GÜNLÜK HAYATTA

PÜF NOKTALAR

YEMEK TUZLUYSA NE YAPMALI?

MÜREKKEP LEKESİ NASIL ÇIKAR?

BAYAT EKMEKLER NE İŞE YARAR?

GİYSİLER NASIL SAKLANMALI?



6 YTL

DİLARA DAL

Armoni

"HAYATI KOLAYLAŞTIRAN

Püf Noktalar

HAYATI KOLAYLAŞTIRAN
Püf Noktalar

Derleyen: Dilara Dal

Yayın Yönetmeni: Sadettin Bayrak
Yayına Hazırlayan: Şahan Aygün
Sayfa Düzeni: Burhan Maden
Kapak: Salih Koca
Baskı-Cilt: Kilim Matbaası
1. Baskı: Temmuz 2005 İstanbul
ISBN: 975 8523 64 3

ARMONİ YAYINCILIK
Çatalçeşme Sokak 50/1 Cağaloğlu-İSTANBUL
Tel: (0212) 511 31 66 Faks: (0212) 511 28 69
www.armoniyayincilik.com.tr

"HAYATI KOLAYLAŞTIRAN

Püf Noktalar

Derleyen
Dilara DAL

Armoni

İçindekiler

Önsöz Yerine 7

BİRİNCİ BÖLÜM

Her İşin Püf Noktasını Bilmek

- Mutfaktaki Püf Noktalar 11
- Hayatı Kolaylaştıran Püf Noktalar 46
- Giysileriniz İçin Püf Noktalar 53
- Ev Temizliğinde Püf Noktalar 56
- Sağlıklı Beslenmede Püf Noktalar 60
- Kumaşlarda Püf Noktalar 65
- Beyaz Eşyalarınız İçin Püf Noktalar
  - Buzdolabı İçin Püf Noktalar 66
  - Bulaşık Makinesi İçin Püf Noktalar 68
  - Çamaşır Makinesi İçin Püf Noktalar 69
- Kokular İçin Püf Noktalar 71
- Leke Temizliğinde Püf Noktalar 73
- Günlük Hayatta Vazgeçilmez Püf Noktalar 91

İKİNCİ BÖLÜM

Daha Güzel ve Daha Zayıf Olmanın Püf Noktaları

- Saçlarınız İçin Püf Noktalar 105
- El ve Ayaklarınız İçin Püf Noktalar 107
- Cildiniz İçin Püf Noktalar 110

- Yapmamanız Gerekenler 124
- Yapmamız Gerekenler 115
- Kiloyu Muhafaza Etmek 133
- Bazı Yemeklerin Porsiyonlarının Ortalama Enerji Değerleri 137

Önsöz Yerine...

"Püf Noktası"nın Hikayesi

Geçmiş zamanda, ilkesi ülküsü belli bir ülkede bir çömlekçi varmış. Günlerden bir gün yanına alıp yetiştirdiği adam edip, evlendirdiği kalfası tarafından terk edilmiş.

Gözünü para hırsı bürüyen genç kalfa hemen iki dükkan ötede açıvermiş kendi işliğini. Başlamış çömleklerini üretmeye. Üretmesine üretmiş, satmasına satmış ama, çömleği alan iki gün sonra geri getirmeye başlamış. Çömlekler bir türlü ustasının kalitesinde olmuyor, içindeki suyu zaman içinde kaçırıveriyorlarmış. Tam sermayeyi kediye yükleyecek, gitmiş ustasına. Öncelikle ayrılış biçimi için özrünü dilemiş, sonra da derdini dile getirmiş.

Ustası da:

– Bak oğul her şeyin bir "Püf Noktası" vardır. Bunu bilemedin mi halin yamandır. Çömleği tavladıktan sonra içindeki sırra tuz sürüp "püfleyeceksin". Nemini uçurup sırrın sertleşmesini sağlayacaksın.

Gökten üç elma düşmüş; biri püflemesini, ikincisi kusurunu, üçüncüsü ise bağışlamasını bilenlere.

* * *

Birinci Bölüm

Her İşin Püf Noktasını Bilmek

Mutfaktaki Püf Noktaları

Yeşil sebzeler renk değiştiriyorsa...

Yeşil sebzeleri pişirirken tencerenin kapağını sürekli kapalı tutmayıp arada bir açarsanız sebzenin orijinal rengini kaybedip kahverengi bir görünüm almasını engellemiş olursunuz. Kimileri kahverengileşmeyi önlemek için, pişirme işlemi sırasında yemeğin içine soda atma yoluna başvurur. Ama bilinenin aksine bu doğru bir yöntem değildir, çünkü soda hem yemekteki besin değerini düşürür hem de lezzeti bozar.

Acı patlıcanın...

Doğranıp soyulmuş patlıcanların acılığını almak için yarım saat kadar tuzlu suda bekletmeniz yeterli...

Baklagilleri pişirirken...

Kuru fasulye, mercimek, nohut gibi besinlerin vitamin ve mineralleri haşlandıkları suya geçtiğinden, haşlandıkları bu suyla pişirilmelidir. Bu yiyeceklerin çabuk pişmesi için yemeğin içine karbonat ilave etmek ise başlı başına bir hatadır, çünkü böylelikle bütün vitaminleri yok etmiş olursunuz.

Bol sulu limonlar için...

Üç dakika suda beklettiğiniz taze limon hem daha kolay sıkılır hem de bol su verir

Börek bekletilince...

Yapacağınız böreğin, lezzetli olması ve kıvamında pişmesini istiyorsanız, ateşe koymadan önce birkaç saat bekletin. Çoğu usta aşçının böreği pişirmeden önce bir gece buzdolabında beklettiğini unutmayın.

Daha da lezzetli zeytinyağlılar için...

Zeytinyağlı yemeklere bir-iki adet kesme şeker atarsanız yemeğin lezzeti daha artacaktır

Daha lezzetli çaylar için...

Çay ne kadar çok demlenirse, tadının o kadar iyi olacağı fikri bilinenin aksine yanlıştır. Çayın uzun süre demlenmesi içindeki bazı maddelerin oranını değiştirdiğinden bu da çayın tadını etkiler. Çayınızı en fazla 10 dakika demleyin, tadının daha lezzetli olduğunu fark edeceksiniz.

Daha lezzetli köfteler için...

Pişireceğiniz köftenin daha lezzetli olması için köftenin içine katacağınız bayatlamış ekmeği suda ıslatmayıp et suyuna koymayı deneyin. Et suyunda ıslanmış ekmekler köftenizi lezzetlendirecektir.

Daha lezzetli soğanlar...

Soğanın daha lezzetli olmasını istiyorsanız kavururken içine biraz şeker atın.

Daha yumuşak ve lezzetli etler için...

Eti kemiğinden ayırmadan çiçek yağında bir müddet dinlendirin. Bunun sonucunda etinizin hem daha yumuşak hem de daha lezzetli olacağını siz de fark edeceksiniz. Eti yumuşatmanın bir başka yolu ise limon suyudur. Hiç

pişmeyecek gibi görünen sert etler bile limon suyu (ya da yemeğine göre sirke) ilavesiyle hem daha yumuşak hem daha lezzetli olur hem de çabuk pişer. Sert etleri yumuşatmak için kullanılan bir başka yöntem ise tencereye bir parça ekmek atmaktır.

Domatesin kabuğu...

Domates kabuğunun kolayca soyulabilmesi için domatesleri kaynar suda bir dakika bekletin.

Düzgün hamurlar için...

Açtığınız hamuru veya aldığınız yufkaya düzgün, yuvarlak bir şekil vermek istiyorsanız bir tencere kapağını ya da alüminyum bir sahanı kullanabilirsiniz. Bunun yardımıyla hamuru fazla bastırmadan, ezip parçalamadan düzgün bir şekilde kesebilirsiniz.

Eldeki balık kokusunu gidermenin yolları...

Elinizdeki balık kokusunu gidermek için, elinizi soğuk suyla yıkadıktan sonra sirke veya limonla ovalayın. Pişirdiğiniz kaplardaki balık kokusunu da yine bu yöntemle sirkeli suyla çıkarabilirsiniz.

En güzel patates kızartması ve püresi...

Patates kızartmasının kıtır kıtır, gevrek olmasını istiyorsanız, patatesleri una buladıktan sonra tavaya atmalısınız. Patates pürenize değişik bir koku ve tat vermenin yoluysa, içine bir miktar hindistan cevizi atmaktan geçiyor...

Et pişirirken...

Etler orta ve orta altı sıcaklıkta, kapağı kapalı olarak pişirilmelidir. Yüksek ısıda uzun süre pişirdiğiniz etlerin

yüzey renginde aşırı koyulaşma meydana gelir ve sağlık için zararlı maddeler oluşur. Üstelik bu şekilde pişen et besin değerini de kaybeder.

Et sert ya da yumuşak olursa...

Etlerin sertliği ya da yumuşaklığı hayvanın cinsine ve bölgesine göre değişir. Boyun, kol, bacak gibi bölümlerdeki etler sert olduğundan bunlar kıyma şeklinde kullanılmaya daha uygundur. But ve göğüs gibi orta sertlikteki etler suda pişirilirler. Yumuşak olan sırt eti ise, ızgara için uygundur.

Komposto ve şerbet yaparken dikkat edilecek hususlar...

Taze ve yumuşak meyvelerden komposto veya şerbet yaparken, önce şekerli suyu kaynatıp meyveyi sonradan eklerseniz meyvenin parçalanmasını önlersiniz. Kuru ve sert meyvelerde ise, tam tersine şeker, meyve piştikten sonra eklenmelidir.

Kuruyan kahveler...

Türk kahvesinin tazeliğini ve kokusunu kaybetmemesi için paketi kavanoza boşalttıktan sonra içine iki-üç tane kesme şeker atın. Böylece kavanozdaki kahve bitene kadar tazeliğini koruyacaktır.

Küfsüz ekmekler...

Ekmeğin küflenmemesi için ekmek kutusuna koysanız da kısa sürede küflenir. Bunu önlemek için de yapılacak en iyi şey tuza başvurmak. Artan ekmeği kutusuna koyarken ufak bir kabın içine de tuz koyun, emin olun yararını göreceksiniz.

Lezzetli tavuklar için...

Tavuk etini yemeği yapmadan önce birkaç saat sütün içinde bekletirseniz hem daha yumuşak, hem de daha leziz olacaktır.

Lezzetli yoğurt...

Yoğurt yapacağınız sütü kaynamaya başladıktan sonra beş dakika süreyle büyük bir kaşıkla havalandırırsanız yoğurdunuz daha lezzetli olur.

Makarna suyu...

Makarna haşladığınız suyu çorbalarda kullanarak suya çıkan vitaminleri değerlendirmiş olursunuz.

Mayalı hamur...

Mayalandırılarak yapılan hamurların besin değerinin çok daha yüksek olduğunu sakın unutmayın.

Mayonez yapmanın esası...

Mayonez yaparken başarısızlığa uğramamak için yağ ve yumurtanın aynı ısıda, oda sıcaklığında olmasına dikkat etmelisiniz.

Meyvenizi bekletmeyin...

Taze meyveler soyuldukları ya da sıkıldıkları anda tüketilmelidir. Bekledikleri sürece vitamin değerlerini kaybederler.

Patatesi saklamanın yolları...

Patatesi sıcak ortamda saklamayın. Nişastalı bir sebze olan patatesin içindeki glikoz sıcakta nişastaya dönüşür ve pişirme sırasında dağılmaya yol açar. Ama kızartma yapa-

caksanız durum tamamen tersine döner. Kızartma yapacaksanız patateslerin önceden oda ısısına bekletilmesi gerekir, çünkü kızartılacak patatesin glikoz miktarının az olması tercih sebebidir

Salata için doğru soğan...

Salataya doğrayacağınız soğanı bir süre buzlukta bekletmenizde fayda var. Bu sayede hem doğrarken gözünüzü yakmaz, hem kolay dilimlenir, hem de görünüşü daha parlak olur.

Sarımsak soymanın en kolay yolu...

Sarımsakları ılık suda bekletip, iki parmağınızla hafifçe sıktığınızda kabuklarının çok kolay bir şekilde çıktığını göreceksiniz.

Sebze nasıl pişer...

Tüm sebze ve meyveler, yemeğin çeşidine göre yeterli miktarda su katılarak pişirilmelidir. Ama ortalama bir ölçü vermek gerekirse sebze yemeklerine koyacağınız suyun ölçüsünün sebzelerin üstünü örtmesinin yeterli olduğu söylenebilir. Pişerken içerdikleri vitaminler suya geçtiğinden, sebze yemeklerini gereğinden fazla ateşte tutmamalısınız. Sebzelerin pişme süreleri içerdikleri selüloz oranıyla doğru orantılı olmalıdır. Kökler diğer kısımlardan daha fazla selüloz içerdiklerinden ve selüloz da geç pişen bir madde olduğundan, sebze pişirirken tencereye önce kökleri daha sonra yaprakları koymalısınız. Salça gibi asit içeren maddeler selülozun yumuşamasını geciktireceğinden bu gibi asitli besinlerin yemeğin pişme süresinin sonuna doğru tencereye katılması daha doğrudur.

Sebzeler pişerken kötü kokuyorsa...

Bazı sebzeler pişerken etrafa pek de hoş olmayan kokular saçabilir. Özellikle de soğan, sarımsak, karnabahar ve lahana gibi içinde keskin koku veren kükürtlü maddeler bulunanlar... Pişirme esnasında soğan ve sarımsakta bu koku hafifler ancak lahana ve karnabaharda pişirme süresi uzadıkça koku da artar. Aslında bu problemi çözmenin yolu oldukça basittir. Yemeğinizi pişirirken içine çok az miktarda damlatacağınız sirke bu sorunu çözmeye birebirdir. Ayrıca bu tip sebzeleri fazla bekletmemeye, tazeyken kullanmaya özen göstermeye ve sebzeleri fazla pişirmeyip yumuşayıp ezilmeye başladıklarında ateşten indirmeye de dikkat etmelisiniz.

Soğan ve gözyaşı...

Soğanın gözlerinizi yakmamasını istiyorsanız, üzerine sirke döküp birkaç dakika beklettikten sonra soyun. Bir diğer yöntem ise soğanı bir süre buzlukta bekletmektir.

Şekerlenmeyen reçeller...

Reçel, şurup, jöle gibi çok şekerli tatlılar zamanla şekerlenebilir. Bunu önlemek için şurubu kaynarken fazla karıştırmamaya dikkat etmelisiniz. Reçeliniz buna rağmen şekerlendiyse tencereye koyun, her kilosu için iki adet limonun suyunu ilave edin ve bir taşım kaynatın, tadının normale döndüğünü göreceksiniz. Unutmamanız gereken bir diğer önemli nokta ise, reçel için madeni kaşık yerine tahta kaşık kullanılmanız gerektiğidir.

Şimdi sos zamanı...

Salatanıza sirke ve limon içeren sosları servisten hemen önce koymalısınız. Salata sosunuzu önceden eklediğiniz takdirde hem yaprakların rengi bozulur hem de A ve C vitaminlerinde kayıp meydana gelir.

Şuruplu tatlılar...

Tatlının şurubu iyice çekmesi için tatlı veya şuruptan birinin sıcak olmasına dikkat etmelisiniz.

Tabaklardaki çatlaklar...

Tabaklarınızda oluşan küçük çatlaklar nedeniyle kırılmalarından korkuyorsanız; tabağı bir tencereye koyarak ağzına kadar sütle doldurun. Çok kısık ateşte 45 dakika kaynatarak soğumaya bıraktığınız tabaklarınızda çatlaklardan eser kalmadığını göreceksiniz. Bu işlemi bütün porselen objeleriniz için kullanabilirsiniz.

Tatlı, pasta ve keklerde kurutulmuş meyveler...

Tatlı, pasta ya da keklerinizde kuru meyve kullanmak istediğinizde seçtiğiniz meyveyi birkaç saat suda bekletin, farkı göreceksiniz.

Taze balık...

Satın alacağınız balığın taze olup olmadığını, solungaçlarının kırmızı ve canlı oluşundan, gözlerinin parlaklığından ve etinin diriliğinden anlayabilirsiniz. Pullarının gevşek olmaması da balığın tazeliği açısından önemlidir. Ayrıca ıstakoz alırken kabuğuna biraz daha yakından bakmayı ihmal etmeyin. Kırçıllaşmış kabuklar onun yaşlı olduğunu gösterir. Midye, istiridye gibi kabuklu deniz ürünlerini elinizle şöyle bir tartın. Elinizdekiler ne kadar ağırsa, o kadar tazedir.

Taze bisküviler için...

Bisküvi kutusuna koyacağınız bir-iki adet kesme şeker, onların tazeliğini koruyacaktır.

Uzun ömürlü maydanozlar için...

Maydanoz ve dereotunu ya da naneyi yıkayıp, temiz bir peçeteye sararak iyice kurulayın. Temiz kapaklı bir naylon kutuya koyacağınız maydanoz ya da dere otlarınızın daha uzun süre bozulmadan saklanabileceğini fark edeceksiniz.

Vitaminini kaybetmeyecek sebzeler için...

Sebzeler vitamin değerini çok çabuk kaybeder. Bunu önlemek için bir-iki küçük ipucu bilmek yeterli. Sebzeleri yemeyi yapmaya başlamadan hemen önce yıkamalı, doğrama işlemini yıkadıktan sonra yapmalısınız. Pişirme sırasında kullandığınız suyun sıcaklığı da vitamin açısından oldukça önemlidir. Yemeyi soğuk su ekleyerek pişirmenin vitamin ve lezzet kaybına yol açacağını aklınızdan çıkarmayın.

Yağlı kağıt...

Yağlı kâğıt yemeğin kararmasını önleyerek çabuk pişmesini sağlar.

Yemeğiniz yağlı olduysa...

Yağı fazla olan yemeğin üzerine iki dilim bayat ekmek koyarak kapağını kapatın. Bu işlem yemeğin buharıyla birlikte yağını da çekmesini sağlar.

Yemek kaynayınca...

Pişirdiğiniz yemek bir taşım kaynayınca altını kısın. Ağır ateşte pişen yemek daha lezzetli olur.

Yemekleri pişirirken...

Yemekleri pişirirken tuzunu ya da şekerini hemen katmayın, çünkü bu katkı maddeleri yemeklerin pişmesini geciktirir.

Yumurta fazla pişerse..:

Yumurta gereğinden uzun süre pişirilirse sarısı ile beyazı arasında yeşil bir halka oluşur. Bu halka oluşana kadar pişen yumurtanın kokusu rahatsız edici, hazmı zor olabilir. Yumurtanın maksimum pişme süresi 12 dakika olmalıdır.

Zeytinyağlı yemekler...

Zeytinyağlı yemeklerin soğumadan kapaklarını açmamalısınız. Yoksa yemeğinizin rengi kararır ve vitaminini kaybeder.

Buzlukta yapışan kağıtlar...

Buzluktan çıkarılan kıyma, et gibi yiyecekler genellikle kağıdına yapışır. Bu sizin başınıza da gelirse kağıda sarılı olan kıymayı kısa bir süre soğuk suyun altında tutun. Kağıt yırtılınca kıymayı olduğu gibi bir naylon torbaya koyun. Kıyma biraz ısınınca kağıt çıkacaktır.

El girmeyen şişelerin temizlenmesi...

Yumurta kabuklarını şişenin içine mümkün olduğunca küçük parçalar halinde atın, ılık su ilave edin ve ağzını kapayarak güçlü bir biçimde çalkalayın. Şişenin pırıl pırıl temizlendiğini göreceksiniz.

Ekmek tazeliğini nasıl korur...

Ortadan bölünmüş bir patates ile aynı kapta saklayın...

Böylelikle küflenmeyecek, uzun süre taze kalacaktır.

Yıkanmış bir elma ile aynı kapta saklamak da benzer bir çözüm olacaktır.

Ekmekler bayatlamasın...

Derin dondurucuda naylon bir torba içinde saklayın. Kullanmadan önce fırında ısıtmanız yeterlidir.Dışarıda unutulduğu için bayatlayan ekmeğinizin üzerine birkaç damla su veya süt serpip, orta ısıdaki fırında 10 dakika tutun. Ekmek yeniden taptaze olacaktır.

Karbonatın faydaları...

Yanan ciltteki kabarcıkları ve acıları önlemek için, karbonat kullanın.

Cildinizi dinlendirmek için, küvetteki suya 3-4 çorba kaşığı karbonat katıp banyo yapın.

Haşlanmış sebzelerin taze kalmaları için, haşlama suyuna karbonat ekleyin.

Şekerlenmiş bala çare...

Şekerlenmiş balı eski haline döndürebilmek için bal kavanozunu, içinde sıcak su bulunan (kaynamayan) bir kabın içine oturtun. Şekerlenmenin çözüldüğünü göreceksiniz. Bal, kötü muhafaza edildiği için şekerlenir. Arı kovanlarının yanına şekerli su konulduğu için değil!

Maydanoz / dereotu nasıl saklanır?...

Mutlaka serinde saklayın. Her bir demeti kağıt bir peçeteye sarıp deliksiz bir poşet içinde soğutucu içinde uzunca bir süre saklayabilirsiniz.

Kireç tutan çaydanlıklar...

Bu tür gereçlerinizde kısa süre sirke kaynatın. Kireçten eser kalmayacaktır.

Çivi çakarken duvarlarınız çatlamasın...

Duvarınıza çivi çakacağınız zaman işaretlediğiniz yerin üzerine çapraz bant yapıştırın. Çiviyi öyle çakın, böylece duvarın alçısını çatlatmamış olacaksınız.

Fırında patates...

Fırında patates yapmadan önce 10-15 dakika haşlayın ve çatalla delin. Böylece daha kolay pişecektir.

Patlıcanların lezzetine lezzet katın...

Patlıcanları pişirmeden önce tuzlayın ve bir süre bekletin. Daha sonra soğuk sütten geçirin ve kurulayın. Patlıcanlar daha lezzetli olacaktır.

Tart hamuru açmak için...

Tart hamuru açarken hamurun sertleşmemesi ve kıvamının bozulmaması için; hamuru bir naylon poşete koyup merdane ile yuvarlayarak açın.

Meyveli kekler...

Evde pasta yaparken kullandığınız meyve ve şekerlemelerin dibe çökmesini istemiyorsanız, pastanıza bir miktar mısır unu ilave edin. Meyveler pişerken suları yoğunlaşır ve dibe çökmezler.

Patates pürenize farklı bir tat verin...

Patates pürenize değişik bir koku vermek istiyorsanız içine bir miktar hindistan cevizi atın. Tadının çok değiştiğini göreceksiniz.

Hamur kızartmaları...

Kahvaltı ya da çay saati için hazırladığınız hamur kızartmalarının daha lezzetli olmasını istiyorsanız, hamura eklediğiniz kabartma tozuna biraz toz şeker katın.

Tart hamurunuza yumurta sarısı...

Tart hamuru hazırlanırken topak topak olursa 1 adet yumurtanın sarısını ekleyin ve iyice yoğurarak yumurtayı hamura yedirin.

Daha yumuşak etler için...

Etin yumuşak olması için, haşlama suyuna limon suyu ya da sirke katın. Ancak kızartacaksanız bir gece sirkeli ve sıvıyağlı sosun içinde bekletin. Sosun içine taze bitkilerden ince ince kıyarak lezzet katabilirsiniz. Ardından eti hiç yağ koymadan kızartın.

Kivi çok sertse...

Satın aldığınız kiviler çok sert ve ham ise, bir gece boyunca plastik bir torbada elma veya armutla saklayın.

Kurabiyelerinizin parçalanmaması için...

Kurabiyeleri sıcakken tepsiden çıkarırsanız tepsiye yapışmaz. Ancak sıcakken çıkartamadıysanız soğuduktan sonra 1-2 dakika tekrar ısıtıp çıkartın böylece kurabiyeler parçalanmaz

Kuru fasulye dağılmadan pişsin...

Kuru fasulyeleri dağılmadan pişirmek istiyorsanız, tuzu ve salçayı ya da domatesleri fasulyeler yarı piştikten sonra koyun.

Kızartma kokularının bütün eve yayılmaması için, yağın içine bir iki dal maydanoz atın.

Ekşi elmanın gücü...

Ekşi elma şeker hastaları için ideal bir meyvedir. 100 gramında 58 kalori bulunur. Kan yapıcı özelliğinden ötürü, doktorlar tarafından büyüme çağındaki çocuklara ve hastalara önerilir. Hazmı kolaylaştırır, böbrekleri çalıştırır.

Maydanoz saplarını atmayın...

Maydanozdan daha fazla yararlanmak için saplarını da kullanın. Maydanoz saplarını atmayıp iyice temizledikten sonra çorbalarda kullanabilirsiniz.

Az miktar süt ısıtmak için...

Az miktarda yağ, süt, su vs. ısıtmanız gerektiğinde tencerenizi kirletmenize gerek yok. Bir kepçe yardımı ile bu işleri hemen yapabilirsiniz.

Pilavınız tane tane olsun...

Pilavın tane tane ve beyaz olmasını istiyorsanız, içine 3-4 damla limon suyu koyun.

Paslanan konserve açacakları...

Uzun zaman kullanılan konserve açacakları artık işlevini görmüyorsa, bir gece sıvı yağda bekletin, pasının gittiğini ve eski haline döndüğünü göreceksiniz.

Daha lezzetli haşlanmış mısırlar...

Mısırları haşlarken daha lezzetli olması için, tencereye bir çay kaşığı şeker atın. Ayrıca mısır kabuklarını yıkadıktan sonra onları da koyabilirsiniz.

Patlıcanlar kararmasın...

Patlıcanları soyduktan sonra beklettiğinizde kararmasını önlemek için, bir süre limon suyu katılmış suda bekletin. Böylece hem renginin kararmasını hem de tadının acılaşmasını engellersiniz.

Nane çayı...

Nane çayı, mide gazını geçirerek, doluluk hissini ortadan kaldırır ve aynı zamanda hazmı kolaylaştırır midenin daha çabuk boşalmasını sağlar. Nane çayını, kuru naneyi sıcak suya atıp 10 dakika demleyerek elde edebilirsiniz.

Nar gibi kızaran tavuk...

Tavuğun üzerine limon suyu sürer ve tuz serperseniz tavuğun nar gibi kızardığını görebilirsiniz.

Salçanın küflenmemesi için...

Salçanın kutusunu açtıktan sonra hemen küflenmemesi için üzerine sıvı yağ dökebilirsiniz.

Yağ sıçramasın...

Kızartma yaparken yağın patlayıp sıçramaması için, bir tutam tuz atmanız yeterlidir.

Teflon tava lekeleri...

Teflon tavalardaki lekeleri çıkarmak için, bir bardak suya 2 çorba kaşığı karbonat ve yarım su bardağı sirke karıştırın. Tavanın içinde bu suyu 10 dakika kaynatın.

Çelikleriniz parlasın...

Paslanmaz çelik tencereniz matlaşırsa, biraz sirkeyi ateşe koyup ısıtın. Sonra yumuşak bir bezi ılık sirkeye batırarak iyice ovun. Sonra iyice durulayın.

Yemeğiniz tuzlu olduysa...

Yemeğe fazla tuz attıysanız, tencerenin içine birkaç parça çiğ patates kabuğu atın, fazla tuzu çektiğini göreceksiniz.

Lezzetli etler...

Etlerin daha lezzetli olması için bir kahve fincanı süt, bir kahve fincan zeytinyağı ve bir kahve fincanı soğan suyu karışımı ile ovun. 12 saat kadar buzdolabında bekletin.

Buzdolabınız kokmasın...

Buzdolabınızdaki kokuları gidermenin en iyi yolu bir kaba biraz süt koyup dolabın bir köşesine yerleştirmektir.

Yumuşak kalamar...

Kalamarı kızartmadan önce süte batırırsanız, daha yumuşak olur.

Kabından çıkmayan kekler...

Keki fırından çıktıktan sonra 15 dakika ıslak bir bez üzerinde bekletirseniz, bıçağı kekin çevresinde şöyle bir dolaştırdıktan sonra kalıbından kolayca çıkarabilirisiniz. Ancak kek hamurunu kalıba dökmeden önce kalıbı yağlamayı da unutmayın.

Dondurulmuş gıdalar sağlıklı çözülsün...

Dondurulmuş gıdaları çözerken çabuk çözülsün diye sıcak bir ortama koymayın, bakteri ve mikrop üremesine neden olursunuz. En iyisi buzdolabının en alt rafına koyup ağır ağır çözdürmek.

Bayatlayan ekmekler...

Bayat ekmekleri kare kare kesip kızarttıktan sonra, kapaklı bir kavanoza koyup buzdolabında çorbalarınızda kullanmak üzere saklayabilirsiniz veya robotta öğütüp galeta unu niyetine de kullanabilirsiniz.

Yoğurtlu çorbalar...

Yoğurtlu çorbaya tuzu çorba piştikten sonra atın, yoksa yoğurt kesilir.

Mikrodalga fırınlar...

Mikro dalga fırınlar zannedildiği gibi zararlı değildir, aksine yemeklere zarar vermez. Yiyeceklerin vitamin değerlerini daha çok muhafaza eder. Yemekleri gereğinden çok ısıtıp bekletmek yüzünden oluşan bakterileri de engellemiş olur.

Daha vitaminli güveçler...

Sebzeli güveç yaparken vitamin değerlerinin düşmemesi ve lezzetlerinin bozulmaması için sebzeleri çiğ olarak koyun.

Uzun süre taze meyveler...

Meyvaların arasına herhangi bir tür yaprak yerleştirirseniz, meyvalar uzun süre taze kalır.

Başamel sos...

Hazırladığınız beşamel sosun ateşten alınmasına yakın içine çekilmiş ceviz, adaçayı ya da nane atarsanız, hoş lezzetler elde edersiniz.

Toprak kaplar kırılmasın...

Toprak çömlek ve tencereler yeni alındıklarında küçük çatlaklar sebebiyle kırılma tehlikesiyle karşı karşıyıdırlar. Bunun için kullanmadan önce 3/4'ünü sirkeli sıcak suyla doldurun 24 saat bekletin ve soğuk suyla yıkayın.

Portakal suyu sıkmadan önce...

Portakalları sıkmadan önce bir süre soğuk suda bekletirseniz, daha fazla su verirler.

Lahana kokusuna...

Bir elmanın kabuğunu lahananın pişme suyuna katarsanız, hem hazmı kolay olur hem de koku çabuk yok olur.

Peynir kesmeden...

Peynir kesmeden önce bıçağı soğuk suya tutarsanız, hem peyniri daha kolay kesersiniz hem de bıçağınız daha kolay temizlenir.

Balık kızartırken...

Balık kızartma yağının içine kırmızı biber serperseniz, bu balığa değişik bir lezzet verir ve ayrıca balığın rengi çok güzel ve parlak olur.

Patatesleri soymadan önce...

Patatesleri soymadan önce 10 dakika kadar sıcak suya koyar sonra soyarsanız, zorlanmadığınızı göreceksiniz.

Meyva salatanız...

Meyva salatası yaptığınızda eğer servis için daha vakit varsa, meyvaların kararmaması için, üzerlerine limon dilimleri koyun. Servis ederken dilimleri alabilirsiniz.

Mumlar daha çok aydınlatsın...

Elektrik kesintisi ya da arızası sırasında tek bir mum ışığıyla kaldıysanız mumu, ufakta olsa bir aynanın önüne koyun. Böylece iki kat daha fazla aydınlanırsınız.

Taze balık...

Balık alırken; parmakla bastığımızda iz kalmıyor, kaslar hemen düzeliyorsa, gözleri parlak ve lekesiz, solungaç kısımları kırmızı ise, balık tazedir. Bayat balık ayrıca, kokusuyla kendini ele verir.

Mantarların muhafazası...

Mantarlarınızın buzdolabında taze kalmasını istiyorsanız, kağıt torba içerisinde saklayın. Kullanmadan önce soymanıza gerek yok, sadece kağıt havluyla silmeniz yeterli olacaktır.

Balığın pullarının temizlenmesi...

Balığın pullarını rahatça ve etrafı kirletmeden temizlemek istiyorsanız, balığı bir dakika kaynar suda tutun. Pulların kolayca döküldüğünü göreceksiniz.

Krema yumuşaksa...

Pasta ve kekler için kullandığınız kremanın daha sert olmasını istiyorsanız, hem çırpacağınız kaseyi hem kremayı hem de çırpıcınızı birkaç dakika buzlukta bekletin.

Tuzunu fazla kaçırdıysanız...

Çorba ve sulu yemeklerinizi pişirirken eğer tuzu fazla ise, içine birkaç tane dilimlenmiş patates atın. Yemek piştikten sonra patatesleri tencereden alın. Böylece yemeğinizin fazla tuzu patatesler tarafından alınmış olur.

Tavuk etinde dikkat etmeniz gerekenler...

Tavuğun kalitesi göğüs etini dolgun ve sıkı olmasından anlaşılır. Tavuk tazeyse, göğüs kemiğinin ucu esnek olur. Tavuğun derisinde oluşan mavi lekeler bozulma işaretidir.

Patatesler haşlarken dağılmasın...

Patatesleri haşlarken suya 1 yemek kaşığı sirke koyarsanız, hem pateteslerinizi dağılmaktan kurtarırsınız hem de haşlandıktan sonra bile sarı renklerini muhafaza ederler.

Yumurtanın tazelik testi...

Yumurtanın taze olup olmadığını anlamak için su dolu bir bardağın içine koyun. Eğer dibe çöküyorsa, hala hava almamış ve tazedir.

Olgunlaşmamış meyva ve sebzeler...

Meyve ve sebzelerin daha hızlı olgunlaşmasını istiyorsanız, birkaç gün kahverengi bir kağıt torbada bekletin.

Beyaz filetolar için...

Balık filetoların bembeyaz pişmesini istiyorsanız, pişirmeden önce üzerine limon suyu serpin.

Elinizde soğan kokusu kalmasın...

Ellerinizdeki soğan, sarımsak gibi istenmeyen kokuları çıkarmak için elinizi yıkarken metal bir cisme (çatal, kaşık..) sürterek yıkayın.

Donmuş balık sütte erisin...

Donmuş balığınızı pişirmek istediğinizde eritme işlemini sütün içinde yapın. Süt, hem don tadını alır hem de balığın daha lezzetli olmasını sağlar.

Meyvalı pasta, kek ve kurabiyeler...

Pasta, kek ve kurabiyelerinizin içine kattığınız fındık, ceviz, meyva parçacıkları...vb.'nin dibe çökmesini istemiyorsanız, malzemelerinizi una buladıktan sonra hamuruna ekleyin. Hepsinin eşit dağıldığını göreceksiniz

Yemeklerinizin terbiyesi...

Yemeğinize yapacağınız terbiyeyi, yemeğin kesilmesini önlemek için yemek biraz ılındıktan sonra yapın. Terbiyelediğiniz yemeği bir taşım kaynatırsanız yemeğiniz, kesilmeden ve tadı bozulmadan terbiyelenmiş olacaktır.

Pilavınız ısınsa da taze kalsın...

Yaptığınız pilavı tekrar ısıtırken su dolu bir tencere içine oturtarak ısıtın. (Benmari Usulü) Böylece pilavınız ilk pişirdiğiniz zamanki tazeliğini koruyacak ve taneler birbirine yapışmayacaktır.

Ciğer kızartırken...

Kızartma yaparken ciğerleri bulayacağınız una bir kaşık karbonat koyarsanız, ciğerin daha yumuşak kızarmasını sağlarsınız.

Krep hamuru için öneri...

Hazırlayacağınız kreplerin daha yumuşak olmasını istiyorsanız, krep hamurunu hazırlarken yumurtanın akı ile beyazını birbirinden ayırın. Yumurta sarısı ile diğer malzemeleri karıştırırken yumurta akını çırparak kar haline getirin ve azar azar diğer krep hamuru ile karıştırın. Kreplerinizin artık daha yumuşak ve lezzetli olduğunu göreceksiniz.

Hamurlar daha kolay açılsın...

Tatlı ya da tuzlu hamur işlerini yaparken hamurunuzu üzerini bezle örterek 30 dakika buzdolabında dinlendirmeye dikkat ediniz. Dinlenen hamurun daha iyi açıldığını ve daha lezzetli olduğunu göreceksiniz.

Dondurulmuş gıdaların kızartılması...

Dondurulmuş gıdalar, küçük parçalar halindeyse çözülmesini beklemeden kızartabilirsiniz.

Haşlama yumurta...

Haşlanmış yumurtalarınızın çatlamasından şikayetçiyseniz, yumurtayı haşlarken üstüne suyuna bir tutam tuz atın. Çatlamadan kaynadığını göreceksiniz.

Beşamel sos için...

Beşamel sos hazırlarken tuzun sosunuzu kesmemesi için sos, koyulaşıp kıvama geldikten sonra tuzunu ekleyin.

Çıtır çıtır kızarmış balıklar...

Kızartacağınız balıkların çıtır çıtır olmasını istiyorsanız, balıkları una bulamadan önce süte batırın. Daha kıtır olduklarını göreceksiniz.

Tavuğu fırına vermeden...

Fırında pişireceğiniz tavukların nar gibi kızarmasını istiyorsanız, yağladıktan sonra üzerine biraz toz şekeri serpin.

Tereyağı yanmasın...

Erittiğiniz tereyağın yanmasını önlemek için, eritirken içine bir damla zeytinyağı koyun. Böylece tereyağınızı yanmaktan kurtarmış olursunuz.

Mantarlı yemekler...

Yemeklerinizde mantar kullanmak istediğinizde, mantarları haşlamadan 10 dakika önce limonlu ve tuzlu suda bekletin. Mantarların renginin bozulmadığını ve daha lezzetli olduklarını göreceksiniz.

Keki kalıbından çıkartmak...

Pişirdiğiniz keki kalıbından çıkartmakta zorlanıyorsanız, keki kalıba dökmeden önce kalıbınızı yağlı kağıt ile kaplayın. Böylece pişmiş keki kağıttan kolayca ayırıp çıkartabilirsiniz.

Yumuşak pizza hamuru...

Hazırladığınız pizza hamurunun daha yumuşak olmasını istiyorsanız, hamuru hazırlarken sade un ile patates nişastasını yarı yarıya kullanın.

Meyvalı pastalar taze kalsın...

Meyvalı pasta yaparken pastaya koyacağınız meyveleri şekere bulayarak koyarsanız, pastanız daha uzun süre tazeliğini koruyacak, meyveler çabuk bozulmayacaktır.

Sebze haşlamak...

Sebzelerinizi haşlarken vitamin değerlerini kaybolmaması için suyu sebzelerin üzerine bir parmak çıkacak şekilde koyun.

Taze fasulye vitaminini kaybetmesin...

Taze fasulyenin kılçıklarını ise haşladıktan sonra keserseniz, vitamin değerinin kaybolmasını önlerseniz.

Çorbalar taşmasın...

Çorba pişirirken taşmasını önlemek için, içine birkaç buz tanesi atın. Çorbanızın taşmadan kaynadığını göreceksiniz.

Fazla yağ emmeyen patatesler...

Patatesler kızarırken fazlasıyla yağ içerir. Bunu önlemek için patates dilimlerini kızgın tavaya atmadan önce, süt dolu bir kabın içine koyun. Böylece fazla yağ emmez, hem de daha lezzetli olur.

Etin buzu çabuk çözülsün...

Etin buzunu çözmek için, etin üzerine tuz dökün. Bu şekilde birkaç dakika sonra buzların çözüldüğünü ve etin yumuşadığını görürsünüz .

Kahvenin bozulmaması için...

Kahvenin tadı bozuluyorsa, kahveyi bir kutunun içine doldurup, buzdolabında ya da buzlukta saklarsanız, aromasını korumuş olursunuz. Tabii en iyi yöntem kahveyi tane olarak almak ve evde öğütmektir.

Balık kokusuna son...

Balığı pişirirken yayılan kokuyu önlemek için, kızartma tavasının içine işi bitinceye kadar bir kaç sap maydanoz koymayı deneyin.

Domateslerin uzun süre dayanması mümkün...

Domateslerin dayanması için, buzdolabına yerleştirmeden önce saplarını çıkartın ve sap yerleri altta kalacak şekilde birbirine değdirmeden yerleştirin. Bu ufak ayrıntıya dikkat ettiğiniz takdirde, domateslerin uzun süre dayandıklarını göreceksiniz.

Aşure yaparken...

Aşure yaparken kestane, iç bakla ve nar kullanarak malzemenizi daha zengin tutabilirsiniz. Ayrıca şekeri erken koymamalısınız. Böylece buğdayın sertleşmesini önlersiniz.

Ayva reçelinin rengi...

Ayva reçeli yaparken ayvanın renginin kırmızı olması için, çekirdeklerden birazını bir tülbente sarıp ayvalarla birlikte kaynatın.

Fırındaki et sertleşmesin...

Fırında et yaparken, fırını önceden iyi ısıtın. Izgarayı yağladıktan sonra etleri koyup birkaç dakika sonra ısıyı düşürün. Böylece et sertleşmez.

Semiz otu alırken...

Semizotu alırken yapraklarının koyu ve canlı yeşil olmasına dikkat etmelisiniz.

Taze bezelye...

Bezelyenin de taneleri tombul, sert ve kabuklarından kolay ayrılabiliyorsa, taze olduğunu anlarsınız.

Hamuru yuvarlak açın...

Hamur açarken daire şekli isterseniz, her oklava hareketinden sonra hamuru 45 derece açıyla hep aynı yönde çevirin.

Sucuğu daha kolay soyun...

Sucuğu soyarken sivri uçlu bıçakla boydan boya çizdikten sonra nemli bir bezle silin. Daha kolay soyulacaktır.

Nemden tıkanan tuzluklar için...

Tuzluk tıkanıyorsa, tuzluklarınızın içine biraz pirinç koyunuz.

Doğal buzdolabı...

Buzdolabınız bozuldu, ya da artık boş yer yok. Temiz bir kovayı musluk suyu ile doldurun. İçine bir çorba kaşığı sofra tuzu atın. Şişeleri daldırın. Yeterince soğuyacaklardır.

Soğan soyarken...

Soğan soyarken gözleriniz yaşanıyorsa, soğanı içi su dolu bir tasın içinde soyun. Sıkıntıdan kurtulursunuz.

Elde kalan soğan kokusu...

Soğan kokusunu ellerinizden çıkarabilmek için, önceden haşladığınız patatesi mutfaktaki işiniz bitince elinize sürerek ovuşturunuz. Bu işleme beş dakika kadar devam ediniz. Ellerinizdeki kokuları alıp götürecektir.

Haşaratlardan kurtulun...

Mutfakta özellikle dolaplarda dolaşan hamam böceği, karınca gibi haşaratı yok etmek ve bir daha gelmemelerini sağlamak için bu haşaratın dolaştığı yerlere, dolaplara terebentin sürmek kesin yoldur.

Kapakların kolay açılması...

Ne kadar zordur sıkışmış kapakları açmak. Oysa kapağı biraz ocak ateşine tutarsanız, kolayca açılır. Veya kaynar su dolu bir kaba, kavanozu ters çevirip, kapağını sokarak da aynı sonucu alırız. Bir de kavanozun altından kuvvetlice elimizle vurarak da sıkışan kapaktan kurtulabiliriz.

Sarı patatesler için...

Patates pişirirken, suyuna bir kaşık sirke koyun. Hem rengi sapsarı kalır, hem daha lezzetli olur.

Limon kabuklarını atmayın...

Değersiz olarak gördüğünüz limon kabuklarını güneşli bir yere koyup kurutursanız, iyi bir temizleme aracına sahip olursunuz. Bu kurumuş kabuklarla, özellikle isli ve yağlı mutfak eşyalarınızı ovarken, şaşırtıcı sonuçlar alırsınız.

Şişedeki yağların temizliği...

Yağlı şişeleri temizlemek için, önce deterjanla yıkayın. Sonra durulanan şişenin içine sodalı su koyarak sallamaya başlanır. Beş dakika kadar sallanan şişe çalkalanıp bu sefer içine kahve telvesi ilave edilir. Bir süre bu şekilde sallanan şişe kısa bir zaman sonra yağlardan tamamen temizlenmiş duruma gelecektir.

Ekmek kesimi...

Ekmekleri düzgün kesmek için, bıçağımızın ucunu biraz ateşe tutarsak daha kolay yapabiliriz.

Buzdolabı temizliğine öneri...

Bir fincan karbonatı, 3 litre su ile karıştırıp, buzdolabınızı temizlemek için kullanın. Sonuçtan memnun kalacaksınız.

Oda sıcaklığında yumurta ve yağ...

Pasta yapmak için kullanacağınız yumurta ve yağı 2 saat önceden buzdolabınızdan alın ve oda sıcaklığında bekletin.

Sebzelerin saklanması...

Sebzeleri yıkamadan, ağzı iyice kapatılmış poşetlerde buzdolabınızda saklayın, kullanacağınız zaman yıkayın.

Limonu sıkmadan...

Limondan daha fazla su elde etmek istiyorsanız, limonu yıkayıp kuruladıktan sonra çatalla bir kez delin, sonra suyunu sıkın.

Balıkların kurulanması...

Balıkları kızartmak üzere yıkadıktan sonra kurulamanızda fayda var. Bu surette balığın una ve yumurtaya daha iyi bulanmasını sağlamış olursunuz.

Balık yerken elleriniz kokmasın...

Balık yerken kokusu elinize sinmemesi için, balığı yemeye başlamadan önce elinizi limonla silerseniz elinize balık kokusu sinmez. Yıkayınca balık kokusunun elinizde olmadığını göreceksiniz. Aslında bıçağınıza da bu yöntemi tatbik edebilirsiniz.

Bayatlayan ekmeklerin kullanılması...

Ekmeğiniz bayatlamışsa; bir tencerenin içine su koyun. Suyla temas etmeyecek şekilde üzerine bir iliştir oturtun, üzerine dilimler halinde kesilen ekmekleri koyun, kapağını kapatın. Tencereyi ateşe koyun, bir iki dakika suyunu kaynatın. Sonra ekmekleri çıkarın. Ekmeklerin taze olduklarını göreceksiniz. Ekmeklerinizi köfte yapımında kullanmak, yağda kızartarak çorbaların yanında ikram etmek, ekmek tatlısı, tirit, papara gibi değişik lezzette yemekler hazırlamak, ya da dilimler halinde kesip fırında kızartmak suretiyle yararlanabilirsiniz.

Tavuk için öneriler...

Pişireceğiniz tavuk veya pilicin daha lezzetli olmasını istiyorsanız, pilicin karnına bir kaç adet Adaçayı yaprağı ve yarım limon veya portakal dilimi koyun. Tadının her zamankinden değişik ve hoş olduğunu göreceksiniz. Etin çabuk pişmesi için tencereye bir parça sirke konur veya daha önce sirkede bekletilir. Fırında pişireceğiniz et veya tavukların kurumaması için; fırında müsait bir yer varsa içine su konmuş bir kap koyun.

Yumurta kabukları kolay soyulsun...

Pişerken yumurtaların suyuna biraz mutfak tuzu atarsanız kabuklarını daha kolayca soyarsınız.

Toprak kapların kokusu güvece siniyorsa...

Güveç yapmak için kullanılan toprak kapların yemeğe toprak kokusu vermemesi için, daha yeni iken içerisine bir bardak kaynar sirke dökmeli ve soğumaya bırakılmalıdır.

Izgarada et için...

Izgara pişireceğiniz ete biraz zeytinyağı sürerseniz, daha yumuşak ve lezzetli olmalarını sağlar. Izgaranın dibine biraz tuz atarsanız yağın yanıp, alev almasını önlemiş olursunuz.

Sütünüz bozulmasın...

Kesilme tehlikesi gösteren süte biraz pudra şekeri eklerseniz, bu can sıkıcı durumu önleyebilirsiniz. Süt içerisine limon suyu sıkılırsa, süt hemen kesilir.

Reçelleri koyultmak...

Bazı reçeller koyu gibi görünürler. Soğuyunca duru olabilirler. O zaman reçeli bir tepsiye döküp üzerine bir tülbent örterek güneşte koyulaştırabilirsiniz.

Soğan soymak...

Soğanları musluk altında soyarsanız, ellerinize soğan kokusu sinmez ve boş yere göz yaşı akıtmazsınız.

Taze maydonozlar...

Maydanozların saplarını koparıp, yapraklarını yıkayın. Sularının kuruması için bir yere serin. Bir kavanoza doldurarak kapağını sıkıca kapatın. Buzdolabına koyun. Böylece sakladığınız maydanozlar on beş gün tazeliklerini koruyacaklardır.

Doğranmış soğanların muhafazası...

Doğranmış soğanları ağzı kapalı bir kavanoza doldurarak buzdolabında birkaç gün saklayabilirsiniz.

Marullarınız için öneri...

Marul salatanıza birkaç yaprak ince kıyılmış nane yaprağı ilave edin, lezzeti konuklarınızı şaşırtacaktır. Marulun dış yapraklarında vitamin daha fazladır, onun için dış yapraklarından da yararlanın, atmayın. Marulunuzun yaprakları pörsümüşse; biraz sıcak suda bırakın, sonra soğuk suyla yıkayın. Marulunuz tazelenecektir.

Limon kabuklarını atmayın demiştik...

Limon kabuklarını kurutup saklayınız. İcap ettiği zaman bunları rendeleyerek salçalara, pastalara, limon kokusu vermekte kullanabilirsiniz. Temiz kömür tozu (odun kömürü) müsavi miktarda karıştırılmış kurumuş limon kabuğu tozu ile güzel bir diş tozu da yapabilirsiniz. İki kahve kaşığı limon kabuğu veya portakal kabuğu rendesi küçük bir cezvede kaynatılarak içilecek olursa hazmı kolaylaştıran çok faydalı bir içecek olur.

Bütün kış elmaları kırışmadan saklayabilirsiniz...

Elmalarınızı gliserinle silerseniz, onları bütün bir kış üzerlerinde en küçük bir kırışık dahi oluşmadan saklayabilirsiniz.

Domates pişirmek...

Domatesi pişirirken daima bir tutam şeker atmayı unutmayın. Daha lezzetli olduğunu göreceksiniz.

Sebzedeki vitamin...

Taze sebzeleri sakın akşamdan ayıklayıp bir tarafa bırakmayın. Sebzeler pişirileceği zaman yıkanıp, ayıklanmalı, bekletilmeden hemen ocağa konmalıdır. Böylece vitaminleri kaybolmaz ve pişmeleri daha iyi olur.

Sarımsak lezzeti...

Sarımsak tadının yemeğe geçmesini, ancak tanelerinin gözükmemesini istiyorsanız; ayıkladığınız sarımsak dişlerini bir alüminyum kağıda iyice sarın ve bunu birkaç yerinden delin, yemeğe katın.Yemeğiniz pişince kağıdı çıkarın.

Pratik limon suyu elde edilmesi...

Limon suyunu posasız olarak çıkarmak istiyorsanız ve elinizde limonun suyunu çıkaracak bir araç yoksa; en kolayı, bir örgü şişiyle limonu bir başından diğerine kadar delin, hafif sıktığınızda limon suyunun posasız olarak aktığını göreceksiniz.

Ayva çekirdekleri...

Ayva çekirdeklerini suda kaynatın. Süzgeçten geçirip suyunu saklayın. Bu su, soğuyunca donar. Güzel kokular ekleyerek jölelerde kullanın.

Kayısının faydası...

Kayısı, sinir zafiyetini giderir, uyku verir. Beyin yorgunluğunu giderir. İştah açar ve hazmı kolaylaştırır. Kabızlığı giderir.

Közde pişen mısırın küllerini temizlemek...

Ateşte közlediğiniz mısırları, hemen bol tuzlu ılık suya batırıp sonra yemeyi hiç denediniz mi? Tuzlu su, hem mısırın üzerine yapışan külleri temizleyecek, hem de çok değişik bir lezzet verecektir.

Limonların tazeliği...

Limonları bir kaba doldurup, tamamen örtülünceye kadar üzerine tuz dökün. Böylece limonları hiç bozulmadan bir müddet saklayabilirsiniz. Veya limonları su dolu bir kaba koyup, bu suyu her gün değiştirerek de tazeliklerini koruyabilirsiniz.

Limonun diğer yarısı...

Limonun üzerine tuz dökün. Veya limonu, kesik kısmı aşağıda kalacak şekilde bir tabağa koyun. Üzerine ters çevrilmiş bir bardak kapatın.

Tuzsuz tereyağının saklanması...

Tuzsuz tereyağı az az alınıp kullanılmalıdır. Fakat iki - üç kilo kadar tereyağı da su içinde bir süre bozulmadan tazeliğini koruyabilir.

Baharatlar...

Baharatlar havadar, serin ve doğrudan güneş ışığı almayan yerlerde tutulmalı ve yağmur altında bırakılmamalıdır.

Buzdolabında saklama...

Ambalajı açılmış salam, sosis gibi şarküteri ürünlerini buzdolabında 3 gün tutabiliriz. 3 gün içinde tüketilmeyecekse, dondurarak bu süreyi 6 aya kadar uzatabiliriz.

Bezelyeler sertleşmesin...

Bezelyeleri ayıkladıktan sonra imkanınız varsa, hemen pişirin. Çünkü bezelyeler hemen kuruyup sertleşebilir. Bu bezelyeleri bir gün kadar soğuk su içinde bekletirseniz, yeniden dirildiklerini görürsünüz.

Taze nane, dereotu, fesleğen gibi otları bozulmadan saklamak için, bu otları ince ince kıyıp porsiyon halinde folyoya sararak derin dondurucuda dondurabilirsiniz. Bunun yanında otları ince ince kıydıktan sonra buz kalıplarına koyup buzlukları su ile doldurarak da dondurabilirsiniz. Ayrıca ince kıyılmış otları kavanozlara koyup sıkıştırdıktan sonra üstüne sirke, kaya tuzu ya da sıvı yağ koyarak buzdolabında bekletebilirsiniz.

Erkeklere Özel Püf Noktalar

Elinin mürekkebiyle kadın işine soyunan, kısaca yalnız yaşayan erkeklere beslenme ihtiyaçlarını karşılamak için yemek yapmayı öğreten birkaç bilgi :

Yemekleri daima tencerenin içinden yiyin. Böylelikle tabak kirletmemiş olursunuz ve asla sade pilav yapmayın. Domatesli pilav yaptığınızda altını tuttursanız bile renginden anlaşılmaz...

Soğanlı bir yemek yapacaksanız, asla soğana dokunmayın. Özellikle rendelediğinizde elleriniz çok kötü kokuyor. Bunun yerine soğana ekmek tahtasıyla beş altı kez vurmayı deneyin. Aynı işi görür.

Patates kızartacaksanız soyduğunuz patatesleri asla yıkamayın. Kızgın yağa attığınızda çok kötü patlıyorlar.

Yemekler asla kendi başlarına hareket etmezler. Şayet geçen ay yaptığınız tavuk kendi kendine kımıldamaya başladıysa, kurtlanmış demektir. Çok zor durumda kalmadıkça yememeniz tavsiyemizdir.

Sebzeleri pişirdikçe vitamin değerleri düşer. Mümkün olduğunca çiğ tüketin.

Karpuz tabağa koyulmaması gereken bir meyvedir. İkiye ayırıp ortasından kaşıkla yiyebilirsiniz.

Tencere kapağı en mükemmel tabaktır.

Buzdolabının sebzelik olarak adlandırılan kısmı yemeyi düşünmediğiniz şeylerin saklanması için idealdir. Bu bölüme konan şeyler, nasıl olsa bir süre sonra unutulur. Sebzeliğin kapağını sıkı kapatırsanız, çürüyen şeylerin kokusu dolaba daha az yayılır.

Makarna paketini açmak için paketi ortasından sıkıca kavrayın ve altını tüm gücünüzle fayansa vurun paketin üst tarafı yırtılacaktır. Belki bu işlem sırasında makarna un ufak olabilir, ama risk almaya değer. Özellikle misafirlerin yanında yapmanızı tavsiye ediyorum. Bu size maço bir hava verir.

Hayatınızı Kolaylaştıran Püf Noktalar

Tentürdiyot mu? Betadin mi?...

Genelde çocukluğumuzdan beri yaralandığımızda, yara oksijenli su ile yıkanır ve daha sonra tentürdiyot sürülürdü. Peki, tentürdiyot'un şeker hastaları için zararlı olduğunu biliyor musunuz?

Kan şekeriniz düşmesin...

*Kişi öğünler arasında acıktığınızda kuru erik yiyin. Kuru erik kan şekerinin düşmesini engeller. Ancak fazla abartmayın çünkü bir kuru erikte 8 kalori var.

Uzun ömürlü kır çiçekleri...

Satın aldığınız kır çiçeklerinin daha uzun süre dayanarak vazoda güzelliklerini korumasını istiyorsanız, suyuna birkaç damla çamaşır suyu koyun. Daha uzun ömürlü olacaklardır.

Tezgaha yapışan hamurlar...

Hamur işi ile uğraştığınız zaman mutfağınızın tezgahı kirlenir. İşiniz bitince tezgahı kolayca temizlemek için bir miktar tuz serpin ve nemli bir bezle silin. Böylece tezgahınız kolayca temizlenecektir.

Duvar kağıtlarınızı kolayca çıkartın...

Duvar kağıtlarını yenilemek istediğinizde eski kağıtları çıkarmak her zaman sorun olur. Ilık su dolu bir kaba bir miktar bulaşık deterjanı dökün ve karışıma batırdığınız süngerle duvar kağıtlarını silin, kolayca çıkacaklardır.

Pamukluların ilk yıkaması...

Pamuklu giysilerinizin çekmemesi için ilk yıkamada bir gece soğuk suda bekletin, sonra yıkayın, çekmeyeceklerdir.

Menekşeleriniz için yumurta kabuğu...

Evinizdeki menekşelerin daha çok çiçek vermesini istiyorsanız, toprağına yumurta kabukları karıştırın. Böylece menekşeleriniz daha sağlıklı ve daha güzel çiçekler açacaktır.

Yumuşak dirsek ve topuklar için...

Dirsek ve topuklarınızın sertleşmesini istemiyorsanız bir dilim limon ile ovun. Böylece yumuşacık olacaklardır.

Ayaklarınızdaki şişlikler için...

Eğer ayaklarınız çok ısınıp şişiyorsa onları saatlerce sıcak suda bekletmeyin, kolonya ile ovalayın. Bilekleriniz ve ayaklarınız şişmeyecektir.

Kuru ciltlere...

Eğer cildiniz kuru ise bir muzu ezin, içerisine bir çay kaşığı bal veya bademyağı karıştırıp yüzünüze sürün. Birkaç dakika bekleyip ılık su ile yıkayın.

Öksürük için bal ve soğan...

Bir büyük soğanı dörde bölün ve orta boy bir bal kavanozuna koyup iyice karıştırın, 24 saat bekletin. Şurup haline geldiğinde soğuk algınlığı olan (öksüren) kişiye sabah, akşam bir yemek kaşığı verin. Soğanın içerdiği yağlar öksürüğü kesecektir.

Çiçeklerinize haşlanmış fasulye...

Kuru fasulyeyi haşladığınız suyu dökmeyin, soğuduktan sonra bitkilerinizi sulayın. Bu bitkileriniz için çok yararlı ve sağlıklıdır.

Çileklere bulaşan kumlar...

Çilek deyince akla hemen kum gelir, eğer çileklerinizi ıslak bir mislin kumaşa sarıp birkaç kere hızla sallarsanız, çileklere bulaşan kum ve toprakların mislin kumaşa yapıştıklarını görürsünüz. Sonra bir iki kere su ile yıkamak yetecektir.

Romatizmaya üzüm suyu...

Romatizma ağrılarınız tuttuğu zaman sabahları kuru üzümün suyunu çıkarın ve bir bardak için. Çünkü üzüm suyu romatizmaya karşı doğal ilaçtır.

Enerji tazelemek için hurma...

Yoğun tempo yüzünden kendinizi yorgun ve bitkin hissediyorsanız, bol bol taze hurma yiyin.

Gülünüz böceklenmesin...

Mart ayının ilk günlerinde bahçenizdeki gülün kökünün yanına yaklaşık 5 cm derinliğine bir diş sarımsak gömerseniz, gülü yaz boyunca zararlı böceklerden korursunuz.

Küllerinizi atmayın...

Şömine ya da barbekü küllerini bahçenizde gübre olarak kullanabilirsiniz, üstelik bu çok faydalıdır.

Daha lezzetli çikolatalı kek için...

Hazırladığınız kekin üzerine eritilmiş çikolata dökeceğiniz zaman, çikolataya biraz tereyağı katın. sonucunda hem lezzet verir hem de çikolatayı yumuşatır.

Kolay cilt bakımı...

Yüzdeki ufak tüyleri ve siyah noktaları temizlemek için bir yumurta akının içine bir kaşık toz şeker koyup karıştırın. Sonra bu karışıma üç parmağınızı batırıp yüzünüze sürün ve bir dakika bekledikten sonra bu üç parmağı yüzünüze bastırıp bastırıp çekin, temizlendiğini göreceksiniz.

Çizilen gözlük camları...

Gözlük camınız çizildiyse, birkaç damla sirke ile yıkayın çizikler yok olacaktır.

Ayakkabı alırken...

Ayakkabı almaya öğleden sonra, hatta akşama doğru gidin. Çünkü sabah saatlerinde ayak daima küçüktür.

Eski ayakkabılarınız...

Boya tutmayan yıpranmış ayakkabılarınızı, boyamadan önce soyulmuş çiğ patatesle ovun boya tutacaktır.

Yağmur suyu çiçeklere...

Vazodaki çiçeklerin daha uzun dayanması için, vazonuza yağmur suyu koymayı deneyin, çünkü çiçekler kireçli suyu sevmezler.

Pırıl pırıl camlar için...

Camlarınızı yıkarken 1 litre sıcak suya 2 yemek kaşığı sirke karıştırın ve iç taraftan yıkarken yukarıdan aşağı, dış taraftan soldan sağa yıkayın. Camlarınız pırıl pırıl olacaktır.

Temiz havlular...

Havluları yıkamadan önce içine hafif tuz ve limon suyu katılmış ılık suya batırırsanız, hem daha çabuk hem de daha iyi temizlendiğini görecek ve renklerinin de bozulmadığını fark edeceksiniz.

Çamaşır suyu çamaşırlarınıza zarar vermesin...

Çamaşır suyunu soğuk su ile karıştırarak kullanın. Çünkü sıcak su ile karıştırıldığında çok çabuk tesirini göstereceğinden çamaşırınızın bozulmasına sebep olabilir.

Tavuğun saklanması...

Tavuk eti müşteri tarafından satın alındıktan sonra buzdolabında en fazla 1 gün bekletilip tüketilmelidir. Hemen tüketilmeyecek ise, temizledikten sonra tavuk plastik folyoya sarılarak derin dondurucuda bekletilebilir.

Kanamalı yara pansumanı...

Kullandığınız bandaj ve tamponları kanama durana veya acil yardım gelene kadar değiştirmeyiniz. Pıhtılaşmanın sağlanması hayat kurtarır.

Dizel yakıt depoları hep dolu olmalı...

Dizel motorlar, tükettikleri yakıttan çok daha fazlasını sürekli devrederler. Tüketilmeyen yakıt tekrar yakıt deposuna iade edilir, dolayısıyla mevcut filtre sisteminden geçerler. Dolu depo çok daha fazla filtre edilmiş yakıt anlamındadır.

Kirece karşı...

Çamaşır makinenizin kireç tutmaması için, makinenizi ayda bir temizlik sirkesi ile yıkayın. Makineniz boşken, deterjan yerine yarım litre temizlik sirkesi koyun ve makinenizi ön yıkama programında 95 derecede çalıştırın. Ayda bir tekrar ederseniz, çamaşır makineniz asla kireç tutmaz.

İğneyi iplikle buluşturmak...

Dikiş dikeceksiniz fakat bir türlü ipliği iğneden geçiremiyorsunuz. Kolayı var, elinizin altındaki kalıp sabunlardan istifade edebilirsiniz. İpliğin ucuna süreceğiniz sabun, ipliği sertleştirecektir. Böylelikle ipliği zorlanmadan iğneye geçirebilirsiniz.

Ayakkabı ayağınızı sıkıyorsa...

Ayakkabılarınız küçük geliyorsa, içine ıslak bir tülbentle kapladığınız ayakkabı kalıbı koyun. Eğer ayağınızı sıkmaya devam ediyorsa, içine sirkeyle ıslattığınız gazete kağıtlarıyla doldurun. Bir gecede birden bire ayağınıza uyduğunu göreceksiniz.

Lavabolarınız tıkandıysa...

Tıkanmış lavaboları açmak için, tıkanmış delikten sodalı kaynar su dökmeniz kafidir.

Bakır kapları parlatmak...

Bakır kapları parlatılmak için, bir bezi sirke ile hafifçe ıslatıp, bakırı ovun. Kaplarınız pırıl pırıl olur.

Elinize katran yapıştıysa...

Eliniz katran gibi yapışkan bir madde ile kirlenmiş olabilir. Önce vazelinle güzelce silin. Ardında da sabunla yıkayın. Katrandan iz kalmaz.

Sigara dumanına karşı mum...

Odanızdaki sigara dumanını yok etmek için, çok basit ve en iyi yol, odada bir mum yakmaktır. Mum sigara dumanını yok eder. Daha iyi bir yol ise hiç sigara içmemektir.

Kurabiyeleriniz taze kalsın...

Kurabiyelerinizin zamanla sertleşmemesi için, kapağı çok iyi kapanan teneke bir kutuda, yanlarına bir iki dilim elma koyarak saklayın. Böylece orada kaldıkları sürece elma gerekli olan nemi sağlar ve kurabiyeleriniz sertleşmeden uzun süre taze kalır.

Ekmekleriniz daha uzun süre dayansın...

Ekmeklerin uzun süre dayanması için, bir torbaya koyup hava almasını engelleyin. Böylece 5-6 gün bayatlamadan dayanmasını sağlamış olursunuz. Ekmeklerinizi ekmek kutusunda muhafaza etmeyi düşünüyorsanız, küçük bir kabın içine bir miktar tuz koyup ekmek kabınızın bir köşesine yerleştirin. Ekmekleriniz daha geç bayatlamış olur.

Sucukların üstü küf kaplamasın...

Sucukları serin bir yerde asmak yetmez. Zamanla üstleri beyaz bir küf kaplar. Zaman zaman sucukların üstünü, yarıya kestiğiniz bir limonla silin. Küflenmesini önlersiniz.

Yoğurt suyu...

Yoğurttan daha fazla yararlanmak için suyunun atılmaması gerekir. Yoğurdun tüm vitamin ve mineralleri bu suda bulunmaktadır. Ayrıca, bu su yemeklere ekşi bir tat kazandırmak istenildiğinde de kullanılabilir.

Giysileriniz İçin Püf Noktalar

Fermuarlı giysilerin yıknması...

Fermuarlı giysilerin yıkanması esnasında fermuar muhakkak kapatılmalıdır. Aksi taktirde fermuar dişleri sudan zarar görüp çalışmaz hale gelecektir.

Deri eldivenden toz bezi...

Eski deri eldivenleri sakın atmayın. Parmakları, küçük yaralarda parmak koruyucu olarak işe yarar. El kısımları ise, ters yüz edilerek mükemmel bir toz bezi olarak kullanılabilir.

Çamur lekeleri...

Elbisedeki çamur lekesini, hiçbir zaman yaşken hemen fırçalamayın. Bekleyin kurusun, sonra fırçalayın. Hiç iz kalmadan çıktığını göreceksiniz.

Gömlek yakasının ütüsü...

Erkek gömleklerinde yakayı tersten de, yüzden de, yakanın ucundan ortasına doğru ütülemelisiniz.

Ayakkabılarınız şeklini kaybetmesin...

Ayakkabıların şekillerini kaybetmemeleri için, içlerine ya kalıp ya da yumuşak bez veya kağıt konulmalıdır.

Ayakkabı çatlakları...

Yüzleri çatlamış ayakkabılar, üstlerine badem ya da hint yağı sürülüp kalıba geçirildikten sonra su buharına tutulmalıdır.

Süet ayakkabılardaki lekeler...

Süet ayakkabılardaki lekeler, ince zımpara kağıdı ile ovularak çıkarılır.

Ayaklarınız ıslanmasın...

Ayakkabılara su geçmesini önlemek için tabanına birkaç gün keten yağı sürülmelidir.

Ruganlarınız çatlamasın...

Rugan ayakkabıların çatlamasını önlemek için zeytin yağı sürün. Sıcaklık çatlamalara sebebiyet verdiğinden, serin yerde saklamanız da faydalı olur.

Ütülerken parlamaya sebep olduysanız...

Kabuğu soyulmuş bir patatesi iyice yıkadıktan sonra ikiye bölün. Bu kestiğiniz tarafı kumaşın parlak yerine sürmeye başlayın. Birkaç kez tekrarlayın. Bu işlemden sonra eteği veya pantolonu kurumaya bırakın. İyice kuruduktan sonra da temiz bir fırçayla fırçalayın. Kumaştaki parlaklıktan eser kalmadığını göreceksiniz.

Yünlülerin temizliği, bir de beyzsa...

Beyaz yünlüler, çok çabuk sararır. Bunun önüne geçmek için, bir kova suya 2-3 limon sıkıp yünlülerinizi 24 saat bu suda bırakın.

Kazaklarınızı asmayın...

Yünlü kazakları yıkamak çok dikkat isteyen, oldukça zor bir iştir. Kazakları ılık suda, deterjansız olarak sabunla yıkamaktır. Yıkama sırasında çitilememeli, yıkadıktan sonra bükerek sıkmamalıdır. Yıkanan kazaklar avuç içinde sıkılmalı, bir havlu üstüne yayılarak kurutulmalıdır.

Dizi çıkan pantolonlar...

Ütülenecek pantolon diz hizasında çıkıntı yapmışsa, bunu normal bir usulle ütülemek bir fayda vermez. Onun için önce pantolon paçalarını normal ütü şeklinin tam tersine koyup, diz yerini ütülemek gerekir. Bundan sonra dikiş yerleri üst üste getirilip ütülenir.

Ayakkabınız sıkıyorsa...

İri bir parça pamuk sirkeye batırılır. Ayakkabınızın burun kısmına konarak bir gün bekletilir. Bir gün sonra pamuk çıkarıldığında ayakkabınızın bir miktar genişlediğini görebilirsiniz.

Ev Temizliğinde Püf Noktalar

Şişe içindeki yağ lekeleri...

İçinde yağ durmuş olan şişeleri temizlemek için şişelerin içerisine sirke ile parça halinde kaya tuzu atmalı, iyice sallamalı. Bol su ile çalkaladıktan sonra şişeler tertemiz ve pırıl pırıl hale gelirler.

Yeni bulaşık beziniz...

Bulaşıklarınızı süngerveya kumaş bezler yerine eski naylon çoraplarınızla yıkarsanız, işiniz daha kolaylaşacaktır. Üç tane naylon çorabın ayak kısımlarını kesip attıktan sonra hepsini üst üste koyarak dörde katlayın. Makineyle çevrelerini dikin, enine ve boyuna dikişler geçin böylece çok kullanışlı bir bulaşık bezi elde edersiniz.

Seramiklerin temizliği...

Seramik eşya ve döşemeleri amonyaklı suyla silin. Sonra, ılık suyla durulayarak kurutun.

Meyva suyu lekesi...

Meyva suları örtünün üstüne dökülür dökülmez tuz serpin ilk yıkamada çıkacaktır.

Soğan pası giderir...

Eğer bıçağınız paslanmışsa, ikiye kesilip üzerine pudra şekeri serpilmiş soğanla ovuşturun.

Mobilya çizikleri...

Mobilyalarınızdaki ufak çaptaki çizik ve lekeleri çıkarmak için, gaza batırılmış bir bezle silmek kafi gelir. Derin çiziklerde ise, içine erimiş mum koyarak kapatıp aynı işlemi tekrarlayabilirsiniz .

Halıların temizliği...

Halıların ömürlerini uzatacak en iyi çare, serilmeleri esnasında takip edilecek yoldur. Halılar serilirken altlarına kalın mukavva bulunmazsa da bir kaç tabaka gazete kağıdı konmalıdır. Bu durum hem halının fazla kirlenmesini önleyecek hem de daha uzun ömürlü olmasını sağlayacaktır. Halıların altındaki kağıtları, büyük temizliklerde değiştirmekte fayda vardır.

Abajurlar daha çok aydınlatsın...

Abajurunuzun çok ışık verebilmesi için, başlık kısmının içini alüminyum kağıtla kaplayın.

Ayakkabı izleri...

Muşamba ve marleylerdeki ayakkabı izleri ile diğer lekeleri çıkarmak için tiner kullanılır. Tinerin bulunmadığı zamanlarda ise, sirke aynı işi yapacak güçtedir.

Buğulanan camlar...

Camların buğulanmaması için, dalıcılar maske camlarının iç yüzeylerine tükürür ve tükürüklerinin kurumasını beklerler, daha sonra yüzeyi su ile durularlar. Aslında yap-

tıkları yüzey gerilimini azaltmaktan başka bir şey değildir. Tükürükteki pythialin bu görevi yerine getirir. Daha büyük yüzeyler için, yüzeye kesilmiş elma, patates sürülmesi veya yüzeyin kısmen şampuan emmiş bir bez ile silinmesi yeterlidir.

Kireçlenen kaplar...

Su kaynattığınız kaptaki kireci temizlemek için, kabın içine yumurta kabuklarını bırakıp kaynatın. Tertemiz olur.

Hâlâ el süpürgesi kullanıyorsanız...

Süpürgelerin dayanması için, alır almaz gayet sıcak su içerisinde bırakmalı. Su soğuyunca çıkarıp silkmeli ve kurutmalıdır. Bu suretle süpürgenin telleri sertleşir. Ayda yahut on beş günde bir bu işlemi tekrarlamak süpürgeyi hem temizler, hem sağlamlaştırır.

Emayelerin kullanımı...

Emaye tencere, kepçe gibi şeylerin emaye kısımlarının çatlayıp, dökülmesi, üzerinde veya içinde siyah lekeler olması, çirkin bir görüntü oluşturmaktan öte tehlikelidir. Buna mani olmak için, yeni alınan emaye bir kabı, soğuk su dolu derin bir tencere içine yerleştirerek ateşe koymalı, fokur fokur kaynatmalı, ateşten indirerek soğumaya bırakmalı. Soğuyunca kurulayıp, raflara yerleştirmeli.

Ütü tabanı pırıl pırıl...

Ütünüzün altının pırıl pırıl olmasını istiyorsanız, temiz bir kağıt parçası ve biraz diş macunuyla bunu sağlayabilirsiniz. Kağıdı ıslatıp ütünüzün altını -isterseniz yanlarını da- biraz diş macunuyla ovun. Sonra kuru bir kağıtla kurulayıp parlatın.

Halıdaki yağ lekesi...

Halınız yağ lekesi olmuşsa hiç üzülmeyin, bildiğimiz, mutfaklarımızda kullandığımız karbonatla bunu temizleyebilirsiniz. Bunun için, damlayan yağın üstüne bol karbonat ekip, biraz ovmak yeter, kuruduktan sonra iyice fırçalayın, lekenin çıktığını göreceksiniz.

Amonyaklı su ile silinen halılar...

Haftada bir ılık su içerisine çok az amonyak atmalı ve bu amonyaklı su ile halıları silmelidir. Bu temizlik halıları aynı zamanda güvelere karşı da muhafaza eder.

Mobilyalarınız yeni görünsün...

Deri kaplı mobilyalar limon ya da portakal kabuğuyla ovulursa, yeni görünüşlü olur.

Kadife koltuklrınız parlasın...

Kadife kaplı koltukların kadifeleri sirkeli suyla silinirse çok güzel parlar.

Saç fırçalarının temizliği...

Saç fırçaları pratik olarak iki yolla temizlenir. Su ile veya kuru bir şekilde. Su ile temizlemek için, fırçayı ılık sabunlu su ile yıkamalı sonra dört bardak su içerisine yarım kahve kaşığı amonyak atarak meydana getirdiğiniz sıvının içine fırçayı koymalı, beş on dakika bekletilmelidir. Daha sonra ılık bir suda çalkalanarak kurumaya bırakılmalıdır. Fırçaları kuru temizlemek için kepek kullanılır. Isıtılan kepek fırçanın üstüne dökülür ve bir başka fırçayla fırçalanarak temizlenmesi sağlanır.

Sağlıklı Beslenmede Püf Noktalar

Öğün atlamayın...

Yeterli ve dengeli beslenmek için öğün atlamayınız. Çünkü atlanan her öğünden sonra bir sonraki öğüne kadar daha çok acıkacaksınız ve karşınıza çıkan her yemeğe zararlı, zararsız, fazla, az demeden saldıracaksınız. Bu nedenle azar azar, sık sık beslenmelisiniz. Bu sayede eğer yediklerinizin miktarını değiştirmeden öğün sayınızı arttırırsanız vücutta sindirim işlemi artacağından daha fazla kalori yakarsınız, metabolizmanızı hızlandırırsınız.

Kahvaltı çok önemli...

Kilo vermeye çalışıyorsanız, kahvaltı sizin için çok önemlidir. Düzenli olarak kahvaltı edenlerin, etmeyenlere göre daha ince kaldıkları kanıtlanmıştır. Eğer kahvaltı etmezseniz kan şekeriniz iyice düşer. Bu da, yüksek miktarda yağ ya da şeker içeren besinleri yeme arzusu uyandırır.

Öğününüz çeşitli olsun...

Mümkün olduğu kadar çok çeşitli beslenmeye özen gösteriniz. Her öğünde tüm besin gruplarına yer vermeye çalışın. Süt (yoğurt, peynir vb.), et (yumurta, tavuk, balık vb.) sebze (meyve) ve tahıl olmak üzere toplam dört besin

grubu vardır. Örneğin tavuk, bulgur pilavı, salata ve yoğurt gibi bir öğün tüm grupları içerdiğinden oldukça yeterli ve dengelidir.

Bol sebze ve meyve tüketin...

Artık hepimizin bildiği gibi sebze ve meyveler bol su ve vitamin-mineral içerip, az kalorilidirler. Bol miktarda ve değişik renklerde sebze, meyve tüketmeniz hem kilo kontroliinü sağlamak, hem de bir çok hastalıktan (kanser, kalp-damar hastalıkları) korunmanızı sağlayacaktır. Örneğin soğan, sarımsağın bağışıklık sistemini güçlendirdiği, enfeksiyonlara ve kalp hastalıklarını önlediği saptanmıştır.

Sebzeyi az suda pişirin...

Sebzeler; vitamin ve minerallerden zengindirler. Ancak yanlış hazırlama ve pişirme yöntemleri kayba neden olmaktadır. Bu nedenle sebzelerimizi ayıklayıp, yıkayıp sonra doğramalıyız. Az suda pişirmeli, haşlama suyunu dökmemeliyiz. Aslında iyi ve doğru şekilde yıkanmışsa, sebze ve meyveleri çiğ olarak tüketmek en yararlısıdır. Limonlu, az yağlı salataları her öğünde tüketmeye çalışın, ancak yemeğe oturmadan az önce hazırlamaya özen gösterin.

Beyaz eti tercih edin...

Protein kaynaklarının (et, süt, yumurta, peynir, kurubaklagil) çeşitli ve yeterli olmasına dikkat edin. Et olarak daha çok tavuk, balık gibi beyaz etleri tercih edin, kırmızı eti haftada 1-2 kez tüketin ve yağsız olanlarını kullanın.

Süt grubundan günde 3 öğün alın...

Kemik, diş gelişiminin sağlanması, kemik erimesinin önlenmesi için kalsiyum kaynağı olan süt, yoğurt, peynir tüketiminize dikkat edin. Bunlar aynı zamanda fazla mik-

tarda yağ içerdiğinden, light (düşük kalorili) olanlarını tercih etmelisiniz. Günlük kalsiyum ihtiyacınızı karşılamak için süt grubundan günde en az 3 porsiyon almalısınız. Yapılan bir araştırma alınan kalsiyumun azalması durumunda, vücuttaki yağın artabileceğini ortaya koymuş. Bunun nedeni, kalsiyumun vücudu ısıtması ve bunun da yağın daha etkili bir biçimde yakılmasını sağlaması olabileceği belirtilmiş.

Yoğurdun suyunu atmayın...

Yoğurt da çok iyi bir protein kaynağıdır. Ancak çok sık yapılan bir yanlış, yoğurdun suyunu atmaktır. Oysa en yararlı kısmı sayılabilecek suyunda birçok vitamin vardır.

Çiğ yumurta içmeyin...

Yumurta anne sütünden sonra en yararlı protein kaynağıdır. Kolesterol içeriğinin fazla olmasından dolayı eleştiri oklarına maruzdur. Ancak sağlıklı bireyler haftada 1-2 defa haşlanmış yumurta yiyebilirler. Kolesterol yumurtanın sarısındadır, akında hiç kolesterol yoktur. Yapılan bir diğer yanlış ise, çiğ yumurta içilmesidir. Bunun hiçbir yararı olmadığı gibi bazı vitaminlerin emilimini engelleyip, zararlı bakteri içermesi gibi zararları da vardır.

Yağ tüketimini azaltın...

Diyetinizdeki yağ tüketimini azaltın. Özellikle katı yağlardan (margarin, tereyağı vb.) uzak durun, daha çok bitkisel sıvı yağları tercih edin. Bir günde en fazla 3 yemek kaşığı yağ tüketin (bu miktara yemeklerden aldığınız yağlar da dahildir).

Soğanı suyla kavurun...

Yağ yemeklere yakılmadan eklenmelidir. Soğan, sebze kavuracaksanız suyla kavurup yağı daha sonra konmalıdır.

Kızartma yerine ızgara tercih edin...

Besinlerinizi hazırlarken kızartma yerine ızgara, fırın kullanın.

Yanmış yağ kullanmayın...

Kızartma yaparsanız besinleri koyacağınız tabağa 1-2 kat peçete serip, yağı çekmesini sağlayın. Kızartma yaptığınız yağı en fazla 3-4 kez kullanın her kullanım sonrası yağı süzün, cam kavanoza koyup, buzdolabında muhafaza edin. Yanmış yağ kanserojen maddeler içerdiğinden sağlık için çok zararlıdır.

Kurubaklagil ve kepekli besinleri tüketin...

Karbonhidratlı besinler zayıflama diyetlerinden çıkarılmamalıdır. Bunun yerine tüketilen karbonhidrat türü ve miktarına dikkat edilmelidir. Şeker, unlu besinler gibi basit şekerler yerine tokluk hissini arttıran, kabızlığı engelleyen ve kilo kontrolünü kolaylaştıran kurubaklagil ve kepekli besinler gibi kompleks karbonhidratlar tercih edilmelidir.

Abur cuburdan uzak durun...

Abur cubur, cips, çikolata gibi besinler fazla miktarda yağ ve kolesterol içerdiğinden hem kilo yapıcı hem de hastalıklara yatkınlığı arttırıcıdır. Bunlardan uzak durmaya çalışın.

Günde 2 litre su için...

İnsan yaşamı için oksijenden sonra gelen en önemli öğe de sudur. İnsan açlığa haftalarca dayanabilirken susuz ancak birkaç gün yaşayabilir. Vücut ısısının dengelenmesi, metabolizmanın devamı ve vücuttan zehirli artık maddelerin atılması için su çok elzemdir. Unutmayın insan vücu-

dunun %60-70'i sudur. Bundan dolayı günde 2,5-3 litre sıvı tüketin ve bunun yaklaşık 2 litresi mutlaka su olmalıdır. Bardak bardak çay, neskafe içip "ben bol su alıyorum" diye düşünmeyin.

Egzersizi ihmal etmeyin...

Diyetin daha yararlı olması için mutlaka egzersizle takviye edilmelidir. Yalnız diyet yapıldığında yağ kitlesinin yanı sıra kas ve su kitlesi de kaybedilir, egzersiz bunu engellemektedir. Yapılacak egzersizde doğru seçilmelidir. Kişinin yaşam boyu alışkanlık haline dönüştürebileceği, günlük işlerini aksatmayacak şekilde ayarlanmalıdır. Bunun için en kolay yapılabilecekler; yürüyüş yapmak, asansör yerine merdiveni kullanmak olabilir..

Kumaşlarda Püf Noktalar

Yıkama:

Yünlü kumaşlar kesinlikle yıkanmamalıdır; kuru temizleme yöntemiyle temizlenmelidir. Daha çok pantolonluk kumaş olarak kullanılan yüzde 50'si viskon, yüzde 50'si yün olan kumaşlar ılık suda ve elde yıkanabilirler. Ketenler de aynı şekilde ılık suda ve elde yıkanabilirler.

Ütüleme:

Lacivert ve koyu renkli kumaşlar özel ütü bezleri kullanılarak buharlı sistemde ütülenir. Moheur (keçi yününden yapılan) kumaşlar buharsız ve kuru sistemde ütülenir. Keten kuru sistemde ütülenmelidir. Yünlü kumaşlar ise, ağır bir ütüyle buharlı sistemde ütülenir.

Kuru Temizleme:

Özellikle yünlüler yıkanmamalı ve kuru sistemde temizlenmeli, hatta kuru temizlemeciye yıkanmaması gerektiği özellikle tembih edilmelidir. Kıyafetler lekelenme durumlarında hiç müdahale edilmeden kuru temizlemeye verilmelidir.

Saklama:

Saklama ortamı olarak rutubetsiz odalar tercih edilmelidir. Kışlık kıyafetler Mart ayından Eylül ayına kadar naftalinlenerek özel kılıflarda saklanmalıdır. Polyester ve ketenlerde naftalin kullanılmaz, ancak yaz (Haziran başı) başlamadan 15 gün önce havalandırılmalıdır.

Beyaz Eşyalarınız İçin Püf Noktalar

1) Buzdolabı İçi Püf Noktalar

Soğutucunuzu mümkün olduğu kadar ısı kaynaklarından (radyatör, elektrik ocağı, fırın vs.) uzak bir yere yerleştirin. Soğutucunuz için seçmiş olduğunuz yer mümkün olduğu kadar direk güneş ışını almamalı veya güneş ışınları perde,panjur gibi vasıtalarla kesilerek cihaza ulaşmaları engellenmelidir. Cihazınızı nemsiz bir yere yerleştiriniz. Cihazınızın arkasında bulunan motor ve siyah borular (kondansör, bazı cihazlarda bulunmaya bilir) çalışma prensibinden dolayı ısınması normaldir. Bu ısının dağılabilmesi için cihazınızın üst, alt ve yanlarında hava sirkülasyonunu engelleyici yerleştirme yapmayınız. Soğutucunuzun yerini değiştirirken kapı kollarından ve kondansörden tutmayınız. Cihazınızı yerleştirirken vidalı ayaklar aracı ile dengede olmasını sağlayınız (dengede olmayan cihaz çalışmaya başlarken ve dururken ses yapar). Cihazınızın takmış olduğunuz piriz 220 volt alternatif gerilim ve toprak hattı içeriyor olmalıdır. Emniyetiniz için bu önemlidir.

Gıdaların Yerleştirilmesi...

Sıcak yiyecek ve içecekleri soğutucuya koymadan önce oda sıcaklığına düşünceye kadar bekleyin. Soğutucunuzda parlatıcı madde saklamayın. Donma özelliğine sahip şişe ve sıvıları dondurucu kısma sokmayın. Donma sırasında şişeler patlar. Yiyecekleri mümkün olduğu kadar paketlerinde veya üstleri kapalı şekilde saklayın. Bu yolla

yiyecekler tatlarını, renklerini, nemlerini ve tazeliklerini korurlar. Ayrıca yiyeceklerin tatlarının birbirlerine geçmesi önlenmiş olur.

Temizlenmesi...

Temizleme işlemine başlamadan önce cihazınızın fişini çekin. İç kısımları mümkünse, ayda bir temizleyin. Temizlik esnasında ılık su ve süngер kullanın kimyasal madde içeren deterjanlardan uzak durun. Kapı lastiklerini deterjansız ılık su ile temizleyin. Cihazınızın içinde istenmeyen kokular meydana geldiğinde, cihazınızın için temizleyin ve içine mangal kömürü, limon veya soğutucular için satılan kokulardan alarak cihazın muhtelif yerlerine koyun ve boş olarak 24 saate yakın çalıştırın ve yiyecekleri daha sonra yerleştirin. Derin dondurucunuz aşırı buzlanma yaptı ise, fişini çekerek ya da saç kurutma makinesinden sıcak üfleterek eritin, kesinlikle kesici veya delici metaller ile temizlemeye çalışmayınız.

Tatile giderken çalıştırmak istemiyorsanız...

Cihazınızın fişini çekin, içini komple boşaltın, temizleyin ve kapılarını açık bırakın.

2) Bulaşık Makinesi İçin Püf Noktalar

Bulaşıklarınızın hijyenliği için...

Cihazınızı en az 20 yıkamada bir uygun temizleme maddeleri ile boş olarak yıkama yaptırın. Bu bulaşıklarınızın hijyenliği için önemlidir.

Bulaşıklarınızın temizliğinde daha iyi sonuç almak için...

Cihazınızda kullandığınız tuz, parlatıcı ve deterjanın aynı marka olmasına dikkat ediniz.

Tuz doldururken...

Tuz haznesini doldururken deterjan ile karıştırmayınız eğer böyle bir hata yaptıysanız, cihazınızı çalıştırmadan servisi arayınız.

Cihazınızın sorunsuz çalışması için...

Kulaktan dolma bilgiler dahilinde cihazınıza işlem yapmayınız. (Özellikle cihazınızın tuz haznesine yemeklik tuz koymayınız.)

Emniyetinizi sağlamak için...

Cihazınızın takmış olduğunuz piriz 220 volt alternatif gerilim ve toprak hattı içeriyor olmalıdır. Emniyetiniz için bu önemlidir.

3) Çamaşır Makinesi İçin Püf Noktalar

İlk kurulmasında dikkat etmeniz gereken konular...

Makinenizin giriş hortumunun ağzında 3/4 lük boru rekoru takılır. Bu yüzden bağlantı için ağzı 3/4 olan musluk kullanılmalıdır. Hortumla verilen su giriş süzgeçlerini takmayı unutmayın ve bu süzgeçleri belirli zamanlarda kontrol edin, çünkü zaman içinde bu süzgeçler kireçlenebilir, tortu birikebilir bunları temizlemeniz gerekmektedir.

Makineniz 1 ile 10 bar su basıncında sağlıklı çalışabilir. Bunun altında ya da üstünde bir değerde cihazınızı çalıştırmayınız. Zarar verebilirsiniz.

Su giriş ve su çıkış hortumlarını mümkün olduğu kadar kısa olmasına dikkat edin. Uzun hortumlar kullanıldığında zaman içinde cihazınızın su alamaya yarayan vana manyetik ve su boşaltmaya yarayan pompa motorunu arıza yaptırta bilirsiniz.

Cihazınızın su boşaltma hortumunu yerden en az 60 cm en çok 100 cm arasında olan bir lavobaya takılmalıdır. Olanak varsa duvara askı bağlantısı da yapılabilir.

Makineniz 230 voltla çalışır. Fabrika çıkışında 2,3 kw güce göre 10 amperlik bir sigorta takılması gerekir. Prizinizin toprak hatlı olmasına dikkat edin.

Yıkanacak çamaşırların hazırlanması...

Çamaşırları ayırırken, üzerindeki uluslar arası işaretlere dikkat edin.

Renkli ve beyaz çamaşırları kesinlikle birlikte yıkamayınız. Yeni renkli çamaşırlar ilk yıkamada beyaz çamaşırları boyayabilir.

Çamaşırların ceplerini kontrol ederek atınız.

Cihazınızda mutlaka matik deterjan kullanınız. Çünkü onların köpük oranları ayarlıdır. Çamaşırları köpük temizlemez.

Kokular İçin Püf Noktalar

Lavabonuz kokuyorsa...

Kötü koku geliyorsa, içine bir avuç kalın tuz atın. Koku kesilir.

Badana kokusu için...

Yeni boyanan bir odada bir tencere içine su ve bir kaşık amonyak katın, karıştırın. Bir gün bekletin, badana kokusundan eser kalmadığını göreceksiniz.

Kavun kokusunu sevmiyorsanız...

Buzdolabındaki kavun kokusu son derece rahatsız edicidir. Bunu gidermek için, dolaba sirke ile ıslatılmış bir peçete koymanız yeterli olur.

Soğan kokusuna...

Pek çok kişi pişmekte olan soğanın kokusundan hayli rahatsız olur. Bunu önlemenin çok kolay bir yolu var; içine bir-iki karanfil atmak.

Balık kokusu...

Bıçağınızdaki balık kokusunu çıkarmak çok zordur. Fakat, kuru bir beze bir parça karabiber ekerek bıçağınızı iyice ovarsanız hemen çıkar.

Yemek kokularına çare...

Rahatsız edici ölçülere ulaşıyorsa, mutfaktaki yemek kokularını amonyak yakarak yok edebilirsiniz.

Boya kokusuna...

Taze boya kokusunu yok etmek için birkaç çareden yararlanabilirsiniz.

➤ Boya kutusuna, litre başına 2 çorba kaşığı vanilya karıştırın.

➤ Veya boyadığınız odaya, içinde kesik bir soğan bulunan soğuk su dolu bir kap yerleştirin. Ekmek içiyle doldurulmuş bir tabak da aynı işi görecektir.

➤ Odanın orta yerine içinde kireç kaymağı bulunan bir tabak koymalı. Pencere ve kapıları sıkı sıkı kapamalı ve yirmi dört saat böylece bırakmalı. Bu müddet geçtikten sonra kapı ve pencereleri açarak odayı havalandırmalı. Odada boya kokusu hiç kalmayacaktır.

Leke Temizliğinde Püf Noktalar

Yünlü, pamuklu, ipek kumaşlar için elinizin altındaki sihirli leke çıkartıcıyı biliyor musunuz? Kuru fasulyenin haşlama suyu, içine tuz katılmadığı taktirde mükemmel bir temizleyicidir. Bunu sakın unutmayın.

Çamur Lekesi

Hiçbir zaman elbiseyi hemen fırçalamayın. Çünkü çamur lekesi genellikle kuruyunca hafif bir fırçalamayla çıkarlar. Eğer leke çıkmamakta ısrar ederse, eşit miktardaki su ve sirke karışımıyla silin.

Çay Lekesi

Kumaş üzerindeki lekeler:

➤ *Beyaz kumaşta:* Limon suyuyla silin. Sonra soğuk suyla durulayın.

➤ *Renkli kumaşta:* Taze lekeyi yumurta sarısını suyla karıştırarak ovuşturun. Leke eskiyse, gliserinli suyla silmeniz gerekir.

Halı üzerindeki lekeler:

Eşit ölçekteki alkol ve sirke karışımıyla lekeli yerleri siliniz.

Kahve Lekesi

Leke henüz oluşmuşsa, üzerine biraz tuz dökün.

Beyaz pamuklu kumaşta: Lekeyi sabunlu su ile çıkaramazsanız, oksijenli su ile silin. Bu da yeterli olmazsa, çamaşır suyu kullanmaktan başka çareniz yok demektir.

Renkli kumaşta: Lekeyi çıkartmak için birkaç yol deneyebilirsiniz.

-Lekeli kısma biraz gliserin sürün ve ılık suyla durulayın.

Nazik kumaşlar için: Şu karışımı deneyebilirsiniz, sıcak suya bir yumurta sarısı ve birkaç damla gliserin katın, bununla lekeli kısmı silin ve ılık suyla durulayın.

Halı üzerinde: Lekeli yeri, eşit miktarlardaki alkol ve beyaz sirke karışımıyla silin.

Cilalı ahşap üzerinde: Oksijenli suyla silin. Sonra lekeli yeri cilalayın.

Alçı Lekesi

Lekelerin bulunduğu yeri ılık sirkeye batırılmış bir bezle silin.

Kan Lekesi

Hiç denememeniz gereken usul kan lekesini çıkartmak için sıcak su kullanmaktır. Sıcak su, lekenin pişerek daha fazla yerleşmesine yol açar. Oysa bazı özel yollarla kan lekelerini kolaylıkla çıkartabilirsiniz.

-Beyaz kumaşlarda: Lekeyi oksijenli suyla ıslatın. Sonra sabunlu ılık suda yıkayın.

-Renkli kumaşlarda: Henüz ıslak olan kan lekesini çıkarmak daha kolaydır. Lekenin üzerine biraz nişasta serpmek ve nişasta kuruduktan sonra fırçalamanız yeterlidir veya nişastayı suyla karıştırarak bir hamur yapın. Bunu lekeli yere sürerek kurumasını bekleyin. Sonra fırçalayarak temizleyin. Kurumuş lekeler için de amonyağa başvurmalısınız. Bir litre suya iki yemek kaşığı amonyak karıştırın.

Sonra da eski bir naylon çorabınızı bu karışıma batırıp, lekeyi fazla bastırmadan silerek çıkarın.

Bir başka usul de aspirin tabletini azıcık suyla eritip lekeli yeri bununla örtmektir. İyice kuruyunca fırçalayarak temizlersiniz.

-*Halıda kan lekesi:* Lekeli yerleri beyaz sirkeyle ovuşturun.

Yapışmış Ciklet Lekesi

Kendimiz çiğnemesek de elbisemize her an bir ciklet yapışması olağandır. Cikletin yapıştığı yerin tam altına isabet eden yerine naylona sarılmış bir miktar buz koyun. Biraz bekleyin buzun soğutucu etkisiyle çiklet donar. Kumaşı tahrip etmeden, çikleti kazıyıp trikloterinlerle silin. Sonra bir fırçayla bu donan çikleti fırçalarsanız, hepsi yapıştığı yerden çıkar.

Duruladıktan sonra yıkayabilirsiniz.

Çimento Lekesi

Yerdeki çimento lekelerinin üzerilerine sıcak alkol sirkesi dökün. Kuvvetli fırçaladığınızda yok olduklarını göreceksiniz.

Çikolata Lekesi

Kumaş üzerindeki leke:

➤ Çikolata lekesini temizlemenin en iyi yolu gliserinle ovuşturup yağ emici iki kağıt arasında bir müddet bırakarak yağının iyice emilmesini sağlamaktır.

➤ Eğer bu yeterli olmazsa ve lekelenen kumaş rengi bozulmayan cinsten ise, lekeli kısmı suyla karıştırdığınız 90 derecelik alkolle silin.

Yağ lekesi kalmışsa, oksijenli su ile (%3 nispetinde) silin.

Halı üzerindeki leke:

Sabunlu suyla lekenin dış kısmından başlayarak içe doğru silin. Üzerine talk pudrası döküp bir müddet bekleyin. Süpürdükten sonra eşit miktarlardaki su ve alkol karışımıyla silin

Etek ve Pantolondaki Parlaklıkların Giderilmesi

Kabuğu soyulmuş patatesi iyice yıkadıktan sonra ikiye bölün. Bu kestiğiniz tarafı kumaşın parlak yerine sürmeye başlayın. Birkaç kez tekrarladığınız bu işlemden sonra eteğinizi kurumaya bırakın. İyice kuruduktan sonra da bir fırçayla fırçalayın. Kumaştaki parlaklıktan eser kalmadığını göreceksiniz.

Farklı bir çözümde ütüde sararan çamaşırın sararan kısmını nemlendirin. Üstüne mısır nişastası serpin. Sonra, bir bez aracılığıyla, ütünüzle kurutun. Leke yok olur. Bir başka yol da sararan kısmı oksijenli su ile ıslatıp, gene ütü ile kurutmaktır.

Böcek Lekeleri

➤ Beyaz çamaşırlar: Çamaşır suyuyla yıkayın.

➤ Renkli kumaşlar: Lekeyi ılık suyla ıslatın, sonra amonyaklı suyla fırçalayın.

Ceviz Lekesi

Taze ceviz lekesinin ellerde bıraktığı sevimsiz lekeyi çıkarmak için pamuklu bir bez parçasını sirkeye batırıp lekelere sürtün. Sonra ellerinizi soğuk suyla yıkayın.

Cezvedeki Lekeler

Cezvenizdeki kahve lekelerini tuzla ovarsanız hemen çıktığını göreceksiniz.

Çantalartalardaki Lekeler

Deri çantalar:

➤ Çantalarınızı cilalayarak yağmur lekelerine karşı koruyun.

➤ Eğer, bu kurala uymadınızsa ve yağmur çantanızda sevimsiz lekeler oluşturduysa, çantanızı kısa bir müddet kaynar su buharına tutun. Kurur kurumaz da, ihmal etmeden hemen cilalayın.

Güderi çantalar:

Rutubet, güderi çanta ve eldivenlerinizde küf izleri oluşturabilir. Fakat gliserinle fırçalarsanız bu kusuru yok edebilirsiniz.

Alüminyumdaki Lekeler

Kimi zaman alüminyum kaplarımız kirlenir ve lekelenir (özellikle bulaşık makinasında yıkadıktan sonra kararırlar). Bunların temizliği de kolaydır. İçinde kuzu kulağı pişirin veya süt kaynatın. Bozulan rengi eski haline dönecektir. Biraz zeytinyağı ile birkaç damla alkolü karıştırın ve yumuşak bir bezle alüminyum kaplarınıza sürün. Pırıl pırıl olacaklardır.

Ampullerdeki Lekeler

En iyi temizleyici alkoldür. Ancak ampulün yüzeyi pütürlüyse bir kesilmiş soğan parçasıyla silin, sonra nemli bir bezle temizleyin. Ampulü temizledikten sonra ışığı yakmadan, üzerine bir iki damla parfüm sürün. Eviniz mis gibi kokacaktır.

At Kestanesi

Elleriniz için: At kestanesi tozu ile ellerinizi yıkarsanız beyaz ve yumuşak olmalarını sağlarsınız.

Çamaşırlar için: Özellikle beyaz çamaşırları at kestanesi suyuyla yıkarsanız kar gibi beyaz olurlar. Ayrıca, at kestanesiyle yıkanan çamaşırlar nemliyken ütülenirse, kolalı gibi olur

Ayakkabıdaki Lekeler

Su lekesi:

Boyamadan önce vazelin sürün.

Küf Lekeleri:

Bir beze gliserin sürerek lekeleri silin.

Spor ayakkabılar:

Benzine batırılmış, eski diş fırçasıyla temizleyin.

Açık renk ayakkabılar:

Üzerindeki lekeler benzine batırılmış bir bezle silinirse yok olurlar.

Koyu renk ayakkabılar:

Üzerlerindeki lekeleri alkole batırılmış bezle temizleyin. Lekeler yok olacağı gibi ayakkabılarınız pırıl pırıl gözükecektir.

Vernikli ayakkabılar:

Süt ve limon suyu en tesirli temizlik maddesidir.

Süet ayakkabılar:

Süet ayakkabıların dökülen tüylerini kabartmak için onları, su buharına tutun. Sakın ıslakken fırçalamayın. İyice kuruyunca tel fırçayla fırçalayın.

Rugan ayakkabılar:

Çatlamalarını önlemek için zeytinyağı veya vazelin sürün. Sıcaklık çatlamalarına sebep olacağı için serin yerde saklayın.

Kahverengi ayakkabılar:

Rengini değiştirip siyaha boyamak isterseniz önce çiğ patatesle ovalayın sonra siyah cila sürün.

Aynaların Temizliği

Aynanızı temizlemenin iki basit yolunu sıralayalım.

- Top haline getirdiğiniz gazete kağıdını, 2 ölçü su ve 1,5 ölçü sirke karışımına batırarak bununla aynanızı silin, sonra kuru bir bezle kurulayın.

- Yarıya kesilmiş çiğ patatesle aynayı ovalayın. Sonra içine az miktarda alkol katılmış suyla durulayın.

Sineklere karşı: Aynayı temizlediğiniz son suya alkol katarsanız, sineklerin konmasını engellersiniz.

Blucinlerin Rengi

Rengini devamlı olarak açılmasını istemiyorsanız, yeniyken içine bol miktarda tuz atılmış soğuk suda 12 saat kadar bırakın. Renginin belirgin bir sabitlik kazandığını göreceksiniz.

Duvarların Temizliği

Oda duvarlarını temizlemek daima can sıkıcı işler arasında yer alır. Üstelik bu işin püf noktaları bilinmiyorsa...

- Odanın ortasına, kaynar su dolu bir kap bırakın. Kapı ve pencereleri iyice kapatın. Meydana gelecek buhar duvarları nemlendireceğinden temizlik işiniz oldukça kolaylaşacaktır.

- Mutfak duvarlarının temizliği için kullanacağınız sabunlu suya bolca tuz ilave edin. Böylece duvarlardaki yağ ve is lekelerini kolaylıkla çıkartabilirsiniz.

- Boyalı duvarlarınızı, iyice yıkayıp kuruttuktan sonra, nişastalı suya batırdığınız süngerle silin. Böylelikle bir sonraki temizlik işlemini kolaylaştırmış olursunuz.

- Duvarın boyasına zarar vermeden parmak izlerinden kurtulmak için, izleri kesilmiş patates parçasıyla ovuşturun.

-Parafine buladığınız bir bezle silerseniz parmak izlerinin çıktıklarını görürsünüz.

Cam üzerindeki boya izleri:

- Eğer lekeler küçükse, bunları jiletle kazıyarak çıkartabilirsiniz.

- Daha inatçı ve büyük boya lekelerini önce alkolle ıslatın, sonra jiletle kazıyın.

- Leke henüz oluşmuşsa, yani tazeyse en etkili temizleyici madde terebentindir.

- Leke kurumuşsa, sabunlu suyla yıkayın ve birkaç saat bu suda bırakın. Boya iyice yumuşayınca bir bıçakla kazıyın, sonra terebentinle silin.

Çamaşırların Temizliği

Yeni Çamaşırlar:

Yeni çamaşırlarınızın apresini bozmak için, bunları sodalı veya tuzlu ılık suya batırın.

Kaynatırken:

Çamaşır kaynatırken oluşan buharı önlemek için, tülbent içine koyduğunuz defne yapraklarını kaynama suyuna atınız.

Beyazlık:

Beyaz çamaşırlarınızı kaynattığınız suya birkaç yumurta kabuğu atarsanız, kar gibi beyaz olmalarını sağlarsınız.

Sararmışsa:

Çamaşırlarınızın kat yerlerinde oluşan sarı çizgileri yok etmek için, bunları çiğ sütle ıslatın. Güneşte kuruttuktan sonra yıkayın.

Renk:

Keten çamaşırlarınızın, nazik trikolarınızın, bluzlarınızın ilk günkü parlaklıklarını ve güzel renklerini devam ettirmek istiyorsanız, son durulama suyuna beyaz sirke ilave edin.

Altın Temizliği

Bir litre suya 15 gr. sabun rendesi ve 100 gr. amonyak ilave edin. Temizlemek istediğiniz altın eşyalarınızı bu karışımın içinde yarım saat kadar bırakın. Sonra, soğuk suyla çalkalayın ve bir deri parçasıyla temizleyin.

Mermerlerin Lekeleri

Mermerin can düşmanı çok sıcak ütü, tencere gibi eşyanın üstüne konmasıdır. Sararmış mermerler için en iyi beyazlatma yolu, bol tuzlu limon suyuyla ovmaktır. Sözünü ettiğimiz eriyikle ovulan mermer, durulanıp, pamuklu bir bezle parlatılırsa, ilk günkü haline dönecektir.

Boyalı Lekeler:

Meyve, kahve, içki ve nikotin lekeleri içine birkaç damla amonyak katılmış çamaşır suyuyla ovuşturulunca yok olurlar. Sonra duru suyla silmeyi ihmal etmeyin.

Mürekkep Lekesi:

Birkaç damla amonyak ve %20 oranında oksijenli su karışımıyla lekeleri ovun. Kuruyunca mermerlerinizi yumuşak bir bezle parlatın.

Yağ Lekeleri:

Mermer üzerindeki yağ lekelerini çıkartmak için, benzin kullanın. Ancak bu işi ateşten uzakta yapmayı sakın ihmal etmeyin.

Pas Lekeleri:

Oksilit asit pas lekeleri için birebirdir. Bir kaşık oksilit asidi az miktardaki sıcak su içinde eritin. Buna batırdığınız bir bezle lekeli yerleri ovun.

Beyaz Mermerler:

Bol tuz ilave edilmiş limon suyuyla ovun. Bir fanila parçasıyla parlatın.

Meyve Lekeleri

Beyaz kumaş üzerindeki leke:

Lekeyi amonyaklı suyla yıkayın. Çıkmazsa, çamaşır suyu ilave ettiğiniz sabunlu suya batırıp lekeli kısmı ovuşturun.

Renkli Kumaş Üzerindeki Leke:

- 90 derecelik alkol,
- Amonyak ilave edilmiş oksijenli su,
- İki-üç saat leke üzerinde bırakacağınız ekşimiş süt, meyve lekesini çıkartacaktır.

Renkli kumaş üzerindeki meyve lekelerini bu sıraladığımız malzemelerden elinizin altında bulunanı veya kolayınıza geleni ile temizleyebilirsiniz.

Sentetik Kumaştaki Leke:

- Limon suyu
- Beyaz sirke
- Hafif amonyaklı su

Bu malzemelerden herhangi birisine batırdığınız bir pamuk parçasıyla lekeyi silin. Ancak bu işi yapmadan önce, lekeli kısmın altına bir kumaş parçası koymayı unutmayın.

Yünlü ve İpekli Kumaştaki Leke:

Lekeli kısmın altına su emen bir kumaş parçası yerleştirin ve lekeyi beyaz sirkeyle silin.

Eldeki Lekeler:

Ellerinizdeki meyve lekelerini sirkeyle yıkar veya silerseniz kolayca çıkarabilirsiniz.

Mobilyalardaki Lekeler

Boyalı mobilyalarda;

Su lekeleri:

Mantar tıpayla ovun.

Sinek pisliği:

Kahve telvesiyle lekeleri silin veya sirkeyle ovun.

Şeker lekesi:

Ilık suyla hafifçe sulandırılmış kahve telveleri kolayca temizler.

Cilalı mobilyalarda;

Su Lekeleri:

Eşit miktardaki zeytinyağı ve 90 derecelik alkolü karıştırıp buna batıracağınız bezle ovuşturursanız, lekeleri yok edebilirsiniz. Eğer mobilyanızın cilası hafif bozulduysa, zeytinyağı ve sigara külü karışımına batırdığımız bir bezle daireler çizerek yenileyin cilasını.

Sıcak Tabak İzi:

Üzerine terebentin sürün ve kaynamamış ketenyağıyla ovun. Sonra temiz ve yumuşak bir bezle parlatın.

Mum Lekeleri

Cilalı Ahşapta:

Bir karton parçasıyla kazıyarak mümkün olduğu kadarını çıkarın. Sonra sıcak suyla ovun. Eşit oranlardaki terebentin ve ketenyağı karışımına batırdığımız bezle lekeyi ıslatın. Kuruduktan sonra parlatın.

Vernikli Mobilyada:

Kartonla kazıdıktan sonra petrole batırdığınız bir bezle silin.

Örtüde:

Mumun koparabildiğiniz kadarını kaldırın örtüyü yıkayın. Kuruduktan sonra ütülerken mum lekesinin bulunduğu yeri iki kurutma kağıdı arasına koyun.

Mürekkep Lekesi

Deri Eşya Üzerinde:

Biraz limon suyuyla lekeyi fırçalayın.

Kağıt Üzerinde:

Lekeli kağıdın altına kurutma kağıdı koyun. Lekenin üzerine birkaç damla oksijenli su sıkın. Sonra kuru bir pamuk parçasıyla kurutun.

Kumaş Üzerinde:

- Dayanıklı bir kumaşsa; biraz limon suyu ve ılık sütle silin. Durulanınca leke yok olacaktır.

- Nazik bir kumaşsa; leke kuruyunca, üzerine talk pudrası dökün. Kaybolana kadar fırçalayın.

- Beyaz çamaşırda; hemen lekenin üzerine sulandırılmış hardalı yayın. Yarım saat kadar bekleyip, süngerle lekeli yeri yıkayın.

Mobilya Üzerinde:

- Eğer leke tazeyse içine çiğ süt veya limon suyu ilave ettiğiniz sıcak su yeterli olacaktır.

- Leke eskiyse zımpara kağıdı ile kazıyın. Muntazam daireler çizerek mantar tıpayla parlatın.

Parmaktaki Lekeler:

En etkilisi domates suyuyla ovmaktır.

Kırmızı Mürekkep Lekesi:

Üzerine hardal sürüp birkaç saat öylece bırakın. Kırmızı mürekkep lekesinden sizi kurtaracak en iyi malzeme budur.

Nikotin Lekeleri

Eldeki Nikotin Lekeleri

- Leke belirsizse, biraz limon suyu ile ovuşturmak size yeterli olacaktır.

- Leke daha ciddiyse, çamaşır suyuna başvurmanız gerekir.

- Leke oldukça koyuysa, şu hamurdan yararlanın: Bir çorba kaşığı karbonat, bir çorba kaşığı ponza taşı pudrası ve birkaç damla limon suyunu karıştırın. Bununla elinizi iyice ovuşturun.

Kumaştaki Nikotin Lekesi: Leke yok olana kadar, 90 derecelik alkole batırdığınız bir bezle ovun.

Küllük Üzerindeki Lekeler: Yıkadığınız halde küllükteki lekeler çıkmadılarsa, bunları ince tuza batırdığınız bir mantar tıpayla ovun.

Ot Lekesi

Lekeyi ıslattıktan sonra üzerine eşit miktarda sofra tuzu ve kırımtartar serpin. Güneşte kurusun.

Yünlüler alkolle ovalanmalıdır. (Renkliler için 1 ölçü saf alkol 2 ölçü su karışımı)

Pas Lekesi

Sentetik Olmayan Kumaşlardaki Lekeler:

- Tuzlu limon suyuyla ovuşturun. Sonra içine biraz amonyak katılmış suyla silin ve durulayın.

- Lekeli kısmı suyla ıslatın ve kaynar su buharına tutun. Kuzu kulağı ile ovun, sıcak su ile durulayın.

Sentetik Kumaşlardaki Pas Lekeleri:

Diğer kumaşlardan daha çok dikkat gerekir, en etkili çözüm lekeli kısmı biraz limonla ovmaktır.

Sebze Ayıklarken Ellerdeki Lekeler

Sebzeleri ayıklarken ellerde oluşan lekeler, ellerimizi yıkadıktan sonra bile temizlenmezler. Fakat portakal kabuğuyla ovarsak, hemen kurtuluruz bu sevimsiz lekelerden.

Süt Lekesi

- Yıkanabilen kumaştaysa, sabunlu bezle silin.

- Yıkanmaz kumaştaysa, benzine batırılmış bir bezle bastırmadan silin. Elin hafif temasıyla benzini uçurun. Sonra ılık suda durulayın ve nemli bezle tersinden ütüleyin.

Su Lekesi

Bilirsiniz, su da leke yapar. İpekli ya da pamuklu kumaşlardaki su lekesini çıkartmak için lekeli yerleri bir bardak ya da şişenin dibiyle ovun. Fanilalarla yünlüleri ütülemek yeterlidir.

Tentürdiyot Lekesi

Leke yeni ise, alkol yararlıdır. Eğer eski ise, benzin vb. şeyler ya da oksijenli su kullamlır.

Tereyağı Lekesi

- Sentetik kumaşta, sabunlu su yeterli olacaktır.

- Pamuklu ve beyaz kumaşta, yıkamadan önce kuru sabun sürtün.

- Yünlü veya ipeklide, talk pudrası ve tebeşir tozundan yararlanın.

Ter Lekesi

- Beyaz renkli elbiselerde, asitoksalitle silin. Durulayın, sonra oksijenli su ile silin.

- Nazik kumaşlarda, hafif amonyaklı veya limonlu su yeterli olabilir.

- Yünlü kumaşta; kumaşı birkaç saat sirkeli soğuk suda bırakarak lekeleri temizleyebilirsiniz.

Yağ Lekesi

Sıçrayan Yağlar:

Kızartma yaparken ne kadar dikkat etsek de yağın sıçramasını yağın sıçramasını tamamen engelleyemeyiz. Bunları temizlemek için en etkili temizleyici ispirtodur.

Zeytinyağı lekesini elbiseden çıkartmak için, sakın su ya da kolonya kullanmayın. Hemen bir lokma ekmek içini yuvarlayıp lekenin üstünde gezdirin, çıkacaktır.

Yün ve ince pamuklular için trikloretilen kullanın.

Halıdaki Yağ Lekeleri:

Halınız yağ lekesi olmuşsa, hiç üzülmeyin, bildiğimiz, mutfaklarımızda kullandığımız karbonatla bunu temizleyebilirsiniz. Bunun için, damlayan yağın üstüne bol karbonat ekip, biraz ovmak yeter, kuruduktan sonra iyice fırçalayın, lekenin çıktığını göreceksiniz.

Yumurta Lekesi

- Yumurta lekelerini çıkartmak için, suyu soğuk olarak kullanmanız şarttır.

- Genellikle sabunlu su yeterli oluyorsa da beyaz kumaşlarınız için, biraz çamaşır suyu ilave edebilirsiniz.

- Kesik limonla lekeli yerleri ovun.

- Suda haşlayarak ezdiğiniz bir parça patatesle ovuşturun.

- İçinde çakıl bulunmayan nemli toprakla yumurta lekelerini silin.

- Yünlüleri soğuk suyla silip trikloretilen kullanın.

Zamk Lekesi

Çıkartmak istediğiniz lekenin altına su emici bir kumaş parçası koyun ve lekeli kısmı beyaz sirkeye batırılmış bir bezle silin sonra durulayın

Zift Lekesi

Üstüne vazelin sürüp bir saat bekletmek sonra da lekeyi her eczaneden rahatlıkla bulabileceğiniz eterle silmeniz gerekmektedir.

Pas Lekeleri

Oksilit asit pas lekeleri için birebirdir. Bir kaşık oksilit asidi az miktardaki sıcak su içinde eritin. Buna batırdığınız bir bezle lekeli yerleri ovun.

Beyaz Mermerler:

Bol tuz ilave edilmiş limon suyuyla ovun. Bir fanila parçasıyla parlatın.

Domates Salçası Lekesi

Birikintileri kazıyıp soğuk suda 30 dakika kadar bastırın. Deterjanla ovalayıp yıkayın.

Hardal Lekesi

Lekeye gliserin sürün. Deterjanla ovalayıp yıkayın. Leke çıkmıyorsa alkol ile silin. (Renkli ve sentetik kumaşlarda 1 ölçü alkol, 2 ölçü su karışımı kullanılmalıdır.)

Krema, Dondurma ve Süt Lekesi

Soğuk suya bastırıp lekeli yeri deterjanla ovalayın. Yağ lekesi kalırsa trikloretilenle silin. Çıkmıyorsa, kumaşa uygun ölçüde beyazlatıcı uygulayın.

Meyve Lekesi

Lekeli kumaşı bir kabın ağzına gererek soğuk suyu üzerine dökün. Sıcak su kullanılmayarak soğuk su ile silinmeli ve lekeye gliserin uygulanmalıdır. Birkaç saat bekletildikten sonra birkaç damla beyaz sirke ile silinip durulanmalıdır.

Yağlı Boya Lekesi

Kurumadan çıkarılmalıdır. Tiner yahut trikloretilen kullanılabilir. Yünlüler için lekenin üzerine trikloretilene batırılmış bir pamuklu bez kaplatılmalıdır. Bilahare deterjanla ovalanıp yıkanır.

Yanık Lekesi

Kumaş beyazlatıcı kullanmaya elverişli ise, yıkama suyuna bundan ilave edebilirsiniz. Yünlülerde fazla yanıklar için leke üzerine oksijenli suya batırılmış bir bez örtülür. Bunun üzerine bir kuru bez konarak ütülenir. İyice durulanır ve yıkanır.

Vişne Lekesi

Her ev hanımı vişne lekesinin çıkmayacağını sanır. Oysa bazı kumaş türlerinde, özellikle ipekte ispirtolu pamuğu lekenin üzerine tamponlayıp ardından da ılık suyla durulayarak çıkarabilirsiniz. Beyaz pamukluları ise, sabunla yıkadıktan sonra bir gece süte yatırıp,ertesi gün durulamanız yeterli.

Tükenmez Kalem Lekesi

Kumaşlardaki lekeleri ispirtoyla silerek veya kumaşın o kısmını ispirtoya yatırarak çıkarabilirsiniz.Ancak daha sonra sabunlu suyla yıkayıp,durulamanız şart.

Rutubet Lekesi

Kıyafetlerdeki, rutubetli yerlerde beklemekten meydana gelen lekeleri, ancak sulandırılmış amonyakla silerek çıkarabilirsiniz.

Kola Lekesi

Kızgın ütüyü, üstüne sofra tuzu serptiğiniz bir kağıdın üstünde gezdiriniz. Kola çıkar.

Ayakkabı İzleri

Muşamba ve marleylerdeki ayakkabı izleri ile diğer lekeleri çıkarmak için tiner kullanılır. Tinerin bulunmadığı zamanlarda ise, sirke aynı işi yapacak güçtedir.

Günlük Hayatta Vazgeçilmez Püf Noktaları

✓ Mutfak eşyalarının üzerindeki etiket izlerini yok etmek için, üzerlerine mobilya cilası serpip yumuşak bir bezle silin

✓ Fırınınıza sinmiş kötü yemek kokuları için; yemek yapmadan önce fırınınızın ortasına yarısı sirke yarısı su ile doldurulmuş bir tava koyun. Fırınınızı birkaç dakika için ısıtın daha sonra soğumaya bırakın.

✓ Gömlek yakalarındaki kirleri gidermek için, gömleği makineye atmadan önce yaka kısmına sabun sürüp 15 dakika bekletin.

✓ Tutkal lekelerini çıkarmak için, sirke ile ıslatıp, bol su ile durulanmalıdır.

✓ Masanızın üzerine damlayan mumları çıkarmak için, lekenin üzerine neft döküp 5 dakika bekleyin sonra nemli bir bezle silin.

✓ Ütüde sararan elbise hemen oksijenli su ile silinirse, sararan yerler kaybolur.

✓ Sürahinizin dibi kir tutmuş ise, içine bir avuç tuz ile sirke koyup çalkalayınız Tertemiz olacaktır.

✓ Buzdolabındaki nemi almak için, dolaba içi tuz dolu bir kap konur.

✓ Pişirdiğiniz kek kalıbından çıkmıyor ise, kabın altına ıslak bir bez yayarak biraz bekletin

✓ Konserve açıldıktan sonra cam kavanozda saklanırsa, daha dayanıklı olur.

✓ Kristallerin ışıl ışıl parlaması için, yıkadıktan sonra durulama sırasında sirkeli suya batırın. Bu işlem kristalleri parlatacaktır.

✓ Sararan teflon tava ve tencerelerin içerisine bir miktar su ve birazda çamaşır suyu koyduktan sonra ateşin üzerinde kaynatın. İndirince de önce sıcak suyla daha sonra soğuk su ile iyice durulayın.

✓ Parlaklığını yitirmiş bir sürahiye eski görünümünü kazandırmak için, yarısına kadar yırtılmış gazete kağıdı doldurun, üçte birine de sıcak suy doldurup sıkı sıkı sallayın.

✓ Dibi tutan tencereleri bir gece suda bekletin, tencere daha kolay temizlenecektir.

✓ Musluklarınızı temizlemek için, bez yerine eski bir naylon çorabı tercih edin sonuç daha mükemmel olacaktır.

✓ Karnabaharın haşlama suyuna bir miktar süt katarsanız, kar gibi beyaz olduğunu, hem de kötü kokmadığı fark ederisiniz.

✓ Kullandığınız salçaların bozulmamasını istiyorsanız, üzerini düzleyerek biraz zeytin yağı ilave ederek uzun süre saklayabilirsiniz.

✓ Yumurta lekesini çıkarmak için, önce soğuk suda bekletmeli sonra ılık sabunlu suda yıkamalısınız.

✓ Pirinç ve bakliyatların saklanması için cam kavanozları tercih edin.

✓ Balık kokusunu çıkarmak için, yıkama sıuyunun içine bolca kahve telvesi atın. Sonra bolca durulayın.

✓ Rafadan pişireceğiniz yumurtaların çatlamaması için kabın içine fincan tabağı koyarsanız, çatlamasını önlersiniz.

✓ Domatesi kolay soymak için, bıçağın sırtıyla kabuklar, soyulacak yönün tersine sürtülür, veya kaynar suda bir dakika bekletilir.

✓ Patlıcanların acısını almak için, soyunca tuzlu suda bekletilir.

✓ Buzdolabından çıkardığınız yumurtanın akı ve sarısının birbirine karışmaması için, hemen kırın.

✓ Sebzeleri tuzlu suda yıkamayı alışkanlık haline getirin. Tuzlu su sebzeleri daha etkili ve çabuk temizler.

✓ Sosislerin patlamasını önlemek için; fırın yada ızgaraya koymadan önce soğuk süte batırmanız yeterli olacaktır.

✓ Çaydanlığınızın içinde biriken kireç tortusunu temizlemek için, 15 dakika kadar içinde sirke kaynatın.

✓ Taze ceviz lekesini elden çıkarmak içi, eller önce bir - iki dakika sirkeye batırılmış bir pamukla ovulur, sonra soğuk suyla ovulur ve yıkanır.

✓ Çikolata sosu hazırlanırken içine biraz kahve konursa, tadı çok daha değişik olur.

✓ Kuş üzümlerini ayıklamak için, onları bir avuç unla ovuşturunuz ve kalın delikli bir süzgece atınız. Unla beraber çöplerde düşer.

✓ Zeytin yağı lekesini çıkarırken bir lokma ekmek içi yuvarlanıp lekenin üzerine gezdirilmelidir.

✓ Soğanların üzerine biraz un serpilirse, kavururken kararmaz.

✓ Yemeğinizin tuzunu fazla kaçırınca tencereye birkaç parça çiğ patates atın, fazla tuzu çekecektir.

✓ Soğan soymaya başlamadan önce parmaklarınızı sirkeye batırırsanız, soğan kokusunun elinize sinmediğini göreceksiniz.

✓ Yumurtaları kolayca soymak için, kaynar sudan çıkardıktan sonra hemen soğuk suya tutulup biraz bekletilir.

✓ Evde ortaya çıkan karıncaları yok etmek için, kahve telvesi kullanmanız iyi sonuç verecektir.

✓ Parlaklığını kaybeden çelik tencereler ısıtılmış sirke ile ovulup sonra iyice durulanır, ve bir bez parçası ile parlatırsanız, tencereniz pırıl pırıl olur.

✓ Etleri limon suyu ile pişirirseniz, hem çabuk hem de lezzetli olur.

✓ Mantar sotelenirken tencerenin kapağı açık olursa, hem mantarların suyunu vermesi hem de kararması önlenir.

✓ Süte biraz karbonat atarsanız, hem çabuk bozulmaz hem de kolay hazmedilir.

✓ Ekmeğin küflenmemesi için, ekmek kutusuna biraz tuz koymayı ihmal etmeyin.

✓ Pastaların daha gevrek olması için hamurun içerisine bir çay kaşığı tuz atın (tatlı - tuzlu fark etmez)

✓ Bir kumaşı benzin yada başka bir leke çıkarıcı ile silmeden önce oldukça tuzlu bir su ile silerseniz, leke çıkarıcı iz bırakmaz.

✓ Eğer örtünüze meyve suyu dökülürse, hemen tuz serpin ilk yıkamada çıkacaktır.

✓ Ağız kokusu için kahve çekirdeği çiğneyin.

✓ Cam tencerede yemek pişirirken kapağın buharlaşmaması için, iç yüzeyi limon kabuğu ile silinir.

✓ Teflon tavanızda oluşan lekeleri temizlemek için, bir bardak suya iki çorba kaşığı karbonat ve yarım su bardağı

sirke karıştırın. Bunu tavanızın içine dökün 10 dakika kaynatın.

✓ Lavaboyu temizlerken tuzla bastırarak silince hem iyi temizler hem de kokuları giderir.

✓ Uzunca bir süre kullanılmayan eski çaydanlıkların kötü kokusunu gidermek için içine bir parça kesme şeker koyun.

✓ Pilavınızı tekrar ısıtırken bir kabın içine su koyup bu kabın üzerine pilav tenceresi koyularak ısıtılırsa, pilav taneli kalır tazeliğini muhafaza eder.

✓ Patates pişirirken suyuna bir kaşık sirke konursa, hem rengi sarı kalır hem de daha lezzetli olur.

✓ Halının rengini canlandırmak için en son suyuna sirke konur.

✓ Çizik zeytin yağ ve limonla servis edilirse, daha lezzetli olur.

✓ Sütü ocağa koymadan tencere soğuk suyla çalkalanırsa, süt kaynarken dibine yapışmaz.

✓ Bulaşık suyunuza bir kaşık sirke katmakla bulaşıklarınızın daha kolay ve temiz yıkandığını göreceksiniz.

✓ Renkli gömlekler yıkanmadan önce iki saat sirkeli suda bırakılırsa, renkleri canlı olur.

✓ Yoğurdu sulandırmak için, tahta kaşıkla üstten almak gerekir.

✓ Boğaz ağrılarınızı gidermek için, 1 tatlı kaşığı balın içine, 1 adet limonun suyu ve 1 tatlı kaşığı iri tuz ekleyip ısıtın. Günde 3-4 kez gargara yapın.

✓ Kapılarınız veya çekmeceleriniz bir müddet sonra itsenizde -çeksenizde kapanmaları zorlaşır. Kapınızın, çekmecenizin sürten kısmına vazelin sürün.

✓ Baş ağrısı için; kahve çekirdeğine limon suyu sıkın yavaş yavaş yiyin. (Birkaç tane)

✓ Buz dondururken, suyu kaynatın, soğuyunca buz kalıplarına koyup dondurun. Buzlar daha canlı kristal gibi görünür. Kaynamış suda oksijen azalır, bu da buzun mat görünmemesini sağlar.

✓ Dişlerinizi doğal temizleyin. Çileği ezin diş fırçanızın üzerine koyun diş etlerinize kompres yapın. Sonra dişlerinizi fırçalayın.

✓ Küçük yanıklar için, temiz bir süngeri hafifçe ıslatın buzdolabınızın derin dondurucu bölümüne koyun. Yanmış yerin üzerine hafif hafif kompres yapın.

✓ Ağız kokusu için, kahve çekirdeği çiğneyin.

✓ Arı, sivri sinek sokmalarına karşı, kesme şekeri hafif ıslatın sokulan kısmın üzerine hafifçe bastırın zehri alır ve kaşınmayı şişmeyi önler.

✓ Fermuarlar sıkışırsa; kurşun kalemle fermuar dişlerinin üzerini karalayın.

✓ Gözlük camları; gliserin ile silerseniz buğulanmadığını göreceksiniz.

✓ Ayakkabılarınız ayağınızı sıkıyorsa, bir bardak saf alkolü ayakkabınızın içine dökün. İyice derisine yedirin ve giyin. Derisi ayağınıza göre açılacaktır.

✓ Cam sil ile deri ayakkabılarınızı silmeyi hiç denediniz mi? Mutlaka deneyin.

✓ Çiçekleriniz için, haşladığınız yumurtanın suyunu saksıya dökün.

✓ Gülleriniz boyunlarını bükerse, ilk önce sıcak suya sonra soğuk suya batırın.

✓ Sigara küllerini saksınıza koyarsanız yapraklardaki kurt böcek vs. yok edersiniz.

✓ Kapılarınızı vs. cila yaparken cila olmamasını istediğiniz yerlere vazelin sürün buralara cila taşarsa bile kuruyunca çok kolay çıkarabilirsiniz.

✓ Akü başları oksitlenirse, cola sürerseniz oksitlenmeyi önlersiniz.

✓ Fareleri kaçırmak için, nane yağını bir karton parçasının üzerine sürün farelerin geldiği yere koyun.

✓ Boya fırçaları sertleşmiş ise, kaynamış sirkeli suda bekletin yumuşadığını göreceksiniz.

✓ Elinize uhu yapıştırıcı bulaşırsa, asetonla silin.

✓ Mangal ızgaranızı temizlemek zordur. Ilıkken camsille temizleyin veya ılıkken nemli gazete kağıdına sarın bir müddet sonra sertleşmiş artıkların yumuşadığını göreceksiniz.

✓ Boya kokusunu gidermek için iki büyük baş soğanı soyup ikiye bölün suyun içine atın bunu da kokulu odaya koyun.

✓ Cam kırıklarını temizlersiniz, fakat kıymıkları göremezsiniz bunu da temizlemek için ıslak pamuk imdadınıza yetişir.

✓ Ağzı dar şişe kavanoz temizlemek için biraz deterjan biraz su bir kasık pirinç çalkalayın.

✓ Balık kokan tavayı limonla bir güzel ovalayın ve yıkayın.

✓ Kesik limonu sağlıklı bir şekilde saklamak için, küçük bir tabağa toz şeker serpin, kesik tarafı şekerin üzerine gelecek şekilde koyun iki hafta limon kurumadan saklanır.

✓ Ampulün üzerine biraz parfümünüzden sıkınız yakıldığında mis gibi kokar odanız.

✓ Soyulmuş patateslerin kararmadan saklanabilmesi için, saklanacak kabın içine su, bir tutam tuz koyun. Buzdolabında saklayın gerektiği zaman suyla yıkayıp kullanın.

✓ Pastaların daha gevrek olması için (tatlı, tuzlu fark etmez) hamurun içine bir çay kaşığı tuz atın.

✓ Dereotonu saklamak için, temiz bir havluya kaplayacak şekilde sarın, bu şekilde naylon torbaya koyup buzdolabına saklamaya bırakabilirsiniz.

✓ Tazeliği gitmiş pörsümüş yeşillikleri canlandırmak için, iki kaşık limon suyu karıştırılmış buzlu su dolu kabın içine koyun 1 saat buz dolabında bekletin.

✓ Yeşil sebzelere renk veren, klorofil maddesidir. Pişirdiğinizde sebzelerin bu yeşil rengi daha az kaybetmeleri için, önce bol buzlu suda bekleterek, klorofilin sabitleşmesini sağlayın.

✓ Soğanları kızartmadan üzerlerine biraz un serperseniz, kavururken kararmazlar.

✓ Börek üzerinin kızarması için üzerine yumurta sürülür, evde yumurta kalmamışsa, biraz yoğurdu bir yemek kaşığı yağla karıştırıp sürün, güzel bir renk olduğunu göreceksiniz.

✓ Yeşil salata ve marulun yapraklarını yıkadıktan sonra bıçakla keserek doğramak yerine, elinizle koparın. Böylece vitamin kaybını önlemiş olursunuz.

✓ Reçel yapacağınız meyveleri iyice yıkayıp kurulamalısınız. Karıştırırken mutlaka tahta kaşık kullanmalısınız. Şekerlenmeyi önlemek için limon tozu yerine, limon suyu kullanın. Kavanozlara koyduğunuzda iyice soğumadan ve üzerindeki hava kabarcıklarını kağıt havlu ile almadan kavanozun ağzını kapatmayın. Reçellerinizi serin ve karanlık yerde saklayın.

✓ Çikolata sosu hazırlarken içine koyacağınız bir tutam tuz, çikolata sosunun kokusunu daha da belirgin kılar. Çikolata sosun içine biraz kahve eklediğinizde, tadının çok değişik olduğunu göreceksiniz.

✓ Katı haşlanan yumurtaları kolayca soymak için, kaynar sudan çıkardıktan sonra hemen soğuk suya tutun ve bir süre soğuk suda bekletin. Su kabuğun gözeneklerinden girerek soymayı kolaylaştırır.

✓ Mantar sote pişirirken, tencerenin kapağını açık bırakırsanız, hem mantarların su koyuvermesini hem de kararmasını önlersiniz.

✓ Pişirip sakladığınız yumurtaları, çiğ yumurtalarla aynı yere koyuyorsanız, bunları ayırmanın en kolay yolu, çiğ yumurtalar döndürdüğünüzde kolaylıkla dönmezken, pişmiş yumurtalar kendi ekseni etrafında rahatlıkla dönerler.

✓ Satın alınıp buzdolabında saklanan yeşil sebzeler bir süre sonra canlılıklarının yitirirler. Tekrar canlı hale getirmek için ise, yıkanıp 10-15 dakika kadar 2 litrelik suya katılmış 1 yemek kaşığı limon suyunda bekletilmesi yeterli olacaktır.

✓ Ekmeğiniz durup dururken dolabında küfleniyorsa, ekmek kutusunu 15 günde bir sirkeli suyla silmek yeterlidir.

✓ Evinizde mayonez yaparken, zeytinyağı yerine susam yağı kullanın. Mayonezinizin daha uzun zaman bozulmadığını göreceksiniz.

✓ Yeşil salatalık malzemelerinizi elinizle koparırsanız, vitaminlerini öldürmezsiniz.

✓ Balık çorbası yaparken, suyunun daha lezzetli olması için, balıkları en az 45-60 dakika kaynatın. Baş ve kuyruk kısımlarının en lezzetli yerleri olduğunu unutmayın.

✓ Karnabahar pişirirken eve yayılan kokudan kurtulmak için, pişirme suyuna bir parça tuz ve iki kaşık sirke ilave edip, suyun üzerinde köpük oluşumunu bekledikten sonra, içine sebzeleri atmayı deneyin. Evi saran kötü kokudan eser kalmadığını göreceksiniz.

✓ Mutfağınıza sinmiş kızartma kokusunu yok etmek için ızgaranın üzerine defne yaprağı, ada çayı yaprağı ve kekik yaprağı koyun.

✓ Sosislerin patlamasını önlemek için, fırın ya da ızgaraya koymadan önce soğuk süte batırmanız yeterli olacaktır.

✓ Meyvelerin arasına serpiştireceğiniz herhangi bir türden yapraklar onları uzun süre taze tutacaktır.

✓ Nane, adaçayı ve çekilmiş cevizin pek çok yemekte kullandığınız beşamel sosa çok hoş lezzet kattığını biliyor muydunuz ? Fakat bu aromalı otları, sos pişip ateşin söndürülmesine yakın tencerenin içine ilave etmeye dikkat edin.

✓ Bayat ekmeği ince ince dilimleyin üzerine az miktarda süt serpin ve kızgın yağda bir yüzünü kızartın. Ters çevirip üzerine domates ve taze kaşar peyniri koyun. Peynirler erimeye başlayınca üzerlerine kekik ve karabiber serpip sıcak sıcak servis yapın.

✓ Sıkılmadan önce bir süre soğuk suda bekletilen portakalların daha fazla verdiklerini biliyor muydunuz?

✓ Tavuk etinizin daha yumuşak, daha güzel kokulu ve daha lezzetli olması için pişirmeden önce tavuğu yarım limon ile iyice ovalayın ve sonra tavuğun üzerine ve içine rendelenmiş limon kabuğu koyun.

✓ Sarımsakların daha çabuk ezilmesi için, cam bir kavanozda ve buzdolabında saklamanız yeterli olacaktır.

✓ Patlıcan kabuklarını soyduktan sonra içine sirke ve çok az zeytinyağı konmuş suda bir süre haşlayın. Daha

sonra istediğiniz küçüklükte dilimleyin ve pilav yaparken içine karıştırın. Göreceksiniz pilavınız çok leziz olacak.

✓ Fırınınıza sinmiş kötü yemek kokularını temizleyip yerine güzel kokular bıraksın diye satın aldığımız o pahalı ürünler istediğiniz gibi ferah bir koku bırakmıyorsa, size daha pratik ve ucuz bir önerimiz var. Yemek yapmadan önce fırınınızın ortasına yarısı sirke yarısı su ile doldurulmuş bir tava koyun. Fırınınızı birkaç dakika için ısıtın. Daha sonra soğumaya bırakın. Fırınınız umduğunuzdan da güzel kokacak.

İkinci Bölüm

Daha Güzel ve Daha Zayıf Olmanın Püf Noktaları

Daha Güzel Olmanın Püf Noktaları

Saçlarınız İçin Püf Noktalar

– Deniz ve güneşin etkisiyle saçlarınızın rengi mi açıldı? Koyulaştırmak için, iki ölçek çayla bir ölçek soğan kabuğunu birlikte kaynatın, demli çay kıvamındaki bu suyla saçlarınızı durulayın.

– Kaynattığınız maydanoz suyu ile saçlarınıza friksiyon yaparsanız saçlarınız pırıl pırıl ve yumuşacık olur. Yıkarken gözlerinize kaçmamasına dikkat edin.

– 1 fincan balı, 1 fincan saf zeytinyağı ile karıştırın. Saçlarınız normalkuruluktaysa yalnızca 1 yemek kaşığı yağ katın. Karışımı saçlarınızasürdükten sonra, başınıza bir bone takıp yarım saat bekleyin. Saçlarınızı şampuanla yıkadıktan sonra durulayın. Kuru saçlarınızın canlanıp parladığını görecekiniz.

– Saçlarınızı yıkarken çok az miktarda şampuanı su ile incelttikten sonra kullanın.

– Saçlarınızı önce dişli bir tarakla uçlardan başlayarak açın, sonra hafifçe fırçalayın. Bu kırılmayı engeller.

– Saç kurutma makinenizi kullanırken ılık havayı tercih edin ve elinizle sürekli havalandırarak kurutun.

– Sağlıklı saçlara sahip olmak istiyorsanız yattığınız yerde, başınız aşağı gelmek üzere, saçlarınızı fırça ile 100 defa fırçalayın. Bu suretle, hem saç dipleri kuvvetlenecek, hem de saçlarınız ipek gibi yumuşak olacaktır. Bunu her sabah veya akşam düzenli olarak tekrarlayın.

– Saçınızdaki kepeklerden şikayetçi iseniz düzenli olarak ama fazla uzun olmamak şartıyla güneş banyosu yapmakla bu dertten kurtulmanız mümkündür.

– Banyodan çıkarken saçınızı içine üç çorba kaşığı sirke katılmış suyla durularsanız saçlarınız pırıl pırıl ve yumuşacık olur.

– Saçlarınız nemli iken bir kaç dakika masaj yapın su ile durulayın. Fakat bu işlemi çok sık tekrarlamayın.

– Saçınızı yıkadıktan sonra duruladığınız suya 1 damla zeytinyağı damlatın. Saçlarınız daha yumuşak ve parlak olacaktır.

– Saçlarınız gittikçe canlılığını kaybediyorsa, gecikmeden yumurta tedavisine başlayabilirsiniz. Saçlarınızı şampuanla yıkadıktan sonra iyice durulayıp temiz bir havlu ile suyunu alın. Yumurtanın sarısını ayırın. İyice çırpın. Bunu saçlarınıza dökün. Parmaklarınızla ovarak, saç diplerine biraz masaj yapın. Havluyu sıcak suda ıslatıp sıktıktan sonra başınıza sarın. 5 dakika kadar bırakın. Sonra saçlarınızı bol su ile durulayın. Eğer saçlarınızda hafif bir kuruluk olursa, duruladığınız suyun içine 1-2 damla badem yağı damlatın.

El ve Ayaklarınız İçin Püf Noktalar

– Kaynamakta olan iki litre suya iyice yıkadığınız beş portakal kabuğunu atın, ateşten indirin. 20 dakika dinlenmeye bırakın. Daha önceden hazırladığınız sıcak su dolu banyo suyunun içine dökün. Yorgun bacaklara çok iyi gelir.

– Ayaklarınız çok yorulduysa önce beş dakika süreyle sıcak suda tutun. Sonra, on saniye soğuk suyun içinde bekletin ve bu ikili işlemi dört beş kez tekrarlayın. Daha sonra kurulayın ve kolonya ile ovun.

– Yeni doğmuş bebekler gibi yumuşak topuklara sahip olmak istiyorsanız, bir hafta süreyle topuklarınızı vazelinle ovun ve çorap giyip yatın.

– Yıkandıktan sonra ayaklar henüz ıslakken, topuk parmak üzerlerindeki nasırları süngertaşı ile kazımalı, sonra kremlenmelidir. Bir sıcak, bir soğuk ayak banyosundan sonra, sert bir fırça ile yapılan masaj faydalıdır.

– Aynı yerde uzun süre ayakta durmak sakıncalıdır. Hareket ederek kan dolaşımına yardımcı olmak gerekir. Mümkün olduğunca yalın ayak dolaşılmalıdır. Bu, ayakların hava almasını sağlar. El kremiyle masaj yaparak ayak derisini yumuşatmak, ayak tabanında oluşan nasırları önler. Ayakları sıcak suya sokmak sakıncalıdır.

– Ellerinizi ıslatan işler yapacağınız zaman lastik eldiven giyin.

– Elleriniz her ıslandıktan sonra iyice kurulayın, el kremi losyon sürün.

– Ellerinizi yumuşak sabunla yıkayın, bol temiz suyla durulayın.

– Günde en az bir defa parmakları, tırnakları sertçe bir fırçayla, yumuşak sabunla fırçalayın.

– Sabunla, suyla birlikte kullanacağınız sert olmayan bir ponza taşı lekeleri çıkarır.

– Haftada bir, vaktiniz varsa iki defa, ellere çok yağlı bir kremle masj yapın.

– Mümkün olduğu zaman, ellere kalın tabaka krem, vazelin sürüp, pamuklu eldiven giyerek yatın.

– El üstlerine sürülecek, sıcağa yakın bir parafin tabakası, gözenekleri açar, zararlı maddeleri çıkarır, cildi temizler.

– Limon, parmakları temizleyi renklerini açar.

– Yüzünüze sürdüğünüz türden maskeler ellerinizi de temizler.

– Sulandırılmış yağ da ellerin kuruluğunu gideren mükemmel bir ilaçtır.

– Elleri yıkadıktan sonra içine az sirke katılmış suyla durularsanız kurumalara, çatlamalara, daha başka rahatsızlıklara engel olursunuz.

– Yemek hazırlarken, elleriniz soğan koktuysa, kereviz ile ovmayı deneyin. Koku gidecektir. Sarımsak kokuyorsa da maydanoz ile ovabilirsiniz.

Deterjan ellerinizi bozuyorsa lastik eldiven giymeniz şarttır. ununla da yetinmeyin, lastik eldivenin içine eski, ince bir eldiven daha giyin.

– Ellerinize sinen balık kokusunu gidermek için, oksijenli su ile masaj yapın.

– El ve yüzdeki flaster yerleri asetonla silinirse çıkar.

– Mutfakta meşgulken yanınızda limon bulundurun. İşinizi bitirip ellerinizi yıkadıktan sonra bu arım limonla ellerinizi iyice ovuşturun.

– Avuçlarınız terlediği için, ellerinizin daima nemli oluşu sizi üzmesin. Bir büyük çay kaşığı kolonyanın içine bir kaç damla soğuk çay damlatıp, ellerinizi bununla ovarsanız avuçlarınız uzun müddet nemlenmez.

– Elleriniz soğuktan çatadıysa yarım limon susuyla ellerinizi ovduktan sonra, çok yağlı bir kremle ellerinize masaj yapın. Eldiven giyerek yatın. Elleriniz yumuşacık olacaktır.

– Genellikle mutfakta kullnılan karbonat, aynı zamanda bir güzellik koruyucusudur da. Fazla yemek üstüne alınan bir kaşık karbonat insanı nasıl rahatlatıp memnun ederse, güzellik için kullanıldığı zaman da o kadar tatmin edici olur. Ellerinizi nemlendirip üstüne kuru karbonat sürün ve ovun. Bu ellerinizdeki boya ve mürekkep lekelerinin çıkmasını sağladığı gibi ellerinizin yumuşayıp güzelleşmisini de temin eder. Karbonat ayaklar için de faydalıdır. Bir leğene ılık su koyun, içine 3 yemek kaşığı karbonat ilave edin ve ayaklarınızı, bunun içinde 10 dakika tutun. Yorgunluğunuzun geçtiğini görürsünüz. Günlük banyodan sonra, ayaklarının topuk ve diğer kısımlarını karbonatla ovmayı alışkanlık haline getiren hanımlar, kısa zamanda yumuşak, lekesiz ayaklara sahip olurlar.

– Çatlayan eller, yatmadan evvel 10 dk. ılık suda tutulur, sonra krem ile ovularak yün eldiven giyilip yatılır.

Cildiniz İçin Püf Noktalar

– Cildi normal olanlar için, yarım kilo üzüm suyu yüze sürülüp 10 dakika beklenir ve içine 1 kahve kaşığı karbonat karıştırılmış suyla yıkanır.

– Ciltteki siyah noktalar; kil, badem yağı, bal karışımı ile kolayca giderilebilir. Bu karışım yüze sürülür ve 35-40 dakika sonra soğuk sula yıkanıp, ir nemlendirici sürülür.

– Cildi ferahlatacak bir reçete: 1 litre suya veya maden suyuna 1 tutam lavanta çiçeği, bir tutam ısırgan yaprağı ve yarım tutam kırlangıç otu atılır.

– Cildi büyük gözenekli olanlar için, killi toprak ve havuç suyu yüze sürülüp 1 saat sonra yıkanır.

– Cildi canlandıran diğer bir reçete: Aynı miktarlarda avakoda yağı, buğday yağı, saf zeytinyağı ve 2 yemek kaşığı bal karıştırılıp cilde sürülür. Kısa bir süre bekledikten sonra ılık su ile yıkanır.

– Cilde parlaklık vermek için: 1 kaşık bal ve 1 yumurta akı iyice çırpılır ve yüze sürülür. 5 dakika bekletildikten sonra avuç içi ile yüze bastırıp çekilir. Bu işlem 4-5 defa tekrarlandıktan sonra, soğuk suyla yıkanır.

– Hergün en az 1.5 litre su tüketin.

– Yüz kaslarını güçlendirmek ve elastikiyet kazandırmak için düzenli yüz jimnastiği yapın.

– İnce bir yastık, mümkünse hiç yastık kullanmadan, yüzdeki kırışıklıkları engellemek için sırt üstü yatın ve düzenli uyumaya özen gösterin.

– Nemlendiriciyi yüzünüze masaj yaprak yayın.

– Göz çevresindeki hassas bölgeyi özel bir kremle besleyin.

– Yaz aylarında uzun müddet güneşlenmekten kaçının.

– Yoğun trafiğin ve kirliliğin arttığı bölgelerde uzun süre kalmamaya dikkat edin.

– Günde en az bir saat temiz havada yürüyüş yapın.

– Sentetik iç çamaşırı ve kıyafetler giymeyin.

– Stresli ortamlardan kaçınıp, günlük yoğun tempo içinde kendinize gevşeme süreleri bırakın.

– Mümkün olduğu kadar, yüz ve vücut temizliğini alışkanlık haline getirin.

– Uzman rehberliğinde cilde uygun, yaşlılığı geciktirici kozmetik ürünleri kullanın.

– Cildinizin pembe olmasını istiyorsanız bol bol limon suyu için ya da akşamları yatmadan önce limonla ıslatılmış bir küçük tabak kuş üzümü veya mürdüm eriği yiyin.

– Cildinizi yumuşatmak için, kokulu sıvı yağlardan oluşan; gevşemek için kokulu yosun ay da ıhlamur banyosu; uyarılmak için de çam esansından oluşan bir banyoyu tercih edin.

– Yüzünüz kıpkırmızıysa bir kaç dilim salatalığı yüzünüze ve gözlerinizin üzerine yerleştirin. Bir süre sonra bunları alıp yüzünüzü limonlu suyla yıkayın.

– Kızardığınız anda derin nefes alı, nefesinizi yavaş yaaş bırakın. Kızarıklık anında geçecektir.

– Cildiniz yağlı ise cildinizdeki yağ tabakasını önce alkollü su ile temizleyin. Daha sonra sabunla yıkayın. İnce

bir kat yağsız krem sürün. Bu işlemi, sabah akşam günde iki kez tekrar edin.

– Her sabah bir kaşık zeytinyağı için.

– Doğal, tatlı badem yağı deriyi yumuşatır ve iyice temizlenmesini sağlar. Cildiniz hassas değilse bile, bu yağı güneşten korunmak için rahatlıkla kullanabilirsiniz.

– Kuru ve kırışık bir deriniz varsa, bunun için hazırladığınız papatya çiçeklerinin buharına yüzünüzü tutun. İyi gelir. Papatanın ağrı kesici ve mikrop öldürücü özellikleri vardır.

– Yağmur suyu cilt için çok iyi bir uyarıcı ve temizleyicidir.

– Yüze yapışan sakızı, zeytinyağına batırılmış pamukla silerek temizleyin. Yumuşadığı için kolay çıkacaktır.

– Derinizin cinsine göre, kuru veya normal ciltler için çay, yağlı ciltler için patya haşamasını tonik yerine kullanabilirsiniz.

– Yüzünüzde siyah benekler varsa hemen aprmaklarınıla sıkmaya kalkışmayın. Başınıza bir havlu örterek yüzünüzü birkaç dakika kaynar su buharına tutun. Sonra yumuşak bir fırça ile fırçalayıp, bol su ile durulayın.

– Soğuktan deriniz çatlıyorsa bal etkili bir koruyucudur. Bir tatlı kaşığı balı yarım tatlı kaşığı su ile karıştırın. Akşamları bu karışımdan ellerinize sürün. Hatta kumaş bir eldiven giyip yatarsanız cildinizin beslenmesini de sağlarsınız.

– Salatalık suyu ile yüzünüzü düzenli olarak ovacak olursanız; kızarmaların, çillerin ve koyu lekelerin kısa zamanda yok olduğunu görürsünüz.

– Pamuğu salatalık suyuna batırdıktan sonra bastıra bastıra cilde tatbik edin ve yarım saat kadar kurumasını bekleyin sonra yüzünüzü ılık su ile yıkayın.

– Cildiniz şayet kuru veya hassas ise, rengi değişiyorsa, boynunuzda kırşıklık varsa, bunlara maske şeklinde tatbik edilecek salatalık birebir gelir.

– Yüz ve boyuna hafifçe yağlı krem sürüldükten sonra, ince dilimler halinde kesilmiş salatalık, suyunu iyice çıkaracak şekilde cilde bastırılır. Yarım saat bırakılır ve yüz bu durumda yıkanmaz.

– Faydalı bir gıda olan greyfurt kabuklarından tonik losyonu yapılabilir. Boş kabukları bir kaseye doğrayın, üstüne kaynayıp soğumuş su dökün. Suyun içinde keskin bir bıçakla kabukları kesip, ovarak yağını çıkarın. Bir gece bu şekilde bırakın. Ertesi gün, bunu makyajınızı yapmadan evvel tonik losyon olarak kullanabilirsiniz. Bu losyo, soğuk bir yerde 2-3 gün bozulmadan muhafaza edilebilir.

– Bir yumurta sarısını üç dört damla zeytinyağı ve aynı miktarda limon suyu ile iyice karıştırıp, yüzünüze sürün, 15 dakika sonra, yüzünüzü ılık suyla yıkayın. Bu reçete cildinize iyi gelecektir.

– Sabah ve akşam mutlaka cilt tipinize uygun olan sabun, sıvı sabun ve tonikle cilt temizlenmelidir. Haftada 2 defa bir maske ile cildi canlandırmalıyız. Maskenin cildi derinlemesine nemlendirmesinde fayda vardır. Haftada 1 kez, buhar banyosu cildinizi yenileyecek, siyah noktalardan kurtulmanızı sağlayacaktır. Başınızın üzerine bir havlu kaatın ve içerisine nane attığınız yarım kase sıcak suya yüzünüzü 10 dakika tutun. Gözenekleriniz açılacağından, ellerinizi temizledikten sonra siyah noktaları sıkabilirsiniz. Buhar işlemi bittikten sonra yüzünüzü uygun bir tonik ile canlandırın.

– Yorucu bir günün ardından, önce soğku su ile yüzünüzü yıkayın, kurulayın. daha sonra gül suyuna batırdığınız bir pamukla yüzünüzü silin. Rahatladığınızı hissedeceksiniz.

– Şayet cildiniz ürüzlü ise, her sabah, fazla sert olmayan bir fırça ile ve çok bastırmadan, fırçayı aşağıdan yuka-

rıya doğru döndüre döndüre masaj yapınız. Önceden hazırladığınız, içine bir miktar boraks atılmış ılık suya fırçayı batırdıktan sonra masaja devam ediniz. Kısa zamanda taptaze bir cilde sahip olduğunuzu göreceksiniz.

– Eğer gözleriniz şişse tuzlu su kompresi yapın.

– Cildiniz fazla yağlı olduğu için burnunuz parlıyorsa, yağ emen yumuşak bir kağıdı hafifçe bastırarak burnunuzda tutun. Kağıt, yağı emeceğinden hem parlamanın önüne geçilmiş, hem de makyajınız bozulmamış olur.

– Gür kaşlarınız olmasını istiyorsanız, kalemel boyayarak boşlukları doldurmak yerine, hafifçe pudraladıktan sonra kahverengi maskara sürün.

– Rujunuzun uzun süre dayanması için, makyaj yapmadan önce dudağınıza ve kenarlarına bir parça alkol ya da fondöten sürün.

– Cildi düzenli olarak yıkayın. Cildinizi mutlaka uygun bir temizleyici ile temizleyin. Ciddi bir temizlik isteniyorsa, her 3-4 günde bir, kil maskesi yapılmalıdır.

– Meyve ve sebze cildin en önemli dostlarıdır. En iyi güzellik kürünün uyku olduğunu unutmayın. Stresten uzak durmaya çalışın. En az 7- 8 saat uyuyun. vücuttaki toksinleri atmayı sağlayan, ıhlamur ve dezene çaylarını tercih edin.

Daha Zayıf Olmanın Püf Noktaları

Yapmamazı Gerekenler:

Yemeklerde ekmek yemeyeceğiz.

Yemek yerken, ekmek yeme alışkanlığımızdan vazgeçiyoruz. Bu sadece bir alışkanlık ve damak tadı meselesi.

Şimdi, bazılarımızın aklından şu geçiyor: "Ben yemekte ekmek yemezsem, doyamam ki." Bu sözün içinde üzerinde durmamız gereken iki konu var. Birincisi; bu alışkanlığımızı değiştirdiğimizde, yemeklerin ekmeksiz de çok lezzetli yenebildiğini anlamış olmamız. İkincisi ise; zaten kilo problemi olan bizim gibi insanların doymasının gerekmemesi.

Bir hadiste de söylendiği gibi;

"Sofraya tok oturup, aç kalkma" meselesi. Başka bir deyişle;

"Yemek yemek için yaşamak değil,

Yaşamak için yemek yemek." ilkesini artık hayatımıza oturtturmamız gerekiyor.

Peki, ekmek hiç mi yemeyeceğiz diye aklınıza gelebilir. Bu kesinlikle yanlış, vücudumuzun her türlü besine ihtiyacı olduğu gibi, karbonhidrata da ihtiyacı vardır. Özellikle yağların parçalanması için, karbonhidratlar kullanılmaktadır. Karbonhidratların en fazla bulunduğu un ve unlu mamulleri de elbette ki, tüketeceğiz (bu ihtiyacımızı baklagillerle de sağlamayı tercih etmemiz mümkün tabi ki).

Ama vücudumuzun ihtiyacı olduğu kadar. Mesela ekmek veya bir poğaça yemek istedik; bir miktar peynirle veya vb. bir şeyle, kalkıp bir-iki ince dilim yiyebiliriz. Buradaki anlatmak istediğimiz, yemeklerle birlikte ekmek yemek alışkanlığımızı değiştirmemiz.

Yani yemek yeme alışkanlığımızı köklü bir disipline sokmalı ve bunu hayatımız boyunca uygulamalıyız. Askeriyede bir disiplin vardır, kamu kurumunda, okulda, özel iş yerinde, hava alanında veya evde vs... Hayatın her bölümünde olan ve düzen getiren disiplin, bir insanın kendine ait dünyasında da gereklidir. Bu demek oluyor ki, yemek yeme düzenimizi de artık bir disipline sokup, bunu uygulayacağız.

Kahvaltıyı kaldıracağız.

Sabahları artık güne başlamamızı da değiştiriyoruz. Ne yapıyoruz? Bir bardak ılık su, hatta bu suya bir-iki damla limon sıkıp, yine bir-iki damla da zeytin yağı damlatabiliriz de. Bu su boş midemizde nasıl bir etki yapacak dersiniz? Tıpkı bir margarin paketinin üzerine dökülmüş sıcak suyu düşünelim; işte bu şekilde bizim vücudumuzdaki yağ hücrelerinin birbirlerine sıkıca bağlanmış olan bağlarını yumuşatacak ve ayrıcada bağırsaklarımızda biriken toksinlerin daha kolay atılmasını kolaylaştıracaktır. Bu su, konusunda bazılarımızın aklına, "Ben iki-üç bardak içeyim, daha çok işe yarasın." diye gelebilir; ama hayır, sadece bir bardak.

Çünkü bir seferde çok miktarda su içmek midemizin genişlemesine sebep olacağı için; bunu bir seferde içmek yerine, aradan bir zaman geçtikten sonra uygularsak, işte o zaman düşündüğümüz faydayı elde edebiliriz.

Evet, güne ılık suyla başladık ve suyumuzu içtikten en az yarım saat sonra bir-iki ceviz yiyoruz ve kendimizi dengeleyebilirsek, başka bir şey yemiyoruz (biraz kuru üzüm yenebilir).

Öğle yemeklerini sarkıtacağız.

Öğle yemeklerimizi sarkıta bildiğimiz kadar sarkıtıyoruz. Ayrıca sofraya oturup iyice doyuncaya kadar değil de, tabağımıza en çok hoşumuza giden yemekten koyup, gidip başka yerde veya sofraya oturmadan yiyoruz. Mesela bugün bir yere davet edildik ve doğal olarak çeşitli ikramlar hazırlanmış olacak. Nasıl davranmamız gerekiyor?

Sabah kalktık, güne başlama şeklimizi daha önce belirttiğimiz gibi yapıyoruz ve katılacağımız davete gidinceye kadar başka bir şey yemiyoruz. Orada beğendiğimiz ikramların hepsinden yiyebiliriz. Çayımızı fazlaya kaçırmamak üzere şekerli olarak da içebiliriz. Ama evimize döndüğümüzde, artık bir şey yememiz gerekiyor.

Çok çok gerekirse, belki ağzımıza tadımlık bir şeyler alabiliriz veya bir meyve yiyebiliriz. Mesela başka bir gün, akşam yemeğine davetliyiz veya dışarıda yemek yemeğe karar verdik. Nasıl davranmalıyız? Günümüze yine söylediğimiz gibi başlıyoruz; öğleden sonra belki bir meyve veya bir-iki lokma mide bastırmak için bir şeylerle geçirip, akşama yiyeceğimiz güzel yemekler için midemize yer bırakmamız gerekiyor. Akşam oldu ve geldi yemek zamanı; şimdi neler yiyeceğiz? Çorba almıyoruz, eğer illaki almamız gerekirse çok çok az, yarım kepçe tadımlık kadar. Ana yemekten ekmeksiz, istediğimiz kadar yiyebiliriz.

Ardından pilavımızı tabi ki almıyoruz; çok gerekirse, yine ondan da tadımlık. Ardından tatlımızı yiyebiliriz. Evet, akşam yemeği davetimizi de böylece geçirdikten sonra, eve dönünce herhangi bir şey yemeyi düşünmeyiz artık. Normal geçen bir günümüzde, güne belirttiğimiz gibi başlıyoruz, öğle yemeğimizi çok çok acıkıncaya değin, sarkıta bildiğimiz kadar sarkıtıyoruz. Midemizi kandırmak için belki çeyrek yarım elma, ayva vb. meyve yiyebiliriz. Saat geldi bir, iki veya üç gibi oldu; sadece ana yemekten veya o gün canımız en çok ne yemek istiyorsa, o yemekten yiyeceğiz; tabi ki ekmek kullanmadan. Diyelim

canımız tavuk istedi, alırız kızarmış yarım veya çeyrek tavuk (veya kendimiz pişiririz) oturur yeriz.

Veya poğaça türü, börek türü bir şey çekti. Alıp ya da pişirip yeriz. (tabi ki bu demek değil ki, otur bir tepsi böreği ye...).Her yediğimizin oranını oranını ayarlayacağız; diyelim bir-iki dilim yedik, bir süre sonra, bir-iki dilim daha yiyebiliriz. Bir öğünde oturup, genişleteceğimiz midemizi; o gün canımız çekip yemeye karar verdiğimiz şeyleri, öğleden sonraki saatlere yayarak, hem aç kalmamış hem de istediğimiz her şeyden yemiş oluruz. Yine diyelim ki bugün canımız çok tatlı çekti, evde yapacaksak hemen yapalım; hazır alacaksak hemen gidip alalım.

Mesela yarım kilo baklava alalım; hemen iki parça yiyelim, yarım saat-bir saat kadar sonra yine bir-iki parça şeklinde (Tabi ki her zaman hatırlattığımız gibi bu ara mesafeleri ne kadar uzatabilirsek, o kadar kardayız diye düşünebiliriz.) aralıklarla o gün o yarım kilo baklavayı yiyebiliriz. Ama bu günki tercihimizi damağımız tatlı yönünde kullandığından, artık o gün için daha başka şeyler yememiz gerekiyor. Eğer yarım kiloyu bitirmeyip bir parça yiyip kalanını ertesi güne bırakırsak, yine ana yemeklerimizden ekmeksiz yiyeceğiz tabi ki.

Yasaklar insan nefsine her zaman cazip gelmiştir; o yüzden yiyeceğimiz yemeklerde görüldüğü gibi yasaklamalara gidilmeyip, sadece alınan yemek miktarını sınırlayıp, gün içine yaymayı bir yaşam tarzı haline getirmeliyiz. Canımızın çok çok çekmediği bir şeyi sadece karın doyurmak için yememeliyiz. Evdeki artan yemekleri, istemesek de "aman dökmeyelim" diye yemekten vazgeçmeliyiz. Bizim midemiz çöp kutusu değil ki!..

Birde kendi kendimize vereceğimiz telkinler çok önemlidir. Mesela kendimizi sınırlayamadığımız noktada kendi kendimize şunu diye biliriz:

"Şimdiye kadar hepsinden yedim de ne oldu?"

"Şimdiye kadar yedimde ne oldu?" devamlı beynimizde bu telkin olursa, bize hedefimize ulaşmamızda yardımcı olacağına inanıyorum. Bunu söylemişken, aklıma çok eskiden yaşanmış bir hikaye geldi.

"Eskilerden nefsini terbiye etmek isteyen bir kişi, canı bir şey yemek istediğinde, parasını çıkarıp, istediği şey kaç paraysa sayar, o kadar parayı ayırıp diğer cebine koyar, sonra da 'Sanki yedim' dermiş. Ve bu diğer cebine koyduğu paralar öyle çoğalmış ki, bu biriktirdiği paralarla bir cami yaptırmış ve adını "SANKİ YEDİM CAMİ" koymuş. Şimdi o cami halen duruyormuş ve adı da halen "Sanki Yedim Cami" olarak anılıyormuş.

Yediğimiz her şey sadece boğazımızdan geçinceye kadar değil mi? Geçtikten sonra ette yemiş olsak, otta yemiş olsak mide zaten bunu algılamıyor. Geriye kalan sadece damağımızda kalan o lezzet değil mi? Madem ki damakta kalan bir tat, az da yemiş olsak kalacak bu tat, çokta yemiş olsak kalacak. En iyisi mi, yanımızda kum torbalarıyla dolaşıyormuş gibi, o kadar kiloları taşımaktansa, şimdiye kadar yediklerimize sayalım ve öğünlerimizi biraz azaltıp, gün içine yaymayı artık öğrenelim. Ne dersiniz? Var mısınız? İnanın hiç zor değil; en azından kum torbalarını taşımaktan daha zor değil!..

Çorbalara dikkat edeceğiz.

Çorba tüketimimizi oldukça asgariye indirgeyeceğiz. Çünkü çorbalar midemizin genişlemesine sebep oluyor. Eğer seviyorsak veya yememiz gerekiyorsa, yarım kase veya çok az bir miktar alabiliriz; veyahut o günkü tercihimizi çorbadan tarafa kullanıp, başka yemek türlerinden yemeyiz. Bunu dengelemek artık bize kalıyor.

Yememiz bitince, oyalanmayıp hemen sofradan kalkacağız.

Sofrada yemeyi düşündüğümüz veya tercih hakkımızı o yönde kullandığımız yemeğimizi küçük porsiyon bir tabağa koyup yedikten sonra, sofrada daha fazla oyalanmayıp hemen kalkmalıyız. Çünkü oturdukça, bir-iki derken farkında olmadan arzulamadığımız bir çok şeyde yiyoruz. Bunun için yememiz gereken bitince sofradan hemen kalkmamızda önemsememiz gereken konular arasında.

Pilavlara dikkat edeceğiz.

Pilavlar konusunda çorbalar konusundan daha titiz ve daha dikkatli davranacağız. Bir kaşık pilavda bir dilim ekmek kalorisi olduğunu bilerek ve bilinçli tüketeceğiz. Yani mümkünse, tadımlıktan başka yemeyeceğiz..

Kolalı, asitli, meşrubat türü yiyeceklerden mümkün olduğu kadar uzak duracağız.

Kola ve meşrubat gibi kafein ve asit içeren içecekleri; şalgam gibi tuz içeren içecekleri, turşu gibi yine tuzu bol yiyecekleri, mümkün olduğunca asgariye indirmemiz gerekmekte. Çünkü bilindiği üzere, bu gibi yiyecekler vücudumuzda selülitin meydana gelmesine sebep olan birinci tür gıdalardandır. Ayrıca önemli bir nokta daha; diyelim bugün yürüyüşe çıkacağız ve çıkmadan önce bir bardak kola içtik veya gazoz içtik ve yürüyüşe çıktık, terledik, yorulduk ve doğal olarak seviniyoruz ki, bolca enerji attık diye; ama bilelim ki hiç de sandığımız gibi olmadı.

Çünkü asitli içtiğimiz içecek, dokularımızdaki yağ hücrelerini birbirine bağlayan bağların çözülmesini engelledi ve çok çok zayıf olan bağlardan başka yağ hücrelerimiz çözülmedi ve yağ atılımımız gerektiği gibi olmadı. Yani yürüyüşümüz bir anlamda gerçek mahiyetine ulaşamadı. Meşrubatların bunun haricinde mide çeperine verdiği

zararı da düşünürsek, bu tür içecekleri daha temkinli tüketmemiz gerektiğinin farkına varırız. Bunlara ek olarak içlerine katılan boya ve katkı maddelerini de ayrıca ilave edebiliriz.

İkibuçuk yaşındaki bir çocuğun, iki litrelik kola şişesinin tamamına yakınını içmesinden sonra, mide delinmesiyle öldüğünü hepimiz gazetelerde üzüntü ve hayretle okumuştuk.

Kızartma türü yiyecekler, yine dikkat arz ediyor.

Kızartma türü yiyeceklerin kızarırken ne kadar yağ çektiğini söylememize gerek yok. Bizimde zayıflarken yapmamız gereken, en önemli konulardan olan vücudumuza aldığımız yağ seviyesini azaltabildiğimiz kadar en aza indirmek olduğuna göre, kızartmalar konusunda yine asgariyelerimizi ön plana çıkaracağız.

Meyveleri dengeli ve her gün düzenli yiyeceğiz.

Meyvelerin kilo aldırmadığı bir konuda doğru olmakla beraber; vücuda alınan fazla vitaminlerin, vücutta yağa dönüştürülerek saklandığından dolayı, meyve tüketimimizin sadece günlük vitamin ihtiyacımızı karşılayacak ölçüde almamız gerekiyor.

Ayrıca meyvelerin fazla alınması halinde midemizi büyülteceğinden, yine alacağımız meyve miktarına da dikkat etmemiz gerekiyor. Mesele bir tabağa dörde bölerek koyduğumuz bir meyveyi ara ara gidip gelerek, diyelim ki bir elmayı iki-üç saatte tüketebiliriz.

Çerez türü yiyeceklere dikkat!

Fındık, fıstık, mısır, çekirdek vs. çerez türü yiyecekler vücuda fazla kalori verdiğinden, onlardan da sadece tadımlık almak gerekiyor. Ayrıca bir noktaya daha dikkat çekmemiz gerekiyor; genellikle çerezler kavrulmuş ve tuzlu olduğundan, vücuda giren tuz ve su birleşince, vücutta yağ hücresine dönüşerek yağlanmamız konusunda bizi olumsuz etkiliyor.

Akşamları saat 6 - 7'den sonra bir şey yemeyeceğiz.

Artık yatsılık öğünlerimizi kesinlikle hayatımızdan siliyoruz. Akşam saat 6 - 7 den sonra kesinlikle, bir şeyler yeme alışkanlığımızı kaldırıyoruz.

Lokmalarımızı küçültüp, daha fazla çiğneyeceğiz.

Evet, artık kocaman kocaman lokmalar alıp, bir sağ bir sol yapıp yutmayı bırakıp; küçük küçük lokmalar alıp daha uzun süre çiğnemeye kendimizi alıştıracağız. Yeni yemek yeme alışkanlığımız arasına bunu da yerleştireceğiz. Mesela kaşıkla yemeyi düşündüğümüz veya daha önceleri kaşıkla yemeye alışkın olduğumuz bir yemeği çatalla veya tatlı kaşığıyla; küçük lokmalar halinde yemeye alışacağız.

Yemek tarifleri dinlemekten kaçınacağız.

Radyoda, televizyonda, sohbetlerde vs. yerlerde yemek tarifi dinlemekten veya öyle bir konuda sohbet etmekten kaçınmalıyız. Televizyonda yemek tarifi programlarını izlerken hangimizin canı çekmiyor ki; işte bunu düşünerek bu küçük ayrıntıyı da açıklamadan geçemedik.

Sabrımızı ve azmimizi asla kaybetmeyeceğiz.

Hayatımızdaki birçok konuda olduğu gibi zayıflama konusunda da çok çok sabırlı olmamız, azmimizi asla kaybetmememiz ve bizim mücadele gücümüzü kıracak moral bozucu şeylerden kendimizi uzak tutmamız gerekiyor. Çok kilomuz varsa, biliyoruz ki bundan kurtulmak öyle kısa sürede olabilecek bir şey değil. Ve yine biliyoruz ki, biz bu kadar kiloyu bir günde, bir haftada ya da bir ayda almadık. Kilo verdikçe, vücudumuzun yeni kilomuza kendisini alıştırması için, ona zaman tanımalıyız.

Mesela, 120 kilodan 110 kiloya düştüğümüzü düşünelim.

Bütün salgılarımız, hormonlarımız, iç organlarımız; kalp, karaciğer, beyin vs. 120 kiloya çalışmaya alışmış, ona göre kan pompalamış, ona göre enzim salgılamış, ona göre kana insülin salgılamış, ona göre adrenalin ayarlayıp, ona göre antikor vs. dengeler ayarlamışken; kısaca fazla mesaiye alışmışken; aniden değerlerin değiştiğini düşünün... Tabi ki dışarıya yansımasa da, vücut bir sarsıntı geçirecektir. Ama verilen 10 kilo bir hafta -on günde değil de, iki-üç ayda düzenli bir şekilde yürüyüşle beraber verilir ve bu kilo da, vücudun alışması açısından en azından onbeş-yirmi gün kadar yeni kilo muhafaza edilebilirse, artık vücut kendini yeni düzene alıştırmış olacak.

Vücudumuz, organlarımız tekrar verilecek kilolara adapte olmak için dinlenmeye, nefes almaya fırsat bulmuş olacak. Bu zamanı vücudumuza tanıdıktan sonra, kilo vermemize, yine böyle vücudumuzun nefes almasına fırsatlar tanıya tanıya devam edebilir ve hedeflediğimiz kiloya inebiliriz.

Şunu hiç ama hiç aklımızdan çıkarmamamız gerekiyor ki; biz vücudumuza biriken bunca kiloları bir haftada ya da bir ayda almadık. Nasıl yavaş yavaş ve zaman içinde aldıysak, yine öyle yavaş yavaş ve zaman içinde, hiç acele etmeden, vücudumuzun sistemini bozmadan vereceğiz. Kararlılığımız bizi hedefimize ulaştıracaktır.

Yapmamız Gerekenler

Karalı ve ne istediğimizden emin olacağız.

Bu kadar kuraldan sonra tabiki moral bozukluğu olabilir, ama bu konuda asıl olan nokta; kararlı olmak, ne istediğimizden emin olmak ve moralimizi daima yüksek tutmak.

Kendimizle barışacağız.

Genel olarak kilo almaya çok eğilimli olan bünyeler, mutsuz olduğunda, kendilerini iyi hissetmediklerinde, beyinleri açlık dürtüsünü harekete geçirir; ruhlarında ve kalplerinde mutluluk yönünden aç olan duygularını yemekle doyurmaları için onları yönlendirir. Bunun için moralimizi bozacak her türlü şeyden kendimizi uzaklaştırmamız gerekiyor yani kısaca kendimizle barışmamız...

Aynanın karşısına geçince kendimizi hiç sevmiyoruz. Tartıya çıktığımızda yine kendimizden nefret ediyoruz. Giyeceklerimiz üzerimize dar geldiğinde yine bunalıyoruz. Alış-verişe çıkıp kendimize bir şeyler almaktan, denemekten nefret ediyoruz.

Çünkü mağaza vitrinlerindeki incecik incecik mankenlerin üzerinde bizi celbeden kıyafetlerin hiç birinin bize olmayacağım biliyoruz. Mağazalarda 46 beden ve üzerinde kıyafet bulmak, çölde su aramak kadar zor olduğunu kilo problemi olan herkes iyi biliyordur. İşte, o mağaza

vitrinlerinden geçerken, bir yıl sonra bu kıyafetleri giyebilmek için kendi kendimize söz vermemiz gerekiyor.

Bize karamsarlık veren şeylerden uzaklaşacağız.

Bizi mutsuz edecek şeylerden kaçmalıyız, dedik. Buna ilk önce hüzünlü şarkıları hayatımızdan çıkararak başlayabiliriz. Arabesk tarzı ve bize hüzün veren şarkıları bir tarafa bırakıp; neşe veren, kıpır kıpır, bize coşku veren şarkıları dinleyip, hatta çoğu zamanda kalkıp iyice terleyinceye kadar oynayıp enerji atmamız moralimize çok iyi gelecektir. Çünkü her attığımız ter, yağ hücrelerimizin bağlarının çözüldüğünü bize hatırlatır.

Her fırsatta, bol bol yürüyüş yapacağız.

Yürüyüş yapmak, tüm sporların içinde en etkili olandır. İmkan olduğu ölçüde yüzmeyi de buna ilave edebiliriz. Yürüyüş sırasında vücudun tüm kasları aynı ölçüde çalışacaktır. Günümüzün müsait olduğu bir vaktinde bir-iki saat yürüyüş yapmamız, yemeğimizi azaltarak bir haftada-on günde verebileceğimiz kiloyu, yürüyüşle birleştirdiğimizde 3-4 günde verdiğimizi göreceğiz. Yürüyüşte dikkat etmemiz gereken püf nokta, yürüyüşü yapmadan, yaparken ve yürüyüşümüzü bitirdikten sonra en az iki saat süreyle bir şey yememektir.

Yürüyüş bittikten sonra vücudumuz, yürüyüş sırasında birbirinden ayrılan yağ hücrelerinin bağlarını tekrar bağlamak için vücuda girecek enerji arar. Eğer bu iki üç saat zarfında bu enerjiyi bulamazsa, vücut yeni pozisyona göre kendini ayarlar.

Yürüyüşten sonra yapılacak en iyi şey yatıp dinlenmektir. Bu arada yatıp dinlenmeden önce alınacak bir duşta, vücudun dinlenmesine, sinirlerin sakinleşmesine daha faydalı olacaktır.

Yürüyüşün çok hızlı tempoda olmasına gerek yok; çok yavaşta olamamalı tabiki... Yürüyüşte mesafe çok önemli, ne kadar çok yürürsek o kadar faydalı.

Kendimiz için minik alış verişler yapacağız.

Mutlu olmak dedik ya, işte mutlu olmak için bir yolda kendimize bir şeyler almaktır. Tabiki kilo problemimiz olduğunda bu konu bizim moralimizi daha da bozabilir diye düşünülebilir. Ama bizim bu konuda yapmamız gerekenler daha farklı...

Mesela, 54 beden kıyafet giyiyoruz. Biz gidip 54 beden kıyafet sorup almayacağız. Ya ne yapacağız dersiniz? 50 beden, fakat çok pahalı olmayan bir pantolon veya etek alacağız. Bize olmayacağı için, denemeden alıp geleceğiz. Eve geldiğimizde deneyeceğiz, olmayacak.

Ama ne kadar olmadığını bilelim, diyelim ki düğmeyi kapatmak için bir karış kalıyor, 3-4 gün de bir, yeni aldığımız bu kıyafeti tekrar giyip, bu aradaki mesafenin ne kadar daraldığını kontrol edeceğiz. Yürüyüşlerimizden ve yemek düzenimizde yaptığımız yeni değişiklerden bir ay kadar sonra, büyük bir mutlulukla göreceğiz ki, bu 50 beden aldığımız yeni kıyafetin düğmesi, zorlada olsa, artık düğmelenmeye başlamış. Bu mutluluk, hayatımıza getirdiğimiz yeni düzenin devamı için bizi motive edecektir. Bu aldığımız kıyafetin üzerine de yeni bir şeyler alıp giyindikten sonra, kuaföre gidip saçımızı farklı bir tarzda kestirip veya evde farklı bir renge boyamamız kendi azmimize olan güvenimizi daha da pekiştirecektir.

Ayrıca maddi ağırlığı fazla olmayan, ufak ufak kendimize yapacağımız alış-verişler, takılar, çoraplar vs. kendimizle barışmamızı çabuklaştıracaktır. Mesela, bir toka alıp saçımızı her zamankinden farklı bir şekle sokmak gibi...

Kendimize vakit ayıracağız.

Şunu unutmamamız gerekir ki, kendimize ayırdığımız vakit çoğaldıkça, kendimizle barışıp, hayattan daha çok zevk aldığımızı keşfedeceğiz. Mesela dişlerimiz fırçalamak, ellerimizi kremlemek, tırnaklarımızı düzeltmek, vücudumuza bakım yapmak, kendimize güzel gözükmek için evde otururken makyaj yapmak, saçımızı farklı renge boyamak veya farklı tarzda kestirmek, taramak veya daha önce dar diyerek giyemediğimiz kıyafetlerimizi çıkartıp, onları denemek, giyebileceğimiz dar bir kazak örmek, vs. vs... Bu örnekleri daha da çoğaltabiliriz.

Evimizdeki ayna sayısını artıracağız.

Artık aynalarla barışmanın zamanı geldi... Evimizdeki aynaların sayısını artırmamız gerekiyor. Devamlı kendimizle ilgilenip, bakımlı olup ve aynalarda kendimizi giderek zayıflayacağız. Şekle girip, istediğimiz, sevdiğimiz kıyafetleri üzerimizde gördükçe moralimiz düzelecek ve azmimiz artacaktır.

Devamlı tartılmaktan vazgeçeceğiz.

İkide bir tartılmaktan kesinlikle vazgeçmeliyiz. Ayda bir olanı en idealidir. Kilo kontrolümüzü kendimize alacağımız 2-3 beden daha küçük kıyafetlerle sağlayacağız. Aldığımız o, daha küçük kıyafetler üzerimize olmaya başladıysa, gerçekten bir incelmemiz olduğunu anlayıp, o zaman tartılabiliriz. Kendimize bir ay kadar önce aldığımız 2-3 beden küçük kıyafetler üzerimize oluyorsa; artık anlamalıyız ki, kendimize önceki aldığımız yeni kıyafetlerimizin bedeninden, yine 2-3 beden daha küçük kıyafet almanın zamanı gelmiştir.

Ve pahalıya kaçmadan (çünkü bir iki ay sonra bu aldıklarımızın da üzerimize bol geleceğini düşünürsek) yeni bir alış-veriş hevesiyle mutluluğumuzu katlayabiliriz.

Vücudumuz ne istiyorsa, ondan yiyeceğiz.

Vücudumuz çoğu zaman ihtiyacı olan maddeleri, bizi uyararak belli edebilir. Mesela canımız tatlı çekti, "Bir börek olsa ne güzel olurdu." veya "Ekşili bir çoban salatasına hiçte hayır demezdim doğrusu!" deriz çoğu zaman, veya böyle denildiğini çevremizden duyarız. Vücudumuzun bu isteklerine imkanlarımız ölçüsünde cevap vermemiz ve onun istediğini yapmamız gerekir. Vücudumuz beklentisinde, istediğini alamadığında, o tada ulaşabilmek için, biz farkında olmadan, bir çok şey yeriz. Ama bakarız ki, yine tatmin olamamışız ve vücudumuz yine bir şeyler yeme ihtiyacı içinde. Çünkü vücudumuz istediği o tadı arıyor.

Çok az bir miktarda ona vermiş olsak, onun bu isteğini bastırmış oluruz. Mesela canımız et istedi; gidip ufak bir tavuk parçası kızartıp ya da küçücük bir kıymanın içine bir yumurta kırıp yediğimizde, vücudumuz bize olumlu tepki verecektir. Demek ki, vücudumuz o anda hayvansal bir protein ihtiyacı içine girmiştir. Az bir miktarda da versek, bunu onaylayacaktır ve artık o gün "Ne yesem, ne yesem?" arayışımız sona erecektir.

İçtiğimiz su oranını artıracağız.

Bugün akşam yatıncaya kadar ne kadar su içtik ?

Yanıtımız bir buçukla iki buçuk litre arasındaysa, tebrikler. Demek ki, vücut sağlığımızı koruyoruz ve vücuttan su eksilmesi, kabızlık ve böbrek taşı gibi sorunlarımızı önlüyoruz. Su çok önemlidir, çünkü vücut işlevlerinden bir çoğunu yapmak için su kullanır. Su vücut ısısını ayarlar, vücuttan atılacak maddelerin çıkmasını sağlar, eklemleri korur, kan, ter, gözyaşı ve tükrük üretiminde kullanılır.

Bol bol su içtiğimizde, zayıflamamız sonucunda boşalan derimizin sarkmasını önleyip, daha canlı ve taze görünmesini sağlarız.

Çünkü yine hatırlayalım ki, zayıflamada ilk basamağımız, moral, kendimize güzel görünmek, kendimizle barışmak.... Moral, sadece zayıflama konusunda değil, hayata daha mutlu bakma ve hayattan zevk alma konusunda da ilk basamak, sağlığımızı kaybetmemek konusunda da ilk basamak.

Sağlıklı kalabilmek için neler yememiz gerektiğini hep duyarız, ama günlük yaşamda gıdadan daha fazla gereksindiğimiz bir şey var, o da sudur dedik. Yazın sıcak aylarında yeterince su içmenin önemini bildiğimiz halde, yılın her ayında bol bol su içmenin gerektiğini, genellikle, pek düşünmeyiz.

Sağlıklı çalışabilmemiz için, vücudumuzun her tarafının suya gereksinimi vardır; fakat özellikle böbreklerimizin sağlıklı kalabilmesi için, su çok önemlidir. Böbrek taşlarının oluşmasının bir nedeni de vücudumuzun susuz kalmasıdır.

Bazı kişiler, "Susamadığıma göre, su içmem gerekli değil." diye düşünebilir. Ancak, daha biz susadığımızın farkına varmadan da vücut su isteyebilir ve genellikle de susuzlukla açlığı karıştırır. Bazen acıktığımızı sanırız, ama aslında vücudumuz su istemektedir. Bu nedenle, ister susamış olalım ister olmayalım, düzenli olarak su içme alışkanlığını edinmemiz gerekmektedir.

Bazı kişiler de "Bol bol kahve ve çay içtiğim için, ayrıca su içmem gerekmez." diye düşünebilir. Ölçülü olmak koşuluyla kahve ve çay içilebilir, ama bunları bol bol içmek suyun yerini tutmaz; çünkü çay ve kahvenin içinde bulunan kafein vücudumuzun su kaybetmesine neden olur.

Birçok kadın adet günlerinden önce, vücutta su toplanmasından şikayetçi olduğu için, bu günlerde daha az su içerek durumu idare etmeye çalışır. Oysa bu günlerde daha da fazla su içmek gereklidir. Vücutta su toplanmasının nedenlerinden biri vücutta sodyum birikimidir. Su içmek,

vücuttan bu aşırı miktardaki sodyumun atılmasına yardımcı olur.

Eğer bütün gün boyunca yeterli miktarda su içtiysek, gece az miktarda su içmemiz yeterli olacaktır. Sık sık idrara çıktığımız için su içmekten kaçınıyorsak, bu tedavi edilmesi gereken bir sorun olabileceğinden durumu doktorumuza söylemeliyiz. Sık sık idrara çıkmak ve idrarı tutamayıp kaçırmak, özellikle, doğum yapmış kadınlarda yaygın bir sorundur. İdrar torbasını güçlendirici basit egzersizler yapmak bu soruna yardımcı olabilir. Doktorumuz bizi yardım görebileceğimiz bir servise havale edebilir. Sağlıklı kalabilmek için, yeterli miktarda su içmemiz gereklidir. Sık sık idrara çıkıyorsak, daha az su içeceğimize sorunu tedavi etmenin yollarını araştırmamız gerekir.

Alış-verişte daha az yağlı ve doğal ürünleri tercih edeceğiz.

Alış-veriş yaparken tercihlerimiz devamlı az yağlı ürünlerden tarafa kullanmalıyız. Mesela peynir alıyoruz, yarım yağlı etiketi olanları tercih edeceğiz. Yoğurt, ayran, çikolata vs. Kuru pastalar yerine poğaçalar vs... Yani alış verişlerimizde de bilinçli olmalı ve aldığımız maddelerin içeriklerini düşünerek almalıyız.

Ve Son Olarak...

Soda içerek, vücudumuzda eskiye oranla azalan mineral miktarlarının ayarlanmasına yardımcı olabiliriz. Bunun yanı sıra normal su vücudumuzdan 6 saatte atılırken, soda vücudumuzdan 3 saatte atılarak; bağırsaklarımız, böbreklerimiz ve kanımızdaki temizlenmeyi hızlandıracaktır. Fakat burada dikkat etmemiz gereken bir konu var; sodanın asidini içmeden önce çıkartmamız gerekiyor. Daha önce belirttiğimiz, gibi asitli gıdalardan uzak durmamız gerekiyor. Sodayı su bardağına boşaltarak ağzına bir peçete koyup, asidini çıkartıp içtiğimizde, problem kal-

maz. Eğer içine limon ilavesi de yaparsak, daha faydalı olacaktır.

• Su alımımıza katkıda bulunması amacıyla, şeker koymadan pişirdiğimiz kompostlu sularını da kullanabiliriz. Ayrıca bağırsaklarımızın yumuşamasına da yardımcı olacaktır.

• Vücudumuz tatlı istediğinde bu tercihimizi şekerli ve şerbetli tatlılar yönünde değil de, kuru üzüm, kuru incir, kuru kayısı gibi yaparsak, hem sağlığımızın korunması için vücudumuza yardımcı olmuş, hem de bir hamur tatlısından alabileceğimiz kaloriden çok az miktarda kalori almış oluruz. Kuru üzümü evimizde bulundurmak ve tatlı yemek istediğimizde bir miktar yemek, acıktığımızda kan şekerimizi dengeleyecektir.

• Meyve yerken, meyve tercihimizi ayvadan yana yaparsak, hem tokluk hissi verir, hem de çabucak acıkmayız.

• Zaman zaman yemek yeme krizlerimiz tutabilir. Bu durumda "Ben bu işi beceremeyeceğim." deyip, hemen paniğe kapılmayıp, bunun doğal olduğunu bilmemiz ve bu krizleri az tahribatlarla çabuk atlatmamız gerekir. Bunu nasıl kolay atlatırız diye düşünürsek, yemek yemekten daha çok sevdiğimiz bir uğraşla ilgilenirsek daha çabuk atlatılacaktır.

• Yediğimiz bir simidin, 4 dilim ekmeğe eş kaloride olduğunu unutmayalım.

• Fazla tuzlu yemekten ve tuzlu şeylerden olabildiğince kaçınalım; çünkü vücudumuza aldığımız tuzlar, vücutta bulunan su hücreleriyle birleşerek yağ hücrelerinin meydana gelmesine neden olurlar.

• Günde alacağımız bir-iki ceviz içi zayıflarkenki moral mücadelemizde, sinir hücrelerimize büyük destek olacaktır.

• Bol bol su içmek atıştırmalarımızı kesecektir.

• Aklınıza yemek yemek geldiğinde, sevdiğiniz başka bir şeyi yapmaya başlayalım.

• Yiyeceklerin teker teker sarılmış veya küçük paketler halinde olanlarından alalım.

• Kendimizi nasıl görmek istediğimizi hayal edersek, hayal ettiğimiz kişi oluruz.

• Eti pişirmeden önce etrafındaki yağları kesip atalım, tavuğu pişirmeden önce yağlarını ve derisini çıkartıp atalım. Yemek pişirirken az yağ kullanmak için ızgara, buğulama, fırınlama, az yağla sote, mikrodalga fırını veya teflon tava kullanımı gibi pişirme yollarını deneyelim.

• Vücudumuzda bazen, susuzlukta açlık olarak yorumlanabilir.

• Çay veya kahve içerken bisküvi yemeyelim.

• Yemekleri soğuttuktan sonra tekrar ısıtmadan önce, üzerlerinde donmuş olan yağı alıp atalım.

• Yemek aralarında yenilen kek, bisküvi, börek, çikolata ve paketlenmiş gıdaları çok azla sınırlayalım.

Kiloyu Muhafaza Etmek

Uzun zaman geçti, yaşantımıza yeni bir yemek yeme düzeni kurduk ve büyük azim ve kararlılığımız sonucunda istediğimiz kilomuza ulaştık. Bu noktadan sonra, bütün bu yaptıklarımızdan daha önemli bir şey çıkıyor karşımıza; bu kilomuzu muhafaza...

Uzun süren zayıflama yolundaki azmimizin ardından, hedefimize ulaştık ve istediğimiz kilomuza geldik. Ve bu zaman zarfında birçok şeyin farkına vardık, birçok şeyi öğrendik ve bir çok şeyi vücudumuza benimsettik.

Yeme alışkanlıklarımızın yanlışlığının farkına vardık, kendimizi tanıdık, 'insan aklına koyarsa, her şeyi başarabileceğini' gördük, (en azından doğru hedefler ve doğru gidiş yollarıyla), insanın azminin ve kararlılığının keşfine vardık, güzelliğimizi yeniden yakaladık ve kendimizi sevmeyi öğrendik. Hayata mutlu tarafından bakmayı, bardağın boş tarafından önce dolu tarafını görmeyi öğrendik, vs. örnekleri çoğaltabiliriz. İşte bu nokta, önemli bir nokta. Bu ulaştığımız değerleri daha da geliştirerek, hayatımıza devam etmemiz gerekiyor. Vücudumuzun da bu şekilde kalması için, vücudumuza sözümüzü geçirmemiz gerekli.

Beyin gösterilen hedefe ulaştıktan sonra, yeni bir hedef gösterilmez ve uzun süre hedefsiz bırakılırsa, enerjisi kendi kendini ezmeye yok etmeye başlayacaktır (bu yok etme fiziksel anlamda değil), ve yine bizi karamsarlıklara, mutsuzluklara sürükleyecektir. Mutlulukla beslenemeyip aç kalan ruhumuz, yine açlığını yemek yiyerek doyurma eğilimine girecek ve biz hiç istemesek de; o emek verdiğimiz kiloları-mızı yeniden almaya başlayacaktır.

Ve kilo aldığımızı gördükçe daha çok mutsuz olacak, mutsuzluluğumuzu unutmak için daha çok yemeğe yönelip yemek yiyeceğiz ve yine kilo alacağız ki, işte bu tam bir kısır döngüyle bizi başladığımız noktaya acı da olsa, çok kısa sürede geri döndürecektir. Bu hazin sona varmamak, yani başladığımız noktaya geri dönmemek için ne yapmalıyız? İşte, burası en önemli konumuz.

Hedefine azimle, sabırla ve başarıyla ulaşan beynimize; ulaşabileceği, mantık sınırları içinde olumlu bir hedef sunmak! İşte, göstereceğimiz bu yeni hedef, başarıyla görevini yerine getiren beynimizi bir anlamda mükafatlandırmada diyebiliriz.

Şunu unutmamalıyız ki, öleceğimiz güne kadar, beynimiz başardığı her hedeften sonra yeni arayışlara girecektir. Ona yeni ve olumlu hedefler sunduktan sonra, onu başarmak için beynimiz, tüm sistemimizi ona göre ayarlar ve dengeler. İşte, İslam dinindeki niyet etme konusu da bu kural üzerinedir. Pek çoğumuz normal günlerimizde daha öğle olmadan acıktığımızı hissederiz ve hatta akşama doğru tansiyonumuzun düştüğünü falan söyleyebiliriz. Ama o gün oruca niyet etmiş olduğumuzda, bu problemlerle karşılaşmadığımıza çoğumuz şahit olmuşuzdur.

Çünkü niyet ettiğimizde, beyin buna şartlanmış ve akşama kadar yemek içmek olmayacağı ve vücuda bir takviye yapılmayacağı şeklinde tüm organlarımıza gerekli bilgileri vermiş ve vücut fonksiyonlarımız ona göre ayarlanmıştır.

Paulon Coelho dünyanın en çok satan kitapları arasına giren "Simyacı" isimli kitabında "Bir insan bir şeyi yapmaya karar verip, kendisine bir hedef tayin etti mi, evrendeki canlı cansız varlıklar, onun bu hedefine ulaşması için, ona seferber olurlar." diye ifade eder. Niyet konusuyla bu konu arasında bağlantı kurduğumuzda bu sözün anlamı daha da artıyor.

Evet, hedef dedik. Bahsettiğimiz o kısır döngüye, bir anda kapılıp gitmememiz için, beynimize olumlu ve bizi mutlu edecek yeni bir hedef seçmemiz gerekiyor. İşte, bundan sonrası artık size kalmış...

Güzel hedefler bulmanız dileğiyle....

160 kilo olan, kendi deyimiyle iş görüşmelerinde sandalyelere sığmayan ve hayata küsen 44 yaşındaki bir bey, kesinlikle belirli bir rejim uygulamadan sadece bu yemek yeme disiplinini hayatına uygulayarak, 85 kiloya kadar indi. 118 kilo olan, artık bu kiloları kabullenmiş ve zayıflamaktan ümidini kesmiş, 50 yaşındaki bir bayan yine her şeyi yiyerek, fakat azar azar ekmeksiz yiyerek, 74 kiloya düştü ve doktorların çare bulamadığı bütün ağrıları, tedavi olmuşçasına kendiliğinden geçti. Örnekler bunlarla sınırlı değil. Şimdi sizinle, yine kilo problemi olan, 113 kiloya kadar çıkan ve bu yemek yeme disiplinini hayatına uygulayan uyarak 70 kiloya kadar düşen, 27 yaşındaki bir arkadaşımızın, nasıl zayıfladığını anlatan yazısından bir bölümü sizlerle paylaşmak istiyoruz:

"Kilo problemi yüzyılımızın derdi. Ben de bu derdi bizzat yaşayan milyonlarca insanlardan biriyim. Ben önce bayağı kilo aldım ve hiç rejim yapıp zayıflama çabasına girmedim. Bir çok araştırma yaptım ve 'Ben rejim yaparsam bir defa yaparım ve bu kiloları veririm.' dedim. Kendinde bu gücü hissettiğimde tamam dedim ve başladım. Şimdi, ideal kilomdayım ve rejim falan yapmadan kilo da almıyorum. Önemli olan nokta, yemek alışkanlıklarımızı değiştirebilmek. Hala yemeklerle ekmek yemiyorum. Az yiyorum, zaten midem küçüldüğünden fazla yiyince rahatsız oluyorum. Pilav ve çorbaları oldukça az miktarlarda tüketiyorum. İlla ki canım yemek istiyorsa, o gün başka bir şey yemiyorum.

Nasrettin Hoca bir gün damdan düşmüş. Komşuları yetişmişler apar-topar hocayı doktora götürmeye uğraşıyorlarmış. Hoca "Durun durun." demiş, "Beni doktora falan değil bir damdan düşenin yanına götürün." Bu konuda da damdan düşen ben oluyorum galiba.

Ben zayıflarken hiçbir ilaç kullanmadım ve canımın her istediğini yedim, ama az miktarda. Ek olarak bol bol yürüdüğüm için kaslarımda sarkmada olmadı ve metebolizma fonksiyonlarım bozulmadı. Ben bir gün boyunca, o gün vücudum en çok ne istiyorsa, ondan yiyerek vücudumu kontrol altına almayı öğrendim. Mesela bir iki aya yakın vücudum et türü, proteinli şeyler istedi.

Ben o gün başka hiç bir şey yemedim ve kendime bir tavuk budu kızartım mesela.Veya iki-üç yumurta pişirdim yedim, ne isterse, ama yemek olarak başka bir şey yemedim. Sonraki bir iki ay tatlı krizim başladı. Tatlı olarak da sadece baklava ve çikolatayı severim. Bir tabağa koyup oturup baklava yemedim elbette. Bir diş baklava yedim, gittim iş yaptım, dolandım, televizyon seyrettim vs., sonra tekrar bir diş daha yedim. Bu yemelerin aralarını ne kadar uzatabilirsem, o kadar sevindim. Sonraki bir iki ay mayalı poğaça krizi tuttu. Kendime hemen hemen her gün poğaça aldım, onu yiyince, canım başka bir şey istemiyordu artık veya bilmiyorum, ben kendi kendime; "Bak istediğini verdim, artık başka bir şey isteme tamam mı?" diyordum belki de.

Fırsat buldukça, uzun yürüyüşler yaptım, iki saat kadar ve normal tempoda; ne çok hızlı, ne de çok yavaş. Yürüyüşten sonra hiçbir şey yemedim, sadece su içtim ve yatıp dinlendim. Yürüyüşten iki-üç saat kadar sonra yemek yedim, o da az miktarda.

Hayata yemek yemek olarak bakmıyorum artık. Dünyaya bakış açım değişti. Bazı arkadaşlarım var yürüyüşe katılıyorlar sabahları. Onlar formlarını korumak değil, zayıflamak istiyorlar ve birkaç arkadaş anlaşıp sabah yürüyüşü veya aerobiğe gidiyorlar. Ve bana diyorlar ki; 'Spora başlayalı iki kilo daha almışım.' Sordum bu arkadaşıma, spordan sonra ne zaman yemek yiyorsun diye.

Bana dedi ki: 'Biz akşamdan dolmaları sarıyoruz, pastaları börekleri yapıyoruz ve her sabah yürüyüşten sonra birimizin evinde buluşup bir güzel kahvaltımızı yapıyoruz.' Eee böyle olunca da yürüyüşte gevşeyen yumuşayan kas dokularının arasına yağları daha çok depoluyoruz tabi ki.

Ben bir elmayı, bir şeftaliyi veya bir portakalı bir tabakla lavabonun üzerine koydum ve çeyrek çeyrek yedim. Sebze yemeklerini yerken, yemeğin yağı suyuna çıktığı için, sularını yemedim, sadece sebzelerini yedim.

Zayıfladıkça daha hareketli olabildiğimi fark ettim. Şimdi hayatı çok güzel yaşıyorum.

Bazı Yemeklerin 1 Porsiyonlarının Ortalama Enerji Değerleri (yağlı-şekerli)

Terbiyeli Köfte	231
İzmir Köfte	348
Tas Kebabı	343
Rosto Et (haş.patates ile)	311
Patlıcan Kebabı	406
Kabak Dolma	247
Haşlanmış Tavuk	259
Kıymalı Biber Dolma	226
Kıymalı Patates	250
Kuru Fasulye	336
Kuru Nohut	350
Patlıcan Musakka	201
Kıymalı Ispanak	276
Kıymalı Bezelye	298
Kıymalı Taze Fasulye	222
Kıymalı Karnabahar	187
Kıymalı Kapuska	190
Karnıyarık	270
Bulgur Pilavı	291
Pirinç Pilavı	326
Yaz Türlüsü	221
Kış Türlüsü	238
Fırın Makarna	505
Peynirli Makarna	354
Tepsi Börek	421
İmambayıldı	194
Zeytinyağlı Taze Fasulye	177
Zeytinyağlı Pırasa	225

Zeytinyağlı Biber Dolma	265
Zeytinyağlı Bakla	266
Zeytinyağlı Barbunya	328
Havuç Salata	144
Karışık Salata	123
Marul Salata	093
Cacık	131
Kuru Erik Komposto	178
Elma Komposto	193

Sebzeler (150 gr-1 kase)	
Karnabahar	56
Kuru Fasulye	328
Bezelye	128
Ayşe Kadın Fasülye	30
Havuç	50
1 Salatalık	14
1 Orta Boy Domates	23
Lahana	28
Tatlı Kabağı	78
1 Kabak(taze)	27
1 Dolma Biber	20
6 kırmızı Turp	10
Kereviz (kök)	40
Kereviz (yaprak)	17
Mantar	4
Soya Fasulyesi	194
6 adet Kuşkonmaz	15
Ispanak	24
Soğan	20
1 Patlıcan	53
Pırasa	27
1 Yeşil Biber	7
Kırmızı Pancar (100 gr)	43
Kırmızı Pancar (250 gr)	100
Bakla(250 gr)	125
Enginar	55
1 Orta Boy Patates	142

Meyveler	
1 Portakal	77
1 Mandalina	46
1 Kivi	40
100 gr Kuru Hurma	305
1 Kuru Hurma	35
1 Taze Hurma	275
1 Greyfurt	86
Ayva	86
Kavun	72
Karpuz	56
Şeftali	53
Kiraz(10 adet)	50
Üzüm Çekirdekli (10 adet)	30
Kuru Üzüm (2 yem. kas.)	38
1 Orta Boy Elma	75
1 Orta Boy Kayısı	20
1 Orta Boy Yeşil Erik	6
1 Bardak Erik	21
100 gr Çilek	33
1 Taze İncir	33
1 Kuru İncir	51
1 Muz (18 cm)	121
1 Armut	62
1 Dilim Konserve Ananas	110
1 Kase Ananas	62
Avokado	375

Et-Balık-Tavuk Türevleri (yağsız-pişmiş şekilleri)	100-120 gr
Dana Kıyma	182
Dana Pirzola	114
Dana But	141
Bonfile	225
Dil	260
Karaciğer	135
Böbrek	241
Beyin	137
Dalak	109
Dana Jambon	82
Rozbif	172
Yürek	133
Pastırma (75 gr)	200
Salam (40 gr)	122
Kuzu Pirzola (2 adet)	192
Koyun Kıyma (yağsız)	206
Koyun Kıyma (yağlı)	381
Alabalık	112
Dil	132
Kalkanı Izgara	320
Levrek	114
Mezgit	80
Sardalya	162
Ton Balığı Taze	242
Ton Balığı Konserve	249
Uskumru	162
Kalamar	79
8 Adet Orta Boy Karides	71

1 Lüfer	222
6 Adet Orta B. Midye	48
30 gr Siyah Havyar	64
30 gr Turna Havyar	41
150 gr Haşlama Istakoz	108
1/2 Tavuk Derisiz	160
2 Adet Tavuk Ciğeri	103
100 gr Sosis	285

süt ve türevleri

100 gr Yoğurt	62
1 Su Bardağı Süt	166
4 Yemek Kaşığı Süt Tozu	158
Beyaz Beynir (30 gr)	63
Kaşar Peynir (40 gr)	152
1 Yemek Kaşığı Rend. Kaşar	40
Edamer(30 gr)	98
Emantaler(30 gr)	102
Rokfor(30 gr)	100
1 Yemek Kaşığı Lor	35
1 Yumurta	75

Meyve Suları (150 cc)

Üzüm	106
Ananas	66
Kola	60
Havuç	45
Elma	60
Sütlü Kakao	200

Kahve-Çay	0
Portakal	65
Domates	28
Limon (1 yemek kaşığı)	6
Vişne	50
Kayısı	52
Şeftali	44

Tahıllar ve Unlu Gıdalar

1 Dilim Ekmek (30 gr)	63
1 Orta Boy Sandviç	88
30 gr Kornfleks	115
1 Kase Un	485
Pirinç (haşlanmış) (100 gr)	107
Pirinç 100 gr Pilavı	326
1 Tane Bisküvi	22
1 Kase Galeta Unu	152
1 Yemek Kaşığı Silme Tarhana	50
1 Pizza	584
1 Kase Makarna	130

Tatlılar

Elma Komposto	193
Erik Komposto	178
Kayısı Komposto	115
Tel Kadayıf	430
Hanım Göbeği	421
Sütlaç	347
İrmik Helvası	528
Krem Karamel	265

Peşmelba	340
Peynir Tatlısı	110
Puding Çikolatalı	163
Puding Vanilyalı	150

Çorbalar

Bulyon	30
Et Suyu	35
Bezelye Unu	170
Hazır Kremalılar	220
Sebze Çorba	85
Tavuk Suyu	82
Soğan Çorba	103