



بهداشت

نکاتی برای استفاده از دستمال توال

استفاده از دستمال یا کاغذ توال بسیار مرسوم شده است و تقریباً همه از آن استفاده می کنند اما استفاده از این دستمال در کنار مزایایی که دارد می تواند مشکل آفرین هم باشد. بنابراین برای به حداقل رساندن این مشکلات بهتر است اطلاعاتی راجع به نحوه استفاده و انتخاب نوع دستمال توال داشته باشید. سوالی که ذهن بسیاری را به خود مشغول می کند این است که بالاخره از دستمال توال استفاده کنند یا نه؟ در جواب این سوال باید گفت که خشک کردن ناحیه تناسلی برای جلوگیری از ایجاد قارچ بسیار مفید است اما چگونگی این کار مهم است. ناحیه تناسلی جزو حساس ترین مناطق پوست است و می تواند به راحتی با هر نوع محرک خارجی مانند مواد شوینده عطری یا دستمال کاغذی تحریک شود. متأسفانه بسیاری از ماهنگام خرید دستمال توال فقط به ظاهر زیبایا عطر خوش آن توجه می کنیم، در حالی که مهم ترین مشکل این است که مواد و ترکیب های موجود در دستمال های کاغذی، جزو مواد آلوده است به خصوص اگر از نوع عطری باشد که این حساسیت زایی چندین برابر می شود.

● چه نوع دستمالی را انتخاب کنیم؟

بیشتر دستمال های کاغذی در برگیرنده فرمالدئید و مواد تشکیل دهنده فعال هستند و برخی از دستمال های کاغذی معمولاً آلوئه ورا، لوسین، الکل، فسفات، کلر، پروکسید، عطر، رنگ و دیگر مواد را هم در خود دارند که همه این افزودنی های می تواند باعث ایجاد یک واکنش آلرژیک در پوست شود و نواحی مرطوب تر تحریک کند. بنابراین بعد از این که متوجه شدید تحریک و حساسیت پوستی شما به دلیل استفاده از دستمال کاغذی است، مصرف آن را متوقف کنید و به سراغ دستمال های کاغذی بروید که مطمئن هستید مواد افزودنی زیادی به آن ها اضافه نشده است. توجه به این نکته ضروری است که دستمال های کاغذی نازک تر و بدون بو، به احتمال زیاد مواد افزودنی زیادی ندارند. اگر بهترین نوع از دستمال کاغذی را پیدا کنید، قطعاً از شر خارش، سوزش و حساسیت پوست خلاص خواهید شد.

● استفاده از جایگزین مناسب

وقتی دستمال کاغذی برایتان یک آلرژن محسوب می شود، می توانید از جایگزین دستمال کاغذی برای خشک کردن ناحیه تناسلی استفاده کنید. استفاده از حوله های سفید و نخی مناسب است. شما می توانید خودتان را در منزل با این حوله ها خشک کنید و شب به شب آن ها را برای استفاده روز بعد، بشویید. استفاده از حوله یک بار مصرف، نظیف یا گازهای استریل مناسب است.

● حذف لباس زیر نامناسب

گاهی برخی از ما به دلیل استفاده از لباس های زیر پلاستیکی یا نامناسب، دچار مشکل می شویم. در این صورت می توان با حذف این لباس ها و استفاده از لباس زیر نخی که جاذب رطوبت است مشکل را برطرف کرد.

● نحوه استفاده صحیح از دستمال

انتخاب دستمال توال مناسب با جایگزین آن یک مسئله است و نحوه استفاده از آن هم مسئله ای دیگر و به همان اندازه با اهمیت. متأسفانه برخی افراد عادت دارند که تمام محل مورد نظر را به شدت و با فشار، با دستمال کاغذی خشک کنند، در حالی که این کار نه تنها توصیه علمی و بهداشتی ندارد بلکه باعث ایجاد ضایعاتی در این قسمت خواهد شد که پاپیلوماتوز نامیده می شود. این ضایعات به صورت دانه هایی ریز بروز می کند و اغلب بدون درد، سوزش یا خارش است اما امکان انتقال آن به همسریا در صورت زایمان طبیعی، خطر انتقال آن به نوزاد و وجود خواهد داشت. در بسیاری از موارد پاپیلوماتوز در صورت قطع استفاده از دستمال کاغذی برای خشک کردن ناحیه تناسلی، کم کم از بین می رود.

۱- برای خشک کردن ناحیه تناسلی بعد از شست و شوی ناحیه تنها قسمت های خارجی ناحیه تناسلی و کنار پاهای خود را خشک کنید. ۲- هر نوع دستمالی باید روی این قسمت های حساس، فقط گذاشته و برداشته شود. کشیدن دستمال روی ناحیه باعث ایجاد تحریک و حساسیت خواهد شد.



ضد عفونی کردن میوه و سبزی در دوران کرونا

طبق گفته سازمان بهداشت جهانی به هیچ عنوان نباید از مواد شوینده یا شیمیایی مانند وایتکس برای شست و شوی میوه و سبزی استفاده کرد



دانستنی ها

مهمین رمضانی | خبرنگار

از زمانی که خبری از کرونا نبود، همیشه متخصصان بهداشت و سلامت جامعه برای مصرف میوه و سبزی نکاتی را یادآوری می کردند تا مردم با خیال راحت بتوانند از این مواد غذایی مفید استفاده کنند، چه پرسد به امروز که به دلیل اهمیت ضد عفونی کردن همه لوازم و مواد غذایی که وارد خانه می شود، ضد عفونی کردن میوه ها و سبزی ها هم ضرورت بیشتری دارد. شیوه های ضد عفونی مواد غذایی با لوازم و حتی ضد عفونی کردن دست ها متفاوت است و ما به همین دلیل در این باره توضیحاتی داده ایم و این بار هم نکاتی را ارائه می کنیم:

● استفاده از محلول های طبیعی

بعضی از افراد تمایل دارند برای ضد عفونی کردن از موادی مانند نمک، سرکه و جوش شیرین استفاده کنند. برای ضد عفونی کردن میوه و سبزی با این مواد در ابتدا باید آلودگی میوه و سبزی را پاک و در ظرف مناسب آب و سرکه، جوش شیرین یا نمک را اضافه کنید و سپس میوه و سبزی را برای مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در این محلول قرار دهید. توجه به این نکته ضروری است که حجم میوه و سبزی متناسب با حجم محلول باشد. به ویژه برای سبزی ها به طوری که کاملاً در آب غوطه ور شود و به راحتی بتوان سبزی ها را در آن جا به جا کرد.

● استفاده از مواد شیمیایی ممنوع!

طبق گفته سازمان بهداشت جهانی، به هیچ عنوان کود کان و اعضای

خانواده به میوه و سبزی نشسته دست

نزنند.

۴ قبل از ضد عفونی کردن میوه و سبزی ابتدا دست خود را کاملاً بشویید و ضد عفونی کنید.

۵ برای شست و شوی سبزی ها و میوه هایی که سطح ناصاف دارد مانند سیب زمینی، هویج یا پرتقال می توانید از برس مخصوص شست و شو استفاده و سطح آن را کاملاً تمیز کنید.

۶ بعد از اطمینان از تمیزی و شست و شو و ضد عفونی کردن، میوه ها و سبزی ها را خشک و در جای مناسب نگهداری کنید تا ماندگاری آن ها بیشتر شود.

۷ بعد از اتمام کار ظرف شست و شورا کاملاً بشویید و ضد عفونی کنید و بعد از خشک شدن در جای مناسب قرار دهید.

۸ تا حد امکان از ظرفی که برای شست و شوی سبزی و میوه استفاده کرده اید برای شست و شوی مواد غذایی دیگر مانند گوشت و مرغ استفاده نکنید.

● استفاده از محلول یا قرص ضد عفونی به طور معمول از پودر پر کلرین ۷۰ درصد برای شست و شوی سبزی و میوه استفاده می شود. روش کار به این صورت است که در ظرفی مناسب محلولی رقیق از پر کلرین و آب تهیه کنید و سبزی ها و میوه ها را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در آن قرار دهید و در پایان آن ها را با آب خنک آب کشی کنید.

البته زمان استفاده از این ماده باید میوه ها و سبزی ها را با آب خنک کاملاً آب کشی کنید تا علاوه بر شست و شوی ماده ضد عفونی، از پژمرده شدن آن ها جلوگیری شود.

بیشتر بدانیم

رژیم غذایی مناسب برای پیشگیری از زوال عقل؟

زوال عقل مشکل در دناکی است که به سراغ سالمندان می آید اما بر اساس پژوهش های انجام شده زنان بین ۶۵ تا ۷۵ سالگی، بیش از هر زمان دیگری در معرض ابتلا به زوال عقل هستند. به همین دلیل توصیه می کنند از مصرف شیرینی ها بهره یزد و تا حد امکان تمرین های مربوط به تقویت حافظه را انجام دهید. به طور معمول این مشکل با یائسگی و عوامل ژنتیکی مرتبط است زیرا یافته ها نشان می دهد دوره بحرانی زنان که بیشترین احتمال بروز آلزایمر داده شده، ۱۰ سال بعد از شروع یائسگی است. از دست دادن استروژن در روند یائسگی نه تنها باروری را کاهش می دهد بلکه به معنای از دست دادن یک عنصر اصلی در مغز و آسیب پذیری بالاتر نسبت به بیماری های مرتبط با پیری و آلزایمر است. افسردگی، اضطراب، بی خوابی و نقص شناختی از مهم ترین عوارض یائسگی است. استفاده از آنتی اکسیدان ها برای محافظت از عملکرد مغز و میتو کندری برای کاهش سرعت زوال عقل در زنان یائسه ضروری است. محققان دانشگاه کالیفرنیا در سانفرانسیسکو، چاقی، باریک شدن شریان کاروتید، افسردگی، سطح پایین تحصیلات، فشار خون بالا، نداشتن تحرک، استعمال دخانیات، سطح بالای اسید آمینه و دیابت نوع ۲ را به عنوان مهم ترین عوامل خطر آلزایمر بر شمرده اند.

● احتمال ابتلا به آلزایمر در افرادی که رژیم غذایی زیر را دنبال می کنند، ۵۲ درصد کمتر است:

- ✓ هر روز از میوه و سبزیجات، به ویژه سبزیجاتی که برگ سبز پهن دارند استفاده کنید.
- ✓ آجیل را در برنامه غذایی خود بگنجانید و سعی کنید به جای تنقلات ناسالم فقط از آجیل استفاده کنید.
- ✓ در هفته چند بار لوبیا مصرف کنید.
- ✓ حداقل دو بار در هفته از گوشت ماکیان استفاده کنید.
- ✓ حداقل یک بار در هفته ماهی بخورید.
- ✓ حداقل دو بار در هفته از یکی از محصولات خانواده توت (خشک یا تازه) استفاده کنید.
- ✓ مصرف گوشت قرمز، کره و مارگارین، شیرینی، پنیر پر چرب (مانند پنیر پیتزا) فست فود و غذای سرخ کرده را محدود کنید.

آشپزی هنر

سالاد کدو حلوائی



مواد لازم برای ۶ نفر

- کدو حلوائی پخته و تکه شده - ۳۰۰ گرم
- پودر پنیر پارمزان - ۳ قاشق سوپ خوری
- پیاز قرمز - یک عدد متوسط
- پنیر فتا - ۱۰۰ گرم
- تخم کدو - ۲ قاشق سوپ خوری
- کاهو یا اسفناج - ۲۰۰ گرم
- روغن زیتون - به میزان لازم
- آب لیمو - ۵ قاشق سوپ خوری
- ادویه سالاد - یک قاشق چای خوری

- ۱- کاهو یا اسفناج را خرد کنید و در لایه اول بریزید.
- ۲- پنیر فتا را به صورت مربعی برش دهید و روی آن بریزید. پیاز را به صورت هلالی نازک برش بزنید و در یک تابه بدون روغن کمی تفت دهید تا پیاز ها نرم شود و سپس روی سالاد بریزید.
- ۳- بخشی از کدو حلوائی پخته و نگینی شده را بریزید و سپس کمی دیگر کاهو به آن اضافه کنید، در نهایت روی آن را با تکه های کدو و تخم کدو و پودر پنیر پارمزان

- ۴- آب لیمو و ادویه سالاد را با هم مخلوط کنید و ۱۵ دقیقه استراحت دهید و سپس روی سالاد بریزید. در پایان روی سالاد را روغن زیتون بریزید.
 - نکته
- برای تهیه این سالاد سعی کنید کدو حلوائی را فقط ۱۵ دقیقه بپزید. تارش های چاقویی آن تمیز در آید. در غیر این صورت ممکن است با پخت زیاد بافت کدو باز شود و شکل زیبایی نداشته باشد.

محافظت از ماسک در روزهای برفی و بارانی

کم کم در ماه آخر پاییز به روز های سرد بارانی و برفی زمستان نزدیک می شویم و سوالی که برای همه ما پیش می آید این است که در این روز ها چگونه از ماسک روی صورت تمان استفاده کنیم و آیا تاثیر ماسک با خیس شدن از بین می رود یا نه؟ برای اطلاع از نکات بهداشتی ماسک زدن ادامه مطلب را مطالعه کنید:

در روز های بارانی حتما ماسک اضافه همراه داشته باشید



اگر ماسک تان خیس شد با رعایت نکات بهداشتی دفع زباله آلوده آن را بیرون بیندازید



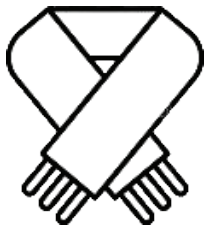
همه ماسک ها با خیس شدن در برابر طوبیت آسیب پذیرند



در روز های بارانی و برفی برای جلوگیری از خیس شدن ماسک بدون چتر تردد نکنید



هنگام استفاده از ماسک جدید حتما صورت خود را خشک کنید



چنان چه ماسک اضافه همراه ندارید تا زمان تهیه ماسک به طور موقت از شال گردن خود به عنوان ماسک استفاده کنید و به محض رسیدن به منزل شال خود را بشویید و ضد عفونی کنید