

بیشتر بدانیم

نکات ایمنی برای پیشگیری

از کرونا در پرواز

بعضی از افراد در این روزها مجبورند سفر هوایی داشته باشند بنابراین شرکت‌های هوایی باید پروتکل‌های بهداشتی را در نظر بگیرند. با رعایت این نکات می‌توان از گسترش ویروس جلوگیری کرد.

⚡️ وظایف شرکت‌های هواپیمایی

شرکت‌های مسافرتی باید بین پروازها، کابین مسافران و خلبان و تمام تجهیزات اعم از ظروف، سطوح، دستگیره‌ها و سرویس‌های بهداشتی را ضد عفونی کنند.

⚡️ نکاتی برای سفرهای هوایی در محیط هواپیمای

✔️ دستان خود را تمیز و ضد عفونی نگه دارید و از تماس دست با صورت خودداری کنید. ویروس کرونا درون مخاطات جمله بزاق و آب بینی وجود دارد. از ظرفی راه‌ورود این ویروس به بدن از طریق دهان، بینی و چشم است.

بنابراین پس از شستن مداوم دست‌ها طبق پروتکل‌های پیشنهادشده از طرف سازمان جهانی بهداشت و ضد عفونی کردن آن‌ها، از لمس سطوح اعم از چمدان‌ها و کیف، دستگیره‌ها، صندلی‌ها و موارد مشابه جدا خودداری کنید.

✔️ در صورت امکان صندلی نزدیک پنجره را رزرو کنید. مطالعات محققان دانشگاه اموری در آمریکا نشان می‌دهد صندلی‌های کنار پنجره امن‌ترین مکان هستند و کمترین ارتباط را با سایر مسافران و خدمه دارند.

✔️ سعی کنید در طول پرواز حرکت نکنید.

✔️ وسایلتان را ضد عفونی کنید.

✔️ شیرها و دستگیره‌های سرویس بهداشتی را با دستمال باز و بسته کنید.

# نکات بهداشتی حمام در ایام کرونا

فضای حمام به دلیل گرما و رطوبت مناسب، محل خوبی برای رشد میکروب‌ها و قارچ‌هاست بنابراین از نگهداری لوازم بهداشتی در حمام خودداری کنید



بهداشت

مهرن رضائی | خبرنگار

بسیاری از ما عادت داریم بعضی از وسایل شخصی مانند حوله، مسواک و حتی لوازم آرایشی را در حمام نگهداری کنیم. این در حالی است که متخصصان بهداشت توصیه می‌کنند تا علاوه بر این که وسیله اضافه در حمام نگذاریم، حوله و ... را در هوای آزاد و نور آفتاب خشک کنیم. با توجه به شرایط اپیدمی کرونا و لزوم دقت بیشتر برای رعایت نکات بهداشتی در منزل ادامه مطلب را بخوانید.

① حوله حمام خود را هر بار بعد از استفاده در هوای آزاد و مقابل نور آفتاب قرار دهید تا خشک شود.

حوله خیس را در حمام نگذارید و در این شرایط حوله‌ها را هفته‌ای دو بار با آب دمای ۶۰ درجه بشویید. البته سازمان جهانی بهداشت توصیه‌ای برای دمای آب مورد نیاز شست و شوی بدن نکرده است و تنها توصیه شست و شو با آب و صابون است چرا که افزایش دمای آب حمام تأثیری بر از بین رفتن ویروس احتمالی در داخل بدن ندارد.

② افرادی که به بیماری‌های قارچی، میکروبی و عفونی پوست مبتلا هستند، باید حوله‌های خود را جدا از حوله‌های اعضای خانواده نگهداری کنند. این کار مانع از انتقال بیماری به بقیه می‌شود.

③ مواد بهداشتی و آرایشی را در حمام نگهداری نکنید؛ رطوبت حمام می‌تواند باعث فساد این

مواد شود. تیغ ریش تراش را خارج از حمام نگهداری کنید تا آلوده نشود و زنگ نزنند.

④ بهتر است اگر از صابون جامد استفاده می‌کنید، آن را در جایی قرار دهید که مدام خیس نباشد؛ در غیر این صورت ممکن است آلودگی‌ها را به خود جذب کند و به پوست شما انتقال دهد.

⑤ اگر ناچار هستید مسواک را در حمام یا سرویس بهداشتی نگهداری کنید، آن را درون محفظه‌ای قرار دهید و از خشک بودن آن مطمئن شوید. در این شرایط بهترین مکان کشویا کمد سرویس روشویی است بنابراین هنگام خرید کاسه روشویی سرویس بهداشتی، میزهای دارای کشویا گنجه در در را انتخاب کنید.

⑥ اگر فردی در منزل شما به کرونا مبتلا شده یا علائم مشکوک دارد بهتر است از حمام

## دسر شکلاتی با سس ویژه برای همه خانواده

۱- در قابلمه شیر، شکر، آرد ورزده تخم مرغ را بریزید و روی حرارت ملایم در حالی که مدام هم می‌زنید بپزید.  
۲- وقتی که قل زد و غلیظ شد شعله را خاموش کنید. ۳- وانیل را بیفزایید و هم بزنید.  
۴- هنگامی که و لرم شد خامه و لبنه را اضافه کنید و هم بزنید و سپس در ظرف سرو مد نظر بریزید. ۵- می‌توانید کد ظرف بیسکویت یا خرده کیک بگذارید و بعد از مواد روی آن بریزید. ۶- یک تا دو ساعت بعد گاناش را روی دسر اضافه کنید. ۷- برای تهیه گاناش در یک ظرف مناسب خامه را بریزید و روی حرارت بگذارید. ۸- وقتی که شروع به جوشیدن کرد شکلات را اضافه کنید و هم بزنید تا آب شود. ۹- وقتی که و لرم شد روی ظرف‌های دسر بریزید. ۱۰- یک شب یا حداقل شش ساعت در یخچال بگذارید و سپس روی آن را با سلیقه خودتان تزیین کنید. ۱۱- این دسر جزو لذیذترین دسر هاست که هم بچه‌ها دوست دارند و هم بزرگ‌ها.

- شیر- یک لیتر
- شکر- یک لیوان
- آرد- ۵ قاشق غذاخوری
- زرده تخم مرغ- ۲ عدد
- وانیل - نصف قاشق چای خوری
- خامه - ۲۰۰ میلی لیتر
- ماست چکیده (لبنه)- به دلخواه ۲۰۰ گرم
- سس گاناش
- خامه - ۲۰۰ میلی لیتر
- شکلات - ۲۰۰ گرم



## توصیه‌هایی برای ترغیب کودکان به استفاده از ماسک

ماسک زدن اگر چه برای بزرگ سالان ساده به نظر می‌رسد اما برای کودکان این موضوع می‌تواند سخت و حتی ترسناک باشد

متخصصان به تمامی افراد بالای دو سال توصیه می‌کنند که در صورت حضور در اماکن عمومی با ماسک صورت خود را بپوشانند اما رعایت این موضوع ممکن است برای بسیاری از کودکان راحت نباشد. استفاده از ماسک باعث می‌شود که ناقلان خاموش ویروس کرونا که علائمی از بیماری در آنان مشاهده نمی‌شود و ویروس را به افراد دیگر انتقال ندهند. ماسک زدن اگر چه برای بزرگ سالان ساده

### از پارچه‌های مخصوص کودکان استفاده کنید

اگر خودتان ماسک را می‌دوزید از پارچه‌هایی استفاده کنید که کودکان آن را دوست دارد. می‌توانید از پارچه‌ای با رنگ مورد علاقه یا تصاویر کارتون‌های مورد علاقه کودکان برای تهیه ماسک استفاده کنید. این موضوع در خصوص ماسک‌های مورد استفاده خودتان نیز صدق می‌کند. ماسک‌های جراحی می‌توانند برای کودکان ترسناک به نظر برسند اما ممکن است یک ماسک تهیه شده از پارچه‌ای رنگارنگ توجه آن‌ها را بیشتر جلب کند.

### ماسک را از یک لباس آشنا

#### برای کودک تهیه کنید

می‌توانید با استفاده از یکی از لباس‌های کهنه کودکان ماسک را تهیه کنید یا از یک شال یا روسری برای پوشاندن صورت او کمک بگیرید. از لباسی که برای کودکان آشناست برای تهیه ماسک استفاده کنید.

### طراحی راحتی برای ماسک ایجاد کنید

بزرگسالان و پرستارانی که تمام روز ماسک می‌پوشند، اغلب از درد گوش‌شان شکایت می‌کنند. برای اطمینان از این که کودک شما با این مشکل مواجه نشود، می‌توانید چند تغییر در ماسک آن‌ها ایجاد کنید. دخترانی که موهای بلندتری دارند می‌توانند ماسک را پشت موها یا گل سر خود قرار دهند. همچنین می‌توانید به یکی از هدبندها یا کلاه‌های کودکان دکمه اضافه کنید و بندهای ماسک را پشت آن‌ها قرار دهید. با استفاده از سنجاق نیز می‌توانید دو بند ماسک را در پشت سر به یکدیگر وصل کنید.



### ماسک را تزیین کنید

قبل از تهیه ماسک با کودک خود یک کاردستی درست کنید. با استفاده از پارچه‌های رنگی به کمک کودک خود شکلک‌ها و عروسک‌های پارچه‌ای تهیه کنید و در کنار ماسک قرار دهید و به کودک خود اجازه دهید تا در مراحل تهیه ماسک شما را همراهی کند. دقت کنید از پارچه‌هایی استفاده کنید که رنگ پس ندهد.

### از ماسک فانتزی استفاده کنید

ماسک‌ها را به صورتی بدوزید که شبیه ماسک‌های شخصیت‌های کارتون‌ی و ابرقهرمان‌های خیالی باشند تا کودکان به پوشیدن آن‌ها ترغیب شوند. می‌توان این ماسک‌ها را در کنار لباس‌های این شخصیت‌ها برای کودکان تهیه کرد تا برای آن‌ها جذابیت بیشتری داشته باشد.

زیبایی

معجزات پوستی با عسل

مهسا کسنوی

خبرنگار



بانوان

کمتر خانمی پیدا می‌شود که از آثار فوق العاده عسل برای پوست صورت آگاه نباشد، اما عسل را با چه ترکیباتی و در کدام نواحی استفاده کنیم و چه تأثیری روی پوست صورت ما خواهد داشت؟ در ادامه به بررسی و معرفی عسل به عنوان یک معجزه گر پوست، می‌پردازیم.

⚡️ پوستت را روشن کن

اگر پوست صورت شما لکه‌های تیره دار د یا دچار آکنه شده‌اید، به شما ترکیب عسل و روغن زیتون را پیشنهاد می‌کنم. عسل به واسطه داشتن خاصیت ضد باکتریایی و مرطوب کننده می‌تواند پوست‌تان را از شر نقاط لکه دار تیره و آکنه خلاص کند.

⚡️ خدا حافظی با چروک‌ها

استفاده از عسل به عنوان ماسک، رطوبت پوست شما را بالا خواهد برد و صورت نرم‌تری خواهید داشت. عسل به عنوان یک آبرسان طبیعی به از بین بردن چروک‌های صورت شما کمک خواهد کرد، ضمن این که آنتی اکسیدان موجود در آن، منجر به تأخیر در روند پیری پوست خواهد شد.

⚡️ مرطوب کننده قوی

اگر پوست خشک و حساسی دارید، ترکیب عسل و ماست را به عنوان ماسک امتحان کنید. عسل به درمان پوست‌های خشک کمک می‌کند و آن را مرطوب نگه می‌دارد، همچنین اگر لکه‌های شما پوسته پوسته می‌شود، می‌توانید برای نرم کردن، عسل را روی لب‌ها بگذارید و مالش دهید تا جذب شود.

⚡️ پیشنهاد چند ماسک صورت با عسل

✔️ عسل و زردچوبه

این ترکیب به علت خواص ضد التهابی زردچوبه برای کاهش جای زخم و آکنه موثر است، منافذ پوست شما را تمیزی می‌کند و پوست مرده را از بین می‌برد.

✔️ عسل و روغن نارگیل

روغن نارگیل در بیشتر محصولات زیبایی، مورد استفاده قرار می‌گیرد و ترکیب آن با عسل یک مرطوب کننده قوی است و خاصیت ضد باکتریایی و ضد قارچی دارد و به علت رطوبت خوبی که به پوست می‌دهد، مانع از بروز آکنه‌های احتمالی خواهد شد.

✔️ عسل و لیمو ترش

لیمو ترش سرشار از ویتامین C است. ترکیب لیمو ترش با عسل به مرور زمان پوست شما را سبک‌تر می‌کند و به علت داشتن آنتی اکسیدان، رادیکال‌های آزاد را از بین می‌برد و باعث تولید کلاژن می‌شود.

✔️ شیر و عسل

اسید لاکتیک موجود در شیر باعث آبرسانی به پوست و کاهش آکنه‌ها می‌شود و پوست خشک را بهبود می‌بخشد، همچنین ترکیب شیر و عسل به عنوان یک پاک کننده عالی برای پوست عمل و منافذ پوست را از وجود باکتری‌ها و میکروب‌ها خلاص می‌کند و مانع از به وجود آمدن لک در پوست خواهد شد.

✔️ شکر و عسل

ترکیب شکر و عسل مثل یک اسکراب عمل می‌کند، سلول‌های مرده پوست را از بین می‌برد، منافذ را باز می‌کند و سبب خواهد شد پوست‌تان دچار آکنه، جوش‌های سرسیاه و لک نشود.

ترفندها

### روش صحیح برای باز کردن یخ مرغ

بسیاری از ما برای باز کردن یخ مرغ، بسته گوشت منجمد را در هوای اتاق می‌گذاریم یا زیر آب داغ قرار می‌دهیم در حالی که به گفته متخصصان تغذیه بهترین شیوه یخ زدایی از مرغ گذاشتن آن برای چند ساعت در یخچال است، چون به محض این که دما از ۱۰ درجه سانتی گراد بگذرد، همه باکتری‌هایی که از قبل درون مرغ جا خوش کرده‌اند، شروع به تکثیر شدن می‌کنند.

### روش درست استفاده از یخچال

این روش زمان بیشتری می‌برد، بنابراین باید از قبل برای آن برنامه‌ریزی کنید.

### از آب سرد استفاده کنید

مرغ را درون یک کیسه پلاستیکی غیر قابل نفوذ بگذارید و آن را درون یک کاسه آب سرد شیر فرو ببرید. این آب را باید هر ۳۰ دقیقه عوض کنید.

