

نکات خانه داری

نگهداری سس گوجه فرنگی در یخچال



■ سس‌هایی که اساساً با گوجه‌فرنگی تهیه می‌شوند، به محض آنکه درب آنها باز می‌شود، تنها به مدت ۵ روز در یخچال می‌توانند نگهداری شوند و تازه بمانند. نگهداری این نوع سس‌ها به دقت زیادی احتیاج دارد.این نوع سس‌ها را نباید به مدت طولانی در یخچال نگه دارید تا کپک بزنند. گاهی اوقات ممکن است شما پس از ۵ روز، کپکی که بر روی سس ایجاد می‌شود را نبینید. اما آن سس آن قدر کهنه شده است که دیگر قابل استفاده نخواهد بود. بعضی از کپک‌ها یا قارچ‌ها ایجاد سمومی می‌کنند که می‌توانند بسیار مضر باشند. کپک‌ها در محیط‌های خیلی مرطوب رشد می‌کنند و عاملی که باعث گسترش و افزایش آنها می‌گردد، مقدار بیش از حد رطوبت است و پخت آنها نیز نمی‌تواند سموم آنها را نابود کند و از بین ببرد . بنابراین برای امنیت و سلامت بیشتر، بهتر است که آن را دور بریزید .

نگهداری سس مایونز در یخچال

■ این نوع سس از زمانی که درب آن باز می‌شود می‌تواند به مدت دو ماه در یخچال نگهداری و استفاده شود. سس مایونز به دلیل آنکه حجم چربی آن بالا است، مانع رشد باکتری و کپک می‌شود، اما روغن موجود در آن پس از گذشت مدت زمان کوتاهی از تاریخ مصرف آن، شروع به تجزیه شدن می‌کند و طعم و بوی آن را تغییر می‌دهد و دیگر مزه خوبی نمی‌دهد . گاهی اوقات ممکن است که شما در تغییر بوی آن دچار اشتباه شوید و قادر نباشیدتشخیص دهید که بوی آن تغییر کرده‌است. بنابراین کاملاً دقت کنید و در این گونه موارد هرگز ریسک نکنید و حتماً آن را حتی اگر متعلق به یک کارخانه معتبری است، پس از گذشت دو ماه نگهداری در یخچال، دور بریزید .

سایر چاشنی‌ها

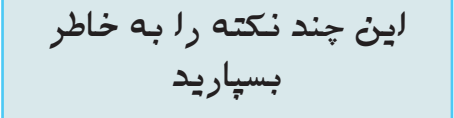
■ برای سایر چاشنی‌های دیگر مثل ترکیبات رب گوجه‌فرنگی و قارچ و سس سالاد حتماً به تاریخ مصرف آن که معمولاً دقیق و درست هستند مراجعه کنید.

پختگی و به خاطر سپردن اینکه چه مدت غذای شما در یخچال مانده است کارآسانی نیست. به همین دلیل پیشنهاد می‌شود که یک قلم و کاغذ بردارید و تاریخی را که شما درب هر نوع کنسرو یا بطری را باز می‌کنید بنویسید و از تاریخ‌ها به عنوان علامت مرجع استفاده کنید. به محض اینکه تاریخ مصرف آن از زمانی که شما یادداشت کردید گذشت، باید آن ماده خوراکی را دور بریزید.

کاهوی اضافه را چکار کنیم؟

■ اگر چند برگ کاهو اضافه آمده و به اندازه‌ای نیست که بتوان با آن سالاد درست کرد، می‌توانید که آن را خرد کنید و به کوکو سبزی بیفزایید و یا برای ته‌دیگ مانند نان در کف قابلمه قرار دهید، بسیار خوشمزه خواهد شد .

