

مراقبت از گوش ها با چند توصیه



شادفر

شاید شما هم تابه حال وزوز، گرفتگی و عفونت گوش را تجربه کرده باشید. گوش یکی از اعضای مهم بدن است که به دلیل تماس مستقیم با هوا، احتمال آلوده شدن آن زیاد است؛ آلودگی ای که بیشتر خودش را با خارش، درد و عفونت نشان می دهد و بار عایت برخی نکات ساده می توان از آن پیشگیری کرد.

● گوش پاک کن: آری یا نه؟ وقتی گوش پاک کن، سنجاق، کلید یا هر شیء دیگری را وارد مجرای گوش می کنید، در ابتدا حس خوبی می یابید و به همین دلیل این کار را تکرار می کنید، ولی گوش پاک کن مجرای گوش را تحریک می کند و جرم ها را به داخل آن برمی گرداند که با این کار پاک کردن گوش دشوارتر می شود. طول مجرای گوش ۲/۵ سانتی متر است و بهتر است به جای استفاده از گوش پاک کن، گوش های خود را بعد از شست و شو با یک حوله نازک خشک کنید. توصیه پزشکان این است که فقط قسمت بیرونی گوش های خود را تمیز کنید و اگر در محیط کارتان با گردوغبار سروکار دارید، روزانه دوش بگیرید و بیرون و پشت گوش خود را با یک پارچه مرطوب، پاک کنید تا گوش هایتان تمیز بماند.

● مراقبت از گوش با تغذیه شاید به نظر تان بی ربط باشد، ولی نوشیدن قهوه و سلامت گوش با هم ارتباط دارد. نوشیدن زیاد قهوه، ممکن است سبب ایجاد جرم در گوش شود. اگر نمی توانید یک روز بدون فنجان قهوه خود سر کنید، حتما یک برنامه منظم معاینه گوش توسط پزشک داشته باشید و اگر می خواهید خطر تجمع جرم گوش را کاهش دهید، سعی کنید آرام آرام مصرف کافئین خود را کم کنید. همچنین نوشیدن آب کافی به تمیز ماندن گوش کمک می کند و هیدراته شدن بدن (رسیدن آب کافی به سلول های بدن) سبب تحریک کانال های گوش می شود که به پاک سازی آن ها، کمک و از تجمع جرم گوش جلوگیری می کند.

● بهداشت شنوایی و صداهای بلند خیلی هادوست دارند موسیقی را با هندزفری گوش کنند یا صدای بلند آن را بشنوند. پزشکان توصیه می کنند در این مواقع، صدار ا تا حد متعادل کم کنید و پدهای ایرپاد یا هندزفری را مرتب تمیز کنید. در غیر این صورت، ممکن است این پدها آلوده به باکتری یا مواد عفونی شود و بهداشت عمومی گوش را کم کند. اگر عادت دارید همیشه هندزفری در گوشتان بگذارید، می توانید بعد از آوردن، آن را بررسی کنید. اگر متوجه شدید هر بار که هندزفری تان را درمی آورید، جرم زیادی به آن چسبیده، به احتمال زیاد جرم گوشتان زیاد شده است. اگر روی هندزفری، جرم گوش می بینید و احساس می کنید نیاز دارید آن را با بیشترین صدای ممکن استفاده کنید، می تواند علامت این باشد که جرم، انسدادی در گوشتان ایجاد کرده است و وقت مراجعه به پزشک است.

● چطور آب را از گوشمان خارج کنیم؟ گیر کردن آب در گوش، یک درد سر کوچک است که اگر بخواهید با روش های اشتباه آن را برطرف کنید، به یک درد سر بزرگ مانند عفونت تبدیل می شود. تکان دادن لاله گوش، دراز کشیدن به یک سمت و ثابت ماندن برای چند دقیقه، خم کردن سر به سمت گوش آسیب دیده، خمیازه کشیدن و تکان دادن فک و کشیدن لاله گوش، استفاده از کف دست ها روی گوش برای ایجاد خلأ وقتی سر را به پهلو خم کردید و استفاده از کمپرس یا حوله گرم روی گوش، جزو روش های خانگی برای خارج کردن آب از گوش است. همچنین ریختن یک قطره روغن زیتون در گوش، یک بار در هفته، می تواند جرم گوش را نرم کند و حتی باعث خارج شدن آن از گوش شود.

نکته روز

لکه زدایی از سرامیک ها

شادفر



کفپوش سرامیک در کنار مزایای زیادش، معایبی هم دارد؛ از جمله اینکه به وجود آمدن لکه روی آن، آزار دهنده است. اگر برای برطرف شدن لکه های روی سرامیک به دنبال راهی هستید، در اینجا چند روش لکه زدایی را به شما معرفی خواهیم کرد تا در صورت دیدن لکه، آن را به راحتی پاک کنید.

● از بین بردن لکه چربی برای تمیز کردن سرامیک خانه که با چربی و روغن آلوده شده است، می توانید دستمالی را آغشته به نوشابه کنید. سپس به صورت دورانی روی لکه چربی بکشید تا لکه پاک شود.

● از بین بردن لکه لاک برای از بین بردن لکه لاک، اگر لکه کوچک است، می توانید با لاک پاک کن آن را تمیز کنید. اگر لکه لاک را نتوانستید پاک کنید، می توانید برای تمیز کردن سرامیک از محلول سفید کننده و آب به نسبت یک به ۹۹ استفاده کنید. برای تهیه محلول سفید کننده و آب، می توانید دو قاشق غذا خوری مایع سفید کننده و یک لیتر آب استفاده کنید تا به تمیز کردن سرامیک ها کمک کند.

● از بین بردن لکه قهوه و چای ممکن است هنگام نوشیدن قهوه و چای، کمی از آن روی سرامیک ریخته شود. برای تمیز کردن سرامیک ها کافی است کمی مایع ظرف شویی و آب داغ را با هم مخلوط کنید و روی لکه بکشید.

● از بین بردن لکه خون برای پاک کردن لکه خون، بهتر است از دستمال یا اسفنجی که آغشته به سفید کننده است، استفاده کنید. برای این کار، دو تا سه قاشق مایع سفید کننده را با نیم لیتر آب مخلوط کنید.

● از بین بردن لکه قیر، آدامس یا موم برای تمیز کردن سرامیک هایی که لکه قیر، آدامس یا موم به آن ها چسبیده است، می توانید چند قطعه یخ را درون کیسه ای بریزید و روی لکه ها قرار دهید. سپس با حرکت آرام کاردک برای کندن این لکه های جرمی اقدام کنید. پاک کردن رنگ از سرامیک

معمولا سخت ترین قسمت نقاشی دیوارها، ریختن رنگ روی سرامیک است که برای جلوگیری از این مشکل، بهتر است قبل از رنگ کردن دیوارها، روی سرامیک را نایلون بکشید تا از ریختن رنگ جلوگیری شود. اما اگر رنگ روی سرامیک ریخت، ابتدا با استفاده از یک کاردک، لکه را تا حدودی پاک کنید. بهتر است لکه خشک باشد تا کار شما برای تمیز کردن سرامیک خانه نیز راحت تر شود. در صورتی که لکه پاک نشد، می توانید از تینر برای تمیز کردن سرامیک خانه استفاده کنید.

خشک تر از خشک سالی!

درباره وضعیت کم آبی که از مرز خطر گذشته است و نسخه عبور از این بحران

ملیحه ابراهیمی یزدی | خیلی دلمان را به فشار شیر آبی که این روزها باز می کنیم، خوش نکنیم. اوضاع از آنچه تصور می کنیم، بحرانی تر است. فرونشست در دشت مشهد از حداقل سه سانتی متر در اکثر نقاط دشت تا محدوده خطرناک ۱۵ تا ۱۷ سانتی متر (شمال غرب شهر مشهد) ثبت شده است. این در حالی است که مقدار فرونشست کنترل شده در کشورهایی همچون ژاپن، ایالات متحده و چین یک سانتی متر در سال است. درست است که بیشتر آب در حوزه کشاورزی صرف و خرج می شود و متأسفانه تاکنون تمهیدات ویژه ای در این حوزه اندیشیده نشده است، اما باید تا جایی که امکان دارد، با دقت و احتیاط بیشتری آب مصرف کنیم. این نکته مهم را نیز از یاد نبریم که تخلیه منابع آب زیرزمینی باعث خشک سالی مصنوعی و تشدید آلودگی آب می شود. با این اتفاق علاوه بر آسیب به محیط زیست، شاهد تأثیرات منفی بر زندگی اجتماعی انسان ها خواهیم بود.

۹۸٪

۹۸ درصد پهنه شهرستان مشهد در وضعیت خشک سالی شدید و ۶ درصد از این مساحت در وضعیت خشک سالی بسیار شدید است.

۴

بیشترین میزان بارش در طول چندروز اخیر، مربوط به ۱۵ اردیبهشت امسال، به میزان چهار میلی متر بوده است.

۳۴

از مجموع ۳۷ دشت استان، وضعیت ۳۴ دشت که یکی از آن ها دشت مشهد است، بحرانی و ممنوعه است و سطح آب زیرزمینی آن ها کاهش پیدا کرده است.

۳۰٪

از ابتدای امسال شاهد کاهش حدود ۳۰ درصدی میزان بارندگی در مشهد نسبت به مدت مشابه سال گذشته بوده ایم.

۱۶٪

هم اینک تنها ۱۶ درصد از حجم ذخیره سدهای استان آب دارد. این میزان در مدت مشابه پار سال، ۳۹ درصد بوده که نشان می دهد با خشک سالی مواجه هستیم.



۷۵

از ابتدای سال آبی جاری تاکنون، ۷۹.۱ میلی متر بارندگی در مشهد ثبت شده است. این کلان شهر حتی در مقایسه با بارش های ۵۳.۹ میلی متری سال گذشته نیز، ۷۶.۸ میلی متر کاهش بارندگی داشته است.

از پرکاربردترین مکان خانه شروع کنیم



آشپزخانه یکی از جاهایی است که در طول شبانه روز با آن سروکار داریم.

بهتر است:

- بلافاصله پس از خوردن غذا، مواد غذایی باقی مانده را از روی ظرف ها پاک کنید و آن ها را بشویید. در هنگام شستن ظرف ها، ابتدا ظرف مناسبی را تا نیمه، پر از محلول آب و مایع ظرف شویی کنید و ظرف ها را در آن بشویید. همچنین از حداقل مواد شوینده ممکن استفاده کنید تا هنگام آبکشی ظرف ها، آب کمتری مصرف شود. این روش باعث ذخیره بین دویست تا ششصد لیتر آب در ماه می شود.
- برای نوشیدن آب خنک، از بطری های آب داخل یخچال یا چند قطعه یخ استفاده کنید و شیر را برای خنک شدن آب باز نگذارید. این کار باعث ذخیره هشتصد تا هزارو ۲۰۰ لیتر آب در ماه می شود.
- از جریان آب گرم برای باز کردن یخ مواد غذایی استفاده نکنید. یک شب قبل از مصرف، مواد غذایی را از فریزر بیرون آورده، در طبقات یخچال قرار دهید. برای این کار از مایکروفر نیز می توان استفاده کرد. این کار باعث ذخیره بین دویست تا ششصد لیتر آب در ماه می شود.
- برای شستن میوه و سبزی، ابتدا ظرف مناسبی را تا نیمه از آب و ماده ضد عفونی پر کنید، سپس سبزی و میوه را در آن بخیسانید و آب کشی کنید.
- فقط در صورتی از ماشین لباس شویی یا ظرف شویی استفاده کنید که ظرفیت آن ها کاملاً پر شده باشد. این کار باعث ذخیره سیصد تا هشتصد لیتر آب در هفته می شود.

حواسمان به آبیاری درختان باشد

با توجه به گرم شدن هوا، مناسب ترین زمان آبیاری، اوایل صبح، هنگام غروب و شب هاست. رعایت این نکات به ما کمک می کند تا در شرایطی که آذر کمبود آب به صدا درآمده است به فکر چاره ای برای رشد و تکثیر انواع درخت و گونه های گیاهی باشیم.

این راهکارها را به کار بندیم



- در محیط آپارتمان یا محل کار، اقداماتی را که نگهداری و صرفه جویی هرچه بیشتر آب را تمرین و تکرار می کنند، تشویق کنید.
- قواعد کمتر مصرف کردن آب را به دیگران نیز آموزش دهید، به عنوان نمونه نکاتی را روی تابلوی اعلانات، آپارتمان یا محیط کارتان نصب کنید.
- هر جا صحنه های هدر رفتن آب مانند لوله های شکسته آب، آب نماهای خراب، منابع آبی دارای نشت که به حال خود رها شده اند و... را دیدید، به شرکت آب و فاضلاب آن منطقه گزارش دهید.
- فرقی نمی کند خانه باشید یا جاهایی مثل هتل ها، اماکن اداری، مؤسسات آموزشی و... به صرف اینکه قبض آب را شخص دیگری پرداخت می کند، آب را اسراف نکنید.
- مدیران شهری باید حواسشان به تبلیغات محیطی روش های نگهداری و صرفه جویی آب برای زائران و مسافران شهر باشد.
- چکاپ دوره ای لوله ها و شیرهای منزلتان به خصوص آن هایی که مشکل نشتی آب یا چکه کردن دارند را به تأخیر نیندازید. این کار باعث ذخیره هشتاد لیتر آب در هفته می شود.
- با عایق کردن لوله های آب منزل، هنگام نیاز به آب گرم، زودتر به آن دسترسی خواهید داشت.
- با یک لیوان آب مسواک بزنید. شیر آب را ببندید. این روش دوازده لیتر آب را در روز ذخیره می کند.
- دوش گرفتن به مدت دو دقیقه، می تواند ۲ هزار و ۸۰۰ لیتر
- آب را در ماه ذخیره کند. با هر دقیقه دوش گرفتن، بین بیست تا چهل لیتر آب مصرف می شود.
- از سردوش هایی استفاده کنید که آب را کم، آهسته و به صورت منظم جاری می کنند. این روش بین ۲ هزار تا ۳ هزار و ۲۰۰ لیتر آب را در ماه ذخیره می کند.
- برای تمیز کردن پیاده روها و جلوی در منزل خود، از آب لوله کشی استفاده نکنید. برای این منظور از جارو استفاده کنید.
- به جای شستن اتومبیل یا شیلنگ آب از یک سطل آب استفاده کنید.
- کولرهای آبی را هر چند وقت یک بار بازدید و از شیرهای شناور با دواوم و محکم استفاده کنید. از نصب ساپیان فراموش نکنید.
- از نصب آب نماهای تزئینی خودداری کنید، مگر در صورتی که برای آن ها از آب در گردش استفاده کنید.
- به منظور جلوگیری از تخیر آب استخرها، روی آن ها را بپوشانید. این روش باعث ذخیره ۵ هزار و ۲۰۰ لیتر آب در ماه می شود.
- حواستان به کارکرد فلاش تانک باشد. اگر خراب باشد، آب پیوسته هدر می رود.
- آب ذخیره شده در مواقع قطع احتمالی و جیره بندی را پس از وصل مجدد آب، دور نریزید و به صورت متناسب استفاده کنید.

- سعی کنید بیشتر درختان و گیاهان بومی مقاوم در برابر کم آبی را در فضا های سبز بکارید. این روش باعث ذخیره ۴ هزار لیتر آب در ماه می شود.
- برای پوشش و زیبایی فضای سبز از چمن استفاده نکنید و در صورت استفاده، چمن ها را بیش از اندازه

فوری فوتی

اینکه به برنامه آبیاری پیمانکاران شهرداری نباشند، شامل تخفیف می شود.

● برای بهره مندی از این تسهیلات، هر سال باید در سامانه جامع فضای سبز به نشانی gsmas.mashhad.ir فرم درخواست تسهیلات خود را ثبت کنید.

مشکلات آبیاری درختان در معابر فرعی

- نبود شبکه آب رسانی مناسب در معابر فرعی
- عرض کم خیابان و ممکن نبودن حرکت تانکر آبیاری در برخی معابر
- پارک کردن وسایل نقلیه شهروندان در معابر فرعی
- بالا بودن سطح خاک باغچه در محل طوقه
- نبود آبخور مناسب برای آبیاری درختان و هدر رفت آب به علت وجود شکاف یا حفره در حاشیه باغچه درختان و همچنین مسدود شدن اطراف طوقه درختان در هنگام سنگ فرش پیاده روها

● فقط آبیاری درختان مقابل ملک، مشمول تخفیف در عوارض نوسازی می شود و آبیاری گل، پرچین، چمن و درختان داخل ملک، شامل این تخفیف نمی شود.

● آبیاری درختان در معابر فرعی مشروط بر

در پی ثبت ۲۲۴۸ درخواست تخفیف عوارض آبیاری درختان در معابر فرعی از ابتدای طرح تاکنون برای ۱۵۲۰۶ اصله درخت تخفیف آبیاری به مبلغ ۱۲۱ میلیون تومان در قبوض نوسازی مالکان لحاظ شده است.

صرفا برای اطلاع:

این طرح از ابتدای تابستان ۹۷ در مشهد آغاز شده است.