

روزنامه

اشاره

قوانین اتوکشی

الهام اسمعیلی

اتو کردن نیز مانند هر کار دیگری دارای قوانین و نکاتی است که با رعایت آنها هم کار سریع تر انجام خواهد شد و هم نتیجه بهتری حاصل می شود. توصیه‌های زیر نیز در همین راستا ارائه شده‌اند:

– پیش از انجام اتوکشی، ابتدا به علائم بین المللی واقع بر روی برچسب متصل به لباس مراجعه کرده و با توجه به آن، لباس موردنظر را اتو کنید. به طور کلی چهار نماد بین‌المللی برای نحوه اتوکشی وجود دارد که در کنار بقیه علائم بر روی برچسب کلیه لباس های با دوخت استاندارد دیده می شوند. این علائم در قالب طراحی نمادین از یک اتو است که با توجه به تعداد نقاط مشکي قرار گرفته در داخل آن، مفهوم خاصی را ایجاد می کند.

۱- طرح اتو با سه نقطه مشکي در داخل آن به معنای کاربرد اتوی داغ با درجه حرارت ۴۱۰ درجه فارنهایت یا ۲۱۰ درجه سانتیگراد است.

۲- طرح اتو با دو نقطه مشکي در داخل آن کاربرد اتوی گرم با درجه حرارت ۳۲۰ درجه فارنهایت یا ۱۶۰ درجه سانتیگراد را نشان می دهد.

۳- طرح اتو با یک نقطه مشکي، اشاره به کاربرد اتوی سرد با حرارت ۲۴۸ درجه فارنهایت یا ۱۲۰ درجه سانتیگراد دارد.

۴- چهارمین نماد نیز طراحی یک اتو با دو خط ضریدر مشکي بر روی آن است که با وجود چنین نمادی بر روی برچسب، اتو کشیدن آب لباس ممنوع است.

توضیح: البته بر روی اغلب اتوها، علاوه بر نقاط موجود در داخل نماد اتو، نام جنس پارچه نیز وجود دارد. – میز اتوی مورد استفاده تان را در ارتفاعی تنظیم کنید که با قد شما متناسب باشد.

– با لایه ای از ورق فویل آلومینیوم، سطح روی میز اتو را به صورت صاف و با دقت بپوشانید. فویل گرما را به خود جذب کرده و در نتیجه هنگام اتوکشی گرما از قسمت زیر لباس نیز به آن منتقل می شود. به این ترتیب اتوکشی با سرعت بیشتر و نتیجه بهتری انجام می پذیرد. البته پوشش سطح فویل



شده زیراتوی با پارچه‌ای ضخیم از جنس کتان و با کاربرد روکش مخصوص میز اتو ضروری است. به طور کلی از آنجا که در اثر اتوکشی مداوم پوشش ثابت پارچه‌ای میز اتو کثیف و لکه‌دار می‌شود، کاربرد روکش‌های پارچه‌ای مخصوص الزامی است. با این کار شما می‌توانید در هنگام لزوم آن را بیرون آورده و جداگانه بشوید.

– همواره مخزن آب اتوی بخارتان را پس از پایان اتوکشی خالی کنید. باقی ماندن آب درون آب سبب ایجاد رسوباتی می‌شود که در نهایت سوراخ‌های بخار را مسدود می‌کند. در چنین شرایطی قسمت آب اتو را با نیمی آب و نیمی سرکه سفید پر کرده و مدت ۲ الی ۳ دقیقه اتو را روشن نگه دارید سپس آن را خاموش کرده و برای مدت یک ساعت صبر کنید تا خشک شود و رسوبات کالما خیس بخورند سپس محفظه آب را خالی کرده و دوباره با آب سرد پر کنید. حال اتو را روشن کرده و با زدن دکمه بخار، بخارتان را از سوراخ‌ها خارج سازید. در صورتی که اتوی بخار شما فاقد دکمه مخصوص بخار بود، کافی است آن را در حالت روشن به صورت افقی بر روی میله‌های میز اتو قرار دهید تا بخارات به همراه آثار باقی مانده از سرکه به طور کامل خارج شوند. با اطمینان بیشتر پس از مرحله تمیز کردن و رسوب‌زدایی از سرکه، ابتدا از اتو برای اتو کردن ملافه و یا پارچه‌ای کهنه استفاده کنید.

– معمولاً بر روی کف استیل اتوها، لکه‌های قهوه‌ای رنگی ایجاد می‌شوند که باقی ماندن آنها، سبب انتقال این لکه‌ها بر روی لباس می‌شود لذا می‌بایست آنها را روشی تمیز کرد که به اتو صدمه وارد نشود. برای این منظور چند راهکار وجود دارد. اول آنکه کف استیل اتو را با اسکاچی نرم که به سرکه سفید و یا الکل آغشته است، تمیز کنید. دوم آنکه مقداری خمیردندان را بر روی پارچه‌ای ام‌لایده و سطح روی لکه را بپوشش دهید. مدتی صبر کنید تا لایه خمیردندان خشک شود سپس با یک پارچه نرم آن را پاک کنید. روش سوم کاربرد خمیر حاصل از ترکیب جوش شیرین و آب به جای خمیردندان است. بقیه مراحل را نیز مانند همان انجام دهید.

– برای جلوگیری از برق افتادگی بر روی لباس های به خصوص تیورنگ و از جنس های نخ، ابریشمی، رابون و مانند اینها دو راه وجود دارد: ۱- لباس را از قسمت داخلی اتوکشی کنید. ۲- تکه پارچه‌ای نخي و نم‌دار استفاده کنید به این ترتیب که هنگامی که از صاف قرار گرفتن لباس بر روی میز اتو مطمئن شدید، تکه پارچه نم‌دار را بر روی آن پهن کرده و اتوکشی را بر روی سطح آن پارچه انجام دهید. حال اگر باز هم مشکل برق افتادگی به خصوص بر روی درزها با تمام این تمهیدات ایجاد شد تکه پارچه‌ای را خیس کرده و بر روی سطح برق افتاده بمالید در ضمن بقیه قسمت‌های لباس را با کمک پارچه‌ای ضخیم تر اتو کنید. – اگر ی دقتی شما سبب ایجاد سوختگی جزئی بر روی لباس شد، به سرعت آن را در آب سرد فرو برده و چند ساعت بخیسبایند. یا اینکه با پارچه‌ای ضخیم و زبر که به آب سرد آغشته شده باشد، روی لکه را به آرامی بمالید.

برخی‌ها کار کاربرد آب اکسیژنه را به جای آب پیشنهاد می‌کنند و بعضی از قدیمی ترها نیز معتقدند هنگام ایجاد لکه زرد حاصل از سوختگی به خصوص روی پارچه های کتان،، پیازی را دو به دو نیم کرده و نیمه آن را بر روی لکه مالش دهید سپس آن را در آب سرد خیس کرده و به این ترتیب لکه را از بین ببرید.

– هنگام اتوکشی مراقب مواد پلاستیکی به کار رفته بر روی لباس مانند دکمه‌ها، زپ‌ها و همچنین زیبت‌هایی مانند پولک، منجوق و غیره باشید زیرا احتمال آید شدن آنها وجود دارد، لذا برای اطمینان بیشتر، لباس های کار شده با این قبیل زیورآلات را از پشت اتوکشی کنید.

تهیه پیتزا در خانه علاوه بر مزایای هر غذای خانگی دیگر نسبت به همنای آن در رستوران‌ها این امکان را به شما می دهد که مواد روی پیتزا را با سلیقه اعضای خانواده انتخاب کنید. خمیر پیتزا را که در همه پیتزاهای مشترک است می‌توانید خودتان درست کنید و یا از خمیرهای آماده مخصوص پیتزا استفاده کنید که در سوپرمارکت‌ها به فروش می‌رسد. ممکن است به جای این خمیرها از خمیر نان‌باگت یا بربری هم استفاده کنید. در اینجا ابتدا روش تهیه خمیر پیتزا و سپس روش طبخ چند نوع پیتزا را ملاحظه می‌کنید.

خمیر پیتزا



مواد لازم: یک قاشق سوپخوری مایه خمیر خشک (۱۴ گرم)، نصف قاشق چایخوری شکر، دو سوم پیمانه یا ۱۶۰ میلی‌لیتر آب گرم، ۱/۵ پیمانه آرد سفید ساده (۲۲۵ گرم)، دو قاشق چایخوری روغن زیتون، مایه خمیر را با شکر در ظرف کوچکی مخلوط کنید و سپس آب گرم را به آن اضافه کنید، بگذارید این مخلوط ۱۰ دقیقه بماند. آرد را در ظرف بزرگتری الک کنید. مخلوط مایه خمیر را همراه با روغن زیتون اضافه کنید و مخلوط نمادیت تا خمیر نسبتاً سفتی حاصل شود. خمیر را بر روی سطح صافی که کمی آرد روی آن پاشیده‌اید بگذارید و حدود ۱۰ دقیقه ورز دهید تا نرم و کشدار شود. آن را در ظرف گودی که کمی چرب کرده‌اید بگذارید و روی آن را بپوشانده در محل گرمی قرار دهید. بگذارید خمیر نیم‌ساعت بماند تا ور آمده و دو برابر شود. مجدداً خمیر را روی

طرح زندگی

اگر می‌خواهید هنرمندانه زندگی کنید باید بدانید که تصمیم‌گیری و انتخاب یکی از ارکان زندگی است. چراکه هیچ‌گاه نمی‌توانید یک روز را بدون انتخاب و تصمیم‌گیری زندگی کنید. حتی اگر تصمیم بگیرید که دیگر تصمیم نگیرید و انتخاب نکنید، به‌هرحال این شماست که تصمیم‌گیرنده نهایی هستید. در طول زندگی ما با هزاران تصمیم و انتخاب ریز و درشت مواجهیم که باید به طریقی از میان آنها عبور کنیم. برخی از این تصمیمات کلیدی و سرنوشت‌سازند و اگر ما نتوانیم انتخاب صحیحی داشته باشیم قطعاً خود را دچار رنج و عذاب کرده‌ایم. اغلب انسان‌ها در طول زندگی خود از روش‌هایی غیرکارآمد و غیرعقلانی برای اتخاذ تصمیماتشان استفاده می‌کنند که عده‌اند آن متأثر از عادات، شرطی‌شدگی‌ها و از همه مهمتر تلقین محیط است. نتیجه این شیوه‌های تصمیم‌گیری نیز بسیار روشن و واضح است. آمار ازدواج‌های ناموفق و به طلاق انجامیده، تائیدی است بر نادرستی شیوه‌های تصمیم‌گیری ما. اغلب ما چگونه تصمیم می‌گیریم؟ شیوه تصمیم‌گیری به معنای فرآیندی است که ما به صورت ذهنی و عملی طی می‌کنیم تا بتوانیم در نهایت تصمیم‌گیری کنیم. به عنوان مثال یک شیوه و فرآیند بسیار متداول در اغلب انسان‌ها تصویرسازی‌های ذهنی است. به‌طوری‌که اگر با تصمیم و انتخابی مواجه شوند، به

مطب

زانودرد و روش‌های مقابله با آن

ترجمه زهره فخری‌پاسری: درد زانو از جمله دردهای است که بیمار راوارد می‌سازد به پزشک مراجعه‌کنند. باورخ زندگی و فعالیت‌های اجتماعی در جامعه امروزی شمار این گونه‌بیماری‌ها رو به‌فزونی گذاشته است. زانودرد علل گوناگونی دارد و درمان‌های متفاوتی را می‌طلبد. محافظت از زانو در مقابل بروز برخی از دردها بسیار مشکل است ولی می‌توان با رعایت احتمالی راه‌ها و باط‌ها و به‌زانو‌ها را به‌حداقل کاهش داد. براساس تحقیقات پزشکی برای کاهش بیماری‌های زانو مثل (استئوزآرتریت) باید لاغر شوید زیرا چه در کارهای روزمره و چه در قدم زدن فشار روی زانوهایتان کاهش می‌یابد. کاهش وزن صدمات احتمالی را به‌باط‌ها و تاندون‌ها را کاهش می‌دهد. اگر به درد مزمن زانو مبتلا هستید به شوا و با ورزش‌های آبی بپردازید. طبق یک خاصیت فیزیکی وقتی بدن در آب غوطه‌ور می‌شود از وزن بدن کاسته می‌شود. در نتیجه وزن بدن به زانو‌ها فشار وارد نمی‌کند. اگر به استخر دسترسی ندارید و یا علاقه‌ای به ورزش‌های آبی ندارید حداقل به ورزش‌هایی بپردازید که باعث کشش بدن و ماهیچه‌ها شوند. ورزش‌هایی چون سبکتال، تنیس و دویدن را محدود کنید. اگر با این گونه ورزش‌ها درد زانوی شما تشدید شد حتماً آن را محدود کنید. به بدنتان توجه کنید، اگر احساس کردید برخی از حرکات ورزشی به شما صدمه وارد می‌کند نوع ورزشتان را تغییر دهید. خودتان را با فعالیت زیاد خسته نکنید بلکه در اولین فرصت به استراحت بپردازید. گوش به زنگ باشید زیرا بیشتر صدمات زمانی اتفاق می‌افتد که انسان خسته است. از زانوهایتان محافظت به عمل آورید. پوشیدن زانوبند هنگام ورزش شما را در برخی

صدمات مصون نگاه می‌دارد. هنگامی که رانندگی می‌کنید از زانوهایتان در مقابل صدمات ناشی از داشبورد محافظت به عمل آورید. وقتی درد زانو به صورت مزمن در می‌آید زانو ورم می‌کند. برخی از بیماری‌ها باعث ورم و التهاب زانوهای می‌شود. صدمات زانو در ابتدا باعث ورم زانو می‌شود که خود سبب صدمات بیشتر خواهد شد و این روند همچنان ادامه پیدا می‌کند تا به صورت مزمن درمی‌آید. با محافظت‌های پزشکی می‌توان این چرخه معیوب را شکست و صدمات آتی بافت‌های زانو را به حداقل رساند. حتی با برخی از مراقبت‌های خانگی می‌توان ورم و درد را کاهش داده و از جراحات بیشتر جلوگیری کرد.

■ استراحت دادن – استراحت در منزل از مهمترین اصول درمان است

■ کمپرس کردن – کمپرس یا یخ دو تا سه بار در روز به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه مفید است.

■ قراردادن زانو در ارتفاع – قراردادن زانو در سطحی بلندتر از بدن باعث می‌شود نیروی جاذبه مایعات جمع شده در زانو کاهش دهد و این روند همچنان ادامه پیدا می‌کند تا به صورت مزمن درمی‌آورد.

■ بستن زانو‌ها – بستن زانو‌ها به دو دلیل مفید است. نخست ورم را کاهش می‌دهد سپس مکانیسم زانو را به نظم درمی‌آورد.

■ استفاده از داروها – اگر شما به زخم معده، بیماری کلیه و بیماری‌های خونی مبتلا نیستید داروهای ضد التهابی در این مورد به شما کمک‌های فراوانی می‌کند.
■ بستن زانو‌ها – بستن زانو‌ها به دو دلیل مفید است. نخست ورم را کاهش می‌دهد سپس مکانیسم زانو را به نظم درمی‌آورد.
■ استفاده از داروها – اگر شما به زخم معده، بیماری کلیه و بیماری‌های خونی مبتلا نیستید داروهای ضد التهابی در این مورد به شما کمک‌های فراوانی می‌کند.

سپیده سلیمی

سطح صافی که کمی آرد روی آن پاشیده‌اید بگذارید و کمی دیگر ورز دهید. خمیر آماده استفاده است.

پیتزای مکزیکي

مواد لازم: یک قاشق سوپخوری روغن مایع، یک عدد پیاز متوسط خرد شده، نیم کیلو گوشت چرخ‌کرده، یک‌دوم پیمانه سس گوجه‌فرنگی، یک قاشق سوپخوری آویشن تازه یا یک قاشق چایخوری پودر ارگانو، ۳۰۰ گرم کنسرو ذرت، نصف پیمانه آب، ۳۰۰ گرم لوبیا قرمز پخته، ۲ عدد قاشق پیتزای آماده‌گرد به قطر ۲۲ سانتی متر، یک عدد پیاز قرمز متوسط خلال شده برای روی پیتزا، یک پیمانه پنیر پیتزای رنده شده (۱۲۵ گرم)، کمی جعفری، چند عدد گوجه‌فرنگی ریز گیلای‌سی و کمی ماست چکیده برای روی پیتزا (در صورت تمایل). روغن را در تابه‌ای داغ کنید. پیاز را تفت دهید تا طلایی شود و گوشت را اضافه کنید و خوب سرخ کنید. سس گوجه‌فرنگی و پودر ارگانو یا برگ‌آویشن و آب را اضافه کنید و بگذارید بجوشد تا آب آن تبخیر شود. ذرت و لوبیا را اضافه کرده مخلوط کنید. این مخلوط را روی خمیرهای پیتزا که در سینی فر چرب شده قرار داده‌اید بریزید. پنیر را همراه با خلال پیاز قرمز روی پیتزاهای بریزید. این پیتزا با مقدار کمی پنیر تهیه شده است اما شما می‌توانید در صورت تمایل از مقدار بیشتری پنیر استفاده کنید. پیتزاهای را به مدت حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در فر داغ بپزید و پس از پخت خمیر از فر خارج کرده در صورت تمایل با ماست



هنرمندانه تصمیم بگیریم

سعید صوتی*

«بچه‌ها بشوم یا نه؟» قرار می‌گیرد، تعداد زیادی تصاویر ذهنی می‌سازد: بچه‌ای را متصور می‌شود با موهای روشن و چشم‌های آبی که همه اقوام صددل عاشق او شده‌اند و مدام به او تبریک می‌گویند. تصویری می‌سازد که در داشتن بچه‌داری هایش از بین رفته و بسیار سرگرم شده است. حتی تصویر مراسم عقد فرزند را می‌سازد و خود را به عنوان پدر یا مادر موفق و مغرور فرض می‌کند. و هزار تصویر دیگر را بر اسر آرزوهایی می‌سازد که خود به آنها دست نیافته و فرزندش به آنها خواهد رسید. پس حتماً بچه‌دار می‌شوم! اصلاً نم باید بچه‌دار شوم! چرا تا به حال بچه‌دار نشده‌ام؟ این روشی صرفاً بر مبنای تصاویر خوشایند نیست، بلکه گاهی تصاویر بسیار ناخوشایند می‌شوند. تصمیم‌گیری درست آن است که در شرایط گوناگون احساسی و محیطی به

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*