نکاتی برای حفظ کیفیت نان

تازگی و کیفیت نان هم در ارزش غذایی آن نقش دارد و هم در کاهش ضایعات

تقریبا روزی نیست که در وعده‌های غذایی ما نان وجود نداشته باشد. تازگی و کیفیت نان در ارزش غذایی آن تأثیر بسزایی دارد؛ به همین دلیل نگهداری آن از اهمیت بسیاری برخوردار است. در ادامه با روش‌های صحیح خرید و نگهداری نان بیشتر آشنا می‌شویم:

هنگام خرید نان آن‌ها را سرد کنید

۱- افراد بعد از خریدن نان اقدام به سرد کردن نان می کنند و آن‌ها را به صورت داغ روی یکدیگر نمی گذارند. در واقع این شیوه صحیح است و به ماندگاری بیشتر نان کمک می کند زیرا قرار دادن نان داغ روی یکدیگر موجب کپک‌زدن آن‌ها می‌شود.

۲- بعد از این که نان‌های خریداری شده سرد شد آن‌ها را در یک پارچه ضخیم بگذارید. قرار دادن نان در کیسه پلاستیکی غیر از ضرر برای محیط زیست، از کیفیت نان هم کم می کند.

۳- اگر نان تازه را دور از نور خورشید قرار دهید ماندگاری آن بیشتر می‌شود. این روش برای انواع نان ایرانی مانند لواش، تنوری، تافتون، سنگک و بربری به کار می‌رود؛ در حالی که بهتر است نان‌های بزرگ‌تر را به قطعات کوچک برش بزنید.

نگهداری نان در منزل

۱- در منزل هم می‌توانید نان را درون ظرف دربسته نگهداری کنید. نان را با این روش به مدت دو روز می‌توانید نگهداری کنید.

۲- نان را درون یخچال قرار ندهید بلکه بهتر است نان را به اندازه مصرف روزانه تهیه و در دمای محیطی مانند آشپزخانه نگهداری کنید.

۳- در ظرف نان باید به خوبی بسته شود تا مانع ورود هوا شود و از کپک زدگی و بیات شدن نان جلوگیری کند.

۴- اگر تصمیم به نگهداری نان در دمای محیط را دارید، می‌توانید از یک فویل آلومینیومی هم استفاده کنید. فویل آلومینیومی مانع از خشک شدن زود هنگام رطوبت درون نان می‌شود و به ماندگاری نان کمک می کند. این روش برای نگهداری نان باگت بهترین راه است و در هنگام استفاده، نان در بهترین حالت خود قرار دارد.

نگهداری نان در یخچال

یخچال روند بیات شدن و کپک زدگی نان را تا سه برابر افزایش می دهد. نگه داشتن نان در یخچال منجر به خشک شدن آن هم می‌شود.

نگهداری نان در فریزر

یکی از بهترین راه‌ها برای ماندگاری نان، نگهداری آن در فریزر است. در صورتی که تصمیم دارید نان را بیشتر از دو روز نگهداری کنید بهتر است آن را بسته بندی و درون فریزر نگهداری کنید. در هنگام بسته بندی نان دقت داشته باشید تا پلاستیک دربسته باشد. بهترین دما برای نگهداری نان در فریزر، منفی ۴ درجه سانتی گراد تا منفی ۱۰ درجه سانتی گراد است.

روش صحیح باز کردن یخ نان

اگر نان را درون فریزر نگهداری کرده‌اید بهتر است هنگام استفاده، به بهترین شکل یخ آن را باز کنید تا کیفیت و ارزش غذایی آن حفظ شود. بهترین روش برای باز کردن یخ نان قرار دادن آن در دمای محیط است. یخ نان بعد از چند دقیقه که در دمای محیط قرار بگیرد باز می‌شود. می‌توانید از فر یا توستر برای گرم کردن نان استفاده کنید. در این روش بهتر است ۱۰ دقیقه نان را درون فر یا توستر قرار دهید تا یخ آن باز شود.

