گوناگون

رشد ۵ برابری صنعت آرایشی و بهداشتی کشور

مدیرکل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا‌ودارو گفت: تعداد پروانه‌های ساخت فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی رشد ۵برابری داشته که نشانگر توانمندی صنعت کشور است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلنا، عبدالعظیم بهفر- مدیرکل امور فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو با تقدیر از تلاش‌های فعالان صنایع آرایشی و بهداشتی در روزهای بحرانی همه‌گیری کرونا و تأمین تیاز کشور، گفت: همکاران این حوزه در بحران کرونا با فداکاری، توانستند کمبودهای موجود در این زمینه را از جمله کمبود فرآورده‌های ضدعفونی‌کننده را در مدت کوتاهی برطرف کنند و نقش مهمی در تأمین سلامت مردم داشته باشند. بنابراعلام ایفدا، وی در خصوص فراهم آوردن بسترهای لازم برای فعالیت هرچه بهتر صنایع بهداشتی و آرایشی عنوان کرد: این مسئله از دو دیدگاه علمی و مدیریتی قابل بررسی و تکنکاش است. در بحث علمی باید دید که در قانون گذاران در دنیا در مورد این محصولات به چه صورت و تحت نظر کدام از گل‌ها مدیریت می‌شوند. ازآنجاکه حدود دو سال از تشکیل اداره کل آرایشی و بهداشتی می‌گذرد، برخی از وظایف آن بنا به‌ضرورت به ادارات کل دیگر منتقل شده بود که با تشکیل اداره کل آرایشی و بهداشتی این وظایف با توجه به خیطه‌های علمی و اجرائی تعریف‌شده و اعمال مدیریت هوشمندانه بطوریکه در انجام امور خللی ایجاد نشود به این اداره کل منتقل شده و یا خواهد شد. وی ادامه داد: ازنظر تول موجود در کشور نیز باید گفت که توان علمی این فعالان چه در صنعت و چه در دانشگاه در تأمین تیازها و حتی تأمین تجهیزات بسیار بالاست. این توانمندی در سال گذشته و پس از تام‌گذاری سال ۹۹ به‌عنوان سال رونق تولید توسط مقام معظم رهبری به‌وضوح دیده شد و حتی بسیاری از فعالان تجاری این حوزه که وارد‌کننده پرتقاهای مختلف بودند، با توجه به شرایط کشور و تیاز موجود، وارد عرصه تولید این محصولات شدند. بهفر با اشاره به رتبه‌های بالای سلامت محصولات تولیدشده در کشور، عنوان کرد: میزان استقبال فعالان حوزه بهداشتی و آرایشی و تعداد پروانه‌های ساخت قراردادی و معمول از زمانی که اداره کل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو آغاز به کار کرده است، با قید اینمنی و سلامت محصول رشد ۵برابری داشته که این نشانگر توانمندی صنعت کشور است. وی خاطرنشان کرد: توان حوزه صنعت آرایشی و بهداشتی کشور در همه‌گیری ویروس کرونا به‌خوبی مشخص بود. در حالی که بسیاری از کشورهای پیشرفته از تأمین تیازهای بهداشتی خود برای کنترل بیماری ناتوان بودند، صنعتگران کشور ما، با حفظ کیفیت مطلوب، تولید این محصولات را حتی بیش از حد تیاز انجام دادند. مدیرکل امور فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو افزود: با توجه به کیفیت بالایی که محصولات ما در این حوزه داشتند و نظارتی که روی این موضوع انجام شد، ما بوجود تجربه‌ها توانستیم بدون اینکه هیچ احساس کمبودی در کشور احساس شود، صادرات را نیز در حوزه رونق دهیم.

هشدار سازمان بهداشت جهانی درباره موج دوم شیوع ویروس کرونا

سازمان بهداشت جهانی بر این باور است که کشورهایی که با کاهش موارد ابتلا به ویروس کرونا روبه‌رو شده‌اند، هنوز با خطر شیوع فوری موج دوم این بیماری مواجه هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، سازمان بهداشت جهانی روز دوشنبه هشدار داد: کشورهایی که با کاهش آلودگی ناشی از ویروس کرونا روبه‌رو هستند هنوز در معرض خطر شیوع موج دوم این ویروس قرار دارند. اگر اجازه دهند تدابیر محدودکننده و قرنطینه‌ای زودتر از موعد متوقف شود.

مایک رایان، رئیس بخش فوریت‌های سازمان بهداشت جهانی در این باره گفت: جهان هنوز در وسط موج تخست شیوع ویروس کرونا قرار دارد. گرچه تعداد موارد ابتلا به ویروس کرونا در بسیاری از کشورها رو به کاهش است ولی هنوز با افزایش مبتلایان به این ویروس در آمریکای جنوبی، جنوب آسیا و آفریقا روبه‌رو هستیم. وی در ادامه افزود: بیماری‌های اپیدمی غالبا با موج‌های مختلفی همراه می‌شود و این بدان معناست که شیوع ویروس می‌تواند مجددا طی ماه‌های آینده هم‌گیر شود. در متاطقی که تخستین موج این ویروس آغاز شده است، این احتمال وجود دارد که اگر تدابیری که برای متوقف کردن موج تخست ویروس کرونا اتخاذ شده است، زودتر از موعد لغو شود، موج دوم با سرعت زیادی مجددا آغاز گردد. این مقام ارشد سازمان بهداشت جهانی گفت: کشورهای اروپایی و آمریکای شمالی باید همچنان تدابیر واقدامات بهداشتی واجتماعی را رعایت واجرا کنند. بسیاری از کشورهای اروپایی و آمریکای شمالی طی هفته‌های اخیر اقدام به کاهش تدابیر محدودکننده و قرنطینه‌ای کرده‌اند.

بیماری سلیاک ریسک ابتلا به روده را افزایش می دهد

محققان اثبات کردند که بین بیماری ابتلا به روده و بیماری سلیاک رابطه وجود دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مطالعه جدید محققان دانشگاه مک مستر کانادا نشان می دهد ریسک بروز بیماری ابتلا به روده در بیماران مبتلا به سلیاک ۱۰برابر بیشتر است. هم بیماری سلیاک و هم بیماری ابتلا به روده در اوایل بزرگسالی آغاز می شوند اما متمایز هر یک از این بیماری‌ها تاشناخته است. بیماری سلیاک یک عارضه گوارشی با ماهیت خودایمنی است که به پرزهای روده کوچک آسیب می رساند و سبب اختلال در جذب مواد غذایی حاوی گلوتن می شود. دکتر «الناز ورجو»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «بررسی سیستماتیک ماتئول می دهد که رابطه قوی ای بین بیماری ابتلا به روده و بیماری سلیاک وجود دارد.» وی در ادامه می افزاید: «این موضوع حائز اهمیت است چراکه عدم تشخیص یکی از این دو عارضه می تواند پاسخ مناسب به درمان‌های موجود را به خطر بیاندازد.» در این مطالعه ۱۵تحقیق قبلی که در مجموع شامل بیش از ۱۲میلیون فرد در قالب گروه کنترل، ۴۲هزار بیمار مبتلا به سلیاک و ۱۶۶هزار بیمار مبتلا به بیماری التهاب روده بود، بررسی شدند. به گفته وردو، «هنوز مشخص نیست که تراکنگری بیماری التهاب روده باید قبل از بیماری سلیاک انجام شود یا بالعکس.» هنوز علت بیماری التهاب روده مشخص نیست اما محققان معتقدند اجتناب از مصرف غذاهای فست فودی و داشتن رژیم غذایی سالم‌تر می‌تواند ریسک ابتلاء به این مشکل را کاهش دهد.

یک جرعه کتاب

مسخ
اثر: فرانتس کافکا
صادق هدایت

مسخ
نویسنده:فرانتس کافکا
مترجم:صادق‌هدایت
طلایه

پیام آشنا: کتاب مسخ توشته فرانتس کافکا نویسنده مشهور آلمانی است. مسخ داستان زندگی عجیب گره‌گوار سامسا است که روزی از خواب برمی‌خیزد و متوجه می‌شود به سوسکی قهوه‌ای تبدیل شده است. گره‌گوار در عوض آنکه از این تغییر حیرت کند آن را به عنوان یک اتفاق ناگوار می‌پذیرد. او تلاش می‌کند همسویی‌ای میان زندگی انسانی‌اش و این مسأله که او سوسکی قول‌پیکر شده ایجاد کند. در عین حال او باید تفرت اعضای خانواده‌اش نسبت به خودش را هم بپذیرد. رفته رفته گره‌گوار تبدیل به موجودی منفور در خانواده می‌شود و او می‌خواهد با این وضعیت کنار بیاید. فرانتس کافکا خودش از بیگانگی در فضای خانواده و ترس و احساس گناه در برابر پدرش رنج می‌برد و این مفهوم را به خوبی در مسخ به تصاویش گذاشته است. این رمان سوررئال به سبکی تعادین وضعیت انسان را در شرایطی که به روزمرگی و زندگی یکنواخت دچار می‌شود به تصویر می‌کشد. کتاب مسخ را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

مسخ از مهم‌ترین آثار ادبی توشته شده قرن معاصر است. اویست و رمان محاکمه و رمان قصر که تاتمام مانده است از دیگر آثار کافکا هستند. او در توشته‌هایش اتفاقات پیش پا افتاده را به شکلی تاعقول و فراواقع گرایانه توصیف می‌کند و همین سبک خاص او است که به تام کافکایی می‌تناسیم.

فرانتس کافکا در ۳ ژوئن ۱۹۲۴ بر اثر بیماری سل، درگذشت. توبسته‌گان آلمانی‌زبان در سده ۲۰میلادی است. آثار کافکا در زمره تأثیر گذارترین آثار در ادبیات قرب به‌شمار می‌آیند. فرانتس کافکا به دوست نزدیک خود ماکس برود وصیت کرده بود که تمام آثار او را نخوانده بسوزانند. ماکس برود از این دستور وصیت‌نامه سرپیچی کرد و بیشتر آثار کافکا را منتشر کرد و دوست خود را به شهرت جهانی رساند. مسخ مهم‌ترین اثر اویست و رمان محاکمه و رمان قصر که تاتمام مانده است از دیگر آثار کافکا هستند. او در توشته‌هایش اتفاقات پیش پا افتاده را به شکلی تاعقول و فراواقع گرایانه توصیف می‌کند و همین سبک خاص او است که به تام کافکایی می‌تناسیم.

درباره کتاب مسخ

مسخ داستان فردی به تام گره‌گوار است. یک روز صبح گره‌گوار هتاگامی که از خواب برمی‌خیزد متوجه می‌شود که به سوسکی قهوه‌ای تبدیل شده است. گره‌گوار در عوض آنکه از این تغییر حیرت کند آن را به عنوان یک اتفاق ناگوار می‌پذیرد. او تلاش می‌کند همسویی‌ای میان زندگی انسانی‌اش و این مسأله که او سوسکی قول‌پیکر شده ایجاد کند. در عین حال او باید تفرت اعضای خانواده‌اش نسبت به خودش را هم بپذیرد. رفته رفته گره‌گوار تبدیل به موجودی منفور در خانواده می‌شود و او می‌خواهد با این وضعیت کنار بیاید. فرانتس کافکا خودش از بیگانگی در فضای خانواده

