

■ دقت کنید وسایلی که می خرید جوابگوی اکثر کارها باشند ممکن است شما مجبور باشید در گوشه ای از اتاق نشیمن یا پذیرایی یک میز مناسب قرار داده و در همانجا کارتان را انجام دهید.



نگاهت خانه داری

فساد در مواد غذایی

- تخم مرغ
۱-وجود محوطه بزرگ هوا (بیش از ۶ میلی لیتردر زیر نور چراغ)
۲- پخش شدن زرده و آبیگی شدن سفیده.
۳- چنانچه تخم مرغ فاسد درمحلول آب و نمک قرار گیرد روی آب شناور می گردد.
۴ - تخم مرغ دارای پوست زیر ،سفیده قوام دار ودرخشان است.
- کره و پنیر
۱-طعم نامطبوع و تندى
۲- وجود کپک سبز یا قهوه ای
۳-خردشدن آسان و وارفتگی
- کنسروها
۱-باد کردن طرفین قوطی
۲-وجود پوسیدگی در اطراف محل پرس و بدنه
۳ - تولید بوی نامطبوع
۴ - ایجاد کف
۵.شیری شدن مایعات

- ماهی
۱-استنشام بوی گندیدگی
۲-وجود آبشش خاکستری یا سبز
۳- چشم های تیره و فرو رفته و مردمک خاکستری سیاه
۴-جدا شدن آسان پوست ازگوشت
۵-باقی ماندن اثرانگشت روی پوست
۶- تغییر رنگ باله ها به رنگ سربی
۷- وجود ترشحات لزج روی پوست
۸- گوشت نرم ، زرد رنگ یا آبی کم رنگ
- میگو
۱- صورتی شدن رنگ باله ها و مجاور دم
۲- نرمی ،تیرگی و لزجی پوست
۳-استنشام بوئی شبیه آمونیاک
۴- گوشت
بوی نامطبوع و کدر شدن سطح گوشت
سبز یا سفید
۲- نرمی و زرد شدن چربی ها در گوشت های مشکوک
۴ - لزج شدن سطح گوشت
- کالباس ،سوسیس ،همبرگر و...
۱-رنگ پریدگی
۲-مربوط شدن و شل شدن سطح خارجی
۳-سبز شدن درون کالباس
۴-وجود لکه های سفید یا سبز روی سطح کالباس ،سوسیس و ...
- مرغ و طیور:
۱- استشمام بوی نامطبوع
۲- سبز شدن قسمت های درون لاشه
۳ - وجود آب در محوطه شکمی
۴- لاغری مفرط لاشه- وجود ترشحات پنبیری شکل و غلیظ در دستگاه تنفس و محوطه شکمی
۶- پرخونی مفرط لاشه

روژه داری و ارتباط آن با ضعیفی چشم



شاید تا بحال این سوال را از خودتان پرسیده باشید که آیا روزه گرفتن باعث ضعیف شدن چشم می شود یا احیاناً نمره عینک چشم را بالا نمی برد ؟
این پرسشی است که در بدن انسان بدون اینکه به گلوکز تبدیل شود عینکی یا حتی غیر عینکی در مراجعه به کلینیک بینایی سنجی و یا چشم پزشکی مطرح می کنند .
اصولاً بایستی بدانیم که سیستم ضعیف شدن، وراثتی است. عیوب انکساری چشم (دوربینی،نزدیک بینی، آستیگماتیسم) بصورت ارثی وژنتیکی از والدین به نسل بعدی منتقل می گردد.
بنابراین تغییرات آن هم متأثر از خواص ارثی است از طرفی دیگر با روزه گرفتن بافت های بدن چند ساعت در طول روز از مواد غذایی محروم می شوند که این محرومیت شامل بافت چشم نیز می گردنولی این مسئله به هیچ عنوان باعث ضعیف شدن یا افزایش نمره چشم نمی شود بلکه با توجه به اینکه در بدن روزه داران گلوکز سه لیتر در بدن مصرف می شود وکاهش عمومی قند خون را درپی دارد این مسئله ممکن است باعث سیاهی رفتن چشم و یا ایجاد سرگیجه گردد که هیچکدام دلیل برافزایش نمره چشم نمی باشد چرا که اگر قرار بود روزه داری باعث بالا رفتن نمره عینک شود، چشم افراد عادی و غیر عینکی هم با روزه گرفتن ضعیف می شد.

بنابراین افراد عینکی و غیر عینکی مطمئن باشند که روزه گرفتن، تااثیری در ضعیف شدن چشم و افزایش نمره عینک ندارد.

به یک نفر پرستار کودک در منزل نیازمندیم

گلشهر ۰۷۵۶۶۶۶

به یک نفر مدیر داخلی خانم
با روابط عمومی بالا و آشنا به کامپیوتر
با حقوق مکفی و بیمه نیازمندیم
گلشهر ۰۷۵۶۶۶۶

چیدمان دفتر کار در منزل

کنار نرده های پلکان مکان ایده آلی به منظور کار و مطالعه فراهم می کند . این طرح ایده خوبی برای کسانی است که در خانه درس می خوانند و به مکانی آرام احتیاج دارند.
ایده دیگر استفاده از کتابخانه بزرگ و سراسری است که می تواند اتاق را به دو بخش تقسیم کرده و مکانی امن و راحت برای کار با رایانه و بایگانی اسناد و مدارک فراهم کند. البته کتابخانه هایی که طبقه های آنها چا به چا می شود و کتشیوهای عریض و کم ارتفاع دارند کارایی بهتری دارند . برای تهیه وسایل کار ابتدا طول و عرض و ارتفاع اتاق خود به دقت اندازه گیری کرده و محاسبه کنید که میز، قفسه یا کمد در کجا قرار می گیرد و چه اندازه ای دارد .

دقت کنید وسایلی که می خرید جوابگوی اکثر کارها باشند. ممکن است شما مجبور باشید در گوشه ای از اتاق نشیمن یا پذیرایی یک میز مناسب قرار داده و در همانجا کارتان را انجام دهید. در این حالت بهترین انتخاب استفاده از کمدهای دردار است

عدس ، دواى کم خونى

عدس جزو حبوباتی است که سرشار از ویتامین ، آهن ، فسفر وکلسیم است ، از ویتامین های عدس می شود A،E،C را نام برد .

همچنین افرادی که کم خون نیستند ، خوردن عدس ، آن هم به شکل عدسی که تهیه اش مثل تهیه ی خوراک لوبیا می باشد، بسیار مفید است.
سعی کنید هفته ای دو بار صبح ها برای افراد خانواده عدسی درست کنید . شما می توانید از شب قبل عدسی تهیه

خواص گیلاس:
مجاری ادراری ولوله گوارش را ضد عفونی می کند.

برای افراد دیابتی مضر نیست زیرا قند آن از نوع سوربیتول است
۷۰ درصد آن در بدن انسان بدون اینکه به گلوکز تبدیل شود صرف تولید انرژی می شود.
ملین و برای رفع یبوست مفید است .
طبیعتی سرد دارد و مصرف زیاد آن باعث نفخ معده می شود.

معده را ضد عفونی می کند.
خون را تصفیه و سموم بدن را دفع می کند.
فرد چاقی که می خواهد لاغر شود گیلاس قبل از غذا مصرف کند.
عصاره گیلاس سیاه تا ۸۹ درصد فعالیت آنزیم های عامل تشکیل پلاک دندان را متوقف می کند.و گیلاس سیاه دارای آهن زیاد و برای روماتیسم نقرس مفید است.

رابطه کستروول بالا و سرطان پروستات

■ دانشمندان ایتالیایی اعلام کرده اند که میان کلسترون بالا و احتمال بروز سرطان پروستات ارتباط مستقیم وجود دارد.
در گذشته احتمال بروز سرطانهای گوناگون در افراد مبتلا به کلستروول بالا تایید شده بود. اما اکنون محققان دریافته اند که ارتباط مستقیمی میان کلستروول بالا و ابتلا به سرطان پروستات وجود دارد.

اما عقیده متخصصان ، احتمال بروز پروستات در مردانی که قبل از سن ۵۰ سالگی کلستروول بالا داشته باشند قوی تر می شود و چنانچه کلکستروول بالا تا سن ۶۵سالگی ادامه یابد احتمال بروز این نوع سرطان به ۸۰ درصد خواهد رسید.



که رایانه وسایر لوازم جانبی آن را به خوبی در خود جای می دهد. این گونه کمدها را با توجه به شغل و حرفه می توان سفارش داد تا توسط نجار در ابعاد مورد نیاز ساخته شود.
برای نمونه ممکن است کمدی بسازیم که چرخ نیگه می دارد به اتاق نشیمن زیبایی و وقار می بخشد.

هر روز عدسی میل کنند.
از طرفی ، افرادی که فعالیتهای زیاد ذهنی دارند، عدسی برایشان مفید است.
یادتان باشد که اگر اضافه وزن یا سوء هاضمه دارید یا به ناراحتی کبد مبتلا هستید ، عدس مصرف نکنید .
از طرفی مصرف عدس برای چشمان کمی مضر است و همچنین اثر منفی بر روی اعصاب دارد و از آنجا که عدس ترشح غده ی تیروئید را زاید می کند ، ممکن است باعث افزایش وزن شود ،در قدیم برای سفید شدن دندان ها عدس را می سوزاندند و با پودر آن دندان ها را مسواک می زدند.

