

خطر استفاده از دستمال توالت!



شادفر

شاید شما هم درباره عوارض استفاده از دستمال توالت شنیده باشید. در ساختار این دستمال ها صدها نوع ماده شیمیایی به کار رفته است که برخی از آن ها مانند کلر به شدت برای سلامتی مضر هستند. افزون بر این پیامد استفاده از دستمال های بی کیفیت، رنگی و معطر بیشتر است. اگر خشک کردن ناحیه تناسلی یا دستمال کاغذی برایتان عادی شده است، توصیه می کنیم این مطلب را بخوانید. فراموش نکنید عوارض استفاده از دستمال توالت برای بانوان بسیار وسیع تر است.

واکنش های حساسیت زا

مواد شیمیایی موجود در دستمال های کاغذی چه معمولی باشند چه معطر و رنگی ممکن است سبب بروز حساسیت های پوستی در بانوان شوند. خارش، سوزش، قرمزی و تورم از عوارض شایع حساسیت به دستمال کاغذی هستند.

عفونت قارچی

مواد شیمیایی به کار رفته در دستمال کاغذی معطر، PH طبیعی واژن را برهم می زند و این موضوع سبب ایجاد عفونت های قارچی در ناحیه تناسلی و واژن می شود.

سرطان دهانه رحم

ورود ذرات بسیار کوچک دستمال کاغذی به داخل رحم و واژن می تواند به مرور سبب بروز سرطان دهانه رحم شود. اگر مدت زیادی است که از دستمال کاغذی استفاده می کنید و شاهد ترشحات غیرمعمول از واژن هستید و همچنین بین دو قاعدگی لکه بینی دارید و هنگام ادرار کردن احساس درد و سوزش دارید به پزشک مراجعه کنید.

زخم و خراش

برخی افراد با وسواس و شدت و خشونت ناحیه خیس شده را خشک می کنند، درحالی که این کشیدن محکم دستمال هم ممکن است به مرور پوست حساس و ظریف این ناحیه را خراش دهد. این زخم ها ممکن است سبب ایجاد تورم و عفونت شوند.

جایگزین های دستمال توالت

- هر زمان صحبت از منع کاری می شود باید پیشنهاد جایگزینی هم باشد. از این رو به جای استفاده از دستمال کاغذی توالت چند پیشنهاد کاربردی داریم.
- بہتر از چند حوله یا دستمال نخِ سفید و کوچک به صورت شخصی استفاده کنید. پس از استفاده از حوله یا دستمال ضروری است آن را بشویید و در معرض نور خورشید قرار دهید.
- اگر خانه تان نورگیر نیست یا خواستید حوله ها یا دستمال های نخِ را در زمستان خشک کنید با اتوی داغ روی آن ها بکشید و سپس برای مدتی پارچه را در معرض هوای آزاد قرار دهید.
- همچنین اگر همه این روش ها برایتان دشوار است یا زمانی که بیرون از خانه هستید و به دستمال احتیاج دارید از حوله های یک بار مصرف یا گازهای استریل استفاده کنید و بعد از مصرف آن ها را دور بریزید.

توصیه های بهداشتی

- بہتر است از لباس های زیر نخِ استفاده کنید، زیرا این لباس ها بر خلاف لیاف مصنوعی و لباس های نایلونی، رطوبت را به خود جذب می کنند.
- برای حفظ سلامتی تان به ویژه بانوان، توصیه می شود لباس زیر خود را دست کم روزی یک بار تعویض کنید. این کار احتمال بروز عفونت را خیلی کم می کند.
- به رعایت نظافت شخصی هم همیشه توجه ویژه داشته باشید.
- یکی از توصیه های جدی پزشکان به بانوان برای طهارت گرفتن این است که ابتدا منجر مدفوع و سپس محل ادرار را بشویید، زیرا در غیر این صورت سبب ورود آلودگی ها به واژن و بروز عفونت ادراری می شود.
- افزون بر آنچه گفته شد، گذاشتن دستمال کاغذی در محیط دست شویی آن را آلوده تر و پیامد های استفاده از آن را بیشتر می کند.

طول عمر مواد غذایی در یخچال و فریزر

امیرمقدم



استفاده از وسایل سرمایشی مانند یخچال و فریزر سبب شده است تا طول عمر مواد غذایی بسیار افزایش یابد. همین موضوع سبب شده تا برخی باین تصور که سرما مواد غذایی را از هرگونه فساد ی حفظ می کند، بدون توجه به شرایط نگهداری و بسته بندی و طول عمر مفید هرنوع ماده غذایی، آن ها را برای مدت زیادی در یخچال و فریزر نگهداری و مصرف کنند. درحالی که شرایط و زمان نگهداری هر ماده غذایی متفاوت از دیگری است. موضوعی که مدتی است سلسله وار به آن می پردازیم و امروز می خواهیم فقط درباره تخم مرغ صحبت کنیم.

نوع	فریزر (۱۸- درجه سانتی گراد یا کمتر)	یخچال (۴ درجه سانتی گراد یا کمتر)
تخم مرغ خام با پوسته	نباید در این حالت در فریزر گذاشت	۳ تا ۵ هفته
سفیده و زرده تخم مرغ خام	۱۲ ماه	۲ تا ۴ روز
تخم مرغ خام منجمد شده	۱۲ ماه	بی فاصله پس از خارج شدن
تخم مرغ پخته شده	نباید یخ بزند	۱ هفته
کاسرول تخم مرغ	۲ تا ۳ ماه پس از پخت	۳ تا ۴ روز پس از پخت
تخم مرغ تجاری	۶ ماه	۳ تا ۵ روز
تخم مرغ محلی	نباید یخ بزند	۲ تا ۴ روز
پای تخم مرغ	۱ تا ۲ ماه پس از پخت	۳ تا ۴ روز پس از پخت

در همسایگی خویشاوندی

درباره نکاتی که رعایت آن ها آپارتمان نشینی خویشاوندی را شیرین تر می کند

سمبر اشیان ایک روز همه اعضای خانواده دور هم جمع می شوند و تصمیم می گیرند برای اینکه همه فرزندان از مستأجری رهایی پیدا کنند خانه ویلایی پدر را بگویند و از نو بسازند. پس قرار می شود جای حیاط سر سبز را به پنج طبقه آپارتمانی بدهند؛ یک واحد برای پدر و مادر، یک واحد برای مخارج ساخت و ساز و سه واحد هم برای فرزندان. در ابتدای راه همه از این تصمیم خرسند بودند و هر روز که به تکمیل ساختمان نزدیک می شدند، مزایای بیشتری برای این کار برمی شمردند تا اینکه نوبت به سکونت رسید و رفته رفته اختلاف ها شکل گرفت. خیلی هایمان از زبان پدر و مادرهایمان شنیده ایم: «دوری و دوستی». مثلی که اشاره به رفت و آمدهای زیاد یا همسایگی دارد و به نوعی توصیه اجتماعی و روان شناختی است، به این معنی که اگر افرادی در خود، این ظرفیت اخلاقی را نمی بینند که برخی رفتارهای نامناسب همسایگان خویشاوند خود را تحمل کنند بهتر است در کنار هم نباشند تا از کدورت و دلگیری خودداری شود. گاهی نزدیک شدن افراد زمینه کدورت های زیادی را به وجود می آورد. موضوعی که می خواهیم قدری بیشتر درباره آن بدانیم.



فرهنگ آپارتمان نشینی

برای هر کاری آداب و قوانینی وجود دارد و اگر قرار باشد تعدادی خانواده در یک ساختمان زندگی کنند باید برای آن ساختمان قوانینی وضع شود که همه ساکنان به آن ها پایبند باشند. این قوانین هم، آشنا و غریبه نمی شناسد و از قضا برای آشنایان باید سفت و سخت تر اجرا شود. برای نمونه وقتی همسایگان شما افراد غریبه باشند خیلی راحت درباره بخش موسیقی یا صدای بلند، انجام تعمیرات پرسر و صدا، گذاشتن وسایل سنگین در آسانسور و از این دست موارد به آن ها تذکر می دهید. ولی وقتی همسایه شما برادر یا برادر خانمتان باشد سعی می کنید بیشتر مراعاتش را کنید و در نهایت همین تحمل کردن های بیش از اندازه زمینه مشاجره بین شما را ایجاد می کند. باید بدانید شیوه طراحی و ساخت یک آپارتمان به گونه ای است که فضاها کوچک هستند، دیوارها ضخامت کمی دارند و هر واحد در کنار یا روبه روی واحد دیگر است. از این رو سروصداهای بلند برای دیگران مزاحمت ایجاد می کند. به همین دلیل با کمک قوانین آپارتمان نشینی و رعایت آن افراد می توانند در آسایش زندگی کنند.

مهمانی ها

فرض کنید شما، پدر و مادرتان و خواهر و برادرهایتان در واحدهای مجزای یک ساختمان زندگی می کنید. از آنجا که خانه پدر و مادرها همیشه پررفت و آمدتر است و بزرگ ترها همیشه مایل اند همه فرزندان شان دورهم باشند، باید در همان ابتدای سکونت خیلی محترمانه به آن ها بگویید که به دلیل شرایطتان نمی خواهید غیر از مهمانی های دعوتی حضور داشته باشید. اگر هم خواستید برای احوال پرسى، سرزده به خانه شان بروید در ساعت هایی این کار را انجام دهید که مزاحم استراحتشان نشوید و کوتاه باشد.

معضل های همسایگی خویشاوندی

وقتی شما می پذیرید که با آشنایان و اقوام خود در یک ساختمان همسایه شوید در واقع کارتان سنگین تر از همیشه است زیرا در این حالت هم باید قوانین شناخته شده آپارتمان نشینی را رعایت کنید و هم برای روابط خود قانون های جدیدی وضع کنید که در ادامه به برخی از آن ها می پردازیم.

مدیر ساختمان

یکی از جدی ترین مشکلات آپارتمان های فامیلی اعتماد همگانی به یکدیگر و نداشتن مدیر ساختمان است، در صورتی که در این کارها نباید تعارف داشت. مدیر ساختمان یعنی کسی که به انکای قانون، حرف آخر را می زند. موضوع های زیادی مانند حق پارکینگ، انباری، تغییر در نما، حضور حیوان خانگی و ... پیش می آید که بهتر است برای جلوگیری از اختلاف ها، مدیر ساختمان درباره آن نظر نهایی را بدهد تا زمینه صحبت های متفرقه و بحث های جمعی به وجود نیاید.

هزینه اشتراک ها

در آپارتمان هایی که ساکنان غریبه هستند حساب و کتاب ها هم به شرط متعدد بودن اعضا، دقیق تر است. در ساختمان های فامیلی هم باید همین طور باشد. برای نمونه اگر کثرتور آب یا گازتان مشترک است، سعی کنید سهم خودتان را همان زمان موعده قبض، بپردازید و این کار را به تعویق نیندازید تا هم روی دیگران فشار مالی نیاید و هم اندک اندک سبب کدورت های بعدی نشود.

نکاتی که نباید فراموش کنیم

- است یا پرسشی دارید یا بزرگ ترها در میان بگذارید.
- ممکن است مبادله های کالایی یا درخواست های دیگر در بین همسایگان خویشاوند صورت بگیرد، ولی باید توجه داشته باشید منصفانه و دوطرفه باشد. فرض کنید یکی از همسایگان خویشاوند مسن است و به همین دلیل نمی شود از او انتظار داشت به هر خواسته شما تن بدهد.
- گاهی برای اینکه بدانید چه کاری یا چه رفتاری خوب است، بهتر است خودتان را جای دیگران بگذارید.

- برای آرامش خود و خویشاوندانتان در مقوله همسایگی بهتر است همان مقرراتی را اعمال کنید که برای همسایه های غریبه در نظر می گیرید، حد و حدود حریمشان را رعایت کنید.
- اگر احساس کردید از خانه همسایه های خویشاوندتان سروصدا می آید در آن زمان حضوری یا تلفنی جوابای موضوع جروبخت آن ها نشوید.
- حساسیت هایتان را بالا نبرید و برای خانواده های که در همسایگی تان هستند حریم خصوصی قائل شوید.
- کودکان را در روابط خود واسطه نکنید. اگر موضوعی ذهنتان را به خود مشغول کرده