کدبانو

محافظت از مواد غذایی یخچالی

■ «مارتا استوارت»، سردبیر مجله خانه‌داری living برای پیشگیری از فاسد شدن موادغذایی توصیه‌های جالبی را برای خانم‌های خانه‌دار دارد.

- همیشه در یخچال دو بخش متفاوت را به غذاهای خام و غذاهای پخته اختصاص دهید و از قرار دادن این دو نوع غذا در کنار هم بپرهیزید. این کار مانع از فساد غذای پخته‌شده‌می‌شود.

- هرگز سبزی‌ها را کنار انواع گوشت‌ها قرار ندهید. گاهی ممکن است آلودگی‌ها و باکتری‌های موجود در سبزی موجب فاسد شدن گوشت شود.

- همیشه گوشت قرمز، مرغ و ماهی را درون کیسه پلاستیکی یا درون یک بشقاب قرار دهید تا آب آن روی موادغذایی دیگر نریزد و موجب فساد و آلودگی خوراکی‌ها نشود.

- همیشه برای خرد کردن سبزی و گوشت از دو تخته متفاوت استفاده کنید؛ به این ترتیب مانع از انتقال باکتری از گوشت به سبزی و برعکس می‌شوید.

- بهترین روش برای آب کردن یخ انواع گوشت‌ها آن است که گوشت را از فریزر خارج کرده و اجازه دهید چند ساعت درون یخچال بماند تا به مرور یخش آب شود.

- هنگام بسته‌بندی کردن موادغذایی حتما دست‌هایتان را بشویید. آلوده بودن دست‌ها موجب انتقال میکروب‌ها به موادغذایی و فاسدشدن آنها می‌شود.

آشپز بهتری باشید

باربارا کینگ کارشناس و مدرس خانه‌داری و ارتقای کیفیت زندگی در این شماره از مجله‌اش توصیه‌هایی ساده اما بسیار کاربردی در مورد آشپزی برای خانم‌های جوان دارد.

- برای پیشگیری از ترک خوردن پوست تخم‌مرغ آب‌پز بهترین کار آن است که مقداری نمک درون آب بریزید و اجازه دهید تخم‌مرغ در آن آب پخته شود.

- اگر مقداری برنج خردشده ته ظرف برنج‌تان باقی مانده و نمی‌دانید با آن چه کنید بهتر است از آن برای تهیه سوپ یا دلمه استفاده کنید. به این ترتیب هم سوپ خوش‌لعابی خواهید داشت و هم کسی از خرد بودن برنج‌های درون دلمه شما مطلع نمی‌شود.

- بعد از تهیه سالاد اگر چند برگ کاهو اضافه آوردید می‌توانید از آن برای تهیه کوکوسبزی استفاده کنید. تنها کافی است این چند برگ را با کمک ساتور خوب ریز کرده و به سبزی کوکو اضافه کنید.

- اگر در ظرف قند شما مقدار زیادی خاک قند باقی مانده است، می‌توانید آنها را جمع کرده و با کمک آسیاب برقی، نرم و یکدست کرده و از آن به جای شکر برای شیرین کردن نوشیدنی‌ها استفاده کنید.

چگونه بهترین کفپوش و کاغذ دیواری را انتخاب کنیم

بهترین لباس‌ها برای خانه شما

کاملیا نوایی- مانوش مجدزاده

برای انتخاب کفپوش، گزینه‌های زیادی وجود دارد که هر کدام مزایای خاص خود را دارند، جدای از ظاهر متفاوت و بحث سلیقه، هر کدام از این مصالح در فضای خاصی جوابگو هستند.

۱. جنس مرغوب، مدت بیشتری برای شما کار می‌کند.

۲. رنگ خنثی در مدت زمان طولانی تکراری و خسته‌کننده نمی‌شود. ضمنا می‌توانید مبلمان را به راحتی تغییر دهید و نگران سازگاری رنگ‌ها نباشید.

۳. رنگ‌های برگرفته از طبیعت نیز برای کفپوش‌ها مناسبند، رنگ‌هایی مانند قهوه‌ای، سبز، اکر، برنز و... این رنگ‌ها همیشه برای زیر پا خوب به نظر می‌رسند و گزینه‌هایی هستند که دکوراتورها معمولا توصیه می‌کنند.