لین چند نکته را به خاطر بسپارید



خواستار تعالی باش و بهایش را ببذیر. بیش از حد لازم مهربان باش. هر کجا به پیش دآوری و تبعیض برخوردی ،با آن مبارزه کن. وقت را تلف ماتم گرفتن برای گذشته نکن. از آنها درس بگیرو بگذر. چیزهای کم اهمیت را تشخیص بده و سپس آنها را نادیده بگیر. هرگز در هنگام خشم دست به عمل نزن. یادت نرود، نیاز عاطفی هر کس، مورد تحسین واقع شدن کن. خود را به بهاسازی دائم متعهد کن. خود را دیگران در خلوت انتقاد کن. به عهد وفا کن. به سنت‌ها احترام بگذار. هرگز گره‌ای را که می‌شود باز کرد نبر. هرگز به کسی نگو که افسرده و خسته به نظر می‌رسد. به سخت‌ها احترام بگذار. باخت در یک نبرد را به قصد برد در جنگ بزرگ ببذیر. ابراز شادمانی را یاد بگیر حتی اگر قلباً ‘شاد نباشی. اشتیاق داشتن را یاد بگیر حتی اگر قلباً مشتاق نباشی. کمتر در قید این باش که چه کسی حق دارد، بیشتر در قید این باش که چه چیزی حق است. با مردم همان گونه رفتار کن که دوست داری با تو رفتار کنند. دیگران را ملامت نکن مسئولیتهای زندگی را خود ببذیر. اشتباهات را ببذیر. هرگز اجازه نده کسی تو را افتان و خیزان ببند. از گفتن کلمات کتابه آمیز اجتناب کن. فراموش نکن که در کار و روابط خانوادگی ، اعتماد مهم ترین چیز است. هرگز اجازه نده کسی تو را افتان و خیزان ببند. در جهت تعالی تلاش کن، نه کمال. گوش کردن را یاد بگیر. فرصت‌ها گاه با صدای آهسته در می‌زنند. هرگز امید را از کسی سلب نکن، شاید این تنها چیزی باشد که دارد. به افکار بزرگ فکر کن، اما از شادیهای کوچک لذت ببر.



ازدواج یکی از مراحل مهم در زندگی انسان به شمار می‌رود.

نتایج اطلاعات متعددی که در مورد ازدواج انجام شده بر اهمیت آن در سلامت جسمانی و روان شناختی تاکید کرده اند. در دهه های اخیر توجه بسیاری از پژوهشگران و متخصصان بالینی

وعده غذایی مهم

صبحانه يك وعده غذایی بسیار مهم تلقی می‌شود چون روزه شبانه را می‌شکند، ذخیره گلوکز بدن را مجدداً پر کرده و مواد مغذی لازم برای بالا نگه داشتن سطح انرژی بدن در طول روز را تامین می‌کند.

انتخاب نوع غذا و مهارت خوردن با وضعیت جسمی و روحی کودک در ارتباط هستند. دانفته و طعم‌هایی که کودک به آنها عادت دارد، نتیجه یک سری الگوهای رفتاری و مصرفی خانواده است که بر انتخاب کودک تاثیر مستقیم دارد و می‌تواند سلامت جسمی و روحی او را تحت تاثیر قرار دهد. به‌طورمثال اگر غذاهای طبع‌شده در خانواده روغن زیادی داشته باشند، کودک همیشه تمایل بیشتری به مصرف و انتخاب این‌گونه مواد غذایی خواهد داشت.

مصرف صبحانه به دلیل افزایش سوخت و ساز بدن در هنگام صبح، برای کودکان اهمیت فراوان دارد. از طرف دیگر تحقیقات زیادی نشان می‌دهند که مصرف صبحانه باعث افزایش قدرت یادگیری و ایجاد تمرکز بیشتر در کودکان می‌شود. صبحانه حجم قابل توجهی از مواد غذایی مورد مصرف در طول روز را تامین می‌کند و این فرصت

و خانواده به کیفیت روابط زناشویی، رضایت زوجین و تاثیر آن در سلامت خانواده جلب شده است. بطورکلی آنچه در مباحث روانشناسی ازدواج مورد توجه است بررسی عوامل موثر بر ازدواج و عوامل ارتقاء دهنده شرایط کیفی ازدواج است که مباحثی چون نقش عوامل مادی، فرهنگی، روانی، شخصیتی را بر تصمیم گیری ازدواج و رضایت ازدواج را در بر می‌گیرد.

