

تعریق شبانه را جدی بگیرید

ارش قنبریان متخصص غدد گفت: سن افراد، نوع لباس و چاقی یا لاغری، می‌تواند در تعریق شبانه موثر باشد. اما نکته قابل توجه این است این عوامل با بسلا بردن متابولیسم بدن موجب تعریق می‌شود. وی افزود: کم کاری یا پرکاری تیروئید در بروز تعریق نقش دارد.



قنبریان تصریح کرد: عفونت در حال عادی موجب تب کردن و در حالت حاد اگر این عفونت‌ها ریوی، تنفسی یا ادراری باشند باعث تعریق در شب می‌شود. وی تاکید کرد: بیماری‌های مزمن نیز جزو عواملی است که می‌تواند موجب تعریق شبانه شده و به خوش خیم یا بدخیم بودن آنها بستگی دارد. این متخصص غدد گفت: تعریق شبانگاهی در سرطان‌هایی که به موجب مصرف سیگار به وجود می‌آیند مانند گوارش، ریه و ... هم اتفاق می‌افتد.

غذاهای سرشار از آهن را بشناسید

کمبود آهن سبب خستگی، سرگیجه، ریزش مو، رنگ پریدگی، مشکلات قلبی عروقی و شکنندگی ناخن‌ها می‌شود. تنها راه برطرف کردن این کمبود، جذب منابع آهن و تنظیم سطح آن در بدن است. مصرف برخی داروها برای درمان کمبود آهن در بدن عوارض جانبی دارد و بهترین راه برای حل این مشکل مصرف مواد طبیعی سرشار از آهن است.



بهتر است جایی برای مواد غذایی سرشار از آهن در برنامه غذایی باز شود تا علاوه بر تامین آهن، روی، مس، ویتامین E، منیزیم و فسفر، مشکلات قلبی عروقی، کلسترول و پوکی استخوان را نیز کاهش داد.

اسفناج: سرشار از آهن، ویتامین E، فیبر، پروتئین و کلسیم
عدس: سرشار از آهن و فیبر
هسته کدو حلوائی: سرشار از مواد مغذی، آهن، منیزیم، منگنز، فسفر، روی
گوشت قرمز: سرشار از آهن، روی، فسفر، ویتامین B
شکلات سیاه: سرشار از آنتی‌اکسیدان، مس، آهن، منیزیم، منگنز
کنجد: سرشار از روی، ویتامین E، فسفر، منیزیم

حالت‌های مختلف مغز در هنگام دروغ‌گویی

ابراهیمی مقدم روانپزشک گفت: مغز انسان یکی از پر کار ترین اعضای بدن است که در هنگام خواب حرکت فعالیت مغز بیشتر است و در اصطلاح روم REM مغز حرکت بیشتری دارد. بیشترین میزان خواب در این حالت پیش می‌آید و در زمان مرگ، کما و مرگ مغزی REM از کار می‌افتد. مقدم اظهار کرد: امواج مغزی در حالت‌های مختلف پالسهای مختلفی



درد و در حالت استراحت این امواج بلندتر و از ارتفاع بیشتری برخوردارند. معمولاً در برخی از موارد این قاعده زیر سوال می‌رود که در هنگام استراحت فکری چه اتفاقی می‌افتد. وی ادامه داد: امواج آلفا در حالت استراحت فکری به وجود می‌آید که این امواج دارای منحنی‌های بلند با فرکانس کم را نشان می‌دهد. محرک فکری مثل یک سوال از فرد پرسیده می‌شود و منحنی‌های آلفا متوقف شده و منحنی بتا راه‌اندازی می‌شود که به این امر آلفابلیتیک یا انسداد آلفا گفته می‌شود. وی افزود: منحنی بتا کوتاه تر و در هنگام تعارض، ناکامی و مواردی از این دست منحنی‌های عجیب و قریبی ثبت شده و از این قاعده پیروی نمی‌کنند. مقدم ابراز داشت: در هنگام دروغ گویی ثبت این منحنی‌ها افزایش پیدا کرده و دستگاه‌های دروغ‌سنج می‌توانند حالت مغز را به طور مشخص بیان کنند البته دروغ‌گوهای ماهر از ترغدهای مختلفی برای فرار از این دستگاه استفاده می‌کنند.

