

## بدترین جا برای هر چیز کجاست؟

برای مسواک: بدترین محل برای قرار دادن مسواک سینک دستشویی است. البته خود سینک مشکلی ندارد و همه مشکل آن نزدیکی به توالت است.



جام جم آنلاین: برای مسواک: بدترین محل برای قرار دادن مسواک سینک دستشویی است. البته خود سینک مشکلی ندارد و همه مشکل آن نزدیکی به توالت است.

به گفته محققان و میکروشناسان دانشگاه آریزونا، به طور متوسط در یک کاسه توالت حدود 3 میلیون میکروب وجود دارد. این میکروبها می‌توانند تا 2 متر جابه‌جا شوند و روی زمین، دیوارها و روی مسواک قرار بگیرند. بهتر است مسواک را بیرون توالت در کابینت دارو یا یکی از کابینت‌های آشپزخانه نگهداری کنید.

برای کفش و دمپایی: بدترین محل برای گذاشتن کفش و دمپایی کمد اتاق خواب است. راه رفتن در خانه با کفشی که با آن بیرون خانه راه رفته‌اید، مهم‌ترین راه انتقال میکروبها، مواد آلرژن و آلاینده‌ها به داخل خانه است. بهتر است کفشها را در قفسه یا کمد کوچکی در نزدیک‌ترین نقطه به در ورودی آپارتمان قرار دهید و با این کار از ورود آلودگی به خانه پیشگیری کنید.

برای خواب: بدترین محل برای خوابیدن زیر پتو است. موقع خواب به طور کامل زیر پتو نروید و پتو را روی سرتان نکشید. گرم شدن زیاد موجب می‌شود نتوانید خواب راحتی داشته باشید. هلن برگز، متخصص چرخه بیولوژیک از دانشگاه راش شیکاگو در این باره می‌گوید: «#171؛ هنگام خواب به طور طبیعی دمای بدن کاهش پیدا می‌کند و این موضوع موجب می‌شود افراد خواب راحتی داشته باشند. در واقع بدن برای داشتن خواب راحت دما را از طریق دستها و پاها از دست می‌دهد.» توصیه می‌شود هنگام خواب ابتدا برای اتساع رگها جوراب بپوشید بعد جوراب را درآوردید و اجازه دهید پاهایتان از پتو بیرون باشد.

برای نگهداری باقیمانده غذا: بدترین محل برای گذاشتن باقیمانده غذا یخچال است. قرار دادن یک ظرف بزرگ غذای داغ به طور مستقیم در یخچال روش مناسبی برای سرد کردن غذا و پیشگیری از مسمومیت غذایی نیست. دکتر پیتر سیندر، محقق و استاد مدیریت و تکنولوژی در این باره می‌گوید: «#171؛ در این صورت ممکن است برای کاهش دمای قسمت میانی غذا زمان زیادی لازم باشد و این محل به مکان مناسبی برای رشد و تکثیر باکتریها تبدیل شود.» شما می‌توانید غذا را تا یک ساعت پس از پخت برای خنک شدن بیرون نگه دارید و سپس در یخچال قرار دهید. یا غذا را در ظروف کوچک‌تر بریزید و در یخچال قرار دهید، در این صورت غذا زودتر سرد می‌شود.

برای نصب برگه یادآوری: بدترین محل برای چسباندن برگه یادآوری کارها، در یخچال است. چون شما وقتی می‌خواهید چیزی از یخچال بردارید سراغ آن می‌روید و ممکن است اصلا به برگه‌ای که روی یخچال نصب کرده‌اید توجه نکنید. به عقیده روان‌شناسان، دیدن کمک‌کننده است، اما به شرطی که به آن توجه شود. در یک بررسی مشخص شد نصب تابلویی که افراد را تشویق می‌کند به جای استفاده از آسانسور از پله استفاده کنند، موجب می‌شود افراد تا 200 درصد بیشتر از پله استفاده کنند. بهتر است برگه یادآوری کارها را در محلی که به آن توجه می‌کنید مثلا کنار تلویزیون قرار دهید. نکته دیگر آن که ذهن خیلی سریع به این محل عادت می‌کند و توصیه می‌شود هر چند وقت یک بار محل برگه‌های یادآوری را تغییر دهید.

برای نشستن در هواپیما: بدترین جای نشستن در هواپیما انتهای سالن است. اگر در پروازهای هوایی حالتان بد می‌شود، انتهای سالن ننشینید. انتهای هواپیما از قسمت جلویی بلندتر است و هر چه از مرکز دورتر شوید حرکات بالا و پایین شدن را بیشتر احساس خواهید کرد. بهترین محل برای نشستن در هواپیما نزدیک‌ترین محل به بال‌هاست.

برای گذاشتن کیف دستی: بدترین محل برای گذاشتن کیف دستی میز آشپزخانه است. کیف دستی شما وسیله حمل و نقل میکروبهاست. محققان در بررسی‌های خود در هر سانتی‌متر مربع از سطح کیف دستی و کیسه‌های خرید، 65 هزار باکتری مشاهده کرده‌اند. شاید باور نکنید، اما یک سوم کیف دستی‌ها و کیسه‌های خرید حاوی باکتری‌های مدفوعی بوده‌اند. خانمها کیفشان را همه‌جا همراه خودشان می‌برند. با قرار دادن کیف روی میز رستوران، کف اتوبوس و ایستگاه مترو آلودگی‌ها روی آن قرار می‌گیرند. بهتر است کیفتان را در کتو یا روی صندلی و خلاصه هر جایی که غذا تهیه یا خورده می‌شود قرار دهید.

برای ورزش در کلاس بدنسازی: بدترین محل برای ایستادن در کلاس‌های بدنسازی و ورزش، ردیف جلو و روبه‌روی آینه است. شاید به دلیل این‌که خودتان را در آینه ببینید، جایتان را تغییر دهید، اما نتایج یک بررسی که در سال 2003 انجام شده است، نشان داده است اگر خودتان را هنگام انجام تمرینات ورزشی نبینید، بهتر است. در این تحقیق، 58 زن که شدت و نوع ورزش یکسانی داشتند،

مورد بررسی قرار گرفتند و نتایج تحقیقات نشان داد آنهایی که هنگام انجام تمرین‌های ورزشی خودشان را در آینه می‌دیدند در مقایسه با افرادی که در اتاقی بدون آینه ورزش می‌کردند احساس بدتری نسبت به بدنشان داشتند. بهتر است جایی از کلاس را که روبه‌روی آینه نباشد و در ضمن بتوانید تمرینات را به خوبی ببینید و تمرکز داشته باشید، انتخاب کنید.

برای چراغ مطالعه: برخی افراد عادت دارند قبل از خواب مطالعه کنند و کتاب داستان بخوانند. بدترین محل تابیدن نور مطالعه شبانه بالای سر است. نتایج مطالعات نشان داده است نور مستقیم در بالای سر موجب تاخیر در ترشح ملاتونین و اختلال در خواب شبانه می‌شود. بهتر است یک نور موضعی ملایم را روی کتاب بتابانید. در این صورت شما می‌توانید کتاب بخوانید در حالی که اتاق تاریک است و بدن‌تان می‌تواند برای خواب آماده شود.

برای گذاشتن داروها: بدترین محل برای نگهداری داروها حمام است. دمای یک حمام حاوی بخار به راحتی به 37 درجه سانتی‌گراد می‌رسد که از دمای پیشنهادی برای نگهداری بیشتر داروها بالاتر است. بهترین محل برای نگهداری داروها جایی سرد و خشک مانند یخچال است.

برای گذاشتن میوه‌ها تا قبل از شستن آنها: بدترین جا برای گذاشتن میوه‌ها قبل از شستن، سینک آشپزخانه است. به گفته دکتر کلی رینولد - استاد میکروبی‌شناسی دانشگاه آریزونا - سینک آشپزخانه بیشترین میزان میکروب را دارد و میزان آلودگی آن حتی از توالت بیشتر است. توصیه می‌شود میوه‌ها را در سبدي بگذارید و بدون این‌که با سینک تماس داشته باشند آنها را بشوید. اگر میوه‌هایی مانند توت‌فرنگی و شاتوت که بدون پوست کندن خورده می‌شوند، هنگام شستن در سینک افتاد آن را دور بیندازید و از خوردنش صرف‌نظر کنید.

برای استفاده از هدفن: بدترین محل‌ها برای استفاده از هدفن هواپیما، قطار یا ایستگاه مترو است. هرچند شاید در ظاهر گوش دادن به موسیقی دلخواه از شنیدن سروصدای موجود در این محل‌ها بهتر باشد، اما بررسی‌ها نشان داده است استفاده از هدفن در محیط‌های پر سر و صدا احتمال بلندتر کردن صدا را بیشتر می‌کند. محققان دانشگاه هاروارد دریافته‌اند افراد در محیط‌های آرام صدا را در سطح ایمن‌تری تنظیم می‌کنند، اما وقتی صدای زمینه‌ای مانند سر و صدای سالن هواپیما به محیط اضافه می‌شود تا 80 درصد و تا 89 دسی بل صدا را بالا می‌برند. این میزان بلندی صدا در طولانی‌مدت می‌تواند در افراد آسیب‌شنوایی ایجاد کند. بهتر است در محل‌های پر سر و صدا از هدفن استفاده نکنید، هرچند در بررسی محققان دانشگاه هاروارد مشخص شد تنها 20 درصد افراد مورد مطالعه با بالا رفتن سر و صدای محیط استفاده از هدفن را کنار گذاشتند.

برای نگهداری از قهوه: کارشناس صنایع غذایی و استاد دانشگاه کلمسون در این باره می‌گوید: «#171 هر بار که آن را از یخچال یا فریزر بیرون می‌آورید دمای آن تغییر می‌کند و این موضوع روی طعم قهوه تاثیر می‌گذارد. درست مثل این‌که یک فنجان قهوه را بارها و بارها بجوشانید.» دانه‌ها یا پودر قهوه را در قوطی‌های شیشه‌ای نیمه شفاف دردار ریخته و در کابینت آشپزخانه نگهداری کنید.

برای تماشای تلویزیون: محل تماشای تلویزیون جایی است که غذا می‌خورید. بررسی‌ها نشان داده است تماشای تلویزیون هنگام غذا خوردن موجب می‌شود نتوانید به مقدار غذایی که می‌خورید توجه کنید. نتایج مطالعه‌ای که در سال 2006 روی گروهی داوطلب انجام شد نشان داد افراد هنگام تماشای تلویزیون تندتر غذا می‌خورند. همچنین هنگام تماشای برنامه‌های تفریحی مصرف ماکارونی و پنیر تا 71 درصد بیشتر می‌شود. توصیه می‌شود تلویزیون را در نزدیکی میز غذاخوری قرار ندهید و هنگام غذا خوردن تلویزیون را خاموش کنید. بهترین محل تماشای تلویزیون جایی دور از آشپزخانه است که حتی اگر هوس خوردن چیزی به سرتان زد مجبور شوید چند قدمی تا آشپزخانه راه بروید.

سایت تک برگ