

تصور اینکه درآموزه ها و توصیه های دینی حتی برای جزئی ترین مسائل زندگی آدمی هم دستورالعمل داده باشد، واقعا تأمل برانگیز است. در بخشی از کتاب طب الرضا^(۱) برای چگونگی قضای حاجت توصیه شده است: «برای قضای حاجت به جایی خلوت برو و به قدری که نیازت برطرف شود، در آنجا تأمل کن. زیرا در رنگ زیاد از حد سبب داء الفیل (واریس) می شود».

تخلیه مرتب روده در شبانه روز از شرایط مهم تندرستی است. چون مانع از ایجاد بیوست مزاج می شود که آن را ام الامراض می نامند. همان چیزی که افزون بر ایجاد درد و ناراحتی سبب بیماری های خطرناک دیگری هم می شود. مانند سرطان، ضعف اعصاب شدید، غش و رعشه، فلج، سکته، خون ریزی های موضعی، بواسیر، روماتیسم، دردهای مختلف مفاصل، زکام و سرماخوردگی، سردرد و سرگیجه. کم نوری چشم، سوء هاضمه و صدها ناراحتی دیگر.

از دیگر توصیه های طب الرضا^(۲) برای این موضوع این است که برای قضای حاجت باید جای خلوتی را اختیار کرد تا سرو صدا و چیزهایی که جلب نظر می کند نباشد. چون تخلیه عملی باطنی است و به کمک برخی اعضا و جوارح ارادی انجام می شود. از این رونباید چیزی حواس فرد را به خود جلب کند و گر نه عمل تخلیه کامل صورت نمی گیرد.

موضوع دیگری که باید به آن توجه داشت توقف بیشتر از مقدار حاجت در این مکان است که سبب بروز بیماری های مختلفی، مانند ضعف اعصاب و دماغ، وسواس، خیالات واهی و جنون، سرگیجه، ضعف دید چشم و پیچش صدا در گوش می شود.

دروقت رفتن به بیت الخلاء (توالت) بیشتر حواس ظاهری آدمی تعطیل می شود، از این رو قوه خیال تقویت و میدان فکرو نظر وسیع و اعصاب دماغ تحریک می شود. اعصاب مغز از بوی بد متنفر است و این نفرت سبب بروز اختلال در عملکرد آن می شود و نمی گذارد که اعصاب به وظیفه خود به درستی عمل کنند. افکاری هم که از دماغ الوده و اعصاب غیر منظم پدید می آیند، غیر منظم هستند.

بهترین وقت برای تخلیه معده، شب و به هنگام خواب است. زیرا خوابی که پس از عمل تخلیه باشد، گواراتر و شیرین تر است. اعصاب را آرامش می دهد، قلب را مضطرب نمی کند و سبب سرماخوردگی و بد خوابی نیز نمی شود.

سنجش کیفیت روغن ها با بو کردن



شادفر

یک راه تشخیص کیفیت روغن زیتون، تست بویایی است. بوهای نم گرفتگی، خاک، لرد، مگس زیتون، لجن، الکل، اسیدپنه، سرکه، فلزی و خیاری رامی توان از راه بویایی در روغن زیتون تشخیص داد. اگر روغن زیتون را در یک استکان بریزیم و در کف دست خود آن را گرم و سپس بو کنیم هر چه انواع بوی فساد در آن بیشتر باشد روغن، کیفیت پایین تری دارد. هروقت روغنی را بو کردیم و بوهایی مانند چمن تازه، پوست هندوانه یا بوی تازگی و سبزینگی داد به معنی کیفیت خوب آن روغن است. برای تشخیص کهنگی و تازگی یا فساد و سلامت روغن زیتون از راه حس چشایی هم نخستین طعمی که باید به آن حساس بود تلخی است. هر قدر روغن زیتون طعم تلخ تری داشته باشد، کیفیت بهتری دارد چرا که نشان از تازگی آن دارد. حس سوزانندگی در ته گلو هم می تواند در تشخیص کیفیت روغن کمک کننده باشد که نشان از کیفیت بالای آن از نظر داشتن آنتی اکسیدان هاست.

