



امیرمقدم

سردرد علت‌های زیادی دارد و برای هر کدام درمان‌هایی ویژه هم توصیه می‌شود. اگر هنگام حمام رفتن این نوع سردرد را تجربه کرده‌اید و علت آن را هنوز نمی‌دانید، بهتر است این توصیه «طب الرضاء» را از این پس جدی تر بگیرید. در کتاب «طب الرضاء» و به نقل از امام هشتم (ع) می‌خوانیم: هنگامی که خواستی داخل حمام شوی و گرفتار سردرد و گیجی آن نشوی، پیش از ورود به گرم خانه یا فرورفتن در آب گرم، پنج جرعه از آب نیم گرم (ولرم) بنوش که به خواست خدای تعالی از درد سرو شقیقه در امان بمانی. علت سردرد و درد شقیقه هنگام حمام رفتن، کم شدن رطوبت داخلی در بدن است. هوای گرم و رطوبت حمام روی پوست و ظاهر بدن تأثیر می‌گذارد و سبب می‌شود که بدن عرق کند و میزان رطوبت داخلی بدن کم و خشکی و بی‌وسعت دفعی شکم در معده ایجاد شود. این حالت سبب دل به هم خوردگی و درد و گیجی سر می‌شود. از این رو، آشامیدن آب نیم گرم، کمبود رطوبت را جبران خواهد کرد. در نسخه دیگری نیز توصیه شده است: ابتدا پنج مشت آب گرم روی سر بریزی. این آب گرم که در ابتدای ورود به حمام روی سر ریخته می‌شود، عمل تعریق پیشانی و شقیقه‌ها را آسان می‌کند. این سهولت در تعریق، از سرگیجه و سردرد جلوگیری خواهد کرد. زیرا یک علت سردرد، کندی عمل غدد تعریقی بخش‌های بالاتنه است. بهترین شاهدش هم آن است که با این کار، بخش‌های پایین تنه بیشتر عرق می‌کند، به ویژه ساق پا که عرق و سردی در آن محسوس است. البته گاهی سردرد و گیجی هنگام حمام رفتن به وضع بد هوا و کم بودن اکسیژن مربوط می‌شود.

نکته روز

عرق لباس را پاک کنید

شادفر

لکه عرق، هم‌بوی ناخوشایندی دارد و هم رنگ لباس را تغییر می‌دهد که به مرور سبب از بین رفتن بافت لباس می‌شود. برای اینکه لکه‌های عرق ماندگار نشود راهکارهایی وجود دارد.



- پاک کردن با جوش شیرین گاهی لکه ناخوشایند زردی زیر بغل لباس ایجاد می‌شود که می‌توانید آن را با جوش شیرین پاک کنید. ابتدا مقداری جوش شیرین را با کمی آب اکسیژنه (هیدروژن پراکسید) ترکیب کنید تا جوش شیرین در آن حل شود. سپس لکه عرق لباس را به مدت سی دقیقه داخل ظرف محلول جوش شیرین و هیدروژن پراکسید قرار دهید.
- پاک کردن لکه با سفیدکننده در میان همه لباس‌ها، لباس سفید لکه‌های زرد تعریق را بیشتر نشان می‌دهد. برای همین توصیه می‌کنیم برای پاک کردن لکه عرق از لباس سفید، از پاک‌کننده‌های قوی‌تر همچون سفیدکننده استفاده کنید. ابتدا کمی سفیدکننده لباس را داخل یک تشت آب ولرم بریزید و قسمت لکه عرق لباس سفید را به مدت پنج دقیقه داخل آن قرار دهید. توصیه می‌کنیم در باره رنگ‌ندان یا از بین رفتن بافت لباس در برابر سفیدکننده لباس مطمئن شوید تا لباستان سالم باقی بماند.

- از بین بردن لکه با سرکه سفید ممکن است برخی از لباس‌های رنگی، لکه عرق را همچون لکه زردی نمایان کنند، اما شامی‌توانید از بین بردن لکه زردی لباس رنگی را با سرکه سفید تجربه کنید و از لکه تعریق لباستان کاملاً رهایی یابید.
- برای از بین بردن لکه زردی لباس رنگی، ابتدا مقداری سرکه سفید و آب را با یکدیگر ترکیب کنید. شامی‌توانید برای پاک کردن لکه عرق روی لباس رنگی از یک دستمال نخی یا مسواک نرم استفاده کنید. قسمت لکه زردی را لکه تعریق روی لباس را در ظرف سرکه سفید و آب قرار دهید و آن را با مسواک نرم یا دستمال نخی بسایید. سپس تا سی دقیقه صبر کنید تا لکه تعریق در محلول آب و سرکه سفید به خوبی پاک شود. در مرحله پایانی شامی‌توانید لباس را با مواد شوینده مناسب بشویید.
- پاک کردن لکه عرق لباس مشکی ممکن است لباس مشکی، لکه تعریق را به رنگ سفید نمایان کند. برای پاک کردن لکه عرق لباس مشکی، ابتدا مقداری پودر جوش شیرین را روی لکه تعریق لباس بریزید. سپس با کمک یک مسواک نرم، جوش شیرین را روی لباس بسایید. در مرحله بعد مقداری سرکه سفید را روی لکه تعریق لباس مشکی بریزید و دوباره با کمک مسواک آن را بسایید تا لکه‌های لایم را برای پاک کردن لکه عرق لباس مشکی کاملاً انجام داده باشید. سپس لکه عرق را با کمک آب سرد بشویید تا اثری از آن باقی نماند. در مرحله آخر لباس مشکی را با روش معمول و مناسب بشویید.

درمانگاه

کمبود ویتامین D سبب درد استخوان می‌شود

● شهروند: نزدیک یک ماه است که برای سردی معده‌ام داروی گیاهی استفاده می‌کنم. خودم طبع گرمی دارم. از زمانی که دار و استفاده می‌کنم، بدنم از قسمت سرد دم داغ می‌شود تا جایی که در دیگر قسمت‌های بدنم هم چنین حسی دارم و فقط هنگامی که رویه‌روی باد کولر قرار می‌گیرم، خنک می‌شوم. لطفاً راهنمایی کنید. باید در پیامتان به نوع ترکیب دارویی که مصرف می‌کنید هم اشاره می‌کردید. به این شکل می‌توانستم بفهمم کدام یک از گیاهان باید کم، زیاد یا اصلاح شود. با توجه به اینکه طبع خودتان گرم است و طبع معده‌تان سرد، باید از گیاهانی مانند نعناع، پونه، کاکوتی و آویشن استفاده کنید. دم‌نوش این گیاهان را می‌توانید هر روز به میزان یک استکان بعد از غذا میل کنید، اما برای تشخیص بهتر نیاز است با همراه داشتن دارویی که می‌خورید، حضوری مراجعه کنید.



● شهروند: دخترم پانزده ساله است. هنگامی که در مدرسه ورزش می‌کند یا کمی راه می‌رود، از درد پایش ناله و شکایت می‌کند. اگر پودر سنجد را با آب به او بدهم، برای کاهش دردش مفید است؟ این درد می‌تواند به دلیل رشد استخوانی یا از کمبود ویتامین D در فرزندتان باشد. خوردن پودر سنجد خوب است. اما به شرط اینکه با شیر مخلوط شود تا تأثیر بهتری داشته باشد. همچنین، می‌توانید به او گرده درخت خرما بدهید. گرده را با دو قاشق عسل مخلوط کنید و به او بخورانید.

# بازیافت‌هایی برای ماندگاری درخت

نگاهی به فرایند بازیافت کاغذ که نقش مهمی در حفظ محیط زیست دارد

سمیرا شاهیان! شاید شما هم این آمار را خوانده‌اید که روزانه ۲ هزار تن پسماند خانگی در مشهد تولید می‌شود که از این مقدار، حدود ۱۰ درصد را پسماندهای کاغذی و مقوایی و موادی از این جنس تشکیل می‌دهند و مدت هاست ارزش اقتصادی پیدا کرده‌اند. حتماً برایتان جالب است بدانید که اگر کاغذ باطله‌ها به درستی تفکیک و نگهداری شوند، دوباره برای همان مصرفی که داشته‌اند، تولید می‌شوند؛ یعنی کاغذهای نوشته و چاپ شده، برای نوشتن و جعبه‌ها برای جعبه شدن، از کاغذهای بازیافت شده می‌توان به عنوان سوخت، عایق کردن دیوارها و سقف، پرکننده رنگ یا پوشش استفاده کرد. همچنین باید بدانید برای تولید هر تن کاغذ ۱۷ تا ۲۴ اصله درخت قطع می‌شود. با همه این‌ها به نظر تان بازم مهم نیست که به فکر کاغذها و مقوای باطله باشیم؟!؟



۲۳ برابر با دفن و تجزیه ضایعات کاغذی، گاز متان آزاد می‌شود که بیست‌وسه برابر گاز کربن دی‌اکسید قوی‌تر است و این نشان‌دهنده اثر منفی صنعت کاغذسازی بر محیط زیست است.

### انواع پسماندهای کاغذی

**بازیافت شدنی**  
قوطی‌ها و جعبه‌های کاغذی، روزنامه‌های باطله، مجله، کاغذهای کپی، دفترچه‌ها، پاکت‌ها، سربرگ‌ها، بروشورها، کارت‌ها، کتاب‌ها، کاغذهای گلاسه، آگهی‌های تبلیغاتی کاغذی، مقوای بسته‌بندی مواد غذایی، مقوای تخم مرغ‌ها و ...

**بازیافت نشدنی**  
کاغذهای کار بنی، کاغذهای آلومینیومی، کاغذهای سلفون‌دار، کاغذهای دارای روکش براق، کاغذهای یواری‌ها، کاغذهای دستگاه‌های خودپرداز، کاغذهای استیکر، دستمال‌های کاغذی و ...

### ۱,۷۰۰,۰۰۰ اصله درخت

با بازیافت فقط ۲۵ درصد از کاغذهای باطله، حدود ۱۰۰ هزار تن کاغذ بازیافتی تولید می‌شود و یک میلیون و ۷۰۰ هزار اصله درخت هم از قطع شدن جان سالم به در می‌برند.

### ۱۶ سال

مدت چرخه بازگشت درخت قطع شده به طبیعت در کشورهای پیشرفته صنعتی شش تا هشت سال و در کشور ما دو برابر این عدد است.



### مراحل بازیافت کاغذ

- پسماندهای کاغذی را از مبدا جداسازی کنند و به مراکز بازیافت می‌فرستند.
- در مراکز بازیافت، کاغذهای بازیافت شدنی و بازیافت نشدنی دسته‌بندی می‌شوند.
- پس از انتقال کاغذهای باطله به کارخانه‌های کاغذسازی و دسته‌بندی شان، کاغذها وارد دستگاه پالپر و سپس با آب مخلوط می‌شوند. در نتیجه این فرایند، پسماندهای کاغذی را از مبدا جداسازی کنند و به مراکز بازیافت می‌فرستند.
- در مراکز بازیافت، کاغذهای بازیافت شدنی و بازیافت نشدنی دسته‌بندی می‌شوند.
- پس از انتقال کاغذهای باطله به کارخانه‌های کاغذسازی و دسته‌بندی شان، کاغذها وارد دستگاه پالپر و سپس با آب مخلوط می‌شوند. در نتیجه این فرایند، پسماندهای کاغذی را از مبدا جداسازی کنند و به مراکز بازیافت می‌فرستند.
- در این مرحله، قبیل از پاک‌سازی خمیر با چنگک‌هایی مواد زائد درشت را از خمیر جدا می‌کنند.
- در مرحله پاک‌سازی، ناخالصی‌ها جدا می‌شوند و خمیری یکنواخت به دست می‌آید که یک درصد آن را اسلولوز و ۹۹ درصد آن را آب تشکیل می‌دهد.

### مزیت‌های بازیافت کاغذ

- کاهش مصرف انرژی و آب
- کاهش آلودگی آب و هوا
- حفظ منابع طبیعی و جنگل‌ها
- کاهش مساحت خاک چال‌ها
- کاهش مصرف انرژی و آب
- کاهش آلودگی آب و هوا
- حفظ منابع طبیعی و جنگل‌ها
- کاهش تولید دی‌اکسید کربن

### جداسازی بهینه کاغذها

برای بازیافت موفق، به بازیابی تمیز کاغذ نیاز است. به همین دلیل، باید پسماندهای کاغذی را دور از آلودگی‌ها و پسماندهای پلاستیکی، فلزی و دیگر زباله‌ها نگهداری کنید. کاغذهای آلوده که بازیافت شدنی نیستند، به کود تبدیل یا برای تولید انرژی سوزانده یا دفن می‌شوند.

۱۰۰۰ = ۸۵۰

از یک تن کاغذ زباله می‌توان ۸۵۰ کیلوگرم کاغذ بازیافتی با کیفیت تولید کرد و این یعنی صرفه‌جویی در:

۳ مترمکعب چوب	۱۰۰ مترمکعب آب	۳۰۰ کیلوگرم مواد اولیه شیمیایی	۱۲۰ زغال سنگ	۶۰۰ کیلووات ساعت برق
---------------	----------------	--------------------------------	--------------	----------------------

### راهکارها

- برای کم شدن کاغذهای بازیافت نشدنی، این راهکارها پیشنهاد می‌شود:
- پسماندهای کاغذی و کارت‌های زباله‌های تر نگذارید تا قابل بازیافت باشند.
- اگر ضروری نیست، از گرفتن رسید دستگاه کارت‌خوان خود پردها را بردارید.
- به جای استفاده از کاغذهای کادویی روغنی، از کاغذهای ساده بهره ببرید.

### «اکو»، «بهره‌ور» و «بازیست»

برنامه‌های کاربردی «اکو»، «بهره‌ور» و «بازیست» روشی برای جمع‌آوری هوشمند پسماندهای خشک خانگی هستند. با استفاده از این روش‌ها هم در حفظ محیط‌زیست مؤثر باشید و هم از مزایای اقتصادی فروش پسماندهای خشک به‌ویژه کاغذهای باطله بهره‌مند شوید.



شهریار  
SHAHRANEWS.IR  
۴شنبه  
۱۹ خرداد ۱۳۹۴  
شماره ۳۳۳۷

همسایه