

از این لحظه همسایه خوبی باشیم

ایراهمیی

همیشه موضوع ها و اتفاقات مختلف در یک آپارتمان برای خیلی ها درگیری ذهنی ایجاد و اسباب ناراحتی شان را فراهم می کند. در صورتی که اگر تک تک ساکنان یک مجتمع مسکونی نسبت به قوانین آپارتمان نشینی اطلاع کافی داشته باشند، نه تنها از حجم پرونده های وارد شده به مراجع قضایی کاسته می شود، بلکه با آرامش بیشتری در کنار هم زندگی می کنند. برای آنکه در صدر همسایگان خوب قرار بگیرید و رفتارهای درست شما الگویی باشد برای دیگر همسایه های قانون گریز، رعایت نکته های زیر واجب است:

- کمک به دیگر اهالی ساختمان در مواقع نیاز؛ از همدلی در شرایط نامساعد اقتصادی، فرهنگی و... تا کمک های ساده.
- اولویت بندی مشکلات ساختمان و طبقه بندی کردن رفع مشکلات بر اساس تخصص هر فرد.
- رعایت اخلاقی و صداقت با همسایگان.
- پرهیز از دعو و مشاجره در داخل و بیرون واحد.
- استفاده درست از فضاهای اختصاصی به عنوان نمونه جای پارک خودرو.
- رعایت بهداشت و نظافت به عنوان نمونه؛ فیلتر سیگار یا هر زباله دیگری را از بالکن توی حیاط پارا هروها نیندازیم. زباله ها را به موقع جمع آوری و بیرون بگذاریم و مانع ریختن شیرابه های زباله در راه پله ها شویم.
- دخالت نکردن در امور شخصی دیگر همسایه ها.
- توجه به زیبایی نمای ساختمان به عنوان نمونه استفاده درست از بالکن.
- از فضاهای مشترک استفاده شخصی نکنیم.
- همراهی در برگزاری جلسات ساختمان و پرداخت به موقع شارژ.
- کنترل رفت و آمدها در ساعت های استراحت ساکنان ساختمان.
- تلاش برای پایین آوردن آلودگی صوتی از سروصدای بازی کودکان تا صدای تلویزیون، صدای میهمان ها و...

روزانه ۲ لیوان شیر یا ماست مصرف کنید

مصرف روزانه شیر و مواد لبنی - دست کم دو لیوان شیر یا ماست - عوارض ناشی از آلودگی هوا بر دستگاه گوارش را کاهش می دهد. شیر به دلیل دارا بودن فسفر، منیزیم و کلسیم، خنثی کننده سموم است و دفع ادرار و مدفوع و مواد آلاینده را تنظیم می کند. با کم شدن میزان باکتری های مفید بر اثر ورود سرب و مواد آلاینده به بدن، عمل دفع هم با مشکل روبه رومی شود و این مواد در بدن باقی می مانند. به گفته کارشناسان تغذیه شیرهای غنی شده با باکتری هایی به نام «پروبیوتیک»، سطح باکتری های مفید در روده انسان را متعادل می کنند. کلسیم موجود در شیر، سبب کاهش جذب سرب و همه فلزهای سنگین موجود در هوای آلوده می شود. از همین رو توصیه می شود در شرایط آلودگی هوا از شیر کم چرب استفاده شود زیرا دریافت اسیدهای چرب اشباع موجود در فراورده های لبنی پرچرب می تواند در کاهش کارایی سیستم ایمنی دخالت کند و سبب گسترش بیماری های ریوی در هوای آلوده شود، بنابراین توصیه می شود روزانه حداقل دو لیوان شیر یا ماست مصرف شود.

توصیه های ایمنی در زمان نصب عایق

شادفر

ممکن است در هنگام نصب عایق صوتی حرارتی پشم سنگ، حساسیت های کوتاه مدت پوست، چشم، بینی و گلو ایجاد شود، این تأثیرها فیزیکی هستند وواکنش آلرژیک محسوب نمی شوند. با اینکه در بیشتر افراد خارش ها به سرعت برطرف می شود، رعایت توصیه های ایمنی هنگام نصب عایق صوتی حرارتی پشم سنگ سبب کم شدن تحریک های پوستی موقت پشم سنگ می شود. افزون بر این، رعایت نکته های زیر به کاهش گرد و غبار حاصل از برش پشم سنگ کمک می کند.

