

### کیک موز و چیپس شکلاتی



**مواد لازم:**

کره یک چهارم پیمانه  
شکر تریپل قهوه ای نصف پیمانه  
موز رسیده برش زده (۲ یا ۳ عدد  
آرد کیک یک پیمانه  
آرد گندم سه چهارم پیمانه  
بکینگ پودر یک قاشق مرباغوری  
جوش شیرین نصف قاشق مرباغوری  
نمک یک چهارم قاشق مرباغوری



پودر دارچین  
یک قاشق  
مرباغوری  
کره نرم نصف  
پیمانه  
شکر تریپل  
قهوه ای سه  
چهارم پیمانه  
تخم مرغ زده  
شده ۲ عدد

ماسک غلیظ نصف پیمانه  
موز له شده ۲ عدد  
چیپس شکلاتی یک پیمانه  
**طرز تهیه:**

یک چهارم پیمانه کره را با نصف پیمانه شکر آب کنید و ته قالب مناسب بریزید و با برش های موز روی آن را بپوشانید. آرد بکینگ پودر، جوش شیرین، نمک و دارچین را با هم الک کنید. نصف پیمانه کره و سه چهارم پیمانه شکر را با هم مخلوط کنید. تخم مرغ، ماست و موز له شده را به مواد اضافه کنید. مواد خشک را با مخلوط موز هم بزنید و چیپس های شکلاتی را به آن اضافه کنید و به آرامی روی موز پهن شده در قالب بریزید. کیک را به مدت ۴۰ دقیقه در فر ۱۸۰ درجه که از قبل روشن شده است قرار دهید. پس از کمی خنک شدن کیک را روی سینی پنجره ای برگردانید.

### چند راه خلاقانه برای استفاده مجدد از جوراب های کهنه



جوراب ها معمولاً به دلیل قرار گرفتن در داخل کفش ارزش چندانی ندارند. اما اگر بتوان دیدی بیش از نقش اساسی و مرسوم به آنها داشت، جوراب های کهنه استفاده های عملی مختلفی خواهند داشت (داشته باشند).  
تسکین دهندگی درد اسباب بازی یک حیوان خانگی و فرزند مو تنها برخی از نقش های جایگزین جوراب می تواند باشد. هشت تحول خلاقانه که حتی ممکن است حسادت کفش های شما را برانگیزاند عبارتند از:  
تحول شماره ۱- تسکین دهندگی  
مقداری برنج در جوراب های قدیمی خود ریخته، آن را در مایکروویو به مدت یک دقیقه قرار داده و سپس روی محل دردناک قرار دهید؛ یا از آن در پشت گردن خود برای گرما بخشی در یک شب سرد استفاده نمایید.  
تحول شماره ۲- فرزند مو بدون استفاده از حرارت به جای استفاده از دستگاه های خانگی فر کننده مو که گرمایی آسیب زنده به مو را ایجاد کرده و هزینه های برق را صد چندان می کند، از جوراب های قدیمی خود استفاده کنید!!!!  
بکارگیری این روش به طرز شگفت انگیزی موهای شما را به زیبایی فر می کند.  
برای این کار چند جفت از جوراب های کهنه خود را کنار گذاشته، پس از حمام در حالیکه موهایتان مرطوب است بدین صورت عمل نمایید:

### رازهای یک کمد مرتب

این یکی از چیزهای است که مجبورید بلد باشید. آن هم با این خانه های کوچک و بدون کمد. درست بسته بندی کردن و کنار هم گذاشتن لباس ها باعث می شود وسایل شما جای کمتری در



کمد بگیرند

و بتوانید مقدار زیادی وسیله را در کمد های کوچک آپارتمان های امروزی جا دهید. برای این کار قبل از هر چیز باید بدانید هر چیزی را چگونه تا بسته بندی کنید. این راهنمای کوچک این تکنیک بزرگ را به شما آموزش می دهد

**با چه روشی بچینیم؟**

گردنبند ها را در جعبه های خودشان بگذارید تا در هم گره نخورند. می توانید از جعبه عینک یا مسواک هم برای نگهداشتن آن ها استفاده کنید. گوشواره ها را به هم جفت کنید و هر کدام را در یک جعبه کوچک یا در جعبه لنز بگذارید. خیلی راحت می توانید با استفاده از مقوا برای زیورآلات تان جای نگهداری درست بگذارید و به لباس ستیاق کنید. روسری ها را طوری تا کنید که کمترین خط تا را داشته باشند. می توانید چند تا از آن ها را روی یک چوب لباسی آویزان کنید. دقت کنید روسری ها را جایی نگذارید که امکان نخ کش شدن داشته باشند. کمربند ها را به چوب لباسی آویزان کنید چون تا می خورند. آن ها را لوله کنید و هر کدام را در یک کيسه کوچک بگذارید. می توانید از یک کیف کهنه هم برای گذاشتن کمربند ها استفاده کنید.

