

دوچرخه سواری با زین استاندارد



شادفر

احساس درد و گرفتگی در قسمت عضلانی بدن در زمان دوچرخه سواری به زین نامناسب دوچرخه ارتباط دارد. بنابراین خیلی اهمیت دارد برای داشتن حس راحتی و آرامش در زمان رکاب زدن به ویژگی های زین استاندارد توجه کنید.

- دوچرخه سواری شاخه های متنوعی مانند کوهستان، جاده و مسابقه و ... دارد. بهتر است هنگامی که به دنبال خرید زین مناسب هستید به سبک و نوع دوچرخه سواری خود توجه داشته باشید.
- زین برای بانوان و آقایان هم متفاوت است، زیرا آناتومی بدن هر دو با هم تفاوت دارد. البته یافتن زین مناسب برای زنان کمی دشوارتر است.
- تصور نکنید که کوسن و بالشک بیشتر، همیشه بهتر است. گاهی زین های بالشک دار به دلیل اینکه در بدن فرو می رود سبب ناراحتی می شود.
- زین باید افقی باشد. اگر بینی (جلو) زین شما بیش از اندازه به سمت بالا یا پایین باشد، ممکن است در نواحی نامطلوب خاصی احساس ناراحتی کنید. زین را باید در ارتفاع مناسب قرار دهید تا بتوانید بهتر پدال بزنید.

انواع زین برای افراد مختلف

- افرادی که انعطاف پذیری کمتری دارند، تمایل دارند روی زین جابه جاشوند پس زین دوچرخه گرد برای آن ها بهتر است.
- دوچرخه سواران انعطاف پذیر موقعیت پایدارتری روی دوچرخه دارند و تمایل دارند راحت تر روی یک زین صاف بنشینند که آزادی حرکت بیشتری را فراهم می کند.
- دوچرخه سواران بسیار انعطاف پذیر به دلیل قدرت بدنی بالا با قرارگیری روی زین های کمی خمیده بهتر می توانند رکاب بزنند.

نکاتی برای زمان دوچرخه سواری

- حتی با زین دوچرخه مناسب، پستی بلندی های راه یا ساعت های طولانی رکاب زدن می تواند به بافت عضلانی لگن آسیب برساند. بنابراین، درکنار پیدا کردن راحت ترین صندلی دوچرخه بهتر است شیوه دوچرخه سواری خود را هم اصلاح کنید.
- شلوارک یا شلوارهای مناسب بپوشید. پوشاک مناسب اصطکاک، رطوبت و ضربه های بالشک را کم می کند.
- هر ۱۰ دقیقه یا بیشتر برای مدت کوتاهی روی پدال های خود بایستید، زیرا با این کار پاها پتان نقش ضربه گیر را بازی می کند و افزون بر آن خستگی تان هم درمی آید.

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 با این 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 هر نوع ماده غذایی، آن ها را برای مدت زیادی در یخچال و فریزر نگهداری و مصرف کنند. درحالی که شرایط و مدت نگهداری هر ماده غذایی متفاوت از دیگری است. موضوعی که مدتی است سلسله وار به آن می پردازیم و امروز می خواهیم درباره بنیات صحبت کنیم.

نوع	فریزر (۱۸- درجه سانتی گراد یا کمتر)	یخچال (۴ درجه سانتی گراد یا کمتر)
شیر تازه	-	۵ تا ۷ روز
شیر بسته بندی باز شده	-	۲ تا ۳ روز
خامه چربی گرفته شده	-	۱۰ روز
خامه چرب	-	۱ روز
خامه ترش شده	-	۴ هفته
ماست	-	۷ روز
کره	۹ ماه	۲ هفته
بستنی	۲ ماه	-
پنیر	۴ تا ۶ ماه	۳ تا ۷ روز

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: ۰۲۲۸۳۰۰۳۰۰ پیام رسان: ۰۵۴۶۵۸۰۶۰۴

آرایشگاه یا زایشگاه بیماری!

بی توجهی به مسائل بهداشتی، آرایشگاه ها را به مکانی برای شیوع بیماری تبدیل می کند

معصومه متین نژاد | عصر کرونا با همه تلخی که داشت، پس از سال ها یک بار دیگر اهمیت رعایت بهداشت در کنترل بیماری های همه گیر را به همه ما یاد آور شد. اینکه چگونه با رعایت چند دستورالعمل ساده می توان یک بیماری مسری را در نطفه خفه یا آن را به یک تراژدی روز تبدیل کرد. درکنار زمان های خاصی که هرچند سال یک بار تکرار می شوند، مانند همه گیری کرونا یا تب دنگی، مکان های پرخطری هم در جامعه داریم که می توانند آستان رفیع خوردن چنین شرایطی باشند، مانند مراکز درمانی یا آموزشی. در بین این مکان های پرخطر هم آرایشگاه ها به ویژه آرایشگاه های زنانه را باید خاستگاه بیماری های همه گیر زیادی در جامعه دانست. موضوعی که همواره یکی از دغدغه های جدی مسئولان بهداشتی در جامعه بوده است و ما هم امروز می خواهیم به مناسبت روز جهانی بهداشت محیط قدری به آن بپردازیم.

نه مطب پزشکی آرایشگاه

همان طوره که نام آرایشگاه مشخص است، مکانی برای پیرایش و آرایش است. نه فعالیت های ساخت و ساز و درمانی. بنابراین انجام برخی کارهای به ظاهر ساده و رایج در این مکان ها ممنوع است.

- تزریق ژل و بوتاکس
- لیزر
- پر سینگ
- کاشت مژه و ناخن
- تاتو
- کرایو
- هیدرودرمی و پیلینگ

مشخصات بهداشتی مواد آرایشی و بهداشتی

- سلامت و بهداشت مواد آرایشی و بهداشتی که آرایشگرها استفاده می کنند از اهمیت زیادی برخوردار است. از این رو هم کارکنان و هم مشتری ها باید حواسشان به این نکات باشد:
- ظاهر و بوی غیرطبیعی نداشته باشند.
- استفاده از آن ها و پاک کردنشان راحت باشد و سبب تغییر رنگ و لک شدن پوست و موشوند.
- آلودگی میکروبی ایجاد نکنند.
- سبب التهاب و حساسیت نشوند.
- از مکان های معتبری تهیه شده باشند.
- مشخصات بهداشتی هر محصول و شناسنامه آن به زبان فارسی بر روی آن درج شده باشد. مانند شماره مجوز واردات از سازمان غذا و دارو. نام محصول، نام کشور تولیدکننده، نام شرکت واردکننده و شماره سریال آن.
- تاریخ تولید و انقضای محصول بر روی آن درج شده باشد.

چند نکته مهم و ضروری

- همه کارکنان آرایشگاه باید روپوش کار تمیز به رنگ روشن و کارت معاینه پزشکی معتبر داشته باشند.
- همه وسایل کار مانند قیچی، دسته تیغ، شانه و ماشین پس از اصلاح هر فرد باید شست و شو و ضد عفونی شوند.
- برای ضد عفونی وسایل پلاستیکی باید از محلول ضد عفونی کننده ابزار (میکروتین) و برای ضد عفونی وسایل فلزی از جراح الکلی (ترجیحا فور) استفاده کرد.
- در صورت استفاده از پیش بند مشترک، به منظور جلوگیری از انتقال بیماری های پوستی باید از یک لایه دستمال کاغذی به دور گردن مشتری استفاده کرد.
- از هر عدد تیغ بیشتر از یک بار و برای پیش از یک فرد نباید استفاده کرد. پس از کار هم تیغ ها باید در یک قوطی نگهداری و سپس وارد چرخه بازیافت شوند.
- استفاده از حوله مشترک برای خشک کردن موها ممنوع است.
- روشویی و سرشویی باید جدا از هم باشند و درکنار هر دو آن ها هم باید صابون مایع برای شست و شوی دست مشتریان و آرایشگران و شستن وسایل قرار داده شده باشد.
- هر مشتری باید یک شخص وسایل مورد نیاز اصلاح خودش را داشته باشد.
- کف آرایشگاه ها باید قابلیت شست و شو و از جنسی مانند کاشی و سنگ و سرامیک باشد و روزانه گندزدایی شود.
- دیوارها باید با رنگ روغن و اطراف سرشور و دست شور تا ارتفاع یک متر با کاشی یا سرامیک پوشانده شده باشد.
- آرایشگران باید پس از استفاده از نخ برای اصلاح هر مشتری آن را عوض و برای جلوگیری از آلوده شدن نخ هاینز آن ها را در قوطی هایی در بسته نگه داری کنند.
- سقف کف و روشویی ها نباید درز شکاف، فرو رفتگی یا سوراخی داشته باشد.
- سطل های زباله باید در پوش دار ضد زنگ و با قابلیت حمل و شست و شو و به تعداد کافی باشند.

یک هشدار جدی!

استفاده مداوم و زیاد از مواد آرایشی حتی اگر از بهترین مواد و دارای استاندارد نیز باشند، عوارضی مانند تیرگی و تغییر رنگ پوست، از بین رفتن شفافیت پوست و حساسیت ایجاد خواهند کرد. چون پوست و ریشه مو از سلول های زنده تشکیل شده اند که نسبت به هر نوع تحریک و مواد خارجی واکنش نشان می دهند. اگر این مواد تقبلی و فاسد باشند، از طریق جریان خون به کبد و کلیه می رسند و آسیب های خطرناکی در اندام ها بر جا می گذارند.

مش کردن

استفاده از فویل برای مش کردن موها بهداشتی تر از کلاهد است. ولی باید مراقب سوختگی مو در این حالت بود. چون فویل حرارت زیادی در خود نگه می دارد.

بیماری های منتقل شونده

آرایشگاه ها مکان های بسیار مساعدی برای انتقال بیماری ها هستند، از شایع ترین آن ها می توان به این موارد اشاره کرد:

- هیپاتیت B و C
- عفونت های میکروبی، ویروسی، قارچی و باکتریایی
- بیماری های پوستی، آگزما، زگیل، التهاب ملتحمه چشم، گزاز، کچلی، شپش و دیگر حساسیت های پوستی

۷۰ درصد

آرایشگران برای ضد عفونی کردن سطح میز کار و وسایل، پس از اصلاح هر مشتری باید از الکل ۷۰ درصد استفاده کنند.

۱۵ ثانیه

تا ۳۰ ثانیه

برای ضد عفونی کردن وسایل فلزی ۳۰ ثانیه و برای ضد عفونی کردن وسایل پلاستیکی ۱۵ تا ۳۰ دقیقه زمان لازم است.

اتوکلاو

بهترین روش ضد عفونی کردن وسایل فلزی در آرایشگاه ها استفاده از اتوکلاو است.

کیف اصلاح

بهترین و مطمئن ترین روش برای استفاده از خدمات آرایشگاه ها به همراه داشتن یک کیف اصلاح در هر مراجعه است. وسایل این کیف باید بر اساس خدماتی انتخاب شود که به طور معمول فرد در هر مراجعه دریافت می کند.

- پیش بند
- شانه
- دسته تیغ
- چرتکمرنگ
- قیچی
- برس
- موبران
- موچین

نخ اصلاح (ویژه خانم ها)
ماشین اصلاح (ویژه آقایان)
حوله

هیپاتیت و ایدز

در آرایشگاه ها استفاده از هر وسیله نوک تیز و برنده ای می تواند به راحتی بیماری هایی مانند هیپاتیت B و C و ایدز را انتقال دهد.

چند توصیه ایمنی

- وجود تجهیزات خاموش کردن آتش مانند کپسول آتش نشانی و پتوی نسوز برای هر مکانی ضروری است، چون امکان آتش سوزی در ایمن ترین مکان ها هم می تواند وجود داشته باشد.
- مجهز بودن ساختمان ها به سیستم های هوشمند اعلام حریق بر ایمنی و امنیت این مکان ها می افزاید. از این رو تجهیز کردن آرایشگاه ها به این امکانات هم ضرورت دارد.
- آرایشگاه ها باید دارای پنجره باشند، همچنین مسیرهای تهویه ای با قابلیت باز و بسته شدن و تنظیم موقعیت.
- کار با مواد برنده و سوزاننده در محیط های آرایشگاهی وجود جعبه کمک های اولیه و آشنایی با فوریت های پزشکی را برای کارکنان این مکان ضروری می کند.
- باتوجه به کار با مواد شیمیایی مانند مواد کراتینه یا دکلره در آرایشگاه ها و امکان مسمومیت تنفسی، تهویه محیط باید به گونه ای باشد که همیشه هوای داخل سالن، سالم، تمیز و بدون هرگونه بویی باشد.