



دی

۱۳

۱۳۹۴

یکشنبه

بوی بد یخچال تان را با قهوه و وانیل از بین ببرید

بوی بد یخچال یکی از مشکلاتی است که خانم ها با آن درگیر هستند و راههای بسیاری برای از بین بردن آن دارند. اگر می خواهید یخچال تان همیشه خوشبو و معطر باشد از وانیل و قهوه استفاده کنید.

بوی بد یخچال را چگونه از بین ببریم؟

یخچالها بعد از مدتی بهخاطر نگهداری انواع مواد غذایی، بوی نامطبوعی میگیرند و اگر رسیدگی به مواد درون یخچال، مرتب و سریع نباشد، ممکن است به خاطر فاسد شدن مواد، تشدید شود.

□ در وهله اول باید از ایجاد این بو جلوگیری کنیم و قدم اول رسیدگی و تمیز کردن مرتب قفسهها و مواد داخل یخچال است.

قرار دادن غذاها و مواد خوراکی در ظرف‌های در بسته نیز باعث کمتر ایجاد شدن این بو می‌شود.

□ سعی کنید هر ۳-۲روز یک‌بار به تمام قفسه‌های یخچال سر بنزید و مراقب تاریخ مصرف مواد درون یخچال باشید. موادی که تاریخ انقضایشان نزدیک است یا در آستانه خراب شدن هستند را خارج کرده و زودتر مصرف کنید. اگر لک یا ذره‌ای از مواد غذایی به دیواره‌های یخچال باشد، سریع آن را تمیز کنید.

با رعایت تمام نکته‌ها بالاخره یخچال بعد از مدتی ممکن است بوی نامطبوعی بگیرد، برای برطرف شدن این بو و تمیزی یخچالتان این روش‌ها را به شما پیشنهاد می‌کنیم :

بهرتر است یخچال را خاموش کنید و از برق بکشید. همه مواد را از یخچال خارج کنید و اگر موادی دارید که سریع خراب می‌شوند، در فریزر بگذارید. قفسه‌ها و کشوها را بیرون بیاورید و همه آنها را با محلول آب گرم و جوش شیرین بشویید و بگذارید خشک شوند. دیواره‌ها و همه قسمت‌های داخلی یخچال را نیز با همین محلول یا با ترکیب آب و سرکه سفید شست‌وشو دهید و با حوله‌ای نرم خشک کنید.شیارها و لاستیک‌های در را از قلم نیندازید! اگر ماده غذایی به دیواره‌های یخچال چسبیده و جدا نمی‌شود، مرطوبش کنید یا مقداری سس مایونز به آن بزنید و کمی صبر کنید، به راحتی جدا می‌شود. بعد از خشک شدن کامل قفسه‌ها، آنها را در جای خود قرار دهید و مواد غذایی را به درون یخچال منتقل کنید.

می‌توانید برای رفع بوی یخچال از بوگیرهای آماده در بازار استفاده کنید ولی پیشنهاد ما این است خودتان این بوگیر را درست کنید. راحت‌ترین راه این است که مقداری جوش شیرین یا قهوه آسیاب شده را درون ظرفی بدون در ریخته و درون یخچالتان بگذارید تا بوی مواد غذایی را از یخچالتان رفع کند و یا مقداری قهوه و تکه‌ای زغال را در یک کیسه توری بریزید و گوشه یخچال آویزان کنید.

اهدای کارت عضویت داوطلبانه به معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری فارس

با برگزاری آیین نکوداشت خدمات داوطلبانه در شیراز، کارت عضویت داوطلبانه معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری فارس به وی تقدیم و از خیرین نمونه و داوطلبان برتر جمعیت هلال احمر این استان تقدیر شد.

به گزارش روابط عمومی جمعیت هلال احمر استان فارس؛ این مراسم با حضور داوطلبان، خیرین و رؤسای ۱۰ شعبه جمعیت هلال احمر فارس، در سالن همایش های این جمعیت در حوزه ستادی برگزار شد. معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری فارس، دیگر سخنران این مراسم بود. مهندس هادی پژوهش جهرمی در سخنانی گفت: اگر در دنیا برای شننجی ارزش ها شاخص تعریف کنند، بر اساس آن نوع کار داوطلبان که بدون چشم داشت است، ارزشی غیر قابل وصف خواهد داشت.

