گوناگون

هر پیامی بسته معیشتی نیست

رئیس مرکز تشخیص و پیشگیری از جرایم سایبری پلیس فتا تاجا گفت: هر پیامی مبنی بر نیاز افراد به ثبت اطلاعات بانکی آنها در درگاه‌های مشکوک برای دریافت کمک هزینه‌های تعطیلات کرونا از طریق شبکه‌های اجتماعی، به طور حتم یک پیام کلاهبردارانه یا فریبکارانه است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محمدعلی رجبی افزود: هنوز هیچ تصمیمی برای پرداخت بسته حمایتی برای شهروندان یا فعالان اقتصادی از سوی مسئولان تعریف نشده و مجرمان سایبری با طرح شایعاتی، شهروندان و فعالان اقتصادی را تشویق می‌کنند تا با افشای اطلاعات شخصی خود، به ظاهر برای دریافت کمک‌های دولتی اقدام کنند و برای این منظور پیام‌هایی جعلی را در شبکه‌های اجتماعی برای آن‌ها ارسال می‌کنند.

رئیس مرکز تشخیص و پیشگیری از جرایم سایبری پلیس فتا تاجا ادامه داد: هدف منتشر کنندگان شایعات پرداخت بسته حمایتی از سوی دولت به شهروندان، سرقت اطلاعات بانکی و هویتی افراد است.

سرهنگ رجبی تاکید کرد: شهروندان به هیچ عنوان فریب شایعات منتشر شده در شبکه‌های اجتماعی را نخورند و به سایت‌ها و درگاه‌های پیشنهاد شده در کانال‌ها و گروه‌های شبکه‌های اجتماعی برای ثبت نام دریافت بسته حمایتی و یا ثبت اطلاعات بانکی اقدام نکنند.

رئیس مرکز تشخیص و پیشگیری از جرایم سایبری پلیس فتا تاجا گفت: در صورتی که هر گونه کمک و حمایت اقتصادی به تصویب برسد قطعاً از طریق رسانه ملی اطلاع رسانی می‌شود و هر گونه پیام در این خصوص در شبکه‌های اجتماعی یا ارسال پیامک به شهروندان قطعاً فریب است.

اختلاف نظر کارشناسان سلامت بر سر داروهای کووید۱۹

کارشناسان سلامت در کشورهای مختلف همچنان بر سر استفاده از داروهای معرفی شده برای درمان بیماران مبتلا به کووید۱۹ اختلاف نظر دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، کارشناسان سلامت در سراسر جهان در مورد استفاده از داروهای خاص برای مقابله با بیماری کووید۱۹ با یکدیگر اختلاف نظر دارند و به سه به محل زندگی بیماران، گزینه‌های مختلف درمانی برای آنان مطرح شده است.

سازمان جهانی بهداشت (WHO) در دستورالعملی با استفاده از داروی ضد ویروس رمدسویر در درمان بیماران کرونایی بستری در بیمارستان، مخالفت و اعلام کرد که هیچ شواهدی مبنی بر اثربخشی این دارو در بهبود یا جلوگیری از به کارگیری دستگاه‌های تنفسی برای بیماران وجود ندارد.

اما در ایالات متحده و بسیاری از کشورها، این دارو روش درمانی استاندارد برای مقابله با بیماری کووید۱۹ معرفی شده چرا که دوره بهبود بیماران بستری در بیمارستان را به طور میانگین از ۱۵ تا ۱۰ روز به پنج روز کاهش می‌دهد.

همچنین در ایالات متحده برخی از گروه‌های پزشکی، دو روش درمانی شامل داروی آنتی بادی و پلاسما درمانی را که سازمان غذا و داروی این کشور به استفاده اضطراری از آن‌ها مجوز داده تایید نکرده‌اند، به گفته آنان شواهد کافی برای توصیه یا رد استفاده از این روش‌ها وجود ندارد.

پزشکان همچنین در مورد زمان مصرف و استفاده نکردن از تنها داروی شناخته شده گزاترازون و استروئیدهای مشابه برای بهبود بیماران مبتلا به کووید۱۹ مطمئن نیستند.

