

در تقویم رومی، دومین ماه از تابستان تموز نامیده شده و سی و یک روز است. در این ماه حرارت شدید می شود و آب بدن کم. از این رو در کتاب طب الرضا^۱ توصیه به خوردن ناشتای آب سرد شده است. منظور آبی است که از دمای معمولی سرد تر باشد. بدن آدمی به گونه ای طراحی شده است که در تابستان سرد تر و در زمستان گرم تر از هوای محیط است تا از این راه بتواند مزاجش را به سمت تعادل پیش ببرد. برای این منظور میزان تعریق بدن در تابستان بیشتر می شود. در عمل تعریق حرارت بیرونی مایعات بدن را تبخیر می کند و نشستن این قطره های کوچک روی پوست به سرد شدن بدن منجر می شود.

از آنجایی که آب سرد بهتر و سریع تر تبدیل به عرق می شود و غدد ترشحات عرق را تحریک می کند، نوشیدن آب سرد در تابستان توصیه شده است که برای گرفتن نتیجه بهتر باید آن را ناشتا نوشید، زیرا معده خالی است و معده خالی هم نیازمند فعالیت نیست. در نتیجه غدد تعریقی فرصت و نیروی بیشتری برای عمل پیدا می کنند. وقتی معده پر باشد، نوشیدن آب سرد، نه تنها تولید حرارت نمی کند، بلکه سبب تأخیر در هضم غذا و ثقل روده هم می شود. از طرفی نوشیدن ناشتای آب سرد سبب تحریک اشتها و تقویت معده هم می شود.

ظرف استاندارد و غذای سالم



شادفر

در روزهای محرم، سفره نذری های متنوع پهن است و برگزار کنندگان هیئت ها و مراسم عزاداری با انواع خوراکی ها از جمله غذاهای معروف مانند شله مشبهی و پلو قیبه از عزاداران پذیرایی می کنند. بیشتر نوشیدنی ها خوراکی هایی که در این روزها تهیه می شود در ظرف های یک بار مصرف و به صورت بیرون بر یا بسته بندی های پلاستیکی است. از آنجا که سلامت غذا، موضوع مهمی است که باید به آن توجه داشت، برخی نکات ایمنی غذایی در ادامه می آید.

- افراد توزیع کننده غذا نباید روی سفره رفت و آمد کنند.
- مواد غذایی پخته شده نباید در دمای محیط به مدت طولانی یعنی بیشتر از دو ساعت نگهداری شوند.
- در صورت الزام به نگهداری بیشتر از دو ساعت، باید مواد غذایی پخته در دمای کمتر از ۴ درجه سانتی گراد یا بالای ۶۳ درجه سانتی گراد و روی شمعک گاز نگهداری شوند.
- بسته بندی غذا چند ساعت پیش از مصرف عزاداران سبب به خطر افتادن سلامت آن ها می شود و ضروری است از بسته بندی غذا ایش از دو ساعت قبل از مصرف خودداری شود.
- در صورت توزیع سبزی و سالاد بسته بندی توصیه می شود از محصولاتی با پروانه ساخت از وزارت بهداشت استفاده شود.
- ضروری است با نصب تابلو یا اطلاعیه، ممنوع بودن استعمال دخانیات در محل های تهیه غذای عزاداران اطلاع رسانی شود.
- ظروف چند بار مصرف که برای توزیع آب، چای و مواد غذایی استفاده می شود باید مستمر شست و شو و گندزدایی شوند.
- در صورت استفاده از ظروف یک بار مصرف برای توزیع چای و مواد غذایی گرم، بهتر است از ظروف یک بار مصرف پرپایه گیاهی، سلولزی و آلومینیومی استفاده شود.
- در سرویس های بهداشتی باید سیستم لوله کشی مایع دست شویی اجرا و شست و شو و گندزدایی مستمر انجام شود.
- پس ماند های تولید شده در مراسم عزاداری باید به شکل بهداشتی جمع آوری، انتقال و دفع شوند و ضروری است در کنار هر ایستگاه صلواتی سطل یا کیسه ای مخصوص برای جمع آوری مرتب ظرف ها و لیوان های یک بار مصرف باشد.
- بهتر است در توزیع آب و شربت در بین دسته های عزاداری یا در مراسم از لیوان یک بار مصرف استفاده شود.
- برای خنک کردن نوشیدنی باید از یخ های بسته بندی بهداشتی استفاده شود، زیرا یخ های قالبی بهداشتی نیستند.

