

مصرف خوراکی هایی که طبع گرمی دارند، در فصل زمستان بیشتر توصیه می شود. در کتاب طب الرضا^(ع) مصرف خوراکی هایی مانند خشکبار به طور خاص و آجیل ها پیشنهاد شده است. زیربخش زیادی از نیازهای بدن در این فصل را می توان با آن ها تأمین کرد.



● پسته در طب سنتی طبع گرم و خشکی دارد و از نظر دانشمندان امروزی دارای مقدار زیادی ویتامین ب است که خون را زیاد، حافظه و دماغ را تقویت، بدن را رفربه و مجاری تنفسی را باز می کند.



● فندق هم در طب سنتی طبع گرم و خشکی دارد و دارای مقدار زیادی کلسیم و املاح معدنی به جز ویتامین ث است. مصرفش روده و معده را نیرومند می کند و روغن آن بهترین داروی سینه درد، سرفه و ریزش مو است.



● بادام طبع گرم و تری دارد و دارای ویتامین آ، ب، قند و چربی، آهنک و فسفر است. برای تقویت حافظه و قوه باصره (بینایی) بسیار مفید و برای دردهای سینه و شکم بسیار سودمند است. سرفه خشک را مدام می کند و برای زخم روده مفید است.



● گرد و طبع گرم و خشکی دارد و دارای آهن، فسفر، مس، ویتامین ب و ث است. ملین و مقوی نیروی جنسی است و گرم معده را از بین می برد و برای بیماران سل و قند نیز مفید است.

یک اسباب کشی ایمن و بی دردسر



شادفر

اسباب کشی هم مانند هر کار دیگری فوت و فن خودش را دارد و آدم های حرفه ای این کار را می طلبد، پس با یک اسباب کشی ساده، خودتان را از پارتیریاورید و از کارگران حرفه ای برای این منظور کمک بگیرید. اگر هم قصد دارید خودتان کار را دنبال کنید، حواستان به برخی نکات ایمنی خاص در این زمینه باشد. زیرا فشار کار افزون بر خستگی شدید، سبب آسیب های جسمی مانند کمردرد، گرفتگی عضلانی، رگ به رگ شدن و شکستگی و در رفتگی ناشی از افتادن خواهد شد که معمولا کمی پس از اسباب کشی خود را نشان می دهد.

- تماس زیاد با گردوغبار و شست وشوهای مکرر سبب صدمه به پوست دستانتان می شود، پس از دستکش مناسب در طول کار استفاده کنید.
- حتما در طول روز استراحت های کوتاه مدت برای رفع خستگی داشته باشید.
- مراقب بخارات سمی ناشی از شوینده ها و پاک کننده ها باشید.
- از بلند کردن ناگهانی وسایل سنگین و تیز و برنده خودداری کنید. بهتر است برای این کار از دیگران نیز کمک بگیرید.
- برای بلند کردن اجسام سنگین، فاصله میان آن وسیله و بدن خود را کم کنید تا برای بلند کردن آن مجبور به صرف انرژی زیادی نباشید، یعنی ابتدا به طور کامل روی زانوهای خود خم شوید، سپس وسیله را از دو طرف آن به کمک دست ها بلند کنید. در ضمن می توان برای انتقال برخی وسایل از روش هل دادن هم استفاده کرد تا فشار کمتری به عضلات وارد شود.
- فرش، مبلمان پارچه ای، پرده ها و امثال این ها را حتما با کاور پلاستیکی یا پارچه ای جابه جا کنید که در طول اسباب کشی کثیف نشوند.
- وسایل چوبی را به ویژه آن هایی که دارای گوشه های زاویه دار هستند و بیشتر در معرض صدمه قرار می گیرند، با پلاستیک حباب دار یا حتی پلاستیک ساده، مقوا و روزنامه عایق بندی و محافظت کنید.
- اجناس گران قیمت مانند طلا، پول، مدارک و همچنین شکستنی ها را در صورت امکان با وسیله نقلیه شخصی حمل کنید.
- از لباسی مناسب، نه خیلی گشاد و نه خیلی تنگ در هنگام کار استفاده کنید. همچنین کششی بپوشید که سطح بهتری از پشتیبانی را از بدنتان داشته باشد.

کاهش وزن بی علت نگران کننده است

● **شهروند: مرد پنجاه ساله ای هستم. مدتی است دچار درد استخوان در تمام بدنم شده ام. ضمن اینکه در پای سمت چپم هم در ناحیه جلو لگن احساس سوزش دارم. به تازگی در ۹ ماه ۱۰ کیلو وزن کم کرده و در ناحیه دست هم دچار تورم شده ام. لطفا راهنمایی ام کنید.**

احتمال دارد که عصب کمرتان درگیر شده باشد و این درد را احساس کنید. اما مهم تر از آن، این است که شما در ۹ ماه ۱۰ کیلو بدون اینکه رژیم گرفته باشید، کم کرده اید و این علامت خوبی نیست و باید برای انجام برخی آزمایش ها به پزشک مراجعه کنید.

● **شهروند: مرد پنجاه و هفت ساله ای هستم. یک ماه است که دو انگشت کوچک و انگشت حلقه دست چپم حالت سُر و خواب رفتگی دارد، علت چیست؟**

کاش گفته بودید که شغلتان چیست. اگر کارتان یدی و سنگین است، امکان دارد درد به دلیل نوع شغلتان ایجاد شده باشد. گاهی نیز عصب دست از ناحیه مچ درگیری می شود و چنین حالتی را ایجاد می کند. در صورتی که برایتان امکان دارد حجم کار یا دستتان را کمتر کنید و مچ بند بپندید حتی در شب ها، این تدابیر درد شما را به مرور کمتر می کند.



از آداب اسباب کشی چه می دانیم و چقدر به آن پایبند هستیم؟

اسباب کشی!

آسانسور



طرح: مجید صالحی / شهرآرا

جنگ اول در اسباب کشی

حمل و نقل اثاثیه ممکن است برای کارگران هم طاقت فرسا باشد، پس بهتر است پیش از شروع کار نکاتی را به آن ها گوشزد کنید تا سبب سلب آرامش همسایه ها نشود.

از داد و فریاد زدن و بصادای بلند صحبت کردن پرهیز شود.

راهروها و راه پله های داخل ساختمان و پیاده رو کوچه مسدود نشود.

دور ریختنی هایی مانند کارتن های اضافه و پلاستیک در محیط راه نشود.



نظافت پس از حمل اثاثیه

معمولاً در روز اسباب کشی، راهروها، پارکینگ و پیاده رو مقابل ساختمان کثیف و نامرتب می شود. ممکن است از کارتن و جعبه ها و حتی پلاستیک حبابی هایی که استفاده کرده اید تکه هایی روی زمین ریخته شود. پس از اتمام کار اثاث کشی برای احترام به مالک و همسایه ها با صرف چند دقیقه، مسیرهای تردد کارگران را حتماً نظافت کنید.

اطلاع رسانی قبل از جابه جایی

پیش از شروع اسباب کشی بهتر است همسایه ها از برنامه شما مطلع باشند. بیشتر وقت ها توقف خودروهای باربری مقابل در پارکینگ یا در اصلی ساختمان، رفت و آمد خودروهای عبوری را سخت می کند. اگر همسایه های شما از این موضوع مطلع باشند، برای ورود و خروج خود رو به ساختمان از یکدیگر دلخور و ناراحت نخواهید شد.

افزون بر این اطلاع رسانی ها حواستان باشد در هنگام خارج کردن اثاثیه از داخل منزل، دقت کنید کمترین بر خورد با دیوارها و به ویژه در خانه همسایه ها را داشته باشید. همچنین زمانی که وسیله ها را در راهرو قرار می دهید تا به کامیون منتقل شوند، مرتب و در گوشه ای بچینید تا مزاحمت کمتری برای ساکنان داشته باشد.

خدا حافظی با همسایه ها

خدا حافظی کردن از همسایه ها، به ویژه افرادی که با آن ها معاشرت و رابطه نزدیکی داشته اید، خاطره خوشی از شما به جا خواهد گذاشت. بهتر است چند روز قبل از اسباب کشی ضمن خدا حافظی با همسایه ها از آن ها به خاطر مزاحمت هایی که در روز اثاث کشی به وجود خواهد آمد، عذر خواهی کنید.

کرایه کامیون جابه جایی لوازم در طبقات (۲ ساعت داخل شهر) ۱ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان

کرایه کامیون برای طبقه همکف به همکف با دو نفر کارگر توجه: به ازای هر ساعت اضافه، ۳۵ هزار تومان به مبلغ اضافه می شود ۱ میلیون تومان

نرخ وانت بار در مشهد

آخرین نرخ وانت بار در مشهد برای دو ساعت به این قرار است.

داخل محله ۱۵۰ تا ۲۵۰ هزار تومان

محله به محله ۲۰۰ تا ۳۰۰ هزار تومان

کرایه وانت با دو نفر کارگر (۲ ساعت داخل شهر) ۶۰۰ هزار تومان

فرهنگ اسباب کشی

● قبل از اینکه در آپارتمان مستقر شوید از تمامی حق و حقوق خود مطلع شوید. پارکینگ و انباری را طبق سند در اختیار بگیرید و از انباری و پارکینگ دیگران استفاده نکنید.

● از حق خود کوتاه نیایید ولی به حق دیگران هم تجاوز نکنید. از امکانات ساختمان مانند آسانسور در زمان اسباب کشی، اصولی و درست استفاده کنید.

● کارهای فنی و پیرسودا را در ساعت تعیین شده انجام دهید. بهتر است با اهالی ساختمان درباره ساعت آن به اتفاق نظر برسید.

اسباب کشی با آسانسور ممنوع است و سربدار باید از اسباب کشی ساکنان با آسانسور جلوگیری کند.

● حتی در روز اسباب کشی، کفش های خود را کنار خانه مرتب کنید و فرهنگ آپارتمان نشینی را از بدو ورود به منزل نورعایت کنید.

● از ضربه زدن به دیوارها هنگام جابه جا کردن اشیاء مانند میز، مبل و... اجتناب کنید. زیرا آسیب نااحتی دیگر ساکنان می شود. در صورت بروز هرگونه خرابی، موضوع را فوری به مدیر ساختمان اطلاع دهید.

● در روز اسباب کشی رفت و آمد و بر رویای دوستان و آشنایان به منظور همکاری زیاد است. رعایت سکوت حتی در آن روز ضروری است. در برخی ساختمان ها صدا به راحتی به پایین منتقل می شود. سعی کنید اگر خانه کف پوش سنگی است، روی آن را فرش کنید تا صدا به طبقه پایین منتقل نشود.

● از کارهای آزار دهنده مانند آویزان کردن دستمال و پارچه ها روی زرده های سمت کوچه خودداری کنید زیرا جلوه خوبی ندارد.