

رایج ترین خرابی های ماشین لباس شویی



ظریفیان

ماشین لباس شویی یکی از مهم ترین وسایل برقی است که امروزه تقریباً در خانه هر فردی پیدا می شود و بیراه نیست اگر به آن لقب پرکارترین لوازم خانگی را بدهیم. درست به همین علت هم هست که ماشین لباس شویی بیشتر از هر وسیله دیگری در خانه به تعمیرات نیاز پیدا می کند. در این مطلب، به رایج ترین مشکلاتی که ممکن است در ماشین لباس شویی شما رخ بدهد، پرداخته ایم و راهکارهای ساده و کاربردی برای رفع آن ها ارائه داده ایم. فقط به یاد داشته باشید که بسیاری از مشکلات ماشین لباس شویی با چند بررسی ساده قابل تشخیص هستند و در موارد خفیف، خودتان هم می توانید آن ها را برطرف کنید. اما اگر مشکل پیچیده تر بود یا به راهکارهای ساده پاسخ نداد، بهتر است از کمک یک تکنیسین مجرب بهره ببرید تا دستگاهتان دوباره و تا سال ها برایتان کار کند.

ماشین لباس شویی روشن نمی شود

اگر ماشین لباس شویی کار نمی کند و هیچ صدایی از آن شنیده نمی شود، اولین چیزی که باید چک کنید، اتصال برق است. کابل برق را بررسی کنید و مطمئن شوید پریز برق سالم است. گاهی ممکن است فیوز یا کلید قطع کننده مدار برق سوخته باشد، پس بهتر است آن را هم بررسی کنید. اگر همه چیز سالم بود، ممکن است مشکل داخلی در صفحه کنترل یا کلید روشن شدن باشد که بهتر است توسط تکنیسین متخصص بررسی شود.

لباس ها به درستی شسته نمی شوند

اگر پس از پایان برنامه، لباس ها هنوز لکه دار یا کثیف هستند یا کاملاً تمیز نمی شوند، احتمالاً فیلتر مسدود شده یا پودر شوینده به مقدار کافی استفاده نشده است، همچنین، اطمینان حاصل کنید که در دستگاه به درستی بسته شده باشد. بعضی ماشین ها در صورت باز بودن در کار را شروع نمی کنند. اگر مشکل برطرف نشد، ممکن است پمپ تخلیه مشکل داشته باشد یا آب وارد دستگاه نمی شود که نیاز به بررسی فنی دارد.

دستگاه هنگام کار سروصدا می کند

صدای زیاد در حین کار ممکن است نشان دهنده مشکل در بلبرینگ ها یا واشرها باشد. گاهی هم ممکن است پدال های ماشین روی سطوح ناهموار قرار گرفته باشد یا اشیای خارجی مثل سکه داخل ماشین گیر کرده باشد. همچنین، اگر ماشین را خیلی پر کرده باشید، ممکن است باعث ایجاد فشار و سروصدا زیاد شود. بنابراین، وزن لباس ها را کنترل کنید و دستگاه را روی سطح صاف قرار دهید.

ماشین لباس شویی آب نمی گیرد یا نشت می کند

در صورت وارد نشدن آب به مخزن شست و شو، اول شیر آب و لوله های ورودی را بررسی کنید و از باز بودن آن ها مطمئن شوید. گاهی هم ممکن است فیلتر الیاف مسدود شده باشد که نیاز به تمیز کردن دارد. اگر هم آب نشت می کند، ممکن است لوله ها یا واشرها در مشکل پیدا کرده باشند یا شل یا پاره شده باشند. این موارد معمولاً نیازمند تعمیر یا تعویض قطعه هستند.

ماشین در حین کار توقف می کند

اگر کار ماشین در وسط برنامه متوقف شده است، ممکن است مشکل مربوط به صفحه کنترل یا سنسورها باشد. همچنین، اتصالات برقی و پریز را مجدداً بررسی کنید. گاهی هم ممکن است دستگاه دچار مشکل در سیستم تخلیه باشد و پمپ نتواند آب را تخلیه کند که این موضوع نیازمند بررسی و تعمیر پمپ است.

عادت هایی که زمینه ساز آلزایمر هستند

به گزارش سلامت نیوز، افزایش سن و عوامل ژنتیکی نقش مهمی در بروز بیماری آلزایمر دارند ولی این همه ماجرا نیست، چون سبک زندگی هم در سلامت مغز و پیشگیری از زوال شناختی بسیار مؤثر است. برای نمونه متخصصان تغذیه رعایت این توصیه ها را در حوزه غذا برای کمک به سلامت مغز ضروری می دانند، به ویژه در ساعت های پایانی روز که خورشید رفته رفته غروب می کند.

نوشیدنی های شیرین

مصرف نوشیدنی های قندی، صرف نظر از زمان مصرفشان به سلامت مغز آسیب می زند. تحقیقات نشان داده اند افرادی که هفته ای هفت وعده نوشیدنی شیرین می نوشند، خطر ابتلا به زوال عقل در آن ها به طور چشمگیری بیشتر است. این نوشیدنی ها با افزایش التهاب، مقاومت به انسولین و استرس اکسیداتیو به مغز آسیب می زنند.

الکل

نوشیدن الکل به ویژه شب ها، خواب شبانه را مختل می کند و بر سلامت مغز اثر منفی می گذارد. این نوشیدنی سمی تولید ملاتونین، هورمون تنظیم کننده چرخه خواب، را مختل می کند و خواب عمیق و ترمیمی را کم و سبب بیدار شدن های مکرر در طول شب می شود.

کافئین

کافئین زیاد، به ویژه در ساعت های پایانی روز می تواند خواب را کوتاه تر و بی کیفیت تر کند. کارشناسان حوزه سلامت توصیه می کنند دست کم هشت ساعت پیش از خواب باید از نوشیدن قهوه خودداری کرد. مکمل های پیش از تمرین ورزشی که دارای کافئین بالایی هستند نیز باید تا سیزده ساعت پیش از خواب مصرف نشوند.

سدیم زیاد

مصرف زیاد نمک، با افزایش التهاب و کاهش جریان خون به مغز خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش می دهد. سوپ های آماده، غذاهای یخ زده، تنقلات فراوری شده، غذاهای رستورانی یا فست فودی بدون آنکه ما متوجه مزه شور آن ها شویم، دارای نمک زیادی هستند.

شکلات تلخ

شکلات تلخ اگرچه سالم به نظر می رسد، اما منبع پنهانی از کافئین و تتوروبمین است که می تواند خواب شبانه را مختل کند و این در حالی است که خواب بی کیفیت، یکی از عوامل کلیدی در کاهش عملکرد شناختی و افزایش خطر آلزایمر است.

تابستان ها چی بپوشیم؟

با انتخاب پوششی مناسب افزون بر گرما از بدنمان در برابر آسیب های بیرونی هم محافظت کنیم

معصومه متین نژاد با شروع فصل گرما توصیه های زیادی از همین صفحه برای پیشگیری از گرمازدگی برای شما داشتیم، مانند غذاها و نوشیدنی هایی که می توانید کمبود آب ناشی از تعریق زیاد در طول روز را برایتان جبران کند یا لوازم حفاظت فردی که مانع از تابش مستقیم نور خورشید به بدن شود، مانند کلاه، عینک و چتر. از این رو امروز تصمیم داریم که در ادامه همان توصیه ها درباره نقش پوشش مناسب در این فصل با شما صحبت کنیم. پوششی که کمک می کند افزون بر حفظ زیبایی ظاهری، گرمای کمتری را هم در این روزهای داغ تابستان تجربه کنید.

لباس مناسب چه ویژگی هایی دارد؟

اجازه بدهید پیش از اینکه درباره لباس های مناسب این فصل صحبت کنیم، یک نکته کلی را درباره لباس و پوشش مناسب با هم مرور کنیم، چون وقتی صحبت از لباس مناسب می کنیم، منظورمان قدری فراتر از یک پوشش ساده است. به این معنا که هر چیزی که قابلیت پوشیدن داشته باشد، مناسب برای پوشیدن نیست. برای نمونه «تاپ»، پوششی سبک و به ظاهر خنک برای فصل تابستان است، در حالی که قابلیت استفاده در این هوا را حتی برای بچه ها ندارد. نخست اینکه باز بودن بیش از اندازه آن پوست بدن را در برابر اشعه های مضر خورشید بی محافظ قرار می دهد. دوم، این لباس ساده به خاطر جذابیت های بصری اش برای درون خانه و اتاق خواب کاربرد دارد و سوم می تواند نقش عرق گیر را برای لباس های بیرونی داشته باشد، چون اجازه نمی دهد آن ها به سرعت خیس و لک شوند. از همه این موارد که بگذریم، شرع و عرف جامعه هم مخالف استفاده از چنین پوشش هایی حتی برای آقایان است، بنابراین هر پوششی را صرف پوشش بودن نباید نمی توان در اجتماع استفاده کرد. بر اساس آنچه گفتیم و به طور کل یک لباس مناسب باید چند ویژگی داشته باشد،



- بدن را کامل بپوشاند و مانع از نفوذ سرما در زمستان و گرما و نور مستقیم خورشید در تابستان شود.
- به جز پوشش، جایی برای برجستگی های بدن هم باشد. این ویژگی زن و مرد ندارد.
- ترکیب رنگ، نوع دوخت و مدل آن باید مناسب مکانی باشد که از آن استفاده می کنیم.
- مانع از نمایان شدن عیب های ظاهری بدن شود. برای نمونه پوشیدن لباس تنگی که طیقات چربی های شکم را به نمایش می گذارد، مناسب نیست.
- شهره نباشد. پوشیدن لباسی که فرد را در دید دیگران انگشت نکند، مناسب هیچ مکانی حتی میهمانی ها نیست.

لباس های آزاد، گشاد و یکسره بپوشید

برخی لباس ها تنگ و جذب نیستند ولی آن راحتی لازم را برای استفاده در روزهای گرم هم ندارند. مانند لباس هایی که چند تکه هستند یا در دوخت آن ها از لوازم تزئینی زیادی استفاده شده است. بنابراین باید سعی کنید در خرید های جدیدتان این نکته را هم به نکات قبلی اضافه کنید. معمولاً هرچه لباس دوخت ساده تری داشته باشد، برای استفاده در هوای گرم مناسب تر است.

از پارچه های ضخیم و گرم بالا دوری کنید



پارچه های ضخیم با گرم بالا (سنگین وزن) ایستایی بهتری به نسبت پارچه های نازک و سبک وزن دارند و کمتر چروک می شوند، از این رو انتخاب خیلی ها محسوب می شوند، مانند جین ولی، این پارچه ها به همان اندازه که برای فصل سرد مناسب هستند، برای روزهای گرم نامناسب اند، چون گرمای بیشتری را در خود ذخیره می کنند، مانع از جریان آزاد هوا بروی پوست می شوند و اصطلاحاً بیشتری هم با پوست برقرار می کنند. با همه این ها، اگر همچنان تمایل به پوشیدن چنین لباس هایی دارید، سعی کنید از انواع تنگ و جاذب آن دوری کنید.

بهترین انتخاب ها برای تابستان کدام اند؟

خب، حالامی خواهیم بر اساس ویژگی هایی که برای لباس مناسب گفتیم، بهترین انتخاب را برای این فصل با بیان علت آن داشته باشیم. نکته مهم دیگری که باید همواره به آن توجه داشته باشید این است که قواعد پوشش فرق چندانی برای بچه ها و بزرگ سالان ندارد. به ویژه اینکه پوست بچه ها در برابر آسیب های بیرونی مانند اشعه های مضر خورشید حساس تر است و باید بیشتر مراقبت شوند.



کفش به اندازه لباس مناسب اهمیت دارد

درست است که کفش لباس نیست ولی به اندازه لباسی که می پوشید انتخابش در این روزها اهمیت دارد. پوشیدن کفش های رسمی و با جنس مصنوعی می تواند گرمای زیادی در بدنتان تولید کند و خلقتان را آزار دهد. در حالی که با انتخاب کفشی مناسب مانند یک صندل چرمی ساده هم تیبی تابستانی تر خواهید داشت و هم از ایجاد بوی بد و بیماری های پوستی مرتبط با پا پیشگیری خواهید کرد.



لباس های تنگ و جذب را فراموش کنید

لباس های تنگ و جذب در تماس مستقیم با پوست هستند و اجازه نمی دهند جریان هوای طبیعی بر روی بدن برقرار شود. از این رو حتی اگر روشن و نازک هم باشند، دمای بدن را افزایش می دهند. این نوع لباس ها برای هوای سرد هم مناسب نیستند، چون فشار زیادی به پوست و مویرگ های سطحی وارد می کنند. اندام های حساس بدن مانند سینه در زنان و دستگاه تناسلی در مرد و جنس در برابر فشار زیاد، گرما و رطوبت به شدت آسیب پذیر هستند و مشکلات زیادی مانند ناپاروری یا عفونت و بیماری های پوستی را سبب می شوند. گذشته از مشکلات جسمی گفته شده، پوشیدن لباس های تنگ و جذب درست مانند لباس های نازک و بدن نما، آسیب های روانی هم برای اجتماع دارد. مانند تحریک پذیری زیاد که آن ها را انتخاب های بسیار نامناسبی برای مکان های عمومی می کند.

رنگ های روشن را در اولویت قرار دهید

رنگ های روشن برخلاف رنگ های تیره تا حد زیادی نور خورشید را منعکس می کنند. در نتیجه گرمای کمتری هم جذب بدن می شود. همچنین رنگ های روشن از نظر بصری و ذهنی خنک تر به چشم می آیند و احساس خنکی و شادابی را منتقل می کنند. شما برای لباس های درون خانه یا هر رنگی می توانید استفاده کنید حتی رنگ های جیغ، ولی برای لباس های بیرونی بهتر است رنگ های انتخابی تان تا حدی خنثی باشند، مانند سفید، کرم، خاکستری و امثال آن.

نکته: رنگ های روشن از خانواده گرم مانند زرد بهترین عملکرد را در دفع گرمای خورشید دارند.

زیبایی را به راحتی تان ترجیح ندهید

استفاده زیاد از وسایل تزئینی که آن ها را با عنوان اکسسوری می شناسیم مانند دستبند و گردن آویز، اصلاً مناسب فصل تابستان و مکان های عمومی نیست، پس با میزان کمتر استفاده از آن ها در این روزهای گرم، افزون بر اینکه تیپ خود را تابستانی نمی کنید، مانع از جریان آزاد هوا بروی پوستتان هم نمی شوید. در نتیجه احساس تنگی خلق کمتری هم در طول روز خواهید کرد.

در انتخاب لباس های زیر بیشتر دقت کنید

لباس های زیر بیشترین تماس را با پوست دارند، بنابراین در تولید بوی بد و گرمای زیادی در این روزها از اهمیت بیشتری به نسبت لباس رو بخوردارند. بنابراین حتی اگر علاقه ای به پوشیدن لباس های رویی ندارید که مناسب روزهای گرم باشند باید در انتخاب لباس های زیرتان دقت کنید. این لباس ها باید روشن، نازک، گشاد و با الیاف طبیعی باشند تا از مشکلاتی مانند عرق جوش شدن و عفونت های پوستی در امان بمانید.

