

## تک فرزندها ترس بیشتری را تجربه می کنند

دکتر غزاله وافعی  
مشاور کودک و نوجوان

● شهروند: پسر ۱۰ ساله ای دارم که مدتی طولانی است از تنهایی و تاریکی به شدت می ترسد، حتی تا سرویس بهداشتی هم بدون من نمی رود. شب موقع خواب باید لامپی کم نور روشن باشد. درس هایش خوب است و مشکلی ندارد ولی با تنهایی مشکل زیادی دارد. لطفا راهنمایی ام کنید.

اگر پیش از این هم، چنین ترس هایی را داشته، به این معناست که او را وابسته تربیت کرده اید. احتمالا شما و همسرتان نیز اضطراب را تجربه و به کودکان منتقل کرده اید، در این صورت سبک تربیتی تان باید تغییر کند و با انتقال حس شجاعت و مردانگی از جانب پدر برخی رفتارها در گذر زمان باید در او تغییر یابد. این ترس ها معمولا در کودکان تک فرزند بیشتر دیده می شود، ولی اگر این ترس ها به تازگی ایجاد شده است، کودک تجربه شوک اضطرابی داشته است که می تواند از سوی یک بزرگ سالی یا با دیدن فیلمی ترسناک یا داستان های خیالی در او ایجاد شده باشد که در این صورت هم باید مدتی با او مدارا کنید و چیزی از رفتار هایش به او نگویند تا اضطرابش بیشتر نشود. به مرور منشأ ترس هایش را بیابید و کنترل کنید. با درخواست برخی فعالیت ها از کودکان، او را به سمت استقلال و آرامش بیشتر سوق بد دهید. یاد تان باشد به صورت مستقیم درباره سوژه های ترسناک با او صحبت نکنید و در قالب بازی و قصه و نمایش، مفاهیم مثبت را به او انتقال دهید. همچنین از تمسخر او و ترسش بپرهیزید.

● شهروند: می خواستم بدانم چگونه باید در برابر بچه ها قاطعیت داشت؟ برای نمونه تلویزیون را خاموش می کنم و به پسر می گویم برویم دو چرخه سواری یا جورچین بازی کنیم، ولی تا دوباره تلویزیون را روشن نکنم او به گریه هایش ادامه می دهد و مجبور می شوم به خواسته اش عمل کنم.

این تغییرات به شکل ناگهانی در بچه ها ایجاد نمی شود. سعی کنید با آرامش و در گذر زمان و صبورانه برای نمونه میزان استفاده از تلویزیون را در او کاهش دهید. ● شهروند: دخترم بیست ماهه است و الان یک ماهی می شوده که او را کامل از پوشک گرفته ام. پیش از آن هم خودش دوست نداشت پوشک شود. الان بعضی وقت ها شلوار هم نمی پوشد. هر چه می گویم زشت است. بی فایده است. تا خودش نخواهد شلوار را نمی پوشد. آیا باید حساسیت نشان بدهم یا بی تفاوت باشم؟

حساسیتی نشان ندهید. این رفتارها با توجه به اینکه او را به موقع از پوشک گرفته اید، طبیعی است و برایش نوعی بازی محسوب می شود. فقط او را تشویق کنید تا نکات مربوط به آموزش دست شویی رفتن را بدون فشار رعایت کند.

## طول عمر مواد غذایی در یخچال و فریزر



امیرمقدم

استفاده از وسایل سرمایشی مانند یخچال و فریزر سبب شده است تا طول عمر مواد غذایی بسیار افزایش یابد. همین موضوع سبب شده تا برخی با این تصور که سرما مواد غذایی را از هرگونه فساد ی حفظ می کند، بدون توجه به شرایط نگهداری و بسته بندی و طول عمر مفید هر نوع ماده غذایی، آن ها را برای مدت زیادی در یخچال و فریزر نگهداری و مصرف کنند. در حالی که شرایط و زمان نگهداری هر ماده غذایی متفاوت از دیگری است. موضوعی که مدتی است سلسله وار به آن می پردازیم و امروز می خواهیم درباره نگهداری از نان و شیرینی صحبت کنیم.

| نوع                 | فریزر (۱۸- درجه سانتی گراد یا کمتر) | یخچال (۴- درجه سانتی گراد یا کمتر) |
|---------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| نان                 | ۱۲-۶ ماه                            | -                                  |
| کیک صبحانه و کلوچه  | ۴-۲ ماه                             | -                                  |
| پن کیک              | ۲-۱ ماه                             | -                                  |
| خمیر پخته نشده      | ۶ ماه                               | ۳-۲ روز                            |
| کیک اسفنجی          | ۶-۴ ماه                             | -                                  |
| شیرینی دانمارکی     | ۳ ماه                               | -                                  |
| پیراشکی             | ۶ ماه                               | -                                  |
| شیرینی پای کدو تنبل | ۱ ماه                               | ۱-۲ روز                            |
| پای میوه            | ۱ سال                               | ۱-۲ روز                            |
| پای میوه نیخته      | ۸ ماه                               | -                                  |

## به قند های مصنوعی اعتماد نکنید



بیشتر شیرین کننده های مصنوعی بدون کالری یا بسیار کم کالری هستند. از این رو خیلی ها تمایل به خرید این محصولات غذایی دارند تا کالری کمتری دریافت کنند، ولی چند نکته مهم درباره مصرف این شیرین کننده های مصنوعی وجود دارد که باید مد نظر قرار دهید. پژوهشگران حوزه سلامت بر این باورند که این قند های مصنوعی سبب کاهش باکتری های مفید دستگاه گوارش و در نتیجه آثار منفی بر سلامت بدن می شوند. همچنین دریافت منظم این شیرین کننده ها سبب اختلال در تنظیم قند خون افراد دیابتی می شود. از طرفی دریافت همیشگی این شیرین کننده ها سبب افزایش تمایل فرد به دریافت مواد غذایی شیرین و کاهش حساسیت او به طعم شیرین خواهد شد که در درازمدت اضافه وزن، چاقی و ابتلا به کبد چرب را منجر می شود. به همه این آثار منفی بحث سرطان را بودن برخی از این قند های مصنوعی را هم باید اضافه کرد. برای نمونه آزاناس بین المللی تحقیقات سرطان آمریکا به تازگی شیرین کننده مصنوعی اسپارتام را در دسته سرطان زا ها طبقه بندی کرده است.

## در فصل پاییز پادشاهی کنید

درباره باید و نبایدهایی که در این فصل از سال باید حواسمان بیشتر از قبل به آن ها باشد

## پرهیز غذایی داشته باشیم

درست است که روزهای زیادی از فصل تابستان نگذشته است و هنوز ممکن است در مواقعی که هوا گرم است تصور کنیم که دومین فصل سال تمام نشده است. اما توجه به نکته های غذایی باعث می شود تا کمتر دچار بیماری شویم. در ادامه به برخی ممنوعیت ها اشاره داریم که عبارت است از:

## توصیه شده ها

یکی از بهترین گزینه های غذایی در این فصل این است که برای کمک به افزایش تری و رطوبت بدن، غذاهای آب پز و رقیق مثل انواع سوپ ها و آش ها را جایگزین مواد سرخ کردنی و تا حدی کبابی کنیم.

## حواستان باشد چه می خورید

- با تغییر آب و هوا که به سمت سرد شدن پیش می رود بهتر است انتخابان غذاهای سنگین و تر باشد. غذاهایی مانند هلیم، انواع آش ها، آبگوشت ها و کله پاچه
- در این فصل از مصرف حبوبات به خصوص نخود و انواع لوبیا غافل نشویم و در مقابل مصرف میوه هایی چون خیار و خربزه را کاهش دهید.
- یاد تان باشد مصرف مغز بادام و پسته به خصوص به صورت حریره از مقوی ترین و بهترین میان وعده ها در این فصل برای کودکان است.
- استفاده از منابع غذایی حاوی اسید های چرب مفید مانند کنجد و مشتقات آن مانند ارده برای وعده صبحانه یا میان وعده ها توصیه می شود.
- توصیه کارشناسان تغذیه برای شروع فصل سرد (پاییز و زمستان) این است که در وعده ناهار از یک غذای سبک استفاده کنیم، وعده صبحانه به صورت کامل مصرف شود و وعده شام را هم حذف نکنیم.

## توصیه های میوه ای و سبزیجاتی

- سیب:** بهترین میان وعده سرشار از آنتی اکسیدان برای درمان اضطراب
- کدو حلواپی:** سرشار از ویتامین A (حفظ سلامت پوست، چشم ها و استخوان ها) و تقویت کننده سیستم ایمنی بدن
- انار:** تضمین کننده سلامت قلب و کاهش دهنده آسیب های گردش خون
- خرمالو:** میوه ای برای کاهش وزن و بهبود گردش خون
- انگور:** ضامن سلامت پوست و مو
- پیشن فروت:** پیشگیری از آلزایمر
- انجیر:** جلوگیری از یوکی استخوان
- گلابی:** سرشار از ویتامین C، تقویت کننده سیستم ایمنی و مناسب خانم های باردار در این فصل
- کیوی:** ضد یبوست و بی خوابی
- نارنگی:** برای رفع کم خونی
- زغال اخته:** ضد بیماری های قلبی

**افسردگی:** معمولاً آدم های وسواسی در فصل پاییز افسردگی شان زیاد و گوشه گیری شان بیشتر می شود، زیرا کم خونی و ورم لوزه هادر این فصل زیادتر است.

در فصل پاییز چون خشکی بر بدن عارض می شود، بیماری های زیر بیشتر نمود پیدا می کنند:

از دیدگاه طب سنتی دوزمان در سال برای انجام حمامات بسیار خوب است؛ اوایل بهار و اوایل پاییز که هوانه خیلی سرد و نه خیلی گرم است. با این همه، برای همه توصیه نمی شود و باید پیش از آن با پزشک مشورت کرد، چون طبیعت فصل پاییز سرد و خشک است و طبیعت خون گرم و تر و خارج شدن خون گرم از بدن سبب غلبه سردی و خشکی در بدن و افزایش بیماری های طبع سرد می شود.

## توصیه های حمامتی در پاییز

- برای حمامات باید پیش پزشک متخصص طب سنتی بروید.
- حمامات باید تا پیش از سرد شدن هوا صورت بگیرد.
- از چند روز پیش از حمامات این خوراکی ها و نوشیدنی ها را بخورید: آش ها، سوپ ها یا خورش های ملس و ملین (آلو و انار)
- مصرف مواد ملین مانند آلو، انجیر، روغن زیتون، میوه و سبزی تازه فصل
- شربت عسل همراه با آبلمو
- خاکشیر همراه با آب گرم
- صبح روز حمامات برای صبحانه عسل یا مربا یا خرما بخورید.
- از چند ساعت پیش از حمامات تا چند ساعت پس از آن، از این موارد بپرهیزید: خوردن تخم مرغ، ماهی و جگر
- مصرف نمک و لبنیات زیاد
- مصرف غذاهای سرخ کردنی
- انجام کارها و فعالیت های سنگین مانند کوه نوردی، دویدن طولانی و سخت، ورزش های سنگین یا حرفه ای
- بی خوابی
- گرسنگی و تشنگی زیاد
- مصرف داروهای آنتی بیوتیک و ضد انعقاد خون
- دوازده ساعت پیش و پس از حمامات از داشتن رابطه جنسی بپرهیزید.

ملیحه ابراهیمی | پاییز فصل زیبایی رنگ هاست. بی دلیل نیست که این فصل را پادشاه فصل ها می نامند. با تغییر آب و هوا بهتر است بیشتر به فکر طبیعت بدنمان باشیم. روزهای پیش رو در تقویم هشدار فصلی را می دهد که طبیعتی سرد و خشک دارد. در این شرایط باید به دنبال خوراکی ها و نوشیدنی های سرشار از آنتی اکسیدان و ویتامین برویم تا از بیماری هایی که در کمین ماست پیشگیری کنیم.

## ممنوعیت ها

در مصرف میوه های سرد و تر تابستانی، لبنیات (ماست و دوغ ترش)، قهوه، نسکافه، کاکائو، سیر و پیاز زیاد روی نکنید.

فراموش نکنید که مصرف فست قود ها، ادویه تند و تیز، ترشی ها، بادمجان، عدس، کلم، قارچ، گوجه فرنگی، میوه های ترش و آب یخ پنیر شور، رب و سس ها، چای پررنگ و شور و هانما سب این فصل نیست.

از مصرف کنسروها و کمپوت ها، سوسیس، کالباس و در مجموع غذاهای فرآوری شده دوری کنید.

مصرف گوشت گوسفند، مویز، هویج، زیتون، خرما، عسل، شیرینی های طبیعی، حلوائ طبیعی، مرباهای طبیعی، شربت گل، شربت عسل و مغز خشکبار به ویژه بادام درختی در این فصل بسیار توصیه شده است.

## هرگز فراموش نشود!

- دمنوش های گیاهانی چون اسطوخودوس، بادرنجبویه، مرزنجوش و ادویه جات گرم و خشک سودا را از مغز و بدن انسان دفع می کنند و موجب گرم شدن بدن می شوند.
- افرادی که مشکلاتی همچون پادرد، کمردرد و زانودرد دارند می توانند پیش از خواب یادر ساعات صبح بدن خود را با استفاده از روغن های گرم ماساژ دهند.
- استفاده از تشک پشمی در هنگام خواب یکی دیگر از نکاتی است که افراد باید در فصول پاییز و زمستان رعایت کنند همچنین استفاده از فرش ها یا لباس های نمدی بدن افراد را از هوای سرد و خشک محفوظ می دارد.
- در این فصل خواب بچه ها کافی باشد، نهم باشند نه زیاد، زیرا خواب زیاد، بچه ها را در این فصل کسل می کند و اگر خواب کم باشد روی کارکرد مغزشان اثر می گذارد.
- در این فصل از فعالیت بدنی و ورزش غافل نشوید.



**زائزالک:** برای رفع استرس

**نارگیل:** برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی

**شالغم:** منبع عالی از ویتامین های A، K و همچنین اسید فولیک و غنی از خواص ضد ویروسی است.

**به:** غنی از مواد مغذی چون ویتامین های A، B، C، فیبر و همچنین مواد معدنی مثل پتاسیم، مس، سلنیوم، روی، فسفر، کلسیم، آهن و منیزیم است.

**برگ چغندر:** سرشار از آنتی اکسیدان مناسب در پاییز است و پییری را نیز به تعویق می اندازد.

**عناب:** طبع این میوه معتدل و مرطوب و طعم آن شیرین است. این میوه قدرت ماهیچه ها و توان بدنی را افزایش می دهد. همچنین آرام بخش، ضد استرس و بی خوابی است و برای تقویت حافظه مفید و همچنین دفع کننده بلغم برای کبد و کلیه ها ست.

**ترب سیاه:** مصرف ترب سیاه در روزهای سرد و خشک بسیار مفید است، چرا که مصرف این گیاه سبب تقویت سیستم ایمنی بدن و بهبود وضعیت پوست می شود، ترب سیاه می تواند در حمایت از سلامت کبد، تأمین ویتامین C، تقویت سیستم ایمنی، حفظ سطح کلسترول، کاهش وزن، بهبود هضم، درمان کم کاری تیروئید، بهبود سلامت روان، سم زدایی بدن، افزایش رشد مو و درمان سرفه موثر و مفید باشد.

**افسردگی:** معمولاً آدم های وسواسی در فصل پاییز افسردگی شان زیاد و گوشه گیری شان بیشتر می شود، زیرا کم خونی و ورم لوزه هادر این فصل زیادتر است.

**درد های سیاتیک:** افرادی که از سیاتیک رنج می برند در فصل پاییز مشکلاتشان بیشتر می شود و همین طور در این افراد انگل های گوارشی افزایش می یابد و ترک های بدن هم زیاد می شود.

**یبوست:** در این فصل بهتر است غذاهای ملین مثل سوپ ها و آش ها و آبگوشت ها و خورش ها یی مثل به آلو بخوریم تا گوارشمان دچار مشکل نشود. از معجزه خاکشیر یا آب داغ برای افرادی که صفراوی و سودایی هستند فراموش نشود، چون این افراد مزاجشان خشک است باید در برنامه شان مصرف غذاهای ملین را در نظر بگیرند.

## افراد مجاز

- افراد با مزاج گرم و تر
- افراد دارای غلظت خون
- افراد مبتلا به چربی خون
- افراد با سطح بالای اسید اوریک
- افراد با احساس سنگینی و حرارت در سرو بدن
- افرادی که در قسمت صورت و بالاتنه جوش و دمل دارند

## افراد غیر مجاز

- افراد دارای مزاج سرد یا خشک
- افراد با کم خونی های شدید
- افراد با ضعف شدید بدنی
- افراد با فشار خون پایین
- کمتر از دوو بیشتر از ۶۰ ساله ها
- خانم های باردار، حائض و نفاس و استحاضه
- افراد خیلی لاغریا خیلی چاق و کم خون
- افراد با ضعف قلب، کبد و معده
- بیماران خاص و دارای اختلالات انعقادی