

ابن توصیه‌ها را برای سلامتی جدی بگیرید(۲)



امیرمقدم

اصول طب سنتی برخلاف طب نوین بر پایه پیشگیری از بیماری هاست. در کتاب طب الرضا^(۱) توصیه‌های زیادی در این باره آورده شده است که عمل به آن‌ها می‌تواند تا حد زیادی سلامتی ما را تضمین کند. در ادامه توصیه‌های هفته پیش، به برخی دیگر از این توصیه‌ها اشاره‌ای می‌کنیم.

- کسی که می‌خواهد از درد شقیقه در امان باشد، و همچنین مرض شوصه (دردی که در شکم یا پادی که در زیر دنده‌ها می‌پیچد، ظاهراً همان سینه پهلوست) قبل از ابتلا به آن، از خوردن گوشت ماهی تازه دریغ نکند. در فصل تابستان و زمستان هم نیکوست پیش از خواب آن را میل کند.
- کسی که می‌خواهد بدنی سالم و سبک داشته باشد و گوشت‌های تنش کم و متناسب باشد، در شب غذای کمی بخورد.
- کسی که می‌خواهد زبان کوچک او پایین نیفتد، پس از خوردن شیرینی با سرکه غرغره کند.
- کسی که می‌خواهد گرفتار بیماری یرقان نشود، هنگام تابستان به محض اینکه در اتاق بسته‌ای را باز کرد، فوری داخل آن نشود و در زمستان هم به محض اینکه در اتاقی را برای خروج باز کرد، خارج نشود.
- کسی که می‌خواهد بدنش از استیلا ی اقسام بادها در امان باشد، دست کم یک بار باید سیر بخورد.
- کسی که می‌خواهد دندان‌ش فاسد نشود، پیش از خوردن غذای شیرین باید لقمه‌ای نان بخورد.
- کسی که می‌خواهد غذایش هضم شود و از آن ضرری به او نرسد، اول باید به طرف راست بخوابد و سپس به سمت چپ بغلند تا به خواب رود.
- کسی که می‌خواهد از غلبه بلغم در مزاج خود کم کند، باید در اول هر آفتاب قدری اعضا و جوارح بدنش را آفتاب بدهد و از خوردن غذاهای سرد و رطوبی بپرهیزد. همچنین نیکوست که در اول هر روز یک مثقال اطر یفل صغیر (معجونی است که معمولاً از سه یا پنج نوع میوه تهیه می‌شود، هلیله کابی، هلیله زرد، هلیله سیاه، بلبله و آمله) بخورد.
- کسی که می‌خواهد آتش صغرای درونش را خاموش کند، هر روز باید مقداری از خوراک‌هایی که سرد و رطوبی است، بخورد و بدن خود را استراحت بدهد. همچنین باید از هوای خنک بیشتر استفاده و کمتر حرکت کند و به سیمای کسانی که آن‌ها را دوست دارد، بیشتر نگاه کند.
- کسی که می‌خواهد سودایش را بسوزاند، باید به وسیله‌ای حالت قی (استفراغ کردن) رادر خود ایجاد و بسیار هم فصد کند و زیاد هم نوره بکشد.

تیک سلامتی

کاهش دردهای عضلانی با چای زنجبیلی

اضافه کردن زنجبیل به چای، می‌تواند درد ناشی از گرفتگی عضلات و بعد از ورزش‌های سخت را در افراد کاهش دهد. برای این منظور می‌توانید چای را با زنجبیل دم‌کنید و بنوشید. زنجبیل سبب افزایش سوخت‌وساز و جریان خون در بدن می‌شود. چای ساخته شده از زنجبیل دارای سطوح بالایی از ویتامین C و اسیدهای آمینه و همچنین عناصر مختلف از جمله کلسیم، روی، سدیم و فسفر است. به همین دلیل دارای خواص بی‌شماری است و در درمان بیماری‌های مختلف از سرماخوردگی تا مشکلات قلبی مؤثر است.

- فواید زنجبیل برای دستگاه گوارش

در بین خواص چای زنجبیل یکی از مهم‌ترین‌ها زینه‌ها کمک به هضم غذا است. همچنین می‌توانید با نوشیدن این چای از ایجاد دردهای معده و نفخ جلوگیری کنید.

