

نکاتی در مورد پوشش آقایان

لباس‌های براق به چشم می‌آید

بدلباس و ژولیده، چاق و بدقواره، قدیمی؛ ممکن است پوشیدن یک لباس نامناسب همه این خصایص را به دیگران نشان دهد.

چگونه می‌شود که گاهی اوقات نوع لباس پوشیدن ما، ما را آشفته نشان می‌دهد یا معانی مختلفی را به فکر طرف مقابل‌مان القا می‌کند؟ پوششیدن یک کت سفید و پیراهنی که با آن ست شده باشد، به شخص مقابل این تصور را القا می‌کند که شما فردی خوش‌لباس و مبادی آداب، خوش سلیقه و مقید هستید، اما در واقع شاید شما چنین شخصیتی نداشته باشید.

یا ممکن است شما یک کت مشکی و یک بلوز سفید قدیمی به تن کنید و هر که شما را می‌بیند فکر کند که در پوشیدن لباس‌بی سلیقه هستید و در انتخاب لباس‌هایتان هیچ قانونی را رعایت نمی‌کنید. (در واقع شبیه یک گارسون رستوران می‌شوید). ممکن است مدل موی شما بسیار زیبا اما متعلق به ۱۰ سال قبل باشد و شما یک چهره قدیمی و از مدافتاده را برای دیگران به نمایش بگذارید.

درست است که زیبایی و راحتی مهم‌ترین اصل انتخاب یک نوع لباس و آرایش است اما شما که دوست ندارید دیگران شما را یک آدم قدیمی و بدلباس بدانند؟ انتخاب لباس کار شما باید هم جنبه حرفه‌ای هم جنبه شخصیتی شما را منعکس کند. لباس کار شیک برای مردان تأثیر قدرت، و تاجری را با جذابیت شخصی و اعتماد به نفس به وجود می‌آورد. پیدا کردن لباس کاملاً مناسب ممکن است سخت باشد. طبیعی است که در ابتدا برای پیدا کردن آن ناامید شوید، اما امیدتان را به خاطر اینکه بعضی نگاه‌های مدرن بالاخره به این کلوپ لباس کار افتاد از دست ندهید. متریال‌ها و سبک‌های جدید در همه مغازه‌های مردانه‌فروشی پیدا می‌شوند. از نظر رنگ، لباس‌ها دیگر فقط در رنگ مشکی پیشنهاد نمی‌شوند، بلکه در رنگ‌های تیره دیگر، طیف‌های مختلف از تیره مانند رنگ زغال چوب و خاکستری روشن‌تر از لباس نیروی دریایی و قهوه‌ای مایل به زرد نیز موجود هستند. به هر حال شما کاملاً از زنجیرهای سنت رها نشده‌اید. هر لباس کاری باید برای محیط آن مناسب باشد.

رنگ‌ها

رنگ لباس شما باید با شما همخوانی داشته باشد و قدرتمندترین و تأثیرگذارترین تأثیر ممکن را به وجود آورد. از رنگ‌های خیلی روشن اجتناب کنید، به ویژه از همه سفیدها. سایه روشن‌ها، مثل قهوه‌ای مایل به زرد، محبوبیت را بیشتر می‌کنند، اما مطمئن شوید که در سمت تیره باشد. رنگ‌های روشن کوچک‌ترین تأثیر را بر نمایان می‌کنند. چروکی‌ها را نمایان می‌کنند، استفاده عمومی دارند، و در آخر روز وحشتناک به نظر می‌رسند. رنگ‌های براق معمولاً برای لباس کار مردان مناسب هستند. لباس‌های براق در چشم می‌آیند و بدون اینکه زنده باشید شما را در نظر دیگران مشخص می‌کند. رنگ‌های براق معمول شامل سیاه، آبی نیرو دریایی و قهوه‌ای تیره است. رنگ‌های طیف خاکستری هرگز برای رنگ‌های براق انتخاب خوبی نیستند. طرح‌ها می‌توانند برای زیبایی دادن به لباس مردان کمک کنند، حتی اگر لازم باشد از رنگ‌ها استفاده مناسب نکنیم. طرح‌های سنتی راه‌راه، چهارخانه یا استخوان ماهی هنوز مد هستند. اما الان طرح‌هایی نظیر شطرنجی و راه‌راه دورنگه و چندرنگه نیز وجود دارند.

