

<b>درباره</b>	<b>سال هشتم</b>	<b>شماره ۷۶۵</b>
	<b>چهارشنبه</b>	<b>۱۴ اسفند ماه ۱۳۸۷</b>
	<b>برابر با ۶ ربیع الاول</b>	<b>۱۴۳۰</b>

<span></span>	<b>نکات خانه داری</b>
---------------	-----------------------

#### خوشبو کردن حمام

برای خوشبو شدن حمام کمی عطر یا روغن معطر روی حباب روشنایی داخل حمام بمالید زمانی که چرآغ را روشن می کنید، گرمای ناشی از لامپ، عطر را در هوا پراکنده می کند.

#### از بین بردن بوی فاضلاب

یک چهارم تا یک دوم پیمانه سرکه ی سفید هم به آن بیفزایید. در فاضلاب را بپوشانید.

#### جلوگیری از کپک زدن پرده حمام

قبل از آویزان کردن پرده ی حمام، آن را در محلول آب و نمک بخیسانید.

#### نرم شدن دست ها در حین شستن ظروف

وقتی از مایع ظرفشویی استفاده می کنید دست های شما خشک و زبر می شود برای حل این مشکل، مقداری جوش شیرین به مایع ظرفشویی اضافه کنید تا پس از شستن پوست، دستان شما آسیب نبینند.

#### دور کننده مورچه ها

از وجود بی شمار مورچه در خانه رنج می برید؟ به در و دیوار، کابینت و همه جای خانه، مورچه آویزان است؟ شب ها از دست آنها آزارش ندارید؟ نگران نباشید! کافی است مقدار مساوی سرکه و آب را با هم مخلوط کنید و کابینت ها، کف و هر جایی را که امکان دارد، با این محلول بشویید تا مورچه ها از منزل شما دور شوند. برای این منظور، قرار دادن زغال خشک یا تکه ای لیموترش در محل زندگی آنها نیز موثر است.

#### نرم نگه دارنده ی پتو

نرم و پرزدار نگه داشتن پتوهای پشمی و کتانی پس از شست و شو همیشه برای خانم ها نדغدغه آفرین است؛ مشکل با اضافه کردن دو فنجان سرکه سفید به آب مورد استفاده برای شست و شو تا حد زیادی بر طرف می شود. البته به یاد داشته باشید هرگز ماده شوینده بخاردار و سرکه را با هم به آب نیفزایید؛ زیرا گازی خطرناک از آن متصاعد خواهد شد.

#### ساخت برف پاک کن با سیب زمینی

اگر در یک روز بارانی، برف پاک کن ماشین از کار بیفتد، چه کار خواهید کرد؟ یک سیب زمینی جونه زده و بی مصرف را از وسط نصف کنید و آن را روی شیشه جلوی اتومبیل بمالید، بدین ترتیب، قطرات باران روی شیشه خواهد لغزید و مانع دید شما نخواهد شد. اما توصیه می کنیم که در اسرع وقت، ماشین را به یک تعمیرگاه برسانید.

<b>درباره</b>	<b>سال هشتم</b>	<b>شماره ۷۶۵</b>
	<b>چهارشنبه</b>	<b>۱۴ اسفند ماه ۱۳۸۷</b>
	<b>برابر با ۶ ربیع الاول</b>	<b>۱۴۳۰</b>

<span></span>	<b>نکات خانه داری</b>
---------------	-----------------------

# روزتان را با میوه آغاز کنید

خبرها نمی گویند ، میوه ها و سبزی ها برای شما خوب هستند ، بلکه می گویند خیلی برای شماخوب هستند آنها می توانند ضامن سلامت شما باشند گروه بزرگی از ترکیبات گیاهی که در انواع میوه ها از سیر گرفته تا کلم و برگ های سبز جای وجود دارد ، می توانند با جلوگیری از تخریب سلولی با بروز انواع بیماری ها مبارزه کنند.

همچنین مشخص شده است یک رژیم غذایی پر فیبر می تواندخطر بیماری های قلبی ، فشار خون بالا ، چاقی ، دیابت وسرطان را کاهش دهد .

