

از بین بردن سودا با روش های سنتی

امیرمقدم

سودا یکی از چهار مزاج اصلی است که در صورت غلبه در خون، سبب مشکلات زیادی برای فرد می‌شود. احساس خستگی و کوفتگی، خودخوری، شوربودن دهان و بیوی بدن، تاریکی چشم، سوزش معده، دل تنگی و بی‌قراری، آلزایمر و قراموشی، نگرانی و فکر و خیال، عطش، دقت بیش از حد، سخت‌گیری زیاد و انعطاف کم، بیش‌فعالی در کودکان و شکاک بودن از نشانه‌های غلبه سودا در بدن است که برای برطرف کردن آن در طب سنتی نسخه‌های زیادی تجویز شده است، مانند مصرف مسهل و شربت سرکه انگبین یا استفاده از خوراکی‌های گرم و مرطوب مانند عسل، خرما، زیتون و مویز.

سودا همان رسوبات بدن است که در خون به صورت اوره و قند دیده می‌شود و گاهی به صورت موم و چربی‌های سخت در جدار عروق رسوب می‌کند. برای معالجه و از بین بردن این رسوبات، راه‌ها و درمان‌های مختلفی وجود دارد. باهمه این‌ها، در کتاب طب الرضا^(ع) برای سوزاندن این خلط سودا توصیه شده است که فرد در قی کردن، فصد عروق و استفاده از نوره مداومت داشته باشد.

از طرفی هنگامی که میزان این رسوبات در خون زیاد شود، خودبه‌خود سبب حالت تهوع و قی می‌شود و این خود یکی از خدمت‌های خوب بدن به بدن است. این حالت معمولاً در افرادی بیشتر دیده می‌شود که مبتلا به فشاخون و غلظت خون و زیادی قند هستند. برای همین، در کتاب طب الرضا^(ع) برای دفع فوری این فضولات، سفارش به خون گرفتن از طریق فصد و قی کردن شده است. قی افزون‌بر آنکه این فضولات را از مجرای دهان وروده به بیرون می‌فرستد، با التهابی که در معده و اعضای داخلی ایجاد می‌کند، سبب سوختن این رسوبات می‌شود. مداومت در استفاده از نوره نیز ممکن است تحریکاتی در بعضی غدد ایجاد کند که ترشح آن‌ها سبب سوختن و از بین رفتن این مواد خواهد شد. این خدمت بدن نیز به علت خاصیت تحریکی و مکانیکی و تولید حرارت نوره است.

نکته

روز

ایمنی و سلامت در کار



شادفر

هر کدام از ما در هر شغلی که هستیم، با مخاطرات و بیماری‌ها و آسیب‌های جسمی و روانی خاصی روبه‌رویم. از آنجا که سالم و ایمن ماندن در محیط کار اهمیت زیادی دارد، برای کم کردن این مخاطرات توصیه‌هایی در ادامه می‌آید.

- از مخاطره‌ها آگاه باشید. اگر از خطرهای شغلی و محیط کارتان آگاه باشید، می‌توانید برای کم شدن آسیب و بیماری اقدام آخوری کنید.
- اضطراب محیط کار را کم کنید، مانند ساعت‌های طولانی کار، بار کاری سنگین، نداشتن امنیت شغلی و تعارض‌های میان همکاران. استرس می‌تواند سبب افسردگی، مشکلات مربوط به خواب و مسائل مرتبط با قدرت تمرکز شود.
- اوقات فراغت منظمی در نظر بگیرید. هوشیار و سرحال ماندن به پرهیز از خستگی شدید و آسیب‌های جسمی کمک زیادی می‌کند. سعی کنید برنامه‌زمانی‌تان را به‌گونه‌ای تنظیم کنید که وظایف دشوار را هنگامی که تمرکز کامل دارید و هوشیار هستید، انجام دهید.

- از خم شدن و چرخیدن‌های بی‌دلیل خودداری کنید. از مبلمان و تجهیزات اداری ارگونومیک استفاده کنید و وسایل محیط کاری‌تان را طوری بچینید که به هر چیز ضروری به راحتی دسترسی داشته باشید.
- هر جایی که امکان دارد، از قدرت مکانیکی استفاده کنید و از ابزار و ماشین‌آلات کمک بگیرید. برای نمونه، به جای برداشتن و حمل وسایل سنگین به کمک دست و قدرت بدنی، از چرخ دستی، تسمه نقاله و جرثقیل استفاده کنید.
- مراقب کم‌رتان باشید. اگر باید جسم سنگینی را بلند کنید، بکوشید از قدرت زانو و ماهیچه‌های پاهایتان کمک بگیرید تا فشار کمتری را به کمر و ستون فقرات‌تان وارد کنید.

- از تجهیزات محافظا استفاده کنید. در صورت کاربرد درست و بموقع ابزارها و تجهیزات محافظ مانند کلاه ایمنی، ماسک و عینک، زمینه و امکان آسیب دیدگی بسیار کاهش خواهد یافت.
- هوشیار بمانید. مواد مخدر و الکل عامل ۳ درصد از مرگ و میرهای ناشی از کار هستند.

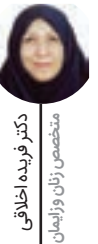
در باره نگرانی‌هایتان با مدیر خود صحبت کنید. کارفرما و مدیر منابع انسانی باید از خطرهای احتمالی آگاه باشند. آن‌ها از نظر قانونی موظف‌اند تا محیط کاری ایمنی را برای کارکنان فراهم کنند.

درمانگاه

خانم‌های باردار نباید مصرف آهن را قطع کنند

- شهروند: بیست و پنج ساله هستم و قصد باردار شدن دارم. شنیدم‌ا‌م که باید پیش از بارداری، قرص اسید فولیک بخورم. می‌خواستم بدانم میزان مصرف چقدر باید باشد؟ چند روزی است که اسید فولیک می‌خورم. همچنین می‌خواستم بدانم این دارو چه زمانی از روز باید مصرف شود؟**

اسید فولیک باید به میزان چهارصد میکروگرم در روز (تقریباً معادل یک قرص اسید فولیک) از سه‌ماه پیش از بارداری تا پایان بارداری مصرف شود. مصرف بموقع و کافی این ویتامین، از ایجاد ضایعات عصبی به‌ویژه نقص مادرزادی لوله عصبی، مرگ و میر مادران، زایمان زودرس، رشد نا کافی جنین و افزایش خطر مرگ و میر جنین از هفته شانزدهم بارداری (ماه چهارم) تا سه‌ماه پس از زایمان پیشگیری می‌کند. مصرف منابع غنی از اسید فولیک مانند جگر، سبزی‌های تیره مثل اسفناج و حبوبات در برنامه غذایی روزانه هم توصیه می‌شود. مصرف قرص آهن ممکن است عوارضی مانند تهوع، استفراغ، درد معده، بی‌بوست یا اسهال را به دنبال داشته باشد. به همین علت توصیه می‌شود قرص بعد از غذا میل شود تا عوارض جانبی به کمترین میزان برسد. بهترین زمان مصرف قرص آهن، شب پیش از خواب است. به یاد داشته باشید که خانم باردار هرگز نباید مصرف مکمل آهن را قطع کند. زیرا پس از گذشت مدتی، معمولاً این عوارض را می‌توان تحمل کرد یا کل‌الطرف می‌شود. توصیه می‌شود از مصرف هم‌زمان شیر و فراوده‌های لبنی و قرص آهن خودداری کنید. زیرا کلسیم مانع از جذب آهن می‌شود. طبق دستورالعمل کشوری برای خانم‌های باردار، مصرف روزانه یک عدد کپسول مولتی ویتامین از هفته شانزدهم بارداری تا سه‌ماه پس از زایمان توصیه شده است.



دکتر فریده آل‌الایی

متخصص زنان و زایمان

غافل گیر نشویم

احتیاط و آگاهی همان فاصله امنیت تا سرقت است

سمیرا شاهیان همین چند روز پیش یکی از دوستانم از اتفاقی دردناک مر بوط به قاپیدن گوشی همراه خواهرش صحبت می‌کرد. می‌گفت هفته گذشته خواهرش در ایستگاه اتوبوسی در یکی از بولوارهای پررفت و آمد مشهد مشغول کار با گوشی‌اش بوده که ناگهان یک جوان موتور سوار به قصد قاپیدن گوشی به سمتش رفته است. خواهرش که از این اتفاق شوکه شده، برای دفاع از خود با آن جوان درگیر شده، اما زور موتور سواری اخلاقی به خواهر او چربیده، حجابش را از سرش کشیده و گوشی‌اش را قاپیده و فرار کرده است. اتفاقاً پار سال مشابه چنین سرقتی برای یکی دیگر از دوستانم پیش آمده بود و در نهایت گوشی‌اش را به طرز وحشتناکی دزدیده بودند. نتیجه این اتفاق هم، خسارت روحی، مالی و جسمی زیادی برای او داشت و همیشه از آثار مخربش صحبت می‌کند. کافی است ماهم با اطرافیانمان در باره این شنیده‌ها صحبت کنیم تا آن‌ها نیز یکی دو تجربه از خودشان یادآور و بری‌هایشان را بر ایمنان تعریف کنند، تجربه‌هایی که حاصل بی احتیاطی‌های کوچک ما هستند و تا مدت‌ها جای زخم مالی و روحی‌اش باقی می‌ماند. برای همین امروز قصد داریم کمی در باره امنیت صحبت کنیم و راهکارهایی که باید به کار ببندیم تا خانه و زندگی و محل کارمان از این ناامنی‌ها در امان بماند.

سوزه
روز

۱۲



همه‌سایه

سال ۱۴۰۱

به گفته سرهنگ احمد نگهبان، فرمانده نیروی انتظامی مشهد، پار سال هجده مرحله طرح، اقتدار امنیت اجتماعی، با محورهای مبارزه با مال خراب اموال مسروقه، سارقان خشن، ار اذل و اوباش، قاچاقچیان سلاح گرم، خرده فروشان مواد افیونی، معتادان متجاهر و... در نقاط مختلف مشهد عملیاتی شد که نتیجه ملموس آن کاهش وقوع جرائم از جمله نزاع‌های گروهی، برخی سرقت‌های خرد، سرقت‌های خشن و شرارت در مقایسه با مدت مشابه در سال ۱۴۰۰ بود. در این راستا نیز ۸۸ درصد سرقت وسایل خانه و ۴ درصد سرقت مغازه کم شد.

محافظت از خانه و زندگی

همه افرادی که پول نقد یا طلای زیادی همه افرادی که پول نقد یا طلای زیادی در خانه دارند، یکی از نگرانی‌هایشان برای خروج از خانه، به ویژه در سفرها، سرقت احتمالی و از دست دادن سرمایه است. صندوق‌های امانی در بانک‌های مختلف برای رفع چنین دلواپسی‌هایی شکل گرفته‌اند، اما همیشه نمی‌توان از آن‌ها بهره‌برد برای نمونه طلا و جواهر فروش‌ها وقت‌هایی که قصد سفر دارند، باید به راهکارهای دیگری بپنیدیشند.

توصیه‌هایی که در زمان سفر باید بیشتر به آن‌ها توجه کنیم

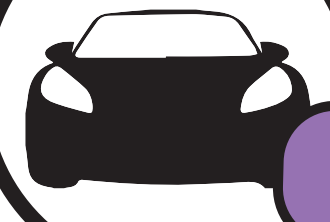
- خانه را به حال خود رها نکنیم و به یکی از افراد خانواده یا خویشان درجه یک، همسایه یا آشنا بسپاریم و از او بخواهیم در نبود ما دست‌کم هفته‌ای سه بار به خانه مان سر بزند تا به گلدان‌ها آب دهد، بسته‌های پستی را دریافت و امنیت خانه را کنترل کند.
- زمانی که مشغول برنامه ریزی برای سفر طولانی هستیم، حتماً هر نوع اشتراکی را لغو کنیم. بسته‌های پستی یا روزنامه و تراکت‌هایی که پشت در ورودی جمع می‌شود، به سارقان این پیام را می‌رساند که خانه شما در مدت طولانی خالی است.
- همیشه پرده‌ها را در حالت بسته نگه داریم. گاهی باز بودن پرده‌ها به معنی حضور ما در خانه و بسته بودن آن به معنی نبودنمان است، در صورتی که اگر همواره پرده‌ها را بسته نگاه داریم، سارقان متوجه بودن یا نبودن مادر خانه نمی‌شوند.
- یکی از راه‌های خوب برای تأمین امنیت خانه، روشن گذاشتن چراغ یا ضبط صوت است. این کار را زمانی که در سفر یا بیرون از منزل هستید، انجام دهید.

سرقت‌های خرد

بیشتر سرقت‌ها در مشهد در حوزه سرقت‌های خرد از جمله سرقت لوازم داخل خودرو است که توسط معتادان متجاهر انجام می‌شود. از این رو جمع‌آوری و سامان دهی این معتادان می‌تواند تأثیر مستقیمی در کاهش این مسئله داشته باشد.



خودرو



- لازم است که خودرو و حتماً به دزدگیر، سونیچ مخفی، قفل فرمان، قفل سونیچی، قفل پدال، قفل و زنجیر تجهیز شود و رانندگان هنگام دور شدن از خودرو، سیستم ایمنی آن را فعال کنند.
- بهرتر است رانندگان کلید درها و سونیچ استارت را از هم مجزا کنند.
- پارک خودرو در محل‌های خلوت، تاریک و کم‌رفت و آمد اشتباه است. در صورت نبود جای پارک مناسب، بهتر است از پارکینگ‌های عمومی برای پارک خودرو استفاده کنیم.
- تا جایی که ممکن است، خودرو در معرض دید مالک خودرو پارک شود.
- در زمان ترک خودرو و نباید اسناد معتبر را در آن قرار داد. همچنین ضروری است شیشه‌های خودرو را کاملاً با لایبریم واز گذاشتن اشیای مهم و قیمتی داخل خودرو داشته باشند که در راقفل واز پذیرفتن انواع

خودداری کنیم.

- اگر خودرویمان دچار نقص فنی شد، هرگز اجازه ندهیم افراد ناشناس پشت فرمان بنشینند و خودرو را در حالت روشن رها نکنیم.
- رانندگان در زمان سوار کردن مسافر به مقصد خارج از شهر، به ویژه شب‌ها دقت بیشتری داشته باشند.
- در زمان تعویض چرخ پنجره‌شده یا برطرف کردن نقص فنی خودرو، از قفل بودن درها مطمئن شویم.
- تا جایی که ممکن است، در خودرو از رادیوپخش‌های کشویی استفاده کنیم تا امکان جدا کردن آن در زمان ترک خودرو باشد.
- رانندگان دقت کنند که در زمان سوار کردن مسافر از مقصدش آگاه شوند و به مقصد‌هایی که نمی‌شناسند، نروند. همچنین به افراد ناشناس اطمینان نکنند و حتی چند لحظه هم خودرو را ترک نکنند.
- یکی از شگردهای سارقان به عنوان مسافر بین راهی، پیشنهاد گریه زیاد برای مسافت‌های کوتاه است. رانندگان باید به این موضوع توجه بیشتری داشته باشند. از پذیرفتن انواع

آموزش پیشگیری از سرقت

با آموزش به شهروندان می‌توان از وقوع سرقت‌های وسایل خانه، خودرو، گوشی همراه و... پیشگیری کرد.

خانه

- یکی از روش‌های رایج دستبردزدن به خانه‌ها، پیدا کردن دریا پنجره باز است. همیشه درهایی را که به بیرون راه دارند، قفل کنیم.
- بیرون از خانه کلید یک نگذاریم. نخستین حدس سارقان حرفه‌ای این است که کلید زاپاس زیر گلدان پنهان شده است.
- از قفل هوشمند برای در ورودی استفاده کنیم. این قفل‌ها بدون اثر انگشت یا بصیرنامه کاربردی مخصوص روی تلفن‌های همراه، باز نمی‌شوند.
- هرگز روی در یا جایی که دیده می‌شود، یادداشت نگذاریم. این کار نشان می‌دهد در خانه نیستیم.
- برای افزایش امنیت خانه، پنجره‌هایی را که رو به خیابان هستند، قفل کنیم همچنین ان نصب حصار و نرده حفاظ غفلت نکنیم.



- خوراکی و آب میوه از مسافران ناشناس نیز پرهیز کنند.
- در زمان وقوع حادثه و در صورت مراجعه به مراکز درمانی باید خون سردی خود را حفظ و در صورت ترک خودرو نکات ایمنی گفته‌شده را رعایت کنیم.
- در صورت مشکوک شدن به حرکات، رفتار و برخورد سرشنیشان خودرو، سعی کنیم مشخصات دقیق فیزیکی، سن و سال، لهجه، علائم خاص و... مسافران را دقیق به خاطر بسپاریم تا در صورت نیاز در کشف و شناسایی مجرم‌ان مؤثر باشد.
- پس از خرید خودرو دست دوم، بهتر است قفل‌های آن را تعویض کنیم.
- از گذاشتن کارت‌های خالی روی صندلی خودرو خودداری کنیم.
- رانندگان تا کسی هرگز به دلیل اینکه مسافر خانم است، از رعایت ایمنی غافل نشوند. همچنین از مسیرهای فرعی که با آن آشنایی ندارند و مسافران به بهانه خلوت بودن مسیر پیشنهاد می‌دهند، تردد نکنند.
- رانندگان توجه داشته باشند که در مناطق خلوت برای کمک کردن به افراد ناشناسی که در ظاهر خودروشان دچار نقص فنی شده است یا تقاضای بنزین دارند، توقف نکنند. برای کمک به این افراد بهتر است با امداد جاده‌ای یا پلیس تماس بگیرید.

بتوانند آن‌ها را قطع کنند.

- بهرتر است از فایل‌های اطلاعاتی ضبط شده توسط دوربین‌های مدار بسته، قبل از پرسیدن حافظه آن، پشتیبان گیری کنیم.
- به کارگرانی که از شرکت‌های خدماتی برای نظافت و به افرادی که برای تعمیر به محل کار مراجعه می‌کنند، کلید نسپاریم.
- زمان استخدام افراد به‌ویژه ماهور انتظاات، از آن‌ها ضامن و معرف معتبر بخواهیم و با استعلام از مراکز انتظامی، از نداشتن سوء پیشینه آن‌ها مطمئن شویم.
- کلید و رمز گز صندوق را هرگز در اختیار دیگران قرار ندهیم.

ثبت کنند تا در صورت نیاز به آن دسترسی داشته باشند.

- از خرید اموال، اشیاء و طلا و جواهرات بدون فاکتور و مدارک شناسایی کافی از افراد ناشناس به‌طور جد خودداری کنیم و در صورت برخورد با افراد مشکوک، فوری موضوع را به مرکز ۱۱۰ پلیس اطلاع دهیم.
- برای افزایش ایمنی محل کسب، به خصوص مجتمع‌های تجاری و بازار، توصیه می‌شود از نگهبان محله که مورد تأیید نیروی انتظامی است، کمک بگیریم.
- کابل‌های مربوط به دوربین و دزدگیر در مغازه‌ها، اداره‌ها و محل‌های کار نباید طوری در دسترس باشند که سارقان به راحتی

و لولاها را بررسی کنیم.

- در صورت رفتن به مسافرت، از همسایه‌ها و افراد مطمئن بخواهیم به مغازه‌ما توجه داشته باشند و از آن نگهداری و سرکشی کنند.
- فروشنده‌گان طلا و جواهر در زمان چنین جمع‌آوری و پتیرین دقت و احتیاط داشته باشند که در راقفل واز پذیرش مشتری خودداری کنند.
- در مشاغلی که مغازه باید شاگرد داشته باشد، صاحب کار تا پیش از شناخت شاگرد و اطمینان از صداقتش، کلید یک به او ندهد.
- افرادی که در پست‌های اداری مشغول به کار هستند، شماره سریال اموال با ارزش محل کارشان را در دفترچه‌ای

کافی در محیط روشن بگذاریم.

- برای در مغازه از قفل‌های ایمن مانند قفل سونیچی یا کتابی استفاده کنیم. زیرا قفل‌های معمولی به راحتی با انبر بریده می‌شود.
- نقاط نفوذپذیر به داخل مغازه و محل کسب مانند ورودی کانال و نورگیر را با حفاظ مقاوم محفوظ کنیم.
- چنانچه کنار یا پشت مغازه ملک مخروبه‌ای وجود دارد، دیوارهای مغازه را با روش‌های ایمن، محکم و نفوذناپذیر کنیم.
- از نگهداری پول نقد بیش از اندازه معمول در مغازه و محل کار خودداری کنیم.
- در زمان تعطیلات چندروزه حتماً به مغازه سرکشی و سالم بودن قفل‌ها



محل کسب و کار

- مغازه و محل کسب را به سامانه‌های هشدار دهنده و ضد سرقت مجهز کنیم.
- برای محل کسب از درهای شیشه‌ای مشبک استفاده کنیم و شب‌ها نور