

از بخشیدن آنچه متعلق به نیازمندان است، دریغ نکنیم

«اگر خدا موسوی | بیشتر از نیازتان به شما بخشیده است، یک مسئولیت اخلاقی در برابر آن دارید.» این جمله‌ای است که «جی کی رولینگ»، نویسنده داستان‌های بر طرفدار هری پاتر، در پاسخ به یک پرسش گفته است؛ اینکه چرا اموالش را بدون حساب و کتاب به خیریه‌ها بخشیده تا آن اندازه که دیگر عنوان میلیونر را از دست داده است.

خودتان را نترکانید

یک بسته توصیه‌ای کاملا علمی و کاربردی برای خانه‌تکانی‌های دقیقه نودی

معصومه متقین نژاد- یکی از سنت‌های بسیار خوب و البته کمی در دسر ساز ما ایرانی‌ها که از نیاکانمان هم به جا مانده، خانه‌تکانی برای استقبال از سال جدید است؛ یک تکیاوی جمعی در میان همه اعضای خانواده؛ هر چند در شکل و شمایل اجرای آن نسبت به گذشته تفاوت‌های زیادی دیده می‌شود. برای همین بیشتر ما ایرانی‌ها خودمان را موظف به پیروی از این سنت دیرینه می‌دانیم؛ انگار بدون خانه‌تکانی نه می‌توان سال کهنه را بدرقه کرد و نه به استقبال سال جدید

علمی برنامه ریزی کنید

اگر می‌خواهید ضمن رعایت نکات ساده، اما علمی مانند یک کارشناس خانه‌تکانی کنید و از بازدهی کارتان هم لذت ببرید، شک نداشته باشید که باید برای این کار یک برنامه ریزی درست و حسابی داشته باشید. منظورمان از برنامه ریزی این نیست که بدانید در ساعت‌ها یا روزهای آتی چه کاری‌هایی قرار است انجام دهید؛ بلکه باید کارهایتان را با تمام جزئیاتش و احتمالاتی که ممکن است پیش بیاید، در نظر بگیرید و برایش برنامه داشته باشید. با این احتساب شما باید بخش مهمی از کارتان را به فکر کردن در این باره اختصاص دهید. برای این منظور لازم است یک کاغذ و قلم آماده کنید. نوشتن نکته‌به‌نکته کارهایی که به آن هافکر کرده‌اید و یاد آن‌ها را اجرا کنید، مرحله مهمی است؛ چرا که بدون نوشتن همیشه فکر می‌کنید کار چندانی ندارید اما همین که وارد فضای کار می‌شوید، تازه می‌بینید کارهایی که باید انجام دهید، خیلی بیشتر از این‌هاست؛ به همین دلیل با مشکل روبه‌رو می‌شوید. شیوه درست‌ترین است که هر کاری را قبل از انجام در مرحله فکر کردن یک بار تمام و کمال در ذهنتان انجام دهیدو جزء به جزء آن را در مرحله بعدی یادداشت کنید. بخش دیگری از برنامه ریزی شما به این برمی‌گردد که بدانید در انجام یک کار خاص، به چه ابزار و چه نیروهایی نیاز دارید و افرادی که قرار است به شما کمک کنند، چه توانمندی‌هایی دارند. به طور مثال برای خانه‌تکانی‌تان به تر دیان دو طرفه، چهار پایه، جاروئی نخی، سطل کوچک و متوسط، دستمال گردگیری، انواع مواد شوینده و برس نیاز دارید و نباید وسط کار تازه یادتان بیفتد که فلان وسیله را در خانه ندارید و باید برای خریدش به بازار بروید یا برای تمیز کردن پنجره‌هائینازه کمک همسرتان دارید و تا آمدن او به منزل باید کار انیمه‌ها را کنید یا لمعلش‌پمانید.

66 چند تذکر مهم

● **برای شست و شوی سینک ظرف شویی به هیچ وجه از پاک کننده‌های قوی استفاده نکنید.**

● **برای نظافت نشیمن و پذیرایی از بالاترین نقطه یعنی لوستر، دیوارها و پرده‌ها شروع کنید و کارتان را با نظافت کف به پایان برسانید.**

● **برای تمیز کردن کابینت‌های فلزی از پاک کننده چند منظور هوبرای روکش چوبی‌ها، از ترکیب رقیق مواد پاک کننده با آب استفاده کنید.**

● **برای شست و شوی شیر آلات خانه، از مواد پاک کننده مخصوص یا سرکه استفاده کنید. در کنار این هالیموترش هم گزینه مناسبی است.**

مسئولیت اخلاقی‌ای که خانم رولینگ از آن صحبت می‌کند، همان چیزی است که اولیای دینمان هم بارها و بارها در احادیث مختلف به ما یادآور شده‌اند و متأسفانه بیشتر اغنیا آن را نادیده می‌گیرند: «خداوند سبحان خوراک فقرا را در اموال اغنیای قرار داده است؛ هر فقیری که گرسنه بماند

در نتیجه دریغ داشتن یک غنی از مال خود بوده است.»

حرفمان این نیست که شما هم مانند خانم رولینگ بی‌حد و حساب ببخشید، آن قدر که خودتان هم نیازمند شوید؛ بلکه در این روزهای پایانی سال و این بحران اقتصادی که



پوشش‌های مختلفی برای حمایت از نیازمندان به راه افتاده است، به اندازه توانایی‌تان از آن‌ها حمایت کنید تا فاصله طبقاتی در جامعه حتی اگر شده به قدر ذره‌ای جابه‌جا شود. به راستی که چه خوش گفته است سعدی شیرین‌سخن: «چو انسان را بنیاد فضل و احسان چه فرقی از آدمی تانقش دیوار به دست آوردن دنیا هنر نیست یکی را گرفتاری، دل به دست آر.»

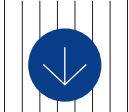
شهرک

روزنامه شهرامید وزنگی

شنبه ۲۳ اسفند ۱۳۹۷

۱۲ فروردین ۱۳۹۸

SHARAPANMEIR



شهرک

برای تخلیه هیجان‌های منفی بنویسید

شیوه ارسال سؤالات به صفحه خانه زندگی

✉ پیامک: ۰۷۲۸۹۰۰۰۰۰

📄 پیام رسان: ۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰

خسته‌ام می‌کند. خواب‌هایم موضوعات مختلفی دارد. لطفاً راهنمایی کنید چه کنم که کمتر خواب ببینم.

شیرین‌شاهی‌خانه مقدم، روان‌شناس اخواب مراحل مختلفی دارد و فرد می‌تواند در هر کدام از این مراحل دچار مشکل باشد. اما اینکه شما در کدام مرحله از خوابتان دچار مشکل هستید، مشخص نیست؛ از این رو پیشنهاد می‌کنم برای درمان اختلالات خوابتان به یک روان‌پزشک مراجعه کنید.

● **شهر و ند- ۳۶سال دارم و از خودم احساس رضایت نمی‌کنم. دائم گذشته‌و**

● **آنرجم برد می‌گیرد. علتش چیست؟** نشانه‌بیماری خاصی نیست. در صورتی که در زمان استراحت یا انجام حرکات دیگر هم که‌با دست انجام می‌شود احساس درد می‌کنید، توصیه می‌کنم برای معاینه بالینی به یک پزشک مراجعه کنید. برای کاهش دردتان هم استفاده از مچ‌بند مفید خواهد بود.

● **۴۹۰...۰۹۱۰- از آمایش‌های قبل از عمل جراحی پلاتین دست و پا شام‌ل چه مواردی می‌شود؟**

از آمایش‌ها بر اساس سن بیمار توصیه می‌شود. در صورتی که بیشتر از ۴۰سال دارید از آمایش‌های دیابت، اوره، کراتین و مشاوره قلب برای شما لازم است و اگر سن‌تان کمتر از ۴۰سال است و بیماری خاصی ندارید، CBC کافی است.

● **شهر و ند- مرد سی و شش‌ساله‌ای هستم. شب‌ها زیاد خواب می‌بینم و این موضوع**

مشهد ۲هزار و ۴۵۰ بیمار مزمن کلیوی دارد

از بیماران کلیوی زمانی متوجه بیماری خود می‌شوند که حدود ۷۰درصد از کارایی کلیه‌هایشان از بین رفته است. فشار خون بالا به مدت طولانی و دیابت کنترل نشده، شایع‌ترین علل بروز اختلالات کلیوی هستند. افزون بر این، برخی اختلالات ژنتیکی خاص، مصرف بی‌رویه مسکن‌ها، برگشت‌آدرال به کلیه‌ها (به‌ویژه در کودکان کمتر از پنج سال)، انسداد مجرای ادرار و درمان نشدن به موقع آن (بر اثر وجود سنگ یا افرادی که مثانه عصبی دارند) و عفونت‌های خاص در گلو یا پوست (اگر به موقع درمان نشوند) می‌توانند عامل ایجاد این بیماری باشند.

همان‌طور که اشار شد معمولا بیشتر بیماران در مراحل انتهایی بیماری خود متوجه بیماری‌شان می‌شوند؛

یعنی زمانی که این علائم در آن‌ها بروز کند؛ ضعف بی‌حالی، خستگی مزمن، رنگ پریدگی، ورم دست‌ها و پاها یا یاف آلودشدن دور چشم‌ها و افزایش فشارخون. در این مواقع، وقتی بیمار به پزشک مراجعه می‌کند، پزشک برای او آزمایش خون و ادرار می‌نویسد که با لا بودن کراتین اوره، پتاسیم و دفع پروتئین از ادرار، بیمار را به انجام آزمایش‌های

دیگری سوق می‌دهد که در نهایت از کار افتادن کلیه‌ها تأیید می‌شود. از آنجا که بیماری کلیه‌چک‌آب خاصی ندارد و تنها به افرادی که ریسک ابتلا را دارند توصیه می‌شود که علامت‌های هشدار دهنده این بیماری را در خود جدی بگیرند، ضروری است دیگر افراد نیز به‌ویژه آن‌هایی که زمینه خانوادگی این بیماری را هم دارند، مراقبت‌های بهداشتی مهم قابلیت تشخیص می‌یابد که در صورت نادیده گرفتن آن‌ها هم به یک باره فرد با خطر دیالیزی شدن یا از دست دادن کلیه‌هایش روبه‌رو خواهد شد. بسیاری

بیماری کلیه در ست مانند کوه

یخی است که تنها قلّه آن از میان آب پیدا باشد. به همین دلیل نمی‌توان به درستی درباره‌آمار

و ارقام مبتلایان به این بیماری صحبت کرد. با وجود این آمار‌ها نشان می‌دهد که نرخ رشد بیماری نارسایی مزمن کلیوی در کشور بین ۷ تا ۱۷ درصد است. بررسی آمار‌های جهانی در دیگر نقاط دنیا هم همین نرخ رشد را ثابت می‌کند. با این اوصاف، مادر کشورمان بالغ بر ۳۴هزار بیمار دیالیزی و ۲۴هزار بیمار پیوند کلیه دار بم. این آمار برای شهر مشهد ۲هزار و ۴۵۰ بیمار مزمن کلیوی است (۴۹درصد همو دیالیز، ۳درصد دیالیز صفاقی و ۴۸درصد پیوندی).

این نرخ زیاد ابتلا به بیماری‌های مزمن کلیوی، نگرانی‌ها را برای آموزش، مراقبت و پیشگیری در جامعه بیشتر کرده است؛ چرا که با توجه به شیوع بیماری‌های غیر واگیری مانند دیابت و فشار خون پیش‌بینی می‌شود که تعداد بیماران مزمن کلیوی، دیالیزی و پیوندی تا سال ۱۴۰۰ نه تنها بیشتر شود؛ بلکه رشد چند برابری هم داشته باشد که هزینه‌های میلیاردی بر دولت و کشور تحمیل خواهد کرد؛ از این رو پیشگیری و ترویج آگاهی درباره بیماری‌های ایجادکننده نارسایی کلیه در شرایط کنونی که هنوز تا وضعیت بحران فاصله زیادی داریم، یک ضرورت است.

متأسفانه بیماری کلیه در بدن خاموش عمل می‌کند و تنها با توجه کردن به برخی علائم مهم قابلیت تشخیص می‌یابد که در صورت نادیده گرفتن آن‌ها هم به یک باره فرد با خطر دیالیزی شدن یا از دست دادن کلیه‌هایش روبه‌رو خواهد شد. بسیاری

دکتر احمد

مؤذن زاده

متخصص

فیزیوتراپی؛

میزان

آسیب‌های

اسکلتی

عضلانی بر اثر

خانه‌تکانی در

خانم‌های

چاق و افرادی

که مشکلاتی

مانند

ساییدگی

مفاصل و پوکی

استخوانی

دارند، رایج‌تر

است؛ پس

بر اساس

میزان آمادگی

جسمانی و

بیماری‌های

زمینه‌ای این

کارها را انجام

بدهید.

