■ نور پردازی یک اصل مهم وجود دارد و آن این است که حتی الامکان از نورهای طبیعی استفاده کرد .

نکات خانه داری

■ **چند توصیه برای روش تمیز کردن منزل**

سعی کنید از کمک سایر افراد منزل هم برای تمیز کردن استفاده کنید.

به این توصیه ها دقت کنید به احتمال زیاد در تمیز کردن منزل از آنها استفاده خواهید کرد :

– همواره از قسمت بالای منزل یا اطاق شروع به تمیز کردن بکنید. (منظور از بالا دورترین نقطه نسبت به درب ورودی اطاق یا منزل می باشد).

– هرگز تمیز کردن را نیمه کاره رها نکنید و تا پایین اطاق آنرا ادامه دهید.

– تمام لوازمی را که برای تمیز کردن نیاز دارید همراه خود به اطاق مورد نظر ببرید تا لازم نباشد برای برداشتن لوازم، مدام اطاق را ترک کنید.

– برای بهتر تمیز کردن ناچار هستید تلفن را از پریز بکشید و حتما" تلویزیون را خاموش کنید. روشن کردن ضبط صوت برای گوش دادن به موسیقی می تواند فعالیت منزل شما را به تفریح تبدیل کند پس در صورت امکان حتما" اینکار را بکنید.

– دقت کنید که اطاقی که گرد و خاک دارد اما مرتب و منظم می باشد به مراتب بهتر از یک اطاق تمیز اما نا مرتب است پس حتما اطاق را مرتب هم بکنید. پس تمیز کنید و سپس مرتب و همینطور به پایین اطاق نزدیک شوید.

– یک اطاق هنگامی تمیزتر بنظر می رسد که هوای پاکی داشته باشد، قوطی های نوشابه یا بسته های غذاهای آماده نیمه و سایر ملزوماتی که ممکن است تولید بوی نامطبوع کند را از اطاق جمع کنید و با باز کردن پنجره ها بگذارید هوای تمیز وارد اطاق شما شود.

– همواره همراه خود یک یا دو سطل یا کیسه بزرگ برای جمع آوری آشغال و یا لوازمی که بنظر اضافه یا مزاحم در اطاق می آیند به همراه داشته باشد.

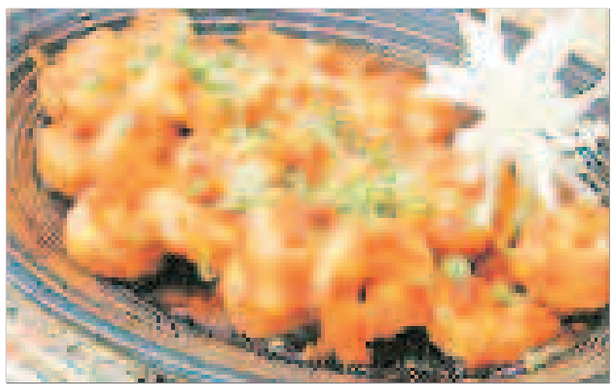
– اگر به غیر از خود شما کس دیگری هم در منزل زندگی می کند از آنها بخواهید با شما همکاری کنند. هر فرد را مسئول تمیز کردن اطاق خود نمایید و سعی نکنید همه کارها را خودتان انجام دهید.

– اگر فرصت کافی ندارید حتما" قبل از شروع بکار کارها اولویت بندی کنید.

■ **لیمو**

این میوه موارد استعمال زیاد دارد، لکه تخم مرغ را از ظروف نقره ای و فلزات آب نقره داده شده و فولاد، پاک می کند. عاج زرد و وسایل ساخته شده از استخوان را سفید رنگ می کند و اگر با آب مخلوط شود می توان آن را برای پاک کردن کلاه های حصیری به رنگ های سفید و روشن به کار برد.

اگرآن را با آب و نمک مخلوط کنیم در پاک کردن مرمرها اعجاز می کند چون ماده مخصوص جلادادن وسایل طلایی و نقره ای است.



