



وقتی جواهرات از کاسه‌توالت آلوده‌تر هستند

جواهرات فقط طی یک هفته استفاده می‌توانند تعداد زیادی میکروب تا ۴۲۸ برابر میکروب‌های کاسه‌توالت را به خود جذب کنند. هر روز دستان ما با اشیای فراوانی در تماس است که می‌توانند حامل باکتری و ویروس‌های های مضر از جمله کرونا ویروس باشند.

● **کدام جواهر بیشترین باکتری را دارد؟**

طی آزمایش مشخص شد، انگشتر تنها طی یک هفته استفاده، بیشترین انواع باکتری‌ها را به خود جذب می‌کند. پنج نوع باکتری در این قطعه یافت شد. در مجموع ۵۰۴ کلنی باکتری، یک کلنی قارچ و یک کلنی کپک سیاه روی حلقه بود. ساعت دومین قطعه از نظر آلودگی بود که چهار نوع باکتری در آن یافت شد. همچنین ۴۸۵ کلنی باکتری در گوشواره‌ها هم کشف شد.

● **فرایند ساده ۴ مرحله‌ای تمیز کردن جواهرات**

✓ **مرحله ۱**

برای شروع، چند قطره مایع شوینده را با آب گرم در ظرف پلاستیکی بزرگی که برای مسواک‌زدن مناسب باشد، مخلوط و جواهرات را به مدت ۳۰ دقیقه در محلول خیس کنید.

✓ **مرحله ۲**

مسواک خود را بردارید، آن را در محلول قرار دهید و اطمینان حاصل کنید که برس مسواک مرطوب شده است. سپس برس را به آرامی به اطراف جواهرات بمالید و مطمئن شوید که به تمام زوایه‌های آن رسیده‌است. آن را با آب سرد بشویید و به‌نحوی تمیز کنید که دره‌ای کف و بقایای شوینده باقی نماند.

✓ **مرحله ۳**

بعد از این که آن را خوب شست و شو دادید. از پارچه نرم و خشک برای صیقل دادن جواهرات خود استفاده کنید و اگر احساس کردید هنوز کثیف است، یک محلول تمیز کننده جدید آماده و از یک پارچه جدید آغشته به محلول برای صیقل دادن هر قسمت از جواهرات استفاده کنید، این فرایند باید مرتب تکرار شود تا بهترین نتیجه را بگیرید.

✓ **مرحله ۴**

در آخرین مرحله، آب را بجوشانید و با استفاده از یک موچین، جواهرات خود را با احتیاط و در فاصله‌ای ایمن از فواره آب که به نقطه جوش رسیده‌نگه دارید تا بار سیدن بخار به قطعه جواهر باکتری‌های سطح آن از بین برود.

باشگاه خبرنگاران

چگونه کودکان را به مسواک زدن عادت دهیم؟

تمیز و سالم نگه داشتن دندان‌های کودکان از همان زمان جوانه زدن نخستین دندان ضروری است

بهداشت

برای این که کودکان به مسواک زدن عادت کنند، از همان ابتدا که دندان‌های شیرینی در می‌آید و حتی قبل تر از آن هم باید در نوع تغذیه و کاهش مصرف شیرینی‌ها و رعایت بهداشت دهان و دندان نکاتی را رعایت کرد. در ادامه به مواردی در این باره اشاره می‌کنیم:

● تهیه مسواک، لیوان و خمیر دندان به انتخاب خودش

برخی کودکان به اقتضای روحیه کودکانه و لجباز خود در برابر مسواک زدن مقاومت می‌کنند و والدین هم خسته و کلافه می‌شوند. بنابراین باید راهکارهایی در پیش بگیرید تا کودک متوجه ضرورت مسواک زدن بشود. برای کودک مسواک زیبایی به سلیقه خودش خریداری کنید و اگر فرزند شما کم سن و سال است، مسواک زدن را یک بازی و سرگرمی برای او تعریف کنید که به سلامتیش کمک می‌کند.

● استفاده از ساعت شنی

برای این که کودک متوجه زمان مسواک زدن خود شود، ساعت شنی کوچکی تهیه کنید تا بتواند زمان را مدیریت کند و برای تمام کردن مسواک زدن عجله نداشته باشد.

● خواب قبل از مسواک و خوردن بعد از آن ممنوع

یکی از قانون‌های طلایی برای همه اعضای خانواده که بهتر است خود شما هم رعایت کنید، مسواک زدن قبل از خواب است. همچنین از خوردن و آشامیدن بعد از مسواک زدن هم بپرهیزید. پس از مسواک زدن دیگر جز آب چیز دیگری را نمی‌توان در دهان گذاشت.

● مراقبت از دهان و دندان نوزاد

با این که نوزاد، دندان ندارد اما باید بعد از هر وعده غذا یا شیر خوردن، با یک گاز یا دستمال مرطوب

لثه‌هایش را تمیز کنید. زیرروی لثه پلاک‌های میکروبی تشکیل می‌شود و زمانی که اولین دندان کودک در آمد با یک گوش پاک کن دندان او را تمیز کنید. وقتی تعداد دندان‌های وی بیشتر شد، می‌توانید از یک مسواک نرم کوچک کمک بگیرید.

● سن شروع مسواک زدن کودکان

کودک از دو سالگی به بعد می‌تواند خودش دندان‌هایش را بشوید. این کار را آموزش دهید. اگر کودک برای مسواک زدن مقاومت می‌کند، به او بگویید: «من دندان‌های‌تو را تمیز می‌کنم و تو دندان‌های مرا.»

● تجربه حس تمیزی

به کودک خود بیاموزید تا پس از مسواک زدن، زبانش را روی دندان‌های خود بکشد تا احساس کند چقدر تمیز و تازه شده‌اند. کودک در همه زمینه‌ها از پدر و مادر تقلید می‌کند. اگر شما مسئله مسواک زدن و بهداشت دهان را جدی بگیرید، مطمئن باشید کودک هم علاقه‌مند می‌شود از شما پیروی کند.

● شیوه صحیح مسواک زدن دندان کودک

ساده‌ترین راه برای مسواک کردن دندان‌های کودک این است که او را در بغل خود بنشانید و سر کودک را روی آرنج دست به شکل خم شده نگه دارید. یک مسواک با سر کوچک و نرم که برای او مناسب است، انتخاب کنید سپس به آرامی مسواک را داخل دهان او کنید و به سرعت دندان‌های کوچک او را بشویید.

● خمیر دندان خود را به کودک ندهید

فلوراید یک ماده مهم در خمیر دندان است که به جلوگیری از پوسیدگی دندان کمک می‌کند. تمامی خمیر دندان‌ها باید حاوی این ماده باشند. نکته بسیار مهمی که وجود دارد این است که فلوراید خمیر دندان کودک بسیار کمتر از بزرگ سالان است. اگر کودک از خمیر دندان بزرگ سالان استفاده کنند دندان‌های‌شان آسیب می‌بیند و از بین می‌رود. زمان مسواک زدن فرزندتان را با مسواک زدن خودتان تنظیم کنید زیرا این کار او را به مسواک زدن ترغیب می‌کند.

● اول کودک و بعد شما

در صورتی که کنترل انجام کار به دست فرزندتان باشد، ممکن است علاقه بیشتری به آن نشان دهد. برخی کودکان دوست دارند در هر کاری استقلال داشته باشند. حس قدرت طلبی آن‌ها را سرکوب نکنید. مسواک زدن را نوبتی کنید، اجازه دهید اول خودش مسواک بزند و بعد خودتان کار را به طرز صحیح به اتمام برسانید.

