

قدری از شب را بیدار باشیم ونخواهیم



امیرمقدم

در کتاب طب الرضا^(ع) توصیه های بسیاری درباره اصلاح سبک زندگی شده است. یکی از این توصیه ها درباره شب نشینی است، ولی نه به آن روشی که همه مادر ذهن داریم، «وعودنفسک القعود من اللیل ساعة»، یعنی خود را عادت بده که پاره ای از شب را بنشینی. مفسران از این جمله برداشت های مختلفی داشته اند که درمجموع رعایت همه آن ها برای سلامتی مازوری است. زیرا هر کار نتیجه مثبت خودش را بریدن دارد.

- باتاریک شدن هوا به بستر خواب نروید، بلکه ساعتی را بیدار بمانید.
- تا آخرین ساعت شب را نخوابید، بلکه دست کم یک ساعت زودتر بیدار شوید.
- مقداری از شب را که در بستر خواب هستید، بنشینید و تمام شب را در حالت درازکش نباشید.
- برای خواندن نماز شب و فضیلت بردن از اثر معنوی این لحظات بر سلامت جسم و روان قدری از شب را بیدار بمانید.
- پس از خوردن شام بی درنگ نخوابید و چند ساعت بیدار بمانید.

استراحت و دراز کشیدن پس از خوردن شام لازم است. اما نه آن قدر که خوابمان ببرد. زیرا در خواب توجه روح و اراده ما از جسم کم و متوجه باطن می شود. ثابت شده که، اراده، بزرگ ترین مدافع مادر مقابل بیماری هاست و چون در خواب اراده ما از ظاهر بدن کم است، بدن در برابر تغییرات آب وهوا بزرگ ترین مدافع خود را از دست می دهد و چون شکم پُر باشد، این تأثیرها بیشتر می شود و نتیجه آن بیماری هایی مانند سرماخوردگی خواهد بود.

نکته پایانی اینکه بهتر است ابتدا به پهلوی راست بخوابیم. در این حالت غذا به انتهای معده می ریزد و چون به پهلوی چپ برگردیم، کبد روی معده قرار می گیرد و سبب تولید حرارت زیاد و هضم آسان تر غذا می شود، ولی بهتر است در زمان بیدار شدن به همان حالت پیش برگردیم و به همان پهلوی راست بلندشویم.

تیک

سلامتی

ضرورت مصرف غذاهای پرکالری با ویتامین B

شادفر

افرادی که روزانه بیش از نیازشان کالری دریافت می کنند، هم زمان به ویتامین های گروه ب هم نیاز پیدا می کنند. این ویتامین ها نقش مهمی در متابولیسم کربوهیدرات ها دارند و نبودشان سبب تبدیل نشاسته به چربی در بدن می شود. بنابراین اگر مصرف روزانه غذاهای پرکالری در شما زیاد است، مانند فست فودها که انرژی زیادی تولید می کنند، حتما باید در کنار آن ها از غذاهایی که دارای ویتامین ب بیشتری به عنوان نمونه تخم مرغ، شیر و ماست و جگر هستند، کمک بگیرید.

درمانگاه

افزایش گلبول های سفید نشانه عفونت است

- **شهروند:** پزشک عمومی برایم آزمایش تجویز کرده بود. میزان آهن خونم ۱۲۴۲ است. در صورتی که باید ۱۴۸ باشد. آیا این مشکل با اهدای خون برطرف می شود؟ آیا نیاز است که آزمایشم را یک متخصص خون هم ببیند؟
- اول اینکه به طور معمول آزمایشگاه ها کمی درصد خطا دارند. دوم، با این توصیف، به درمان نیاز نیست، اما نباید تا ۳ ماه آینده داروی آهن مصرف کنید و بعد از آن لازم است ذخیره آهن بدنتان را دوباره به وسیله آزمایش کنترل کنید و افزون بر این، سطح سرم خون خود را هم کنترل کنید. در صورتی که آن آزمایش هم مشکلی نشان داد، به پزشک متخصص مراجعه کنید.

- **شهروند:** می خواستم بدانم با لایودن میزان Eosinophils (گلبول سفید) در آزمایش خون نشانه چیست؟ مقدار آن در برگه آزمایش من ۱۷ درصد است.

بالایودن تعداد گلبول های سفید می تواند نشان دهنده عفونت در بدن باشد. این عفونت می تواند ناشانی از یک سرماخوردگی ساده یا عفونت دندانی باشد. می تواند نشانگر یک بیماری جدی تر هم باشد. آزمایش را تکرار کنید، در صورتی که باز هم عدد بالا بود، به بررسی جدی تر نیاز دارید.

- **شهروند:** از دختر هفت ساله ام چند روز پیش یاداری خواب، ام آرای گرفتند. الان بدنش می لرزد و زمین می خورد. لطفا بگو بید که علتش چیست.

در پرسش خود مطرح نکرده اید که علت ام آرای چه بوده است، آیا دخترتان بیماری مغز و اعصاب داشته؟ از کدام قسمت بدنش ام آرای گرفته شده؟ اگر علت بیماری مغز و اعصاب است، امکان دارد که لرزش ناشی از آن باشد. در غیر این صورت ممکن است از عوارض داروی خواب آور هم باشد. در صورتی که دخترتان بیماری خاصی نداشته است و این اتفاق هم مدام تکرار می شود، حتما باید از اونوار مغزی بگیرد و پزشک آن را به طور دقیق بررسی کند.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت 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: ۰۵۱-۳۷۷۸۸۸۱۱ داخلی ۲۲۸
پيامک: ۳۰۰۷۲۸۰۳ پيام رسان: ۸۰۵۴۴۵۸۴۰

شهر

۴شنبه
۲۴ آذر
۱۳۹۶
شماره: ۲۸۱

۱۲



همسایه

شبی با همسایه ها

بلندترین شب سال را فرصتی برای تعامل بیشتر با همسایگانمان قرار دهیم

سمیرا شاهیان | شیوع کرونا سبب شد تا ما باروی دیگری از زندگی هم آشنا شویم. سال گذشته که هنوز درگیر این ویروس منحوس و به اجبار در خانه بودیم، من و همسرم تازه متوجه شدیم دو تا از همسایه ها یمان هر سال در شب یلدا، تک و تنها بوده اند؛ یک زوج سالخورده در طبقه سوم که دو فرزندشان خارج از کشور هستند و مستاجر شهر ستانی طبقه اول که دختر و پسر جوانش درگیر بیماری او هستند. همین شد که امسال به ذهنمان رسید تا از آن ها دعوت کنیم برای دورهمی به خانه ما بیایند و یلدا را با هم سپری کنیم. پیشنهادی که با استقبال دیگر همسایه ها هم روبه رو شد و با خوشحالی دعوت ما را پذیرفتند. همچنین قرار گذاشتند هر کسی تهیه بخشی از بساط سفره یلدا را به عهده بگیرد. مشارکتی که هم از نظر اقتصادی و هم ایجاد همدلی بیشتر بین ساکنان ساختمان سودمند و لذت بخش خواهد بود.

سوزه روز

مثل گویی

مثل گویی که نوعی شعرخوانی و داستان خوانی است در قدیم اجرامی شده است به این صورت که خانواده ها در این شب گرد هم می آمدند و پیرترها برای همه قصه تعریف می کردند.

حکای با کودکان

پوست هند وانه ظرفیت مناسب و جذابی برای هنر نمایی شما همراه با کودکان دارد. می توانید بعد از طرح زدن روی پوست هند وانه، میوه هایتان را درون پوست خالی شده آن نیز بچینید.

ساده بگیرید

باز یاده روی در تدارک شب یلدا، صمیمیت و راحتی این دورهمی را کم نکنید.

۳۰ آذر

شب یلدا در واقع از غروب آفتاب در آخرین روز پاییز یعنی سی ام آذر شروع می شود و با طلوع آفتاب در اولین روز زمستان یعنی اول دی به پایان می رسد.

چله بزرگ

شب یلدا بیشتر برای دورهمی و خاطره گویی است. بهتر است به جای خریدهای جورواجور و تجملاتی که در این دوره رایج شده است، کودکان و جوان ترها را با ماهیمی که در میان ایرانیان مرسوم بوده است آشنا کنیم. شب یلدا در حقیقت همان شب چله است. چون از فردای این شب، چله بزرگ زمستان آغاز می شود. ایرانیان که در زمان های قدیم بیشتر در کارهای کشاورزی و دام پروری فعالیت داشتند و فصل از سال را به نام چله می شناختند. چله تابستان که از تیر شروع می شد و چله زمستان که از دی ماه. چله بزرگ زمستان که درست بعد از شب یلدا آغاز می شود، شروع زمستان است و شدت سرما در آن بیشتر از هر زمانی است. شب یلدا یا شب چله از همین تقسیم بندی های تقویمی به وجود آمده و مانند عید نوروز و چهارشنبه سوری که از تاریخ و پیشینه قدیم ایران به یادگار مانده، یکی از قدیمی ترین جشن های ایرانی است.

همدلی دور سفره همسایگی

با اینکه دیوار خانه ها، انسان ها را از هم جدا می کند، اما زندگی اجتماعی، افراد جامعه را به صورت اعضای یک «خانواده» درمی آورد که پیوسته با هم در ارتباط، رفت و آمد، برخورد و تعاون هستند. برای مناسبت هایی مانند شب یلدا چه بهتر که دورهمی را از جمع همسایه ها آغاز کنیم زیرا همسایه خوب بودن، محبت آور و رفیق ساز است. اگر اما مان معصوم^(ع)، حد و حریم همسایگی را تا چهل خانه از چهار طرف خوانده اند بهتر است برای امشب نیز حواسمان به همسایه ها باشد، شاید خانواده ای بیمار داشته باشد و خانواده ای دیگر دستی تنگ، خلاصه اینکه از امور مربوط به، خوش همسایگی، فقط سلام و احوال پرسی نیست، همسایگان باید از حال یکدیگر باخبر باشند. حواسمان باشد در شب یلدا، سایه هر همسایه ای آرام بخش دیگری باشد و هر یک زیر سایه همسایه خود، احساس «امنیت»، «آسودگی» و «اعتماد» کنند. این چیزی است که دستورهای معاشرنی و اخلاقی اسلام بر آن تأکید جدی دارد.

معاشرت نیکو با همسایه ها

همسایه مداری و حسن جوار، فقط به این نیست که اذیت ورنجی به همسایگانمان نرسانیم، بلکه باید از حال و احوال آن ها باخبر باشیم. از مرحوم «شیخ عباس قمی» در زمینه معاشرت نیکو با همسایه نقل شده است که نباید در کمک به همسایه دریغ کرد، «حتی اگر می خواهد چوبی (و تیر آهنی) بردیوارت بگذارد، یا ناودانی را بر خانه تو بگذارد و از این گونه امور... مضایقه نکنی و سخت نگیری...». یکی از کمک های درخوری که در این زمانه همسایه ها می توانند نسبت به یکدیگر داشته باشند درک متقابل در حوزه اقتصادی است. بهتر است هوای هم را داشته باشیم و فشاری بیشتر از فشارهای اقتصادی به هم تحمیل نکنیم.

سفره های جمع و جور و پرطرفدار

درست است که یلدا، فقط یک شب است و تکرار نمی شود، اما قرار نیست برای این یک شب همه منابع مالی خانواده را هزینه کنیم. می توانیم با خوراکی هایی از جمله آجیل مشکل گشا، کاک، راحت الحلقوم، نان برنجی و شیرینی محلی نان پنجره ای از مهمانان پذیرایی کنیم و به همین سادگی از کنار آجیل های گران قیمت عبور کنیم. همچنین خانواده ها می توانند دست به دست هم بدهند و هر کدام تهیه بخشی از خوراکی ها یا سفره شام را به عهده بگیرند که هزینه ها برای یک فرد یا خانواده بالا نرود. اصل شب یلدا در توجه کردن به یکدیگر است، اینکه همسایه ای تنها نماند یا خانواده ای به خاطر گرانی و تورم قید مهمانی دادن یا در جمع بودن را بزند.

۴۰ روز

چله ها هر کدام به دو دوره تقسیم می شدند، چله بزرگ و چله کوچک. چهل روز ابتدایی را چله بزرگ و بیست روز بعد را چله کوچک می نامیدند.

۴ روز

چهار روز پایان چله بزرگ و چهار روز آغاز چله کوچک را چهار چهر می گفتند که نهایت شدت سرما در این مدت اتفاق می افتد.

فرصتی برای دلجویی

قدیم ترها همیشه وظیفه برقراری صلح و آشتی برعهده ریش سفیدها و بزرگ ترها بود. چه خوب است از فرصت شب یلدا که قرار است همه دورهم جمع شویم برای آشتی دادن افرادی که از هم کدورتی به دل دارند استفاده کنیم.

در خانه های آپارتمانی موقعیت های مختلفی پیش می آید که همسایه ها سر جای پارک، پرداخت حق شارژ ساختمان، پرداخت قبوض مشترک، سروصدا و رعایت نکردن نظافت و ده ها مسئله دیگر ممکن است با هم به مشکل بخورند. از همین رو در شبی که بزرگ ترها و جوانان ها کنار هم هستند، می توانیم با رفع کدورت ها و ایجاد صلح و صفا، روی روابط تیره و تار خط بکشیم و دوستی های نو بسازیم.