



هنگامی که در خانه با پنجره‌های ناموزون و بدشکل مواجه می‌شوید احتیاج به راهکارهای ظریف و هوشمندانه دارید تا بتوانید به خوبی از عهده تزئین پنجره‌ها برآیید. البته این مساله بسیاری از خانه‌هاست، خانه‌هایی که معماران آن صرفاً برای تجارت و به قول معروف «بسن‌از بفروش» وارد این حرفه شده‌اند. البته برخی از خانه‌های قدیمی که با ساختار طراحی و معماری امروزی همخوان نیستند، نیز از این موضوع رنج می‌برند به هر حال من در این یادداشت تا آنجا که توانستم راهمایی را برای شما نوشته‌ام تا هم تغییر زیادی در خانه‌تان ایجاد شود و هم روحی تازه در نمای خانه‌تان دمیده شود و هم بتوانید از همان پنجره‌ها بهترین استفاده را بکنید.

■ **پنجره‌های باریک**



برای مقابله با مشکلات پنجره‌های باریک؛ پنجره‌هایی که صرفاً برای زیبایی و نمای بیرونی ساختمان به کار گرفته شده و در به‌کارگیری این پنجره‌ها هیچ‌نگاهی به نمای داخلی ساختمان نشده. چند راه‌حل وجود دارد؛

– یکی از راه‌ها آویزان کردن یک پرده در یک سمت پنجره است. اگر مایلید که نمایی کامل و پوشاننده داشته باشید، می‌توانید از یک پرده بلند و قدی متناسب با ابعاد پنجره استفاده کنید. پرده قدی منظرای باشکوه را به وجود می‌آورد مخصوصاً اگر آفتدر بلند باشد که تا روی زمین امتداد پیدا کند و قسمتی از پایین پرده روی کف زمین جمع شده

مشغی‌چک

نرت ماهی



ماهیتابه را به روغن آغشته نکنید، اما روی حرارت قرار دهید و یک فنجان تخم گشنیز را به مدت دو دقیقه داخل آن بریزید، سپس روغن را در ماهیتابه بریزید و جعفری، گشنیز، زنجبیل و نمک به میزان دلخواه به آن بیفزایید و سبزی را خوب تفت دهید.یک لیوان ذرت و مقداری گوجه فرنگی و نمک و نیمی از مخلوط سبزیجات‌تان را در ماهیتابه جداگانه‌ای مخلوط کنید. درجه فر روی ۳۵۰ قرار دهید، ماهی را در ورق آلومینیومی پیچید و به مدت ۱۵ دقیقه در آن قرار دهید. بعد از ۱۵ دقیقه غذای شما آماده است، فقط ماهی و مخلوط سبزیجات و ذرت را مانند عکس در ظرف‌های جداگانه قرار داده و بر سر میز بگذارید.

آلکلی‌محاشنه

هیچ وقت از کوره در نروید

اجتماع امروز، دارای ویژگی‌های مختلفی است، که این ویژگی‌ها نشان‌دهنده ابعاد مختلف شخصیتی افراد است. به همین دلیل رعایت برخی آداب در معاشرت با دیگران باعث بهبود روابط اجتماعی‌تان می‌شود.

به ساعت‌تان نگاه کنید

هنگامی که در یک جمع و محفلی هستید،مدام به ساعت خود نگاه نکنید مگر آنکه بلافاصله قصد ترک آن محل را داشته باشید.وقتی به ساعت‌تان نگاه می‌کنید دیگران این‌گونه برداشت می‌کنند که شما خسته و بی‌حوصله شده‌اید.

منتظر بمانید تا همه مهمانان سر جایشان بنشینند

زمانی که برای صرف غذا سر میز

فصلی‌صفا

طریقه شست و شوی ظروف



ظرف‌شویی را از آب پر کنید، نصف فنجان جوش شیرین معمولی به آن بیفزایید و ظروف را در آن قرار دهید.افزون سرکه به آب داخل ظرف‌شویی نیز نتیجه خوبی دارد. زیرا سرکه در از بین بردن لکه‌های چربی به عنوان یک برنده ملایم عمل می‌کند و در ضمن، اثر ضدعفونی‌کنندگی نیز دارد.

روح تازه در نمای خانه با

پنجره‌های قناس زیبا

چین بخورد. ولی اگر پنجره شما بالای پلکان است مواظب باشید که زیبایی آویزان بودن پرده باعث این نشود که پایتان به پرده گیر کند و با خطر لیز خوردن مواجه شوید.

