



## مژده مظهری

## غذاهایی با نوبرانه ریواس

در این شماره از چهار دیواری طرز تهیه سه نوع غذا با نوبرانه ریواس را برای شما در نظر گرفته ایم. که امیدواریم با پخت این غذاها از خواص و مزه آنها لذت ببرید.

کنیم، در غذاهایی که تهیه می کنیم از گوشت قرمز، روغن و ادویه تند کمتر استفاده کرده و غذاهای سبک و زود هضم را جایگزین آنها کنیم و در نهایت خواب منظمی داشته باشیم.

بهار بهترین فصل سال است زیرا طبع متعادلی دارد فقط در این میان باید به نکاتی مهم توجه کرد تا از بروز بیماری های نهفته پیشگیری کنیم مانند این که بیشتر از سبزیجات و میوه های فصل استفاده

## خوراکی سالم بخورید، سلامت باشید



**توت فرنگی:** به دلیل داشتن ویتامین C روند پیری را کند می کند، باعث روشن شدن پوست شده و لکه های آن را از بین می برد. البته اگر به توت فرنگی حساسیت دارید به عنوان ماسک از آن استفاده نکنید.



**پای مرغ:** یکی از غنی ترین منابع کلسیم و ویتامین D بوده و بهترین درمان برای پوکی استخوان، راشیتیسم، کمردرد، دیسک کمر و ضعف شدید است.

## کوکوی ریواس



## مواد لازم:

**ریواس:** نیم کیلو / **تخم مرغ:** ۳ عدد / **سبزی معطر:** ۱۰۰ گرم / **پیاز متوسط:** یک عدد / **سیب زمینی متوسط:** یک عدد / **آرد:** یک قاشق غذاخوری / **سیر:** ۲ حبه / **نمک، فلفل و زردچوبه:** به میزان لازم  
ریواس را شسته و پوست نازک روی آن را گرفته و خرد می کنیم. سیب زمینی و پیاز را هم پوست کنده، خرد کرده و همه مواد را با هم چرخ می کنیم. سبزی های معطر (به دلخواه) را شسته، خرد کرده و همراه با سیر خرد شده، آرد، نمک، فلفل و زرد چوبه به مواد اضافه می کنیم و خوب مخلوط می کنیم. سپس تخم مرغ ها را اضافه کرده و هم می زنیم. در ماهیتابه کمی روغن ریخته، روی حرارت می گذاریم تا داغ شود بعد مواد کو کو را در ماهیتابه ریخته و ابتدا حرارت را زیاد می کنیم تا کو کو خودش را بگیرد و بعد شعله را کم می کنیم.  
وقتی یک طرف آن پخت کو کو را بر می گردانیم تا طرف دیگرش هم بپزد؛ البته توجه داشته باشید قطر کو کو زیاد نباشد تا هم خوب بپزد هم موقع برگرداندن نشکند. وقتی کو کو پخت آن را در ظرف مناسبی گذاشته، به دلخواه تزیین کرده و سرو می کنیم.

## مرغ ترش با ریواس



## مواد لازم:

**ریواس:** نیم کیلو / **سینه مرغ متوسط:** ۲ عدد / **پیاز:** ۲ عدد / **جعفری:** ۲۰۰ گرم / **نننا خشک:** ۲ قاشق غذاخوری / **رب انار:** یک قاشق غذاخوری / **نمک، فلفل و ادویه:** به میزان لازم  
ریواس را شسته و پوست نازک روی آن را کنده و خرد می کنیم. سینه مرغ را شسته و آن را به تکه های کوچک خرد می کنیم. یک عدد پیاز را پوست کنده، خرد کرده و با تکه های مرغ، نمک، فلفل، ادویه و سه لیوان آب در قابلمه ریخته و روی حرارت کم می گذاریم تا بپزد. یک پیاز دیگر را پوست کنده، خرد کرده و در کمی روغن ریخته و سرخ می کنیم. سپس نننا خشک، زردچوبه، رب انار و جعفری خرد شده را اضافه کرده و تفت می دهیم و آنها را به مرغ در حال پخت اضافه کرده و هم می زنیم. وقتی مرغ کامل پخت ریواس های خرد شده را اضافه کرده و روی حرارت کم می گذاریم تا هم ریواس ها بپزد و هم غذا جا بیفتد. فقط باید حواس مان باشد که ریواس زود می پزد. وقتی مرغ ترش ما آماده شد آن را در ظرف مناسبی ریخته و با برنج معطر ایرانی سرو می کنیم.

