

چگونه کابینت های آشپزخانه را از جا درآوریم

می توان کابینت های آشپزخانه را جلوه ای دیگر بخشید، فقط کافی است کابینت های قدیمی را از جا درآورید و کابینت های جدید را جایگزین کنید. شاید در آوردن کامل کابینت ها کمی سخت به نظر برسد، اما برای انجام این کار به ابزار و مهارت چندانی نیاز نیست.

-شیرهای آب و یا کلید های برقی، اگر داخل کابینتی قرار دارد را ببندید و قطع کنید.

-در کابینت ها را باز کرده و تمام وسایل را از داخل آن خالی کنید.

-قالب و دکور کابینت را با کمک چکش در بیاورید.

-نوار میخ ها و یا پیچ ها که کابینت ها را نگه داشته اند،

بیاورید. هر کابینتی نواری داخل حاشیه های درونی خودش دارد. برای پیدا کردن نوار ها، در کابینت ها را باز کرده و به محل اتصال هر کابینت با کابینت دیگر (درز کابینت ها) نگاهی بیندازید.

-میخ ها و یا پیچ ها را از دیوار بیرون بکشید. با پیچ گوشتی پیچ ها را باز کنید و یا پشت چکش، میخ ها را از دیوار بیرون بکشید.

- کابینت ها را از دیوار جدا کنید و روی زمین بگذارید.

• نکات و هشدارها

قبل از جدا کردن کابینت ها از دیوار، در آنها را در بیاورید تا سبک تر شوند.

باید از شخص یا اشخاصی دیگر کمک بخواهید که مواظب کابینت ها باشند تا شما بتوانید میخ ها و یا پیچ هایشان را از دیوار جدا کنید و یا سر جایشان دوباره قرار دهید.

یک باغچه کوچک در بالکن خانه

زندگی در آپارتمان و نداشتن فضا برای درست کردن باغچه، به این معنا نیست که نمی توانید از باغچه شخصی تان لذت ببرید بلکه شما می توانید با لکن خانه تان را به یک باغچه کوچک تبدیل کنید تا از داشتن آن لذت ببرید.

گیاهان را در گلدان هایی با اندازه های متفاوت بکارید و برای استفاده از فضای عمودی، از یک دار بست عمودی کوچک استفاده کنید. با کمی ابتکار می توانید از همه یا بخش زیادی از فضایی که دارید به منظور ایجاد یک مکان امن برای گیاهان مورد علاقه تان استفاده کنید.

یک طرح کلی از بالکن روی کاغذ رسم کنید و به میزان نوری که به هر قسمت می تابد هم توجه کنید.

برای مشخص کردن محدوده باغچه تان از یک دار بست استفاده کنید. مکان های متفاوتی که برای قرار دادن گلدان ها در نظر گرفته اید را علامت گذاری کنید. توجه کنید گیاهانی که بزرگ تر هستند عقب تر و گیاهان کوچک تر جلوی آن ها قرار بگیرند.

از گلدان های کوچک پلاستیکی و گلدان های چوبی بزرگ که کف آن سوراخ دارد استفاده کنید. گیاهانی که گلدان های متوسطی دارند را در امتداد دیوار بالکن کنار هم قرار دهید و گلدان های بزرگ تر را در گوشه ها بگذارید.

اگر بالکن بزرگی دارید می توانید یک ردیف گلدان را در وسط بالکن بچینید و آن را به دو بخش تقسیم کنید.

گیاهان بچک مانند ر روی دار بست قرار دهید و در جایشان محکم کنید تا بهتر رشد کنند. نیمکت هایی که برای تزئین بالکن در نظر گرفته اید در گوشه قرار دهید. می توانید جلوی آن یک میز کوچک هم بگذارید. برای جلوگیری از تابش نور خورشید به مکانی که نشسته اید، می توانید از یک چتر به عنوان سایه بان استفاده کنید.

دوم بیشتر قهر می کنه؛ زن یا مرد؟

نمی توان دقیق گفت مرد ها بیشتر قهر می کنند یا زنان، ولی بین زنان و مردان در علت توسل به این رفتار تفاوت وجود دارد.

«جام جم» در گزارشی قهر را واکنش تنبیهی برای نشان دادن ناراضی می داند که زنان از قهر برای نمایش ناراضی خود استفاده می کنند. زنان مشتاق نشان دادن عواطف و احساسات شان به محیط اطراف هستند، بنابراین با تصمیم به قهر به طور سریع می خواهند ثابت کنند که از مسئله ای ناراحت هستند، در واقع یک زن با هدف جلب توجه طرف مقابل قهر می کند؛ از سوی دیگر زن برای بیان احساسات و عواطف خود از کلمات استفاده کرده و تصور می کند بدترین جرمه برای دیگران، محروم کردن آنها از حرف زدن است، اما این هرگز به معنی قطع کل رابطه نیست و آشتی کردن حتمی است، ولی مردان از قانون همه یا هیچ استفاده می کنند، یک رابطه یا از نظر شان کلاً منخومه است یا ادامه دار، هیچ نقطه میانی در یک رابطه برای خودشان قائل نیستند و چون نسبت به زنان در ارتباط کلا می ضعف دارند، به همین دلیل نمی توانند از قهر به عنوان ابزار ناراضی استفاده کنند چون مانند آنها از گفت و گو نکر دن ناراحت و ادب نمی شوند، شاید به همین دلیل است که برخی از مردان اگر قهر کنند و در دور باطل لجبازی گرفتار شوند، دیگر کمتر حاضر به آشتی می شوند، حتی اگر به ضرر شان تمام شود.

کی چی میگه؟

قلب

زیر یک سقف



اسباب کشی آسان

فصل تابستان و شروع جابه جایی هاست، حال در این میان هنگام اسباب کشی هیچ چیز ناراحت کننده تر از باز شدن کارتن، ریختن وسایل و صدای شکستن شیشه های چینی نیست. پس بهتر است قبل از پر کردن کارتن ها با وسایل با ارزش یا مهارت بسته بندی آشنا شوید و پس از تصمیم برای اسباب کشی نکاتی را بدانید.

• برنامه ریزی کنید

بهتر است فهرستی از تمام کارهایی که می خواهید انجام دهید و وسایلی که باید جمع و جور کرده، تهیه کنید. شما می توانید یک برنامه زمان بندی برای بسته بندی کردن وسایل هم تدارک ببینید تا مطابق آن وسایل تان را جمع و جور کنید و تمام فشار کاری را در یک روز متحمل نشوید.

• جابه جایی مدارک و اشیای گران قیمت

برای اینکه در زمان جابه جایی و بعد از آن به مشکل بر نخورید، بهتر است سوابق تحصیلی مدرسه، سندها، شناسنامه ها، مدارک پزشکی و کل مدارک مهم تان را منظم و آنها را از قبل جمع آوری کنید. همین طور وسایلی مثل طلا و جواهر را مانند مدارک باید خودتان حمل کنید. به هیچ وجه این وسایل را در کارتن ها بسته بندی نکنید.

• اقلام بسته بندی را فراهم کنید

کارتن های ضخیم بهتر است در تعداد بالا و سالم تهیه شوند تا حمل و نقل هم در زمان کمتر و با هزینه کمتری انجام شود.

-چسب نواری پهن و طناب برای بسته بندی ایمن کارتن ها

-ماژیک برای نوشتن محتویات روی کارتن ها

-روزنامه یا پلله و پلاستیک های حباب دار مخصوص بسته بندی شکستنی ها

-جمع آوری وسایل و تفکیک آنها

-کارتن ها را در ست بچینید و وسایل مشابه را با هم بسته بندی کنید.

-از حوله و دستمال برای محکم ماندن وسایل در جای خود و سر نخوردن آن ها استفاده کنید.

-لباس ها را با رخت آویز بسته بندی کنید.

-اگر در داشتن کارتن خالی محدودیت دارید یا انتقال وسایل درآور به کارتن برایتان مشکل است، در صورتی که داخل کشوها وسایل شکستنی نیست، بگذارید وسایل داخل کشو باقی بماند. کشوها را با چسب نواری به بدنه کم دی را درآور محکم کنید. دقت کنید که درآور زدن شده نباشد.

-هنگام بستن کارتن ها از ریسمان استفاده کنید. برای باز شدن جعبه روی ریسمان را چسب بزنید.

• کارتن ها را برچسب بزنید

اگر محتویات داخل کارتن ها را مشخص نکنید، زمان ورود به خانه جدید، جای قرار دادن هر جعبه مشخص نخواهد بود. رفتن به سراغ هر جعبه و باز کردن و اطلاع از داخل آن ها و این که هر جعبه ای در کدام اتاق قرار بگیرد، کار فوق العاده سختی است. پس ز رنگ باشید و هر کارتن را برچسب بزنید.

منتظر نشوید تا هفته آخر برسد و بعد شروع به جمع کردن وسایل کنید. بسیاری از وسایل که تا زمان اسباب کشی نیازی به آن ها ندارید را چند ماه و دتر جمع کنید. درست است که در این مدت دیدن کارتن ها در گوشه خانه چندان خوشایند نیست ولی با این کار یکی دو هفته مانده تا جابه جایی استرس نخواهید داشت.

• روز اسباب کشی

قبل از اسباب کشی یک مسیر خوب برای روز اسباب کشی انتخاب کنید تا خاور راحت بتواند از آن مسیر عبور کند. همچنین برای بارگیری و تخلیه جای پارک فراهم کنید. برای این منظور می توانید پارک کردن ماشین شخصی خود و نزدیکان تان به اندازه دو ماشین سواری جا نگه دارید تا هنگام بارگیری و تخلیه به مشکل بر نخورید. بهتر است ساعات اولیه روز را به جابه جایی اختصاص دهید. در ضمن کودک خود را نزد بستگان تان بگذارید تا بتوانید به راحتی اوضاع را کنترل کنید.

معاشرت

قوانین آدم های با شخصیت



رعایت برخی آداب پسندیده به شما کمک خواهد کرد تا شأن و منزلت اجتماعی تان ارتقا یابد.

بارعایت این نکات ساده، دوستان بیشتری خواهید داشت و فردی خوش محضر محسوب خواهید شد.

- همیشه مؤدب باشید؛ همواره به نسبت به همه مؤدب و با نزاکت باشید.

-هیچگاه دشنام ندهید؛ دشنام و ناسزاگویی مطلقاً ممنوع است، چون نشان می دهد شما قادر نیستید برای بیان عقاید خودتان از واژه ها و لغات مناسب تری بهره بگیرید.

-با صدای بلند صحبت نکنید؛ هنگامی که با صدای بلند صحبت می کنید، بلند صحبت کردن بیانگر آن است که شما قادر به بحث منطقی با دیگران نیستید.

-کنترل خود را از دست ندهید؛ زمانی که شما کنترل اعصاب خود را از دست می دهید و از کوره در می روید، به همه نشان می دهید قادر به کنترل احساسات و هیجانات خود نمی باشید. همواره خونسردی خود را حفظ کنید.

-به دیگران خیره نشوید؛ زل زدن به افراد و چشم چرانی نوعی تعرض به آنها محسوب می شود.

-صحبت کسی را قطع نکنید؛ پیش از آنکه اظهار عقیده ای کنید، اجازه دهید صحبت دیگران به پایان برسد. میان صحبت کسی پریدن، نشانه بی نزاکتی فرد است.

-همیشه وقت شناس باشید؛ مهم است که به وقت دیگران احترام بگذارید. سر موقع در جلسات، قرار ملاقات ها، موقعیت های شغلی و اجتماعی حضور یابید.

-اسرار زندگی خصوصی خود را افشا نسازید؛ جزئیات زندگی شما باید محرمانه بماند.

-حرمت بزرگترها را نگه دارید؛ شما باید همان طور که دوست دارید مورد احترام دیگران باشید، خودتان نیز به دیگران احترام بگذارید.

-به اشتباهات دیگران نخندید؛ این یکی از پست ترین کارهایی است که کسی ممکن است انجام دهد.

-فخر فروشی نکنید؛ هیچ کس از آدم لاف زن خوشش نمی آید. در هنگام گفت و گو درباره مسائل مالی به داریایی های خود اشاره نکنید و ثروت خود را به رخ نکشید.

-مرتب به ساعت تان نگاه نکنید؛ هنگامی که در محفلی به ساعتان نگاه می کنید دیگران این طور برداشت می کنند که شما خسته و بی حوصله شده اید.

سینک ظرفشویی تمیز و براق

از آن جا که سینک ظرفشویی هر روز مورد استفاده قرار می گیرد علاوه بر شست و شوی روزانه، به دفعات نیاز به شست و شودارد که با کمک مواد طبیعی می توانید این کار را انجام دهید.

-سینک ظرفشویی به طور معمول از جنس استیل است.

بر این اساس بهتر است از مواد سفید کننده قوی و جرم گیر برای تمیز کردن آن استفاده نکنید، زیرا رنگ استیل به مرور کدر می شود.

-جوش شیرین برای تمیز کردن سینک ظرفشویی های استیل عالی عمل می کند و می توانید این ماده را به عنوان پودر تمیز کننده به کار گیرید.

-برای تمیز کردن سینک ظرفشویی های آلومینیومی و چینی محلول پودر ماشین لباسشویی توصیه می شود

و این که بعد از آبکشی، با روزنامه مجاله شده سینک ظرفشویی را براق بیندازید.

-برای از بین بردن لکه ها و رسوبات آب روی سینک ظرفشویی، پارچه ای را به سر که سفید آغشته کنید و روی سطح را با آن مالید.

-از محلول نمک و جوش شیرین در آب یاسر که نیز می توانید برای این کار استفاده کنید.

-نمک ماده طبیعی مناسب برای ضد عفونی کردن سینک است. برای این منظور نمک خشک را روی سطح آن بپاشید و پس از نیم ساعت بشویید.

-برای براق کردن شیر آب و از بین بردن رسوب آب روی آنها هم می توانید از محلول نمک و جوش شیرین در آب یاسر که استفاده کنید.

-اگر رسوبات خیلی زیادند نمک و جوش شیرین را به صورت خمیر در آورید و روی رسوبات بگذارید تا آن ها را از بین ببرد.

برای دختر بچه ها لاک نزنید

لاک های ناخن حاوی مقادیری مواد شیمیایی مضر برای کودکان است.

بعضی مادران روی ناخن های کودک و زیبای دختر بچه های کم سن و سال خود لاک های رنگی مختلف می زنند، این در حالی است که لاک های ناخن حاوی مقادیری مواد شیمیایی است که فقط بافت نسبتاً محکم ناخن ها می تواند آنها را تحمل کند.

متخصصان پوست معتقدند ممکن است چشم و پوست کودکان در اثر تماس با این مواد لاک دچار تحریک و حساسیت شود اما این تحریک و حساسیت صرفاً برای مخاط دهان به مراتب شدیدتر و بدتر اتفاق خواهد افتاد.

به گفته این متخصصان؛ ترک لاک ناخن سرطان زا شناخته شده است و باعث تغییراتی در هورمون ها و مشکلات تیروئیدی می شود.

فرمالدهید یک ماده شیمیایی است که برای نگهداری اجساد از آن استفاده می شود و به عنوان ماده نگهدارنده در ترک لاک ناخن به کار برده می شود.

لاغر کننده های گیاهی

۵۰ گرم سیاه دانه، ۵۰ گرم زیره سیاه، ۲۵ گرم طبع شیر، ۲۵ گرم تخم کشنیز، ۲۵ گرم هلیله سیاه، ۲۵ گرم لاک مغسول و ۵۰ گرم زنیان را از عطاری مورد اعتماد خود خریداری و پودر کرده و روزی نصف قاشق چایخوری با عسل و آب گرم میل کنید.

سرکه سیب را با روغن کرچک به مقدار کم روی شکم و ناحیه ران ماساژ دهید (تا ۳ ماه) روزی یک بار به مدت ۱۰ دقیقه.

سعی کنید مصرف غذای حاوی نشاسته را به حداقل ممکن برسانید.

اگر مشکل یبوست ندارید از دم کرده چای سبز روزی یک تا دو فنجان استفاده کنید.

سالاد سوزاننده چربی است فراموش نکنید! سالاد خود را با کلم و کاهوی بیشتر، سرکه سیب و روغن کنجد غنی کنید.

قبل از ورزش نصف قاشق چایخوری پودر زیره سبز یا سیاه را داخل آب حل کرده و میل کنید.

اگر ۵ دقیقه قبل از مصرف غذا نفس عمیق کشیده، یک شربت خنک و کم شیرین آب میل کنید اشتهای شما نصف می شود.

بعد از مصرف غذا سیب میل کنید.

توپک های شکلاتی

توپک های شکلاتی فوری یکی از بهترین و سریع ترین دسر هایی است که می توانید برای پذیرایی از میهمانان تان درست کنید.

با ما همراه شوید و طرز تهیه این توپک های شکلاتی را یاد بگیرید.

• مواد لازم برای توپک های شکلاتی فوری:

کیک اسفنجی ساده یک عدد کوچک

خامه به مقدار لازم

شکلات آب شده به مقدار لازم

پودر کاکائو و وانیل کمی

• طرز تهیه

کیک اسفنجی ساده را پودر کرده و با خامه و شکلات آب شده مخلوط کنید.

پودر کاکائو و وانیل را اضافه کرده و ورز دهید.

خامه و شکلات آب شده را تا حدی بریزید که به خورد کیک برود و بتوانید آن ها را به صورت توپک های گرد در آورید.

این توپک ها را در پودر نارگیل، کنجد و ترافل های رنگی بغلطانید.

ماجراهای شیرین و پند آموز دستون حکایت هر روز در صفحه «مشمیری سلام»

کارت هوشمند به شماره ۳۰۱۷۵۴۸۰

به نام حسین توکلی زاده فرزند حسن به شماره شناسنامه ۷۶ صادره از قائنات مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۹/۹۵۱۲۴۵۱