

آوای دریا ۱۵

شنبه ۱۹ مرداد ۱۳۹۸
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان

به زندگی من خوش آمدید

زنان باید استعداد ها و هنر های خودشان را بشناسند

گزارش: زهره کرمی



مهشید امیر متولد سال ۱۳۶۶ فارغ التحصیل رشته معماری سنتی، مشاور زیبا سازی شهرداری و علاقه مند به حوزه محیط زیست است. مهشید مدیریت یک خانه سوغات و هنرهای دستی را در بندر خمیر به عهده دارد و شش سال هست که به صورت حرفه ای شیرینی پزی انجام می دهد. با او بیشتر آشنا شوید:

درباره انجمن دوستداران طبیعت خمیر برایمان بگو، از تاسیس تا اقداماتی که در این راستا انجام دادید

گروه دوستداران طبیعت بندر خمیر در سال ۹۱ تشکیل، و از سال ۹۳ با مجوز رسمی از فرمانداری به فعالیتهاش ادامه داده است.

عمده فعالیت های گروه در زمینه پاکسازی ساحل بندر خمیر و همچنین حفظ و نگهداری از تالاب بین المللی خور خوران است.

این گروه در سال ۹۶ برنده جایزه سین هشتم در کشور شده و جز ده سمن برتر کشور معرفی شد.

درختکاری های وسیع در سطح شهر و همچنین کاشت و برداشت بذر حرا و نگهداری از آن از جمله اقداماتی است که دوستداران طبیعت خمیر انجام می دهند.

در سال گذشته گروه دوستداران طبیعت با همکاری شهرداری بندر خمیر توانسته همایش روز جهانی تالاب را در بندر خمیر برگزار کند، و امسال هم برنده جایزه قهرمان تالاب در بخش مشارکت های مردمی شده است.

چه المان هایی برای شهر طراحی کردی، ایده آن از کجا به ذهنت رسید؟

المان های مناسبی به مناسبت ماه رمضان و عید نوروز طراحی کردم.

ایده المان های ماه مبارک رمضان برگرفته از نماد ها و مراسمی که در ماه مبارک رمضان انجام میگیرد و ایده ی اجرای المان نوروز هم برفته از معماری سنتی و بومی خمیر بود.

چه اقداماتی در زمینه احیا هنرهای سنتی و صنایع دستی انجام دادی؟

ما سعی کردیم اشیا، پارچه ها لباس ها و هر چیزی که نقش و دوخت قدیم را داشته است را با کمک و مشارکت مردم جمع آوری کرده و یا به صورت روش و شیوه قدیم و یا مدرن و دادن کارایی جدید به آنها دوباره احیا کنیم.

از خانه صنایع دستی و سوغات سرا برایمان بگو، ایده راه اندازی این خانه از کجا به ذهنت رسید؟ چه تعداد پرسنل دارد؟

ایده راه اندازی سوغات سرا از آنجایی به ذهنم رسید که وقتی قرار بود یک سوغات تهیه کنیم، چیزی که تولید بندر خمیر و یاد آور بندر خمیر باشد، نبود و برای تهیه یک سوغات باید به

چندین مغازه سر می زدی و وقت زیادی صرف تهیه سوغات می کردیم.

بنابراین ایده احداث این مکان به ذهنم رسید تا هم محصولات به صورت محلی و سنتی و هم هنر مردمان بندر خمیر باشد. تا ضمن ایجاد اشتغال برای مردم از کارشان هم سود مالی ببرند.

در حال حاضر سوغات سرا پنج پرسنل دارد افتتاحیه این خانه همزمان با روز جهانی مردمان بومی بود که با حضور نماینده یونسکو (دکتر فخرزاده)، شهردار، فرماندار، امام جمعه، اعضای شورا شهر، نمایندگان ادارات دولتی و معتمدین شهر برگزار شد.

در حقیقت با این کار اشتغال زایی انجام دادید، چه تعداد خانم خانه دار با شما همکاری میکنند؟

در حال حاضر ۱۵ خانم با ما همکاری میکنند که تعدادی از آنها زنان سر پرست خانوار هستند.

چه محصولاتی تولید میکنید؟

ادویه های محلی، انواع ترشی محلی، زبور آلات سنتی، مانتو و شلوار و شال سنتی، صنایع دستی چوبی، صنایع دستی تهیه شده با سنگ و صدف، کیف های سنتی از جمله تولیدات سوغات سرا است.

استقبال چطور بود؟

با توجه به گرمی بیش از حد هوا باز، استقبال بسیار خوبی از مراسم افتتاحیه سوغات سرا شد.

و اگر کسی بخواهد با شما همکاری کند از چه طریق

میتواند اقدام کند؟

از طریق اینستاگرام و تلفن می توانند با ما همراه باشند و همکاری کنند

از مسئولان چه توقعی دارید؟ و آیا همکاری با شما صورت گرفت؟

توقعی که از مسئولان دارم این است که به جوانان اعتماد کنند و زمینه رشد و شکوفایی آنها را فراهم سازند خدا رو شکر در بندر خمیر مسئولین همدل و همراهی داریم تشکر ویژه دارم از مجموعه شهرداری و شهردار محترم که برای برپایی و رونق این مجموعه کمک کردند.

چه پیشنهادی برای بهتر شدن سبک زندگی زنان دارید؟

به نظر من زنان باید استعداد ها و هنر های خودشان را بشناسند و به دنبال رشد و شکوفایی آنها بروند تا بتوانند با کمی خلاقیت یک کار و محصول متفاوت را ایجاد کنند.

و حرف آخر

در آخر می خواهم دو بیت شعر از مولوی را برایتان بخوانم که همواره سر لوحه زندگی ام بوده است

تو مگو همه به جنگند و ز صلح من چه آید

تو یکی نه ای هزاری تو چراغ خود بر افروز

که یکی چراغ روشن ز هزار مرده بهتر

که به است یک قد خوش ز هزار قامت کوز

اخبار حوزه بانوان

ما کمک می کند تا خلا آموزش مشاوران و ارتقا آنان مرتفع گردد.

یگانه افزود: با افتتاح این مرکز امیدواریم از تمامی ظرفیت های مشاوران استفاده شود.

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان هدف از ایجاد این مرکز را انجام خدمات مشاوره ای و روان درمانی در حوزه ازدواج و خانواده، مشاوره و روان درمانی کودکان و نوجوانان، مشکلات جنسی و اعتیاد و... عنوان کرد.

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان در نشست تخصصی گفتمان با جوانان: ترویج فرهنگ ازدواج یکی از نیازهای جامعه است

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان در نشست تخصصی گفتمان با جوانان گفت: ترویج فرهنگ ازدواج یکی از نیاز های جامعه و آسان گیری در این امر باعث کاهش معضل های اجتماعی می شود.

مریم یگانه با تاکید بر آموزش و مشاوره های پیش از ازدواج جوانان افزود: مشاوره در تغییر نگرش زوجین، الگوهای فرهنگی و رشد فکری جوانان موثر است. یگانه گفت: ارزشهای و باورهای جوانان باید تقویت گردد تا

با حضور مدیرکل دفتر امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان:

مرکز جامع خدمات روانشناسی و مشاوره تاراز افتتاح شد



مرکز جامع خدمات روانشناسی و مشاوره تاراز با حضور مدیرکل دفتر امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان افتتاح و مورد بهره برداری قرار گرفت.

مریم یگانه مدیرکل دفتر امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان در آیین افتتاحیه این مرکز گفت: آموزش در راستای توانمند سازی مشاوران خانواده و روانشناسان به

با زنان جزیره هرمز دیدار کرد. مریم یگانه همزمان با سفرش به جزیره هرمز با زنان این جزیره دیدار و پای درد و دل آنها نشست. یگانه ضمن رسیدگی به مشکلات مربوط به حوزه های مختلف بانوان جزیره هرمز اظهار داشت: پس از انجام نیاز سنجی های لازم، دوره های آموزشی مورد نیاز جهت توانمند سازی زنان و در نهایت آموزش کسب و کار جهت درآمد زایی کارآمد بانوان جزیره برگزار می گردد.

برگزاری کمیته تخصصی پژوهشی در گروه کاری بانوان و خانواده

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان از برگزاری کمیته تخصصی پژوهشی در گروه کاری بانوان و خانواده خبر داد.

مریم یگانه گفت: این نشست با محوریت هم اندیشی و هم فکری در جهت اولویت بندی طرح های پژوهشی در حوزه زنان و خانواده تشکیل شده است.

یگانه ضمن تاکید بر همکاری جامعه دانشگاهی و علمی استان اظهار کرد: با توجه به تفاوت فرهنگ ها طبیعتا آسیب های هر منطقه نیز متفاوت است و باید پژوهش ها و برنامه ریزی های خاص همان منطقه را با هدف برنامه ریزی عملیاتی برای آینده انجام داد.

ذهنیت منفی که، در جامعه و در بین جوانان با تاثیر پذیری از فرهنگ غرب شکل گرفته اصلاح گردد. یگانه افزود: نیاز است که خانواده ها در این امر خطیر سخت گیری کمتری کنند. یگانه مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری، امیری مدیرکل ورزش و جوانان، جمعی از مسئولین دستگاه های اجرایی مرتبط و روانشناسان این حوزه از جمله افرادی بودند که در این نشست حضور داشتند.



دیدار مدیرکل دفتر امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان با زنان جزیره هرمز
مدیرکل دفتر امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان

۷ نکته کلیدی پیرامون نحوه شیردهی بعد از سزارین



پوست با پوست برقرار کنید. سپس، کودک را به روی سینه خود بگذارید. به محض اینکه توانستید با خیال راحت به نوزاد شیر بدهید.

۲- با کمک پرستاران موقعیت مناسب شیردهی را پیدا کنید. هنگام شیردهی از خط بخیه و ناحیه رحم خود با یک بالش نرم محافظت کنید. از آنجایی که پرستاران و مشاوران شیردهی در بیمارستان با مادرانی که سزارین داشته‌اند کار می‌کنند، می‌توانند موقعیت مناسبی که به راحتی بتوانید به نوزاد خود شیر دهید را به شما نشان دهند.

۳- هر یک تا سه ساعت به نوزاد شیر دهید. با وجود درد و خستگی خود، بهتر است به طور مرتب به نوزاد شیر دهید تا در این کار موفق شوید.

۴- نوزاد را نزد خود نگه دارید. پس از سزارین شما نمی‌توانید از نوزادتان مراقبت کنید، اما اگر همسر یا مادرتان در بیمارستان نزد شما می‌ماند، می‌توانید نوزاد را در اتاق خود نگه دارید.

۵- اگر امکان بودن با نوزادتان را ندارید، از پمپ شیردهی استفاده کنید. پمپ کردن شیر هر دو تا سه ساعت موجب تحریک تولید شیر مادر می‌شود. ۶- داروهای مسکن خود را مصرف کنید. داروهای مسکن به شما کمک می‌کند که آرام باشید تا بدن شما بر بهبودی و تولید شیر تمرکز کند.

۷- از زمان استراحت در بیمارستان نهایت استفاده را ببرید. در مقایسه با افرادی که زایمان طبیعی داشته‌اند، مدت زمان بیشتری در بیمارستان خواهید ماند. در این مدت استراحت کنید تا هر چه زودتر بهبودی خود را به دست آورید. سوالات خود را پیرامون نحوه شیردهی پس از سزارین از پرستاران و مشاوران شیردهی در بیمارستان بپرسید و اطلاعات خود را کامل کنید، به طوری که در هنگام بازگشت به خانه احساس راحتی و اعتماد به نفس داشته باشید.

سخن آخر اینکه...

عمل سزارین موجب بروز مشکلاتی برای شیردهی می‌شود. درد، خستگی فیزیکی و روحی شیردهی را دشوار می‌کند. اما به این معنا نیست که شیردهی امکان پذیر نیست. زمان کافی به شیردهی اختصاص دهید، از متخصصان پیرامون نحوه شیردهی بعد از سزارین راهنمایی بگیرید و درد خود را با داروهای مسکن کنترل کنید. با بهبودی شما شیردهی آسان‌تر خواهد شد. اگر نسبت به نحوه شیردهی بعد از سزارین آگاه باشید، می‌توانید چالش‌های پیش رو را با موفقیت پشت سر بگذارید.

پس از عمل سزارین الزامی است. زیرا در صورت داشتن درد نمی‌توانید با آسودگی به نوزاد خود شیر دهید. برخی داروها در هنگام شیردهی ایمن هستند، بنابراین مطمئن شوید که پزشکتان از شیردهی شما آگاه است و داروهای مناسبی برای شما تجویز می‌کند. ممکن است برخی داروها از شیر مادر عبور کنند و به نوزاد برسند و او را خواب آلود کنند. خواب آلودگی ناشی از داروهای مسکن برای کودک شما مضر نیست، اما شیر دادن به نوزاد خواب آلود کار دشواری است.

سزارین موجب تاخیر در تولید شیر می‌شود. مادرانی که عمل سزارین انجام می‌دهند، معمولاً دیرتر از دیگر مادران شروع به شیردهی می‌کنند. دادن شیر به نوزاد در اسرع وقت موجب تحریک تولید شیر می‌شود. اگر شما و فرزندتان پس از زایمان از هم جدا شوید، فرصتی برای شروع شیردهی ندارید. در صورتی که بیش از ۱۲ ساعت از نوزاد خود جدا ماندید، با استفاده از پمپ شیردهی یا شیردوش پستان خود را برای تولید شیر تحریک کنید. هر دو تا سه ساعت از پمپ شیردهی استفاده کنید تا زمانی که نوزاد خود را در آغوش می‌گیرید، شیر کافی داشته باشید.

احساسات مادر پس از سزارین بر روی شیردهی تاثیر می‌گذارد. اگر جراحی بسیار دشواری را پشت سر گذاشته باشید، یا به صورت اضطراری عمل شده باشید در حالی که آمادگی آن را نداشته‌اید، وضعیت جسمانی و احساسی شما بر روی تمایل شما به شیر دادن تاثیر می‌گذارد. یک سزارین غیر منتظره ممکن است باعث احساس ناراحتی و شکست در شما شود. این احساسات در میان مادران رایج است و شما تنها نیستید. در مورد احساسات خود صحبت کنید و آن‌ها را بپذیرید. در نظر داشته باشید که تغذیه با شیر مادر به شما کمک می‌کند که از این شرایط دشوار و غمگین عبور کنید.

شیردهی پس از سزارین ممکن است دشوار باشد، اما شما می‌توانید پس از جراحی سزارین به نوزاد خود شیر دهید. در اینجا به ۷ نکته مهم پیرامون نحوه شیردهی بعد از سزارین اشاره می‌کنیم.

۱- در اولین فرصت شروع به شیر دادن کنید. اگر شما بیهوشی اپیدورال یا نخاعی انجام داده باشید، در طول سزارین بیدار هستید و می‌توانید به محض تولد نوزاد شیردهی را آغاز کنید. در صورت بیهوشی عمومی، پس از به هوش آمدن کامل توانایی شیردهی به نوزاد را پیدا می‌کنید. اگر مجاز به شیردهی در طول عمل نبودید، با نوزاد تماس

آگاهی از نحوه شیردهی بعد از سزارین موجب می‌شود که نوزاد سریع‌تر و موثرتر از شیر مادر تغذیه کند. نکته مهم این است که شیردهی در اولین فرصت پس از تولد نوزاد صورت گیرد و مادر موقعیت مناسب شیردهی را پیدا کند. هم چنین استفاده از داروهای مسکن مناسب به مادر کمک می‌کند تا با آرامش بیشتری به شیردهی بپردازد. بسیاری از زنان، با سزارین نوزاد خود را به دنیا می‌آورند. از آنجا که سزارین یک عمل جراحی است، چالش‌هایی برای شیردهی مادران ایجاد می‌کند. سزارین چه برنامه ریزی شده باشد یا بطور سزارین اضطراری انجام شود، بر نحوه شیردهی بعد از سزارین تاثیر می‌گذارد. البته، بدان معنا نیست که شما نمی‌توانید یا نباید پس از سزارین شیر بدهید. برای آشنایی با نحوه شیردهی بعد از سزارین و نکات موثر برای موفقیت در شیردهی با ما همراه باشید.

چگونگی تاثیر سزارین بر شیردهی

با آگاهی از چالش‌های شیردهی پس از سزارین، می‌توانید خود را برای رویایی با آن‌ها آماده کنید. در اینجا برخی از تاثیرات سزارین بر شیردهی اشاره می‌کنیم:

سزارین شروع شیردهی را به تاخیر می‌اندازد. بسته به نوع بیهوشی که برای جراحی خود دریافت می‌کنید، شما و نوزادتان پس از عمل حالت خواب آلودگی دارید. اگر بیهوشی عمومی شده باشید، تا پیش از به هوش آمدن قادر به شیردهی نیستید. اگر از بیهوشی اپیدورال، اسپینال یا نخاعی استفاده کرده باشید، در حالی که هنوز در اتاق عمل یا اتاق ریکاوری هستید، می‌توانید به نوزاد شیر بدهید.

درد ناشی از عمل باعث بروز ناراحتی در هنگام شیردهی می‌شود. درد در ناحیه ساق پا و رحم پس از جراحی، شیردهی را مشکل می‌کند. شیردهی به پهلو و در موقعیت فوتبالی (در این حالت نوزاد زیر بازوی شما در کنارتان دراز می‌کشد و با همان دست از پشت او حمایت می‌شود. می‌توانید با دست چپ سر و گردن نوزاد را کمی بالاتر بیاورید)، انتخاب مناسبی برای شما هستند تا بدنشان بهبود یابد. اگر می‌خواهید در حالت نشسته به نوزاد شیر بدهید، می‌توانید یک بالش بر روی محل بخیه خود قرار دهید تا از آن حفاظت کند. در ابتدا ممکن است شیردهی دشوار باشد، اما با گذشت زمان و درمان بخیه‌ها، به مراتب آسان‌تر می‌شود.

داروهای مسکن ممکن است باعث خواب آلودگی شما و نوزادتان شوند. مصرف داروهای مسکن

مزایای خانه هوشمند



در این مقاله به بررسی مزایای خانه هوشمند نسبت به یک خانه معمولی می پردازیم. خانه هوشمند امروزه به عنوان یکی از بخش های مهم سیستم کلی مدیریت ساختمان **bms** محسوب می شود که بر زمینه های بهینه سازی در مصرف انرژی، ایجاد آرامش و امنیت و ایجاد بستری مبتنی بر آسایش و سهولت در کنترل از اهداف اصلی آن است.

مجموع اقداماتی که در راستای آرامش و امنیت کاربران انجام و از مزایای خانه هوشمند محسوب می شود: کنترل هوشمند روشنایی ها و سیستم سرمایش، گرمایش و تهویه مطبوع با توجه به حضور افراد فراهم کردن نور، دما و رطوبت مطلوب با مدیریت تجهیزات شناسایی تجهیزات معیوب و یا پرمصرف مانیتورینگ مصرف انرژی تجهیزات پیک سابی مدیریت هوشمند تجهیزات بر اساس عرضه و تقاضای انرژی افزایش ایمنی ساختمان با سیستم های اعلام و اطفای حریق

