

صدای بلند به شنوایی چنین آسیب می‌رساند. صدایی که مادر در معرض آن قرار می‌گیرد، همان صدایی است که چنین هم در برابر آن قرار می‌گیرد، با این تفاوت که چنین نمی‌تواند گوشش را بگیرد. به گزارش سلامانه از ایندپندنت مرکز پیشگیری و کنترل بیماری‌ها در آمریکا توصیه می‌کند، مادران باردار از قرار گرفتن در معرض صداهای بلندی که بیش از ۱۱۵ دسی بل است، اجتناب کنند که این شامل صدای اره برقی، شلیک تفنگ، موتور جت، کنسرت‌های پر سر و صدا و... می‌شود.

# سلامت موباشوینده‌های گیاهی



## اما واگرهای ژیلت‌های یک بار مصرف

تیغ‌های یک بار مصرف یا همان ژیلت‌های موجود در بازار این روزها طرفداران زیادی دارند انواع مختلف آن با قیمت‌های متفاوت عرضه می‌شود. عمده استفاده از این ژیلت‌ها برای برداشتن موهای صورت، ساق پا، ساعد و نواحی شرمگاهی است. این ژیلت‌ها چون معمولاً دو تا پنج تیغه است و فاصله تیغ‌ها به یکدیگر نزدیک است، نباید بیش از یک بار استفاده شود، چون موهای تراشیده شده و پوسته‌های مرده بدن در میان این تیغه‌ها گیر کرده و تقریباً شست و شوی آن‌ها از لایه‌لای این تیغه‌ها ناممکن است. در نتیجه این ژیلت‌ها پس از هر

بار مصرف باید دور انداخته شود، چون نه تنها باعث ایجاد بیماری‌های پوستی می‌شود بلکه می‌تواند محیط حمام را آلوده به بسیاری از قارچ‌ها و باکتری‌ها کند.

**تیغه‌های خودتراش چندبار مصرف**  
در بازار تیغ‌های چندبار مصرفی که در داخل دستگاه خودتراش قرار می‌گیرد هم موجود است. در استفاده از این تیغ‌ها باید نکاتی را رعایت کرد تا بار میکروبی آن پس از هر بار مصرف به حداقل برسد. پس از هر بار اصلاح، باید صفحه فلزی دستگاه از پایه و تیغه جدا شود و از لایه‌لای تیغه‌ها بقایای مو و پوسته‌ها جدا شود و در نهایت قطعات با آب و صابون شسته و در مجاورت با نور

خورشید و خارج از محیط مرطوب حمام خشک شود. تیغ وسیله‌ای شخصی است و باید برای هر قسمت از بدن به ویژه نواحی تناسلی و شرمگاهی از یک تیغ یا ژیلت جداگانه استفاده شود تا آلودگی‌ها به قسمت‌های حساس بدن منتقل نشود.

**مراقب ژیلت‌های ارزان قیمت باشید**  
کارشناسان بهداشت اعلام کرده‌اند، ژیلت‌های یک‌بار مصرف ارزان قیمتی که در بازار عرضه می‌شود، احتمال بیماری‌زایی دارد و مردم به هیچ وجه نباید از آنها استفاده کنند. لازم است بدانید بیشتر ژیلت‌ها از چین وارد می‌شود. محصولات تولیدی گروه A۸ دارای

استانداردهای کشورهای اروپایی و آمریکایی است که معمولاً با کیفیت و گران قیمت است، اما ژیلت‌های ارزان قیمتی که در گروه D قرار دارد، بی کیفیت است و از ضایعات تهیه می‌شود. طبق آزمایش‌های انجام شده، در تولید دسته پلاستیکی این ژیلت‌ها به جای استفاده از پلاستیک‌های خوراکی از بی کیفیت‌ترین پلاستیک‌های ضایعاتی که می‌تواند حساسیت‌های پوستی و امثال آن را ایجاد کند، استفاده می‌شود. ضمن این که تیغه این ژیلت‌ها به جای فلز مزربوب استیل از فلزات نامرغوبی تهیه می‌شود که در مجاورت با رطوبت حمام زنگ می‌زند و میکروب‌ها را به خود جذب می‌کند.

## پفک خانگی

## آشپزی من

### مواد لازم

پودر پنیر پارمیزان - یک سوم پیمانه  
کره یا مارگارین - یک قاشق غذاخوری  
انواع ادویه - به میزان دلخواه  
پودر آویشن - به میزان لازم  
نمک - به مقدار لازم  
آب - ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری  
جوش شیرین - یک هشتم قاشق چای خوری

### طرز تهیه

در ابتدا آردوزر دوجویه را با هم مخلوط کنید، سپس طعم دهنده به همراه جوش شیرین را الک و به مواد اضافه کنید. همه مواد را با هم الک کنید. در ظرفی جداگانه کره را ذوب کنید و به همراه مواد الک شده و پودر پنیر پارمیزان آنها را کمی ورز دهید تا به شکل خمیر برآید. وقتی خمیر سفت شد، آن را از رنده درشت یا از کفگیر سوراخ‌دار عبور دهید تا شکل پفک به خود بگیرد، در پایان خمیرها را در روغن داغ سرخ کنید.

## مزایای باورنکردنی دویدن روبه عقب

### سلامت

مطالعات جدید محققان نشان می‌دهد دویدن به سمت عقب بسیار بیشتر از دویدن معمولی کالری می‌سوزاند و بسیار مفید است. به گزارش باشگاه خبرنگاران، اگر به دنبال یک ورزش هستید که به سرعت کالری‌های اضافی بدن شما را از بین ببرد، به عقب بدوید. بر اساس تحقیقات، دویدن و راه رفتن روبه عقب یک ورزش دوست‌داشتنی و محبوب در برخی کشورها به‌ویژه کشور ژاپن است و این کار از قرن‌ها پیش بین آنها



رواج دارد. راه رفتن و دویدن روبه عقب عضلاتی از بدن را درگیر می‌کند که در حرکت روبه جلونقش موثری ندارد و ضعیف‌تر از دیگر عضلات است. این ورزش یکی از راه‌هایی است که بیشتر ورزشکاران برای کم کردن سریع وزن و تقویت تمام عضلات بدن خود از آن استفاده می‌کنند و علاوه بر کم کردن چربی دور شکم، باعث برطرف شدن انحنای ستون فقرات و خمیدگی ناشی از نشستن نامناسب هم می‌شود. کارشناسان برآورد کرده‌اند که هر ۱۰۰

قدم راه رفتن روبه عقب می‌تواند مانند هزار قدم راه رفتن روبه جلو باعث کاهش کالری و ایجاد تناسب اندام شود. محققان هشدار می‌دهند که افراد برای انجام چنین تمرین‌های ورزشی حتماً موارد احتیاطی را رعایت کنند. برای مثال در یک مکان کاملاً امن این ورزش را انجام دهند و در آن مکان پله، سرآشپه یا سربلندی، چاله یا حفره و چون نداشته باشند. حین انجام این ورزش، گوش دادن به موسیقی یا حرف زدن با تلفن همراه می‌تواند باعث کاهش تمرکز و وقوع حوادثی چون سقوط و افتادن شود. در نهایت کارشناسان توصیه می‌کنند افراد ابتدا از راه رفتن روبه عقب شروع کنند و به تدریج با تمرین بیشتر، دویدن روبه عقب را آغاز کنند.

## پرسش و پاسخ

موضوع سوالات درباره مشکلات جسمی و پزشکی مبتلا به همه افراد در همه جاست امروز نمونه ای از پاسخ های دکتر «مارتین اسکر» یکی از پزشکان معروف انگلیسی را به سوالات بیماران آورده ایم.



**یک ماه پیش هنگام تمرین سرودخوانی، عضله‌ای در قسمت پایین کمرم دچار کشیدگی شد. با مصرف مسکن ایبوپروفن به تدریج تمام‌آدامه دادم اما این درد من را از یاد آورده است. آیا می‌توان کاری کرد تا زودتر بهبود پیداکنم؟**

اگر چه بیشتر مردم کشیدگی عضلات کمر را با بلند کردن اجسام سنگین ارتباط می‌دهند، اما بافتی که از ستون فقرات حمایت می‌کند تنها با کشیدگی بیش از حد دچار آسیب‌دیدگی می‌شود. اطراف فیبرهای عضلانی پاره شده دچار التهاب می‌شود این امر به نوبه خود به اسپاسم عضلات منجر می‌شود. از آن‌جا که مدت یک ماه از زمان آسیب‌دیدگی گذشته است، کمپرس گرم، خون‌را به جریان می‌اندازد و می‌تواند التیام بخش باشد. بنابراین از یکی از نزدیکان خود بخواهید باویکس ولرم کم‌شمار اما ساز دهد. در هر نوع مصدومیت کمر، فرد آسیب‌دیده باید از حرکت دادن قسمت آسیب‌دیده بپرهیزد زیرا احتمال بروز در وجود دارد. اما بی تحرکی نیز می‌تواند به تضعیف عضلات و در نتیجه درد بیشتر منجر شود. در این شرایط ورزش دادن قسمت پایین تنه با حرکت‌های کششی بسیار موثر است و بهترین راه برای یادگیری نحوه انجام دادن این حرکت‌ها، مراجعه به فیزیوتراپیست است. **پدر بزرگم که فردی سیگاری بود، به دلیل ابتلا به سرطان ریه در گذشت؛ از طرفی مادرم که تنها گامبه‌گاه در سن جوانی سیگار می‌کشید، پارسال بر اثر سرطان ریه، جان خود را از دست داد. آیا احتمال ارتباط ژنتیکی وجود دارد؟**

مصرف دخانیات، عامل شماره یک بروز سرطان ریه است و حدود ۸۶ درصد موارد ابتلا به سرطان ریه با مصرف دخانیات ارتباط دارد که از این میان ۸۳ درصد به دلیل مصرف دخانیات و ۳ درصد به دلیل قرار گرفتن در محیطی است که دود سیگار وجود دارد. به احتمال زیاد مادر شما به دلیل قرار گرفتن در معرض دود سیگار پدر بزرگتان و همچنین سیگار کشیدن در دوران جوانی اش دچار سرطان ریه شده بود. البته از نظر ژنتیکی نیز افرادی که بستگان درجه یک آن‌ها مبتلا به سرطان ریه شده‌اند، بیشتر در معرض خطر ابتلا قرار دارند. بر نامه غربالگری برای سرطان ریه وجود ندارد اما اگر دچار سرفه‌های مزمن شدید که بیش از سه هفته طول کشید، بهتر است به پزشک مراجعه کنید. با اجتناب از دود سیگار تا حد امکان، آلاینده‌های زیست محیطی مانند دود آگروز و خوردن مقدار زیادی میوه و سبزی تازه می‌توانید خطر ابتلا به سرطان ریه را به حداقل برسانید.

## نحوه صحیح استفاده از دهان شویه

### پزشکی

طرز استفاده از دهان شویه که بلافاصله بعد از مصرف، آن را از دهان خارج کنیم و دهان را بشوییم نادرست است و تأثیری در بهداشت دهان ندارد؛ در واقع دهان شویه باید به مدت یک ساعت در دهان بماند یا هر ده دقیقه خالی و دوباره از دهان شویه استفاده شود.

باقر شهینی زاده رئیس انجمن دندان پزشکان عمومی در گفت و گو با فارس گفت: بوی بد دهان می‌تواند عوامل دهانی و غیر دهانی داشته باشد، از جمله عوامل غیر دهانی می‌توان به بیماری‌های گوارشی، عفونت سینوس ها، عفونت ریه‌وی و بلع برعکس اشاره کرد که این افراد باید برای معاینه و درمان به پزشک متخصص مربوطه مراجعه کنند.

#### دلایل بوی بد دهان

– در بیشتر موارد بوی بد دهان می‌تواند به دلیل ماندن غذا در بین دندان‌ها و پوسیدگی دندان‌ها باشد، در بیشتر مواقع این بو مربوط به پوسیدگی‌هایی است که امکان تمیز کردن آن با مسواک وجود ندارد. این پوسیدگی‌ها گاه با جرم‌گیری و پر کردن درمان می‌شود.

– همچنین در افرادی که از دندان مصنوعی استفاده می‌کنند ماندن مواد غذایی در بین دندان‌ها و نشستن آن باعث بروز بوی بد دهان می‌شود.

– بیماری‌های لثه یکی دیگر از علل ایجاد بوی بد دهان است به این صورت که، با عقب رفتن لثه‌ها حفره‌هایی بین لثه و دندان به وجود می‌آید که در آن مواد غذایی گیر می‌کند و به محلی برای تجمع میکروب‌ها تبدیل می‌شود؛ این میکروب‌ها باعث بروز بوی بد دهان می‌شود.

این بیماران اگر مشکل پوسیدگی دندان‌ی نداشته باشند برای درمان بیماری لثه باید اقدام کنند که در مواقعی نیز برای درمان نیاز به جراحی دارند.

## خواص سیب و عدس

### بیشتر بدانیم

سیب میوه ای است که برای هر نوع مزاجی مفید است. مریم مقیمی متخصص طب سنتی در گفت و گو با تسنیم، با بیان این مطلب، درباره این ادعا که یکی از عوامل اصلی بیماری‌هایی چون سرطان می‌تواند مصرف عدس باشد، گفت: عدس از سری حبوبات طبع سرد و خشک است، درباره عدس یا هر غذای دیگری نمی‌توان چنین ادعاهایی را مطرح و فقط با خواندن بخشی از کتب طب سنتی چنین برداشت‌هایی کرد؛ شاید در کتب آمده باشد که برای فلان افراد، مصرف عدس اشکال دارد ولی این طور نیست که ما این توصیه را به همه افراد تعمیم دهیم.

وی ادامه داد: عدس در طب سنتی خیلی کاربرد و خواص دارد به‌ویژه برای خانم‌هایی که خونریزی قاعدگی بسیار شدید دارند، ما طبق طب سنتی مصرف آب عدس و عدس پخته را توصیه می‌کنیم، ولی برای کسی که دچار سرطان است آن را جزو پرهیزات می‌گذاریم، چون عدس سودازا است و کسی که مثلاً مبتلا به سرطان یا هر بیماری است که غلبه سودا در بدن ایجاد می‌کند. به اندازه کافی سودا در بدن دارد یا حتی بیشتر از حد دارد که باعث

بیماری در بدنش شده است. این متخصص طب سنتی عنوان کرد: بنابراین به بیمار مبتلا به سرطان توصیه می‌کنیم که عدس نخورد زیرا سودازا است و ولی این مربوط به همه افراد نیست زیرا برای برخی افراد مصرف عدس مفید است.

مقیمی بیان کرد: هر ماده غذایی ممکن است پرای بعضی از افراد خوب باشد و برای بعضی خوب نباشد، بنابراین اصلاً نمی‌توان توصیه کرد که فلان ماده غذایی ۱۰۰ درصد برای همه افراد سرطان‌زا است و باید آن را از برنامه غذایی حذف کنیم.