جهان در انتظار نخستین رخداد نجومی سال ۲۰۱۱

خورشیدگرفتگی جزئی ۱۴ دی در ایران قابل مشاهده است

نخستین کسوف سال ۲۰۱۱، چهاردهم دی ماه مصادف با چهارم ژانویه سال ۲۰۱۱ میلادی در مناطق وسیعی از زمین از جمله ایران قابل مشاهده است. به گزارش ایسنا، این خورشیدگرفتگی جزئی در اروپا، نیمه شمالی آفریقا، آسیا (به جز بخشی از شرق و جنوب آن) قابل رؤیت است. خورشیدگرفتگی در تهران ساعت ۱۱ و ۲۱ دقیقه آغاز و در ساعت ۱۲ و ۵۱ دقیقه به اوج می رسد و تا ساعت ۱۴ و ۱۵ دقیقه ادامه دارد.در تهران، ماه حداکثر ۳۹ درصد از قرص خورشید را می‌پوشاند.زمان‌های یاد شده و حداکثر میزان گرفتگی در سایر نقاط ایران با تهران متفاوت است.این مقدار از حداقل ۹درصد در جنوب شرقی تا حداکثر ۵۳ درصد در شمال غربی کشور متغیر است. حداکثر این خورشیدگرفتگی حلقوی نیز در نواحی شمالی اروپا قابل مشاهده است. خورشیدگرفتگی ۱۴ دی ماه ، حتی در بیشترین گرفتگی خود نیز جزئی بوده و قسمتی از خورشید قابل مشاهده خواهد بود.در اروپای غربی هم در آغاز روز بوده و حدود۸۰دقیقه طول خواهد کشید. دانشمندان تاکید کرده‌اند؛ حتی در زمان گرفتگی جزئی نیز باید تمام اقدامات احتیاطی از جمله استفاده از فیلترهای خورشیدی یا عینک‌های جوشکاری رعایت شود. خورشیدگرفتگی در شدیدترین زمان خود در زمان طلوع خورشید در افق انگلیس با ۷۵ درصد گرفتگی بوده و سپس به طور تدریجی از میزان آن کاسته خواهد شد. در پاریس یا برلین این میزان ۸۰ درصد و در زمان نزدیک به طلوع است. در قسمت‌های شرقی‌تر، خورشید در زمان اوج گرفتگی خود در آتن در میان آسمان و ۶۷درصد پوشیده خواهد بود. سال۲۰۱۱ از این جهت که فقط چهار خورشیدگرفتگی جزئی در آن اتفاق می‌افتد کم نظیر است چرا که تاریک ترین بخش سایه ماه از بالای سطح زمین عبور می‌کند.

سیگار خطر خودکشی را تشدید می‌کند

روانشناسان هشدار دادند:کشیدن سیگار سبب تشدید مشکلات و ناراحتی‌های روانی مثل احساساتی شدن و پرخاشگری می‌شود.
به گزارش ایسنا، کارشناسان پزشکی در یک سمپوزیوم اخیر توافق کرده‌اند که سیگار کشیدن خطر اقدام به خودکشی را افزایش می‌دهد.
«جو جئون هو»، یک روانپزشک بیمارستان ایولجی در سئول، پایتخت کره جنوبی طی نشستی، میزبانی مرکز پزشکی ملی این کشور تاکید کرد: طبق چندین مطالعه انجام شده در کره جنوبی و چند کشور دیگر، سیگاری‌ها بیشتر از افراد غیر سیگاری اقدام به خودکشی می‌کنند و هرچه میزان بیشتری سیگار بکشند این میل در آنها تشدید می‌شود.
به گزارش روزنامه کره هرالد، برای پیدا کردن رابطه بین سیگار کشیدن و گرایش به خودکشی گروه متخصصان دانشگاه هاروارد مطالعه‌ای را روی ۳۰۰ هزار سرباز آمریکایی از سال ۱۹۸۷ تا ۱۹۹۶ انجام دادند.
آنها دریافتند سیگاریهایی که در روز بیش از یک پاکت سیگار می‌کشند ۳/۶ برابر بیشتر از غیر سیگاری‌ها خودکشی می‌کنند.
کارشناسان خاطرنشان کردند: اعتیاد به نیکوتین به تنهایی یک فاکتور استرس زای جدی و مهم است.

