



نکات خانه داری

■ اگر انگشتر نقره شما به هر دلیلی مثلا مجاورت با مایع سفید کننده(وایتکس)سیاه شد ناراحت نباشید، آن را مدتی داخل آب نمک غلیظ بیندازید سپس چند دقیقه‌ای آن را روی فرش که پرز دار است محکم بکشید می بینید که مثل اول سفید می شود .

■ سبک‌های ظرفشویی، تخته گوشت، چاقو و... به علت در تماس بودن با مواد غذایی خام و یا خیس بودن به مدت طولانی بیشتر در معرض آلودگی هستند. تمیز کردن آنها هر از چند گاهی ضروریست .

■ گل نرگس در آب کم عمق می تواند عمر بسیار درازی داشته باشد؛ به ویژه اگر ساقه های آن را بطور مکرر کوتاه کرده و آب را عوض کنید و غذایی مکمل به آن اضافه نمایید. هر دو تا سه روز یکبار تنها در نیمی از گلدان آب بریزید. ■ برای درخشندگی فرش مقداری نشاسته ذرت روی آن بپاشید و بعد از یک ساعت با جاروبرقی جارو کنید .

■ آب داخل ظرف، گلدان و یا محفظه ای که گیاهان را در آن قرار داده اید، بصورت روزانه عوض کرده و داخل ظرف آب تازه بریزید. اگر حتی داخل ظرف فوم و یا اسفنج مخصوص هم وجود داشته باشد، شاید اما تا بالای اسفنج و یا فوم آب بریزید .

■ پیمانہ کردن کره با روغن جامد: قاشق یا پیمانہ مورد نظر را چند لحظه در آب داغ فرو ببرید. بعد در قالب کره یا ظرف روغن جامد بریزید و مقدار مورد نیاز خود را به راحتی بردارید .

■ قبل از سرد شدن کامل نان ها ، آنها را دسته نکنید. نان سرد شده را نیز در پلاستیک درسته بگذارید. حرارت نان باعث کپک زدگی روس آن می گردد. از دسته کردن نان داغ جدا بپرهیزید .

■ در داخل وان حمام یا در یک لگن بزرگ، کمی آب بریزید و چند آجر دو کف آن و در داخل آب قرار دهید. سپس گلدان ها را بروی آنچرا بچینید .

■ قبل از آنکه جوراب بلند یا جوراب شلواری جدیدی به پا کنید ابتدا آنرا منجمد کنید با این کار نوام جوراب بیشتر خواهد شد .

■ برای ایجاد درخشندگی و برق بیشتر در کفشهای چرمی قبل از واکنس زدن کفش را کاملا با وازلین چرب کنید و سپس واکنس بزنید .

■ هیجگاه پولپوز را داخل آب نکنید زیرا به به قسمتهای الکتریکی آن مانند کلید،گرمکن و عایق گرمکن آسیب می رسد .

■ برای جلوگیری از فاسد شدن سیبها پنبه ای را به محلول گلیسرین آغشته کنید و روی سیبها بمالید میوه ها را براق می کند.

■ برای آنکه سبزیجات شما از جمله کاهو زرد و پلاسیده نشود، کف جایگاه مخصوص نگهداری سبزیجات را در یخچال با حوله کاغذی یا دستمال سفره بپوشانید .

ایده های متفاوت

برای فضا سازی در آپارتمان

ایده های متفاوت برای فضا سازی در آپارتمان یکی از عمده مشکلات آپارتمان نشینی کمبود جا و در اختیار نداشتن فضای مناسب است. کمبود قفسه های آشپزخانه، عدم وجود کمد دیواری، کتابخانه دیواری و… همه اینها از جمله عواملی است که امنیت، آسایش و مهمتر از همه اقتصاد ساکنین آپارتمان را به مخاطره می اندازد .

