

نظافت محل سکونت تان را جدی بگیرید!

ابراهیمی



برای خیلی از آپارتمان نشین ها پرتاب کردن ته سیگارشان از روی تراس به داخل حیاط، باغچه، پارکینگ و حیاط خلوت امری طبیعی و عاداتی ناپسند است. کافی است چند ثانیه از روی تراس واحد آپارتمانمان پایین بباییم و به بالا نگاه کنیم. بماند که سیگار کشیدن روی تراس یک آپارتمان چند طبقه، نمای ساختمان را زشت می کند، اما زشت تر از آن ها کردن ته سیگاری است که روی موزاییک ها یا باغچه فرود می آید و مواقع زیادی اتفاق افتاده است که کودکان در حین بازی به ته سیگارهای جامانده در محیط های مشاع آپارتمان دست زده و بیمار شده اند. قاعده کلی در باره استفاده از فضا های مشاع آپارتمانی از این قرار است که قانون برای همه ساکنان یکی است و همه باید از آن پیروی کنند. در غیر این صورت هر فرد می تواند برای دفاع از حقوق شخصی خود به مراجع قضایی مراجعه کند و خواهان حق ضایع شده اش شود.

گاهی خودمان را جای دیگر اعضای یک ساختمان چند طبقه بگذاریم، تصویر ناپهنجاری است که پلاستیک زباله آبدار را ساعتی پشت در واحد می گذاریم و بعد از انتقال آن در ساعت غیرمجاز در جلودر یا شیرابهایی که در طول مسیر به جا گذاشته ایم، مقدمات حضور گر به ها و زباله گردها را مهیای می کنیم. قابل توجه برخی آپارتمان نشین ها که تصور می کنند کیسه زباله کوچک چند لایه را می توانند از پنجره در خیابان رها کنند، باید عرض کنیم که این امر خلاف قانون شهرنشینی است. کاش این افراد به این نکته توجه کنند که همان طور که زباله ماندن زباله در داخل خانه بوی بد تولید می کند و در درازمدت باعث کپک زدن و بیماری می شود، پرتاب کردن و پاره شدن آن وسط خیابان هم مشکلاتی را به همراه می آورد. البته در این بین، خیلی ها که خودشان را همسایگان تمیز و وسواسی می دانند، عادت دارند مدام پا را چه یار و فرشی پر از ریز آشغال ها مثل خرده نان، ته مانده بیسکویت و برنج و... را از پنجره بنگانند. بسیاری از دعوی همسایگان بایکدیگر از این قرار است که چرا زباله های خود را از روی تراس به طبقه پایین می ریزید. ناگفته نماند تعداد آن هایی که لباس، قالچه، روفرشی و... را می شویند و روی نرده تراس یا لبه پنجره آویزان می کنند تا آبش تخلیه شود، یکی دو تانیست. این افراد علاوه بر تغییر بد در چهره ساختمان باعث ناراحتی دیگر همسایگان می شوند. افرادی که نه کفش هایشان پر از آلودگی به گل، روغن و... و سبوی توجه به رعایت بهداشت و نظافت در راه پله ها رفت و آمد می کنند، از این قاعده مستثنا نیستند. به این حال باید فکری به حال این دست مشکلات در فضای آپارتمان کرد. چه بهتر که با زبان دوستانه یاد ر قالب نامه ای به دور از توهین به همسا به خاطی تذکر بدهیم. همچنین می توانیم از نظافتچی هفتگی آپارتمان بخواهیم که به آن ها مسائل بهداشتی و چند برابرسدن کار نظافت را گوشزد کند. اگر بایشت سرگذاشتن این مراحل به نتیجه نرسیدیم، با صاحب خانه مستأجران تماس بگیریم و در اقدام بعدی از مدیر ساختمان بخواهیم به آن ها اخطار رعایت نکردن فرهنگ آپارتمان نشینی بدهد. آخرین اقدام، جمع آوری مستندات و مراجعه به شوراهای حل اختلاف است.

نکته روز

تکیه گاه روزهای کم توانی و پیری

شادفر

برخی تصور می کنند که عصا فقط وسیله ای برای تحمل وزن است، درحالی که عصا به حفظ تعادل حرکتی افراد کمک می کند. عصاها انواع مختلفی دارند و هرکدام از انواع این وسیله کاربرد ی به فراخور بیماری، کم توانی جسمی، پیری و... به کار افرادی می آیند. گاهی پیش می آید که افراد بدون داشتن تکیه گاهی مانند عصا قادر به پیاده روی، داشتن تحرک و کنترل تعادل نباشند. در این طور مواقع بر اساس نیازشان از یک نوع عصا چه در خانه و چه در خیابان، استفاده می کنند. در ادامه، توضیح کوتاهی در باره عصاها و کاربردها می دهیم.

عصای ساده

بهترین عصا برای سالمندان همان عصاهای ساده با شکل رایجی است که شما دیده اید. عصا ساختاری ساده دارد و در قسمت دسته یک انحنای مناسب دارد. همچنین، در انتهایش یک سطح اتکای یک نقطه ای است که امنیت گام های فرد کم توان حرکتی یا سالمند را تأمین می کند. چنین ابزارهایی بهترین عصا برای سالمندان به حساب می آیند و بیشتر شبیه به یک ابزار کمکی هستند.

عصای طبی

افراد باتوان و قدرت کمتر به ویژه آن هایی که در اثر بیماری یا تصادف قادر به حرکت نیستند، باید عصاهای طبی بخرند. ساختار این عصاها به گونه ای است که در قسمت سطح اتکا دارای چند نقطه هستند، یعنی عصا تکیه مناسب تری به زمین دارد و سطح اتکای ایمن تری را فراهم می کند. در افرادی که آسیب و شکستگی های شدیدی دارند، در مدت یکی دو ماه اول که حرکت به شدت سخت می شود، چنین ابزاری بهترین عصای طبی به حساب می آید و فرد قادر است که انواع تحرک مورد نیاز خود را انجام دهد.

عصای تاشو

مناسب افرادی که گرفتار کم توان حرکتی هستند، می خواهند عزت نفس خودشان را حفظ کنند و فقط در زمان هایی که نیاز است، از عصای خود استفاده کنند. چنین افرادی باید از انواع عصاهای تاشو استفاده کنند. این مدل عصا در طول خود دارای نقاطی است که قابلیت تاشوندگی دارد، بنابراین به راحتی از قسمت های مختلف باز و بسته می شود. زمانی که عصا کاملاً باز شده است، ساختار محکمی دارد و امکان جمع شدن آن وجود ندارد. از طرفی، این نوع عصاها راحت تا می شوند و در کیف های دستی کوچک نیز جای می گیرند.

عصای صندلی شو

برخی بیماران یا سالمندان امکان پیاده روی طولانی مدت را ندارند و پس از مدتی قدم زدن خسته می شوند. عصاهای صندلی شو نیز نمونه ای از محصولات است که بهترین عصای طبی به حساب می آید. افرادی که از چنین عصاهایی استفاده می کنند، وقتی خسته می شوند، عصا را به صندلی تبدیل می کنند. بیمارانی که با تجویز پزشک مجبورند پیاده روی کنند یا تحرک داشته باشند، با کمک این وسیله قادر به پیاده روی همراه با استراحت هستند.

جویدنی دردسر ساز

اگر می‌خواهید قضاوت نشوید، هرجایی

و به هر شکلی آدامس نجوید

معصومه متین‌نژاد

سوژه روز

تصور کنید؛ پس از کلی بشوی و بساب و اتو کشی برای رفتن به یک جلسه یا مهمانی مهم آماده و راهی خیابان شده اید. نزدیک محل قرارتان متوجه یک ششی مزاحم می‌شوید که چندمتری با شما همراه بوده و مثل پیچک دور کفش و لباستان پیچیده است. حسی که در آن لحظه پیدایم کنید، توصیف‌نشدنی است. شاید اگر در آن لحظه باعث وبانی آن اتفاق را ببینید، همه دل خوری‌های زندگی‌تان را یکجا سرش خالی کنید؛ ظاهر تان خراب شده، فکر تان به هم ریخته و تمیز شدن و نشستنش هم دغدغه ذهنی تان شده است. اتفاقی که با یک رفتار درست اجتماعی می‌توانست نیفتد و بارها هم در طول روز تکرار نشود. از مقوله مفید یا مضر بودن آدامس جویدن که بگذریم، اصل این رفتار، یعنی آدامس جویدن در اجتماع موضوعی است که محل بحث زبادی است و بدتر از آن، رهاکردنش بدون پوشش مناسب در کوچه و خیابان یا حتی سطل های زباله است که جا دارد درباره آن به اندازه یک کتاب حرف بزنیم. مسئله‌ای که بدند انستیم امروز و در این پرونده هم کمی درباره آن باهم صحبت کنیم.

ایرانی‌های رکورددار

تا پیش از جابا زکردن آدامس‌های امروزی در ویت‌رین مغازه‌ها، ما ایرانی‌ها عادت داشتیم سقز بجویم. پس اگر روزی شنیدید که کسی ما را برای جوگیر شدن و رکورد زدن در مصرف این چسبانک سرزنش می‌کند، خیلی تعجب نکنید. نام آدامس هم از نخستین برند این محصول، آدامز، بین ما ایرانی‌ها جا افتاده است.

درباره اینکه آدامس بخوریم یا نخوریم، بحث وجدل‌های زیادی وجود دارد و این خودشما هستید که باید خوب و بد آن را در دو کفه ترازوی سلامتی‌تان بگذارید و تصمیم بگیرید. هرچند کم‌وبیش پژوهش‌هایی درباره این موضوع انجام شده است. با همه این‌ها خیلی‌ها بر این باور اند؛ مدت‌مؤثر استفاده از آدامس همان بیست دقیقه معروف است که توصیه می‌شود پس از غذا باشد تا معده با ترشح اسید بیشتر به هضم غذا کمک کند و دندان‌ها هم تمیز شوند، البته زمانی که مسواک در دسترس نباشد، چون قرار نیست آدامس جایگزین مسواک و نخ دندان شود. پیش از اینکه درباره تأثیر مثبت و منفی آدامس بر سلامتی صحبت کنیم، اجازه بدهید یک نکته مهم را مشخص کنیم: بهتر است که از آدامس‌های بدون قند استفاده کنید. این آدامس‌ها قند طبیعی ندارند و در ترکیب آن‌ها از قندهای مصنوعی مانند آسپارتام، مانیتول، زالیبتول و سوربیتول استفاده می‌شود؛ هرچند شیرین کننده‌های مصنوعی هم عوارض خاص خودشان را دارند.

خوش‌بو شدن دهان

آدامس‌ها به علت داشتن ترکیباتی مانند نعنا و کمک به ترشح بزاق سبب خوش‌بو شدن دهان می‌شوند. استحکام میبای دندان اگر در آدامسی که استفاده می‌کنید، ماده‌ای به نام Recaldent وجود دارد و این خودشما محسوسید که باید خوب و بد آن را در دو کفه ترازوی سلامتی‌تان بگذارید و تصمیم بگیرید. هرچند کم‌وبیش پژوهش‌هایی درباره این موضوع انجام شده است. با همه این‌ها خیلی‌ها بر این باور اند؛ مدت‌مؤثر استفاده از آدامس همان بیست دقیقه معروف است که توصیه می‌شود پس از غذا باشد تا معده با ترشح اسید بیشتر به هضم غذا کمک کند و دندان‌ها هم تمیز شوند، البته زمانی که مسواک در دسترس نباشد، چون قرار نیست آدامس جایگزین مسواک و نخ دندان شود.

پیش از اینکه درباره تأثیر مثبت و منفی آدامس بر سلامتی صحبت کنیم، اجازه بدهید یک نکته مهم را مشخص کنیم: بهتر است که از آدامس‌های بدون قند استفاده کنید. این آدامس‌ها قند طبیعی ندارند و در ترکیب آن‌ها از قندهای مصنوعی مانند آسپارتام، مانیتول، زالیبتول و سوربیتول استفاده می‌شود؛ هرچند شیرین کننده‌های مصنوعی هم عوارض خاص خودشان را دارند.

خوش‌بو شدن دهان آدامس‌ها به علت داشتن ترکیباتی مانند نعنا و کمک به ترشح بزاق سبب خوش‌بو شدن دهان می‌شوند. استحکام میبای دندان اگر در آدامسی که استفاده می‌کنید، ماده‌ای به نام Recaldent وجود دارد و این خودشما محسوسید که باید خوب و بد آن را در دو کفه ترازوی سلامتی‌تان بگذارید و تصمیم بگیرید. هرچند کم‌وبیش پژوهش‌هایی درباره این موضوع انجام شده است. با همه این‌ها خیلی‌ها بر این باور اند؛ مدت‌مؤثر استفاده از آدامس همان بیست دقیقه معروف است که توصیه می‌شود پس از غذا باشد تا معده با ترشح اسید بیشتر به هضم غذا کمک کند و دندان‌ها هم تمیز شوند، البته زمانی که مسواک در دسترس نباشد، چون قرار نیست آدامس جایگزین مسواک و نخ دندان شود.

پیش از اینکه درباره تأثیر مثبت و منفی آدامس بر سلامتی صحبت کنیم، اجازه بدهید یک نکته مهم را مشخص کنیم: بهتر است که از آدامس‌های بدون قند استفاده کنید. این آدامس‌ها قند طبیعی ندارند و در ترکیب آن‌ها از قندهای مصنوعی مانند آسپارتام، مانیتول، زالیبتول و سوربیتول استفاده می‌شود؛ هرچند شیرین کننده‌های مصنوعی هم عوارض خاص خودشان را دارند.

خوش‌بو شدن دهان آدامس‌ها به علت داشتن ترکیباتی مانند نعنا و کمک به ترشح بزاق سبب خوش‌بو شدن دهان می‌شوند. استحکام میبای دندان اگر در آدامسی که استفاده می‌کنید، ماده‌ای به نام Recaldent وجود دارد و این خودشما محسوسید که باید خوب و بد آن را در دو کفه ترازوی سلامتی‌تان بگذارید و تصمیم بگیرید. هرچند کم‌وبیش پژوهش‌هایی درباره این موضوع انجام شده است. با همه این‌ها خیلی‌ها بر این باور اند؛ مدت‌مؤثر استفاده از آدامس همان بیست دقیقه معروف است که توصیه می‌شود پس از غذا باشد تا معده با ترشح اسید بیشتر به هضم غذا کمک کند و دندان‌ها هم تمیز شوند، البته زمانی که مسواک در دسترس نباشد، چون قرار نیست آدامس جایگزین مسواک و نخ دندان شود.

پیش از اینکه درباره تأثیر مثبت و منفی آدامس بر سلامتی صحبت کنیم، اجازه بدهید یک نکته مهم را مشخص کنیم: بهتر است که از آدامس‌های بدون قند استفاده کنید. این آدامس‌ها قند طبیعی ندارند و در ترکیب آن‌ها از قندهای مصنوعی مانند آسپارتام، مانیتول، زالیبتول و سوربیتول استفاده می‌شود؛ هرچند شیرین کننده‌های مصنوعی هم عوارض خاص خودشان را دارند.

زباله‌ای از جنس متفاوت

۱۴ تا ۱۵ تثن

تا پیش از جهش قیمت دلار، ایرانی‌ها روزانه چهار ده پانزده تثن آدامس می‌جویدند.

بخوریم یا نخوریم؟

- آسان کردن رفلکس معده

با کمال تعجب یکی از روش‌های مناسب برای کاهش رفلکس اسید معده، جویدن آدامس است که لوله غذایی را پاک‌سازی و اثر اسیدها را خنثی می‌کند. هرچند برخی معتقدند جویدن آدامس با وارد کردن هوا به دستگاه هاضمه سبب نفخ می‌شود.

اختلال در فک مصرف زیاد آدامس سبب اختلالاتی در فک هم می‌شود، چون معمولاً یک طرف فک درگیر آن است. خرابی دندان‌ها آدامس‌های قنددار درست‌نقش یک قندان قند را برای دندان‌ها ایفا می‌کنند و سبب پوسیدگی زودرس آن‌ها می‌شوند. همچنین سبب آسیب رسیدن به سلامت دندان‌ها در افرادی می‌شوند که دندان‌های پرکرده یا ارتودنسی دارند. گرفتگی دستگاه گوارش قورت دادن آدامس در بخش‌های داخلی بدن گرفتگی به وجود نمی‌آورد و سبب به هم چسبیدن اندام‌های داخلی هم نمی‌شود. اما اگر فردی، به‌ویژه اگر کودک باشد، یک آدامس خیلی بزرگ یا چند آدامس کوچک را باهم قورت بدهد، ممکن است در دستگاه گوارشش گرفتگی ایجاد شود.

آن را قورت بدهند و در جایی به جز سطل زباله رهاایش کنند.

رها کردن آدامس در طبیعت نیز اشتباه دیگری است که می‌تواند به قیمت جان یک پرنده یا حیوان زبان بسته تمام شود. از آدامس نباید به‌عنوان چسب و عایق برای جایی استفاده کرد؛ چون پس از مدت کوتاهی جدا می‌شود و به‌کسی یا چیزی می‌چسبد.

نکته: روش‌های زیادی برای پاک کردن آدامس از روی لباس و دیگر وسایل وجود دارد که منجمد کردن بهترین آن‌هاست و باید به روش غیر مستقیم باشد؛ یعنی از قراردادن مستقیم یخ روی آدامس و خیس شدن لباس یا آن وسیله پرهیز کرد.

رتبه نخست دنیا

بر اساس نتایج پژوهش‌های یک شرکت بازاریابی فیلیپینی (کانتر مدیا)، ایران بزرگ‌ترین مصرف‌کننده آدامس در دنیا است.

بیشترین مصرف‌کنندگان آدامس در دنیا

	نام کشور	رتبه	نام کشور
۱	ایران	۶	لهستان
۲	عربستان سعودی	۷	مجارستان
۳	آمریکا	۸	انگلیس
۴	اسپانیا	۹	آفریقای جنوبی
۵	فرانسه	۱۰	مالزی

۸۲ درصد

۸۲ درصد ایرانی‌ها آدامس می‌جوند.

هرجایی و هرطوری آدامس نخوریم

تصور اینکه جویدن آدامس قاعده و قانون دارد، شاید کمی سخت باشد، اما حتماً بهتر از ندانستن و رعایت نکردن آن است؛ زیرا آدامس از آن دسته خوراکی‌هایی است که همه به آن نظر مساعدا ندارند. یعنی از نظر برخی، خوردن آن یا جویدن لنگه کفش فرق چندانی ندارد؛ مانند مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌های دوست‌داشتنی قدیمی. پس باید بعد از این حواسمان باشد که هرجایی قکمان را بی‌وقفه نجنبانیم.

همان‌طور که گفتیم، قدیمی‌ها نظر خوبی در باره جویدن آدامس ندارند و این حرکت را به‌ویژه در زمان صحبت کردن نوعی بی‌ادبی می‌دانند.

جویدن آدامس در مکان‌ها و جلسه‌های رسمی‌کاری یا علمی کارچندان مؤدبانه‌ای نیست و شخصیت فرد را زیر سؤال می‌برد. یادکردن و صدای ترق‌تروق درآوردن از آدامس در داخل دهان واقعاً هنرنمایی است. اما در هر محیطی به‌جز جمع‌های خانوادگی و دوستانه‌کار درستی نیست و نباید انجام داد. آدامس را نباید با دهان یا زبانه حالت نشخوار جوید. درآوردن آدامس از داخل دهان و بازی کردن با آن نیز کار چندان پسندیده‌ای نیست.

از جویدن آدامس‌های بزرگ یا چند آدامس باهم باید پرهیز کرد؛ چون فک به‌سختی باز و بسته می‌شود و ظاهر بسیار نامناسبی پیدا می‌کند.

جویدن آدامس چه برای تمیزکردن دندان‌ها باشد و چه از روی عادت، نباید بیشتر از نیم‌ساعت طول بکشد.

جویدن آدامس و نگهداشتنش در دهان در زمان صحبت با دیگران به‌ویژه وقتی مخاطب فردی باشد که از نظر سنی و جایگاه اجتماعی بالاتر است، کار شایسته‌ای نیست.