



## این گرسنگی‌ها با خوردن فروکش نخواهد کرد

**حسن فرامرزی**
**یک:** «یکی از ملوک عجم، طیبیسی حاذق به خدمت مصطفی صلی الله علیه و سلم فرستاد. سالی در دیار عرب بود و کسی تجربه پیش او نیاورد و معالجه از وی درخواست. پیش پیغمبر آمد و گله کرد که مرین بنده را برای معالجت اصحاب فرستاده‌اند و درین مدت کسی التفاتی نکرد تا خدمتی که بر بنده معین است به جای آورد. رسول علیه‌السلام گفت این طایفه را طریقتی است که تا اشتها غالب نشود، نخوردند و هنوز اشتها باقی بود که دست از طعام بدارند. حکیم گفت این است موجب تندرستی. زمین بوسید و برفت.»

حالا این حرف‌های سعدی را بگذارید کنار حرف‌های دکتر حسین دلشاد دبیر علمی کنگره پیشگیری و درمان چاقی ایران که گفته نمی‌ی از نظرانی‌ها با مشکل اضافه وزن روبه‌رو هستند. وزیر بهداشت هم گفته ۶۰ درصد ایرانی‌ها اضافه وزن دارند.

**دو:** حالا دوباره باز گردیم به حکایت سعدی. حرف حساب سعدی در این حکایت چیست؟ سعدی می‌گوید یکی از پادشاهان غیرعرب، پزشکی را خدمت پیامبر می‌فرستد که در سرزمین مسلمانان طبابت کند. آن پزشک یکسال در سرزمین مسلمانان می‌ماند و آخر سر هم می‌موزد. احساس کردم در آن لحظه مادم اصلاً مرا سال مشتری سراغش نمی‌آمده، بعد هم لایذ برای نظلم و شکوه و شکایت می‌آید پیش رسول‌الله که این دیگر چه طایفه و مردمانی هستند که برای تندرستی خود ارج و قربی قائل نیستند و اصلاً با پزشک بیگانه‌اند. پیامبر(ص) به پاسخ می‌دهند اتفاقاً این طایفه چون تندرست است نیازی به طبیب ندارد. پیامبر(ص) می‌توانست به همین مقدار بسنده کند و راز تندرستی این جماعت را هم فاش نکند اما چون پیامبر(ص) رحمت‌لعالملین و دلسوز است

#### سبک نوجوانی

### من یک نوجوانم، چگونه رفتارم را مدیریت کنم؟

در وجود نوجوان است و با این روش نوجوان، خانواده و جامعه اطرافش را متفاوت دیده و اولین خاستگاه و زمینه‌های شکل‌گیری و انتقال ارزش‌های فردی، خانوادگی و فرهنگی خود را می‌شناسد.

**■ شناخت ارزش‌ها، دلیل تعارض باوالدین**

اما گاهی نوجوانان دچار تعارض با والدین می‌شوند که علت آن فرآیند انتقال ارزش‌هاست. نوع نگاه نوجوان به ارزش‌های فرهنگی و روش‌های ارزش‌ها ارزش‌نقش مهمی در این امر دارند. وقتی ارزش‌ها را شناختید اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنید و نقاط قوت و ضعف خود را می‌شناسید و با مهارت‌های ارتباطی که فراگرفته‌اید ارتباط‌های پرخاصگرانه و منفعلانه را به راحتی تشخیص می‌دهید و با تمرین، کیفیت تعامل و برخورد با دیگران را کم‌کم می‌آموزید و تجربه می‌کنید. برنامه مهارت زندگی یک فرصت از مایشگاهی فراهم می‌کند که شما خودتان را بیشتر شناسخته و اینگونه می‌توانید خشم، تفکر نقاد و فشارهای روانی موجود در رفتار را مهار کرده و حل مشکل کنید. اما موفقیت در آموزش مهارت‌های زندگی ضمانت کاملی برای رفتارهای شمانیست چون

**■ پاسخ‌زایک رهبری، روانشناس بالینی**

همه نوجوان‌ها در سنین نوجوانی در شرایط روان‌شناسختی‌ای قرار می‌گیرند که نه حس کودکی دارند، نه بزرگ بودن. اما از لحاظ هویتی احساس بزرگی می‌کنند و ویژگی‌هایی مرتبط با سن و جنسیت‌شان در آنها نمود پیدا کرده که باید توجه ویژه‌ای به آن شود.

در سنین نوجوانی باید دید که فرد در چه حال و هوایی مراحل رشد را سپری می‌کند. از نظر جسمانی و بلوغ روانشناختی در چه وضعیتی است و گروه همسالانش چه کسانی هستند؟ عضویت در گروه سنی همسالان و مدت زمان همراه بودن با آنان به عنوان یک گروه اجتماعی در شکل‌گیری رفتار بسیار مؤثر است و در نهایت نوجوان می‌تواند با آموزش مهارت‌های پایه‌ای زندگی و برنامه‌ریزی صحیح، از دانش برنامه پیشگیرانه بهره‌گرفته و نگاهش را دچار تغییر و تحول کند.

با این روش، رفتار دچار تغییرات معنادار شده و سبک زندگی تغییر می‌کند که این همان کسب خودآگاهی

## سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۷

لطفاً شناسنامه‌هایتان را بیاورید که ببینیم شما پیرو چه دینی هستید مسلم بدانید بخش قابل توجهی به شهادت طبیب را هم بر ملا می‌کنند و می‌فرمایند وقتی پای غذا در میان باشد این طایفه دو عادت مهم دارد. اولاً تا اشتها بر اینها غالب نشود و حقیقتاً گرسنه نشوند دست به طعام نمی‌برند و در ثانی وقتی هم بر سر سفره حاضر می‌شوند و دست بر طعام می‌برند با طمأنینه و آرامش می‌خورند و سیر نشده دست از غذا می‌کشند. طبیب هم وقتی این راز را می‌شوند تصدیق می‌کند که همین رفتار، موجب سلامتی مسلمانان است پس به رسم ادب، زمین را می‌بوسد و می‌رود.

«

اگر همین حالا در تهران یا ایسران فراخوان بدهیم که ما گرسنگی آگاهی‌داریم. افسرده‌ایم چون گرسنگی دنبال چه می‌دویم و چرا می‌دویم. افسرده‌ایم و چون افسرده‌ایم می‌خوریم. این عطش را می‌توان با بازگشت به سمت معنا فرونشاند. فرض کنید درد من این است که یک دیگری بزرگ

را در معادلات ذهنم راه نمی‌دهم و توکل نمی‌کنم. چه بسا تنوره این درد من با خواندن چند فراز از دعای کمیل یا صحیفه سجاده‌په فروکش کند

نمی‌کنم. درد من این است که یک دیگری بزرگ را در معادلات ذهنم راه نمی‌دهم و توکل نمی‌کنم. چه بسا تنوره این درد من با خواندن چند فراز از دعای کمیل یا صحیفه سجاده‌په فروکش کند، چه بسا درد من یا نورالمستوحشین فی‌الظلم باشد، چه بسا کمی گریه کنم و استغاثه، سبک می‌شوم، سر حال می‌شوم اما چون نشانی را اشتباه می‌روم می‌بینم از افسردگی پناه برده‌ام به غذا خوردن. می‌خورم و می‌خورم و می‌خورم که نوری نباید، در ی باز شود به سمت بهجت و شادی، اما نه تنها نوری نمی‌آید بلکه تاریک و تاریک‌تر می‌شوم. نه قلبم می‌دانم این ظلمتی که در درونم حس می‌کنم با خوردن روشن نخواهد شد اما چون نمی‌خواهم قدم از قدم بردارم پناه می‌برم به خوردن، بعد مدت‌ها هم لشکر بیماری‌ها گرد می‌کشد در من. یعنی بسیاری از دنیای عادت‌ها در من زاید و بی‌رود شده. عادت‌هایی که مثل یک بازی دومینو به هم متصل‌اند و بر همدیگر سایه‌اندازی می‌کنند.

