نکته روز

خطر برق از جانتان دور باد

شادفر

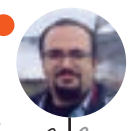
فقط یک جرقه کافی است تا خدای نکرده سرمایه و حاصل عمری تلاش شما نابود شود. در برق گرفتگی‌ها و حوادثی از این دست، در چشم برهم زدنی ممکن است آرامش پر بگیرد و تباهی بر همه چیز سایه بیندازد. امیدواریم چنین اتفاق‌های پیش‌بینی نشده‌ای برای شما نیفتد، اما به خاطر داشته باشید در صورت بروز حادثه با حفظ خونسردی کامل کارهای زیر را انجام دهید.

- هرگز سیم برق را از روی محل‌های تیز رد نکنید، زیرا ممکن است سیم بریده شده و قسمتی از آن بدون پوشش شود.
- سیم‌های بریده شده را هرگز با نوار چسب متصل نکنید، بلکه آن را کوتاه یا تعویض کنید.
- همیشه مراقب باشید در مسیر سیم‌های برق از داخل دیوار، میخ کوبیده نشود.
- این یک توصیه ایمنی جدی است. هرگز سیم لخت را داخل سوراخ‌های پریز فرو نبرید.
- اگر دو شاخه یک وسیله برقی شکسته است، هرچه زودتر یک دو شاخه سالم تهیه کنید.
- از یک پریز برق برای شروع کردن چند وسیله برقی استفاده نکنید.
- از عبور دادن سیم از زیر فرش که احتمال برخورد پای افراد با آن یا پوسیدن سیم وجود دارد خودداری کنید.
- سیم کشی ساختمان خود را به افراد مجرب بسپارید تا مقطع کابل‌های ساختمان را متناسب با قدرت دستگاه‌ها و وسایل برقی مورد استفاده انتخاب کنند.
- تا جایی که امکان دارد پریزهای برق را دور از دسترس اطفال کار بگذارید و حتما برای آن‌ها درپوش مخصوص در نظر بگیرید.
- اگر در زمینه برق تخصص ندارید، به تعمیر یا تعویض قطعات برق دار اقدام نکنید و کارهای پیچیده را به فرد متخصص بسپارید.
- زمان تعویض لامپ‌های سوخته یا شکسته حتما کلید چراغ را خاموش کنید و با فازمتر از قطع بودن جریان برق مطمئن شوید. افزون بر این از زیرپایی مقاوم و عایق نیز استفاده کنید.
- قبل از روشن کردن هر وسیله برقی یا وصل کلید، از خشک بودن کامل دست‌هایتان مطمئن شوید.
- در محیط‌های مرطوب مانند حمام و دستشویی از بخاری برقی یا ماشین لباس‌شویی استفاده نکنید.
- برای خاموش کردن وسایل برقی ابتدا با کلید دستگاه جریان برق را قطع کنید. هرگز دو شاخه وسیله برقی روشن را از پریز نکشید.
- رعایت نکردن اصول ایمنی، نشانه مهارت یا شهامت نیست بلکه گویای بی‌توجهی و بدون شک سبب وارد شدن خسارت‌های جبران‌ناپذیر است.
- مصدوم برق‌زده را فوری از جریان برق جدا کنید. برای این کار چند نکته باید رعایت شود
- در صورتی که برق گرفتگی با ولتاژ بالا (فشار قوی) باشد باید از افراد متخصص کمک گرفت و اگر برق گرفتگی با ولتاژ کم باشد (برق منازل) باید بدون درنگ کلید برق را خاموش کرد. در غیر این صورت می‌توانید با استفاده از یک قطعه چوب خشک، پارچه، پلاستیک یا روزنامه چند بار تا شده و قرار دادن یک جسم عایق در زیر پا مانند یک تکه لاستیک خشک، مصدوم را از تماس با سیم برق دار جدا کنید. در هیچ شرایطی بدون عایق کردن خود نباید بدن شخص برق گرفته را لمس کنید، زیرا بی‌تردید خودتان نیز دچار عارضه برق گرفتگی خواهید شد. بدون درنگ از افرادی که در محل حادثه حضور دارند برای خبر کردن پزشک و آوردن آمبولانس کمک بگیرید.



درمانگاه

مصرف مخدرها در بارداری ممنوع است



دکتر رضا کوثری
داروساز

شهروند: آیا مصرف کم قرص استامینوفن کدئین یا ایبوپروفن برای تب یا سرماخوردگی در ماه اول بارداری اشکال دارد؟

مصرف هرنوع مخدری در زمان بارداری ممنوع است، ولی مصرف کم آن خطرناک نخواهد بود. در میان همه مسکن‌ها، استامینوفن کم‌خطرترین و ایبوپروفن آن هم در سه ماه سوم بارداری، خطرناک‌ترین مسکن است. ازاین‌رو لازم است حتما پیش از مصرف هرنوع دارویی، نظر مشورتی یک پزشک یا داروساز را درباره آن جویا شوید.

شهروند: اگر کسی خودسرانه ۲ عدد قرص fadgfast را مصرف و کمی درد در قلبش حس کند به دلیل عوارض قرص است؟

این قرص مجوز وزارت بهداشت و درمان را ندارد و تقلبی است. مقدار زیادی پروتون دارد و مشکلی که برای شما ایجاد شده است می‌تواند از عوارض همین دارو باشد. توصیه می‌کنم مصرف آن را متوقف کنید.

شهروند: اگر ۲۴ ساعت بعد از مصرف ترامادول داروی آزیترومایسین مصرف کنیم آیا امکان عوارض اختلاط دارویی وجود دارد؟

آزیترومایسین غلظت ترامادول در خون را افزایش می‌دهد و مصرف بلافاصله آن اشکال ندارد، ولی پس از گذشت ۲۴ ساعت غلظت ترامادول کم می‌شود و نمی‌تواند تداخل دارویی خطرناکی ایجاد کند.

شهروند: قرص دلوکسی کپ ۳۰ مصرف کردم و مردمک چشمم گشاد شد و حالت‌های عجیبی مانند گیجی، گنگی، فراموشی و نزدیک‌بینی پیدا کردم. آیا این‌ها از عوارض و آثار مصرف این قرص است و آیا اینکه خودبه‌خود هم از بین می‌رود؟

نشانه‌هایی که بیان کردید، عوارض مصرف ناگهانی دُز بالای این قرص است. مصرف این نوع داروها باید از دُز پایین شروع و رفته‌رفته زیاد شود. بنابراین لازم است به پزشکتان مراجعه کنید و بخواهید که در میزان دُز مصرفی‌تان تجدید نظر کند.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

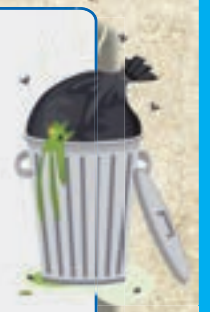
تلفن: ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱-۰۵۱ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

سوژه روز

زندگی بدون زباله

هرچه سرعت زندگی تندتر می‌شود، پسماندها و دورریزهای بیشتری هم تولید می‌شود که باید این فرایند را اصلاح کنیم

سمیرا شاهیان| چطور ممکن است هوس آب میوه کنیم و یک عدد آب میوه یک نفره بخریم، اما پسماندی نداشته باشد؟ یا در بازارگردی‌هایمان چیزی مطابق مُد روز بخریم و پسماندی تولید نشود؟ حتی اگر بیخیال این طرف ماجرا شویم و خریدهایمان زباله‌های کمی داشته باشد ولی در آن سوی ماجرا، تولیدکنندگان به ازای هر خرید ما زباله‌های زیادی تولید کرده‌اند که نمی‌توان آن را نادیده گرفت. در هر صورت زندگی بشر با تولید زباله همراه است و آنچه اهمیت دارد رفتار ما با این زباله‌هاست که می‌توان با استفاده از راهکارهایی مانند جداسازی تر و خشک و بازیافت از افزایش روزافزون آن‌ها و پیامدهای منفی‌شان جلوگیری کرد. اتفاقی که به‌طور حتم در یک شب رقم نمی‌خورد، اما با برداشتن گام‌های کوچک می‌توان به آن نزدیک‌تر شد. موضوعی که در این شماره و در ادامه مجموعه گزارش‌های زباله هم می‌خواهیم بیشتر درباره آن صحبت کنیم.



انسانی دیروزی و سبک زندگی بدون زباله

انسان امروزی در محاصره محدودیت‌های زیادی است. محدودیت‌هایی که دست‌وپایش را بسته است و او را به این فکر و نتیجه واداشته که بعضی کارها را به سبب اینکه دست‌وپاگیر هستند فاکتور بگیرد. جداسازی زباله‌ها و روش‌های کاهش پسماندهای تر از همین کارها محسوب می‌شوند، درحالی‌که در دو سه نسل قبل، این کارها جدا از نام‌ها و اصطلاح‌های امروزی جزو زندگی عادی مردم بوده است. احتمالا شما هم سبک زندگی سنتی پدربزرگ و مادربزرگتان را در یک حیاط بزرگ و با صفا دیده باشید، با او هم‌نظر هستید که آپارتمان‌نشینی ما را از کارهای متعددی که در گذشته متداول و آسان بوده، دور کرده است. ما هر روز می‌دیدیم که مادربزرگ، تفاله چای صبحانه را روی خاک باغچه می‌ریخت تا کود شود یا بعد از ناهار و شام توصیه می‌کرد باقی مانده بشقاب بچه‌ها را در ظرفی برای پرندگان بگذاریم. می‌دیدیم یکی از عادت‌های پدربزرگ هم در میانه مهمانی و گل انداختن صحبت‌ها، خلال کردن پوست‌های پرتقال بود که از قبل تمیز شسته شده بودند. تفاله چای، پسماند میوه‌ها و باقی مانده غذاها نمونه‌ای از پسماندهای تر هستند که به همین راحتی از سطل زباله خانه پدربزرگ‌ها، عمه‌ها و خاله‌ها و دایی‌ها و عموها دور می‌ماند و برای محیط خانه‌هایشان نیز ظاهر و بوی بدی به وجود نمی‌آورد.

انسان امروزی و محدودیت‌های کاهش زباله

در سیستم ساده و راحت خانه‌های بزرگ‌ترهای نسل قبل، مواد تا زمانی که قابلیت مصرف بهینه داشتند دوباره استفاده می‌شدند. فرایندی که ما حالایی‌هایمان را پسماند صفر گذاشته‌ایم. حال آنکه در خانه‌های آپارتمانی امروزه که حتی به زور از بهار خواب و حیاط خلوت برخوردارند، جای کافی برای ساکنان یک خانه هم نیست چه برسد به جایی برای خشک کردن پسماندهای تر و سطل‌های مختلف ویژه زباله‌های خشک تفکیک شده.

پس انکارشدنی نیست که شرایط زندگی تا اندازه زیادی ما را از پرداختن به چنین دغدغه‌هایی دور داشته است، اما نباید فراموش کنیم هر سبک زندگی‌ای باید و نباید‌ها و قوانینی دارد و باید ببینیم ما در ازای منع‌هایی که داریم چه به دست می‌آوریم. اینجا است که احساس مسئولیت همچنان اجازه نمی‌دهد به پیامدهای منفی تولید زباله زیاد، برای محیط زیست بی‌توجه باشیم.

اگر شما هم جزو آن دسته هستید که با دیدن زباله‌های فراوان در طبیعت، غمگین می‌شوید و احساس می‌کنید باید در کاهش تولید زباله مشارکت داشته باشید در ابتدا به نسخه‌های ساده‌ای که در این باره وجود دارد نگاهی بیندازید. امروزه روش‌های متعددی برای داشتن زندگی با کمترین پسماند معرفی شده‌اند. همه این روش‌ها، زندگی را بر پایه صرفه‌جویی در تولید زباله، زیبا می‌دانند.

به دور از زباله

افراد زیادی در سراسر دنیا ثابت کرده‌اند که بعضی رؤیاها در عین زیبایی، دست‌یافتنی نیز هستند مانند اینکه حجم زباله‌های خروجی از خانه خود را به صفر نزدیک کنند. «پسماند صفر»، «نه، به پلاستیک» و «زندگی بی‌زباله» نمونه‌هایی از عنوان‌هایی است که از یکی دو دهه گذشته متولد شدند و به نوعی سبک زندگی تأکید دارند که اصول آن بر پایه اجتناب از تولید زباله، کاهش تولید زباله و تفکیک و بازیافت زباله است. هدف از سبک زندگی بدون زباله این است که هیچ پسماندی به محل‌های دفن، زباله‌سوزها یا اقیانوس‌ها نرسد، زیرا در بهترین حالت در جامعه فعلی فقط امکان بازیافت زباله‌های پلاستیکی وجود دارد، اما نقطه شروع کجاست؟ شاید بهتر باشد زمان بیشتری برای ارزیابی عملکرد خود بگذاریم و وقت‌هایی را پیدا کنیم که زباله بیشتری تولید می‌کنیم. آگاه شدن از موقعیت‌هایی که بیشترین تولید زباله در آن‌ها اتفاق می‌افتد، مهم‌ترین کار است و ما را به مرحله بعدی هدایت می‌کند.

قانون‌های زندگی بدون زباله

- از خرید وسایلی که به آن‌ها نیازی نداریم، خودداری کنیم؛ برای نمونه دستمال سفره‌های کاغذی و بزرگی که سر میزهای غذا گذاشته می‌شوند.
- استفاده دوباره از وسایل تا زمانی که سالم هستند؛ نه تا زمانی که دیگر مد نیستند.
- ترمیم و تعمیر وسیله‌هایی که از دستمان برمی‌آید.
- در صورتی که همه مراحل قبل را بررسی کردیم و راه دیگری نیافتیم، بازیافت کنیم.

راهکارهای بیشتر برای تولید زباله کمتر

- غذای خانگی به محل کار خود ببریم.
- از یک‌بار مصرف‌ها اجتناب کنیم و محصولات ارگانیک بخریم.
- عمده خرید کنیم.
- موقع خرید محصولات بیشتر به کاربرد آن‌ها بیندیشیم.
- به جای موری یا دراپوهای خارجی از حافظه ابری استفاده کنیم.
- تا جایی که امکان دارد محصولات را بدون بسته‌بندی یا دست کم با بسته‌بندی قابل بازیافت خریداری کنیم.
- اگر می‌توانیم کمپوست خانگی تولید کنیم.

چه موادی را می‌توان کمپوست کرد؟

یک بخش از زباله‌های خانگی، زباله‌های تر هستند که می‌توانیم با آن‌ها کمپوست تولید کنیم. شناخت این مواد به ما کمک می‌کند تا آن‌ها را جداگانه جمع‌آوری کنیم:

- ضایعات میوه‌ها و سبزیجات
- پوست تخم‌مرغ
- تفاله قهوه و چای
- پوست دانه‌های آجیل
- روزنامه‌های باطله
- مقوا
- کاغذ
- زباله‌های حیاط
- چمن هرس‌شده
- گیاهان آپارتمانی
- یونجه و کاه
- برگ
- خاک اره
- قطعه‌های چوب
- پارچه‌های پنبه‌ای و پشمی
- پُرز جارو برقی
- مووخز
- خاکستر شومینه

روش تولید کمپوست در خانه

روش‌های مختلفی برای تهیه کمپوست وجود دارد. اگر امکان تهیه کمپوست در فضای باز را نداریم، می‌توانیم از انواع سطل‌های مخصوص کمپوست که معمولا در فروشگاه‌های لوازم باغبانی پیدا می‌شوند، استفاده کنیم. یک سطل کمپوست مدیریت شده و تمیز، آفات و جوندگان را به خود جذب نمی‌کند و بوی بدی نخواهد داشت.

- **گام نخست:** سطل کمپوست بسازید یا بخرید.
- **گام دوم:** روی سطل سوراخ‌های زهکشی ایجاد کنید.
- **گام سوم:** مواد را داخل سطل بریزید.
- **گام چهارم:** کمپوست را پس از سه روز بررسی کنید.
- **گام پنجم:** مواد را بعد از یک هفته با هم مخلوط کنید.
- **گام ششم:** کمپوست را بررسی کنید.

روش مخلوط کردن زباله‌ها

مواد مرطوب و سبز را با مواد خشک و قهوه‌ای به نسبت ۱ به ۲ یا ۱ به ۳ مخلوط کنید. شما باید این نسبت را در نظر داشته باشید تا کمپوست شما بیش از اندازه خشک یا بیش از اندازه آبکی نشود. زباله‌های سبز مانند برگ درختان، چمن‌های کوتاه شده، کودهای دامی یا ضایعات مواد غذایی نیتروژن و پروتئین بیشتری دارند و زباله‌های قهوه‌ای مانند شاخه درختان، برگ‌های خشک، تکه‌های چوب، تفاله قهوه و چای، کیسه‌های کاغذی، پوسته تخم مرغ و... که دارای کربن بیشتری هستند.

تولید کمپوست در خانه‌های حیاط‌دار

گوشه‌ای از حیاط را که خشک و سایه‌دار است برای قرار دادن سطل یا پشته کردن کمپوست انتخاب کنید.

مواد قهوه‌ای و سبز را جمع‌آوری کنید. قطعات بزرگ‌تر باید خرد و کوچک شود.

مواد خشک را هم‌زمان با اضافه کردن به ترکیب، با افزودن آب مرطوب کنید.

پس از ایجاد توده کمپوست، قطعات چمن و زباله‌های سبز را با آن مخلوط کنید. روی مواد زائد میوه و سبزیجات را تا ۲۵ سانتی‌متر با مواد کمپوست بپوشانید.

می‌توانید برای مرطوب ماندن سطح کمپوست، روی آن را با یک پارچه برزنتی بپوشانید. وقتی رنگ لایه‌های زیرین کمپوست تیره شد، کمپوست شما آماده استفاده است. این فرایند بین دو ماه تا دو سال زمان می‌برد.