

## راهکارهای پیشگیری از سوءتفاهم در تبادل پیام



دکترمهروش دارینی  
روان شناس و مشاور

به وسیله گفت‌وگو و ارسال پیام با یکدیگر معاشرت کنند. بنابراین نحوه صحبت یا ارسال پیام از مهم‌ترین بخش‌های روابط بین فردی در محیط زندگی شخصی و شغلی و اجتماعی فرد محسوب می‌شود.

پیامی که افراد به یکدیگر ارسال می‌کنند باعث می‌شود روابط آنها تضعیف یا مستحکم شود. همچنین امکان دارد خواسته‌های فرد با موافقت یا مخالفت روبه‌رو شود. برخی افراد برای این‌که بتوانند منظور خود را بیان کنند با مشکل روبه‌رو می‌شوند و این مساله باعث می‌شود طرف مقابل آنها دچار سوءتعبیر یا سوءتفاهم شود.

اگر فردی ناگزیر باشد مکررا منظور خود را اصلاح کند و بیش از حد توضیح دهد تا طرف مقابل او متوجه درخواست یا پیامش بشود، لازم است نحوه صحبت‌کردن یا ارسال پیام خود را اصلاح کند.

کاربردی‌ترین نوع گفت‌وگو به صورت حضوری است و پس از آن صحبت به صورت شفاهی یا پیغام صوتی است و نهایتا افراد ممکن است برای صحبت کردن، پیام نوشتاری به یکدیگر ارسال کنند که در این نوع پیام به دلیل این‌که لحن نوشتار فرد نامشخص است، احتمال زیادی دارد مخاطب در برداشت کردن دچار سوءتفاهم شود.

انتخاب زمان مناسب و شرایط مطلوب برای گفت‌وگو نیز بسیار مهم است. مؤثرترین گفت‌وگو در حالت حضوری و شرایط آرام و بدون تنش و عاری از عوامل مزاحم انجام می‌شود. برخی افراد به دلیل تنش، اضطراب و نداشتن مهارت کنترل خشم، ممکن است در گفت‌وگو کردن با مشکلات زیادی روبه‌رو شوند.

گوش دادن فعال و سکوت کردن هنگامی که طرف مقابل در حال صحبت است و پرهیز از قطع کردن‌های مکرر صحبت طرف مقابل، باعث می‌شود فرآیند تبادل پیام و گفت‌وگو منطقی‌تر پیش برود. بنابراین لازم است در شرایطی که فرد دچار هیجان خشم است یا خودکنترلی ندارد، از گفت‌وگو پرهیز کند. ابتدا از تمرین‌های آرام‌سازی استفاده کند و سپس به گفت‌وگو بپردازد. همچنین نوع کلماتی که افراد استفاده می‌کنند و زبان بدن نیز اهمیت بسیار زیادی در معاشرت دارد و چنانچه کلام فرد و رفتار و زبان بدن با او همسو باشد، از ایجاد سوءتفاهم جلوگیری می‌کند.



### نگذارید پوست‌تان در پاییز خشك شود

روش‌های خانگی مختلفی برای رفع خشکی پوست وجود دارد که از آن میان می‌توان به استفاده از روغن‌های گیاهی و نیز پیروی از رژیم‌های غذایی سالم اشاره کرد.
روش‌های زیر برای رفع عارضه خشکی پوست پیشنهاد شده است:

- در صورت بروز خشکی شدید پوست روغن کنجد، نارگیل، ذرت یا آفتابگردان را روی



# آب‌درمانی بیرون از آب

## بیمارانی که نمی‌توانند آب‌درمانی را به دلیل تعطیلی استخرها در دوران شیوع کووید-۱۹ ادامه دهند از روش‌های جایگزین استفاده کنند

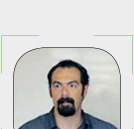
آسیب‌های اسکلتی - عضلانی از جمله مشکلات و بیماری‌هایی هستند که در بیشتر موارد درمان دارویی قطعی ندارد. استفاده از روش‌های درمانی مکمل و انجام تمرینات فیزیکی مهم‌ترین ابزارهایی است که برای درمان این دسته از بیماران تجویز می‌شود. در میان این ابزارها، آب‌درمانی از رایج‌ترین روش‌های کمک‌درمانی برای بسیاری از بیماران با مشکلات مفاصل یا و همچنین برخی از دردهای ناحیه کمر است. متأسفانه درپی شیوع ویروس کووید-۱۹ در ماه‌های گذشته و به دنبال آن بسته شدن برخی اماکن عمومی مانند استخرها و چشمه‌های آبگرم، بسیاری از افرادی که پیش از این به توصیه پزشك معالج خود از این روش کمک‌درمانی استفاده می‌کردند، قادر به ادامه تمرین‌های خود نشدند. از این رو، نظر دکتر سید منصور رایگانی، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی و رئیس مرکز تحقیقات طب فیزیکی و توانبخشی دانشگاه شهید بهشتی و دکتر مرتضی مقیمی اسکویی، متخصص طب ورزشی بیمارستان بهبود تبریز را در رابطه با وقفه ایجادشده در آب‌درمانی بیماران، تبعات احتمالی آن و همچنین راهکارهای جایگزین برای روزهایی که نمی‌توان از این روش کمک‌درمانی برای کاهش مشکلات اسکلتی - عضلانی بهره برد را جویا شدیم.