مصرف بالای چربی های اشباع سبب افزایش شکنندگی غشای سلولی می شود وزمینه بروز آسیب های سلولی وحتی بروز سرطان را در ابعاد سلولی فراهم می کند

چرا باید آبزیان مصرف کنیم؟

مصرف آبزیان از دیرباز به عنوان یکی از غذاهای بسیار مهم ، هم از نظر ارزشهای غذایی وهم از نظر روش های دارویی مطرح بوده است . در عصر حاضر نیز با توجه به رشد روز افزون جمعیتی ودر حالی که نیمی ازمردم دنیا دچار سوء تغذیه هستند ، ماهی وآبزیان می توانند در مقام تامین پروتئین مصرفی جایگاه ویژه ای را دارا باشند . آبزیان با دارابودن ۱۹ درصد پروتئین وجذب ۹۹ درصد از این میزان پروتئین وهمچنین چربی ها واسیدهای آمینه ضروری بدن و ویتامین ها ومواد معدنی هم از نظر غذایی دارای ارزش بالای است و همچنین در چندبیماری مانند ناراحتی های گوارشی وعروقی به عنوان یک دارو مطرح است .

درکشور ایران با توجه به منابع متعدد تولید آبزیان وپیشرفت هایی که در چندسال اخیر در امرر آبزی پروری در آب های داخلی صورت گرفته، پتانسیل قوی در امر تولید آبزیان ایجاد شده است .اما متاسفانه به دلیل اطلاعات اندک هموطنان در مورد انواع خاص غذایی ودارویی آبزیان شیوه طبخ آنها ، گرایش به مصرف این ماده غذایی در کشور محدود است . پروتئین موجود در گوشت مرغ ، گوساله ، تخم مرغ وپنیر از مواد عمده تامین کننده پروتئین حیوانی است . اماگوشت آبزیان از ارزش های غذایی بالا تری برخوردار است .

پروتئین حاصله از گوشت آبزیان دارای کلیه اسیدهای آمینه مورد نیاز بدن برای رشد ونمواست. به همین دلیل گوشت آبزیان برای تامین نیازهای روزانه پروتئین دارای اهمیت بسیار زیادی است .

در گوشت آبزیان بافت پیوندی کمتری در مقایسه با سایر گوشت ها وجود دارد ومی توان گفت که تقریبا همه گوشت آبزیان مصرف شده به وسیله بدن جذب می شود وبه همین دلیل است که در بسیاری از بیماری ها، خوردن گوشت آبزیان توصیه می شود. بسیاری از غذاهای پرارزش دارای موادی هستند که خوردن آنها ممکن است چندان نافع نباشد . غذاهای حاصل از آبزیان علاوه بر تامین پروتئین ها مورد نیاز بدن ، دارای بسیاری از ویتامین ها ومواد معدنی به ویژه ویتامین B ۱۲ هستند و بدیهی است اگر این غذاها توام با سبزی ها مصرف شوند ، ارزش آنها به مراتب بیشتر خواهد بود . میزان چربی موجود درآبزیان در مقایسه با گوشت قرمز بسیار کمتراست . بیشتر آبزیان کمتر از ۵ درصد چربی دارند و با توجه به مشکلات وتنگناهای غذایی وافزایش روزافزون ناراحتی های قلبی وعروقی به ویژه در شهرهای بزرگ کشور ، مصرف آبزیان از اهمیت ویژه ای برخورداراست . در تحقیقاتی که روی

در گوشت آبزیان بافت پیوندی کمتری در مقایسه با سایر گوشت ها وجود دارد و می توان گفت که تقریبا همه گوشت آبزیان مصرف شده به وسیله بدن جذب می شود.

سیستم تغذیه ای جوامع گوناگون صورت گرفته، مشخص شده است صیادان ژاپنی که در جزیره " کیوشو" زندگی می کنند، کلسترول خون شان بسیار پایین است .

در دهه ۷۰ معلوم شد که اسکیموهای گریلند با وجود مصرف مقادیر بالای چربی وپروتئین به بیماریهای قلبی دچار نمی شوند . این تفاوت در نوع چربی مصرفی آنهاست و چربی محصولات آبزیان غیر اشباع است ، در حالی که چربی موجود در گوشت قرمز وحتی گوشت سفید طیور به طور عمده چربی های اشباع شده است .

