کتاب باز

برنامه‌ای برای ۲۴ساعت شبانه‌روز

«امیرمؤمنان(ع) به امام حسن(ع) می‌فرماید: می‌خواهی چهار خصلت به تو بیاموزم تا از[زحمت]درمان بی‌نیاز شوی؟ عرض کرد: آری. فرمود: بر سر سفره منشین مگر آن گاه که گرسنه‌ای و از کنار سفره برنخیز مگر وقتی که هنوز اشتها داری و جویدن غذا را به نیکی انجام ده و پیش از خوابیدن به دست‌شویی برو. هرگاه این‌ها را رعایت کردی، از درمان بی‌نیاز می‌شوی. همچنین حضرت در جای دیگر «شب‌زنده‌داری» و «سکوت» را مایه سلامتی بدن برشمرده است.»

«مفاتیح الحیات» اثر علامه جوادی آملی، که بخشی از آن را با هم خواندیم، کتابی مشتمل بر توصیه‌های لقمه‌ای و کاربردی در حوزه سبک زندگی اسلامی است؛ شامل پنج بخش و یک خاتمه. کتابی که برای تألیف آن از بیش از صد عنوان کتاب در موضوع حدیث و ۶ هزار حدیث استفاده شده است و شما را با جزئی‌ترین نکات رفتاری آشنا می‌کند. دانستنی‌هایی که نیاز است یک فرد در زندگی بداند و آن‌ها را برای حفظ سلامت جسمی و روانی خودش رعایت کند؛ برای نمونه اینکه چگونه بخوابید، بخورید، فعالیت و ورزش کنید، به سفر بروید، خود را آراسته کنید، با دوستان و اطرافیانتان تعامل داشته باشید، تدبر و تفکر کنید و.... خلاصه اینکه به شما یک برنامه و دستورالعمل رفتاری کامل برای داشتن زندگی سالم از صبحگاه تا شامگاه می‌دهد.

این کتاب به جلد دوم و مکمل مفاتیح الجنان نیز شهرت یافته و در قطع وزیری و با جلد گالینگور چاپ شده است. برای همین، شاید کمی قیمت آن در وقت خرید بیشتر از تصور ما باشد. با همه این‌ها حتم بدانید که ارزشش را دارد. بد نیست بدانید این کتاب از پرفروش‌ترین کتاب‌های ایرانی است که به زبان‌های مختلفی مانند عربی، ترکی، اردو، انگلیسی و ترکمنی هم ترجمه شده است.

نویسنده: علامه عبدا... جوادی آملی
نشر: اسراء
تعداد صفحات: ۷۸۴ صفحه
قیمت: ۲۶۰,۰۰۰ تومان

نکته روز

مراقب لغزندگی کف‌پوش‌ها باشید

شادفر

استفاده از کف‌های لغزنده در ساختمان‌ها و داخل خانه‌ها نه تنها در سرسازاست، بلکه یک نگرانی جدی برای ایمنی ساکنان آن مکان‌ها هم محسوب می‌شود. افراد در آشپزخانه‌ها، راه‌پله‌ها، استخرها، کشتارگاه‌ها، رستوران‌ها، مهدکودک‌ها، مدارس و مراکز تجاری در بیشتر وقت‌ها در معرض خطر سرخوردن هستند. البته رفع کامل لغزندگی کف‌پوش‌هایی مانند کاشی امکان‌پذیر نیست، اما با رعایت نکاتی می‌توان از شدت لغزندگی آن‌ها کم کرد.

سرامیک ضدلغزش و مخصوص کف انتخاب کنید

بهتر است از همان نخست سرامیک ضدلغزش انتخاب کنید تا در آینده به تمهیدات دیگری نیاز نباشد. اگر هنگام خرید سرامیک بررسی‌های لازم را انجام دهید، متوجه خواهید شد که سرامیک‌های لعاب‌دار با سطوح خشن و غیرلغزنده هم وجود دارد.

از یک پوشش ضدلغزش استفاده کنید

یافتن پوشش ضدلغزش برای استفاده دشوار نخواهد بود، اما انتخاب یک کف‌پوش متناسب با کوراسیون داخلی ممکن است کمی شما را به سختی بیندازد.

استفاده از محلول ضدلغزش سرامیک

این محلول‌ها با ایجاد پوششی بسیار ریز در حد نانو که با چشم دیده نمی‌شود، مانع لیزشدن سرامیک می‌شود. سطح ایجادشده ممکن است بعد از مدتی بر اثر رفت‌وآمد یا شست‌وشو با شوینده‌های قوی به تدریج و در درازمدت از بین برود.

سطوح سرامیک را خشک نگه دارید

بعد از ریختن آب روی سرامیک و کف، آن را خشک کنید و سپس به بقیه کارها بپردازید. آب و بیشتر محلول‌ها با کاهش اصطکاک بین کف و پاها احتمال لیزخوردگی ساکنان خانه را افزایش می‌دهند.

قلم‌زنی سرامیک

ایجاد خط و خش با استفاده از یک ماده اسیدی یا سنگ فرز به دست متخصصان کاشی کف توصیه می‌شود. ایجاد خط و خش، کف را خشن و در نتیجه از لغزنده بودن کاشی جلوگیری می‌کند.

درمانگاه

کلاژن منع مصرف ندارد

دکتر رضا کوثری
داروساز

شهروند- چندوقتی است که درباره خواص پودر کلاژن زیاد تبلیغ می‌شود؛ گفته می‌شود برای جوان‌سازی پوست، تسکین دردهای استخوانی، کاهش اشتها و لاغری مفید است. این پودر در داروخانه‌ها هم عرضه می‌شود. آیا تأییدش می‌کنید؟ درصورت تأیید کردن، آیا برای همه مفید است یا منع مصرف دارد و آیا مصرف مداوم آن عارضه‌ای به همراه دارد؟

کلاژن در بیشتر مواد پروتئینی وجود دارد، برای همین برای کسی منع مصرف ندارد. این پودرها شبیه مکمل‌ها هستند و عارضه‌ای هم به همراه ندارند. بررسی‌های علمی، اثر بخشی کلاژن را در بهبود وضعیت پوست ثابت کرده است، اما هنوز تأثیر آن بر مفاصل و استخوان‌ها مشخص نیست. درباره تأثیر لاغری و کاهش اشتهای آن هم غلو شده است و فریبی بیش نیست.

شهروند- آیا مصرف مکمل‌های کامپلکت که ترکیبی از همه مکمل‌هاست، جایگزین بهتری برای مکمل‌های تک‌موردی و مجزاست؟

مکمل‌های کامپلکت را می‌توان روزانه مصرف کرد، اما مکمل‌های تک‌موردی و خالص را باید درصورت نیاز و کمبود آن در بدن استفاده کرد. توصیه می‌کنم حتما قبل از استفاده از این نوع مکمل‌ها با پزشک یا دکتر داروساز مشورت کنید.

شهروند- آیا مصرف داروهای مکمل تاریخ‌مصرف گذشته هم ممکن است با عارضه همراه باشد؟

وقتی تاریخ مصرف دارویی می‌گذرد، به معنای آن است که یا ماده مؤثر آن کم شده یا به ماده‌ای سمی تبدیل شده است. برای همین، لازم است حتما قبل از مصرف هر دارویی نظر یک دکتر داروساز را درباره آن بخواهید. مکمل‌ها هم از این قاعده مستثنا نیستند.

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.

تلفن: ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱-۰۵۱ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

با فرهنگ بنزین بزنیم

فرهنگ شهروندی باید در جایگاه عرضه بنزین هم مانند هر جای دیگری جاری باشد

طرح: علیرضا پاکدل / شهرآرا

سمیرا شاهیان

سوژه روز

فشار کاری، کمبود وقت و دغدغه‌های روزانه، به گونه‌ای زندگی‌مان را رقم زده‌اند که همواره در حالتی از آماده‌باش به‌سر ببریم؛ برای نمونه وقتی چراغ هشدار بنزین خودرومان روشن می‌شود، ناخودآگاه چراغ اضطرابمان هم چشمک‌زن می‌شود و ترس همه وجودمان را فرامی‌گیرد که مبادا وقت صرف کردن برای پرداختن به مسئله‌ای ساده مانند این، همه برنامه‌ریزی‌های روزانه‌مان را تحت تأثیر خودش قرار دهد. موضوعی که معمولا سبب می‌شود عجله‌ای بیش از اندازه و رفتاری نه چندان مناسب در چنین مکان‌هایی از خودمان نشان بدهیم و دست کم با خودمان درگیری پیدا کنیم. رفتارهایی که نمونه آن را روزانه در پمپ‌بنزین‌ها زیاد می‌بینیم، بدون آنکه متوجه علت اصلی آن هم باشیم. درحالی که اگر قدری صبوری و بردباری چاشنی رفتارهایمان بکنیم و بدانیم دیگران هم به اندازه ما دغدغه و فشارکاری دارند، رفتارهای آن‌ها را در چنین موقعیتی بهتر درک خواهیم کرد؛ موضوعی که امروز در این پرونده قصد داریم کمی درباره آن با هم حرف بزنیم.

دو ساعت آدم را معطل می‌کنند

با یک خودرو شاسی‌بلند وارد پمپ‌بنزین می‌شود. سرووضعش طوری است که حدس می‌زنی سخت دردناک است با آن کفش‌های پاشنه‌بلند از خودرو پیاده شود و نازل بنزین را دستش بگیرد تا سوخت‌گیری کند. انتظار دارد متصدیان پمپ‌بنزین این کار را برایش انجام دهند. متصدی جایگاه درحالی که پنج هزارتومانی‌ها را روی هم مرتب می‌چیند، سمت راننده می‌رود و سرش را به شیشه نزدیک می‌کند و می‌پرسد: «خانم، چند تا بزنم؟» راننده خانم جواب می‌دهد: «بیست تا لطفا.» مرد به سمت نازل می‌رود. نشانگر بنزین، عددهایی را نشان می‌دهد که پشت سرهم تغییر می‌کنند. در همین حین، هم‌زمان چهار پنج خودرو دیگر وارد پمپ‌بنزین می‌شوند؛ دو راننده خانم هستند و بقیه آقا. یکی از راننده‌های خانم پشت خودرویی که در حال سوخت‌گیری است، توقف می‌کند و منتظر می‌ماند متصدی سمت خودروش بیاید. متصدی هنوز مشغول خودرو قبلی است. میانه کار است و چون کمی مانده تا بیست لیتر کامل شود و نازل را از باک خارج کند، نمی‌تواند به خودروهای تازه‌وارد رسیدگی کند. سر ظهر است و فقط همین یک نفر در پمپ‌بنزین امور مشتریان را راه می‌اندازد. گویا زمان جابه‌جایی نوبت‌کاری است یا کاری پیش آمده است. راننده آقایی که پشت سر یک راننده خانم در صف قرار گرفته است، چند دقیقه صبر برایش حکم چند ساعت را دارد.

کار خودرو اولی تمام می‌شود، اما خانم راننده به‌جای اینکه مبلغ نقد بپردازد یا خودش به سمت دستگاه خودپرداز برود، کارت بانکی‌اش را به متصدی جایگاه می‌دهد. متصدی کارت را می‌گیرد و راه می‌افتد. همین‌طور که فریاد می‌زند «خانم رمزش چنده؟» زیر لب غرولند می‌کند که «حتی حاضر نیستن از ماشین بیرون بیان!»

راننده آقا سرش را از پنجره خودرو بیرون می‌کند و با لحن تند می‌گوید: «آقا راه بنداز دیگه، کار داریم.» اعتراض اصلی‌اش به خانم‌های راننده‌ای است که نه حاضرند دست به نازل بزنند و نه از خودرو پیاده می‌شوند تا مبلغ را حساب کنند. با خودش فکر می‌کند اگر پشت خودرویی که راننده مرد داشت توقف می‌کرد، دو خودرو متوقف شده با هم سوخت‌گیری می‌کردند و زودتر نوبت او می‌رسید؛ اما اکنون باید منتظر دو خانم بماند. مرد با راننده کناری‌اش در صف مشغول گفت‌وگو می‌شود. گله می‌کنند از اینکه همه‌جا صحبت از رعایت حقوق بانوان است! یکی از آقایان که احساس می‌کنم در این ماجرا از راننده مرد دیگر جلوتر است، می‌گوید: «من همیشه حواسم هست در جایگاه بنزین پشت خودروهایی با راننده خانم نمانم. دو ساعت آدم را معطل می‌کنند!»

