

زردچوبه‌زدایی از پارچه



شادفر

برای پاک کردن لکه زردچوبه نباید از آب گرم استفاده کنید، زیرا این نوع لکه مانند لکه خون و لکه جوهر با آب گرم در بافت پارچه نفوذ می‌کند و امکان پاک شدن آن کامل از بین می‌رود. برای پاک کردن لکه زردچوبه از روی لباس روش های آسان زیر را می‌توانید امتحان کنید.

سرکه سفید

نخستین و بهترین ماده برای پاک کردن لکه زردچوبه سرکه سفید است. نصف فنجان سرکه را با یک فنجان آب و دو قاشق مایع ظرف شویی مخلوط کنید. سپس محلی از لباس که لکه زردچوبه دارد، برای پانزده تا بیست دقیقه داخل این محلول قرار دهید و بعد آن را آب بکشید. لباس را چند ساعت مقابل نور خورشید قرار دهید تا خشک شود.

سفیدکننده

اگر جنس و رنگ لباس شما به گونه ای است که می‌توانید از سفید کننده استفاده کنید، این کار گزینه بسیار ساده ای برای پاک کردن لکه زردچوبه است. برای اینکه لکه زردچوبه را با استفاده از سفید کننده از بین ببرید روش زیر را به کار ببرید: نصف فنجان سفید کننده را با نصف فنجان آب مخلوط کنید. قسمتی از لباس را که لکه زردچوبه روی آن قرار دارد، داخل این محلول قرار دهید، تا لکه زردچوبه پاک شود. بعد از پانزده تا بیست دقیقه لباس خود را با آب سرد آبکشی کنید و بعد لباس را برای چند ساعت در مقابل نور خورشید قرار دهید تا خشک شود.

جوش شیرین

ابتدا محل لکه را با آب سرد بشویید، سپس روی آن را با جوش شیرین بپوشانید. پس از گذشت پنج دقیقه با یک مسواک نرم، روی لکه را بسایید تا لکه محو شود. در نهایت محل لکه را با آب و صابون شسته و در مقابل نور خورشید آن را خشک کنید.

مواد خشک

مواد خشک مانند نمک دریا، نشاسته، آرد یا آرد ذرت می‌توانند در جذب لکه کمک کنند. لکه را خیس کنید، مقداری از این مواد را روی آن بریزید و صبر کنید، سپس لباس را بشویید.

پاک کردن لکه زردچوبه در ظرف‌ها

یکی از بهترینترفندهای خانگی برای پاک کردن زردچوبه از روی ظرف‌ها، استفاده از مایع سفید کننده است. البته پیش از شروع به کار، باید توجه داشته باشید جنس ظرف‌ها از چه نوعی هستند. لکه‌های زرد ظرف‌های سرامیکی با استفاده از مایع‌های شوینده ظروف به خوبی پاک می‌شوند، ولی لکه‌های زرد ظرف‌های مخصوص ماکروویو و پلاستیکی متفاوت‌تر است. برای پاک کردن آسان رنگ زردچوبه از سطح این نوع ظرف‌ها از مخلوط مایع سفید کننده و آب استفاده کنید. در صورتی که مایع شوینده در دسترس نداشتید، می‌توانید از سرکه به عنوان جایگزین استفاده کنید.

نوشیدن چای تلخ و کنترل دیابت شیرین

شادفر

نوشیدن منظم چای سیاه می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را تقریباً به نصف کاهش دهد. نتایج تحقیقی نشان می‌دهد که مصرف کنندگان روزانه چای سیاه در مقایسه با افرادی که هرگز چای نمی‌نوشند، ۵۲ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به پیش دیابت و ۴۷ درصد هم کمتر در معرض مبتلا شدن به دیابت نوع ۲ هستند. دیابت نوع ۲ زمانی رخ می‌دهد که سلول‌ها، مقاومت به انسولین ایجاد می‌کنند، وضعیتی که در آن به‌طور طبیعی به انسولین، هورمون تولید شده از سوی پانکراس برای تنظیم قند خون، پاسخ نمی‌دهند. پیش دیابت به کنترل بهتر قند کمک‌کند. اثرات محافظتی نوشیدن همیشگی چای به مدیریت قند خون از طریق افزایش دفع گلوکز در ادرار، بهبود مقاومت به انسولین و در نتیجه کنترل بهتر قند خون اشاره می‌کند. این فواید در میان مصرف کنندگان روزانه چای سیاه بارزتر بود. زمانی که سطح قند خون ناشتا در دو آزمایش جداگانه ۲۶ میلی گرم در دسی لیتر یا بالاتر باشد، فرد دیابتی در نظر گرفته می‌شود، در حالی که زمانی که سطح قند خون ناشتا از ۱۰۰ تا ۱۲۵ میلی گرم در دسی لیتر باشد، پیش دیابتی است.

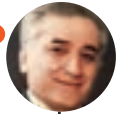
درمانگاه

تغذیه نقش مهمی در مشکلات گوارشی دارد

● **شهروند:** علت پرکاری تیروئید چیست؟ ارث، تغذیه و سبک زندگی نادرست مانند مصرف نمک‌های تصفیه شده، سم‌پاشی کردن و استرس می‌تواند علت آن باشد؟ عوامل زیادی مانند ارث و ژنتیک یا حتی پدیده‌های خودایمنی بدن می‌توانند در ایجاد پرکاری یا کم‌کاری تیروئید نقش داشته باشند. باهمه این‌ها علت اصلی ایجادکننده این بیماری همچنان ناشناخته است.

● **شهروند:** آیا مشکلات مزاجی مانند یبوست و ترشح اسید معده مربوط به تغذیه می‌شود مانند مصرف نان با آرد سفید، مصرف میوه و سبزیجات سم‌پاشی شده یا محصولات کارخانه‌ای دارای مواد نگهدارنده؟

تغذیه نقش مهمی در ایجاد مشکلاتی مانند یبوست و ترشح اسید معده دارد. برای نمونه مصرف کم آب و غذاهای فیبردار یا مصرف زیاد مواد نشاسته‌ای می‌تواند سبب این مشکلات شود. بهتر است از یک متخصص تغذیه برای اصلاح رژیم غذایی‌تان کمک بگیرید.



متخصص داخلی

همسایگی در موقعیت آزار

پیش از تصمیم برای همزیستی با یک حیوان خانگی از قوانین نگهداری آن

در محیط‌های شهری مطلع شویم

معصومه متین‌نژاد ا غرق افکار خودم هستیم که صدای واق واق سگی، تکانم می‌دهد. کمی عقب می‌روم و با صدای بلند روی سگ می‌غرم تا شاید از این اسباب بازی که پیدا کرده‌است، صرف‌نظر کند. توله کوچکی است، ولی صدایی دوبرابر هیکلش دارد. ناگهان از کمی دورتر صدای زنی بلند می‌شود: «خانم جان چه خبر ته، بچه‌است. داره بازی می‌کنه!، چند لحظه ای با عصبانیت به اوزل می‌زنم و بعد با غیظی که دارم فقط یک جمله به اومی گویم:، خب، بچه‌ات رو جمع کن خانم جان!، چندسالی است که جای برخی چیزها در جامعه مان عوض شده‌است، شاکي با متشاکي، ارزشش با ضد ارزشش، هتجار با غیرهتجار. انتظاری که من از این شهروند در این موقعیت داشتم، عذرخواهی بود، نه اینکه طلبکارانه و حق به جانب برخورد کند، آن‌هم در شرایطی که حرکتی خلاف قانون انجام داده بود. اگر رفتارهای خود خواهانه برخی افراد را نادیده بگیریم، مهم‌ترین علت برای بروز چنین برخوردهایی را باید بی‌اطلاعی از قوانین نگهداری از حیوانات دانست. قوانینی که اگر اجرایی شوند یا دست کم مانسبت به آن‌ها آگاهی داشته باشیم، شاید دیگر شاهدن چنین برخوردها یا اتفاق‌های دل خراشی

مانند حیوان گزیدگی و شیوع برخی بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوان در جامعه نباشیم. موضوعی که امروز هم می‌خواهیم قدری درباره آن باهم صحبت کنیم.



طرح: مجید صالحی

حیوان گردی جریمه دارد

این روزها صحنه‌های زیادی از نمایش حیوان گردی را در مکان‌های عمومی می‌بینیم و خیلی‌ها نمی‌دانند که همین رفتار به‌ظاهر معمولی‌شان خلاف قانون است و مستحق جریمه مالی، در ادامه چند نمونه آن را باهم می‌خوانیم.

- حمل حیوانات با وسایل نقلیه عمومی که سبب ناراحتی مسافران آن شود.
- رها کردن یا آوردن غیرمجاز انواع حیوانات در مسیرهای عبور و مرور.
- در آغوش گرفتن یا حمل کردن حیوانات در هنگام رانندگی.
- به‌طور کلی گرداندن حیوانات خطرناک یا حیواناتی که برای سلامت عمومی ضرر دارند یا براساس تعریف فقهی نجس‌العین هستند در اماکن و معابر عمومی و وسایل نقلیه ممنوع است و مرتکب آن افزون‌بر محکومیت به پرداخت جزای نقدی به ضبط حیوان نیز محکوم می‌شود.

- کسی که حیوانات اهلی یا غیراهلی را در معابر عمومی حمل کند، به گونه‌ای که سبب ترس و وحشت دیگران شود، از سه ماه تا یک سال زندان و ۷۴ ضربه شلاق مجازات دارد.
- کسی که حیوان خود را در قسمتی از خیابان مانند پیاده‌رو قرار دهد و مردم به‌خاطر ترس مجبور شوند از مکان ناامنی مانند سواره‌رو خیابان عبور کنند و در زمان عبور آسیب ببینند، مسئول جبران خسارات وارده آن فرد خواهد بود.

داشتن حیوان جرم نیست

«داشتن حیوان جرم نیست، البته این جمله به‌معنای این هم نیست که شما اجازه دارید، هر حیوانی را در محیط‌های شهری نگهداری کنید. شما چه خانه ویلایی داشته و چه آپارتمان نشین باشید، با محدودیت‌های قانونی زیادی برای این مسئله روبه‌رو هستید.

● خانه ویلایی یا داخل آپارتمان

نگهداری از حیوان داخل خانه، چه ویلایی باشد و چه آپارتمانی تا زمانی منع قانونی ندارد که شما دواصل مهم را رعایت کنید:

- از نظر نکات و اصول بهداشتی، مشکلی برای همسایه‌ها ایجاد نکنید.
- سبب ایجاد مزاحمت یا برهم‌زدن آرامش همسایه‌ها نشوید.

● محیط‌های مشترک یا عمومی

شما نمی‌توانید در بخش‌های مشترک آپارتمان‌ها مانند پارکینگ، پارک یا راهروها حتی اگر در بخش اختصاصی قرار گرفته باشند یا امکان عمومی حیوانی را نگهداری کنید.

تمیزی ملاکی برای پاکی نیست

اجازه همزیستی نزدیک با آن‌ها را ندارید، چون با هیچ واکنسن، آب یا ماده ضد عفونی پاک نمی‌شوند. در ادامه به برخی از این احکام اشاره‌گرایی داریم.

- فضولات حیوانات حرام‌گوشتی مانند گربه نجس است و با لباسی هم که به‌موی گربه آغشته شده باشد، نمی‌توان نماز خواند و آن نماز باطل است. هرچند فرش حکم لباس را ندارد، ولی از آنجایی که احتمال انتقال موی حیوان به لباس بسیار زیاد است، باید از نماز خواندن بر روی آن پرهیز کرد. گذشته از این‌جای سجده در نماز باید پاک باشد.

مشکلات زیادی برای سلامتی‌تان شوند، مانند حساسیت. ولی از نظر شرعی نگهداری از حیوانات در خانه با محدودیت‌ها و پایین و بالای زیادی روبه‌روست، برای نمونه برخی از حیوانات مانند سگ، نجس‌العین خوانده می‌شوند و شما

نیم‌خورده حیوانات حرام‌گوشت (مانند گربه و جانوران درنده) پاک است هرچند خوردن آن مکروه است و باید مراقبت کرد. ■ در صورت تماس موی حیوانات نجسی مانند سگ با بدن یا لباس احتیاجی به غسل نیست، ولی در صورتی که لباس یا بدن، خیس و تر باشد و این رطوبت به‌موی سگ سرایت کند، لباس و بدن شما نجس است و حتماً نیاز به آب کشی دارد.

نگهداری از حیوانات در خانه اشکالی ندارد، هرچند از نظر بهداشتی باید محیطی جدا از زندگی خود را ایشان در نظر بگیرید، حتی اگر آن حیوان پرنده‌ای دوست‌داشتنی مانند مرغ عشق باشد، چون این حیوانات می‌توانند سبب

- هرگاه آب دهان، بینی یا رطوبت دیگری از حیوان حرام‌گوشت (مانند گربه) در بدن یا لباس نمازگزار باشد، مادام‌عین آن برطرف نشود نماز یا آن اشکال دارد، ولی اگر خشک و عین آن برطرف شد، نماز صحیح است.
- آب نیم‌خورده حیوانات نجس، مانند سگ و خوک نجس است و به‌هرجایی سرایت‌کند، آنجا هم نجس می‌کند، ولی آب

علت‌گرایش به نگهداری از حیوان

علت‌گرایش افراد به نگهداری از حیوانات در خانه بسیار متفاوت است، مانند پرکردن تنهایی، ایجاد یک هم‌بازی برای بچه‌ها، الگو برداری از سبک زندگی غربی، رواج برخی باورهای عرفی و دینی مانند شگون داشتن ناکامی در ارتباطات انسانی، از نظر روان‌شناسان، از بین همه این علت‌ها، ضعف در ارتباطات بین فردی، عاملی است که بسیاری از جوامع را به سمت همزیستی با حیوانات سوق داده است.

افراد ای که معمولاً در روابط انسانی باهم نوع خود مانند پدر، مادر، خواهر، برادر، دوست و همسر دچار ناکامی هستند و برای حل مسائلشان دائم از هیجانات منفی مانند خودخواهی، خشم، تنفر، قهر و انزوا استفاده می‌کنند و این حس را دارند که از سوی دیگران درک نمی‌شوند و ارزش ارتباط و زندگی مشترک با آن‌ها را ندارند، به دنبال جاندارانی می‌روند که تسلط کافی بر آن‌ها داشته باشند و از طرفی نیازهای خود را در کنار این حیوانات برآورده کنند، مانند حرف زدن، درد دل کردن و حتی باتماس لمسی آرام شدن. در واقع این گونه همزیستی‌ها برای انکار مشکلات ارتباطی واقعی و نوعی تخلیه احساسی و هیجانی است.

نکات مهم در نگهداری از حیوان

براساس آموزه‌های دینی نگهداری از حیوان در خانه باید همراه با فایده‌ای برای انسان باشد، مانند سگ‌شکاری یا پاسبان، درغیر این صورت و برای تفریح و سرگرمی نگه‌داشتن آن در خانه شایسته نیست و از مصادیق حیوان‌آزاری محسوب می‌شود. باهمه این‌ها اگر قصد نگهداری از حیوانی را در خانه دارید، حتماً به این نکات توجه کنید.

- شرایط خود و خانه‌تان را در نظر بگیرید.
- در انتخاب نوع حیوان به اندازه‌خانه‌تان توجه کنید.
- حیوان بی‌سروصدایی را انتخاب کنید.
- پیش از بردن به داخل آپارتمان، درباره قوانین نگهداری از حیوانات در آپارتمان اطلاعات کاملی کسب کنید.
- با صاحب‌خانه یا مدیر ساختمان مشورت کنید.
- هرگز بدون قلاذه حیوانی را به محوطه ساختمان نبرید.
- فضاپی مجزا برای نگهداری حیوان در خانه در نظر بگیرید.
- با یک دام‌پزشک مشورت کنید و برنامه‌ای برای مراقبت از حیوان داشته باشید.
- مراقب ایجاد وابستگی عاطفی بین حیوانات و بچه‌ها باشید.
- به نظافت و سلامتی حیوان توجه کنید.
- محل نگهداری حیوان را دائم تمیز و ضد عفونی کنید.

