اخبار

حقایقی درباره مواد شیمیایی که می خوریم

تمام مواد غذایی - و هر چیز دیگری در اطراف ما - از مواد شیمیایی شکل گرفته است، حال چه به صورت طبیعی و چه به صورت آزمایشگاهی.این ایده که بین مواد شیمیایی طبیعی، مانند آنهایی که در میوه ها وسبزیجات یافت می شوند، و نسخه های مصنوعی آن مواد شیمیایی تفاوت وجود دارد، گزینه خوبی برای نگاه کردن به جهان محسوب نمی شود.

مواد شیمیایی بسیاری در مزه ها و رنگ های طبیعی میوه ها وجود دارند. برخی از آنها دارای اسامی طولانی هستند. تمام مواد غذایی - و هر چیز دیگری در اطراف ما - از مواد شیمیایی شکل گرفته است، حال چه به صورت طبیعی و چه به صورت آزمایشگاهی. این به معنای آن است که هر چیزی که بو یا مزه می کنیم واکنشی به مواد شیمیایی است. به عنوان مثال، بوی میخک از یک ماده شیمیایی به نام اوژنول ناشی می شود. و دارچین، که پوست خشک شده درونی درختانی خاص است، بو و مزه خود را از ترکیب سینامالدئید دریافت می کند. از این رو، بو و مزه های طبیعی و مصنوعی حاوی مواد شیمیایی هستند. تمایز بین طعم دهنده های طبیعی و مصنوعی به منبع مواد شیمیایی باز می گردد. طعم دهنده های طبیعی از هر چیزی که قابل خوردن است، مانند حیوانات و سبزیجات، تهیه می شوند، حتی اگر آن چیزها در آزمایشگاه برای ایجاد بو و مزه پردازش شده باشند. طعم دهنده های مصنوعی از هر چیز غیر قابل خوردن، مانند نفت، تهیه می شوند که برای ایجاد مواد شیمیایی طعم دهنده پردازش شده اند. گاهی اوقات یک طعم دهنده شیمیایی می تواند از منبعی طبیعی یا مصنوعی تهیه شده باشد - مولکول نهایی مشابه است، اما مسیر ساخت آن می تواند متفاوت باشد. مواد شیمیایی مصنوعی در طعم دهنده های مصنوعی نسبت به آن چه در منابع طبیعی مواد شیمیایی یافت می شوند، به طور کلی هزینه تولید کمتری دارند. همچنین، آنها به طور بالقوه امن‌تر هستند زیرا با دقت مورد آزمایش و استفاده قرار می گیرند. تولید آنها می تواند هرچه بیشتر دوستدار محیط زیست باشد زیرا به زمین برای پرورش مواد غذایی نیاز ندارند. به عنوان مثال، ترکیب وانیلین مسئول مزه و بوی وانیل است. در طبیعت، وانیلین از اُرکیده بومی مکزیک تهیه می شود. اما فرآیند استخراج این ماده شیمیایی خالص و طبیعی فوق العاده زمانبر و پر هزینه است. در همین راستا، دانشمندان روشی برای تولید یک نسخه مصنوعی وانیلین در آزمایشگاه یافتند. در سال ۲۰۰۶، مایو یاماماتو، پژوهشگر ژاپنی، چگونگی استخراج وانیلین از مدفوع گاو را کشف کرد. وی به واسطه این پیشرفت جایزه ایگ نوبل یا نوبل مضحک را در دانشگاه هاروارد دریافت کرد. بیشتر مردم توجه ای به این مساله ندارند که به همان اندازه مواد شیمیایی موجود در یک مزه و بوی طبیعی می تواند در همتای مصنوعی آن نیز یافت شود. به عنوان مثال، مواد تشکیل دهنده شیمیایی مورد استفاده در ساخت بو و مزه توت فرنگی مصنوعی در یک نوشیدنی توت فرنگی مشابه با تعداد مواد شیمیایی موجود در یک توت فرنگی تازه است. بو و مزه مصنوعی انگور از یک ماده شیمیایی در انگورهای بنفش مشتق شده است و نه انگورهای قرمز یا سبز که از فروشگاه ها خریداری می کنیم. بر همین اساس است که آب نبات ها یا نوشیدنی هایی که در آنها از طعم دهنده مصنوعی انگور استفاده شده است به رنگ بنفش هستند و مزه آنها با انگورهایی که از فروشگاه ها خریداری می کنیم، متفاوت است. برخی طعم دهنده های طبیعی می توانند خطرناک‌تر از نمونه های مصنوعی باشند. هنگامی که به طور طبیعی استخراج شده باشد، آثاری از سیانید را می توان در بو و مزه بادام، یا بنزآلدئید، یافت. سویای خام که سس سویا از آن تهیه می شود، نیز سمی است. سس سویا صنعتی که در فروشگاه ها خریداری می کنید از پروتئین گیاهی هیدرولیز شده تهیه می شوند و نه سویای پخته شده. بسیاری از مردم درباره مواد شیمیایی مانند مونوسدیم گلوتامات (MSG) که به غذاها افزوده شده اند، نگران هستند. پیوند بین سردرد و مونوسدیم گلوتامات که به نام «سندرم رستوران چینی» شناخته می شود، یک افسانه است. پژوهشگران فکر می کنند نشانه های مرتبط با غذای چینی به واسطه مقادیر بالای نمک شکل می گیرند.

