■ دکوراسیون یک فضا یا خانه، ثمره در کنار هم قرار گرفتن عناصر گوناگون و متعدد است. زمانی که آنها به صورت هماهنگ و مناسب در یک فضا قرار بگیرند و بین آنها رابطه‌ای وجود داشته باشد ، نتیجه آن فضایی می شود که دلپذیر و زیباست.

نکات خانه داری

خمیر دندان برای پاک کردن اثر مداد از روی دیوار موثر است. خمیر دندان را با پارچه روی آن بمالید کاملا پاک می شود .

برای اتوکشی نیز مانند هر کار دیگری قوانین و نکاتی وجود دارند که با رعایت آنها، کار سریعتر و با کیفیت بهتری انجام می گیرد .

معمولاً فراموش کردن نکات ساده ای در خصوص حفظ و نگهداری از آشپزخانه و وسایل داخل آن به صرف هزینه های بیشتر و ناخواسته منجر می شود .

مصرف شیر پاستوریزه اگر شیر پاستوریزه بیش از ۴۸ ساعت در یخچال باقی بماند و علائم فساد در آن ظاهر نشود، می توانید از آن برای تهیه غذا یا مصرف روزانه استفاده کنید ، به شرطی که قبل از مصرف شیر را برای مدت حداقل ۱۰ دقیقه بجوشانید .

برای از بین بردن جوهر سیاه بر روی فرش یا لباس، مقداری ماست روی محل لکه ریخته و با قاشق ماست را جمع کنید. چند مرتبه این کار را تکرار کنید ، لکه کاملاً از بین می رود .

آیا می دانید که آمونیاک معجزه می کند هرگاه هنگام شستن ظروف ، چند قطره آمونیاک درون آن بریزید هر چربی از ظروف بلوری ، چینی، فلزی وغیره پاک می شود و در ضمن آمونیاک به پوست دست نیز در مقایسه با مواد پاک کننده و شیمیایی قوی ، آسیبی نمی رساند .

می توانید عسل را در ظرفی که در آن محکم بسته می شود بریزید، به صورتی که آب داخل آن نشود حالا ظرف بزرگتر دیگری بردارید و داخل آن آب بریزید و ظرف عسل را ایستاده درون ظرف بعدی بگذارید. برای این که ظرف عسل وارونه نشود یا تکان نخورد، یک جسم سنگین روی آن بگذارید.

موقع پوست کندن یا تراشیدن فلسهای ماهی های کوچک می توانید از یک گیره ی بزرگ کمک بگیرید. به این ترتیب که دم ماهی را به وسیله ی گیره محکم نگه دارید تا بتوانید فلسهای آنرا بتراشید

پخت برنج برای خانم های کارمند : خانم هایی که بیرون از خانه کار می کنند و وقتی ظهر به خانه می آیند، فرصت پختن برنج را ندارند، و یا این که دوست ندارند از شب قبل برنج آماده کنند می توانند از این روش کمک بگیرند: صبح یا شب قبل برنج را آبکش کنید.

صدای زیاد آبمیوه گیری صدای زیاد آبمیوه گیری یا از متعادل نبودن صافی است که باید بازدید و یا تعویض شود و یا موتور خراب شده که باید از تعمیر کار کمک بگیرید .

کفشهای چرمی را هیچگاه در آفتاب یا کنار بخاری و یا شومینه خشک نکنید ؛ بلکه داخل آن را با روزنامه خشک پر کنید تا رطوبت داخل آن گرفته شود و بعد از خشک شدن، روی آن را پولیش یا واکس بزنید .

پیش از هر اقدامی با توجه به ابعاد و فرم اتاق، تصمیم بگیرید که طبقات و قفسه های لازم به صورت توکار و ثابت یا از انواع قابل حمل باشند

چیدمان منزل

عناصری که در خانه نقش دکور و تزیینی دارند

دکوراسیون یك فضا یا خانه، ثمره در کنار هم قرار گرفتن عناصر گوناگون و متعدد است. زمانی که آنها به صورت هماهنگ و مناسب در یك فضا قرار بگیرند و بین آنها رابطه‌ای وجود داشته باشد ، نتیجه آن فضایی می شود که دلپذیر و زیباست.

