

باید و نباید های حجامت در این فصل

امیرمقدم بهار یکی از بهترین فصل ها برای حجامت است و کمک می کند مواد زائدی که در زمستان رسوب کرده است، از بدن خارج شود. البته حجامت فقط یک خون گیری ساده نیست و باید و نباید های بسیاری دارد که باید حواستان به آن ها باشد. باید و نباید هایی که هفته پیش در همین ستون، بخشی از آن ها را با هم مرور کردیم و امروز می خواهیم به بخش دوم آن بپردازیم.

- روزی را باید برای خون گرفتن انتخاب کرد که هوا صاف و روشن باشد و باد و طوفانی در کار نباشد.
- مالدین روغن به محل فصد یا حجامت (پیش و پس از انجام آن) از درد فصد و حجامت کم می کند.
- پیش از خون گرفتن حدود دوازده ساعت باید از رابطه جنسی پرهیز کرد.
- روزی که حجامت در آن انجام می شود نباید حمام رفت، چه پیش از آن و چه پس از آن، چون سبب درد می شود. بهتر است یک ساعت پس از حجامت مقداری آب گرم بر روی سر و بدن ریخت.
- خوردن انار ترش و شیرین (ملس) پیش و پس از حجامت سبب تقویت نفس می شود و خون را صاف می کند.
- تا سه ساعت پس از حجامت از خوردن غذای شور باید پرهیز کرد. چون احتمال بروز مشکلات پوستی وجود دارد.
- محل حجامت را به روغن شب بو یا مقداری مشک و گلاب باید آغشته کرد.
- در همان ساعتی که خون گیری تمام شد بهتر است مقداری گلاب بر روی سر پاشید.
- خوردن ترشی پس از حجامت و استفاده از روغن بنفشه یا گلاب و کافور نیز خیلی مفید است.
- در روزی که در آن حجامت انجام می شود از تحرک زیاد و خشم و غضب باید پرهیز کرد.
- گوشت ماهی و تخم مرغ را با هم نباید در یک وعده غذایی خورد. چون ترکیب این دو در معده انسان سبب ناخوشی و نفرس و قولنج و بواسیر و درد دندان خواهد شد.

نکاتی برای استفاده از حشره کش ها

شادفر



سوسک های فاضلاب که معمولاً در همه فصل ها پیدایشان می شود یا سوسک های ریزی که در کابینت ها یافت می شوند از جمله حشراتی هستند که بیشتر افراد به ویژه خانم ها از آن ها واهمه دارند و دائم دنبال راهی برای دفعشان هستند. یکی از راه های دفع این موجودات، حشره کش ها هستند. حشره کش ها به روش های مختلفی کار می کنند. برخی از سموم، سیستم عصبی حشرات را مختل می کنند، در حالی که برخی دیگر ممکن است به اسکلت بیرونی حشرات آسیب برسانند. آن ها را دفع یا باروش های دیگر کنترلشان کنند. البته هر حشره کشی می تواند سطح متفاوتی از خطر را برای حشرات غیر هدف، افراد، حیوانات خانگی و محیط زیست در پی داشته باشد. استفاده از اسپری حشره کش در بیشتر وقت ها کار ساز است. ولی باید نکات ایمنی آن را هم بدانید تا دچار عوارض این سموم نشوید.

جلوگیری از تماس با چشم و پوست

از اسپری کردن محصول به سمت چشم ها و پوست خود داری کنید. اگر به طور تصادفی محصول به چشم ها یا پوست برخورد کرد، فوری با آب شست و شود و در صورتی که نشانه هایی از سوزش و التهاب داشتید به پزشک مراجعه کنید.

انتخاب محصول مناسب

مطمئن شوید که برای دفع هر حشره ای محصول مرتبط و مناسب آن را تهیه کنید. معمولاً برچسب محصول نشان دهنده کاربرد آن است. پیش از استفاده از اسپری حشره کش، برچسب محصول را با دقت بخوانید و به اطلاعات ایمنی آن توجه کنید.

استفاده در زمان مناسب

بهتر است اسپری حشره کش را در زمان های مناسب، مثلاً وقتی در خانه نیستید، استفاده کنید تا اثر بخشی آن بیشتر و پیامد هایش برای سلامتی شما کمتر شود. همچنین وقتی می خواهید اسپری را در اتاق کودک استفاده کنید، زمانی باشد که حضور ندارد.

نگهداری در محل ایمن

حشره کش ها را در محل هایی نگهداری کنید که از دسترس کودکان و حیوانات خارج باشد و دما و نور خورشید روی آن ها تأثیر نگذارد. همچنین از مخلوط کردن محصولات مختلف خودداری کنید.

پیامدهای استفاده زیاد از حشره کش ها

استفاده از حشره کش ها می تواند عوارض و اثرات ناخوشایندی روی انسان و محیط زیست داشته باشد. برخی از عوارض استفاده از حشره کش ها شدید است و باید آن ها را جدی گرفت.

