

بسیاری از داروهای مورد استفاده بدون نسخه از جمله داروی ضد سرفه، سرماخوردگی، آنفلوآنزا و زکام باعث گیجی ناخواسته می شوند که ممکن است رانندگی را با مشکل روبه رو کند.

تمیز کردن لوازم برقی آشپزخانه با شکر

این روزها هر آشپزخانه به لوازم برقی مانند غذاساز و آسیاب برقی مجهز است که پس از استفاده تمیز کردن آن کمی سخت خواهد بود؛ به ویژه اگر قهوه یا ادویه داخل آن ریخته شده باشد که طعم و بوی آن نیز داخل دستگاه باقی می ماند. برای تمیز کردن این لوازم، یک فنجان شکر را برای چند دقیقه داخل دستگاه ریخته و آن را روشن کنید، سپس شکرها را خالی کرده و دستگاه را با آب یا کامک یک اسفنج بشویید.

تقسیم آشپزخانه به ۸ منطقه مرزی برای نظافت

آشپزخانه اجاق گاز، فر، یخچال، کابینت ها و سینک و غیره را تمیز کنید.

راهنمایی های این مقاله، آشپزخانه تان را مدیریت کنید. این هفت نکته به شما کمک می کند بدانید چطور بخش های مختلف

تمیز کردن آشپزخانه ممکن است کاری خسته کننده و دشوار به نظر برسد. اما شما به راحتی می توانید با بکارگیری

۵ راهکار طبیعی برای تصفیه هوای خانه

شاید تعجب کنید اگر بدانید هوای خانه یا اتاقی که در آن تنفس می کنید گاهی ۵ برابر خطرناک تر از هوای آزاد است. هوایی که این روزها همه ما در شهرها تنفس می کنیم علاوه بر ایجاد بیماری هایی مانند آلرژی، آسم و سردردهای مکرر حتی می تواند برای دستگاه گوارش نیز مضر باشد. البته اگر به فکر خرید یک تصفیه کننده گرانتیتم هستید دست نگه دارید شما با بکارگیری این روش ساده می توانید به طور کاملا طبیعی هوای خانه خود را تصفیه کنید.

۱- لامپ نمک هیمالیا

با روشن شدن لامپ درون این سنگ نمک، سطح آن به تدریج گرم می شود و در نتیجه یون های منفی آزاد می کند. این یون ها نیز آلاینده های هوا را خنثی می کنند. در حقیقت یون های منفی، یون های مثبت مرگبار و گرد و غبار و آلودگی های هوا را جذب کرده و آنها را از بین می برند. امروزه این سنگ نمک ها در اندازه ها و شکل های مختلف در بازار موجود هستند و شما می توانید با خرید یک سنگ نمک متناسب با اندازه خانه خود به راحتی از تنفس هوایی نسبتا پاک و البته درخشش نور زیبایی آن لذت ببرید.

۲- زغال بامبو

مدت زمانی طولانی است که از زغال بامبو به عنوان فیلتر در تصفیه کننده های آب استفاده می شود، اما کاربرد این ماده به تصفیه کننده های خانگی هم رسیده و این زغال می تواند برای از بین بردن سموم موجود در هوا نیز استفاده شود. در برخی از کشورها زغال بامبو با جگالی بالا در کیسه های مخصوصی در بازار موجود است که به عنوان تصفیه کننده هوا معرفی شده است. در حقیقت ساختار متخلخل زغال باعث از بین رفتن باکتری ها می شود و آلاینده های مضر و حساسیت زا را از هوا جذب می کند. همچنین با جذب رطوبت هوا، از ایجاد چاق و کپک جلوگیری می کند. برای شارژ مجدد کیسه ها، کافی است ماهی یک بار آن را در معرض نور خورشید قرار دهید.

۳- شمع مومی

موم های پارافین دار که از نفت تهیه می شوند اکثرا بو و دود دارند که خود می تواند حساسیت زا باشد، اما شمع های مومی تقریبا بدون هیچ دود و بویی می سوزند. شمع مومی نیز همانند لامپ نمک، یون های منفی در هوا آزاد می کند و با حذف آلرژی سازهای موجود در هوا مانند گرد و غبار و شوره، به تنفس راحت تر افرادی که از مشکلات آسم و آلرژی رنج می برند کمک می کند. قیمت شمع های مومی گران تر از شمع های قدیمی است اما این شمع ها آهسته تر و طولانی تر خواهند سوخت و در نتیجه عمر بیشتری خواهند داشت.

۴- گیاهان آپارتمانی

گیاهان آپارتمانی به دلیل جذب دی اکسید کربن و انتشار اکسیژن پاک و در نتیجه کمک به تنفس بهتر بسیار مفید هستند. اما براساس مطالعات ناسا، گیاهان خاصی وجود دارند که در حذف بنزن، فرمالدئید و تری کلرو اتیلن از هوا نقش بسیار پررنگی نسبت به بقیه گیاهان دارند. گیاهانی مانند پوتوس طلایی، لیلی صلح، سرخس بوستون، گیاه مار، پیچک انگلیسی، گیاه دراسنا (خون سیاوشان)، بامبو پالم، درخت اژدها، لیدی پالم و گیاه عنکبوتی از این دست هستند. توصیه می شود که برای تصفیه و پاک شدن هوای خانه خود، حتما در هر ۱۰ متر مربع از فضای خانه یک نمونه از گیاهان ذکر شده را قرار دهید.

۵- دستگاه تصفیه کننده

این روش البته کمی گران تر از بقیه روش هاست. دستگاه تصفیه کننده هوا ۱۰۰ برابر بیشتر از گیاهان آپارتمانی قدرت پاک کنندگی دارد. سیستم های تصفیه هوا طراحی شده اند تا با استفاده از سیستم پیشرفته چند مرحله ای، محیطی سالم و به دور از آلاینده های مضر را به شما هدیه دهند. این تصفیه کننده ها با استفاده از فیلتر گرد و غبار، هوای محیط را تمیز و مرطوب می کنند. این روزها انواع مختلفی از تصفیه کننده های خانگی وارد بازار شده است. برخی از این تصفیه کننده ها علاوه بر حذف گرد و غبار و آلرژن ها، با ویروس ها نیز مقابله کرده و به وسیله لامپ UV، محیط اطراف خود را میکروب زدایی می کنند.



کنید، اول تمام ظرف ها و لیوان های نشسته را بشویید تا سینک خالی از ظرف باشد. برای جلوگیری از رشد باکتری ها سینک را با آب ولرم، اسفنج و صابون بشویید. برای تمیز کردن شیر آب هم می توانید از یک مسواک و صابون استفاده کنید. اگر می خواهید لکه آبی روی آن نماند، با یک دستمال آن را خشک کنید. اگر آب منطقه تان دارای املاح است، شما می توانید از ترکیب آب و سرکه استفاده و سینک و شیر آب را با این ترکیب تمیز کنید. اگر هم لوله سینک تان گرفته است و آب به خوبی از سینک پایین نمی رود، بهتر است از قالب های یخی که سرکه هم در آن دارد، استفاده کنید، به این صورت که یخ های حاوی سرکه را در سینک ریخته، روی آن آب جوش بریزید و بگذارید از سینک پایین برود.

بخش ششم

تمیز کردن لوازم برقی کوچکتر (تستر، قهوه ساز، غذاساز و غیره)

برای تمیز کردن داخل میکروفر، از آب گرم و صابون و اسفنج استفاده کنید، همچنین می توانید از مخلوط ۲ قاشق غذاخوری جوش شیرین و ۱/۴ آب هم استفاده کرده، سپس با یک دستمال پاک کنید. بهترین روش برای تمیز کردن وسایل برقی کوچک استفاده از راهنمایی های دفترچه راهنمای همان وسیله است.

بخش هفتم

تمیز کردن کف آشپزخانه

اول کف را جارو کنید تا خرده مواد غذایی، غبار و زباله های روی زمین نباشد، سپس با یک سطل آب و مایع تمیزکننده کف آشپزخانه را بشویید و سپس با تی خشک کنید



مواد مورد نیاز برای بهتر تمیز کردن داخل فریزر
 یک فنجان آب، یک قاشق غذاخوری مایع ظرفشویی و یک قاشق غذاخوری سرکه.
 این مواد را با هم خیلی خوب ترکیب کنید. بهتر است به روش اسپری کردن از این ترکیب استفاده کنید. اگر هم نمی توانید اسپری کنید از یک اسفنج استفاده کرده و تمام سطوح داخلی فریزر را پاک و با یک دستمال تمیز خشک کنید، سپس فریزر را به برق وصل کرده و مواد غذایی را در آن بچینید.

بخش چهارم

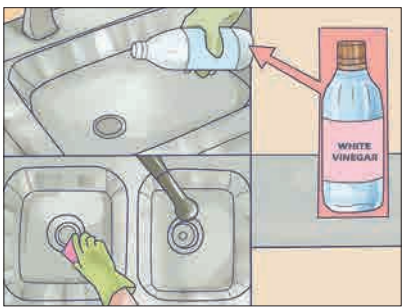
کابینت ها

سعی کنید کابینت خود را هر از گاهی تمیز کنید و مواد غذایی یا کنسروهای را که تاریخ انقضای آنها گذشته است، دور بریزید. درهای کابینت را به خاطر جرم و روغن که موقع آشپزی روی آن می نشینند، باید با دقت بدون این که آسیبی به رنگ آن زده شود، تمیز کنید. اگر درهای کابینت شما چوبی است، از اسپری مخصوص چوب کابینت استفاده کنید و اگر هم از گرانتیت یا سنگ است از محصولاتی استفاده کنید که به آنها آسیب نمی زند. سطح روی کابینت ها و کنار گاز را هر شب تمیز کنید. می توانید از یک اسفنج تمیز یا دستمال حوله ای استفاده کنید. اسپری های تمیز کننده بسیاری در بازار موجود است، مانند اسپری های ضدباکتری یا دستمال های مرطوب یکبار مصرف که به تمیز کردن بهتر آشپزخانه و کابینت های شما کمک می کند.

قسمت پنجم

سینک ظرفشویی

قبل از این که تمیز کردن سینک ظرفشویی را شروع



بگذارید تا خوب خیس بخورند و سطح داخلی فر را با اسکاج و مایع ظرفشویی تمیز کنید. سعی کنید فر را هر ۲ الی ۳ ماه خیلی خوب تمیز کنید.
 برای این که فر خوب تمیز شود، از مخلوط ۱/۴ فنجان نمک، ۲/۴ فنجان جوش شیرین و ۱/۴ فنجان آب استفاده کنید. فقط توجه داشته باشید اگر جایی از فر باز یا دارای سیم لخت است با فویل بپوشانید تا آسیبی به فر شما نرزد. اگر اجاق گاز شما برقی است، فر را در حالت تمیز کردن قرار دهید و زمانی که تمام شد با استفاده از یک پارچه تمیز پس مانده های باقی مانده ابردارید.

بخش سوم

یخچال

ابتدا، تمام مواد غذایی را از یخچال خارج کنید. مواد غذایی که تاریخ مصرف شان گذشته و در حال فاسد شدن است را دور بریزید. می توانید این کار را قبل از این که مواد غذایی جدید بخرید، انجام دهید تا فضای کافی در یخچال برای خرید جدیدتان داشته باشید. دو قاشق غذاخوری جوش شیرین و ۱/۴ آب را با هم مخلوط و با یک اسفنج داخل یخچال و قفسه ها را تمیز کرده و با یک دستمال تمیز داخل یخچال را خشک کنید.
نکته: اگر یخچال شما بوی بد می دهد یک ظرف جوش شیرین را در داخل یخچال بگذارید که بماند. جوش شیرین بوی بد را از بین می برد و باعث تازه شدن هوای داخل آن می شود.

فریزر

برای تمیز کردن فریزر لازم است آن را از برق بکشید، تمام مواد غذایی داخل آن را خارج کنید، دور ریختنی را دور بریزید و مابقی را در جایی خنک قرار دهید.



بخش اول

اجاق گاز

اگر اجاق گاز شما برقی نیست، می توانید تمام شعله ها را با آب گرم و مایع ظرفشویی بشویید و حتی می توانید قطعات اجاق گاز را در ماشین ظرفشویی هم بگذارید. برای تمیز کردن سطح روی گاز از یک اسفنج و صابون استفاده کنید. سعی کنید زمانی که روغن و یا مواد غذایی روی گاز می ریزد، بلافاصله تمیزشان کنید، چون پاک کردن روغن بعد از گذشت زمان آسان نیست.

اگر اجاق گاز شما برقی است، می توانید از دستمال و اسپری مخصوص گاز استفاده کنید. در اکثر اجاق گازها شیر هر کدام از شعله های گاز را می توان به راحتی در آورد و در سینک با آب گرم و مایع ظرفشویی شست. توجه داشته باشید چون روی شیرهای گاز نشانه گذاری شده است، هنگام تمیز کردن از مواد ساینده یا آمونیاک دار استفاده نکنید

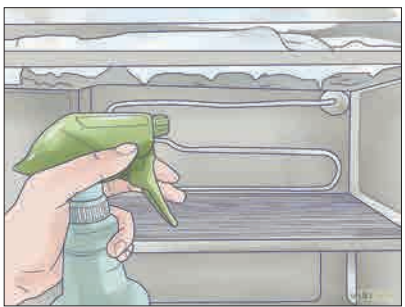
تمیز کردن قسمت بیرونی هود

با یک پارچه و صابون می توانید قسمت های بیرونی هود را تمیز کنید. ماهی یک بار هم توری فیلتر را از هود جاکنید و در آب گرم قرار دهید تا کمی خیس بخورد، سپس به آرامی سطح آن را بشویید.
نکته: حتما قبل از نصب مجدد فیلتر هود آن را خوب خشک کنید. اگر هود شما از فولاد ضد زنگ است، حتما از شوینده مخصوص آن برای تمیزی استفاده کنید.

بخش دوم

فر

توری های فلزی و سینی فر را خارج کنید و در آب ولرم



بدترین کارهایی که عمر کاناپه را کوتاه می کند

می کنیم کاناپه خود را در معرض نور آفتاب قرار ندهید یا در غیر این صورت به طور مرتب آن را بچرخانید.

۶- پاک نکردن لکه ها

اگر چیزی روی کاناپه شما ریخت، سریع آن را پاک کنید. اگر لکه ها روی پارچه بمانند، به بافت داخل آن نفوذ کرده و پاک کردن آن سخت یا غیر ممکن خواهد شد؛ البته این به جنس پارچه و مواد آن بستگی دارد اما به هر حال اگر به تمیزی کاناپه خود توجه نکنید، باید منتظر فرسوده شدن آن زودتر از زمان معمول باشید.

فقط به یاد داشته باشید برای افزایش طول عمر این وسیله، باید به طور منظم آن را تمیز کنید.

۵- گذاشتن زیر نور آفتاب

نور آفتاب می تواند پارچه های خاص را سفید کند و در موارد دیگر باعث رنگ رو رفتن آن در طول زمان شود، بنابراین به این نکته توجه کنید و کاناپه خود را زیر نور آفتاب نگذارید. اگر پشت کاناپه در معرض نور آفتاب باشد، به تدریج رنگ آن قسمت رفته و روشن تر از رنگ جلوی کاناپه خواهد شد و برعکس آن نیز، درست است. بنابراین برای جلوگیری از این دورنگی توصیه

عوض کنید. چرخاندن کوسن ها باعث می شود که شکل و فرم خود را از دست ندهند و تورفتگی های آن پر شود.

۳- خوابیدن روی کاناپه

کاناپه ها برای نشستن هستند، نه برای خوابیدن؛ اگر چه هنگامی که خسته از سر کار برمی گردیم، خوابیدن روی کاناپه می تواند وسوسه انگیز باشد اما باید بدانید که این وسیله برای خوابیدن طراحی نشده است. در طولانی مدت، فرم کاناپه و کوسن ها به تدریج خم و خراب می شوند. بنابراین گاهی یک چرت کوتاه روی کاناپه بد نیست اما اگر تصمیم دارید ۸ ساعت خواب آن بخوابید، بهتر است مستقیم به اتاق خواب خود بروید.

۴- تمیز نکردن کاناپه

اگر شما هم مثل برخی از مردم عادت دارید بیشتر کارهایتان را روی کاناپه انجام دهید اما به تمیزی آن توجه نمی کنید، باید به زودی خود را آماده خرید یک کاناپه دیگر کنید. البته شاید در نگاه اول به نظر برسد کاناپه شما تمیز است اما مطمئن باشید روی آن پراز سلول های مرده پوست، ذرات خاک، گردوغبار و ذرات غذاست. مهم نیست که چگونه کاناپه خود را تمیزی می کنید

براساس قانون طلایی مبلمان، یک کاناپه ارزان قیمت یا متوسط، باید ۱۰ سال عمر کند؛ در حالی که یک کاناپه گران و لوکس ۲۵ سال عمر می کند، اما متأسفانه بیشتر مردم به خوبی از کاناپه های خود مراقبت نمی کنند و در نتیجه این وسیله خیلی زودتر از زمان معمول کهنه و فرسوده می شود. اگر نمی خواهید مجبور به خرید یک کاناپه جدید بشوید، از انجام این ۶ کار خودداری کنید.

۱- نشستن در یک نقطه

انسان ها برده عادت هستند و اغلب هنگام استراحت، بدون هیچ فکری نقطه ای را انتخاب می کنند که همیشه می نشینند، اما نشستن در یک نقطه به طور مداوم، منجر به خراب شدن و خورد شدن فیبرهای آن نقطه خواهد شد. بنابراین سعی کنید در زمان های مختلف، در قسمت های مختلف کاناپه بنشینید. اگر یک روز سمت راست نشستید، فردا در سمت چپ آن استراحت کنید و در روز دیگر در وسط کاناپه بنشینید. توزیع وزن به طور مناسب در طول زمان کمک می کند کاناپه خیلی دیرتر فرسوده و خراب شود.

۲- نچرخاندن کوسن ها

اگر می خواهید طول عمر کاناپه شما افزایش یابد، توصیه می کنیم کوسن ها را براساس یک قاعده منظم بچرخانید. هر از چندگاهی آنها را بردارید و جایش را

