

پزشکی

بررسی وضعیت سلامت از روی جرم گوش

ویژگی‌های مواد داخل بدن مانند رنگ و تراکم ادرار، مدفوع، بزاق دهان و آب بینی و جرم گوش می‌تواند گویای برخی بیماری‌ها باشد. همه ما می‌دانیم که جرم گوش مانع از ورود و نفوذ زیاد باکتری‌ها و چرک و کثیفی به اعماق گوش می‌شود و از برخی علایم آن می‌توان به نکاتی درباره وضع سلامت پی برد. برای کسب اطلاعات بیشتر در این باره ادامه مطلب را بخوانید:

● حالت آبکی و رنگ مایل به سبز

اگر دچار تعریق شده‌اید، احتمالاً ترشحات آبکی گوش نتیجه تعرقی است که به داخل گوش تان رفته و با جرم گوش ترکیب شده است اما اگر عرق نکرده‌اید و متوجه شدید که جرم آبکی گوش رنگ مایل به سبز یا زرد تیره دارد نشان دهنده عفونت گوش است.

● چسبنده یا خشک

تحقیقات نشان می‌دهد جرم گوش در افراد ساکن آسیا، خشک است در حالی که مردم آفریقا یا اروپا جرم گوش مرطوب یا چسبنده دارند. این حالت، نوعی سازگاری ژنتیکی با آب و هواست.

● بوی تند

بوی تند ترشحات گوش نشان می‌دهد که گوش میانی تان دچار عفونت شده است. اگر گوش میانی شما جرم بگیرد در حس تعادل شما هم اختلالاتی رخ خواهد داد، یا اگر گوش تان وزوز می‌کند یا حس می‌کنید که گرفته یا پر شده است حتماً به پزشک مراجعه کنید.

● ترشح غیر عادی

عفونت‌های پارگی در پرده صماخ گوش می‌تواند باعث ایجاد کیست در گوش شود. کیست‌ها منجر به جمع شدن جرم و کثیفی در مجرای گوش می‌شود و کثیفی و روغن گوش به شکل قطره خارج می‌شود.

● احساس گرفتگی

اگر جرم گوش تان تولید نشود، ممکن است دچار بیماری نادری به نام «کراتیت» شده باشید. در این شرایط جرم گوش به جای آن که به خودی خود از آن خارج شود، در داخل گوش جمع می‌شود.

● پوسته پوسته شدن

به دنبال افزایش سن جرم گوش حالت پوسته پوسته بیشتری پیدا می‌کند. این حالت مشکل خاصی نیست.

● خطر استفاده از گوش پاک کن

استفاده از گوش پاک‌کن جرم اعماق تروبه درون گوش و نزدیک پرده گوش هدایت و روند پاک‌سازی گوش را کند می‌کند. از طرفی به پرده گوش آسیب می‌زند.

دانشتني ها

ویروس کرونا سه روز بر روی موی سر فعال است

دانشمند ویروس‌شناس روسی تاکید کرد که موی سر هم باعث انتشار ویروس کرونا می‌شود. پروفسور آناتولی استین دانشمند روسی با بیان این که اغلب مردم فراموش می‌کنند که موی سر هم می‌تواند به انتشار ویروس کرونا کمک کند، تصریح کرد: ویروس کووید ۱۹ می‌تواند از طریق موی سر هم انتقال یابد و دو تا سه روز فعال بماند به همین دلیل بهتر است به هنگام بیرون رفتن سر را با یک کلاه یا روسری پوشاند.

این پروفسور روسی به مردم توصیه کرد به هنگام خارج شدن از خانه از ماسک‌های طبی استفاده کنند و در خیابان‌ها و فروشگاه‌ها و دیگر اماکن عمومی فاصله فیزیکی حداقل یک و نیم متر از دیگران را رعایت کنند. خطر شیوع ویروس در شهرهای بزرگ و مراکز سکونتگی کوچک که مردم در آنجا جمع می‌شوند بیشتر است.

البیان

مراقب این منبع آلودگی در آشپزخانه باشید!

