

بیشتر بدانیم

کرونا و دستمال‌های ضد عفونی

آیا دستمال ضد عفونی کننده، ویروس کرونا را می‌کشد؟

در این روزهای شیوع کرونا، افراد سعی می‌کنند به شیوه‌های مختلفی محیط زندگی خودشان را مقابل ویروس ایمن کنند. دستمال‌های ضد عفونی کننده هم جزو محصولات بهداشتی هستند که در داروخانه‌ها و فروشگاه‌ها ارائه می‌شوند و به فروش می‌رسند. اما سوالی که پیش می‌آید این است که آیا این دستمال‌ها واقعا می‌توانند ویروس کرونا را نابود کنند؟ آیا دستمال‌های مختلف آنتی باکتریال با هم فرق می‌کنند؟

🔴 **تمیز کردن، ضد عفونی و سنبیتایزر با هم متفاوت‌اند**

بین عبارت‌های تمیز کردن، ضد عفونی و سنبیتایزر که معمولاً به راحتی به جای هم از آن‌ها استفاده می‌کنید، تفاوت‌های قابل توجهی وجود دارد. «تمیز کردن» یعنی زدودن آلودگی‌ها و کثیفی‌ها و مقداری از میکروب‌ها، در حالی که «سنبیتایزر»، تعداد میکروب‌ها را به حد بی‌خطری می‌رساند اما لزوماً آن‌ها را نمی‌کشد، «ضد عفونی کردن» نیز با استفاده از مواد شیمیایی صورت می‌گیرد که بیشتر میکروب‌های موجود را از بین می‌برد. تمیز کردن و سنبیتایزر، دو کاری هستند که باید به طور مرتب انجام دهید تا محیط خانه‌تان تمیز و بدون گرد و خاک و آلودگی‌های روزانه باشد اما ضد عفونی کردن چیزی است که اگر فکر می‌کنید کووید-۱۹ یا ویروس دیگری وجود دارد، باید انجام دهید.

🔴 **دستمال‌های ضد عفونی کننده دقیقاً چه هستند؟**

دستمال‌های ضد عفونی کننده، دستمال‌های یک بار مصرف هستند که قبلاً به محلولی که حاوی یک عنصر ضد عفونی کننده مانند کوآترنر نمونیوم، هیدروژن پروکسید و سدیم هیپوکلراید است، آغشته شده‌اند. تفاوت قابل توجه میان دستمال‌های ضد عفونی کننده و افشانه‌های ضد عفونی کننده این است که دستمال‌های ضد عفونی کننده مناسب استفاده برای سطوح سخت مانند دستگیره‌ها و کانترها هستند، نه روی پوست یا غذا.

🔴 **چطور از محصول ضد عفونی کننده بهترین استفاده را بکنیم؟**

مدت زمان تماس، تفاوت اصلی میان نحوه استفاده از انواع دستمال‌های ضد عفونی کننده است. یعنی سطحی که آن را ضد عفونی می‌کنید، چه مدت باید در تماس با ضد عفونی کننده مد نظر بماند تا تأثیر بگذارد. برای این که از خاصیت ضد عفونی کنندگی این دستمال‌ها بهره‌مند شوید، باید سطوح مد نظر تان بیشتر مرطوب بمانند. مثلاً این که سطح باید به مدت ۴ دقیقه بعد از به کار بردن دستمال مرطوب بماند تا به درستی ضد عفونی شود. یعنی برای تأثیر گذاری مطلوب، شما باید مثلاً کانتر آشپزخانه را دستمال ضد عفونی کننده بکشید و اگر دیدید سطح کانتر، زودتر از ۴ دقیقه شروع به خشک شدن کرد، لازم است دستمال دیگری برایش استفاده کنید. دستور العمل خیلی از دستمال‌های ضد عفونی کننده می‌گویند هر سطحی که با غذا در تماس است، باید بعد از استفاده از محصول، با آب شسته شود، به ویژه اگر از این محصولات در آشپزخانه استفاده می‌کنید. هرگز از محصولات ضد عفونی کننده روی مواد غذایی استفاده نکنید و سطح ضد عفونی شده را پیش از شروع به پخت و پز، کاملاً با آب بشویید.

🔴 **کاربرد دستمال‌های آنتی باکتریال**

به طور کلی، دستمال‌های ضد عفونی کننده برای سطوح سخت کاربرد دارند و دستمال‌های آنتی باکتریال برای تمیز کردن پوست. عناصر معمول موجود در این دستمال‌ها شامل الکل و بنزونیوم کلراید و... می‌شوند. درباره کووید-۱۹، هنوز توافق نظری مبنی بر این که دستمال‌های آنتی باکتریال اثری روی ویروس جدید کرونا دارند یا نه وجود ندارد. یعنی شستن دست‌ها با آب و صابون، توصیه‌ای است که همچنان جزو معتبرترین هاست و یکی از بهترین راه‌ها برای نابود کردن ویروس کرونا تلقی می‌شود. در صورتی که شستن دست‌ها با آب و صابون مقدور نیست، توصیه شده است از یک سنبیتایزر دست با حداقل ۶۰ درصد الکل استفاده کنید.