پس چرا ماژن خوردن برخی سبزی ها امتناع می ورزیم؟ برای رفع این معضل ، باید سعی نمایید روش هایی را پیدا کنید که غذاهای گیاهی را برای شما به غذایی لذیذ تبدیل کنند .دوست ندارید یک بشقاب پر از کاهو یا کلم روبه روی شما باشد؟مجبور نیستید سعی کنید به تنوع روی آورید و سبزی های مختلف را در سالاد ها ، سوپ ها ، خورش ها و غذاهای مختلف دیگر بگنجانید گرچه تازه خوری بهترین کار است ، اما اگر میوه وسبزی تازه در دسترس شما نبود ، می توانید از انواع کنسروی یا منجمد آنها استفاده نمایید .

مصرف یک سبب در هر روز ، یک منبع انرژی ، آن هم از نوع طبیعی است از آنجا که میوه ها بسیار متنوع هستند ، می توانید از طعم انواع آنها لذت ببرید .

سعی کنید به روش جدیدی برای افزودن میوه به برنامه غذایی روزمره خود بیاندیشید . هر روز صبح را با یک نوع میوه از قبیل موزیا سیب ،پرتقال ،هلو یا گلابی آغاز کنید ، و خربزه و هندوانه



#### لوبیا سبز به سبب سر شار بودن از املاح معدنی یک ماده غذایی مقوی به شمار می آید . در موارد کسالت های شدید کلیوی ( سنگ ) ، احتیاس ادرار ، وجود آلومین در ادرار ( می توان عصاره لوبیا سبز خام را گرفته روزی نصف لیوان بنوشند .

برای آنکه به طور کامل از ویژگی های آن بهره گرفته شود لازم است مدت زیادی همه روزه لوبیا سبز را جزو غذای خود قرار دهند . درموارد بیماری هایی مانند نقرس ، روماتیسم ، سنگ های مجاری ادرار و وجود آلومین در ادرار بهتر آن است که لوبیا سبز را جزو برنامه غذایی قرار دهند . بهترین راه آن است که این سبزی را به صورت سوپ یا آش دست کم به مدت یک ماه مصرف کنند ومقدار کمی از این ماده غذایی را به شکل خام در سالاد بریزند . اغلب مواد اصلی لوبیا سبز ناشناخته مانده است لیکن باید دانست که سبزی مقوی و نیروبخش بسیار خوبی است و علت آن سرشار بودن از مواد شدرگربنه و کرومیل می باشد . وجود ویتامین آآ تبادل های برخی مرحله های تغذیه ای را آسان نموده و ویتامین ث این کشش و واکنش ها را تکمیل می کند . اگر لوبیا سبز طبق اصل های بهداشتی پخته شود قدرت تغذیه ای آن بیشتر می گردد . بر حسب عقیده دکتر لکلر که سبب وجود نوزیتTnositeدر تشکلی و ساختمان برخی اعضاء مهره داران بدین سبب در رفع اختلالات و نارسایی ها این دو عضو نقش مهمی را ایفا می کند . دانه های لوبیا سبز ؛ بعضی اشخاص که دانه های لوبیا را نمی توانند بخوبی هضم کنند چنین

## بانوی دریا

■ روز خود را با نوشیدن یک لیوان آب میوه شروع نمایید. تا صبحی سالم داشته باشید هر چند که آب میوه کالری بیشتر و فیبر کمتری نسبت به میوه تازه دارد ، اما باز هم به عنوان یکی از حداقل ۵ واحد میوه و سبزی های توصیه شده درروز به شمار می آید.

محققان معتقدند ، فلاونوئیدها که درمیوه ها و سبزی ها وجود دارند ، ما را دربرابر سرطان حفاظت می کنند.

