

افرادی که تجربه زندگی در محله های قدیمی شهر را دارند، معنای همسایه داری را بیش از همه می فهمند. چه زمانی که مهمان یا برنامه ای داشتند و چه زمانی که همسایه شان برنامه یا مهمانی داشت. آن قدر که ارتفاع خانه هایشان نباید روی خانه همسایه سایه می انداخت یا پنجره شان برای همسایه مزاحمتی ایجاد می کرد، رفتارهایی که امروزه جای خالی بسیاری از آن ها سبب تنش زیادی بین همسایه ها شده و از آن فقط حسرتی برجامانده است.

این دغدغه برای نویسندگانی مانند علی ملکوتی نیا و محمدتقی سبحانی نیا نیز مسئله ای جدی و بهانه ای برای نوشتن کتابی با نام «درآمدی براخلاق همسایگی براساس آموزه های اسلامی» شده است. کتابی که با ترویج فرهنگ همدلی و همیاری سعی دارد زمینه تعاون و همکاری را در بین همسایگان ایجاد کند و فضایی مناسب برای رهایی از خودخواهی و منافع شخصی را در جامعه گسترش دهد تا افراد بتوانند اخلاقیات شایسته و پسندیده را نزدیک خودشان تجربه کنند و جامعه ای منسجم به وجود آورند. کتاب سه بخش اصلی دارد، «اخلاق همسایگی»، «مسئولیت های اخلاقی و رفتاری همسایگان» و «اخلاق همسایگی در زندگی شهری» که به مخاطب این فرصت را می دهد براساس آموزه های دینی و مطابق با آنچه به آن فرهنگ آیرتمان نشینی یا همسایه داری گفته می شود، درست رفتار کند.

در ادامه بخشی از این کتاب را با هم می خوانیم: «خیرخواهی در حوزه تعاملات اجتماعی با مصادیق، آثار و مکانیزمی خاص، به بهبود روابط همسایگی می انجامد، زیرا با ایجاد روابط صمیمانه، از یک سو موجب آسانی و وسعت ارتباطات اجتماعی می شود و از سوی دیگر با نظارت و همکاری متقابل، باعث گسترش خوبی ها و کاهش ناهنجاری های اخلاقی و اجتماعی می گردد. بدین ترتیب یکی از راهکارهای تحقق سبک زندگی اسلامی در ساحت همسایگی، خیرخواهی برای دیگران است. آموزش، امر به معروف و نهی از منکر، برهیز از محبت و آزاررسانی، دعا، آشتی دادن، عدم حسادت، حفظ آبرو، همدردی و مشارکت در شادی ها و غم ها و یاری رسانی، از مصادیق مهم و راهکارهای خیرخواهی برای همسایگان است که در آموزه های دینی بر آن ها تاکید شده است.»



کتاب درآمدی بر اخلاق همسایگی
براساس آموزه های اسلامی
نویسنده: علی ملکوتی نیا
محمدتقی سبحانی نیا
نشر: دارالحديث
تعداد صفحات: ۲۶۸ صفحه
قیمت: ۹۰،۰۰۰ تومان

ذره بین
سلامتی

خوراکی های مفید برای درمان تب خال

شادفر

همه افرادی که به تب خال دچار می شوند نشانه مشتری را از خود نشان نمی دهند. تعداد زخم ها، میزان شدت آن ها، میزان مسری بودن و زمانی که روی بدن باقی می مانند همگی به قدرت دستگاه ایمنی افراد بستگی دارند. در صورتی که با تب خال کاری نداشته باشید، نشانه ظاهری اش بعد از ۱۰ تا ۱۵ روز بهبود می یابد، ولی در این مدت سبب قرمزی پوست، درد، سوزش و برای برخی هم خجالت زدگی در زمان حضور در جامعه می شود. به همین دلیل بسیاری از افراد به دنبال پیدا کردن روش هایی طبیعی برای درمان این مشکل هستند. بهتر است در مدتی که تب خال دارید از مصرف مواد غذایی مانند قند و شکر، خوراکی های فراوری شده، مواد غذایی اسیدی مثل پرتقال و سرکه که سبب افزایش التهاب، ضعف سیستم ایمنی بدن و افزایش حساسیت پوستی می شوند خودداری کنید. در ادامه به بعضی از خوراکی هایی که برای درمان تب خال مفیدند اشاره می کنیم.

پروتئین

افرادی که دچار تب خال می شوند برای کوتاه کردن طول درمان به پروتئین بیشتری نیاز دارند، به همین دلیل باید از مواد غذایی سرشار از پروتئین همچون ماهی های غیر پرورشی، مرغ و گوشت قرمز کم چرب استفاده کنند و در هر وعده غذایی ۱۰۰ گرم پروتئین دریافت کنند.

سبزیجات

سبزیجات قرمز و نارنجی رنگ سرشار از آنتی اکسیدان هایی مانند کاروتنوئید ها (که در هویج یافت می شود)، بیوفلاونوئید ها و ویتامین C هستند که به از بین بردن جای زخم و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک فراوانی می کنند.

ماهی

ماهی یکی از مهم ترین منابع تأمین کننده امگا ۳ برای بدن است که به درمان التهاب و ترمیم بافت ها کمک می کند.

مواد مغذی

نخستین قدم برای درمان تب خال افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن است. برای این منظور باید از مواد مغذی بیشتری استفاده کنید. با اضافه کردن این مواد به رژیم غذایی خود تا جای ممکن جلوی ویروس تب خال را خواهید گرفت.

مواد غذایی سرشار از لیزین

این آمینو اسید از تکثیر ویروس تب خال جلوگیری می کند. حبوبات، ماهی، بوقلمون، مرغ و سبزیجات حاوی لیزین هستند.

زینک

زینک (روی) برای انجام واکنش های شیمیایی که به ترمیم و محافظت از بدن در برابر ویروس و عفونت ها کمک می کنند، ضروری است. استفاده از زینک به صورت موضعی روی پوست برای درمان تب خال مفید است. البته دریافت زینک با مصرف پروتئین می تواند در فرایند بهبود نیز تأثیر بگذارد. خوراکی هایی مانند جگر، گوشت گاو، آجیل و سبزیجاتی مثل اسفناج سرشار از زینک هستند.

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.

پیامک: ۰۲۸۹۳۰۰ پیام رسان: ۰۵۴۵۴۵۴۵۴۵۴۵

آداب یک ناهار کاری

خورد و خوراک در محل کار قوانینی دارد که باید آن ها را بیاموزیم

قانون های غذا خوردن در محل کار

میزکار شما به دلیل اینکه وسایل مختلف و آلودگی زیادی روی آن است برای غذا خوردن مناسب نیست، در واقع این میز چهارصد بار از یک توالت کثیف تر است و هیچ وقت آن طور که باید تمیز نمی شود. افزون بر این، غذا خوردن پشت میزکار سبب می شود حواستان به جای آنکه روی غذا خوردن متمرکز شود، متوجه جواب دادن به تلفن، ایمیل فرستادن و پیگیری های دیگر باشد بنابراین مغز توجهی به مقدار غذایی که می خورید ندارد و در نتیجه مبتلا به پرخوری می شوید. از طرفی غذا خوردن باید در سالن غذاخوری انجام شود زیرا این مکان هم تمیزتر است و هم سبب استراحت و بازتوانی دوباره می شود. با همه این توضیحات اگر هیچ فضایی جز میزکارتان برای صرف غذا ندارید بهتر است برخی نکات و توصیه های تغذیه ای را در محیط کار در نظر بگیرید.

میزکارتان را ضد عفونی کنید

بهتر است هر روز میزکارتان را ضد عفونی کنید. یک ماده ضد عفونی کننده و دستمالی تمیز، نه دستمال کاغذی، داشته باشید تا بتوانید تمام نقاط میزتان را تمیز و برای غذا خوردن آماده کنید.

