

كيفية تجهيز المنزل لاستقبال العيد

السجاد بمساعدة زوجها أو أي أحد من أبنائها. ثم فتح البلوكنة أو النوافذ الخارجية للتهوية والتخلص من الأتربة الناتجة عن تنظيف المقاعد والكراسي والنحف. ومن ثم القيام بتلميع الطاولات جيدا وكذلك التحف والفضيات والكريستالات.

ويعد تلك الخطوات فإمكان ربة البيت القيام بكنس الأرض ثم تنظيفها بالمنظف المناسب وكذلك تنظيف البلوكنة أو الشباك من الأتربة جيدا. ثم تعليق الستائر الخارجية وإعادة ترتيب الصالون والسفرة كما كانا عليه. ووضع مفارش الطاولات النظيفة والسجاد الكهربائية.

وأخيرا بإمكانها القيام بمسح أرضية الحمام جيدا ثم البدء بتشغيل دورة غسل الملابس وأخرى للمفارش المتسخة.

● تنظيف المطبخ

ينصح خبراء التنظيف بتنظيف المطبخ جيدا، سواء بإزالة الدهون من جهاز الطبخ والفرن والشفاط أو ترتيب الثلاجة وتنظيف أرضية المطبخ والرخام. ويمكن التخلص من بقايا الأكلات الفاسدة وتجهيز المطبخ لاستقبال العيد وتنظيف أجهزة المطبخ الكهربائية.

● تنظيف الحمام

أما في ما يتعلق بتنظيف الحمام فيمكن البدء بتنظيف حوض الاستحمام جيدا ثم تعقيم دورة المياه وتنظيف الأرضية. ووضع معطر جيد في الحمام وعدم نسيان غسل مفارش الحمام ووضعها بعد أن تجف. وفي النهاية طي الغسيل الجاف والتنظيف ثم وضعه في الخزانة.



المنزل النظيف يبعث الراحة في نفوس أفراد الأسرة ولاضير غاب الضيوف

● تنظيف الحمام

العابهم أو مكتبهم الخاص في الغرفة ولا تنسى تهوية الغرف بتعريضها للشمس. وتكرار نفس الأمر مع غرفة النوم وغرفة المعيشة إذا كانت غرفة مغلقة منفصلة عن مكان الصالون أو غرفة الاستقبال في المنزل. ومع الانتهاء من تنظيف الغرف، ينصح الخبراء بتعليق ستائر الغرف فقط، وبسط مفارش الأسرة النظيفة، ثم الاستراحة للاستعداد لليوم الثاني.

● غرف المعيشة

وفي اليوم الثاني تبدأ ربة البيت في تنظيف بقية المنزل مثل غرف المعيشة وغرفة الصالون أو الاستقبال والأرضيات. ولا يجب أن تنسى التأكد من غلق أبواب الغرف جيدا قبل البدء بالتنظيف حتى لا تدخل إليها الأتربة مرة أخرى. وعلى ربة البيت أولا القيام بطي

الندن - تسعين ربوات البيوت جاهدات إلى أن تكون منازلهن نظيفة يوم العيد ويعملن كل ما في وسعهن لأن تبدو في حلة جميلة ومناسبة لاستقبال الضيوف المقربين. وحتى وإن يأتي الضيوف هذا العام، بسبب الحجر الصحي الشامل، فلا ضير في أن يكون المنزل مرتبا وفي أبهى صورة، بما يبعث الراحة في نفوس أفراد الأسرة.

ويقدم خبراء التنظيف أفكارا متعددة تساعد المرأة على كيفية تجهيز المنزل لاستقبال العيد من حيث التنظيف وإزالة آثار الفوضى والاهتمام بالمطبخ وتنظيف أغراض الأطفال ولعبيهم.

وينصح خبراء التنظيف ربوات البيوت بالقيام بخلع ستائر المنزل سواء في الغرف أو الصالون وتحضيرها للغسل. والقيام بنفس الأمر مع مفارش السفرة وغرفة المعيشة ومفارش الطاولات في البيت. ثم غسلها جيدا ووضعها في الدواليب بعيدا عن الأتربة.

ولتسهيل المهمة على ربوات البيوت، ينصح خبراء التنظيف بالبدء من الداخل إلى الخارج، أي من الغرف إلى بقية المنزل وتنظيف البلوكنة والشبابيك من الأتربة جيدا. سواء كانت خشبية أو من الألومنيوم. ثم القيام بمسح البلوكنة لإزالة آثار الأتربة.

ويسرى الخبراء أنه على ربة البيت تنظيف الخزائن والأسرة بلمع الخشب بعد ذلك والقيام بمسح الأرضيات وتنظيف السجاد إذا كانت الأرضيات مغطاة بالكامل.

وينصحون كذلك بتنظيف النحف (الريبات)، والألعاب أو التحف الصغيرة، وخزانة الأطفال. وجمع كل الملابس وأغطية الأسرة المتسخة للغسل.

ويرون أنه من الأفضل أن تطلب ربة البيت من أطفالها تنظيم وتنظيف



تقليل من العدوى

كعك العيد والمعمول على موائد النساء رغم الحجر الصحي

مختصون في التغذية يدعون إلى صنع الحلويات في المنزل توكيا من عدوى كورونا

غلق المحال التجارية بداية من الساعة الخامسة مساء، مع اهتمام المواطنين بشراء سلع أساسية أخرى في ظل الظروف الاقتصادية الصعبة التي يمر بها الجميع.

وتنصح وزارة الصحة المصرية بـ 8 خطوات يجب اتباعها عند شراء كعك العيد في زمن كورونا، أهمها عدم لمس الوجه خلال عملية الشراء.

وعدم شراء الاحتياجات اللازمة للعيد في أوقات الزحام، وكذلك الالتزام بارتداء أقنعة واقية وقفازات للاستخدام الواحد فقط. وتناشد الوزارة أيضا بتعقيم اليدين قبل الدخول والخروج من المحل أو المخبز لشراء كعك العيد، والحفاظ على مسافة لا تقل عن متر بين المشتري، والدفع بواسطة بطاقة الائتمان إن أمكن، ومحاولة عدم لمس المنتجات التي لم يتم شراؤها، والالتزام بغسل اليدين بالماء والصابون قبل وبعد الخروج من المنزل.

من جهته دعا الدكتور التونسي المختص في التغذية، محمد خوجة، العائلات إلى صنع حلويات العيد في المنزل بما أنه يتيح التوكي من العدوى بفيروس كورونا من جهة والتحكم في كميات السكر الموجودة بهذه الأغذية من جهة أخرى.

وقال خوجة في تصريح لوكالة تونس أفريقيكا للأنباء، إن طبخ الحلويات في الفرن في درجة حرارة عالية يضمن بصفة قطعية التخلص من الفايروسات إذا كانت عالقة بأحد مكوناتها، داعيا إلى ضرورة وضعها في علب معقمة ومحكمة الغلق وتخزينها في مكان مهوى ودرجة حرارته منخفضة. وأضاف أن صنع حلويات العيد في المنزل يمكن العائلة من تقليل كميات السكر بها أو استبدال السكر بمحليات طبيعية مثل رب التمر أو اللجوء إلى بدائل السكر المستخرجة من بعض النباتات فضلا عن إمكانية استبدال مادة الفارينة ذات السعيرات الحرارية المرتفعة بمواد أخرى غنية بالألياف.

وشدد خوجة على ضرورة اختيار محلات تحترم شروط حفظ الصحة على مستوى صنع المواد وعرضها واستعمال علب تكون معقمة بالإضافة إلى احترام التباعد الجسدي، في حال اللجوء إلى شراء حلويات العيد من السوق، محذرا من المسالك التجارية الموازية التي لا تحترم إجراءات السلامة.

وبنه خوجة إلى ضرورة عدم الإفراط في تناول الحلويات خلال فترة العيد خاصة إذا لم يتم صنعها بطريقة صحية أو تم شراؤها من المحلات، داعيا إلى عدم تجاوز قطعة واحدة في اليوم بالنسبة إلى الحلويات التي تحتوي على القطر والخالية من القطر.

ولفت إلى أنه من المستحسن تناول هذه الحلويات في الصباح حتى يتمكن الجسم من حرق السعيرات الحرارية طيلة بقية اليوم أو على الأقل تناولها مباشرة بعد تناول وجبتي الغذاء والعشاء حتى يتمكن الجسم من امتصاص جميع الفيتامينات التي يستحقها من مختلف الأطعمة.

لم يثن الحجر الصحي الشامل النساء في عدد من الدول العربية عن التجمع في بيت واحد لصنع حلويات العيد خاصة الكعك والمعمول. وقد أثنى خبراء التغذية على هذه الخطوة واستحسنوها معتبرين أن صنع الحلويات في المنزل يساعد على التحكم في كميات السكر الموجودة بها أولا ويقي من عدوى فايروس كورونا ثانيا.

العيد بأيام، موضحة أن موائد الحلويات التي تصنعها السيدات تختلف من أسرة إلى أخرى حيث تقوم بعض الأسر بصناعة الحلويات في المنزل، وبعضها يقوم بشراؤها من السوق والبعض الآخر يجمع بين الشراء من السوق وصنعها في المنزل.

طبخ الحلويات في الفرن في درجة حرارة عالية يضمن بصفة قطعية التخلص من الفايروسات إذا كانت عالقة بأحد مكوناتها

وقال ماجد خليل من الغوطة الشرقية، إن عائلته تتكاتف في الأيام الأخيرة من رمضان، وتتعاون في ما بينها من أجل تحضير حلوى عيد الفطر في جو يميزه التسامح والفرح، لافتا إلى أن هذه العادة تلاشت في السنوات الماضية، لكن غلاء الأسعار وجائحة كورونا ساهما في عودة هذه الظاهرة الجميلة.

بدورها أكدت ربهام محمد علي، ربة منزل مقيمة في حي إمبابية بمحافظة الجيزة غرب القاهرة بمصر، أن انتشار وباء كورونا وارتفاع حصيلة الإصابات اليومية بالفايروس لم يمنعها من الانقطاع عن عاداتها السنوية، وهي إعداد الكعك والبسكويت للعيد منزليا مع جيرانها، وتسويتها في أحد الأفران الكهربائية بالمنطقة التي تقيم فيها.

وتقول إنها خشيت أن يمر العيد دون التمتع بهجته، ولأسيما بعد تشديد السلطات المصرية إجراءات الحظر ووقف وسائل النقل العامة خلال أيام العيد لتقليل التجمعات والحد من الزيارات العائلية، لذلك حرصت على إدخال السعادة في نفوس أبنائها الذين يحبون هذه الطقوس السنوية.

كما يشير صلاح العيد، رئيس شعبة الحلوى في غرفة القاهرة التجارية، إلى أن حركة بيع كعك العيد شهدت تراجعاً لافتاً في زمن كورونا، قدرت نسبته بنحو 60 في المئة مقارنة بالعام الماضي، بسبب الخوف من تفشي فايروس كورونا، بالإضافة إلى

الندن - الفت جائحة كورونا بظلالها على حلويات عيد الفطر هذا العام، بعد تراجع نسبة مبيعاتها حالياً بعدد من الدول العربية، بسبب حظر التنقل الذي تفرضه حكوماتها في وقت مبكر من مساء بالنسبة إلى المحلات التجارية، وقد ساعد هذا الإجراء النساء على تجهيزها منزلياً. ولم يثن الحجر المنزلي وإجراءات التباعد الاجتماعي اللذين فرضتهما حكومات الدول العربية بغاية التحكم في انتشار عدوى فايروس كورونا النساء عن التجمع في منزل واحد لإحياء هذه العادة ومن بينهن فاطمة الأندلسي التونسية المقيمة بالمدينة العتيقة (القديمة).

تقول فاطمة لـ"العرب" إن خوفها من انتشار عدوى فايروس كورونا جعلها تعدد إلى إعداد حلويات العيد في المنزل عوض أن تشتريها جاهزة من محل بيع الحلويات.

وأضافت فاطمة أن إعداد البقاوة (حلويات تونسية شهيرة) يتطلب دراية وخبرة لذلك تتجمع النسوة في بيت إحدى الجارات ليسترنكن في صنعها، مشيرة إلى أن الحجر الصحي لم يمنعها من الذهاب إلى جارتها التي تقطن في النهج المجاور لها لإعداد الحلويات سوياً بعد أن اشتركا في شراء لوازمها من إحدى محلات الأسواق العتيقة.

وأضافت أنها ستقوم بطهيها في الفرن المنزلي وذلك على غير عاداتها حيث اعتادت أن ترسلها إلى فرن الحي.

أما أم حسن السورية فلم تمنعها الأوضاع الاقتصادية الصعبة من النزول إلى سوق البرورية في العاصمة دمشق بغاية شراء مستلزمات صناعة الحلويات إن حلويات العيد لها بهجتها الخاصة، لذا تحرص الأسر على توفير المال لتحضير المعمول قبل

غسل الملابس وتجفيفها في حرارة عالية يقضيان على الفايروس

حرارية ممكنة وفقاً للمصق العناية (60 درجة كحد أدنى للكثان ذي الألوان الفاتحة و40 درجة للملون)، ويمكن إضافة مبيض آمن للألوان.

● التجفيف قدر الإمكان

بعد غسل الملابس والمناشف والأغطية وغيرها من العناصر، أوصى خبراء التنظيف بتجفيفها بشكل تام في درجة حرارة عالية. وفي حال شعر الفرد بالقلق تجاه المنسوجات الرقيقة، التي لا تتحمل درجات الحرارة المرتفعة، يوصي الخبراء بارتداء عناصر أكثر متانة أو التواصل مع المتخصصين في مجال التنظيف.

ودعا الخبراء إلى كسي الملابس بدرجات حرارية عالية لإزالة التجاعيد والقضاء على الجراثيم. ويمكن استخدام أجهزة الكي بالبخار. ويمكن استخدامها أيضاً لتنظيف الملابس والمساعدة في القضاء على الجراثيم. بالإضافة إلى ذلك، يمكن كي ملابس السيرير والملابس في درجة حرارية عالية؛ لأن الحرارة من الوسائل المعقمة الجيدة، ويراعى أثناء ذلك تحريك الكموة ببطء.



التجفيف يقلل الفايروسات

للغاية من أجل القضاء على الفايروسات. كما ينصحون بمحاولة تجنب ارتداء الملابس، التي يجب غسلها في درجات حرارية منخفضة (مثل الحرير، والألوان الداكنة، التي قد تتحلل)، ولكن إذا قام الشخص بارتدائها، يجب عليه كسيها بالبخار أو الكموة لإزالة الفايروسات.

● غسل الملابس

دعا خبراء التنظيف إلى ضرورة غسل الملابس مرة واحدة على الأقل في الأسبوع وأكدوا على وجوب غسل ملابس السيرير مرة واحدة في الأسبوع على الأقل، ومن الأفضل كل ثلاثة إلى أربعة أيام.

وقال خبراء التنظيف إن ذلك يساعد على التخلص من العرق واللحاح والمواد المساقطة، والتي يمكن أن تؤثر على الصحة مشيرين إلى أن عث الغبار يتغذى على خلايا الجلد المساقطة ويمكن أن يتسبب في الحساسية والربو.

ويؤكد الخبراء على عدم رفع الغسيل المتسخ لتجنب انتشار الفايروس في الهواء. ونصحوا بغسله في أعلى درجة

برلين - لا يزال يتحتم على الكثير من الأشخاص الخروج إلى الشارع والتوجه إلى أعمالهم.

ومن أجل تحقيق الانتصار في المعركة في مواجهة فايروس كورونا المستجد، يقدم خبراء التنظيف الجاف المستدام مجموعة من النصائح المتعلقة بالتنظيف، وذلك في سبيل تخفيف الضغوطات أثناء قضاء الوقت في العمل.

مزيج من الماء الدافئ والمنظفات وعمل الغسالة الآلية يمكن أن يزيل الفايروسات ويقضيان عليها نهائياً

يوصي خبراء التنظيف بوضع الملابس على الفور في كيس الغسيل إذا كان الشخص قادماً من العمل، وعدم هز الملابس في الهواء لتجنب انتشار الفايروس ويرون أنه من المستحسن ارتداء القفازات، وأنه من المحتمل أن يؤدي ترك الملابس المعزولة في الكيس لمدة يوم واحد إلى انحلال الفايروس. وينصح الخبراء بغسل البدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية مباشرة بعد وضع الملابس في كيس الغسيل أو في الغسالة وغسل كيس الغسيل بشكل متكرر، أو استخدم أكياس يمكن التخلص منها.

● تنظيف الملابس جيدا

يمكن أن يعمل مزيج من المنظفات والماء الدافئ وعمل الغسالة الآلية على إزالة الفايروسات والقضاء عليها. وينصح الخبراء بغسل الملابس في أعلى درجة حرارية موصى بها باستخدام منظف - صابون عالي الجودة، وإذا كان الأمر مناسباً للملابس، يمكن استخدام المنظفات، التي تحتوي على مبيض فعال