پنج: آخر یک بسم‌الله چیست؟ چقدر طول می‌کشد تا بگویی بسم‌الله الرحمن الرحیم، اما سر سفره و پیش از بردن طعام به دهان فراموش می‌کنم. باور کنید فراموش می‌کنم قبل از غذا خوردن بگویم بسم‌الله الرحمن الرحیم، که آن غذاها از این از مایشگاه به آن از مایشگاه ندوند که چربی‌شان به کجا رسیده، با کوه چربی‌هایشان چه کنند؟ کلسترول‌شان را کجا جا دهند و گره قندشان را چطور باز کنند؟

چهار: ما گرسنگی آگاهی‌داریم. افسرده‌ایم چون گرسنگی معرفت داریم. چون نمی‌دانیم دنبال چه می‌دویم و چرا می‌دویم. افسرده‌ایم و چون افسرده‌ایم می‌خوریم. این عطش را می‌توان با بازگشت به سمت معنا فرونشاند. فرض کنید درد من این است که دعا

### «

در سنین نوجوانی باید دید که فرد از نظر جسمانی و بلوغ روانشناختی در چه وضعیتی است و گروه همسالانش چه کسانی هستند؟ عضویت در گروه سنی همسالان و مدت زمان همراه بودن با آنان به عنوان یک گروه اجتماعی در شکل‌گیری رفتار بسیار مؤثر است و در نهایت نوجوان می‌تواند با آموزش مهارت‌های پایه‌ای زندگی و برنامه‌ریزی صحیح، از دانش برنامه پیشگیرانه بهره‌گرفته و نگاهش را دچار تغییر و تحول کند

دیگران گذاشته و با درک فضای ذهنی آنها، رفتار‌تان را هدایت کنید. با فراگیری مهارت‌های ارتباطی رفتار خودمحوره را می‌آموزید و در نتیجه بیشتر ملاحظات محیط اطرافتان را خواهید داشت.

**■ نتیجه و یک پیشنهاد**

بحران‌ها از مسائل کوچک شروع شده و به تدریج بزرگ می‌شوند. پس برای کنترل خشم باید روش ارتباط برقرار کردن و بخصوص ارتباط پرخاصگرانه و منفعلانه را یاد بگیریم و دانستن تمام آن چیزهایی را که می‌خواهیم یا نمی‌خواهیم را در خود تقویت کنیم. اگر ارزش‌هایمان را بدانیم با کسب خودآگاهی، از احساسات و هیجان‌اتمان شناخت پیدا کرده و رفتارهای ناخواسته ما اگر هم نمود داشته باشند ناچیز خواهد بود و رفتارمان همان می‌شود که می‌خواهیم. برای به دست آوردن اعتماد به نفس بیشتر و بهتر مدیریت کردن رفتارمان می‌توانیم ویژگی‌های مثبتی که احساس می‌کنیم در ما موجود دارد را روی یک کاغذ نوشته و پس از آن در یک نظرسنجی از اطرافیانمان بخوایم ویژگی‌های مثبتی که در رفتار ما می‌بینند را برایشان بازگو کنند و آنها را با نوشته خودمان مقایسه کرده و به یک تجربه جدید از رفتار خودمان دست پیدا کنیم.

ابتلا به انواع بیماری‌های آنفلوانزا، سرماخوردگی، کمر درد، نفخ و دردهای استخوانی از رایج‌ترین بیماری‌های عصر جدید است. طبیعی است که در این فرصت کوتاه مجال پرداختن به منشا این بیماری‌ها وجود ندارد. معمولاً در این مواقع ما دنبال یک راه درمان ساده، سریع و ماندگار هستیم. شاید به همین دلیل است که به اولین داروخانه‌ای که می‌رسیم ترمز می‌زنیم و از دکتر سراغ یک مسکن و ضد درد قوی را می‌گیریم. اما سؤال مهم این است که واقعاً این روش درمانی مؤثر و ماندگار است؟ چرا در این مواقع به جای داروخانه به یک مرکز گیاهان دارویی مراجعه نمی‌کنیم؟ چرا از یک عطاری‌باشی برای درمان بیماری‌مان کمک نمی‌گیریم؟ بهترین نسخه گیاهی بیماری‌های عفونی و استخوانی فصل زمستان استفاده از میوه شیرین عناب است.

**■ آنفلوانزا را ریشه‌کن کنید**

شروع فصل پاییز و زمستان با شیوع بیماری‌هایی همراه است که اغلب ویروسی هستند و به راحتی از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شوند. کافی است کسی که ناقل بیماری است ملاحظات و مراقبت‌های کافی را انجام ندهد، آنجاست که باید انتظار ابتلای چندین نفر به این بیماری را داشته باشیم. آنفلوانزا از بیماری‌های تنفسی و عفونی است و به سرعت بین افراد تکتیر می‌شود. بیماری آنفلوانزا بخش‌های بالایی مجرای

### «

**سنگ کیسه صفرا اثر تغذیه غلط و استفاده از رژیم‌های بسیار کم کالری یا رژیم‌های یوبویی که باعث افزایش و کاهش سریع وزن است در بدن بیماران ایجاد می‌شود.** نسخه‌ی بچی این بخش تهیه معجون شفابخش برای درمان افرادی است که از بیماری سنگ کیسه صفرا رنج می‌برند. ۱۰۰ گرم عرق بیدمشک را با ۱۰۰ گرم کاسنی مخلوط کنید و ۵۰ گرم عناب را در آن خیس کنید. بعد از چند ساعت محلول را از صافی رد کنید و سه روز متوالی هر روز سه قاشق غذاخوری بنوشید.

**■ سنگ مثانه**

یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مناطق گرمسیری سنگ مثانه است. سنگ مثانه از جمله بیماری‌هایی است که معمولاً ناشی از اختلالات عملکردی در دستگاه ادراری است. در اغلب موارد سنگ‌هایی که از کلیه‌ها عبور می‌کنند و مثانه می‌شوند، بنا به عللی دفع نمی‌شوند. این بیماری در مناطق جنوب و گرمسیری مرکز ایران به دلیل بالا بودن میزان املاح در آب آشامیدنی مردم زیاد دیده می‌شود. بیماران مبتلا به سنگ مثانه هم کافی است ۳۰ عدد عناب را در یک لیوان آب خیس کنند و صبح ناشتا میل کنند. البته بهتر است استفاده از این محلول را از روز متوالی تکرار کنند.

**■ دیابتی‌ها به گوش**
دیابت از جمله بیماری‌های شایع در جوامع

تففسی را درگیر می‌کند و با علائمی مانند تب، کوفتگی، درد بدن و سردرد همراه است. پیشندان این است که زمستان امسال به محض ابتلا به سرماخوردگی یا آنفلوانزا به جای قرص سرماخوردگی سراغ عناب بروید. عناب تهیه کرد که سرفه و گلودرد روزهای سرد را به سرعت برطرف کند. کافی است ۵۰ گرم عناب را در یک لیتر آب بریزید و روی حرارت غیرمستقیم بگذارید تا خوب جوشد و دو سوم حجم آب یک لیتری تبخیر شود. یک سوم باقی‌مانده جوشانده را بگذارید تا سرد شود سپس میل کنید.

**■ آسمی‌ها به گوش**

هوای پاک آرزوی هر انسانی است اما این روزها هوای آلوده شهرهای بزرگ بالای جان شهروندانی شده است که از آنها را به انواع بیماری‌های ریوی و تنفسی مبتلا کرده است. صلابت‌که در این بین کودکان آسیب‌پذیرتر از همه هستند. آسم یک بیماری مزمن تنفسی است که بر روی افراد در سنین مختلف تأثیر می‌گذارد. هر گونه احساس ناخوشایند در فرآیند تنفسی را تنگی نفس می‌گویند. تنگی نفس با تنفس نامطلوب، غیرطبیعی و سخت همراه است که در اکثر موارد پیشرفت بیماری‌های ریوی را به دنبال دارد. اما جوشانده عناب ساده‌داری مؤثری برای پاکسازی مسیر تنفسی، از بین بردن عوامل بیماری‌ریوی و یکی از مؤثرترین داروها برای بیماری آسم است.

**■ کمر درد خود را تسکین دهید**

کمر درد بیماری شایع و عارضه‌ای استخوانی است. از هر ۱۰ بزرگسال ۶ نفر آنها مبتلا به کمر درد می‌شوند. کمر دردهای حاد و مزمن نوعی بیماری است که دردهای شایع استخوانی و غیر اسکلتی و غیر اسکلتی کشور ما شیوع بالایی دارد تا جایی که گاه بیش از ۸۰ درصد از جمعیت را دربر می‌گیرد. نکته مهم اینکه کمر دردهای شدید بر بازدهی و کارایی افراد هم تأثیر می‌گذارد اما بهتر است به جای استفاده از داروهای شیمیایی که ممکن است عوارض بعدی را نیز همراه داشته باشند سراغ عناب بروید. برای رفع کمر درد ۷ روز متوالی هر روز یک عدد عناب بخورید. تغییری که در بهبودی احساس می‌کنید شگفت زده‌تان می‌کند.

**■ سنگ کیسه صفرا را از یاد بیاورید**

زمانی که مایع ذخیره شده در کیسه صفرا تبدیل به قطعاتی از مواد جامد شبیه سنگ می‌شود به گفته پزشکان بیمار مبتلا به سنگ کیسه صفراست. این بیماری بر اثر تغذیه غلط و استفاده از رژیم‌های بسیار کم کالری یا رژیم‌های یوبویی که باعث افزایش و کاهش سریع وزن است در بدن بیماران ایجاد می‌شود. نسخه‌ی بچی این بخش تهیه معجون شفابخش برای درمان افرادی است که از بیماری سنگ کیسه صفرا رنج می‌برند. ۱۰۰ گرم عرق بیدمشک را با ۱۰۰ گرم کاسنی مخلوط کنید و ۵۰ گرم عناب را در آن خیس کنید. بعد از چند ساعت محلول را از صافی رد کنید و سه روز متوالی هر روز سه قاشق غذاخوری بنوشید.

**■ سنگ مثانه**

یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مناطق گرمسیری سنگ مثانه است. سنگ مثانه از جمله بیماری‌هایی است که معمولاً ناشی از اختلالات عملکردی در دستگاه ادراری است. در اغلب موارد سنگ‌هایی که از کلیه‌ها عبور می‌کنند و مثانه می‌شوند، بنا به عللی دفع نمی‌شوند. این بیماری در مناطق جنوب و گرمسیری مرکز ایران به دلیل بالا بودن میزان املاح در آب آشامیدنی مردم زیاد دیده می‌شود. بیماران مبتلا به سنگ مثانه هم کافی است ۳۰ عدد عناب را در یک لیوان آب خیس کنند و صبح ناشتا میل کنند. البته بهتر است استفاده از این محلول را از روز متوالی تکرار کنند.

**■ دیابتی‌ها به گوش**

دیابت از جمله بیماری‌های شایع در جوامع



امروزی است. بدن فرد مبتلا به دیابت به اندازه کافی انسولین نمی‌سازد یا اینکه نمی‌تواند از انسولین به صورت مناسب استفاده کند. بزرگترین دغدغه افراد دیابتی این است که قند خونشان را در محدوده استاندارد نگه دارند. علاوه بر این، قند خون بالا احتمال ابتلا به الزایمر را نیز افزایش می‌دهد. ترکیبات ترد موجود در عناب عامل مهار کننده افزایش قند خون است. مقادیر پارامترهای بیوشیمیایی مانند قند خون، اوره، کراتینین، کلسترول سرم، تری‌گلیسرید سرم و هموگلوبین زد به طرز قابل توجهی به سلسط نرمال نزدیک می‌کند. دیابتی‌ها کافی است هر روز پنج دانه عناب میل کنند، همین.

**■ مسکن‌ها را دور بریزید**

کاهش استرس، بی‌اشتهایی و سردردهای متوالی یکی از کمترین اثرات مثبت مصرف عناب است. دم کردن ۳۰ عدد عناب همراه با پنج گرم تخم گشنیز در یک لیوان آب جوش محلولی می‌سازد که مصرف ناشتای آن هر روز صبح می‌تواند آرامش را به جسم و روح شما تزریق کند.

هنگامی که گلبول‌های سفید خون به دیواره روده بعد از اینکه کاملاً نرم شند میل کنید. ادامه می‌شود. این بیماری علائمی از قبیل درد شکم، خونریزی و کاهش وزن به دنبال دارد. این روزها زخم زوده و بیماری‌های گوارشی سن و سال نمی‌شناسد و بیشتر اقبال جامعه را فرا گرفته است. اما برای درمان چه باید کرد؟ در طول روز پنج دانه عناب را آهسته‌آهسته

بیماری شما به مقدار قابل توجهی بکاهد.