منبع: تبیان

فرفره

به شیرینی آبنبات

به قشنگی بازی‌های کودکانه

صفحه ویژه کودکان *زبان*

روزهای زوج در *زندگی سلام*،



آب میوه‌های ترکیبی را چه زمانی مصرف کنیم؟

آب میوه‌های طبیعی سرشار از ویتامین است

که شما می‌توانید بعضی از آن‌ها را با یکدیگر

ترکیب و مصرف کنید

خواص میوه‌ها

آب میوه نوشیدنی محبوب بزرگ ترها و کوچک ترهاست و به همین دلیل شما می‌توانید انواع آب میوه را در خانه تهیه و آن‌ها را با هم ترکیب کنید.

در ادامه به خواص آب میوه‌های ترکیبی اشاره می‌کنیم:

آب سیب

سیب یکی از در دسترس‌ترین میوه‌هاست. در آب سیب ویتامین C و ویتامین‌های مختلف B و همچنین بسیاری از مواد معدنی مختلف مانند منیزیم، آهن، کلسیم، منگنز و مس وجود دارد.

فلاونول‌ها و پروکاریدین‌ها برخی از فیبرهای موجود در این آب میوه است.

یک فنجان آب سیب به دلیل قندهای طبیعی موجود در آن ۱۰ درصد از کربوهیدرات‌های مورد نیاز روزانه شما را تامین می‌کند.

خواص آب سیب

✓ درمان آسم

مواد ضد التهابی آب سیب، باعث جلوگیری از عفونت‌های تنفسی و کاهش حملات آسم می‌شود.

✓ سلامت قلب

پتاسیم موجود در این آب میوه به کاهش تنش در شریان‌ها و رگ‌های خونی، کاهش فشارخون و آسیب به سیستم قلبی عروقی کمک می‌کند.

✓ درمان یبوست

اسید مالیک موجود در آب سیب می‌تواند به سرعت از علائم یبوست جلوگیری کند.

آب پرتقال

آب پرتقال یک منبع عالی برای ویتامین C و دارای فیبر، ویتامین A، فولات، تیامین، پتاسیم، پروتئین، مس، منیزیم، فلاونوئیدها و هسپریدین است.

خواص آب پرتقال

بهبود در مفاصل، جلوگیری از سنگ کلیه، درمان کم خونی، زیبایی و جوان کنندگی پوست، جلوگیری از آب مروارید، از بین بردن لکه‌های تیره پوست، کاهش کلسترول، دیابت

ترکیب آب سیب و هویج

یکی از ترکیبات بسیار خوشمزه و پرخاصیت ترکیب آب سیب و آب هویج است. سیب و هویج مواد مغذی بسیاری دارند و در صورت ترکیب آن‌ها با یکدیگر فواید زیادی برای سلامتی خواهند داشت، از جمله:

✓ کاهش خطر سرطان ریه

✓ حفظ سلامت چشم

✓ تقویت سیستم ایمنی بدن انسان

✓ پیشگیری از آب مروارید

✓ حفظ سلامت دندان‌ها و استخوان‌ها

ترکیب آب سیب و آب پرتقال

عطر و طعم مرکبات طعم سیب را از بین نمی‌برد. با ترکیب آب سیب با آب مرکبات که ثروتمندترین منبع ویتامین C هستند، به جنگ ویروس‌ها و باکتری‌ها بروید. مصرف آب سیب و پرتقال برای افراد مبتلا به آترواسکلروز، کم خونی، اختلالات غدد درون‌ریز و به طور کلی همه مفید است.

روش تهیه آب میوه‌های ترکیبی

ترکیب آب هویج و پرتقال به علت داشتن ویتامین‌ها و مواد معدنی فراوان برای تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از بیماری فوق العاده است. برای تهیه



این ترکیب، هویج، سیب، چند تکه پخ و عسل را در مخلوط کن بریزید و با یکدیگر ترکیب کنید، سپس آب پرتقال را به آن اضافه و به مدت ۲ دقیقه مخلوط کنید تا غلیظ شود.

مصرف بیش از حد روزانه آب هویج و پرتقال می‌تواند به کلیه‌ها آسیب رسانده و کشنده باشد.

بهترین زمان مصرف آب میوه طبیعی

صبح زود بهترین زمان برای نوشیدن آب میوه مانند آب سیب، گلابی یا انگور است. بعد از وعده‌های غذایی می‌توانید آب انبه، آناناس و پرتقال استفاده کنید. آب آناناس به دلیل پروتئاز موجود در آن به هضم پروتئین و بهبود فرایند گوارش کمک می‌کند.

آنزیم انبه به گوارش پروتئین گوشت و جلوگیری از زخم معده کمک می‌کند. آب پرتقال موجب افزایش آنزیم‌های گوارش معده و تسریع در گوارش چربی‌ها می‌شود.

نوشیدن آب میوه بعد از شام اصلاً توصیه نمی‌شود زیرا اقلند بالای آب میوه‌ها سبب چاقی می‌شود.

قبل از وعده‌های غذایی از مصرف آب میوه‌هایی مثل پرتقال و گوجه‌فرنگی خودداری کنید.

کدام آب میوه‌ها را با هم ترکیب کنیم؟

ترکیب آب موز، سیب و طالبی مشکلی ایجاد نمی‌کند. آب میوه‌هایی مانند لیمو، پرتقال، بلوبری، انگور و گریپ فروت را که حاوی اسید سیتریک است، می‌توانید با یکدیگر ترکیب کنید.

بهداشت

شست و شوی صحیح روزانه صورت

شست و شوی صحیح روزانه صورت بسیار ساده و مفید است. در واقع اگر یک شست و شوی همیشگی صورت را در برنامه خود بگنجانید، می‌توانید امیدوار باشید پوست تان سالم بماند. شستن صحیح‌های می‌تواند صورت شما را به طور جدی پیر کند.

دلیل مهم برای شست و شوی پوست در صبح این است که وقتی شب می‌خوابید، پوست شما در حالت تر میم است.

این موضوع باعث می‌شود پوست شما سموم را ترشح کند. پوست شما برای جلوگیری از ایجاد چین و چروک‌های بعدی باید پاکیزه شود اما این به معنای زیاده روی در استفاده از محصولات پاک کننده پوست نیست.

بهرتر است هر روز صبح از صابونی استفاده کنید که کمترین میزان تحریک پوستی را داشته باشد و به عبارتی، فاقد مواد شیمیایی و تحریک کننده پوست باشد. تحقیقات نشان داده است که عطرهای موجود در محصولات پوست از جمله رایج ترین مواد ایجاد کننده عوارض پوستی هستند.

این موضوع می‌تواند در باره انواع پوست و نه فقط پوست‌های حساس صادق باشد. یکی از بدترین کارهایی که می‌توانید برای پوست خود انجام دهید، شستن صورت با ماده‌ای است که حاوی الکل باشد، چرا که وقتی به شکل مکرر استفاده شود، باعث می‌شود پوست شما به شدت خشک شود. متأسفانه، خشکی علت اصلی تسریع در پیری پوست است.

کودکان

۲۰ درصد کودکان زیر ۲ سال کمبود روی دارند

کمبود روی در کودکان زیر دو سال در کشور حدود ۲۰ درصد است. به گفته دکتر باباشیخ الاسلامی متخصص تغذیه، کمبود روی در کودکان، رشد را به تأخیر می‌اندازد و موجب کوتاهی قد می‌شود، کمبود ریز مغذی‌های اساسی مانند آهن، ید، روی و ویتامین آ از جمله مشکلات تغذیه‌ای است و وقتی کودکان در معرض این کمبودها باشند نگرانی بیشتر است چون اغلب عوارض غیر قابل برگشت و ناتوانی ذهنی و جسمی این کمبودها مانعی برای رشد مطلوب آن‌هاست. کمبود روی باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود و اختلال در رشد اندام جنسی در زنان و مردان به کمبود روی بستگی دارد.

کمبود روی، خود را با پوکی استخوان، ریزش دندان‌ها، بیماری تیروئید، بی‌اشتهایی و تغییر شکل ناخن‌ها نیز نشان می‌دهد.

منابع غذایی حاوی روی (زینک)

به طور تقریبی در هر گرم گوشت ۳ تا ۵ میلی گرم روی وجود دارد. نان سفید، چربی و شکر فاقد روی هستند. گوشت، جگر، تخم مرغ، میگو، گندم سبوس دار، تخم کدو حلوائی و گوجه‌فرنگی مواد غنی از روی هستند. هر ۱۰۰ گرم عدس یا نخود یا گندم آسیاب نشده ۴ تا ۵ میلی گرم روی دارد. در هر صد گرم سبوس گندم یا هر صد گرم ذرت، ۳ میلی گرم روی به بدن می‌رسد. همچنین تخم کدو حاوی روی فراوان است.

بزشکی

کیست پشت زانو چیست؟

درد خفیف یا متوسط پشت زانو اغلب بر اثر التهاب کیستی در این ناحیه ایجاد می‌شود. به گفته متخصصان با برخی تمرین‌های ورزشی می‌توان این عارضه را درمان کرد. احساس درد و کوفتگی پس از ورزش یا بعد از انجام کاری فیزیکی، طبیعی است. درد خفیف یا متوسط پشت زانو اغلب بر اثر التهاب کیستی در پشت زانو ایجاد می‌شود که به کیست بیکر معروف است.

تجمع زیاد مایع مفصلی در داخل کیست‌های کوچک در ناحیه پشت زانو به ویژه در مواردی مانند آرتروز زانو، درد در این ناحیه را هنگام نشستن و برخاستن ایجاد می‌کند. البته در پشت زانو باید از درد ناشی از تشکیل لخته خون در عروق پشت زانو که درد، کبودی و تورم در ناحیه پشت زانو و ساق پا را به همراه دارد، افتراق داده شود.

دلایل تشکیل کیست بیکر

آسیب غضروف یا مینیسک زانو، آرتروز زانو، روماتیسم مفصلی زانو و هر گونه بیماری التهابی از دلایل تشکیل این کیست است.

علائم کیست بیکر

درد خفیف تا شدید پشت مفصل زانو، خشکی مفصل زانو، محدودیت در صاف کردن کامل مفصل زانو، تورم پشت مفصل زانو و کبودی پشت زانو و ساق پا

درمان کیست بیکر

✓ کشیدن مایع داخل کیست از طریق سرنگ

✓ فیزیوتراپی و درمان دارویی اعم از تجویز خوراکی کورتیکواستروئیدها و سایر داروهای ضد التهابی غیر

استروئیدی

آشپزی و هنر

دسر رنگینک برای سفره افطار

ابتدا هسته‌های خرما را پس از شستن، خارج کنید و درون آن‌ها مغز گردو قرار دهید، در دیس یک ردیف خرما بچینید سپس آرد و روغن را طوری تفت بدهید که کاملاً طلایی شود، پس از این که خشک شد نصف آن را روی خرما ها ریخته و کمی پودر قند روی آن بپاشید و دوباره یک ردیف خرما ی آماده شده را روی آن بچینید و بقیه آرد سرخ شده را روی خرما ها بریزید.
 باقی مانده پودر قند و دارچین را روی آن بریزید، می‌توانید سطح رنگینک را با دارچین، پودر پسته، خلال بادام و پسته تزیین کنید. (می‌توانید کمی ارده روی خرما ها بریزید.)

مواد لازم برای ۶ نفر

🔴 خرما- یک کیلو گرم

🔴 آرد گندم- نیم کیلو گرم

🔴 مغز گردو- ۳۰۰ گرم

🔴 پودر قند - یک فنجان

🔴 کره- ۲۵۰ گرم

🔴 دارچین- دو قاشق مربا خوری

🔴 پسته چرخ شده- نصف پیمانه



پیشگیری از کرونا در آرایشگاه



نکاتی که مراجعان باید رعایت کنند

- به سالن‌های شلوغ مراجعه نکنید.
- از انجام مواردی که ارتباط مستقیم با رعایت بهداشت دارند و به نوعی کارهای مربوط به زیبایی است مانند کاشت ناخن، تتوو... تا حد ممکن بپرهیزید.
- همراه خود مواد ضد عفونی کننده داشته باشید.
- از لوازم آرایشی که با چشم و دهان تماس دارد استفاده نکنید.
- از آرایشگر خود بخواهید قبل از شروع کار، دست‌ها را کاملاً شسته و ضد عفونی کند.
- بعد از اتمام کار حتماً دست و صورت‌تان را بشویید و ضد عفونی کنید.
- در بازگشت به منزل لباس‌هایتان را عوض کنید.
- در صورتی که ممکن است به حمام بروید.

منبع: ایسنا

نکاتی که آرایشگران باید رعایت کنند

- مشتریانی را بپذیرید که با آن‌ها سابقه آشنایی دارید و از رعایت بهداشت فردی آن‌ها مطمئن هستید.
- افراد باید به محض ورود به آرایشگاه ضد عفونی شوند.
- اجازه ندهید محیط آرایشگاه شلوغ شود.
- آرایشگاه باید از تهویه هوای مناسب برخوردار باشد.
- تمام سطوح و ابزارها باید مدام گندزدایی شوند.
- الکل برای ضد عفونی دست‌ها در دسترس مشتریان بگذارد.
- ترجیح و استفاده از تجهیزات آرایشگاهی یک بار مصرف.
- پرهیز از دست دادن و رعایت بهداشت فردی را به مشتریان یادآوری کنید.
- از مراجعه کنندگان خود بخواهید لوازم شخصی را همراه خودشان بیاورند.
- از ضد عفونی محیط و تجهیزات سالن بعد از خروج مشتری‌ها مطمئن شوید.