■ وقتی احساس می کنید همسرتان ناراحت است ، منتظر حرف زدن او نباشید . اگر آغاز گر حرف باشید ، نصف ناراحتی او از بین می برید.

نکات خانه داری

نگهداری کیوی

برای نگهداری کیوی، آنها را در پاکت کاغذی بپیچید و در یخچال بگذارید. اگر کیوییهایی که تهیه کرده اید تقریبا" کال و یا سفت هستند، آنها را در دمای معمولی آشپزخانه یا اتاق بگذارید تا به مرور برسند . این میوه ، خود یک غذای رژیمی است و در عین حال مقدار قابل توجهی ویتامین C و مواد معدنی، بخصوص پتاسیم دارد.

نگهداری طولانی مدت تخم مرغ

اگر نیاز داشتید تخم مرغ را برای مدت طولانی نگهداری کنید، دقت کنید که هرگز تخم مرغ سالم را در فریزر قرار ندهید، زیرا سرما حجم آنرا زیاد کرده و می شکند. زرده و سفیده را از پوست تخم مرغ خارج کرده ، قدری نمک به آن بیافزایید و خوب بهم بزنید و در فریزر یا طبقه ی بالای یخچال نگهداری کنید. سفیده تخم مرغ (البته بدون زرده) به حالت منجمد برای مدت یکسال قابل نگهداری است.

خشک کردن پوست تخم مرغ

خشک کردن پوست تخم مرغ ، اهمیت زیادی در نگهداری آن دارد زیرا رطوبت زیاد ، موجب فساد این ماده غذایی می شود. هرگز تخم مرغ را در کنار سبزیها و میوه ها قرار ندهید زیرا رطوبت موجود در سبزیها موجب فساد تخم مرغ می شود .

روشی برای شستن بشقاب ها

قبل از این که شروع به شستن بشقاب ها کنید، آنها را درون ظرف بزرگتری که پر از آب کرده اید ، قرار دهید . سپس چند قاشق سرکه به آب اضافه کنید و چند دقیقه صبر کنید تا سرکه تمام چربی ها را به خود بگیرد، سپس بشقاب ها را بشویید.

شستن فلاسک چای

ابتدا تفاله های چای را از فلاسک خالی کنید، سپس مقداری آب گرم در فلاسک ریخته ، کمی مایع ظرفشویی به آن اضافه نموده و یک اسکاچ نرم داخل فلاسک بیندازید، در آن را ببندید و خوب تکان دهید، تا تمیز شود و بعد با آب گرم کاملا شستشو دهید.

تمیز کردن قوری استیل

اگر قوری شما جرم گرفته است ، قوری را پر از آب کنید و مقداری آبلیمو در آن بریزید و روی اجاق بگذارید تا بجوشد. قوری شما کاملاً تمیز می شود.

■ محمد رضا افلاکیان

سبزی بخورید تا بیماری مفصلی نگیرید

بررسیها نشان داده حتی افرادی که مبتلا به بیماری " آرتریت" و "روماتیسم" مفصلی هستند درصورت مصرف بیشتر سبزیجات ومیوه جات درد کمتری را تجربه می کنند و از شدت بیماری خود می کاهند. همچنین ثابت شده است ابتلا به بیماری "آرتریت" احتمال بروز بیماریهای قلبی وعروقی را به میزان قابل ملاحظه ای در افراد افزایش می دهد.

محققان در بررسی های خود روی ٦٦ نفر از افراد حدود ۵۰ ساله که مبتلا به "آرتریت" بودند دریافتند که ۳۸ درصد از برنامه غذایی شامل میوه ها ، سبزیجات ، ٦۰ درصد از برنامه غذایی شامل نشاسته و غذاهای سرشار از هیدروکربن ودر حدود ۱۰ درصد نیز از برنامه غذایی که شامل پروتئین بود پیروی می کنند ، افرادی که به جای مصرف گوشت های چرب از گندم ، جو ، میوه ها وسبزیجات ولبنیات با چربی پایین استفاده می کردند به مراتب وضعیت بهتری نسبت به گروه قبلی داشتند . پس از مدت ۱۲ ماه مشخص شد گروهی که بیشتر به غذاهای گیاهی و میوه وسبزیجات تازه روی آورده بودند ، اضافه وزن خود را تا حد زیادی از دست داده بودند و کلسترول شان کاهش یافته بود .

