حال روانتان چطور است؟

چرا این‌قدر دماغ سربالا!

دکتر مهرنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور

برخی افراد هستند که تصور می‌کنند خودشان بهترین فرد روی زمین هستند و در روابط بین فردی خود به شیوه‌ای رفتار می‌کنند که بقیه احساس می‌کنند افراد بسیار مغروری هستند و به دلیل نوع برخورد و رفتاری که دارند از محبوبیت برخوردار نیستند و نمی‌توانند روابط اجتماعی پایدار داشته باشند. این افراد علاوه بر این‌که خودشان را بهترین می‌دانند در عین حال دائم در حال ایراد گرفتن از دیگران هستند.

باید در نظر داشته باشیم این‌که افراد خودشان را دوست داشته باشند شایسته است و قابل تقدیر، اما افراط کردن در هر ویژگی باعث ایجاد مشکل می‌شود.

افراد ایرادگیر و خودبرتربین مایلند فقط در مورد مسائلی صحبت کنند که دلشان می‌خواهد و درگیری‌های ذهنی آنها هنگام مکالمه با دیگران در اولویت قرار دارد. آنها عقاید خودشان را صحیح می‌دانند و معتقدند دیگران نمی‌فهمند و نظرات دیگران هیچ اهمیتی برای آنها ندارد.

این افراد برآورده شدن خواسته‌های شخصی‌شان برایشان اولویت دارد و دائم در حال ایرادگرفتن از دیگران هستند و چنانچه به آنها بی‌توجهی شود، احساس خشم و ناراحتی می‌کنند و به جای احساس رقابت و پیشرفت، احساس حسادت و جنگ‌طلبی دارند.

این‌که ما بتوانیم نظر خود را در مورد دیگران ابراز کنیم، مهم است اما در مورد این افراد ابراز عقیده کردن با تحقیر و سرزنش همراه است و به خودشان اجازه می‌دهند در تمام موارد ابراز عقیده کنند و نظرات مخالف خود را به شیوه غیرصحیح بگویند.

این افراد به‌شدت به تایید شدن توسط دیگران نیاز دارند و چنانچه این نیاز آنها برآورده نشود، بقیه افراد را حسود قلمداد می‌کنند و تصور می‌کنند همه افراد نسبت به موقعیت و زیبایی و دانش آنها حسادت دارند و دائم به زبان می‌آورند که: هیچ‌کس چشم دیدن من و توانایی‌هایم را ندارد.

این گروه در روابط بین فردی خود نیز دچار مشکل می‌شوند و چون مدام از دیگران ایراد می‌گیرند، بنابراین روابط اجتماعی آنها متزلزل می‌شود و کسی حاضر نمی‌شود با آنها صمیمی شود.

این افراد در روابط شغلی نیز با مشکل روبه‌رو می‌شوند و انتظار دارند همکاران از آنها تبعیت کنند و چون همواره حق به جانب هستند، بنابراین احتمال این‌که دیگران با آنها برخورد کنند، زیاد است. برای درمان لازم است فرد مهارت‌های زندگی را بیاموزد و از روان‌درمانی و درمان‌های شناختی بهره بگیرد.

افزایش طول عمر با مصرف غذاهای پرفیبر

تحقیقات نشان می‌دهد مصرف غذاهای غنی از فیبر، یعنی مصرف بیش از ۳۰گرم فیبر در طول روز باعث می‌شود خطر مرگ و بروز بیماری‌های غیرقابل‌انتقال کاهش چشمگیری پیدا کند.

پژوهش‌های متخصصان نیوزیلندی ثابت کرد وجود فیبرهایی چون غلات کامل، حبوبات، سبزیجات و میوه‌ها در رژیم غذای طبیعی می‌تواند تأثیر بسیار خوبی بر سلامت بدن داشته باشد. همچنین نتایج این تحقیقات نشان می‌دهد مصرف غذاهای غنی از فیبر بین ۱۵ تا ۳۰ درصد هر نوع مرگ‌ومیر و حتی مرگ‌های ناشی از بیماری‌های قلبی- عروقی را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، بروز بیماری‌های قلبی - عروقی، سکته مغزی، دیابت نوع ۲ و سرطان روده بزرگ را بین ۱۶ تا ۲۴ درصد کاهش می‌دهد. افزایش مصرف فیبر با کاهش وزن و کلسترول همراه بوده درحالی‌که این اثر در مصرف کم فیبر یا استفاده از فیبرهای مصنوعی یا عصاره‌های فیبری خیلی کمتر خواهد بود./ مهر

سفر سالم با رعایت نکته‌های تغذیه‌ای و بهداشتی

از قضا، با غذا مریض نشویم!

