

چند روش برای ضدعفونی کردن ماسک



در بسیاری از مواقع این امکان وجود دارد که از یک ماسک چند بار استفاده شود؛ لذا روش های ضدعفونی کردن ماسک ها را در این گزارش بخوانید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، در این روزهایی که موج دوم کرونا شروع شده و دولت ماسک زدن را اجباری کرده پس بهتر است هنگامی که از خانه خارج می شوید و به خصوص زمانی که در مکان های عمومی و شلوغ رفت و آمد می کنید از ماسک استفاده کنید.

طبق گفته های ایرج حریرجی معاون کل وزیر بهداشت، استفاده از ماسک یکی از بهترین روش ها برای کنترل و پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ است، لذا توصیه می شود مردم به محض خروج از خانه از ماسک استفاده کنند. از آنجایی که همه اقشار جامعه ضاعت تهیه ماسک را نداشته باشند، مجبوریم از هر ماسک چندین بار استفاده کنیم. به همین علت تصمیم گرفتیم مطلبی در مورد روش های مفید ضدعفونی ماسک ارائه کنیم.

روش های ضدعفونی کردن ماسک

روش اول: ماسک را در ظرفی که محلول ضدعفونی کننده و آب گرم در آن ریخته شده است قرار دهید، سپس آن را با دست بشویید یا در ماشین لباسشویی قرار دهید. پس از شست وشو، ماسک را در یک محیط مناسب خشک کنید و آن را در جای تمیز نگهداری کنید. **روش دوم:** ماسک خود را در محلول حاوی یک قاشق چایخوری محلول سفیدکننده و چهار پیمانه آب به مدت ۵ دقیقه قرار دهید و سپس آن را آکنشی کنید.

افزایش ۵۰ درصدی استفاده مردم از ماسک در کشور

روش سوم: ماسک را به مدت ۵ دقیقه با دمای ۷۰ درجه اتو کنید.

روش چهارم: ماسک را به مدت پنج دقیقه در آب بجوشانید و سپس آن را در محل مناسب قرار دهید تا خشک شود.

دمنوش هایی که در کنار فوائد درمانی باعث بروز مشکلاتی می شوند



برخی از دمنوش های گیاهی دارای فوائد و مضرات زیادی هستند که توصیه می شود از آن ها اطلاع داشته باشید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، هزاران سالی می شود که دمنوش های گیاهی در میان مردم محبوبیت دارند و مصرف آن ها برای درمان بیماری های گوناگون و تقویت سلامت جسمانی معجزه می کند، اما باید بدانیم که مصرف بیش از حد هر ماده غذایی یا خوراکی علاوه بر فوائد درمانی می تواند باعث مشکلات جسمانی شود که در ادامه می خوانید.

نوشیدن دمنوش های شادی آور را در اولویت قرار دهید

گیاهان شادی آور خواص زیادی دارند و به درمان بسیاری از ناخوشی ها، ناراحتی ها و مشکلات جسمی و روانی کمک می کنند. بعضی از گیاهان یا دمنوش های شادی آور باعث ایجاد آرامش، نشاط و خوشی در افراد خواهند شد. هر چه می گذرد روزها طولانی تر و کارهای روزانه سخت تر و بیش تر می شود. با شدت گرفتن فعالیت های روزانه باید انتظار دشوار تر شدن خواب و خوراک را داشته باشیم. متخصصان تغذیه به افراد بزرگسال توصیه می کنند تا برای تجدید قوای ذهن و بدن خود، ۷ تا ۹ ساعت خواب متوالی داشته باشند. اگر از مشکلات خواب رنج می برید به هیچ عنوان از دمنوش های گیاهی یا طبیعی غافل نشوید. دمنوش هایی مانند به لیمو، بهار نارنج، به جای ترش، جای کوهی، رازیانه، زعفران، دارچین و ... از جمله دمنوش های شادی آور و مفرح هستند و قبل خواب باعث آرامش افراد می شود که نباید از مصرف آن ها غافل شوید.