*شهروندان می توانند هرگونه مسمومیت غذایی یا شکایت بهداشتی را به شماره ۱۹۰ اطلاع دهند و پیگیری کنند.

داروهای موضعی مو عارضه ندارند

- **شهروند:** موها هم خیلی ضعیف، کم پشت و چرب شده است. پدرم و مادری هم موهای خوبی دارند. پیش دکتر هم رفته ام. پس از نتایج آزمایش ها و نمونه برداری، قرص و اسپری داد که تا یک سال مصرف کردم. در طول این یک سال بهتر شد، ولی چون از عوارض داروها می ترسیدم، مصرفش را قطع کردم و وضعیت موها هم به مراتب بدتر و ریزش آن ها بیشتر شد. لطفا راهنمایی ام کنید.

مشکل شما به احتمال زیاد ریزش موی ارثی است. وقتی صحبت از ارث می کنیم، اصلاً منظورمان والدین یا بستگان درجه یک نیستند، بلکه شما این ژن را از اجدادتان به ارث برده اید و حالا در شما بروز و ظهور پیدا کرده است. متأسفانه ریزش موی ارثی درمان قطعی ندارد و تا زمانی که بخواهید مووری سرتان داشته باشید، باید این درمان را ادامه دهید. در ضمن، داروهای موضعی عارضه ندارند، مگر کمی خارش و تحریک. داروهای خوراکی هم در صورتی که در درازمدت استفاده شوند، ممکن است عارضه داشته باشند. برای این منظور هم باید آزمایش های کبدی دهید.

- **شهروند:** دخترم خال مادرزادی متوسط موداری روی دستش دارد. آیا می توانیم آن را با جراحی برداریم؟
- سن و همچنین اندازه دقیق خال دخترتان را که مهم ترین عامل برای جراحی است، بیان نکردید. اگر اندازه خال کمتر از یک و نیم سانتی متر باشد، لازم نیست که آن را جراحی کنید. در صورتی که اندازه اش بیشتر از یک و نیم سانت باشد، باید تا زمان بلوغ صبر و سپس برای حذف آن اقدام کنید.



فرانه دلگشایی
متخصص پوست و مو

ستاره های ایمنی سرنشینان

با چند راهکار ساده، شاخصه های ایمنی سرنشینان خودرو را افزایش دهید

سمیرا شاهیان | یک کودک روی صندلی مخصوص خود در خودرویی با درهای قفل خوایش برده و سونئج هم در داخل خودرو جا مانده است. فردی که ترغند پایین کشیدن شیشه خود را بلند است با دو تلمبه چاه باز کن و یک نوار چسب پهن وارد عمل می شود. تلمبه ها را در دو قسمت شیشه و کمی چسب قسمت پایین هر دو تلمبه می چسباند و با مهارت شیشه را پایین می کشد. این چند سطر شرح ویدئویی کوتاه در فضای مجازی است که اشاره به ایمنی سرنشینان خودرو دارد. نکته های ایمنی در خصوص سرنشینان خودرو زیاد است و ما قصد داریم به خلاصه ای از همه آن ها بپردازیم.

میزان آسیب دیک خودرو با پنج ستاره ایمنی، کمتر از ۱۰ درصد است و در چنین وسیله ای سرنشینان در سلامت ایمنی کامل هستند.

۲۰%

در خودرو هایی با چهار ستاره ایمنی، میزان آسیبی که سرنشینان را تهدید می کند بین ۱۰ تا ۲۰ درصد است.

