

۸ وسیله خانگی که حتماً باید تمیز شوند

وسایل خانگی که می تواند شما را بیمار کند



سردرد وسوزش چشم شوندا این وجود، برای مقابله با بوی بد بهتر است به جای استفاده از اسبریی‌های خشبو کننده، درها و پنجره ها را کنید و اجازه دهید هوای تازه وارد خانه شود و یا جوش شیرین، ذغال فعال یا سرکه سفید را در اطراف خانه قرار دهید تا بوی بد را جذب کند.

۵.تابلو فرش

تابلو فرش‌ها اگرچه ظاهر زیبایی به‌پذیری‌یی می‌دهند اما شاید باورتان نشود که این وسیله می‌تواند در بیماری شما نقش داشته باشد. تابلو فرش یکی از مکان‌های مناسب برای تجمع میکروب و باکتری است که معمولاً هیچگاه تمیز نمی‌شود. این تابلوه‌ها مانند فرش و موکت گردوغبار زیادی را به خود جذب می‌کنند که این گردوغبارها اگر زود به زود تمیز نشوند در الیاف فرش گیر کرده و باعث تولید باکتری و قارچ خواهند شد. برای جلوگیری از این مسائل، مرتباً تابلو فرش‌ها را تمیز کرده یا جاروبرقی بکشید.

۶. حوله دست

حوله‌ی ظاهرآ تمیزی که دستان را با آن خشک می‌کنید ممکن است کثیف و بیماری‌زا باشد زیرا به گفته جان آکسفورد، استاد ویروس‌شناسی در دانشگاه کوئین مری لندن، مرطوب شدن حوله پس از خشک کردن دست و ذرات معلق موجود در هوا محل مناسبی را برای رشد میکروب‌ها فراهم می‌کند. آکسفورد توصیه می‌کند برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها از دستمال کاغذی استفاده شود و یا حداقل دو روزیکبار حوله‌ها را بشویید.

۷.یخچال

همیشه با خیال راحت غذا، میوه و سبزیجات را در یخچال می‌گذارید و تصور می‌کنید مواد غذایی در یخچال به دور از هرگونه میکروب و باکتری است اما باید بدانید گوشه‌ها و زوایای یخچال محل مناسبی برای رشد میکروب‌ها است. همچنین شلوغ شدن و روی هم قرار دادن مواد غذایی درون

تمیز کردن خانه بی‌شک یکی از بهترین راه‌ها برای مقابله با بیماری و انتقال ویروس و میکروب‌ها به بدن است اما گاهی به‌رغم رعایت بهداشت باز بیمار می‌شوید و علت آن را نمی‌دانید. ما در این مطلب به معرفی چند مورد از وسایل خانه که نقش اساسی در بیماری شما دارند، می‌پردازیم.

وسایل زیادی در خانه وجود دارد که حتی باکتری و میکروب‌های بیشتری نسبت به توالت دارند زیرا ما نمی‌دانیم چقدر کثیف هستند و به همین دلیل مرتباً آنها را تمیز نمی‌کنیم. این عناصر مضر می‌توانند منجر به ناراحتی معده، سرماخوردگی، کرونا، آنفولانزا و تنگی نفس شوند. خلاص شدن از شر این میکروب‌ها به ویژه برای نوزادان، کودکان و افرادی با سیستم ایمنی ضعیف بسیار مهم است. موارد زیر از جمله وسایل کثیف خانگی هستند که با رعایت نکاتی می‌توانید از تأثیر آنها بر سلامت خانواده جلوگیری کنید:

۱.جاروبرقی

جاروبرقی یکی از ابزارهای اصلی برای تمیز کردن خانه است اما این وسیله به همان اندازه که گرد و غبارها را از بین می‌برد می‌تواند باکتری و آلرژن‌های بیشتری را در هوا تولید کنند. جاروبرقی‌های قدیمی و آنهایی که فیلتر تمیز یا قابل تعویض ندارند، بدترین وسایل برای بیمار کردن شما هستند. مطالعات نشان داده است که باکتری‌ها می‌توانند تا دو ماه در کیسه جاروبرقی زنده بمانند؛ بنابراین سعی کنید مرتباً فیلتر جاروبرقی را تمیز کرده و یا کیسه را بعد از هر بار خالی کردن، برای از بین بردن آلاینده‌ها از خانه خود، بشویید.

۲.کیسه‌های موادغذایی قابل استفاده مجدد

ساک‌های دستی قابل استفاده مجدد برای محیط زیست عالی هستند اما این کیسه‌ها می‌توانند خطری برای سلامتی خانواده شما باشند زیرا بعد از هر بار خرید، باکتری موجود در محصولات شسته نشده در کیسه‌ها قرار می‌گیرند؛ بنابراین شستن کیسه‌ها پس از هر بار استفاده ضروری است.

۳.مسواک

تحقیقات بنیاد ملی علوم(NSF) نشان می‌دهد که مسواک یکی از کثیف‌ترین وسایلی است که به راحتی می‌تواند باعث انتقال بیماری شود. محققان شواهدی از انتقال باکتری‌های کلیفرم مدفوعی در دستشویی‌های مشترک پیدا کردند؛ چنانچه وقتی مسواک را در دستشویی و در معرض مدفوع شخص دیگری(که دارای باکتری، ویروس یا انگل است) قرار می‌دهید، باکتری‌های کلیفرم مدفوعی به راحتی به مسواک منتقل می‌شود. برخی افراد برای محافظت از مسواک آن را در جا مسواکی قرار می‌دهند اما این کار باعث می‌شود تا محیط مناسبی برای رشد باکتری‌ها به وجود آمده و تا استفاده بعدی مسواک مرطوب باقی بماند. بنابراین برای جلوگیری از انتقال بیماری از طریق مسواک، هر سه یا چهار ماه مسواک خود را عوض کنید، مسواک را پس از هر بار استفاده در آب داغ بشویید و بگذارید در فضای مناسب خارج از سرویس بهداشتی خشک شود.

۴.اسپری خوشبوکننده هوا

اغلب افراد برای خوشبو کردن خانه به خصوص سرویس بهداشتی از اسبریی خوشبوکننده هوا استفاده می‌کنند اما آیا می‌دانید آنها در آلودگی هوای داخل خانه نقش دارند؟ خوشبوکننده‌ها، روغن‌ها و شمع‌ها حاوی مواد شیمیایی مانند لیمونن، فرمالدئید، استرها و الکل هستند که می‌توانند باعث

چند ماده غذایی جادویی برای

خداحافظی با یبوست



یبوست یکی از بیماری‌های رایج در میان مردم است که می‌تواند عوارض زیادی برای بدن داشته باشد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، نیازی به خجالت کشیدن نیست، گاهی برای هر انسانی پیش می‌آید که به سختی اجابت مزاج می‌کند. یبوست زمانی رخ می‌دهد که به دلیل انسداد روده بزرگ، فرد نمی‌تواند مدفوع را از بدن دفع کند و یا این امر به سختی و با درد انجام می‌شود. متخصصان می‌گویند دلایل متعددی در ابتلای فرد به یبوست دخیل هستند. از آن جمله بیماری‌های گوارشی مانند تبیلی کلون که منجر به عبور آهسته مواد از روده می‌شود، دیابت، کم کاری تیروئید و سرطان روده را می‌تواند نام برد.عوامل دیگری نیز در ایجاد یبوست در فرد تأثیر گذار هستند که رژیم غذایی کم فیبر، استرس، کم تحرکی کولیت سن و باردارلی از آن جمله هستند. در این گزارش ۱۰ ماده غذایی جادویی که می‌تواند مانع از ابتلای فرد به را یبوست بشود را معرفی می‌کنیم.

۱-خانواده توت‌ها

مصرف غذاهای حاوی فیبر می‌تواند به هضم خوب غذا و جلوگیری از ابتلای فرد به یبوست کمک شایانی کند. خانواده توت‌ها در راس میوه‌هایی قرار دارند که حاوی فیبر بالا هستند. این میوه‌ها شامل تمشک توت، شاه توت، توت فرنگی و بلوبری می‌شود. هر یک فنجان از این میوه‌ها شامل نزدیک به ۸ گرم فیبر است. در عین حال، به دلیل آنکه این میوه‌ها آب در هستند می‌توانند به آب رسانی به روده‌ها و فرآیند دفع مدفوع کمک بزرگی کنند.

خانواده توت‌ها را می‌توان روزانه به صورت تنقلات و یا به صورت اسموتی (میوه مخلوط شده) مصرف کرد. متخصصان می‌گویند مصرف خانواده توت‌ها به دلیل داشتن فیبر بالا، بهترین تنقلات برای میان وعده است.

۲-قهوه

اگر زمانی که پس از صرف قهوه صبحگاهی سریعاً به توالت مراجعه می‌کنید، این موضوع اتفاقی نیست. دلیل منطقی برای این کار وجود دارد و آن قهوه‌ای است که مصرف کرده‌اید. قهوه دارای موادی است که باعث تحریک عضلات روده می‌شود و برای برخی انسان‌ها مانند یک ملین (ضدیبوست) عمل می‌کند.

۳-دانه‌های چیا

دانه‌های چیا بسیار کوچک اما قوی هستند. هر ۳۰ گرم از دانه‌های چیا دارای بیش از ۱۰ گرم فیبر است که می‌تواند ۴۲ درصد نیاز روزانه بدن را تأمین کند. دانه‌های چیا پس از تماس با آب متورم و بزرگ شده و مانند زله عمل می‌کند. این عمل باعث می‌شود مدفوع نرم شده و عبور آن‌ها از روده و دفع آن آسان شود.

اگر نتوانستید دانه‌های چیا پیدا کنید، می‌توانید از تخم شربتی استفاده کنید. تخم شربتی از دیرباز در میان ایرانیان رواج دارد و همانند دانه‌های چیا عمل می‌کند و می‌تواند راهکار مناسبی برای جلوگیری از یبوست و دفع راحت مدفوع باشد.

۴-خانواده آلوها

خانواده میوه آلو بهترین درمان برای افراد مبتلا به یبوست است. آلوها دارای فیبر غیرمحلول هستند. این نوع فیبر باعث رسیدن آب به روده بزرگ و اضافه شدن آن به مدفوع تجمع شده می‌شود. همچنین این میوه به دلیل دارا بودن سوربیتول می‌تواند سرعت حرکت مدفوع در روده را افزایش دهد. سوربیتول یک قند الکلی است که در برخی میوه‌ها یافت می‌شود و برای حرکت مناسب روده‌ها بسیار مفید است.

۵-کلم بروکلی

تا به حال به این نکته دقت کرده اید که چرا در برخی موارد کلم بروکلی بوی بدی می‌دهد؟. این بوی بد به دلیل ماده‌ای به نام سولفورافان در آن است. این ماده می‌تواند باعث ایجاد بوی نامطبوع شود، اما مهم‌تر از آن می‌تواند مانع از رشد بیش از حد میکروارگانیسم‌های دستگاه گوارشی شود. این میکروارگانیسم‌ها می‌توانند در فرآیند هضم سالم مواد غذایی در معده و روده دخالت ایجاد کرده و باعث ایجاد یبوست در فرد شود.

۶-حبوبات

حبوباتی مانند نخود، نخود فرنگی، لوبیا و عدس بهترین گزینه برای مصرف افرادی است که به یبوست مبتلا شده اند. این مواد غذایی می‌توانند به سادگی باعث رفع یبوست در افراد شوند، زیرا دارای فیبر بالایی هستند. برای مثال یک فنجان عدس بیش از ۱۵ گرم فیبر دارد. افراد می‌توانند از عدس در سوپ یا سالاد در کنار غذا استفاده کنند. یکی از خوراکی‌هایی که می‌تواند به عنوان تنقلات مصرف شود، لوبیای بو داده است. این خوراکی بسیار مفید است و به دلیل دارا بودن فیبر می‌توان از آن به عنوان تنقلاتی سالم برای کودکان استفاده کرد.

۷-کنگر فرنگی

کنگر فرنگی خاصیت فوق العاده‌ای برای مقابله با یبوست دارد. علاوه بر دارا بودن فیبر، این ماده غذایی دارای اینولین است. اینولین یک هوموپلی ساکارید" است که به وسیله آنزیم‌های روده هضم نمی‌شود و از سوی باکتری‌های مفید دستگاه گوارش به عنوان غذا جذب می‌شود. این باکتری‌ها به هضم غذا و کارکرد درست دستگاه گوارش بسیار اهمیت دارند. زمانی که در کارکرد سیستم گوارشی تعادل به وجود بیاید، احتمال ابتلای فرد به یبوست کاهش می‌یابد.

۸-انجیر

انجیر یک خوراکی دوست داشتنی و مفید برای سلامت بدن است. خوردن ۵ عدد انجیر در طول روز می‌تواند ۵ گرم فیبر لازم بدن را تأمین کند. انجیر یک ماده غذایی مناسب برای مصرف به همراه چای و نیز افزودن به سالاد است. مصرف انجیر می‌تواند حرکت مواد در روده بزرگ را تسهیل کند و باعث دفع راحت مدفوع شود.

۹-گلایبی

گلایبی میوه‌ای است که مبتلایان به یبوست کمتر به آن توجه دارند. یک گلایبی کوچک می‌تواند نزدیک به ۶ گرم فیبر مورد نیاز بدن را تأمین کند. گلایبی میوه‌ای شیرینی است و می‌توان آن را در میان وعده کودکان گنجاند.

پیاده روی، بهترین ورزش برای

سنین مختلف



پیاده روی فواید بسیار زیادی دارد و می‌تواند تأثیر بسزایی روی زندگی اجتماعی و سلامت بدن بگذارد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، ورزش فواید زیادی برای بدن و ایجاد سلامتی در فرد دارد. یکی از بهترین ورزش‌ها پیاده روی است. پیاده روی بهترین و ساده‌ترین ورزش برای تمامی سنین است که تأثیر زیادی در بهبود روند زندگی و دلشن تناسب اندام افراد دارد. این ورزش که به صورت تک نفره و گروهی قابل انجام است، روند درمان بسیاری از بیماری‌ها را تسریع می‌بخشد.

شرایط پیاده روی

هنگام پیاده‌روی مانند هر ورزشی، بدن نیاز به گرم شدن دارد، به همین خاطر هم لازم است تا ۱۰ دقیقه اول پیاده روی را برای گرم شدن بدن آرام و آهسته قدم بردارید و راه بروید. این کار باعث می‌شود تا به تدریج ماهیچه‌ها گرم شده و قلب نیز تحریک شود. با تحریک قلب ضربان قلب نیز بالا می‌رود و در این حالت بدن آماده انجام حرکات سنگین تر و تندتر است. بعد از گرم شدن بدن برای پیاده روی به مدت ۲۰ دقیقه با سرعت بالا راه بروید و به آرامی شروع به دویدن کنید. در پایان برای فشار نیامدن به بدن باید به آرامی سرعت تان را کم کنید. در حین پیاده روی باید به استیل و چگونگی راه رفتن تان نیز توجه کنید. در زمان پیاده‌روی باید کمر لکه‌های ریخته شده در یخچال را با آب گرم و صابون تمیز کرده و بشویید. -از قراردادن غذای گرم درون یخچال جداً خودداری کنید زیرا باعث افزایش رطوبت و در نهایت تولید باکتری می‌شود. -از باز و بسته نمودن زیاد درب یخچال به علت تغییر درجه حرارت داخل آن جلوگیری کنید.

۸. سردوش حمام

سردوش حمام یکی دیگر از وسایل بیماری‌زا در خانه است که اگرچه ممکن است شما قادر به دیدن میکروب‌های آن نباشید اما می‌تواند باکتری‌های خطرناکی را در خود نگه دارد. مایکوباکتری‌های غیرسلي(NTM) جزو باکتری‌هایی هستند که در آب و خاک وجود دارند و می‌توانید آنها را در سر دوش حمام هم پیدا کنید زیرا سردوش‌ها به دلیل گرما و رطوبت محل مناسبی برای زندگی باکتری‌ها هستند و با هر بار دوش گرفتن شما این باکتری‌ها تغذیه شده و بیشتر می‌شوند. درحالی که ۱۵۰ گونه از باکتری‌های(NTM) بی‌ضرر هستند اما بعضی گونه‌ها می‌توانند باعث عفونت شدید ریه به خصوص در افرادی که دارای سیستم ایمنی ضعیفی هستند، شود.

جوشکاری حفاظ و آکاردئونی

ماهان

قابل نصب جلوی درب های ضد سرقت

درهای دوجداره ، پنجره های دوجداره

درب برقی ، شیشه سکوریت ، تراس

۰۹۱۶۳۱۷۵۷۲۸-۰۳۲۲۶۱۲۷۲-۰۶۱ دغاوی

موسسه حقوقی و داورى میزان عدل

موسسه حقوقی و داورى میزان عدل

تأسیس ۱۳۹۷

✓ ارائه خدمات حقوقی

✓ رسیدگی به دعاوی حقوقی از طریق مرجع داورى

✓ متخصص در حوزه روابط کار

✓ دعاوى ثبت احوال ، تغییر نام و نام خانوادگی

تلفنکس: ۰۳۲۲۰۱۷۰۸ تلفن: ۰۳۲۲۰۱۷۰۷ همراه: ۰۹۳۶۸۷۸۹۰۰۱-۰۹۱۶۵۳۰۶۳۰۰

آدرس: اهواز ، چهارراه آبادان ، بلوار آیت ...، پیهانی (ره) بین خیابان های شهید صدرالسادات (سیروس) و نادری طبشه دوم ، طبشه فوقانی ساد بازسازی عتبات عالیات

لیزر جدیدترین ومدرن ترین

درمان هموروئید (بواسیر)

دکتر جهانشاهی

مطب: خیابان سلمان فارسی

خیابان قنادان زاده

مجتمع پزشکی سجاد

۳۲۲۲۷۸۵۱

دکتر سرمست

کلینیک بیمارستان مهر

شیفت عصر

۰۹۳۹۵۷۷۴۷۶۳

دکتر شهدی زاده

مطب: کیانپارس

خیابان اسفند شرقی

ساختمان اسفند

۳۲۲۲۱۹۸۵-۳۳۳۳۰۲۸۰

emily k