



نکات خانه داری

نکات لازم برای طبخ پلو و چلو

یکی از اصلی ترین غذاهای ایرانی پلو و چلو است که باید در پخت آن دقت زیادی به کار برد.

اولین نکته مهم، تهیه وانتخاب برنج خوب است. خصوصیاتى که باید یک برنج خوب و مرغوب داشته باشد خوش عطر، بدون خرده ، باریک ، بلند یکدست و رنگ آن کمی زرد و زیر دندان سفت و محکم باشد . شکننده هم نباشد . مسلما این نوع برنج گرانتر بوده ولی ارزش کار پخت را می افزاید .

نکته بعدی طرز شستن و خیس کردن برنج است . برنج را پاک کرده و با آب ولرم چند بار بدون اینکه آن را چنگ برزیند، بشوید. بعد نمک سنگی را در پارچه و یا کیسه مخصوص قرار داده و در وسط برنج جای بدهید و روی برنج آن قدری آب ولرم بریزید که به اندازه ۴ انگشت روی آن را آب بگیرد. در صورتی که اطمینان دارید برنج به اصطلاح کهنه است بهتر است ، آن را شب قبل شسته و خیس بگذارید. در غیر این صورت می توانید ۴ تا ۵ ساعت قبل هم برنج را بشوید. سعی کنید همیشه برنج را در ظرف بزرگتر از حجم خود شسته و خیس بگذارید .

برای یک کیلو برنج نیم کیلو سنگ نمک کافی است و در صورتی که نمک سنگی در اختیار ندارید، می توانید ۶ - ۷ قاشق سوپخوری نمک معمولی را درکیسه کوچک ریخته و لای لای برنج بگذارید . گذارن نمک در کیسه برای جلوگیری از نفوذ رسوب نمک در برنج است .

اگر مقداری برنج در خانه دارید ، که در آن خرده برنج وجود دارد ، بهتر است آن را غربال کرده و خرده برنج باقی مانده را برای تهیه آتش ، شله زرد، کوفته شیر برنج ، دلمه و... مورد مصرف قرار دهید.

برنج روى هم آماشته و له نشود و برنج بهتر بجوشد . در قابلمه بزرگى، نصف آن را آب ریخته و بگذارید جوش بیاید . سپس آب نمک برنج را صاف کنید و در آب جوش بریزید و یکبار آن را با انگشت به آرامی به هم برزیند (با حرارت کنکواخت) و قتی به جوش آمد ، برنج را امتحان کنید که مغز آن زیاد نرم نشود و سپس آن را داخل آبکش ریخته و روی برنج مقداری آب ولرم بپاشید تا لعاب و نمک اضافه آن خارج شود . در ته قابلمه کمی روغن ریخته و برنج را اضافه کنید و بعد ۲ قاشق سوپخوری روغن را با یک فنجان آب داغ روی برنج بدهید و در قابلمه را بگذارید تا برنج بخار کند. در این مرحله روی برنج دم کنی قرار داده و شعله را ملایم کرده و بگذارید برنج کاملا دم نکند. برای آن دم کشیدن این برنج نیم ساعت وقت کافیست **چند نکته ضروری** :

برای خوشترنگ شدن زعفران در اربند آن را کاملا نرم کنید و یک قاشق چایخوری زعفران آسیاده را در نصف استکان آبجوش بریزید و یک ساعت آن را روی بخار کتری قرار دهید. در صورتی که نخواهید ته دیگ خوبی تهیه کنید بهتر است برای صبرتی پلو از برگ کاهو و برای نسیرین پلو و مرصع پلو و زرشک پلو یا مرغ از لواش و برای ته چین از مخلوط زرده تخم مرغ و ماست و زعفران و برای طبخ ماکارونی از حلقه های سیب زمینی استفاده کنید. برای تهیه زرشک پلو، چون زرشک لطیف بوده و سریع می سوزد بهتراست پس از داغ شدن روغن ، زرشک را کمی تفت داده و بلافاصله شکر و کمی آب را به آن اضافه کنید تا زرشک حالت مریایی به خود بگیرد . ۴- خلال بادام را شسته همراه با برنج بگذارید نرم شود ، اما خلال پیسته را ده دقیقه قبل از دم کشیدن و آماده شدن به برنج اضافه کنید تا رنگ پسته تغییر نکند .

پیوندهای موهای مصنوعی چگونه است ؟

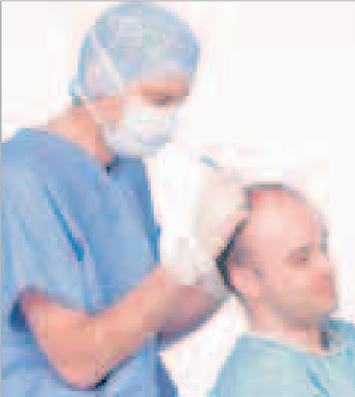
■ **دکتر گیتا فقیهی / متخصص پوست و مو**

کاشت مو در کلینیک تخصصی مو

موی مصنوعی الیافی است که در برخی از کشورها در دسترس می باشد . این روش ، کاری کاملا جدید و در دست آزمایش می باشد و هنوز ازطرف **FDA** و سازمانهای بهداشتی معتبر جهانی مورد تایید قرار نگرفته است .

کاشت موی مصنوعی آن را به مثابه ی یک جسم خارجی از بدن دفع می کند و از عوارض مهم کاشت این نوع موها عفونت های شدید می باشد که به علت وارد شدن موها به زیرپوست رخ می دهد وحتی منجر به گواش اضافی می شود . واکنش های متعدد آلرژیک منجر به درماتیت تماسی جدید ، اثرات تحریکی، احتمال سرطان زایی ، آلوپسی توام بااسکار (سیکاکتریس) می گردد. در صورتی که پوست سر نسبت به موها واکنش نشان دهد باید آن را تخلیه نمود .

عیب اصلی این موها آن است که به تدریج سرکند می شوند به طوری که لازم است هر سال عمل جراحی تکمیلی بروی شخص تکرار شود و در مراکز معتبر دنیا کاشت موهای



مصنوعی به خاطر عوارض متعدد آن از جمله عفونت پوست سر تقریبا منسوخ است . در ضمن موی مصنوعی امکان رشد ندارد و نباید باشد . توصیه می شود در اولین مراجعه به متخصص پوست و مو ، درمان دارویی نیز شروع شود . درمان دارویی باعث کاهش نیت ریزش مو یا پیشگیری کامل از آن می شود .

امکان دارد این روش در صورت بررسی جوانب مختلف و با احتیاط ، تنها گزینه در دسترس باشد . توصیه می شود در اولین مراجعه به متخصص پوست و مو ، درمان دارویی نیز شروع شود . درمان دارویی باعث کاهش نیت ریزش مو یا پیشگیری کامل از آن می شود .

راههای پیشگیری

از عقب ماندگی ذهنی کودکان

۱

۲

۳

۴

۵

۶

۷

۸

۹

۱۰

۱۱

۱۲

۱۳

۱۴

۱۵

۱۶

۱۷

۱۸

۱۹

۲۰

۲۱

۲۲

۲۳

۲۴

۲۵

۲۶

۲۷

۲۸

۲۹

۳۰

۳۱

۳۲

۳۳

۳۴

۳۵

۳۶

۳۷

۳۸

۳۹

۴۰

۴۱

۴۲

۴۳

۴۴

۴۵

۴۶

۴۷

۴۸

۴۹

۵۰

تغذیه دربار

وسيله ای بنام implanter

طریق گره زدن روی سر مستقر می شوند.

نکات مثبت این روش آسانی آن می باشد به طوری که می توان در طول چند روزآن را آموخت . دیگر اینکه این کار بدون خونریزی انجام می شود و نتایج کار را می توان بلافاصله مشاهده کرد اما درمقایسه با کاشت موی طبیعی(Transplant) همانگونه که گفته شد این تارها توانایی رشد ندارند . در حال حاضر موهای مصنوعی برای کاشت با مارک BioFiber در ایتالیا و Nido در ژاپن در دسترس است .

