



سفید کردن دیوار گچی

شادفر

با یک روش ساده می توانید دیوارهای گچی را تمیز کنید، آن روش استفاده از آب ولرم، ماده شوینده ملایم یا صابون و یک اسفنج است. همان طور که می دانید، احتمال آسیب دیدن دیوارهای گچی بیشتر از دیوارهای رنگ روغن است. زیرا نباید خیلی شوی. برای تمیز کردن دیوار گچی ابتدا یک ظرف آب ولرم بردارید و آن را با مقداری صابون یا ماده شوینده ملایم مخلوط کنید. سپس یک اسفنج بردارید و آن را به آب و صابون آغشته کنید. در این مرحله، آب اسفنج را بگیرد و آن را به آرامی روی دیوار بکشید. پس از این کار حتماً دیوار را با دستمال نخی و نرم خشک کنید تا مرطوب باقی نماند. همچنین در صورتی که نمی خواهید از ماده شوینده استفاده کنید یا احساس می کنید که ممکن است دیوار آسیب ببیند، فقط دستمال یا اسفنج مرطوب کفایت می کند. با این حال توصیه می کنیم دستمال یا اسفنج هرگز خیس نباشد. در ادامه روش های پاک کردن لکه های دیگر را توضیح می دهیم.

● پاک کردن لکه مداد رنگی

خانواده هایی که فرزند خردسال دارند، احتمالاً تجربه کثیف و لکه شدن دیوار با مداد رنگی و مدادشمعی را هم دارند. در صورتی که دیوار خانه تان گچی است، نگران نباشید. شما می توانید با استفاده از مقدار کمی خمیر دندان و پنجه، آن را به سادگی پاک کنید. کمی خمیر دندان به لکه دیوار گچی بزنید و با مقداری پنجه آن را پاک کنید. در صورتی که روی دیوار تان خراش ایجاد نمی شود، می توانید آن را با مسواک نرم نیز پاک کنید تا اثری از لکه مداد رنگی یا مدادشمعی روی دیوار گچی باقی نماند.

● پاک کردن لکه خودکار

از لکه های دیگری که ممکن است روی دیوارها ایجاد شود، لکه خودکار است. شما می توانید به سادگی لکه خودکار روی دیوار گچی را پاک کنید. بنابراین مقداری الکل سفید را به پنجه آغشته کنید و آن را به آرامی روی دیوار گچی بکشید. این روش مؤثری برای پاک کردن لکه جوهر روی دیوار گچی است.

● پاک کردن لکه دوده

دوده سیگار، اجاق گاز، شومینه، بخاری یا هر چیز دیگر، به سادگی روی دیوار گچی می نشیند و به مرور زمان آن را سیاه و تیره می کند. نخستین کاری که می توانید برای پاک کردن لکه دوده از روی دیوار گچی انجام دهید، استفاده از یک برس گردگیری و کار بردی تر از آن، جاروبرقی است. با این روش می توانید ابتدا گرد و غبار را از روی دیوار پاک کنید. پس از آن روشی که می توانید لکه های سیاه را از روی دیوار پاک کنید، استفاده از سرکه سفید است. برای این منظور ابتدا یک اسفنج نرم بردارید، سپس آن را به ترکیب آب ولرم و سرکه سفید آغشته کنید. حالا اسفنج مرطوب را روی دیوار بکشید تا دوده و لکه سیاه روی دیوار گچی از بین برود. به یاد داشته باشید دیوار خیس و مرطوب باقی نماند، بنابراین حتماً آن را با دستمال خشک کنید.



تیک سلامتی

مصرف قهوه تأثیری بیش از هوشیاری دارد

قهوه هوشیاری و عملکرد روانی حرکتی را در افراد مصرف کننده افزایش می دهد. محققان دریافته اند هشیار کننده قهوه فقط بخش خواب و بیداری مغز را تحت تأثیر قرار نمی دهد، بلکه سبب فعال کردن مناطقی از مغز می شود که در حافظه و تفکر نقش دارند.

نوشیدن قهوه ممکن است مزایای بیشتری هم داشته باشد؛ از جمله قدرت اتصال در شبکه عصبی پیشرفته کنترل بینایی مغز و دیگر بخش های دخیل در حافظه کاری را افزایش می دهد و سبب کنترل شناختی و رفتار هدفمند می شود. مطالعات دیگری در باره تأثیر قهوه و نوشیدنی های کافئین دار منتشر شده است، ولی هنوز رابطه معناداری بین با کافئین به دست نیامده است. ممکن است قهوه دارای مواد دیگری به جز کافئین باشد که بر حافظه و هوشیاری تأثیر دارد.

درمانگاه

تأثیر قرص ضد بارداری بر ریزش مو

● **شهروند:** مدت است وقتی از حمام بیرون می آیم، اطراف ابروها، روی گونه ها، ریش و وسط سرم حالت پوسته پوسته شدن زیادی دارد. پوست سرو صورت هم چه چرب است. برای درمان چه کار کنم؟

باتوجه به نشانه هایی که گفتید، به احتمال زیاد آگزهای پوستی دارید و لازم است نخست با دقت معاینه شوید، سپس برایتان دارو تجویز شود. آگزهای یکی از انواع واکنش های آلرژیک است که پوست را تحت تأثیر قرار می دهد و نوعی درماتیت است. پوست دچار آگزما، خشک، دارای ترک و همراه با خارش است. گاهی سطح پوست دارای شوره یا پوسته نیز می شود. خاراندن پوست با دست و ناخن آلوده سبب عفونی شدن موضع خواهد شد. بهتر است قسمت های چرب پوستتان را با شوینده مناسب بشوید و در نهایت به پزشک مراجعه کنید.

● شهروند: مصرف قرص ضد بارداری چه تأثیری بر رشد مودارد؟

مصرف قرص های ضد بارداری به صورت خوراکی یا موضعی روشی است که بسیاری از خانم ها برای درمان ریزش موهای ابرو به کار می برند و در رشد موها تأثیر هم دارد، اما نکته مهمی که باید به خاطر داشته باشید، این است که نوع ریزش مومهم است. ریزش موهای هورمونی که در اثر اختلالات اتفاق افتاده باشد، با مصرف این قرص ها بهبود پیدا می کند. زیرا این قرص ها عمل کاهش هورمون های مردانه، افزایش هورمون های زنانه و تقویت رشد مو را بر عهده می گیرند. البته باز هم نمی توان به عنوان روش درمانی به این داروها نگاه کرد. زیرا گرچه های بسیاری به عنوان تقویت کننده ریزش مو توصیه می شود، بهتر است برای برطرف کردن مشکل ریزش مو به متخصص مراجعه کنید.

چند نفس تاسالمندی

با برنامه ریزی درست به جای دوران سالمندی منفعل و از کار افتاده سالمندی پویایی داشته باشیم

معصومه متین نژاد، حدود ۱۰ درصد جمعیت کشورمان را سالمندان تشکیل می دهند و تا بیست سال آینده این جمعیت دو برابر خواهد شد. این خبر یعنی همه کسانی که اکنون در فاصله سنی چهل تا پنجاه سال به سر می برند و اتفاقاً جمعیت پویا و زیادی را هم شامل می شوند، تا بیست سال آینده بخشی از جامعه سالمند و باز نشسته کشورمان خواهند بود، جمعیتی که می توانند فقط نام باز نشستگی را یدک بکشند یا به معنای واقعی کلمه از کار افتاده و مصرف کننده باشند، مسئله ای که به علت بار اقتصادی و بیماری زیادی که دارد، دغدغه جدی

کارشناسان حوزه جمعیت محسوب می شود و اگر قرار باشد از همین امروز برای آن برنامه ای نداشته باشیم، خیلی زود باید با پیامدهای منفی آن روبه رو شویم. بخشی از برنامه ای که درباره آن صحبت می کنیم، ناظر بر سیاست گذاری های کلان کشوری است که اکنون قصد پرداختن به آن را نداریم و بخش دیگری از آن که درصد زیادی را هم شامل می شود، به عملکرد خود ما بستگی دارد. یعنی به برنامه ریزی هایی اشاره دارد که ما باید از سن سی و پنج سالگی به بعد برای خودمان داشته باشیم و نداریم. تا به جای سالمندی منفعل و از کار افتاده با سالمندی پویا و سلامتی روبه رو باشیم. یادمان باشد هر چه امروز بیشتر برای خودمان وقت بگذاریم و سرمایه گذاری کنیم، در آینده کمتر نیازمند کمک دیگران و اطرافیانمان خواهیم بود. در ادامه به نمونه ای از این برنامه ریزی ها و فعالیت ها اشاره گذاری می کنیم.

هر چیزی نخوریم

تاسن چهل سالگی اندام های حیاتی بدن مانند کلیه، کبد و معده به علت نیروی جوانی چور کش بدن هستند، ولی از این سن به بعد دیگر نباید آن توقع گذشته را از آن ها داشت. بنابراین، تا امروز هر چه باید نتان کرده اید و هر چه خورده اید، مهم نیست. از امروز کمی محتاط تر رفتار کنید. یعنی نمک، شکر و روغن را کمتر مصرف کنید، دور خوراکی های مضری مانند فست قوت ها و نوشابه ها را خط بکشید. غذاهای غلیظ و خمیری مانند لازانیا و ماکارانی را از فهرست غذایان حذف کنید. به غذاهای خرد و نرم بدهید. بین خوردن نوشیدنی ها، میوه ها و غذاهای فاصله گذاری کنید. غذاهای با طبع بسیار سرد کمتر بخورید. از پر خوری و درهم خوری پرهیز کنید. خلاصه هر کاری را که به معده، کبد و کلیه تان فشار کمتری وارد کند، جدی بگیرید.

تنبلی بس است

کم تحرکی سم است. حتی بیشتر از خوردن غذاهای مضر. تا کنون هر چه خورده اید و خوابیده اید، کافی است. تصمیم جدی بگیرید که از همین امروز قدری به خودتان زحمت بدهید و دست کم مسافتی را پیاده روی کنید. شغل شما هر قدر هم تحرک داشته باشد یا در خانه فعالیت زیادی داشته باشید، ورزش محسوب نمی شود. اگر به باشگاه ورزشی عمومی دسترسی ندارید، پیاده روی را در دستور برنامه های روزانه تان قرار بدهید. اگر هم این امکان را ندارید، روزانه چند حرکت کششی و قدرتی با وسایل بسیار ساده مانند کش، توپ یا بطری آب را در خانه انجام دهید، ولی همچنان توصیه ما به شما این است که یک ورزش گروهی مانند گلدن گلوب یا والیبال را انتخاب کنید و با جمعی از دوستان به آن بپردازید.

استرس کمتری داشته باشیم

استرس به مقدار کم نقش موتور محرکه زندگی را دارد، ولی اگر قرار باشد دائم تکرار شود به مقدار زیاد باشد. حکم سم پیدا می کند و بدن را در آغاز سالمندی زمین گیر خواهد کرد. سعی کنید برای خودتان اهم و مهم کنید و زندگی تان را صرف رسیدن به چیزهایی نکنید که ارزش از دست دادن سلامتی تان را ندارند. از شلوغ کردن بیش از اندازه و رفتن بیبرهیزید. بایک دست چند هندوانه بر ندارید. به اندازه توانتان کار یا قرض کنید. همه زندگی تان را وقف رفاه بچه ها نکنید و به خودتان هم ببندید. خواب و خورد و خوراکتان را منظم کنید. با کسانی که حال خوبی به شما می دهند، بیشتر معاشرت کنید. برای شرکت در برنامه هایی که آرامش درونی بیشتری برایتان رقم می زند، فعال تر باشید. خلاصه انجام هر کاری را توصیه می کنیم که قدری از استرس های روزانه تان کم کند و به آرامش درونی تان بیفزاید.

مهارت آموزی کنیم

به شغل ثابتی که دارید، بسنده نکنید، به ویژه اگر فرصت آن را هم دارید. یادگیری یک مهارت جدید و مورد علاقه همیشه ضروری است و کمک می کند هم ذهنتان درگیر فعالیت های مفید و لذت بخش شود و هم می تواند منبعی برای درآمد های احتمالی در آینده باشد. یعنی روزگار باز نشستگی از کاری که دارید، این مهارت می تواند توانایی باشد که شما از کودکی داشته و نادیده اش گرفته اید یا توانایی که برای پیشرفت باید در خودتان ایجاد کنید، مانند برنامه نویسی، پرورش گل و گیاه یا خراطی روی چوب. می توانید به فراگیری این مهارت ها به عنوان یک تفریح یا فعالیت خانوادگی هم نگاه و گروهی روی آن سرمایه گذاری کنید. یعنی با مشارکت بچه ها آن را پیش ببرید.

روبین تن نیستیم

از سی و پنج سالگی به بعد بیماری های مختلف کم کم خودشان را نشان می دهند. بنابراین لازم است که دوره ای و مرتب برای انجام برخی آزمایش ها اقدام کنید، به ویژه وقتی که جزو گروه های پرخطر هم هستید، یعنی سابقه برخی بیماری ها را در بستگانتان دارید یا سبک زندگی تان بیماری زا است، مانند اینکه تحرک بسیار کمی دارید، غذاهای چرب و پر نمک زیاد استفاده می کنید، سیگاری هستید یا شغلی دارید که با مواد خطرناک و آلوده زیاد سروکار دارد. مانند آزمایشگرها یا پزشک عمومی یا داخلی مشورت کنید و از او بخواهید برایتان آزمایش کلی بنویسد. آزمایش هایی مانند کنترل فشارخون یا تعیین قند خون باید دوره ای و زوده زود انجام شوند و آزمایش هایی مانند ماموگرافی و غربالگری برخی سرطان های مختلف در صورتی که جزو گروه های پرخطر نباشید، سالانه یا هر چند سال یک بار کفایت می کنند. یادتان باشد اکنون بهترین زمان برای ترک عادت های پرخطر تان نیز هست، مانند سیگار کشیدن یا اعتیاد داشتن به هر ماده مضر.

