نکات خانه داری

دستگیره با صدف

■ یک روش کم هزینه برای نوسازی دستگیره های قدیمی، استفاده از صدف است. ابتدا تعدادی صدف در اندازه مطلوب تهیه کنید. دستگیره چوبی را رنگ آمیزی کرده و پس از خشک شدن صدف را روی آن بچسبانید توجه داشته باشید برای چسباندن صدف باید از چسب قوی استفاده شود.

آرمان غروی

مجسمه صدفی

■ تهیه یادگاری از سفر کاری بسیار جالب است این مجسمه صدفی نیزی یک یادگاری ماندگار و زیبا از سفر خواهد بود. برای انجام این فعالیت به یک عدد بیلچه کوچک، تعدادی صدف، مقداری گچ، آب، کاسه و یک تکه چوب نیاز است ابتدا با بیلچه گودال کوچکی کنده و صدف هارا درون آن بریزید. گچ و آب را در کاسه با هم مخلوط کرده و با تکه چوب هم بزنید تا یکنواخت شود سپس مخلوط حاصل را درون گودال بریزید تا روی صدف ها را بپوشاند یک ساعت صبر کنید تا گچ خشک شود سپس آن را از درون ماسه ها خارج کنید این مجسمه صدفی برای اتاق خواب مناسب است وزیبایی خاصی به آن می بخشد.

سهیلا کرمی

طریقه شست وشوی ظروف

■ چنانچه ظروف شما جرم چربی گرفته اند و شست وشو را با دست انجام می دهید، کافی است سینک را از آب پر کنید، نصف فنجان جوش شیرین معمولی به آن بیفزایید و ظروف را در آن قرار دهید. خواهید دید که جرم چربی را کاملا می برد. افزودن سرکه به آب داخل سینک نیز نتیجه خوبی دارد. زیرا سرکه در از بین بردن لکه های چرب به عنوان یک «برنده ملایم عمل می کند و در ضمن، اثر ضدعفونی کنندگی نیز دارد. بهتر است شست وشو را از ظروف تمیزتر شروع کنید و به ظروف کثیف و چرب خاتمه دهید. به این ترتیب، لازم نیست آب سینک ظرف شویی را چند دفعه عوض کنید. مایع ظرفشویی ته مانده های صابون را جمع کنید و آنها را در یک قوطی زنده کنید. سپس یک یا دو قاشق سوپ خوری جوش شیرین و آب جوش به آن بیفزایید. مخلوط را در یک قوطی مایع ظرفشویی خالی کنید و حالا مایع ظرفشویی خانگی آماده است! با این کار، هم به اقتصاد خانواده کمک کرده اید و هم در چرخه بازیافت سهمی داشته اید.

نکته های آشپزی

■ میزان ماکارونی مورد نیاز برای طبخ وعده اصلی به ازای هر نفر ۱۲۲ گرم است. این میزان برای غذای فرعی به نصف کاهش پیدا می کند.

-۱۲۲ گرم ماکارونی معادل یک فنجان ماکارونی خشک است. -افزودن کمی نمک به آب ماکارونی طعم آن را حفظ خواهد کرد.

-مارکارونی را می توان در کیسه فریزر ظرف در بسته حداکثر سه روز در یخچال نگهداری کرد.

غزاله سراج

به غذای مضر بگویید نه!

تا به حال درباره چربی های خوب و چربی های بد چیزی شنیده اید؟

آیا می دانیدچه نوع چربی هایی مفید و چه نوعی مضر هستند؟

همگی دوست داریم در این باره چیزهایی یاد بگیریم. ولی اطلاعات کمی در این زمینه وجود دارد. حال ما و شما را با چگونگی شناسایی چربی های خوب و بد آشنا می کنیم.

● **چربی های خوب و مفید:**

الف) چربیهای غیر اشباع و غیر اشباع مونو (با یک باند دو گانه): روغن زیتون، کانولا (کلزا)، بادام زمینی، بادام و آووکادو

ب) چربی های غیر اشباع پلی (با چند باند دوگانه): ماهی، روغن ذرت، روغن سویا، روغن گلرنگ، روغن تخم کتان، آجیل و سایر روغن های گیاهی.

● **چربی های مضر و بد:**

الف) چربی های اشباع: شیر پرچرب، گوشت قرمز، کره، پنیر، خامه، روغن نارگیل، روغن حیوانی، چربی و پوست مرغ.

ب) چربی های ترانس: روغن نباتی جامد، مارگارین (کره گیاهی).

چربی های غیر اشباع پلی برای حفظ سلامتی، مهم و لازم هستند و چون بدن قادر به تولید آنها نیست، بایستی از طریق غذاها، آنها را به دست آورد.

چربی های غیر اشباع مونو هم که به مقدار فراوان در روغن زیتون و کانولا (کلزا) وجود ندارد، در پیشگیری از بیماری های قلبی و کاهش کلسترول خون مفید هستند. چربی های غیر اشباع مونو، از انواع مفید و سالم چربی ها بوده و بایستی در برنامه غذایی روزانه ی ما وجود داشته باشند. چربی های اشباع مضر هستند، زیرا باعث افزایش چربی های بد خون(LDL) و کاهش چربی های خوب (HDL) در بدن شده و به همین دلیل خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهند. این نوع چربی ها بایستی به مقدار خیلی کم مصرف شوند.

افزودن چربی های غیر اشباع به برنامه غذایی روزانه و کاهش مصرف چربی های اشباع برای حفظ تغذیه مناسب و سالم، اهمیت دارد. چربی های غیر اشباع به کاهش التهاب بدن و قابلیت انعطاف بیشتر غشاهای سلولی کمک می کنند. همچنین از بروز بیماریهای قلبی جلوگیری می نمایند.

حذف کامل چربی های اشباع از غذاها، غیر ممکن است، ولی می توانید مقدار مصرف آنها را کاهش دهید. مثلا به جای روغن نباتی جامد از روغن مایع گیاهی و روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده کنید، چربی های گوشت و پوست مرغ را هنگام تمیز کردن آنها کاملا جدا کنید. هنگام پخت غذاها، روغن خیلی کمی در آنها بریزید از سرخ کردن مواد غذایی تا حد ممکن بپرهیزید و هنگام ناچاری، فقط آنها را کمی تفت دهید (روغن کم).

شاید ایجاد تغییرات در برنامه غذایی روزانه، در ابتدا کمی سخت باشد، ولی اضافه کردن غذاهای جدید به الگوی غذایی روزانه، سخت نیست. بعضی اوقات کافی است به غذای مضر بگویید نه!

صرف اینکه یک غذای مضر به شما تعارف یا در محل کارتان عرضه می شود، نباید آن را بخورید. اگر ماهی دوست دارید و گاهی وقت ها آن را مصرف می کنید، به گونه ای برنامه ریزی کنید که یک تا دوبار در هفته آن را بخورید.

نیره ولدخانی
کارشناس تغذیه

لبخند بزنید

شاید روزها و هفته ها باشد که احساس افسردگی و یاس گریبان تان را رها نکرده باشد. برای رهایی از این وضعیت احتمالا به سفر رفته اید، تغییر دکوراسیون داده اید و... ولی هیچ کدام موثر واقع نشده است. روانشناسان بر این عقیده هستند که لبخند زنان به دیگران این احساس را از انسان دور می کند. برای این منظور سعی کنید صبح وقتی که از خواب بیدار می شوید به همسر یا فرزندتان لبخند بزنید. هر روز نام کسانی را که در آن روز به آنان لبخند زده اید، یادداشت کنید، اگر بتوانید در طول روز وقتی با همسایگان، مربیان مدرسه، همکاران، اعضای خانواده و... روبه رو می شوید لبخند به لب آورید، به تدریج متوجه خواهید شد که چقدر از مرزهای یاس، افسردگی و تنهایی دور شده اید.

هما رمضانی

ماسک زیبایی

- اگر پوست صورتتان اندکی خشن و زبر شده است یک قاشق چایخوری نمک آشپزخانه را در کمی شیرحل کنید و این محلول غلیظ را بمدت ۱۵ دقیقه بر روی پوست صورتتان بمالیدو بعد از یک ربع آن را با آب ولرم شسته و صورت را با گلاب بشویید تا لطافت چشم ها مالیده نشده و به داخل چشم نفوذ نکند.

-اگر رنگ پوستتان تیره و آفتاب خورده شده است هر شب قبل از خواب یک لیمو ترش را از وسط دو نیم کرده و با پرز به تمام پهنای صورت بمالید و صبح روز بعد با آب سر و صورتتان را بشویید بعد از ۱۰ روز متوجه می شوید رنگ چهره تان بازتر شده است.

-برای رفع زبری پوست صورت می توانید اندکی جوش شیرین در شیر با آب حل کنید و بصورت پماد بر صورت بمالید پس از ۲۰ دقیقه این پماد را با دستمال مرطوب از روی صورت تمیز نموده و چهره را با آب تمیز آب کش کنید.

-برای بسته شدن منافذ پوست صورت یک هلو را باپوست له کرده و به تمام صورت بمالید بعد از ۲۰ دقیقه صورتتان را با آب شسته و کرم مرطوب کننده ملایم صورت را ماساژ دهید متوجه لطایف و نرمی پوستتان خواهید شد.

خواب نیمروز به سلامت روان کمک می کند

بررسی ها نشان می دهد مرگ ومیر ناشی از بیماری های قلبی در افراد ی که حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه وحداقل یک روز در هفته هنگام بعد از ظهر می خوابند، کاهش می یابد.

متخصصان قلب وعروق می گویند خواب کوتاه نیمروزی علاوه بر کمک به سلامت روان و ایجاد احساس شادابی در فرد، احتمال مرگ ومیر ناشی از سکته قلبی را کاهش می دهد و خواب نیمروزی می تواند استرس را کاهش دهد.

همچنین انسان ها به طور طبیعی در اوقاتی از روز نوعی تمایل بیولوژیک به خواب دارند.

با این حال خوابیدن بیش از نیم ساعت در روز باعث ایجاد خواب عمیق می شود.

پسته بخورید، قوی بمانید

متخصصان علوم تغذیه توصیه می کنند؛ اگر می خواهید قوی و تندرست باشید هر روز پسته بخورید. به گزارش ایسنا، پژوهشگران اخیرا تحقیقی انجام داده اند تا دریابند که پسته از چه طریقی کلسترول را کاهش می دهد. سارا گیبائور، متخصص مرکز تحقیقات تغذیه انسان در آمریکا که در این بررسی ها شرکت داشته خاطر نشان ساخت: ما مکانیسم های عملکردی را مورد بررسی قرار دادیم تا اثرات کاهش دهنده کلسترول پسته را توضیح دهیم. در این پژوهش متخصصان تاثیر افزودن پسته به یک رژیم غذایی مخصوص سلامت قلب و کم چرب را بر روی فاکتورهای خطرزای بیماریهای قلبی و عروقی آزمایش کردند. در این مطالعه رژیم های مختلف غذایی آزمایش شدند. نتایج آزمایشات نشان داد مصرف پسته، انرژی بیشتری را به رژیم غذایی اضافه می کند.

آشپزی

بستنی توت فرنگی

● **مواد لازم:**

شیر پانصد گرم، شکر دویست و پنجاه گرم، خامه دویست گرم، توت فرنگی چهارصد گرم

● **طرز تهیه:**

شیر و شکر را با هم می جوشانیم. توت فرنگی ها را له می کنیم و به صورت پودر در می آوریم. حالا که شیر وشکر سرد شده است، می توانیم خامه و پودر توت فرنگی را به آن اضافه کنیم و در فریزر بگذاریم در طول آماده شدن، باید چندین بار آن را از فریزر درآوریم و دوباره داخل آن بگذاریم تا حالت یخ زدگی به خود نگیرد و به صورت بستنی کشدار در آید.

دانستنی ها

موقع خرید مرطوب کننده باید ...

■ اولین مشخصه یک مرطوب کننده خوب این است که موقع مصرف با کمی ماساژجذب پوست شود. مرطوب کننده هایی که این مشخصه را ندارند باعث می شوند دست و صورت، ظاهر چرب و براق پیدا کنند؛ همچنین فرد بعد از مصرف مرطوب کننده احساس خوشایندی ندارد.

دومین ویژگی مرطوب کننده مناسب این است که بعد از شستشو به سرعت پاک شود، البته بعضی از مرطوب کننده ها طوری طراحی می شوند که در تماس با آب و مواد شوینده پاک نشوند و روی پوست باقی بمانند. این مرطوب کننده ها اغلب برای بیماران مبتلا به اگزما تجویز می شوند تا در تماس با آب و مواد شوینده ضمن رطوبت دهی به پوست، از پوست در برابر مواد شیمیایی موجود در شوینده محافظت کنند. سومین ویژگی که برای انتخاب مرطوب کننده باید مدنظر داشت، قوام مناسب آن است. مرطوب کننده ها می توانند به فرم لوسیون، کرم یا پماد باشند وقتی قرار باشد مرطوب کننده برای محل هایی که وسعت زیادی دارد مثل تنه و اندام ها مورد استفاده قرار گیرد، بهتر است از لوسیون ها که قوام شلی دارند و در واقع مایع هستند، استفاده گردد، ولی برای دست و صورت بسته به میزان خشکی پوست بهتر است از کرم یا پماد بهره گرفته شود. همین جا اشاره می کنیم که پمادها نسبت به کرم ها، چربی بیشتری دارند؛ به همین خاطر قدرت مرطوب کنندگی آنها بیشتر است، پس وقتی که مرطوب کننده برای پوست بسیار خشک به کار می رود، استفاده از فرم پماد بهتر است. بقیه مشخصات مرطوب کننده اغلب سلیقه ای می باشد. مثل اینکه: مرطوب کننده نباید موقع استفاده ایجاد حساسیت، خارش یا قرمزی کند. در صورت ایجاد حساسیت یا خارش، فرد باید از مرطوب کننده هایی که فاقد مواد حساسیت زا هستند، استفاده کنند به طور کلی می توان گفت یک مرطوب کننده خوب باید سریعا جذب پوست شده و راحت با شستشو پاک شود؛ همچنین قوام متناسب با محل کاربردش داشته باشد و بعد از مصرف ایجاد حساسیت و خارش نکند.

دکتر علیرضا واعظ شوشتری
متخصص پوست و مو

خواص میوه ها در دوران بارداری / توت فرنگی

توت فرنگی از انواع مواد غذایی کم کالری و سرشار از فیبر و ویتامین های مفید در دوران بارداری است. مصرف نصف فنجان از این ماده غذایی در روز ۱۰۰ درصد از میزان مورد نیاز بدن به ویتامین ث را تامین می کند.

این در حالی است که ویتامین ث، ریزمغذی موثر در شکل گیری اندام های جنین و حفظ سلامت مادر محسوب می شود.

ویتامین کا، B۶، B۲، B۵، پتاسیم، مس، منیزیم، و امگا ۳ ازجمله مواد موجود در توت فرنگی است.

مطابق با تحقیقات انجام شده، قرار دادن این ماده غذایی در رژیم روزانه دوران بارداری، خطر تولد نوزادان نارس و سقط جنین را کاهش می دهد.

این ماده غذایی حاوی مقادیر فراوانی اسیدفولیک بوده و مصرف آن در دوران بارداری بر حفظ سلامت جنین موثر است.

مصرف توت فرنگی در دوران بارداری بر حفظ سلامت جنین موثر است. مصرف توت فرنگی در دوران بارداری، توصیه متخصصان به زنان باردار کمتر از ۲۵ سال برای کاهش خطر سقط جنین یا تولد نوزاد ناقص است.

فولیک اسید موجود در توت فرنگی نقش مهمی در شکل گیری اندام های جنین مانند قلب و مغز داشته و آنتی اکسیدان های موجود در دانه های قرمز رنگ آن مانند فلاونوئید و آنتوسیانین در افزایش قدرت دفاعی بدن مادر و زایمان راحت موثر است.

بهره گیری بهتر از ماشین ظرفشویی

برای اینکه بیشترین بهره را از ماشین ظرفشویی ببرید، ظروف را در جهت افشانه آب در آن بچینید و دهانه لیوان و فنجان ها را به سمت پایین قرار دهید. قابلمه و ظروف پخت و پز قابلمه یا ظروف پخت و پز کثیف را از آب داغ پر کنید و نصف فنجان پاک کننده مخصوص ماشین ظرفشویی (مایع یا پودر) به آن بیفزایید.

بگذارید چند ساعت به همین ترتیب بماند و سپس خوب آبکشی کنید. لکه های چای و قهوه با استفاده از یک تکه پارچه آغشته به جوش شیرین می توان اینگونه لکه ها را با اطمینان خاطر از قهوه خوری و فنجان، و حتی چینی های مرغوب، پاک کرد.

● **ظروفی از جنس روی**

۱- بعد از خریدن ظروف رویی، قبل از استفاده، می توانید داخل ظرف را آب بریزید، چند قاشق سرکه اضافه کنید و آن را چند دقیقه روی اجاق قرار دهید تا بجوشد و بعد آب آن را خالی کرده و از ظرف استفاده کنید، هرگز سیاه نمی شود.

۲- اگر این ظروف سیاه شده، برای تمیز کردن آن از سیم ظرف شویی و صابون استفاده کنید.

آگهی موضوع بند ۶ ماده ۱۴۷ اصلاحی قانون ثبت

در اجرای قانون اصلاح و حذف مواد ۱۴۷ و ۱۴۸ اصلاحی قانون ثبت و آئین نامه اجرائی آن عبدالقادر محمدی بستانویی فرزند محمد باستناد قباله عادی از هیات اول محترم حل اختلاف مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک بندرعباس تقاضای رسیدگی به وضعیت مالکیت خود را نموده است پس از کارشناسی صورت گرفته تصرفات بلامدعی آن برای هیات محرز گردیده است مراتب در دو نوبت آگهی می گردد. ششدانگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۹۰/۹۰ متر مربع واقع درمحله شمیلیها بخش یک بندرعباس محدوده پلاک ۲۶۴۶ - اصلی ملکی بنیاد مستضعفان استان هرمزگان مستند به رای شماره ۴۷۱۱ مورخ ۸۸/۵/۱ هیات اول حل اختلاف ثبت بندرعباس لذا بدینوسیله به اطلاع عموم می رساند چنانچه فرد ویا افرادی که نسبت به ملک مشروحه اعتراض دارند می توانند ظرف مدت ۶۰ روز انتشار اولین نوبت آگهی اعتراض خود را کتباً به اداره محل تسلیم نمایند و معترض باید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نماید و پس از انقضاء مهلت مقرر و عدم وصول اعتراض برابر مقررات نسبت به صدور سند مالکیت بنام متقاضی فوق اقدام خواهد شد بدیهی است صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به مراجع قضائی نخواهد شد.

رئیس ثبت اسناد و املاک بندرعباس - علی محمودی

هرمزگشت
شرکت خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی هرمزگشت مفتخر است در سال جدید ،جهت رفاه حال مسافران و گردشگران تسهیلات ویژه و منحصر بفرد خود را در اختیار همشهریان و هم استانی های گرامی قرار دهد
هرمزگشت
در اقساط ۱۱ ماهه
تور دبی -تایلند- چین و تورهای داخلی
رزرو بلیط و هتل داخلی و خارجی
آدرس: بندرعباس - خیابان امام موسی صدر شمالی
تلفن: ۸-۲۲۴۴۳۳۷-۲۲۴۲۵۱۵

پرده سرای کاج
اقساط روزی ۲۰۰۰ تومان
بدون چک کارمندی
نصب کلیه لوازم
بندرعباس - بلوار سید جمال الدین
پاساژ طباطبائی - جنب داروخانه
شیخان - ۰۹۱۵۱۰۱۲۳۹۵ - ۲۲۴۶۳۸۶
مسئول: آقای توکلیان

فروشگاه موبایل حسام
بورس انواع گوشی و لوازم جانبی • مشاور در خرید و فروش سیم کارت تلفن همراه
نصب و راه اندازی برنامه نرم افزاری
تلفن: ۲۲۴۶۹۰۰-۲۲۲۳۲۳۰ حسن پور همراه: ۰۹۱۷۱۶۱۲۲۹۹
بندرعباس، فلکه برق- مجتمع تجاری رویال۲ - طبقه همکف -جنب اطلاعات مجتمع - پلاک ۱۲۲

موبایل برتر
همراه اول ۲۵۰۰-۵۵۰۰
سیم کارت ایرانسل و همراه اول
کارت شارژ
سیم کارت رند
بازار سیتی سنتر طبقه همکف پلاک ۱۲۵ تلفن: ۲۲۳۶۴۷۲

خیاطی کلاسیک
دوخت شلوار و پیراهن مردانه
میدان برق جنب دبیرستان زینب کبری پاساژ امام رضا ۲۲۳۱۳۱۵

موسسه خدمات مالی و حسابرسی
شماره ثبت ۴۶۴
سیستم حساب خلیج فارس
انجام امور حسابداری
موبایل: ۰۹۱۷۳۶۷۴۷۸۹