چند توصیه درباره مصرف تنقلات

■ مصرف زیاد تنقلاتی مانند پسته ،تخمه ،بادام و ... به دلیل داشتن انرژی زیاد می تواند منجر به اضافه وزن و یا چاقی گردد .
برای پذیرایی از میهمانان ترجیحا از پسته ، تخمه ، و آجیل خام و بدون نمک استفاده کنید.
از مصرف تخمه هایی که با رنگ مشکی شیمیایی رنگ شده اند جدا خودداری کنید .مصرف آجیل شور به دلیل داشتن نمک زیاد و احتمال بروز فشار خون توصیه نمی شود.
از مصرف شیرینی و آجیل نزدیک به وعده های اصلی غذایی در کودکان جلوگیری نمایید.از مصرف بادام زمینی تلخ خودداری کنید زیرا حاوی موادی است که موجب عوارض کبدی می شود.از نگهداری مواد غذایی خام و فاسد شدنی نظیر شیر و گوشت به مدت طولانی خودداری کنید .
به جای مصرف نوشابه های گازدار بهتر است از دوغ کم نمک و بدون گاز استفاده شود.

۵



آشپزی

آبگوشت بزپاش

■ مواد لازم:

گوشت گوسفند: ۷۵۰ گرم
لوبیا چشم بلبلی یا قرمز: یک استکان
پیاز درشت : یک عدد
قلقل : ربع قاشق چای خوری
زردچوبه: یک قاشق مرباخوری
مریخوری
آب: دو لیتر
لیموعامنی: دو عدد
تره ،جعفری و شنبلیله: ۵۰۰ گرم



کره یا روغن: دو قاشق سوپ خوری
سیب زمینی : ۵ عدد
نمک: به مقدار لازم
روش تهیه:

گوشت ، لوبیا، پیاز خرد شده،نمک، فلفل ،زردچوبه و آب را در قابلمه بریزید و مدت یک ساعت روی حرارت ملایم بگذارید تا بجوشد . وقتی لوبیا به حد کافی پخته شد،لیموعامنی را خرد کنید و به غذا بیافزایید .

سبزی های خرد شده را در کره یا در روغن سرخ کنید و آن را در آبگوشت بریزید . بگذارید غذا یک ساعت دیگر روی آتش ملایم بپزد.

پانزده دقیقه پیش از برداشتن آبگوشت از روی اجاق ، سیب زمینی پوست کنده را خرد کنید و به آن بیافزایید . مانند سایر آبگوشت ها ،می توانید سیب زمینی ،حبوبات و گوشت این غذا را جداگانه بکوبید و نوش جان کنید .

قلب های شکلاتی با نارگیل

■ مواد لازم

کره نرم شده: ۲۰۰ گرم ،
شکر: ۳۰ گرم ، تخم مرغ: ۲ عدد ،
آرد: ۴۰۰ گرم ،
پودر کاکائو: ۲ قاشق سوپ خوری ،
شکلات آب شده: ۲۰۰ گرم



طرز تهیه
کره و شکر و تخم مرغ را با همزن برقی بزنید تا سبک و پوک شود . آرد و باقیمانده مواد خشک را اضافه کرده و در نهایت شکلات سیاه را اضافه کنید. خمیر را در ضخامت ۵ میلیمتر پهن کنید و به کمک یک قالب قلبی شکل برش دهید و با یک کاغذ کوچکتر مرکز آن را خالی کنید . شیرینی ها را داخل سینی چیده به مدت ۷ دقیقه در فر (حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد) قرار دهید .

بعد از پخت نمای فرا به ۱۵۰ درجه کاهش داده در مرکز قلب ها مواد میانی را ریخته، روی شیرینی را فویل بکشید و دوباره به مدت ۱۵ دقیقه در فر قرار دهید .



نمایشگاه های از غدیر تا عاشورا

عرضه : انواع وسایل عزاداری و تعزیه خوانی

پلاکارد -پرچم - نوار کاست-۳-cd-vcd-mp3 عزاداری ومداحی

و تعزیه خوانی -طبل -سنج -شیپور-وسایل تعزیه خوانی شمشیر-

علم -لباس - خنجر - کلاه خود وغیره

نسخه های تعزیه خوانی

انواع نوار و cd عزاداری و تعزیه خوانی استان هرمزگان

ویژه هیئت‌ها ؛ حسینیه ها و دستجات عزاداری

آدرس : بندرعباس -پارک شهیددباغیان جنب مسجد پیامبر اعظم(ص)

تلفن تماس:۰۹۱۷۷۶۰۴۰۳۲-۰۹۱۷۷۶۰۴۱-۳۳۵۳۰۴۱

مجموعه فرهنگی مذهبی خامس آل عبا



با مصرف آبزیان از ریه افراد سیگاری در مقابل بیماری های ریوی

مراقبت کنید

■ روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان