دلمه فلفل گیاهی

این دلمه با مواد خوشمزه داخل آن طعم تازه ای به برنامه غذایی شما وارد می کند.

این دلمه با مواد خوشمزه داخل آن نه تنها طعم تازه ای به برنامه غذایی شما وارد می کند، بلکه شما برای زیباتر شدن میز غذای خود، می توانید از فلفل های رنگارنگ استفاده کنید.

مواد لازم برای (چهار عدد):

۲ لیوان(۴۰۰ میلی لیتر) آب که با تعداد کافی قرص عصاره سبزیجات یا مرغ مخلوط شده باشد ، یک پیمانه هویج رنده شده یک پیمانه پیاز خرد شده ، یک پیمانه بلغور، ۳/۱ پیمانه کشمش پلویی ، ٤ عدد فلفل دلمه ای کوچک یا دو عدد بزرگ ، یک پیمانه پنیر موتزارلا رنده شده ، یک پیمانه آب، ۲ قاشق سوپ خوری خلال بادام یا گردوی خرد شده برشته

روش تهیه

عصاره سبزیجات یا مرغ، هویج و پیاز را در یک قابلمه بزرگ می ریزیم و روی حرارت قرار می دهیم تا به جوش آمده، سپس حرارت را کم می کنیم تا به مدت ۵ دقیقه بپزد. بلغور و کشمش را اضافه کرده و قابلمه را از روی حرارت برمی داریم. درب آن را بسته و به مدت ۵ دقیقه کنار می گذاریم .

در این فاصله، فلفل ها را از قسمت بالا جدا کرده و داخل آن را خالی می کنیم . پنیر رنده شده را به مخلوط بلغور اضافه می کنیم و مخلوط را به طور مساوی داخل فلفل ها می ریزیم. فلفل ها را داخل یک قابلمه مناسب قرار داده، پیمانه آب را اضافه کرده و می گذاریم بجوشد و سپس حرارت را کم می کنیم .

فلفل ها را در قابلمه در بسته به مدت ۱۰ دقیقه یا تا زمانی که فلفل ها نسبتاً نرم شده و حرارت به داخل دلمه ها نفوذ کند، حرارت می دهیم و در هنگام سرو با بادام یا گردو تزیین می کنیم .

کیک روسی

مواد لازم :

کره ۱۷۵ گرم، پودر قند ۱۷۵ گرم، وانیل نصف قاشق چایخوری، تخم مرغ سه عدد، آرد ۲۲۵ گرم، بکینگ پودر دو قاشق مربا خوری ، شکلات قهوه ای۵۰ گرم

طرز تهیه:

کره و شکر را با همزن برقی هم می زنیم تا پف کند. وانیل را اضافه می کنیم. در آخر آرد و بکینگ پودر را می افزاییم. شکلات را ذوب کرده و به نصف مایع اضافه می کنیم.

به وسیله یک قاشق، مواد را کنار هم در یک قالب گرد (۲۳ سانتی متری) که قبلاً چرب کرده ایم ، قرار می دهیم و در فر (درجه حرارت ۱۹۰ سانتی گراد) به مدت ۳۰دقیقه می گذاریم تا خوب بپزد.

سفره دریا

سوپ جوی میگو

مواد لازم (برای ۶ نفر) :

میگو با سر نیم کیلو ، جو ۱۰۰ گرم ، جعفری خرد شده ۵۰ گرم ، کرفس خرد شده ۵۰ گرم، هویج رنده شده ۵۰ گرم ، رب گوجه فرنگی یک قاشق غذا خوری ، شیر یک لیوان، گشنیز خرد شده ۵۰ گرم، نمک و فلفل و ادویه به میزان لازم

طرز تهیه :

میگو را تمیز کرده روده ی پشتی آن را در می آوریم و کنار می گذاریم . جو را که قبلاً خیسانده ایم همراه با جعفری، کرفس و هویج خرد شده، می پزیم .

نمک و فلفل و ادویه را با رب گوجه فرنگی همراه کمی آب مخلوط کرده و به سوپ اضافه می کنیم.

بعد از اینکه جوها کاملاً پخته شده شیر را اضافه می کنیم و در ۵دقیقه آخر میگو را به مخلوط فوق اضافه می کنیم .

وقتی سوپ را در ظرف کشیدیم گشنیز خرد شده را به عنوان تزئین روی آن اضافه می کنیم .

کودکان و نوزادان

با مشاوران سلامتی

خانمی ۱۷ ساله هستم که تا یک هفته دیگر، اولین فرزندم متولد می شود . چند سوال داشتم که خواهشمندم پاسخگو باشید ،

س: آیا لازم است به بند ناف نوزادم تا زمان افتادن چیزی مانند بتادین یا پماد و ... بزنم ؟

ج : خیر، سعی کنید بند ناف نوزاد زیر پوشک نرود و تا حد امکان هوا به آن برسد بند ناف خود به خود ظرف ۱۰ - ۳ روز می افتد ، چیزی روی آن نمالید و چیزی روی آن نگذارید .

س : آیا انجام تست تیروئید برای نوزادان در بدو تولد ضروری است ؟

ج : معمولا تست تیروئید در بیمارستان محل تولد کودک به طور معمول انجام می شود . ولی اگر انجام نشد ، پس از ترخیص حتما TSHرا در یک مرکز مطمئن انجام دهید .

س : با مشاهده کدام علائم لازم است نوزادم را به پزشک برسانم ؟

ج : شیر نخوردن ، ادرار نکردن یا کم ادرار کردن، بی حالی ، بی قراری زیاد ، تب ، زردی، نفخ زیاد شکم، اسهال ، یبوست زیاد ، قرمزی و یا عفونت اطراف بند ناف ، ترشح و عفونت چشم ها ، سوختگی پاها و نواحی ادراری تناسلی ، برفک دهان ، تند نفس کشیدن و جوش های چرکی روی پوست از مواردی است که در صورت مشاهده باید فوراً پزشک کودکتان را در جریان قرار دهید .

س : چند روز بعد از مرخص شدن باید مجدداً به پزشک مراجعه کنم ؟

ج : اولین معاینه نوزاد پس از مرخص شدن از بیمارستان بین روز سوم تا پنجم تولد است. در این مورد کوتاهی نکنید !

دکتر فاطمه قطبی متخصص کودکان و نوزادان
عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی

باید.....

✔ از مصرف زیاد چربی خودداری کنیم .

✔ سعی شود روغن مصرفی خانوار از نوع مایع باشد.

✔ مصرف چربی بویژه چربی های جامد حیوانی و نباتی را کاهش دهیم.

✔ اثرات سوء و زیانبار مصرف بی رویه ی چربی از زمان کودکی آغاز می گردد، بنابراین باید در تنظیم برنامه غذایی کودکان به این نکته توجه کنیم.

✔ از حرارت دادن زیاد و طولانی روغن مایع خودداری کنیم. زیرا اکسیده شده و تبدیل به مواد سمی می گردد.

✔ جداً از مصرف مجدد روغنی که حرارت دیده خودداری کنیم.

✔ روغن ها بخصوص روغن مایع باید در محل خنک و دور از نور و هوا در ظرف دربسته نگهداری شود . به خصوص در فروشگاهها .

✔ به هنگام طبخ با روغن از حرارت کم و پایین استفاده کنیم.

این تصور که روغن جامد از نظر حجمی باصرفه تر از روغن مایع است از نظر علمی صحیح نیست.

به اندازه کافی آهن دریافت می کنید؟

بدن شما برای تولید هموگلوبین که امکان حمل اکسیژن به بافت های بدن را توسط گلبول های قرمز فراهم می کند، به آهن نیاز دارد.

کاهش گلبول های قرمز سالم که آنمی یا کم خونی نامیده می شود کمبود دریافت آهن از طریق غذا عامل اصلی این بیماری ها هستند. برخی مواد غذایی سرشار از آهن که مصرف آنها برای جلوگیری از کم خونی توصیه می شود عبارتند از:

- گوشت و جگر

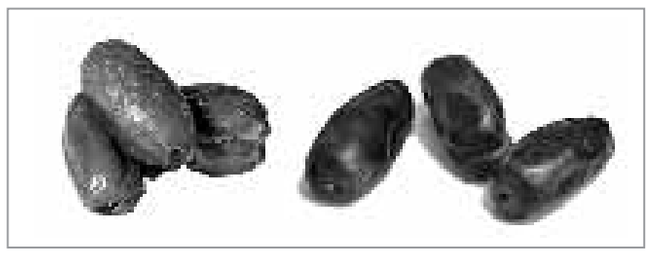
- غذاهای دریایی مانند صدف خوراکی، ماهی تن، ساردین، میگو

- میوه ها شامل کشمش، انجیر، زردآلوی خشک، آلو

- سبزیجات مانند اسفناج، بروکلی و آکادو

- انواع لوبیا، نخود و عدس

خرمای شکم پر (رولت خرما)



موادلازم:

خرما ۳۰۰ گرم، پودر زنجبیل: ۱/۳قاشق چایخوری،دارچین: ۱/۲ قاشق چایخوری، مغز گردو: ۵۰ گرم، کنجد: ۵۰ گرم، روغن: مقداری

طرز تهیه:

ابتدا خرماها را از هسته جدا کرده، در تابه ای با حرارت ملایم تفت می دهیم تا نرم شود. سپس دارچین و زنجبیل را به آن می افزاییم. یک قاشق خرما برمی داریم و به شکل یک توپ کوچک در می آوریم. داخل آن مغز گردو می گذاریم. دوباره آن را گرد می کنیم و در انتها در کنجد سفید می غلتانیم.