بررسی‌ها نشان می‌دهد استفاده از اجاق گاز می‌تواند هوای داخل خانه را تا ۵ برابر بیشتر از هوای بیرون، آلوده کند

تازه‌ها

شیوار ضایعی آروز نامه نگار
اغلب ما برای آشپزی از اجاق گاز استفاده می‌کنیم. اما بسیاری از ما میزان آلاینده‌هایی که به واسطه سوختن گاز برای تولید حرارت در آشپزخانه‌مان تولید می‌شود، بی‌خبریم. این در حالی است که بررسی‌های جدید نشان می‌دهد آن‌ها می‌توانند عوارضی جدی بر سلامت ما داشته باشند، اما برای کاهش این عوارض چه کاری از دست ما بر می‌آید؟

به صورت معمول با سوختن گاز در اجاق‌های خوراک‌پزی، دی‌اکسید نیتروژن و مونو کسید کربن در کنار دیگر ذرات آلاینده تولید می‌شود. البته برخی عوامل می‌تواند میزان تولید این آلاینده‌ها را افزایش دهد. به عنوان مثال بررسی مروری سازمان حفاظت از محیط‌زیست آمریکا در باره میزان آلاینده‌گی اجاق گاز‌ها در سال ۲۰۱۴ نشان می‌دهد که اجاق گازهای قدیمی میزان بیشتری دی‌اکسید نیتروژن تولید می‌کند. این موضوع به‌ویژه زمانی که هوای آشپزخانه، تهویه مناسبی ندارد، می‌تواند میزان آلودگی را به شدت افزایش دهد. مطالعات نشان می‌دهد رعایت نکردن برخی نکات، در کنار ساعت‌ها آشپزی و استفاده از اجاق گاز، می‌تواند آلودگی هوای خانه را تا حدی بالا ببرد که اگر هوای شهر آن قدر آلوده می‌شد، کار به تعطیلی می‌کشید!

● وجود این گاز ها چه عوارضی دارد؟

اغلب ما در باره عوارض دی‌اکسید نیتروژن کمتر شنیده‌ایم، اما بد نیست بدانید حتی میزان کمی از این گاز در محیط اطراف، می‌تواند علایم آسم به‌ویژه در کودکان مبتلا به این بیماری را رشد بخشد. برخی از مطالعات حتی استفاده مستمر از اجاق گاز در خانه را یکی از عوامل ایجاد آسم در کودکان معرفی کرده‌اند، به عنوان مثال یک بررسی در استرالیا نشان می‌دهد تا نزدیک ۱۲/۳ درصد موارد آسم در کودکان می‌تواند مربوط به استفاده مستمر از اجاق گاز در خانه باشد. اما این تمام مشکلی نیست که در نتیجه در معرض دی‌اکسید نیتروژن بودن، می‌تواند برای ما روی دهد. برخی دیگر از مطالعات نشان می‌دهد دی‌اکسید نیتروژن یکی از عواملی است که می‌تواند

احتمال بیماری‌های قلبی، دیابت و سرطان را هم افزایش دهد. البته این موارد معمولاً در طول زمان روی خواهد داد اما گاهی اوقات با لافتن میزان دی‌اکسید نیتروژن به میزان زیاد می‌تواند بلافاصله عوارض خود را نشان دهد؛ عوارضی چون سردرد، حالت تهوع، تپش قلب یا حتی حمله قلبی. چاره چیست؟

● چه کاری از دست ما بر می‌آید؟

با توجه به عوارض سوختن گاز در خانه و البته بحث ایمنی و پیشگیری از آتش‌سوزی، بسیاری از کشورها این روزها در تلاش اند اجاق‌های خوراک‌پزی برقی را جایگزین اجاق‌های گازی کنند، اما واقعیت این است که این کار حداقل در شرایط فعلی برای بسیاری از ما امکان‌پذیر نیست. پس چاره چیست؟ متخصصان توجه به نکات زیر در این زمینه موثر می‌دانند.

- ۱- تا حد امکان در زمان پخت و پز، پنجره‌های خانه را باز نگه دارید تا هوا جریان داشته باشد.
- ۲- از هواکش و هود برای خارج کردن بخشی از گازهای سمی تولید شده توسط اجاق گاز استفاده کنید.
- ۳- استفاده از هود مناسب در کنار پخت‌گذاری شعله‌های عقبی اجاق، می‌تواند از انتشار گازها به میزان بیشتری جلوگیری کند.
- ۴- در صورت امکان از وسایلی چون پلوپز، آرام‌پز و کتری برقی استفاده کنید.
- ۵- تا حد امکان با کمک گرفتن از برخی وسایل مانند زودپز یا توجه به برخی ترفندها مانند خیساندن حبوبات، مدت زمان پخت غذاها و روشن بودن اجاق گاز



را کاهش دهید.

- ۶- از روشن نگه داشتن اجاق برای گرم نگه داشتن کتری آب خودداری و به جای آن از فلاکس استفاده کنید.
- ۷- اگر آشپزخانه شما در دارد، در زمان پخت غذا و زمانی که لازم نیست بالا سر غذا باشید، در آشپزخانه را نیمه‌بسته نگه دارید.
- ۸- اگر در خانه، کودک یا بیمار دارید، زمانی که غذا در حال پخت است، آن‌ها را به دیگر فضاهای خانه و دور از آشپزخانه بفرستید.

جدول زیر می‌تواند نشان دهد که بعد از برخی پخت‌وپزها در خانه، میزان گاز دی‌اکسید نیتروژن تا چه حد می‌تواند افزایش یابد؟

حد اکثر میزان دی اکسید نیتروژن (ppb) تولید شده	فعالیت آشپزی
۱۸۴	جوش آوردن آب
۱۰۴	سرخ کردن برای مدتی (بسیار کوتاه (زیر ۱۰ دقیقه)
۲۳۰	پخت کیک در فر
۲۹۶	پخت گوشت یا مرغ در فر

منابع: theguardian.com, Rocky Mountain Institute

غذای اصلی

حلیم خانگی برای سفره افطار

- ۱- برای تهیه حلیم، ابتدا گندم را بشویید و از یک شب قبل آن را خیس کنید و روز بعد آن را بپزید. سعی کنید آب گندم‌ها تخفیر شود و بعد از روی حرارت بردارید.
- ۲- گوشت را با دو عدد پیاز بپزید.
- ۳- بعد از پخت حدود سه لیوان از آب آن باقی مانده باشد. سپس استخوان‌های گوشت را درآورید و آن را ریش ریش کنید. گندم پخته شده را در مخلوط کن بریزید و مقداری از آب گوشت را به آن اضافه کنید و چند دقیقه مخلوط کن را روشن کنید تا گندم‌ها نرم و مایه صافی حاصل شود.
- ۴- در این مرحله، گندم نرم شده را کم کم به گوشت اضافه کنید و آب گوشت را همراه نمک به آن بیفزایید و خوب مخلوط کنید و مجدداً روی حرارت قرار دهید و با حرارت کم، مرتب به هم بزنید تا حلیم ته‌نگیر دو کشتار شود. ۵- می‌توانید مقداری از گوشت را برای تزئین نگه دارید. حلیم را در ظرف مناسبی بکشید و کره را خوب کنید و به همراه دارچین و گوشت‌ودر صورت تمایل شکر و خامه و کنجد روی حلیم بریزید و تزئین کنید.



- مواد لازم برای ۲ تا ۳ نفر
- گندم پوست گرفته - نیم کیلو گرم
- گوشت گردن یا گوشت بوقلمون - نیم کیلو گرم
- پیاز - ۲ عدد
- آب گوشت - ۳ لیوان
- نمک و دارچین - به میزان لازم
- کره - ۱۰۰ گرم

حل مشکل بخار گرفتن عینک هنگام ماسک زدن



لنزهای عینک پلی کربنات استفاده کرد تا تاثیرات مضر مه آلود شدن عینک‌ها به حداقل برسد.

منبع: ایندپیندنت

تغذیه

میان وعده‌های مفید برای خانم‌های باردار را بشناسیم

مهسا کسنوی

روزنامه نگار

در دوران بارداری شما باید بیش از هر زمان دیگری مواظب خوراک و تغذیه خود باشید و البته انتخاب میان وعده‌های سالم و مقوی نیز بسیار مهم است، زیرا احتمال این که شما برای میان وعده به فکر خوردن خوراکی‌های غیر سالم بیفتید زیاد است. اگر بانظر پزشک روزی نیمی گیرید یا روزه هستید اما برای بین افطار تا سحر دنبال یک میان وعده سالم هستید در ادامه چند میان وعده سالم و خوشمزه را برای دوران بارداری به شما پیشنهاد می‌کنیم.

● میوه و کره بادام زمینی

یکی از بهترین میان وعده‌ها برای خانم‌های باردار میان وعده‌های ترکیبی است؛ ترکیب میوه‌ها یا کره بادام زمینی فوق العاده است این ترکیب شامل پروتئین، فیبر و چربی‌های مفید است. کافی است یک تادو قاشق کره بادام زمینی را روی یک عدد سیب قرمز یا سیب سبز یا گلابی و حتی موز برش داده شده بریزید و از این طعم جدید لذت ببرید.

● ماست همراه مغز و میوه

اگر دوست دارید به بدن خود و فرزندتان کلسیم کافی برای استحکام دندان‌ها و استخوان‌ها برسانید این میان وعده را مصرف کنید. یک تادو قاشق از مغزهایی مثل گردو، بادام و پسته را با میوه‌های ریز شده مثل توت فرنگی، موز و تمشک و یک فنجان ماست (ترجیحا یونانی، به علت داشتن پروتئین بالاتر) مخلوط کنید این معجون استثنایی شامل کلسیم، پروتئین و فیبر بالایی است و روزتان را عوض خواهد کرد.

● شکلات و میوه

شما می‌توانید شیر کم چرب، میوه و یک عدد شکلات تخته‌ای متوسط را در مخلوط کن بریزید و یک میان وعده خوشمزه و جدید را امتحان کنید و البته با آن به استحکام استخوان‌های فرزندتان نیز کمک کنید.

● اسموتی

برای پایه این میان وعده از ماست و شیر استفاده کنید و بعد به میل خودتان میوه‌های یخ‌زده مثل موز و توت فرنگی را به آن اضافه کنید. همچنین می‌توانید اسفناج تازه و کرفس را برای داشتن یک اسموتی با فیبر و ویتامین بالا به آن بیفزایید و برای تکمیل شدن معجون خود یک قاشق کره بادام زمینی را که دارای پروتئین بالایی است به مخلوط اضافه کنید و در آخر با یک قاشق پودر کاکائو طعم شکلاتی به اسموتی خود ببخشید.

● مغزها و پاپ کورن

فیبر بالا در تغذیه دوران بارداری، به رفع یبوست در مادر کمک می‌کند. با درست کردن پاپ کورن در خانه، البته بدون نمک و کره به بدن خود فیبر لازم را برسانید شما می‌توانید در کنار خوردن پاپ کورن، مغز بادام زمینی را هم اضافه و میان وعده خود را کامل کنید.

بیشتر بدانیم



توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت

فعالیت بدنی در دوران کرونا

در حالی که فعالیت بدنی خیلی از ما به دلیل شیوع جهانی ویروس کرونا محدود شده، مهم است که همه گروه‌های سنی با هر توانمندی تا حد امکان فعالیت بدنی داشته باشند. حتی بلند شدن از سر میز کار و انجام فعالیت‌هایی مانند راه رفتن و انجام حرکات کششی به مدت ۳ تا ۵ دقیقه می‌تواند تنش عضلات را برطرف کند، فشارهای روانی را کاهش دهد و به بهبود گردش خون و فعالیت ماهیچه‌ها کمک کند.

● در امان ماندن از کووید-۱۹ هنگام ورزش

✓ اگر تب، سرفه و مشکل تنفسی دارید، ورزش نکنید. در خانه بمانید و استراحت کنید، به پزشک مراجعه کنید و قبل از مراجعه تماس تلفنی بگیرید. دستورالعمل‌های سازمان بهداشت کشور خود را دنبال کنید.

✓ اگر قادر هستید به پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری بروید، همیشه فاصله فیزیکی را رعایت کنید و به محض رسیدن به خانه دستان خود را با آب و صابون بشویید.

✓ اگر به طور منظم فعال نیستید، به آرامی و با فعالیت‌های سبک، مانند پیاده‌روی و تمرینات کم تحرک و بازمان‌های کوتاه‌تر مثل ۵ تا ۱۰ دقیقه شروع کنید و به تدریج طی چند هفته فعالیت‌های خود را به ۳۰ دقیقه یا بیشتر برسانید.

✓ فعالیت مناسب را انتخاب کنید تا خطر آسیب دیدگی را کاهش دهید و از ورزش لذت ببرید. با توجه به وضعیت سلامتی و میزان تناسب اندام خود، شدت مناسب را انتخاب کنید. هنگام فعالیت‌های بدنی با شدت کم و متوسط، باید بتوانید به راحتی نفس بکشید و صحبت کنید.