● **خواص بالینی آبزیان**

چربی امگا ۳ موجود در گوشت آبزیان در جلوگیری از سکته مغزی ، لخته شدن خون در عروق چشم ، مغز و سایر اندام ها نقش مهمی دارد . چربی امگا ۳ سبب کاهش میزان تری گلیسیریدها می شود چربی امگا ۳ یک اسید چرب است که نقش عمده ای در جلو گیری از آرتریت ها (تورم مفاصل) دارد . چربی امگا۳ نقش ضد سرطان داردغذای تهیه شده از آبزیان ، مغذی و پر ارزش است .

غذای پر ارزش به غذایی گفته می شود که دارای موادوعناصر غذایی لازم برای حفظ سلامت بدن وفاقد مواد غیر لازم ومضر می باشد. غذاهای حاصل ازآبزیان در عمل جزو این دسته از غذاها به حساب می آیند ، زیرا علاوه برداشتن پروتئین پرارزش وکافی ، دارای انواع متعدد ومقادیر مناسب از ویتامین ها ومواد معدنی ودر عین حال ، دارای مقادیر کمی چربی و گلسترول هستند .

● **آبزیان در مانی**

چه خوب است اگر بتوانیم در مصرف مواد غذایی هم، مانند هر کار دیگری برنامه ریزی کرده وغذاها را نه تنها برای سیر شدن ، بلکه به دلیل تامین نیازهای واقعی بدن وجلوگیری از بروز عوارض وبیماریهای متعدد مصرف کنیم .

مصرف آبزیان سبب افزایش رشد در کودکان، بالا بردن بهره هوشی و افزایش طول عمر می شود ودر درمان بیمار یهای گواتر ، کاهش فشار خون، درمان سردردهای میگرنی و بیماری های کلیوی ، کاهش سرطان پستان در زنان وکاهش خطر بیماری آلزایمر ، تاثیر به سزایی دارد . کارشناسان مواد غذایی مصرف سه وعده آبزیان در هر هفته را توصیه می کنند.

برای سالم ماندن آبزیان بخورید در بسیاری از جوامع نصف مرگ و میرها در اثر تصلب شرائین است که حاصل تجمع کلسترول وایجاد رسوب در عروق خونی است که سبب مسدود شدن رگ های تغذیه کننده قلب و در نتیجه حملات قلبی ومغزی می شود. با کاربرد یک رژیم غذایی مناسب می توان احتمال مبتلا شدن به این مشکلات را به میزان چشمگیری کاهش داد.

فواید امگا ۳ در غذاهای دریایی آن چه می توجه محققان را به خود جلب کرده است ، این است که بروز بیماریهای قلبی وسکته در اسکیموها بسیار کم است .

محققان با توجه به رژیم غذایی در مناطقی که شیوع بیماریهای قلبی در آنها کم بود ، دریافتند که رمز سلامت آنها ، مصرف محصولات دریایی است که امگا -۳ کافی برای عملکرد طبیعی سلول ها را فراهم می کند . مطالعات وسیعی در زمینه آثار امگا - ۳ بر سلامت و عملکرد طبیعی سلول ها را فراهم می کند . مطالعات وسیعی در زمینه آثار امگا -۳ بر سلامت وعملکرد طبیعی ارگان های بدن صورت گرفته است که همگی موید نقش نقش انکار پذیر مصرف آبزیان درسلامت عمومی بدن است .در واقع بدن برای حفظ سلامت خود به یک سری چربی نیازدارد که حتما باید از طریق غذا به بدن برسند، زیرا بدن توانایی ساخت این دو گروه چربی را نداشته وفقط از طریق رژیم غذایی می تواند این چربی ها را دریافت کند وبه همین دلیل علت این چربی ها را ، اسیدهای چرب ضروری نامیده اند. کمبود این چربی ها عوارض بسیار جدی را به دنبال دارد . از علایم پوستی گرفته تا علایم عصبی ، گوارشی ، عملکردی ومغزی از نتایج کمبود این چربی ها هستند .

این چربی ها شامل اسیدهای چرب امگا - ۳ وامگا -٦ می شوند که بدن ، چربی ها دیگر از آنها تولید می کند و این اسیدهای چرب برای عملکرد طبیعی بدن ضروری هستند . بخشی از فعالیت آنها در کنترل انعقاد خون ، ساختار سلولی وساخت غشای سلول های مغزی موثر بوده وهمچنین آثار بسیار مفیدی در جلو گیری از بیماریهای قلبی عروقی ، سکته ها ، بیماریهای پوستی مانندپسوریازیس و افسردگی ، آسم و... دارند .

● **نقش امگا -۳ در بدن**

امگا - ۳ دربدن به حدی است که در مسیرهای مهم متابولیک بدن نقش دارد، فعالیت آن از سطح سلولی با شرکت در ساختمان غشای سلولی آغاز می شود وسلامت غشا را حفظ می کند. ویژگی های غشای سلولی تحت تاثیر نوع چربی است که مصرف می شود . مصرف بالای چربی های اشباع سبب افزایش شکنندگی غشای سلولی می شود وزمینه بروز آسیب های سلولی وحتی بروز سرطان را در ابعاد سلولی فراهم می کند ، در حالی که با مصرف چربی های سالم تر مانند امگا - ۳ سلول ها در برابر آسیب ها بیمه می شوند ، به تازگی ترکیبی به نام رزو لوین شناسایی شده است که این ترکیب از تبدیل امگا- ۳ موجود در آبزیان دربدن به وجود می آید . آثار مفید امگا - ۳ در درمان اختلالات روحی مانند افسردگی واختلالات دو قطبی مشاهده شده است ، بنابراین بسیاری از پزشکان در درمان بیماران خود امگا- ۳ را نیز لحاظ می کنند. محققان همچنین ارتباط میان وضعیت امگا - ۳ وافسردگی پس از زایمان را مورد بررسی قرار دادند . در این تحقیق، میزان دو کوزا هگز انوئیک اسید درخون ۳۸۰ زن استرالیایی شش ماهه پس از زایمان بررسی ومشخص شد که افزایش یک درصدی میزان آن در خون سبب کاهش ۵۹ درصدی در علایم افسردگی می شود . در طول بارداری، روزانه در حدود ۲/۲ گرم اسیدهای چرب ضروری به مصرف جنین می رسد ، در نتیجه پس از زایمان با کاهش میزان آنها دربدن مادر ، خطر ابتلا به افسردگی پس از زایمان افزایش می یابد .

روابط عمومی شیلات هرمزگان

آشپزی

ماهی ته انداز

■ **مواد لازم**

۱- ماهی ۲ عدد کوچک
۲-شوید نیم کیلو
۳- لوبیا چشم بلبلی ۲۵۰ گرم
٤ - سیر ٤ حبه
٥-پیاز۲ عدد متوسط
٦- گشنیز نیم کیلو
۷- کشمش ۲ قاشق غذا خوری
۸-روغن به مقداری
۹- ادویه وفلفل به مقدار لازم

طرز تهیه

در ابتدا شوید لوبیا پلو را آماده ساخته وهنگامی که می خواهند آن را دم بدهند ، شکم ماهی مورد نظر را با سیر ، فلفل ، ادویه ، پیاز داغ ، گشنیز وکشمش پر کرده و با نخ آن را می بندند وداخل روغن داغ سرخ می کنند وآن را ته قابلمه ویا وسط لوبیا پلو می گذارند وروی آن را لوبیا می ریزند ودم می دهند .

میگو پفکی

■ **موادلازم**

۱ -میگو نیم کیلو ۲ - تخم مرغ ۳ عدد ۳ - شیر ۱ پیمانه ٤ - آرد ۲ قاشق غذا خوری ٥ - روغن به مقدار لازم ٦ - نمک به مقدار لازم

طرز تهیه

در ابتدا میگو را تمیز می کنیم وبا کمی نمک وآب می جوشانیم . یکی دو تا جوش که خورد ظرف را از روی اجاق برمی داریم ومیگوها را ازآب بیرون می کشیم سپس سه عدد تخم مرغ را با کمی آرد وشیر مخلوط می کنیم ومیگوها را دراین مایه قرار می دهم تا خوب با هم مخلوط شوند . در ظرف دیگری مقداری روغن را داغ می کنیم ومیگوها را درآن سرخ می نمائیم وبعد به همراه غذای اصلی به مصرف می رسانیم.

قلیه ماهی برای ٤ نفر

■ **مواد لازم**

ماهی پاک کرده ۱ کیلو گرم ،پیاز ۲۰۰ گرم ،سیر ۵۰ گرم گشنیز ۲۰ گرم،شنبلیله ۱۰۰ گرم، فلفل قرمز یا سبز ۱۰ گرم ،زردچوبه ۱ قاشق چایخوری ،تمبر هندی ۲۰ گرم، نمک ۱۵ گرم

طرز تهیه

ماهی را به قطعات ۵ × ۵ سانتی متر خرد کرده و پس از شستشو در صافی می گذاریم تا آب آن گرفته شود و شنبلیله وگشنیز پس از شستن خرد می کنیم و همراه باسیر وپیاز وفلفل خردشده در روغن تفت می دهیم. سپس یک قاشق چایخوری زردچوبه وبعد ازآن ماهی خرد شده به آن می افزاییم ومجددا تفت می دهیم وروی آن آب تمبرهندی را که قبلا خیس شده است صاف کرده و روی آن می ریزیم . درصورت تمایل می توانیم یک قاشق رب گوجه فرنگی به آن افزوده وبمدت ۳۰ دقیقه با حرارت ملایم می جوشانیم . این غذا را هم با پلو ، هم با نان می توان استفاده کرد .

اعتماد به نفس

چند توصیه‌برای افزایش اعتماد به نفس

اعتماد به نفس مهم ترین ویژگی یک دانش آموز شناخته شده است. به طوری که ارزش آن از استعداد ذاتی ، توانایی و هوش نیز بیش تر است .

چه ارزشی دارد یک دانش آموز استعداد و توانایی زیاد داشته باشد ، اما اعتماد به نفسی کافی برای استفاده از آن را نداشته باشد .اعتماد به نفس باعث می شود دانش آموز هنگام پاسخ گویی به سوال ها کم تر دچار اضطراب شود و این عامل از اشتباهات احتمالی او می کاهد .

معجزه ی اعتماد به نفس به گونه ای است که دانش آموز را قادر می سازدحتی به سوال هایی پاسخ دهد که خود را برای آن ها آماده نکرده است .

چند توصیه برای افزایش اعتماد به نفس :

۱ - به دانش آموزان یاد دهیم با انجام کارهایی که از آن هراس دارند ، می توانند برترس شان غلبه کنند . امام علی (ع) می فرماید : به کاری روی بیاورکه از آن بیم داری ، زیرا سختی پرهیز از ترس ، بزرگتر از خود ترس است۲ - از دانش آموزان بخواهیم که هدفشان را به کوچک تر و قابل دسترس تر تقسیم کنند و گام به گام به برنامه پیش بروند۳-به دانش آموزان بگوییم که حالت افراد موفق، مصمم و پرتلاش را به خود گیرند.

٤ -به دانش آموزان آموزش دهیم که بر خودشان مسلط باشند و قدرت اراده شان را تقویت کنند .

٥ - از دانش آموزان بخواهیم به دیگران کمک کنند و توانا یی و قدرت نمایی شان را در نیکوکاری جست وجو کنند .امام علی (ع) می فرماید: "احسان دارویی است که بیماری دل را شفا می دهد و وجود را آسوده می سازد

٦- به دانش آموزان آموزش دهیم که سعی نکنند همه را از خود شان راضی نگه دارند ۷ -به دانش آموزان بگوییم وقتی با مخالفت دیگران مواجعه می شوند ، ناامید نشوند

۸-بخشیدن را به دانش آموزان یاد بدهیم .

نوشین امیری معاون آموزشی ناحیه یک

اتاق خواب

نورپردازی داخلی

تأثیر نور بر مغز انسان یا از طریق چشم است یا از طریق پوست و امروزه ثابت شده است که نور از راه جمجمه بر مغز انسان نیز تأثیر می گذارد . در کنار نور رنگها (چه اولیه و چه ثانویه) تأثیرات خاصی بر انسان دارند . مثلاً رنگ قرمز یا نور قرمز در انسان فعالیت و جنب وجوش ایجاد می کنند . به همین خاطر مثلاً در مکانهای آموزشی از رنگها و نورهای بنفش و نارنجی استفاده نمی شود چون نیازبه تمرکز و دقت دانشجو است .

به طور کلی در نور پردازی یك اصل مهم وجود دارد و آن این است که حتی الامکان از نورهای طبیعی استفاده کرد . نورهای مصنوعی فقط باید یك عامل کمکی باشند . در خانه باید به اتاقها نور طبیعی تابیده شود . اما اگر عمق اتاق خیلی زیاد است بعد از دو سوم طول اتاق می توان از نورهای کمکی استفاده کرد .

ارتباط نور و رنگ :

در ترتیب رنگها ابتدا رنگهای گرم مثل نارنجی قرار دارند. سس رنگ زرد که یک رنگ روشن است. بین رنگ زرد و سبز ، سبزی قرار دارد که متمایل به زرد است و یک رنگ تسلیم شده و بی تفاوت است. نه پرخاشگر است و نه سکون دارد. در مرحله بعد رنگهای سرد هستند و بعد از آن رنگهای سنگین مثل بنفش.

کاربرد رنگهای تیره در سقف اتاق باعث می شود اتاق کوتاه تر به نظر برسد. بهترین نور این است که از سقف به سطح زمین برسد. اگر دیوارهای اتاق تیره باشند عمق اتاق بیشتر می شود. اگر دیوار انتهایی اتاق تیره باشد باز دیوارها کوتاهتر می شوند. بنابراین طریقه رنگ آمیزی اتاقها در عمق و بزرگی آنها بسیار موثر است. گاهی چون نمی توانیم به هر دلیلی رنگ یک مکان را عوض کنیم با یک نورپردازی مناسب می توان حالتهای رنگها را تعدیل کرد و کاهش داد.

نور اتاق خواب :

نور خوب در اتاق خواب، به شما این امکان را می دهد که بعد از یک روز سخت کاری، خوابی راحت داشته باشید. البته این را فراموش نکنید که منظورمان این نیست که اتاق خواب باید تاریک باشد تا خوب بخوابید.

بهترین نور برای اتاق خواب، نور کنار تخت خواب است که برای مطالعه و حتی دیدن تلویزیون در نظر گرفته می شود و حتی اگر هم اتاقی شما بخواهد بخوابد، چشمانش را آزار نمی دهد. می توانید برای نور کنار تخت خواب از آباژورهای کنار تختی استفاده کنید یا نوری را در قسمت بالایی تخت خود تعبیه کنید یا روشنایی های دیوار کوب در اتاق خود نصب کنید.

اگر اتاق خواب محل کار نیز محسوب می شود، به کار بردن لامپ های رنگی که در ایجاد آرامش مؤثرند بسیار مفید و مناسب است.

جایی برای همه اعضای خانواده :

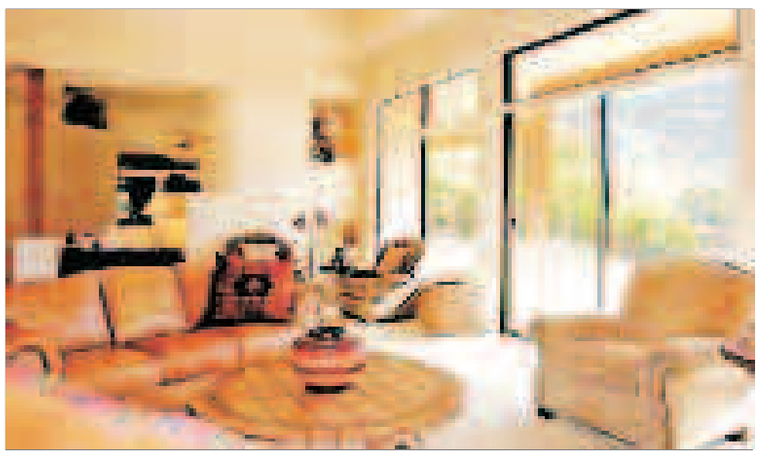
نورپردازی در اتاق نشیمن و پذیرایی که محل تجمع افراد خانواده است اهمیت ویژه ای دارد. در نورپردازی اتاق نشیمن به این نکته باید توجه کرد که آرامش، آسایش و انرژی را به اهل خانه القا کند، بنابراین بهتر است چراغ های دیواری و سقفی (هالوژن) که نور ملایم دارند و با انعکاس نور از سقف به فضا گرمی خاصی به اتاق می بخشند، به کار برده شود.