تاریخچه روانشناسی ازدواج

ازدواج به عنوان یکی از رویدادهای مهم مرحله انتقال به بزرگسالی مقوله ای بسیار پیچیده است. شروع مطالعه علمی و دقیق در این مورد به سال ۱۹۲۰ برمی گردد که بطور گسترده تر در سال ۱۹۵۰ تغییراتی عمیق در پژوهش های مربوط به آن صورت گرفت. اولین تحقیق منتشر شده در مورد روانشناسی ازدواج اثر ترمن و همکارانش بود. آنها تلاش کردند به این سوال پاسخ دهند که چه تفاوت هایی می تواند بین ازدواج موفق و ناموفق داشته باشد.

مباحث روانشناسی ازدواج

بطورکلی می توان گفت در روانشناسی ازدواج دو دسته مبحث کلی مورد توجه است. یک دسته مباحثی است که به شرایط قبل از ازدواج و در واقع به مرحله تصمیم گیری برای ازدواج می شود، دسته دیگر مطالبی را شامل می شود که به مراحل حین ازدواج و بعد از ازدواج مربوط هستند.

تصمیم گیری برای ازدواج

در این مرحله تلاش می شود سوالاتی از این قبیل پاسخ داده شود که یک فرد چگونه می تواند زوج مناسبی برای خود انتخاب کند؟ در انتخاب زوج چه اولویت هایی را مد نظر قرار دهد؟ آیا شرایط مادی مهمتر هستند یا شرایط خانوادگی و فرهنگی؟ روانشناسی ازدواج تلاش کرده با انجام تحقیقاتی به سوالات فوق پاسخ های مناسب ارائه داده و نتایج یافته های خود را در فرایند مشاوره ازدواج در اختیار افراد قرار دهد.

آنچه در فرایند مشاوره ازدواج در این مرحله مورد توجه است، رعایت اصل تناسب و اصل اولویت بندی است و بر اساس اصل تناسب گفته می شود هر اندازه افراد از لحاظ شرایط مادی، فرهنگی و شخصیتی، تحصیلی متناسب با یکدیگر باشند ازدواج موفق تری خواهند داشت.

شروع و تداوم ازدواج

در این مرحله مسائلی مورد بررسی قرار می گیرند که آغاز یک ازدواج موفق و تداوم آن را تحت تاثیر قرار می دهند. با توجه به اینکه دو فردی که با امر ازدواج تصمیم می گیرند زندگی مشترکی را زیر یک سقف آغاز کنند، تفاوت های عمیقی دارند که بخشی از آن به تفاوت های زن و مرد و بخش دیگر به تفاوت های اقتصادی، فرهنگی ، تربیتی و خانوادگی ...و .

رسیدن به یک خط تعادلی مشترک به نظر، کلی مشکل می رسد . البته در اوایل زندگی با توجه به ویژگی آرمانگرایی که هر دو طرفین دارند، این مشکلات هر چند وجود دارند اما شاید کمتر به چشم بخورد.



حاوی مقدار کمی فیبر، ویتامین و مواد معدنی باشد اما میزان نمک و چربی آنها بالا باشد، فرد دچار مشکل خواهد شد، بدون آن انرژی اضافی که خوردن صبحانه برای فرد تامین می‌کند افراد دچار بی حالی شده و برای هوشیار ماندن به خوردن چای و قهوه روی می‌آورند. برای رفع آن گرسنگی وسط روز می‌توانید از تنقلات سالم مثل میوه، ماست، کلوچه های کم چربی و ساندویچ استفاده کنید.

طرز دوخت چادر ملی

برای تعیین محل دست، قد آستین را اندازه بگیرید.(که در اندازه های معمولی ۶۰ سانتیمتر است)، جای دستها را مشخص کنید. برای تعیین اندازه، فرق سر تا روی دست را اندازه بگیرید و به طرف میخ چادر روی ۴ لای پارچه اندازه بریزید و به اندازه ۲۰ تا ۲۲ سانتیمتر به طرف داخل چادر علامت بریزید. خطی تا پایین رسم کنید تا حلقه آستین به دست آید.

در واقع می‌بایست توار بر روی لبه دو پارچه طرح دار و آستری با هم دوخته شود. (برای راحتی کار ابتدا توار را با سوزن وصل کرده سپس با روش پس دوزی و یا با چرخ خیاطی ، آن را بدوزید) تا اینجا قسمت جلوی این آویز نگهدارنده گیره آماده می‌شود.

