ضد عفونی نکردن میزکار آشپزخانه

در این ستون اشتباه‌های رایج در آشپزخانه را که برای بسیاری از ما تبدیل به یک عادت غلط شده‌اند، معرفی می‌کنیم و درباره اینکه چطور می‌توانیم با قدم‌های کوچک اما پیوسته در سلامت خانواده نقش داشته باشیم صحبت می‌کنیم.

ظریفیان| تمیز نکردن و ضدعفونی نکردن میزکار در آشپزخانه قبل و بعد از هر بار استفاده، یک اشتباه رایج است که اغلب نادیده گرفته می‌شود، اما پیامدهای جدی و گسترده‌ای برای سلامتی و بهداشت خانواده دارد.

چرا اشتباه است؟

میزکار آشپزخانه به طور مداوم در معرض تماس مستقیم با انواع مواد غذایی، دست‌ها، ظروف، ابزار آشپزی و سطوح مختلف قرار دارد. این تعاملات روزانه، محیطی ایده‌آل برای تجمع و رشد باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها و سایر میکروارگانیسم‌های مضر فراهم می‌کند. تصور کنید گوشت خام، سبزیجات نشسته، تخم مرغ و دیگر مواد غذایی آلوده، به طور مستقیم روی میزکار قرار می‌گیرند. اگر این سطح به درستی تمیز و ضدعفونی نشود، تمام این آلودگی‌ها می‌توانند به راحتی به مواد غذایی دیگر منتقل شوند و ما را بیمار کنند.

چه هزینه‌هایی برایمان دارد؟

- **مسمومیت غذایی**: یکی از شایع‌ترین عوارض ناشی از این بی‌توجهی، مسمومیت غذایی است. باکتری‌هایی مانند سالمونلا و ای‌کلای می‌توانند به سرعت روی سطوح آلوده رشد کنند و باعث ایجاد علائمی همچون تهوع، استفراغ، اسهال، درد شکم و تب شوند. در موارد شدیدتر، مسمومیت غذایی می‌تواند منجر به بستری شدن در بیمارستان و حتی مرگ شود.
- **عفونت‌های پوستی**: قارچ‌ها و باکتری‌ها می‌توانند از طریق تماس با پوست، باعث ایجاد عفونت‌هایی مانند قارچ پوستی، زرد زخم و فولیکولیت شوند. این عفونت‌ها معمولاً با خارش، قرمزی، التهاب و ترشح همراه هستند و نیاز به درمان دارویی دارند.
- **تشدید آلرژی‌ها**: ذرات گرد و غبار، مواد غذایی و سایر آلاینده‌ها می‌توانند روی میزکار تجمع کنند و باعث تحریک سیستم ایمنی بدن و بروز علائمی مانند عطسه، سرفه، آبریزش بینی، خارش چشم و تنگی نفس شوند.
- **تغییر طعم غذا**: باکتری‌ها و قارچ‌ها می‌توانند مواد شیمیایی تولید کنند که طعم و عطر غذاها را تغییر دهند. به عنوان مثال، برخی از باکتری‌ها می‌توانند باعث ایجاد طعم و بوی ترشیدگی یا کپک زدگی در غذاها شوند. همچنین، باقی‌مانده مواد غذایی روی میزکار می‌توانند با مواد غذایی جدید ترکیب شوند و طعم و عطر ناخوشایندی ایجاد کنند. تصور کنید که یک کیک خوشمزه با بوی پیاز یا یک سالاد تازه با طعم مایع ظرف‌شویی سرو شود!

چه کنیم؟

برای جلوگیری از این عوارض ناخوشایند و حفظ کیفیت غذاها، رعایت نکات زیر ضروری است:

- **تمیز کردن روزانه**: پس از هر بار استفاده از میزکار، آن را با یک دستمال تمیز و مرطوب پاک کنید.
- **ضدعفونی کردن**: حداقل یک بار در روز، میزکار را با یک محلول ضدعفونی‌کننده مناسب، مانند محلول سفیدکننده رقیق شده یا اسپری ضد عفونی‌کننده، ضدعفونی کنید.
- **استفاده از تخته‌های برش جداگانه**: برای گوشت خام، سبزیجات و سایر مواد غذایی، از تخته‌های برش جداگانه استفاده کنید تا از انتقال آلودگی جلوگیری شود.
- **شست‌وشوی منظم دست‌ها**: قبل و بعد از تهیه غذا، دست‌های خود را با آب و صابون به مدت حداقل بیست ثانیه بشویید.
- **تعویض منظم دستمال‌ها و اسفنج‌ها**: دستمال‌ها و اسفنج‌های آشپزخانه را به طور منظم تعویض کنید، زیرا این وسایل می‌توانند به سرعت آلوده شوند.
- **تهویه مناسب**: اطمینان حاصل کنید که آشپزخانه دارای تهویه مناسب است تا از تجمع رطوبت و رشد قارچ‌ها جلوگیری شود.

عادت‌های آسیب‌رسان به کلیه‌ها

امیرمقدم| پزشکان بر این باورند که عادت‌ها یا انتخاب‌های روزانه‌ای که داریم، مستقیم و غیرمستقیم بر سلامت کلیه‌ها اثرگذارند. بهتر است کمی در احوالاتتان فکر و این چند عادت را در خودتان بررسی کنید و تا دیر نشده است، برای آن راه چاره‌ای بیابید.

- استفاده بیش از حد از آرام‌بخش‌ها
- بی‌توجهی به مصرف آب و نوشیدنی‌ها در طول روز
- مصرف الکل حتی به میزان کم
- سیگار کشیدن
- چاقی و اضافه وزن همراه با بی‌تحرکی
- مصرف غذاهای فراوری شده
- داشتن خواب ضعیف یا مشکل بی‌خوابی

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

هوشمندانه خنک شوید

راهکارهایی عملی برای صرفه‌جویی در مصرف آب هنگام استفاده از کولرهای آبی در تابستان

الهام ظریفیان| فصل تابستان و گرمای فزاینده آن، همواره با نیاز به تهویه مطبوع و هوای خنک همراه است. در کشور ما، کولرهای آبی به دلیل سازگاری با اقلیم خشک، مصرف برق نسبتا پایین و هزینه اولیه مناسب، جایگاه ویژه‌ای در خانه‌ها و ادارات یافته‌اند. اما در کنار این مزایا، نکته‌ای حیاتی وجود دارد؛ مصرف آب قابل توجه این دستگاه‌ها. در سرزمینی که با چالش‌های جدی کمبود آب روبه‌روست، هر قطره مایه حیات است و مدیریت هوشمندانه آن، یک مسئولیت همگانی. شاید تصور کنید مصرف آب یک کولر آبی چندان چشمگیر نباشد، اما وقتی میلیون‌ها کولر در سراسر کشور به صورت هم‌زمان فعالیت‌کنند، این مصرف به ارقامی حیرت‌انگیز تبدیل می‌شود. اینجاست که اهمیت صرفه جویی و بهینه سازی مصرف آب در کولرهای آبی، بیش از پیش نمایان می‌شود. این مطلب، راهنمایی جامع و کاربردی برای کسانی است که خواهان بهره‌مندی از هوای خنک تابستانی، در کنار حفظ و حراست از منابع ارزشمند آبی کشور هستند.

چرا باید به فکر آب کولر آبی باشیم؟

کشور ما در منطقه‌ای خشک و نیمه خشک از جهان قرار گرفته است و با منابع آبی محدودی روبه‌روست. هر سال، هشدارهای بیشتری درباره بحران کمبود آب به‌گوش می‌رسد. کولرهای آبی، بر پایه تبخیر آب کار می‌کنند؛ فرایندی که ذاتا نیازمند مصرف آب است. اما بخش چشمگیری از این مصرف، ناشی از عواملی است که می‌توان با دانش و توجه کافی، آن‌ها را مدیریت و کنترل کرد. هدر رفت آب از طریق سرریز، تبخیر بیش از حد ناشی از عدم تنظیمات صحیح، یا حتی فرسودگی قطعات، همگی به افزایش غیرضروری مصرف آب منجر می‌شوند. با اندکی توجه، می‌توانیم سهم بزرگی در حفظ این گنجینه ملی داشته باشیم.

گام اول: نگهداری، رمز طول عمر کولر و صرفه جویی

۱ سرویس دوره‌ای

درست مانند خودروشخصی یا سلامت جسمانی خودمان، کولر آبی نیز نیازمند چکاپ و سرویس منظم است. بهترین زمان برای این کار، پیش از آغاز فصل گرماست. یک سرویس‌کار متخصص می‌تواند تمامی اجزا از جمله پمپ آب، تسمه‌ها، یاتاقان‌ها و سیستم آب‌رسانی را بررسی کند. رفع کوچک‌ترین ایراد در این مرحله، می‌تواند از هدر رفت‌های بزرگ آب و انرژی در طول تابستان جلوگیری کند. کولر سرویس شده، نه‌تنها بازدهی سرمایشی بیشتری دارد، بلکه آب کمتری نیز مصرف می‌کند.

۲ تعویض پوشال‌ها

پوشال‌ها، نقش اصلی را در فرایند تبخیر و تولید هوای خنک ایفا می‌کنند. پوشال‌های کثیف، کهنه یا دچار رسوب، بازدهی تبخیر را به شدت کاهش می‌دهند و باعث می‌شوند آب بیشتری بدون تبخیر مؤثر، هدر رود. تعویض سالیانه پوشال‌ها (یا در صورت استفاده زیاد، هر شش ماه یک بار) ضروری است. استفاده از پدهای سلولزی با کیفیت بالا، به دلیل ساختار منظم و توانایی بالای جذب آب، گزینه‌ای بسیار مناسب‌تر است که می‌تواند به کاهش چشمگیر مصرف آب و بهبود کیفیت هوای خنک منجر شود.

۳ تنظیم شناور

شناور کولر، قطعه‌ای کوچک اما حیاتی است که سطح آب را در تشتک کولر کنترل می‌کند. خرابی یا عدم تنظیم صحیح این قطعه، به سادگی می‌تواند منجر به سرریز شدن مداوم آب و هدر رفت آن از طریق مجرای خروجی کولر شود. اطمینان از عملکرد صحیح و تنظیم دقیق شناور، از ضروریات اولیه برای جلوگیری از اتلاف آب است.

۴ بررسی اتصالات آب

هرگونه نشتی یا پارگی در شیلنگ‌ها و لوله‌های انتقال آب به کولر و شیر تخلیه، می‌تواند آب قابل توجهی را هدر دهد. بازبینی ماهیانه این اتصالات و تعویض بموقع آن‌ها، اقدامی ساده، اما بسیار مؤثر در صرفه جویی آب است.

گام دوم: عادات هوشمندانه؛ چگونه با کولر آبی زندگی کنیم؟

۱ روشن نگه نداشتن بی‌هدف

روشن گذاشتن کولر در ساعاتی که نیاز به سرمایش نیست (مثلاً زمانی که کسی در منزل حضور ندارد، یا در ساعات خنک‌تر شب و صبح)، نه تنها موجب هدر رفت برق می‌شود، بلکه آب قابل توجهی را نیز به تبخیر می‌رساند. برنامه‌ریزی برای زمان روشن و خاموش کردن کولر، اقدامی ساده اما با تأثیر چشمگیر است.

۲ درجریان بودن هوا

کولرهای آبی برخلاف کولرهای گازی، برای کارکرد بهتر و خنک‌کردن مطبوع باید با هوای آزاد در ارتباط باشند. بسته بودن تمام منافذ ورودی هوا هنگام روشن بودن کولر آبی باعث افزایش فشار روی موتور و خرابی آن می‌شود و البته مصرف برق را نیز بالا می‌برد.

۳ تنظیم دریچه‌ها

به جای بازگذاشتن کامل تمام دریچه‌ها، آن‌ها را به‌گونه‌ای تنظیم کنید که هوای خنک به طور مؤثر در فضاهای مورد نیاز توزیع شود. این کار به تسریع خنک‌سازی محیط و کاهش زمان کارکرد کولر کمک می‌کند.

۴ استفاده از دورکند

همیشه نیازی به استفاده از دور تند کولر نیست. در بسیاری از مواقع، استفاده از دورکند فن برای حفظ دمای مطبوع محیط کافی است. کارکرد کولر با دورکند، به دلیل کاهش شدت تبخیر، هم مصرف آب و هم مصرف برق را کاهش می‌دهد.

۵ نصب سایبان

اگر کولر شما در معرض تابش مستقیم نور خورشید قرار دارد، دمای بدنه و آب داخل آن افزایش می‌یابد و این به معنای تبخیر بیشتر آب است. نصب یک سایبان ساده و مناسب، می‌تواند دمای اطراف کولر را کاهش داده و در نتیجه، از تبخیر بی‌رویه آب جلوگیری کند.

گام سوم: سرمایه‌گذاری برای آینده

۱ کولر آبی با پدهای سلولزی

اگر کولر شما بسیار قدیمی است و قصد تعویض آن را دارید، انتخاب کولرهای جدید با پدهای سلولزی پیشرفته، یک سرمایه‌گذاری هوشمندانه است. این کولرها به دلیل تبخیر و مصرف آب کمتر در مقایسه با کولرهای پوشالی سنتی، می‌توانند در بلندمدت صرفه جویی قابل توجهی در مصرف آب و انرژی به همراه داشته باشند.

۲ عایق‌بندی ساختمان

یکی از مؤثرترین راه‌ها برای کاهش نیاز به سرمایش، عایق‌بندی مناسب دیوارها، سقف و پنجره‌هاست. ساختمان‌هایی که به خوبی عایق‌بندی شده‌اند، گرمای کمتری را جذب کرده و هوای خنک را مدت طولانی‌تری در خود نگه می‌دارند. این امر به کاهش زمان و شدت کارکرد کولر، و در نتیجه صرفه جویی در مصرف آب و برق منجر می‌شود.