

■ **زینب شکوهی** طرقی

روزگاری بود که خانه را به حیاطش می‌سنجیدند و اینگونه زندگی به فراخور جمعیت آن روزها یاسخگوی نیازهای جامعه آن زمان بود اما حالا با این افزایش انفجار گونه جمعیت، به فاصله شب تا صبحی آپارتمان‌ها و برج‌ها با سرعت زیاد از زمین می‌رویند و هر روز بیش از دبروز آسمان شهر را تاریک می‌کنند. این هم یکی از اقتضانات این روزهاست و نمی‌شود با آن جنگید. در مقابل بهترین روش برای کنار آمدن با این برج‌ها، تطبیق رفتار ما با فرهنگ راه‌پله‌های کوچک و دیوارهای کاغذی است که آن را فرهنگ «آپارتمان نشینی» نامیده‌اند، مشکل است اما ناممکن نیست. اینکه بدانیم چه بگوئیم، چطور رفتار کنیم، چطور و در چه ساعتی با خانواده‌مان صحبت کنیم، حتی چطور و چه زمانی خانه را نظافت کنیم تنها بخشی از چگونه رفتار کردن‌ها و پیچ و خم‌های زندگی در آپارتمان است که به آن باید و نبایدهای زندگی ارتفاع نشینی می‌گوئیم. برای پیدا کردن راه حل معضل ومشکلات رفتاری غلط و ناشناخته در فرهنگ آپارتمان نشینی به سراغ چندین جامعه‌شناس و صاحبنظر در حوزه زندگی شهری و آپارتمانی رفتیم و نظرات آنان را جویا شدیم.

تربیت به سبک غربی آئین همسایگی را کمرنگ کرده است

حیاطی که به خانه ایرانی حیات می‌بخشید

■ **فاطمه کریمی**، کارشناس ارشد جامعه‌شناسی توسعه، استاد دانشگاه الزهرا

اصلاً واحد مسکونی یا مسکن یعنی چی؟

حقیقت نادیده گرفتن این بخش، عدم آموزش و آگاه‌سازی افراد ساکن در آپارتمان‌ها می‌تواند باعث به‌وجود آمدن مشکلات اجتماعی و معضلات بسیاری شود. درحالی که همه به دنبال آن هستند که بانک پولی و گرفتن وامی واحدی حتی کوچک از میان انبوه واحدهای یک ساختمان را بخرند کمتر کسی از قوانین زندگی در آپارتمان‌ها مطلع است.

■ **امیدعلی احمدی**، کارشناس ارشد مدیریت فرهنگ ایرانی-اسلامی چیست؟

خانه‌های قدیمی با آن وسعت بسیار زیاد و تفکیک مکی جزء به‌جزء در آن بهترین ملاک فرهنگ غنی ایرانی و اسلامی ما بود. از آن موقع که خانه‌ها اندرونی و بیرون‌گرا بوده‌ها به فضای صمیمی اهل خانه اجازه ورود نداشتند. برای نمونه، مطبخ‌خانه جایی بود که با داشتن انواع و اقسام ادویه‌ها، ترش‌هوا، میوه‌ها، سبزی‌های خشک، گوشت و ماهی دودی شده... برای خود شهر فرنگی کوچک بود. جای طبخ غذا از محل سرو غذا مجزا بود، معمولاً تاقی نورگیر با رنگ‌بندی ویژه محلی برای صرف نهار یا شام بود. نورگیر تاق این خانه معمولاً برای خواب عصر انتخاب می‌شد و سرویس‌های بهداشتی از فضای داخل خانه جدا بودند. نکته مهم در معماری سنتی ایرانی این بوده که همه آن را فقط گرفتن‌ها در ساخت خانه‌های قدیمی صرفاً براساس سلیقه و راحتی صاحبخانه نبوده‌است و بخش مهمی از این نوع ساخت بنا به اسلامی بودن زندگی ما، جدا بودن فضای خصوصی از فضای عمومی خانه، جدا بودن سرویس‌های بهداشتی از فضای نشیمن و یخت و پز و... همه برگرفته از توصیه‌های بزرگان دینی بوده‌است که متأسفانه در سال‌های بعد قدرت‌نمایی خود را دست داده‌است.