پارچه‌ها

پارچه‌های لباس مردانه تغییر کرده است، اما نه خیلی زیاد. پارچه‌های پشم، کتان و ابریشم هنوز مورد علاقه هستند. در یک ترکیب پارچه پلی‌استر بسیار خوب است، اما وقتی به

خیلی مناسب نیستند و تقریباً استفاده نمی‌شوند. پارچه‌های کتانی خوب هستند ولی به راحتی چروک می‌شوند. با آب و هواپتان را از انتخاب کنید زیرا این پارچه شما را در هوای گرم خنک نگه می‌دارد. برازندگی یکی از مهم‌ترین چیزها در رابطه با لباس کار است. لباس تمیز به شما ظاهری پاکیزه می‌دهد. دقت کنید که درزاها صاف باشند. مطمئن شوید که لباس شما مشکلی با لوازمی که معمولاً در جیب‌هایتان می‌گذارید نداشته باشد. بلندی آستین‌ها مهم هستند، و یک آستین ایده‌ال باید تا مع دست بلندی داشته باشد، در راستای انگشت شست. اگر آستین‌ها بلندتر باشند شما را به طرز باورنکردنی کوتاه‌قد نشان می‌دهند. اگر بلندتر باشند

شما را مانند زرافه‌ای در لباس مردانه نشان می‌دهند. شلوار باید کمی روی کفش بفتد. لبه پشت شلوار شما هرگز نباید آنقدر بلند باشد که زمین را لمس کند. به خاطر بسپارید که سنگشور شلوار اگر کلفت باشد یا را کوتاه‌تر و اگر نباشد بلندتر نشان می‌دهد. راحتی ژاکت و شلوار را با بلند کردن، خم کردن و کشیدن دست‌ها و پاها امتحان کنید. اگر بیشتر وقت خود را نشسته می‌گذارید مطمئن شوید که کمر شلوارتان راحت باشد. همچنین مطمئن شوید که دکمه‌های ژاکت به راحتی باز و بسته می‌شوند که برای درآوردن لباس با مشکل مواجه نشوید. داشتن خیاط بهترین راه برای تصمیم بهترین پارچه، رنگ و برش است. اگر می‌خواهید انتخاب ارزان‌تری داشته باشید سعی کنید لباس

را بخريد. تغييرات بسيار کوچکی در حد کوتاه کردن آستین می‌توان در آن ایجاد کرد.
لوازم

لوازمی که استفاده می‌کنید می‌تواند ظاهر شما را بد کند. کفش و کمربندتان باید همیشه با هم ست باشند، و باید تیره‌تر از لباس‌تان باشند.

منابع.....
1-www.elle.com
2-http://www.asos.com/default.aspxr=2

هالو می‌گی؟

روسی با رنگ‌های زرد و صورتی براق

رنگ خاکستری را چگونه ست کنیم

در پوشش خاکستری به یاد داشته باشید، رنگ قوی‌تری در تالیته (همانگ) آن نیز باید ست شود تا خیلی خاموش و سرد جلوه نکند. رنگ‌های براق نیز می‌توانند به ست لباس شما اضافه شوند در صورتی که خیلی کوچک باشند مثلاً راه‌های رنگی براق در شال و روسری‌تان یا کیف و کفش‌هایی با رنگ‌های زرد و صورتی براق. بسیاری از افراد خاکستری را با اکسسوری‌های مشکی مات تباه می‌کنند. اگر از اکسسوری مشکی دوست دارید استفاده کنید حتماً نوع براق را انتخاب کنید و روسری و شال یا جواهرات رنگی شاد نیز ببوشید. بهترین کنتراست رنگی در ظاهر‌تان برای یک روز، کفش‌ها یا جکمه‌های قهوه‌ای شکلاتی (جیر بهتر از چرمی است) و در شب کفش‌های پاشنه‌بلند صورتی تند، زرشکی یا زرد است. در تصویر زیر چند ست رنگی زیبا از خاکستری‌هایی با کنتراست‌های متفاوت نمایش داده شده است که می‌توانید در انتخاب رنگ‌های لباس‌تان از آن استفاده کنید.

به خاطر داشته باشید خاکستری‌ها با لباس‌های جین آبی، آبی سبز و... به خوبی ست می‌شوند. این قوانین رنگ در مورد آقایان نیز صادق است البته در مقاله بعدی به صورت مجزا برای آقایان با نمونه لباس بیشتر توضیح خواهیم داد.

سبک زندگی

یک قفسه چرخ‌دار و قابل حمل و نقل برای برش

اتاق کار خیاط‌ها



اگر قصد دارید دکوراسیون اتاق کار خیاطی‌تان را تغییر دهید یا از فضای کوچک آن نهایت استفاده را بکنید، همین امروز دست به کار شوید. هم من در این یادداشت مختصر هر آنچه از اساتید این رشته آموخهام را برایتان می‌نگارم. این یادداشت تنها برای تغییر دکوراسیون اتاق خیاطه‌هاست. پس اگر خیاط هستید با دقت بخوانید.

یک تابلوی اعلانات

معمولاً اتاق کار خیاط‌ها با چند میز پر می‌شود. دورتادور یکی از میزها را باید پارچه‌ای نصب کنید تا وسایل و لوازمی که داخل آن می‌گذارید نمایان نباشد. یک تخته که روی آن با پنبه یا پارچه‌ای نرم پوشیده شده را روی دیوار نصب کنید تا عکس‌ها و مدل‌های لباس یا الگو و تکه‌پارچه‌ها را روی آن با پونز بریزید. جبهه مکعبی‌شکلی را هم روی میز قرار دهید تا پارچه‌هایی را که لازم دارید در دسترس آنها باشد داخل آن بگذارید. یک تابلوی اعلانات برای نصب کردن عکس‌ها و مدل‌ها، الگوهای لباس و وسایل دیگر بسیار ضروری است. حتماً صندلی‌های راحتی تهیه کنید زیرا شاید لازم باشد ساعات‌های طولانی روی آن بنشینید. درصورت نیاز از جعبه‌های کفش یا جعبه‌های بزرگ‌تر برای انداختن پارچه یا کاغذ داخل آن استفاده کنید.

یک کمد تهیه کنید. از درهای کمد برای نصب وسایل ضروری‌تان استفاده کنید. ارتفاع کمدی که از آن استفاده می‌کنید بسیار مهم است. هر چه بلندتر باشد کار با آن راحت‌تر است و برای برداشتن وسایل ضروری‌تان نیز به‌خم شدن ندارید. یک صندوق کوچک هم برای ریختن وسایل کوچک و ریز داخل آن تهیه کنید. همچنین می‌توانید با استفاده از آهن‌ربا وسایل فلزی‌تان را به یک کمد نصب کنید یا طبقه‌های کمد هم برای قرار دادن کتاب‌های خیاطی و ژورنال‌ها استفاده کنید. از کشوهای کمد هم برای گذاشتن وسایل در دسترس‌تان استفاده کنید. در قسمت زیری میز، با یک

سال پنجم ■ شماره ۱۱۳۶ ■ سه‌شنبه ۲۳ آذر ۱۳۸۹



ندارید، می‌توانید با آویزان کردن یک پرده از سقف تا زمین فضای موجود را به دو قسمت تقسیم کنید.
ترکیبی از وسایل مختلف در چیدن وسایل کار

داخل کابینت یک فضای ایجاد کنید تا وسایل مورد نیازتان را به سهولت از داخل آن بردارید. همچنین از یک تخته آهن‌ریایی استفاده کنید و سوزن‌های خیاطی، سنجاق‌ها و وسایل فلزی دیگر را روی آن بچسبانید. با استفاده از جعبه‌های سفید با برجسب فرمز روی آنها می‌توانید همه وسایل مورد نیازتان از نخ و روبان گرفته تا پارچه‌هایتان را داخل آنها بگذارید. با انداختن مشما‌های پلاستیکی و نرم روی زمین دیگر نگران خستگی‌تان نباشید. اگر منظره زیبایی ایجاد نکرد می‌توانید یک قالیچه تزئینی و زیبا روی آن بیندازید.



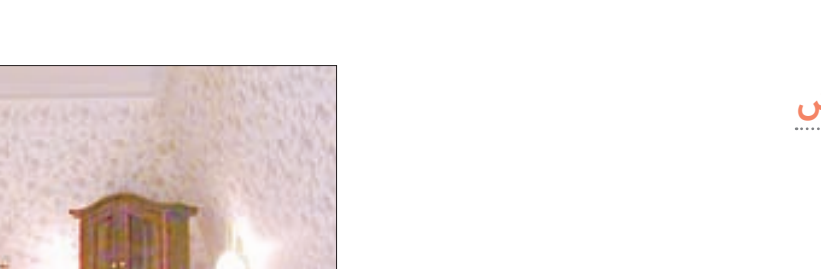
میگو را در آب جوش گذاشته و بعد از چند دقیقه برمی‌داریم. ماکارونی را طبق معمول آماده می‌کنیم. قارچ را خرد می‌کنیم و می‌شویم و با ۵۰ گرم کره سرخ می‌کنیم. رب گوجه‌فرنگی را در کمی آب حل می‌کنیم و پیاز سرخ‌شده را در ظرفی می‌ریزیم و روی اجاق می‌گذاریم و رب گوجه‌فرنگی را با شکر داخل پیاز سرخ‌شده می‌ریزیم و میگو و قارچ را داخل این سس می‌ریزیم و کمی به هم می‌زنیم. ماکارونی را در ظرفی می‌ریزیم و ۵۰ گرم باقیمانده کره را روی ماکارونی قرار می‌دهیم و می‌گذاریم روی آتش تا کره آب شود. ماکارونی را با سایر مواد مخلوط می‌کنیم و جعفری خردشده را به آن اضافه می‌کنیم و در دیس می‌کشیم.

استفاده هوشمندانه از لوازم گچیمی

پاک کردن آدامس از مو
امان از دست بچه‌ها، واقعاً گاهی آدم را کلافه می‌کنند. مثلاً همین بی‌احتیاطی‌هایشان و شیطنت‌هایی که به خودشان آسیب می‌زنند. برای مثال وقتی آدامس به مویشان می‌چسبد، خدا می‌داند باید از دست جیع‌هایشان چه کرد. اما من امروز دو راه برای شما دارم که به راحتی آدامس را از موی کودکان‌تان جدا کنید. روش اول؛ یک تکه یخ را چند بار روی آدامس بکشید تا سفت شود سپس آدامس را از مو جدا کنید. روش دوم؛ کمی کرم مرطوب‌کننده به همان قسمت مو بکشید، سپس با یک دستمال خشک، مو را چند بار پایین بکشید آدامس از آن جدا خواهد شد.
پیاز و اتو
از پیاز بدتان می‌آید یا از بوی آن. به هر حال برای شما که کدبانوی خانه هستید سر و کار داشتن از پیاز یک امر عادی شده یا تمام اوصافی که از بوی آن هم متغیر باشید. حالا یک استفاده جدید از پیاز؛ اگر لباس شما بر اثر گرمای زیاد اتو، زردرنگ شد، می‌توانید یک پیاز را دویم کرده و روی پارچه کتانی بمالید. لکه‌های زردرنگ برطرف خواهند شد. بعد آن را چند دقیقه داخل آب سرد خیس کنید و بشویید.



می‌دانم که از بوی فاضلاب خسته شدید. ناراحت نباشید، برای راحت شدن از بوی فاضلاب یک چهارم تا یک‌دوم پیمانه جوش شیرین را در فاضلاب بریزید. یک‌دوم پیمانه سرکه سفید هم به آن بیفزایید. آن را در فاضلاب بریزید و در فاضلاب را بپوشانید.



که با یک نگاه به آنها متوجه شوید چه چیزهایی دارید. اگر جعبه‌هایی که مخصوص روزنامه‌ها یا الگوهایتان است با رنگ بقیه قسمت‌ها همخوانی نداشته، می‌توانید از کاغذ رنگی و پارچه استفاده کرده یا حتی آنها را رنگ کنید.

با چیدن وسایل آماده‌سازی کادو یا هدیه، وسایلی که زیاد مورد استفاده‌تان نیست به صورت منظم و در دسترس‌تان قرار می‌گیرد. برای چیدن کمدی که در شکل زیر ملاحظه می‌فرمایید ایده‌های زیادی وجود دارد. وسایل و ابزار‌تان را می‌توانید در قسمت داخلی در کمد آویزان کنید. وسایل تزئینی یا وسایلی مانند دکمه، برجسب یا وسایل ریز را هم داخل قوطی‌های شیشه‌ای بریزید. قرق‌رها و روبان‌هایتان را داخل جعبه‌های طلقی داخل کمد بچینید. اگر فضای زیادی دارید می‌توانید وسایل آماده‌سازی کادو، دفتر‌ها و جزوات و وسایل خیاطی‌تان را با هم و در کنار هم بچینید. یک قفسه فلزی چندرنگ تهیه کنید و یک سطح صاف و مسطح را روی آن برای برش اضافه کنید. یک یا دو سبد برای کارهای تمام‌شده و تمام‌نشده‌تان تهیه کنید. وقتی در حال تمام کردن کاری هستید دیگر نیازی نیست که وسایل‌تان را جمع کنید بلکه با استفاده از این وسیله می‌توانید وسایل مورد نیازتان را در دسترس داشته باشید و زمان زیادی را برای نشستن و برخواستن جهت برداشتن وسایل مورد نیازتان تلف نکنید.

یک کابینت روبایی

استفاده از یک کابینت در اتاق کار وسایل هنری‌تان را از چشم پنهان می‌کند اما بسیار قابل دسترس است. می‌توان داخل دروا را با کاغذ کادوهای مختلف، روبان و قوطی‌های رنگ و وسایل دیگر کارتان پر کرد. حتی می‌توان از در یا قسمت داخلی کابینت هم استفاده کرد، مثلاً می‌توانید قفسه‌هایی را در قسمت داخلی کابینت نصب کنید و گلدان‌هایی را داخل آن قرار دهید و مدادرتگی‌ها یا روبان‌هایتان را داخل آن بریزید. در قسمت بالای کابینت هم می‌توان دستگاه کپی یا هر وسیله دیگری را جای داد.
چند کابینت دیواری به دیوار اتاق کارتان نصب کنید.



لا‌زانی‌ا را همانند ماکارونی با آب و نمک در روغن جوشانده و در ظرف می‌ریزیم. هر لا‌زانی‌ا را با قیچی دو قسمت می‌کنیم، بعد ظرف پیرکس را چرب کرده و مایه ماکارونی را که از قبل آماده کردیم مثل دلمه داخل لا‌زانی‌ا پیچیده و لوله می‌کنیم و در ظرف می‌چینیم. وقتی مواد حاضر شد، سس سفید را روی آن ریخته و پنیر پیتزا را هم روی آن می‌پاشیم و در فری که از قبل با درجه ۱۷۵ سانتی‌گراد گرم کرده‌ایم، به مدت ۴۵ دقیقه قرار می‌دهیم. کافی است که پنیر آب شده و طلایی شود. در این لحظه غذا حاضر است. در صورت تمایل روی آن را با برشی از نانچ و جعفری تزیین کرده و سرو می‌کنیم.



پس از اجازه وارد اتاق بشوید. تا به شما برای نشستن تعارف نشده است بلافاصله پس از ورود روی صندلی یا مبل نشینید. اگر وارد اتاق شدید که دو یا سه نفر دیگر در آنجا با شخص مورد نظر مشغول صحبت بودند انتظار بکشید تا صحبت‌شان تمام شود و از شما بخواهند مطلب‌تان را بگویند. در موقع ادای مطلب اگر نشسته‌اید با مئات و به آرامی صحبت کنید و اگر ایستاده‌اید مراقب باشید دست‌هایتان را ببخود بالا و پایین و این طرف و آن طرف حرکت ندهید. تکان دادن دست موقع ادای مطلب کمال بی‌ادبی است. همچنین وقتی با شخصی ایستاده صحبت می‌کنید دست‌ها را در جیب‌تان نکنید. این کار فوق‌العاده مذموم و ناپسند است به خصوص وقتی که طرف‌مسن‌تر یا مقام بالاتر از شما باشد. محکم بایستید و به دیوار تکیه ندهید.

آداب نشستن

موقع نشستن پاهای خود را یا اینکه موازی یکدیگر قرار دهید یا اینکه اگر می‌خواهید پاهایتان را روی هم بگذارید طوری باشید که دو پا روی هم و هر دو تقریباً به یک حالت باشند. هیچ‌وقت موقع نشستن پاهای خود را جلو و عقب و باز و گشاد نگذارید که بسیار زشت و ناپسند است و هرگز در موقع نشستن حرکاتی با پاهای خود انجام ندهید که این گونه تکان دادن و لرزاندن بدترین حرکات و معرف سبکی است.

برای تمیز کردن چتر، از اسفنجی که آغشته به آب و آمونیاک است استفاده کنید. پس از خشک شدن بار دیگر اسفنج را در آب و سرکه خیس کنید و روی آن بکشید، سپس چتر را خشک کنید. با این کار رنگ و لطافت اولیه خود را باز خواهد یافت.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا بوی انجماد آن از بین برود.

بوی انجماد مواد غذایی وقتی آنها را از فریزر درمی‌آورید کلافه‌تان کرده است؟ راهکار این مشکل پیش ماست.

فقط کافی است روی سبزیجات یخ‌زده‌تان را قبل از پخت، آب جوش بریزید تا