از آنجا که انباشته کردن اسباب و اثاثیه اضافی، غیرضروری و گاه به دردخور یکی از ویژگی های زندگی است، فضا سازی در آپارتمان از اهمیت ویژه ای برخوردار است. توجه به استفاده از فضا به صورتی مفید و کارآمد علاوه بر این که نقش مؤثری در کاهش میزان ریخت و پاش ایفا می کند بر هماهنگی نوع چیدمان منزل نیز می افزاید.

در اینجا به معرفی راه هایی می پردازیم که می تواند ایده بسیار خوبی برای شما در زمینه فضا سازی آپارتمان باشد ؛ یکی از مهمترین اقدامات در این زمینه ساخت و نصب دکورهای است که می تواند بیشترین میزان وسایل اضافی و غیرضروری شما را در خود جای دهد.

حال با این اوضاع اگر می خواهید کمبود جایتان را برطرف سازید و نمی دانید با کتاب های اضافی و ظرف و ظروف عتیقه ای که با تلاش بسیار جمع کرده اید چه کار کنید، پیشنهاد این است که یک وینترز نردبانی با ابعاد ۰×۴-۹ و ارتفاع ۲۱۲ سانتی متر(بدون شیشه) به عنوان کتابخانه، مین تلویزیون و ضبط صوت سفارش دهید . فاصله طبقات بسته به نوع وسیله ای که در آن جای می گیرد، فرق می کند.

طبقه زیرین معمولاً محل قرار گرفتن ویدئو یا تلفن است. طبقه دوم مین تلویزیون و طبقه سوم جای گذاشتن ضبط صوت و وی دیو سی دی است. طبقات بعدی نیز مختص قرار گرفتن کتاب می شود که البته شما می توانید تعداد بیشتری از طبقات را به کتاب هایتان اختصاص دهید . اگر کنج اتاق پذیرایی خالی است و ظرف هایتان در آشپزخانه بدون جا مانده به جای صرف هزینه گزاف برای خرید یک بوفه طراحی شده چند میلونی، یک وینترین چوبی سه کنج چهار طبقه یا در شیشه ای سفارش دهید که ارتفاعی ۱۸۰ سانتی متری و طول و عرضی معادل ۴۳ سانتیمتر داشته باشد.

اگر قصد دارید به گونه ای دیگر بشقاب ها و لیوان هایتان را جمع آوری کنید پیشنهاد می کنیم این روش را برگزینید . یک کمد ۵ طبقه با عرض ۴۹ طول ۶۶ و ارتفاع ۱۶۲ سانتی متر سفارش دهید که هر طبقه آن در جداگانه داشته و همچون در یخچال از یک سو باز شود.
احیانا اگر ظروف قیمتی و عتیقه دارید بد نیست همان کمد ۵ طبقه را بدون در ساخته و به جای چوب در کف قفسه ها از شیشه استفاده کنید . اگر علاقمند به قرار دادن آینه در منزلتان هستید، می توانید با یک تیر دو نشان بریزید. یک کتابخانه به همراه یک کمد آینه دار. برای این کار لازم است یک کمد دو تایی به هم چسبیده و بدون در با ارتفاع ۲۱۲ و طول و عرض ۹۷ و ۲۳ سانتی متر سفارش دهید. با کمک ۴ عدد تخته یکی از قسمت ها را طبقه زده و از آن به عنوان کتابخانه

بانوی دریا

اگر علاقمند به قرار دادن آینه

در منزلتان هستید،

می توانید با یک تیر دو

نشان بریزید، یک کتابخانه به

همراه یک کمد آینه دار برای

این کار لازم است

استفاده کنید و یا اشیای لوکس را در آن جا دهید. قسمت کناری را به عنوان کمد لباس هایتان انتخاب و در تمام آینه رویش نصب کنید . برای استفاده بهینه از سالن پذیرایی و بهره بردن از امکانات کتابخانه، قفسه های سی دی و ظروف غیر لازم می توانید ترتیب ساخت یک دکور را بدیهید. دو ردیف قفسه سه تایی که هر کدام با عرض و ۲۷ و ۷۰ و ارتفاع ۴۰ سانتی متر است محل مناسبی برای نگهداری ظروف آشپزخانه و اشیای قدیمی به شمار می روند . ردیف پایین که نمای چوبی دارد برای گذاشتن فایل های اداری و کتاب بسیار مناسب است.