بر اساس این گزارش، همچنین به تازگی اخباری منتشر شده که حاکی از اثربخشی داروی ضدالتهاب "توسیلیزومب" است هرچند یافته‌های اولیه در مورد این دارو منتشر نشده یا به طور کامل توسط محققان حوزه علوم پزشکی و دارویی مورد بازبینی قرار نگرفته که این موضوع به نوبه خود پزشکان را سردرگم کرده است.

مصرف نوشیدنی‌های گرم به تقویت ایمنی بدن کمک می‌کند

دانشیار گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: افرادی که تغذیه مناسبی دارند، دچار اضافه وزن و کمبود وزن نمی شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، خدیجه میرزایی- دانشیار گروه تغذیه جامعه دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران، اظهار کرد: افرادی که درصد چربی بدن آنها به اندازه کافی باشد از شرایط التهابی کمتری برخوردار هستند.

وی ادامه داد: افراد سالمند و خانوده‌ای بارداد بیشتر در معرض خطر ابتلاء به بیماری هستند و به علت در خانه ماندن دچار سوءتغذیه دو وجهی می‌شوند، یعنی هم اضافه وزن پیدا می کنند و هم دچار کمبود ویتامین D می‌شوند.

میرزایی گفت: توصیه می‌کنیم تغلاتی را که ارزش غذایی بالایی ندارند، از سبد خانوار حذف و به جای آن از سبزیجات و میوه‌های تازه استفاده شود.

دانشیار گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران، تأکید کرد: مصرف مایعات و نوشیدنی‌های گرم مثل چای و انواع دمنوش‌ها می‌تواند سیستم ایمنی را در مقابل بیماری کرونا تقویت کند.

وی افزود: حتماً باید غذایی که مصرف می کنیم متعادل با نیازهای بدن و متناسب با شرایط کاری و جسمی ما باشد.

بروز بیماری با مصرف نادرست آب

آب مایه حیات است ولی اگر به درستی مصرف نشود موجب بیماری و ناخوشی در اعضای داخلی بدن می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، نامر رضایی پور- متخصص طب سنتی، در مورد مصرف آب گفت: آب مایه حیات است ولی اگر به درستی مصرف نشود موجب بیماری و ناخوشی به ویژه در اعضای داخلی بدن مانند معده، کبد، اعصاب و مفاصل خواهد شد و توان عملکردی آنها را کاهش می‌دهد.

وی افزود: در افراد سالم، آب آشامیدنی باید خنک باشد تا با حجم کم، بتواند تشنگی را برطرف کند همچنین نباید آب را در یک نفس و با سرعت نوشید بلکه باید آرام آرام و در سه نفس آشامید.

این متخصص طب سنتی تأکید کرد: در صورت تشنگی واقعی و زیاد، باید یاهستگی و در حد رفع تشنگی آب نوشیده شود نه به اندازه سیرابی و احساس سنگینی همچنین بهترین زمان آشامیدن آب، یک ساعت پیش از غذا و همچنین پس از عبور غذا از معده، یعنی حدود دو ساعت پس از وعده غذایی است.

یک جرعه کتاب

بی حد و مرز
نویسنده: جیم کوبیک
مترجم: پگاه فرهنگ‌مهر

پیام آشنا: بی حد و مرز کتابی نوشته جیم کوبیک درباره سلامت مغز است. کوبیک در این کتاب به شما آموزش می‌دهد که چگونه مغزتان را بهبود دهید، همه‌چیز را سریع‌تر یاد بگیرید و بهترین شکل از زندگی خود را بیابید.

درباره کتاب بی حد و مرز

ارزشمندترین موهبت ما انسان‌ها، مغزمان است. مغزمان به ما توانایی می‌دهد یاد بگیریم، عشق بورزیم، بیندیشیم، خلق کنیم و طعم لذت را بچشیم. مغز ما دروازه‌ای به احساساتمان است، به ظرفیتمان برای تجربه زندگی به عمیق‌ترین شکل ممکن، به توانایی‌مان برای دستیابی به درکی پایدار و ماندگار از صمیمیت.

مغزمان به ما توان نوآوری و رشد و انجام کارهای مختلف را می‌دهد. با این حال، تعداد کمی از ما می‌دانیم که با استفاده از چند روش عملی می‌توانیم مغزمان را از تقا بدهیم و بر توانایی یادگیری خود بیفزاییم. بیشترمان آگاه هستیم که با ورزش و رژیم غذایی مناسب می‌توانیم سلامت قلبمان را بهبود بدهیم، اما بسیاری از ما نمی‌دانیم که می‌توانیم مغزمان را هم تا حد زیادی بهبود بدهیم و به این صورت زندگی خود را نیز بهتر کنیم.

کوبیک در کتاب بی حد و مرز راهکارهای غلبه بر این چهار خلأن را به شما نشان می‌دهد. جیم می گوید، رازِ داشتنِ زندگی استثنایی، نامحدود کردن ذهنتان است.

او با استفاده از مدلِ بی حدومرز خود، رازِ تحول فردی را فاش کرده است. اگر سعی دارید در هر زمینه‌ای به هدفی به‌خصوص برسید، ابتدا باید بپرسید محدودیت کجاست؟ به‌احتمال زیاد در ذهنیت، انگیزه یا روش‌های خود محدودیت دارید.

پس دلیل هیچ‌کدام از ناتوانی‌ها، کمبود یا قصوری شخصی نیست و برخلاف آنچه معمولاً اعتقاد داریم، موانع پیش پایمان محکم نشده‌اند. ما کنترل کامل داریم و هر زمانی می‌توانیم بر موانع غلبه کنیم.

تازه های سلامت

۹۰ درصد موارد مبتلا به دیابت نوع دو است

متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی گروه تغذیه بالینی رژیم درمانی دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: ۱۰ درصد موارد مبتلا به دیابت، از نوع یک و ۹۰ درصد موارد ابتلا از نوع دو است که این نوع دیابت، بسیار به شیوه زندگی و تغذیه ارتباط دارد و با تغییر شیوه زندگی قابل پیشگیری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبداد، گلبن سهراب درباره تغذیه دیابت نوع یک گفت: شیر مادر در پیشگیری از بروز دیابت نوع یک نقش دارد و تغذیه در بروز این نوع دیابت تاثیر چندانی ندارد. وی افزود: ۱۰ درصد موارد ابتلا به دیابت، از نوع یک و ۹۰ درصد موارد مبتلا از نوع دو است که این نوع به شیوه زندگی و تغذیه ارتباط دارد. اما مهمترین عامل بروز دیابت نوع دو، اضافه وزن است. چرا که عامل به وجود آورنده این نوع دیابت، مقاومت به انسولین است که در این مقاومت چاقی نقش بسزایی دارد. این متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی گروه تغذیه بالینی رژیم درمانی دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بیان کرد: در صورتی که نمایه توده بدنی (شاخص اندازه گیری وزن) بیشتر باشد، مقاومت به انسولین تیز شدیدتر می شود و احتمال بروز دیابت نوع دو افزایش پیدا می کند. بنابراین توصیه می شود به افرادی که در خانواده و بستگان درجه یک، بیمار مبتلا به دیابت نوع دو دارند، سعی در حفظ وزن خود در محدوده ترمال کنند که این مورد با تغذیه صحیح و تحت نظر متخصص تغذیه باشد و فعالیت بدنی منظم طی پنج روز در هفته امکان پذیر است. سهراب تصریح کرد: براساس مطالعات انجام شده، تعداد زیادی از افرادی که حداقل ۵۰ درصد کربوهیدرات دریافتی شان از انواع تصفیه نشده بوده است و از گوشت های قرمز و فراوری شده مثل سوسیس و کالباس و روغن جامد مصرف کردند، در بلند مدت مبتلا به دیابت نوع دو شده‌اند. وی علاوه بر کنترل وزن و فعالیت بدنی منظم، مصرف نان و غلات سبوس دار، انواع سبزی‌ها کلم، هویج، کرفس و... به دلیل اثرات آنتی اکسیدانی که دارند را نقش حفاظتی در بروز دیابت نوع دو داشت.

