

حدود ۸۵ درصد از رانندگانی که باعث تصادفات مرتبط با خواب می‌شوند، مرد هستند و حدود یک سوم آنها حداکثر ۳۰ سال سن دارند.

### اهمیت تقویم هفتگی برای بچه‌ها

درست کردن تقویم هفتگی برای کودکان نه تنها بسیار مفید است بلکه برای بچه‌ها می‌تواند سرگرم کننده نیز باشد. علاوه بر این، داشتن تقویم برای بچه‌ها بسیار کاربرد دارد. بچه‌ها می‌توانند در طول هفته به تقویم خود مراجعه کنند و کارهایی که باید انجام دهند را ببینند. هر موضوعی که مربوط به زندگی روزانه فرزندتان می‌شود را در این تقویم قرار دهید. مانند: مطالعه کردن در شب، گذراندن وقت با پدر و مادر بزرگ در روزهای جمعه و غیره.

## ۴ روش صحیح چیدمان میز غذا

آیا شما جزو آن دسته از افرادی هستید که در پایان هر هفته میهمانی شام دارند یا اینکه تنها در مناسبت‌های خاص میهمانی می‌گیرید؟ در هر دو صورت خوب است که با روش‌های مناسب چیدن میز غذا آشنا شوید و هنر و سلیقه خود را به دیگران نشان دهید. چیدمان درست میز غذا یکی از نشانه‌های بانوان باسلیقه است. اگرچه این روزها هیچ قانون و قاعده سختی برای چیدن میز شام وجود ندارد، اما ما در این جا شما را با چهار چیدمان متفاوت آشناییم.

### محل مناسب چیدن

یکی از بهترین روش‌ها، چیدمان به سبک سنتی است: تصویر کلمه FORKS از چپ به راست به این معنی است: F نشانده جنگال (Fork)، O نشانده بشقاب (شکل)، K نشانده چاقو (Knives) و S نشانده قاشق (Spoons). درست است R فراموش شده اما بستگی به سلیقه شخصی شما دارد. در روش سنتی، تیغه‌های چاقو همیشه رو به بشقاب و دستمال سفره در سمت چپ جنگال یا بالای بشقاب قرار می‌گیرد. البته برای میز شام رسمی‌تر، این چیدمان پیچیده‌تر و شامل انواع قاشق و جنگال خواهد بود.

### چیدمان‌های جایگزین

در این جا چند روش منحصر به فرد برای چیدن میز شامی شیک معرفی می‌شود. مطمئن باشید همه این روش‌ها به روز است.



1

سرویس کارد و جنگال در یک سمت بشقاب: این روش هم برای شما و هم استفاده میهمان شما آسان است. همان طور که در شکل می‌بینید یک چاقو، یک جنگال و گاهی اوقات یک قاشق در یک نقطه و یک طرف بشقاب قرار می‌گیرند.



2

سرویس کارد و جنگال در بالای بشقاب: این نوع چیدمان کمی امروزی تر است و به شما مجال می‌دهد تا در یک میز شام کوچک، فضای بیشتری برای پذیرایی از چند میهمان بیشتر داشته باشید.



3

همه چیز در کنار هم داخل بشقاب: در این مدل چیدمان، سرویس کارد و جنگال داخل دستمالی تا شده گذاشته می‌شود و درست در مرکز بشقاب قرار می‌گیرد. اگر بشقابی برای سالاد دارید دستمال را بین دو بشقاب و بقیه ظروف را در بالای بشقاب بگذارید.



4

سرویس کارد و جنگال داخل جام یا دستمال در مرکز میز: این مدل بیشتر برای میهمانی‌های خانوادگی به کار می‌رود و کمک می‌کند تا افراد هر چیزی را که نیاز داشتند خودشان بر دارند. همچنین اگر میهمانی سرزده به خانه‌تان آمد، این مدل آسان‌ترین و سریع‌ترین روش چیدمان میز است.

## روی پیشخوان آشپزخانه چه باید گذاشت؟

یکی از بخش‌های بزرگ سازماندهی هر فضای دانستن این موضوع است که چه چیزهایی را باید در آن جا نگهداری کنیم یا نکنیم. این مسأله بویژه برای پیشخوان یک آشپزخانه که اغلب به جایی برای تلمبار شدن برخی وسایل تبدیل می‌شود، اهمیت دارد. در زیر به فهرستی از لوازمی که معمولاً در پیشخوان هر آشپزخانه نگهداری می‌شود، اشاره کرده‌ایم.

وسایلی که باید روی (بالای) پیشخوان گذاشته شوند وسایلی که می‌توانند روی (بالای) پیشخوان گذاشته شوند وسایلی که نباید روی (بالای) پیشخوان گذاشته شوند

### وسایلی که

#### باید روی (بالای) پیشخوان گذاشته شوند

#### قوطی‌های چای یا تنقلات

با چیدن شیشه‌های چای دان (کوچک یا بزرگ) می‌توان دکوری زیبا روی پیشخوان ایجاد کرد. همچنین شما می‌توانید از این قوطی‌ها یا شیشه‌ها برای نگهداری تنقلات یا انواع چیزهای کوچک استفاده کرده و فضای روی پیشخوان را

از آشفتگی و بهم‌ریختگی رها کنید.

#### قهوه‌ساز

اگر شما هر روز عادت به درست کردن و نوشیدن قهوه دارید، پس هیچ جایی مناسب‌تر از روی پیشخوان برای قرار دادن قهوه‌ساز نیست. در واقع روی پیشخوان و زیر آن بهترین مکان برای نگهداری تمام وسایل مربوط به تهیه قهوه از جمله فنجان، قهوه، شکر و فیلتر قهوه است.

#### قفسه ظروف (جا ظرفی)

جا ظرفی یک وسیله ضروری برای هر آشپزخانه‌ای است؛ چه شما ماشین ظرفشویی داشته باشید چه نداشته باشید. ممکن است تنها چند روز در هفته از ماشین ظرفشویی استفاده کنید و بقیه روزها ظرف‌های آشپزخانه‌تان را با دست بشوید. اما به هر حال می‌توانید جاظرفی خود را بالای پیشخوان قرار دهید.

#### مخلوط کن

در هر آشپزخانه‌ای کمد و کابینت برای نگهداری انواع ظروف وجود دارد و شما می‌توانید حجم زیادی از لوازم آشپزخانه خود مانند مخلوط کن را در آن جا نگهداری کنید،



### سبب میوه و سبزیجات

برخی از میوه‌ها و سبزیجات را نمی‌توان در یخچال گذاشت چون شاید دلتان بخواهد جلوی چشمتان بوده و هر وقت خواستید آن را برداشته و میل کنید. پس چاره‌ای ندارید جز آن که سبب میوه و سبزیجات مورد علاقه‌تان را روی پیشخوان قرار دهید.

### وسایلی که

#### می‌توان روی (بالای) پیشخوان گذاشته شوند

#### کتاب آشپزی

در صورت امکان کتاب آشپزی خود را روی یک قفسه روی پیشخوان بگذارید. از این طریق دیگر شما مجبور نیستید برای پاک کردن پیشخوان، مدام آن را بردارید. همچنین گذاشتن کتاب آشپزی روی قفسه باعث می‌شود که هنگام آشپزی کثیف نشود.

#### تخته گوشت (برش)

اگر شما زیاد از تخته گوشت برای خرید کردن و قطعه قطعه کردن مواد غذایی استفاده می‌کنید، پس روی پیشخوان جای خوبی خواهد بود.

#### توستر

اگر شما هر روز از توستر برای تست کردن نان استفاده می‌کنید می‌توانید آن را روی پیشخوان و در دسترس قرار دهید.

### وسایلی که

#### نباید روی (بالای) پیشخوان گذاشته شوند

#### لوازمی که به ندرت از آنها استفاده می‌کنید

ساندویچ ساز یکی از لوازمی است که زیاد در خانواده‌ها از آن استفاده نمی‌شود (و بیشتر نوع‌وسان تنها برای تکمیل چیزی به خود آن را خریداری می‌کنند). پس توصیه می‌شود از گذاشتن آن روی پیشخوان آشپزخانه‌تان خودداری کنید، زیرا فقط دست و پاگیر خواهد بود.

#### انواع سرویس و مجسمه‌ها

سرویس‌های تزئینی فنجان، مجسمه‌ها و نصب تابلو اصلاً یا پیشخوان آشپزخانه‌تاناسی ندارند.

#### روزنامه

اگر به مطالعه روزنامه در بین فواصل کار عادت دارید می‌توانید آن را دسته‌بندی کرده و روی دیوار بالای پیشخوان قرار دهید. در غیر این صورت به هیچ وجه آن را روی پیشخوان قرار ندهید.

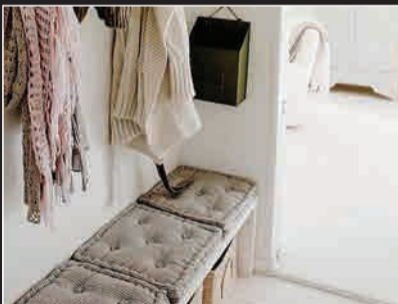
#### انواع سرویس

سرویس‌های فنجان، لیوان، ظروف و دیس‌ها را تنها در صورتی که هر روز از آنها استفاده می‌کنید، روی پیشخوان قرار دهید. در غیر این صورت هرگز برای دکور آشپزخانه از آنها استفاده نکنید.

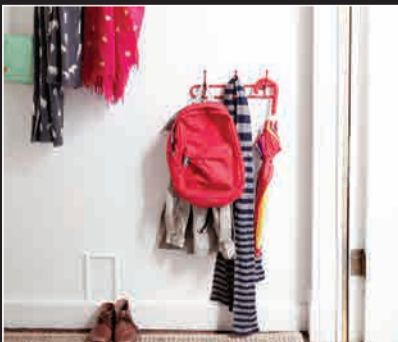
## ۹ راهکار برای ایجاد درگاهی در خانه‌های کوچک

زندگی در یک خانه کوچک بدون داشتن فضای درگاهی به این معنی نیست که وسایلی مانند کلبه‌ها، چکمه‌ها، کت‌ها و... باید جلوی در ورودی خانه پراکنده شوند. در اینجا چند روش برای ساماندهی لوازم در درگاهی یک خانه کوچک به شما پیشنهاد می‌شود تا با یکبارگیری این روش‌ها خانه‌های مرتب و منظم داشته باشید.

تصویر روبرو، گوشه در ورودی یک خانه را نشان می‌دهد که به خوبی ساماندهی شده است. قفسه‌ها فضای بسیار مناسب برای نگهداری اشیای کوچکی مانند کلید، کیف پول، نامه‌ها و آویزها نیز گزینه مناسبی برای ساماندهی لباس‌ها جلوی در ورودی یک خانه کوچک هستند.



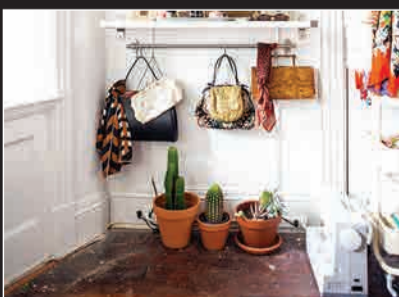
۸- وجود مکانی برای نشستن جلوی در ورودی یک ایده شیک و جالب است، اما شاید فکر کنید این ایده برای خانه‌های کوچک امروزی زیاد مناسب نیست. اما شما با گذاشتن چند نیمکت زیر چار ختی دیواری می‌توانید از آن به‌عنوان صندلی استفاده کنید، همچنین زیر این نیمکت‌ها نیز فضایی مناسب برای قرار دادن سبدهای لباس و لوازم خواهد بود.



۹- و در پایان یک ورودی کوچک و نصب چند گبره کوچک در دیوار نزدیک آن می‌تواند محلی برای جمع و جور کردن چیزهای کوچک و دور از چشم باشد.



۶- راهکار ساده دیگر برای ساماندهی در ورودی استفاده از سبدهای ویژه در زیر قفسه دیوار است. شما در این سبدها می‌توانید وسایلی مانند کلاه و دستکش قرار دهید و با نصب گبره جالباسی روی دیوار و قفسه تمام وسایل خود را شسته و رفته جمع‌آوری کنید.



۷- اگر دلتان می‌خواهد لباس‌ها و وسایل شما جدا از دیگران باشد، می‌توانید بر جالباسی چند گبره دیگر نصب کرده و لباس‌های خود یا فرزندتان را به شکل جداگانه در

۳- اگر شما جلوی در ورودی کمد جارختی ندارید، می‌توانید یک جفت قفسه دیواری نصب کرده و با استفاده از چند قلاب در زیر آن کیف‌ها، پالتوها و کت‌های خود را روی آن آویزان کنید.



۴- وجود یک شوفاژ (رادیاتور) در جلوی در ورودی، فضایی مناسب برای مرتب کردن وسایل است. کافی است بالای شوفاژ یک قفسه نصب کنید و لوازم کوچک را روی آن قرار دهید.



۵- نصب گبره به دیوار و یک قفسه بالای آن شاید خیلی ساده به نظر برسد، اما یک راه حل بسیار مناسب برای مرتب کردن پالتوها، کت‌ها و پالتوهاست.



۱- قفسه‌هایی از جنس لوله‌های مسی یکی از لوازمی هستند که با نصب آنها روی دیوار می‌توان انواع کفش، چکمه و دمپایی را روی آن قرار داد و از تجمع آن جلوی در جلوگیری کرد.



۲- میله‌های مسی ابزار مناسبی برای ساماندهی انواع لباس‌ها، کت‌ها، پالتوها و... جلوی در است. با نصب این میله‌های مسی به سقف یا دیوار و استفاده از چند گبره یا قلاب به راحتی می‌توانید لباس‌های جلوی در را یکجا مرتب کنید.

