

● طب سنتی ایرانی طبی کل نگر است. برای مثال، وقتی کمردرد داریم، به جای اینکه صرفاً به درمان موضعی کمر پرداخته شود، وضعیت خون‌رسانی به قسمت‌های گوناگون بدن از جمله کمر، سیستم عصبی و (بررسی استرس یا فشار روانی مربوط) و تغذیه مناسب با توجه به مزاج فرد بررسی می‌شود. برای درمان هم تمام قسمت‌های مرتبط درمان می‌شوند تا منشأ اصلی درد کمر مرتفع شود.

● درمان با اصلاح تغذیه و سبک زندگی آغاز می‌شود. سپس داروهای بسیار ساده و کم‌هزینه و در دسترس استفاده می‌شوند تا در زمان بسیار کوتاه، فرد بیمار به بیشترین تأثیر از درمان برسد. همه افراد می‌توانند دستورات نسخه پزشک طب سنتی را به راحتی و در همه شرایط زندگی اجرا کنند.

● طبیب حاذق طب سنتی با روش‌های بسیار جالب و کامل، مانند مزاج‌شناسی، نبض‌شناسی و عنیه‌شناسی می‌تواند منشأ بیماری را تشخیص دهد و بعد به درمان بپردازد. این تشخیص‌ها، ضمن اینکه جامع و کامل هستند و بیمار را از هزینه‌های بسیار زیاد آزمایشگاه، MRI و باقی اقدامات تشخیصی بی‌نیاز می‌سازند، استفاده از داروهای خوراکی را یا بدون عارضه یا با کمترین عارضه در بدن فرد پیش می‌برند.

● این مکتب منابع بسیار خوبی دارد که قرن‌هاست مورد استفاده حکیمان و طبیبان قرار گرفته است. در روزگار مدرن و پیشرفته امروز همچنان جامعیت علمی خود را داراست و پاسخگوی انواع مطالبات بشری است. یکی از این منابع جالب، «رساله ذهبیه» امام رضا (علیه‌السلام) است که دستورات ساده و راهگشایی برای حفظ سلامت دارد. منبع دیگر، کتاب «قانون» بوعلی سیناست که همچنان یکی از منابع مهم پزشکی روز به شمار می‌رود و سال‌ها مورد تجربه و استفاده قرار گرفته است.

لازم است متذکر شویم، هرگز نباید استفاده خودسرانه از این روش‌ها یا دستورات عمل‌های ضعیف و غیرعالمانه افراد کم‌سواد یا سودجوی اجتماعی را که با نام طب سنتی باعث مخدوش شدن و بی‌اعتماد شدن افراد به این مکتب علمی ارزشمند می‌شوند مانعی در ترویج و بهره‌گیری از روش درمانی سنتی بدانیم.

سلامتی یعنی حفظ تعادل

◀ در شماره‌های قبل به نقش پررنگ معلم در سلامت دانش‌آموزان اشاره کردیم. از این شماره به بعد مطالب را در دو بخش تنظیم می‌کنیم. در بخش نخست «راهکارهایی در راستای نقش درمانگری معلم» پیشنهاد می‌دهیم و در بخش دوم «تحفه سلامتی» از دکتر اکبری را تقدیم معلمان پر تلاشمان می‌کنیم.

مکتب طبی ۷۰۰۰ ساله ایران که بر اثر تابش رهنمودهای پیامبران الهی قرن‌ها با قدرت، تمدن کهن ایرانی را حمایت کرده، با تعالیم آسمانی حضرت محمد (صلی‌الله‌علیه‌وآله و سلم) و امامان معصوم (علیهم‌السلام) آمیخته شده و پناهگاهی امن و مطمئن برای همه بشریت به وجود آورده است. چنانچه حکیم رازی و شیخ‌الرئیس بوعلی‌سینا با بهره‌گیری از این تعالیم، سال‌های سال است که قدرت طب سنتی ایرانی را در جهان به نمایش گذارده‌اند.

در اینجا لازم می‌دانیم به دلیل اهمیت موضوع و مطالبی که به صورت مستمر در مجله به چاپ می‌رسند، نکاتی برای شفاف شدن و دفاع از این مکتب پر قدرت بیان کنیم. زیرا این نسخه‌های حکیمانه زمانی بیشترین اثر خود را خواهند داشت که با باوری صحیح و نگاهی عالمانه و همه‌سونگرانه به عمل و انجام دستورات آن بپردازیم.



● مکتب طب سنتی ایرانی، روشی پیشگیرانه در طب است. یعنی با دستورالعمل‌های دقیق و راحت، به پیشگیری از شیوع بیماری‌ها کمک می‌کند. حتی با روشن شدن علائمی از درد و بیماری، می‌تواند مسیر رشد بیماری را نیز پیش‌بینی کند. بنابراین، با امید و روحیه اعتمادی که به بیمار می‌دهد، نوید طول

عمری با صحت و عافیت به افراد می‌دهد. اتفاقاً در تحقیقات روز دنیا به این نتیجه رسیده‌اند که یکی از مهم‌ترین عوامل بهبود و درمان، داشتن روحیه توکل و امید است. با توجه به شیوع انواع بیماری‌های صعب‌العلاج، سرطان و MS که روحیه امید به درمان را از بیمار می‌گیرد یا بیماران را به استفاده از داروهای شیمیایی به صورت

طولانی‌مدت یا مادام‌العمر معناد می‌سازد، در روش‌های درمانی طب سنتی، به‌طور مرتب به بیمار روحیه امید به بهبود و درمان کامل تزریق می‌شود که بسیار نجات‌بخش است. در طب سنتی، به‌خصوص در بیماری‌های روحی مانند افسردگی، پس از طی دوره درمان فرد از مصرف دارو مستقل می‌شود.

← نقش درمانگری معلم

تا اینجا تبیین کردیم که طب سنتی ایرانی مؤلفه‌های یک مکتب را برای زندگی دارد و تنها به درمان بیماران اکتفا نمی‌کند. راه و رسم دقیق زندگی کردن که در شماره پیش به «سبعه ضروری» به‌عنوان نمونه اشاره کردیم، به معلم این نقش را می‌دهد که با مطالعه دقیق این روش‌ها و پیاده‌سازی آن‌ها در زندگی شخصی خود، به تجربه‌های خوبی برسد تا بتواند با توصیه‌های کاربردی، دانش آموزان را تربیت کند. وقتی آرامش به روح و جسم فرد مستولی گردد، او را سلامت می‌گرداند. طبق تعریف، حفظ تعادل یعنی



سلامتی، و اگر به هر دلیلی تعادل در فردی به هم بخورد، او بیمار تلقی می‌شود. برگرداندن فرد به حالت تعادل را هم درمان می‌نامیم.

دانش آموزی که روحیه پرخاشگری بر او غلبه کرده، از حالت تعادل خارج شده است. در اینجا معلم با نقش درمانگری خود که با صبر و حوصله فراوان همراه است، می‌تواند به او کمک کند دوباره به حالت تعادل برگردد.

بخش زیادی از این توصیه‌های درمانگرانه معلم عمومی و برای همه طیف از افراد همه سنین یکسان است. غالباً دانش آموزی که پرخاشگر است، با اختلال در تغذیه و خواب مواجه است. راهنمایی‌های مکرر معلم، استفاده از روش‌های آموزشی و تلفیق این توصیه‌ها با درس‌های دانش آموزان، ضامن خوبی برای اجرا توسط دانش آموز است.

← نمونه‌ای از نسخه درمانگری معلم

فرزند عزیزم

- خوابی که نشاط و تقویت بدن و افزایش توانایی هوشی شما را در پی دارد. خواب سه شب، حدود ساعت ۹ است و سحرخیزی کامل کنند این نط است.
- حتماً شام بخورید. ولج حدود سه ساعت قبل از خواب. چون نخوردن شام، به هر دلیل، باعث ضعف جمع بدن می‌شود.
- صبح خود را با خوردن یک سیب به‌صورت ناشتا آغاز کنید تا آن روز از مریض شدن در امان بمانید.
- خوردن صبحانه خوب و مقوی بر کارهای شما در کلاس درس می‌افزاید.
- فرزند گلم توجه داشته باش که خوردن نان، پیاز و چاک، به اشتباه در جامعه ما در وعده صبحانه رواج پیدا کرده است. خوردن این صبحانه، نه تنها در کلاس کمک فکری به شما نمی‌کند، بلکه باعث خواب‌آلودگی می‌شود.
- بهترین آب، آب جوشانده شد و ولج است که هنگام تشنگی، جرعه‌جرعه و به‌صورت نشسته میل می‌شود. به قول حکیم بوعلی سینا، خوردن یخ و آب یخ، اگر در جوانی به شما آسیب نرساند، حتماً در پیری باعث بیماری می‌شود.
- خوردن خوراکی‌های ناسالم که اکثر شما از آن‌ها استقبال می‌کنید، دشمن سلامتی شماست. بهترین است اگر دوست دارید زندگی سلامت و موفق داشته باشید. در طول روز، در مدرسه خوراکی‌های سالم بخورید؛ میوه‌های فصل، بادام درختی (۷ تا ۶ عدد در روز که به‌صورت دانه‌دانه و مانند آدامس جویده شود)، خرما، کشمش، و مویز همراه با نخودچی.
- خواندن زیاد در درس‌ها به تنهایی کافی نیست. برای داشتن حافظه قوی و کارکرد خوب مغز، باید از این تقارن طبیعی که قند طبیعی را به سلول‌ها می‌رساند، استفاده کنید.
- داشتن تحرک و انجام فعالیت ورزشی روزانه، باید جزو ضروری برنامه درسی شما باشد. تا زمانی که توسط ورزش، خون‌رسانی طبیعی به سلول‌های بدن شکل بگیرد، شما فردی بیمار و کم‌توان خواهید بود.
- با احترام و مهربانی با دوستان خود صحبت کنید و در موردشان فکر و اندیشه مثبت داشته باشید که در سلامت شما بسیار موثر است.
- ...

صدها توصیه بهداشتی دیگر وجود دارد که می‌توان به‌فراخور آموزش در آن‌ها استفاده کرد و دانش آموزان را به معرفت و باوری صحیح از سلامت خود رساند. طب سنتی بر این باور است که به تبع اجرای این دستورالعمل‌ها در زندگی دانش آموزان، بسیاری از مشکلات روحی و جسمی در همان بدو امر حل و سلامت جایگزین آن می‌شود.

رسالة ذهبيه

همان طور که اشاره کردیم، یکی از مهم ترین منابع به جا مانده، رساله ذهبيه امام رضا (عليه السلام) است که اشاره ظريفی به بهار طبيعت و تدبير فصل ها دارد. با توجه به اين مطلب در ماه فروردين به چاپ می رسد، برای نمونه و ایجاد انگیزه در معلمان عزيز برای استفاده از اين منبع ارزشمند، فزای را می آوریم:

امام رضا (عليه السلام) می فرماید:
«همانا اصلاح بدن و قوام آن به غذا و آشامیدنی است و فساد آن نیز به اين دوست. پس اگر اين دو را اصلاح کنی، بدن اصلاح و اگر اين دو را فاسد کنی، بدن فاسد می گردد.»
«کسی که زياد غذا بخورد، از آن غذا تغذيه نمی شود و کسی که به اندازه غذا بخورد، از آن غذا نفع می برد.»

ایشان اين موارد را توصیه می کنند:
● تغيير ندادن ناگهانی عادت های غلط و غذایی و برعکس، تغيير تدريجی آن ها.
● ترک غذاهایی که در عمل، با خوردن آن ها، بدن به جای احساس نشاط، احساس

کسالت یا ناراحتی می کند.

● در فروردین ماه (آذار رومی)

- مصرف غذاهای لطيف مانند روغن حیوانی، آبگوشت، عسل، انواع آش، تخم مرغ عسلی؛
- مصرف گوشت های لطيف مانند گوشت گوسفند، گوشت پرندگان (احتمالاً به جز مرغ)؛

- پرهیز از خوردن پیاز، سير و انواع ترشی؛
برای دانستن تدبير بقیه ماه ها می توانید به اين رساله مراجعه کنید.

البته حکیمان عزيز کشورمان برای اصلاح تغذيه، فهرستی از غذاها و خوراکی های ناسالم امروزی را تهیه کرده اند. دکتر حسن اکبری نیز در کتاب «مثلث سلامت» به آن ها اشاره کرده است. می توان به تعدادی از آن ها که دانش آموزان بیشتر استفاده می کنند، اشاره کرد:

- گوشت گاو به صورت چرخ کرده، خورشتی و مشتقات آن نظیر سوسیس، کالباس، همبرگر و مار تادالا؛
- مرغ صنعتی؛
- نوشابه صنعتی (انواع نوشابه های کولادار و

سایر نوشابه های ساخته شده با شکر)؛

- انواع سس (سفید و قرمز)؛

- آب سرد؛

- کلیه روغن های نباتی شامل هیدروژنه و غیرهیدروژنه، روغن مایع و روغن سرخ کردنی؛
- شیرینی های مصنوعی تر و خشک؛
- چیپس، پفک، آدامس و انواع تنقلاتی که با این مواد ناسالم و رنگ های خوراکی صنعتی تهیه می شوند.

معلمان عزيز توجه کنید، مدت هاست زنگ هشدار نواخته شده است و ما واقعاً با نسلی روبه روییم که در پی استفاده بی رویه از این خوراکی های ناسالم، دچار بیماری های روحی و جسمی متعددی هستند و روحیه امید و انگیزه مثبت به زندگی در آن ها به شدت کاهش پیدا کرده است. شما به عنوان معلم درمانگر، نقش بسزایی در درمان این نسل خواهید داشت. لذا لازم است به جای نهي و انتقاد خشک که بدون ضمانت اجرا به دانش آموزان منتقل می شود، این مطالب با مطالعه و تحقیق، با مفاهيم و ادبیات علمی روز برای ایشان تبیین کنید.

تحفه سلامتی دکتر اکبری به معلمان عزيز

از آنجا که شغل شما معلمان عزيز جزو سخت ترین و حساس ترین شغل هاست، لذا توان جسمی، فکری و دماغی برای شما دبیران بزرگوار و تقویت آن، از مهم ترین مسائلی است که باید روزانه به آن توجه کنید. در این شماره، چند خوراکی ساده و کاربرد آن ها را که به طور معجزه آسایی در این تقویت نقش دارند، می آوریم.

● عسل روند فیزیولوژیک پیری را کند و از ضعف زودرس اعضای حیاتی بدن جلوگیری می کند. مصرف روزانه عسل به طبیعی بودن خواب کمک می کند. سردرد را کاهش می دهد و ناتوانی و مشکلات عصبی افرادی را که به عدم تعادل اعصاب مبتلا هستند کاهش می دهد.

عسل به دلیل داشتن آنزیم ها و املاح



معدنی، در کاهش و حتی درمان التهابات گلو و سرفه های مزمن بسیار مؤثر است.

بهترین زمان استفاده از عسل، صبح ناشتا و شب هنگام خواب است؛ (به شرطی که خواب به موقع باشد و شام حداقل سه ساعت قبل از آن میل شود). توصیه می شود مقداری عسل را در دهان بگذارید تا به آرامی آب و خورده شود. یا مقداری عسل را در آب ولرم حل کنید و آن را قرقره کنید. همچنین، می توانید به ترکیب فوق مقداری آب لیموی تازه اضافه کنید و

آن را در رژیم غذایی روزانه خود قرار دهید. مصرف عسل با مکمل آویشن در درمان سرفه و عفونت های ریوی بسیار مفید است.

● خرما املاح و ویتامین های زیادی دارد که از جمله آن ها می توان گوگرد، فسفر، کلسیم، منیزیم و مقدار فراوان آهن و ویتامین های A و B را نام برد. خرماي رسیده مواد قندی، مواد سفیده ای و چند ترکیب دارویی دیگر نیز دارد. یکی از آن ها شبیه «کاروتن» است. کاروتن دارای خواص درمانی متعددی است که برای بهبود التهابات و امراض عفونی و ریزش مو مؤثر و مفید است. کاروتنی که در خرما موجود است، یک هورمون گیاهی مفید و طبیعی است و التهابات را تسکین می دهد. برای امراض عفونی سودبخش است و به دلیل داشتن منیزیم، کندکننده میزان رشد سرطان است.

خوردن سه عدد خرما در طول روز و به صورت مستمر، کافی است که شما معلم پرتلاش را بتوان سازد. ■