معماری داخلی خانه‌های جدید چه محدودیت‌هایی

را برای ساکنان آن ایجاد کرده‌است؟

آنچه امروز در خانه‌ها دیده می‌شود غالباً اسپزخانه‌هایی است اوبن که رو به‌پذیرایی است با تمام محدودیت‌هایی که خاتم خانه در عصر جدید برای آشپزی در مقابل دیدگان میهمانان دارد. سرویس‌های بهداشتی اگر مهندس نقشه‌کش لطف کرده باشد و در پذیرایی یا هال قرار نگرفته باشند حتماً اتاق‌های خواب تعبیه شده‌اند که این به معنی آن‌ست که میهنه برای استفاده باید وارد حیطه خصوصی صاحبخانه یعنی اتاق خواب شود و این یعنی ورود فرهنگ آپارتمان‌نشینی به فرهنگ ما بدون هیچ‌گونه تناسی.

آپارتمان نشینی چه تأثیرات مخربی بر کودکان نسل جدید و رویای اجتماعی آنها گذاشته‌است؟

شاید تا همین چند سال گذشته ما بچه‌های نسل پیش، هیچ‌وقت فکر هم نمی‌کردیم که به این زودی باید با حیاط خانه‌هایمان و بازی‌های کودکانه در حیاط خداحافظی کنیم. نسل بعدی ما فرزندانی هستند که در کودکی تمام عمر خود را در خانه‌های ۷۰-۶۰ متری گذرانده‌اند که از هر طرف می‌روند مستقیم به دیوار می‌خورند. نتیجه همه اینها آن‌ست که بچه‌های شلوغ و شیطون و بازیگوش نسل گذشته جای خود را به بچه‌های افسرده، گوشه‌گیر و کم‌حرف امروز داده‌اند. بچه‌هایی که تا دبروز در خانه‌هایی بزرگ می‌شدند که به دلیل سکونت چندفامیل در یک حیاط‌بزرگ زندگی اجتماعی، تعامل، همسکاری و اتحاد را از کودکی در خود نهادینه می‌دیدند امروزه فرزندان خود را در خانه‌های جز حسن خودبینی و غرور و عدم تعامل اجتماعی چیزی باقی‌نمانده‌است.

داستان آپارتمان نشینی در تهران از کجا شروع شد؟

با رشد طبقه متوسط شهری، آپارتمان نشینی به دم‌دست‌ترین و رایج‌ترین الگوی مسکن تبدیل شد. اولین پیشه آپارتمان‌سازی مربوط به دهه ۴۰ شمسی در مناطق مرکزی تهران مثل بهجت‌آباد و شهرزبار شمال غرب تهران بود. با افزایش جمعیت و مهاجرپذیری کاتشورها به ویژه تهران و کمبود فضاهای قابل سکونت خانه‌ها به جای رشد افقی با کاهش مساحت افقی و افزایش عمودی همراه شد.

مشکلات فعلی آپارتمان نشینی از کجا نشأت می‌گیرد؟

مهم‌ترین مسئله‌ای که در حال حاضر کمبود آن بسیار

ازار دهنده است نبود فرهنگ آپارتمان نشینی است. در حقیقت نادیده گرفتن این بخش، عدم آموزش و آگاه‌سازی افراد ساکن در آپارتمان‌ها می‌تواند باعث به‌وجود آمدن مشکلات اجتماعی و معضلات بسیاری شود. درحالی که همه به دنبال آن هستند که بانک پولی و گرفتن وامی واحدی حتی کوچک از میان انبوه واحدهای یک ساختمان را بخرند کمتر کسی از قوانین زندگی در آپارتمان‌ها مطلع است.

■ **امیدعلی احمدی**، کارشناس ارشد مدیریت فرهنگ ایرانی-اسلامی چیست؟

■

تفاوت‌های اجتماعی فرهنگ خانه‌های مستقل گذشته با آپارتمان نشینی امروز چیست؟
از خصوصیات طبیعی یک زندگی گذراندن مسیر مدرن و رسیدن به زندگی مدرنیته امروز است اما زیرساخت‌های لازم برای این مسئله در کشور ما و به خصوص شهر تهران آماده نشده‌است. این زندگی با سبک مدرن و آپارتمان‌ها از ابعاد گوناگونی مورد بررسی است. برای مثال بعد اجتماعی آن از آن نظر مهم است‌که در گذشته مردم در محلات تعاملات بسیار زیادی با هم داشتند. آشنایی‌های بسیار عمیقی داشتند و برنامه‌های گروهی زیادی را با هم تجربه می‌کردند اما این روند رو به رشد برج‌ها و آپارتمان‌ها باعث شده مردم حتی همسایه‌های خود را هم نشناسند. با وجود آنکه واحدهای آپارتمانی نزدیک‌تر از واحدهای مستقل ویلایی قرار دارند وحتی انقدر نزدیک که به دلیل قطر کم دیوارها، کوچک‌ترین صداها را نیز می‌شنوند، اما بیگانه‌تر از قبل هستند. از آن صمیمیت‌ها و دلبستگی‌های محلات قدیمی که ساختمان‌هایش مستقل بودند خبری نیست. نه تنها از حال هم خبر ندارند حتی هم‌دیگر را نیز نمی‌شناسند

به طوری که در بسیاری موارد سرقت‌هایی از مجتمع‌های آپارتمانی صورت می‌گیرد که پیش از سرقت سارق یا همسایگان حال و احوال پرس می‌کند اما اهالی تشخیص نمی‌دهند آن فرد حتی از اهالی مجتمع نیست!

مشکلات فعلی که امروزه در بین ساکنان مجتمع‌ها وجود دارد چیست؟

عدم فرهنگ‌سازی مناسب در ایجاد زمینه باعث ایجاد مشکلات بسیاری در شیوه سکونت آپارتمان‌نشینی شده است. مسائل و مشکلات فرهنگی، مجتمع‌های آپارتمانی از جلوه‌های بارز تنوع فرهنگی هستند. در این مجتمع‌ها افراد از مناطق گوناگون یا فرهنگ و آداب ویزه‌ای گردهم آمده که دارای خرده فرهنگ‌های مختلفی هستند اما در کنار یکدیگر زندگی می‌کنند. این تنوع فرهنگی در کنار تمامی نکات مثبتی که دارد به علت گوناگون بودن به تضاد فرهنگی منجر شده‌است تا جایی که این تضاد پس از مدتی به‌درگیری ومشاجره میان همسایگان می‌انجامد در بسیاری موارد ساکنان این مجتمع‌ها زندگی در آپارتمان را بازندگی در خانه شخصی خود اشتباه می‌گیرند. از عدم استفاده صحیح و بموقع از وسایل برقی و صدای گوشخراش به هم خوردن در منازل، تعمیر خودروهای شخصی در پارکینگ، شست‌وشوی فرش در حیاط، عدم استفاده صحیح از روشنایی راهروها، عدم توافق ساکنین در استفاده از مشاعات، نگهداری حیوانات و پرندگان، صداهای آزاردهنده آلات موسیقی و...

مشکل پرداختن شارژ ساختمان یا انتخاب مدیر همه‌همه تنها گوشه‌ای از



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۹



■ **با افسردگی خود مبارزه کنید**...

تا حالا از خودت‌سان سسؤال کرده‌اید چرا در مجالس ختم و سوگواری استفاده از گلاب برای مصیبت‌زدگان مرسوم است یا اینکه چرا کسی که می‌ترسد یا فشارش می‌افتد به توصیه بزرگترها به او آب قند و گلاب می‌دهند؟

با قاطعیت باید بگویم که گلاب افسردگی را از بین می‌برد، سردرد را رفع می‌کند و به فرد آرامش می‌دهد.

اختلال افسردگی یکی از شایع‌ترین تشخیص‌های روانپزشکی است که امروزه مشخصه آن خلق افسرده و با احساس غمگین، اعتماد به نفس پایین است. این بیماری می‌تواند قدرت عمل فرد را مختل سازد و او از زندگی کردن بیزار شود. افسردگی از آن آپارتمان‌ها را داشته‌است. افسردگی از آن آپارتمانی‌ها است که سوغات صنعتی شدن جوامع است و متأسفانه نسخه‌پیچی این روزهای دکنترها به داروهای ضد افسردگی ختم

■ **با افسردگی خود مبارزه کنید**...
انچه امروزه در کشور ما رایج است و می‌سازیم آپارتمان‌های چندواحدی است که چندین خانواده را در خود جای می‌دهد. در بسیاری موارد زندگی در آپارتمان‌های بلندمرتبه راحت‌تر از چند خانواری است؛ زیرا کنترل، مدیریت و تمرکز دارد و با توجه به فرهنگ طبقه‌متوسط و زندگی در کلاشورها هم

هم‌وقت آیرتختر می‌خانه‌هاست.

■ **با چه ایستگاهی‌هایی می‌توان به بعدز زیبایی‌شناسی و الگوی بومی‌سازی آپارتمان‌ها کمک کرد؟**
در ساختمان‌های بلند مرتبه ضمن آنکه باید حتماً طراحی شهر و زیباشناسی مورد توجه قرار گیرد باید معیار انسانی و کردن ساختمان‌های بلند را نیز مدنظر قرار داد. بسیاری از ساختمان‌های ما انقدر زمخت و عاری از ظرفیتهای اسلامی و فرهنگ ایرانی است که تأثیر آن سبب تخریب رفتارهای اجتماعی مانیز شده‌است. اجرای طراحی الگوی بومی برای مجتمع‌های مسکونی ضروری است. در خانه‌های قدیمی، سه یا چهار لایه فضاهای مختلف‌اعم از عمومی، خصوصی و اندرونی داشتیم که جزئی از فرهنگ دینی و مذهبی ما بود و لازم است در آپارتمان‌سازی هم مورد توجه قرار گیرد. پیشنهاد می‌کند که معماران، شهرسازان، متخصصان امور اجتماعی و اقتصادی شهری و کارشناسان مذهبی یک‌الگوی سکونت‌بومی، محلی، ایرانی و اسلامی طراحی کنند. الگویی که در آن استانداردهای مختلف در بحث مصالح، تجهیزات، صدا و ماندن آن نیز رعایت شده باشد.



می‌شود و کاش شما برای رفع مشکلاتن یک بار هم که شده از گل محمدی و گلاب آن استفاده کنید. شما می‌توانید یک قاشق غذاخوری گل سرخ را با یک قاشق چایخوری چای (سبزی یا سبیاه) دم کرده و از حس آرام‌بخشی آن لذت ببرید. کافی است برای چند روز این نوشیدنی را آماده و میل کنید خواهید دید که در درمان بیماری افسردگی تأثیر بسیار شگفتی دارد. حتی می‌توانید ۴۰ گرم گلبرگ خشک را در نیم لیتر آب جوش دم کنید و بعد از به مدت یک روز این محلول را صاف کرده، ۳۵۰ گرم شکر به آن بیفزایید و دوباره بیزید تا مایع غلیظی به دست آید. بهترین زمان مصرف این دمنوش قبل از وعده غذایی است.

■ **دردهای عضلانی را از یاد ر بیاورید**

دردهای عضلانی در میان خانم‌های خانه‌دار و به دلیل فعالیت‌های خانگی شیوع بیشتری دارد که غالباً در نزدیک ایسام عید و خانه‌تکانی این دردها تشدید پیدا می‌کند. دردهای عضلانی غالباً در حین کار ورزش یا به دنبال ضربه به عضله و حتی کشیدگی به وجود می‌آید. این دردها ممکن است در حین فعالیتی که آن را به‌وجود آورده شروع شود یا بعد از گذشت زمانی کوتاه به شدت بروز کند.

افرادی که مبتلا به چنین دردهایی هستند می‌توانند عنبر گل محمدی استفاده کنند. عنبر گل محمدی مایع سیاه رنگ و یکی از فراورده‌های صنعت گلاب‌گیر است که در

دیک به جای می‌ماند و برای درمان دردهای

سبک سلامت

به یاد عطر خاطره‌انگیز سجاده مادر بزرگ

گل محمدی را

میزبان جسم و روح خسته خود کنید

■ **زهرا شکوهی** طرقی

خاطر م هست زمان کودکی وقتی مادر بزرگ سجاده نمازش را باز می‌کرد چند تا غنچه یا گلبرگ گل محمدی خشک تو سجاده کنار مهرش داشت که بوبیدن همین چند غنچه خشک شده کمک می‌کرد حتی برای لحظه‌ای خودم باشم و احساس خوب کودکی‌ام، انگار با بو کردن همین غنچه انرژی مثبت در تمام رگ‌های بدنم و تمام سلول‌هایم شروع به چرخیدن می‌کرد. الان بعد از سال‌ها تحقیق، پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که اسانس گل محمدی انرژی‌بخش است. گل محمدی و گلاب از دبرپاز جایگاه ویژه‌ای در میان مردم ایران داشته‌است. شاید برای شما هم آوردن چای با عطر گل محمدی در روزهای سرد بسیار لذت‌بخش است. شاید برای شما هم جالب باشد بدانید اولین بار دانشمند ایرانی حکیم ابوعلی سینا از گل سرخ گلاب تهیه کرد او از گلاب در درمان انواع بیماری‌ها مانند گلو درد، سردرد و حتی سل استفاده کرد. با همه معروفیت و کاربردهای جهانی که گلاب ایرانی دارد اما انگار در معرفی خاصیت‌های درمانی و دارویی آن کم لطفی شده است. در ستون این هفته قرار است از فواید اثبات شده و علمی دمنوش و حتی چای عطر گل محمدی برایتان بگویم.

عضلانی توصیه می‌شود. اگر امکان تهیه این عنبر یا حوصله تهیه آن را نداشتید می‌توانید با خوردن گلاب دردهای عضلانی و سردرد خود را بهبود ببخشید.

■ **دستگاه گوارش بدنتان را پاکسازی کنید**

از زمانی که شما شروع به خوردن غذا می‌کنید و اولین لقمه را در دهان خود قرار می‌گذارید دستگاه گوارش شما شروع به کار می‌کند. اگر هر کدام از اعضای گوارشی بدن دچار مشکل شود و عمل گوارش کامل صورت نگیرد فرد دچار بیماری گوارشی می‌شود و یکی از مهم‌ترین عوامل مشکل‌ساز برای این دستگاه عفونت‌های سیستم گوارشی است. انواع مختلف گل رز با عفونت‌ها مبارزه می‌کند و خوردن آنها موجب می‌شود پس از مصرف یک دوره آنتی‌بیوتیک در میزان باکتری‌های بی‌ضرر و مفید دستگاه گوارش تعادل برقرار شود. شربت گل محمدی در گذشته برای درمان بیماری‌های گوارشی و تنفسی استفاده می‌شده‌است. علاوه بر این تأثیر گلاب در درمان گرم‌گامی نتیجه‌ای کاملاً بدیهی است.

■ **گلودرد بیماری شایع این فصل است**

این روزها به دلیل سرد شدن، وارونگی و آلودگی شدید هوا التهاب، گلو درد و سوزش در ناحیه مجاری تنفسی بسیار اتفاق می‌افتد. داروهای زیادی در داروخانه برای تسکین درد در ناحیه است که شما استفاده از داروهای شیمیایی را کاملاً حذف کنید و برای امتحان هم که شده یک بار از گلاب و گل محمدی در درمان بیماری‌تان استفاده کنید. از بخور گلاب می‌توان برای درمان گلودرد و بیماری‌های تنفسی استفاده کرد و دم کرده گل سرخ هم می‌توان



برای رفع مخاط سینه و گلو کمک گرفت.

■ **نقش حساس لثه را در بدن جدی بگیرید**

لثه‌ها نه تنها در زمینه سلامت دندان نقش مؤثری ایفا می‌کنند بلکه سلامت عمومی بدن را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند که هر گونه آسیب یا آفت تورم و عفونت در زبان و حتی لب‌ها را نیز درگیر می‌کند. این گونه‌ا بیماری‌ها در عین دردناکی و آذیت‌فرد عمل بلع و خورد و خوراک او را نیز با سختی همراه می‌کند زیرا فرد احساس درد شدید می‌کند. اما با اندکی سرخ‌درمان کرد.

در گذشته گلاب در طب سنتی مصارف درمانی بسیاری داشته‌است. به عنوان مثال دندان

درد را با چکاندن چند قطره گلاب روی دندان بوسیده تسکین می‌بخشیدند. در زمان ابتلا به آفت دهانی می‌توانید مقداری از گلبرگ‌های خشک شده گل محمدی را جوشانده و پس از صاف کردن در دهان قرقره کنید. گلبرگ‌های خشک شده گل محمدی التیام‌دهنده زخم‌ها است. ۶۰ گرم گلبرگ آن را به مدت یک روز در یک قوری آب جوش دم کنید، بعد از صاف کردن ۱۰۰ گرم عسل به آن اضافه کنید، روی حرارت ملایم بگذارید تا مایع غلیظی به دست آید این مایع برای مراقبت از دندان و التهابات لثه بسیار مفید است.

این مایع برای تبخال نیز بسیار مفید است. شما حتی برای از بین بردن بوی بد دهان می‌توانید از گلاب استفاده کنید.