

در ناحیه ۸ شهرداری منطقه انجام شد

سیمانکاری نمای جانبی
ملگ در حال ساخت

اداره شهرسازی و کنترل ساخت‌وساز ناحیه ۸ از اجرای پیام مردمی ۱۳۷ در خصوص سیمانکاری نمای جانبی ملگ در حال ساخت واقع در خیابان گلستان خیر داد به گزارش خبرنگار همشهری محله، به همت اداره شهرسازی و کنترل ساخت‌وساز ناحیه ۸ به دنبال پیام‌هایی که از جانب ساکنان ۱۳۷ دریافت شد

کارشناس اداره شهرسازی از ملک در حال ساخت در خیابان گلستان بازدید کرد و پس از صدور اخطار لازم، سیمانکاری نمای جانبی انجام شد. همچنین برای آشنایی شهروندان محله آسمان‌ها با روش‌های اصولی موفقیت و خوشبختی خانواده‌ها اقدام به برگزاری کلاس مهارت‌های زندگی کرد.

چند نکته

برای کاهش مصرف نوشیدنی‌های صنعتی چه کنیم؟

کارشناسان معتقدند بهترین راه برای اینکه مصرف روزانه نوشیدنی‌های صنعتی به‌ویژه نوشابه کم شود افزایش مصرف نوشیدنی‌ها سنتی و طبیعی است که خود به خود مذاق نوجوانان و جوانان را تغییر می‌دهد، برای همین در این قسمت چند راهکار کوتاه و بلند کاربندی ارائه دادیم که برای شروع کار مفیدی است.

راهکارهای کوتاه

- بیش از ۵۴۷ نوع شربت و انواع آب میوه طبیعی وجود دارد.
- بیش از ۴۰ نوع عرقیات سنتی ایرانی هست.
- آب، جایگزین مناسبی برای نوشیدنی‌های گازدار و صنعتی است.
- فقط با ۳۵۰۰ تومان، کتاب آموزش شربت‌های خانگی را بخرید.
- فقط با ۴ هزار تومان کتاب عرقیات طبیعی را تهیه کنید.
- بیش از ۱۲۰۰ نوع آموزش شربت‌های خانگی در اینترنت وجود دارد.
- آسیب‌های نوشیدنی‌های صنعتی را برای فرزندانتان توضیح دهید.

شربت بیدمشک

مواد لازم

شکر: یک کیلو

آب: ۲ لیتر

گلاب: یک لیوان

عرق بیدمشک: نیم کیلو

زعفران دم‌کرده: در صورت تمایل برای خوشرنگی

طرز تهیه

ابتدا شکر و آب را با هم مخلوط کنید. کمی فرصت بدهید تا شکر در آب حل شود، سپس آن را روی حرارت بجوشانید و بگذارید با شعله کم، شکر به قوام لازم برسد. سپس زیر شعله را خاموش کنید تا سرد شود. هیچ موقع بیدمشک و گلاب را تا سرد شدن کامل به شربت اضافه نکنید، زیرا عطر و بوی آن از بین می‌رود. بعد از اینکه سرد شد عرق بیدمشک و گلاب را به شکر اضافه کنید و کاملاً هم بزنید و در ظرفی در بسته برای روزهای گرم نگهداری کنید. برای تهیه شربت مقداری از آن را در ظرف بریزید و عطر آن آب اضافه کنید.

شربت بالنگ

مواد لازم

بالنگ: یک قاشق مرباخوری

آب جوش: یک قاشق سوپخوری

شکر: ۲ قاشق سوپخوری

آب و یخ خرد شده: به مقدار لازم

طرز تهیه

بالنگ را خوب بشویید؛ با مقداری آب جوش خیس کرده و چند دقیقه‌ای صبر کنید. آن وقت خواهید دید تخمه‌های آن متورم شده و چند برابر مقدار اولیه خواهند شد. بعد از آنکه خوب ورم کرد آن را درون یک پارچ آب یخ که داخل آن شکر و یخ ریخته‌اید اضافه کنید و کاملاً هم بزنید و مصرف کنید.

شربت خاکشیر

مواد لازم

خاکشیر: یک فنجان

شکر: ۴ قاشق غذاخوری

گلاب: یک فنجان

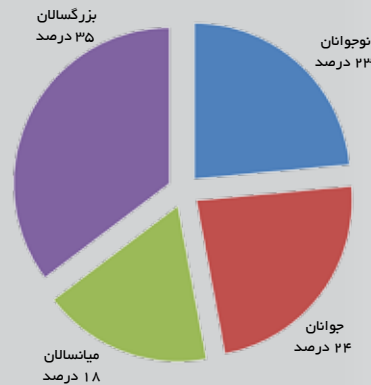
آب: ۴ پیمانه

آبلیمو: به مقدار دلخواه

طرز تهیه

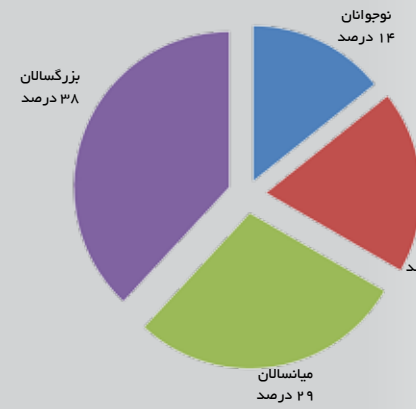
ابتدا خاکشیر را درون یک ظرف ریخته و کمی آب سرد روی آن بریزید؛ سپس یک ظرف دیگر را روبه‌روی ظرفی که خاکشیر در آن است قرار داده و با حرکات دست، آرام آرام خاکشیر درون ظرف را به ظرف مقابل خالی کنید و ته ظرف اول را دور بریزید تا سنگ ریزه‌ها یا خاک درون خاکشیر شسته شود. چند بار دیگر این کار را انجام دهید. بعد خاکشیرها را به همراه آب درون یک پارچ بریزید و شکر، گلاب، آبلیمو و یخ را اضافه کنید و نوش جان کنید.

میزان تمایل شهروندان منطقه برای مصرف دوغ طبیعی



همت پور، جامعه‌شناس ارشد منطقه درباره این نمودار توضیح می‌دهد: «یکی از دستاوردهای جامعه مدرن تغییر تمایل افراد به نوشیدنی و غذاهاست. هر چقدر فاصله سنی انسان‌ها به دنیای مدرن نزدیک می‌شود، تمایل بیشتری به استفاده از فرآورده‌های صنعتی پیدا می‌کنند. به‌طور تقریبی در نتیجه این نظرسنجی مشخص است که بزرگسالان تمایل بیشتر و نوجوانان تمایل کمتری نسبت به مصرف دوغ و نوشیدنی‌های سنتی دارند.»

میزان تمایل شهروندان منطقه برای استفاده از نوشیدنی‌های سنتی و خانگی در فصل تابستان



پارسا، مشاور و کارشناس تغذیه در تحلیل این نمودار می‌گوید: «دوغ بهترین نماینده برای نوشیدنی‌های قدیمی و سنتی است. به این ترتیب با توجه به فواید نوشیدنی دوغ می‌توان به‌صورت تقریبی به‌صورت نوشیدنی‌های سنتی پی برد. در این

نظرسنجی به‌طور تقریبی مشخص است که بیشتر نوجوانان تمایل کمتری نسبت به مصرف نوشیدنی‌های خانگی در فصل تابستان دارند.»

فواید دوغ

- دوغ یکی از سالم‌ترین نوشیدنی‌های سنتی ایران است که مصرف آن به‌خصوص در فصول گرم سال بسیار توصیه می‌شود.
- این نوشیدنی برخلاف آبمیوه‌های صنعتی و نوشابه‌های گازدار برای کودکان بالای یک سال مناسب است و می‌تواند پروتئین، چربی، ویتامین‌های B، D، کلسیم و همچنین آب مورد نیاز بدن را تا حدودی تأمین کند.
- دوغ حاوی نعنای و پونه به ترشح شیره معده و هضم غذا کمک می‌کند و نفخ حاصل از دوغ را رفع و دل پیچه را التیام می‌بخشد. دوغ خنک‌کننده محیط دهان است و به گردش بهتر خون کمک می‌کند؛ مجاری گوارشی را ضد عفونی و برای رفع سسکه، اسهال ناشی از گرمی هوا و بهبود عملکرد کبد مناسب است.
- دوغ یک انتخاب درمانی برای بیماران دیابتی محسوب می‌شود.
- مصرف دوغ به‌عنوان یک نوشابه لبنی یک چهارم نیاز روزانه بدن به کلسیم را تأمین می‌کند.
- دوغ، غذا نیز محسوب می‌شود.
- مواد تشکیل‌دهنده: آب، ماست، سبزیجات و انواع مواد طبیعی