

## لباس ها در فریزر

شما به عنوان کسی که اداره خانه و خانواده را برعهده دارد همیشه در معرض دید همه هستید، چه پدر و مادران و چه همسران و از همه مهم تر دوستان و آشنایان هم به کارهای شما بسیار دقت می کنند. کمترین خطای شما در مورد خانه داری کار شما زیبا ترین نما را دارد پس همیشه سعی کنید به عنوان یک زن با دانش بیشتر از دیگران خودتان را یک سر و گردن بالاتر بکشید تا آنکه در میان اقوامتان صحبت از کارهای بزرگ شما باشد. کاری که به شما اعتبار و هویتی جدید و دوست داشتنی می دهد: هویتی که حتی پیش از لقب کدبانو را به شما می دهد. فضای کافی برای آویزان کردن حوله ها ندارید؟ شاید این مساله خیلی ها باشد؛ خیلی هایی که در این شهر در آپارتمان های کوچک زندگی می کنند

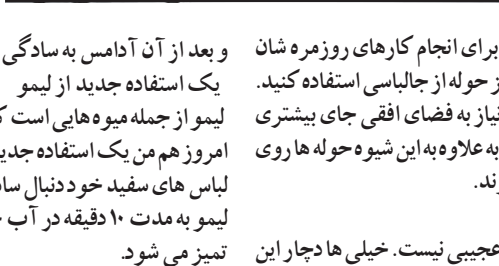
و از داشتن فضای کم چه برای زندگی و چه برای انجام کارهای روزمره شان رنج می برند. حالا شما به جای استفاده از آویز حوله از جالباسی استفاده کنید. با قرار دادن یک جالباسی کنار دیوار بدون نیاز به فضای افقی جای بیشتری برای آویزان کردن حوله ها خواهید داشت و به علاوه به این شیوه حوله ها روی هم قرار نمی گیرند و زودتر خشک می شوند. از دست مورچه ها کلافه شدید

شما هم از دست مورچه ها کلافه شدید، امر عجیبی نیست. خیلی ها دچار این مشکل هستند. این مساله ای نیست که بتواند کدبانویی را مانند شما از دریاورد. یک راه آسان و بدون دردسر و حتی بدون هزینه وجود دارد. شما که برای سالاد و خوردن، خیار می خرید؟! حالا از این به بعد، پس از پوست کندن خیار، به جای آنکه پوست خیار را به سطل بیندازید، می توانید برای رها شدن از مورچه ها از آن استفاده کنید. تنها کافی است پوست خیار را نزدیک سوراخ مورچه ها قرار دهید. به همین آسانی پاک کردن آدامس از لباس



برخی از ما همیشه این مشکل را با کودکان مان داریم که گاهی آدامس شان به لباس هایشان می چسبد یا گاهی جایی می نشینند و لباس شان آدامسی می شود. تا امروز چه تمهیدی برای آن می اندیشیدید؟! از امروز هر وقت لباس هایتان آدامسی شد تنها کافی است آن لباس را به مدت یک ساعت در فریزر بگذارید

و بعد از آن آدامس به سادگی از لباس جدا خواهد شد. یک استفاده جدید از لیمو لیمو از جمله میوه هایی است که استفاده های بسیاری در امور روزانه مان دارد. امروز هم من یک استفاده جدید از لیمو را به شما می گویم. برای سفید کردن لباس های سفید خود دنبال ساده ترین راه بگردید. لباس هایتان را با چند تکه لیمو به مدت ۱۰ دقیقه در آب خیس دهید. پس از آن به سادگی لباس هایتان تمیز می شود.



## ۶ نکته درباره کابینت ها

۱- در آپارتمان های جدید امروزی که این هستند و کابینت ها از پذیرایی



و اتاق های دیگر به راحتی دیده می شوند توجه به چیدمان و زیبایی کابینت ها اهمیت بیشتری پیدا می کند. توجه به چیدمان کابینت کمک می کند که خانه و آشپزخانه تان تمیز و مرتب باشد.

۲- گاهی وقت ها مجبور می شوید برای برداشتن یک وسیله تمام وسایل را به هم بریزید. بهتر است لوازم و وسایلی را که کمتر از آنها استفاده می کنید در طبقات بالاتر و قسمت های عقبی کابینت قرار دهید و وسایلی را که در طول روز چند بار از آنها استفاده می کنید در قسمت های جلویی قرار دهید.

۳- معمولاً سایه کابینت ها روی میزها و سایه هود روی اجاق گاز می افتد و موجب می شود نور کافی برای انجام کارهای پخت و پز وجود نداشته باشد. توصیه می شود در آشپزخانه علاوه بر نور عمومی از نور موضعی هم استفاده کنید تا هنگام کار نور کافی و دید بهتری داشته باشید.

۴- برای صرفه جویی در فضا قابلمه های کوچک تر را در قابلمه های بزرگ تر قرار دهید. می توانید قابلمه ها و لوازمی که زیاد به آنها احتیاج پیدا می کنید در کابینت ها و قفسه های قابل حمل قرار دهید تا مجبور نشوید دایم در کابینت ها را باز و بسته کنید و دسترسی راحت تری به وسایل داشته باشید.

۵- قرار دادن لوازم و وسایل برقی که به ندرت مورد استفاده قرار می گیرند روی کابینت و میز آشپزخانه فضای زیادی می گیرند که برداشتن و قرار دادن آنها در کابینت فضای زیادی در اختیار تان قرار می دهد.

۶- رنگ های قرمز و نارنجی به رنگ های مهیج و اشتها آور معروف اند و می توانند در دکوراسیون آشپزخانه و انتخاب رنگ کابینت از آنها استفاده کنید.

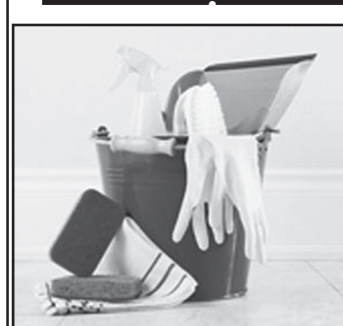
۷- نصب پوستر و عکس های زیبا از میوه ها و سبزی ها در آشپزخانه شما را به تغذیه سالم تشویق می کند و در رفتارهای غذایی سالم نقش دارد. داخل یا روی در کابینت هایی که زیاد آنها را باز و بسته می کنید از این تصاویر استفاده کنید.

## شیر کردن وسایل پلاستیک

برای تمیز کردن وسایل پلاستیکی باید با مقداری آب و صابون و یک اسفنج آن ها را شستشو دهید ولی اگر آنها خیلی کثیف شدند آن را خیس کنید و یک قاشق جوش شیرین بریزید و بایک قطعه پلاستیک آن را بپوشانید و بعد از چند ساعت با یک حوله مرطوب آن را مالش دهید و اثری از لکه باقی نماند و انواع خوب پلاستیک ها ملامین ها هستند که سخت تر و مقاوم تر هستند و آنها را می توان با آب داغ و صابون شست و با جوش شیرین لکه زدایی کرد و اگر لکه ها مقاومند می توانید از پربروات سدیم استفاده کنید.

## تمیز کردن وسایل پلاستیک

برای تمیز کردن وسایل پلاستیکی باید با مقداری آب و صابون و یک اسفنج آن ها را شستشو دهید ولی اگر آنها خیلی کثیف شدند آن را خیس کنید و یک قاشق جوش شیرین بریزید و بایک قطعه پلاستیک آن را بپوشانید و بعد از چند ساعت با یک حوله مرطوب آن را مالش دهید و اثری از لکه باقی نماند و انواع خوب پلاستیک ها ملامین ها هستند که سخت تر و مقاوم تر هستند و آنها را می توان با آب داغ و صابون شست و با جوش شیرین لکه زدایی کرد و اگر لکه ها مقاومند می توانید از پربروات سدیم استفاده کنید.



## سردار موبدی خبر داد: هلاکت آخرین سرکرده باند سجاد زنگی در شیراز



سردار موبدی خبر داد: هلاکت آخرین سرکرده باند سجاد زنگی در شیراز

سردار موبدی خبر داد: هلاکت آخرین سرکرده باند سجاد زنگی در شیراز

## اسناد به عنوان آینه هویتی و معرفتی یک ملت اهمیتی راهبردی دارد

دکتر دهقانان معاون سیاسی و امنیتی استانداری فارس در همایش روز ملی اسناد:

دکتر دهقانان معاون سیاسی و امنیتی استانداری فارس در مراسم گرامی داشت سالروز تاسیس آرشیو ملی ایران با اشاره به اینکه اسناد به عنوان آینه هویتی و معرفتی یک ملت از اهمیت راهبردی و استراتژیکی والایی برخوردار است گفت: اسناد پلی میان گذشته و آینده است و اگر می خواهیم استان فارس را به عنوان مهد تمدن و پایتخت فرهنگی ایران اسلامی معرفی کنیم حتماً یکی از پایتخت ها و شروط لازم آن داشتن یک آرشیو غنی و مستند از گذشته و حال ظرفیت های فرهنگی و تمدنی این استان است.

دکتر دهقانان رئیس شورای اطلاع رسانی استان فارس ادامه داد: وقتی از اسناد ملی صحبت می شود اهمیت و جایگاه موضوع مورد اظهار نظر و تحلیل است که می توان هم از بعد ملی هم از بعد سیاسی هم از بعد هویتی و دیگر ابعاد آن را مورد بررسی قرار داد.

دکتر دهقانان رئیس شورای اطلاع رسانی استان فارس ادامه داد: وقتی از اسناد ملی صحبت می شود اهمیت و جایگاه موضوع مورد اظهار نظر و تحلیل است که می توان هم از بعد ملی هم از بعد سیاسی هم از بعد هویتی و دیگر ابعاد آن را مورد بررسی قرار داد.

## هر نظامی اگر بخواهد در همه ابعاد با قامتی استوار در برابر مشکلات بایستد باید در عرصه تعلیم و تربیت موفق عمل نماید



مقام والای معلم در عظمت تعلیم و تعلم گفت: اولین آیاتی که بر قلب

مقام والای معلم در عظمت تعلیم و تعلم گفت: اولین آیاتی که بر قلب

مقام والای معلم در عظمت تعلیم و تعلم گفت: اولین آیاتی که بر قلب

مقام والای معلم در عظمت تعلیم و تعلم گفت: اولین آیاتی که بر قلب

مقام والای معلم در عظمت تعلیم و تعلم گفت: اولین آیاتی که بر قلب

مقام والای معلم در عظمت تعلیم و تعلم گفت: اولین آیاتی که بر قلب