باید و نبایدها در جایگاه پمپ‌بنزین

باید و نبایدهایی که ضروری است در جایگاه پمپ‌بنزین به آن‌ها توجه کنیم، بیش از آن است که ما در اینجا یادآوری می‌کنیم. شاید عبارت «حقوق دیگران را رعایت کردن» چکیده آن چیزی باشد که نیاز است در مکان‌هایی مانند پمپ‌بنزین به آن توجه کنیم.

- جایگاه پمپ‌بنزین از مکان‌های عمومی است که باید از ریختن زباله در آنجا پرهیز کنیم. باید حواسمان باشد کیسه‌های پلاستیکی را که برای دستکش یک‌بارمصرف در جایگاه‌ها قرار دارند، پس از استفاده، درست در داخل سطل بیندازیم. این کیسه‌ها سبک هستند و اگر حواسمان نباشد، باد اجازه نمی‌دهد داخل سطل قرار بگیرند.
- وقتی در نوبت سوخت‌گیری هستید، از تلفن همراه استفاده نکنید. همچنین صدای سیستم پخش صوت یا رادیو خودروتان را تنظیم کنید تا سبب مزاحمت شهروندان نشود. دیگران مجبور نیستند به آنچه ما علاقه داریم، گوش بدهند.
- در حفظ و نگهداری تجهیزات پمپ‌بنزین احساس مسئولیت کنیم. این وسایل متعلق به یک شرکت یا سرمایه‌گذار خصوصی است، اما این ما شهروندان هستیم که از آن استفاده می‌کنیم و سود می‌بریم. اگر جایگاه پمپ‌بنزین فرسوده شود، نخستین کسی که مایل به استفاده از آن نیست، خودمان هستیم.
- هنگام ورود به جایگاه‌های پمپ‌بنزین که در حاشیه خیابان‌های پررفت‌وآمد ساخته شده‌اند، حواسمان باشد مانع آمدوشد خودروهای عبوری نشویم. خودروهای عبوری مجبور نیستند به خاطر سوخت‌گیری ما منتظر بمانند و وقتشان هدر برود.
- اگر مجبوریم از سرویس بهداشتی جایگاه پمپ‌بنزین استفاده کنیم، بکوشیم نظافت را رعایت کنیم. این طور نباشد که چون فقط یک بار گذرمان به آنجا می‌افتد، فرهنگ شهروندی را فراموش کنیم.
- گاهی در پمپ‌بنزین پیش می‌آید کسی نشانی جایی را از ما بپرسد. اگر نشانی دقیق را نمی‌دانیم، او را با پاسخ‌های مبهم سردرگم نکنیم. این موضوع در غیر از جایگاه‌های بنزین هم اهمیت دارد.
- هنگام توقف خودرو برای قرارگرفتن در صف، طوری توقف نکنیم که جای بقیه خودروها را محدود کنیم یا کار برای راننده‌های دیگر دشوار شود.
- از اسراف کردن در هر کاری پرهیز کنیم. خیابان گردی را کمتر کنیم تا به ماندن در صف پمپ‌بنزین و تحمل صف هم نیاز نداشته باشیم.
- در پمپ‌بنزین یکدیگر را محترمانه خطاب کنیم.
- به یکدیگر کمک کنیم. راه دوری نمی‌رود اگر راننده سن و سال‌داری جلوتر از ما کارش راه بیفتد و از پمپ‌بنزین خارج شود.

جا نزنید

گاهی هم پیش می‌آید که راننده‌ها در پمپ‌بنزین از هم سبقت می‌گیرند و به اصطلاح جا می‌زنند؛ گویی قرار است بنزین تمام شود و به آن‌ها نرسد. درحالی که یک خودرو، جلوتر از دیگران بودن، دردی از کمبود وقت‌های ما را درمان نمی‌کند. بهتر است در پمپ‌بنزین کمی خونسرد باشیم و به این فکر کنیم؛ کسی که جای او را می‌خواهیم بگیریم، ممکن است از ما گرفتارتر باشد.

یکی از اتفاق‌هایی که بیشتر وقت‌ها در جایگاه‌های عرضه سوخت شاهد آن هستیم، اعلام پیام «زود باشید» با بوق‌زدن یا چراغ دادن است. اینطور مواقع اگر راننده‌ای در کارهایش کمی تعلل کند، رانندگان پشت سرش شاکی می‌شوند و سر به اعتراض برمی‌دارند.

بوق زدن ممنوع!

راحت‌ترین شیوه اعتراض هم، بوق‌زدن است، اما بهتر است پیش از آنکه دست روی بوق بگذاریم، به این فکر کنیم کمی تحمل و بردباری از ما، آدم‌های محترم‌تری می‌سازد.

سوخت‌گیری ایمن

- جایگاه‌های بنزین، محل ممنوعیت‌های زیادی هستند و چون هر راننده‌ای دست کم یک بار در هفته به آنجا رفت‌وآمد می‌کند، نباید خطرهای احتمالی در آنجا را نادیده بگیرید.
- تا آنجا که ممکن است در روشنایی روز سوخت‌گیری کنیم.
- درهای خودرو را در زمان سوخت‌گیری قفل نکنیم.
- از خاموش بودن خودرو در زمان سوخت‌گیری یقین داشته باشیم.
- با تلفن همراه صحبت نکنیم.
- در پمپ‌بنزین سیگار نکشیم.
- هرگونه حادثه در پمپ‌بنزین و ایستگاه‌های سوخت‌رسان را به آتش‌نشانی و پلیس اطلاع دهیم.
- حواسمان باشد حتی یک قطره بنزین هم روی زمین نریزیم.
- موقع سوخت‌گیری به داخل خودرو برنگردیم؛ این کار، اشتباه و حادثه‌ساز است.
- هنگام سوخت‌گیری، فاصله استاندارد با خودرو جلویی را رعایت کنیم.

ترفندهای بنزینی

چند ترفند بنزینی هم ممکن است به کارتان بیاید:

بعد از رفتن خودرو حامل سوخت، بنزین نزنید

وقتی تانکر حامل سوخت به جایگاه می‌آید و مخازن زیرزمینی را پر می‌کند، آشغال‌ها و ماسه‌های کف مخزن بالا می‌آید و اگر سوخت‌گیری کنید، وارد موتور خودرو می‌شود.

در زمان‌های خنک سوخت‌گیری کنید

مایعات هنگام خنک بودن سنگین‌تر هستند. از این رو، باک خودرو شما در زمان‌های خنک، گنجایش بیشتری دارد.

اهرم نازل را تا انتها فشار ندهید

همه دوست دارند خیلی زود بنزین بزنند و به کار و زندگی‌شان برسند، اما سوخت‌گیری با سرعت زیاد به ورود مقدار زیادی بخار همراه با بنزین به درون باک خودرو یتان منجر می‌شود.

میانه‌روی در بنزین‌زدن

کم بنزین نزنید

وقتی باک خودرو سوخت کمی داشته باشد، درون آن آشغال جمع می‌شود.

باک خودرو را پر نکنید

با اینکه نازل‌های موجود در پمپ‌های بنزین قطع کن دارند، ممکن است بخشی از بنزین مازاد باک روی زمین بریزد.

هشت‌گانه پمپ‌بنزین

از وقتی بحران کرونا در کشورمان فراگیر شد، قانون‌های جدیدی هم شکل گرفت. رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی سبب شد مراحل متعددی به کارها اضافه شود. با اینکه خوشبختانه بحران را پشت سر گذاشتیم، همه می‌دانیم که ویروس کرونا نابود نشده است و هنوز باید در مکان‌های عمومی به شیوه‌نامه‌های بهداشتی پایبند باشیم؛ چراکه این‌ها قوانین جدید فرهنگ شهروندی هم محسوب می‌شوند.

- دستکش یک‌بارمصرف و ماسک داشته باشید. اگر دستکش ندارید از دستمال کاغذی استفاده کنید. دستمال را طوری دور انگشتانتان بپیچید که دستتان به دکمه‌ها و نازل برخورد نکند.
- درِ باک و نازل پمپ‌بنزین را با مواد ضدعفونی‌کننده غیرالکلی تمیز کنید.
- سوخت‌گیری کنید.
- درِ باک و نازل را دوباره با مواد ضدعفونی‌کننده غیرالکلی تمیز کنید.
- از کارت بانکی به‌جای پول نقد استفاده کنید.
- با دست دستکش‌دار رمز را وارد کنید.
- دستکش و ماسک را قبل از نشستن در خودرو، داخل سطل زباله بیندازید.
- قبل از حرکت، دست‌هایتان را ضدعفونی کنید.