– در صورتی که چند پنجره کنار هم باریک باشند بهتر است از یک پرده عریض برای پوشاندن کل پنجره‌ها استفاده کنید.

■ **ابعاد نامناسب پنجره**

اگر ابعاد پنجره اتاق‌تان تناسب لازم را ندارد، بدانید که به راحتی می‌توانید به وسیله تزئین مناسب و به‌کارگیری برخی از مسائل در طراحی داخلی، ابعاد غیرواقعی اما متناسب و زیبایی را برایش به وجود آورید.

– در مورد پنجره‌هایی که بسیار کوتاه هستند، برای اینکه بخواهید تصور بزرگ بودن‌شان را ایجاد کنید، می‌توانید پرده را بالاتر از چارچوب پنجره متصل کنید.اگر پرده‌های شما با رنگ دیوار همخوانی داشته باشند، حتی می‌شود چوب پرده را تا زیر سقف بالا برد و در آنجا نصب کرد. انتخاب پرده همراه با خط‌های عمودی نیز به درک حس بلند بودن دیوار‌ها کمک می‌کند.

– برای به دست آوردن عرض غیرواقعی بر روی دیوار برای پنجره‌های کم‌عرض، از چوب پرده‌ای استفاده کنید که عریض‌تر از خود پنجره باشد که از

هر دو طرف پنجره را بپوشاند. در حالت معمول چوب پرده باید به اندازه عرض پنجره انتخاب شود، ولی هنگامی که بخواهید پنجره و پرده را بزرگ‌تر نشان دهید، ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متر به عرض پرده می‌افزایید که از لحاظ بصری تاثیر خود را بر جای می‌گذارد.

■ **پنجره‌های گلخانه‌ای**

این نوع پنجره‌ها که معمولاً دارای شیشه‌های بزرگ و بلند همراه قاب‌های نازک هستند که از چوب یا پی‌وی‌سی تهیه شده‌اند، به طور معمول از پر‌درسترین نوع پنجره‌ها برای تزئین محسوب می‌شوند و در عین حال اگر تزئین هم نشوند، پنجره‌ها لخت و عریان می‌مانند و محیط اتاق نیز



ماهی سوخاری



ماهی را از قبل به آرد سوخاری آغشته کنید، سه عدد سیب‌زمینی شسته و بعد لایه نازکی از پوشتش را پاک کنید، توجه داشته باشید که پوست سیب‌زمینی را نباید بردارید بلکه به آرامی چاقو را رویش کشیده تا یک لایه نازک از پوستش جدا شود و بعد سیب‌زمینی را آب‌پز کنید و در همان حال ماهی سوخاری‌شده را در ماهیتابه سرخ کنید، توجه کنید درجه حرارت کم باشد تا تمام قسمت‌های ماهی سوخاری شما پخته شود و بعد از سرخ شدن ماهی، آن را داخل ظرفی قرار دهید و سیب‌زمینی‌های پخته‌شده را در ماهیتابه قرار دهید، بعد از سه دقیقه سیب‌زمینی را از ماهی بردارید و به همراه ماهی سوخاری در ظرفی بکشید. برای خوش طعم شدن و تزئین این غذا از جعفری تازه خردشده نیز می‌توانید بهره ببرید.

قرار ندهند.

همیشه وقت‌شناس باشید

مهم است که به وقت دیگران احترام بگذارید. سر موقع در جلسات، قرار ملاقات‌ها، موقعیت‌های شغلی و اجتماعی حضور یابید. همچنین یک فرد متشخص می‌داند چه زمانی باید میهمانی را ترک کند.

کنترل خود را از دست ندهید

زمانی که شما کنترل اعصاب خود را از دست می‌دهید و از کوره در می‌روید به همه نشان می‌دهید قادر به کنترل احساسات و هیجانات خود نیستید. وقتی هم که شما از کنترل رفتار خودتان عاجز هستید، چگونه قادر به کنترل چیز دیگری خواهید بود؟ همواره خونسردی خود را حفظ کنید (کار آسانی نخواهد بود اما به زحمتش می‌ارزد).

سال پنجم ■ شماره ۱۱۱۳ ■ دوشنبه ۲۴ آبان ۱۳۸۹

سپک زندگی ۱۵

فروشگاهی که لوازم تزئینی و آنتیک می‌فروشد رجوع کنید و برای قاب‌تان یک یا چند سفال دیواری سفارش دهید تا اینن قاب زیبا به جای پنجره در خانه شما خودنمایی کند. که هم زیبایی دارد و هم انحصاری بودن! انحصاری بودن به این دلیل که شاید در میان اقوام‌تان هیچ کس چنین کاری نکرده باشد. البته اگر می‌خواهید کم‌ترین خرج را کنید، می‌توانید از همان قاب عکس ساده بهره ببرید.

■ **پنجره‌های گرد یا هلالی**

اگر منزل شما دارای پنجره‌های آر‌ک‌دار و گرد باشد، بسپار خوش‌شانس هستید، چون این نوع پنجره‌ها از لحاظ بصری خوش‌فرم هستند و به راحتی بر جلوه تزئینات داخلی می‌افزایند. اما پوشاندن آنها برای حفظ حریم خصوصی منزل، نیاز به مهارت و تجربه دارد بنابراین اگر واقعا ضرورتی ندارد و از بیرون دید رهگذران را جلب نمی‌کند لازم نیست آنها را با پرده بپوشانید.

– یکی از راه‌ها می‌تواند پوشاندن این پنجره‌ها به وسیله پرده‌هایی باشد که در بالا و لبه‌های خود چین دارند. راه دیگر نیز پوشاندن آنها با پرده‌های دارای نوار چسب است، طوری که بشود آنها را به راحتی توسط نوار و گیره‌های آویزی عقب نگه داشت. یا می‌توان از نورگیرهای پیل‌دار برای پوشش دادن قسمت آر‌ک‌دار و هلال‌گونه پنجره استفاده کرد. این نوع نورگیرها به سادگی به سمت عقب می‌روند دقیقاً همانند زمانی که از یک بادبزن استفاده نمی‌کنید و آن را می‌بندید.

– گزینه دیگر شما، گنجاندن یک میل پرده دقیقاً در بالای هلال پنجره است که جای قرار گرفتن آن می‌تواند از ۱۵ سانتی‌متر در بالای پنجره شروع شود و حتی بالاتر از آن باشد. در این صورت شکوه و زیبایی این نوع پنجره، فقط در هنگام کنار زده شدن پرده‌ها قابل مشاهده است. در صورت انتخاب این گزینه، استفاده از

مشغی‌سه

سیر میگو



اجاق را روشن کنید.به اندازه دو قاشق غذاخوری روغن زیتون در ماهیتابه بریزید، پنج حبه سیر ریزشده را به داخل ماهیتابه بریزید و همین‌طور مقداری فلفل قرمز خردشده و یک دوم قاشق چایخوری نمک. بگذارید در حرارت ملایم تفت پیدا کند، حالا میگوها را داخل مخلوط بگذارید و با این مخلوط میگوها را سرخ کنید. البته سرخ کردن میگو در حرارت ملایم و در این مخلوط بیش از سه دقیقه برای هر میگو (اگر ماهیتابه‌تان کوچک است) بیشتر وقت نمی‌گیرد. بعد از سرخ شدن میگو‌ها، جعفری خردشده را هم به باقیمانده مواد اضافه کنید و پس از یک دقیقه‌ا از روی اجاق بردارید. حال پنج عدد نان تست را به صورت جداگانه تنها برای ۳۰ ثانیه در یک ماهیتابه دیگر که مقداری روغن زیتون هم در آن باشد قرار دهید. سیر میگوی شما آماده است، نوش جان.

استفاده پیچیده از لوازم تزیینی

با نصف لیمو مایکروفر را تمیز کنید

تمیز کردن صندلی‌های تراس

برای تمیز کردن صندلی‌های سفید پلاستیکی کمی خمیر دندان را به برس نرم بمالید و محکم بسایید و سپس با پارچه تمیز کنید.

پس از ۱۵ دقیقه بشوید.

تمیز کردن لوسترهای سقفی

با پارچه خیس شده و مخلوطی از آب و سرکه سفید لوسترها را تمیز کنید.

البته برای جلوگیری از ریزش آشغال و آب سرکه روی دسته لوستر زیر آن چتر باز کنید تا آشغال و آب سرکه در آن جمع شود.

منبع: ۱- سایت MSNBC

برطرف کردن لکه‌های چای و قهوه



چنانچه فنجان‌های چای و قهوه شما لکه چای و قهوه بر روی آنها نشسته است می‌توانید با استفاده از یک تکه پارچه آغشته به جوش شیرین این‌گونه لکه‌ها را با اطمینان خاطر از قهوه‌خوری و فنجان، و حتی چینی‌های مرغوب پاک کرد.

کتابخانه

زیباتر دیده شدن با

۱۰ راهکار انتخاب چکمه

با آغاز فصل سرما شما همراه با پوشش مناسب به یک جفت چکمه زنانه مناسب هم نیاز دارید. چکمه زنانه باید دارای دو ویژگی اصلی باشد: شیک و مد روز باشد و پاهای شما را گرم نگه دارد. انتخاب چکمه مناسب خصوصاً برای ماه‌های سرد که از آذر شروع می‌شود بسیار مهم است.

۱- در خرید چکمه ابتدا به این نکته توجه کنید | که آب و هوای شهری که در آن زندگی می‌کنید، چگونه است. اگر در طول زمستان هوا خیلی سرد می‌شود و معمولاً به چند درجه زیر صفر می‌رسد، باید چکمه گرم‌تری انتخاب کنید که متناسب با این هوای سرد باشد؛ برعکس اگر هوا به ندرت به صفر درجه می‌رسد نیازی نیست چکمه زمستانی خیلی گرمی را انتخاب کنید.

۲- اگر می‌خواهید کفش را در طول کار روزانه بپوشید، به میزان فعالیت خود توجه کنید. اگر فعالیت شما زیاد است، گردش خون بدن‌تان به گرم شدن پاهای شما کمک می‌کند، بنابراین نیازی نیست چکمه خیلی گرمی خریداری کنید. به عنوان مثال اگر چکمه را بیشتر زری ورزش پرتحرک صبحگاهی در بیرون خانه می‌خواهید، نیازی به چکمه خیلی گرم ندارید.

۳- صرف‌نظر از نکات بالا، چکمه باید به اندازه کافی گرم باشد. یک چکمه ایده‌آل برای هوای سرد زمستان، عایق کاری و لایه درونی زیادی در داخل خود دارد، بنابراین نیازی نیست که جوراب خیلی گرم و ضخیمی همراه آن بپوشید.

۴- باشنهای مناسب ماه‌های سرد انتخاب کنید. بهتر است چکمه‌ای که انتخاب می‌کنید پاشنه خیلی بلندی نداشته باشد، زیرا احتمال سر خوردن و افتادن شما بر روی یخ و برف افزایش می‌یابد.

۵- به کفه و پاشنه چکمه دقت کنید. شما باید به دنبال موادی باشید که قابلیت کشش خوبی داشته باشد. یک تخت کش مقاوم در مقابل لغزش مانند کفه لاستیکی،

برای کش زمستانی بسیار عالی است.

۶- به جنس کفش توجه کنید. بهتر است چکمه‌هایی را انتخاب کنید که از چرم یا چرم جیر تهیه شده‌اند؛ هم شیک و مد هستند و هم مناسب هوای سرد و مرطوب زمستان هستند.

۷- اگر می‌خواهید چکمه را بیرون منزل بپوشید و مجبور هستید در خیابان‌های پررفت و گل و لای راه بروید، به چکمه ضدآب بلند نیاز دارید.

۸- رنگ چکمه را طوری انتخاب کنید که با لباس شما هماهنگ باشد، البته چکمه مشکی معمولاً با بیشتر لباس‌های زمستانی به خوبی هماهنگ می‌شود و کتبیی را کمتر نشان می‌دهد. رنگ‌های قهوه‌ای هم از رنگ‌های روشن بهتر است و انواع مختلف در بازار موجود است. ۹- هنگام خرید چکمه، به قد مناسب چکمه دقت کنید قد چکمه به میزان گرمایی که از کفش‌تان انتظار دارید، جایی که می‌خواهید آن را بپوشید و البته سلیقه‌شخصی شما بستگی دارد. بیشتر مردم چکمه‌هایی که تا وسط نیمه پایینی ساق پااست و برای کاربردهای روزمره مناسب است، می‌پسندند.

۱۰- قبیل از خرید چکمه چند قدم یا آن راه بروید تا مطمئن شوید کاملاً اندازه است؛ زیر چکمه جورابی را که معمولاً در زمستان به پا می‌کنید، بپوشید تا در انتخاب کفش اشتباه نکنید.

منبع:

1-new jersey monthly

فیثا سبجانی

برای جلوگیری از کپک‌زدگی

ظرف‌های شیشه‌ای راه نجات رب



رب گوجه‌فرنگی ازجمله فراورده‌هایی است که تولید آن در سال‌های اخیر از رشد بسیار زیادی برخوردار بوده است. این محصول یکی از مهم‌ترین چاشنی‌های غذاهای ایرانی است. علاوه بر آن، ماده اولیه بسیاری از محصولات نظیر سس‌ها و کنسروهای مختلف به شمار می‌آید.

اما چه تفاوتی میان رب‌های صنعتی و خانگی وجود دارد؟ آیا می‌توان رب گوجه‌فرنگی را به عنوان یک محصول با ارزش غذایی بالا در نظر گرفت؟ گوجه‌فرنگی میوه‌ای ارزشمند است که اولین‌بار در امریکا شناخته‌شد. این میوه قبل از رسیدن نارس بوده و حاوی ماده‌ای سمی به نام «سولانین» است که مصرف آن مخاطره‌آمیز است. این میوه پس از آنکه رسید، قرمز و آبدار شده و فاقد سولانین و فلفل قرمز می‌شود. در واقع نوعی آنتی‌اکسیدان به نام «لیکوپن» مسوول ایجاد رنگ قرمز در گوجه‌فرنگی است که می‌تواند با رادیکال‌های موجود در بدن که موجب بروز سرطان و بیماری‌های قلبی و پیری زودرس می‌شود مبارزه کند.معمولاً لیکوپن گوجه‌فرنگی زمانی بیشترین تاثیر را دارد که کمی حرارت دیده تا قابلیت‌های مهم و جذب آن در بدن افزایش یابد. بنابراین رب گوجه‌فرنگی از این نظر گزینه مناسبی است. اما نکته قابل توجه آن است که وقتی گوجه‌فرنگی در معرض فرایند حرارتی قرار گیرد، علاوه بر آنکه اصطلاحاً پخته می‌شود، به طوری که زیاد معده گاهش ویتامین‌ها و املاح معدنی موجود در آن می‌شود، به طوری که میزان ویتامین‌های آن براساس فرآیند حرارتی احتمال دارد از پنج تا ۴۰ درصد کاهش یابد که این اتلاف مواد مغذی در روش خانگی به دلیل استفاده از حرارت مستقیم و کنترل‌نشده بسیار بیشتر است.نگهداری گوجه‌فرنگی به مدت زیاد قبل از فرآیند نیز می‌تواند یکی دیگر از علل افت مواد مغذی و مواد پکتینی محصول شود، اما در عوض مزیت رب‌های خانگی آن است که از مواد افزودنی یا نگهدارنده در آن استفاده نمی‌شود.

معمولاً گوجه‌فرنگی دارای انواع زیادی است اما آنهایی که برای تولید رب مورد استفاده قرار می‌گیرند به دو گروه گرد و گلابی‌شکل تقسیم می‌شوند. انواع «گرد» معمولاً آبکی و دارای مواد جامد بالا و خوشرنگ هستند ولی انواع «گلابی» شکل سفت‌تری دارند و دارای مواد جامد کمتر اما مواد پکتینی بیشتری هستند.معمولاً گوجه‌فرنگی مورد استفاده برای رب را از انواعی که دارای پوست نازک، بافت نرم، مواد جامد زیاد، رنگ قرمز تند، طعم مطلوب، عاری از کپک، بدون هسته درشت و کاملاً رسیده باشد انتخاب می‌کنند.

رب گوجه‌فرنگی بعد از باز شدن باید در داخل یخچال نگهداری شود. یکی از اتفاقات طبیعی که برای این محصول می‌افتد کپک‌زدگی آن است که به‌خاطر شرایط نامطلوب نگهداری ایجاد می‌شود. بنابراین برای جلوگیری از کپک‌زدگی رب در یخچال دمای آن را به دمای چهار درجه سانتیگراد برسانید، در یخچال را زیاد باز و بسته نکنید، بیش از حد ظرفیت یخچال را پر نکنید، از قرار دادن میوه و سبزی آلوده در یخچال خودداری کنید و حتماً رب را درون ظروف شیشه‌ای و دردار نگه‌دارید.اگر رب هم در محصول کپک‌زدگی مشاهده شد، کافی است بخش کپک‌زده را به صورت عمیق جدا کرده و یک لایه روغن در سطح آن بمالید تا عمل اکسیدژن‌سانی متوقف و از تشکیل کپک جلوگیری شود. در غیر این صورت می‌توانید رب را داخل فریزر نگهداری کنید.

منبع:

1-new jersey monthly