فاصله بین دو ردیف کمد هم فضای استانداردتری است برای گذاشتن تلویزیون، آباژور، ضبط صوت و هر شیء زینتی که مایل به قرار دادن در آن مکان هستید. نمونه این کار را در آشپزخانه نیز می توان انجام داد . این دیگر بسته به سلیقه شما است که پائل های چوبی را در کدام قسمت و به چه صورت در آشپزخانه نصب کنید . این روش به خانواده های پرجمعیت و مهمان دوست کمک می کند تا تمام ظروفی را که در آشپزخانه نیاز دارند در کنار خودشان جمع آوری کنند بدون اینکه با کمبود فضا مواجه شوند . کمد لباس های قدیمی نگهداری لباس در هر خانه ای یکی از مهمترین مسائل است. یکی از معضلات خانم ها در پایان زمستان، جمع کردن لباس هایی است که دیگر به درد فصل بهار و تابستان نمی خورد. چرا که اغلب به دلیل کمبود کمد و فضای خالی مجبور به دور ریختن لباس های قدیمی و غیرفصلی هستند.

ایده خوب برای حل این مسئله ساخت نوعی کمد است که حالت کاناپه داشته و می تواند در خود تعداد بسیار زیادی لباس جای دهد. سه کمد مکعب مستطیل که در آن از قسمت بالا بازمی شود و ابعاد آن بستگی به متران منطقه ای دارد که شما در نظر گرفته اید این کمد علاوه بر نگهداری لباس های قدیمی و زمستانی، کاربرد دیگری نیز دارد. می توانید با قرار دادن چند عدد بالشنگ آن را به کاناپه تبدیل کنید یا به عنوان میز برای گذاشتن آباژور، گلدان و مجسمه استفاده کنید . اتاق کار خانگی ایجاد فضای مناسب برای کار این امکان را

طالع بینی روز تولد شما با پرندگان

درنده خوش‌شود.

عقاب--۲۰ خرداد۵ تا ۱۶ تیر

شخصیتی بسیار با احترام که خصوصیات روپاردازی زیادی دارد. آنها هیچوقت به دنبال کارهای بیبوده نمی افتند و با نگاه گروای خود، مخالفان را سر جایشان می نشاند. آنها قادرند از جنبه های ناچیز و مادی انسانیت فراتر روند و بسیار با استعدادند .

پلبل--۱۷ تیر تا ۱۳ مرداد

معمولا قبل از اینکه دیده شوند، صدایشان به گوش می رسد . آنها همیشه حرفی برای گفتن دارند. ظاهر غیر گیری آنها شخصیتی را در خود پنهان دارد که منتظر شگرفای است .

مرغ ماهیخوار--۱۷ مرداد۵ تا ۱۰ شهریور

این هم یک شخصیت رنگی و پر زرق و برق دیگر است که همیشه مشتاق رویایی است . آنها با سرعتی بسیار زیاد چرخش در اطراف می زنند و علاقه و وابستگی زیادی به آب دارند . بسیار حساس و تیز و با هوشند که باعث می شود شهامت شیرجه زدن در جاهایی را داشته باشند که دیگران حتی از نزدیک شدن به آن بیم دارند .

قو--۱۱ شهریور تا ۷ مهر

قوشخصیتی پیچیده دارد. با اینکه در ظاهر شخصیتی بسیار آرام و راحت است، در باطن پری ای سازگار کردن خود با سرعت ندیای مدرن، بسیار پرتلاش است. اگر شخصیت طبیعی دلپذیر آنها بر انگیزخته شود ،ممکن است بسیار خشن و عصبانی شوند .

دارکوب--۸ مهر تا ۵ آبان

شخصیتی خشن و سختکوش با بنیه و طاقت بسیار بالا . با در

سینه سرخ--۱ بهمن ۲۸ تا بهمن

یک برونگرای خوشرود که خلق آتشی خود را زیر نقاب پنهان می کند و بسیار خود رای و خود سر است . آنها افرادی مغرور و خانواده دوست هستند . گرچه گاهی کمی ستیزه جو می شوند .

