کوکوی بادمجان

مواد لازم:

بادمجان متوسط ۲ عدد
سیب زمینی متوسط ۲ عدد
گوشت چرخ کرده ۲۰۰ گرم
فلفل دلمه ای کوچک ۱ عدد
پیاز ۱ عدد
تخم مرغ ۲ عدد
آرد سوخاری ۲ قاشق غذاخوری
زردچوبه ۲/۱ قاشق چایخوری
نمک و فلفل به میزان لازم
روغن سرخ کردنی به مقدار لازم

طرز تهیه :

بادمجان و سیب زمینی خام را با رنده متوسط رنده کنید. پیاز را نیز با رنده ریز رنده نمایید. پیاز و سیب زمینی رنده شده را خوب فشار دهید تا آب آن گرفته شود. (اگر آب سیب زمینی خام رنده شده را نگیرید، کوکوی شما در آخر طعم خوبی نخواهد داشت و بوی خامی سیب زمینی می دهد.)فلفل دلمه ای را رنده کنید و به همراه گوشت چرخ کرده به سیب زمینی و پیاز بیافزایید. برای جلوگیری از سیاه شدن بادمجان، آن را در آخرین مرحله رنده کرده و به مایه کوکو اضافه کنید. تخم مرغ، نمک و فلفل و زردچوبه را مخلوط کرده و به مایه بیافزایید. در آخر پودر سوخاری را نیز به مایه کوکو اضافه کنید.درون تابه ای مقدار کمی روغن سرخ کردنی بریزید و روی حرارت بگذارید تا داغ شود، به محض داغ شدن از روی حرارت بردارید، مایه کوکو را درون تابه ریخته و روی آن را صاف کنید و دوباره روی حرارت قرار دهید. به مدت یک دقیقه کنار اجاق بمانید و حرارت زیر تابه را زیاد کنید، بعد از یک دقیقه حرارت را کمی پایین بیاورید و صبر کنید تا یک روی کوکو سرخ شود، سپس کوکو را با کمک کفگیر چهار قسمت کرده و هر قسمت را جداگانه برگردانید و اجازه دهید تا طرف دیگر آن نیز سرخ شود.

۱۲ نکته برای داشتن یک خانه نمونه

۱) تمیز کردن چرخ خیاطی:
اگر می خواهید چرخ خیاطی شما عمر بهتری داشته باشد، همیشه آن را تمیز کنید.
اطراف آن را با فشار ضعیف جاروبرقی تمیز کنید و برای داخل آن از یک قلم مو کمک بگیرید.

۲) خط اتو انداختن:
اگر می خواهید شلوار خود را با اتو خط بیندازید که چشم همه را متحیر کنید، با اسفنج آغشته به آب و سرکه سفید محل مورد نظر را مرطوب کنید، سپس اتو بزنید.

۳) روان شدن زیپ: اگر زیپ لباس شما سخت حرکت می کند، قطره ی روغن خیاطی یا کمی صابون به آن بمالید.

٤) تیز کردن سوزن خیاطی:
اگر سوزن چرخ خیاطی شما کند شده است. یک ورقه سمباده را زیر دستگاه قرار دهید و یک ردیف روی آن بروید تا سوزن تیز شود.

۵) دوخت دکمه:
توصیه می کنیم اگر می خواهید دکمه شما راحت کنده نشود، از نخ دندان برای دوخت آن استفاده کنید.

۶) تیز کردن قیچی:
هیچ چیز بدتر از داشتن یک قیچی کند موقع برش پارچه نیست. قیچی بعد از استفاده زیاد، رو به کندی می رود. برای تیز شدن قیچی های کند و قدیمی این راهکار را امتحان کنید. با قیچی چند ورق آلومینیومی یا کاغذ سمباده را ببرید. این کار باعث تیز شدن تیغه های قیچی خواهد شد.

۷) تازه کننده هوا:
چرا پول خود را برای خرید اسپری های تازه کننده و بوگیر هوا خرج کنید؟ بیایید خودتان در منزل آن را تهیه کنید. چهار پیمانه آب را با چهار قاشق چایخوری جوش شیرین مخلوط کرده و در یک اسپری آب بریزید و در هوا اسپری کنید. این محلول بوی هوا را از بین می برد. مخلوط یک قاشق چایخوری جوش شیرین، یک قاشق غذاخوری سرکه و دو پیمانه آب هم برای از بین بردن بو و تازه کردن هوای اتاق توصیه می شود.

۸) روکش کردن کوسن ها:
کشیدن مجدد رویه کوسن ها پس از شست و شو یا تعویض، کاری است که گاهی خانم ها را با مشکل مواجه می کند و اگر آقایان به کمک نیایند، وقت زیادی را از خانم ها خواهد گرفت. برای سهولت این کار توصیه می کنیم، ابتدا کوسن خود را با پارچه های پلاستیکی و پلی استر رویه کنید تا زمانی که روکش های تنگ و چسبان کوسن را روی آن می کشید این کار، راحت و سریع انجام شود.

۹) تمیز کردن گل های مصنوعی:
برای تمیز کردن گل های مصنوعی ظرف پاکتی را از نمک آشپزخانه پر کنید و گل را داخل نمک فرو کنید. پاکت را خوب تکان دهید. گل های شما تمیز خواهد شد.

۱۰) لکه شمع روی کفپوش پارکت
پارافین ریخته شده را با تکه ای یخ سفت کرده و سپس با نوک جسمی تیز پارافین جامد شده را بردارید. مراقب باشید روی کفپوش، خطی ایجاد نشود سپس کمی پولیش مخصوص کف پوش را روی آن ناحیه از سطح کفپوش مالیده و پس از آن با پارچه ای نرم، آثار باقیمانده را تمیز کنید.

۱۱) راهکارهایی در صرفه جویی در مصرف برق
صورتحساب ماهیانه برق شاید به ظاهر مبلغ اندکی باشد اما سالیانه هزینه قابل توجهی را به اقتصاد خانواده تحمیل می کند. از سوی دیگر، باید به خاطر داشت که برق به عنوان یکی از منابع انرژی پر ارزش، به آسانی به دست نمی آید. پس اولین گام در صرفه جویی برق، خاموش کردن چراغ های اضافی است. به خصوص در ساعات پایانی شب و نزدیک شدن به زمان استراحت، استفاده از لام ها با بازده بالاتر مانند لامپ های فلورسنت که نور سفید تولید می کنند، علاوه بر ایجاد نور بیشتر، انرژی الکتریکی کمتری را به گرما تبدیل خواهد کرد. به طور متناوب، وسایل برقی را بررسی کنید و در صورت نیاز، آنها را در اسرع وقت تعمیر کنید. استفاده بهینه از لوازم برقی، راه حل مناسب دیگری است.

به عنوان مثال، از باز و بسته کردن مکرر در یخچال و فریزر اجتناب کنید و در صورت امکان، مواد غذایی مورد نیاز را در یک نوبت در داخل یخچال قرار داده یا از آن خارج نمایید. فاصله مناسب میان وسایل سرمازا و گرمازا را حفظ کنید. به عنوان نمونه، از قراردادن یخچال و اجاق گاز در کنار یکدیگر خودداری کنید. در فصول سرد سال، با استفاده از درزگیرها و پرده از میزان تلفات حرارتی بکاهید و در هر زمان از پوشش مناسب آن آب و هوا استفاده کنید. می توان به جای گرم کردن بیش از حد خانه از پوشش گرم بهره گرفت. با تنظیم هوشمندانه برنامه روزانه، در مصرف برق صرفه جویی کنید. از تابش طبیعی نور خورشید برای گرم کردن خانه و نیز ایجاد روشنایی استفاده کنید. آفتاب مانند یک اتوی برقی شما را در خشککردن لباس های خیس یاری خواهد کرد.

۱۲) شیوه صحیح کوبیدن میخ
هنگام چکش زدن روی میخ، از انگشتان خود محافظت کنید. میخ را در قطعه کاغذ سخت سمباده یا مقوا فرو کرده و از این کاغذ برای نگه داشتن میخ در محل مورد نظر استفاده کنید.
قبل از آنکه میخ کاملاً در سر جایش محکم شود، کاغذ را پاره کنید.

۶ راز موفقیت در کاهش وزن

محققان پس از چندین سال تحقیق و بررسی بر روی افرادی که با موفقیت توانسته اند وزن خود را کاهش دهند .شش راز بزرگ موفقیت این افراد را اعلام کردند .

بر اساس این تحقیق، شش راز موفقیت عبارتند از :

۱) فعالیت جسمی مداوم داشته باشید:
مردان و زنانی که با موفقیت توانسته اند وزن خود را کاهش دهند . گفته اند که

هیچ گاه فعالیت جسمی و ورزشی را ترک نکرده اند . این فعالیت های جسمی انواع مختلفی از پیاده روی و دوچرخه سواری، وزنه برداری و فعالیت های هوازی را شامل می شوند. همچنین باعث می شود که فرد چاق در طول روز از خوردن غذای اضافی خودداری کند.

۲) از خوردن وعده های غذایی پر کالری و پر چربی بپرهیزید:
افرادی که با موفقیت توانسته اند خود را از چاقی برهانند . به طور متوسط در شبانه روز ۱۳۸۱ کالری مصرف کرده اند که فقط ۲۴ درصد این وعده های غذایی. چربی بوده است. این افراد در هفته به طور متوسط ۲.۵ وعده غذایی مصرف و به طور متوسط کمتر از یک بار در هفته از غذاهای رستورانی که معمولا پر از روغن و چربی هستند استفاده می کرده اند.

۳) صبحانه را از دست ندهید.
بیش از سه چهارم افرادی که توانسته اند وزن خود را به مقدار قابل توجه کاهش دهند. گفته اند که هر روز صبحانه می خوردند و فقط چهار درصد بوده اند که هیچ گاه صبحانه نخورده اند. یک صبحانه مناسب در دوره رژیم لاغری. میوه یا تغذیه های غله ای است. به گفته محققان خوردن صبحانه سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد و باعث می شود که بدن در طول روز کالری بیشتری مصرف کند.
احتمال چهار برابر افزایش وزن با نخوردن صبحانه

۴) هر روز خود را وزن کنید :
چهار درصد افرادی که توانسته اند با موفقیت اضافه وزن خود را کاهش دهند هر روز خود را وزن می کرده اند. همچنین ۳۱ درصد نیز یکبار در هفته وزن خود را اندازه گیری می کردند. به گفته محققان کنترل دایمی وزن باعث افزایش انگیزه و امید شما به ادامه مبارزه خود با وزن اضافی بدنتان است.

۵) الگوی تغذیه خود را تغییر ندهید:
اکثر افراد موفق در امر کاهش وزن . تا پایان دوره رژیم لاغری فقط از یک شیوه الگوی تغذیه استفاده می کنند و هیچ گاه آن را تغییر نمی دهند . محققان دریافته اند افرادی که به الگوی تغذیه و رژیم خود پایبندترند . اراده محکم تری نیز در کاهش وزن دارند.

۶) جلوی لغزش ها را بگیرید: هنگامی که در رژیم لاغری به سر می برید . به هر حال مواقعی پیش می آید که برخلاف رژیم و الگوی تغذیه ای خود اقدام به خوردن غذاهای پر کالری و پر چربی می کنید. تا آنجا که می توانید جلوی این گونه مواقع را بگیرید. چرا که بر اساس بررسی های محققان فقط ده درصد این گونه افراد توانسته اند با موفقیت وزن خود را کاهش دهند.

۱۰۹۰۴

بندر دیلم برای استقبال و پذیرایی از میهمانان نوروزی آمادگی کامل دارد

بشیر احمدی شهردار دیلم در مصاحبه با روزنامه طلوع از آمادگی کامل شهرداری دیلم برای پذیرایی از هموطنان و میهمانان نوروزی در ایام تعطیلات نوروز خبر داد . شهردار دیلم ، توسعه فضای سبز و تفرجگاه ساحلی، بهره برداری از فاز اول پارک و مجتمع استراحتی میهمانان تخصیص مبلغ ۷۰۰۰ میلیون ریال در فضایی به مساحت ۲۰۰۰ متر مربع شامل محل احداث چادرهای اسکان موقت، پارکینگ و سائط نقلیه و استقرار بازارچه موقت دست فروشان همچنین تشکیل ستاد پذیرایی از میهمانان نوروزی در شهرداری و برنامه ریزی های لازم در این خصوص، استقرار مدیریت خدمات شهری و واحدهای آتش نشانی، فضای سبز و واحد اداری در محل پارک ساحلی و جمع آوری سد معبر ونخاله ها و مصالح ساختمانی در معابر عمومی قبل از ایام تعطیلات و نظافت و شستشوی خیابانها و معابر عمومی به صورت شبانه در طول ایام سال، چاپ و تکثیر دفترچه راهنمای مسافران و بنرها و پلاکاردهای تبلیغاتی حوزه روابط عمومی، استقرار کمپ اسکان چادری توسط شهرداری با افزون بر یکصد تخته چادر در فضای ساحلی و بازرسی و نظارت مستمر بر اماکن عمومی وسرویس های بهداشتی و حمام عمومی از دیگر برنامه ها و خدمات شهرداری در طول ایام نوروز می باشد .

بشیر احمدی شهردار دیلم ، خواستار مشارکت و همکاری همه اقشار مردم به ویژه کسبه و بازاریان با شهردای برای استقبال و پذیرایی مناسب تر از میهمانان نوروزی گردید .

شهردار دیلم در پایان از همکاری و معاضدت و تعامل شورای محترم اسلا می شهرستان دیلم و همچنین تلا ش و جدیت مجموعه کارکنان خدوم و زحمت کش شهرداری قدردانی نمود .