مصرف زیاد مایعات به بیماران مبتلا به دیابت در دوران کرونایی توصیه می شود

این متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی گروه تغذیه بالینی رژیم درمانی دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بر مصرف مایعات به بیماران مبتلا به دیابت در دوران کرونایی تأکید کرد و گفت: این بیماران می‌توانند از انواع گوشت های سفید به‌خصوص ماهی که اثر ضد التهابی در بدن دارد، استفاده کنند و این افراد باید توجه داشته باشند که کربوهیدرات ها را از انواعی استفاده کنند که حاوی قند زیاد نباشد. سهراب افزود: بیماران مبتلا به دیابت در دوران کرونایی از دوغ رقیق بدون نمک، چای کمرنگ، آب و انواع دمنوش ها استفاده کنند و سعی کنند آب میوه را با آب مخلوط و مصرف کنند. چراکه با این روش یک دفعه حجم بالای قند وارد بدنشان نمی شود. وی بر عدم مصرف قندهای ساده در دوران کرونا تأکید کرد و گفت: مصرف قندهای ساده در بدن ایجاد التهاب می کند و افرادی که قند ساده زیاد استفاده می کنند، سرعت حرکت گلبول‌های سفیدشان کند می‌شود. این متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی گروه تغذیه بالینی رژیم درمانی دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در ادامه به شعار جهانی روز و هفته ملی دیابت (۱۴ نوامبر برابر ۲۲ آبان) امسال اشاره کرد و گفت: امسال در هفته ملی دیابت به پرستاران اشاره شده است. زیرا در همه دنیا گفته می شود ما برای پیشگیری از دیابت تیز به پرورش تعداد زیادی پرستار داریم تا از آموزش‌های صحیح بهره ببرند و این آموزش‌ها جهت پیشگیری از بروز عوارض دیابت به بیماران مبتلا ارائه می شود. سهراب پیشگیری از دیابت را مقدم بر درمان دانست و گفت: پرستاران می توانند به بیماران مبتلا به دیابت آموزش‌های لازم را بدهند تا این افراد چگونگی کنترل بیماری شان را بیاموزند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

رمدسیویرهای موجود در ناصرخسرو تقلبی هستند

سرپرست دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده های سلامت سازمان غذا و دارو گفت: داروی رمدسویر حتی در داروخانه‌ها هم توزیع نمی‌شود و مورد توزیع این دارو در ناصرخسرو و بازار سیاه داروی تقلبی است و فقط برچسب رمدسویر دارد.

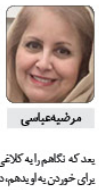
به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، نوشین محمد حسینی درباره وجود داروی رمدسویر در بازار ناصرخسرو توضیح داد: داروهای موجود در بازار غیر رسمی کاملاً تقلبی هستند و از مردم می‌خواهیم و هشدار می‌دهیم که به هیچ عنوان از مسیر غیررسمی دارو تهیه نکنند. رمدسویر یک داروی تزریقی است که در سال های گذشته برای درمان لوپاتولید شده است اما پس از پاندمی کووید۱۹ در مورد درباره اثربخشی این دارو بر این بیماران شواهدی مطرح شد به همین علت هم اکنون از این دارو که تولید ایرانی هم دارد به عنوان یکی از داروهای مطرح برای کمک به بهبود مبتلایان به بیماری کووید۱۹ نام برده می‌شود. البته هنوز بیماری کرونا هیچ داروی اختصاصی برای درمان ندارد وی افزود: داروی رمدسویر صرفاً یک داروی بیمارستانی است که حتی در داروخانه‌ها توزیع نمی‌شود و فقط بیماران کرونایی که در بیمارستان بستری می‌شوند با تشخیص پزشک متخصص به این دارو دسترسی پیدا می کنند و خارج از این مسیر دیگری برای دسترسی به این دارو وجود ندارد بنابراین هر مورد فروش داروی رمدسویر در بازار سیاه و غیررسمی از جمله ناصر خسرو، داروی تقلبی است یا داروی است که ممکن است اصلاً رمدسویر نباشد. چندین مورد کشفیات این دارو را داشتایم که فقط برچسب آن رمدسویر بوده، مصرف این دارو از بازار آزاد بسیار خطرناک است و ممکن است به قیمت جان بیمار تمام شود.

