

چرا همیشه انگشت اتهامان به سمت دیگران است؟

موسوی|حرف از فرهنگ که می‌شود همه‌مان ادعا داریم و خود مان را تافته جداافتته می‌دانیم، اما در رفتار و عمل خبری از آنچه ادعایش را داریم نیست. به فرهنگ و تاریخ چند هزار ساله مان تفاخر می‌کنیم، درحالی‌که روی آثار تاریخی‌باچاقووزغال یادگاری می‌نویسیم. مدام غرمی ز نیم‌واز کثیفی دوروبرمان می‌نالیم ولی خودمان

مشت و مالِ لاکچری

ماساژهایی مانند شمع و شکلات به هیچ وجه پایه علمی ندارند و برای سلامتی هم مناسب نیستند

معصومه متین نژاد| اگر، چین‌شسین دو، وُتسو، سوندی، تایلندی،

شکلاتی، آما، شیانسو و... تا دکتر بیاید ۳ باری فهرست ماساژها را مرور می‌کنم. اسامی عجیب و غریب با توضیحاتی که بیشتر بوی تبلیغ و کارچاق کنی می‌دهد تا یک کار تخصصی. سر صحبت را که با دکتر باز می‌کنم تازه می‌فهم که طرف دکتر نیست و منشی اش او را با این لقب صدا می‌زند. مدعی است فقط ویزیت می‌کند، یعنی براساس نوع پوست و نیازی که دارید، روغن و لوسیون موردنظر و نوع ماساژ را مشخص می‌کند و بقیه کار را هم به ماساژورها و خانمی می‌سپارد که زیردستش کار می‌کنند. هزینه‌ها سرسام‌آور

رعایت‌نمی‌کنیم و آشغال‌هایمان را هر جا که عرصه را تنگ ببینیم، رهامی‌کنیم. بهانه‌مان هم جور است؛ مأموران شهرداری آن‌ها را جمع‌آوری می‌کنند. این‌ها مشتی نمونه خروار است که هر روز تک‌تکمان با آن سرو کله می‌زنیم و دیگران را به خاطر آن بخشی متهم می‌کنیم که از قضای روزگار، خودمان



آن را رعایت می‌کنیم. این موضوع این روزها دغدغه خیلی‌ها شده است. به طور مثال شبنم قلی‌خانی، بازیگر سینما، تئاتر و تلویزیون کشورمان، با انتشار عکسی از-۲جوی‌آبدرزاین‌که پرازماهی است و ایران که پراز زباله و پلاستیک است- در صفحه اینستاگرامش نوشت: «دیدن چنین‌صحنه‌هایی

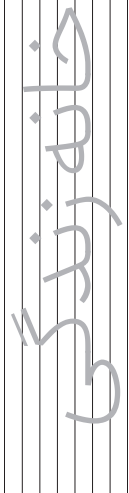
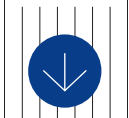
مستقیم به خودمون و رفتار اشتباه خودمون برمی‌گرده... پس این بار به گردن کسی ننذار!!!!!! واقعا! این تصویر چه وجه مشترکی با فرهنگ چند هزار ساله ما داره!!!!» بعد هم به کثنا به التماس تفکری کرده است که واقعا جای تأمل دارد. به راستی جز خودمان چه کسی مسئول شرایط ناپسامانی است که در جامعه ایجاد شده است و چرا باید همیشه انگشت اتهامان به سمت دیگران باشد؟ ●



روزنامه شهرامید ورزشکی

۳شنبه ۱۳۹۸ خرداد ۱۴۲۸ شمسی ۷۲۸۹ شماره

SHAPAR ONLINE-IR



نرخ مصوبی برای ماساژ داریم؟

گلدوزیان درباره قیمت‌های متفاوت و سرسام‌آور برخی مراکز ماساژ هم می‌گوید: برای فعالیت‌های ورزشی که ماساژ هم بخشی از آن محسوب می‌شود یک نرخ عمومی داریم و یک نرخ خصوصی که براساس طول مدت ماساژ، نوع آن و موادی که در حین ماساژ استفاده می‌کنند متفاوت خواهد بود. به‌طور معمول برای ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ماساژ (عمومی) قیمتی معادل ۲۵ تا ۳۰ هزار تومان مصوب شده است. از آنجایی که هدف از ماساژ رفع خستگی و ایجاد شادی و نشاط است نمی‌توان روش خاصی را برای همه تجویز کرد، از این رو ماسور هم‌دستان‌شان برای تغییر و تحول در روش ماساژی که برای هر مشتری استفاده می‌کنند باز است که این مسئله بی‌تأثیر از قیمت‌های دریافتی‌شان نیست.

