

لیف اراک دندان را تمیزو

ضد عفونی می کند



امیرمقدم

مسواک زدن از آن مستحب های مؤکدی است که پیامبر اکرم (ص) می فرمایند: «اگر برای اتمم سخت نبود، زدن آن را پس از هر غذا واجب می کردم»، اصل مسواک زدن یک بحث است، اینکه با چه چیزی مسواک بزنیم، بحث دیگری است. در کتاب طب الرضا^(ع) بهترین وسیله برای این کار، لیف اراک بیان شده است. مسواکی که دندان ها را جلا می دهد، دهان را خوشبو و لثه ها را محکم و نیرومند می کند. مسواک زدن خوب است، ولی باید با اعتدال همراه باشد، چون زیاده روی در آن عاچ دندان را از بین می برد و آن را می لغزاند و ریشه هایش را سست می کند.

چوب این درخت که با نام مکی هم شناخته می شود، بهتر است که تازه باشد، زیرا افزون بر عمل مکانیکی، خاصیت ضد عفونی کنندگی هم دارد. این خاصیت به علت داشتن ماده اسید فرمیک است که مزه تلخی به چوب ها می دهد. وقتی چوب ها خشک می شوند، این ماده در آن ها بسیار کم می شود، ولی در چوب خشک شده درخت اراک که در عطاری ها موجود است این خاصیت همچنان حفظ می شود، برای همین بهترین چوب برای مسواک زدن محسوب می شود.

در کتاب طب الرضا^(ع) نسخه ترکیبی هم برای کسی بیان شده است که می خواهد دندان هایش سالم بماند. برای این منظور توصیه شده است: شاخ گوزن را بسوزاند و از گرمای آن، سعد کوفی، گل سرخ، سنبل الطیب و حب الائل از هر کدام مقدار مساوی با یک چهارم مقدار نمک ترکی، همه را نرم بساید و با گردن دندان هایش را مسواک بزند. این گرد، دندان ها و ریشه آن ها را از پوسیدگی و عفونت حفظ می کند.

بعضی از دندان ها جنس سفید و درخشانی دارند و برخی را باید با وسایل و داروها سفید کرد. از این رو، کسی که می خواهد دندان های سفیدی داشته باشد باید مقداری نمک ترکی و به همان اندازه کف دریا را نرم بساید و به دندان هایش بمالد. یادتان باشد، علت اصلی فساد دندان ها کمبود کلسیم و ویتامین د، در بدن است. کلسیم را می توان به مقدار کافی از راه غذاها و ویتامین د، از طریق نور خورشید به بدن رساند.

نکته

روز

دریل کاری بدون خراب کاری

شادفر



دریل ها از ابزارهای پرکاربرد برای مصارف خانگی، صنعتی و کارگاهی هستند که برای سوراخ کاری سطوح مختلف از آن ها استفاده می شود. به دلیل پرکاربرد و پرخطر بودن این ابزار رعایت نکته های ایمنی ضروری است.

اطمینان از سالم بودن پریز برق

پریز برق را بررسی و در صورت وجود هر مشکلی ابتدا آن را رفع و سپس از دریل استفاده کنید.

استفاده از پایه دریل

پایه دریل زمانی استفاده می شود که قصد دریل کاری سطوح سخت را دارید. در این صورت کنترل دریل برایتان آسان تر خواهد بود.

محکم کردن مته در سه نظام

قبل از شروع به کار باید مطمئن شوید که مته در سه نظام (یکی از انواع گیره است) به صورت محکم و بدون مشکل قرار گرفته است. در غیر این صورت امکان در رفتن و مستقیم نبودن سوراخ کاری وجود خواهد داشت.

خودداری از اعمال فشار به دریل

توان موتور دریل قدرت آن را تعیین می کند و اعمال فشار به دستگاه تأثیری در عملکرد آن ندارد. با اعمال فشار بر دریل ممکن است فقط دریل سر بخورد یا موتور آن آسیب ببیند.

