

تغذیه نادرست؛ عامل اصلی کوتاهی عمر



امیرمقدم

داشتن عمر طولانی از آن آرزوهایی است که همه انسان ها به دنبال آن هستند. شاید آدمی نتواند برای همیشه زنده بماند ولی می تواند بیشتر از آنچه گفته و نوشته شده است، زندگی کند. امام رضا^ع بدن آدمیزاد را به قطعه زمینی پاکیزه تشبیه می کنند که آبادی آن به اعتدال در آبیاری آن است. یعنی تعادل در مزاج بخشاینده سلامتی دائم و زندگی جاودانه است و این نویدی به همه انسان های

مشتاق پیدا کردن راز طول عمر آدمی است. در کتاب طب الرضا^ع در این باره می خوانیم: «اگر طالب عمر دراز و خواهان سلامت دائم هستیم، باید باور کنیم که قاتل ماشکم ماست. گاهی از گرسنگی خون ما را می مکد و گاهی از سیری و امتلا (پر خوری) طغیان می کند و شاهرگ ما را می زند.» در اینکه بیشتر بیماری ها بر اثر پر خوری است، شکی نیست، ما بیشتر از اندازه ای که باید می خوریم، پس طبیعی است که خیلی کمتر از آنچه باید هم عمر کنیم. در کم خوری ها هم، کم خوری هایمان بیشتر از نظر کیفیت است تا کمیت، به عبارت دیگر چون بیشتر غذا هایی که می خوریم از ویتامین ها و مواد مغذی خالی اند، با کم خوردن، بیشتر بدن خود را با کمبود موادغذایی مهم روبه رومی کنیم، پس طبیعی است که با هم خیلی کمتر از آنچه باید عمر کنیم.

در قرآن کریم به آدمی توصیه شده است: «ای انسان به غذای خودبگیر»؛ یعنی در آنچه می خوری، دقت کن. به بیان ساده تر این بی دقتی و اشتباهاتی که آدمی در خوردن دارد، همان علت کوتاهی عمر اوست که نادیده می گیرد.

اینکه پر خوری وسیله تند رستی و طول عمر است، اشتها یگانه معیار برای سنجش احتیاجات بدن به غذا است. تا اشتها باقی است باید خورد، گوشت، قهوه، الکل و چای غذا است و غذاهای مصنوعی و فراوری بیش از غذاهای سالم و طبیعی در رشد و سلامتی نقش دارند. اشتباهاتی هستند که بیشتر افراد در رابطه با تغذیه خود دارند و درباره آن نا آگاه هستند. (برای اطلاع بیشتر درباره این موضوع، ستون طب الرضا^ع هفته آینده ما را بخوانید.)

نکته

روز

پای پوش طبی برای سلامتی قلب دوم

شادفر

کفش های طبی انواع مختلفی دارند. برای نمونه نوعی از کفش های طبی تولید می شوند که قسمت جلویی شان پهن و جادار تر است تا انگشت ها از فضای آزاد بیشتری برخوردار باشند. وقتی پنجه کفش دارای فضای کافی برای قرارگیری راحت انگشت ها نباشد، بر روز عوارضی چون بانپون (برجستگی استخوانی و ضخیم شدگی بافت اطراف مفصل) و انگشت چکشی دور از انتظار نیست، بنابراین کفش های پهن به درد کسانی می خورد که انگشتان شان آز رده است.

همچنین برخی کفش های طبی به طور ویژه، برای صافی کف پا طراحی شده اند تا تسکینی برای درد های ناشی از صافی کف پا در نواحی میچ و زانو باشند و فرد بتواند با ثبات بهتری گام بردارد. برخی کفش های طبی هم از کفی های مخصوص و قابل تعویض برخوردارند؛ این نوع کفش ها در واقع، برای کسانی مناسب ترند که زیاد سر پایی ایستند و پاهایشان ورم می کند. از این رو فرد می تواند متناسب با تورم پاهایش از کفی های متفاوتی در هر روز استفاده کند. افزون بر این ها کفش های طبی، ویژگی های دیگری دارند که در ادامه می آید.

محافظت از قوس کف پا:

کفش های طبی از ساختار ویژه ای برای پشتیبانی قوس کف پا برخوردارند. کفی کفش های طبی از فشار وارده به پاشنه و قسمت تویی پایی کاهد. این در حالی است که کفش های معمولی شاید از قابلیت کافی برای توزیع فشار برخوردار نباشند.

عمق اضافه:

برخی از انواع کفش های طبی از روی قالب های خاصی با عمق اضافه طراحی و تولید می شوند.

داخل نرم و لطیف:

داخل کفش های طبی استاندارد و معمولاً از جنس های نرم و لطیفی است.

زیره مخصوص:

کفش های طبی از زیره سبک و ضربه گیر برخوردارند و در تقویت ثبات پاها هنگام راه رفتن مؤثرند.

درمانگاه

بین میگردن و درد عضلات رابطه ضعیفی وجود دارد

● شهروند: دختری بیست و هفت ساله و مبتلا به میگرن عصبی هستیم. چند وقتی است که سردردم بهتر شده است، اما درد عضلات دست از کتف تا مچ بسیار آزارم می دهد. لطفا علت آن را بر اییم بگویید.

اطلاعاتی که از خودتان داده اید، بسیار مختصر است. احتمال های زیادی را برای این مشکل می توان در نظر گرفت. شاید مشکل از گردن یا تیروئیدتان باشد، شاید هم سطح سروتونین خونتان پایین آمده باشد. از آنجا که رابطه ضعیفی بین میگرن و بروز درد عضلات وجود دارد، باید معاینه شوید تا علت دقیق آن مشخص شود.

● شهروند: یک سالی می شود که دستم لرزش پیدا کرده است. موقعی که با یک خانم صحبت می کنم، لرزش دستم بیشتر می شود و زود دچار اضطراب و ترس شدید می شوم. وقتی دورهمی باشد، مشکلم را با مصرف پراونول حل می کنم، اما اینکه در حالت آرامش هم کمی لرزش دست دارم، اذیتم می کند. لطفا راهنمایی ام کنید.

این گونه لرزش ها معمولاً در اثر اضطراب شدید پیش می آید. در پرستشان مطرح نکرده اید که آیا لرزش دست در حالت آرامش، هنگام استفاده و حرکت دست اتفاق می افتد یا در حالت بی حرکتی آن. اگر جوانتان گزینه اول باشد، احتمال های زیادی را برای آن می توان در نظر گرفت، ولی اگر گزینه دوم باشد، احتمال بیماری پارکینسون وجود دارد. از این رو لازم است حتما به یک متخصص مغز و اعصاب مراجعه کنید تا از نزدیک معاینه و بررسی شوید.



دکتر فرشته صدقات
متخصص علوم اعصاب

شریک پویایی شهر باشیم

درباره مشارکت اجتماعی شهروندان که سبب بهبود اوضاع شهر می شود

سمیرا شاهیان اگر در یکی دود دهه گذشته وقتی مردم برای اینکه سیزده شان را به در کنند، برای تاب بازی کودکان، روشن کردن آتش و هر سرگرمی دیگری درخت هم قطع می کردند و کسی در برابر کار آن ها خیم به ایرو نمی انداخت، در مقابل امروز آگاهی و مشارکت طلبی شهروندان تا حدی بالا رفته است که گاهی جلوی یک نوجوان دهه هشتادی هم نمی توانید ته سیگار تان را روی زمین رها کنید. البته هنوز هم هستند کسانی که برای نمونه تفریح برایشان برابر با وندالیزم (تخریبگری) است، ولی با بیشتر شدن مشارکت مردم و فعالیت های داوطلبانه شان دست کم در این زمانه، انجام دادن یا ندانن برخی کارها در بین شهروندان مذموم و ناپسند شناخته می شود، هر چند عمل و اقدامی هم در پی آن نباشد. موضوعی که قرار است بیشتر به آن بپردازیم مصداق هایی از مشارکت های محلی و اجتماعی در بین شهروندان است که در ادامه می خوانید.



مزیت های مشارکت اجتماعی

- ایجاد حس تعلق
- داشتن احساس هویت
- ایجاد سرمایه اجتماعی
- افزایش تعاملات اجتماعی
- افزایش گروه گرایی



نظافت و جمع آوری زباله

همه ما به خوبی می دانیم زباله های رها شده در معابر و خیابان ها، بویی مشمئزکننده ایجاد می کنند و افزون بر نازیبایی چهره شهر سبب زیاد شدن حشرات و موش ها هم می شوند. در نتیجه همه این سهل انگاری ها، خطر شیوع انواع بیماری ها در شهر و محلات آن افزایش می یابد. ضمن اینکه در زمانه حال، این بی توجهی ها نسبت به محله زندگی به دور از توسعه یافتگی است. یکی از کارکردهای مشارکت محلی می تواند جلب توجه شهروندان به نظافت و جمع آوری زباله ها باشد. دیگر سال ها است که مخازن بزرگ زباله در همه محله ها وجود دارد و شهروندان در مسیری کوتاه از خانه تا این مخازن می توانند کیسه های زباله خود را در آن ها بیندازند.



مشارکت در بلایای طبیعی

در نهایت اینکه شهروندان هم در مقابله با بلایای طبیعی، هم در سامان دهی مخاطرات و بحران های شهری و هم در کاهش اثرات مخرب سوانح طبیعی اثرگذار هستند.



مشارکت های محلی و افزایش آگاهی

یکی از شیوه هایی که می توان از طریق آن مردم یک شهر را در ارتباط مستقیم با نهاد های شهری و مسئولان آن قرار داد، ایجاد شوراهای محلی در محلات و تشویق مردم برای عضویت در این شوراهاست. این در حالی است که در پژوهشی که عوامل مؤثر بر میزان مشارکت شهروندان در اداره امور شهر مشهد بررسی شده است، نتایج نشان می دهد میزان عضویت مشهدی ها در انجمن های مختلف بسیار پایین است. در این تحقیق بیان شده است که عضو نبودن شهروندان در نهاد ها و انجمن های مختلف و حتی عضویت پایین آن ها سبب می شود که آگاهی آن ها درباره مسائل و امور شهری در حد اندکی باقی بماند. از این رو در بخش پیشنهاد های این پژوهش آمده است، «عضویت مردم در شوراهای اجتماعی محلات به عنوان یک انجمن محلی آگاهی آن ها را درباره مسائل شهری افزایش می دهد و زمینه پذیرفتن برخی از مسئولیت های نهادهای شهری از سوی مردم را ایجاد می کند.»



نگهداری از اموال شهر

فضای سبز، مبلمان و تجهیزات شهری از سرمایه های موجود در هر شهری است که از سوی شهرداری ایجاد می شود و در اختیار شهروندان قرار می گیرد. یکی از زمینه های مشارکت اجتماعی، می تواند توجه به اموال شهر و جلوگیری از وندالیزم (تخریبگری) باشد. زیراد مقابل کار عده ای شهروندی مسئولیت و نا آگاه نباید سهم عموم شهروندان، صرف دوباره کاری امور شود. دیوار نوشته ها و خسارت به چراغ های روشنایی، آسیب وارد کردن به مخازن زباله ها و نیمکت ها، سرقت وسایل مبلمان بوستان ها و دریچه ها (منهول ها)، لطمه زدن به درختان، هرس و قطع غیر مجاز از جمله مشکلاتی هستند که شهرداری هزینه سنگینی بابت ترمیم، بازسازی و جانمایی دوباره آن ها پرداخت می کند. شهروندان می توانند با ایجاد گروه های حمایتی و افزایش احساس مسئولیت، این هزینه ها را کاهش دهند.



جداسازی پسماند ها مشارکتی با سود همه جانبه

بالا بردن میزان آگاهی شهروندان نسبت به اهداف یک طرح و نتایج آن، عاملی برای افزایش مشارکت های اجتماعی است. همان طور که تجربه بیشتر کشورهای دنیا در زمینه باز یافت نشان می دهد، بهترین راه باز یافت مواد و انرژی از پسماند ها، جداسازی آن ها از مبدأ است. این در حالی است که با فته های پژوهشی که میزان مشارکت شهروندان در امور شهری را بررسی کرده است، نشان می دهد ۶۵ درصد شهروندان نسبت به جداسازی پسماند دغدغه دارند. اما ۱۵ درصد به دغدغه شان عمل می کنند. بنابراین می توان با بهره بردن از کارکردهای مشارکت اجتماعی و محلی، گامی اثر بخش برای ترغیب شهروندان در این زمینه برداشت. سمن های محیط زیستی و شوراهای اجتماعی محلات هم می توانند در جلب مشارکت های مردمی و ایجاد زیر ساخت های لازم در زمینه جداسازی پسماند های خشک خانگی نقش بی بدیلی داشته باشند. در این باره بد نیست بداند بخش زیادی از خانوارهای شهری یعنی ۶۱٫۳ درصد فقط به دلیل نداشتن حوصله، از جداسازی پسماند های خشک سر باز می زنند. ارائه آموزش های مستمر و به وجود آوردن راه های تشویقی کم می تواند از شهروندان تهرانی درباره استفاده درست از آب خاکستری که در نظر برخی بهره بردن از آن اجتماعی محلات باشد در جلب مشارکت این گروه از مردم مؤثر است.

استفاده از آب خاکستری

اگر آب خاکستری در سطح خانگی و در محدوده یک ساختمان مسکونی تصفیه شود، معمولاً برای سیفون توالت ها و آبیاری زیر سطحی فضای سبز که گیاهان غیر خوراکی در آن پرورش داده می شوند، قابل استفاده است. آبا با خواندن همین جمله و بی توجهی زیاد مان به منابع آب های خاکستری به فکر فرو نمی رویم؟ یکی از مصداق های مشارکت شهروندی حتی به شیوه انفرادی همین است. احساس مسئولیت در برابر آنچه می بینیم و از آن آگاه هستیم، اجازه دهد همین جا به نمونه ای از مشارکت تعداد کمی از شهروندان تهرانی درباره استفاده درست از آب خاکستری که در نظر برخی بهره بردن از آن کار دشواری است، اشاره کنیم. مدیر یک مجتمع مسکونی هشتاد واحدی در پایتخت با همکاری همه ساکنان با طراحی و اجرای یک پیچ با زچر خانی آب خاکستری توانسته است دو باب استخر و یک کارواش شست و شوی خود و در این مجتمع فراهم کند تا بتوانند بدون دغدغه استفاده از آب شهری، اتلاف وقت و پرداخت هزینه های اضافی، بخشی از نیازهای فاهی و خدماتی خود را در محل مسکونی شان برطرف کنند. در شهر خود مان هم، شهروندی توانسته با طراحی یک پیچ تصفیه فاضلاب در حیاط خانه اش، از آب خاکستری برای آبیاری فضای سبز و شست و شوی حیاط و فلاش تانک استفاده کند. به همین سادگی.



مشارکت در کارهای نیک

برخی از کارهایی که ما انجام می دهیم نه به منظور دریافت سود و نه برای دفع زبانی است، بلکه ناشی از داشتن احساس تعلق و روحیه مشارکت طلبی است. رفتارهای اجتماعی مطلوب مانند نوع دوستی، نیکوکاری و کمک به دیگران از این دست کارهاست. همه ما نمونه هایی از کمک به سیل زدگان، زلزله زدگان، خانواده های بی سرپرست، کودکان کار و... در ذهن داریم. احساس تعلق اجتماعی نوعی سرمایه اجتماعی محسوب می شود و در صورتی که این احساس تعلق در بین شهروندان قوی باشد، سبب می شود تا شهروندان برای توسعه و پیشرفت شهر شان، در مراکز خیریه و انجمن ها داوطلبانه و در حد توان مشارکت کنند. برای جلب نظر شهروندان در چنین زمینه هایی، آموزش و پرورش و در کنار آن، شهرداری ها و فرمانداری ها هم می توانند با فعالیت های خود به افزایش سطح دینداری در جامعه و در نتیجه افزایش مشارکت در امور خیریه کمک کنند.