



طرح: علیرضا باکدلی شورا

مدیریت خرید اقتصاد مصرف

«زندگی نو» یک بسته اقتصادی برای درست تر هزینه کردن منابع مالی خانواده در شرایط کنونی پیشنهاد می کند

۴



چرا برخی خانواده ها و بازماندگان بیمار مغزی به «اهدای عضو» رضایت نمی دهند؟

زندگی ببخشیم

۸

تو قدر آب چه دانی که در کنار فراتی؟

۳



تا نوع کاربری و موقعیت زمین مشخص شود.

➔ برای تخریب ملک باید به کجا مراجعه کرد؟

● بیشتر پیش می آید که افراد به نوسازی منزل خود اقدام و در این فرایند، خانه خود را به یک ساختمان چندطبقه تبدیل می کنند اما در بعضی موارد امکان نوسازی ساختمان وجود ندارد و به ناچار باید آن را تخریب کرد.

● تخریب ساختمان مانند نوسازی آن دارای مراحل است و مالک برای این منظور باید مراحل مورد نیاز را طی کند. در صورتی هم که از انجام این امر خودداری کند، مرتکب تخلف قانونی شده است و باید جریمه بپردازد.

● اولین مرحله برای تخریب ساختمان دریافت مجوز از شهرداری است. افراد برای دریافت مجوز باید به همراه مدارک مورد نیاز به شهرداری مراجعه و درخواست تخریب را تقدیم این مرجع کنند.

● مدارک مورد نیاز برای این کار شامل اصل و کپی سند، فیش نوسازی، پایان کار یا جواز قبلی (در صورت وجود) و... است. پس از بررسی مدارک، مرجع صالح که همان شهرداری است، به صدور مجوز اقدام خواهد کرد.

● به یاد داشته باشید دریافت مجوز تخریب و نوسازی با هدف ساخت و ساز قانونی، دریافت تسهیلات و وام، بیمه شدن نیروهای انسانی و ابزارآلاتی که در این عملیات دخیل هستند صورت می گیرد.

➔ شرایط دریافت وام نوسازی

● بر اساس اعلام معاون وزیر راه و شهرسازی، سقف وام نوسازی مسکن در بافت فرسوده نزدیک ۶۰۰ میلیون تومان است و متقاضیان می توانند ۱۵۰ میلیون تومان از مبلغ وام خود را بدون سود بانکی دریافت کنند.

● همه مالکان و انبوه سازانی که در محدوده بافت فرسوده، سکونتگاه های غیررسمی و بافت تاریخی به ساخت و ساز اقدام می کنند و پروژه آن ها دست کم ۱۰ درصد پیشرفت فیزیکی داشته است، می توانند برای دریافت تسهیلات اقدام کنند.

● اعطای وام به متقاضیان بدون سپرده گذاری است و فقط باید ملک آن ها در بافت فرسوده باشد. بانک مسکن این وام را پرداخت خواهد کرد.

همه ساختمان ها و خانه های قدیمی بعد از سپری شدن عمر مفیدشان در اثر عواملی مانند گذشت زمان، نشست زمین و... استقامت و کیفیت خود را از دست می دهند و نیازمند تعمیرات اساسی هستند. بسیاری از مردم وقتی ملک خود را فرسوده می بینند، به فکر بازسازی آن می افتند اما اغلب این پرسش پیش می آید که برای این کار باید به کجا مراجعه کرد و مراحل صدور مجوز چگونه است. اصولاً یکی از مشکلات اساسی این کار، طولانی بودن زمان صدور پروانه های ساختمانی و بوروکراسی های اداری بین نهادهای مختلف از جمله شهرداری، آتش نشانی و نظام مهندسی است. در این شماره، قصد داریم شما را با ضوابط بافت فرسوده و مراحل دریافت مجوز و تسهیلات آن آشنا کنیم.

➔ ضوابط و انواع بافت های فرسوده

● به طور کلی، بافت های فرسوده شهرها بازمانده از چرخه توسعه شهردار که امروزه به محلی برای سکونت مهاجران و گروه های کم درآمد تبدیل شده اند.

● در سالیان اخیر، مشکلات موجود در زمینه جذب و اختصاص منابع مالی به پروژه های نوسازی بافت های فرسوده باعث شده است این پروژه ها از قابلیت الزام برای اجرا برخوردار نباشند.

● بافت های فرسوده در انواع مختلفی دسته بندی می شوند شامل بافت های دارای میراث فرهنگی، بافت های شهری فاقد میراث فرهنگی و بافت های حاشیه ای یا سکونتگاه های غیررسمی.

➔ صدور پروانه بازسازی چه مرحله دارد؟

● وقتی مالک تصمیم به تخریب و بازسازی ملک خود می گیرد ابتدا باید به دفاتر خدمات الکترونیک مراجعه و مدارک خود را شامل سند، فیش آب، برق، گاز و تسویه عوارض نوسازی ارائه کند.

● بعد از تشکیل پرونده، یک بازدید از سوی کارشناس شهرداری صورت می گیرد تا وضعیت ملک از حیث ابعاد، شیب گذر، دسترسی ها و درختان بررسی و گزارش آن تنظیم شود.

● در نهایت، بر اساس گزارش تهیه شده، مشخصات ملک وارد سامانه شهرسازی و روند بازسازی آغاز می شود. در این بخش، موقعیت ملک با طرح تفصیلی انطباق داده می شود

زندگینو

شنبه

۱۳ اردیبهشت ۱۴۰۱
۱۹ شوال ۱۴۴۴
شماره ۳۶۶۹

(۲)

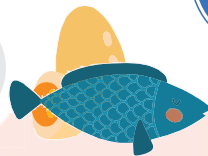


سیرتاپیاز ویتامین A

ویتامین A جزو آن دسته ویتامین های محلول در چربی است و اگر میزان اضافی آن به راحتی از بدن دفع نشود، می تواند سلامت فرد را به خطر بیندازد. کمبود این نوع ویتامین باعث بروز مشکل سوء تغذیه می شود.

جانوری

(به صورت مستقیم)



کجا دنبال ویتامین A بگردیم؟

مواد غذایی گیاهی (به صورت کاروتنوئید)



خواص ویتامین A چیست؟

سلامت چشم

رشد سلولی

تسریع در بهبود زخمها

حفظ سلولها از استرس

سلامت سیستم ایمنی

سلامت مو به ویژه پوست

مقابله با سلول های سرطانی



آقایان
تا پیش از سن پنجاه سالگی
روزانه ۹۰۰ میکروگرم
ویتامین A

مخاطرات کمبود ویتامین A



خانمها
تا پیش از سن پنجاه سالگی
روزانه ۷۰۰ میکروگرم
ویتامین A

کمبود این ویتامین باعث:

- شب کوری
- تأخیر در رشد کودکان
- خشکی پوست ناشی از هایپرکراتوز فولیکولار
- افزایش ابتلا به عفونت به خصوص عفونت ریه، گلو و شکم
- بی خوابی
- کوفتگی
- مشکلات باروری
- افزایش احتمال سرطان
- ... و

عوارض ویتامین A

ریش مو

مشکلات کبدی

بی اشتها

کاهش تراکم استخوان

بدخلقی

زردی

خشکی پوست

حالت تهوع و استفراغ

سردرد

درد مفصلی

نکته: افرادی که به بیماری های کبدی و کلیوی دچار هستند، نباید بدون توصیه پزشک کیسول مکمل ویتامین A مصرف کنند. مکمل ویتامین A می تواند با برخی انواع قرص ضد بارداری، ضد انعقاد خون، ضد آکنه، داروهای سرطان و... تداخل داشته باشد.

