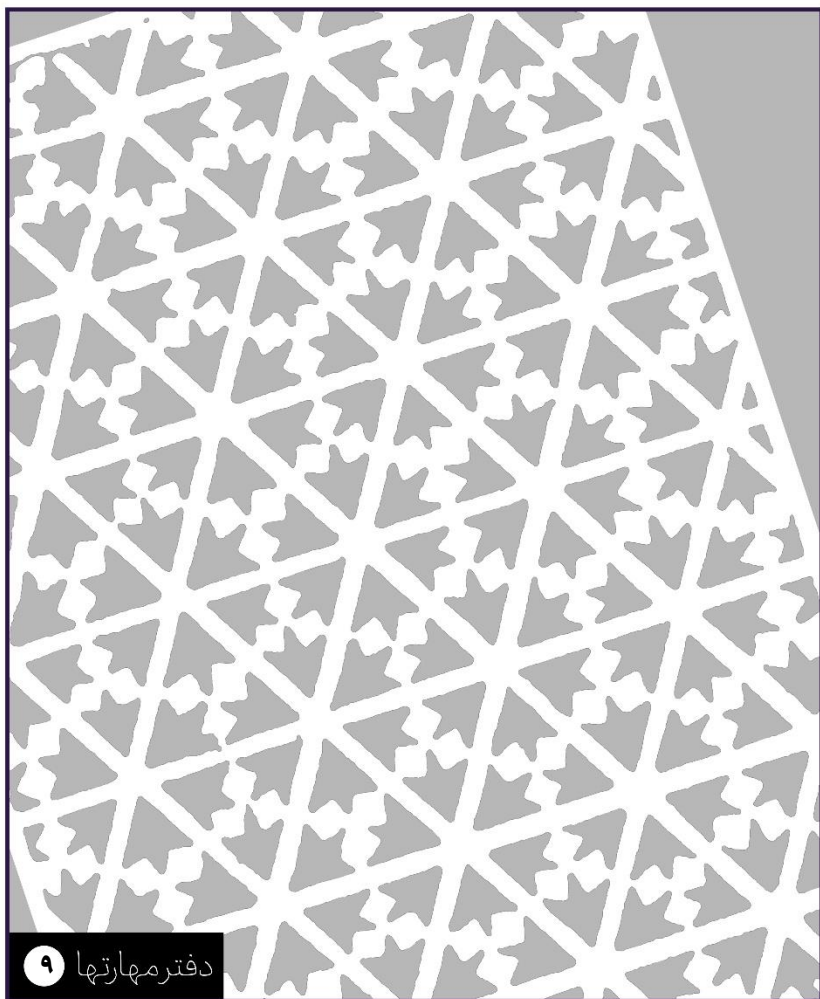




# سلامت و بهداشت تحصیل

مدرسه علمیه امراللهی رحمة الله عليه

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## مقدمه

سن ۴۰ سالگی زمان ثمره دهی یک انسان است، در این دوران است که دیگران از وجود شخصی که سال‌ها در عرصه علمی یا اقتصادی یا فرهنگی تلاش کرده است بهره‌مند می‌شوند. یعنی یک پزشک یا دندان‌پزشک یا کارگر یا مهندس یا تاجر یا فعال اقتصادی یا طلبه معمولاً در چنین سنی به یک توانمندی و پختگی دست پیدا می‌کند که با اشراف و تسلط خویش می‌تواند نیازهای جامعه را به شکل بهتری برآورده کند و دیگران از وجود او استفاده نمایند. حال اگر خود این شخص از مشکلات جسمی یا روانی رنج ببرد، طبیعتاً در ابتدا خود او و خانواده‌اش دچار اذیت و سختی می‌شوند و سپس جامعه نمی‌تواند آن بهره و استفاده شایسته را از او داشته باشد.

از این رو بر انسان عاقل، مؤمن و متعهد ضروری و لازم است که در هنگام تحصیل علم یا فعالیت مورد علاقه‌اش، از جسم و جان خویش مراقبت کند تا بتواند مسئولیتی را که از ناحیه خداوند متعال بر گردن او نهاده شده به بهترین شکل انجام دهد، و در مسیر عبادت و بندگی خداوند متعال، و سربازی حضرت ولی عصر (عج) به بهترین شکل حرکت نماید.

مطالب پیش رو بر اساس مطالعه و بررسی مشکلات افرادی است که به خاطر تلاش برای رسیدن به اهدافشان، از جسم خویش غافل شده و در سنین بالاتر از مشکلات بیماری و آسیب رنج می‌برند. امید است که خوانندگان گرامی با شناخت این مشکلات و توجه به نکات مرتبط با آن‌ها، بتوانند از بروز آسیب‌ها و امراض جسمانی پیشگیری کرده و با صحت و سلامتی در مسیر بندگی خداوند متعال با شتاب و سرعت بیشتری حرکت کنند.

در این نوشتار هر یک از آسیب‌های فوق به شکل مجزا بررسی شده است و سپس نکات و توصیه‌های مشترک میان موارد مختلف به همراه سایر مسائل مورد نیاز در قالب رفتارهای زندگی فردی دسته‌بندی و تجمیع شده است.

## بخش اول: آسیب های رایج

### ۱) کمر درد

\* نکات مرتبط با ایستادن و راه رفتن

۱. بر روی هر دو پاهایتان بایستید؛ یعنی وزن بدن تان را بر روی یک پا نیاندازید؛ چرا که روی یک پا ایستادن موجب کوتاه و بلند شدن پاها و در نهایت آسیب به کمر می شود.

۲. هیچ گاه با پاهای برهنه روی سطح (مثل سنگ کف حیاط) داغ یا سرد نایستید بلکه از دمپایی یا کفش استفاده کنید؛

۳. با کفش یا دمپایی مناسب پیاده روی کنید؛

۴. بین پیاده روی هایتان استراحت داشته باشید؛

۵. اگر وسیله یا باری همراه دارید، سعی کنید در بین مسیر آن را بین دوستانتان بچرخانید تا سختی و فشار این بار فقط بر دوش شما نباشد.

۶. هنگام بالا رفتن از پله ها عجله نکنید و پله ها را یکی دوتا نکنید، یا فشار بالا رفتن پله را بر روی یک پا نیاندازید.

\* نکات مرتبط با نشستن

۷. صاف بنشینید و قوز نکنید؛

۸. مدت زمان طولانی روی صندلی یا روی زمین ننشینید؛ بلکه هر ۴۵ دقیقه از جای خود برخیزید و دوری بزنید و بعد از تنفس عمیق و انجام حرکات کششی به کار سابق خودتان ادامه دهید؛

۹. هنگام نشستن هیچ گاه به مدت طولانی یکی از پاهایتان را روی پای دیگر نیندازید.

۱۰. هنگام رانندگی به فاصله هر یک ساعت توقف کنید؛ پیش خودتان نگویند که الآن ۱۵ کیلومتر بیشتر تا مقصدمان بیشتر نمانده است یا نگویند بگذاریم از این عوارضی یا این شهر را عبور کنیم یا نگویند چند کیلومتر دیگر استراحتگاه است و غیره... بلکه رأس یک ساعت استراحت داشته باشید. (همچنین کلاچ ماشین خود را نرم کنید).

#### \* نکات مرتبط با خوابیدن

۱۱. محل خواب و چگونگی خوابیدن خود را اصلاح کنید؛ در مکان مرطوب، سرد، نامناسب دراز نکشید؛ رو به روی باد ن خوابید، سعی کنید یک پتوی دولا را به عنوان تشک انتخاب کنید، همچنین در هنگام خواب پاهای خودتان را به مدت طولانی بلند و کوتاه و کج و معوج قرار ندهید.

۱۲. مقابل باد کولر یا پنکه دراز نکشید تا عضلات کمر شما دچار گرفتگی و اسپاسم نشود.

۱۳. هنگام بلند شدن از حالت خوابیده به حالت نشسته یا ایستاده، ابتدا به پهلوی راست یا چپ متمایل شوید و سپس برای بلند شدن از دست هایتان کمک بگیرید؛ یعنی هیچ گاه یک مرتبه و با فشار آوردن به عضلات کمر از جا بلند نشوید.

#### \* نکات مرتبط با ورزش کردن

۱۴. قبل از ورزش کردن بدن خودتان را گرم کنید.

۱۵. بدن خودتان را بعد از ورزش یا فعالیتی که موجب تعریق شده است خشک کنید و مراقب باشید سرمای هوا عضلات کمر شما را دچار گرفتگی و اسپاسم عضلانی نکند.

۱۶. از حرکات خاص ورزشی مثل باز کردن ۱۸۰ درجه پاها خودداری کنید؛

### \* سایر نکات

۱۷. از اقدامات غیر اصولی مثل بادکش، ماساژ دادن، کشش نزد غیر متخصصین خودداری کنید؛

۱۸. شیء سنگین را به تنهایی بلند نکنید؛

۱۹. شیء سنگین را بعد از بلند شدن از خواب یا هنگامی که بدنتان سرد است بلند نکنید؛

۲۰. شیء سنگین را با آمادگی قبلی بلند کنید؛ یعنی قبل از این که بخواهید شیء را بلند کنید، عضلات بدن را سفت کنید و با شمارش ۱، ۲، ۳ و هماهنگی با دیگران آن را بلند کنید.

۲۱. اگر احتمال می‌دهید به خاطر اسباب کشی یا جا به جایی وسیله سنگین ممکن است در آینده زندگی تان کم‌ر درد بگیرد، به هیچ عنوان ریسک نکنید، بلکه با اجاره کردن کارگران مخصوص اسباب کشی، از هزینه های فیزیوتراپی، اتاق عمل و جراحی پیشگیری کنید. و مراقب باشید دیگران به بهانه رفاقت، مشکلات اقتصادی، کار فرهنگی و مذهبی و غیره از جسم شما سوء استفاده نکنند و آینده شما را با مشکل مواجه نکنند.

۲۲. نکات فیزیکی لازم در برقراری رابطه جنسی با همسران را رعایت کنید؛

۲۳. در تابستان مراقب باد کولر و پنکه باشید و در زمستان مراقب سرمای هوا باید و با لباس نازک رفت و آمد نکنید.

۲۴. در خوردن سردی جات مانند ترشی، ماست و دوغ زیاده روی نکنید.

۲۵. گاهی کمردرد ناشی از کمبود کلسیم یا فقر ویتامین D است. با مراجعه به پزشک عمومی و انجام آزمایش لازم از علت کمردردتان آگاه شوید و به تشخیص پزشک عمومی از قرص کلسیم و ویتامین D استفاده کنید.

۲۶. اگر نکات فوق را رعایت کردید اما هنگامی که از خواب بلند می شوید کمردرد شما به مدت چند روز ادامه پیدا کرد، از خوددرمانی پرهیز کنید و سریعاً به متخصص ارتوپد مراجعه نموده تا اقدامات لازم مانند دارودرمانی یا فیزیوتراپی به موقع انجام شود و مشکل شما تشدید نگردد.

## ۲) گردن درد

۱. قوز نکنید و سرتان را بیش از اندازه استاندارد پایین نیاورید. حد استاندارد پایین آوردن سر



به مقدار فاصله یک وجب بزرگ از زیر چانه تا جناق سینه است.

۲. استفاده نامناسب از موبایل یا لبتاب مساوی با قرار دادن یک وزنه ۱۰ کیلوگرمی (یک دبه آب ۱۰ لیتری) بر روی مهره های گردن شماست.

۳. هر ۴۰ دقیقه از جای خودتان بلند شوید و کمی راه بروید و استراحت کنید و سپس به کار خودتان ادامه دهید. هیچ وقت پیش خودتان نگویید «بگذار این صفحه تمام شود، بگذار این مطلب را بنویسم و...»

۴. تایپ فقط و فقط باید به صورت ۱۰ انگشتی و بدون نگاه به صفحه کلید باشد.

۵. در حین مطالعه لبتاب یا رایانه می بایست صفحه لبتاب رو به روی صورت شما باشد؛ بنابراین باید مکان مناسبی را برای مطالعه لبتاب و تایپ انتخاب کنید، همچنین باید یک صفحه کیبورد جداگانه خریداری کنید و لبتاب را در قسمت بالاتری بگذارید و کیبورد را رو به روی دستانتان بگذارید تا گردن شما به پایین خم نشود و دستان شما رو به بالا نباشد.



۶. به مدت طولانی دست خودتان را بالا نگه ندارید، مثلاً اگر با تخته وایت برد کار می‌کنید، بین نوشتن هایتان فاصله بباندازید و شانه تان را استراحت بدهید.

۷. برای خواب از بالشت استاندارد استفاده کنید، بالشتی که ارتفاع آن به اندازه ۴ انگشت به هم چسبیده باشد و سفت و سخت نباشد؛ سعی کنید بالشتی را که با آن راحت هستید انتخاب کنید و همیشه از آن استفاده کنید.

۸. دست هایتان را در هنگام خوابیدن رها کنید، یعنی دست‌ها را میچاله نکنید و زیر چانه یا بالای سرتان قرار ندهید بلکه انگشتان را رها کرده و روی زمین بگذارید.

۹. کیف و بار سنگین را دائم با خودتان این طرف به آن طرف نکشید، بنابراین سعی کنید از کیفی استفاده کنید که اولاً حالت کوله پشتی دارد، و ثانیاً وسایل سنگین در آن نیست.

۱۰. گاهی گردن درد ناشی از کمبود کلسیم یا فقر ویتامین D است. با مراجعه به پزشک عمومی و انجام آزمایش لازم از علت گردن دردتان آگاه شوید و به تشخیص پزشک عمومی از قرص کلسیم و ویتامین D استفاده کنید.

۱۱. اگر نکات فوق را رعایت کردید اما گردن درد شما بهبود پیدا نکرد، از خوددرمانی پرهیز کنید و سریعاً به متخصص ارتوپد مراجعه نموده تا اقدامات لازم مانند دارودرمانی یا فیزیوتراپی به موقع انجام شود و مشکل شما تشدید نگردد.

### **\* نکات مرتبط با اضطراب**

در هنگام اضطراب این گونه است که مغز انسان به اشتباه شرایط ایمن را با وضعیت خطرناک اشتباه می‌گیرد و آلام اشتباهی تشخیص می‌دهد. گویا سگ نگهبان مغز، زودتر از

آن که ذهن منطقی ما واکنش نشان بدهد، پارس می کند و به ما هشدار می دهد و جسم و مغز ما را به وضعیت حفظ و بقاء می برد. در این صورت یکی از اتفاقاتی که می افتد این است که جریان خون از سیستم گوارشی به سمت عضلات بدن می رود و عضلات برای مواجهه با تهدید منقبض می شود. به تدریج با افزایش این هشدار در طول زندگی، توانایی مغز در کاهش سرعت یا کنسل کردن این هشدار آسیب می بیند و موجب می شود این مکانیزم بیشتر در انسان فعال و تکرار شود. و طبیعتاً سیستم جسمی انسان نیز بر اثر فعالیت اشتباه این مکانیزم تضعیف شود و عضلاتی که بیشتر به دستگاه عصبی مرتبط هستند مثل عضلات کمر و گردن در حالت انقباض باقی مانده و فشار کارها و فعالیت های شما بر مهره کمر و گردن بیشتر می شود. از این رو کاهش اضطراب در بهبود وضعیت شخصی که درد او ناشی از اضطراب است تأثیر بسیار دارد.

۱. روزانه حداقل نیم ساعت پیاده روی و ورزش داشته باشید و آن را با تنفس عمیق همراه کنید؛

۲. زمان خواب و بیداری تان را اصلاح کنید؛

۳. زمان استراحت خودتان را تنظیم کنید و از این فرصت بهترین استفاده را بکنید یعنی فکرتان را آزاد کنید و سعی کنید کاملاً راحت و آرام باشید و دغدغه چیزی را نداشته باشید

۴. آب بنوشید تا سطح هرمون های مرتبط با استرس در بدن منتشر شده و اضطراب کاهش پیدا کند، همچنین از نوشیدنی هایی مثل چای سبز، گل گاو زبان و غذاهایی نظیر ماهی، گندم، برنج و سایر امور مغذی که سطح اضطراب را کاهش می دهد استفاده کنید،

و از نوشیدنی های کافئین دار مثل قهوه، شکلات، چای، نوشابه، یا مواد غذایی محرک مثل فلفل و یا مواد غذایی ضعیف کننده اعصاب مثل ترشی جات و غیره پرهیز کنید.

۵. از افکار منفی، خودخوری، نشخوار ذهنی وقایع گذشته و احتمالات آینده خودداری کنید و مثبت اندیش باشید.

۶. در صورت لزوم به پزشک متخصص مراجعه نمایید و بنابر تشخیص پزشک از داروهای ضد اضطرابی کم عارضه استفاده کنید تا سیستم اضطرابی بدنتان بعد از مدتی کنترل خودش را به دست آورد.