آشپزی

طرز تهیه باقلا قاتق

◆ مواد لازم
پاچ باقلای سبز یا لوبیا چیتی یا لوبیا رشتی تازه
۳ کیلویا باقلای خشک (۵۰۰ گرم)
شوید خشک ۴ قاشق
غذاخوری یا شوید تر (یک دسته کوچک)
تخم مرغ ۳ عدد
سیر یک و نیم بته
زردچوبه نصف قاشق چایخوری
فلفل و نمک به اندازه کافی
روغن یا کره ۲۰۰ تا ۲۵۰ گرم
نکته:کره طعم خورش را لذیذتر می کند

طرز تهیه
باقلای سبز را از دو پوست درآورده تمیز می شوئیم. سیر را پوست کنده و پرهای سیر را ریز می کنیم. آنگاه باقلا و سیر ریز شده و زردچوبه و شوید خشک(در صورتی که شوید تر بکار رود آن را ریز خرد می‌کنیم) و کره را مخلوط نموده در قابلمه یا گمج)که ظرف سفالی لعاب دار است و معمولا گیلانی ها از آن برای باقلاقاتق استفاده می کنند.ریخته و ظرف را روی حرارت ملایم گذاشته و باقلا را کمی سرخ می‌کنیم. آنگاه آنقدر آب اضافه می‌نمائیم تا روی باقلا را بگیرد و خورش آهسته بجوشد تا باقلا بپزد ولی باید دقت نمود که له نشود.
بعد تخم مرغ را در آن شکسته و در ظرف را می گذاریم تا تخم مرغ بسته شود. نمک و فلفل زده برمی داریم. این خورش با کته، ماهی شور و زیتون پرورده یا ماست و ترب سفید صرف می شود.

پخت غذا با تن ماهی

◆مواد لازم:
تن ماهی با جنگال خرد شده=یک قوطی
پیاز نگینی خرد شده=یک عدد متوسط
نخود فرنگی=۳ قاشق غذا خوری
سیب زمینی خلال شده =۳ عدد
نمک ، فلفل ، زردچوبه ، ادویه ، زعفران=به میزان لازم
آب=نصف لیوان
رب گوجه فرنگی=۲ قاشق غذا خوری

طرز تهیه:
روغن تن ماهی را در ماهی تابه ریخته تا گرم شود .پیاز را اضافه کرده کمی تفت می دهیم. تن ماهی را اضافه کرده ، می گذاریم کمی سرخ شود . نمک ، فلفل ، زردچوبه ، ادویه ، زعفران را اضافه کرده ، مواد را با هم مخلوط می کنیم .
همزمان خلال سیب زمینی را در ظرف دیگری سرخ می کنیم. رب گوجه فرنگی را در آب حل کرده به تن ماهی اضافه می کنیم. سپس نخودفرنگی را به آن اضافه کرده درب ظرف را می گذاریم تا حدود۱۰ آب آن جمع شود. زیر غذا را خاموش کرده سیب زمینی سرخ شده را اضافه می کنیم.

۹سوال خانه داری، ۹ جواب خانه داران

چگونه یک خانه آشفته را مرتب کنیم؟
تمیز و مرتب بودن خانه، تاثیر زیادی بر آرامش اهل خانه دارد. همه دوست دارند در محیطی تمیز، مرتب و آرام زندگی کنند...
اما هر چقدر هم برای تمیزی خانه تلاش کنید، باز هم سروکله به هم ریختگی در گوشه و کنار خانه پیدا می شود. به کار بردن این راه حل ها به شما در از بین بردن به هم ریختگی های روزمره خانگی کمک می کند.

