

ترفندهایی برای زنگ نزدن کارد و چنگال



شادفر

شستن کارد و چنگال با ماشین ظرف شویی آن طور که به نظر می رسد کار ساده ای نیست. بیشتر اوقات کارد و چنگال ها خوب تمیز نمی شوند یا زنگ می زنند. پیشنهاد ما این است که همیشه کارد و چنگال ها را به صورت دستی بشویید. اما اگر این کار برایتان مقدور نبود، به توصیه های زیر توجه کنید.

استیل ضد زنگ: استیلی است که برای مقاومت در برابر زنگ زدگی به آن کروم و برای مقاومت در برابر اسید به آن نیکل اضافه شده است. استیل های بسیار با کیفیت حاوی ۱۸ درصد کروم و ۱۰ درصد نیکل هستند. این نوع استیل معمولا نسبت به انواع کم کیفیت تر که زنگ خاکستری دارند گران تر، درخشان تر و دارای رنگ سفید تر هستند. همچنین بر خلاف اسمشان، بیشتر آلیاژهای به کار رفته در کارد و چنگال خاصیت ضد لک دارند. نه ضد زنگ. در حالی که بیشتر قاشق و چنگال هادر برابر خوردگی مقاومت عالی از خود نشان می دهند. تیغه چاقوها از استیل سخت تر ساخته شده است تا لبه های مقاوم تری داشته باشند. ولی احتمال بیشتری دارد که بر اثر شست و شوی مداوم در ماشین ظرف شویی در نهایت دچار زنگ زدگی شوند.

وجود باقی مانده های اسیدی و نمکی روی کارد و چنگال لکه ایجاد می کند. آب کشی شان پیش از قراردادنشان داخل ماشین ظرف شویی، به خصوص اگر قرار نیست فوری ماشین ظرف شویی را روشن کنید. از بروز چنین مسئله ای جلوگیری می کند.

نگهداری چند روزه کارد و چنگال های کثیف در ماشین ظرف شویی در نهایت لکه هایی روی آن ها به جا خواهد گذاشت.

اگر کارد و چنگال های شسته و خیس را شب تا صبح در ظرف شویی باقی بگذارد. احتمال زنگ زدگی شان افزایش می یابد. باز کردن در ظرف شویی پس از پایان کار به خشک شدنشان کمک می کند. همچنین می توانید پس از تمام شدن شست و شو، آن ها را بیرون بیاورید و با پارچه خشک کنید.

بارگذاری بیش از اندازه سبید کارد و چنگال مساوی با لک شدنشان است. از صفحه شبکه (شبکه ضد تماس) استفاده کنید تا این وسایل باهم در تماس نباشند. بسیار مهم است که ظروف استیل ضد زنگ و نقره ای یا مسی باهم در تماس نباشند. چون واکنش شیمیایی با آب داغ و شوینده سبب از بین رفتن رنگ این ظروف می شود.

از قراردادن ظروف با دسته چوبی، پلاستیکی، استخوانی یا چینی درون ماشین ظرف شویی خودداری کنید. مگر اینکه برای شست و شودر ماشین ظرف شویی مناسب طبقه بندی شده باشند و علامت مخصوص شستن با ماشین ظرف شوی روی جعبه شان درج شده باشد.

شوینده را مستقیم روی کارد و چنگال نریزید. لکه های روی کارد و چنگال نقره ای دائمی هستند و پاک نمی شوند. اما در چند دقیقه سوراخ سوراخ می شوند.

توصیه هایی برای پیشگیری از زنگ زدگی ظروف استیل

کارد و چنگال را برای مدت طولانی درون آب صابون، محلول های سفید کننده یا آب نمک نخواه بایند. از شوینده های خورنده استفاده نکنید.

برای پاک کردن لکه های شبیه به رنگین کمان از آب لیمو کمک بگیرید.

معمولا توصیه می شود کارد های با کیفیت تر را با دست بشویید. به جز خطر ایجاد لکه های زنگ روی تیغه چاقو. برخوردشان به دیگر ظرف ها. کارد و چنگال ها یا سبید داخل ماشین ظرف شویی سبب خراب شدنشان می شود. همه این ها مواردی هستند که تیغه ها را کند می کنند. البته که ایمنی بیشتری دارید اگر چاقوی تیزی بین آن همه کارد و چنگال پنهان نشده باشد.

تیک سلامتی

آسیب نوشیدنی های انرژی زا، از چاقی تا نقرس

نوشیدنی های انرژی زا برای کسانی تبلیغ می شود که در طول روز به انرژی بیشتری نیاز دارند و معمولا هم جوانان و نوجوانان در شب های امتحان یا پیش از شروع یک بازی مهم از آن ها استفاده می کنند. نوشیدنی هایی که حاوی مقدار زیادی قند و کافئین هستند و به صورت موقت انرژی کاذبی را به بدن منتقل می کنند و این در حالی است که عوارض زیادشان برای خیلی ها هنوز ناشناخته است. افزایش استرس های روزانه، ایجاد رفتارهای تهاجمی مانند دعوا، بالا رفتن فشار خون، افزایش خطر چاقی و ابتلا به دیابت نوع ۲. پایین آوردن کیفیت خواب، ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و نقرس و تحریک معده بخش کوچکی از آسیب های مصرف طولانی مدت این نوع نوشیدنی ها است.

درمانگاه

مشکلات عصبی هم می تواند سبب بی تعادلی شود

شهروند: سه هفته است که دچار بی تعادلی شده ام و صدایی مانند پر پر زدن می شنوم. آزمایش خون، ادرار و مدفوع دادم و هیچ مشکلی وجود نداشت. با توجه به عکس گرفته شده از سینیوس ها، سینیوس سمت راستم عفونت زیادی دارد. سفاکسین مصرف می کنم، ولی هنوز مشکل نداشتن تعادل و صدای گوشم برطرف نشده است. لطفا راهنمایی ام کنید.

دکتر جلال خادم: جراح و متخصص گوش، حلق و بینی/بیان نکرده اید که تعادل نداشتن شما همراه با سرگیجه است یا نه. این مشکل نمی تواند از عفونت سینیوس ها باشد. با حالت هایی که بیان کردید، دچار سرگیجه واقعی هستید که ناشی از مشکل گوش داخلی است. البته گاهی مشکلات اعصاب و روان هم می تواند چنین حالت هایی را پیش بیاورد. با همه این ها، فقط با معاینه و گرفتن شرح حال کامل می توان زمینه بیماری را مشخص کرد.

شهروند: از شش ماه پیش در ناحیه زیر گلو توده ای احساس می کنم. پزشک سونوگرافی برایم تجویز کرد. در آن سونوگرافی نوشته شده بود: توده زیر جلدی هیپو اکو به قطر ۵،. می خواستم بدانم به پیگیری نیاز است؟ اگر سنتان کمتر از چهل سال و غده ها کمتر از ۱۰ میلی متر باشد و لمس هم نتواند و تا دو هفته بعد فروکش کنند، نیاز به پیگیری نیست. ممکن است بر اثر التهاب غدد لنفاوی، غدد چربی زیر جلدی و... بروز کرده باشند که خطرناک نیستند. این غدد با کمپرس آب گرم و دارو درمان می شوند.

بد هکار خودتان نشوید

درباره رعایت باید ها و نباید هایی که سلامت جسم و روانمان را تضمین می کند

سوژه روز

معصومه متین نژاد: تصور اینکه آدمی حتی مالک این جسم خاکی خودش هم نیست، کمی ناامید کننده است و البته تأمل برانگیز. از این دید که همیشه باید در انتخاب های ش نهایت ملاحظه و دور اندیشی را داشته باشد تا مبادا آسیبی به خودش و دیگران بزند. از این رو تا دلتان بخواهد در منابع دینی، هم پایه دیگر مسائل مهم زندگی آدمی، در این باره حدیث و آیه و توصیه داریم؛ مانند اینکه عقل سالم در بدن سالم است که به سلامت جسم و روان باهم و تأثیر آن دوبرهم اشاره دارد؛ موضوعی که متأسفانه بیشتر مان با غفلت در دوره جوانی، آن را نادیده می گیریم و در میان سال و کهن سالی به دلیل آن با مشکلات زیادی روبه رومی شویم. در حالی که با رعایت ساده باید و نباید هادر روزمرگی هایمان می توانیم خیلی ساده از دردسرهایی زیادی مانند ابتلا به بیماری ها، مشکلات از کار افتادگی و هزینه های زیاد درمان در امان باشیم؛ اصول پایه ای که امروز می خواهیم قدری درباره آن ها باهم حرف بزنیم.

امان از این شکم!

حتما شنیده اید که «سراغاز همه بیماری ها شکم است و درمان آن هم از شکم است». حرف آخر را همین ابتدا می زنیم؛ اگر به سلامت جسم و روانتان اهمیت می دهید، باید مراقب خورد و خوراکتان باشید. اینکه چه چیزی می خورید و آن را چگونه تهیه کرده اید، تأثیر مستقیمی بر سلامت جسم و خلق و خوی شما دارد. پس از این به بعد بیشتر مراقب باشید و به لقمه هایتان بیشتر توجه کنید.

اطلاعاتتان را درباره مزاجتان و طبع غذاهایی که می خورید، بیشتر کنید. غلبه مزاج عامل اصلی بیشتر بیماری هایی است که می شناسیم. این موضوع حتی تعیین کننده خلق و خوی شما هم هست؛ مانند اینکه اگر مزاجی گرم و خشک داشته باشید و خوراکی هایی با همین مزاج مانند ادویه های تند و تیز بخورید، عصبی و بد خلق می شوید.

به حلال و حرام بودن آنچه می خورید و منابعی که از آن غذایتان را تأمین می کنید، بیشتر دقت کنید. این مسئله هم تأثیر مستقیمی بر سلامت جسم و روانتان دارد. گاهی مشکلات تربیتی که والدین یا فرزندانشان پیدامی کنند، ریشه در همین علت دارد.

به آداب غذا خوردن توجه کنید. شستن دست ها پیش و پس از غذا، شروع کردن به خوردن غذا با یاد خدا و سپاسگزاری از او در پایان، آهسته غذا خوردن و خوب جویدن غذا، نشسته غذا خوردن، پر هیز از مصرف نوشیدنی ها همراه با غذا یا با فاصله کم از آن، استفاده از سبزیجات همراه با غذا نمونه های بسیار کمی از باید ها و نبایدهایی است که تأثیر مستقیمی بر سلامت جسم و روان شما دارد.

پیش از رسیدن کارد به استخوان

بموقع و بهنگام، شعاری است که نه فقط برای ازدواج، بلکه در درمان بسیاری از بیماری ها هم کلیدی کارگشاست. هر بیماری، از سرما خوردگی گرفته تا انواع سرطان، هر چه زود تر تشخیص و مراحل درمانش پیگیری شود، زود تر درمان خواهد شد و درد و هزینه کمتری به همراه خواهد داشت؛ موضوعی که آقایان بیش از خانم ها باید آن را جدی بگیرند. چون معمولا توجهی به سلامتی خودشان ندارند و تا کارد به استخوان نرسد، پیگیر درمان نمی شوند.

برخی بیماری ها مانند سرما خوردگی نشانه های ظاهری دارند و زود متوجه حضور آن ها می شویم. ولی برخی بیماری ها مانند سرطان ها سال ها طول می کشد تا خودشان را نشان بدهند. بنابراین به جز پیگیری بیماری های معمول، باید از سن خاصی پیگیر غربالگری این بیماری ها هم باشید.

همه سردردها یا دل دردها یک علت مشترک ندارند. بنابراین به جای خود درمانی و گوش دادن به توصیه های این و آن، همیشه از متخصص برای درمان کمک بگیرید.

استفاده از کمک درمان هایی که سبب ایمنی زایی بیشتر بدن و سلامت کلی آن می شوند، مانند مصرف انواع دمنوش ها یا مشغولیت هایی مانند ذکر و دعا و انجام کار خیر نوعی و دوپینگ جسمی و روحی محسوب می شود که نه تنها مشکل قانونی ندارد، بلکه توصیه اکید به آن شده است.

پرورش تن، نه تن پروری!

تحرك و فعالیت بدنی مسئله دیگری است که توجه به آن تضمین کننده سلامت جسم و روان آدمی است. یعنی هم پایه غذایی که می خوریم، در ابتدای مایه بیماری ها یا حفظ سلامتی مان تأثیر گذار است. این موضوع به اینکه مادر داخل خانه یا بیرون از آن کار می کنیم، ارتباطی ندارد. زیرا در گذشته های بسیار دور که مردم از نیروی جسمی بیشتر برای انجام کارهایشان کمک می گرفتند، باز هم حکما و بزرگان دینی مان بر انجام برخی ورزش ها برای همگان تأکید داشتند. چون این مسئله تأثیر مستقیمی بر پرورش و تربیت نیروی جسمی و روحی هم زمان باهم دارد.

سعی کنید یک رشته ورزشی را، حالا هر چه می خواهید باشد، انتخاب و آن را حرفه ای دنبال کنید. منظور از حرفه ای، ورزش قهرمانی نیست، بلکه مستمر و منظم بودن آن است.

هر سن و جنسی که دارید و با هر میزان مشغله ای که گرفتار آن هستید، سی دقیقه پیاده روی روزانه را فراموش نکنید. این کار را با استفاده کمتر از خودر و شخصی و استفاده بیشتر از وسایل حمل و نقل عمومی شروع کنید و کم کم برخی مسیرها را پیاده بروید.

اگر امکان پیگیری هیچ کدام از این نکته ها را ندارید، از وقتی که در خانه هستید و در کنار خانواده به سر می برید، برای انجام قدری حرکات کششی و نرمشی استفاده کنید.

کمی به دور از روزمرگی ها

در کنار توجهی که به سلامت جسمی تان دارید، باید قدری هم در میان روزمرگی هایتان به سلامت روح و روانتان فکر کنید، از گوش دادن به موسیقی های آرام و روح نواز گرفته تا دیدن فیلم و خواندن کتاب و بازی با بچه ها و هر کاری که حال دلتان را خوب کند.

ریشه بخشی از مشکلاتی که در بزرگ سالی در زندگی دارید، در کودکی است. اگر مسئله ای آرامش زندگی تان را تحت شعاع قرار داده است، آن را جدی بگیرید و در پی درمانش باشید. برای این منظور گاهی لازم است از فردی بی طرف و مجرب مانند یک مشاور یا روان شناس کمک بگیرید.

هر چه میزان معنویت های زندگی مان بیشتر باشد، آرامش بیشتری هم خواهیم داشت. سعی کنید از دستگیره های مناسبی برای این منظور کمک بگیرید؛ مانند مشارکت در کارهای خیر و داوطلبانه.

داشتن یک کار خوب که جزو علاقه مندی هایمان هم باشد، هم تفریح و سرگرمی است و هم فرصتی برای رشد. پس حتی اگر برای امرار معاش مجبور به انجام کاری هستید که دوستش ندارید، در کنار آن، کار مورد علاقه تان را حتی به صورت پاره وقت دنبال کنید.