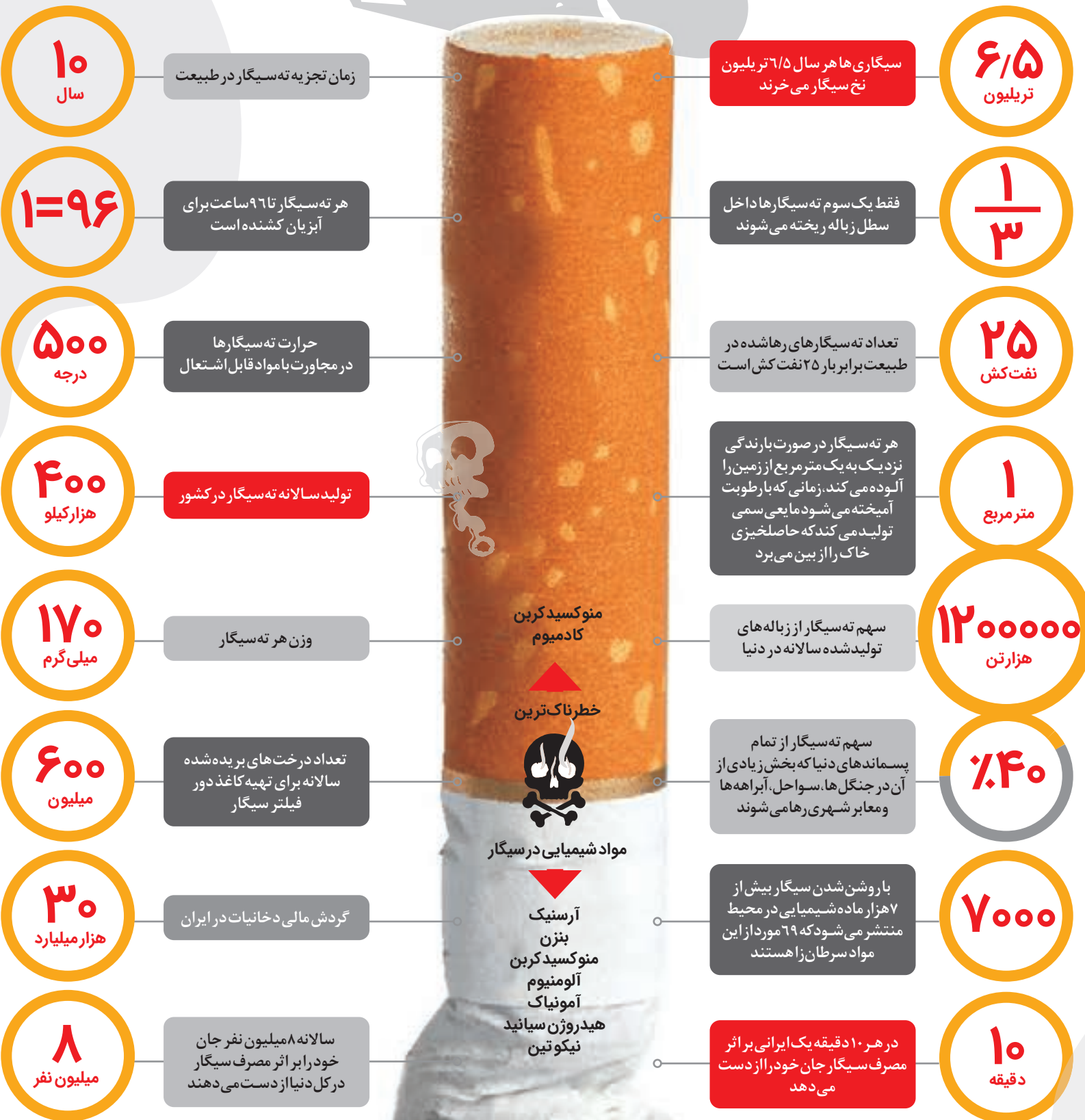


کام‌های سمی علیه زندگی

درباره مضرات سیگار که نسبت به خطرات آن بی‌توجهیم

ملیحه ابراهیمی‌یزدی | کام آخر را از عمق وجود می‌کشید و شیشه خود را روشن می‌دهد و به بیرون پرتاب می‌کند. ته‌سیگار روشن روی کیسه زباله‌ای که خارج از ساعت جمع‌آوری زباله بیرون گذاشته شده است، می‌افتد و آتش سوزی رخ می‌دهد. ماجراهای تلخی که با ته‌سیگارهای روشن اتفاق افتاده است یکی دو تانیست، به‌عنوان نمونه آتش سوزی در طبیعت مثل جنگل‌ها، خودروها، پمپ‌بنزین‌ها و... از آنجا که ته‌سیگارها بیشترین زباله و رایج‌ترین زباله پلاستیکی هستند که در سواحل دریایی یافت می‌شوند و اکوسیستم جانوران را تهدید می‌کنند، بهتر است با چند دقیقه مطالعه، بیشتر درباره این قاتل کوچک جثه زمین بدانید.

سوزه روز



شادفر

اساس پیشگیری از یک حادثه، پیش‌بینی آن حادثه است. با در نظر گرفتن همه احتمالات، می‌توانید تا اندازه زیادی از بروز انواع حادثه در خانه پیشگیری کنید. برای حفظ ایمنی خود و خانه‌تان بهتر است نکته‌های زیر را رعایت کنید و بیشتر از این‌ها را نیز با توجه به شرایط منزل‌تان در نظر بگیرید.

- سیم‌های وسایل برقی را هیچ‌گاه در هم و شلوغ نصب نکنید.
- سیم‌های لوازم برقی را هرگز به دیوار، کف یا هر سطح دیگری میخ یا پرچ نکنید.
- از خروجی گرفتن بیش از اندازه از یک پریز بپرهیزید.
- اطراف شومینه را با تور سیمی یا حفاظ بپوشانید تا جرقه‌ها به کف اتاق پرش نکنند.

- هر سال یک بار دودکش‌ها و راه‌شومینه را پاک‌سازی کنید.
- قالیچه‌ها و پادری‌ها را حتماً روی زمین بچسبانید یا پرچ کنید.
- از انداختن رومیزی بلند یا سفره در نزدیکی شومینه خودداری کنید.
- دستگاه‌های برقی را در مکان‌هایی قرار دهید که هوا جریان داشته باشد.
- فهرستی از شماره‌های اضطراری را در کنار تلفن منزل قرار دهید.
- تاحد امکان از شمع روشن در چیتش خانه استفاده نکنید.
- بعد از شمع آرایی و روشن کردن آن‌ها، از خاموش بودن شعله شمع اطمینان حاصل کنید.
- در زمان خارج شدن از خانه به‌ویژه مواقعی که به سفر می‌روید، شیر فلکه آب و گاز خانه را ببندید.
- دستگاه‌های برقی را در معرض قطره‌های آب قرار ندهید.
- سیم‌ها را از زیر فرش یا مکت عبور ندهید و اسباب‌خانه را روی آن‌ها نگذارید.

- در حمام
- وسایل برقی را تا جایی که امکان دارد خارج از حمام قرار دهید تا خطر برق‌گرفتگی را کاهش دهید.
- برای کف حمام از پوشش‌هایی که مانع لیز خوردن افراد می‌شوند، استفاده کنید.
- کف حمام را هر چند وقت یک‌بار با فرچه به‌خوبی بشوید تا از لیزی کف حمام جلوگیری شود.
- برای استحمام حتماً دمپایی مناسبی به‌پاداشته باشید.

- در حیاط و انباری خانه
- راه‌های ورودی به حیاط را به‌خوبی محافظت کنید.
- در صورت وجود مشکلات امنیتی در نخستین فرصت موضوع را پیگیری کنید.
- در صورتی که در حیاط خود استخر دارید، اطراف آن را بپوشانید.
- اگر از اجاق مخصوص کباب (باربیکیو) استفاده می‌کنید، حتماً سطح غیرقابل اشتعالی زیر آن قرار دهید و پس از هر بار استفاده ذغال‌های آن را خالی کنید.
- در صورت استفاده از باربیکیو، سیم‌های برق انباری یا حیاط را بررسی کنید تا مطمئن شوید حشرات و حیوانات به سیم‌های برق آسیب نرسانده باشند.
- سیم‌های برق حیاط را با عایق‌هایی بپوشانید تا از جویده شدن توسط حشرات و حیوانات محفوظ بمانند.

تیک سلامتی

با مصرف اندک نمک، کمتر احساس تشنگی کنیم



محدود کردن مصرف نمک در وعده‌های افطار و سحر در ماه رمضان به کم‌شدن احساس تشنگی کمک می‌کند. از آنجا که تشنگی یکی از مشکلات درخوردخور روزهداران است، دریافت اضافه نمک، بدن را مجبور به واکنش برای دفع این مقدار مازاد بر نیاز می‌کند و آب درخوردخور توجهی از بدن دفع می‌شود، بنابراین توصیه می‌شود به غیر از مقدار نمک اندکی که برای طبخ غذا استفاده می‌شود، هیچ مقدار اضافه‌تری سر سفره به غذا اضافه نشود.

همچنین باید از مصرف غذاهای با پروتئین بالا مانند انواع کباب‌ها (چوجه کباب، کباب کوبیده، برگ، مرغ و...) در وعده سحر که سبب بروز تشنگی در ساعات‌های اولیه روز می‌شود، خودداری کرد.

افزون بر این، مصرف میوه و سبزی کافی می‌تواند در طول روز از بروز تشنگی زودرس جلوگیری کند. بهتر است میوه در فاصله افطار تا سحر و سبزی در هر دو وعده افطار و سحر و سالاد به‌ویژه در وعده سحر مصرف شود.

ناسالمی که سالم شناخته می‌شود



چند سالی است که مصرف غلات صبحانه در بین مردم رایج شده است. انتخابی که معمولاً برای وعده صبحانه همراه با شیر یا ماست و به صورت سرد مصرف می‌شود. گاهی هم همراه با میوه‌های خشک یا دانه‌های روغنی یا ترکیب چند غله و شکلات یا ترکیبات غذایی دیگر ارائه می‌شود. از این رو خیلی‌ها تصور می‌کنند که می‌توانند یک وعده غذایی سالم و کامل برای بدن باشند، در حالی که این خوراکی به‌ظاهر سالم و مفید، پر از شکر یا شیرین‌کننده‌های مصنوعی، کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده و طعم‌دهنده‌های مصنوعی، نگه‌دارنده‌ها و رنگ‌های غذایی است که هضم هم‌زمان همه ترکیباتش برای کبد و اعضاء شوار است و سبب آسیب به این عضو حساس می‌شود.

پرسش از شما، پاسخ از ما

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

تلفن: ۰۲۱-۳۷۷۸۸۸۱۰۵ | داخلی: ۲۲۸
پيام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۰۴۰۶

عوارض سیگار بر سلامتی

حتما روی بسته‌های سیگار را خوانده‌اید که به سیگاری‌ها هشدار می‌دهد که با کشیدن هر نخ سیگار، تیش‌های به‌ریشه سلامت خود می‌زنید. با این حال، جدا از افزایش سرطان‌های متعدد ناشی از سیگار کشیدن از جمله سرطان ریه، لوژالمعه، دهان، کبد و کلیه تأثیر پک‌زدن به سیگار را در روند نزولی سلامتی تان بخوانید.

کبد کبد چرب و کبد چرب و بیماری‌های کبدی

قلب سکت قلبی و بیماری‌های قلبی

استخوان پوکی استخوان

دندان پوسیدگی دندان‌ها، بیماری‌های لثه و خشکی دهان

تولید مثل ناتوانی جنسی، زایمان زودرس، تولد نوزاد کم‌وزن، سرطان رحم و پروستات

دست‌روی دست‌نگذاریم

- هشدارهای مکرر به افراد سیگاری درباره مضرات سیگار کشیدن و رها کردن ته‌سیگار در طبیعت
- تولید زیرسیگاری‌های کوچک و جیبی برای افراد سیگاری
- اجرای برخی طرح‌ها، مثل جانمایی سطل‌های زباله مخصوص ته‌سیگار در معابر شهری و بیلاقات اطراف شهرها یا تعبیه اتاق‌های مخصوص سیگار کشیدن در مکان‌های عمومی، رستوران‌ها، کافی‌شاپ‌ها و...
- برگزاری پوشش‌های مردمی جمع‌آوری ته‌سیگار (نمونه موفق‌ی با عنوان «نه به ته‌سیگار، که در کرج از سال ۹۸ به‌راه افتاده است.)
- آموزش‌های مدون به افراد سیگاری و غیرسیگاری درباره نیاز به دفع صحیح زباله‌های سیگار به‌ویژه از سنین خردسالی
- کاهش فعالیت و تولید شرکت‌های دخانیات واردات سیگار
- اعمال جریمه‌های سنگین (فقط به مبلغ ۳۰ هزار تومانی پرتاب زباله به بیرون از خودرو در زمان رانندگی اکتفا نکنیم.)
- ارائه راهکارهای تبدیل ضایعات ته‌سیگار به مواد قابل استفاده (در چین بیشتر از بیست سال است که از ته‌سیگار در صنعت فولادسازی و در استرالیا در صنعت آجرسازی استفاده می‌کنند.)