

### سبک سلامت

یک تکنیک مؤثر برای مقابله با خستگی و بیماری

## پرواز زنبور ذهن به اوج آرامش

تنفس زنبور عمل یک تکنیک تنفسی بسیار مؤثر برای کاهش خستگی ذهنی است. روشی که تنها در عرض چند ثانیه شما را آرام می‌کند، بنابراین اگر خستگی ذهنی مداوم، بی‌قراری، افسردگی، عصبانیت، ناامیدی، بیماری‌های خودایمنی، آلرژی، کم‌ردرد و سردرد دارید یا از بی‌خوابی رنج می‌برید، این مطلب را حتماً بخوانید. این تکنیک با ایجاد صدای

نیره محمودی

#### ارتعاشات سلولی چیست؟

هر سلول در بدن ما با فرکانس خاصی ارتعاش می‌کند. هنگامی که ما آرام هستیم، ارتعاشات منسجم‌تر هستند و میان آنها تقارن و هماهنگی کامل وجود دارد، در حالی که در حالت خستگی و استرس، ارتعاشات بسیار نامنجم می‌شوند.

یک تحقیق انجام شده در MIT نشان می‌دهد که سلول‌ها بسته به سطح حیاتشان در فرکانس‌های مختلفی ارتعاش می‌کنند. سلول‌های سالم/شاد در مقایسه با سلول‌های خسته با فرکانس بالاتری از تعاش می‌کنند. این تحقیق نشان می‌دهد که ما در واقع می‌توانیم وضعیت یک سلول را به سادگی با اندازه‌گیری فرکانس ارتعاشی آن بررسی کنیم.

صدای زمزمه مداوم باعث می‌شود که تمام سلول‌های بدن شما با یک فرکانس از تعاش کنند و این نوع ارتعاش موجب خواهد شد که آنها به هارمونی اولیه خود بازگردند. این ارتعاش هماهنگ باعث ایجاد حس آرامش شده و کمک خواهد کرد که شما دیگر در فرکانس‌های پایین‌تری در حالت خشم، افسردگی، ناامیدی و خستگی ارتعاش نکنید. تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که زمزمه کردن یا خواندن کلمه OM عصب واگ را تحریک می‌کند و به بدن آرامش می‌دهد. عصب واگ یکی از مهم‌ترین عصب‌های دوازده گانه جمجمه‌ای بدن است و به قرار دادن بدن در حالت استراحت و بهبودی کمک می‌کند. تحریک این عصب با فواید زیادی برای سلامتی از جمله بهبود هضم، کاهش التهاب، تسکین سردرد، وضوح ذهنی و احساس کلی آرامش و شادی همراه است.

تحقیقات دیگری نشان می‌دهد که زمزمه کردن کلمه صوتی OM منجر به منظم شدن امواج مغزی شده و آنها را به تقارن و هماهنگی کامل می‌رساند و در نتیجه تمرکز، وضوح ذهنی و آرامش بهتری ایجاد می‌کند. همچنین این زمزمه برای تقویت جریان خون و اکسیژن به مغز و افزایش قدرت ذهن بسیار مؤثر است.

### هادیانه ماهیت سلامتی و دارایی

■ امیرالمؤمنین علی (ع) فرمود: برای بنده سزاوار نیست که به این دو خصلت پشت گرم باشد: یکی سلامتی و دیگری دارایی. گاهی در حالی که تو شخص را سالم می‌بینی تاگهان بیمار می‌شود و زمانی او را غنی و متمکن می‌یابی ناگه بی چیز و تهی‌دست می‌گردد!

