

تازه‌ها

چطور از سرمازدگی در امان بمانیم؟

سپید: آیا می‌دانید که سرمازدگی می‌تواند در طول چند دقیقه رخ دهد؟ گرم و خشک نگه داشتن انگشتان دست و انگشتان پا هنگامی در آب‌وهوای بسیار سرد در فضای بیرون کار یا بازی می‌کنید، کاری ضروری است. سرمازدگی هنگامی رخ می‌دهد که بافت‌ها منجمد می‌شوند و بلورهای یخ درون سلول‌ها تشکیل می‌شوند. هنگامی که این بلورهای یخ ذوب می‌شوند، آسیب بیشتری رخ می‌دهد. سالمندان و کودکان به خصوص به سرمازدگی آسیب‌پذیر هستند. این گروه‌های افراد هم در معرض خطر بیشتر سرمازدگی هستند: افراد مبتلا به دیابت یا سایر عوارض پزشکی که بر جریان خون تأثیر می‌گذارد و افرادی که داروهای معینی مانند بتا بلاکرها را مصرف می‌کنند که جریان خون به پوست را کاهش می‌دهند. افرادی که قبلاً سابقه سرمازدگی داشته‌اند نیز با احتمال بیشتری ممکن است دوباره دچار این عارضه شوند. اما هرکسی که به لباس گرم به اندازه کافی نپوشیده باشد، برای مدت طولانی در هوای سرد در فضای بیرون بماند یا خیس شود، ممکن است دچار سرمازدگی شود.

سرمازدگی هنگامی رخ می‌دهد که بدن جریان خون را از انتهای بدن به سوی اندام‌های حیاتی در مرکز بدن تغییر مسیر می‌دهد در درجه حرارت مرکزی بدن را حفظ کند. هنگامی که خون از انگشتان دست و پا و بینی خارج می‌شود، این بخش‌های بدن ممکن است حس خود را از دست بدهند و رنگ پریده شوند. در برخی از موارد آسیب ناشی از سرمازدگی غیرقابل بازگشت است.

علائم سرمازدگی شامل بی‌حسی و لختی است. پوست ممکن است سفید، یخ‌زده، مومی و به رنگ سفید یا خاکستری به نظر برسد. اگر این نشانه‌های هشدار دهنده را دیدید، فوراً به دنبال کمک پزشکی بروید. افرادی که سرمازده می‌شوند ممکن است دچار هیپوترمی هم بشوند، یعنی دمای بدنشان نیز به‌طور خطرناکی پایین بیاید.

منبع: HealthDay



تازه‌ها

درمان پیچ خوردگی مچ پا با یخ

سپید: یخ می‌تواند درد، تورم و رگ به رگ شدن مچ پا را کاهش دهد. اما به شرطی که به نحوی درست از آن استفاده شود. نکات زیر را درباره استفاده از یخ در نظر بگیرید:

- ❖ هرگز از یخ بیشتر از ۲۰ دقیقه استفاده نکنید و هر زمان که احساس کرختی در آن وجود داشت، استفاده از آن را متوقف کنید.
- ❖ در سه روز نخست آسیب‌دیدگی هر دو تا چهار ساعت از کیسه‌های پلاستیکی پر شده از یخ استفاده کنید. از یک کیسه یخ، حمام یا ماساژ با یخ استفاده کنید.
- ❖ برای درست کردن کیسه یخ می‌توانید یک کیسه معمولی را تا حدودی از یخ پر کنید و دور آن را با پارچه یا حوله بپوشانید و سپس بر منطقه آسیب‌دیده به کار بگیرید.
- ❖ برای اعمال یک حمام یخ، یا را تا مچ در سطلی پر از آب و یخ قرار دهید.

❖ برای اعمال ماساژ یخ، از لیوان‌های فومی کوچک استفاده کنید. آن‌ها پر از آب کنید و سپس در فریزر قرار دهید، بعد از یخ بستن آن را تا نیمه از لیوان بیرون بیاورید و به شکل دایره‌وار روی مچ یا بکشید. بیش از ۳۰ ثانیه در هر منطقه توقف نکنید.

منبع: HealthDay



پنج راه برای بهبود کیفیت هوای درون فضای بسته (۱)

وارد خانه می‌شود می‌تواند سلامتی افراد به خصوص کودکان را تحت تأثیر قرار دهد و باعث مشکلات جدی همچون مشکلات مغزی، آسیب به سیستم عصب مرکزی و مشکلات کلیوی شود. آفت‌کش‌ها نیز با آسیب مغزی در افراد کم‌سن مرتبط هستند. کودکان بیشتر در معرض ابتلا به مشکلات بهداشتی هستند، چون تمایل دارند که به گردوخاک دست بزنند و در نهایت همین انگشت‌های کثیف را در دهان خود قرار می‌دهند. بهترین شیوه برای محافظت از خانواده خود این است که از افراد بخواهید پیش از ورود به خانه شما کفش‌های خود را درآورند و در جاکفشی یا کنار در قرار دهند.

رطوبت فضای بسته را در سطح سالم نگه‌دارید

هیره‌ها گردوخاک و کپک‌ها رطوبت را دوست دارند. اگر رطوبت را در

سطح ۳۰ تا ۵۰ درصد نگه‌دارید می‌توانید هیره‌ها، کپک و دیگر مواد آلودگی‌زا را تحت کنترل داشته باشید. یک دستگاه رطوبت‌گیر (و استفاده از یک دستگاه تهویه هوا در طول ماه‌های تابستان) به کاهش رطوبت در فضای بسته کمک می‌کند و به‌نحو موثری مواد آلودگی‌زا را کنترل می‌کند. علاوه بر این، یک دستگاه تهویه هوا تعداد گرده‌های موجود در فضای بسته را نیز کاهش می‌دهد. علاوه بر این، می‌توانید برای متعادل نگه‌داشتن سطح رطوبت فضای بسته توصیه‌های زیر را نیز به کار بندید:

- ❖ استفاده از یک هود مکش هوا یا باز کردن پنجره‌ها به هنگام آشپزی، به هنگام استفاده از ماشین ظرف‌شویی و به هنگام حمام کردن.
- ❖ گیاه‌های خانگی را بیش از حد آب ندهید.
- ❖ لوله‌های دارای نشتی را تعمیر کنید تا از افزایش کپک دوست‌دارنده رطوبت جلوگیری کنید.
- ❖ سینی زیر کباب یا روغن‌گیر را در جلوی دستگاه تهویه هوا یا دستگاه رطوبت‌گیر خالی کنید.

منبع: WebMD



هوای خویشتن بی‌الایم

ترجمه: مصطفی صداقت‌رستمی

سپید: تصور ما از آلودگی هوا چیزی است که در فضای باز مخصوصاً در فصل تابستان رخ می‌دهد. اما حقیقت این است که هوای درون خانه، اداره و دیگر ساختمان‌ها هم می‌تواند آلوده‌تر از هوای فضای باز باشد. هوای درون خانه شما ممکن است از طریق سرب (موجود در گردوخاک خانه)، فرمالدئیدها، بازدارنده‌های آتش، گاز رادون و حتی مواد شیمیایی فرار موجود در مواد معطر پاک‌کننده‌های مرسوم آلوده شود. علاوه بر این، یک تشک یا یک مبلمان جدید، تمیزکننده‌های فرش یا یک پوشش رنگ روی دیوارها نیز می‌تواند باعث آلودگی هوای درون فضای بسته شود.

هیره‌ها یا مایت‌های گردوخاک میکروسکوپی، کپک‌ها و موهای ریز حیوانات اهلی درون خانه نیز

می‌توانند باعث آلوده شدن هوای درون خانه شوند. حتی اگر در خانه خود یک حیوان اهلی نداشته باشید، این احتمال وجود دارد که در خانه خود این موها را بیابید.

افرادی که حیوان اهلی دارند موهای ریز حیوان خود را روی لباس خود حمل می‌کنند و در نتیجه این موها ممکن است در جاهای مختلفی از روی لباس آن‌ها بیفتند. کودکان، افراد مبتلا به آسم و سالخورده‌ها ممکن است به آلودگی‌های فضای بسته حساس باشند و دیگر افراد نیز ممکن است در سال‌های بعدی و در نتیجه تماس مکرر با این آلوده‌ها دچار حساسیت به این آلودگی‌ها شوند.

مواد آلودگی‌زا و مواد تحریک‌کننده فضای بسته در سال‌های اخیر از اهمیت بیشتری برخوردار شده‌اند، چراکه ما زمان بیشتری را در فضای بسته می‌گذرانیم و از آنجایی که خانه‌های مدرن درزبندی شده و بی‌منفذ هستند، این مواد تحریک‌کننده نمی‌توانند به آسانی فرار کنند.

در ادامه این مقاله قصد داریم به روش ساده برای بهبود کیفیت هوای درون فضای بسته اشاره کنیم.

کف‌ها را تمیز نگه‌دارید

❖ استفاده از جاروبرقی: مواد شیمیایی و مواد آلودگی‌زا می‌توانند برای دهه‌ها در گردوخاک خانگی انباشت شوند. اما استفاده از یک جاروی برقی دارای فیلترها (HEPA) می‌تواند تراکم سرب‌رادر خانه کاهش دهد. علاوه بر این، با استفاده از جاروبرقی می‌توانید از شر دیگر مواد سمی همچون مواد شیمیایی مهارکننده شعله و مواد آلودگی‌زایی همچون گرده، موهای حیوانات اهلی و هیره‌های گردوخاک خلاص شوید. استفاده از یک جاروی برقی دارای میکندگی قوی، برس‌های چرخشی و فیلترها این اطمینان را ایجاد می‌کند که گردوخاک و کثیفی دیگر از لوله جاروبرقی خارج نمی‌شود. اگر خانه یا اداره شما در محیط پر از ترافیک واقع شده است باید کف را چندین بار جاروبرقی بکشید. دیوارها، لبه‌های فرش و مبلمان رودوزی شده را فراموش نکنید، چون در این جاها نیز گردوخاک انباشته می‌شود. در بهترین حالت توصیه می‌شود که هر هفته دو یا سه بار جاروبرقی بکشید و فیلتر خود را به‌طور منظم بشویید.

❖ تمیز کردن با زمین‌شوی: استفاده از زمین‌شوی یا تی

کشیدن می‌تواند گردوخاک باقی‌مانده پس از جاروبرقی کشیدن را بردارد. می‌توانید بدون استفاده از صابون یا مواد پاک‌کننده و تنها با استفاده از آب خالص هر گردوخاک یا مواد آلودگی‌زای روی کف را بردارید. زمین‌شوی‌های میکرو فیبری جدید (و پارچه‌های جدید مخصوص تمیز کردن) می‌توانند به مقایسه با الیاف قدیمی گردوخاک بیشتری را بردارند و با استفاده از آن‌ها نیاز به محلول‌های تمیزکننده نیست.

❖ جلوگیری از ورود گردوخاک: پادری بزرگی در ورودی خانه یا فضای بسته قرار دهید. افراد می‌توانند از طریق گردوخاک یا کثافت موجود در کفش خود مواد شیمیایی مختلفی را وارد فضای بسته کنند. استفاده از پادری احتمال میزان ورود گردوخاک، آفت‌کش‌ها و دیگر مواد آلودگی‌ها به فضای بسته را کاهش می‌دهد. حتی اگر فردی کفش‌های خود را روی پادری پاک نکند و تنها کفشش را روی پادری قرار دهد نیز بازم از احتمال ورود درصد زیادی از مواد آلودگی‌ها به فضای بسته کاسته می‌شود.

رنگ‌های سربی روی دیوارها و سربی که از فضای بیرون

تازه‌ها

به کودکان خود در ایجاد سبک زندگی سالم کمک کنید

ترجمه: زبیا مغربی

سپید: پیشرفت تکنولوژی و استفاده از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، ایمیل و مانند آن کار کردن در خانه را آسان‌تر کرده است. پیش از آن‌که کار در خانه را انتخاب کنید، تمامی جوانب مثبت و منفی آن را در نظر بگیرید. مهم است بدانید که این نوع از کار با شما تناسب دارد یا خیر. کار کردن در خانه، روش مطمئنی به خصوص برای والدین است زیرا آن‌ها می‌توانند تعادلی میان کارهای خانه‌داری و وظایف خانه و کارهای دیگر خود برقرار کنند. نکات زیر شما را در برداشتن گام‌های درست و کسب درآمد از خانه راهنمایی می‌کند.

۱. فضای خودتان را ایجاد کنید. یکی از مهم‌ترین نکات برای کارهای خانقانه، داشتن محیط کاری خوب و محیطی است که به آن اختصاص داده شده باشد. اگر فرزندان خردسال دارید، بنابراین عقلمانه نیست که استفاده از لپ‌تاپ در محیط آشپزخانه را برای خود انتخاب کنید. داشتن یک فضای مجزا، امنیت و آرامش کار را برای شما به ارمغان می‌آورد. شما می‌توانید فضای مخصوص به خودتان را حتی اگر کوچک پیدا کنید و فقط و فقط به کار اختصاص دهید.

۲. امکانات مناسب برای مشتریان خود را فراهم آورید. به‌عنوان فردی که در خانه کار می‌کنید، مهم‌ترین صورت حساب‌های شما مسلماً به اینترنت و خرید فضای

پنج حقیقت درباره کار کردن در خانه

زمان مقرر کارتان را تحویل خواهید داد. باید وب‌سایت خود را به‌روز کنید و به‌طور مرتب با مشتریانتان در ارتباط باشید. علاوه بر این باید همواره در جستجوی مشتریان بالقوه نیز باشید.

۴. با انگیزه کار کنید. بهترین چیز درباره کار کردن در خانه این است که شما می‌توانید هر زمان که مایل بودید، کارهایتان را انجام دهید. شما با داشتن برنامه شخصی و سرمایه‌گذاری مالی مناسب می‌توانید روزتان را بر اساس خواسته‌هایتان تنظیم کنید. اطمینان حاصل کنید که از برنامه‌هایی که مزاحم کارهای روزمره شما می‌شود، دوری کنید و ساعت‌هایی را انتخاب کنید که برای شما بهترین کارایی را دارد. با انتخاب دقیق ساعت‌ها می‌توان از اتلاف وقت و فرسودگی شغلی اجتناب کنید.

۵. برنامه روزمره متعادل داشته باشید. زمانی یک برنامه روزانه تنظیم می‌کنید، ممکن است که درباره مزایای کار کردن در اداره فکر کنید که یکی از آن‌ها بیرون رفتن از خانه و داشتن فعالیت‌های خارج از منزل است. بیرون رفتن از منزل برای تازه نگه‌داشتن ذهن و فعال بودن مهم است. حتماً برنامه‌هایی برای خود در نظر بگیرید که به شما در بالا بردن بهره‌وری کمک می‌کند و ارتباطات انسانی را نیز در برنامه کاری خود بگنجانید.

منبع: Lifehack



مجازی تعلق خواهد داشت. خرج کردن پول در این موارد به شما کمک می‌کند تا ارتباط خود با مشتریانتان را محکم نگاه‌دارید. آخرین فناوری‌ها به شما در مدیریت اطلاعات و فایل‌های کاری و دسترسی آسان به آن‌ها در صورت نیاز کمک و نگرانی‌های مشتریان شما درباره اطلاعاتشان را برطرف می‌کند. مهم این است که می‌توان به این اطلاعات در هر وسیله و هر جایی دسترسی داشت.

۳. منظم باشید. نظم یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت کار در خانه است. حتی اگر شما در خانه کار می‌کنید، نظم و ترتیبی مانند اداره برای خود فراهم آورید. اطمینان حاصل کنید که در زمان مناسب پذیرای مشتریانتان هستید و در

مشکلات و سوژه‌هایتان را با مادر میان بگذارید

پیامک: ۰۹۱۲ ۹۲۴ ۳۸۴۴
Email: info@sepidonline.ir



پاروزنامه سپید
در تلگرام همراه شوید
https://telegram.me/sepidonline