روانپزشک خانواده

روانشناسی زندگی روزمره
نوروز، رنگ نوزندگی

دکتر بهنام اوحدی*
www.iranbod.com

■ ما نسل دهه چهل و پنجاهی‌ها بچه که بودیم، هنوز بسیاری (شاید بیش از نیمی) از تلویزیون‌های خانه‌ها سیاه و سپید بودند و بسیاری (شاید کمتر از نیمی) از خانه‌ها اصلا تلویزیون نداشتند اما خانه‌ها و خیابان‌هایمان آب و رنگ دیگری داشتند. چه بسیار خانه‌هایی را به یاد می‌آورم که همچون کافه نادری، نیمی از دیوارشان صورتی و نیم دیگر سبز مغز پسته‌ای یا آبی و نیلی آسمانی بود. خودروها، جورواجور و رنگارنگ بودند؛ خیابان‌ها شهر فرنگی از همه رنگ بود: صورتی (به رنگ شن‌های صورتی رس بیابان‌های میهن‌مان)، سبز انگوری، سبز کاهویی، آبی آسمانی، سرخ دانه‌اناری، قرمز گوجه‌ای، نارنجی پرتقالی، زرد قناری، بنفش جیغ و...

نسل ما دهه چهل و پنجاهی‌ها در میان چنین رنگ‌هایی بزرگ شدیم؛ آن هنگام هنوز خانه‌ها باغ و باغچه داشتند و ما کودکانی گرفتار و اسیر جنگل آسفالت و سیمان نبودیم که آپارتمان‌مان حتی اندک بالکنی برای نشستن یا ایستادن و به آسمان بامداد یا شامگاه نگریستن نداشته باشد، اما این راز هنوز برای من پوشیده مانده که چه شد که رنگ‌هایی همچون صورتی خوش‌رنگ، سبز مغز پسته‌ای، آبی آسمانی و... از آشیانه‌ها و ماشین‌هایمان پر کشید و جای خود را به کرمی و قهوه‌ای و به تازگی خاکستری، مشکی نوک‌مدادی و سیاه زغالی داد. رنگ پوشش‌های‌مان هم که آشکار است!

ویدئو ارمغان دوست‌داشتنی و رویایی نسل من، هم نتوانست ما را از باغچه و درخت و گل جدا سازد؛ در میان جنگلی کوچک از درختان جورواجور میوه، گل‌ها و گیاهان گوناگون و حوضی آبی با ماهی‌های قرمز، از رژه مورچه‌ها، لانه ساختن، تخم گذاشتن و جوجه آوردن پرندگان، نیرنگ بازی و پدرسوختگی کلاغ و مکر و فریبکاری گربه نکته‌ها آموختم و خستگی‌ناپذیری مورچه‌ها و کوشش کرم‌های خاکی برایم درس و سرمشق شد. از درخت‌ها و آلاچیق‌ها با لذت بالا می‌رفتم و از آن بالا و بلندی نیز، همچون روی زمین با واقعیت‌های هستی آشنا می‌شدم. آری کودکی نسل من و

نسل‌های پیش از من در حوض و حیاط و باغ و باغچه گذشت و شخصیت و منش ما در آن پیکره و چهارچوب یافت. ما به دیدن «شوید و جعفری» خو گرفته بودیم و با آوای گرم و مخملین «هوشنگ لطیف‌پور» در «خپل و باغ گل‌ها» به آرامش می‌رسیدیم.

باغچه برای کودک، گزیده گیتی و چکیده هستی است که عناصر چهارگانه (باد، خاک، آب، آتش) را در آن می‌آزماید و قواعد و مقررات حیات و رازهای بقاء را در آن فرامی‌گیرد اما باغچه‌ها، همچون باغ‌های معلق بابل، آهسته و آرام لابه‌لای عکس‌های آلبوم‌ها و گوشه‌های خاطرات ذهن‌ها محبوس و محو شدند. «خپل و باغ گل‌ها» نیز همچون سریال هویت‌ساز فراموش‌ناشدنی «سفرهای دور و دراز هامی و کامی در وطن» در فراموشخانه گرفتار شد!

اکنون، باغچه در متن زندگی کودکان ایران امروز وجود و حضور ندارد؛ دیگر باغچه، این چکیده هستی و گزیده گیتی، نقشی در شکل‌دهی به منش و شخصیت و خلق و خوی ایرانیان نسل‌های آینده ایفا نمی‌کند. در این راستا، این فضای واقعی و طبیعی، جای خود را به فضاهای مجازی و مصنوعی همچون گیم و سگا و پلی‌استیشن و اینترنت و ماهواره داده است. نمی‌دانم در آینده، اگر کاشتن لوبیا در کاغذ جوهرخشک‌کن علوم دوم دبستان هم جای خود را به چگونگی کار با فلان نرم‌افزار یا آشنایی با بهمان سخت‌افزار بدهد، آیا تا این اندازه لج کودکان از «سکه کاشتن پینوکیو» برای درو کردن سکه‌های پرشمار درخواهد آمد یا نه؟

نوروز، این هنگامه رنگ به رنگ شدن پیرامون، فرصت خوبی برای آشتی دوباره درون با «رنگ زندگی» است؛ سبزه انداختن، تخم‌مرغ رنگ کردن، سفره هفت‌سین چیدن و گشت و گذارهای خانوادگی در کوه، دشت، چشمه‌سار و کشتزار، راهکارهایی برای این آشتی با رنگ و زندگی و طبیعت هستند تا زندگی آپارتمان‌نشینی کنونی، مردان و زنان فردا را از رشد روانی شایسته محروم نسازد و اندیشه و شناخت و بینش و منش او را در چارچوبی کلیشه‌ای و ماشینی به بند نکشد. این فرصت یگانه را از دست ندهیم.

***روانپزشک و روان‌درمانگر مشکلات جنسی زناشویی و خانوادگی**

نقش خوراک در بهبود وضعیت جسمی-روانی

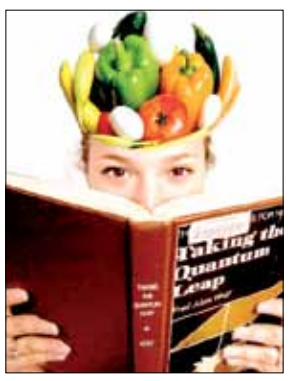
عضو فراموش شده تغذیه

حمید خواجه‌پور*

۱- «اضطراب و افسردگی صرفا نشانه‌های ناخوشایندی نیستند که پزشک باید از میانشان بردارد بلکه ممکن است حاکی از آن باشند که فرد احتیاج دارد کل رویکرد خود را به زندگی مورد بررسی مجدد قرار داده و آن را تعدیل کند (از جمله با تغییر در عادات تغذیه‌ای). یکی از نظریات موجود در رابطه با ماهیت بیماری‌های روانی که رویکرد زیست‌شناختی نابهنجار نامیده می‌شود حاکی از این است که اختلالات رفتاری یا روانی به علت نابهنجاری‌های بیوشیمیایی یا فیزیولوژیکی در دستگاه عصبی مرکزی به وجود می‌آیند. وابستگی پدیده‌های روانی به ساختمان و عملکرد مغز کاملا شناخته شده است و دانش جدید نوروبیولوژی که درباره انتقال پیام از طریق سیناپس‌های عصبی (توسط نوروترنسمیترها یا همان مواد بیوشیمیایی همچون سروتونین و...) بحث می‌کند، موید این نظریه است. تجربه اضطراب رخدادی است معلول چند عامل که این عوامل موجب می‌شوند استعداد ژنتیکی فرد مجال بروز یابد. این امر ناشی از تنوع و تفاوت‌هایی است که در سیستم انتقال عصبی سلولی فرد وجود دارد. پیروان دیدگاه التقاطی (در مورد علل ایجاد بیماری‌های روانی و درمان آنها) مدل زیستی-روانی-اجتماعی را برمی‌گزینند، انسان ترکیبی از جسم و روح است یعنی ترکیبی مادی-روانی. این امر با دیدگاه جامع‌نگر در روانپزشکی جدید نیز سازگار است که دلیل ابتلا به بیماری را مجموعه‌ای از عوامل زیستی و روانی می‌داند.» این جملات همگی از کتاب با ارزش «درآمدی بر فلسفه طب» ترجمه «همایون مصلحی» از انتشارات طرح نو چاپ سال ۱۳۸۰ نقل شده‌اند که ماحصل تفکرات یک روانپزشک، یک فیلسوف و یک متخصص گوارش است. از نکات بارز این کتاب، بررسی رویکردهای گوناگون روانپزشکان در مواجهه با بیماری‌های روحی-روانی است که در آخر، به کارگیری مجموعه‌ای از تفکرات و نظریات مختلف را (با در نظر گرفتن مسایل بیوشیمیایی و فیزیکی سیستم عصبی در کنار وضعیت و سابقه روحی-روانی فرد) در یاری رساندن به فرد بیمار یا در پیشگیری از ایجاد مسایل ذهنی موثرترین راه ممکن دانسته‌اند.

۲- آنچه ما در دو قسمت گذشته سعی کردیم درباره تاثیر یک برنامه غذایی سالم در ایجاد و حفظ یک سیستم عصبی پایدار و با ثبات برای رسیدن به حداکثر توان مقابله با بمباران هیجانات مثبت یا منفی روزمره بیان کنیم، همگی به بخش اول از دو رویکرد فوق‌الذکر یعنی فراهم کردن سخت‌افزار مناسب با برآورده کردن نیازهای تغذیه‌ای یک سیستم عصبی کارا برمی‌گردند. با توجه به جدیدترین تحقیقات صورت پذیرفته در مورد عملکرد مغز که مرکز اصلی تمامی اعمال حیاتی انسان است، درمی‌یابیم که اهمیت دادن به تامین نیازهای تغذیه‌ای شناخته‌شده سلول‌های تشکیل‌دهنده بافت مغز می‌تواند در بالا بردن ضریب دقت عمل و تسهیل بسیاری از امور ذهنی یا رفتاری که مستقیما با سیستم عصبی و در نتیجه مغز انسان مرتبطند، موثر باشد ولی متاسفانه معلوم نیست که چرا این مقوله تا این حد مغفول مانده، به طوری که می‌توانیم مغز را یک عضو فراموش‌شده در توصیه‌های تغذیه‌ای بدانیم در حالی که مهم‌ترین و با ارزش‌ترین ارگان بدن به حساب می‌آید.

۳- از جمله وظایف این عضو، مساله به ظاهر ساده ولی بسیار پیچیده حافظه است که از دیر باز مورد توجه ابنای بشر قرار داشته و امروزه در اثر فراگیر شدن مشکل آلزایمر در جوامع مختلف از اهمیتی دوچندان برخوردار شده است. مادران باردار حتی با دارا بودن تحصیلات عالیه به تاثیر مصرف کندر در بالا رفتن سطح هوش و حافظه کودک خود عقیده دارند؛ باوری که امثال آن هنوز نه قابل اثباتند و نه رد. در همین راستا قریب به اتفاق افراد، فسفر را نیز بحق به عنوان یکی از املاح صد در صد مهم در بهبود عملکرد مغز می‌شناسند اما چیزی که اکثرا از نظر دور می‌ماند و بخش عمده‌ای از ناکارآمدی سیستم عصبی و مخصوصا مغز در انجام وظایف روزمره و عادی آنها به عدم توجه کافی در این زمینه مربوط می‌شود، همان مسایلی است که در ایجاد اکثر بیماری‌های مزمن دیگر هم از آنها نام برده‌ایم، مسایلی همچون کمبود ویتامین‌های گروه B، املاح و کربوهیدرات‌های مرکب در منوی غذایی به دلیل کم‌رنگ بودن سهم میوه و سبزی و بالا بودن میزان قندهای ساده، شیرینی‌جات و غذاهای چرب و از طرف دیگر بالا بودن مواد مضری همچون فلزات سنگین و رادیکال‌های آزاد در غذای مصرفی روزانه. مثلا یکی از عمده دلایل ایجاد فراموشی، ورود آلومینیوم موجود در ظروف پخت‌وپز از طریق غذای مصرفی به بدن است.



اهمیت دادن به تامین نیازهای تغذیه‌ای شناخته‌شده سلول‌های تشکیل‌دهنده بافت مغز می‌تواند در بالا بردن ضریب دقت عمل و تسهیل بسیاری از امور ذهنی یا رفتاری که مستقیما با سیستم عصبی و در نتیجه مغز انسان مرتبطند، موثر باشد

۴- نقش تخریبی رادیکال‌های آزاد که به اختصار در قسمت سرطان و تغذیه به معرفی آنها پرداختیم در اکثر مشکلات رفتاری و روانی مانند اضطراب، فراموشی و افسردگی شناخته شده است. در تمام این موارد، توصیه‌های تغذیه‌ای در مراجع معتبری مانند کتاب «تغذیه و مراقبت بر مبنای تشخیص» حول محورهایی همچون بالا بردن میزان آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین C، ویتامین‌های گروه B و املاح با استفاده از وعده‌های میوه و سبزی، مغزها، حبوبات و غلات، کاهش قندهای ساده دریافتی (که در قسمت کربوهیدرات‌ها مورد بررسی قرار گرفتند)، به حداقل رساندن چربی‌های حیوانی و ایجاد نظم در تنظیم برنامه غذایی هستند.

۵- در اینجا با توجه به محدودیت فضا به اجمال، مهم‌ترین توصیه‌های تغذیه‌ای در مورد شایع‌ترین مسایل مربوط به سیستم اعصاب و روان را ذکر می‌کنیم. الف- آلزایمر: دریافت مقدار زیاد ویتامین‌های E و C، کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده‌آل، مصرف سلنیوم و سایر آنتی‌اکسیدان‌ها، عدم استفاده از ظروف آلومینیومی، کاهش هموسیستئین از طریق افزایش مصرف اسید فولیک، B6 و B12، جلوگیری از یبوست با مصرف فیبر و آب مکفی، بالا بردن مصرف کولین از طریق گنجاندن سویا و تخم‌مرغ در منوی غذایی، عصاره ژینکوبیلوبا و Q10 تاثیر مثبتی دارند. ب- صرع: در سنین پایین‌تر و در صورت عدم پاسخ به داروهای معمول استفاده از رژیم غذایی کتوژنیک (رعایت نسبت یک به سه یا یک به چهار چربی به کربوهیدرات و پروتئین مصرفی که باید حتما تحت نظر متخصص باشد)، عدم استفاده از محرک‌هایی همچون قهوه، چای و انواع نوشابه‌های گازدار، مصرف مکمل کلسیم، ویتامین D به دلیل تداخل داروهای مصرفی ضد تشنج با متابولیسم D، مصرف مکمل فولات و B6، جلوگیری از یبوست. ج- افسردگی، اضطراب و استرس: توجه به نقش اساسی کمبود سروتونین در ایجاد این حالات باعث شده آنها را در یک گروه قرار دهیم. تامین اسید آمینه تریپتوفان در کنار ویتامین‌های گروه B و کربوهیدرات مرکب طبق گفته‌های دو قسمت قبلی، مصرف مکمل‌های امگا-۳، دقت و توجه چند برابر در مصرف این مکمل‌ها در دوران بارداری و پس از زایمان در صورت وجود سابقه قبلی، عدم صرف غذا به تنهایی و تنظیم رژیم غذایی با توجه به نوع تاثیر حالات روحی در ایجاد پرخوری یا بی‌اشتهایی (که نوعی ارتباط متقابل تغذیه و روان محسوب می‌شود و مبحث قسمت آینده را تشکیل می‌دهد)، توجه به احتمال وجود کم‌خونی‌های احتمالی ناشی از فقر آهن یا سایر فاکتورهای خون‌ساز مانند B12، پیروی از منوی غذایی پرپروتئین و کلسیم‌دار با رویکردی گیاهی مثل حبوبات و مغزها، شیرین‌بیان، زنجبیل و علف چای (در مواردی توصیه شده‌اند ولی در صورت مصرف دارو برای جلوگیری از تداخل اثر، حتما با پزشک خود مشورت کنید) و خودداری از مصرف قندهای ساده و محرک‌های ذکرشده. د- پارکینسون: توجه به اثر تخریبی چربی‌های اشباع‌شده در ایجاد این بیماری و قطع مصرف آنها، استفاده از باقلا و سایر حبوبات، بالا بردن میزان پروتئین دریافتی با افزایش مواد غذایی پرپروتئین، توجه به سوءتغذیه احتمالی در اثر کاهش وزن پیشرونده و دریافت کافی مایعات. ه- روان‌پریشی: این مجموعه از بیماری‌ها که شامل حالاتی همچون اسکیزوفرنی، هذیان و توهم است معمولا در بیمارستان‌های خاص مورد درمان قرار می‌گیرند تا احتمال آسیب به حداقل برسد. در این زمینه تحقیقات وسیعی در مورد ارتباط فاکتورهای مغذی با جلوگیری یا درمان این بیماری‌ها صورت گرفته و نظریات گوناگونی وجود دارد ولی توصیه‌های کلی بیشتر در زمینه پیروی از یک تغذیه نرمال در جهت جلوگیری از سوءتغذیه ناشی از مصرف داروهای گوناگون با توجه ویژه به تامین ویتامین C و مقدار فیبر زیاد است.

۶- به نظر می‌رسد در اکثر قریب به اتفاق موارد، نقش ویتامین‌های گروه B و امگا-۳ بی‌بدیل است.

۷- در انتها بد نیست این مساله را هم که در قسمت «نسبیت، اینشتین و تغذیه» گفتیم، با نقل عباراتی دیگر از صفحه ۲۷۶ کتاب مذکور در ابتدای بحث تکرار کنیم که توصیه‌های تغذیه‌ای در اکثر مواقع چیزی جز یافته‌های محققان از مقایسه نیازهای بدن با مواد مغذی موجود در غذاهای گوناگون به صورت روتین و کلی نیست و هر فرد با شرایط خاص وراثتی-فیزیولوژیکی و موقعیت روانی-اجتماعی خود باید به انتخاب بهترین و مناسب‌ترین غذای در دسترس با استفاده از اندوخته‌ها و دانسته‌های خویش اقدام کند والا در اثر مصرف غذای یکسان باید شاهد رفتار و کردار یکسان نزد افراد متفاوت می‌بودیم.

قانون لایب نیتز می‌گوید که امور یکسان، خصایص یکسان به دنبال خواهد داشت اما در بسیاری از مسایل از جمله حالات روانی و رفتاری به نظر نمی‌رسد ماجرا از این قرار باشد. یعنی حالات روانی علاوه بر اینکه مبنایی نوروفیزیولوژی دارند، متضمن خصایص دیگری نیز هستند که موجب می‌شوند در افراد متفاوت به نحو دیگری تجربه شوند.»

***کارشناس تغذیه**

از دندانپزشک بپرس

راهنمایی‌هایی برای سلامت دندان
مراجعه به پزشک ضروری است

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 ۱۹ سال و ۸ ماه سن دارم. آیا می‌شود با ارتودنسی، فک و در کل صورت را پهن‌تر کرد، طوری که فاصله دو گوش بیشتر شود؟

خیر. با ارتودنسی، فاصله بین دو گوش زیاد نمی‌شود. فقط می‌توان لبخند عریض‌تری به دست آورد. برای آن کار باید با جراح فک و صورت مشاوره کنید.

من حدود دو هفته پیش دندان شماره شش پایین خود را با کامپوزیت ترمیم کردم اما از آن روز به بعد هنگام جویدن غذا دندانم اصطلاحاً تیر می‌کشد اما به سردی و گرمی حساس نیست. آیا این یک امر طبیعی است؟ این درد چه مدت ادامه دارد؟ در صورت نیاز به درمان آیا با دارو درمان می‌شود؟

ممکن است پس از ترمیم‌های کامپوزیتی، به دلیل خاصیت انقباضی که در مواد کامپوزیتی وجود دارد، حساسیت موقتی و گذرا ایجاد شود. اگر بعد از حدود یک ماه این درد برطرف نشد، ترمیم کامپوزیت شما باید تعویض شود.

روی یکی از دندان‌های مولر (آسیاب) من یک نقطه سیاه وجود داشت و حالا این نقطه سیاه به ۴ نقطه تبدیل شده است، البته در طول دو سال. می‌خواستم ببینم برای درمان و جلوگیری از ادامه این روند باید چه کار کنم. آیا راهی هست که جلوی زیاد شدنش را بگیرد؟

این نقاط سیاه هم می‌تواند پوسیدگی باشد و هم می‌تواند رنگ‌دانه (Stain) ناشی از خوراکی‌های رنگی مثل چای، قهوه یا سیگار باشد. اگر این نقاط سیاه پوسیدگی باشد باید درمان شود و دندان‌هایتان پر شود ولی لکه‌های رنگی با جرم‌گیری و بروساژ قابل حذف است. لازم است برای معاینه دندان و تشخیص، به دندانپزشک مراجعه کنید.

***جراح، دندانپزشک**

غولی که از «کوزه جنی» برمی‌خیزد
آسیب‌های صوتی ناشی از ترقه‌بازی

دکتر عبدالحمید حسین‌نیا*

یادداشت

چهارشنبه‌سوری، جشن آتش است برای عصر یک روز از سال، ولی ترقه‌بازی که چاشنی چهارشنبه‌سوری شده ماه‌ها پیش از آن در هر کوی و برزن با ترکاندن نارنجک و مواد محترقه زیر پای مردم به قیمت شوکه کردن آنها آغاز می‌شود و تا ماه‌ها بعد از آن ادامه می‌یابد. هر روز در روزنامه حوادث، آتش‌افروزی‌های تازه‌ای درباره ترقه‌بازی و انفجار مواد محترقه می‌خوانیم که انفجار انبوهی از ترقه‌های دست‌ساز، کاشانه‌ای را به نابودی می‌کشاند و معلولان و قربانیانی از خود باقی می‌گذارد.

آسیب‌های صوتی

ضربه‌های صوتی ناشی از هر چیزی، علاوه بر گوش بر سیستم عصبی تاثیر مخربی می‌گذارد و روان فرد را متزلزل می‌کند. در منابع علمی آمده است که دستگاه قلب و عروق نیز از محرک‌های صوتی لطمه‌ای جدی می‌بینند. ضربه‌های صوتی سبب کاهش مقاومت عروق محیطی و رشد غدد فوق کلیوی و در هم شکستن مقاومت در برابر بیماری‌ها می‌شود. جالب اینکه در بررسی شدت محرک‌های زیانبار صوتی که در منطقه خطر واقع است مانند شلیک گلوله، غرش هواپیما، صدای ناهنجار مترو برقی، کنسرت راک، صدای گوشخراش موتور سیکلت، انفجار ترقه با شدت ۱۴۰ دسی‌بل در صدر جدول معرفی شده است (بدترین حالت آسیب‌های صوتی زمانی اتفاق می‌افتد که میزان انرژی صدا زیاد و سرعت تخریب در کوتاه‌مدت باشد، بنابراین ترقه که از مواد محترقه رایج است با صدایی بیش از ۱۴۰ دسی‌بل و در کمتر از دودصم ثانیه، بیشترین آسیب را به حلزون گوش می‌رساند). امروزه مواد آتش‌زا شامل فشفشه، سیگارت و ترقه ساده به مواد محترقه بسیار خطرناکی به شکل نارنجک یا جمع کردن مواد محترقه در کوزه‌ای به نام «کوزه جنی» تبدیل شده و در نتیجه این‌گونه آتش‌افروزی‌ها، ابعاد وحشت‌زایی را به‌وجود آورده است. تمام این عوامل ایجاب می‌کند تا یک بار دیگر تحقیقات همه‌جانبه‌ای از مشارکت جامعه‌شناسان، روانشناسان، پزشکان، آموزگاران و روزنامه‌نگاران در این برهه از زمان در گروه‌های سنی کودکان و نوجوانان به عنوان ضرورتی مبرم در دستور کار قرار گیرد.

***متخصص و جراح گوش، حلق و بینی**

بهترین راه، پیشگیری است
اورژانس‌های چشم‌پزشکی چهارشنبه‌سوری

دکتر حیدر سیاتیری*

از نگاه طبیب

شب آخرین چهارشنبه سال که در بین مردم به چهارشنبه‌سوری معروف است یکی از مراسم قدیمی ما ایرانی‌هاست. متاسفانه در سال‌های اخیر با حوادث ناگواری در این روز روبه‌رو بوده‌ایم. هر سال مواد محترقه‌ای وارد بازار می‌شوند که قدرت انفجار آنها بیشتر از سال پیش بوده و در بسیاری از مواقع برای اینکه قدرت انفجار بیشتری داشته باشند در داخل آنها از خرده شیشه استفاده می‌شود که در زمان انفجار، پرتاب شده و علاوه بر تولید صداهای بسیار گوشخراش و آزاردهنده، آسیب‌های جدی به چشم و سایر اندام‌های بدن وارد می‌کنند. امیدواریم امسال در آخرین چهارشنبه سال شاهد هیچ حادثه ناگواری نباشیم ولی در هر صورت باید خود را برای حوادث احتمالی آماده کنیم. توجه داشته باشید که بهترین راه پیشگیری است. از مکان‌هایی که از مواد محترقه در آن استفاده می‌شود دوری کنید. شما می‌توانید از عینک‌های محافظ یا حداقل عینک‌های طبی خود استفاده کنید. در صورت آسیب دیدن چشم یا پلک‌ها هر چقدر هم که جزیی باشد، مراجعه به چشم‌پزشک و توجه به نکات زیر الزامی است:

-از مالیدن چشم‌ها و پلک‌ها خودداری کنید.

-حتماً در اولین فرصت به اورژانس چشم‌پزشکی مراجعه کنید زیرا در بعضی مواقع آسیب‌های چشمی در مراحل اولیه علائم زیادی ندارند، اما می‌توانند حوادث ناگواری برای چشم ایجاد کنند.

-چشم فرد آسیب‌دیده را با یک وسیله در دسترس مانند لیوان‌های یکبارمصرف یا مقوایی که به شکل مخروط درآورده‌اید بپوشانید. نیازی به گذاشتن دستمال، پنبه یا گاز روی چشم وجود ندارد.

-از هیچگونه پماد یا قطره چشمی استفاده نکنید و چشم‌ها را نشویید زیرا استفاده از آنها می‌تواند آسیب وارده به چشم را شدیدتر کند.

-از آسپرین، ایبوپروفن و موارد مشابه تا رسیدن به اورژانس چشم‌پزشکی خودداری کنید.

-سعی کنید مواد غذایی به بیمار ندهید تا در صورت نیاز به جراحی بتوان در اولین فرصت این کار را انجام داد.

***متخصص چشم‌پزشکی**

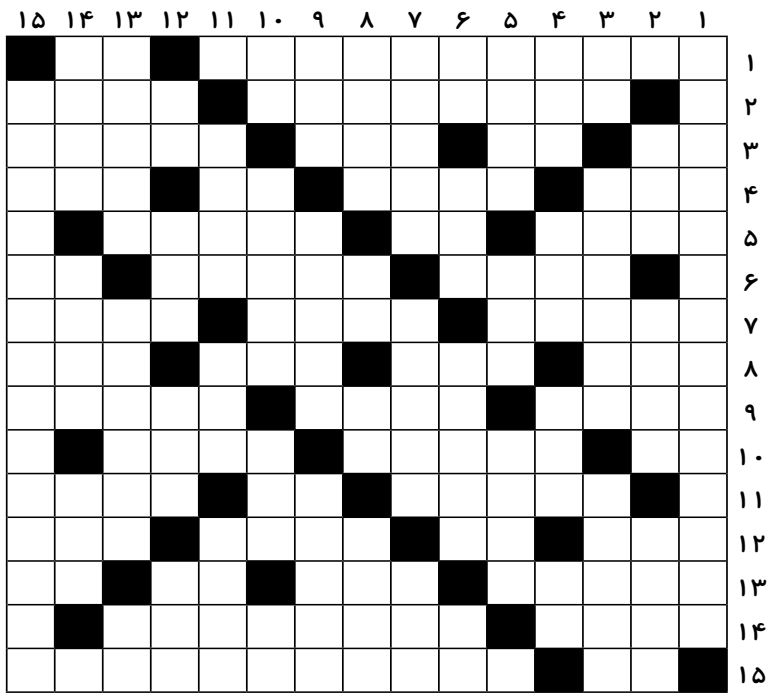
جدول ۱۱۷۹

افقی

۱- نقاش امپرسیونیست فرانسوی خالق «صبحانه قایقرانان» - نام شش تن از پاپ‌ها ۲- فیلم جشنواره‌ای «سیدرضا میرکریمی» به بازیگری «نگار جواهریان» و «رضا کیانیان» - برادر مادر ۳- اشاره دور - من و تو - مقابل باخت - اثری از «بزرگ علوی» ۴- زادگاه «نیما» پدر شعر فارسی - آسایش - حرف همراهی - خنک ۵- صید - نفس خسته - هنر هفتم ۶- نویسنده انگلیسی «لبه تیغ» - پایتخت استونی - عضو دونده ۷- نجات و آزادی - سنگی سخت (گرانیت) - ماده رنگی محلول در آب در هنر نقاشی ۸- بذله‌گو - بام دنیا - کم حجم - هنر به انگلیسی ۹- یار و موافق - شهری در کرمان - از حشرات ریز ۱۰- ترمز چهارپا - با هم فرق داشتن - زبان مردم پاکستان ۱۱- بدلی و ساختگی - واحد مساحت - بیماری کم‌خونی ۱۲- مخفف «اورا» - طایفه‌ای در غرب - کوچک‌ترین سوره قرآن مجید - خورشید ۱۳- نویسنده ایرانی «هنر داستان‌نویسی» - خداحافظی فرنگی - غذای ساده - ضمیر مونث انگلیسی ۱۴- تیم قدرتمند فوتبال فرانسه - بازیگر خانم فیلم «آینه‌های روبه‌رو» به کارگردانی «نگار آذربایجانی» ۱۵- سنگریزه - آهنگساز آلمانی قرن نوزدهم که در «وین» به کار می‌پرداخت.

عمودی

۱- اپرایی از «روسینی» آهنگساز ایتالیایی از روی اثر معروف «بورمارشه» ۲- منقار - تراژدی‌نویس یونانی مولف «ایلیاد» - سبز شدن و روییدن ۳- از پسوندها - تابلویی از «داوینچی» نقاش «لبخند ژوکوند» - اثری از ابن‌سینا ۴- پندار و گمان - فلز چهره - مهمانسر - صحنه نمایش ۵- سحرکننده و افسونگر - نشانه - کشور آفریقایی با مرکز «باماکو» ۶- علامت بیماری - درک - مساوی و هم‌سنگ - غول دم‌بریده ۷- ترسا - از نقش‌های زینتی ایرانی در نقاشی و قالیبافی و مانند آن - جرم و گناه ۸- جنس مدال مقام دوم در ورزش - لنگه - صدای پرواز مگس - متاع ۹- پسوند همشهری - نویسنده و فیلسوف فرانسوی مولف «جنگ شکر در کوبا» - از گیاهان دارویی ۱۰- نام ترکی - ترازنامه - مرده ریگ - حرف نازی‌ها ۱۱- کتاب ارژنگ از اوست - میانه هر چیز - سوار ۱۲- ویتامین زمستانی - حواس پرت - کتاب مقدس هندوان - اخگر ۱۳- پرهیزگار - واژگون - بله آلمانی ۱۴- اشعه جدید با کاربردهای فراوان در پزشکی - تنگ آب - فیلم شاهد احمدلو ۱۵- کتابی از «نورمن میلر» نویسنده آمریکایی قرن بیستم.



حل جدول ۱۱۷۸

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	ش	■	م	ه	د	ی	ص	ب	ا	غ	ز	ا	د	ه
۲	ب	ه	ر	ه	■	ل	ا	ل	ا	■	م	ا	س	ر	و
۳	ز	ا	و	ر	ا	■	ک	ا	ی	ت	■	د	ک	و	ر
۴	ا	د	ا	■	د	ک	■	ب	ن	ا	ب	■	ا	غ	ا
۵	ر	ت	■	د	ی	ا	ب	ت	■	ب	ن	د	ر	■	■
۶	ت	■	ه	ی	ت	ل	ر	■	ن	ت	ا	ج	■	ت	پ
۷	و	ا	ج	ب	■	ج	ا	ن	د	ا	ر	■	ک	م	ا
۸	ل	ی	و	ا	ن	■	ب	س	ا	■	س	و	پ	ا	پ
۹	ی	ا	م	■	ش	ه	ر	ا	ر	ا	■	د	و	ر	و
۱۰	د	ز	■	ح	ا	و	ی	■	ه	م	ک	ا	ر	■	ش
۱۱	■	■	ب	ی	ن	ا	■	ت	ا	ی	ی	د	■	س	د
۱۲	ش	ا	ه	■	ه	ز	ا	ل	■	د	ا	■	ن	ا	و
۱۳	ک	ل	ا	ه	■	ی	ل	ا	ن	■	ت	ن	ا	س	خ
۱۴	و	ا	ر	و	ن	■	ا	ل	ی	س	■	ا	ی	ا	ت
۱۵	ر	و	ی	ا	ت	ی	م	و	ر	ی	ا	ن	■	ت	ن

سودوکو ۱۸۳

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.

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

حل سودوکو ۱۸۲

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