



نکات خانه داری

**خرابی صافی آب‌میوه‌گیری**
اگر آب‌میوه شما همراه با تفاله باشد نشانه ی آن است که صافی آب‌میوه‌گیری خراب شده و باید تعویض شود.

**علت حرکت آب‌میوه‌گیری**
اگر در حین استفاده از آب‌میوه‌گیری، حرکت می‌کرد، بدین معناست که صافی تعادل ندارد و یا محفظه آن پر شده است.

**صدای زیاد آب‌میوه‌گیری**

صدای زیاد آب‌میوه‌گیری یا از متعادل نبودن صافی است که باید بازبند و یا تعویض شود و یا موتور خراب شده که باید از تعمیرکار کمک بگیرد.

برای اینکه رنگ کلم قرمز ارغوانی نشود ، هنگام پخت کمی به آن سرکه بزنید.

اگر آبگوشت تان سوخت و طعم سوختگی گرفت، یک قاشق چایخوری روغن بادام زمینی به آن بیفزایید.

برای اینکه بطری‌های یک بار مصرف دوغ ، جای زیادی در سطل آشغال خانه را نگیرد، آنها را محکم بفشارید ودر همان حالت در آن رابیندید .

برای تمیزکردن گل‌های خشک‌مصنوعی می‌توانید از ششوار با درجه کم استفاده کنید .

برای ضد عفونی کردن سینک ظرفشویی آشپزخانه از محلول‌های شیمیایی استفاده نکنید و بجای آنها از محلول نمک استفاده کنید .

برای تمیز کردن رنده ، مقداری نان خشک روی آن بمالید .

جهت از بین بردن بوی پیازمی‌توانید دستان خود را قبل و بعد از پوست کندن پیاز به کمی سرکه آشته کنید .

جهت از بین بردن بوی نامطبوع غذا از روی ظروف کافی است ظرف را در آبی محتوی کمی سرکه مدتی خیس کنید و سپس بشوئید.

جهت پاکسازی تخته‌آشپزخانه که معمولا در اثر خرد کردن سبزیجات مختلف تغییر رنگ می‌دهد و سبز رنگ می‌شود ، کافی است تخته‌های چوبی را با مقداری سرکه شستشو دهید .

اگر برای شستن ظرف ، وسیله دسته بلندی در اختیار ندارید خود می‌توانید ابتکاری به خرج دهید .

یک گیوه بزرگ کاغذ را به ابر یا پارچه ظرفشویی وصل کنید و از آن به منزله دسته استفاده کنید ، به این ترتیب از زبردنشان یا کثیف شدن ناخن وانگشتان شما هنگام ظرفشویی جلوگیری خواهد شد.

## داروهای گیاهی

پونه،

بسیار برای سلامت افراد مفید است ویکی از بهترین داروها در نابود کردن باکتری‌ها یا بویژه باکتری موسوم به listeria می‌باشد.
زیرا پونه شامل نوعی آنتی‌اکسیدان به نام اسید فنیک است که تمام باکتری‌ها را نابود می‌کند.

در بهبود کلسترول، تری‌گیلیسرید وکلسترول خون موثر است.
طی مطالعاتی که محققان در سال ۲۰۰۳ بروی ۶۰ زن و مرد به مدت ۴ روز، روزانه یک تا ۶ گرم دارچین مصرف می‌کردند و مشخص شد.

پس از این دوران میزان کلسترول این افراد حدود ۲۶ درصد کاهش یافت. البته این تأثیر در افرادی که یک گرم بود.
و ۶۱ گرم دارچین مصرف می‌کردند یکسان می‌کند.

تقویت‌کننده قلب
هل گیاه خوشبویی که ما ایرانی‌ها در جای و شیرینی‌پزی از آن استفاده می‌کنیم خواص دارویی زیادی دارد.

این گیاه تقویت‌کننده قلب است باد شکن بوده وگاز معده وروسته از خارج می‌سازد. این ادویه تقویت‌کننده بدن وکمتر است ودر عین حال قوی سیستم هضم است و مزه مزه کردن دم کردن هل زخم‌های دهان را برطرف می‌کند.
قما حتی برای تسکین درد، گرد هل را در گوش میریختند و برای برطرف کردن دل‌بهم خوردگی و تهوع، از دم کرده هل استفاده می‌کردند. این ادویه تب را پایین می‌آورد.
معالغ سرماخوردگی است و برای تسکین درد رما تبسزم مفید است.

**ادویه‌های ضد سرطان‌ها**

ادویه‌های زیر توسط انجمن ملی سرطان به عنوان مواد ضد سرطان معرفی شده است:
پونه، آویشن، رزماری، یا اکلیل کوهی، رازیانه، زردچوبه، زیره سیاه، بادپون، گشنیز، زیره سبز، و ترخون.
با اندازه‌گیری اکسیدانی موجود در پونه حتی از ویتامین E ( یک آنتی‌اکسیدان قوی) هم برای سلامتی بدن مفیدتر است.
بعضی از انواع مشابه این ادویه جات مثل زیره سبز، رازیانه، ترخون و زیره سیاه موادی به نام ترپن هستند که مانع از رشد تومورها شده و مقدار کلسترول خون را کاهش می‌دهند.
بویژه ترخون خاصیت ضد سرطانی خوبی دارد.

مربود فرد

دنیای تغذیه

# "لوبیا ژاپنی" مفید برای انواع بیماریها

پروتئین دارای ویتامین ای، آ، ب، و د است. از این لوبیا در ژاپن و چین بسیار استفاده می‌شود. چینی‌ها و ژاپنی‌ها از این لوبیا سسی که هم یک نوع غذا محسوب می‌شد و هم یک داروی با ارزش و هم بسیار لذیذ و مفید می‌باشد. نان سویا برای اغلب بیماران مبتلا به بیماری قند سود بخش است و روغن سویا از ابتلای انسان به بیماری‌های قلبی عمل بازرانده را انجام می‌دهد، چون سویا مقداری ویتامین A دارد.
خوراک آن

# روشهای درمان پیشگیری لک صورت

دکتر علیرضا واعظ‌شوستری

**نقصین نکته در پیشگیری ودرمان لک صورت یا ملاسا این است که تماس اشعه آفتاب با صورت را به حداقل برسانیم. بهترین روش برای کاهش تماس با اشعه خورشید استفاده از کرمهای ضد آفتاب است. نقاب و کلاه های لبه دار هم به محافظت صورت از تابش آفتاب کمک می‌کنند.**

برهیز از صابونهای اسکراب و وسایل ساینده بر روی پوست صورت است بسیاری از افراد لک‌های صورت را سطحی فرض می‌کنند و به همین دلیل تلاش می‌کنند با استفاده از صابون‌های اسکراب و وسایل ساینده آن را از بین ببرند این کار نه تنها کمکی به رفع لک نمی‌کند بلکه اکثر اوقات موجب تشدید آن می‌شود.

بنابراین در صورت نیاز به صابون باید نوع ملایم آن به کار برده شود.
سومین مهمترین روش درمان لک صورت استفاده از کرم‌های ضد لک می‌باشد. نکته مهم این که " کرم‌های لک بر" باید بطور حتم زیر نظر پزشک استفاده شود زیرا مصرف ضد لک به مدت طولانی وبا غلظت نامتناسب می‌تواند باعث تشدید این عارضه گردد.

از طرف دیگر همزمان با مصرف کرم ضد لک می‌بایست از کرم‌های ضد آفتاب استفاده کرد تا روند از بین رفتن لک تسریع شود.
نکته دیگر اینکه لک صورت به طور متوسط پس از ۶-۳ ماده درمان از بین می‌رود و این لزوم حوصله بیمار حین درمان را گوشزد می‌کند.سایرروشهایی که دردمان ملاسا کاربرد دارد لایه برداری شیمیایی (Chemical peeling)، (Microdermabrasion) ولیزر است که انجام صحیح این روش‌ها توسط پزشک متخصص افر زیادی در بهبود لک صورت دارد.
بر عکس انجام این اعمال توسط فردی که تخصص کافی ندارد می‌تواند منجر به تشدید این مورد شود.



## نکاتی در مورد خرید دستگاه بخور

پیش از خرید دستگاه بخور باید تصمیم‌گیریید که تمایل به خرید چه نوع دستگاه دارید. قیمت این دستگاه‌های رطوبت‌ساز معمولاً از ۲۰ هزار تومان شروع می‌شود و در نوع پیشرفته به ۱۱۵ هزار تومان هم می‌رسد. اما نکته مهمی که حتماً باید مد نظر قرار دهید این است که دستگاه بخور از داروخانه‌ها خریداری کنید و از استاندارد بودن آنها مطمئن شوید.
ظرفیت مخازن دستگاه‌های

پیش از خرید دستگاه بخور باید تصمیم‌گیریید که تمایل به خرید چه نوع دستگاه دارید. قیمت این دستگاه‌های رطوبت‌ساز معمولاً از ۲۰ هزار تومان شروع می‌شود و در نوع پیشرفته به ۱۱۵ هزار تومان هم می‌رسد. اما نکته مهمی که حتماً باید مد نظر قرار دهید این است که دستگاه بخور از داروخانه‌ها خریداری کنید و از استاندارد بودن آنها مطمئن شوید.

روشنایی اتاق به جای نصب لوسترهای بزرگ از تعدادی لامپ‌هاولون‌وشمع استفاده کنید.

تعدادی شمع در اشکال مختلف جمع‌آوری کنید ودر کنار پنجره وروی میز ویا این‌آشپزخانه قرار دهید. از پارچه‌های ساده وبلا استفاده با کمک روبان و پارچه‌های رنگی می‌توانید زیباترین پرده آشپزخانه یا رومیزی را تهیه کنید. اگر قصد تعویض مبلمان اتاق نشیمن رادارید از خرید میلمان بزرگ تیره خودداری کنید. مطمئناً گذاشتن یک میل راحتی با کاناپه یا طرحی متفاوت در گوشه اتاق زیبا و شکیل‌تر از قرار دادن چندین دسته صندلی ومبل است. اشیای قدیمی را دور نریزید. با انداختن یک رومیزی رنگی روی چهارپایه‌های چوبی قدیمی می‌توانید بهترین میزمسلی(میزکنارمبل) را داشته باشید. عکس‌هایتان را در آلبوم تلنبار نکنید. برخی از آنها را قاب کنید وروی میز یا بوفه قرار دهید. این گونه هم خاطرات دلنشین تری یاد آوری می‌شود وهم اتاق جلوه‌ای زیبا پیدا می‌کند.اگر جای اضافه برای گذاشتن کتابخانه دیوار ندارید یک گوشه اتاق را از کف تا سقف قفسه‌بندی که جایی باشد برای کتاب،CD، آلبوم، گلدان وحتی اثاثیه غیرضروری. الزاماً تمامی مجسمه واسباب‌ریشتی را نباید از مغازه‌های لوکس فروشی تهیه کرد. گاهی مجسمه‌های کاغذی وکاردرستی‌های کودکان، زیباتر از مجسمه‌های طراحی‌شده آفریقایی است.



## ریزه کارهای دکوراسیون

بر خلاف تصویربرخی از خانم‌ها، برای تغییر دکوراسیون منزل نیاز به هزینه‌های سنگین وکراف نیست. راه‌های زیادی وجود دارد که با انجام آنها می‌توانیم خانه‌ای زیبا ودلنشین بسازیم و فقط کافی است ذوق وسلیقه‌مان را به کار ببریم و از وسائل ظاهراً بیپهوده و دور ریختنی حداکثر استفاده را ببریم.

در اینجا به معرفی ریزه‌کارهایی می‌پردازیم که می‌تواند شما را در چیدمان منزل به بهترین وجه یاری نماید. برای زیبا وضمیمعی جلوه نمودن اتاق نشیمن، میلمان را در فاصله‌های نزدیک به هم قرار دهید.

