

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

از میان بردن چربی‌های روی گاز بدون مواد شوینده

وقتی گاز شما بالا به‌ای سخت و سوخته روغن و غذا لوده می‌شود کافی است بگذارید آب کتری جوش آید سپس کم کم آب جوش را روی تمام آلودگی‌های چربی و سوختگی اجاق گاز بریزید و پنج دقیقه صبر کنید تا آب سرد شود پس از آن با یک دستمال نرم یا در صورت لزوم با یک سیم ظرفشویی به آرامی گاز را تمیز کنید. در پایان می‌توانید با مقداری صابون آن را براق ببندازید.

# با ۲۰ دقیقه نظافت، فرمانروای خانه شوید

دکوراسیون

رازهای انتخاب یک کفپوش مناسب

انتخاب کفپوش مناسب برای هر یک از بخش‌های خانه کار آسانی نیست و در انتخاب یک کفپوش خوب باید عوامل مختلفی مانند: هزینه، مدل، کیفیت و تناسب را در نظر گرفت.

همچنین هر بخش خانه به یک نوع کفپوش با ویژگی‌های مناسب آن نیاز دارد. قطعاً نوع کفپوشی که برای اتاق نشیمن شما انتخاب می‌شود، با کفپوش ضدآبی که برای حمام استفاده می‌شود، بسیار متفاوت است. همچنین کفپوش اتاقی که رفت‌وآمد در آن زیاد است، با اتاق خواب و اتاق‌هایی که رفت‌وآمد کمتری در آن جاشکل می‌گیرد نیز، متفاوت خواهد بود. مطلب زیر نوع کفپوش چوبی مناسب برای بخش‌های مختلف یک خانه را به شما معرفی کرده و تصمیم‌گیری شمارا برای انتخاب یک کفپوش خوب آسان‌تر می‌سازد.

اتاق نشیمن/غذاخوری

تقریباً هر کفپوش چوبی برای اتاق نشیمن عالی به نظر می‌رسد. مهمترین جنبه آن سبک و حس آن کفپوش است که باید در نظر گرفته شود. کفپوش چوب بلوط، سطح گرم و غنی دارد و به اتاق نشیمن شما حس راحتی و آرامش می‌بخشد. اما اگر به دنبال یک حس سرد هستید، سایه تیره‌تر این مدل پیشنهاد خوبی است و اگر رنگی همه منظوره و پرزرق‌وبرق می‌خواهید، پس رنگی بین روشن و تیره را انتخاب کنید.

راهرو

صدای بلند قدم‌ها و کفش افراد قطعاً کفپوش چوبی محکم و سختی را می‌طلبد. یک کفپوش لمینت برای تمیز کردن بسیار آسان و مهمتر از همه به دلیل سختی و محکمی مناسب یک راهرو خواهد بود. برای انتخاب رنگ کفپوش، این مکان، باید توجه کنید که یک کفپوش چوبی تیره و براق، یک راهروی کوچک را کوچک‌تر نشان می‌دهد و این در حالی است که استفاده از کفپوش روشن‌تر یا تر کبکی از رنگ سفید یا گرم باعث می‌شود فضای راهروی شما بزرگتر به نظر برسد.

آشپزخانه

پاشیده شدن مواد هنگام آشپزی امری اجتناب‌ناپذیر است و یک کفپوش لمینت انتخاب مناسب و عالی برای آشپزخانه شما خواهد بود. زیرا تمیز کردن این نوع کفپوش بسیار آسان بوده و به ندرت جای لکه روی آن باقی می‌ماند. البته رنگ روشن آن بسیار مناسب فضای آشپزخانه است.

نگهداری و تمیز کردن کفپوش بارو کفش‌های لاکه نیز برای آشپزخانه بسیار مناسب است. زیرا روکش لاکه آن که روی سطح کفپوش قرار دارد، آن را در مقابل ریزش مواد غذایی و سوختی حفظ می‌کند. هر چند با وجود لایه محافظ، باید پس از هر آشپزی کفپوش را کاملاً تمیز کنید، چون مواد غذایی در بلندمدت می‌توانند به لکه‌های سخت تبدیل شوند.

اتاق خواب

برای انتخاب کفپوش اتاق خواب اغلب ظرافت و طبع گرم در نظر گرفته نمی‌شود. در اتاق خواب که دکوراسیون آن غالباً تغییر می‌کند، کفپوش چوبی انتخاب خوبی خواهد بود و بیشترین همخوانی را با طراحی‌های داخلی دارد. برخلاف فرش، این نوع کفپوش، بو را جذب نمی‌کند و برای افرادی که به گردوخاک و انواع آلرژن‌ها حساسیت دارند، گزینه بسیار عالی است. به‌طور کلی از نگاه سنتی، کفپوش‌های چوبی وسایل اتاق را ارزش‌دارتر و قیمتی‌تر نشان می‌دهد.

حمام

به‌عنوان یک قاعده کلی، در حمام و فضاهایی که سطح بالایی از رطوبت و نم وجود دارد، نمی‌توان از کفپوش چوبی استفاده کرد. حتی مستحکم‌ترین کفپوش‌های چوبی هم نمی‌توانند در برابر رطوبت و نم مقاومت کنند، پس تجبسی ندارد اگر بگوییم این نوع کفپوش‌ها گزینه اصلاً مناسبی برای حمام‌ها نیستند.

در مورد بامبو قضیه کمی فرق می‌کند؛ اگر چه این گیاه در مناطق استوایی رشد می‌کند (که البته به‌طور طبیعی یک محیط مرطوب است) اما نسبت به کفپوش‌های چوبی کمی بهتر با رطوبت مقابله می‌کند. البته به یاد داشته باشید که بیشتر چوب‌ها جذاب رطوبت هستند و همانند یک اسفنج به تدریج افزایش حجم پیدا می‌کند. بامبو و لمینت نسبت به کفپوش‌های چوبی مقام‌تر هستند اما به‌حال باید در انتخاب خود دقت کنید. یک کفپوش لمینت محافظ آب نیز به‌گونه‌ای طراحی شده که در برابر آب مقاوم‌تر است و جایگزین مناسبی برای کفپوش‌های چوبی خواهد بود.



هم دلایلی برای نشستن ظرف‌ها برای خود می‌تراشید؛ دلایلی نظیر این که بگذار با وعده بعدی می‌شورم یا این که ظرف‌ها آن قدر زیاد نیست. بگذار زیادتر شود تا بعد بشورم، اما هر چه بیشتر این کار را به تعویق بیندازید، نعره این هیولاکو شخراش ترمی شود.

وعده‌های لباس شستن را به تعویق نیندازید. اگر در خانه ماشین لباسشویی دارید هر روز مقداری لباس در آن بیندازید تا شسته شود. اجازه ندهید حجم لباس‌های نشست‌ه زیاد شود. در این صورت باید تمام روز صدای ماشین لباسشویی را تحمل کنید. علاوه بر این مطمئنم بندرخت هم کم می‌آورد تا آن همه لباس را اویزان کنید. هنگام کار در خانه سعی کنید شاد باشید. سوت بزنید، آواز بخوانید، موسیقی گوش کنید. این طوری کار در خانه برایتان لذتبخش می‌شود.

حواستان به زمان باشد. اغلب کارهایی که در زیر به شما گفته می‌شود قاعدتاً نباید بیشتر از ۲۰ دقیقه طول بکشد. البته اگر قرار باشد در این میان هم به تلفن جواب دهید، هم اینستاگرامان را چک کنید، هم سری به تلگرامان بزنید تا ببینید در گروه خانوادگی تان چه کسی حال چه کسی را گرفته، این ۲۰ دقیقه ممکن است به ۲۰ دقیقه تبدیل شود! البته اگر وقت دارید، می‌توانید زمان خود را از ۲۰ دقیقه به ۳۰ دقیقه افزایش دهید، اما مهم است که به ضرب‌الاجل زمانی خود پایبند باشید.

و حالا برنامه روزانه برای تمیز کردن خانه در ۲۰ دقیقه. یادتان باشد که هر کدام از کارهای زیر ۲۰ دقیقه وقت می‌برد؛ بنابراین بازگوشی در میانه کار را کنار بگذارید و ۲۰ دقیقه وقتتان را به تمیز کردن خانه بدهید. وسواس را هم کنار بگذارید؛ مسلماً شما قصد ندارید مرتب کردن یک کثوی ساده را ۳ ساعت طول بدهید! درست است؟ پیشنهاد می‌کنم یک مقوا مستطیلی دراز بردارید و روزهای ماه را بر روی آن یادداشت کرده و در مقابل هر روز کارهای آن روز را بنویسید. از تقویم‌های دیواری که این روزها در بازار هست نیز می‌توانید استفاده کنید.

- تمیز کردن کف اتاق نشیمن و آشپزخانه (تی کشیدن، جاروبرقی کشیدن و گردبرداری)
- تمیز کردن سرویس‌های بهداشتی (توالیت، حمام...)
- تمیز کردن کف اتاق خواب (گردگیری، جابه‌جا کردن اسباب‌بازی‌ها و لباس‌ها)
- تمیز کردن سرویس بهداشتی
- تمیز کردن سطح داخلی همه پنجره‌ها
- جاروبرقی کشیدن همه سطوح خانه
- تمیز کردن کف اتاق خواب‌ها
- تمیز کردن اساسی اتاق نشیمن (سطوح شیشه‌ای، میز تلویزیون، گردگیری از تابلوها و کورها)

## اروش برای تبدیل آشپزخانه کوچک به ناهارخوری

خوب و همچنین محصولاتی وجود دارد که با بکارگیری آنها می‌توان آشپزخانه خود را به یک غذاخوری کوچک تبدیل کرد.

بر خوردار بوده و البته بیشتر شبیه به یک سویت هستند. به‌هر حال کوچک بودن خانه نباید دلیلی برای چیدمان وسایل به شکل بد و ناهنجار باشد. در این جا چند ایده

آیا آشپزخانه شما هم کوچک است و فکر می‌کنید که در این آشپزخانه جایی برای غذا خوردن وجود ندارد؟ قطعاً به دلایل مختلف بیشتر خانه‌های امروزی از فضای باز کمی

میزهای تاشو شاید کمی قدیمی باشد، اما آشپزخانه‌های شماره یک غذاخوری کوچک تبدیل می‌کند.

همچنین می‌توانید تعدادی صندلی پشت نیمه پیشخوان گذاشته و از آن به‌عنوان میز استفاده کرد.

اگر آشپزخانه شما در مرحله طرح‌ریزی و ساخت است، می‌توانید زیر پیشخوان را خالی گذاشته و به‌عنوان میز از آن استفاده کنید.

یا همانند تصویر یک میز دیواری کنار پنجره بسازید و دو صندلی یا چهارپایه کوچک زیر آن قرار دهید.

از یک میز و صندلی استفاده کنید. توصیه می‌شود در صورت امکان صندلی‌ها را همانند تصویر زیر کنار پنجره قرار دهید.

توصیه می‌کنیم روی صندلی‌های تاشو سرمایه‌گذاری کنید، اما اگر با هم به خاطر کمبود جا دچار در دسر شده‌اید، می‌توانید از مدل‌های دیواری آن استفاده کنید.

به دنبال تهیه میزی باشید که مناسب فضای آشپزخانه شما باشد و بتوان آن را در جای دنجی قرار داد، به‌ویژه آن که صندلی‌های آن به‌طور کامل زیر میز قرار بگیرد.

می‌توان از یک میز هم به‌عنوان کمد و هم برای غذاخوری استفاده کرد، البته در این طرح پای‌های میز طوری ساخته شده‌اند که صندلی‌ها زیر آن قرار گرفته و جای کمتری اشغال می‌کنند.

اگر جایی برای گذاشتن میز و صندلی ندارید، بهترین کار این است که همانند تصویر وسایل آشپزخانه خود را چندمنظوره کنید.

البته اگر از میزهای تاشو قدیمی خیلی خوششان نمی‌آید می‌توانید از نمونه مدرن‌تر آن استفاده کنید، این روزها میزهای تاشو قابل نصب روی دیوار هستند و بر اساس بوده‌شما ساخته می‌شوند.