

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <div><span><span></span></span></div> |  |
| <b>پنجمین اردیبهشت ۱۳۹۰</b>           |  |
| <b>سال دهم</b>                        |  |
| <b>شماره ۱۲۱۹</b>                     |  |
| <b>سه شنبه</b>                        |  |
| <b>۲۰ اردیبهشت ۱۳۹۰</b>               |  |
| <b>۶ جمادی الثانی ۱۴۳۲</b>            |  |
| <b>۱۰ می ۲۰۱۱</b>                     |  |

## طرز

## استفاده از جاروبرقی

یکی از مسائلی که در خانه باید به آن توجه داشت ، چگونگی استفاده از لوازم منزل است. داشتن این مهارت کمک می کند تا هم از لوازم منزل به خوبی استفاده کنید و هم عمر دستگاه طولانی تر شود. برای این‌که جاروبرقی شما سالم بماند و عمر طولانی‌تری داشته باشد باید به نکاتی در این رابطه توجه داشته باشید:

۱) جاروبرقی را همیشه تمیز نگه داشتهه و مواظب باشید زباله بزرگی در لوله‌های آن باقی نماند. زیرا در صورت گرفتگی لوله‌ها به موتور جاروبرقی فشار بیشتری وارد خواهد شد.

۲) هیچگاه نگذارید کیسه جاروبرقی کاملاً پر شود و همیشه قبل از این‌که کیسه کاملاً پر شود، آن را تعویض نمایید. همچنین اگر کیسه جاروبرقی شما دائمی است، آن را با آب تمیز بشوید و سعی کنید از مواد شوینده استفاده نکنید.

۳) فیلتر جاروبرقی را همیشه کنترل کنید تا گرد و غبار نگردد. در صورتی که فیلتر جاروبرقی شما خیلی کثیف و آلوده شده است، آن را شسته یا تعویض نماید.

۴) برای نظافت هر قسمت از خانه از درجه مخصوص آن استفاده نمایید. مثلاً برای نظافت فرش‌ها از درجه مخصوص فرش و برای نظافت میله‌ها از درجه مخصوص به آن استفاده کنید.

۵) جاروبرقی را بطور مداوم روشن نگذارید و هر ۲۰ دقیقه یکبار به مدت ۱۵ دقیقه آن را خاموش کنید تا موتور جاروبرقی خنک شود.

۶) هیچ وقت جاروبرقی را بشدت نکنسید. این‌کار باعث پاره شدن بخشی از لوله جاروبرقی می‌شود.

۷) از جارو کردن سطوح مرطوب با جاروبرقی‌های معمولی خودداری کنید. همچنین هیچ وقت اشیاء نوک تیز را با استفاده از جاروبرقی نگیرید تا باعث پاره شدن لوله‌ها یا پاکت جاروبرقی نشود.

۸) موقع تعویض پاکت جاروبرقی یا نظافت فیلتر آن، جارو را از برق بکشید.

در صورتی که جاروبرقی صدایی غیرعادی دارد، حتماً آن را به نمایندگی اطلاع دهید ولی هرگز جاروبرقی خود را به افراد غیر مسود و غیر متخصص نسپارید.



### درمان حساسیت‌های پوستی مهمترین علت مراجعات مردم به متخصصان پوست است

رئیس مرکز آموزش و پژوهش پوست و جدام گفت: با توجه به این که گرایش مردم به مسائل زیبایی زیاد است اما مشکلات درمانی نظیر اگزما و حساسیت‌های پوستی همچنان در صدر مراجعه مردم به متخصصان پوست قرار دارد. دکتر پجی دولتی فوق تخصص پوست در گفت‌وگو با ایسنا، بیان این‌که مسائل درمانی از جمله اگزما و حساسیت‌های پوستی مهمترین علت مراجعه مردم به متخصصان پوست است، اظهار داشت: زمینه پیدایش واکنش‌های حساسیت پوست، معمولاً از پدر و مادر به فرزندان به ارث می‌رسد.

وی افزود: اگزما دست بسیار شایع است. این بیماری در اکثر مردم ابتدا به صورت زبری و خشکی دست‌ها شروع شده و تبدیل به ضایعات قرمز رنگ و ملتهب و پوسته پوسته می‌شود که با خارش همراه است. دکتر «دولتی» ادامه داد:عوامل زیادی می‌توانند به پوست دست آسیب برسانند. تماس زیاد با آب و هوای خیلی خشک، مایون‌ها، مواد پاک‌کننده، پودرهای رختشویی، حلال‌ها، مواد شیمیایی، دستکش های لاستیکی و حتی مواد به کار رفته در گرم‌ها و فرآورده‌های بهداشتی می‌توانند اگزما دست ایجاد کنند. رئیس مرکز پژوهش بیماری‌های پوست و جدام افزود: وقتی پوست قرمز و خشک شد، حتی مواد بی‌شری مانند آب و محصولات بهداشتی نوزادان (کرم و شامپوهای بچه) هم می‌توانند موجب تحریک بیشتر پوست و بدتر شدن ضایعه شوند.

شاید تصور اینکه ماینش لباسشویی باعث بروز بیماری‌های آلرژیک یا پوستی بشود، برایتان دشوار باشد. اما حقیقت این است که برخی میکروبا و قارچ‌هایی که در اثر استفاده نادرست از ماینش لباسشویی، درون آن تولید و تکثیر می‌شوند، قادرند سلامت ما را به خطر بیندازند.

**هشت خطای شایع در استفاده از ماینش لباسشویی**
این مطلب، نگاهی می‌اندازد به خطاهای هشتگانه استفاده از ماینش لباسشویی که ممکن است هر کدام از ما مرتکب بشویم و سلامتمان را به دست خودمان تهدید کنیم....

**خطای اول:** شستن لباس زیر با ماینش لباسشویی؛
.....

# ماشین لباسشویی می‌تواند شما را بیمار کند

به گفته دکتر جازز جبرا، استاد میکروبیولوژی دانشگاه آریزونا، لباسهای زیر یکی از اصلی ترین منابع انتشار میکروب در فضاهای بسته و مرطوب هستند. به همین دلیل بهتر است که هنگام شستن با سایر لباسها، درون یک محفظه قرار نگیرند.

از طرف دیگر، ممکن است آلودگی بیش از حد البسه دیگر به لباس زیر افراد سرایت کند و موجب بیماری پوستی شود. به عقیده دکتر جبرا، لباسهای زیر باید با آب کاملاً داغ و مواد شوینده شسته و برای خشک شدن زیر نور مستقیم آفتاب قرار گیرند. او همچنین برای پیشگیری از ماندگاری میکروبها در ماینش لباسشویی توصیه کرد که پس از هر سه یا چهار بار استفاده، یک دور آن را به صورت خالی از لباس و ریختن مواد ضدعفونی کننده، روشن کنید.

**خطای دوم:** شستن ملحفه ها با آب ولرم؛
خیلی ها برای حفظ رنگ و رو یا دیرتر کهنه شدن روختنی، روباشی و ملحفه ها، آنها را با دور کند ماینش

### درمان حساسیت‌های پوستی مهمترین علت مراجعات مردم به متخصصان پوست است

رئیس مرکز آموزش و پژوهش پوست و جدام گفت: با توجه به این که گرایش مردم به مسائل زیبایی زیاد است اما مشکلات درمانی نظیر اگزما و حساسیت‌های پوستی همچنان در صدر مراجعه مردم به متخصصان پوست قرار دارد. دکتر پجی دولتی فوق تخصص پوست در گفت‌وگو با ایسنا، بیان این‌که مسائل درمانی از جمله اگزما و حساسیت‌های پوستی مهمترین علت مراجعه مردم به متخصصان پوست است، اظهار داشت: زمینه پیدایش واکنش‌های حساسیت پوست، معمولاً از پدر و مادر به فرزندان به ارث می‌رسد.

وی افزود: اگزما دست بسیار شایع است. این بیماری در اکثر مردم ابتدا به صورت زبری و خشکی دست‌ها شروع شده و تبدیل به ضایعات قرمز رنگ و ملتهب و پوسته پوسته می‌شود که با خارش همراه است. دکتر «دولتی» ادامه داد:عوامل زیادی می‌توانند به پوست دست آسیب برسانند. تماس زیاد با آب و هوای خیلی خشک، مایون‌ها، مواد پاک‌کننده، پودرهای رختشویی، حلال‌ها، مواد شیمیایی، دستکش های لاستیکی و حتی مواد به کار رفته در گرم‌ها و فرآورده‌های بهداشتی می‌توانند اگزما دست ایجاد کنند. رئیس مرکز پژوهش بیماری‌های پوست و جدام افزود: وقتی پوست قرمز و خشک شد، حتی مواد بی‌شری مانند آب و محصولات بهداشتی نوزادان (کرم و شامپوهای بچه) هم می‌توانند موجب تحریک بیشتر پوست و بدتر شدن ضایعه شوند.

لباسشویی و آب ولرم می‌شوند؛ در حالی که راپرت ویتز، میکروبیولوژیست، این‌کار را تنها یک ابثی لذتبخش برای اینکه نگه‌لا‌های می‌داند و می‌گوید: یکی از بهترین مناطق برای حفظ گرد و غبار و ایجاد آ‌رژ‌ی، روتختی‌ها و روبالشی‌ها هستند، بنابراین همه افراد را به حداقل هر دو هفته یک بار کلیه لوازم پوششان را با آب کاملاً داغ و با دود تند ماینش لباسشویی بشویند

و به دور از گرد و غبار محیط بیرون از منزل خشک کنند.
**خطای سوم:** حبس هوا در ماینش لباسشویی ؛
یک‌ها به ندرت در محیط‌های خشک تولید می‌شوند اما مناطق مرطوب، جولا‌نگاه



تولید و تکثیر انواع یک‌ها هستند. تماس یک‌ک با لباس‌ها باعث خارش جسم‌ها و خ‌خ‌ش سینه در افراد می‌شود. این علایم وقتی به صورت ش‌شدیدتر و گ‌ستره‌تر در فرد ظهور می‌کند که او به آ‌سم یا آ‌رژ‌ی هم مبتلا باشد. بنابراین برای جلوگیری از تولید و تکثیر یک‌ک در ماینش لباسشویی تا، پس از هر بار شستن‌ی لباس‌ها، درب آن را کاملاً باز نگذارید تا هوا و بخار روشن‌کاملاً خارج شود و محیط خشکی درون ماینش به وجود بیاید. راپرت ویتز، خشک‌کردن لاستیک دور در و حتی

### تاثیر داروی پرمصرف ایدز بر ای پیشگیری از سرطان دهانه رحم

متخصصان کانادایی در یک مطالعه جدید دریافته‌اند که از داروی پرمصرف ایدز می‌توانند برای کمک به پیشگیری از سرطان دهانه رحم استفاده کنند. به گزارش ایسنا، این متخصصان متوجه شده‌اند: که داروی فوق‌قادر است ویروس پاپیلوما انسانی را که عامل بروز سرطان دهانه رحم است، نابود سازد. گروهی از پزشکان دانشگاه منچستر با همکاری دستیاران خود در کانادا دریافته‌اند که چطور داروی ضد ویروسی «لوپیناویر» به ویروس پاپیلوما‌ی انسانی حمله می‌کند. به گزارش خبرگزاری رویترز، این دارو در واقع با فعال سازی یک سیستم طبیعی دفاع ویر‌وسی در سلول‌های عفونی‌شده به ویروس پاپیلوما حمله‌ور می‌شود.

دکتر بیان هامپسون متخصص دانشکده س‌ر برطان و علوم کاربردی منچستر در این باره گفت: ما اکنون متوجه شده‌ایم که داروی لوپیناویر به طور انتخابی، سلول‌های آلوده به پاپیلوما را نابود کرده و روی سلول‌های سالم تاثیر می‌گذارد. این نحوه اثرگذاری بسیار جانز اهمیت است چرا که سلول‌های آلوده به پاپیلوما هر چند سلول سرطانی نیستند اما می‌توانند به عنوان سلول‌های پیش‌فاکتور سرطان در دهانه رحم عمل کنند.

راباز بگناردی.

**خطای پنجم:** استفاده از شوینده های نامناسب؛
بعضی ها به خاطر اینکه پوست دستشان نسبت به بعضی شوینده ها حساس است، ترجیح می دهند لباس‌پاشان را درون ماینش لباسشویی بریزند و اینطوری از هر نوع شوینده‌های که دوست داشتند استفاده کنند اما پژوهشگران دانشگاه وات‌س‌نگتن

می‌گویند اگر پوست دست شما نسبت به ماده شوینده خاصی حساسیت دارد، به هیچ وجه نباید از آن ماده درون ماینش لباسشویی تان استفاده کنید زیرا با این‌کار حساسیت پوستی را به کل بدنتان منتقل خواهید کرد.
**خطای ششم:** استفاده از شوینده ها و نرم کننده های معطر را برای شستن لباس کودکان،نوزادان و افراد مبتلا به آ‌سم و آ‌رژ‌ی مناسب نمی‌دانند. به علاوه، پژوهشگران معتقدند که بهتر است لباس نوزادان هم مانند لباس‌های زیر، با دست و با مواد شوینده ملایم شسته شوند.

آنها همچنین استفاده از شوینده ها و نرم کننده های معطر را برای شستن لباس کودکان،نوزادان و افراد مبتلا به آ‌سم و آ‌رژ‌ی مناسب نمی‌دانند. به علاوه، پژوهشگران معتقدند که بهتر است لباس نوزادان هم مانند لباس‌های زیر، با دست و با مواد شوینده ملایم شسته شوند.

**خطای ششم:** رها کردن لباس‌های شسته شده برای مدتی طولانی؛
یکی دیگر از خطاهای نسبتاً رایج و بیماری‌زا در مورد ماینش لباسشویی،رها کردن لباس‌های شسته شده به مدت طولانی درون آن است. در حالی که به عقیده دکتر جبرا، باقی ماندن لباس‌های خیس درون ماینش لباسشویی، بیشتر از ۳۰ دقیقه یعنی تولید یک‌ک و باکتری‌های آ‌رژ‌ی‌زا.

بنابراین به توصیه وی،تنها زمانی ماینش لباسشویتان را روشن کنید که مطمئن باشید در خانه هستید و می‌توانید پس از پایان شستن، بلافاصله لباس‌ها را از درون آن خارج کرده و پهن کنید.

**خطای هفتم:** برگردن ماینش با لباس‌های کثیف از چند روز قبل؛
این خطا از آن دست اشتباه‌هایی است که اکثر خانم‌ها آن را مرتکب می‌شوند. خانم‌ها معمولاً برای جلوی چشم نبودن لباس‌های کثیف، آنها را درون ماینش لباسشویی می‌ریزند تا زمانی که ماینش کاملاً پر از لباس شد، آن را روشن کنند.

غافل از اینکه عرق، رطوبت و آلودگی لباس‌ها می‌توانند زمینه‌ساز تولید انواع میکروب‌ها و ر‌خ‌ه کردن آنها درون لباس‌ها شوند. میکروب‌هایی که در محفظه های ر‌س‌ز لباس‌ها ر‌خ‌ه می‌کنند تا در فرصت مناسب شروع به فعالیت‌هایی کنند که موجب ناراحتی های پوستی در ما می‌شود.

**خطای هشتم:**

شستن کفش و لباس‌های گلی با ماینش لباسشویی؛
اگر خسته و کوفته از مسافرت یا کوهنوردی برگشته اید و حال و حوصله شستن کفش و لباس گلپان را ندارید، بهتر است به جای پرتاب کردن آنها درون ماینش لباسشویی، گوشه حیاط یا حمام قرارشان دهید تا خوب خشکی‌تان در پرود.

میکروب و آلودگی‌های پنهان‌شده در گل و لای ممکن است تا مدت‌ها درون ماینش لباسشویی باقی بماند و به سایر لباس‌هایتان هم نفوذ کند. بنابراین بهتر است لباس‌هایی که گل و کثیفی از سر و کولشان بالا می‌رود را با دست بشوید.

# ..... طرز رفتار با تلویزیون .....

هنگام تماشای تلویزیون باید نور کافی وجود داشته باشد. انعکاس لاپ‌ها و نور پنجره در صفحه تلویزیون چشم را خسته می‌کند.

بنابراین تلویزیون را روبه روی پنجره یا منابع نور قرار ندهید و دقت کنید که مهتابی، لاپ و منبع نور درست پشت تلویزیون و در محدوده بدنتان نباشد تا دچار خستگی چشم نشوید.

برای پیشگیری از این حالت،یک مدت طولانی به صفحه تلویزیون خیره نشوید.نگاه کردن به اطراف و پلک زدن، از خستگی شدن سطح قرنیه و خستگی چشم پیشگیری می‌کند. اگر از آن خانواده‌هایی هستید که مدام

نشینید.

برای پیشگیری از این حالت،یک مدت طولانی به صفحه تلویزیون خیره نشوید.نگاه کردن به اطراف و پلک زدن، از خستگی شدن سطح قرنیه و خستگی چشم پیشگیری می‌کند. اگر از آن خانواده‌هایی هستید که مدام

نشینید.

برای پیشگیری از این حالت،یک مدت طولانی به صفحه تلویزیون خیره نشوید.نگاه کردن به اطراف و پلک زدن، از خستگی شدن سطح قرنیه و خستگی چشم پیشگیری می‌کند. اگر از آن خانواده‌هایی هستید که مدام

نشینید.

برای پیشگیری از این حالت،یک مدت طولانی به صفحه تلویزیون خیره نشوید.نگاه کردن به اطراف و پلک زدن، از خستگی شدن سطح قرنیه و خستگی چشم پیشگیری می‌کند. اگر از آن خانواده‌هایی هستید که مدام

نشینید.

برای پیشگیری از این حالت،یک مدت طولانی به صفحه تلویزیون خیره نشوید.نگاه کردن به اطراف و پلک زدن، از خستگی شدن سطح قرنیه و خستگی چشم پیشگیری می‌کند. اگر از آن خانواده‌هایی هستید که مدام

نشینید.

برای پیشگیری از این حالت،یک مدت طولانی به صفحه تلویزیون خیره نشوید.نگاه کردن به اطراف و پلک زدن، از خستگی شدن سطح قرنیه و خستگی چشم پیشگیری می‌کند. اگر از آن خانواده‌هایی هستید که مدام

نشینید.

برای پیشگیری از این حالت،یک مدت طولانی به صفحه تلویزیون خیره نشوید.نگاه کردن به اطراف و پلک زدن، از خستگی شدن سطح قرنیه و خستگی چشم پیشگیری می‌کند. اگر از آن خانواده‌هایی هستید که مدام

نشینید.

## بسیاری از افراد ساعات زیادی را از روز

به تماشای تلویزیون می‌پردازند و بیشترین سرگرمی خود را به آن اختصاص می‌دهند. اما در رابطه با این ابزار سرگرمی نکات جالبی مدنظرمان است که دانستن آنها خالصی از لطف نیست و می‌توانند هم لذت شما را در هنگام استفاده از این وسیله افزایش دهد و هم سلامتی شما و خانواده را بهتر فراهم

کند. اگر اتفاق نشیمنتان کوچک است، یا با وسایل زیادی برشده است و فضای کافی برای گذاشتن تلویزیون ندارید به راحتی می‌توانید تلویزیونتان را به دیوار نصب کنید. حتی قسمتهایی از دیوار

که به نظر تا‌هیچ کاربردی ندارد، می‌تواند مکان مناسبی برای تلویزیون باشد....

تلویزیون‌های پایه دار بخش زیادی از فضای اتاق را اشغال می‌کنند، ولی با قرار دادن یک میز هم عرض کم ارتفاع، مشکل شما حل خواهد شد.

از این‌سبز علاوه بر ایجاد فضای برای تلویزیون، می‌توانید به عنوان قفسه‌ای برای نمایش وسایل دکوری‌تان استفاده کنید. کافی است طاقاتی روی میز اضافه کنید.

۷- از لیوان‌های دسته‌دار، قاشق‌های سبک و خوش دست، بشقاب‌های سبک و جاقوه‌ای تیز و خوش دست که کار با آنها راحت‌تر است، استفاده کنید.

۸- در یک زمان حجم زیادی از کار انجام ندهید و کار‌ها را در فواصل زمانی مختلف انجام دهید. ۹- نقص‌ها را به موقع برطرف کنید و تعمیرات لازم را انجام دهید. درب کابینت‌ها را دروغن کاری کنید تا راحت‌تر باز و بسته شوند. واشر شیر ظرفشویی را به موقع تعویض کنید تا موقع باز و بسته کردن شیر، به مفاصل دست فشار وارد نشوید.

۱۰- متنبلی‌ای که راحت قابل حمل باشد، در آشپزخانه قرار دهید تا هر وقت خواستید بنشینید از آن استفاده کنید. چهارپایه کوچکی که در آشپزخانه داشته باشید تا زمان‌هایی که ایستاده کار می‌کنید یکی از با‌هائیان را روی آن بگذارید. ۱۱- از ارتفاع کار در آشپزخانه باید حداقل ۹۰ سانتی‌متر باشد. اگر بلندتر یا کوتاه‌تر از میانگین هستید، ارتفاع سطح کار را در حد راحتی خودتان تغییر دهید.

۱۲- هنگام کار به وضعیت بدنتان توجه داشته باشید و پشت و شانه‌ها را خم نکنید. همیشه با پشت صاف، شانه‌های رو به عقب و زانو‌های کمی خمیده کار کنید.

## تاکسیرانان زحمتکش

## مسیر گلشهر،

## درب هوایی:



## ملاک حضور و غیاب تاکسیرانان و انتخاب راننده نمونه و فعال حضور

# در ساعات ۱۱ تا ۱۳ ظهر و ۲۰ تا ۲۲ شب

■ روابط عمومی سازمان مدیریت و نظارت بر امور تاکسیرانی بندرعباس