۱- فضای کافی برای آویزان کردن حوله ها ندارید؟
به جای استفاده از آویز حوله از جالباسی استفاده کنید. با قرار دادن یک جالباسی کنار دیوار بدون نیاز به فضای افقی جای بیشتری برای آویزان کردن حوله ها خواهید داشت و به علاوه به این شیوه حوله ها روی هم قرار نمی گیرند و زودتر خشک می شوند.

۲- جاکفشی و کمدتان خیلی شلوغ است؟
کفش هایتان را در یک جاکفشی از جنس پلاستیک شفاف قرار دهید.با این اقدام به راحتی می توانید کفش مورد نظرتان را پیدا کنید.
همچنین می توانید کفش ها را در جعبه خودشان نگهدارید و روی جعبه رنگ و مدل کفش را بنویسید تا بدون نیاز به باز کردن در جعبه بدانید کدام کفش در آن قرار دارد.

۳-کودکتان لباس هایش را به جالباسی آویزان نمی کند؟
شاید کودکتان به خاطر اینکه جالباسی در ارتفاع بالایی قرار دارد لباس هایش را به آن آویزان نمی کند. یک جالباسی دیگر در ارتفاع پایین جالباسی خودتان نصب کنید اینطوری هم کودکتان می تواند لباس ها و کیفش را به راحتی آویزان کند و هم برای لباس های خودتان فضای بیشتری خواهید داشت.

۴-فضای کافی برای نگهداری لباسهایتان ندارید؟
از یک سبد بزرگ استفاده کنید. با این کار، فضای کم کمدها و کشوها برای لباس را جبران خواهید کرد.یک سبد چوبی بزرگ با در صاف به راحتی تعداد زیادی لباس و عرق گیر و ژاکت را در خودش جا می دهد و گاهی هم می توانید از این سبد به عنوان میز استفاده کنید.

۵- روزنامه و مجله از سر و کول خانه تان بالا می رود؟!
برای رفع این مشکل از جامجله ای که انواع مختلفش در فروشگاه های وسایل خانگی وجود دارد و خودتان هم می توانید بدوزید، استفاده کنید. با استفاده از پیچ و گیره آن را پشت در و یا کنار کتابخانه نصب کنید. اینطوری مجله ها به راحتی در دسترستان هستند و دیگر جلوی دست و پا نیستند.

۶-کابینت های آشپزخانه تان چندان بزرگ نیستند؟
به کابینت آشپزخانه، طبقه اضافه کنید. اگر دیوارها و سطوح افقی با جعبه ها و قوطیها شلوغ شده است از در کابینت ها استفاده کنید. یک طبقه کوچک روی در آویزان کنید و وسایلی مانند نمک و ادویه ها و روغن که بیشتر از آنها استفاده می کنید در آن قرار دهید.

۷- شامپوها و نرم کننده ها و وسایل اضافی، حمامتان را زیادی شلوغ کرده؟
تنها وسایل مورد نیاز خودتان را در حمام بگذارید. یک سبد برای مهمانها انتخاب کنید و شامپوها و نرم کننده های اضافه را در آن قرار دهید تا وقتی مهمان به خانه می آید از آن استفاده کنید. وسایل اضافه ای که هیچ وقت از آنها استفاده نمی کنید را هم دور بیندازید.

۸- خانه تان پر از کاتالوگ شده؟
از یک پوشه بزرگ استفاده کنید و کاتالوگها را در آن قرار دهید. بهتر است از پوشه های کشویی و آکاردئونی استفاده کنید. کاتالوگها را بعد از دو ماه دور بیندازید. می توانید آدرس وب سایت شرکت تولیدکننده را یادداشت کنید و هر بار که قصد سفارش و خرید محصول را داشتید از این طریق اقدام کنید.

۹- جای کافی برای جا دادن لباسهای فصل گذشته ندارید؟
از کیسه های وکیوم استفاده کنید تا بتوانید تعداد زیادی لباس را در فضایی کوچک قرار دهید این طوری، لباس ها از گرد و خاک و حشرات هم در امان می مانند.

نکات خانه داری

نگهداری بهتر از یخچال

چطور بوی یخچال را از بین ببریم؟
◆ خانم های کدبانو! اگر می خواهید یخچالی تمیز و خوشبو داشته باشید و بوی بد مواد غذایی متفاوت فضای آشپزخانه شما را پر نکند به این نکات ریز خانه داری توجه کنید:
اگر یخچال شما، بو گرفته است، با انجام ۵ مرحله زیر، تمیز کردن و از بین بردن بوی آن کار آسانی است .
وسایل مورد نیاز:
یخ‌دان، یخ، دستکش پلاستیکی، وایتکس یا سفیدکننده، اسفنج یا پارچه، جوش‌شیرین.
مرحله ۱
یخچال را خالی کنید، مواد فاسدشدنی را داخل یخدان دارای یخ قرار دهید. بهتر است سبزیجات و تخم‌مرغ‌ها را بالاتر بگذارید تا یخ به داخل آنها نفوذ نکند.
مرحله ۲
تمام قفسه‌ها و کشوها را خارج کنید، آن‌ها را با آب‌داغ و وایتکس بشویید و بگذارید روی یک حوله در معرض هوا خشک شوند.
مرحله ۳
داخل یخچال را با مواد سفیدکننده یا وایتکس پاک کنید. مطمئن شوید تمام شیارهایی که ممکن است بو گرفته باشند، کاملا تمیز شده‌اند. اگر ماده سفتی به یخچال چسبیده است، بگذارید مدتی خیس بخورد سپس آن را تمیز کنید.
مرحله ۴
داخل یخچال را با آب سرد تمیز و با حوله خشک کنید. در جوش‌شیرین را باز کنید و آن را داخل در یخچال قرار دهید.
مرحله ۵
قفسه‌ها، کشوها و غذا را سر جای خود بگذارید. یخچال شما به همان تمیزی روز اول و درست مانند زمانی است که از کارخانه تحویل گرفته‌اید.

برای پاک کردن سس

◆ برای پاک کردن لکه سس با پارچه ی تمیزی که درون آب سرد فرو ببرید، پاک کنید و در صورت لزوم مقدار کمی از محلول آب و کف پودر رختشویی را به وسیله ی یک اسفنج به آرامی روی آن بمالید و سپس با یک پارچه ی تمیز و نم دار آن را پاک کنید.
دستگاه بخار پز درخانه:برای ساختن این دستگاه ، یک قابلمه را آب کرده و آبکشی روی آن قرار دهید . سپس مقداری آب در قابلمه بریزید(به میزانی که آبکش با آب برخورد نکند) حالا هر ماده ای را که می خواهید بخار پز کنید، روی آبکش قرار دهید. اجاق گاز را روشن کنید تا مواد غذایی شما بخارپز شود.
راهی برای بهتر رنگ دادن زعفران:
برای اینکه زعفران شما بهتر رنگ بدهد می توانید از روش زیر کمک بگیرید: درون یک استکان کوچک به مقدار مورد نیاز زعفران ساییده بریزید و دو قاشق غذا خوری آب جوش به آن اضافه کنید. بعد از اینکه برنج را آبکش کردید و داخل قابلمه ریختید استکان حاوی آب و زعفران را در برنج فرو ببرید و دم کنی را روی قابلمه بگذارید. با دم کشیدن برنج ، زعفران هم دم می کشد و بهتر رنگ می دهد.