۴. سعی کنید زمین را به عنوان دیوار پنجم در نظر بگیرید، هماهنگی رنگ‌ها و سبک‌ها با کف باید مدنظر قرار بگیرد.

۵. انتخاب رنگ روشن برای کف، فضای کوچک را بزرگ نشان می‌دهد.

۶. رنگ‌های طبیعت با الگوها و بافت‌های ظریف هم برای اتاق‌های کوچک هم برای اتاق‌های بزرگ مناسبند.

۷. طرح‌ها و الگوهای درشت و رنگ‌های تیره فقط برای اتاق‌های بزرگ مناسبند.

۸. با استفاده از کف‌پوش‌های یکسان می‌توان اتاق‌ها را به هم مرتبط کرد. این کف‌پوش‌ها بهتر است از رنگ‌های خنثی باشد. این کار به خانه شما حس دلبازی بیشتری می‌دهد و هر اتاق ساز جدایی برای خود نمی‌زند.

تنوع در مصالح انتخاب را دشوارتر کرده است

مسلما انتخاب همه ما بهترین و زیباترین‌هاست، اما باید هزینه‌ها را هم در نظر گرفت. عموما برای مکان‌های پر رفت‌وآمد مانند هال، پله‌ها و آشپزخانه، باید از متریال‌های بادوام استفاده کنید و زیبایی را در مرحله دوم قرار دهید. اگر یک گزینه‌ای با قیمت مناسب در نظر دارید در خاطر داشته باشید که شاید با کمی اضافه پرداخت بتوانید در مدت زمان خیلی بیشتر از این متریال استفاده کنید. برای راحتی خودتان در خانه اهمیت قایل شوید، علاوه بر کاربری برای انتخاب به موارد زیر دقت کنید:

- موکت‌ها نرم و زیبا هستند، برای اتاق خواب ایده‌آل بوده و معمولا گرمترند.

- چوب از سنگ و سرامیک نرم‌تر و گرم‌تر است.

- لمینت و سرامیک‌ها سرد بوده و وقتی خیس می‌شوند لیز و خطرناکند.

چوب و لمینت

این روزها بازار چوب و لمینت داغ‌داغ است. این مصالح در تنوع بالا و قیمت‌های متفاوت نظرها را به سوی خود جلب کرده است. اما کدام بهتر است؟ چوب یا لمینت؟

چوب

چوب یک کفپوش زیباست و در زمان کمی قابل نصب و به علاوه زیرپا خیلی گرم است. اگرچه چوب، متریال گرانی به حساب می‌آید ولی با مراقبت می‌تواند یک عمر برای شما کار کند. چوب واقعی می‌تواند با واکس و وارنیش‌های مخصوص تمیز و نو بماند. با هر سبکی از خانه، مدرن، سنتی و... مطابقت دارد و در رنگ‌های متفاوت موجود است. بوی چوب، حس و حال طبیعت را زنده می‌کند. هرچه لمینت شما زیبا باشد باز هم چوب حس و حال خودش را دارد. پارکت هم گزینه مناسبی است، تایل‌های کوچکی که در حالت‌های مختلف با هم کلیک می‌شوند و نمای زیبایی را به نمایش می‌گذارند. پارکت‌ها قابلیت رنگ شدن دارند. به راحتی و با صرف هزینه ناچیز یک کف‌پوش تازه و زیبا خواهید داشت. سر و صدای کف‌پوش چوبی را هم مدنظر قرار دهید.

لمینت

لمینت‌ها با توجه به قیمت مناسب‌تری که نسبت به چوب دارند خیلی پرطرفدارند. لمینت‌ها زیرسازی مخصوص دارند که عایق صوت است. تنوع و زیبایی لمینت‌ها خیلی زیاد است. لمینت‌ها به راحتی (حتی راحت‌تر از چوب) قابل نصب است. تایل‌های آنها در هم کلیک می‌شوند و با خراب شدن قسمتی از آن می‌توان تایل مورد نظر را تعویض کرد. مزیت دیگر آن، این است که در صورت جابه‌جا شدن منزل‌تان می‌توانید تایل‌ها را جدا کرده و به خانه جدید ببرید. لمینت‌ها کیفیت‌های متفاوتی دارند، مطمئن شوید که برای هر اتاق مناسب‌ترین کیفیت را انتخاب می‌کنید. برای اتاق‌هایی که در معرض رطوبت قرار دارند لمینت‌های ضد آب را در نظر بگیرید (اما همچنان باید مواظب باشید که آب روی آنها نماند) لمینت نباید خیس شود هم ممکن است خراب شود و هم بوی زننده‌ای می‌گیرد.

تن‌پوشی زیبا برای دیوارها

چند سالی است که کاغذ دیواری‌های متنوع جای رنگ‌های ساده و یکدست دیوارها را گرفته‌اند و روز به روز به تعداد طرفداران آن افزوده می‌شود، طرح‌ها و جنس‌های بی‌نهایت متنوع، قابل شست‌وشو بودن و دوام آنها از جمله مواردی است که این گزینه را در صدر فهرست مصرف‌کننده‌ها قرار می‌دهد. درست است که باید در ابتدا هزینه بیشتری را متقبل شوید ولی در عوض هم در هزینه‌های نگهداری آن صرفه جویی و هم‌خانه‌تان را آن‌طور که دوست دارید دکور کرده‌اید. جدا از مد بودن کاغذ دیواری، یک‌سری خصوصیات ویژه نیز آن را از سایر گزینه‌ها متمایز می‌کند:

- تنوع رنگ و طرح آنها در مقایسه با دیگر دیوارپوش‌ها دست‌تان را برای انتخاب باز می‌گذارد.

- برای نشان دادن سلیقه و ذوق‌تان یکی از بهترین گزینه‌هاست.

- برای هر سلیقه‌ای طرحی خاص و مطابق میل وجود دارد.

- کاغذ دیواری‌ها فضای خانه را صمیمی‌تر و گرم‌تر می‌کنند.

- برای پوشش ایراد دیوارها و گوشه کنارها یکی از بهترین گزینه‌ها به شمار می‌رود.

- برای تزیین فضاهای خاص مانند اتاق کودک یا اتاق مطالعه راهی ساده و در عین حال بسیار کاربردی پیش پایتان می‌گذارد.

البته به طور حتم نصب کاغذدیواری به سادگی رنگ کردن دیوارها نیست، ولی به هر حال با توجه به فواید آن، از هزینه و وقت اضافه می‌توان چشم‌پوشی کرد. البته چنانچه تجربه‌ای در این زمینه ندارید بهتر است که کار را به کاردان بسپارید! حتما لازم نیست کل فضایتان را با کاغذدیواری بپوشانید، می‌توانید بخش‌هایی از اتاق یا نیمی از دیوارها را پوشانده و بخش‌های دیگر را رنگ کرده یا از انواع دیگر دیوارپوش مانند تخته‌های چوبی و غیره استفاده کنید. اگر به دنبال هیجان هستید این روش راه مناسبی برایتان است و مطمئن باشید نتیجه کار، ایده‌آل شما خواهد بود. شاید هم دوست داشته باشید همه دیوارها به جز یکی را با کاغذدیواری ساده بپوشانید و برای آن دیوار خاص کاغذی طرح‌دار و متفاوت در نظر بگیرید. بدین‌ترتیب نقطه تاکیدی زیبا و خاص نیز ایجاد کرده‌اید که می‌تواند پشت‌زمینه‌ای فوق‌العاده برای مبلمان و حتی شومینه‌تان به شمار رود. یک نکته بسیار مثبت در مورد این دسته از دیوارپوش‌ها این است که رنگ‌هایی را که به طور معمول استفاده نمی‌کنیم و به عبارتی از آنها می‌ترسیم، به راحتی به کار می‌بریم و از قرار گرفتن در این فضا لذت هم می‌بریم. رنگ‌هایی نظیر نارنجی، صورتی و حتی طلایی! شاید هم طرح‌هایی که هرگز به فکرمان هم نرسیده باشد، نظرمان را جلب کند و در فضای خانه مناسب باشد. مثلا می‌توان یک دیوار خاص اتاق پذیرایی را با کاغذ دیواری طرح‌داری از گل‌های بزرگ و رنگی آراست و نتیجه‌ای فوق‌العاده گرفت یا می‌توان برای رفع نقص‌های یک دیوار از طرح‌های خاصی مثل چهارخانه یا راه‌راه استفاده کرد. البته باید توجه داشته باشید که قبل از هرکار باید به فکر زیرسازی دیوارهایتان باشید تا بهترین نتیجه را به دست آورید.

خانه‌داری

برنامه‌ای برای اسباب‌کشی آسان

■ اگر تصمیم دارید در ماه پیش‌رو اسباب‌کشی کنید و به‌دنبال خانه می‌گردید، حتما نکات زیر را مطالعه کنید. با دانستن این نکات قطعا اسباب‌کشی راحت‌تری را تجربه می‌کنید

۱. محتوای هر بسته و جعبه را با ماژیک روی آن بنویسید. به این ترتیب هنگام جابه‌جایی می‌دانید که کدام جعبه به آشپزخانه، کدام یک به اتاق خواب و کدام یک به اتاق نشیمن باید منتقل شود.

۲. هر جعبه را به محض ورود به منزل در بخش مربوط به‌خود قرار دهید و هرگز جعبه‌ای را که مربوط به اتاق خواب نیست، درون اتاق دیگر باز نکنید چون ساعت‌ها مشغول جمع کردن و انتقال دوباره آن می‌شوید.

۳. سعی کنید از محتویات درون هر جعبه فهرستی در دسترس داشته باشید تا به این ترتیب امکان پیدا کردن وسایلی که احتیاج فوری به آن را دارید، راحت‌تر باشد.

۴. پس از انتقال مبلمان و وسایل بزرگ و قرار گرفتن هر وسیله برقی در جای خود به سراغ جعبه‌های آشپزخانه بروید و از مهم‌ترین آنها شروع کنید.

۵. بهترین روش برای چیدن لوازم و ابزار آشپزخانه آن است که از وسایل مهم و ضروری شروع کنید و جعبه وسایلی را که کمتر به کارتان می‌آید، در آخرین مرحله مرتب کنید و آن را در گوشه‌ای قرار دهید.

۶. برنامه‌ریزی کنید و از اعضای خانواده نیز برای چیدمان وسایل کمک بگیرید. مثلا از بچه‌ها بخواهید لباس‌ها و کمدهای خود را خودشان مرتب و تنظیم کنند.

۷. پس از آنکه وسایل بزرگ آشپزخانه و ظروف را در جای خود قرار دادید، جعبه‌های خالی را جمع کنید تا ابزارهای کوچک میان کارتون‌ها گم نشوند.

۸. دقت داشته باشید که همیشه از اجسام، ابزار و ظروف بزرگ‌تر به سمت ابزار ریزتر حرکت کنید. به این ترتیب راحت‌تر به فضای اطراف‌تان نظم می‌دهید و آرامش بیشتری پیدا می‌کنید.

برای آنکه بهترین چای را در خانه دم کنید

اگر به نوشیدن چای علاقه دارید و به کوچک‌ترین تغییری در رنگ و مزه آن اهمیت می‌دهید، حتما به توصیه‌های ما در این زمینه عمل کنید.

۱. از قرار دادن چای خشک در محیط مرطوب خودداری کنید. این کار موجب کپک زدن و بد طعم شدن چای می‌شود.

۲. برای خوش عطر شدن چای‌تان درون ظرف چای خشک یک چوب دارچین یا یکی، دو دانه هل قرار دهید.

۳. چای خشک حساسیت زیادی نسبت به نور و رطوبت دارد و عطر، طعم و رنگ خود را از دست می‌دهد. سعی کنید چای را درون ظروف تیره نگهداری کنید.

فرم درخواست اشتراک روزنامه شرق در تهران

کلیه متقاضیان محترم می‌توانند هزینه اشتراک خود را براساس مبالغ مندرج در جدول ذیل به شماره حساب ۶۸۶۸۹۵ نزد بانک سپه شعبه میرزا کوچک‌خان (قابل پرداخت در کلیه شعب) به نام محمدامیر مظاهری واریز و اصل سند بانکی مربوطه را به همراه فرم تکمیل شده ذیل به یکی از سه طریق زیر به دفتر امور مشترکین تحویل فرمایند.

۱- تماس با شماره تلفن‌های ۳۲- ۸۸۸۱۴۲۳۰ جهت اعزام مامور برای دریافت مدارک.