ایندول ها هم که نوعی دیگر از فیتوکمیکال ها (رنگدانه ها ی گیاهی ) هستند در خانواده کلم ها به وفور یافت می شوند و ما را از انواع امراض مزمن حفاظت می نمایند . بتاکاروتن که شناخته شده ترین کاروتنوئیدها است ، به هویج ودیگر سبزی ها و میوه ها، رنگ های نارنجی ، قرمز، زرد می دهد و در داخل بدن ما به ویتامینA تبدیل می شود. لیکوپن نیز که درگوجه فرنگی وجود دارد ، ما را از بیماری های آب مروارید ، سرطان ، بیماری های قلبی عروقی و بیماری های چشمی حفاظت می کنند . این هم دلیلی مهم برای لزوم مصرف غذاهای رنگی (البته از نوع طبیعی ) یک سری مواد نیزبه نام فیتواستروژن (استروژن های گیاهی ) در گیاهان وجود دارند و می توانند اثراتی مشابه هورمون استروژن (هورمون زنانه) در بدن داشته باشند .از منابع غذایی فیتواستروژن هایمی توان سویا ، فراورده های

سویا مثل توفو و شیر سویا ، تخم کتان را نام برد . فواید آنها شامل موارد زیر است : کاهش چربی خون ، کاهش خطر سرطان های وابسته به هورمون مانند سرطان های سینه ،تخمدان ، پروستات و سرطان رحم فیبرمحلول که درآب به حالت نامحلول و سبک است درمیان تبدیل به قند می شودسعی کنید روز خود را با نوشیدن یک لیوان آب میوه شروع نمایید، تا صبحی سالم داشته باشید هرچند که آب میوه کالری بیشتر و فیبر کمتری نسبت به میوه تازه دارد ، اما باز هم به عنوان یکی ازحداقل ۵ واحد میوه وسبزی های توصیه شده در روز به شمار می آید .

سویا مثل توفو و شیر سویا ، تخم کتان را نام برد . فواید آنها شامل موارد زیر است : کاهش چربی خون ، کاهش خطر سرطان های وابسته به هورمون مانند سرطان های سینه ،تخمدان ، پروستات و سرطان رحم فیبرمحلول که درآب به حالت نامحلول و سبک است درمیان تبدیل به قند می شودسعی کنید روز خود را با نوشیدن یک لیوان آب میوه شروع نمایید، تا صبحی سالم داشته باشید هرچند که آب میوه کالری بیشتر و فیبر کمتری نسبت به میوه تازه دارد ، اما باز هم به عنوان یکی ازحداقل ۵ واحد میوه وسبزی های توصیه شده در روز به شمار می آید .

سویا مثل توفو و شیر سویا ، تخم کتان را نام برد . فواید آنها شامل موارد زیر است : کاهش چربی خون ، کاهش خطر سرطان های وابسته به هورمون مانند سرطان های سینه ،تخمدان ، پروستات و سرطان رحم فیبرمحلول که درآب به حالت نامحلول و سبک است درمیان تبدیل به قند می شودسعی کنید روز خود را با نوشیدن یک لیوان آب میوه شروع نمایید، تا صبحی سالم داشته باشید هرچند که آب میوه کالری بیشتر و فیبر کمتری نسبت به میوه تازه دارد ، اما باز هم به عنوان یکی ازحداقل ۵ واحد میوه وسبزی های توصیه شده در روز به شمار می آید .

سویا مثل توفو و شیر سویا ، تخم کتان را نام برد . فواید آنها شامل موارد زیر است : کاهش چربی خون ، کاهش خطر سرطان های وابسته به هورمون مانند سرطان های سینه ،تخمدان ، پروستات و سرطان رحم فیبرمحلول که درآب به حالت نامحلول و سبک است درمیان تبدیل به قند می شودسعی کنید روز خود را با نوشیدن یک لیوان آب میوه شروع نمایید، تا صبحی سالم داشته باشید هرچند که آب میوه کالری بیشتر و فیبر کمتری نسبت به میوه تازه دارد ، اما باز هم به عنوان یکی ازحداقل ۵ واحد میوه وسبزی های توصیه شده در روز به شمار می آید .

