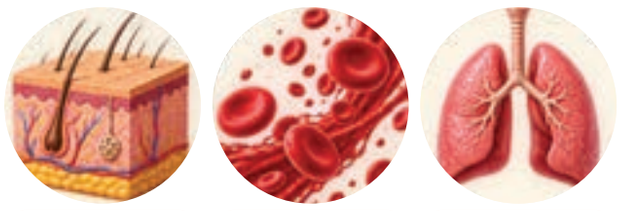
ذره‌بین سلامتی

هر عضو از چه مقدار آب تشکیل شده است؟



امیرمقدم| آب خوردن یکی از حیاتی‌ترین اعمالی است که اصلا به چشم نمی‌آید. از آنجایی که ۶۰ درصد وزن بدن آدمی از آب تشکیل شده است، نهایت تا یک هفته می‌تواند بدون آب دوام بیاورد. اگرچه میزان آب مورد نیاز بدن افراد مختلف باهم فرق می‌کند. به طور کل بدن یک مرد بالغ حدود ۳ لیتر و یک زن بالغ حدود ۲٫۲ لیتر آب در روز نیاز دارد. این میزان آب در کل بدن تقسیم و صرف فعالیت‌ها و نیازهای مختلفی می‌شود که بستگی به هر عضو دارد.

میزان آب تشکیل دهنده هر عضو



شش‌ها	خون	پوست
٪۸۵	٪۹۴	٪۸۰



عضلات	مغز	استخوان‌ها
٪۷۵	٪۸۳	٪۲۰



قلب	کلیه‌ها	چشم
٪۷۵	٪۸۳	٪۹۵

نکته روز

هشدارهایی که نباید نادیده گرفت



متین| برخی چراغ‌های هشدار یا نشانه‌های غیرعادی هنگام رانندگی می‌تواند خطرناک باشد و به خرابی‌های سنگین منجر شود. اگر این هشدارها هنگام رانندگی ظاهر شدند، در اولین محل امن باید توقف و به خودرو امدادرسانی کرد، چون ادامه حرکت ممکن است خطرناک باشد یا به خرابی سنگین منجر شود.

نشانه‌ها	عوارض احتمالی
چراغ فشار روغن	افت فشار روغن و آسیب جدی به موتور
چراغ دمای موتور	افزایش بیش از حد دما و خطر آسیب به واشر سرسیلندر و موتور
چراغ باتری شارژ	اختلال در سیستم شارژ و خاموش شدن خودرو
چراغ ترمز	احتمال کاهش روغن موتور یا نقص سیستم
لرزش ناگهانی یا اختلال فرمان	لرزش ناگهانی و احتمال خرابی لاستیک، چرخ یا سیستم فرمان
دود یا بخار از کاپوت و بوی شدید سوختگی	احتمال داغ شدن، نشتی یا آتش‌سوزی

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

با هم و برای هم

احساس مسئولیت و تعهد اجتماعی سنگ بنای توسعه جامعه است

معصومه متین‌نژاد| «پانزده شانزده جوان همدل باهم وارد روستایی شده و هرکدام بخشی از کار را دست گرفته‌اند. یکی آجر روی آجر می‌گذارد تا دست‌شویی کپری یک خانه را تغییر شکل دهد؛ یکی میز و نیمکت‌های شکسته تک کلاس روستا را تعمیر می‌کند و رنگ می‌زند و چند نفری هم تلاش می‌کنند سقف ریخته یک خانه را دوباره علم کنند. دوربین که رویشان می‌چرخد، کمی معذب می‌شوند ولی خیلی زود نادیده‌اش می‌گیرند.» مستند بیست دقیقه‌ای طول می‌کشد و با لحظه خروج گروه از روستا پایان می‌یابد. به لحظه پایان کار و ترک کردن روستا که فکر می‌کنم، دلم می‌خواهد جای تک تکشان باشم. حس مفید بودن و بخشیدن همیشه بیش از دریافت کردن و اندوختن به آدمی نشاط و انگیزه زندگی می‌بخشد. شاید فکر کنید برای تجربه چنین حس‌هایی سفرها باید کرد و شرایط باید داشت. واقعیت این است که برای انجام چنین فعالیت‌هایی حتما نباید جزئی از گروه‌های جهادی بود و به دیگر نقاط محروم کشور سفر کرد تا بتوان کاری انجام داد. فقط کافی است با دقت بیشتری به پیرامونمان توجه کنیم و از فرصت‌های موجود نهایت بهره را ببریم.

موقعیت‌شناسی

شدت تصادف در حدی است که نیمی از خودرو در برخورد با ستون برق مچاله شده است. احتمال اینکه سرنشینان خودرو جان سالم به در ببرند، خیلی کم است. همه منتظر نیروهای امدادی هستند ولی این قدر در این ساعت روز ترافیک این بخش شهر سنگین است که در بهترین حالت ۱۰ دقیقه‌ای طول می‌کشد. ۱۰ دقیقه‌ای که هر ثانیه آن برای حادثه دیدگان حکم یک زندگی را دارد. همه در حال نظاره و اندازوراند از حادثه هستند که دوجوان خودجوش وارد معرکه می‌شوند و درست مانند یک راهبر شروع به سامان‌دهی وضعیت می‌کنند. به سرعت اطراف خودرو را خالی می‌کنند، مسیر ترافیک را تغییر می‌دهند، شرایط راننده را بررسی، یکی از سرنشینان را پیاده و به دنبال آن راننده را هم به بیرون منتقل می‌کنند. یکی از دوجوان مسئول نظم دادن صحنه و دور کردن مردم است و دیگری درحال رسیدگی کردن به حال مجروحان. چند دقیقه بعد نیروهای امدادی از راه می‌رسند و خیلی زودتر از آنچه فکرش را بکنیم مجروحان به بیمارستان منتقل می‌شوند. تازه آن وقت همه متوجه می‌شوند که یکی از آن دوجوان پزشک و دیگری پرستار بوده است.

زمان‌های زیادی پیش می‌آید که ما در مکان و هنگامه درستی قرار بگیریم ولی این به معنای استفاده درست از همه این موقعیت‌ها نیست. بلکه این وظیفه‌شناسی و تعهد اجتماعی است که سبب می‌شود برخی مانند این دوجوان راحت نتوانند از کنار چنین موقعیت‌هایی بگذرند و با اینکه نیروهای امدادی در راه بودند، صحنه‌گردانی حادثه را تا رسیدن آن‌ها برعهده بگیرند.

وظیفه‌شناسی

ترافیک سنگین همه را کلافه کرده. علت آن هم خرابی چراغ راهنمایی است که سبب شده رانندگان بنابر تشخیص خود برای عبور از چهارراه عمل کنند. هیچ‌کس هم حاضر نیست نوبتش را به دیگری بدهد تا شاید قدری از ترافیک این بخش خیابان که سنگین‌تر است، کاسته شود. درنهایت یک جوان موتوری، وسیله نقلیه‌اش را گوشه‌ای پارک می‌کند و وسط چهارراه می‌ایستد. در کمتر از بیست دقیقه نظم بر چهارراه حاکم می‌شود و دیگر خبری از آن راه‌بندان سنگین نیست.

چیزی که این جوان را برای لحظاتی در آن چهارراه شلوغ و بسیار گرم متوقف کرده، فقط حس وظیفه‌شناسی اوست که با حرکتی جهادی و خودجوش گره بزرگی را از ترافیک شهر و مردم گرفتار در آن باز می‌کند، چون به طور حتم آن جوان هم به اندازه تک تک رانندگان گرفتار در ترافیک کار و دغدغه دارد. غیر از اینکه همه خوب می‌دانیم وسیله نقلیه کوچکی مانند موتور کم پیش می‌آید در ترافیک گیر بیفتد و راه فراری پیدا نکند.

زکات حرفه‌ای

خودش می‌گوید همه چیز از یک دعوت ساده برای تدریس در حاشیه شهر شروع شد؛ درست در روزگاری که نیاز مالی زیادی داشت و روی تخصصش برای این موضوع خیلی حساب کرده بود و چند ماه بعد خودش یکی از همین دعوت‌کنندگان بود و از هم صنفانش می‌خواست تا اگر شده برای چند ساعتی در ماه وقتشان را به این کار اختصاص دهند، چون خوب می‌دانست شیرینی کار خیلی زود زیر زبان همه آن‌ها مزه خواهد کرد و دیگر نمی‌توانند کار را رها کنند و حالا پس از گذشت پنج سال از نخستین تجربه خودش، به یکی از فعال‌ترین گروه‌های آموزشی تبدیل شده است و هر چند وقت یک بار یکی از مناطق کم‌برخوردار را انتخاب و همه توانش را روی آنجا متمرکز می‌کند تا از دل همین تدریس‌های ساده استعدادهایی را کشف کند که باور دارد بخشی از شکوفایی کشور در آینده‌ای بسیار نزدیک مرهون همان بچه‌ها خواهد بود. قصه این معلم ساده قصه پرتکرار آدم‌های زیادی در اطرافمان است که تخصصشان فقط منبع درآمدشان نیست، بلکه فرصتی برای خدمت بی‌منت به دیگران است، مانند پزشکانی که گروهی به مناطق محروم کشورمان سفر می‌کنند و برای چند هفته‌ای همه توان و تخصصشان را رایگان در اختیار دیگران قرار می‌دهند یا همه کسانی که نمونه آشکار آن را در زمان جنگ اخیر در تهران و دیگر شهرهای بمباران شده دیدیم. افرادی که با هر تخصصی از سراسر کشور برای امدادرسانی به مردم در صحنه حضور داشتند تا شاید بتوانند به قدر توانشان دردی یا غمی را از هم‌وطنشان بزدایند، بی‌آنکه کسی از آن‌ها دعوتی کرده باشد.

آماده به خدمت

با خودش پنج طاقه پارچه، چند دوک نخ، یک توپ کش و دو چرخ خیاطی به خانه آورده است بدون آنکه هماهنگی کرده باشد. همین موضوع صدای اعتراض مادرش را درمی‌آورد و خیلی زود با همان زبان چرب و نرمش از ضرورت کاری می‌گوید که باید در این شرایط همه‌گیری کرونا بکنند. این اولین بار نیست و معمولا مادرش عادت دارد. درست است که اولش کمی غر می‌زند ولی خیلی زود همراه پسرش می‌شود و بعد هم خودش دستورات بعدی را برای ادامه کار صادر می‌کند؛ «فراموش نکنی بگی که اینا ضدعفونی نشدند. پارچه هم یادت نشه. دنبال خواهرت هم بری من دست تنها نمی‌تونم از پس این همه کار بربیام.» دوختن ماسک و لباس بهداشتی برای کارکنان بخش درمان، شستن و خاک سپاری مرده‌هایی که حتی عزیزان آن‌ها هم خطر بیمارشدن را به تن نمی‌خرند، توزیع ماسک و مواد ضدعفونی‌کننده رایگان، رنگ‌آمیزی پارچه و دوختن پرچم، جمع‌آوری و ارسال کمک‌های مردمی به مناطق حادثه دیده، ضدعفونی کردن وسایل و تجهیزات عمومی و...؛ نوع فعالیت این افراد را، شرایط جامعه تعیین می‌کند، نه دستورالعمل‌های صادره از فلان سازمان یا نهاد دولتی و شبه دولتی. کافی است احساس نیازی در جامعه به وجود آمده باشد، همان لحظه بی‌توجه به شغل و نیازمالی و خواسته اطرافیان خط مشی جدیدی برای خود تعیین می‌کنند و منتظر سیاست‌های ابلاغی نمی‌شوند.

قرار مهربانی

عید نوروز، ماه رمضان، همه‌گیری یک بیماری مسری ناشناس و خانه‌نشینی مردم، جنگ و...؛ این‌ها فقط بهانه است برای اینکه او و دوستانش یک بار دیگر به جز دست به جیب شدن از آبرویشان در بازار هم مایه بگذارند و پولی را جمع و برای تعدادی از نیازمندان بسته معیشتی تهیه کنند و به دستشان برسانند. می‌گوید از اینکه شرایط اقتصادی هربار بسته معیشتی‌شان را نشانه می‌گیرد و به جای بزرگ‌تر شدن، آب می‌رود، خجالت‌زده این خانواده‌هاست. با این همه کوتاه نمی‌آید و تلاشش را بیشتر می‌کند. به طور حتم، بیشتر از این عزیزان که حکم موتور محرکه فعالیت‌های خیرخواهانه در جامعه را دارند باید قدردان همراهی خودجوش مردم به‌ویژه در طبقه متوسط جامعه در این امر خداپسندانه بود که هرقدر هم شرایط اقتصادی سخت‌تر می‌شود آن‌ها در این بخش از رسالت اجتماعی‌شان کم نمی‌گذارند و همیشه همراه چنین گروه‌هایی هستند، بی‌آنکه بخواهند اثربخشی فعالیت‌هایشان را در قالب بیلان‌کاری‌های معمول بسنجند و بعد دست به جیب شوند یا به شناخت دقیق‌تری از جامعه هدفشان برسند و پس از آن دو و تا چهارتای معیشتی بکنند.

امداد اقتصادی

با سخت شدن شرایط اقتصادی تعداد مواردی که برای کمک به او معرفی می‌شدند، بیشتر هم شده بود. همیشه از اینکه باید به ۱۰ نفر رو می‌زد تا مبلغی برای این افراد تهیه شود، احساس خوبی نداشت. حتی گاهی احساس می‌کرد برخی به خاطر رودربایستی که با او دارند، رویش را زمین نمی‌زنند و دست به جیب می‌شوند، برای همین به فکر ایجاد پویشی برای امدادرسانی‌های لحظه‌ای بود. پویشی که اعضای آن داوطلبانه و خودجوش ماهیانه مبلغی را برای چنین مواردی کنار بگذارند. پویش را با یک قرار دونفره با یکی از دوستان نزدیکش شروع می‌کند و هرکدام یک درصد از درآمد ماهیانه‌شان را با نام امام زمان(عج) برای دستگیری از دیگران کنار می‌گذارند. سهم اندکی که در ابتدا خیلی چشمگیر به نظر نمی‌رسد ولی خیلی زود با جان گرفتن پویش و اضافه شدن دیگر اجزا به یک گروه صدنفره کاری می‌کند کارستان.

این نمونه کوچکی از فعالیت‌های جهادی و خودجوشی است که این روزها افراد زیادی درگیر آن شده‌اند، بدون آنکه نیاز باشد به نهادهای امدادرسانی رسمی مانند کمیته امداد امام خمینی(ره) یا بهزیستی فکر کنند و بخواهند از ظرفیت آن‌ها برای حل مشکلات پیرامونی‌شان کمک بگیرند. فعالیت‌هایی که معمولا شروع آن را یک نفر به صورت جهادی و خودجوش رقم می‌زند و بخشی از جامعه را با خود همراه می‌کند.

دنیای بی‌زباله

همیشه کیسه پلاستیکی تاشده‌ای همراه خودش دارد. فرقی نمی‌کند پوست یک عدد تخمه و شکلات باشد یا ظرف یک بار مصرف غذاهای آماده؛ جای همه این‌ها تا دسترسی‌اش به یک سطل زباله درون این کیسه پلاستیکی داخل کیفش است. اطرافیانش معتقدند به زباله وسواس دارد، ولی خودش می‌گوید دلش برای طبیعت می‌سوزد. حالا چند سالی می‌شود که کارش از نریختن زباله‌های خودش به جمع‌آوری زباله‌های ریخته شده دیگران رسیده است. هرهفته تپه‌ای، صخره‌ای، کوهی، پارکی یا جنگلی را انتخاب و سه چهار ساعتی را صرف جمع‌آوری زباله‌های آنجا می‌کند. زیبایی کارش سبب شده تا دیگر تنها نباشد و الان قرارهای هفتگی با دوستانش و دوستداران طبیعت بگذارد و هرهفته نقطه‌ای را برای پاک‌سازی انتخاب کنند.

همه ما درباره عوارض رها کردن زباله در طبیعت شنیده‌ایم و شاید همین مسئله سبب شده باشد تا برخی از ما نهایت هنری که به خرج می‌دهیم این باشد که زباله‌هایمان را در طبیعت رها نکنیم، ولی به طور حتم تعداد افرادی که این احساس مسئولیت آن‌ها را به سمت فعالیت‌های جهادی و خودجوشی مانند پاک‌سازی طبیعت از زباله‌ها سوق می‌دهد، خیلی زیاد نیست. درواقع، بیشتر ما منتظریم که متولیان امر برای این پدیده نامیمون فکری بکنند، مانند آنچه در محیط‌های شهری اتفاق می‌افتد و پاکبانان جور همه شهر را می‌کشند.

