

Чистое жилище - чистые мысли

Разве можно чувствовать себя безопасно с чистыми руками, но в грязном помещении? Безусловно, нет!

Наверное, каждый культурный человек наводит порядок не только в своих мыслях, но и у себя в квартире (хотя, со вторым бывает значительно проще).

Раз в неделю должна проводиться влажная уборка с применением современных моющих средств. Очень важно, чтобы ковры и мебель были очищены от пыли, вещи стояли на своих местах, окна были прозрачными, а полы чистыми. Здесь гигиена важна не только как залог физического, но и психологического здоровья. Чистота и порядок создадут уют и прояснят сознание. Избавившись от ненужных вещей, старых газет и хлама, вы почувствуете, что в доме появилось пространство и стало больше воздуха. И тут следует напомнить о необходимости систематического проветривания.

Свежий воздух уберет сонливость и головные боли, избавит от усталости и простудных бронхолегочных заболеваний. Особенно важно проветривать комнату перед сном, хотя бы 30-40 минут

Летом пыль легче проникает в квартиру и оседает на все поверхности. Зачастую, она содержит опасные аллергены и токсические вещества, которые попадая в кровь, разносятся к каждой клеточке нашего тела. Это может грозить различными легочными заболеваниями, воспалениями ЛОР-органов, аллергией, вплоть до астматического компонента.

Также важно поговорить о чистоте оконных стекол. Наверное, ни для кого не секрет, что грязные окна препятствуют проникновению солнечного света от 10 до 70%.

Рабочее место должно быть освобождено от лишних бумаг и ненужных на данный момент документов. Это отвлекает и мешает сосредоточиться на главном.

Чистота -
Чистота -
залог здоровья
залог здоровья



Вопрос гигиены для человека был актуален с давних времен. Еще древние мудрецы и прародители медицины заметили, что соблюдение личной гигиены является залогом сохранения здоровья на долгие годы. Безусловно, гигиена начинается с чистых рук.

Руки – источник опасности

Ежедневно мы сталкиваемся со множеством источников загрязнений: поручни общественного транспорта, шерсть домашнего любимца, овощи и фрукты, клавиатура домашнего компьютера, клавиатура и экран мобильного телефона... Этот список можно перечислять до бесконечности. Стоит ли говорить о том, что при пониженном иммунитете невымытый фрукт может стать причиной серьезного кишечного расстройства, а общественный транспорт или кошелек – своего рода лотерея в микробиологической лаборатории. Поэтому банальная чистоплотность может избавить и предотвратить многие неприятности. Вымыв руки после

улицы, магазина, общественного транспорта вы обезопасите себя от различных заболеваний. Лучше всего мыть руки теплой водой, обильно намыливая поверхность кожи и смывая большим количеством воды. В общественном месте лучше пользоваться электросушилкой или салфеткой. Дома желательно иметь отдельные полотенца для рук, лица и тела.

В здоровом теле – здоровый дух

Но важно также следить и за чистотой всего своего тела. Теплый душ или ванна с легким гелем снимут продукты жизнедеятельности организма за день. Кроме того, вечерний душ поможет расслабиться, подарит спокойный здоровый сон и заряд бодрости на утро.

Общий тонус организма тоже напрямую зависит от «свежести» тела. Поэтому люди, которые заботятся о своем здоровье, принимают душ дважды в день. А если утром еще выделить 20 минут на небольшую гимнастику – это наполнит клетки

кислородом, уберет застои, придаст тонус сосудам, подарит бодрость и хорошее настроение на весь день.

В человеке все должно быть прекрасно

Уход за обувью и одеждой тоже является первостепенной необходимостью в вопросах личной гигиены. Защищая тело от воздействия вредных факторов окружающей среды, одежда соприкасается с кожей и впитывает пот, кожный секрет (кожное сало), что может служить средой для развития микробов. Нижнее белье следует менять каждый раз после принятия душа. Стоит помнить, что использование чужой одежды, гигиенических принадлежностей, полотенца, мочалки, банной обуви может быть источником таких заболеваний как чесотка, грибковые инфекции, вши и т.п.

Но гигиена и чистота это очень широкое понятие, включающее в себя не только умение следить за собой, но и чистоту жилища и гигиену мыслей, в конце концов.