در عوض، برای اتاق پذیرایی که باید بسیار پرنور و درخشان باشد از لوسترهای کمی بزرگ تر و طرح دار استفاده شود که علاوه بر نور، زیبایی خاصی به اتاق می دهد.

قلمرو کدبانوی خانه :

آشپزخانه محل فعالیت کدبانوی خانه است، پس باید پر نور و روشن باشد. استفاده از چراغ هالوژن و لوسترهای تک چراغی انتخاب های خوبی برای تأمین نور مناسب آشپزخانه هستند.

سایه ها:



تفاوت های خیلی زیاد در روشنی سطوح همانند و درخشندگی بیش از حد منابع نوری باعث خستگی مفرط چشم ها می شود. از طرفی در صورتی که روشنی خیلی یکنواخت باشد، تاثیر آن ایجاد محیط خسته کننده یا افسرده کننده است.

با اینکه توزیع روشنایی عمومی عامل اصلی است ولی شدت سایه ها نیز در محیط تاثیر می گذارد، شدت سایه ها به وسیله نوع توزیع نور تعیین می شود. مثلا نوردهی با زاویه بسته باعث ایجاد سایه هایی با شدت زیاد می شود. در حالی که لامپ های فلورسنت سایه های ملایم ایجاد می کنند، سایه هایی با شدت زیاد معمولا مناسب نیستند به جز مواردی که هدف ایجاد جلوه های ویژه باشد.

انتخاب مستقیم روشنایی:

سیستم های روشنایی باید به گونه ای انتخاب شوند که توزیع روشنی مورد نیاز را ایجاد کنند. این بدین معنی است که در مورد آویز یا چراغ هایی که روی سطوح نصب می شوند، در دفاتر کار و اماکن حداقل ۳۰درصد نور منتشره باید به طرف بالا باشد، در این صورت می توان از کافی بودن روشنی سقف اطمینان حاصل کرد.

روشنایی غیرمستقیم:

نحوه عمل این نوع روشنایی به صورت توکار است؛ در این حالت همه نورها به طرف سقف هدایت می شود و سایر سطوح اتاق، به وسیله انعکاس متقابل روشن می شود، نتیجه این امر خسته کننده است.

زیرا توزیع روشنی بیش از حد یکنواخت است، همچنین این نوع روشنایی کارایی خوبی ندارد و فقط در موارد خاص باید از آن استفاده کرد.

محل قرارگیری چراغ ها:

ترتیب قرارگیری چراغ ها به منظور نیل به توزیع روشنی دلخواه لازم است به گونه ای باشد که نورکافی به قسمت های بالایی دیوارها و سقف برسد. این امر عموما نیاز به طرح قرارگیری چراغ ها در فواصل یکنواخت دارد تا بدین ترتیب شدت روشنایی مورد نیاز در صفحه مربوط به ناحیه تامین روشنایی حاصل شود در حالی که ترتیب قرارگیری به صورتی است که فواصل بین چراغ ها از مقدار حداکثر نسبت فاصله به ارتفاع نصب تجاوز نمی کند و فاصله از دیوارها نصف این فاصله می باشد. به منظور حصول اطمینان از اینکه روشنی دیوار کافی است چراغ ها را لازم است حتی نزدیکتر به دیوارها قرار داد.

در مورد چراغ های با نور دهی به طرف بالا، لازم است آنها را در فاصله حداقل ۱۵۰ سانتی متر از سقف و حتی بیشتر از آن قرار داد، به طوری که نور به طرف بالا به خوبی روی سقف توزیع شود.

شهادت مظلومانه دخت نبی (ص) همسر علی (ع) حضرت فاطمه الزهرا (س)

بر همگان تسلیت باد

موسسه حسابداری و حسابرسی امید گامبرون جنوب - شرکت خدمات مالی و حسابرسی عصر دانش بندر

افزایش مصرف ماهی به معنای کاهش ابتلاء به برخی بیماری های خطرناک است

روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان