



نگاهت خانه داری

چگونه گوشت سفت را ترد کنید



اگر می‌خواهید گوشت سفت را ترد کنید ، روی همه قسمت های آن مخلوطی از سرکه و روغن زیتون بمالید و بگذارید به مدت دو ساعت بماند ، سپس بپزید .

اگر گوشت شما خیلی سفت و تازه است ، روی همه قسمت های آن جوش شیرین بمالید ، بگذارید چند ساعت بماند، سپس قبل از پختن کاملاً بشوئید . وقتی می‌خواهید گوشت را با زدن چکش یا کارد نرم کنید ، روی آن آرد بپاشید این کار از خارج شدن آب گوشت جلوگیری خواهد کرد .

زمان مناسب خرید کفش

در هنگام خرید کفش جدید، بهترین موقع در پایان روز است؛ زیرا در آن هنگام پای شما به بزرگترین حد می‌رسد، اگر شما در صبح کفش بخرید در ساعات بعدی روز برای شما نامناسب خواهد بود.

گشاد کردن کفش تنگ

اگر مجبور شدید کفش تنگ خود را کمی گشاد کنید، داخل آن را با روزنامه مرطوب پر کنید تا کمی جا باز کند، ولی توصیه می‌شود هیچ‌گاه کفش تنگ نخرید.

کندن فلس ماهی



همچنین می‌توانید : هنگام پوست کندن ماهی فلس دار ، برای جلوگیری از لغزیدن آن مقداری نمک روی ماهی بپاشید ، در این صورت ، ماهی دیگر از دست شما نمی‌لغزد و به آسانی می‌توانید فلس‌های آن را بکنید.

هنگام کندن فلس ماهی ، اگر آن را زیر شیر آب با فشار کم بگیرید ، احساس می‌کنید کار کندن فلس آسان‌تر می‌شود ، زیرا جریان آب فلس‌های اضافی را شسته و انرژی شما بیهوده تلف نخواهد شد .

برخی از اتوهای قدیمی اتوکشی لباس‌ها را مشکل می‌کنند، شما چه راه حل پیشنهاد می‌کنید؟ ما توصیه می‌کنیم یک تکه فویل آلومینیوم را کمی بزرگ‌تر از اندازه کف اتو بپزید و به کف اتو بزنید. تا اتوکشی راحت‌تر صورت گیرد.

اتو کردن لباس از پشت سعی کنید لباس، روسری، مقنعه و جادر را از پشت اتو کنید این کار باعث می‌شود رنگ لباس شما حفظ شود و در ضمن اگر اتو رد یا اثری بر پارچه گذاشت از پشت دیده نشود.

طریقه اتو کردن آستین‌ها برای اتو کردن آستین‌ها، ژاکت یا لباس مورد نظر را آویزان کنید و آستین را به صورت افقی بر روی میز اتو قرار دهید و اتو بکشید.

طریقه اتو کردن یقه برای اتو کردن یقه لباس‌های مردانه همیشه یقه را باز کنید و از پشت، آن را اتو بزنید. سپس یقه را آن گونه که باید، تا کنید و مجدداً اتو بزنید و برای اتو کردن یقه بلوز،

از یک سو تا وسط اتو کرده و سپس تکرار کنید. هرگز سرتاسریقه را همزمان اتو نکنید؛ زیرا با این کار، پارچه به یک سو کشیده می‌شود و یقه چروک می‌خورد.

طریقه اتو کردن سرشانه لباس در بسیاری از میزهای اتو قسمتی برای اتو کردن

بانوی دریا

راهی برای اتوکشی راحت



سرشانه‌های لباس تعیین شده است. اگر شما میزن اتو ندارید و می‌خواهید سرشانه کت یا ژاکت و ...

خواص خوراکی‌ها



انار بخورید تا سالم بمانید

انار جزء آن دسته از میوه‌هایی است که از دیرباز خواص بیشمار آن شناخته شده است شاید معروف‌ترین خاصیت این میوه تصفیه خون باشد که تقریباً همگان به آن واقف هستند. در سال‌های اخیر همزمان با افزایش آگاهی مردم، تعداد آب انار فروشی‌ها که نام اینستاگاه تصفیه خون را برای خود انتخاب کرده‌اند هم بیشتر شده است. به گفته پزشکان، یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های انار، ضد سرطان بودن آن است که از آنتی‌اکسیدانت‌های موجود در این میوه ناشی می‌شود.
از سوی دیگر متخصصان تغذیه، خوردن انار را در رژیم‌های لاغری توصیه می‌کنند چون این میوه ضمن رساندن ویتامین‌ها و فیبر مورد نیاز به بدن، کالری پایینی دارد. جالب است بدانید که میزان آنتی‌اکسیدانت موجود در آب انار حتی از چای سبز هم بیشتر است. از سوی دیگر انار میوه ای سرشار از آهن، ویتامین‌هایA، B و C است

دانشمندان آناناس را جزء میوه‌های ضد سرطان طبقه‌بندی کرده‌اند. این در حالی است که تأثیر آناناس در مورد افزایش کارایی سیستم ایمنی بدن از دیرباز شناخته شده بود و پزشکان همواره توصیه می‌کنند که بیماران پس از عمل‌های جراحی یا دچار شدن به بیماری‌های عفونی آناناس مصرف کنند.

