

همکاری و همزیستی، انسان بتواند کمک‌های وسیعی را فراهم کند و بر مشکلات فایق آید، چرا که یک دست صدا ندارد. همه این‌ها به ظرفیت انسان و تربیت خانوادگی و اجتماعی وی برمی‌گردد؛ لذا باید سعی کنیم برنامه تربیتی اجتماعی خوبی برای پرورش هر چه بهتر انسان‌ها در حل مشکلات و اعتلای کشور داشته باشیم. مسأله دیگر بقای خانواده است. نسبت مستقیمی بین انتخاب همسر و آرامش زندگی است در واقع ازدواج موفق بنای آرامش خانواده است، به طوری که سایر اعضای خانواده نیز از این آرامش بهره‌مند خواهند شد. در این زمینه باید توجه داشت زیاده خواهی ما را به انحراف می‌کشاند، چرا که انسان برای ارضای زیاده خواهی دست به تخلف می‌زند.

در انتخاب همسر مناسب باید دقت کرد، اگر وزنه سنگینی بلند کنیم باعث شکستگی و آسیب می‌شود. با تحکیم بنیان خانواده، بنیان اجتماع نیز مستحکم خواهد شد.

درباره عادت‌ها توصیه می‌کنم قناعت را در زندگی رعایت کنیم تا محتاج نشویم. زیاده خواهی عوارض زیادی دارد که خود باعث معضل بزرگ و بیماری در خانواده خواهد شد. با ساده زیستی در لباس، خوراک و مماشات همزیستی، حسن خلق و حسن رفتار با اعضای خانواده و دوستان و شهروندان نه تنها ضرر نمی‌بینیم، بلکه از فایده‌های زیادی بهره‌مند خواهیم شد.

خودمراقبتی سود عظیمی برای جامعه به دنبال خواهد داشت. بیماری هر فرد ضایعه‌ای برای فرد و خانواده‌اش است که باعث توقف وظایف و مسؤولیت‌های روزانه او می‌شود و با انباشته شدن آن‌ها سیکل معیوبی پدید خواهد آمد؛ لذا انسان مسؤول باید از خود مراقبت کند تا بتواند مسؤولیت خانوادگی و اجتماعی را که به عهده گرفته به انجام برساند. در این خصوص رعایت بهداشت در رتبه نخست نسبت به درمان قرار دارد. اگر کسی بهداشت را به معنای واقعی آن رعایت کند مریض نخواهد شد.

• ضمن تشکر از توضیحات مفید شما درباره ابعاد خودمراقبتی؛ اگر مطلب خاصی در پایان دارید، مطرح بفرمایید.

شاغلان امروز، افراد بازنشسته فردا هستند. افرادی که سالیان متمادی بهترین دوران جوانی‌شان را در نقاط محروم و اقصی نقاط مملکت گذرانده‌اند. از مسؤولان و بزرگواران می‌خواهم پیش‌کسوتان را فراموش نکنند و به آن‌ها عنایت داشته باشند و در رسیدگی به احوالات‌شان مطالعه کنند. این افراد الگویی برای آیندگان و نوجوانان و جوانان هستند.

در پایان از آقای گنجی بسیار سپاسگزاریم که بی‌دریغ و دلسوزانه برای راهنمایی و آرایه تجربیاتشان وقت گذاشتند و برای ایشان و خانواده گرمی‌شان تندرستی و توفیق آرزومندیم.



خودمراقبتی از نگاه قدیمی‌ترها

گفت و گو با پرویز عباس زاده گنجی پیشکسوت پرتلاش عرصه سلامت

خاطره بره‌مقدم عضو هیأت تحریریه

پرویز عباس‌زاده گنجی متولد ۱۳۲۱ یکی از فعالان عرصه سلامت که ۳۳ سال از عمر خویش را در بخش بهداشت درمان در اقصی نقاط مرزی کشور سپری کرده است. وی پس از کسب دیپلم پزشکیاری دوره ۲ ساله بهیاری و بعد دوره‌های کوتاه‌مدت علوم آزمایشگاهی، رادیولوژی، طب سنتی، حجامت خشک و تر را طی کرده و با توجه به علاقه زیاد به خدمت به ضعفا و دردمندان با درخواست خدمت در نقاط محروم، شروع به کار کرده و در استان‌های کردستان، کرمانشاه، مازندران و خراسان رضوی خدمات دلسوزانه‌ای را در مرکز بهداشتی درمانی، آسایشگاه معلولان و بیمارستان‌ها برای مردم کشورمان انجام داده است. در نشست صمیمی با ایشان در دی ماه ۱۳۹۳ پرسش‌هایی را در زمینه خودمراقبتی و زندگی سالم مطرح کردیم، که توجه شما را به خلاصه‌ای از این گفت‌وگو جلب می‌کنیم:

• به نظر شما چه عواملی در خودمراقبتی نقش دارند؟

عوامل متعددی در این زمینه تأثیر گذارند. تغذیه یکی از عواملی است که از دوران جنینی نقش پررنگی دارد و خانم باردار باید به این موضوع توجه کند. تحرک و فعالیت بدنی عامل مهم دیگر است. من بیماری خاصی ندارم و پیاده‌روی روزانه و انجام کارهای روزمره به شکل پیاده‌روی را جزو مهم برنامه‌های خودم قرار داده‌ام. شایان ذکر است در این زمینه استفاده از هوای پاک صبحگاهی و نماز اول وقت و ساده زیستی بسیار بارزش هستند.

خداوند متعال انسان را اشرف مخلوقات قرار داده است. اگر در حل معضلات از همزیستی مسالمت آمیز، مهربانی، دوستی و رفت و آمد وصله رحم استفاده کنیم به دادگستری نیاز نداریم. به ویژه هنگام گرفتاری و تنگدستی دست هم را گرفتن باعث می‌شود در سایه



نحوه امتیازدهی:
امتیاز - شماره مقاله
مثال: اگر امتیاز شما
۸۰ باشد: ۸۰ - ۹۱۱

به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰۰)
کد این موضوع
۹۱۴۳
SMS ۳۰۰۰۷۲۷۳۰۱۰۰۱