

پریش و پاسخ
تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و
قرقرهٔ شرح حال امکان‌پذیر است و اگر در
پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه
می‌شود، پس از مشورت با متخصص
مصرف شود.

دکتر مهدی فیهمی
 متخصص طب سنتی

آیا مزاج سودا یا به عبار تی غلبه سودا باعث بروز رفتار خاص در فرد می‌شود؟

وقتی سودا در بدن زیاد شود یا غلبه سودا اتفاق بیفتد ، انسان دچار زودرنجی و ریزبینی می‌شود که هر دو حالت تولید ناراحتی روحی در فرد می‌کند .

افرادی که دایم یا چرا شروع می‌کنند ...

چرا رفتی ؟
چرا امدی ؟
چرا نشستی ؟
چرا برخاستی ؟

وقتی کلمه چرا در ابتدای جملات زیاد قرار بگیرد ، یعنی فرد به سمت خشکی حرکت می‌کند و می‌خواهد درباره همه موارد زندگی، چرایی آن را جست وجو کند .

وقتی شخص ریزبین می‌شود،در وی غلبه شدید سودا اتفاق افتاده است وآن افرادی که با این شخص زندگی می‌کنند باید سعی کنند با وی کنار بیایند و این موضوع بسیار خسته کننده است .

بانوان



بایدها و نبایدهای بهداشت بانوان

یکی از مسائلی که برای تمام خانم‌ها در همه سنین مهم است و همیشه به آن می‌پردازند، تمیز و خوشبو نگه داشتن بدنشان است. این موضوع تمام اعضای بدن مثل پوست، مو و اندام تناسلی را در برمی گیرد. اما گاهی عضو تناسلی خیلی جدی گرفته نمی‌شود.

در حالی که اهمیت این موضوع به حدی است که باید از سنین قبل از بلوغ شروع شود و تا سن یائسگی ادامه پیدا کند. خانم‌ها به دلیل مسائلی مثل تغییرات هورمونی در زمان های مختلف زندگی مثل بلوغ، دوره عادت ماهانه، بارداری و یائسگی با تغییراتی در ترشحات واژن مواجه هستند که باید نحوه برخورد درست با این موضوع را بدانند. همچنین در خانم‌ها خروجی سه دستگاه اداری، تناسلی و گوارش در فاصله کمی از هم قرار دارد که این قضیه خود باعث رشد باکتری و میکروب های بیماری زا یا ایجاد کننده بوی بد در محیط می‌شود. متاسفانه امروزه شرکت های آرایشی و بهداشتی برای افزایش فروش محصولات خود اطلاعات اشتباهی را در اختیار خریداران قرار می‌دهند و این محصولات گاهی نه تنها باعث بهبود شرایط و ارتقای بهداشت نمی‌شود، بلکه بدن را مستعد ابتلا به انواع حساسیت ها و قارچ ها می‌کند.

- شست وشو

اولین و مهم ترین اقدام برای حفظ بهداشت این ناحیه، شست وشوی مرتب آن است. اما شستن این قسمت از بدن قوانین خاص خودش را دارد. این به این معنا نیست که شما باید از مواد شوینده خاصی استفاده کنید. شست وشو با آب ولرم و از سمت جلو به پشت کافی است، یعنی شست وشو از بالاترین ناحیه شروع می‌شود. چین های پوستی از هم باز شده و کاملاً اطراف کلیتوریس و مجرای خروج ادرار و واژن و در انتها مقعد و اطراف آن را بشوید. این کار از وارد شدن میکروب های اطراف مقعد به دستگاه ادرار و واژن جلوگیری می‌کند. بهتر است مواد شوینده از نوع ملایم و بدون عطر باشد تا احتمال حساسیت را به حداقل برسد. خشک کردن این ناحیه بعد از شست وشو را فراموش نکنید. همچنین به یاد داشته باشد که واژن نیاز به شست وشو ندارد، زیرا به طور دایم ترشحات خود را خارج می‌کند.

