

بدترین‌ها و بهترین نکات در شیوه زندگی

اگر از حمله میکروبوها، باکتری‌ها، آلاینده‌ها و... به داخل خانه و سلامت بدن خود می‌ترسید و می‌خواهید از شر آنها در امان بمانید! بهتر است هر چیزی را در جای درست خود قرار داده و استفاده کنید.



اگر از حمله میکروبوها، باکتری‌ها، آلاینده‌ها و... به داخل خانه و سلامت بدن خود می‌ترسید و می‌خواهید از شر آنها در امان بمانید! بهتر است هر چیزی را در جای درست خود قرار داده و استفاده کنید. برای جلوگیری از حمله این اجانب بهتر است کمی از عادات و روش‌های غلط زندگی دست برداشته و یا اینکه کمی تغییر روش بدهیم. سلامتی یک اصل برای زندگی سالم و موفق است. برای رسیدن به این سلامت تنها کافی است جای، چیزهایی رو تغییر داده و یا از انجام یک کارهای کوچکی خودداری کنید. برای مثال:

گذاشتن کفش‌ها

بدترین جا برای گذاشتن کفش و دمپایی کمد اتاق خواب است. راه رفتن در خانه با کفشی که با آن بیرون خانه راه رفته‌اید، راه انتقال میکروبوها، مواد آلوده 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.

جای مسواک‌ها

بدترین جا برای قرار دادن مسواک کنار روشویی است. البته خود روشویی مشکلی ندارد و همه مشکل مربوط به نزدیکی آن به توالت است.

به گفته محققان و میکروبی‌شناسان دانشگاه آریزونا، در یک کاسه توالت به طور متوسط 3 میلیون میکروب وجود دارد. این میکروبوها 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 شود.

جای خواب

بدترین جا و نوع خوابیدن زیر پتو است. موقع خواب به طور کامل زیر پتو نروید و پتو را روی سر خود نکشید. گرم شدن زیاد موجب می‌شود نتوانید خواب راحتی داشته باشید.

هلن برگز، متخصص چرخه بیولوژیک از دانشگاه راش شیکاگو در این باره می‌گوید: "هنگام خواب به طور طبیعی دمای بدن کاهش می‌یابد 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."

پیشنهاد می‌شود؛ هنگام خواب ابتدا برای اتساع رگ‌ها جوراب بیوشید بعد جوراب را درآوردید و اجازه دهید پاهایتان از پتو بیرون باشد.

نگهداری باقی‌مانده خوراک

بدترین جا برای گذاشتن باقیمانده خوراک یخچال است. قرار دادن یک ظرف بزرگ خوراک داغ به‌طور مستقیم در یخچال روش مناسبی برای سرد کردن خوراک و پیشگیری از مسمومیت خوراکی نیست.

دکتر پیتر سیندر، محقق و استاد مدیریت و تکنولوژی در این باره می‌گوید: "با گذاشتن خوراک داغ در یخچال باعث می‌شود، دمای قسمت میانی خوراک با زمان کندتری صورت گرفته و این جا به مکان مناسبی برای رشد و تکثیر باکتری‌ها تبدیل شود."

بهتر است، خوراک را تا یک ساعت پس از پخت برای خنک شدن بیرون از یخچال نگهدارید و سپس در یخچال قرار دهید. اما اگر عجله برای آن دارید؛ خوراک را در ظروف کوچکتر ریخته و در یخچال قرار دهید. در این صورت خوراک زودتر سرد می‌شود.

جای شستن میوه و سبزی‌ها

بدترین جا برای گذاشتن میوه‌ها قبل از شستن و برای شستن سینک ظرف‌شویی آشپزخانه است. به گفته دکتر کلی رینولد استاد میکروب‌شناسی دانشگاه آریزونا، سینک ظرف‌شویی، آشپزخانه بیشترین میزان میکروب را دارد و میزان آلودگی آن حتی از توالت بیشتر است.

پیشنهاد می‌شود؛ میوه‌ها را در سبدی گذاشته و بدون اینکه با سینک ظرف‌شویی تماس داشته باشند، آنها را شستشو دهید. اگر میوه‌هایی مانند؛ توت فرنگی، شاتوت و انگور که بدون پوست کندن خورده می‌شوند، هنگام شستن در سینک ظرف‌شویی افتاد آن را دور بیندازید و از خوردن‌اش صرف‌نظر کنید.

جای کیف‌دستی

بدترین جا برای گذاشتن کیف‌دستی میز آشپزخانه است. کیف دستی شما جای بسیار مناسبی برای حمل‌ونقل میکروب‌هاست. محققان در بررسی‌های خود در هر سانتی‌متر مربع از سطح کیف‌دستی و کیسه‌های خرید 65 هزار باکتری مشاهده کرده‌اند.

شاید باور نکنید اما یک سوم کیف‌دستی‌ها و کیسه‌های خرید حاوی باکتری‌های مدفوعی هستند. خانم‌ها و آقایان کیف‌شان را همه جا با خود می‌برند. با قرار دادن کیف روی میز رستوران، کف اتوبوس، ایستگاه مترو و... آلودگی‌ها روی آن قرار می‌گیرند.

بهتر است، کیف‌تان را در کتو یا روی صندلی و خلاصه هر جایی به جز جایی که خوراک تهیه یا خورده می‌شود و همچنین روی تخت‌خواب و جایی که محل خوابتان است، قرار دهید.

جای داروها در خانه

بدترین جا برای نگهداری داروها قفسه دارو در 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 جا برای نگهداری داروها جایی سرد و خشک مانند؛ یخچال است.

تماشای تلویزیون

بدترین جای تماشای تلویزیون جایی است که خوراک می‌خورید. بررسی‌ها نشان داده است تماشای تلویزیون هنگام خوراک خوردن موجب می‌شود، نتوانید به مقدار خوراکی که می‌خورید توجه کنید.

نتایج مطالعه‌ای که در سال 2006 روی گروهی داوطلب انجام شد، نشان می‌دهد که افراد هنگام تماشای تلویزیون تندتر خوراک می‌خورند. همچنین هنگام تماشای برنامه‌های تفریحی مصرف ماکارونی و پنیر تا 71 درصد بیشتر می‌شود.

پیشنهاد می‌شود؛ تلویزیون را در نزدیکی میز ناهار خوری قرار ندهید و هنگام خوراک خوردن، تلویزیون را خاموش کنید. بهترین جا برای تماشای تلویزیون جایی دور از آشپزخانه است که حتی اگر هوس خوردن چیزی به سرتان زد، مجبور شوید چند قدمی تا آشپزخانه راه بروید.

نگهداری قهوه

بدترین جا برای نگهداری دانه یا پودر قهوه در یخچال یا فریزر است. جان مک گرگور، متخصص صنایع خوراکی و استاد دانشگاه کلمسون در این باره می‌گوید: "هر بار که قهوه را در یخچال یا فریزر می‌گذارید، دمای آن تغییر کرده و این موضوع روی طعم قهوه تاثیر می‌گذارد. درست مثل اینکه یک فنجان قهوه را بارها و بارها بجوشانید."

بهتر است؛ دانه‌ها یا پودر قهوه را در قوطی‌های شیشه‌ای نیمه شفاف دردار ریخته و در کابینت آشپزخانه نگهداری کنید.

برخی افراد عادت دارند قبل از خواب مطالعه کنند و کتاب داستان بخوانند. این عادت بسیار خوبی است به شرطی که نور چراغ مطالعه از بالای سر نباشد. چرا که بدترین جا تابیدن نور مطالعه از 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 ملایم از سمت راست و چپ را روی کتاب بتابانید. در این صورت شما می‌توانید کتاب بخوانید در حالی که اتاق تاریک است و بدن شما می‌تواند برای خواب آماده شود.

چسباندن برگه‌های یادآوری

چسباندن برگه‌های یادآوری بر روی در یخچال بدترین کار است. چون شما وقتی می‌خواهید چیزی از یخچال بردارید سراغ آن می‌روید و ممکن است اصلاً به برگه‌ای که روی یخچال نصب کرده‌اید توجه نکنید.

روان‌شناسان معتقد هستند؛ دیدن کمک‌کننده است اما به شرطی که به آن توجه شود. در یک بررسی مشخص شده است، نصب تابلویی که افراد را تشویق می‌کند به جای آسانسور از پله استفاده کنند، موجب می‌شود، افراد تا 200 درصد بیشتر از پله استفاده کنند.

بنابراین، بهتر است برگه یادآوری کارها را در جای که به آن توجه می‌کنید، مثلاً؛ کنار تلویزیون قرار دهید. نکته دیگر آنکه ذهن خیلی سریع به این جا عادت می‌کند و پیشنهاد می‌شود هر چند وقت یک بار جای برگه‌ها را تغییر دهید.

نشستن در هواپیما

بدترین جای نشستن در هواپیما انتهای سالن روی دم آن 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 جا برای نشستن در هواپیما نزدیک‌ترین جا به بال‌های هواپیما است، هر چند که بیشتر منظره‌ها را از دست می‌دهید.

کلاس‌های ورزشی

بدترین جا 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 می‌دهد که اگر خودتان را هنگام انجام تمرینات ورزشی نبینید، بهتر است.

بررسی 58 زن که شدت و نوع ورزش یکسانی داشتند، 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 خود داشتند.

بهتر است از این به بعد در جایی از کلاس که روبه‌روی آینه نباشد و در ضمن بتوانید تمرینات را به خوبی ببینید و تمرکز داشته باشید، انتخاب کنید.

استفاده از هدفون

بدترین جا یا جاها برای استفاده از هدفون فرودگاه‌ها، ایستگاه قطار، داخل قطار، اتوبوس، ترمینال‌های اتوبوس و یا ایستگاه‌های مترو است. هرچند شاید در ظاهر گوش دادن به موسیقی دلخواه از شنیدن سر و صدای موجود در این جاها بهتر باشد.

اما بررسی‌ها نشان داده است استفاده از هدفون در محیط‌های پرسر 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 فرودگاه‌ها به محیط اضافه می‌شود، 80 تا 89 درصد از افراد صدای هدفون را بالا می‌برند.

میزان بلندی صدا در طولانی مدت می‌تواند در افراد آسیب‌شنوایی ایجاد کند. بهتر است در جاهای پرسر و صدا از هدفون استفاده نکنید، و اگر هدفون توی گوشتان است و به جاهای پرسر و صدا رسیدید، هدفون را از گوشتان در آورید.

