

حکمای طب سنتی بر این باورند، مواد غذایی که می خوریم از چهار مزاج تشکیل می شوند و بسته به اینکه غلبه با کدام مزاج باشد، در بدن نشست می کنند. غذا که در معده هضم می شود به کبد می رود و به چهار بخش تقسیم می شود؛ بخش مایع زرد رنگ که از سه جزء دیگر سبک تر است، در روده می ایستد و صفر است. بخش بعدی خون است و در لایه زیری قرار می گیرد. بخش سوم هم مایعی سفید و لزج است و بلغم نام دارد. در پایین ترین قسمت سودا اقرار می گیرد که بسیار سنگین است و شبیه گل و لای می ماند. این چهار بخش به چهار قسمت بدن می روند و در صورت غلبه در آن بخش ها نمود پیدا می کنند؛ خون در سر و صورت، بلغم در سینه، صفرادر دنده ها و سودا در شکم و احشا و امعاء. در کتاب طب الرضاء^۱ می خوانیم در صورتی که فرد غذایی بخورد که غلبه خون (دم) داشته باشد، رنگ رخسار و زبان و چشمش سرخ می شود، بسیار خمیازه می کشد، بزاق دهانش شیرین و رگ های گردنش متورم می شود، پیشانی اش چروک پوستش کلفت، حواس پنج گانه اش ضعیف و اشیا به رنگ سرخ در نظرش می آیند. پیدایش انواع جوش، خون دماغ و خون ریزی از دندان و لثه حاصل غلبه خون در بدن است.

عطش بسیار، درد پهلوی و معده و احساس سوزش نیز از غلبه صفر است. با غلبه سودا هم فرد احساس می کند شکم به پشتش چسبیده و بسیار گرسنه است. در غلبه بلغم هم از روغ زیاد می شود و فرد احساس تنگی نفس، عطش کم و احساس وجود خلط در سینه دارد. سنگینی سینه گاهی این تخیل را در او ایجاد می کند که چیزی روی سینه اش نشسته است که از آن تغییر به سخت می شود. از این رو در خوردن همواره باید تعادل را حفظ کرد تا غلبه مزاج ایجاد نشود.

سیگاری ها این مواد غذایی را بیشتر بخورند

خیلی از سیگاری ها دوست دارند که این ماده مضر را کنار بگذارند. اما ترک برایشان سخت است. مسئله ای که به ماده اعتیادآور موجود در توتون سیگار برمی گردد که شبیه یک مخدر مغز را درگیر خودش می کند. اگرچه این روزها روش های علمی زیادی برای ترک این ماده مضر ارائه شده است، راهکارهای ساده ای هم وجود دارد که ترک سیگار را راحت تر می کند، مانند کمک گرفتن از برخی مواد غذایی که هم برای سلامتی مفیدند و هم بدون آنکه خودمان متوجه عملکرد آن ها شویم، نقش یک مانع را برای تمایل بیشتر مغز به مصرف سیگار بازی می کنند. در ادامه با برخی از این مواد غذایی آشنا می شویم.

شیر

مصرف یک لیوان شیر درست پیش از کشیدن سیگار سبب می شود که فکر کشیدن سیگار طعم تلخ و حشمتناکی دارد. این در نتیجه واکنش شیمیایی بین لاکتوز شیر و دود تنباکو اتفاق می افتد.

اجیل

گرسنگی سبب ایجاد هوس کردن نیکوتین در مغز می شود که می توان با خوردن اجیل های سرشار از فیبر محلول، این میل را تا حدی سرکوب کرد.

میوه های دارای ویتامین C

سیگار کشیدن پس از مصرف میوه های سرشار از ویتامین C طعم تلخ مشابهی مانند شیر را در دهان باقی می گذارد و تا حد چشمگیری تمایل به مصرف سیگار را کاهش می دهد.

سبزیجات

مصرف سبزیجاتی مانند کرفس، هویج، کدوسبز، خیار و بادمجان نیز طعم و حشمتناکی به سیگار می دهند و در کاهش میل به نیکوتین بسیار مؤثرند.

پاپ کورن

پنج فنجان ذرت پودا به ۱۵۰ کالری دارد و خوردن آن کمی طول می کشد و سبب می شود تا دست و دهان مشغول باشند و کشش برای مصرف سیگار بیشتر کاهش پیدا کند.

انگور

ترک سیگار هوس خوردن شیرینی را زیاد می کند. توصیه می شود به جای خوردن دسرهای فراوری شده، انگور خورده شود.

زنجبیل

زنجبیل افزون بر مزایای بسیار خوبی که برای سلامتی دارد، میل به سوء مصرف نیکوتین را هم کاهش می دهد.

چای جینسینگ

دوپامین یک انتقال دهنده عصبی در مغز است و احساس لذت را ایجاد می کند. جینسینگ می تواند دوپامینی که هنگام کشیدن دخانیات آزاد می شود، تضعیف و لذت آن را کمتر کند.

آدامس بدون قند و نعنای

مصرف آدامس و نعنای بیش از سیگار دهان را مشغول نگه می دارد. همچنین تمایل به مصرف سیگار را کاهش می دهد.

ام اس در کمین خانم های جوان

● شهروند: ۱۰ سال است که دچار فراموشی خاطرات و کاهش شدید حافظه شده ام. دو سال هم هست که دنیاچه ام درد شدیدی دارد و اصلا خوب نمی شود. از زانو به پایین بدنم هم سرد و بی حس می شود. خواب می رود و یک ربع باید صبر کنم تا بتوانم دوباره راه بروم. همچنین، برای کاهش حافظه ام ام آر آی مغز دادم که چیزی نشان نداد. لطفا راهنمایی ام کنید که چه کار کنم.

بر اساس این اطلاعات نمی توان نظر قطعی داد. همچنین این مشکلات وابسته به هم نیستند. از این رو برای درمان مشکل درد در دنیاچه تان باید به یک جراح مغز و اعصاب و برای دو مشکل دیگر تان به یک متخصص داخلی مغز و اعصاب مراجعه کنید تا از نزدیک معاینه و بررسی شوید.

● شهروند: دختری بیست و هشت ساله و مجرد هستم. حدود شش ماه است که از مشکل خواب رفتگی و مور مور شدن دست و پانجم می برم. این خواب رفتن ها اوایل کمتر بود، اما به تازگی پاهایم که خواب می رود، دو تا سه ساعت طول می کشد. همچنین کمی هم پاهایم بی حس می شود. مدتی هم هست که شب ها خوابم نمی برد. ممنون می شوم راهنمایی ام کنید.

نشانه های مهمی نیستند، ولی از آنجا که میزان ابتلای خانم های جوان به بیماری هایی مانند ام اس زیاد است، حتما به یک متخصص داخلی مغز و اعصاب مراجعه کنید و نوار عصبی و ام آر آی بگیرید.



دکتر مصطفی زاهدی
متخصص و جراح مغز و اعصاب

پشه و شیرابه، معضل زباله

جامع آوری و جداسازی پسماندهای خانگی در تابستان از شیوع بیماری های عفونی جلوگیری کنیم



سمیرا شاهیان | معضل فصل تابستان فقط گرمای طاقت فرسای آن نیست. تولید زباله های خانگی به ویژه پسماندهای تر هم هست. در گرما، تجزیه بقایای مواد غذایی و آلی فوری تر است و بوی تعفن، پراکندگی حشرات و راه افتادن شیرابه از پیامدهای این واکنش هاست. پس از مهم ترین اقدام در خصوص زباله های خانگی که جداسازی زباله های تر از خشک است، مدیریت پسماندهای تر، کار در خور توجهی است که باید در روزهای گرم سال به آن توجه داشت. موضوعی که قصد داریم بیشتر به آن بپردازیم.

سال هاست که ساعت ۹ در ذهن همه

شهروندان به ساعت جمع آوری زباله های خانگی پیوند خورده است. جدا از اینکه در کدام شهرها و محله ها خودروهایی جمع آوری زباله می آیند یا نه. اگر شهروندان زباله های خود را حوالی همین ساعت داخل سطل های مخصوص زباله بیندازند در طول روز شاهد انباشت حجم زیادی از زباله در گوشه و کنار خیابان ها نیستیم.

ساعت ۲۱

یادمان نرود

معضلات انباشت زباله ها

آلودگی و ایجاد بیماری های عفونی

تولید شیرابه

انتشار پشه و مگس و سایر حشرات

بوی تعفن

پوست میوه
پوست سبزیجات
تقاله چای
پسماندهای غذایی

پسماندهای تر

کاغذ
کارتون
پلاستیک
ظروف آب معدنی
انواع فلزات
شیشه
لوازم الکتریکی و الکترونیکی

پسماندهای خشک

راه های کاهش زباله های خانگی

اگر به یقین برسیم که تولید زباله، مسئولیت اجتماعی هم ایجاد می کند، مسئولیتی در برابر جمع آوری، جداسازی، بازیافت و دفع اصولی آن، پس می کشیم که زباله کمتری تولید کنیم. برخی راه های کمتر شدن زباله های خانگی این هاست:

- یکی از روش های ساده برای کم کردن زباله در زندگی روزمره، نه گفتن به پلاستیک است. برای این منظور تا جایی که ممکن است باید از مصرف پلاستیک خودداری و به جای آن از ظرف های شخصی استفاده کنید.
- پیش از خرید برنامه ریزی کنید و چند کیسه پارچه ای بخرید و آن ها را در جایی قرار دهید که در زمان نیاز، فراموش نکنید یا خود همراه داشته باشید. این کیسه ها برای هر خریدی به کار می آیند. خرید لباس، مایحتاج خانه، خوراکی، ابزار، نان و.....
- به جای مواد غذایی بسته بندی شده از مواد غذایی فله ای خرید کنید تا کمترین بسته بندی، مخصوصا بسته بندی پلاستیکی را داشته باشد.
- سعی کنید مصرف باتری، رنگ، تلویزیون، رایانه و دیگر لوازم الکتریکی را کم کنید. این ها زباله های خطرناکی هستند که نه تنها نمی توانند بازیافت شوند، بلکه دوباره هم نباید از آن ها استفاده کرد. زباله های خانگی خطرناک باید به درستی دفع شوند.
- با استفاده از پشت برگه ها، کاغذ کمتری مصرف کنید. از ظرف های شیشه ای استاندارد برای ذخیره مواد خشک و باقی مانده های غذا استفاده کنید.
- بگوشت از نوشیدنی هایی که در بطری بسته بندی شده اند، استفاده نکنید. بطری آب و دیگر نوشیدنی ها منبع اصلی تولید زباله در بسیاری از نقاط جهان هستند.

زباله های خشک را بازیافت کنید

بازیافت، چرخه ای است که در آن از مواد استفاده شده، محصولات جدید به دست می آید. راه های زیادی برای بازیافت پسماندهای خانگی وجود دارد که به راحتی می توانید با کمک آن دورریز زباله ها را کم کنید. بازیافت به صرفه جویی در انرژی، به حداقل رساندن انتشار گازهای گلخانه ای و کاهش جنگل زدایی در طول زمان کمک می کند. اگر نمی توانید مصرف بعضی مواد بسته بندی را کم کنید یا ضایعات آن ها را به وسایل جدید تبدیل کنید و دوباره استفاده کنید باید به بازیافت مجدد فکر کنید. بررسی کنید که چه چیزهایی در سطل زباله قابل بازیافت هستند. جلوگیری از دورریختن وسایل قابل بازیافت منجر به کاهش حجم زباله شده و در نهایت از زمینمان محافظت می کند. همچنین می توانید با مناطق شهرداری صحبت کنید تا پایگاه های تحویل زباله و بازیافت مواردی مثل باتری ها، لوازم الکتریکی و لوازم خانگی را به شما معرفی کنند تا بتوانید تمام این وسایل را به آن ها تحویل دهید. در بعضی از پایگاه های بازیافت می توانید از ای تحویل زباله های خشک محصولاتی مثل پودر لباسشویی، باتری جدید یا محصولات خوراکی دریافت کنید.

زباله های تر را کمپوست کنید

بیشتر مواد غذایی که استفاده می کنیم، مانند پوست تخم مرغ یا پوست میوه، زباله های تر قابل کمپوست شدن هستند. برای درست کردن یک توده کمپوست ساده دو دسته مواد به کار می آیند؛ اقلام سبز، موادی که فوری خراب می شوند مانند پوست سبزیجات خام، پودر قهوه، چای کیسه ای، چمن های زده شده و برگ ها و اقلام قهوه ای، موادی که به آرامی تجزیه می شوند، مانند چوب و شاخه ها، کاغذ، مقوا، شانه تخم مرغ، خاک اره و..... برای درست کردن کمپوست ابتدا باید در خانه تان جایی در نظر بگیرید، مانند حیاط یا بالکن. در حالت مطلوب، کمپوست را مستقیم روی خاک یا علف درست کنید، ولی اگر حیاط بزرگی ندارید، می توانید کمپوست را داخل پاسیو هم درست کنید. همه کاری که باید انجام دهید این است که ابتدا یک توده درست کنید و اجازه دهید این زباله ها با خاک مخلوط شوند تا پس از مدتی پوسیده شده و تبدیل به کمپوست شوند. این توده باید تا جایی که ممکن است از خانه دور باشد، چرا که کمپوست گاهی اوقات موش ها و حشرات را به خود جذب می کند. باتولید کمپوست افزون بر حذف مقدار زیادی زباله از چرخه تولید، خاک غنی و رایگان برای استفاده در باغچه تولید می کند. البته در بعضی از شهرها سطل های مخصوص مواد آلی در کنار سطل های زباله قرار دارند که از سوی سازمان بازیافت به صورت منظم تخلیه می شوند. اگر به این سطل ها دسترسی ندارید خیلی راحت می توانید این کار را خودتان در خانه انجام دهید.

با گرم تر شدن هوا، رطوبت پسماندهای تر بیشتر تبخیر و به دنبال آن بوی تعفن این جایگاه نیز بیشتر می شود.

زاد و ولد موجودات موذی مانند موش و حشرات و افزایش جمعیت مگس از دیگر آثار ناخوشایندی است که بر اثر گرم شدن هوا در داخل سطل های مخصوص زباله ایجاد می شود.

۴

یادآوری

- تفکیک زباله در خانه کار آسانی است و نیاز به دانش، تخصص و مهارت خاصی ندارد.
- صرفه جویی در مصرف انرژی و کاهش آلودگی محیط زیست از فایده های بازیافت زباله هاست.
- جداسازی زباله ها تنها راه حل برای بهبود وضعیت بحرانی محیط زیست است.
- برای جداسازی زباله در خانه فقط نیاز است تا دسته بندی زباله های خشک و تر را بشناسیم.