چه بخوریم؟

یک فنجان هویج خام یا یک فنجان کلم پیچ یا ۳۰ گرم جگر سیاه گاو می تواند همه نیاز روزانه شما را به ویتامین A تامین کند.



مزیت های مصرف ویتامین A

● بهترین رژیم غذایی برای کاهش وزن و لاغری

● تأمین مواد مغذی مورد نیاز بدن



همین نزدیکی

تو قدر آب چه دانی که در کنار فراتی؟



حجت الاسلام
والمسلمین کمیلی
آزاده و استاد نهج البلاغه
و صحیفه سجادیه

نهج البلاغه و صحیفه سجادیه در واقع تفسیر قرآن است. از این رو، باید دست کم ترجمه فارسی نهج البلاغه و صحیفه سجادیه را بخوانیم و یک دوره آن را تمام کنیم. به دلیل همین اهمیت، نباید درباره این سرمایه‌های گران بها و ارزشمند کم توجه نباشیم تا به قول معروف مضمول این بیت نشویم: تو قدر آب چه دانی که در کنار فراتی؟

اینکه همانند قرآن با نهج البلاغه و صحیفه سجادیه انس و الفت بگیریم، سرمایه گذاری ارزشمندی است که به یقین عمرمان هدر نرفته، زیرا کلام معصومان (ع) در وحی ریشه دارد و از این رو به روز و زنده است و به زندگی انسان نور می‌دهد.

بیش از ۲۰۰ دعا از امام سجاده (ع) هست که مستقیم یا غیر مستقیم در قرآن ریشه دارد و اگر کسی در این زمینه مطالعه کند، خیلی رشد می‌کند. پس می‌توان به صورت آهسته و پیوسته و به طور روزانه این کتاب عالی را مطالعه و از آن استفاده کرد. به طور مثال، دعای دوم صحیفه سجادیه یکی از دعاهایی است که یک دوره فشرده زندگی پیامبر (ص) می‌باشد که می‌توان از آن الگو گرفت. امام رضا (ع) در فرمایشی برای کسی که امر ایشان را زنده کند یعنی احادیث امامان معصوم (ع) را با آن جذابیت کلمه هایش بیان کند، دعا کرده اند. به این خاطر می‌گوییم هر کسی به هر شکلی که در توان دارد باید در نشر معارف و آموزه‌های اهل بیت (ع) تلاش کند که دعای هشتم صحیفه سجادیه از این قرار است.

نکته دیگر این است که ما در دعاهای خود معمولاً از خداوند درخواست می‌کنیم که چیزی را به ما بدهد در حالی که بیش از آن محتاج دعایی هستیم که از حضرت... خواهیم بعضی چیزها را از ما بگیرد. به طور مثال امام سجاده (ع) در بخشی از دعای خود در صحیفه سجادیه ۴۴ مورد را می‌خواهد که حق تعالی بگیرد. این امور شامل حسد، حرص، کم صبری، غضب نامقدس، کم قناعتی، بد خلقی، عصبانیت، هواپرستی، نژادپرستی و... است زیرا وقتی این‌ها از انسان گرفته شود، مانند پرنده بال پرواز می‌گیرد.

یکی دیگر از آموزه‌های مورد تأکید در صحیفه سجادیه دعای شماره ۲۴ با محوریت پدر و مادر است. در واقع، اگر بخوایم وظیفه خود را در برابر والدین و راه و رسم ادب در برابر آن‌ها را بدانیم، باید این دعا را بخوانیم که هم پاداش آن نصیب ایشان شود هم اینکه با وظیفه خود آشنا شویم.

این روش اهل بیت (ع) است که به انسان‌ها و حتی افرادی که بدی می‌کنند، فرصت می‌دهند و عذرخواهی‌شان را می‌پذیرند. بعضی از افراد حاضر نیستند به خاطر کمترین بی‌احترامی به قول معروف «قیافه» او را ببینند در حالی که امام سجاده (ع) در صحیفه به مراحل بخشش اشاره و در حق کسانی که کوتاهی کرده‌اند دعا می‌کند. بنابراین توجه به متن دعا سبب دلگرمی افراد به وعده‌های الهی، و از سوی دیگر، عمل کردن به این درس‌های زندگی موجب آرامش برای انسان و ارتباط بهتر میان خانواده و جامعه می‌شود.

زندگینو

شنبه
۳۱ اردیبهشت ۱۴۰۱
۱۶ شول ۱۴۴۳
شماره ۲۶۶

(۳)

ترگل ستوده نیا (گلخونه)



چند نکته طلایی برای نگهداری سانسوریا

این روزها خیلی‌ها به نگهداری گیاه در خانه به‌ویژه در آپارتمان تمایل دارند. درست است که وجود گیاهان از منظر بصری می‌تواند تأثیر بسیاری بر روحیه افراد بگذارد اما این اثرگذاری تا زمانی ادامه دارد که گیاه سالم باشد. در این شماره، به نکاتی درباره سلامت گیاه سانسوریا می‌پردازیم.

- **گلدان را هر هفته بچرخانید:** برای رسیدن نور یکنواخت به کل گیاه هر هفته گلدان را بچرخانید
- **سانسوریا را هرس نکنید:** هرس باعث کندی رشد سانسوریا می‌شود و در صورت هرس زیاد، گیاه از بین می‌رود.
- **خاک اطراف گیاه را سفت کنید:** بعد از قراردادن گیاه دور آن را با خاک پر کنید و کمی فشار دهید تا گیاه صاف بایستد.

درمانگاه

به مفاصلم است و باید ورزش را متوقف کنم؟
تریک تریک کردن مفاصل بدون درد به علت جابه‌جایی هواست و مسئله مهمی نیست. ورزش را قطع نکنید ولی حرکات را با سرعت و شدت کمتری انجام دهید.

● **شهروند:** کارمند هستم و ناچارم با رایانه کار کنم. مدتی است که گردن درد شده‌ام و با نشستن پشت سیستم یا کار با تلفن همراه، شرایطم بدتر می‌شود. آیا با بستن آتل می‌توانم درد را تسکین بدهم و مشکل را برطرف کنم یا باید به پزشک مراجعه کنم؟

باید بررسی شود. ممکن است دیسک گردن باشد. با وجود این، توصیه می‌کنم سرتان را خیلی خم نکنید. هنگام کار، گردن بند طبی ببندید. نرمش‌های مخصوص گردن انجام بدهید. اگر دردتان زیاد است و آرام‌بخش می‌خورید و بازهم دردتان برطرف نمی‌شود، لازم است به پزشک مراجعه کنید تا احتمال دیسک گردن را بررسی کند.



