



روزنامه صبح غرب کشور

صاحب امتیاز: مسعود جواندل | مدیرمسئول: سید حسن قشمی | سردیر: زهره پوروهایی
چاپ: پیام رسانه | نشانی تحریریه: همدان، خیابان پاستور، کوچه شهید عزیزبان، پلاک ۵۹

تلفن دفتر مرکزی: ۳۲۳۳۰ - ۱۰۸۱ | **امور مشترکین:** ۹۱۸۳۱۶۸۵۷۴

صاحب امتیاز روزنامه: ۹۱۸۸۱۳۱۵۴۱ | **آگهی‌ها:** ۲۸۲۵۴۰۴۰ - ۰۸۱

پایامک: ۳۰۰۱۸۱۸۲۰ | **ارتباط یا تحریریه:** ۳۲۸۲۷۳۹۹ - ۰۸۱ | **دورنما:** ۳۲۸۲۸۱۸۴۹ - ۰۸۱

| گستره توزیع: استان‌های ایلام - کرمانشاه - کردستان - مرکزی - همدان |

امام علی علیه‌السلام فرمودند: دانش، میراثی است گرانبهای و آداب، زیورهایی نو به نو و اندیشه، آینه‌ای صافی است.

www.sepehrgharb.ir Email: sepehrgharb.news@gmail.com sepehrgharb_live

بهار موسم پاک‌سازی بدن هم‌زمان با زمین

سپهرغرب، گروه سلامت - ملیکا قانع‌ی بهار، موسم پاک‌سازی بدن همگام با زمین است که با پیروی از توصیه‌های حکیمان قدیم همچون ابوعلی‌سینا و پزشکان طب ایرانی کنونی، می‌توانیم از این فصل به بهترین شکل استفاده کنیم و سلامتی و نشاط را به بدن خود هدیه دهیم.

بهار فصل شکوفایی و نو شدن، همواره در تاریخ طب سنتی و حکمت ایرانی- اسلامی جایگاهی ویژه داشته است. از دیرباز حکیمان و طبیبان بزرگ همچون ابوعلی‌سینا بهار را فصل اعتدال و هماهنگی با طبیعت دانسته‌اند؛ ابوعلی‌سینا در کتاب گران‌قدر «قانون» در طب، بهار را فصل پاک‌سازی و تجدید قوا معرفی می‌کند و بر این باور است که هماهنگی با تغییرات این فصل، کلید سلامتی و تندرستی است.

در طب ایرانی- اسلامی بهار نماد تعادل و اعتدال است؛ فصلی که در آن طبیعت از خواب زمستانی بیدار می‌شود و انرژی تازه‌ای در همه موجودات جریان می‌یابد. این فصل با مزاج معتدل خود، فرصتی است برای پاک‌سازی بدن از مواد زائد و آماده‌سازی آن برای فصل گرم تابستان. حکیمان قدیم با درک عمیق از ارتباط انسان و طبیعت، توصیه‌هایی ارزشمند برای هماهنگی با این فصل ارائه کرده‌اند.

ابوعلی‌سینا به‌عنوان یکی از بزرگ‌ترین چهره‌های تاریخ طب، بر این نکته تأکید دارد که در بهار باید از مصرف غذاهای سنگین و پُرکالری پرهیز و به سمت خوراکی‌های سبک و پاک‌کننده حرکت کرد. او آش‌های ترش و سوپ‌های سبزیجات را به‌عنوان بهترین گزینه‌ها برای این فصل معرفی و بر اهمیت نوشیدنی‌های خنک و معتدل مانند شربت سکنجبین و ماء‌الشعیر طبی، تأکید می‌کند.

بهار، موسم پاک‌سازی بدن همگام با زمین است که با پیروی از توصیه‌های حکیمان قدیم همچون ابوعلی‌سینا و پزشکان طب ایرانی کنونی، می‌توانیم از این فصل به بهترین شکل استفاده کنیم و سلامتی و نشاط را به بدن خود هدیه دهیم.

همان‌گونه که درختان با جوانه‌های نو خود را برای فصل گرم آماده می‌کنند، انسان نیز باید با تنظیم رژیم غذایی و سبک زندگی خود همگام با این تغییرات، به سلامت و تعادل بدنش کمک

کند.

