

تمیز کردن فیلتر هود آشپزخانه



شادفر

هود آشپزخانه می‌تواند محل تجمع چربی، دوده و باکتری باشد. وجود باکتری و آلودگی هم در آشپزخانه‌ای که با مواد غذایی سروکار داریم خطرناک است. به همین دلیل باید حواستان به تمیزی این وسیله کار بردی باشد. تمیز کردن فیلتر هود آشپزخانه با تمیز کردن سطحی هود متفاوت و معمولاً دشوارتر از تمیز کردن سطحی هود است. برای این کار ابتدا باید فیلتر هود آشپزخانه را جدا کنید تا بتوانید آن را به سادگی تمیز کنید. پیش از تمیز کردن فیلتر هود آشپزخانه ابتدا بهتر است بدنه و جنس قابل شست و شوی آن را بررسی کنید زیرا برخی از فیلترها نباید شست و شوده شوند. برای نمونه فیلتر الیافی هود آشپزخانه در گروه فیلترهای غیر قابل شست و شو قرار دارد و باید هر شش ماه یک بار تعویض شود. در غیر این صورت کارایی خود را از دست خواهد داد.

جوش شیرین

فیلتر فلزی هود را می‌توانید در تشت، حمام یا سینک ظرف شویی بشویید. شما می‌توانید از خمیر جوش شیرین استفاده کنید و فیلتر را کامل با آن تمیز کنید. پس از خشک شدن خمیر روی فیلتر هود، آن را با یک مسواک از بدنه جدا کنید و در نهایت فیلتر هود را با آب ولرم بشویید.

گاز پاک‌کن

در صورتی که به مواد شیمیایی حساسیت ندارید، می‌توانید از گاز پاک‌کن استفاده کنید. مقداری گاز پاک‌کن را روی سطح فلزی فیلتر هود آشپزخانه بزنید و کمی صبر کنید. سپس آن را با یک دستمال پاک کنید. در نهایت می‌توانید فیلتر را با آب ولرم بشویید.

مایع ظرف‌شویی

مایع ظرف‌شویی یک پاک‌کننده قوی است. از این رومقداری مایع ظرف‌شویی روی اسفنج بریزید و فیلتر هود آشپزخانه را کامل تمیز کنید. توجه کنید ممکن است اسکاچ یا سیم ظرف‌شویی، روی بدنه فلزی فیلتر هود خراش بیندازد. در این صورت اسفنج یا ابر انتخاب مناسب‌تری است. در پایان شست و شو و تمیز کردن فیلتر هود آشپزخانه می‌توانید آن را با آب ولرم بشویید.

کمبود ویتامین D پیرتان می‌کند



کمبود ویتامین D می‌تواند از نظر بیولوژیکی پیری زودرس بیاورد. عملکرد ویتامین D به‌گونه‌ای است که روی کروموزوم هائرمثبت دارد. یعنی کروموزوم‌ها با چیزی به نام تلومرها از آسیب دی‌ان‌ای محافظت می‌شوند. نتایج دو تحقیق روی دو قلوها نشان داده است افراد با کمترین سطح ویتامین D کوتاه‌ترین تلومرها داشته‌اند و این کوتاه شدن تلومر با پنج سال پیری بیولوژیکی مرتبط است. محققان دریافته‌اند که تلومرهای کوتاه‌تر همچنین با بیماری‌های مزمن نیز ارتباط دارند. افزون بر این برخی از تحقیقات اثبات می‌کند دریافت نکردن ویتامین D کافی می‌تواند فرد را شکسته‌کند و زودتر از سن تقویمی موارد ذکر شده را در جسمش ظاهر کند. یک راه پایدار و ایمن برای دریافت ویتامین D این است که بر رژیم غذایی خود تمرکز کنید. غذاهای غنی از این ویتامین شامل ماهی‌های سالمون، ماهی خال‌ماهی، ارا، ماهی، قزل‌آلا و ساردین، شیرها و ماست‌های گیاهی و لبنی غنی شده با ویتامین D، غلات غنی شده، قارچ، تخم مرغ و جگر گاو هستند.

سفید کردن دندان‌ها روشی دائمی نیست



دکتر سعید آخوندی

● شهروند: فردی سی و شش ساله هستم. مدتی است دندان‌هایم زرد شده. می‌خواستم برای سفید کردن آن‌ها اقدام کنم. سؤالم این است که چه تفاوتی بین سفید کردن و لمینیت دندان‌ها وجود دارد؟

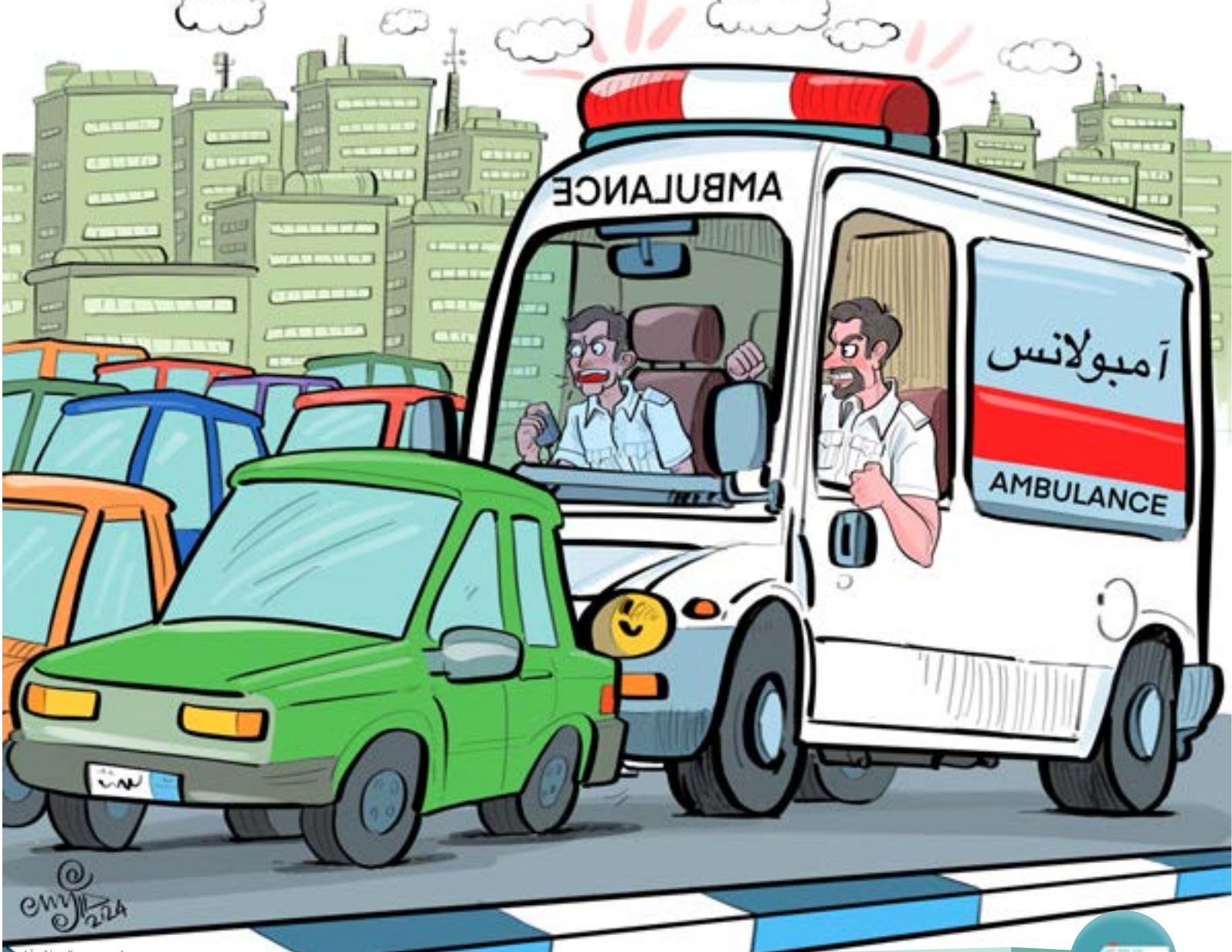
همان طور که علت‌های زیادی سبب تغییر رنگ در دندان‌ها می‌شود، روش‌های مختلفی هم برای سفید شدن آن‌ها وجود دارد. ژنتیک، مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها و برخی مواد غذایی و نیز افزایش سن علت‌های مهمی هستند که سبب چنین تغییراتی می‌شوند. هردو روشی که از آن‌ها نام بردید راهی برای تغییر رنگ ظاهری در دندان‌ها هستند که هر کدام روش و درمانی متفاوت دارند. اگر فردی دندان‌هایی با ظاهر مرتب و منظم داشته و تنها مشکلش، زردی دندان باشد، می‌تواند از روش سفید کردن استفاده کند. ولی برای فردی که دندان‌هایی نامرتب دارد یا دندان‌هایش از نظر موقعیت در محل مناسبی نیستند و به صورت نامتوازن یا غیرمنظم در دهان قرار گرفته‌اند یا دندان‌هایی شکسته و خراشیده شده و با فاصله دارد، بهتر است برای یک شکل و زیبا شدن دندان‌هایش از لمینیت استفاده کند.

بلیچینگ یا همان سفید کردن دندان‌ها با کمک مواد خاص اکسیدکننده انجام می‌شود. مانند پراکسید هیدروژن، ولی برای لمینیت یک لایه خارجی به سطح دندان‌ها اضافه می‌کنند. مانند چسباندن ناخن مصنوعی روی ناخن‌های طبیعی، البته هیچ‌کدام از این روش‌ها به معنای تغییر رنگ دائمی در دندان‌ها نیست و به دنبال خوردن و آشامیدن مواد غذایی رنگ‌دانه‌دار به تدریج و در اثر گذشت زمان دوباره تغییر رنگ خواهند داد. تأثیر سفید شدن دندان‌ها تا حدود سه سال باقی می‌ماند که این هم به جنس دندان‌های فرد و شرایط نگهداری از آن‌ها بستگی دارد، مانند نخوردن چای پررنگ و قهوه یا نکشیدن سیگار.

راه امداد را باز کنید

درباره نادیده گرفتن وسایل نقلیه امدادی که ارتباط مستقیم با جان و مال یک شهروند دارد

ملیحه ابراهیمی | با آنکه صدای آژیر، گوشش و انعکاس نور بالا در آینه وسط خود را و اش، چشمانش را آزار می‌دهد و سپر به سپر رانندگی می‌کند، هیچ واکنشی نشان نمی‌دهد. با خون سردی به سرنشین جلومی‌گوید، الکی سروصدا راه انداخته‌اند. بیشتر این آمبولانس‌ها و ماشین‌های آتش‌نشانی خالی هستند و برای اینکه از شر ترافیک خلاص شوند در بوق و کرنا می‌کنند تا دیگر وسایل نقلیه کنار بروند. در ساعت‌هایی که ترافیک به اوج خود می‌رسد چنین تفکری در بین خیلی از کاربران ترافیکی حاکم است. در حالی که برابر قانون، وسایل نقلیه اعم از عمومی و شخصی موظف‌اند مسیر را برای عبور و مرور خودروهای امدادی هموار کنند. در ادامه علاوه بر مواد قانونی درباره تعریف و شرح وظایف این دسته وسایل نقلیه، چند روایت هم از رویایی کاربران ترافیکی با خودروهای امدادی می‌خوانید.



طرح: مجید صالحی/شهرآر

مجوزهای وسیله نقلیه امدادی

در ماده ۱۸۶ آیین‌نامه راهنمایی و رانندگی این چنین آمده است که وسایل نقلیه انتظامی و امدادی، هنگامی که برای انجام مأموریت فوری در حرکت‌اند در صورت به‌کار بردن چراغ گردان و ویژه‌اعلام خطر یا آژیر، تا حدودی که موجب بروز تصادف نشود، مجاز به انجام اعمال زیر می‌باشند:

توقف در محل ممنوعه

تجاوز از سرعت مجاز و سبقت از سمت راست و وسیله نقلیه دیگر

عبور از طرف چپ راه و همچنین دور زدن در نقاط ممنوعه

گشتن از چراغ قرمز یا رعایت نکردن دیگر علائم، مشروط به اینکه از سرعت وسیله نقلیه در این گونه محل‌ها تا حداقل امکان کاسته شود.



تعریف وسیله نقلیه امدادی

برابر ماده ۱۰۰ بند یک آیین‌نامه راهنمایی و رانندگی، وسیله ویژه خدمات انتظامی، ترافیکی، پزشکی، آتش‌نشانی و امداد اضطراری آب، برق و گاز که به وسیله راهنمایی و رانندگی تعیین و با علائم ویژه مشخص می‌شود را وسیله نقلیه امدادی می‌گویند.

مشخصات وسیله نقلیه امدادی

برابر ماده ۶۰ آیین‌نامه راهور، کلیه وسایل نقلیه انتظامی، بازرسی، امدادی و خدماتی ویژه باید در مرتفع‌ترین نقطه خود دارای چراغ خطر گردانی باشند که همراه با آژیر و تولید صدای مشخص است. نور این چراغ‌ها باید هنگام روشن بودن از فاصله ۱۵۰ متری قابل دیدن باشد.

نکته: دستورالعمل استفاده از چراغ گردان، شامل انواع، رنگ، ابعاد و ضوابط دیگر بنابه پیشنهاد راهنمایی و رانندگی به تصویب شورای عالی هماهنگی ترافیک شهرهای کشور می‌رسد.



سوء استفاده ممنوع!

بارها در رسانه‌ها با این موضوع برخورد کرده‌ایم؛ زمانی که خودرو جلوتر از خودرو امدادی هستی با احتیاط و با رعایت فاصله قانونی با خودرو جلو، عقب و دو طرف کنار یکشده تا با کمترین تعلل خودروی امدادی عبور کند. این دست توصیه‌ها در قالب فیلم‌های کوتاه در فضای مجازی پر است که به محض شنیدن صدای آژیر خودروهای امدادی راه را برای آن‌ها باز کنید.

متأسفانه خیلی‌ها مرحله اول را بدون کم و کاست پشت سر می‌گذارند و با احتیاط مسیر را برای خودروهای امدادی اعم از اورژانس، پلیس یا آتش‌نشانی باز می‌کنند، اما موقعی که وسایل نقلیه امدادی به خصوص آمبولانس‌ها از کنارشان می‌گذرد بلافاصله تغییر مسیر می‌دهند تا در پشت سر آن‌ها با سرعت بالا حرکت کنند. از دیدگاه این افراد خودروهای امدادی فرشته‌های نجات از ترافیک هستند.

در حالی که از این نکته غافل هستند که از نظر ایمنی با توجه به اینکه در نقطه کور خودرو امدادی قرار می‌گیرند، هر لحظه امکان بروز حادثه برای آن‌ها، خودرو امدادی و مصدوم داخل آن وجود دارد و طبیعتاً ممکن است در مأموریت امداد رسانی اختلال ایجاد شود. از سوی دیگر اگر هم حتی حادثه‌ای رخ ندهد این حرکت طبق آیین‌نامه راهنمایی و رانندگی یک تخلف رانندگی است و مشمول ۳۰ هزار تومان جریمه برای خودرو خاطی می‌شود.

دسته آخر هم آن‌هایی هستند که در حالت عادی یادی از قانون و مقررات نمی‌کنند و هر طوری که دلشان بخواهد از مبدأ تا مقصد رانندگی می‌کنند. به عنوان نمونه تا بتوانند برای دور زدن ترافیک ورود ممنوع می‌روند و اما زمانی که به باد انتقاد

آژیر و بوق دیگر خودروها توانست یکی از رانندگان پشت چراغ قرمز را مجاب کند که با وکیل مدافع حقوقی می‌شوند که گاهی نانوشته و برگرفته از منطق شخصی آن‌هاست. چندی پیش در یکی از خیابان‌های اصلی آمبولانسی در ترافیک گیر کرده بود. صدای

آژیر و بوق دیگر خودروها توانست یکی از رانندگان پشت چراغ قرمز را مجاب کند که با وکیل مدافع حقوقی می‌شوند که گاهی نانوشته و برگرفته از منطق شخصی آن‌هاست. چندی پیش در یکی از خیابان‌های اصلی آمبولانسی در ترافیک گیر کرده بود. صدای

وکیل مدافعان قوانین نانوشته