



توصیه‌های طب الرضایی برای اسفند

امیرمقدم

بنابر تقویم رومی به آخرین ماه سال خورشیدی شباط گفته می شود و بیست و هشت روز دارد که در آن بادهای مختلف شروع به وزیدن می کنند. در کتاب طب الرضا^۱ به منظور حفظ سلامتی و هم سوشدن مزاج آدمی با طبیعت در این ماه توصیه هایی شده است که در ادامه ستون هفته پیش. این هفته هم به برخی از آن ها اشاره ای داریم.

تأمین ویتامین ها و ریزمغذی ها

در این ماه نیاز بدن به ویتامین ها و ریزمغذی ها بیشتری می شود و بهترین منبع برای تأمین آن ها هم میوه های خشک است. ظاهرا مراد از میوه های خشک در کتاب طب الرضا^۲ هم خشکبار است، مانند پسته و بادام و فندق و گردو و سنجد و مانند آن. پسته از نظر طب سنتی مزاجی گرم و خشک دارد و از دیدگاه طب نوین دارای مقدار زیادی ویتامین B است. این ماده غذایی خوشمزه بسیار مقوی است، خون را زیاد و نیروی جنسی، حافظه و دماغ را تقویت و همچنین بدن را قریه و مجاری تنفسی را باز می کند. فندق، دیگر خشکباری است که به خوردنش توصیه شده است. این ماده غذایی روده و معده را نیرومند می کند، روغنش بهترین داروی سینه درد و سرفه و ریزش مو است و دارای مقدار زیادی کلسیم و املاح معدنی غیر از ویتامین C است. بادام، برای تقویت حافظه و بینایی بسیار مفید و برای درد سینه و شکم بسیار سودمند است. سرفه خشک را مداوا و زخم روده را بهبود می بخشد. دارای ویتامین A و B، قند، چربی، آهک و فسفر است و بهره چندانی از ویتامین C ندارد. از این رو قدما آن را گرم و تر دانسته اند.

گردو، دارای آهن، فسفر، مس و ویتامین B و C است. ملین و مقوی نیروی جنسی است و گرم معده را از بین می برد. برای بیماری سل و قند نیز خوردنش نافع است. سنجد، دارای مقدار زیادی ویتامین K و جوهر ماژوست. یک ضد اسهال و بهبود دهنده خون ریزی محسوب می شود. برای سردرد و سینه درد مفید است و سموم معده و روده ها را از بین می برد.

مصرف کمتر شیرینی ها

در ماه شباط باید از مقدار مصرف شیرینی ها کم کرد. در فصل زمستان به ویژه در اواخر آن پوست بدن خشک، استخوان ها سخت، جریان خون مشکل، امراض پوستی زیاد و حصیه، روماتیسم و نفرس فراوان می شود. البته بیدایش و ازدیاد این گونه بیماری ها بیشتر به خاطر اختلالاتی است که در مزاج ایجاد می شود.

کار و کوشش و تحرک بیشتر

اعمال غریزه جنسی، کار و کوشش و پرداختن به کارهای سخت در این ماه به مقدار زیاد پسندیده است، چون سبب بیدار شدن اعصاب و جنبش سلول های بدن می شود. سرمای زمستان اعصاب را دچار زخوت می کند. سلول های مرده در جای خودشان می مانند و ایجاد سفتی در رگ ها می کنند.

نکته روز

شست و شوی کاهو چگونه است؟



کاهویی از پر مصرف ترین سبزی ها و منبع خوب تأمین فیبر بدن است. از کاهو در تهیه انواع سالاد ها و غذاهای مختلف استفاده می شود، ولی به دلیل اینکه چند روز خراب و پلاسیده می شود و ماندگاری کمی دارد باید فوری شست و شود و به روش صحیحی نگهداری شود.

آموزش درست شستن کاهو

کاهو برگ های صافی دارد، اما نه خیلی صاف. شست و شوی سبزیجات پیچ دار و ناصاف، باید دقیق انجام شود. ابتدا باید قسمت های آسیب دیده کاهو را دور بریزیم و برگ ها را جدا کنیم. به منظور شستن انواع کاهو در ابتدا باید ظرفی بزرگ را درون سینک ظرف شویی بگذارید و آن را به طور کامل با آب سرد پر کنید. بعد از آن سبزیجات پاک شده با انواع کاهو های برگه شده را درون ظرف پر از آب قرار دهید به گونه ای که آب سطح کل کاهو را در بر بگیرد. پس از شستن گل ولای، در مرحله بعد مواد ضد عفونی کننده را در آب بریزید و کاهو را در آن بشویید. نزدیک به پنج دقیقه صبر کنید تا کاهو درون آب خیسانده شود و پس از گذشت این مدت، یک آب کش روی کاهو ها گذاشته و ظرف آب را به طرف سینک ظرف شویی خم کنید تا آب کاهو از روی لگن به طور کامل بیرون بریزید.

نکات مهم

- برگ های کاهو را از هم جدا کنید و برگ ها را درون آب کش قرار دهید.
- در آغاز کار یک مرتبه کاهو را برای از بین بردن گل ولای و کثیفی و رفع باکتری ها شست و شود دهید.
- کاهوی شسته و خشک شده را درون کیسه های پلاستیکی بسته بندی کنید و داخل یخچال به مدت یک هفته نگهداری کنید.

درمانگاه

چشم های آستیگمات تحریک پذیر ترند

- **شهروند، هنگامی که در مقابل باد کولر یا باد طبیعی قرار می گیرم، دچار آب ریزش چشم می شوم و باید از عینک استفاده کنم تا این مشکل برطرف شود. لطفاً راهنمایی ام کنید که چه کنم.**

پرسش شما کلی و مبهم است و نمی توانم جوابی قطعی به مشکل شما بدهم. باتوجه به اینکه بیان نکرده اید که چشمتان ضعیف است یا نه، می توان احتمال این را داده که مشکل شما بسته به نمره عینکتان باشد. هرچه نمره عینکتان بیشتر باشد، احتمال آب ریزش چشمتان هم بیشتر می شود. پیشنهاد می کنم در طول روز عینک را از روی چشمتان بردارید. آب ریزش چشم در هر سنی ممکن است بروز کند. با این همه، در میان خرد سالان کمتر از دوازده ماه و افراد بیشتر از شصت سال، شایع تر است. این مشکل، ممکن است برای یکی از چشم ها یا هر دو آن ها پیش بیاید. بیشتر چشم های آستیگمات، تحریک پذیر هستند، زود خسته می شوند و این عوارض برایشان ایجاد می شود که به این افراد توصیه می شود از عینک استفاده کنند و در طول روز عینکتان را بردارند. یکی دیگر از دلایل آب ریزش چشم، خشکی چشم است. هنگامی که با دستقیم به چشم برخورد کنند، سبب خشکی چشم می شود. باد، اشک داخل چشم را تبخیر می کند یا سبب می شود که فرد دچار آب ریزش چشم شود به همین دلیل بهتر است در مقابل باد مستقیم قرار نگیرید. آب ریزش چشم همچنین ممکن است به علت عفونت سینوس ها، اشکال لنز، استفاده زیاد از رایانه، دود، ضرب دیدگی چشم، آلرژی چشمی، مصرف خوراکی های تند و ترش و آلاینده های شیمیایی باشد. اگر مشکل شما با عینک حل می شود، عیب چشمتان انکساری است و بهتر است از عینک استفاده کنید. با همه این ها با هم توصیه می کنم برای تشخیص دقیق مشکل، با یک متخصص مشورت کنید.



دکتر امیرمقدم
انجمن تخصصی آنژی عتشی

جوانی و یک عمر زندگی

برنامه ریزی در دوران جوانی زمینه ساز زندگی سالم در میان سالی و کهن سالی است

سمیرا شاهیان | یکی از چالش های جدی که بیشتر ما با پا به سن گذاشتن گرفتار آن می شویم و هضمش بر ایمان دشوار است، تفاوت های فاحش دوره جوانی با کهن سالی یا حتی میان سالی است. جسممان دیگر توان گذشته را ندارد و خلق و خویمان هم صد و هشتاد درجه تغییر کرده است و متوجه نمی شویم چرا دیگر آن تحمل گذشته را نداریم و نمی توانیم یک مسئله یا بحران را به خوبی گذشته مدیریت کنیم. معمولاً پیشتر از ناتوانی جسمی، این نپذیرفتن شرایط است که ما را اذیت می کند. انگار یک مرتبه از یک دنیا وارد دنیای دیگری شده باشیم. در کنار این افراد که تعدادشان کم نیست، افرادی هم هستند که با برنامه و آگاهانه از هر مرحله زندگی شان گذر می کنند و وارد مرحله بعدی می شوند و کنار آمدن و پذیرفتن خیلی اتفاق ها برایشان راحت تر از دیگران است. موضوعی که به مناسبت روز جوان دکتر نسرين موسوی نیا، درباره آن صحبت می کند. در ادامه مشروح گفت و گو با این روان شناس بالینی و مدرس دانشگاه را با هم بخوانیم.

خود مطلوبمان را تعریف کنیم



دکتر نسرين موسوی نیا، روان شناس، نوشتن اهداف و برنامه ها در واقع ضمانت موفقیت آن هاست و کمک می کند مقاومت و انگیزه افراد به وسوسه هایی که در مسیر پیش می آید کم نشود

تصویری که هر فرد از خود دارد یا می خواهد داشته باشد پازلی از ارزش ها، فضیلت ها (اخلاق های پسندیده)، آرمان ها و اهداف است. یکی از مهم ترین کارهایی که در دوره جوانی باید انجام دهیم ارزیابی همین تصویر است. برای اینکه بدانیم خود مطلوبمان را چگونه ترسیم کنیم، در واقع باید بدانیم بهترین تصویری که می توانیم از خودمان بسازیم کدام است یا اینکه کسانی که بیشتر از همه تحسینشان می کنیم کدام اند تا از آن ها تقلید کنیم. در این راستا بهتر است فهرستی از افرادی را که دائم تحسینشان می کنیم تهیه و در آن روشن کنیم آن ها چه ارزش ها و فضیلت هایی دارند که ما به دنبالش هستیم.

پرسش های کارآمد

باتوجه به اینکه همه ما می دانیم خواه ناخواه در میان سالی و پیری با بحران های مختلف جسمی، روحی و روانی روبه رومی شویم، ضروری است با دانستن کارهایی که باید انجام دهیم و کارهایی که نباید انجام دهیم، یکی از موانع موفقیت در دوره جوانی را از سر راه خود برداریم. در این خصوص پرسش هایی که در ادامه می آید یاری مان می کند:

- زندگی شغلی دل خواه من چگونه است؟
- دوست دارم به چه موقعیت هایی دست یابم؟
- زندگی خانوادگی دل خواهم را چه شکلی بسازم؟
- مایلیم با چه کسانی همکاری داشته باشم؟
- می خواهم سبک زندگی من چگونه باشد؟
- مایلیم چه شرایطی را در زندگی خودم تغییر بدهم؟

بحران های میان سالی به بعد

دوره های میان سالی به بعد، دوره هایی از زندگی هستند که خورشید عمر از نقطه اوج خود ش پایین آمده و کم کم رو به افول است. از این مرحله زندگی به بعد نگرانی های فرد زیاد و سبب می شود واکنش های روان زنجور در او بیشتر رشد کند. از این رو کسی که جوانی را پشت سر گذاشته است اگر بخواهد همچنان انعطاف ناپذیر و متعصبانه مراقب جذابیت ها و چابکی های جسمش باشد، زندگی اش سخت می شود. فرد میان سال یا سال خورده اگر قرار باشد در نیمه دوم زندگی اش به ارزش های جوانی بچسبد دیگر قادر نیست اهداف تازه ای برای خودش تعیین یا معنای جدیدی در زندگی اش جست و جو کند. منفی بافی هایی که در خصوص پیری بین افراد وجود دارد سبب می شود برخی بارسیدن به دوره پیری، احساس ناامیدی و کاهش عزت نفس داشته باشند و درگیر نشانه هایی از بحران میان سالی شوند. اختلالات خلقی و افسردگی و نشانه هایی که اجازه نمی دهد از دوره میان سالی و پیری لذت ببرند. از این رو با شک و شبهه به زندگی خود نگاه و دوباره گذشته شان را ارزیابی می کنند که آیا ما آن قدر که لازم بوده پیشرفت کرده ایم یا مولود و خلاق بوده ایم؟

جوانی خوب، پیری خوب تر



ورود به مرحله میان سالی، دست خوش مقدار زیادی آشوب درونی است. پژوهش هایی در زمینه بحران میان سالی انجام شده که از افراد در خصوص پیشمانی هایی که در زندگی داشته اند سؤال شده است. افراد میان سال شرکت کننده در این پژوهش ها در پاسخ به این پرسش گفته اند یکی از پیشمانی هایشان تغییر ندادن سبک زندگی در مرحله ای بوده است که باید آن را تغییر می داده اند. بنابراین این افراد در مقایسه با کسانی که سبک زندگی شان را تغییر داده اند از سلامت جسم و روان کمتر و نامطلوب تری برخوردار شده اند و نتوانسته اند به ارزش هایی که دل خواهشان بوده است، برسند. از طرفی تعبیر و تفسیری که افراد از پیشمانی و ندامت دوره جوانی سپری شده داشته اند اثر منفی زیادی در سلامت روانشان داشته است. در حالی که بزرگ سالانی که گذشته خود را پذیرفته اند و از آن خوشنود تر بوده اند، دردهای کمتری را تجربه و انرژی شان را در هدف های جدید صرف می کرده اند. گروه نخست که از جوانی استفاده شایسته ای نکرده بودند هیچ تمرکزی روی اهداف و ارزش هایشان نداشتند و به شدت پشیمان بودند.

پس مانمی توانیم در بعد از ظهر عمر مطابق صبح آن زندگی کنیم. یعنی زمانی که به دوره میان سالی و پیری رسیدیم مانند جوانی زندگی کنیم، آنچه در صبح باشکوه است در بعد از ظهر نیست.

یافتن حال خوب میان سالی



بیشتر کسانی که بدون دستیابی به اهداف عالی شان از جوانی عبور می کنند در دوره پیری به صورت درونی خودشان را ارزیابی می کنند. یعنی موفقیتشان در کسب و کار، موقعیت اجتماعی و رضایت از زندگی خانوادگی را دائم بررسی و سعی می کنند به دیگران کمک تا با این وضعیت حال خودشان را بهتر کنند. این باعث می شود از اهداف برون گرایی جوانی دست بکشند و جهت گیری شان به سمت درون گرای هو شیارشان شکل بگیرد. به صورت درونی خودشان را ارزیابی می کنند. موفقیتشان در کسب و کار، موقعیت اجتماعی و رضایت از زندگی خانوادگی را دائم بررسی و به دیگران کمک می کنند تا با این وضعیت حال خودشان را بهتر کنند.

