

زندگی

رازهای سلامت در خواب

نکاتی درباره هدایت کالای خواب

یادداشت

کمی حال خوب
تقدیم با عشق

آبه طالبی
دبیر گروه زندگی

این روزها می‌شود آدم‌ها را به سه دسته «ناله»، «معمولی» و «خوشحال» دسته‌بندی کرد. خلاف تا همین سال‌های اخیر، این روزها صدا و زور دسته‌ای که همیشه در حال ناله و غر زدن هستند از دو دسته دیگر بیشتر شده. مدام هم دیگران را با برچسب‌هایی مثل بی‌رگ، الکی خوش، کبک و امثالهم دسته‌بندی می‌کنند و البته خودشان را دغدغه‌مندان عالم می‌دانند.

اما آیا در حقیقت این طور است؟ راستش حقیقت را نمی‌دانم اما این طور فکر می‌کنم که زندگی خیلی خیلی کوتاه‌تر از این حرف‌هاست که همه‌اش را با غر زدن طی کنیم. سختی زندگی این روزها از همیشه بیشتر شده؟ البته که این طور است. مسائل و مشکلات عجیب‌تری سر راهمان است؟ موافقم. ظلم و ناعدالتی دارد فراگیر می‌شود؟ بله متأسفانه. اما همه این‌ها دلیل نمی‌شود چشم‌مان را روی نقطه‌های روشن، شادی‌ها و خوشی‌ها ببندیم. هنوز تولد یک انسان که تازه از پیش خدا آمده، بوی بهشت می‌دهد و لبخندآفرین است.

چه می‌شود وقتی بهم می‌رسیم از خنک‌تر بودن بهار امسال به نسبت سال قبل بگویم جای آنکه از گرانی حرف بزنیم؟ همه ما در این جامعه هستیم و با همه این‌ها دست و پنجه نرم می‌کنیم. اما هیچ کدام مان و کیل و وزیری نیستیم که دست‌مان به اصلاحش برسد، پس چرا اوقات هم‌دیگر را کدر کنیم با گفتن دوباره و دوباره‌اش؟ البته که به وقتش و در جای درستش باید از مسائل حرف زد و به دنبال رسیدگی و اصلاح بود. ولی در میان جمع دوستان، خانواده یا همکارها گفتن و تکرار کردن این مسائل دردی را دوا می‌کند؟ غیر از تلخکامی، آورده دیگری دارد؟

چرا به محض شنیدن خبر ازدواج دو نفر جای دعا خیر و خوشی، می‌گوییم «آخه کی توی این شرایط ازدواج می‌کنه؟ مردم دیوانه شدن به خدا» یا پس از شنیدن خبر بچه‌دار شدن یک زوج می‌گوییم «توی این شرایط آدم جدید اضافه می‌کنید به دنیا؟»

زندگی اگر رو به جلو حرکت نکند، قطعاً ثابت نمی‌ماند و حرکت معکوس خواهد داشت. شاید در شرایط پیچیده امروزی و با مشکلات فراوان موجود به پیش رفتن سخت باشد اما به عقب برگشتن حتماً تلخی بی‌حدی به همراه خواهد داشت. نمی‌گویم بی‌توجه به سختی‌ها و دردها، خوش باشیم؛ حرفم این است که می‌شود آنقدر به شکل مداوم و بی‌انتهایی مرورشان نکرد. سختی‌ها با مرور زیاد می‌شوند همان‌طور که خوشی‌ها با مرور زیاد می‌شوند. اگر همین امروز تصمیم بگیریم به هرکسی که رسیدیم کمی حال خوش تقدیمش کنیم، به مرور حال عمومی همه‌مان کمی بهتر می‌شود. سختی‌های دنیا را هم به صاحبش واگذار کنیم با ایمان واگذار کنیم.



زندگی اگر رو به جلو حرکت نکند، قطعاً ثابت نمی‌ماند و حرکت معکوس خواهد داشت. شاید در شرایط پیچیده امروزی و با مشکلات فراوان موجود به پیش رفتن سخت باشد اما به عقب برگشتن حتماً تلخی بی‌حدی به همراه خواهد داشت.



خواب

فاطمه زارع جعفری

نویسنده



پس از یک روز شلوغ و خسته‌کننده، چیزی دلپذیرتر از یک خواب دلچسب و راحت وجود ندارد. داشتن خواب راحت و کافی مشکلات قابل توجهی را در زمان بیداری حل می‌کند. خواب سالم و باکیفیت بر بسیاری از عوامل از جمله استرس‌ها و خلق و خوی انسان تأثیرگذار است و سیستم ایمنی بدن نیز متأثر از میزان و کیفیت خواب است.

از آنجایی که ما به طور متوسط یک سوم زندگی خود را در خواب می‌گذرانیم، طبیعی است که بهداشت و تمیزی کالای خواب اهمیت زیادی در سلامت جسم و بهداشت خواب ما داشته باشد. در کنار توجه به زیبایی و دکوراسیون اتاق خواب، مراقبت‌های بهداشتی از کالای خواب بسیار مهم است و در حفظ سلامتی مؤثر است.

در رختخواب ما چه می‌گذرد؟

ما در شبانه‌روز زمان زیادی را در رختخواب‌مان می‌گذرانیم. در این مدت زمان که بدن ما با کالای خواب‌مان در تماس است، آلودگی‌های زیادی را به آن منتقل می‌کنیم. روزانه یک میلیون سلول مرده از پوست بدن ما جدا می‌شود و تعداد زیادی از آنها به کالای خواب‌مان می‌چسبند. علاوه بر این سلول‌های مرده، باکتری‌ها و میکروب‌هایی در رختخواب‌ها رشد می‌کنند که از این سلول‌ها تغذیه می‌کنند. این میکروب‌ها روی رختخواب ما به دنیا می‌آیند، زندگی می‌کنند، تولید مثل می‌کنند و می‌میرند.

به دلیل تعرق بدن، کالای خواب می‌تواند محل

مناسبی برای رشد انواع قارچ‌ها نیز باشد. قارچ‌ها موجب می‌شوند جای خواب ما کثیف و بدبو شود. همچنین محیط مرطوب رختخواب عامل مؤثری در رشد حشرات مانند کنه، کک و سایر حشرات ریز است.

این باکتری‌ها، میکروب‌ها، قارچ‌ها و حشرات می‌توانند به راحتی باعث تحریک واکنش‌های آلرژیک شوند و ما را به بیماری آسم، سرفه، خشکی چشم و سایر بیماری‌های پوستی و تنفسی دچار کنند. شست‌وشوی منظم کالای خواب و قرار دادن آن در معرض هوای آزاد و نور مستقیم خورشید به جلوگیری از آلودگی محیط خواب ما کمک می‌کند.

چه زمانی لازم است کالای خواب شسته شود؟

کالای خواب متشکل از تشک، بالش، روتختی، روتشکی، ملحفه، پتو و لحاف است. زمان بندی شست‌وشوی هر یک از این کالاها با یکدیگر متفاوت است و به میزان استفاده از آنها و عوامل دیگر بستگی دارد. ولی هرچه فواصل دوره زمانی شست‌وشوی کالای خواب کمتر باشد بهتر است. به طور معمول بهتر است هر هفته و یا نهایتاً یک هفته در میان روتشکی و ملحفه‌ها شسته شوند. شستن روبالشی را نباید بیشتر از یک هفته به تعویق انداخت. چرا که بیشترین آلودگی از طریق

چربی سر، بزاق دهان و مخاط بینی به روبالشی منتقل می‌شود. البته سالی دوبار هم باید بالش به طور کامل شسته شود و سریع خشک شود تا محل تجمع قارچ‌ها و کپک‌ها نشود. پتو، لحاف و تشک نیز لازم است سالی دو مرتبه شسته شوند.

مراقبت اختصاصی از تشک

اگر از تشک خود خوب مراقبت کنید عمر آن طولانی‌تر خواهد شد. مراقبت از تشک علاوه بر بهداشت و شست‌وشو، شامل موارد دیگری نیز می‌شود.

تشک را باید هر سه ماه یک بار سر و ته و هر شش ماه یک بار پشت و رو کنید. به این ترتیب فشاری که به قسمت‌های مختلف تشک وارد می‌شود در سرتاسر آن تقسیم می‌شود و از فرورفتگی در بعضی قسمت‌ها جلوگیری می‌شود. از پریدن روی تشک خودداری کنید، چرا که این کار به فنرها و فیبرهای تشک آسیب می‌زند. نشستن لبه تخت نیز باعث زودتر خراب شدن تشک می‌شود.

چه زمانی لازم است تشک تعویض شود؟

حتی با بهترین مراقبت‌ها، هر تشک عمری دارد که تمام می‌شود. عمر تشک‌ها در بهترین حالت هشت تا ده سال است. ولی بدون توجه به زمان نیز می‌توانید بفهمید که آیا زمان تعویض تشک‌تان فرا رسیده است یا نه. اگر صبح‌ها یا کم‌درد و درد ستون فقرات بیدار می‌شوید یا هنگام دراز کشیدن روی تشک احساس می‌کنید در آن فرو می‌روید، عمر تشک شما تمام شده است. صدا دادن تشک و پارگی و ساییدگی نیز از علائم نیاز به تعویض تشک است. تشک سالم به داشتن خواب سالم کمک می‌کند. اگر عمر تشک شما به پایان رسیده است در تعویض آن درنگ نکنید.

چگونه کالای خواب را بشوییم؟

است، به این صورت که اگر لکه‌ای از محافظ تشک عبور کرده و به سطح تشک رسیده است، با استفاده از شوینده‌ای مانند شامپو فرش آن لکه را از بین ببرید. مرحله سوم بوزدایی از تشک است که این کار را با پاشیدن جوش شیرین روی تمامی سطح تشک انجام می‌دهید. جوش شیرین باید ۲۴ ساعت روی سطح تشک باقی بماند و ترجیحاً در معرض هوا و نور خورشید باشد. سپس با همان برس جاروبرقی که گفته شد جوش شیرین‌ها را از سطح تشک بردارید.

پتو

با وجود اینکه بعضی از ماشین‌های لباسشویی توانایی شستن پتو را دارند، باز هم توصیه می‌شود شست‌وشوی پتو را به خشکشویی بسپارید. چرا که پتو پس از خیس شدن بسیار سنگین می‌شود و علاوه بر امکان آسیب زدن به ماشین لباسشویی، ممکن است به راحتی خشک نشود. ولی اگر می‌خواهید این کار را در خانه انجام دهید حتماً به جنس پتو دقت کنید. مثلاً پتوهای پشمی باید با آب سرد و دور موتور شست‌وشو و دور خشک‌کن کم شسته شوند.

لحاف و روتختی

برای شستن لحاف و روتختی‌های لیاف‌دار ابتدا برچسب مراقبت از آن را بخوانید. چون ممکن است فقط به خشکشویی نیاز داشته باشند. اگر شست‌وشو با ماشین لباسشویی مانعی ندارد به وزن آن دقت کنید. وزن لحاف بعد از خیس شدن تقریباً دوبرابر می‌شود. دمای آب را روی درجه پایین بگذارید و از دور کند موتور استفاده کنید تا لیاف داخل آن جابه‌جا نشوند. لحاف را در خشک‌کن زیاد خشک نکنید و خشک کردن را در هوای آزاد انجام دهید.

بالش

نوع شست‌وشوی بالش‌ها به جنس لیاف داخل آنها بستگی دارد. بالش‌هایی با لیاف پلی‌استر را به راحتی می‌توان در ماشین لباسشویی شست و پس از خشک شدن با ضربه زدن لیاف را از هم باز کرد. بالش‌های حاوی پشم، پنبه، پر و... باید پس از شست‌وشو با آب سرد و صابون، به سرعت خشک شوند تا پنبه‌گیرند و محل تجمع کپک و قارچ نشوند.

برای شست‌وشو و نگهداری از هر کالای خواب روشی وجود دارد که ضمن از بین بردن آلودگی‌ها، عمر آن کالای خواب طولانی‌تر شود.

ملحفه و روتشکی

برای شست‌وشوی ملحفه‌ها بهتر است از ماشین لباسشویی استفاده شود، چرا که به دلیل سنگین بودن آنها آبکشی با دست بسیار سخت خواهد بود و ممکن است مواد شوینده در بافت پارچه باقی بماند. همچنین شوینده‌های ماشین لباسشویی ترکیبات قوی‌تری نسبت به پودر لباسشویی دستی دارند.

قبل از شست‌وشو دقت کنید که اگر لکه‌ای روی پارچه وجود دارد آن را رفع کنید و سپس شست‌وشو را ادامه دهید. اگر مقدار زیادی چربی بدن روی ملحفه وجود دارد، ممکن است پودر لباسشویی برای شستن آن مناسب نباشد و بهتر است از آب و صابون استفاده کنید.

ملحفه‌ها را با لباس‌های دیگر در ماشین لباسشویی نیندازید و پس از شست‌وشو کاملاً خشک کنید. برای براق و روشن تر شدن ملحفه می‌توان از کمی آبلیمو و سرکه در هنگام شست‌وشو استفاده کرد. شست‌وشو در دمای خیلی بالا به بافت پارچه آسیب می‌زند.

ملحفه‌ها را به صورت تاشده و گردشده در ماشین لباسشویی قرار دهید تا از کشیدگی و تغییر شکل آنها جلوگیری کنید.

تشک

منظور از شست‌وشوی تشک این نیست که با شیلنگ آب و فرچه آن را بشویید. بلکه کافی است رویه تشک را از شر گرد و غبار و آلودگی نجات دهید. ابتدا روتشکی و محافظ تشک را جدا کرده و جداگانه بشویید.

سپس به سرعت خود تشک بریزید.

مرحله اول تمیز کردن تشک با استفاده از جاروبرقی است. یکی از برس‌های اضافی جاروبرقی مخصوص تمیز کردن تشک است. این برس تمامی گرد و غبار و پوست‌های مرده و چیزهایی که به چشم نمی‌آید را از روی تشک جدا می‌کند. البته از برس معمولی جاروبرقی هم برای این کار می‌توان استفاده کرد. جاروبرقی مخصوص تشک نیز وجود دارد که پاکسازی را به صورت عمیق‌تر انجام می‌دهد.

مرحله دوم پاک کردن لکه‌های تشک به روش شست‌وشوی نقطه‌ای



روزانه یک میلیون سلول مرده از پوست بدن ما جدا می‌شود و تعداد زیادی از آنها به کالای خواب‌مان می‌چسبند. علاوه بر این سلول‌های مرده، باکتری‌ها و میکروب‌هایی در رختخواب‌ها رشد می‌کنند که از این سلول‌ها تغذیه می‌کنند. این میکروب‌ها روی رختخواب ما به دنیا می‌آیند، زندگی می‌کنند، تولید مثل می‌کنند و می‌میرند