

لوبیا سبز با سسی قارچ



مواد لازم:
قارچ: ۲۵۰ گرم
کره: ۲ قاشق غذاخوری
پیاز ریز شده: یک عدد کوچک
حبه سیر له شده: ۲ عدد
آویشن خرد شده: یک قاشق مرباخوری
خامه: نصف پیمانه
نمک و فلفل: به میزان کافی
پنیر پارمیزان: نصف پیمانه
جعفری خرد شده: مقداری
لوبیا سبز: ۴۰۰ گرم
طرز تهیه:

کره را در ماهیتابه روی حرارت ملایم قرار دهید. پیاز را اضافه کنید و به مدت ۶ دقیقه تفت دهید تا نرم شود. سیر و آویشن را اضافه کنید و به مدت یک دقیقه هم بزنید. قارچ خرد شده را اضافه کنید و به مدت ۱۵ دقیقه هم بزنید تا طلایی شود. خامه، پنیر پارمیزان، نمک و فلفل را اضافه کنید و بگذارید روی حرارت پایین بپزد تا غلیظ شود. سبزی ها را بخیار پز کنید. جعفری را در مخلوط قارچ بریزید. لوبیا را با سس آماده سرو کنید.

اتاق غذاخوری شیک و خودمانی

تمهید فضایی برای صرف غذا در منزل، می تواند یک محیط خودمانی و تعادل، از یک رنگ کاملا روشن برای قاب های دیواری استفاده کنید تا از محلی برای گفت و گوهای دوستانه و خانوادگی برایتان فراهم آورد. حتی اگر در آپارتمان کوچکی زندگی می کنید و نمی توانید فضایی جداگانه برای غذاخوری داشته باشید، سعی کنید در گوشه ای از نشیمن یا پذیرایی، محلی برای این منظور در نظر بگیرید. کارشناسان "منزل" ایده جذابی برای غذاخوری منزل تان دارند:



اتاق غذاخوری دراماتیک

اگر اتاق غذاخوری جداگانه هم ندارید، اهمیت چندانی ندارد. محوطه اطراف میز ناهارخوری شما

حتی اگر با فضای نشیمن یکی باشد، قابلیت تغییر دارد. اگر می خواهید محیط را از یک ترکیب رنگی عالی را به شما پیشنهاد می کنیم. از سه رنگ سفید، سرخابی و نوک مدادی استفاده کنید تا هارمونی رنگی چشم نوازی بیافرینید. اولین قدم رنگ آمیزی یا پوشاندن دیوار با کاغذ دیواری به رنگ نوک مدادی است. با وجود آنکه نوک مدادی رنگ تیره ای محسوب می شود، اما خواهید دید که فضا اصلا دلگیر نمی شود.

عمق بخشیدن به محیط با رنگ های تیره

فضای غذاخوری با رنگ تیره جلوه و عمق خاصی پیدا می کند. اما برای ایجاد

پنج پیشنهاد برای تغییر سریع آشپزخانه

۱- وسایل آشپزخانه را براق کنید. سطوح استیل و کروم را به کمک براق کننده های شیمیایی، تمیز کرده و به وسیله ی تمیز کننده های قوی کاشی ها را بسایید، به ویژه در اطراف لگن ظرفشویی، اجاق گاز استیل، رویه ی استیل کابینت ها، یخچال و ماشین لباسشویی یا بدنه ی استیل. همه شامل همین قاعده هستند. از آن جا که سطوح فلزی نور را بازتاب می دهند و کوچک ترین لکه را نمایان می سازند، لازم است همواره تمیز و براق باشند.

۲- شیرآلات قدیمی را نو کنید. معمولاً شیرهای آب به دلیل جذب سریع آهن، خیلی زود کدر می شوند. شما می توانید یک تکه پارچه را با سرکه سفید نم دار کرده، توسط آن لکه ها را برطرف کنید؛ بدین ترتیب که این پارچه را در بالای شیر آب یا نخ ضخیم محکم ببندید و بعد با یک کیسه ی نایلونی آن را ببوشانید. اجازه دهید شیر آب در حدود سه الی چهار ساعت به همین صورت باقی بماند. پس از این مدت خواهید دید که شیر آب به راحتی جدید و براق می شود.

