روانپزشک خانواده

در ستایش مشاوره و لزوم بهره‌گیری از آن
کار را به کاردان بسپارید

دکتر بهنام اوحدی*
www.iranbod.com

بیشترین شکایتی که زنان از مردان دارند، این است که مردان به سخن آنان گوش نمی‌سپارند. هنگامی که زن با شوهرش حرف می‌زند، مرد یا کاملاً به او بی‌توجه است یا اینکه پس از کمی گوش دادن، در پی تشخیص مشکل برمی‌آید و سپس سرفرازانه در چارچوب یک کارشناس گام به گود گذاشته و راه حل پیشنهاد می‌کند. اما از اینکه می‌بینند زن از راه حل او خشنود نمی‌شود، درشگفت و دلخور شده و گوشه‌گیر می‌شود. زن بارها و بارها از مرد خواسته فقط به سخنانش گوش کند، چرا که او نیاز به همدلی و توجه دارد و در این راستا بیش از کارشناس، شنونده می‌خواهد اما مرد کماکان فقط راه‌حل پیشنهاد می‌کند.

بیشترین شکایتی که مردان از زنان دارند، این است که زنان همیشه کوشش دارند مردان‌شان را دگرگون سازند. هنگامی که زنی مردی را دوست دارد، در یاری دادن به او احساس مسوولیت می‌کند و می‌خواهد به او کمک کند تا کارهایش را به شایسته‌ترین شیوه انجام دهد. زن گمان می‌کند دارد به شوهرش دلسوزانه یاری می‌رساند و مرد در این اندیشه است که زن در راستای چیرگی و افسار نهادن بر شوهرش گام برمی‌دارد و حتماً کم و کاستی دارد که زن می‌خواهد آن را برطرف سازد. مرد آرزو دارد همسرش او را همان‌گونه که هست، بپذیرد و گله‌ای نداشته باشد. ذهن مردان درگیر رخدادهای بیرون از خانه است که می‌تواند آنها را در رسیدن به آمال‌شان یاری رساند. به هدف رسیدن، نماد و نشان شایستگی مردانه است. در این راه خودمختاری و خودمداری نشان کارایی، توانمندی، شایستگی و بسندگی است. پند و اندرز دادن به مردان، پیش ذهن مردان نشانه ناتوانی، ناشایستگی و نابسندگی‌شان است. مردان دوست ندارند مورد سرزنش و نکوهش قرار گیرند. برای بسیاری از مردان، نقد شدن برابر با تحقیر است. هنگامی که زن در برابر راه حل‌های شوهرش می‌ایستد، مرد می‌پندارد همسرش پذیرای او نیست بنابراین از آنجا که احساس می‌کند مورد احترام و اعتماد و ستایش زنش نیست، دیگر به سخنان و مشکلات او بها نداده و از شنوندگی روز نخست اندکش، باز هم کاسته می‌شود. مردان فقط به دو دلیل از مشکلات‌شان سخن می‌گویند؛ نخست اینکه بخواهند کسی را سرزنش کنند و دوم اینکه دیدگاه کس دیگری را بدانند.

یک تفاوت بزرگ بین زنان و مردان، شیوه برخورد آنها با فشار (استرس)های زندگی است. مردان برای تمرکز بر موضوع و تدبیر لازم گوشه‌گیری کرده، درونگرا می‌شوند، اما زنان سراپا و با همه احساس درگیر آن می‌شوند. مرد برای بازیافتن آرامش، باید بتواند مساله را حل کند، اما زن هنگامی حالش بهتر می‌شود که بتواند درباره آن مشکل با دیگران سخن بگوید. زن هنگامی که مشکلی دارد، بی‌درنگ در پی پیدا کردن راه حلی برای مشکلش نیست. او فقط می‌خواهد با بازگو کردن احساساتش آرام شود و دیگران حال و روزش را درک کرده، با او همدلی کنند، اما مرد در جست‌وجوی راه حل در غار تک و تنها می‌اندیشد یا اگر نتواند راه حلی پیدا کند، به سرگرمی‌ها و کارهای همیشگی‌اش پناه می‌برد تا دست‌کم مشکلش را برای مدتی گذرا (دقایق، ساعات، روزها و گاه هفته‌ها) فراموش کند. مردان می‌خواهند پیش چشم و ذهن زنان، قهرمانی بی‌همتا باشند. برای مرد دشوار است که به درد دل همسر ناخشنود و نگرانش گوش کند، چرا که مرد از ناراحتی، ناامیدی، نگرانی و درماندگی زنش احساس شکست می‌کند. اندوه زن، هراس مرد را از ناکارآمدی و ناشایستگی‌اش افزون می‌کند.

این گزیده سه فصل آغازین کتاب ارزشمند «مردان مریخی، زنان ونوسی» دکتر «جان گری» را هویدا می‌سازد که چرا زنان در شتافتن نزد مشاور و روان‌درمانگر پیشگام هستند و مردان از آن گریزانند. پذیرفتن «ندانستن» و «نتوانستن»، از همان دوران کودکی و به گونه‌ای سرشتی برای مردان، بسیار دشوار و ناکامی سترگی است.

بنا بر دلبستگی دیرین و همیشگی خود، بر آن شدم تا در کنار دگرگون ساختن خودرو ملی چهارساله‌مان، به خودرویی سترگ‌تر و نوین‌تر، خودرویی نوستالژیک از نسل نیمه نخست دهه طلایی ۱۹۷۰ را بیابم و بخرم. از کودکی به کادیلاک‌های «الدورادو» و «فلیت وود و شورولت ایمپالا» و «کاپریس»های دهه‌های ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ (که در دوران شیرین کودکی من، روستانشینان و شهرک‌نشینان پیرامون اسپهان (سده، نجف‌آباد، فلاورجان و...) سوار آنها بودند) عشق می‌ورزیدم و از پدرم پافشارانه می‌خواستم یکی از آنها (به ویژه کادیلاک‌هایی که بال‌های بلند و بزرگی در پشت بر فراز چراغ خطر داشتند) را برایم بخرد که نخرید؛ با وجودی که در چهره‌اش شیفتگی نوستالژیک به این خودروها هویدا بود.

سال‌ها از ۱۳۷۶ که دیپلم فنی اتومکانیک را از هنرستان فنی-حرفه‌ای اسپهان گرفتم، می‌گذشت و من هیچ پختگی و کارآزمودگی‌ای در شناسایی خودرو کهنه دست دوم امریکایی و سره از ناسره نداشتم. در این راه، به جست‌وجوی کارشناس مشاور متخصص پرداختم و پس از پرسش از دوستان و آشنایان، استاد مکانیک جنرال‌موتورزی را به نام «اوستا محمود یادگاری» پیدا کردم که در کار یافتن خودرویی که ارزش خرید و سرمایه‌گذاری را داشته باشد، یاری‌ام کند. او کاربلد و کننده کار بود و تنها با اندکی نگاه و کندوکاو، کاستی‌های هر خودرو را می‌یافت و در پایان، مرا به آنچه درست بود، راهنمایی کرد؛ کاستی‌های ریز و درشتی که من ناکاربلد هرگز آنها را نمی‌یافتم و فراوان زیان می‌کردم. آیا مشاوره و درمان دشواری‌های گوهر زودگذر زندگی ناسودمند است و مشاور و روانپزشک و روانشناس متخصص، کارشناس و دانش‌آموخته، در فن و هنر خود چیزی برای ارائه به مردان در ذهن و اندیشه ندارد؟

***روانپزشک و درمانگر مشکلات جنسی زناشویی و خانوادگی**

لزوم کاهش مصرف فرآورده‌های لبنی پرچرب
شیر کم‌چرب، شربت سلامتی

بنفشه پورناجی

پایین بودن سرانه مصرف شیر در کشور از نگرانی‌های فعالان حوزه سلامت به شمار می‌رود. هم‌اینک تلاش‌هایی از سوی نهادهای مختلف کشور مبنی بر افزایش سرانه مصرف شیر در حال انجام است. این در حالی است که تشویق مردم به افزایش مصرف شیر به عنوان یک غذای سالم با عرضه محصولات پرچرب لبنی که مخل سلامت جامعه است، همخوان نیست. به اعتقاد متخصصان، چربی لبنیات مانند سایر چربی‌ها می‌تواند عوارض زیادی داشته باشد که مهم‌ترین آن گرفتگی عروق است. گزارش زیر چشم‌اندازی دارد به پایین بودن سرانه مصرف شیر در کشور و از سوی دیگر مضرات فرآورده‌های پرچرب لبنی به ویژه شیر.

سرانه مصرف نوشابه در ایران ۲۴ لیتر و در جهان ۱۲ لیتر اعلام شده در حالی که سرانه مصرف شیر در کشور کمتر از ۸۰ لیتر و در کشورهای توسعه‌یافته حدود ۳۰۰ لیتر است. به عبارتی مصرف سرانه نوشابه‌های گازدار در کشور دو برابر و مصرف سرانه شیر یک‌سوم کشورهای پیشرفته است. نوشابه‌های گازدار فاقد ارزش غذایی است و مصرف آن افزایش وزن، پوسیدگی دندان‌ها، پوکی استخوان و... را به همراه دارد، اما شیر حاوی کلسیم، پروتئین، ویتامین‌ها و... است که متاسفانه به دلایل مختلف که یکی از مهم‌ترین آن گسترش نیافتن فرهنگ مصرف این ماده غذایی در کشور است، با استاندارد کشورهای پیشرفته فاصله زیادی داریم. یکی از دلایل پایین بودن سرانه مصرف شیر در کشور مربوط به تحمل نکردن لاکتوز شیر در یک‌چهارم افراد است. این افراد به دلیل دچار شدن به دل‌به‌هم‌خوردگی، نفخ یا اسهال از مصرف شیر اجتناب می‌کنند در حالی‌که می‌توانند شیرهای بدون لاکتوز را که در سال‌های اخیر در کشور به تولید می‌رسد، مصرف کنند. با توجه به اینکه سلامت، رشد و استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها نیازمند کلسیم است که در بدن ساخته نمی‌شود، این کلسیم از منابع غذایی تامین می‌شود که مهم‌ترین آن گروه لبنیات به ویژه شیر است. به گفته دکتر «ضیاءالدین مظهری» متخصص تغذیه: «یک لیوان شیر حاوی ۲۹۰ تا ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم، ۳۸۶ میلی‌گرم پتاسیم و ۱۹۰ میلی‌گرم سدیم است که افراد باید با توجه به سن، جنس و وضعیت فیزیولوژی خود از آن استفاده کنند. یک لیوان شیر کم‌چرب (۲۴۰ سی‌سی) دارای ۹۰ کیلو کالری، یک لیوان شیر با چربی معمولی ۱۲۰ کیلو کالری و یک لیوان شیر پرچرب دارای ۱۵۰ کیلو کالری است که مقایسه این ارقام به خوبی نشان می‌دهد مصرف شیر پرچرب، افزایش وزن مصرف‌کنندگان را به همراه دارد.» علاوه بر نقش موثر کلسیم در استحکام‌بخشی به استخوان‌ها و دندان‌ها، کلسیم موجود در شیر برای عملکرد طبیعی عضلات، تشکیل لخته خون و فعالیت‌های طبیعی سیستم عصبی هم ضروری است تا جایی که بدون کلسیم، سیستم عصبی قادر به انتقال پیام‌های عصبی نیست. پژوهش‌های اخیر نشان داده است کلسیم در کاهش وزن، پیشگیری از سرطان روده بزرگ، کاهش عوارض یائسگی، تنظیم فشار خون و پیشگیری از بیماری‌های قلبی نیز نقش موثری داشته است. به عقیده دکتر «ربابه شیخ‌الاسلام» متخصص اپیدمیولوژی تغذیه و مدیر «به‌سایت» ایران با وجود آنکه دریافت کلسیم در ۹۰ درصد مردم ناکافی است (که عوارض ناشی از آن ابتلا به پوکی استخوان است)، نمی‌توان به آنان که معمولاً از اضافه وزن یا چاقی رنج می‌برند و همین چاقی می‌تواند بیماری‌های قلبی-عروقی و مشکلات اسکلتی-استخوانی را به همراه داشته باشد، توصیه کرد مواد لبنی پرچرب بخورند.

به گفته دکتر «مظهری» هرچند نباید فراموش کرد چربی‌های شیر از نظر تامین انرژی و دریافت ویتامین‌های محلول در چربی برای کودکان مفید است، اما برای افراد دچار چربی خون، مصرف شیرهای کم‌چرب و فاقد چربی توصیه می‌شود. چربی‌های شیر عموماً چربی‌های اشباع‌شده هستند و خطرهای استفاده از شیرهای پرچرب علاوه بر گسترش چاقی و افزایش وزن، گرفتگی عروق و از دست دادن حالت ارتجاعی رگ‌هاست. همچنین پژوهش‌های صورت‌گرفته، بیانگر رابطه معکوس میان میزان جذب کلسیم شیر و چربی شیر است به این معنا که هر چه چربی شیر بیشتر باشد، فرآیند جذب کلسیم را با اختلال همراه می‌سازد. با وجود توصیه متخصصان کشور مبنی بر استفاده از لبنیات کم‌چرب، متاسفانه بیشتر مردم از مضرات چربی لبنیات آگاه نبوده و به دلیل توصیه متخصصان تغذیه مبنی بر تاکید بر مصرف فرآورده‌های لبنی، نوع پرچرب آن را انتخاب می‌کنند. دکتر «شیخ‌الاسلام» در این مورد می‌گوید بر اساس نظرسنجی صورت‌گرفته در به‌سایت ایران با عنوان اینکه «خامه جزء کدام یک از گروه‌های غذایی محسوب می‌شود؟» ۶۰ درصد اظهار داشتند «خامه جزء گروه لبنیات است» در حالی که برخلاف باور عموم، خامه در گروه شیرینی‌ها و چربی‌ها جای می‌گیرد.

توصیه‌هایی برای بهداشت تغذیه در فصل گرما
خنکای بستنی میوه‌ای در هرم تابستان

ترجمه: ایمان تندل

تابستان است؛ فصل درست کردن کباب در حیاط خلوت، فصل خوردن انواع پیش‌غذا در استخر، بازی‌های تابستانی و همین طور مرغ سرخ‌شده، گوشت دنده، سالاد سیب‌زمینی، بستنی، هات‌داگ و انواع نوشیدنی. گذراندن فصل تابستان شاید آسان باشد، اما اگر دقت نکنیم غذاهای چاق‌کننده تابستانی باعث افزایش وزن می‌شود. اما اگر بتوانیم فعالیت‌های خود را بیشتر کنیم، شاید بتوانیم بیشتر کالری‌های موجود در غذاهای تابستانی را بسوزانیم.

پرچرب‌ترین گوشت‌های کبابی

در مورد خوردن گوشت‌های کبابی باید از دو موضوع باخبر بود؛ اول اینکه کباب ممکن است باعث افزایش وزن شود. برای مثال ۵۷۰ گرم استیک ۱۵۴۰ کالری انرژی به بدن می‌دهد و ۱۲۴ گرم چربی دارد. هر چیزبرگر نیز ۷۵۰ کالری انرژی و ۴۵ گرم چربی دارد. به نظر شما انواع گوشت قرمز (مثل گوشت گاو) از لحاظ داشتن چربی در چه وضعیتی است؟ جواب اینکه، این نوع گوشت‌ها ممکن است از پرچرب‌ترین انواع گوشت‌ها باشند. اما خبر خوب اینکه می‌توانید با خوردن قسمت‌های کم‌چربی و ترد گوشت قرمز یا سینه پوست‌کنده مرغ یا گوشت کم‌چربی نرم، تناسب اندام خود را حفظ کنید.

مایونز موجود در سالادها

نصف پیمانه سالاد سیب‌زمینی ۱۸۰ کالری انرژی تولید می‌کند و ۱۲ گرم چربی دارد. تقریباً همین میزان کالری و چربی در سالاد کلم هم وجود دارد، یعنی ۱۵۰ کالری انرژی و هشت گرم چربی. برای پایین آوردن میزان کالری از سالادهایی با مایونز رقیق‌تر استفاده کنید. برای این کار سس‌تان را با ترکیبی از ماست کم‌چرب یا خامه کمی ترش یا آب گوشت تهیه کنید. چرا سالاد سیب‌زمینی آلمانی را امتحان نمی‌کنید؟ در این نوع سالاد، بیشتر از سبزیجات استفاده می‌شود تا چربی‌ها. این فراوانی میزان سبزیجات موجود در سالاد، میزان فیبر و مواد مغذی را افزایش می‌دهد.

نوشیدنی‌های چاق‌کننده

مایعات یکی از ضروریات تابستان است اما باید مراقب باشیم این نوشیدنی‌های خنک و یخی وزن‌مان را افزایش ندهند. باید دقت کنیم چه چیزی را برای نوشیدن انتخاب می‌کنیم. اگر نوشیدنی شما مخلوطی از ۳۴۰ گرم چای شیرین، سودای شیرین‌شده، نوشیدنی‌های انرژی‌زا، نوشیدنی‌های میوه‌ای یا ماءالشعیر باشد احتمالاً ۱۵۰ کالری انرژی (معادل انرژی یک عدد نوشابه گازدار) به بدن‌تان وارد کردید. به همین ترتیب میلک‌شیک و قهوه سرد می‌تواند بیش از این مقدار کالری وارد بدن‌تان کند. بنابراین مراقب مایعاتی که برای رفع عطش تابستانی انتخاب می‌کنید، باشید.

بستنی‌های یخی دلچسب و خوشمزه

یک فنجان بستنی نرم ۳۸۰ کالری انرژی و ۲۲ گرم چربی وارد بدن می‌کند. خرده‌شکلات‌های روی بستنی‌ها ممکن است ۷۲۰ کالری انرژی به بدن برساند و ۲۸ گرم چربی وارد بدن کند. نیازی نیست در فصل گرم تابستان محصولات یخی را کنار بگذاریم. می‌توانیم نوشیدنی‌هایی را که چربی زیادی دارند، حذف کنیم و در عوض از دسرهای یخی مثل شربت‌ها با تکه‌های میوه و از این نوع دسرها که زیر ۱۵۰ کالری انرژی در بدن تولید می‌کنند، استفاده کنیم. دسرهای میوه‌ای مثل یک تکه کیک توت‌فرنگی هم می‌تواند در زمره این دسرها قرار گیرد.

سالادهایی پر از مخلفات

سالادها غذاهای کاملی هستند که می‌توان آنها را برای شام در فصل گرما در نظر بگیریم. این سالادها سبک و تازه هستند و یک راه عالی برای رسیدن به نتیجه دلخواه و همین‌طور پایین‌آورنده پروتئین بدن هستند. اگر سالادتان را با موادی که کالری زیادی دارند درست کنید به همان میزان چربی هم زیاد می‌شود. موادی که سالادتان را در رده پرکالری‌ها قرار می‌دهد عبارتند از: یک تکه مرغ سرخ‌شده، ژامبون، پنیر و خرده‌نان‌های سرخ‌شده. جایگزینی که برای این ترکیبات می‌توان در نظر گرفت یک تکه مرغ آب‌پز، تکه‌هایی از قسمت‌های کم‌چربی گوشت یا تخم مرغ که می‌توانید روی سالادتان را با آن تزیین کنید.

اسنک‌های سرشار از کالری

خوردن برخی اسنک‌ها زیانبار است. اسنک‌ها می‌توانند تعادل رژیم غذایی را به هم بزنند. خوردن هر ورقه چیپس سیب‌زمینی یا پفک پنیری تقریباً ۱۶۰ کالری انرژی و ۱۰ گرم چربی به بدن می‌دهد. در این بین اسنک‌های پنیری ۶۹۲ کالری انرژی دارند، به علاوه اینکه میزان چربی بدن را ۳۸ گرم و سدیم را ۱/۶۳۲ میلی‌گرم بالا می‌برند. سعی کنید اسنک‌هایی مثل میوه‌ها، سبزیجات همراه با سس‌های ملایم یا ذرت‌های کم‌چرب را جایگزین چنین اسنک‌هایی کنید.

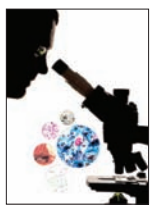
www.webmd.com

خبر

بهترین رژیم غذایی تابستانی را دنبال کنید

با وجودی که فصل تابستان ممکن است خاطره پیک‌نیک‌ها، چیپس‌ها و دسرهای شکلاتی خوشمزه را در ذهن تداعی کند اما متخصصان تغذیه معتقدند در این فصل دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم راحت‌ترین کار است. به گزارش ایسنا در فصل تابستان سبزیجات و میوه‌های تازه به میزان فراوان در دسترس است و بنابراین فرصت‌ها برای انتخاب گزینه‌های تغذیه‌ای سالم‌تر فراهم می‌شود. بنابراین با وعده‌های غذایی سالم و تمرین‌های ورزشی مناسب در این فصل می‌توانید تمام وزن اضافی و ناخواسته خود را از بین ببرید. توصیه می‌شود برای رفع تشنگی آب بنوشید. هرچند اغلب ما تمایل داریم از نوشیدنی‌های گازدار در این فصل استفاده کنیم اما آب گزینه‌ای مناسب‌تر و عاقلانه‌تر است. چون بدن را خنک نگه می‌دارد و مانع از دست رفتن آب بدن می‌شود و همچنین کالری اضافی هم به بدن شما وارد نمی‌کند. آب‌لیموی تازه و آب نارگیل هم گزینه‌های مناسبی برای رفع تشنگی در تابستان هستند.

برگزاری سمینار یک‌روزه سرطان کلیه



«سمینار یک‌روزه سرطان کلیه» توسط انجمن سرطان ایران ۳۱ تیرماه در هتل پارسیان اوین تهران برگزار می‌شود. به گزارش «شرق» دکتر «حسین فودازی» دبیر این سمینار با اعلام خبر فوق افزود: «هدف از برگزاری این سمینار به‌روزرسانی اطلاعات پزشکان نسبت به تشخیص و درمان سرطان کلیه است. به ویژه آنکه طی سالیان اخیر با شناخت بهتر از فرآیند مولکولی و بیماری‌زایی این بدخیمی، روش‌های جدید و موثرتری در درمان مراحل پیشرفته سرطان کلیه و بالطبع افزایش طول عمر و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به آن در دسترس قرار گرفته است.» به گفته دکتر «فودازی»، «بررسی گستردگی و شیوع سرطان‌های کلیه در کشور، نحوه برخورد با بیماران مبتلا به سرطان کلیه و آخرین دستاوردهای علمی در تشخیص، جراحی، رادیوتراپی و درمان‌های دارویی (شیمی‌درمانی، ایمونوتراپی و...) در این سمینار مورد بحث و بررسی قرار خواهد گرفت.» وی در ادامه گفت: «از آنجا که در درمان سرطان‌های کلیه (شامل جراحی و درمان‌های دارویی) اختلاف‌نظرهای زیادی میان پزشکان متخصص وجود دارد، این سمینار بر آن است تا با ارائه نظرهای مختلف استادان صاحب نظر کشور، بهترین راهکارهای تشخیصی و درمانی را برای بیماران مبتلا به سرطان کلیه ارائه دهد.»

از دندانپزشک بپرس

راهنمایی‌هایی برای سلامت دندان
مثل هنرپیشه‌ها لبخند بزن

دکتر یاشیل احدی‌مقدم*
www.doctoryashil.com

خوانندگان محترم می‌توانند پرسش‌های خود را با ذکر سن، محل سکونت و شرح مختصری از مشکل و هر موضوعی که در یافتن علت کمک کند، مطرح سازند تا پاسخ داده شود. برای طرح پرسش‌های خود می‌توانید با آدرس info@doctoryashil.com مکاتبه کنید.

- من خیلی آرزو دارم دندانی مثل هنرپیشه‌ها داشته باشم. می‌خواهم بدانم آنها از چه روشی جهت زیبایی دندان استفاده می‌کنند؛ ایمپلنت، کامپوزیت، لمینیت، یا دندان‌های خدادادی آنهاست؟ و برایم بگویید کدام یک از اینها مصنوعی نشان نمی‌دهد و طبیعی است؟ محاسن و معایب آنها چیست؟ آیا لمینیت بیشتر به دندان ضرر می‌رساند یا کامپوزیت؟

به نکته جالبی اشاره کردید. وقتی فیلم‌های سینمایی خارجی دهه‌های گذشته را ببینید، از یک طرف به پیشرفت چشمگیر دندانپزشکی زیبایی در سال‌های اخیر پی خواهید برد و از طرف دیگر زیبایی و تناسب دندان‌ها نیز مورد توجه قرار می‌گیرد. دندانپزشکی زیبایی روش‌های مختلفی دارد که بسته به مورد به کار گرفته می‌شود و ممکن است روشی که در موردی مناسب باشد، در مورد دیگر، روش مناسبی به شمار نرود. برای تشخیص مفاهیمی مثل ضرر رساندن به دندان یا محاسن و معایب نیز باید نخست معیارها را مشخص کرد. از آنجا که معیارها در شرایط مختلف و در افراد مختلف، گوناگون و متغیر است، تشخیص و صدور حکم کلی در مورد این موضوع، اندکی دور از واقع و بی‌دقت خواهد بود. خلاصه اینکه در دندانپزشکی زیبایی، علاوه بر تکنیک‌ها و روش‌هایی که شما به برخی از آنها اشاره کردید، عامل «هنرمندی» و تجسم دندانپزشک و آشنایی او با معیارهای زیبایی‌شناختی و بافت چهره و فرم و ترکیب و آگاهی او به علایق و سلایق مراجعه‌کننده نقش بسیار مهمی دارد. روابطی میان اجزای صورت و اندازه‌های هر عنصر و رنگ و شکل آنها در ترکیب با یکدیگر وجود دارد که رعایت تناسبات این روابط، چهره را خواستنی و زیبا می‌کند. توصیه می‌کنم با یک دندانپزشک زیبایی مشورت کنید و بهترین روش را از او بپرسید. طرح درمان برای هر کس، منحصر به اوست. محاسن و معایب کامپوزیت و لمینیت نیز مرز قطعی ندارد. به طور مثال کامپوزیت، شفافیت و جلوه لمینیت را ندارد. اما من در دندان‌های فک پایین، به خاطر مسائلی مثل شکننده‌تر بودن لمینیت در مقابل نیروهای کششی، ترجیح می‌دهم از کامپوزیت استفاده کنم. به هر حال هم کامپوزیت و هم لمینیت از جمله درمان‌هایی هستند که به نسبت روش‌های پروتز دیگر، دست‌یازی کمتری به بافت سالم دندان دارند.

***جراح، دندانپزشک**

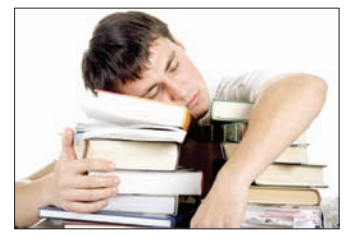
بهداشت روان

نگاهی به اهمیت خواب در حفظ سلامت جسمی و روانی
در جست‌وجوی یک جرعه آرامش

فاطمه احمدیان

مردم در زندگی مدرن و ماشینی امروز لحظه به لحظه برای پر کردن صحیح دقایق زندگی‌شان تلاش می‌کنند و جالب اینجا است که در این میان جایی برای خواب لحاظ نمی‌کنند. صبح‌ها واگن‌های مترو و اتوبوس‌های شهری پر از جوانان فعال و به ظاهر پرنشاطی است که آویزان از میله‌ها به خواب رفته‌اند. همین صحنه در ساعات عصر هم تکرار می‌شود. هرکس که مدتی را در خوابگاه دانشجویی و مدارس شبانه‌روزی گذرانده باشد، غلت‌زدن‌های هم‌اتاقی‌هایش را به یاد دارد. قطعاً اینها افرادی هستند که شاید به لحاظ جسمی مشکل خاصی ندارند ولی دچار مشکلاتی چون خواب‌آلودگی، خستگی طول روز، عدم تمرکز، پرخاشگری و بی‌قراری هستند چون خواب فیزیولوژیک و خوبی ندارند.

ما باید بخوابیم چون خوابیدن باعث می‌شود توانایی‌های ادراکی خود مانند حافظه، صحبت کردن و تفکر خلاق را در حد مطلوب نگه داریم. به عبارت دیگر، خواب نقش مهمی در رشد مهارت‌های مغزی ما دارد. شاید بهترین راه برای پی بردن به اهمیت خواب این باشد که ببینیم وقتی نمی‌خوابیم، چه اتفاقی می‌افتد. کمبود خواب سبب کاهش توانایی‌های مغز ما می‌شود. اگر یک شب را تا صبح بیدار مانده باشید، حتماً دیده‌اید که روز بعد سست و فراموشکار می‌شوید. احتمالاً متوجه شده‌اید که کج‌خلق و زودرنج هم می‌شوید. علاوه بر این، افرادی که خوب نمی‌خوابند معمولاً توان پاسخگویی به تغییرات سریع وضعیت و تصمیم‌گیری منطقی را ندارند.



بدون تردید زندگی و کار ما به طور بارز و آشکاری تحت تاثیر خواب ناکافی و بی‌کیفیت واقع می‌شود و برعکس بسیاری از این مشکلات با داشتن خواب آسوده و کافی برطرف می‌شود. امروزه به خوبی می‌دانیم برای ارتقای سلامت، پیشگیری از بیماری‌ها، افزایش طول عمر، تقویت سیستم ایمنی، محافظت از بدن و حتی برای موفقیت در درمان و بازتوانی بیماران، به شیوه‌های مقابله با اختلالات خواب محتاجیم.

سایر علت‌های بی‌خوابی می‌تواند ناشی از مصرف داروهای محرک، مشکلات روحی مثل ترس، افسردگی، استرس و فشارهای روحی و مشکلات عاطفی، انجام کارهای شیفتی، مسافرت‌های هوایی همراه با تغییر ساعت، صدمات مغزی، مواد مخدر مانند کوکایین، عدم رعایت بهداشت خواب، کم‌کاری غده تیروئید و مصرف بی‌رویه داروهای خواب‌آور باشد.

سودوکو شماره ۲

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عددهای بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

قانون‌های حل جدول سودوکو:

۱- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.

۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

7	5						9	1
	3	1	2		6	7	5	
		2		3		5		
5								9
		9		7		8		
	6	7	5		2	1	4	
4	2						8	7

حل سودوکو شماره ۱

5	3	7	2	8	6	1	9	4
8	4	6	9	3	1	7	2	5
2	9	1	4	7	5	3	6	8
7	6	5	3	2	9	8	4	1
4	8	2	6	1	7	5	3	9
9	1	3	5	4	8	6	7	2
6	2	4	8	5	3	9	1	7
1	5	9	7	6	4	2	8	3
3	7	8	1	9	2	4	5	6

جدول شماره ۹۹۳

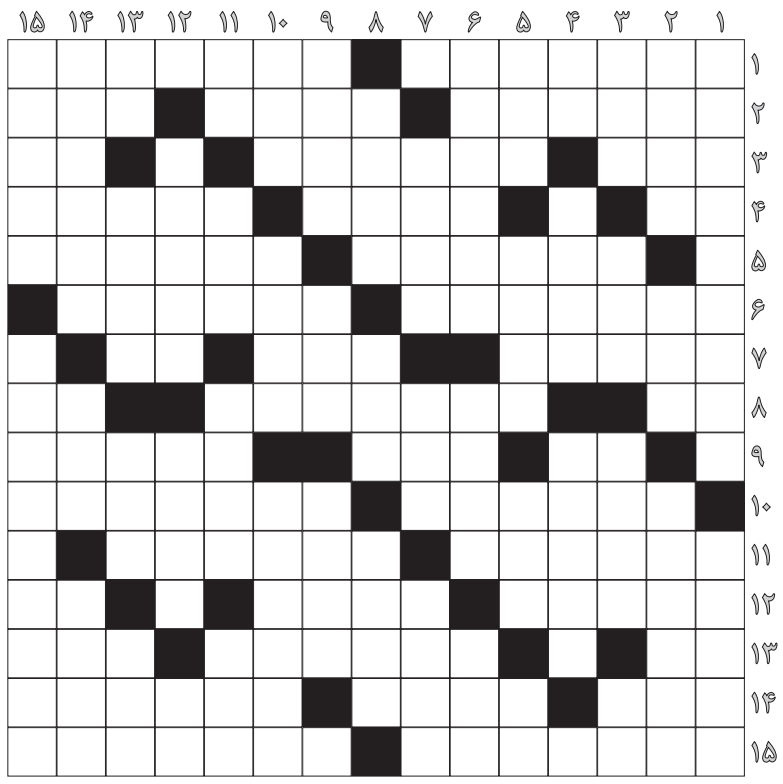
Ho_aminian@yahoo.com

افقی

۱- تهوع- وسیله کاهش‌دهنده جریان ۲- کامپیوتر- ستاره‌ای نورانی- واحد سرعت هواپیما ۳- لحد- ایمان آوردن- خلاف پیش ۴- میوه مربایی- نمایشنامه‌ای از فدریکو گارسیالورکا- تنبل ۵- قطار برقی شهری- مناطق سرد ۶- عالم و بسیار دانا- نام قدیم دریای خزر ۷- بیاض- از هم پاشیده- عدد خیطی ۸- از الفبای زبان آلمانی- پایتخت مجارستان- ضمیری عربی ۹- ناخن ستوران- اهلی- تروتازه، شادمان ۱۰- تافتن، چنبره زدن- از نقاط دیدنی استان خراسان رضوی ۱۱- مخروبه- مبارز خستگی‌ناپذیر علیه نژادپرستی در آفریقای جنوبی ۱۲- اشکال نامرتب- بزرگ- عصاره و شیره ۱۳- حجمی مسموم از دود توتون- کم‌تجربه و تازه‌کار- توپ چوگان ۱۴- گل نومیدی- خروشنده- شهری در استان همدان ۱۵- نام سابق خیابان امیرکبیر تهران- کاتب.

عمودی

۱- از آثار دیدنی و باستانی استان کرمان- یار پیچ ۲- شهری در استان مرکزی- کاهش- مباشر ۳- از ماه‌های تابستان- از یک پدر و مادر- نمایشی با حیوانات تربیت‌شده- پسوند شباهت ۴- نت موسیقی- دارای درجه بالاتر- درهم فشرده شدن میان انگشتان ۵- لون- از جانوران تک‌یاخته‌ای- شهر صنعتی آلمان- خرس فلکی ۶- شیطان- برج کبوتران- دستور ۷- دخول- رتبه ورزشکار کاراته- میوه درختی خوشه‌ای که دانه‌هایش مانند عدس، قهوه‌ای‌رنگ و ترش‌مزه است ۸- چهره- بدهی به صورت اقساطی- از گازها ۹- هدیه دادن- رشته‌کوه‌های عظیم اروپای غربی در شمال ایتالیا و فاصله میان فرانسه از سوئیس و آلمان- مقوایی که نام دارنده آن بر آن است ۱۰- تعهد اخلاقی که شخصی در قبال دیگری احساس می‌کند- پوست گندم- صدای نوزاد بی‌قرار ۱۱- دودمان- بیم- از واجبات نماز- آزاد ۱۲- دفتر شماره نامه‌ها- مرکز نروژ- صدمتر مربع ۱۳- موضوع- الگو، نمونه- کوهی در کهگیلویه- گیاه کتیرا ۱۴- اخیر- اسباب تناسل نباتات- لوله باریکی در ساقه گیاه ۱۵- صورت- مکانی در شهرری.



حل جدول شماره ۹۹۲