

## ۱۰ ماده خطرناک در منزل

تحقیقات نشان داده که موادی مانند فرمالدئید، نیتروبنزن، کلرید متیلین و ناپتالین سرطان زا هستند و استفاده از آنها باید ممنوع و یا محدود شود.

ترکیبات سمی این مواد بیماری هایی مانند سرطان کبد، کلیه و مغز و بروز حساسیت های پوستی و مخاطی و آسم را به همراه دارند.

بخش زیادی از این مواد در طول روز مورد استفاده ما قرار می گیرند و تعدادی از آنها بخش جدایی ناپذیر زندگی ما شده اند. توصیه میشود برای گسترش بهداشت عمومی و کاهش هزینه های درمانی که هر ساله به دولت تحمیل می شود موادی که در ذیل نامبرده می شود حتی الامکان از محیط زندگی حذف شود.

### **۱- خوشبو کننده های هوا:**

این مواد شامل ترکیبات ناپتالین و فرمالدئید هستند استفاده مداوم و مستمر این ماده مشکلات زیادی را به همراه دارد و باعث بروز بیماری های ریوی و آلرژی های حاد می شود، به گفته متخصصان باید به جای آنها از زئولیت یا دیگر خوشبوکننده های طبیعی استفاده کنید.

### **۲- وسایل نقاشی:**

رنگ ها و چسب های لاستیکی، رنگ های اکریلیک و حلال ها اغلب شامل مواد سرطان زا هستند.

### **۳- وسایل اتومبیل:**

بیشتر این مواد و روغن ها دارای مواد سمی هستند. آنها را دور از خانه و محل زندگی خود نگهداری کنید.

### **۴- شمع ها:**

از شمع های معطری که هنگام احتراق دوده تولید می کنند اجتناب کنید. تنها از شمع هایی استفاده کنید که از موم ساخته شده باشند و در تهیه آنها از فتیله نخی استفاده شده باشد.

### **۵- شامپوی فرش و پرده:**

تا حد امکان از شوینده های ساخته شده با مواد طبیعی استفاده کنید.

### **۶- خشکشویی:**

در خشکشویی لباس ها از ترکیبات پلی اتیلن دار استفاده می شود. در صورت استفاده از خشکشویی مطمئن شوید که از شوینده های دی اکسید کربن دار یا جوهر لیمو به جای مواد پلی اتیلن دار استفاده شده باشد .

#### **۷- حشره کش ها:**

هرگز از حشره کش های حاوی لیندان استفاده نکنید.

#### **۸- رنگ ها و جلا دهنده ها:**

این مواد شیمیایی نیز شامل ترکیبات سرطان زا هستند.

#### **۹- مواد ضد عفونی کننده:**

سعی کنید از موادی استفاده کنید که شامل ترکیبات طبیعی هستند.

#### **۱۰- مایکروویو:**

از گرم کردن غذا در ظروف پلاستیکی با مایکروویو جدا خودداری کنید.

**حذف یا تغییر این ۱۰ ماده سلامتی خانواده را تا حدود زیادی تضمین می کند.**

تهیه و تنظیم: مهندس سعید گودرزی