به طورکلی می توان گفت: عناصر موجود در یک فضا به سه دسته عمده تقسیم می شوند :

۱- عناصری که در فضا و خانه، بیشتر نقش دکور و تزیینی دارند. عناصری مانند ظروف تزیینی، گلدان ها، گل های خشک و مصنوعی ، شمعدان ، مجسمه و... اگرچه ممکن است ؛ نبودشان خللی در فضا ایجاد نکند ولی بودنشان در طراحی خانه و فضا بسیار موثر خواهد بود. دیوارها، گسترده ترین سطوح موجود در یک فضا هستند که در نگاه اول فردی که وارد یک فضا می شود جلب توجه می کنند، پس تزیین آنها یا رنگشان بر دکوراسیون بسیار تاثیرگذار خواهد بود.

ممکن است ؛ محیطی با زیباترین و شیک ترین وسایل تزیینی و مبلمان مزین شده باشد ولی برای دیوارهای آن تدبیری اندیشیده نشده باشد.

در نگاه اول بیننده سطح خالی دیوارها از جذابیت بقیه عوامل کاسته و فرد از این امر احساس خوبی نخواهد داشت. پس تابلو یکی از بهترین راهکارها برای رفع این مسئله است. تابلوها اگر چه اغلب با هدف تزیین مورد استفاده قرار می گیرند ولی در واقع، مسئولیت های کاربردی نیز در فضا برعهده دارند. آنها در تغییر حال و هوای فضا جایگاه ویژه‌ای دارند.

از تابلوها برای تغییر ابعاد ظاهری فضا می توان استفاده کرد. مثلا به لحاظ ظاهری برای افزایش ارتفاع دیوارها، نصب تابلوهای عمودی و بلند کارساز خواهد بود. به همین ترتیب با نصب تابلو به صورت افقی می توان طول دیوار را به لحاظ بصری افزایش داد.

۲- عناصری که بیشتر هدف استفاده از آنها در محیط ، کاربردی است. وسایلی مانند جاروبرقی، اجاق گاز، یخچال و... نقشی کاربردی در منزل دارند و بیشتر به لحاظ مصرف مورد استفاده قرار می گیرند تا برای دکور.

۳- عناصری که هم نقش دکوری و تزیینی دارند و هم کاربردی هستند. پرده، مبلمان فرش، بوفه و... از این دسته وسایل هستند .

انتخاب قاب برای تابلوها

به منظور ایجاد جلوه برای یک اثر هنری، چارچوبی لازم است ؛ شما با انتخاب یک قاب ساده و در عین حال شیک و زیبا می توانید زیبایی یک اثر را که ارزش تابلو شدن دارد دو چندان کنید. قاب در برجسته و جلوه دار کردن اثر نقش مهمی دارد. تابلوهایی که در فضا استفاده می شوند باید با سایر لوازم و دکوراسیون هماهنگ باشند.

اگر رنگ های استفاده شده درون اثر شما ملایم و کمرنگ هستند و در محیط به رنگ های شادتر بیشتر نیاز است با انتخاب قاب با یکی از رنگ های تند و گرم به اثر، جلوه‌ای دیگر بدهید.

عکس این موضوع نیز صادق است و برای آثاری که شلوغ هستند و رنگ های گرم و تند بیشتر در آن ها استفاده شده، می توانید قابی با یکی از رنگ های ملایم و خنثی در نظر بگیرید . باید مراقب باشید قابی که انتخاب می کنید از جلوه اثر نکاهد.

در آخر توصیه می کنیم ؛ که قاب و حاشیه دور اثر و از رنگ های ملایم و خنثی باشند و قاب با رنگ دیوارها هماهنگی داشته باشد .

استفاده بهینه از فضا

در هر خانه‌ای اغلب جدا از فضاهای متداول مانند کابینت های آشپزخانه و کمدهای دیواری، فضاهای بسیاری وجود دارند که می توان وسایل گوناگونی را در آنها جای داد بدون آن که به نمای ظاهری خانه خدشه‌ای وارد کرد.

چنانچه ایجاد فضای مناسب جهت نگهداری و جای دادن وسایل مختلف با تفکر و برنامه ریزی صحیح انجام گیرد، علاوه بر فراهم کردن امکان استفاده بهینه از فضا می تواند جنبه تزیینی نیز داشته باشد و به نمای ظاهری اتاق زینت بخشد.

برای مثال ،در این راستا فضای لازم جهت نگهداری از مواد غذایی و وسایل پخت و پز را در نظر بگیرید. محل نگهداری اقلام نامبرده باید به محل آماده سازی و طبخ غذا نزدیک باشد. پس از آنها، نوبت به ظروف چینی، بلوری و وسایل پذیرایی می رسد. چنانچه با کمبود فضا در آشپزخانه مواجه هستید.

استفاده از اتاق غذاخوری برای این امر راهکاری مناسب خواهد بود و می توان این وسایل را در اتاق غذاخوری نگه داشت. در اتاق نشیمن، لوازم سرگرم کننده از قبیل تلویزیون و دیگر لوازم صوتی و تصویری و احتمالا وسایلی از قبیل کتاب و لوازم زینتی لازم می باشد.

پیش از هر اقدامی با توجه به ابعاد و فرم اتاق، تصمیم بگیرید که طبقات و قفسه‌های لازم به صورت توکار و ثابت یا از انواع قابل حمل باشند. چنانچه دیوارها دارای فرورفتگی و فضاهای غیرقابل استفاده هستند می توانید با نصب طبقات و قفسه هایی در این فرورفتگی ها از آنها به صورتی شایسته بهره گیرید اما اگر ابعاد اتاق به صورتی است که امکان قرار دادن کتابخانه، کمد و میز تلویزیون در آن وجود دارد می توانید از انواع قابل جابه جایی آنها سود ببرید.

در اتاق خواب کودکان، به فضای کافی برای جای دادن اسباب بازی ها نیز نیاز داریم و لازم است از کلیه فضاهای موجود در اتاق و حتی فضای زیر تختخواب کودک نیز بهره ببریم. همچنین با نصب طبقات دیواری متعدد می توانیم فضای قابل استفاده به منظور نگهداری از اسباب بازی های کودک را تا حد قابل ملاحظه‌ای افزایش دهیم .

بازنده و برنده کیست

■ **برنده**
سعی می کند که رفتارهای خود را بر اساس نتایج منطقی آن ها قضاوت کند ، و رفتارهای دیگران را ، بر اساس قصد و نیت آن ها ارزیابی کند .

■ **بازنده**
رفتارهای خود را بر اساس قصد و نیت خویش و رفتارهای دیگران را بر اساس نتایج آن ها ارزیابی می کند .

■ **برنده**
هر امتیازی را که بتواند بدهد، می دهد جز این که اصول بنیادی خود را فدا کند ؛

■ **بازنده**
به خاطر هراس از دادن امتیاز به لجاجت خود ادامه می دهد ، و این ، در حالی است که اصول بنیادی اش رفته رفته از بین می رود .

■ **برنده**
هنگامی که می بیند راهی را که در پیش گرفته است ، با مسیر زندگانی اوسازگار نیست ، هراسی از ترک کردن آن ، ندارد .

■ **بازنده**
« نیمه راهی » را در پیش گرفته و به آن، ادامه می دهد ، و اهمیت نمی دهد که به کجا منتهی می شود .