۳- کاشی های آشپزخانه را تمیز کنید. به وسیله ی تمیز کننده های قوی کاشی ها را بسایید، به ویژه در اطراف لگن ظرفشویی که لکه های چای و قهوه بر کاشی ها نمود پیدا می کند. امروزه افشانه های مختلفی در بازار هست که برای تمیز کردن کاشی ها بسیار مناسب اند.

۴- از محصولات پاک کننده ی جدید کمک بگیرید. محصولات تمیز کننده ی قدیمی مثل جوهر نمک که به طور معمول استفاده می شوند، بوی نامطبوعی دارند که باعث ایجاد حساسیت و ناراحتی می گردند. از مواد شوینده و لکه برهای جدید موجود در بازار استفاده کنید تا بهتر و سریع تر نتیجه بگیرید.

۵- در آشپزخانه کل طبیعی قرار دهید. یک گلدان زیبا متناسب با رنگ وسایل آشپزخانه انتخاب کنید و یک دسته از گل های طبیعی و خوش بو در آن بگذارید. با این عمل به سادگی فضای خانه را دوستانه می کنید و به آشپزخانه ی خود طراوت و نشاط می آورید.

ورزشی

گواردیولا:

منچستر بهترین است



سرمری بارسلونا با وجود شکست سنگین شش بر یک منچستر یونایتد مقابل منچستر سیتی، همچنان شاگردان فرگوسن را بهترین تیم حال حاضر انگلیس می داند.

پپ گواردیولا به سایت یوفا گفت: از نظر من منچستر یونایتد یکی از بهترین تیم های اروپاست. آنها اگرچه مقابل منچستر سیتی متحمل شکستی سنگین شدند، اما بدون شک بهترین تیم انگلیس به شمار می آیند. مطمئنم که شاگردان فرگوسن با وجود اختلاف پنج امتیازی نسبت به منچستر سیتی به جبران مافات می پردازند و به روزهای اوج برمی گردند.

برافتخارترین سرمری تاریخ آبی -اناری ها که دیشب تیمش در آغاز هفته دهم لالیگا همچنان گرانادا بود، افزود: فرصت نکردم داری شهر منچستر را ببینم، اما آن را ضبط کرده ام و در فرصتی مناسب خواهم دید.

فرگوسن مربی باتجربه ای است و به خوبی می تواند تیمش را از این وضعیت خارج کند.

وزیر ورزش تاکید کرد:

واگذاری سهام سرخ آبی تا ۹۳

وزیر ورزش و جوانان گفت: دو باشگاه استقلال و پرسپولیس در دسته دوم نگاه توجیه به تشکیل وزارت ورزش و جوانان و ضرورت حفظ سهم بخش دولتی در ورزش، تصویب کرد که شرکت توسعه و فعالیت های اقتصادی هستند و باید تا سال ۱۳۹۳ سهام آنها واگذار شود.

محمد عباسی اظهار داشت: چون واگذاری این دو باشگاه باید در قالب شرکی انجام شود در حال طراحی ساز و کارهای قانونی آن هستیم.

وی افزود: پس از عملی شدن این مقدمات قانونی، درصدی از سهام دو تیم استقلال و پرسپولیس به طرفداران آنها واگذار می شود.

گفتنی است؛ هیات وزیران در جلسه ششم مهرماه به استناد اصل ۱۳۸ قانون اساسی با



به درخواست نایب رئیس فیفا:

فیفا حجاب بانوان فوتبالیست را ابررسی می کند

نایب رئیس فیفا پیشنهاد موافقت هیئت رئیسه فیفا در رابطه با اصول کلی استفاده از حجاب اسلامی را در فدراسیون بین المللی انجمنهای فوتبال (فیفا) مطرح می کند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از آسوشیتد پرس، علی الحسین نایب رئیس فیفا قرار است این موضوع را در جلسه کمیته اجرایی فیفا در ماه دسامبر (آذرماه) مطرح کند. فیفا پوشیدن روسری اسلامی و پوشاندن گردن را در سال ۲۰۰۷ با ادعای نگرانی هایی نسبت به ایمنی بازیکنان ممنوع کرد. براساس بیانیه ای از سوی کنفدراسیون فوتبال آسیا، پیشنهادهایی که به فیفا ارائه می شود باید استفاده ام از حجاب در بازی را تضمین کند، به رسوم فرهنگی بازیکنان زن از کشورهای اسلامی و همچنین مقررات فیفا احترام بگذارد. مقامات ورزشی در کشورهای اسلامی از این ممنوعیت انتقاد کرده و اظهار می دارند که این ممنوعیت زنان را از بازی کردن فوتبال دلسرد می کند. در ماه ژوئن (خردادماه) تیم فوتبال ایران برای رقابتهای المپیک ۲۰۱۲ نتوانست در مقابل اردن بازی کند چرا که اعضای این تیم از بازی با حجاب منع شدند.