طرز تهیه ماست

ابتدا سه لیتر شیر پاستوریزه را در ظرفی ریخته و روی حرارت قرار دهید.

سپس سه قاشق ماست معمولی به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید تا صاف و یکدست شود و وقتی شیر به اندازه ٤٠ تا ٤٥ درجه حرارت دید، از روی شعله برداشته و مایه ای که با شیر و ماست تهیه کرده اید،آرام آرام به شیر اضافه نموده و چند دقیقه هم بزنید و در سطلی ریخته و روی آن را با تخته ای که یک سوم روی سطل قرار گرفته باشد ، بپوشانید و با یک پارچه ضخیم به مدت ۳/۵ ساعت آن را کاملا بپوشانید. پس از وقت تعیین شده روی آن را برداشته و آرام در یخچال قرار دهید.

بعد از ۱۲ ساعت که خوب سرد شد ، از آن استفاده کنید. این ماست خیلی شیرین و سفت بوده و تا چند روزی می توانید از آن استفاده کنید.

مایکروفر خوب اما...

ویتامین مواد غذایی که با استفاده از مایکروفر طبخ می شوند، کمتر از بین رفته و به قند و پروتئین موجود در این مواد نیز آسیبی نمی رسد.

"علی گورانی" کارشناس مسئول بهداشت پرتوها و مواد رادیو اکتیویته اظهار داشت: بهتر است مواد غذایی که قرار است زمان زیادی نگهداری شود با مایکروفر طبخ نشود.

سلامتی با غلات

آیا می دانید استفاده از خانواده غلات درصد سلامتی را بالا می برد؟مهمترین اعضای خانواده غلات گندم و جو می باشد که به طور کلی این مجموعه از بیماریهای خطرناک و مزمن مانند بیماریهای قلبی و عروقی و دیابت جلوگیری می کند. مصرف غلات مختص رده سنی خاصی نمی باشد و تمامی سنین باید به طور کافی و لازم از غلات استفاده کنند.

بروکلی و کاهش قندخون

بروکلی از سبزیهای بسیار مفید است که منبع غنی عنصر کرو است. اگر مبتلا به دیابت نوع دوم (غیروابسته به انسولین) هستید، عنصر کروم در تنظیم قندخون شما بسیار کارآمد است و در برخی موارد با خوردن کروم ممکن است نیازی به مصرف داروی کاهش قند خون و یا حتی تزریق انسولین نباشد.

اگر بیماری تازه شروع شده باشد با خوردن مقدار کافی کروم ممکن است رفع شود و به بیماری مزمن تبدیل نشود، به طور کلی اگر میزان تحمل به گلوکز در حد مرز باشد با خوردن کروم ممکن است کنترل شود و به حد نرمال برسد و همچنین برعکس در مورد اشخاصی که قندخون آنها کمتر از نرمال است، کروم قادر به افزایش آن خواهد بود.

عنصر کروم، کیفیت و کارآیی هورمون انسولین را افزایش می دهد و در نتیجه مقدار کمتری انسولین برای سوخت و ساز قندخون لازم خواهد بود.

درمورد رمز و راز چگونگی تاثیر کروم، طبق بررسی های انجام شده این عنصر که از نظر بیولوژیک فعال است، خود رابه انسولین می بندد و توانایی انجام ماموریت اصلی انسولین را که اکسید کردن گلوکز و تبدیل آن به دی اکسید کربن است را تا صد برابر افزایش می دهد. این در حالی است که تقریباً ۹۰ درصد مردم در رژیم غذایی خود، روزانه کمتر از مقدار لازم کروم استفاده می کنند.

شیرینی سرای سیدمظفر
با مدیریت جدید
انواع سفارشات شیرینی جات ، کیک تولد ، کیک عقد و عروسی با نازلترین قیمت پذیرفته می شود
بندرعباس - بلوار امام خمینی - رو به روی امامزاده سید مظفر جنب نانوایی لواش همراه : ۰۹۱۳۱۰۰۲۶۳۳

کلبه زیبایی آفاق
با ۲۱ سال تجربه کار
در خدمت شما بانوان زیبا پسند
شعبه ۱ :گلشهر - بازارچه جانبازان - کوچه نواب ۷ تلفن : ۶۶۷۰۹۷۲
شعبه ۲ : چهار راه دانشگاه - ساختمان آرمی - بالای پرده سرای کاخ طبقه سوم - واحد ۹ همراه ۹۱۷۳۶۱۴۷۰۳ تلفن ۶۶۸۲۷۹۷

خیاطی نسترن دوخت بندر
دوخت لباسهای مجلسی نامزدی، عقد، عروسی مانتو شلوار و لباسهای بچه گانه
دوخت انواع مانتو ۶۰۰۰ تومان دوخت انواع مانتو و لباس برای خانواده های تحت پوشش کمیته ۳۰ درصد تخفیف
آدرس : فلکه برق - جنب ایستگاه هدیش جنب آرایشگاه دختر بندری - خیاطی نسترن دوخت بندر تلفن : ۲۲۳۱۳۳۶

سالن آرایش و زیبایی سبزپوش
مژده مژده
با مدل جدید
تخفیف زمستانه
تجهیزات کامل عروس فقط ۲۰۰/۰۰۰ تومان
بندرعباس، خ دانشگاه، طبقه فوقانی املاک کاخ
تلفن : ٦٦٧٦٤٦٠

مشاور املاک ممتاز
خرید - فروش - رهن - اجاره
آدرس : بلوار مصطفی خمینی ، خیابان مرجان کوچه مرجان ٤ (پشت بهشت بندر) رو به روی نانوایی لواش تلفن : ٦٦٧٦٢١٢ - ۰۹۱۷۷٦۹۱۲۷۰

سالن آرایش و زیبایی تبسم
با ارائه متدهای جدید ؛ آرایش و صورت همراه با دستگاه کاملا جدید به جای بند اصلاح با مواد صد در صد تضمین در خدمت شما بانوان با سلیقه می باشد
بندرعباس : گلشهر ، پارک جنگلی ، پشت منازل سهند ۱ و ۲ بازارچه جانبازان ، پشت املاک درویش بیگی تلفن : ۶۶۷۵۸۰۷

معاملات املاک درویش
مشاور در امور
◄ خرید ◄ فروش
◄ رهن ◄ اجاره
◄ سرقفلی
با مدیریت درویش بیگی و نیک اندیش
بندرعباس : گلشهر شمالی ، روبروی پارک جنگلی ، پشت مجتمع مسکونی سهند یک و دو، بازارچه جانبازان
تلفن : ۶۶۶۲۲۳۹-۶۶۶۲۹۱۲
فاکس : ۶۶۶۴۷۹۰

قابل توجه حسینیه ها و هیات مذهبی و کانون های سراسر استان
برگزاری
نمایشگاه های زنجیره ای از غدیر تا عاشورا از عید سعید غدیر خم تا عاشورای حسینی
جهت اطلاعات بیشتر با شماره تلفن های ۲۲٤۰۱۳۰ و ۰۹۱۷۷٦۰٤۰۳۲ تماس حاصل فرمائید
عرضه وسایل تعزیه خوانی و عزاداری
مسئول نمایشگاه ها : هادی عرب
کانون فرهنگی مذهبی خامس آل عبا

مخزن فروش مرکزی (هدایتی)
ارائه دهنده انواع مخزن های آبی و سوختی
اعم از پلی اتیلن و گالوانیزه به صورت کلی و جزئی
بندرعباس : چهار راه شهید محمدی - روبه روی مرکز بهداشت
☑ تلفن :۳۳۴۴۳۶۱ همراه :۰۹۱۷۳۶۱۱۳۹۸

خیاطی جمشید
دوخت شیکترین شلوار در مدل های مختلف
گلشهر جنوبی - ۱۲ متری بهار
تلفن : ٦٦٦٨٨٩١

مشاور املاک پارادایس
Paradise
صادقی ٦٦٨٢٧٦٦ - ٦٦٨٣٤٧٢
۰۹۱۷۷٦۳۵۳۲۵ مختاری
۰۹۱۷۷٦۱٤۵۰۰ صادقی
آدرس : بندرعباس گلشهر جنوبی، ضلع شرقی، نخل خیابان سعادت پلاک ۲

لوستر رنگین کمان
عرضه کننده شیکترین مدلهای لوستر و آئینه شمعدان
آدرس : بندرعباس / چهار راه سازمان / جنب بانک تجارت
تلفن : ۲۲۲۱٤۱۸ - ۰۹۱۷۳٦۱۱۲۳۵

دریا
در آینده منتشر می شود

لطفا هنگام پیاده شدن و سوار شدن از ایستگاههای تعیین شده در سطح شهر استفاده نمایید
سازمان اتوبوسرانی بندرعباس و حومه