حال نوبت به سطح پشت آن می‌رسد، برای این منظور پارچه پشت را نیز به آستری متصل کرده و هر دو پارچه طرح دار و ساده پشتی را به همراه آستری از قسمت روی پارچه بر روی هم قرار داده و لبه های دو عرض و یک طول آن را با چرخ خیاطی به هم متصل کنید. برای طول دیگر ابتدا با متر نقطه وسط طول مستطیل را اندازه گیری کرده و طرفین آن نقطه را به میزان یک سانتی متر علامت گذاری کنید. این طول را نیز به جز مابین دو علامت زده شده به مقدار ۲ سانتیمتر چرخ کرده و یا با دست بدوزید.

حال از قسمت بریده شده دایره ای شکل پارچه‌ها را برگردانید و در پایان از همان محل چوب لباسی را وارد کنید. سرحلقه چوب لباسی را نیز با ۲ سانتی متر دوخته شده در طول مستطیل، بیرون آورید. به این ترتیب چوب لباسی جیب دار شما آماده می‌شود، شما می‌توانید این چوب لباسی نگهدارنده گیره را بر روی میخ دیوار آویزان کرده و گیره ها را از روی سوراخ دایره‌ای به فضای داخل بریزید، با این روش گیره ها دیگر در معرض گرد و غبار کثیف نخواهند شد.

۱- در صورتی که چوب لباسی انتخابی شما از طول بیشتری نسبت به طول داده شده برای پارچه برخوردار بود، شما می‌توانید از دو سر آن به میزان یکسان بریده و این طول را به حدود ۵ سانتیمتر برسانید.
۲- برای درست کردن این جاکگیره ای نیاز به خرید پارچه ای جدید نیست شما می‌توانید آن‌که پارچه‌های موجود در خانه که بی مصرف مانده اند، استفاده کنید.
۳- این آویزه جیب دار قابل شستشو است برای این منظور کافی است چوب لباسی را بیرون آورده و پس از شست و شو اتوکشی پارچه، دوباره آن را در داخل محل مخصوص قرار داده و بیاویزید،
۴- اگر پارچه های انتخابی تان نیاز به سردوزی داشت، پس از وصل آستری به پارچه اصلی ، لبه آن دو را با سردوزی به هم متصل کنید تا دیگر به اصطلاح ریش ریش نشود.

برای ۱۴ جمادی الثانی ۱۴۲۹

آشپزی

طرز تهیه کشک و بادمجان



مواد لازم:

■ بادمجان= ۶ عدد متوسط
پیاز= ۲ عدد متوسط
مغز گردوی خرد شده = نصف لیوان
گوجه فرنگی= ۲ عدد متوسط
سیر=۲ حبه
روغن برای سرخ کردن=بمقدار لازم
کشک= ۱ لیوان و نیم
طرز تهیه :

ابتدا بادمجانها را پوست

می‌کنیم، سپس هر کدام را به ۴ قسمت از طول می‌بریم و می‌شوئیم.بادمجانها را نمک می‌زنیم و در صافی می‌ریزیم تا آب آن برود.سپس آنها را در روغن فراوان سرخ می‌کنیم. پیاز را خرد کرده و در کمی روغن تفت می‌دهیم تا طلایی رنگ شود.گوجه فرنگی ها را پوست می‌کنیم و خرد می‌کنیم و با پیاز سرخ شده مخلوط می‌کنیم و کمی آن را تفت می‌دهیم.بادمجانهای سرخ شده رابه مخلوط پیاز و گوجه فرنگی اضافه می‌کنیم.مخلوط را روی حرارت ملایم گذاشته و سپس کشک و مغز گردوی خرد شده را به آن اضافه می‌کنیم و به مدت ۲ الی ۳ دقیقه هم می‌زنیم تا بادمجانها کمی له شوند. سیر را با رنده درشت رنده کرده و کمی در روغن تفت می‌دهیم.مخلوط کشک و بادمجان را در ظرف می‌کشیم و روی آن را با سیر سرخ شده تزئین می‌کنیم.