● مراقب باشید

نظارت داشتن یکی از مهم‌ترین کارهایی است که شما به عنوان یک بزرگ‌تر باید انجام دهید. هنگامی که فرزند شما مسواک را در دهان خود گذاشته است، تنها یک لغزیدن و زمین خوردن کافی است تا این کار به عنوان یک خاطره بد در ذهن او نقش ببندد؛ بنابراین هنگام مسواک زدن تمام حواستان را به فرزند خود بدهید. »

با علایم سرطان تخمدان آشنا شوید

یکی از نگرانی‌های خانم‌ها ابتلا به سرطان تخمدان است. سرطان تخمدان پنجمین سرطان شایع زنان در سراسر جهان است. در این مطلب با علایم و راه‌های درمان سرطان تخمدان آشنا می‌شویم.

● انواع سرطان تخمدان

چندین نوع از سرطان‌های تخمدان وجود دارد؛ از جمله سرطان اپی‌تلیال، سرطان بور در لاین و سرطان سلول‌های زاینده، شایع‌ترین نوع، سرطان سلول‌های اپی‌تلیال یا سلول‌های پوشش دهنده تخمدان‌هاست و حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد سرطان‌های تخمدان از این نوع هستند. سرطان‌های بور در لاین یا سرطان سلول‌های بنیادین، سرطان‌های نسبتاً خوش‌خیم‌تر و کم‌خطرتری هستند که بایک جراحی کوچک قابل درمان‌اند.

● علت ابتلا به سرطان تخمدان

رشد بد خیم و غیرطبیعی سلول‌های تخمدان موجب ایجاد سرطان تخمدان می‌شود که در سنین مختلف از قبل از بلوغ، دوران بارداری و پس از یائسگی دیده می‌شود. سرطان‌های تخمدان بسیار متعدد و متنوع هستند و شدت رشد و سرعت بیماری بر حسب نوع سرطان تخمدان متفاوت است ولی به طور کلی در سنین قبل از یائسگی شایع‌تر است.

● علایم سرطان تخمدان

به علت قرار گرفتن تخمدان‌ها در عمق لگن، علایم سرطان تخمدان دیر ظاهر می‌شود. مهم‌ترین علامت آن، وجود یک توده یا تومور در داخل لگن هنگام معاینه بوده که ممکن است با درد و فشار در لگن، یبوست یا تکرر ادرار، خود را نشان بدهد. درد شدید در قاعدگی و درد در موقع مقاربت ممکن است از علایم دیگر این تومورها باشد. اختلالات قاعدگی و خون‌ریزی در خانم‌های مُسن که سال‌هاست یائسه شده‌اند از دیگر علایم این تومور هاست.

● از علایم احتمالی اولیه سرطان تخمدان عیار تنداز:

۱) افزایش ناگهانی اندازه شکم و علایمی شبیه نفخ شکم
۲) درد دایمی و گتد در ناحیه شکم و زیر شکم
۳) سیر شدن پس از خوردن مقدار بسیار کم غذا
۴) مشکل در بلع غذا
۵) علایم ادراری از جمله احساس فوریت و تکرر ادرار
۶) تغییر در شیوه معمول دفع
۷) درد پشت به همراه احساس خستگی عمومی
این علایم اگر ناشی از سرطان باشند، به صورت دایمی نشان داده می‌شوند.

● درمان سرطان تخمدان

درمان در بیشتر موارد جراحی است. وسعت درمان به نوع سرطان و میزان انتشار آن در داخل لگن و دیگر قسمت‌های بدن و سن و تمایل بیمار برای بارداری بعدی بستگی دارد. بر اساس نوع تومور، ممکن است از شیمی‌درمانی هم استفاده شود. در خانم‌های یائسه، برداشتن رحم و لوله‌ها و تخمدان‌های دوطرف و نمونه‌گیری از قسمت‌های مختلف لگن و شکم انجام می‌شود. در خانم‌های جوان در صورتی که سرطان زود تشخیص داده‌شود، می‌توان رحم را حفظ کرد تا در سال‌های بعد امکان بارداری داشته باشند.

در تهیه این مطلب از سایت nabzema کمک گرفته شده است.

قلب مصنوعی نوید زنده ماندن به بیماران در انتظار پیوند

به تازگی محققان فرانسوی توانسته‌اند قلب مصنوعی را بسازند که مجوز استفاده در اروپا را دریافت کرده است. این قلب مصنوعی برای بیمارانی که در انتظار دریافت قلب پیوندی هستند، کاربرد دارد و می‌تواند آن‌ها را تا زمان پیوند زنده نگه‌دارد. به گزارش دویچه وله، «استفان پیا» یکی از کارشناسان این تحقیق و مدیر عامل شرکت سازنده قلب مصنوعی، می‌گوید: «این کار نتیجه ۳۰ سال تلاش برای ساخت قلبی است که توانایی فیزیولوژیکی شبیه قلب انسان داشته باشد، بتپد و خون را به جریان بیندازد.» گفته می‌شود این قلب همچنین برای بیمارانی که به دلیل مشکل خاص قادر به دریافت پیوند قلب نیستند هم به کار می‌رود. قیمت این قلب مصنوعی ۱۵ هزار یورو پیش‌بینی شده است که از نمونه‌های قبلی گران‌تر است. همان‌طور که می‌دانید بیماری قلبی جزو بیماری‌هایی است که سالانه باعث مرگ و میر تعداد زیادی از افرادی می‌شود و از طرفی پیوند قلب می‌تواند جان بسیاری از بیماران را نجات دهد اما به دلیل طولانی شدن زمان دریافت پیوند، خطر مرگ بسیاری از افراد را تهدید می‌کند. با دریافت مجوز برای تولید انبوه این قلب مصنوعی امید زنده ماندن بیماران در انتظار پیوند بیشتر می‌شود.

۹ نکته کلیدی پخت کوکو سبزی



۵- سعی کنید سبزی کوکورا از قبل تفت دهید، چون هنگام پخت فقط دوروی کوکو سرخ می‌شود و مواد داخل خام می‌ماند.
۶- سبزی کوکورا با کره تفت دهید تا طعم و عطر متفاوتی داشته باشید.
۷- سبزی کوکورا خیلی ریز خرد نکنید چون در طعم آن تاثیر خواهد گذاشت طعم خوبی نخواهد داشت و حتما از سبزی تازه استفاده کنید.
۸- سبزی کوکو شامل گشنیز، تره، جعفری و شوید بوده و اندازه این سبزی‌ها با هم متفاوت است. بیشترین قسمت سبزی کوکو را تره تشکیل می‌دهد و بعد به ترتیب جعفری، گشنیز و شوید.
۹- می‌توانید سبزی‌های دیگری همچون برگ سیر، نعناع، ترخون، ریحان و سبزی‌های معطر محلی و حتی کاهو هم به کوکو اضافه کنید.

۱- برای این که کوکو سبزی شما خوشمزه‌تر شود از زرشک و گردوی خرد شده داخل آن استفاده کنید. برای این کار گردوها را طوری خرد کنید که پودر نشوند و زرشک‌ها را هم از قبل بشویید تا آبی نداشته باشند.
۲- در هنگام ریختن مایه کوکو، روغن داخل ماهیتابه باید کاملاً داغ شده باشد تا هنگام پخت و رو کردن خرد نشود.
۳- برای خوش طعم‌تر کردن کوکو از ماست استفاده کنید تا بافت کوکو لطیف شود، آب ماست را حتما بگیرید یا از ماست چکیده استفاده کنید. همچنین می‌توانید از مقدار کمی شیر هم استفاده کنید.
۴- اضافه کردن مقداری بکینگ پودر باعث یکدست‌تر شدن بافت کوکو می‌شود.