



منظر خوب است یا بد؟

خشکی هوای پاییز، استفاده مکرر از الک و سایر مواد ضد عفونی کننده، استفاده از دستکش نامناسب، کار کردن بدون دستکش و... همگی دست به دست هم می دهند تا پوست دست خشک شود. طبیعی است که برای رفع این مشکل باید از کرم حاوی مواد چرب کننده استفاده کنیم. اولویت ما، انتخاب کرم هایی است که بسوی بهتری دارند؛ اما آیا این کار درست است؟

نکته مهم، نحوه واکنش یا پذیرش پوست بدن در مقابل استفاده از کرم مورد نظر است. برای انتخاب کرم دست به این موارد دقت کنید:

طبیعی: بهتر است مواد مورد استفاده برای کرم، طبیعی باشند.

باعطر ملایم: بوی بیش از اندازه و غیرعادی مناسب نیست. بهتر است کرم، بسوی طبیعی و به اندازه داشته باشد. به این دلیل که معمولاً مواد آرایشی-پهداشتی ای که بوی تندی دارند، حساسیت زا هستند.

بدون واکنش: بعد از استفاده از کرم، نباید واکنش حساسیتی ای شامل سرخی، تاول، خارش، تشدید خشکی و... در پوست دست دیده شود.

پهداشتی باشد: بسته بندی آن باید مناسب باشد. بسته بندی های تیپوی بر انواع کاسه ای اولویت دارند. به این دلیل که امکان آلودگی کرم کمتر است. **به صرفه بودن:** اندازه کرم باید به نسبت قیمت آن مناسب باشد.

باز هم بد اینم، بد نیست

در باره ماسک و استفاده از ماسک و انتخاب آن زیاد صحبت شد اما چند نکته تازه می تواند باعث ایمنی بیشتر شود. **فقط استاندارد:** ماسک را فقط از داروخانه بخرید.

بسته بندی بهتر است: اگر از داروخانه ماسک بخرید، امکان اینکه خودتان ماسک ها را از جعبه آن بردارید، وجود دارد. اما اگر در شرایط خاصی قرار گرفتید که دسترسی به داروخانه امکان نداشت، می توانید ماسک را از سوپرمارکت ها، فقط در صورتی که بسته بندی باشد، خریداری کنید.

جای مناسب: اگر ماسک یکبار مصرف نیست، آن را در جای مناسب قرار داده و دوباره استفاده کنید. اما بهتر است از ماسک یکبار مصرف استفاده کنید.

ضخیم، بهتر است: هر چه ماسک از نظر ساختار، ضخیم تر باشد، بهتر و در واقع امکان محافظت آن بالاتر است.

بدون منفذ: امکان ورود ویروس به فضای داخلی ماسک از منفذ روی ماسک، زیاد است. بنابراین بهتر است از انواع بدون منفذ استفاده کرده و یا داخل آن یک عدد دستمال کاغذی تمیز بگذارید.



دایره را به خط تبدیل کنید!

با ۹ حرکت خاص، چربی اضافی ناحیه شکم و کمر را از بین ببرید

سلامت

تمام لباس ها، از یک نقطه، بدشکل و زشت به تن می نشینند؛ از ناحیه شکم. همانجایی که چاقی آن، علاوه بر ایجاد ساختار نامناسب بدنی، باعث بروز مشکلات قلبی-عروقی، کمردرد و فشار بر مفصل های زانو می شود. یکی از دلایل مهم چاقی شکمی (چه در خانم ها و چه آقایان) نشستن طولانی مدت، کم یا بی تحرکی، مصرف مواد غذایی ناساخته ای و چرب و البته زمینه ژنتیکی است. در خانم ها، چاقی شکم زمینه ساز اختلال در عادت ماهیانه و اختلال در بارداری است. حرکاتی که در ادامه با آنها آشنا می شویم، ویژه خانم ها و آقایان با هدف از بین بردن چاقی ناحیه شکم است.

بلند کردن پا

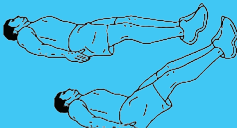


پژمان سلطانی

روزنامه نگار و مترجم

روی زمین یا تشک ویژه ورزش دراز بکشید. به شکلی که بدن کاملاً از پشت به زمین بچسبد. مانند تصویر، دست ها را از کف به باسن بچسبانید تا بتوانند بدن را کنترل کرده و از طرفی نقطه اتکاء شما باشند. پاها را به هم چسبانده و ابتدا کمی بالا ببرید. چند ثانیه

صبر کنید و دوباره پا را بالاتر ببرید. این کار باید بدون بلند شدن بدن از ناحیه کمر انجام شود.

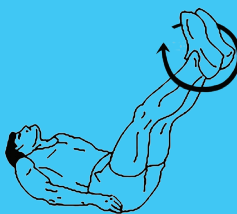


تعداد دفعات: ۱۰ بار

چرخاندن پاها

روی زمین یا تشک ویژه ورزش دراز بکشید. به شکلی که بدن کاملاً از پشت به زمین بچسبد. مانند تصویر، کف دست ها را به تشک یا زمین بچسبانید تا نقطه اتکای بدن باشند. پاها را به هم چسبانده و بالا ببرید و مانند تصویر، بدون اینکه پاها از هم جدا شوند، آنها را در جهت عقربه های ساعت بچرخانید.

نکته: هر بار چرخش یعنی یک دور دایره زدن کامل پا. بعد از اینکه این کار را ۱۰ بار در جهت عقربه های ساعت

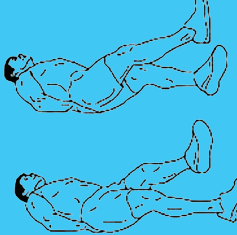


تعداد دفعات: برای هر جهت ۱۰ بار

قیچی پا

روی زمین یا تشک ویژه ورزش دراز بکشید. به شکلی که بدن کاملاً از پشت به زمین بچسبد. مانند تصویر، کف دست ها را از کنار بدن، کمی زیر کمر برده و کف دست ها را به زمین بچسبانید. به این ترتیب نقطه اتکاء ایجاد می شود. اکنون ۱۰ بار، پای قیچی بزنید.

نکته: پاها را تا هر جایی که در

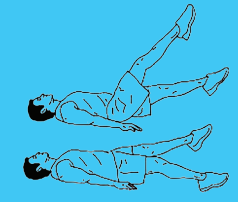


تعداد دفعات: ۱۰ بار

حالت بال زدن

روی زمین یا تشک ویژه ورزش دراز بکشید. به شکلی که بدن کاملاً از پشت به زمین بچسبد. مانند تصویر، کف دست ها را در کنار بدن، روی زمین بچسبانید تا اتکای بدن شوند. شیب به حرکت قیچی، پاها را از زمین بلند کرده و حرکت دهید.

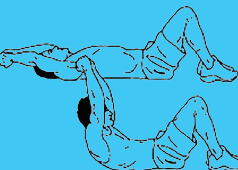
نکته: این حرکت نسبت به حرکت قیچی، دو تفاوت دارد. اول اینکه، به سرعت حرکت



تعداد دفعات: ۲۰ بار

کرانچ بازوی بلند

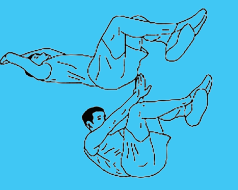
روی زمین یا تشک ویژه ورزش دراز بکشید. به شکلی که بدن کاملاً از پشت به زمین بچسبد. مانند تصویر، دست ها را به هم قفل کرده و بالای سر ببرید. تمام توان خود را در دست ها جمع کرده و بدون اینکه بدن از کمر بلند شود، روی پشت بلند شوید و دست ها را بالای سر بکشید. چند ثانیه صبر کنید. به حالت او باز گردید و حرکت را تکرار کنید.



تعداد دفعات: ۵ بار

کرانچ زانو

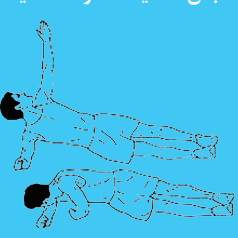
روی زمین یا تشک ویژه ورزش دراز بکشید. به شکلی که بدن کاملاً از پشت به زمین بچسبد. مانند تصویر، کف دست ها را در هم قفل کرده و بالای سر ببرید. پاها را به شکل ضربدری از ناحیه زانو روی هم قرار دهید. زانو ها نباید خیلی از هم فاصله بگیرند. بدون بلند شدن کمر از روی زمین، بدن را به کمک دست ها به سمت زانو ها بکشید.



تعداد دفعات: ۵ بار

چرخش تخته ها

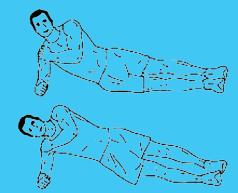
به پهلو روی زمین یا تشک ویژه ورزش دراز بکشید. دست همان سمتی را که روی زمین دراز کشیده اید، به شکلی که در تصویر می بینید، از آرنج به شکل تکیه گاه در آورید. پاها را کاملاً به هم بچسبانید. بدن را کمی از زمین بلند کنید. اکنون مانند به سمت فضای خالی ایجاد شده وارد کنید. بدن در این حالت به چرخش درمی آید.



تعداد دفعات: ۱۰ بار، برای هر سمت

پل های کناری

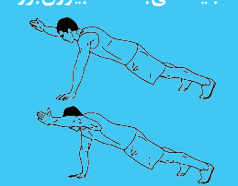
به پهلو روی زمین یا تشک ویژه ورزش دراز بکشید. دست همان سمتی را که روی زمین دراز کشیده اید، به شکلی که در تصویر می بینید، از آرنج به شکل تکیه گاه در آورید. پاها را کاملاً به هم بچسبانید. بدن را کمی از روی زمین بلند کنید. اکنون مانند تصویر با دست سمت دیگر بدن، شانه سمت مخالف را بگیرید. بدن را در این حالت تا جایی که می توانید از زمین



تعداد دفعات: ۱۰ بار، برای هر سمت

پارو زدن با دست

به شکم روی زمین یا تشک ویژه ورزش دراز بکشید. دست ها را کمی جلوتر از شانه قرار داده و روی دو دست بلند شوید. پنجه پاها را به زمین متصل کنید؛ به شکلی که اتکای بدن شوند. به شکلی که در تصویر می بینید، یک دست را بالا برده و بعد به



تعداد دفعات: ۱۰ بار، برای هر دست

- آگاهی از طریقه و میزان تفت دادن
- آگاهی از نحوه بسته بندی صحیح

وضعیت بازار خدمات

یکی از تحولات اجتماعی که اخیراً موجب جلب توجهات فراوانی شده، افزایش روزافزون تعداد زنانی است که وارد بازار کار شده اند، به همین خاطر این مسأله موجب شده تا زنان وقت کافی برای رسیدگی به امور آشپزی و... را نداشته باشند.

ایده نوآورانه در ارائه این نوع خدمات

با راه اندازی یک سیستم اشتراک می توان برای هر یک از مشتری ها کد رهگیری اختصاص داد و در آن نشانی، تلفن، خواسته و نوع سلیقه ثبت و در کمترین زمان سفارش داده شود.

و میزان تفت دادن هر یک از انواع سبزیجات آشنایی داشته باشند.

تخصص و مهارت های مورد نیاز

راه اندازی و فعالیت در این کسب و کار نیازمند تحصیلات خاصی نبوده و تخصص ها و مهارت های سطح بالایی را نیاز ندارد. به طور کلی مهارت های مورد نیاز را می توان اینگونه بیان کرد:

- آشنایی با انواع سبزی ها از نظر ظاهر و نام
- آگاهی از نحوه پاک کردن هر یک از انواع سبزیجات
- آگاهی از طریقه استفاده از مواد شوینده و ضد عفونی کننده سبزیجات
- توانایی کار با دستگاه سبزی خردکنی
- آگاهی از طریقه و میزان خرد کردن هر یک از انواع سبزیجات

امکانات و تجهیزات مورد نیاز

- حداقل فضای لازم یک اتاق ۱۵ متری ، یک میز بزرگ و تعدادی صندلی ، تعدادی سبذ و تشست بزرگ ، یک یا چند دستگاه سبزی خردکنی ، تعدادی قابلمه و اجاق ، یک دستگاه پرس خانگی ، یک خط تلفن، ملزومات (پیش بند، دستکش، چکمه، چاقو و...)

نیروی انسانی مورد نیاز

نیروی انسانی بین یک الی چهار نفر که وظیفه پاک کردن، شست و شو، خرد کردن و تفت دادن سبزیجات، نحوه پاک کردن است که با انواع سبزیجات، نحوه پاک کردن هر یک، کار با مواد شوینده و ضد عفونی کننده سبزیجات، کار با دستگاه سبزی خردکنی، نحوه و میزان خرد کردن و همچنین طریقه

آشنایی با فرصت های اشتغال خانگی

خدمات سبزی خردکنی

اشتغالزایی

امام صادق (ع): «هر چیزی زینتی دارد و زینت سفره سبزی است.»

وجود سبزی خوردن در هر سفره زینت خاصی به آن می بخشد و با رنگ آمیزی زیبایی که به وجود می آورد، اشتها را دوچندان می کند. از سبزی ها در پخت برخی غذاها، تهیه ترشی و همچنین در تهیه دارو ها استفاده می شود.

علاوه بر این، در ایران و برخی کشورهای آسیای میانه، برخی از این سبزی ها را به صورت خام و در کنار غذا میل می کنند که به عنوان سبزی خوردن شناخته می شود.



فرخ هاشمی

پازنشسته و مشاور مشاغل خانگی