وی تأکید می‌کند: ماساژهایی مانند شمع و شکلات به هیچ وجه پایه علمی ندارند و برای سلامتی هم مناسب نیستند. ماساژها به‌طور کلی یک پایه علمی ثابت دارند که در همه انواع آن یکسان است و نرخ عمومی برای آن تعیین شده است. بقیه آن بزرگ‌دوزک‌هایی است که هر ماسور خودش به آن اضافه می‌کند و تنها جنبه تبلیغاتی و جذب مشتری دارد، بنابراین مردم خودشان نباید درخواست چنین ماساژهایی را بکنند.

گرفتن خدمات به شرط و شروط

در صورت مراجعه به مراکز به‌ظاهر قانونی برای گرفتن خدمات ماساژ حتماً به این موارد توجه کنید. ● در هنگام مراجعه به مراکز و سالن‌های ماساژ مجوز آن‌ها را کنترل کنید. هیچ‌سازمان‌یادصفی به‌جز وزارت بهداشت و درمان و ورزش و جوانان اجازه صدور مجوز برای ماساژ ندارند. ● مراکز و سالن‌های ماساژ باید از نور کافی برخوردار باشند. مکان‌های تاریک مانند زیرزمین‌ها برای ارائه این نوع خدمات غیرقانونی هستند. ● ماسورها حتماً باید دوره دیده‌و دارای کارت بهداشت و سلامت باشند. ● سالن ماساژ در استخرها و مکان‌هایی باید ورودی مجزا داشته باشد. کسی که در این مراکز خدمات ماساژ دریافت می‌کند حتماً باید قبل از ورود به آب، بدنش را به‌طور کامل بشوید، چون بعد ماساژ مواد دفعی و زائد زیادی روی سطح پوست جمع خواهد شد. ● هرگونه ادعای درمانی در مراکز ماساژ ورزشی غیرقانونی است و ماسور هم حق ارائه خدمات درمانی و فیزیوتراپی ندارد.

در صورت مشاهده تخلف چه کار کنیم؟

همیشه در هر قشری افراد متخلف وجود دارند، از این رو باوجود نظارت بر امکان مجوزدار، نیاز است که مردم خودشان همواره در نقش یک ناظر و بازرس مانع از ادامه فعالیت این گونه‌افراد شوند، بنابراین در صورت مشاهده هرگونه تخلف با مراجعه به سامانه ستاد نظارت بر سلامت امکان ورزشی وب سایت فدراسیون پزشکی ورزشی شکایت خود را به‌طور کامل ثبت کنید تا در اسرع وقت به آن رسیدگی شود؛ همچنین می‌توانید از طریق شماره تماس ۰۸۹۵۵۹۲۶۰۸ هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی یا ادارات ورزشی استان نیز شکایت خود را به اطلاع مسئولان مربوط برسانید تا بررسی و پیگیری کنند.

● یک پیشنهاد مطالعاتی: در تاریخ ۲۲ فروردین ماه گزارش دیگری نیز با همین مضمون در صفحه گزارش شهر روزنامه، با نام «مسئله ماساژ» منتشر شد که می‌توانید برای کسب اطلاعات بیشتر آن را هم مطالعه کنید. ●



بر افر و ختگی از علائم حساسیت است

شیوه ارسال سؤالات به صفحه خانه زندگی

پیامک: ۰۷۲۸۹۳۰۰۰

پیام رسان: ۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰

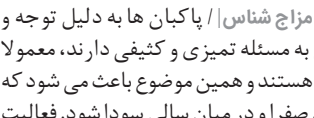
دارد. در کل، باید به یک متخصص آلرژی یا ایمونولوژی مراجعه کنید تا به‌طور دقیق شما را معاینه و مشکل را علت‌یابی کند.

● ۰۸۹...۰۹۱۷-۰۰ مقابل مرغ عشق داشتیم و من به شدت نسبت به آن حساسیت داشتم. جوری که نفسم می‌گرفت. آیا این نوع حساسیت درباره دیگر پرندگان مانند طوطی و عروس هلندی هم در من ایجاد می‌شود؟ به احتمال خیلی زیاد شما به‌طور ژنتیکی زمینه ابتلا به آلرژی دارید، پس طبیعی است که به‌دیگر پرندگان هم حساسیت‌نشان بدهید. تنها راهکار برای درمان آلرژی شما هم دوری از پرندگان است. ●

نارنجی پوش‌ها را دریابیم

اختلال در خواب به‌خاطر شیفت‌های کاری شبانه و حقوق و مزایای بسیار پایین، وسایل کار نامرغوب و نبود لوازم حفاظت شغلی مناسب، بی‌توجهی به معاینات شغلی دورای و ضعف شدید در برنامه‌های آموزشی به‌علت اهمال و سودجویی کارفرمایان، تنها بخشی از مشکلاتی است که این افراد با شغل پرخطرهای که دارند با آن روبه‌رو هستند.

تفکیک نکردن زباله‌ها از سوی شهروندان به‌ویژه در مناطق پایین و حاشیه‌شهر- که تعداد معنادان پرخطر در این قسمت‌ها بیشتر هم هست- و کم‌اطلاعی پاکبانان از مسائلی که سلامتی خود و خانواده‌شان را غیرمستقیم تهدید می‌کند، آن‌ها را به کانون‌های پرخطری در جامعه تبدیل کرده است که امکان ابتلا و سرایت بیماری‌های عفونی و غیرعفونی را در آن‌ها به‌شدت افزایش می‌دهد و این درحالی‌است که ماتباه‌امروزی هیچ حساسیت‌زایی‌ای در جامعه درباره این قشر زحمت‌کش و بی‌ادعانداشته‌ایم، درحالی‌که برای شغل‌های مشابهی مانند پرستاری که به‌همین میزان با عوامل زیان‌بار شغلی روبه‌رو هستند، حتماً تدابیر ویژه‌ای می‌اندیشیم.



نکته تکمیلی از امیر جاویدی، مزاج‌شناس / پاکبان‌ها به‌دلیل توجه و دقت زیادی که در شغلشان به مسئله تمیزی و کثیفی دارند، معمولاً افراد حساس و قاعده‌مندی هستند و همین موضوع باعث می‌شود که در جوانی مزاجشان سودای صفا و در میان سالی سودا شود. فعالیت بدنی کم، حرکات تکراری و نامناسب، محروم بودن از خواب کافی شبانه و وسواس سردی‌ای که این شغل در آن‌ها ایجاد می‌کند، پاکبان‌ها را در میان سالی به کلکسیونرهایی از انواع بیماری‌های سرد مانند فشارخون، چربی‌خون و دیابت تبدیل خواهد کرد که اگر از جوانی برای آن فکری نکنند حتماً با بالا رفتن سن مشکلاتشان بیشتر از این‌ها خواهد شد. به این افراد توصیه می‌کنیم مصرف غذاهای گرم و دمنوش‌های بدون کافئین و آرام‌بخش را بیشتر از قبل در برنامه غذایی‌شان بگنجانند. رفتارهای گرم و معنوی مانند صله رحم و فعالیت‌های مذهبی و خیرخواهانه را هم بیشتر در خودشان تقویت کنند. مسافرت برای همه لازم است ولی برای این افراد از واجب واجبات است و باید سالی دوسه بار سفرهای ارزان قیمت‌دار در برنامه‌های گرم و زندگی خود داشته باشند. از انجام ورزش‌های مناسبی مانند پیاده‌روی سریع، آن هم همراه با خانواده نیز نباید غفلت کنند. برای به‌جریان انداختن گردش خون در بدنشان- که ناشی از رخوت این نوع حرفه‌هاست- هم حتماً باید از ماساژ استفاده کنند. درضمن، درک شدن از سوی خانواده و دوستان در بهتر شدن روابط، نحوه تعامل این افراد با اجتماع و کنار آمدن با ضعف‌های شغلشان خیلی تأثیرگذار است. ●



مصیب مالک‌رئوف کارشناس بهداشت حرفه‌ای

پاکبان‌ها را جارو به‌دست در کوچه‌پس‌کوچه‌های شهرمان زیاد دیده‌ایدمرئانی بی‌ادعاکنه‌خشتی کارشان به چشم می‌آیدونه کسی آن‌را به زبان می‌آورد. لایذ تعجب می‌کنید که از کدام سختی صحبت می‌کنیم! این‌یکه نیاز به حاشیه رفتن نباشد، یک راست به سراغ نتایج یک مطالعه میدانی در تبریز می‌رویم. براساس یافته‌های این پژوهش بیش از یک‌سوم پاکبان‌ها در طول ۲ سال کاری، دست‌کم یک بار حادثه‌ای مانند افتادن از ارتفاع و شکستن دست و پا، تجربه می‌کنند. اختلالات اسکلتی عضلانی و مشکلات پوستی و کلیوی هم جزو شایع‌ترین بیماری‌های جسمی‌ای است که این افراد درگیران هستند. ابتلای زیاد به بیماری‌های عفونی و بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوان به‌دلیل ارتباط با عوامل خطر این بیماری‌ها در بین زباله‌هایی‌مانند سرسنگ و تیغ‌های آلوده حیوانات مرده، شیوع مشکلات روانی مانند افسردگی و بحران‌های خانوادگی به‌دلیل انزوای زیاد و تعامل کم با دیگران،

● توصیه‌های کاربردی

- برای جمع‌آوری زباله‌ها از دستکش‌های ضخیم و استاندارد استفاده کنید تا میزان بریدگی و فرورفتن اشیای نوک‌تیز به‌دست‌تان به‌کمترین میزان ممکن برسد.
- در هنگام جمع‌آوری زباله‌ها به‌ویژه زباله‌های ساختمانی از ماسک‌های (FFP2-FFP3) استفاده کنید.
- از کفش کار ایمن یا چکمه‌های ضخیم و نفوذناپذیر- به‌ویژه در مواقعی که بر روی زباله‌ها راه می‌روید- استفاده کنید.
- در صورت بروز هر نوع خراش، بریدگی یا فرورفتن اشیای نوک‌تیز به‌بدنتان بدون درنگ به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
- از انجام و اکسیناسیون‌های ضروری مانند کزاز و هیاتیت غافل نشوید و حتماً آزمایش‌هایی مانند اچ‌آی وی را هم به‌دلیل تماس زیاد با زباله‌های نوک‌تیز و برنده انجام دهید.
- در حدامکان از شیفت‌بندی‌های منظم کاری و استاندارد استفاده کنید (۲ هفته صبح‌کار، ۲ هفته عصر‌کار و ۲ هفته شب‌کار) یا (۲۴ ساعت کار و ۴۸ ساعت استراحت).
- از لوازم کار ارگونومیک استفاده کنید، به‌طورمثال جارویی سبک‌باده‌ست‌ای که ارتفاع آن کمترین فشار را به عضلات کمر و گردنتان وارد کند.
- به‌بهداشت فردی خود بیش از دیگران اهمیت دهید و لباس کارتان را زود به‌زود بشوید. بهتر است چند لباس کار داشته باشید.



نکته تکمیلی از امیر جاویدی، مزاج‌شناس / پاکبان‌ها به‌دلیل توجه و دقت زیادی که در شغلشان به مسئله تمیزی و کثیفی دارند، معمولاً افراد حساس و قاعده‌مندی هستند و همین موضوع باعث می‌شود که در جوانی مزاجشان سودای صفا و در میان سالی سودا شود. فعالیت بدنی کم، حرکات تکراری و نامناسب، محروم بودن از خواب کافی شبانه و وسواس سردی‌ای که این شغل در آن‌ها ایجاد می‌کند، پاکبان‌ها را در میان سالی به کلکسیونرهایی از انواع بیماری‌های سرد مانند فشارخون، چربی‌خون و دیابت تبدیل خواهد کرد که اگر از جوانی برای آن فکری نکنند حتماً با بالا رفتن سن مشکلاتشان بیشتر از این‌ها خواهد شد. به این افراد توصیه می‌کنیم مصرف غذاهای گرم و دمنوش‌های بدون کافئین و آرام‌بخش را بیشتر از قبل در برنامه غذایی‌شان بگنجانند. رفتارهای گرم و معنوی مانند صله رحم و فعالیت‌های مذهبی و خیرخواهانه را هم بیشتر در خودشان تقویت کنند. مسافرت برای همه لازم است ولی برای این افراد از واجب واجبات است و باید سالی دوسه بار سفرهای ارزان قیمت‌دار در برنامه‌های گرم و زندگی خود داشته باشند. از انجام ورزش‌های مناسبی مانند پیاده‌روی سریع، آن هم همراه با خانواده نیز نباید غفلت کنند. برای به‌جریان انداختن گردش خون در بدنشان- که ناشی از رخوت این نوع حرفه‌هاست- هم حتماً باید از ماساژ استفاده کنند. درضمن، درک شدن از سوی خانواده و دوستان در بهتر شدن روابط، نحوه تعامل این افراد با اجتماع و کنار آمدن با ضعف‌های شغلشان خیلی تأثیرگذار است. ●