترکیب‌های تلخ موجود در گیاهانی نظیر خیار وحشی فواید درمانی دیگری هم دارد که از آن جمله می‌توان به درمان التهاب اشاره کرد. همچنین این ترکیبات موجب تغییر در واکنش‌های مخرب در بدن که منشا دیابت و رشد سلول‌های سرطانی هستند، می‌شوند. با این حال بررسی دقیق این فایده خیار وحشی مشکل است چرا که جمع آوری ترکیب‌های تلخ این میوه به مقدار زیاد امکانپذیر نیست.

دوشنبه/ ۱۰ آذر ۱۳۹۳ / ۸ صفر ۱۴۳۶
۱ دسامبر ۲۰۱۴ / سال سیزدهم / شماره ۱۸۷۳

تقویم تاریخ

۱۰ آذر
* لغو قرارداد داریسی مربوط به نفت جنوب توسط ایران (۱۳۱۱ ش)
* اعلام لغو مصوبه انجمن‌های ایالتی و ولایتی در روزنامه‌ها به درخواست امام خمینی(ره) (۱۳۳۱ش)
* اعلامیه حوزه علمیه قم درباره چگونگی واکنش دولت در برابر اعتراضات مردمی (۱۳۵۶ش)
* سرکوب تظاهرات شبانه مردم تهران و کشته و مجروح شدن بیش از هزار نفر (۱۳۵۷ ش)
* روز مجلس شورای اسلامی
* عراق از ایران به مناسبت تصرف سه جزیره به سازمان ملل متحد شکایت کرد(۱۳۵۰ش)
* بین ایران و حکومت موقت انقلابی ویتنام جنوبی در سطح سفارت روابط سیاسی برقرار شد(۱۳۲۵ش)

۸ صفر
* وفات «سلمان فارسی» صحابی بزرگوار پیامبر اسلام (۳۵ ق)
* خلع محمد بن عبدالملک زیات» از وزارت به دستور متوکل عباسی (۲۲۳ ق)
* حمله ی اقامحمدخان قاجار به گرجستان (۱۲۰۹ ق)

۱ دسامبر
* فروپاشی اتحادیه کشورهای اروپایی موسوم به اتحاد مقدس (۱۸۲۵م)
* اعضای قرارداد «لوکارنو» درباره تثبیت مرزهای آلمان (۱۹۲۵م)
* نخستین انتقال تصویر به وسیله تلگراف بین برلین و وین (۱۹۲۷م)
* تصرف سرزمین فلسطین عربی توسط اردن (۱۹۴۷م)
* ورود ناوهای هسته ای آمریکا در جنگ ویتنام (۱۹۶۵م)
* روز ملی «رومانی»
* روز جهانی مبارزه با بیماری ایدز

نکاتی مهم برای طعم دار کردن گوشت

■ با طعم دار کردن آبی که گوشت را در آن می‌خیابانید، گوشت در مرحله پخت طعم خوبی پیدا می‌کند...خیاباندن گوشت قرمز یا سفید در آب نمک باعث می‌شود رطوبت را به خود بکشد و هنگام پخت خشک نشود...با طعم دار کردن آبی که گوشت را در آن می‌خیابانید، گوشت در مرحله پخت طعم خوبی پیدا می‌کند.

مواد:

یک لیوان آب، یک قاشق غذاخوری نمک، یک قاشق غذاخوری شکر، یک عدد برگ بو و یک چهارم قاشق فلفل سیاه را بجوشانید و پس از خنک شدن گوشت را در آن بخیابانید.افزودن پوست مرکبات، شنبلیله، فلفل، گیاهان تازه و ادویه مانند زیره، گشنیز، انیسون و دارچین نیز می‌تواند گوشت را طعم دار کند.



جمهوری اسلامی ایران

دفتر مشاوره شغلی و کار یابی خارجی

تدیر

Job Consultation & International Recruitment Agency

با مجوز رسمی از وزارت تعاون ، کار و رفاه اجتماعی

بررسی و نیاز سنجی تقاضای کار در خارج از کشور

تلاش در جهت ایجاد فرصت شغلی برای هموطنان

در کشورهای هدف

اعزام نیروی کار داوطلب و متخصص در زمینه های فنی، مهارتی، علمی و پژوهشی به خارج از کشور

بندرعباس . خیابان امام موسی صدر شمالی

مجتمع گامرون . طبقه چهار . واحد ۴۰۳

تلفن : ۲۲۳۷۸۸۲ – ۲۲۳۷۸۸۱

دریا شش شماره در هفته

در ۸ استان جنوبی کشور