نهج‌البلاغه، کلمه ۴۱۸

مدیرمسئول: محمد جواد اخوان
سردبیر: غلامرضا صادقیان
دبیر ویژه‌نامه: حسین گل محمدی
همکاران تحریریه: نیره ساری، نیره محمودی
حسن فرامرزی
چاپ: همشهری

## کاشانه

### جستار

پاسخی به آنان که می‌گویند همه چیز مزخرف شده است

## نه فریب بده خودت را نه بی خیال شو مصائب زندگی را پذیر!



تلخیص: حسین محمدی

توجه کرده‌اید که اخیراً همه چیز مزخرف شده؟ دو سال پیش اوضاع خیلی مزخرف بود، سال قبل مزخرف تر هم شد و حالا آنقدر مزخرف شده که اصلاً قابل توصیف نیست! اما حدود ۳۰۰ هزار سال است که دچار این وجه از وضعیت انسان هستیم، اما این پرسش که از راه‌های عقلانی و احساسی چه واکنشی باید

به آن نشان دهیم در هر نسل و البته در مواج‌ها به هر چیز مزخرف جدید، ضرورتی نو پیدا می‌کند. فلسفه‌اف از قدیم به ما کمک کرده تا در مواج‌ها به مشکلات زندگی همان را پیدا کنیم، ولی طی دو قرن گذشته که فلسفه به رشته‌ای دانشگاهی تبدیل شده، ارتباطش را با خودباری از دست داده. کیرون ستیا (Kieran Setiya) در کتاب «زندگی سخت است» به رسالت باستانی فلسفه بازگشته تا به ما بگوید که چطور سختی‌های زندگی را تحمل کنیم. «هلنا دوبرس» (Helena de Bres) استاد فلسفه در کالج ولزلی در نوشتاری که در وبسایت «لس آنجلس ریویو آو بوکس» (Los Angeles Review Of Books) منتشر کرده نگاهی به کتاب مزبور داشته است. محمد ابراهیم باسط نیز مقاله او را ترجمه و در وبسایت ترجمان منتشر کرده است. آنچه در ادامه می‌خوانید گزیده جستارهایی از این مقاله است. ■■■

یک پاسخ فلسفی معروف به وضعیت ما این است که ادعا کنیم اگر خوب فکر کنی می‌بینی که هیچ چیزی مزخرف نیست. فیلسوف معروف طرفدار این نگاه در قرن هفدهم گونفرید لایبنیتس بود که می‌گفت هر چیزی به‌ظاهر هولناک و احمقانه است، در واقع امری ضروری است، بلکه اصلاً بخشی از زیبا از طرح خیرخواهانه خداوند است. امروزه ما این نگاه را بیشتر در اینستاگرام می‌بینیم، در عکسی با رنگ اشباع شده از طلوع خورشید که اصرار دارد «فقط حس‌های خوب» داشته باشی یا «خوشحال باش.» شما را نمی‌دانم، ولی صرف خواندن همین عبارات کافی است تا حس‌های بد را از من، مثل مرکب از ماهی مرکب، بیرون بریزد. ستیا از این جهت خیلی شبیه من است. کملاً روشن است که جهان حاوی رنج بیپهوده قابل توجهی است و با انکار این واقعیت لطفی در حق خودمان نمی‌کنیم. به قول ستیا «اینچه در مصائب خودنیاز داریم» خودفریبی یا حواس‌پرتی نیست، بلکه «پذیرش» است. این ماهیچه را درگیر کن تا قوی شو.

دومین رویکرد فلسفی معروف روی دیگر سکه است و می‌گوید همه چیز مزخرف است. آرتور شوپنهاور در این زمینه نقطه‌مقال لایبنیتس است. او می‌گوید اگر واقعی نگاه کنیم، زندگی ما لبریز از رنج است؛ هر میل گریزنده‌ای، در بهترین حالت بعد از یک کامروایی گذرنا، به دلسردی زنده می‌انجامد، چرخ‌های که تنها با مرگی اغلب در خاک پایان می‌یابد. در سال ۱۸۱۸ او چنین نوشته بود: «در اوان جوانی، وقتی به زندگی پیش‌رویمان نگاه می‌کنیم، مثل کودکانی هستیم در یک تئاتر پیش از افتادن برده‌ها، برآمدن در سالن نشستیم، و مشتاقانه منتظریم که نمایش شروع شود. موهبتی است که نمی‌دانیم واقعاً چه اتفاقی قرار است، بیفتد.»

در مقام انتخاب بین مثبت‌اندیشی مسموم لایبنیتسی و دلسردی مسموم شوپنهاوری، ستیا رأی به دومی می‌دهد، اما او رویکردی سنجیده به زندگی نیز دارد که بسیاری آن را به فلسفه نسبت می‌دهند، بنابراین گزینه سوم را ترجیح می‌دهد: وضعیت تا حدی مزخرف است و تا حدی نیست. این معقول‌ترین موضع است (هرچند «لا‌یک‌خور» نیست) و با احتمال بیشتری به تسلای پایداری می‌انجامد. مجموع، برای تحمل پذیر کردن زندگی لازم نیست

برای همه چیزهای مزخرفی که وجود دارد، توضیحی داشته باشید، ولی اگر نخواهید همه را توضیح دهید، پس چه باید بکنید؟ این وضعیت مزخرف پایدار ما را چه چیزی تحمل پذیر می‌کند؟

ستیا در فصل از کتاب زندگی سخت است به یکی از هفت سرچشمه اصلی رنج استی می‌پردازد – یعنی به ناتوانی، تنهایی، سوگ، ناکامی، بی‌عدالتی، بوجی و امید (واهی) – نشان می‌دهد چطور به رغم اینکه قطعاً مزخرف هستند، شاید آنقدر که فکر می‌کنید مزخرف نباشند. در سر تاسوس کتاب با دو حرکت اصلی مواجهیم، یکی اینکه ادعا می‌کند گرچه چیزهای مزخرف ممکن است ما را نااشاد کنند، ولی شادی تنها چیز مهم در زندگی ما نیست و چیزهای مزخرف ارتباط مثبتی با خوبی‌های دیگر دارند. برای مثال، بیماری‌های مزمن ممکن است، شفقت در فرد به بار بیاورند. تنهایی و بی‌عدالتی ممکن است، موجب شوند قدر انسان‌های دیگر را بدانیم، و مراقب آنها باشیم. اگر خوب زندگی‌کردن یعنی شکوفاسختن سرشت خودمان در راه دیگران بیوند می‌دهند از زشمندند، حتی اگر موجب ناشادشدن ما شوند.

گام دوم این است که یک فرض رایج در باره این چیزهای مزخرف را مشخص می‌کند، فرضی که رنج حاصل از آنها را افزایش می‌دهد و بعد دلایلی می‌آورد تا نشان دهد آن فرض اشتباه است. برای مثال، افراد سوگوار معمولاً در یک دوره‌ای قرار می‌گیرند؛ از یک طرف با گذر زمان، تحت این فشار اجتماعی قرار می‌گیرند که «لا ماجرا عبور کنند.» از طرف دیگر، این فکر آنها را آزار می‌دهد که اگر از مقدار غمشان کاسته شود به آن عزیزان دست رفته خیانت کرده‌اند. ستیا می‌گوید سوگ که روی دیگر سکه عشق است، دلایل درستی دارد: کسانی که آن را احساس می‌کنند، تا هر مدتی که طول بکشد، آدم‌های نامعقولی نیستند، اما گرچه دلایل سوگ هرگز از میان نمی‌رود، و دانش عاطفی کاهش پاینده ما به این دلایل لزوماً به معنای بی‌فایبی نیست. نباید خودمان را برای اینکه احساس بهتر یا بدتری داریم سرزنش کنیم در عوض باید اجازه بدهیم فرآیند طبیعی سوگاری اتفاق بیفتد، به آداب سوگاری اتکا کنیم «تا شکافی که آن دلایل ایجاد کرده‌اند پر شود.» به همین شکل، کسانی که به سبب ناکامی و شکست دچار اندوه می‌شوند باید از این فکر آزاردهنده دست بردارند که زندگی انسانی خوب یک مسیر خطی به سمت مجموعه محدودی از اهداف است. پیچ‌تاب داستان زندگی چنان ساده نیست که بتوانید آن را کشف کنید. فهم این واقعیت تسلی‌بخش است: هیچ شکستی آخرین شکست نیست.

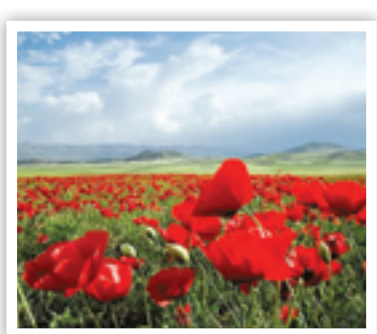
هر سلول در بدن ما با فرکانس خاصی ارتعاش می‌کند. هنگامی که ما آرام هستیم، ارتعاشات منسجم‌تر هستند و میان آنها تقارن و هماهنگی کامل وجود دارد، در حالی که در حالت خستگی و استرس، ارتعاشات بسیار نامنجم می‌شوند.



### کرانه

## چادر سرخ بر پیکر دشت کالیوش

گردشگران از جمله مشکلاتی است که گریبانگیر این جاذبه ارزشمند بوده و باید با معرفی بیشتر، نسبت به جذب سرمایه‌گذار در بخش گردشگری کالیوش تلاش شود. علاوه بر سفر به دشت شقایق‌ها، بازدید از کاروانسراهای تاریخی در مسیر مانند کاروانسرای به‌دشت، میامی، سنج (جهان آباد) و موزه میامی نیز خالی از لطف نخواهد بود. می‌توانید به منظور ایجاد تنوع در سفر، برای بازگشت مسیر نردین، گردنه خوش ییلاق، شاهروان و انتخاب کنید تا چشم‌اندازهای زیبای روستای تلوپین و گلستان را نظاره کنید و آن را به خاطرات خوبی سفر خود بیفزایید. بازدید از آرامگاه شیخ ابوالحسن خرقانی، مجموعه تاریخی بسطام و آرامگاه پایزید بسطامی می‌تواند از برنامه‌های سفر شما در بازگشت از منطقه کالیوش باشد و طبیعت‌گردی شما را رنگ و بویی عرفانی بخشد.



جاجیم بافی، لاک‌تراشی، سوزن‌دوزی و دیگر دست‌بافته‌ها از جمله صنایع دستی منطقه کالیوش محسوب می‌شوند که در کنار فرودراه‌های لبنی و تخمه آفتابگردان توشه برپاری از سوغات و تشکیل می‌دهند که می‌توان از کالیوش به مرغان برد.

دشت کالیوش از جاهای دیدنی سمنان است که برای بازدید از آن باید راهی این استان شوم. برای دسترسی به این منطقه از تهران پس از طی ۴۶۰ کیلومتر از مسیر تهران به مشهد با رسیدن به شهر زیبای میامی به سمت شمال (جاده جاجرمد) تغییر مسیر داده و به سوی منطقه کالیوش مسیر را ادامه دهید. دشت شقایق‌های کالیوش در ۱۶۰ کیلومتری شمال شهرستان میامی واقع شده است. اگر برای دیدن شقایق‌ها سفر می‌کنید، اواسط اردیبهشت تا اواسط خردادماه، مهلتی است که شقایق‌ها چهره از نقاب بر می‌گیرند.

هر ساله از اواسط اردیبهشت تا اواسط خرداد ماه میلیون‌ها گل شقایق دشت کالیوش شاهرود را جلوه‌ای شگفت‌انگیز از رنگ سرخ می‌بخشد، آنچنانکه گویی خالق هستی چادری سرخ بر دشت‌های سبز گسترده تا برای ذایقی آذمی را به درک قدرت لایزال خود به تأمل بازدارد. این دشت که از جاهای دیدنی شاهرود به شمار می‌رود و حد فاصل شاهرود و گنبد کاووس واقع شده است، دوستداران طبیعت را همه‌ساله به دیدن جلوه‌ای از نبوغ طبیعت می‌کشاند. به نوشته سایت کجارو آنچه این دشت را از نمونه‌های مشابه متمایز ساخته است و از ویژگی‌های بارز آن محسوب می‌شود وجود آبشارها، چشمه‌ها و گونه‌های درختان جنگلی در محدوده آن و نیز مناطق زیبای شقلشته، آبشار زو (نام نیک)، آبشار حسین آباد در پیرامون آن است. ■■■

منطقه سرسبز و جنگلی کالیوش با ۱۴ هزار هکتار جنگل، ۳۰ هزار هکتار مرغ و عنق ۳۴ هزار هکتار مزارع زیر کشت با بارندگی کافی و اراضی مستعد برای کشاورزی و جنگل‌داری، در فصل بهار با دشت‌های مملو از گل‌های شقایق، در شهرپرمایه با گل‌های آفتابگردان در پاییز و زمستان با مناظر زیبا و در مجاورت با پناهگاه حیات‌وحش خوش ییلاق و پارک ملی گلستان از موقعیت ممتاز گردشگری برخوردار است.

واقع‌شدن در اقلیم نیمه‌مرطوب از یک سو و وضعیت اراضی کشاورزی (دیوارز) که با کشت گونه‌های گیاهی مشخص می‌شود، از سوی دیگر سبب شده تا پوشش گیاهی منطقه از شرایط ویژه‌ای برخوردار باشد. علاوه بر گونه‌های زراعی، انواعی از درختچه‌های جنگلی نیز در منطقه کالیوش دیده می‌شود، در این میان، دو مورد از گیاهان این منطقه، یعنی گل شقایق و گل آفتابگردان به‌طور ویژه‌ای به عنوان امتیاز گردشگری در آمده‌اند.

قرار گرفتن ۱۰درصد مناطق نمونه گردشگری استان سمنان در محدوده کالیوش (دشت شقایق و آفتابگردان، جنگل دشت شاد و جنگل و آبشار نام نیک) از اهمیت گردشگری منطقه کالیوش و استعدادهای بالقوه و خدادادی این خطه زرخیز از سرزمین هزارنقش‌مان حکایت دارد. رویش شقایق در دشت‌ها و مزارع از نظر کشاورزان نوعی آفت محسوب می‌شود و سمپاشی‌های روده‌هستند، بهتر است دور این مخلوط به دست آمده بی‌دریی در سال‌های اخیر نیز موجب کاهش رویش آن در منطقه شده است. کمبود زیرساخت‌ها و تسهیلات رفاهی

**نوشتارو**

**۴ معجون برای مقابله با حساسیت‌های بهاری بنوش، سرفه و عطسه نکن!**

فصل بهار به‌رغم تمام زیبایی‌هایش به دلیل گرده‌افشانی گیاهان، ایام بروز حساسیت‌های فصلی است، اما طبیعت برای درمان آن نسخه‌هایی دلچسب دارد. در ادامه با طرز تهیه چند نوشیدنی ضد آلرژی آشنا می‌شوید. ■■■

**۱ معجون ضد حساسیت:** این معجون سبز به شما کمک می‌کند تا به جنگ حساسیت‌های فصل بهاری بروید. برای تهیه آن محتویات زیر لازم است:

کلم‌پهچ سبز، شش برگ خیار، یک عدد/ کرفس، چهار برگ/ سیب سبز، دو عدد/ لیمو، نصف/ زنجبیل، یک قاشق چایخوری/ شکر، یک قاشق غذاخوری. یک برای تهیه این معجون فقط کافی است، تمام مواد را در یک مخلوط‌کن بریزید و دو کلمه را بزیند تا مخلوط شوند.

**۲ معجون حریره بادام:** با این معجون دیگر خبری از آبریزش بینی نیست. برای تهیه این معجون محتویات زیر لازم است:

حریره بادام، یک لیوان متوسط (بهتر است به جای مخلوط کردن بادام‌ها با شیر از آب استفاده کنید) / پودر نارگیل، یک قاشق مرباخوری / دارچین؛ یک قاشق چایخوری / بستنی؛ دو اسکوپ (بستنی از نوع وانیلی باشد بهتر است) / بالوبری؛ پنج الی هشت عدد / وانیل؛ یک‌هشتم قاشق چایخوری.

بیشتر افراد با طرز تهیه حریره بادام آشنا هستند. بعد از درست کردن حریره بادام مواد ذکر شده را جداگانه در مخلوط‌کن مخلوط کنید. سپس مواد مخلوط شده را به حریره بادام اضافه و با یک قاشق همه مواد را هم بزنید. قبل از مصرف بادام‌ها را امتحان کنید که تلخ نباشند.

**۳ معجون سیب و دارچین:** اگر حساسیت شما حالتی نزدیک به سرماخوردگی دارد، یعنی علاوه بر آبریزش بینی دچار عطسه، سرفه و... می‌شوید، می‌توانید این معجون را امتحان کنید: آب زغال‌خشه؛ یک لیوان/ ماست یونانی؛ نصف لیوان/ جای سبز؛ یک فنجان/ سیب پخته شده دارچینی؛ یک

عدد متوسط. ابتدا یک سیب متوسط را پوست‌کنده و داخل آن را کمی سنوراخ کنید و در سنوراخ ایجاد شده دارچین بریزید. بعد از طی این دو مرحله باید به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه سیب را داخل فر قرار دهید. وقتی سیب دارچینی آماده شد، می‌توانید تمام مواد را داخل یک مخلوط‌کن بریزید و بگذارید مواد کاملاً مخلوط شوند. سیب دارچینی یکی از مهم‌ترین مواد این معجون است، زیرا برای درمان حساسیت بهار که با حالت سرماخوردگی همراه است، می‌تواند مفید باشد.

**۴ معجون سنگجین:** یکی از نوشیدنی‌هایی که این روزها زیاد مصرف می‌شود، شربت سنگجین است. سنگجین یک شربت سنتی ایرانی است که داری طبع سرد و خنک بوده و بهترین درمان برای روزهای پر حساسیت است. برای تهیه آن محتویات زیر لازم است:

سنگجین، نصف لیوان/ خیار؛ یک عدد/ برگ کاهو؛ چهار الی پنج عدد/ ابلیمو؛ یک قاشق مرباخوری (ابلیمو تازه باشد بهتر است) /نعناع؛ سه یا چهار برگ. این معجون بسیار راحت است، فقط کافی است تمام مواد را داخل مخلوط‌کن بریزید، اما مدت زمان مخلوط کردن باید کم باشد، فقط در حدی که مواد با یکدیگر ترکیب شوند. در قدیم خیلی از افراد بدون نوع وانیلی‌باشد معجون سنگجین کمی مدرن‌تیزه شده، اما برای رفع مشکلات حساسیت بهار بسیار مؤثر است. ■

برای تهیه معجون‌ها نباید از یخ استفاده کنید. البته برای خنک کردن آنها راه‌های دیگری هم وجود دارد، به عنوان مثال معجون‌ها را برای مدتی در یخچال نگه‌دارید تا خنک شوند. اگر جزو افرادی هستید که طبع گرم دارند و دچار نفخ می‌شوید، می‌توانید سنگجینی را که از سرکه و نعناع به دست آمده با تخم کاسنی و گلاب مخلوط کنید، اما افرادی که دچار مشکل زخم معده و روده هستند، بهتر است دور این مخلوط به دست آمده را خط بکشند، زیرا برای‌شان مضر است.