

# خانواده‌نفت

## از تبخال شدنی است

درمان سریع تبخال لب، راه و روش‌هایی دارد که با توجه به دلایل ایجاد تبخال باید انجام شوند تا به سرعت نتیجه آنها ظاهر شود. بهترین و سریع‌ترین درمان تبخال، باز هم در دل طبیعت نهفته است. تبخال یک بیماری ویروسی است، ویروس هرپس سیمپلکس، عامل بیماری تبخال در صورت است. برای تبخال هنوز درمان قطعی وجود ندارد و اگر ویروس وارد بدن شود تا پایان عمر همراه شخص خواهد ماند و در هنگام ضعف دفاعی بدن بروز می‌کند. اگر چه در برخی بیماران و پس از چند سال عود بیماری، به ناگهان تظاهر مجدد تبخال از بین می‌رود، اما همچنان ناقل ویروس به دیگران خواهند بود.

مانی است. شست و شوی تبخال  
ک می‌کند، موجب تسریع  
ن درد و سوزش تبخال  
ار را در ۲ لیوان آب  
باشست و شو

باید

باید استرس‌های‌شان را کاهش دهند،  
ل کاکائو و قهوه را به حداقل برسانند و در  
ممچون کاهو، تمرهندی و... را افزایش دهند.  
است در زمان عود تبخال از مصرف چای سبز  
نند؛ زیرا این چای، خشکی و احتمال خونریزی تبخال را افزایش می‌دهد.

شیر سرد

شیر، دارای ماده‌ای به نام لیزین است که پس از جذب از طریق پوست، ویروسی که سبب  
ایجاد تبخال می‌شود را مهار می‌کند. از طرفی دمای سرد شیر نیز دردهای تبخال را  
کم خواهد کرد. پنبه را در شیر زده و چند بار در روز روی تمام زخم بمالید.  
می‌توانید از همان لحظه که احساس کردید زخم‌ها  
تشکیل شده‌اند، از این مرهم استفاده کنید.

سیر خرد شده

یک حبه سیر را دو نیمه کنید و به مدت ۱۰  
دقیقه روی تبخال بگذارید. این کار را چند مرتبه  
در روز تکرار کنید. سیر روند گسترش تبخال را به  
سرعت کاهش می‌دهد و به اصطلاح آن را خشک می‌کند. بعد از دو  
الی سه روز تأثیر فوق‌العاده این ماده غذایی بد بو، اما پرخاصیت را  
به چشم خواهید دید.

کمپرس یخ می‌تواند به کاهش التهاب و ورم  
تبخال کمک کند؛ اما قرار گرفتن  
در معرض باد و آفتاب، روند بهبود  
تبخال را به تأخیر می‌اندازد.

## راه‌های دور کردن بوی بد و حشرات از زیاله منزل

شهر جاهای متفاوتی وجود دارد که زیاله‌های باز یافتی را می‌توان تحویل داد.

**غذاهای مانده را کم کنید**

غذاهای فاسدشدنی، عامل اصلی ایجاد آلودگی، خرده‌های ریز داخل سطل  
و ایجاد تکه‌های چسبناک هستند. از این رو میزان غذایی فاسدشدنی خود را  
در یک سطل جدا بریزید و برای چیزهایی که باید حتماً داخل سطل ریخته  
شوند، از دو کیسه استفاده کنید تا مشکلی ایجاد نشود.

**از بوی بد سطل جلوگیری کنید**

یکی از بدترین چیزها در مورد زیاله، بوی بد آن است. چند راه مختلف برای  
جلوگیری از بوی بد زیاله‌ها وجود دارد. به عنوان مثال می‌توانید در ته سطل  
زیاله خود جوش شیرین بپاشید تا به جذب بوهای بد کمک کند. برای سطل  
زیاله‌های پلاستیکی که بیرون می‌برید، باید در ته سطل خود سوراخ‌هایی  
ایجاد کنید. با این کار می‌توانید بدون نیاز به تخلیه آب کثیف، سطلتان را  
بشویید. برای زمانی که سطل خیلی کثیف است نیز می‌توانید از صابون  
استفاده کنید. به این طریق که به سطل خود صابون بمالید و بگذارید خشک  
شود. بعد از چند ساعت می‌بینید که سطلتان مانند یک سطل نو شده است.

**دقت کنید کجا زیاله‌ها را نگه می‌دارید**

سطل زیاله می‌تواند حشرات مودی و حیوانات را به خود جذب کند. بنابراین  
همیشه باید به دنبال راهی برای جلوگیری از ورود حشرات باشید. یکی از این  
راهکارها این است که زیاله را زیاد در خانه نگه ندارید.

رعایت بهداشت محیط مسکن،  
نقش مهمی در پیشگیری از  
بیماری‌ها دارد. یکی از مواردی که  
نقش مهمی در حفظ بهداشت محیط  
منزل دارد، جمع‌آوری و نگهداری صحیح  
زیاله‌های تولید شده در خانه است. نگهداری  
غیراصولی زیاله در منزل، باعث بروز مشکلاتی  
از قبیل افزایش موش، سوسک، مگس و ایجاد  
مناظر زشت و بوی نامطبوع می‌شود و ضمن  
سلب آسایش، سلامت افراد خانواده را به خطر  
می‌اندازد. زیاله در اصطلاح به فضولات جامد، نیمه  
جامد یا مایعی گفته می‌شود که ظاهراً به درد نخور  
بوده و دور ریخته می‌شود. زیاله خانگی شاید مهمترین  
بخش زیاله محسوب شود که در صورت تفکیک و مدیریت  
صحیح می‌تواند بخشی از سرمایه‌های ملی را بازگرداند.  
زیاله‌ها ممکن است باعث ایجاد بوی بد و حتی جمع شدن  
حشرات در خانه شما شود. بنابراین با کمک راهکارهای زیر و  
بدون مشکل می‌توانید زیاله‌های خانه خود را مدیریت کنید.

**با باز یافت، زیاله کمتری بسازید**

اگر زیاله کمتری داشته باشید، دیگر نیازی نیست که نگران حجم  
زیاله‌های خود باشید. حال چگونه می‌توان زیاله کمتری تولید کرد؟ یک  
سطل جداگانه برای چیزهایی بگذارید که قابل باز یافت هستند. در هر