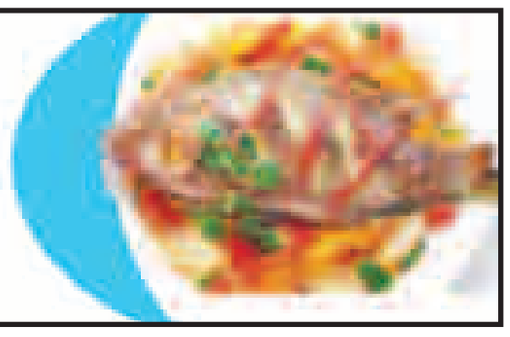
آگهی دعوت مجموع عمومی فوق العاده نوبت اول

بدینوسیله به اطلاع می رساند جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول **شرکت تعاونی مسکن محله معز آباد روداں راس ساعت ۹ روز جمعه مورخ :۸۹/۱۰/۱۷ در حسینیه شهید بهشتی معز آباد**تشکیل می گردد لذا از عموم اعضاء محترم دعوت می شود در ساعت مقرر در محل مذکور حضور به هم رسانند بدیهی است کلیه کسانی که نمی توانند به هر دلیلی در جلسه فوق شرکت کنند حق رای به شخص دیگری وکالت دهند.**دستور جلسه :**۱-تمدید مدت شرکت ۲-تغییر محل دفتر شرکت
۳- انتخاب نماو آسانسور
رئیس هیئت مدیره –نصر اله نیکبخت
◉ شرکت تعاونی مسکن محله معزآباد شهرستان رودان - شماره ثبت ۳۶۲

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی نوبت اول

بدینوسیله به اطلاع می رساند جلسه **مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت تعاونی مسکن محله معز آباد روداں راس ساعت ۹ روز جمعه مورخ :۸۹/۱۱/۸ در محل حسینیه شهید بهشتی معز آباد** تشکیل می گردد لذا از عموم اعضاء محترم دعوت می شود در ساعت مقرر در محل مذکور حضور به هم رسانند بدیهی است کلیه کسانی که نمی توانند به هر دلیلی در جلسه فوق شرکت کنند حق رای به شخص دیگری وکالت دهند.
دستور جلسه :
۱-قرائت گزارش عملکرد هیات مدیره و بازرسان در سال ۸۸
۲- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۸۹
۳- انتخاب هیات مدیره اصلی و علی البدل برای مدت سه سال
۴- انتخاب بازرسان اصلی و علی البدل برای سال مالی ۸۹
۵- طرح و تصویب صورت حساب های مالی سال ۸۸
۶- مشخص نمودن وضعیت اعضایی که تاکنون آورده خود را به حساب نریخته اند.
رئیس هیئت مدیره –نصر اله نیکبخت
◉ شرکت تعاونی مسکن محله معزآباد شهرستان رودان- شماره ثبت ۳۶۲

سوزاندن پسماند در محیط آزاد و یا در پسماندسوزهای غیراستاندارد حسب ماده ۳۰ آئین نامه اجرایی قانون مدیریت پسماندها ممنوع است
◉ سازمان بازیافت و مدیریت پسماند شهرداری بندرعباس

تخفیف ویژه جهت تعاونی های سراسر استان
شرکت تعاونی
طرح های سیمانبر
تولید و عرضه آلیاژ خرپای فلزی تیرچه
با دستگاه تمام اتوماتیک
حضور در نمایشگاه صنایع ساختمان قشم
جهت بازدید به غرفه ۳۵ مراجعه فرمائید زمان بازدید ۱۰/۶ الی ۱۰/۹
نشانی کارخانه : شهرک صنعتی شماره ۱ روبروی شرکت پاستوفوم جزء تلفن : ۰۷۶۱۰۲۲۶۲۵۲۲
نشانی دفتر : خیابان امام (ره) روبروی بیمارستان کودکان پاسارگاد طبقه ورودی شماره یک واحد D۲۸ تلفن : ۰۷۶۱۰۲۲۸۵۷۲۲-۷۵
با مدیریت : فاضل ... سالاری جاجیی شماره همراه : ۰۹۱۳۲۲۲۴۵۳۸ - ۰۹۱۷۱۰۳۲۱۹۵۵

آیا می دانید با مصرف ماهی کودکانی سالمتر و باهوشتر خواهید داشت....
◉ روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان