



الجميع يشارك



موسم التنظيف

المليئة بالجراثيم في منزلك. واحرص على تنظيفها أسبوعيا أو كلما نظفت المراض. اشطف حاملة فرشاة الأسنان بالماء الساخن، ثم استخدم فرشاة صغيرة أو منظف الأنابيب لفرك الجزء الداخلي. بعد ذلك، املا الحاملة بغسول قم مضاد للبكتيريا واتركه لعدة دقائق. اشطف بالماء النظيف واتركها تجف في الهواء قبل إعادة وضع فرش الأسنان. وعادة ما تحتوي ستارة الحمام على العفن، خاصة في الجزء السفلي أين لا تمكن ملاحظته. ولتنظيفها، قم بإزالة الوضغها في الغسالة مع نصف كوب من بيكربونات الصوديوم والماء الدافئ ومنشفتين. يعمل بيكربونات الصوديوم على تنظيف الستارة والتخلص من الأوساخ. ويمكن القيام بذلك مرة كل شهر. وعموما نظف دائما من الأعلى إلى الأسفل حتى تستغل الجاذبية. واستعن بتسجيل تواريخ التنظيف أو ضبط تذكير على الهاتف في تذكّر الاهتمام ببعض الأركان.

الدرج. لكن يجب تنظيف فتاحة العلب بعد كل استخدام، من الشفرة إلى المقابض. مررها عبر غسالة الصحون أو اغسلها بالماء الساخن وسائل تنظيف الأواني واتركها حتى تجف تماما قبل وضعها في الدرج. ولا تنس أيضا صندوق القمامة: أفرغ سلة المهملات تماما، وتأكد من إزالة بقايا الطعام العالقة بها. وأفرغ الداخل والخارج بالماء الساخن والصابون. ثم اشطف بالماء النظيف ثم اقلبها على منشفة واتركها تجف في الهواء. ولا تبعن عليك القيام بذلك كلما أخرجت القمامة للتخلص منها. ولكن حاول تنظيفها دوريا مرة أو اثنتين في الأسبوع. وإذا كان بها مقبض، فتأكد من تطهيره بمزيل معقم أو مسحه بمحلول مبيض بعد إخراج القمامة. ولتقليل الروائح، قم برش بيكربونات الصوديوم في الجزء السفلي من العلبه قبل وضع كيس جديد. وفي الحمام لا تنس حاملة فرشاة الأسنان فقد تكون من أكثر الأماكن

يُنصح القيام به كل يومين، يجب فصل جميع الأجزاء ومقابض الماء الساخن، ثم غس فرشاة أسنان في الخل وفركها حتى تختفي الرواسب المعدنية ويقع العفن. ويمكنك إضافة المزيد من الخل حسب الحاجة، مرر كل جزء تحت الصنبور واحرص على تجفيفه قبل استعماله من جديد. واحرص على تطهير حوض الغسيل كل ليلة، فليس صحيحا أبدا تنظيف الأطباق ثم ترك قطع من الطعام والأوساخ في الحوض؛ قم بتنظيف الحوض بالماء والصابون، ثم انتقل إلى رش رذاذ من الخل الأبيض يليه رذاذ من بيروكسيد الهيدروجين، واتركه يجف في الهواء. (لا تخلط الخل مع بيروكسيد الهيدروجين معا: رش واحدا ثم الآخر).

طهر الأدوات الصغيرة

تعُد فتاحة العلب من بين الأدوات التي يغفل الكثيرون على تنظيفها حيث يستخدمونها ثم يعيدونها مباشرة إلى

حملة تنظيف البيت الموسمية مختلفة في عصر كورونا

بداية الربيع واقترب شهر رمضان والحجر المنزلي تتيح فرصة مثالية لتنظيف البيت

يستعد الكثير من العائلات للقيام بحملة التنظيف الموسمية مع خروج فصل الشتاء ودخول الربيع، وفي البيوت العربية يحاول الكثير من العائلات استغلال فرصة الحجر المنزلي واقترب شهر رمضان للقيام بالتنظيف الأكبر للمنزل حيث يشمل هذا التنظيف كل الأركان وجميع الأغراض.

ولندن - تبدأ حملة التنظيف الكبرى عادة في نهاية شهر مارس وبدايات شهر أبريل لذلك يطلق عليها تنظيف الربيع. ويرتبط برنامج التنظيف بمساحة المنزل، ولا يجب أن تستغنى منه الزوايا البعيدة حيث يتم تعقب الغبار وشن حرب على الأوساخ. إذن من أين تبدأ؟ إذا كنت تعيش في منزل كبير، ابدأ من الأعلى، ومن أبعد غرفة في الطابق العلوي. ولكن من حيث المبدأ، من الأفضل البدء بغرفة المعيشة، ثم غرف النوم، والممر، ثم الحمامات وفي النهاية المطبخ.

ومسحتين من القطن، وورق التجفيف، وفرشاة أسنان مستعملة، وفرشاة سميكة، والسلاالم والمكنسة البخارية، وبلوزة كثيرة الجيوب. واحضر مواد التنظيف من ماء الجفالج والتنظيف وبيكربونات الصودا والخل الأبيض أيضا. وينصح خبراء بتقسيم أعمال التنظيف إلى مراحل نستعملها بالرمي والفرز والإبعاد؛ ما يعني أن نتخلص من الأشياء غير المفيدة، ثم اجمع الكتب أو الأحذية، أو الحقائب وضعها في المكان المخصص لها، ورتب الملابس بعد فرزها وطّيها.

عملية الفرز تمكّنك من ربح المساحة أيضا من تجنب الفوضى وتقوم على التخلص من العناصر غير الضرورية، والتي لم تعد مناسبة لأسلوب حياتك، ولا تتردد في رمي الأواني والأدوات المكسورة والتي احتفظت على أمل إصلاحها. كلما قلت الأشياء الزائدة قلت الفوضى وقل الغبار الذي تجب إزالته وأصبح التنظيف أسهل.

لا تهمل التفاصيل

لا تنس الكثير من التفاصيل عند التركيب على التنظيف العميق، فكك ستائر النوافذ في جميع الغرف، ثم اغسلها وإذا كانت مصنوعة من القطن أو الكتان، فإن ضبط



طبخ

فوائد الطهي بالبخار

برلين - قال المركز الاتحادي للتغذية إن الطهي بالبخار يتمتع بفوائد صحية جمّة؛ لأنه يحافظ على مكونات الطعام. وأوضح المركز الألماني أن الطهي بالبخار يحافظ على الفيتامينات والمعادن، وعلى قوام الطعام، ويساعد في التقليل من السعرات الحرارية. ويعد الطهي بالبخار مناسبة للخضروات والفواكه مثل البروكلي والقرنبيط والجزر والبطاطس والفلاح والكمثرى، وكذلك اللحوم الحمراء والأسماك والدواجن. ولطهي الطعام بالبخار يتم استخدام إناء مخصص لهذا الغرض. وفي حال عدم توفره يمكن استخدام إناء مرتفع مع ملئه بالماء، ثم وضع الطعام في مصفاة من الستانليس ستيل أو في سلة من الخيزران دون تلامس الماء والطعام.



خطوات بسيطة للتخلص من الروائح الكريهة للملابس الرياضية

• منظف رياضي

بالنسبة إلى بعض الأجزاء من الملابس الخارجية ينصح جلاسل باستعمال منظف رياضي؛ نظرا لأنه يتضمن مواد خاصة لا تلتصق بأغشية المنسوجات، كما تحتوي بعض المنظفات على مواد عطرية تمنع انبعاث الروائح الكريهة. ومن الأمور المهمة أيضا مع الملابس الرياضية عدم استعمال مفعّع الملابس؛ نظرا لأنه قد يتسبب في انسداد المسام، وبالتالي لا تقوم المنسوجات الوظيفية ببناءء وظيقتها، وتفقد مساميتها وتهويتها.

• تجفيف تام

لتجنب انبعاث الروائح الكريهة من الملابس الرياضية فإنه يجب تجفيفها تماما بعد التمارين الرياضية، وتنصح أوبراشر "لا يجب ترك قطع الملابس الرياضية في الحقيبة حتى دورة الغسل التالية". ومن الأفضل أن يتم نشر قطع الملابس الرياضية أو تعليقها في الهواء بعد التمارين الرياضية، وهو ما يساعد على عدم انتشار البكتيريا بسرعة، وعند القيام

بالملايس فقط، وفي حالة البقع العنيدة أو الرائحة الشديدة فإنه يمكن إجراء عملية غسل مسبق أو شطف إضافي لقطع الملابس. ومن جانبها قالت كلاوديا أوبراشر من مبادرة "الأجهزة المنزلية +" الألمانية إن بعض الغسالات الأوتوماتيكية تشتمل على برنامج خاص بالملايس الرياضية. وأوضحت "تم تطوير هذا البرنامج للمنسوجات الوظيفية، وفي حالة عدم توافر هذا البرنامج، فإنه يمكن استعمال البرنامج المخصص للملابس سهلة العناية، والذي يتوفر في جميع الغسالات تقريبا". وتنصح الخبيرة الألمانية باتباع تعليمات العناية والغسل المدونة على المنسوجات، وعادة ما تنص التعليمات على غسل الملابس الرياضية بدرجة حرارة 30 أو 40 مئوية، وينبغي ألا يتم تجاوز درجات الحرارة هذه، حتى لا تتعرض الألياف الصناعية للتلف.

وأضاف فرائك فيكرت موزين، من جمعية الاقتصاد المنزلي الألمانية، "عادة ما يكفي استعمال المنظفات العادية مع الملابس الرياضية، ومن الأفضل استخدام منظف معتدل".



برلين - تعتمد المنسوجات الخاصة بالملايس الرياضية والملابس الخارجية على العديد من التقنيات المتطورة، وتمتاز بأنها مسامية لتسمح للهواء بالنفوذ وبأنها طاردة للماء في بعض الأحيان، إلا أن هذه الخصائص الرائعة قد تتحول إلى عيب عند غسل هذه النوعية من الملابس. وأوضح بيرند جلاسل، من الرابطة الألمانية للمنظفات ومنتجات العناية بالجسم، أن هذه المنسوجات قد تنبعث منها رائحة كريهة عندما يتم غسلها في الغسالة الأوتوماتيكية. وأضاف الخبير الألماني قائلا "قد تبدو قطع الملايس بأنها على ما يرام في البداية، ولكن سرعان ما تظهر الرائحة غير المستحبة عند ارتدائها، وهذا يشير إلى أن البكتيريا لا تزال عالقة بالمنسوجات الطاردة للماء، والتي لا يمكن غسلها".

• برنامج الغسل

عند غسل الملابس الرياضية يتعين على المرء اختيار برنامج الغسل، الذي يسمح بوصول قدر كبير من المياه إلى الغسيل، حتى يتم التخلص من الجراثيم، وفق جلاسل. وبعد البرنامج المخصص للملابس سهلة العناية من البرامج الجيدة لغسل الملابس الرياضية؛ حيث يتم ملء نصف الغسالة بقطع