در این فصل که طبیعت با تمام وجود به ما درس زندگی و هماهنگی می‌دهد، بیاییم با رعایت آداب تغذیه و سبک زندگی سالم، از این موهبت الهی نهایت بهره را ببریم و با بدنی سالم و روحی شاداب، به استقبال روزهای زیبای بهار برویم؛ در

همین راستا خبرنگار روزنامه سپهرغرب با دکتر ستاره فلاح، متخصص طب ایرانی و عضو هیئت علمی دانشگاه بوعلی‌سینا همدان مصاحبه‌ای داشته که به شرح زیر است:

این متخصص طب ایرانی با اشاره به مزاج فصل بهار و رژیم‌های غذایی مرتبط با این فصل، بیان کرد: مزاج فصل بهار معتدل است و به همین علت با اکثر افراد، طیف‌های سنتی و مزاج‌ها، سازگار است.

ستاره فلاح بیان کرد: طیف سنتی بزرگ‌سالان، سالمندان و همچنین افرادی که دچار یک‌سری بیماری‌ها با منشأ سوء مزاج‌های بلغمی و سوداوی هستند، از شرایط این فصل و تغییرات آن نفع بیشتری می‌برند.

این متخصص طب ایرانی با اشاره به اوضاع جوی حاکم بر اغلب مناطق کشور، خاطرنشان کرد: در اغلب نقاط کشور به‌دلیل اینکه جزء مناطق کم‌باران هستند، دوره اعتدال بهاری کوتاه است و کم‌کم مایل به گرما می‌شود؛ به‌واقع فصل تابستان زودتر از راه می‌رسد.

وی افزود: به عزیزیانی که در طیف‌های سنتی کودکان، نوجوانان و جوانان، حرارت مزاجی بیشتری دارند، توصیه می‌کنیم اگر در این مناطق زندگی می‌کنند (که اعتدال بهاری گذرای دارند)، احتیاط بیشتری را داشته باشند.

این عضو هیئت علمی دانشگاه بوعلی‌سینا همدان با اشاره به فرا رسیدن فصل بهار و تغییراتی که در طبیعت اتفاق می‌افتد، بیان کرد: در طبیعت با فرا رسیدن فصل بهار، پدیده رویش و روان شدن جریاناتی همچون رودخانه‌ها و آبشارها را شاهد هستیم، در بدن ما هم چنین اتفاق مشابهی رخ می‌دهد و روان شدن و به‌نوعی هیجان جریانات خون و سایر مایعات در بدن را داریم.

فلاح با بیان اینکه اگر نکات سبک زندگی مناسب را رعایت نکنیم ممکن است درگیر عوارض پوستی، آلرژی، افزایش ترشحات مخاطی و عوارضی بشویم که مرتبط با این تغییرات است، گفت: بهتر است در فصل بهار (به‌خصوص عزیزیانی

که مستعد این عوارض هستند) از مصرف مواد خون‌ساز مثل گوشت‌ها، مواد پُرکالری، مواد غذایی چرب و شیرین مثل حلواها و انواع شیرینی‌جات، شکلات‌ها، کاکائوها، غذاهای چرب و سرخ‌کردنی، آجیل‌های شور و نیز ادویه‌هایی مثل فلفل، زنجبیل و دارچین در غذاها، اجتناب کنیم.

وی با طرح این پرسش که در فصل بهار از چه مواد خوراکی یا غذاهایی می‌توانیم بیشتر استفاده کنیم؟ ایراز کرد: از انواع آش، به‌ویژه آش‌هایی که طعمشان مایل به ترش باشند، می‌توانیم در برنامه غذایی خود بیشتر استفاده کنیم؛ در تهیه این آش‌ها از چاشنی‌هایی مثل تمبر هندو، زرشک، رب انار، آب غوره و امثال این‌ها می‌توانیم استفاده کنیم.

این پزشک متخصص طب ایرانی با بیان اینکه باید از آن‌دسته مواد غذایی که اصطلاحاً کم‌حجم‌تر هستند و کالری زیادی ندارند و از طرفی سبزی نسبی برای ما ایجاد می‌کنند در برنامه غذایی خود بیشتر استفاده کنیم، افزود: از انواع میوه‌جات و سبزی‌جاتی که مناسب فصل و منطقهٔ ما هستند، می‌توانیم به شکل‌های مختلف (خا در قالب سالاد یا پخته در انواع سوپ‌های سبزیجات) بهره ببریم.

فلاح همچنین ایراز کرد: توصیه می‌شود سوپ‌ها و آش‌های سبزیجات بیشتر سبزی‌های آن فصل را داشته باشند و رشته و حبوبات آن‌ها محدودتر باشد.