لباس هایی که روی آن ها خط تا نمی افتد را می توانید تا کنید و روی قفسه بگذارید. بین لباس ها یک لایه دستمال حوله ای بگذارید تا کثیفی یک لباس به دیگری سرایت نکند. دقت کنید لباس های سبک تر را بالا بگذارید تا لباس های زبری کمتر چروک بخورند. لباس های بلند را می توانید روی شلوارها به چوب لباسی آویزان کنید. آن ها را می توانید چندبار روی هم تا کنید تا جای کمتری بگیرند. می توانید چند تا لباس را با هم به یک چوب لباسی آویزان کنید. به خاطر سنگینی شلوارهای چین، بهتر است آن ها را نزدیک ابتدا و انتهای میله کمد آویزان کنید. شلوار را کاملاً باز کنید، از کمر یک تا بزنید تا ۲ پنجه صاف و بدون چروک روی هم قرار بگیرند. می توانید به همین شکل آن ها را روی چوب لباسی آویزان کنید یا لوله کنید و در کشو بگذارید. لوله کردن باعث می شود روی شلوار شما خط تا نیفتد. لباس های نازک و ظریف خواب و لباس های زیر همیشه لا به لای لباس های بزرگ گم می شوند. بنابراین بهتر است برای آن ها یک کشوی جداگانه در نظر بگیرید. چون بیشتر از هر لباس دیگری به آن ها نیاز دارید بهتر است کشوی دم دست تری را به آن ها اختصاص دهید.

این ترکیب نه تنها از نظر شرعی منع مصرف دارد، بلکه اگر بخوبی عمل آوری نشود می تواند بیماری های مهلکی را ایجاد کند. این موضوع در مورد آبنبات یا شکلات های خارجی که مغز زله ای دارند نیز صدق می کند. حال اگر شما به نوعی مطمئن به وجود زلانی گاو در محصول خارجی فاقد مجوز شدید باز هم از مصرف آن اجتناب کنید. اگر گاو، بیمار و زلانی حاصله از استخوان آن به روش صحیح حرارت نینند و فرآوری نشود باعث انتقال نوعی میکروب بیماری زا به مصرف کننده می شود. این بیماری آنفالو پاتی اسفنجی نام دارد و سبب تخریب بافت مغز و نخاع شده و مرگ را در پی دارد.

توصیه ها  
- از خرید پاستیل های فله ای (چه داخلی و چه خارجی) خودداری کنید. اگر هم اصرار به مصرف پاستیل های خارجی دارید انواعی را که دارای بسته بندی بهداشتی بوده انتخاب و به تاریخ مصرف، مجوز و پروانه بهداشت تأیید شده از سوی ایران توجه کنید.

- پاستیل به دلیل حالت چسبندگی خیلی زود گرد و غبار یا آلودگی محیط را به خود جذب می کند. بنابراین از مصرف پاستیل های باز که برای تست ارائه می شوند اجتناب کنید.

- اگر پاستیل در جای گرم نگهداری و در معرض تابش مستقیم نور آفتاب قرار گیرد کیفیت خود را از دست داده و غیر قابل مصرف می شود.  
- در ترکیب پاستیل، شکر زیادی به کار رفته بنابراین از خرید پاستیل هایی که سطحشان با شکر پوشیده شده اجتناب کرده و همواره سعی کنید از پاستیل های حاوی قند ضعیف شده یا زلیبتول یا سوربیتول استفاده کنید.

- برای جلوگیری از پوسیدگی دندان، پاستیل را نخورد. آن را مانند نبات یا شکلات داخل دهان آب کنید.  
- از خوردن پاستیل به کودکان زیر دو سال یا شیرخواران در زمان دندان درآوردن خودداری کنید. این محصول علاوه بر مضرات ذکر شده، می تواند موجب خفگی شود.