سهر--۲۹ بهمن ۱۲۶ اسفند

این افراد شخصیت هایی رنگی هستند که بسیار حساس و گوش برنگند اند . آنان طبیعتا افرادی اجتماعی و جمع طلب هستند ، چون اعتقاد دارند بودن در جمع به آنها امنیت می دهد. باید بتواند مفری برای خیالپردازی های خود پیدا کنند . گاهآ زودرنج و عصبی می شوند .

شاهین--۲۷ اسفند تا ۲۵ فروردین

فردی هقدر که جرات و گاهی عزم گستاخانه ای خود را به نمایش می گذارد. با مهارت خود از موانع مشکل ساز عبور می کند، این کار را به طریقی انجام می دهد که انرژی خود را به هدر ندهد .

آلاتروس--۲۶ فروردین تا ۱۳ اردیبهشت

فکری سرگردان دارد، اماگر در پی هدفی مشخص باشد ، فرسخ های زیادی را حاضر است برای رسیدن به آن بپیماید . گهگاه اگر دید کافی نداشته باشد ، ممکن است در جاهایی که نباید گرفتار شود.

فقری--۱۳ اردیبهشت تا ۱۹ خرداد

طبیعتا آرامش طلب است و به آنچه نزدیک قلبشان باشد، توک می زند. آنها از یک زندگی بسیار عاشقانه لذت می برند و به ندرت از آن خسته می شوند.آنها افراد بردبار،سازگار، و جذاب هستند . فقدان خشونت در آنها گاهی باعث می شود که قربانی افراد



می دهد که شما در زمان هایی که در منزل به سر می برید یا به هر دلیلی مثل داشتن فرزند خردسال نمی توانید در ساعات روز سر کارتان حاضر شوید، بتوانید با آسودگی خاطر به امورتان رسیدگی کنید . برای این منظور قسمتی از سالن پذیرایی را که بلااستفاده است مثلاً قسمتی که به واسطه قرار گرفتن ستون حالت فرورفتگی دارد را انتخاب کنید. با گذاشتن یک پاراوان بین قسمت موردنظر و آنجا که میلمان را قرار داده اید، یک دیوارک بسازید.

سپس میز کارتان را پشت پاراوان قرار داده و با نصب چند قفسه کامپیوتر، فاکس، تلفن و هر آنچه را که برای یک میز کار لازم دارید روی آن قرار دهید . در تصویر شماره ۴ فضا سازی جالب دیگری به چشم می خورد. دو ردیف قفسه شیشه ای که برای کتاب و سی دی نصب شده است. این کار به شما این امکان را می دهد که کتاب و سی دی های مورد علاقه خودتان را همیشه در دسترس داشته باشید. بهینه سازی در آشپزخانه یک میز طبقه متناسب با فضای آشپزخانه سفارش دهید که دورتادور آن چسبیده به قسمت فوقانی، کتو نصب شده باشد. این میز را وسط آشپزخانه بگذارید. بشقاب، لیوان، کارد و چنگال هایتان را در کشوها جای داده و طبقه تختانی را هر آنچه که دلتان می خواهد از قابله گرفته تا گلدان، سبد میوه و نان قرار دهید. با پهن کردن یک میز میزینی زیبا و گذاشتن یک گلدان گل از قسمت بالایی نیز می توانید به عنوان میز ناهارخوری استفاده کنید .

استفاده بهینه از تاقچه هنوز هم خانه هایی وجود دارد که در معماری شان از تاقچه استفاده شده است. نمی توان با استفاده از قفسه های چوبی از تاقچه به عنوان کتابخانه و حتی جایی برای گذاشتن عطریات و لوازم آرایشی استفاده کرد. این گونه با پیاده کردن روش های فوق می توانید حداکثر بهره را از فضا ببرید. محیط خانه را از شلوغی و ریخت و پاش بیهانید. سلیقه تان را اجرا کنید و آرامش واقعی را به محیط زندگی تان برگردانید.

■ از آنجا که انباشته کردن اسباب و اثاثیه اضافی، غیرضروری و گاه به درد نخور یکی از ویژگی های زندگی است، فضا سازی در آپارتمان از اهمیت ویژه ای برخوردار است.



آشپزی

کنتلت ماهی

■ مواد لازم:

گوشت ماهی نیم کیلو

سبب زمینی متوسط چهار عدد

روغن به اندازه لازم

طرز تهیه:

سبب زمینی را آب پز کرده با گوشت ها و پیاز و سبزی چرخ می کنیم.

زردچوبه و فلفل و ادویه و نمک و تخم مرغ را به مواد چرخ شده اضافه می کنیم ، خوب ورز داده و مواد را دانه دانه گرد کرده در روغن داغ کباب می کنیم .

املت با قشار چ

■ مواد لازم:

سه عدد تخم مرغ

چهار عدد قارچ بزرگ

یک قاشق غذاخوری کره

یک قاشق غذا خوری خامه

یک چهارم قاشق

مرباخوری نمک

طرز تهیه:

کره را در تابه ای ریخته و

روی حرارت ملایم قراد

دهید .

قبل شسته و ورقه ورقه

کرده اید در تابه بریزید و برای دو دقیقه آن را تفت دهید

تخم مرغ ها را در ظرف مناسبی هم بزیند سپس بدون تابه و روی قارچ ها بریزید . به میزان دلخواه به آن نمک و فلفل بزنید و قبل از این که املت سفت شود آن را از روی حرارت بردارید .

آش ساک

■ مواد لازم

اسفناج یک کیلو ، آرد برنج، نصف پیمانہ

روغن: به میزان لازم ، آبغوره: یک لیوان

لپه: ۴۰ گرم ، گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم

پیاز سرخ شده: ۳ قاشق

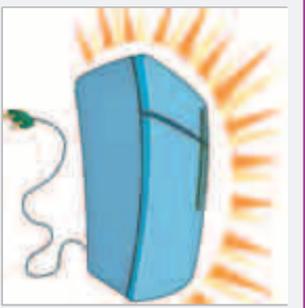
تخم مرغ: دو عدد

نمک، فلفل و زردچوبه. به میزان لازم

طرز تهیه

لپه را با نمک، فلفل، ادویه و زردچوبه و آب میگذاریم تا پخته شود. گوشت چرخ کرده را به صورت کوفته قلقلی در آورده و داخل آش میریزیم. اسفناج را با ساقه آن ریز خرد کرده و به آش اضافه میکنیم تا چند جوش بزند. آرد برنج را در یک لیوان آب حل میکنیم تا گلوله داشته باشد. آرام آش را به هم زده و آرد برنج را اضافه می کنیم. چند جوش که زد؛ آبغوره را اضافه می کنیم. تخم مرها را در ظرفی شکسته، به هم میزنیم و آرام آرام به آش اضافه میکنیم و هم میزنیم تا کمی جا بیفتد. مقداری نعناع و پیاز داغ روی آش داده و میل می کنیم.

یخچال و فریزر



مجموعه ای از قطعات فلزی و پلیمری هستند

که در صورت از کارافتادگی کامل یخچال و فریزر باید آنها را به طور صحیح بازیافت کرد.

روکش های پلیمری داخلی و قطعات آن باید به دقت جداسازی شده و همچنین باید گاز موجود در کمپرسور توسط واحدهای بخصوص جمع آوری و نگهداری شود ، زیرا وجود این گازها در طبیعت به لایه ازن آسیب وارد می کند .

بدنه فلزی این اقلام به صورتی است که می توان در صنایع پائین دستی از آن استفاده کرد به این علت قیمت بالایی دارند .



◀ روابط عمومی

اداره کل شیلات

هرمزگان

گوشت ماهی، غذایی کامل با هضمی آسان و سرشار از مواد مغذی ...