

گندزدایی از اسکاچ ظرف شویی



شادفر

زمان تعویض اسکاچ بستگی به جنس و استفاده دارد. اگر اسکاچ ظاهری کهنه پیدا کرده است یا پس از ضد عفونی کردن هم بوی بدی می دهد، یعنی اینکه وقت تعویض آن فرار سیده است. بهتر است دست کم یک بار در هفته اسکاچ آشپز خانه را تمیز و ضد عفونی کنید تا آشپز خانه را از باکتری ها و سایر میکروب ها در امان نگه دارید. در ادامه توصیه هایی کار بردی در خصوص استفاده از اسکاچ را یاد آوری می کنیم.

مدت زیادی از یک اسکاچ استفاده نکنید

اگر اسکاچ بوی بد بدهد، وقتی قصد شستن ظرف ها را با مایع ظرف شویی دارید، متوجه آن می شوید. این بوی بد ناشی از تجمع عوامل بیماری زا مانند باکتری هاست. برخی از کارشناسان بر این باورند که هر روز باید اسکاچ ظرف شویی را ضد عفونی کنید و بعد از دو هفته هم باید اسکاچ را دور بیندازید.

اسکاچ و سیم ها را در سینک رها نکنید

برخی افراد پس از استفاده از اسفنج و اسکاچ و ابر، آن را درون سینک ظرف شویی رها می کنند یا این تصور که با هر بار باز کردن شیر آب، اسفنج خیس بخورد و تمیز شود، غافل از این که بیشتر بین رشد میکروب ها در بافت اسفنج دقیقاً در زمان مرطوب شدن، اتفاق می افتد. در واقع رطوبت بهترین شرایط را برای تکثیر میکروب ها فراهم می کند و به جای آنکه اسفنج پاکیزه تر شود، آلوده تر از قبل می شود.

به جای اسکاچ از پارچه استفاده نکنید

برخی افراد به جای استفاده از اسفنج های مخصوص شستن ظرف، از پارچه های نخی یا حوله ای استفاده می کنند. در حالی که این پارچه ها فوری خشک نمی شوند و گزینه ای مطلوب برای پاک کننده چربی نیستند، همچنین برای تمیز شدن دوباره شان باید بیشتر از گذشته شسته و ضد عفونی شوند.

اسکاچ جداگانه تهیه کنید

عده ای هم از یک اسکاچ برای شستن همه ظرف ها استفاده می کنند. این کار اشتباه است، زیرا هر ظرفی دارای چربی و کثیفی های متفاوتی است. به همین دلیل بهتر است اسفنجی که برای شستن لیوان ها یا چای انتخاب می کنید متفاوت از اسفنجی باشد که برای شستن ظرف های خورشت انتخاب می کنید.

روش های ضد عفونی کردن اسکاچ

در یکی از بررسی ها مشخص شد یک اسکاچ ظرف شویی کثیف ۳۶۲ نوع باکتری دارد. روش های زیادی برای ضد عفونی کردن اسکاچ وجود دارد.

ضد عفونی با سرکه

یک کاسه را پر از سرکه کنید. اگر چیزی به اسفنج ظرف شویی چسبیده آن را جدا کنید. سپس آن را به خوبی با آب شسته و بچلانید. توجه داشته باشید که بهتر است از ابتدا اتانتهای این مراحل دستکش به دستتان باشد تا آسپبی به پوست دستتان وارد نشود.

ضد عفونی با مایع ظرف شویی

یکی از روش های ابتدایی برای میکروب زدایی اسکاچ این است که بعد از پایان شست و شوی ظروف، اسکاچ را با آب گرم و مایع ظرف شویی بشویید و سپس آن را با فشار زیاد آب، آب کشی کنید طوری که آب از بافت آن خارج شود و سپس آن را در جریان هوا و تر جیحاً نور آفتاب قرار دهید تا خشک شود.

ضد عفونی با آب جوش

مقداری آب سرد را در یک قابلمه بجوشانید. سپس به آرامی اسکاچ را درون آب در حال جوش قرار دهید. به مدت ۱۰ دقیقه آن را در آب نگاه دارید و سپس بیرون بکشید. این زمان برای از بین بردن هرگونه میکروب کافی است. اسکاچ را روی سطح تمیزی قرار دهید و صبر کنید تا در هوای آزاد خشک شود.

ضد عفونی با آب لیمو

آلیمو قوی ترین ضد عفونی کننده ای نیست که می توانید استفاده کنید، ولی در صورت دسترسی نداشته ن به گزینیه های دیگر جایگزین خوبی برای پاک سازی اسفنج های آشپز خانه است. آلیمو یک عامل ضد باکتری طبیعی است که می تواند به ضد عفونی کردن سطوح و اجسام کمک کند. آب چند لیمو را گرفته و آن را در آب داغ ترکیب کنید. سپس، اسفنج را برای بیست دقیقه در این ترکیب قرار دهید. در نهایت، اسفنج را با آب سرد و صابون مایع شست و بشوید و اسکاچ را در فضای آزاد و مقابل نور آفتاب خشک کنید.

درمانگاه

تأثیر اصلاح مزاج در بیماری های زنانه

● شهر وند: چهل سال دارم و حدود ۱۰ سال است که لکه بینی دارم. یک کارشناس طب سنتی توصیه کرد که تا چهارده جلسه روز در میان باد کش رحم انجام بدهم و بعد هم قصد. در این فاصله داروی گیاهی هم باید استفاده کنم. آیا شما هم این روش درمانی را تأیید می کنید؟
بهتر است با انجام آزمایش های لازم و سونوگرافی به یک متخصص زنان یا طب سنتی زنان مراجعه کنید تا علت اصلی مشکلاتان پیدا شود. خیلی وقت ها علت این مشکل، نارسایی در تخمدان یا اختلال در هورمون هاست که باید با اصلاح و تعدیل مزاج آن را برطرف کرد.

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.



تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۵-۲۲۸ داخلی
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹۰ پیام رسان: ۰۵۴۴۶۵۸۰۶+

یک، دو، سه؛ زنگ مدرسه

پیش از پایان تعطیلات تابستانی برای تنظیم خواب بچه ها برنامه ریزی کنیم

معصومه متین نژاد - تعطیلات تابستانی برای بچه ها، نه با شروع فصل تابستان، بلکه با شب دیر خوابیدن ها و صبح دیر بیدار شدن هایش رسمیت پیدا می کند. برای همین بیشتر بچه ها حتی اگر از کلاس های تابستانی هم استفاده کنند، باز به این بی نظمی در خواب شبانه مبتلا هستند. از طرفی، چون مغز آدمی ناخود آگاه تمایل بیشتری برای سیر کردن به سمت بی نظمی و قانون گریزی دارد، با وجود کوتاه تر بودن عمر تعطیلات تابستانی در مقایسه با دوران تحصیل، خیلی زود بچه ها با این بی نظمی خو می گیرند.

اگر چه برای تبدیل شدن این رفتار به یک عادت که بچه ها بعد از این شب ها زود تر بخوابند و صبح ها زود تر بیدار شوند، کمی دیر شده است و تا شروع مدارس فرصتی نیست، می توان از همین امروز با یک برنامه ریزی در ست و اصولی دوباره آن ها را برای داشتن یک سال تحصیلی پر شور آماده کرد. پیشنهاد می کنیم، به ویژه اگر بچه مدرسه ای هم دارید، حتماً مطلب امروز ما را در این باره بخوانید.

چگونه خواب بچه ها را تنظیم کنیم؟

قانون های اجباری هیچ وقت جواب نمی دهند. پس پیش از وضع هر قانونی در باره ضرورت اجرای آن با فرزندتان صحبت کنید. در ادامه به برخی از راهکارهایی که برای تنظیم خواب شبانه بچه ها به کارتان می آید، اشاره کوتاهی داریم.

اتاق نورگیرتر

نور خورشید نقش مهمی در تنظیم ساعت درونی بدن دارد. اتاقی را برای خواب کودک انتخاب کنید که نورگیر است. روشنای صبح بدون نیاز به کمک کردن ساعت کودکان را بیدار می کند.

تغییر تدریجی

ایجاد تغییر در ساعت خواب بچه ها، فرایندی زمان بر است و نباید انتظار داشته باشید کودکی که تا ساعت ۱۱ شب می خوابیده است، حالا ۹ شب بخوابد. این زمان را هر شب کم و کمتر کنید تا به ساعت مدنظر برسید.

الکترونیکی ها خاموش

نوری که از وسایل الکترونیکی مانند تلویزیون و گوشی همراه منتشر می شود، سبب هوشیاری بیشتر مغز خواهد شد. پس حدود دو ساعت پیش از خواب استفاده از این وسایل را برای کودکان ممنوع کنید.

کافئین بی کافئین

قهوه، چای، شکلات و نوشابه حاوی کافئین هستند، ماده ای که سطح هوشیاری را بالا می برد. اگر نمی توانید مصرف آن ها را برای کودکان ممنوع کنید، زمان استفاده اش را به فاصله صبح تا ظهر محدود کنید.

فعالیت بیشتر

فعالیت روزانه و خستگی، نیاز بدن به خواب را بیشتر می کند. اگر کودکان جزو بچه های ناآرام و کم خواب است، حتماً بابت نام او در یکی از کلاس های ورزشی انرژی روزانه اش را تخلیه کنید.

سامان دادن کارها

پیش از خواب، برنامه منظمی را برای کودکان بچینید تا استرس کارهای عقب افتاده مانع از خواب خوب و آرام شبانه اش نشود، مانند آماده کردن کیف مدرسه، حمام کردن، نوشیدن یک لیوان شیر گرم و مسواک زدن.

آداب خوابیدن

داشتن یک خواب خوب و عمیق نیاز به پیش درآمد هایی هم دارد، مانند اینکه زمان خواب اتاق تاریک باشد، لباس تنگ و چسبان به تن نداشته باشیم، سروصدای مزاحمی وجود نداشته باشد و دمای هوای معتدل باشد. پس پیش از خواب بچه ها این نکات را هم بررسی کنید.

بیداری بانوازش

بیدار کردن بچه ها در ساعات های اولیه روز با عجله و سروصدای زیاد آن ها را در طول روز بدخلقی می کند و اثر روانی منفی روی آن ها می گذارد. بهتر است ابتدا آرام در اتاق او را باز و سپس بانوازش و الفاظ زیبا و محبت آمیز، بیدارش کنید.

زود خوردن شام

شام بچه ها را زود بدهید، حتی اگر خودتان فرصت شام خوردن در آن ساعت را نداشته باشید. یادتان باشد، غذاهای چرب و سنگین برای وعده شام هم مناسب نیستند.

میهمانی تعطیل

نباید انتظار داشته باشید داخل پذیرایی میهمان باشد و بچه ها بروند و بخوابند. پس میهمانی های شبانه را تعطیل یا به شب های جمعه منتقل کنید.

۳ برابر

کودکانی که تا پیش از ۳ سالگی کمتر از ۱۰ ساعت در شب می خوابند، ۳ برابر بیشتر از دیگر بچه ها نشانه هایی مشابه بیش فعالی را در سن مدرسه نشان می دهند.

۳-۹

بین ساعت ۹ شب تا ۳ صبح بچه ها باید در خواب باشند تا بد نشان برای فعالیت در روز و تکمیل فرایند رشد انرژی لازم را کسب کنند.

۲۵٪

یک چهارم والدین با کودکانشان بر سر مسئله خواب مشکل دارند.

میزان خواب مورد نیاز بچه ها

۳ تا ۵ سال

۱۰ تا ۱۳ ساعت

۶ تا ۱۳ سال

۹ تا ۱۱ ساعت

۱۴ تا ۱۷ سال

۸ تا ۱۰ ساعت

چرا بچه ها به خواب کافی نیاز دارند؟

خواب فقط برای کسب انرژی روزانه نیست و کارکرد های زیادی دارد. برای همین خواب کافی به اندازه تغذیه در ست برای بچه ها اهمیت دارد و بخشی از فرایند رشدشان را تکمیل می کند، مانند اینکه

خواب کافی در عملکرد ذهنی و شناختی کودکان تأثیر مستقیمی دارد. عملکرد هایی مانند تمرکز و دقت، تثبیت و طبقه بندی مطالب آموخته شده، حافظه، قدرت تحلیل، یادگیری و هوشیاری در طول خواب افزایش می یابند.

کودکانی که کمتر می خوابند بیشتر در معرض افسردگی هستند. همچنین افسردگی می تواند در میزان و کیفیت خواب کودک هم تأثیر گذار باشد. بنابراین این رابطه دو طرفه می تواند به یک چرخه معیوب تبدیل شود.

خواب کافی با سلامت روان بچه ها رابطه مستقیمی دارد و می تواند میزان تحرک پذیری، عصبانیت، پرخاشگری و بی حوصلگی آن ها را تا حد چشمگیری کم کند. کودکی که خواب کافی و با کیفیت دارد، از نظر ذهنی قوی تر عمل می کند، خوش اخلاق تر است و ساختار روانی قدرتمندتری دارد.

خواب کافی در بچه ها با اضافه وزن و چاقی رابطه دارد. هر چه میزان خواب بچه ها کمتر باشد احتمال اضافه وزنشان بیشتر است.

خواب نا کافی بر میزان حواس پرتی و کم توجهی بچه ها اثر مستقیم دارد. بررسی پژوهشگران نشان می دهد: اضافه کردن ۲۷ دقیقه خواب اضافی در شب برای کودکان مدرسه ای سبب می شود تا بهتر روی تکالیف مدرسه خود تمرکز کنند.

بچه ها وقتی به اندازه کافی نمی خوابند، تعادل کمتری دارند یا به زبان خودمانی، گیج و منگ، هستند و احتمال آسیب جسمانی در آن ها افزایش می یابد.

کودک هنگام خواب آرام به نظر می رسد، اما مغز او همه شب مشغول است. در طول خواب، مسیرهای عصبی جدیدی در مغز ایجاد می شود که به کودک در یادگیری چیزهای جدید کمک می کند و عملکرد تحصیلی و آموزشی او را ارتقا و عواملی مانند اعتماد به نفس و اشتیاق به مدرسه رفتن را در او افزایش می دهد.