

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 بایدها و نبایدهای حجامت کردن هم اطلاعات کسب کنید.

- مایلیدن روغن در محل حجامت از دردن آن می‌کاهد. این کار را بهتر است قبل از حجامت و پس از آن انجام داد. همچنین، توصیه‌شده است که از روغن شب‌بو یا مقداری مشک و گلاب برای این منظور استفاده شود.
- حدود دوازده ساعت پیش از خون گرفتن باید از رابطه جنسی خودداری کرد.
- روزی را برای خون گرفتن باید اختیار کرد که هوا صاف و روشن باشد و باد و طوفانی در کار نباشد.
- در روز حجامت بهتر است که حمام نرود، چون سبب درد و تب دائمی می‌شود، اما توصیه‌شده است یک ساعت پس از حجامت و در صورت امکان، مقداری آب گرم روی سرو بدن بریزید.
- در زمستان و هوای سرد باید قدری سکنجبین عصبی عسلی خورد. خوردن انار ملس هم بسیار نیکوست، چون نفس را تقویت و خون را صاف می‌کند.
- تا سه ساعت پس از حجامت هم نباید غذای شور خورد، زیرا امکان دارد سبب خارش شود.
- در همان ساعتی که حجامت انجام می‌شود، بهتر است مقداری گلاب روی سر بشیید.
- از حرکت و فعالیت زیاد و خشم و غضب نیز پس از حجامت باید پرهیز کرد.
- خوردن گوشت ماهی یا تخم مرغ و شیر یا پنیر در یک وعده نیز خوب نیست و باید از آن پرهیز کرد.
- خوردن غذاهای شور و گوشت‌های پرنمک به‌ویژه ماهی شور هم پس از حجامت مضر است.

نکته روز

## شمع‌زدایی از فرش

شادفر



برای پاک کردن شمع از روی فرش، پیش از هر چیزی به صبر و حوصله نیاز داریم. به محض دیدن لکه شمع یا موم روی فرش، باید فوری برای برطرف کردن آن اقدام کنیم. در صورتی که همه مراحل زیر را با دقت انجام دهیم، لکه شمع به‌سادگی از روی فرش پاک می‌شود و اثری از ذرات، رنگ و موم باقی نمی‌ماند.

● **مرحله نخست**  
ابتدا باید یک بسته یخ که داخل بسته پلاستیکی قرار دارد یا مقداری یخ خشک را روی لکه شمع روی فرش قرار دهیم و اجازه دهیم که بسته یخ ۱۰ دقیقه یا بیشتر روی موم یا لکه شمع قرار بگیرد. البته نباید فرش خیس شود، زیرا رطوبت، سبب دشوارتر شدن مراحل بعدی می‌شود.

● **مرحله دوم**  
هنگامی که لکه شمع روی فرش یخ‌زدیافت شد، سراغ مرحله دوم از بین بردن لکه شمع روی فرش برویم. در این مرحله باید کمی دقت و حوصله داشته باشیم تا آسیبی به فرش وارد نشود. در واقع یک اشتباه کوچک باعث از بین رفتن بافت فرش خواهد شد.

از یک کاردک گندک‌آسیبی به بافت فرش وارد نکند یا چاقوی کره‌بری استفاده و موم خشک‌شده شمع را به آرامی با این وسیله از فرش جدا کنیم. توصیه می‌کنیم حتی اگر کار با کاردک کند سخت به نظر می‌رسد، هرگز سراغ چاقوی تیز نروید. در مرحله بعد، خرده‌های موم شمع روی فرش را با کمک جاروبرقی کامل پاک کنید تا کارتان برای مرحله بعد آسان‌تر شود.