- در صورت امکان همه در و پنجره ها را باز کنید.
- مرتب تکه های اضافی حاصل از برش پشم سنگ را جمع کنید.
- از دستکش استفاده کنید و پوست خود را بپوشانید.
- در مکان هایی که هیچ تهویه هوایی وجود ندارد ماسک بزنید.
- در هر مرحله از کار محیط را با استفاده از جاروبرقی تمیز کنید.
- در هنگام نصب عایق در ارتفاع بالا، عینک ایمنی بزنید.
- بعد از عایق کاری دست ها را با آب سرد بشویید.

این شادی های الکی!

درباره برگزاری جشن هایی که حاصل تغییر نظام های ارزشی در جامعه است

اسم و رسمی در بین فامیل و آشنا به هم بزنند. موضوع را که بارشای بیایی، روان شناس، در میان می گذارم از کاربرد واژه «الکی سرخوش» هم خنده اش می گیرد و هم استقبال می کند. اگر شما هم مایلید درباره این آدم ها و این مراسم های الکی خوش بیشتر بدانید، پیشنهاد می کنم، گزارش امروز ما را بخوانید.

ولی این روزها همه چیز رنگ و بوی دیگری دارد، نه از آن نیت های پاک و خالصانه میزبان خبری است و نه از خوش حالی میهمان برای دعوت به مراسمی که او را مکلف به خیلی کارها، مانند خرید لباس و هدیه ای سنگین می کند. به عبارت ساده تر به همان اندازه که میزبان سعی دارد، در این مسابقه چشم و هم چشمی کم نیآورد، میهمان هم باید از دیگر میهمانان عقب نیفتد.

و حالا سرو که این مراسم عجیب و بی محتوای پیدا شده که با بسیاری از ارزش های فرهنگی، دینی و اخلاقی مادر تضاد است، مانند جشن طلاق که در زشتی عمل طلاق در آموزه های دینی از آن به منفورترین حلال یاد شده است و هنوز هم برای بخش زیادی از جامعه تابو محسوب می شود یا جشن از پوشک گرفتن بچه یا تهیه کیک هایی که اشکال آن ها در معرض دید عموم بودن هم ناپسند است، چه رسد به خوردن آن ها. بگذریم از رزق و برق هایی که در این مراسم وجود دارد و جز اسراف و تجمل و چشم و هم چشمی اسمی دیگری نمی توان روی آن ها گذاشت.

پوشک گرفتن کودک، تاتی تاتی، تعیین جنسیت، دندانی و... تصور اینکه روزی بیایم و برای همه این کارت هاسفارش بدهیم، به خنده ام می اندازد. کنجکاوی شوم تا استقبال مردم از این نوع کارت ها و جشن ها را بدانم. فروشنده می گوید: به اندازه جشن عروسی و حجاج فراگیر نشده است، ولی استقبال مردمی هر سال بیشتر از پیش می شود. متعجبم که چگونه وضعیت اقتصادی

معصومه متین نژاد! خرید کارت عروسی قرار گذاشته ایم. عادت دارم پیش از بقیه در محل خرید حاضر شوم. دوری می زنم و انتخاب هایم را اعلامت دار می کنم تا به خاطر سخت گیری که دارم، بقیه کمتر اذیت شوند. چشمم به کارت هایی با نام های مختلف می افتد: دعوتی به جشن طلاق، از

بد نیست پیش از اینکه به سراغ دلایلی برویم که سبب این تغییرهای چشمگیر در نظام ارزشی جامعه شده است، نگاهیم به کارکردهای چنین مراسمی از گذشته تا به امروز داشته باشیم. جشن عروسی، ولیمه سفره های زیارتی، تولد بچه و خرید خانه، عقیقه و مراسم عزاداری و روضه، بسته ای کامل از مراسم هایی است که در گذشته نه چندان دور در جامعه مان شاهد برگزاری آن ها بودیم. در بیشتر این مراسم که از پشتهای معنوی هم برخوردار بودند، میزبان با هدف صلح و رحم و شکرگزاری نعمتی که شامل حالش شده است، سفره ای پهن و دیگران را در شادی یا حال خوشی که داشت، شریک می کرد، ساده، بی ریاء و بدون تکلف. افرادی هم که به این مراسم دعوت می شدند بدون خرج اضافی و هرگونه دغدغه ای به همان سادگی و بی آلاچی، هدیه ای تهیه می کردند برای برخی مراسم خاص مانند عروسی یا تولد بچه و راهی این میهمانی ها می شدند. هدیه ای هم که میهمان برای این نوع از مراسم تهیه می کرد، فقط جبران محبت میزبان بود و کمک مالی برای همراهی با او در شرایط جدیدی که قرار گرفته است.

