

کدبانو

برای آنکه بیمار نشود باید آشپز خانه شما تمیز باشد

ترجمه: علی پیرا

■ از مدت‌ها پیش آشپزخانه قلب خانه‌ها نامیده می‌شد، اما چرا؟ جدا از اینکه محل تامین خوراک خانواده است مرکز سلامت خانواده هم هست. همه ما می‌دانیم که چرا باید آشپزخانه‌ای تمیز و پاکیزه داشته باشیم و چرا باید به بهداشت آن اهمیت دهیم. همه ما تلاش می‌کنیم برخلاف دیگر بخش‌های خانه هر روز برای پاکیزگی آشپزخانه تلاش کنیم تا از سلامت و مفید بسودن غذاها و خوراک‌هایی که در آن تهیه می‌کنیم، مطمئن شویم اما همیشه بخش‌هایی از آشپزخانه هست که ممکن است از چشم ما دور بماند؛ بخش‌هایی که اگرچه دور از چشم هستند اما می‌توانند مناطق اصلی برای آلودگی فضا و در نهایت از بین رفتن سلامت باشند.

یک ضرب‌المثل چینی است که می‌گوید: «درهم‌ریختگی کابینت‌ها و کمدهای آشپزخانه یک روز از عمر شما و اعضای خانواده‌تان را کاهش می‌دهد.» شاید در وهله اول با شنیدن این جمله احساس کنید، چینی‌ها به خیلی موضوعات خرافای باور دارند و این مورد هم یکی از آنهاست اما این‌طور نیست. علت اینکه چینی‌ها فکر می‌کنند درهم‌ریختگی کابینت‌ها و کمدهای آشپزخانه با طول عمر مرتبط است، این است که با درهم‌ریختگی و بی‌نظمی که در کابینت ایجاد می‌شود امکان تمیز کردن کف و دیواره کابینت از دست می‌رود و اصولاً افرادی که در خانه‌شان کابینت آشپزخانه شلوغی دارند کمتر به بهداشت و پاکیزگی آن اهمیت می‌دهند. این موضوع موجب می‌شود تا به مرور زمان میکروب‌ها و آلودگی‌ها از دیواره‌ها و کف کابینت به ظرف‌ها سرایت کند و از این طریق، سلامت و بهداشت اعضای خانواده را به خطر بیندازد. در واقع این بهترین دلیل است که حداقل در آشپزخانه منظم باشید.

دروازه‌ای برای ورود بیماری‌ها

شاید برایتان جالب باشد بدانید که مردم تایلند از هود آشپزخانه با عنوان دروازه اشباح یاد می‌کنند. آنها معتقدند هود می‌تواند آلودگی‌ها و باکتری‌های زیادی را به آشپزخانه‌شان وارد کند. به همین دلیل بسیاری از شهروندان قدیمی این کشور از سال‌های پیش، اجازه نمی‌دادند هواکش در آشپزخانه‌شان نصب شود. آنها بر این باور بودند که هود آشپزخانه دروازه‌ای برای ورود اشباح است که این اشباح می‌توانند به غذا نفوذ کنند و موجب بیماری و



بی‌حالی اعضای خانواده شوند اما نکته اصلی که پشت این اعتقاد نهفته این است که هود و هواکش به‌دلیل مکش بخاری که از تهیه غذاها دارد، همواره محل مرطوب و مناسبی برای رشد باکتری‌ها و آلودگی‌ها محسوب می‌شود و از آنجا که این دستگاه همواره بر فراز ظرف‌ها و قابلمه‌های گاز قرار می‌گیرد، امکان وارد شدن آلودگی و باکتری را به موادغذایی دوجنتان می‌کند. در واقع رعایت بهداشت در مورد هود می‌تواند شما را از بیماری‌ها دور کند.

به سلطان آشپز خانه احترام بگذارید

خرافه دیگری در چین وجود دارد که از اجاق گاز به‌عنوان سلطان آشپزخانه یاد می‌کند. مردمی که به این خرافه باور دارند، معتقدند از اجاق گاز تنها باید برای پخت و پز استفاده کرد و افرادی که از اجاق گاز برای مصارف دیگری بهره می‌برند، مورد خشم نیروهای فرامیثنی قرار می‌گیرند. این باور نیز به مرور زمان رنگ دیگری به‌خود گرفت. مردم چین در زمان‌های دور علاوه بر پخت و پز با اجاق گاز از آن برای خشک کردن لباس‌ها و پارچه‌هایی که در آشپزخانه داشتند یا برای گرم کردن فضای خانه استفاده می‌کردند و غالباً بر اثر غفلت و فراموشی یا بروز حادثه‌ای موجب آتش‌سوزی در آشپزخانه یا کل خانه می‌شدند. این مسأله موجب شد تا چینی‌ها مثلی بسازند که در آن از آشپزخانه به‌عنوان «سلطان آشپزخانه» یاد شده؛ سطلی که تنها وظیفه‌اش پخت و پز است. در این مورد باید گفت تمیز بودن اجاق گاز آنقدر ضروری است که نیازی به یادآوری ندارد.

نگذارید در خانه‌تان شیر ی چکه کند

میرد که از قدیم بر این باور بودند که اگر هر یک از شیرهای آب موجود در خانه مانند شیر آشپزخانه، حمام یا دستشویی چکه کند این مساله به این معناست که ثروت از خانه دور و دورتر می‌شود. شاید این مسأله کمی خنده‌دار باشد که چگونه چکه کردن شیر آب می‌تواند پول، ثروت و خوشبختی را از ما دور کند. شاید در وهله اول به‌نظر نأتن خرافه بیاید اما کراهی‌ها از این نکته بسیار خوب مطلع هستند که با چکه کردن آب به مرور به قیض و بهای آب خانه‌شان افزوده می‌شود و این مسأله می‌تواند پول و ثروت را از آنها دور کند. از این روست که چینی‌ها هرگز اجازه نمی‌دهند هیچ شیر آبی در خانه‌شان چکه کند. در ضمن این حالت می‌تواند حالت بهداشتی اتاق‌ها را تهدید کند.

کم‌کم روزها طولانی‌تر می‌شوند و هوا گرم‌تر و گرم‌تر، طبیعی است که در چنین روزهایی دوست داریم در بیشتر اوقات پنجره‌ها را باز گذاشته و از روزهای تابستانی لذت ببریم. خب بهتر است کمی از این رنگ‌های ناب و حال و هوای تابستانی را نیز به درون خانه بیاوریم. این گونه خانه‌مان در تابستان مکان بهتری برای زیستن می‌شود. برای این کار حتماً لازم نیست به سراغ تمام فضاهای خانه بروید یا کل وسایل را تعویض کنید بلکه می‌توانید با چند تغییر کوچک اما اساسی، به خانه‌تان حس و حال یک کلبه تابستانی را ببخشید. حالا چرا چند راه‌حل ساده را بررسی نکنیم؟

تغییر دکوراسیون

برده‌ها و کوسن و رومیزی‌های سنگین یا پشمی و تیره رنگ را کنار بگذارید و به سراغ پارچه‌های نازک و خنک تابستانی بروید. نگران نباشید! می‌توانید دوباره زمستان آنها را جایگزین کنید. به هر حال در فصل تابستان خانه‌ها را هم می‌توان سبک کرد.

رنگ‌های جدید

به سادگی و با عوض کردن رنگ یکی از دیوارها مثل دیوار راهرو یا ورودی خانه می‌توانید ظاهری کاملاً جدید و هیجان‌انگیز به خانه‌تان ببخشید. رنگ‌های زرد، سبز و آبی آسمانی را فراموش نکنید! رنگ‌کردن یک بخش کوچک از خانه نه هزینه زیادی دارد نه وقت زیادی می‌گیرد.

زندگی دوباره

گیاهان مرده و گل‌های مصنوعی و خاک‌گرفته را دور بریزید و از گیاهان تازه و سرسبز برای زندگی بخشیدن به آپارتمان استفاده کنید، مطمئن باشید که پشیمان نخواهید شد! در این روزها می‌توانید خانه‌تان را به راحتی با گل‌ها نو کنید.

دست‌دوزها

خیلی سریع دست به کار شوید و برای مبلمان و صندلی‌های آشپزخانه یابالکن تان کوسن‌های رنگی بدوزید.باین کار می‌توانید به راحتی و با صرف هزینه‌ای بسیار اندک، دکوراسیون خانه را تازه کنید. در این مورد هم از رنگ‌های شاد و گرم استفاده کنید.

سفید، رنگی خنک و تابستانی

هیچ رنگی مانند سفید نمی‌تواند فضا را خنک کند. پس اگر می‌توانید پرده‌های رنگی و سنگین را با پارچه‌های سفید پرچین تعویض کنید. بدین‌ترتیب بدون اینکه فضای خانه گرم شود نور کافی هم به داخل خانه راه می‌یابد. در این روزها در خانه‌های سفید کمتر گرمتان می‌شود.

کتابخانه‌تابستانی

کتابهای کتابخانه را بیرون بریزید و یک گردگیری حسابی کنید. سپس به سراغ قسمه‌ها بروید. ترکیب یک رنگ شاد مثل سبز مغزپسته‌ای یا زرد با مشکی یا قهوه‌ای تیره باعث می‌شود کتابخانه‌تان تبدیل به المانی بی‌نهایت دکوراتی‌شده و روی دیوار بدرخشد! البته این موضوع را هم مدنظر داشته باشید که این رنگ‌ها باید با رنگ‌های اتاق تان هماهنگی داشته باشد.

قاب عکس‌ها

ایمن المان‌های بی‌تأثیر را فراموش نکنید. به هر حال در خانه‌های همه ما یک یا چند قاب عکس پیدا می‌شود. یک قاب عکس ساده و بزرگ می‌تواند به سادگی یک راهروی تاریک را روشن کند. همچنین می‌توان از چند قاب عکس با جنس‌ها و سایزهای مختلف برای تزئین یک دیوار لخت و ساده استفاده کرد.

هر خانم خانه‌داری باید چیزهایی از تغذیه و سلامت

غذایی بداند. اگر اعضای خانواده شما چاق هستند، بخش زیادی از آن تقصیر خانم خانه است که در واقع مسؤول تغذیه خانواده است. شما با اصلاح برنامه غذایی اعضای خانواده می‌توانید تناسب اندام و سلامت اعضای خانواده را تضمین کنید. عادات بد غذایی که باعث اضافه‌وزن می‌شود بین افراد زیادی مشترک هستند. با معمول ترین

این مشکلات و راه‌حل‌های آنها آشنا شوید.

۱- اگر هله‌هوله زیاد می‌خورید

اگر هر‌خور نه‌ستید و مقدار غذایی که در هر وعده استفاده می‌کنید کم است، در این صورت می‌توانید بین وعده‌های غذایی یک یا دو میان‌وعده سالم بگنجانید. این میان‌وعده‌ها قند خون شما را ثابت نگه می‌دارد و اجازه نمی‌دهد زیاد گرسنه بشوید. علاوه بر این در این میان‌وعده‌ها می‌توانید موادغذایی که در طول روز به بدن‌تان نمی‌رسد، مثل گروه میوه‌ها را دریافت کنید. برای تنظیم درست این میان‌وعده‌ها باید آنها را بشناسید. برای مثال می‌توانید روی بیسکویت کمی عسل بمالید و مقداری میوه روی آن خرد کنید. این میان‌وعده خوشمزه برای قبل از شام عالی است. یا مثلاً از نان و پنیر و گوجه استفاده کنید که از خوراکی‌های محبوب ایرانی‌هاست. می‌توانید با انواع نان‌ها و پنیر‌ها آن را متنوع کنید و در برنامه غذایی‌تان بگنجانید. هویج یا سبزیجات دیگری مثل کرفس هم برای میان‌وعده عالی هستند. این میان‌وعده‌های یکجکیده یا کره بادام‌زمینی میل کنید. می‌توانید از ماست هم استفاده کنید. ماست به همراه میوه‌ها و ادویه‌یک میان‌وعده عالی به شمار می‌رود. می‌توانید ماست را با نعناع، نمک، فلفل سیاه، پودر سیر و ادویه‌های دیگر مزدار کنید.

۲- اگر موقع تماشای تلویزیون غذا می‌خورید

ایمن یک عادات غذایی واقعاً بد است. وقتی اعضای خانواده عادت دارند جلو تلویزیون و در حالت نشسته غذا بخورند، متوجه نمی‌شوند که چقدر می‌خورند و معمولاً این خوردن تا پایان برنامه تلویزیونی ادامه خواهد یافت. معمولاً غذاهایی که برای این بخش از برنامه غذایی مصرف می‌شود میان‌وعده‌های ناسالمی مثل چیپس است. برای جایگزین کردن این تنقلات می‌توانید از میوه‌های فصل، کاهو و

سکنجبین و خوراکی‌های سالم دیگر استفاده کنید. حتی

خانه



خانه‌ای متناسب با فصل گرما داشته باشید

زندگی خنک در خانه گرم

مانوش مجذزاده- کاملیا نوایی

شومینه

حالا که دیگر احتیاجی به گرمای شومینه در خانه نداریم، بهتر است از این المان برای تابستانی‌شدن فضای خانه استفاده کنید. بسته به سلیقه خودتان می‌توانید از یک در چوبی کهنه برای سستن آن و همچنین جلوگیری از ورود گرد و خاک به داخل خانه استفاده کرده و منظره جالبی به فضای اتاق ببخشید. یا می‌توانید تعدادی صدف و سنگ طبیعی روی طاقچه شومینه بچینید و حس و حال ساحل دریا را به درون خانه بیاورید. البته چیدن شمعان‌ها و گلدان‌های شاد هم یک پیشنهاد است.

حریر دوست‌داشتنی

پرده، رومیزی، روتختی و حتی روبه کوسن‌ها می‌توانند تبدیل به المان‌هایی تابستانی و خنک شوند. حریر یکی از پارچه‌های بی‌نهایت زیبا و شیک است که در دکوراسیون داخلی کاربرد زیادی دارد، پس استفاده از آن را فراموش نکنید!

گل‌گلی‌ها

چنانچه جزو آن دسته از افرادی هستید که عاشق بشقاب‌ها و پارچه‌های گلدار هستید، این فصل فصل شماسات! اگر ویتربنی برای ظروف خود دارید می‌توانید وسایل داخل آن را با بشقاب‌ها و فنجان‌های چینی گل‌دار جایگزین کنید. پذیرایی در چنین ظرف‌هایی هم تشنگر کدبانوی شماست.

یک کدبانو باید این نکته‌ها را بداند

چرا اعضای خانواده شما چاق هستند

ترجمه: لیلی مرعشی

ذرت بوداده‌ای که در خانه درست می‌شود هم میان‌وعده سالمی برای خوردن در جلو تلویزیون است.

۳- اگر وقتی حال‌تان بد است غذا می‌خورید

خوردن موقعی که حس خوبی ندارید فقط شما را موقتاً تسکین می‌دهد. اما تکرار این کار می‌تواند علاوه‌بر اینکه باعث افزایش وزن شود، باعث نارضایتی شما از خود و تشدید احساس بد شود. در این موارد به جای باز کردن در یخچال یا کمد خوراکی‌ها خودتان را عادت دهید تا با چیزهای دیگری سرتان را گرم کنید. در همان لحظه افکار بد را از مغزتان بیرون کنید و کار متفاوتی انجام دهید. مثلاً فیلم ببینید، قدم بزنید، یا برای دیدن یک دوست از خانه بیرون بروید. اگر با این کارها آرام نمی‌شوید، سعی کنید به جای خوردن خوراکی‌های پرکالری، از خوراکی‌هایی که کم‌کالری هستند و در عین حال سروتوئین آزاد می‌کنند استفاده کنید. خوراکی‌هایی مثل ذرت، کاهو، هویج یا غلات سبک برای این موارد به شما کمک می‌کنند.

۴- اگر آخر هفته‌ها زیاد می‌خورید

خیلی‌ها تمام‌هفته در خوردن وعده‌های غذایی مراقبت به خرج می‌دهند اما به آخر هفته که می‌رسند، رژیم‌شان را می‌شکنند و به بهانه اینکه خانواده همه دور هم هستند، در خوردن زیاده‌روی می‌کنند. اگر فکر می‌کنید یک روز در هفته غذا خوردن شما را چاق نمی‌کند، اشتباه می‌کنید. برای آخر هفته که اعضای خانواده همه دور هم هستند و دوست‌دارید غذای خوب ولذت‌بخشی میل کنید، می‌توانید با کمی تغییر در پخت و پز، غذا، غذای کم‌کالری‌تری درست کنید. برای مثال می‌توانید خورش را با روغن کمتری بپزید یا از ریختن روغن در برنج خودداری کنید. به جای پخت غذاهای چرب معمول از خوراک سبزیجات یا مرغ کبابی استفاده کنید و بااین تغییر کوچک در روش تغذیه، خانواده خوش‌اندام‌تر و سالم‌تری داشته باشید.

۵- اگر از غذاهای آماده زیاد استفاده می‌کنید

غذاهای آماده با مواد اولیه‌ای که شما در خانه استفاده می‌کنید، درست نمی‌شوند. در نتیجه هم کیفیت آنها



هستند؟ کدام یک باید رنگ شده یا تعمیر شود؟ کدام یک از مجموعه مبلمان و لوازم جانبی آن احتیاج به جابه‌جایی دارند؟ و غیره. اگر نیاز به پارچه‌ها، ظروف یا گیاهان آپارتمانی جدید دارید، زودتر باید آن را تهیه کنید تا برای آن روز خاص آماده باشد.

این را هم یادتان باشد که حتماً از دیگر اقصاد خانه نیز کمک بگیرید و در عین جابه‌جا کردن وسایل و مبلمان تمام گوشه کنارها را گردگیری کنید. با این کار در عین حال که خانه تکنل‌ای اساسی کرده‌اید، حس و حال تازه و پاکیزگی هم به فضای خانه می‌بخشید. حالا ما یک برنامه برای شما با توجه به زمان‌تان می‌ریزیم:

اگر یک ساعت وقت دارید…:

- از یک رومیزی گلدار یا ساده ولی رنگی برای پوشاندن میز قدیمی آشپزخانه‌تان استفاده کنید.

- شمع‌های سفید و ساده را با چندین شمع رنگی و تازه جایگزین کنید. حتی می‌توانید آنها را داخل شومینه چیده و هر از گاهی روشن‌شان کنید تا فضایی رمانتیک را رقم بزنید.

- ظروف رنگی و گلدارتان را بیرون بیاورید و از آنها استفاده کنید.

- فصل، فصل گل و گیاه‌های تازه و سرسبز است، پس از آنها غافل نشوید و هر زمان که می‌توانید گل‌های تازه تهیه کرده روی میزتان را با آنها تزئین کنید. چنانچه در خانه بالکنی دارید که جایی برای گاشتن گلدان دارد، دست به کار شوید و چند گلدان کوچک برای آنجا در نظر بگیرید.

اگر یک بعدازظهر وقت دارید…:

- پرده‌های آشپزخانه را عوض کنید. این بار کمی متفاوت باشید و سراغ پارچه‌های گلدار، چهارخانه و رنگی و شاد بروید.

- از یک پاکری گلدار و شاد نیز می‌توانید برای ورودی خانه استفاده کنید.

- با چند متر حاشیه کافز دیواری که با رنگ دیوارهای خانه همخوانی داشته باشد می‌توانید ظاهری کاملاً جدید برای دیوار‌ها و کل خانه ایجاد کنید.

- شاید هم دوست داشته باشید یک دیوار را کافز دیواری کرده یا رنگش را تغییر دهید. به هر حال هر آنچه که فکری می‌کنید می‌تواند فضای را شادتر کند جایز است!

اگر یک آخر هفته کامل وقت دارید…:

- دیوار‌ها را تمیز کنید و بشوید یا به طور کلی رنگ‌شان را تغییر دهید.

- روکش‌های قدیمی مبلمان و صندلی‌ها را ر آورده و با پارچه‌های شاد و سبک جایگزین‌شان کنید. حتی خودتان می‌توانید چندین کوسن جدید با رنگ‌های روشن به مبلمان‌تان اضافه کنید.

- بخشی از دیوارهایتان را با استنسیل تزئین کنید. اگر خودتان علاقه داشته باشید، این کار بسیار مفرح و جالب خواهد بود! می‌توانید از استیکرها (پرچسب‌ها) هم کمک بگیرید.

- و در آخر اینکه اگر بالکن خانه‌تان بزرگ است یا روی پشت‌بام فضای باز و کافی در اختیار دارید، حتماً به فکر تهیه یک دست‌میز و صندلی سبک باشید و شب‌های خنک تابستانی را از دست ندهید.

۷- اگر صبحانه را حذف می‌کنید

در طول شب قند خون شما کاهش پیدا می‌کند و تا وقتی که غذا نخورده‌اید، مغز شما درست کار نمی‌کند. صبحانه می‌تواند توانایی کار و آموش را در طول روز افزایش دهد. کسانی که صبحانه می‌خورند دچار گرسنگی بیش‌از حد نمی‌شوند و در طول روز کمتر می‌خورند. به‌همین دلیل است که صبحانه خوردن به کنترل وزن کمک می‌کند. اگر برای صبحانه خوردن میل ندارید، باید این عادت را در خودتان تقویت کنید. چند روز که خودتان را به خوردن صبحانه مجبور کنید، روزهای بعد با اشتیاق بیشتری صبحانه می‌خورید. علاوه‌بر این اگر شب‌ها سبک‌تر شام بخورید برای خوردن صبحانه میل بیشتری دارید. می‌توانید برای صبحانه از غلات آماده استفاده کنید. کورن فلکس یا غلات مانند این هم وقتی برای آماده شدن نمی‌خواهند، هم به همراه شیر یک وعده کامل به شمار می‌روند. می‌توانید هر روز با اضافه کردن یک میوه یا آبمیوه در آنها تنوع ایجاد کنید. اگر به خوردن صبحانه سسننی تمایل دارید هم می‌توانید مقدمات آن را از شب پیش فراهم کنید تا به مشکل وقت برنخورید. مثلاً اگر کتری را بشویید، نان را حاضر کنید و بدانید که در یخچال پنیر دارید، آماده کردن صبحانه زودتر از چیزی که فکر می‌کنید طول خواهد کشید و شما وقت بیشتری برای خوردن آن خواهید داشت.

۸- اگر عاشق شیرینی هستید

خوردن یک بسته اینبات پشت سر هم ممکن است در لحظه به شما انرژی بدهد اما بعد از آن با افت قند خون شما را آزار می‌دهد. شیرینی‌ها مدعه شما را بر نمی‌کند و فقط با دادن کالری زیاد باعث چاق شدن شما خواهند شد. به علاوه ممکن است جلوگیری از نرزدان شما را بگیرد و اجازه ندهد مواد غذایی سالم به بدن آنها برسد. شما باید این شیرینی‌های قندی را با مواد دیگری جایگزین کنید؛ موادی طبیعی که علاوه‌بر تامین کردن قند لازم روزانه، سالم و مفید هم باشند. اگر به خوردن شیرینی‌جات تمایل دارید همیشه همراه خودتان موادی مثل توت خشک، کشمش یا انجیر همراه داشته باشید. میوه‌های شیرین هم می‌توانند جایگزین خوبی برای شیرینی‌جات باشند. اگر باز هم تمایل به شیرینی داشتید، می‌توانید از عسل یا خرما استفاده کنید.

منبع: بتر لایف

خانه‌داری

سالم ماندن میوه‌ها و سبزیجات در این روزهای گرم

ترجمه: محمدعلی رضایی

■ سبزی‌ها و میوه‌ها جایگاه ثابتی در سبد غذایی ایرانی‌ها دارند اما یکی از مهم‌ترین نکاتی که پیش از مصرف میوه‌ها و سبزیجات در فصل تابستان باید رعایت کنید ضدعفونی کردن و پاکسازی آنها پیش از مصرف است که با توجه به شیوع بیماری‌های میکروبی در این فصل بسیار مهم است:

- همیشه برای ضدعفونی کردن سبزی‌ها از محلول‌های مخصوص ضدعفونی‌کننده که در داروخانه‌ها به فروش می‌رود استفاده کنید. برای این کار سبزی یا میوه را به‌مدت ۱۰ دقیقه درون مخلوطی از آب و محلول ضدعفونی قرار دهید و سپس سبزی‌ها و میوه‌ها را آبکشی کنید.

- برخی از مردم از مایع ظرفشویی یا دستشویی برای پاکسازی میوه و سبزی استفاده می‌کنند اما پزشکان می‌گویند این کار به هیچ‌وجه صحیح نیست زیرا این مایع‌ها برای از بین بردن باکتری‌ها و انگل‌های موجود در سبزی بی‌اثر هستند.

- این نکته هم بسیار مهم است که حتماً در زمان شست‌وشوی سبزی‌ها از دستکش استفاده کنید زیرا ممکن است در اثر وجود خراش سطحی در پوست آلودگی سبزی موجب بروز عفونت سطحی در پوست دست‌تان شود.

- حتماً همه میوه‌ها را قبل از مصرف خوب بشوید حتی میوه‌هایی را که پوست‌شان قبل از مصرف کنده می‌شود مانند موز، پرتقال و نارنگی، چون آلودگی پوست آنها ممکن است از طریق دست با چاقو به میوه منتقل شود.

- برای شست‌وشوی سبب‌زمینی حتماً از برس یا فرچه نرم استفاده کنید تا آلودگی موجود در سطح پوست آن به خوبی از بین برود. برای شستن سبب‌زمینی‌ها اصلاً عجله نکنید و همه سطح آن را تمیز کنید.

- اضافه کردن نمک به آبی که سبزی یا میوه را درون آن خیس کرده‌اید می‌تواند به پاکسازی و شست‌وشوی مناسب سبزیجات کمک کند.

- هرگز پیش از شستن پیاز در سطح آن خراش یا برش ایجاد نکنید. زیرا هنگام شست‌وشو ممکن است برخی از آلودگی‌ها را به خراش ایجاد شده هدایت کنید.

- هرگز میوه‌های مناطق گرمسیری مانند موز و آناناس را درون یخچال نگه ندارید. بهترین محل برای نگهداری از آنها محیط آشپزخانه است. برخلاف میوه‌های گرم‌سیری میوه‌هایی نظیر انگور، توت‌فرنگی و هلو از جمله میوه‌هایی هستند که در فصل تابستان به مکثی خنک و مرطوب همچون یخچال نیاز دارند.

- از روی هم گذاشتن میوه‌ها درون یک ظرف یا سبد میوه در یخچال خودداری کنید. این کار موجب می‌شود تا میوه‌ها لک شده و در نهایت فاسد شوند و آلودگی‌ها گسترش یابد.

- اگر تازه ماندن و سالم ماندن برگ‌های کاهو و کلم بروکلی برایتان مهم است آنها را درون یک دستمال مرطوب قرار دهید.

۹ نکته

برای تمیز کردن جزئیات خانه

ترجمه: سیما هاشمی

■ در این مطلب می‌توانید توصیه‌های کاربردی را درباره پاکسازی اشیای کوچک و بزرگ موجود در خانه بخوانید.

۱- اگر در خانه‌تان مجسمه‌های گچی دارید یا روی دیوارهای خانه گچبری دارید برای پاک کردن و تمیز کردن آنها از محلول آب و نشاسته استفاده کنید و این محلول را با کمک یک پارچه تمیز روی مجسمه یا گچبری بکشید. البته این کار را باید با ملامت انجام دهید ۲- ملامت‌ات و تحقیقات نشان داده که دستگاه تلفن یکی از آلوده‌ترین ابزار خانه است و باید برای شست‌وشوی آن از پنبه و الکل استفاده و تمامی بخش‌های آن را به‌خوبی ضدعفونی کرد. این کار را به صورت منظم انجام دهید.

۳- اگر به درخشش دگمه‌هایتان اهمیت می‌دهید برای پیشگیری از سیاه شدن دکمه‌های طلا‌ی‌رنگ پیش از استفاده از لباس یک لایه نازک لاک بی‌رنگ روی دکمه بزنید تا از خش افتادن و سیاه شدن آن پیشگیری کنید.

۴- برای برق انداختن و درخشان کردن موکت‌های خانه‌تان استفاده از مخلوط رقیق سرکه و آب را پیشنهاد می‌کنیم. این محلول را به کمک یک پارچه نوری آرام روی موکت بکشید و اجازه دهید تا خشک شود.

۵- اگر شیر حمام یا شیر سینک دستشویی بر اثر استفاده بیش از حد از آن رسوب کرده است، با کمک سرکه سفید و یک دستمال نخی به راحتی می‌توانید این آثار را از روی شیر آب پاک کنید.

۶- برای از بین بردن زردی و جرم بقایمانده ناشی از کف کشش‌های سنگ‌های کف خانه و نیز آجرهای درون شومینه خانه‌تان از محلول سرکه و آب استفاده کنید.

۷- محلول سرکه و آب علاوه بر جرم‌گیری سنگ‌های شومینه و سنگ‌های کف خانه برای از بین بردن جرم‌های کف اتوهای آهنی هم بسیار مناسب است.

۸- اگر در خانه‌تان فرزند کوچکی یا کودکی دارید که دیوارهای خانه‌تان را با مداد خط‌خطی کرده با کمک خمیر دندان و یک دستمال می‌توانید آثار نقاشی‌های او را از روی دیوار پاک کنید.

۹- در صورتی که احساس می‌کنید چوب مبلمان‌تان لایه‌ای از کثیفی دارد یا دچار لک شده ابتدا با دستمال چوب‌ا را پاک کنید و بعد با کمک یک براق‌کننده طبیعی مثل وازلین دوباره چوب مبلمان‌تان را نو کنید.