### مراقب اضافه وزن فرزندتان باشید



بررسی های جدید نشان می دهد کودکانی که اضافه وزن دارند تقریباً سه برابر بیشتر از همسالان شان با خطر ابتلا به فشار خون بالا روبرو هستند. به گزارش واحد مرکزی خبر، پزشکان محققان آمریکایی با بررسی هزار و صد و یازده کودک در ایالت ایندیانا ظرف مدت چهار سال دریافتند چهارده درصد کودکانی که اضافه وزن دارند به فشار خون بالا مبتلا می شوند در حالی که فقط پنج درصد کودکان با وزن طبیعی فشار خون می گیرند. محققان عوامل دیگری از جمله نژادی و ژنتیکی را در ابتلا به فشار خون بالا موثر دانستند اما خطر ابتلا به فشار خون را به سبب اضافه وزن بسیار بالا اعلام کردند. حدود چهل و دو درصد کودکان مورد مطالعه سیاهپوست بودند.

### چگونه بو و لکه را از روی فرش بزداییم؟

غذاخوری جوش شیرین در بطری بریزید و مخلوط کنید. مقداری جوش شیرین برای مرحله آخر کار نکه دارید. بطری را تکان دهید تا جوش شیرین کاملاً حل شود سپس محلول را روی لکه بپاشید و با دستمال میکرو فیبر روی آن بکشید. لکه و بو به سرعت از بین خواهد رفت.  
۲- اگر لکه جدی تر و سرسخت بود اجازه دهید محلول به مدت ۱۵ دقیقه روی لکه بماند و سپس با دستمال میکرو فیبر لکه را پاک کنید.  
۳- در صورت نیاز اسپری کردن محلول را روی لکه تکرار کنید و پس از اینکه لکه از بین رفت با یک دستمال خیس دیگر، جای لکه را تمیز کنید تا محلول نیز از روی فرش از بین برود.  
برای از بین بردن لکه های سرسخت می توانید یک برش از سیب زمینی را برای مدتی روی لکه قرار دهید. محتویات بطری اسپری را از دسترس کودکان دور نگه دارید زیرا بسیار سمی و خطرناک است.

فرشینه ها و قالیچه ها می توانند در زیباسازی خانه و دکوراسیون بسیار موثر واقع شوند اما ممکن است به دلایل مختلف لک شوند و جلوه ای نازیبا پیدا کنند. در این صورت کمک گرفتن از یک کارشناس برای از بین بردن لکه به وجود آمده روی فرش می تواند گران تمام شود. در این مطلب توصیه ها و نکته هایی به شما ارائه می دهیم که بتوانید خودتان این کار را در خانه انجام دهید. وسایل مورد نیاز:  
جوش شیرین  
یک چهارم فنجان پراکسید هیدروژن (آب اکسیژنه)  
پارچه میکرو فیبر (پارچه مخصوص تمیز کردن رایانه)  
بطری اسپری  
۱- هر لکه را به محض به وجود آمدن از روی قالیچه از بین ببرید. به خصوص لکه چای و قهوه؛ زیرا هرچه از زمان ایجاد آن بگذرد از بین بردن آن سخت تر می شود. برای این کار یک چهارم فنجان پراکسید هیدروژن را با دو قاشق