دانشمندان می‌گویند در آناناس نوعی ماده وجود دارد که عملکرد پروتئینی را که در ۲۰ درصد سرطان‌ها دخیل است، متوقف کرده و قادر است سیستم ایمنی بدن را برای هدف قرار دادن و نابود ساختن سلول‌های سرطانی تحریک کند. این خاصیت آناناس به ویژه در مورد سرطان سینه، ریه، روده بزرگ، تخمدان و سرطان پوست به اثبات رسیده است. آناناس حاوی کریوهِیدرات، پروتئین، چربی، آب، کلسیم، فسفر، آهن، منیزیم، پتاسیم، سدیم و منگنز از دیگر املاح و مواد معدنی تشکیل دهنده آناناس به شمار می‌آیند. آناناس منبع غنی از ویتامین C بوده و حاوی ویتامین A و B۱ و B۲ است.



■ به گفته پزشکان، یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های انار، ضد سرطان بودن آن است که از آنتی‌اکسیدانت‌های موجود در این میوه ناشی می‌شود. از سوی دیگر متخصصان تغذیه، خوردن انار را در رژیم‌های لاغری توصیه می‌کنند چون این میوه ضمن رساندن ویتامین‌ها و فیبر مورد نیاز به بدن، کالری پایینی دارد

۵



آشپزی

مرغ ایتالیایی



❑ مواد لازم:
گوشت مرغ ۲۰۰۰ گرم
پیاز ۴ عدد
روغن زیتون ۵ قاشق سوپخوری
رب گوجه فرنگی ۱ فنجان
قارچ ۱ فنجان
فلفل هندی ۱ عدد
آرد سفید ۰.۵ فنجان
سیر ۱ عدد
فلفل قدری
نمک قدری

طرز تهیه:

مرغ را قطعه‌قطعه کرده‌با، فلفل و نمک‌زده کمی در آرد بغلطانید سپس روغن را در کماچدان ریخته ، مدت ده دقیقه قطعات مرغ را سرخ کنید بطوریکه دو طرفش پخته شود .

تخمهای فلفل را بیرون آورده و آنرا از طول بریده و پیاز و سیرو گوجه‌فرنگی مخلوطش کرده تمام موارد فوق را بجوجه اضافه کنید .
سپوش ظرف را گذاشته برای مدت چهل دقیقه غذا را آهسته هم بزنید .
سپس قارچها را افزوده مجدداً برای مدت پانزده دقیقه هم بزنید
همیکه قارچ و گوشت مرغ نرم شد . آنرا از روی آتش برداشته گرم‌ا گرم نوش جان کنید

استک ماهی یا میگو



❑ مواد لازم
ماهی یا میگو ریزشده ۴۰۰ گرم
پنیر پیتزای ورقه ای یک بسته
سیرله شده دو حبه
قارچ خردشده ۱۰۰ گرم
آویشن یک قاشق مرباخوری
سس گوجه فرنگی دو قاشق سوپخوری
نمک و فلفل به میزان دلخواه
طرز تهیه ،

ابتدا در قارلمه ای، سیر و ماهی یا میگو را کاملاً با هم نقت داده و سپس نمک و فلفل را به آنها افزوده و بعد قارچ خرد شده و آویشن را به مواد اضافه کرده خوب تفت می دهیم، سپس درب ظرف را می گذاریم.

کمی که نرم شود ما در از روی حرارت بر میداریم و نان تست را در دستگاه ساندویچ ساز قرار میدهم. به این صورت که در کف آن یک تکه نان قرار داده و روی آن را با کمی سس قرمز آغشته کرده، سپس مقداری از مواد (حدوداً یک قاشق غذاخوری) روی سطح نان پهن می‌کنیم.

سپس یک لایه پنیر پیتزا را روی سطح نان قرار داده و یک تکه نان دیگر هم روی مواد قرار میدهم. دستگاه را به مدت ۵ تا ۷ دقیقه روشن میکنیم تا دو طرف نانها کاملاً برشته شود.

