نکات خانه داری

نکاتی در مورد لباس و لباس شوئی

نکته :
درجه حرارت آب ، نحوه شستن و چنگ زدن لباس ، روش آبکشی و خشک کردن آن .

تمیز کردن ماشین لباس شوئی :
باسرکه و پودر پاک کننده می توان آن را تمیز کرد و برای از بین بردن جرم آن می توان با یک فنجان مایع سفید کننده و یا یک فنجان سرکه سفید استفاده کرد .

جلوگیری کنیم :
هنگام شستن لباسهایی که دکمه های آن چرمی است اگر دکمه های چرمی را با مقداری فویل آلومینیومی بپوشانید از خراب شدن دکمه ها بر اثر شستن جلوگیری خواهد شد .

نکته :
برای اطمینان ازپاک شدن لباسها ازسرکه همراه باپودر رختشوئی استفاده می کنیم ، برای جلوگیری ازکف کردن ماشین لباسشوئی از نمک استفاده می کنیم ، برای شستن لباسهای بافتنی و پشمی از چوبک استفاده می کنیم ، برای پاک کردن چروک وچربی ازلباس کار علاوه بر پودر پاک کننده از نیم فنجان آمونیاک استفاده می کنیم ، برای کاملاً سفیدشدن جوراب علاوه برجوشیدن، نصف لیموترش به آن اضافه می کنیم ، برای سرعت بخشیدن به اتوکشی از یک ورقه آلومینیومی استفاده می کنیم، برای جداکردن آدامس ازلباس آنرا درون نایلون و نایلون را در فریزر قرا ر می دهیم ، برای کندن شمع از روی لباس از اتوی داغ وکاغذ پاکت میوه استفاده می کنیم ، برای پاک کردن لکه خودکار ازروی لباس به وسیله فیکساتور والکل استفاده می کنیم ، برای برطرف کردن لکه ناشی از عرق بدن بر روی لباس از آب و سرکه استفاده می کنیم ، برای پاک کردن یقه لباس ازشامپوی سر ، گچ ، جوش شیرین ومحلول سرکه استفاده می کنیم ، برای ثابت ماندن رنگ لباس مشکی ازآب اسفناج پخته استفاده می کنیم ، برای شستن پارچه های ابریشمی سفید و برای جلوگیری از زرد شدن از شیرخوراکی استفاده می کنیم ، برای جلوگیری از صابون زدگی از سرکه و آب و آمونیاک استفاده می کنیم ، برای صرفه جوئی در مصرف پودر از قوطی فلزی استفاده کنید ، برای بهتر اتو کردن لباس خشک به مدت ۱۵ دقیقه در فریزر قرار دهید ، برای جلوگیری از پوسیدگی طناب رویش شمع بمالید ، برای خشک کردن لباس پشمی هرگز آن را روی بند آویزان نکنید و اگر خواستید آویزان کنید یک سر جوراب نایلون زنانه را به داخل یکی از آستینهای لباس پشمی برده و سر دیگر جوراب را از آستین دیگر آن بیرون آورده و سپس گیره های لباس را به آن آویزان کنید.

برطرف کردن گودی فرش

برای برطرف کردن گودی فرش که نمای زشتی نیز پدید می آورد می توانید با راههای زیر این گودی را برطرف کنید.
الف) در چاله های ایجاد شده در فرش می توانید یک قطعه یخ بگذارید وصبر کنید تا مدت یک ساعت به همین حال بماند تا پرزهای خوابیده فرش دوباره به حالت طبیعی باز گردد .
ب) مقداری آب در محل گودی بریزید وپارچه ای مرطوب روی آن قرار دهید وآن را به ارامی با اتو نسبتاً داغ ماساژ وفشار دهیدتا پرزها به حالت اولیه باز گردند سپس با یک برس آن قسمت ها را برس بزنید .

نامه یک زن به همسرش

اگر میخواهی همیشه دوستت بدارم ...

[فریدون دبیری]

همسر عزیزم تا آنجا که به یاد دارم همیشه مجلات زنانه انواع و اقسام راهها و فنون را به من و دیگر زنها آموخته اند تا با توسل به آنها تو و امثال تو را در کنار خودمان نگهداریم. مرتب ورزش کنیم ، رژیم بگیریم تا خوش اندام شویم ، نظرتان به آنچه که شما مردها به آن توجه دارید جلب شود، در آشپزی مهارت پیدا کنیم ، خانه را همیشه مرتب و تمیز نگهداریم لباسهای شما را مرتب شسته و اتو بزنیم، دکمه هایتان را بدوزیم و خلاصه تمام این کارها را بکنیم ، فقط بخاطر اینکه شما مردها افتخار دوست داشتن را به ما داده اید و احیاناً افتخار ازدواج کردن با ما را !

همسر عزیزم
چون هیچ مجله مردانه ای نداریم که آداب معاشرت حسنه با یک زن را به شما یاد بدهد و هیچ کلاسی نیست که شما مردها به آنجا بروید و آئین (همسرداری) را بخوانید ، لذا من این تصمیم را گرفتم مقداری از جزئیات مربوط به (زن داری) را که برای زندگی از نان شب واجب تر است برای تو در این نامه بازگو کنم و حرف دلم را که یقین دارم حرف دل میلیونها زن است برای تو بزنم آنها را مورد توجه قرار دهی و سعی کنی به نوبه خودت مرا نسبت به زندگی دلگرم نگه داری و با رعایت کردن نکاتی که اینک به آنها اشاره می کنم شاید به نظر تو مطالب پیش پا افتاده و کوچکی باشند ولی باور کن که هریک از آنها برای رنجانیدن و عصبانی کردن می تواند نقش یک دینامیت مخرب را داشته باشد، پس چه بهتر است آنها را یک به یک بخاطر بسپارید.
– وقتی خودم را برای یک مهمانی مهم و آبرومند آماده کرده ام ، ناگهان اخم نکن و نگو چه خبره؟ چرا این قدر خودت را رنگ و روغن زده ای؟ این جمله هر زنی را عصبانی و دلسرد می کند، بالعکس یک نگاه تحسین آمیز تو به من و با یک جمله خوب، به من اطمینان می دهد که ظاهرم آراسته است زیرا هر زنی به چنین اطمینانی نیاز دارد.
درست است که ادکلن من بدرد مردها هم می خورد ولی دلیل نمی شود که تو چپ و راست رفته از آن مصرف کنی، خوش ندارم که وقتی به تو نزدیک می شوم، بوی خودم را از تو استشمام کنم.
– وقتی لباسهایت را در می آوری هر کدام را به گوشه ای پرت نکن و آنها را دریک جا بگذار تا منظره اطاق را بهم نزنی.
–هر روز تو به حمام می روی و اصلاح می کنی و حمام می گیری، پس محض رضای خدا کف حمام و دستشوئی را بشوی که کف صابونها و موهای اصلاح شده در کف حمام باقی نماند.
– درباره همکارانت که من اصلا آنها را ندیده و نمی شناسم اینقدر برای من شرح نده و سعی کن راجع به کسانی که من می شناسم حرف بزنی و از سوژه هائی برایم گفت و گو کن که برای هر دوی ما جالب باشد.
– به کیف من دست نزن ، ضمنا دوست ندارم کسی کیف مرا بازرسی کند اگر هم احتیاج به پول داشتی از خودم بخواه.
–وقتی دوستانم به من زنگ می زنند غر نزن که چرا صدای زنگ تلفن مانع استراحتت شد. بلا خره من هم فامیل و آشنایانی دارم که نمی توانم آنها را فراموش کنم.
– گهگاهی مرا به سینما و رستوران ببر و قبل از اینکه در مورد محل آن تصمیم بگیری از من هم نظر خواهی کن و مرا به تماشای فیلمهائی که فقط خودت دوست داری نبر.
– وقتی مرا برای خرید لباس به فروشگاهی می بری قیافه پدر مرده ها را به خود نگیر.
– مادرت همیشه به تو گفته است که زن خلق شد تا به مرد خدمت کند این جمله را فراموش کن چون مدتهاست که این طرز فکر قدیمی و کهنه شده است. زن ومرد هر دو در مقابل یکدیگر حقوق و وظایفی دارند که از روی صمیمیت و صداقت باید به آن عمل کنند و در این میان هیچ یک برده دیگری نیستند.
– اگر اتومبیلت در وسط جاده پنچر شده برای تعویض کردن چرخ اصلا روی کمک من حساب نکن مخصوصاً وقتی لباس میهمانی به تن دارم .
– وقتی بدنبال یک هفته خراب شدن لوله های آب منزل و خبر نکردن لوله کش با این بهانه که تو خودت از لوله کشی سر رشته داری، به تو یادآوری کردم که بلاخره چه خواهیم کرد؟ قیافه حق به جانب به خودت نگیر و به من نگو که : خیلی حرف میزنی !
– به موقع سر سفره یا میز غذا بنشین و یک کلمه محبت آمیز هم درباره غذائی که من پخته ام بگو که اگر خیلی هم خوشمزه نباشد لا اقل تزئینش که خوب است .
– وقتی بعد از مدتها مرا به رستوران می بری در مورد گران بودن قیمت بعضی غذاها داد سخن نده تا اشتهای مرا کور نکنی.
–لازم نیست که درباره مادر و خواهر و اقوام من حرفهای نیش دار بزنی و یا مزایای اخلاقی مادر و خواهرت را به سر اقوام من بکوبی ، این حرفها جز آن که آ تش نفاق برخیزد فایده ای ندارد.
– چه اشکالی دارد که گاهی هم تو آشپزی بکنی؟ به علاوه تو خودت یک روز به من گفتی آشپزی کردن بعد از یک کار روزانه خیلی دلپذیر و سرگرم کننده است.
– اگر یک روز هوس ظرف شوئی و کمک کردن به من به سرت زد فراموش نکن که چربی بشقابها را خوب بشوئی و ظرف سالاد و دیس خورشت و دیگ پلو را فراموش نکنی.
– اگر هر روز صبح قبل از رفتن به سر کار رختخوابت را مرتب کنی یک دنیا از تو ممنون خواهم شد.
– وقتی به تو می گویم بیمار هستی و احتیاج به استراحت داری ، حرف مرا بپذیر تا ۲۴ساعت بعد با حال زارو تب ۴۰ درجه از سر کار به خانه مراجعت نکنی و یک راست به تختخواب نروی و فریاد و ناله ات به آسمان بلند نشود.
– صبح ها با خوش خلقی از خواب بیدار شو ولا اقل روزهای تعطیل میز صبحانه را تو بچین.
– وقتی من سر مسئله ای در خانه عصبانی هستم تو صدای تلویزیون را بلند نکن.
–اگر به سفر می روی سعی کن مرتب به من تلفن بزنی و مرا از سلامتی خودت آگاه سازی .
– در دادن خرج خانه رعایت قیمت های روز و تورم و گرانی لحظه به لحظه را همیشه بکن و دائما توپ و تشر نیا که چرا در این ماه سی ، چهل هزار تومن بیشتر خرج خورد وخورآک شده است. من هم مثل تو گرفتار موج گرانی هستم و نمی توانم مرتبا استنطاق پس بدهم.
– در موقع حرف زدن ، بحث کردن و حتی دعوا کردن انصاف و ادب را رعایت کن، بهر حال من و تو زن و شوهریم و باید در کنار هم زندگی کنیم پس کاری کن که در هر دعوائی جای آشتی را باز بگذاری. – سعی کن اخلاق و خصوصیاتی را که به هنگام آشنائی با هم داشتیم و توجه مرا جلب کرد حفظ کنی و بعد از ازدواج کم کم به صورت یک آدم ناشناس در نیائی و از خودت یک موجود عجیب و خنده دار نسازی.

در موقع حرف زدن ، بحث کردن و حتی دعوا کردن انصاف و ادب را رعایت کن، بهر حال من و تو زن و شوهریم و باید در کنار هم زندگی کنیم پس کاری کن که در هر دعوائی جای آشتی را باز بگذاری

همسر عزیزم ،
با رعایت تمام این نکات زندگی دو نفره ما می تواند قابل تحمل باشد. البته لیست این نکات خیلی ناقص است ولی تو می توانی با « آقائی» خودت آن را تکمیل کنی و هر فرمولی را که به نظر خودت برای یک مرد ایده آل بودن لازم است بکار ببری و آن مردی بشوی که من به عنوان یک زن در کنارش احساس غرور کنم و حسادت دیگر زنها را برانگیزد و به خاطر نگهداشتن تو و زندگی مان نهایت سعی را بنمایم.

آشپزی

همبرگر مرغ با سس

مواد لازم برای ۴ نفر :
گوشت مرغ چرخ شده ۸۰۰ گرم، سس مایونز یک پیمانه ، پودر کاری شش قاشق چایخوری ، ماست ساده یک و نیم قاشق غذاخوری ، سس کچاپ یک و نیم قاشق غذاخوری ، سیر رنده شده یک حبه ، جعفری خرد شده شش قاشق غذاخوری ،پیازچه خرد شده یک چهارم پیمانه ، دارچین دو قاشق چایخوری ، فلفل قرمز سه چهارم قاشق چایخوری ، نمک یک قاشق چایخوری ، روغن زیتون یک قاشق غذاخوری ، نان همبرگر کوچک ۱۲ عدد

طرز تهیه : سه چهارم پیمانه سس مایونز، دو قاشق چایخوری پودر کاری را به همراه ماست، کچاپ و سیر در کاسه ای با هم مخلوط کنید تا سس غذا آماده شود.بگذارید این سس مدتی در دمای اتاق بماند تا بقیه غذا آماده شود.گوشت چرخ شده مرغ یا بوقلمون، جعفری، پیازچه، دارچین، فلفل و نمک را به همراه بقیه سس مایونز و چهار قاشق چایخوری پودر کاری در کاسه بزرگی بریزید و با دست یا چنگال کمی هم بزنید تا مواد فقط با یکدیگر مخلوط شوند. این مایه را به ۱۲ قسمت مساوی تقسیم کنید .دستانتان را مرطوب کرده و هر قسمت از مایه را به شکل همبرگری به ضخامت ۱/۵ سانتی پهن کنید.یک قاشق روغن در تابه بریزید و روی حرارت متوسط نزدیک به زیاد بگذارید. در تابه را ببندید و بگذارید حدود چهار دقیقه سرخ شود و بپزد، سپس با کفگیر کمی روی آنها فشار دهید و آنها را یکی یکی برگردانید تا طرف دیگر همبرگرها هم چهار دقیقه سرخ شود. همبرگرها را روی نیمه زیرین نانهای همبرگری بگذارید و روی آنها کمی سس بریزید و سرو کنید.

ماهی شکم پر در فر

مواد لازم: **ماهی** تازه۲ عدد بزرگ ، پیاز۳ عدد بزرگ ، گوجه فرنگی۱ عدد بزرگ ، لیمو ترش٤ عدد ، پودر لیمو عمانی۲ قاشق غذاخوری، روغن زیتون۱/۲ لیوان ، زنجبیل تازه کوبیده۱ قاشق چایخوری، نمک،فلفل و ادویه ماهی‌به مقدار لازمسیر رنده شده ۵ حبه ، گشنیز و جعفری ریز شده ۱ لیوان

طرز تهیه : گشنیز و جعفری ریز شده را با سیر و زنجبیل کوبیده شده مخلوط کنید. سپس ۲ عدد از پیازها را ریز تر کرده به مواد اضافه کنید. آب دو عدد لیمو+پودر لیموعمانی و نمک،فلفل و ادویه را به مواد اضافه کرده روی مواد را روغن زیتون ریخته هم بزنید. شکم ماهی ها را که قبلا تمیز کرده و شسته ایم را باز کرده از مواد پر کنید . دو عدد لیموی باقی مانده را از وسط برش داده روی مواد داخل شکم ماهی بگذارید.
ظرف مخصوص فر را چرب کرده ماهی ها را در ظرف گذاشته روی آن را با برس روغن زیتون بکشید. اگر از مواد باقی مانده بود روی سطح ماهی ها ریخته و با قاشق در تمام سطح ماهی پخش کنید. ٥- ۱عدد پیاز باقی مانده+گوجه فرنگی را به صورت کلفت حلقه کرده روی سطح ماهی ها و کنار آن در ظرف بچینید. می توانید روی پیازها و گوجه فرنگی را کمی روغن زیتون بپاشید . ظرف را به مدت ٤٥ دقیقه الی ۱ ساعت با حرارت ابتدا به مدت نیم ساعت ۲۵۰ درجه سانتیگراد و سپس با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد در فر گذاشته تا ماهی ها خوب برشته شوند.

فراخوان انتخاب بازنشسته نمونه ، از کار افتاده کلی نمونه و همسر بازمانده نمونه سازمان تامین اجتماعی

چنانچه حداقل در یکی از محورهای زیر ، خود را واجد شرایط می دانید ،نسبت به تکمیل فرم شرکت در این فراخوان اقدام و مستندات و مدارک لازم را همراه با توضیحات ضروری ،حداکثر در دو صفحه A۴ به طور خوانا همراه با یکبرگ فتوکپی شناسنامه و صفحه اول دفترچه درمان تامین اجتماعی ،تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۸۷/۵/۸ به اداره کل تامین اجتماعی استان هرمزگان از طریق پست سفارشی ارسال یا به صورت حضوری به امور اداری شعب تامین اجتماعی تحویل نمائید .

معیارهای انتخاب مستمری بگیر از کار افتاده کلی نمونه در سال ۸۷
۱. داشتن سابقه پرداخت حق بیمه واقعی به ازای هر سال ۱امتیاز (حداکثر ۲۰امتیاز ، در صورت داشتن بیش از ۲۰ سال سابقه به ازای هر سال یک امتیاز اضافه خواهد شد .)
۲. موفقیت در رقابت های فرهنگی ،علمی و ورزشی در سطوح مختلف با تائید مراجع ذیصلاح در دوران از کار افتادگی (شهرستانی ۲امتیاز ، استانی ۶امتیاز و کشوری ۱۰امتیاز)
۳. خلق آثار فرهنگی ،هنری و علمی و یا انجام پژوهش های علمی و کاربردی در دروان از کار افتادگی با تائید کمیته مستقر در مرکز نهایی می شود.
۴. اخذ مدرک تحصیلی به ترتیب اولویت : فوق دیپلم ۵امتیاز ، لیسانس ۱۰امتیاز ،فوق لیسانس ۱۵امتیاز و دکتری ۲۰امتیاز .
۵ . تربیت فرزندان شایسته به ترتیب ذیل : الف : داشتن مدرک دانشگاهی فوق دیپلم و بالا تر به ترتیب فوق دیپلم ۲امتیاز ، لیسانس ۳امتیاز ،فوق لیسانس ۴امتیاز و دکتری ۶امتیاز
ب: موفقیت در رقابت های فرهنگی ،ورزشی ،علمی و هنری و یا حضور منتخبین ایرانی در مسابقات جهانی به ترتیب اولویت : جهانی ۹امتیاز ،قاره ای ۷امتیاز ، کشوری ۵امتیاز ، استانی ۳امتیاز و شهرستانی ۱امتیاز
ج: خلق آثار فرهنگی ،هنری و علمی با ارائه تائیدیه مراجع ذیصلاح (هر مورد ۳امتیاز)
۶. ارائه پیشنهادها یا خدمات موثر به دستگاهها اداری و اجرایی کشور در دوران از کار افتادگی که ضمن تائید بالا ترین مرجع دستگاه مربوطه در سطح شهرستان ،استان و کشور اجرایی نیز گردیده باشد .

معیارهای انتخاب مستمری بگیر همسر بازمانده نمونه در سال ۸۷
۱. سابقه پرداخت حق بیمه توسط متوفی بیش از ده سال (هر سال نیم امتیاز)
۲. موفقیت تحصیلی دانشگاهی همسر بازمانده پس از برقراری مستمری که امتیازات مربوطه در مقاطع فوق دیپلم ،کارشناسی ،کارشناسی ارشد و دکتری به ترتیب ۱-۴-۷ و ۱۰ خواهد بود.
۳. تعداد افراد تحت تکفل (به ازای هر نفر ۲/۵امتیاز و حداکثر ۴ نفر)ارسال رونوشت صفحه دوم شناسنامه برای فرزندان اناث و ذکور و همچنین ارسال گواهی تحصیلی برای فرزندان ذکور الزامی است .
۴. تحصیلات دانشگاهی فرزندان تحت تکفل بازمانده پس از فوت بیمه شده و یا مستمری بگیر اصلی که امتیازات مربوزه از فوق دیپلم و بالا تر به ترتیب فوق دیپلم ۱امتیاز ،کاشناسی ۴امتیاز ،کارشناسی ارشد ۷امتیاز و مقطع دکتری ۱۰امتیاز خواهد بود.
۵. موفقیت در رقابت های فرهنگی ،علمی و ورزشی در سطوح مختلف امتیازات به ترتیب :جهانی(۲۰ امتیاز)،قاره ای (۱۸امتیاز) ،کشوری(۱۶امتیاز) استانی (۱۴امتیاز) و شهرستان (۱۲امتیاز)
۶. داشتن آثار فرهنگی ،علمی و هنری و یا انجام پژوهش های علمی و کاربردی ،خاطره نویسی در قالب مسائل و مشکلات سالمندان و بازنشستگان و انتشار آنها با تائیدیه رسمی دستگاه ذیربط (توسط همسر)
۷. تربیت فرزندان شایسته بطوریکه دارای آثار فرهنگی ،هنری و علمی باشند حداکثر ۳ فرزند هر فرزند ۵امتیاز
۸. تحت تکفل و در قید حیات بودن پدر و مادر متوفی بدیهی است موضوع تحت تکفل بودن والدین باید مستند به مدارک مثبته و در زمان حیات بیمه شده متوفی انجام پذیرفته باشد .

معیارهای انتخاب مستمری بگیران کارگر بازنشسته نمونه در سال ۸۷
۱. داشتن سابقه حق بیمه واقعی (بین ۱۰ تا ۲۰ سال سابقه ،هر سال ۱/۵امتیاز ،بین ۲۰ تا ۳۰ سال سابقه هر سال ۱امتیاز و بین ۳۰ تا ۳۵ سال سابقه هر سال ۲امتیاز)
۲. پیشرفت های تحصیلی دانشگاهی در دوران بازنشستگی (فوق دیپلم ۵امتیاز، لیسانس ۱۰امتیاز ،فوق لیسانس ۱۵امتیاز و دکتری ۲۰امتیاز)
۳. موفقیت در رقابت های فرهنگی ،علمی و ورزشی در سطوح مختلف با تائید مراجعه ذیصلاح در دوران بازنشستگی (شهرستانی ۳امتیاز ،استانی ۶امتیاز و کشوری ۱۰امتیاز)
۴. خلق آثار فرهنگی ،هنری و علمی ویا انجام پژوهش های علمی و کاربردی در دوران بازنشستگی که به صورت شناور و با تائید کمیته مستقر در مرکز نهایی می شود)
۵. تربیت فرزندان شایسته به ترتیب ذیل: (مجموعا ۲۰ امتیاز) الف: داشتن مدارک دانشگاهی فوق دیپلم و بالا تر به ترتیب فوق دیپلم ۲امتیاز ،لیسانس ۳امتیاز ، فوق لیسانس ۴امتیاز و دکتری ۵امتیاز ب: موفقیت در رقابت های ورزشی ،علمی و هنری یا خلق آثار فرهنگی و هنری ،علمی به ترتیب اولویت : (مقام های جهانی ۵امتیاز ،قاره ای ۴امتیاز ،کشوری ۳امتیاز ،استانی ۲امتیاز و شهرستانی ۱امتیاز)
۶. ارائه پیشنهادها یا خدمات موثر به دستگاهای اداری و اجرایی کشور در دوران بازنشستگی که ضمن تائید بالا ترین مرجع دستگاه مربوطه در سطح شهرستان ،استان و کشور اجرایی نیز گردیده باشد.
۷. ارائه پیشنهادی موثر در بهبود کیفیت ارائه خدمات به کلیه مخاطبین سازمان در مراکز تامین اجتماعی کشور که ضمن تائید مدیریت اداره کل استان به مرحله عملیاتی و اجرایی نیز رسیده باشد .
۸. ارائه پیشنهادی موثر در رفع چالش های سازمان تامین اجتماعی که ضمن تائید مدیریت اداره کل استان به مرحله عملیاتی و اجرایی نیز رسیده باشد .
۹. کارآفرینی و ایجاد اشتغال در دوران بازنشستگی در جامعه تبصره : در صورت کارآفرینی و ایجاد اشتغال می بایست حق بیمه های افراد شاغل در کارگاه به شعب تامین اجتماعی پرداخت و مورد تائید مدیریت اداره کل استان قرار گرفته باشد .

« مشخصات متقاضی شرکت در طرح فراخوان »

نام و نام خانوادگی :
شماره مستمری :
استان محل اقامت :
شهرستان محل اقامت:
نشانی و تلفن تماس :
سابقه پرداخت حق بیمه :

روز	ماه	سال

امضای متقاضی :

بیمه شده بازنشسته : ☐
بیمه شده از کار افتاده کلی : ☐
بازمانده: ☐
همکار بازنشسته سازمان : ☐
بازمانده همکار سازمان : ☐
همکار از کار افتاده کلی : ☐

تائید شعبه و یا اداره کل استان مبنی بر صحت مشخصات و سابقه اعلام شده توسط متقاضی

مهر و امضا رئیس شعبه /اداره کل استان

بیایید زندگی سبز و شاداب را با مصرف آبزیان به ارمغان ببرید

✓ روابط عمومی اداره کل شیلات استان هرمزگان