آشپزی

کباب میگو در مایکروفر

■ **مواد لازم :**
گوشت فیله گوساله و یا مرغ ٤ تکه که در قطعات ٥ سانتی متری تقسیم و نمک زده شده کره ٣ قاشق غذا خوری، میگو پخته نشده پوست کنده ١٦ تکه ، فلفل سبز ١ عدد که به ١٦ قطعه حدود ٢/٥ سانتی متر تقسیم شده است ، قارچ تازه ١٢ عدد .
پخت : مایکروفر با کباب پز

طرز تهیه :
گوشت فیله نمک زده را در ظرف مخصوص قرار داده و به مدت ٢ دقیقه با توان ١٠٠٪ مایکروفر قرار دهید بطوریکه به صورت نیم پز در آید . سپس آنرا کنار بگذارید .کره را در یک ظرف شیشه ای نشکن قرار داده و به مدت ١ دقیقه با توان حداکثر مایکروفر در فر قرار دهید . سپس آنرا از مایکروفر خارج نموده و کنار بگذارید .میگو ، گوشت ، فلفل سبز و قارچ را به ترتیب در سیخ مخصوص مایکروفر قرار داده و کباب ها را در ظرف فلزی مخصوص بگذارید . و کره ذوب شده را با برس به آن بزنید .سینی مخصوص را در مایکروفر و در حالت گریل Grill به مدت ١٠ دقیقه قرار دهید . پس از این مدت سیخ های کباب را خارج کرده و زیر و رو کنید و مجددا کره زده و به مدت ٧ دقیقه دیگر در حالت Grill در مایکروفر قرار دهید .تا میگو ها پخته و تیره شود .

ماهی شکم پر

■ **مواد لازم :**
ماهی ١ عدد ، کره ٥٠ گرم ،ترخون ٢٥ گرم ،نعناع ٢٥ گرم ،جعفری ساطوری شده ٢٥ گرم،لیمو ترش ١ عدد ،فلفل قدری ،نمک قدری

طرز تهیه :
ابتدا شکم ماهی را برش داده و محتویات آن را خارج کرده و ماهی را خوب تمیز کرده بشویید و آن را خشک کنید . کره را داخل یک بشقاب کوچک مناسب گذاشته و به مدت ٣٠ ثانیه با قدرت ١٠٠٪ داخل مایکروفر قرار دهید سپس ماهی را کاملا آغشته به کره کرده مقداری نمک و فلفل روی آن پاشیده و سبزی را داخل شکم ماهی قرار داده ، آن را داخل یک ظرف مناسب بگذارید روی ظرف را با پوشش پلاستیکی مخصوص(محافظ بهداشتی) پوشانده چند سوراخ روی آن ایجاد کرده و آن را به مدت ١٠ دقیقه با قدرت ١٠٠٪ داخل مایکروفر قرار دهید .
سپس ظرف را بیرون آورده روکش پلاستیکی را برداشته ماهی را پشت و رو کنید و مجددا ظرف را به مدت ١٠-٥ دقیقه با قدرت ١٠٠٪ داخل مایکروفر قرار دهید پس از اتمام این زمان مقدار آب لیمو روی آن ریخته و سرو نمایید .

گیاهان خانگی

نگهداری از گلها

همان طور که می دانید عمر گل کوتاه است ، مهمانتان برای شما گل می آورد و یا خودتان گل می خرید و دوست دارید، این گل عمر بیشتری داشته باشد، چه کار می کنید ؟ مطلب زیر را بخوانید:

برای نگهداری گل سرخ در آب، ابتدا به آرامی گلبرگ های پلاسیده قسمت خارجی آن را جدا کنید و خارهای آن را از شاخه بزدائید، سپس ساقه گل را شکاف دهید یا آن را له کنید.

برای جلوگیری از خمیده شدن ساقه گل لاله ، دسته گل را با یک روزنامه خیس، محکم پیچیده و مدت یک ساعت یا بیشتر آن را در پنج سانتی متر آب بگذارید. سپس یک سنجاق کوتاه در میان هر ساقه درست زیر گل فرو کنید.

