



امیر مقدم

تشرین آخرنام آخرین ماه پاییز در تقویم رومی است. در کتاب طب الرضا^(ع) در این ماه، آشامیدن آب در شب نهی و به مصرف جرعه‌ای آب گرم در صبح و ناشتا توصیه شده است. عملی که به سلامت و تقویت سیستم هاضمه کمک بسزایی می‌کند. امعا و احشایانرم، اشتها را زیاد و کار هضم را آسان خواهد کرد. همچنین از خوردن سبزی‌هایی مانند کرفس، نعناع و تریتیک در این ماه نهی شده است. در ماه آخر پاییز بدن از نظر تبدیل و تحلیل مواد ترکیبی بسیار تنبل می‌شود، سستی بر اعصاب آن غلبه می‌کند و نوعی حالت ضعف و کسالت بر بدن عارض می‌شود. سستی و رخوتی که خمیازه و چرت از عوارض آشکار آن است. کرفس و نعناع اگر چه از سبزی‌های مقوی هستند، خواب‌آورند و اعصاب را تسکین می‌دهند. از این رو، خوردن آن‌ها بر ضعف و کسالت بدن می‌افزاید. تریتیک نیز فشار خون را پایین می‌آورد و از آن رو که در آخر پاییز، خون، فشار زیادی ندارد، خوردن این سبزی چندان به مصلحت نیست. آشامیدن آب گرم در صبح به ویژه وقتی ناشتا هستید، افزون بر تأثیر بر سیستم هاضمه، ضربان قلب را هم شدید می‌کند. این عمل نوعی هیجان در اعصاب و مجاری خون پدید می‌آورد و بهترین نتیجه‌ای است که در آخرین ماه پاییز از خوردن آب گرم می‌توان گرفت. زیرا همان طوره گفته شد بیشترین علت کسالت‌ها و سستی‌ها در آخرین ماه پاییز از تسکین افراطی اعصاب و کندی جریان خون است.

شادفر

- لوازم برقی آشپزخانه را نباید خیس به برق متصل کنید. آب به موتور این دستگاه‌ها به ویژه یخچال و فریزر آسیب وارد می‌کند.
- سیم‌های لوازم برقی آشپزخانه را از سطوح داغ مانند توستر عبور ندهید.
- پس از بروز اتصالی در مدار یخچال و دیگر لوازم آشپزخانه جریان برقشان را قطع کنید و برای تعمیر با یک تعمیرکار مجاز تماس بگیرید.
- محدوده آشپزی در اطراف اجاق گاز را از حوله، دستمال و دستگیره‌های قابلمه که سوختنی هستند، خالی کنید.
- اجاق و فر گاز را برای حفظ سلامتی تمیز نگه دارید. همچنین دودکش هود و داکت روی اجاق گاز را منظم تمیز کنید.
- توستر و دیگر لوازم برقی روی پیشخوان را در صورتی که استفاده نمی‌کنید از پریز برق جدا کنید.
- همه لوازم آشپزخانه را دور از سینک قرار دهید.
- کف آشپزخانه را به منظور پاک کردن چربی‌ها و جلوگیری از لیز خوردن، مرتب نظافت کنید.
- مطمئن شوید روی پریزهای برق موجود در آشپزخانه احتمال پاشش آب وجود ندارد.
- دسته ظروف آشپزی بر روی اجاق گاز را همیشه به سمت داخل و پشت اجاق گاز قرار دهید. زیرا احتمال برخورد به آن‌ها وجود دارد.
- ظروف شیشه‌ای و شکستنی را که ترک خورده‌اند یا قسمتی از آن‌ها شکسته و لب پر شده‌اند را دور بیندازید تا سبب ایجاد جراحت و آسیب نشوند.
- هر چند وقت یک بار پیچ دسته قابلمه‌ها، ماهی‌تابه و زودپز را سفت کنید. در صورت شل بودن پیچ دسته‌ها ممکن است زمان حمل قابلمه غذای داغ از دست شما رها شود و سوختگی و آسیب دیدگی به وجود بیاید.
- برای جلوگیری از زمین خوردن، کف آشپزخانه باید بدون فرو رفتگی، برجستگی و لوله‌های آب و گاز باشد.
- جعبه کمک‌های اولیه با تجهیزات کافی داشته باشید.

مشکلات ربوی، عامل احتمالی خلط خونی

● **شهروند، مردی ۵۲ ساله هستم. چند روز پیش وقتی از خواب بلند شدم، داخل آب دهانم خون دیدم. آیا مشکل خاصی دارم؟**



تجربیات و نقلیات
متخصص داخلی

ابتدایی‌ترین علت خلط خونی، خون دماغ شدن و بدترین علت آن بیماری‌های ربوی است. به همین علت باید آن را جدی بگیرید. در صورتی که مشکل یا نشانه بیماری دیگری نداشته‌اید و ناگهان چنین حالتی پیش آمده به احتمال خیلی زیاد مربوط به مشکلات دهان و لثه است. عفونت‌های دندانی یا جرم لثه می‌تواند سبب بروز چنین مشکلی شود. این خون ریزی خود به خودی هنگام مسواک زدن یا نخ دندان کشیدن هم رخ می‌دهد که نشانه بیماری‌های لثه است و باید با مراجعه به پزشک آن را درمان کرد. مراقبت منظم از دهان مانند مسواک زدن، استفاده از نخ دندان و مراجعه به دندان پزشک دست کم سالی دوبار، می‌تواند از بیماری‌های خطرناک دندان و دهان جلوگیری کند. برای پیگیری بهتر است ابتدا به یک متخصص دهان و دندان مراجعه کنید تا از نظر مشکلات لثه بررسی شوید. در صورتی که مشکلی در این باره وجود نداشت، به پزشک داخلی مراجعه کنید.

● **شهروند: چهار ماه پیش آی‌اندیس همسرم تزکید و عمل کرد. یک هفته در بیمارستان بستری بود و آنتی‌بیوتیک تزریق می‌کرد تا در مانش کامل شد. دیروز یک بار ۹ کیلو بی بلند کرد. می‌خواستم پرسش‌اشکالی ندارد؟ بعد از چهار ماه می‌تواند اجسام سنگین را بلند کند؟**

پاسخ پرسش شما به این بستگی دارد که بدین‌اندازه محل برش عمل چقدر است. اگر جراحی خوب انجام شده و محل، برش کوچکی داشته است بعد از این چند ماه مشکل خاصی وجود ندارد. با همه این‌ها به علت اینکه محل جراحی ضعیف‌تر از قسمت‌های دیگر است، بهتر است هنگام بلند کردن اجسام سنگین با دست محل برش را فشار بدهد. بلند کردن وزنه ۹ کیلویی هم مشکلی نخواهد داشت.

منطقه خطر در قلب خانه

درباره راهکارهای حفظ ایمنی در آشپزخانه که کاهش حوادث را به دنبال دارد

سمیرا شاهیان آشپزخانه همان طوره که جای قل قل سماورو خورش قورمه سبزی است. ممکن است هسته خطرناک و دردسرساز خانه هم باشد. بخش مهمی از خانه که افراد در آنجا چه در وقت آسایش و چه در وقت حادثه یا «چه کنیم؟»‌های زیادی درگیر هستند؛ از «چه کنیم؟»‌های ساده مانند وقتی که با جوانه‌های سیب زمینی و سفیدی‌های مرکز گوچه فرنگی روبه‌رو می‌شوند تا «چه کنیم؟»‌های هولناک مانند وقتی که با کارد های تیز و ساتوری انگشتی بریده می‌شود یا دیگ زودپزی می‌ترکد. از آنجا که تأمین ایمنی و امنیت در آشپزخانه‌ای که آب و برق و گاز با هم جریان دارند، موضوع مهمی است. روی هر گوشه از آن ذره بین گرفتیم و حوادث آشپزخانه‌ای را با تیزبینی بررسی کردیم.

ارگونومیک

کار ایستاده یا نشسته بلند مدت و بلند کردن بار

شیمیایی

لاتکس، مواد ضد عفونی کننده، لکه برها و محلول‌های قلیایی

فیزیکی

وسایل برنده و سطوح لغزنده و مرطوب، اشعه مایکروویو

ایمنی

برق گرفتگی، بریدگی دست وانگشتان، سقوط اجسام روی پا

آشپزخانه خرابه نشود

خطرهای آشپزخانه به چند دسته تقسیم می‌شوند که توجه به آن‌ها با رعایت چند نکته ساده ما را از افتادن در محاصره‌های زیادی محافظت می‌کند.

هشدار!

بیشترین حادثه‌ها

برق گرفتگی، سوختگی، قطع انگشتان دست، لیز خوردن و سقوط کردن از فراوان‌ترین حوادث در آشپزخانه‌هاست.

آشپزخانه‌ها نقطه

آغاز بیشتر آتش‌سوزی‌های خانگی هستند و یکی از رایج‌ترین عوامل آتش‌سوزی در آشپزخانه‌ها، آتش گرفتن روغن داغ است.

۳۲۰ درجه

نقطه اشتعال در بیشتر روغن‌ها ۳۲۰ درجه سانتی‌گراد است.

وسایل خطرناک آشپزخانه

سینک و اسکاچ ظرف‌شویی

بهترین بستر برای رشد انواع میکروب و باکتری، اسکاچ‌های آشپزخانه هستند زیرا دائم با انواع آلودگی‌ها در تماس‌اند. از این رو استفاده طولانی از یک اسکاچ، نه تنها غیر بهداشتی که ناایمن نیز هست. سینک ظرف‌شویی هم یکی از آلوده‌ترین بخش‌های خانه محسوب می‌شود.



چرخ‌گوشت

این وسیله یک هیولای خانگی است که استفاده از آن نیاز به مراقبت زیادی دارد. مزیت وجود یک چرخ‌گوشت در آشپزخانه همان قدر زیاد است که خطر آن. از این رو پیش از کار با این وسیله برقی باید نکات ایمنی را در نظر گرفت.



تخته گوشت‌خردکنی

تخته‌های گوشت خام، پذیرنده باکتری‌های متعدد و زمینه‌ساز بروز انواع بیماری‌ها هستند. برای پیشگیری از هر خطری توصیه می‌شود از دو تخته جداگانه برای خرد کردن گوشت و سبزیجات استفاده کنید.



چاقوها

کاردهای آشپزخانه، چاقوها و ساتورها، بیخ‌شکن‌ها و سایر ابزار تیز و برنده برای بریدن مواد خوراکی و خرد کردن سبزیجات ضروری و لازم هستند، ولی استفاده از همه این‌ها نیاز به رعایت نکات ایمنی و احتیاط دارد.



ظرف‌های نجیب

تابه‌ها و قابلمه‌های تفلون به همان اندازه که کار راه‌انداز و مفید هستند، سلامتی را هم تهدید می‌کنند. این ظرف‌ها وقتی بیش از اندازه حرارت ببینند یا سطحشان خدشه‌دار شود گاز سمی تولید می‌کنند.



خوراکی‌های منقضی شده

خوراکی‌های منقضی شده و داروهای قدیمی در آشپزخانه خطرناک هستند. داروها را نباید داخل آشپزخانه نگه داشت زیرا گاهی با مواد خوراکی اشتباه گرفته می‌شوند که این خطر در خصوص کودکان بیشتر است. از طرفی اگر داروها کنار اجاق گاز یا دیگر منابع گرما قرار بگیرند آسیب می‌بینند.



اجاق گاز

معمولاً بررسی شیرهای اجاق گاز از کارهای همیشگی پیش از خروج از خانه است. ولی این موضوع تنها عامل پیشگیری از خطر در آشپزخانه نیست. آتش گرفتن روغن، سر رفتن غذا، شعله‌ور شدن یا پارچه‌های دمکنی از دیگر تهدیدهای اجاق گاز در خانه است.



خوشبوکننده هوا

مواد شیمیایی موجود در اسپری‌های خوشبوکننده هوا که گاهی برای رفع بوی تعفن زیاده‌های شب‌مانده استفاده می‌شود در بلند مدت زمینه‌ساز سرطان ریه است. بنابراین بهتر است که هوای آشپزخانه با روش‌های سالم‌تری تهویه شود.



حوادث شایع آشپزخانه

ترکیدن زودپز

عواملی مانند افزایش فشار بخار و خرابی سوپاپ وواشر در، سبب ترکیدن دیگ زودپزی می‌شود. ولی اگر در زمان استفاده از آن به برخی نکات ایمنی توجه شود، هیچ اتفاقی نمی‌افتد.

- مطمئن شوید همه اجزای زودپز سالم است.
- بیشتر از دو سوم زودپز آب نریزد چون احتمال ترکیدن آن وجود دارد.
- برای تخلیه بخار حتماً ز سوپاپ استفاده کنید.
- زمان شنیدن سوت زودپز به معنای افزایش فشار داخل دیگ است که باید در این موقع شعله‌را کم‌تر شود در غیر این صورت می‌ترکد. اگر سوت نزد خرابی سوپاپ، گیر کردن ماده غذایی و خرابی وواشر را بررسی کنید.
- پیش از اینکه بخار زودپز کامل خارج شود از باز کردن در آن خودداری کنید.



دود کردن روغن

وقتی در حال سرخ کردن ماده غذایی، دود آشکاری از ظرف بلند شود به این معنی است که روغن موجود در ظرف به آخرین درجه حرارت خود رسیده است. در این زمان روغن شروع به تجزیه شدن می‌کند. برای همین بهتر است فوری شعله اجاق را خاموش کنید تا روغن آتش نگیرد.

آتش گرفتن روغن

این طور رفت‌ها پیش از هرکاری اجاق گاز را خاموش کنید و سپس، شیر گاز را ببندید و یک درهم اندازه ظرف مشتعل پیدا کنید و روی آن بگذارید. با این کار از رسیدن اکسیژن به شعله جلوگیری و آتش به آسانی مهار می‌شود. یک پارچه ضخیم غیربلاستیک را خیس کنید و به آرامی آن را روی ظرف قرار دهید تا آتش خاموش شود. اگر آتش شعله‌ورتر از آن بوده که باروش‌های بالا خاموش شود از کپسول آتش‌نشانی برای خاموش کردن آتش استفاده کنید. به یاد داشته باشید که نباید ظرف آتش را جابه‌جا کنید. زیرا امکان دارد روغن مشتعل را روی خود یا زمین آشپزخانه بریزید. همچنین ممکن است روغن روی شما بریزد و سبب ایجاد سوختگی شما شود.

ترکیدن کنسروها

زمان جوشیدن کنسروها ۲۰ دقیقه از آغاز جوشیدن آب محاسبه

انفجار مواد شوینده

- برخی از مواد شیمیایی را نباید با هم مخلوط کرد. استفاده از مواد شوینده نیاز به احتیاط زیادی دارد. زیرا یک ترکیب اشتباه می‌تواند کشنده باشد. حتی استفاده از یک ماده، درست بعد از دیگری بدون شست‌وشوی ماده قبلی و زمان کافی برای خشک شدن آن می‌تواند اتفاق مهلکی را به وجود بیاورد.
- به خاطر داشته باشید این مواد را هرگز با هم ترکیب نکنید.
- ماده سفیدکننده و سرکه
- سفیدکننده و آمونیاک
- پراکسید هیدروژن و سرکه
- برخی حشره‌کش‌ها و آب
- جرم‌گیر و نوع دیگران