

# ۱۴ زندگی سلامت

### دستچین

## نسخه طبیب برای ریفلاکس

فخره بهبهانی سلامت هم د ا نشگا هی ها یم پشت تلفن علایم ریفلاکساش را برایم شرح داد و گفت به‌دلیل بحران کرونا از مراجعه به پزشک هراس دارد. می‌خواست به‌واسطه حرفه‌ام و شناختی که از متخصصان طب سنتی دارم از پزشکی که در این زمینه تجربه و مهارت بالایی دارد يك نسخه از بخور نخورهای تغذیه‌ای برای افراد دچار این مشکل گوارشی بگیرم. به او گفتم بعید می‌دانم متخصصی نسخه تغذیه‌ای را که اصولاً در مطب به بیماران می‌دهد به‌راحتی در اختیارم بگذارد! اما تلاش‌م را کردم و موفق شدم این نسخه را از دکتر الهام یارسا، پزشک متخصص طب سنتی و عضو هیات علمی دانشگاه دریافت کنم و تاییدیه انتشار آن را در روزنامه برای سایر بیماران دچار این مشکل بگیرم.

**کارها و غذاهای تشدیدکننده ریفلاکس** مصرف مایعات و چای و نوشابه همراه با غذا و تا يك ساعت قبل و بعد از غذا، مصرف سلااد و ماست و ترشی با غذا، درهم‌خوری یعنی مصرف همزمان غذاهای مختلف و دسر و میوه‌ها، سیگار و قلیان و الکل، شنبلیله و کنجد و روغن آن، غذاهای فست‌فود، سوسیس و کالباس، چیپس و پفک، قارچ، گوشت گاو و گوساله، کنسروها، سیب زمینی سرخ‌شده و سایر سرخ‌کردنی‌ها، الویه، ماکارونی، لازانیا، آش و سوپ رشته، شیرینی‌جات، غذاهای چرب، نعنا، قهوه، نسکافه، قورمز، سیاه مرکبات و آب آنها، گوجه‌فرنگی و فلفل قرمز و سیاه از جمله خوراکی‌های مضرو تشدیدکننده ریفلاکس هستند.

**توصیه‌ها و خوراکی‌های بی‌ضرر و مفید** غذا به خوبی جوده شود تا کاملاً با بزاق دهان آغشته و به هضم بهتر غذا کمک کند. ایده‌آل است ۴ تا ۳ بار غذا را بجوید تا حدی که به راحتی قورت داده شود. هنگام گرسنگی واقعی غذا خورده شود. بهتر است بین شام تا خواب دوساعت فاصله باشد و انجام ورزش يك ساعت پس از غذا توصیه می‌شود. مربای به، مربای سیب، مربای پالینگ، مربای پوست پسته و بادام، مویز، کرفس و گشنیز مفیدند. گوشت‌های مفید شامل جوجه مرغ، کبک، دجاج و تیهو است. بهترین غذای مفید برای بیماران جوجه‌مرغ است که می‌توان با توجه به مزاج با دارچین و زعفران، زیره سبز و سیاه، سماق و آبلیمو یا آب‌انار مصرف کرد. غذاهای مفید دیگر جوجه کباب، گوشت و مرغ پخته شده، چلوگشنیز و زرشک‌پلو است. صبحانه مورد توصیه، نان برشته سنگک همراه با مقدار کم کره محلی و مربای به یا مربای سیب و پالینگ است. نوشیدنی‌های مناسب هم آب به، آب سیب، دمنوش به و شربت انار است.



## استرس شدید، یائسگی زودرس می‌آورد

یک متخصص بیماری‌های زنان و زایمان با اشاره به افزایش بروز یائسگی زودرس در جمعیت ایرانی گفت: استرس حاد با ایجاد اثرات توکسیکی و ایجاد مسمومیت در تخمدان‌ها باعث بروز یائسگی زودرس می‌شود.

دکتر فقیمه رضانی‌تهرانی با اشاره به مهم‌ترین علل تاثیرگذار در بروز یائسگی

زودرس و تارسایی تخمدان، اظهار کرد: از دیگر عوامل شناخته‌شده در بروز این بیماری‌ها، جنبه‌های روانی و سابقه فامیلی در اقوام درجه‌یک است. همچنین شیوه زندگی نامناسب، تغذیه نادرست، استفاده از فست‌فودها و غذاهای دارای مواد افزودنی و نگهدارنده و چربی‌های اشباع‌شده و مصرف سیگار و قلیان نیز از



**به مناسبت ۸ آبان و روز نوجوان، مسیر درست گفت‌وگوی والدین با نوجوانان را برای انتخاب لباس و آراستگی ظاهر مرور می‌کنیم**
**باز این چیه پوشیدی؟!**

امروز هم وقتی از منزل بیرون می‌رفت، حرص خوردید؟ چند بار زیر لب غرولند کردید که چرا فلان لباس را پوشیده‌ای؟ یا چرا موهایت را این شکلی درست کرده‌ای؟ و چند بار فرزندتان غیرمستقیم و مستقیم رودروى شما ایستاده و در نهایت با چشم‌گریان اما با لباس و سرو وضعی که دوست داشته‌، از خانه خارج شده‌است؟ بچه‌ها در سن نوجوانی در حال یافتن خودشان هستند و این سردرگمی‌ها طبیعی است. اما شما چطور فرزندتان را برای پیدا کردن هویتش، همراهی می‌کنید؟ برای این‌که راهکارهای مؤثر گفت‌وگو با فرزند درباره لباس و آراستگی ظاهر را بدانیم، هشتم آبان روز «نوجوان» را بهانه کردیم تا با آکا قیانچی، پژوهشگر دکتری روان‌شناسی بالینی و روان‌درمانگر تخصصی کودک و نوجوان صحبت کنیم که در ادامه می‌خوانید.

دلیل لحظه به گذشته برگردید... به سال‌ها قبل. به نوجوانی خودتان. نگویید که ما از والدین اطاعت تمام و کمال می‌کردیم و جرأت ابراز وجود نداشتیم! حداقل از دو نسل قبل، رفتار والدین با بچه‌ها، با آنهایی که حالا پدر و مادر شده‌اند، فرق کرده بود. بنابراین به یاد بیاورید خودتان کدام بازیگر، فوتبالیست، نویسنده، شاعر و... را دوست داشتید و پنهان و آشکار سعی می‌کردید ظاهرتان شبیه به او باشد؟ قبول کنید فرزند شما هم رفتار عجیبی نمی‌کند.

دکتر آکا قیانچی در این باره می‌گوید: «برای این‌که بتوانید فرزندتان را درست راهنمایی کنید، ابتدا باید وارد فضای ذهنی او شوید. به این معنی که او را زیر نظر بگیرید و ببینید او برای انتخاب لباس یا آراستگی ظاهر، تحت فشار چه عوامل یا نیروهایی قرار دارد.»

### به دنبال پذیرش و شناسایی است

چند بار از این بابت که شما را از گروه دوستان کنار گذاشتند، غمگین شده‌اید؟ چند بار از تنهاشدن ترسیده‌اید؟ فرزند شما هم از تجربه این شرایط هراس دارد. دکتر قیانچی توضیح می‌دهد: «نوجوانان در طول سال‌های نوجوانی اعتماد به نفس خود را بیشتر از طریق ظاهری که دارند و تایید و پذیرش دیگران و به‌ویژه همسالان به‌دست می‌آورند. به همین

۸	۹	۵	۷	۴	۲	۳	۱	۶				۸	۲	۵	۱	۳	۴	۶	۹	۷
۱	۴	۳	۵	۶	۹	۷	۸					۱	۹	۶	۳	۸	۷	۴	۵	۲
۲	۶	۷	۸	۳	۱	۹	۵	۴				۳	۴	۷	۵	۶	۹	۱	۸	۲
۵	۷	۲	۴	۱	۶	۸	۳	۹				۶	۵	۹	۴	۲	۸	۷	۳	۱
۴	۳	۱	۹	۲	۸	۵	۶	۷				۷	۱	۲	۳	۹	۵	۸	۴	۶
۹	۸	۶	۳	۵	۷	۴	۲	۱				۴	۸	۳	۶	۷	۱	۵	۲	۹
۶	۵	۹	۱	۸	۳	۷	۴	۲	۱	۳	۵	۹	۶	۸	۷	۵	۲	۳	۱	۴
۷	۱	۴	۲	۹	۵	۶	۸	۳	۴	۲	۹	۵	۷	۱	۹	۴	۳	۲	۶	۸
۳	۲	۸	۶	۷	۴	۱	۹	۵	۴	۸	۷	۲	۳	۴	۸	۱	۶	۹	۷	۵