### علمی

### پاستیل فله ای نخرید

زلانین دارای انواع شل، متوسط و سفت است که برای تهیه پاستیل از انواع سفت و سخت آن استفاده می شود.  
معمولاً اسانس که به پاستیل افزوده می شود مصنوعی و شیمیایی بوده و انواع میوه ای و نوشابه ای آن هیچ فرقی با هم ندارند.  
مواد رنگی به کار رفته در این محصول نیز سنتزی و برای کودکان زیر دو سال که سیستم گوارشی حساسی دارند احتمال مسومیت و واکنش به ترکیبات رنگی محصول را افزایش می دهد. البته برخی تولید کنندگان ادعا می کنند که برای تهیه محصولاتشان از کنساتره میوه های طبیعی چون هویج و انار استفاده می کنند، اما باید بدانید که بر اثر افزودن کنساتره یا همان آب تغلیظ شده میوه، زلانی پاستیل، شل و قالب گیری دشوار می شود.  
والدینی که تصور می کنند پاستیل یا منبع سرشار کلسیم و مواد مغذی هستند و اغلب آن را به صورت کیلوی یا بسته ای برای مصرف روزانه دانش آموز خریداری می کنند باید بدانند، این محصول اگر هم حاوی درصدی از ریزمغذی باشد به دلیل ترکیب با شکر، اسانس و مواد رنگی، محدودیت مصرف دارد.  
پاستیل با احساس سیری موجب کاهش اشتها به مصرف میوه و غذای اصلی شده و شکر آن زمینه ابتلا به دیابت و افزایش وزن را فراهم کرده و مواد افزودنی آن به مرور، سیستم ایمنی بدن را تضعیف و فرد را دچار بیماری های عفونی و خونی می کند.  
اکثر پاستیل های خارجی یا داخلی باز و فله ای که در مراکز خرید عرضه می شوند مورد تأیید وزارت بهداشت نیستند. این محصولات تاریخ مصرف مشخصی ندارند و معلوم نیست چگونه و تحت چه شرایطی تهیه شده اند. در اکثر کشورهای غیرمسلمان خارجی برای تهیه پاستیل از زلانی استخوان حوک استفاده می شود.

### آسیب بی خوابی و کم خوابی به مغز نوجوانان

نتایج بررسی های دانشمندان آمریکایی نشان می دهد که کم خوابی در سنین نوجوانی می تواند آسیبهای بسیار جدی به مغز وارد کند. به گزارش خبرنگارهای مهر، محققان مدرسه پزشکی و بهداشت عمومی دانشگاه ویسکانسین-مدیسون با انجام آزمایشاتی بر روی موشان نشان دادند که کم خوابی و بی خوابی در دوره نوجوانی می تواند تعادل میان تشکیل و حذف سیناپسهای مغزی را تغییر دهد.  
این محققان در این خصوص توضیح دادند: "فقدان خواب به ویژه زمانی که به یک پدیده مزمن تبدیل می شود می تواند در دراز مدت عواقبی در تشکیل مدارات مغزی برجای بگذارد. نوجوانی دوره ای بسیار حساس از توسعه است که در طول آن مغز به طور قابل توجه تغییر می کند. در این دوره مدارات مغزی دوباره قالب ریزی می شوند و کم خوابی موجب می شود که بسیاری از سیناپسهای جدید حذف شوند."  
این پژوهشگران به منظور بررسی اینکه تغییرات چرخه خواب - بیداری چگونه می تواند بر روی آناتومی مغز نوجوانان اثر بگذارد مطالعات مولکولی و الکتروفیزیولوژیکی را بر روی موشهای بزرگسال و نوجوان انجام دادند و سپس با استفاده از یک میکروسکوپ هم کانون دو فو تونی، به طور غیرمستقیم رشد و انقباض سیناپسها را دنبال کردند.  
بر اساس گزارش نیچر نوروساینس، نتایج این بررسیها نشان داد که در طول خواب، سیناپسها ضعیف تر و کوچکتر می شوند و خود را برای دوره بعدی بیداری آماده می کنند.  
در زمان بیداری، این سیناپسها دوباره بزرگ و قوی می شوند و می توانند به تجربیات جدید از جمله توانایی یادگیری پاسخ دهند که به این مکانیزم، "هموستازی سیناپسی" (خودبیداری سیناپسی) گفته می شود.

### آگهی مزایده حضوری

**شهرداری بندر دیلم در نظر دارد بر اساس مصوبه های شماره ۱۲۶ مورخ ۹۰/۵/۲۴ و صورت جلسه شماره ۱۲۹ مورخ ۹۰/۶/۲۰ شورای محترم اسلامی شهردیلم نسبت به فروش دو دستگاه مینی بوس مدل ایویکو سانت ۹۰ و یک دستگاه لودر مدل ۵۰ ساخت ۹۰ شرایط زیر اقدام نماید:**  
۱- واریز مبلغ ۷۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال به عنوان سپرده بحساب ۲۱۲۱۲۱۲۱۰۴ شهرداری نزد پست بانک شعبه دیلم بابت یک دستگاه لودر و واریز مبلغ ۱۷/۵۰۰/۰۰۰ ریال به عنوان سپرده به حساب ۲۱۲۱۲۱۲۱۰۴ شهرداری نزد پست بانک شعبه دیلم بابت هر یک از مینی بوس ها به طور جداگانه که مبلغ سپرده نفر اول تا سوم در صورت انصراف به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.  
۲- زمان برگزاری مزایده ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۹۰/۷/۳۰ در محل سالن اجتماعات شهرداری برگزار خواهد شد.  
۳- متقاضیان باید تا ساعت ۹ صبح روز شنبه مورخ ۹۰/۷/۳۰ نسبت به تحویل فیش های واریزی به امور مالی شهرداری اقدام نمایند.  
۴- شهرداری در رد یا قبول پیشنهاد مختار است.  
۵- هزینه نقل و انتقال سند، چاپ آگهی مزایده در هر نوبت و پرداخت هر گونه عوارض و مالیات به عهده خریدار می باشد.  
۶- متقاضیان می توانند همه روزه در ساعت اداری در دایره موتورری از اسناد و مدارک و دستگاه های فوق الذکر دیدن نمایند.  
۷- خریدار می بایست ظرف ۴۸ ساعت پس از واریز کل وجه دستگاه خریداری شده نسبت به انتقال آن از محل دایره موتورری اقدام نماید.  
۸- در سایر شرایط پیش بینی نشده برابر آئین نامه معاملات شهرداری اقدام خواهد شد.  
۹- اولویت در خصوص مینی بوس ها با افرادی می باشد که در سطح شهر نسبت به ایاب و ذهاب دانشجویان و شهروندان اقدام نمایند.  
**بندر دیلم - میدان امام خمینی (ره)**  
**تلفن: ۰۴۰۵۴-۴۲۲۴-۰۷۷۲۰ نامبر ۳۰۹۰**  
**۱۳۸۷ (وابت عمومی شهرداری بندر دیلم)**

**دادنامه**  
شاکي : خانم شوکت صادقی به نشانی فیروزآباد فلکه گاز کوچه جنب هتل کوثر درب پنجم ت ۶۲۲۶۶۶  
منتهم : آقای عسکر بافکر به نشانی مجهول مکان اتهام: کلاهبرداری  
به تاریخ فوق در وقت فوق العاده جلسه شعبه ۱۱۰۱ جرایم دادگاه عمومی فیروزآباد به تصدی امضا کننده ذیل تشکیل است دادگاه با بررسی محتویات پرونده ختم رسیدگی را اعلام و با استعانت از خداوند متعال و تکیه بر شرف و وجدان به شرح زیر مبادرت به صدور رای می نماید  
**رای دادگاه**  
در خصوص شکایت خانم شوکت صادقی علیه آقای عسکر بافکر فرزند احمد دایر بر تحصیل مبلغ بیست میلیون و هفتصد هزار تومان در ازاء اعمال نفوذ در مقامات دولتی با عنایت به جمیع اوراق و مندرجات پرونده شکایت شاکي و کیفرخواست صادره و استعلام از شماره حساب منتهم که حکایت از واریز وجه نقد از سوی شاکیه دارد و شاکیه وجه نقد به انگیزه اینکه منتهم می تواند پسرش که در زندان و منتهم به قتل عمدی است آزاد نماید و متواری بودن منتهم تاکنون و عدم حضور منتهم در جلسه دادگاه با وصف ابلاغ و عدم ارسال لایحه ای نسبت به رد اتهام وارده لذا بزه انتسابی از ناحیه منتهم موصوف محرز و مسلم است. مستندا به ماده ۱ قانون مجازات اعمال نفوذ برخلاف حق و مقررات قانونی مصوب ۱۳۱۵ رای بر محکومیت منتهم موصوف به تحمل دو سال حبس تعزیری صادر و اعلام می گردد رای صادره غیابی و ظرف مهلت ۱۰ روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در همین دادگاه سپس حضوری و ظرف مهلت ۲۰ روز قابل تجدید نظر خواهی در محاکم تجدید نظر استان فارس می باشد.  
شماره: ۰۶۰۴/الف ۱۰۱-۸۹۰۴۱-۹۰/۶/۸-۹۰  
**فرودین - رئیس شعبه ۱۰۱ دادگاه عمومی جرایم فیروزآباد**  
۱۳۸۸

**روزنامه طلوع**  
**از تمامی نقاط کشور آگهی و اشتراک می پذیرد**  
۰۷۱۱-۲۳۴۴۷۷۲  
۰۷۲۱-۲۲۲۹۲۴۶