دکتر
خسرو شایان
ارتوپد

● **شهروند:** ۴۲ سال دارم و وقتی نرمش می‌کنم، مفاصلم تریک تریک صدا می‌کند. آیا این اتفاق به معنای آسیب

کتاب‌باز



اما می‌توان نسخه الکترونیک آن را با قیمت بسیار کمتر، یعنی ۱۲ هزار تومان، مطالعه کرد. نویسنده مطالعه این کتاب را به همه کسانی توصیه می‌کند که تصمیم دارند کارت اهدای عضو تهیه کنند اما کمی مردد هستند.

کارت اهدای عضورا-بایقین-تهیه کنیم

امیرمقدم- نزدیک به یک قرن از معرفی بیماری مرگ مغزی به دنیا می‌گذرد، اما هنوز هم خیلی‌ها تفاوت مرگ مغزی را با کما نمی‌دانند. براساس آمارهای وزارت بهداشت، از مجموع پنج تا هشت هزار مرگ مغزی در کشور که بیش از نیمی از آن‌ها قابلیت اهدا دارند، سالانه تنها حدود هزار مورد اهدا انجام می‌شود و این مسئله در هر سال میلیاردها تومان به اقتصاد و سلامت کشور آسیب می‌زند.

همین موضوع سبب شده است فرشته زمانی کتابی با نام «اهدای عضو، طلوعی دوباره» بنویسد و در آن به تفاوت مرگ مغزی با کما و بررسی نظر مراجع عظام تقلید درباره اهدای عضو بپردازد تا هرگونه شک و شبهه در این زمینه را مستند پاسخ بدهد. قیمت این کتاب در بازار ۵۰ هزار تومان است،

«اهدای عضو، طلوعی دوباره»

نویسنده: فرشته زمانی
نشر: کتابش
تعداد صفحه: ۱۳۰
قیمت: ۵۰ هزار تومان



مدیریت خرید - اقتصاد مصرف

«زندگی نو» یک بسته اقتصادی برای درست تر هزینه کردن منابع مالی خانواده در شرایط کنونی پیشنهاد می کند

حذف یارانه از برخی اقلام غذایی در چند روز گذشته شوک اقتصادی زیادی به جامعه و بسیاری از خانواده ها به ویژه دهک های پایین تر وارد کرده است. کمترین پیامد این شوک مدیریت اقتصادی تر این منابع غذایی خواهد بود تا فشار کمتری به دیگر بخش های مالی خانوارها وارد آید. قصد نداریم در این وضعیت دشوار اقتصادی شما را موعظه کنیم، اما باید جانب انصاف را هم رعایت کرد. یارانه هایی که بی ضابطه به بخش های مختلف مانند نان که قوت غالب بیشتر مردم است تزیق می شد، زمینه را برای فسادهایی مانند قاچاق آرد یا پخت بی کیفیت نان و فروش آن به دامدارها فراهم می آورد. اینکه ۳۰ تا ۷۰ درصد نان پخته شده قابلیت استفاده ندارد و سهم ضایعات است آمار بسیار تکان دهنده است. بنابراین، هر طور هم که به ماجرای حذف یارانه ها نگاه کنیم، باز این قسمت آن تأمل برانگیز است. ناگفته نماند که همه این تقصیرها متوجه نانوایان یا تولیدکنندگان کالاها هم نیست و بخشی از آن به بی مبالاتی خود ما در خرید و چگونگی نگهداری این مواد غذایی برمی گردد. برای همین، امروز می خواهیم کمی درباره روش های مدیریت اقتصادی صحبت کنیم که در این شرایط بحرانی می تواند به ما برای متعادل شدن وضعیت مالی خانواده هایمان کمک کند. هم چنین پیشنهادهایی برای اینکه راحت تر این روزهای سخت را پشت سر بگذاریم.



معصومه متین نژاد

m.matinmehr@shahrnews.ir



زندگی نو

شنبه

۳۱ اردیبهشت ۱۴۰۱
۱۹ شول ۱۴۴۳
شماره ۲۶۶۹

(۴)

یکی از رفتارهای ناپسند برخی از ما خرید بیش از نیاز و حتی بدون نیاز حالا می خواهد در وضعیت سفید مانند روزهای عادی یا در وضعیت مانند روزهای قحطی و جنگ. اینکه بی ثباتی بازار ما را شرطی کرده است بیش نیست و سبب می شود بازار ما قبل شود و برخی به راحتی از این آماج می بگیرند.

ازدحام مردم در این روزها در نان صف های فروش مرغ هیچ توجهی نه امکان نگهداری طولانی مدت دارد نه قرار است قیمت مرغ بی قیمتی باشد که اعلام شده است. چند ماه خبر جدیدی نخواهد بود. هم خودتان خریدهایتان را مدیریت به دیگران این توصیه را داشته باشید نیاز واقعی و نیازی که ما احساس تفاوت وجود دارد.

معمولا وقتی خریدی بیش از حد نیاز انجام می دهیم، افزون بر این بخش زیادی از درآمدهای ما را صرف تهیه آن کالا می کنیم، دسترس بودن زیاد و ترس از فاسد در مصرفش هم مدیریت اقتصادی داشت. پس:

- پیش از اینکه روانه بازار شوید کمبودهای خانه و آنچه نیاز دارید تهیه کنید.



طرح: علیرضا پاکدل / شهرآرا



مرغ



نان

روش های درست مصرف را یاد بگیریم

- مرغ را کامل و سبز بخرید و از همه بخش های آن استفاده کنید. پوست برای روغن گیری، ران برای چلو، سینه برای پاچین برای سوخاری، بال و گردن برای سوپ، دل و جگر برای خوراک و پاهای عصاره گیری.
- مرغ تازه استفاده کنید و از فریز کردن طولانی مدت آن بپرهیزید.
- اگر برای ناهار چلو مرغ درست می کنید و اضافه می آید، مرغ اضافه را برای نوبت بعد درون سوپ بریزد.

- نان های داغ را روی هم نچینید و قبل از سرد شدن کامل، آن ها را دسته نکنید.
- نان سرد شده را در پلاستیک در بسته بگذارید.
- بیش از نیاز روزانه نان نخرید و در صورت اضافه بودن، آن ها را در فریزر نگهداری کنید.
- از نانوائی هایی که نان با کیفیت می پزند خرید کنید. نان خوب نانی است که آرد آن خوب، خمیر آن تخمیر شده و نانوائی آن ماهر باشد. با این کار، دیگر نانوائی ها را به ویژه در شرایط رقابتی کنونی وادار به پخت بهتر می کنید.
- خرده های نان را دور نریزید و از آن ها برای تهیه مواد اولیه غذاهایی مانند کوفته، کتلت و همبرگر استفاده کنید.
- بخشی از نانی را که مازاد است و نمی توانید در فریزر نگهداری کنید، بگذارید در هوای آزاد سریع خشک شود. برای نمونه، مانند لباس روی طنابی پهن کنید. این نان خشک شده قابلیت نگهداری طولانی مدت را دارد و برای تزیین کردن در غذاهایی مانند آب دوغ خیار، آب گوشت و اشکنه عالی است.

قدیمی ها برای اینکه کدبانویی خانمی را محک بزنند، به هنر نگهداری او توجه داشتند. یعنی هر قدر بانویی در نگهداری اشیاء و اجناس درون خانه همت بیشتری به خرج می داد، کدبانوتر بود چون از نظر آن ها خرید کردن هنر نبود و فقط به پول نیاز داشت، اما طولانی کردن عمر وسیله ای واقعا هنر و مهارت می خواست. حالا خرید کردن و نگهداری از مواد غذایی همین قصه است. ما ایرانی ها سالانه بیش از ۳۵ میلیون تن مواد غذایی را دور می ریزیم، معادل ۵۰ تا ۶۰ درصد صادرات مواد نفتی در کشورمان.

