

تمیز نگه داشتن نگهبان غذاها

اهمیت شرایط نگهداری مواد غذایی از یک سو و افزایش

قیمت محصولات خانگی مانند یخچال از سوی دیگر،

ضرورت مواظبت از این وسیله را بیش از پیش کرده است

بهداشت

نجات شکوندی | روزنامه نگار

هیچ تردیدی نیست که یخچال یکی از مهم ترین لوازم خانگی هر خانه‌ای است. این وسیله که نگهدیان غذای ماست نه تنها باید خوب کار کند تا غذا را در شرایط آید آل نگهداری کند، بلکه باید سالم باشد تا از آلوده شدن آن چه در آن نگهداری می‌کنیم به باکتری‌ها هم جلوگیری کند. با فکر کردن به این موارد، ما فهرستی از نکات و ترفند هایی را تهیه کرده‌ایم که نه تنها عمر این دستگاه مهم‌ر افزایش می‌دهد، بلکه به شما کمک می‌کند تا آن را کاملاً مرتب و پاکیزه نگه دارید.

◉ سرمایش، شرط اولیه هر یخچال

در تحقیقات سازمان غذا و داروی آمریکا، فارغ از تغییرات فصلی، دمای توصیه‌شده یخچال را زیر ۴/۵ درجه سانتی گراد می‌داند، زیرا در دمای بالای آن شرایط برای رشد باکتری‌ها فراهم می‌شودو برای فریز هم پیشنهاد دمای ۱۷- درجه سانتی گراد می‌دهد.
باین حال، دمای ایده‌آل یخچال در واقع پایین‌تر است، چیزی بین ۱/۷ تا ۳/۳ درجه سانتی گراد دمای ایده‌آلی است. این محدوده دما تا جایی است که به انجامدن دیک‌شود، بدون این که مواد غذایی منجمد شود. بسیاری از برندها دمای ایده‌آلی را که یخچال باید در آن نگهداری شود در کتابچه راهنمای خود پیشنهاد می‌کنند.
باین حال، اگر آن‌ها را نخواند ما کم کرده‌اید، بهتر است آن را بین ۳ تا ۵ درجه سانتی گراد تنظیم کنید. امروزه یخچال‌های جدید، دارای فناوری‌هایی هستند که به هریک از کوشوهای آن اجازه می‌دهد دمای مناسبی را برای آن چه در آن جاذخیره می‌شود داشته باشند.

◉ جای گیری و تراز مناسب

یکی دیگر از مهم ترین عوامل برای بهبود عملکرد صحیح یخچال، محل قرار گیری و تراز آن مناسبت دستگاه است. این کار به این صورت است که باید یخچال را دروزر مناطق گرم و منابع حرارتی مانند اجاق‌ها، رادیاتور ها و حتی نور مستقیم خورشید قرار داد، زیرا وقتی یخچال تحت تاثیر گرمای ثابت قرار می‌گیرد، برای حفظ دمای داخلی مناسب باید بیشتر کار کند. در مرحله دوم یخچال را باید با فاصله ۱۵ سانتی متر از دیوار قرار داد. این کار به کندانسور اجازه می‌دهد تا به درستی کار کند. همچنین اطمینان از تراز بودن یخچال

اخبار کوتاه

بهترین زمان خواب برای سلامت قلب؟

بر اساس مطالعه‌ای جدید، دانشمندان انگلیسی دریافتند که بین زمان خواب و حمله قلبی و سکته مغزی، به ویژه در زنان، ارتباط وجود دارد و همچنین در افرادی که دیر می‌خوابند، خطر بیشتری وجود دارد. دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که خوابیدن بین ساعت ۲۲ تا ۲۳ بهترین

زمان برای حفظ سلامت قلب است. بر اساس این مطالعه که توسط دانشگاه اکستر انجام شد، رقتن به رختخواب بعد از نیمه شب ممکن است به قلب آسیب برساند زیرا افراد کمتر نور صبح را می‌بینند که این موضوع ساعت طبیعی بدن را مختل می‌کند.

دوش گرفتن با آب داغ ممنوع

دوش طولانی آب داغ می‌تواند باعث آسیب به پوست شود. اگر چه بسیاری از افراد دوست دارند در روزهای سرد سال زمان بیشتری را زیر دوش آب گرم باشند اما دوش گرفتن با آب داغ در زمان طولانی باعث خشکی، خارش و حساس شدن پوست می‌شود. همین موضوع



ظروف در بسته برای نگهداری مواد مصرفی بوزا به حداقل برسانید. ابتدا بگذارید اجزای شیشه‌ای، قبل از تماس با آب داغ به دمای محیط برسند، سپس به همراه قفسه‌های جدا شده، آن‌ها را با آب داغ و صابون بشویید. برای پاک کردن مواد غذایی چسبیده شده در یخچال، آن‌ها را با یک پارچه گرم و مرطوب برای چند دقیقه بپوشانید تا نرم شود سپس با یک اسکاچ نرم آن را پاک کنید. اما برای کوشوها و قفسه‌ها که نمی‌توانید آن‌ها را جدا کنید بهتر است جوش شیرین و مقداری آب را با نسبت ۱ به ۷ مخلوط و با استفاده از مسواک و خلال دندان (برای تمیزی قسمت‌هایی مانند لولا) آن‌ها را پاک کنید و در انتها هم، همه چیز را با یک حوله خشک کنید. در نظر داشته باشید که تمیز کاری را از بالا به پایین شروع کنید تا از فرود چکه‌های آب روی سطوحی که از قبل تمیز شده‌اند جلوگیری شودو همچنین مراقب پاک‌کننده‌های تجاری هم باشید زیرا ممکن است بوی آن‌ها بعد از شست‌وشو بماند و به غذا منتقل شود.

◉ چگونه بوی یخچال را از بین ببریم

یخچال می‌تواند محیطی ایده‌آل برای انواع بوهای نامساعد باشد مگر این که با اقدامات لازم مانع آن شوید. برای این کار نیاز به بوی‌های تجاری گران قیمت نیست، کافی است هنگامی که تمام سطوح را شسته و خشک کرده‌اید، یخچال خود را با یک ظرف سر باز جوش شیرین و گذاشتن آن در قفسه پایینی، خوش بوی کنید. جوش شیرین هر بویی را که غذا تولید می‌کند جذب می‌کند. جدا از این کار شما می‌توانید با کنار هم قرار دادن اقلام مشابه یا با استفاده از سطل ها و

دانستنی‌ها

چرا نبات دل در درا خوب می‌کند؟

آیا شما هم تا کنون دل درد گرفته‌اید یا مشکلات دیگری برایتان به‌وجود آمده است که احساس ناراحتی کنید و یک لیوان چای نبات را برای تان تجویز کنند به طوری که شاید نبات را ادوای هر دردی بدانند و جالب‌تر از آن این است که در قباله عروس‌ها هم نبات جایگاه ویژه‌ای دارد و کنار هر نوع مهریه‌ای چند شاخه نبات هم ضمیمه می‌شود که گویای این است چند شاخه نبات بر هر دردی درمان دواست. نبات خواص جادویی بی‌شماری دارد از کاهش درد گرفته تا افزایش انرژی.

◉ نبات چیست؟

نبات از نیشکر به‌دست می‌آید. برای تهیه آن ابتدا شکر ادرآب جوش‌حل می‌کنند تا محلول در دست شود، سپس نخ‌ی را درآب‌آویزان می‌کنند و اجازه می‌دهند تا خشک شود و بلوری به‌وجود آید.

◉ خواص نبات و مزیت‌های دارویی آن

نبات دارای طبعی گرم است و استفاده از آن در درمان افراد سرد مزاج بسیار مفید است. نبات خاصیت ضد نفخ و ملین بالایی دارد و به دلیل قابض بودن آن برای درمان و بهبود اسهال بسیار مفید است. از دیگر خواص نبات می‌توان رفع خواب‌آلودگی و خستگی را نام برد. از بین بردن خواب‌آلودگی در هنگام رانندگی بسیار مهم است به همین دلیل است که به‌ر رانندگان به‌ویژه کسانی که در شب رانندگی می‌کنند نوشیدن یک فنجان چای نبات توصیه می‌شود. خواص دیگری هم برای نبات بر می‌شمارند از جمله:

تقویت حافظه- کاهش درد- درمان اسهال- افزایش انرژی و نشاط- برطرف کردن خشونت صدا- درمان تکرر ادرار- کاهش بلغم- درمان تنگی نفس، کرم‌های کدو و تپش قلب

خواص گیاهان

آشنایی با مسواک گیاهی

سازمان بهداشت جهانی استفاده از مسواک گیاهی را توصیه کرده چرا که تاثیر مثبت چوب مسواک بر پاتوژن‌های پوسیدگی دندان ثابت شده است. ریشه این گیاه چوبی مانند رشته‌های مسواک است و بیش از ۱۴۰۰ سال است که در بسیاری از کشورها به جای مسواک امروزی برای پاکیزه‌سازی دندان از آن استفاده می‌شده است. چوب مسواک، اثر ضد التهابی، آنتی اکسیدانی، ترمیم‌کنندگی زخم و آرام بخشی دارد. این گیاه به دلیل فلوراید بالا، اثر ضد پوسیدگی قوی دارد. همچنین استفاده منظم و مرتب از چوب‌های مسواک ممکن است موجب کنترل تشکیل و فعالیت پلاک‌های دهان و دندان شود.

آشپزپن

چاشنی

حمص لبنانی‌ها باب طبع ایرانی‌ها



- ◉ نخود- ۵۰۰ گرم
- ◉ روغن کنجد- یک لیوان
- ◉ سیر- یک بوته
- ◉ نمک- به میزان کافی
- ◉ لیموترش- ۲ عدد
- ◉ زیتون سیاه- به مقدار لازم
- ◉ پاپریکا- نصف قاشق
- ◉ چای خوری

۱- نخود را چند ساعت قبل خیس کنید و پوست بگیریذ. ۲- نخود پوست گرفته را با مقداری آب و یک بوته سیر پوست کنده و نصف قاشق نمک کاملاً بپزید و آن‌ها را چرخ کنید تا پوره شوند. ۳- نخود باید طوری بپزد که پس از چرخ کردن، هیچ زبری نداشته باشد. ۴- روغن کنجد را کم کم داخل پوره نخود بریزید و هم بزیند تا روغن کاملاً جذب نخود شود. ۵- آب یک عدد لیموترش را بگیریذ و با پوره مخلوط کنید. مخلوط را مزه و نمک آن را اندازه کنید. ۶- حمص آماده شده را در یک ظرف گود بلورین بریزید، روی آن را با پشت قاشق صاف کنید و قفلن پاپریکا را روی آن بپاشید.

◉ نکات مهم برای مصرف حمص

حمص هم یک غذای کامل است و هم یک میان وعده سالم و مقوی. اگر گرفتار بیماری به‌خصوص سرماخوردگی شده‌اید یا فکری می‌کنید بدنتان ضعیف شده، خوردن حمص یک گزینه برای تقویت سیستم ایمنی بدن معرفی شده است. برای درمان یبوست و بهبود عملکرد دهه‌ها گاهی حمص بخورید. البته زیاده‌روی نکنید که باعث اسهال خواهد شد. نخود منبع گیاهی آهن است و اگر کم‌خونی دارید حمص بخورید. حمص یک صبحانه مقوی و مغذی برای بچه‌هاست.

برگ سبز خودرو یژو نیب CNG-XU7-405GLX به **رنگ خاکستری – متالیک مدل ۱۳۹۶** به شماره پلاک ایران ۷4-46945 به شماره موتور 01399558 و شماره شاسی NAAM11VEZHKO17383 به نام علیرضا خراکشان طریقه مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۴۶۲۱۹/ش

اسناد موتور کویر رادیوسون مدل ۹۴ مشکگی به شماره انتظامی ۷۷۲-۱۴۸۸۲ بنام صادق زمانی نیا اسناد مفقود اعتبار ندارد در صورت مشاهده موتور به شماره ۰۹۱۲۹۴۸۴۰۲ تماس حاصل فرمایید و مزیدگانی دریافت نمایید. ۱۴۰۰۴۶۰۱۲/ش

آگهی مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده سالیانه نوبت اول شرکت تعاونی تهیه و توزیع وانت بارهای مشهد و حومه به شناسه ملی ۰۹۸۰۲۰۷۳۳۶
رأس ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه ۱۳۰۰/۰۹/۱۷ برگزار می گردد. خواهشمند است با در دست داشتن دفتر چه عضویت و کارت ملی در محل شرکت واقع در بزر گراه شهید کلاترئی مقابل پادگان قدس، جاده سردخانه ثامن الائمه، میلان دوم سمت راست حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

۱- گزارش کتبی عملکرد شرکت توسط هیئت مدیره و بازرسان
۲- طرح و تصویب صورت های مالی سال ۱۳۹۹
۳- تصویب بودجه مالی سال ۱۴۰۰
۴- نحوه تقسیم سود ویژه سال ۱۳۹۹
۵- انتخابات اعضای اصلی و علی البدل بازرسان برای مدت یک سال مالی
۶- انتخابات اعضای اصلی و علی البدل هیات مدیره برای مدت سه سال
توضیح: ۱- از اعضای محترم که مایل به کاندیدا شدن جهت سمت بازرس و هیئت مدیره تعاونی می باشند تقاضا می شود حداکثر ظرف مدت یک هفته از تاریخ انتشار جهت طی مراحل قانونی و تنظیم فرم مربوطه در ساعات اداری به دفتر شرکت مراجعه نمایند.
۲- اعضای محترمی که امکان حضور آنها در جلسه مقدور نمی باشد می توانند حق رای خود را به موجب کالتنامه به فرد دیگری واگذار نمایند در این صورت تعداد آرای و کالتی هر عضو حداکثر سه رای و هر شخص غیر عضو یک رای خواهد بود.
اعضای متقاضی اعطای نمایندگی به همراه وکیل موردنظر خود باید از ساعت ۹ تا ۱۴ مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۱۵ به محل شرکت مراجعه تا پس از تایید و کالت نامه های مزبور توسط مقام مجاز ورقه ورود به مجمع برای فرد نماینده صادر گردد.

تاریخ انتشار دوشنبه ۱۳۹۰/۰۸/۲۴

تاریخ تشکیل جلسه چهارشنبه ۱۳۹۰/۰۹/۱۴

هیئت مدیره شرکت تعاونی وانت بارهای مشهد

برگ سبز خودرو سواری براید جی تی ایکس ۱ ا ی مدل ۱۳۸۴ به شماره پلاک ۴۲۵۶۵۹ ایران ۴۲ و شماره موتور FE4A0933 و شماره شاسی S141228474208 بنام علیرضا پاکدامن مفقود گردیده اعتبار ندارد۱۴۰۰۴۶۲۹۳/ش

سند خودرو پراید بنام مریم خانه فروش سرآسبابی به شماره انتظامی ۱۲ ایران۱۲۷۴۶۱۴ و شماره موتور 00029541 و شماره شاسی S 141227652643۱ تماس بگیرید**، مفقود و فاقد اعتبار می باشد.** ۱۴۰۰۴۶۰۱۲/ش

برگ سبز پراید هاچ بک مدل ۷۷ رنگ سفید به شماره انتظامی ۳۲ ایران۸۷۶۰۸۹ و شماره شاسی S14442277142957 بنام علی رضایی شماره موتور 00059823 بنام علیرضا مفقود فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۴۶۰۵۲/ش

سهامدار محترم شرکت سهامی

مسافربری ستاره در گز

احتراما جلسه مجمع عمومی عادی نوبت دوم شرکت سهامی مسافربری شهرستان در گز به علت به حد نصاب نرسیدن در نوبت اول در ساعت ۶ بعداز ظهر روز پنج شنبه ۱۴۰۰/۸/۲۷ در محل مسجد امام حسین (ع) تشکیل خواهندشند است در ساعت مذکور خود یا نماینده تام الاختیار باارائه وکالت حضور بهم رسانید.

۱- گزارش بازرس، تصویب و ترازنامه و صورت حسابهای مالی شرکت
۲- تصویب بودجه سال ۱۴۰۰
۳- انتخاب اعضا هیئت مدیره و بازرسان
۴- تصمیم درمورد تقسیم سودو ادامه فعالیت شرکت و فروش دارائی ها
۵- تعیین بازرس
حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:
۱- تصویب اساسنامه جدید

حیدررضا شکوهمند

رئیس هیئت مدیره

برگ سبز وسند کمپانی خودرو مزدا ۲۰۰۰ دو کابین به شماره انتظامی ایران ۳۶-۱۵۲۵۳ و شماره موتور FE4A0933 و شماره شاسی NAGP2PC12GA235539 به نام محسن تمیزی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۴۶۲۷۸/ش

برگ سبز سوناتا ۲۰۰۹ NF رنگ سفید به شماره انتظامی ۲۶ ایران۳۹۶۰۲۳ به شماره شاسی KMHEU41DP9A555285 و شماره موتور G4KE8857177 مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۴۶۰۶۱/ش

برگ سبز، سند و فاکتور فروش خودرو یژو 207۱ مدل ۱۳۹۷ به شماره انتظامی ۴۴-۲۶۰۹۶۲ و شماره موتور 177B0021511 و شماره شاسی NAAR13FE1J1650730 به نام نگین تیمورزاده مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۱۴۰۰۴۶۰۱۸/ش

برگ سبز سانتافه سفید ۲۰۱۷ به شماره موتور G4KJHA940995 و شماره شاسی KMHSU81BDHU790036 به شماره انتظامی ایران ۱۲-۵۴۵۳ ج ۱۶ بنام مجید طالبیان مفقودو اعتبار ندارد. ۱۴۰۰۴۶۰۲۸/ش

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده شرکت تولیدی رهورد خراسان

(سهامی خاص)به شماره ثبت ۵۴۸۵

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت فوق دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخه ۱۴۰۰/۰۹/۱۱ در ساعت ۱۲ در مرکز اصلی شرکت واقع در مشهد _جاده کلات- مقابل درب اصلی شهرک صنعتی مشهد _ خیابان ایران حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

۱- تصویب اساسنامه جدید

هیئت مدیره شرکت رهورد خراسان

۱۴۰۰۴۶۰۴۲

برگ سبز خودروی سواری. سواری مینوسویی نیب کالانت مدل ۱۹۹۲ به شماره پلاک ایران ۲۲-۴۴۶۰۸۶ به رنگ آلبالویی- روغنی و به شماره موتور 005954 و شماره شاسی 002888 بنام حمید ترکائلو مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۴۰۰۴۶۳۱۷/ش

برگ سبز سواری یژو روآ دو کانه کارخانه مدل ۸۶ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۵۳۵۱ و شماره موتور ۱۱۶۸۶۰۰۳۸۵۶ و شماره شاسی ۶۱۳۲۲۹۲۶ به نام سید ابراهیم نورائی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۴۶۲۹۶/ش

برگ سبز و کارت خودرو وانت نیسان بنام حمیداله پایز مدل ۸۸ به شماره انتظامی ۴۲-۱۱۲ ط ۴۵ شماره موتور 516418 و شماره شاسی NAZPL140TIM224244 VIN IRNC881XOW6224244 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۴۶۲۳۱/ش

برگ سبز و برگ کمپانی و کارت مشخصات خودرو سواری پراید سبا جی تی ایکس مدل ۱۳۷۷ به شماره پلاک ۵۵۵۶۵۳ ایران ۴۲ و شماره موتور 00063099 و شماره شاسی S1412277549594 بنام امیر قنبری ثانی مفقودو اعتبار ندارد. ۱۴۰۰۴۶۲۷۱/ش

آگهی دعوت از بستانکاران

به اطلاع عموم بستانکاران شرکت شایان پوشش نیشاور (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۱۵۸ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۱۲۰۴۴۴ که به موجب دادنامه شماره ۹۵۵۰۹۵۷۹۵۱۹۷۷۰۹ مورخ ۱۳۹۵/۱۱/۱۲ صادره از طرف مقام محترم قضایی شعبه دوم دادگاه عمومی حقوقی نیشابور ورشکسته شناخته و تاریخ توقف آن ۱۳۸۹/۱۲/۲۹ اعلام گردیده آگهی می دهد ۱- به استناد به ماده ۴۴۲ قانون تجارت کلیه بستانکاران و کسانیکه هرگونه ادعایی از شرکت ورشکسته فوق دارند باید اصل یا سواد مصدق مدارک خود را از تاریخ این آگهی ظرف مدت ۵ ماه برای اشخاص مقیم داخل کشور و حداکثر ظرف مدت ۳ ماه برای اشخاص مقیم خارج کشور (فوق ماده ۴ نظام نامه امور ورشکستگی قانون تجارت) به دفتر مدیر تصفیه تسلیم نمایند.بدینهی است شرکت و مدیر تصفیه در مورد هرگونه ادعای احتمالی که خارج از مدت فوق منعکس گردد مسئولیتی نخواهد داشت ۲- کسانیکه به شرکت فوق الذکر بدهی دارند باید ظرف مدت مذکور خود را موداه از انتشار این آگهی اموال را تحت اختیار مدیر تصفیه بگذارند در غیر اینصورت هر حقی که متخلف از این وظیفه به جرمیه نقدی بیست و پنج درصد دین محکوم خواهند شد دادگاههای می توانند علاوه بر جرمیه نقدی بدهکاران مذکور را به حبس از سه تا شش ماه نیز محکوم نمایند.۳- کسانیکه به هر عنوان اموال شرکت ورشکسته نامبرده را در اختیار دارند مکلفند ظرف مدت دو ماه از انتشار این آگهی اموال را تحت اختیار مدیر تصفیه بگذارند در غیر اینصورت هر حقی که نسبت به آن مال دارند از آنان سلب خواهد شد مگر عذر موجهی داشته باشند ضمنا مجمع عمومی بستانکاران پس از شناسایی بستانکاران شرکت به آدرس مدیر تصفیه در محل نیشاور میدان امام خمینی _کوچه میک- ساختمان آفرینش _ طبقه سوم دفتر حسابداری دادگرسحاب تشکیل می گردد. شماره تماس ۰۹۱۵۳۵۱۰۰۸۴ (در سطر سوم منتشر شده نوبت اول مورخ ۱۴۰۰/۰۷/۲۴ تاریخ توقف ۱۳۹۸/۱۲/۲۹ چاپ شده که صحیح آن ۱۳۸۹/۱۲/۲۹ می باشد)

تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۰/۰۷/۲۴-تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۰/۰۸/۲۴-تاریخ انتشار نوبت سوم ۱۴۰۰/۰۹/۲۴

مدیر تصفیه شرکت در حال تصفیه شایان پوشش نیشابور (سهامی خاص) _ ملی شورورزی