## خواص درمانی لوبیا سبز

روپاسلطانی پور

تصور می کنند که پوره و صاف کرده آن بهتر قابل هضم است ، در صورتی که این فکر اشتباهی است . زیرا در پوست و غلاف لوبیا ، آنزیم ها و مخمرهایی موجود است که هضم لوبیا را ممکن می سازد و از طرف دیگر وجود غلاف لقمه های غذایی را بهتر تقسیم می نمایند . باید دانست که لوبیای خشک در صورتی که زیاد کهنه باشد به سبب جمع شدن مواد غیر قابل جذب و تولید بعضی مواد سمی که به تدریج در آن جمع می گردد هضم آن بسیار مشکل می شود . بنابراین بهتر است دانه لوبیا را به صورت تازه یعنی در همان سال اول که محصول آن به دست می آید مصرف کنند . برای آنکه هضم آن آسان گردد لازم است هر چه ممکن است آن را همراه با لوبیا سبز مصرف کنند و در صورت امکان مقداری ترخون ، ریحان ، پونه کوهی ، پونه صحرایی به آن بیفزایند و افزون برآن کمی گوجه فرنگی که حالت اسیدی داشته و مانع از تخمیر آن می گردد در آخر کار به آن اضافه کنند .

لوبیای خشک تازه مواد مغذی و سازنده آن بیشتر و متراکم تر است .املاح معدنی و پروتئینی که در این ماده غذایی موجود است توجه همگان را به خود جلب می کند . فسفر (غذای اعصاب ) پتاسیم (پاک کننده مواد چربی و حاضر کردن آنها برای جذب یا دفع ) آهن (عضرمهم ترکیب کننده خون) و سرشار بودن از ویتامین ب و ث موجب می گردد که درحفظ تعادل تغذیه ای نقش موثری را ایفا کند . درموارد بیماری های دیابت و وجود آلومین در ادرار از جوشانده پوست لوبیا استفاده می شود . برای این کار یک مشت از پوست لوبیا تمامی شب خیس بخورد و سپس هر قدر که میل دارند روز بعد آن را بنوشند . اگر لوبیا را خرد کرده و به صورت پوره در اوړند می توانند به عنوان ضماد بر روی مواضع سوختگی ، باد سرخ و بعضی التهابات پوستی دیگر بگذارند .

## تاثیر رنگها بر سلامت شما

• میزان یا شدت تحریک هر یک از آنها درآن واحد می تواند رنگ های مختلفی را در ذهن ما تداعی کند . رنگ آبی حس آرامش و سفید حس پاکیزگی را به انسان منتقل می کند . ما با دریایی آبی رنگ ها احساس شده ایم که بر احساسات و سلامتی ما تاثیر می گذارد ؛ برای مثال رنگ آبی آرامش بخش است و مناسب ترین رنگ را برای اتاق مطالعه یا درس است. رنگ آبی تسکین دهنده بوده و موجب آرامش شما می شود ، بنابراین برای اتاق خواب مناسب تر است . - رنگ زرد ذهن انسان را متحرک می کند ، بنابراین رنگ را برای اتاق مطالعه یا درس است. - رنگ سبز نشانهگر تهی بودن ، فضای باز و پاکیزگی است ، لذا برای حمام یا سرویس های بهداشتی بسیار مناسب است . باید دقت کنید که حتی المقدور از این رنگ برای اتاق درس یا مطالعه استفاده نکنید .



استرس خواهد کرد . استفاده صحیح از رنگها می تواند یک فضای مناسب درزندگی ایجاد کند . در اینجا به کاربردهای بعضی از رنگ ها اشاره می کنیم:- رنگ زرد ذهن انسان را متحرک می کند ، بنابراین رنگ را برای اتاق مطالعه یا درس است. - مناسب ترین رنگ را برای اتاق خواب مناسب تر است . - رنگ آبی تسکین دهنده بوده و موجب آرامش شما می شود ، بنابراین برای اتاق خواب مناسب تر است . - رنگ سبز نشانهگر تهی بودن ، فضای باز و پاکیزگی است ، لذا برای حمام یا سرویس های بهداشتی بسیار مناسب است . باید دقت کنید که حتی المقدور از این رنگ برای اتاق درس یا مطالعه استفاده نکنید .

مزایای رنگ های مختلف در زندگی ما چیست ؟ در رنگ درمانی از اصول هارمونی رنگ ها و ترکیب آنها برای بهبودی بیماران استفاده می شود . متخصصین رنگ درمانی معتقد هستند که هر عضو از بدن انرژی خاص خود را دارد و اختلالات هر عضو را می توان با به کارگیری رنگی هم تراز با انرژی آن عضو در محدوده مشخص و یا کل بدن به سمت بهبودی پیش برد. رنگ ها در واقع امواج الکترومغناطیسی پر انرژی با طول موج های قابل رویت هستند . سلول های مخروطی شکل که در شبکیه چشم قرار دارند ، این امواج را به رنگ قابل تشخیص در ذهن تبدیل می شود. گروهی برای تحریک شدن توسط رنگ ، آبی ، گروهی برای رنگ سبز و گروه دیگری برای قرمز

زربنده ترمی شوند ، روان تر عمل می کنند و می توانند فشار بیشتری را تحمل کنند . تحرك زیاد استرس را کاهش می دهد ؛ جنب وجوش زیاد موجب استحکام استخوانها می شود؛ جنب وجوش زیاد، تنش های شامرا کاهش وتوانایی شما را در برخورد با چالش های زندگی روزانه افزایش می دهد . جنب وجوش زیاد خلق وخری خوبی شما راهبهدود می بخشد ؛ ورزش می تواند تنها و موثرترین راه حل دراز مدت برای تغییر یک خلق خوی بد باشد.

همچنین در کاهش نگرانی و افسردگی به صورت شگفت آوری موثر است.

تحرك زیاد کالری ها را می سوزاند؛ ورزش سرعت سوخت و ساز را افزایش می دهد . بنابراین بدن - ضمن جنب وجوش زیاد

### با تحرك زیاد برسئلهای عمرتان بیفزائید

روپاسلطانی پور:

کالری بیشتری رابه مصرف می رساند . جنب وجوش زیاد اعطاف پذیری را افزایش می دهد ؛ ورزش مامیجه ها را کشیده ویر طول آنها نمی دهد. افزایش وانعطاف مفاصل را افزایش می دهد. تحرك زیادی قدرت وتوانایی وتحمل را زیاد می کند ؛ تحرك زیاد مامیجه ای گردش خون را در یافت ها بهبود می بخشد وتوانایی بدن را در انجام کارهایی که مستلزم تحمل



تحرك زیاد تناسب قلبی - عروقی را بهبود می بخشد ؛ فعالیت منظم قدرت قلب را افزایش داده وخون را به صورت موثرتری تلمبه می کند.

جنب وجوش زیاد مامیجه ها را قوام می بخشد ؛ مامیجه ها با ورزش سفت تر و

#### مصرف صحیح ومنطقی داروها

داروها و استفاده صحیح ومنطقی از آنها درسلامت جامعه نقش مهمی دارند . بنابراین باید از مصرف خودسرانه داروها اجتناب نمود . مصرف خود سرانه به موارد زیر اطلاق می شود:

۱- هر گونه مصرف بدون مشورت با افراد آگاه پزشک و داروساز ؛ این روش مصرف می تواند با عث گمراه نمودن پزشک به دلیل تغییر علائم بیماری وتشخیص نادرست وطولانی شدن دوره بیماری می شود ، علاوه بر این باعث آمدن عوارض ومشکلات جدی برای سلامت وتحمیل هزینه اضافی به بیمار وسیستم درمانی کشور می شود .

۲- توصیه دارویی خود به دیگران ؛ هرگز داروی مصرفی خود رابه دیگران توصیه نکنید حتی اگر علائم بیماری وی همانند بیماری شما باشد در تعیین داروی مناسب برای هر فرد عوامل مختلفی مانند نوع بیماری ، سن ، جنس ، وضعیت شغلی ، صرف سایر داروها ، وجود بیماریهای زمینه ای دیگر مثل فشار خون ، نارسایی کلیه و... دخالت دارند وتنها پزشک می تواند داروی مناسب برای بیماری شما را انتخاب کند .

۳- کاهش یا افزایش ویا قطع مصرف داروی تجویز شده توسط پزشک داروهای تجویز شده توسط پزشک را طبق نظر پزشک ویا داروساز خود مصرف کنید واز قطع کردن ، افزایش ویا کاهش مقدار توصیه شده خودداری کنید قطع مصرف بعضی از داروها باید به صورت تدریجی صورت گیرد قطع ناگهانی آنها منجر به ایجاد عوارض خطرناک می شود بعضی از داروها مثل آنتی بیوتیکها باید راس ساعت مشخص وبه صورت کامل مصرف شوند . افزایش داروی مصرفی به صورت خودسرانه نیزمی تواند منجر به ایجاد مسمومیت برای اعضاء مختلف بدن مثل کبد وکلیه و...

بنابراین باید از تغییر دوری یا قطع داروها به صورت خود سرانه جلوگیری کرد.

## دوره آموزش طبخ آبزیان

**مکان : اداره کل شیلات هرمزگان ، ساختمان آموزش**
**زمان : ۱۲ تا ۱۷ اسفند ماه**
**تلفن تماس : ۳۳۳۲۵۷۹ - ۰۹۱۷۱۶۱۲۸۷۲ (آقای شهزاد)**
**ساعت برگزاری دوره آموزشی : ۲۰- ۱۵**

روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان

متقاضیان به روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان مراجعه نمایند

## ۵

<span></span>	<b>آشپزی</b>
---------------	--------------

#### برنج شیرین

■ **مواد لازم:**

نیم کیلو برنج ، یک پیمانه روغن ، نصف لیوان شکر ، سه لیوان آب طرز تهیه:

اول شکر را ته دیگ ریخته هم می زنیم تا شکرها قرمز رنگ شود . بعد برنج روی آن ریخته و روغن به آن اضافه می کنیم آب ها را به آن افزوده، می گذاریم بجوشد ، وقتی آبش تمام شد پنج عدد تخم مرغ آب پز پوست آن را گرفته روی برنج گذاشته دم می دهیم.

#### خوراک سوسیس

■ **مواد لازم:**

- سوسیس ۲۵۰ گرم
- تخم مرغ ۲ عدد - گوجه فرنگی ۱ عدد متوسط
- نمک و فلفل به مقدار لازم

**طرز تهیه:**
سوسیس را به قطعات دلخواه خرد کرده، طرفین آن را در مقدار کمی روغن سرخ کنید. روغن اضافی را بردارید. پوست گوجه

فرنگی را بگریزد و آن را خرد کنید و به سوسیس اضافه کرده، آن را تفت دهید تا آب گوجه فرنگی کشیده شود و به روغن بیفتد.تخم مرغها را در ظرفی بشکنید تا از سالم بودن آنها مطمئن شوید. سپس آنها را به سوسیس اضافه کنید و مواد را هم بزنید تا تخم مرغ با سوسیس و گوجه فرنگی مخلوط شود و تخم مرغ بسته شود.

#### خوراک بال مرغ

■ **مواد لازم:**بال مرغ (با پاجینی مرغ) ۶ عدد ، - زعفران ۱/۳ قاشق چایخوری ،روغن حیوانی ۱/۵ قاشق غذاخوری سیب زمینی ۲ عدد متوسط - - نمک و ادویه به مقدار لازم

**طرز تهیه:**
روغن را در کف قابلمه ای با گنجایش مناسب بریزید، به آن زعفران را اضافه کنید و روی حرارت کم بگذارید. به اطراف بال مرغ نمک و ادویه بزنید و آنها را در یک ردیف، کف قابلمه بچینید. در قابلمه را بگذارید تا با حرارت ملایم به مدت ۱/۵ ساعت بال مرغ بپزد و سرخ شود. در اواسط طبخ بال مرغ را زبرو رو کنید تا دو طرف آن سرخ شود. سیب زمینی را پوست کرده، خلال کنید سرخ نمایید. بال مرغ را در دیس بشکشد و اطراف آن سیب زمینی سرخ شده بریزید.

نکته (۱): با این روش می توان سینه و ران مرغ را هم طبخ کرد.

نکته (۲): با توجه به این که روغن حیوانی کلسترول بالایی دارد توصیه نمی شود برای طبخ غذاها از آن استفاده شود .

**بورگزار می کند**  
**شیلات هرمزگان**

متقاضیان به روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان مراجعه نمایند