

یک داروخانه سنتی در خانه

امیرمقدم ابرخلاف چند دهه گذشته، این روزها طب سنتی از رونق بسیاری بین خانواده های ایرانی برخوردار است. موضوعی که باعث شده است به یک باره تعداد عطاری های سطح شهرستان چندبرابر شود و خیلی ها مدام در حال به اشتراک گذاشتن یافته های درست و غلطشان در این حوزه باشند. خلاصه اینکه همه برای خودشان یک پا حکیم شده اند و چپ و راست نسخه می پیچند.

این موضوع کتاب باز هفته را بر آن داشت کتابی خوب و ارزشمند در این حوزه به شما معرفی کند: «دارونامه گیاهی» که با تألیف و ترجمه دکتر سید احمد امامی، دکتر مهرداد و میلاد ایرانشاهی، استادان دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، به چاپ رسیده است.

کتاب در سه بخش کلی تنظیم شده است. بخش نخست کتاب دربردارنده مطالبی درباره کلیات گیاه درمانی، تاریخچه و مبانی مکاتب گیاه درمانی و نیز نکاتی درباره روش های تهیه اشکال مختلف داروهای گیاهی است.

بخش دوم این اثر دارای تک نگارهای مربوط به ۱۸۴ گیاه دارویی است که در هر تک نگار، نام علمی، خصوصیات تشریحی گیاه، ترکیبات موجود، آثار درمانی، روش های تهیه اشکال دارویی و میزان مصرف، موارد احتیاط و عوارض جانبی و نکات مرتبط باکشت و پرورش گیاه آمده است.

سومین بخش کتاب هم به شرح و توصیف بیماری های مختلف و روش درمان آن ها با استفاده از داروهای گیاهی اختصاص یافته است که در هر مورد پس از توصیف مختصر بیماری، بندی با عنوان «بایز شک خودمشورت کنید»، آمده و سپس علت های بروز بیماری و در ادامه نیز گیاهان مفید برای درمان آن بیماری بیان شده است.

کتاب «دارونامه گیاهی» به صورت نفیس و با بهره گیری از تصاویر مختلف و متن و ادبیات گویا و روان منبعی کامل و علمی برای همه علاقه مندان به طب سنتی محسوب می شود و داشتن آن در هر خانه ای یک ضرورت است.

تألیف و ترجمه: دکتر سید احمد امامی

مهرداد و میلاد ایرانشاهی

ناشر: به نشر

تعداد صفحات: ۲۴۵ صفحه

قیمت: ۱۸۰،۰۰۰ تومان

ذره بین سلامتی

ریزش مو متأثر از ویتامین ها، آری یا خیر؟



شادفر

کمبود ویتامین در بدن به تنهایی سبب ریزش موها نمی شود. ولی رژیم غذایی سالم تأثیر چشمگیری بر سلامت بدن و موها دارد. معمولاً افراد وقتی تارهای نازک موی خود را می بینند فوری به کمبود ویتامین های بدن نشان شک می کنند. ولی ریزش مو همیشه با کمبود ویتامین مرتبط نیست و گاهی نازک شدن مو به زیاده روی در مصرف برخی ویتامین ها مربوط است. در برخی موارد، حتی ازدیاد برخی ویتامین ها در بدن سبب می شود تارهای مو نازک شوند. تأثیر مصرف ویتامین ها بر ریزش مو بسیار پیچیده است و هنوز به دقت بررسی و تحقیق نشده است. آنچه تاکنون در مورد کمبود ویتامین ها، مواد مغذی و ارتباط آن با ریزش مو به دست آمده به این ترتیب است: کمبود ویتامین به تنهایی سبب ریزش مو نمی شود و دریافت بیش از اندازه ویتامین ها، از جمله ویتامین A هم می تواند سبب ریزش مو شود. در ادامه به اثر برخی از ویتامین ها و مواد مغذی اشاره می کنیم.

- ویتامین های گروه B در عملکردهای بدن از جمله در تقسیم سلولی، نقش دارند. بیوتین نوعی ویتامین ب (ب ۷) است که به بدن در تبدیل کردن غذا به انرژی کمک می کند و به این ترتیب، در مدیریت ارتباطات سلولی نقش دارد. نازک شدن تارهای مو و ریزش مو ممکن است ناشی از کاهش بیوتین باشد.
- ویتامین D به تقویت کننده بافت استخوان و استحکام آن معروف است. برخی از افراد که این ویتامین را در بدنشان کم دارند، افزون بر ابتلا به راشیتیسم، دچار ریزش مو هم می شوند.
- آهن. برای تأمین گلبول های قرمز سالم حیاتی است و نقش اکسیژن رسانی در بدن هم دارد. اگر به میزان کافی آهن به بدن نرسد، دچار کم خونی یا کاهش گلبول های قرمز می شویم، که یکی از عوامل ریزش موهاست.
- روی: از دیگر مواد معدنی مهم است که به سلامت عملکرد سلول ها کمک می کند. کمبود این ماده معدنی بسیار نادر سبب ریزش موی شود. با این حال درباره ارتباط کمبود این ویتامین و ریزش مو به تحقیق بیشتری نیاز است.
- منیزیم، عنصری حیاتی است که در سلامت مغز نقش مهمی دارد. ریزش مو نشانه معمول و رایج کمبود منیزیم در بدن نیست، ولی شواهد نشان می دهد که مصرف مکمل منیزیم به زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کستیک که ریزش مو داشته اند کمک کرده است.
- ویتامین A، نقش مهمی در رشد سلولی دارد که به نظر می رسد برای رشد موها مفید است، ولی مصرف بیش از اندازه این ویتامین سبب ریزش موها می شود. بیشتر بزرگ سالان نباید روزانه بیش از ۱۰ هزار واحد بین المللی ویتامین A مصرف کنند.
- سلنیوم، یک ماده مغذی دیگر است که زیادی آن در بدن سبب ریزش مومی شود. این ماده معدنی به مقدار اندک برای بدن لازم است و می تواند به کم شدن ریزش مو، به ویژه در کسانی که شیمی درمانی می شوند کمک کند. با این حال متخصصان توصیه می کنند بیشتر از ۴۰۰ واحد بین المللی سلنیوم در روز مصرف نکنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۸۹۰۷۲۸۰۰ پیام رسان: ۰۴۵۴۴۵۸۰۶



حريم خصوصی همسران حد و حدودی دارد که با احترام گذاشتن به آن، زندگی مشترک دوام پیدا می کند

رازهای مگوی زندگی

سمیرا شاهیان | چندی پیش یکی از دوستان خانوادگی مان از نگرانی اش برای تصمیمی که برادرش گرفته است صحبت می کرد. تصمیم جدایی به خاطر موضوعی به ظاهر ساده و پیش پا افتاده. می گفت یکی از عادت های خانم برادرش برای اینکه در جمع خانواده صحبتی داشته باشد، گفتن و خندیدن درباره کارهایی بوده که برادرش در موقعیت های مختلف انجام می داده است. آخرین اتفاق هم تعریف کردن میان وعده خوردن برادرش پشت در خانه بوده که جرقه نهایی رازده است. ما چرا از این قرار بوده که این زوج با هم برای انجام دادن کارهای اداری به خارج از منزل می روند. در راه برگشت یک کوچه مانده به خانه، خانم می گوید من می خواهم از آموزشگاه زبان سرکوجه سوآلی بپرسم و به همسرش می گوید، شما به منزل برو من خودم برمی گردم. آقا هم می گوید: منتظرت می مانم، ولی گویا گرسنه اش می شود و به سمت سوپری می رود تا خوراکی برای خودش بخرد. از آنجا که کار خانمش هم زمانی چندانی نمی برد، در راه برگشت او را در حال کیک و شیر خوردن می بیند. آقای همسر هم که شوخ طبع بوده تا چشمش به خانم افتاده، پشتش را می کند و با مزه بازی درمی آورد، گویی او رانده است. همین ماجرا ابتدا موضوعی برای دل خوری خانم می شود و بعد از آن هم با اینکه بین خودشان حل و فصل می شود، انگار همچنان به دلش می ماند و یک روز با شوخی و خنده در جمع خانواده مطرحش می کند. مطرح کردنِی که در ظاهر اشاره به بانمک بودن کارهای همسرش داشته اما در لایه های زیرین بیان دوباره گلایه بوده است. حالا این دوست خانوادگی می گفت برادرم پایش را توی یک کفش کرده است که باید از همسرش جدا شود. دلیلی هم که برای این تصمیمش می آورد توجه نداشتن همسرش به گفتن مسائل است که او دوست ندارد در جمع مطرح شود. همین اتفاق، پرسش های زیادی برایم به وجود آورد. اینکه به واقع همسران درباره چه موضوعاتی نباید با دیگران صحبت کنند. باید و نباید های حريم خصوصی همسران چیست و حد و حدود احترام گذاشتن به این حريم خصوصی تا کجاست؟ موضوع مهمی که نکتم مغفرتی، مشاور خانواده و مدرس دانشگاه بیشتر درباره آن توضیح می دهد.

محرم اسرار باشيد

زندگی مشترک از ابتدا که بنامی شود با توجه به شرایطی که دارد، حريم خصوصی هم دارد که پا گذاشتن به آن فقط برای دونفر مجاز است. زن و مرد، خیلی از زوج ها به اشتباه فکر می کنند تعریف کردن شوخ طبعی ها یا ولخرجی ها یا توجه داشتن به نطافت و کارهایی شبیه این هادر جمع، به نوعی وجهه دادن به زن یا مرد است، در حالی که این طور نیست. برای نمونه مردی که از نوجوانی مدیریت مالی نداشته است، وقتی خانمش از ولخرجی های او در جمع خانواده صحبت می کند جز احساس بد و بزرگ نمایی نقطه ضعفش، نکته مثبت دیگری از این صحبت دریافت نمی کند. بنابراین یکی از لازمه های هر زندگی مشترکی صحبت کردن درباره حد و حدود حريم خصوصی است. اینکه زوج ها در ابتدا برای یکدیگر مشخص کنند پیش چه کسانی، درباره چه موضوعاتی صحبت کنند یا نکنند. اگر زوج ها به حفظ ارتباط خود با همسرشان علاقه دارند باید بدانند که چه حرف هایی را بهتر است خارج از جمع خصوصی نگویند تا از بروز مشکلات و ناراحتی های بعدی جلوگیری شود. در ادامه به جنبه های مختلف زندگی که می تواند هرکدامش حريم خصوصی برای یکی از زوج ها باشد اشاره می کنیم.

مشکلات در رابطه

اگر در رابطه تان با همسر مشکلاتی دارید، بهتر است این مسئله را با هم و فقط خصوصی بررسی و حل کنید. به دیگران از مشکلات خود نگویید. به ویژه اگر این موضوع درجه محرمانه بالا و شخصی دارد.

جزئیات محرمانه

برخی جزئیات و اطلاعات شخصی درباره همسران که او آن ها را فقط با شما در میان گذاشته است باید برای همیشه محرمانه باقی بماند. برای نمونه اطلاعاتی درباره مسائل خانوادگی، چه خانواده اصلی و چه خویشاوندان، مسائل پزشکی و مشکلات جسمی از این دسته اند. از طرفی باید بگوئید محرمانگی موضوعات را همیشه حفظ کنید و این طور نباشد که وقتی از تب و تاب اول زندگی دور شدید یا مشکلی پیش آمد، این اطلاعات را دست اویزی برای نجات خود بدانید.

احترام به همسر

در زمان گفت وگو با همسران چه در ارتباط های تلفنی و در حضور دیگران و چه در جمع های حضوری، از توهین یا انتقاد بی پایه پرهیز کنید. این احترام به همسران، به تقویت رابطه تان هم کمک می کند.

توجه به نیازهای همسر

اگر همسران از قبل تذکر داده است که مایل نیست درگفت وگوهای تلفنی که در حضور همکاران یا آشنایان با او دارید مسائلی درباره او مطرح شود احترام به این درخواستش را بشناسید و جدی بگیرید. به نیازها و تمایلات همسران توجه کنید.

مسائل مالی

مسائل مالی و خصوصی خانواده، برای نمونه وضعیت مالی خودتان و همسران، بدهی ها و سرمایه گذاری ها و ... را برای دیگران فاش نکنید. پاسداری از این اطلاعات می تواند روحیه امانت داری و اعتماد درون خانواده را تقویت کند.

اعتقادات دینی

اگر همسران یا خانواده اش با اعتقادات دینی خاصی سروکار دارند و نمی خواهند این موضوع برای دیگران فاش شود به آن ها احترام بگذارید. هرکسی در اعتقادات دینی اش به شیوه ای آرامش می یابد، یکی با رفتن به زیارتگاه ها و دیگری با برگزاری مراسم مذهبی مختلف، بنابراین ضروری است به این جنبه هم با توجه به درخواست همسران احترام بگذارید.

انتقادهای نادرست

از انتقاد های نادرست یا ناعادلانه به همسران درگفت وگو با دیگران پرهیز کنید. این نوع انتقاد ها می توانند رابطه تان را تضعیف کنند.

مسائل جنسی

مسائل جنسی هم معمولاً جزو موضوعاتی هستند که به طور کامل به حريم خصوصی زوج ها مربوط می شود. عادت های رفتاری در این باره، تمایلات، مشکلات و هر چیز دیگری فقط به زوجین و در صورت نیاز به پزشک و مشاور مربوط می شود. همه درخواست های شخصی در این زمینه باید به احترام همسران محفوظ بماند.

مسائل خانوادگی حساس

مسائلی مانند مشکلات خانوادگی حساس مانند ازدواج های متعدد پدر خانواده یا جدایی دختر خانواده، گرفتاری های مالی و پیامدهای بعدی که داشته است، اختلاف بین اعضای خانواده همسران و تضاد هادر خانواده اش ممکن است جزو حريم خصوصی او باشد که از شما درخواست کند درباره آن هادر جمعی غیر از خانواده اش صحبت نکنید. در صورت نیاز به گفت وگو درباره این مسائل با دیگران، ابتدا رضایت همسران را جلب کنید.

تاریخ های مهم

تاریخ های مهمی مانند سالگرد ازدواج یا تاریخ تولد همسران هم ممکن است جزو حريم خصوصی باشند. اگر همسران نمی خواهد این تاریخ ها در نظر دیگران فاش شوند به او احترام بگذارید. شاید چنین موضوعاتی جدی به نظر نرسند، ولی هر فردی با توجه به جایگاه اجتماعی و شغلی و خانوادگی ملاحظاتِی برای خود دارد.

اخبار بد

در صورتی که همسران به شما اخبار بدی را اعلام کرده و خواسته تان را محرمانه نگه دارید، از اطلاع رسانی این اخبار به دیگران خودداری کنید. بی توجهی به این درخواست می تواند زندگی فردی یا خانوادگی او را مختل کند.

مسائل مربوط به کودکان

برخی مسائل مربوط به فرزندانان و تربیت آن ها هم ممکن است نیاز به محفوظ شدن در حريم خصوصی خانواده داشته باشد. از بحث درباره تصمیمات مرتبط با فرزندان، با دیگران رهبریز کنید. به ویژه در خصوص تصمیم هایی که زن یا مرد برای متقاعد کردن دیگری وقت و انرژی صرف کرده و به سختی به نتیجه دل خواه رسیده است.

اسرار شخصی

اگر همسران ازگذاشته اش، اسراری را برای شما فاش کرده است این اطلاعات را هرگز به دیگران نگویید و اعتمادش را سلب نکنید.

راه حل مشکلات

اگر مشکلاتی در رابطه تان وجود دارد به جای بحث درباره همسران با دیگران، سعی کنید به صورت مسئولانه و سازنده مشکلات را حل کنید.