بزرگداشت هفته تربیت بدنی و ورزش در آموزش و پرورش فارسی

به گزارش اداره روابط عمومی آموزش و پرورش فارس همزمان با آغاز هفته تربیت بدنی همایش ورزشی اداره کل آموزش و پرورش فارس در قالب یک برنامه کوهپیمایی در محل تپه نورالشهدای ارتفاعات دروازه قرآن شیراز برگزار شد. در این همایش که با همت اداره تربیت بدنی آموزش و پرورش فارس برگزار و مورد استقبال کم نظیر کارکنان قرار گرفته بود شرکت کنندگان پس از کوهپیمایی و انجام برخی حرکات ورزشی با حضور در مرقد مطهر شهدای گمنام در تپه نورالشهدا با قرائت آیاتی از کلام... مجید و دعای فرح معنویت خاصی به مراسم بخشیده و یاد و خاطره این دلاور مردان را گرامی داشتند. همچنین در پایان مراسم هدایایی از سوی اداره تربیت بدنی آموزش و پرورش فارس به تمامی شرکت کنندگان در مراسم اهدا گردید. لازم به ذکر است همزمان با هفته تربیت بدنی و ورزش مسابقات و برنامه های ویژه ای از سوی کارشناسی های تربیت بدنی ادارات آموزش و پرورش در مناطق و شهرستان های این استان به منظور توسعه و ترویج فرهنگ ورزش و تندرستی در بین دانش آموزان و فرهنگیان به اجرا در آمده است.

گرامی داشت هفته تربیت بدنی در آموزش و پرورش اقلید

به گزارش روابط عمومی آموزش و پرورش اقلید همزمان با هفته تربیت بدنی کارکنان اداری آموزش و پرورش اقلید و اداره تربیت بدنی شهرستان در یک برنامه پیاده روی مسیری بین اداره آموزش و پرورش تا تفریح گاه حضرت رسول (ص) را پیاده روی نمودند. این برنامه ورزشی با حضور عابدینی مدیر آموزش و پرورش، جلیلی رئیس اداره تربیت بدنی و کارکنان این دو اداره برگزار گردید. در پایان به قید قرعه به تعدادی از شرکت کنندگان جوایزی اهدا گردید. مسلمی کارشناس تربیت بدنی هدف از برگزاری این برنامه تفریحی و ورزشی را گرامی داشت هفته تربیت بدنی و نشاط و شادابی همکاران عنوان نمود و از همکاری اداره تربیت بدنی با آموزش و پرورش قدردانی نمود.

نمکدان را دست کم نگیرید

خیلی از مواد طبیعی خواص تمیز کننده دارند و استفاده از آن ها



همیشه بهتر است چون مواد شیمیایی معمولاً مضر هستند. برای استفاده از مواد طبیعی باید خواص آن ها را درست بدانید. مثلاً نمک، بسیار ارزان بوده و بیشتر از آنچه فکر می کنید در نظافت مفید است. از نمک برای تمیز کردن این ها استفاده کنید:

گل های مصنوعی:

تمیز کردن گل های مصنوعی کار خیلی راحتی نیست. برای این کار گل ها را در یک کیسه ریخته و روی آن ها نمک بپریزد. در کیسه را ببندید و آن را به هم بزنید. نمک گرد و خاک و کثیفی گل ها را از بین خواهد برد.

ظروف شیشه ای:

تمیز کردن با سیم و اسکاچ این ظروف را خراش می دهد. برای از بین بردن لکه های خشن و سمج، مقداری نمک با کمی آب روی لکه ها بپریزد و بعد از مدتی بدون زحمت اضافه آن ها را پاک کنید.

قابلمه یا ماهی تابه چرب:

اگر آب به اندازه کافی برای از بین بردن چربی ظروف داغ نیست، روی چربی ها کمی نمک بپریزد. نمک چربی را به خودش می گیرد و شستن ظروف را آسان می کند.

لکه های خشک شده روی گاز:

وقتی غذا روی گاز یا توی فر می ریزد، تا وقتی گاز خنک شود خشک می شود و به راحتی تمیز نمی شود. برای تمیز کردن این لکه ها، همان موقع که داغ هستند کمی نمک رویشان بپریزد. وقتی گاز خنک شد، این لکه ها به راحتی و با یک اسفنج مرطوب پاک خواهند شد.

لکه چای یا قهوه روی ماگ:

کمی نمک روی یک لیמוنی نصف شده بپریزد و آن را روی لکه بمالید. لکه ها به راحتی پاک خواهند شد.

کابینت یا میز چوبی:

روی لکه ها نمک بپاشید. آن ها نرم و شکننده می شوند و بعد از یک ساعت به راحتی می توانید آن ها را پاک کنید. نمک چوب را خراب نخواهد کرد.

انصاری فرد:

هر کسی در پرسپولیس کار خودش را می کند

مدیرعامل باشگاه فرهنگی ورزشی راه آهن شهری گفت: پرسپولیس با صحبت های من درست نمی شود، زیرا در این تیم



هر کسی کار خودش را می کند. محمد حسن انصاری فرد در گفت و گو با ایرنا در کرج افزود: من به عنوان بازیکن و مدیرعامل در پرسپولیس حضور داشتم، اما در مورد وضعیت فعلی این تیم نظر خاصی ندارم. وی اظهار داشت: من در باره این تیم اظهار نظر نمی کنم و نظری هم ندارم. زیرا در پرسپولیس هر کسی کار خودش را انجام می دهد.

انصاری فرد در عین حال گفت: بازیکنان خوبی در اختیار تیم پرسپولیس است.

همایش پیاده روی خانوادگی در شادگان برگزار شد

همایش بزرگ پیاده روی خانوادگی با حضور بیش از ۲۰۰۰ نفر از اهالی شهرستان



شادگان برگزار شد. در این مراسم که در روز جمعه ۲۹ مهرماه اجرا گردید، جمع کثیری از خانواده ها، زن و مرد، و پیر و جوان و مسئولین ادارات و نهادها شرکت داشتند.

در پایان این مراسم به تعداد ۱۴۰ نفر از شرکت کنندگان هدایایی به قید قرعه شامل یکدستگاه کولر گازی، یک دستگاه سطح تلو یون، ربع سکه بهار آزادی، کمک هزینه سفر به مشهد مقدس، گوشی موبایل و چندین هدیه ارزنده دیگر اهدا گردید.

اجرای همایش دوچرخه سواری و پیاده روی در استهبان

به مناسبت هفته بهداشت روان، همایش دوچرخه سواری و پیاده روی در شهرستان استهبان اجرا شد. شبکه بهداشت و درمان استهبان به منظور گرامی داشت هفته بهداشت روان در جهت ارتقاء سطح سلامت روان و با هدف توسعه و گسترش فرهنگ روان سالم - جامعه سالم، اقدام به برگزاری همایش بزرگ دوچرخه سواری و پیاده روی نمود. این همایش ها در روز ۲۷ و ۲۹ مهرماه با شکوهی خاص و استقبال گسترده مردم شهرستان برگزار که مسوولین و کارشناسان بهداشتی و تربیتی ضمن آگاهی دادن و برشمردن نقش ورزش در تندرستی و سلامت روان همگان را بیش از پیش به ورزش و فعالیت بدنی روزانه تشویق و ترغیب نمودند. در پایان این مراسم جوایزی از قبیل کتاب نفیس نهج البلاغه، چندین دستگاه دوچرخه، هدیه کارت، وسایل مختلف ورزشی، و... طی قرعه کشی که با حضور مسوولین انجام گرفت به شرکت کنندگان اهدا گردید. خاطر نشان می سازد که تهیه و تدارک این جوایز با همکاری ادارات مختلف صورت گرفت.