جایگزین مو : در بعضی از بیماران که نوع طاسی ، آلوپسی اریاتا یا یونیورسالیس منتشرش بوده ومیزان طاسی آنها به حدی است که نمی توان عمل کاشت موی طبیعی را انجام

داد . امکان دارد این روش در صورت بررسی جوانب عیب پوشست سر تقریبا منسوخ است . در ضمن موی مصنوعی امکان رشد ندارد و نباید باشد . توصیه می شود در اولین مراجعه به متخصص پوست و مو ، درمان دارویی نیز شروع شود . درمان دارویی باعث کاهش نیت ریزش مو یا پیشگیری کامل از آن می شود .

کاکتوس ، جذباترین و متنوعترین گیاهان خانگی

این گیاه تا یک هفته پس از تعویض گلدان نباید در معرض نور شدید آفتاب قرار بگیرد و آبیاری آن نیز باید به اندازه باشد تا بتواند به محیط جدید خو بگیرد. پس از این جابجایی، کاکتوس تنها در صورتی به گلدان دیگر منتقل می شود که این تعویض کاملا ضروری باشد .

پس از تعویض گلدان ، مراقبت از کاکتوس ساده ترین کار ممکن است، تنها مورد بسیار مهم این است که بداند کاکتوس دو فصل دارد، فصل رشد فعال که در طی بهار و تابستان رخ می دهد و فصل استراحت که در پاییز و زمستان است، زمانی که کاکتوس ها به خواب زمستانی فرو می روند .



بروز عوارض ناشی از زایمانهای دشوار و غیر طبیعی مثل ضایعات پیشگیری کرد.

پس از زایمان در صورت مشاهده علایم زیر در نوزاد، حتما به مراکز درمانی مراجعه کنید:

۱- رنگ زرد و پوست و چشمان نوزاد تشنج
۲- استفراغ های مکرر
۳- بی حالی وخب شیر نخوردن
۴- بی حالی وخب شیر نخوردن

بروز عوارض ناشی از زایمانهای دشوار و غیر طبیعی مثل ضایعات پیشگیری کرد.

پس از زایمان در صورت مشاهده علایم زیر در نوزاد، حتما به مراکز درمانی مراجعه کنید:

۱- رنگ زرد و پوست و چشمان نوزاد تشنج
۲- استفراغ های مکرر
۳- بی حالی وخب شیر نخوردن
۴- بی حالی وخب شیر نخوردن

والدین عزیز:

توجه به سلامت جسمی کودک کافی نیست، برای داشتن فرزندی که از هر نظر سالم باشد باید به نیازهای عاطفی و روانی او هم پاسخ دهید.

توجه به سلامت جسمی کودک کافی نیست، برای داشتن فرزندی که از هر نظر سالم باشد باید به نیازهای عاطفی و روانی او هم پاسخ دهید.

اگرخون شما با خون جنینی که در رحم دارید سازگار نباشد (گروه خونی مادر منفی و جنین مثبت باشد) فرزند شما به خصوص اگر فرزند دوم یا بعد از آن باشد در معرض انواع خطرها مثل سقط، مرگ قبل از تولد و عقب ماندگی ذهنی قرار می گیرد.
پس با مراجعه با نزدیکترین مرکز بهداشتی – درمانی در مورد گروه خونی وارهاش “RH” خون اطلاعات لازم را کسب نمایید.
در دوران بارداری سیگار یا قلیان نکشید. زیرا راه افتاد، دیر زیان باز کرد و در انجام کارهای شخصی آشکارا ناتوان تر از بچه های همسن خود بود ، حتما به پزشک مراجعه کنید تا اگر کودک شما مبتلا به عقب ماندگی ذهنی است اقدامات لازم برای کودکان انجام شود.

توجه به سلامت جسمی کودک کافی نیست، برای داشتن فرزندی که از هر نظر سالم باشد باید به نیازهای عاطفی و روانی او هم پاسخ دهید.