مهندس هادی پژوهش جهرمی با اشاره به آیه شریفه «وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا» اظهار کرد: هر کس نفسی را زنده کند گویا همه مردم را زنده کرده است و البته ارزش کار داوطلبان در این آیه نهفته است.

پژوهش جهرمی افزود: کار داوطلبی که به افراد آسیب دیده و نیازمند کمک می کند را نمی توان با تقدیر و تشویق جبران کرد بلکه ارزش کار او همان احیای نفس است که با احیای نفس کل مردم برابری می کند.

وی در پایان سخنان خود با تاکید بر امر آموزش ویژه داوطلبان تصریح کرد: آمادگی داوطلبان بسیار نقش تعیین کننده ای در مواقع بروز حوادث برای ارائه خدمات به نیازمندان دارد، از این رو باید آموزش های اصولی و مداوم برای اعضای داوطلب انجام گردد. گفتنی است کارت عضویت داوطلبانه مهندس پژوهش جهرمی که قبلا به عضویت داوطلبانه جمعیت هلال احمر در آمده بود، به وی تقدیم شد.

مدیر عامل جمعیت هلال احمر استان فارس در این آیین، با گرامیادشت روز جهانی داوطلبان و هفته نکوداشت خدمات داوطلبانه گفت: داوطلبان جمعیت هلال احمر، بهترین الگوها برای نهادینه کردن فرهنگ ایثارگری، از خودگذشتگی و فداکاری در جامعه هستند.

فیض الله جعفری، داوطلبان را سرمایه های اجتماعی جمعیت هلال احمر دانست و اظهار داشت: معاونت داوطلبان جمعیت هلال احمر فارس با حضور به موقع در سوانح و حوادث و رساندن کمک به بازماندگان و آسیب دیدگان در سال های اخیر و همچنین دارا بودن ۴۸۸ خانه داوطلبی توانسته است جزء برترین های کشور قرار بگیرد. جعفری در ادامه اظهار کرد: اعضای داوطلبان در شورای اجرایی نقش اساسی دارند و در آینده ای نزدیک با برگزاری انتخابات شورای اجرایی، اعضای این شورا معرفی خواهند شد.

این امر نیز فقط با یاری شهروندان قابل حل است.

امینی افزود: هوشیاری مردم و حمایت آنها باعث می‌شود، مأموران شهرداری نیز در خود ثابت‌قدم و استوار باشند و اگر این حمایت صورت بگیرد به سمت شهری ایده‌آل پیش خواهیم رفت. وی خاطرنشان کرد: مشاغل مزاحم و خطرناک به تهدیدی برای جان شهروندان محسوب می‌شوند باید از بافت مسکونی خارج شوند.

با این ربات، فراموشی معنی ندارد !

گنجاندن عادت‌های خوب از نوشیدن روزی هشت لیوان آب تا انجام ورزش روزانه به آسانی امکان‌پذیر نیست.

تصویر با این ربات فراموشی معنی ندارد. اگرچه بهره‌گیری از یک برنامه نرم‌افزاری برای یادآوری این برنامه می‌تواند کارآمد باشد، اما شاید ربات Moti یا بهتر بگوییم این اسباب‌بازی کوچک گزینه بهتری محسوب شود. با فشار دادن کلیدی که روی نمایشگر این ربات تعبیه شده، هر فعالیتی که مورد نظرتان باشد به‌عنوان یک عادت در فهرست کارهای روزانه مورد نظر شما ثبت می‌شود و به این ترتیب از طریق یک برنامه نرم‌افزاری انجام این فعالیت‌های روزانه به شما یادآوری می‌شود.روشن و خاموش شدن چراغ نمایشگر این ربات و همچنین پیام‌های صوتی، برنامه‌های روزانه را به شما یادآوری می‌کند و بر این اساس هیچ راهی برای طفره رفتن از انجام این کارها وجود ندارد؛ مگر این‌که بخواهید عمدا از انجام کاری سر باز زنید.

۵ عامل مهم در کاهش سرعت WiFi

استفاده از یک کانال باشید.

اگر روترها بیش از اندازه به‌هم نزدیک باشند شاهد تداخل‌های بسیار جدی خواهید بود. برای رفع این مشکل می‌توانید از سرویس‌دهنده شبکه خود بخواهید کانال را عوض کند. معمولاً آن‌ها در وبسایت خود نکاتی در مورد روترهای خود ارائه می‌دهند.

۲ - **انسان‌ها**

تا حالا به این فکر کرده‌اید که چرا وقتی میهمان دارید وای‌فای شما به بدترین شکل ممکن عمل می‌کند؟

اگر فکر می‌کنید دلیل این مسئله وجود افراد زیاد با دستگاه‌های گوناگون است که همگی با هم و در یک زمان در حال استفاده از اینترنت هستند اشتباه می‌کنید. یک از مواردی که می‌تواند روی سیگنال اثر منفی داشته باشد تعداد افرادی است که در آن مکان حضور دارند. یعنی حضور فیزیکی هر چه بیشتر باشد باعث افت کارایی روتر می‌شود.

به همین منظور دو روتر در دو نقطه مقابل هم در یک اتاق قرار داده شدند. زمانی‌که کسی در مسیر سیگنال حرکت می‌کرد سیگنال افت شدیدی نشان می‌داد و با افزایش افراد در فضای اتاق پخش می‌شد ولی در مسیر درست حرکت نمی‌کرد.

دانشمندان امیدوارند با استفاده از این یافته‌ها بتوانند تعداد افراد حاضر در اتاقی را که از وای‌فای استفاده می‌کند متوجه شوند. این مسئله در عملیات جستجو و نجات و هم‌چنین در موارد امنیتی می‌تواند کاربرد بسیاری داشته باشد.

۴ - **عادت به تلویزیون‌های اینترنتی**

یکی دیگر از مواردی که روی کارایی وای‌فای تأثیر دارد استفاده از شبکه‌های تلویزیون اینترنتی است.

هم‌چنین استفاده از سرویس‌های ابری مانند دراپ‌باکس؛ بازی‌های آنلاین و وبسایت‌های تورنت از دیگر موارد تأثیرگذار هستند. برای چنین موردی می‌توانید در روتر با استفاده از قابلیت «Quality Of Service» اپ‌ها را اولویت‌بندی کنید؛ در نتیجه به هر کدام از آن‌ها پهنای باند مشخصی تخصیص داده می‌شود.

۵ - **مکانی که در آن هستید**

مسلماً منظور از این مورد آن نیست که لپ‌تاپ یا گوشی شما تا چه حد به روتر نزدیک است چون این مسئله کاملاً واضح است.

همان‌طور که همه تا به‌حال تجربه کرده‌اند برخی از نقاط از آنتن‌دهی و در نتیجه پوشش وای‌فای بهتری برخوردار هستند. تفاوت‌های جغرافیایی بطور قابل‌توجهی در میزان سرعت تأثیر دارند.

مدیرکل ورزش و جوانان فارس؛

۳۴۵ پروژه نیمه تمام در ورزش فارس وجود دارد

وی اضافه کرد: در شش ماه گذشته ۷۵۰ برنامه ورزش همگانی توسط هیات و باهمکاری ارگان های مختلف درمناسبت ها برگزارشد که حاصل آن افزایش سلامتی شهروندان است.

مدیرکل ورزش و جوانان فارس، تعریف مدل در ورزش همگانی با کمک اساتید دانشگاه و ایجاد کمیته همگانی در رشته های مختلف ورزشی را به عنوان دیگر اقدامات انجام شده دراستانی گسترش ورزش در میان شهروندان نام برد. کامیاب یادآور شد: درحوزه ورزش قهرمانی نگاه اداره کل ورزش و جوانان فارس به بازی های آسیایی جاکارتا است و به

همین منظور تاکنون ۱۶ جلسه دراین زمینه تشکیل شده است.

وی ادامه داد: به منظور مشخص شدن توانمندی ورزشکاران فارس دررشته های مختلف برای شرکت در مسابقات آسیایی درورزشهای آبی جلساتی باهیئت های ورزشی برگزار می شود تا مشخص شود در چه بخش هایی فارس میتواند نماینده داشته باشد.

مدیرکل ورزش و جوانان فارس خاطرنشان کرد: دربخش ورزش حرفه ای نیز درحد امکان حمایت هایی انجام شده که نمونه آن حمایت های صورت گرفته از تیم فوتبال فجرشهیبد سیاسی شیراز نماینده استان در لیگ یک کشور است. استقبال از نقدهای سازنده

کامیاب سپس عنوان کرد: هدف اصلی رشد و موفقیت ورزش فارس است و درهمین راستا از نقدهای سازنده صاحب نظران حوزه های مختلف استقبال می شود.

وی یادآور شد: درهمین راستا جلسات شورای مشورتی با مدیران سازمان های مردم نهاد، رؤسای هیات های ورزشی و ادارات مختلف بخش خصوصی و خیرین برگزارشده است که نظرات حاضران دراین جلسات گردآوری شده و در شورای معاونین برای تصمیم گیری مطرح می شود.

مدیرکل ورزش و جوانان فارس همچنین اظهارداشت: ورزشی نویسان به عنوان افرادی که به صورت حرفه ای ورزش را بررسی می کنندمی توانند نظرات و انتقادات خود را بیان کنندتا با مطرح شدن و تحلیل آنهادرراستی رشد ورزش استان گام برداشته شود. دراین نشست، ورزشی نویسان، پیشنهادت ،نقطه نظرات و انتقادات خود را بیان کردند و در پایان با توجه به اینکه استان فارس اوایل سال آینده میزان مسابقات کشتی فرنگی قهرمانی جهان خواهد بود دستور جلسه بعدی به این موضوع اختصاص یافت .

خانواده



صفحه

۷

شماره
۱۵۸۹

سال
بیست و یکم

اثرات شگفت‌انگیزی که سوپ مرغ دارد



مصرف سوپ مرغ اثرات بسیار منحصر به فرد بر به دست آوردن سلامت بر افراد از خود بجای می‌گذارد.

به گزارش جام جم آنلاین ، کارشناسان علت واقعی اثر گذاری مصرف سوپ داغ مرغ در حین سرماخوردگی و یا ابتلا به آنفلوآنزا را در افراد پیدا کرده‌اند.

گفتنی است، براساس تحقیقات مصرف سوپ داغ باعث رفع احتقان و گرفتگی بخش‌های تنفسی بدن و از بین رفتن عفونت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

بررسی‌ها نشان می‌دهند، مصرف سوپ داغ حتی موثرتر از بخور صورت می‌تواند التهاب ریه‌ها و مخاط بینی را کاهش دهد و به پشتیبانی از گلبول‌های سفید خون برای مقابله با عوامل بیماری زا بپردازد.

پزشکان عنوان کرده‌اند پروتئین و کلسیم موجود در سوپ مرغ دارای اثر ضد التهابی در بدن است. این یافته‌ها حاصل تحقیقات محققان دانشگاه هال بر روی اثرات مواد غذایی در مقابله با بیماری‌ها است.

کارشناسان مصرف سوپ مرغ را بویژه در فصول سرد سال به زنان باردار، افراد سالمند، افراد دچار سیستم ایمنی ضعیف و بیماران توصیه اکید می‌کنند.

براساس شواهد تاریخی اثر گذاری سوپ مرغ بر سلامت افراد ریشه در قرون قبل دارد و پزشکان سنتی نیز آن را به بیماران خود تجویز می‌کردند.

کارشناسان مصرف سوپ مرغ با انواع سبزیجات و آلبیمو تازه را به بیماران توصیه می‌کنند.

