

از رنجی که کشیدیم

یک ماه است که از داستان تلخ پلاسکو، سوز سرمای حقایق و تیغ گرمای شایعات اش، درد سلفی زدگی انبوه جمعیت، تعیین مقصر و تکذیب مسئولیت ها، گفتند و شنیدیم. بازگویی این درد، نه دردی از کودکی دوا می کند که تا قبل از آن روز شوم، با صدای چرخش کلید در خانه، بال می گشود برای پریدن به استقبال پدر و نه از همسری که هنوز باور نکرده است، دست های قهرمان زندگی اش دیگر این کلید را نخواهد چرخاند و نه از نگارنده این درد که پناهی ندارد جز توکل به خدا، از رنجی که کشیدیم ...



خالصانه برای شهدای گرانقدر آتش نشان طلب مغفرت و علو درجات داریم و برای خانواده های داغدارشان صبر جمیل آرزو مندیم .

فواید اهدای خون برای اعضای مختلف بدن

اهدای خون هنگامی رخ می دهد که یک فرد سالم به طور داوطلبانه مقدار مشخصی از خون خود را در یک مرکز انتقال خون هدیه می کند. خون اهدا شده پس از انجام آزمایش های لازم قابل استفاده می شود. از نظر سازمان بهداشت جهانی وجود ۲ درصد اهداکننده در جامعه قابل قبول است. این آمار در کشور ایران برابر ۲,۲ درصد است. اهدای خون برای نیازمندان به خون بسیار اهمیت دارد. پژوهش های فزاینده دانشمندان نشان داده است که این سودمندی می تواند دو طرفه باشد. در آنچه در ادامه می خوانید، به فواید اهدای خون پرداخته شده است.



یافته ها نشان داده که اهدای خون، خطر حملات قلبی و حتی سرطان را کاهش می دهد. تصور می شود که این مزایا از کاهش سطح آهن خون ناشی

می شود. سطوح بالای آهن باعث چسبندگی و غلیظ تر شدن خون می شود و فرآیند اکسایش کلسترول را تسریع می کند. این امر بر قوام خون اثر گذاشته و در زمان حرکت در میان رگهای خونی اصطکاک افزایشی ایجاد می کند. این اصطکاک احتمال ساییدگی و پارگی مخاط رگها را بالا می برد و به بیماری های قلبی و عروقی منجر می شود.

براساس پژوهش های اخیر، افراد سنین ۴۳ تا ۶۱ سال که هر شش ماه یک بار خون اهدا می کردند از سابقه سکته قلبی و مغزی کمتری برخوردار بودند. پاره ای تحقیقات نشان داده که اهدای خون در مردان باعث می شود که ۸۸٪ از خطر ابتلا به حملات قلبی نسبت به افرادی که خون نمی دهند کاسته شود. دلیل اصلی سلامت اهداکنندگان خون به ویژه عدم ابتلای آنها به سکته قلبی، متعادل بودن میزان آهن خون این افراد است. سطح آهن خون ارتباط مستقیم با خطر ابتلا به سرطان دارد چرا که آسیب رادیکال های آزاد را در بدن افزایش می دهد. همچنین در پژوهش دیگری افرادی که دو بار در سال خون اهدا می کنند، از خطر ابتلای کمتری به سرطان برخوردارند. از دیگر اثرات جانبی مفید اهدای خون این است که می تواند میزان زیادی کالری بسوزاند. با هر پاینت خون اهدایی ۶۵۰ کالری در بدن در زمان بازسازی سوزانده می شود. پس از اهدای خون، بدن تمام حجم خون را طی ۴۸ ساعت و تمام سلولهای قرمز خون را طی ۴ تا ۸ هفته جایگزین می کند. پیش از هر بار اهدای خون، سلامت فرد اهداکننده با سنجش میزان فشارخون؛ ضربان قلب؛ میزان هماتوکریت های خون (گلبولهای قرمز خون) بررسی و سپس اجازه اهدا به فرد داده می شود. به این ترتیب بسیاری از بیماری های فرد مانند فشارخون بالا، مشکلات خونی، ناراحتی قلبی و... با این آزمایش های به ظاهر ساده اما مهم شناسایی می شود. همچنین خون اهداکنندگان در مواردی که ممکن است باعث به خطر انداختن ایمنی خون شوند، غربالگری می شود. غربالگری شامل آزمایش برای آلودگی هایی مانند اچ آی وی و هپاتیت است که می توانند از طریق خون منتقل شوند همچنین انجام پرسش هایی در مورد پیشینه پزشکی و معاینه فیزیکی دهنده خون می تواند از به خطر افتادن سلامتی او جلوگیری کند.

نکته: توصیه می شود پس از اهدای خون به مدت ۱۵ دقیقه در محل خونگیری استراحت کنید و نوشیدنی و خوراکی که در اختیار شما قرار می گیرد میل کنید. به دستی که از آن خون گرفته شده فشار وارد نکنید و حداقل تا ۴ ساعت پس از آن با آن دست بارسنگین بلند نکنید.

چند نکته مهم درباره کلاه ایمنی

موقعی که احتمال افتادن اشیا از بالا و برخورد آنها با سر وجود داشته باشد و نیز هنگامی که فرد در نزدیک تجهیزات برق دار کار می کند، استفاده از کلاه ایمنی و حفاظت از سر الزامی است. بنا به اعلام سازمان پزشکی قانونی کشور اصابت اجسام سخت با سر در رتبه دوم حوادث منجر به مرگ (بعد از سقوط از ارتفاع) قرار دارد.

در محیط کاری است. اجرای این اصول در صنایع و سازمان های مختلف تجاری، صنعتی و خدماتی موجب افزایش بهره وری، استفاده بهینه از سرمایه نیروی انسانی، کاهش زمان انجام کار، افزایش کارایی و در نهایت سود دهی بیشتر سازمان می شود. این نظام پیش نیازی برای اجرای هر برنامه بهبود در سازمان است زیرا:

- همه افراد محیط تمیز و مرتب را دوست دارند.
- ثمرات تلاش برای همه افراد قابل ملاحظه است.
- فضای موثر بیشتری را خلق می کند.
- مدت زمان جستجو را کاهش می دهد.
- فاصله ها کوتاه تر میشود.
- طول عمر ماشین ها و تجهیزات افزایش می یابد.
- محیط کار یک محیط بهداشتی و ایمن می شود.
- خطا و اشتباه کمتر اتفاق می افتد.
- سرمایه اجرای این برنامه اندک است.

این نظام از پنج گام که به عنوان پنج رکن 5S شناخته می شود، تشکیل شده است.

گام اول (S1: سامان دهی) این گام به معنای سازماندهی، تفکیک و تعمیر اقسام ضروری قابل استفاده و قابل اصلاح از اقسام غیر ضروری و دور ریختنی است.

گام دوم (S2: ترتیب و نظم بخشی) هدف این گام مرتب کردن اقسام ضروری و قابل استفاده و تعیین جای مناسب هر یک به نحوی که با سرعت و سهولت قابل دسترسی باشند.

گام سوم (S3: تمیزی و پاکیزه سازی) پاکیزه و تمیز نگهداشتن محیط کار و زدودن آلودگی و مواد خارجی اضافی از اقسام و تجهیزات محل کار و پیشگیری از کثیفی مجدد آنها برنامه عملی این گام است.

گام چهارم (S4: استاندارد سازی) هدف این گام اطمینان از تداوم وضعیت مطلوب حاصل از اجرای سه گام قبلی، از طریق کمیته های راهبردی، ممیزی و بازرسی دوره ای، چک لیست کنترل، سیستم کد گذاری، اطلاع رسانی و آدرس دهی، نصب علائم راهنما و هشدار دهنده و سیستم های اعلان خطر می باشد.

گام پنجم (S5: انضباط) نکته اصلی در این گام ایجاد عادات درست به جای عادات نادرست و نهادینه کردن فرهنگ 5S از طریق شیوه های آموزش، تمرین، نظارت و ارزیابی، تشویق و پاداش، جلب مشارکت عمومی، تدوین، ابلاغ و اجرای مقررات در سازمان است.

این مطلب ادامه دارد

کلاه های ایمنی تهیه شده در نیروگاه از نوع کلاس ایمنی A و جنس ABS می باشد. نحوه نگهداری و استفاده صحیح از کلاه های ایمنی بسیار حایز اهمیت است. در استفاده از کلاه های ایمنی مشترک محتاط باشید. این امر ممکن است باعث انتقال بیماریهای پوستی گردد. برای استفاده از کلاه ایمنی که متعلق به شخص دیگری بوده باید قبلاً داخل آن ضدعفونی شده و در صورت لزوم چرم و نوارهای داخل آن تعویض شود. روش متداول

شستشوی پوسته کلاه، استفاده از آب داغ به همراه یک ماده شوینده مناسب می باشد سپس آنها را ضدعفونی نموده و در آب داغ پاکیزه آبکشی نمود. تینرها و مواد پاک کننده به پوسته کلاه آسیب رسانده و مقاومت آن را در مقابل ضربه و یا جریان الکتریسیته کاهش می دهند.



هیچگونه جسم خارجی نباید درون کلاه ایمنی مابین پوسته و ساسپنشن جایگزین گردد، زیرا این فضا جهت جلوگیری از انتقال ضربات وارده از کلاه به سر شخص تعبیه شده است.

کلاه های ایمنی نایستی در کنار پنجره و مکان هایی که در معرض نور مستقیم قرار دارند، نگهداری شوند. نور خورشید و گرمای بیش از حد باعث شکننده شدن کلاه می شود و ضریب ایمنی آن را کاهش می دهد. پوسته کلاه های ایمنی از پلاستیک های پلیمری می باشد که مستعد آسیب پذیری از طریق اشعه فرابنفش (نور خورشید) می باشند. این نوع تخریب در ابتدا از طریق کاهش جلای ظاهری کلاه نمایان می شود که به آن سفیدک می گویند و در مراحل بعدی تخریب، سطح بیرونی کلاه پوسته پوسته می شود. هرگونه ترک، سوراخ در لبه یا پوسته کلاه، یا نشانه هایی از تماس با گرمای مفرط، مواد شیمیایی خورنده و تو رفتگی ضریب ایمنی کلاه را کاهش می دهد که در صورت مشاهده این علائم به دلیل کاهش ضریب ایمنی کلاه بایستی تعویض گردد.

ارکان نظام ایمنی و آراستگی محیط کار (5S) - قسمت اول

امروزه ارکان نظام 5S، به عنوان یک نظام کارآمد در ایمن سازی و آراستگی محیط کار در کشورهای توسعه یافته و شرکت های سرآمد شناخته شده است، این نظام یکی از شیوه های عملی معتبر و پذیرفته شده



در مدیریت کیفیت و مدیریت ایمنی و بهداشت کار می باشد که ابتدا در کشور ژاپن و سپس در سایر کشورها به کار گرفته شده است. هدف این نظام به بیان

ساده، سامان دادن، نظم و ترتیب، پاکیزه سازی، هماهنگی و ایجاد انضباط