

کارشناسان می گویند محیط ماشین لباسشویی بر خلاف آنچه تصور می کنیم می تواند منبع انواع میکروب و باکتری باشد. اما چه راه هایی می تواند سدر اه میکروب هادر چنین فضایی شو

فائزہ مہاجر | مترجم

بعضی‌ها لباس‌های چرم را مدت‌ها قبل از شستن در سبید لباس‌های کثیف می‌گذارند غافل از این که بعضی از میکروب‌ها می‌توانند تا آن زمان زنده بمانند. ویروس‌ها و قارچ‌ها ممکن است ظرف چند روز از بین بروند اما میکروب‌هایی می‌توانند چند هفته زنده بمانند و اگر لباس‌ها منسوب - مثل لباس‌های ورزشی عرق کرده - باشد میکروب‌ها ممکن است در سبید لباس رشد کنند. در مطلب امروز حقایق ناگفته در مورد لباس‌های کثیف و لباسشویی را با ترجمه مقاله‌ای از سایت www.bbc.com به همراه می‌کنیم. با ما همراه باشید.

❗ بزرگترین مشکل، راحل نمی‌کند

ممکن است سعی کنید از روی بوی لباس صمیم بگیرید که آیا به اندازه کافی کثیف است یا نه. شسته‌شده و بویانه اما بی‌بوی می‌تواند بوی میکروب‌ها را تشخیص دهد. اگر لباس‌ها بوی بدی می‌دهند، احتمالاً به خاطر عرق و چربی بدن است. عرق به خودی خود بوی ندارد، اما وقتی بدن می‌تواند نتیجه تجزیه اسیدهای عرق توسط باکتری‌های روی پوست باشد.

❗ کثیف‌ترین بوی لباس‌های شویی

لباس زیر بیشترین میکروب را دارد. دلیلش

خواص خوراکی ها

رساندن شیوع این میکروب‌ها در خانواده، لباس‌های کودکان را جداگانه بشوید یا وقتی یکی از اعضای خانواده اسهال یا سرماخوردگی دارد، شستن جداگانه لباس‌ها توصیه می‌شود.

📍 حوله‌ها را جدا نگه دار

بهرتر است حوله‌های استفاده‌شده را به لباس‌های کنیفتان یک جادر لباس شویی ننویسید چون حوله‌ها معمولاً میکروب‌های بیشتری نسبت به لباس‌ها دارند. چرا؟ حوله‌ها خیلی ضخیم هستند، مدت بیشتری مرطوب می‌مانند و این می‌تواند به میکروب‌ها اجازه زنده ماندن بدهد. حوله‌های ضخیم‌تر و حوله‌های آشپزخانه که با گوشت خام در ارتباط هستند از میکروب بیشتری برخوردارند.

آفتاب میکروب را از بین می برد

اگر لازم است لباس‌های خاصی را در یک رخت‌آویز خشک کنید، بهترین مکان برای آویزان کردن آنها فضای باز است، نه روی رخت‌آویز داخل خانه. اشعه ماوراء بنفش نور

خورشید باید هر گونه میکروب باقی مانده روی لباس های شمار از بین ببرد.

📍 سید راہم ضد عفونی کنید

هر بار که لباس هایتان را از سبد لباس بیرون می آورید، داخل آن را با اسپری ضد عفونی کننده تمیز کنید. این کار تعداد میکروب هایی را که در آنجا باقی می ماند به حداقل می رساند و می تواند احتمال ابتلا به بیماری را کاهش دهد. همچنین میکروب های لباس های شما ممکن است در ماشین لباس شویی باقی بمانند و به لباس های بعدی منتقل شوند. اگر آب بین هر بار شستشو در ماشین لباس شویی جمع شود، میکروب ها ممکن است در آنجا هم رشد کنند. تقریباً ماهی یک بار، برای از بین بردن میکروب های کمین کرده، ماشین

باید از مصرف آن خودداری کنند. افرادی هم که داروهای نگره‌دارنده پتاسیم (مانند اسپیرونولاکتون) مصرف می‌کنند یا به سندروم روده تحریک‌پذیر (IBS) مبتلا هستند، بهتر است پیش از مصرف هلو یا پزشک مشورت کنند؛ چرا که هلو ممکن است تعادل پتاسیم را مختل یا اعلامی گوارشی را تشدید کند.

A cartoon illustration of a man in an orange shirt and blue pants running to the right. He has a determined expression. The background is a circular frame showing a bright sun in the upper right and dark, rainy clouds in the upper left. There are some small flowers on the ground to the right.

ارزش خوشبختی را بدون وجود مشکلات نمی‌توانیم درک کنیم

چند هفته پیش، خانم یک اشتباهی مرتکب شد که خیلی مهم نبود اما قبول نمی کرد که مقصر بوده است. من هم برای این که به خودش بیاید، خیلی برخورد تند توهین آمیزی با او داشتم. حالا روزه سکوت گرفته و دیگر با من صحبت نمی کند. چه کنم؟

دکتر سید علی ظریفی | مشاور خانواده

مشاوره
زوجین

که برای شما آزار دهنده اند، با همسر تان صحبت کنید و از خانم تان هم بخواهید که در این باره با شما صحبت کند. اگر با هم صحبت نکنید، مشکل تان حل نشده باقی می ماند و ناراحتی ها از بین نمی روند. در ضمن و در گفت و گوهای تان به حرف های همسر تان عکس العمل نشان بدهید؛ مثلاً به او بگویید: «بنا بر این منظور تو این است که... درست است؟» و از او تایید بگیرد یا نه مطمئن شوید منظور شما را خوب فهمیده است و دچار سوء برداشت نشود.

در زندگی مشترک دنبال مقصر نگردید

شما تنها به این دلیل که همسران اشتباه‌ش را نپذیرفته، به او بی احترامی کرده‌اید در صورتی که شاید شما در تشخیص فرد خطاکار دچار اشتباه شده‌اید. با این حال و به جای این که در همه‌چیز و بحث‌هایتان به دنبال مقصر بگردید، سعی کنید از با هم بودن‌تان لذت ببرید و بهترین راه حل‌ها را برای کمتر شدن مشکلات‌تان در زندگی با یکدیگر پیدا کنید.

* کاهش خطر سکنه مغزی با نخ دندان کشیدن جالب بود. البته من بارها شنیدم که ریشه بسیاری از بیماری ها به خاطر رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان است.

*از دیدن بازی‌های اخیر تیم ملی والیبال خیلی کیف کردم. نقش مربی هم در این موفقیت‌ها خیلی پررنگ بود، به خصوص در بازی با آرژانتین.

laia

پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹

* ما آدم‌ها معمولاً درک نمی‌کنیم که ارزش زمان از طلا بیشتر است. برای زمان مان ارزش زیادی قائل نیستیم. مربوط به مطلب صفحه اول زندگی‌سلام.

قالیشویی و مبیل شویی سلطانی

شستشوی صد درصد اسلامی ■ سرویس دهی به تمام نقاط شهر

3884.079 376.1743 35236894 3734.629

[illegible]