رومیزی پهن کنید

انداختن سفره ای کوچک یا استفاده از زیر بشقاب بزرگ می تواند از تماس غذایی شما با آلودگی های احتمالی که روی میزکارتان وجود دارد، جلوگیری کند.

با دوستانتان غذا بخورید

برای غذا خوردن پشت میز کار، همکاران را هم دعوت کنید با این کار فرصتی برای گپ زدن و یک استراحت کوتاه فراهم می شود و از فضای کار و استرس هایش برای دقایقی جدا می شوید.

نوبتی سالاد ببرید

خیلی وقت ها به دلیل زیاد شدن آنچه باید همراه ببرید، می بینید که چند روزی است سالاد نخورده اید در حالی که می توانید نوبتی برای خود و افرادی که با شما غذا می خورند، سالاد یا میان وعده ببرید. با این کار هر روز مضطرب غذایی هم دارید.

حین غذا خوردن حرف نزنید

هرگز پیش روی مراجعه کننده یا مشتری تان غذا نخورید یا با دهان پر تلفن را جواب ندهید. هنگام غذا خوردن با همکاران، تمیز نکردن باقی مانده این غذا محیط مایکروفر را آلوده می کند و سبب می شود محل مناسبی برای گرم کردن سایر غذاها نباشد.

مواد غذایی بودار به محل کار نبرید

ماهی

هیچ غذایی به اندازه ماهی بو ندارد. وقتی شما ماهی را در دستگاه های گرم محل کار گرم می کنید، فضای داخلی این دستگاه بوی می گیرد و غذای بقیه هم با بوی ماهی همراه می شود. افزون بر این بوی ماهی به قدری شدید است که در اتاق باقی می ماند و برای دیگران آزار دهنده می شود.

کلم بروکلی

کلم بروکلی سرشار از آنتی اکسیدان است و خام آن با لیموترش طعمی عالی دارد. ولی وقتی همین کلم مقوی را می پزید، بوی تندی پیدا می کند. برای همین توصیه می شود استیک یا مرغ خود را بدون کلم بروکلی پخته شده به محل کار ببرید و صرف کنید تا سبب آزار همکاران هنگام صرف ناهار نشوید.

ترشی

ترشی از چاشنی های کنار غذاست که طرف داران زیادی دارد. ترشی ها بوی زیادی دارند. شاید برای شما که آن را می پسندید بسیار دل چسب باشد، ولی کسانی که فقط بوی ترشی به مشامشان می رسد اذیت می شوند. پس به جای ترشی از مخلفات دیگری مانند ماست و زیتون در محل کار بهره ببرید.

تخم مرغ

تخم مرغ آب پز سرشار از پروتئین است و برای کسانی که دنبال رژیم غذایی سالم هستند، گزینه خوبی محسوب می شود. با این حال برخی ممکن است با بوی این غذا کنار نیایند و بهتر است به جای تخم مرغ آب پز برای صبحانه پنیر، خامه عسل یا مربا استفاده کنید.

سیرو و پیاز

در خوش طعمی سیرو و پیاز با غذاهایی که آن ها پخته می شود، مانند کباب کوبیده هیچ شکی نیست. ولی برای رعایت آداب کاری بهتر است این مواد و غذاها را به محل کار نبرید و فقط در خانه از طعم و عطرشان لذت ببرید. یادتان باشد، نه تنها بوی خود مواد، بلکه بوی دهان شما پس از صرف این مواد غذایی برای بقیه بسیار آزار دهنده می شود.

ادویه کاری

ادویه کاری هم بوی تند و شدیدی دارد و توصیه می شود غذاهایی که با کاری تهیه شده اند را سرکار نبرید.

با بوی غذا در محل کار چه کنیم؟

اگر همکارانتان عادت دارند غذاهایی را به محل کار بیاورند که بوی نامطبوعی در سالن غذاخوری به جا می گذارند، می توانید در کمالات ادب و احترام به آن ها گوشزد کنید کارشان برای بقیه آزار دهنده است. بعضی از افراد متوجه اشاره های غیر مستقیم می شوند و از دوباره آوردن چنین غذاهایی به محل کار خودداری می کنند. برای نمونه بگویید:

- می دانم هوا گرم است، اگر مایل باشید چند دقیقه پنجره را باز می کنم تا هوا تازه شود.
- من هم پیاز و پنیر داخل ساندویچ را می پسندم، ولی ترجیح می دهم این غذا را در اغذیه فروشی بخورم.

آداب خوردن

مهم ترین شرط ادب در زمان غذا خوردن، صحبت نکردن است. حتی اگر پرسشی از شما شد باید با اشاره دست فرصت بخواهید تا غذا ایتان را قورت دهید و بعد پاسخ بدهید. موقع غذا خوردن، چه در محل کار و چه در جلسه کاری باید حواستان به نکاتی باشد.

- غذا خوردن را از یک سمت ظرفی که جلو شما قرار گرفته آغاز کنید.
- برای پاک کردن چربی دور دهان از دست استفاده کنید.
- از به هم زدن بشقاب خود در زمان صرف غذا و ایجاد ظاهر نامناسب در آن بپرهیزید.
- هنگامی که پای میز غذا نشسته اید به فردی که در حال غذا خوردن است نگاه نکنید، زیرا معذب می شود.
- به آرامی و با دهان بسته غذا ایتان را میل کنید.
- لقمه های کوچک بردارید.
- غذایی به محل کار ببرید که ریخت و پاش نداشته باشد و بتوانید آن را با قاشق و چنگال میل کنید.
- بسته های غذایی پر سرصدا مانند چیپس به محل کار نبرید.
- در جمع همکاران از خلال دندان زدن، نخ دندان کشیدن یا بردن انگشت داخل دهان بپرهیزید.
- از خوردن ناهار پشت میزکارتان بپرهیزید. زیرا مواد غذایی شما هر چه که باشد تا مدتی بوی آن در محیط باقی می ماند.
- نگهداری ظرف های کثیف به اندازه مواد غذایی مانده می تواند آزار دهنده باشد. سعی کنید پس از صرف غذا حتما ظرف های کثیف خود را بشوید یا در کیسه پلاستیکی بسته نگه دارید.

پیشنهادهای تغذیه ای برای محل کار



دو تکه میوه



ناهار سالم همراه با سبزیجات



ماست کم چرب



کشمش یا جو دو سر



یک بطری آب طعم دار



آجیل بدون نمک

آداب ناهارکاری

- به موقع وارد شوید تا همکاران و میهمانان معطل شما نباشند.
- برای کمک به چیدن و مرتب کردن فضای جلسه پیش قدم شوید، ولی یک بار پیشنهاد بد دهید و اصرار نورزید.
- بشقاب خود را از غذا تلنبار نکنید.
- صبر کنید تا غذا ایترا همه سرو شود و بعد مشغول غذا خوردن شوید.
- حتی غذاهای غیر برنجی مانند فینگر فود ها را هم با چنگال و چاقو میل کنید.
- اگر قاشق و چنگالتان روی زمین افتاد همان لحظه آن ها را روی میز برگردانید. بعد از جلسه بردارید و تمیز کنید.
- حین جلسه از کیفیت غذا گلّه و شکایت نکنید. اگر بعد از جلسه از شما خصوصی پرسیده شد صادقانه و با رعایت ادب و احترام نظرتان را بگویید.
- در زمان صرف صبحانه یا ناهار کاری حواستان باشد اگر نیاز به مشارکت شما در بحث بود آمادگی داشته باشید.
- مطمئن شوید موقع ترک جلسه میز غذا خوری در قسمت شما، تمیز باشد. شاید بعد از شما هم دیگران در این محل جلسه داشته باشند.
- در طی یک ارائه کاری، میز را جمع و جور نکنید و بلند نشوید. این کار حواس فردی را که در حال صحبت است پرت می کند.
- وقتی نوبت صحبت کردن شما در جلسه شد قاشق و چنگالتان را دست نگه دارید، بلکه آن ها را روی میز بگذارید.