



نگاشت خانواده‌ی

روش سرخ کردن صحیح مواد غذایی



❗ سالم‌ترین روش برای پخت غذا ، روش آب‌پز کردن است .

در صورتی‌که ناچار هستید غذای‌خود را سرخ کنید ، باید

تکاتی‌که باید در سرخ‌کردن غذا

به‌خاطر داشت :

❗ قبل از اینکه مواد غذایی را به داخل روغن بیندازید ، باید ابتدا روغن را تا درجه حرارت مناسبی گرم کنید (مثلا تا حدود ۱۹۰ درجه سانتیگراد) در این حرارت ، درسطح مواد غذایی ، سرعیا یک لایه محافظ شبیه به یک لایه عایق تشکیل می‌شود که باعث می‌شود روغن نتواند از ماده غذایی عبور کند وماده غذایی فقط با حرارت غیر مستقیم وبا هدایت گرمایی ازاین عایق ، پخته و سرخ می‌شود . اگر روغن تا این درجه‌ی حرارت مشخص داغ نشده باشد ، قبل از اینکه لایه‌ی عایق تشکیل شود روغن به درون غذا نفوذ می‌کند وباعث می‌شود غذا حالت روغنی (گریسی) پیدا کند واگر هم روغن زیادتر از حد داغ شود ، باعث می‌شود لایه‌ی محافظ عایق غذا بسوزد ، -از افزودن نمک به ماده غذایی قبل از سرخ کردن آن بپرهیزید- نمک نقطه دود روغن را پایین می‌آورد وباعث می‌شود روغن زودتر تخریب شود . همچنین نمک باعث میشود رطوبت در سطح غذا جذب شود ووقتی غذا به درون روغن اضافه شد روغن به بالا پاشیده شود . اگر لازم باشد نمک را می‌توان قبل از خوردن اضافه نمود .

ازظروف آلومینیومی برای سرخ کردن غذا ونگهداری روغن استفاده نکنید . نمک بکار رفته در غذا باعث تخریب ظروف آلومینیومی شده وباعث می‌شود آلومینیوم به درون روغن وارد شود که مسومیت را است . از ظروف آهنی ومسی هم اجتناب کنید ، زیرا روند تخریب روغن را تسریع می‌کنند . سبزی‌هایی که فریز شده اند راوقتی یخ زده اند سرخ کنید تا جذب روغن در آنها به حداقل برسد.

-از انباشتن زیاد مواد غذایی در روغن اجتناب کنید ، زیرا باعث می‌شود حرارت روغن پایین‌باید وروغن قبل از تشکیل لایه‌ی عایق به داخل غذا نفوذ کرده و غذا چرب شود. همیشه اول روغن را ۷ - ۸ درجه بیشتر از حرارت سرخ کردن (۱۹۰ درجه سانتیگراد) داغ کنید . زیرا اضافه کردن غذا به روغن باعث می‌شود حرارت چند درجه پایین‌باید . توجه داشته باشید که اگر این حرارت از ۷ - ۸ درجه بیشتر شود به ساختمان مولکولی روغن آسیب می‌رساند . با بروز نشانه های زیر روغن را دور بریزید :

۱- ایجاد کف در سطح روغن

۲ - تیره شدن روغن

۳ - بوی نامطبوع

۴ - عدم تشکیل حباب روی روغن ؛ هنگامی‌که ماده غذایی رابه داخل آن می‌اندازید

۵ - غیر روان بودن روغن ، هنگام ریختن آن در ظرف

فاطمه کاظمی نژاد
منبع : سایت سلامت

بانوی دریا

نیلا دهشیری

کارشناس پیشگیری شهرستان بندرعباس

نگاهی به خانواده سالم

انسان سالم ، خانواده سالم ایجاد می کند



طبیعی ترین شکل خانواده این است که هیچ عاملی جز مرگ نتوانند پیوند زناشویی را بگسلد ومیان زن وشوهر جدایی بیفتکند . کوشش مصلحان جامعه مخصوصا پیامبران خدا این بوده است که نظام خانواده یک نظام مستحکم وپایدار باشد به هر حال خانواده سالم نشانه هایی دارد که ما در اینجا به چند نمونه اشاره می کنیم :

۱- داشتن منبع درآمد وشغل مناسب

برای یک ازدواج موفق وزندگی سعادتمند وسالم شغل می بایستی جدی گرفته شود وبا داشتن کار وشغل ، عشق ومحبت زوجین در منزل رونق وتداوم می باید . با وجود یک داشتن شغل ودرآمد لازمه خوشبختی خانواده است باید توجه داشت که امکانات مالی به تنهایی نمی تواند حل کننده ومضمّن خوشبختی باشد وامهیت آن تنها بایستی در کنار سایر عوامل ارزیابی شود .