از پارچه‌های رنگی ندرخته وبلند به جای

■ بر اساس پژوهش‌های به‌عمل‌آمده توسط دانشمندان نوشیدن قهوه به‌طور متوسط دو تا سه فنجان در روز به دلیل وجود منیزیم موجود در آن سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری قند یا به عبارتی دیابت می‌شود.

## ۵



آشپزی

خورش میگو



■ مواد لازم:

میگو: ۱ کیلوگرم
سیب زمینی: ۱ کیلوگرم
گوچه فرنگی: ۲۵۰۰ گرم
نمک: به‌مقدار لازم
فلفل زردچوبه: به اندازه لازم
ادویه: به اندازه لازم
روغن: به‌اندازه لازم
پیاز: ۱۵۰ گرم
آب‌لیمو: ۲ قاشق غذاخوری
طرز‌تهیه: میگوها را پوست

کنده روده بپشتی آن را خارج می‌کنیم. پس از شستن صبر می‌کنیم تا آب آن گرفته‌شود پیاز را خرد وآن را تا حد طلایی رنگ سرخ می‌کنیم.

ابتدا زردچوبه وسپس میگوها را به آن اضافه وحود ۲ دقیقه آن را تفت می‌دهیم و بعد بقیه مواد را به آن می‌افزاییم ومی‌گذاریم ۱۰ دقیقه بجوشد سپس سبب زمینی سرخ شده را روی آن می‌ریزیم.

ماهی شکم‌پر

■ مواد لازم

ماهی: ۱ عدد
گشنیز خردشده: ۲۵۰ گرم
پیاز خردشده: ۲ عدد
سیر خردشده: ۲۵۰ گرم
تمبر هندی: به میزان لازم
گردو: ۵۰ تا ۱۰۰ گرم
ادویه نمک و فلفل و زردچوبه: به میزان لازم
روغن سرخ‌کردنی: به میزان لازم

طرز تهیه: ماهی را کاملاً تمیز کرده وداخل شکم آن را خالی می‌کنیم و مقداری نمک به ماهی می‌زنیم و می‌گذاریم مدت نیم ساعت بماند و سپس آن را کاملاً شسته وبا دستمال تمیز خشک می‌کنیم، پیاز و سیر رازنده یا کینیم وماهی می‌ریزیم وماهی را آرام در آن گشنیز خردشده (درصورت تمایل مقدار کمی هم شوید) در یک ظرف می‌ریزیم وکمی سرخ می‌کنیم. در ظرف را می‌بنندیم. بعد از ۱۰ دقیقه آب تمبر هندی را به آن اضافه کرده وپس از ۲ تا ۳ دقیقه ظرف را از روی آتش برمی‌داریم.

مواد فوق را داخل شکم ماهی قرار داده وآن را با نخ یا خلال دندان می‌بندیم ودرک ظرف مقداری آرد و زردچوبه یا کینیم وماهی می‌ریزیم وماهی می‌غلطانیم. آرد وزردچوبه را روی سطح ماهی می‌پاشیم.

سپس ماهی رادر ماهیتابه سرخ می‌کنیم تا هر دو طرف آن طلایی شود.

نکته: به جای تمبر هندی می‌توان از آب لیمو آب نارنج استفاده کرد.

..... مشاوره تغذیه .....  
.....  
.....

■ شهر کرباس

.....  
.....  
.....

مرگ را افزایش می‌دهد.
افزودن برمکمل‌های عنوان شده بررسی‌های این پژوهشگران شامل ویتامین<sup>۵</sup> و سلنیوم هم بوده‌است.

برای لاغر شدن نان وبرنج را حذف نکنید
پژوهش‌های جدید نشان داده‌است که رژیم غذایی فاقد هر گونه کربوهیدرات می‌تواند افراد را دچار اختلالات حافظه وفراموشی کند. منابع غذایی کربوهیدرات به‌طور عمده شامل انواع نان، برنج، غلات، ماکارانی، سیب زمینی، میوه‌ها وسبزی‌هاست.