## آگهی مفقودی

کارت مجوز حمل سلاح دولول نخجیر به شماره تنه ۰۸۲۳۰۲۸۶۶ به نام حسن یار احمدی فرزند حجت ا... به شماره ملی ۴۲۰۸۲۰۰۰۷۳ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می گردد.

## آگهی فقدان مدرک تحصیلی

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب امیر دادخواه فرزند علی به شماره شناسنامه ۳۴۵۹ صادره از تهران در مقطع کارشناسی ناپوسته رشته مهندسی مکانیک (طراحی جامدات) صادره از واحد دانشگاهی تهران جنوب به شماره ۱۶۹۴۴۲/۲۵ مورخ ۱۳۸۰/۰۵/۰۹ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد. از بابت تقاضای می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب به نشانی: تهران - خیابان کریم خان زند - خیابان ایرانشهر شمالی - نبش آذرشهر - پلاک ۲۰۹ و یا کدپستی ۱۵۸۴۷۱۵۴۱۴ ارسال نماید.

## بازار یاب سنگ ساختمان

(سنگ مصنوعی)

جهت صفحات کابینت

با پورسانت عالی

۰۹۱۲۹۲۵۲۰۰۴ و ۳۳۲۸۲۷۱۴

## آگهی مفقودی

سند مالکیت موتورسیکلت (سیکلت سازان آسیا) مدل ۱۳۹۰ به شماره پلاک ۱۲۲۸۴۵ ایران ۱۲۱ و شماره تنه 110141W100141 IRAHD91101W100141 به نام علی اصغر امینی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

## آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه

شرکت منطقه ای معادن آذر بایجان (سهامی خاص)

به شماره ۲۷۴۲-۲۰۴۴ و شناسه ملی ۱۰۲۰۰۹۱۳۲۰ نوبت اول

بدینوسیله از سهامداران محترم دعوت به عمل می آید رأس ساعت ۱۶ روز شنبه ۱۳۹۸/۰۲/۱۴ در محل دفتر مرکزی شرکت به آدرس: تبریز - خیابان آزادی - خیابان ملت - جنب تاکسیرانی - ساختمان معادن، طبقه همکف به کدپستی: ۵۱۷۵۷۵۴۸۸۳ حضور بهم رسانند

## دستور جلسه:

- ۱- طرح و تصویب ترازنامه، سود و زیان و عملکرد شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۷/۱۲/۲۹
- ۲- انتخاب هیات مدیره شرکت
- ۳- انتخاب بازرسان قانونی
- ۴- نقل و انتقال (خرید و فروش) سهام سهامداران شرکت

هیات مدیره شرکت منطقه ای معادن آذر بایجان

## آگهی دعوت سهامداران به تشکیل مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده

آگهی دعوت سهامداران شرکت مهندسی آذر آب کویر سهامی خاص ثبت شده به شماره ۲۲۲۲ و شناسه ملی ۱۰۴۸۰۰۸۶۵۸۱ جهت تشکیل مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده که در ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۳۹۸/۰۲/۱۴ در آدرس: استان سمنان، شهرستان شاهرود، خیابان آزادی نبش میدان قیام، کدپستی ۳۶۱۶۷۱۵۱۹۱، تلفن ۰۲۳-۳۲۲۲۸۹۴۲ تشکیل می گردد، حضور بهمراه رسانند.

## دستور جلسه:

- ۱- انتخاب اعضای هیات مدیره
- ۲- انتخاب بازرسان
- ۳- انتخاب روزنامه

کثیرالانتشار

هیات مدیره