معاون بهره برداری و دیسپاچینگ شرکت توزیع نیروی برق استان فارس خبر داد؛ کاهش ۵۱ درصدی خاموشی های با برنامه، در شرکت توزیع نیروی برق استان فارس

معاون بهره برداری و دیسپاچینگ شرکت توزیع نیروی برق استان فارس از کاهش ۵۱ درصدی میزان خاموشی های با برنامه، طی ۶ ماهه ابتدای سال ۹۴ در شرکت توزیع نیروی برق استان فارس خبر داد .

حمیدرضا جلایر ادامه داد: به دلیل فعالیت های مؤثرشرکت توزیع نیروی برق استان فارس در راستای کاهش تعداد خاموشی های با برنامه از طریق ساماندهی ،آموزش و کنترل اکیپ های عملیاتی خط گرم و همچنین سایر اقدامات انجام شده مؤثر در کاهش میزان خاموشی ها و افزایش تداوم نیرو رسانی، این شرکت از سوی سید اعتضاد مقیمی ، مدیرکل دفتر نظارت بر توزیع شرکت توانیر مورد تقدیر قرار گرفت .

جلایر ادامه داد : شرکت توزیع نیروی برق استان فارس در راستای سیاست های شرکت توانیر به منظور بهبود شاخص های قابلیت اطمینان، افزایش رضایت مشتریان و مصرف کنندگان برق و ارتقای بهره وری از سال ۱۳۹۲ ایده فعال سازی گروه های خط گرم (فرمان از راه نزدیک) را با رویکرد کارآفرینی و سرمایه گذاری بخش خصوصی در برنامه اجرایی خود قرارداد.

وی اضافه کرد : پس از ۶ ماه بررسی و تحلیل روش های مختلف از جمله سرمایه گذاری جهت خرید ماشین آلات و تجهیزات خط گرم با هزینه شرکت، استفاده از توان بخش خصوصی و اجاره نمودن تجهیزات پیمانکار براساس پرداخت، وقت مزدی و شیوه های مختلف دیگر و در نظر گرفتن فواید و نبتات هر یک از روش ها شیوه ای نوین با رویکرد کارآفرینی و با کمترین هزینه را در شرکت اتخاذ کرد .

جلایر اظهارداشت : در این روش تامین تجهیزات و بکارگیری نیروی انسانی جهت عملیات خط گرم از طریق برون سپاری به پیمانکاران واگذار شده و با توجه به این که نوع قرارداد بصورت شیوه کارآمد کارمزدی است و نه وقت مزدی، مدت زمان و سرمایه ای که شرکت بابت این روش هزینه می کند فقط جهت برنامه ریزی عملیات، آموزش خط گرم به پیمانکاران، ابلاغ ضوابط، قیمت گذاری و نظارت می باشد که نتیجه این اقدامات منجر به حداقل رساندن هزینه ها از محل اعتبارات سرمایه ای گردید.

معاون بهره برداری و دیسپاچینگ شرکت توزیع نیروی برق استان فارس تصریح کرد : فعالیت هایی که کارفرمای آن متقاضیان پروژه های برقرسانی به مراکز صنعتی و چاه های کشاورزی هستند و نیاز به کار در محدوده شبکه فشار متوسط دارد با پرداخت هزینه توسط متقاضی به پیمانکار خط گرم انجام می پذیرد و از آنجا که این هزینه درصد بسیار ناچیزی از سرمایه گذاری متقاضی می باشد و از سوی دیگر باعث تسریع زمان وصل انشعاب به شبکه نیز می شود، با استقبال خوبی از سوی متقاضیان روبرو شده است .

جلایر خاطرنشان کرد : در۶ ماهه ابتدای سال ۹۴ عملکرد پیمانکاران خط گرم منجر به جلوگیری از تعداد ۵۱۷۴ مورد خاموشی با برنامه و تداوم انرژی به میزان بیش از ۳۵ کیلووات ساعت گردیده است که صرفه جویی ریالی آن با در نظر گرفتن نرخ ۲۲۵۰ ریال به ازاء هر کیلووات ساعت انرژی برق معادل ۸۰میلیارد ریال می باشد.