

تکنه

بعد از کشتار!

در روز باید بارها دست‌ها را با آب و صابون بشوییم. به آنها مواد ضد عفونی کننده به‌ویژه الکل بزینم. در مواردی باید حتما دستکش دست‌مان کنیم و وقتی هم آن را می‌شوئیم باز هم مایجر همین است. چکار کنیم که خورده، خشک و آسیب‌دیده است. وقتی هم آن را می‌شوئیم باز هم مایجر همین است. چکار کنیم که با وجود شستن مکرر دست‌ها در این شرایط خاص، پوست دست خشک و ترک خورده و پیر نشود؟

۱. دستکش: در حین انجام کارهای منزل یا تمیز کردن میز کار، دستکش دست کنید. این کار باعث می‌شود تماس پوست دست با الکل و دیگر مواد ضد عفونی کننده به حداقل برسد. بهتر است از فاصله منزل تا محل کار هم اگر از وسیله نقلیه عمومی استفاده می‌کنید، به جای تکرار استفاده از الکل، از دستکش استفاده کنید.

۲. لایه محافظ: دستکشی انتخاب کنید که یک لایه محافظ نرم داخل آن باشد و پوست دست مستقیما با دستکش در تماس نباشد. این انتخاب بیشتر برای دستکش‌های آشپزخانه میسر است. برای دیگر دستکش‌ها بهتر است قبل از استفاده پودر بچه به دست بزینید یا زیر دستکش، نوع نخ‌ی آن را به دست کنید.

۳. صابون مایع به جای جامد: از صابون مایع یا از صابون مایع حاوی مواد نرم کننده پوست دست استفاده کنید تا رطوبت و چربی از دست رفته به پوست کمتر شود.

۴. پوست را زود خشک نکنید: صبر کنید پوست در تماس با هوا خشک شود یا اینکه آن را به آرامی با حوله یا دستمال خشک کنید تا پوست بیش از اندازه آسیب نبیند.

۵. الکل با گلیسرین: کمی گلیسرین یا چند قطره آلبیوترش تازه داخل الکل بریزید. این کار کمک می‌کند با وجود استفاده از الکل، پوست دست کمتر خشک شود.

۶. حمام سالم: مهم است در این شرایط چطور حمام رفته و به چه مواردی دقت کنید. برای اینکه حمام کردن منجر به خشکی پوست دست و بدن نشود به این موارد دقت کنید:

● **آب ولرم:** هر چه آب ولرم و رو به سرد باشد، پوست کمتر رطوبت و چربی خود را از دست می‌دهد. بنابراین با آب گرم حمام نکنید.

● **شامپو بدن:** از شامپو بدن به جای صابون و از انواع حاوی نرم کننده به جای شامپوهای معمولی استفاده کنید.

● **استفاده کمتر از کیسه کشیدن:** اگر قبلا هر هفته بدن را کیسه می‌کشید، بهتر است دو هفته یک بار از کیسه استفاده کنید؛ به‌ویژه دست‌ها.

● **استفاده از نرم کننده‌ها:** پس از خروج از حمام یا بعد از هر بار شستن دست‌ها، از کرم نرم کننده استفاده کنید. بعد از استفاده از کرم به چیزی دست نزنید تا خوب جذب شود.

● **استفاده از مواد مرطوب کننده:** بعد از خروج از حمام به‌ویژه اگر کیسه کشیده‌اید حتما از مرطوب کننده دست و بدن و استفاده کنید تا رطوبت و لطافت از دست رفته به پوست باز گردد.

● **آلبیمو و گلیسرین:** یکی از مرطوب و چرب کننده‌های خوب پوست دست، محلول گلیسرین و آلبیمو است. این محلول را درست کرده و همراه خود سر کار ببرید. بعد از شستن دست‌ها، کمی از آن بزینید و بگذارید دست‌ها خشک شوند. این کار را در منزل هم انجام دهید؛ به‌ویژه اگر برای چند ساعت قرار نیست به چیزی دست زده یا دستکش بپوشید.

● **خیار و آلبیمو:** این ماسک هم انتخاب خوبی برای حفظ لطافت و رطوبت پوست دست است. از آنجایی که این محلول بو دارد و ممکن است آزار دهنده باشد، پیش از حمام رفتن، این محلول را به دست بزینید و بعد حمام بروید. خیار تامین کننده رطوبت و گلیسرین، تامین کننده چربی مورد نیاز پوست است.

این طور بشوید

در شرایط کرونا باید برای شستشوی دست این طور عمل کنید:

● به مقدار کافی صابون مایع کف دست بریزید.

● با آب ولرم رو به گرم باید دست‌ها را بشویید.

● بعد از کمی خیس کردن کف دست و کف کردن صابون

باید به مدت ۲۰ ثانیه دست‌ها را بشوید. در این مدت باید بین

انگشتان دست، زیر ناخن‌ها و پشت دست را هم به دقت کفی

کرده و بشوید.

● دست‌ها را بشوید؛ به طوری که کاملا پاک شده و اثری از صابون نماند.

● به شیر آب که با دست آلوده به آن دست زده‌اید، الکل زده و شیر آب را ببندید.

● به دست کرم بزینید و برای حداقل ۱۰ دقیقه تا جذب شدن کامل مرطوب کننده یا چرب کننده به هیچ جا دست نزنید.



مهتاب خسروشاهی

روزنامه‌نگار علم و

کارشناس علوم و

صنایع غذایی

ماهی و دیگر غذاهای دریایی، همیشه انتخاب مناسبی برای تغذیه هستند. اما ماهی‌های سردابی برای سلامت چشم‌ها و ماهیچه‌ها، جایگاه ویژه‌ای دارند

شبکیه» می‌شود. ماهی تن، ساردین و سالمون از این نوع ماهی‌ها هستند.

نکته: اگر به هر دلیل نمی‌توانید به مقدار کافی (سه وعده در هفته) ماهی مصرف کنید می‌توانید در رژیم غذایی روزانه‌تان گردو، دانه یا روغن بزرک یا دانه چیا را

قرار دهید. میزان امگا ۳ آنها به اندازه ماهی‌هایی است که به آن اشاره شد. بهترین کار اضافه کردن دانه بزرک یا همان تخم کتان به سالاد یا ماست است. گردو را هم به عنوان میان‌وعده و یا مخلوط با سالاد یا ماست

استفاده کنید.

دوستی با لوبیای سحر آمیز

درست است که لوبیاها باعث ایجاد نفخ می‌شوند؛ اما هزار و یک خاصیت دارند که می‌توان به نفخ آنها بخشید!

تازه اصلا همان نفخ هم یک ویژگی است، چرا که مانع از چسبندگی روده‌ها می‌شود. اما لوبیاها با چشم چکار دارند؟ لوبیاها حاوی «روی» هستند. این عنصر یکی از

مهم‌ترین ترکیب‌ها برای تقویت بینایی و افزایش توان تشخیص و تمرکز چشم‌هاست. بنابراین هر روز مقداری لوبیای پخته را به سالاد اضافه کرده یا در وعده صبحانه یا شام، خوراک لوبیا مصرف کنید.

چشم کمک می‌کنند. ویتامین A به دلیل داشتن ماده رتینول به شکل خاص به حفظ سلامت سلول‌های

شبکیه چشم کمک می‌کند. مصرف مقدار کافی ویتامین C، مانع از ابتلای چشم به بیماری «آب مروارید» می‌شود.

پشت برگ‌ها پنهان شوید

سبزی‌های تازه، همیشه معجزه می‌کند، اما نوع خاصی از آنها می‌تواند به شکل مستقیم روی چشم تأثیر مثبت داشته باشد. منظورم سبزی‌های پهن برگ مانند انواع

کاهو و کلم و اسفناج است. این سبزی‌ها حاوی دو ترکیب مهم به اسم «لوتئین» و «زاگزانتین» هستند. این دو

ترکیب مانع از ابتلای چشم به بیماری AMD یا «پیری زودرس ناشی از آسیب به سلول‌های چشم» می‌شوند.

بین ماهی‌ها باشید

ماهی و دیگر غذاهای دریایی، همیشه انتخاب خوب و مناسبی برای تغذیه هستند. اما ماهی‌های آب سرد برای

سلامت چشم‌ها و ماهیچه‌ها، جایگاه ویژه‌ای دارند. به این دلیل که میزان «سیدهای چرب امگا ۳» آنها بیش

از ماهی‌های دیگر است. به همین دلیل مصرف آنها مانع از ایجاد عارضه «خشکی قرنی» و «تخریب سلول‌های

چرا تغذیه خاص لازم است؟

چند بار بعد از کار طولانی مدت با لپ‌تاپ یا کامپیوتر، چشم شما گل‌مژه زده و یا با چشم‌های سرخ و خسته از پای آنها بلند شده‌اید؟ کمر و دست شما چند بار به دلیل

نشستن طولانی مدت، خواب رفته و درد گرفته است؟ و چند بار وقتی روی ترازو رفته‌اید، از اضافه وزن عصبی

شده‌اید؟ در اینجا مواد غذایی‌ای که پیشنهاد می‌شوند، برای حفظ سلامت چشم‌ها، استخوان‌ها و جلوگیری از

اضافه وزن است. استفاده از این مواد در کنار ورزش‌های خاص به حفظ سلامت افرادی که با پارانه کار می‌کنند،

کمک می‌کند.

با ویتامین زندگی کنید

مواد غذایی حاوی ویتامین، به‌ویژه بعضی از ویتامین‌ها به حفظ سلامت چشم‌ها کمک می‌کنند. علاوه بر اینکه

بعضی از این ویتامین‌ها، مانع از ایجاد لخته خون به دلیل نشستن طولانی مدت پشت کامپیوتر یا لپ‌تاپ

نیز می‌شوند، ویتامین A و E دارای همین ویژگی‌ها هستند. هر سه این ویتامین‌ها، دارای آنتی‌اکسیدان

هستند. به همین دلیل باعث از بین رفتن رادیکال‌های آزاد موجود در سلول‌ها شده و به همین دلیل به سلامت

مصرف صبحانه کامل ضروری است

عجله، نگرانی و بی‌اشتهایی، عواملی است که باعث می‌شود تا معمولاً وعده صبحانه را نخورده‌ای منزل خارج شویم. اما خوردن صبحانه، یکی از مهم‌ترین توصیه‌هاست. صبحانه کامل شما باید شامل

یک کاسه غلات یا حبوبات پخته و یک عدد تخم‌مرغ، یک لیوان شیر، دو تکه نان سیوس دار مثل نان سنگک یا تست باشد.

کشش در ارتفاعات!

۶ حرکت برای رفع خستگی از اندام‌های فوقانی بدن

قرار گرفتن اندام‌ها به مدت طولانی در یک وضعیت مشخص، باعث آسیب به آنها و اختلال در عملکرد دستگاه‌های بدن می‌شود. علاوه بر این خطر لخته شدن خون وجود داشته و اندام‌های تحتانی مانند پاها و دست‌ها، متورم می‌شوند. بنابراین به ازای هر یک ساعت کار، از پشت میز بلند شده و این حرکات‌های کششی را انجام دهید.

۱. بایستید. پاها را به اندازه عرض شانه باز

کرده و دست‌ها را به کمر بزینید. به آهستگی

بدن را از کمر به سمت چپ متمایل کنید.

چند ثانیه به همین شکل مانده و بعد به

حالت عادی برگردید. به همین شکل، بدن

را به سمت راست حرکت دهید.

زمان: ۱۰ تا ۲۰ ثانیه

۲. دست‌ها را در هم قفل کرده و بالای سر

ببرید. کف دست‌ها باید به سمت بالا باشند.

تا حد ممکن بدون اینکه پاها از زمین بلند

شوند، بدن را به سمت بالا بکشید. چند

ثانیه در همین وضعیت بمانید. بدن را رها

و دوباره کشش را تکرار کنید.

زمان: ۱۰ تا ۱۵ ثانیه

۳. یک دست را به سمت خلاف جهت

آن برده و با دست دیگر سعی کنید به

بازو همان دستی که به سمت دیگر رفته،

فشار وارد کنید. چند ثانیه صبر کرده و

بعد به حالت عادی برگردید. این کار را

با دست دیگر تکرار کنید.

زمان: ۱۵ تا ۲۰ ثانیه

۴. پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید.

مانند تصویر، دست را بالا برده و همراه

بدن به سمت خلاف، کج کنید. چند

ثانیه در همین حالت مانده، به حالت

عادی برگردید و این کار را با دست

دیگر تکرار کنید.

زمان: ۱۰ تا ۱۵ ثانیه

۵. یک دست را مانند تصویر به سمت پهلوی

دراز کنید. دست دیگر را بدون حرکت

دادن کمر، در همان راستا حرکت دهید

تا حدی که آرنج صاف شود. چند ثانیه در

همین حالت بمانید و با دست دیگر کار

را تکرار کنید.

زمان: ۱۰ تا ۱۵ ثانیه

۶. یک دست را مانند تصویر، پشت گردن

ببرید. دست دیگر را باز هم به شکل تصویر

به شکلی قرار دهید که آرنج دستی که

پشت سر رفته را گیرد. چند ثانیه به همین

شکل بمانید. به حالت عادی بازگردید و

با دست دیگر این ورزش را تکرار کنید.

زمان: ۱۵ تا ۲۰ ثانیه



سها دادمند

روزنامه‌نگار

۲ نکته خاص

۱. تعداد هر حرکت، به اندازه توان شمار در زمان مشخص شده است.

۲. اگر در هر مرحله از ورزش احساس درد خاصی در نقطه‌ای از بدن احساس کردید، ورزش را متوقف کنید؛ به‌ویژه در حرکات کششی

