اشتباهات آشپزخانه‌ای

اشتباه‌های رایج در شستن ظروف

در این ستون اشتباه های رایج در آشپزخانه راکه برای بسیاری از ما تبدیل به یک عادت غلط شده اند معرفی می کنیم و درباره اینکه چطور می توانیم با قدم های کوچک اما پیوسته در سلامت خانواده نقش داشته باشیم صحبت می کنیم.

الهام ظریفیان| شستن ظروف جزو کارهای روزمره هر آشپزخانه ای است اما گاهی همان کار ساده تبدیل می شود به اشتباه هایی رایج که ما را با چالش های ناخواسته روبه رو می کند؛ بوی بد، لکه های ماندگار یا خراش هایی که به وضوح روی سطح ظرف ها دیده می شود. درحالی که با چند نکته کاربردی و کمی دقت، می توانید هم ظرف ها را تمیز و بهداشتی نگه دارید و هم بر عمر آن ها بیفزایید. در ادامه به چند اشتباه رایج در شستن ظروف و راه حل های عملی برای رفع آن ها می پردازیم.

آب خیلی سرد یا خیلی داغ

مسئله: آب سرد برای جدا کردن چربی ها کم اثر است و آب خیلی داغ ممکن است به برخی ظروف یا پلاستیک های حساس آسیب بزند.

راه حل: برای بیشتر ظروف خانگی، آب ولرم تا داغ مناسب است. روغن و چربی را با آب داغ حل کنید و اگر ظرفی حساس دارید، آن را با آب ولرم بشویید یا از شوینده مخصوص همان جنس استفاده کنید.

شست وشوی هم زمان ظروف با آلودگی های مختلف

مسئله: این کار موجب انتقال آلودگی های مختلف به ظروف می شود.

راه حل: بهتر است ترتیب شست وشو را به گونه ای تنظیم کنید که ظروف کمتر آلوده از ظرف های آلوده جدا باشند. ابتدا ظروف با آلودگی کمتر و سپس ظرف با آلودگی بیشتر را بشویید یا از روشی استفاده کنید که امکان تمیز نگه داشتن ابزار را فراهم می کند. (مثلاً یک اسکاچ جدا برای ظروف چرب و دیگری برای ظروف حساس داشته باشید).

خشک نکردن ظروف

مسئله: رطوبت باقی مانده می تواند منجر به لکه یا بوی نامطبوع شود.

راه حل: ظروف را با دستمال نخی یا میکروفایبر خشک کنید یا اجازه دهید در هوا خشک شوند.

استفاده نادرست از مایع ظرف شویی

مسئله: انتخاب مواد شوینده نامناسب یا استفاده از مایع ظرف شویی با حجم بیش از حد یک اشتباه رایج است.

راه حل: با توجه به نوع ظرف ماده شوینده مناسب را انتخاب کنید و از ریختن مقدار زیادی مایع ظرف شویی بپرهیزید. چون شوینده اضافی ممکن است روی ظرف ها باقی بماند و با غذا ترکیب شود.

استفاده از مقدار زیادی آب

مسئله: باز بودن مدام شیر آب باعث هدر رفت مقدار زیادی آب می شود. همچنین تمرکز شما را از شست وشوی مؤثر کم می کند.

راه حل: ظرف های کثیف را ابتدا در آب گرم و مایع ظرف شویی خیس کنید. با این راهکار روغن آسان تر پاک می شود و سپس ظروف را آب کشی کنید. شیر آب را زمانی که هر بشقاب را به صورت جداگانه می شویید ببندید.

خشک نکردن اسکاچ

مسئله: اسکاچ مرطوب بهترین محیط برای رشد هزاران باکتری مثل ای کولی و سالمونلاست.

راه حل: پس از شستن ظروف، اسکاچ را هم بشویید، آب بکشید و آویزان کنید تا خشک شود. برای از بین بردن میکروب های آن، اسکاچ مرطوب را به مدت ۳۰ ثانیه در مایکروویو بگذارید. سعی کنید از اسفنجی استفاده کنید که با الیاف طبیعی درست شده باشد. همچنین دست کم ماهی یک بار اسکاچ کهنه را دور بیندازید.

نشستن لیوان و چاقو به درستی

مسئله: وقتی چاقو را به سرعت می شویید، مقداری آلودگی بین دندانه ها باقی می ماند. همچنین شستن لیوان های بلند اغلب دشوار است و حتی پس از شستن باکتری ها در ظرف باقی می مانند.

راه حل: باید بیشتر برای شستن آن ها زمان بگذارید تا همه باقی مانده های مواد غذایی ناپدید شوند. استفاده از مسواک مخصوص برای از بین بردن باقی مانده غذای بین دندانه های چاقو و استفاده از شیشه شور بلند برای پاک کردن ته لیوان های بلند یک پیشنهاد مؤثر است.

شستن در سینک کثیف

مسئله: سینک آشپزخانه به دلیل اینکه مدام در معرض رطوبت است اغلب محل خوبی برای رشد باکتری هاست و قرار دادن ظروف در چنین سینکی می تواند آلودگی ها را به ظروف نیز انتقال دهد.

راه حل: بعد از هر بار استفاده از سینک با اسکاچ، بدنه و ته سینک را هم بشویید. با استفاده از جرم گیر سینک ظرف شویی جرم های چسبیده به ته آن را از بین ببرید. همچنین روزانه سینک را با استفاده از مواد ضدعفونی کننده تمیز کنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

بی مدرک نرانید!

رانندگی با هر نوع وسیله نقلیه، نیازمند گواهی نامه معتبر است

ملیحه ابراهیمی| برخی از کاربران ترافیکی بر این باورند که تسلط به راندن وسایل نقلیه به تنهایی کافی است. برای این گروه افراد دریافت گواهی نامه اهمیت چندانی ندارد. در حالی که آمار تصادف های به وجود آمده در سطح معابر شهر نشان می دهد افرادی که گواهی نامه رانندگی اخذ کرده اند هم در موارد بسیاری با زیر پا گذاشتن قوانین و مقررات انضباط ترافیکی را برهم می زنند. از طرفی به گفته سرهنگ احمد نوری، رئیس اداره عملیات و کنترل ترافیک پلیس راهور استان رانندگی با هر نوع وسیله نقلیه اعم از خودرو یا موتورسیکلت، نیازمند داشتن گواهی نامه معتبر است و رانندگی بدون گواهی نامه جرم محسوب می شود.

مجازات حبس برای بی گواهی نامه‌ها

رانندگی بدون گواهی نامه در ایران جرم است و مجازات دارد. بر اساس ماده ۷۲۳ قانون مجازات اسلامی، فردی که بدون داشتن گواهی نامه رانندگی کند، برای بار اول به حبس تعزیری تا دو ماه یا جزای نقدی یا هر دو مجازات محکوم می شود. در صورت تکرار این عمل، مجازات حبس از دو تا شش ماه خواهد بود. علاوه بر این، خودرو فرد خاطی نیز توقیف شده و به مراجع قضایی معرفی می شود.

برابر قانون برانید

بد نیست بدانید تقسیم بندی جدید گواهی نامه ها اعم از خودرو و موتورسیکلت که از اواخر سال ۱۴۰۳ به آموزشگاه های رانندگی ابلاغ شده و هم اکنون در حال اجراست به شرح زیر است:

گواهی‌نامه موتورسیکلت «الف-م»

سن مجاز: ۱۶ سال
حجم موتور: ۵۰ سی سی
قدرت: ۴ کیلووات
مکان: محدوده درون شهری
تعداد چرخ: ۲-۳-۴ چرخ
نکته: شرکت در کلاس ها و آزمون ها الزامی است.

گواهی‌نامه موتورسیکلت «الف-۱»

سن مجاز: ۱۶ سال
حجم موتور: ۱۲۵ سی سی
قدرت: ۱۱ کیلووات
مکان: درون شهری
تعداد چرخ: ۲-۳ چرخ

گواهی‌نامه موتورسیکلت «الف-۲»

سن مجاز: ۱۸ سال
حجم موتور: ۲۰۰ سی سی
قدرت: ۳۵ کیلووات
توجه! رانندگی با موتورسیکلت های برقی و بنزینی به گواهی نامه نیاز دارد.

گواهی نامه پایه ۳

سن مجاز: ۱۸ سال
مسافربری: حمل حداکثر ۹ سرنشین
باربری: تا ۳/۵ تن
نکته: متقاضیان پس از گذراندن آزمون آیین نامه و مهارت عملی موفق به دریافت گواهی نامه می شوند.

گواهی نامه پایه ۲

سن مجاز: ۲۳ سال
مسافربری: حمل حداکثر ۲۶ نفر
باربری: تا ۶ تن
نکته: متقاضیان پس از گذراندن آزمون آیین نامه و مهارت عملی موفق به دریافت گواهی نامه می شوند و باید حداقل یک سال سابقه گواهی نامه پایه ۳ داشته باشند.

گواهی نامه پایه ۱

سن مجاز: ۲۵ سال
مسافربری: بیش از ۲۶ نفر
باربری: بیش از ۶ تن
نکته: متقاضیان پس از گذراندن آزمون آیین نامه و مهارت عملی موفق به دریافت گواهی نامه می شوند و باید یک سال از دریافت گواهی نامه پایه ۲ گذشته باشد.

(زیر ذره‌بین کارشناس)
سرهنگ احمد نوری
رئیس اداره عملیات و کنترل ترافیک پلیس راهور خراسان رضوی

طرح: مجید صالحی/شهرآرا

رانندگی بدون گواهی نامه ممنوع!

آن دسته افرادی که بدون گواهی نامه پشت وسایل نقلیه موتوری می نشینند در صورت کشف تخلف رانندگی بدون گواهی نامه باید منتظر این مراحل قانونی باشند:

توقیف وسیله نقلیه
انتقال به پارکینگ
ترخیص تنها با حضور مالک و طی مراحل قضایی و اداری در ستاد ترخیص
ارتکاب جرم در صورت بروز حادثه

مشهد در سالی که گذشت

٪۸۳ آمار رانندگان مقصری که گواهی نامه پایه ۳ دارند.

٪۵ سهم رانندگان مقصر در حوادث بدون گواهی نامه

٪۴ سهم راکبان مقصر در تصادف های دارای گواهی نامه موتورسیکلت ها

نکته: دلیل فراوانی این تصادف ها تعداد وسایل نقلیه مرتبط و تعداد این نوع گواهی نامه هاست.

آمار مربوط به سال گذشته است.

اولویت مهارت آموزی است

یک راننده قانونمند برای آنکه بتواند خوب و ایمن رانندگی کند و امین جان خود و دیگر کاربران ترافیکی باشد باید دو مهارت را فرا بگیرد.

۱. فرد توانایی رانندگی با وسیله نقلیه را به درستی داشته و دارای مهارت کافی در رانندگی باشد.

۲. فرد با فراگرفتن قوانین و مقررات و آموزش و با شرکت در آزمون ها بتواند گواهی نامه رانندگی اخذ کند.

توجه!

این دو مهارت مکمل یکدیگرند و بدون هر یک از این دو از منظر قانون فرد نباید رانندگی کند.

محدودیت های رانندگی با گواهی نامه پایه ۳ در سال اول

- در سه ماهه اول صدور گواهی نامه باید فرد دیگری دارای گواهی نامه پایه یک، پایه ۲ یا پایه ۳ که جدید الصدور نباشد در زمان رانندگی همراه راننده باشد.
- از ساعت ۲۴ تا ۵ صبح رانندگی در معابر ممنوع است.
- رانندگی تا شعاع بیش از ۲۵ کیلومتری شهرها ممنوع است.
- در صورت ارتکاب تخلفات حادثه ساز یا مقصر بودن در تصادفات جرحی و فوتی برای این افراد محرومیت رانندگی اعمال خواهد شد.