## حاشیه یک

### چرا نمک حرمت دارد؟

قصه قسم خوردن به نون و نمک، نمک خوردن و نمکدان شکستن و مثل‌هایی از این دست که به حرمت این دو ماده حیاتی در زندگی ما اشاره دارند، از آن دست مقوله‌هایی هستند که بار اخلاق و مرام را بیش از هر چیز دیگری در جامعه به دوش می‌کشند.

قصه نان و برکتش و سختی تولید آنکه مشخص است و گفتن ندارد ولی آیا تا به حال با خودتان فکر کرده‌اید که با توجه به دسترسی آسان ما به نمک، با وجود این همه کویر و دریاچه‌های آب شور، چرا باز هم نمک این قدر حرمت دارد و هم‌سنگ نان دیده می‌شود؟

**نمک، نمادی از عهد و مرام است**

اسناد تاریخی می گویند؛ این موضوع بیش از آنکه جنبه حیاتی برای آدمی داشته باشد، جنبه اعتقادی دارد و یک نماد است؛ نمادی از عهد و پیمان، حق‌شناسی، خیروبرکت و در مواردی ملاحت و زیبایی، ذوق و خوش‌برخوردی و حتی شیرین‌زبانی.

با این تعریف، در فرهنگ عامه اگر کسی فاقد هر کدام از این خصوصیات و ویژگی‌ها باشد، بی‌نمک یا بی‌نصیب از نمک خوانده می‌شود، مانند اینکه «دستش نمک ندارد»، «نمک خورده و نمکدان شکسته»، «چهره‌اش بی‌نمک است» و... .

برای روشن‌تر شدن مطلب؛ در فرهنگ ما، چهره نمکین به چهره‌ای گفته نمی‌شود که زیبایی منحصربه‌فردی داشته باشد، بلکه ترکیبی از تمامی صفات زیبا، نیکو و بر دل نشستنی است که گاهی این چهره‌ها همچون نمکی که بر آتش بریزند، چنان شور و غوغایی می‌کنند که برای مخاطب وصف نشدنی است.

**نان و نمک، شاه و گدا نمی‌شناسد**

رعایت حق نان و نمک موضوعی است که به طبقه یا گروه خاصی ارتباط ندارد و حتی در بین پادشاهان هم به‌عنوان نمادی از عهد و پیمان و وفاداری به ثبت رسیده است. در موزه جواهر آلات سلطنتی یک عدد سینی زرین وجود دارد که ارامنه قفقاز به هنگام سفر ناصرالدین شاه قاجار در اواخر قرن ۱۳ هجری قمری به اروپا در آن نان و نمک گذاشته و تقدیم شاه کردند. چنین عملی به منزله عهد و پیمان و وفاداری به شاه محسوب شده است.

این رسم و آیین‌های مشابه آن هنوز هم در بین برخی از ایلات کشورمان رواج دارد. در میان این اقوام برای ایجاد رابطه و دست برداشتن از کینه و کدورت، نماینده یا نمایندگانی از قوم مخالف، نان‌ونمک را در سینی گذاشته و برای قوم طرف مقابل می‌فرستادند یا با دعوت از قوم مخالف در حضور آنان پنجه در آرد می‌گذارند و سوگند یاد می‌کنند. با این توضیح، علت تقدس دو کلمه نان‌ونمک در بین ما اندکی روشن می‌شود.

---

چرا در طب سنتی به خوردن نمک توصیه شده ولی در طب نوین نه؟

# نمک هم، نمک‌های قدیمی!

طرح: جلال حاجی‌زاده/شهرآرا

معصومه متین‌نژاد

**قدیم‌ترها، یعنی زمانی که هنوز نمک‌پاش‌ها، جای نمکدان‌ها را در سفره‌ها نگرفته بودند، بنا به سنت، رسم بود که غذا را با مزه کردن مقداری نمک شروع کرده و به پایان می‌رساندند. ماده غذایی که مانند نان، برکت سفره بود و مانند نوشدارو، قوت جان، یعنی آن قدر خواص مفید و شفابخش از آن در مبانی طب سنتی و اسلامی می‌شنیدی که با مصرف آن خودت را بی‌نیاز از هر دارویی می‌دیدی!**

**به‌طور مثال در این باره حدیثی از امیرمومنان علی(ع) داریم که توصیه فرموده‌اند: «غذای خود را با نمک آغاز کنید. اگر مردم آنچه در نمک است، می‌دانستند آن را بر تریاقِ (پادزهر) تجربه‌شده برمی‌گزیدند، هر کس غذای خود را با نمک آغاز کند، ۷۰ درد و نیز دیگر دردهایی که فقط خداوند از آن‌ها آگاه است، از او می‌رود».**

**همه این‌ها در حالی است که این روزها خیلی کم پیش می‌آید که شما روزنامه یا مجله و نشریه‌ای را ورق بزنید یا پیچ رادیو و تلویزیونی را باز بکنید و در مذمت خوردن زیاد نمک یا اصلا خود نمک، مطلبی را از متصدیان سلامت در جامعه نخوانید و نشنوید.**

**این همه اختلاف نظر ممکن است برای شما هم مانند ما این سوال را ایجاد کرده باشد که به راستی این تغییر در سبک زندگی ماست که این همه تفاوت را ایجاد کرده است یا باز مانند یکی از هزاران مورد دیگر، این داشته‌های طب نوین است که بر طب سنتی و اسلامی رجحان داده شده و ما را دوباره به بن‌بست کشانده است.**

**بدون نمک می‌توان زندگی کرد؟**

از نمک به‌عنوان یکی از ۳ ماده حیاتی در طبیعت و بدن یاد می‌شود که نبود یا کمبود آن با وجود همه مضراتی که این روزها درباره آن می‌شنویم، باعث اختلالات بسیاری در بدن می‌شود. بیشترین اثر مفید نمک، ثابت کردن ضربان غیرعادی قلب است که به تنظیم فشار خون کمک می‌کند. خارج کردن اسیدیته زیادی که در بدن به وجود آمده است، حفظ تعادل مقدار قندخون، فراهم آوردن انرژی لازم برای بدن و نقش آنتی‌هیستامینی آن، تنظیم خواب بدن، کمک به عملکرد صحیح سلول‌های عصبی و پیام‌رسان، جذب مواد مغذی، جلوگیری از گرفتگی عضلانی و ریزش بزاق در حین خواب و کمک به ساخت‌وساز سلول‌های استخوانی، همه و همه به مدد یون‌های موجود در نمک صورت می‌گیرد. پس یادتان باشد؛ هرگز نمک را به‌طور کامل از رژیم غذایی‌تان حذف نکنید.

**نمک‌های امروزی و دیروزی**

اگر از قدیمی‌ها بپرسید، به شما خواهند گفت که طعم نمک‌های امروزی با گذشته خیلی متفاوت شده است؛ چرا که در گذشته، نمک افزون بر آنکه یک طعم‌دهنده و نگه‌دارنده بود، یک ماده غذایی هم محسوب می‌شد، در حالی که نمک‌های امروزی این چنین نیستند. ما هم با این نظر هم‌عقیده‌ایم؛ چرا که از نمک‌های دیروزی که ترکیبی از یون‌های سدیم، پتاسیم، منیزیم، کلسیم، ید، منگنز، روی و... بودند، فقط کلرید سدیم آن یعنی همین نمک‌های صنعتی رایج در بازار مانده است که به آن قدری ید می‌زنند و هنوز جای شکرش باقی است. از این رو دیگر نباید نمک‌های امروزی را یک ماده غذایی کامل دانست که با مصرفشان بسیاری از نیازهای بدن تامین و امراض آن برطرف می‌شود.

**کدام نمک را مصرف کنیم؟**

مدتی است که تبلیغات بسیاری درباره نمک‌های دریا می‌شود، نمک‌هایی که آن‌ها را می‌توان در بسته‌بندی‌های سنتی در عطاری‌ها یافت. صرف‌نظر از تقلبی یا اصل بودن این نوع نمک‌ها، نمکی که از خشک کردن آب دریا یا دریاچه‌ها یا جلگه‌های کویری به‌دست می‌آید، نمکی کامل و مفید برای بدن است که به‌طور قطع و یقین مصرفش بر نمک‌های صنعتی امروزی ارجحیت دارد؛ اما نکته مهم ماجرا، بنا به گفته وزارت بهداشت، این نمک‌ها ناخالصی‌ها و فلزات سنگین و سمی زیادی دارند که برای بدن مضر است و متاسفانه خود ما نیز آن‌ها را بر اثر غفلت وارد چرخه طبیعت کرده‌ایم.

به عبارتی، درست است که بخشی از عناصر مفید نمک‌های طبیعی در اثر فرایند تصفیه در کارخانه‌های تولید و بسته‌بندی نمک از بین می‌رود؛ اما تا زمانی که این نمک‌ها تصفیه نشده و مجوز بهداشت را دریافت نکنند، خیلی برای مصرف خوراکی قابل اعتماد نیستند. واقعیت امر این است که دیگر نباید از معادن و منابع نمک امروزی هم انتظار نمک‌های دیروزی را داشت؛ چرا که افزون بر آلوده‌شدن این منابع، آب و خاک هم دیگر از عناصر و ترکیبات مفید گذشته خالی شده است.

**نمکی که از خشک کردن آب دریا یا دریاچه‌ها یا جلگه‌های کویری به‌دست می‌آید، نمکی کامل و مفید برای بدن است که به‌طور قطع و یقین مصرفش بر نمک‌های صنعتی ارجحیت دارد؛ اما بنا به گفته وزارت بهداشت، این نمک‌ها ناخالصی‌ها و فلزات سنگین و سمی زیادی دارند که برای بدن مضر است. تا زمانی که این نمک‌ها تصفیه نشده و مجوز بهداشت را دریافت نکنند، خیلی برای مصرف خوراکی قابل اعتماد نیستند...**

**چه مقدار نمک مصرف کنیم؟**

گفتیم که نمک یک ماده حیاتی در طبیعت و بدن است که مصرف آن برای همه لازم و ضروری است. با این وجود مصرف نمک هم، مانند هر ماده غذایی دیگری از هر نوعی که باشد، حد و اندازه دارد و نباید در خوردن آن زیاده‌روی کرد. متخصصان برای یک فرد بالغ مصرف حدود ۶ گرم نمک در روز را توصیه می‌کنند که این مقدار برای کودکان خیلی کمتر است. به عبارتی نیاز روزانه یک کودک به نمک تا یک‌سالگی در حدود یک گرم، تا سه‌سالگی در حدود ۲ گرم، تا شش‌سالگی در حدود ۳ گرم و تا ده‌سالگی در حدود ۵ گرم است.

توجه داشته باشید که این مقدار نمک، نیاز کلی بدن است و می‌تواند از هر طریقی؛ غذای مصرفی روزانه، آب، تنقلات، شیرینی‌ها و... جذب بدن شود. بسیاری تصورشان از میزان مصرف، استفاده قابل مشاهده است که معمولا آن مقدار را خودشان مستقیم به غذا اضافه می‌کنند، در حالی که بیشتر مواد غذایی مصرفی موجود در بازار نظیر انواع نان و کنسروها و حتی نوشابه‌های شیرین هم نمک دارند به حدی که طبق آمارهای موثق، میزان نمک مصرفی بیشتر مردم چند برابر میزان استاندارد آن است.

**اختلاف نظر طب سنتی و نوین**

در مبانی طب سنتی، طبیعت نمک گرم و خشک عنوان شده است و مصرف آن سردی و تری را از بدن، به‌ویژه مغز برطرف می‌کند. این موضوع باعث می‌شود که بسیاری از بیماری‌های جسمی و روانی که به‌دلیل سردی و تری در بدن ایجاد شده از بین برود. همچنین نمک برطرف‌کننده بلغم، سودا و صفرا و بازکننده انسداد است که غذای سرد را اصلاح، طعم غذا، سبزی‌ها و گوشت را نیکو و اشتها را زیاد می‌کند و باعث شفافیت پوست صورت نیز می‌شود. از این رو رسول خدا(ص) درباره این ماده غذایی فرموده‌اند: «مَثَل من به اصحابم مانند مَثَل نمک به غذاست. همان‌طوری که امت من جز به واسطه من اصلاح نمی‌شوند، غذا نیز بدون نمک اصلاح نمی‌پذیرد».

طب نوین درباره کلرید سدیم، ترکیبی که ما آن را با نام نمک طعام می‌شناسیم، نظر دیگری دارد. به‌طور مثال در طب سنتی از نمک به‌عنوان عاملی در اُفت فشار یاد شده است، در حالی که امروزه نمک یکی از مهم‌ترین دلایل افزایش فشار و بروز سکته‌های قلبی و مغزی عنوان می‌شود که باید در میزان مصرف آن بسیار دقت کرد. شاید علت این موضوع را بتوان در حذف یون‌های مفید نمک جستجو کرد که در ادامه به چند نمونه بارز آن اشاره‌ای خواهیم کرد؛

**تاثیر یون‌های تنظیم‌کننده فشار خون:** طبق پژوهش‌های متخصصان قلب که بخشی از نتایج آن در کتاب «براِن والد» منتشر شده است؛ وجود منیزیم(mg)، کلسیم(Ca) و پتاسیم(k) به اندازه کافی در غذای مصرفی، عامل کاهش خون به مقدار ۶٫۴ میلی‌متر جیوه در افراد دارای فشار خون و به مقدار ۵٫۲ میلی‌متر جیوه در انسان‌های عادی است. پس طبیعی است که نمک حاوی این یون‌ها اثری معکوس کلرید سدیم داشته باشد.

**رابطه پتاسیم و بروز برخی بیماری‌ها:** پتاسیم در بدن کمک می‌کند تا غذای جذب‌شده به داخل سلول‌های بدن برود و مواد زائد از سلول‌ها خارج شود. همچنین این یون در انتقال پیام‌های عصبی از سلولی به سلول دیگر و حفظ تعادل اسیدی و بازی بدن نقش دارد و با همکاری کلسیم رابطه عصب و ماهیچه را تنظیم می‌کند. از این رو کمبود آن می‌تواند باعث سکته مغزی، مشکلات کلیوی، ناباروری، ضعف عمومی و بالا رفتن فشار خون و میزان سدیم در بدن شود.

**بیماری‌های ناشی از کمبود منیزیم:** منیزیم نیز از آن دسته یون‌هایی است که حضورش در بدن بسیار مهم و نقش‌آفرین است و نبودش مشکلاتی نظیر آسم، بی‌اشتهایی، برخی سردردهای میگرنی، کندی رشد، تغییرات در نوار قلب، مشکلات ماهیچه‌ای عصبی، تشنج، افسردگی، ضعف عضلانی و... را در بدن ایجاد می‌کند.

**رابطه کمبود منگنز و کوتاهی قد:** کمبود منگنز در بدن هم عامل مشکلاتی مانند کوتاه‌شدن استخوان‌های بلند ساق و بازو است که نیاز بدن به آن را دیگر نمی‌توان از طریق نمک تامین کرد. همچنین نبود آن مشکلاتی مانند کری، آسم، نرمی غضروفی، اختلال در رشد به علت سوءتغذیه در غضروف، دررفتگی رباط، حرکات تکراری غیرارادی، تشنج، ناباروری به‌علت ناتوانی در تخمک‌گذاری در خانم‌ها و ساخت اسپرم در مردها و... را نیز باعث می‌شود.

**ساخت‌وساز یا پوکی استخوان:** به نوشته روزنامه بمبئی میرور، وقتی مقدار سدیم در خون زیاد شود، بدن از طریق ادرار به‌طور خودکار سدیم زیادی را دفع می‌کند؛ اما در این فرآیند طبیعی کلسیم نیز همراه سدیم از بدن خارج می‌شود. به این ترتیب کلسیم ذخیره‌شده در بدن به میزان زیادی تخلیه شده و از دست می‌رود. افزایش کلسیم در ادرار خود عامل تشکیل سنگ کلیه است و از سوی دیگر به پوکی و ضعف استخوان‌ها نیز منجر می‌شود و خطر ابتلا به پوکی استخوان را تشدید می‌کند و این در حالی است که نمک طبیعی خود کلسیم دارد، هرچند که به میزان کم باشد.

**مصارف غیرخوراکی نمک سنتی**

نمک‌ها در طب سنتی به جز مصارف خوراکی، آثار درمانی ویژه‌ای هم دارند. یعنی در درمان بیماری‌های بسیاری از جمله بیماری‌های قارچی و پوستی، دردهای عضلانی و مفصلی، رفع خستگی و استرس، همچنین بهبود پینه و ترک دست‌وپا و معجزه می‌کنند. برای این منظور نمک‌های سنتی بهترین انتخاب هستند. به‌طور مثال نمک دریاچه ارومیه مقادیر بسیاری از مواد معدنی از جمله کلر، سدیم، پتاسیم، منیزیم، کلسیم، سولفات و دیگر مواد معدنی به همراه کتون دارد که هر یک به‌تنهایی خواص درمانی بسیاری دارد.

برای استفاده از خواص این نمک‌ها می‌توانید مقداری از آن را درون ظرفی حل و چند دقیقه‌ای عضو دردناک و آسیب‌دیده را در آن قرار دهید یا مقداری از نمک را درون کیسه‌ای ریخته و گرما دهید، سپس روی عضو دردناک بگذارید. همچنین برای رفع خستگی و بیماری‌های پوستی نیز می‌توان مقداری از این نمک‌ها را درون وان حمام حل کرد و چند دقیقه‌ای در آن دراز کشید.

**نمک‌ها در طب سنتی به جز مصارف خوراکی، آثار درمانی ویژه‌ای هم دارند. یعنی در درمان بیماری‌های بسیاری از جمله بیماری‌های قارچی و پوستی، دردهای عضلانی و مفصلی، رفع خستگی و استرس، همچنین بهبود پینه و ترک دست‌وپا و معجزه می‌کنند. برای استفاده از خواص این نمک‌ها می‌توانید مقداری از آن را درون ظرفی حل و عضو دردناک و آسیب‌دیده را در آن قرار دهید یا مقداری را درون کیسه‌ای بریزید و گرما دهید، سپس روی عضو دردناک بگذارید**

**تفاوت نمک‌های دریا با رودخانه**

نمک تهیه‌شده از آب دریا تیره است و بیشتر هم مصرف درمانی دارد تا خوراکی؛ اما نمک‌هایی که از دل کویر تهیه می‌شود، یا منشا رودخانه‌ای دارد، به نسبت نمک دریا بهداشتی‌تر و طبیعی‌تر و روشن‌تر است و برای مصارف خوراکی مناسب‌تر. با این وجود نمک تولیدشده از دل کویر به نسبت نمک رودخانه‌ای، انتخاب بهتری برای نمک خوراکی است. در ایران، نمک «آران کاشان»، «دریاچه قم»، «فردوس مشهد» و چشمه‌های «طالقان» و «الموت» از بهترین انواع نمک طعام هستند که مخلوط آن‌ها حاوی بسیاری از ریزمغذی‌های ضروری بدن است و در صورت تصفیه بهترین انتخاب برای نمک خوراکی است.

**کارشناس: علی هاشمی‌فر؛**
**متخصص طب سنتی و عضو شورای حکمای اتحادیه گیاهان دارویی مشهد**

---

## حاشیه دو

### نگران فقر نمک نباشید

همان‌طور که می‌دانید؛ فشار خون بالا از مهم‌ترین مشکلات سلامت جامعه است که با افزایش خطر انواع سکته‌های قلبی و مغزی و مرگ‌ومیرهای ناشی از آن ارتباط مستقیمی دارد و رابطه تنگاتنگ آن هم با مصرف زیاد نمک، بر کسی پوشیده نیست.

شما حتی اگر از همین امروز هم، تصمیم به حذف نمک در غذایتان بگیرید، باز هم آن قدر منبع برای ذخیره آن در بدن دارید که هیچ‌گاه به صفر نزدیک نشوید. به‌عبارتی تا اطلاع ثانوی نباید نگران فقر نمک در بدنتان باشید.

پس بهتر است که از همین امروز به دنبال راهکارهایی برای کمتر مصرف کردن آن باشید. راهکارهایی که می‌تواند از گم‌وگور کردن نمکدان‌های خانه تا کوچک‌تر کردن پیمانه نمک آشپزی‌تان باشد. در ادامه چند راهکار مفید برای این منظور را با هم مرور می‌کنیم.

- سر سفره غذا با وجود مقاومت همه اعضای خانواده، نمکدان را از سفره حذف کنید.
- برای طعم‌دادن به غذاها، به‌جای نمک از چاشنی‌های دیگر مانند سرکه، آب‌لیمو، سیر، سبزی‌های معطر و سایر ادویه‌ها استفاده کنید.
- تا حد امکان از مصرف غذاهای صنعتی و آماده خودداری کنید؛ چرا که نمک در آن‌ها حکم نگه‌دارنده و طعم‌دهنده اصلی را دارد.
- تغییر دادن ذائقه از آسان‌ترین تغییراتی است که بدن به‌راحتی و بدون هیچ‌گونه دردسری آن را می‌پذیرد. البته به شرط آنکه این تغییر، تدریجی و با میل خودتان و در راستای حفظ سلامتی‌تان باشد.
- حجم غذایتان را چندمنظوره کاهش دهید. مطمئن باشید بهترین راه برای اینکه کالری و سدیم کمتری به بدنتان برسانید، انتخاب همین راهکار است.
- پیمانه‌های نمکتان را برای آشپزی کوچک‌تر کنید. این کار از لحاظ تاثیر روانی مانند خوردن غذا با قاشق چای‌خوری است که شما خیلی زودتر به مرز سیری می‌رساند.
- قفسه‌های کابینت آشپزخانه و یخچالتان را از تنقلات شور و نمکی و فرآوری‌شده کم‌کم خالی و با مواد طبیعی و خام و میوه‌ها و سبزی‌های تازه پر کنید. یادتان باشد، این کار را باید تدریجی انجام دهید تا ذائقه‌تان به یک‌باره شوکه نشود.
- تا مدتی میزان دریافت نمک بدنتان را کنترل کنید، درست مانند کسی که حجم کالری دریافتی بدنش را چک می‌کند. این کار خودبه‌خود حساسیت شما نسبت به نمک غذاها را بالا می‌برد.
- محققان آمریکایی هفت ماده غذایی را به‌عنوان پرنمک‌ترین محصولات غذایی دنیا معرفی کرده‌اند: پیتزا، نان سفید، پنیر، سوسیس هات‌داگ، سس ماکارونی آماده، کالباس و برنج‌های پخته‌شده آماده. سعی کنید؛ از این به بعد بیشتر مراقب مصرف این نوع غذاها باشید.

---

١

### ماست بخوریم یا شیر؟

به گفته یکی از متخصصان تغذیه و رژیم‌درمانی، ماست حاوی باکتری‌های مفیدی است که قند موجود در آن را به اسیدلاکتیک تبدیل می‌کند و وجود همین باکتری‌ها باعث می‌شود در مقایسه با شیر فواید بیشتری برای سلامتی داشته باشد. همچنین بخشی از این باکتری‌ها باعث کاهش گاز معده و نفخ، رفع یبوست و اسهال، تقویت عملکرد سیستم ایمنی، ترمیم زخم‌ها، بهبود جذب ویتامین‌ها و مینرال‌ها و کنترل وزن در مصرف‌کنندگان آن می‌شود. از دیگر مزیت‌های مصرف ماست، وجود کلسیم فراوان در آن است که برای استحکام استخوان و دندان ضروری است و به روند انعقاد خون نیز بسیار کمک می‌کند.

٢

### فیبر زیاد لاغرتان می کند

محققان معتقدند که با خوردن غذاهای فیبردار، قند خون در سطح ثابتی حفظ می‌شود و کمتر گرسنه می‌شویم؛ چرا که وقتی غذاهایی را که فیبر زیادی دارند و آب زیادی جذب می‌کنند، می‌خوریم، بعد از حل شدن در دستگاه گوارش، به‌صورت نوعی ژل در روده درمی‌آیند که پردازش کربوهیدرات‌ها در بدن را بهبود می‌بخشند و تولید انسولین را از طریق کاهش جذب گلوکز، کم‌تر می‌کنند. به‌طور مثال دانه چیا می‌تواند تا ۱۲ برابر وزن خودش آب جذب کند یا بامیه که سرشار از ویتامین A و B6 و C، فولات (اسید فولسیک)، آهن، منیزیم و کلسیم است و مصرف آن می‌تواند تا چندین ساعت مانع گرسنگی شما شود.

٣

### کلر با بدن چه می کند؟

در بیشتر کشورهای توسعه‌یافته از کلر برای ضدعفونی کردن آب استخر استفاده می‌شود. محققان می گویند: اگرچه با افزودن کلر، آب ایمن می‌شود؛ اما مشکل موقعی به وجود می‌آید که به میزان بالاتر (یعنی حدود ۲ یا ۵ سهم در هر میلیون) کلر به آب افزوده شد؛ چرا که کلر، پوست را خشک و باعث آزردگی شدید و اگزما می‌شود. همچنین محققان بلژیکی می گویند: کودکانی که هفته‌ای یک بار در استخرهای حاوی کلر شنا می‌کنند، ۵ برابر بیشتر با مشکل آسم مواجه می‌شوند. همچنین تماس منظم دندان با آب این استخرها می‌تواند باعث فرسودگی جدی مینای دندان و صدمه جدی به قرنیه چشم شود.

۴

### طول عمر با انسان‌دوستی

به گفته پژوهشگران علوم رفتاری، کمک کردن به دیگران و شرکت در فعالیت‌های انسان‌دوستانه فرایندی مثبت و اقدامی مطلوب محسوب می‌شود که ضمن اینکه منجر به خرسندی دیگران می‌شود به سلامت روانی و نوعی احساس رضایتمندی در فرد نیز کمک می کند. این موضوع با کاهش استرس و افزایش حس سلامتی، نشاط و رضایتمندی در فرد، به‌طور مستقیم بر سلامت جسمی و طول عمر او اثر گذاشته و آن را افزایش می‌دهد. یعنی کمک به دیگران و انجام امور انسان‌دوستانه نه‌تنها از لذت‌بخش‌ترین رفتارهای انسانی است، بلکه بزرگ‌ترین کمک فرد به خودش برای حفظ سلامتی‌اش است.

---

## درمانگاه

**این صفحه متعلق به شما و اعضای خانواده شماست. ما بنا داریم در ستونی که مدت‌ها با آن همراه بوده‌اید، همچنان به دنبال پاسخ به سؤالات شما درباره مشکلات جسمی و روحی‌تان باشیم. پرسش‌های خود را به شماره ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیامک زده یا با تماس با شماره ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱ داخلی ۲۵۴، صفحه خانه زندگی، با ما در میان بگذارید.**

دکتر سرورالزمان فامیلی- متخصص پوست و مو

### جوش‌های سفید دور چشم باید تخلیه شود

**شهروند: چندوقتی هست که اطراف چشمم جوش سفید ریز ایجاد شده است. چه کار کنم که از بین برود؟**

جوش‌های سفید که در اصطلاح به آن میلیا گفته می‌شود به دلایل مختلفی ایجاد می‌شود. این دانه‌های کوچک در ارتباط با بسته‌شدن مجاری غدد چربی به وجود می‌آید. این ضایعات به صورت گروه کوچک از برجستگی‌های سفید کروی با سطح صاف دیده می‌شوند، دردناک نیستند و خارش هم ندارند. میلیا در هر سنی از نوزادی گرفته تا بزرگ‌سالی دیده می‌شود.

اما شمار سوال خود توضیح نداده‌اید که اندازه این جوش‌ها چقدر است؟ آیا در پلک پایین ایجاد شده یا پلک بالا و چه تعداد هستند. اگر تعداد این جوش‌ها زیاد است می‌تواند به دلیل جنبه ارثی آن هم باشد. معمولا روش درمان این جوش‌ها که دانه‌هایی به اندازه یک ارزن هستند تخلیه کردن توسط متخصص پوست است که به وسیله یک سوراخ مخصوص خراش داده شده و محتویات آن خالی می‌شود. معمولا ضایعات به دنبال این روش از بین رفته و عود هم نمی‌کنند.

اگر چه میلیا در ظاهر سطحی به نظر می‌رسد ولی افراد مبتلا نباید در منزل اقدام به دستکاری آن کنند؛ زیرا ممکن است اسکار بر جا بگذارد. بهتر است هر گاه هر ضایعه جدیدی روی پوست خود مشاهده کردید، به پزشک مراجعه کنید.

دکتر محمد خیاط‌زاده- متخصص ارتوپد

### درد بدون علت استخوان، ریشه عصبی دارد

**شهروند: دختری ۲۴ ساله هستم. استخوان‌هایم از زانو تا پنجه و مچ دستانم تا پنجه و کمرم درد می‌کند. حدود ۵ سال پیش من همین مشکل را داشتم. خیلی آزمایش‌های متفاوت دادم سنجش تراکم انجام دادم. داروهای متفاوت استفاده کردم. تمام دکترهایی که رفتم گفتند سالم هستم.**

در واقع استخوان‌های شما سالم هستند و هیچ مشکل جسمی وجود ندارد بلکه تمام این موارد به علت مسائل روحی و عصبی اتفاق می‌افتد. اگر این دردهای ناشناخته دوباره تکرار شده به معنای این است که شما دچار استرس‌های روحی هستید.

بهترین راه تسکین، ورزش کردن و استفاده از روش‌های ریلکسیشن مانند یوگاست. در موارد شدیدتر و آزاردهنده می‌توان از داروهای آرام‌بخش کم‌عارضه‌تر برای تسکین استفاده کرد.

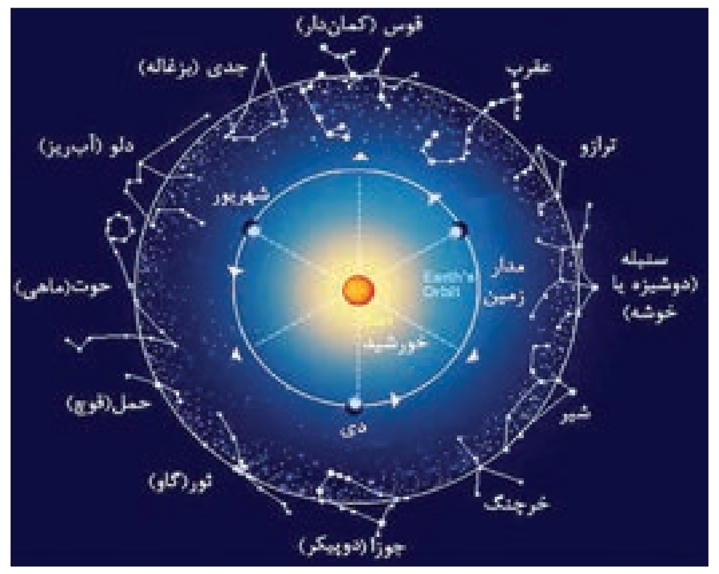
---

درباره یکی از اوقات رایج در ایام سال

# ساعت‌های قمر در عقرب

حشمتی

**برخی عبارات را ممکن است بشنویم؛ اما معنای آن را ندانیم یا به دنبال چرایی آن نباشیم. اصطلاح «قمر در عقرب» را حتما تا به حال شنیده‌اید یا روی برخی تقویم‌ها دیده‌اید. قدیمی‌ترها بیشتر از جوانان امروزی به چنین مناسبت‌های تقویمی اعتقاد دارند و معمولا قبل از انجام کارهای مهم، ساعت سعد و نحس آن را بررسی می‌کنند. از فرمایشات اهل بیت(ع) برمی‌آید که علم نجوم، علمی الهی است که توسط فرشتگان و انبیاء(ع) به بشر تعلیم داده شده است؛ ولی تعداد کسانی که به آن احاطه داشته باشند اندک هستند. بر اساس روایات مشخص است که علم نجوم واقعیت دارد؛ ولی پیچیدگی آن فراتر از آن است که افراد عادی بتوانند به‌طور کامل از آن مطلع شوند. بر اساس محاسبات منجمان امروز یکشنبه ۴ مرداد از ساعت ۶ بعدازظهر تا دو روز آینده شروع یکی از ایام قمر در عقرب این ماه است؛ اما آنچه ما باید بدانیم این است که در این ساعات انجام چه کارهایی ممنوع و چه کارهایی توصیه شده است.**



**قمر در عقرب چه وقت است؟**

گفته می‌شود که زمانی که کره ماه (قمر) برابر صورت فلکی عقرب قرار گیرد می‌گوییم که قمر در عقرب است. برج‌های صورت‌های فلکی دوازده عدد است که عبارت‌اند از: حمل، ثور، جوزا، سرطان، اسد، سنبله، میزان، عقرب، قوس، جدی، دلو، حوت. عقرب برج هشتم از دایره‌البروج است که خورشید سالی یک‌بار (آبان ماه) وارد آن می‌شود. ولی ماه هر ۲۷ روز یک‌بار از آن می‌گذرد و به مدت حدود ۲ روز در آن قرار دارد.

قمر در عقرب می‌تواند به دو عنوان تعبیر شود: قمر در صورت فلکی عقرب و قمر در برج عقرب. روزهای قمر در عقرب هر سال با سال قبل و بعد متفاوت است و باید با شیوه‌های خاص خود محاسبه شود. البته منجمان و ستاره‌شناسان معترف‌اند که محاسبات، نظرات و برداشت‌هایی که از حالات نجومی دارند، تقریبی و احتمالی است.

طول مدت قمر در عقرب در حدود شصت ساعت و به عبارتی دو روز و نیم است. ولی به‌دلیل عمل به احتیاط بهتر است که دو روز دیگر به آن اضافه شود. علت اصلی این اضافه کردن ایام این است که ما دقیقا نمی‌دانیم آنچه در روایات و احادیث به‌عنوان قمر در عقرب ذکر شده است، مقصودش قمر در صورت فلکی عقرب است یا منظور قمر در برج عقرب است.

**زندگی را بر پایه قمر در عقرب نگذارید**

توصیه این است که در چنین ایامی از انجام کارهای مهم خودداری کنیم؛ اما این رعایت کردن نباید به گونه‌ای باشد که کل زندگی ما را تحت تاثیر قرار دهد و قدرت تصمیم‌گیری و انجام کارهای مهم را برای ما صعب و دشوار و غیرممکن کند.

شخصی به امام صادق(ع) عرض کرد: «من به گونه‌ای در نجوم غرق شده‌ام که هرگاه بخواهم کاری انجام دهم، آن را با اطلاعات نجومی خود می‌سنجم، اگر برای آن طالع شر و نحسی دیدم آن را انجام نمی‌دهم و هرگاه طالع خیر و خوبی برای آن دیدم، شروع به اقدام می‌کنم. امام فرمود: آیا به آنچه به دست آورده‌ای اعتقاد داشته و بر طبق آن عمل می‌کنی؟ عرض کرد: بله، امام فرمود: همه کتاب‌هایت (کتاب‌های نجومی) را نابود کن و به این علم عمل نکن.»

**مسافرت و شروع کار جدید ممنوع!**

در کتاب‌های فقهی، وقتی قمر در عقرب است، دست‌کم چند مورد مکروه (نه حرام) دانسته شده است. آنچه از روایات برمی‌آید این است که وجود تأثیرات مربوط قمر در عقرب بر زندگی ما قطعی، واقعی و مسلم است و بهتر است از کارهای مهمی مثل عقد ازدواج، مسافرت، اقدام به بچه‌دار شدن، شروع به کار تجاری خاص، تعیین و تغییر نام و شروع کارهای اساسی و از این قبیل کارها خودداری شود.

در کتاب الکافی مرحوم کلینی(ره) از قول حضرت امام صادق(ع) روایت آمده است که می‌فرمایند: «هر کس در هنگامی که قمر در عقرب باشد مسافرت یا ازدواج کند، خیری نمی‌بیند».

علت کراهت این اوقات در روایت یا روایاتی در این باره وارد شده است. این روایات در کتب معتبر حدیثی مانند کافی، من لایحضره الفقیه، بحارالانوار، وافی و وسائل الشیعه وجود دارد.

**بهترین کارها در ایام قمر در عقرب**

بهترین راه‌حل برای دفع و رفع نحسی ایام قمر در عقرب این است که در این ایام، صدقه داده‌شده و هر روزه آیه‌الکرسی خوانده شود. دستوراتی از حضرت امام عسکری(ع) در باب دفع نحوست آورده شده است: «اگر در اوقات محذوره (نحس و قمر در عقرب) خواستی کاری را پیگیری کنی پس قبل از دنبال آن کار رفتن، سوره‌های حمد، فلق، ناس، توحید، آیه‌الکرسی، قدر و آیه (إن فی خلق السماوات والأرض.. المیعاد) ۱۹۰ تا ۱۹۴ سوره آل عمران و بقیه آن تا آخر سوره را تلاوت کن.»

**بهترین راه برای دفع و رفع نحسی ایام قمر در عقرب این است که در این ایام، صدقه داده‌شده و هر روزه آیه‌الکرسی، سوره‌های حمد، فلق، ناس، توحید، قدر و آیه ۱۹۰ تا ۱۹۴ سوره آل‌عمران و بقیه آن تا آخر سوره را تلاوت کردن است...**

---

برخی حس‌ها ریشه در دوران کودکی دارد

# افراد مسئولیت‌پذیر دیدگاهی پویا و خلاق دارند

سوگل موسوی

**یکی از اتفاقات مهمی که با شروع زندگی مشترک می‌افتد تغییر و پذیرفتن مسئولیت‌های جدید است. هر فردی حتی در زندگی شخصی‌اش مسئولیت‌هایی در قبال خود و اطرافیانش دارد که این امر با شروع زندگی مشترک رنگ دیگری به خود می‌گیرد. حتی می‌توان گفت که ملاک انتخاب بسیاری از دختران و پسرانی که قصد ازدواج دارند حس مسئولیت‌پذیری است. علی سلمانی‌زاده روان‌شناس و مشاور در این خصوص معتقد است: «برای پایه‌گذاری یک زندگی ایدئال لازم است همسران مسئولیت‌پذیر باشند به این معنا که هر زوجی که بتواند مسئولیت‌های جدیدش را به خوبی بپذیرد و انجام دهد به طبع موفق‌تر خواهد بود.» در گفتگویی که با سلمانی‌زاده داشتیم اهمیت حس مسئولیت‌پذیری را در زندگی مشترک بررسی کرده‌ایم.**

**پاسخ‌گویی برابر است با مسئولیت‌پذیری**

مسئولیت‌پذیری به این معناست که به آنچه وعده داده‌ایم، عمل کنیم. مسئولیت‌پذیری، به معنای مسئولانه عمل کردن است. بخشی از مسئولیت‌پذیری این است که مسئول و پاسخ‌گو باشیم. افراد مسئولیت‌پذیر در قبال کارهایی که انجام می‌دهند پاسخ‌گو هستند و میزان پاسخ‌گو بودن و نبودن افراد در قبال کارهایشان بستگی به میزان قدرتی دارد که در کودکی از سوی والدین دریافت کرده‌اند. به‌طور کلی والدین در دوران کودکی مسئولیت زیادی به کودکانشان واگذار نمی‌کنند، زیرا تصور می‌کنند که فرزندشان آن پختگی لازم را برای انجام دادن کارها ندارد تا از عهده آن برآید. اگر همسری مسئولیت‌پذیر نیست، در واقع کودکی است که اندام‌هایش رشد کرده و به بزرگ‌سالی رسیده است؛ اما از نظر روحی و رفتاری در کودکی باقی مانده است.

**مسئولیت‌پذیری از همان دوران کودکی**

در واقع احساس مسئولیت امری نیست که در بزرگ‌سالی و به یکباره اتفاق بیفتد؛ بلکه هر والدی باید در تربیتش چند رکن را در کودکش به وجود بیاورد و آن را تقویت کند که از آن جمله می‌توان به احترام و تکریم، مهربانی، همدلی، قدرت و مسئولیت‌پذیری اشاره کرد. به واقع اگر در خانواده نقش‌ها به‌درستی تقسیم شده باشد کودک از همان ابتدا می‌داند در زندگی شخصی‌اش چه وظایفی دارد و اگر آن‌ها را به‌درستی انجام ندهد باید در قبال نادرستی آن‌ها پاسخ‌گو باشد. به عبارت دیگر توانایی انجام کارها ارتباط مستقیمی با میزان مسئولیت‌پذیری هر فردی دارد به‌نوعی این اولین گام برای تحقق و تقویت احساس مسئولیت‌پذیری تقسیم درست نقش‌ها و قدرت در خانواده است.

**این گروه مسئولیت‌پذیر نیستند**

یکی از شکایت‌های رایج همسران از یکدیگر به‌دلیل نداشتن مسئولیت‌پذیری در زندگی مشترک است. توصیه کارشناس ازدواج در این خصوص به دختران و پسرانی که قصد ازدواج دارند این است که قبل از ازدواج این ملاک را در فرد مقابل بررسی کنند. افرادی که در دوران کودکی عقده حقارت داشته‌اند، وابسته تربیت شده‌اند، در خانواده‌ای مستبد یعنی پدرسالار یا مادرسالار بزرگ شده‌اند، اعتمادبه‌نفس کمی دارند و ریسک مدیریتی ندارند و بیشتر پیش‌بینی منفی می‌کند کمتر احساس مسئولیت‌پذیری دارند. در مقابل افراد مسئولیت‌پذیر افرادی هستند که دیدگاهی پویا و خلاق دارند، مدیریت و برنامه‌ریزی کاری و شخصی درستی دارند، نیازهای خود و خانواده‌شان را می‌شناسند، چرایی کار خود را می‌دانند، برای هر کاری معیار دارند و براساس آن حرکت می‌کنند در قبال کارهای درست و اشتباهشان پاسخ‌گو هستند.

**چرا مسئولیت‌پذیری در زندگی مشترک مهم است**

با شروع زندگی مشترک نقش‌های جدیدی برای هر کدام از همسران ایجاد می‌شود که اگر هر کدام از همسران آن‌ها را به‌درستی انجام ندهد نقش و مسئولیت‌های زوج دیگر افزوده می‌شود. به‌عنوان مثال اگر مردی با این تصور که همسرش درآمد مکفی دارد و نیازی به کار کردن او نیست و از کارش که ویزیتوری است استعفا بدهد بدون شک از مسئولیت‌هایش کم و به مسئولیت‌های همسرش اضافه می‌کند. در نتیجه با گذشت زمان شاهد اشتیاق نداشتن به کار، کسالت و بی‌حوصلگی، خواب زیاد و... در مرد هستیم و در مقابل خستگی ناشی از کار، پذیرفتن بار اقتصادی خانواده، فرسودگی شغلی، نارضایتی از زندگی و... در همسر دیگر هستیم. بنابراین در چنین زندگی‌هایی بیشتر شاهد تنش، اختلاف و در نهایت طلاق هستیم.

**حسی که باید دو طرفه باشد**

هنگامی که صحبت از احساس مسئولیت در زندگی می‌شود تمام ذهن‌ها به سوی مرد خانه معطوف می‌شود. این در حالی است که داشتن حس مسئولیت امری مردانه نیست؛ بلکه هر کدام از همسران باید این حس را داشته باشند. در دوران کودکی مادر باید در تربیت دختر حس مسئولیت‌پذیری را به او آموزش دهد و پدر به پسر. البته این به معنای آن نیست که هر کدام از والدین در مقابل جنس مخالف مسئولیتی ندارند؛ بلکه این امری بینابین است که والدین می‌توانند در آن مشارکت کنند. اگر بخواهیم دقیق‌تر بررسی کنیم پایه اول احساس مسئولیت در تربیت والدین است که در بزرگ‌سالی از فعل به قوه تبدیل می‌شود. این تصور که مرد منبع درآمد است و زن وظیفه رفت‌وروب منزل را به عهده دارد اشتباه است، بلکه در باب مسئولیت‌پذیری هر کدام از همسران به‌طور مساوی دخیل هستند.

**اگر در خانواده نقش‌ها به‌درستی تقسیم شده باشد کودک از همان ابتدا می‌داند در زندگی شخصی‌اش چه وظایفی دارد و اگر آن‌ها را به‌درستی انجام ندهد باید در قبال نادرستی آن‌ها پاسخ‌گو باشد...**

---

## کاربلد

### ثواب بیماری و صبر کردن بر آن

**حشمتی**- در حدیثی از حضرت امام جعفر صادق(ع) منقول است که روزی حضرت رسول(ص) سر به جانب آسمان کردند و تبسم فرمودند. صحابه از سبب آن سؤال کردند، حضرت فرمود: «تعجب کردم از دو ملک که به زمین فرود آمدند، بنده مؤمن صالحی را در جای نمازش نیافتند، به آسمان رفتند و گفتند پروردگارا فلان بنده تو را در جای نمازش طلب کردیم نیافتیم او را و او در بند بیماری است، حق تعالی فرمود که بنویسید برای بنده من مثل آنچه در حال صحت از افعال خیر در شب و روز می‌کرده است مادام که در بند من است.»

در حدیث معتبر دیگر از ایشان آمده است که چون بر مؤمن ضعف پیری غالب شود حق تعالی امر می‌فرماید که آنچه در جوانی و قوت می‌کرده است برای او بنویسند و همچنین ملکی را موکل می‌گرداند که برای مؤمن بیمار بنویسد همان کارهای خیری که در حال صحت می‌کرده است و از برای کافر بیمار بنویسد همان کارهای بدی که در حال صحت می‌کرده است. در حدیث دیگر منقول است که حق تعالی ملک دست چپ را امر می‌فرماید که در ایام بیماری گناهی بر مؤمن ننویسد.

در حدیث معتبر از حضرت رسول(ص) منقول است که حق تعالی می‌فرماید: «هر که سه شب بیماری بکشد و به احدی از عیادت‌کنندگانش شکایت نکند، بدل می‌کنم از برای او گوشتی بهتر از گوشت او و خونی بهتر از خون او. پس اگر او را عافیت دهم از گناهان پاک می‌کنم و او را و اگر بمیرانم به سوی رحمت خود می‌برم او را.»

در روایت دیگر وارد شده است که مؤمن چون تب می‌کند گناهان از او می‌ریزد، مانند برگ از درخت و اگر بر رختخواب بیفتد ناله‌اش ثواب سبحان... دارد، فریادش ثواب لااله الا... دارد، از پهلو به پهلو که می‌شود، مانند کسی است که در راه خدا شمشیر می‌زند.

در حدیث حسن از حضرت صادق(ع) منقول است که مؤمن چهل شب بر او نمی‌گذرد، مگر آنکه او را امری رو می‌دهد که اندوهگین شود و به سبب آن متذکر و آگاه شود. در حدیث صحیح از آن حضرت منقول است که در بهشت منزلتی هست که هیچ‌کس به آن منزلت نمی‌رسد، مگر آنکه بلایی به بدن او برسد، فرمود که اگر مؤمن بداند که در مصیبت‌ها چه ثواب برای او هست هر آینه آرزو کند که بدنش را با مقراض پاره‌پاره کنند.