



بلای خاکستری

تهرانی‌ها یک‌ها یک سال، اصفهانی‌ها یک‌سال‌ونیم و مشهدی‌ها بیش از ۷ماه در ۳ سال اخیر، هوای آلوده تنفس کردند

۱۴

• شنبه ۱۹ آذر ۱۴۰۰ | ۱۵ جمادی‌الاول ۱۴۴۴ | سال سی‌ام | شماره ۰۰ ۸۶۶

همیشه‌ی زندگی



طرح: بهرام نوری

شفقت‌ورزی؛ رکن مهم حال خوب

شفقت به خود، دیگران و محیط، ۳ موقعیت در شفقت‌ورزی است که با ایجاد تعادل میان آنها، حال خوب را تجربه خواهیم کرد



شفقت‌ورزی را شاید بتوان یکی از ارکان مهم سلامت روحی و لازمه برقراری تعاملات و ارتباطات مثبت و سازنده با دیگران دانست. این خصیصه مهم، فراتر از مهربانی است و مرز کوچکی میان این دو وجود دارد. شما اگر گلی را در حال پژمرده شدن ببینید و متاثر شوید، مهربانی به خرج داده‌اید اما اگر برای آن گل، کاری کنید شفقت داشته‌اید. نکته قابل تأمل و بسیار کلیدی در شفقت‌داشتن، شناخت درست و به‌دور‌زبان‌های اشتباه این مفهوم و همچنین برقراری تعادل در آن است. شفقت به خود، شفقت به دیگران و شفقت به محیط پیرامونی، ۳ رکن اصلی شفقت‌ورزی است که گاهی ما در برقراری تعادل میان آنها دچار اشکال شده‌و از حس خوشایند شفقت‌ورزی فاصله می‌گیریم.

شفقت به خود، خودخواهی نیست

مریسم رامین‌کیا، مربی زندگی، می‌گوید: «شفقت‌ورزی لازم است در ۳ موقعیت به کار گرفته شود، در ارتباط با خود، در ارتباط با دیگران و در ارتباط با محیط. و البته لازم است که در مورد هر کدام و همچنین در ارتباط میان هر سه، تعادل برقرار شود. کسی که با دیگران مهربان است اما با خودش و محیط نیست، تعادل را رعایت نکرده است.» او با تأکید بر اینکه شفقت به خود نه‌تنها خودخواهی نیست بلکه عین دگرخواهی و دگر دوستی است، می‌افزاید: «شفقت‌داشتن نسبت به خود، کمک می‌کند خدماتی که به دیگران ارائه



چه ساده نشناختیمت، استاد!

پای صحبت همسر و فرزند شهید هسته‌ای، دکتر مجید شهریاری به مناسبت سالروز تولد او

۱۶

خلاصه گزارش

ترفند

ورود سرما ممنوع!



گرم نگه‌داشتن اصولی فضای خانه در فصل سرما بدون اتلاف انرژی از نکاتی است که هر فردی باید آن را مدنظر داشته باشد تا بتواند روزهای سرد سال را بدون دغدغه و نگرانی سپری کند.

■ یکی از مکان‌هایی که به‌شدت اسباب هدر رفتن انرژی و گرمسای منزل شما را فراهم می‌کند، پنجره‌های قدیمی هستند که به‌خاطر درز و شکاف‌هایی که بین چهارچوب و پنجره‌ها دارند، سرمای زیادی را به داخل وارد می‌کنند و باعث هدر رفت انرژی منزل شما می‌شوند. برای جلوگیری از این موضوع، تعویض پنجره‌های قدیمی را در فهرست اولویت‌های خود قرار دهید. اما اگر هزینه این کار برای‌تان زیاد است، پیشنهاد می‌کنیم درزگیر در پنجره که باقیمت مناسب در بازار وجود دارد را تهیه کنید و پیش از آغاز فصل سرما شکاف‌های درها و پنجره‌ها را بپوشانید.

■ استفاده از پرده‌های ضخیم به‌ویژه در مناطق سردسیر تأثیر زیادی در کاهش ورود سرما به منزل دارد. اما اگر تمایلی به تعویض پرده‌های خانه خود ندارید می‌توانید با استفاده از زیر پرده‌های ضخیم مانع از ورود سرما به خانه شوید و با عوض شدن فصل، این زیر پرده‌های‌ها را با زیر پرده‌های نازک عوض کنید. راه دیگر این است که پشت پنجره‌هایی را که نیازی به باز و بسته کردنشان ندارید، با نایلون ضخیم بپوشانید.

