

چرا دهانمان تلخ می شود؟



شادفر

شاید شما هم این احساس بسیار خسته کننده را تجربه کرده اید وقتی که هرچه می خورید یا می نوشید در دهانتان احساس تلخی دارید و نمی توانید طعم غذاها و نوشیدنی های مختلف را متوجه شوید. این حالت دیسژنوزی شناخته و اغلب طعمی تلخ، فلزی، ترش یا شور توصیف می شود که با مسواک زدن هم از بین نمی رود. از آنجا که در بیشتر شرایط، تلخی دهان دلایل زمینه ای جدی ندارد و با رسیدگی معمولاً از بین می رود، جای نگرانی نیست، ولی برای اینکه احساس ناخوشایندی ایجاد می کند به جنبه های مختلف بروز و راهکارهای رفع آن اشاره می کنیم.

بهداشت دهان و دندان

پوسیدگی دندان ها
پوسیدگی های دندانی یکی از شایع ترین دلایل ایجاد طعم بد در دهان است. مسواک زدن منظم، نخ دندان کشیدن و معاینات دندانی می تواند به سلامت دندان ها و لثه ها کمک و خطر ایجاد طعم بد در دهان را کم کند.

خشکی دهان

از آنجایی که بزاق دهان به کم شدن تجمع باکتری در دهان کمک می کند با کم شدن بزاق، سطوح باکتریایی و طعم تلخ یا بد در دهان بیشتر می شود.

برفک دهان

برفک دهان یک عفونت قارچی است که در اثر رشد بیش از اندازه قارچ کاندیدا یا زیس ایجاد می شود. رشد بیش از اندازه این قارچ سبب ایجاد طعم تلخ یا ناخوشایندی در دهان می شود.

مشکلات گوارشی

وقتی شما مبتلا به بیماری ریفلاکس گوارشی هستید اسفنگتر بالای معده در جلوگیری از برگشت اسید و صفرا مؤثر و کارآمد عمل نمی کند. با افزایش این اسید و صفرا، ممکن است احساس سوزش در قفسه سینه یا شکم، گلودرد و طعم بد یا تلخ در دهان داشته باشید.

سایر علت های بالقوه

بارداری

احساس طعم تلخ یا فلزی در سه ماهه اول بارداری شایع است؛ زیرا در این زمان هورمون هادر بدن تنظیم می شوند. این احساس تلخی در دهان به طور معمول در پایان بارداری یا پس از زایمان برطرف می شود.

یانسگی

تغییرات در سطح هورمون ها، مانند استروژن در دوران یائسگی رخ می دهد و مانند دوران بارداری این تغییرات می تواند به ایجاد طعم تلخ یا فلزی در دهان کمک کند.

سرماخوردگی یا آنفلوآنزا

پروتئین های التهابی که بدن برای مبارزه با سرماخوردگی یا آنفلوآنزا استفاده می کند می تواند جوانه های چشایی را تغییر دهد و طعم هر ماده غذایی را متفاوت تر از حالت عادی کند.

داروها و مکمل ها

برخی داروهای قلبی و آنتی بیوتیک ها و ویتامین های حاوی مواد معدنی و فلزات مانند آهن بر حس چشایی تأثیر می گذارند. برخی دیگر از داروها هم خشکی دهان یا مزه های تلخ ایجاد می کنند.

درمان های خانگی

- بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید.
- مایعات به مقدار زیاد بنوشید.
- برای کمک به افزایش تولید بزاق، آدامس های بدون قند بجوید.
- سیگار نکشید.
- خوردن غذاهای اسیدی را محدود کنید.
- طعم تلخ دهان را پس از مصرف داروها می توانید با داروهای جایگزین و زیر نظر پزشک برطرف کنید.
- استرس و اضطرابتان را برطرف کنید، زیرا سبب خشکی و تغییر طعم و مزه دهان می شود.

خوراکی هایی که نباید با موز خورد



مصرف موز با بعضی از خوراکی ها سبب اختلال در هضم و تجمع مواد غلیظ در معده می شود که با احساس خستگی و تضعیف سیستم ایمنی همراه است و اگر این کار تداوم یابد زمینه ساز برخی بیماری ها می شود.
متخصصان تغذیه توصیه می کنند میوه های ترش مانند مرکبات، انار و توت فرنگی نباید هم زمان با موز مصرف شوند. بعضی از مطالعات نشان می دهد زمانی که موز با این میوه ها مصرف شود مشکلاتی مانند حالت تهوع و سردرد به وجود می آید.
انواع نان فانتزی و شیرینی جات که با آرد سفید تهیه می شوند حاوی قندهای ساده هستند و هضم طولانی دارند در حالی که موز فرایند هضم را تسهیل می کند. بنابراین در هم زمانی مصرف خوراکی هایی با ماهیت متضاد احتمال بروز اختلالات گوارشی وجود دارد. همچنین از آنجا که موز هضم فوری دارد، ترکیب آن با خوراکی های سرشار از پروتئین مانند تخم مرغ و گوشت در یک وعده غذایی تأثیر منفی بر عملکرد دستگاه گوارش دارد و مصرف آن با مواد پروتئینی احتمال تخمیر و ایجاد نفخ و گاز معده را افزایش می دهد.

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: ۰۲۸۹۳۰۰۰ پیام رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶

ده، بیست، سی، چهل نکنیم

چند نکته مهم درباره انتخاب مدیری شایسته که حضورش نظم و انضباط بیشتری را در ساختمان حکم فرما می کند

معصومه متین نژاد ا دوسه نفری روی تراس ایستاده ایم و در حال صحبت کردن هستیم که یک مرتبه چیزی شبیه روفرشی روی سرمان تکانده می شود. مات به همسایه طبقه بالایی خیره می شویم. نگاهی می کند و با یک عذر خواهی سرسری ما چرا را جمع می کند. چند روز بعد دوباره همین اتفاق با شره کردن ظرف آبی تکرار می شود و روزهای بعدتر هم به همین ترتیب. تصور همسایه جدیدمان از خرید یک طبقه آپارتمان، خانه ای ویلایی و در بست است که تراس آن برایش حکم حیاط خلوت را پیدا کرده و بی توجه به بقیه ساکنان به رفت و روب خودش می پردازد. چند باری از طریق مدیر ساختمان تذکر زبانی می دهیم و حتی یک بار کار به دعوا و سروصدا هم می کشد که باز بی فایده است. مجبور می شویم از ۱۱۰ کمک بگیریم. از آن روز به بعد هم این کش مکش های بچه گانه بین ما ادامه دارد و هر بار به شکلی خودش را نشان می دهد.

حضور همسایه جدید و اتفاقات پس از آن سبب شد تا تصمیم جدیدی بگیریم و برای سرو سامان دادن به امور ساختمان یک مدیر تازه نفس انتخاب کنیم. کاری که اگر تا پیش از این، آن را جدی گرفته بودیم، به این مشکلات بر نمی خوردیم و می توانستیم بدون نیاز به مداخله پلیس و دل خوری های پس از آن مسئله را هم قانونی و هم ریش سپیدانه حل کنیم. اتفاقی که پیشینهاد می کنیم اگر شما هم در آپارتمانی حتی با چند واحد محدود زندگی می کنید، برای آن اقدام کنید. این موضوع درست مانند انتخاب یک شهردار یا فرماندار با کفایت برای شهر است یا حتی مانند ایجاد کردن یک کلانتری برای ساکنان یک منطقه که سبب ایجاد نظم و انضباط بیشتر در آن محل می شود. اگر می خواهید با چند و چون روند این کار و مزایای آن بیشتر آشنا شوید، حتما مطلب امروز ما را بخوانید.

مدیر ساختمان

مدیر ساختمان یا آپارتمان کسی است که وظیفه رسیدگی به مشکلات ساختمان و همین طور مشکلات افراد ساکن در آن را دارد. مدیر ساختمان مشکلاتی مانند خرابی آسانسور، نظافت کلی محیط ساختمان، امنیت ساختمان، شارژ و پرداخت به موقع قبوض ساختمان و بحث و جدال بین همسایه ها را پیگیری می کند.

مثبت ۳ واحد

منطق می گوید هر ساختمانی حتی اگر شامل دو خانوار هم باشد، نیاز به مدیر دارد. ولی قانون، آپارتمان هایی با بیش از سه واحد را ملزم به انتخاب مدیری می داند.

مثبت ۳ روز

اگر مدیری قرار است بیش از سه روز در ساختمان حضور نداشته باشد باید با یکی از اعضای مجمع عمو می هما هنگ و اختیارانش را در کوتاه مدت به او واگذار کند.

حق شارژ مدیر

پرداخت کردن یا نکردن حق شارژ مدیر ساختمان بسته به تصمیم همه اعضای مجمع عمو می ساختمان دارد.

شیوه انتخاب مدیر

شیوه انتخاب مدیر ساختمان هم مانند هر انتخابات دیگری است. در یک جلسه همه مالکان ساختمان جمع می شوند و به فرد یا افرادی که برای این منظور نامزد شده اند، رأی می دهند. در این بین توجه به چند نکته ضروری است.

- ✓ فقط مالکان واحد های یک ساختمان یا نمایندگان آن ها حق رأی دارند.
- ✓ مستأجرها عضو رسمی مجمع عمو می ساختمان به حساب نمی آیند.
- ✓ مستأجرها نمی توانند به عنوان مدیر انتخاب شوند، مگر با صلاح دید اعضای مجمع عمو می.
- ✓ در صورت نیاز به انتخاب بیش از یک مدیر، تعداد مدیران برای تصمیم گیری باید فرد باشد.
- ✓ مدیر می تواند فردی خارج از ساکنان ساختمان نیز باشد.
- ✓ کسی رانمی توان بدون رضایت خودش برای پست مدیریت انتخاب کرد.

حقوق و مزایای مدیر

مدیریت ساختمان یک شغل است و مدیر باید مانند هر فرد شاغل دیگری، حقوق و مزایایی داشته باشد که براساس قانون حقوق وزارت کار، میزان آن تعیین می شود. حق شارژ در هر ساختمانی با توجه به هزینه های نگهداری و مخارج آن تعیین می شود.

ویژگی مدیر خوب

مدیر ساختمان باید توانمندی هایی داشته باشد تا اعضای مجمع بتوانند براساس آن شاخصه ها او را انتخاب کنند. مانند

- ✓ حوزه مسئولیتی خودش را کامل بشناسد.
- ✓ به رأی گیری سالیانه پایبند باشد.
- ✓ تفاوتی بین مستأجر و مالک نگذارد.
- ✓ مسئولیت خود را واگذار نکند و از آن سرباز نزند.
- ✓ شفافیت مالی داشته باشد.
- ✓ از موقعیت خود سوء استفاده نکند.
- ✓ با همه ساکنان ساختمان برخورد یکسانی داشته باشد.
- ✓ تک روی نکند و به صورت انفرادی تصمیم نگیرد.

وظایف مدیر ساختمان

مهم ترین شاخصه مدیر ساختمان این است که با مسئولیت هایش در این جایگاه آشنا و توانایی عملیاتی کردن آن ها را داشته باشد. همچنین لازم است که ساکنان ساختمان نیز این حوزه مسئولیتی را بشناسند تا بتوانند درست و بیجا حششان را مطالبه و حتی مدیر را بازخواست کنند. مهم ترین وظایف یک مدیر را می توان در این حوزه ها خلاصه کرد.

- ✓ اداره ساختمان و اجرای تصمیم های اعضای مجمع عمو می.
- ✓ انجام کامل وظایف و واگذار نکردن حق مدیریت ساختمان به دیگران.
- ✓ تعیین حق شارژ برای هر واحد و دریافت آن براساس متراژ، نفقات یا مقدار ثابت.
- ✓ رسیدگی به اعتراض ساکنان ساختمان در سریع ترین زمان ممکن.
- ✓ بیمه کردن ساختمان در برابر آتش سوزی.
- ✓ رسیدگی به خرابی ها و موارد تعمیراتی ساختمان مانند آسانسور و تعویض روشنایی ها.
- ✓ تأیید و کالت نامه نماینده مالکان پیش از شروع رسمی هر جلسه.
- ✓ جمع آوری صورت جلسه های مجمع عمو می ساختمان که حکم سند رسمی را دارند.
- ✓ اطلاع رسانی به اعضای مجمع عمو می ساختمان دست کم یک هفته پیش از برگزاری هر جلسه.
- ✓ اطلاع رسانی تصمیم های جدید مجمع عمو می به افراد غایب در جلسه نهایت ۱۰ روز پس از برگزاری جلسه.
- ✓ دادن رسید تسویه حساب هزینه های ساختمان به مالکان هر واحد.
- ✓ دخالت نکردن در مشاعات ساختمان و تصمیم گیری برای آن ها.
- ✓ هشدار به مالکان بدهکار و قطع ارائه خدمات به واحد های متخلف پس از ۱۰ روز.
- ✓ درخواست از وزارت مسکن برای انتخاب کارشناس در صورت فرسوده بودن ساختمان.

۰ قانون آپارتمان نشینی

آپارتمان نشینی قوانینی دارد که ساکنان آن باید آن ها را بدانند و اجرایی کنند. مهم ترین این قوانین عبارت است از:

- ✓ قانون اول: مالک هر واحد فقط اختیار واحدی را دارد که در آن زندگی می کند.
- ✓ قانون دوم: پیش از سکونت در آپارتمان از حق استفاده از پارکینگ و انباری خود باید مطلع شد.
- ✓ قانون سوم: کفش، گلدان یا هر وسیله تزیینی را به هیچ وجه در راه پله یا مکان هایی که بین ساکنان مشترک هستند، نباید قرار داد.
- ✓ قانون چهارم: در حفظ نظافت آپارتمان باید کوشا بود و از ریختن زباله در مکان های مشترک مانند حیاط، راهرو و آسانسور پرهیز کرد.
- ✓ قانون پنجم: اگر مراسمی برگزار می شود که تادیر وقت طول می کشد حتما باید همه همسایه ها در جریان باشند.
- ✓ قانون ششم: امکان نگهداری حیوانات خانگی در قسمت های مشترک ساختمان وجود ندارد. نگهداری حیوان داخل آپارتمان هم نباید با مخالفت دیگر ساکنان همراه باشد.
- ✓ قانون هفتم: مصرف دافنیات در مکان های سر بسته ای که مشترک هستند، مانند آسانسور و راهرو مجاز نیست.
- ✓ قانون هشتم: در صورت وارد کردن خسارت به ساختمان یا واحدی، فرد خاطی مسئول پرداخت همه خسارت های آن است.
- ✓ قانون نهم: در صورت استفاده مشترک از امتیازهایی مانند آب و برق حتما پیش از اجرای هر برنامه ای باید بقیه ساکنان را در جریان قرار داد.
- ✓ قانون دهم: کارها و تعمیرات ساختمانی را که سروصدا دارند بین ساعت ۹ تا ۱۲ یا ۱۷ تا ۱۹ و در روز های غیر تعطیل انجام داد.