مهارت های زندگی

گردآورنده : عباس تقی پور

۱ - زنان را درک کنید تا صمیمت فوران کند.
۲ - زن باید حرف بزند تا راحت شود . زنان باید صحبت کنند ، آنان با صحبت کردن آرام می شوند.
۳- گوش کنید. به حرف زنان گوش فرا دهید. گوش کردن به حرفایش بذر محبت را در دل شکننده او می کارد .
هنگامی که صحبت می کند ، صمیمانه نگاهش کنید وگوش دهید.
٤ - زن به توجه شما نیاز دارد . وقتی وارد خانه می شوید ، نگاهش کنید.
۵ - زن دوست دارد ، مرد مقتدر باشد ، تلاش کنید باشخصیت و محترم باشید.
٦ - زن دوست دارد به او احترام بگذارید
۷ - زن به اعتبار نیاز دارد
۸- به همسرتان قوت قلب بدهید
۹ - به او بگوئید که دوستش دارید
۱۰- وقتی احساس می کنید همسرتان ناراحت است ، منتظر حرف زدن او نباشید . اگر آغاز گر حرف باشید ، نصف ناراحتی او از بین می برید.
۱۱ - وقتی نمی دانید که چه بگوئید ، حرفی نزنید . اگر نمی توانید حرف مثبتی بزنید یا اگر نمی توانید جانب احترام را بگیرید، ساکت بمانید.
۱۲ - اگر همسرتان قصد صحبت نداشت ، با طرح سوال او را به صحبت تشویق کنید.
۱۳ - تا حد امکان آرامش خود را حفظ کنید چرا که حتی برای لحظه ای کنترل خود را از دست دهید ، بازنده می شوید.

آشپزی

خوراک گوشت چرخ کرده

مواد لازم:
پیاز=یک عدد
سیر =۲-۳ حبه
فلفل ، نمک =به میزان لازم
گوشت چرخ کرده=۳۰۰ گرم
قارچ =۱۵۰ گرم
نخود فرنگی=۳۰۰ گرم
سیب زمینی =یک عدد متوسط
رب گوجه=۲ قاشق غذاخوری
سس کچاپ = ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:
پیاز را خورد کرده و سرخ می کنیم . سیر ها را له کرده ، اضافه می کنیم و تف می دهیم . گوشت چرخ کرده را نیز اضافه کرده و تف می دهیم.
نمک و فلفل را اضافه کرده ، سپس قارچها را حلقه کرده به مخلوط اضافه می کنیم و بعد نخود فرنگی و سیب زمینی نگینی را به مخلوط اضافه می کنیم و در حین اضافه کردن مواد ، مخلوط را هم می زنیم.
رب گوجه و سس کچاپ را اضافه کنید و خوب تف دهید تا رنگ رب باز شود.در پایان یک لیوان آب اضافه کرده و بگذارید تا خوب جا بیفتد.

کاردستی

قوطی عروسکی

وسایل مورد نیاز :
قوطی خالی ، نوار تزئین
دکمه ، رنگ آکریلیکk چسب حرارتی ، قلم مو

طرز تهیه :
ابتدا قوطی را کاملا شسته و آن را خشک کنید سپس با رنگ آکرالیک آن را رنگ آمیزی کرده و بگذارید خشک شود . حال روبان یا نوار تزئینی را با چسب حرارتی مطابق شکل روی آن بچسبانید . دکمه ها را نیز روی نوار چسپانده و اجازه دهید تا خشک شود .

محققان می گویند خواب خوش با رایحه گلها

به سفارش دانشمندان اگر می خواهید خواب های خوب را ببینید در اطاقتان گل داشته باشید . قرار دادن گل زینتی زیر بینی داوطلبان یک آزمایش علمی باعث شد که آنها خوابهای خوش ببینند، در عوض یافته های دانشمندان آلمانی نشان می دهد که بوی تخم مرغ گندیده روی ۱۵ زن در حال خواب ، تاثیری معکوس داشته است .

