

دکور

نقش کشور در استفاده بهینه از فضا



الهام اسمعیلی

طراحی و ساخت کشور در ترکیب ساختار برخی از لوازم دکوراسیونی- کاربردی مانند میز آرایش، پاتختی، میزتحریر، کمد‌های تمام کشودار، بعضی از میزهای پذیرایی و حتی تختخواب‌ها و بسیاری نمونه‌های دیگر از این دست، علاوه بر ایجاد زیبایی ظاهری، یکی از راهکارهای مناسب جهت تقسیم‌بندی محدوده فضای اشغال شده توسط آن لوازم به حساب می‌آید. علاوه بر اینها امروزه تولیدکنندگان با هدف استفاده بهینه از فضا، نمونه‌های کاربردی مستقلی از کشوها با ابعاد و جنس‌های مختلف شامل فلز، چوب و پلاستیک تولید کرده‌اند که در میان آنها انواع پلاستیکی به جهت داشتن مزایای متعدد از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند، این مزایا عبارتند از:

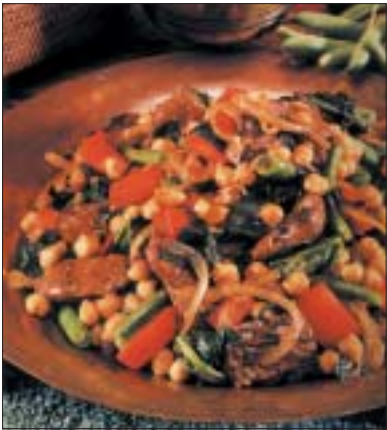
۱- با توجه به چرخ دار بودن اغلب مدل‌های آنها، حمل‌ونقل و جابه‌جایی‌شان به راحتی انجام پذیر است.
۲- با آب و موادشونده به طور مستقیم قابل شست‌وشو هستند.
۳- تنوع در فرم ظاهری و همچنین رنگ‌آمیزی این کشوها، امکان استفاده در اکثر مکان‌های کاربردی را با هر پالت رنگی فراهم می‌سازد در نتیجه آنها را می‌توان حتی به طور مستقل در گوشه‌ای از اتاق کار، اتاق بچه‌ها، اتاق خواب، آشپزخانه و حتی سرویس‌های بهداشتی مورد استفاده قرار داد.

۴- به جهت پلاستیکی بودن اسکلت و کشوها، از وزن کمی برخوردارند.
۵- این قبیل کشوها در ابعاد مختلفی از بزرگ گرفته تا خیلی کوچک تولید شده‌اند لذا علاوه بر اقلام بزرگ خرده‌ریزها نیز می‌توانند کشوه‌ای مخصوص خود را داشته باشند.

لازم به ذکر است که تنوع موجود در شکل، رنگ، ابعاد و همچنین کلیه موارد یادشده سبب شده است که این کشوها علاوه بر داشتن کاربردی مستقل، در اندازه‌های گوناگون برای تقسیم‌بندی مکان‌های کوچکتر همچون انبارها، کمد‌های دیواری، کابینت‌های آشپزخانه و حتی کشوه‌ای بزرگتر و بسیاری فضاهای دیگر مانند آنها مورد استفاده قرار گیرند. ولی صرف‌نظر از همه اینها، کشوها به عنوان یکی از راهکارهای استفاده بهینه از فضا، خود نیز نیازمند تقسیم‌بندی هستند که برای این منظور هم راه‌های گوناگونی وجود دارد ولی انتخاب هر کدام رابطه مستقیم با کاربرد آنها و در نتیجه لوازمی که برای قرار دادن در کشو در نظر گرفته شده دارد. به عنوان مثال به چند نمونه اشاره می‌کنیم:

۱- بهترین روش برای تقسیم‌بندی و نظم بخشیدن به کشوه‌های کابینت‌های آشپزخانه، کاربرسد تقسیم‌کننده‌های پلاستیکی است که در قالب سینی‌ای چندخانه‌ای، دیواره‌دار و همچنین قوطی‌های دردار در فروشگاه‌های عرضه‌کننده لوازم پلاستیکی با ظاهری زیبا به فروش می‌رسند.
۲- اگر شیشه‌های ادویه‌جات و یا شیشه‌های عطر و لوازم آرایش و بهداشتی را در داخل کشوها قرار داده ولی از جابه‌جایی آنها به هنگام بازویسته کردن کشو احساس ناراضایتی می‌کنید، کافی است به یک و یا دو ضلع همجوار کشوی چوبی موردنظر دو عدد میخ با فاصله دلخواه و با توجه به نوع کاربرد نصب کنید، سپس یک تکه کش به طولی متناسب با فاصله دو میخ و همچنین لوازم مخصوص کشو، فراهم کرده و در سر کش را به میخ‌ها متصل کنید. حال لوازم موردنظر را مابین کش و دیواره کشو قرار دهید. به این ترتیب کش مانع جابه‌جایی لوازم و احیاناً آسیب رسیدن به آنها هنگام باز و بسته شدن کشو می‌شود.

۳- هنگامی که سرویس لیوان و یا استکانی را در بسته‌بندی مخصوص خود خریداری کرده‌اید، جعبه آن را دور نیندازید. شما می‌توانید از تقسیم‌بندی مقوای داخل استکان‌ها از هم به کار می‌رود، برای نظم بخشیدن به کشوی کوچک مخصوص جوارب‌ها، ووسری و همچنین لباس‌های زیر استفاده کنید. با این کار هر تکه لباس در هر خانه‌ای از آن شبکه مقوای جای گرفته و فضای داخل کشو همواره مرتب و منظم خواهد شد.
۴- از جعبه‌ها و قوطی‌های محکم مواد و لوازم مختلف برای تقسیم‌بندی فضای داخل کشو استفاده کنید. به عنوان مثال جعبه‌های فلزی شکلات، گنز، سوهان برای خرده‌ریزهای داخل کشوه‌ای کابینت آشپزخانه، لوازم‌التحریر بچه‌ها، لوازم آرایشی، زیورآلات، ابزارآلات فنی کوچک، لوازم خیاطی، داروها و کاربردهایی مانند اینها بسیار مناسبند. تنها کافی است پس از پر کردن فضای این جعبه‌ها، برجسی نشانگر لیست مواد و لوازم داخل هر کدام را بر روی جعبه بچسبانید. این کار را بر روی نمای کشوهایی که خود عامل تقسیم‌بندی فضای کمد و یا انباری هستند نیز انجام دهید.
۵- شما می‌توانید برای تقسیم‌بندی کشوه‌ای بزرگ از مجموعه‌ای از کشوه‌ای کوچکتر نیز استفاده کنید. این کشوها برای نظم دادن به خرده‌ریزهایی همچون لوازم آرایشی و بهداشتی، زیورآلات و غیره کارایی بسیاری دارند.



کاری ادویه‌ای مخلوط است که از ترکیب ادویه‌های معطر با نسبت‌های مختلف، بسته به محل تولید کاری و با میزان تندی متنوع ساخته می‌شود. کاری اغلب از ترکیب ادویه‌جاتی از قبیل فلفل قرمز، دارچین، تخم گشنیز، زیره، هل، تخم شنبلیله و رازیانه تهیه می‌شود.

- خوراک گوشت و نخود با کاری**

یک قاشق سوپخوری روغن مایع، یک عدد سیر کوبیده، دو قاشق چایخوری پودر کاری، ۴۰۰ گرم گوشت فیه گوسفند خرد شده به‌صورت نوارهای باریک، یک عدد پیاز متوسط خلال شده، ۱۵۰ گرم لوبیا سبز، ۳۰۰ گرم نخود پخته، دو عدد گوجه‌فرنگی کوچک خرد شده، ۵۰۰ گرم اسفناج خرد شده، یک قاشق چایخوری آرد ذرت، دو سوم پیمانه آب، یک عدد

فرهنگ غذایی

روش جالبی که متخصصین تغذیه آلمانی در مورد تغذیه سالم توصیه می‌کنند روشی است که در آن هر فرد شخصاً رژیم غذایی مطلوب خود را پیدا می‌کند. در این روش توصیه می‌شود ابتدا سبزی یا میوه مورد علاقه‌تان را پیدا کنید، سپس سعی کنید. . .

تغذیه سالم موضوعی است که زیاد در مورد آن بحث می‌شود. هر کدام از ما دوست داریم بدانیم چه رژیم غذایی‌ای سالم‌تر است و یا چه مواد خوراکی‌ای می‌توانند احتیاجات بدن را تأمین کنند. با آنکه همه می‌دانند مصرف مواد خوراکی‌ای که به روش صنعتی تهیه شده است ناسالم است اما به خوردن آنها علاقه نشان می‌دهند. این علاقه به علت آن است که خوردن غذا و مواد خوراکی مفهوم سستی خود را از دست داده است. غذا خوردن دیگر تنها به معنای تأمین انرژی مورد نیاز بدن و سیر شدن نیست بلکه به نوعی لذت نیز تبدیل شده است. به همین دلیل ما دوست داریم آنچه می‌خوریم خوشمزه‌تر باشد حتی اگر بدانیم به سلامتمان آسیب می‌زند. نتیجه مفهوم جدید غذا خوردن اضافه وزن، افزایش آمار بیماری‌هایی مانند سکنه‌های قلبی، دیابت نوع دوم و کلسترول بالا است. سلیقه هرکس در مورد مزه و بوی غذا شخصی است به همین علت هیچ رژیم غذایی نمی‌تواند همگانی باشد. اما عادات غذایی ما

چند غذا با طعم کاری

سبیده سلیمی

قرص سوپ با طعم گوشت. روغن را در تابه بزرگی داغ کنید و سیر و کاری را در آن ریخته تفت دهید. گوشت را در آن ریخته و تفت دهید تا کاملاً سرخ شده و پخته شود. گوشت را از تابه خارج کرده و کنار بگذارید. لوبیا را با مقدار خیلی کمی آب بپزید به‌طوری که فقط ترد شود. پیاز و لوبیا را که پس از پخت از صافی ریخته و آب اضافی آن را گرفته‌اید در تابه بپزید و تفت دهید تا پیاز نرم شود. گوشت را همراه با نخود، گوجه‌فرنگی و



فرهنگ غذایی

تا حد زیادی به فرهنگ جامعه‌مان نیز مربوط می‌شود. به طور مثال صبحانه محبوب انگلیسی‌ها چای سیاه، کره مربا و نان تست سفید است اما در آلمان، نان و کالباس و قهوه جایگاه اول را دارد. زمانی در ایران صبحانه کله‌پاچه یا حلیم بود، اما اکنون چای شیرین و نان و پنیر محبوب‌تر است. آنچه که ما به خوردن آن عادت می‌کنیم ذائقه‌مان را نیز تغییر می‌دهد. در اکثر کشورهای آفریقایی تنها در کودکی شیر



مصرف می‌شود و از آنجا که افراد پس از سنین کودکی عادت به نوشیدن شیر ندارند معده‌شان نیز به این تغییر عادت می‌کند. نوشیدن شیر پس از سال‌ها و در بزرگسالی در این افراد گاه منجر به حالت تهوع می‌شود. روش جالبی که متخصصین تغذیه آلمانی برای تغذیه سالم توصیه می‌کنند روشی است که در آن هر فرد شخصاً رژیم غذایی مطلوب خود را پیدا می‌کند. در این روش توصیه می‌شود ابتدا سبزی یا میوه مورد علاقه‌تان را پیدا کنید. سپس سعی کنید آن را با استفاده از دستورهای غذایی متفاوت مثل کوکو، سوپ یا پوره در برنامه غذایی روزانه‌تان بگنجانید. نکته بعدی خوردن سلااد به عنوان یک وعده غذایی است. استفاده از میوه و سبزیجات مختلف و اضافه کردن حبوبات، تخم‌مرغ، کمی تن ماهی یا گوشت مرغ به آن سالااد را تبدیل به وعده غذایی سالم و سیرکننده می‌کند که می‌توان هر بار با کمی تغییر آن را متنوع کرد. تخم‌مرغ و حبوبات به خصوص عدس حاوی سلنیوم هستند. سلنیوم قدرت دفاعی بدن را

موز به خواب افرادی که دارای فشار خون بالایی هستند کمک می‌کند همچنین خطر حملات قلبی را کاهش می‌دهد. بهیوددهنده زخم مزمن معده بوده و از افزایش کلسترول می‌کاهد. ماده معجزه‌آسای موجود در موز که سیستم گردش خون را تنظیم می‌کند پتاسیم است. مطالعات جدید نشان می‌دهد، مصرف غذاهای حاوی پتاسیم نظیر موز خطر حمله قلبی را تا ۴۰ درصد کاهش می‌دهد. براساس این تحقیقات که روی ۸۵۹ نفر در دانشگاه کمبریج انجام گرفت، افزودن پتاسیم به غذای روزانه افراد باعث پایین آمدن فشار خون می‌شود.

بررسی‌های دیگری که در دانشگاه ناپل ایتالیا انجام شد

همچنین نشان می‌دهد که

۸۱درصد افسردگی که

فشارخون بالایی دارند از گز

۳ الی تجزیه غذایی که

پتاسیم بالا دارند نظیر موز

استفاده کنند میزان

دارودرمانی آنها به نصف و در

بعضی‌ها کاملاً قطع

می‌شود. برخی مطالعات نیز

حاکی از آن است که اثر موز

مایع، دو قاشق سوپخوری پودر کاری، چهار عدد پیازچه خرد شده، یک عدد فلفل دلمه‌ای قرمز خرد شده، یک عدد فلفل دلمه‌ای سبز کوچک خرد شده، نصف پیمانه مایونز، نصف پیمانه خامه، دو پیمانه گوشت سینه مرغ پخته خرد شده، هشت برگ کاهو

ماکارونی را مطابق روش معمول در ظرفی حاوی آب جوش بپزید و آبکش کنید. سپس با آب سرد خوب آبکشی کرده و بگذارید آب اضافی کاملاً برود. روغن را در تابه‌ای داغ کنید. پودر کاری، پیازچه و فلفل‌ها در آن ریخته تفت دهید. پس از حدود دو تا سه دقیقه آن را کنار بگذارید تا سرد شود. ماکارونی، مخلوط کاری و فلفل، مایونز، خامه و گوشت مرغ را مخلوط کنید. در صورت تمایل کمی نمک به آن اضافه کنید. برگ‌های کاهو را در بشقابی بچسبید و سالاد ماکارونی را روی برگ‌ها بپزید و سرو کنید.



بالا می‌برد. مصرف روزانه ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم گوشت برای یک انسان بالغ کافی است. این میزان گوشت حدود ۱۵ میلی گرم آهن و یک و نیم میلی گرم مس مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می‌کند. انواع مختلف ماهی را امتحان کنید. ماهی‌ها نیز طعم‌های متفاوتی دارند. ماهی سرشار از ید است و بدن یک انسان بالغ روزانه ۲۵ میکروگرم ید نیاز دارد. فرآورده‌های لبنی به خصوص شیر حاوی کلسیم، نیاسین و روی هستند. نیاسین عنصری است که در ساختمان دستگاه عصبی به کار می‌رود و روی، بهبود زخم‌ها را سرعت می‌بخشد. روزانه نوشیدن یک لیوان شیر این مواد را تأمین می‌کند. از پنیر به خصوص پنیر پر چرب را راحتی نمی‌توان صرف‌نظر کرد، اما می‌توان کمتر خورد. خوردن روزانه یک لقمه کوچک نان و پنیر پرچربی یا خامه هم مزه می‌دهد و هم ضرری ندارد. به نوشیدنی‌های بیشتر فکر کنید. آبمیوه رقیق و میوه تازه بدون افزودنی‌ها به خصوص بدون شکر اضافه به تأمین آب مورد نیاز بدن کمک می‌کند. مصرف چای و قهوه تشنگی را به صورت کاذب برطرف می‌کند و مانع از احساس عطش می‌شود. بدین ترتیب آب مورد نیاز بدن تأمین نمی‌شود. در حالی که بدن یک انسان بالغ روزانه دست کم یک لیتر و نیم آب نیاز دارد.

