

حزیران از اواخر خرداد شروع می‌شود و از بهترین وقت‌ها برای حجامت است. اگر تصمیم دارید که در این روزها حجامت کنید، بد نیست کمی درباره بایده و نبایدهای حجامت کردن هم اطلاعات کسب کنید.

از دیدگاه طب الرضا^(۲) حجامت بهتر است از دوازدهم تا پانزدهم ماه صورت بگیرد، زیرا خون گرفتن در این چند روز به بدن سلامتی بیشتری می‌بخشد. خارج از این مدت هم بهتر است که حجامت نکرد، مگر در صورتی که فرد ناچار باشد، چون هر قدر ماه رو به نقصان گذارد و باریک‌تر شود، خون در عروق از هیجانش کاسته می‌شود.

حجامت از نظر مراتبی که تکرار می‌شود هم تابع سن است. به عبارتی بیست ساله‌ها هر بیست روز یک مرتبه، سی ساله‌ها هر سی روز یک مرتبه و چهل و پنجاه ساله‌ها هم به نسبت هر ده سالگی که بر عمرشان اضافه می‌شود، ۱۰ روز دیرتر باید حجامت کنند.

خونی که در حجامت بیرون می‌آید از رگ‌های کوچکی است که در میان گوشت‌ها و ماهیچه‌ها پنهان شده‌اند و برخلاف فصد قوای انسان را تحلیل نمی‌کند و سبب ضعف نمی‌شود، از این رو از تکرار آن نباید ترسید.

حجامت انواع مختلفی دارد و برای درمان‌های متفاوتی هم به کار می‌رود، مانند حجامت در کودکی پس‌گردن که به آن نقره می‌گویند و برای سنگینی سر مفید است، حجامت اخ‌دعان یا دورنگی که در دو طرف پشت‌گردن انجام می‌شود و برای رفع سنگینی و رخوت سر و صورت و چشم‌ها و درد دندان سودمند است، حجامت زیر چانه برای معالجه بسیاری از بیماری‌های دهان، به‌ویژه در کودکان و حجامت از میان دو کتف برای معالجه بیماری خفگان، تپش قلب، دوران سرکه منشأ‌گوارشی دارند، مفید است.

ادامه دارد...

نکته

روز

مدیریت پسماندها در کارخانه‌ها



شادفر

امروز، تولید پسماند، جزئی جدانشدنی از کارهای شهروندان شده است و نه تنها در خانه و اداره که در بسیاری از پروژه‌های در حال ساخت و کارخانه‌ها و کارگاه‌ها نیز تولید می‌شود. اگر پسماندها به خوبی جمع‌آوری نشوند، مشکلات بهداشتی و محیط زیستی زیادی به وجود می‌آورند، از همین رو به برخی نکته‌های ایمنی و بهداشت در مدیریت پسماند اشاره می‌کنیم.

- سیستم مدیریت زباله در کارخانه ایجاد شود، بدین معنی که زباله‌ها تفکیک، جمع‌آوری، باز یافت و در نهایت دفع شوند.
- روزانه پنج دقیقه آخر وقت یا روزهای جمعه، همه افراد به نظافت و مرتب کردن محل کار خود بپردازند.
- پسماندها از سوی افراد مشخص و آموزش دیده جمع‌آوری و برای حمل به خارج برده شوند.
- زباله‌های صنعتی، عادی و بیمارستانی (عفونی) به طور جداگانه جمع‌آوری و دفن شوند.
- به تعداد کافی ظروف پلاستیکی یا فلزی برای نگهداری پسماند تهیه و در مناطق مورد نیاز نصب شود.
- از پراکنده شدن پسماندها در محل کار جلوگیری شود.
- محل‌های نگهداری پسماندها باید مرتب ضد عفونی و گندزدایی شود.
- زمان جمع‌آوری پسماندها باید به اطلاع همه برسد.
- ظروف جمع‌آوری پسماند را نباید بیش از اندازه پر کرد تا زباله از آن بیرون نریزد.
- از انباشت پسماندهای اشتغال زایاد خودداری کرد.
- پسماندهای آشپزخانه را باید به خوبی جمع‌آوری و دفع کرد تا سبب جلب توجه حشرات نشود.
- روش‌های کم کردن زباله باید بررسی شود، هرچه زباله کمتر باشد، مدیریت جمع‌آوری آن راحت‌تر است.
- طرح تفکیک پسماندهای تر و انواع پسماندهای خشک باید با سطل‌های جداگانه اجرا شود.

درمانگاه

کمردرد و خشکی بدن

از عوارض بیهوشی نیست

- شهروند: چند روز پیش عمل کیست بار تون انجام دادم. برای عمل از بیهوشی کامل استفاده نشد و از کمربندی حس شدم. از آن زمان تا الان سردردهای وحشتناکی دارم. دانم دراز کشیده‌ام و تا بلند می‌شوم، سردرد بسیار شدیدی به سراغم می‌آید. همچنین کمردرد شدیدی گرفته‌ام و بدنم خشک شده است. لطفاً راهنمایی‌ام کنید چه کار کنم؟

هر جراحی دارای عارضه‌ای است که به طور طبیعی بعد از یک تا دو هفته از بین خواهد رفت. مصرف چای پر رنگ، قهوه و شکلات کاکائویی را به شما توصیه نمی‌کنم و اینکه زیاد حرف نزید و سرتان را تکان ندهید. اما کمردرد و خشکی بدن نمی‌تواند از عوارض بیهوشی باشد.

احتمال دارد که ناشی از بی حرکتی بدنتان در این مدت باشد.

- شهروند: هموگلوبین خون خواهرم ۵٫۲ بود و بعد از تزریق خون به ۱۰٫۲ رسید. از طرفی تخمدان پلی کیستیک دارد. حدود ۳۸ روز هم عادت ماهیانه بوده. آیا خون ریزی طولانی سبب کم خونی او شده است یا مشکل دیگری دارد؟ پیش کدام متخصص باید بروم؟

به طور قطع خون ریزی طولانی سبب کم خونی خواهد تان شده است و برای درمان باید از قرص‌های آهن با دز درمانی مناسب استفاده کند. توصیه می‌کنم برای درمان بهتر به یک خون‌شناس مراجعه کنید تا دز داروها را مشخص کند. از سوی دیگر برای درمان تخمدان پلی کیستیک هم باید به یک متخصص زنان مراجعه کنید تا خون ریزی درمان شود.



دکتر فاطمه افشاری
متخصص زنان و زایمان

حذف زباله‌گردها از مبدأ

با چند راهکار ساده می‌توان از افزایش زباله‌گردها و عواقب کار آن‌ها در شهر جلوگیری کرد

تولیدی و تفکیک نشده‌ها شهروندان، هر روز کیسه‌های زباله‌گردها را سنگین‌تر و تعدادشان را بیشتر کرده است، در حالی که می‌توان با سامان‌دهی درست آن‌ها و حذف دلال‌ها این فرایند را قانونی کرد و از هدر رفتن ۸۰ درصد پسماندهای باز یافت‌شدنی در وضعیت کنونی پیشگیری کرد. ارائه چند راهکار برای جلوگیری از تولید بیشتر زباله‌گردها موضوعی است که قصد داریم بیشتر به آن بپردازیم.

شدند، از وانت‌های قراضه تا خودروهای مدل متوسط. خانوادگی برای جمع کردن پسماندها کار می‌کردند. دیگر در هیچ کوچه و خیابانی، پسماندی که بشود دوباره از آن استفاده کرد، پیدا نمی‌شد. با رشد قارچ گونه زباله‌گردها برخی از آن‌ها میلیاردرهایی شدند که در صدر اخبار قرار گرفتند و همه متوجه شدند آن‌ها در پی چه چیزهایی بوده‌اند و هستند. واقعیتش این است که حجم زباله‌های

بزرگ‌تر می‌شد و کمر زباله‌گردها خم‌تر، حرفشان هم نقل هر محفلی می‌شد. اوایل محله‌ای چند نفری را می‌دید که تا کمر در سطل‌های گالوانیزه زباله خم شده بودند و پسماندها را جدami کردند. کمی که گذشت همین افراد را با کیسه‌هایی چند برابر وزن خودشان که به زحمت پشتشان می‌انداختند، می‌دید. افزون بر اینکه کودکان و زنان هم وارد کار شده بودند. همان‌طور که کیسه‌ها هر شب

سمیرا شاهیان! یکی دو سال پیش اگر آخر شب‌ها چرخ‌های خیابان می‌زدی در هر محله‌ای چند نفری را می‌دید که تا کمر در سطل‌های گالوانیزه زباله خم شده بودند و پسماندها را جدami کردند. کمی که گذشت همین افراد را با کیسه‌هایی چند برابر وزن خودشان که به زحمت پشتشان می‌انداختند، می‌دید. افزون بر اینکه کودکان و زنان هم وارد کار شده بودند. همان‌طور که کیسه‌ها هر شب



اشتباهان کجاست؟

خطای دوم

پلاستیک‌های بسته‌بندی مواد غذایی، جعبه شیرینی، شیشه، باتری، قطعی‌های مواد شوینده، کفش و لباس کهنه، نخ‌های پلاستیکی، وسایل الکترونیکی از کار افتاده و صدها نوع زباله دیگر همگی خشک هستند، ولی جنس آن‌ها با هم متفاوت است و در کارخانه‌های جداگانه باز یافت می‌شوند. کارخانه‌های باز یافت قراضه‌های الکتریکی، دستمال و کاغذ، کابل و سیم، قطعات خودرو و پلاستیک‌های استفاده شده، ضایعات چوب و بیوگاز (که از زباله‌های طبیعی و مواد آلی، سوخت تهیه می‌کنند) به همین دلیل ساخته شده‌اند. بنابراین در هر دسته از پسماندها، یک سرمایه‌نهفته است که باید درست به کارش گرفت تا درآمدزایی کند.

در مقابل این گروه، افرادی هم هستند که احساس وظیفه می‌کنند و پسماندهای تر و خشک را در کیسه‌های جداگانه می‌ریزند، ولی کار این گروه هم اشتباه است زیرا با مخلوط کردن همه پسماندهای خشک، قابلیت باز یافت را از آن‌ها می‌گیرند. واقعیت این است که جداسازی پسماندها اصول خودش را دارد و این طور نیست که فقط تر و خشک را جدا کنیم. البته که همین کار هم ارزشمند است و نشان از مسئولیت‌پذیری شهروندان دارد. اگر منظور ما از جداسازی زباله‌ها، باز یافت و استفاده دوباره از آن‌هاست باید هر زباله را با هم جنس خودش دسته‌بندی کنیم. درست است که کارتن، مقوا، کاغذ، روزنامه،

یک بار مصرف هم استفاده می‌کنند. احتمالاً تا پایان روز زباله‌های دیگری مانند یک تکه سفره پلاستیکی، یک ظرف ماست، یکی دو عدد بطری، یک پوست چیپس یا پفک (یا تنقلاتی از این دست)، یکی دو ظرف پوست میوه، چند ورق روزنامه باطله و تعدادی دستمال کاغذی تولید می‌شود. جای این زباله‌ها که تقریباً یک سطل متوسط را پر می‌کند، کجاست؟ متأسفانه هنوز افرادی هستند که پسماندهای تر و خشک تولیدی شان را در یک کیسه زباله روی هم ریخته و آن را آخر شب مقابل در خانه‌شان می‌گذارند و با این کار، به رغبت زباله‌گردها برای ریخت و پاش پسماندها پیدا کردن آنچه می‌خواهند، می‌افزایند.

چه باید کرد؟

گام چهارم

وقتی با مشارکت شهروندان در مبدأ، ضایعات باز یافت‌شدنی را از پسماندهای ارگانیک و تر جدا کنیم، هزینه تمام شده باز یافت کمتر است، زیرا از ابتدا پسماندهای ارگانیک شهروندان که قابلیت کمپوست شدن دارند، جمع‌آوری می‌شود و به این ترتیب دیگر به دنبال روش‌های گران‌قیمتی مانند زباله‌سوز یا دیگر روش‌های هانی‌رویم.

گام سوم

به طور کلی باید دقت کنیم که پسماند کمتری تولید کنیم و افزون‌بر این، اگر در مناطقی زندگی می‌کنیم که هنوز شهرداری در ساعت معینی پسماندها را از در خانه تحویل می‌گیرد، در ساعت مشخص شده آن‌ها را بیرون بگذاریم. در غیر این صورت، زباله‌های تر را باید شب‌ها داخل مخازن زباله‌گیر یا تصفیه‌خانه اول وقت جمع‌آوری شوند و فرصت زیادی برای جولان زباله‌گردها باقی نماند.

گام دوم

برای جلوگیری از افزایش زباله‌گردهای می‌توان پسماندهای خشک را درست جداسازی و به ایستگاه‌های مبادله پسماند تحویل داد. بهترین و کم‌خرج‌ترین روش برای باز یافت پسماندهای خشک، جداسازی آن‌ها از مبدأ یعنی خانه است که وقت کمی هم می‌گیرد. می‌توان همه پسماندهای خشک را در کیسه‌ای پلاستیکی جمع و سپس جدا کرد یا از همان ابتدا آن‌ها را در کیسه‌هایی کوچک‌تر دسته‌بندی کرد.

گام نخست

کار فرهنگی برای خودمان و خانواده‌هایمان، گام نخست برای حل کردن این معضل است. منظورمان از کار فرهنگی، کمی تلاش بیشتر برای باز یافت صحیح تر پسماندهایی است که روزانه تولید می‌کنیم. همچنین برای شناساندن ارزش واقعی باز یافت به مردم باید فرهنگ‌سازی کنیم. با بیشتر شدن احساس مشارکت شهروندان، آن‌ها درگیر این مسئله می‌شوند و به باز یافت مواد پها می‌دهند. افزون‌بر این‌ها باید جایگاه‌ها یا سطل‌های مخصوص جمع‌آوری انواع زباله خشک در اداره‌ها و مکان‌های عمومی بیشتر شود.

گام پنجم

گاری‌های زباله‌حاوی حجمی از پسماندهای تر و حتی عفونی هستند که اگر روی آن‌ها برچسب هم داشته باشد، زباله‌گردها فرصتی برای خواندن آن ندارند. بنابراین نه تنها زباله‌گردها، بلکه افرادی هم که مستقیم و غیرمستقیم با این افراد و خانواده‌های آن‌ها در ارتباط هستند، سلامتی‌شان به خطر می‌افتد. با جداسازی صحیح زباله‌ها، جمعیت زباله‌گردها کم و انتقال بیماری‌ها کمتر می‌شود. دست‌بر این افراد به پسماندها، جدا از منظره‌های زشتی که به ظاهر شهر می‌دهد سبب تجمع حشرات و انتقال آلودگی‌های زیادی هم می‌شود.