استاد خیر اندیش رئیس انجمن حجامت کشور از طب سنتی می‌گوید

طب سنتی از سلامت تا اقتصاد

پزشکی
 مهین رمضانی- با توجه به اقبال مردم به روش های درمانی طب سنتی، ضرورت تلاش و اهتمام فراوان سیاست گذاران بیش از پیش احساس می‌شود تا هر چه سریع تر زمینه فعالیت دانش آموختگان دانشگاهی در این حوزه فراهم شود. حوزه ای که همیشه در معرض سوءاستفاده قرار گرفته ومی‌گیرد. از منن به حاشیه رانده و سلیقه ای درباره آن تصمیم گیری می‌شود. در همین زمینه، استاد خیراندیش محقق پرسابقه و پراوازه و رئیس انجمن حجامت ایران، در همایش طب که به همت دفتر طب اسلامی دانشگاه علوم اسلامی رضوی برگزار شد، به بخشی از راهکارها برای پیشبرد طب سنتی اشاره کرد.

- ۲ موضوع قابل تامل

برای داشتن نگاه کلان به طب سنتی اشراف به دو مقوله ضروری است :

۱- اشراف به طب

۲- علم به روش توسعه براساس مصالح کشور، سطح سلامت جامعه، هدفی که داریم، فهم میزان سهم طب سنتی از نظام سلامت ، این که چقدر سهم طب سنتی است وچه میزان سهم طب مدرن، کجا باید این دو تلفیق شود، هدف و برنامه سلامت آفرین چیست و... برای مثال آیا لازم است کل گیاهان مخزن الادویه را معرفی کنیم؟ یا کشاورزان ما آمادگی تولید این حجم از گیاهان را دارند؟ آیا این کار با شرایط اقتصادی ما سازگار است؟ و هزاران سوال دیگر... درباره منابع طب سنتی هم چنین اما و اگرهایی وجود دارد.

در شرایط جاری حتی ساده ترین کتاب «درمان فوری رازی»، قابل اجرا نیست و ساده ترین نسخه هایش امروزه جزو پیچیده ترین نسخه ها به شمارمی‌آید.

- بی‌اعتنایی به احادیث طب

نکته دیگر این است که آیا احادیث با کاربرد طبی منتسب به ائمه مانند، امام صادق (ع) و امام رضا (ع) قابل اجرا نیست؟ اگر قرار باشد که بین سخن ائمه(ع) یا سخن حکما مانند بقراط وسقراط یکی را انتخاب کنیم، برخی مدعی می‌شوند سخن ائمه(ع) دچار تحریف شده است ونیزاً به سند شناسی دارد؛ در حالی که سخن حکما نیاز به سند شناسی ندارد. چطور است که آن یکی دستخوش تغییر شده است و این یکی نه؟! در هر حال رساله ذهبیه به امام رضا(ع) منتسب است و تا آن جا که می‌دانم ۳۰ هزار حدیث طبیی داریم که برخی آیه است ، آیا می‌توان از آن ها چشم پوشی کرد؟ این در حالی است که امروزه اندیشمندان، محققان و پزشکان بزرگ دنیا

به دنبال کامل کردن دانسته های خود از طریق آموزه های دینی وبه ویژه اسلام هستند. چنان که قبلاً یکی از اندیشمندان غیر ایرانی به دو نکته اشاره کرد که برای من قابل تامل است؛ یکی این که رشته های پزشکی با وجود تنوع وتعدد بسیار بین خود دیوارهای زیادی گذاشته است به طوری که هر کدام از آن ها هیچ خبری از فعالیت دیگری ندارند واز طرفی نمی‌توانند در رشته ای غیر از تخصص خود دخالت کند، این دو موضوع باعث نقص بزرگی شده است.

او به نکته مهم دیگری هم اشاره کرد؛ این که ایران به دلیل محدودیت روابط با خارج از کشور درشرف انفجار علمی به سر می‌برد و آن ها دنبال کسب اطلاعات از ما در زمینه های مختلف از جمله طبیی هستند. در تمام دنیا کتاب های طبیی حکمای ما را بهتر از خودمان می‌شناسند و یاد می‌گیرند، بنابراین سخن شان شامل دانسته های طب اسلامی است؛ این در حالی است که آن ها به احادیث وآموژه های دینی ما به راحتی دسترسی ندارند.