دویچه وله

مهر گیاه

معجزه موز

بر روی زخم معده بیشتر از داروهای گرانقیمت است که به وسیله پزشک تجویز می‌شود. بررسی‌های آزمایشگاهی نشان می‌دهد که موز یک ماده حفاظت‌کننده است و به‌دلیل دارا بودن ترکیب شیمیایی به نام Protease Inhibitor نقش موثری در توقف عملکرد باکتری عامل اولسر دارد. محققین دانشگاه نوبینگلند نیز به اثبات رساندند که موز کاملاً رسیده و قهوه‌ای در معده ماده‌ای تولید می‌کند که اسید معده را کاهش داده و از شدت زخم معده می‌کاهد. در تحقیقی که بر روی حیوانات در دانشگاه کرایلا در هند انجام شد معلوم شد که موز رسیده سطح LDL (کلسترول بد خون که باعث انسداد

رگ‌ها می‌شود) را کاهش می‌دهد و از تغییرات شیمیایی بین عضلات قلب که خود می‌تواند عامل بیماری‌های قلبی و عروقی شود جلوگیری می‌کند. تحقیق دیگری که در دهلی‌نو انجام‌شد نشان می‌دهد که موز علاوه بر اثر کاهندگی فشار خون، ضدالتهاب بوده و پودر خشک‌شده آن درد را کاهش می‌دهد.

www.amerinia.com

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

سال سوم ■ شماره ۷۳۷ *شوق*

گفتارها □

بهار و آلرژی‌های چشمی

بهاره مهرزاد

برای بسیاری بهار، فصلی دلچسب و زیباست ولی برای برخی عذاب‌آورترین فصل‌ها است. عطسه‌های مکرر، سوزش و خارش و قرمزی چشم از مضرات این فصل زیباست که اغلب به‌دلیل گرده‌افشانی گل‌ها و گیاهان بروز می‌کند. آلرژی‌های چشمی یکی از شایع‌ترین علت‌های مراجعه به چشم‌پزشک است که به‌طور متوسط از هر ۱۰ تا ۱۵ نفر یک نفر در طول عمر خود دچار علائم حساسیت‌های چشمی می‌شود. علائم آلرژی چشمی در افراد مختلف متفاوت است و طیف وسیعی از علائم از سوزش و خارش خفیف تا علائم شدید و آزاردهنده و گاه خطرناک را در برمی‌گیرد. مهمترین دلیل آلرژی‌های چشمی گرده گل‌ها و گیاهان، مو و کرک و پر حیوانات است که در تماس مستقیم با ملتحمه چشم بروز می‌کند.

ملتحمه بافت پوششی مخاطی قسمت جلوی کره چشم و سطح داخلی پلک‌ها است که باعث حفاظت لایه‌های داخلی‌تر کره چشم در برابر عفونت‌ها و عوامل بیگانه می‌شود و به‌طور کلی یک سد دفاعی در برابر محیط خارجی به‌شمار می‌رود. مهمترین عامل ایجاد واکنش‌های حساسیتی، ماده‌ای به نام «هیستامین» است که از گروه‌ای از سلول‌های ایمنی به نام «مست سل‌ها» ترشح می‌شود. هیستامین باعث خارش و گشاد شدن رگ‌های موجود در ملتحمه شده و در نهایت موجب می‌شود چشم قرمز به نظر برسد.

البته به جز هیستامین مواد دیگری نیز می‌توانند در واکنش‌های آلرژیک دخیل باشند اما هیستامین مهمترین واسطه ایجاد علائم حساسیت است. ترشح هیستامین در ملتحمه باعث گشاد شدن رگ‌ها و در



نهایت بروز قرمزی، خارش، سوزش و اشک‌ریزش می‌شود. به علاوه این ماده موجب می‌شود که مقداری مایع از رگ‌ها به داخل بافت ملتحمه و پلک نشست کند و پلک به‌حدی متورم گردد که فرد نتواند چشم‌هایش را باز کند. تجمع مایع در ملتحمه باعث می‌شود که ملتحمه ظاهر آبی پیدا کند و همچون یک تاول بزرگ از داخل شکاف پلک بیرون بزند. آلرژی‌های چشمی معمولاً در افراد جوان و کسانی که سابقه بیماری آلرژیک نظیر تب یونجه (آبریزش از بینی) و یا آلرژی‌های پوستی دارند بروز می‌کند.

■ **انواع بیماری‌های آلرژیک چشمی**

۱- **ورم ملتحمه آلرژیک**

ورم ملتحمه یا کنژنکتیویت شایع‌ترین شکل حساسیت چشمی است. این بیماری اغلب در اثر حساسیت به گرده گل‌ها و گیاهان ایجاد می‌شود، به همین علت در فصل بهار شایع‌تر است، اما در افرادی که به گرده و خاک خانگی، کبک‌ها، مو و پر حیوانات یا مواد شیمیایی و داروهای خاص حساسیت دارند ممکن است علائم حساسیت در هر فصلی از سال ایجاد شود. کنژنکتیویت آلرژیک فصلی اغلب با آبریزش از بینی همراه است. علائم مهم کنژنکتیویت آلرژیک عبارتند از: خارش و سوزش و قرمزی چشم‌ها، اشک‌ریزش و ترشحات آبکی و تورم پلک و ملتحمه. از آنجا که اکثر علائم حاد بیماری ناشی از آزاد شدن هیستامین در بافت ملتحمه است، درمان انتخابی این علائم استفاده از قطره‌های چشمی آنتی هیستامین است. جهت پیشگیری از بروز این علائم می‌توان از قطره‌های پایدار کننده ماست سل‌ها استفاده کرد. همچنین در موارد حساسیت خیلی شدید می‌توان با نظیر چشم‌پزشک از قطره‌های استروئیدی برای مدت کوتاهی استفاده کرد. شربت‌ها و قرص‌های آنتی هیستامین معمولاً روی علائم چشمی بیمار چندان مؤثر نیستند اما برای کنترل آبریزش از بینی و علائم پوستی حساسیت به کار می‌روند.

۲- **ورم ملتحمه همراه با درماتیت آتوپیک**

درماتیت آتوپیک نوعی حساسیت شدید پوستی است که با خارش شدید همراه بوده و اغلب در بچه‌ها و نوجوانان تظاهر می‌کند. علامت اصلی این بیماری خارش شدید و قرمزی پلک‌ها است. پلک‌ها ضخیم و سفت می‌شوند و حالت پوسته پوسته پیدا می‌کنند. این بیماری در صورت درمان نامناسب به علت خارش مزمن و خراش مکرر سطح قرنیه توسط سطح ناهموار پلک‌ها، موجب لک قرنیه و تاری دید می‌شود و در درازمدت باعث بروز آب مروارید می‌شود. مناسب‌ترین راه درمان و کنترل خارش چشم استفاده از آنتی هیستامین‌های خوراکی و قطره‌های آنتی هیستامین است. ضمن اینکه پرهیز از مصرف غذاهای حساسیت‌زا نظیر تخم‌مرغ، آجیل، توت‌فرنگی، گوجه‌فرنگی، بادجان، پرده و ملحفه‌ها و نیز دوری از تماس با حیوانات خانگی بسیار توصیه می‌شود. گاهی اوقات نیز یک عفونت میکروبی باعث بروز بیماری در پلک‌ها می‌شود. در این حالت، درمان عفونت بایستی از طریق قطره‌ها و پسمادهای آنتی بیوتیک و شست‌وشوی مکرر پلک‌ها انجام گیرد.