- مقاومت سیستم ایمنی در برابر بیماری‌های ویروسی

وجود آنتی‌اکسیدان در چای زنجبیل، این نوشیدنی را به یک گزینه بسیار مناسب برای افزایش سیستم ایمنی بدن تبدیل کرده است. ایجاد رادیکال‌های آزاد در بدن ما سبب به وجود آمدن بیش از پنجاه بیماری می‌شود که به‌طور مستقیم و غیرمستقیم بر بدن ما تأثیرگذار است که مهم‌ترین این بیماری‌ها را می‌توان انواع سرطان و بیماری‌های قلبی دانست. آنتی‌اکسیدان یک مانع بسیار قوی برای ایجاد این مولکول‌ها در بدن است.

درمانگاه

رشد قدی تا ۲سال پس از بلوغ ادامه دارد

● **شهروند:** دختری شانزده‌ساله داریم. در ده سالگی قاعدگی‌اش شروع شد و قدش ۱۴۶ سانتی متر ماند. آیا راهی برای بلندتر شدن قدش وجود دارد؟
باتوجه به اینکه دخترتان در سن کم قاعدگی‌اش شروع شده و الان شانزده‌ساله است، امکانی برای رشد قدی‌اش وجود ندارد. می‌توانید با پزشک غدد اطفال هم‌مشورت کنید، اما به‌صورت کلی باید بدانید که دو عامل مهم، سن و شروع عادت ماهیانه، در رشد قدی دختران نقش اساسی دارد و فقط تا دو سال پس از بلوغ رشد قدی ادامه می‌یابد.

● **شهروند:** دیسک کمر و زانو و دست درد داریم. مدتی پیش پزشک برایم قرص ویتامین D3 ۵۰ هزار تجویز کرد و من اشتباهی تا سه روز، روزی یک عدد قرص خوردم. حال‌امی دانم عوارض چیست و باید چه کار کنم.
مصرف زیاد قرص ویتامین D3 ممکن است عوارض داشته باشد. حال‌ا که آن را استفاده کرده‌اید، تنها راهش قطع مصرف دارو و مراجعه به پزشک و درخواست اندازه‌گیری سطح ویتامین D است.

● **شهروند:** هفده‌سال داریم. از زمانی که ازدواج کرده‌ام، گاهی اوقات زیر بغلم درد می‌گیرد. هنگامی که باردار شدم، این درد قطع شد، ولی پس از زایمانم درد دوباره شروع شد و گاهی ورم هم دارم.
به احتمال زیاد مشکلاتان نباید از توپدی باشد. پیشنهاد می‌کنم سینه‌هایتان را معاینه کنید.



معلم ادب باشیم

آموزش احترام به بزرگ‌تر را باید از خانه شروع کرد

سمیرا شاهیان| تاکنون با این موقعیت‌ها روبه‌رو شده‌اید؟ کودکی که در میهمانی پدر و مادرش را بانام کوچک صدامی زند یا پدري که در فروشگاهی مقابل بچه‌اش خم شده است تا به او پر خاش کند. از این دست رفتارها که به اشتباه رنگ و بوی صمیمیت گرفته‌اند، همه‌مان دیده‌ایم. در حالی که به‌باور سید محسن اصغری نکاح، روان‌شناس کودک و نوجوان، خانواده‌ای سالم و پویاست که حد و مرزها در آن حفظ شده باشد. در خانواده‌ای که احترام پدر و مادر در آن کاسته نشود یا در مدرسه‌ای که معلم و مدیر احترام یکدیگر را نگه ندارند، ممکن است قدرشناسی‌ها چرخه معیوب ایجاد کند و گریبان همه را بگیرد. توصیه‌های کارشناسی بیشتر در این باره را در ادامه می‌خوانیم.



صمیمیت را با بی‌احترامی اشتباه نگیرید

گاهی به‌گوشمان می‌خورد که کودکی چند ساله نامی را صدامی زند، مثلاً سعیده! سعید! کمی به‌دور و برمان که نگاه می‌کنیم، متوجه می‌شویم مادر یا پدرش را این گونه خطاب می‌کرده است. واقعیت این است که این گونه بی‌احترامی‌ها نه تنها نشانه صمیمیت نیست، بلکه روشی برای تخریب روابط است. برداشتن مرزهای احترام، هیچ‌گاه به‌معنی صمیمیت نیست و اگر صمیمیتی هم باشد، ضرورت دارد همراه با احترام باشد. با پیشرفت تکنولوژی شاهد تضعیف ریشه‌های تربیتی در نهاد خانواده هستیم و برخی مصداق‌های اخلاقی، ضد اخلاق و برعکس بسیاری از بی‌اخلاقی‌ها، ارزش و هنجار شده‌اند. در چنین اوضاعی یک‌نوع اخلاق منفعت‌گرایانه و لذت‌گرایانه فردی جایگزین اخلاق مصلحت‌مدارانه اصیل شده و احترام‌ها را کم‌رنگ کرده است، در حالی که احترام گذاشتن عقلانی، علمی و منطقی است.

با حرمت گذاشتن، الگو باشیم

دلایل دیگری هم برای احترام گذاشتن وجود دارد. از جمله اینکه الگو باشیم. در برخورد با والدین و کهن‌سالان برای فرزندانمان الگو باشیم. وقتی پدر و مادر در کلام، نگاه، ژبن صدا، زبان بدن ویدر قه‌کردن برای یکدیگر ادب و احترام به خرج دهند، فرزندان هم یاد می‌گیرند، بی‌شک به‌کارگیری ابزارهایی مانند هنر در این راه خیلی به‌ما کمک می‌کند.



طرح: محمود نظری



قدردانی، قانون فطری

احترام گذاشتن قانون کلیدی، فطری و وجدانی است. اگر جامعه بشری قدردانی کردن را در خود تقویت کند، با این روش سبب تلطیف روحیه‌ها و کاهش ناهنجاری‌های اجتماعی و فردی می‌شود. در دین اسلام فرزندان به‌هر جایگاهی که برسند، باز هم احترام پدر و مادر بر آن‌ها واجب است و بارش یافتنشان از حقی که پدر و مادر به‌کردن آن‌ها دارند، کم نمی‌شود. وقتی فرزندی پیام‌دهی که به پدر و مادرش احترام بگذارد، بی‌گمان به قانون هم احترام می‌گذارد. چنین فردی در برابر ناهنجاری‌ها خویشتن‌داری می‌کند و خودش و خانواده‌اش را از آسیب‌ها مصون می‌دارد.



تکریم واقعی

چه خوب است مناسبت‌هایی مانند روز مادر، پدر، معلم و سالمند فرصتی برای تکریم واقعی این افراد شود و به‌صورت ظاهری هم مراسم و آدابی داشته باشد. روحیه انسان نیازمند ادب و آداب است و در آیین‌های دین خودمان هم مستحباتی از جمله بوسیدن دست و پیشانی والدین داریم. شایسته است این رفتارهای توصیه‌شده را از خانواده و مدرسه و با کمک رسانه‌ها در جامعه ترویج کنیم. هرچه فرهنگ احترام گذاشتن و قدرشناسی در کودکان تقویت شود، تعهد، مسئولیت‌پذیری و نگه‌داشتن حریم‌های انسانی در وجود آن‌ها بیشتر می‌شود و به یقین سبب رفع آسیب‌های اخلاقی، پلیدی‌ها و ناهنجاری‌های اجتماعی می‌شود، به‌ویژه احترام به والدین، معلم، فرهیختگان، ایثارگران و شهدا. این گونه احترام‌گذاری‌ها هم به‌دلیل تعهد آن‌ها به ماست و هم خیری که دست‌گیر ما خواهد شد. پاسداری از برخی حد و مرزها حتی در جوامعی که دچار انحطاط‌هایی شده‌اند، از سقوط آن‌ها جلوگیری کرده است.

معمولاً وقتی فرزندان به‌مدرسه می‌روند، اطاعت و حرف‌شنوی بیشتری از معلم نسبت به والدین خود دارند. زیرا معلم فردی است که هم به آن‌ها سواد می‌آموزد و هم تا حدودی قدرت دارد. البته در گذشته بیشتر این‌طور بوده است؛ اکنون دانش‌آموزان معلمان را هم تحت تأثیر رسانه می‌بینند و به همین اندازه احترام گذاشتن ضعیف شده یا از بین رفته است. متأسفانه در این بین برخی هم یا نهاد خانواده دشمنی آگاهانه یا ناآگاهانه دارند و اتفاقی‌خواهند خانواده تخریب‌شود. یکی از راه‌های تخریب، از بین بردن احترام است. چون در اصل احترام به مرزبندی‌ها اشاره می‌کند. در علم روان‌شناسی نیز در درون یک خانواده پویا، مرزهایی وجود دارد. از این‌رو مدارس به‌ویژه در دوره‌های ابتدایی نقش پررنگی در ترویج آشکار و پنهان موضوع قدردانی کردن و احترام‌گذاری دارند.



زیست انسانی سالم برابر است با قدرشناسی

خانواده یک نظام و شبکه پویا با تعاملات درونی است و مرزهایش مشخص است. بنابراین جایگاه و مرز والدین باید کامل رعایت شود. خانواده‌ای سالم، خانواده‌ای است که کودکان و پدر و مادر جایگاه خودشان را داشته باشند. حتی بعضی نظریه‌های روان‌شناسی برای احترام گذاشتن به رتبه تولد کودک هم اهمیت می‌دهند. دین اسلام برای شخصیت افراد فارغ از سن، جنس، قومیت و رنگ پوستشان احترام قائل است و همه را جزو خانواده الهی می‌داند. از این‌رو درآموزه‌های دینی ما بر احترام گذاشتن به بزرگ‌ترها، پدر و مادر، علما و کهن‌سالان تأکید زیادی شده است. این‌ها پیام دارد، یعنی اگر جامعه‌ای بخواهد زیست انسانی مناسبی داشته باشد، باید این احترام‌ها در آن وجود داشته باشد. برای نمونه، احترام به پدر و مادر، روشی برای قدرشناسی از پدر و مادر و مسئله‌ای عقلانی است؛ مادری که فرزندش را پرورش داده و پدري که دچار سختی‌های زیادی شده است، از طرف دیگر، احترام گذاشتن به والدین کهن‌سال، کمک‌روحي بیشتری به آن‌ها می‌کند و البته از لحاظ معنوی موجب خیر و برکت برای انسان‌ها می‌شود.

چند توصیه به بزرگ‌ترها

- در برخورد با فرزندان از واژه‌های «لطفاً» و «خیلی ممنون»، استفاده کنید.
- وقتی فرزندان (بزرگ یا کوچک) صحبت می‌کنند، وسط حرفش نپرید. اگر مجبور شدید که حرف او را قطع کنید، حتماً «ببخشید»، بگویید.
- پیش از ورود به اتاق شخصی فرزندان، در بزنید.
- برای فرزندان الگو باشید. اگر توقع دارید کاری را انجام دهد، ابتدا خودتان را مقید به انجام آن بکنید تا هم تأثیر حرفتان بیشتر باشد و هم تقاضایتان منطقی‌تر به نظر برسد.

حق‌حقداران

در هستی، پس از خداوند و اهل بیت^(ع)، پدر و مادر بیشترین حق را به‌کردن ما دارند. حق بعدی با کسانی است که به‌ما علم پیام‌آموزند.

احترام‌وادای دین

قدرشناسی در واقع نوعی جبران کردن زحمتی است که دیگران برای ما کشیده‌اند و ادای دینی است به کسانی که حتی به‌کردن ما دارند.

مصداق‌های احترام به والدین

سلام‌کردن	
دست‌بوسی (در اسلام بسیار به آن توصیه شده است)	
سکوت‌کردن	حفظ حرمت‌ها در هر حالتی
مهربان‌بودن	خوش‌روبودن و لبخند زدن
	صبر و بردن در برابر پدر و مادرهای سالمند

احترام پرچم و میهن

در تدابیر روان‌شناختی میهن نوعی نقش مادری برای همه افراد ملت دارد و احترام به آن نیز واجب است.

احترام به ثروت، نه

متأسفانه برخی به‌علت ثروت یا جایگاه به افراد احترام می‌گذارند، در حالی که باید به کودکان پیام‌وریم برای حق و حقوقی که دیگران به‌کردن ما دارند باید محترمشان بشماریم.