این گروه از دانشمندان تصمیم گرفته اند که یافته‌های خود را برای پژوهش درباره افرادی که کابوس می ببینند بکار برند . پروفسور "بوریس استاک" و تیمش از بیمارستان دانشگاه "مانهایم" اعتقاد دارند که ممکن است قرار داشتن در معرض رایحه ، خواب این افراد را شیرین تر کند.

آنها منتظر ماندند تا خواب داوطلبان عمیق شود و سپس آنها را به مدت ۱۰ ثانیه در معرض رایحه قرار دادند و یک دقیقه بعد آنها را بیدار کردند ، پرسش شد. آنها درباره بو کردن چیزی خواب ندیدند ، اما کیفیت عاطفی خواب هایشان، بسته به نوع محرک، تغییر کرده بود. پژوهش های قبلی نشان داده بودند که محرک های دیگر مثل صدا ، فشار و یا لرزش قادرند روی کیفیت عاطفی خواب تاثیر بگذارند .

دکتر "ارشاد ابراهیم" از مرکز مطالعات خواب لندن می گوید: ارتباط بین محرک های خارجی و خواب دیدن مساله ای است که هر کدام از ما تا حدی با آن آشنا هستیم . او ادامه می دهد: این پژوهش ابتدایی گامی است سوی شفاف سازی پرسش های موجود و ممکن است که از لحاظ در مانی نیزمفید واقع شود.

پروفسور تیم جیکوب متخصص بو و طعم در دانشگاه "کاردیف" ، نیز می گوید : "بو تنها حسی است که به خواب نمی رود ، بقیه حس ها باید از دروازه تالاموس بگذرد که در هنگام خواب بسته می ماند."

دانستنیها

فوت و فن خانه‌داری

خدمتی که از یک حبه قند ساخته است

اگر شوهر شما هنگام روشن کردن سیگار یا آتش کبریت روی پیراهن یا لباسش لکه قهوه ای رنگی به وجود آورد، زیاد نگران نشوید و به او پرخاش نکنید زیرا اگر سوختگی سطحی باشد یک حبه قند اثر آن را از بین می برد. به این ترتیب که قند را روی لکه آنقدر بمالید تا رنگ آن برطرف شود .

از فاسد شدن سیب ها جلوگیری کنید

این روزها که انواع سیب ها خوشرنگ و زیبا در میوه فروشی هادیده می شود، کدبانو ها بی اختیار میل می کنند مقدار زیادی از آنها خریداری کنند .اما متاسفانه سیب ها را نمی توان بیش از یکی دو روز نگهداشت ، چون خیلی زود لکه پیدا می کنند و فاسد می شوند برای جلوگیری اراین زیان پنبه ای را به محلول گلیسرین آغشته کنید و روی سیب ها بمالید ، بنابراین نه تنها میوه ها براق و درخشان می شوند بلکه گلیسرین روی آنها یک قشر محافظ به وجود می آورد و مانع از آن می شود که در مقابل هوا فاسد شوند .

رفع بوی عرق از لباس

برای رفع بو و لکه عرق از بلوز وپیراهن و کت ، آن لباس را میان دو حوله ای که با آب و محلول آمونیاک مرطوب شده باشند قرار دهید آنگاه اتو را خیلی داغ کنید بدون اینکه روی حوله قرار دهید به اندازه ای به این حوله نزدیک نگهدارید که بخار تولید کند . در صورت لزوم می توانید این عمل را چند بار تکرار کنید.

چراغ ها و دیوار کوب ها کریستال

البته لازم به یاد آوری نیست که چراغ ها و دیوارکوب های کریستال را هم باید مانند سایر اثاثیه مرتب تمیز کرد . برای اینکه چراغ های کریستال شما درخشش و جلای کامل داشته باشد ، یک قطه پنبه را در آبی که مقداری الکل به آن اضافه کرده اید، مرطوب کنید و آن را روی آنها بمالید.

