بیشتر از شوینده پودری استفاده کنید

یک فوق تخصص ریه گفت: اگر مجبور به استفاده از مواد شوینده هستید، حداقل از نوع مواد شوینده پودری استفاده کنید؛ ضمن این‌که در فضای بسته از مواد شوینده استفاده نشود و در صورت استفاده، سیستم تهویه را روشن کرده و حتما از ماسک استفاده کنید.

دکترعلی امیری در رابطه با اقدامات پیشگیرانه از بروز مسمومیت با مواد شوینده، اظهار کرد: مواد شوینده سه نوع هستند که شامل شوینده‌های مایع، پودر و اسپری می‌شود، خطرناک‌ترین مواد شوینده نوع اسپری آن است و به شدت ریه را آزار می‌دهد؛ به‌خصوص وقتی که در یک فضای بسته مورد استفاده قرار گیرد. وی با بیان این‌که افراد دچار بیماری قلبی و ریوی، آزار بیشتری از مواد شوینده می‌بینند، گفت: اگر میزان مصرف مواد شوینده بالا باشد، به صورت حاد باعث بیماری می‌شود، اما اگر مقدار آن کمتر باشد و در برخورد مکرر قرار گیریم، باعث آسیب ریه و بروز آسم می‌شود./ ایسنا

آداب سلامت‌محور برگزاری مراسم شب یلدای امسال را در همه‌گیری کرونا با هم مرور کنیم

عبور سالم از بلندترین شب سال

مهتاب خسروشاهی

سلامت

امسال شاید خاص‌ترین شب یلدا را از هر نظر تجربه کنیم. نخست این که آخرین شب یلدایی است که با پیشوند هزار و سیصد از راه می‌رسد. دوم این‌که شیوع ویروس کرونا، مانع دورهمی است. سوم این‌که خیلی‌ها عزیزان‌شان را به دلیل ابتلا به کرونا از دست داده‌اند و عزادارند و چهارم این‌که گرانی بسیاری از اقلام خوراکی، دست اغلب ما را از خرماهای بر نخیل کوتاه کرده است. آنقدر که به پیشنهاد یکی از اعضای اتحادیه طلا و جواهر، بهتر است امسال به‌جای آجیل شب یلدا، طلا بخریم! به همه اینها منع تردد در شب یلدا از ساعت ۱۸ را هم اضافه کنید. خواهید دید که یلدای امسال، عجیب‌تر از هر بلندترین شب سال مشابهی است. اما با این همه، نمی‌توان دور از هم بود و بیش از این غصه خورد. پس ببینیم برای آن‌که یلدا را از راه دور، خوب و شاد و به سلامت برگزار کنیم باید چه کار کنیم؟ یا اگر شرایطی پیش آمد که خواسته یا ناخواسته چند نفری دور هم جمع شدیم، باید چه نکته‌هایی را رعایت کنیم؟ امیدواریم که یلدای سال بعد، هیچ منع و دوری و بغضی نباشد.

حتما برگزار کنید

درست است که همه نگرانیم؛ چه نسبت به حال و چه نسبت به آینده. درست است که همه به دلیل تعطیلی کار و زندگی، دست‌مان تنگ است. درست است که خانواده اعضای کادر درمان، ممکن است کنار هم نباشند؛ با این همه اگر داغدار عزیزی نیستید، همین یک شب را سعی کنید کمی شاد باشید. بنابراین حتما تاحد ممکن خوراکی‌های شب یلدا را تهیه کنید. سفره یلدا را آماده کرده و حتی اگر فقط یک نفر هستید، یلدا را به امید زمستان و بهاری شاد و سالم جشن بگیرید.

با هم بخرید

برای این‌که احساس کنیم فرد یا افرادی که از ما دور هستند، همراه و کنار ما هستند، به نشانه‌های آنها دلخوش می‌کنم. یلدای امسال برای این‌که نشانه‌ای از هم داشته باشیم، می‌توانیم وقت خرید شب یلدا، بعضی خوراکی‌ها را از یک فروشگاه و درست مانند هم خرید کنید. به این شکل گویی شب یلدا کنار هم هستید. برای مثال شبیه هم شیرینی بخرید. در واقع نشانه‌ها کمک می‌کنند تا احساس کنیم کنار هم هستیم.