مجتمع تجاری اداری هرمز

پتدرعیاس-بلوار امام خمینی (ره) درقاصل میدان ابوزر و میدان ۱۷ شهریور

توجه فروش ویژه مرکز کامپیوتر میکرو دیتا در نظر دارد تعداد محدودی کامپیوتر را بصورت نقد و اقساط با شرایط ویژه به فروش برساند تلفن : ۲۲۴۰۰۳۰		توجه نرم افزار حسابداری بک ماه استفاده رایگان + پشتیبانی ۲۲۴۱۳۷۷-۲۲۴۱۳۷۷		گسترش انفورماتیک سخت افزار-نرم افزار-لوازم جانبی ۲۲۳۱۳۷۷-۲۲۳۱۳۷۷		شرکت چکاوک رایانه خلیج فارس persian gulf chakavak computer co فروش نرم افزار-سخت افزار و بازهای روز دنیا بصورت خرده و عمده فروش نون بوک و کامپیوتر با ضمانت بلند مدت تلفن : ۰۶۹۴-۲۲۳-۰۵-۹۱۷۳۶۱۸۱۳۸		ایران بایت سخت افزار- شبکه- نرم افزار نمایندگی رسمی آوازنگ نمایندگی رسمی ups هژیر صنعت تلفن:۲۲۳۱۳۷۵ تلفکس : ۲۲۳۱۳۷۸	
کامپیوتر 01 فروش اقساطی کامپیوتر با شرایط دلخواه شما تلفن : ۰۵۱-۲۲۲۱۰۵۱-۰۹۳۶۴۸۱۸۵۰۵		شرکت عصر رایانه بندر فروش تجهیزات شبکه و کامپیوتر با مجوز از شورای عالی انفورماتیک تلفن : ۰۴-۲۲۴۸۸۰۴-۲۲۳۶۸۳۱		شرکت پویا سیستم نمایندگی مانیتورهای ال جی و کس های الکانس تقد و اقساط با نازلترین قیمت و کمترین سود تلفن : ۰۴۷-۲۲۴۹۹۹۴۷-۰۴۱-۹۱۷۱۶۰۱۳۴۱		Call With Me ۲۲۴۵۱۴۱-۲۲۴۷۷۹۷		توجه نرم افزار حسابداری بک ماه استفاده رایگان + پشتیبانی ۲۲۴۱۳۷۷-۲۲۴۱۳۷۷	
شرکت غواصی دلفین خلیج هرمزگان مجری کلیه پروژه های ساحلی و زیر آبی تلفن:۲۲۴۶۹۷۰ ۰۹۱۷۳۶۱۷۹۰۴-۰۹۱۷۳۶۱۳۳۶۴		مرکز کامپیوتر مدرن نمایندگی توزیع و بخش عمده قطعات کامپیوتر asus-xfx-samsung ۲۲۳۳۳۸۳-۲۲۴۴۲۴۱		آبتین رایانه کارتهای گرافیک حرفه ای جهت گیمرهاو گرافیستهای کارتهای صدای حرفه ای جهت استودیو و گیمرها اسپیکرهای قدرتمند دارای سیستمی خانگی فروش و توزیع قطعات،تعمیرات لپ تاب اقساطی آماده اخذ قرارداد با شرکتهای و ادارات و ارائه خدمات ۲۲۳۲۲۷۸ تلفن		شرکت دلتا رایانه هرمز فروش اقساطی کامپیوتر با شرایط ویژه حداکثر ۳۶ ماهه ۲۲۴۶۵۴۳-۰۹۱۷۷۶۱۱۰۲۵		جای شما در بین همکارانتان خالی است تنها با پرداخت ۱۶۰۰۰ تومان می توانید به مدت یکماه در این قسمت آگهی داشته باشید با ما تماس بگیرید سازمان آگهی های روز نامه دریا -۲۲۴۳۷۳۴	
تحلیل گر سیستم مرکز بخش انواع نرم افزار بازی و کارتون www.BANBAR.CO.IR ۲۲۴۴۴۲۴		آزمایشگاه و خدمات اینترنتی هرمزگان نرم افزار-بازی راه اندازهای سخت افزاری www.BANBAR-CD.COM		جای شما در بین همکارانتان خالی است تنها با پرداخت ۱۶۰۰۰ تومان می توانید به مدت یکماه در این قسمت آگهی داشته باشید با ما تماس بگیرید سازمان آگهی های روز نامه دریا -۲۲۴۳۷۳۴		جای شما در بین همکارانتان خالی است تنها با پرداخت ۱۶۰۰۰ تومان می توانید به مدت یکماه در این قسمت آگهی داشته باشید با ما تماس بگیرید سازمان آگهی های روز نامه دریا -۲۲۴۳۷۳۴		جای شما در بین همکارانتان خالی است تنها با پرداخت ۱۶۰۰۰ تومان می توانید به مدت یکماه در این قسمت آگهی داشته باشید با ما تماس بگیرید سازمان آگهی های روز نامه دریا -۲۲۴۳۷۳۴	

مصرف ماهی انسان را در مقابل بیماری های امروزی مثل

سرطان ، سکته و فشار خون بیمه می کند

روابط عمومی

اداره کل

شیلات

هرمزگان