■ یکی دیگر از راه‌های هسدر رفت گرمای خانه، درچه‌های کولر هستند. پیشنهاد می‌کنیم نه‌تنها این درچه‌ها را بعد از پایان فصل گرما ببندید بلکه روی آنها را هم با کاغذ، نایلون یا پرورش‌های مخصوصی که در بازار وجود دارد بپوشانید.

■ یکی از وسایلی که به‌شدت به گرمای منزل شما کمک می‌کند، فرش و موکت است. با توجه به اینکه امروزه بیشتر منازل از کفپوش سنگ یا سرامیک استفاده می‌کنند و فرش‌هایی با مترآز پایین و ماشینی جایگزین فرش‌های دستیاف و با مترآز بالا شده‌اند، کف منازل سرد بوده و این موضوع در فصل زمستان به‌شدت بر کاهش دمای منزل شما تأثیر خواهد داشت. برای جلوگیری از این مشکل بهتر است در فصل زمستان از موکت یا فرش برای منزل خود استفاده کنید و یا در حد امکان برای اتاق خواب خود این موضوع را در نظر داشته باشید.

■ اگر در اتاق خواب خود پنجره دارید، تا جای ممکن جای خواب خود را از پنجره دور کنید تا در طول شب سرمای کمتری احساس کنید.

■ یکی کم به‌بحران انرژی و کاهش هزینه‌های مصرفی بهتر است در فصل زمستان از لباس‌های مناسب و ضخیم‌تری استفاده کنیم. برای خود و مهمان‌ها از دپهای‌های روفرشی کمک بگیرید تا کمی به انتقال سرما از کف جلوگیری شود.

■ با شروع فصل زمستان ورودی بالکن را با استفاده از نایلون یا حتی حصیر بپوشانید تا از ورود سرما به منزل جلوگیری شود.

■ سعی کنید بیشتر افراد خانواده در یک اتاق جمع شده و درب ورودی سایر مکان‌های بی‌استفاده مثل اتاق پذیرایی و... را کاملاً ببندید و حتی زیر درها را برای جلوگیری از هدر رفت گرما با استفاده با پارچه بپوشانید.

■ برای گرم کردن خانه در زمستان در مواقعی که به‌توبه نیاز ندارید درچه‌های بیرونی آن را مسدود کنید تا هوای سرد وارد منزل نشود.

■ هنگام خواب از کیسه‌های آب گرم استفاده کنید تا مجبور نشایید دمای وسایل گرمایشی منزل را بالاتر ببرید.

■ همچنین بهتر است، از شوکر‌هایی باطبع گرم در فصل زمستان استفاده کنید.

و کیل باشی

نگهداری از مشاعات ساختمان

مشاعات ساختمان جزو اموال مشترک همه‌اهالی ساختمان است که قابلیت نقل و انتقال ندارد و طبق قانون هر مالکی نسبت به سهم مالکیت خود و مساحت آپارتمانی که در اختیار دارد به‌صورت مشترک و مشاعی دارای سهم است.

اما در صورت عدم پرداخت سهم مخارج مشاعات ساختمان توسط هر یک از اعضا و افرادی که در ساختمان زندگی می‌کنند و واحد مسکونی در اختیار دارند، می‌توان از راه‌های قانونی و حقوقی همچون تنظیم شکایات نامه و ارائه آن به شورای حل اختلاف، این مشکل را حل کرد. در ماده ۱۲ قانون تملک آپارتمان‌ها آمده است که «فاتر اسناد رسمی موظف هستند که هنگام تنظیم هر نوع سند انتقال، اجاره، رهن، صلح، هبه و... گواهی مربوط به تسویه حساب هزینه‌های مشاعات و مشترکات ساختمان را که به تأیید مدیر ساختمان رسیده باشد، از مالک قدیم دریافت و موارد لازم را در سند تنظیمی قید کنند.»
بارعایت این ماده قانونی تمامی چالش‌ها و مشکلات احتمالی مربوط به تسویه حساب و اطلاع‌رسانی هزینه مشاعات ساختمان، حل خواهد شد و در صورت عدم رعایت آن از لحاظ قانونی می‌توان اقدامات لازم را برای احقاق حقوق مالک انجام داد.

شفقت‌ورزی لازم

است در ۳ موقعیت به‌کار گرفته شود، در ارتباط با خود، در ارتباط با دیگران و در ارتباط با محیط. و البته لازم است که در مورد هر کدام و همچنین در ارتباط میان هر سه، تعادل برقرار شود. کسی که با دیگران مهربان است اما با خودش و محیط نیست، تعادل را رعایت نکرده است

اگر نسبت به خودمان

شفقت‌ورزی نداشته یا شمیم، در طول زمان چیزی برایمان باقی نمی‌ماند که خرج دیگران کنیم و همان رفتار شفقت‌آمیزی که نسبت به دیگران داشته‌ایم به ما آسیب وارد خواهد کرد. این افراد، در طول زندگی فقط خدماتی را به جهان پیرامونشان داده و به تن و روح و روانشان توجهی نکرده‌اند

زنان و مادران،

این‌اگرانه به مادری و همسری پرداخته و فرصتی برای توجه و شفقت به خودشان اختصاص نمی‌دهند. برخی از این مادران در سال‌های بعد احساس‌خستگی کرده و به مادرانی خسته و دل‌مرده تبدیل می‌شوند

یکی از دلایلی که برخی شفقت‌ورزان را دچار افراط کرده و موجب‌تابی توجهی به خودشان را رقم می‌زنند، تأییدطلبی آنهاست. آنها بابت توجهی که به دیگران دارند همواره مورد تأیید قرار می‌گیرند و اگر آن را دریافت نکنند آشفته می‌شوند

به عامل بیرونی گره زده‌اند، پس طبیعی است که کمتر سراغ توجه به خودشان بروند چون از خودشان تأییدی برای خودشان دریافت نمی‌کنند. این کارشناس می‌گوید: «معمولاً این افراد در حیطه‌ای شکست خورده‌اند و در مواردی، از مهربانی خودشان تعریف شنیده‌اند و حالا با این شفقت‌ورزی افراطی به‌دنیال جبران ارزش‌شندی از دست رفته‌شان هستند و نتیجه‌اش می‌شود شفقت‌ورزی افراطی.» او البته این را هم می‌گوید که همه‌افراد از ما دچار شکست نشده‌اند بلکه برخی دیگر دریافته‌اند که مهرورزی از توانمندی‌های شاخص‌شان است و آن را افراطی به کار برده‌اند و با این کار احساس خوشایندی نداشته کرده‌اند. «اگر توانمندی به‌صورت افراطی استفاده شود، می‌تواند هم به ما آسیب بزند و هم به دیگران.»

دیگران را مورد توجه قرار ندهیم. از خودمان ببرسیم من که این کار را برای فلان شخص انجام داده‌ام، برای خودم چطور می‌توانم انجام دهم؟ این مری زندگی، باورهای غلط را دیگر مانع شفقت به خود دانسته و می‌گوید: «بعضی‌ها این باور غلط دارند که خودشان را نبینند. برای رفع آن، باید به بازبینی رفتارمان بپردازیم. در پایان هر ماه به عقب نگاه کنیم و ببینیم کجایم توانستیم برای خودمان کاری انجام دهیم که نکرده‌ایم. گاهی اوقات نیز سرورس گیرندگان آنها که مورد شفقت ما قرار می‌گیرند، ما را مورد فشار قرار داده و اگر جایی از میزان شفقت ما به آنها کم شود، اعتراض می‌کنند. باید جرات تغییر رویه پیدا کرد.»

شفقت‌ورزان تأیید طلب

یکی از دلایلی که برخی شفقت‌ورزان را دچار افراط کرده و موجب‌بی توجهی به خودشان را رقم می‌زند، تأییدطلبی آنهاست. آنها بابت توجهی که به دیگران دارند همواره مورد تأیید قرار می‌گیرند و اگر آن را دریافت نکنند آشفته می‌شوند، در واقع خوشحالی و آرامش خود را

مادرانی که شفقت‌ورزی را به خود رانمی‌دارند
بخش قابل توجهی از افرادی که شفقت‌ورزی را تنها معطوف به دیگران کرده و از خودشان غافل می‌شوند، زنان و مادران هستند. آنها این‌اگرانه به مادری و همسری پرداخته و احتمالاً براساس همان باورهای اشتباه، فرصتی برای توجه و شفقت به خودشان اختصاص نمی‌دهند. برخی از این مادران در سال‌های بعد و سنین بالاتر، احساس خستگی کرده و گاهی خودشان را به‌دلیل کم توجهی به خود، سرزنش می‌کنند یا بعضاً به مادرانی خسته و دل‌مرده تبدیل می‌شوند. این در حالی است که اگر از اهمیت شفقت به خودشان آگاه بودند و به آن عمل می‌کردند در سیال‌های بعد نیز همچنان از توجه و شفقت‌ورزی به اعضای خانواده خرسند بودند. به گفته رامین‌کیا اینها معمولاً همان مادرانی هستند که وقتی همه اعضای خانواده می‌خواستند برای تفریح بیرون بروند، نظری در انتخاب مقصد ندهاد و تابع نظر قبیه بوده‌اند یا در انتخاب غذا تنها سلیقه اعضای خانواده را رارجح دانسته‌اند. این مری زندگی می‌گوید: «این زنان به دیگران آموخته‌اند که شما مهم‌ترید، خودشان هم تصور می‌کنند باید در خدمت دیگران باشند. خدمتی از دیگران نخواسته و اصلاً این کار را بلد نیستند و به مرور وارد افسردگی می‌شوند.»

مکت
مکتنه‌تنها خودخواهی نیست بلکه عین دگرخواهی و دگر دوستی است، می‌افزاید: «شفقت‌داشتن نسبت به خود، کمک می‌کند خدماتی که به دیگران ارائه

تنبلی چشم؛ یکی از علت‌های اصلی کاهش بینایی در کودکان است

خدا حافظی با چشم‌های تنبل

خانواده ■ سطح دید متفاوت در هر چشم ■ آسیب ناشی از تروما به یکی از چشم‌ها ■ افتادگی پلک یکی از چشم‌ها ■ سرگردانی چشم در سمت داخل یا بیرون ■ زخم قرنیه ■ جراحی چشم ■ اختلال بینایی مانند نزدیک‌بینی، دوربینی یا آستیگماتیسم ■ آب مروارید ■ آب سیاه یا گلوکوم که فشار بالا در چشم است.

علائم تنبلی چشم

علائم هشدار دهنده تنبلی چشم شامل این موارد است:

■ برخورد با اشیا در یک طرف ■ سرگردانی چشم به سمت داخل یا بیرون ■ چشم‌هایی که به‌نظر می‌رسد همسو نیستند و با هم کار نمی‌کنند ■ تند تند پلک زدن ■ دوبینی ■ جمع کردن گوشه چشم‌ها برای بهتر دیدن

چگونه تشخیص داده می‌شود؟

تنبلی چشم معمولاً فقط در یکی از چشم‌ها رخ می‌دهد و معمولاً والدین و بچه‌ها متوجه آن نمی‌شوند. به همین دلیل مهم است که معاینه روتین چشم‌ها برای بوده‌اند یا در انتخاب غذا تنها سلیقه اعضای خانواده را رارجح دانسته‌اند. این مری زندگی می‌گوید: «این زنان به دیگران آموخته‌اند که شما مهم‌ترید، خودشان هم تصور می‌کنند باید در خدمت دیگران باشند. خدمتی از دیگران نخواسته و اصلاً این کار را بلد نیستند و به مرور وارد افسردگی می‌شوند.»



هیچ می‌دانستید یکی از علت‌های اصلی کاهش بینایی در کودکان، تنبلی چشم یا آمبلیوپی است. حدود ۳ درصد از بچه‌ها دچار تنبلی چشم می‌شوند که اگر بین ۳ تا ۶ سالگی تشخیص داده شود و درمان لازم انجام نشود، امید به درمان کامل آن وجود دارد. اما اگر زمان را از دست بدهیم و بعد از ۶ سالگی متوجه تنبلی چشم شویم، درمان با مشکلاتی مواجه خواهد شد. تنبلی چشم در واقع قوی‌تر بودن یک چشم و ضعف چشمگیر چشم دیگر است و زمانی به‌وجود می‌آید که مغز به مرور زمان به سیگنال‌های تنها یک چشم (چشم قوی‌تر) وابسته می‌شود، در نتیجه قدرت بینایی چشم ضعیف‌تر کاهش می‌یابد. هرچند تنبلی چشم ممکن است برای هر دو چشم نیز روی بدهد اما اتفاقی نادر است.

علت تنبلی چشم

همانطور که گفتیم تنبلی چشم به مشکلات تکاملی در مغز مربوط می‌شود. در این حالت، راه‌های عصبی در مغز که بینایی را پردازش می‌کنند عملکرد مناسبی ندارد. این اختلال عملکرد زمانی روی می‌دهد که چشم‌ها، کاربرد برابری با هم ندارند. علت‌ها و عواملی باعث می‌شوند به یک چشم نسبت به چشم دیگر متکی تر شوید:

■ انحراف مداوم یا چرخش یکی از چشم‌ها ■ ژنتیک یا سابقه تنبلی چشم در