دکور

دفتر کار خانگی

سپیده سلیمی

وجود یک دفتر کار خانگی در اغلب خانه‌های امروزی یک ضرورت است- نه فقط به منظور انجام امور کاری بلکه به این دلیل که در اکثر منازل دست کم یک کامپیوتر که یکی از وسایل ارتباطی مهم عصر ما است وجود دارد. به دلیل وجود کامپیوتر امروزه بسیاری از افراد می‌توانند تمام یا بخشی از کار خود را در منزل و فقط از طریق اینترنت و پست الکترونیکی انجام دهند. جای دادن دستگاه کامپیوتر و ملزومات آن و گاه نمابر خود به یک دفتر کار کوچک نیاز دارد. برای داشتن این دفتر کار خانگی احتیاج به فضای زیاد و حتی یک اتاق کامل نیست و فقط با برنامه‌ریزی و طراحی دقیق می‌توان به آن دست یافت. اگر از افرادی هستید که کار خود و یا دست کم بخشی از آن را در منزل انجام می‌دهید برای قرار دادن لوازم و وسایل کارتان و نصب کامپیوتر به فضایی ثابت نیاز دارید. این فضا ممکن است گوشه‌ای از یک اتاق باشد که خود کاربردی غیر از دفتر کار دارد. بنابراین باید کل اتاق به نوعی طراحی شود که هر دو کاربرد را امکان‌پذیر سازد. با اختصاص یک میز در گوشه‌ای از خانه می‌توان چنین فضایی را تامین کرد اما توجه داشته باشید برای این منظور میز خیلی کوچکی را به این دلیل که مثلاً در فرورفتگی دیوار جا می‌گیرد انتخاب نکنید بلکه اندازه‌های میز را با توجه به ابعاد وسایلی که باید روی آن چیده شود در نظر بگیرید، با اندازه‌گیری مانیتورتان شروع کنید، سپس به این اندازه‌ها جای لازم برای سایر وسایل و تحرک کافی خودتان را نیز بیفزایید. همچنین در صورت امکان با انتخاب میزهایی که جای عبور سیم در آنها تعبیه شده به سیم‌ها و کابل‌های متعدد مربوطه سروسامان دهید. مکانی که میز را در آن قرار می‌دهید باید جایگزینی صحیح شما نسبت

به میز و صفحه مانیتور را امکان‌پذیر سازد. برای محاسبه عرض میز کار، ۶۰ سانتی‌متر را برای مانیتور در نظر بگیرید و به آن ۲۵ سانتی‌متر دیگر بابت صفحه کلید اضافه کنید. در صورتی که فضای کافی برای میزی با چنین عرضی ندارید ممکن است از میزهایی که جای مخصوص صفحه کلید کشویی دارند استفاده کنید. هنگام انتخاب صندلی یک صندلی راحت گردان را در نظر بگیرید.

اگر میز کار و کامپیوترتان در یکی از اتاق‌های پررفت و آمد قرار دارد لازم است راهی برای پوشاندن آن در مواقعی که مورد استفاده نیست بیابید. برای جداکردن فضای کار از بقیه اتاق می‌توانید از روش‌هایی مثل نصب پرده یا دیوارک (پاراوان) استفاده کنید.

اما یکی از بهترین فضاهایی که می‌توانید به دفتر کار خانگی تبدیل کنید یک کمد دیواری پرعمق است. کمد دیواری باید عمق کافی برای جای دادن میز کاری که بتوان مانیتوری روی آن قرار داد داشته باشد. در این صورت می‌توانید با انتخاب یک میز کشویی فضای کافی برای صفحه کلید و کار بر روی میز را نیز تامین کنید. به این ترتیب پس از پایان کارتان می‌توانید میز کشویی را جمع کنید و درهای کمد را ببندید تا دفتر کار شما به طور کامل از نظرها پنهان شود. به جای میز کار می‌توانید از طبقات خود کمد که با ارتفاع مناسب جهت کار شما نصب شده‌اند استفاده کنید. فقط کافی است ارتفاع طبقات کمد را مطابق با نیاز خود محاسبه کنید و سپس از استحکام طبقات نصب شده اطمینان حاصل کنید. کمدی را انتخاب کنید که زمان کار در مسیر رفت و آمد اعضای خانواده نباشد تا بتوانید در آرامش کار کنید. اگر قصد دارید دفتر کارتان را در یک کمد برپا کنید توجه داشته باشید که فاصله میان وسایل الکتریکی شما به اندازه‌ای باشد که هوا در میان آنها جریان یابد زیرا این وسایل اغلب مقدار زیادی حرارت تولید می‌کنند.

نورپردازی یکی دیگر از مهم‌ترین مراحل کار است. نور معمولی یک اتاق اغلب روشنایی کافی برای فضای کار شما را تامین نخواهد کرد. از این رو بهتر است از یک چراغ مطالعه که نور آن قابل تنظیم است بهره بگیرید تا بتوانید نور را به صورت دلخواه بر روی نقطه مورد نظر تنظیم نمائید و در ضمن از بازتاب آن بر روی صفحه مانیتور پیشگیری کنید. برای نورپردازی داخل کمد می‌توانید در آن چراغ‌های سقفی نصب کنید و کلید آنها را به صورتی طراحی کنید که با بازشدن در کمد روشن شده و با بستن درها خاموش شوند. به منظور تنظیم نور طبیعی محل کارتان، اگر در نزدیکی پنجره قرار دارد، یک سایبان روی پنجره نصب کنید.

پس از نورپردازی نوبت به تامین جای کافی برای نگهداری از وسایل گوناگون مورد نیاز شما است. میز کار شما باید کشوها یا فایل‌های کافی برای نگهداری از لوازم‌التحریر و ده‌ها وسیله دیگر که ممکن است در یک دفتر کار خانگی مورد نیاز باشند داشته باشد. در یک دفتر کار کوچک نیز دسته‌های متعدد کاغذ وجود دارند که باید در جعبه‌ها یا کشوهای مجزا سامان داده شوند، زیرا فراهم کردن جای مناسب برای این کاغذها مانع از پخش شدن آنها بر روی میز و ایجاد نمایی شلوغ و نامنظم برای دفتر کار خانگی شما خواهد شد. اگر فضای کار شما محدود باشد نیز می‌توانید طبقاتی روی دیواری که میز به آن تکیه دارد نصب کنید و به این ترتیب فضای کافی برای چیدن کتاب‌ها، CDها و بسیاری از وسایل دیگر را فراهم کنید. عرض طبقات را به اندازه کافی در نظر بگیرید و فاصله بین آنها را چنان انتخاب کنید که قرار دادن کتاب‌هایی با ابعاد بزرگ‌تر در آنها امکان‌پذیر باشد. همچنین می‌توانید فایل‌های مقوایی متعددی برای نگهداری از مجلات، بروشورها و جزوات مختلف در این طبقات بچینید.

پس از آنکه هر یک از وسایل در جای خود قرار گرفته شما دفتر کاری منظم و مرتب خواهید داشت که به سبب رنگ خاکستری وسایل و لوازم کامپیوتر نمایی جدی و بسیار ساده دارد.

در آخر با افزودن یک یا چند شیء رنگین دکوراتیو که مورد علاقه شما هستند به این مجموعه روح ببخشید.

قاب آینه‌ای کهنه‌نما

الهام اسمعیلی

این روزها با وجود تجهیزات پیشرفته گوناگون در حرفه نجاری، ساخت لوازم چوبی با زحمت کمتری نسبت به گذشته انجام گرفته و نتایج بهتر و متنوع‌تری نیز حاصل می‌شود. شما نیز می‌توانید فرم شیء چوبی مورد نظرتان را با ارائه طرحی ذهنی و یا تصویری از آن و با توجه به ابعاد دلخواه، سفارش دهید. یکی از رایج‌ترین لوازم چوبی انواع قاب‌ها هستند که برای آثار هنری و آینه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند. قاب آینه‌ای را که قصد داریم به آموزش کهنه‌کاری آن بپردازیم از جمله قاب‌های تاجدار است که نمونه‌های آن در فروشگاه‌های مربوطه یافت می‌شود با این تفاوت که عرض پایینی آن فرمی کنسول مانند داشته و درست در وسط این ضلع، زائده‌ای با طول ۱۰ سانتی‌متر و عرض ۵ سانتی‌متر قرار دارد که در نهایت شمعدانی دیوارکوب به آن متصل می‌شود. پس از تحویل قاب آینه مورد نظر و پیش از آغاز مرحله رنگ آمیزی ابتدا به نصب عناصر تزئینی آن بپردازید. برای این منظور شما می‌توانید از انواع یراق‌آلات تزئینی چوبی و یا فلزی استفاده کنید. هر یک از آنها را با توجه به جنس‌شان با چسب چوب یا میخ و یا حتی گاهی هر دو، به محل مورد نظر بر روی قاب متصل کنید. پس از آنکه عناصر تزئینی بر روی سطح قاب نصب شده و نمای ساده آن را رسمی‌تر و متفاوت کردند، نوبت به رنگ‌آمیزی قاب آینه می‌رسد. در صورتی که مرحله آینه کردن قاب را انجام داده‌اید و یا اساساً قصد دارید قاب آینه قدیمی و نازیبایتان را با روش زیر کهنه‌کاری کنید، برای رنگی نشدن سطح آینه بایست آن را ماسکه کنید. این کار را با چسب نواری کاغذی انجام دهید. به این ترتیب که محیط آینه را تا محدوده لبه قاب با چسب کاغذی کادربندی کنید. حال با خیالی آسوده رنگ‌آمیزی را آغاز کنید. مناسب‌ترین رنگ برای این منظور اخرایی و یا آجری است که می‌بایست از میان رنگ‌های مات ساختمانی و یا رنگ‌های اکریلیک انتخاب شود. پس از آنکه با استفاده از قلم‌مو کلیه سطوح قاب و همچنین یراق‌آلات را با رنگ پوشاندید، مدتی صبر کنید تا لایه رنگی کاملاً خشک شود. مرحله بعدی ورق کردن

یراق‌آلات تزئینی روی قاب است. برای ورق کردن ابتدا می‌بایست سطح روی این عناصر تزئینی را به چسب ورق طلا آغشته کنید. این کار را با قلم موی باریک و با دقت انجام دهید تا دیگر قسمت‌های قاب به چسب آغشته نشود. مدت زمان یک ربع الی ۳۰ دقیقه صبر کنید تا چسب حالت نیمه‌خشک پیدا کرده و به اصطلاح نوچ شود. حال ورق را به آرامی بر روی سطح یراق قرار داده و با فشار آرام انگشتان دست و یا قلم‌مویی خشک، به چسب بچسبانید. مدت ۵ دقیقه صبر کنید تا ورق طلا به طور کامل به چسب بچسبد. سپس با استفاده از حرکات سریع و ملایم قلم‌موی خشک بر روی سطح کار ورق شده، اضافات ورق را برداشته و در واقع سطح کار را تمیز کنید.

■ **مرحله کهنه‌کاری**

از آنجا که این قاب آینه سبک نماکهنه و قدیمی به عنوان تکنیک رنگ‌آمیزی انتخاب شده است، می‌بایست تک‌تک عناصر را با توجه به تکنیک مناسب آنها کهنه‌کاری کنید.

برای کهنه‌کاری سطوح ورق طلا شده از رنگ قهوه‌ای تیره و یا شاپن استفاده کنید. رنگ قهوه‌ای و یا شاپن را با کمی حلال مخصوص آنها مانند آب در رنگ‌های اکریلیک و تینر در رنگ‌های روغنی و شاپن رقیق کرده و با قلم‌مو روی سطوح ورق شده را پوشش دهید سپس بلافاصله با ضربات پارچه‌ای نخی و خشک اضافات رنگ را جذب پارچه کنید. حال مرحله کهنه‌کاری قاب را با پوشش سطح آجری و یا اخرایی قاب با لایه‌ای از رنگ سفید مایل به شیری از نوع اکریلیک آغاز کنید. پس از خشک شدن رنگ، با استفاده از سمباده‌ای نه‌چندان زبر، سطح رنگ را خش‌دار کرده و حتی در نقاطی همچون لبه‌های قاب و سطوح برآمده آن، رنگ‌برداری کنید. به این ترتیب در قسمت‌هایی که رنگ سفید ساییده می‌شود، رنگ اخرایی و یا آجری زیرین نمایان می‌شود. این کار را بر روی سطوح ورق شده نیز می‌توانید انجام دهید. به این ترتیب قاب آینه‌ای با نمایی کهنه و زیبا خواهید داشت. البته نصب شمعدان و برداشتن چسب‌های کاغذی را از روی آینه فراموش نکنید.

زیبایی

همه‌چیز درباره لک‌های پوستی

شمسی خسروی

پوست بدن به ویژه در ناحیه صورت و دست‌ها از اعضای مهم بدن است که از میزان حساسیت بالایی برخوردار بوده و به لحاظ درونی و بیرونی آسیب‌پذیر است. مشکلات عصبی و تنش‌های روحی، تغذیه، بیماری‌های داخلی به ویژه ناراحتی‌های گوارشی، نور مستقیم آفتاب، سرما و گرمای شدید هوا، بارداری و پیری تاثیرات مستقیمی بر تغییر رنگ پوست و ایجاد لک یا کک‌ومک و نازیبایی پوست دارد و موجب پیدایش لک در ابعاد و رنگ‌های مختلفی بر سطح آن می‌شود.

لک‌های پوستی عبارتند از نقاط یا لکه‌های تیره‌تر از پوست که معمولاً به سه رنگ قهوه‌ای روشن یا تیره و یا مایل به خاکستری و حتی سیاه‌رنگ روی پوست ایجاد می‌شوند. بیشتر لک‌ها در معرض نور آفتاب در قسمت‌هایی مثل صورت، گردن، ساعد و پشت دست‌ها ایجاد می‌شوند. لک انواع مختلفی دارد که شامل کک و مک لنتیگو، انواع خال‌ها، لک‌های حاملگی، لک‌های ناشی از آفتاب، لک‌های ایجاد شده به دنبال ضایعات پوستی یا هر نوع التهاب پوستی، لک‌های پیری و نهایتاً سرطان‌های پوستی می‌شود اغلب سرطان‌های پوست در ابتدا به صورت لک نمایان می‌شوند.

■ **کک و مک چیست؟**

لکه‌های کوچک یک تا سه میلی‌متری گرد یا بیضی‌شکل و یا حتی با حدود نامشخص هستند که به رنگ قهوه‌ای روشن و تیره در پوست ایجاد می‌شوند.

معمولاً در مناطقی از پوست که در معرض نور آفتاب قرار می‌گیرد، مثل صورت، پشت دست‌ها، ساعد، گردن و سینه به وجود می‌آید. کک و مک در هر سنی ممکن است ایجاد شود ولی بیشتر در سنین بچگی و جوانی در افراد با پوست روشن خصوصاً اگر موهای قرمز داشته باشند، بروز می‌کند. در فصل بهار و تابستان کک و مک بروز پیدا می‌کند و یا اگر فرد به آن مبتلا باشد، پررنگ‌تر می‌شود و در ماه‌های زمستان از بین رفته یا رنگ آنها روشن‌تر می‌شود. کک و مک به علت فعال شدن سلول‌های رنگدانه‌ای پوست در معرض نور ایجاد می‌شود و به همین دلیل، افراد مستعد باید پوشش کافی در مقابل نور آفتاب داشته باشند و به طور مرتب از کرم‌های ضدآفتاب و کلاه استفاده کنند. کک و مک معمولاً درمان نمی‌شود و نیازی به درمان ندارد. ولی قرار نگرفتن در معرض نور آفتاب و استفاده از کرم ضدآفتاب جهت پیشگیری از تشدید آن کافی است. به طور کلی در مورد افرادی که از این بابت رنج می‌برند می‌توان راه‌های مختلفی برای درمان ارائه داد که از جمله کرم‌های رنگ‌بر، Peeling و لیزر است. با این حال کک و مک با هر روشی که کم‌رنگ یا بی‌رنگ شود، به محض قرار گرفتن شخص در معرض نور آفتاب و نداشتن پوشش کافی جهت محافظت از نور خورشید، دوباره عود می‌کند.

برخی از لک‌ها نیز به دلیل بیماری‌های داخلی بروز می‌کنند که در این گونه موارد ابتدا باید بیماری اصلی را شناسایی و درمان کرد و بعد با قطع داروها، به درمان لک‌ها پرداخت. در صورتی که لک‌ها بهبود پیدا نکنند به روش لک‌های حاملگی با تجویز کرم‌های مخصوص، ضایعات را از بین می‌بریم.

■ **لک‌های پیری**

در اکثر افرادی که دارای پوست روشن هستند در سنین حدود شصت سالگی یا بالاتر، لکه‌های قهوه‌ای یکدست کوچک تا حدود یک سانتی‌متر و گاهی بزرگ‌تر روی صورت، پشت دست‌ها و مناطقی که در معرض تابش نور هستند، ایجاد می‌شود که در اصطلاح علمی به آن (Senile Lentigo) می‌گویند. البته این لک‌ها فقط خاص دوران پیری نیستند بلکه به دنبال آفتاب‌سوختگی‌های شدید در جوانان هم به وجود می‌آیند. در سنین بالا لک‌های مشابه لک پیری هم روی پوست به وجود می‌آیند که برجستگی مختصری دارند و روی سطح آنها زگیلی‌شکل است و گاهی اندازه آنها به چندین سانتی‌متر هم می‌رسد و رنگ آنها بین قهوه‌ای روشن تا تیره و حتی سیاه‌رنگ متغیر است.

این فرم لک‌ها را سبورئیک کراتوزیس می‌نامند که اگرچه ظاهر زیبایی ندارند ولی هیچ مشکلی ایجاد نمی‌کنند. فرم دیگر لک‌های پوستی «اکتینیک کراتوزیس» است. لک‌های قهوه‌ای به اندازه کوچک یا بزرگ که روی پوست و در مناطقی که در معرض نور قرار دارد، ایجاد می‌شوند. رنگ این نوع لک‌ها قهوه‌ای کمرنگ تا پررنگ و در برخی نواحی قرمز است و موقع لمس، خشن هستند و ممکن است بعدها به سرطان پوست تبدیل شوند. نوعی سرطان پوستی هم هست که به صورت لک‌های قهوه‌ای ابتدا روی پوست ظاهر می‌شود. پس جهت تشخیص این لک‌ها از یکدیگر باید به پزشک متخصص پوست مراجعه شود. برخی لک‌ها به راحتی با لیزر از بین می‌روند و بعد از درمان هیچ اثری از آنها روی پوست نمی‌ماند. مثل کک و مک‌ها و لک‌های پیری، سبورئیک کراتوزیس و... ولی برخی لک‌ها دارای این خصوصیت هستند که وقتی شخص در معرض تابش نور آفتاب قرار بگیرد دوباره برمی‌گردند مثل کک و مک که این نشان‌دهنده اثر موقت لیزر نیست. بلکه لیزر لک‌ها را از بین برده ولی تابش نور باعث عود آنها یا ایجاد لک‌های دیگر می‌شود.

مزیت لیزر بر روش‌های دیگر درمانی این است که ۱-سریع‌تر عمل می‌کند و زودتر فرد را به نتیجه دلخواه می‌رساند. ۲- بعد از لیزردرمانی، پوست سریع‌تر ترمیم می‌شود. ۳- به دنبال درمان، هیچ اثری روی پوست باقی نمی‌ماند و جای کک و مک‌ها یا لک‌ها مشخص نمی‌شود. اما در مورد لک‌های حاملگی یا لک‌هایی که به دنبال ضایعات پوستی یا هر نوع التهاب روی پوست ایجاد می‌شوند، درمان با لیزر گاهی نتیجه بسیار خوب و گاهی نتیجه بدی می‌دهد و حتی ممکن است ضایعه لک بدتر شود. پس در این گونه موارد بهتر است از درمان لیزری استفاده نشود و یا خیلی با احتیاط این کار را انجام دهند.

مهرگیاه

صبر زرد

گیاهی است با ظاهر بوته‌ای انبوه، پایا، همیشه سبز، شاداب و پرطراوت. ارتفاع آن حدود ۶۰ سانتیمتر بوده و دارای ساقه چوبی کوتاه به ضخامت ۱۰-۵ سانتیمتر، برگ‌های نیزه‌ای‌شکل مستقیماً به محور ساقه متصل هستند. رنگ برگ‌ها سبز یا سبز مایل به خاکستری، تعداد برگ‌ها بین ۲۰-۱۰ عدد با کناره‌های نازک و حامل خارهای نوک‌تیز مخروطی راست و یا کمی خمیده به طول ۲ میلیمتر است. گل آذین گل‌ها خوشه‌ای و به رنگ زرد یا زرد مایل به سبز ابتدا عمود به محور مرکز گل آذین قرار گرفته سپس از قاعده خوشه شروع به آویزان شدن می‌نمایند. میوه از نوع کپسول و به رنگ قهوه‌ای مدور تا تخم‌مرغی‌شکل است که در اواخر فصل بهار تا اوایل فصل تابستان به رشد کامل می‌رسند. اندام دارویی این گیاه شیرابه آن است که از برگ‌های بیرونی تهیه می‌گردد. صبر زرد حدود ۵ درصد آب دارد، عمده‌ترین ترکیبات آن را مواد رزینی و مشتقات آنزاکیبونی تشکیل می‌دهند. مقدار رزین در صبر زردهای مختلف ۲۰-۱۰ درصد است. عمده‌ترین اثر صبر زرد خاصیت مسهلی آن است که به صورت خوراکی مصرف دارد و به صورت موضعی در جهت التیام زخم‌ها و سوختگی‌ها استفاده می‌گردد همچنین در فرآورده‌های

آرایشی و بهداشتی بالاخص فرآورده‌های ضدآفتاب نیز مورد مصرف قرار می‌گیرد. در طب گذشته صبر زرد به عنوان مسهل و صفرابر مورد استفاده قرار می‌گرفته است. لازم به ذکر است که صبر زرد مسهلی قوی بوده و مصرف طولانی‌مدت آن مانند سایر مسهل‌های محرک سبب اسهال آبکی شده و منجر به ضعف عضلانی و کاهش وزن بدن می‌گردد. صبر زرد در مقادیر مختلف اثرات درمانی متفاوتی را از خود نشان می‌دهد به طوری که ۶۰-۲۰ میلی‌گرم آن مقوی و صفرابر، به مقدار ۱۰۰ میلی‌گرم ملین و در مقادیر ۲۰۰ میلی‌گرم مسهل است.

نام علمی: *Aloe vera*	خانواده **Liliaceae**

اندام

بالاخره برنج بخوریم یا نخوریم؟

بهاره مهرنژاد: جواب این سئوال برای افرادی که تصمیم به رژیم گرفتن دارند، یکی از اصول اساسی لاغر شدن است. چرا که برای بسیاری واژه رژیم یعنی خودداری از خوردن تمام غذاهایی که دوست دارند. حتی فکر کردن به اینکه باید از غذاهای مورد علاقه گذشت نیز کار رنج‌آوری است. مثلاً حذف برنج، ماکارونی و غذاهایی که در گروه کربوهیدرات‌ها قرار می‌گیرند، از رژیم روزانه ما ایرانی‌ها کار بسیار سختی است چون قسمت اعظم غذایمان را برنج تشکیل می‌دهد، علاوه بر اینکه افراد کمی به خوردن غذاهای به اصطلاح نانی عادت دارند. ولی آیا واقعاً برنج چاق‌کننده است. هیچ ماده غذایی به خودی خود چاق‌کننده نیست. فقط زمانی که کالری موردنیاز روزانه بیش از حد تعادل باشد، آن وقت چاق‌کننده خواهد بود. برخی مطالعات نیز نشان می‌دهد کربوهیدرات‌ها در مقایسه با دیگر گروه‌های غذایی نظیر چربی‌ها اثر چاق‌کنندگی بسیار کمتری دارند. نتایج تازه‌ترین تحقیقات در دانشگاه آرکانزاس حاکی از آن است افرادی که در رژیم غذایی روزانه خود از مقدار بیشتری کربوهیدرات برخوردارند در مقایسه با افراد دیگر کمتر در معرض چاق شدن قرار دارند و حتی رژیم‌های پرکربوهیدرات نقش قابل ملاحظه‌تری در لاغر شدن افراد ایفا می‌کند. براساس این تحقیق که بر روی ۳۴ فرد بالای ۵۰ سال هم‌وزن غیرسیگاری که فعالیت فیزیکی چندانی هم نداشتند، انجام شد، افرادی که رژیم غذایی‌شان از ۶۰ درصد کربوهیدرات و ۲۰ درصد چربی تشکیل شده در طول مدت ۱۰ روز ۵ کیلو و آنهایی که ۴۰ درصد چربی و ۴۵ درصد کربوهیدرات مصرف می‌کنند، ۳ کیلو لاغر شدند.

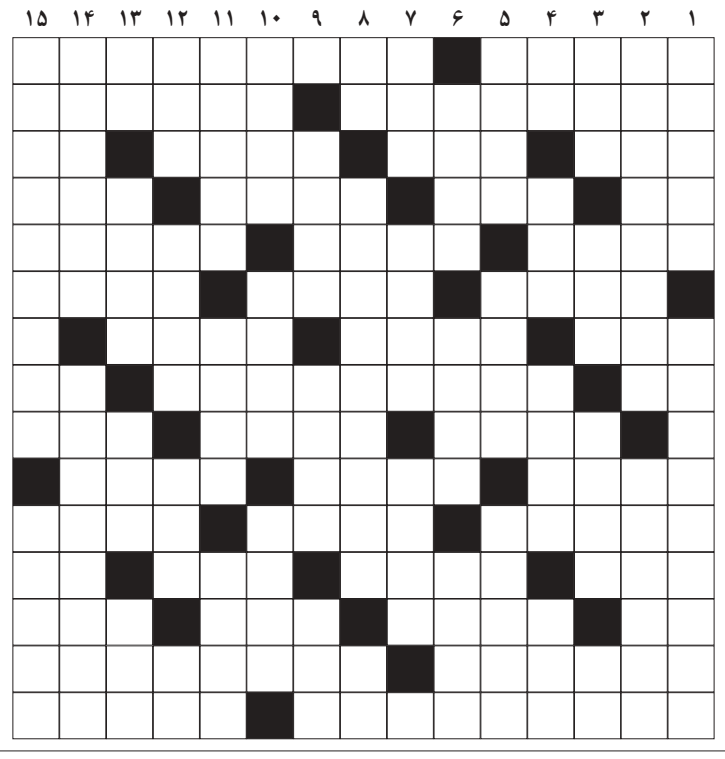
این در حالی است که هر دو گروه از یک میزان کالری در رژیم غذایی برخوردار بودند. دکتر کاترینا تالماج رئیس انجمن رژیم آمریکا نیز می‌گوید: گرچه هر فردی مطابق با شرایط زندگی و میزان فعالیت در اجتماع باید رژیم اختصاصی خود را بگیرد ولی حذف چربی در تمام گروه‌های سنی و افراد با شرایط مختلف زندگی باعث لاغری می‌شود. هر گرم چربی ۹ کالری دارد در صورتی که هر گرم پروتئین و کربوهیدرات ۴ کالری به بدن می‌رساند. با تمام موارد فوق، به نظر می‌رسد حذف برنج به اندازه حذف چربی نقش چندانی در چاقی نداشته باشد. پس به توصیه محققان گوش فراداده و نیمی از چربی روزانه را به کربوهیدرات اختصاص دهید. رژیم معروف اتکینز که مصرف هر اندازه کربوهیدرات را جایز دانسته و چربی را ممنوع می‌دارد، در لاغر شدن به شما کمک می‌کند.

جدول شماره ۶۱۸

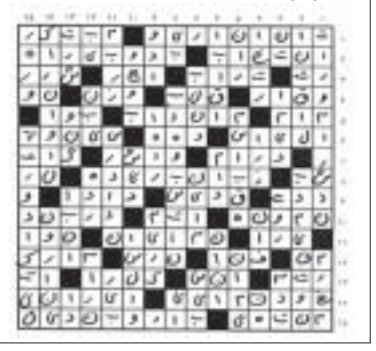
فرهنگ امامی
Farhang_Emami@yahoo.com

۱- ائتلافی از نمایندگان چند دولت را گویند- نام دیگر تز. ۲- محل یادگیری- عنصر شیمیایی فلزی که به عنوان منبع ذخیره نوترون‌ها به کار می‌رود. ۳- دوست و رفیق- شبکه- آماس و برآمدگی- مکان و محل. ۴- یکی از ویتامین‌ها- چشم- دارای آب زیاد- وسیله قضاوت ورزشی. ۵- رودخانه‌ای در افغانستان- کابیله- شترمرغ آمریکایی. ۶- همدم و همنشین- زین و برگ اسب- راضی و مشتاق. ۷- یکی از والدین- تورم- ماه دوم پاییز. ۸- پول چشم بادامی- لوازم‌التحریر- قلعه. ۹- بریان شده- جانشین- رونوشت و نسخه اضافی. ۱۰- دم بریده و مقطوع‌النسل- تیغ موکت‌بری- مرکز کشور پرو. ۱۱- سود و کاربرد- اولین شهید اسلام- دزد و راهزن. ۱۲- سوغات شهر گجرات- میدان اسب‌سواری- گردش و تماشا- داخل و درون. ۱۳- نام آذری- استخوان کمانی- مار عظیم‌الجثه- کلمه کار خراب‌کن. ۱۴- معاون دادستان- طالب ازدواج. ۱۵- خطاکاری به خاطر بی‌اطلاعی، بی‌تجربگی و درست نیندیشیدن- مشترک.

۱- قایق مخصوص اسکیموها- جلو زدن. ۲- نشان دادن و معرفی کردن- سحرگاه و سپیده‌دم. ۳- آرامگاه و مقبره- ماه شب چهارده- زمین شوره‌زار- تصدیق روسی. ۴- گل محمدی- امام اول شیعه- جنگ و پیکار- کیش و مذهب. ۵- دالان هشت‌ضلعی منتظم- پناهگاه- دو شخص با اسم مشترک. ۶- قسمتی از صورت- شبکه شبکه- آلوی کوهی. ۷- سال گذشته- نشانه‌ها- چهره‌نما. ۸- سودای ناله- درصد حق‌العمل- حیوان قبرسی. ۹- شلاق دستمالی برای بازی خاصی به همین نام- یکی از خبرگزاری‌های ایران- پسر خارجی. ۱۰- سیراب کردن- مجاهد و جنگجو- بدنام و بی‌آبرو. ۱۱- درخت انار- شهری در استان مازندران- قانون چنگیزی. ۱۲- پشیمانی- احصائیه- درخت تسبیح- کلیدی در رایانه. ۱۳- حرف ندا- سرنیزه- حالت بیهوشی- فاضلاب. ۱۴- میزان پول در حساب بانکی- نوعی تقسیم‌بندی کشور به لحاظ انجام کار در کشورهای اروپایی. ۱۵- رشته خون‌شناسی در علم پزشکی- پارچه بریده شده برای لباس.



حل جدول ـ ۶۱۷



گفتارها

روش‌های مدرن بسته‌بندی مواد غذایی

ارسطو محرابی

استفاده از کاغذ و جعبه‌های مقوایی در طول قرن بیستم گسترش عام یافت. با ظهور پلاستیک به عنوان یک پوشش بسته‌بندی با ارزش (اواخر دهه ۱۹۷۰ و اوایل دهه ۱۹۸۰) این ماده جانشین کاغذ شد. اخیراً مدافعان محیط زیست تبلیغات گسترده‌ای را آغاز کرده‌اند که پلاستیک از نظر زیست‌محیطی محصول نامناسبی است. حقیقت این است که امروزه کاهش میزان استفاده از مواد در بسته‌بندی معمولاً مهم‌تر است تا ساخت بسته‌هایی که از نظر مواد با محیط زیست سازگاری بیشتر دارند.

شیشه یکی دیگر از موادی است که بیشتر برای بسته‌بندی مایعات مورد استفاده قرار می‌گیرد. اگرچه ساخت شیشه از ۷۰۰۰ سال پیش از میلاد باب شد ولی تولید صنعتی آن از ۱۵۰۰ سال پیش از میلاد در مصر آغاز شد. برای ساخت شیشه از موادی نظیر سنگ آهک، شن و سیلیکات که به مقدار زیادی در دسترس بود استفاده می‌شد. همه این مواد به شکل ساده‌ای با هم مخلوط و سپس به آن حرارت داده می‌شد. از زمان کشف این روش ترکیب و عناصر ساخت شیشه کمترین تغییر را داشته‌اند اما فناوری و شکل دادن به آن پیشرفت بسیاری پیدا کرده است.

شکل‌دهی به شیشه که در قرون ۱۷ و ۱۸ توسعه پیدا کرده بود امکان بیشتری برای تولید اشکال مختلف و دکوری فراهم کرد. نام سازنده و نوع شیشه می‌توانست بر روی آن حک شود که به نوعی بیانگر هویت کارخانه نیز بود. با توسعه فناوری‌ها در قرون ۱۸ و ۱۹، قیمت انواع محصولات شیشه‌ای رو به کاهش گذاشت. «اونز» اولین ماشین چرخشی تولید بطری شیشه‌ای را در سال ۱۸۸۹ اختراع کرد. بلافاصله بطری‌های شیشه‌ای در شکل‌های متنوع و

اندازه‌های مختلف به جذابیت اقتصادی برای محصولات مصرفی تبدیل شد و از اوایل قرن نوزدهم تا دهه ۱۹۶۰ بطری‌های شیشه‌ای بازار محصولات مایع را در اختیار گرفتند. یک ماشین مدرن به عنوان نمونه روزانه ۲۰ هزار بطری در روز تولید می‌کند. زمانی که سایر بسته‌بندی‌ها نظیر فلزات و پلاستیک در دهه ۱۹۷۰ عمومیت پیدا کردند بسته‌بندی شیشه‌ای برای محصولات با ارزش بالا مورد استفاده قرار می‌گیرد. امروزه از شیشه به عنوان یک بسته‌بندی سخت استفاده‌های متنوعی صورت می‌گیرد. وزن، شکنندگی و قیمت آن در مقایسه با محصولات فلزی و پلاستیکی بازار بسته‌بندی شیشه‌ای را کم‌رونق کرده است، اما برای محصولات با چشم‌انداز کیفیت بالا و نگاهداری بهتر و بیشتر شیشه هنوز یک محصول بسته‌بندی موثر است.

■ **بسته‌بندی اسپتیک**

بسته‌بندی اسپتیک شیوه‌ای جدید برای نگهداری محصولات غذایی در مدت زمان طولانی و خارج از یخچال است که تا زمان باز کردن بسته تازگی محصول را حفظ خواهد کرد. وقتی که برای اولین بار شیر و آب میوه به شیوه اسپتیک در قفسه‌ها و یخچال‌های مغازه‌ها عرضه شدند با عدم اطمینان مصرف‌کنندگان روبه‌رو شدند. در واقع این پرسش در اذهان عمومی شکل گرفت که چگونه ممکن است مواد غذایی فاسدشدنی ماه‌ها در قفسه‌های مغازه‌ها و بدون نگهداری در یخچال تازه بمانند؟ حتماً می‌بایست به آنها مواد نگهدارنده افزوده شده باشد. اما در واقع مواد غذایی که در داخل بسته‌های اسپتیک پر می‌شوند هیچ نیازی به افزودن مواد نگهدارنده ندارند؛ چرا که یک روش با ماندگاری طولانی‌مدت، محصولات لبنی مایع را در دمای ۱۳۷ درجه سانتیگراد به مدت چهارثانیه حرارت داده و بلافاصله در بسته‌های استریل پر می‌کنند. در مورد آب‌میوه (محصولات با اسید بالا) محصول را در دمای ۹۵-۸۰ درجه سانتیگراد به مدت ۳۰-۱۵ ثانیه حرارت می‌دهند و سپس به صورت اسپتیک پر می‌کنند. هر دو روش به نحوی طراحی شده است که تنها مقدار کمی از ویتامین‌ها و املاح معدنی از بین بروند. این فرآیندها زمان نگهداری محصول را به مدت چندین ماه خارج از محیط یخچال افزایش می‌دهد. پس از باز شدن بسته، محصول می‌بایست در یخچال نگهداری شود. در روش دیگر که برای ماندگاری کوتاه‌مدت است محصولات لبنی مایع (شیر) را در دمای ۷۲ درجه سانتیگراد به مدت ۱۵ ثانیه حرارت داده تا میکروب‌های بیماری‌زای موجود در آن که باعث فاسد شدن می‌شوند از بین بروند. این فرآیند زمان نگهداری محصول را به مدت یک هفته در یخچال افزایش می‌دهد. مواد غذایی با بسته‌بندی اسپتیک در مقایسه با کنسروها و یا مواد غذایی (پاستوریزه) که فرآیند آنها در دمای بالا و مدت زمان طولانی انجام شده است از طعم و رنگ بهتری برخوردار هستند؛ چرا که اثرات جانبی بسته‌بندی با قوطی را که نتیجه واکنش اکسیژن با فلز قوطی است ندارند. امروزه در بازارهای جهانی به جز بسته‌های اولیه آجری‌شکل، می‌توان انواع بسته‌های اسپتیک را در اندازه و شکل‌های مختلف با درهایی که قابلیت باز و بسته شدن آسان را دارند یافت. در حال حاضر تنوع کالای بسیاری در بسته‌های اسپتیک وجود دارد و در کشورهای مختلف جهان محصولاتی چون شیر، خامه، آب‌میوه، سوپ، رب گوجه‌فرنگی، انواع دسر، شربت، نوشیدنی‌هایی که از سویا تهیه می‌شوند و همچنین نوشیدنی‌هایی که مکمل غذایی به شمار رفته و انرژی‌زا هستند و حتی تخم‌مرغ مایع در بسته‌های اسپتیک عرضه می‌شوند. فناوری فرآیند اسپتیک که از ۲۵ سال گذشته به صورت تجاری رواج پیدا کرده است چنان تاثیر جهانی بر روی صنعت مواد غذایی گذاشته است که انجمن بین‌المللی مهندسین صنایع غذایی در سال ۱۹۸۹ از آن به عنوان مهمترین پیشرفت صنعت مواد غذایی در قرن بیستم نام برد.

بخش پایانی