در خانه فقط می توان حسی و برای روغن های کتجد و روغن زیتون کیفیت را ارزیابی کرد. سایر روغن ها به دلیل اینکه بو و طعمشان در کارخانه های روغن کشی گرفته می شود بدون بو و طعم هستند. روغن های زیتون مانند دیگر روغن ها زرد رنگ بوده و اگر کمی هم رنگ آن به سمت سبز متمایل شود بی اشکال بوده و کیفیت خوبی دارد زیرا از میوه های کال یا نرسیده در آن استفاده شده است. نباید از رنگ به عنوان معیار تشخیص روغن زیتون استفاده کرد چرا که ممکن است برخی از افراد با استفاده از رنگ سبز یا اسانس در آن تقلب کرده باشند.

باید در نظر داشت طول عمر روغن های گیاهی مایع بسیار کمتر از روغن های جامد و حیوانی است. در میان روغن های گیاهی مایع، روغن زیتون به دلیل داشتن اسیدهای اولئیک از طول عمری بیشتری برخوردار است و اگر شیوه نگهداری و جای آن مناسب باشد تا یک سال هم کیفیت لازم برای مصرف را دارد.

زگیل رانمی توان با خود درمانی برطرف کرد

دکتر امیر مردانی
متخصص کتله و مجاری ادراری

● **شهروند: زنی بیست و نه ساله هستم و سه ماه است که متوجه شده ام سنگ مجاری ادرار دارم. به افرادی که سنگ ادراری دارند، مصرف چه مایعاتی را توصیه می کنید؟**

یکی از پرسش های شایع بیماران دارای سنگ های مجاری ادراری، مصرف نوع مایعات در زمان مبتلا شدن به سنگ ادراری است. توصیه می کنم از بهترین مایع یعنی آب غافل نشوید. آب میوه های طبیعی نیز برای درمان سنگ های مجاری ادرار مفید هستند به شرطی که خودتان در منزل آن ها را تهیه کنید نه اینکه آب میوه های مصنوعی بخرید. توصیه می کنم از مصرف نوشابه های گازدار هم خودداری کنید. سنگ سازی با مصرف جای پر رنگ زیاد تر می شود، بنابراین اگر آب را زیاد نمی توانید مصرف کنید، جای کم رنگ بخورید.

● **شهروند: برای درمان زگیل تناسلی مردانه یا جوش تناسلی از چه دارویی باید استفاده کرد؟**

زگیل تناسلی درمانی قطعی ندارد، زیرا ویروس آن برای همیشه در بدن فرد باقی می ماند و تحت تأثیر عوامل خارجی با رها می تواند بروز پیدا کند. به دلیل اینکه به سرعت قابل انتقال به زوج است، باید همیشه مراقبت های لازم را انجام دهید و درمان را به طور کامل پیگیری کنید. متخصصان مختلف از روش های درمانی بی شماری برای از بین بردن این زگیل ها استفاده می کنند. برای درمان می توانید از متخصصان پوست، عفونی و همچنین اورولوژی کمک بگیرید. عده ای از جراحی و برداشتن ضایعات استفاده می کنند. برخی متخصصان هم از روش کرایوتراپی بهره می گیرند و گاهی هم از دارو کمک گرفته می شود. مهم این است که به یکی از متخصصان گفته شده مراجعه کنید و درمان لازم را دریافت کنید. چون از بین بردن این زگیل ها با خود درمانی امکان پذیر نیست.

با اجازه؛ چلیک

فرهنگ اجازه گرفتن پیش از عکاسی را جنبه ای از احترام متقابل بدانیم و به آن پایبند باشیم

سمیرا شاهیان | این روزها که تقریباً تعداد زیادی از افراد حقیقی، کاربران فضای مجازی هم هستند خیلی از متن ها و عکس ها دیگر یک «دلقشته ساده» یا «عکس برداشتن» معمولی نیست. فرض کنید بلاگری در یکی از بازارهای تجاری با کودک سه چهار ساله ای که مشغول خوردن بستنی است روبه رومی شود و از او عکس می گیرد. اتفاقاً عکسش در فضای مجازی دیده می شود و دست به دست می چرخد. از آنجا به بعد اتفاقی می افتد که دیگر نامش «یک عکس ساده» نیست، بلکه موقعیت و اطلاعاتی است که از آن مادر و کودک با بلاگر در فضای مجازی منتشر شده است. یعنی ممکن است خانواده آن کودکی که عکسش منتشر شده است مسافر باشند و از این سفر به آشنایان خود اطلاعی نداده باشند یا هر موضوع دیگری که آشکار شدنش برای آن ها دردسرساز باشد. حالا تصور کنید به جای این کودک، تصویر یک نوجوان در حال سیگار کشیدن یا ملاقات دو فرد در مرحله آشنایی برای ازدواج یا ملاقات کاری دو همکار باشد. حالا پرسشی که به وجود می آید این است که آیا صرف اینکه فردی از موقعیتی خوشش آمده باشد اجازه دارد در هر نشست، مهمانی و شرایطی با گوشی شخصی اش عکس بگیرد. واقعیت این است که موضوعات قانونی فقط مربوط به چک و سفته نیست و گاهی یک عکس هم ممکن است موضوع شکایت از افراد باشد. موضوعی که دغدغه ما هم هست و قصد داریم درباره جنبه های مختلف آن بیشتر بدانیم. اینکه افراد در چه موقعیت هایی می توانند لنز گوشی همراهشان را به سمت سوژه ای که از آن خوششان آمده بگیرند و آیا به پیامدهای انتشار آن پیش از بازگذاری عکس در صفحه مجازی شان فکری می کنند یا خیر.



احتیاط شرط عقل است

معمولاً افراد در عروسی ها، مهمانی ها، دورهمی ها، جشن تولد ها و مراسم هایی از این دست با موقعیت هایی که از آن ها درخواست می شود در قاپ عکس دوستان باشند، زیاد روبه رومی شوند. دوستی می گفت چندی پیش در یک جشن عروسی بین دو دختر عمو بر سر همین موضوع عکس گرفتن کدورت و دل خوری به وجود آمد. ماجرا از این قرار بود که یکی از آن ها درخواست داشته عکس دو نفری بگیرند و دومی به دلایل باورهای مذهبی و شخصی از عکس گرفتن خودداری کرده است. واقعیت این است که هر عکسی، حریم شخصی افراد است و نباید بگوییم خاطره است. افزون بر اینکه شاید کسی که ما با او صمیمی هستیم از جنبه نگهداری آن عکس هراس دارد، هک شدن دستگاه های هوشمند، اتفاق تلخی است که ممکن است برای هر کسی بیفتد. بنا بر این احتیاط شرط عقل است و در چنین موقعیت های بی باید به نظر افراد احترام گذاشت. هر فردی دلایل زیادی برای عکس گرفتن یا نکردن دارد و نمی توان این موضوع را به صمیمیت های فامیلی گره زد و این طور تلقی کرد که اگر آشنایی مایل نبود با ما عکس بگیرد، تمایلی به ارتباط با ما ندارد.



محدوده مجاز عکاسی

برای اینکه بدانیم در کدام محیط ها مجاز به عکاسی هستیم باید آن ها را به چند دسته عمومی، نیمه عمومی و خصوصی تقسیم کنیم. در محیط های عمومی همه افراد بدون اجازه وارد می شوند و عکاسی مجاز است. در فضا های عمومی که شامل خیابان ها، سازمان های دولتی و حتی راهروهای وزارتخانه ها می شود ممکن است هراتفاقی بیفتد. فضا های نیمه خصوصی هم از نظر مقررات قانونی عمومی تلقی می شوند. ولی نیمه عمومی هستند. در محیط های نیمه عمومی مانند سالن تئاتر یا سینما در واقع هر فرد نوعی دیوار پنهان را با خود حمل می کند. از طرف دیگر فضا های کاری همین مکان ها مانند صحنه یک نمایش یا موسیقی، خصوصی هستند و حتی عکاسان حرفه ای هم بدون هماهنگی قبلی مجاز به عکس گرفتن نیستند.



نگویم «یک عکس معمولی است دیگر...»

دلایل افراد برای عکس گرفتن زیاد است. برای نمونه «می خوام طرحشو به خواهرم نشون بدم» یا «قصد دارم دنبال کننده هام روبه این موضوع حساس کنم» یا «خیلی قشنگه، الگوشو داشته باشم واسه روزی که لازم دارم». ولی پیش از درخواست برای داشتن یک عکس، باید توجه داشته باشیم عکس گرفتن از هر سوژه ای ممکن است اهمیتی فراتر از این دلایل داشته باشد. فرض کنید شما از یک نماینده فروش طرح های نوکابینت می خواهید اجازه بد ه از چند نمونه کار هایش که

جذبش شده اید عکس بگیرید.

در حالی که همان یک عکس و

انتشارش ممکن است به دست

افراد سودجو و الگو بردار های

تقلبی از آن کار برسد و پیامدهای

مالی زیادی برای او داشته باشد. از

همین روست که در طلافروشی ها،

مزون های لباس، فروشگاه های

بزرگ چیدمان، نمایشگاه های

کاناپه، کابینت و... با پیام های

نوشته ای مشابه «عکس

گرفتن ممنوع!» رو به رو

می شوید. به غیر از جنبه های

الگو برداری، گاهی عکس

گرفتن از موضوعاتی که

دغدغه عمومی است و از

ابتدا بنایت خوب هم گرفته

شده، دردسرسازی می شود.

فرض کنید شهروندی در

خیابان از نزاع دو نفر عکس

می گیرد و همان عکس را

دستمایه یادداشتی اجتماعی

برای صفحه مجازی اش می کند.

مدتی بعد می فهمد یکی از آن دو نفر

یک چهره است. ولی تا آن زمان حتی

نامش هم به گوش او نرسیده است،

همین عکس، موضوع شکایت از فرد و

پیامدهای بعدی می شود.



خویش اندازهای بی اجازه و خطرناک

بدون اجازه افراد، جادادن آن ها در قاپ های خویش انداز (سلفی) هم بی احترامی و تضییع حقوق شخصی آن ها محسوب می شود. افزون بر این خویش اندازها در رستوران ها، کافه ها و حتی سالن های ورزشی، امنیت خاطر و آرامش روان را از سایر افرادی که اهل این گونه عکس ها نیستند، می گیرد. گاهی هم یک خویش انداز ممکن است جان فرد را تهدید کند و حادثه جبران ناپذیری را برایش بسازد.



خانه، خود رو و چهره افراد فضا های خصوصی هستند که عکاسی از آن ها به صورت کامل ممنوع است عکس برداری از مکان های نظامی و امنیتی شامل کلاتری، پادگان، زندان و ساختمان های وزارت اطلاعات و مکان هایی که تابلو هشدار «عکاسی ممنوع» دارد هم از نظر حقوقی و قانونی ممنوع است.

عکاسی در فضا های خصوصی

ورزشگاه ها، خیابان ها، پارک ها، فرودگاه ها، ترمینال ها، اتوبوس ها، قطار شهری و... فضا های عمومی محسوب می شوند و عکاسی در این فضا ها نیاز به کسب اجازه از دیگران ندارد. ولی همیشه ضروری است به حریم خصوصی افراد و اخلاق توجه داشته باشیم.



عکاسی از چهره افراد وابسته به اجازه فرد است و یکی از مهم ترین مشکلاتی که افراد معمولی و عکاسان خیابانی با آن روبه رو هستند همین موضوع است. هر عکاسی فقط با اجازه می تواند فردی را در سوژه قانونی عکس خود قرار دهد. ولی در تصاویری که فراوانی چهره افراد به گونه ای است که به صورت دقیق فردی قابل شناسایی نیست نیاز به اجازه ندارد.



عکاسی از «چهره ها»

افرادی که با انتخاب مستقیم و غیر مستقیم عمومی به منزلت های بالایی رسمی و غیر رسمی رسیده اند دارای حریم خصوصی مترادف با مردم عادی نیستند و مسائل مالی و بسیاری از جنبه های دیگر آن ها حریم خصوصی نیست. ورزشکاران، مسئولان و افراد سیاسی چون در تعامل با جامعه و نزدیک به منابع قدرت هستند جزو این گروه محسوب می شوند.