نکات خانه داری

● پاك كردن وسايل چوبی رنگ شده

يک چهارم فنجان آمونياک و چهار ليتر آب گرم را مخلوط و با آن سطح مورد نظر را تميز کنيد .
اگر آمونياک در دسترس نداريد يک چهارم فنجان مايع ظرفشويی را در چهار ليتر آب گرم بريزيد و از اين محلول برای تميز کردن سطوح چوبی رنگ شده استفاده کنيد.

● تميز كردن وسايل چوبی

برای تميز کردن وسايل چوبی مانند ميز تلويزيون، کمد، ويترين و ... می توانيد از روغن چرخ استفاده کنيد. به اين صورت که چند قطره روغن چرخ بر روی پارچه نرمی بريزيد و بعد بر روی ميز و يا اشياء ديگر بکشيد ؛ خواهيد ديد که چقدر تميز و براق می شوند و حتی اين کار باعث می شود که اشياء چوبی خاک به خود نگيرند.

● تميز كردن مبلمان

برای شستن و تميز کردن پارچه مبلمان، يک فنجان مايع ظرفشويی يا رختشويی را با يک فنجان آب گرم مخلوط کنيد و خوب هم بزنيد تا کاملاً کف کند. سپس به کمک پارچه يا برسی نرم، به آرامی کف را روی قسمت کوچکی از مبل امتحان کنيد. اگر رنگ آن قسمت عوض نشد و در عين حال تميز تر به نظر رسيد، با مقدار کافی از اين محلول تمام مبلمان را تميز کنيد و در پايان روی سطوح، دستمال خشک بکشيد.

● تميز كننده سينك (ظرفشويی)

-سينک ظرفشويی (SINK) معمولاً از جنس استيل است. بهتر است از مواد سفيد کننده قوی برای تميز کردن استفاده نکنيد، زيرا رنگ استيل کدر می شود.بلکه پارچه ای را به سرکه سفيد آغشته کنيد و بر سطح ظرفشويی مالش دهيد.
- جوش شيرين برای تميز کردن سينک های استيل عالی عمل می کند. اين ماده را به عنوان پودر تميز کننده به کار گيريد.
- نمک ماده طبيعی مناسب برای ضدعفونی کردن سينک است. برای اين منظور نمک خشک را روی سطح آن بپاشيد و پس از نيم ساعت بشوييد و همچنين کرم جيف ترگيه در سايز کوچک با سرپوش آبی هم می تواند کمک کند .
- برای تميز کردن سينک های آلومينيومی و چينی محلول پودر ماشين لباسشويی توصيه می شود. بعد از آبکشی، با روزنامه مچاله شده سينک را برق بينداريد.
همچنين برای از بين بردن لکه ها و رسوبات آب روی سينک، پارچه ای را به سرکه سفيد آغشته کنيد و روی سطح را با آن مالش دهيد.

● تميز كردن اجاق گاز

اگرغذا يا شيرسر رفته و اجاق گازتان را کثيف کرده و تميزکردن آن برايتان مشکل است ، کافی است تا مقداری رب گوجه فرنگی را روی لکه ها ماليده و شب تا صبح بگذاريد، بماند. صبح با استفاده از يک اسفنج يا ابر نرم و مقداری آب گرم وصابون ، لکه ها را پاک کنيد.

● سركه و چربی دو دشمن ديرين !

برای پاک کردن چربی روی اجاق‌گاز، يخچال و نظاير آن پارچه‌ای را در سرکه خيس کرده، روی آن بماليد. بهتر و آسانتر پاک و تميز می‌شود به طور کلی سرکه و چربی دشمن ديرين يکديگرند .

بخور را می توان همیشه و در همه جا انجام داد . بدین صورت که پوست را در معرض بخار آب قرار داده، ولی مواظب باشید که بخار، پوست شما را نسوزاند، با این کار آلودگی ها و چربی ها و سلول های شاخی از سطح پوست تمیز می شود

آرایشی — بهداشتی

بخور دادن پوست و انواع آن

یکی از راه های پاک کردن پوست ، بخور دادن آن است که به وسیله آن منافذ پوست باز شده و آماده تغذیه از ماسک های مورد نظر می گردد . بعد از عمل بخور می توان دانه های سرسیاه و جوش های صورت را فشار داد . این کار باید در نهایت دقت و با دستمال کاغذی انجام گیرد و نباید برای این کار از ناخن ها استفاده کرد.