مهتاب خسروشاهی

سلامت

بعضی‌ها صبر می‌کنند امتحانات بچه‌ها تمام شود تا سفر بروند. بعضی‌ها بیشتر صبر می‌کنند تا گرمای تیر هم رد شود و بعضی‌ها هم کلا سفر را به شهریور موکول می‌کنند که هوا در اغلب شهرهای کشورمان خنک‌تر شده است. خلاصه این‌که با وجود گران شدن بلیت همه وسایل نقلیه سفری و قیمت هتل‌ها؛ اما باز هم هستند آنهایی که کمی از خرج‌های دیگر درز می‌گیرند تا به سفر برسند. یکی از بخش‌های مهم سفر، طبیعتا تغذیه و رعایت نکته‌های بهداشتی است؛ از دو نظر نخست این‌که همه دوست داریم خوراکی‌های خاص هر شهر یا کشوری را امتحان کنیم و دوم این‌که باید با تغذیه مناسب و بهداشتی، سلامت بمانیم تا سفر خوشی داشته باشیم. به همه این دلایل، درباره سفر و بهداشت تغذیه‌ای آن با دکتر فرزاد شید فر، دکترای تغذیه و استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران صحبت کرده‌ایم.

دکتر شیدفر: باید از خوردن سبزی، سالاد و لبنیات غیرپاستوریزه در مسیر سفر یا مقصد خودداری و فقط سبزی و سالاد خانگی یا لبنیات پاستوریزه استفاده کرد

«ممکن است غذای مقصد مناسب یا مطابق ذائقه شما نباشد. بنابراین حداقل برای یک روز، غذا همراه داشته باشید.» دکتر شیدفر پس از این توضیح ادامه می‌دهد: ساندویچ‌های خانگی بهترین انتخاب هستند، اما درباره آنها باید مواردی را رعایت کنید. نخست این‌که از ماده اولیه‌ای که خیلی زود فاسد می‌شود، استفاده نکنید. دوم این‌که خوراکی‌ها نباید در معرض گرما قرار گیرند. دمای بالا فسادپذیری غذاها را تسریع می‌کند.

او ادامه می‌دهد: درطول سفر، یکی از نکته‌ها، تنظیم دمای مناسب برای جلوگیری از فساد مواد غذایی است. بهترین راهکار استفاده از یخ و نگهداری همه خوراکی‌ها داخل آن است.

برای این منظور استفاده از یخ یا کیسه‌های سرماساز مناسب است. برای این‌که دمای داخل کلمن همیشه سرد بماند، کلمن را بررسی کنید و درصورت آب شدن یخ یا تغییر وضعیت کیسه‌های سرماساز به کلمن یخ اضافه کرده یا کیسه‌های یخ‌ساز را تعویض کنید. یک‌بار یخ‌گذاری داخل کلمن کافی نیست؛ به‌ویژه اگر مسیر سفر طولانی باشد.

از کنسروها کمک بگیرید

«بهتر است غذاهای پخته شده برای مسیر سفر، پروتئین کمی داشته باشد.» این استاد دانشگاه ادامه می‌دهد: کنسروها یکی از بهترین خوراکی‌ها برای مسیر سفر یا حتی مقصد هستند؛ به‌ویژه اگر به شهر یا کشوری سفر می‌کنید که از وضعیت غذایی و ذائقه مردم آن مکان، اطلاع کمتری دارید. دکتر شیدفر درباره مصرف کنسروها می‌گوید: نکته نخست این‌که حتما باید کنسرو، ۲۰ دقیقه داخل آب بجوشد. این نکته به‌ویژه برای کنسروهای حاوی گوشت، ماهی، سبزیجات و لوبیا ضروری است. نکته دوم این‌که، اگر از کنسروی مقداری باقی ماند، نباید آن را نگه داشت. باقی‌مانده آن باید دور ریخته شود. به این دلیل که مواد داخل کنسرو یک‌بار حرارت دیده‌اند و نباید نگهداری شوند. او اضافه می‌کند: هر نوع خوراکی پخته‌ای که دارید، باید ضمن این‌که در دمای خنک نگهداری شود؛ حداکثر تا سه ساعت خورده شود، به عقیده این استاد دانشگاه، در مصرف انواع ماهی و دیگر غذاهای دریایی باید دقیق بود. این نکته چه در داخل کشور و چه خارج از مرزها، ضروری است.

بین راه غذا نخورید

«حتما در مسیر سفر استراحت کرده و خوراکی بخورید؛ اما در رستوران‌های بین راهی که از کیفیت غذا و رعایت بهداشت آن مطمئن نیستید، غذا نخورید». دکتر شیدفر ادامه می‌دهد: باید از کیفیت خوراکی‌های ارائه شده در رستوران مطمئن باشید، اما با این حال، توصیه اکید بر این است که از سبزی و سالادهای ارائه شده در این رستوران‌ها استفاده نکنید؛ فقط غذای پخته‌شده، همراه با نوشیدنی یا ماست بسته‌بندی‌شده استفاده کنید.

به رایج‌ترین مشکل دچار نشوید!

اگر خدایی‌ناکرده برای یک بار هم که شده به اسهال مسافرتی دچار شده باشید، می‌دانید درباره چه مشکل بزرگی صحبت می‌کنیم. بیمار شدن در سفر، قطعا خوشایند نیست. دکتر فرزاد شیدفر درباره بیماری رایج سفر یعنی اسهال مسافرتی، به‌ویژه در فصل تابستان، می‌گوید: اسهال مسافرتی یکی از رایج‌ترین و البته آزاردهنده‌ترین مشکلات در طول سفر است. این بیماری معمولا در فصل تابستان رایج‌تر بوده و اغلب هم افرادی که از مناطقی با سطح بهداشتی بالا به مناطقی با سطح بهداشتی پایین سفر می‌کنند دچار آن می‌شوند. او ادامه می‌دهد: آلودگی خوراکی‌ها به‌ویژه سبزیجات به عامل بیماری‌زای E.Coli یا اِشرشیاکلی، علت ابتلا به این بیماری است.

دکتر شیدفر درباره دیگر عوامل بیماری‌زای سفر می‌گوید: آلودگی شیرینی‌های خامه‌ای به باکتری اشرشیاکلی، استفاده از لبنیات غیرپاستوریزه و اصطلاحا خام یا محلی از دیگر دلایل ابتلای مسافران به بیماری است. بنابراین باید از خوردن سبزی، سالاد و لبنیات غیرپاستوریزه در مسیر سفر یا مقصد خودداری کرده و فقط سبزی و سالاد خانگی یا لبنیات پاستوریزه استفاده کرد. علاوه بر این، بهتر است در مقصد از خوردن شیرینی و کیک خامه‌ای، دسرهای چرب و... خودداری کنید.

به آب دقت کنید

یکی دیگر از عوامل بیماری‌زا، نوشیدن آب آلوده است. دکتر فرزاد شیدفر در این باره توضیح می‌دهد: آب آشامیدنی سالم همراه‌تان داشته باشید و از نوشیدن آب‌هایی که به سلامت آنها اطمینان ندارید، خودداری کنید. آب باقیمانده از یخی که داخل کلمن آب شده، قابل خوردن نیست. به این دلیل که به سلامت آبی که از آن قالب‌های بزرگ یخ را درست می‌کنند، اطمینانی نیست. او اضافه می‌کند: در پارک‌ها، مناطق اقامتی بین جاده‌ای و هر نقطه در مسیر سفر، بهتر است از آب ننوشیده و فقط از آبی که همراه آورده‌اید یا به شکل بطری آب معدنی خریداری کرده‌اید، استفاده کنید.

«پیش از خرید هر خوراکی یا رفتن به هر رستورانی، به تاریخ تولید و انقضا و پروانه بهداشتی رستوران موردنظر توجه کنید.»