۱۰ گام برای یک بارداری سالم

دوران بارداری دوره‌ی بسیار مهمی است و رعایت نکردن راهنمایی‌ها و دستورالعمل‌های مربوط به آن، می‌تواند عواقب جبران‌ناپذیری برای مادر و کودک به دنبال داشته باشد. این دوران زمان ایده‌آلی است که بتوانید

در آن از نظر فیزیکی و عاطفی، به خوبی از خود مراقبت کنید. با دنبال کردن ۱۰ گام زیر، می‌توانید بارداری سالم و کودک بدون مشکلی داشته باشید.

۱. در اسرع وقت پزشک یا مامای خود را ببینید

به محض اینکه متوجه شدید باردار هستید، با پزشک خانوادگی یا یک ماما تماس بگیرید تا مراقبت‌های پیش از تولد نوزاد را سازماندهی کند. سازماندهی زودهنگام مراقبت‌ها به این معنی است که مشاوره‌ی لازم برای داشتن بارداری سالم را درست از همان ابتدا دریافت خواهید کرد. در این صورت، فرصت کافی برای سازماندهی هر گونه سونوگرافی (ultrasound scan) و آزمایش‌های احتمالی مورد نیاز را هم خواهید داشت.

۲. تغذیه‌ی سالمی داشته باشید

همیشه سعی کنید که رژیم غذایی سالم و متعادلی داشته باشید. همیشه:

در روز دست‌کم پنج وعده میوه و سبزیجات مصرف کنید.

مقدار زیادی کربوهیدرات مانند نان، پاستا و برنج را اساس و پایه‌ی وعده‌های غذایی خود قرار دهید. از کربوهیدرات غلات کامل و سبوس‌دار به جای انواع سفید آن استفاده کنید تا فیبر زیادی وارد بدن شما شود.

روزانه وعده‌هایی از پروتئین، مانند ماهی، گوشت بدون چربی، تخم‌مرغ، مغزها یا حبوبات و مقداری شیر و لبنیات را مصرف کنید.

در هفته دو وعده ماهی مصرف کنید. دست کم یک وعده‌ی آن باید ماهی چرب باشد. ماهی سرشار از پروتئین، ویتامین D، مواد معدنی و اسیدهای چرب امگا۳ است. اسیدهای چرب امگا۳ برای شکل‌گیری و رشد سیستم عصبی کودک مهم هستند.

نیازی نیست که در دوران بارداری به اندازه‌ی دو نفر غذا بخورید. در شش ماه نخست بارداری، به دریافت کالری اضافه نیازی ندارید. در سه ماهه‌ی آخر، در هر روز به حدود ۲۰۰ کالری بیشتر نیاز خواهید داشت. می‌توانید سطح انرژی خود را با مصرف میان‌وعده‌های سالم حفظ کنید.

۳. از مکمل‌های غذایی استفاده کنید

مکمل‌های ویتامین دوران بارداری، جایگزینی برای رژیم غذایی متعادل نیستند. ولی اگر نگران هستید که تغذیه‌ی مناسبی ندارید یا حالت تهوع زیادی داشته و نمی‌توانید به اندازه‌ی کافی غذا بخورید، این مکمل‌ها به شما کمک می‌کنند.

مکمل غذایی شما باید حتما دارای ۴۰۰ میکروگرم (mcg) اسیدفولیک باشد. زمانی که برای بارداری آماده می‌شوید و در سه ماهه‌ی اول بارداری، به اسیدفولیک نیاز دارید. دریافت اسیدفولیک خطر بروز نقص لوله‌ی عصبی، مانند مهره‌شکاف (spina bifida) را در کودک کاهش می‌دهد.

همچنین اطمینان یابید که مکمل غذایی مصرفی شما دارای ۱۰ میکروگرم ویتامین D باشد. ویتامین D برای سلامت استخوان کودک شما در آینده بسیار مهم است.

پیش از مصرف مکمل‌های غذایی قبل از زایمان، با پزشک خانوادگی یا یک داروساز مشورت کنید. اگر از مولتی‌ویتامین ویژه‌ی زنان باردار استفاده نمی‌کنید، می‌توانید مکمل‌های اسیدفولیک و ویتامین D را به صورت جداگانه خریداری نمایید.

اگر ماهی مصرف نمی‌کنید، می‌توانید از مکمل‌های روغن ماهی استفاده کنید. مکملی را انتخاب کنید که از بدن ماهی به دست آمده است، نه از کبد آن. زیرا ممکن است که روغن کبد ماهی (مانند روغن کبد ماهی کاد) دارای فرم رتینولِ ویتامین A باشد که مصرف آن در دوران بارداری توصیه نمی‌شود.

۴. مراقب بهداشت غذایی باشید

برخی مواد غذایی را بهتر است در زمان بارداری مصرف نکنید، زیرا این مواد غذایی ممکن است برای سلامت کودک شما مضر باشند.

لیستریوز (listeriosis) عفونتی است که توسط باکتری لیستریا ایجاد می‌شود. این عفونت به ندرت ایجاد شده و معمولا خطری برای سلامتی شما ندارد، ولی می‌تواند موجب عوارض بارداری یا زایمان شود یا حتی منجر به سقط جنین گردد.

باکتری لیستریا ممکن است در مواد غذایی زیر وجود داشته باشد و بهتر است که از آنها اجتناب کنید:

تمامی انواع مغزها

شیر غیرپاستوریزه

غذاهای آماده‌ای که خوب پخته نشده‌اند

پنیرهای نرم کپک‌زده، مانند پنیر بری (brie)

پنیر دارای رگه‌های کپک آبی‌رنگ (blue-veined)، مانند پنیر روکفورت (roquefort)

باکتری لیستریا با حرارت از بین می‌رود و حتما باید غذاهای آماده را پیش از مصرف کاملا گرم کنید.

باکتری سالمونلا (salmonella) موجب مسمومیت غذایی می‌شود و ممکن است که در مواد غذایی زیر وجود داشته باشد:

گوشت خام یا گوشتی که به اندازه‌ی کافی پخته نشده باشد

صدف خام

همچنین ممکن است برخی از تخم‌مرغ‌ها نیز حاوی باکتری سالمونلا باشند. اگر تخم‌مرغی بی‌نام و نشان را خریداری می‌کنید، باید آن را به اندازه‌ای بپزید که زرده و سفیده‌ی آن کاملا سفت شود. مصرف محصولات غذایی تولید شده از تخم‌مرغ خام مانند سس مایونز اشکالی ندارد، البته اگر مطمئن باشید که تخم‌مرغ‌ها پاستوریزه شده‌اند یا در تولید آنها از تخم‌مرغ‌های تحت نظارت‌های بهداشتی استفاده شده است.