با این تکنیک

در یک دقیقه شدیدترین حملات استرسی را آرام کنید

کارشناسان به افرادی که به دلایل مختلف دچار استرس و هیجان هستند



و بر اثر آن با مشکلاتی چون افزایش ضربان قلب، به هم خوردن ریتم ضربان قلبی، افزایش تعریق بدن، پریدگی رنگ پوست، لرزش صدا، افت فشار خون، لرزش بدن بویژه دست‌ها و تنفس کوتاه و نامرتب مواجه هستند توصیه می‌کنند در کنار تمامی موارد درمانی و کنترلی از تکنیک کنترل تنفس نیز استفاده کنند. گفتنی است، در شیوه کنترل تنفس برای رفع استرس به ازای هر دم دوبرابر بازدم باید توسط فرد انجام شود، یعنی با هر بار تنفس به میزان دوبرابر با استفاده از خروج هوا از بینی و دهان به بازدم پرداخته شود.

اگر دم فرد به طور مثال، چهار ثانیه به طول می‌انجامد، بازدم تنفس او باید با استفاده از این شیوه حدود هشت ثانیه به طول بینجامد و با تکرار و تمرین به تدریج تا ۱۶ ثانیه نیز افزایش یابد. بررسی‌ها نشان می‌دهند، اساس این شیوه در تغییر سیستم بدن از حالت سمپاتیک به حالت غیر سمپاتیک است که به حالتی که فرد در حال استراحت و خواب است اطلاق می‌شود.

تحقیقات نشان می‌دهند در زمان استرس سیستم عصبی بدن افراد تحریک می‌شود و در نتیجه عوارض مختلفی به لحاظ روحی و جسمی در فرد ایجاد می‌شود.

با استفاده از این شیوه تنفسی ضربان قلب کند می‌شود و عضلات بدن شل می‌شوند و مغز به اشتباه بدن را آرام می‌کند زیرا فکر می‌کند فرد در حالت خواب و استراحت است، و در نهایت فرد به بازیابی از حمله هیجان و استرس دست می‌یابد. همچنین این شیوه تنفسی می‌تواند برای کاهش علائم سردردهای میگرنی و کمک به توقف اسپاسم‌های عضلانی و گرفتگی اعضای بدن موثر باشد. افراد می‌توانند از این شیوه در زمان‌هایی که دچار استرس فراوان هستند استفاده کنند و با چند بار تکرار این عمل ضربان قلب آنها آرام شده و می‌توانند در موقعیت استرس‌زا بهتر فکر کنند. البته به گفته محققان این شیوه درمان کامل استرس نیست و فرد بویژه در صورت داشتن حالت استرس مزمن باید از مشاوره با متخصصان بهره بگیرد.

گیاهان ضد افسردگی را بشناسید

محمد باقر مینایی متخصص طب سنتی درباره گیاهان ضد افسردگی گفت: در فصل بهار و تابستان یکی از ترکیباتی که برای درمان افسردگی می‌توان استفاده کرد روغن گل محمدی است که استعمال آن بر روی پوست موجب شادابی آن می‌شود.

مینایی افزود: نحوه استفاده از روغن گل محمدی به این صورت است که ابتدا آن را بر روی دستمال شوینده بدن همراه با سفید آب مخلوط کرده و بر روی پوست استعمال می‌کنیم و پس از شستشو بدن را با صابون می‌شویم. از این طریق تمام فضولاتی که بر روی پوست قرار گرفته دفع شده و شادابی را به انسان هدیه می‌کند. وی تصریح کرد: تجمع فضولات بر زیر پوست یکی از دلایل افسردگی فرد است که استحمام با این روش موجب دفع و بر طرف شدن آن می‌شود و روغن گل محمدی به دلیل معطر بودن فرد افسرده را درمان می‌کند.

مینایی افزود: یکی دیگر از مواردی که برای افسردگی مناسب است استفاده از روغن پنشنه است که نحوه تهیه و مصرف آن مانند گل محمدی است، وی ادامه داد: خوردن عرق یبد مشک همراه با خاکشیر خون‌ساز است و سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و مهارکننده افسردگی است.

شاهدانه یکی از میان وعده‌ها و خوراکی‌های مدرسه به حساب می‌آید. شما می‌توانید این دانه‌های مغزی را در منزل بپزید و با اعضای خانواده مصرف کنید. علم امروز به این نتیجه رسیده است که شاهدانه حاوی ارزش غذایی بالایی است که نیازهای بشر امروز (حتی اجدادمان) را تأمین می‌کند. گفته می‌شود که در استرالیا در زمان خشکسالی و قحطی مردم فقط با خوردن شاهدانه زنده مانده‌اند. این دانه‌های ریز و مغزی راه حل مقابله با گرسنگی در جهان قلمداد می‌شود. شاهدانه حاوی پروتئین‌های کامل و ۲۰ اسید آمینه است که ۹ نوع آن را بدن تولید نمی‌کند اما به آن نیاز دارد. این ماده‌ی غذایی همچنین حاوی چربی‌های خوب و ویتامین E است.

شاهدانه برای اصلاح DNA

بدن به خوبی مجهز است و از عهده‌ی آسیب‌های برمی‌آید، با این حال گاهی پیش می‌آید که DNA به طور جدی آسیب می‌بیند و در این صورت اصلاح آن کار چندان ساده‌ای نیست، با وجود اینکه این مسئله معمولاً حاد نیست اما در برخی موارد می‌تواند جدید نشان می‌دهد که شاهدانه منبع دو پروتئین کامل است. یعنی اینکه حاوی تمام پروتئین‌های مورد نیاز بدن برای سالم ماندن است. از بین تمام این پروتئین‌ها دو پروتئین یعنی ادستین و آلبومین خاص هستند. این دو پروتئین به بدن در جهت اصلاح DNA کمک می‌کنند. تاکنون محققان تنها منبع ادستین را شاهدانه می‌دانند، اگر شما دنبال یک مکمل خاص و ویژه هستید حتماً شاهدانه را به برنامه‌ی غذایی‌تان اضافه کنید.

شاهدانه برای کاهش وزن

شاهدانه برای شکم‌هایی که مدام به قاروقور می‌افتند فوق‌العاده است. این دانه‌ها رایز سرشار از فیبر و پروتئین‌ها هستند که به مدت طولانی سیری ایجاد می‌کنند، به طوری که بعد از مصرف مقداری شاهدانه نیازی به خوردن میان وعده نخواهید داشت. به عقیده‌ی متخصصان مصرف شاهدانه راهی برای کنترل میل به مصرف نشاسته و کربوهیدرات‌های نامناسب است. یادتان باشد میزان بالای فیبر موجود در این دانه‌ها برای مقابله با یبوست نیز مفید است.

شاهدانه برای افزایش انرژی

از آنجایی که شاهدانه حاوی تمام ترکیبات مغزی سالم، پروتئین‌ها، اسیدهای آمینه و ویتامین‌های مورد نیاز بدن است، انرژی قابل‌توجهی به بدن می‌رساند. شما می‌توانید با کسب انرژی از این همه‌ی ما می‌دانیم که مراقبت از دهان و دندان جزء بهداشت فردی محسوب می‌شود اما گاهی پیش می‌آید که بسا وجود مراقبت‌های باز هم دچار بوی بد دهان می‌شوید. این موضوع حضور شما را در جامعه محل کار، دانشگاه و حتی در میان دوستان‌تان با مشکلاتی روبه‌رو می‌کند. پس اگر از جمله کسانی هستید که بوی بد دهان آزارشان می‌دهد، حتماً به فکر درمان باشید. بوی بد دهان دلایل متفاوتی دارد. بنابراین در وهله اول باید علت را بررسی کرده و سپس درصدد درمان برآیید. گاهی حتماً باید از یک دندانپزشک کمک بگیرید، چراکه از بین بردن بوی بد دهان با غذاها و قرص‌های معطر، درمانی موقتی است.

استفاده از خوشبوکننده‌ها راه حل درمانی نیست

فردی که حرارت معده اش بالاست، هر خوراکی مثل حل، درازچین، پهارنازنج، کلاب و هر چیزی را که عطر ایجاد می‌کند بخورد سبب بوی بد دهان می‌شود. در واقع مصرف هر خوراکی معطری به صورت موقت مفید خواهد بود اما به یاد داشته باشید که خوردن این مواد معطر درمان محسوب نمی‌شود. می‌توانید از قرص‌ها، آدامس و ترکیباتی که اسانس لیمو، نعنا، درازچین و اسطوخودوس دارند هم به عنوان خوشبوکننده‌ها استفاده کنید. خلال کردن دندان‌ها را فراموش نکنید چون گاهی لبه‌فرد عفونی نیست و دندان‌هایش هم خراب نشده‌اند. بوی بد دهان ممکن است دلایل دندان‌بای می‌ماند و دهانش بوی بد می‌گیرد.

این غذاها عامل بوی بد دهان هستند

مصرف غذاهای بیات، غذاهای کارخانه‌ای، غذاهای غلیظ و دیرهضم مانند غذاهای فست‌فودی، همبرگر، سوسیس و کالباس بسیار به ایجاد بوی بد دهان کمک می‌کنند چون این غذاها در معده به راحتی هضم نمی‌شوند و به اصطلاح در معده زیاد می‌مانند و موجب بروز بوی بد دهان می‌شوند.

مصرف تنقلاتی بی ارزش مانند پفک، چیپس، آب میوه‌های صنعتی، زیاد خوردن غذا، باهم خوردن و برهم خوردن یا نیز از علل دیگر بوی بد دهان است.

مواد غذایی شیرین قنادی مثل نان خامه‌ای و در مجموع شیرینی زیاد عاملی برای بوی بد دهان است و به دندان‌ها آسیب جدی وارد می‌کند.

دانه‌ها روز شادی را شروع کنید و بدون خستگی به ورزش و فعالیت بپردازید.

شاهدانه برای کنترل قند خون

شما با مصرف شاهدانه و جذب پروتئین‌های باکیفیت می‌توانید به کاهش میزان قند خونتان امیدوار باشید. می‌پرسید چگونه؟ مصرف پروتئین‌های خاصی که در این دانه‌ها وجود دارند باعث آزاد شدن هورمون گلوکاگون می‌شوند. این هورمون به کنترل میزان قند خون کمک می‌کند.

شاهدانه مفید برای عروق خونی و قلب

مصرف شاهدانه با روغن آن علاوه بر اینکه پروتئین، مواد معدنی، فیبر و ویتامین‌ها به بدن می‌رساند باعث تأمین متعادل امگا ۳ و امگا ۶ بدن نیز می‌شود. واقعیت این است که اکثر روغن‌ها حاوی امگا ۶ بیشتری هستند و مصرف آن‌ها باعث از بین رفتن تعادل این اسیدهای چرب شده و در بدن التهاب و اختلالات قلبی به وجود می‌آورند. تعادلی که بین اسیدهای چرب در روغن و دانه‌ی شاهدانه وجود دارد برای سلامت عروق مفید است و کلسترول خون را کاهش می‌دهد. روغن شاهدانه به طور خاص سرشار از مواد مغذی است و در بین روغن‌ها حاوی کمترین میزان چربی‌های اشباع شده

با طب سنتی، دهانتان را خوشبو کنید



و سبب زمینی پرهیز جدی داشته باشند.
نسخه طب سنتی برای رهایی از بوی بد دهان

• خمیردندان گیاهی بزیند: برای تهیه خمیردندان گیاهی می‌توان گلزار ۲۰ گرم، کندر ۱۵ گرم، سماق ۳۰ گرم و تخم گشنیز ۵ گرم، همه را نرم کوبیده و آسیاب کرده، سپس مسواک را خیس کرده و به پودر آغشته کرده و مسواک بزیند.
• مالیدن مخلوط عسل و نمک و سرکه مایه حداقل سه الی چهار بار بر دندان‌ها باعث سفید شدن دندان‌ها، بهبود آفت دهان، پاکسازی چرک از لثه و روئیدن گوشت جدید بر لثه می‌شود.

• سنگین‌سلی بخوری: زمانی که بوی بد دهان با غذا خوردن از بین نمی‌رود، غذا سر دلتان می‌ماند و نمی‌توانید آن را خوب هضم کنید. به عنوان نکته اول باید بدانید خواب روز برای شما بسیار بد است و بوی بد دهانتان را تشدید می‌کند. بهترین درمان برای این افراد خوردن شربت سنگین‌سلی است. یعنی سنگین‌سلی را که اصولاً با سرکه و شکر درست می‌کنند، این بار با سرکه و عسل آماده و میل کنید.
• از ترکیب کف دریا و نمک دریایی کمک بگیرید: نوعی از بسوی بد دهان هم به دلیل

• زمانی که بدن شما بیش از مقدار مورد نیاز، گوشت دریافت کند، به صورت خودکار آن را به کربوهیدرات تجزیه می‌کند تا به صورت آنی اسکسید شده و تبدیل به انرژی شود. یکی از این نم‌رات می‌تواند بخار آمونیاک باشد که از دهان خارج می‌شود و منجر به بوی بد دهان می‌شود.
در نهایت این که برای پیشگیری از بوی بد دهان افراد از مصرف انواع نوشابه‌های گازدار و بدون گاز صنعتی، قهوه، کاکائو، نسکافه، گوشت گاو و گوساله، آب یخ، غذاهای خمیری مانند ماکارونی، لوبه، قارچ

• زمانی که بدن شما بیش از مقدار مورد نیاز، گوشت دریافت کند، به صورت خودکار آن را به کربوهیدرات تجزیه می‌کند تا به صورت آنی اسکسید شده و تبدیل به انرژی شود. یکی از این نم‌رات می‌تواند بخار آمونیاک باشد که از دهان خارج می‌شود و منجر به بوی بد دهان می‌شود.
در نهایت این که برای پیشگیری از بوی بد دهان افراد از مصرف انواع نوشابه‌های گازدار و بدون گاز صنعتی، قهوه، کاکائو، نسکافه، گوشت گاو و گوساله، آب یخ، غذاهای خمیری مانند ماکارونی، لوبه، قارچ

مسواک اثر منفی گذاشته و آن را آلوده می‌کنند. با بستن درب توالت تا حد زیادی از ورود باکتری و سایر میکروب‌های احتمالی جلوگیری می‌کنند. بعد از هر بار مسواک زدن، روی مسواک خود درپوش مخصوص آن را بگذارید، اما باید قبل از پوشاندن آن را خشک نمایید. بهتر است مسواک خیس را در فضای اتاق و خارج از حمام خشک نمایید.
قرص ضد بارداری
برخی از خانم‌ها برای اینکه مصرف روزانه‌ی دارویشان را فراموش نکنند، آن را جلوی آینه حمام یا کنار مسواک قرار می‌دهند. گرما و رطوبت موجود در حمام سبب فساد زودتر از موعد داروهای ضد بارداری و هر داروی دیگری شده و حتی عملکرد آن‌ها را

محسوب می‌شود.
شاهدانه برای بهبود وضعیت پوست

محققان به این نتیجه رسیده‌اند که شاهدانه برای افرادی که از آکنه، اگزما و تصلب‌شیراین رنج می‌برند مفید است. نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۰۵ در فنلاند انجام شده است نشان می‌دهد روغن شاهدانه به بهبود و تسکین درماتیت که همان التهاب پوست است کمک می‌کند. باید بدانید که از روغن شاهدانه در تهیه‌ی انواع محصولات زیبایی مانند کرم‌ها، شامپوها، موس اصلاح، بوم لب و... استفاده می‌شود، چون این ماده‌ی غذایی حاوی خواص مرطوب‌کنندگی است. مطلب مهم دیگر درخصوص شاهدانه میزان بالای ویتامین D موجود در آن است که برای جذب کلسیم لازم و ضروری است. این ویتامین همچنین به مرطوب و نرم بودن پوست کمک می‌کند.

چگونه شاهدانه مصرف کنیم؟
قبل از هر چیز بهتر است دانه‌ها را از پوست جدا کنید. درست است که پوست دانه‌ها حاوی فیبر زیادی است اما برای هضم درست نیاز هست که به مدت طولانی آن‌ها را بجویید. بنابراین می‌توانید پوست را جدا کرده و دانه‌ها را مصرف کنید که



شاهدانه؛ شاهکاری از دل طبیعت

زودهم‌تر هستند. توصیه می‌کنیم این دانه‌ها را به اسموئی‌ها اضافه کنید. می‌توانید این میزان را در سالادهای ریخته و مصرف کنید. انواع بوداده‌ی شاهدانه نیز وجود دارد.
البته می‌توانید آن را در خانه بسو دهید. با این روش می‌توانید نمکی که به آن افزوده می‌شود را حساسی دارند و نسبت به هر نوع تغییری در برنامه‌ی غذایی و اکثراً نشانی می‌دهند بهتر است که در ابتدا میزان کمی شاهدانه مصرف کنید و به مرور میزان آن را افزایش دهند.

گفته می‌شود که زیاده‌روی در مصرف شاهدانه می‌تواند موجب مشکلاتی مانند سردرد، معده درد، تاری دید و حتی استفراغ شود. به طور کلی توصیه می‌شود از افراط و زیاده‌روی در مصرف هر نوع ماده‌ی غذایی پرهیزید.

خراب شدن دندان‌ها ایجاد می‌شود. این افراد باید به دندانپزشک مراجعه کنند تا مشکل دندان‌هایشان را رفع کنند اما راهنمای طب سنتی به این افراد این است که ترکیب کف دریا، نمک دریایی و خاکستر صدف (اگر پیدا کردند) با هم مخلوط و روی دندان‌ها بگذارند. اگر هم خاکستر صدف پیدا نکردند، ترکیب نمک دریایی و کف دریا کیفیت می‌کند. این کار کمک می‌کند مشکلات دندان‌ها کمتر و بوی بد دهان هم کاهش پیدا کند.
• سرکه‌برغریه کنید: نوع دیگری از بوی بد دهان هم مربوط به لثه‌هاست: لثه‌هایی که شل و محل تجمع مواد عفونی می‌شوند. این افراد وقتی مسواک می‌زنند، سریع دندان‌هایشان شروع به خونریزی می‌کند. درمان مناسب برای این افراد حجامت یا فصد است که خونگیری از یکسری رگ‌های خاص انجام می‌شود. به غیر از این قرقره کردن سرکه از هر نوعی برای این افراد مفید است. اگر بوی بد دهان زیاد است، می‌توانید از ترکیب گیاه مورد و سرکه برای قرقره کردن استفاده کنید. اگر پودر مورد آذیتان می‌کنند، این گیاه را در سرکه بجوشانید، صاف کرده و از آن برای قرقره کردن استفاده کنید.

برگه زردآلو را امتحان کنید: برخی افراد به دلیل مشکلات معده، دهانشان در اکثر مواقع بد بو است که حرارت معده‌شان یا زیاد است یا کم. در مواردی هم مواد زائدی که در معده باقی می‌ماند، باعث ایجاد بویی ناخوشایند در دهان می‌شود. در حالی که حرارت معده زیاد است، بوی بد دهان با خوردن غذا بهتر می‌شود. برای درمان هم، خوردن خیسانده زردآلو یا آرد جو توصیه می‌شود. به همین منظور باید آرد جو را با کمی شکر بخورید یا آن را تفت دهید. اگر هم می‌خواهید با زردآلو بوی بد دهانتان را کاهش دهید، ۷۸ عدد زردآلو را در آب خیس و صبح آب و خود آن را میل کنید. در مواقعی که زردآلو در دسترس نیست، برگه خشک زردآلو را داخل آب بریزید و آن را مصرف کنید. البته در مورد میوه‌های خشک برخی منابع گفته‌اند که این‌ها خوششان به دلیل قند زیادی که دارند، عامل بوی بد دهان هستند؛ بنابراین نحوه‌ی مصرف مهم است.

اگر فردی دندان‌های پوسیده، تیره یا کرم خورده دارد یا از شفافیت دندان‌هایش کم شده، برای درمان بوی بد دهانش رعایت همین موارد توصیه می‌شود.

محیط را برای لانه‌گزینی باکتری‌هایی گاهاً خطرناک فراهم می‌آورد. بهتر است آن‌ها را در محیط خشک و خنک نگه دارید.
برس‌ها
برس‌های آرایشی و برس‌های مو در محیط مرطوب به یک میزبان خوب برای میکروب‌ها تبدیل می‌شوند و حتی اگر آنها را در کشو یا کمدهای حمام نگه دارید، هنوز هم یک میزبان عالی محسوب می‌شوند. بهتر است این وسایل را نیز از حمام دور کنید.
عطر و ادکلن
عطرها برای طولانی‌مدت در محیط حمام بوی ترشیدگی به خود می‌گیرند. گرما این بالا را سر ادکلن‌ها و عطرها می‌آورد. بهتر است این وسایل محبوب مان را در یک کشو در اتاق خواب یا جایی دیگر نگه دارید و از تابش مستقیم نور خورشید بر آنها نیز جلوگیری نمایید.

وسایلی که نباید در حمام نگه دارید

تحت تأثیر قرار می‌دهد. بهترین مکان برای نگهداری داروها، مکان‌های خنک و خشک مانند کابینت آشپزخانه در جایی دور از سینک و اجاق گاز و سایر لوازم گرماده است.

تیغ ریش تراش

رطوبت موجود در حمام منجر به زنگ زدن تیغ‌ها می‌شود. حتی قبل از آنکه شما از آنها استفاده کنید، مگر آن‌ها همیشه تیغ‌ها را در بسته‌های مهر و موم شده قرار دهید.

لوازم آرایشی

نگه داشتن لوازم آرایشی در حمام راحت‌تر است، اما برای طولانی‌مدت اصلاً صحیح نیست. گرما و رطوبت گرایی آن‌ها را کاهش می‌دهد و همچنین