راهنمای شست و شوی اسکاچ و اسفنج ظرف شویی

تصور بسیاری از ما این است که اسکاچ و اسفنجی که برای شستن ظرف‌ها استفاده می‌کنیم به دلیل تماس مکرر با آب و مواد شوینده، بهداشتی است؛ در حالی که این وسایل مستعد تجمع باکتری‌ها هستند و لازم است اصولی تمیز شوند

پزشکی

اگر همه نقاط آشپزخانه را تمیز می‌کنید اما تصور می‌کنید که اسکاچ و اسفنج ظرف‌شویی به علت تماس دایمی‌شان با آب و مواد شوینده، جزو تمیزترین قسمت‌های خانه‌اند، سخت در اشتباهید؛ چون این وسایل سرشار از باکتری هستند و باید با روش‌های درست مدام تمیز شوند که در ادامه به آن اشاره می‌کنیم.

شست و شوی اسفنج با ضد عفونی کننده

برای این که بتوانید میکروب‌های موجود در اسفنج را از بین ببرید، لازم است ۱۰ درصد سفید کننده را با ۹۰ درصد آب مخلوط کنید و اسفنج را چند ساعت یا یک شب در این محلول قرار دهید و سپس خارج و حسابی آبکشی کنید.

بهتر است اسفنجی را که با این روش شسته‌اید، مقابل نور آفتاب قرار دهید تا خشک شود و میکروب‌های آن از بین برود.

شست‌وشوی اسفنج با آب جوش

برای از بین بردن میکروب‌های اسفنج ابتدا ظرفی را از آب پر کنید و روی حرارت بگذارید تا آب جوش آید سپس اسفنج را ۱۰ دقیقه درون آب در حال جوش بگذارید تا میکروب‌های آن از بین برود. برای اسفنج‌هایی که در تهیه آن‌ها ذرات فلزی به کار رفته است، از این روش استفاده نکنید.

تمیز کردن اسفنج با ماشین ظرف شویی

برای از بین رفتن میکروب‌ها و باکتری‌های اسفنج یا اسکاچ، آن‌ها را همراه با ظروف، درون ماشین ظرف‌شویی قرار دهید تا آب جوش درون ماشین ظرف‌شویی همراه با پودر شوینده آن، اسفنج‌ها را ضد عفونی کند.

ضد عفونی کردن اسفنج با سرکه

برای این که آلودگی‌های داخل اسفنج از بین برود، یک شب اسفنج یا اسکاچ را در سرکه قرار دهید.

شستن اسفنج با مایع ظرف شویی

یکی دیگر از روش‌هایی که تا حدودی میکروب‌های درون اسفنج را می‌زداید این است که بعد از اتمام شست‌وشوی ظروف، اسفنج یا اسکاچ‌تان را با آب گرم و مایع ظرف‌شویی بشویید و سپس آن را با فشار زیاد آب، آبکشی کنید طوری که آب از بافت آن خارج شود و سپس آن را در جریان هوا قرار دهید تا خشک شود.

نکات مهم در مورد اسکاچ

۱) هر چند وقت یک بار، در صورت کهنه یا فرسوده شدن اسفنج و اسکاچ، آن‌ها را دور بیندازید و اسفنج نو جایگزین آن کنید.

۲) ضروری است اسفنج و اسکاچی که با آن ظروف را می‌شویید از دیگر اسفنج‌هایی که سطوح آشپزخانه، سینک یا تخته مرغ و ماهی با آن تمیز می‌شود، تفکیک شود.

۴) اگر اسفنج با خون و زواید گوشت و مرغ و ماهی تماس پیدا کرد، باید با دقت بیشتری شسته و ضد عفونی شود.

۵) پس از استفاده از اسفنج و اسکاچ و ابر، آن را درون سینک ظرف‌شویی رها نکنید زیرا با هر بار باز کردن شیر آب و خیس شدن اسفنج رشد میکروب‌ها در بافت اسفنج بیشتر می‌شود و برای تکثیر میکروب‌ها، رطوبت بهترین شرایط را فراهم می‌آورد. **در تهیه این مطلب از «ایرنا» و «نمناک» استفاده کردیم.**

دانستنی ها

نکات طلایی در نوشیدن چای سبز

- بهترین زمان برای نوشیدن چای سبز نیم ساعت قبل از ورزش کردن برای چربی سوزی است.
- همین طور در طول روز به عنوان سم زدا.
- و ۲ ساعت قبل یا بعد از غذا یا صبحانه.

اما در چه زمانی از نوشیدن چای سبز خودداری کنیم؟

- صبح زود با شکم خالی مصرف نکنید.
- از مصرف چای سبز همراه با غذا خودداری کنید.
- بیش از دو یا سه فنجان در روز مصرف نکنید.
- به چای سبز شیر یا شکر اضافه نکنید.
- از نوشیدن چای سبز در شب خودداری کنید زیرا باعث بی‌خوابی می‌شود.

سلامت

چگونه از عفونت‌های قارچ ناخن پا جلوگیری کنیم؟

عفونت قارچی ناخن پا می‌تواند باعث بوی نامطبوع انگشتان پا، ضخیم شدن ناخن‌های پا، غیر طبیعی شدن شکل ناخن، خشک و شکننده شدن ناخن‌ها و... شود. اما چطور از این مشکل پیشگیری کنیم؟

۱. پاهای خود را خشک نگه دارید.
۲. جوراب خود را به صورت منظم عوض کنید.
۳. در تمیز کردن و ضد عفونی گوشه‌های ناخن پا دقت بیشتری داشته باشید.
۴. در مناطق مرطوب و عمومی کفش مناسب بپوشید.
۵. در صورت ابتلا به دیابت، قند خون را به درستی مدیریت کنید.
۶. از راه رفتن پابرهنه در حمام‌های عمومی، استخرها یا سونا خودداری کنید.

بیشتر بدانیم

برای صبحانه سراغ این خوراکی‌ها نروید

صبحانه مهم‌ترین غذای روز است. این وعده غذایی انرژی و مواد غذایی مغذی مورد نیاز ما را برای آغاز روزی پرانرژی فراهم می‌کند. اما به گزارش «همشهری آنلاین» به نقل از تایمز آف ایندیا، برخی از اقلام صبحانه وجود دارد که بهتر است از خوردن آن‌ها اجتناب کنیم چون مملو از قند بیش از حد، چربی‌های ناسالم و حداقل ارزش غذایی هستند که می‌توانند در طول روز احساس تنبلی و ولع بیشتری به غذا خوردن در شما ایجاد کنند که شامل این موارد هستند:

ساندویچ‌های فست فود صبحانه| ساندویچ ها مملو از سدیم، چربی‌های ناسالم و مواد غذایی خیلی فراوری شده هستند و می‌توانند باعث افزایش وزن شوند و تاثیر منفی روی سلامت قلب شما داشته باشند.

ماست طعم‌دار| کارشناسان تغذیه اغلب ماست را به عنوان یک صبحانه سالم در نظر می‌گیرند. اما ماست‌های طعم‌دار می‌توانند فریب‌دهنده باشند. آن‌ها اغلب مملو از شکر افزودنی و اسانس‌های مصنوعی هستند. این شکرهای افزودنی می‌توانند به افزایش وزن و سایر عوارض جسمانی منجر شوند.

بارهای صبحانه| در حالی که برخی بارهای صبحانه (شکلات‌های مغزیجات)، گزینه‌های سالمی هستند، خیلی از آن‌ها چیزی نیستند جز آب نبات‌ها و شکلات‌های بسته‌بندی شده. این محصولات اغلب دارای میزان زیادی شکر، افزودنی‌های مصنوعی و کمترین درصد فیبر و پروتئین هستند. پس باید بر چسب این بارهای صبحانه را به دقت بخوانید.

شیرینی‌ها و دونات‌ها| شیرینی‌ها و دونات‌ها و سوسه‌انگیز هستند، اما آن‌ها در اصل از کالری خالی هستند. این شیرینی‌ها مملو از شکر تصفیه شده و چربی ناسالم هستند که باعث می‌شود به عنوان یک صبحانه غیر مغذی در نظر گرفته شوند، خوردن این شیرینی‌ها برای صبحانه می‌تواند به افزایش وافت سریع سطوح قند خون منجر شود که این مسئله باعث می‌شود شما بعد از خوردن آن‌ها به سرعت احساس گرسنگی کنید.

غلات شیرین| این غلات اغلب مملو از شکرهای افزودنی، اسانس‌ها و رنگ‌های مصنوعی هستند. غلات شیرین در ابتدا به سرعت سطوح قند خون شما را بالا می‌برند اما طولی نمی‌کشد که شما افت سریع قند خون را تجربه خواهید کرد. بهتر است به منظور پیشگیری از این وضعیت به جای غلات شیرین، غلات بدون شکر افزودنی همراه با میوه‌های تازه را به عنوان شیرین کننده برای گزینه صبحانه انتخاب کنید.

دانستنی ها

آیا نوشیدن قهوه با شکم خالی به گوارش ما آسیب می‌زند؟

برخی معتقدند که نوشیدن یک فنجان قهوه با شکم خالی مضر است، زیرا هیچ ماده دیگری در معده وجود ندارد که از آسیب‌های وارد شده به پوشش معده جلوگیری کند. با این حال، تحقیقات نتوانسته‌اند ارتباطی بین قهوه و مشکلات گوارشی پیدا کنند؛ صرف نظر از این که قهوه را با معده خالی می‌نوشید یا خیر. البته، بخش کوچکی از مردم به شدت به قهوه حساس هستند و به طور منظم سوزش سر دل، استفراغ یا سوء هاضمه را تجربه می‌کنند، فراوانی و شدت این علایم بدون توجه به این که قهوه را با معده خالی می‌نوشند یا با غذا، ثابت می‌ماند. با این حال، سیستم بدنی هر شخص منحصر به فرد بوده و مهم است که به نحوه واکنش بدن خود توجه کنید. اگر بعد از نوشیدن قهوه با معده خالی مشکلات گوارشی را تجربه می‌کنید اما زمانی که آن را بعد از غذا یا با شکم پر می‌نوشید چنین اتفاقی رخ نمی‌دهد، بهتر است میزان مصرف خود را بر اساس همین موضوع تنظیم کنید. بحث رایج دیگر این است که نوشیدن قهوه با معده خالی ممکن است سطح هورمون استرس یا همان کورتیزول را افزایش دهد. هورمون کورتیزول توسط غدد فوق کلیوی شما تولید می‌شود و به تنظیم متابولیسم، فشار خون و سطح قند خون کمک می‌کند. با این حال به گزارش «دیجی کالا مگ» سطوح بیش از حد مزمن این هورمون می‌تواند باعث مشکلات سلامتی از جمله تحلیل استخوان، فشار خون بالا، دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی شود. سطح کورتیزول به طور طبیعی در زمانی که از خواب بیدار می‌شوید به اوج خود می‌رسد، در طول روز کاهش می‌یابد و دوباره در مراحل اولیه خواب به اوج خود می‌رسد. جالب این جاست که قهوه تولید کورتیزول را تحریک می‌کند؛ بنابراین، برخی افراد ادعا می‌کنند که نوشیدن آن در اول صبح، زمانی که سطح کورتیزول به طور طبیعی بالاست، می‌تواند خطرناک باشد. با این حال، تولید هورمون کورتیزول در پاسخ به قهوه، در افرادی که به طور منظم آن را می‌نوشند، بسیار کمتر به نظر می‌رسد و حتی برخی تحقیقات نشان می‌دهد که سطح این هورمون اصلا بالاتر نمی‌رود!

تازه ها

رقابت زردچوبه و امپرازول در درمان سوء هاضمه!

شاید درمان سوء هاضمه شما از قبل در قفسه ادویه‌هایتان باشد. به گزارش سی ان ان، پژوهشی که نتایج آن روز دوشنبه در مجله پزشکی بی‌ام‌جی منتشر شد، نحوه واکنش بدن بیش از ۱۵۰ فرد مبتلا به سوء هاضمه را به داروی امپرازول و زردچوبه که حاوی ترکیب کورکومین است و نیز ترکیبی از این دو را مقایسه کرده است. بنا بر اعلام کلینیک مایو، امپرازول یک داروی رایج است که برای کاهش اسید معده و نیز درمان برخی مشکلات قلبی و مری استفاده می‌شود. افراد شرکت کننده در این پژوهش با توجه به علایمشان که می‌تواند درد معده، نفخ، تهوع یا احساس سیری اولیه باشد، در روزهای بیست و هشتم و پنجاه و ششم درمان از طریق بررسی شدت سوء هاضمه با پرسش نامه‌ای که این شدت را ارزیابی می‌کرد، تحت بررسی قرار گرفتند. بر اساس این پژوهش، محققان در علایم گروه‌هایی که دارو، زردچوبه یا ترکیبی از این دو را استفاده کرده بودند، هیچ تفاوت قابل توجهی نیافتند. دکتر کریت پونگپیرول، سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: «به گفته کتابخانه ملی پزشکی، استفاده دارویی از زردچوبه به صدها سال قبل بازمی‌گردد. مردم آسیای جنوب شرقی برای درمان ناراحتی معده و سایر مشکلات التهابی از زردچوبه استفاده می‌کردند.» دکتر یوئینگ لو، متخصص گوارش، گفت: «پژوهش‌ها برای بررسی تاثیر زردچوبه بر سوء هاضمه کاملا منطقی است چرا که این ادویه حاوی کورکومین است که در طیف گسترده‌ای از شرایط التهابی از جمله بیماری التهاب روده و آرتریت توصیه می‌شود.» در پاسخ به این سوال که آیا برای هضم بهتر باید زردچوبه را به رژیم غذایی خود اضافه کنیم، دکتر لو می‌گوید که باید «با پزشکتان مشورت کنید». بنا به توصیه او، درباره کورکومین و آسیب کبدی ناشی از آن مطالعات موردی کمی انجام شده و مهم است که مطمئن شوید زردچوبه با هیچ یک از داروهای دیگری که مصرف می‌کنید، تداخل ندارد. مصرف کنندگان همچنین باید از عوارض جانبی عصاره کورکومین مانند آلرژی و خطر خونریزی آگاه باشند، به ویژه برای کسانی که از داروهای ضدانعقاد یا ضدپلاکت استفاده می‌کنند. البته به طور کلی مصرف کورکومین و زردچوبه در مقداری که معمولا در مواد غذایی یافت می‌شود، خطری ندارد. در نهایت مثل همیشه به خاطر داشته باشید خود درمانی با مصرف این ادویه توصیه نمی‌شود و مصرف آن بیشتر از حد رایج در غذا می‌تواند عوارضی داشته باشد پس با پزشک‌تان مشورت کنید.

سیگار به روان ما هم رحم نمی‌کند

تحقیقات جدید نشان داده‌اند که اعتیاد به سیگار می‌تواند باعث افسردگی و اختلال دوقطبی شود. یک مطالعه جدید تأثیرات منفی اعتیاد به سیگار را بررسی کرده که نتایج آن با سلامت روان مرتبط بود. این تحقیق نشان داده است افرادی که سیگار می‌کشند ۲۵۸ درصد بیشتر به دلیل اسکیزوفرنی، اختلال دوقطبی یا افسردگی شدید در بیمارستان بستری می‌شوند. محققان دانشگاه آرهوس در دانمارک بیش از ۳۳۰ هزار شرکت کننده از Biobank بریتانیا را برای درک ارتباط بین سیگار کشیدن و بیماری‌های روانی ارزیابی کردند. این مطالعه نشان داد که عامل ژنتیکی ممکن است در خطر سیگار کشیدن مکرر و بستری شدن در بیمارستان به دلیل بیماری روانی نقش داشته باشد؛ بنابراین اگر فردی استعداد ژنتیکی برای سیگار کشیدن زیاد داشته باشد، همین عامل ژنتیکی هم می‌تواند شانس بستری شدن فرد در بیمارستان به دلیل وجود مشکلات حاد را افزایش دهد. طبق این گزارش، یک نظریه برای این که چرا سیگار باعث اختلالات روانی می‌شود این است که نیکوتین باز جذب ناقل عصبی سروتونین را به مغز مسدود می‌کند و ما می‌دانیم که افراد مبتلا به افسردگی سروتونین کافی تولید نمی‌کنند.

آگهی فقدان مدرک تحصیلی مدرک فارغ التحصیلی اینجانب **حسین وزیری** عصمتیان فرزند محمد جواد به شماره شناسنامه ۱۹۷ صادره از مشهد در مقطع کاردانی رشته مدیریت بازرگانی صادره از واحد دانشگاهی آزاد اسلامی نیشابور با شماره ۱۳۰۰۰۰۲۰۵ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور به نشانی نیشابور - بلوار پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور - اداره امور دانش آموختگان ارسال نماید. ۳۴۹۵۲

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب **فاطمه دانائی پور** فرزند علیرضا به شماره شناسنامه ۵۷۴۰۰۲۹۰۲۳ صادره از نیشابور در مقطع کارشناسی رشته مامایی صادره از واحد دانشگاهی دانشگاه آزاد اسلامی نیشابور با شماره سریال ۲۷۴۴۲۱۲ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار میباشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور به نشانی: نیشابور - بلوار پژوهش - دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور - اداره امور دانش آموختگان ارسال نماید. ۳۴۹۵۵

اینجانب **حمیدرضا شادگی** مالک پژو ۴۰۵ به ش انتظامی ایران ۴۲-۶۳۱د۲۵ به ش موتور ۱۲۴۸۹۱۳۰۶۳۰ و شماره شاسی NAAM۰۱CA۴AE۰۳۱۰۸۶ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز و کارت خودرو) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۳۵۰۳۷

اینجانب **احمد رضا ولی دادی** مالک خودرو وانت پیکان ۱۶۰ مدل ۸۹ سفید روغنی به ش انتظامی ۱۲ ایران ۵۳۶ل ۵۸ به ش موتور ۱۱۴۸۹۰۶۰۶۴۶ و ش شاسی NAAA۴۶AA۰BG۱۴۹۲۵۹ به علت فقدان اسناد فروش (برگه کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۳۵۰۱۳

وراث مرحوم: محمد جاهد فرزند مرحوم حسن
۱- باستحضار میرساند بتقاضای همسر آن مرحوم اجرائیه ای بشماره ۱۴۰۱۰۴۱۸۰۸۷۵۰۰۰۸۰ مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۱ به اداره محترم اسناد شعبه ۲ اجرا مهریه ارسال شده که بشماره بایگانی: ۴۱۰۱۱۰۰۲۶ پرونده تشکیل گردیده است.
که یک خودرو از آن مرحوم (مدیون) شناسایی گردیده بشماره انتظامی ۵۵ق ۵۹۴ ایران ۷۴ لذا بدینوسیله اخطار میگردید چنانچه اعتراض دارید بمدت یک هفته از تاریخ ابلاغیه اداره ثبت اجرا مهریه شعبه ۲ مشهد با مستندات مراجعه نمایید در صورت عدم مراجعه طبق قانون خودرو پس از ارزیابی به مزایده وفروش خواهد رسید واداره مسئولیتی در قبال ان ندارد.
سردفتر ازدواج ۳۵ وطلاق ۴۸ مشهد
موسی الرضا علی محمدی ۳۵۰۷۹