



## نونوار کردن ظرف های چدنی در خانه

ظرف های چدنی از ظروف بسیار مقاوم و سالمی هستند که استفاده از آن ها در آشپزخانه برای پخت و پز بسیار توصیه می شود، ولی همین ظرف های زیبا پس از مدتی استفاده، ظاهری کهنه و سوخته پیدا و شما را مجبور به تعویض می کنند. البته ناگفته نماند راه هایی هم وجود دارد که بشود بدون صرف هزینه دوباره، آن ها را در خانه نونوار کرد. برای این منظور، به قدری مواد و وسایل نیاز دارید که معمولاً آن ها را در همان آشپزخانه تان می توانید بیابید.

● برای شروع، یک لایه فویل آلومینیمی را زیر میله های فر پهن کنید تا مواد آلوده فر تان را کثیف نکند. ظرف چدنی را به صورت پشت رو، روی فویل قرار دهید. فر را روی حالت تمیزکنندگی بگذارید. اگر فر شما تنظیمات پاک کنندگی ندارد، آن را روی دمای ۴۲۵ درجه تنظیم و هر ۲ ساعت یک بار کنترل کنید. وقتی چرخه کامل و ظرف خنک شد، آن را از درون فر بیرون بیاورید.

● ظرف چدنی را درون ظرف بزرگ تری بگذارید که به مقدار مساوی از آب



و سرکه پر شده است. سپس به آن یک قاشق غذاخوری مایع ظرف شویی اضافه کنید و اجازه دهید ۳ ساعت داخل محلول باقی بماند. ظرف را از درون محلول بیرون بیاورید و خوب بشویید. باقی مانده کثیفی ها را با دستمال خوب پاک کنید و اگر لازم به تکرار شد، این کار را آن قدر انجام دهید تا ظرف به طور کامل تمیز شود.

● اکنون ظرف آماده اضافه کردن یک لایه محافظتی است تا سطح آن یکدست و نجسب شود. برای این منظور، سراسر سطح ظرف، داخل، خارج و دسته ها را به روغن بادام زمینی آغشته کنید. سپس آن را به پشت روی میله های فر قرار دهید و بگذارید یک ساعت دیگر با حرارت ۳۵۰ درجه سانتی گراد داخل فر بماند. این فرایند سبب می شود حفره های ظرف باز و روغن خوب جذب آن شود. وقتی ظرف خنک شد، منافذ دوباره بسته خواهد شد و شما صاحب ظرفی شفاف و نو می شوید.

## زندگینو

شنبه  
۲۷ شهریور ۱۴۰۰  
۱۱ صفر ۱۴۴۴ شماره ۳۴۸۳

(۷)

## متین نژاد ( دانستنی های مزاج شناسی )

### باید و نبایدهای خوراکی برای سوداوی مزاج ها

چشم های رنگی متمایل به سبز، اجزای صورت فانتزی به دلیل نداشتن رطوبت و گرم در میان سالی، اندام بسیار ظریف و نحیف، قد نسبتاً متوسط رو به کوتاه و در صورت داشتن چشم های مشکی یا قهوه ای، رنگ پوست تیره متمایل به بادنجانی نشانه مزاج پایه سوداست. یعنی سرو خشک که معمولاً در نوجوانی و جوانی و در ترکیب با دیگر مزاج ها مانند دم و صفرا تغییرات ظاهری دیگری را در فرد رقم می زند. از سردی و گرمی مزاج که بگذریم، خشکی و بیژگی دیگری است که می تواند سبب مشکلات زیادی برای فرد شود. بنابراین داشتن اطلاعات کافی درباره نبایدهای خوراکی می تواند به این افراد در تعدیل بهتر مزاجشان کمک کند.

مضرب	مفید
بادنجان، غذاهای نمکسود مانند ماهی دودی، ماهی شور، خیارشور، نمک زیاد و پنیر شور	شربت زعفران، فرنی بادام، نخود، نخودآب، کنجد، ارده، عسل و شیره خرما یا انگور
گوشت گاو و حیوانات پیر، ماهی و مرغ و گوشت شتر	گوشت بره، کبوتر، گنجشک و سار، مرغ محلی فربه و تخم مرغ محلی
لبنیات مانند دوغ، ماست و کشک	کره محلی گاوی، خامه و نان سنگک کنجدی
غذاهای مانده، بیات و فریزشده	فندق، عسل، توت، کشمش، انجیر، خرما، بادام شیرین، پسته، گردو و فندق
عدس و ترشی ها مانند سرکه، ترهندی، غوره و آب غوره	انواع حبوبات مانند ماش، نخود و لوبیا
کلم، گل کلم و کاهو	ادویه ها مانند هل، دارچین، زنجبیل، زعفران، زیره و تخم ریحان
برنج سفید به ویژه از نوع وارداتی	برنج ایرانی، به مقدار کم و همراه با سبزیجات
سیب زمینی، گوجه فرنگی، خیار، قارچ، لوبیاسبز، نخودفرنگی، ذرت، ارزن و جو	سبزی های گرم مانند نعناع، ریحان، ترخون، مرزه، جعفری، تره، ساقه کرفس، کنگر، چغندر و هویج فرنگی
همه میوه های ترش مانند انواع آلو ترش، انار ترش، پرتقال، تمشک، گریب فروت و لیمو و سرد مانند هندوانه	همه میوه های شیرین و گرم مانند گلابی، طالبی، به شیرین، خربزه، انگور، نارگیل، آلوئی شیرین و سیب به همراه پوست و دانه
به طور کلی باید از مصرف همه غذاها و نوشیدنی هایی که دارای مزاجی سرد به ویژه خشک هستند پرهیز کرد. در صورت ضرورت و نیاز هم حتماً با مصلح آن ها و به مقدار خیلی کم استفاده شود.	به طور کلی همه غذاها و نوشیدنی هایی که دارای مزاجی گرم و تر یا معتدل باشند، برای سوداوی مزاج ها مفید هستند.

جدول مواد غذایی مخصوص افراد با طبع سرد و خشک

### ( باطب الرضا )

### انجیر همانندترین چیز به گیاهان بهشتی است

انجیر جزو تنقلات سالمی است که باید عادت به خوردن آن را در خودمان و بچه ها ایجاد کنیم. در کتاب طب الرضا (ع) و به نقل از امام آورده شده است: انجیر همانندترین چیز به گیاهان بهشتی است. محمد بن عرفه می گوید: روزی به حضرت رضا (ع) گفتم: ای پسر خوب خدا، درباره انجیر چه می فرمایید؟ فرمودند: برای قولنج خوب است. استخوان را محکم می کند. سبب رویش مو می شود و بوی بد دهان و درد را از بین می برد. با وجود آن، به درمان دیگری نیاز نیست.



### یزدی ( فنون خانه داری )

### ترفندهای ساده و کاربردی

- چای مانده شیشه ها را تمیز می کند.
- وسایل و زیورآلات از جنس نقره با خمیر دندان برق می افتد.
- برای پیش گیری از رنگ ندادن لباس ها به یکدیگر، مقداری نمک را با پودر رخت شویی مخلوط کنید.
- برای از بین بردن بوی برنج ته گرفته، پوست پرتقال یا وانیل را بجوشانید و روی برنج بریزید.
- برای از بین بردن لکه های چربی از روی شیشه، کمی نرم کننده را با آب



مخلوط کنید.

- وقتی مهمان سرزده دارید و برنج خیس خورده ندارید، برنج را با آب سرد روی گاز بگذارید تا همان طور که آب جوش می آید، برنج خیس بخورد.
- قاشق، ملاقه یا کفگیر چوبی باعث می شود شیر سر نرود.