برای هم بفرستید

اگر هیچ‌یک از اعضای خانواده دچار کرونا نیستند، می‌توانید خوراکی، غذا یا هدیه کوچکی را برای این شب تدارک ببینید و برای عزیزان‌تان بفرستید. این هم راهکار دیگری است برای این‌که از فاصله دور، به یاد هم و کنار هم باشید.

مجازی به هم بپیوندید

برخلاف هرسال که توصیه می‌شد از فضای مجازی فاصله بگیرید، امسال فضای مجازی می‌تواند تاحدی جای خالی آدم‌ها را پر کند. برای رفع دلتنگی شب یلدا، در ساعتی مشخص در یکی از فضاهای مجازی تماس تصویری همزمان داشته باشید.

عکس بفرستید

سفره یلدا، چند سالی است که بیش از گذشته جای خودش را در خانه مردم باز کرده است. امسال نمی‌توانیم و نباید دور سفره یلدای خواهر، برادر یا حتی پدر و مادر بنشینیم؛ اما دیدن عکس سفره‌ها کمک می‌کند تا کمی از دلتنگی‌مان کم شود. پس دور سفره عکس بگیرید و برای هم بفرستید.

با گروه حافظ بخوانید

حافظ‌خوانی از اصول شب یلداست. امسال می‌توانید این مراسم را در گروه‌های خانوادگی برگزار کنید. به این ترتیب که هر کسی می‌تواند غزلی از حافظ را خوانده و آن را در گروه خانوادگی ارسال کند. راهکار دیگر این است که یک نفر که بیش از همه به خواندن و تفسیر فال حافظ مسلط است، به نیت هریک از اعضای خانواده، به دیوان حافظ تفال بزند و غزل موردنظر را در گروه بگذارید یا آن را بخواند و به شکل فایل صوتی در گروه ارسال کند. ارسال فیلم حافظ‌خوانی یا لحظاتی از شب یلدای هر خانواده در گروه خانوادگی، یکی دیگر از راهکارهای رفع دلتنگی و کنار هم بودن مجازی است.

یلدای سریالی

درست است که دورهمی به‌هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود؛ اما اگر به هر دلیلی خواستید یلدا را کنار هم جشن بگیرید؛ دست‌کم این موارد را رعایت کنید.

در چند شب: برای این‌که تجمع افراد زیاد نشود، از اولین شب یلدا، تا چند روز بعد، شب یلدا برگزار کنید. برای مثال هر شب سه نفر از اعضای خانواده دور هم جمع شوید. سخت و عجیب است! اما اگر اصرار دارید، این یکی از روش‌هاست.

محبت از فاصله مناسب: همان‌طور که تاحالا رعایت کرده‌اید، از روبوسی و درآغوش گرفتن هم خودداری کنید.

بچه‌ها ناقل هستند: بچه‌ها می‌توانند ناقل بیماری باشند و بزرگ‌ترها را آلوده کنند. بنابراین مراقب بچه‌ها باشید که به بزرگ‌ترها زیاد نزدیک نشوند.

به فاصله دو متر: حتما با فاصله حداقل دو متر از هم بنشینید و در تمام طول این مدت نیز ماسک بزنید.

تعویض لباس: مثل همیشه، باز هم نباید با لباس بیرون در منزل بنشینید. در بدو ورود پالتو و کاپشن و ... را درآورده و لباسی که همراه آورده‌اید را بپوشید؛ به‌ویژه اگر به اجبار با وسایل نقلیه عمومی تردد کرده‌اید.

ضدعفونی کنید: از ژل و الکل پیش از دست زدن به هر وسیله‌ای استفاده کنید.

دست نزنید: برای برداشتن خوراکی از دست استفاده نکنید. از قاشق، کفگیر و.... استفاده و هر از گاهی هم دسته آنها را تمیز کنید.

تهویه هوا: حتما باید تهویه مناسب هوا با بازکردن پنجره و... انجام شود. هوا باید در جریان باشد. می‌توانید هر یک ساعت یک بار، یک ربع پنجره یا در را باز کنید تا هوا جریان پیدا کند

ظرف یک بار مصرف: از ظروف یک‌بار مصرف استفاده کنید تا امکان انتقال آلودگی به حداقل برسد.

این خوراکی‌ها را نخرید

درست است که می‌گویند کرونا از طریق خوراکی منتقل نمی‌شود، اما نحوه نگهداری و آلودگی احتمالی خوراکی‌ها با یک سرفه، عطسه یا دست زدن تولیدکنندگان خوراکی‌های غیربسته‌بندی شده، دور از انتظار نیست. پس به این موارد دقت کنید.

ترنخرید: از خریدن کیک و شیرینی تر که امکان گرم‌کردن آنها وجود ندارد، خودداری کنید. شیرینی و کیک ساده که قابل گرم‌کردن در فر یا ماکروفر یا روی تابه هستند، اشکالی ندارد. پشمک و باقلوا هم از خوراکی‌های این فصل و شب یلدا هستند. اما امکان حرارت‌دادن به پشمک برای کرونازدایی نیست. بنابراین فقط از پشمک بسته‌بندی‌شده که بسته آن قابل اسپری شدن است یا باقلوای بسته‌بندی شده استفاده کنید. باقلوا را پیش از خوردن گرم کنید.

از دستفروش نخرید: برای این شب خاص، باقلای پخته با گلپر و سرکه و لبوی داغ و شیرین، عالی است. اما آنها را نخرید و به همان شکل نخورید. آنها را به منزل آورده، کاملا جوشانده و داغ کنید و بعد بخورید. این مسأله درباره هر نوع خوراکی که بسته‌بندی کارخانه‌ای ندارد؛ مانند آب انار صادق است. درحال حاضر باید خوراکی‌ها را به شکل گرم استفاده کرد یا آنهایی را خرید که امکان گرم‌کردن آنها برای کرونازدایی وجود داشته باشد.

آجیل سرد نخورید: آجیل شب یلدا را داخل پیرکس بریزید و بعد از داغ‌کردن کامل آن را میل کنید.

دانه نکنید: بهتر است امسال انار دانه نکنید. احتمال انتقال ویروس از طریق ناخن‌های آلوده به این ویروس وجود دارد.

سودوکو ۳۷۳۳

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

		۹	۶			۷	۴	
	۷			۹		۱		۳
۸				۳			۶	۵
۴			۸					
	۲	۷				۶	۵	
۱					۷			۱
۸			۶					۹
	۲			۷			۴	
		۹	۸		۳			

حل سودوکو ۳۷۳۲

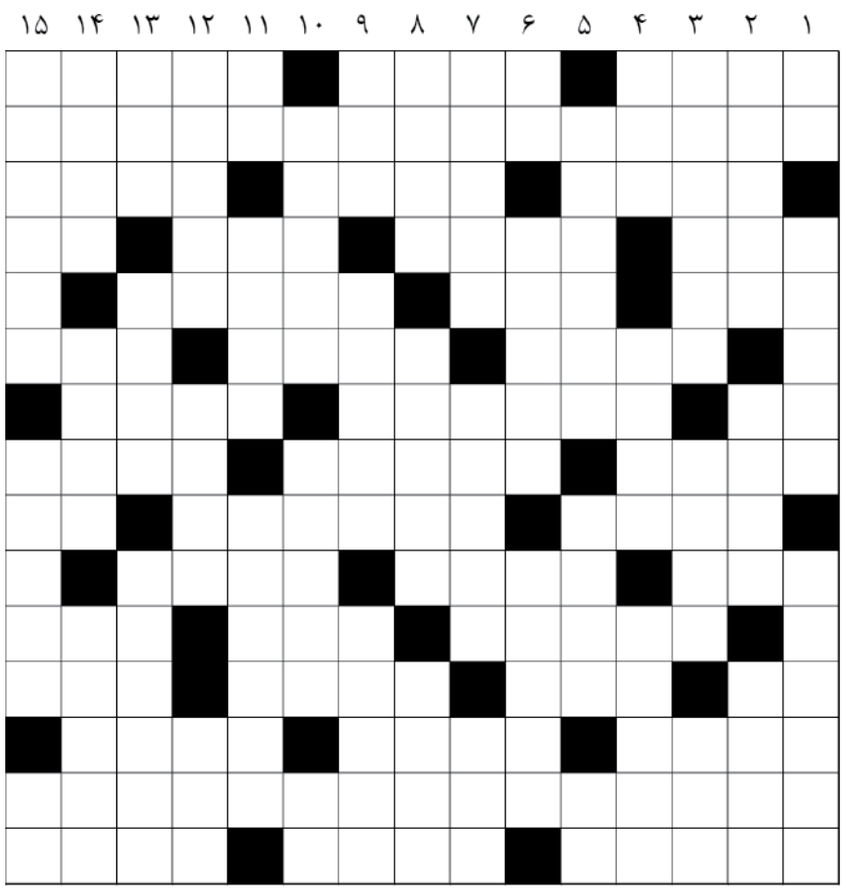
۴	۹	۲	۳	۱	۷	۵	۸	۶
۱	۸	۷	۵	۶	۴	۳	۲	۹
۳	۶	۵	۸	۲	۹	۷	۱	۴
۹	۷	۶	۲	۳	۱	۴	۵	۸
۵	۱	۸	۴	۹	۶	۲	۳	۷
۲	۴	۳	۷	۵	۸	۶	۹	۱
۸	۳	۹	۶	۷	۲	۱	۴	۵
۷	۲	۱	۹	۴	۵	۸	۶	۳
۶	۵	۴	۱	۸	۳	۹	۷	۲

۹	۶	۲	۸	۷	۵	۳	۱	۴
۳	۵	۱	۹	۴	۶	۷	۲	۸
۵	۴	۷	۳	۲	۱	۶	۸	۹
۸	۹	۶	۴	۳	۷	۱	۵	۲
۲	۱	۳	۵	۶	۸	۴	۹	۷
۷	۳	۴	۲	۱	۹	۸	۶	۵
۱	۸	۵	۶	۹	۲	۷	۴	۳
۶	۲	۹	۷	۸	۴	۵	۳	۱
۴	۷	۸	۱	۵	۳	۲	۹	۶

طراح: بیژن گورانی

جدول شماره ۵۸۲۲

جدول عادی



افقی: ۱) گیاه ساده تک‌سلولی- ریخته شدن- روزنامه چاپ کویت ۲) کنایه از کار بیهوده کردن است ۳) تأیید خارجی- نشانی- درختی با چوب بسیار سخت ۴) از درختان جنگلی- انعام و بخشش- قدیمی- دست عرب ۵) پدر بیژن در شاهنامه- غربال- نتیجه و محصول ۶) زیبا و دلفریب- عارفان- آینده ۷) افسارگسیخته- استخوان جمجمه- مقام و منزلت ۸) نیستی- منسوب به یمن- باریک و کشیده ۹) از صفات خدا به معنی توانا- مجرم- عید ویتنامی‌ها ۱۰) جوان- آرامش یافتن- تکان، حرکت ۱۱) از نام‌های خداوند- بدل- روز عرب ۱۲) پایتخت ایتالیا- راه و روش- بسیار نزدیک- جگر سفید ۱۳) محکم‌کننده پیچ- سراینده- رنگ سیاه ۱۴) روحانی آگاه که نقش مهمی در انقلاب مشروطیت داشت ۱۵) فساد- دارویی که روی زخم بگذارند- سیاره زهره.

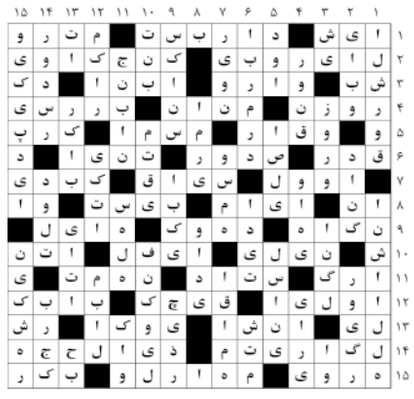
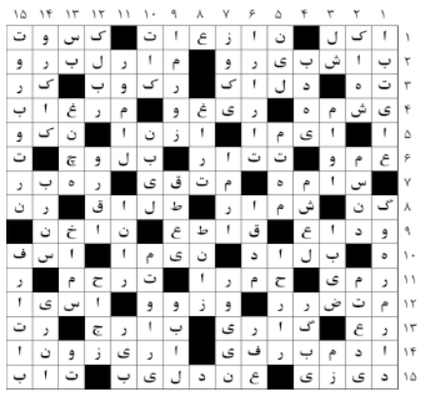
عمودی: ۱) برای بیان استثنا به کار می‌رود- مجرای خروج دود اتومبیل- دریاچه طبیعی شهرستان سوادکوه ۲) شب‌های عربی- از حواریون مسیح- ترسناک ۳) جزوه کوچک برای ارائه اطلاعات درباره کالا یا موضوعی- سخنوران- بالاپوش بلند مردان قدیم ۴) شهری در استان قم- بسیار خوب- قیل و قال ۵) پیش پرداخت- اصلاح عکس پس از ظهور- زنده ۶) راه میانبر!- زرد درخشان- نوعی چسب نجاری ۷) یکی پس از دیگری- سنگینی معده- ابوالبشر ۸) از اجزای تخم مرغ- سرخ مایل به قهوه‌ای- خوشبو ۹) از منفورترین شخصیت‌های تاریخ شیعه- لخت- از اجزای ساعت ۱۰) کفش دوز- مثل هم- مادر عرب ۱۱) N- بلبل- نظم و ترتیب ۱۲) تبسم- نزدیک شدن- کوزه ۱۳) میمون عرب- معروف‌ترین تلسکوپ فضایی- شهری در خراسان شمالی ۱۴) جسمی- افترا- دستگاه قدیمی نمایش فیلم ۱۵) قساوت- بی‌نظیر- بله انگلیسی.

جدول ویژه

افقی: ۱) به مقام قرب الهی رسیده- شجاع- پسر رستم دستان ۲) نویسنده، مترجم، قرآن‌پژوه و حافظ‌شناس معاصر کشورمان ۳) مقدار پول- هم‌نام- لغت‌شناس ۴) چینه دیوار- بند چرمی- پسوند مکان- N۵) شیمی کربن- باغ کاشان- همسایه بم ۶) بیماری ناشی از تجمع اسید اوریک در خون- اهل سنت بودن- امام علی(ع) آن را دوست مومن می‌داند ۷) اندام- شهری در گیلان- کلیپس ۸) شهری در هلند- درج شده- آگاهی ۹) سماروغ- تلاش و تکاپو- نهیب ۱۰) بینایی- نمونک- حنا ۱۱) بانوی منتسب به یک خانواده سلطنتی- پاکی- کامیون ارتشی ۱۲) نوعی موسیقی غربی- بیماری رایج ماهیان آکواریومی- خودروی باربری کوچک- شهر فردوسی ۱۳) برتر- از بهترین زنان بهشت- سبز تیره ۱۴) فیلمی ساخته الیور استون با بازی تام کروز ۱۵) شهری در مازندران- ضماد- واحد بین‌المللی چگالی شار مغناطیسی.

عمودی: ۱) شبکه گسترده جهانی- پارچه توری- یاقوت سرخ ۲) سهل‌انگاری- کامل نشده- بارقه ۳) فرقه‌ای که ستارگان را می‌پرستیدند- سازی زخمه‌ای- نوعی ضایعه پوستی ۴) حرف نمی‌زند- چیره- چهارپای بارکش ۵) کتابی تألیف اسدی طوسی- سبز روشن- مروارید ۶) چوب خوشبو- سامانه- لیف ظرف شویی ۷) به راست متمایل شدن- شماره هر یک از نامه‌های اداری- نصیب و بهره ۸) ابزار نجاری- شعبده‌باز- حالتی مخصوص زن باردار ۹) بخشندگی- بی‌باکی- پایتخت مصر ۱۰) حسود- وظیفه دندان‌هاست- تکرار یک حرف ۱۱) زهر- مکث- شخصیت اجتماعی ۱۲) بی‌نظم- پول چین- دیر فهم ۱۳) دامنه سبز کوه- عرق کردن- همتای دیبای رومی ۱۴) خواهش‌های نفسانی- نوشیدنی گرم- از پیامبران بنی‌اسرائیل ۱۵) دو سالانه- گلی آپارتمانی- نشانه جمع.

حل جدول عادی شماره ۵۸۲۱



حل جدول ویژه شماره ۵۸۲۱