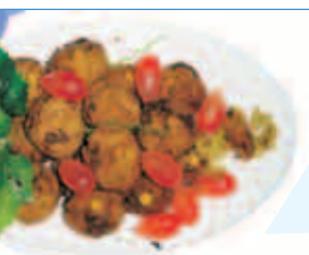
پژوهشگران می‌گویند رژیم غذایی فاقد کربو هیدرات افراد را دچار فراموشی می‌کند.

تحقیقات نشان داده افرادی که در رژیم غذایی روزانه خود هیچ ماده حاوی کربوهیدرات را مصرف نمی‌کنند، نسبت به دیگر تاستی‌ها حافظه را بسیار ضعیف‌تر پاسخ می‌دهند و پژوهشگران می‌گویند رژیم غذایی فاقد کربو هیدرات افراد را دچار فراموشی می‌کند. پژوهشگران براساس این پژوهش دریافتند وجود کربوهیدرات برای مغز، آن قدر مهم‌ست که افرادی که در رژیم لاغری خود این ماده را اصلاً مصرف نمی‌کنند، نتایج هفته پس از شروع این کار دچار اختلالات حافظه می‌شوند.

از جمله رژیم‌های کم کربو هیدرات وبدون کربوهیدرات رژیم "آتکینز" است که حدودسال۲۰۰۰ میلادی به شهرت بسیار رسیده‌است وافراد زیادی از طریق آن وزن خود را پایین آورده‌اند.
به تحقیق فوق که در دانشگاه تافنس، بوستون آمریکا انجام شده، معلوم گردید ۲-سازمان حسابرسی برای مدت یک سال هنگام افراد را هم در پی دارد. این محققان دانشگاه می‌گویند " مصرف مکمل‌های ویتامین‌های A و E در روند طبیعی سیستم ایمنی بدن ایجاد تداخل می‌کند ومصرف زیاد بتاکارون<sup>۵</sup> ویتامین A و ویتامین E احتمال

.....  
.....  
.....

<b>آکهی تغییرات بانک صادرات هر مزگان</b>	<b>آکهی تغییرات بانک صادرات هر مزگان</b>
<b>شماره ثبت ۷۰۱</b>	<b>شماره ثبت ۷۰۱</b>
به موجب صورت جلسات مجمع عمومی عادی و هیات مدیره مورخ ۲۳ / ۳ / ۸۷ و ۱۹ / ۴ / ۸۷ تغییرات زیر در شرکت فوق انجام گردیده است.	به موجب صورت جلسه مورخ ۲۳ / ۴ / ۸۷ مهدی ابوالحسنی مدیر عامل و رئیس هیات مدیره ومحمد حسینی کناروشی بعنوان عضو هیات مدیره بانگ برای مدت دو سال انتخاب شدند.
<b>علی محمودی</b>	<b>علی محمودی سرپرست</b>
<b>سرپرست ثبت اسناد واملاک بندرعباس</b>	<b>ثبت اسناد واملاک بندرعباس</b>



<b>مرغ فروشی نمازی</b>	<b>مرغ فروشی نمازی</b>
<b>فروش کلی و جزئی</b>	<b>فروش کلی و جزئی</b>
<b>قطعه کردن مرغ با دستگاه کاملاً بهداشتی</b>	<b>قطعه کردن مرغ با دستگاه کاملاً بهداشتی</b>
<b>مسئول: امیدادی</b>	<b>مسئول: امیدادی</b>
ران، سینه، جگرسندان، دل، تخم مرغ، بال، گردن، کتف	ران، سینه، جگرسندان، دل، تخم مرغ، بال، گردن، کتف
<b>بندر لنگه-خیابان انقلاب-جنب شیرینی فروشی نمازی</b>	<b>بندر لنگه-خیابان انقلاب-جنب شیرینی فروشی نمازی</b>
<b>تلفن: ۰۹۱۷۹۵۳۵۴۷۱-۰۲۴۴۳۸۸۳</b>	<b>تلفن: ۰۹۱۷۹۵۳۵۴۷۱-۰۲۴۴۳۸۸۳</b>

## مصرف ماهی انسان را در مقابل بیماری‌های امروزی

## مثل سرطان و سکنه و فشار خون بیمه می‌کند

**روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان**