نحوه وصول شارژ آپارتمان

محمد بازیار- کارشناس پیشگیری از وقوع جرم دادگستری کازرون

با زندگی شهرنشینی و گسترش شهرها بالتبع نیاز مبرم به ساخت و ساز و مسکن هم ضروری است که البته دیگر امکان ساخت و ساز مسکن های زمینی، تک خانوار و با آن حیاط و باغچه های وسیع نیست و خانه ها به شکل طبقات انبوه و آپارتمان درآمده است و ناگزیر ارتباط میان واحدهای یک آپارتمان، همسایه ها را از نظر تأمین هزینه های مشترک در شرایطی به هم پیوند زده است. در چنین شرایطی حل برخی اختلافات درخصوص مشکلات مالی دردسرهایی به دنبال خواهد داشت . معمولاً این روابط مالی در قالب پرداخت سهم شارژ ساختمان تنظیم می‌شود. مستنداً به ماده۲۳آیین نامه اجرایی قانون تملک آپارتمانها و تبصره ذیل آن، مخارجی که ارتباطی به میزان مساحت زیربنا ندارد از قبیل هزینه های مربوط به سرایدار، نگهبان، متصدی اسانسور، هزینه نگهداری تأسیسات، باغبان، تزیینات قسمت های مشترک و غیره به طور مساوی بین مالکین یا استفاده کنندگان تقسیم می‌شود. تعیین سهم هر یک از مالکان یا استفاده کنندگان با مدیر یا مدیران است.چنانچه به موجب اجاره نامه یا قرارداد خصوصی پرداخت هزینه های مشترک به عهده مالک باشد و مالک از پرداخت آن استنکاف کند مستأجر می تواند از محل مال الاجاره هزینه های مزبور را پرداخت و در صورتی که پرداخت هزینه های جاری مشترک به عهده استفاده کننده باشد و از پرداخت استنکاف کند مدیر یا مدیران می‌توانند علاوه بر مراجعه به استفاده کننده، به مالک اصلی نیز مراجعه کنند.

هزینه های عمومی ساختمان را که به وسیله مجمع عمومی ساختمان مشخص می گردد«تعیین شارژ»می گویند و مالکین مکلفند این هزینه‌های مشترک را هر ماهه مطابق مصوبات پرداخت کنند. چنانچه هر مالک یا استفاده کننده از ملک هزینه های مشترک تعیین شده را نپردازد هیأت مدیره یا مدیر ساختمان می تواند برای دریافت شارژ مربوطه از طریق تهیه و تنظیم و ارسال اظهارنامه رسمی از طریق مراجع قضایی آن را از مستأجر مستنکف مطالبه کنند.چنانچه هر مالک یا استفاده کننده از ملکی هزینه های مشترک تعیین شده را نپردازد هیأت مدیره یا مدیر ساختمان می تواند برای دریافت شارژ با مراجعه به اداره ثبت از طریق تهیه و تنظیم اظهارنامه رسمی اقدامات قانونی لازم را به عمل آورد. با عنایت به ماده۱۰ مکرر قانون تملک آپارتمانها و تبصره یک الحاقی به این ماده،در صورت امتناع مالک یا استفاده کننده از پرداخت سهم خود از هزینه های مشترک از طریق مدیر یا هیأت مدیران به وسیله اظهارنامه با ذکر مبلغ بدهی و صورت حساب هزینه ها مطالبه می گردد و هرگاه مالک یا استفاده کننده ظرف۱۰روز از تاریخ ابلاغ اظهارنامه سهم بدهی خود را نپردازد مدیر یا هیأت مدیره می تواند به تشخیص خود و با توجه به امکانات از دادن خدمات مشترک از قبیل شوفاژ،تهویه مطبوع، آب گرم، برق، گاز وغیره خودداری کنند و چنانچه به هر دلیلی قطع خدمات مشترک میسر

نباشد مدیر می تواند از طریق مراجع قضایی نسبت به قطع برق،آب،گاز و...اقدام نماید و در صورتی که مالک یا استفاده کننده همچنان اقدام به تسویه حساب نکند اداره ثبت محل وقوع آپارتمان به تقاضای مدیر یا هیأت مدیره برای وصول وجه مزبور بر طبق اظهارنامه ابلاغ شده اجرائیه صادر خواهد کرد. چنانچه عدم ارائه خدمات مشترک موثر نباشد مستنداً به تبصره یک ماده۱۰مکرر قانون مزبور مدیر یا مدیران مجموعه می توانند دادخواست خود را تحت عنوان مطالبه شارژ معوقه به مراجع قضایی (شورای حل اختلاف)ارائه کنند البته در صورتی که بدهی مستأجر و یا استفاده کننده از ملک تا سقف پنج میلیون تومان باشد مدیر ساختمان به شورای حل اختلاف همان منطقه مراجعه می کند و چنانچه مبلغ شارژ بیشتر از پنج میلیون تومان باشد مدیر ساختمان باید از طریق مراجعه به دادگاه درخواست مطالبه شارژ را کند.

چنانچه هر مالکی و یا استفاده کننده ای از واحدآپارتمانی از پرداخت شارژ خودداری کند فقط مدیریت ساختمان این اختیار را دارد که راساً اقدامات مذکور را بر علیه واحد مستنکف اعمال نماید و هیچ شخص دیگری حق دخالت و یا تذکر ندارد. فلذا اگر هر مالک یا استفاده کنندگان از آن ملک هزینه های مشترک تعیین شده را نپردازد مدیران ساختمان می توانند برای دریافت شارژ مربوطه ابتداً از طریق تهیه و تنظیم اظهارنامه رسمی از طریق مراجع قضایی آن را از مستأجر مستنکف مطالبه نمایند.

همچنین دفاتر اسناد رسمی هنگام تنظیم قرارداد اجاره یا خرید و فروش و امثال آنها مکلفند تسویه حساب ملک مربوطه را از مالک مطالبه کنند و مالک نیز مکلف است با مراجعه به هیأت مدیره برگ تسویه حساب را از آنان دریافت و به دفاتر اسنادرسمی ارائه دهد یا اینکه هنگام تنظیم سند رسمی در خصوص موارد فوق ذی نفع قرارداد تنظیمی بدهی های مربوطه را تقبل نماید. با توجه به اینکه هزینه های مربوط به آسانسور جزو هزینه های مشترک ساختمان محسوب می گردد همه مالکان آن مجموعه مطابق مصوبات مجمع عمومی موظفند نسبت به پرداخت هزینه های مربوط به آسانسور اقدام نمایند. مالک ملک اگر هم از آسانسور استفاده نکند مکلف به پرداخت هزینه های مربوط به تعمیر و نگهداری آسانسور است. به طور کلی تمام افراد ساکن یک ساختمان موظف به پرداخت هزینه های مربوط به شارژ،تعمیر یا نگهداری آسانسور هستند حتی اگر هم از آسانسور استفاده نکنند.

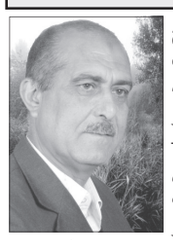
در صورت اعتراض نسبت به تصمیمات هیأت مدیره در صورتی که مستأجر نسبت به تصمیمات مدیر ساختمان معترض باشد ابتدا از طریق مدیر ساختمان یا هیأت مدیره اعتراض خود را اعلام می کند چنانچه اعتراض وی پذیرفته نشود مستأجر و یا مالک واحد می تواند به منظور پیگیری اعتراض خود به مراجع قضایی مربوطه مراجعه نماید و مستنداً به ماده۲۴قانون تملک آپارتمانها ابتدائاً هر یک از شرکا می‌توانند به مدیر مراجعه و تقاضای رسیدگی نسبت به موضوع را کند و در صورت عدم رسیدگی یا رد اعتراض شریک می‌تواند به مراجع صلاحیتدار قضایی مراجعه کند.همچنین مستأجر هم اگر نسبت به تصمیمات مدیر ساختمان معترض باشد باید اعتراض خود را با هیأت مدیره ساختمان مطرح کند تا هیأت مدیره پیگیر آن باشد چنانچه درخواست یا اعتراض آن مستأجر مربوط به مسائل مالی باشد باید به شورای حل اختلاف مراجعه کند و اگر سوءاستفاده مالی باشد باید با مراجعه به دادگاه اعتراض خود را مطرح می کند.

وظایف دفاتر اسناد رسمی

با عنایت به ماده۱۲قانون تملک آپارتمانها دفاتر اسناد رسمی موظفند در هنگام تنظیم هر نوع سند انتقال، رهن، صلح، هبه وغیره گواهی مربوط به تسویه حساب هزینه های مشترک را که به تأیید مدیر یا مدیران ساختمان رسیده باشد از مالک یا قائم مقام او مطالبه کنند یا با موافقت مدیر یا مدیران تعهد منتقل الیه را به پرداخت بدهی های معوق مالک نسبت به هزینه های موضوع این قانون در سند تنظیمی قیدکنند بنابراین با عنایت به صراحت ماده فوق الذکر بنگاه‌های املاک الزامی برای دریافت مفاصاحساب برای تنظیم قراردادها ندارند.

ابولا یا بوکو!؟

منوچهر حبیبی



انسان از بدو خلقت برای زنده ماندن با چالش‌های فراوانی روبرو بوده است. او به جنگ با امراض و بیماری‌ها رفته است. گاه بلایای طبیعی چون سیل و زلزله، آتشفشان و... او را تهدید کرده‌اند، گاه با حیوانات درنده درگیر شده است، خلاصه انسان تا امروز مسیر پرخطری را پشت سر گذاشته است و هم اکنون نیز با برخی تهدیدات درگیر و روبروست.

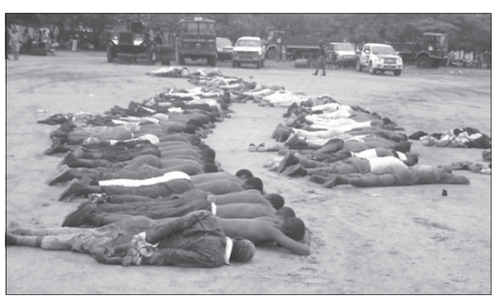
در میان همه بلایا و تهدیدات و مصیبتها، جنگ خطرناک‌ترین عامل نابودی انسان است، جنگی که در ادوار مختلف آدم‌ها را به کام مرگ برده و می‌برد، انسانها را آواره و دربدر کرده و فجایع هولناک و پیامدهای ناگواری را به دنبال داشته است. شاید انسان تا امروز توانسته باشد شماری از بیماری‌ها را کنترل کرده و یا از میان برده باشد، اما آدمهای بیمار هر روز متولد می‌شوند، رشد می‌کنند و بر سرنوشت آدم‌ها مسلط می‌شوند گاه از امراض خطرناک‌ترند. گاه از بلایا مصیبت بارترند، گاه از حیوانات وحشی درنده‌ترند، گویا آمده‌اند تا نابود کنند، هستند تا ویران سازند، می‌کوشند تا انسانیت آدم‌ها را زیر سؤال برند.

و اما این آدم نماها کجایند و چگونه به قدرت می‌رسند؟ درست انگار بگویید بیماری‌ها کجایند و چگونه رشد می‌کنند. بیماری‌ها همه جا هستند، کنار آدم‌ها هستند، فرصت تکثیر و انتشار می‌یابند و قربانی می‌گیرند. نمونه‌اش بیماری ابولا (EBOLA) است. در سال ۱۹۷۶ برای اولین بار خودش را نشان داد و شناسایی شد، عده‌ای را به کام مرگ برد. دوباره در سال ۱۹۹۵ شیوع یافت، باز شماری را به هلاکت رساند و در سال جاری (۲۰۱۴) قوی تر از دفعات قبل در غرب آفریقا شیوع یافته است. تاکنون نزدیک به ۲۰۰۰ تن را کشته است و گویا این بار قصد کوتاه آمدن ندارد. از لیبریا تا نیجریه را دربر گرفته است.

صحبت از نیجریه شد، برای ما ایرانی‌ها نیجریه کشوری نام آشناست. مدتها قبل از برگزاری جام جهانی فوتبال ۲۰۱۴ صحبت از هم گروهی نیجریه با تیم ملی فوتبال کشورمان بود، حتی مربی تیم ملی چنان روی این تیم آفریقایی حساب باز کرد که بخشی از اردوی تدارکاتی تیم ملی را در آفریقای جنوبی برپا کرد تا با شرایط آب و هوایی‌اش فوتبالیستها آشنا شوند.

در جام جهانی هم با این تیم بازی کردیم و به نتیجه مساوی صفر بر صفر دست یافتیم، اما این نیجریه به هیچ وجه و به هیچ عنوان با کشوری چون ایران برابر نیست. این کشور افریقایی سالهاست که درگیر جنگ داخلی و ناامنی شدید قرار دارد و یکی از خطرناک‌ترین گروه‌های تروریستی به نام بوکوحرام در این کشور جنایت می‌کند و خود را یک گروه اسلامی می‌نامد.

گروهی که دست به هولناک‌ترین فجایع و جنایات زده است، گروهی تا دندان مسلح، بی رحم و زورگو که متأسفانه از نام مقدس اسلام برای تجاوز، تخلف و زیاده خواهی‌اش سوء استفاده می‌کند. آنچنان زندگی را بر مردم بخش‌هایی از نیجریه تلخ کرده است که اگر روزی مردم در آفریقا و نیجریه برای مردن و یا بهتر بگوییم برای شیوه مردن، حق انتخاب داشته باشند، ترجیح می‌دهند حیوانات درنده آنها را تکه پاره کنند اما به دست بوکو حرام نیفتند. ترجیح می‌دهند زیر رانش زمین و در میان آوارهای زلزله، زیر خروارها سنگ و آجر و خاک مدفون شوند اما به دست این گروه اسیر و گرفتار و به هلاکت نرسند.



شاید در طول تاریخ آدم‌ها به جان یکدیگر افتاده باشند و درگیر جنگ و خونریزی گردیده‌اند، شاید یکی از این فجایع، انفجار بمب اتمی هیروشیما و ناکازاکی بود که ده‌ها هزار تن را کشت، شاید در دیگر نقاط دنیا هر روز شماری زیر بمباران و گلوله باران‌های ارتش‌های متجاوز کشته شوند، اما آنچه در نقاطی چون افریقا و آسیا توسط گروه‌های خونخوار و تروریستی در هزاره سوم رخ می‌دهد، شاید تکرار فجایع در طول تاریخ باشد اما با آدم‌های متمدن و دنیای پیشرفته امروز در تضاد کامل است.

گروهی چون بوکوحرام که دست به آدم ربایی و یا بهتر بگوییم زن و دختر و کودک دزدی می‌زند به نام مسلمان کردنشان به آنها تجاوز می‌کند، زندانی و اسیرشان می‌سازد تا در بازار برده فروشان در شاخ آفریقا فروخته شوند و گردن مردان را قطع می‌کند، اینان جز به کشتار و رعب و وحشت نمی‌اندیشند. خودشان اولین دشمن اسلام و مسلمانان هستند.

حال با این چنین گروه تروریستی و جنایتکار چه باید کرد؟ آیا اگر مردمی که گرفتار آنها می‌شوند حق انتخاب مردن داشته باشند، ترجیح نمی‌دهند که سیل و زلزله آنها را با خود ببرد؟ آیا ترجیح نمی‌دهند و آرزو نمی‌کنند تا بمب اتمی بر سرشان فرو ریزد و جانشان را بگیرد اما شرافت و حیثیتشان این چنین لکه دار نشود؟ آیا اگر آتشفشان بر سرشان فرو ریزد تحمل و تصورش از هجوم درندگان خونخواری که همه بلایا و مصیبتها و شقاوتها را می‌توانند برای مردان و زنان، کهنسالان و جوانان، خانواده‌ها و... یکجا رقم زند، آسان‌تر نیست؟

آیا مردم آفریقا با روی باز ابولا را در آغوش نمی‌گیرند تا به دست بوکو حرامی‌ها شکنجه و نابود نشوند؟

تکنولوژی پیشرفته در صنعت خودرو

تهیه و تنظیم: مهندس موذنی کارشناس مکانیک . برق خودرو
و سیستم های انژکتوری سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور

حذف نقاط کور

یکی از مهم ترین عناصر ایمنی در رانندگی، میزان دید راننده به اطراف خودرو است. بررسی های انجام شده نشان می دهد که نزدیک به صد در صد از تصادفات، ناشی از تغییر مسیر در هنگام رانندگی و به دلیل دید ناکافی راننده نسبت به اطراف خودرو می‌باشد.

برای کمک به راننده جهت به حد اکثر رساندن دید خود نسبت به اطراف چندین طرح ارائه شده که ضمن بهبود دید راننده مشکل نقاط کور را نیز کاهش می دهد.ستونهای دو طرف شیشه جلو، از فلز و شیشه خم شونده (فلکسی گلاس) ساخته می شود.به این ترتیب ضمن تامین استقامت لازم برای پنجره ها، امکان دید راننده را از پشت آن فراهم می کند. این وسیله در واقع ۱۸۰ درجه دید واضح را از شیشه جلوی خودرو به راننده می دهد. به علاوه، ستون های قرار گرفته بین درهای جلو و عقب در خودروی مورد نظر از طرف داخل دارای انحنا می باشد و دید بهتری را از سمت عقب میسر می سازد.به منظور حفظ استقامت این ستون ها از طریق اتصال آنها به کلاف صندلیهای جلو تقویت لازم صورت می گیرد.

گسترش دید راننده

دوربین های ویدیویی کوچک، نقش بزرگی در آسان سازی دید در خودرو بازی می‌کند. مثلا دوربین های رو به جلو نصب شده در کنار قاب آینه‌های بیرونی، تصویری را به یک مانیتور در روی داشبورد منتقل می کند.

این تصویر به رانندگان کمک می کند که دور و اطراف یک کامیون بزرگ یا سایر موانع سر راهشان را ببینند و زمانی که ایمن باشد از آن سبقت بگیرند. دید بیرونی از عقب خودرو، با کمک دوربین ها که به چندین روش تامین می‌شود. دوربین های زاویه باز رو به عقب نصب شده روی گلگیر های جلو یا قاب آینه ها تصویری با زاویه باز را از مسیر های (خطوط) مجاور ارائه می کند که به راننده اجازه می‌دهد چنانچه خودرویی در یکی از نقاط کور قرار گرفته آن را به راحتی ببیند. در وضعیتی که محموله داخل خودرو به حدی بلند است که دید شیشه عقب را مسدود می کند، دوربینی در عقب سقف، امکان دید رو به عقب خودرو را فراهم می کند. این هم به پارک کردن کمک می کند و هم از برخورد با کودک یا حیوانی که ممکن است در پشت خودرو باشد جلوگیری می نماید.

قرار گرفتن راننده در وضعیت ایده آل

قابلیت دید بیرونی راننده همچنین به موقعیت قرار گرفتن وی در خودرو بستگی دارد. خودروی مورد نظر به طور خودکار صندلی را برای راننده تنظیم می‌کند. زمانی که شما در صندلی راننده قرار می‌گیرید، در کمتر از یک ثانیه حسگر خودکار چهره شما را می بیند و محل چشم ها را شناسایی می‌کند. سپس صندلی میزان می شود به گونه ای که شما بهترین میدان دید را داشته باشید.

با این عمل، فرمان، صفحه زیر پا، پدال ها، صفحه داشبورد و دسته دنده به وضعیتی تغییر می کنند که تمامی کنترل ها به سهولت امکان پذیر می شود.

مانع یاب راداری

بعضی خودرو ها به نوعی فناوری حسگر در جلو و عقب مجهز می‌شوند که در صورت نزدیک شدن به اجسام، انسان، تیرهای برق، خودرو های دیگر و...که تا فاصله ۶ پایی سپرهای خودرو قرار دارند راننده را آگاه می‌کند. چنانچه خودرویی در یکی از نقاط کور پشت باشد و راننده راهنما را بزند که به آن مسیر گردش کند، هشداری به صورت صوتی به راننده اعلام می شود و لامپ قرمز کوچکی در گوشه آیینه شروع به چشمک زدن می کند.

سیستم پیشرفته هشدار فوریت های پزشکی

سیستم های تله ماتیکی در خودروهایی که دارای کیسه‌های ایمنی هوا هستند و سر نشینان آنها بی هوش شده‌اند، می‌تواند بلا فاصله پس از وقوع حادثه توسط سیستم هشدار فوریتی تقاضای کمک کند.

مرکز فوریت های پزشکی از طریق ماهواره، گروه امداد و نجات را در انجام خدمات پزشکی هدایت می کند.چند دقیقه اول پس از وقوع حادثه برای سرنشینان خودرو بسیار حیاتی است.

آمار های پزشکی نشان می‌دهد حدود ۵۰ درصد مرگ و میر در حوادث رانندگی قبل از رسیدن مجروح به بیمارستان رخ می دهد.

کاهش حتی یک دقیقه متوسط زمان پیام رسانی به مراکز فوریتهای پزشکی ممکن است جان هزاران نفر را نجات دهد. همچنین به بهبود سریع تر جراحت ها کمک خواهد کرد.

سیستم دیگری که در حال بررسی است،حتی بدون وجود کیسه هوا در اثر تصادفات شدید به کار می افتد و علاوه بر اعلام محل خودرو، یک سلسله اطلاعات گسترده تری در اختیار مرکز قرار می دهد از جمله مقصد و جهت حرکت و و ضعیت آن یعنی:

- واژگونی یا قرار گرفتن در پهلو
- شمار سرنشینان، محل نشستن آنان در موقع تصادف و تعداد نفرات کمربند بسته.
- تصاویر داخل خودرو قبل و بعد از حادثه
- شدت و جای برخورد در روی بدنه خودرو.

همچنین سیستم می تواند ارتباط صوتی بین ناجیان و حادثه دیدگان را برقرار کند و مرکز فوریت های پزشکی می‌تواند این اطلاعات را به اکیپ های پزشکی اعزامی به محل صحنه حادثه منتقل کند.

۸ نکته خواندنی درباره «ریال»

اگرچه در اغلب معاملات و گفت‌وگو های روزمره از «تومان» به عنوان واحد پول استفاده می کنیم اما حقیقت این است که واحد پول رسمی ایران در حال حاضر «ریال» است .

به گزارش ایسنا، سایت «بانکی» با این مقدمه، ۸ نکته خواندنی را درباره «ریال»منتشر کرده که در پی می‌آید :

۱- واژه ریال که ریشه اسپانیایی و پرتغالی دارد، به مفهوم «شاهی» و همچنین نام سکه نقره‌ای است که در دو کشور مذکور و سرزمین‌های وابسته به آنها رواج داشته و سپس وارد زبان فارسی شده است .

۲- ریال واحد پولی کشورهای ایران، یمن، عمان، قطر و عربستان سعودی است .

۳- ریال که سکه‌ای جهانی بود و معادل ۱۲۵۰ دینار یا یک هشتم تومان ارزش داشت، برای نخستین بار در سال ۱۱۷۶ هجری خورشیدی رواج یافت .

۴- طبق استاندارد ISO-۴۲۱۷ ریال ایران با علامت اختصاری IRR در معاملات جهانی نشان داده می‌شود .

۵- یک ریال برابر ۱۰۸ هزار و ۵۵ ده‌میلیونیم(۰/۰۱۰۸۰۵۵) گرم طلای خالص است .

۶- ریال نخستین بار در سال ۱۷۹۸ میلادی معروف شد .

۷- ریال در میان مردم مقبولیت و رواج نیافت و مردم ایران ۱۰ ریال را یک تومان

فرض کردند و در میان مردم واژگان تومان و قران (تمَن و قِرون) کاربرد دارد و واحدهای رسمی ریال و دینار در محاورات مردم استفاده نمی‌شود .

۸- اولین سکه‌های ریال (سری دوم ریال در دستگاه اعشاری)، سکه‌های ۱، ۲، ۵، ۱۰ و ۲۵ دینار، نیم، ۱، ۲ و ۵ ریال، روی نقره ضرب شدند .

خوردنی هایی که به رفع گرمازدگی کمک می کنند

کاهش مایعات بدن و از دست رفتن رطوبت مورد نیاز سلولهای موجود در اندامهای مختلف از جمله عواملی است که احتمال ابتلا به گرمازدگی و همچنین سردردهای تابستانی را در روزهای فصل تابستان زیاد می‌کند.گرمازدگی به هم خوردن تعادل در مکانیسم های تنظیمی گرمای بدن است و تولید گرما در بدن به علت افزایش شدید حرارت محیط و ناتوانی در دفع حرارت ایجاد شده باعث گرمازدگی می‌شود. در ادامه برخی خوراکی‌هایی که در این زمینه کمک می کنند، ارائه می‌شود:

گروهی از مردم هستند که در روزهای گرم تابستان بعد از مصرف غذا دچار گرمازدگی و بی حالی می‌شوند. آنها با وجود آنکه غذایی مغذی و پرحجم را مصرف کرده اند دچار ضعف و بی حالی می شوند و توان ادامه فعالیتهای روزانه را از دست می دهند.

عامل اصلی بروز این مشکل گرمازدگی است. یکی از عواملی که موجب ابتلا به گرمازدگی و بی حالی در روزهای گرم تابستان می شود زیاده روی در مصرف خوراکی ها و موادغذایی است، چرا که با مصرف بیش از اندازه غذاها به ویژه غذاهای سنگین و پرحجم بخش زیادی از انرژی بدن به جای آنکه صرف تعریق و خنک کردن بدن شود، بر دستگاه گوارش متمرکز می شود تا هضم و جذب مواد غذایی به خوبی انجام شود.

برای همین منظور درمانگران طب سنتی به بیماران خود توصیه می کنند که در تابستان یک سوم غذای خود را به سالاد کاهو و دیگر سبزیجات اختصاص دهند تا به این ترتیب آب و فیبر مورد نیاز بدن را تامین کنند.

خاکشیر، معجون ضد گرمازدگی:

شربت خاکشیر یکی از خوراکی‌هایی است که از گذشته تاکنون در طب سنتی به عنوان یک نوشیدنی با طبع سرد مطرح بوده و می تواند در فصل گرما با کاهش دمای بدن به پیشگیری از گرمازدگی کمک کند.

شربت آب‌لیمو:

یکی دیگر از شربت‌هایی که از قدیم در فصل گرم مورد مصرف قرار می‌گرفته، شربت آب‌لیمو است که جلوی گرمازدگی و عطش را می‌گیرد و مصرف آن در ماه‌های گرم و در مسافرت‌ها، بسیار مناسب است.

شربت گلاب:

گلاب که همان اسانس گل محمدی است، خواص دارویی زیادی دارد، از آن جمله می‌توان به ضد اسهال، ضد التهاب، ضد نفخ، مقوی قلب، خلط‌آور، مقوی معده و اشتهاآور بودن آن اشاره کرد.

شاتره و کاسنی:

به عنوان دو عرق گیاهی قوی که خاصیت بسیار خنک کننده دارد. عرق شاتره و کاسنی برای همه افراد عادی و عامه مردم تجویز نمی شود

بلکه برای آن دسته از افرادی که شغل آنان به نوعی با منبع حرارتی مانند نانوایان، ریخته گران، کارگران و کسانی که ساعاتهای طولانی در زیر نور خورشید مشغول به فعالیت هستند مناسب است.

برای رفع گرمازدگی بهتر است عناب را جوشانده و با کمی شکر به صورت خنک میل شود. همچنین خوردنی‌های سرد و تر مانند گل بنفشه، خاکشیر، هندوانه و تخم خیارین(خیار، کدو، هندوانه، خربزه) نیز توصیه می‌شود.

البته بهترین دارو برای رفع گرمازدگی دم کرده عناب و زرشک است که همراه با مقداری شکر میل می‌شود. پیاز، تمر هندی،آلو، آب گشنیز تازه، انگور فرنگی، دوغ، گل سرخ، میوه‌های خنک، هندوانه، طالبی و خربزه، مرکبات، سبزیجات خنک مانند نعنا، خیار، تربچه.

ادویه زدن:

این مسئله اتفاقی نیست که بیشتر مردمی که در نواحی گرم دنیا هستند غذاهای ادویه دار زیاد می‌خورند.

مقدار متعادل از ادویه هایی مانند زنجبیل تازه، فلفل قرمز، کاین و فلفل سیاه در ابتدا شما را گرم می‌کنند اما در واقع به خنک شدنتان کمک می‌کنند. مقداری فلفل قرمز به ماهی بریان شده یا آبی که مرغ را در آن می‌خوابانید اضافه کنید و یا با زنجبیل تازه رنده شده، روغن کنجد، سویا و سرکه‌ی سفید، سرکه‌ی خنک کننده درست کنید.

بهتر است افراد آب خنک حاوی یخ در قالب بطری با خود داشته باشند تا در صورت تشنگی یا مواجهه با گرما از آن استفاده کنند و اگر برای مدت مدیدی قرار است در گرما باشند، مقداری نمک یا آب لیمو در آب نوشیدنی خود بریزند .

وجود قند در مایعات هم عاملی برای دفع آب بدن است، چرا که هضم قند نیاز به آب دارد، بنابراین مصرف نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه و شربت در این موارد توصیه نمی‌شود .

خوردن قهوه و چای در فصل تابستان آب بدن را کم می‌کند. نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند قهوه و چای ادرارآور است و سبب از دست دادن آب بدن می‌شود و خوردن آن در فصل تابستان توصیه نمی‌شود.کاهش مایعات در بدن سبب گرمازدگی می شود و ما همزمان با از دست دادن مایعات در بدن سدیم و املاح هم از دست می‌دهیم بنابراین نمی‌توانیم آب ساده را جایگزین کنیم و یکی از علت‌هایی که در فصل تابستان مردم مایل به خوردن مایعات شیرین مانند شربت هستند همین امر است .

بهترین راه پیشگیری از گرمازدگی خوردن آب حاوی چند قطره آب‌لیمو و کمی نمک است که می‌تواند جلوی گرمازدگی را تا حدی بگیرد.

نوشیدنی‌های گازدار ترجیحاً نباید استفاده شود چرا که دستگاه گوارش را به هم می‌ریزند و خوردن خاکشیر و شربت به لیمو بهترین نوشیدنی برای جلوگیری از گرمازدگی است.استفاده از میوه و سبزیجات به خصوص هندوانه، طالبی و خربزه یکی از راه‌های تأمین آب از دست رفته در فصل تابستان است. استفاده از عرقیاتی که طبع خنک دارند مانند بیدمشک و کاسنی می‌تواند بسیار مفید باشد .

نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند قهوه و چای ادرارآور است و سبب از دست دادن آب بدن می شود و توصیه می‌کنیم آن‌هایی که عادت به خوردن چای دارند نهایتاً چای کمرنگ بنوشند. تخم شربتی (دانه گیاه ریحان) به علت اینکه بعد از مصرف، دانه ها لعاب‌دار می‌شوند بهترین راه برای نگه‌داشت آب بدن است. همچنین مایعات خیلی سرد را فوراً نباید نوشید چرا که تعادل سیستم گوارش و ایمنی را بر هم می‌زند.

تهیه کننده : زهرا پوربهروز