۲- داشتن نیت و اراده آگاهانه برای تشکیل خانواده هر یک از زوجین باید با دید باز وبارضایت خود اقدام به تشکیل خانواده نماید. ازدواج نباید به عنوان راه حلی برای دوری از مشکلات خانوادگی جوان در خانواده در نظر گرفته شود بلکه ازدواج زمانی موفق خواهد بود که با هدف تشکیل خانواده وتعالی روحی زوجین در نظر گرفته شود . با وجودیکه والدین در راهنمایی جوانان در انتخاب همسر نقش تعیین کننده ای دارد این نقش به صورت مشاوره ای باشد ونباید بصورت تحمیلی وسلب

غلات کامل را افزایش دهیم ؟
مصرف مواد ذیل می تواند به شما کمک نماید :
جو ، غلات کامل (با پوسته) ، بلغور ، پاپ کورن ، آرد کامل (سیوسدار) وآرد ذرت
تکاتی در موده گروه غلات :
حتما روزانه از غلات متنوع در رژیم خود استفاده نمایید .
روزانه ۶ سهم یا بیشتر از غلات (شامل برنج ، نان ، غلات صبحانه ، ماکارونی) مصرف نمایید .
گروه غلات علاوه برداشتن مزایای ذکر شده در سلامت طعم مطبوعی نیز دارند .
اگر نیازی به کالری در رژیم دارید مصرف خود را به ۶ سهم از این گروه محدود نمایید .
گروه غلات رایا دیگر گروه های تغذیه ای ترکیب نمایند .



اصلاح عملکرد روده می شود .
همچنین محتوی بالای فیبر بیشتر غلات کامل باعث می شود شما با دریافت انرژی کمتر احساس سیری نمایید . دریافت فیبر از طریق غلات ، میوه ها وسبزی ها به دلایل مختلف از دریافت کامل طریق مکمل حاوی فیبر بهتر است .
چگونه مصرف غذاهای حاوی



در تمام ایام سال جوراب بپوشید .
ایجاد بوی بد در پا به علت تاثیر گذاری باکتری یا قارچ بر روی سلولهای قدیمی پوست است .
ایجاد بوی بد در کفش و پا، باید

در تمام ایام سال جوراب بپوشید

اغلب ما فقط در فصل های سرد سال جوراب می پوشیم، اما پزشکان توصیه می کنند برای جلوگیری از ایجاد بوی بد در کفش و پا، باید

■ با وجود یک داشتن شغل ودرآمد لازمه خوشبختی خانواده است باید توجه داشت که امکانات مالی به تنهایی نمی تواند حل کننده ومضمّن خوشبختی باشد وامهیت آن تنها بایستی در کنار سایر عوامل ارزیابی شود .

آشپزی



ماکارونی

❗ مواد لازم:

ماکارونی با اشکال گوناگون ۵۰ گرم

سبزیجات فریز شده ۵۰ گرم
مارگارین ۲ قاشق غذا خوری
آرد (بدون مخمر) ۲ قاشق غذاخوری

شیردو سوم پیمانه /۱۵۰ میلی لیتر

پنیر پیتزای رنده شده ۵۰ گرم
کالیاس ساده به صورت خرد شده



۲ تکه نمک و فلفل به مقدار لازم

طرز تهیه

۱- ماکارونی را در یک قابلمه آب جوش به مدت ۵ دقیقه پزید. سبزیجات را به آن اضافه کنید و بگذارید تا ۵ دقیقه دیگر نیز بپزد تا ماکارونی تقریبا نرم شود . سپس آن را آبکش کنید .
۲- مارگارین را روی حرارت ملایم در قابلمه دیگری ذوب کنید. آرد را به آن اضافه کرده ، کمی تفت دهید . سپس شیر را کم کم اضافه کنید و بگذارید تا به جوش آید . شیر را مرتب هم بزنید تا سس غلیظی حاصل شود .

۳- مقدار ۲/۳ از پنیر رنده شده را در این سس بریزید و سپس ماکارونی و سبزیجات ، کالیاس ساده خرد شده و نمک و فلفل را اضافه کنید . این مواد را هم بزنید تا کاملا با هم مخلوط شوند .