عسل اخویان طهرانی

دانش و سلامت

### ۳ راهکار جایگزین آب درمانی



دکتر مرتضی مقیمی اسکویی

متخصص طب ورزشی بیمارستان بهبود تبریز

حرکت و تمرین در آب يك روش درمانی تخصصی است که هدف از آن کاهش درد بیمار و افزایش دامنه حرکات مفاصل و قدرت اندام‌ها با استفاده از فشار هیدرواستاتیک آب است.

برخلاف بیشتر روش‌های فیزیوتراپی و کاردرمانی دیگر، آب درمانی یکی از بهترین روش‌های ورزشی و درمانی مناسب برای رفع خستگی عضلات، کاهش کمردرد، ضایعات استخوانی، آرتروز، کاهش وزن، کنترل و پیشگیری از بیماری‌های متابولیک، افزایش کارکرد قلبی - عروقی و تنفسی، سوخت‌وساز سلولی، تعادل هورمونی و سایر فواید مهم دیگر را به همراه احساس رضایتمندی و خشنودی افراد به همراه دارد.

یکی از بهترین راهکارهای مناسب و جایگزین در دوران شیوع کرونا به جای آب‌درمانی استفاده از روش آب‌درمانی در وان حمام یا آب‌درمانی با استفاده از وان حمام پلی اتیلن (وان پلاستیکی) است. کافی است با تهیه این وان از فواید این نوع آب‌درمانی بهره‌مند شوید.

به این صورت که با قرار دادن کل بدن یا عضو آسیب‌دیده در داخل آب گرم

پوست خود بمالید.

- سبب‌زمنی شیرین مصرف کنید که حاوی ویتامین A است.

- مصرف منظم مغزها و دانه‌ها به ترمیم سلول‌های پوستی کمک می‌کند.

- مصرف اسفناج که حاوی ویتامین A و C است، روند ترمیم پوست را آغاز کرده و از آن

حفاظت می‌کند.

- آوودکادو منبع غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها، بتاکاروتن، فولات، اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین C و E است و می‌تواند خشکی پوست را از بین ببرد.

- اسیدهای چرب ضروری در مایه‌ی برای سلامت پوست و مو معجزه می‌کنند. /ايسنا

### آب درمانی تنها راه حل نیست!

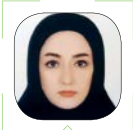


دکتر سید منصور رایگانی

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

آب‌درمانی یا هیدروتراپی سابقه چند صدساله در درمان بیماران با مشکلاتی از جمله دردهای عضلانی و استخوانی، برخی از بیماری‌های پوستی و حتی برخی از مشکلات روحی داشته است. استفاده از چشمه‌های آب‌گرم، آب‌های معدنی و آب‌های گوگردی از رایج‌ترین روش‌های استفاده از آب برای بهبود برخی از بیماری‌ها به شمار می‌رود که هنوز هم بسیاری از افراد را برای استفاده از خواص و املاح آب‌های گرم به پای این چشمه‌ها می‌کشاند. استفاده از آب‌درمانی به عنوان روشی مدرن در حوزه طب فیزیکی و فیزیوتراپی از اوایل قرن بیستم وارد متون پزشکی دنیا شد و تا امروز نیز به عنوان درمان مکمل مورد استفاده قرار گرفته است. گرچه این روش درمانی از روش‌های رایج طب فیزیکی برای کمک به درمان برخی از بیماری‌های اسکلتی - عضلانی به شمار می‌رود، با این وجود باید در نظر داشته باشیم که این روش صرفاً روشی مکمل است و برای هیچ بیماری‌ای به عنوان روش درمان اصلی و غیرقابل جایگزین به شمار نمی‌رود. این روش فقط زمانی توصیه می‌شود که بیمار دسترسی و امکان استفاده از آن را داشته باشد. بنابراین حتی پیش از شیوع بیماری کرونا نیز، اگر فرد بیمار به هر دلیلی شرایط استفاده از آب‌درمانی را نداشت، برای مثال نگرانی بابت بهداشت، توان فیزیکی، دوری مسافت و دسترسی، هزینه و... اجباری به همین علت اگر به هر دلیلی مانند شرایط کنونی امکان آب‌درمانی برای بیماران فراهم نباشد، درمان بیمار متوقف نخواهد شد و از روش‌های جایگزین برای ادامه مسیر درمان استفاده خواهد شد. توصیه ما به افراد این است که اگر در منزل یا محیط‌های خصوصی با رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی و فاصله‌گذاری اجتماعی امکانات لازم برای ادامه آب‌درمانی خود را دارند، روش آب‌درمانی را ادامه دهند. اما از آنجا که این توصیه تنها

با درجه حرارت ۳۵ تا ۳۶ درجه سانتی‌گراد در حمام با محیطی گرم یا آب گرم حداکثر ۳۷/۵ درجه در حمامی با محیطی سرد، به‌طور فیزیولوژیک این کار باعث می‌شود دمای آب از طریق پوست به بدن منتقل شده و بالا رفتن درجه حرارت بدن می‌تواند تأثیرات زیادی بر عملکرد بدن انسان داشته باشد. بالا رفتن دمای بدن میزان خون‌رسانی به بافت‌های آسیب‌دیده را افزایش می‌دهد و به این ترتیب مواد لازم برای ترمیم بافت آسیب‌دیده سریع‌تر و به میزان بیشتری به محل آسیب‌دیدگی خواهد رسید و در نتیجه روند درمان تسریع می‌شود. پیشنهاد می‌شود از این روش در هر جلسه حداکثر تا ۳۰ دقیقه و سه بار در هفته به‌صورت يك روز در میان استفاده شود. دومین روشی که می‌توان از آن به جای روش جایگزین آب‌درمانی از آن نام برد، استفاده از پاشویه با آب نمک است. مطالعات جدید دانشمندان نشان می‌دهد از آنجا که اهمیت پا به حدی است که لقب قلب دوم انسان را به آن می‌دهند، رسیدگی به آن می‌تواند بسیاری از دردها را درمان کند. برای پاشویه در آب نمک فقط به يك وان پلاستیکی پنج لیتری، يك قاشق مرباخوری نمک و يك حوله حمام نیاز خواهید داشت. باید وان پلاستیکی را با آب گرم (نه داغ) به دمای ۳۶ تا ۳۸ درجه سانتی‌گراد پر کنید. به محض این‌که شروع به پركردن وان کردید، نمک را مستقیما در وان بریزید و مطمئن شوید به‌طور کامل حل می‌شود. سپس پا‌های‌تان را به مدت حداکثر ۱۵ دقیقه در آب قرار داده و سپس بشوید و خشك کنید. این کار را



صدف درآزود

سلامت

#### بیشتر بدانیم

## تأثیر موز در افزایش قند خون

مواد غذایی حاوی مقدار زیادی قندهای ساده به‌سرعت جذب می‌شود و شاخص گلاسیمی بالایی دارد، زیرا قندخون را بیشتر بالا می‌برد. مصرف بی‌رویه و کنترل‌نشده مواد غذایی دارای شاخص گلاسیمی بالا با عارضه‌ی مانند افزایش وزن و افزایش خطر ابتلا به چاقی، دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و سکتة در ارتباط است. اما خوراکی‌هایی که کربوهیدرات‌شان با سرعت پایین‌تری جذب می‌شود، از شاخص گلاسیمی پایین‌تری برخوردار است و سطح قند خون را پایدار نگه می‌دارد.

موز میوه‌ای است که ۹۰ درصد از کربوهیدرات تشکیل شده و گاهی می‌تواند ماده غذایی پرنفوذی باشد. گفتیم گاهی، چون درجه رسیدگی موز هم در میزان شاخص گلاسیمی آن مؤثر است. شاخص گلاسیمی موز می‌تواند بسته به درجه رسیدگی آن بین ۴۲ تا ۶۲ باشد. بنابراین، موز به‌طور کلی جزو میوه‌هایی است که شاخص گلاسیمی آن بین کم تا متوسط است. هر قدر موزی رسیده‌تر باشد، شاخص گلاسیمی آن بالاتر است. به عبارت دیگر، هر چه موز بیشتر می‌رسد، محتوای قندی آن افزایش می‌یابد.

منبع: Health Line