طرز تهیه کباب کوبیده به طور کامل



■ کلادرست کردن کباب کوبیده کمی تجربه هم لازم دارد.

مواد لازم برای ۴ نفر

سردست و گردن یک کیلو-
پیاز رنده شده ۴ تا ۵ عدد
متوسط- جوش شیرین یک قاشق چایخوری-نمک و فلفل در حد لازم
گوشت سردست و گردن را دو بار چرخ کنید، پیاز رنده شده را در صافی بریزید و

بدون این که با دست آن را فشار دهید آب اضافی اش را بگیرید و کنار بگذارید. پیاز و نمک و جوش شیرین را به گوشت بیفزایید و به خوبی مخلوط کنید و مالش دهید .

این گوشت را یک ساعت در یخچال بگذارید و دوباره آن را چنگ برزئید (در صورتی که ظرف محتوی گوشت را کمی حرارت بدهید به طوری که ظرف داغ شود.گوشت موقع کباب شدن در آتش نخواهد ریخت).

بعد دستتان را به آب پیاز آغشته کرده و از گوشت به اندازه یک عدد پرتقال متوسط برداشته روی سیخ کباب قرار داده و خوب آن را روی سیخ پهن کنید و دو طرف آن را خوب بچسبانید. پس از آماده شدن سیخ‌ها آتش فراوانی درست کرده و سیخ‌ها را روی آتش قرار دهید. بلافاصله سیخ‌ها را پشت و رو کنید تا کباب‌ها خوششان را بگیرند و از سیخ نریزند.

کباب‌ها نباید زیاد برشته و خشک شوند. پس از این که کباب خودش را گرفت دیگر نیازی به آتش زیاد ندارند.

باید در نظر داشته باشید که برای افرادی با اندازه های ۳۰ و ۳۵ باید ۲۰ سانتیمتر برای افرادی با اندازه ۴۰ و ۴۷ – که پهلو دارند- باید تا ۲۲ سانتیمتر علامت بگذارید. در این قسمتهایی که علامت می‌زنید، شکل لوزی درست می‌شود.

آن قسمتها که کوتاهتر است به طرف کارور پشت و جلو؛ و دو سر لوزی که بلندتر است به طرف زیر آستین؛ و طرف دیگر به نرن پهلوی چادر می‌خور. این لوزی (مرنگ) باید به طول ۳۰ و عرض ۱۲ تا ۱۴ باشد. جلوی چادر را می‌توانید بدوزید یا به شکل سحاف در آورید و دکمه یا زیپ کاپشنی بگذارید و یا منگنه سوچی بدوزید.

آگهی فراخوان عمومی

نوبت دوم

شهرداری بندر کنگ در نظر دارد پروژه های عمرانی خود را از

طریق برگزاری فراخوان به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید.

مقاضیان می توانند جهت دریافت اسناد ارزیابی توان انجام کار

از تاریخ درج آگهی به مدت ۷روز کاری با ارائه فیش واریزی شرح

جدول ذیل به ازای هر یک از اسناد به شماره حساب ۹۵۰۰۹ نزد

بانک ملی بندر کنگ به امور فنی شهرداری مراجعه و جهت کسب

اطلاع بیشتر با شماره تلفنهای ۷-۳۳۳۳۴۳۵ تماس حاصل نمائید،

بدیهی است هر گاه برندگان اول و دوم و سوم مناقصه حاضر به

انعقاد قرار داد نشوند سپرده آنها به ترتیب ضبط خواهد شد، ضمناً

این شهرداری در رد یاقبول هر یک از پیشنهادات مختار خواهد

بود. هزینه چاپ آگهی به عهده برندگان مناقصه می باشد.

ردیف	عنوان پروژه	اعتبار سال جاری	مبلغ سپرده
۱	احداث فرهنگسرا (فازا)	۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۰/۷۰۰/۰۰۰
۲	تکمیل پیاده روسازی خیابانهای سطح شهر	۱۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۹/۳۰۰/۰۰۰
۳	تکمیل آسفالت خیابانهای سطح شهر	۳/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۵۵۰/۰۰۰
۴	تکمیل بازار ماهی و تره بار	۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۶/۰۰۰/۰۰۰

شهرداری بندر کنگ