برای اینکه نان شما تاچند روز بیات نشود

وقتی که شما به ییلاق می روید ، ناچار از نان پخته شده در تنور روستاییان استفاده می کنید و چون تهیه این گونه نان ها هر روز میسر نیست و شاید هفته ای دو بار بیشتر پخت نکنید ، بنابراین برای اینکه نان را دو سه روز تازه نگهدارید هنگامی که نان ها را تازه از تنور بیرون آورده اند و هنوز گرم هستند ، یک دستمال مرطوب روی آنها بیندازید تا بدین ترتیب نان تا روز آخر بیات نشود.

آگهی فروش

نوبت سوم

سازمان اموال و املاک ستاد

برگزاری مزایده کتبی محدوده املاک و مستغلات نمایندگی سازمان اموال و املاک ستاد با شرایط وتسهیلات جدید به شرح جداول ذیل اعلام می گردد .لذا متقاضیان خرید املاک می توانند از روز شنبه **مورخ ۸۷/۹/۹** تا پایان روز جمعه مورخ **۸۷/۹/۲۲** همه روزه حتی ایام تعطیل از ساعت ۹/۳۰ تا۱۹ و روز شنبه مورخ ۸۷/۹/۲۳ از ساعت ۸ الی ۱۱ صبح (صرفا در محل بازگشائی پاکتها به شرح توضیحات ذیل) جهت اطلاع از شرایط و دریافت اوراق شرکت در مزایده به محلهای ذیل مراجعه نمایند .
بندرعباس، بلوار امام خمینی (ره) میدان ۱۷ شهریور - روبروی بازار مرکزی (سیتی سنتر) نمایندگی سازمان اموال و املاک شماره تلفنهای تماس :۲۲۴۲۱۱۳-۲۲۴۹۳۲۷-۲۲۴۹۳۲۸-نمابر ۲۲۲۵۹۰۸-۰۷۶۱

تهیه فرم شرکت در مزایده و اخذ پاکتهای پیشنهادی صرفا در محل فوق الذکر امکان پذیر است

ملاحظات:
اخذ درخواستهای پیشنهادی به همراه فرم شرکت در مزایده و اصل یک فقره چک تضمینی در وجه متقاضی به میزان ۵٪قیمت پایه ملک در روزهای ۹تا۲۲ آذرماه سال جاری و در ساعات تعیین شده فوق صورت می پذیرد .شایان ذکر است اخذ درخواستهای پیشنهادی در روز شنبه مورخ ۸۷/۹/۲۳ از ساعت ۸ الی ۱۱ صبح صرفا در محل بازگشایی پاکتها صورت می پذیرد .
۱-نحوه دریافت ثمن معامله و شرایط اقساط (بدون کارمزد) جهت تنظیم مبایعه نامه به شرح جدول ذیل می باشد :

شرایط پرداخت (گروه)	حصه نقدی (پیش پرداخت)	زمان تحویل ملک	حصه غیر نقدی (باقی مانده در اقساط ...)	تخفیف پرداخت نقدی
ج	٪۲۵	٪۱۰	٪۶۵در اقساط ۳۰ ماهه	٪۱۲

تبصره ۱ : در خصوص املاک و اراضی که در زمان تنظیم مبایعه نامه آماده تحویل می باشند هنگام تنظیم مبایعه نامه مبلغ ۱۰ ٪زمان تحویل ملک به حصه نقدی (پیش پرداخت) اضافه خواهد شد .
تبصره ۲ :پرداخت تتمه ثمن معامله (حصه غیر نقدی)به صورت نقد از تاریخ تنظیم مبایعه نامه تا حداکثر ظرف مدت ۳ ماه (سررسید اولین قسط) موجب برخورداری از تخفیف پرداخت نقدی به شرح جدول فوق می گردد.
۳-رعایت مفاد فرم شرکت در مزایده الزامی می باشد .
۴-پیشنهادات فاقد سپرده ،مخدوش،مبهم و مشروط از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۵-شایان ذکر است کلیه املاک عرضه شده ششدانگ می باشد . در ضمن متراژ مندرج در ستون عرصه و اعیان ، مساحت کل ششدانگ است .
۶-بازگشایی پاکتهای ارائه شده در روز شنبه مورخ ۸۷/۹/۲۳ راس ساعت ۱۱ صبح در بندرعباس - بلوار امام خمینی (ره) میدان ۱۷ شهریور -روبروی بازار مرکزی (سیتی سنتر)دفتر نمایندگی سازمان اموال و املاک ستاد انجام خواهد شد .
۷-کلیه املاک عرضه شده با وضعیت موجود به فروش می رسند و بازدید از املاک مورد درخواست الزامی می باشد .
۸-شایان ذکر است مهلت تهیه اوراق شرکت در مزایده صرفا تا ساعت ۱۰/۳۰ صبح روز شنبه مورخ ۸۷/۹/۲۳ در محل های تعیین شده می باشد .
۹- ودیعه شرکت در مزایده نفرات چهارم و بعد از آن در اولین روز اداری پس از اعلام نتایج در محل تعیین شده با در دست داشتن اصل رسید و به شخص متقاضی مسترد خواهد شد .

مهلت شرکت در مزایده از روز شنبه ۸۷/۹/۹ تا ساعت ۱۱ صبح روز شنبه مورخ ۸۷/۹/۲۳ می باشد .

لیست املاک:

ردیف	آدرس ملک	شماره پرونده	نوع ملک	کاربری ملک	متراژ عرصه	متراژ اعیانی	مبلغ پایه مزایده (ریال)	شرایط پرداخت	توضیحات
۱	بندرعباس شمال دامداهی زمینهای طرح دیداس قطعه تفکیکی ۵۸۳	۴۱۶	زمین	مسکونی	۱۷۰	-	۷۶۵/۰۰۰/۰۰۰	ج	اخذ سند مالکیت و پایان کار ساختمانی به عهده خریدار می باشد
۲	بندرعباس شمال دامداهی زمینهای طرح دیداس قطعه تفکیکی ۵۸۴	۴۱۷	زمین	مسکونی	۱۷۰	-	۷۶۵/۰۰۰/۰۰۰	ج	اخذ سند مالکیت و پایان کار ساختمانی به عهده خریدار می باشد
۳	بندرعباس چهار راه نخل ناخدا - خیابان امامت نبش کوچه امامت ۷ ساختمان آرشام طبقه سوم واحد شماره۴۰۷	۴۱۸	آپارتمان	مسکونی	-	۱۱۴/۸۳	۹۷۶/۱۰۰/۰۰۰	ج	نوساز و دارای پارکینگ اختصاصی می باشد

☑ سازمان اموال واملاک ستاد

فراخوان

هشتمین آزمون ادواری استانداردهای مهارتی دی ماه سال ۱۳۸۷

دفتر آموزش و توسعه فعالیت های هنری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی با عنایت به توافقنامه های همکاری فی مابین وزارتین آموزش و پرورش و فرهنگ و ارشاد اسلامی مورخ ۱۳۷۵/۱۲/۲۲و ۱۳۷۹/۵/۲۲و با هدف ارتقاء توان علمی ماهران و استاد کارانی که تمایل به دریافت گواهینامه مهارت در هر یک از استانداردهای (جدول ضمیمه) اعلام شده را دارند ، اقدام به برگزاری هفتمین دوره آزمون ادواری می نماید .
متقاضیان می توانند پس از **دریافت گواهینامه مهارتی و یا گذراندن دروس عمومی یا معادل سازی آن دیپلم کاردانش** را از طریق آموزش و پرورش دریافت نمایند .

شرایط لازم :
-داشتن توانایی لازم و کافی در مهارت مورد نظر
-داشتن حداقل گواهی قبولی سوم راهنمایی (یا سیکل اول)

توضیحات:
۱-فرم ثبت نام خوانا ، کامل ، بدون خدشه و با خودکار آبی تکمیل شود .
۲-متقاضیان در تکمیل فرم و ارسال مدارک مورد نیاز کاملا دقت نمایند . در غیر اینصورت عواقب آن به عهده متقاضی است و وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی هیچ گونه مسئولیتی برعهده نخواهد داشت.
۳-متقاضیان جهت شرکت در هر آزمون استاندارد می بایست بر اساس جدول شماره (۱) نسبت به واریز وجه اقدام کنند .(هرمتقاضی فقط می تواند در یک رشته مهارتی ثبت نام کند).**مبلغ شهریه به حساب دفتر آموزش را به شماره ۰۱۰۱۰۷۵۸۰۳۰۰۵ جاری سپهر نزد بانک صادرات به نام انجمن اولیا و مربیان هنرستان موسیقی دختران تهران و مبلغ شهریه به حساب اداره کل را به شماره ۰۱۰۴۱۴۴۵۹۱۰۰۲ جاری سیبا نزد بانک ملی به نام موسسه فرهنگی هنری ایده پرداز صدر واریز نمایند.**
۴-حدنصاب نمره قبولی در آزمون نظری ۱۰ و در آزمون عملی ۱۴ است و تنها در صورت کسب حداقل نمرات آزمون نظری و عملی برای متقاضیان گواهی نامه مهارت صادر خواهد شد .
۵-فرم ثبت نام آزمون ،پس از تکمیل به همراه مدارک لازم در استانها می بایست به اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان مربوطه تحویل شود و در شهرستانهای استان فارس به نشانی شیراز - خیابان هفت تیر (بیست متری سینما سعدی) نبش خیابان معدل کوچه ۸ پلاک ۷ موسسه فرهنگی هنری ایده پرداز صدر (ایرانا)، شخصا تحویل نمایید .
۶-ثبت نام از تاریخ ۸۷/۹/۱ تا پایان وقت اداری ۸۷/۹/۳۰ است .
۷-کارت ورود به جلسه آزمون از روز شنبه مورخ ۸۷/۱۰/۲۱ لغایت چهارشنبه مورخ ۸۷/۱۰/۲۵ از طریق ادارات کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان های مربوطه توزیع خواهد شد .
۸-متقاضیان جهت دریافت کارت ورود به جلسه که روز و ساعت آزمون در آن اعلام شده است به ادارات کل فرهنگ و ارشاد اسلامی مراجعه نمایند.
۹-پس از ثبت نام مبلغ ثبت نام و مدارک ارسالی به هیچ عنوان مسترد نمی شود .
۱۰-آزمون کتبی روز ۸۷/۱۰/۲۶ و آزمون عملی روز ۸۷/۱۰/۲۷ برگزارخواهد شد.داوطلبان می بایست برای آزمون عملی ابزار و لوازم مورد نیاز خود را با تناسب هر رشته مهارتی به همراه داشته باشند.
۱۱- نتیجه آزمون دو هفته پس از برگزاری آزمون اعلام می گردد. متقاضیان جهت دریافت نتیجه می توانند به پایگاه های اینترنتی www.farsculture.gov.ir و www.irafa.com و یا به ادارات کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان مربوطه مراجعه نمایند .
۱۲-متقاضیان برای کسب اخبار و اطلاعات بعدی از طریق ارتباط مستمر با ادارات فرهنگ و ارشاد اسلامی استان مربوطه با مراجعه با پایگاه الکترونیکی www.amoozeshhonar.com و در استان فارس به پایگاه اینترنتی www.irafa.com و با شماره های تلفن های (۰۷۱۱)-۲۳۵۷۰۰۹-۲۲۸۷۸۲۰ تماس حاصل فرمایند .
مدارک لازم برای شرکت در آزمون کتبی هر استاندارد :
۱-تصویرمدرک قبولی سوم راهنمایی (کپی برابر اصل شود)
۲-دو قطعه عکس ۴×۳پشت نویسی شده (برای هر استاندارد ثبت نامی)
۳-تصویر صفحه اول
۴-تصویر کارت شناسایی ملی
۵-اصل و کپی فیش های واریزی
۶-فرم تکمیل شده ثبت نام

آیا می دانید با مصرف ماهی کودکانی سالمتر و باهوش تر خواهید داشت

روابط عمومی
اداره کل
شیلات
هرمزگان