ایده های خلاقانه برای پنجره های خانه شما

پرده یکی از چشمگیرترین وسایل در دکوراسیون منزل است. از طرفی یکی از جاهایی است که کدبانو خانه به خوبی می تواند هنر خود را به نمایش بگذارد.

در ادامه ایده های جالب برای پرده که خودتان می توانید به راحتی در منزل درست کنید برایتان قرار داده ایم.

لازم نیست هر بار که می خواهید پرده خود را عوض کنید جیب خود را خالی کنید. یک قطعه کوچک از پارچه ای زیبا و دوست داشتنی به راحتی می تواند تبدیل به این پرده های عمودی ساده بشود.

حتی می توانید با ایجاد تغییراتی کوچک و جزئی در همین پرده موجود، نمایی نو به پنجره خود بدهید در این تصویر می بینید که با اضافه کردن نوارهای طلایی نمای تیره پرده به کلی متفاوت شده است.

در این تصویر می بینید که اضافه کردن نوارهای پوم پوم نئونی به پرده سفید ساده با طرح راه راه افقی، پرده را به کلی تغییر داده است.

طرح چهل تکه نیز ایده جالبی است کافی است کمی در انتخاب طرح و رنگ ها دقت کنید تا نتیجه ای هیجان انگیز بگیرید. عبور نور خورشید از این پارچه ها حالتی شبیه به شیشه های رنگی به اتاق شما می دهد.

دستمال های حوله ای نازک مخصوص آشپزخانه نیز نمای جالبی به پنجره‌های آشپزخانه شما می دهد.

حتی می توانید با استفاده از تکه های چوب برای پنجره خود سر دری درست کنید و آن را یادآور یکی از خاطره های مشترک اعضای خانواده قرار دهید.

ساده ترین راه را انتخاب کنید. تکه ای پارچه را به سادگی به پنجره وصل کنید.

اگر پنجره های بدون پرده را دوست دارید اما نمای ساده شیشه را نمی پسندید می توانید با استفاده از اسپری رنگی روی شیشه طرح بزنید.

حتی می توانید تکه های تور را روی شیشه دکوپاژ کنید.

می توانید از تکنیک ها رنگرزی نیز استفاده کنید مثلا تکنیک رنگ رزی گرهی. رنگرزی گرهی شیوه‌ای مخصوص در رنگرزی است که نتیجه آن ایجاد نقش و نگارهای متنوع و رنگارنگ بر روی پارچه می باشد. در این سبک رنگرزی در برخی از قسمت های پارچه موانعی ایجاد می شود و بدین گونه رنگ به آن قسمت ها نرسیده و در نتیجه اشکال متنوع و خاصی بر روی پارچه ایجاد می شود. رنگرزی گرهی بیشتر بر روی الیاف طبیعی انجام می شود. روش های ایجاد موانع عبارتند از: تا کردن، گره زدن و پیچاندن پارچه و همچنین استفاده از نخ ها و طناب های لاستیکی و پلاستیکی و بستن پارچه به وسیله آن ها.

می توانید از دوختن نوارهای چین خورده پارچه نیز استفاده کنید.

کار جالب دیگری که می توانید انجام دهید این است که چیزی که معمولا برای پوشاندن پنجره در بیرون ساختمان استفاده می شود، داخل خانه بزنید.

۶ اشتباه رایج در تمیز کردن خانه

همه ما چه به طور دائم یا موقت با تمیز کردن خانه و وسایل آن درگیر هستیم. قصد همه ما تمیز کردن وسایل است ولی گاهی ممکن است علی رغم نیت خوب به خاطر عادت های غلط و روش های اشتباه به وسایل خود آسیب بزنیم.

در این مطلب با ۶ روش تمیز کردن که به وسیله آن ها نا آگاهانه به وسایل خود آسیب می زنیم، آشنا می شویم.

از سرکه برای تمیز کردن سطوح سنگ و گرانیت استفاده نکنید

سرکه یکی از شوینده های خانگی پر استفاده است. از آن برای تمیز کردن بسیاری از سطوح استفاده می کنیم، اما باید مراقب باشید که استفاده از آن برای سطوح سنگی به آن ها آسیب می زند. طبیعت اسیدی سرکه سطوح سنگ، گرانیت و را از بین می برد.

هرگز سفید کننده را با آمونیاک و یا شوینده های حاوی آمونیاک ترکیب نکنید

هرگز سفید کننده را با آمونیاک ترکیب نکنید. ترکیب سفید کننده با آمونیاک یا محصولات حاوی آمونیاک مانند برخی از شیشه شورها بسیار خطرناک است. از این ترکیب گازی متصعد می شود که ممکن است تنفس را به خطر بیندازد. اصولا هرگز سفید کننده را با چیزی غیر از آب ترکیب نکنید.

از لکه بر مخصوص لباس برای تمیز کردن لکه های روی فرش و موکت استفاده نکنید

از لکه بر های لباس برای از بین بردن لکه های روی فرش یا موکت استفاده نکنید. زیرا پس مانده های این ماده مانند آهن ربایی کثیفی و گرد و خاک را به خود جذب می کند. به جای آن می توانید از اسپری ها و شوینده هایی که مخصصو پاک کردن لکه های فرش و موکت است استفاده کنید.

از دستمال خشك برای تمیز کردن وسایل چوبی استفاده نکنید

مبلمان و وسایل چوبی را با دستمال خشک تمیز نکنید چرا که این کار تنها لایه گرد و خاک را از بین می برد و در عین حال ممکن است روی سطح چوب خراش ایجاد کند. برای تمیز کردن سطوح چوبی حتما شوینده مخصوص و پولیش روی دستمال اسپری کنید و یا از دستمال های مایکروفایبر استفاده کنید.

از سفید کننده برای تمیز کردن آثار زنگ زدگی استفاده نکنید

برای تمیز کردن آثار زنگ زدگی از سفید کننده استفاده نکنید. این کار بدتر لکه را ثابت می کند. برای این کار از محصولاتی که مخصوص از بین بردن آثار زنگ زدگی تولید شده اند استفاده کنید.

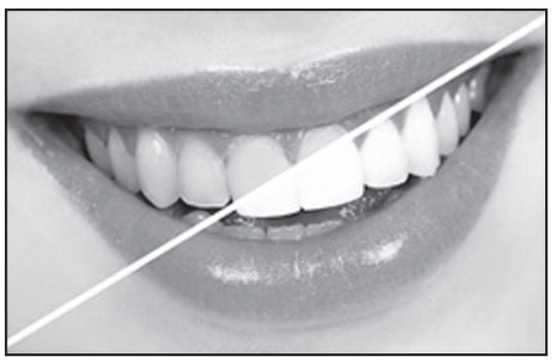
از مایع ظرفشویی برای شستن ماشین استفاده نکنید

از مایع ظرفشویی برای شستشوی ماشین خود استفاده نکنید زیرا رنگ ماشین نسبت به ظروف آشپزخانه حساس تر و آسیب پذیر تر است. برای شستشوی ماشین آن را به کراواش ببرید یا از محصولات مخصوص آن استفاده کنید.

سفید کردن دندان و جرم گیری چه تفاوتی دارند؟

روش جرم گیری فقط مکانیکی است اما سفید کردن دندان‌ها مکانیکی و شیمیایی است.

دندان‌هایم زرد است و به دنبال راه‌حلی برای برطرف کردن این زردی هستم. می خواهم بدانم تفاوت میان سفید کردن دندان‌ها با جرم گیری چیست و کدام یک را به من توصیه می کنید؟



زرد شدن دندان‌ها می تواند به دلیل عدم رعایت نکات بهداشت دهان و دندان و وجود جرم روی دندان‌ها باشد که جرم گیری در این خصوص موثر است. اگر زردی دندان ناشی از جنس دندان‌ها باشد، اقدام خاصی نمی توان برای آن انجام داد. در جرم گیری از طریق روش مکانیکی جرم‌هایی را که روی دندان رسوب کرده‌اند برمی‌داریم که این کار توسط قلم‌های جرم گیری صورت می گیرد. البته در روش جرم گیری فقط جرم روی دندان‌ها از بین برده می‌شود و هیچ سایید گی روی دندان‌ها ایجاد نمی‌شود. اما روش بلیچینگ یا سفید کردن دندان‌ها تاثیر مستقیم روی مینای دندان‌ها دارد. به این صورت که موادی روی مینای دندان گذاشته شده و بعد از چند دقیقه آن مواد را برمی‌دارند که این باعث تغییر رنگ دندان‌ها می‌شود. بهتر است بدانید که روش جرم گیری فقط مکانیکی است اما سفید کردن دندان‌ها مکانیکی و شیمیایی است. در مورد عوارض سفید کردن دندان ها نظرات متفاوتی وجود دارد؛ برخی از پزشکان بر این عقیده اند که این روش مضر است و برخی دیگر بر این عقیده هستند که با رعایت نکات لازم این کار خطری برای دندان‌ها ندارد. به هر حال نظرات مختلفی در این زمینه وجود دارد که هنوز به یک جمع بندی کلی نرسیده است. برخی از مردم جرم گیری را برای مینای دندان مضر می‌دانند ولی برخلاف تصور آن ها، جرم گیری نه تنها برای دندان ضرری ندارد بلکه با برداشتن مواد خش و پلاک میکروبی از سطح دندان به سلامت لثه‌ها نیز کمک می کند.

سلامت

۵ ماده مغذی ضد آلرژی را بشناسید

هنگامی که شما به آلرژی مبتلا هستید، میزان هیستامین بدن تان بالا است. می دانید که غذاهایی که می خورید می تواند باعث ظاهر شاداب و درخشان شما شود و نیز بر قدرت تان هنگام انجام تمرینات جسمی بیفزاید، اما آیا می دانید که غذاهای معینی می توانند به شما در مهار آلرژی‌های فصلی کمک کنند؟ در اینجا به چند ماده مغذی می پردازیم که که هنگامی که دچار عطسه، خارش چشم‌ها و گلودرد ناشی از آلرژی شده‌اید، می تواند به شما یاری برسانند:

۱- **منیزیم :** این ماده معدنی به گشودگی راه‌های هوایی شما کمک می کند. شما می توانید ۲۰۰ میلی گرم از آن از طریق مکمل ها یا غذاهای غنی از منیزیم ماند اسفناج، کلم برگ، کلم بروکلی و گل کلم دریافت کنید.

۲- **پروبیوتیك ها :** روده شما ارتباط نزدیکی با دستگاه ایمنی شما دارد، به این ترتیب غذاهای مشابهی ممکن است هم برای دستگاه گوارش شما و هم سینوس های شما خوب باشند. مصرف پروبیوتیک ها ایده خوبی است، اما نشان داده شده است غذاهای تخمیرشده، میسو (خمیر سویا و غلات تخمیرشده)، تمپه (آمیزه خمیر سویا و قارچ)، ماست یونانی کم چرب، و کفیر نیز به تخفیف آلرژی کمک می کنند.

۳- **ویتامین C:** معمول است که هنگام سرماخوردگی دست به دامان مرکبات شویم، اما ویتامین C ممکن است به بهبود گرفتگی و آبریزش بینی، خارش چشم‌های ناشی از آلرژی فصلی هم کمک می کند. هنگامی که شما به آلرژی مبتلا هستید، میزان هیستامین بدن تان بالا است. ویتامین C موجود در مرکباتی مانند پرتقال، گوجه فرنگی و نخود می تواند به کاهش آزادی هیستامین کمک کند و باعث فروکش سریع تر آلرژی شما شود.

٤- **بیوفلاوونوئیدها :** به کلم بروکسل (کلم فندقی)، سیر و چای سبز روی بیاورید. این آنتی اکسیدان‌های با اساس گیاهی که در این غذاها وجود دارند، به کاهش میزان تولید هیستامین در بدن شما کمک می کنند.

۵- **کرستین :** این ماده مغذی که یک فلاوونوئید آنتی اکسیدان است، با اثرات ضدالتهابی اش به مهار بخشی از دستگاه ایمنی شما که باعث آلرژی می شود، کمک می کند و میزان تولید هیستامین را کاهش می دهد. این ماده در سیب، پیاز، جوی دو سر و مریم گلی یافت می شود.

چگونه به کودکی که دندان در می آورد کمک کنیم؟

ترشح بزاق کودکی که در حال دندان درآوردن است افزایش یافته و دور دهان، چانه و گردن او را مرطوب می کند.

پدیدار شدن مرواریدهای سفید در دهان کودک یکی از زیباترین تجربه‌های والدین است. اما این رویداد زیبا اغلب با درد و بی قراری کودک همراه است. رویش دردناک دندان ها امری اجتناب ناپذیر است، اما روش هایی نیز وجود دارند که به وسیله آنها می توانید تا حدی درد کودک را تسکین دهید.

بهترین روش برای کاهش درد و التهاب لثه‌های متورم کودک، استفاده از سرما و ماساژ است. سرما لثه‌ها را تا حدی بی حس می کند و ماساژ لثه ها احساس خوبی برای کودک به همراه دارد.

برای این منظور می توانید گاز استریل را با آب جوشیده خیس کرده و در فریزر قرار دهید و پس از این که یخ زد آن را به کودک بدهید تا گاز بگیرد و لثه‌هایش را به آن فشار دهد.

قاشق های کوچک نرم و ژلاتینی هم می توانند به تسکین درد و خارش لثه‌ها کمک کنند. قاشق ژلاتینی را برای مدت کوتاهی در فریزر قرار دهید و سپس در اختیار کودک بگذارید تا خارش لثه هایش را به وسیله آن آرام کند.

وسایل نرمی که در اصطلاح به آن دندانی می گویند نیز به این منظور طراحی شده و برای کودک مناسبند. آنها را خوب بشویید و چند دقیقه در فریزر بگذارید، سپس در اختیار کودک قرار دهید تا بر روی لثه هایش بمالد.

فشار آوردن و ماساژ لثه‌ها احساس خوبی به کودک داده و درد و خارش او را کاهش می دهد، به همین دلیل است که کودکانی که در حال دندان درآوردن هستند، همه اجسام را در دهان خود می برند.

سبزی‌هایی مانند خیار و هویج نیز برای این کار مناسبند، اما باید دقت کنید که کودک تکه ای از آن را جدا نکند، زیرا ورود حتی تکه کوچکی از خوراکی ها به مسیر تنفسی کودک خطر خفگی او را به دنبال خواهد داشت.

اگر با این روش ها لثه های کودک آرام نشد و او همچنان بی قرار است می توانید از داروها و ژل های بی حس کننده ویژه کودک استفاده کنید.

قطره استامینوفن هم می تواند درد کودک را تسکین دهد، اما به یاد داشته باشید که حتما قبل از مصرف داروها و حتی ترکیبات بی حس کننده باید با پزشک کودکتان مشورت کنید.

ترشح بزاق کودکی که در حال دندان درآوردن است افزایش یافته و دور دهان، چانه و گردن او را مرطوب می کند. این رطوبت ممکن است موجب خارش و التهاب پوست کودک در این نواحی شود. برای جلوگیری از این حالت چندین بار در روز اطراف دهان و چانه او را با دستمال نرم و تمیز خشک کنید و کمی کرم مرطوب کننده ویژه کودک یا وازلین کودک در اطرافش دهانش بمالید.

بچه ها را ورزش زده نکنید

ورزش یکی از کارهایی است که بچه ها در خلال آن از اندامی سالم بهره مند می شوند، دوستان جدیدی پیدا می کنند، با بازی سرگرم می شوند و مهارت هایشان را افزایش می دهند، اما ورزش همیشه حالت سرگرمی و تفریح برای کودکان ندارد. در بعضی مواقع میل به برنده شدن آنقدر در بچه ها فوران می کند که گاهی باعث ایجاد استرس و حتی درآمدن اشک را انجام ندهد یا از سرویس مدرسه اش جا مانده باشد و در نتیجه همه اینها بهانه ای است که برای کلاس تنیس بعدازظهر هیچ انرژی ای نداشته باشد. اگر والدین این حالات فرزندشان را به موقع تشخیص دهند می توانند به آنها در مدیریت استرسشان کمک کنند.

از کلمات بهره ببرید

فرزندتان می شود.

بعضی از بچه ها ذاتا کمال گرا هستند و به همین دلیل تحمل روبرو شدن با شرایطی که در آن برنده نیستند را ندارند، اما برخی دیگر چنین حسی را ندارند البته فشاری که در ارتباط با ورزش متحمل می شوند بیشتر جنبه بیرونی دارد تا داخلی؛ یعنی کودک به دلیل فشار والدین یا مربی اش و درواقع برای به دست آوردن احترام و خشنود کردن آنها دوست دارد در یک بازی ورزشی برنده شود، اما رویارویی با فشارهای ناشی از انجام یک فعالیت ورزشی کودک را قادر خواهد کرد با چالش هایی مانند این در زندگی اش دست و پنجه نرم کند، اما گاهی این فشارها در میزان لذت و تفریح کودک هنگام بازی تاثیر می گذارد و اجازه اینکه او از یک بازی لذت ببرد را نخواهد داد.

استرس مثبت و منفی ورزش

گاهی استرس ناشی از ورزش برای کودک خوب و مثبت است در این شرایط کودک روی بازی تمرکز بیشتری دارد و سطح آگاهی او بالاتر می‌رود. همچنین کودک هنوز انگیزه و انرژی برای ادامه فعالیت ورزشی اش را خواهد داشت، اما استرس و فشار زیاد نوعی استرس منفی ورزش تلقی می شود که باعث خستگی و اتلاف انرژی کودک خواهد شد. در چنین شرایطی کودک از ورزش زده می شود و میلی به فعالیت های ورزشی نخواهد داشت.

در این حالت ممکن است فرزندتان با دوستش بحث کرده باشد، تکالیفش بچه ها وقتی می فهمند که والدین به فعالیت های ورزشی آنها علاقه مند هستند، به ورزش علاقه مند می شوند اما والدین باید مراقب باشند که در این زمینه آنقدر سختگیر نباشند که انجام ورزش برای بچه ها یک فعالیت سخت و پرفشار تلقی شود. کلمات جادوی قدرتمندی دارند که باید مراقبت به کارگیری آن ها باشید مخصوصا وقتی از مربی فرزندتان ناراضی هستید باید بیشتر در به کار گرفتن جملات دقت کنید. حتی اگر فرزندتان یک بازی را باخت به او نشان دهید که کاملا به این موضوع که "بازی فقط یک بازی است" اعتقاد دارید. اگر قصد دارید از بازی فرزندتان انتقاد کنید این کار را به یک زمان خوب موکول کنید و حتی الامکان پیشنهادهایی به فرزندتان بدهید که کاربردی باشند و برای اصلاح تمرینات او موثر واقع شوند.

تصویرسازی را آموزش دهید

به فرزندتان یاد دهید که قبل از بازی خود را در حالت برد تصور کند. این راهکار باعث ایجاد آرامش او قبل از بازی خواهدشد. اکثر ورزشکاران قبل از شروع بازی از این تکنیک برای برطرف کردن استرس استفاده می کنند. علاوه بر این، به فرزندتان تاکید کنید به جای فکر کردن به افکار منفی در مورد باخت روی زمان حال تمرکز کند. این جملات کلیدی را به فرزندتان بیاموزید: "من از اشتباهات خود می آموزم"، "من احساسات خود را کنترل می کنم"، "من به هدفم خواهم رسید." به این ترتیب او را برای بازی و نتایج آن آماده خواهید کرد.

طرز تهیه «شیرینی رول دارچینی»

ابتدا شیر، روغن مایع، تخم‌مرغ، نمک و شکر را با هم مخلوط می کنیم تا مایه یکدست حاصل شود. در کاسه‌ای دیگر آرد و پودر خمیر ترش را با هم مخلوط کرده، به مایه آماده شده اضافه می کنیم.

مواد لازم : آرد ۶۰۰ گرم- شیر ۲۰۰ میلی لیتر- پودر خمیر ترش ۱۰ گرم- شکر ۵۰ گرم- -نمک ۱/۲ قاشق چایخوری -تخم مرغ ۲ عدد

مارگارین مخصوص قنادی ۴۰۰ گرم

روغن مایع ۶۰ میلی لیتر

کرم پاتی سیر، دارچین و کشمش به میزان لازم

زعفران به میزان لازم

زرده تخم‌مرغ یک عدد

روش تهیه :

۱- ابتدا شیر، روغن مایع، تخم‌مرغ، نمک و شکر را با هم مخلوط می کنیم تا مایه یکدست حاصل شود. در کاسه‌ای دیگر آرد و پودر خمیر ترش را با هم مخلوط کرده، به مایه آماده شده اضافه می کنیم. خمیر به دست آمده را ۱۰دقیقه روی میز قرار داده و روی آن را می پوشانیم و استراحت می دهیم. سپس خمیر را به شکل یک به علاوه برش داده، از چهار طرف کمی باز می کنیم.

۲- مارگارین را وسط خمیر گذاشته و چهار طرف را روی آن جمع می کنیم و وردنه را روی آن می کشیم تا کره بین خمیر باز شود. خمیر را سه لا تا می زنیم و ۳۰ دقیقه در یخچال می گذاریم؛ پس از این مدت خمیر را باز کرده و پنج لا تا می زنیم و ۲۰ دقیقه در یخچال قرار می دهیم. دوباره مرحله پنج لا را با ۲۰ دقیقه استراحت تکرار می کنیم و بار آخر خمیر را سه لا تا زده و ۱۰ دقیقه استراحت می دهیم.

۳- حالا خمیر را به قطر سه میلی متر باز می کنیم، روی خمیر را با کرم پاتی سیر، دارچین و کشمش پوشانده، آن را لوله می کنیم و حلقه حلقه می بریم و یک پهلو داخل سینی می گذاریم، روی نان‌ها را با مخلوط زرده تخم مرغ و زعفران زرین کرده، شکر می پاشیم و به مدت ۴۵ دقیقه روی پنجره وسط فر که از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کرده‌ایم قرار می دهیم و می پزیم.

نکته :

این شیرینی را با خمیر هزارلا نیز می توانیم تهیه کنیم؛ در این صورت چون خمیر هزارلا به صورت آماده در بازار به فروش می رسد کار ما بسیار ساده تر خواهد شد اما شیرینی ای که با خمیر هزارلای آماده تهیه می شود بسیار تردتر و خشک تر از شیرینی ای خواهد بود که خمیر آن در منزل تهیه می شود ولی در هر دو صورت مطبوع و خوش طعم است.