

با دست پُر به استقبال نوجوانی برویم

نوجوانی یکی از مهم ترین و حساس ترین مراحل زندگی است، چون هم زمان با شکل گیری شخصیت، نوجوان بررسی و ارزیابی دوباره ای از ارزش ها، باورها و آموخته های پیشین خود دارد. در صورتی که در این شرایط محیط نوجوان به ویژه خانواده او به جای ارائه اطلاعات خام درباره بایدها و نبایدها و ارزش ها و ضد ارزش ها، مهارت برخورد با موقعیت های مختلف به ویژه موقعیت های پرخطر را به او بیاموزند، احتمال وقوع حوادث ناخوشایندی که می تواند زندگی و آینده نوجوان را متاثر کند، کمتر خواهد شد.

موضوعی که برای بنفشه غرابی هم، دست مایه نوشتن کتابی با همین عنوان شده است: «بحران هویت و مهارت های مقابله ای». کتابی که در آن سعی شده ضمن ارائه نظریات جدید در حوزه بلوغ و نوجوانی، بیشتر بر این مسئله تأکید کند که انسان صرفاً وابسته به دوران کودکی و محیط اجتماعی خود نیست و با یادگیری مهارت های مختلف می تواند اثر این متغیرها را به کمترین میزان برساند، همچنین راهکارهایی عملی برای کمک به نوجوانان برای گذار مناسب از این دوران پر آشوب ارائه کند.

دربخشی از متن این کتاب می خوانیم: «بیشتر محققان بر این مسئله تأکید دارند که حوادث استرس زادر زندگی کودکان و نوجوانان (نظیر مرگ والدین) تا حد زیادی با مشکلات رفتاری و هیجانی آن ها ارتباط دارد. هرچند که نباید این مسئله را نادیده گرفت که تفاوت های فردی ناشی از تفاوت در میزان منابع در دسترس (مانند میزان حمایت های خانوادگی و دوستان) یا کیفیت روش های مقابله ای که کودکان و نوجوانان در برخورد با حوادث استرس زا از آن ها استفاده می کنند، می تواند تأثیر بسزایی در پیامد این حوادث بر زندگی آن ها داشته باشد.»



نویسنده: بنفشه غرابی
نشر: قطره
تعداد صفحات: ۹۶ صفحه
قیمت: ۸۵,۰۰۰ تومان

ذره بین
سلامتی

چرا ناخن ها خط خطی می شوند؟

شادفر با احتمال زیاد خطوط عمودی روی ناخن های خود با اطرافیان را دیده اید. این خط ها می تواند ناشی از عوامل مختلفی مانند وارد شدن ضربه و فشار به ناخن، کمبود مواد مغذی، خشکی پوست، کم خونی یا بیماری های دیگر باشد. گاهی هم می تواند ناشی از افزایش سن باشد. در ادامه به رایج ترین دلایل ایجاد این خط های عمودی اشاره می کنیم.



کم خونی

یکی از نشانه های بارز کم خونی، به وجود آمدن خط روی ناخن است. این بیماری ناخن ها را از حالت یکدستی خارج می کند و افزون بر خطوط سبب به وجود آمدن دندانیهایی نیز روی ناخن می شود.

کمبود مواد مغذی

گاهی به وجود آمدن خطوط روی ناخن ناشی از کمبود مواد مغذی مانند پروتئین، اسید فولیک، کلسیم، روی یا ویتامین A است. با مصرف مواد خوراکی و مکمل های می توانید نیاز بدن خود را تا حد زیادی برطرف کنید. توصیه می شود مواد غذایی غنی از ویتامین A را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

خشکی پوست

خشکی پوست هم یکی دیگر از دلایل شایع به وجود آمدن خطوط بر روی ناخن است. توصیه می شود به طور مداوم از مرطوب کننده استفاده و از قراردادن بیش از اندازه دست های خود در آب خودداری کنید.

مانیکور

یکی از دلایل به وجود آمدن خطوط عمودی روی ناخن وارد شدن فشار یا ضربه یا فشار به صدف ناخن است. اگر به طور مرتب ناخن های خود را مانیکور یا از لاک استفاده کنید، قرار گرفتن ناخن در معرض مواد شیمیایی سبب به وجود آمدن این مشکل می شود.

دیگر دلایل به وجود آمدن خطوط روی ناخن

- مشکلات ریوی
- کمبود اسید فولیک بدن
- مصرف دخانیات
- استرس
- کمبود ویتامین B6 یا B12
- کمبود اسید کلریدریک معده
- رماتیسم مفصلی
- خون ریزی رگه ای

درمان خط های عمودی ناخن

اگر خطوط به وجود آمده روی ناخن ناشی از بیماری باشد، برطرف کردن آن فقط با تجویز پزشک و کنترل بیماری امکان پذیر است، ولی اگر بر اثر ضربه یا خشکی پوست باشد می توانید از درمان های زیر کمک بگیرید.

استفاده از روغن های طبیعی

با استفاده از روغن های طبیعی، می توانید خط های عمودی را برطرف کنید. روغن های جوجوبا، نارگیل و آرگان به رطوبت بخشیدن به پوست کمک بسیاری می کنند.

استفاده از رژیم غذایی مناسب

پدیدار شدن خطوط گاهی ممکن است ناشی از کمبود ویتامین و مواد مغذی باشد. استفاده از مکمل ها مانند بیوتین در تولید کلاژن و درمان آسیب های ناخن نقش مؤثری ایفا می کند.

محافظت از ناخن ها در برابر اشعه UV

از قراردادن ناخن های خود در معرض مستقیم نور آفتاب خودداری کنید. برای این کار می توانید از لاک های مخصوص که دارای فیلتر اشعه UV هستند بهره ببرید. این لاک ها با جذب نور خورشید از ناخن های شما در برابر پرتو های مضر محافظت خواهند کرد.

صد جان فدای یک شکم

پرخوری و درهم خوری سرآغاز همه بیماری ها است

معصومه متین نژاد به شوهرش لقب معجزه قرن را داده است و می گوید: «اوایل ازدواج من این رفتارهایش می شدم. از شدت درهم خوری و پرخوری بالا می آورد و هنوز برنگشته، دوباره پای سفره بود. سردی و گرمی هم برایش معنایی نداشت، ملاحظه در چه خوردن و چگونه خوردن به نظرش خیلی مسخره می آید. در مقابل، من و خانواده ام از نظر او بسیار سوسول و جان عزیز هستیم.» از این دست تعریف های این دوستم را زیاد شنیده ام، به ویژه درباره برخی مرد ها که بسیار کمتر از زن ها به این نوع موضوع ها توجه دارند. افرادی که بیماری و سلامتی برایشان فرقی نمی کند و در هر شرایطی شکمشان سرچشمه می گیرد.

و حتی روحی و خلقی این افراد از همین شکمشان سرچشمه می گیرد. مسئله ای که افزون بر طب سنتی، طب نوین هم بر آن اتفاق نظر دارد و نقش رژیم غذایی را در سلامتی افراد بسیار پررنگ می داند. اگر هنوز به این یقین نرسیده اید، پیشنهاد می کنیم حتماً مطلب امروز ما را در این باره بخوانید.

پرخوری و درهم خوری عادت یا بیماری؟



برخلاف تصور خیلی ها که پرخوری و درهم خوری را یک عادت می دانند، باید بگوییم نوعی بیماری است که در آن فرد احساسی از کنترل بر مقدار و نوع خوردن خود ندارد و مقدار زیادی از مواد غذایی را در یک وعده می خورد. شاید این حالت را در وقت عصیانیت تجربه کرده باشید. برخی افراد وقتی عصبی می شوند، دوست دارند مقدار زیاد و متنوعی از مواد غذایی را روی هم بخورند که به آن پرخوری عصبی می گویند.

پرخورها چاق اند یا چاق ها پرخور؟



چاقی یکی از نشانه های افراد پرخور است ولی این به معنای آن نیست که همه افراد چاق گرفتار بیماری پرخوری هستند. با همه این ها اگر پرخور هستید و می خواهید بدانید که پرخوری تا آن بیمارگونه است یا نه؟ به این نشانه ها توجه کنید.

- ➡ دستکم یک بار در هفته برای سه ماه و بیشتر این حالت را تجربه می کنید.
- ➡ تندتر از معمول غذای می خورند و اصلاً احساس گرسنگی نمی کنند.
- ➡ برخلاف پرخوری عصبی تمایلی ندارند آنچه را خورده اند بالا بیاورند.
- ➡ اهل ورزش نیستند و اضافه وزن دارند.
- ➡ با سرعتی غیرطبیعی غذا می خورند و پس از خوردن هم به شکل ناراحت کننده ای احساس پری دارند.
- ➡ معمولاً به تنهایی یا مخفیانه پرخوری می کنند.
- ➡ بارها تصمیم به گرفتن رژیم می گیرند ولی موفق نمی شوند.
- ➡ در زمان پرخوری احساس افسردگی، انزجار، شرم، گناه و ناراحتی می کنند.

علت های پرخوری



مزاج سرشتی فرد
ژنتیک
محیط خانوادگی و زندگی
استرس
نوع شغل
تصورات فرد از شکل ظاهری و اندام هایش
اعتماد به نفس پایین
تجربه های شخصی
برخی مشکلات رفتاری
و روان شناختی

عوارض پرخوری



دیابت نوع ۲
بیماری قلبی عروقی
افزایش فشارخون و کلسترول
بیماری های کیسه صفرا
بیماری های رحم و سینه سخت علاج
بیماری های کلیه و روده
بیماری های مری و پانکراس
مشکلات تیروئید و کیسه صفرا
بی نظمی های قاعدگی
مشکلات جنسی و ناباروری
اختلالات خواب
اضطراب و افسردگی

زنان < مردان



بیش از نیمی از افراد پرخور را زنان تشکیل می دهند.

۱۲ بار

زنان و دخترانی که رژیم می گیرند، دوازده بار بیشتر از بقیه در معرض ابتلا به بیماری پرخوری هستند.



وزن سلامتی



روش های مختلفی برای بررسی وزن و مقایسه آن با قد وجود دارد. وزن سلامتی وزنی است که در آن فرد نهایت شادابی، توان بدنی و روانی را تجربه کند. برای این منظور از چند روش می توان کمک گرفت:

➡ BMI ایده آل (حاصل تقسیم وزن بر مجذور قد) قد به توان ۲) برای بیشتر بزرگسالان در محدوده ۱۸،۵ تا ۲۴،۹ است.

زیر ۱۸،۵ ➡ محدوده کمبود وزن

بین ۱۸،۵ و ۲۴،۹ ➡ محدوده وزن سالم

بین ۲۵ تا ۲۹،۹ ➡ محدوده اضافه وزن

بین ۳۰ تا ۳۹،۹ ➡ محدوده چاقی

➡ روش دیگر اندازه گیری دور شکم است که اگر بیش از ۸۷،۵ سانتی متر باشد، خطر بروز مشکلات سلامتی جدی است.

روش های درمانی پرخوری



طب سنتی پرخوری را عارضه ای نفسانی می داند که متأثر از نبود سلامت روان است و امکان کنترل رفتار بد خوری و درهم خوری را از فرد می گیرد. با همه این ها امکان درمان آن وجود دارد. برای این منظور این روش های درمانی توصیه می شود:

- ➡ انجام ورزش هایی مانند یوگا و یادی فیتنس
- ➡ کمک گرفتن از یک روان شناس مجرب
- ➡ برنامه ریزی غذایی و یادگیری چگونه چشیدن غذاها و انتخاب آن ها در سفره
- ➡ مشورت با یک متخصص طب سنتی و تغذیه
- ➡ استفاده از دارودرمانی
- ➡ توجه به آداب غذا خوردن مانند دست کشیدن از غذا پیش از احساس سیری و غذا نخوردن تا پیش از احساس گرسنگی

قانون های پیشگیری از درهم خوری



- ➡ پرهیز از پهن کردن سفره های رنگی و سفره آرای
- ➡ فاصله گذاری بین خوردنی ها
- ➡ پس از مصرف هر نوع نوشیدنی دستکم تا نیم ساعت چیزی نخورید.
- ➡ پس از مصرف هر نوع میوه ای دستکم تا یک ساعت چیزی نخورید.
- ➡ پس از مصرف هر نوع غذایی دستکم تا دو ساعت چیزی نخورید.
- ➡ پرهیز از مصرف مواد غذایی با هضم های متفاوت
- ➡ پرهیز از مصرف بیش از یک نوع ماده غذایی در یک وعده

درهم خوری ممنوع!



درهم خوری یعنی خوردن چند غذا با یکدیگر، به ویژه وقتی غذاها با هم تناسب نداشته باشند. این عادت غذایی سبب می شود تا اثر مواد غذایی کاهش چشمگیری داشته و گاهی خوردن و نخوردن یک ماده غذایی فرق چندانی با هم نداشته باشد. این رفتار غذایی آثار منفی دیگری دارد، مانند: تخیر یا سردرگمی در هضم، از دیدگاه طب سنتی هر ماده غذایی با ترکیب خاص خود در معده یک نوع هضم دارد و وقتی دو ماده غذایی متفاوت را که دو نوع هضم متفاوت دارند، با هم می خوریم، معده دچار نوعی سردرگمی در هضم می شود و نمی تواند به آن نهایت مطلوب خود برسد.

➡ اضافه بار برای معده، درهم خوری هم مانند پرخوری اضافه بار و کار افزوده برای معده ایجاد می کند و سبب مصرف بیش از حد انرژی و کاهش طول عمر خواهد شد.