افزایش امنیت ساختمان با سیستم های امنیتی و کنترل تردد پیشرفته استفاده از دوربین های مدار بسته و سیستم های دزدگیر جهت پایش دقیق فضاهای مهم ساختمان قطع خودکار گاز، آب و برق ساختمان در هنگام وقوع زلزله برای کاهش خسارات ثانوی مجموع اقداماتی که در راستای سهولت در کنترل خانه هوشمند انجام می گردد:

بالا بردن کیفیت زندگی و راندمان کاری با فراهم نمودن نور، دما و رطوبت دلخواه ساکنین کنترل تجهیزات با گوشی موبایل، تبلت، ریموت کنترل و اینترنت کنترل تجهیزات با استفاده از سناریوهای دلخواه امکان مشاهده و نظارت بر وضعیت تجهیزات از طریق نرم افزار

فعال و غیر فعال سازی تجهیزات مطابق برنامه زمانبندی خانه های هوشمند با هدف ایجاد آسایش و امنیت برای کاربران به سرعت در حال توسعه می باشند. امروزه تکنیک های مختلفی برای اتوماسیون ساختمان های بزرگ بکار گرفته می شود از قبیل کنترل نور، کنترل دما، کنترل درها و پنجره ها و پرده ها و یا سیستم های امنیتی و مدار بسته و غیره. علاوه بر موارد یاد شده، در خانه های هوشمند، کاربردهای دیگری که از دیگر مزایای خانه هوشمند محسوب می شود، شامل کنترل **Multimedia**، آبیاری گیاهان و حتی غذا دادن به حیوانات خانگی نیز می توان نام برد.

مزایای خانه هوشمند علاوه بر ایجاد آسایش و امنیت مضاعف در خانه به بهینه سازی مصرف انرژی و صرفه جویی در زمان و هزینه های نگهداری ساختمان نیز کمک شایانی می نماید. ضمناً این سیستم ها علاوه بر مخاطبین معمول خود می توانند در بهبود کیفیت زندگی افراد سالمند و معمولین نیز کمک شایانی نمایند. ده امکانی که خانه هوشمند را از خانه معمولی متمایز می کند

۱- روشنایی هوشمند با استفاده از سیستم **BMS** می توان روشنایی بخش های مختلف ساختمان را هوشمند نمود. کنترل روشنایی، از مزایای خانه هوشمند است که شامل روشن و خاموش نمودن خودکار آنها، تنظیم سطح نور، کاهش یا افزایش و همچنین تعیین و مشاهده وضعیت آنها و امکان روشن و خاموش نمودن آنها از راه دور و بیرون ساختمان می باشد.

۲- سیستم های حفاظتی و امنیتی می توان سیستم های اعلام و اطفاء حریق، ورود و خروج پرسنل، دوربین مدار بسته و نشستی آب و آب گرفتگی و حفاظت از برق گرفتگی را نیز به سیستم **BMS** متصل

در ساختمان هوشمند امکان اطلاع یافتن از وضعیت کلیه وسایل الکتریکی ساختمان و کنترل آنها وجود دارد .

۱۰- سیستم آبیاری هوشمند سیستم آبیاری هوشمند گیاهان که در حیاط و یا داخل ساختمان موجود است، بطور خودکار طبق برنامه از پیش تعیین شده انجام می شود. در نتیجه با استفاده از سیستم مدیریت ساختمان می توان ساختمان ها را تا سطح مورد نظر هوشمند نمود هزینه این کار نیز بسته به سطح هوشمند سازی می تواند بسیار متفاوت بوده ولی امکانپذیر می باشد.

معرفی برخی مزایای خانه هوشمند جایگزین نمودن کلیدهای لمسی به جای و کلیدهای سنتی و قدیمی کنترل هوشمند و خودکار موجب افزایش امنیت کودکان و رفاه خانواده می گردد.

قابلیت کنترل همه چیز از طریق یک مانیتور لمسی ساخت نمایی مدرن و شیک از ساختمان، متناسب با علایق و سلاقی شخصی کاربران در هر پروژه ارسال اطلاعات کنترل زمان ورود و خروج کودکان به تلفن همراه والدین در هنگام عدم حضور آن ها کنترل هوشمند میزان نور و روشنایی و طراحی هوشمند نورپردازی، موسیقی، سرمایش و گرمایش و... برای هر اتاق متناسب با شرایط کاربری آن اتاق

امکان طراحی و تعریف سناریوی مختلف برای اتاق ها (اتاق خواب، اتاق کودک، اتاق پذیرایی، آشپزخانه و...) کنترل پرده ها و کرکره ها با سناریو و به صورت ریموت از روی مانیتور لمسی یا اپلیکیشن گوشی همراه. خاموش و روشن کنترل چراغ ها و تجهیزات و دستگاه های مختلف فقط با یک کنترل از راه دور از مزایای خانه هوشمند است.