برای نگهداری گل نرگس و دیگر گل های پیازدار، انتهای ساقه شان را قطع کنید، ماده سفید و چسبناکی از آن خارج می شود، آن را بشویید، سپس درون ظرفی از آب بگذارید.

انتهای ساقه گل هایی چون سوسن و زنبق را به شکل مایل و اریب قطع کنید، سپس آن را تا گردن درون آب بگذارید.

فراموش نکنید، هر روز ظرف را پر از آب کنید و در صورت امکان، شب ها گل ها را در اتاق گرم قرار ندهید.

چگونه با استفاده از کمد ها ؛ خانه شما بزرگتر به نظر برسد ؟

افزایش دائم جمعیت شهرنشین و تراکم بافت شهری ، همراه با تغییر الگوی سکونت از چند خانواری به تک خانواری ، ناگزیر انبوه سازی و کوچک شدن الگوی مسکن را به دنبال داشته است؛ به نحوی که در حال حاضر الگوی مسکن در شهرهای بزرگ نظیر اصفهان و تهران ۷۵ متر مربع و در سایر شهرها ۱۰۰ متر مربع است .

اگرچه طی سالیان اخیر با رواج آپارتمان نشینی بسیاری از رفتارهای اجتماعی و فرهنگی نیز تغییر کرده ، ولی بسیاری از نیازهای روزمره زندگی همچنان در خانه برطرف می شود. به این ترتیب استفاده بهینه از فضاهای خانه ضروری است و هنگامی میسر می گردد ، که سطح و ارتفاع فضا تواماً به کار گرفته شود و گوشه ها و کنج های خالی برحسب نیاز مورد استفاده قرار گیرد .

کمدها در بهره مندی هر چه بهتر و بیشتر از فضای خانه نقش مهم و مؤثری دارند. در حال حاضر کمدها با تقسیم بندی مشخص در ارتفاع و طول در اتاق ها جانمایی می شوند و همواره بخشی از فضای آنها چه در طول و چه در ارتفاع بدون استفاده می ماند.

این در حالی است، که با اندکی دقت در نیازهای خانواده و امکانات فضایی کمدها می توان هم بیشترین استفاده را از فضا کرد و هم جذابیت دکوراسیون و معماری داخلی خانه را افزایش داد . آنچه در پی می آید راهکارهایی است .

برای دستیابی به این هدف ، افزایش تعداد طبقات در ارتفاع کمد سطح استفاده از آن را افزایش می دهد، ارتفاع (قد) لباس ها و حجم و تعداد آنها را باید برای این کار در نظر گرفت. بلندترین لباس ، مانتوی خانمها است و حداکثر به ۱/۵ متر طول برای آن در کمد نیاز است.

بقیه فضای کمد در طول و ارتفاع می تواند مجدداً طبقه بندی شود. در تقسیم بندی مجدد کمد برای وسایل مختلف نظیر کفش های خارج از فصل، چمدان و اشیای غیر ضروری ارتفاع های متنوع در نظر بگیرید . بهتر است برخی از طبقات به صورت کشویی در نظر گرفته شوند.

این کشوها استفاده مطلوبی برای خرده ریزهای خیاطی ، لباس های خارج از فصل و... دارند . کمدی به طول یک متر و عمق ۹۰ سانتیمتر برای رختخواب های اضافی یک خانواده کافی است . نیاز به کمدهای مناسب با کوچکتر شدن خانه بیشتر می شود. کوچک شدن محل زندگی نباید به بهای از دست دادن کمدها در آن تمام شود.

اگر اتاق کوچک است و بدون کمد، می توان کمدی به عمق ۵۰ سانتیمتر در آن تعبیه کرد. الزاماً نباید تمام طول دیوار را به کمد اختصاص داد. از بقیه سطح دیوار می توان برای قرار دادن میز آرایش، میز تحریر یا تختخواب استفاده کرد .

اگر اتاق های خواب به اندازه کافی کمد دارند، اما باز هم برای خرده ریزها، وسایل خانه و رختخواب ها فضا کم است، می توان بخشی از سالن را برای این کار در نظر گرفت؛ در این موقعیت با استفاده از عمق های متفاوت در قسمت های مختلف کمد ، می توان آن را با میز تلویزیون، بوفه ، دکورو... ترکیب کرد . تغییر

افزایش دائم جمعیت شهرنشین و تراکم بافت شهری ، همراه با تغییر الگوی سکونت از چند خانواری به تك خانواری

دادن ابعاد درهای کمد همراه با قاب بندی آن و رنگ آمیزی باعث می شود که وجود کمد نه تنها مزاحمتی برای دکوراسیون و جذابیت سالن ایجاد نکند بلکه آن را تکمیل نماید. فراموش نکنیم که کاستن حدود ۶۰ سانتیمتر از عمق سالن تأثیرات حسی و روحی کمتری را نسبت به کاستن همین میزان از اتاق خواب ایجاد می کند .

گوشه ها و کنج های قناس در منزل محل مناسبی برای تعبیه کمد، بوفه و قفسه بندی در عمق های مختلف (بیش از ۲۰ سانتیمتر) است. این راهکار به ترمیم تناسبات درون فضا نیز کمک می کند . در صورتی که امکان نصب کمد ثابت در اتاق یا سالن وجود ندارد، از کمدهای قابل حرکت چند تکه در ابعاد گوناگون استفاده کنید.

تقریباً در هر فضایی می توان ترکیب مناسب را پیدا کرد . ترکیب کمد با بوفه یا کتابخانه فرزندان، ایجاد تنوع در رنگ قاب و دستگیره کمد نسبت به درهای آن، در نظر گرفتن آیینه با قاب بندی مناسب در بخش ثابت کمد و تغییر بافت و تناسب درهای ، آن راهکارهایی است که از کمد یک عنصر تزیینی می سازد .

توصیه به همسران

عوامل موثر در زندگی زناشویی

محبت :
همه مردم تشنه دوستی و محبت هستند ، دوست دارند محبوب دیگران باشند . دل انسان به محبت زنده است ، محبت باید از صمیم قلب باشد تا در دل طرف مقابل اثر بگذارد ، زیرا دلها به هم راه دارند لیکن به محبت قلبی تنها نباید اکتفا کرد بلکه لازم است صریحا آن را اظهار نمود . در صورتی می توان انتظار نتیجه داشت که آثار محبت در زبان و اعمال و رفتار شخص نمایان باشد .

در زندگی زناشویی اگر محبت دو طرفه شود بنیان زناشویی استوار می شود و خطر جدایی بر طرف می گردد خداوند بزرگ در قرآن شریف به محبت و علاقه ای که بین زن و شوهر وجود دارد اشاره فرموده، آن را یکی از آیات قدرت خویش شمرده و می فرماید : "یکی از آیات خدا این است که همسرانی برایتان آفریده تا به آنها آرامش پیدا کنید و میان شما دوستی و مهربان نهاد ".

چه مانع دارد زن و مرد گاه گاهی به هم بگویند "دوستت دارم " زن و مرد باید به یکدیگر محبت کنند و آن در مورد هر دو صدق می کند تا بتوانند محیطی پر از آرامش داشته باشند و فرزندان سالم و صالح و با محبت تحویل جامعه دهند .

احترام
هر کسی که به شخصیت خویش علاقمند است ، خودش را دوست دارد . می خواهد دیگران به شخصیت او احترام بگذارند .هر کسی شخصیت او را محترم بشمارد و محبوبش واقع شود و از توهین کنندگان متنفر است .

زن و مرد نیز از این مستثنی نیستند هر دو باید به هم احترام بگذارند تا به شخصیت شان لطمه وارد نشود .

ملاقات عمومی مدیر کل شیلات هرمزگان با مردم شریف استان
هر هفته روزهای سه شنبه
روابط عمومی
اداره کل شیلات هرمزگان