

«باید با کمبودها، خطاها و گناهان و اشتباه‌های خود روبرو قرار بگیرم. از نبودن من هیچ‌کس به قدر من رنج نخواهد برد. اما فردا روز دیگری است و من باید تصمیم بگیرم که رختخواب را ترک کرده، دوباره زندگی کنم و اگر شکست بخورم، نه تورا سرزنش می‌کنم، نه زندگی را و نه خدا را.»

کتاب «زندگی، عشق و دیگر هیچ» نوشته لئو بوسکالیا که بخشی از آن را در ابتدای متن خواندید. کتابی رویداده از کلاس‌های عشق ورزی است. نه یک کتاب علمی، فلسفی یا یک کار پژوهشی با موضوع عشق. از نظر نویسنده هر انسانی تعبیر خاصی از عشق دارد و می‌توان به تعداد آدم‌های روی زمین عشق را معنای کرد. برای نمونه عشق از نظر یک مادر، عابد و عاشق می‌تواند تنها عشق به فرزند و خدا باشد. در حالی که عشق فراتر از آن چیزی است که ما بخواهیم با موضوع‌های خاص آن را محدود کنیم. او در این کتاب سعی می‌کند به ما بیاموزد که چگونه به همه انسان‌ها هر نژاد، قشر و رنگی که هستند، عشق بورزیم و نه به یک عده‌ای خاص. چون ما بیش از آنچه متفاوت باشیم، شباهت داریم و وقتی قرار باشد که به خودمان عشق بورزیم، ناخواسته دیگران را هم دوست خواهیم داشت. از نظر لئو بوسکالیا شرط ماندگاری این عشق هم این است که مسئولانه عشق بورزیم. عشقی جاودانه، دلشاد که در مقابل یأس هم ایمن است. شاید باید بیاموزیم دیگران را همان طور که هستند، بپذیریم و دوست داشته باشیم، نه آن‌طور که خودمان می‌خواهیم.

بوسکالیا همچنین باور دارد که عشق پدیده‌ای آموختنی است و در این آموزش باید ساده‌ترین کار جهان را انجام بدهیم، یعنی خودمان باشیم. دشوارترین کار جهان هم این است کسی باشیم که دیگران از ما می‌خواهند. پس باید یاد بگیریم که خودمان را پیدا کنیم و همان باشیم که هستیم. برای این منظور هم همیشه باید به خودمان بگوییم که من در حال رشد هستم، تنها من هستم که زندگی‌ام را می‌سازم تنها من و نه هیچ‌کس دیگر.

عشق چیست، برای عاشق بودن باید مسئولیت پذیر بود. برای دوست داشتن باید خود را از یوغ برجسب‌ها آزاد کرد. لازمه عشق قوی بودن است. در راه عشق عذری نیست و «زندگی، عشق و دیگر هیچ» بخشی از سرفصل‌هایی است که مخاطب با مطالعه این کتاب با آن‌ها آشنا می‌شود.

نویسنده: لئو بوسکالیا

مترجم: مهدی قراچه‌داغی - زهره فتوحی

ناشر: ادایره

تعداد صفحات: ۲۴۰ صفحه

قیمت: ۱۷۵,۰۰۰ تومان



پوسته تخم مرغ دارای منافذ ریزی است که باکتری‌های مضر از آن منافذ می‌توانند به تخم مرغ راه یابند. سالمونلا، یک بیماری مرتبط با طیور است که از پوسته آلوده تخم مرغ به انسان منتقل می‌شود. ضد عفونی کردن تخم مرغ‌ها با میکروبی روی پوسته و خطر بیماری را کاهش می‌دهد. اگر به تخم مرغ‌هایی که خریدید مقدار کمی مدفوع مرغ چسبیده باشد آلودگی را با حوله یا تکه پارچه‌ای پاک کنید. دقت کنید که تخم مرغ را نسایید، زیرا این کار ممکن است به پوسته آسیب برساند. اگر تخم مرغ‌ها کثیفی زیادی دارند، می‌توانید آن‌ها را با آبی بامای ۳۲ تا ۴۹ درجه سانتی‌گراد بشویید و آلودگی‌ها را پاک کنید. ولی از خیساندن تخم مرغ‌ها در آب خودداری کنید. آب گرم اجازه می‌دهد تخم مرغ منبسط شود و باکتری‌های پوسته بیرون رانده شوند. ولی آب سرد باکتری‌ها را به داخل می‌کشد. پس از ضد عفونی کردن هم بگذارید تخم مرغ‌ها خشک شوند و آن‌ها را فوراً در یخچال قرار دهید.

در نظر داشته باشید حتی پوسته‌هایی که تمیز به نظر می‌رسند هم می‌توانند حامل میکروب باشند. با این همه، تخم مرغ نیازی به شستن ندارد. اگر تخم مرغ‌ها شسته نشوند، می‌توانند تا هفته‌ها خارج از یخچال نگهداری شوند مانند شرایطی که در فروشگاه‌هاست. در هر صورت اگر ترجیح می‌دهید تخم مرغ‌ها را بشوید با استفاده از یک پارچه تمیز به آرامی آلودگی‌ها را از روی تخم مرغ‌ها پاک کنید. سپس آن‌ها را با خیال راحت در یک مکان خشک در خانه نگهداری کنید. تخم مرغ‌ها تا چند هفته تازه و سالم می‌مانند. توصیه می‌شود پیش از مصرف تخم مرغ‌ها را با آب گرم بشویید تا آلودگی به سطوح و ظرف‌های آشپزخانه و دست‌هایتان منتقل نشود. این نکات مهم را هم به خاطر بسپارید. نخست اینکه پس از تمیز یا ضد عفونی کردن تخم مرغ‌ها همه سطوح را ضد عفونی کنید و دست‌هایتان را بشویید و دوم اینکه در زمان آبیز شدن تخم مرغ‌ها طرطرات جمع شود آن‌ها تا دمای ۷۰ درجه سانتی‌گراد یا تا زمانی که سفت می‌شوند، جوشیده شده‌اند.

نظافت تخم مرغ‌های خانگی

اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که خودتان مرغ و اردک دارید با نظافت مستمر، از تجمع مدفوع و سایر مواد رانند در لانه‌ها و محل زندگی پرندگان جلوگیری کنید. همچنین اگر از مزرعه خرید می‌کنید یا خواربارفروشی شما تخم مرغ‌های محلی می‌فروشد، دقت کنید که پوست تخم مرغ‌ها به مدفوع و پرآلوده نباشد. این آلودگی‌ها نشانه این است که فضای زندگی مرغ‌ها نام‌دار و کثیف بوده است.



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

# عرش و فرش یک ساختمان

زندگی در کدام طبقه نیازهای واقعی شما را برآورده می‌کند و آرامش را برایتان به ارمغان می‌آورد؟

سمیرا شاهیان | اگر بدون هیچ محدودیتی بخواهید یک واحد آپارتمانی انتخاب کنید، ترجیح‌تان طبقه اول است یا آخر؟ صبح‌ها داشتن چشم‌اندازی از شهر را می‌پسندید یا آن قدر زندگی پرمشغله‌ای دارید که مایل هستید بدون هیچ نگرانی خودتان را به پارکینگ برسانید و به محل کارتان بروید؟ از این دست پرسش‌ها برای رسیدن به یک انتخاب مناسب زیاد است. پرسش‌هایی که هر کدام بخشی از امتیازها و عیب‌های طبقه اول و آخر را روشن می‌کنند. واقعیت این است که برخلاف تصور اینکه طبقه آخر از امتیاز ویژه‌ای برخوردار است این چنین نیست و هر خانواده‌ای با توجه به شرایط جسمی و خواسته‌هایش در صورت نداشتن محدودیت، خواستار طبقه اول یا آخر می‌شود. گاهی خانواده‌ای حتی بدون توجه به هزینه، به دلیل ترس اعضایش از ارتفاع از طبقه آخر چشم می‌پوشد و گاهی هم به دلیل مشکلات جسمی مادر بزرگ و پدر بزرگ تن به انتخاب طبقه اول می‌دهد. این راهم بگوییم که طبقه آخر همیشه چشم‌انداز زیبایی ندارد، مگر در مناطق خاصی از شهر. در ادامه به بررسی مزایا و معایب طبقه اول و آخر پرداخته‌ایم چرا که دانستن این نکات بارونق ساختمان‌سازی‌های امروزی ضروری و بااهمیت است.

امتیازهای زندگی در طبقه اول

- زندگی در طبقه اول آپارتمان تقریباً ساکنان را از آسانسور بی‌نیازی می‌کند، به‌ویژه در وقت‌های خرابی، تعمیر آسانسور و قطعی برق. روزی که باکیسه‌های فراوان خرید وارد خانه می‌شوید و آسانسور هم خراب است، یکی از «کاش»‌ها این است که در طبقه اول آپارتمان زندگی می‌کردید.
- سقف بلندتر از سایر طبقه‌ها هم که خانه را دل‌باز و بزرگ‌تر جلوه می‌دهد سه‌م طبقه اول است.
- حیاط خلوت یا پاسیو هم ویژه ساکنان طبقه اول آپارتمان است. حیاط خلوت فضای مفیدی است که می‌توان از آن برای پخت و پزهای زیاد، سامان‌دهی وسایل اضافی و کارهایی که نیاز به فضای باز دارد استفاده کرد.
- اگر جزو خانواده‌هایی هستید که مهمان‌های زیادی به خانه‌تان رفت و آمد دارند، زندگی در طبقه اول به دلیل آلودشده‌های راحت، مناسب‌تر است. از مزایای طبقه اول این است که دیگر مهمان‌ها مزاحمتی برای ساکنان طبقه‌های دیگر ایجاد نمی‌کنند.

بالا و پایین یک خانه

دست‌اندازهای زندگی در طبقه اول

● هزینه بیشتر برای گرم کردن خانه از دیگر عیب‌های طبقه نخست ساختمان‌هاست. از آنجاکه معمولاً طبقه اول روی پارکینگ یا بیلوت است محیط خانه‌های طبقه اول در زمستان، سردتر از خانه‌های طبقه‌های بالایی است و به همین دلیل گرم کردن آن هزینه بیشتری می‌برد.

● در طبقه اول به دلیل داشتن دسترسی‌های بیشتر چه از راه پنجره‌ها و چه ورودی، احتمال سرقت در مقایسه با سایر طبقه‌ها بیشتر است. برای بالا بردن امنیت در این طبقه ضروری است در ضد سرقت یا قفل‌های مناسب هم در ورودی خانه نصب کنید. همچنین پنجره‌ها باید به نرده‌های محافظ مجهز شوند.

● مزاحمت‌های گاه و بیگاه هم سهم ساکنان طبقه اول است. بعضی وقت‌ها که ساکنان طبقات دیگر کلید خود را در خانه جامی‌گذارند یا افراد غریبه با یکی از طبقات کار دارند و نشانی‌کاملی ندارند، رنگ طبقه اول در دسترس‌ترین گزینه برای آن‌هاست.

● نزدیکی به خیابان و بیشتر احساس کردن بوی زباله‌ها و فاضلاب و برخورد ارشدن از دود و گرد و خاک هم از دیگر مشکلات طبقه اول است. ورود ناخوانده حشرات را هم می‌توان به فهرست عیب‌های طبقه اول اضافه کرد.

● نور کمتر یکی دیگر از مشکلات طبقه اول آپارتمان‌هاست به‌ویژه اگر خانه رو به خیابان نباشد یا موقعیت آن رو به ساختمان دیگری باشد. در این شرایط ساختمان‌های دیگر و درختان بلند سبب می‌شوند طبقه اول کمترین بهره‌را از نور طبیعی ببرده که برای جبران کمبود نور ضروری است سیستم روشنایی مناسب داخل خانه استفاده شود.

● نداشتن منظره هم برای افرادی که مایل هستند هر صبح با غروب نگاهی به دوردست‌ها بیندازند از شاخص‌ترین عیب‌ها و کاستی‌های طبقه اول در آپارتمان‌هاست. ساکنان این طبقه هیچ منظره خوشایندی جز نمای ساختمان‌ها و کوچه و خیابان ندارند.

دست‌اندازهای زندگی در طبقه آخر

● زمانی که یک آپارتمان به آسانسور بار مجهز نباشد اسباب‌کشی و جابه‌جایی وسایل سنگین در آن خیلی دشوار می‌شود. افزون بر این وقتی وسایل سنگین مانند یخچال و ماشین‌های لباس‌شویی و ظرف‌شویی نیاز به تعمیر و انتقال به نمایندگی دارند، هزینه حمل بار هم به هزینه‌های اصلی اضافه می‌شود.

● بالاترین طبقه یک ساختمان، سکوت و منظره خوبی در اختیار ساکنانش می‌گذارد. ولی در عوض باید همواره حواسشان به ساکنان طبقات پایین‌تر هم باشد و مزاحمت‌های سروصدا بی نداشته باشند.

● موضوع دسترسی به طبقه آخر آپارتمان نیز یکی دیگر از موضوعاتی است که زندگی در طبقه آخر را دشوار کرده است. همیشه باید این نکته را در نظر داشت که احتمال خرابی آسانسور وجود دارد و گاهی حتی برخی آپارتمان‌ها بدون آسانسور هستند. بنابراین اگر انتخاب شما زندگی در طبقه آخر ساختمان است، باید خرابی احتمالی آسانسور رفت و آمد با پله‌ها را نیز فراموش نکنید.

● از دیگر عیب‌های زندگی در طبقه آخر آپارتمان که اهمیت زیادی هم دارد دسترسی دشوار به محیط بیرونی ساختمان است. این موضوع در شرایط اضطراری مانند وقوع زلزله بیشتر به چشم می‌آید. زیرا در این وقت‌ها استفاده از آسانسور ممنوع است و شما باید خودتان را فوراً به خارج از آپارتمان برسانید.

● یکی از معایب زندگی در طبقه آخر احتمال نشی رطوبت از سقف آپارتمان به داخل واحد است. مشکلات پشت بام و آیزوگام نامناسب سبب نفوذ رطوبت به سقف می‌شود و درد سرهایی را برای ساکنان به وجود می‌آورد.

● وقتی تعداد طبقات ساختمان زیاد می‌شود، باید سیستم اطفای حریق نیز در آن لحاظ شود و در همین باره یکی دیگر از معایب زندگی در طبقه آخر آپارتمان، نبود امکانات مناسب برای اطفای حریق است زیرا در این طبقه فشار آب کافی برای کنترل آتش وجود ندارد. بهتر است اگر سیستم‌های آتش‌نشانی در این طبقات وجود ندارد حتماً از کپسول‌های مناسب استفاده شود.

● از دیگر معایب زندگی در طبقات بالاگران‌تر بودن خرید و اجاره آن‌هاست. همچنین گاهی ترس از ارتفاع، زندگی در طبقه آخر را دشوار می‌کند.