احداث سردخانه اموات و بهسازی آرامگاه شهر دیلم توسط خیر دیلمی حاج عباس صحت پور

سرویس خبری / پرویز خلیجی : بشیر احمدی شهردار دیلم در مصاحبه با روزنامه طلوع از اقدام و مشارکت خیرخواهانه خیر دیلمی برای احداث یک باب سردخانه اموات با صرف قریب ۸۰۰۰۰۰۰۰(هشتاد میلیون ریال) در ۲۸ متر مکعب فضا خبر داد.
وی افزود: ظرفیت این سردخانه فعلا برای نگهداری ۶ میت احداث می گردد و تا ظرفیت نگهداری ۱۲ میت قابلیت افزایش دارد.
احمدی شهردار دیلم اضافه کرد: همچنین احداث دیوار کشی قبرستان دیلم به طول تقریبی ۱۴۰ متر با صرف افزون بر ۷۰ میلیون ریال توسط خیر مذکور در حال احداث است .
شهردار دیلم مشارکت مردم مومن و متمکنین در امور عام المنفعه و خیرخواهانه عمران شهری را برای کمک به مردم و توسعه فضاهای رفاهی و مذهبی امری مهم و ضروری دانست .

پلیس ما باشید

دفتر نظارت همگانی بازرسی انتظامی شهرستان بهبهان در گفتگو با روزنامه طلوع گفت: این دفتر آماده دریافت هر گونه انتقاد، پیشنهاد، شکایت و یا تقدیر از عملکرد نیروی انتظامی در سطح شهرستان می باشد.
به گفته دفتر نظارت همگانی بازرسی انتظامی شهروندان می توانند با سامانه ۱۹۷ تماس حاصل نموده و با ارایه نظرات و پیشنهادات خود پلیس را در تامین نظم و امنیت بیشتر یاری فرمایند.
به گفته این دفتر تماس با سامانه ۱۹۷ با تلفن ثابت و همراه امکان پذیر می باشد و در صورت استفاده از تلفن همراه می بایست ابتدا پیش کد ۰۶۱۱ و سپس شماره ۱۹۷ گرفته شود شایان ذکر است سامانه پیام کوتاه نظارت همگانی کل ناجا نیز نیز ۳۰۰۰۱۹۷ می باشد.
آدرس دفتر نظارت همگانی بازرسی فرماندهی انتظامی شهرستان بهبهان میدان بسیج- کوچه جنب بسیج می باشد.

مدیر امور باغبانی سازمان جهاد کشاورزی فارس:

نهال بدون شناسه در بازار نهال جایگاهی ندارد

نهال پایه و اساس احداث یک باغ اقتصادی است، بطوری که با انتخاب و خرید نهال مرغوب و سالم، سرمایه گذاری در احداث باغ دارای توجیه اقتصادی بوده و سرمایه نیز تضمین می شود.
به گزارش جهاد کشاورزی فارس، اسد شریفی اظهار داشت: در سال جاری استان فارس با ۸۰ نهالستان مجوز دار و تولید بیش از هفت میلیون اصله انواع نهال درختان میوه شامل میوه های دانه دار، هسته دار، خشکباری، مرکبات، زیتون، انجیر، انار، گل محمدی، توت فرنگی، انگور (۳۰ گونه و ۱۰۰ رقم) مقام اول تعداد نهالستان های مجوز دار و هم چنین مقام نخست به لحاظ تعداد نهال شناسه دار در کشور را به خود اختصاص داده است.
وی با بیان اینکه در نهالستان های مجوز دار نهال هایی تولید می شوند که به شرط دارا بودن استانداردهای لازم قبل از تحویل به مشتری به برچسب یا شناسه که مشخصات تولید کننده، سال تولید، نام گونه، رقم، کد شناسه و شماره مجوز تولید کننده بر روی آن درج شده و به تک تک نهال های تولیدی الصاق می شود، افزود: این اقدام برای آن است که به عنوان تضمینی برای خریدار نهال باشد و چنانچه در سال های بعد با ورود نهال به مرحله باردهی مغایرتی مشاهده شد، تولید کننده می بایستی خسارت وارده را جبران کند.
شریفی در ادامه به تمهیدات صورت گرفته در رابطه با جا به جایی و جلوگیری از ورود نهال ها از سایر استان ها به داخل استان فارس اشاره کرد و گفت: با هماهنگی صورت گرفته با مراجع امنیتی و قضایی استان، پست های بازرسی نهال در مبادی ورودی استان مستقر و محموله های نهال فاقد گواهی بهداشتی از مبدأ و هم چنین نهال های بدون شناسه را عودت می دهند. مدیر امور باغبانی سازمان جهادکشاورزی فارس تأکید کرد: تولید کنندگانی که به صورت سنتی و بدون مجوز اقدام به تولید نهال می کنند بایستی به مدیریت جهاد کشاورزی محل سکونت خود، مراجعه کرده و مجوز تولید نهال را دریافت دارند، چرا که نهال بدون شناسه در بازار نهال جایگاهی نخواهد داشت.

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