



سلامت

تسکین‌کننده‌ی گلودرد و بارش‌های خانگی

- **هوا را مرطوب نگه‌دارید** | استفاده از دستگاه بخور و دوش آب گرم
- **مایعات گرم بنوشید** | نوشیدنی و سوپ رقیق کم چرب، چای کم‌رنگ
- **استراحت کنید** | برای تقویت سیستم ایمنی به میزان کافی استراحت کنید
- **بدنتان را هیدراته نگه‌دارید** | به میزان کافی آب و آب‌میوه کم‌شیرین و آب‌سبزیجات مصرف کنید
- **غرغره با آب و نمک** | یک قاشق غذاخوری نمک را در یک لیوان آب گرم حل و روزانه ۲ تا ۳ بار غرغره کنید.
- **غرغره با سرکه سیب و عسل** | با یک قاشق عسل و یک لیوان آب گرم به همراه یک قاشق سرکه سیب، محلولی برای غرغره آماده کنید.
- **روغن نارگیل** | با روغن نارگیل دهانتان را شست و شو دهید.
- **مرهم زنجبیل و عسل** | پودر زنجبیل و عسل را با کمی روغن زیتون روی دستمال گذاشته و روی قفسه سینه قرار دهید (قبل از آن روی پوست دست‌تان امتحان کنید تا حساسیت نداشته باشید.)

شماره پیاپی **زندگ‌سلام**

۲۰۰۹۹۹

استانداردهای یک بالش خوب

استفاده از یک بالش مناسب، نقش مهمی در یک خواب راحت و سلامت مهره‌های گردن دارد



بیشتر بدانیم

سید سورتا ساداتی | خبرنگار

انرژی ما برای فعالیت در طول روز، با خواب عمیق و راحت شبانه تأمین می‌شود. از طرفی خواب راحت هم نکات زیادی دارد که انتخاب بالش مناسب یکی از مهم‌ترین‌هایش به‌شمار می‌آید. به‌خصوص این‌که مهره‌های گردن ما هم در خواب درگیر هستند و از آن‌جا که برخی از ما هم مبتلا به ریفلاکس هستیم بنابراین به دلایل مختلف باید نکات مربوط به انتخاب بالش مناسب را بدانیم. در ادامه به ۹ نکته در خصوص انتخاب بالش مناسب اشاره می‌کنیم:

- **بالش سفت یا نرم؟** | اگر بیشتر به پهلو می‌خوابید باید بالش سفت انتخاب کنید تا از گردن شما در برابر خم شدن مراقبت کند اما اگر بیشتر مواقع به پشت می‌خوابید بالش سفت مناسب نیست چون گردن را به سمت جلو خم و ایجاد گردن‌درد می‌کند.
- **خارش چشم و سردرد** | اگر خارش چشم دارید یا دچار سردرد می‌شوید بهتر است بالش خود را مرتب بشوید تا گرفتار حساسیت نشوید. در ضمن اگر خیلی درگیر حساسیت هستید بهتر است از بالش پر استفاده نکنید.
- **شکل بالش** | بالش چهار گوش مناسب نیست چون نمی‌تواند نواحی گودی گردن

- وزیر شانه را به خوبی پر کند و در طول روز به خاطر خواب شب دچار مشکل خواهید بود.
- **ارتفاع استاندارد** | بهتر است بالش بین ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر ارتفاع داشته باشد تا از فشار به عضلات جلوگیری کند.
- **نوع بالش** | انتخاب جنس بالش به چیزهای مختلفی بستگی دارد. بهتر است قبل از انتخاب با انواع آن آشنا شوید تا انتخاب بهتری داشته باشید.
- یکی از این انواع، بالش فومی است که انعطاف دارد و وقتی سر را روی آن قرار می‌دهید سر فرو می‌رود اما دور گردن را پر می‌کند و باعث ایجاد حس راحتی می‌شود.
- **ترکیب کرک و پر** | بالش پر قیمت بالایی دارد؛ برای کاهش قیمت و ایجاد تعادل

تغذیه

قهوه، معجزه گر پوست و مو

مهسا کسنوی

متر چم

بانوان

بسیاری از خانم‌ها، قهوه را به دلیل طعم و بوی قوی‌اش، دوست دارند و احتمالاً از آن برای بیدار ماندن‌های اجباری در شب امتحان، استفاده کرده‌اند اما این خوشبوی دوست داشتنی فواید دیگری جز سر حال نگه داشتن شما دارد. در ادامه، چند ترکیب عالی با قهوه به شما پیشنهاد خواهیم کرد که به کمک آن‌ها می‌توانید پوست و موی خود را زنده کنید.

● اسکراب صورت

اسکراب، یکی از روش‌های پاک‌سازی پوست صورت است که بعضی از خانم‌ها از این روش استفاده می‌کنند ولی اغلب به دلیل قیمت بالای اسکراب‌های خارجی و بسته‌بندی موجود در بازار، از خیرش می‌گذرند. با ترکیب پودر قهوه، شکر و روغن زیتون، می‌توانید یک اسکراب خانگی بسازید و از شر پوست‌های مرده و منافذ صورت خود خلاص شوید.

● روغن بدن و صورت

اگر دنبال یک لوسیون و نرم‌کننده طبیعی و خوش‌بو برای صورت و بدن‌تان هستید، پودر قهوه و روغن نارگیل را ترکیب کنید و برای خودتان یک نرم‌کننده سالم و خوش‌عطر بسازید.

● ماسک صورت

ماسک صورت جزو مواردی است که همه ما نوع خانگی آن را به بازاری‌اش ترجیح می‌دهیم و در خانه امتحانش کردیم. پیشنهاد من به شما، ترکیب عسل و پودر قهوه فوری است. عسل به علت داشتن خاصیت نرم‌کنندگی و آنتی‌اکسیدان‌ش به همراه کافئین موجود در قهوه، می‌تواند پوست شما را شاداب و درخشان کند.

● ماسک مو

معمولاً هر خانمی که موهایش را رنگ کرده، حداقل ماهی یک‌بار از ماسک مو استفاده می‌کند. اگر دوست دارید ماسک موی طبیعی‌تری داشته باشید، مقداری پودر قهوه را با نرم‌کننده موی خود ترکیب و از آن به عنوان ماسک مو استفاده کنید.

● خداحافظی با تیرگی دور چشم

تیرگی دور چشم، یکی از مواردی است که اغلب خانم‌ها در صورت‌شان با آن مواجه می‌شوند. این لکه‌های قهوه‌ای دلایل زیادی مثل کم‌خوابی و خستگی دارند یا حتی شاید نتایج باشند. با ترکیب پودر قهوه ژل‌آلوده‌ورا و استفاده آن در دور چشم‌تان، می‌توانید این لکه‌ها را بهبود ببخشید.

● پیشگیری از پوسته‌شدن لب‌ها

اگر لب‌های شما همیشه، پوسته‌پوسته می‌شود و شما از هزار نوع بالم و نرم‌کننده لب استفاده کردید و نتیجه نگرفتید به‌شما ترکیب عسل و قهوه را پیشنهاد می‌کنم، این مخلوط را به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، روی لب‌های‌تان بگذارید و از نتیجه آن شگفت‌زده شوید.

بهداشت

چگونه حمام مبتلایان به کرونا را ضد عفونی کنیم؟

حمام از جمله مکان‌هایی است که به علت تماس مکرر افراد با سطوح آن، ظرفیت آلوده شدن به ویروس کرونا را دارد



ترجیحاً حمامی جدا برای بیمار در نظر بگیرید.

✓ قبل از این که فرد بیمار از حمام و دست‌شویی استفاده کند، وسایل غیر ضروری از آن خارج شوند تا وسایل و سطوح کمتری در معرض آلودگی قرار گیرند.

✓ برای فرد بیمار حتماً باید حوله، لیف و صابون جداگانه در نظر گرفت.

✓ حمام تا حد امکان تهویه مناسبی داشته باشد.

✓ اگر امکان اختصاص حمام جداگانه وجود ندارد، باید پس از هر بار حضور فرد بیمار، حمام به‌طور کامل ضد عفونی شود.

✓ با زدن ماسک و استفاده از دستکش، سطوح حمام به مدت ۱۰ دقیقه با اینکس ضد عفونی شود.

✓ پس از هر بار استفاده از حمام توسط بیمار، سطوح مورد تماس مانند دستگیره‌های در، کلید، پریز و شیر آلات ضد عفونی شوند.

✓ هنگام تمیز و ضد عفونی کردن سطوح منزل باید از دستکش یک بار مصرف استفاده کرد و پس از ضد عفونی کردن، آن‌ها را دور انداخت.

✓ بعد از خارج کردن دستکش‌ها، باید دست‌ها با آب و صابون شسته شوند.

✓ شخص نظافت‌کننده پس از اتمام ضد عفونی کردن حمام، حتماً دوش بگیرد و لباس‌های خود را تعویض کند.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

ترفندها

نگهداری حبوبات در ظرف‌های مخصوص



آن می‌شود. در ضمن، به دلیل حساس بودن لوبیای چشم‌بلبلی می‌توان برای نگهداری آن از یخچال استفاده کرد.

● روش نگهداری حبوبات

۱- لابه‌لای حبوبات چند برگ درخت گردو قرار دهید.

۲- حبوبات را با نمک فراوان مخلوط کنید.

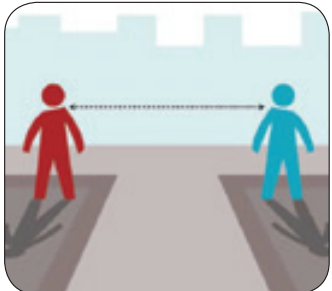
۳- حبوبات را داخل فریزر نگهداری کنید.

۴- می‌توانید حبوبات را فقط یک جوش بدهید (آب را جوش آورید، حبوبات را داخل آب جوش بریزید تا یک جوش بخورد) سپس داخل آبکش بریزید و آن را خشک کنید. (روش قدیمی‌ها)

● روش پخت حبوبات

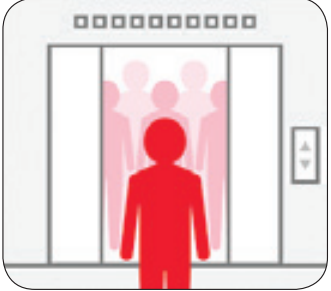
برای کاهش نفخ ناشی از آن، حبوبات را به مدت ۱۲ ساعت در آب سرد خیس کنید و سپس آن را دور بریزید. حبوبات خیس شده را جداگانه بپزید و مصرف کنید. در ضمن می‌توانید آن را با مواد خوراکی دیگر مخلوط کنید. در این عمل، مقدار زیادی از قندهای جذب‌نشده‌ی مواد سمی که موجب نفخ می‌شود، از حبوبات جدا می‌شوند. یادآوری می‌شود جدا کردن پوست حبوبات، سبب هضم آسان‌تر آن‌ها خواهد شد.

استفاده ایمن از آسانسور در روزهای کرونایی



● فاصله اجتماعی را رعایت کنید

داخل آسانسور فاصله خودتان را با دیگران حفظ کنید. بهترین کار این است که در آسانسور رو به دیوار بایستید چون در این وضعیت کمتر در معرض ریز قطرات افراد دیگر قرار می‌گیرید.



● از خبر آسانسورهای شلوغ بگذرید

اگر جلوی آسانسوری بودید و متوجه شدید داخل آن پر از دحام است، از سوار شدن صرف‌نظر کنید و منتظر آسانسور بعدی شوید یا اگر برایتان مقدور است از راه‌پله استفاده کنید.



● داخل آسانسور حتماً و حتماً ماسک بزنید

بهترین روش برای حفاظت از خود در آسانسور استفاده از ماسک است. برای محافظت از چشم‌ها استفاده از عینک یا شیلد نیز می‌تواند به جلوگیری از انتقال ویروس از طریق مخاط چشم‌ها کمک کند.



● د کمه‌های آسانسور را با دست لمس نکنید

در صورت نداشتن دستکش یا دستمال کاغذی، می‌توانید از آرنج برای لمس د کمه‌های آسانسور استفاده کنید. اگر هم با دست جایی را لمس کردید، دست‌ها را به صورت تیز نزنید.



● اگر می‌توانید از پله‌ها استفاده کنید

اگر محل کار یا زندگی‌تان در طبقه بیستم باشد، این توصیه چندان به کارتان نمی‌آید اما اگر قرار است به طبقه سوم بروید بهتر است از خبر آسانسور بگذرید و از پله‌ها استفاده کنید.



● با اطرافیان یا تلفن صحبت نکنید

صحبت و همه‌جمله خطر انتشار ویروس را افزایش می‌دهد. بنابراین متخصصان توصیه می‌کنند در فضاهایی مانند آسانسور از صحبت کردن با دیگران یا صحبت کردن با تلفن همراه خودداری کنید.