● **مرحله سوم**  
برای از بین بردن شمع روی فرش، یک حوله تمیز روی لکه موم قرار دهید. اتویا سشوار را روی کمت‌ترین درجه تنظیم کنید و آن را روی دستمال کاغذی قرار دهید تا موم باقی‌مانده شمع ذوب شود و روی دستمال کاغذی قرار بگیرد. توصیه می‌کنیم اتویا سشوار را روی درجه زیاد تنظیم نکنید تا فرش نسوزد و از بین نرود. هنگامی که اثر موم را روی دستمال کاغذی حوله‌ای ضخیم مشاهده کردید، دستمال را تعویض کنید و دستمال جدید قرار دهید تا موم شمع ذوب‌شده دوباره به فرش بازنگردد و پخش نشود. علاوه بر این، به یاد داشته باشید که برای دریافت نتیجه بهتر، این روش را چندین بار تکرار کنید.

● **مرحله چهارم**  
در مرحله آخر، در صورتی که لکه، اثر لکه یا رنگ موم شمع همچنان روی فرش باقی‌مانده است، مقداری الکل صنعتی یا شامپو فرش را روی یک حوله یا دستمال ضخیم بریزید و موم یا لکه رنگی باقی‌مانده روی فرش را تمیز کنید. همچنین، شما می‌توانید از یک حوله ضخیم نیز استفاده کنید تا لکه شمع رنگی به‌سادگی پاک شود. در پایان، هنگامی که فرش‌تان کاملاً خشک شد و اثری از شامپو فرش یا الکل باقی نماند، می‌توانید از جاروبرقی استفاده کنید تا اثری از لکه شمع یا ذرات ریز موم روی فرش باقی نماند و فرش‌تان مثل روز اول تمیز شود.

## سبزیجات فیبردار احساس سیری ایجاد می‌کنند

● **شهروند:** پسری هجده‌ساله با وزن پنجاه کیلو گرم هستم. قدم از هفتم سن و سال‌های خودم بلندتر است. خیلی پرخوری می‌کنم، ولی همیشه گرسنه‌ام. هر چه می‌خورم، باز سیر نمی‌شوم. دوستانم به اینکه من هر چه می‌خورم و چاق نمی‌شوم، حسادت می‌کنند. اما خودم نگران این هستم که می‌باید در آینده دچار افزایش وزن شوم. لطفاً بگویید آیا این شیوه غذا خوردن نادرست است؟

غذایی که امروز می‌خورید، همین حالا هم می‌تواند سبب چاقی شما بشود. ولی اینکه این اتفاق نمی‌افتد، می‌تواند به این دلیل باشد که سوخت‌وساز بدن شما زیاد است، به‌طوری که مواد غذایی دریافتی را به‌حدی می‌سوزاند که سبب اضافه‌وزن شما نمی‌شود و وزن‌تان ثابت‌نگه می‌دارد و این نکته‌ای مثبت در شماست. شاید اگر به یک متخصص تغذیه مراجعه کنید، بتواند دقیق‌تر وضعیت بدن شما را بررسی کند. توصیه می‌کنم برای اینکه حس گرسنگی را کمتر کنید، حجم وعده‌های غذایی را کمتر و میان‌وعده‌ها را بیشتر کنید. به این ترتیب، معده شما خالی نیست و کمتر احساس ضعف و گرسنگی خواهید کرد.

همچنین، باید بشقاب‌تان را پر از سبزیجات کنید و از دیگر مواد غذایی مثل پروتئین، حبوبات و چربی به‌عنوان چاشنی استفاده کنید. اگر انتخاب‌تان سبزیجاتی با فیبر زیاد باشد، در این صورت بیشتر احساس سیر بودن خواهید کرد. غذاهایی که سبب پرخوری شما می‌شوند، آجیل شور، غذاهای فست‌فود یا نوشیدنی‌های شیرین هستند. بیشتر این غذاها دارای طعم شور و شیرین هستند. بهتر است این مواد غذایی را از دسترس خودتان دور کنید و در خانه نگهداری نکنید.



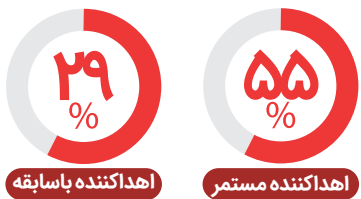
دکتر سیدحسین حسینی  
متخصص تغذیه

# چند سی‌سی زندگی

هر خون اهدایی، ارمغانی حیات بخش برای ۳ بیمار نیازمند به این ماده حیاتی است

سمیرا شاهیان اوقتی فردی حاضر می‌شود برای کمک به هم‌نوعش، خورش را که با ارزش‌ترین ماده حیاتی است، هدیه بدهد، حتماً آن فرد آدمی سخاوتمند است. چنین فردی اهمیت این موضوع را درک کرده است که از هر سه نفر، یک نفر در طول زندگی به خون نیاز پیدا می‌کند و شاید روزی آن یک نفر خود فرد اهداکننده باشد؛ هر چند اهداکنندگان خون بدون داشتن هیچ انتظاری می‌بخشند. امروز در مطلب پیش‌رو به وضعیت اهداکنندگان خون در دو سال گذشته نگاهی انداختیم و برای آن دسته که قصد انجام این کار خداپسندانه را دارند، شرایط اهدای خون را توضیح داده‌ایم.

ترکیب اهداکنندگان خون ۱۴۰۱



اهداکننده با سابقه ۲۹%

اهداکننده مستمر ۵۵%

اهداکننده بار اولی ۱۶%

بعد از اهدای خون چه کار کنیم؟  
۱۵ دقیقه پس از اهدای خون بدن به ۱ تا ۱۵ دقیقه استراحت نیاز دارد تا خودش را با حجم خون اهدایی تطبیق دهد.

۲۴ ساعت در ۲۴ ساعت ابتدایی به‌ویژه چهار ساعت نخست پس از اهدای خون، مقدار بیشتری آب بنوشیم.

۵ ساعت تا حدود پنج ساعت پس از اهدای خون از داختن به هرگونه فعالیت بدنی شدید پرهیز کنید و اجسام سنگین را بلند نکنید.  
۴ توصیه دیگر  
۱ بهتر است پس از اهدای خون رانندگی نکنیم.  
۲ از مصرف چای، قهوه و لبنیات پس از غذا خودداری کنیم.  
۳ غذاهای غنی از آهن مانند انواع گوشت قرمز، جگر، تخم‌مرغ، ماهی و حبوبات بخوریم.  
۴ برای جذب بهتر آهن، میوه‌ها و سبزی‌های حاوی ویتامین C استفاده کنیم.

۶% تعداد کسانی که در سال ۱۴۰۱ به قصد اهدای خون به مراکز مربوط مراجعه کردند، در مقایسه با سال قبل ۶ درصد رشد داشته است.

۹۴% در سال ۱۴۰۱ از میان ۱۵۱ هزار و ۲۱۰ نفر در سال ۱۴۰۰ به ۲۳ هزار و ۸۰۵ نفر ۹۴ درصد را آقایان و ۶ درصد را خانم‌ها تشکیل دادند.

۴۵% با اینکه پارسال تعداد خانم‌های اهداکننده خون در مشهد کم بودند، باز هم تعداد آن‌ها بیشتر از میانگین کشوری یعنی ۴۷/۵ درصد است.

۱۱% تعداد اهداکنندگان خون بار اولی از ۲۱ هزار و ۲۱۰ نفر در سال ۱۴۰۰ به ۲۳ هزار و ۸۰۵ نفر در سال گذشته رسید که برابر با ۱۱ درصد رشد و پیامد فعالیت‌های تبلیغاتی و رسانه‌ای است.

با چه شرایطی قادر به اهدای خون هستیم؟

شاید عده‌ای از امروز که روز جهانی اهدای خون است، تصمیم بگیرند با اهدای این فراورده ارزشمند به هم‌نوعانشان کمک کنند. پس بهتر است نیم‌نگاهی هم به شرایط اهدای خون بیندازیم.

سن اهداکنندگان خون نباید کمتر از ۱۸ و بیشتر از ۶۵ سال باشد.

وزن اهداکننده خون باید بیش از پنجاه کیلوگرم باشد.

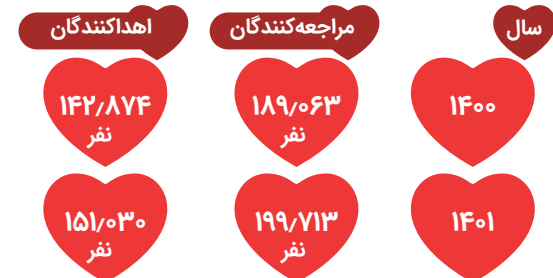
از آخرین باری که فرد خون اهدا کرده است، باید دست کم هشت هفته گذشته باشد.

در طول یک سال آقایان چهار بار و خانم‌ها سه بار اجازه اهدای خون دارند.

| در چه شرایطی خون گرفته نمی‌شود؟ | داشتن برخی رفتارهای پرخطر مانند ارتباط جنسی حفاظت‌نشده، حجامت و خال‌کوبی | شرایط خاص مانند فشارخون، بارداری و سقط‌جنین | مبتلادوبن به سرماخوردگی و آنفلوانزا | تا ۷۲ ساعت بعد از خدمات دندان‌پزشکی | در صورت مصرف برخی داروها مانند آنتی‌بیوتیک‌ها و آسپرین یا دریافت واکسن |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|

| چه کسانی نباید خون بدهند؟ | افراد با سابقه ابتلا به بیماری‌های عفونی مانند هیپاتیت C و ایدز | افراد با سابقه تزریق مواد مخدر | افراد با سابقه سکته مغزی | افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای مانند بیماری‌های قلبی‌عروقی | مبتلایان به دیابت و وابسته به انسولین |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|

## وضعیت اهداکنندگان خون در استان



۲ لیوان ۴۸ ساعت قبل از اهدای خون چه کار کنیم؟

۲ ساعت دو ساعت قبل از اهدای خون، چای، قهوه و نوشابه‌های کافئین‌دار نخوریم.

۴ توصیه دیگر  
- از مصرف غذاهای چرب و سرخ‌کردنی خودداری کنیم.  
- شب قبل از اهدای خون خوب بخوابیم.  
- قبل از اهدای خون یک وعده غذای مناسب بخوریم.  
- جگر، کشمش، آجیل و برکه میوه‌ها، گوشت قرمز و ماهی بخوریم.

خون با کیفیت

به دلیل آنکه اهداکنندگان مستمر زیر نظر پزشکان سازمان انتقال خون هستند، خون به‌دست‌آمده از آن‌ها با کیفیت‌ترین خون است و اهداکنندگان بار اولی هم به‌دلیل آنکه متأثر از تبلیغات فرهنگی و اجتماعی به جرگه اهداکنندگان می‌پیوندند، ارزشمندترین کار را می‌کنند.

با چه مدارکی برویم؟  
برای اهداکنندگان بار اولی همراه داشتن اصل کارت ملی الزامی است، ولی سایر افراد که سابقه اهدای خون دارند، با همراه داشتن اصل یکی از کارت‌های شناسایی مانند شناسنامه، گواهی‌نامه و گذرنامه می‌توانند دوباره خون اهدا کنند.

چه اطلاعاتی ارائه دهیم؟  
در صورت داشتن سابقه بیماری‌های قلبی‌عروقی، ربوی، کلیوی و کبدی حتماً باید موضوع را با پزشک انتقال خون در میان بگذارید. همچنین سابقه ابتلا به انواع آلرژی، غش، صرع و تشنج، تزریق خون و فراورده‌های آن، عمل جراحی، رفتارهای پرخطر، خال‌کوبی، حجامت و تتو، زردی یا یرقان در خود و خانواده، اعتیاد به مواد مخدر تزریقی و مصرف دارو و سفر به مناطق آندمیک مالاریا از آن دسته اطلاعات مهم هستند که قبل از اهدای خون باید به پزشک گفته شود.

شاید برخی خانم‌ها تصور کنند که ممکن است با اهدای خون، کم‌خون شوند و به همین دلیل هرگز به سمت این کار خداپسندانه نروند. در حالی که ۴۷۰ سی‌سی یعنی حدود یک‌دهم از حجم کل خون بدن در هر بار اهدای خون از فرد دریافت می‌شود.

۴۷۰ سی‌سی