نکته

اگر به خارج از مرز می‌روید

سفر به مناطق ناشناخته، لذت‌بخش است. البته شاید همین کشف و شهود به قیمت گرسنگی تمام شود؛ چون ممکن است غذاها و نوشیدنی‌های مقصد نیز عجیب باشد. دکتر شیدفر درباره راهکار تغذیه مناسب در این موارد می‌گوید: اگر سفر شما خیلی کوتاه است، می‌توانید چند وعده غذایی ساندویچی باخودتان ببرید، اما اگر مدتی طولانی قرار است آنجا بمانید، بهترین کار درست کردن غذا به شکل روزانه با مواد اولیه دلخواه است. درغیر این صورت غذاهای کنسروی، انتخاب خوبی است. او ادامه می‌دهد: می‌توانید همراه‌تان کنسرو ببرید. علاوه براین حتما از سلامت گوشت غذاها مطمئن شوید. اگر امکان پختن غذا وجود دارد از گوشت‌های ذبح اسلامی خریداری کنید.

دکتر شیدفر درباره خوردن دیگر غذاها در مقصد می‌گوید: از خوردن غذاهای چرب، سوسیس و کالباس و هر نوع خوراکی چرب، شور و شیرین به شکل غیرمعمول خودداری کنید. خوردن لبنیات بسته‌بندی شده با چربی کم، مشکلی ندارد. این استاد دانشگاه درباره نوشیدن آب و نوشیدنی‌های دیگر می‌گوید: در خارج از کشور نیز به کیفیت آب و نوشیدنی‌های دیگر مانند انواع آبمیوه، نوشابه‌های گازدار و... توجه کنید. این نوشیدنی‌ها هم می‌توانند یکی از مهم‌ترین عوامل بیماری‌زا باشند.

حل سودوکو ۳۳۶۰

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

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

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

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۳۶۱

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

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

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

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

سیب سلامت

گفت و گو با دکتر عباسعلی مطلب، متخصص کنترل کیفیت غذایی

باورهای درست و غلط شایع غذایی

رادیو سلامت

آیا شیر پاستوریزه وایتکس دارد؟

شیر دوبار کنترل می‌شود؛ یکی توسط وزارت بهداشت و درمان و دیگری توسط سازمان دامپزشکی. درابتدا وزن مخصوص شیر و بار میکروبی آن بررسی می‌شود. خیلی وقت‌ها شیر از کارخانه عودت داده می‌شود که جوش شیرین- وایتکس به آن اضافه می‌کنند تا وزن مخصوص و بار میکروبی‌اش را کم کنند. اما شیرهای پاستوریزه، وایتکس ندارند.

آیا کره و ماست محلی مشکل ایجاد می‌کنند؟

ما مشکل‌مان در مورد شیرخام است، نه درمورد کره محلی و ماست. اما کره محلی و ماست هم فسادپذیر است. باکتری ماست فعال است و اجازه فعالیت به میکروب تب مالت را نمی‌دهد. کیفیت تهیه کره نگرانی ندارد. فقط شرایط نگهداری این دو محصول مهم است که اگر در یخچال قرار نگیرند باعث فساد آنها می‌شود.

چه توصیه‌ای در مورد نقل و انتقال مواد گوشتی حین سفر دارید؟

مواد گوشتی را به‌صورت پخته شده در یخچال قرار دهید. خام توصیه نمی‌شود. در سفرهای کوتاه می‌توان گوشت را کنار یخ در یخچال قرار داد و استفاده کرد. اگر گوشت از فریزر خارج شده و داخل یخ دان قرار بگیرد و در شهر مقصد دوباره فریز شود، بافت و کیفیت گوشت عوض می‌شود.

آیا ما باید گوشت را از قصابی بخریم یا دنبال مهر سازمان دامپزشکی بگردیم؟

تاکید بر این است که گوشت را از قصابی و مراکز عمده گوشت بخرید. مهر دامپزشکی هم داشته باشد. اگر بسته‌بندی دارد، بر چسب تحت نظارت دامپزشکی هم داشته باشد. هیچ قصابی نباید گوشت چرخ کرده تحویل بدهد. چرخ کردن گوشت باید در حضور کارشناس بوده و تاریخ مصرف هم داشته باشد.

شیر فله‌ای چند دقیقه جوشانده شود؟

وقتی به نقطه جوش رسید، یعنی ۵ - ۳ دقیقه جوشانده شود. ولی محصول کنسروی ۲۰ دقیقه جوشانده شود.

آیا شیرهای مدت‌دار نگه دارنده دارند؟

یک باورغلط است. این شیرها نگه دارنده ندارند. شیرپاستوریزه را حدود ۷۰ درجه سانتی‌گراد حرارت می‌دهیم. این‌گونه پاتوژن‌های مختلف از بین می‌روند و سه تا هفت روز در یخچال می‌مانند. اما شیرهای با ماندگاری بالا استریلیزه می‌شوند یعنی تا ۱۳۰ درجه سانتی‌گراد حرارت داده می‌شوند. بخشی از پروتئین و برخی ویتامین‌های مهم آن از بین می‌روند. اما حرارت بالا آنزیم‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد. آنزیم پروتئاز را بلوکه می‌کند. پس اینها تا شش ماه می‌مانند. بعد از بازکردن پاکت، شیر باید داخل یخچال بمانند. وقتی شیر را بازکردید دیگر استریلیزه نیست.

سالمندی با طعم سیب

چک‌آپ با برچسب سالمندی

پریسا اصولی

جام جم

سالمندی دورانی است که بدن با تغییراتی در سیستم‌های مختلف از جمله دستگاه گوارش، دستگاه گردش خون، استخوان‌ها، سیستم ایمنی و... مواجه می‌شود. این در حالی است که کاهش سطح سیستم ایمنی بدن، سالمندان را در مقابل عوامل مختلف عفونی و بروز سرطان‌های مختلف آسیب‌پذیر می‌کند. البته بسیاری از اختلالاتی که در سالمندان به عوارض حتی غیرقابل جبران منجر می‌شود، اگر بهنگام و درست تشخیص داده شوند به راحتی قابل پیشگیری هستند و این موضوع اهمیت آزمایشات دوره‌ای را در دوران سالمندی نشان می‌دهد. آزمایش‌هایی که انجام آنها با توجه به شرایط افراد به صورت دوره‌ای در دوران سالمندی توصیه می‌شود عبارتند از:

شمارش کامل سلول‌های خونی: در این آزمایش گلبول‌های قرمز، سفید و پلاکت‌ها، همچنین هموگلوبین و هماتوکریت و اندازه و درصد سلول‌های خونی تعیین می‌شود. این آزمایش یکی از مهم‌ترین آزمایش‌های دوره‌ای است که در تشخیص علت ضعف، کم خونی، عفونت و بسیاری از اختلالات به پزشک کمک می‌کند.

آزمایش قند خون: گلوکز منبع اصلی انرژی بدن است و در صورت بالا بودن مقدار آن ممکن است آسیب‌های جبران‌ناپذیری به چشم‌ها، کلیه‌ها، اعصاب و عروق خونی وارد شود. چند نوع آزمایش قند خون وجود دارد که شامل اندازه‌گیری قند خون ناشتا، دو ساعت پس از خوردن غذا و غیرناشتا و چند نوع تست بنا بر تشخیص پزشک است. سالمندان به علت کاهش ترشح انسولین یا مقاومت سلول‌ها در خطر ابتلا به دیابت قرار دارند و البته سابقه خانوادگی نیز ریسک ابتلا به این بیماری را بالا می‌برد.

آزمایش چربی خون: این آزمایش شامل اندازه‌گیری کلسترول و تری گلیسیرید است. مقدار زیاد کلسترول در بدن می‌تواند در داخل شریان‌ها رسوب کند و پلاک تشکیل دهد و این پلاک‌ها احتمال ایجاد حمله قلبی را بالا می‌برند. از آنجا که افزایش سن با کاهش تحرک و سوخت و ساز بدن همراه است و همه اینها موجب افزایش چربی‌ها و به تبع آن عوارض تجمع آنها مثل گرفتگی عروق خواهد شد. بنابراین توصیه می‌شود چربی‌های خون به صورت دوره‌ای به‌خصوص در افراد با سابقه خانوادگی چربی بالا و افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی اندازه‌گیری شود.

بررسی عملکرد کبد: کبد وظیفه تبدیل مواد غذایی به انرژی و از بین بردن مواد سمی را به‌عهده دارد. برای بررسی عملکرد کبد، مقدار پروتئین، آلبومین، بیلی‌روبین و آنزیم‌های کبدی سنجیده می‌شود.

بررسی عملکرد کلیه: کلیه‌ها مسؤول دفع مواد زاید از خون و حفظ سطح آب بدن هستند. در صورت درست عمل نکردن کلیه‌ها میزان کراتینین و اوره خون بالا می‌رود و سلامت سالمند به شدت تهدید می‌شود.