

# Μικρόβια σε σημεία υπεράνω υποψίας

Το σπίτι μας είναι το καταφύγιό μας απ' όλους και απ' όλα, το μέρος που είναι συνώνυμο της ασφάλειας. Παρ' όλα αυτά, σε επίπεδο υγιεινής πολλά σημεία του μπορούν να αποδειχτούν μεγάλες παγίδες. Πριν βιαστείτε να πείτε πόσο συχνά καθαρίζετε την τουαλέτα σας, διαβάστε τα παρακάτω και θα καταλάβετε ότι ο κίνδυνος των μικροβίων ελλοχεύει παντού!



## ΛΑΠΤΟΠ

Ερευνα του Πανεπιστημίου της Βόρειας Καρολίνας έδειξε ότι τα πληκτρολόγια είναι γεμάτα μικρόβια, σε βαθμό να ξεπερνάνε σε αριθμό ακόμα και εκείνα της λεκάνης μιας δημόσιας τουαλέτας. Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι αυτό συμβαίνει επειδή οι τουαλέτες καθαρίζονται συχνά, ενώ τα πληκτρολόγια σπάνια. Αυτό που μπορείτε να κάνετε λοιπόν είναι να το περνάτε καθημερινά με αντισηπτικά μαντιλάκια.

## ΝΤΟΥΣ

Σύμφωνα με έρευνα του Κέντρου Υγείας και Περιβάλλοντος των ΗΠΑ, οι κουρτίνες του μπάνιου είναι κατασκευασμένες από PVC, το οποίο φαίνεται να απελευθερώνει μες στον χώρο βλαβερές χημικές ουσίες. Επιπλέον, όταν αυτές οι κουρτίνες δεν πλένονται συχνά, συγκρατούν υγρασία και μπορεί να γίνει εστία μικροβίων.

## ΑΠΛΥΤΑ

Ερευνητές του Πανεπιστημίου της Αριζόνα διαπίστωσαν ότι ιοί όπως η ηπατίτιδα Α μπορούν εύκολα να μεταδοθούν από τα εσώρουχα σε άλλα ρούχα κατά τη διαδικασία της πλύσης στο πλυντήριο, όταν αυτή γίνεται με νερό σε χαμηλή θερμοκρασία.

## ΥΓΡΑΝΤΗΡΑΣ

Αν δεν καθαρίζεται τακτικά και σωστά, ο υγραντήρας μπορεί να γίνει φωλιά επικίνδυνων βακτηρίων, όπως αυτών της Νόσου των Λεγεωναρίων. Γι' αυτό φροντίστε να τον πλένετε αρκετές φορές την εβδομάδα με διάλυμα χλωρίνης και να τον στεγνώνετε καλά.

## ΧΕΡΟΥΛΙΑ

Σκεφτείτε για λίγο πόσοι άνθρωποι μπορεί να έπιασαν το τελευταίο 24ωρο το χερούλι της εξώπορτάς σας και από πού είχαν περάσει πριν. Τα μικρόβια απ' ό,τι έχουν πιάσει πριν είναι πάνω σε αυτό το χερούλι, δεδομένου ότι τα μικρόβια μπορούν να επιζήσουν για πολύ πάνω στις επιφάνειες, ακόμα και για ημέρες. Πιο τυχεροί είναι αυτοί που έχουν χερούλια από χαλκό, αφού έρευνες έχουν δείξει ότι επάνω τους επιβιώνουν 95% λιγότεροι μικροοργανισμοί.

## ΑΛΑΤΟΠΙΠΕΡΟ

Το γεγονός ότι σπανίως καθαρίζουμε τα σκεύη όπου βάζουμε το αλάτι και το πιπέρι και τα οποία περνάνε από όλες τις επιφάνειες όπου ετοιμάζουμε φαγητά τα καθιστούν φορείς βακτηρίων. Γι' αυτό θα πρέπει να πλένουμε πάντα τα χέρια μας πριν τα πιάσουμε και να τα καθαρίζουμε εξωτερικά με κάποιο απολυμαντικό.



## ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

### NEWCASTLE

Τελούντες 40ήμερο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής της πολυαγαπημένης μας και πάντα αξέχαστης συζύγου, μητέρας, αδελφής και γιαγιάς



### ΙΩΑΝΝΑΣ (JOAN SHIRLEY) ΚΟΤΤΕΑΚΟΣ

13113

Παρακαλούμε τους τιμώντας την μνήμη του όπως προσέλθουν την προσεχή Κυριακή 25 Οκτωβρίου 2009 εις τον Ιερό Ναό Αγίου Δημητρίου, Skelton St., Hamilton, Newcastle.

Οι τεθλιμμένοι: Ο σύζυγος, Τάκης Κοττεάκος. Τα τέκνα Γρηγόρης, Πέτρος, Μιχάλης, Γιάννης, Βασίλης, Ελένη. Ο αδελφός Steven Webster. Το εγγονάκι και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά το μνημόσυνο να περάσουν από το χώλ της εκκλησίας για καφέ.

### ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Θεωρούμε καθήκον μας όπως ευχαριστήσουμε και μέσω του Τύπου αυτούς που κατέθεσαν λουλούδια, αυτούς που προσέφεραν δωρεές εις μνήμην της, όσους παρακολούθησαν την κηδεία της και αυτούς που με οποιονδήποτε τρόπο εξέφρασαν τη λύπη τους για τον θάνατο της προσφιλούς μας και αιμνήστου ημών συζύγου, μητέρας, αδελφής και γιαγιάς ΙΩΑΝΝΑΣ ΚΟΤΤΕΑΚΟΥ.

Η οικογένειά της



## Η σοκολάτα διώχνει τον πόνο

Όχι μόνο απόλαυση, αλλά και ανακούφιση από τον πόνο μπορεί να προσφέρει έστω κι ένα κομματάκι σοκολάτας. Το ίδιο μπορεί να κάνει και το νερό, αλλά η σοκολάτα είναι σίγουρα προτιμότερη. Αυτό συμβαίνει επειδή όταν καταπίνουμε σοκολάτα, αποσπάται η προσοχή μας. Όπως λένε οι ερευνητές, είναι ένας φυσικός τρόπος αντιμετώπισης του πόνου.

Η σχετική θεωρία επιβεβαιώθηκε πλήρως από πειράματα που έγιναν σε ποντίκια και τα αποτελέσματά τους δημοσιεύτηκαν στην «Journal of Neuroscience». Αν και η μελέτη έγινε σε ζώα, η επιστημονική ομάδα του Πανεπιστημίου του Σικάγο που την πραγματοποίησε πιστεύει ότι τα ίδια αποτελέσματα μπορεί να ισχύουν και για τους ανθρώπους, μιας και το ανθρώπινο γονιδίωμα είναι εξαιρετικά κοντά σε αυτό των ποντικών. Στα πειράματα οι ερευνητές έδωσαν στα ποντίκια σοκολάτα ή νερό με ζαχαρίνη, ενώ ταυτόχρονα άναβαν μια λάμπα κάτω από τα κλουβιά τους. Η θερμοκρασία από τη λάμπα συνήθως έκανε τα ποντίκια να σηκώνονται και να τρέφονται. Όταν όμως έτρωγαν τη σοκολάτα ή έπιναν το νερό, δεν αντιδρούσαν τόσο έντονα στη ζέστη και συνέχιζαν να τρώνε, γεγονός που σημαίνει ότι δεν έδιναν σημασία στον πόνο. Η επικεφαλής των ερευνητών, δόκτωρ Μέισον εξηγεί ότι η κατανάλωση φαγητού διεγείρει ένα σύστημα στην περιοχή του εγκεφάλου που ελέγχει τις υποσυνείδητες αντιδράσεις και το οποίο είναι γνωστό ότι απαλύνει τον πόνο. «Αυτό δείχνει ότι δεν έχει να κάνει με τις θερμίδες. Το νερό δεν έχει θερμίδες, η ζαχαρίνη δεν έχει ζάχαρη, αλλά και τα δύο έχουν την ίδια

επίδραση με τη σοκολάτα», προσθέτει η ερευνητριά. Αυτή η μέθοδος αντιμετώπισης του πόνου μπορεί να προστατεύει τα ζώα όταν τρώνε τρόφιμα που τα τραυματίζουν, ωστόσο στους σύγχρονους ανθρώπους αυτό το αντανάκλαστικό μπορεί να οδηγήσει στην υπερκατανάλωση τροφής και την παχυσαρκία. Προηγούμενες έρευνες έχουν δείξει ότι μόνο οι ουσίες που περιείχαν ζάχαρη κατάφερναν να καταπραΰνουν τον πόνο, αλλά η τελευταία έρευνα διαπιστώνει ότι το ίδιο συμβαίνει και όταν δεν υπάρχει ζάχαρη. Σίγουρα όμως συμβαίνει με τη σοκολάτα.