۲- مراجعه به آدرس دفتر واقع در خیابان میرزای شیرازی - نبش کوچه نهم- پلاک ۴۹- طبقه فوقانی بانک سپه

۳- ارسال از طریق دورنگار به شماره ۸۸۸۴۱۲۷۹

شرایط اشتراک

۱- ساعت تحویل روزنامه ۵ صبح الی ۱۱ صبح می‌باشد.

۲- شروع ارسال روزنامه برای متقاضیان که درخواست خود را به صورت کامل تحویل داده‌اند، حداکثر ۱۵ روز بعد از تحویل مدارک خواهد بود.

۳- مبالغ مندرج در جدول بابت یک نسخه اشتراک می‌باشد.

۴- نوشتن کد پستی و شماره تلفن در فرم ضروری می‌باشد.

۵- در صورت عدم دریافت روزنامه مراتب را به امور مشترکین اطلاع دهید، در صورت عدم اطلاع به منزله دریافت تلقی می‌شود.

توجه: لطفا کپی فیش بانکی را تا پایان اشتراک نزد خود نگه دارید.

مدت	۱ ماهه	۳ ماهه	۶ ماهه	۱۲ ماهه
قیمت (ریال)	۳۲۰/۰۰۰	۸۸۰/۰۰۰	۱/۶۸۰/۰۰۰	۳/۲۰۰/۰۰۰

رسید دریافت فیش یا وجه نقد

بدین‌وسیله ..... ریال وجه نقد ☐ فیش ☐ چک ☐ بشرح زیر جهت اشتراک ..... نسخه روزنامه شرق

به مدت ..... ماه از مشترک شماره ..... به نام ..... دریافت نمودم.

نحوه پرداخت	شماره فیش/چک	تاریخ	نام بانک	نام شعبه	کد شعبه	مبلغ

نام و نام خانوادگی دریافت کننده: ..... امضاء دریافت کننده: .....

توجه: لطفا نحوه مطلوب دریافت روزنامه را اعلام دارید:

مدت اشتراک: ۱ماهه ☐ ۳ماهه ☐ ۶ماهه ☐ ۱۲ماهه ☐ کد اشتراک ..... تعداد نسخ اشتراک .....

مشخصات متقاضی

نام: ..... نام‌خانوادگی: ..... نام موسسه: .....

آدرس دقیق: .....

کدپستی: ..... تلفن: ..... نمابر: .....

امضای متقاضی:

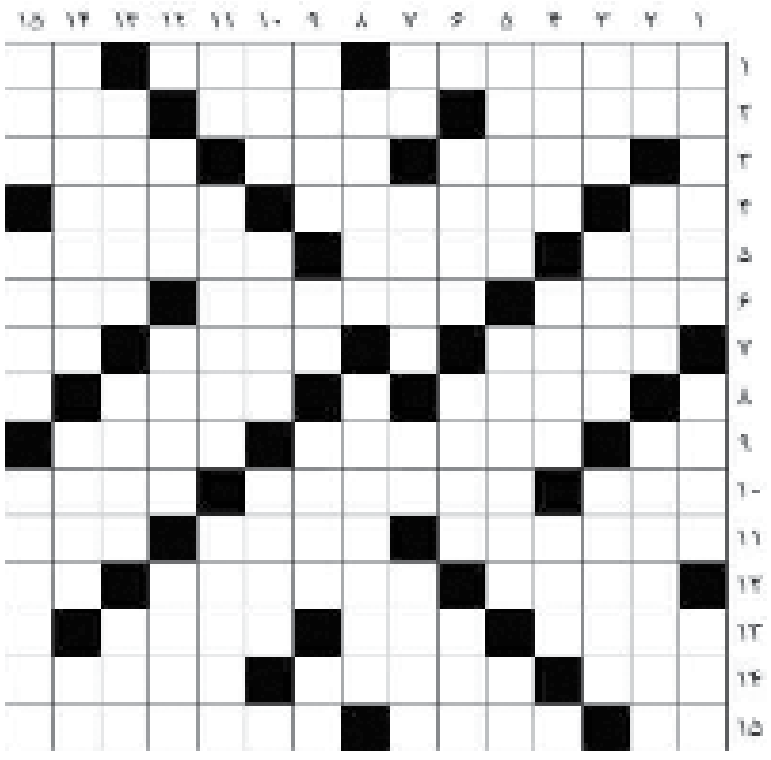
جدول ۱۴۴۵

افقی:

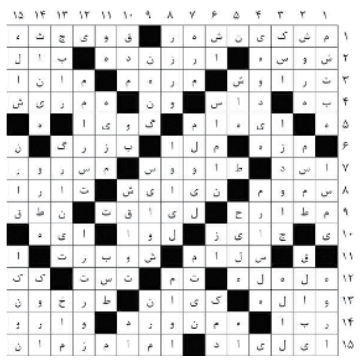
۱- قند میوه- مصباح- تشک ماوس ۲- نور شناسی- روبه‌روشدن- کشتی جنگی ۳- شیفته و شیدا- چروک پوست- کلیسای اصفهان ۴- بیهوش شدن- رنگین‌کمان- آش هفت دانه ۵- وسیله درودگری- اروپا- نام رودی در نزدیکی مشهد ۶- پدر شعر نو- انتباه- پسوند شباهت ۷- قسمت اعظم بدن موجودات زنده را تشکیل می‌دهد- مفهوم- صحنه نمایش ۸- از سیستم های نمایش رنگی تلویزیون- درست، مهیا ۹- واحد سیگار- جداگانه- حنا ۱۰- بعد اول- نوآوری- معضل اقتصادی ۱۱- گفتار نوشتاری- دروغکی- زمینی وسیع ۱۲- پوچ- تمرین نظامی- قلیل ۱۳- رئوس- شرم، آزرم- سر گوسفند را می‌برد ۱۴- کاخ زمستانی- مثل و مانند- منسوب به آخرت ۱۵- نشانه مفعولی- نیک- سریال حاتمی کیا

عمودی:

۱- کوهی در هرمزگان- کفش چوبی- پوشش، پرده ۲- مدل غربی- سهیم- بیم و امید ۳- حق گردن کلفتی سازمان امنیت- سرهم ولی به‌هم ریخته!- جمع مظهر ۴- واحد پول میانمار- گنگ- قهار نیمه کاره ۵- مشق شب- از شهر های آفریقای جنوبی- نشانه جمع ۶- شهری در اتیوپی- بزرگوار- صورت فلکی ۷- باد سرد- درس نویسندگی- گوشت آذری- بادها ۸- صفت- نوشته ای از جلال آل احمد ۹- علاج، درمان- مادر عرب- دردمندی- صدای بیماری سینه ۱۰- امید- نفهم- چهره بردار ۱۱- از دل پر سوز بر آید- از نیروهای سه‌گانه ارتش- اقامتگاه تابستانی ۱۲- بدهی- نوعی بازی برای سنجش مهارت در هدف گیری- از اجزای درخت ۱۳- شتر مرغ آمریکایی- جمع رند- حیوان گنده ۱۴- لوزالمعده- مؤسس سلسله اشکانی- صفحات معروف اینترنتی ۱۵- وسیله نخریسی- از توابع اصفهان- جدا از دیگران



حل جدول ۱۴۴۴



سودوکو

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عددهای بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

سودوکو ۴۴۸

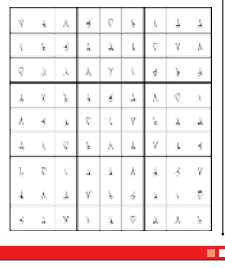
۳	۸					۹	۷	
۴	۶	۹	۸			۱	۵	۳
۷		۱	۳	۹	۶			
				۳	۱		۴	۹
۸	۱			۵			۳	۷
		۴			۸	۵		
		۵	۱	۷				
۶		۷		۸				
	۲		۶	۴		۷		

حل سودوکو ۴۴۷

سودوکو سخت ۹۶

			۵			۸	۲	
	۱	۲	۶				۷	
	۶				۳	۱		۹
			۲	۷	۹	۵		
			۸	۱				۷
					۴	۹	۸	
۴		۶				۲		
	۸			۳				۱
			۹	۵			۴	

حل سودوکو سخت



قانون‌های حل جدول سودوکو:

۱- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.

۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.