

به پهلوی راست بخوابید و بیدار شوید



امیر مقدم

یک خواب خوب شبانه، افزون بر اینکه باید انرژی مورد نیاز روزانه را تأمین کند، آن قدر کیفیت هم باید داشته باشد که بر بخش های دیگر بدن مانند مغز و کارکردهای آن تأثیر مثبت بگذارد. از این رو برای خوابیدن ادای بسیاری بیان شده است، مانند اینکه چه ساعتی بخوابیم یا دمای هوا و نور اتاق چقدر باشد، بنابراین همواره باید شرایطی برای خواب فراهم کرد که به جز مزایای یک خواب خوب از آثار سوپی که می تواند داشته باشد هم پرهیز شود.

در بخشی از کتاب طب الرضا^(۱) درباره رابطه خواب و نوع خوابیدن که معمولاً در توصیه های طب نوین به آن توجه زیادی نمی شود، می خوانیم: برای اینکه از مزایای طبیعی خواب بهتر بهره مند شویم، و به ویژه در کار هضم غذا اهم از آن کمکی گرفته شود، نیکو است به این شیوه رفتار کنیم: نخست به پهلوی راست بخوابیم و سپس به پهلوی چپ برگردیم. در این حالت غذا ابتدا به انتهای معده می ریزد و چون به پهلوی چپ برمی گردیم، کبد روی معده قرار می گیرد و سبب زیادی حرارت و تسهیل عمل هضم می شود.

علامه مجلسی^(۲) نیز در این باره می گوید: این دستور در ظاهر با روایات بسیاری متفاوت است. در این روایات فقط بیان شده که به سمت راست خوابیدن افضل است که البته می تواند تأیید کننده روایتی باشد که در کتاب طب الرضا^(۳) آمده است، چون دستور این است که اول به سمت راست و بعد به سمت چپ بخوابیم و سپس هنگام بیدار شدن از سمت راست برخیزیم. لازمه این شیوه بیدار شدن هم آن است که پس از خوابیدن به پهلوی چپ باز به پهلوی راست برگردیم.

نکته روز

ایمنی در پله برقی برای مسافران

شادفر

- زمان ورود به پله برقی از وسایلی مانند کالسکه، واکر و عصا استفاده نکنید.
- اگر ناچار به استفاده از این وسایل هستید، بهتر است دنبال یک آسانسور باشید.
- به دیواره های پله برقی در طرفین تکیه ندهید.
- روی پله ها راه نروید و نپوید.
- هرگز از پله برقی خاموش استفاده نکنید، زیرا فاصله بین پله ها زیاد و گام برداشتن روی آن ها آسیب زننده است.
- هرگز از گردگیرها در گوشه های پایین پله برقی برای پاک کردن کفش استفاده نکنید.
- از دستگیره های متحرک پله برقی برای حفظ تعادل خود کمک بگیرید.
- از قرار دادن کیف دستی و وسایل روی دستگیره متحرک پله برقی خودداری کنید.
- خرابی یا صدای مشکوک و غیرعادی در پله برقی را به مسئولان اطلاع دهید.
- برای مراقبت از کودکان بهتر است مقابل آن ها بایستید.
- به بچه ها اجازه نشستن روی پله برقی را ندهید، زیرا ممکن است لباس هایشان به پله گیر کند.
- بیشتر پله برقی هایک دکمه توقف اضطراری دارند. جای آن را به خاطر بسپارید که اگر حادثه ای رخ داد و دکمه در دسترس شما نبود به دیگران بگویید از آن استفاده کنند.

۱
سقوط

بر اساس آمار مرکز اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث دانشگاه علوم پزشکی مشهد از ابتدای امسال تا کنون فقط یک حادثه سقوط از پله برقی اعلام شده است.

- پله برای چه افرادی مناسب نیست؟
- افرادی که مشکلات مفصلی دارند.
- آن هایی که پوکی استخوان شدید دارند.
- کسانی که بیماری های قلبی و تنفسی دارند.
- خانم های باردار که بارداری پرخطر یا تجربه می کنند یا فشار خون نامتعادل دارند.
- خانم هایی که در ماه های پایانی بارداری قرار دارند و ممکن است تعادلشان به راحتی به هم بخورد.

درمانگاه

احتمال ابتلا به آرتروز در سن پایین، کم است

- شهروند:** خانمی بیست و شش ساله هستم. بعضی شب ها نزدیک صبح، به لرزش شدید همراه با پادرد از زانو به پایین دچار می شوم. انگار داخل استخوان هایم درد می گیرد. بعد هم سرم به حالت ضر به ای دردمی کند و ۲-۳ ساعتی به همان حالت می ماند. علتش چیست و چه کار باید بکنم؟ این مشکل می تواند علت های زیادی داشته باشد. از این رو توصیه می کنم به یک پزشک عمومی مراجعه کنید تا برایشان آزمایش خون، تب مالت، روماتیسم و کشت ادرار بنویسد. براساس نتایج آزمایش هایشان مشخص خواهد شد که باید به کدام متخصص مراجعه کنید.

- شهروند:** مدتی است پهلویم درد می کند و همان قسمت سرد می شود. می خواستم بدانم دلیلش چیست؟ تازمانی که سونوگرافی انجام ندهید، نمی توان اظهار نظر دقیقی کرد. پس به یک پزشک عمومی مراجعه کنید تا برایشان دستور انجام سونوگرافی بنویسد.

- شهروند:** خانمی بیست و شش ساله هستم. چند روزی است که وقتی صبح ها از خواب بیدار می شوم دست ها و پا هایم را بالا تا نوک انگشتان درد می کند. می خواستم بدانم دلیلش چیست؟ چون سنتان کم است احتمال ابتلا به آرتروز، ضعیف است و می تواند مشکل مربوط به درگیری عصب مهره گردنتان باشد. از این رو لازم است که معاینه و بررسی شوید.



سوزه روز

لطفا با رعایت نکات ایمنی وارد آسانسور شوید

سمیرا شاهیان | از ابتدای امسال تا کنون نزدیک به ۳ هزار حادثه در آسانسورهای شهرمان اتفاق افتاده است.، امروز سرآغاز مطلب را از دل حادثه بخوانید. اگر شما یکی از افرادی باشید که صدای کمک خواستن آدم های گیر کرده در آسانسور را شنیده اید، چه می کنید؟ خب! نخستین قدم، حفظ آرامش است. ابتدا شرح حال افراد دچار این حادثه را بگیرید و اگر فردی که داخل کابین گیر کرده است بیماری قلبی دارد و حالش خوب نیست فوری اورژانس را خبر کنید، حالا بررسی کنید که کابین هم تراز با طبقه، متوقف شده یا بین طبقات گیر کرده است. اگر کابین هم تراز با طبقه متوقف شده است، می توانید با کمک کلیدهای اضطراری که معمولاً دست مدیر ساختمان و یکی دو همسایه دیگر است در راباز کنید تا افراد بیرون بیایند. اما اگر کابین بین طبقات گیر کرده، بهتر است به آتش نشانی زنگ بزنید. شاید پرسش ابتدای این مطلب، هراسی در شما به وجود آورد. واقعیت این است که هدف ما احساس کردن شمانسبت به ایمنی بیشتر در استفاده از چنین امکاناتی است. زیر احادثه های مربوط به آسانسور و پله برقی (یا سطوح شیب دار برقی) هیچ گاه خبر نمی کند و افراد، به ویژه مانشهر وندان که روزانه از این امکانات استفاده بسیاری داریم- باید از قبل آموزش های لازم را ببینند. همراه ما باشید تا برخی از نکات ایمنی مهم را با هم بررسی کنیم.

خودتان دست به کار شوید

موقعیتی را که در مقدمه تشریح کردیم یک بار دیگر به یاد آورید، فرض کنید کابین بین طبقات گیر کرده و ساختمان آتش گرفته است و امکان خفگی افراد داخل کابین وجود دارد. اگر شما در شرایطی باشید که نمی توانید تارسیدن مأموران آتش نشانی صبر کنید، به عنوان فردی که بیرون از آسانسور است چه می کنید؟ اینجا ست که باید خودتان دست به کار شوید.
● برای اینکه کابین را یکی از طبقات هم تراز کنید، ابتدا کلید اصلی برق را قطع کنید و بعد به موتورخانه بروید. زمانی که قسمت های رنگ خورده سیم بکسل با قسمت های رنگ خورده پایه موتور گیر بکس هم سطح باشد یعنی کابین در تراز یکی از طبقات است.
● برای رسیدن به چنین وضعیتی با یک دست اهرم ترمز روی موتور گیر بکس را فشار دهید و با دست دیگر فلکه دستی روی موتور را در جهتی بچرخانید که راحت تر می چرخد. اگر سرعت چرخش زیاد شد با شل کردن اهرم ترمز سرعتش را کم کنید. تا رسیدن به وضعیت هم تراز شدن قسمت های رنگی سیم بکسل و قسمت های رنگی پایه موتور گیر بکس این کار را ادامه دهید و بعد اهرم ترمز را رها کنید تا کابین متوقف شود.