درباره فرانتس کافکا

فرانتس کافکا زاده ۳ژوئیه ۱۸۸۳ یکی از بزرگ‌ترین

مینیمال
هایی برای زندگی
Instagram.com/Minimalha

مینیمال هایی برای زندگی
ادم درخت‌هایی را می‌بیند که نشدند، راستند. البوداند. شاخه‌های کشیده و بلند دارند و برگهای فراوان! درخت‌هایی را می‌بیند که کم رشدند، گردمار و کج و کوله‌اند. ظاهرشان توی ذوق می‌زند! مگر جنگل برای خاطر این جور درخت‌ها زندگی را به خودش حرام می‌کند؟
از کتاب پاپرهه‌ها
زاهاریا استانو

تازه های سلامت

بهترین مکمل ها برای حفظ سلامت روان در روزهای کرونایی

رعایت تغذیه مناسب به ویژه در دوره کنونی و شیوع کرونا‌ویروس برای حفظ سلامت روان و تاب‌آوری روانی اهمیت دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، در دوره‌ای که کرونا‌ویروس جدید و بیماری کووید۱۹ در سراسر جهان شیوع پیدا کرده، رعایت تکات بهداشتی برای حفظ سلامت روان همچون سلامت جسم حائز اهمیت است. یکی از روش‌های بهبود سلامت رعایت رژیم غذایی مناسب و مصرف مواد مغذی است که نه تنها سلامت جسم بلکه سلامت روح و روان را بهبود می‌دهد.

به گفته کارشناسان برخوردار‌ی از ذهن قوی همچون سیستم ایمنی مطلوب حائز اهمیت است. راهکارهای متعددی وجود دارد که افراد با کمک آن‌ها می‌توانند به "مصونیت روانی" دست پیدا کنند که برخورداری از سلامت جسم و افراز احساسات و حالات از جمله آن‌هاست. همچنین مکمل‌های خوراکی وجود دارند که مصرف آن‌ها می‌تواند از سلامت روان حمایت کند چرا که استرس مزمن و تجربه‌های منفی و آسیب زننده ممکن است موجب کاهش مواد معدنی و ویتامین‌ها شود. سایت مدیکال دیلی در مطلبی به مکمل‌های خوراکی اشاره کرده است که می‌توان آن‌ها به عنوان بهبود دهنده سلامت روان نام برد:

ویتامین B

انواع ویتامین‌های B از جمله B۶ و B۱۲ سیستم عصبی را پشتیبانی و سلامت روان را تقویت می‌کنند. با مصرف این ویتامین‌ها فرد کمتر احساس خستگی و قدرت حافظه خود را تقویت می‌کند در مواقعی که فرد احساس اضطراب و استرس دارد سطح ویتامین B بدن کاهش پیدا می‌کند که باعث می‌شود علائم استرس تشدید شود.

منیزیم

داشتن خواب شبانه کافی و با کیفیت به تقویت سلامت روان و بهبود خلق و خوی فرد در طول روز کمک می‌کند این شرایط مستلزم وجود میزان کافی از هورمون ملاتونین است که منیزیم عامل تولید کننده آن به حساب می‌آید همچنین این ماده معدنی به کاهش احساس خستگی کمک می‌کند و برای حفظ عملکرد سیستم عصبی و سلامت روان ضروری است. منیزیم نیز همچون انواع ویتامین‌های B بر اثر استرس و اضطراب کاهش پیدا می‌کند.

پروبیوتیک‌ها

پروبیوتیک‌ها به دلیل فوایدی که برای گوارش و ایمنی بدن دارند، شناخته شده‌اند اما بررسی‌های جدید حاکی از اثربخشی آن بر سلامت روان است. اگرچه تحقیقات انجام گرفته در مورد اثربخشی آن بر روی سلامت روان در مراحل اولیه است، این باور وجود دارد این باکتری‌های مفید از طریق تنظیم تولید هورمون سروتونین تاثیر غیرمستقیمی بر سلامت مغز دارند.

هیدروکسی تریپتوفان یا 5-HTP

این ترکیب به طور طبیعی در بدن وجود دارد و می‌تواند به سروتونین-هورمون تقویت کننده خلق و خو- و ملاتونین- تنظیم کننده خواب - تبدیل شود. این آمینو اسید الگوی خواب را از طریق افزایش مدت زمان مرحله خواب REM بهبود می‌دهد.

