



نگاهت خانه داری

چاره ماهی شور

❗ برخی از ماهی ها به حدی شور هستند که حتی با کته یا چلوی بی نمک نیز نمی توان شوری آنها را تحمل کرد . برای از بین بردن شوری اضافی این گونه ماهی ها ، آنها را به مدت ۱۵ دقیقه درون آب سرد خیس کنید ، سپس از آب خارج ساخته و با یک حوله یا پارچه تمیز آبشان را گرفته و خشک کنید.

شناخت ماهی تازه

❗ هنگام خرید ماهی دقت کنید که تازه باشد . برای تشخیص یک ماهی تازه علایم و روش های گوناگونی وجود دارد که در زیر به چند مورد آن اشاره می کنیم

چشم: چشم های ماهی باید روشن و شفاف و اندکی برآمده باشد ، ماهی کهنه یا مانده دارای چشمانی فرو رفته ، کدر و یا نیمه باز هستند .

فلس: فلس های ماهی باید درخشان باشد و به اصطلاح برق بزند و محکم و سالم به پوست چسبیده باشد . فلس های کدر و ریخته دلیل کهنگی ماهی می باشد .

اگر ماهی تازه صید شده را در یک ظرف آب بپاندازیم ، ماهی زیر آب فرو می رود ، اما اگر روی آب آمد بدانید که ماهی کهنه و مانده است .

دستگاه ماهی پوست کنی

❗ اگر برای کندن فلس ماهی وسیله ی مخصوصی ندارید نگران نباشید . به آسانی می توانید با وسایل ساده یک دستگاه فلس کن بسازید . برای این منظور کافی است چند تشنگ نوشابه را به انتهای یک قطعه چوب ، میخ کنید . برای این کار ، تخته ای را انتخاب کنید که پهنای آن برابر سه تشنگ و طول آن در حدود ۲۰ سانتی متر باشد . تشنگ ها را کنار هم روی تخته گذاشته و وسط هر تشنگ یک میخ بکوبید، بطوریکه تشنگ محکم به تخته متصل شود . از این وسیله می توانید به جای کارد یا دیگر ابزار ، برای پوست کندن ماهی های فلس دار استفاده کنید ، زیرا دندان های موجود در لبه تشنگ ها ، به آسانی فلس های ماهی را جدا خواهد نمود.

حمام ماهی

❗ هیچ گاه ماهی یخ زده را درون آب نگذارید ، بلکه در شیر قرار دهید . شیر مزه ی یخ زدگی را از ماهی می کشد و طعم دلپذیری به آن می بخشد .

می توانید به جای شیر از سرکه هم استفاده کنید . یعنی ماهی را در محلول سرکه و آب قرار دهید و صبر کنید تا یخ آن به آرامی باز شود.

حضرت علی (ع):

جوانان خود را مچوبر نکند هر گینه آداب وعادات شمارا فرا گیرد و اثر امان در هر رفتاری اثر شما تقلید نماید ، چون آنان برای نرمی غیر از نرمان شما آفریده شده اند.

– جوان ، مشاور والدین است و والدین باید از نظرات جوانان نشان استفاده نمایند.
– جوان وهر انسانی نیازمند ارتباط با دیگران است، والدین درخصوص دوست یابی و ویژگی دوست خوب بافرزندانشان صحبت نمایند.
– والدین باید با داریت کامل زمینه ازدواج فرزندانشان را فراهم نمایند.

– والدین باید به شکلی برنامه ریزی نمایند که اقدامات فراغت جوانان ، صرف مطالعه ، تحقیق ، ابتکار ، ورزش ، هنر و عبادت گردد.
– با راهنمایی ومشاوره صحیح جوانان ، به آنان اختیار دهیم که در برخی مسائل وجریانات مستقلا تصمیم گیری نمایند.

– ورزشهایی مانند کوهنوردی ، شنا وراهپیمایی درمراکز زیبا وسرسبز ونقاط کوهستانی بسیار در روحیه جوانان ثمربخش می باشند ، والدین نیز دراین برنامه ها باجوانانشان مشارکت و نمایند.

– والدین بایدبه شکلی صحیح ، گاما به جوانانشان

رفتار والدین با جوانان



گوشزد نمایند که جوانی تنها به خوش گذرانی های بیهوده نیست ، بلکه جوانی به استفاده از استعدادهای سرشار ، ذوق وشوق واستفاده ازانرژی وتوان بالای آن است که باید بهترین فرصت را ازاین دوران ببرند.
– والدین باید زمینه فراگیری دانش ، حرفه وصنعت رابرای جوانان درمقاطع ومراتب بالای آن فراهم نمایند.

روانشناسی ابروها



نشاط و گرمی است. ۱۰- ابروهایی که انتهای آنها به سمت بالاست نشانه جرات و نشاط و شادمانی است. ۱۱- ابروهایی که انتهای آن افتاده است نشانه پیچیدگی شخصیت و اضطراب است. به طور کلی می توان گفت: ابروهای پرپشت : نشانه فعالیت، ابروهای بلند: نشانه اراده قوی و تمرکز ذهن است. ۸- ابروهای صاف نشانه شخصیت محکم و لجباز است. ۹- ابروهای کماتی نشانه نیرو و

سفره آرایی

امروز می خواهیم عکس هایی از

سفره آرایی را برای شما بگذاریم

که باعث می شود، همه

به خصوص بچه ها با میل و رغبت

غذای خود را بخورند

بانوی دریا

آغاز فصل پاییز به منای

وارد شدن به فصل انواع

سیب هاست که از دیرباز به

عنوان مظهر سلامتی شناخته

شده اند.

سیب منبع خوبی از انواع ویتامین هاست که افزودن آن به رژیم غذایی نه تنها به سالم ماندن بدن کمک می کند، بلکه طول عمر را افزایش می دهد. همچنین نوعی فیبر در سیب وجود دارد که برای سلامتی بسیار مفید است. این در حالی است که تازه ترین

گوشزد سیب در کاهش کلاسترول خون اشاره می کند. به گفته پزشکان در صورتی که به مدت ۲ ماه روزانه ۳ عدد سیب مصرف شود، سطح کلاسترول



خون ۲۰ درصد پایین می آید. علاوه بر این سیب شانس ابتلا به سرطان را در افراد کاهش می دهد. در مورد اثر ضدسرطانی سیب بیش از سایر سرطان ها به سرطان ریه و پروستات اشاره

ماسک برطرف کردن جوش

جوش ها و دمل ها رانباید بدون دستکش لمس کرد زیرا این کار باعث گسترش عفونت می شود.مخصوصا نباید به جوش های چرکی نزدیک بینی یالب ها دست زد زیرا دراین صورت میکروب ها وباکتری ها بطور مستقیم وارد جریان خون شده وباعث ایجاد انواع بیماریها می شوند . باید دانست که یکی از علل پیدایش جوش ها ، درست عمل نکردن کبد وغدد ریز زیرپوستی است.

برای رفع این مسئله توصیه می شود که از جوشانده ریشه کاسنی ویا آزاب کاهو استفاده نماید ، زیرا سلولهای کبدی رانوسازی می کنند وخون راتصفیه می نمایند ودرپهبودی جوش ها بسیار موثر می باشند.از ماسک های زیر برای برطرف کردن جوش های خود کمک بگیرید:
-اسفنج راپخته ، آن را له کرده وباسفیداب مخلوط نموده وبه صورت ماسک بروی صورت به مدت ۲۰ دقیقه بمالید.
این ماسک باعث ازبین رفتن جوش های چرکی می شود.
- شلغم را رنده کرده بامقداری لیموترش مخلوط نمایید مخلوط رابرروی صورت بمالید.این ماسک راحدود ۲۰ دقیقه بروی



۵

■ نباید به جوش های چرکی نزدیک بینی یالب ها دست زد زیرا دراین صورت یکروب ها وباکتری ها بطور مستقیم وارد جریان خون شده وباعث ایجاد انواع بیماریها می شوند . باید دانست که یکی از علل پیدایش جوش ها ، درست عمل نکردن کبد وغدد ریز زیرپوستی است.



آشپزی

انواع اسنک



❗ احتمالا شما هم از کسانی هستین که تو خونه دستگاه ساندویچ میگردارین چه موادی برای ساندویچ هاتون استفاده می کنید؟می توانید برای تنوع از مواد زیر استفاده کنید.

مواد لازم:
قارچ ، تخم مرغ آبپز ، پنیر پیتزا ، نمک و فلفل و زرد چوبه و آویشن.
اگر بتوانید تمام مواد را با خرد کن یا میکسر خرد کنید.

