

چطور سبزی‌ها را از آلودگی‌ها پاک کنید

زهرا عبدالهی

■ با نزدیک شدن به فصل تابستان و گرم شدن هوا امکان بروز بیماری‌های ناشی از فساد مواد غذایی افزایش می‌یابد. میوه‌ها و سبزی‌ها از جمله مواد غذایی هستند که می‌توانند با انتقال انواع میکروب‌ها و انگل‌ها باعث شیوع این بیماری‌ها شوند. شست‌وشوی مناسب می‌تواند از انتقال این بیماری‌ها پیشگیری کند. آلودگی میکروبی سبزی‌ها و میوه‌هایی که به صورت پخته مصرف می‌شوند، معمولاً حین پختن از بین می‌روند، ولی به طور کلی سبزی‌ها و میوه‌ها چه به صورت پخته و چه به صورت خام باید ضدعفونی شوند.

برای شست‌وشوی مناسب سبزی‌ها به روش زیر عمل کنید:

۱- ابتدا باید سبزی‌ها را پاک کرده با آب بشویید تا به خوبی گل و لای و مواد اضافی آن از بین برود.
۲- برای از بین بردن تخم انگل‌ها باید ظرف را از آب پر کرد و برای هر لیتر آب (چهار لیوان) سه تا پنج قطره مایع ظرفشویی در ظرف ریخت و با دست هم زد تا کف کند، سپس تمام سبزی‌ها را در کفاب قرار داده و بعد از پنج دقیقه باید سبزی‌ها را از ظرف خارج کرد و با آب سالم شست. (سبزی با میوه را از روی آب جمع کنید. بعد آب ظرف را خالی کرده خوب آن را بشوید تا تمام تخم انگل‌هایی که ته ظرف جمع شده‌اند شسته شوند).
۳- برای از بین بردن میکروب‌ها، باید سبزی‌هایی را که در مرحله قبلی با مایع ظرفشویی شسته شده‌اند در مایع ضدعفونی‌کننده ریخت؛ برای این کار باید در یک ظرف با ۱۰ لیتر آب، یک قاشق چایخوری «پرکلرین» را حل کرد و سبزی‌ها را به مدت پنج دقیقه در آن ریخت.
۴- پس از ضدعفونی شدن باید سبزی‌ها را با آب سالم به خوبی چند بار شست.

۵- سبزی را در دستمال تمیزی بریزید تا آب آن کاملاً گرفته شود، بعد در یک دستمال یا کیسه خشک بریزید و در یک نایلون تمیز در یخچال نگهداری کنید. استفاده از یک قایلمه فلزی دردار نیز در نگهداری سبزی بسیار مناسب است.



عکس-Home-Interior-Design

او هم نگاهی به این اتاق بیندازید. در ضمن این فضا باید به گونه‌ای طراحی شود که همه وسایل به راحتی در دسترس کودک باشند و در عین حال کمترین خطر را برایش ایجاد کند. در طراحی حمام هم می‌توانید به سادگی با اضافه کردن یک نور مناسب به‌ویژه در بالای آینه‌ای بزرگ، ظاهری کاملاً مدرن و ساده به این فضا ببخشید. در نظر گرفتن یک کتابخانه یا به طور ساده‌تر نصب چند طبقه روی دیوار اتاق نشیمن هم به نوبه خود نوعی اثر هنری محسوب می‌شود. چه کتابخانه‌ای پر از کتاب داشته باشید چه چند قفسه کوچک با تعدادی کتاب محدود، می‌توانید با کمی حوصله و سلیقه کتاب‌های با جلدها و رنگ‌ها و قدهای مشابه را کنار هم بچینید و با این کار ظاهری بی‌نهایت زیبا به کتابخانه دوست‌داشتنی‌تان ببخشید. شاید هم دوست داشته باشید از ترکیب‌بندی خاصی برای چیدمان‌شان استفاده کنید. این دیگر با خودتان است!

شاید شما هم جزو آن دسته از افرادی باشید که عاشق مبلمان و وسایل بی‌نهایت خاص هستند، مثل یک کاناپه تک با روکش‌ی ارماره یا گلدار و رنگی. فقط دقت داشته باشید که در استفاده از این دسته مبلمان افراط نکنید که در آن صورت با خانه‌ای شلوغ و سردرگم مواجه خواهید شد بدون اینکه بدانید مشکل از کجاست. از این وسایل خاص فقط برای ایجاد نقطه تاکید در فضا استفاده کنید تا هم زیبایی‌شان به چشم بیاید و هم از ایجاد یکنواختی به‌بترین نحو جلوگیری کنند.

هستید، حتما در انتخاب پرده اتاق‌ها هم دقت کافی را داشته باشید. همین عضو کوچک می‌تواند نقشی بسیار کلیدی در دکوراسیون منزل‌تان ایفا کند. برای مثال یک کرکره چوبی رستتیک یا مدرن به هیچ عنوان با مبلمان کلاسیک همخوانی ندارد و نه تنها فضا را زیبا نمی‌کند بلکه باعث می‌شود زیبایی مبلمان‌تان هم به چشم نیاید.

اگر می‌خواهید مبلمانی عمری و بادوام تهیه کنید، هزینه‌تان را صرف وسایلی که به اصطلاح «مد» هستند نکنید، چراکه به همان سرعتی که مورد استقبال قرار گرفته‌اند به همان سرعت هم از رده خارج می‌شوند. سعی کنید به دنبال مدل‌های ساده‌تر و راحت‌تر بروید تا دست‌تان در زمینه انتخاب رنگ‌های مختلف برای رویه آنها یاز باز باشد.

گاهی یک سری وسایلی که حتی فکرش را هم نمی‌کردید کنار هم مجموعه‌ای فوق‌العاده را به وجود می‌آورند. برای مثال انداختن یک رومیزی دست‌دوز روی میل راحتی کنار شومینه یا استفاده از پوست حیوانات روی تخت‌خواب می‌تواند جلوه‌ای جالب به فضا بدهد. هنگام طراحی اتاق کودک حتما این نکته را در نظر داشته باشید که سلیقه کودک‌تان هم بسیار مهم است، سعی کنید از دید

شدن هستند. هرچند وقت یک بار، تملای کمدها را بیرون ریخته و وسایلی که می‌دانید به کارتان نمی‌آید را دور بریزید. با این کار همواره فضایی مرتب و شاداب خواهید داشت.

یکی از موضوع‌های بسیار پر اهمیت در معماری و به‌ویژه دکوراسیون داخلی، کاربرد هر فضاست. برای طراحی یک فضا همواره به کاربردش توجه داشته باشید، مثلاً اگر این

فضا اتاق کودک است بهتر است از رنگ‌های سبزنده و شاد برای دیوارها و مبلمان‌ش استفاده کنید. در حالی که همین رنگ‌ها برای اتاق مطالعه به هیچ عنوان مناسب نیستند. چنانچه می‌خواهید یک اثر هنری مثل یک تابلو را روی دیوار نصب کنید، مطمئن باشید که بیش از حد بالا یا خیلی پایین نصب نشده باشد. یک فاصله منطقی چیزی در حدود ۲۰ الی ۲۵ سانتی‌متر از بالای پشت کاناپه است. همیشه این موضوع را در نظر داشته باشید که اتاق‌ها و به‌ویژه

سالن پذیرایی احتیاج به فضای کافی برای گردش افراد در محیط دارند. پس این فضا را با مبلمان خیلی بزرگ و نامناسب برای اتاق پر نکنید، چراکه بعد از مدتی احساس خفگی و تنگی جا خواهید کرد.

اگر واقعا به دنبال مجموعه‌ای خاص و حرفه‌ای

توصیه‌های ساده و اساسی یک طراح داخلی

هدف‌گذاری کنید عمل کنید

مانوش مجدزاده

سر و کله زدن با پروژه طراحی داخلی منزل، بازسازی و انتخاب طرح و سبک مناسب می‌تواند تبدیل به یکی از سخت‌ترین و پیچیده‌ترین کارها برای بسیاری از افراد شود. بیشتر آنها نمی‌دانند که از کجا باید شروع کرد. اگر شما هم یکی از همین افراد هستید این توصیه‌ها می‌توانند دید شما به این موضوع را تا حدی عوض کرده و الهام‌بخش ایده‌هایی جالب و مناسب برایتان باشند.

قبل از هر کاری برای خودتان یک هدف و بودجه مشخص در نظر بگیرید، چه امان‌هایی نیاز دارید و چه مقدار پول برای این کار در نظر گرفته‌اید؟ سعی کنید در تمام مراحل کار پایبندشان باشید. در این صورت با هزینه‌ای پیش‌بینی شده به نتیجه‌ای مطلوب خواهید رسید. شخصیت بخشیدن به طراحی داخلی خانه‌تان را نیز به هیچ‌وجه فراموش نکنید. حتی اگر برای این منظور یک طراح داخلی شخصی هم استخدام کرده‌اید، مطمئن شوید که ایده‌های شما را کاملاً مد نظر دارد و طبق سلیقه شما پیش می‌رود. به هر حال خانه شماست و جایی است که می‌خواهید بعد از یک روز کاری سخت و طولانی ساعاتی را با آرامش در آن سپری کنید. پس اصلاً خودتان را دست‌کم نگیرید! خلاص شدن از شر خرده‌مزهای غیرضروری و بدون استفاده نیز یکی از اولویت‌ها محسوب می‌شود. شاید برای شما هم پیش آمده باشد که وارد فضایی شوید که در عین سادگی و خلوت بودن به شما حس آرامش و صمیمیت ببخشد. این دسته از فضاها همواره در حال تازه

برای آنکه کمدهایی مرتب داشته باشید

■ کمدهای شلوغ یکی از مشکلات خانه‌دار است. مساله این است که در دسترس بودن لباس‌ها، لوازم شخصی، کیف و کفش در اتاق خواب و نوع چیدمان آنها یکی از بزرگ‌ترین دغدغه خانم‌های خانه‌دار است. آنچه می‌خوانید ساده‌ترین و کاربردی‌ترین نکاتی است که با کمک آن می‌توانید به کمد لباس‌هایتان سامان ببخشید.

۱- شما باید از هر فضای خالی به نحو احسن استفاده کنید، بنابراین در اتاق خواب فضای خالی زیر تخت بهترین محیط برای نگهداری برخی از وسایل، لباس‌ها و ملحفه‌هاست. تنها کافی است با کمک سبدها، کسوها یا جعبه‌های چوبی کوچک فضایی مناسب و امن برای این وسایل زیر تخت در نظر گرفت.

۲- برای جمع کردن لباس‌ها و ملحفه‌های کثیف و استفاده‌شده، بهترین کار آویزان کردن کیسه‌ای پارچه‌ای پشت در اتاق خواب است تا لباس‌های پوشیده‌شده را درون آن گذاشته و هر هفته آنها را برای شست‌وشو جمع‌آوری کنیم.

۳- بهترین راه برای نظم بخشیدن به کمد لباس‌ها استفاده از یک جعبه مشبک است که هر یک از دستمال‌ها یا تی‌شرت‌ها را تا کرده و مرتب درون یکی از شبکه‌های آن قرار دهید. به این ترتیب پیراهن‌ها یا کراوات‌ها چروک نمی‌شوند و دسترسی به آنها نیز آسان‌تر می‌شود.

۴- پشت در اتاق خواب از گیره‌های S مانند برای آویزان کردن کلاه و چترهای مرده، زنانه و کودکانی که در خانه دارید، استفاده کنید.

۵- اگر در خانه پارچه‌های قدیمی و بدون استفاده دارید از آنها برای دوختن کیف‌های پارچه‌ای و از این کیف‌ها برای تمیز نگه داشتن کفش‌ها و کیف‌های دستی خود استفاده کنید.

۶- اگر در اتاق‌تان آرشیمی از روزنامه یا مجله‌های مختلف دارید و آنها را در جامجله‌ای نمی‌گذارید برای هر یک از آنها فولدر یا پوشه‌ای تهیه کنید و آنها را باسلیقه در قفسه‌ها قرار دهید.



فرم درخواست اشتراک 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 میرزا شیرازی - نبش کوچه نهم- پلاک ۴۹- طبقه فوقانی بانک سپه

۳- ارسال از طریق دورنگار به شماره ۸۸۸۴۱۲۷۹

شرایط اشتراک

- ساعت تحویل روزنامه ۵ صبح الی ۱۱ صبح می‌باشد.
- شروع ارسال روزنامه برای متقاضیان که درخواست خود را به صورت کامل تحویل داده‌اند، حداکثر ۱۵ روز بعد از تحویل مدارک خواهد بود.
- مبالغ مندرج در جدول بابت یک نسخه اشتراک می‌باشد.
- نوشتن کد پستی و شماره تلفن در فرم ضروری می‌باشد.
- در صورت عدم دریافت روزنامه مراتب را به امور مشترکین اطلاع دهید، در صورت عدم اطلاع به منزله دریافت تلقی می‌شود. توجه: لطفاً کپی فیش بانکی را تا پایان اشتراک نزد خود نگه دارید.

مدت	۱ ماهه	۳ ماهه	۶ ماهه	۱۲ ماهه
قیمت (ریال)	۳۶۰/۰۰۰	۱/۰۰۰/۰۰۰	۱/۹۵۰/۰۰۰	۳/۷۰۰/۰۰۰

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 در یافت کننده: امضاء در یافت کننده:						



توجه: لطفاً نحوه مطلوب دریافت روزنامه را اعلام دارید:

مدت اشتراک: ۱ ماهه ☐ ۳ ماهه ☐ ۶ ماهه ☐ ۱۲ ماهه ☐		کد اشتراک	تعداد نسخ اشتراک
مشخصات متقاضی	نام:	نام خانوادگی:	نام موسسه:
	آدرس دقیق:		
کدپستی:		تلفن:	نمابر:

افقی:

۱- لقب ارسطو- درد مفصل

۲- درون صدف- ظرف آبخوری-

رقاص ۳- مقام و منزلت- شهری در فارس- نوار

ضبط صوت ۴- سرپرست- کاسب- چاشنی اصلی

غذا ۵- مال بعضی‌ها یک پا دارد- جان‌پناه سرباز-

مرتجع، متعصب- مخفف اگر ۶- مردن از غصه- نژاد

ایرانی- بلندتر ۷- نگهبان راه- جمع تابع- ماه سرد

۸- پدر شعر عرفانی- جرقه آتش- جانشینی ۹- خاک

سفالگری- جملگی- مدد‌رسانی ۱۰- تباهی- فوق- دریا

۱۱- نیلوفر هندی- گهواره بچه- خالص- نکوهش به

شیوه سرایندگان ۱۲- ترمیم فرش- حریت- جانشین

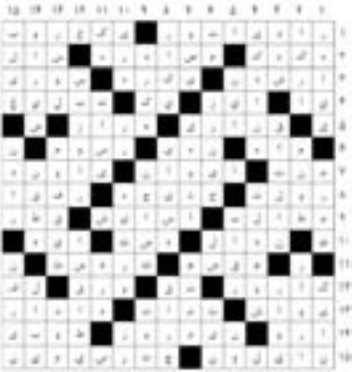
۱۳- مغازه- زمستان- روزگار ۱۴- ظرفیت شیمیایی-

عنصر فلزی شماره ۷۵ جدول تناوبی- ناراست

۱۵- نویسنده سناریوهای فیلم- ترسناکی

جدول
۱۵۴۱

حل جدول
۱۵۴۰



سودوکو

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

سودوکو
۵۴۵

حل سودوکو
۵۴۴

سودوکو سخت
۱۹۵

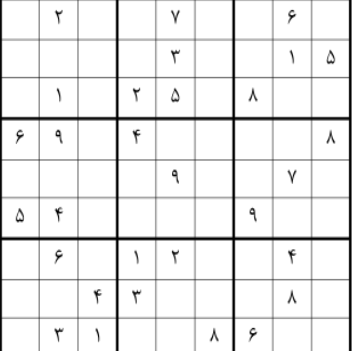
حل سودوکو سخت



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.



- ۸- نشرکننده- سبزی خوردنی- مخالف خویر
- ۹- راه میانبر- جامعه‌شناس فرانسوی- اجنبی
- ۱۰- نقشه انگلیسی- بدرد- سرکش- شمای بیگانه
- ۱۱- یازده- تنظیم- نالیدن- دولت‌ها ۱۲- نیم صدای ساعت- رودی در کشور برزیل- ماه پیروزی انقلاب
- ۱۳- همسایه دهگان- درست- بی‌ثمر باطل کردن
- ۱۴- از حیوانات خرنده- آماده فدا شدن- زغال سنگ مرغوب ۱۵- چیز تازه‌ای به وجود آورده- ریشه‌شناسی

