دانش آموز تهرانی درگذشت

نسل فردا: آرمیتا گراوند دختر دانش آموز تهرانی که اوایل مهر امسال هنگام عزیمت به مدرسه در ایستگاه مترو میدان شهدا دچار افت فشار و بیهوشی شده بود، پس از به ثمر نشستن معالجات گسترده پزشکی و بیست و هشت روز بستری در بخش مراقب‌های ویژه درگذشت. وی صبحگاه ۹ مهر در حالی که به همراه دوستان خود قصد ورود به داخل واگن قطار مترو را داشت، ناگهان با افت فشار مواجه و با برهم خوردن تعادلش، از پشت سر به لبه بیرونی ایستگاه برخورد و مصدوم شد.شدت برخورد به حدی بود که وی برای دقایقی دچار ایست قلبی شد و پس از تلاش امدادی چند نفر از شهروندان، کارکنان مترو و عوامل اورژانس، برای ادامه درمان به نزدیک‌ترین بیمارستان تخصصی اعزام شد.متاسفانه آسیب مغزی وارده به مصدوم باعث شد که وی مدتی را در وضعیت کما سپری کرده و دقایقی پیش فوت کند.بر اساس نظریه رسمی پزشکان آرمیتا گراوند پس از افت ناگهانی فشار خون، دچار سقوط، ضربه به مغز و به دنبال آن تشنج مداوم، کاهش اکسیژن رسانی مغزی و ادم مغزی شده است.

هشدار جدی پلیس به معلم ها

نسل فردا: معاون اجتماعی پلیس فتا ضمن هشدار به معلم بلاگرها نقض حریم خصوصی دانش آموزان در کلاس درس را قابل شکایت و پیگیری دانست.سرهنگ رامین پاشایی معاون اجتماعی پلیس فتا فراجا با اشاره به انتشار فیلم‌هایی از دانش آموزان و کلاس درس توسط معلمان در فضای مجازی گفت:اصل انتشار چنین فیلم‌هایی از نظر قانونی مشکلی ندارد وی افزود:اگر در انتشار این فیلم‌ها حقوق کودکان و حریم خصوصی دانش آموزان رعایت نشود، خانواده دانش آموزان می توانند از آن معلم شکایت کنند و موضوع را از طرف پلیس فتا پیگیری کنند.معاون اجتماعی پلیس فتا گفت: در برخی از فیلم‌ها چهره دانش آموزان مشخص است که این کار مصداق رعایت نکردن حریم خصوصی کودکان است و خانواده دانش آموزان می توانند از این موضوع شکایت داشته باشد.پاشایی خاطرنشان کرد: در برخی دیگر از فیلم‌ها دانش آموزان رفتاری دارند که انتشار آن رفتار در فضای مجازی می تواند موجب تمسخر این کودک در این فضا و به سُخره گرفتن او شود که چنین رفتاری هم مصداق جرم در فضای مجازی است و در صورت شکایت خانواده دانش آموزان امکان پیگیری وجود دارد.

خبر

سهم ۸۵ درصدی مسدود شدن رگ‌ها در سکته مغزی

امیر محمدی/گروه جامعه
news@naslefarda.net

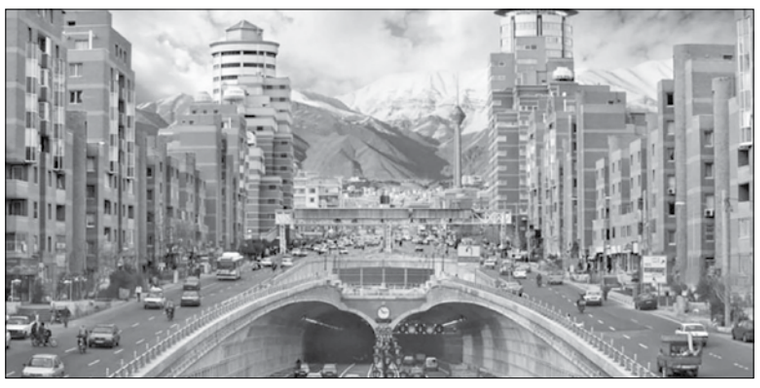
معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت ضمن تشریح وضعیت بروز سکته مغزی در کشور، گفت: در کشور ما سالانه به طور متوسط ۵۵۰ هزار نفر دچار انواعی از سکته‌های مغزی می‌شوند که معمولا ۱۵ درصد این آمار منجر به مرگ می‌شود که یا همان زمان و یا مدتی بعد فرد جان خود را از دست می‌دهد.دکتر علیرضا مهدوی با اشاره به اینکه سکته‌های مغزی با عنوان حمله‌های مغزی هم شناخته می‌شوند، گفت: این حالت معمولا زمانی اتفاق می‌افتد که خون‌رسانی به یک قسمت از مغز دچار اختلال می‌شود. در این حالت یا رگ‌هایی مسدود می‌شوند و یا خونریزی می‌دهند که در هر دو حالت ممکن است به بخش‌هایی از مغز خون نرسد.وی افزود: ۸۵ درصد از حمله‌های مغزی از نوع مسدود شدن رگ هستند که اگر این حالت طولانی مدت باشد، قسمتی که خون‌رسانی به آن متوقف شده است، از بین می‌رود؛ در واقع خون و اکسیژن به مغز نمی‌رسد و سلول‌های مغز از بین می‌روند. معمولا اگر با سرعت بیشتری به رفع انسداد رگ‌های مغزی رسیدگی شود، حالتی خوش‌خیم‌تر است.وی با اشاره به اینکه حمله‌های مغزی دومین علت مرگ در ایران است، بیان کرد: سکته‌های مغزی شایع‌ترین علت ناتوانی بیماری‌های مغز و اعصاب است. سکته مغزی عارضه‌ای عروقی است که می‌تواند آسیب‌ها و ناتوانی‌های طولانی مدت مغزی ایجاد کند. شدت ناتوانی ناشی از سکته مغزی به وسعت ایسکمی و زمان مداخله ارتباط دارد.

کاهش خدمت برای سربازان بومی و غیر بومی

شهلا قدرتی/گروه جامعه
news@naslefarda.net

رئیس سازمان وظیفه فراجا با تاکید بر اینکه مدت زمان خدمت سربازانی که از نظر نیروهای مسلح وظیفه عملیاتی دارند، به ۱۵ ماه کاهش یافته است، اظهار کرد: مدت زمان خدمت سربازان در مناطق عادی نیز با توجه به بومی و غیربومی بودن محل خدمت از ۲۴ ماه به ۱۸ و ۲۱ ماه کاهش یافته است.سردار تقی مهری در یک درباره سربازهایی که مجوز خدمت ۱۴ ماهه دارند، اظهار کرد: ۷۵۰ کیلومتر مرز زمینی، آبی و... داریم که سربازان در آن مناطق در حال خدمت هستند. سربازان در برخی مناطق ۱۴ ماه و در برخی مناطق همچون مناطق مرزی، محروم و ... که از نظر نیروهای مسلح عملیاتی محسوب می‌شود، میزان خدمتشان حداقل ۱۵ ماه است.وی ادامه داد: در برخی مناطق نیز میزان خدمت ۱۸ و ۲۱ ماه است که این مناطق عادی و معمولی خدمت سربازان بود و از ۲۴ ماه به ۲۱ ماه کاهش یافته است. نکته مهم این است که افرادی که در مناطق بومی برای خدمت سربازی هستند مدت زمان خدمت ۲۱ ماه و در غیر این صورت ۱۸ ماه است. رئیس سازمان وظیفه فراجا تصریح کرد: بر اساس طرح ابلاغ شده جدید، بومی و غیربومی بودن افراد یعنی اگر فاصله محل سکونت فرد با محل یگان زیر ۲۰۰ کیلومتر باشد بومی و اگر فاصله بالای ۲۰۰ کیلومتر باشد، غیربومی محسوب می‌شود.

زلزله تهران جدی اما قابل کنترل



یلدا توکلی/گروه جامعه
tavakoli.yalda11@gmail.com

نه تنها تهران بلکه بسیاری از شهرهای کشور در معرض خطر ویرانی زلزله هستند و این خطر همیشه جدی است به خصوص بعد از وقوع زلزله در ترکیه و خسارات جبران ناپذیر آن در سال گذشته حالا ذهن ها بیشتر به مرور این خطر میپردازد.

همیشه خطر وقوع زلزله در تهران بوده است

همیشه خطر وقوع زلزله در تهران بوده است، سال گذشته وقوع زمین‌لرزه ۷.۸ ریشتری در ترکیه و تلفات چندهزار نفری و خرابی‌های گسترده این زلزله در چند شهر این کشور و سوریه بار دیگر همه نگاه‌ها را به سمت وقوع زلزله در تهران معطوف کرد اما بعد از وقوع زلزله در جنوب ترکیه بسیاری از کارشناسان در مورد زلزله بزرگ تهران نظر داده و بازار شایعه در رابطه با وقوع زلزله در جامعه و فضای مجازی گرم شد.

در حال حاضر خطری وجود ندارد

مهدی زارع رئیس مرکز پیش‌بینی زلزله و استاد پژوهشگاه زلزله‌شناسی است وی با بیان اینکه ما مرکز اعلام پیش‌بینی زلزله نیستیم، گفت : ما روش‌های مختلف را از جمله در تهران می آزماییم و پیش‌بینی را صرفاً به مسئولان رسمی اعلام می کنیم. در حال حاضر خطری وجود ندارد حتی اگر زلزله‌ای هم اتفاق بیفتد، الان پیش‌بینی نداریم. پیش‌بینی ما اینطور نیست که بگوییم دو روز دیگر در فلان نقطه زمین لرزه رخ می‌دهد. اگر یک پهنه‌ای مدنظرمان باشد که آن منطقه خاطرناک باشد در مورد آن اخطار و توجه می‌دهیم. وی با ذکر این نکته که گسل مشا از دماوند شروع شده و ۱۸۷ کیلومتر ادامه پیدا می کند و در آبیک به پایان می‌رسد، خاطرنشان کرد: الگوی زلزله‌های اخیر نشان می‌دهد که بیشتر زمین‌لرزه‌ها در شرق تهران رخ می‌دهد؛ به جز آذر ۹۶ که کانون زلزله در غرب تهران، منطقه ملارد رخ داد. در حدود ۲۳۴۰ سال اخیر اطراف تهران زلزله‌های متعددی اتفاق افتاده، اما خود تهران زلزله مهمی نداشته است. حدود ۳۲۰۰ سال پیش تهران زلزله‌ای به بزرگای ۷ ریشتر داشته و برآورد می‌شود که ۱۲۰۰ سال پیش زلزله طالقان بزرگای ۷/۷ دهم ریشتری داشته است. زارع با بیان اینکه منطقه ۲۲ در پای دامنه دو گسل شمال تهران و پردیسان ایجاد شده است، اضافه کرد: آپارتمان‌سازی روز به روز در منطقه ۲۲ در حال بیشتر شدن است. گسل پردیسان از پای دامنه چیتگر عبور می کند.استاد پژوهشگاه زلزله‌شناسی خاطرنشان کرد: در منطقه شهریار و ملارد مسئله فرونشست زمین را هم داریم که موجب ترک‌های کششی بزرگ در زمین می‌شود. بخش زیادی از این نشست‌ها هم طبیعی است و انسان‌ها به دلیل مصرف آب زیرزمینی باعث فرونشست می‌شوند. برای مثال در شهریار و اندیشه در سال ۱۴۰۰ سطح زمین نسبت به ۵۰ سال پیش حدوداً اندازه یک ساختمان ۴ طبقه فرونشست کرده است! با این وجود، چون زمین مسطح است مردم درک نمی کنند. این مناطق خطرناک‌ترین مناطق برای زمین‌لرزه هستند.

زلزله‌ای مانند زلزله ترکیه رخ نخواهد داد

دکتر محمود فاطمی عقدا، استاد زمین‌شناسی و زلزله دانشگاه خوارزمی است وی نیز معتقد است که برای تعیین ریشتر زلزله احتمالی تهران باید دید کدام یک از گسل‌های شهر تهران فعال شدند. اما رفتار گسلی تهران نشان می‌دهد زلزله‌ای مانند زلزله ترکیه رخ نخواهد داد و حداکثر قدرت زلزله می تواند ۷.۲ ریشتر باشد که با زهم معتقدم زلزله دوره بازگشت تهران زیر ۷ ریشتر خواهد بود. البته بین ۶ تا ۷ ریشتر، قدرت زلزله بسیار متفاوت خواهد بود. نکته مهم این است که عمق زلزله نیز نکته کلیدی و مهمی است. عمق زلزله در تهران و در ایران زیاد است و زلزله‌های تهران در عمق ۱۵ تا ۲۰ کیلومتر رخ می‌دهد. اما آنچه همه باید بدانیم این است که ایران کشوری زلزله‌خیز است و باید آماده بود.

قرار نیست تهران تلی از خاکستر شود

علی نصیری رئیس سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران است وی به موضوع زلزله تهران اشاره کرد و گفت: ایمنی و امنیت دو اولویت مهم سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران است که آن را به طور ویژه در دستور کار قرار داریم و همواره بر این دو امر مهم تاکید می‌شود.وی افزود : موضوع ما در تهران مساله ایمنی و گسل خیز بودن شهر تهران است و در این خصوص اقدامات زیادی باید انجام شود و البته اقدامات زیادی هم انجام شده است. به عنوان مثال ما دستگاه‌های شتاب‌نگار زلزله را نصب کردیم که دستاورد خوبی بوده و اگر در تهران زلزله‌ای رخ دهد می توان آن را چند ثانیه زودتر به مرکز مخابره و اقدامات پیشگیرانه را اتخاذ کرد. نصیری اذعان داشت: تهران شهر زلزله‌خیزی است اما این جمله معنایش این نیست که اگر زلزله بیاید شهر به تلی از خاکستر تبدیل شده و همه می‌میرند.وی درباره وقوع زلزله در تهران نیز گفت: تهران شهر زلزله‌خیزی است و طبیعی است که در چنین شهری احتمال وقوع زلزله وجود دارد. آمارها هم نشان می‌دهد که هر ۱۵۰ تا ۱۶۰ سال یکبار زلزله بزرگ بالای ۵.۵ ریشتر در این شهر رخ داده است. اما دقت کنید که این معنایش این نیست که شهر به تلی از خاکستر تبدیل شده و همه می‌میرند. آمارهای واقعی و برآوردها در خصوص زلزله تهران در اختیار سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران است. مطالعات بومی در مورد زلزله از سوی متخصصان ما انجام می‌شود.وی ادامه داد: پس اینکه بیاییم و بر اساس حدسیات غیرمبتنی بر شواهد و ادله علمی، آمار سازی و دیتاسازی کنیم، کار خوبی نیست و موجب تشویش اذهان می‌شود. اینکه بیایند و آمارهای عددی و... بدهند درست نیست و اگر ادامه پیدا کند، از ظرفیت‌های قضایی هم برای افرادی که تشویش اذهان عمومی و عددسازی کند استفاده خواهیم کرد.رئیس سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران همچنین با بیان اینکه همچنان تا آمادگی کامل و ایده‌آل برای تهران فاصله داریم، گفت: اما روند و نمودارهای ما رو به تعالی است و شاید در کوتاه مدت نتوانیم به نقطه آمادگی کامل و ایده‌آل برسیم اما این روند آغاز شده است. ما همواره باید برای زلزله آماده باشیم.

بلغمی مزاج ها بخوانند

برهم خوردن تعادل اخلاط اربعه در طب سنتی

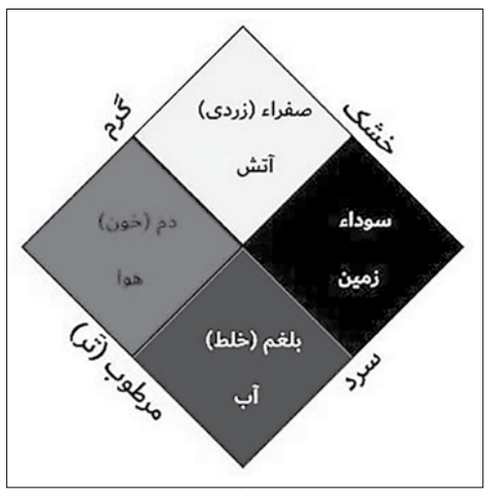
اشرف کمالی/گروه جامعه
news@naslefarda.net

غلبه بلغم به دلیل سبک نادرست زندگی و باعث ایجاد مشکل در افراد می شود .

از دیدگاه طب سنتی، بدن انسان از عناصر اربعه (آب، خاک، هوا و آتش) ساخته شده است و با اخلاط اربعه (صفرا، دم، بلغم و سودا) کنترل می‌شود. وقتی غذا در بدن هضم و جذب می‌شود، اخلاط اربعه را تولید می‌کند که باعث رشد اندام‌ها و بازسازی اعضای آسیب دیده می‌شوند و امکان حرکت کردن را برای انسان فراهم می‌کنند. منظور از خلط، ماده مرطوب و روانی است که غذا ابتدا به آن تبدیل می‌شود.

اخلاط اربعه از نظر گرمی، سردی، خشکی و رطوبت با هم متفاوت هستند. به طوری که صفرا گرم و خشک، دم گرم و تر، بلغم سرد و تر و سودا سرد و خشک است. ترکیب این اخلاط در بدن باعث به وجود آمدن مزاج‌های مختلف می‌شود.

اگر میزان و نسبت اخلاط اربعه در حالت تعادل باشد، فرد دارای مزاج معتدل است. اما اگر مقدار هر کدام از آن‌ها در مقایسه با مزاج معتدل افزایش یابد، مزاج فرد تغییر می‌کند. برای مثال اگر میزان بلغم موجود در بدن‌تان نسبت به مقدار این خلط در بدن فردی که مزاج معتدل دارد بیشتر باشد، شما دارای مزاج بلغمی خواهید بود. خلط بلغم طبیعت سرد و تر دارد و تولید بیش از حد آن در بدن می‌تواند جسم و روان را تحت تاثیر قرار دهد و به بروز بیماری‌های زیادی منجر شود.



تعادل بین چهار خلط دم، صفرا، بلغم و سودا به حفظ سلامتی کمک می‌کند. اما گاهی اوقات، به دلیل سبک زندگی نادرست یا در اثر مصرف بعضی از غذاها مقدار یکی از این خلط‌ها بیش از اندازه در بدن افزایش می‌یابد که این امر مشکلات زیادی را به همراه دارد. برای مثال، ممکن است به علت غلبه بلغم به چاقی شکمی، سنگ کلیه، ناباروری یا مشکلات گوارشی دچار شوید.

زیادی بلغم می تواند باعث بیماری برص در پوست شود این افراد دچار ریزش مو وموخوره می شوند ریزش اشک ،کاهش بینایی ،آب مروارید در اثر افزایش بلغم در چشم ایجاد می شود شنوایی افراد بلغمی با ایجاد صدا در گوش که معمولا صدایی که در اثر غلبه این خلط شنیده می شود شبیه صدای پنکه است افزایش سردی ورطوبت در دهان وحلق مشکلاتی مانند سنگینی زبان ریزش آب دهان تورم لوزه ها وخروپف از علایم بارز آن می باشد مادران در دوران شیردهی رعایت مصرف غذاهای سرد را داشته باشند زیرا کودک دیرتر از موعد مقرر شروع به صحبت می کند دستگاه گوارش با زیاد شدن سردی ورطوبت با سوزش سر دل ترش کردن حالت تهوع ونفخ از خود علایم رانشان می دهد ومفاصل هم با سردی ورطوبت در معرض آرتروز ورماتیسم قرار می گیرند فراموشی آلزایمر سینوزیت به دنبال افزایش این خلط می باشد در نهایت ما می توانیم با تغییر سبک زندگی وجلوگیری از پرخوری در پیشگیری کمک کنیم وبهتر است برای درمان بلغم در صورت امکان در مناطقی که آب وهوای گرم وخشک دارند زندگی کنند زیرا رطوبت باعث تشدید علایم آن ها می شود.

استان همدان

آزمون جذب معلم بر اساس شایستگی و تجربه آموزشی

همدان/مریم بیگدلو
news@naslefarda.net

سخنگوی کمیسیون آموزش، تحقیقات و فناوری مجلس با صراحت اعلام کرد: الان برای ما کلاس بدون معلم و آموزش بی کیفیت پذیرفته نیست و حتماً باید مدارس دولتی را با تأمین معلم تقویت کنیم.

حجت‌الاسلام احمدحسین فلاحی در خصوص وضعیت تامین نیروی آموزشی و کمبود معلم با توجه به شکایات بسیار از سوی خانواده‌ها و مدارس، علت اصلی ایجاد معضل کمبود نیروی آموزشی را در وزارت آموزش و پرورش مربوط به ادوار مختلف برشمرد و گفت: همانطور که در سخنان مقام معظم رهبری بود، مشکلات و مسائل آموزش و پرورش به مرور زمان ایجاد شده، در طول سالیان گذشته «کمبود معلمان در طول زمان انباشته شده» و خبرهای روز وزارتخانه حاکی از کمبود ۲۶۰ هزار معلم است.

این مدرس آموزش عالی مهمترین دلیل ایجاد این مشکل را کاهش ظرفیت پذیرش دانشجو و تربیت معلم دانشگاه فرهنگیان برشمرد و بیان کرد: این مرکز آموزش عالی مهمترین منبع اصلی تامین نیروی آموزشی است که متاسفانه از سالانه ۲۵۰۰۰ نفر به حدود یک‌هشتم یعنی ۳۰۰۰ نفر کاهش داشته که حاصل بی‌تدبیری مسئولان به مرور زمان بوده است که با اعتراض رهبر انقلاب و حضور ایشان در این مرکز مواجه شد و مقرر گردید که این وضعیت ساماندهی و کمبودها جبران شود.

وی به دیگر علل ایجاد شرایط نابسامان کمبود معلم پرداخت و گفت: این معضل در اثر حذف دانشسراها و تربیت معلم‌ها در طول سالها از دولت‌های قبلی به وجود آمده و ارتباطی به دولت سیزدهم ندارد و می‌توان گفت که وزارت آموزش و پرورش به‌ویژه در دو سال اخیر بیشترین جذب معلم را از طریق ماده ۲۸ و افزایش ظرفیت دانشگاه فرهنگیان داشته است.

فلاحی تحقیقات و فناوری مجلس با اشاره به این مطلب که سازمان اداری و استخدامی کشور همکاری خوبی در زمینه صدور مجوز استخدام داشته است، ادامه داد: کمیسیون آموزش هم از آغاز به کار مجلس یازدهم در دولت قبلی و فعلی به این مسئله مهم ورود پیدا کرده و علاوه بر آمار ۲۶۰ هزار کمبود معلم مجموعه آموزش و پرورش با کاهش ۵۰ هزار نیروی پشتیبان و سرایدار مواجه است که در برخی از مدارس مدیران و معاونین در کلاس‌های درس حاضر می‌شوند و اکنون متاسفانه کلاس خالی داریم. سخنگوی کمیسیون آموزش مجلس در ادامه اظهار کرد: این مشکل به مرور با افزایش ظرفیت پذیرش دانشجو مرتفع شد و اکنون دانشگاه فرهنگیان حدوداً ۴۰ هزار نفر جذب دانشجو معلم دارد و به همین میزان باید دانشگاه شهید رجایی توسعه داده می‌شد و این مسیر اصلی جذب معلم است.

این استاد حوزه و دانشگاه با اشاره به دیگر علت‌های این مسئله در دوره‌های گذشته افزود: تعدادی از معلمان حق‌التدریس، نهضتی‌های قبل از سال ۱۳۹۱ بودند که با برگزاری آزمونی ۲۳۰۰۰ نفر جذب شدند و برای مجموعه کسانی که با آموزش و پرورش ارتباط دارند؛ نیروهای آموزشی بعد از سال ۱۳۹۱ اعم از حق‌التدریس‌ها، نهضتی‌ها، طرح امینی‌ها، معلمان قرآنی، مربیان پیش‌دبستانی و نیروهای آموزشی در مدارس غیرانتفاعی با تصویب یک قانون که به صحن مجلس آمد و در خصوص فوریت آن با امضای نمایندگان به دلیل همزمان بودن با برنامه هفتم توسعه، درخواست اعمال اصل ۸۵ را جهت تسریع تعیین تکلیف در کمیسیون مشترک ارائه شد تا معلمان باتجربه و شایسته جذب آموزش و پرورش شوند و در این وضعیت کمبود معلم یاری کننده باشند.

وی با تاکید بر اینکه مسئله کمبود معلم یک مسئله مهم و حیاتی است و وزارت آموزش و پرورش ۵۰ میلیون نفر عائله دارد، ابراز امیدواری کرد و گفت: مجلس پای کار حل این مشکل است و امیدواریم که دولت هم پای کار باشند، هرچند که نمی‌توان به یکباره مسئله کمبود معلم را امسال برطرف کرد و بر اساس مذاکرات هفته گذشته، دکتر صحرایی؛ وزیر محترم آموزش و پرورش و نیز ریاست محترم سازمان اداری و استخدامی کشور معتقدند که به تدریج ولی با سرعت بیشتری جذب معلم صورت گیرد تا این مشکل برطرف شود.

حجت‌الاسلام والمسلمین فلاحی در خصوص سوالی با موضوعیت استیضاح وزیر آموزش و پرورش خاطرنشان کرد: استیضاح چند وزیر را در درخواست نمایندگان وجود دارد و منوط به اعلام وصول هیئت رئیسه مجلس است که فعلاً در گیر برنامه هفتم توسعه است.

یافته ها

بوی بد یخچال را از بین ببرید

پریسا جمدی / گروه بین الملل
daryavafaei2009@gmil.com

معمولا یخچال به دلیل وجود غذاهای بودار، تاریخ مصرف گذشته و فاسد بو می گیرد. می‌خواهید یخچالتان را تمیز کنید و از شر بوی نامطبوع خلاص شوید؟ می‌توانید از مواد خوشبوکننده طبیعی و خانگی مانند جوش شیرین، لیمو یا تفاله قهوه استفاده کنید. در ادامه شما را با روش‌های کاربردی و مفید برای از بین بردن بوی بد یخچال آشنا خواهیم کرد.

باید بدانید که:

- خوراکی‌های فاسد و خراب را دور بریزید. حالا با استفاده از آب گرم و مایع و یا محلول سرکه سفید و کمی آب گرم داخل یخچال را تمیز کنید.
- برای از بین بردن هرگونه بوی نامطبوع از یک خوشبوکننده طبیعی مانند جوش شیرین، تفاله قهوه یا تکه‌های لیمو در یک کاسه، درون یخچال استفاده کنید.
- دمای یخچال را در حالت ۴۰ درجه فارنهایت یا کمتر حفظ کنید تا مواد غذایی برای مدت طولانی‌تری تازه بمانند و برای پیشگیری از بوی نامطبوع و بد، برای خوراکی‌ها از ظروف درب‌دار داخل یخچال استفاده کنید.

چگونه یخچال را تمیز کنیم؟

- پیش از شروع تمیزکاری، حتما یخچال را از برق بیرون بکشید. برای حفظ ایمنی قبل از شروع کار یخچال را خاموش کنید. می‌توانید دوشاخه را از برق بیرون کشیده و یا در صورتی که یخچال مجهز به دکمه خاموش روشن است از آن طریق یخچال را خاموش کنید.
- اگر در حین کار یخچال به برق باشد انرژی زیادی صرف می‌شود.
- اگر در بین کار مدام درب یخچال را می‌بندید و حواستان به اطلاف انرژی هست، ایرادی ندارد اگر یخچال را خاموش نکنید .
- یخچال را کامل خالی کنید. تمام غذاها را از درون قفسه‌های یخچال خارج کنید و اگر غذایی خراب و فاسد شده آن را دور بی‌اندازید. اما خوراکی‌هایی که خوب هستند را موقتا روی پیشخوان و یا در یک جای سرد قرار دهید.
- باید در عرض ۴ ساعت یخچال را کامل تمیز کنید، در غیر اینصورت خوراکی‌هایی که بیش از ۴ ساعت بیرون از یخچال بمانند فاسد خواهند شد.
- تمام قسمت‌ها و قفسه‌های یخچال را با آب و مایع تمیز کنید. تمام قفسه‌ها و کشوهای قابل برداشت یخچال را بیرون آورده و با آب ولرم و مایع بشویید.
- زیر قفسه‌ها و کشوها را فراموش نکنید، گاهی ذرات خوراکی آن زیر مانده و باعث ایجاد بوی نامطبوع می‌شوند.
- بعد از شستن کشوها و قفسه‌ها، آنها را با یک دستمال نرم مایکروفایبر خشک کنید.
- از اسکاچ نرم برای شستن قفسه‌ها استفاده نکنید، چراکه ممکن است باعث ایجاد خش شود .
- داخل یخچال را با محلول آب و سرکه تمیز کنید. مقدار مساوی سرکه و آب ولرم را ترکیب کرده و با استفاده از یک اسفنج نرم و یا دستمال نرم داخل یخچال را تمیز کنید. حتی می‌توانید یک اسپری آب و سرکه را داخل یخچال بپاشید.
- سرکه یک خوشبو کننده طبیعی است و بوی نامطبوع را از بین می‌برد.
- یک ظرف جوش شیرین داخل یخچال قرار دهید. جوش شیرین به خودی خود بویی ندارد، اما در جذب و خنثی کردن بو بسیار عالی عمل می‌کند. جوش شیرین را به مدت چند روز داخل یخچال قرار دهید، سپس به محض اینکه باز متوجه شروع بوی نامطبوع شدید از یک ظرف جدید حاوی جوش شیرین استفاده کنید.
- از تفاله قهوه داخل یخچال استفاده کنید. تفاله قهوه به لطف نیتروژن موجود باعث جذب بوی نامطبوع می‌شود.
- اگر قصد دارید از تفاله قهوه مصرف شده استفاده کنید، ابتدا قبل از اینکه آن را درون یخچال قرار دهید اجازه دهید کامل خشک شود .
- برای خوشبو کردن یخچال از لیمو ترش و تکه‌های لیمو ترش استفاده کنید. لیمو به دلیل دارا بودن اسید سیتریک بوی بد را از بین می‌برد و باعث خوشبو شدن محیط می‌شود.