خوشمزه ترمی شود.(فلفل دلمه را نیز می توانید اضافه کنید)
اسنک با طعم پیتزا

سوسیس ،فلفل دلمه ، گوجه ،پنیر پیتزا ، قارچ ، آویشن (تمام مواد را در میکسر ریخته و خرد کنید مره اش بی نظیر میشه)

اسنک پیراشکی

سیب زمینی (خرد شده بورت نگینی) ، گوشت چرخ کرده یا سویا چرخ کرده ، پیازخرد شده تفت داده شده ،جعفی خرد شده ، کره ، پنیر پیتزا...به غیر از پنیر تمام مواد را با هم تفت دهید و همراه پنیر لای نان تست بگذارید

اسنک فلفل

نخود خرد شده ،سیب زمینی خام ، تخم مرغ آبپز ، نمک ، فلفل و زرد چوبه ، پنیر پیتزا

اسنک با کالباس

ژامبون مرغ یا گوشت ، کره ، پنیر پیتزا برای سس آن هم گوجه فرنگی ، فلفل دلمه ، نمک و فلفل

خوراک گوشت چرخ کرده

مواد لازم:

❗ یکبارک عدد،سیر ۳-۲ حبه ، فلفل ، نمک به میزان لازم گوشت چرخ کرده۳۰۰ گرم قارچ ۱۵۰ گرم ، نخود فرنگی۳۰۰ گرم ، سیب زمینی یک عدد متوسط ، رب گوجه۲ قاشق غذاخوری ، سس کچاپ ۲ قاشق غذاخوری



طرز تهیه:
پیاز را خورد کرده و سرخ می کنیم. سیر ها را له کرده و اضافه می کنیم و تفت می دهیم.

گوشت چرخ کرده را نیز اضافه کرده و تفت می دهیم.نمک و فلفل را اضافه کرده.سبب قارچها را حلقه کرده به مخلوط اضافه می کنیم و بعد نخود فرنگی و سیب زمینی نگینی را به مخلوط اضافه می کنیم و در حین اضافه کردن مواد ، مخلوط را هم می زنیم. رب گوجه و سس کچاپ را اضافه کنید و خوب تفت دهید تا رنگ رب باز شود.

در پایان یک لیوان آب اضافه کرده و بگذارید تا خوب جا بیفتد.

دوره چهارم

بندر عباس-بلوار امام خمینی – گلشهر جنوبی روبروی بیمارستان کودکان

شرکت مهندسی پارت معمار

part memar co

گروه طراحی و اجرای فضاهای داخلی

نماینده انحصاری:

دیوار پوش رویان دیوار کوب پاپسای ، کن پوش فلور کانادا

پرده باندو تایلوان درب های ضد سرقت آردو ایتالیا

واحد ۵۵ تلفن: ۶۶۶۴۶۹۷ واحد ۵۲۰ تلفن: ۶۶۶۴۶۹۱

تایپ و تکثیر مهرگان

درج آگهی رایگان شما در

WWW.MEHREGAN59.COM

تلفن: ۶۶۶۴۶۲۵

فرا رایانه بندر

۱۰۰٪ بهترین قطعات مناسب ترین شرایط

فروش ویژه اقساطی کامپیوتر و نوت بوک

بدون پیش پرداخت تنها با یک چک کارمندی

بهترین قطعات مناسب ترین شرایط

پذیرش نماینده فعال در استان

۰۹۱۷۳۶۹۳۴۵۷-۶۶۶۴۶۸۳

خاتم رایانه

نماینده رسمی محصولات

LG.GOLDEN.NIC.ASROCK.CYBER

فروش نقد و اقساط

تلفن:۶۶۶۴۶۸۰ تلفکس: ۶۶۸۲۶۶۷

پاییزان

تایپ تکثیر و پرینت

۶۶۶۴۶۲۸

یالیز

کافی نت و گیم نت

۶۶۶۴۶۲۰

بندر رومالین

مجری پوششهای دیواری

سراجهیکی والیافی

مجدا ابر بندگی ۶۶۶۴۵۸۴

جای شما در بین همکاران 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 -۲۲۴۳۳۴۱

موسسه تحریران

خسکشویی کیمیا

خسکشویی وسفید شویی

۰۹۳۶۷۹۰۹۲۴

پلات لمینت تکثیر

۶۶۶۴۶۷۳

قابل توجه کسبه محترم شهرستان بندر عباس

بزودی همکاران ما جهت درج آگهی مرکز تجاری محل کسب شما در صفحه نیازمندیها مزاحمتان خواهند شد

بیاید زیبایی آب را از پنجره صرفه جویی بنگریم

روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب روستایی هرمزگان

آیا می دانید ؛ با مصرف ماهی کودکانی سالمتر و با هوش تر خواهید داشت

روابط عمومی

اداره کل

شیلات

هرمزگان