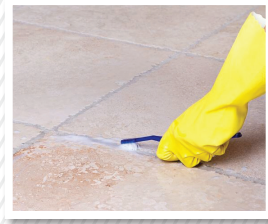


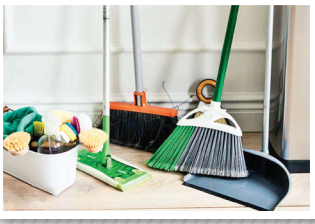
اسکراب کاشی ها

برای تمیز کردن کاشی ها، یک قسمت سر که سفید و دو قسمت آب سرد را در یک بطری مخلوط و روی کاشی ها اسپری کنید. حال ۳۰ ثانیه صبر و سپس با یک پارچه مرطوب سطوح را پاک کنید. برای پاک کردن دوغاب از کثیفی، مخلوطی از یکی، دو فنجان جوش شیرین و دو فنجان آب را بشویید و سپس آن را تمیز کنید.



جارو کشید و سپس پاک کنید

برای نظافت نهایی ابتدا کف خانه را جارو کنید و سپس گردگیری انجام دهید. پاک کردن را هم از دور ترین گوشه اتاق شروع کنید و به سمت در به عقب حرکت کنید. البته توجه کنید که جاروبرقی شما کثیف یا کیسه آن پر نباشد، چون کارایی بسیار کمتری پیدا می کند و در نهایت باید زمان بیشتری را صرف تمیز کردن کنید.



همیشه های تندرستی

ویژه نامه تندرستی + ۱۹ اسفند ۱۴۰۲ + شماره ۱۳ + دوره جدید

نکته +

تمیزکننده های خانگی

کابینت ها به عنوان یکی از عناصر مهم در آشپزخانه، اصلی ترین بخش خانه تکانی هم مطرح هستند. در این روزها همه به دنبال راهکارهایی برای تمیز کردن اصولی و کامل کابینت های خود هستند و برخی از این ترندها با استفاده از تمیزکننده های خانگی به راحتی میسر است.

روغن گردو

برای رفع خراش های سطحی کابینت چوبی مناسب است.

■ نحوه استفاده: مقدار کمی روغن گردو را روی قسمت های خراشیده بمالید.

با پارچه تمیز، روغن اضافی را پاک کنید.

■ نکته: از روغن گردوی خالص استفاده کنید.

ترکیب جوش شیرین و روغن نباتی

برای تمیز کردن لکه های کابینت های چوبی مناسب است.

■ روش تهیه: یک قاشق غذاخوری روغن نباتی و ۲ قاشق غذاخوری جوش شیرین

میسوز را مخلوط کنید تا خمیری یکدست حاصل شود.

■ نحوه استفاده: خمیر را روی قسمت های لکه دار بمالید و ماساژ دهید.

بعد از چند دقیقه، خمیر را با دستمال تمیز پاک کنید.

سطح کابینت را با دستمال خشک تمیز کنید.

■ نکته: از این ترکیب برای کابینت MDF استفاده نکنید.

ترکیب وازلین و آب لیمو

برای از بین بردن لکه های قدیمی کابینت چوبی مناسب است.

■ روش تهیه: چند قطره آب لیمو را به یک قاشق غذاخوری وازلین اضافه و مخلوط کنید.

■ نحوه استفاده: ترکیب را روی لکه ها بمالید و کمی صبر کنید.

سطح مورد نظر را با دستمال نانو تمیز کنید.

نکته کاربردی

با استفاده از این ترندهای کاربردی، می توانید کابینت های چوبی و MDF خود را به طور کامل تمیز و براق کنید و از زیبایی آنها در خانه تکانی عید لذت ببرید اما این ۴ نکته را هم رعایت کنید.

۱. قبل از استفاده از هر نوع شوینده، ابتدا آن را در قسمت کوچکی از کابینت تست کنید.

۲. از شوینده های قوی و اسیدی که به چوب آسیب می رسانند، استفاده نکنید.

۳. برای تمیز کردن کابینت ها از دستمال های نرم و بدون پرز استفاده کنید.

۴. بعد از تمیز کردن، کابینت ها را با دستمال خشک و تمیز کنید تا اثری از رطوبت باقی نماند.

بدون شوینده ها

ترکیب های فوق العاده با روغن زیتون می تواند جایگزین بدون آسیب برخی مواد شوینده و پاک کننده های شیمیایی شود



این روغن حاوی اسیدهای چرب و آنتی اکسیدان های قوی (پلی فنول ها و فلاونوئیدها) است و می توان بخشی از کارهای خانه تکانی را با این روغن انجام داد، بدون اینکه با آسیب مواد شیمیایی موجود در محلول های بهداشتی و شوینده ها مواجه شوید. در ادامه با چند روش برای استفاده از روغن زیتون به عنوان یک محصول پاک کننده آشنا شوید.

برای تمیز کردن خانه هم مردم ناچار به استفاده از برخی مواد شوینده هستند که استفاده از آنها به صورت تکی یا ترکیبی به هر صورت دارای عوارضی برای سلامتی شان است. در روزهایی که بازار خرید آب زاول، پودر رختشویی، محصولات شوینده، پاک کننده و براق کننده داغ است، دانستن این نکته هم اهمیت زیادی دارد که برخی محصولات طبیعی هم هستند که می توانند جایگزین مناسبی برای برخی از محصولات بهداشتی و شوینده های شیمیایی باشند. مواد طبیعی زیادی هم وجود دارد که می توانید از آنها برای تمیز کردن منزل در خانه تکانی استفاده کنید.

از جمله روغن زیتون که یک محصول گیاهی و خوراکی در تمام کشورها و قرن ها است که به دلیل ترکیبات معجزه آسای خود شهرت و محبوبیت زیادی بین مردم دارد.

جلای اشیای فلزی

اشیای فلزی در هر خانه ای وجود دارند و با گذشت زمان و در تماس با گردوغبار و ذرات ریز هوا کدر می شوند. برای براق کردن این اشیای می توانید به جای جلادنده های صنعتی، این روغن را با مقداری جوش شیرین مخلوط و استفاده کنید.

مواد لازم

- روغن زیتون: یک چهارم لیوان (۵۰ گرم)
- جوش شیرین: یک قاشق غذاخوری (۱۰ گرم)
- روش استفاده: مخلوط جوش شیرین و روغن زیتون را با یک دستمال روی اشیای فلزی بزنید. اجازه دهید ۱۰ دقیقه بماند و سپس آن را به کمک دستمال مرطوب و جاذب آب پاک کنید. با این کار به اندازه کافی اشیای فلزی خانه تان براق و تمیز خواهد شد. حواستان باشد که اگر ظروف نقره را با این روش تمیز می کنید به میزان بسیار کمی روغن زیتون نیاز دارید.

تمیز کردن مبلمان چوبی

ترکیب این روغن و آب لیمو ترش برای تمیز کردن و ضد عفونی کردن مبلمان چوبی فوق العاده است. با این کار به راحتی از شر گردوغبار، لکه آب و هر کثیفی و لکه های خلاص می شوید.

مواد لازم

- روغن زیتون: یک چهارم لیوان (۵۰ گرم)
- آب لیمو ترش: نصف یک عدد
- روش استفاده: آب لیمو ترش را بگیرد و با روغن زیتون ترکیب کنید. با کمک یک دستمال تمیز و نخی این ترکیب را روی مبلمان بزنید و سپس تمیز کنید.

رفع زنگ زدگی لوازم

ترکیبات چرب موجود در روغن زیتون برای تمیز کردن لکه ها و زنگ زدگی از روی لوازم و سطوح خانه مؤثر هستند.

مواد لازم

- روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری (۳۲ گرم)
- آب لیمو ترش: یک قاشق (۱۰ گرم)
- روش استفاده: این دو ترکیب را داخل ظرفی مخلوط کنید و سپس با کمک یک اسفنج روی مناطق مورد نظر بزنید. اجازه دهید ۲۰ دقیقه بماند و سپس به کمک اسفنج یا پارچه تمیزی آن را پاک کنید تا کاملاً تمیز شود.

تمیز کردن شیشه ها

بدون نیاز به شیشه پاک کن های صنعتی که حاوی ترکیبات شیمیایی هستند، می توان با استفاده از روغن زیتون شیشه ها و لوازم شیشه ای را برق انداخت.

مواد لازم

- روغن زیتون: یک قاشق
- روزنامه
- روش استفاده: مقدار کمی روغن زیتون را روی سطح مورد نظر بزنید یا با استفاده از وسیله آبپاش اسپری کنید و سپس با روزنامه آن را پاک کنید.



حذف برجسب از سطوح

اگر هر کار می کنید نمی توانید برجسب لوازم آشپزخانه را به خوبی پاک کنید، سراغ روغن زیتون بروید. همیشه جای چسب ها یا تکه هایی از آنها روی ظروف باقی می ماند که می توانید با روغن زیتون و سرکه آنها را پاک کنید.

مواد لازم

- روغن زیتون: ۶ قطره
- سرکه: یک قاشق (۵ میلی لیتر)
- روش استفاده: این مواد را با هم مخلوط کنید و سپس با کمک اسفنج روی سطح مورد نظر بزنید. اجازه دهید ترکیب به مدت ۵ دقیقه روی چسب بماند و سپس آن را بسایید تا کنده شود. در نهایت نیز طرف مورد نظر را با آب بشویید.

چربی زدایی

به جای خرید محصولات شیمیایی و گران قیمت برای تمیز کردن سطوح و لوازم آشپزخانه از چربی، می توانید از روغن زیتون استفاده کنید. با این روش ساده می توانید روغن های ماسیده روی لوازم تان را پاک و آنها را تمیز کنید.

مواد لازم

- روغن زیتون: یک چهارم لیوان (۵۰ گرم)
- سرکه سیب: ۶ قاشق (۶۰ گرم)
- روش استفاده: این دو ترکیب را با هم مخلوط کنید و به کمک اسکاچ ظرفشویی روی ظروف مورد نظر بزنید. اجازه دهید ترکیب به مدت چند دقیقه روی ظروف بماند و سپس آنها را پاک کرده و آب بکشید.