از گذشته

تا به امروز

چه شد که این شدیم؟!

تغییر نظام های ارزشی در جامعه و کم رنگ شدن سنت های آیینی در کمتر از دودهنه نشان می دهد اتفاق های زیادی افتاده که از دید متولیان امر به دور بوده است؛ جایگزینی تجمل گرایی با ساده زیستی، مصرف گرایی با صرفه جویی، چشم و هم چشمی با مراعات کردن از خود بیگانگی با پابیندگی به آداب و رسوم و پره کشیدن دارایی و شأن اجتماعی با صلح و رحم، واقعیت این است که آنچه شاهد آن هستیم، مجموعه عواملی است که این وضعیت را رقم زده است. در ادامه به برخی از این علت ها اشاره گذرایی داریم.

افزایش طبقات اجتماعی

فاصله گرفتن برخی طبقه های اجتماعی از متوسط جامعه که حاصل درآمدهای بی ضابطه و کلان است، سبب می شود تا این عده به دنبال تفریح و لذت های مختلف و متفاوتی مانند برگزاری جشن های الکی سرخوش باشند.

الگوبرداری از جامعه غربی

نمونه آن متداول شدن برگزاری جشن تولد در بین همه قشرهای جامعه است. این مسئله برای برخی تا جایی پیش می رود که حتی از این جوامع هم پیشی می گیرند و جا خالی های زندگی شان را با فعالیت هایی مشابه با آنچه از آن طرف آبی ها می بینند، پرمی کنند.

بی توجهی متولیان فرهنگ

وقتی نظام های ارزشی در جامعه تغییر می کند و متولیان امر برای آن فکری نمی کنند، نتیجه آن این می شود که واقعه دردناکی مانند طلاق، حتی اگر به دنبال یک خیانت و طلاق توافقی باشد، برای عده ای باید با جشن همراه باشد تا عده ها و دردهای نهانشان را این چنین بپوشانند.

حالا چه باید بکنیم؟

گفتیم که بخش زیادی از سرخوشی های الکی که امروز در جامعه شاهد آن هستیم و حتی برخی را به سمت برگزاری مراسم ماه گرد با هزینه های هنگفت هم سوق داده، به علت تغییر نظام های ارزشی در جامعه است که برای تعدیل و بازنگری در آن دست کم به یک سرمایه گذاری ۱۰ ساله نیاز است، مانند:

حذف فعالیت های کاذب و بدون کارکرد مانند مدرک گرایی یا واسطه گری از جامعه که نوعی رفتار نمایشی هستند و افراد را به سمت نظاهر پیش می برند.

پرتنگ تر کردن آیین های سنتی و جایگزینی و ترویج جشن های پر محتوا مانند جشن کتاب یا تکلیف که می تواند به ارزش های جامعه رنگ و بوی دیگری بدهد.

تحول در بخش تربیتی نظام آموزش و پرورش که یک ضرورت فوری است و تا زمانی که نتوانیم باورها و نگاه های بنیادی را در جامعه تغییر بدهیم، همه فعالیت هايمان بی نتیجه است.

سرمایه گذاری بیشتر روی سلامت روان با گسترده تر کردن پوشش های بیمه ای، تربیت جدی تر روان شناسان و گسترش خدمات روان درمانی دولتی.



الکی ترین جشن زندگی

چند سال پیش یکی از هتل های لوکس تهران در حرکتی تبلیغاتی و پس از بازسازی تصمیم می گیرد تا شصصد زوجی را که در این هتل جشن عروسی شان را برگزار کرده اند، به یک دورهمی دعوت کند. نتیجه جالب توجه این است که از این تعداد زوج فقط پنجاه شصت زوج توانسته بودند، پس از پنج سال زندگی مشترکشان را حفظ کنند. زوج هایی که میلیونی برای مراسم شب عروسی شان هزینه کرده بودند، به طور حتم، برگزاری چنین جشن هایی را باید الکی ترین جشن های زندگی ما آدم ها دانست که برای شروع آن بیشتر از نقایش هزینه می کنیم و هدف واقعی از برگزاری چنین جشن هایی را نمی دانیم.