صاحب بزرگ ترین مرجع گیاهان دارویی دکتر دوک (Duc) با بیان خواص سیاهدانه به حدیث پیامبر (ص) اشاره می‌کند.

با همه این اقبال وتوجه دردنيا یادآوری این نکته راضروری می‌دانم که اطلاعات دینی برای همه بشریت است وما حق نداریم دیگران را از آن محروم کنیم.

- طب باید مستقل باشد

تعبیر آیه «واعدوا لهم مااستطعتم من قوه» چیست ؟
 آیا بحث اول استعداد نظامی سلامت تن نیست ؟
 همان طور که در زمینه استعداد وتوان نظامی باید مستقل شویم، در حوزه طب هم باید مستقل بود.

- اقتصاد مقاومتی

در صنعت به سرمایه میلیاردی برای راه اندازی شغل نیاز داریم در حالی که در طب برای یک واحد عرق گیری ، کرم سازی و کاشت محصول چقدر باید سرمایه گذاری کرد؟

ما می‌توانیم محور بزرگی برای صدور خدمت شویم که این موضوع موجب شکوفایی سریع اقتصادی است و از طرفی بعضی از داروها مخصوص موقعیت جغرافیایی ایران است مانند باریجه، خاکشیر و... که زمینه مناسب برای صادرات آن را فراهم می‌کند.

اما نکته آخرتوجه به بعد اخلاقی در راهبرد طب سنتی است. ذکر، دعا وصلوات وتوجه به معنویت در درمان در این حوزه قابل تامل است آن چه در این روزگار همه به دنبال آن هستیم و در سایه توسعه طب سنتی ایرانی اسلامی میسر است. از این فرصت ها می‌توان بهترین استفاده را کرد یا فرصت را به دیگران سپرد.

کافه سلامت

ایرانی‌ها زیاده‌از‌حد می‌خورند

متوسط انرژی دریافتی ایرانی ها بسیار بیشتر از نیاز است و در ۲۰ سال قبل حدود ۲۵۰۰ کالری در شبانه روز برای هر فرد بود ولی اکنون به ۳۵۰۰ کالری رسیده است؛ به بیان دیگر ایرانی‌ها ۴۰ درصد بیش از حد مطلوب غذا می‌خورند، مثلا مصرف روغن ۲۰ درصد بیشتر شده است و مجموع این غذای اضافی باعث اضافه وزن و چاقی می‌شود.

به گزارش مسئولین، ابرج حرجی معاون کل وزارت بهداشت اظهار کرد: هر ایرانی سالی دو بار به پزشک مراجعه می‌کند. از طرفی عدم توان اقتصاد ملی از جمله جیب مردم، دولت و بیمه‌ها در همه کشورها وجود دارد، در سال های قبل هزینه‌کرد دولت و بیمه‌ها برای سلامت مردم بسیار کمتر از کشورهای مشابه بود و بعد از طرح تحول سلامت نیز این فاصله کمتر شد.

پنج‌شنبه

ترفندها

چطور طی یک سال آب‌لیمو تازه بماند؟

فصل تابستان فصل گرفتن آب لیمو است، اما این که چطور آب لیمو همیشه تازه بماند، سوال مهمی است که در این مطلب، به آن پاسخ خواهیم داد.
چه کار کنیم که آب لیمو سالم بماند:
آب لیمو، دارای PH اسیدی است و امکان رشد میکروب و کپک زدن آن در صورتی که تمام نکات بهداشتی رعایت شود، حداقل است؛ اما اگر بخواهید آب لیمو را سالم و به دور از عوامل میکروبی یا کپک‌ها نگه دارید، باید از تماس آن با قاشق‌های چرب یا مرطوب جلوگیری کنید. در شیشه آب لیمو را هم چرب یا مرطوب نکنید. شیشه آب لیموی خانگی را قبل از پر کردن، کاملاً خشک و آب لیمو را در جای خشک و خنک نگهداری کنید.
باید چه‌کار کنیم، وقتی آب لیموی خانگی هوس کرده‌ایم:
به هیچ وجه آب لیموهای به اصطلاح خانگی را که منشأ تولید و بسته‌بندی مشخصی ندارد، نخرید. این محصولات، ترکیب‌های نامعلومی دارد که می‌تواند سلامتتان را به خطر بیندازد. بهترین کار این است که خودتان لیموی تازه را آب بگیریدو تازه تازه مصرف کنید.

هفته‌نامه سلامت

پنج‌شنبه

پوست و مو

به شامپوت نمک بزن!

برای رفع مشکلات موهایتان می‌توانید به شامپوی خود نمک اضافه کنید. همه ما از این واقعیت آگاه هستیم که نمک یکی از اجزای اصلی آشپز خانه است. ولی آیا می‌دانید که نمک ویژگی هایی دارد که به حفظ سلامت پوست و مو کمک می‌کند، باعث تسکین اگزما می‌شود و به موهایتان زیبایی می‌بخشد؟
آیا می‌دانید که اضافه کردن نمک به شامپو می‌تواند مشکلات موی شما را بر طرف کند؟

۱. نمک باعث بهبود رشد مو می‌شود: موهایتان را به‌طور معمول بشوید و سپس یک قاشق غذاخوری نمک دریا را برادرید و پوست سر را به مدت ۱۰ دقیقه با آن ماساژ دهید. دوباره موهایتان را بشوید. این روند را دوبار در هفته تکرار کنید و در عرض یک ماه شاهد نتایج آن باشید.

۲. نمک به درمان شوره سر کمک می‌کند: موهایتان را به چند دسته تقسیم کنید و سپس مقداری نمک روی پوست سرتان بپاشید. با انگشتان خیس شروع به ماساژ پوست سرتان به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه کنید و موهایتان را مانند همیشه بشوید. این کار به محافظت از پوست سر و پیشگیری از رشد قارچ‌ها کمک می‌کند.

۳. با نمک از شر پوست و موی چرب خلاص شوید: تنها کاری که لازم است انجام دهید اضافه کردن دو قاشق غذاخوری نمک به شامپو و مخلوط کردن آن است. موهایتان را با استفاده از این شامپو بشوید. درست بعد از اولین استفاده متوجه تغییر قابل توجهی در موهایتان می‌شوید. موهایتان سالم‌تر و چربی اش کمتر خواهد شد.

کوفته هویج

● گوشت چرخ کرده و هویج ها را باهم دو بار چرخ کنید. سپس به همراه تخم مرغ ، پیاز رنده شده ، نمک ، فلفل ، دارچین و آرد نخودچی داخل کاسه ای بریزید و مخلوط کنید. آب پیاز را پس از رنده شدن با دست بگیرید . مایه کوفته را خوب ورز دهید تا مواد یکدست شود و حالت چسبیده داشته باشد. سپس کوفته هایی به اندازه یک گردو از مایه کوفته بردارید و در روغن داغ سرخ کنید. برای تهیه سس کوفته پیازها را رنده و در روغن سرخ کنید ، رب گوجه رنگی را بیفزایید و کمی وقت دهید. سپس دو لیوان آب ، چند آلوئی خورشتی ، نمک و فلفل را اضافه و مخلوط کنید. وقتی سس شروع به جوشیدن کرد، حرارت را کم کنید و کوفته ها را به آرامی داخل سس قرار دهید (در زمان قرار دادن کوفته سس نباید بجوشد) ، پس از این که سس کوفته غلیظ شد و مقدار کمی از سس ته قابلمه ماند، می‌توانید کوفته ها را سرو کنید.

- هویج -۵۰۰ گرم● گوشت چرخ کرده -۳۰۰ گرم● تخم‌مرغ-۲ عدد● پیاز-۲ عدد● آرد نخودچی-۲قاشق غذاخوری
- دارچین- یک قاشق چای‌خوری● نمک و فلفل -به مقدار لازم● رب گوجه-۲قاشق غذاخوری● آلوئ خورشتی - مقداری
- آب -۲ لیوان● نمک و فلفل - به مقدار لازم