

غذاهای لطیف بخورید و حجامت کنید

اولین ماه از فصل بهار را «آذار» می گویند که در آن غلبه بلغم از میان می رود و خون به هیجان درمی آید. ازاین رو در کتاب طب الرضا^(۲) برای این ماه توصیه شده است: از خوراکی های لطیف، گوشت و تخم مرغ نیم برشته بیشتر استفاده شود. منظور از خوراکی های لطیف چیزهایی است که به آسانی هضم و جذب بدن می شوند و مواد را بدشان هم کمتر است. گوشت هادر صورتی که با شرایط بهداشتی فراهم شده باشند و در حد اعتدال مصرف شوند، از جمله همین غذاهای لطیف هستند که مصرفشان برای بدن ضروری است.

همچنین در این ماه باید از خوردن پیاز، سیر و ترشی پرهیز کرد. ترشی ها به طور عام و سرکه و میوه های نارس به طور خاص، چون قلب را ضعیف و خون را رقیق می کنند و به هیجان درمی آورند و از آنجایی که اقتضای فصل بهار نیز هست که خون زیاد شود و به هیجان درآید می تواند موجب ضعف دستگاه قلب و سکنه قلبی شود. سیر و پیاز هم دو گیاهی هستند که فشار خون را پایین می آورند و ازاین رو توصیه به مصرف نکردنشان شده است.

افزون بر این هادر فصل بهار نوشیدن مسهل و انجام فصد و حجامت نیز بسیار عالی است و سبب دفع بسیاری از سموم بدن به ویژه زیادی سودا و مواد زاید رسوب کرده در خون می شود و کمک می کند عوارض پوستی مانند جوش و دمل، زرد زخم، سالک، خارش و لک های سفید و سیاه کمتر و برطرف شود.

نکته روز



کرونا بی نشویم

شادفر

تحقیقات درباره ویروس کرونا ادامه دارد، اما هنوز راهی برای نابودی قطعی آن کشف نشده است. تاکنون همه دریافته ایم که این ویروس از راه ارتباط مستقیم، مانند روبوسی، دست دادن، پخش قطرات تنفسی ناشی از سرفه یا عطسه در فرد مبتلا و لمس سطوحی که با ویروس آلوده شده اند، منتقل می شود. ویروس می تواند بین چند ساعت تا چند روزی سطوح زنده بماند، اما اخیر خوب این است که ضد عفونی کننده های معمولی می توانند ویروس را از بین ببرند. در این روزها که هنوز خبرهای ابتلا به کرونا را می شنویم، بهتر است برخی توصیه های فردی را بیشتر به کار بندیم تا دچار نگرانی بیهوده نشویم.

● فاصله فیزیکی را حفظ کنیم. دست کم یک متر فاصله از هر فردی که سرفه یا عطسه می کند داشته باشیم.

● دست ها را بشویم، زیرا این کار بهترین خط دفاعی ماست. دست ها را به طور مداوم و دست کم به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه با آب و صابون بشویم.

● دهان و بینی خود را در زمان سرفه یا عطسه با آرنج یا یک دستمال پوشانیم، فوری دستمال استفاده شده را دور بیندازیم.

● از لمس چشم ها، بینی و دهان پرهیز کنیم.

● برای ترغیب کودکان به شستن دست ها، یک راه آسان به کار بیندیم و در تمام مدت شستن و شویکی از ترانه های مورد علاقه آن ها را با هم بخوانیم.

● مطمئن شویم دست های خود را در چنین زمان هایی شسته ایم، پس از عطسه کردن یا اینکه بینی خود را پاک کرده ایم، پس از توالت وزمانی که از خانه بیرون رفته یا وارد آن شده ایم، قبل از آماده کردن غذا، قبل از آرایش کردن، قبل از قرار دادن لنزهای چشمی.

● از ماده ضد عفونی کننده ای که استفاده می کنیم اطمینان بگیریم، دست کم ۶۰ درصد الکل داشته باشد. همچنین همه قسمت های دست را به الکل آغشته کنیم و سپس دست ها را به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه به هم مالیم تا خشک شود.

● آب سرد و گرم هم در کشتن میکروب ها و ویروس ها تا زمانی که از صابون استفاده می کنیم و دست ها را به شیوه درست می شویم، مؤثر است.

درمانگاه

از هندزفری یا بلندگوی گوشی استفاده کنید

● **شهروند: دو هفته ای است هنگامی که با گوشی صحبت می کنیم، گوشم و سرم درد می گیرد.** از این موضوع خیلی نگران هستم. چه کار باید بکنم؟

پژوهش ها نشان می دهد امواج تلفن همراه بر گوش و اعصاب تأثیر می گذارد و سلامتی این اعضا را به خطر می اندازد. افرادی که کاهش شنوایی حسی و عصبی گوش دارند، حساسیتشان به امواج تلفن همراه بیشتر است، از این رو به شما پیشنهاد می کنم گوشی را کمتر کنار گوشتان قرار بدهید و بیشتر از هندزفری با حالت بلندگوی گوشی استفاده کنید. همچنین مراجعه به پزشک و گرفتن نوار گوش برای معاینه های دقیق تر را هم فراموش نکنید.