طرح: مجید صالحی

خودرو ۵ ستاره ★★★★★

برای سنجش کیفیت خودرو از واحدی به نام ستاره ایمنی استفاده می کنند. تعداد این ستاره ایمنی برای خودرو های ایرانی بین یک تا ۵ است و عدد ۵ به منزله مقاومت بالای خودرو در تصادف است. هر امتیاز نشان دهنده مقاومت خودرو در تصادف و کیفیت قطعات داخلی آن مانند کمر بند و کیسه هواست و جمع امتیاز ها در نهایت با تعداد ستاره ها بیان می شود. البته ستاره ایمنی خودرو چیزی نیست که دست ما باشد و بر اساس سلیقه و امکانات خود، آن را مشخص کنیم، ولی همیشه برای مالکانی که می خواهند ایمنی خودرو هاییشان را بالا ببرند و آن ها را ستاره دار کنند، توصیه هایی جدی و کاربردی وجود دارد: از جمله این توصیه ها که رعایتشان اهمیت بالایی دارد.

- ★ سونئج خودرو خود را در جایی مطمئن که در معرض دید و دسترسی دیگران نیست، قرار دهید.
- ★ در صورت گم شدن سونئج خودرو در نخستین فرصت قفل های آن را تعویض کنید.
- ★ خودرو خود را با توجه به شرایطی که دارد به دزد گیر، سونئج مخفی، قفل فرمان، قفل سونئجی، قفل پدال و زنجیر تجهیز کنید.
- ★ زمان دور شدن از خودرو، سیستم ایمنی آن را فعال کنید.
- ★ دقت کنید موقع ترک خودرو در ها و شیشه ها را کامل ببندید.

کمر بند و صندلی کودک

پرت شدن از خودرو مهم ترین علت صدمه زدن به کودکان در حوادث رانندگی است. به همین دلیل صندلی کودک یکی از ابزار ها و وسایلی است که در زمان وقوع تصادف می تواند از صدمه شدن یا جابج شدن کودک در حین تصادف جلوگیری کند.



سه پنجم

استفاده از کمر بند ایمنی مهم ترین رفتار محافظتی برای راننده و سرنشینان خودروست. در همین باره پژوهش ها نشان می دهد سه پنجم تصادفات جاده ای به دلیل عوامل رفتاری مانند نیستن کمر بند ایمنی است.



خطر پنجره سقفی

این روزها که هوا گرم است، دیدن کودکانی که از پنجره سقفی (سانروف) خودرو سوار شده و هایشان را بیرون می آورند، اتفاقی معمولی است، در حالی که این کار خطرات زیادی برای آن ها دارد. کودکی که تا نیمه از سانروف بیرون می آید، ممکن است بر اثر ترمز شدید و ناگهانی بالیه جلویی سانروف برخورد کند. همچنین سانروف هم همانند هر قطعه و سیستم دیگری، با احتمال خرابی روبه روست و در صورتی که به هر علتی، سانروف ناگهانی بسته شود، آسیب های زیادی به بدن کودک وارد خواهد شد.

۳۵%

سرنشینان خودرو هایی با ۳ ستاره ایمنی در حالت شوک تصادف قرار می گیرند و میزان آسیب به خودرو بین ۲۱ تا ۳۵ درصد است.

هیچ تضمینی وجود ندارد!

هیچ تضمینی برای سلامتی سرنشینان خودرویی که فقط یک ستاره ایمنی دارد، نیست و در چنین شرایطی بیش از ۴۶ درصد، آسیب به خودرو وارد می شود.



کمر بند ایمنی سرنشینان خودرو

بستن کمر بند ایمنی برای سرنشینان جلو خودرو اجباری است و نیستن آن تخلف محسوب می شود. بر اساس قانون همه سرنشینان عقب نیز باید در تمام راه ها به ویژه در راه های برون شهری از کمر بند ایمنی استفاده کنند. حتی رانندگان خودرو های مدل قدیمی که صندلی عقب آن ها مجهز به کمر بند ایمنی نیست هم موظف هستند خودرو خود را مجهز به کمر بند ایمنی کنند زیرا در صورت مشاهده این تخلف، مأموران پلیس راه با آن ها برخورد و متخلفان را جریمه می کنند.



- در صورت مشکوک شدن به رفتار و برخورد سرنشینان خودرو، سعی کنید مشخصات دقیق فیزیکی، سن و علائم خاص آن را به خاطر بسپارید تا در صورت نیاز برای کشف و شناسایی مجرمان مؤثر باشد.
- هنگام ورود به توقفگاه ساختمان، ابتدا خودرو را خاموش کنید و سونئج آن را بدارید، سپس در توقفگاه رانندگی کنید.
- برخی سارقان با پیشنهاد کرایه های غیر معمول به رانندگان، سعی در فریب آن ها و سرقت خودرو شان دارند، مراقب این ترغند هم باشید.
- از سوار کردن چند نفر به صورت در بست، خارج از شهر خودداری کنید.
- در صورتی که قصد دارید وسیله نقلیه تان را با جاب آگهی به فروش برسانید، اجازه ندهید خریدار به بهانه بررسی سلامت خودرو به تنهایی سوار آن شود.
- در زمان فروش خودرو، مراحل انتقال و دریافت پول را در ساعت های اداری انجام دهید و از اصالت چک های رمزدار اطمینان پیدا کنید.

- دیگر را داخل خودرو نگذارید.
- بعضی خودرو ها به علت ضعف سیستم زاپاس، بیشتر مورد سرقت قرار می گیرند. اگر خودرویی از این نوع دارید زاپاس بند مناسبی به آن نصب کنید و اگر این کار برایتان مقدور نیست، در زمان پارک خودرو، زاپاس را به منزل ببرید و از گذاشتن آن در صندوق عقب خودداری کنید.
- رانندگان بین شهری بهتر است از طریق پایانه ها و شرکت تعاونی تا کسی رانی مسافر سوار کنند و تا حد امکان از پذیرش مسافران بین راهی خودداری کنند.
- برای کاهش آسیب پذیری از نصب تزینات اضافی در خارج یا داخل خودرو خودداری کنید.
- در زمان تصادف با نواحی که احتمال ساختگی بودن آن می رود، مراقب باشید و خودرو را رها نکنید.
- به محض احساس خطر یا دقت و هوشیاری از سیستم های تأخیری مانند سونئج مخفی استفاده کنید.

- هیچ گاه به اعتبار اینکه کودکی در خودرو نشسته، اتومبیل روشن را ترک نکنید.
- در زمانی که خودرو پارک است، اسناد معتبر و اشیای قیمتی را در آن قرار ندهید.
- خودرو خود را بیمه بدنه کنید تا در صورت سرقت، بخشی از خسارت های شما جبران شود.
- از تجهیزات ایمنی برای جلوگیری از باز کردن شیشه ها و با گیرها استفاده کنید.
- بکوشید کالید در ها و سونئج اسارت با هم متفاوت باشند و در باره در ها از قفل ایمنی استفاده کنید.
- خودرو خود را در محل خلوت و تاریک پارک نکنید و تا حد امکان از پارکینگ عمومی استفاده کنید.
- اگر به توقفگاه دسترسی ندارید، سعی کنید خودرو تان را در معرض دید خود قرار دهید.
- اتومبیل را به تعمیرگاه های غیر معتبر و ناشناس نسپارید.
- هنگام ترک خودرو، هرگز مدارک اتومبیل شامل بیمه بدنه، کارت، سند، پروانه تا کسی رانی یا اسناد

هشدارهای ایمنی به مالکان خودرو ها

سرقت خودرو از جرائمی است که بیشتر اوقات از بی توجهی مالک خودرو به نکات ایمنی و توصیه های پلیس ناشی می شود. برای آنکه از سرقت خودرو تان در امان باشید به این توصیه ها توجه کنید.



پراپد ۲ ستاره ★★

در یک تصادف هم میخشد های خودرو هایی مانند پراپد و تیبا از جمله سقف، در ها، ستون، کابین و داشبورد، دچار آسیب جدی می شوند.



پژو، سمند و تندر ۳ ستاره ★★★

- موتور پژو ۲۰۶ در زمان خسارت به کاپوت، به داخل جابه جانی شود از این رو آسیب کمتری به سرنشینان آن وارد می شود.
- وزن بالای سمند و ضخیم بودن ستون ها در این خودرو، آسیب کمتری را در تصادف ها متوجه سرنشینانش می کند.
- قرارگیری مخزن سوخت در کف و دور از کمک فنرها در تندر ۹۰ هم ساختار طراحی متفاوت و ایمن تری به آن بخشیده است.

