

در سفرها آب همراهتان ببرید

امیرمقدم

اگر کسی به شما توصیه کند که در سفرها یتان در کنار لوازم شخصی که دارید، حتما مقداری آب هم از منزل همراه خود ببرید، شاید تعجب کنید. در کتاب طب الرضا^(۱) و به نقل از حضرت رضا^(ع) توصیه شده است: «صالح مسافر و حفظ اواز از سفر به این است که از آب هیچ منزلی که در آن نزول می کند، نیاشامد مگر اینکه آن را با آب منزل سابق خود ممزوج کرده باشد، یعنی باید مقداری از آب شهر محل سکونت خود را با آب شهری که مسافر آنجاست، مخلوط کند و سپس بخورد.

محمد بن زکریای رازی و تعدادی از حکمای طب قدیم می گویند: «مخلوط کردن آب منزل سابق بلاحق (یعنی منزلی که مسافر بعد وارد آن می شود) شرط بهداشت سفر است.» آب ها مربوط به هر کجای دنیا که باشند از نظر مواد ترکیبی با هم یکسان هستند. همه آن ها از یک سهم اکسیژن و دو سهم هیدروژن ترکیب شده، ولی از نظر موادی که با آن مخلوط شده است با هم تفاوت دارند.

میکروب ها چه مضر و چه مفید باشند ورود دفعی آن ها در بدن ایجاد اختلال می کند. زیرا وارد محیط نامساعدی می شوند که مستعد پذیرایی از آن هانیست. از این رو برای اینکه شخص محیط نامساعدی به دست میکروب ها نداده باشد و مستعد پذیرایی میهمان های تازه وارد باشد، لازم است که آن ها را با همراهی آشنایان قبلی خود وارد بدن کند. یعنی مسافر آب منزل خود را با منزل کنونی اش بیامیزد. شاید برخی جوشاندن آب را بر این کار ترجیح دهند تا یکسره از ورود و نفوذ میکروب ها در امان باشند، در این صورت از فواید بسیاری محروم می شوند، زیرا یک قسمت از احتیاجات بدن ما را همین میکروب ها تأمین می کنند حتی آن دسته ای که از نوع مضر محسوب می شود.



نکته روز

امداد به وقت انفجار خودرو

شادفر

آتش سوزی در خودرو به علت هایی همچون نشست بنزین، سوراخ شدن باک، نگهداری ظرف بنزین داخل خودرو و حرارت بیش از حد موتور رخ می دهد و ممکن است برای هر کسی در هر زمان و مکانی اتفاق بیفتد. بهترین راه برای کاهش احتمال این نوع آتش سوزی ها، مطمئن بودن از سلامت و تعمیر به موقع خودرو است. با این حال نباید از فراگیری نکات ایمنی مربوط به آتش سوزی خودرو هم غافل شویم.

- آتش خاموش کن یا پودر خشک بهترین گزینه برای حمل در خودرو است. البته نباید کپسول بزرگ خرید زیرا نگهداری آن دشوار است. کپسول های یک کیلویی عملکرد بهتری دارند.
- اگر موتور خودرو آتش گرفت، آن را خاموش کنید و با احتیاط کاپوت را به اندازه قرار دادن سر شیلنگ خاموش کننده، باز و با کمک کپسول، آتش را خاموش کنید.



- اگر صندلی خودرو، آتش گرفت از آب، برف یا خاک (بستگی به شرایط دارد) برای خاموش کردن آتش استفاده کنید.
- اگر سیم کشی خودرو دچار آتش سوزی شد، فوری کاپوت را بالا نزنید. سر باتری را بردارید و در صورت نداشتن کپسول خاموش کننده با کمک یک تکه پارچه مرطوب آتش را خاموش کنید.
- اگر هنگام حرکت متوجه آتش سوزی خودرو شدید، سرعت خودرو را کم و با احتیاط کامل در کنار جاده توقف و خودرو را خاموش و فوری سرنشینان را پیاده کنید و دست کم ۲۰ متر از خودرو فاصله بگیرید.
- اگر زیر صندلی راننده فضای خالی وجود دارد بهتر است کپسول را در همین محل قرار دهید. البته نگهداری یک آتش خاموش کن دیگر در صندوق عقب نیز ایده خوبی است.
- در صورتی که کپسول آتش نشانی در خودرو نداردید در زمان حادثه با ریختن خاک روی آتش، حادثه را کنترل کنید تا نیروهای امدادی برسند.
- اگر آتش سوزی خودرو وسعت یافت، درنگ نکنید. ممکن است خطر انفجار بیش از ضرر مادی به شما آسیب برساند. به منطقه ای امن و به دور از خودرو بروید و منتظر رسیدن کمک بمانید.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۳۷۲۸۸۸۱۱-۰۵۱ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۷۲۸۹ پیام رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۰۶۰



شنبه ۲۱ اردیبهشت ۱۳۹۷
شماره ۶۸۸

۱۲



همسایه

نفسی تازه کنیم!

درباره معضل آلودگی هوا که این روزها دامن شهر را گرفته است

ملیحه ابراهیمی | خیلی دور از انتظار نیست که با سرد شدن هوا و شکل گیری پدیده وارونگی هوا، آلودگی هوانیز در بسیاری از نقاط کشور شدت پیدا کند و این اتفاق سر آغاز هشدارهای کار شناسانه است که اگر نادیده گرفته شود عواقب جبران ناپذیری به عنوان نمونه اختلال در عملکرد دستگاه های بدن را به دنبال دارد. البته این موضوع را فراموش نکنیم که رعایت کردن برخی نکته ها که در ادامه بیشتر به آن ها می پردازیم باعث کاهش آلودگی هوا می شود و در کنار بالا بردن قدرت دفاعی بدن، کمک زیادی در راستای مقابله با عوارض ناشی از آلودگی هوای می کند. در ادامه چند خطی همراهمان باشید.

سوزه روز

از خانه شروع کنیم

چرا فکر می کنیم باعث وبانی آلودگی هوا را باید در بیرون از خانه پیدا کرد؟ گاهی اوقات ناخواسته اقداماتی انجام می دهیم که باعث تشدید آلودگی هوا می شود. بد نیست نکته های زیر را به خاطر بسپاریم تا سهمی در کاهش آلودگی هوای شهرمان داشته باشیم.

- تاجایی که امکان دارد در هوای سرد از میزان حرارت وسایل گرمایشی بکاهیم. بیشتر لباس بپوشیم و از پتو استفاده کنیم تا درجه حرارت وسایل گرمایشی را به کمترین حد برسانیم.
- در زمان هایی که هوا سرد است به عایق بندی خانه توجه ویژه داشته باشیم.
- تاجایی که امکان دارد از لامپ های کم مصرف استفاده کنیم و در زمان ترک خانه آن ها را خاموش کنیم.
- از لوازم برقی کم مصرف استفاده کنیم و زمانی که به آن ها احتیاج نداریم مثل ماکروفر، ماشین لباس شویی و ظرف شویی آن ها را از برق بکشیم.
- در محیط خانه دختابات مصرف نکنیم.
- از دستگاه های تصفیه فضا استفاده کنیم.
- زباله ها را در سطل سر بسته بریزیم، زیرا در صورت باز بودن سطل احتمال انتشار مواد سمی وجود دارد.
- در محیط خانه به پرورش گیاهان آپارتمانی روی بیاوریم.
- باز یافت و تفکیک زباله از مبدأ را در اولویت کارهايمان قرار دهيم.
- به گز بنه استفاده از انرژی خورشیدی برای خانه بیشتر فکر کنیم.
- پلاستیک را از چرخه زندگی حذف کنیم به عنوان نمونه از خرید ظرف یک بار مصرف صرف نظر کنیم، باتری های قابل شارژ بخرید، از مواد شوینده کمتر استفاده کنیم و ...
- درخت بکاریم



زیر ذره بین سلامتی

به خاطر بسپاریم زمانی که تابلوهای مرکز پایش آلودگی های محیط زیست در وضعیت هشدار قرار دارند بهتر است افراد با بیماری های زمینه ای، قلبی و ریوی، سالمندان، کودکان و زنان باردار از خانه خارج نشوند و یک سری نکات بهداشتی را در کنار دیگر افراد جامعه رعایت کنند.

- بد نیست بدانید نوع تغذیه تا حد زیادی از عوارض خطرناک آلاینده های موجود در هوا بر بدن می کاهد. با این حال توصیه می شود وقتی در معرض آلودگی هوا قرار می گیریم نکته های زیر را رعایت کنیم:
- آب و مایعاتی مثل شیر را بیشتر بنوشیم.
- مصرف سبزیجات حاوی آنتی اکسیدان با رنگ سبز پررنگ مثل بروکلی و اسفناج و گشنیز و ... را بیشتر کنیم.
- منابع غذایی حاوی آهن مثل گوشت را افزایش دهیم.
- از مصرف غذاهای سرخ کردنی، فست قودی و آماده پرهیز کنیم.
- استرس، اضطراب و تنش های روزانه را به حداقل برسانیم.
- وعده های مصرف غذاهای پروتئین دار را زیادت نکنیم.
- مصرف مواد کافئین دار را کاهش دهیم.
- زمانی که بیرون از خانه هستیم از ماسک و کرم های حاوی ویتامین E، A، C استفاده کنیم و به محض رسیدن به خانه صورت خود را بشویم.

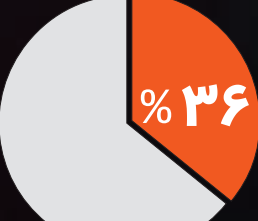
آلودگی و بیماری هایی که به نسل بعد منتقل می شود

دکتر مجید مجرد، متخصص ژنتیک، بر این باور است که عوامل ایجاد کننده آلودگی هوا که عامل بروز بیماری ها هستند تأثیرات منفی را طی چند نسل بعد از خود نشان خواهند داد. نتایج پژوهش های زیادی گواهی داده اند که عوامل مختلفی در بروز اختلال های کروموزومی و بیماری ها و معلولیت های مادرزادی دخیل است که از آن جمله می توان به آلودگی هوا، پارازیت ها، امواج و اشعه ها اشاره کرد. آمارها نشان می دهد که مواعجه با آلاینده های موجود در هوا همچون سرب، آرسنیک و دیگر فلزات سنگین و نیز در معرض اشعه و پارازیت قرار گرفتن تا ۳۰ برابر خطر تولد نوزادان معلول و عقب مانده ذهنی را افزایش می دهد. همچنین این آلودگی های محیطی تا ۴۰ درصد خطر سقط جنین را در کشور افزایش داده است. بنا بر گزارش سازمان بهداشت جهانی، آلودگی هوا یک عامل جدی در بروز سرطان است. آلودگی هوا و ذرات ریز کمتر از ۲/۵ میکرون قادر هستند با برهم زدن نظم عملکرد قلب، موجب بروز ضربان های نایجا و ایجاد اختلال در ضربان قلب شوند که احتمال بروز سکنه های قلبی را تا چهار برابر در افراد افزایش می دهد. همچنین آلودگی هوا بر دستگاه تولید مثل زنان و مردان نیز تأثیر گذار است، به طور مثال هوای آلوده با کاهش شدید درصد اسپرم و بروز تغییر در ساختار آن ارتباط مستقیم دارد و در نتیجه باعث بروز ناباروری در مردان می شود. همچنین آلودگی هوای تواند تأثیراتی نظیر تغییرهای کروموزومی، تخریب (DNA)، جهش های ژنتیکی و حتی اختلال در توازن جنسیتی را در برداشته باشد.

سهم آلودگی بیرون از خانه

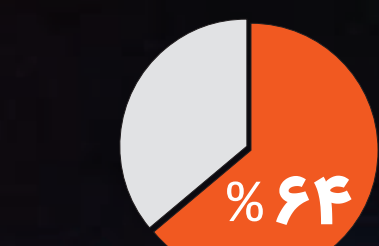
فرقی نمی کند با چه هدفی بیرون از خانه می رویم، در هر صورت از این نکته به آسانی عبور نکنیم که در همین رفت و آمدهای معمول رد پای خودمان را در افزایش آلودگی هوا مشاهده خواهیم کرد. اگر با خودرو و شخصی مان در حال تردد هستیم بد نیست بدانیم که نکته های زیر آلودگی هوا را تشدید می کند:

- تک سرنشینی
- رانندگی کردن خارج از حد مجاز سرعت
- صرفه جویی نکردن در مصرف بنزین
- بیش از حد پر کردن باک بنزین
- فراموش کردن بررسی دوره ای خودرو مثل تنظیم باد لاستیک، تعویض به موقع فیلتر هوا و ...
- صرف نظر کردن از رفت و آمد با وسایل حمل و نقل موتوری پاک به عنوان نمونه موتورهای برقی، ماشین های هیبریدی
- رفت و آمد کردن از مسیرهای پرتراфик
- نادیده گرفتن خروج خودروهای فرسوده از چرخه استفاده نکردن از وسایل حمل و نقل عمومی
- استفاده نکردن از دو چرخه به عنوان حمل و نقل پاک
- فرهنگ سازی نکردن در زمینه پیاده روی و راه اندازی نکردن پوشش هایی مثل سه شنبه های بدون خودرو، دوشنبه های بادو چرخه و ...
- در صورت امکان دور کاری نکردن و دوری از فناوری برای انجام امور اداری



منابع ثابت

شامل نیروگاه ها، منابع خانگی و تجاری، صنایع آلاینده، جایگاه های سوخت، راه آهن و فرودگاه



منابع متحرک

شامل وسایل نقلیه موتوری مثل خودروهای شخصی، خودروهای عمومی و سنگین، موتور سیکلت ها



۳۰,۰۰۰

سالانه در کشور ۳۰ هزار نفر اثر آلودگی هوا جان خود را از دست می دهند.



۷۸۰,۰۰۰,۰۰۰

سالانه بیش از ۷۸۰ میلیون تن دی اکسید کربن حاصل از مصرف سوخت های فسیلی در کشور تولید می شود که وسایل نقلیه، صنایع، نیروگاه ها، منابع تجاری و خانگی هر کدام سهمی در تولید این میزان آلودگی هوا دارند.