

حمام؛ بیمارستانی مجهز برای بدن



امیرمقدم

استحمام جزو عادت‌های ثابت روزانه یا هفتگی همه ماست که برای خیلی‌ها فقط جنبه پاکیزگی آن اهمیت دارد. درحالی‌که اگر قرار باشد از فواید آن به درستی بهره ببریم، لازم است کلی باید و نیاید را در این زمینه رعایت کنیم. اجازه بدهید پیش از پرداختن به این موضوع، این هفته کمی درباره منافع استحمام برای آدمی صحبت کنیم.

در کتاب طب‌الرضا^(۱) دراین‌باره می‌خوانیم؛ «حمام، چرک و پلیدی را برطرف، رگ‌ها و پی‌ها را نرم و اعضای بزرگ بدن را تقویت و فضولات بدن را زائل و عفونت‌ها را نابود می‌کند. همچنین حمام مزاج آدمی را به اعتدال می‌رساند. مقصود از اعتدال، نتایج تصرفات چهارگانه و پی‌درپی است که حمام برروی مزاج دارد، یعنی مراحل مختلف استحمام و ورود و خروج از حمام که در حمام‌های سنتی و عمومی داشته‌ایم، تأثیر مستقیمی بر اعتدال مزاج آدمی دارد.

در حمام‌های سنتی وقتی فرد وارد حمام می‌شد و لباس خود را درمی‌آورد، تحت تأثیر هوای سرد و خشک قرار داشت و چون وارد گرم‌خانه می‌شد و احساس سرما می‌کرد، طبیعت محیط سرد و تر می‌شد. پس از گذشت زمانی نیز با گرم شدن حمام، گرمی و تری غلبه می‌کرد و چون از حمام خارج می‌شد در حالی‌که هوا گرم بود، خشکی و گرمی واقع می‌شد و این چنین ترکیب همه این طبیعت‌ها باهم، مزاج را به اعتدال می‌رساند که نشانه آن سبکی و نشاط پس از حمام بود. خاصیتی که به جز پوست نصیب دیگر بخش‌های بدن هم می‌شد.

حکمای طب سنتی استحمام را عاملی برای سلامتی و صحت مزاج می‌دانند. آن را بیمارستانی مجهز و کامل می‌خوانند که کشته و مجروحی به همراه ندارد و اگر کسی هم پس از استحمام دچار کسالتی شود، ناشی از سهل‌انگاری خود او در غذا و لباس یا کار و شرایط پس از حمامش بوده است.

تیک سلامتی

غذاهایی برای یافتن آرامش



متخصصان بر این باورند که یکی از راهکارها برای کم شدن اضطراب و استرس روزانه، مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین‌های گروه B است. خوراکی‌های سرشار از این ویتامین به کنترل و کاهش وزن و حفظ سلامت پوست و مایهچه‌ها کمک می‌کند. به ویتامین‌های گروه B می‌توان ویتامین‌های «درمانگر» و «بیماری‌زا» نیز اطلاق کرد زیرا مصرف آن‌ها سبب از بین رفتن بسیاری از عوارض می‌شود. همچنین کمبود آن‌ها زمینه‌ساز بروز بسیاری از بیماری‌هاست.

ویتامین‌های خانواده B در حفظ سلامت روان هم نقش دارند. به این دلیل که به‌طور مستقیم روی عملکرد سیستم عصبی تأثیر دارند. این تأثیر ناشی از کنترل و انتقال پیام‌های عصبی است. به همین دلیل کمبود آن می‌تواند زمینه‌ساز بروز اختلال‌های مختلف عصبی- روانی باشد. بهتر است مصرف مواد غذایی حاوی این ویتامین در زمان تغییر فصل، افزایش یابد به این دلیل که با تغییر فصل برخی مشکلات مانند اختلال‌های اضطرابی یا افسردگی در افراد افزایش می‌یابد.

خوراکی‌هایی مانند انواع لبنیات به‌ویژه شیر، جگر، قلمو، مرغ، تخم‌مرغ، لوبیا، نان‌های سبوس‌دار، سبزی‌های پهن‌برگ مانند اسفناج، انواع ماهی به‌ویژه سالمون و ساردین، سویا، انواع آجیل به‌ویژه آجیل‌های خام، انواع کلم، خیار، میوه‌های خشک، انواع مرکبات به‌ویژه پرتقال و نارنگی شاخص‌ترین منابع ویتامین B هستند.

درمانگاه

سرطان خون از راه‌ژن منتقل نمی‌شود

● **شهروند:** ۲۲ سال دارم و چند وقتی است با آقایی آشنا شده‌ام و تصمیم به ازدواج داریم، اما متأسفانه نزدیک به پنج‌ماه است که فهمیده‌ام این آقا به سرطان خون مبتلا و یک ماه هم در بیمارستان بستری بوده است. شیمی‌درمانی و پیوند مغز استخوان هم نشده‌است و فعلاً فقط دار و مصرف می‌کند. نگرانی من برای سال‌های بعد است که می‌خواهم بچه‌دار شوم. آیا امکان دارد این ژن به فرزندانم منتقل شود و آیا راهی برای پیشگیری هست؟

سرطان خون به‌صورت ژنی به‌فرزند شما منتقل نمی‌شود ولی حتما لازم است که همراه با پرونده‌های پزشکی ایشان به یک متخصص خون مراجعه کنید تا اطلاعات دقیق‌تری به شما بدهد، چون اطلاعاتی که درباره این آقا دادید، بسیار محدود است و نمی‌توان بدون دیدن پرونده پزشکی‌اش اظهار نظر کرد. سرطان خون می‌تواند حاد یا مزمن باشد که هر کدام از آن‌ها رفتارهای متفاوتی را ایجاد می‌کند.

● **شهروند:** انور یوسفیل آزمایش خون همسر ۷ درصد بود. آیا خطرناک است؟
بروز این مسئله در بیشتر مواقع نگران‌کننده نیست، چرا که طیف وسیعی از بیماری‌ها مانند عفونت، بیماری‌های انگلی یا خونی می‌تواند سبب افزایش انور یوسفیل در خون شود. بنابراین لازم است که به یک متخصص مراجعه کنید تا موضوع را بررسی و علت را مشخص کند.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به‌روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۰۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶

شهریار

۴شنبه
۱۳ آذرماه ۱۴۴۴
شماره: ۳۳۱۲

۱۲



همسر

پایه

زندگی مشاعی

درباره استفاده بهینه از قسمت‌های مشاع ساختمان، به منظور تأمین نیاز همه ساکنان

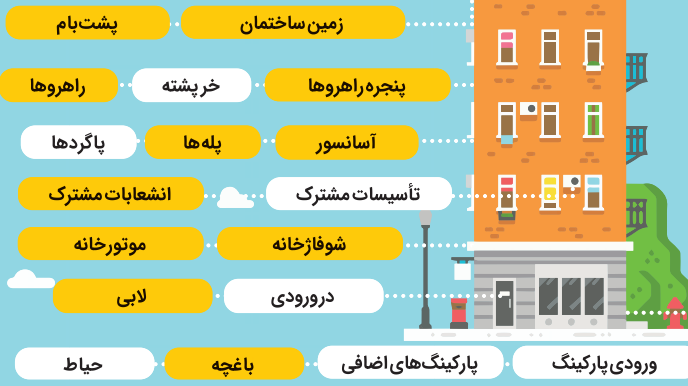
سمیرا شاهیان | چه بخش‌هایی از ساختمان مسکونی ما برای استفاده شخصی و چه بخش‌هایی برای استفاده مشترک ساکنان تعریف شده‌است؟ شاید طرح همین پرسش در ذهن افراد از خیلی اختلاف‌ها و درگیری‌های آپارتمان‌نشینی جلوگیری‌کند. اختلاف که می‌گوییم همیشه بر سر گرفتن حق نیست، گاهی اختلاف نظر بر سر به‌وجود آمدن یک کاربری شکل می‌گیرد. برای نمونه خانم طبقه بالایی می‌خواهد روی پشت‌بام ساختمان‌شان سبزی‌کاری کند و همه از دسترنج آن بهره‌مند شوند. با اینکه قصد دارد بهره‌مندی مشترک برای ساکنان به‌وجود بیاورد، اما اگر فقط یک واحد مخالف باشد، اجازه چنین کاری را ندارد.

مشترکات و مشاعات

پیش از ورود به مصداق‌های بهینه‌سازی کاربری‌های مختلف در ساختمان‌های مسکونی، بهتر است بدانیم در ساختمان‌ها، بخش‌های متعددی وجود دارد که کاربری آن‌ها متعلق به همه ساکنان است و نمی‌توان آن را به فرد خاصی واگذار کرد. اینجاست که دواژه مشاعات و مشترکات معنی پیدا می‌کند؛ دو کلمه‌ای که گاهی به اشتباه به یک معنی به‌کار برده می‌شوند. مشترکات به قسمت‌هایی از یک ساختمان گفته می‌شود که همه مالکان به نسبت قسمت اختصاصی‌ای که در اختیار دارند می‌توانند از آن‌ها استفاده کنند و کاربری آن به یک یا چند آپارتمان خاص یا محل کار مخصوص مربوط نمی‌شود، اما حیاط یا بامی که فقط در دسترس یکی از مالکان ساختمان قرار دارد و از دسترس دیگران خارج است جزو مشترکات به حساب نمی‌آید و مالکیت آن از نوع مشاعات ساختمان‌ها محسوب می‌شود که در سند، مالکی برای آن مشخص نشده است.

در واقع همه مشترکات مشاع محسوب می‌شوند، ولی همه مشاعات مشترک نیستند. این موضوع یکی از مهم‌ترین تفاوت‌های بین مشترکات و مشاعات ساختمان‌هاست.

مشاعات ساختمان‌ها



بدون اجازه همه، ممنوع

حالا که بخش‌های مشاع و مشترک ساختمان‌ها را شناختیم یادآوری این موضوع هم مهم است که پیش از هر

بهینه‌سازی‌ای باید اجازه همه ساکنان را داشته باشیم. زیرا قانون مشاعات ساختمان اعلام می‌کند که تصرف در

بخش‌های مشترک ساختمان ممنوع است. این بخش‌ها را نمی‌توان به فرد خاصی واگذار کرد مگر اینکه قبل از انجام

این کار با ساکنان همه واحدها توافق کرده باشیم و قانون مشاعات ساختمان نیز این اجازه را داده باشد.

امکانات بازی و سرگرمی

اگر ساکنان یک ساختمان با هم متحد باشند و بر سر مشاعات و قسمت‌های مشترک، اختلاف‌نظری نداشته باشند، می‌توانند در همان محل زندگی برای کودکان و نوجوانانشان امکانات بازی

و سرگرمی به وجود بیاورند. برای نمونه فوتبال‌دستی از جمله بازی‌هایی است که تقریباً همه به آن علاقه‌مند هستند. دارت نیز بازی کم‌هزینه دیگری است که می‌توان در کنار فوتبال دستی به آن پرداخت.

به این ترتیب یکی دو نفر از ساکنان ساختمان که دغدغه چنین کارهایی را دارند، می‌توانند با شناسایی بخش‌های مختلف ساختمان، جای جمع‌وجوری را به این بازی‌ها اختصاص دهند. معمولاً

در پارکدشت‌بام یا گوشه‌ای از پارکینگ چنین فضاهایی یافت می‌شود. محیطی که هم جایی برای سرگرم شدن کودکان و نوجوانان است و هم خستگی درکردن بزرگ‌ترها.

سالن مطالعه یا کتابخانه

در بیشتر ساختمان‌ها دست‌کم یک فرد پیدا می‌شود که جایی دنج و آرام برای مطالعه نیاز داشته باشد. دانش‌آموزان کنکوری، دانشجویان، بازنشسته‌ها و کسانی که خیلی اهل مطالعه آزاد هستند

از جمله همین افراد محسوب می‌شوند که ایجاد سالن مطالعه یا کتابخانه‌ای کوچک در ساختمان، حساسی به‌کارشان می‌آید. اتفاقاً جایی برای رفع نیاز این افراد در بیشتر ساختمان‌ها هم یافت

می‌شود. اتفاق‌های کوچکی که روی پشت‌بام‌ها ساخته شده‌است، یا بخشی از لابی ساختمان‌های امروزی مناسب تغییر کاربری برای این‌موضوع هستند. حتی ساختمان‌های قدیمی یک اتاق

بزرگ یا سوئیت در پشت‌بام دارند که خالی و بلا تکلیف است. می‌توان با کمی هم‌فکری و البته با چاشنی مشارکت به‌راحتی چنین فضایی را در ساختمان خود ایجاد کرد.

گل‌کاری و گلخانه

گل‌کاری در حیاط یا بخشی از پارکینگ هم از فعالیت‌های جذاب و پرتیرا در ساختمان‌هاست، اما جالب است بدانید برای کاشتن گل و گیاه در حیاط مشاع ساختمان حتی با هزینه شخصی

نیاز به اجازه دیگر ساکنان داریم. در ساختمان‌هایی که مساحت حیاط مشترک زیاد است دست ساکنان خیلی باز است و می‌توانند به ایجاد گلخانه هم فکر کنند. گلخانه‌ای برای کاشت

سبزی و صیفی‌جات، این کار هم فعالیت متفرقه‌ای برای افراد محسوب می‌شود و هم ضامن سلامتی آن‌هاست. البته فراموش نکنیم گل‌کاری در ساختمان‌ها به ذوق و سلیقه افراد بستگی دارد نه

مترژ و مساحت حیاط. در حیاط‌های کوچک می‌توان این کار را با برداشتن دو موزاییک و ایجاد یک باغچه کوچک یا کاشتن پیچک و پوشش‌های سبزکنار دیوارها به‌وجود آورد.

نظافت مشاعات

همه اعضای ساختمان نسبت به تمیزی و نظافت قسمت‌های مشاع ساختمان مسئول هستند و باید در حفظ نظافت این قسمت‌ها کوشا باشند.



دیگران را داشتن و سروصدا نکردن در ساعت‌های پایانی شب یا ظهرها از اهمیت بالایی برخوردار است و طبق قوانین آپارتمان‌نشینی همه ساکنان باید به آن توجه داشته باشند.

یکدیگر و همدلی را هم یادآوری می‌کند. البته فراموش نکنیم همه این راهکارها برای بهینه‌سازی فضاها در شرایطی پیشنهاد می‌شود که سبب ایجاد همدلی و مشارکت در بین آپارتمان‌نشینان شود.

بعد از ظهرها برای مطالعه و شب‌ها هم برای دورهم‌نشستن و شب‌نشینی‌های کوتاه در نظر گرفت. ایجاد چنین کاربری‌هایی و داشتن دغدغه برای مدیریت آن‌ها به ساکنان یک ساختمان، توجه به حقوق

کاربری‌های گوناگون اختصاص داد. برای نمونه می‌توان فضای مد نظر را روزها از ساعت ۱۰ تا ۱۲ که بیشتر افراد شاغل، بیرون از خانه هستند در اختیار کودکان غیرمدرسه‌ای برای بازی قرار داد.

در صورتی که فضای کافی برای تعریف کردن همه کاربری‌هایی که به آن اشاره شد در ساختمان‌ها وجود نداشت، می‌توان تنها جای مناسب و شناسایی شده در ساختمان را در ساعت‌های مختلف به

هیچ واحدی این حق را ندارد که بتواند به‌طور اختصاصی از برق و آب مشاع ساختمان استفاده کند، برای نمونه هیچ کدام از ساکنان نمی‌توانند به‌طور اختصاصی از آب مشاعی که در ساختمان وجود دارد برای شستن ماشین استفاده کنند.

استفاده شخصی از انشعابات مشاع، ممنوع



قراردادن هرگونه وسایل، زباله‌هر چیزی که به‌نوعی سد معبر ایجاد کند در قسمت‌های مشاع ساختمان ممنوع است.

سد معبر مشاعات، ممنوع