● **شهروند: هم سرم عمل زیبایی بینی انجام داد و بعد از عمل دچار مشکل تنفسی شد؛ به طوری که نمی توانست نفس بکشد.** به این دلیل دوبار عمل کرد، حالا برای بار سوم دچار این مشکل شده است. هیچ دکتری هم قبول نمی کند او را جراحی کند. علتش چیست؟

این اتفاق می تواند به دلیل مشکل های ساختاری مانند عارضه عمل، چسبندگی و تنگی حفره بینی یا مشکلات غیر ساختاری مانند بزرگ شدن شاخک ها، حساسیت و ماندن بخشی از تیغه بینی باشد و اینکه هیچ پزشکی، عمل را قبول نمی کند، به دلیل آن است که تنها پزشک اول می داند چه کاری انجام داده است تا ادامه درمان را انجام بدهد.



۴شنبه
۱۲ فروردین ۱۴۰۲
۱۲ فروردین ۱۴۴۴
شماره ۳۱۱۱

۱۲
SHAHRA NEWS.IR



روزه داری

با چاشنی همسایه داری

توجه به حال افراد روزه دار در آپارتمان، فرصت خوبی برای تقویت فرهنگ «همسایه داری» است

سوژه روز

سمیرا شاهیان | رمضان در کنار اینکه ماهی برای تمرین بندگی خدای متعال است می تواند ماهی برای تمرین آداب اجتماعی هم باشد. در ماه رمضان می توانیم بین روزه داری و عبادت پروردگار مهربان با همسایه داری نیکو، پیوندی شایسته برنیم. پیوندی که سبب می شود از میان روزمرگی هایی که توجه همسایه ها به یکدیگر را به حداقل رسانده است، باسنت ها و حال و هوای خاص ماه رمضان، مردم را بیشتر از هر زمانی به همسایه داری و داشتن صله رحمت تشویق کند. موضوعی که در ادامه این مطلب به مصداق های آن بیشتر اشاره می کنیم.

زمان اذان مغرب که می رسد رفت و آمدها در ساختمان کم می شود. همه ساکنان همین موقع خودشان را به خانه و کا شانه رسانده اند و پای سفره های افطاری نشسته اند. همین که صدای اذان بلند می شود، همسایه ای زنگ می زند و ما را میهمان یک کاسه سوپ گرم می کند. این یعنی همان اثر مثبت ماه رمضان که افراد را

افطاری دادن به همسایه ها

به هم می رساند و دل ها را نزدیک تر می کند. با وجود مشغله های زندگی و خستگی های روزمره، شاید افطاری پختن و افطاری دادن به همسایه ها کار چندان ساده ای نباشد، اما از جمله کارهای نیکو در ماه رمضان است. هر خانواده ای، روزه اش را با خوراکی مورد علاقه و ساده افطار می کند و غذای مختصری برای خود در نظر می گیرد. کافی است بعضی شب ها از همین غذای افطاری خانواده خود، یک ظرف هم برای همسایه

کنار بگذاریم. فرقی نمی کند که یک ظرف آش رشته باشد یا یک نان تازه. اصلا هم قرار نیست هر شب دیگ بزرگی بار بگذاریم و به تمام همسایه ها افطاری بدهیم. مهم تقویت روحیه همسایه مداری و سهیم کردن همسایه ها در افطاری خود و رسیدن به ثوابی است که شاید همیشه به همین راحتی ها به دست نیاید. البته برای افطاری دادن، هم می توانیم شخصا اقدام کنیم، هم گروهی. صدا البته که لطف کار گروهی همیشه بیشتر

است و روابط بین همسایه ها را مستحکم می کند. به این ترتیب خانم ها، یک روز خود را در حالی که برای تهیه اقلام سفره همکاری می کنند به پایان می رسانند و کودکان و نوجوانان هم ترغیب به روزه گرفتن می شوند و طعم شیرین آن را می چشند. به غیر از موارد گفته شده، بوی طبخ بعضی غذاها در ساختمان می پیچد و نیکوست که کمی بیشتر درست کنیم تا سهمی از غذای خود را به همسایه ها هم بدهیم.

همسایگی مان فردی باشد که آن روز حال مساعدی برای آماده کردن افطاری ندارد، بنابراین می توانیم به بهانه های مختلف در روزهای روزه داری به همسایه هایمان محبت کنیم. از این موضوع هم غافل نشویم که گاهی همان یک ظرف افطاری ساده، تنها افطاری خانه همسایه است. چه بسا همسایه های آپرومندی دور ویرمان باشند

پسندیده ای است که می توانیم در ماه رمضان به آن اهتمام بیشتری داشته باشیم. برای نمونه همسایه ای داریم که کارش سنگین است و آن قدر دیر به خانه برمی گردد که وقت نمی کند خوراکی برای افطار آماده کند. یک روز تصمیم بگیریم یک نان تازه و یک بشقاب پنیر و سبزی یا یک ظرف شیر برنج، فرنی و حلوا برایش ببریم. همچنین ممکن است در

ماه رمضان در واقع ماه رسیدگی و توجه بیشتر به یکدیگر است. شاید به گمان عده ای همین که روزه می گیریم و به این دستور الهی می یابند هستیم، بندگی می کنیم؛ در حالی که افزون بر این باید حواسمان به دوروبری هایمان نیز باشد. شاد کردن همسایه ها یکی از کارهای

کمک کردن به همسایه ها

ممکن است در ساختمانی که ساکن هستیم یک یا چند روزه اولی داشته باشیم. روزه اولی ها، دست مایه خوبی برای رقم زدن یک اتفاق زیبا در ساختمان هستند. می توانیم یک نفر را در آپارتمان، نماینده کنیم و بخواهیم از پدر و مادر روزه اولی ها علایق فرزندانشان را بپرسد و باتوجه به آن، جشن مختصری برایشان برگزار کنیم. با این کار، هم حال و هوای رمضانی خاصی در ساختمان به وجود می آوریم و هم خاطره خوبی در ذهن روزه اولی های سازیم. کودکان و نوجوانان با همین خوبی های ساده، انرژی مثبت می گیرند. کار دیگری که درباره کودکان و نوجوانان می توانیم انجام دهیم مشارکت دادن آن ها در آماده کردن افطاری برای همسایه هاست. برای نمونه تزئین روی ظرف را به آن ها بسپاریم یا برای توزیع افطاری از فرزندانمان کمک بگیریم. با این کار محبت به دیگران را به آن ها می آموزیم.

افزون بر تقسیم سفره افطار خود با همسایه ها، می توانیم برنامه ها و مراسم معنوی را هم در ساختمان خود برگزار کنیم. یکی از کارهای افراد در طول روزه داری، جزء خوانی

افزون بر تقسیم سفره افطار خود با همسایه ها، می توانیم برنامه ها و مراسم معنوی را هم در ساختمان خود برگزار کنیم. یکی از کارهای افراد در طول روزه داری، جزء خوانی

مراسم جزء خوانی و احیا

داشته باشیم. اگر قرار است در این شب های بهار، مهمانی شبانه ای برگزار کنیم، توجه داشته باشیم که بیشتر همسایه های روزه دار، شب ها را زودتر می خوابند تا برای وقت سحر، با انرژی بیدار بمانند. بنابراین حواسمان به رفت و آمدها و سروصدا های

موضوع دیگر در بحث همسایه داری، پرهیز از ایجاد آلودگی های صوتی است. اگر به هر دلیلی توانایی روزه گرفتن نداریم، باید مراعات حال افراد روزه دار را

هواداری همسایه های روزه دار

موضوع دیگر در بحث همسایه داری، پرهیز از ایجاد آلودگی های صوتی است. اگر به هر دلیلی توانایی روزه گرفتن نداریم، باید مراعات حال افراد روزه دار را

مراعات های دوطرفه

در آپارتمان های مرتفع و خانه های سازمانی امروزی، خانواده های مختلف با فرهنگ ها و سبک زندگی های متفاوت زندگی می کنند. برخی افراد، معذوریت های خاصی برای روزه گرفتن دارند و از این موهبت شیرین بندگی محروم هستند. از این رو، هم روزه داران و هم افراد معذور از روزه داری باید رعایت حال یکدیگر را داشته باشند. برای نمونه ساختمان های امروزی انواع امکانات مانند کباب پز برقی و بار بیکیو دارند و به ساکنان این امکان را می دهد که شب ها را با هم نشینی سپری کنند، اما با وجود این امکانات، خاطرمان باشد پیش از افطار بوی کباب به راه نیندازیم. همچنین در طول روز، در بالکن و حیاط سیگار نکشیم و تخمه نشکنیم.

روزه مان را با خوراکی که همسایه بر ایمان آورده است افطار کنیم.

انتظار جبران نداشته باشیم

همسایه مان را در معذوریت نگذاریم

چشم و هم چشمی نکنیم

در افطاری دادن به همسایه ها این توصیه ها را فراموش نکنیم: