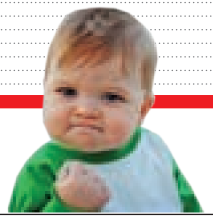


در همین صفحه می‌خوانید

تربیت خردسال

والدین هرگز دوست ندارند بچه‌ای بی‌ادب داشته باشند. برای همین همیشه تلاش می‌کنند از هر راهی که به ذهنشان می‌رسد، رفتارهای صحیح را به کودک خود آموزش بدهند. البته این راه‌ها همیشه موفقیت‌آمیز نیست و گاهی اسباب شرمندگی والدین را فراهم می‌کند. این بار می‌خواهیم شما را در مسیر رفع بی‌ادبی‌های مرسوم خردسالی کمک کنیم.

در شمارهٔ بعد بخوانید

میوه‌خشک‌کنی

یکی از بهترین نعمت‌های فصل تابستان را باید میوه‌های خوش‌رنگ‌ولعابش بدانیم. میوه‌هایی که البته خیلی زود جایگزین میوه‌های دیگر در میوه‌فروشی‌ها می‌شوند. یکی از بهترین راه‌ها برای نگهداری و البته استفاده بهینه از این میوه‌ها خشک کردن آن‌ها و تبدیل کردن میوه‌ها به فرآورده‌هایی مثل لواشک، آلوچه و... است.

شهرآرا روزنامه مردم مشهد
www.shahraraonline.com
سه‌شنبه ۲۰ تیر ۱۳۹۶ شماره ۲۳۰۸

سوال، جواب

محبوبه‌امیری‌مقدم

استفتائی از دفتر حضرت‌آیت‌ا...خامنه‌ای

آیا به سکه هم زکات تعلق می‌گیرد؟

آیا برای متعلقات زکات مثل شتر، گاو و گوسفند معادلی امروزی مثل خودرو می‌توان درنظرگرفت؟

اموال زکَوی عناوین خاص به خودشان را دارند که معادل ندارد و زکات به خود اموال زکوی تعلّق می‌گیرد، نه به معادل آن.

در طول سال‌های متوالی همسر بنده مقدار زیادی طلا از اقوام و من هدیه گرفته؛ البته خودش خانه‌دار است و درآمد ندارد. حال آیا به‌نظر معظم‌له، به همسر بنده زکات تعلق می‌گیرد یا خیر؟

به طلای غیرمسکوک (طلایی که برای معامله ساخته نشده است) زکات تعلق نمی‌گیرد.

آیا سکهٔ بهار آزادی در صورت رسیدن به حد نصاب، زکات دارد یا خیر؟

اگر سکهٔ بهار آزادی در موقعیت کنونی، سکهٔ رایج معاملی محسوب نمی‌شود، زکات ندارد.

کسی که درس طلبگی می‌خواند و واجب‌النفقهٔ پدرش است، آیا برای تهیهٔ کتاب‌های مربوط می‌تواند از زکات مال پدر استفاده کند یا شامل موارد دیگر هم می‌شود؟

نمی‌توان چیزی از زکات را بابت مخارج زندگی به فرزندان داد ولی برای مایحتاجی که تأمین آن بر پدر واجب نیست، اشکال ندارد و اختصاص به کتاب هم ندارد.

آیا به آرد گندم زکات تعلق می‌گیرد؟ به کشمشی که هنوز بین انگور و کشمش است، چطور؟

اگر گندم، متعلق زکات شده و تأدیه (ادا) نکرده باشند، زکات به آرد آن تعلق می‌گیرد. همچنین انگور اگر در زمان کشمش شدن به مقدار نصاب برسد، متعلق زکات است.

●●●

درمانگاه

دکتر جواد کرباس‌فروشان*

تعیین زمان مصرف دارو

۳۵۰...۰۹۱۳: من قرص کلومیفن مصرف می‌کنم و زمان مصرف آن ساعت یک بعدازظهر است. می‌خواستم بدانم آیا این قرص حتماً باید در ساعت عصر یا شب مصرف شود؟

خیر. برای مصرف این دارو محدودیت زمانی در طول روز اهمیتی ندارد. چون یک‌بار در روز است، فقط باید هر روز در یک ساعت مشخص میل شود. درضمن مصرف آن ارتباطی به وعده‌های غذایی هم ندارد.

شهروند: همسر من نزدیک به دو سال است که موقع پیاده‌روی، سرگیجه می‌گیرد که بعد از کمی نشستن و استراحت بهتر می‌شود. ضمناً حدود یک سال است طبق تجویز پزشک، قرص بوسپیرون هم برای درمان اضطراب مصرف می‌کند و مصرف آن مؤثر بوده است. لطفاً راهنمایی کنید علت سرگیجه‌اش چیست؟

به‌نظر نمی‌رسد مصرف این دارو ارتباطی با سرگیجه داشته باشد، مگر اینکه داروی کاهش اضطراب، باعث افت فشارخون یا خواب‌آلودگی شده باشد، اما ممکن است مشکل همسر شما به‌دلیل افت فشار یا افت قندخون باشد. به‌طورکلی سرگیجه‌ها اغلب نشانهٔ مشکل وخیم جسمانی نیستند اما باید مراقب بود و علت را تشخیص داد، زیرا در بعضی مواقع نشانه‌ای از یک بیماری جدی مانند مشکلات عروق مغزی، تومور مغزی، صرع یا اسکلروز (تصلب شریان) است، به‌هرحال توصیه می‌کنم همسرتان برای تشخیص علت به پزشک مراجعه کنند و آزمایش بدهند.

۳۹۶...۰۹۱۷: عوارض آمپول دگزا تا چندوقت در بدن می‌ماند؟

عوارض این دارو بسیار زیاد است و از چند روز تا یک ماه در بدن می‌ماند. خیلی‌ها از عوارض آن نگران هستند اما باید بدانید که این عوارض شامل افرادی می‌شود که در طول سال، بارها این دارو را تزریق می‌کنند و کسی که سالی یک یا دوبار دگزامتازون تزریق می‌کند، نباید نگران باشد.

*فوق تخصص غدد

تکتم جاوید- این روزها که همهٔ والدین، حداقلی از سواد و تحصیلات را دارند و در اجتماع حضور می‌یابند، توقع ندارند که فرزندشان در یک مهمانی رسمی به بچه‌های دیگر ناسزا بگوید، اما ممکن است شما چنین تجربه‌ای را داشته باشید و آن زمان احساس کنید که دوست دارید از خجالت آب بشوید. والدین هرگز دوست ندارند بچه‌ای بی‌ادب داشته باشند؛ برای همین همیشه تلاش می‌کنند از هر راهی که به ذهنشان می‌رسد، ادب، تربیت و رفتارهای صحیح را به کودک خود آموزش بدهند. این راه‌ها البته همیشه موفقیت‌آمیز نیست و گاهی اسباب شرمندگی و عصبانیت والدین را فراهم می‌کند. وقتی به گذشته نگاه می‌کنیم، می‌بینیم پدر و مادرهایی بودند که گرچه تحصیلات کمی داشتند یا حتی بی‌سواد بودند، در تربیت بچه‌هایشان موفق بودند و محیط اجتماعی نیز به آن‌ها کمک می‌کرد، اما هرچه جلوتر می‌رویم، خانواده را متشکل از زن و مردی می‌بینیم که تحصیل‌کرده‌تر و آگاه‌تر از گذشته هستند و حتی برای انجام هر کاری پیش متخصص و کارشناس می‌روند یا کتاب می‌خوانند و به‌نوعی می‌خواهند کار تربیت را برپایهٔ اصولش انجام بدهند ولی همچنان با مشکلات دست‌به‌گریبانند. حقیقت این است که بچه‌های امروزی، کمی با دوران بچگی ما تفاوت دارند و ما نمی‌توانیم این تفاوت‌ها را نادیده بگیریم. چون عرصهٔ زندگی اجتماعی، نوع بازی، رسانه‌های جمعی و... همگی در تلاش برای تربیت کردن فرزند ما هستند اما خبر خوب این است که والدین می‌توانند در این وضعیت بحرانی، کودکانشان را طوری تربیت کنند که مفاهیمی مانند مهربانی و محبت، رعایت کردن حقوق دیگران، راستگویی و قدرشناسی را بیاموزند. مهم‌ترین و تأثیرگذارترین روش برای آموزش رفتارهای محترمانه به کودکان، هم این است که والدین، خودشان در این زمینه الگو باشند و همیشه قبل از اینکه «حرفی» دربارهٔ این نوع رفتارها بزنند، خودشان به آن «عمل» کنند.

برای تربیت فرزندتان باید کمی صبر و حوصله و اطلاعات داشته باشید

دردسرهای عظیم

در مقابل بی‌ادبی، صبور نباشید

ممکن است وقتی به فرزند خود می‌گویید وقت تماشای تلویزیون به پایان رسیده است، در مقابل شما بایستد. کودکی که به خود اجازه می‌دهد با خانواده‌اش این‌طور صحبت کند، ممکن است به این باور برسد که با دیگران نیز می‌توان بی‌ادبانه صحبت کرد، بنابراین بسیار مهم است که والدین بلافاصله بعد از مشاهدهٔ چنین رفتارهایی، واکنش نشان دهند. برایش روشن کنید که مهم نیست او چقدر ناراحت است و هرچقدر هم که ناراحت باشد، این اجازه را ندارد که با کلمات نامناسب با فرد دیگری صحبت کند. سپس به او کمک کنید تا احساسش را بروز دهد. او باید از فعل اول شخص استفاده کند؛ مثلا بگوید: «من عصبانی هستم.» نه اینکه بگوید «تو نمی‌فهمی.» برای تشویق او به این کار، می‌توانید از او دربارهٔ احساساتش سؤال کنید. اگر او طعنه‌آمیز صحبت می‌کند، بگویید: «به‌نظر میاد ناراحتی. بهتره دربارهٔ ناراحتیت صحبت کنیم.» یا اگر بر سر برادرش فریاد می‌زند، بد نیست بپرسید: «به‌نظر میاد از دست من عصبانی هستی. می‌تونی بگی چی شده؟» بنابراین اگر مجبور شدید زمان زیادی را صرف کنید تا بتوانید به فرزندتان که زود از کوره درمی‌رود، یاد بدهید بر احساساتش مسلط باشد، تعجب نکنید.

جلوی بددهنی را بگیرید

فحش دادن در خانه ممکن است برخاسته از انفجار خشم و عصبانیت باشد. ناسزا گفتن ممکن است شکلی از خشونت و بدرفتاری دربرابر خواهر یا برادر و والدین باشد. بیش از حد به بددهنی و ناسزا گفتن توجه نشان ندهید اما به کودکتان بگویید که فلان فحش چه معنایی دارد و چرا نباید از آن استفاده کرد. همچنین، به او بگویید چرا آن عبارت خاص می‌تواند احساسات دیگران را جریحه‌دار کند. به کودکتان بیاموزید که چگونه به‌جای فحش دادن کسی، احساسش را دربارهٔ مخاطبش بیان کند. برای نمونه: «به‌جای اینکه به کسی بگی بی‌شعور، براش توضیح بده که از دستش عصبانی هستی. چون جلوی دوستات، تو رو مسخره کرده.». با کودک پنج یا شش ساله‌تان نمایشی ترتیب دهید و در حین اجرای آن، به او بیاموزید که رفتار درستی داشته باشد و از فحش دادن بیزار شود. به کودک یاد دهید که به فحش‌های دیگران بی‌اعتنایی کند. اگر نمی‌تواند بی‌اعتنا باشد، به او یاد بدهید چگونه به دوستانش نشان دهد که از فحش خوشش نمی‌آید: «به دوستت بگو اگه فحش بدی، دیگه باهات بازی نمی‌کنم.».

دستور دادن ممنوع!

بچه، بچه است. اگر با تمام زحماتی که کشیده‌اید، درست هنگام بریدن کیک تولد، یک حرف شرم‌آور از دهان کودک شما بیرون آمد یا اینکه ناگهان حرف بدی به همسر خواهرتان زد، بهتر است مانند یک مربی حرفه‌ایِ بسکتبال، عمل کنید و در اولین فرصت یک «تایم‌اوت» بخواهید. کودک خود را به یک اتاق خالی ببرید و برایش توضیح دهید. دقیقاً توضیح دهید نه دستور! به او توضیح دهید که این حرفش امکان دارد باعث ناراحت شدن همسر خواهرتان شده باشد و او حالا می‌تواند برای پیشگیری از ناراحت شدن او، از فرد مدنظر عذرخواهی کند. این کار تنها در حالتی ممکن است که پیش از آن، شما به فرزندتان شیوهٔ درست مواجه شدن با اطرافیان را آموخته باشید.

چندساعت آزادی

خیلی از پدر و مادرها وقتی فرزند کوچکشان جلوی مهمانان آب‌میوه را روی زمین می‌ریزد یا به بچهٔ آن‌ها ناسزا می‌گوید و پرخاشگری می‌کند، ادعا می‌کنند که: «پسرم هیچ‌وقت این‌طوری نبوده. وقتی کسی را می‌بیند، شیطنت می‌کند.» درواقع این یکی از ابزارهای کودک برای جلب توجه است، چراکه می‌داند والدین هم در حضور دیگران، با او برخورد همیشگی را نمی‌کنند. او این شرایط را فرصتی برای استقلال، تلقی می‌کند. فضای مهمانی، برای او فضای لجبازی است. معمولا این بچه‌ها آموخته‌اند که پدر و مادر در حضور دیگران، واکنش‌های همیشگی را نشان نمی‌دهند. چنین کودکی تنها به‌دنبال جلب نگاه والدین است. برای او مهم نیست که این نگاه همراه با خشم باشد یا مهربانی. او حتی به جلب توجه منفی هم راضی است و از اینکه آدم‌ها، حتی برای نصیحت یا دعوا کردن، سراغش می‌آیند و با او حرف می‌زنند، لذت می‌برد.

برای رفتار خود توضیح بدهید

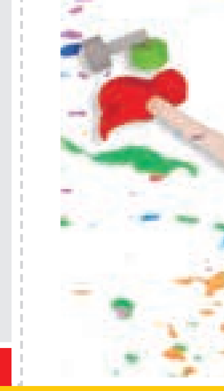
فرض کنید در صف نانوایی ایستاده‌اید و ناگهان دختر چهارسالهٔ شما دست‌تان را می‌کشد و با صدای بلند می‌گوید: «مامانی! این خانمه چقد چاقه!» یا اینکه: «مامان! اون آقاهه رو نگاه کن، اصلا مو نداره.». بچه‌ها از روی کنجکاوی، گاهی از چیزهایی حرف می‌زنند که برای ما بزرگ‌ترها شرم‌آور است. با وجود این از سه‌سالگی به بعد هر کودکی می‌تواند به این درجه از ادراک برسد که اعمال و رفتار او می‌تواند روی احساسات اطرافیانش اثر بگذارد. بچه‌ها ذاتاً از اینکه باعث خوشحالی اطرافیان شوند، لذت می‌برند. این درست همان جایی است که شما باید وارد عمل شوید. فرض کنید دوست‌تان برایتان یک کتاب هدیه آورده است و شما در حضور فرزندتان از او صمیمانه تشکر کرده‌اید. حالا بهتر است بعد از رفتن دوست‌تان، رفتار مؤدبانهٔ خود را این‌گونه برای فرزندتان توضیح دهید: «خاله‌مریم از اینکه من از او تشکر کردم و گفتم چقدر کتاب خواندن را دوست دارم، خوشحال شد.» یا فرض کنید به‌دلیل کُندی یک کارمند بانک در حضور فرزندتان به‌تندی با او صحبت کرده‌اید. بهتر است برای فرزندتان هم که شده، از آن کارمند عذرخواهی کنید و بعد از خروج از بانک به دخترتان بگویید: «داد کشیدن من، آن خانم را ناراحت کرد و من برای اینکه دوباره خوشحالش کنم، از او عذرخواهی کردم.»

با چشمان کودک، دنیا را ببینید

کودکان عمداً کارهایی نمی‌کنند که شما ناراحت شوید، بلکه دلیل کارهای بدشان این است که آن‌ها مثل بزرگ‌سالان فکر نمی‌کنند، پس اگر اجازه بدهید رفتارشان شما را بیازارد، مرتب در رنج و عذاب خواهید بود. روش درست این است که بخشی از رفتار آن‌ها را ناشی از شرایط سنی بدانید. یک کودک دوساله در حال یادگیری است و وقتی بشقاب را پرت می‌کند، می‌خواهد ببیند چه می‌شود. اگر یک بشقاب پلاستیکی به وی بدهید، خواهید دید که پس از پرت کردن آن به‌سراغ چیز دیگری می‌رود و شما نیز کمتر ناراحت خواهید شد. وقتی خود را جای او بگذارید، محیط را آماده خواهید کرد و بسیاری از اوقات به‌جای عصبانی شدن، خواهید خندید.

باادب بودن، مسابقه نیست

شما هیچ‌کدام از قواعد یک مسابقه را نمی‌توانید برای تربیت فرزندتان به‌کار ببرید. اگر برای یک رفتار محترمانه به فرزندتان پاداش بدهید، درحقیقت به‌جای تربیت، دارید او را شرطی می‌کنید. اگر رفتار بی‌ادبانهٔ او را با رفتار محترمانهٔ پسرخاله‌اش مقایسه کنید، مطمئن باشید که راه را برای ورود آفت‌های فراوانی به شخصیت او باز کرده‌اید؛ از برافروختن حس حسادت و نفرت گرفته تا تبدیل شدن او به یک انسان چندچهره، پس لطفاً فرزندتان را با کسی مقایسه نکنید و بگذارید همه‌چیز روند عادی خود را سپری کند.



والدینی که بر سر تربیت فرزندشان تفاهم ندارند، به سلامت روحی او آسیب می‌زنند

ریشهٔ ۲۵درصد انحراف‌ها

تربیت کردن بچه‌ها همیشه هم کار ساده‌ای نیست. گاهی موانعی بر سر راه تربیت فرزندمان قرار می‌گیرد که متأسفانه یکی از این موانع بزرگ، همسر خودمان است. ما می‌توانیم به همه بگوییم که در تربیت فرزندمان آزاد هستیم اما بر سر مسائل کوچک با همسر خودمان به توافق نمی‌رسیم.

پدران و مادران زیادی هستند که در تربیت فرزندان خود دچار اختلاف سلیقه‌های جدی می‌شوند. تحقیقات نشان داده است ۲۵درصد انحراف‌های رفتاری نوجوانان و جوانان، ریشه در اختلاف سلیقهٔ والدین در تربیت آنان دارد. اختلاف بر سر تربیت فرزندان حتی در بهترین و ایدئال‌ترین زوج‌ها نیز وجود داشته است و این برآمده از اختلاف فرهنگ‌ها، ارزش‌ها و ضدارزش‌های هر دو خانواده است.

همچنین دلیل بسیاری از وسواس‌ها و تعارض‌ها در دوران بزرگ‌سالی، روش نادرست تربیتی پدر و مادر و توافق نداشتن آنان در تربیت فرزندان عنوان شده است؛ به‌عنوان نمونه پدر خانواده، فرزندش را به‌علت انجام کاری که ممنوع بوده است، از بازی با دوستانش برای یک روز محروم می‌کند، اما مادر در غیاب همسر اجازه می‌دهد که فرزندش با دوستانش بازی کند.

درنتیجهٔ این ناهماهنگی تربیتی میان والدین، کودک متوجه این نکته می‌شود که هر نوع ممنوعیتی واقعاً اجتناب‌ناپذیر نیست و می‌شود کارهای ممنوع را نیز انجام داد و این عادت تدریجی، کودک را به کارهای خلاف اخلاق هدایت می‌کند. یک تربیت هماهنگ با برخی اشتباهات، کمتر از یک تربیت درست اما ناهماهنگ، به کودک آسیب می‌رساند.

دعواهایی که بر سر بچه‌ها رخ می‌دهد، اغلب به بچه‌ها مربوط نمی‌شود. بیشتر اوقات والدین بر سر چیزهایی که به خودشان مربوط است اما شهامت یا آگاهی این را نداشته‌اند که قبلا دربارهٔ آن بحث کنند، دعوا می‌کنند یا به‌وسیلهٔ بچه‌ها از هم انتقام می‌گیرند. اگر در تربیت فرزند خود چنین مشکلاتی دارید، به‌سراغ روان‌شناس بروید و هرچه زودتر آسیب رساندن به کودک خود را تمام کنید.

باید بتوانید با چند راه‌حل ساده، استرس را در کودک خود کنترل کنید

نگرانی‌های فرزندم

دیدن ناراحتی و استرسِ کودک، همیشه برای پدرها و مادرها ناخوشایند است، اما برای حل مشکل باید مقاومت و تلاش کنید. سعی کنید مهارت حل مسئله را در کودک خود تقویت و او را طوری تربیت کنید که بتواند در فرازونشیب‌های زندگی، واکنش‌های درستی از خود بروز بدهد. به‌جای اینکه خودتان بارِ تمام مشکلات و مسائل کودک را به دوش بکشید، آهسته و پیوسته او را در مسیر رشد و حل مسئله قرار بدهید.

- در خانه فضایی آرام، امن و مطمئن ایجاد کنید. روال و رفتارهای روزمره در خانه می‌توانند آرامش‌بخش باشند؛ مثلا وقتی همهٔ اعضای خانواده با هم فیلم تماشا می‌کنند یا شام می‌خورند، استرس در کودکان کاهش می‌یابد.
- کودکان از رفتارهای شما الگو می‌گیرند، پس سعی کنید استرس خودتان را درست مدیریت کنید و الگوی خوبی باشید. درمورد برنامه‌های تلویزیونی، انتخاب‌ها و بازی‌های کودکتان، وسواس به خرج بدهید و حواستان باشد که او چه می‌بیند و چه می‌خواند. اخبار یا برنامه‌های خشونت‌آمیز و بعضی بازی‌ها باعث ایجاد استرس در کودکان می‌شود.
- درمورد تغییرات احتمالی در خانواده با کودک خود صحبت کنید؛ مثلا او را از نقل مکان، تغییر شغلتان و... باخبر کنید.
- مهارت گوش دادن را یاد بگیرید. بدون نکوهش و نقد به حرف کودک گوش بدهید و سعی نکنید سریع اقدامی برای حل مشکل از خودتان نشان بدهید. درعوض به کودک کمک کنید تا دریابد چه چیزی او را ناراحت کرده است و راه‌حل چیست.
- به کودک خود کمک کنید تا ارزش‌هایش را بداند. او را به انجام ورزش و فعالیت‌های بدنی تشویق کنید.
- تنبیه کودکان، اثرات نامطلوبی به‌دنبال دارد، بنابراین به‌جای آن به تشویق کودکان خود بپردازید و به آن‌ها محبت کنید. کودک را به انجام فعالیت‌هایی که می‌تواند در آن‌ها موفق شود، تشویق کنید.

گیاهانی که گاهی مدت‌ها از خوردنش غفلت می‌کنیم، معجزهٔ سلامتی هستند

سبزی‌درمانی

تا چندی پیش سبزی خوردن پای ثابت بیشتر سفره‌های ایرانی بود. وقتی سفره پهن می‌شد، اولین چیزی که در مرکز آن خودنمایی می‌کرد، یک سبد پر از انواع سبزی‌های تازه به‌همراه پیازچه و تربچهٔ نقلی قرمزرنگ بود، بنابراین بد نیست با برخی خواص انواع سبزی خوردن آشنا شویم.

- **تربچه، جنگ‌کننده با سلول‌های سرطانی:** این سبزی دارای انواع ترب سفید، سیاه و قرمز است. ترب، طبیعت گرم دارد و کمی نفاخ است و به‌دلیل دارا بودن مواد گوگرددار خاصیت ضدعفونی‌کنندگی فراوانی دارد، همچنین اشتهاآور خوبی است. ویتامین C فراوان آن در رفع بیماری‌های دهان و پیوره مؤثر است و از پوسیدگی دندان‌ها می‌کاهد.
- **ترخون، به‌جای نمک:** وجود چند برگ ترخون در میان سبزی‌های سفره، اشتها را تحریک و نفس را خوش‌بو می‌کند. بوی تند آن موجب مهار رشد میکروب‌های پوست و کاهش بوی بد بدن می‌شود. مصرف آن به‌همراه غذا برای بیماران قلبی، افراد مبتلا به فشارخون یا اشخاصی که رژیم غذایی بی‌نمک دارند، توصیه می‌شود.
- **ریحان، آرام‌بخش و خواب‌آور:** ریحان ضدیبوست، ضدتشنج، رفع‌کنندهٔ سردردهای عصبی (میگرن) و سرگیجه است و به‌دلیل ترکیبات آرام‌بخش برای رفع بی‌خوابی‌های اضطرابی مؤثر است و مُسکن خوبی به‌شمار می‌رود.
- **شاهی، محرک فعالیت کلیه‌ها:** به‌دلیل دارا بودن ویتامین‌های A و C جزو آنتی‌اکسیدان‌های قوی به‌شمار می‌رود و برای دفع رادیکال‌های مضر بدن مفید است. کاهندهٔ قندخون است و لکه‌های قهوه‌ای و کک و مک ناشی از تماس مستقیم با نور خورشید را رفع می‌کند.
- **پیازچه، غنی از ویتامین B:** ویتامین C به بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند و از بدن دربرابر بیماری‌های قلبی‌عروقی، بیماری‌های چشمی و چین‌وچروک‌های پوستی محافظت می‌نماید.

●●●

اختلال سیگاری

حدود ۲۱هزار ژن در انسان شناسایی شده است که سیگار می‌تواند عملکرد ۷هزار ژن را تغییر بدهد. این تغییر عملکرد می‌تواند سبب بروز بیماری‌هایی مانند ناباروری، سرطان و بیماری‌های قلبی‌ریوی شود. ترک سیگار سبب بهبود عملکرد سلول‌های مختلف می‌شود. برخی با انکار اثر سیگار بر باروری، می‌گویند که افراد سیگاری دارای فرزند هستند. به‌عقیدهٔ متخصصان، استعمال سیگار تنها علت ناباروری نیست و کسانی که در شرایط نامناسب جسمی اقدام به مصرف سیگار می‌کنند، دچار آسیب جدی خواهند شد و ممکن است نابارور شوند. عامل ۹۰درصد مشکلات ریوی، ۸۰درصد برونشیت مزمن و ۲۵درصد سایر بیماری‌ها، ناشی از مصرف دخانیات است. ابتلا به سرطان ریه در مردان سیگاری ۲۳برابر و در زنان سیگاری ۱۳برابر بیشتر از افراد غیرسیگاری در این دو گروه است و نوزادانی که از مادران سیگاری متولد می‌شوند، حدود ۳۰۰گرم کم‌وزن‌تر از افراد مشابه گروه خود هستند.

راه‌رفتن با احتیاط

یافته‌های محققان انگلیسی نشان می‌دهد استفاده از گوشی هوشمند، راه رفتن انسان‌ها را محتاط‌تر و آهسته‌تر کرده است. زمانی که افراد از گوشی هوشمند استفاده می‌کنند، کمتر به موانع روی زمین نگاه می‌کنند. محققان می‌گویند مدت زمان نسبی نگاه کردن به موانع در زمان استفاده از گوشی‌های هوشمند، تا ۶۱درصد کاهش می‌یابد. اعتیاد به تلفن همراه باعث می‌شود قدم برداشتن افراد با احتیاط و اغراق بیشتری صورت بگیرد. نگارش پیامک در زمان راه رفتن، جستجوی چشمی افراد را برای یافتن موانع به بیشترین میزان ممکن افزایش می‌دهد، این درحالی است که کاربران در زمان خواندن پیامک‌ها یا صحبت با گوشی تا به این حد، محتاطانه گام برنمی‌دارند و به‌دنبال موانع نمی‌گردند. نوشتن پیامک حین راه رفتن باعث می‌شود افراد پایشان را ۱۸درصد بیش از حالت عادی برای جلوگیری از برخورد با موانع بلند کنند و ۴۰درصد آهسته‌تر از حالت عادی راه بروند.

آرایشگاه یا داروخانه؟

آرایشگاه، داروخانه نیست و متصدیان و آرایشگران حق تجویز یا استفاده از دارو و مکمل‌های دارویی را برای مراجعان ندارند. استفاده از داروهای بی‌حسی، چاقی و لاغری در برخی آرایشگاه‌ها تاکنون منجر به بروز بیماری‌های متعدد برای زنان شده است. عرضهٔ لوازم آرایشی و بهداشتی در چنین اماکنی، تداخل صنفی محسوب می‌شود و ممنوع است. مراجعان باید توجه داشته باشند که تمام لوازم آرایشی، بهداشتی وارداتی و خارجیِ مورد استفاده توسط متصدیان و آرایشگرانِ مربوط باید دارای برچسب اصالت و سلامت و محصولات داخلی و ساخت ایران، باید دارای پروانهٔ بهداشتی ساخت باشد. لوازم آرایشی و بهداشتی تقلبی و غیرمجاز دارای مقادیر فراوانی سرب و جیوه است که احتمال ابتلا به بیماری‌های بدخیم و سرطان را افزایش می‌دهد. عوارض پوستی، ادم (تورم) و نمونه‌های مشابه، نتیجهٔ استفاده از لوازم آرایشی و بهداشتی تقلبی است که موجب یک بیماری شایع پوستی می‌شود.

مراقبت پوستی ورزش

افرادی که در تابستان ورزش می‌کنند، باید مراقب پوست خود باشند. یکی از مسائلی که بهتر است درنظر گرفته شود، پاک کردن آرایش قبل از ورزش است. کرم‌پودر روی پوست ممکن است با ورزش و عرق کردن صورت، باعث ایجاد لکه بر روی پوست شود. ترکیب‌بندی عرق با کرم بر روی پوست، ممکن است به بسته شدن منفذهای پوستی بینجامد. بهتر است بعد از ورزش، صورت خود را بشویید و حتی پوست قسمتی از بدن را که مستعد جوش زدن است، از عرق پاک کرده و بشویید. شانه‌ها، کمر و سینه حساس‌تر هستند. همچنین به هنگام ورزش، موهای خود را طوری ببندید که با صورت و گردن در تماس نباشد، زیرا باعث می‌شود پوست چرب شود و جوش ایجاد کند. اگر بدن شما با دستگاه‌های ورزشی تماس پیدا کرده است، بعد از ورزش آن قسمت‌ها را بشویید، زیرا دستگاه‌های ورزشی باکتری زیادی دارند.

کیسه بکشید!

توصیهٔ متخصصان طب سنتی این است که برای پیشگیری از گرمازدگی، بهتر است به‌طور مرتب و در کوتاه‌مدت استحمام کنید و تنها به لیف زدن اکتفا نکنید، بلکه بدنتان را همراه با سفیداب کیسه بکشید. سفیداب به‌راحتی سلول‌های مردهٔ سطح پوست را جدا کرده، به غدد عرقی برای تعریق بیشتر و دفع گرمای بدن، کمک زیادی می‌کند. چون در گرمازدگی، تعریق فرد قطع می‌شود، بدن نمی‌تواند از طریق عرق کردن خنک شود. بهتر است به جای یخ از آب ولرم (زیر ۳۷درجهٔ سانتی‌گراد) برای خنک کردن دمای بدن فرد گرمازده استفاده شود. با چنین آبی می‌توان آهسته و به‌تدریج دما را از سطح تا عمق بدن تعدیل کرد. همچنین اگر مقدور باشد، می‌توان با آب ولرم دوش گرفت و پس از استحمام، بدن را خشک نکرد تا کم‌کم آب سطح بدن تبخیر و به این روش، بدن خنک شود.

سفر ارزان تابستانی

این روزها تعطیلات خانوادگی برای همه گران تمام می‌شود و خیلی خرج برمی‌دارد. قیمت بنزین سرسام‌آور است و سفرهای هوایی هم گران، پس با این حساب، چطور می‌توان سفرهای ارزانی انجام داد، به‌طوری که همهٔ اعضای خانواده هم همراهمان باشند؟ ارزان‌ترین سفر این است که در همان شهری که زندگی می‌کنید، به موزه و پارک بروید، به گردش بروید و خودتان غذا درست کنید. به سینما بروید و همسایگان و فامیل را دعوت کنید و باربیکیو راه بیندازید. اگر قرار است از شهر خارج شوید، حواستان باشد که هزینهٔ غذا و اقامت گران است و سفر با خودرو در جاده، ارزان‌تر خواهد بود. دربارهٔ بهتری سفر هوایی لازم است به برنامهٔ آژانس‌های هوایی ملحق شوید تا بهترین پیشنهادها و قیمت‌های تور یا بلیت لحظهٔ آخری ارزان‌تری را پیدا کنید. در خارج از فصلِ سفر به مسافرت بروید تا هم آرامش بیشتری داشته باشید، هم فضا خلوت‌تر باشد و هم تورهای ارزان‌تری پیدا کنید.

شیردهی و پوسیدگی

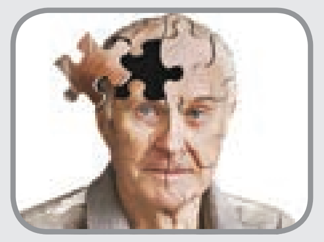
شیردهی به کودک نه‌فقط برای کودک مفید است، بلکه به سلامت مادر و کاهش افسردگی بعد از زایمان و کاهش استرس نیز کمک می‌کند. برخی مادران چون می‌دانند که شیر مادر بهترین غذا برای کودک است، حتی بعد از دوسالگی نیز شیر دادن به نوزادشان را ادامه می‌دهند ولی براساس تحقیقات جدید، شیردهی نوزاد بعد از دوسالگی موجب پوسیدگی دندان‌های او در آینده خواهد شد. محققان دریافتند کودکانی که دو یا بیش از دو سال از شیر مادر تغذیه کرده بودند، ۲٫۴برابر بیشتر از کودکانی که کمتر از یک سال شیر مادر خورده بودند، پوسیدگی دندانی داشتند. دلایل زیادی برای این ارتباط وجود دارد. کودکانی که تا دوسالگی از شیر مادر تغذیه می‌کنند، شب‌هنگام شیر می‌خورند و تمیز کردن دندان کودک بعد از شیردهی شبانه، دشوار است. درعین حال شیردهی بین ۱۲ تا ۲۳ ماهگی، موجب پوسیدگی شدید دندان نخواهد شد.

اثر تکان شدید نوزاد

تاکنون نتایج هیچ تحقیقی ثابت نکرده است که تکان دادن شدید کودک، موجب بروز صدمات مغزی و معلولیت می‌شود. متخصصان معتقدند جمجمهٔ کودکان دربرابر ضربه از بزرگ‌سالان مقاوم‌تر است. در کودکان برخلاف بزرگ‌سالان، هرنوع ضربه و تکانی موجب بروز آسیب‌های مغزی نمی‌شود، زیرا استخوان‌های جمجمه در این دوران به‌خوبی به یکدیگر متصل نمی‌شود و مغز می‌تواند به‌راحتی درون جمجمه حرکت کند. برخی مادران پس از وارد شدن هر ضربه به کودک خود، دچار استرس و نگرانی از آیندهٔ بینایی، شنوایی و اختلالات مغزی او می‌شوند، درحالی که در اغلب این موارد این ضربه‌ها هیچ‌گونه عارضه‌ای را برجای نمی‌گذارد. تنها در مواقعی که ضربه موجب شکستگی یا پارگی در قسمت سر شود، این نگرانی باید وجود داشته باشد؛ البته این بدان معنا نیست که والدین پس از پیش آمدن حوادث برای کودکشان، به‌منظور معاینهٔ دقیق به پزشک مراجعه نکنند.

استخوان و آلوسیاه

آلو سرشار از انواعِ ویتامین‌های گروه B است و ویتامین‌های این گروه، نقش مؤثری در فعالیت سلول‌های مغزی و کبدی دارند. مبتلایان به یبوست باید مخلوط آلوی پخته‌شده را به‌همراه کمی ترنجبین و عسل یا شکر سرخ میل کنند. مصرف این میوه تأثیر بسزایی در درمان سرفه می‌گذارد. اگر آلو با انجیر به‌همراه مقداری آب ترکیب شود، شربتی خوشمزه می‌شود که برای سرفه به‌خصوص سرفه‌های خشک و همچنین نرمی و خشونت سینه بسیار مفید است. خوردن آلوی سیاه بهترین درمان برای پوکی استخوان است و باعث ترمیم استخوان‌های بدن به‌خصوص در زنان می‌شود. طبق تحقیقات علمی صورت‌گرفته دربارهٔ آلوسیاه، مصرف این میوه نقش مؤثری در تنظیم و مقاوم‌سازی توده‌های استخوانی در مبتلایان به پوکی استخوان ایفا می‌کند. افرادی که دچار سنگ کلیه، ناراحتی طحال، مشکلات حاد گوارشی و روماتیسم هستند، باید در مصرف آلو احتیاط کنند.



نشانهٔ آلزایمر

نتایج مطالعهٔ محققان آمریکایی نشان می‌دهد افرادی که بیشتر از حد عادی، خطر ابتلا به آلزایمر را با نشانه‌های کیفیت خواب بدتر، مشکلات خواب بیشتر و خواب‌آلودگی در طول روز دارند، دارای نشانگرهای بیشتر بیماری آلزایمر در مایع نخاعی‌شان در مقایسه با کسانی هستند که مشکلات خواب ندارند. درواقع کیفیت خواب ما بسیار مهم است. این مطالعه نشان می‌دهد خواب، عامل پرخطری برای ابتلا به آلزایمر است. حال باید تحقیقات بیشتری در این مورد انجام شود که آیا بهبود خواب، دارای تأثیر مفیدی بر مغز خواهد بود؟ این مطالعه برروی ۱۰۱ فرد با میانگین سنی ۶۳سال انجام گرفت. در شروع مطالعه، تمامی شرکت‌کنندگان دارای مهارت‌های فکری و حافظهٔ نرمال بودند، اما همهٔ آن‌ها در معرض ابتلا به آلزایمر قرار داشتند، چراکه یا والدینشان دچار این بیماری بود یا حامل ژن افزایش‌دهندهٔ آن بودند.

دیدگاه

حجت‌الاسلام‌والمسلمین پناهیان

سبک‌زندگی یک‌منتظر

منتظر برای ظهور احساس مسئولیت می‌کند. او با توجه به مسئولیت‌های سنگینی که برعهده دارد، تلاش می‌کند خود را برای انجام آن‌ها آماده کند و کسب این آمادگی، نیازمند یک برنامه‌ریزی دقیق و تلاش مستمر است. گویی منتظر برای تمام ابعاد زندگی خود برنامه دارد. حال‌وهوای زندگی او به زندگی یک چریک انقلابی و یک مبارز تمام‌عیار می‌ماند. نمی‌شود انسان، انقلابی نباشد اما بخواهد به‌عنوان یک منتظر به خودسازی بپردازد.

منتظر برای تغذیهٔ خودش برنامه دارد. او حتی برای خواب و بیداری خودش هم برنامه دارد. در روایات داریم که خواب بین‌الطلوعین (از اذان صبح تا طلوع آفتاب) بدترین خواب‌هاست. اطبا معتقدهستند که خواب بین‌الطلوعین، قوای انسان را تحلیل می‌دهد، حتی چوپانان هم نمی‌گذارند گوسفندان در این موقع بخوابند، چراکه بر اثر تجربه دریافته‌اند که اگر گوسفند بین‌الطلوعین بخوابد، تا آخر روز کسل است. خواب نیمروز مستحب است. اطبا می‌گویند ۲۰دقیقه خواب نیمروز به‌اندازهٔ چندین ساعت خواب شب، خستگی انسان را برطرف می‌کند.

یکی از بستگان هم‌حجره‌ای حضرت امام (ره) از قول او برای بنده نقل می‌کرد: «من هیچ‌وقت حضرت امام (ره) را بدون جوراب ندیدم. سحر که بلند می‌شدم، می‌دیدم که امام وضویش را گرفته. تا می‌دید کسی در حجره بیدار است، جورابش را می‌پوشید. حضرت امام (ره) همیشه مرتب بود. با اینکه در حجره فقط ما دو نفر بودیم، هیچ‌وقت من ایشان را در حجره، شلخته ندیدم.».

●●●

کاربلد

محبوبه‌امیری‌مقدم

سبزی‌کاری در منزل این قسمت، ریحان

ریحان گیاهی است یک‌ساله که محل اصلی و اولیهٔ رشد آن هندوستان است. برگ‌های ریحان به رنگ سبز یا بنفش و بسیار معطر و تُند است. برگ این گیاه به‌صورت خام با غذاها مصرف می‌شود. این گیاه در بیشتر نقاط ایران کاشته می‌شود و معمولا بذر آن را از نیمهٔ فروردین می‌توان با توجه به آب‌وهوای هر منطقه کاشت. ریحان احتیاج فراوانی به آب دارد؛ برای همین درصورتی که با کمبود آب روبه‌رو شود، خیلی سریع از بین می‌رود. اگر این گیاه را در زمینی که مواد غذایی کافی داشته باشد، بکارید، محصول خوبی خواهید داشت.

روش کاشت:

نوع ریحانی را که می‌خواهید بکارید، انتخاب کنید. هرگونه ریحان، عطر و طعم و بوی خاصی دارد. بذرها را باید بعد از آخرین سرمای هوا، مستقیم در خاک کاشت. بذر را در عمق نیم تا یک سانتی‌متری بکارید و فاصلهٔ بوته‌ها را هم باید دست‌کم ۱۵سانتی‌متر بگیرید. مراقبت‌های جدی شما از زمانی که ریحان جوانه زد، تازه شروع می‌شود. نباید اجازه بدهید خاک خشک شود و باید هر روز آن را آبیاری کنید. اگر ریحان را در گلدان می‌کارید، بعد از اینکه جوانه زد و چند سانتی‌متر بلند شد و برگ حقیقی در آن شکل گرفت، آن را به گلدان بزرگ‌تری منتقل کنید. بعد از رشد کامل ریحان هم، گلی را که در نوک آن می‌روید، قطع کنید. هنگامی که می‌خواهید گل را قطع کنید، دو برگ پایینی گل را هم قطع کنید. خودداری از این کار باعث می‌شود در طعم ریحان تغییری ایجاد شود و همچنین گیاه، دراز و باریک شود. مواظب آفات و بیماری‌های گیاهان هم باشید؛ اگرچه معمولا در ریحان، آفت خاصی مشاهده نمی‌شود. یادتان باشد اگر گیاه کپک داشت، نشانهٔ این است که نور کافی به آن نمی‌رسد و باید جای آن را عوض کنید.