

节约用水有窍门

水是宝贵的,节约用水应从每天做起。今天就来分享日常节水小窍门,让我们一起培养居家用水好习惯!

上厕所省水法:使用省水型马桶或是装置节制水流量的设备。如厕后,按“半抽”模式冲洗马桶,以节省用水。

控制水龙头出水量:在

厨房或浴室的水龙头加装省水垫片或压力补偿装置,这些小小的装置可在水流上混入一点空气,从而让出水量变小,减缓出水量。

关紧水龙头:随手关紧水龙头,并且在每次出门前和临睡前仔细检查水龙头是否关好,有无漏水。

缩短冲澡时间:尽量缩短每天冲澡的时间,据

测算,减少冲澡时间1分钟,就能节省9公升的水。此外,在擦浴液、洗头发时,也应先把水龙头关掉。冲澡时,冷水转热以前的水可以用水桶装起来,用来洗衣。

水的再利用:用淘米水洗碗筷,可降低洗洁精的污染和用水量,收集洗衣机排出的水来冲马桶;把

洗蔬菜的用水留着用来浇花、洗车或洗厕所等。

用漱口杯盛水刷牙:刷牙时应先把水龙头关掉,用漱口杯盛水即可。

用水盆洗菜:洗碗、洗菜时先盛出需要的水量,改掉开着水龙头任水狂流的坏习惯。

洗脸用水盆:许多人在洗脸时会把水龙头大开,水

花四溅,这时只需先用盆盛出需要的水量,或是控制水龙头开关至小水量即可。

以擦拭代替冲洗:做家务时,先以水桶装取适量的水,再进行后续的擦拭与清洁,尽量减少冲洗的时间和次数,能擦拭干净的尽量不要冲洗。

开启洗衣机节水模式:洗衣服时,能手洗的就不

要使用洗衣机洗。若要使用洗衣机,待放好衣物后再一起洗,洗衣服的时候还要注意用节水模式洗,这样既省水又省电。

由于洗衣用水量比较大,用洗衣机洗衣服的时候不要放得过满,洗衣机的水位不要定得太高,否则衣服之间缺少摩擦,既洗不干净又不浪费水。文/米 勒

◎主妇手册

使用味精七不宜

1.不宜放在碱性或酸性的汤液中。味精在碱性汤液中会发生化学变化,会产生一种不良气味;在酸性汤液中溶解度小,味精会失效。

2.不宜过量食用。用量过多(每天食用5克以上),会出现背部及上肢麻木、周身酸软等不良反应。

3.不宜在炖锅时放入。在高温下味精会变成焦谷氨酸钠,这是一种有毒物质。同样道理,也不可长时间炖煮。

4.不宜调入鱼、虾、蛤蜊等食物中。

5.不宜加入炒蛋中。因鸡蛋本身就含有许多氨基酸,正是味精的主要成分。

6.不宜让婴儿食用。因味精能和婴儿血液中的锌发生特异性组合,生成谷氨酸锌,随尿排出体外导致婴儿缺锌。

7.不宜直接拌入凉菜中。因其难溶解影响调味效果,应先将味精溶解在适量温水中后再行拌入,这样调味效果好。

文/丽 欣

收纳其实很简单

◎变废为宝

找遥控器,找孩子的尿不湿,不知道杂志随手放在了哪里……这些头疼的问题你是否每天都在经历?

其实,有一个口袋就可以帮你解决这一切的收纳问题了。这个口袋用牛仔布袋改造也可以,用旧枕套改造也可以,只要你动动手,收纳其实很简单!

放在沙发边上,可以用来收纳遥控器。

放在床边,可以收纳随时看的书。收纳袋要怎么放在床边?

很简单,如果床有栏杆,就挂在栏杆上,如果没有,就压在床垫下面。

给小宝宝换尿布,在



放在沙发边上的收纳袋很是方便



汽车椅背上的收纳袋



手工达人工作台的收纳袋

婴儿床旁边准备一个小收纳袋,想找什么都是那么轻松,独自在家的奶爸遇到突发状况也不会手忙脚乱了。

开车外出,小孩子总是时间不长就开始闹情

绪,你可以事先在座位靠背上挂一个自制的收纳袋,备些图书或是小玩具,孩子哭闹的时候,它就派上用场啦!

外出远行、郊游时,可以在汽车最后一排座位后

面挂一个大收纳袋,装一些工具之类的东西。

如果你是爱好手工的人,完全可以做一个小收纳袋放在你的手工工作台旁边,用来收纳针线、剪刀之类的小工具。文/萨 仁

用塑料瓶存放大米不生虫

春天来了,天气也会越来越热,保存大米不是件容易事,一不小心就会让大米发霉、生虫,其实这个难题用普通的塑料瓶就能解决。

把家中的塑料瓶收集起来,用水冲洗干净,晾干。如果需要装的大米比较多,可选用大容量的瓶子。装进瓶子之前,必须确保大米是干燥的,放入后

赶紧拧紧盖子。这样做不但节省地方,还能避免大米生虫和发霉。除了大米外,红豆、紫米、小米等也可以按照这个方法保存。

如果能够接受花椒的味道,也可以用纱布包一些花椒粒,放入装米的塑料瓶里,然后把盖子盖严。花椒有驱虫作用,使粮食保存效果更好。文/林 丽

生活达人英雄帖

《汇生活》广招天下英雄啦!

如果你是旧物利用的能手,如果你是手工创作达人,如果你在家居布置方面有妙招,如果你是过日子的一把好手……不妨与我们联系,来《汇生活》上秀一秀吧!

投稿邮箱:lzp6635311@163.com,请在邮件主题上写明“汇生活”,要求是原创哦!

内蒙古党校2017年招收在职研究生

内蒙古党校2017年招收在职研究生,共设经济管理、公共管理、法律、政治学4个专业

招生对象:报考者必须具有大学本科学历、两年以上工作经历的中共党员或单位党组织确定的入党积极分子。重点招收思想政治素质较高,业务能力较强的党政机关、司法部门、企事业单位副处级以上党员领导干部及后备干部,有中级以上职称的教学科研人员。

报名材料:报考登记表;本人单位组织人事部门介绍信(包括本人参加工作时

间、职务、职称、中共党员或单位党组织确定的入党积极分子等内容);组织人事部门的职务任命文件复印件或职称聘任证书的原件及复印件一份;本人身份证及复印件一份;本科毕业证原件及复印件一份;一寸近期同一底片免冠照片四张。

学制:学制两年半(2017年8月~2020年1月)。

学费:每年7000元。

报名方法:报考者到报名点领取报考登记表(也可登录内蒙古自治区党校网站下载报考登记表),按规定内容填写,经所属单位组织人事部门签署意见并盖章后,将报考登记表交回报名点。内蒙古党校网址: <http://www.nmgdx.cn>。

报名时间:2017年3月10日~4月14日。

考试时间:2017年5月13日全天,14日上午(如有变动,另行通知)。

专业及考试科目:经济管理专业:政治理论;现代管理学;社会主义市场经济。公共管理专业:政治理论;管理学;行政学。法律专业:政治理论;法理学;法学概论。政治学专业:政治理论;政治学导论;当代中国政治制度。

报名地点:

- 1.直属班:内蒙古党校
- 2.有关盟市党校

报名地点:内蒙古党校综合楼310房间 联系电话:0471-4631727 4631732 4631730 4631726 刘老师:13947185808 注:内蒙古党校网<http://www.nmgdx.cn>