تغییر سیستم های سنتی ساختمان ها با مدرنترین تکنولوژی روز دنیا بدون تغییر در ساختار کنونی ساختمان. ایجاد محیطی بسیار لوکس و زیبا توام با راحتی و آسایش و اطمینان استفاده از زیباترین تجهیزات، متناسب با نما و دکوراسیون داخلی ساختمان

کنترل از راه دور تاسیسات و دستگاه ها توسط موبایل (راه اندازی قبل از حضور) ایجاد سناریوهای انجام همزمان چند کار تنها با فشار دادن یک کلید (سناریوی بیداری، خاموشی، مهمان، تماشای تلویزیون) از مزایای خانه هوشمند محسوب می گردد.

امکان تغییر سیستم، همزمان با تغییر نیازهای ساکنین، سن افراد و کاربری اتاقها در کمترین زمان و بدون هزینه های اضافی

چند برابر کردن ارزش افزوده ساختمان و پاسخگویی به تمام نیاز های ساکنان ساختمان است.

نموده و بوسیله آن کنترل نمود .

۳- در ، پنجره ، پرده و سایبان به وسیله سیستم **BMS** می توان این تجهیزات را کنترل و وضعیت آنها را مشاهده نموده و فرمان های لازم را در این خصوص صادر نمود و حتی می توان با استفاده از حسگر اثر انگشت یا کارت مغناطیسی علاوه بر ایجاد ایمنی بیشتر به امکان طبقه بندی و زمان بندی دسترسی نیز اعمال نمود که یکی از خاص ترین مزایای خانه هوشمند است.

۴- سیستم های سرمایشی و گرمایشی (تهویه مطبوع) سیستم های سرمایشی و گرمایشی میتوانند شامل تجهیزات مرکزی و تجهیزات محلی باشند تجهیزات مرکزی که در موتورخانه واقع اند مانند چیلر، دیگ آبگرم، پمپ های سیستم، برج خنک کن و غیره می باشد و تجهیزات محلی نیز مانند فن کوئل ها، کولرها و هواسازها می باشند. از طریق سیستم **BMS** می توان تجهیزات مرکزی را در زمان های مشخص و از راه دور روشن و خاموش نمود و همچنین با تغییرات شرایط محیطی تغییرات لازم مورد نیاز را اعمال نمود و همچنین این سیستم می تواند دمای اتاق ها را بصورت هوشمند کنترل نموده و در صورت عدم حضور افراد نسبت به خاموش نمودن تجهیزات اقدام نماید.

۵- سیستم های صوتی و تصویری ، تجهیزات اداری از مزایای خانه هوشمند امکان استفاده از یک آرشیو مرکزی صوتی است که می توان بوسیله ی آن یک موزیک دلخواه را انتخاب و یا جهت اجرای مراسم های مختلف حالت های از قبل تعریف شده را انتخاب و اجرا نمود و یا تجهیزات اداری را نیز از طریق این سیستم کنترل نمود .

۶- کنترل سیستم ورود و خروج در مورد ساختمان های اداری این سیستم می تواند ورود و خروج کلیه مهمانان را ثبت و حتی تصویر آنها را ضبط نماید و در ساختمان های مسکونی نیز امکان دریافت تصویر مراجعه کننده بر روی نمایشگر و در صورت عدم حضور ثبت تصویر به همراه زمان مراجعه وجود داشته و حتی در صورت وجود اینترنت امکان برقراری ارتباط با مهمان از راه دور را مهیا سازد .

۷- کنترل تاسیسات استخر ، سونا و جکوزی این سیستم می تواند بطور هوشمند این تجهیزات را روشن و خاموش نموده و دستگاه های تصفیه، دما را کنترل کند و در صورت لزوم دیگر کنترل های برنامه ریزی شده را نیز صورت دهد.

۸- سیستم های ارتباطی پشتیبانی خطوط تلفنی، پیامگیر و تلفن سانترال نیز از ویژگی های این سیستم به شمار می رود .

۹- وسایل الکتریکی ساختمان

خواص خردل چیست؟

با سر آشپز = اسکن پنیر و خردل



خردل (Mustard) منبع عالی ویتامین‌هایی نظیر (آ)، (ای) و (ت) است. خواص خردل شامل کمک به درمان بیماری‌های مفصلی، روماتیسمی و درمان ریزش مو است.

گیاه خردل چیست؟

خردل هم خانواده گل کلم بوده و تا کنون بیش از ۱۷ گونه آن در جهان شناسایی شده است. از تخم و برگ این گیاه به عنوان ادویه و چاشنی در تهیه غذاها استفاده میشود. همچنین برگ، تخم، ریشه و گل خردل نیز در طب سنتی برای درمان برخی بیماری‌ها کاربرد دارد. این گیاه بیشتر در جنوب اروپا، آفریقای شمالی و آسیا یافت می‌شود و در ایران نیز در مناطقی مانند مسجد سلیمان رویش دارد. برگ‌های گیاه خردل مانند برگ ترب بوده و گل‌های آن زرد رنگ و تقریباً به طول دو تا پنج سانتی‌متر است که دانه‌ها در قسمت پایین آن قرار دارند. خردل به دو شکل میباشد؛ خردل سفید و خردل سیاه. خردل سیاه به شکل دانه و خردل سفید به شکل آرد استفاده می‌شود. دانه‌های خردل را می‌توانید در آب خسانده، همراه آبلیمو یا سس روی سالاد یا غذای‌تان بریزید و از مزایای سلامتی و فواید تغذیه‌ای و درمانی آن بهره‌مند شوید.

ارزش غذایی خردل

برگ خردل سبز منبع عالی ویتامین‌هایی نظیر ویتامین (آ)، (ای) و ویتامین (ت) است، همچنین گیاه خردل دارای عناصر معدنی مانند منگنز، کلسیم و مس بوده، فیبر و فولات، امگا۳، اسیدهای چرب، پروتئین، فیبر خوراکی، سلنیوم، آب، گلیکوزیدها و ... از دیگر اجزا و مواد موثر موجود در آن است. فواید درمانی و موارد مصرف خردل بسیاری از بیماری‌ها کاربرد دارد و مصرف آن میتواند به درمان و پیشگیری از برخی مشکلات کمک کند. برخی از فواید

مصرف این ادویه پرخاشیت عبارتند از: پیشگیری و کمک به درمان سرطان: ویتامین‌ها و مواد موجود در خردل باعث شده که این گیاه داری خواص ضد سرطانی مفیدی باشد. کمک به درمان بیماری‌های مفصلی و روماتیسمی: یکی از خواص خردل کمک به درمان روماتیسم و بیماری‌های مفصلی است. استعمال موضعی و خوراکی خردل در تسکین دردهای مفصلی موثر است. همچنین روغن خردل به خاطر طبع گرمش در ماساژ درمانی و درمان درد سیاتیک و سایر دردهای مفصلی بسیار موثر است. درمان ریزش مو: ماساژ سر با روغن خردل باعث جلوگیری از ریزش موها و پاک شدن رطوبت سر می‌شود. افزایش اشتها و کمک به هضم بهتر غذا: جوشانده خردل به هضم بهتر غذا از طریق افزایش ترشحات معده کمک کرده، همچنین خوردن آن به دلیل تحریک ترشح بزاق و افزایش سرعت متابولیسم بدن باعث افزایش اشتها میگردد. تسکین سر درد و کمک به درمان میگرن: جهت درمان سردرد میتوانید مقداری روغن خردل را با عسل مخلوط نموده و بر پیشانی

مراقبت کنند. ممکن است بحثی بسیار پر بار با شخصی داشته باشید که تجارب و اطلاعات او را قبول دارید و ممکن است نصایحی عالی به شما بکند که علاقه‌ترین کار، پیروی از ایشان است. شهریور امروز مثبت بین هستیید. احساس گرم و خوبی دارید. اگر اخیراً مشکلی داشته اید اکنون بر آن غلبه می‌کنید و دیگران شما را تحسین می‌کنند. هر نوع مسافرتی لذت بخش است. مهر در حال حاضر اوضاع مالی تان چگونه است؟ اگر احساس خوبی راجع به آن ندارید، امروز روزی عالی ست که می‌توانید اضافه تر کار کرده و کمی پول پس انداز کنید. به دلایلی ممکن است شما نتوانید ناگهان روی دنده پول در آوردن بیافزید ولی حداقل می‌دانید کاری سازنده کرده اید تا وضعیت مالی تان را بهبود بخشید و این خودش به تنهایی خوب است. آبان اگر در گیر یک رابطه احساسی هستیید یک نفر را می‌بینید که آرزو می‌کنید که ای کاش مجرد بودید. اما اگر مجرد هستیید از این فرصت استفاده کنید. تصمیم دارید روابطی سازنده در روابط تان ایجاد کنید. آذر اگر در حال بهتر کردن اوضاع یا سلامت خود هستیید خیلی‌ها مشوق شما خواهند بود و این باعث می‌شود که هیكل خود را

فروردین

در مورد موضوعی هر چقدر فکر کرده اید به جایی نرسیده اید اما اکنون که دیگران به شما کمک می‌کنند، راحت تر آن موضوع را حل می‌کنید. اردیبهشت

در چند روز اخیر سعی کرده اید دچار استرس و نگرانی نشوید بنابراین لیاقت تمام اتفاقات خوب چند هفته آینده را خواهید داشت. مطمئن باشید آرامشی را که می‌خواهید به دست می‌آورید. خرداد

بهتر است احتیاط کنید. اگر گوش کنید، با دیگران ایده ای را در میان می‌گذارید. اطرافیان پیشنهاد می‌کند که از فرصت‌هایی که به دست می‌آورد نهایت استفاده را ببرید. در مورد نتایج همه چیز فکر کنید و خودتان تصمیم بگیرید. تیر

یک همکار یا یک دوست صمیمی به توجه بیش از حد شما نیاز دارد. اگر امروز خیلی کار دارید، پیشنهاد بدهید یک روز دیگر برای ناهار و یا نوشیدنی بروید بیرون. شاید از صبح خیلی کار کرده اید اما شب لذت بخشی را در خانه خواهید داشت و روابط دوستی مستحکم تر خواهد شد. مرداد

امروز شما از سخاوت و بخشش پول و وقت دیگران، در رابطه با خودتان لذت خواهید برد. آنها می‌خواهند که شما را شاد کرده از هر راهی که می‌توانند از شما

مواد لازم

کره : ۵ قاشق غذاخوری

آرد بکینگ پودر دار : ۲۲۵ گرم

نمک : به میزان لازم

پنیر رنده شده : ۱۲۵ گرم

پودر خردل : ۱ قاشق چای خوری

شیر : ۱۵۰ میلی لیتر

لفل : به میزان لازم

طرز تهیه

کف یک سینی شیرینی پزی را با کمی کره چرب نمایید .

آرد ، بکینگ پودر و نمک را در یک کاسه الک نمایید . کره را با نوک انگشت با آرد را ورز دهید تا شکل خرده های نان بگیرد .

پنیر رنده شده ، پودر خردل و مقدار کافی شیر را به آن اضافه کرده و یک خمیر نرم درست نمایید .

بر روی سطحی آرد پاشیده شده خمیر را کمی ورز دهید سپس آن را با کف دست صاف نمایید و به صورت دایره ای به قطر ۲/۵ سانتیمتر در آورید .

با یک چاقو خمیر را به هشت قسمت مساوی تقسیم نمایید . بر روی هر کدام با قلم موی مخصوص آشپزخانه شیر بمالید و کمی فلفل پاشید .

برش های خمیر را روی سینی بگذارید و آن‌ها را در فری که از قبل گرم شده روی حرارت ۲۲۰ درجه سانتیگراد به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قرار دهید تا طلایی و برشته شود .

نان‌ها را به سینی مشبک فلزی منتقل نمایید تا خنک شوند . وقتی که هنوز گرم هستند ، آن‌ها را سرو نمایید .

توصیه : نان اسکن باید در همان روزی که پخته می‌شود ، خورده شود زیرا به سرعت خشک می‌شود . هنگام سرو نمودن آن‌ها را از وسط باز نموده و داخل آن‌ها را کره بمالید .

خوب نگهدارید شما می‌توانید حتی الهام بخش اشخاصی باشید که احساس می‌کنند تاجاییکه به هیكل و وزنشان مربوط می‌شود خود را رها کرده اند و امیدی ندارند و این منیت شما را خیلی چاق می‌کند.

دی اکنون ونوس وارد برج سرطان می‌شود، و همه به شما علاقه مند می‌شوند، و به نظر می‌رسید که تمام خجالت‌های خود را برای یک بار هم که شده کنار می‌گذارید. حتی شاید این توجهات شما را با خود ببرند زیرا این پدیده ای کاملاً غیر معمول است.

بهمین امروز نگاهی به اطراف خانه بیندازید و ببینید که جایی برای تعمیر و اصلاح پیدا می‌کنید ؟ هر کاری را که تصمیم می‌گیرید انجام دهید زمانی که انجام شد و آن را بررسی کنید واقعاً احساس رضایت خاطر پیدا می‌کنید . همچنین شاید لازم باشد با یکی از خویشاوندان اختلافی را بر طرف کنید . در این کار نیز به همان اندازه موفق می‌شوید .

اسفند یک حس بزرگ درباره مصمم بودن و نظر وجود دارد. به نظر می‌رسید که بسیاری از ارواح پلید را که شما عقب نگاه داشته اند فتح کرده اید. و حالا بدانید که اگر مجبور باشید چند کوهی را می‌توانید حرکت دهید.

خوب نگه دارید شما می‌توانید حتی الهام بخش اشخاصی باشید که احساس می‌کنند تاجاییکه به هیكل و وزنشان مربوط می‌شود خود را رها کرده اند و امیدی ندارند و این منیت شما را خیلی چاق می‌کند.

دی اکنون ونوس وارد برج سرطان می‌شود، و همه به شما علاقه مند می‌شوند، و به نظر می‌رسید که تمام خجالت‌های خود را برای یک بار هم که شده کنار می‌گذارید. حتی شاید این توجهات شما را با خود ببرند زیرا این پدیده ای کاملاً غیر معمول است.

بهمین امروز نگاهی به اطراف خانه بیندازید و ببینید که جایی برای تعمیر و اصلاح پیدا می‌کنید ؟ هر کاری را که تصمیم می‌گیرید انجام دهید زمانی که انجام شد و آن را بررسی کنید واقعاً احساس رضایت خاطر پیدا می‌کنید . همچنین شاید لازم باشد با یکی از خویشاوندان اختلافی را بر طرف کنید . در این کار نیز به همان اندازه موفق می‌شوید .

اسفند یک حس بزرگ درباره مصمم بودن و نظر وجود دارد. به نظر می‌رسید که بسیاری از ارواح پلید را که شما عقب نگاه داشته اند فتح کرده اید. و حالا بدانید که اگر مجبور باشید چند کوهی را می‌توانید حرکت دهید.