



خوراکی سالم بخورید، سلامت باشید



گلاب: برای پاکسازی پوست بسیار موثر بوده، باعث آبرسانی آن می‌شود و التهاب پوستی را که دچار آفتاب سوختگی شده خیلی سریع برطرف می‌کند. در ضمن باعث کاهش استرس و ضدافسردگی می‌شود.



سیب زمینی: به دلیل داشتن کربوهیدرات فراوان رژیم غذایی مناسبی برای ورزشکاران است. فیبر داشته و ضدیبوست بوده و سرشار از فسفر و کلسیم است.



گوجه فرنگی: غنی از پروتئین بوده و تاثیر مثبتی بر تقویت عضلات دارد. به دلیل داشتن رنگدانه قرمز ضدسرطانی (به خصوص سرطان پروستات) بسیار قوی است.



ریواس: اشتهاآور و ضدیبوست است و به هضم غذا کمک می‌کند. کالری کمی داشته، سوخت و ساز بدن را بالا برده و باعث لاغری می‌شود.

آهلی فشدن مدرک تحصیلی

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب امیر دادخواه فرزند علی به شماره شناسنامه ۳۴۵۹ صادره از تهران در مقطع کارشناسی ناپیوسته رشته مهندسی مکانیک (طراحی جامدات) صادره از واحد دانشگاهی تهران جنوب به شماره ۲۵/۱۶۹۴۴۲ مورخ ۱۳۸۰/۵/۰۹ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می‌باشد. از یابنده تقاضا می‌شود 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.

نذری شب‌های قدر

مژده مظهری

می‌کند. بعضی‌ها ترجیح می‌دهند خوراکی آماده‌ای مانند یک بسته شکلات، زولبیا، بامیه بازاری یا... بین روزه‌دارها پخش کنند اما بهتر است خودمان با کمی حوصله خوراکی‌ای هر چند ساده اما سلامت تهیه

شب‌های قدر را پیش رو داریم و دادن نذری‌های این شب‌ها یکی از سنت‌های ما ایرانیان بوده و بازار نذری دادن هاداغ است و هر کسی به فراخور شرایط اش نذری و خیراتی را تهیه کرده و بین روزه‌داران تقسیم

مواد لازم:

آرد: یک پیمانه / **شکر:** نصف پیمانه / **شیر:** ۵ قاشق غذاخوری / **بکینگ پودر:** یک قاشق مرباخوری / **وانیل:** نصف قاشق مرباخوری / **تخم مرغ:** ۲ عدد / **پودر هل:** نصف قاشق غذاخوری / **گلاب:** ۳ قاشق غذاخوری / **روغن مایع:** نصف پیمانه

آرد و بکینگ پودر را سه بار الک کرده و کنار می‌گذاریم. تخم مرغ‌ها را با شکر مخلوط کرده و با همزن می‌زنیم و کم کم سرعت همزن را اضافه می‌کنیم تا خمیر کرم رنگی درست شود. در حین هم‌زدن وانیل را هم اضافه می‌کنیم. بعد روغن مایع، شیر و گلاب را به ترتیب اضافه کرده و هم می‌زنیم. در این مرحله آرد الک شده را همراه با پودر هل به مایع یک اضافه کرده و با لیسک یا قاشقی مناسب به شکل دورانی هم می‌زنیم. فنجان یا قالب‌های کوچکی که برای کیک یزدی در نظر گرفته‌ایم را با کمی روغن چرب کرده و نصف آنها را از مایع پر می‌کنیم. در قابلمه‌ای گود تا نصفه آب ریخته و روی حرارت می‌گذاریم تا جوش بیاید سپس فنجان‌ها را در آن قرار داده و حدود ۱۵ دقیقه روی حرارت می‌گذاریم بعد شعله را خاموش کرده و روی در قابلمه دم‌کنی گذاشته و حدود ده دقیقه کنار می‌گذاریم. بعد از این که کمی خنک شد کیک‌ها را از قالب در آورده و ظرف مناسبی چیده، تزئین کرده و سرو می‌کنیم.



