



بهداشت

۴ وسیله ای که باید با ماشین لباس شویی بشوید

چهار وسیله در منزل وجود دارد که باید با ماشین لباس شویی شسته شود. این چهار وسیله عبارت است از :

● **وسایل ورزشی** | کیف ورزشی می تواند سرشار از عرق و کثیفی باشد و بخش خارجی کیف می تواند از میکروب هایی که در اتاق رختکن وجود دارد، پر شود. پس تمام جیب های کیف خود را باز کنید و به دقت ببینید که آیا چیزی درون جیب ها وجود دارد یا نه و با دور آرام و آب سرد ماشین لباس شویی، کیف را بشوید.

● **پادری** | پادری محل تجمع کثیفی است. برای شستن پادری و فرش ابتدا آن را تکان دهید تا گرد و غبار و خاک آن گرفته شود. سپس پادری را به همراه تعدادی حوله حمام برای این که ماشین به خوبی کار کند و در حالت تعادل بماند، داخل ماشین لباس شویی قرار دهید. دقت کنید که پودر لباس شویی به اندازه نصف لیوان باشد و ماشین با دور آهسته و آهسته کار کند.

● **بالش** | بالش ها را می توانید چند وقت یک بار با دور آهسته و آب گرم ماشین لباس شویی بشوید. برای این که مطمئن شوید بالش ها به خوبی شسته شده اند و کف صابون ندارند، بگذارید برای بار دوم با آب سرد آب کشی شوند. سپس برای خشک شدن مواد درون بالش ها، آن ها را به همراه چند توپ پلاستیکی خشک کننده روی حرارت کم ملایم خشک کنید. ● **کفش** | شستن کفش همیشه کار دشواری است اما می توان با رعایت چند نکته آن ها را به ماشین لباس شویی سپرد تا تمیز به شما تحویل دهد. ابتدا بند کفش را باز کنید و برای این که بندها با یکدیگر گره نخورند، آن ها را داخل روبالشی کتانی بگذارید. سپس، کفی درون کفش را بیرون آورید و کفش کتانی را با روبالشی درون ماشین لباس شویی قرار دهید. اگر نگران هسید که کفش ها خراب شوند، می توانید از چند حوله هنگام شستن درون ماشین استفاده کنید.

آنٹی کرونا

ادعای جدید :ابتلا به کرونا تا ۱۰ ماه مصونیت ایجاد می کند

نتایج مطالعه محققان دانشگاه کالج لندن نشان می دهد افرادی که قبلاً به کووید ۱۹ مبتلا شده اند، حداقل تا ۱۰ ماه دیگر احتمال ابتلای مجددشان به ویروس کرونا بسیار کم است. مطالعه ای که روی بیماران و کارکنان خانه های سالمندان در انگلیس انجام شد نشان داد که سالمندان در صورت ابتلا به ویروس کرونا ۶۵ درصد کمتر مجدداً به این ویروس مبتلا می شوند، در حالی که در کارکنان جوان تر این مراکز، این احتمال ۸۵ درصد کمتر است. دکتر «ماریا کروتیکوف» سرپرست گروه تحقیق، در این باره می گوید: «این خبر بسیار خوب است که عفونت به طور طبیعی خودش از ابتلای مجدد به بیماری در این دوره محافظت می کند. منبع: مهر

نکاتی برای استفاده از کولر خودرو

هوا گرم شده است و ما مجبور به استفاده

از کولر خودرو هستیم و به همین دلیل باید

نکاتی برای سلامت خودمان و بهره‌وری کولر

خودرو بدانیم

سلامت

گرم شدن کره زمین و گرمای طاقت فرسایی که این روزها به سرآغمان آمده است هشداری است که سال ها قبل با آن مواجه بودیم و متأسفانه بی توجه از آن عبور کردیم. در این شرایط نیاز به استفاده از سیستم های سرمایشی در منزل و خودرو بیشتر احساس می شود که اگر چنین نکنیم، دچار



گرم شدن کره زمین و گرمای طاقت فرسایی که این روزها به سرآغمان آمده است هشداری است که سال ها قبل با آن مواجه بودیم و متأسفانه بی توجه از آن عبور کردیم. در این شرایط نیاز به استفاده از سیستم های سرمایشی در منزل و خودرو بیشتر احساس می شود که اگر چنین نکنیم، دچار

خودروی پارک شده در داخل خانه، با پنجره های بسته شامل ۴۰۰ تا ۸۰۰ میلی گرم بنزن یعنی هشت برابر سطح قابل قبول است. خودروی پارک شده در آفتاب بادمای بالای ۱۶ درجه سانتی گراد، سطح بنزن بین ۲۰۰۰ تا ۴۰۰۰ میلی گرم، یعنی ۴۰ برابر سطح قابل قبول است. (با توجه به افزایش دمای بالای ۴۰ درجه سانتی گراد این روزها قطعاً این مقدار چندین برابر می شود)

● راهکارهای استفاده بهینه از کولر خودرو

۱ در ابتدای فصل گرما از سالم بودن کولر مطمئن شوید و فشار گاز آن را کنترل کنید، زیرا کولر خودرو مکان مناسبی برای رشد باکتری و قارچ است بنابراین از تمیز بودن فیلتر کولر مطمئن شوید. ۲ تا آن جا که ممکن است خودروی خود را زیر آفتاب شدید پارک نکنید. ۳ هنگام سوار شدن به خودرو ابتدا شیشه ها را پایین بکشید و دستگاه تهویه را بدون کولر روشن کنید.

بیشتر بدانیم

چه کاری انجام دهیم تا بیمار نشویم؟

به طور معمول وقتی بیمار می شوید که سیستم ایمنی بدن به خوبی کار نمی کند. بنابراین راهکارهایی برای تقویت سیستم ایمنی وجود دارد تا شما را از بیماری نجات دهد. در ادامه به راهکارهایی برای پیشگیری از بیماری می پردازیم :

● استرس را مدیریت کنید

ثابت شده که استرس، سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند.

● کاملاً تمیز باشید

به طور مرتب دست ها را بشوید. حمام کنید و لباس های تان را تمیز نگه دارید.

● به طور منظم ورزش کنید

با توجه به تحقیقی که در مجله Sport and Health Science منتشر شد، ورزش منظم باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود و احتمال ابتلای شما به عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی را کاهش می دهد.

● پاک سازی کامل خانه

✓ **مواد استریل کننده** | قبل از این که بخواهید سرویس بهداشتی، اتاق خواب، آشپزخانه و جاهای دیگر خانه را تمیز کنید، ابتدا از اسپری های ضد عفونی کننده برای تمام سطوح استفاده کنید.

✓ **جرم گیری** | جرم های موجود در آشپزخانه و سرویس بهداشتی، بهترین مکان برای تجمع ویروس ها هستند. با استفاده از مواد جرم گیر و فرچه مخصوص جرم ها را از بین ببرید.

✓ **استریل دوباره** | برخی از جرم ها دیده نمی شود. در ست است که مواد استریل کننده، جرم را از بین نمی برد ولی ویروس ها و میکروب ها را از بین می برد.

✓ **جرم های هوا** | بهتر است حواسمان به جریان هوای خانه باشد تا هوای تازه با اکسیژن بیشتر وارد خانه شود و ویروس های پراکنده شده باقی نماند.

زیبایی

سولاریوم و عوارض آن

مهاکسنوی

خبرنگار

بانوان

با گرم شدن هوا بعضی از خانم ها تصمیم به تغییر رنگ پوست خود می گیرند و دوست دارند چند درجه تیره تر شوند. برای تغییر رنگ پوست روش های مختلفی وجود دارد از جمله آفتاب گرفتن، استفاده از کرم ها و لوسیون های آرایشی و سولاریوم. در بین همه این روش ها سولاریوم روش خطرناک تری نسبت به دیگر روش ها محسوب می شود. در ادامه به بررسی این روش تغییر رنگ پوست و عوارض آن می پردازیم.

● سولاریوم چیست؟

سولاریوم در واقع یک تخت حاوی لامپ های برنزه کننده است که با تابش اشعه UV باعث برنزه شدن رنگ پوست می شود. سولاریوم به دلیل استفاده از اشعه UV دارای عوارض متعددی برای پوست است.

● عوارض سولاریوم

✓ سرطان و پیری پوست

سرطان پوست به علت قرار گرفتن در معرض پرتوهای فرابنفش به وجود می آید و به شکل پیری پوست، چین و چروک پوستی و لکه های تیره خود را نشان می دهد. اگر چه علت پیری پیش از موعد پوست مشخص نیست اما قطعاً مر اقب ت نکر دن از پوست در برابر پرتوهای خطرناک فرابنفش باعث می شود که رشته های کلاژن و الاستین پوست آسیب ببینند و باعث به وجود آمدن چین و چروک و خطوط ریز و درشت روی صورت شود.

✓ سوختگی های پوست

سوختگی پوست یکی از علایم شایع آسیب دیدگی پوست و قرار گرفتن در معرض پرتوهای فرابنفش است. این اختلال معمولاً خود را به صورت قرمزی و پوسته ریزی نشان می دهد که بهبود آن حداقل چند روز طول می کشد.

✓ بیماری های چشمی

اگر بیش از حد در برابر اشعه فرابنفش قرار بگیری ممکن است دچار بیماری های چشمی چون کاتاراکت شوید.

✓ اختلال ایمنی

قرار گرفتن بیش از حد در معرض پرتوهای فرابنفش باعث سرکوب سیستم ایمنی بدن و سیستم دفاعی طبیعی پوست می شود.

پزشکی

واکسیناسیون کرونا در دوران بارداری و شیردهی اشکالی ندارد

زنان در دوران شیردهی می توانند واکسن کرونا بزنند و واکسن زدن در این دوران ضرری برای نوزاد شیرخوار ندارد، بلکه مقدار کمی مصونیت علیه بیماری در نوزاد هم ایجاد می کند. «سوری»، رئیس کمیته کشوری اپیدمیولوژی کووید ۱9 با بیان این مطلب افزود: «در دوران قاعدگی زنان، تزریق واکسن کرونا اشکالی ندارد، البته چون در این دوره ضعف و بی حالی بیشتر دیده می شود ممکن است آثار خفیف واکسن این حالت را تشدید کند.»

باشگاه خبرنگاران

آشپزی هن

نوشیدنی

فراپه، نوشیدنی سرد قهوه



مواد لازم برای یک نفر

- قهوه فوری - ۲ قاشق غذاخوری
- شکر - ۲ قاشق غذاخوری
- آب سرد - دو سوم لیوان
- تکه های یخ - به مقدار لازم
- شیر کامل - ۲ قاشق غذاخوری

۱- قهوه فوری را به همراه شکر، چند تکه یخ، آب سرد و شیر کامل در یک مخلوط کن بریزید. ۲- در آن را بپنید و به مدت ۳۰ ثانیه، تکان دهید تا یک لایه کف مانند غلیظ به دست بیاید و یخ ها کاملاً خرد شود. ۳- چند تکه یخ دیگر در یک لیوان بلند بریزید و قهوه کف دار را به آن بیفزایید. ۴- فراپه شما آماده است. آن را با فاصله سرو کنید.

● نکات

۱- شما می توانید شیر را از طرز تهیه حذف کنید. ۲- استفاده از نی با اندازه بزرگ، نوشیدن را ساده تر خواهد کرد. ۳- فراپه را می توان با خامه زده شده، شکلات رنده شده یا تکه های شکلات و یک اسکوپ بستنی تزئین کرد. ۴- فراپه را می توان با قهوه دم کرده معمولی دم کرده هم درست کرد. ۵- فراپه تهیه شده با قهوه، طعم ملایم تری دارد و اثری از اسیدیتته تند قهوه های فوری در آن دیده نمی شود. البته باید بدانید که فراپه تهیه شده با قهوه فوری، کف بیشتری می کند، ظاهر زیباتری دارد و زودتر آماده می شود.