یادگیری روش های درست مصرف مواد غذایی به گذراندن کلاس آموزشی نیاز ندارد و با کمی توجه و استفاده از تجربه دیگران به راحتی به دست می آید. هزینه ای هم که با صرفه جویی از این روش پس انداز می کنید، می تواند کمک زیادی به اقتصاد خانواده شما در بخش های دیگر بکند. در ادامه، برخی از این فوت و فن های کلیدی را با هم مرور می کنیم.

کنیم
ایرانی ها
ز است،
د باشیم
بت قرمز
ه جنگ یا
، پهانهای
تهبتر از
گل آلود
وایی ها یا
ندارد زیرا
تان وجود
ش از این
ست کم تا
، بنابراین،
کنید، هم
د زیر این
می کنیم
از یا بدون
که یکبار
بیانه خود
ه علت در
شدن آن،
نخواهیم
سوید، از
برست

● از کارت بانکی ای که مقدار مشخصی پول دارد برای خریدهای روزانه‌تان استفاده کنید.
● برای خریدهای روزانه و ماهیانه‌تان برنامه داشته باشید و منابع مالی‌تان را تقسیم‌بندی کنید.
● برای خرید، فروشگاه‌های بسیار بزرگ مانند هایپرمارکت‌ها را انتخاب نکنید.
● چیدمان و کالاهای عرضه شده در این فروشگاه‌ها، احساس نیاز کاذب برای خرید ایجاد می‌کنند.
● تخفیف شیوه‌ای تبلیغی برای فروش است. پس فقط به علت تخفیف داشتن خرید نکنید.
● خرید کردن روشی برای تخلیه انرژی و رفع ناراحتی به‌ویژه در زنان است. بنابراین زمان‌هایی که ناراحت و افسرده یا بسیار خوشحال هستید، بازار را مقصد گردشگری خود نکنید.
● با شکم گرسنه خرید نروید و همیشه مقداری آب همراه خود داشته باشید. تجربه نشان داده است افراد گرسنه خریدهای بیشتر و غیرضرور انجام می‌دهند.

هوشمند خرید کنیم

حتی اگر کالایی را به اندازه نیاز بخرد، برای طولانی شدن عمر آن و هدررفت کم‌ترش، باز هم باید هنگام خرید به برخی نکات کلیدی توجه ویژه داشته باشید.

● به تاریخ انقضای کالایی که می‌خرید توجه کنید. تاریخ انقضای کوتاه‌مدت یا شما را مجبور به مصرف بیش از اندازه نیاز می‌کند یا دور ریختن آن ماده غذایی.
● کیفیت بسته‌بندی یک کالا در کیفیت بخشی به عمر آن کالا تأثیر دارد. پس حواستان به این نکته مهم در انتخاب‌هایتان باشد.
● مواد غذایی فاسدشدنی را پس از خرید و بردن به خانه، بلافاصله درون یخچال بگذارید. اگر نمی‌توانید آن‌ها را قبل از زمان توصیه‌شده مصرف کنید، در فریزر بگذارید.
● هنگامی که یک محصول فاسدشدنی را در فریزر قرار می‌دهید، مهم نیست تاریخ انقضای آن بگذرد، چون عمر مواد غذایی درون فریزر طولانی‌تر است.
● هنگام خرید مواد غذایی بسته‌بندی به مشخصات روی بسته‌بندی مانند شماره ثبت و پروانه ساخت از وزارت بهداشت، نشان استاندارد و سیب سلامت، مواد ترکیبی آن و تاریخ تولید و انقضای کالا توجه کنید. مواد فله‌ای را هم از جاهای مطمئن و پرفروش بخرید که مواد غذایی در این فروشگاه‌ها خیلی نمی‌ماند.
● برای خرید محصولات تر و تازه‌ای مانند گوشت و لبنیات یا میوه و سبزیجات، صبح را برای خرید انتخاب کنید.
● هنگام خرید از فروشگاه‌های بزرگ، مواد فاسدشدنی مانند نان، گوشت و لبنیات را آخر از همه انتخاب کنید.

از احوال دل یکدیگر غافل نشویم

هیچ کدام از ما روزهای سخت همه‌گیری کرونا را فراموش نکرده‌ایم، به‌ویژه موج‌های نخست را که وضعیت اقتصادی بسیار آشفته بود و بسیاری از مشاغل به علت قرنطینه آسیب دیده بودند. همدردی مردم خیلی زود مسکنی شد بر بخشی از این دردها. تهیه بسته‌های معیشتی، همراهی صاحب‌خانه‌ها و مالکان مکان‌های تجاری با مستأجرهایشان و فعالیت‌های داوطلبانه و جهادی حتی در بخش‌های درمانی، نمونه‌هایی از هم‌بستگی مثال‌زدنی مردم کشورمان بود که مشابه آن را در هیچ‌جا دنیا نمی‌شد دید.
کرونا هیچ چیز که نداشت، به ما بی‌اهمیت بودن دغدغه‌های زندگی را یادآور شد. اینکه چقدر مرگ و بیماری به ما نزدیک است و هر لحظه ممکن است عزیزی را از دست بدهیم، چقدر در کنار هم بودن اهمیت دارد و بدون یکدیگر نمی‌توانیم زندگی کنیم، اما نمی‌دانم چرا این قدر زود همه چیز را فراموش کردیم. شلوغی‌های این روزها، احتکارهایی که انجام می‌شود و در آن «دیگری» رنگ باخته است، دغدغه‌ها و نگرانی‌های بی‌موردی که داریم، حرف دیگری می‌زند. این در حالی است که این روزهای سخت ناهت پس از جراحی اقتصادی در کشورمان، نیازمند همراهی بیشتری از همه ماست تا فشار کمتری به قشرهای ضعیف‌تر وارد بیاید و دولت با خیال آسوده‌تری برنامه‌های اقتصادی خود را پیش ببرد. پس بیایید یک بار دیگر به خودمان و دیگران ثابت کنیم که ما همان رزمندگان پشت جبهه‌های دفاع مقدس هستیم که با همه توان به حرکت قطار اقتصادی کشورمان روی ریل خودش کمک خواهیم کرد.



لبنیات

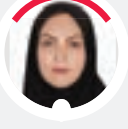
● لبنیات جزو مواد غذایی ای هستند که باید همیشه به مقدار نیاز آن‌ها را تهیه کنید، چون عمر کوتاهی دارند و زود فاسد می‌شوند.
● به جای خرید ماست و پنیر، شیر فله‌ای پرچرب بخرید و آن‌ها را درست کنید.
● روش درست نگهداری از مواد لبنی را یاد بگیرید. برای نمونه، کره مازاد را در فریزر و پنیر را درون آب نمک نگهداری کنید.
● به جای خرید شیرهای بسته‌بندی، از لبنیاتی‌های مطمئن محله‌تان، شیر کیلویی بخرید و آن را خوب بجوشانید سپس استفاده کنید.
● اگر شیر اضافی می‌خرید، آن را سریع به یک محصول لبنی یا یک غذای دیگر تبدیل کنید، مانند ماست تازه، شیربرنج یا کارامل بستنی.



روغن

● چربی‌های اضافه گوشت و مرغ، قابلیت باز کردن و روغن‌گیری دارند. پس آن‌ها را دور نریزید.
● کره اگر قدری درون یخچال مانده و طعم کهنگی گرفته است، آن را باز و به روغن تبدیل کنید.
● برای سرخ کردن مواد غذایی به اندازه روغن بریزد تا مجبور نشوید روغن اضافه را دور بریزید.
● برای سوخاری کردن، از ظرف‌های نجسب، کوچک و گود استفاده کنید، مانند شیرگرم‌کن، تا مجبور به استفاده از حجم زیادی از روغن نباشید.
● هرچند قیمت روغن‌های حیوانی بالاست، برکتشان درون غذا بسیار بیشتر از روغن‌های گیاهی است. این روغن‌ها ارزش غذایی بیشتری هم دارند و برای سلامتی مفیدترند.

اضطراب خود را مدیریت کنید



دکتر زهره معینی روان‌شناس

هر عامل بیرونی که به بدن فشار غیرطبیعی وارد کند، سبب واکنش‌هایی از سوی بدن می‌شود که به آن استرس می‌گویند. این فشار می‌تواند یک عامل روحی باشد، مانند اتفاق‌های غیرمنتظره، یا یک عامل شیمیایی مانند مسمومیت یا هر چیز دیگری که سبب ترس و اضطراب و افزایش ضربان قلب شود.

آنچه این روزها سبب استرس زیاد بین مردم شده است استرس روحی ناشی از جراحی اقتصادی است که دولت در حال انجام آن است. برخی افراد در برخورد با این مسئله بیشتر و برخی کمتر آسیب می‌بینند. دسته اول کسانی هستند که زمینه استرس را از قبل دارند و معمولاً افرادی عجول و بی‌قرار هستند. استرس این افراد معمولاً به دوران کودکی‌شان برمی‌گردد. برای نمونه، در دوران کودکی شاهد ورشکستگی پدر یا به علت شرایط ضعیف اقتصادی، دائم در حال اسباب‌کشی بوده‌اند. بنابراین، این افراد این روزها ترس از شکست و فقر زیادی دارند و لازم است روی استرس خودشان تخصصی‌تر از بقیه کار کنند و حتی از یک روان‌شناس مجرب کمک بگیرند.

دسته دوم هم که بیشتر افراد جامعه را شامل می‌شوند و مخاطب اصلی صحبت ما هستند، این روزها استرس زیادی را تجربه می‌کنند و لازم است تدابیری را برای متعادل شدن شرایط پراضطراب کنونی در پیش بگیرند تا فشار کمتری به آن‌ها وارد شود. در ادامه، به برخی از این تدابیر اشاره می‌کنیم.

- ایمان خود را قوی و توکل‌تان به خداوند را بیش از قبل کنید. باور داشته باشید که روزی دهنده اصلی خداست. با این کار، فکرتان نظم بیشتری می‌گیرد و راحت‌تر می‌توانید مسائل پیش‌رو را حل کنید.
- بین نیاز واقعی و خواسته‌های خود تفاوت قائل شوید. برای نمونه پرداخت قسط و بدهی و خرید مواد غذایی یک نیاز، و تفریح و سرگرمی و خرید پوشاک یک خواسته است. نیاز را نمی‌توان حذف کرد یا به تأخیر انداخت ولی خواسته را چرا. در واقع، باید اعتدال داشت، یعنی مرز بین نیاز و خواسته مشخص باشد. هرچند این روزها فضای مجازی این مرزها را به قدری به هم نزدیک کرده که برای خیلی‌ها خرید مبلمان به یک نیاز تبدیل شده است.
- به جای مادیات قدری روی معنویات تمرکز کنید. این جمله به معنای بی‌تفاوتی در برابر نیازهای مادی نیست، بلکه توجه بیشتر به داشته‌های معنوی در زندگی است.
- غصه فردای نیامده را به مشکلات امروزتان اضافه نکنید. با این کار، فقط حال را از دست می‌دهید. دوراندیشی خوب است، اما نگرانی نه، چون فشارهای موجود را دوچندان می‌کند.
- برای تعدیل فشار موجود و پیدا کردن راه‌حل، از افراد خیره‌مشورت و کمک بخواهید.
- غرور را کنار بگذارید و از حمایت‌های عاطفی اطرافیان برای حل مشکلاتتان استفاده کنید.
- از ایجاد چالش‌های مالی جدید تا زمانی که وضعیت ثبات لازم را پیدا کند خودداری کنید. برای نمونه، به سراغ خریدهای قسطی و وام جدید نروید. در عوض، بدهی‌های قبلی خود را صاف کنید.
- به مراکزی که وسوسه خرید در شما ایجاد می‌کنند کمتر سر بزنید. در زمان مراجعه هم پول نقد کمتر یا کارت‌سی با اعتبار کمتر همراه داشته باشید.
- مدیتیشن و تمرکز خود را از دست ندهید. برای این منظور، به مکان‌های آرام سر بزنید، از خبرهای منفی دوری کنید و از حضور در جمع‌هایی که مدام اخبار منفی را ردوبدل می‌کنند پرهیز کنید.
- تنش‌های محیط بیرونی را به درون خانه منتقل نکنید. به جای آن، خود را در خانه به انجام کارهای مختلف مشغول کنید.
- با بچه‌ها بیشتر بازی کنید. این کار هم به شما انرژی مثبت بیشتری می‌دهد و هم به بچه‌ها و هم قدری ذهنتان را برای رویارویی با مشکلات بازر می‌کند.
- با همسران درباره گذران بهتر این شرایط صحبت کنید. تقسیم فشار بین دونفر، تاب‌آوری شما در برابر مشکلات را افزایش می‌دهد.

زندگینو

شنبه
۳۱ اردیبهشت ۱۴۰۱
۱۹ تیر ۱۳۹۹
شماره ۲۶۹۹

(۵)



صدای مشاور

هیجان های منفی، ژنتیکی نیستند



دکتر حسین سلیمان پور روان شناس

• شهروند: خیلی زود عصبانی می شوم و از کوره درمی روم. حرف هایی می زنم یا کارهایی می کنم که پشیمان هم می شوم. بارها سعی کرده ام خودم را کنترل کنم ولی بی فایده است و معمولاً سبب رنجش اطرافیانم می شوم. صبوری ای که همسرم در مقابل این رفتار زشتم از خود نشان می دهد بیشتر آرام می دهد. نمی دانم باید چه کار کنم. لطفا راهنمایی ام کنید.

یکی از مهم ترین جنبه های ارتباطی همه آدم ها هیجانات است. هر چه هیجانات ارتباطی ما با نزدیکانمان مثبت تر باشد، انرژی بیشتری دریافت می کنیم و ارتباط سالم تری خواهیم داشت. برعکس، هرچه هیجانات ارتباطی ما منفی تر باشد، مانند داشتن اضطراب، خشم، ترس، اندوه، نفرت و کینه، ارتباطمان ناسالم تر خواهد بود و حس ناخوشایندتری از آن ارتباط خواهیم داشت.

خیلی ها تصور می کنند این هیجانات منفی مانند عصبانیت و خشم ژنتیکی هستند، یعنی چون پدر فردی آدم خشنی بوده، او هم خشن شده است اما این طور نیست. خیلی از این هیجانات منفی قابلیت کنترل دارند. می توانیم با یادگیری مهارت کنترل هیجانات، این رفتارها را در خودمان کنترل کنیم، مهارتی که که روش های زیادی برای آن وجود دارد و باید آن ها را یاد گرفت.

برای نمونه، ترک محل هنگام عصبانیت یکی از این روش هاست که به ما فرصت می دهد برای مهار خشم خود و منطقی فکر کردن زمان بیشتری بخریم. ترک کردن اتاق، خوردن یک لیوان آب خنک یا ذکر گفتن چند نمونه از روش های ترک موقعیت هستند که با رها کردن بحث در زمان عصبانیت، به ما کمک می کنند قدری سرد شویم و مغز از طریق سازوکارهای خودگران خود، شدت این هیجان منفی را تا اندازه ای در ما کاهش دهد.

۲۰ ثانیه هم روش دیگری برای مهارت کنترل خشم است به این معنا که هنگام عصبانیت ۲۰ ثانیه به خودمان زمان بدهیم و فکر کنیم: چرا عصبانی شده ایم؟ آیا باید عصبانی می شدیم؟ آیا راه دیگری وجود داشت که رفتار کنیم؟ ورزش کردن مداوم هم روش دیگری برای کنترل هیجانات منفی است، به مرور از شدت آن ها کم می کند و به ما حس خوبی در ارتباطاتمان با دیگران می دهد.

باید یادمان باشد پس از فروکش کردن خشم و عصبانیت، در موقعیتی مناسب درباره اینکه چرا ناراحت و عصبانی شده ایم با طرف مقابلمان حرف بزنیم و مشکل را حل کنیم تا دوباره تکرار نشود. بنابراین خشم و عصبانیت را هم می توان کنترل کرد. فقط باید مهارت آن را به دست آورد. این مهارت را هم می توان به مرور از طریق مطالعه و تمرین در خود ایجاد کرد اما اگر کسی همه این روش ها را یاد گرفت و بازهم نتوانست به خشم خود غلبه کند، لازم است از یک مشاور در این باره کمک بگیرد. گاهی ریشه خشم و عصبانیت ما در جایی نهفته است که با مشکلات امروزمان ارتباط چندانی ندارد و به چشم نمی آید و باید ابتدا آن ها را برطرف کرد.

(طب الرضا)



با شکم پر حمام نروید

با شکم پر نباید ورزش یا فعالیت های سنگین کرد. استحمام هم از همین جمله است و سبب درد قولنج می شود. غذا برای اینکه هضم و جذب شود، نیازمند مقداری حرارت است، اما وقتی حرارتی از خارج بدن را گرم کند، حرارت داخلی بدن کم و عمل هضم با اختلال و مشکل روبه رو می شود که نتیجه آن درد قولنج است و سردی دست و پا و درد شدید در داخل و خارج شکم به ویژه در قسمت بالایی آن و پریدگی رنگ همراه با سردرد و سرگیجه و عرق زیاد و بی حالی از نشانه های آن است.

پیشنهاد سر آشپز (مقدم)



صبحانه های رژیمی، مغذی اما کم کالری

خوردن یک صبحانه مغذی نه تنها چاقان نمی کند، بلکه از اضافه وزن در شما هم پیش گیری می کند زیرا متابولیسم بدن افزایش می یابد و کالری سوزی بیشتری خواهد شد. وافل، تخم مرغ، اسموتی، جو دوسر و انواع میوه ها می توانند بستر این صبحانه مغذی را به راحتی برای شما فراهم کنند، خوراکی هایی که همه آن ها کمتر از ۳۵۰ کالری انرژی دارند و در عین کم کالری بودن، ویتامین و مواد معدنی مورد نیاز بدن را هم تأمین می کنند. این موضوع زمانی که صحبت از کم کردن وزن باشد، اهمیت بیشتری می یابد چون درست مانند سدی در برابر هوس های روزانه شما عمل خواهد کرد و مانع از مصرف هله هوله های مضر خواهد شد. در ادامه، با تعدادی از این صبحانه ها آشنا می شویم.

زندگینو

شنبه ۳۱ اردیبهشت ۱۴۰۱
۱۹ شوال ۱۴۴۴
شماره ۳۶۶۹

(۶)

اسموتی

یک فنجان شیر یا ماست کم چرب یا بدون چربی را با تکه های یخ زده میوه یا موز مخلوط و نوش جان کنید.

تخم مرغ

با مخلوط کردن تخم مرغ و انواع سبزی نیمرو درست کنید و یک صبحانه کامل بخورید. یک تخم مرغ کامل یا سفیده سه تخم مرغ را هم بزنید و با یک سبزی مانند اسفناج بخارپز شده یا مخلوط فلفل قرمز و کدوسبز ترکیب و با کمی روغن سرخ کنید.

جو دوسر

جو دوسر را در شیر کم چربی یا بدون چربی غنی شده با کلسیم و ویتامین دی بخیسانید و با مخلوطی از میوه های شیرین مانند انواع توت یا وانیل و دارچین شیرین و نوش جان کنید.

میوه

با انواع میوه دسر پارفیت درست و یک صبحانه عالی نوش جان کنید. برای این کار، یک لیوان بلند بردارید و آن را لایه لایه با نیم فنجان برش میوه، یک فنجان ماست یونانی و یک قاشق چای خوری برش های نازک مغز بادام پر کنید.

آرد سفید

روغن گیاهی (کانولا)

بیکینگ پودر

شکر

شیر

فلفل سیاه

کره

وانیل

تخم مرغ (متوسط آبپز)

شیوه تهیه وافل

یک وافل را بردارید و روی آن برش های میوه یا یک لایه کره بادام زمینی بگذارید و نوش جان کنید. برای تهیه وافل به دو لیوان آرد سفید، یک قاشق غذاخوری بیکینگ پودر، یک فنجان شکر، دو عدد تخم مرغ، یک لیوان شیر گرم، ۵۰ گرم کره و یک قاشق چای خوری وانیل نیاز دارید.

- ظرف گودی را انتخاب کنید. آرد و بیکینگ پودر را با هم الک کنید و درون آن بریزید.
- تخم مرغ ها در ظرف دیگری بشکنید. وانیل را به آن اضافه کنید و با همزن برقی با سرعت بالا هم بزنید.
- شکر را به تخم مرغ ها اضافه کنید و دوباره هم بزنید. سپس کره را به شیر گرم اضافه کنید و به ترکیب تخم مرغ ها بیفزایید. (هرچه اضافه می کنید، حدود ۲ دقیقه هم بزنید.)
- مواد مایع را به آرد اضافه و با لیسک خوب مخلوط کنید تا مایعی نه رقیق نه سفت به دست آید.
- روی دستگاه وافل ساز که خوب گرم شده است، مقداری روغن اسپری کنید یا درون ظرفی مقداری روغن بریزید و بگذارید خوب داغ شود. مقداری از مایع وافل را بریزید. در آن را ببندید و اجازه دهید وافل شما آماده شود.



برای اطلاع از میزان کالری موجود در خوراک وافل این کد را اسکن کنید



کفش‌های کهنه و قدیمی را دور نیندازید



اگر کفش‌های رنگ روشنی دارید که کمی چرک‌مرد شده‌اند یا رنگ آن‌ها دلتان را زده‌است، با وجود این، به علت احساس راحتی زیادی که با آن کفش‌ها دارید نمی‌خواهید آن‌ها را دور بیندازید، به رنگ‌کردنشان فکر کنید.

ساده‌ترین روش سپردن کار به یک متخصص است. برخی تعمیرکارهای کفش این کار را انجام می‌دهند که با توجه به جنس کفش و تغییری که می‌خواهید روی آن ایجاد کنید، کمی برایتان هزینه‌بر خواهد بود، اما در برابر هزینه خرید یک کفش نو بسیار ناچیز است.

روش به‌صرفه دیگر این است که خودتان در خانه دست‌به‌کار شوید و کفش‌هایتان را رنگ کنید. برای کفش‌های چرمی، می‌توانید از رنگ‌های مخصوص چرم یا اسپری آن استفاده کنید. رنگ‌های اکریلیکی ویژه کفش هم برای

این منظور گزینه‌های بسیار خوبی هستند. برای کفش‌های پارچه‌ای نیز می‌توان از رنگ‌های مناسب پارچه استفاده کرد. نوعی رنگ اکریلیک هم وجود دارد که مخصوص نقاشی روی پارچه است و دوام و تنوع بسیار زیادی دارد. نکته مثبت این نوع رنگ‌ها این است که پس از خشک شدن ترک نمی‌خورند. برای زیباتر شدن کفش‌های کتان می‌توان از طراحی روی آن‌ها هم استفاده کرد که به سلیقه شما بستگی دارد. ابتدا باید طرح را با یک مداد روی کفش کشید، سپس شروع به رنگ‌آمیزی کرد. برای بخش‌هایی که نمی‌خواهید رنگ شوند از پوشش چسب‌های نواری استفاده کنید.

اگر از اسپری استفاده می‌کنید، حواستان به بخش‌هایی که نمی‌خواهید رنگ شوند باشد، به‌ویژه داخل کفش. این بخش‌ها را

هم می‌توانید با نوارچسب و روزنامه به خوبی بپوشانید، بعد رنگ‌آمیزی را شروع کنید.

● نکته: باتوجه به قیمت‌های موجود در بازار، رنگ‌آمیزی یک جفت کفش در خانه کمتر از ۵۰ هزار تومان هزینه برمی‌دارد.



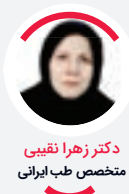
زندگینو

شنبه
۳۱ اردیبهشت ۱۴۰۱
شماره ۲۶
۱۴۴۴

(۷)

متین‌نژاد (باطباى سنتى

تدبیرهای پیش‌گیرانه طب سنتی برای سالمندی (۲)



دکتر زهرا نقیبی
متخصص طب ایرانی

هدف طب سنتی پیش‌گیری از بیماری‌ها و حفظ سلامتی است. این تدابیر به اقتضای سن، جنس، فصل و مکان، برای هرکسی متفاوت از دیگری خواهد بود. با وجود این، برخی از این توصیه‌ها جنبه عمومی دارند و می‌توان

به آن‌ها به چشم راهنمایی برای سپری کردن یک دوره خاص از زندگی نگاه کرد. دوره سالمندی از این دوره‌های خاص است که توجه به آن اهمیت بسیاری دارد زیرا در این دوره شاهد ظهور و بروز بیماری‌های مختلفی هستیم و اگر قرار باشد به آن بی‌توجه باشیم، عواقب جبران‌ناپذیری برای خودمان و اطرافیانمان خواهد داشت. در ادامه مطلب هفته قبل، برخی دیگر از این توصیه‌ها را با هم مرور می‌کنیم.

● ورزش سالمندان باید متناسب با شرایط جسمانی و با توجه به عادت‌های آن‌ها باشد.

با همه این‌ها، بهترین ورزش برای این قشر پیاده‌روی است اما در صورت ناتوانی در انجام ورزش و پیاده‌روی، نرمش‌تاب یا گهواره و ماساژ معتدل و ملایم برایشان بسیار مفید خواهد بود.

● دفع مواد زائد از بدن و حفظ مواد ضرور از مهم‌ترین موارد حفظ سلامت در سالمندان است. برای همین، افراد سالمند باید از انجام فصد، زالودرمانی و حجامت پرهیز کنند. دفع سالمندان اگر روزدرمیان هم باشد، طبیعی است و نیازی به مصرف ملین نیست اما از آنجایی که بیشتر افراد مسن از یبوست شکایت دارند، بهترین ملین برای آن‌ها انجیر یا گل‌قند است.

● پنج‌شش ساعت خواب در شب برای سالمندان کافی است و از آنجایی که رطوبت‌رسانی به مغز سبب بهبود خواب و ادراک می‌شود، مصرف روزانه بادام توصیه می‌شود. بادام یکی از بهترین مقوی‌های مغز است و کار رطوبت‌رسانی به مغز را انجام

می‌دهد. با همه این‌ها و در صورت ابتلا به بی‌خوابی، بهترین توصیه برای حل این مشکل مصرف کاهو یا کمی دارچین یک ساعت قبل از خواب است.

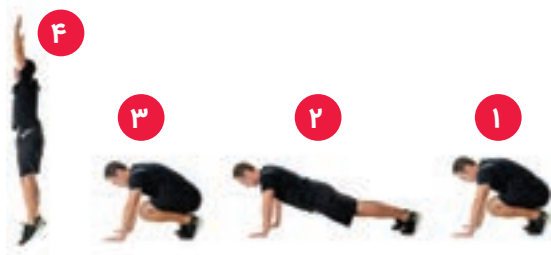
● از آنجایی که بیشتر سالمندان گرفتار افسردگی هستند، دیدارهای خانوادگی، حضور در جمع دوستان، دوری از انزوا، اندوه و ترس، روغن مالی بدن با روغن‌هایی مانند اسطوخودوس، نرگس، زنبق، یاسمن، گل سرخ و بهارنارنج و مصرف مفرحاتی مانند فالوده سیب و شربت جلاب (شربت‌تی که از گلاب، شکر یا نبات و زعفران تهیه می‌شود) می‌تواند بر پیش‌گیری از افسردگی مؤثر باشد.

● هوای معتدل بهترین هوا برای سالمندان است. از این رو، این افراد نباید به مدت طولانی در محیط بسته که تهویه خوبی ندارد قرار بگیرند. هم‌چنین سالمندان باید خود را در برابر سرما بیشتر محافظت کنند و لباس گرم‌تری در مقایسه با جوان‌ترها بپوشند.

بزدی (از خانه تا زورخانه



«برپی» را در خانه امتحان کنید



حرکت برپی یکی از تمرین‌های ورزشی است که می‌توانید در خانه آن را امتحان کنید. برپی یکی از حرکات بسیار مؤثر برای تمام بدن است که موجب برانگیختگی آن برای استقامت قلبی-عروقی و قدرت عضلانی می‌شود. کافی است موبه‌مونکات زیر را اجرا کنید و در درازمدت تأثیر مثبت آن را بر تناسب اندام و سلامت جسمتان نظاره کنید. بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. دست‌ها را کنار بدن قرار دهید. دست‌ها را جلو بدن نگهدارید و حرکت اسکوات را انجام دهید. دستتان

را روی زمین قرار دهید و پاها را صاف به سمت عقب ببرید. یک حرکت شنا بروید.

به سمت بالا بیاوید، ببرید و دستتان باز خود را از پشت به سمت عقب ببرید. پاها را در حین پرش، تا نزدیکی دست‌ها عقب ببرید. صاف بایستید، بازوها را بالای سر ببرید و ببرید. این حرکت را سه‌ست و هر ست ۱۰ بار تکرار کنید.

چرا برخی خانواده‌ها و بازماندگان بیمار مغزی به «اهدای عضو» رضایت نمی‌دهند؟

زندگی ببخشیم

تصمیم قطعی درست زمانی باید اتفاق بیفتد که بین دوراهی تردید قرار می‌گیریم؛ اینکه پای رضایت‌نامه اهدای عضو عزیزترین فردی را که تا ساعتی پیش یا چند روز پیش با او زندگی می‌کردیم امضا کنیم یا شاهد از تپش افتادن قلبی باشیم که می‌توانست در سینه فرد دیگری بتپد و به یک نفر زندگی دوباره ببخشد اما نارضایتی ما تنها به جدا کردن دستگاه‌ها از او ختم شد. این حکایت آدم‌هایی است که در دوراهی شک، فرصت زندگی را از دیگران می‌گیرند. امروز تقویم بهانه خوبی دستمان داد تا کمی موشکافانه‌تر به مسئله اهدای عضو که به نوعی اهدای زندگی است بپردازیم. در این شماره، دکتر ابراهیم خالقی، مسئول واحد فراهم‌آوری اعضای بیوندی بیمارستان منتصر به دانشگاه علوم پزشکی مشهد، همراهی مان می‌کند و از آن‌هایی می‌گوید که دلایلی برای رضایت ندادن بازگو می‌کنند.



زندگی‌نو

شنبه
۳۱ اردیبهشت ۱۴۰۱
۱۹ شوال ۱۴۴۳
شماره ۳۶۶

(۸)

ضمیمه روزنامه شهرآرا
صاحب امتیاز:
شهرداری مشهد
مدیرعامل:
سید میثم موسوی مهر
سردبیر:
ارژنگ حاتمی
دبیر ضمیمه:
ملیحه ابراهیمی یزدی
گرافیک و صفحه‌آرایی:
مرحانه باقری پورکیانی

+ وقتی باور مرگ مغزی ناممکن می‌شود

واکنش قریب به اتفاق آن‌هایی که خبر مرگ مغزی عزیزشان را می‌شنوند، باور نکردن این تشخیص پزشکی است. این خانواده‌ها بر این باورند که پزشک معالج تشخیص اشتباه داده است در حالی که بعد از پزشک معالج، چهار پزشک شامل متخصص اعصاب، جراح مغز و اعصاب، متخصص بیهوشی و متخصص داخلی بیمار را معاینه و مرگ مغزی را تأیید می‌کنند. در پایان هم پزشکی قانونی به عنوان نماینده دادستانی بیمار را معاینه می‌کند.

+ نگرانی از تغییر شکل جنازه

خانواده‌های زیادی تحمل جراحی روی اعضای بدن عزیزانشان یا به دیدگاه خودشان تکه تکه و مثله شدن را ندارند. تغییر شکل جنازه کابوسی است که باعث رضایت ندادن خانواده‌های مرگ مغزی می‌شود در حالی که تغییر نامحسوسی بر ظاهر جنازه‌ای که اهدا عضو کرده است مشاهده می‌شود.

+ آگاهی نداشتن از خواسته متوفا

خیلی از خانواده‌ها از این مسئله خبر ندارند که بیمار مرگ مغزی‌شان در زمان صحت و سلامت جسم کارت اهدای عضو دریافت کرده و به محض شنیدن، پافشاری می‌کنند که با ما مشورت نکرده است.

+ اجرای خواسته متوفا

در خیلی مواقع هم خانواده‌ها شاید ته دل راضی به اهدا شوند اما وصیت بیمار مرگ مغزی را که در زمان حیات تمایلی به اهدای عضو نداشته است بهانه می‌کنند.

+ وقتی زود دیر می‌شود!

بعضی مواقع عدم تصمیم‌گیری فوری برای عملیات اهدای عضو در خواست زمان به عنوان نمونه به قدر ۴۸ ساعت برای نهایی شدن نظر تصمیم‌گیرندگان باعث از دست رفتن فرصت اهدا می‌شود.

+ نارضایتی از سیستم درمانی

خانواده‌های زیادی هستند که احساس کرده‌اند قصور پزشکی برای درمان بیمار مرگ مغزی‌شان اتفاق افتاده است. مثلاً در لحظه حادثه، اورژانس دیر به محل اعزام شده است یا کادر درمان کوتاهی کرده‌اند. این حس نارضایتی به رضایت ندادن منجر می‌شود.

+ اعتقادات قبیله‌ای و قومی

در جامعه سی درصدی خانواده‌هایی که رضایت نمی‌دهند اعضای بیمارشان اهدا شود، شاهد گروهی از افراد هستیم که اعتقادات قبیله‌ای و قومی‌شان در تضاد با اهدای عضو است. این گروه از ترس سرزنش اطرافیان حاضر به همکاری نمی‌شوند.

+ اعتقاد به معجزه

خیلی‌ها می‌پذیرند که بیمار مرگ مغزی شده است اما به معجزه و شفا گرفتن از محضرا تمه پافشاری می‌کنند. خیلی‌ها با این تفکر باعث از دست رفتن موقعیت اهدا شده‌اند.

+ کوتاهی با چاشنی عذاب وجدان

در موارد بسیاری بین اعضای خانواده‌ای که باید پای رضایت‌نامه را امضا می‌کردند اختلاف نظر بوده و کوتاهی یکی از افراد رضایت‌دهنده با گذشت زمان باعث شده است بیمار مرگ مغزی ایست قلبی کند و زندگی‌اش بدون اهدا به پایان برسد.

+ بی‌اعتمادی به کادر درمان

بسیار شنیده شده است که خانواده‌ها از فروش اعضای بدن بیمارشان از سوی کادر درمانی ابراز نگرانی کرده‌اند و همین تفکر که ممکن است کادر درمان مافیای باشند باعث شده است اهدایی صورت نگیرد.

+ جنازه روی زمین نماند

تأخیر در مراسم تشییع و دفن برخی بیماران مرگ مغزی توسط خانواده‌هایشان تنها علت حاضر نشدن به پذیرش فرایند اهدای عضو است.

+ احترام به گفته ریش سفید

موارد زیادی بوده که اعضای خانواده حاضر به اهدا شده‌اند اما بزرگ فامیل مخالفت کرده و این اتفاق میسر نشده است.



مرگ مغزی
توقف دائمی و برگشت‌ناپذیر
عملکرد همه قسمت‌های
مغز شامل نیمکره‌های
مغزی و ساقه مغز

