



شادفر-رژیم غذایی سالم، تأثیر زیادی در سلامتی و کیفیت زندگی ما دارد. با این حال، داشتن تغذیه روزانه سالم، آن قدرهاهم پیچیده نیست که آن را سنگی بزرگ و نشانه نزن بدنیم. توجه به کالری در یافتی، درشت مغذی ها و ریز مغذی ها و به طور کلی داشتن اندکی دانش تغذیه و پایدنی به اصول درست آن، ما را به سمت دستوره‌های غذایی سالم و زندگی بهتر سوق می دهد. پرسش هایی مانند چی بخوریم یا چی نخوریم شاید از همیشگی ترین سؤال هایی است که افراد با آن روبه رو هستند که در ادامه به پاسخ آن اشاره می کنیم.



- **چی بخوریم؟**
- **سبزیجات:** این دسته از خوراک ها کالری کم و ارزش غذایی بسیاری دارند.
- **میوه ها:** مصرف میوه به دلیل اینکه تأمین مواد معدنی و ویتامین ها را آسان می کند، ضامن سلامتی ماست. میوه هایی با رنگ متنوع، بدن را از انواع آنتی اکسیدان ها بهره مند می کنند.
- **گوشت و ماهی:** بیشتر مردم به مصرف گوشت بدبین هستند. با وجود این، یک وعده سالم از گوشت (که از قصابی تهیه شده) به مراتب بهتر از غذاهای ناسالم بسته بندی است. ماهی هم همیشه انتخابی درست است.
- **آجیل ها:** این دانه های خوراکی منبعی بی نظیر برای چربی های سالم هستند.
- **تخم مرغ:** از سالم ترین غذاهای جهان، تخم مرغ است که مقدار مناسبی پروتئین، امگا ۳ و مواد معدنی دارد.
- **لبنیات:** شیر، ماست طبیعی و... منبعی مناسب و ارزان برای پروتئین هستند. البته لبنیات پر نمک مثل دوغ و برخی پنیر ها در این فهرست قرار نمی گیرند.
- **نان سالم:** انواع نان، به ویژه نان جو در رژیم غذایی سالم باید گنجانده شود.
- **سبزی و ادویه:** برخی سبزی ها و ادویه ها مقدار بسیار زیادی مواد معدنی دارند.



- **چی نخوریم؟**
- **کالری مایع:** نوشابه ها به ویژه نوشابه انرژی زا را ترک کنید.
- **شیرینی:** شیرینی از ترکیب آرد سفید، چربی اشباع خامه و شکر درست می شود و به شدت ناسالم است.
- **آرد سفید:** رد تصفیه شده یک خوراکی ناسالم است. سعی کنیم نان سفید کمتری مصرف کنیم.
- **کره گیاهی:** کره گیاهی از افزودن مصنوعی یک هیدروژن به روغن مایع به دست می آید و غذایی بسیار ناسالم است. هرگز از کره گیاهی استفاده نکنیم.



- **توصیه های خوراکی**
- ریزه خواری را کنار بگذاریم، و فقط زمانی غذا بخوریم که واقعا گرسنه هستیم.
- وقتی غذا بمان تمام می شود، به دلیل خوش مزه بودن غذا، دوباره بشقاب را پر نکنیم.
- نوشابه، دوغ و ماءالشعیر کالری دارند و مصرف آن ها ساده است. آب بخورید. آب با افزودن کمی لیمو تر تازه به آن، انتخابی عاقلانه تر برای نوشیدن است.
- پای ظرف بزرگ آجیل نشینیم و یک مقدار مشخص آجیل برداریم و خود را به همان مقدار محدود کنیم.

استرس سفر نظم بدن را به هم می ریزد

● **شهروند:** خانی بیست و هشت ساله هستم. دوسالی می شود که متاهلم. همیشه عادت ماهیانه منظمی داشته ام، ولی این بار بعد از یک هفته از تمام شدن دوره قاعدگی، مجدد خون دیدم که مصداق شد با پایان سفر سه روزه ام. خیلی نگرانم. ممنون می شوم که سریع تر جواب بدهید.

سفر و استرس ناشی از آن معمولاً سبب بی نظمی های قاعدگی در زنان می شود. گذشته از آن، اینکه در سال یک بار نظم عادت ماهیانه شما به هم بریزد، موضوعی طبیعی است و جای نگرانی ندارد. ولی اگر باز هم تکرار شد، حتماً به یک متخصص زنان و زایمان مراجعه و مشکل را علت یابی کنید.



دکتر مرضیه نظیفانزاده
متخصص زنان و زایمان

● **شهروند:** دوسه ماهی می شود که روی سینه سمت چپم، خط های قرمز (مایل به بنفش) ایجاد شده است. در سینه سمت راست هم این خط ها دیده می شود، ولی خیلی کم رنگ تر. پیش از دوره قاعدگی هم سینه سمت چپم به شدت درد می کرد. قرص دیان مصرف می کنم. وجود این بخش های قرمز رنگ اطراف هاله سینه سخت نگرانم کرده است. حس می کنم رگ هایی داخل سینه است که برجسته شده است. به نظر شما دلیل آن چیست؟

کاش اطلاعات بیشتری در باره خودتان می دادید تا بهتر بتوانم راهنمایی تان کنم. حتماً باید به پزشک مراجعه کنید و معاینه شوید و علت های مختلف بررسی شود. اگر نیاز باشد، پزشک برای شما سونوگرافی و ماموگرافی تجویز می کند. اگر مشکل خاصی مطرح نباشد، مشکل مربوط به قرصی است که مصرف می کنید. در غیر این صورت هم، تا تغییر ساده رژیم غذایی، مشکل برطرف خواهد شد.

کنارت هستیم

راهکارهای گذراندن دوره نوجوانی برای ارتباط خوب والدین با فرزندان

سمیرا شاهیان | از وقتی موبایل دستش گرفته، فقط سرش توی گوشیه ویس!،،، مگه به حرف کسی گوش می ده! از صبح تا ظهر که مدرسه است، بعد از ظهرها هم نه مهمانی می آد نه جایی. دانم بی حوصله است و هر حرفی بهش می زنیم، جواب سر بالا می ده!،،، نشد من حرفی بهش بزنم و نگه که داری من رو قضاوت می کنی. اصلاً معلوم نیست بچه های این دوره نمونه حرفای قلمبه سلمبه رو از کجا یاد گرفتن؟! این ها شاید از معمولی ترین گلايه های هر پدر و مادری باشد که فرزند نوجوان دارد. موضوع ارتباط بین والدین و نوجوانان از گسترده ترین مباحث روان شناسی است که در یک فرصت کوتاه نمی توان به همه ابعاد آن اشاره کرد. مهم ترین و شاید ریشه ای ترین نکته در باره این موضوع، بحث ارتباط خوب است؛ ارتباط خوب والدین با نوجوان در بستر سبک های تربیتی، مادر، اینجا فرض را بر این می گیریم که سبک فرزند پروری خانواده ها متعادل بوده است؛ یعنی بهترین روشی که تا الان توصیه شده است. با این فرض، همراه با حسین جانعلی پور، روان شناس کودک و نوجوان، راهکارهای مؤثری در زمینه ارتباط برقرار کردن خانواده ها با نوجوانان ارائه می کنیم.

گروه های دوستی

برخلاف تصور خیلی از خانواده ها که اجتماع، آموزش های خوبی به نوجوانان نمی دهد و فضای اجتماعی آن قدر ناکارآمد است که در مسائل تربیتی آن ها تأثیر منفی می گذارد، توصیه می شود با نام نویسی نوجوان در کلاس های گروهی و آموزشی، آن ها را به گروه های دوستی دعوت کنید.

راهکارها

فضاهای تفریحی

زمینه تفریح نوجوانان با والدین را فراهم کنید. مهم ترین مشکلی که اکنون بین خانواده ها به چشم می خورد؛ خواسته یا ناخواسته مشکل ساعت کاری زیاد سرپرست خانواده برای تأمین معیشت و کسب درآمد است. به همین دلیل در خیلی از خانواده ها، پدر کمترین نقش را در فضای خانوادگی و تربیتی دارد، یعنی در عمل از صبح تا دیروقت مجبور است سر کار باشد. از طرفی، اگر فضای تفریحی هم برای نوجوان فراهم است، پدر و مادر همسو و همگام با هم در فضای تفریحی بچه ها نقش ندارند.

نکته: فضاهای تفریحی باید مطابق با میل فرزند باشند؛ گاهی خودمان فضای تفریحی را طراحی می کنیم و در تضاد با میل فرزندمان است.

آزادی عمل

معمولاً وقتی از آزادی عمل نوجوانان صحبت می کنیم، خانواده ها کمی می هراسند و نگران می شوند. در صورتی که توصیه می کنیم با نظرسنجی از نوجوان در باره فعالیت هایشان، آزادی مناسب و عاقلانه به آن ها بدهیم. انتخاب پوشش و رنگ آن یکی از این آزادی هاست. برای نمونه برخی پدر و مادرها فرزندشان را به خرید می برند، ولی رنگ و نوع تیپ بچه را باید خودشان انتخاب کنند که اشتباه است.

نکته: یکی از ویژگی های خلقی و رفتاری های اجتماعی نوجوانان سوء استفاده است، ولی اگر مهربانی و صبر را در روش فرزند پروری لحاظ کنیم، با کمترین مشکل روبه روی می شویم. حتی در بهترین راهکارهایی که در حوزه کودک و نوجوان ارائه می شود، مشکلاتی هست. به همین دلیل والدین در زمینه مسائل تربیتی باید مهربان باشند؛ برای نمونه مطابق با میل فرزندشان برای اوفضای تفریحی فراهم کنند. ویژگی دوم در کنار مهربانی، اقتدار است. آزادی دادن به نوجوانان یک راهکار برای ارتباط خوب داشتن با اوست، ولی اگر در این فرمول والدین احساس می کنند پوشش یا تفریحی که نوجوانشان انتخاب می کند، متناسب با عرف اجتماع نیست و آسیب زاست، در قالب اقتدار می توانند خط قرمزی برای او تعیین کنند.

بازی های هیجانی

در گروه سنی نوجوان، مغز به شدت هیجانی است. در دوره بلوغ، بچه ها پر خاشگر و ستیزه جوی می شوند. چون به شدت هیجانی هستند، به دنبال هیجان خواهی بیشتریند. توصیه می شود تفریح ها و ورزش های هیجانی برایشان در نظر بگیرند. متأسفانه گاهی پدر و مادرها حتی در انتخاب این آزادی های مناسب هم دخل و تصرف می کنند و برای نمونه پسر نوجوانی را که دوست دارد کاراته یاد بگیرد، وادار می کنند کلاس فوتبال برود. پیشنهاد می شود بازی های هیجانی را در بستر خانواده ها برای نوجوانان فراهم کنید. گفتن دائم «این کار را نکن» یا «این حرف را نزن» هم توصیه نمی شود.

درک و همدلی

متأسفانه یکی از مشکلاتی که امروزه در زمینه فاصله والدین با نوجوانان به چشم می خورد و ارتباط خوب با والد را دچار مشکل می کند، درک و همدلی است. در دوره نوجوانی بچه ها احساسی هستند و اگر در آن ها رویکرد و تفکر منطقی به شکل بزرگسالان نیست، امری طبیعی است. بنابراین در صورتی که ما در قبال رفتار خطا یا اشتباه آن ها، درک و همدلی نداشته باشیم، دچار بحران می شوند و بیشتر از خانواده فاصله می گیرند.

پیام های حمایتی

چرا بیشتر نوجوانان فاصله شان با والدین زیاد می شود؟ چرا تفکرها، ایده ها و اشتباهاتشان را برای والدین تعریف نمی کنند؟ به این دلیل که والدین قضاوت و ترور شخصیتشان می کنند یا در عمل پیام های مهم «من هستم»، «حمایت می کنم»، «تکیه گاهتم» را به آن ها نمی دهند. والدین در این دوره سنی پیام بدهند که او درک و حمایت می کنند. دوره نوجوانی پر از چالش و بحران است، از این رو نوجوانان باید به یقین برسند با وجود همه اشتباه ها، نواقص و ویژگی های شخصیتی شان که هم عامل ژنتیک و هم محیط است، پدر و مادر در کنارشان هستند.



مهربانی بی قید و شرط

تا این بخش گفته شد پدر و مادرها مهربان و مقتدر باشند. در باره مهربانی توصیه می شود توجه و محبت بی قید و شرط داشته باشند و این طور نباشد که در ازای مهربانی هایشان، شرط تعیین یا سرزنش کنند. همچنین محبت برای نوجوانان باید ملموس و عینی باشد، یعنی حس محبت والدین به نوجوان منتقل شود.

۱۹ سالگی

در خیلی از کشورهای دنیا، تا پایان دوره نوجوانی یعنی نوزده سالگی (بر اساس تعریف یونیسف نوجوانی از ۱۰ تا ۱۹ سالگی است) فرزندان مجوز استفاده از اینترنت و حق مالکیت بر گوشی موبایل را ندارند، ولی متأسفانه در کشور ما، خرید و سالی مانند گوشی موبایل، تبلت و لپ تاپ برای فرزندان، آن هم از کودکی به عنوان یک ابزار تشویقی استفاده می شود. در چنین اوضاعی وقتی برخی والدین از وابستگی افراطی فرزندشان به گوشی موبایل گله می کنند، دوره بیشتر ندارند، راه نخست اینکه گوشی را قهرآمیز و جبری از نوجوان بگیرند که با این کار فاصله او با والدینش بیشتر و از آن ها فراری می شود. همچنین در موقعیت های مختلف احتمال دارد دروغ بگویند یا حتی از منزل فرار کنند و در معرض چنین آسیب های اجتماعی ای قرار بگیرد. راه دوم هم این است که تسامح کنند. برای پیشگیری از چنین مشکلی، توصیه می شود پدر و مادر از دوره کودکی فرزندشان ابراز کنند گوشی موبایل متعلق به خودشان است و فقط برای استفاده موقت آن را در اختیار فرزند می گذارند و هر زمان که احساس کنند فرزند به وظایف و تعهدات خودش و خواسته های پدر و مادر تن نمی دهد، مجاز هستند گوشی را بگیرند. البته توصیه می کنیم اگر والدین با چنین مشکلی روبه رو شدند، به مشاور و مراجعه کنند تا او با توجه به اهمیت موضوع آن ها را راهنمایی کند.

۲ گونه محبت

توجه و محبت والدین به فرزندانشان به ویژه نوجوانان باید به دو صورت کلامی و فیزیکی باشد. برای نمونه وقتی پدر خانواده وقتی وارد خانه می شود، دستی روی سر پسر نوجوانش بکشد و به صورت فیزیکی او را نوازش کند. توجه کنید که یکی از فرمول های مؤثر برای جلوگیری از آسیب های اجتماعی در دختران، حفظ رابطه خوب و قوی پدر و دختر است. بنابراین، وقت گذاشتن برای فرزندان و حفظ ارتباط عاطفی بین پدر و دختر، پدر و پسر، مادر و دختر و مادر و پسر یکی از گونه های محبت است. فرزندان هر چه بزرگ تر می شوند، به صورت طبیعی فاصله شان با پدر و مادر بیشتر می شود. به همین دلیل، نباید والدین اجازه بدهند محبتشان به فرزندان کم رنگ شود. گفتن چنین جمله هایی که «بچه هایمان بزرگ شدند و ما نمی توانیم بفشان کنیم و بیوسیمشان» کاملاً اشتباه و خطاست.