استفاده از مایکروویو برای باز کردن یخ

نان‌های ساندویچی و فانتزی مناسب نیست و منجر به خیس شدن نان و پایین آمدن کیفیت آن می‌شود اما نان‌های معمولی مانند تافتون را می‌توانید به مدت چند ثانیه درون مایکروویو قرار دهید.

خورش

آشپزی من

خورش آلو هویج، غذای مادربزرگ برای روزهای زمستان

- گوشت خورشی - ۳۵۰ گرم
- هویج - ۵۰۰ گرم
- آلوبخارا - ۱۰۰ گرم
- پیاز - یک عدد
- شکر - یک قاشق سوپ خوری
- رب گوجه فرنگی - یک قاشق سوپ خوری
- پودر زعفران - یک قاشق چای خوری
- زردچوبه - یک قاشق چای خوری

۱- ابتدا هویج‌ها را بشویید، پوست بگیرید و به صورت رشته های باریکی به طول ۴ سانتی متر برش بزنید.

۲- در یک قابلمه دو قاشق غذاخوری روغن بریزید و روی حرارت بگذارید و هویج های خرد شده را به آن اضافه کنید و در قابلمه را ببندید. هویج‌ها را حدود ۱۵ دقیقه روی حرارت ملایم تفت دهید تا کمی نرم شود.

۳- سپس پیاز خرد شده را تفت دهید تا طلایی شود.

۴- گوشت را به قطعات کوچک تر برش بزنید و به پیاز اضافه کنید و حدود ۱۰ دقیقه تفت دهید تا رنگ آن تغییر کند و سپس زردچوبه و فلفل را به آن اضافه کنید و یک تا ۲ دقیقه دیگر به تفت دادن ادامه دهید.

۵ - دو قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی به گوشت اضافه کنید و ۲ تا ۳ دقیقه تفت دهید تا بوی خامی آن گرفته شود.

۶- سپس چهار پیمانه آب جوش به آن اضافه کنید، در قابلمه را ببندید و اجازه دهید گوشت روی حرارت ملایم بپزد.

۷- آلوها را به مدت یک ساعت در آب سرد خیس کنید، سپس آن‌ها را آبکش کنید و در کمی روغن تفت دهید.

۸- پس از این که گوشت به مدت یک ساعت پخت، هویج و آلوها را همراه با مقداری نمک به قابلمه اضافه کنید، هم بزنید و در قابلمه را ببندید.

۹- تقریبا ۲ ساعت دیگر باید صبر کنید تا خورش بپزد و جا بیفتد.

۱۰- وقتی آب خورش تمام شد و به روغن نشست، آب لیمو را به آن اضافه و حرارت را خاموش کنید.

نکات مهم خورش آلو هویج

این خورش با مرغ هم بسیار خوب می‌شود فقط دقت کنید که از تکه های کوچک مرغ در اندازه جوجه کبابی استفاده کنید. اندازه شکر این غذا ذائقه ای است و شما می‌توانید ابتدا نصف مقدار را اضافه کنید، سپس بچشید و کم کم بقیه شکر را استفاده کنید.

سلامت سالمند

+۶۰

همه‌چیز درباره سرطان روده در سالمندان

سرطان روده هم اکنون به عنوان سومین سرطان شایع در جهان شناخته شده است. این بیماری در سالمندان به صورت یک باره و ناگهانی بروز نمی کند بلکه ابتدا با علایم هشدار دهنده سپس با علایم موضعی و سیستمیک خود را آشکار خواهد کرد. با بروز علایم اولیه می‌توانید برای معالجه به پزشک مراجعه کنید.

*علایمی که اگر برای مدت زمان طولانی با آن مواجه شدید، باید به پزشک مراجعه کنید عبارت اند از: کم خونی شدید در بدن، کاهش وزن ناگهانی، مدفوع رشته‌ای و باریک، درد شکم در نواحی معده و روده، خونریزی رکتال (مقعدی)، تخلیه نشدن کامل روده، اسهال و یبوست متناوب و تغییر عادات غذایی روزانه، نفخ شکم در بیشتر اوقات و ناراحتی دستگاه گوارش.

دلایل بروز سرطان روده

۱- کاهش تحرک و فعالیت افراد که می‌تواند منجر به چاقی و اضافه‌وزن شود.

۲- افزایش سن و سال (بالای ۵۰ سال) یکی از دلایل بروز این بیماری است.

۳- رژیم‌های کم‌فیبر و غیر اصولی می‌تواند به سیستم گوارشی بدن آسیب بسیاری وارد کند.

۴- سیگار کشیدن یک عامل مهم در بروز سرطان روده است.

۵- ژنتیک و داشتن بیمار سرطانی در خانواده احتمال ابتلای دیگر افراد را هم افزایش خواهد داد.

۶- مصرف چربی حیوانی و پروتئین‌ها (مصرف زیاد گوشت قرمز) در ابتلا به سرطان روده تاثیر گذار است.

پیشگیری از سرطان روده

۱- افرادی که به دلایل ژنتیکی و ارثی در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند، بهتر است غربالگری سرطان روده را انجام دهند.

۲- مصرف میوه‌ها، سبزیجات، غلات و ... را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

۳- سعی کنید وقت و زمان بیشتری را به ورزش کردن در طول روز اختصاص دهید.

آبنبات
۶۵
آبنبات
۶۶
آبنبات
۴۹
آبنبات یک ساله شد
دوستان آبنباتی

با توجه به این که انتشار مجله «آبنبات» به عنوان ضمیمه رایگان روزنامه خراسان، متاسفانه به زودی تمام می‌شود اگر تمایل دارید اشتراک مجله را داشته باشید عدد ۱ را ۳۰۰۰۹۷۷۷ پیامک کنید تا از شرایط تهیه اشتراک با خبر شوید

برگ سبز خودرو به نام فاطمه ذوالفقاری سرآسیا
به شماره انتظامی 866و96 ایران 74 و شماره موتور 3882195 و شماره شاسی S1412289823734 مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۵۸۴۹۷/ر

اینجانب الهه نیر آبادی مالک پژو پارس رنگ سفید به شماره انتظامی ایران ۳۶-۹۲۳ل۸۸ وشماره شاسی به شماره NAA51F2BK654369 شماره موتور ۱۳۴۸۹۰۰۲۲۴۲ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی وبرگ سبز تقاضای رو نوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودرو مذکور دارد به مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۰۵۸۵۸۵/ش

اگهی مزایده
اگهی مزایده اموال منقول کلاسه ۹۹۰۰۲۶۶
به موجب پرونده اجرائی کلاسه فوق له خانم نسرین فیاض نیا نام پدر: محمدرحیم و علیه رضا علیزاده سیدها نام پدر: غلامرضا اموال منقول تعدادهشت قلم وسایل منزل : ۱- قالی ۴ × ۳ ۲- جاروبرقی ۳- موکت ۳۰ متری ۴- تلویزیون و میز ۵- دوعدد پتو ۶- یخچال فریزر ۷- لباسشویی دوقلو ۸- چهاردست رختخواب متعلق به مدیون که برابر نظریه کارشناس رسمی و صورتجلسه مورخ ۱۳۹۹/۱۲/۱۰ مامور اجرا مبلغ ۱۵۷/۰۵۰/۰۰۰ ریال (یکصد و پنجاه وهفت میلیون و پنجاه هزارریال) ارزیابی گردیده ازطریق مزایده به فروش می رسد مزایده از ساعت ۹ الی ۱۲ روزسه شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۱۲ درمحل واقع دردرگز شهرک پور نظری کارگر ۵ انتهای کارگر ۵ از مبلغ ارزیابی اغاز و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقدا فروخته خواهدشد و چنانچه روزمزایده مصادف با تعطیل رسمی غیر مترقبه گردد مزایده روزاداری بعد از تعطیل درهمان محل و ساعت انجام میشود و حقوق دولتی و حق مزایده طبق مقررات وصول خواهدشد
۱۴۰۰۵۸۵۷۰/ش