تحریک پوست و چشم

برخی حشره کش ها ممکن است با تماس مستقیم با پوست و چشم باعث تحریک و سوزش پوستی شوند و چشم ها را تحت تأثیر قرار دهند.

ایجاد حساسیت

برخی افراد ممکن است به مواد حشره کش حساسیت داشته باشند و حشره کش ها علائم حساسیت مانند خارش، قرمزی و تورم را در آن ها ایجاد کنند. استفاده طولانی مدت یا زیاد از حشره کش ها هم ممکن است تهوع و سردرد در فرد ایجاد کند.

تأثیر بر سیستم های تنفسی و عصبی

بعضی از حشره کش ها ممکن است بر سیستم عصبی انسان تأثیر بگذارند و سبب ایجاد اختلالات عصبی شوند. از طرفی بعضی حشره کش ها هم ممکن است با تنفس مستقیم یا به کار بردن با غلظت بالا، مشکلات تنفسی ایجاد کنند.

آسیب به محیط زیست

بعضی از حشره کش ها ممکن است آلودگی زیستی ایجاد کنند و به حیات و وحش و محیط زیست آسیب برسانند.

ایجاد مقاومت در حشرات

استفاده بی رویه و بی دقت از حشره کش ها سبب مقاومت حشرات به این مواد می شود و در عمل کارایی آن ها را کم می کند.

نکته

به علت عوارض احتمالی استفاده از حشره کش ها ضروری است از مقدار مناسب و تهویه محیط اطمینان حاصل کنید.

پیامد استفاده از حشره کش ها برای مادران باردار

استفاده از حشره کش ها برای زنان باردار ممکن است خطراتی داشته باشد، زیرا برخی از مواد موجود در حشره کش ها بر جنین و سلامت مادر تأثیر منفی می گذارد و به عیوب زایمانی یا مشکلات دیگر منجر می شود. در نتیجه، برای زنان باردار، استفاده از حشره کش ها باید با دقت و با رعایت نکات ایمنی انجام شود.

پاکیزگی یا اعمال شاقه؟

رعایت حقوق کارگران خانگی سبب دل گرمی و انگیزه بیشتر آن ها برای کار می شود



غذا همانند خوراک خودمان

در دین ما اسلام، توصیه های زیادی برای رعایت حال کارگران و به طور کلی افراد زیر دست وجود دارد. از جمله این توصیه ها از قول پیامبر گرامی (ص) است: «از آنچه می خورید به افراد زیر دست خود بخورانید و از آنچه می پوشید، به آنان بیوشانید و آن ها را به کارهای فوق طاقتشان وادار نکنید.» وقتی قصد دارید برای نظافت خانه از کارگران نظافتی کمک بگیرید از شب قبل به فکر ناهار و یکی دو میان وعده برای او هم باشید. با غذاهای شب مانده و بی کیفیت از او پذیرایی نکنید و تا جایی که برایتان مقدور است نظرش را در خصوص غذا جویا شوید. افزون بر این با بهتر است در زمان صرف غذا با هم هم سفره شوید و فرد کارگر را در قسمت پایین خانه نگذارید و خودتان در بالای خانه به صرف غذا مشغول شوید.

کار به اندازه توان

معمولاً کارگران نظافتی کارهای تعریف شده ای دارند. برای نمونه نظافت راه پله ها و پارکینگ یا نظافت داخل خانه برای آن ها ساعت کاری و دستمزد مشخصی دارد. بهتر است برای پیشگیری از سوء تفاهم و هر اختلافی، پیش از کار درباره منظور خودتان از نظافت، شفاف و گویا صحبت کنید. همچنین برخی جزئیات کار را هم بپرسید. به طور معمول نظافت خانه شامل مرتب کردن گردگیری، جارو کشیدن، نظافت اتاق ها، آشپزخانه و سرویس های بهداشتی می شود. کارهایی که ممکن است افراد از آن واهمه داشته باشند مانند نظافت قفس پرندگان یا جای حیوانات خانگی را به آن ها تحمیل نکنید.

پرداخت دستمزد بیش از توافق

قدیمی ها بر این باور بودند که دستمزد کارگر را پیش از اینکه عرقش خشک شود باید پرداخت. این کار سببی می شود خستگی هفت هشت ساعت کار از تن کارگر بیرون برود و با خاطری آسوده دست از کار بکشد. بهتر است پیش از شروع به کار بر سر مبلغ دستمزد توافق کنید و بعد از آن دیگر هیچ چک و چانه ای نزنید. همچنین اگر برایتان مقدور است مبلغی هم پیش از مقدار تعیین شده شیرینی بدهید تا فرد کارگر دل گرم تر شود و شما را با سخاوتمندی بشناسد.

رعایت نکات ایمنی

در زمان انجام کار خانه استفاده از سموم، مواد شوینده و سفیدکننده ها و قرار گرفتن در ارتفاع پیش می آید. بنابراین باید به نکات ایمنی هم توجه داشت. کار درست این است برای کسی که قصد نظافت کردن دارد وسایل کاربردی ایمن را تهیه کنید. برای نمونه اگر می خواهید شیشه ها تمیز شوند. انتظار غیر واقعی نداشته باشید که شیشه های سمت خیابان که دسترسی به آن ها دشوار است هم تمیز شوند یا اگر می خواهید چنین اتفاقی بیفتد پاک کننده مغناطیسی شیشه در اختیار کارگر بگذارید. همچنین برای گردگیری لوستر یا کابینت های هوایی، نردبان دو طرفه داشته باشید و از او نخواهید که روی هر سطحی بایستد. ایمنی را فدای تمیزکاری نکنید.

مراقبت در موقعیت های حساس

وسایل کار کارگر را باید برای او فراهم کنید. انواع شوینده های ویژه نظافت خانه، دستکش، ماسک، تی و جارو، دستمال و تکه های کهنه، وسایلی هستند که لازم است در اختیار کارگر گذاشته شود. در کنار تهیه این وسایل بهتر است حواسمان به سلامت فرد کارگر هم باشد. گاهی سطح آگاهی ما بالاتر است و باید از بروز هر خطری پیشگیری کنیم. برای نمونه هنگام نظافت وسایل برقی مانند کالبد پریرها، لوستر و روشنایی و... پیش از شروع نظافت ابتدا برق آن ها را قطع کنید و در سرویس های بهداشتی از شست و شو این قسمت ها خودداری کنید.

سمیرا شاهیان «زود باش، کلی کار مونده...» این چه طرز کارکردنه. اگر می خواستم ماست مالی کنم که خودم انجام می دادم...» روی فبال نشین. پاتوری فرش نذار...» و صد ها جمله مشابه که شاید شما هم از زبان بعضی ها در برخورد با کارگران نظافتی خانه شنیده باشید. افزون بر این صحبت ها برخی هم با کارهایشان کارگران را می آزارند و هر وسیله بدون استفاده، لباس کهنه و غذای بی کیفیتی را به آن ها می دهند. در حالی که کارگران نظافتی هم مانند سایر افراد شاغل به دنبال کسب روزی حلال برای تأمین زندگی خود و خانواده شان هستند و حرمت آن ها باید حفظ شود. موضوعی که به مناسبت روز جهانی کارگر نگاهی گذرا به آن داریم.

طرح: مجید صادقی افشار

یادآوری بارفتار خوب

اگر نظافت منزل را در دوره های زمانی مشخص و با کمک یک شخص انجام دهید، بیشتر با اخلاق و رفتار هم آشنایی شوید و راحت تر کارها را واگذار می کنید. از طرفی وقتی با روحيات هم آشنا باشید، رفتارهای ناشایست هم به وجود نمی آید و هر دو طرف حساسیت ها و عادت های کاری هم را می دانید. در کنار این موضوع، می توانید برخی خواسته ها و نکات را از همان ابتدای کار متذکر شوید تا در انتها دل خوری پیش نیاید. برای نمونه برخی برای صرفه جویی در آب تأکید زیادی دارند و می توانند همین موضوع را با آرامش و صبوری آموزش دهند.

تحمیل نکردن کارهای متفرقه

کارگران نظافتی برای هفت ساعتی که قرار است در یک خانه مشغول به کار باشند با توجه به شرایط جسمی و تجربه ای که دارند، برای خود برنامه ریزی می کنند. بهتر است به روش کار آن ها احترام بگذارید و در ترتیب کارهایشان بیش از اندازه دخالت نکنید. همچنین انتظار نداشته باشید اکنون که حضور دارند هر کار متفرقه ای مانند عوض کردن خاک گلدان ها یا آماده کردن غذای کودک را هم انجام دهند. در واقع نباید از کارگران نظافتی سوء استفاده کرد.

شرکت های معتبر

درخواست کمک از کارگران باید از راه شرکت های نظافتی معتبر باشد. توصیه می شود از رسمیت شرکتی که می خواهید از آنجا نیروی کمکی بگیرید یقین داشته باشید و اگر هم می خواهید از کارگران غیرشرکتی درخواست کمک کنید روی افراد شناخته شده حساب کنید. در کنار این موضوع، خودتان هم شرایط امنی برای کارگر نظافتی فراهم کنید. در صورتی که برایتان مقدور است از او بخواهید روزی بیاید که فرد نامحرمی در خانه نباشد. افزون بر این ساعت های کار کارگر را به گونه ای تنظیم کنید که فرصت عبادت و استراحت هم داشته باشد. یکی دیگر از جنبه های امنیت، وسایل و زیورآلات گران بهاست. بیشتر ما مثل «مالت را سفت بگیر، همسایه ات را دزد نکن» را شنیده ایم. توصیه می شود همیشه این وسایل گران بها را خودتان نظافت کنید تا مراقبت های لازم را به کار ببندید.