حل سودوکو ۳۶۹۱

۱	۷	۹	۴	۶	۳	۲	۵	۳	۸	۷	۱	۴	۹	۲	۳	۱	۷	۴	۵	۸
۴	۳	۸	۹	۱	۵	۲	۶	۷	۹	۵	۸	۴	۱	۳	۵	۸	۶	۹	۷	۲
۵	۲	۶	۳	۸	۷	۹	۱	۴	۲	۶	۳	۸	۵	۷	۲	۴	۹	۳	۱	۶
۷	۹	۱	۲	۵	۴	۳	۸	۶				۳	۶	۱	۹	۲	۸	۷	۴	۵
۲	۶	۳	۸	۹	۱	۴	۷	۵				۷	۲	۵	۱	۶	۴	۸	۳	۹
۸	۴	۵	۷	۳	۶	۱	۹	۲				۹	۸	۴	۷	۵	۳	۶	۲	۱
۹	۱	۲	۶	۴	۸	۷	۵	۳				۵	۳	۶	۴	۹	۱	۲	۸	۷
۶	۵	۷	۱	۲	۳	۸	۴	۹				۲	۴	۹	۸	۷	۱	۶	۳	
۳	۸	۴	۵	۷	۹	۶	۲	۱				۱	۷	۸	۶	۳	۲	۵	۹	۴

## سودوکو ۳۶۹۲

	۶																			
	۸				۱	۴	۳													
	۵	۱	۴			۷														
	۶			۵		۹														
				۸		۴														
۵		۴		۳		۷														
		۶			۸	۳	۹				۷									
		۳	۹	۲			۱				۴									
						۷					۱		۹							

		۳																		
		۸	۷																	
				۲																

						۷		۵			۵									
	۳				۹	۴	۸			۶			۷							
	۹	۸	۴			۷				۱										
	۶			۸		۹														
			۶					۴												
۳			۴		۵					۲										
		۶			۸		۱	۴												
		۵	۹	۷				۶												
						۶														

			۶																	
	۹				۸	۲	۶													
	۷		۸	۳																
	۶				۱	۴														
			۷			۴														
			۴		۶															
۳																				

						۷														
					۲	۹														
						۸														

دیگر عوامل تاثیرگذار است.

وی با اشاره به راهکارهای پیشگیری اولیه، تصریح کرد: پیروی از سبک زندگی سالم، مصرف مواد غذایی سالم و سبزیجات، مصرف ماهی و غذاهای دریایی، پرهیز از مصرف سیگار و قلیان برخی از این راهکارهاست. / ایسنا

### توضیح پیام؛ قدم دوم

هیچ‌کسی بدون این‌که دلیل کاری را بدانند، راضی به انجام‌دادن یا دست‌کشیدن از آن نخواهد شد. فرزند شما هم از این قاعده مستثنا نیست. بنابراین باید با او صحبت کنید و بگویید انتخاب‌های او چه پیام‌هایی را بیان می‌کنند. دکتر قیانچی می‌گوید: «از این مسیر وارد شوید که فکر می‌کند دیگران چه واکنش‌هایی نسبت به نوع لباسی که پوشیده، داشته باشند؟ ممکن است او را چطور ببینند؟ او این واکنش‌ها را دوست دارد؟ دوست دارد دیگران چطور او را ببینند؟» وی ادامه می‌دهد: «با این روش این پیام را به فرزندتان می‌دهید که نوع لباس افراد در نوع پيامی که به دیگران منتقل می‌کنند، اثرگذار است. از سوی دیگر لباس باید مناسب محیط و مکانی باشد که قرار است وارد آن شوند.»

## شناسایی زیرکانه؛ قدم سوم

پرسش و پاسخ، چه به شکل مستقیم و چه غیرمستقیم، از راهکارهای مهم آگاهی از تفکر طرف مقابل است. حالا طرف مقابل شما، فرزند شماست و با طرح پرسش‌های زیرکانه، می‌توانید به افکار او پی ببرید. به عقیده دکتر قیانچی، باید مسیر گفت‌وگو را اینچنین باز کرد: «از انتخاب‌هایش پرسید و این‌که چه افراد دیگری شبیه این لباس‌ها را می‌پوشند؛ هم‌کلاسی‌ها؟ افراد مشهور؟ اعضای گروه‌های خاص؟ انگیزه آنها چیست؟ منافع و مضرات این نوع لباس پوشیدن چیست؟ برای او پیش‌آمده که لباسی را بپوشد و احساس ناراحتی کند؟ چه زمانی بوده است؟ پیش‌آمده که لباس بسیار کوتاه یا بلندی را بپوشد و آرزو کند که ای‌کاش چیز دیگری می‌پوشید؟ اتفاق افتاده است که با او و دوستش به‌خاطر نوع لباس برخورد متفاوتی شده باشد؟ برخوردی قضاوت‌گونه یا جنسیتی؟» دکتر قیانچی ادامه می‌دهد: «نحوه برخورد شما به جواب‌های فرزندتان، بسیار مهم است. باید خونسردی خود را حفظ کنید و در مقابل خشم و اضطراب و هر نوع واکنش شدید مقاومت کنید. سعی کنید به جای هر واکنش ناگهانی و نادرست، آگاهی، مسئولیت‌پذیری و یختگی او را افزایش دهید و بیشتر به افکار و راه‌حل‌های درست او توجه مثبت نشان دهید. ممکن است فرزندتان همچنان با شما مخالف باشد، اما به احتمال زیاد پیام شما را فهمیده است و به مرور و با تکیه بر ارتباط خوبی که با شما دارد، ارزش‌های مدنظر شما را ردونی کند.»

## میدان دادن؛ قدم چهارم

وقتی احساس کنید در زمینه‌های مختلف آزادی عمل باگفتار و رفتار دارید، تمرکز شما از روی موارد منع و ممنوع برداشته می‌شود. درباره بچه‌ها هم همین مسأله صادق است. دکتر قیانچی در این باره می‌گوید: «برای جلب نظر و همکاری بیشتر فرزندتان می‌توانید روی مواردی تمرکز کنید که نمی‌تواند بپوشد و انتخاب آنچه باید بپوشد را به خودش واگذار کنید. از سوی دیگر سعی کنید به نظرهای او در حوزه‌های دیگر زندگی، احترام بگذارید تا از این طریق احساس تسلط و کنترل بیشتری به او بدهید. درواقع در مواردی که امکان دارد، به او میدان بدهید تا احساس استقلال و آزادی را در او تقویت کنید تا منع موارد پوشیدن بعضی لباس‌ها یا آراستگی ظاهر، برای او به موضوعی برای ابراز قدرت و اعلام استقلال تبدیل نشود.» این روان‌شناس اضافه می‌کند: «امکان گفت‌وگو و برخورد جدی را برای مسائل بزرگ‌تر نگه دارید؛ ازجمله امنیت و برخورد فرزندتان با دیگران. اینها در زندگی از پوشیدن لباسی که شاید از نظر شما مناسب نیست، تعیین‌کننده‌تر است.»

## یادداشت

# ۷ شگرد دور زدن افسردگی در بحبوحه کرونا

بهداشتی بروید و روی نیمکتی بنشینید و برگردید. مهم این است که آفتاب به پوست‌تان بتابد. اگر نگران سیاه شدن دست و صورت‌تان هستید می‌توانید کف دست را رو به آفتاب بگیرید یا از مچ پا به پایین را مقابل آفتاب قرار دهید.

**از فضای مجازی بهره‌برید:** فضای مجازی همیشه و در همه حال بد و غیرمفید نیست. اتفاقاً برای شرایط خاص و گروه‌های سنی سالمند بسیار مفید است. با استفاده از نرم‌افزارها می‌توانید با نزدیکان و دوستان به شکل تصویری صحبت کنید. بازی‌های اینترنتی کنید. مطالعه کنید و کتاب‌های مورد علاقه خودتان را بخوانید. فیلم و سریال ببینید و... خوشبختانه فناوری برای هر شرایط محیطی و جسمی، فکری کرده و راهکاری ارائه داده است. کافی است تحقیق کنید و راهش را بیابید.

**هنر بیاموزید یا کار هنری انجام دهید:** بهترین زمان برای خلق اثر هنری می‌تواند دوران قرنطینه باشد. ما خیلی کار نیمه‌تمام داریم یا کارهایی که دل‌مان می‌خواسته انجام دهیم و وقت نداشتیم. حالا زمان انجام آنها رسیده است. کار هنری انجام دهید یا آن را بیاموزید. می‌توانید از فضای مجازی استفاده کنید. اگر بلد نیستید در آنجا یاد بگیرید و اگر بلدید آنجا حتی می‌توانید آموزش دهید و گروه و صفحه خودتان را داشته باشید. شاید روزی معلم مشهور و سرشناسی در آن حیطه شدید!

**موسیقی گوش دهید:** موسیقی یکی از اثرگذارترین‌ها بر خلق آدمی است. فقط یادتان باشد موسیقی غمگین و آن‌ها را که با شنیدن‌شان خاطرات بد در ذهن‌تان مرور می‌شود، گوش نکنید. موسیقی شاد با ریتم تند انتخاب کنید. زمان ورزش و فعالیت‌های روزانه از موسیقی غافل نشوید. با آن رزمه و همنوایی کنید.

**داستان‌گویی یا شعرخوانی کنید:** شاید به نظرتان خنده‌دار باشد. اما خیلی موثر است. برای بچه‌ها، نوه‌ها و دوستان‌تان داستان بگویید یا شعر بخوانید. حتی می‌توانید گروهی تشکیل دهید کتابی را به شکل گروهی بخوانید و درباره‌اش حرف بزنید. بسیاری از کارهای ساده دیگر هم هست که اصلاً به نظرمان نمی‌رسد یا معتقدیم دردی دوانمی‌کند؛ اما کافی است شروع کنید و ممارست داشته باشید.

کرونا همه را غافلگیر کرد. به این اندازه از تنهایی و قرنطینه

فکر نکرده بودیم. این تنها شدن و دور ماندن از عزیزان، نتایج ناخوشی دارد که اولین آن، افسردگی است. متأسفانه آمارها نشان می‌دهد ایران در فهرست ۱۰ کشور افسرده جهان است. وزیر بهداشت درباره ابتلا به افسردگی و آمار رو به افزایش آن هشدار می‌دهد و کارشناسان تلاش می‌کنند افسردگی را کاهش دهند. اما این‌که علل افسردگی چیست در اینجا موضوع بحث ما نیست. نکته مهم این است که امروز، ویروس کرونا با آن اندازه و ابعاد بسیار کوچکش باعث فراگیری افسردگی به‌خصوص در گروه سنی سالمندان شده است. با همه این اوصاف می‌توان کارهایی انجام داد تا حال‌مان خوب شود و این حس رخوت و خمودگی را از خود دور کنیم.

بیاییم این هفت شیوه درمان افسردگی در دوران کرونا را باهم مرور کنیم:

**ورزش کنید:** مهم نیست چه ورزشی می‌کنید؛ مهم این است که حتما ورزش کنید. یوگا، پیلاتس، ایروبیك، تایچی، بدنسازی، حرکات اصلاحی و... همه ورزش هستند. پس برای هر فردی با هر ساختار بدنی، ورزش و حرکاتی وجود دارد که می‌تواند از آن بهره بگیرد.

**بازی کنید:** تعجب نکنید. بازی فقط برای کودکان نیست. هر بازی فوایدی دارد و در هر سنی می‌توان بازی کرد. خیلی هم به وسایل خاص و دور از دسترس نیاز ندارد. منج، دبرنا، خط و نقطه، اسم و فامیل، گل یا پوچ و ... همه می‌توانند بر افسردگی شما تاثیر بگذارند و حال‌تان را خوش کنند.

**آفتاب بگیرید:** احتمالا می‌گویید ماکه نمی‌توانیم از خانه خارج شویم، پس کجا آفتاب بگیریم؟ به‌راحتی کنار پنجره خانه، روی پشت‌بام یا در حیاط آپارتمان‌تان. حتی ظهرها که پارک‌ها خلوت است برای نیم‌ساعت با رعایت دستورالعمل‌های

