

ఇన్స్పిరాఫిక్

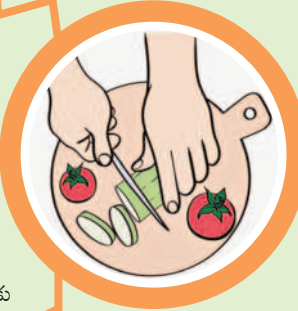


>> ప్లాస్టిక్ డబ్బాలు

కాలం గడిచేకొద్దీ ప్లాస్టిక్ డబ్బాల్లో పగుళ్లు వస్తాయి. గీతలు పడతాయి. అలా హానికరమైన బ్యాక్టీరియాకు కేంద్రాలుగా మారతాయి. అందువల్ల ప్రతి రెండు మూడేండ్లకోసారి మార్చాలి. వీటికంటే గాజు కంటయినర్లు ఉత్తమం.

కటింగ్ బోర్డులు <<

కూరగాయలు తరుగుతున్నప్పుడు బోర్డులపై గాట్లు ఏర్పడతాయి. ఇవి బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలకు దోహదపడతాయి. నెలలు దొర్రేకొద్దీ కటింగ్ బోర్డులను కడగడం కూడా కష్టమైపోతుంది. వీటిని ఒకటి రెండేళ్లకు ఓసారి మార్చుకోవాలి.



>> నాన్-స్టిక్ ప్యాన్లు

కాలక్రమంలో నాన్-స్టిక్ ప్యాన్ల కోటింగ్ చెరిగిపోతూ ఉంటుంది. దాంతో వంట వండేప్పుడు ప్యాన్ నుంచి హానికరమైన రసాయనాలు విడుదలవుతాయి. చౌకైనవి కాకుండా ఖరీదైన ప్యాన్లు ఎంచుకోవాలి. వాటిని ఎక్కువసేపు వేడిచేయడం మానుకోవాలి. నాన్-స్టిక్ ప్యాన్లను మూడు నుంచి ఐదేండ్లు మాత్రమే వాడాలి.



>> కిచెన్ స్పాంజ్లు <<

వీటిని ఒకటి రెండు వారాలకు మించి వాడకూడదు. ఎక్కువ రోజులైతే తడిగా ఉంటాయి కాబట్టి బ్యాక్టీరియా అభివృద్ధి చెందుతుంది. క్రిములు నశింపింపడానికి స్పాంజ్ను రోజూ ఓ నిమిషంపాటు మైక్రోవేవ్ను గురిచేయాలి. తేదంటే తిరిగి వాడుకోగలిగే సిలికాన్ ఫ్లూబ్లస్ను ఎంచుకోవాలి.

మార్పిడి తప్పనిసరి

వంటగదిలో ప్లాస్టిక్ డబ్బాలు, పడకగదిలో పరుపులు, దిండ్లు, నేలమీద పరచిన కార్పెట్లు ఎంత కాలం వాడారో ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? మనం వాడే వస్తువులు బాగానే ఉన్నట్లు అనిపిస్తాయి. కానీ, రోజులు గడిచే కొద్దీ వాటిలో హానికరమైన సూక్ష్మక్రిములు చేరుకుంటాయి. వంట గదిలో తేమ వాతావరణం వల్ల పాత్రలు, నాన్-స్టిక్ ప్యాన్లు, ఇక పరుపులు, దిండ్లపై చర్మ మృతకణాల లాంటివి తరచుగా శుభ్రం చేసినప్పటికీ కాలక్రమంలో సూక్ష్మక్రిముల పెరుగుదలకు కారణమవుతాయి. ఇవి శ్వాసన సమస్యలు, ఇన్ఫెక్షన్లకు దారితీస్తాయి. ఆరోగ్యకరమైన ఇల్లో మన ఆరోగ్యానికి హామీగా నిలుస్తుంది కాబట్టి... నిత్య జీవితంలో మనం వాడే కొన్ని రకాలైన వస్తువులను ఎంతకాలానికి మార్చాలో తెలుసుకుని ఉండాలి.

>> మ్యాట్రెస్

వీటిపై కూడా డస్ట్ మైట్స్, అల్లర్జీ కారకాలు, బ్యాక్టీరియా పేరుకుంటాయి. ఇవి నిద్ర నాణ్యత దెబ్బతినడానికి, అల్లర్జీలకు కారణమవుతాయి. వీటిని తరచుగా శుభ్రం చేసుకోవాలి. మ్యాట్రెస్ ప్రొటెక్టర్లు వాడాలి. వీటి జీవిత కాలం ఏడు నుంచి పదేండ్లు.

కార్పెట్లు <<

రోజులు గడిచిపోయే కొద్దీ కార్పెట్లపై దుమ్ము, పెంపుడు జంతువుల బొచ్చు, అల్లర్జీ కారకాలు పేరుకుపోతాయి. ఇవి శ్వాస సమస్యలు, అల్లర్జీలకు దారితీస్తాయి. కార్పెట్లను వాక్యూమ్ క్లీనర్లతో శుభ్రపర్చుకోవాలి. ఏడాదికోసారి ఆవిరితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. వీటి జీవితకాలం పదేండ్లు.

>> దిండ్లు <<

వీటిపై చర్మ మృతకణాలు, దుమ్ముక్రిములు (డస్ట్ మైట్స్), చెమట పేరుకుపోతాయి. ఇవి అల్లర్జీలు, శ్వాస సమస్యలకు కారణమవుతాయి. దిండ్లకు గోబులు వాడాలి. వాటిని క్రమం తప్పకుండా ఉతుక్కోవాలి. దిండ్లను ఒకటి రెండేండ్లకు మించి వాడకూడదు.

>> లూఫాలు

శరీరాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడానికి వాడే లూఫాలు తడి వాతావరణంలో బ్యాక్టీరియాకు ఆవాసాలుగా మారిపోతాయి. వీటిని మూడు నాలుగు వారాలకోసారి మార్చాలి.