۴- این غذای آماده شده را در دو ظرف غذای مخصوص کودک بپزید . باق مانده پنیر رنده شده را روی آن بپاشید اگر لازم است ، بگذارید تا کمی سرد شود .

نکته در این غذا ، به جای کالیاس ساده ، از کنسرو ماهی نیز می توان استفاده کرد . اگر مایل باشید ، حتی می توانید ماکارونی سس دار را همراه با برنج نیز سرو کنید .

می توان چیپس رادر فر درست کرد.

❗ کف سینی فر راچرب کنید، سبب زمینی هارا که نازک خرد کرده اید، درآن چینیید ، رویشان چند قطره روغن بپاشید ودرفرخیلی داغ قراردیدید تاسرخ شود.

شامپوی موهای خشک

مواد لازم

یک عدد تخم مرغ

یک فنجان سیر

دوقاشق غذا خوری روغن کانولا

نصف قاشق غذا خوری بذر کتان

نصف فنجان شامپوی بچه

۱۰ قطره عصاره اوکالیپتوس

طرز تهیه : تخم مرغ رابه همراه روغن ها در مخلوط کن ریخته وبه مدت چهار دقیقه صبرکنید . سپس سایر مواد را به آن افزوده وتا به دست آمدن ترکیبی یکنواخت منتظر بمانید . ترکیب را در حمام روی موها گذاشته وپس از پنج دقیقه با آب ولرم آبکشی کنید.

بازار کامپیوتر هرمز

مجتمع تجاری اداری هرمز

بندرعباس-بلوار امام خمینی (ره) درفاصل میدان ابوزر و میدان ۱۷ شهریور

شرکت چکاوک رایانه خلیه فارس persian gulf chakavak computer co فروش نرم افزار-سخت افزار و بازتای روز دنیا بصورت خرده و عمده فروش نون یوگ و کامپیوتر با اقساط بلند مدت تلفن: ۰۹۱۷۳۶۱۸۱۳۸-۵-۲۲۳۰۶۹۴	کامپیوتر 01 فروش اقساطی کامپیوتر با شرایط دلخواه شما تلفن: ۰۹۳۶۴۸۱۵۰۵-۲۲۲۱۰۵۱	مرکز کامپیوتر مدرن نمابندگی توزیع و بخش عمده قطعات کامپیوتر asus-xfx-samsung ۲۲۳۳۳۳۳-۲۲۴۴۴۴۱	جای شما در بین همکارانتان خالی است	شرکت دلتا رایانه هرمز فروش اقساطی کامپیوتر با شرایط ویژه حداکثر ۳۶ ماهه ۰۹۱۷۷۶۱۱۰۲۵-۲۲۴۶۵۴۳
سازمان آگهی دریا ۰۹۳۵.۶۳۲.۸۷۵۵				
در صورت تمایل به پیوستن در جمع همکارانتان با ما تماس بگیرید				

مجتمع تجاری اداری ستاره شهر میدان ۱۷ شهریور (شهربانی)			
شرکت خدمات اداری خورشید گنو ۵- بلنب دفتر قانونی ۶- تحریر دفتر قانونی ۷- اخذ کارت بازرگانی ۸- اخذ کد اقتصادی نیت شرکت با تفسیرات در شهرستانی مجاور شهر بندرعباس انجام می‌شود تلفن: ۰۹۱۷۵۸۲۸۶۷/۰۹۱۷۳۳۸۰۶۳	دکورا سیون ستاره از طراحی تا نصب انواع سقف کاذب دیوار پوش کف پوش پار تیشن بندی تلفن: ۰۹۱۷۷۰۶۲۶۶۴-۰۹۱۷۹۹۲۶۹۳-۲۲۳۸۱۸۷	بستان رسانا خدمات تخصصی انواع پرینتر و کامپیوتر فروش ، مواد مصرفی ، تعمیر و سرویس تلفن: ۰۹۱۷۶۰۶۲۶۶۰-۰۹۱۷۶-۲۲۳۸۸۹۸	جای شما در بین همکارانتان خالی است با ما تماس بگیرید سازمان آگهی های روز نامه دریا ۰۹۳۵-۶۳۲-۸۷۵۵

○ **روابط عمومی**

اداره کل

شیلات

هرمزگان

مقدار کلسیم ماهی ۵ برابر کلسیم گوشت گاو و کوسفد است