### **۳) زانو درد (درد پا)**

۱. مفاصل پاها و دست ها به شکل کامل و تمام جمع نکنید؛ بنابراین نوع نشستن و خوابیدن و فعالیت هایتان را به گونه ای تنظیم کنید که در آن مفاصل شما زیاد به شکل کامل باز و بسته نشود و همچنین در حالت بسته ثابت نماند.

۲. از کفش یا دمپایی مناسب استفاده کنید؛

۳. طوری برنامه ریزی کنید که لازم نباشد از پله ها زیاد بالا و پایین بروید.

۴. در هنگام بالا رفتن و پایین آمدن از پله ها عجله نکنید و پله ها را یکی دوتا نکنید.

۵. در هنگام کوهنوردی از محیط هایی با سراشیسی تند پرهیز کنید و از مسیر مال رو حرکت کنید.

۶. در هنگام راه رفتن بر روی محیط های لغزنده مانده کف آشپزخانه، توالت یا حمام، حیاط، مکان یخ زده و غیره بسیار احتیاط کنید، دمپایی یا کفش مطمئن بپوشید و به آرامی گام بردارید.

۷. قبل از ورزش های سنگین و خصوصاً فوتبال، خودتان را گرم کنید.

۸. در هنگام بازی های جمعی مثل فوتبال مراقب پای خودتان یا دیگران باشید.

۹. در هنگام پیاده روی یا دوچرخه سواری مراقب تاریکی ها، تاکسی ها و موتورهای ها و رانندگان بی احتیاط باشید و فرض را بر این بگذارید که همه اشتباه رانندگی می کنند و شما هستید که باید از میان آن ها جان سالم به در ببرید.

۱۰. حداکثر امکان از موتورسواری خودداری کنید، و در صورت ضرورت نکات ایمنی را رعایت نمایید و از سلامت چراغ های عقب و جلوی آن مطمئن شوید. همچنین اگر دوچرخه سواری می کنید از شبرنگ و چراغ استفاده کنید.

۱۱. کلاچ ماشین خودتان را نرم کنید تا فشار به زانوهای شما وارد نشود.

۱۲. از طول دادن قضای حاجب اجتناب کنید که این کار فشار زیادی را بر زانوهای شما وارد می کند.

#### ۴) زخم معده

۱. در صورت مشاهده علائمی مانند ترش کردن، سوزش، میل به غذا نداشتن، دل پیچه و دل درد به پزشک مراجعه کنید، و بنابر تشخیص پزشک عمل کنید.

۲. ساعات تغذیه و کیفیت آن را اصلاح کنید؛

● خورده خوری نکنید؛

- ساعات صبحانه، نهار و شام خودتان را اصلاح کنید؛
- هنگام گرسنگی غذا بخورد و قبل از این که کاملاً سیر بشوید از غذا خوردن دست بکشید.
- میوه و آب و چای را روی هم نخورید؛
- از خوردن غذا یا نوشیدنی گرم و سرد پشت سر هم پرهیز کنید.
- نوشیدنی بسیار داغ یا بسیار خنک (یخ) ممنوع است؛
- خوراکی هایی که به آن ها حساسیت دارید را شناسایی کنید و از آن پرهیز نمایید.
- مثلاً اگر هنگام خوردن میوه طالبی ترش می کنید، یا هنگامی که آن را بعد از غذا می خورید ترش می کنید، از خوردن طالبی در آن زمان پرهیز کنید.
- از غذاهای تند و ادویه دار، سرخ کردنی ها، خوراکی های دارای مواد نگهدارنده، سس های چرب و غیره پرهیز کنید.
- غذا را مدت بیشتری بجوید.
- وسط غذا یا سریع بعد از غذا آب ننوشید، و در صورتی که غذا در گلویشما گیر کرده بود، به اندکی آب اکتفاء کنید.

۳. سعی کنید نکاتی را که در بحث گذشته پیرامون اضطراب توصیه شده رعایت نمایید.

## ۵) بیماری های قلبی عروقی، کبد چرب

بیماری های قلبی-عروقی (مثل فشار خون، تپش قلب، گرفتگی عروق) و کبد چرب از مشکلات رایج کم تحرکی و تغذیه غلط است که اگر به موقع شناسایی و پیشگیری نشود، ممکن است شخص را در ابتدای جوانی زمین گیر کرده و پایان عمر او را نزدیک کند. از این رو پیگیری نکات زیر ضرورت پیدا می کند:

۱. به شکل سالیانه آزمایش کلی (چک آپ کلی آزمایش خون و ادرار، و در صورت لزوم سونوگرافی از اندام شکمی) انجام دهید و از وضعیت چربی خون، قند خون، آنزیم های

کبدی، مواد معدنی و ویتامین های موجود در بدن خودتان مطلع شود و با کمک پزشک و خوردن قرص های مکمل و اصلاح تغذیه تان، این مسأله را جدی بگیرید.

۲. با کمک متخصص طب سنتی مزاج و طبع خودتان را به دست آورید و تغذیه خودتان را با غذاهایی که مناسب طبع خودتان است تنظیم کنید.

۳. اضطراب یکی از عوامل بسیار مهم در ایجاد و استمرار این بیماری ها به شمار می رود، سعی کنید نکاتی را که در بحث گذشته پیرامون اضطراب توصیه شده رعایت نمایید.

۴. با توجه به آزمایش های انجام شده، در صورت تشخیص پزشک یا متخصص طب سنتی می توانید از حجامت یا فصد یا اهداء خون جهت بهبود شرایط خود استفاده کنید.

۵. ورزش و تحرک را جدی بگیرید؛ روزانه حداقل ۱ ساعت پیاده روی داشته باشید و سعی کنید طوری گام بردارید که عرق کنید و قلب شما به تپش بیفتد.

#### ۶. برنامه غذایی تان را اصلاح کنید؛

- خورده خوری نکنید؛
- ساعات صبحانه، نهار و شام خودتان را اصلاح کنید؛
- هنگام گرسنگی غذا بخورد و قبل از این که کاملاً سیر بشوید از غذا خوردن دست بکشید.
- از خوردن غذا یا نوشیدنی گرم و سرد پشت سر هم پرهیز کنید.
- نوشیدنی بسیار داغ یا بسیار خنک (یخ) ممنوع است؛
- نیاز بدنتان را به آب تأمین نمایید یعنی با توجه به فعالیت بدن و گرمای هوا روزانه حدود ۳ لیتر (۱۲ لیوان) مایعات (آب یا آبمیوه یا دمنوش یا شربت و غیره) استفاده کنید تا از غلظت خون و مشکلات ناشی از آن دور بمانید.

- از فلفل و غذاهای تند و ادویه دار، فست فودها، سرخ‌کردنی‌ها، خوراکی‌های دارای مواد نگهدارنده، سس‌های چرب و غیره پرهیز کنید.
- نمک را به مقدار بسیار کم و در حد ضرورت استفاده کنید؛ چرا که زیادی این ماده در بدن موجب افزایش فشار خون و گرفتگی عروق شده و به کلیه‌ها آسیب می‌رساند.
- چربی را از غذاهای چرب حذف کنید، یعنی از مصرف بی‌رویه غذاهایی مثل کباب کوبیده، دل و جگر، دنبه، جوجه کباب همراه پوست، تخم مرغ فراوان، سیب زمینی یا بادمجان سرخ‌شده، پیازداغ سرخ‌شده با روغن فراوان، آش پر روغن، پیتزای داری پنیر، کیک‌ها و کلوچه‌ها و بیسکویت‌ها و غیره پرهیز کنید (البته می‌توانید در طبخ غذا از مقدار اندکی روغن زیتون یا کنجد استفاده کنید).
- شکر و مواد قندی را به مقدار بسیار کم و در حد ضرورت استفاده کنید؛ چرا که مواد قندی توانایی چربی سوزی کبد را مختل می‌کنند و به سلول‌های کبد آسیب می‌رسانند و موجب می‌شوند تولید چربی در کبد افزایش یابد. بنابراین در مصرف نوشابه، کلوچه، کیک، بیسکویت، بستنی و غیره زیاده روی نکنید و به مقدار ضرورت مصرف نمایید.
- نان و برنج را به مقدار نیاز استفاده کنید و از زیاده روی در آن پرهیز نمایید (قبل از آن که کاملاً سیر شوید از خوردن دست بکشید)؛ چرا که این مواد چربی و قند خون را افزایش می‌دهد.
- در طول روز از میوه‌ها و صیفی‌جاتی مثل کاهو، هویج، کلم، و همچنین مغزیه‌جات و تنقلات مقوی مثل پسته، بادام، نخودچی کشمش، مویز، خرما، کشک، برگه، آلوخشک و غیره به عنوان میان وعده استفاده کنید.
- دمنوش‌های گیاهی که مناسب طبع شما هستند را شناسایی کنید و با ترکیب کردن عسل آن را میل کنید.

- قبل یا هنگام غذا از دسرهای مناسب استفاده کنید، مثلاً سبزی خوردن، پیاز، سیر، سالادکاهو، سالاد شیرازی همراه آبلیموی طبیعی یا آبغوره را با غذایتان ترکیب کنید.
- در طبخ غذا نکاتی مانند سردمزاجی و گرم مزاج بودن را رعایت کنید. مثلاً اگر غذای شما ماهی طبع سرد باشد، به آن پیازداغ و سیر و زردچوبه اضافه کنید تا سردی آن را اصلاح کند. همچنین در وعده های غذایی این نکته را رعایت کنید که اگر یک روز غذای شما متمایل به مزاج سرد بود (مثلاً ماهی بود)، غذای فردای شما تمایل به سردی نداشته باشد (مثلاً سیب زمینی نباشد) بلکه طبع آن گرم باشد.

## ۶) ضعف بینایی

۱. از نگاه کردن نابجا یا خیره شدن به صفحه موبایل پرهیز کنید (یعنی موبایل را به عنوان وسیله مطالعه یا به جای لبتاب یا تلوزیون استفاده نکنید، بلکه باید بدانید که هر وسیله ای کاربرد و جایگاه خودش را دارد).
۲. هنگام مشاهده صفحه رایانه یا لبتاب یا موبایل، آیکون ها و نوشته های رایانه را بر روی حالت متوسط یا بزرگ قرار دهید و میزان نور صفحه را روی حالت مطالعه قرار دهید.
۳. فاصله چشم خودتان را به صفحه کاغذ یا مانیتور رایانه یا لبتاب یا موبایل تنظیم کنید؛ نه خیلی نزدیک باشید و نه خیلی فاصله داشته باشید.
۴. یک چشم سالم از فاصله ۳۰ سانتی متری می تواند حروف کتاب را تشخیص دهد و اگر از این فاصله قادر به خواندن نیستید به پزشک مراجعه نمایید.
۵. هنگام تماشای تلوزیون از آن فاصله بگیرید.

۶. نه خیلی ریز بنویسید و نه خیلی درشت، بلکه نوشته متوسط و خوانا داشته باشید.

۷. در تاریکی یا نور زیاد مطالعه نکنید؛ بلکه میزان نور مکان مطالعه را در حالت استاندارد تنظیم کنید.

۸. در هنگام رانندگی در مسافت ها و مسافت های طولانی، در هنگام ظهر که آفتاب شدیدتر است از عینک آفتابی استاندارد (که از خطرات بخش آبی طیف نور مرئی و ماوراء بنفش محافظت می کند) استفاده کنید. (لازم به ذکر است که عینک آفتابی را در جای گرم قرار ندهید تا خاصیت طبی آن حفظ شود).

## ۷) سایر آسیب ها

### ۱. سنگ کلیه:

اگر اقوام و نزدیکان شما با این بیماری درگیر هستند احتمالاً شما نیز دیر یا زود با این بیماری درگیر می شوید، بنابراین سعی کنید با افزایش تحرک و انجام ورزش همراه با نوشیدن مایعات (به مقدار مناسب با فعالیت بدنی و گرمای هوا) به مقدار حدود ۳ لیتر (۱۲ لیوان) از بروز این مشکل پیشگیری کنید.

غذاها و نوشیدنی هایی را که نسبت به آن حساسیت دارید شناسایی کنید و از آن ها پرهیز کنید.

از حبس طولانی مدت ادرار جلوگیری کنید و به موقع دستشویی داشته باشید.

### ۲. سنگ کیسه صفرا؛

علت اصلی این بیماری کم تحرکی و مصرف چربی ها و سرخ کردنی هاست؛ همان نکات مرتبط با بیماری های قلبی عروقی را پیگیری کنید.

### ۳. قند خون:

تمامی نکاتی که در بحث بیماری های قلبی - عروقی گذشت را رعایت کنید.

یکی از علل مهم قند خون اضطراب است، بنابراین نکات مرتبط با بحث اضطراب را جداً پیگیری کنید.

می توانید به مقدار کم از قندهای طبیعی کم ضرر مانند خرما، عسل، کشمش، توت خشک استفاده کنید؛

### ۴. برخی سرطان ها؛

بین ۱۸ تا ۲۲ درصد افراد در طول حیاتشان به سرطان مبتلا شده اند و آن را به صورت یک حقیقت تلخ تجربه کرده اند. سرطان از به وجود آمدن و انتشار غیر طبیعی سلول رخ می دهد و ممکن است همه قسمت های بدن را از بافت استخوان تا عصب درگیر کند. بیش از ۱۰۰ نوع سرطان وجود دارد که برخی زمینه ژنتیک دارند و برخی مرتبط با محیط هستند، اما آن چه که برای پیشگیری از بروز سرطان به اراده و اختیار خودمان بستگی دارد رعایت نکات زیر است:

تمامی نکاتی که در بحث بیماری های قلبی - عروقی گذشت را رعایت کنید.

یکی از علل مهم بروز سرطان ها استرس و اضطراب است، بنابراین نکات مرتبط با اضطراب را جداً پیگیری کنید.

تمامی نکات مرتبط با تغذیه را رعایت کنید و از خوردن سردی جات، ترشی جات، برنج هندی، چای، چیپس، پفک، لواشک صنعتی، آبلیموی صنعتی، قند و شکر، بیسکویت و کلوچه و کنسروجات و سایر مواد کارخانه‌ای پرهیز نمایید.

از خوردن غذاهای بیرون از خانه پرهیز کنید و حداکثر خودتان غذا بپزید.

از مواد شیمیایی حداکثر پرهیز کنیم. مثلاً از مصرف بی رویه وایتکس، جوهرنمک، مایع من، الکل، مایع ظرفشویی، مایع دستشویی، صابون، شامپو و غیره پرهیز کنیم و فقط به مقدار ضرورت مصرف کنیم.

از فرش ها و پتوها و پارچه و لباس های پلاستیکی تا حد امکان پرهیز کنید.

از قرار دادن غذا یا نوشیدنی گرم داخل ظروف پلاستیکی پرهیز کنید.

#### ۵. بواسیر

از نشستن طولانی مدت بر روی زمین یا صندلی پرهیز کنید.

از نشستن بر روی شیء داغ یا سنگ سرد به شدت پرهیز کنید.

طول دادن قضای حاجب، بر رگ های اطراف مخرج فشار می آید که موجب بواسیر می شود.

#### ۶. کیست مویی؛

گاهی اوقات موهای زاید پشت و پایین کمر به جای خروج از پوست به داخل پوست بر میگردد و کیستی تشکیل می شود که خروج آن کیست بسیار دردناک است؛ این مشکل علل مختلفی دارد اما آن اقدامی که ما می توانیم انجام دهیم این است که اولاً به مدت طولانی بر زمین یا روی صندلی

نشینیم، و ثانیاً در هنگام نظافت بدن در حمام سعی نکنیم تمامی موهای زاید بدن را کاملاً از ته بزنیم.

#### ۷. سردرد (میگرن)

در صورتی که به این مشکل مبتلا هستید ابتدا به پزشک متخصص مراجعه کنید و مطمئن شوید که مشکل سردرد شما عصبی است و ارتباطی با فشار خون یا کژکاری و یا آسیب های مغزی ندارد.

ساعات خواب و بیداری تان را تنظیم کنید و استراحت مناسب و کافی داشته باشید.

از موقعیت هایی که استرس (فشار روانی) شما را زیاد می کند پرهیز کنید.

نکات مرتبط با بحث اضطراب که در گذشته بیان شد را جداً پیگیری کنید.

تغذیه خود را بر اساس نکاتی که در بحث بیماری های قلبی - عروقی گفته شد اصلاح کنید.

از استفاده بی رویه از کدئین ها اجتناب کنید.

در صورتی که سردرد شما به خاطر سینوزیت است، نکات مرتبط با سینوزیت را جدی بگیرید.

#### ۸. سینوزیت

استفاده صحیح از سربند نخی در هنگام پیاده روی های طولانی یا کوهنوردی می تواند از بروز سینوزیت جلوگیری کند. به این صورت که شخص به همراه خودش دو دستمال نخی داشته باشد و هر از چندگاهی آن ها را جا به جا نماید و خشک کند تا بتواند در ساعت دیگر استفاده نماید.

بعد از حمام کردن، موها را کاملاً خشک کنید و خودتان را در معرض باد سرد قرار ندهید.

در زمستان از کلاه یا هِدبند استفاده کنید.

در تابستان مراقب سرد و گرم شدن بدنتان باشید، یعنی بعد از گرمای زیاد خودتان را مقابل کولر یا پنکه و باد مستقیم یا مکان خیلی سرد قرار ندهید.

غذاها یا میوه ها یا عطرها یا گل ها یا اموری مثل گرد و خاک و غیره را که به آن ها حساسیت دارید شناسایی کنید و از آن ها پرهیز نمایید.

#### ۹. ریزش یا سپیدی مو

اگر علت ریزش یا سپیدی ژنتیک نباشد، یکی از عوامل مهم در این آسیب اضطراب و استرس است؛ از این رو به شما توصیه می کنیم که نکات مرتب با بحث اضطراب را جداً پیگیری کنید.

شامپوی سازگار با موی خودتان را در میان برندهای مختلف تجاری شناسایی کنید.

سعی کنید هر چند وقت یکبار شامپوی خودتان را عوض کنید.

تغذیه خودتان را بر اساس نکاتی که گذشت اصلاح کنید.

در صورت ادامه پیدا کردن مشکل حتماً به پزشک مراجعه نمایید.

#### ۱۰. جوش صورت

خوراکی هایی را که احتمال می دهید در بروز این مشکل تأثیر گذار باشند شناسایی کنید و از آن ها پرهیز نمایید، به عنوان مثال حساسیت خودتان را نسبت به گرمی جاتی مانند خرما، کنجد، بادام زمینی، و یا سرخ کردنی ها، سس مایونز، سس گوجه، مواد کارخانه ای و غیره را امتحان کنید.

برای پاک کردن صورت از دستمال کاغذی استفاده کنید.

نکات مرتبط با بحث اضطراب را جداً پیگیری کنید.

نکات مرتبط با اصلاح تغذیه را جدا پیگیری کنید.

### ۱۱. فرورفتن ناخن داخل گوشت یا سوزش زیر ناخن؛

مراقب باشید که ناخن هایتان را از ته نگیرید.

## بخش دوم: توصیه های بهداشتی

### ۱) مطالعه

۱. هوای مناسب: کیفیت هوای تنفسی هم از نظر ایجاد نشاط و هم از لحاظ فراهم آوردن موجبات کسالت خیلی مهم است. تنفس در اتاق دربسته که هوا به قدر کافی در آنجا وجود ندارد، کار درستی نیست.

### ۲. نور مناسب

نور محیط می بایست یکنواخت باشد (بخلاف جایی که از چراغ مطالعه استفاده می شود)

نور محیط نباید طوری باشد که سایه دستان شما روی کاغذ بیافتد.

بهترین نور برای مطالعه یا کار کردن، روشنایی معمولی اتاق است که با نور آفتاب تأمین می شود.

### ۳. فاصله مناسب چشمها با کتاب

یک چشم سالم از فاصله ۳۰ سانتی متری می تواند حروف کتاب را تشخیص دهد. اگر از این فاصله قادر به خواندن نیستید به پزشک مراجعه نمایید.

#### ۴. نوع خودکار

بهترین رنگ ها، رنگ آبی و مشکی است که فشار کم تری به چشم وارد می کند و مانع خستگی می شود. رنگ های قرمز، سبز و غیره باعث کاهش دید و خستگی چشم می شود.

#### ۵. استراحت متناوب چشم ها

برای هر ساعت مطالعه یک ربع تا بیست دقیقه استراحت مفید لازم است. این استراحت نه تنها برای چشم بلکه برای مغز هم فرصت مناسبی است که یادگیری خود را مرور کند. در زمان استراحت باید به فاصله دور و بدون توجه و دقت نگاه کرد، این کار باعث تمدد اعصاب نیز می شود.

#### ۶. وضع نشستن به هنگام مطالعه

قوز نکنید و سرتان را بیش از اندازه استاندارد پایین نیاورید. حد استاندارد پایین آوردن سر به مقدار فاصله یک وجب بزرگ از زیر چانه تا جناق سینه است. همچنین نباید به صورت خمیده و یا در طرفین مطالعه نمود، چون به تدریج باعث تغییر ستون فقرات می گردد؛ ستون فقرات به هنگام مطالعه باید راست باشد، باید ضمن مطالعه و در وقت های استراحت چشمها و وضع نشستن خود را تغییر داده، مختصری حرکت نمایید تا از رکود خون در پاها جلوگیری شود. از مطالعه در حالت درازکش و خوابیده و در شرایط نامناسب خودداری کنید. تحقیقات نشان می دهد مطالعه به حالت درازکش با تداعی فرآیند خواب و استراحت، یادگیری را کند می کند.

#### ۷. مطالعه موقع حرکت

مطالعه هنگام راه رفتن یا داخل وسایل نقلیه ای که دائم تکان می خورد، به علت حرکت و تغییر دائمی فاصله چشمها تا کتاب باعث خستگی و ضعف چشمها می شود.

#### ۸. آرامش فکری

اشتغالات ذهنی و عصبانیت، اضطراب و ناراحتی باعث از بین رفتن تمرکز حواس می شود و حافظه کسانی که دارای اضطراب و عصبانیت هستند، به طور محسوسی از افراد عادی کمتر است. اگر قبل از مطالعه حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه تمرکز کنید، نتیجه و بهره وری مطالعه شما به شکل شگفت آوری افزایش می یابد.

#### ۹. داشتن هدف و برنامه ریزی

قبل از مطالعه هدف و برنامه را به خودتان یادآوری کنید.

#### ۱۰. داشتن خواب کافی

ساعات خواب و بیداری خودتان را تنظیم کنید تا هنگام مطالعه خسته نباشید.

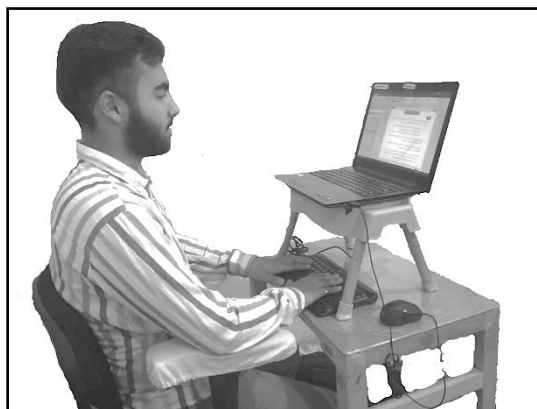
#### ۱۱. داشتن تغذیه مناسب

قبل از مطالعه یا امتحان، شکم خودتان را با غذاهای پختنی پر نکنید تا جریان خون رسانی به مغز کاهش پیدا نکند. و در صورت خوردن غذای سنگین، حتماً مطالعه خودتان را بعد از زمان استراحت یا خواب قرار بدهید.

برای صبحانه، قبل از امتحانات، و همچنین بین زمان های مطالعه از خوراکی های سبک، مقوی و قندی مانند انواع بادام، مغز پسته، نخودچی کشمش، مویز، خرما، کیک خانگی، حلوا شکری، چای شیرین و غیره استفاده کنید.

## ۱۲. استفاده مناسب از موبایل یا لبتاب

خم کردن گردن در هنگام مطالعه صفحات موبایل یا لب تاب به مدت طولانی مساوی با قرار



دادن یک وزنه ۱۰ کیلوگرمی (یک دبه آب ۱۰ لیتری) بر روی مهره های گردن شماست.

تایپ فقط و فقط باید به صورت ۱۰ انگشتی و بدون نگاه به صفحه کلید باشد.

می بایست صفحه لبتاب رو به

روی صورت شما باشد؛ بنابراین باید مکان مناسبی را برای مطالعه لبتاب و تایپ انتخاب کنید، همچنین باید یک صفحه کیبورد و موس جداگانه خریداری کنید و لبتاب را در قسمت بالاتری بگذارید و کیبورد را رو به روی دستانتان بگذارید تا گردن شما به پایین خم نشود و دستان شما رو به بالا نباشد.

هنگام مشاهده صفحه رایانه یا لبتاب یا موبایل، آیکون ها و نوشته های رایانه را بر روی حالت متوسط یا بزرگ قرار دهید و میزان نور صفحه را روی حالت مطالعه قرار دهید.

فاصله چشم خودتان را به صفحه کاغذ یا مانیتور رایانه یا لبتاب یا موبایل تنظیم کنید؛ نه خیلی نزدیک باشید و نه خیلی فاصله داشته باشید.

نه خیلی ریز بنویسید و نه خیلی درشت، بلکه نوشته متوسط و خوانا داشته باشید.

## ۲) نشستن

۱. صاف بنشینید و قوز نکنید، کج و کوله نشوید، گردن خودتان را پایین نیاندازید؛

۲. مدت زمان طولانی روی صندلی یا روی زمین ننشینید؛ بلکه هر ۴۵ دقیقه از جای خود برخیزید و دوری بزنید و بعد از تنفس عمیق و انجام حرکات کششی به کار سابق خودتان ادامه دهید؛

۳. هنگام نشستن بر روی صندلی هیچ گاه به مدت طولانی یکی از پاهایتان را روی پای دیگر نیاندازید.

۴. از نشستن بر روی شیء داغ یا سنگ سرد به شدت پرهیز کنید.

## ۳) ایستادن و راه رفتن

۱. بر روی هر دو پاهایتان بایستید؛ یعنی وزن بدن تان را بر روی یک پا نیاندازید؛ چرا که روی یک پا ایستادن موجب کوتاه و بلند شدن پاها و در نهایت آسیب به کمر می شود.

۲. هیچ گاه با پاهای برهنه روی سطح (مثل سنگ کف حیاط) داغ یا سرد نایستید بلکه از دمپایی یا کفش استفاده کنید؛

۳. با کفش یا دمپایی مناسب پیاده روی کنید؛

۴. بین مسیر پیاده روی هایتان استراحت داشته باشید؛

۵. اگر وسیله یا باری همراه دارید، سعی کنید در بین مسیر آن را بین دوستانتان بچرخانید تا سختی و فشار این بار فقط بر دوش شما نباشد.

۶. طوری برنامه ریزی کنید که لازم نباشد از پله ها زیاد بالا و پایین بروید.

۷. هنگام بالا رفتن از پله ها عجله نکنید و پله ها را یکی دوتا نکنید، یا فشار بالا رفتن پله را بر روی یک پا نیندازید.

۸. مفاصل پاها و دست ها به شکل کامل و تمام جمع نکنید؛ بنابراین نوع نشستن و برخاستن و فعالیت هایتان را به گونه ای تنظیم کنید که در آن مفاصل شما زیاد به شکل کامل باز و بسته نشود و همچنین در حالت بسته ثابت نماند.

۹. در هنگام راه رفتن بر روی محیط های لغزنده مانده کف آشپزخانه، توالت یا حمام، حیاط، مکان یخ زده و غیره بسیار احتیاط کنید، دمپایی یا کفش مطمئن بپوشید و به آرامی گام بردارید.

۱۰. در هنگام راه رفتن قوز نکنید و گردن خودتان را پایین نیندازید.

۱۱. کیف و بار سنگین را دائم با خودتان این طرف به آن طرف نکشید، بنابراین سعی کنید از کیفی استفاده کنید که اولاً حالت کوله پشتی دارد، و ثانیاً وسایل سنگین در آن نیست.

## ۴) خوابیدن

۱. ساعات خواب و بیداری و استراحت خودتان را تنظیم کنید.

۲. در مکان مرطوب، سرد، نامناسب دراز نکشید.

۳. رو به روی باد کولر یا پنکه ن خوابید.

۴. سعی کنید تا حد امکان بر روی زمین بخوابید و از خوابیدن بر رو تخت خواب پرهیز کنید.

۵. بهترین تشک برای خواب، یک پتوی دولاست.

۶. برای خواب از بالش استفاده کنید، بالشتی که ارتفاع آن به اندازه ۴ انگشت به هم چسبیده باشد و سفت و سخت نباشد؛ سعی کنید بالشتی را که با آن راحت هستید انتخاب کنید و همیشه از آن استفاده کنید.

۷. در هنگام خواب پاهای خودتان را به مدت طولانی بلند و کوتاه و کج و معوج قرار ندهید.

۸. دست هایتان را در هنگام خوابیدن رها کنید، یعنی دست ها را میچاله نکنید و زیر چانه یا بالای سرتان قرار ندهید بلکه انگشتان را رها کرده و روی زمین بگذارید.

۹. هنگام بلند شدن از حالت خوابیده به حالت نشسته یا ایستاده، ابتدا به پهلوی راست یا چپ متمایل شوید و سپس برای بلند شدن از دست هایتان کمک بگیرید؛ یعنی هیچ گاه یک مرتبه و با فشار آوردن به عضلات کمر از جا بلند نشوید.

## ۵ ورزش

۱. ورزش و تحرک را جدی بگیرید؛ روزانه حداقل ۱ ساعت پیاده روی داشته باشید و سعی کنید طوری گام بردارید که عرق کنید و قلب شما به تپش بیافتد.

۲. ورزش خودتان را با تنفس عمیق و آرامش فکری همراه کنید تا سطح اضطراب ناخودآگاه شما کاهش پیدا کند.

۳. قبل از ورزش بدن خودتان را گرم کنید.

۴. از کفش مناسبی استفاده کنید که به زانوها و کمر شما فشار وارد نشود.

۵. لباس راحت، نخی و غیرچسبان بپوشید تا از ورزش آرامش کسب کنید.

۶. با شکم پر یا حالت گرسنگی ورزش نکنید، بلکه قبل از ورزش مقدار کمی غذای مقوی و شیرین استفاده کنید.

۷. از نوشیدن آب در حین ورزش پرهیز کنید، و در صورت نیاز فقط به مقدار تر شدن فضای دهان آب بنوشید.

۸. ورزش خود را میانه راه قطع نکنید، حتی در زمان استراحت کمی تحرک داشته باشید تا عضلات شما خشک نشود.

۹. از حرکات خاص ورزشی مثل باز کردن ۱۸۰ درجه پاها خودداری کنید.

۱۰. در هنگام بازی های جمعی مثل فوتبال مراقب پای خودتان یا دیگران باشید.

۱۱. در هنگام کوهنوردی از محیط هایی با سرایشی تند پرهیز کنید و از مسیر مال رو حرکت کنید.

۱۲. دستمال نخی به همراه داشته باشید و هر از چند گاهی پیشانی خودتان را خشک کنید تا از سینوزیت پیشگیری کنید.

۱۳. بدن خودتان را بعد از ورزش یا فعالیتی که موجب تعریق شده است خشک کنید و مراقب باشید سرمای هوا عضلات کمر شما را دچار گرفتگی و اسپاسم نکند.

۱. به شکل سالیانه آزمایش کلی (چک آپ کلی) انجام دهید و از وضعیت چربی خون، قند خون، آنزیم های کبدی، مواد معدنی و ویتامین های موجود در بدن خودتان مطلع شود و با کمک پزشک و خوردن قرص های مکمل و اصلاح تغذیه تان، این مسأله را جدی بگیرید.
۲. با کمک متخصص طب سنتی مزاج و طبع خودتان را به دست آورید و تغذیه خودتان را با غذاهایی که مناسب طبع خودتان است تنظیم کنید.
۳. با توجه به آزمایش های انجام شده، در صورت تشخیص پزشک یا متخصص طب سنتی می توانید از حجامت یا فصد یا اهداء خون جهت بهبود شرایط خود استفاده کنید.
۴. ساعات صبحانه، نهار و شام خودتان را اصلاح کنید.
۵. خورده خوری نکنید.
۶. در خوردن مواد غذایی «بسم الله الرحمن الرحيم» و «حمد الهی» را فراموش نکنید. و در نوشیدن آب، ذکر «یا حسین» را بر زبان تان جاری کنید.
۷. هنگام گرسنگی غذا بخورد و قبل از این که کاملاً سیر بشوید از غذا خوردن دست بکشید.
۸. غذا را مدت بیشتری بجوید.
۹. وسط غذا یا سریع بعد از غذا آب ننوشید، در صورتی که غذا در گلوئی شما گیر کرده بود، به اندکی آب اکتفاء کنید.
۱۰. میوه و آب و چای و غذا را روی هم نخورید؛

۱۱. چند نوع میوه را پشت سر هم نخورید، و به اندازه نیاز بدن تان مصرف کنید؛ مثلاً خوردن یک یا دو عدد لیموشیرین نیاز بدن شما را به ویتامین C برآورده می کند و مصرف بیش از اندازه فقط موجب افزایش قند خون و عوارض ناشی از آن می شود.

۱۲. از خوردن غذا یا نوشیدنی گرم و سرد پشت سر هم پرهیز کنید.

۱۳. نوشیدنی بسیار داغ یا بسیار خنک (یخ) ممنوع است؛

۱۴. نیاز بدنتان را به آب تأمین نمایید یعنی با توجه به فعالیت بدن و گرمای هوا روزانه حدود ۳ لیتر (۱۲ لیوان) مایعات (آب یا آبمیوه یا دمنوش یا شربت و غیره) استفاده کنید تا از غلظت خون و مشکلات ناشی از آن دور بمانید.

۱۵. آب را جرعه جرعه و در چند نفس بنوشید. همچنین سعی کنید در شب ها به حالت نشسته و در روزها به حالت ایستاده آب را میل کنید.

۱۶. از فلفل و غذاهای تند و ادویه دار، فست فودها، سرخ کردنی ها، خوراکی های دارای مواد نگهدارنده، سس های چرب و غیره پرهیز کنید.

۱۷. نمک را به مقدار بسیار کم و در حد ضرورت استفاده کنید؛ چرا که زیادی این ماده در بدن موجب افزایش فشار خون و گرفتگی عروق شده و به کلیه ها آسیب می رساند.

۱۸. چربی را از غذاهایتان حذف کنید، یعنی از مصرف بی رویه غذاهایی مثل کباب کوبیده، دل و جگر، دنبه، جوجه کباب همراه پوست، تخم مرغ فراوان، سیب زمینی یا بادمجان سرخ شده، پیازداغ سرخ شده با روغن فراوان، آش پر روغن، پیتزای داری پنیر، کیک ها و

کلوچه ها و بیسکویت ها و غیره پرهیز کنید (البته می توانید در طبخ غذا از مقدار اندکی روغن زیتون یا کنجد استفاده کنید).

۱۹. شکر و مواد قندی را به مقدار بسیار کم و در حد ضرورت استفاده کنید؛ چرا که مواد قندی توانایی چربی سوزی کبد را مختل می کنند و به سلول های کبد آسیب می رسانند و موجب می شوند تولید چربی در کبد افزایش یابد. بنابراین در مصرف نوشابه، کلوچه، کیک، بیسکویت، بستنی و غیره زیاده روی نکنید و به مقدار ضرورت مصرف نمایید.

۲۰. نان و برنج را به مقدار نیاز استفاده کنید و از زیاده روی در آن پرهیز نمایید (قبل از آن که کاملاً سیر شوید از خوردن دست بکشید)؛ چرا که این مواد چربی و قند خون را افزایش می دهد.

۲۱. از نان سبوس دار (نان سنگک) بیشتر استفاده کنیم.

۲۲. در طول روز از میوه ها و صیفی جاتی مثل کاهو، هویج، کلم، و همچنین مغزیجات و تنقلات مقوی مثل پسته، بادام، نخودچی کشمش، مویز، خرما، کشک، برگه، آلوخشک و غیره به عنوان میان وعده استفاده کنید.

۲۳. دمنوش های گیاهی که مناسب طبع شما هستند را شناسایی کنید و با ترکیب کردن عسل آن را میل کنید.

۲۴. قبل یا هنگام غذا از دسرهای مناسب استفاده کنید، مثلاً سبزی خوردن، پیاز، سیر، سالاد کاهو، سالاد شیرازی همراه آبلیموی طبیعی یا آبغوره را با غذایتان ترکیب کنید.

۲۵. در طبع غذا نکاتی مانند سردمزاجی و گرم مزاج بودن را رعایت کنید. مثلاً اگر غذای شما ماهی طبع سرد باشد، به آن پیازداغ و سیر و زردچوبه اضافه کنید تا سردی آن را اصلاح کند. همچنین در وعده های غذایی این نکته را رعایت کنید که اگر یک روز غذای شما متمایل به مزاج سرد بود (مثلاً ماهی بود)، غذای فردای شما تمایل به سردی نداشته باشد (مثلاً سیب زمینی نباشد) بلکه طبع آن گرم باشد.

۲۶. از خاصیت غذایی و طبع هر غذا آگاهی و چگونگی ترکیب و در کنار هم قرار دادن غذاها و دسرها دقت کنیم و آن هایی را که با همدیگر متضاد هستند یا همدیگر را تقویت می کنند شناسایی کرده و به درستی از غذاها استفاده کنیم تا از خاصیت آن ها بی بهره نمانیم.

مثلاً غذاهای دارای کلسیم را با غذاهای دارای آهن در تضاد هستند و همدیگر را دفع می کنند، بنابراین دوغ و ماست و لبنیات را همراه گوشت میل نکنید.

مثلاً ویتامین C موجب جذب پروتئین ها می شود، بنابراین مقدار کمی لیمو را با غذاهای همراه گوشت ترکیب کنید.

۲۷. وعده صبحانه: از غذاهای پرنرژی و غیر پختنی مانند حلوا شکری، انواع مربا، عسل، ارده شیره استفاده کنید. وعده نهار: از غذاهای پختنی و دارای کربوهیدرات و پروتئین و آهن مانند آب گوشت، برنج و خورش و غیره استفاده کنید. وعده شام: از لبنیات (شیر و پنیر) استفاده کنید که سبک، آرامش بخش و حاوی کلسیم است. میان وعده مثل قبل از ظهر و عصرانه: از میوه ها و صیفی جات و مواد مغذی استفاده کنید.

تبصره: در تعداد وعده‌های غذایی و کیفیت آن حتماً با متخصص طب سنتی مشورت نمایید.

۲۷. خوراکی‌هایی که به آن‌ها حساسیت دارید را شناسایی کنید و از آن پرهیز نمایید. مثلاً اگر هنگام خوردن میوه طالبی یا گرمی جات یا سس‌ها و مواد غذایی دارای نگهدارنده و غیره ترش می‌کنید یا دچار کولیک روده می‌شوید یا سرفه و نفس تنگی می‌گیرد یا سینوزیت می‌گیرید از خوردن آن‌ها پرهیز کنید.

۲۸. از خوردن سردی جات، ترشی جات، برنج هندی، چای، چپیس، پفک، لواشک صنعتی، آبلیموی صنعتی، قند و شکر، بیسکویت و کلوچه و کنسروبیجات و سایر مواد کارخانه‌ای، غذاهای بیرون از خانه و غیره پرهیز نمایید.

۲۹. از قرار دادن غذا یا نوشیدنی گرم داخل ظروف پلاستیکی پرهیز کنید.

## ۷) دستشویی رفتن

۱. نیاز به دفع را به تأخیر نیندازید و به موقع قضای حاجب کنید.

۲. اوقاتی که در آن غالباً نیاز بیشتری به دفع دارید را شناسایی کنید و جوری برنامه ریزی کنید که با کارها و برنامه‌های تداخل نداشته باشد و شما بدون اضطراب و با آرامش در مکان مناسب قضای حاجت کنید.

۳. هنگام دفع فضولات بر پای چپ تکیه کنید.

۴. طول دادن قضای حاجب، بر زانوهای فشار زیادی وارد می‌کند و همچنین بر رگ‌های اطراف مخرج فشار می‌آید که موجب بواسیر می‌شود.

۵. استبراء بسیار سفارش شده است (سه بار با دست، سطح مجرای ادرار را از مخرج تا زیر بیضه و سپس از انتهای آلت تا ابتدای سر آلت و سپس سر آلت را به ترتیب می‌فشارند تا اگر قطرات ادرار در مجرا مانده باشد، از آن خارج شود. این عمل از رسوب مواد قلیایی ادرار در مجرا جلوگیری می‌کند و زمینه ایجاد بیماری‌های گوناگون را از میان می‌برد)

۶. هنگام رفتن به مستراح، مستحب است که اگر سر برهنه است پوشانده شود.

۷. استفاده از ملین‌ها مانند برگه زردآلو، انجیر، روغن زیتون، و خوردن مایعات جهت پیشگیری از یبوست توصیه می‌شود.

۸. در هنگام تخلیه باید مراقبت کرد که دست آلوده به محل مدفوع به آلت تناسلی مالیده نشود تا از بیماری‌های میکروبی پیشگیری شود.

## ۸) رانندگی

۱. در هنگام پیاده روی یا دوچرخه سواری مراقب تاریکی‌ها، تاکسی‌ها و موتورهای و رانندگان بی احتیاط باشید و فرض را بر این بگذارید که همه در رانندگی اشتباه می‌کنند و این شما هستید که باید از میان آن‌ها جان سالم به در ببرید.

۲. حداقل امکان از موتورسواری خودداری کنید، و در صورت ضرورت نکات ایمنی را رعایت نمایید و از سلامت چراغ‌های عقب و جلوی آن مطمئن شوید. همچنین اگر دوچرخه سواری می‌کنید از شبرنگ و چراغ استفاده کنید.

۳. هنگام رانندگی به فاصله هر یک ساعت توقف کنید؛ پیش خودتان نگوئید که الآن ۱۵ کیلومتر بیشتر تا مقصدمان بیشتر نمانده است یا نگوئید بگذاریم از این عوارضی یا این شهر را عبور کنیم یا نگوئید چند کیلومتر دیگر استراحتگاه است و غیره ... بلکه رأس یک ساعت استراحت داشته باشید.

۴. برای راحتی خودتان در ماشین هزینه کنید و اقداماتی انجام دهید، مثلاً اگر کلاچ ماشین شما سفت است یا فرمون ماشین شما را اذیت می‌کند حتماً آن را اصلاح کنید تا فشاری به زانو یا کمر و گردن شما وارد نشود، یا اگر احساس می‌کنید با قرار دادن یک بالش بر پشت یا زیر صندلی راحت تر هستید، بالش مناسبی برای این کار در نظر بگیرید.

۵. در هنگام رانندگی در مسافت های طولانی، در هنگام ظهر که آفتاب شدیدتر است از عینک آفتابی استاندارد (که از خطرات بخش آبی طیف نور مرئی و ماوراء بنفش محافظت می‌کند) استفاده کنید. (لازم به ذکر است که عینک آفتابی را در جای گرم قرار ندهید تا خاصیت طبی آن حفظ شود).

۶. در حین رانندگی توصیه های ایمنی را واقعاً جدی بگیرید. بستن کمربند، نگاه رو به جلو، صحبت نکردن با موبایل، استراحت کافی و غیره اموری هستند که عدم رعایت آن ها انسان های بسیاری را یک عمر زمین گیر کرده است.

## ۹) مسافرت

۱. ابتدای سفر را با نام خدا، قرائت قرآن و دادن صدقه آغاز کنید.

۲. از همراه آوردن وسایل سنگین و زیاد پرهیز کنید.

۳. کارهای سفر را تقسیم کنید تا فشار و سختی مسافرت بر گردن یک نفر نباشد.

۴. در مدت زمان مسافرت و مکان‌هایی که می‌خواهید به آن سفر کنید و چگونگی گذراندن سفر، توان خود و همراهانتان را در نظر بگیرید، یعنی مثلاً اگر شما به چند نقطه مسافرت بروید یا بیش از ۳ روز در سفر باشید دچار خستگی و بی‌حالی و یا مریضی می‌شوید، جوری برنامه ریزی کنید که مثلاً ۲ نقطه مسافرت بروید اما با کیفیت بالا و سرحالی مسافرت خودتان را بگذارید.

۵. خداوند متعال دوست دارد که مؤمنین از نعمت‌ها و لذت‌های حلال استفاده کنند و پرهیز نداشته باشند و استفاده از این نعمت‌ها شکرگذاری عملی نسبت به خداوند متعال است و عاملی برای تقویت انسان در انجام وظایف دینی و مسئولیت‌های اجتماعی است. از این رو مثلاً اگر در مسافرت علاقه به آبتنی کردن دارید و فضای مناسبی فراهم است که با زیرپیراهنی یا برهنه آبتنی کنید یا مکانی است که دوست دارید فریاد بزنید و کسی اذیت نمی‌شود، یا علاقه دارید آتشی درست کنید و چایی بنوشید و غیره، نگویید که زشت است یا در شأن من نیست و الکی برای خودتان باید و نباید نتراشید. و یا مثلاً اگر خسته هستید یا شرایط برای خواندن نماز جماعت فراهم نیست، خود یا خانواده‌تان را مجبور به حضور در نماز جماعت یا نماز اول وقت نکنید، بلکه حرام الهی را خط قرمز خودتان قرار دهید و از نعمت‌های الهی استفاده کنید.

۶. چیزهایی که شما یا خانواده‌تان را در سفر خوشحال می‌کند شناسایی کنید و سعی کنید آن‌ها را در برنامه سفر خودتان پررنگ تر کنید. مثلاً ممکن است شما از تجربه کردن امور مختلف و مکان‌های ناشناخته بیشتر خوشحال شوید یا زیارت و فضاهای معنوی، یا مشاهده اماکن

تاریخی یا رفتن به رستوران های خاص یا خوردن غذاهای محلی، یا رفتن به بازارها، یا مشاهده طبیعت، یا پیاده روی زیاد، یا تجارت یا آبتنی یا آتش درست کردن یا خوردن چای و دمنوش و قهوه و غیره شما را خوشحال کند، آن ها را در برنامه خودتان قرار دهید.

۷. در حین سفر شیرینی داشته باشید و از حرف های تلخ و کنایه آمیز و تیکه انداختن و غیره پرهیز کنید.

۸. سعی کنید برای مسافرت هایتان هزینه مناسبی در نظر داشته باشید و با خساست و گدایی مسافرت نروید. یعنی این طوری نباشد که آن قدر ولخرجی کنید که در انتهای سفر کم بیاورید و آن قدر خساست به خرج بدهید که خود یا اطرافیانتان را اذیت کنید بلکه برنامه ریزی داشته باشید. به عنوان مثال در حین سفر کمی میوه و تنقلات فراهم کنید و یا مقداری خرید داشته باشید و یا اگر می خواهید در مکانی استراحت کنید اما جای مناسب رایگانی پیدا نمی شود، برای خود یا خانواده تان هزینه کنید.

۹. در حین سفر از خوردن غذاهای سنگین یا حساسیت زا و یا غیر بهداشتی و همچنین زیاده روی در غذا خوردن، روی هم خوردن، نامرتبط خوردن و غیره پرهیز کنید تا مشکلی برای شما ایجاد نشود.

۱۰. مقداری دارو و قرص و کمک های اولیه همراه خودتان داشته باشید.

۱۱. در هنگام خوردن مایعات فراوان یا غذای زیاد به فکر مشکلات بعد از آن هم باشید.

**نکته پایانی**

مسائل و مشکلات جسمانی ناشی از بدرفتاری خودمان را تقصیر خداوند متعال نیاندازیم و یا دیگران را متهم به چشم بد و غیره نکنیم، بلکه اشتباهات خودمان را بپذیریم و از درگاه الهی نسبت به رفتارهای اشتباهمان با جسممان عذرخواهی کنیم.

## فهرست مطالب

|         |                                   |
|---------|-----------------------------------|
| ۱.....  | مقدمه                             |
| ۳.....  | بخش اول: آسیب های رایج            |
| ۳.....  | ۱) کمر درد                        |
| ۶.....  | ۲) گردن درد                       |
| ۸.....  | * نکات مرتبط با اضطراب            |
| ۱۰..... | ۳) زانو درد (درد پا)              |
| ۱۱..... | ۴) زخم معده                       |
| ۱۲..... | ۵) بیماری های قلبی عروقی، کبد چرب |
| ۱۵..... | ۶) ضعف بینایی                     |
| ۱۶..... | ۷) سایر آسیب ها                   |
| ۲۱..... | بخش دوم: توصیه های بهداشتی        |
| ۲۱..... | ۱) مطالعه                         |
| ۲۵..... | ۲) نشستن                          |
| ۲۵..... | ۳) ایستادن و راه رفتن             |
| ۲۶..... | ۴) خوابیدن                        |
| ۲۷..... | ۵) ورزش                           |
| ۲۹..... | ۶) تغذیه                          |
| ۳۳..... | ۷) دستشویی رفتن                   |

|         |                  |
|---------|------------------|
| ۳۴..... | ۸) رانندگی.....  |
| ۳۵..... | ۹) مسافرت.....   |
| ۳۸..... | فهرست مطالب..... |



احراز مسند افتا و تربیت انسانهای صالح برای افتا،  
تربیت مدرّس،  
انجام تحقیقات برای پیشرفتهای علمی،  
مسأله‌ی قضا در جامعه  
و مسأله‌ی تبلیغ؛  
این پنج مأموریت، کاری است که دم دست است.  
البته حوزه کارهای دیگر هم دارد و خیل از کارهای  
مهم را میتواند و باید انجام بدهد؛ ولی این پنج  
مأموریت، دم دسته و حتمی است.

۱۳۶۹/۱۱/۰۴ دیدار مجمع نمایندگان طلاب و فضلای حوزه علمیه قم

مدرسه علمیه امراللهی (ره)

قم - بلوار شهید آیت الله صدوقی رحمۃ الله علیه کوچه ۲۱/۱

[www.meamr.ir](http://www.meamr.ir) | @meamr

۳۲۹۴۴۸۵۷ - ۳۲۹۰۳۴۲۳