پس از دست‌زدن به مرغ خام، ظروف، تخته‌ی خرد کردن و دست‌های خود را کاملا بشویید. یادتان باشد که بهداشت غذایی در زمان بارداری اهمیت ویژه‌ای دارد.

توکسوپلاسموز (Toxoplasmosis) نیز عفونتی است که توسط یک انگل ایجاد می‌شود. این عفونت نیز نادر است ولی می‌تواند بر جنین شما اثر بگذارد. با رعایت موارد زیر می‌توانید خطر ابتلا به این عفونت را کاهش دهید:

پختن کامل گوشت و غذاهای آماده

شستن کامل میوه و سبزیجات برای از بین بردن خاک یا کثیفی

استفاده از دستکش در زمان دست زدن به بستر گربه یا خاک باغچه

۵. به طور منظم ورزش کنید

ورزش منظم مزایای فراوانی برای مادران آینده دارد:

ورزش موجب افزایش قدرت و استقامت می‌شود و می‌تواند در مواجهه با وزن اضافی ناشی از بارداری و کار سخت زایمان به شما کمک کند.

بازگشت به اندازه و اندام خود را پس از تولد نوزاد آسان‌تر می‌کند.

موجب بهبود روحیه شده و حتی به دور شدن از افسردگی کمک می‌کند.

ورزش‌های مناسب برای دوران بارداری شامل موارد زیر می‌باشد:

پیاده‌روی سریع

شنا

کلاس‌های ورزشی مخصوص پیش از تولد (aquanatal)

یوگا

پیلاتس (pilates)

می‌توانید ورزش کردن را تا زمانی که در انجام آن احساس راحتی می‌کنید، ادامه دهید. ولی اگر ورزشی که انجام می‌دهید خطر سقوط یا ضربه را به دنبال دارد یا فشاری اضافه را بر مفاصل شما وارد می‌کند، بهتر است که انجام آن را متوقف کنید. اگر مطمئن نیستید، با پزشک خانوادگی خود مشورت کنید.

۶. انجام ورزش‌های کف لگن را شروع کنید

کف لگن از گهواره‌ای (بانوجی) از عضلات، در قاعده‌ی لگن خاصره تشکیل شده است. این عضلات، مثانه، مهبل و راست روده‌ی شما را احاطه می‌کنند. در زمان بارداری ممکن است که این عضلات به دلیل فشار اضافی وارد شده بر آنها، از حالت معمول ضعیف‌تر شوند. هورمون‌های بارداری نیز می‌توانند موجب شل شدن کف لگن شما شوند.

ضعیف شدن ماهیچه‌های کف لگن، شما را در معرض خطر مبتلا شدن به بی‌اختیاری ادراریِ استرسی (stress incontinence) قرار می‌دهد. در این حالت، زمانی که عطسه می‌کنید، می‌خندید یا ورزش می‌کنید، مقادیر اندکی از ادرار به بیرون نشت می‌کند.

تقویت ماهیچه‌ها از طریق انجام منظم ورزش‌های کف لگن در طول دوران بارداری، به شما کمک می‌کند. داشتن عضلات قوی در کف لگن، می‌تواند موجب ساده‌تر شدن تولد نوزادتان شود. برای برخورداری از مزایای این ورزش، هشت بار عضلات کف لگن را فشرده کرده و این ورزش را سه مرتبه در روز تکرار کنید.

۷. به هیچ وجه الکل مصرف نکنید

الکل به سرعت از طریق جریان خون و جفت به بدن کودک شما وارد می‌شود. به همین دلیل بسیاری از متخصصان توصیه می‌کنند که در زمان بارداری به هیچ‌وجه الکل مصرف نکنید.

پرهیز از مصرف الکل، به طور خاصی در طول سه‌ماهه‌ی اول بارداری بسیار مهم است، زیرا نوشیدن الکل در طول این دوره می‌تواند خطر سقط جنین را افزایش دهد.

در مادرانی که به طور منظم الکل زیادی مصرف می‌کنند، احتمال به دنیا آوردن کودک دچار ناهنجاری‌های جنینی ناشی از الکل (FASD)، بالاتر است. این ناهنجاری‌ها طیف وسیعی را دربرمی‌گیرند که از مشکلات یادگیری تا نقائص جدی‌تر هنگام تولد متغیر می‌باشد.

۸. مصرف کافئین را کاهش دهید

قهوه، چای، نوشابه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا محرک‌های خفیفی هستند. این نگرانی وجود دارد که مصرف مقدار زیادی از کافئین موجب افزایش خطر سقط جنین شود. این احتمال نیز وجود دارد که مصرف مقدار زیاد کافئین، خطر کم‌وزنی نوزاد در هنگام تولد را افزایش دهد.

طبق دستورالعمل‌های موجود، مصرف حداکثر ۲۰۰ میلی‌گرم کافئین در روز به کودک صدمه‌ای نمی‌زند. این میزان معادل دو فنجان قهوه‌ی فوری است.

مانند الکل، در اینجا نیز بهتر است که مصرف کافئین را به ویژه در سه‌ماهه‌ی اول، به طور کامل قطع کنید. چای و قهوه‌ی بدون کافئین، چای میوه و آبمیوه جایگزین‌های بی‌خطری هستند.

۹. سیگار کشیدن را متوقف کنید

سیگار کشیدن در دوران بارداری می‌تواند موجب بروز مشکلات جدی سلامتی برای مادر و کودک شود. این مشکلات شامل افزایش خطر موارد زیر است:

سقط جنین

تولد نوزاد نارس

وزن کم هنگام تولد

مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS)

سیگار کشیدن حتی می‌تواند با مرگ نوزاد در هنگام تولد نیز مرتبط باشد.

سیگار کشیدن احتمال عوارض بارداری زیر را افزایش می‌دهد:

تهوع و استفراغ (تهوع بامدادی)

بارداری خارج از رحم (Ectopic pregnancy)

کنده شدن جفت (Placental abruption)، که در آن جفت پیش از تولد نوزاد، از دیواره‌ی رحم جدا می‌شود.

اگر سیگاری هستید بهتر است که به خاطر سلامت خود و نوزادتان آن را ترک کنید. هر چه زودتر سیگار را ترک کنید بهتر است، ولی هیچوقت برای انجام این کار دیر نیست. حتی ترک سیگار در چند هفته‌ی آخر دوران بارداری نیز می‌تواند به سود مادر و نوزاد باشد. ویدیویی را در مورد اینکه چگونه دود سیگار به بدن کودک متولد نشده‌ی شما وارد می‌شود را تماشا کنید.

از پزشک خانواده یا مامای خود بخواهید تا در ترک سیگار به شما کمک کند یا به مراکز تخصصی ترک سیگار مراجعه کنید.

۱۰. کمی استراحت کنید

احساس خستگی در چند ماه نخست بارداری، ناشی از سطح بالای هورمون‌های بادار‌ی است که در بدن شما در گردش هستند. پس از این مدت، بدن‌تان توسط خستگی به شما می‌گوید که باید فعالیت خود را کمتر کنید.

اگر شب نمی‌توانید بخوابید، برای جبران آن، در بین روز کمی چرت بزنید. اگر انجام این کار غیرممکن است، دست‌کم پاهای خود را بالا گذاشته و سعی کنید که به مدت ۳۰ دقیقه استراحت کنید.

اگر کمردرد خواب شما را مختل کرده، در حالی‌که زانوهای‌تان را خم کرده‌اید، بر پهلوی سمت چپ خود بخوابید. قرار دادن یک بالش سه‌گوش زیر شکم نیز می‌تواند فشار وارد شده بر کمر را کاهش دهد.

ورزش به تسکین کمردرد نیز کمک می‌کند. برای رفع مشکلات خواب نیز می‌توانید ورزش کنید، البته زمان ورزش کردن نباید خیلی نزدیک به زمان خواب باشد.

به منظور کسب آرامش و آماده شدن برای خواب، می‌توانید از تکنیک‌های تمدد اعصاب استفاده کنید. اجرای این تکنیک‌ها در دوران بارداری بی‌خطر است و شامل موارد زیر می‌شوند:

یوگا

حرکات کششی

تنفس عمیق

تجسم

ماساژ

همواره به مربی ورزش خود یادآوری کنید که باردار هستید و در حالت ایده‌آل، بهتر این است که در کلاس‌های ورزشیِ مختص زنان باردار شرکت کنید.

آیا مصرف داروهای پوستی در دوران حاملگی خطرناک است؟

سلامت نیوز: استفاده از دارو برای بهتر شدن پوست در دوران حاملگی ممنوع است. بهتر است در دوران بارداری از کرم ضد آفتاب برای بهتر شدن پوست استفاده شود.

یکی از مشکلات شایع در دوران بارداری، لکه‌هایی است که روی پوست ظاهر می‌شود. این لکه‌ها اغلب بعد از دوران بارداری کمرنگ می‌شود و در تعدادی افراد ممکن است روی پوست باقی بماند که به عوامل ژنتیک بستگی دارد.

بروز ترک‌هایی روی پوست بویژه روی سینه و شکم از دیگر مواردی است که در دوران بارداری اتفاق می‌افتد. این ترک‌ها در زنانی که چاق‌تر باشند، بیشتر نمایان می‌شود و بعد از این دوران، جای این ترک‌ها روی پوست باقی می‌ماند. در این دوران حتی ممکن است خال‌ها پررنگ‌تر از قبل شود.

استفاده از روغن‌های گیاهی مانند روغن زیتون و بادام می‌تواند در کاهش خشکی و کمتر کشیده شدن پوست موثر باشد. همچنین زنان با مواجهه این مشکلات می‌توانند بعد از دوران بارداری برای ترمیم پوست خود از دارو استفاده کرده و تا حد زیادی این مشکلات را رفع کنند.

اخبار

تاثیر بو کردن گل سرخ و یاس در کاهش استرس

رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران روش‌های غیر دارویی برای کاهش استرس را تشریح کرد و گفت: استشمام رایحه گل سرخ, گل یاس, بوی سیب, عطر میوه «به» آرام‌بخش هستند.

نفیسه حسینی یکتا درباره روش‌های غیر دارویی برای کاهش استرس اظهار کرد: اضطراب و استرس بر تمام ابعاد زندگی فرد و حتی اطرافیان تاثیر می‌گذارد.

وی افزود: بسیاری از موارد عوامل استرس‌زا قابل کنترل نیستند اما افراد می‌توانند با ایجاد تغییراتی در محیط زندگی و روش زندگی خود, مقاومت بدن را بالا ببرند تا کمتر عوامل استرس‌زا بدن را تحت تاثیر قرار دهند.

حسینی یکتا تصریح کرد: افراد باید بدانند که هرچه می‌بینند, می‌شنوند و استشمام می‌کنند, بر آنها اثر می‌گذارند بنابراین برای کاهش استرس و اضطراب توصیه می‌شود, گل‌های خوشبو استشمام کنند.

رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران خاطرنشان کرد: استشمام رایحه گل سرخ, گل یاس, بوی سیب, عطر میوه «به» آرام‌بخش هستند؛ افراد می‌توانند این میوه‌ها را روی میز اتاق نشیمن یا محل کار یا هر نقطه‌ای از منزل یا محل کار که بیشتر اوقات در آنجا اقامت دارند حتی در اتاق خواب بالای سرشان بگذارند, تا حداکثر استفاده را از اثرات آرامبخش این رایحه‌ها ببرند و خواب آرام و عمیقی داشته باشند. حسینی یکتا اضافه کرد: برای کاهش استرس بهتر است افراد, روزانه ۳۰ تا ۴۵ دقیقه پیاده‌روی کنند اما به یاد داشته باشند که ورزش بلافاصله بعد از غذا مناسب نیست و در ساعت‌هایی که هوا مناسب است مانند اول صبح یا عصر بهتر است. وی خاطرنشان کرد: افراد در هنگام ورزش به هیچ عنوان نباید احساس خستگی کنند به محض اینکه احساس خستگی کردند, باید ورزش را قطع کرد؛ افراد اگر عادت به ورزش ندارند از زمان کم مانند ۱۰ تا ۱۵دقیقه شروع کرده و به تدریج آن را افزایش دهند, بهتر است ورزش در طبیعت مثلاً داخل پارک انجام شود تا اثر بهتر و موثّرتری داشته باشد.

باد گرفتگی گوش را چگونه رفع کنیم؟

خیلی از افراد در آسانسور، مترو، قطار یا هواپیما دچار گرفتگی و درد گوش می‌شوند. گرفتگی گوش به علت اختلال در عملکرد شیپور استاش ـ مجرای باریکی که گوش میانی را به حلق وصل می‌کند ـ به وجود می‌آید. این اختلال در اثر تغییرات فشار هوا بروز می‌کند. در واقع وقتی هوای داخل گوش نتواند با هوای بیرون برابری کند، فرد دچار کیپی گوش می‌شود .

معمولا جویدن آدامس یا مکیدن آبنبات در این گونه مواقع مفید واقع می‌شود، اما اگر گوش به طور کامل کیپ شده باشد، امکان دارد این راه جواب ندهد .

راهکارهایی موثر برای رفع گرفتگی گوش

۱ـ خمیازه بکشید. خمیازه، ماهیچه‌هایی را فعال می‌کند که باعث باز شدن مجرای شیپور استاش می‌شود و به گوش میانی اجازه می‌دهد فشار هوا را تنظیم کند.

۲ـ سعی کنید با دهان کاملا باز عمل بلع یا قورت دادن آب دهان را انجام دهید. می‌توانید یک تکه نان یا چند جرعه آب نیز بنوشید .

۳ـ اگر موارد گفته شده موفقیت‌آمیز نبود، دهان را کاملا ببندید و باد کرده و بینی را محکم بگیرید و سعی کنید هوا را از طریق بینی مسدود با فشار بیرون دهید با این کار فشار در گوش‌ها متعادل می‌شود.

۴ـ در مواردی که کودک خردسال دچار درد شدید گوش شده، گریه کردن یا فریاد کشیدن می‌تواند به رفع اختلاف فشار هوا در دو طرف پرده گوش کمک کند . ۵ـ اگر این اقدامات به رفع گرفتگی منجر نشد، اطمینان داشته باشید با خروج از مکان‌های تحت فشار پس از دقایقی باد گرفتگی و درد گوشتان رفع خواهد شد. برای سریع‌تر باز شدن گوش، دوش حمام بخار بگیرید یا ظرفی از آب را به جوش آورید و گوش خود را روی ظرف بگیرید و ملحفه یا پتویی را روی سرتان بکشید و همزمان بخار آب را استنشاق کنید، با این کار مجاری تنفسی و بادگرفتگی گوش بسرعت باز می‌شود.

به مناسبت گرامیداشت سالگرد پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی ازیک حلقه چاه عمیق در شهر دوزدوزان بهره برداری شد

با بهره برداری از یک حلقه چاه عمیق دردوزدوزان مشکل کمبود و افت فشارآب آشامیدنی شهر دوزدوزان در تابستان برطرف خواهد شد .

با بهره برداری از یک حلقه چاه عمیق دردوزدوزان مشکل کمبود و افت فشارآب آشامیدنی شهر دوزدوزان در تابستان برطرف خواهد شد .

به مناسبت گرامیداشت سالگرد پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی با حضور فرماندار شهرستان سراب ،بخشدار ، شورای اسلامی شهر و مسئولان شهری و شهرستانی از یک حلق چاه عمیق در شهر دوزدوزان بهره برداری شد .

به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان آذربایجان شرقی بمنظورافزایش ظرفیت آب مصرفی شهروندان در فصل تابستان در شهردوزدوزان، شرکت آب و فاضلاب استان آذربایجان شرقی اقدام به حفر و تجهیز تعداد یک حلقه چاه عمیق نموده که با تلاش همکاران وارد مدار بهره برداری گردید .

بنا براین گزارش عمق چاه ۱۸۰ متر و میزان آبدهی آن ۲۰ لیتر در ثانیه بوده و برای حفر آن ، ساخت اتاقک چاه و اجرای ۱۵۰۰ متر خط اتقال بالغ بر ۴۵۰۰ میلیون ریال که ۳۰۰۰ میلیون ریال آن از محل اعتبارات داخلی شرکت و مابقی از اعتبارات طرح برای آن هزینه شده است.

شایان ذکر است شهر دوزدوزان در ۳۵ کیلومتری شهر سراب واقع شده و دارای جمعیتی بالغ بر ۵۵۰۰ نفر بوده و ۱۲۵۰ انشعاب آب دارد.

افتتاح ساختمان جدید الاحداث اداری و مسکونی آب و فاضلاب خداجو در استان آذربایجان شرقی

به منظور گرامیداشت سی و هشتمین سالگرد پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی ایران از ساختمان جدید الحداث اداری و مسکونی شهر خداجو بهره برداری شد .

مراسم افتتاح پروژه ساختمان جدید الاحداث اداری و مسکونی آب و فاضلاب خداجو با حضور معاون استاندار و فرماندار ویژه شهرستان مراغه ، مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب مراغه ،مسئولین استانی و شهرستانی خانواده های معظم شهدا ، ایثارگران و جانبازان ، مسئولین محلی ، اهالی محترم شهر خداجو برگزار گردید .

در ابتدای این مراسم مهندس ابراهیمی مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب مراغه ضمن خوشامدگویی و تبریک ایام ا... دهه مبارک فجر به حاضرین طی سخنانی مسئولیت آبرسانی به مناطق کمتر توسعه یافته کشور و خدمت گزاری به مردم شریف منطقه را از افتخارات مجموعه پرسنل تلاشگر و زحمت کش شرکت آب و فاضلاب برشمرد و رسالت آبرسانی و سقایی به مردم محروم منطقه را جزو وظایف این شرکت دانستند که ایشان ضمن اشاره به ویژگیهای پروژه ساختمان اداری و مسکونی آب و فاضلاب خداجو آنرا از پروژه های برتر بر شمرد و آنرا در راستای محرومیت زدایی از مناطق محروم در دولت تدبیر و امید نامیدند .

ایشان در ادامه به ویژگیهای پروژه ساختمان اداری و مسکونی آب و فاضلاب خداجو پرداخت و بیان نمودند که این پروژه در زمینی به مساحت ۲۵۰ متر مربع با زیر بنای ۲۰۰ متر مربع و با اعتباری بالغ بر ۲۶۰۰ میلیون ریال در مدت زمان ۱۸ ماه به بهره برداری رسیده است که امید است در راستای توسعه این شهر بتوانیم خدمات مطلوب تری را به مشترکین و مردم منطقه ارائه نماییم .

در ادامه این مراسم مهندس محمدی معاون استاندار و فرماندار ویژه شهرستان مراغه ضمن تبریک ایام ا... دهه مبارک فجر از زحمات و تلاشهای شبانه روزی پرسنل شرکت آب و فاضلاب مراغه و شهر خداجو و به ویژه از پیگیریهای مهندس ابراهیمی در پیشرفت و به نتیجه رسیدن این پروژه قدردانی نمودند و ابراز امیدواری نمودند که شاهد خدمات رسانی مطلوبتری به مناطق کمتر توسعه یافته و به ویژه به مردم شریف خداجو باشیم .

لازم به ذکر می باشد آب و فاضلاب شهر خداجو نزدیک به ۶۰۰ فقره انشعاب آب دارد .

در حاشیه این مراسم مهندس محمدی فرماندار ویژه شهرستان مراغه با اهدای لوحهای جداگانه ای از زحمات مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب مراغه و رئیس اداره آب و فاضلاب خداجو قدردانی نمودند .