روزنامه سیستان و بلوچستان
پنج‌شنبه ۶ مهر ۱۳۹۶ ـ ۷ محرم ۱۴۳۹ ـ شماره ۹۴۶
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com
روزنامه سیستان و بلوچستان: رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی و اشتراک: ۳۳۲۱۷۸۶۶ ـ ۰۵۴
تلفن مسئول تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۹ ـ ۰۵۴
نمابر تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۴ ـ ۰۵۴
تلفن‌های تحریریه: ۳-۳۳۲۱۷۸۶۲ ـ ۰۵۴
تلفن و نمابر سرپرست دفتر: ۳۳۲۱۷۸۶۵ ـ ۰۵۴
چاپخانه: شهرچاپ خراسان
صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولی زاده
دفتر مرکزی: مشهد، بلوار سازمان آب
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰ - ۰۵۱
نمابر شهرستان‌ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۰۰	اذان صبح	۰۴:۰۱
۰۵:۱۸	طلوع آفتاب	۰۵:۱۸
۱۱:۱۷	اذان ظهر	۱۱:۱۶
۱۷:۱۶	غروب آفتاب	۱۷:۱۴
۱۷:۳۲	اذان مغرب	۱۷:۳۱

امروز	زاهدان	فردا
۳۱ / ۱۰		۳۳ / ۱۱

با وجود میانگین ۳ نفری قربانیان هاری طی هر سال

هاری در سیستان جان گرفت؛ ۷ نفر از ۹ قربانی کشور!

دومین آزمایشگاه تشخیص هاری کشور در استان احداث می شود

ارباب افضلی– ۹ نفر از ابتدای امسال بر اثر هاری در کشور جان خود را از دست دادندکه هفت مورد آن مربوط به سیستان است.به گزارش«سیستان و بلوچستان» رئیس مرکز مدیریت بیماری های وزارت بهداشت، درمـان و آمـوزش پزشکی در همایش استانی بیماری کشنده هـاری که روز گذشته در زاهـدان برگزار شد گفت: سیستان و بلوچستان مهم ترین گلوگاه بـرای جلوگیری از ورود انواع بیماری های خطرناک به داخل کشور است. عوامل خطرآفرینی مانند همسایگی با کشورهای فقیر، این استان و کشور را در معرض تهدید بیماری هایی مانند هاری قرار می دهد. دکتر «گویا» افزود: هفت مورد هاری تایید شده انسانی آن هم فقط در منطقه سیستان قابل پذیرش نیست به ویژه در کشوری مانند ایران که در طول ۱۰ سال گذشته تعداد موارد هاری آن یک تا سه مورد در سال بوده است. این در حالی است که از ابتدای امسال ۹ مورد هاری انسانی گزارش شده است که ۷ مورد آن مربوط به سیستان و بلوچستان است.

وی تصریح کـرد: ایـن وضعیت را باید مسئولان استانی و شهرستانی جدی بگیرند چرا که هفت مـورد هـاری رقمی بسیار بـزرگ و خطرناک برای امنیت سلامت جامعه است. وی خاطرنشان کرد: با ایجاد این شرایط، کشور تصمیمی جدی برای اجرای برنامه و حذف هاری گرفته است که باید با مشارکت همه دستگاه ها انجام شود. کشورهای فقیرتر از ایران مانند بنگلادش این برنامه را اجرا می کنند بنابراین ایران که توانایی ها و امکانات بیشتری دارد باید به سرعت وارد عمل شود.

وی ادامه داد: در همین راستا قرار است تا دومین آزمایـشـگـاه تخصصی تشخیص هـاری زیـر نظر انستیتو پاستور در این استان ایجاد شود که تحقق این موضوع حمایت و همکاری همه جانبه استاندار و فرمانداران و ادارات کلی مانند دام پزشکی، حفاظت محیط زیست و دانشگاه های علوم پزشکی را می طلبد و ایجاد آن کمک بزرگی برای استان خواهد بود.

وی ادامه داد: همجواری این استان با کشورهایی مانند افغانستان و پاکستان امکان ورود بیماری های خطرناک را از آن سوی مرز فراهم می کند که در رأس آن هاری است. این بیماری هم توسط انسان و هم توسط حیوان قابل انتقال به داخل کشور است حتی برخی کالاها و مواد غذایی وارد شده نیز ناقل این بیماری کشنده است.

وی تصریح کرد: مبارزه با بیماری های مشترک بین انسان و دام سخت ترین و پرهزینه ترین مبارزه در دنیاست و بیشترین نیروی انسانی و لجستیکی را درگیر خود می کند بنابراین یک لحظه غفلت در این زمینه به همه گیری بزرگی منجر می شود که خسارات و آثار جبران ناپذیری برای کشور خواهد داشت. درمان یک مورد حیوان گزیدگی میلیون ها تومان برای دولت هزینه دارد چرا که واکسن ها و سرم های هاری گران ترین مواد دارویی است.

وی با اشـاره به وخامت وضعیت هـاری در شمال استان تأکید کرد: مطالعات برای تشریح وضعیت موجود سگ های ولگرد به عنوان ناقلان این بیماری باید با جدیت تمام در این منطقه انجام شود زیرا باید بدانیم چه میزان آلودگی میان سگ های ولگرد وجود دارد. از آن جایی که بیشترین افراد حیوان گزیده دانش آموزان هستند لازم و ضروری است تا برنامه آموزشی در مدارس استان برگزار و مراقبت در برابر حیوان گزیدگی به آن ها آموزش داده شود.

ابتلای ۵۴ نفر به تب کنگو

دکترگویا تصریح کرد: هاری تنها مشکل بیماری های مشترک انسان و دام در سیستان و بلوچستان نیست چرا که موارد ابتلا به تب کریمه کنگو نیز در این استان بالاست.

وی با بیان این که امسال یک سوم موارد ابتلا به تب کنگو در کشور مربوط به سیستان و بلوچستان است گفت: از ۱۳۴ مورد تب کنگوی گزارش شده در کشور ۵۴ مورد مربوط به این استان است و از این تعداد ۳۰ نفر از کارگران کشتارگاه در زاهدان و چابهار بودند. وی با طرح این سوال که آیا ارتقای امکانات کشتارگاهی در این استان امکان پذیر نیست، تصریح کـرد: کارگران کشتارگاه بعد از کارگران ساختمانی، سخت ترین شغل را دارند که باید از بهترین لباس های محافظ و دستگاه های مورد نیاز بهره مند باشند.

۳۵۰۰ حیوان گزیدگی از ابتدای امسال

رییس دانشگاه علوم پزشکی زاهـدان هم در این همایش گفت: از ابـتـدای امسال ۳ هـزارو۵۰۰ حیوان گزیدگی و هفت مـورد هـاری تایید شده انسانی در استان داشتیم که به هیچ وجـه این وضعیت قابل قبول نیست و نشان می دهد که استان در این زمینه نیازمند یک برنامه ریزی علمی است.

دکتر «محمدرضا میری» با اعلام تأسف از این که از ابتدای امسال تاکنون هفت مورد هاری در این استان مشاهده شده است اما هنوز نتوانستیم اوضاع را کنترل کنیم، ادامه داد: سهم شبکه بهداشت و درمان در کنترل و پیشگیری از بیماری ها فقط ۲۵ درصد است و شرایط فعلی می طلبد تا دیگر نهادها و دستگاه های اجرایی و سیاسی برای رفع مشکل همراهی و نقش خود را ایفا کنند.

وی در باره شرایط ویژه استان گفت: این استان درگیر انواع و اقسام بلایای طبیعی و غیرطبیعی است. از ریزگردهای ناشی از خشک شدن دریاچه هامون تا مسمومیت های شیمیایی و هاری از جمله مشکلاتی است که سلامت استان را تهدید می کند.

وی با بیان این که سیستان و بلوچستان بیشترین تعداد آبـادی را در کشور دارد خاطرنشان کرد: فاصله طولانی میان آبادی ها، هزارو ۵۸۰ کیلومتر مرز آبی و خاکی مشترک با کشورهای همسایه، کم آبی و شرایط اقلیمی سخت ارائه خدمات سلامت را مشکل می کند با این اوصاف بهداشت و درمان به تنهایی نمی تواند مشکلی مانند بیماری هاری را کنترل کند و نیاز است تا همه دستگاه های مرتبط وارد عمل شوند.

مشاور حقوقی

جدایی و مهریه بالا

اگر مرد بخواهد زن خود را طلاق دهد ولی مهریه خیلی زیاد باشد چه باید بکند؟

«حوریه معلم بندانی» کارشناس ارشد حقوق خصوصی: زمانی که مرد به تنهایی قصد طلاق دادن زن را دارد باید حقوق مالی زن (اعم از مهریه، نفقه ، اجـرت المثل و ...) را پرداخت کند. در صورتی که توانایی مالی مرد بیشتر از مبالغ مالی حق زن است باید به صورت نقد و یک جا پرداخت شود. اما اگر مرد توانایی مالی نداشته باشد مبالغ مذکور قسط بندی می شود و مرد باید اقساط را پرداخت کند. (قسط‌بندی شدن مانع از اجرای طلاق نمی شود)

شرایط افزایش مهریه

شرایط افزایش مهریه چیست و آیا می توان مهریه را افزایش داد؟

پاسخ: خیر، با توجه به ممنوعیت افزایش مهریه در حال حاضر امکان افزایش مهریه وجود ندارد. البته در سال های قبل این موضوع انجام می شد بنابراین افزایش های مربوط به قبل معتبر است. البته دو راهکار بـرای رسیدن به مهریه بیشتر وجود دارد.

۱ – اصولا مهریه مالیت دارد (یعنی به صورت مادی است مانند پول یا سکه). زن می تواند مبلغ مورد نظر را به صورت چک یا سفته از مرد دریافت یا در صورت امکان ملک یا خودرو را به نام زن منتقل کند.

۲- البته این گزینه چندان منطقی به نظر نمی رسـد، امـا دور از ذهـن نیست و به نـدرت اتفاق می‌افتد. این که زوجین با انجام طلاق جدا شوند و بلافاصله با ثبت عقد جدید با مهریه و شرایط جدید اقدام کنند.

سنگ صبور

دخترم انتظار جایزه دارد

دختر شش ساله ای دارم که خیلی از طرف خانواده من مورد توجه و محبت قرار می گیرد. دخترم هم به آن ها خیلی علاقه دارد و هدایای زیادی از طرف آن ها دریافت می کند. گاهی نیز برای تغییر رفتارهایش یا یاد گرفتن برخی کارها و رفتارها، هدیه ای به عنوان جایزه به او داده‌اند. حالا هر وقت به خانه مادرم می رویم، مدام بهانه جایزه می گیرد و گریه می کند، همه را کلافه می کند و می گوید چرا به من جایزه نمی دهید؟ لطفا راهنمایی کنید.

مریم نجفی روان شناس بالینی: فراموش نکنیم که خانواده به ویـژه پدربـزرگ و مادربـزرگ به دلیل هیجانی که از داشتن نوه دارنـد و برای این که نشان دهند چقدر نوه شان را دوست دارنـد و برایشان مهم است، ممکن است حتی بـدون مناسبت به نوه شان هدیه بدهند. در این مواقع بسیار محترمانه به خانواده تان تاثیر کارهایشان را توضیح دهید، خطوط قرمز را مشخص کنید و از آن ها بخواهید با شما مشورت کنند و در مواقعی که اصرار به هدیه دادن دارند و شما صلاح نمی دانید، پیشنهاد کنید یک حساب پس انداز برای کودکتان باز کنند.

وقتی کودک شما در ازای عمل مثبت، جایزه دریافت کند یعنی رفتار مطلوبی در او شکل گرفته است و فرض را بر این می گذاریم که رفتارهای مطلوب در کودک نهادینه شده است، در نتیجه ارائه جایزه به کودک داده می شود و سازنده است. اما رشوه، قبل از عمل مثبت به کودک داده می شود و مخرب است. انواع پاداش وجود دارد پاداش مادی مانند جایزه و خوراکی، پـاداش کلامی مانند «آفرین»، «چه خوب»، پاداش عاطفی مانند لمس، نگاه، لبخند و پـاداش اجتماعی مانند بـازی، قصه و مهمانی.

پاداش کلامی را با پاداش عاطفی همراه سازید. رفتاری را که از کودک انتظار دارید، دقیقا برای او مشخص و آن رانام گذاری کنید. سعی کنید پاداش کلامی را با پاداش عاطفی همراه سازید. پاداش را برای کودک جذاب کنید تا انگیزه او را بالا ببرید. همچنین نباید فاصله ای بین پاداش و رفتار مطلوب وجود داشته باشد. در نظر داشته باشید تهیه پاداش نباید مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه بالا باشد.

مشاور تغذیه

اهمیت ویتامین د

لطفا راهنمایی کنید ویتامین د مـورد نیاز بدن چه میزان است و چگونه باید آن را در رژیم غذایی گنجاند؟

«فردین علی ملایری» مشاور تغذیه و رژیم درمانی: ویتامین د نقش مهمی در جذب و متابولیسم کلسیم در بدن دارد و فقدان آن در رژیم غذایی مصرفی افراد موجب کاهش رشد قد کودکان و نوجوانان و پوکی و درد استخوانی بزرگسالان می شود. تحقیقات جدید نشان می دهد مبتلایان به کمبود ویتامین د به ویژه در خانم ها رو به افزایش گذاشته است. بهتر است مصرف شیر و لبنیات، تخم مرغ و ماهی دریایی چرب در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود و در صورت کمبود ویتامین باید از مکمل های دارویی ویتامین د استفاده شود. برخی افراد در خطر ابتلا به کمبود ویتامین د هستند که شامل گروه های زیر است:

۱ –نوزادانی که از شیر مادر استفاده می کنند و در معرض نور آفتاب قرار ندارند: مقدار ویتامین د در شیر مادر بستگی به میزان ویتامین د مادر دارد. هر چند معمولا شیر مادر مقدار کافی ویتامین د ندارد. برای اطمینان از جذب ویتامین د حتما کودک خود را ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در معرض نور آفتاب قرار دهید.

۲ – افراد مسن و سالخورده: هر چه پوست پیرتر می شود توانایی ساختن ویتامین د که به کمک نور آفتاب انجام می گیرد کمتر می شود.

۳–افراد با پوست تیره تر: در پوست این افراد مقدار بیشتری ملانین وجود دارد که همان رنگدانه است. این رنگدانه ها توانایی بدن در ساخت ویتامین د در مقابل نور آفتاب را کاهش می دهند.

۴– افرادی که در جذب چربی مشکل دارند یا رژیمی گرفته اند که بسیار کم چرب است: ویتامین د از ویتامین های محلول در چربی است و در چربی ها یافت می شود. بدن شما برای این که بتواند ویتامین د جذب کند باید بتواند چربی ها را هضم کند.

۵– افرادی که مقدار زیادی چربی در بدن خود دارند: چربی ها ویتامین D را جذب می کنند و مقدار زیاد چربی در بدن ویتامین د بیشتری جذب می کند. در این میان سهم کمتری برای بدن می ماند تا از آن برای اعمال حیاتی استفاده کند

۶– افرادی که عمل بای پس شکمی انجام داده اند: کسانی که این عمل جراحی را انجام داده اند قسمتی از نسوجی را که ویتامین د جذب می کرد را از دست دادند و بدن آن ها در جذب ویتامین د دچار اختلال می‌شوند.

۷– ساکنان مناطق با عرض جغرافیایی شمالی: به دلیل تابش کمتر نور خورشید و ساکنان مناطق با آلودگی سنگین هوا به دلیل ممانعت ذرات و گرد و غبار در رسیدن اشعه ماورای بنفش خورشید به پوست در معرض کمبود ویتامین د قرار می گیرند. مصرف شیر و لبنیات و ماهیان به ویژه ماهی تن، قزل آلا و آزاد و زرده تخم مرغ و جگر نقش به سزایی در تامین ویتامین د از رژیم غذایی دارند.

به یاد داشته باشید برخی درمـان ها و داروهـا که در کمبود ویتامین د نقش دارنـد داروهـای حاوی کورتیکواستروییدها می توانند جذب کلسیم را کاهش دهند و در متابولیسم ویتامین د اختلال ایجاد کنند. داروهای حاوی اُرلیستات و داروهای حـاوی کلسترامین می تواند جذب ویتامین د و دیگر ویتامین های محلول در چربی را مختل کند. داروهایی که برای کنترل حملات صرع مصرف می شود به ویژه فنوباربیتال و فنیتوین در کار ویتامین د اختلال ایجاد می کند و جذب کلسیم را کاهش می دهد.

لطفا راهنمایی کنید ویتامین د مـورد نیاز بدن چه میزان است و چگونه باید آن را در رژیم غذایی گنجاند؟

«فردین علی ملایری» مشاور تغذیه و رژیم درمانی: ویتامین د نقش مهمی در جذب و متابولیسم کلسیم در بدن دارد و فقدان آن در رژیم غذایی مصرفی افراد موجب کاهش رشد قد کودکان و نوجوانان و پوکی و درد استخوانی بزرگسالان می شود. تحقیقات جدید نشان می دهد مبتلایان به کمبود ویتامین د به ویژه در خانم ها رو به افزایش گذاشته است. بهتر است مصرف شیر و لبنیات، تخم مرغ و ماهی دریایی چرب در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود و در صورت کمبود ویتامین باید از مکمل های دارویی ویتامین د استفاده شود. برخی افراد در خطر ابتلا به کمبود ویتامین د هستند که شامل گروه های زیر است:

۱ –نوزادانی که از شیر مادر استفاده می کنند و در معرض نور آفتاب قرار ندارند: مقدار ویتامین د در شیر مادر بستگی به میزان ویتامین د مادر دارد. هر چند معمولا شیر مادر مقدار کافی ویتامین د ندارد. برای اطمینان از جذب ویتامین د حتما کودک خود را ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در معرض نور آفتاب قرار دهید.

۲ – افراد مسن و سالخورده: هر چه پوست پیرتر می شود توانایی ساختن ویتامین د که به کمک نور آفتاب انجام می گیرد کمتر می شود.

۳–افراد با پوست تیره تر: در پوست این افراد مقدار بیشتری ملانین وجود دارد که همان رنگدانه است. این رنگدانه ها توانایی بدن در ساخت ویتامین د در مقابل نور آفتاب را کاهش می دهند.

۴– افرادی که در جذب چربی مشکل دارند یا رژیمی گرفته اند که بسیار کم چرب است: ویتامین د از ویتامین های محلول در چربی است و در چربی ها یافت می شود. بدن شما برای این که بتواند ویتامین د جذب کند باید بتواند چربی ها را هضم کند.

۵– افرادی که مقدار زیادی چربی در بدن خود دارند: چربی ها ویتامین D را جذب می کنند و مقدار زیاد چربی در بدن ویتامین د بیشتری جذب می کند. در این میان سهم کمتری برای بدن می ماند تا از آن برای اعمال حیاتی استفاده کند

۶– افرادی که عمل بای پس شکمی انجام داده اند: کسانی که این عمل جراحی را انجام داده اند قسمتی از نسوجی را که ویتامین د جذب می کرد را از دست دادند و بدن آن ها در جذب ویتامین د دچار اختلال می‌شوند.

۷– ساکنان مناطق با عرض جغرافیایی شمالی: به دلیل تابش کمتر نور خورشید و ساکنان مناطق با

پزشک خانواده

سیگار کشیدن در دوران شیردهی

آیا می توان در دوران شیردهی سیگار کشید؟

دکتر «عباس شکری»، متخصص اطفال: سیگار کشیدن مادران شیرده موجب کوتاه شدن دوره شیردهی و کاهش حجم شیر مادر می شود. نیکوتین سیگار از طریق خون وارد شیر شده و از این طریق به نوزاد منتقل می شود. اگر قادر نیستید سیگار را ترک کنید از دوز مصرف آن بکاهید و تعداد آن را کم کنید. تا دو ساعت قبل از شیردهی هم سیگار مصرف نکنید.

تلویزیون دیدن کودک

نوزاد سه و نیم ماهه دارم که تلویزیون زیاد نگاه می کند و سر خود را برای دیدن تلویزیون می چرخاند. آیا برای او ضرر دارد؟

پاسخ: ممکن است دیدن تلویزیون برای چشمان نوزاد شما ضرر خاصی نداشته باشد، اما اگر به تلویزیون عادت کرد بعد که بزرگتر شد دیگر نمی توان او را در دیدن تلویزیون کنترل کرد و به این صورت رشد کودک، بازی کردن او، تعاملش با خانواده و تعامل اجتماعی اش با همسالان دچار مشکل می شود. بنابراین اگر خیلی اصرار به دیدن تلویزیون دارد می توانید اجازه دهید لالایی کودک یا چند برنامه خاصی را ببیند ولی در بقیه موارد سعی کنید او را سرگرم کنید تا تلویزیون نبیند.

آشپزی

لوبیاپلو

در تهیه لوبیاپلو بهتر است از لوبیا سبز نازک و تازه استفاده شود. برای بهتر شدن ظاهر لوبیاپلو بهتر است لوبیاها را به صورت اریب و دو سانتی متری خرد کنید. استفاده از دارچین و زعفران دم کرده عطر مطبوعی به لوبیاپلو می دهد. لوبیاپلو در اصل با گوشت قرمز قطعه قطعه شده تهیه می شود اما بعضی افراد ترجیح می دهند آن را با گوشت مرغ یا گوشت چرخ کرده تهیه کنند. لوبیاپلو معمولا با ماست و خیار و سالاد شیرازی سرو می شود.

مواد لازم: برنج ۵ پیمانه، گوشت بدون استخوان ۵۰۰ گرم، پیاز سرخ شده ۳ عدد، روغن یکی دوم پیمانه، لوبیا سبز ۵۰۰ گرم، رب گوجه فرنگی ۳ قاشق سوپ خوری، زعفران دم کرده ۳ قاشق سوپ خوری، زردچوبه به میزان لازم، ادویه پلویی یک قاشق سوپ خوری، کره ۵۰ گرم.

طرز تهیه: برنج را از یک روز قبل به همراه مقداری نمک خیس کنید. ابتدا پیازها را به صورت نگینی خرد کنید و در کمی روغن تفت دهید. سپس گوشت را قیمه ای خرد کنید و داخل تابه به همراه پیاز تفت دهید. پس از اضافه کردن زردچوبه، مقداری آب گرم در تابه بریزید و بگذارید به جوش بیاید سپس در ظرف را بگذارید و اجازه دهید تا گوشت در حرارت کم بپزد و آب آن کشیده شود. رب گوجه را در کمی روغن تفت دهید و مایه گوشتی را به آن بیفزایید. دو سر لوبیا سبزها را بگیرید و آن ها را به اندازه های یک تا دو سانتی متری خرد کنید. قابلمه ای مناسب انتخاب کنید و مقداری آب در آن بریزید تا جوش بیاید. سپس لوبیاها را به مدت ۱۰ دقیقه در آب بجوشانید و بعد در صافی بریزید و بلافاصله روی آن مقداری آب سرد بریزید. لوبیا را در کمی روغن تفت دهید و به مایه گوشتی اضافه کنید. برنج را آبکش کرده و سپس در قابلمه ای مناسب، کمی روغن بریزید و کف آن سیب زمینی حلقه شده یا نان لواش بچینید. برای تهیه لوبیا پلو، مواد تشکیل دهنده باید به صورت لایه های متوالی داخل قابلمه اضافه شوند. ابتدا چند کفگیر برنج داخل قابلمه بریزید و سپس مقداری مایه گوشت و لوبیا روی آن اضافه کنید و در نهایت ادویه پلویی و کمی دارچین و در آخر زعفران را روی آن بریزید. این فرایند را آنقدر ادامه دهید تا مواد شما تمام شود. قابلمه محتوی لوبیا پلو را روی حرارت قرار دهید تا بخار کند. سپس یک دمکنی روی آن بگذارید و برنج را به مدت ۱ ساعت دم کنید. هنگام سرو، کمی کره آب کرده روی پلو بریزید و لوبیا پلو را درون ظرفی مناسب و زیبا سرو کنید.

کدبانو

ترفندهای پاک کردن آدامس

* چسبیدن آدامس به فرش، لباس و مو بسیار آزاردهنده و ناخوشایند است و به سختی پاک می شود به همین دلیل دانستن ترفندهای مختلف برای پاک کردن آن مورد نیاز است.
* شکلات می تواند آدامس را از روی مو پاک کند. برای این منظور شکلات را آب کنید و روی آدامس بمالید. شکلات آدامس چسبیده را در خود حل می کند و با شانه کردن موجدا می شود.
* با استفاده از سفیده تخم مرغ هم می توانید آدامس چسبیده را پاک کنید. سفیده تخم مرغ را روی آدامس چسبیده بریزید و بعد از چند دقیقه آدامس را از مو جدا کنید. * برای پاک کردن آدامس از سطح فرش و لباس ابتدا مایع ظرفشویی و بعد کمی نمک بریزید و با استفاده از هر وسیله نوک تیزی چون چاقو آدامس را جدا کنید . *سطح مورد نظر را درون آب لیمو قرار دهید و به صورت معمولی بشویید سپس مشاهده می کنید که آدامس خیلی راحت ور می آید . * با استفاده از کره بادام زمینی می توانید آدامس را از روی لباس و هر سطحی پاک کنید . * سرکه را گرم کنید و روی سطح مورد نظر بریزید . آدامس به راحتی حل می شود و از سطح مورد نظر پاک خواهد شد . مایونز نیز از جمله موادی است که آدامس را نرم می کند و می توانید به راحتی آن را پاک کنید.
* اگر آدامس به لباس تان چسبیده است، آن را در داخل فریزر بگذارید و با چاقو آدامس را جدا کنید. برای پاک کردن آدامس از سطح فرش یا صندلی ماشین از قالب یخ استفاده کنید. یخ را روی سطح مورد نظر قرار دهید و بعد از سفت شدن آدامس آن را به راحتی جدا کنید.