نشانه گذاری محل سوراخ کاری

قبل از شروع به کار بهتر است نقطه مدنظر را نشانه گذاری کنید. سپس مته را روی محل نشانه گذاری شده قرار دهید و دستگاه را روشن کنید.

خودداری از نگهداری قطعه کار با دست

برای کار روی قطعه، آن را با کمک یک گیره ثابت کنید تا به راحتی بتوانید عملیات سوراخ کاری را انجام دهید. توجه داشته باشید هرگز نباید قطعه کار را با دست ثابت نگه دارید، زیرا دریل ها ابزارهای برنده و خطرناکی هستند.

خاموش کردن دستگاه در شرایط اضطراری

در صورت ریختن آب روی دستگاه، آن را خاموش کنید و از برق بکشید. در صورتی که دریل شارژی است، باتری آن را خارج و دستگاه را خشک کنید.

استفاده از مته مناسب کار

مته مهم ترین بخش یک دریل است که نقش مهمی در سوراخ کاری اشیا دارد. پس در نظر داشته باشید همواره از مته مناسب کارتان استفاده کنید تا هم نتیجه بهتری کسب کنید و هم در هنگام کار با دریل دچار مشکل نشوید.

استفاده از لباس ایمنی

در زمان استفاده از دریل از لباس و عینک و دستکش ایمنی استفاده کنید و هرگز لباس هایی که آستین گشاد دارند، نبوشید، زیرا دریل هاسری چرخان و برنده دارند که بسیار خطرناک است.

پرسش از شما، پاسخ از ما

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

تلفن: ۰۲۱-۳۷۷۸۸۸۸۸-۵ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۰۲۱-۲۲۸۸۸۰۰۰ پیام رسان: ۰۹۵۴۴۵۸۴۰۰

شهروندی بر پایه مهرورزی

درباره برخی رفتارهای شهروندی که بیخ گوشمان است؛ اما فراموششان کرده ایم

ملیحه ابراهیمی

در این باره می فرمایند: «آغاز عقل و خرده مندی بعد از ایمان به خدا اظهار محبت به مردم و دوستی با آنان است»، همچنین در اهمیت مهرورزی از منظر امام رضا^(ع) همین روایت کافی است که نیمی از عقل را دوستی با مردم بیان کرده اند.

خیلی وقتتان را نگیرد؛ اما بعد از یک مدتی واکاوی دستگیرتان می شود که با خودتان و محیط اطرافتان چند چند هستید. در روایت ها و احادیث مختلف ائمه اطهار تأکید بر تعامل با دیگران از روی محبت و مهرورزی شده است. حضرت علی^(ع)

محیط های مختلف اجتماع قضاوت کنید. برای من بارها پیش آمده وقتی پشت خط ایست عابر پیاده توقف می کنم یا توی صف نانوا بیی انتظار نوبتم را می کشم و حتی زمانی که بانک یا میوه فروشی می روم رفتارهایم را سبک و سنگین کنم. شاید در لابه لای روزمرگی هایتان

تا حالا شده یک روز که از خواب بیدار می شوید با خودتان بگویید امروز قرار است فارغ از رسیدگی به امور روزانه و شخصی، نقش شهروندی تان را زایر ذره بین ببیند و عملکرد و رفتار تان را در

مزا حمت ممنوع!

خیلی ها بلند صحبت کردن با تلفن در اماکن و وسایل حمل و نقل عمومی را نوعی مزاحمت می دانند. خانمی در قطار شهری تعریف می کرد، یک روز از ایستگاه شریعتی تا صدف کنار دستی اش با تلفن بلند بلند صحبت و مشاخره می کرد. وقتی به خانه رسیده بود بیماری میگرانش اوج گرفته بود و تا فردا صبح حال خوبی نداشت. چرا راه دوری برویم؟ ایجاد سرو صدای اضافی در آپارتمان هایی که ممکن است در یک طبقه چند واحد باشد یکی دوتا نیست. یکی حیوان خانگی دارد، یکی فرزندانش را نتوانست توجیه کند که در ساعت های استراحت بازی های نشسته با کمترین آلودگی صوتی انجام دهند یا واحدی که در ساعت های غیرمجاز بازسازی منزلش را انجام می دهد. همسایه ای که با صدای موسیقی اش کل ساختمان را عاصی کرده است و آن فردی که در ساعتی از ظهر که خیلی ها دلشان ضف می رود برای یک چرت کوتاه، یادشان می افتد گردن ها و پاشان را بشکنند. همچنین آن همسایه تازه واردی که مدام با اعضای خانواده دعوا و مشاخره می کند.

دستگیری کنیم

هر چند متر که راه می رود خم می شود و پلاستیک میوه و سبزی هایش را روی زمین می گذارد. با کنار دستی مان غرق خنده و صحبت هستیم و با فرد جلویی دیوار به دیوار یک خانه ایم، اما حاضر نمی شویم بار و اثاثیه اش را تا در خانه برایش بیاوریم. حکایت این افراد به آن کسانی برمی گردد که در اتوبوس هدفون به گوش خیابان را تماشا می کنند و از ایستگاه اول تا آخر روی صندلی لم داده اند بی آنکه حواسشان باشد که فرد مسن، باردار یا بچه در آغوشی نیاز به دقیقه ای نشستن داشته باشد. بیشتر باید حواسمان به دور و بر باشد. گاهی لازم است دست یک کودک مدرسه ای را بگیریم که قصد دارد از عرض خیابان عبور کند. به یک نابینا برای سوار شدن به مترو یا اتوبوس کمک کنیم و اگر دوچرخه سواری روی زمین افتاده بوده به کمکش برویم. راه دوری نمی رود که به کمک راننده ای بیاییم که خودرواش خاموش شده و تک و تنها در تلاش است تا هلیش بدهد. شاید کمک ماباعث شود کار او راه بیفتد، خودرواش روشن شود و...

لطفا حقوق همدیگر را نادیده نگیریم

برای خیلی ها که موتورسیکلت سوار هستند معنی وسیله نقلیه موتور و دوچرخ با چهار چرخ بسیار متفاوت است. برخی از موتورسیکلت سواران بر این باور هستند که موتور بهترین وسیله برای دور زدن قانون و پیچاندن ترافیک است. بارها پلیس راهور هشدار داده است که موتورسیکلت ها هم همانند خودرها باید در هنگام فرمز شدن چراغ راهنمایی و رانندگی توقف کامل داشته باشند. این در حالی است که بسیار مشا هده کرده ایم که بی توجه به رنگ چراغ فرماندهی، موتورسیکلت ها در تقاطع ها جولان می دهند. نتیجه کنترل نکردن یک وسیله نقلیه پیش آمدن بر خورد و ماجرای تصادفی است که آن شاء... ختم به خیر شود. در حالی که اگر موتورسیکلت سوار محترام به حقوق دیگران احترام بگذارد چنین اتفاقاتی را شاهد نخواهیم بود. خیلی اوقات با آنکه در اثر برخورد و تصادف، خسارت، جرحی و فوتی بر جای نمی ماند، اما ممکن است مقدمات یک نزاع خیابانی را فراهم کند. در حالی که می توان بایک لبخند و عذر خواهی ماجرا را ختم به خیر کرد.



طراح: علیرضا باکدیل اشهرآرا

خود را از شهر بدانیم

خیلی از شهروندان با تعلقنی که به شهر و محله شان دارند، این توفیق را داشته اند تا در راستای رفع مشکلات محله شان گام های مؤثری بردارند. کاسبی را می شناسم که بیست و پنج سالی می شود با دو چرخه از خانه به مغازه می آید تا به گفته خودش یک خودرو از سطح شهر کم شود. همسایه ای که با مهر بانی به آن هایی که خارج از ساعت های جمع آوری زباله، زباله خود را بیرون می گذارند گوشزد می کند که سر ساعت زباله ها را بیرون از خانه بگذارند و تر و خشک را از هم تفکیک کنند. ساکن محله ای که با چای و صبحانه خسته نباشید گرمی به پاکبان محل می دهد. خیبری که برای رفع مشکلات، اهالی را دعوت به مسجد محل می کند و این مکان را به پایگاه همدلی و مشارکت بین شهروندان تبدیل کرده است.

حواسمان به جیمان باشد!

اعصابمان خُرد است، خب کمی نفس عمیق بکشیم نه اینکه با کلید به جان درختان پارک بیفتیم یا پشت صندلی مینی بوس را خش بیندازیم. چرا برخی از ما آدم ها از این موضوع غافل هستیم که خسارت وارد کردن و صدمه زدن به اموال عمومی مثل عابر بانک، تابلوهای انتظامی و وسایل حمل و نقل عمومی از جیمان می رود. در حالی که مادر حق خودمان و دیگران اجحاف می کنیم. خیلی مواقع مدیران شهری اعلام کرده اند که هزینه خسارت های وارده معادل به پایان رساندن یک پروژه خرد در یک محله از شهر است. چقدر خوب است اعصاب خُردی مان را به محل کار و همکارانمان انتقال ندهیم. اگر همکاری مرخصی است و نیامده تا جایی که امکان دارد در نبودش امور را رتق و فتق کنیم.

بخوانیم و بدانیم

مهربانی و محبت را باید به یک عادت تبدیل کرد. به همین دلیل توصیه می شود:

- خانواده به عنوان اولین نهاد تربیتی و به دنبال آن نظام آموزشی دیدگاه های مهربانانه را از سنین پایه پرورش دهند.
- همواره در مرادده ای اجتماعی بهتر است صبوری، گذشت و حق شناسی را سرلوحه امور قرار داد.
- پشت پرده مهرورزی نباید منفعت طلبی های شخصی باشد. در مقابل قدر دان محبت دیگران باشیم.
- از منش بزرگان و تجربه آن ها الگو بگیریم، مانیز طوری رفتار کنیم که دیگران از ما درس بگیرند.
- فراموش نکنیم که تمرکز بر مهربانی در تمام ابعاد زندگی از خانه تا عباد متعدد اجتماع، افزایش نشاط و شادمانی و ارتقای سلامت روان را به دنبال دارد.

با قانون طلایی اخلاق

آشنا شویم

به صرف مطالعه

کتاب «اخلاق شهروندی به روایت قرآن و نهج البلاغه» نوشته دکتر علی اصغر پورعزت را انتشارات به اندیش در ۸۵ صفحه به چاپ رسانده است.

در بخشی از این کتاب می خوانیم: «در میان مخلوقاتی که خداوند روی کره زمین آفریده است، شاید انسان تنها موجودی باشد که نیازمند اخلاق است. امروزه بزرگ ترین مشکل جوامع انسانی، انحطاط اخلاقی است، اگر اخلاق رعایت می شد، محاکم قضایی از شاکی و متهم آکنده نبود، زندان ها مملو از سارق و قاتل و کلاهبردار نبود، اگر وجدان ها بیدار بود، جوامع انسانی این اندازه نیازمند پاسبان و پاسدار و مأمور نبود.» کتاب «زندگی به طعم اخلاق» پنج گام در اخلاق شهروندی «نیز نوشته دکتر محمد جواد فلاح

است که به همت دانشگاه معارف اسلامی در ۱۲۸ صفحه به چاپ رسیده است. گام هایی که در این کتاب مطرح شده، عبارت است از: «گام اول: پاسخ به پرسش

چرا باید اخلاقی زندگی کرد و ویژگی های زندگی اخلاق مدار چیست و چه فوایدی برای انسان های روزگار ما دارد و... گام دوم: در این گام با طرح «با قانون طلایی اخلاق آشنا شویم»، برخی از مسائل اخلاق شهروندی مانند صداقت، صبوری، خشم، عفو و... بیان شده است.

گام سوم: مثلث اخلاقی تکریم، احترام، احترام وادب را بشناسیم. گام چهارم: برای دیگران خیر خواه باشیم. گام پنجم: با محیط زندگی خود اخلاقی باشیم.»