جوش های صورت را تا حد امکان با دست لمس نکنید و در مورد انواع عفونی آن اجازه دهید تا جوش ها خشک شوند و سپس آنها را فشار دهید .

بخور دادن پوست به یکی از روش های زیر صورت می گیرد :

بخور بخار آب

این بخور را می توان همیشه و در همه جا انجام داد . بدین صورت که پوست را درمعرض بخار آب قرار داده، ولی مواظب باشید که بخار، پوست شما را نسوزاند، با این کار آلودگی ها و چربی ها و سلول های شاخی از سطح پوست تمیز شده و پوست شما مرطوب می گردد و این مرطوب بودن مانع ایجاد چین و چروک ها می شود .

بخور گل ختمی و بابونه

این بخور علاوه بر این که باعث تمیزی و مرطوب شدن پوست می گردد باعث ضد عفونی و روشن شدن و شادابی پوست نیز می شود . بهترین کاری که می توان بعد از این بخور، علاوه بر استفاده از انواع ماسک ها انجام داد، استفاده از روغن زیتون و در صورت داشتن جوش در روی صورت، از آب لیموترش می باشد که باید با کمک پنبه، مخلوط روغن زیتون و آبلیمو ترش را روی پوست مالیده و پس از ۳۰ دقیقه صورت را با آب ولرم شست .

بخور رامسن (زنجبیل شامی)

این بخور علاوه بر این که باعث تمیزی و شادابی پوست می شود برای دستگاه تنفسی نیز بسیار مفید می باشد . برای این منظور جوشانده غلیظ و بسیار گرم آن استفاده می شود که با انداختن پارچه یا لحاف بر سر، بخار آن را استنشاق کرده و در همان حال پوست صورت را ماساژ می دهید و سپس با یک حوله تمیز پوست را تمیز می کنید . (مقدار لازم از این گیاه دو مشت کامل از ریشه آن در یک لیتر آب توصیه شده است).

طریقه استفاده از بخور : مقداری گل ختمی و گل بابونه را در ظرف آب جوش می ریزیم و سپس در ظرف را به مدت ۱۰ دقیقه قرار داده تا دم بکشد و سپس در ظرف را برداشته و یک پارچه کلفت روی سر خود و ظرف انداخته و همین طور که صورتمان بالای ظرف و در معرض بخارها قرار دارد و با کمک دو انگشت دستمان پوست صورت را ماساژ داده ، این عمل را چندین بار تکرار می کنیم.

نکته ۱ : برای بخور دادن پوست می توانید از گیاهان زیر نیز به صورت بالا استفاده نمایید . این گیاهان عبارتند از : بابونه، آویشن، اسطوخدوس، گزنه سفید، رازیانه، زیرفون، بومادران، اکلیل کوهی، نعناع صحرایی، صمغ عربی، کافور.

نکته ۲: پس از بخور دادن می توانید با کمک نوک انگشتان و یک دستمال ، جوش های سرسفید و سرسیاه خود را با فشار خالی نمایید ولی نکته مهم در این مورد آن است که پس از عمل بخور چون منافذ پوست باز می شوند و سر جوش ها نیز باز خواهد شد، بهتر است که برای تنگ کردن این منافذ پس از اتمام کار، از خیار رنده شده یا لیموترش تازه و یا اگر پوست چربی دارید از آب سرد یا یخ کمک بگیرید و آن ها را به صورت ماسک بر روی پوست قرار دهید .

آشپزی

● كوكو مرغ

مواد لازم برای چهار نفر :
گوشت مرغ ۶۰۰ گرم
تخم مرغ بزرگ ۴ عدد
پیاز متوسط ۴ عدد
آبلیموی تازه نصف قاشق غذاخوری
زعفران نصف قاشق چایخوری
جوش شیرین (baking soda) یک قاشق چایخوری
روغن، نمک و فلفل سیاه به اندازه دلخواه