تاثیر مصرف قهوه بر کاهش احتمال ابتلا به بیماری های قلبی شاید ندانید که با نوشیدن بیش از اندازه قهوه در طول روز باعث آسیب به سیستم ایمنی بدن و سلامت جسمانی کودکان می شوید. قهوه یک نوشیدنی پرطرفدار در میان افراد است که

یافته های پژوهشی نشان می دهد:

تاثیر شیر خام در حفظ باکتری های

مقاوم به آنتی بیوتیک

یک مطالعه جدید نشان می دهد که گذشتن شیر خام در دمای محیط می تواند ژن های ضد میکروبی آن را آزاد کند. به گزارش مهر، به گفته محققان دانشگاه کالیفرنیا

باکتری های دارای ژن های مقاوم به آنتی میکروب می توانند موجب انتقال آنها به سایر باکتری ها شده و در نتیجه مقاومت باکتریای را گسترش دهند. «جین شین لیو»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «اگر می خواهید شیر خام و پاستوریزه نشده بنوشید آن را در یخچال نگه دارید تا خطر گسترش باکتری های دارای زن های مقاوم به آنتی بیوتیک به حداقل برسد.» بسیاری از افراد معتقدند شیر خام به دلیل داشتن پروبیوتیک ها سالم تر هستند اما محققان به این نتیجه

می شود؛ و در غذاهای محبوب ایرانی از جمله شله زرد، حلیم و قیمه ایرانی هم از آن استفاده می شود، ولی باید بدانید که این گیاه خوش عطر و بو بومی ایران نیست. بسیاری از افراد دارچین را به صورت دمنوش همراه با چای سیاه، چای سبز یا حتی بدون وجود این دو مصرف می کنند.

متخصصان نوشیدن این دمنوش را به افراد سرد مزاج توصیه می کنند.

خواص بی نظیر دمنوش زیره: از تقویت سیستم

ایمنی تا پیشگیری از ابتلا به سرطان

گیاه زیره، دانه ای خوش عطر و بو که به دو نوع زیره سبز و زیره سیاه یا زیره کرمانی تقسیم بندی می شود. زیره سیاه به صورت پرورشی و خودرو می روید و از سالیان دور در داروهای سنتی کاربرد داشته است. طبع زیره گرم و خشک بوده و حاوی مقدار زیادی آهن، فیبر، منیزیم، کلسیم، آنتی اکسیدان و ویتامین A است. دمنوش زیره دارای خواص فراوانی برای بدن از قبیل کاهش وزن، تقویت سیستم ایمنی کاهش وزن، سلامت پوست، ضد استرس و ضد افسردگی تقویت حافظه، درمان اختلالات تنفسی درمان بی خوابی پیشگیری از ابتلا به دیابت، ضد ویروس و ضد باکتری، پیشگیری از ابتلا به سرطان، بهبود کلسترول خون تقویت استخوان ها افزایش ادراک و سم زدایی، رفع ترشحات زنانه و ... است.

خواص و مضرات دمنوش گل گاوزبان را بشناسید

گل گاوزبان دارای طبع گرم و تر بوده و بعد از شام به عنوان یک نوشیدنی خوش مزه کاربرد دارد. این نوشیدنی به شدت آرامش بخش است و برای کاهش استرس و اضطراب توصیه می شود. از خواص دیگر این گیاه می توان به افزایش شادی و نشاط، بهبود تب های سرخک و آبله مرغان، درمان بیماری های دهان یا آفت دهانی، بهبود سنگ کلیه، دفع سنگ مثانه، درمان جوش بهبود سرماخوردگی و ... اشاره کرد. متخصصان عقیده دارند که مصرف بیش از حد گل گل زبان برای همه گروه های سنی و جنسیتی، زنان باردار و شیرده توصیه نمی شود و استفاده بیش از حد آن منجر به بروز سم کبدی خواهد شد.

نرسیده اند.

لیو در ادامه می افزاید: «ما به وجود مقادیر زیاد باکتری های مفید در نمونه های شیر خام دست نیافتیم و اگر شیر خام در دمای محیط نگهداری شود در مقایسه با شیر پاستوریزه شده دارای زن های مقاوم آنتی میکروبی به مراتب بیشتری است.» باکتری های حاوی ژن های مقاوم به آنتی میکروب می توانند تبدیل به سوپرباگ ها شوند که بسیار برای سلامت خطرناک هستند.