برگ سبز و برگ خریدار موتور سیکلت سیستم انرژی مدل ۹۳ قرمز به شماره بدنه 9300349 به شماره موتور 2101911 به شماره پلاک 771-94895 به مالکیت امیر حیدری درح مفقود گردیده است و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۴۰۰۵۸۵۹۱/ر

برگ سبز و سند خودروی سمند سفید روغنی مدل ۱۳۹۱
به شماره انتظامی ۷۴ایران ۵۷۵ م ۹۸ وشماره موتور 12490279106 و شماره شاسی NAACA1CB4CF248568 بنام مجتبی جدی
مفقود وفاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۰۵۸۶۲۹/پ

سند کمپانی خودرو پژو پارس مدل ۱۳۹۵
به شماره انتظامی ۴۲ - ۷۱۳ ی ۱۸ و شماره موتور ۱۶۴B۰۱۰۱۲۷۹ و شماره شاسی NAAN11FE5GH732298 به نام محب علی محبی سیرزاد مفقود و فاقد اعتبار می باشد

جناب آقای سعید ذینی فرزند صاحبعلی مجهول المکان به اطلاع می رساند همسر شما خانم مریم قربانی برابر دادنامه شماره ۱۴۰۰۲۵۳۹۰۰۰۸۲۶۳۸۷۸ صادره از شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی کلات تقاضای ثبت طلاق خلعی نموده و لازم است ظرف مدت ۷ روز بعد از نشر آگهی با در دست داشتن مدارک جهت ثبت طلاق در دفتر ازدواج و طلاق ۴۶/۱ کلات واقع در بلوار امام رضا (ع) بین ۲۸-۳۲ مراجعه در غیر این صورت طلاق ثبت و اعتراض بعدی شما مسموع نخواهد بود.
سردفتر ازدواج ۱ و ۴۶ طلاق کلات
قربانعلی رضوانی گروی
۱۴۰۰۵۸۶۲۶/ش

برگ سبز و سند خودرو پژو ROA مدل ۱۳۸۷
شماره پلاک ۸۳۵ ط ۴۵ ایرن ۵۲ ش موتور ۱۱۶۸۶۰۶۳۹۷۷ ش شاسی ۶۱۳۷۷۹۴۱ بنام محمدصفری مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۱۴۰۰۵۸۶۲۲/ج

برگ سبز و سند خودرو پژو روآ بنام شهره شاکری
به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۸۲۹ و ۷۳ و شماره موتور ۱۱۶۸۵۰۲۰۷۵۹ و شماره شاسی ۱۵۴۱۸۳۴۱
مفقود و فاقد اعتبار میباشد.
۱۴۰۰۵۸۵۴۷/پ

آگهی مناقصه عمومی
شماره فراخوان سامانه ستاد ۲۰۰۰۰۹۳۳۴۷۰۰۰۰۰۳
موضوع: آسفالت بلوار امام رضا (ع) شهر گلمکان مبلغ برآورد: ۶.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال جهت کسب اطلاعات بیشتر و شرکت در مناقصه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایید.
شهرداری گلمکان
۱۴۰۰۵۸۵۴/ش

برگ سبز خودرو پژو پارس XU7 مدل ۱۴۰۰
به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۱۹۷ و ۴۵ و شماره موتور 124K1623810 و شماره شاسی NAAN01CE1MK083170 به نام احسان کاظمی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۰۵۸۴۹۰/پ

گواهینامه موقت پایان تحصیلات اینجانب زهرا پور کریم
فرزند حسین به شماره ملی ۰۹۲۳۳۲۱۴۸۹ صادره از دانشگاه آزاد اسلامی مشهد مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد از یابنده تقاضا می شود به دانشگاه آزاد اسلامی مشهد ارسال نماید.
۱۴۰۰۵۸۳۵/پ

آگهی فقدان سند مالکیت
آقای محمد محمود آبادی با ارائه دو برگ استشهادیه گواهی شده و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است تمامت ششدانگ پلاک ۱۷۶۱ فرعی از ۱۳۰- اصلی بخش هفت چناران به علت آتش سوزی مفقود گردیده است که تمامت مورد نظر دارای دفتر الکترونیکی به شماره ۱۳۹۶۲۰۳۰۶۰۰۹۰۰۳۷۹۵ بنام محمد محمود آبادی ثبت و سند به شماره ۵۶۳۹۰۵ صادر گردیده است و برابر نامه شماره ۱۴۰۰۰۵۸۰۶۰۰۹۰۰۰۶۵۹ به مبلغ ۱۵۰ میلیون تومان بازداشت میباشد. سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد. استناد ماده ۱۲۰ ایین نامه قانون ثبت املاک متذکر می گردد هر کسی نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر و عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تحویل خواهد شد
۱۴۰۰۵۸۶۴۳/ش
رئیس ثبت اسناد و املاک چناران –مرتضی ولایتی

برگ سبز، سند کمپانی ، بیمه نامه و معاینه خودرو پژو۲۰۶
مدل ۸۳ به شماره انتظامی ۷۴ایران ۲۴۰۷۳۱ و شماره موتور 10FSS14924765 و شماره شاسی 83659664 به نام احمد تیموری
مفقود وو فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۰۵۸۴۸۵/پ

کارت سبز خودرو سایپا 132SE نقره ای متالیک
مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۳۳۸ه ۹۹ به شماره موتور M13/5605241 و شماره شاسی NAS421100G1194821 به نام مهناز حداد سینی
مفقود وفاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۰۵۸۶۳۵/پ

((آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبت تایباد))
نظر به دستور مواد ۱و۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۰۹/۲۰ املاک متقاضیان که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر دربخش ۱۴ مشهد واحد ثبتی شهرستان تایباد مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه وبلامعارض آن محرز و رای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی میگردد: آقای جمعه عبدالصمدی کاریزی به شناسنامه شماره ۲۳۳۴ کد ملی ۰۷۴۸۳۸۳۰۲۶ صادره تایباد فرزند قربانعلی در دو دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین محصور مشتمل بر بنای احداثی به مساحت ۲۲۵۶.۸۰ متر مربع پلاک شماره ۲۸۴ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد از محل قسمتی از مالکیت مرحوم محمدایوب احمدی ارزه ئی و قسمتی از پلاک کلاسه ۴۱۰-۹۸ آقای رحمت اله عبدالصمدی کاریزی به شناسنامه شماره ۹۸۴۵ کد ملی ۰۷۴۸۴۳۸۴۵۹ صادره تایباد فرزند قربانعلی در دو دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین محصور مشتمل بر بنای احداثی به مساحت ۲۲۵۶.۸۰ متر مربع پلاک شماره ۲۸۴ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد از محل قسمتی از مالکیت مرحوم محمدایوب احمدی ارزه ئی و قسمتی از پلاک کلاسه ۴۱۱-۹۸آقای علیرضا عبدالصمدی کاریزی به شناسنامه شماره ۹۸۴۴ کد ملی ۰۷۴۸۴۳۸۴۴۰ صادره تایباد فرزند قربانعلی در دو دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین محصور مشتمل بر بنای احداثی به مساحت ۲۲۵۶.۸۰ متر مربع پلاک شماره ۲۸۴ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد از محل قسمتی از مالکیت مرحوم محمدایوب احمدی ارزه ئی و قسمتی از پلاک کلاسه ۴۱۲-۹۸لذا بموجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق روزنامه محلی و کثیر الانتشار منتشر تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی تا دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و رسید اخذ نمایند. معترضین باید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایندو گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موکول به ارایه حکم قطعی دادگاه است و در صورتیکه اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست.
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۰/۱۱/۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۱۱/۱۸
رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد – غلامرضا آقازاده
۱۴۰۰۵۸۶۰۴/ش