

شاه نشین های آلودگی!

**بعضی از وسایلی که روزمره بارها از آن ها استفاده می کنیم
آن قدر آلوده اند که نمی توانید تصور کنید**

انتصاری | روزنامه نگار

ما بیشتر وقت ها وسایلی را تمیز یا ضد عفونی می کنیم که می بینیم کثیف یا آلوده شدند. اما بعضی از آلودگی ها پنهان هستند و آن ها را به شیوه معمولی نمی توان دید. ما با بخشی از این آلودگی ها به صورت روزانه در تماس هستیم اما چون آن ها را نمی بینیم و شاید نمی دانیم سطح آلودگی شان چقدر است آن را جدی نمی گیریم. از آلودگی بعضی وسایل مانند تلفن همراه، تبلت، حوله دستی، فرمان خودرو... هم خبر داریم. در این مطلب متوجه برخی از این آلودگی ها خواهید شد که شاید تا الان به آن فکر نکرده اید.

● **وزه های باشگاه ۳۶۲ بار آلوده تر از صندلی توالت!**
گزارش هانشان می دهد با کتری های موجود روی بعضی از تجهیزات ورزشی در باشگاه ها حتی از توالت هم بیشتر است. طبق یک مطالعه جدید از «فیت ریتد» سطح باکتری دو چرخه های ثابت از سینی های کافه ها و رستوران ها که مجدداً مورد استفاده قرار می گیرند، ۳۹ بار بیشتر است. همچنین وزنه یا دمبل ها ۳۶۲ برابر بیشتر از صندلی های توالت فرنگی، با کتری دارند. همچنین تردمیل هم ۷۴ برابر آلوده تر از شیر آب سرویس بهداشتی عمومی بود! کارشناسان در این مطالعه دو گروه از باکتری های خطرناک را روی تجهیزات مشاهده کردند. آن ها توصیه می کنند برای محافظت از خودتان در برابر این باکتری ها تجهیزات اتر اقبل و بعد از استفاده

و معده انسان پیدا می شوند و می توانند باعث سرماخوردگی و حتی ورم معده در افراد شوند. یکی از محققان این پژوهش گفته است: «ما صفحه کلید را با توالت مقایسه کردیم. توالت به دفعات تمیز می شود، اما حدود ۱۱ درصد افراد هرگز صفحه کلید رایانه خود را تمیز نمی کنند.» می توانید صفحه کلید را بر گردانید و ضرب های کوچکی به آن بزنید تا خرده های مواد غذایی از لابه لای دکمه ها بیرون بپردازد و بعد آن را با دستمال ضد عفونی کننده تمیز کنید.

● **زندگی شیرین میکروب ها در نمکدان!**
معمولاً هر چند وقت یک بار نمکدان ها را می شوید؟ آن ها در آشپزخانه بارها استفاده می شوند و ما هرگز به میکروب هایی که در آن ها زندگی می کنند، فکر نمی کنیم. شاید چون فکر می کنیم نمک می تواند جلوی هر نوع آلودگی را بگیرد در صورتی که محیط نمکدان به قسمت بیرونی آن هم ختم می شود. این جور وقت ها خیلی ها می پرسند چاره چیست؟ قبل از این که دوباره نمکدان ها را پر کنید آن ها را در ماشین ظرفشویی قرار دهید تا دمای آب به بالای ۱۴۰ درجه سانتی گراد برسد. این جور نمکدان ها استریل می شوند و برای قسمت بیرونی آن هم می توانید از پاک کننده های ضد باکتری استفاده کنید. اگر ماشین ظرفشویی ندارید نمکدان را در آب

جوش آمده بغلطانید و بعد از گذشت ۵ دقیقه آن را از آب خارج کنید. البته حواس تان باشد که نمکدان تان تا چه اندازه تحمل دما دارد و نشکند. موضوع آلودگی پنهان در آشپزخانه در باره ابر های ظرفشویی، تخته های آشپزی و چاقو ها هم صدق می کند.

● **کلید برق و آسانسور**
شاید تعجب کنید اما کلید برق و آسانسور آن هم در محیط های عمومی مانند اداره، بانک، مدرسه و... بسیار آلوده اند، چون همه به آن دست می زنند و کمتر پیش می آید که آن را تمیز کنیم. طبق تحقیقات در شش و نیم سانتی متر مربع کلید برق ۲۰۰ باکتری وجود دارد. کلیدهایی که در اماکن عمومی هستند وضعیتی به مراتب بدتر دارند. بنابر این به چیزهایی که به دفعات و توسط افراد مختلف لمس می شوند و کمتر تمیز می شوند، دقت داشته باشید، آلودگی میکروبی در آن ها زیاد است، بنابر این با همین فرمول می توانید حدس بزنید که چرخ خرید (پنج برابر)، منوی رستوران (۱۰۰ برابر)، میله اتوبوس و امثال آن آلودگی زیاد دارند. همچنین کلیدهای آسانسور که روزانه جمعیت زیادی از آن استفاده می کنند و معمولاً کسی آن ها را تمیز نمی کند یکی از همین مکان های پنهان آلوده هستند. بهتر است بعد از استفاده از کلیدها دست تان را ضد عفونی کنید.

تغذیه

شیرین کننده های مصنوعی آسیب رسان

در صد آسپار تام دادند؛ معادل مصرف سه قوطی نوشابه رژیمی در روز برای انسان ها. موش هایی که آسپار تام مصرف کرده بودند، التهاب و پلاک های چربی دار بزرگ تر و بیشتری در شریان هایشان (عامل اصلی بیماری های قلبی) داشتند. آن ها معتقدند افزایش سطح انسولین پلاک های چربی در شریان ها ایجاد می کند. این پلاک ها به مرور زمان می توانند به بیماری آترواسکلروزیس (سخت واریک شدن شریان ها) منجر شوند، زیرا معمولاً حاوی چربی، کلسیم و مواد التهابی هستند که می توانند جریان خون را مسدود کنند و خطر بیماری های قلبی و سکته را افزایش دهند. از آن جا که شیرین کننده های مصنوعی تقریباً در تمام انواع مواد غذایی نفوذ کرده اند.

طبق مطالعه جدیدی که در سوئد انجام شد، آسپار تام، یکی از محبوب ترین جایگزین های قند که در نوشیدنی های رژیمی، آدامس ها و ماست های طعم دار استفاده می شود، سطح انسولین را در حیوانات افزایش می دهد و احتمالاً به مرور زمان خطر حملات قلبی و سکته مغزی را هم بیشتر می کند. «آسپار تام» که تقریباً ۲۰۰ برابر شیرین تر از شکر است، تحت نام های تجاری نوتراسویت (Nutrasweet)، ایکوال (Equal) و شوگر توپین (Sugar Twin) به فروش می رسد. سازمان بین المللی تحقیقات سرطان در سال ۲۰۲۳، آسپار تام را در گروه «احتمالاً سرطان زا برای انسان» طبقه بندی کرد. محققان برای مطالعه جدید، به موش ها به مدت ۱۲ هفته غذاهایی حاوی ۰.۱۵



بهداشت دهان و دندان

لته های بیمار قاتل خاموش مغز!

۱۱ نفر با لته سالم، ۱۴ نفر با بیماری خفیف لته و ۲۶ نفر با بیماری لته در حد متوسط تا شدید. به گفته محققان، افراد مبتلا به بیماری لته متوسط تا شدید تغییراتی را در ارتباطات بین و درون مناطق مختلف مغز نشان دادند. به طور کلی، بیماری لته با اختلال در عملکرد شبکه در مغز مرتبط بود. این تغییرات ممکن است بر اثر التهاب مغز ناشی از عفونت لته باشد. به گفته محققان، باکتری های لته های بیمار می توانند به بافت های مغز حمله و پاسخ ایمنی را تقویت کنند. محققان می گویند این یافته ها نه تنها در کما را از پرودنتیت تقویت می کنند، بلکه ممکن است رویکردهای جدیدی را برای پیشگیری و درمان زود هنگام بیماری آلزایمر ارائه دهند.

اسکن MRI در یک مطالعه جدید نشان می دهد که افراد مبتلا به بیماری لته در مقایسه با افرادی که از سلامت دندان خوبی برخوردار بودند، ارتباطات تغییر یافته بین مناطق مختلف مغز را تجربه کردند. این تفاوت ها نشان می دهد که پرودنتیت (بیماری لته) ممکن است بر عملکرد مغز حتی در حالت شناخت طبیعی تأثیر منفی بگذارد. علاوه بر این، نتایج نشان می دهد که پرودنتیت ممکن است یک عامل خطر بالقوه برای آسیب مغزی باشد و یک سرخ نظری و یک هدف درمانی جدید برای پیشگیری اولیه از بیماری آلزایمر ارائه می دهد. برای این مطالعه، محققان سلامت دهان و فعالیت مغز ۵۱ نفر را مورد بررسی قرار دادند، از جمله



از هوش مصنوعی بپرس

شامپوی بدون سولفات بز نم یا نه؟



یکی از کارهایی که با آن می توانیم موی سر را سالم نگه داریم، شست و شوی اصولی آن است. وقتی با ریزش مو مواجه هستیم خیلی ها استفاده از شامپوهای بدون سولفات یا فری سولفات را پیشنهاد می کنند. از هوش مصنوعی درباره این شامپوها پرسیدیم «شامپوهای بدون سولفات تا چه اندازه می توانند روی ریزش مو تأثیر بگذارند؟ آیا می توان این شامپوها را جایگزین شامپوهای روزانه کرد؟»

می توانم اطلاعات کلی تری را در این زمینه ارائه کنم. شامپوهای بدون سولفات مزایا و معایبی دارند. آن ها را طوبت طبیعی مو را حفظ و از خشکی و آسیب دیدگی جلوگیری می کنند. همچنین برای افرادی که پوست سر حساس دارند یا موهایشان رنگ شده است، مناسب تر هستند. در مقابل ممکن است این شامپوها به اندازه شامپوهای حاوی سولفات، موها را تمیز نکنند، کف کمتری دارند و بعضی این ویژگی را نمی پسندند. شامی می توانید شامپوهای بدون سولفات را به طور کامل جایگزین شامپوی روزانه خود کنید. در واقع، برای بسیاری از افراد، استفاده روزانه از شامپوهای حاوی سولفات می تواند باعث خشکی، تحریک پوست سر و آسیب به موها شود. شامپوهای بدون سولفات، به دلیل ملایم تر بودن، برای استفاده روزانه مناسب تر هستند.

● **نکاتی که باید در نظر داشته باشید**

نوع مو: اگر موهای چربی دارید، ممکن است نیاز داشته باشید که در ابتدا کمی بیشتر از شامپوهای بدون سولفات استفاده کنید تا موهایتان به خوبی تمیز شوند. با گذشت زمان، پوست سر شما به تولید چربی کمتری عادت خواهد کرد.

عادت: ممکن است در ابتدا به کف کمتر شامپوهای بدون سولفات عادت نکنید، اما این به معنای تمیز نشدن موهایتان نیست.

ترکیب با سایر محصولات: مطمئن شوید که سایر محصولات مراقبت از موی شما (مانند نرم کننده و ماسک مو) نیز فاقد سولفات باشند تا از خشکی و آسیب دیدگی موها جلوگیری شود.

به طور خلاصه، شامپوهای بدون سولفات برای سلامت مو و پوست سر مناسب تر هستند و ممکن است به کاهش ریزش مو ناشی از عوامل محیطی کمک کنند.

تازه ها

ویروس جدید کرونا ی چینی در راه است؟

محققان چینی از کشف ویروس جدید کرونا در خفاش ها خبر داده اند که پروتئین سطح سلولی آن برای ورود به سلول های انسانی دقیقاً مشابه ویروس SARS-CoV-2 (عامل کووید-۱۹) است. این امر احتمال سرایت این ویروس جدید به انسان را افزایش می دهد. بر اساس این گزارش، ویروس جدید HKU5-CoV-2 نامیده می شود و تیمی از محققان به سرپرستی «شی ژنگلی» کشف شده است. شی ژنگلی ویروس شناسی است که به دلیل تحقیقات گسترده اش در باره ویروس های کرونا به «زن خفاشی» معروف شده. او سابقه فعالیت در آزمایشگاه ووهان را دارد که طبق برخی فرضیات ویروس کرونا از این مؤسسه نشئت پیدا کرده است. البته زن خفاشی این ادعا را که این مؤسسه در شیوع این بیماری مقصر بوده رد کرده است.

ویروس جدید کرونا می تواند به همان گیرنده ای متصل شود که عامل کووید ۱۹ با اتصال به آن سلول ها را آلوده می کرد. دکتر اوستر هولم متخصص بیماری های عفونی در دانشگاه مینه سوتا، در پاسخ به نگرانی ها در باره احتمال همه گیری گونه دیگری از کرونا، واکنش به این پژوهش را «بیش از حد» توصیف کرد. وی گفت در مقایسه با سال ۲۰۱۹ نسبت به ویروس های سارس مشابه مصونیت زیادی در جمعیت وجود دارد که ممکن است خطر همه گیری را کاهش دهد.

محققان چینی نیز در مقاله ای که در نشریه Cell منتشر شده، می گویند این ویروس جدید نسبت به عامل کووید ۱۹ به طور قابل توجهی تمایل اتصال کمتری به ACE۲ انسانی دارد و سایر عوامل نیز نشان می دهند در باره خطر ظهور همه گیری جدید نباید اغراق کرد.

پیشگیری

۳ توصیه برای این که قلب تان خوب بتپد

کسی هست که از اهمیت قلب سالم خبر نداشته باشد؟ داشتن قلب سالم به پیروی از سبک زندگی سالم بر می گردد و سبک زندگی سالم موارد مختلفی از رژیم غذایی سالم تا ورزش منظم را شامل می شود که در این مطلب به سه مورد آن اشاره می کنیم.



۱ **رژیم غذایی دش:** این رژیم غذایی که به عنوان روشی برای کاهش فشار خون بالا از طریق تغذیه شناخته می شود و بر کاهش مصرف سدیم، استفاده از ادویه ها به جای نمک برای طعم دهی به غذا، مصرف میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و منابع پروتئینی سالم تر مانند مغزها، مرغ و ماهی بیشتر تأکید دارد، برای

تقویت سلامتی قلب و عروق توصیه می شود. این مواد غذایی غنی از پتاسیم، کلسیم، منیزیم و فیبرند. سعی کنید یک روز در هفته به جای استفاده از پروتئین های حیوانی، پروتئین های گیاهی مصرف کنید. برای این کار حبوبات، عدس، توفو، مغزها و دانه ها را امتحان کنید.

۲ **فعالیت بدنی بیشتر:** افزایش فعالیت بدنی و تحرک تنها به معنای ورزش کردن نیست. طبق یک مطالعه جدید، انجام دادن کارهای ساده ای مانند چند دقیقه حمل یک ساک خرید سنگین یا بالا رفتن از پله ها به جای استفاده از آسانسور می تواند خطر حمله قلبی را به نصف کاهش دهد. برای کسانی که در طول روز پشت میز می نشینند و اصلاً تحرک ندارند، این راهکارها مثل استفاده از پله به جای آسانسور، راه رفتن هنگام تلفن صحبت کردن، حمل کیسه سنگین های خرید، پارک کردن فاصله دورتر از مقصد، انجام دادن حرکات کششی هم می تواند تأثیر زیادی بر سلامتی داشته باشد و به کاهش خطر حمله قلبی و مشکلات قلبی عروقی کمک کند.

۳ **کنترل فشار خون:** بسیاری از مردم از جمله بسیاری از بزرگسالان جوان، حتی متوجه نمی شوند که فشار خونشان بالاست. بنابراین اندازه گیری فشار خون باید به عنوان بخشی از روال مراجعه به پزشک و بررسی سلامتی در نظر گرفته شود.

ترفند

آشپزی من

فوتوفن برنج پختن در پلوپز

یکی از رایج ترین مشکلات هنگام پخت برنج در پلوپز، چسبیدن آن به کف ظرف است. این اتفاق هم ظاهر غذا را خراب می کند و هم باعث می شود بخشی از برنج به دلیل سوختن یا چسبیدن به کف پلوپز از دست برود. در ادامه، دلایل اصلی این اتفاق و راهکارها را خواهیم گفت.

می تواند در چسبیدن برنج موثر باشد.

نوع برنج: برخی از انواع برنج مانند برنج ایرانی به دلیل داشتن نشاسته بیشتر، بیشتر مستعد چسبیدن هستند. از طرفی پخت بیش از حد برنج نیز می تواند باعث چسبیدن آن شود.

دمای نامناسب: تنظیم نکردن دمای مناسب برای پخت برنج نیز می تواند باعث چسبیدن آن شود. برای هم زدن برنج از کفگیر چوبی استفاده کنید تا به سطح داخلی پلوپز آسیبی نرسد.

● **نکته ها:**

اضافه کردن کمی نمک به آب برنج نیز می تواند به جلوگیری



از چسبیدن برنج کمک کند.

اگر برنج شما خیلی چسبناک است، می توانید کمی آب لیمو به آن اضافه کنید.