آگهی مزایده اموال غیر منقول
تمامی شش دانگ یک باب خانه به مساحت ۶۹۹/۸۰ متر مربع تحت پلاک ۷/۱۹۹۹ اصلی واقع درحله زنگان دهبارز رودان با حدود اربعه شمالا به طول ۱۹/۴متر دیواربست به کوچه عمومی شرقا: به طول ۲۱/۴ متر دیواری است به کوچه جنوبا ؛ به طول ۲۴/۳۰ متر درب دیواربست به کوچه عمومی غربا به چهار قسمت که دوم قسمت شمالی بست اول به طول ۸ متر به باقیمانده پلاک مذکور دوم و سوم به ترتیب به طولهای ۱/۵۰ متر و ۲۳/۴۵ متر به دیوار خانه آقای محمدپور سهراب باقیمانده پلاک ۱۲۷۴ فرعی از اصلی مذکور و به طول ۵۰ سانتی متر دیواربست به کوچه که به نام آقای مصطفی پور سهراب ذیل ثبت شماره ۳۲۵۹ صفحه ۵۹۴ دفتر جلد ۱۸ ثبت و سند مالکیت به نام وی صادر و تسلیم گردیده است سپس برابر سند رهنی شماره ۲۸۶- ۸۵/۳/۳ تنظیمی دفتر اسناد رسمی شماره ۴۴ بندرعباس در رهن موسسه مالی و اعتباری قوامین بندرعباس قرار گرفته است و به علت عدم پرداختن بدهی ، منجر به صدور اجرائیه و تشکیل پرونده کلاسه ۴/۸۶ در ثبت اسناد رودان گردیده است که طبق تقاضای بانک بستانکار پلاک مزبور توسط کارشناس رسمی دادگستری جمعا به مبلغ ۵۷۱/۷۵۴/۰۰۰ پانصد و هفتاد و یک میلیون و هفصد و پنجاه و چهار هزار ریال) ارزیابی گردیده است و درروز یک شنبه مورخ ۸۸/۵/۱۸ از ساعت ۹ صبح الی ۱۲ ظهر در محل مجتمع اداری رودان - اتاق اجرا از طریق مزایده به فروش می رسد و از مبلغ پانصد و هفتاد و یک میلیون و هفصد و پنجاه و چهار هزار ریال شروع و به بالاترین قیمتی که خریدار داشته باشد فروخته خواهد شد .
بدهی مالیاتی و عوارض شهرداری و بدهی آب و برق و سایر هزینه های قانونی به عهده برنده مزایده خواهد بود .

سرپرست ثبت اسناد و املاک رودان اسماعیل ربیعی نژاد

تاریخ انتشار: ۸۸/۳/۱

خیاطان پایپور

آموزش خصوصی

مطابق ژورنال های خارجی

دوره پیشرفته

مدیریت : کافهی

همراه:۰۹۱۷۳۳۷۵۹۸۰

اطلاعیه

بدینوسیله باطالع شهروندان بندرلنگه وحومه می رساند : سرویس **آیاب و ذهاب بندر لنگه - بستک** همه روزه انجام می گردد.

آدرس : بندر لنگه - خیابان پاسداران

مدیریت : ابراهیم سعید پور

آگهی مزایده اموال غیر منقول
تمامی شش دانگ یک باب خانه به مساحت ۲۴۷/۲۰ متر مربع باقیمانده پلاک ۱۷۸۵ و ۱۷۸۶ و ۲۰۹۱ فرعی از ۷ اصلی واقع در دهبارز رودان با حدود شمالا اول به طول ۲۱/۲۰ متر به دیوار قطعه دوم تفکیکی پلاک ۸/۲۲۴۳ دوم به طول ۱/۲۰ متر درب و دیواربست به خیابان جدیدالحد است شرقا: به طول ۱۷/۹۰متر دیواربست به کوچه که توسط مالک پلاک تصرف شده است جنوبا اول به طول ۱۸/۴۰ متر به دیوار قطعه چهارم تفکیکی پلاک ۸/۲۲۴۵ غربا اول به طول ۹/۶۰ متر به دیوار قطعه سوم پلاک ۸/۲۲۴۴ دوم که جنوبی محسوب می گردد به طول ۳/۴۰ متر سوم به طول ۳/۵۰ متر در دو قسمت دیوار به دیوار قطعه سوم پلاک اخیر الزکر که به نام آقای احمد نجفی ذیل ثبت شماره ۳۰۱۸ صفحه ۴۴ دفتر جلد ۱۷ ثبت سند مالکیت به نام وی صادر و تسلیم گردیده است سپس برابر سند رهنی شماره ۸۴/۱۰۰۶۵۲ تنظیمی دفتر اسناد رسمی شماره ۳۴ رودان در رهن موسسه مالی و اعتباری قوامین رودان قرار گرفته است و به علت عدم پرداخت بدهی ، منجر به صدور اجرائیه و تشکیل پرونده کلاسه ۱۳/۸۷ ۴ در ثبت اسناد رودان گردیده است که طبق تقاضای بانک بستانکار پلاک مزبور توسط کارشناس رسمی دادگستری جمعا به مبلغ ۴۰۴/۰۴۰۰۰ (چهارصد و چهار میلیون و چهل هزار ریال) ارزیابی گردیده است و درروز یکشنبه مورخ ۸۸/۵/۱۸ از ساعت ۹ صبح الی ۱۲ ظهر در محل مجتمع اداری رودان اتاق اجرا از طریق مزایده به فروش می رسد و از مبلغ چهار صد و چهار میلیون و چهل هزار ریال شروع و به بالاترین قیمتی که خریدار داشته باشد فروخته خواهد شد .
بدهی مالیاتی و عوارض شهرداری و بدهی آب و برق و سایر هزینه های قانونی به عهده برنده مزایده خواهد بود.

تاریخ انتشار: ۸۸/۳/۱

سرپرست ثبت اسناد و املاک رودان اسماعیل ربیعی نژاد



آشپزی دری

خوراک ماهی زعفرانی

■ **مواد لازم برای چهار نفر:**

روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری

سیرورقه شده: ۲ حبه

پودر فلفل قرمز یا فلفل خشک خرد شده : یک چهارم قاشق چایخوری

تخم رازیانه (در صورت در دسترس بودن): نصف قاشق چایخوری

زعفران آسیاب شده: یک هشتم قاشق چایخوری

گوچه فرنگی بدون پوست خرد یا رنده شده: شش عدد

نمک و فلفل: به میزان دلخواه

فیله ماهی درشت و بدون استخوان خرد شده: ۷۰۰ گرم

کشمش: یک چهارم پیمانه

بادام بو داده ورقه شده یا خلالی: یک چهارم پیمانه

پیازچه پاک شده و خرد شده: یک سوم پیمانه

طرز تهیه:

روغن را در قابلمه ای روی حرارت متوسط گرم کنید. سیر

را به آن بیفزایید و یک دقیقه آن را تفت دهید. سپس فلفل

قرمز، رازیانه و زعفران را اضافه کنید و اجازه دهید در

حدود یک دقیقه بپزد و در این مدت به طور مداوم آن را هم

برزیند. گوچه فرنگی را به مواد بیفزایید و با کمک قاشق

تکه های آن را له کنید. یک قاشق چایخوری نمک به آن اضافه

کنید و اجازه دهید جوش بیاید و حدود ۱۵ دقیقه بپزد و

غلظت شود.

به تکه های ماهی نمک و فلفل برزیند و آنها را درون مابه

گوچه فرنگی آماده شده بیندازید. صبر کنید تا ماهی ها ۵

تا ۱۰ دقیقه بپزند. حال ماهی ها را پشت و رو کنید و بپازید

آفتدر بپزد تا غذا جا بیفتد. غذای آماده شده را درون ظرف

دلخواه ریخته و با بادام، کشمش و پیازچه تزئین کنید. این

غذا را با نان میل کنید.

راتاتوی

■ **مواد لازم:**

بادامجان قلمی ۳ عدد متوسط ، کدو ۲ عدد متوسط

پیاز یک عدد متوسط ، گوچه فرنگی ۲ عدد متوسط

سیر ۴ پر، فلفل دلمه ای یک عدد متوسط

نمک و فلفل به مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را خلال کرده، با مقدار کمی روغن سرخ کنید تا طلایی

شود. سپس سیر رنده شده را به آن اضافه کنید.