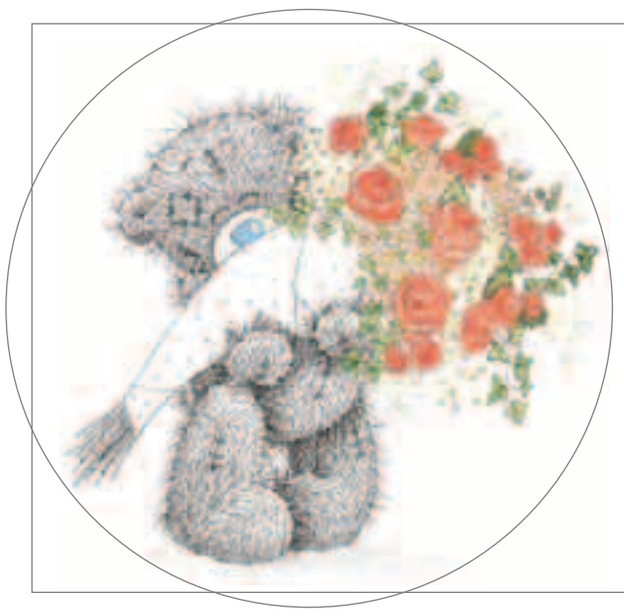
طرز تهیه :
پیاز را پوست کرده، رنده کنید و در روغن سرخ کنید تا طلایی رنگ شود. گوشت مرغ را شسته، خرد کنید و در روغن تفت دهید. نمک، فلفل و یک لیوان آب داغ به آن افزوده و به مدت ۲۰ دقیقه روی شعله متوسط قرار دهید تا قسمت عمده آب آن تبخیر شود. وقتی مرغ ها سرد شد، استخوانهای آنرا جدا کنید و گوشت به قطعات کوچکتر تقسیم کنید.
زعفران را در ۲ یا ۳ قاشق غذاخوری آب داغ حل کنید ولی جوش شیرین را در آب سرد حل کنید. نمک و فلفل را به تخم مرغ ها اضافه کرده و خوب به هم بزنید. زعفران، جوش شیرین، آبلیمو، مرغ (و آب آن) و پیاز را به تخم مرغ ها اضافه کنید و خوب به هم بزنید .
در ماهی تابه روغن بریزید و آنرا داغ کنید. مایه غذا را در آن ریخته و سطح آنرا صاف کنید و بگذارید ۵ تا ۱۰ دقیقه حرارت ببیند. سپس آنرا به ۸ قسمت مساوی تقسیم کرده و آنرا برگردانید تا طرف دیگر هم کاملا سرخ شود .

● قليه اسفناج

مواد لازم برای چهار نفر
گوشت چرخ کرده گاو یا گوسفند ۲۵۰ گرم ، لوبیای چشم بلبلی ۵۰ گرم ، لپه ۵۰ گرم ، عدس ۵۰ گرم ، اسفناج تازه یک کیلو ، پیاز ریز ۲ عدد ، نعناع ۱۰۰ گرم ، کشک نصف فنجان روغن خوراکی ، نمک و فلفل سیاه

طرز تهیه :
لوبیا، عدس و لپه را شسته و در آب گرم بمدت ۲ ساعت بخیسانید. نمک را اضافه کنید و آنرا بمدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی شعله متوسط قرار دهید.
پیازها را پوست کنده و رنده کنید. آنرا با نمک و فلفل به گوشت چرخ کرده اضافه کنید و خوب مخلوط نمایید و از آن گلوله های کوچک گوشتی درست کنید. سپس آنها را روی شعله در روغن سرخ کنید تا رنگش طلایی شود.
اسفناج ها را شسته و خرد کنید و آنرا به بقیه مواد اضافه کنید و برای ۱۵ دقیقه روی حرارت متوسط بگذارید تا حدی که دیگر آبی در ظرف نماند. نعناع ها را نیز شسته و خرد کنید و پس از آنکه در روغن سرخ کردید با کشک مخلوط کرده و روی قلیه اسفناج بریزید و میل نمایید .

بازنده و برنده کیست ؟!



● **برنده** مورد تحسین واقع شدن را به دوست داشته شدن ترجیح می دهد ، هر چند که هر دو حالت را مدنظر دارد ؛
بازنده دوست داشتنی بودن را ، به مورد تحسین واقع شدن ترجیح می دهد ، حتی اگر بهای آن خفت و خواری باشد .
● **برنده** گوش می دهد ؛
بازنده فقط رسیدن نوبت خود ، برای حرف زدن است.
● **برنده** از میانه روی و نرمش خود احساس قدرت می کند ؛
بازنده هرگز میانه رو و معتدل نیست گاهی از موضع ضعف ، و گاهی همچون ستمگران فرودست رفتار می کند .
● **برنده** می گوید ، باید راه بهتری هم وجود داشته باشد؛
بازنده می گوید ، تا بوده همین بوده و تا هست همین است .
● **برنده** به افراد برتر از ود ، احترام بگذارد ،و سعی می کند تا از آنان چیزی بیاموزد؛
بازنده از افراد برتر از خود ، خشم و نفرت داشته ، و در پی یافتن نقاط ضعف آنان است .
● **برنده** گام های متعادلی بر می دارد ؛
بازنده دو نوع سرعت دارد ؛ یاخیلی تند و یاخیلی کند .
● **برنده** می داند که گاهی اوقات ، پیروزی به بهاری بسیار گرانی بدست می آید.
بازنده بسیار مشتاق برنده شدن است ، در جایی که نه قادر به برنده شدن و نه حفظ آن است .
● **برنده** ارزیابی درستی از توانایی های خود داشته ، و هوشمندانه از ناتوانی عادی خود آگاه است ؛ بازنده از توانایی ها و ناتوانی های واقعی خود بی خبر است .
● **برنده** مشکلی بزرگ را انتخاب می کند و آن را به اجزای کوچک تر تفکیک می کند تا حل آن آسان گردد ؛
بازنده مشکلات کوچک را آن چنان به هم می آمیزد ، که دیگر قابل حل شدن نیستند .

گیاهان خانگی

نگهداری از کاکتوس

■ کاکتوسها از جمله جذابترین و متنوعترین گیاهان خانگی هستند. اکثر انواع کاکتوس حتی در دست یک صاحب تازه کار، به راحتی رشد می کنند. هر چند کاکتوسها در تمام مدت سال در گل فروشی ها، فروشگاه های لوازم خانگی و حتی سوپرمارکتها به فروش می رسند، اما بهترین فصل تهیه آنها تابستان است .

کاکتوس گرد

آبیاری:
در طی فصل رشد فعال کاکتوس باید بیش از دوران استراحت آبیاری شود . برنامه خاص و تعریف شده ای برای آبیاری کاکتوس وجود ندارد و برنامه آن به گلدان، خاک ، آب و هوا و عوامل مشابه بستگی دارد. بهترین روش برای تعیین مقدار آب مورد نیاز کاکتوس، این است که گیاه را مدتی با دقت زیر نظر بگیرید. هنگام آبیاری سعی کنید تمام سطح خاک خیس نشود و مراقب خروج آب نیز باشید. دور بعدی آبیاری باید در زمانی باشد که خاک کاکتوس کاملا خشک شده باشد. ساده ترین روش حصول اطمینان از خشکی خاک این است که یک خلال دندان را با احتیاط در خاک فرو کنید، اگر خلال دندان نمناک شد، باز هم یکی دو روز صبر کنید. گیاه در فصل استراحت خود تنها چند هفته یکبار به آبیاری نیاز دارد . آفتهای کاکتوس به نسبه معدود هستند، اما هنگام خرید کاکتوس توجه کنید که حشره ای مشکوک روی آن لانه نکرده باشد. در صورتی که آفات کاکتوس به سراغ گیاه شما آمدند، با اندکی حشره کش می توانید آنها را از بین ببرید.
فقط فراموش نکنید: کاکتوس را به اندازه آب دهید !

کود:
کاکتوس در طی پاییز و زمستان تنها هر دو تا سه ماه یک مرتبه به کود احتیاج دارد. یک کود کم ازت برای کاکتوس مناسب است . کودهایی که به تدریج در خاک آزاد می شوند نیز برای کاکتوس مناسب هستند، اما این کودها تنها یک مرتبه در بهار به خاک افزوده می شوند .

کاکتوس عمودی
گلدان مناسب برای این نوع کاکتوس، ظرفی است که دهانه آن به اندازه نصف قد گیاه باشد و بهتر است به جای عریض بودن، عمیق باشد .

کاکتوس گرد
گلدان مناسب این کاکتوس تنها باید ٤ تا ٥ سانتیمتر عریض تر از کاکتوس باشد . برای جلوگیری از زخمی شدن دست، کاکتوس را با یک ورق روزنامه که چندلا تا زده اید جابجا کرده و برای ریختن خاک در گلدان نیز از یک برگ کاغذ تا شده استفاده کنید . لایه های خاک کاکتوس: ۱- ریگ ریز ۲-خاک گلدان + ماسه ۳- خزه یا پوست برنج ٤- ریگ یا خرده سفال .

تزئینات پنجره

تزئینات پنجره عناصر بسیاری را برای تزیین و آراستن پرده، پرده کرکره و پانل می توان یافت که همگی بر جلوه پنجره می افزایند. اگر پنجره خانه شما دارای لبه و تاقچه باشد، می توانید از آن بهره های بسیاری بگیرید.
چنان که می توان برخی وسایل با گل هایی را بر روی آن قرار داد. خود این گونه وسایل در شمار آرایه ها و تزیینات پنجره هستند و در تابش نور خورشید جلوه ای درخشان به نمای پنجره می بخشد .
استفاده از گل اگر به جای پرده های معمولی، از پرده کرکره استفاده کرده اید، می توانید فضای داخلی آن را با انواع گل های تزیینی و زیبا بیارایید و در عین حال، سادگی طرح اتاق را حفظ کنید. به یاد داشته باشید که گل ها با سادگی محیط همخوانی دارند؛ گو این که بر زیبایی آن می افزایند.
در این میان، استفاده از گلدان و ظروف شیشه ای مناسب تر به نظر می رسد.

استفاده از گل : اگر به جای پرده های معمولی، از پرده کرکره استفاده کرده اید، می توانید فضای داخلی آن را با انواع گل های تزیینی و زیبا بیارایید و در عین حال، سادگی طرح اتاق را حفظ کنید

همچنین، در هر فصل می توانید نوع گل را مناسب با فصلی که در آن قرار دارید .
نور اگر می خواهید بر میزان نور اتاقی تاریک بیفزایید، از این روش استفاده کنید: پانل هایی را به کار برید که نازک باشند، چنان که نور از آنها گذر کند و نیز اندازه آنها را چنان تعیین کنید که پایین پنجره اندکی خالی بماند. سپس گلدان هایی شیشه ای را در کنار پنجره قرار دهید.
پانل های رنگی به جزئیات طرح می افزایند و در ترکیب با پرده، آمیزه ای از رنگ ها را به دست می دهند . روبان با استفاده از روبان و دیگر جزئیاتی با رنگ های تیره، مانند صورتی یا قرمز پر رنگ، می توان تغییراتی گذرا و موقت یا حتی فصلی را در اتاقی پوشیده از رنگ سفید پدید آورد.
روبانی که در تصویر مشاهده می کنید، در کنار پرده ای به رنگ روشن آویخته شده و به آن جلوه ای بهتر بخشیده است. رشته های درخشان استفاده از آویزها و رشته های رنگی، جلوه این پنجره را دلپذیر کرده است؛ گو این که صمیمیت و گرمای فضا حفظ نشده است. ترتیب آویختن این رشته ها به گونه ای است که عدد ۸ را تداعی می کنند.
به یاد داشته باشید که بهتر است از این الگو برای پنجره هایی با شیشه های مشجر استفاده کنید . آویزهای کریستالی آویختن شاخه های کریستالی و زیبا که بازتاب دهنده نور هستند. شاخه ای کریستالی را که دارای انشعاباتی است، برگزینید و در مقابل پنجره بیاویزید.
این شاخه ها را می توانید با نخ های نقره ای یا نخ نایلون در جای مناسب بیاویزید . حاشیه ها حاشیه های پرده همواره در دید رس هستند، حتی اگر پرده به عقب جمع شده باشد. بنابراین، چه بسا که مناسب باشد طرح هایی ساده اما تأثیر گذار را برای آراستن آن ها در نظر گرفت. در این تصویر پرده با استفاده از صدف هایی زیبا حاشیه دوزی شده که از این رهگذر، جلوه ای دلپذیر یافته است .

توصیه به همسران

عوامل موثر در زندگی زناشویی

■ **احترام**
هرکسی که به شخصیت خویش علاقمنداست ، خودش را دوست دارد . دلش می خواهد دیگران به شخصیت او احترام بگذارند . هرکسی شخصیت او را محترم بشمارد ومحبوبش واقع شود واز توهین کنندگان متنفر است .
زن و مرد نیز از این قانون مستثنی نیستند هر دو باید به هم احترام بگذارند تا به شخصیتشان لطمه وارد نشود.
زنان باید بدانند حب ذات و علاقه به احترام یک امر غریزی است لیکن همه کس حاضر نیست احساس درونی شوهر شما را اشباع کند و به وی احترام بگذارد و در خارج منزل با صدها نفر افراد گوناگون و بی ادب برخورد می کند و گاهی اوقات مورد توهین قرار می گیرند به شخصیت شما لطمه وارد می شود. از شما که یار وغمخوارش هستید انتظار دارد اقلا در خانه احترامش کنید و شخصیت تحقیر شده اش را زنده گرداند .
زخمهای بیرون از منزل را با احترام التیام بخشید، بزرگداشت او شما را کوچک نمی کند ولی به او نیرو می دهد و برای کوشش و فعالیت آماده اش می گرداند مواظب باشید به شوهرتان توهین و بی ادبی نکنید ، ناسزا نگویید دشنام ندهید ، بی اعتنائی نکنید ، بر سرش داد نزنید ، نزد دیگران آبرویش را نریزید ، با لقب های زشت صدایش نزنید .
اگر به او توهین کردید او را نیز به شما توهین خواهد نمود قلبا از هم مکدر می شوید عقده روحی پیدا می کنید ، صفا و محبت از میانتان بر طرف می شود ، دائما در حال نزاع وکشمکش خواهید بود.
امام صادق فرمود :
" هر زنی که به شوهرش احترام کند وآزارش نرساند خوشبخت وسعادتمند خواهدبود . "
زنان نیز مانند مردان به حفظ شخصیت خویش علاقه مند هستنداز تحقیر وتوهین رنجیده خاطر می گردند اگر مورد احترام قرار بگیرند احساس شخصیت می کنند و به کارو زندگی دلگرم می شوند. مردان باید بدانند وقتی از خانه بیرون می روند خداحافظ بگویند ، اگر شب تولدش معلوم است به عنوان احترام دسته گل یا تحفه دیگری تقدیمش کنند، از توهین وتحقیر جدا بپرهیزید از دشنام و ناسزا گفتن اجتناب کنید از مسخره کردن و دست انداختن و لو به طور شوخی جدا خودداری کنید .
حضرت صادق (ع) از پدر بزرگوارش نقل کرده که فرموده : " هر کس زن گرفت باید او را گرامی ومحترم بشمارد " .

درمانی جدید برای صافی کف پا

پزشکان یک روش جدید برای درمان صافی مادرزادی پای کودکان یافته اند. به گزارش سلامت نیوز و به نقل از پایگاه خبری نیوکرالا ؛ برخلاف درمان های پیشین که مستلزم جراحی گسترده برای تصحیح کامل این مشکل بود، در روش جدید با حداقل جراحی می توان صافی کف پا در نوزادان را برطرف کرد.بنابراین گزارش، صافی کف پا یک اختلال نادر در پا است که چنانچه درمان نشود منجر به ایجاد درد شدید در کف پا و کاهش توان حرکتی فرد می شود.
در روش درمانی جدید یک سوزن کوچک را به داخل مفصلی در پا در محل اتصال به قوزک وارد می کنند تا موقعیت صحیح را به مدت دو ماه نگهدارد. بنابراین گزارش؛ عکسبرداری اشعه ایکس از پای بیماران نشان داد که این عمل موفقیت آمیز بوده است.

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه هوشنگ نصرتی سکل فرزند عبدالله به موجب دو فقره استشهادیه محلی مدعی شده است که سند مالکیت پلاک ۱۷۷۷فرعی از ۷ اصلی که تحت عنوان ششدانگ یکبابخانه مساحت ۱۷۰ متر مربع واقع در دهبارز رودان بخش سه (۳) رودان - بندرعباس که در صفحه ۱۷ دفتر ۱۵ محلی ذیل به شماره ۲٤۸۵ ثبت و سند مالیکت به شماره سریال ۰٤۳٤٦۲ صادر و تسلیم گردیده است به علت اسباب کشی مفقود گردیده است نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت المثنی پلاک فوق ۱ برابر ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت و تبصره های ذیل آن نموده است . لذا در اجرای ماده مذبور اعلام می گردد چنانچه هر کس مدعی انجام معامله یا سند مالکیت نزد او می باشد بایستی از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مدت ۱۰ روز اعتراض خود را به اداره ثبت رودان تسلیم و اخذ نماید در صورت عدم اعتراض و عدم ارائه سند مالکیت اداره ثبت اسناد و املاک مطابق ماده ۱۲۰ آیین نامه مذبور به صدور سند مالکیت المثنی به نام متقاضی اقدام خواهد نمود .

سرپرست ثبت اسناد و املاک رودان - اسماعیل ربیعی نژاد
تاریخ انتشار : چهارشنبه ۸۸/۲/۲۳

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

روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان