



شادفر اوو کادو میوه ای است که برای پوست، مو، معده و سیستم گوارش منبعی غنی از بتاسیم، ویتامین و چربی های مفید است. در اینجا روش تهیه سالادی را با هم مرور می کنیم که حاوی این میوه پر خاصیت است و می تواند پاک کننده ای خوب و قوی برای دفع سموم بدن باشد.

مواد لازم:

- کینوای پخته نشده: یک پیمانه
- ترپچه: یک عدد
- هویج: دو عدد
- ترکیبی از جوانه گیاهان مختلف: یک دوم تا یک پیمانه
- برگ نعناع: دلخواه
- آووگادو خرد شده: یک عدد
- دانه کل آفتابگردان: دلخواه
- لیمو: یک عدد
- روغن زیتون: دو قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل سیاه: دلخواه
- فلفل قرمز: یک قاشق چای خوری



دستور پخت:

ابتدا کینوا را بپزید و کنار بگذارید. سپس برای تهیه سالاد همه مواد را با هم ترکیب کنید و روی کینوای آماده بریزید.

ارزش غذایی

انرژی	۳۵۴ کالری
پروتئین	۹ گرم
کربوهیدرات	۳۸ گرم
قند	۴ گرم
چربی	۱۹.۵ گرم

جدایی چسب از روی شیشه



شادفر

گاهی پاک کردن برچسب از روی شیشه مواد غذایی یا شیشه پنجره کمی دشوار است که با روش های زیر می توان با آن ها مقابله کرد.

- سشوار را روی چسب و گوشه های آن بگیرید تا محتوا و ترکیبات چسب ذوب شود.
- برچسب را با دست یا با کمک یک چاقو یا کاردک جدا کنید. همچنین برای پاک کردن آثار چسب روی شیشه، دوباره سشوار را روشن کنید و آن را روی جای چسب بگیرید تا ذوب شود. سپس با کمک یک دستمال خشک و بدون پرز، باقی مانده آثار چسب را از روی شیشه برطرف کنید.
- مقداری روغن مایع و جوش شیرین را با یکدیگر ترکیب کنید تا یک خمیر چرب حاصل شود. این خمیر را روی برچسب و گوشه های آن بمالید. روغن به سست شدن برچسب و جوش شیرین به کنده شدن آن از روی شیشه کمک می کند. توصیه می کنیم این خمیر را به مدت پنج دقیقه روی چسب قرار دهید تا به سادگی و با کمک کاردک پاک شود.
- سس مایونز یک روش شگفت انگیز برای کنده کردن چسب از روی شیشه است. شما می توانید به سادگی برچسب روی شیشه پنجره و مواد غذایی را با کمک سس مایونز و چربی آن پاک کنید تا اثری از آن باقی نماند.
- ابتدای چسب یا برچسب آب داغ بریزید. اگر می خواهید شیشه پنجره را پاک کنید، مقداری آب داغ روی آن اسپری کنید. به طوری که برچسب نیز گرم شود. سپس آستون یا لاک پاک کن را روی برچسب شیشه بکشید تا برچسب به سادگی جدا شود. برای نتیجه بهتر، شما می توانید این روش را چند بار تکرار کنید تا برچسب از روی شیشه پاک شود.
- مقداری آب ولرم با آب داغ به همراه صابون روی لکه های چسب بریزید و با کمک اسکاچ، چسب را از روی شیشه پاک کنید تا اثری از آن باقی نماند.
- روش دیگر، استفاده از نوار چسب است. روی اثر چسب یا لکه چسب روی شیشه، یک نوار چسب بزنید، چند لحظه صبر کنید و با سرعت آن را از روی شیشه بکنید. این روش کمک می کند تا لکه باقی مانده از روی شیشه جدا شود.
- برای پاک کردن برچسب روی شیشه پنجره می توانید آب داغ را همراه کره (یا یک روغن روان) به شیشه اسپری کنید و با کمک یک کاردک برچسب را به آرامی بردارید، به گونه ای که خراشی روی شیشه پنجره ایجاد نشود. در پایان شیشه را با آب ولرم و دستمال بدون پرز تمیز کنید.

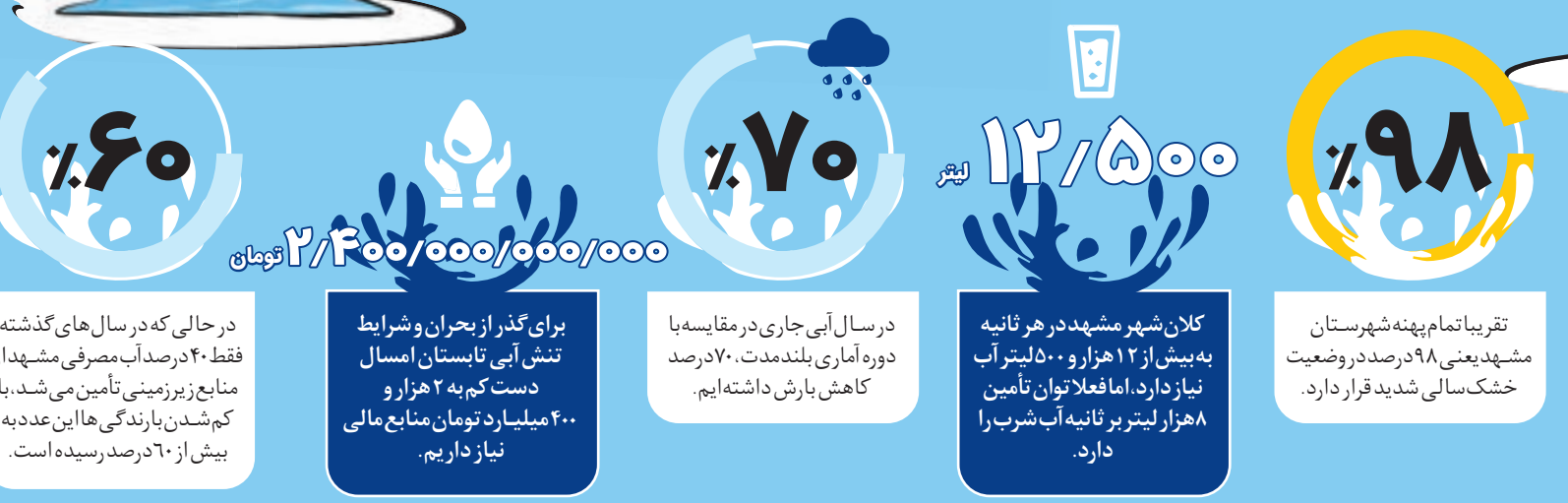
آب نیست

با مصرف بهینه و تدابیر ویژه در میزان مصرف آب بحران را مدیریت کنیم



طرح: مجید صالحی

سمیرا شاهیان | میزان بارندگی سال آبی جاری در شهر مشهد در مقایسه با سال گذشته، که اتفاقاً سالی کم باران هم بود، ۲۳ درصد و نسبت به متوسط بلندمدت ۶۵ درصد کاهش داشته است، خبر به قدری گویا و تکان دهنده است که به توضیح اضافی درباره وضعیت بحرانی آب مشهد نیاز نیست. وضعیتی که به جای مدیری تنبلی، همچنان از این جیب به آن جیب می کنیم و با حفر چاه و برداشت های بی رویه، به سمت فرونشست و شوری بیشتر دشت مشهد پیش می رویم. بهتر است بدانید سد دوستی که یکی از منابع اصلی تأمین کننده آب مشهد است، در بدترین وضعیت آبی خود قرار دارد. یعنی ۸۷ درصد ظرفیت آن خالی است. مسئله ای که نتیجه آن خیلی زود مهاجرت های گسترده از روستاها به شهرها و حتی استان های دیگر خواهد بود. برای اینکه بهتر متوجه شرایط بحرانی کنونی شوید، با هم نگاهی آماری به منابع آبی و مصرف آن در شهرستان داریم. در ادامه هم چند توصیه برای صرفه جویی آب را با هم مرور می کنیم که در کاهش مصرف آب، بخش خانگی نقش تعیین کننده ای دارد.



کشورهای توسعه یافته	کشاورزی	شرب و بهداشت	صنعت و معدن
۳۰٪	۱۱٪	۵۹٪	

۶۰۰ لیتر

در صورت روشن بودن بیست و چهار ساعته کولرهای آبی ششصد لیتر آب مصرف می شود که معادل سرانه مصرف روزانه پنج نفر است.

۲۱۷ لیتر

چکه کردن آرام شیر آب در یک روز هفت لیتر، در یک هفته ۴۹ لیتر و در یک ماه ۲۱۷ لیتر آب را هدر می دهد.

۶۲ لیتر

در یک دوش هشت دقیقه ای ۶۲ لیتر آب داغ استفاده می شود.

۲ لیتر

افرادی که از دوش های قدرتمند با قابلیت افزودن فشار به جریان آب استفاده می کنند، دو برابر آب و انرژی مصرف می کنند.

۷۵٪

توالت و حمام کوچک ترین اتاق های یک خانه هستند. با این همه، حدود ۷۵ درصد آب خانگی در این مکان ها مصرف می شود.

۱۲۵ لیتر

سرانه مصرف خانگی آب به ازای هر شهروند در مشهد ۱۲۵ لیتر در شبانه روز است. ولی طبق استاندارد مصرف در شرایط حدی میزان تا هفتاد لیتر قابل کاهش است و هیچ خللی در مصارف شرب و بهداشتی ایجاد نمی کند.

به آب بها بدهیم

برای صرفه جویی در آب نیاز به روش های پیچیده و پرهزینه نیست. کافی است کمی حواسمان به مصرف بهینه آن باشد. در ادامه، برخی از این روش ها را با هم مرور می کنیم.

- ماشین لباس شویی آب زیادی مصرف می کند. استفاده از این دستگاه خانگی را بهینه کنید.
- کولرهای آبی بسیار پر مصرف هستند. از این رو باید فقط در ساعات های گرم روز، کولرهای آبی را روشن کنید.
- به جای شستن خود رو با شیلنگ آب، از یک سطل آب استفاده کنید.
- به کودکان آموزش دهید تا با بستن بموقع شیر، از هدر رفتن آب جلوگیری کنند.
- در محل کار، همکارانتان را به صرفه جویی در مصرف آب تشویق کنید.
- برای نوشیدن آب به جای آنکه شیر آب را مدت زیادی باز بگذارید، بهتر است ابتدا چند قطعه یخ در لیوان بریزید و سپس شیر آب را باز کنید.
- در حالی که کمبود آب در شهر احساس می شود، پیاده روی های جلد خانه و مغازه را با آب نشوید.
- همه شیلنگ ها، اتصالات و شیرها را به طور مرتب کنترل کنید تا از نشتی آب جلوگیری شود.
- در زمان استحمام در فاصله بین شستن بدن و سر، شیر آب را به طور پیوسته باز نگذارید.
- آب آشامیدنی خود را همواره در یخچال نگهدارید تا مجبور نباشید شیر را برای خنک کردن آب مدتی باز بگذارید.
- در زمان شست و شو از باز گذاشتن دائمی شیر آب جلوگیری کنید.
- موقع مسواک زدن شیر آب تصفیه شده را باز نگذارید.
- در زمان استحمام، جریان آب را کم کنید.
- مواد باقی مانده از ظرف غذا را جدا و فوری بشوید. سبزی ها را نیز ابتدا در ظرفی بخیسانید و سپس آب بکشید.
- قابلمه ها را زیر آب نسابید. ابتدا بگذارید کمی خیس بخورند.
- از خرید اسباب بازی ها و سرگرمی هایی که به یک جریان ثابت آب نیاز دارند، خودداری کنید.
- برای کنترل جریان آب سیفون از تنظیم کننده استفاده کنید.
- در زمان پخت و پز، آب جوشیده کنتری را جایگزین برداشت آب از شیر کنید.
- از آب های شرب مانده در پارچ ها یا آب شست و شوی میوه ها و سبزی ها برای آبیاری گلدان ها و گیاهان باغچه ای بهره ببرید.
- شیرینی که چکه می کند را از زود تعمیر کنید.
- لوله های آب گرم را عایق بندی کنید تا برای رسیدن آب گرم به شیر آب، لازم نباشد آن ها را بی جهت باز بگذارید.

هر متر مکعب آب چند؟

واقعاً این پرسش به وجود می آید که چرا آب برای ما بی ارزش است؟ ما بهای اصلی کدام بخش از فرایند تهیه آب را می دهیم که به آن بی تفاوت هستیم؟ برای نمونه اگر به مسیری که آب از سد دوستی تا خانه های ما می رسد، به تأسیسات مهندسی شده و گران قیمت آب، به دستمزد مهندسان و کارگرانی که در این صنعت مشغول اند و به فرایند طولانی و هزینه های هنگفت تصفیه آب ببیند پیشیم، متوجه می شویم واقعاً این ماهه حیات با می شباهد. ناچیز در اختیارمان قرار گرفته است که متأسفانه قدر آن را به درستی نمی دانیم.