آن را به صورت حلقه های بزرگ برش برزیند. (بعضی از

افراد از فلفل دلمه پخته خوششان نمی آید بنابراین آن را به

صورت حلقه های بزرگ برش برزیند تا عطر خود را به غذا

بدهد و بتوان هنگام صرف غذا آن را به راحتی از سایر مواد

جدا کرد.)

به غذا نمک و فلفل زده، حرارت را ملایم کنید تا راتاتی با

آب گوچه فرنگی بپزد و کاملا به روغن بیفتد. نکته مهم در

طبخ راتوی این است که مواد در عین پخت شدن زیاد له

نشود.

دانستنی ها

خواب نیمروز به سلامت روان کمک می کند

بررسی ها نشان می دهد مرگ ومیر ناشی از بیماری های قلبی در افرادی که حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه حداقل یک روز در هفته هنگام بعد از ظهر می خوابند، کاهش می یابد تخصصان قلب و عروقی 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 و همچنین انسان ها به طور طبیعی در اوقاتی از روز نوعی تمایل بیولوژیک به خواب دار ند . با این حال خوابین بیش از نیم ساعت در روز باعث ایجاد خواب عمیق می شود .

پیسته بخورید، قوی بمانید

■ متخصصان علوم تغذیه توصیه می کنند؛ اگر بخواهید قوی و تندرست باشید هر روز پیسته بخورید. به گزارش ایسنا، پژوهشگران اخیرا تحقیقی انجام داده اند تا دریابند که پیسته از چه طریقی کلسترول را کاهش می دهد.

سارا گیلیاور، متخصص مرکز تحقیقات تغذیه انسان در آمریکا که در این بررسی ها شرکت داشته خاطر نشان ساخت: ما ماکانیسم های عملکردی را مورد بررسی قرار دادیم تا اثرات کاهش دهنده کلسترول پیسته را توضیح دهیم. در این پژوهش متخصصان تاثیر افزودن پیسته به یک رژیم غذایی مخصوص سلامت قلب و که چرب را بروی فاکتورهای خطراری بیماریهای قلبی و عروقی آزمایش کردند. در این مطالعه رژیم های مختلف غذایی آزمایش شدند. نتایج آزمایشات نشان داد مصرف پیسته، انرژی بیشتری را به رژیم غذایی اضافه می کند.

با مصرف آبزیان می توان در افراد مبتلا به بیماری حملات قلبی

از بروز این بیماری جلوگیری نمود

روابط عمومی اداره

کل شبلات هرزگان

سیم کارت رند ایراتسل و همراه اول

۰۹۳۵ ۳۴۸ ۵۵۵۵

۰۹۳۵ ۳۹۹ ۵۵۵۵

۰۹۳۵ ۳۴۶ ۹۹۹۹

۰۹۳۵ ۳۴۴ ۸۸۸۸

موبایل برتر

۰۹۱۹۶۲۱۴۵۴۳

۰۹۱۹۶۲۱۴۵۵۵

۰۹۱۹۶۲۱۴۵۵۶

۰۹۱۹۶۲۱۴۵۵۸

۰۹۱۹۶۲۴۶۲۵۵۸

۰۹۲۶۸۰۵۲۰۰۹

۰۹۲۶۸۰۵۲۰۰۱

۰۹۲۶۸۰۵۲۰۰۴

۰۹۲۶۸۰۵۲۰۰۷

۰۹۲۶۸۰۵۲۰۰۸

۰۹۲۶۸۰۵۲۰۰۵

۰۹۲۶۸۰۵۲۰۰۶

۰۹۲۶۸۰۵۲۰۰۱

۰۹۲۶۸۰۵۲۰۰۲

۰۹۲۶۸۰۵۲۰۰۵

۰۹۲۶۸۰۵۲۰۰۸

۰۹۲۶۸۰۵۲۰۰۵

موبایل برتر