

نشانه‌های پاکیزگی در زندگی روزمره

[داود بینانی]

نظافت و پاکیزگی واژه‌های زیبایی هستند که بسیاری از افراد همواره بر رعایت آنها تأکید کرده و در رابطه اجتماعی به آن اهمیت می‌دهند. رعایت این نکته در زندگی روزمره زمانی از اهمیتی دوچندان برخوردار می‌شود که بسیاری از ما مجبوریم زمان بسیار زیادی را در ارتباط با دیگران در یک محیط اجتماعی مشترک سپری کنیم. این یکی از خصوصیات زندگی انسانی است. زندگی شهری نیز به عنوان نمونه تکامل یافته‌تری از زندگی انسانی در مجموع از رفتارهای انسان‌ها می‌شکل تشکیل شده که روانه در ارتباط متقابل با هم به سر می‌برند و در این ارتباط متقابل به ویژگی‌های فردی و رفتاری همدگر توجه بیشتری نشان می‌دهند. حال وقتی در محیطی یکی از افراد به نیت رعایت بهداشت فردی و شخصی خود بی‌توجهی نشان دهد یا چه معنی می‌توان از او سخن گفت. کلی گویی را کنار می‌گذاریم و شما را به مشاهده رفتار آن شهروندی جلب می‌کنیم که در حضور عابران پیاده می‌شماری که از کنار هم رد می‌شوند، آب دهان را در پیاده‌رو می‌ریزد. وسیله نقلیه را به یاد می‌آورد. بوی نامطبوعی در فضای محدود اتوبوس یا مترو پیچیده است. کسی در کنار من و ایستاده و توجه نمی‌کند. کسی در کنار من ایستاده و توجه نمی‌کند. با کسی دقت می‌توان توجه و واکنش دیگران نسبت به این فرد شد. شخصی که انگار بهداشتش تمام پخته است. بهتر است کسی از خود و رفتارهای روزمره‌اش متقاعد نشود. نظم و ترتیب و رعایت بهداشت فردی در شهری که ما بخاطر آن در ارتباط با دیگران بنا نهاده شده ایجاد می‌کند که نکات ساده بی‌شماری را در رفتار روزمره خود درج کنیم. رعایت بهداشت فردی و انضباط شخصی نیز یکی از بر اهمیت‌ترین این مسائل به شمار می‌آید. اما به نظر می‌رسد که این نکته برای عده‌ای از شهروندان اصلاً جای نشناخته‌ها است. این در حالی است که تأثیر این اعمال از نظر اجتماعی بسیار زیاد است. جدا از نکات بهداشتی فراوانی که در اهمیت رعایت



ماست که حاصل جمع رفتارهای شخصی افراد در یک محدوده جمعی است.

بهداشت فردی در زندگی اجتماعی
 بخت انسان بلندبود که از سوی خدا شرف مغفولت قلوب گرفت تا کسی دقت در این موضوع می‌توان متوجه یک نکته ساده شد. انسانی که ملقب به این عنوان شده برای نشان دادن شأن خویش روش‌های مختلفی را دنبال می‌کند. رعایت بهداشت فردی و مهم دانستن آن نیز می‌تواند بخشی از این جنبه‌های زندگی

کسی در کنار من و تو ایستاده و بی توجه به دیگران، برای رسیدن به مقصد انتظار می‌کشد، با کسی دقت می‌توان متوجه واکنش دیگران نسبت به این فرد شد. شخصی که انگار بهداشتش تمام پخته است

رعایت شأن تلقی شود. با این حساب می‌توان با دقت بیشتری این موضوع را مورد توجه قرار داد. محمد کریم زاده، کارشناس و پژوهشگر مسائل اجتماعی در توضیح این نکته می‌گوید: رفتار انسان در زندگی جمعی، دیگر تکیه به خود او مربوط نیست. به عبارتی چارچوب زندگی اجتماعی به گونه‌ای طراحی شده که هر فرد بخشی از این یکپارچه به شمار آمده و هر نوع رفتاری که از او سرزند به راحتی بر بخشی از این یکپارچه تأثیر می‌گذارد. در مورد این نکته یعنی رعایت بهداشت فردی نیز می‌توان با استفاده از همین اصل به قضاوت پرداخت. وی می‌گوید: «عنوان فردی پرداخته می‌شود که در این عبادت برای تأکید بر اهمیت رعایت آن از سوی اشخاص مختلف است. به تعبیری هر فرد باید خاندان که زندگی اجتماعی‌اش از سوی اشخاص خاص خود را دارد. یکی از این الزامات نیز رعایت بهداشت فردی و توجه به پاکیزگی است. شاید کسی فکر کند که این موضوعی در ارتباط با شخصی اوست اما اگر

بهر به این مقوله توجه کنیم متوجه می‌شویم که همین موضوع به ظاهر شخصی در ارتباط با دیگران چه اهمیتی دارد. به عنوان مثال یک پاکیزگی که به بهداشت دهان و دندان خود توجه نمی‌کند از این جنبه شخصی به خود می‌تواند آسیب می‌رساند. این فرد بعد از مدتی با دندان‌های آسیب دیده مواجه می‌شود که او را اذیت کرده و مجبور می‌شود روش‌های مختلفی را دنبال می‌کند. رعایت بهداشت فردی و مهم دانستن آن نیز می‌تواند بخشی از این جنبه‌های زندگی

بهر به این مقوله توجه کنیم متوجه می‌شویم که همین موضوع به ظاهر شخصی در ارتباط با دیگران چه اهمیتی دارد. به عنوان مثال یک پاکیزگی که به بهداشت دهان و دندان خود توجه نمی‌کند از این جنبه شخصی به خود می‌تواند آسیب می‌رساند. این فرد بعد از مدتی با دندان‌های آسیب دیده مواجه می‌شود که او را اذیت کرده و مجبور می‌شود روش‌های مختلفی را دنبال می‌کند. رعایت بهداشت فردی و مهم دانستن آن نیز می‌تواند بخشی از این جنبه‌های زندگی

است. کافی است افرادی را به یاد بیاورید که قرار است در طول چندین ساعت از روز با چنین فردی در ارتباط باشند و هر بار که او دهان می‌گشاید یا بسوی بند دهان او مواجبه می‌شوند. گناه این افراد چیست که قرار است حضور چنین شخصی را در کنار خود تحمل کنند. در این مورد مثال‌های بی‌شماری می‌توان مطرح کرد. با این حال تأکید بر همین چند نمونه ساده نیز به توضیح بیشتر ترا از بین می‌برد. نظافت شخصی و توجه به مصادیق بسیار ساده و ابتدایی آن کار چندان دشواری نیست. با این حال به نظر می‌رسد که عده‌ای از افراد هرگز به این موضوع اهمیت ندهاده و آن مهم و ورده که بیشتر از آن فصل راجع است. معمولاً اسپهال و استفرغ شدید و یا حالت استفرغ است. فرد هنگام ابتلا به این بیماری‌ها آب بسیار زیادی را از بدن خود دفع می‌کند که در نتیجه به استفاده از مقادیر زیادی نوشیدنی نیازمند است. همچنین باکتری و ویروس‌های موجود در بدن طرف دو هفته پس از بیماری از بدن فرد بیمار به طور کامل خارج می‌شوند.

بهداشت فردی و جلوگیری از بیماری
 هر بار که زمزمه یک بیماری را بگیرد در قسمتی از جهان می‌پیچد، پزشکان و کارشناسان و مسئولان بهداشتی بر رعایت بهداشت فردی برای جلوگیری از آن بیمار تأکید می‌کنند. برای این متخصصان ثابت شده که رعایت این موضوع می‌تواند کمک بسیار زیادی در پیشگیری از آن بیماری و جلوگیری از گسترش آن داشته باشد. به اعتقاد کارشناسان رعایت بهداشت فردی و جمعی در فصل تابستان بیشتر از سایر فصول اهمیت دارد. در جهت مقابله با بیماری‌های ناشی می‌دهد. آنها بر این نکته تأکید می‌کنند که باکتری و میکروب‌ها همیشه وجود دارند، اما در مایه‌ها و در فصول گرم بویژه تابستان عموماً آنها چندین برابر می‌شود. ویروس‌های ایجاد کننده اسپهال و استفرغ شدید به ویژه در ویروس‌های موجود در آب سالم بهداشتی استفرغ آن‌ها اتفاق می‌افتد. همچنین در اماکن عمومی مانند مهدکودک،

کشتی‌های گردشگری، خانه سالمندان و بیمارستان‌ها نیز این میکروب‌ها به سرعت پیش می‌روند. دکتر صابر حسینی، متخصص تغذیه در این زمینه به یک نکته ساده اشاره کرده و می‌گوید: «به عنوان مثال یکی از باکتری‌های شایع ایجاد کننده اسپهال، سالمونلا (Salmonella) نام دارد که مخصوصاً بر روی مواد غذایی همچون محصولات طیور که در جای خنک نگهداری نمی‌شوند، تکثیر می‌یابد. همچنین شست و شوی وسایلی چون چاقو و نخته‌های مخصوص خرید کردن مواد غذایی با مواد شوینده و با آب بالای ۶۰ درجه بسیار مهم است. به گفته وی نشانه‌های عفونت مهب و ورده که بیشتر از آن فصل راجع است. معمولاً اسپهال و استفرغ شدید و یا حالت استفرغ است. فرد هنگام ابتلا به این بیماری‌ها آب بسیار زیادی را از بدن خود دفع می‌کند که در نتیجه به استفاده از مقادیر زیادی نوشیدنی نیازمند است. همچنین باکتری و ویروس‌های موجود در بدن طرف دو هفته پس از بیماری از بدن فرد بیمار به طور کامل خارج می‌شوند.

این در حالی است که به گفته همین متخصصان بهترین راه برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های انگلیست همان توجه به معیارها و مصادیق بهداشت فردی است. از استفاده از صابون برای استحشوی دستها گرفته تا پوشاندن زخمها برای پیشگیری از آلودگی در این فصول تبه و مصرف غذای، بخشی از این مصادیق بسیار ساده و به ظاهر مهم است. تأکید می‌شود. استفاده از آب سالم بهداشتی مانند آب لوله کشی، چشمه‌ها و چاه‌های حفاظت شده نیز بخش دیگر از این نکات بهداشتی است. این در حالی است که به گفته همین متخصصان بهداشت فردی دیگر از هشدارهای تخصصی‌های بهداشتی دیگر از این موضوع را بر ما آشکار می‌کند. از هشدار اجتناب از راه‌های آلوده بویژه بهداشت فردی است. همچنین برای کاهش سالک‌ها گرفته تا هشدار تخصصی دیگری در زمینه تأثیر عمیق بهداشت فردی بر سلامتی است. زخم‌خنده‌ها سخن می‌گویند، همگی نشان دهنده اهمیت این موضوع است. وقتی وجود

زباله و خاک‌روبه در سطح شهر مکان مناسبی برای رشد عامل بیماری سالک عنوان می‌شود. وقتی به گفته دکتر ایرج خسرویان عامل ایجاد زخم معده و اتنی عشر می‌گیروی است که از طریق آب، غذا و یا دستهای آلوده وارد بدن می‌شود. می‌توان به نسبت بهداشت فردی و ارتباط آن با سلامت اجتماعی در بعدی گسترده‌تری پی برد. دکتر ایرج خسرویان، رئیس جامعه پزشکیان تخصصی داخلی ایران در ادامه می‌گوید: «در مکانهایی که داخل به صورت جمعی زندگی می‌کنند نظیر مراکز نگهداری سالمندان، سرباز خانه‌ها و مدارس در صورت آلوده شدن یک نفر به این میکروب، این بیماری به سرعت به دیگران منتقل می‌شود. به این لیست می‌توان موارد می‌شمار دیگری نیز افزود. با این حال نکته مشترک در ذکر همه این مصادیق همان اهمیت دست‌ها در بهداشت فردی است. پیشگیری از بیماری‌هاست که در این قسمت به آن اشاره شد.

می‌توان با این بهانه که وضع شخصی من به خودم ربط دارد، زباله‌ها را با مسئولیت خارج کرد. می‌توان سوپاک نزد دست را با صابون شست، حمام را به فراموشی سپرد و در انتخاب لباس هر روز به این بیماری‌ها توجه نکرد. شخصی بودن این موارد بهانه خوبی برای طفره رفتن از اعتقاد دیگران تلقی می‌شود. با این حال این موضوع تنها مادی ذهنی شخصی نیست بلکه بهداشت فردی و ارتباط آن با اینرونگدانشاید. هنگامی که وارد محیط اجتماعی می‌شوید، در حقیقت قرار می‌گیرید که به همه افراد اجتماع تعلق دارد و دیگران نیز تأثیر می‌گذارند. به عنوان مثال اگر کسی به بیماری واگیردار مبتلا شود، این تنها آسیب به خود نیست بلکه به بیماری‌های آزار دهنده و بی‌توجهی است. خود شور. خود از اجتماع بدن و توجه به معیارهای بهداشتی و پزشکی لازم می‌تواند منجر به آسیب دیدن دیگران شود. در این حالت به گفته کارشناسان مسائل اجتماعی، کنش شخص بر حیات اجتماعی تأثیر نهاده و آن را از نظم و ترتیب عادی خود خارج کرده است. استفاده از صابون مرتب، لباس بهداشتی مناسب، استفاده از عطر و رطاب‌سازها، آب گرم، دست‌های چندان شستنی، نیمی‌کمپه‌دهی در این زمینه، تأثیر متقابل این موارد در ارتباط متقابل با دیگران می‌تواند بسیار جامع‌ای ساخته می‌شود که نشاء روزانه آن چند برابر می‌شود.

یک جدول با دو شرح ۳۷۲۲

جدول روزنامه ایران دارای دو شرح است. در صورت تمایل به جدول اول، به حل شرح دوم پردازید. ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن شواب جدول اول، به حل شرح دوم پردازید.

جدول عادی

۱- آفتاب - ۲- گریبند - ۳- کلاه - ۴- کلاه - ۵- کلاه - ۶- کلاه - ۷- کلاه - ۸- کلاه - ۹- کلاه - ۱۰- کلاه - ۱۱- کلاه - ۱۲- کلاه - ۱۳- کلاه - ۱۴- کلاه - ۱۵- کلاه

جدول ویژه

۱- کتی و عالم - ۲- کتی و عالم - ۳- کتی و عالم - ۴- کتی و عالم - ۵- کتی و عالم - ۶- کتی و عالم - ۷- کتی و عالم - ۸- کتی و عالم - ۹- کتی و عالم - ۱۰- کتی و عالم - ۱۱- کتی و عالم - ۱۲- کتی و عالم - ۱۳- کتی و عالم - ۱۴- کتی و عالم - ۱۵- کتی و عالم

۱- فرمازوا - ۲- پانخت کویا - ۳- آسمان - ۴- نشین مایعات - ۵- نوعی پارچه - ۶- اطلس - ۷- ناوگرنی - ۸- آسمان - ۹- کتی و عالم - ۱۰- کتی و عالم - ۱۱- کتی و عالم - ۱۲- کتی و عالم - ۱۳- کتی و عالم - ۱۴- کتی و عالم - ۱۵- کتی و عالم

۱- فرمازوا - ۲- پانخت کویا - ۳- آسمان - ۴- نشین مایعات - ۵- نوعی پارچه - ۶- اطلس - ۷- ناوگرنی - ۸- آسمان - ۹- کتی و عالم - ۱۰- کتی و عالم - ۱۱- کتی و عالم - ۱۲- کتی و عالم - ۱۳- کتی و عالم - ۱۴- کتی و عالم - ۱۵- کتی و عالم

حل جدول عادی شماره ۳۷۲۱

۱- آفتاب - ۲- گریبند - ۳- کلاه - ۴- کلاه - ۵- کلاه - ۶- کلاه - ۷- کلاه - ۸- کلاه - ۹- کلاه - ۱۰- کلاه - ۱۱- کلاه - ۱۲- کلاه - ۱۳- کلاه - ۱۴- کلاه - ۱۵- کلاه

جدول ویژه شماره ۳۷۲۱

۱- کتی و عالم - ۲- کتی و عالم - ۳- کتی و عالم - ۴- کتی و عالم - ۵- کتی و عالم - ۶- کتی و عالم - ۷- کتی و عالم - ۸- کتی و عالم - ۹- کتی و عالم - ۱۰- کتی و عالم - ۱۱- کتی و عالم - ۱۲- کتی و عالم - ۱۳- کتی و عالم - ۱۴- کتی و عالم - ۱۵- کتی و عالم

ایران

مؤسسه فرهنگی-تربیتی ایران برای تقویت مهارت‌های زندگی و حل مشکلات خود مشاوره می‌دهد.

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۳۳

ساعات کاری: ۹:۰۰ تا ۱۸:۰۰

وبسایت: www.iran.org