کیک یزدی

مواد لازم:

سبزی (شامل تره، شویده و ترخون): نیم کیلو / **نخود، عدس و لوبیا قرمز:** از هر کدام ۱۰۰ گرم / **برنج نیم دانه:** ۱۰۰ گرم / **پیاز بزرگ:** یک عدد / **پیاز داغ:** ۳ قاشق غذاخوری / **نمک، فلفل و زردچوبه:** به میزان لازم / **روغن:** به میزان لازم

نخود و لوبیا را از شب قبل خیس کرده و با کمی نمک نیم پی می‌کنیم سپس عدس را هم اضافه کرده و وقتی خوب پخت کنار می‌گذاریم. سبزی‌ها را شسته، خرد کرده و در کمی روغن تفت داده و به حبوبات اضافه می‌کنیم و روی حرارت می‌گذاریم. سپس برنج نیم دانه را هم چند بار با آب گرم شسته و به مخلفات آش اضافه می‌کنیم. پیاز را هم خرد و همراه نمک به آش اضافه کرده و حرارت را کم می‌کنیم تا آش جابیفته. پیاز داغ را در قابلمه ریخته و با کمی زردچوبه و فلفل تفت داده و نیمی از آن را به آش اضافه می‌کنیم. وقتی آش جافتاد آن را در ظرف‌های مناسب ریخته و به دلخواه با نعنا داغ، پیاز داغ، کشک و... تزئین کرده و سرو می‌کنیم.



آش سبزی

آب و شکر را در قابلمه‌ای ریخته و روی حرارت می‌گذاریم تا شکر حل شود. سپس زعفران دم کرده، آلبیمو و گلاب را اضافه کرده و روی حرارت کم می‌گذاریم تا غلیظ شود. در این مرحله قابلمه را از روی حرارت برداشته و بعد از کمی خنک شدن در یخچال می‌گذاریم. آب و کره را در قابلمه ریخته و روی حرارت می‌گذاریم تا جوش بیاید بعد بکینگ پودر را با آرد مخلوط کرده و یکبار در آب جوش می‌ریزیم و حرارت را کم کرده و مدام هم می‌زنیم تا خمیر یکدستی ایجاد شود. بعد قابلمه را از روی حرارت برمی‌داریم تا خمیر کمی خنک شود فقط باید حواسمان باشد خیلی گرم یا خیلی سرد نشود. سپس تخم مرغ را به خمیر اضافه کرده و با همزن خوب مخلوط می‌کنیم. اگر خمیر سفت بود نصف تخم مرغ دیگر به آن اضافه کرده و دوباره هم می‌زنیم. در ظرف گودی روغن ریخته و روی حرارت می‌گذاریم تا داغ شود سپس مواد بامیه را در قیف یا ظرف سس ریخته و روی روغن می‌گیریم. یک قیچی را در روغن فرو می‌کنیم تا موقع بریدن مایع بامیه به آن نجسید. مایع بامیه را فشار داده و به اندازه دلخواه قیچی کرده و در روغن می‌اندازیم. با قاشق بامیه‌ها را در روغن حرکت می‌دهیم تا به هم نجسید. وقتی بامیه‌ها سرخ شد آن را از روغن در آورده و در سبد توری می‌گذاریم تا روغن اضافه‌اش گرفته شود. بعد آن را دو دقیقه در سبد توری قبل آماده کرده‌ایم می‌اندازیم تا مزه‌دار شود و دوباره در می‌آوریم و در سبد توری می‌اندازیم تا شهد اضافه‌اش خارج شود. در نهایت بامیه‌ها را در ظرف مناسبی گذاشته و موقع افطار سرو کرده و از مزه بی نظیر بامیه خانگی لذت می‌بریم.



بامیه

مواد لازم:

آرد: نصف پیمانه / **آب:** نصف پیمانه / **کره:** ۲۵ گرمی / **یک عدد تخم مرغ:** یک عدد / **شکر:** یک قاشق غذاخوری / **بکینگ پودر:** نصف قاشق چایخوری / **روغن:** به میزان لازم

مواد لازم برای شربت بامیه:

شکر: ۲ لیوان / **آب:** ۱/۵ لیوان / **گلاب:** نصف لیوان / **آلبیمو:** یک قاشق غذاخوری / **زعفران دم کرده:** یک قاشق غذاخوری