استفاده زیاد از رنگ مو چه عوارضی دارد؟

رنگ موها حاوی مقدار زیادی ترکیبات شیمیایی هستند که استفاده بیش از حد آنها ممکن است سلامت پوستتان را تهدید کند.

عوارض استفاده بیش از حد رنگ موها برای سلامت پوست به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، اولین معضل استفاده از انواع و اقسام وسایل آرایشی برای پوست و مو این است که باعث بسته شدن منافذ طبیعی پوست می شوند.

در رنگ موهای شیمیایی از هزار نوع ترکیب شیمیایی استفاده شده است تا نتیجه مطلوبی بر موهای افراد پس از رنگ کردن داشته باشند، اما این مواد جذب زیادی دارند و از آنجایی که مو همانند نی، ساقه توخالی است هر چه بلندتر شود قطر آن هم بیشتر خواهد شد.

استفاده از شوینده های گیاهی و شیمیایی برای سر از طریق حفره داخلی، جذب بافت پوست شده و به مغز که اولین عضو ریسه بدن است نفوذ می کند و به این صورت تاثیرات مخربی بر مغز خواهد گذاشت.

تحقیقات جدید در زمینه سرطان را بودن، تاثیرات ناپسامان هورمونی و اختلالات هورمونی رنگ موهای شیمیایی و دلکره در حال انجام است. استفاده کمتر از رنگ موها باعث جلوگیری از ضربه به بافت مغز خواهد شد.

عواقب استفاده زیاد از رنگ های شیمیایی

رنگ موهای گیاهی پیچیده بوده و ثبات کمتری دارند که افراد در صورت علاقه می توانند از عطاری های قدیمی و با تجربه آنها را خریداری کرده و سپس استفاده کنند. البته باید به نسبت متعادل و بسیار کم آنها را مصرف کرد.

استفاده مکرر از رنگ های شیمیایی می تواند باعث ایجاد حساسیت، شکننده شدن موها، تحریک پذیر شدن موها، سرطان، راش یا ضایعات پوستی شوند که در این صورت به عقیده متخصصان استفاده بیش از حد از رنگ های شیمیایی شانس ابتلا به بیماری های گوناگون و حتی نازایی را افزایش خواهد داد.

حنا دارای یک آنتی بیوتیک طبیعی برای شوره سر است که باعث گرم کردن مغز، تقویت حافظه و افزایش نور چشم می شود. همچنین برای چربی کف سر توصیه می شود افراد آن را پایه رنگ کردن موهای خود قراردهند. اگر حنا را به مدت ۵ دقیقه بجوشانیم در کنار حفظ خواص آن باعث کمتر شدن رنگ دهی خواهد شد.از فواید درمانی حنا می توان به درمان سردرد و میگرن درمان اسهال خونی، دفع مسمومیت قوی، تنظیم فشار خون، رفع بوی بد پا، رفع پیله دندان، درمان جوش های دهان، درمان کچلی رفع مشکلات پوستی، رشد ناخن، درمان گر گرفتگی، تسکین درد اعصاب و مفاصل اشاره کرد.

نکاتی که باید هنگام استفاده از حنا رعایت شوند

اگر قصد خرید حنای تازه را دارید حتما به رنگ آن دقت کنید؛ چرا که پودر تازه حنا به رنگ سبز روشن است و حنای مانده به رنگ قهوه ای دیده می شود. احتمال دارد خبیر تجاری حنا شامل ترکیبات اضافی به منظور افزایش قدرت رنگ آمیزی باشد. حنا سیاه به شدت مضر است. چرا که احتمال دارد حاوی PPD باشد که این ماده شیمیایی بوده و می تواند باعث خارش تاول و زخم های التهابی شود.

گروه صنعتی عباسپور (آدرین)

جهت افزایش کادر واحدهای فروش و توزیع خود از متقاضیان واجد شرایط زیر دعوت به همکاری می نماید

عنوان شغل	شرایط
سرپرست فروش	حداقل ۳ سال سابقه کار در شرکتهای پخش صنایع غذایی
ویزیتور حضوری	دارای سابقه و یا مبتدی و روابط عمومی بالا
ویزیتور تلفنی	دارای حداقل ۲ سال سابقه فروش بصورت تلفنی – روابط عمومی بالا

مزایا: حقوق ثابت ، پورسانت ، پاداش ، ایاب و ذهاب ، بیمه تامین اجتماعی و بیمه تکمیلی

تلفن تماس: ۴۵۷۲ ۱۵۶ ۰۹۰۲

آدرس: اهواز ، سه راه خرمشهر ، بعد از ترمینال حمیدیه جنب CNG ایرانیان

نمایندگی مجاز سونی سانسونگ

الی جی،توشیبا، پاناسونیک،تی سی ال، هاردستون، هایر



مرکز رسمی تعمیرات تخصصی SONY،LED،LCD،دوربین های عکاسی و فیلمبرداری DVD و سینمای خانواده
اهواز، خیابان شریعتی،حد فاصل شهید عظیم و واحدی ۳۲۲۳۲۰۳۰-۴۰-۵۰-۰۹۱۰۶۴۴۲۶۲۹

پیام های بازرگانی را در نورخوزستان بخوانید

روزنامه نور خوزستان به منظور بی نیاز کردن شما برای یافتن بهترین منبع در جهت معرفی کالا، امور خدماتی و رفع نیازهای دیگر، صفحه راهنمای نیازمندیها را راه اندازی نمود.امید این اقدام که حاصل تلاش تیم اقتصادی روزنامه است مورد استفاده علاقه مندان واقع شود. ضمنا آمادگی داریم تا درخواست های تبلیغاتی و پیام های بازرگانی شما را دریافت و در اسرع وقت با کیفیت بالا منعکس نماییم.

تلفن تماس:- ۰۶۱-۳۳۳۶۵۰۵۰۵۱

کبد به عنوان یکی از اعضای حیاتی بدن حدود ۵۰۰ وظیفه مهم دارد که از بین بردن تمام سموم بدن، پاکسازی داروها از بدن و متابولیسم تمام مواد غذایی از جمله وظایف آن است و از این رو سلامت کبد برای سلامت عمومی بدن از اهمیت بالایی برخوردار است. به گزارش ایسنا، از دیگر وظایف مهم کبد می توان به تنظیم میزان کلسترول، ساخت پروتئین و صفرا برای کمک به جذب چربی ها، ذخیره قند در مواقع لزوم و تنظیم سطح هورمون ها اشاره کرد که همگی به طور روزانه توسط کبد در بدن انجام می شود. به طور معمول شاید سلامت کبد مورد توجه افراد نباشد اما به محض ایجاد کوچک ترین مشکل برای این عضو حیاتی، اهمیت بالای آن درک می شود.

برای مثال در بیماری سیروز کبدی که سلول های کبد با بافت های زخم جایگزین می شوند، ممکن است کبد از انجام وظایف حیاتی خود باز بنماند. همچنین بیماری کبد چرب غیر الکلی که می تواند به سیروز منجر شده و در میان افراد چاق رایج است، از جمله بیماری های کبدی خطرناک محسوب می شود. در صورتی که کبد از کار بيفتد، بدن با تجمع سموم و ناکارآمدی در متابولیسم مواد غذایی و پاکسازی داروها مواجه می شود.

به همین منظور در ادامه چند توصیه برای داشتن حیاتی سالم به نقل از پایگاه اطلاع رسانی دانشکده پزشکی هایکنز* آورده شده است:

۱) از مصرف الکل جدا خودداری کنید:

اگر تصور می کنید تنها مصرف دائم و زیاد الکل برای کبد مضر است، سخت در اشتباهید. مصرف



تنها چهار لونس الکل به طور روزانه برای مردان و تنها دو انس برای زنان می تواند منجر به سیروز کبدی شود. پس بهتر است از مصرف الکل به هر میزان خودداری کنید.

۲) در کاربرد مواد شیمیایی و سموم احتیاط کنید:

مواد شوینده، حشره کش ها، سموم مخصوص دفع آفات و سموم دیگر می توانند به کبد شما آسیب برسانند. برچسب های هشداردهنده در مورد مواد شیمیایی مورد استفاده تان را با دقت بخوانید و شیوه های صحیح مصرف را بکار بگیرید.

۳) از هبایت جلوگیری کنید:

- واکسیناسیون رافرموش نکنید: هبایت A و B بیماری های ویروسی کبد هستند. اگرچه اکنون