● حالا از سوراخ چاه موقعیت کابین را پیدا کنید و به آن طبقه بروید. با کلید اضطراری در راباز کنید و افراد را نجات دهید. توصیه می کنیم فقط در شرایط اضطراری خودتان به نجات افراد داخل کابین اقدام کنید. در غیر این صورت کار را به مأموران آتش نشانی بسپارید.

چه مواقعی بی خیال آسانسور شویم؟

در موارد زیر از آسانسور استفاده نکنید:
● هنگامی که نقص فنی هر چند کوچکی در سیستم آسانسور مشاهده شد تا زمان برطرف شدن این نقص توسط تعمیرکار سعی کنید به خودتان زحمت دهید و از پله ها رفت و آمد کنید.
● هنگام آتش سوزی از آسانسور استفاده نکنید.
● پس از زلزله به هیچ وجه از آسانسور استفاده نکنید، زیرا باید سیستم آسانسور بررسی و صحت کارایی آن تأیید شود.

۳
نکته مهم

اول

هنگام گیر کردن در آسانسور سعی کنید باتری گوشی تان را الکی هدر ندهید تا اگر نیاز به تماس با بیرون داشتید به کمکموبد باتری بر نخورید.

دوم

به هیچ وجه سعی نکنید از داخل درها را به زور باز کنید. ممکن است این کار شما باعث شود دیگر نتوان کابین را حرکت داد و تیم نجات با مشکل روبه رو شود.

سوم

به هیچ وجه سعی نکنید خودتان را از درچه فوقانی آسانسور بیرون بکشید. اگر سعی کنید این گونه خودتان را نجات دهید ممکن است دچار برق گرفتگی شوید و حتی جانتان را از دست بدهید. تا رسیدن تیم نجات کف کابین بنشینید تا اگر کابین ناگهان دوباره حرکت کرد تعداد لتان را از دست ندهید.

اولویت استفاده از آسانسور با چه کسانی است؟

آسانسور در اولویت اول مخصوص افرادی است که مشکلات حرکتی داشته باشند.

- همیشه بگذارد ابتدا افراد معلول و مسن وارد آسانسور شوند. به کارکنان بیمارستان، به ویژه کسانی که تجهیزات پزشکی یا برانکارده همراه آن هاست. اولویت ورود به دید و بگذارید زودتر از شما وارد آسانسور شوند.
- اگر فضای کافی داخل آسانسور وجود ندارد سعی نکنید به زور وارد شوید.
- همیشه بگذارد ابتدا افراد از آسانسور خارج شوند، سپس وارد شوید.

سیستم اضطراری آسانسور

سیستم نجات اضطراری آسانسور یا بلبک اوت به سیستمی گفته می شود که در صورت قطع برق، کابین را به نزدیک ترین طبقه می رساند و در آسانسور را باز می کند تا مسافران از آن خارج شوند.

هراس های آسانسوری

چرا آسانسورها گیر می کنند؟

قطع شدن ناگهانی برق

این اتفاق می تواند به دلیل اخلال در خدمات شرکت برق، خطای انسانی یا بلایای طبیعی رخ دهد.

استفاده نادرست از آسانسور

زمانی که مسافران سیستم الکتریکی یا مکانیکی آسانسور را به طریقی دستکاری می کنند، برای نمونه بیش از ظرفیت آسانسور سوارش می شوند یا در راه زور باز نگه می دارند و مواردی از این دست می تواند سبب اخلال در سیستم آسانسور و متوقف شدن آن شود.

نقص مکانیکی و الکتریکی

آسانسور مانند هر وسیله الکتریکی و مکانیکی ممکن است با نقص روبه رو شود که اگر این اتفاق حین خدمت رسانی رخ دهد برای جلوگیری از اتفاقات ناگوار کابین متوقف می شود.

● اگر آسانسور در حال تعمیر است، از ورود به کابین خودداری کنید.
● اگر آسانسور در حال تعمیر است، از ورود به کابین خودداری کنید.

۲
یادآوری مهم

هنگام گیر کردن در آسانسور، آرامشتان را حفظ کنید؛ آسانسور نه سقوط می کند و نه آکسیژن موجود در کابین آن تمام می شود.

بازرسی های ماهانه تجهیزات آسانسور توسط تعمیرکار و بازرسان را جدی بگیرید.

● اگر آسانسور در حال تعمیر است، از ورود به کابین خودداری کنید.
● اگر آسانسور در حال تعمیر است، از ورود به کابین خودداری کنید.

در محاسبه و طراحی آسانسورها، وزن هر انسان را معادل ۷۵ کیلوگرم در نظر می گیرند. پس اگر در آسانسور به جای ظرفیت مجاز تعداد افراد مجاز نوشته شده بود می توانید با ضرب آن در عدد ۷۵ وزن مجاز را محاسبه کنید. سعی کنید هرگز بیش از ظرفیت مجاز آسانسور را پر نکنید.

مبحث ۲۲ مقررات ملی ساختمان

بر اساس مبحث بیست و دوم مقررات ملی ساختمان افزون بر بازدیدهای ماهانه توسط تعمیرکار، آسانسورها باید سالانه توسط بازرسان ذی صلاح که مجوز خود را از سازمان ملی استاندارد دریافت می کنند، بررسی شوند.

۴۵۰۰ پرونده

گرفتن تأییدیه های صوری به ویژه از زمانی که ساخت پارکینگ، نصب تجهیزات آتش نشانی و آسانسور در ساختمان ها ضروری شده است، ما را با موضوعی به نام پرونده های استاندارد جعلی آشنا ساخته است. شاید خبر کشف ۴۵۰۰ پرونده استاندارد جعلی و فعالیت ۲۰۰ شرکت غیرمجاز آسانسور در استانمان (در سال ۱۳۹۷)، خبر تازه ای نباشد، اما نود جدید در نظارت بر شرکت های نصاب آسانسور را یادآوری می کند.

بر اساس آمار مرکز اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث دانشگاه علوم پزشکی مشهد از ابتدای امسال تا کنون شش نفر در حوادث مربوط به آسانسور مصدوم شده اند.

درج نشانی دقیق، تلفن و نصب زنگ اضطراری

کارشناسان آتش نشانی توصیه می کنند حتما در آسانسور هتل ها، مسافر خانه ها و مجتمع های تجاری و همه ساختمان های زائر پذیر، نشانی کامل و تلفن ساختمان قید شود تا در زمان بروز حادثه، فرد داخل آسانسور بتواند نشانی کامل را به مأموران آتش نشانی بدهد و آن هانیز فوری خود را به محل حادثه برسانند. افزون بر این ثبت شماره تماس نگهدیانی ساختمان کمک می کند مأموران آتش نشانی فوری با نگهدیانی تماس بگیرند و با مشاوره های دقیق از او بخواهند در فرصتی که خودشان را به محل می رسانند، شروع به امداد کند. این موضوع در مواقعی اهمیت پیدا می کند که فرد محبوس شده در آسانسور، شرایطی خاص دارد برای نمونه باردار است یا بیماری خاصی دارد.

سامانه ۱۵۱۷۱۰۰۰

شهروندان می توانند صحت گواهی نامه استاندارد آسانسور را با ارسال کد رهگیری ۱۰ رقمی نصب شده در داخل کابین آسانسور به سامانه ۱۵۱۷۱۰۰۰ استفاده کنند و در صورت اعتبار نداشتن گواهی نامه، موضوع را به اداره استاندارد اطلاع دهند.



۲۹۳۱ مأموریت

بر اساس گزارش اداره امور آمار و تحلیل داده های سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری مشهد، در هشت ماهه نخست امسال ۲۹۳۱ مأموریت در حوزه آسانسور انجام شده است.

۵۵۲ مأموریت

بیشترین مأموریت های آسانسور، یعنی ۵۵۲ مأموریت مربوط به تیرماه و به علت قطعی برق و گرمای هوا بوده است.

۲۶۲ عملیات

کمترین مأموریت های آسانسور نیز یعنی ۲۶۲ مأموریت مربوط به آبان ماه بوده است.

۵۰%

از میان مجموع مأموریت های حوزه امداد و نجات سازمان آتش نشانی مشهد، ۵۰ درصد مأموریت ها مربوط به آسانسورها شامل آسانسورهای مسکونی، تجاری، اداری، هتل ها و پل ها در معابر عمومی است.

۹۰%

از کل مأموریت های امداد و نجات آسانسور (۲۹۳۱ مأموریت) در هشت ماهه نخست امسال ۹۰ درصد مربوط به آسانسورهای مسکونی است.