وی با بیان اینکه از چاشنی‌های دیگری که می‌توانیم طی این فصل در غذاها و مواد خوراکی استفاده کنیم می‌توان به سماق، رب انار، آب غوره و رب غوره اشاره کرد، گفت: از دیگر غذاهایی که توصیه می‌شود، سوپ جو، چلوکشیز یا گوشت جوجه، سوپ کاهو و از این‌دست خوراکی‌ها هستند؛ زیرا همان‌طور که گفتیم، انظر چیزیش مواد غذایی سبک‌کننده هستند و به تسکین جریان خون و پاک‌سازی نسبی در فصل بهار، کمک می‌کنند.

این عضو هیئت علمی دانشگاه بوعلی‌سینا همدان با اشاره به نوشیدنی‌های سازگار با این فصل، بیان کرد: گاهی می‌توانیم شربت سکنجبین، شربت زرشک، شربت گلاب و ماء‌الشعیر طبی را در برنامه غذایی خود داشته باشیم، برای عزیزیانی که مایل به مصرف نوشیدنی‌های گرم هستند، می‌توانیم دمنوش به و گل محمدی را پیشنهاد

کنیم.

وی با تأکید بر اینکه تمام مواد غذایی و خوراکی‌هایی که برای فصل بهار پیشنهاد شد به شرط سلامتی و نبود بیماری و مشکل در بدن است و افراد جهت تشخیص و راهنمایی بهتر می‌توانند به طبیب مراجعه کنند، خاطرنشان کرد: به‌عنوان مثال اگر عزیزی دچار التهاب یا زخم‌های سیستم گوارشی باشد، مصرف شربت سکنجبین برای وی ممنوع است؛ بنابراین توصیه می‌کنیم عزیزیانی که شرایط خاصی دارند، از انجام توصیه‌های عمومی بپرهیزند و با مراجعه به متخصصین طب ایرانی، در این زمینه راهنمایی‌های لازم را دریافت کنند.

فلاح با اشاره به آداب تغذیه جهت پیشگیری از مشکلات گوارشی در فصل بهار، گفت: یک‌سری آداب عمومی وجود دارد که مختص به فصل بهار نیست و ما باید جهت حفظ تندرستی این نکات را همواره رعایت کنیم.

وی با بیان اینکه یکی از نکات و آداب عمومی این است که نظم غذایی داشته باشیم، اذعان کرد: توصیه می‌شود که محدوده زمانی مشخصی برای سه وعده اصلی تعریف شود؛ برای مثال صبحانه در بازه زمانی ۶ تا ۸ صبح، ناهار در بازه زمانی ۱۲ تا ۲ ظهر و شام در بازه زمانی ۶ تا ۸ شب خورده شود؛ توصیه می‌کنیم که بلافاصله بعد از غروب آفتاب، شام میل شود که فاصله مناسب تا زمان خواب را داشته باشیم.

این عضو هیئت علمی دانشگاه بوعلی‌سینا همدان با تأکید بر اینکه تنوع غذایی در یک وعده نداشته باشیم و حتماً لقمه‌ها را خوب بجویم، گفت: گاهی سؤال می‌شود که منظور از خوب جویدن چند مرتبه است؟ ما توصیه دفعات یا زمان خاصی را نداریم، فقط می‌گوییم لقمه‌های غذا را آنقدر بجوید که در دهانتان آب شده و راحت بلعیده شود.

وی با بیان اینکه از توصیه‌های دیگر این است که مصرف مخلفات مثل انواع سالاد، میوه و ماست با غذا نداشته باشید، خاطرنشان کرد: این‌ها را بسته به شرایط گوارشی به‌عنوان میان‌وعده در رژیم غذایی داشته باشید تا هم تداخل هضمی اتفاق نیفتد و هم خواص هر دو گروه از این خوراکی‌ها به بدنتان برسد.

این پزشک متخصص طب ایرانی با بیان اینکه اعتدال بهاری در اغلب مناطق کشور ما گذرا است و زود وارد دوره گرما می‌شویم، تصریح کرد: باید

■ **دوشنبه ۱۸ فروردین ۱۴۰۴**
■ **سال هفدهم** ■ **شماره ۳۰۹۲**



مرا اسکن کنید



مرا اسکن کنید

نمایندگی‌های سپهرغرب در استان‌ها

محمدسعید کناریوند (ایلام): ۹۴۷۸ ۹۲۵ ۰۹۱۲

فرزاد منتی (کرمانشاه): ۲۷۲۹ ۱۳۰ ۰۹۱۸

شیرین مرادی (کردستان): ۶۹۸۴ ۸۷۷ ۰۹۱۸

مبینا یاحقی (مرکزی): ۴۹۰۹ ۱۷۹ ۰۹۹۰

بنشیند.

وی با بیان اینکه نکته بسیار مهم‌تر این است که در انتهای ورزش فرد احساس سبکی و نشاط کند که ما به این مدل ورزش می‌گوییم سلامت محور، خاطرنشان کرد: ورزشی که براساس این مؤلفه‌ها است را برای اغلب گروه‌ها توصیه کنیم و پیاده‌روی نمونه آن است که طی انجامش تمام سیستم‌های بدن به شکل مختلف درگیر می‌شوند؛ البته رفته‌رفته و با گرم‌تر شدن هوا، می‌توانیم ورزش‌ش‌نا را هم برای طیف‌های سنی که حرارت مزاجی بیشتری دارند، توصیه کنیم.

فلاح با اشاره به نکات اولیه فعالیت‌های فیزیکی، افزود: اول اینکه ورزش را در حالت سبزی و با شکم پُر یا در حالت گرسنگی شدید انجام ندهید و دوم اینکه طی فعالیت ورزشی یا بلافاصله بعد از آن، از نوشیدن مقدار زیاد آب و مایعات سرد پرهیز کنید، چون این نوسان شدید دمایی در شبانه‌روز در بدن ما انجام می‌شود؛ قابل آسیب‌های جدی وارد کند.

وی با بیان اینکه خواب مناسب و سلامت‌محور خواب شبانه‌گی بوده و ساعت طلایی خواب از ۹ شب تا نیمه‌شب است، خاطرنشان کرد: چراکه بسیاری از عملیات هضم و جذب، ریکاوری سیستم‌های بدن، تنظیم هورمون‌ها و به‌طور کلی تنظیم اکثر چرخه‌های زیستی بدن طی این زمان از شبانه‌روز در بدن ما انجام می‌شود؛ قابل توجه عزیزیانی که نگران رشد قدی فرزندان‌شان هستند، رشد قدی عوامل مختلفی دارد که یکی از آن عوامل مهم، همین مسئله رعایت کردن ساعت خواب است.

متخصص طب ایرانی با اشاره به فاصله بین وعده شام تا خواب، بیان کرد: حداقل باید بین دو تا سه ساعت این فاصله وجود داشته باشد؛ قبل از خواب نیز باید از کار کردن با وسایلی مثل موبایل، تبلت و موارد مشابه، پرهیز کنیم.

وی با تأکید بر اینکه باید از خواب روز بپرهیزیم، خاطرنشان کرد: این نکته قابل توجه عزیزیانی است که از سردرد، سرگیجه، مشکلات دهان و دندان، به‌خصوص بدبویی دهان و ترشحات پشت حلق رنج می‌برند؛ این عزیزان باید از خواب روز و خواب بلافاصله بعد از مصرف وعده ناهار، پرهیز کنند و خواب شب را هم حتماً با رعایت فاصله زمانی از مصرف وعده شام‌شان داشته باشند.

مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت مطرح کرد:

گامی بزرگ در ادغام طب ایرانی با نظام سلامت کشور

ویژه ادغام خدمات طب ایرانی در نظام سلامت برگزار شد.

وی با بیان اینکه آثار علمی برجسته‌ای از سراسر کشور در این دوره به ثبت رسید، افزود: این جشنواره بیانگر توجه روزافزون جامعه علمی به طب ایرانی و مطالعات بین رشته‌ای در این زمینه است.

حسینی‌پکتا همچنین به نوآوری‌های این دوره اشاره کرد و گفت: پژوهش‌های بنیادین و فناوری‌های نوین در حوزه سلامت، ازجمله نرم‌افزارهای دیجیتال و توسعه فناوری‌های سلامت، ازجمله دستاوردهای مهم این دوره بودند.

مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت در پایان سخنانش از تمامی پژوهشگران و علاقه‌مندان قدردانی کرد و گفت: این جشنواره علاوه‌بر نمایش دستاوردهای پژوهشی، یک گام اساسی در راستای سیاست‌های وزارت بهداشت برای ارتقای کیفیت زندگی مردم و ادغام طب ایرانی با نظام سلامت کشور است.

مراسم اختتامیه جشنواره که در تاریخ ۲۶ فروردین‌ماه ۱۴۰۴ از ساعت ۹ تا ۱۲ در هتل قلب تهران برگزار می‌شود، به تقدیر از صاحبان آثار برتر در تمامی محورها خواهد پرداخت.

سپهرغرب، گروه سلامت: مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت گفت: چهارمین جشنواره ملی طب ایرانی با حضور متخصصان و پژوهشگران، مسیر ادغام این طب با نظام سلامت کشور را هموارتر کرد.

نفسه‌حسینی‌پکتا با بیان اینکه چهارمین جشنواره ملی طب ایرانی با حضور متخصصان و پژوهشگران مسیر ادغام این طب با نظام سلامت کشور را هموارتر کرد، ایراز کرد: بنا بر اعلام وزارت بهداشت، چهارمین جشنواره ملی

رشد ذهنی و جسمی بهتری دارند، بزرگ‌سالان با فعالیت روزانه از پی‌ری زودرس و فرسایش مفاصل جلوگیری می‌کنند و سالمندان با حرکات ساده، می‌توانند از افتادن و بیماری‌های استخوانی پیشگیری کنند. حتی برای افراد دارای محدودیت‌های جسمی، برنامه‌های تحرکی سبک و متناسب می‌تواند اثرات مثبتی به همراه داشته باشد.

■ **یک انتخاب ساده برای آینده‌ای سالم**

در روز جهانی تحرک بدنی، این پیام را باید جدی گرفت: تحرک، نیازی اساسی است و نه انتخابی تجملی. هر حرکت کوچک، سرمایه‌گذاری بزرگی برای سلامتی است؛ به‌جای خودرو پیاده‌روی، به‌جای نشستن طولانی چند حرکت کششی، به‌جای به تعویق انداختن ورزش شروعی ساده و مستمر.

کودکان و نوجوانان نیز بیانگر روند افزایشی هشداردهنده‌ای است.

■ **تحرک بدنی، سدی در برابر چاقی و**

بیماری‌های مزمن

فعالیت بدنی منظم یکی از مؤثرترین و کم‌هزینه‌ترین راهکارهای پیشگیری و کنترل چاقی و بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند کم‌تحرکی، دیابت نوع دو، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و برخی از انواع سرطان‌ها است؛ افراد با فعالیت بدنی نه‌تنها سالم‌تر، بلکه شاداب‌تر و اجتماعی‌تر نیز هستند. کاهش تحرک و نشستن‌های طولانی‌مدت یکی از عوامل پنهانی است که به‌تدریج بدن را فرسوده می‌کند.

برای تحرک بدنی محدود به سن خاصی نیست. کودکان با بازی و جنب‌وجوش سالم

از بیماری‌ها، افزایش انرژی روزانه، بهبود کیفیت خواب و حفظ عملکرد قلب و عروق دارد. حتی فعالیت‌های ساده‌ای مثل پیاده‌روی روزانه، استفاده از پله به‌جای آسانسور یا انجام حرکات کششی در محل کار می‌تواند به سلامت عمومی کمک کند. این فعالیت‌ها علاوه‌بر تقویت سیستم ایمنی و ماهیچه‌ها، باعث بهبود انعطاف‌پذیری و کاهش استرس می‌شوند.

تحرک بدنی همچنین ارتباط مستقیمی با سلامت روان دارد و باعث ترشح هورمون‌های شادی‌آور مانند آندورفین می‌شود که به کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش اعتماد‌به‌نفس کمک می‌کنند. ورزش منظم به‌ویژه در زندگی پُرتنش امروزی، راهی طبیعی و مؤثر برای رسیدن به آرامش درونی است.

■ **چاقی، رنک خطری جدی برای سلامت جهانی**

روز جهانی تحرک بدنی هرسال در تاریخ ۶ آوریل (۱۷ فروردین‌ماه) برگزار می‌شود؛ روزی برای یادآوری این حقیقت ساده اما مهم که «بدن ما برای حرکت ساخته شده است».

این روز به پیشنهاد سازمان جهانی بهداشت با هدف افزایش آگاهی عمومی درباره اهمیت فعالیت فیزیکی و تأثیر آن بر سلامت جسمی و روانی پایه‌گذاری شده است. در دنیایی که کم‌تحرکی و سبک زندگی نشست‌ه تبدیل به یکی از عوامل اصلی بیماری‌های مزمن شده، این روز فرصتی است تا دوباره به اهمیت حرکت و جنب‌وجوش در زندگی خود توجه کنیم.

■ **تحرک بدنی، پایه‌ای برای سلامت جسم و**

روان
تحرک بدنی منظم نقش کلیدی در پیشگیری