

#### پیشنهاد

### چند راهکار عملی برای استفاده بهتر از بالکن خانه

#### مانوش مجدزاده

■ بسیاری از خانه‌ها در یک سمت دارای بالکن می‌باشند که در دید اول جایی کاربردی و مفید به نظر می‌آید ولی چند درصد از ما به‌بهترین نحو از این فضای فوق‌العاده استفاده می‌کنیم؟ بالکن خانه یکی از جاهایی است که به طور معمول بدون استفاده می‌ماند و حتی بدتر از آن، به مکانی برای انبار کردن وسایل تبدیل می‌شود. با کمی حوصله و خلاقیت می‌توانید این فضای بند منظره و بدون استفاده را به محیطی زیبا و کاربردی و محلی صمیمی برای دور هم آمدن تبدیل کنید. مهم نیست این فضا کوچک باشد یا بزرگ، مهم این‌است که آن را بخشی از خانه ببینیم و همانطور که برای دکور کردن پذیرایی و آشپز خانه حساسیت به خرج می‌دهیم، برای آراستن بالکن خانه مان نیز اهمیت قابل باشیم.

۱. بالکن می‌تواند قسمتی از اتاق پذیرایی باشد، برای این منظور چند تکه مبلمان سبک و راحت و متناسب با اندازه بالکن تهیه کنید. چنانچه بالکن تان کوچک است، می‌توانید از دو صندلی راحتی و یک میز گرد کوچک استفاده کنید. تشک‌های رنگی و طرح دار و البته ضدآب گزینهای بسیار کم‌هزینه و زیبا برای تزئین مبلمان بالکن شما هستند. دکور کردن این فضا با همین سیستم ساده می‌تواند آن را تبدیل به یکی از صمیمی‌ترین فضاهای منزل برای پذیرایی از مهمان‌کنند و مطمئنا برای خودتان نیز به مکانی مورد علاقه برای صرف چای عصرانه بدل خواهد شد.

۲. افزودن فضای سبز به بالکن راحت‌ترین راه برای تزئین این فضااست. گلدان‌های گل علاوه بر کاربردی بودن خود ایمن‌های معماری نیز محسوب می‌شوند. چنانچه بالکن تان فضای افقی برای گلدان ندارد، از گیاهان بالا رونده و گلدان‌های آویزان از سقف استفاده کنید که هم زیبا هستند و جای کمتری اشغال می‌کنند و هم دید را تا حدی محدود می‌کنند. فقط توجه داشته باشید که گیاهی را انتخاب کنید که با شرایط بالکن و نور آن همخوانی داشته باشد. همچنین می‌توانید بخش کوچکی از فضای تراس را به کاشتن گیاهان دارویی و سبزیجات اختصاص دهید. برای این منظور گلدان‌هایی که روی نرد هه نصب می‌شوند، بهترین گزینه‌اند که هم جای زیادی اشغال نمی‌کنند و هم نمای زیبایی به ساختمان تان می‌دهند.

۳. کمپوش پذیرایی را به بالکن بیاورید. گویی این قسمت بخشی از فضای پذیرایی است که با یک



در ای شیشه جدا شده است. به این طریق می‌توانید احساس راحتی بیشتری در این فضا ایجاد کنید. حتی می‌توانید از یک فرش نرم و کوچک برای تزئین کف آن نیز استفاده کنید.

۴. نورپردازی یکی از مهم‌ترین ارکان دکوراسیون است. اگر در بالکن تان سیم‌کشی برق دارید، می‌توانید از آن برای نورپردازی این فضا استفاده کنید و از منظره آن در هنگام شب لذت ببرید. در غیر این صورت شمع و فانوس گزینه‌هایی بی‌نهایت زیبا و دکوراتیو برای روشن کردن فضای بالکن هستند، سعی کنید از آنها نهایت استفاده را ببرید. ۵. چنانچه دنبال حرم کاملاً خصوصی هستید می‌خواهید اصلا به بیرون دید نداشته باشید، می‌توانید از چند شاخه بامبو جلوی نرده‌های بالکن استفاده کنید. با این کار هم جلوی دید را تا حدودی گرفتارید و هم فضایی دنج و صمیمی به وجود آورده‌اید که ظاهری جدید و زیبا به خانه‌تان می‌بخشد. همه ما نشستن در دل طبیعت را دوست داریم!

۶ از المان‌های دکوراتیو برای تزئین فضای بالکن تان نیز استفاده کنید. برای این منظور تابلوهای چوب و فلزی طراحی شده برای محیط‌های باز بسیار مناسب می‌باشند. اگر طرفدار مجسمه‌های تزئینی و آب نماهای داخل آپارتمان هستید، این‌فضا بهترین گزینه برای قرار دادن آنهاست. بالکنی با دیواری از چوب بامبو و صدای جریان آب از جمله دل‌انگیزترین فضاهاست!

۷. بسیاری از مادر بالکن‌هایمان «دریم کچر» نصب می‌کنیم تا از صدای وزیدن باد در آن لذت ببریم. البته نوع بامبوی آن توصیه می‌شود چرا که صدایی لطیف‌تر و ملایم‌تر داشته و بافضای بالکن و به ویژه گیاهان آن هماهنگ‌تر است. چنانچه به صدای این دسته از وسایل تزئینی خیلی علاقه دارید، آن را بالای در نصب کنید.

۸. یکی دیگر از کاربردهای بالکن، استفاده از آن برای نصب باربیکویی است. می‌توانید باربیکویی کوچکی خرید یا خودتان طرح آن را به متخصص داده آن را بسازید. در هر صورت با این کار فضایی ایجاد می‌کنید که مناسب برای انواع دور هم آمدن و میهمانی‌های شام است.

بدین ترتیب بالکن بدون استفاده شما از انباری تبدیل به بخشی از میهمان‌خانه و فضایی زیبا و صمیمی برای پذیرایی از عزیزان تان می‌شود.

انسان‌ها آپارتمان‌نشین نیستند. یعنی ذات آنها این‌طور نیست. انسان باید در طبیعت بزرگ شود. بچه انسان دوست دارد این‌ور و آن‌ور برود، بازی کند، کشف کند، بدود و هزار تا کار دیگر که برای رشدش لازم است اما در آپارتمان‌های امروزی امکانش نیست. زمان بچگی پدر و مادرهای ما، خانه‌ها بزرگ بود، حوض داشت، حیاط داشت و بعضی از آنها مرغی و خروسی و شاید گوسفندی هم داشتند. خانه‌های بچگی ما کوچک‌تر بود اما بعضی از آنها حیاط داشت و اگر نداشت کوجه بود که بتوانیم زیر آسمان بازی کنیم. در جایی که نه گلدانی روی میز بود که بشکند و نه میز و مبلی بود که پامان به آن گیر کند یا جلوی دودبندان را بگیرد. اما بچه‌های امروز هیچکدام از این‌ها را ندارند. در خانه‌های نقلی زندگی می‌کنند و باید به چیزی دست‌ن‌زنند. تمام سهم آنها از دنیایی که در آن هستند پلی‌استیشن پرتابل‌شان است و بعضی از ساعت‌ها استفاده از کامپیوتر برای بازی. فکر کردن به آینده بچه‌های امروز هر پدر و مادری را ناراحت می‌کند. برای آنها باید کاری کرد. می‌شود با چندروش ساده، خانه‌های نقلی امروزی را به جایی تبدیل کرد تا

بزرگ‌ترهای فردا چیزی برای تعریف کردن از کودکی‌شان داشته باشند.

#### فضایی را در خانه برای کودک در نظر بگیرید

بچه‌ها باید جایی برای خودشان داشته باشند. جایی که بتوانند در آن هر طور که دوست دارند بازی کنند. این مکان هم به آنها استقلال می‌دهد، هم اجازه تصمیم‌گیری و به دنبال هر دوی این‌ها اعتماد به نفس به دست می‌آورد. اگر خانه شما امکانش را دارد که بتوانید برای کودک اتاق جداگانه‌ای در نظر بگیرید، سعی کنید این امکان را برای او فراهم کنید. اگر منزل کوچکی دارید و امکان اختصاص یک اتاق جداگانه برای کودک فراهم نیست باید جایی را برای او در نظر بگیرید. این جا حتما لازم نیست بزرگ باشد. می‌توانید گوشه‌ای از اتاق نشیمن منزلتان را برای بچه در نظر بگیرید و وسایلش را آن‌جا بچینید. از کودک بخواهید اگر می‌خواهد بازی کند در همان بخش خانه باشد و برایش توضیح دهید، می‌تواند اسباب‌بازی‌هایش را فقط در آن بخش از خانه به هم بریزد. با این روش هم استقلال را به کودک‌تان داده‌اید و هم از به هم ریختگی بقیه جاهای خانه جلوگیری کرده‌اید.

#### به کودک حق انتخاب بدهید

اتاق کودک نباید لطوری باشد که شما می‌خواهید بلکه باید آن طوری باشد که او می‌خواهد. شیک‌ی و نظم وسایل شاید برای شما جالب باشد اما باید قبول کنید که این اتاق، اتاق شما نیست و نظم‌ی که شما دوست دارید باید مورد پسند فرزندتان نباشد. اگر کودک شما به سنی رسیده که بتواند خودش تصمیم بگیرد، می‌توانید دکور کردن و چیدمان اتاقش را به خودش واگذار کنید. با این روش کودک در قبال اتاقش احساس مسوولیت می‌کند، از بودن در آن لذت می‌برد و همیشه مرتب نگاهش می‌دارد. فقط امکاناتی که می‌توانید در اختیار او قرار

## ایده‌هایی برای اتاق دختر بچه‌ها

#### مانوش مجدزاده

اتاقی پر از گل و رنگ‌های دخترانه، پروانه‌هایی که با استنسیل به دیوار زده شده باشد و پرده و قالیچه‌ای لطیف و رنگی و... همگی مناسبهایی هستند که با دیدن‌شان به سن و سال و جنسیت صاحب اتاق بی‌می‌برید ولی اگر می‌خواهید اتاقی متفاوت و نو طراحی کنید این موارد می‌تواند خلاقیت شما را تحریک کند:

**دریا:**

ساختن این تم، دیوارها را آبی کنید و کف اتاق را با هر تریالی، به رنگ‌شن‌ها تصور کنید. روی سقف اتاق ابر و آسمان نقاشی کنید. از صدق و سنس‌های دریایی برای زیباتر شدن فضا استفاده کنید. می‌توانید از عکس‌ها و پوسترهای ساحلی استفاده کنید یا ایده بگیرید. این اتاق بسیار آرامش‌بخش خواهد بود.

#### ستاره:

ستاره، به فوق‌العاده‌ای است و پرده، کاغذ دیواری و روتختی‌های متنوعی با این موضوع می‌توانید بیابید. ستاره‌های برجسته نقاشی‌شده روی دیوار و سقف را تجسم کنید. به راحتی حتی با یک پاک‌کن به شکل ستاره می‌توانید تعداد زیادی از آنها را روی دیوار داشته باشید. به فرزندتان اجازه دهید تا در این کار سهیم باشد. فقط کافی است که پاک‌کن یا هر طرح ستاره‌ای را به رنگی که برای ستاره‌های روی دیوار در نظر دارید، آغشته کرده و به دیوار بزنید. این تم برای پسر بچه‌ها هم مناسب است بنابراین اگر یک اتاق برای هر دو کودک‌تان (یکی پسر و دیگری دختر) در اختیار دارید، حتماً این تم را در نظر بگیرید.

#### نور ماه:

منظره زیبایی از نور ماه بسازید. سقف اتاق را آبی کنید، چنانکه نیمه‌شب را تداعی کند و ماه و ستاره روی آن نقاشی کنید یا تعدادی ستاره شب‌بزرگ در نظر بگیرید. به قسمت‌های طرف دقت کنید. می‌توانید برای در کشوها دستگیره‌هایی با طرح ماه و ستاره سفارش دهید.

**پریان و فرشته‌ها:**
منظره بچه‌ها به این تم خیلی علاقه نشان می‌دهند. کاغذ

### خانه

با چندروش ساده می‌توان خانه‌های امروز را به جایی برای رشد بهتر کودکان تبدیل کرد

## برای بچه‌ها خاطر ه بسازید

#### نسیم مرعشی



است. مخصوصا اگر در باره آن با کودک حرف بزنید و مکان‌های ناشناخته و اعجاب‌انگیز مثل مثلث برمودا یا جنگل‌های آمازون را برای او توضیح دهید. مطمئن باشید با این روش کودک شما روزها با این نقشه مشغول خواهد بود و کلی اطلاعات جالب از آن به دست خواهد آورد. نقشه‌هایی در مورد ایران هم در بازار وجود دارد. مثلاً چند وقت پیش نقشه‌ای به بازار آمده بود که در آن تمام مکان‌های باستانی ایران، قومیت‌های مختلف و حتی حیوانات بومی هر منطقه با توضیح مشخص شده بود. هر چند

وقت یک‌بار هم نقشه‌های اتاق کودک را عوض کنید تا برای او تکراری نشود.

#### اهمیت کف پوش

یکی از مهم‌ترین بخش‌های اتاق کودک کف‌پوش آن است. مخصوصا برای بچه‌های کوچک این موضوع مهم‌تر است. آنها عادت دارند چهار دست و پا روی زمین راه بروند و هر چیزی را به دهان بگذارند. اگر فرزند شما تازه به راه رفتن

افتاده بهتر است برای کف اتاق اواز فرش‌های پرزدار ضخیم استفاده کنید. کف‌پوش‌های بهتر برای کودکان در این سن، کف‌پوش‌های ابری است که در خیابان بهار می‌توانید پیدا کنید. این کف‌پوش‌ها در ستن شبیه همان کف‌پوش‌هایی هستند که در زمین‌های بازی بچه‌ها نصب شده. می‌توانید چند رنگ مختلف و شاد بخرید و کنار هم

بچینید تا هم کودک زمین نخورد و هم اتاقش به اندازه کافی شاد باشد. کمی که کودک بزرگ‌تر شد، می‌توانید از فرش‌هایی با طرح ایرانی برای کف‌پوش اتاقش استفاده کنید. این طرح و رنگ‌ها هم باعث افزایش هوش و خلاقیت کودک می‌شود و هم

او را با فرهنگ سرزمین مادری پیوند می‌دهد.

#### کودک به حرم خصوصی نیاز دارد

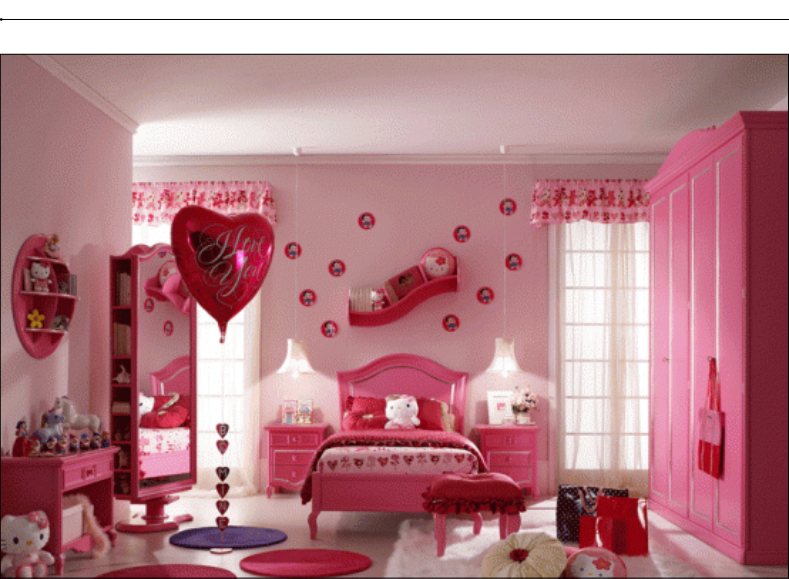
هر چه بچه‌ها بیشتر بزرگ می‌شوند تمایل آنها به داشتن فضاهای خصوصی بیشتر می‌شود. بچه‌های دبستانی حتماً به داشتن فضایی مثل کمد نیاز دارند. حتی اگر نمی‌توانید اتاق خصوصی برای کودک‌تان داشته باشید یا اگر چند فرزند دارید که به طور مشترک از یک اتاق استفاده می‌کنند، بهتر است کمد‌های آنها را جدا کنید و برای هر کدام کمد یا کتبه‌ای اختصاصی در نظر بگیرید. به کودک‌تان اطمینان دهید که این گنج‌ها مال خود اوست و شما تحت هیچ شرایطی به آن سر ک نخواهید کشید. برای بچه‌های کوچکتر فضای خصوصی زیاد مهم نیست اما برای آنها هم بهتر است سبد‌هایی تهیه کنید و در اتاق بگذارید و از آنها بخواهید بعد از بازی وسایل و اسباب‌بازی‌هایشان را در این سبد‌ها بریزند. زیاد سخت‌گیری نکنید. هیچ بچه‌ای جمع کردن هر روزه اسباب‌بازی‌ها و چیدن آنها در کمد را دوست ندارد. اگر فرزند شما بتواند راحت وسایلش را جمع و پهن کند، خوشحال‌تر خواهد بود و اتاقش همیشه مرتب است.

#### اسباب‌بازی‌هایش را از او دریغ نکنید

بدترین چیز برای یک کودک این است که چیزهایی داشته باشد اما اجازه دست‌زدن به آنها را نداشته باشد. روانشناس‌ها می‌گویند: هیچ اسباب‌بازی برای کودک خرید مگر اینکه به او اجازه دهید هر طوری دوست دارد با آن رفتار کند. نگران نباشید. کودک شما با چند بار خراب کردن و فهمیدن اینکه با این کار دیگر آن اسباب‌بازی را نخواهد داشت، یاد می‌گیرد که نباید اسباب‌بازی‌اش را خراب کند. میزان علاقه کودک شما به اسباب‌بازی هیچ ربطی به قیمت آن اسباب‌بازی ندارد. کودک می‌تواند از بازی یک اسباب‌بازی‌های کوچک و بی‌خطر همان قدر لذت ببرد که یک اسباب‌بازی گران. اسباب‌بازی‌های کودک‌تان را بدون توجه به قیمت آنها همیشه در دسترس‌اش بگذارید.

#### اتاق را شلوغ نکنید

اتاق کودک شما باید خلوت باشد. تا جایی که می‌توانید از قرار دادن وسایل پر حجم و دست‌وپاگیر در اتاق کودک خودداری کنید. شاید واقعا کودک شما به داشتن یک میز تحریر بزرگ در اتاقش نیاز نداشته باشد. شما به جای آن می‌توانید برای بازی فضای بیشتری در اختیار کودک قرار دهید. وسایل شکستنی و خطرناک را در اتاق کودک نگذارید. کودک باید بتواند حتی در اتاقش توپ بازی کند بدون اینکه نگران این باشد که شما جلوش را بگیرید. اتاقی به این شکل شاید با سلیقه شما زیاد جور در نیاید اما مطمئن باشید فرزند شما از داشتن چنین اتاقی لذت خواهد برد. بافضای کافی برای بازی، کودک شما حتی می‌تواند دوستانش را به خانه بیاورد و با آنها بازی کند. با این کار شما فرزندتان را از یکی بزرگ‌ترین مشکلات کودکان امروزی که کمبود روابط انسانی است، نجات خواهید داد.



گزینه برای تمرکز در این زمینه می‌باشند. وسایل این ورزش کجاست برای هر داند تم مناسبند. شاید شلف‌های اتاق دختران بعدها با مدل‌های ورزشی پر شوند به هر حال شرایطی برای شکوفایی استعداد‌های کودک‌تان و توجه به علائق‌اش در اختیار دارید.

پری دریایی، سبندرلا و کارتون‌های دخترانه موضوع جالبی برای اتاق فرزندتان می‌باشد. از روی پوستر کارتون مورد نظر اتاق را دکور کنید، می‌توانید از رنگ‌های پوستر کمک بگیرید. روتختی، پرده و... به هر طرحی موجود است، فقط باید بگردید. عکس شخصیت اصلی کارتون می‌تواند روی اکثر وسایل اتاق چسبانه شود یا اگر کسی را بیابید که عکس را روی دیوار دکوپاژ کند. اتاق بسیار زیبایی خواهد شد. دکوپاژ تکنیکی از چسباندن عکس است که حاصل کار ماند یک تابلوی نقاشی می‌شود.

یکی از این موضوعات می‌تواند برای دختران دو تا ۱۲ سال بهترین باشد، بعضی از آنها قابلیت به‌روزرسانی با سن بچه‌ها را دارند. اگر نمی‌خواهید تاکید زیادی روی یکی از آنها داشته باشید، خیلی مهم نیست. فقط فضای بازی کودک‌تان را طوری طراحی کنید که همیشه برایش هیجان داشته باشد، به عنوان مثال میهمانی چای و کلبه بهترین فضای بازی را در اختیار کودک قرار می‌دهد.

#### خانه‌داری

#### نکاتی در مورد لباس‌ها و شستن آنها

■ برای اطمینان از پاک شدن لباس‌ها از سرکه همراه با پودر رختشویی استفاده کنید.

–برای جلوگیری از کف کردن ماشین لباسشویی از نمک استفاده کنید.

–برای شستن لباس‌های بافتنی و پشمی از چوبک استفاده کنید.

–برای پاک کردن چربی از لباس کار علاوه بر پودر پاک‌کننده از نیم فنجان آمونیاک استفاده کنید.

–برای کاملاً سفیدشدن جوراب علاوه بر ۱۰ دقیقه جوشاندن، نصف لیموترش هم به آن اضافه کنید.

–برای سرعت بخشیدن به اتوکشی از یک ورقه آلومینیومی استفاده کنید.

–برای جداکردن آدامس از لباس آن را درون نایلون و نایلون را در فریزر قرار دهید.

–برای کندن شمع از روی لباس از اتوی داغ و کاغذ پاکت میوه استفاده کنید.

–برای پاک کردن لکه خودکار از روی لباس به وسیله فیکساتور و الکل استفاده کنید.

–برای برطرف کردن لکه ناشی از عرق بدن روی لباس از آب و سرکه استفاده کنید.

–برای پاک کردن بقه لباس از شامپوی سر، گج، جوش شیرین و محلول سرکه استفاده کنید.

–برای ثابت ماندن رنگ لباس مشکبکی از آب اسفناج پخته استفاده کنید.

–برای جلوگیری از زرد شدن پارچه‌های ابریشمی سفید هنگام شستن از شیر خوراکی استفاده کنید.

–برای جلوگیری از صابون زدی از سرکه، آب و آمونیاک استفاده کنید.

–برای صرفه جویی در مصرف پودر از قوطی فلزی استفاده کنید.

–برای پاک کردن لکه سوختگی سطحی روی لباس یک حبه قند روی لکه بمالید.

–برای جلوگیری از چروک شدن بیش از اندازه پارچه، آنها را کمی آب‌دار آویزان کنید.

–برای تمیز کردن لباس‌های نوزاد، آنها را با صابون‌هایی که قلیایی‌شان پایین است، بشویید.

–برای شست‌وشویی پارچه‌های نخی از ماده قلیایی و آب ۶۰ درجه استفاده کنید.

#### سفر کنید گیاهان سالم هم داشته باشید

هر ساله هنگام مسافرت‌ها خانواده‌هایی که در فضای داخل خانه شان تعدادی گیاه آپارتمانی را پرورش می‌دهند، همواره دل نگران آبیاری آنها می‌شوند. برخی مسوولیت آبیاری را به همسایه یا فامیل خود می‌سپارند ولی بعضی دیگر که چنین امکانی را ندارند، به هنگام برگشتن با گیاهانی پژمرده روبه‌رو می‌شوند در صورتی که می‌توانند با به کارگیری یکی از چند راهکار زیر با خیالی آسوده به سفر بروند.

۱- گلدان‌ها را کف حمام یا آشپزخانه بچینید و سطی حاوی آب را در کنار هر گلدان و در سطحی بالاتر از آن قرار دهید. پارچه‌ای نخی به اندازه یک متر یا بیشتر و به عرض حدود پنج سانتی متر آماده کنید و یک سر آن را از کنار گلدان به داخل خاک فرو کنید. سر دیگر را در سطل پر از آب قرار دهید. به این ترتیب دستمال پارچه‌ای همواره آب را به خود جذب می‌کند و آب کم کم به داخل خاک گلدان منتقل می‌شود.

۲- در داخل وان حمام یا در یک لگن بزرگ، کمی آب بریزید و چند آجر در کف آن و در داخل آب قرار دهید. سپس گلدان‌ها را روی آجرها بچینید. توجه داشته باشید، گلدان‌ها به طور مستقیم درون آب قرار نگیرند و در ضمن در کف هر یک از گلدان‌ها نیز حداقل چند سوراخ وجود داشته باشد.

۳- یک تکه حوله یا پتوی کوچک قدیمی را در کف وان یا لگن بزرگ قرار دهید. داخل وان یا لگن را به ارتفاع دو الی سه سانتی متر آب بریزید. گلدان‌ها را روی حوله یا پتوی مرطوب قرار دهید یا آنکه نیمی از یک تکه حوله بزرگ را درون لگن یا سینی بزرگی قرار داده و گلدان‌ها را روی آن بچینید. سر دیگر حوله را در داخل ظرف گود دیگری که با آب پر شده است بگذارید. توجه داشته باشید ظرف دوم باید در سطحی بالاتر از ظرف اول قرار گیرد. در ضمن اندازه ظروف را با توجه به ابعاد گلدان‌ها و گیاه درونشان انتخاب کنید.

#### نگهداری سس مایونز در یخچال

این نوع سس از زمانی که در آن باز می‌شود می‌تواند به مدت دو ماه در یخچال نگهداری و استفاده شود. سس مایونز به دلیل آنکه حجم چربی آن بالا است، مانع رشد باکتری و کپک می‌شود، اما روغن موجود در آن پس از گذشت مدت زمان کوتاهی از تاریخ مصرف آن، شروع به تجزیه شدن می‌کند و طعم و بوی آن را تغییر می‌دهد و دیگر مزه خوبی نمی‌دهد.

برای سایر جاشنی‌های دیگر مثل ترکیبات رب گوجه فرنگی و قارچ و سس سالاد حتما به تاریخ مصرف آنکه معمولا دقیق و درست هستند مراجعه کنید. پیگیری و به خاطر سپردن اینکه چه مدت غذای شما در یخچال مانده است، کار آسانی نیست. به همین دلیل پیشنهاد می‌شود که یک قلم و کاغذ بردارید و تاریخی را که شما در یک نمق کنتسر و یا بطری را باز می‌کنید بنویسید و از تاریخ‌ها به عنوان علامت مرجع استفاده کنید. به محض اینکه تاریخ مصرف آن از زمانی که شما یادداشت کردید گذشت، باید آن ماده خوراکی را دور بریزید.