امگا ۳ و ویتامین D

روغن ماهی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین D در کنار یکدیگر سطح سروتونین در مغز را به حد مطلوب می‌رساند.

با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه و کودکان سبز، بانوان، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، مهیمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید و از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

معاون فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی کشور:

اجرای «نسخه‌نویسی الکترونیک» در گیر و دار کرونا

معاون فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی کشور با اشاره به وضعیت اجرای نسخه‌نویسی الکترونیک، گفت: بحث نسخه الکترونیک یکی از اقدامات امروزه حوزه درمان است. قارچ از اینکه قانون چی می‌گوید یا اینکه مسائل بیمه‌ای حرف چی می‌گویند، موضوع درمان در عصر امروز باید بتواند از تکنولوژی‌های روز استفاده کند که یکی از این تکنولوژی‌ها، فناوری اطلاعات است. وی افزود: برای اینکه بتوانیم در حوزه فناوری اطلاعات، اطلاعات بیماران را به صورت یکپارچه در اختیار داشته و از آن به صورت هوشمند استفاده کنیم، تیاز است که اطلاعات بیمار را در تمام مراجعاتش ثبت و ضبط کنیم و آن را بر اساس کدهایی که به آن تعلق می‌گیرد با زبان بین‌المللی گذینگ جمع‌بندی کنیم تا پزشکان و سایر کارکنان حوزه بهداشت و درمان و سیاستگذاران بتوانند برای اقدامات درمانی، سیاستگذاری و ... از آن استفاده کنند.

اجرای بخش عمده‌ای از نسخه الکترونیک تا پایان سال

جهانگیری با بیان اینکه حتما کار شرکت‌ها باید با استانداردها و پروتکل‌هایی که در این زمینه وجود دارد، مطابق باشد و تحت نظارت وزارت بهداشت و دستگاه‌های مرتبط اقدام کند، گفت: ما در این حوزه چند پایلوت را انجام دادیم. برخی بخش‌ها را با سازمان بیمه سلامت پیش بردیم. سازمان تامین اجتماعی تیز در مراکز ملکی خود به صورت کامل اقدامات را به صورت الکترونیک انجام می‌دهد؛ نسخه به صورت الکترونیک توشته و پیچیده می‌شود. در حوزه دیابت تیز پایلوتی را داشتیم که نسخه نویسی و نسخه پیچی الکترونیک به صورت کامل انجام شده است. آمادگی وجود دارد که بتوانیم این اقدام را با مشارکت همه دیتفعال انجام دهیم البته باید توجه کرد که سراسری شدن نسخه الکترونیک به صورت یک شبه قابل انجام نیست، بلکه فرآیندی زمان‌بر است؛ زیرا اگر بخواهید یکسری از اقدامات را به صورت سامنوار انجام دهید برای آغاز به کار و ارائه به صورت سامنوار انجام دهید برای آغاز به کار و ارائه آموزش‌ها، تامین امکانات و ... زمان می‌برد. پیش‌بینی ما این است که قسمت عمده‌ای از کار تا پایان سال ۹۹ انجام شود، اما اگر قرار باشد این فرآیند به صورت کامل انجام شود، دو الی سه سال زمان تیاز داریم و وی تاکید کرد: تاکنون در هیچ کشوری نسخه الکترونیکی به صورت کامل اجرا نشده است. به هر حال بخشی از کارها باید به مرور تکمیل شود. اما برای فراگیر شدن آن زمان تیاز است. با توجه به شرایطی که کرونا ایجاد کرده، تا پایان سال ۹۹ بخش عمده‌ای از کار انجام می‌شود.

دریچه

چیزهای عجیبی که به شنوایی تان آسیب می‌زنند

همه ما می‌دانیم که صدای خیلی بلند می‌تواند باعث شود تا چندروز صدای زنگ در گوش‌هایمان بنشنویم اما خیلی از چیزهای روزمره دیگر هم هستند که می‌توانند به شنوایی آسیب بزنند یا ما همواره بشنید تا به این عوامل عجیب اشاره کنیم

بیماری‌های مرتبط با خون

به گزارش پیام آشنا به نقل از تیمان، دیابت نوع اول و دوم، فشارخون بالا و کلسترول بالا تقریبا بر تمام سلول‌های بدن اثر می‌گذارند از جمله گوش‌ها. ازتمالی سلول‌های ریز مویی در گوش‌هایتان، پیام‌هایی درباره آنچه شنیده‌اید به مغزتان ارسال می‌شوند. اما این سلول‌ها ممکن است به جریان خون متصل دارند. همه‌ی این سلول‌های مویی توسط مویرگ‌های بسیار ریز تغذیه می‌شوند. اگر هرگونه مشکلی در جریان خون به وجود بیاید، این سلول‌های ریز و شکننده خواهند کرد. مثلا کسانی که دیابت دارند دو برابر بیشتر از بقیه در معرض مشکلات شنوایی هستند.

سُرب

سُرب می‌تواند سرتان می‌تواند ۸۵ دسیبل یا بیشتر نوزاد گوشتان کند. مکرراً و طولانی‌مدت قرار گرفتن در معرض صداهای بالاتر از ۸۵ دسیبل، باعث می‌شود که شما در معرض خطر ناشنوایی قرار بگیرید. صدای بلند سُرب که در روتین زیبایی‌تان قرار دارد می‌تواند به شنوایی‌تان آسیب بزند. هر چه بیشتر و طولانی‌مدت‌تر از سُرب استفاده کنید، بیشتر احتمال دارد که به شنوایی‌تان آسیب بزنید. شاید سُرب قوا به گوش‌هایتان آسیب نزند، اما حتماً به مرور زمان این اتفاق خواهد افتاد. از تمالی سلول‌های ریز مویی در گوش‌هایتان، پیام‌هایی درباره آنچه شنیده‌اید به مغزتان ارسال می‌کنند. اما این سلول‌ها نیاز به جریان خون مناسب دارند. همه‌ی این سلول‌های مویی توسط مویرگ‌های بسیار ریز تغذیه می‌شوند. اگر هرگونه مشکلی در جریان خون به وجود بیاید، این سلول‌های ریز و شکننده خواهند کرد.

صدای بلندموسیقی

حتماً تجربه‌اش را دارید که به بند از یک کنسرت پُر سر و صدا به خانه برگشته‌اید و صدای زنگ در گوشتان احساس کرده‌اید. اما صدای بلندی که از هدفون وارد گوش‌هایتان می‌شود هم می‌تواند به شنوایی‌تان آسیب بزند. هدفون‌هایی که پرده گوش می‌شوند از هدفون‌هایی که روی گوش قرار می‌گیرند مضرتر هم هستند زیرا وارد کانال گوشتان می‌شوند و اگر صدا را بالا ببرید تا سر و صدای محیطتان را نشنوید، شرایط خطرناک‌تر هم خواهد شد. صدای موسیقی را زیر ۶۰درصد نگه دارید تا به گوش‌هایتان آسیب نزنید. صدای بلند موسیقی در باشگاه شنوایی‌تان نیز هست. اگر از کلاس ورزش‌تان بیرون آمدید و گوش‌هایتان صدا می‌کردند، نشان می‌دهد به شنوایی‌تان آسیب زده‌اید. اگر در خانه ورزش می‌کنید هم نباید صدای موسیقی را خیلی بلند کنید.

فرار از چکاپ سالیانه

بیشتر آسیب‌های شنوایی از آسیب‌های تدریجی به گوش داخلی ناشی می‌شوند. اما اشکال داخل گوش قابل درمان است. طی چکاپ سالیانه پزشک به بقیه بدن شما و حتی گوش‌های شما نگاه می‌کند. اگر از معاینه شدن در سالیانه‌تان قرار گرفتید، جرم تجمع یافته در گوشتان، شنوایی‌تان را محدود خواهد کرد. البته به‌مرور عوارض مانند عفونت سینوسی یا آبرزی نیز باید سلامت گوش‌های خود را چک کنید. دستکاری کردن گوش و استفاده از گوش پاک‌کن به پرده گوشتان آسیب می‌زند.

برخی داروها

افت شنوایی می‌تواند از عوارض جانبی دارو باشد. بعضی از داروهای مدرِ برای بیماری قلبی، شیمی‌درمانی و آنتی بیوتیک‌ها می‌توانند به گوش‌هایتان آسیب بزنند. درست است که لازم است دارویی را که پزشک برایتان تجویز کرده مصرف کنید. اما باید در مورد عوارض جانبی و نوع مناسبتان با پزشک حرف بزنید. دوز بالای خیلی از آنتی بیوتیک‌ها می‌تواند خطرناک باشد.

مسکن‌های بدون نسخه

حتی داروهای مسکنی که بدون نسخه‌ی پزشک تهیه می‌کنید، مانند آسپیرین و ایبوپروفن، در دوزهای بالا می‌توانند مضر باشند. هر گونه آسیب شنوایی یا تینیتوس ناشی از مصرف مسکن معمولاً موقتی است، اما گاهی عوارض جانبی آن دائمی‌اند. آسپیرین بچه تا زمانی که به دوز مشخص به طور جهت تجمع جرم و واکس گوش بررسی کند. اگر از معاینه سالیانه‌تان قرار گرفتید، جرم تجمع یافته در گوشتان، شنوایی‌تان را محدود خواهد کرد. البته به‌مرور عوارض مانند عفونت سینوسی یا آبرزی نیز باید سلامت گوش‌های خود را چک کنید. دستکاری کردن گوش و استفاده از گوش پاک‌کن به پرده گوشتان آسیب می‌زند.

لوازم برقی آشپزخانه

لوازم‌برقی پُرسر و صدای آشپزخانه مانند مخلوط‌کن و آسیاب قهوه می‌توانند به مرور زمان به شنوایی‌تان آسیب بزنند. سرآشپزهایی که ساعات طولانی در آشپزخانه کار می‌کنند باید از محافظ گوش استفاده کنند. البته اگر خیلی کم از دستگاهی مانند مخلوط‌کن استفاده می‌کنید متلاً دو تا سه دقیقه در هفته، جای نگرانی نیست.

ابزارهای برقی

ماشین چمن‌زنی، دریل، بیل مکانیکی و... فقط باعث سردرد نمی‌شوند بلکه به شنوایی‌تان نیز لطمه می‌زنند. اگر کارتان طوری است که مجبورید مدام این صداها را تحمل کنید. باید حتماً از گوش‌هایتان محافظت نمایید. گوش‌بند معمولی انتخاب خوبی نیست. در عوض، گوش‌بندهای مناسب برای کارتان را تهیه کنید که مستقیماً روی گوش‌هایتان قرار می‌گیرند و به‌راحتی می‌توانید آن‌ها را بگذارید و بردارید.

وسایل حمل و نقل

وسایل حمل و نقل عمومی می‌توانند بسیار پُرسر و صدا باشند. هر روز در مسیر رفت و برگشت کارتان، اگر مجبور باشید نیم ساعت در اتوبوس یا قطار بنشنید، به گوش‌هایتان آسیب خواهید زد. ضمناً صدای آژیرهای آمبولانس و پلیس و... که از کنارتان رد می‌شوند نیز به اندازه کافی بلند و گوش‌خراش هستند تا به شنوایی‌تان آسیب بزنند. در چنین مواقعی گرفتن گوش‌ها الملاً کار احمقانه‌ای نیست، بلکه بسیار هم خوب است.

چیدمان

از اصول چیدمان مبلمان چه می دانید!

در مدل های مختلفی می توان مبلمان را چیدند اما در ادامه به شما می گوییم چه روش اصولی چیدمان مبلمان کدام است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، اتاق بدون وسایل مانند صفحه کاغذ یا یوم سفیدی است که هم می توان در آن منظره خوبی بدید آورد و هم یک منظره نه چندان زیبا؛ بخصوص هنگامی که روش های مختلفی برای بر کردن اتاق با مبلمان وجود دارد؛ نکته بسیار مهم این است که بدانید باید چیدن مبل‌ها را از کدام قسمت اتاق و چگونه شروع کنید. در این مطلب برخی از قوانین پایه برای چیدمان مبل، که می تواند کمک خوبی برای به سازی دکور منزل یا محل کارتان باشد را آورده ایم. چیدمان مبلمان اگر اصولی باشد، باعث دوبرابر شدن زیبایی دکوراسیون منزل می شود. نحوه چیدمان مبلمان مهمترین نکته در دکوراسیون منزل است پس سعی کنید

• همیشه بزرگترین تکه مبلمان را اول جایگذاری کنید

مبلمان سه نفره باید روبروی نقطه کانونی دکوراسیون منزل قرار بگیرد. نقطه کانونی منزل تان را پیدا کنید و مبلمان سه نفره را روبروی آن قرار دهید.

• کاربرد را مشخص کنید

در نظر بگیرید که این اتاق برای چه منظور استفاده می شود و قرار است چند نفر از آن استفاده کنند. پاسخ به این سوال، نحوه چیدمان مبل ها را مشخص می کند به عنوان مثال پاسخ به این سوال که قصد داریم در این اتاق همه اعضای خانواده متقابل یکدیگر بنشینند یا در کنار یکدیگر، نحوه چیدمان مبلمان را مشخص می کند.

• نقطه مرکزی را تعریف کنید

نقطه کانونی و مهم اتاق را شناسایی کنید این نقطه می تواند شومینه یک منظره، تلویزیون و... باشد. سپس بر طبق آن مبلمان چیده شود. توجه داشته باشید که اگر قصد دارید در اتاق تلویزیون تماشا کنید، فاصله مناسب بین دستگاه و جای نشستن باید سه برابر سایز صفحه نمایش باشد به طور مثال، اگر تلویزیون شما ۱۰۰ اینچی است باید ۱۲۰ اینچ (حدود ۳متر) فاصله تلویزیون تا محل نشستن شما باشد.

• اولویت ها را شناسایی کنید

فاصله بین هر مبل را نباید زیاد باشد. هر مبل باید با فاصله کمی کنار دیگری قرار بگیرد زیرا اگر فاصله بین مبل ها زیاد باشد مهمانان نمی‌توانند به خوبی با هم ارتباط برقرار کنند و گفتگوی صمیمانه‌ای نخواهند داشت.

• سهولت استفاده را فراموش نکنید

میز عسلی را باید در حدود ۳۵ تا ۴۵ سانتی متری مبل قرار دهید تا قضای کافی برای قرار دادن پاها باقی بماند. درباره میز ناهارخوری نیز باید حداقل ۱۲۰ سانتی متر بین هر لبه میز و نزدیک ترین دیوار یا دیگر قطعات مبلمان منزل فاصله باشد. اگر رفت و آمد از پشت صندلی ها انجام نمی گیرد، این فاصله می تواند تا ۹۰ سانتی متر نیز کفایت می کند.

• تنوع را رعایت کنید

اندازه مبلمان در سراسر اتاق باید متفاوت باشد. با قرار دادن یک مبل بزرگ یا باند در یک طرف و قرار دادن یک مبل یا قند و اندازه مشابه در طرف دیگر قضا را برای چیدمان مبل های دیگر مهیا کنید. البته می توانید از یک اثر هنری برای نمایش این توازن در سمت دیگر اتاق نیز استفاده کنید و تاحد امکان از قرار دادن دو مبل هم اندازه در کنار یکدیگر خودداری کنید.

• انعطاف را به نمایش بگذارید