

یکی از پیامدهای افزایش جمعیت و بزرگ تر شدن شهرها به مرور زمان افزایش آپارتمان نشینی، مصرف گرایی و به طور کلی تغییر در سبک زندگی شهرنشینی است. موضوع مهمی که با احساس تعلق شهری پدید می آید و اگر درست الگوسازی نشود هویت شهری را دچار مشکل می کند. بالا بردن سطح آگاهی اجتماعی مانند ایجاد برابری، عدالت، مسئولیت پذیری، احترام متقابل و به طور کلی یادگیری زندگی جمعی از جمله ضروریات شهرنشینی است که باید در قالب آموزش های شهروندی به شهروندان آموزش داده شود. این در حالی است که با نهادینه شدن فرهنگ شهروندی، به طور حتم شاهد تقویت بیشتر روابط اجتماعی مان خواهیم بود که افزون بر اداره راحت تر امور، مقدمات هرچه بیشتر شدن پویایی جامعه را فراهم می کند. به هر حال این نکته را فراموش نکنیم که یادگیری زندگی جمعی یکی از ضروریات های اساسی جوامعی است که قدم در مسیر پیشرفت می گذارند.

- قوت قیلمان باشید

از امروز در این صفحه به عنوان یک «همسایه» در کنار تان هستیم. بناداریم کمی بیشتر شما را با حقوق شهروندی تان آشنا کنیم. از معضلات شهری بگوییم و البته از نقش پررنگ شما که می تواند کمکی باشد بر حل مشکلاتی که تا به امروز داشته ایم. اهل شعار دادن نیستیم، اما به این شعار اعتقاد داریم که شهر سالم با شهروند سالم تحقق می یابد. شهری که بر پایه نظم به ارزش ها و قوانین احترام می گذارد و نسبت به کوچک ترین مسائل شهری احساس تعلق دارد و خود را متعهد به رفع آن می داند. در صفحه پیش رو بناداریم در هر روز از هفته به طور متنوع پاسخ گوی سؤالات شما با کادر پزشکی باشیم حالا می خواهید درمانی در حوزه جسم و روان باشد یا سؤالات حقوقی که مجرب ترین کارشناسان پاسخ گوی تک تک سؤال ها خواهند بود. در بخش دیگری از این صفحه شما را با دانستنی های روز یا مراقبت های پزشکی همراهی می کنیم و برای آن دسته از افراد که برای سرانه مطالعه اهمیت ویژه ای قائل هستند بخش معرفی کتاب را پیشنهاد می دهیم و همچنین در طول هفته پای منبر کارشناسان دینی، مصادیق اخلاقی در سیره رضوی را مطالعه خواهیم کرد. پرداختن به معضلات در حوزه فرهنگ شهروندی، البته فرقی نمی کند رعایت انضباط ترافیکی باشد یا مسائلی که به حوزه خدمات شهری، ایمنی، بهداشتی و درمانی و... در هر صورت گزارش آماری و توصیه ها و آموزش های کاربردی نقطه هدف این صفحه است که هر روز شاهد آن خواهید بود. این نکته از قلم نیفتد که تجربه نگاری کشورهای پیشرفته را در قالب ترجمه در اختیار شما قرار خواهیم داد تا بیشتر با الگوهای جهانی آشنا شوید.

ترفندهای خانگی یا بهتر بگوییم سیر تاپیا از خانه داری از آشپزخانه تا حال و پذیرایی رادریکی از ستون های این صفحه مطالعه خواهید کرد. از پخت و پز غذاهای سالم و رژیمی تا پرورش گل و گیاه های آپا تمانی، چیدمان صحیح لوازم در خانه یا حتی از بین بردن لکه های مختلف روی اقلام و...

سعی داریم برای کاهش هزینه های سنگین خاناور، سبد مقرون به صرفه اقتصادی پیشنهاد بدسیم. حالا می خواهید ساخت یک وسیله ضروری باشد یا تهیه یک نوشیدنی یا خوراکی یا ورزش های خانگی به دور از سالن های ورزشی یا قیمت های نجومی. در این صفحه دغدغه های آن دسته شهروندانی را که آپارتمان نشین هستند زیر ذره بین می بریم و ناگفته نماند که در کنار پرداختن به طب مدرن توجه ویژه ای روی ابعاد متعدد طب سنتی یا توجه به تنوع مزاج ها خواهیم داشت. البته در این صفحه این ظرفیت فراهم است که پاسخ گوی سؤالات شما از پزشکان متخصص در این حوزه باشیم. قوت قلبی است که هر روز چند خطی را همراهمان باشید.

همه می دانیم که صبحانه از وعده های غذایی بسیار مهم روزانه است که روی کارایی مغز و عملکرد بدن در طول روز تأثیر مستقیم دارد. برای همین باید توجه ویژه ای روی آن داشته باشیم. مصرف نوشیدنی های شیرین بر پایه قهوه که کالری زیادی دارند مانند نسکافه و کاپوچینوا از اشتباه های رایج در وعده صبحانه است، زیرا کالری این نوشیدنی ها از کیفیت بسیار پایینی برخوردار است. در نتیجه انرژی تدریجی و پایداری را تا وعده بعد برای بدن فراهم نمی کند و سبب می شود که فرد برای تأمین انرژی خود به دریافت کافئین و ترکیبات قندی بیشتری در ساعت های صبح روی بیاورد.

گلاب بهترین داروی گرمادگی

بازا راه رسیدن مرداد ماه، گرمای هوا هم به اوج خودش می رسد و احتمال بروز گرمادگی بیشتر می شود. خواستان باشد. اگر با فرد گرمادگی آه روبه روشید، بهترین درمان برای او خوردن گلاب همراه با مقداری یخ است. به قدری که سبب استفرغ شود و صفر را از بدنش خارج کند. افزون بر این، نوشیدن گلاب خنک، گرمی درون را از بین می برد و بدن را تقویت می کند. همچنین بوییدنش سبب تقویت قلب می شود. شاید برایتان جالب باشد، بدانید، علت اینکه در مراسم عزرا از گلاب استفاده می شود همین خاصیت آرام بخشی گلاب است که می تواند سبب کاهش استرس و اضطراب در افراد شود.

- **شهروند:** مادرم ۲۰ سال دارد با تراکم استخوانی بسیار کم. آیا می تواند از ایمپلنت برای جایگزینی دندان های خالی اش کمک بگیرد یا باید به همان روش سنتی از دندان های مصنوعی استفاده کند؟ برای گذاشتن ایمپلنت، تراکم استخوانی خوب، یک شرط است، اگر مادر تان پوکی استخوان تأیید شده دارد، یعنی با آزمایش و بررسی مشخص شده و دکتربرایش دروی پوکی استخوان تجویز کرده است، ایمپلنت به درد ایشان نمی خورد و باید به همان روش سنتی برای ایشان دندان مصنوعی گذاشت. اما اگر دارو مصرف نمی کنند و پوکی استخوان پیشرفته ندارند، می توان برای ایشان از ایمپلنت استفاده کرد. شانس این اتفاق هم پنجاه درصدی است و پزشک برای اطمینان خاطر حتما دستور آزمایش تراکم استخوان می دهد.
- **شهروند:** ۳۸ سال دارم و یکی از دندان های نیش بالا بی ام نهفته است. دندان نهفته حالت افقی دارد. حالا می خواهم جای خالی آن را با ایمپلنت پر کنم. آیا بدون کشیدن دندان نهفته امکان گذاشتن ایمپلنت هست؟

اگر دندان نهفته در مسیر گذاشتن ایمپلنت باشد، باید دندان را درآور د. اما اگر در مسیر گذاشتن ایمپلنت نباشد، نیازی نیست. معمولاً در ۹۹ درصد موارد به ویزه وقتی دندان جزو دندان های جلویی باشد، به کشیدن دندان نیاز است.

- **شهروند:** اگر زمان استفاده از نخ دندان لثه ها خونریزی کنند، نشانه بروز مشکل است و آیا باید به استفاده از نخ دندان همچنان ادامه داد؟
- اگر فقط در زمان نخ کشیدن، دندانان خونریزی مختصری دارد، به احتمال زیاد مشکل مربوط به روش نادرست نخ دندان کردن تان است یا جنس نامناسب نخ دندان. اما اگر در زمان مسواک زدن یا غذا خوردن این اتفاق می افتد، نشانه بیماری لثه است و باید پیگیری درمان آن شود.

پرسش از شما، پاسخ از ما

شهروندان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی و روان شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۳۷۴۳۱۰۰ | پیامک: ۰۳۰۰۷۲۸۸۰

کرونا غافل گیر مان نکند

نادیده گرفتن آیین نامه های بهداشتی، موج هفتم را زودتر از انتظار رقم می زند

معصومه متین نژاد

با گذر از موج ششم کرونا و صفر شدن آمار فوتی ها، امیدها برای آغاز دوران پساکرونا بیشتر از قبل شد، اما خیلی زود دوباره آمار ابتلاها و فوتی ها، داستان تکراری پیشین را رقم زد و وارد موج دیگری از همه گیری کرونا شدیم. موجی که پیش بینی های وزارت بهداشت نشان می دهد؛ بسیار سریع تر از دوره های پیش با اوج

خودش می رسد و بخش زیادی از جامعه را درگیر می کند، زیرمیزان رعایت آیین نامه های بهداشتی و تمایل به زدن واکسن در بین عموم مردم کمتر شده است و خیلی ها آن را جدی نمی گیرند همزمانی این مسئله با آغاز ماه محرم و راه افتادن روضه های خانگی و فعالیت های هیئت های عزاداری می طلبد که توجه بیشتری به رعایت آیین نامه های بهداشتی داشته باشیم. موضوعی که ماه هم قصد داریم، امروز به کمک آمار و ارقام، گوشه ای از آن را در معرض دید شما قرار دهیم.

گزارش خبری

زیرسویه غالب

BA4 و BA5 دوزیرسویه غالب امیکرون در موج جدید هستند که نوع BA5 آن در ایران بیشتر دیده شده است.

۳ برابر

زیرسویه BA5 نسبت به سویه اصلی امیکرون ۳ برابر کمتر به آنتی بادی های خنثی کننده واکسن کووید حساس است.

۸ درصد

بیش از ۸۰ درصد موارد ابتلا به کرونا مربوط به زیرسویه BA5 امیکرون است که سرعت انتشار آن به نسبت سویه های قبلی بیشتر و قدرت بیماری زایی اش کمتر است.

۸ انفر

هر فرد مبتلا به زیرسویه BA5 امیکرون می تواند ۱۸ نفر را آلوده و مبتلا کند. ابتدای بیشتر هم به معنای مرگ و میر بیشتر است.

۶ ماه

افرادیکه ۶ ماه از تریق دُز سوم واکسن آن ها گذشته است، می توانند دُز یادآور خود را بزنند.

۸ روز

به طور معمول کسانی که دچار نشانه های شدید بیماری مانند تنگی نفس می شوند، ۸ روز پس از ظهور دیگر نشانه ها گرفتار این حالت می شوند.

۵ روز

میانگین دوره نهفتگی ویروس در بدن تا بروز نشانه ها حدود ۵ روز است.

نشانه های گزارش شده

بیشتر افراد در ابتلا به زیرسویه جدید این نشانه ها را گزارش می دهند،

- تب
- آبریزش بینی
- گلودرد و سردرد
- سرفه های مداوم
- درد عضلانی
- خستگی

اقدام های لازم برای پیشگیری

پس از حدود ۳ سال از همه گیری کرونا در دنیا، همچنان پیشگیری تنها راه در امان ماندن از عوارض ویروس کروناست. برای این منظور توصیه می کنیم.

- واکسن بزنید.
- در مکان های عمومی و به ویژه بسته ماسک بزنید.
- دست هایتان را مرتب بشویید.
- از حضور در تجمع های بزرگ خودداری کنید.
- در صورت داشتن نشانه ای از بیماری آزمایش بدهید.
- در صورت مثبت بودن آزمایش ویروس، خود را از دیگران جدا کنید.
- به افرادی که به تازگی با آن ها در تماس بوده اید، هشدار دهید.
- در صورت کاهش سطح اکسیژن خون یا بدتر شدن وضعیت سلامتی تان به پزشک مراجعه کنید.
- تقذیه مناسبی داشته باشید.
- از فعالیت بدنی غافل نشوید.
- خواب و استراحت کافی داشته باشید و مایعات زیادی بنوشید.
- آرامش تان را حفظ کنید و از استرس و اضطراب بی دلیل بپرهیزید.

طرح: رضا عسکری شهروا

میزان مقاومت گروه های سنی مختلف در برابر ویروس

گروه سنی	میزان مقاومت در برابر ویروس و بدین علامت بودن
۲۰ ساله و کمتر	بیش از ۸۰ درصد
۸۰ ساله و بیشتر	۳۵٫۴ درصد
۶۰ ساله و کمتر	۷۳٫۹ درصد

در ابتدای مرداد ماه

آخرین رنگ بندی کرونایی شهرها

شهرهای قرمز	۵۷شهر	شهرهای نارنجی	۸۶شهر
شهرهای زرد	۱۹۹شهر	شهرهای آبی	۱۰۶شهر



عزاداری در شرایط کرونایی

- تجربه برگزاری شب های قدر، مراسم عزاداری و جشن های بزرگ طی امسال و سال پیش نشان داد، در صورت رعایت شیوه نامه های بهداشتی، هیچ دلیلی برای تعطیلی این مراسم وجود ندارد. به ویزه اینکه قرار نیست به این زودی ها هم زندگی منهای کرونا را تجربه کنیم، یعنی اینکه همچنان باید مانند سال پیش و با همان شرایط، مراسم عزاداری ماه محرم را برگزار کنیم. برای این منظور هم توصیه می کنیم؛
- در صورت امکان از تعداد روضه های خانگی کم و این مراسم معنوی را در فضا های باز یا بسته با ارتفاع بیش از ۶ متر و تهویه مناسب برگزار کنیم.
- روضه های خانگی بهتر است همچنان با حضور اعضای یک خانواده و بستگانی

امیرمقدم

«همه انسان ها احتمالاً حالت های افسردگی را شخصاً تجربه کرده اند، چون این حالت ها به راحتی می توانند بر اثر بیماری های مختلف روان تنی خود را مخفی کنند یا نشان دهند. اگر توجه کافی به خرج دهیم، به راحتی می توانیم ببینیم این حالت ها با نظم خاصی ظهور می کنند، یعنی هر زمان که ما احساسی ناخواسته یا میلی را درون خود سرکوب می کنیم آن ها وح می گیرند، سپس این حالت افسردگی ناگهان تمام خود جوشی و سرزندگی فرد را خفه می کند. به طور مثال، اگر فرد بزرگ سالی یکی از عزیزانش را از دست بدهد و نتواند غم خود را بروز دهد، یا بکوشد با گزینه های دیگر خود را از غصه خوردن منحرف سازد، باید بداند دچار افسردگی شده است.»

کتاب «دلهره های کودکی» یا «جست وجوی

خود واقعی»، نوشته آلیس میلر که بخشی از آن را خواندید، کتابی روان کاوانه است که به بررسی مشکلات و آسیب های روحی دوران کودکی همچون نداشتن رفاه و امکانات کافی، افسردگی، خودنمایی، خوارشماری و احساس حقارت می پردازد و سپس راه های درمان آن ها را نیز بیان می کند. آلیس میلر سرکوب آسیب های روحی در دوران کودکی را ریشه اصلی اختلالات روانی و رفتارهای جنایتکارانه می داند و معتقد است: شاید در نگاه نخست این طور به نظر برسد که سرکوب و انکار در دوران کودکی برای کودک لازم باشد، ولی هزینه ای که این مسئله به بار می آورد خود را در دوران بزرگ سالی نشان می دهد، چرا که سخت ترین و پرزحمت ترین شرایط زندگی در دوران کودکی هم به خودی خود نمی تواند سبب به وجود آمدن یک جنایتکار شود.

میلر ۷ کتاب نوشته که تا کنون به ۲۱ زبان زنده دنیا ترجمه شده است. او نویسنده ای سبب سی تبار است که بیش از ۲۰ سال به عنوان روان کاو و مدرس روان کاوی فعالیت می کرده است، اما به واسطه نقاشی های خود جوشش، دوران کودکی خود را بازمی یاد و پس از آن اعتبار بسیاری از نظریه های روحی کودکان به پدر و مادرهای می دهد. از این رو مطالعه آن را به همه پدر و مادرهای دغدغه مند در حوزه تربیت کودکان توصیه می کنیم.

تکته: رعایت همه شیوه نامه های بهداشتی اعلام شده از سوی ستاد ملی کرونا برای حفظ سلامتی مردم است، نه ایجاد مانع در برگزاری این مراسم. پس با توجه به اهمیت سلامت افراد جامعه و تأکیدی که در شرح اسلام و قانون شده است، ضمن پابندی به اعتقادات مذهبی می توانیم با رعایت شیوه نامه های بهداشتی ضامن سلامت خود و دیگران باشیم

چهار و خندانوشک

دکتر سید احسان شهری