واکسن آنفلوانزا امسال در داروخانه ها توزیع نشد

وی در پاسخ به پرسش دیگر ایرنا درباره واکسن آنفلوانزا نیز گفت: واکسن آنفلوانزا امسال در داروخانه ها توزیع نشد و فقط بیماران خاص از جمله زنان باردار و سالمندان بالای ۶۵سال در اختیار معاونت بهداشتی وزارتبهداشت قرار گرفت تا برای گروههای خاص تزریق شود و وارد داروخانه‌ها نشد. چون نیاز بود گروهای خاص و نه افراد معمولی به این واکسن دسترسی داشته باشند. افراد معمولی با رعایت فاصله اجتماعی، شستن مداوم دست و استفاده از ماسک که برای پیشگیری از کرونا انجام می‌شود، در برابر آنفلوانزا نیز ایمن می‌شوند اما گروههای خاص تعیین شده به استفاده از واکسن آنفلوانزا نیاز داشتند و قرار شد در خانه‌های بهداشت و مراکز بهداشتی و درمانی این واکسن برای این گروهها تزریق شود.

کاوش

«دره عشق» از لذت‌ها می گوید و عشق



مرضیه عباسی

چندی پیش به خاطر بیماری دوستی از بیمارستان بیرون آمدم. برگ‌های زرد و قهوه‌ای، آسفالت خیابان را به رنگ‌های پاییزی زینت داده بود. بر نیمکتی در کنار پارک نشستم و به آدوه نهفته در چهره بیمارم اندیشیدم. نگاهش را می‌شد خواند. می‌شد به سیاهی چشمش خیره شد اما نه به بیماری‌اش بلکه به لحظه‌های خاطرات خوشی که یا او داشتی، تفکر کنی.

بعد که نگاهم را به کلاغی دوختم که در جلو پایم دو به دو می‌پرید تا چیزی برای خوردن به او بدهم، دستی آرام بر شانه‌ام زد. برگشتم و خاطرات دیگری را در چهره دوستی قدیمی امتداد دادم. آن خاطرات را خواندن کتابی که او پس از خداحافظی به من سپرد، جائی تازه‌تر به من عرضه کرد. بدینگونه من با کتاب (دره عشق) از هوشنگ عسگری آشنا شدم.

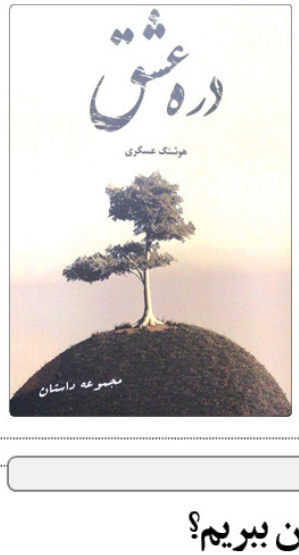
در آن فرو رفتم و آستانه زندگیم را در کلمات زلال گونه آن یالا کشیدم. مجموعه داستانی ست که هر یک از داستان‌ها نمادی دیگر دارد. انگار به باغی پر از میوه‌های رنگارنگ میروی و بدون خوردن هیچ میوه‌ای لذت دیدن رنگ‌های زنده و شفاف آن برایت کافی‌ست که بدانی و بگذاری میوه‌ها بر سر شاخه باشند و تو از دیدن و بوییدن آن‌ها لذت ببری نه از چشیدن و خوردنشان.

آن جاست که پا به پای نویسنده می‌آیی و بر قدم‌هایش پای می‌گذاری و بر سر جایش می‌نشینی تا نگاه‌کننده بر دید گاهش باشی.

و او چه مهربانانه تو را به آن باغ سبز پر میوه می‌برد و یا چه سخاوتی برایت از درهایش می‌گوید که بر وی گذشته و تو از شنیدن آنها آه سردی می‌کشی و جایی برای خودت می‌بیزی و در خانه قدم می‌زنی و یا تصورات او آرامش می‌گیری وقتی او در داستانی دیگر راهت را به باغ و بوستان می‌بندد. دری دیگر برایت می گشاید با آغازی دیگر. خاطرات برایت زنده می‌شوند ولی هر چند قدموه را با خود می‌آورد اما می ماني زود گذرست و تو متوجه می‌شوی چه یارهایی را در زندگی کشیده‌ای که دیگران آن را حمل نکرده‌اند و چه سرباند از طوفان‌های هراسناک گذر کرده‌ای.

نویسنده محترم کتاب از لذت‌هایی گوید از عشق، از عشق انسانی به انسانی نامهمجنس و عشق جوانی می گوید از آن که همه تجربه‌اش کرده‌ایم. تجربه‌ایمان همه بهم شباهت دارند اما با قلم او می خواهیم که باز هم بر ایمان تعریف کند.

این ستاره‌های بر آسمان تابیده را که بعضی می‌بینند و بعضی نمی‌بینند و به دیدن آن عادت دارند. شکوفه می‌تواند از تجانس عشق باشد چه کسی می‌گوید عشق زیبا نیست عشقی که وصل می کند و جدایی را نامفهوم. اما چه ساده و روان کلمات کنار هم می‌نشینند. کمی با هم مناظره می‌کنند و یا تفاوت‌هایشان کنار می‌آیند و آشتی کلمات، صحنه‌هایی جذاب را برایمان می‌آفریند که به‌راحتی از آن‌ها گذشته بودیم و به مفهومشان تفکری نکرده بودیم. کتاب را خواندم و از دوستم تشکر کردم. کتاب (دره عشق) یا نویسندگی هوشنگ عسگری توسط نشر زرین اندیشمند تهران، امسال به چاپ رسیده است.



نویسنده، پژوهشگر و مترجم ادبیات کودک و نوجوان
ایسنا: abbasi.mz20

دریچه

چگونه بوی رطوبت حوله را از بین ببریم؟

حوله‌های حمام معمولاً پس از چندین بار استفاده، بوی رطوبت می‌گیرند. خوشبختانه تکات و محصولات طبیعی وجود دارد که به از بین بردن کامل آن کمک می‌کند. برای کشف آن‌ها به خواندن این مطلب ادامه دهید!

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، شما در هر اینچ از پوستتان حدود ۱۹ میلیون سلول و ۶۵۰ غده عرقی دارید. حدوداً ۲۰ لایه اول پوستتان سلول‌های مرده هستند که بعضی از آن‌ها طی استحمام کنده می‌شوند و اما سایر آن‌ها هنگام فرایند خشک کردن جدا شده و به حوله می‌چسبند. بهترین راه برای نظافت حوله‌ها این است که اجازه دهید در بین دو استفاده حتماً خشک شود و مرتباً آن‌ها را بشویید. استاندارد شستن حوله‌های حمام معمولاً بعد از هر سه بار استفاده است که با فرض استحمام هر روز، باید حوله حمامتان را حو روز در هفته بشویید.

نکاتی برای از بین بردن بوی بد حوله

بهترین راه برای جلوگیری از بوی نامطبوع حوله‌ها خشک کردن آن‌ها در اسرع وقت، بعد از استفاده است. همچنین، ایده آل است که آن‌ها را مرتباً تعویض کنید، زیرا تجمع رطوبت و میکروارگانیسم‌ها این مشکل را حادتر می‌کند.

با این حال، اگر شما هم با این مشکل روبرو هستید، برخی اقدامات می‌توانند به حل آن کمک کنند. به خواندن ادامه دهید زیرا ما تصمیم داریم بهترین ترفندها را برای شما به اشتراک بگذاریم!

آن‌ها را در سبد لباس‌های شستنی نریزید

این اشتباه را نکنید! اگر زمان شستن حوله‌ها است، سریعاً این کار را انجام دهید. قداختن آن‌ها در سبد لباسشویی و چندین روز انتظار برای شستن آن‌ها می‌تواند بوی بد آن‌ها را بدتر کند.

حتی اگر به نظر خشک هم برسند باز هم بافت‌های کثیف از قبل میکروب‌هایی دارند که بر این مشکل تأثیر می‌گذارند. علاوه بر این کثیف گذاشتن حوله‌ها برای مدت طولانی باعث می‌شود که رنگی مایل به زرد پیدا کنند.

از مقدار متعادل و مناسبی از شوینده‌ها استفاده کنید

اولین توصیه ما برای از بین بردن بوی رطوبت حوله‌ها استفاده از مواد شوینده یا صابون مایع در حد متوسط است. اگرچه این محصولات تمیز کردن و ضدعفونی کردن آن‌ها را تسهیل می‌کنند؛ اما در صورت استفاده‌ی بیش از حد، پارچه‌ها را خراب می‌کنند.

همچنین وقتی باقی‌مانده‌ی صابون روی پارچه یا حوله می‌ماند، معمولاً هنگام استفاده بوی بدی پیدا می‌کند. در حقیقت، تجمع صابون دلیل از دست رفتن ظرفیت جذب حوله است.

بهترین راه برای جلوگیری از بوی نامطبوع حوله‌ها خشک کردن آن‌ها در اسرع وقت بعد از استفاده است. همچنین، ایده آل است که آن‌ها را مرتباً تعویض کنید، زیرا تجمع رطوبت و میکروارگانیسم‌ها این مشکل را حادتر می‌کند.

از جوش شیرین برای رفع بوی رطوبت حوله‌ها کمک بگیرید

آیا می‌دانید هنگام شستن حوله‌هایتان می‌توانید از جوش شیرین به جای مواد شوینده استفاده کنید؟ این یک گزینه عالی است به خصوص وقتی حوله‌ها بوی نم وحشتناکی دارند و شما نمی‌توانید از آن‌ها خلاص شوید. جوش شیرین به لطف خواص و ترکیبانی که دارد، کپک را از بین می‌برد، باکتری‌ها را حذف می‌کند و پارچه‌ها را از آلودگی پاک می‌کند. در واقع، جوش شیرین یکی از محصولاتی است که در لیست "پاک‌کننده‌های خانگی" منتشر شده توسط انستیتوی علوم غذایی و کشاورزی، دانشگاه فلوریدا موجود است و به دلیل اثربخشی در ضدعفونی و از بین بردن بوی بد علاوه بر تمیز کردن، مطرح شده است.

نحوه استفاده از آن: ابتدا یک فنجان جوش شیرین را در یک سطل آب دافع بریزید.

سپس، حوله را به مدت ۲۰ دقیقه در آن خیس کنید. بعد از این مدت، طبق معمول حوله را بشویید و بگذارید تا خشک شود.

اگر حوله دارای لکه‌های مقاومی است، جوش شیرین را مستقیماً روی آن بریزید و خوب به هم بمالید.

همچنین، اگر دلتان خواست می‌توانید جوش شیرین را به برنامه معمول ماشین لباسشویی تان اضافه کنید.

سرکه سفید را هم امتحان کنید

محصول طبیعی دیگری که برای از بین بردن بوی رطوبت حوله‌ی دستشویی و حمام مفید است سرکه سفید است. این ماده توانایی خنثی‌سازی بوها را دارد. علاوه بر این، همان‌طور که توسط مطالعه عملکردهای سرکه که در مجله علوم غذایی منتشر شده است، مشخص شده است، در مبارزه با قارچ‌ها و باکتری‌ها مفید است.

از طرف دیگر، خواص آن باعث می‌شود پارچه‌ها در شرایط خوبی قرار بگیرند و باقی‌مانده‌ها که باعث ایجاد لکه می‌شوند، آزاد شوند. همچنین به عنوان جایگزین نرم‌کننده‌های معمولی پارچه‌ایده‌آل است. نحوه استفاده از آن: اولین گزینه که می‌تواند برای استفاده از این ماده طبیعی انتخاب کنید افزودن آن به ماشین لباسشویی است.

با این حال، اگر ترجیح می‌دهید از آن برای شستن با دست استفاده کنید توصیه می‌کنیم آن را در آب گرم رقیق کنید. سپس، حوله‌ها را به مدت ۱۵ یا ۲۰ دقیقه بگذارید در آن خیس بخورد.

همچنین، در صورت وجود لکه‌های مقاوم، آن را مستقیماً روی حوله بریزید.

از حوله‌ها در جای مناسب نگهداری کنید

پس از رفع بوی نم و رطوبت در حوله‌ها، مهم است که تمیز و خوش‌بو بمانند تا از بروز مجدد این مشکل جلوگیری شود. همان‌طور که قبلاً هم اشاره کردیم، مهم‌ترین کار این است که حتماً آن‌ها را خشک نگه دارید.

چه حوله‌ها را در فضای باز خشک کنید و چه در خشک‌کن‌ها، باید قبل از تا شدن و گذاشتنشان در کمد یا جای مخصوص، از خشک بودن آن‌ها اطمینان حاصل کنید. همچنین، بهتر است مکانی که حوله‌ها را در آن نگهداری می‌کنید، بررسی کنید زیرا در بسیاری از مواقع خودشان کانون رطوبت هستند.

اگر در کمد، قفسه، کابینت یا به طور کلی محل نگهداری حوله‌ها رطوبت وجود دارد، کیسه‌هایی با تمک، قهوه یا برنج درست کنید و داخل آن‌ها قرار دهید. این ترفند ساده به جذب رطوبت کمک می‌کند و به تهویه خود از بوی بد جلوگیری می‌کند.

بوی رطوبت حوله‌ی دستشویی و حمام مفید است سرکه سفید است. این ماده توانایی خنثی‌سازی بوها را دارد. علاوه بر این، همان‌طور که توسط مطالعه عملکردهای سرکه که در مجله علوم غذایی منتشر شده است، مشخص شده است، در مبارزه با قارچ‌ها و باکتری‌ها مفید است.

از طرف دیگر، خواص آن باعث می‌شود پارچه‌ها در شرایط خوبی قرار بگیرند و باقی‌مانده‌ها که باعث ایجاد لکه می‌شوند، آزاد شوند. همچنین به عنوان جایگزین نرم‌کننده‌های معمولی پارچه‌ایده‌آل است. نحوه استفاده از آن: اولین گزینه که می‌تواند برای استفاده از این ماده طبیعی انتخاب کنید افزودن آن به ماشین لباسشویی است.

با این حال، اگر ترجیح می‌دهید از آن برای شستن با دست استفاده کنید توصیه می‌کنیم آن را در آب گرم رقیق کنید. سپس، حوله‌ها را به مدت ۱۵ یا ۲۰ دقیقه بگذارید در آن خیس بخورد.

همچنین، در صورت وجود لکه‌های مقاوم، آن را مستقیماً روی حوله بریزید.

از حوله‌ها در جای مناسب نگهداری کنید

پس از رفع بوی نم و رطوبت در حوله‌ها، مهم است که تمیز و خوش‌بو بمانند تا از بروز مجدد این مشکل جلوگیری شود. همان‌طور که قبلاً هم اشاره کردیم، مهم‌ترین کار این است که حتماً آن‌ها را خشک نگه دارید.

چه حوله‌ها را در فضای باز خشک کنید و چه در خشک‌کن‌ها، باید قبل از تا شدن و گذاشتنشان در کمد یا جای مخصوص، از خشک بودن آن‌ها اطمینان حاصل کنید. همچنین، بهتر است مکانی که حوله‌ها را در آن نگهداری می‌کنید، بررسی کنید زیرا در بسیاری از مواقع خودشان کانون رطوبت هستند.

اگر در کمد، قفسه، کابینت یا به طور کلی محل نگهداری حوله‌ها رطوبت وجود دارد، کیسه‌هایی با تمک، قهوه یا برنج درست کنید و داخل آن‌ها قرار دهید. این ترفند ساده به جذب رطوبت کمک می‌کند و به تهویه خود از بوی بد جلوگیری می‌کند.