

- پنجشنبه ۲ اردیبهشت ۱۴۰۰**
- سال دوازدهم - شماره ۲۰۰۷**



۶

مؤسس نخستین سلامتکده غرب کشور؛

# زنان موفقیت خود را مرهون تلاش و پشتکار خود هستند

**جبهه‌گیری و موانع زیادی سد راه بانوان موفق است**



سپهرغرب، گروه ریحانه‌آفرینش – عطیه صفی‌زاده؛ مؤسس نخستین سلامتکده غرب کشور با بیان اینکه زنان موفق می‌بایست برای رسیدن به هدف خود چندین برابر تلاش کنند، گفت: ازآنجایی‌که سدها، موانع و جبهه‌گیری‌های زیادی در جامعه برای زنان وجود دارد، بانوان می‌بایست چندین برابر مردان در جامعه برای موفقیت خود تلاش کنند.

همان‌طور که می‌دانیم، سلامت یکی از با اهمیت‌ترین عوامل مؤثر بر بهره‌وری خانواده و جامعه محسوب می‌شود و وجود فاکتور سلامت در جوامع، نشان از توسعه‌یافتگی و پیشرفت هر کشور در بهداشت و سلامت افراد آن جامعه است.

بدون شک نمی‌توان نقش بی‌دریغ پزشکان زن در روند بهبود بیماران را نادیده گرفت، بانوان پزشکی که نیمی از جامعه پزشکی را به خود اختصاص داده‌اند و به جرأت می‌توان گفت که جامعه پزشکی پیشرفت خود را مدیون این جمع کثیری از بانوان پزشک کشور است.

اما یک هاشمی اولین زن متخصص طب سنتی در همدان است که موفق شد نخستین سلامتکده طب سنتی خصوصی را در غرب کشور و استان همدان تأسیس کند.
این بانوی جوان که اکنون جزو متخصصین به‌نام این رشته محسوب می‌شود عضو آکادمی سلامت‌نژادی هم هست و در سال ۱۳۸۷ وارد رشته تخصصی و موردعلاقه یعنی طب ایرانی اسلامی می‌شود و تاکنون موفق شده است که دانشجویان زیادی را در این رشته تربیت کند.

وی به مدت دو سال مدیر طب ایرانی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی همدان بوده است و در حال حاضر مدیرگروه طب سنتی ایرانی دانشگاه علوم پزشکی همدان است.
در این راستا گروه خبری روزنامه سپهرغرب به گفت‌وگو با این بانوی متخصص طب سنتی ایرانی نشسته که نتیجه را در ادامه می‌خوانیم؛

مامک هاشمی با بیان اینکه در دوران دانشجویی به مبحث طب‌های مکمل بسیار علاقه‌مند بودم، افزود: در این راستا در تمام کلاس‌هایی که در این خصوص برگزار می‌شد حاضر می‌شدم و اکثر کتاب‌ها و مقالات مرتبط به این رشته را مطالعه می‌کردم.

وی با بیان اینکه بعد از دوران فارغ‌التحصیلی با رشته طب سنتی آشنا شدم، عنوان کرد: بعد از فارغ‌التحصیلی در رشته پزشکی یک روز به‌صورت اتفاقی با اطلاعیه‌ای مبنی بر کلاس طب سنتی در ایران مواجه شدم و بلافاصله مبادرت به ثبت‌نام در این دوره کردم؛ اما تا قبل از این اتفاق اطلاعی از رشته طب سنتی در ایران نداشتم و فکر می‌کردم این رشته فقط در کشور هند وجود دارد و حتی به خاطر علاقه‌ای که به این رشته داشتم تصمیم گرفتم که به هند بروم و در این رشته تخصص خود را بگیرم.

وی بیان کرد: بعد از شرکت در این دوره چون هنوز رشته طب سنتی در ایران وجود نداشت، شروع به مطالعه کتاب‌ها و مقالات با عناوین طب سنتی کردم و روزبه‌روز علاقه‌ام به این رشته بیشتر شد تا اینکه در سال ۱۳۸۶ دانشگاه علوم پزشکی ایران برای نخستین بار آزمون تخصص این رشته را برگزار کرد و من دانشجوی تخصص این رشته وجود دارد که دیگر رشته‌های پزشکی به دلیل

تأسیس انجمن طب سنتی در همدان عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی استان همدان با بیان اینکه بعد از فارغ‌التحصیلی در این رشته انجمن طب سنتی را در همدان تأسیس کردم، اظهار کرد: برای نخستین‌بار در کشور موفق شدم دوره طب سنتی ویژه پزشکان عمومی را برگزار کنم که خوشبختانه به دلیل استقبال پزشکان از این دوره از آن سال به بعد هرساله این دوره برگزار می‌شود.

هاشمی با اشاره به ظرفیت بسیار بالا و قدمت استان همدان در رشته طب سنتی، مطرح کرد: متأسفانه از این ظرفیت به‌خوبی استفاده نشده است و بسیاری از شهرهایی که سابقه درخشانی در طب ندارند در حوزه دانشگاه و پزشکی موفق شدند نسبت به همدان با این سابقه درخشان موفق‌تر عمل کنند.

وی با بیان اینکه در استان همدان متأسفانه برخی از مسئولین دانشگاهی تمایلی به این رشته ندارند و کارشکنی‌های زیادی در این خصوص انجام می‌شود، گفت: اکثر اقداماتی که در استان همدان در این رشته می‌شود به دلیل فشار و اجبار وزارت بهداشت و درمان است؛ این درحالی است که استان‌هایی که در این رشته حرفی برای گفتن دارند اقداماتی بیشتر و یا حتی جلوتر از وزارت‌خانه انجام می‌دهند.

مؤسس اولین سلامتکده غرب کشور با اشاره به موفقیت بانوان در حوزه‌های مختلف، مطرح کرد: ازآنجایی‌که آقایان بیشتر بعد مالی کار را در نظر می‌گیرند به سراغ شغل‌هایی می‌روند که انگیزه مالی آن‌ها را راضی کند و این باعث می‌شود که تمرکز خانم‌ها برای موفقیت در حوزه‌های مختلف بیش‌تر شود و تأثیر زیادی بر رشد و پیشرفت جامعه داشته باشند.

هاشمی گفت: متأسفانه در بیشتر جوامع خانم‌ها به دلیل برخی از جبهه‌گیری‌ها و موانع که وجود دارد می‌بایست برای رسیدن به هدف خود بیشتر از آقایان تلاش کنند.

### تحت پوشش نبودن خدمات طب سنتی مهم‌ترین مشکل این رشته

وی با اشاره به جدید بودن این رشته در ایران، عنوان کرد: مسلماً مشکلات زیادی در این رشته وجود دارد که دیگر رشته‌های پزشکی به دلیل

### سپهرغرب، گروه ریحانه‌آفرینش؛ از فرصت کم شدن ساعات اداری و یا فرصت‌های دیگری که در روز پیش می‌آید برای استراحت دادن بیشتر به مادران و خانم‌های خانه استفاده کنیم.

برخلاف این تصور که در ماه رمضان به علت حذف وعده صبحانه و ناهار، کار خانم‌های خانه کمتر می‌شود، اضافه شدن وعده افطار و تدارک آن و همچنین روزه گرفتن می‌تواند مدیریت امور خانه و رسیدگی به آن را از دیگر ماه‌های سال کاملاً متمایز کند.

اکثر خانم‌ها برای سپری کردن این ماه عزیز برنامه‌هایی برای خانه و خانواده دارند. اما چند ترفند ساده و مهارت لازم، باعث می‌شود در این ماه هم امور خانه به بهترین شکل مدیریت بشود، هم خانم خانه برای رسیدگی به امور معنوی خود فرصت داشته باشد و هم روزه‌داری را با رعایت حال جسمی و استراحت کافی لازم، پیش ببرد.

#### لیست ماه رمضان‌ی تهیه کنید

بهتر است این لیست را قبل از شروع ماه مبارک تهیه کنید. اما اگر هم تا الآن تهیه نکردید دیر نیست. منظور از این لیست اقلامی است که در ماه رمضان بیشتر در آشپزخانه به کار می‌آید. مثلاً در این ماه شربت و دسرهای شیرین بیشتر تهیه می‌شود. پس باید به‌اندازه کافی شکر در خانه باشد. و یا آش و سوپ از غذاهای افطاری است که خوردن آن‌ها برای روزه‌دار مفید هم هست.

پس به‌جای اینکه هر روز برای تهیه یک غذای ماه رمضان‌ی تصمیم بگیرید و روز خود را با زبان روزه در شلوغی مغازه‌های به‌خصوص شیرینی‌ها و دسرهای شیرین ماه رمضان را ترجیح می‌دهند. اما واقعیت این است که کسی که غذاهای یا ماهیانه‌ی پیش آمده که باید حواسش به تنوع غذاها و همچنین به هم نخوردن تعادل وزنی اعضای خانواده باشد.

تنوع غذا، ویتامین و انرژی موردنیاز بدن برای روزه‌داری را تأمین می‌کند. همچنین مشکلات گوارشی‌که ممکن است بر اثر روزه گرفتن در بدن پیش بیاید را حل خواهد کرد. با جایگزین کردن اقلام خوراکی سفره‌های افطار و سحر با موادی که همیشه پرکارلی و شیرین



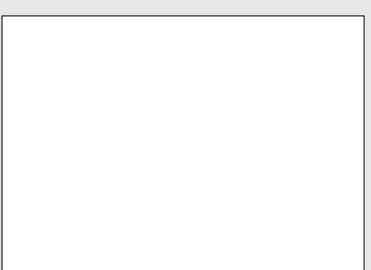
ابن سینا همدان فعالیت عطاری‌ها و طبابت آن‌ها را کار غیرقانونی دانست و تصریح کرد: ازآنجایی‌که می‌کنند، اقدام برای مداوای افراد به‌نوعی تداخل در روند درمان بیماران محسوب می‌شود و در صورت مشاهده با آن‌ها برخورد قانونی خواهد شد.

هاشمی افزود: لازم است که تعداد سلامتکده‌ها و سطح اطلاعات مردم در این خصوص افزایش یابد تا مردم برای درمان سلامتی خود به صورت سنتی به متخصصین این امر مراجعه کنند.

وی داشتن پشتکار و ناامید نشدن را رمز موفقیت خود در این رشته دانست و عنوان کرد: لازم است که افراد برای رسیدن به اهداف و خواسته‌های خود تلاش کرده و در راه رسیدن به اهداف خود صبور باشند.

مؤسس نخستین سلامتکده در غرب کشور با بیان اینکه طب سنتی ایرانی یک گنجینه است و آب‌وهوا رشد می‌کند که اگر حمایت خوبی از آن صورت بگیرد ضمن ارتقای این رشته شاهد رونق گردشگری پزشکی و اقتصاد استان نیز خواهیم بود.

## ترفندهایی برای مدیریت امور خانه همراه با روزه‌داری



نباشند می‌شود از اضافه‌وزن در ماه رمضان هم جلوگیری کرد.

برخی تصور می‌کنند، لزوماً روزه‌داری باعث لاغری خواهد شد. اما خوردن همیشگی زولبیا و بامیه در وعده افطار و یا تأمین انرژی بدن با غذاهای پرکالری مثل برنج در هر وعده سحری، باعث چاقی و اضافه‌وزن هم خواهد شد.

### تنظیم خواب و توجه به زمان استراحت و بیداری

روزه‌داری به‌خودی‌خود می‌تواند تنظیمات عادی بدن را به هم بزند. ازجمله این تنظیمات، زمان خواب به‌خصوص برای سحری خوردن و استفاده از وقت سحر برای مناجات و دعااست. برخی ترجیح می‌دهند در این ماه شب‌ها را تا سحر بیدار بمانند و در طول روز و با زبان روزه استراحت کنند. اگر موقعیت این کار در خانه فراهم است، یعنی کسی قصد سرکار رفتن ندارد و یا دانش‌آموزی در خانه نیست، می‌شود ساعت خواب اعضای خانه را به همین شیوه تنظیم کرد. اما اگر در خانه دانش‌آموز و شاغل حضور دارد بهتر است بیدار ماندن در تمام طول شب تا سحر را به بیدار شدن در ساعاتی از سحر و تقسیم ساعت‌های استراحت و بیداری در طول روز، تبدیل کنیم.

چیزی که مهم است اینکه نگذاریم ساعت خواب ما در این ماه به‌هم‌ریخته باشد. گاهی تا سحر بیدار بمانیم و گاهی هم بدون درک سحریهای ماه رمضان تا حوالی ظهر در خواب باشیم!

مدیریت ساعات خواب و داشتن خواب منظم و باکیفیت در کیفیت روزه‌داری و سلامت جسمی در ماه رمضان بسیار مؤثر است.

#### ورزش تعطیل نیست

همه می‌دانیم که خوردن سحری یا افطاری پرچرم و همچنین خوردن چندین مدل غذا و دسر در این وعده‌ها چه بلایی سر معده و جسم ما خواهد آورد. اما حتی در صورت رعایت کم‌خوری و درهم نخوردن غذاها، لازم است که در این ماه هم به اندازه‌ای که جسم توانایی دارد، فعالیت فیزیکی داشته باشیم.

بهترین زمان برای این فعالیت‌های فیزیکی بعد از افطار است. در شرایط کرونایی‌که

استخرها و باشگاه‌های ورزشی تعطیل هستند، یک پیاده‌روی ساده همراه با خانواده کیفیت روزه‌داری ما را به‌شدت بالا خواهد برد. پیاده‌روی را می‌توان حتی در خانه هم انجام داد و آن را با برخی حرکات کششی و نرمش‌های ساده ترکیب کرد.

#### خانه‌تکانی و تغییر فضای خانه

رمضان هم یک عید است. عیدی است که بهتر است شورونشاط شروع آن و قرار داشتن در ایام آن در خانه پیچید و مخصوصاً بچه‌ها و آب‌وهوا را می‌تواند حتی در خانه هم انجام داد و آن را با برخی حرکات کششی و نرمش‌های ساده ترکیب کرد.

یک خانه‌تکانی جزئی و با تغییر چیدمان خانه تأثیر بسیار خوبی در روحیه اعضای خانواده دارد. استفاده از تابلوها و دیوارنوشته‌های ادعیه و یا نمادهای ماه رمضان در خانه هم می‌تواند هر روز به اعضای خانه یادآوری کند که در چه ایام مبارک و دلپذیری قرار دارند و بهتر است قدر هر روز آن را بدانند.

#### برنامه‌های معنوی دسته‌جمعی

در ایام ماه رمضان ساعت کاری بسیاری از ادارات کم می‌شود. به همین خاطر پدران و مادران شاغل زودتر از همیشه به خانه برمی‌گردند. این موضوع می‌تواند فرصتی باشد تا مراسم‌های هرچند کوتاه خواندن قرآن و ادعیه مخصوص ماه رمضان به‌صورت خانوادگی برگزار بشود.

یکی از بهترین ساعات انجام این کار، ساعات قبل از افطار است. درباره معانی آیات و ادعیه‌ای که می‌خوانیم با بچه‌ها گفت‌وگو کنیم و اجازه بدهیم روخوانی و روان‌خوانی آن‌ها هم به‌عنوان یک مهارت در این ماه تقویت بشود.

#### هوای مادرها را بیشتر داشته باشیم

مادران و خانم‌ها چه شاغل باشند و چه نباشند در ماه رمضان، کارهای همیشگی مدیریت امور خانه را همراه با روزه‌داری انجام می‌دهند. در بسیاری از خانواده‌ها بچه‌ها در سن روزه‌داری نیستند و مادر با زبان روزه برای آن‌ها وعده‌های صبحانه و ناهار هم تهیه می‌کند.

از فرصت کم شدن ساعات اداری و یا فرصت‌های دیگری که در روز پیش می‌آید می‌آید برای استراحت دادن بیشتر به مادران و خانم‌های خانه استفاده کنیم. پدر می‌تواند ساعتی بچه‌ها را با بازی‌های آرام سرگرم کند و یا بچه‌ها توجیه بشوند که مادرشان در ماه رمضان در ساعتی از روز نیاز به استراحت دارد. یک خواب و یا استراحت کوتاه انرژی لازم هم برای روزه‌داری و هم برای مدیریت و رسیدگی بهترین زمان برای این فعالیت‌های فیزیکی فراهم خواهد کرد.

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید

ممنونم از شما که این مطلب را برای من ارسال کردید