

## وقتی فرصتی برای پدری کردن نباشد

امیرمقدم

«پسرانی که از غیبت پدر رنج می‌برند در سنین زیر دو سال قرار دارند. اختلالات شخصیتی بیشتری دارند تا پسرانی که در سنین بالاتر از غیبت پدر آسیب می‌بینند. برای مثال کودکانی که پدرانشان پیش از دو سالگی آن‌ها را ترک می‌کنند، رفتارهایی حاکی از اعتماد کمتر و سخت‌کوشی کمتر از خود نشان می‌دهند و در مقایسه با پسرانی که پدرانشان آن‌ها را در سنین سه تا پنج سالگی ترک کرده‌اند، بیشتر احساس حقارت می‌کنند.»

آنچه خواندید بخشی از متن کتاب «پدران غایب... نوشته‌های کارنو، روان‌درمانگر آلمانی است که نقش پدران را در زندگی پسران بررسی می‌کند. او بر این باور است که حضور پدرها در دو سال اول زندگی پسرها نقش بسزایی در آینده آن‌ها دارد. در غیر این صورت پسرها رفتاری شبیه بچه‌های یتیم از خود نشان می‌دهند و احتمال بروز اختلالات سیستماتیک در سطوح اجتماعی، جنسی، اخلاقی یا شناختی در آن‌ها بسیار افزایش می‌یابد. این در حالی است که تا پیش از این روان‌شناسان، سه یا چهار سالگی، یعنی هنگامی که بچه‌ها حرف زدن را آغاز می‌کنند، شروع تأثیرگذاری نقش پدرها می‌دانستند.

نویسنده «پدران غایب» را پدری می‌داند که کمتر حضور دارد یا اگر حضور دارد رابطه‌ای با فرزندش ندارد یا خود نیز آسیب خورده رابطه با پدرش است. بسیاری از پدران نمی‌دانند که حکم ستون فقرات را برای روان پسرانشان دارند. اعتماد به نفس، هدفمندی در زندگی، توانایی روبه‌رو شدن با مشکلات و بحران‌ها، ایستادن و در نرفتن هنگام حمله و شدن مسائل، همه و همه را پسرها از پدرها پیشان می‌آموزند. برای همین پدر غایب به طور حتم در زندگی پسرش مسئله‌آفرین می‌شود. شاید بسیاری از مردان عصر کنونی که خیلی احساس مرد بودن با خود ندارند، تنها مشکل زندگی‌شان همین جای خالی پدرانشان در آن فاصله زمانی خاص باشد که شخصیت آن‌ها را تا این اندازه متزلزل کرده است.

پدر غایب پسران گم شده، ترس از صمیمیت، خشونت سرکوب شده، خون پدر، افسردگی، سوگند خوردن، سکوت، عنوان موضوع‌های مورد بحث در این کتاب است.

نویسنده: گای کارنو

مترجم: فرشید قهرمانی

نشر: بنیاد فرهنگ زندگی دیجیتال

تعداد صفحات: ۱۷۴ صفحه

قیمت: ۲۸۰,۰۰۰ تومان



### نکته روز

## گیروگورهای دودکش بخاری

شادفر

از یکی دو هفته گذشته با آمدن موج سرما، خانواده‌های زیادی بخاری‌هایشان را راه اندازی کرده‌اند. هرچند سرما خیلی پایدار نبود و با گذر از نیمه پاییز هنوز شاهد روزهای آفتابی هستیم، ولی بهتر است هم زمان با راه اندازی بخاری‌ها حواسمان به دودکش آن‌ها هم باشد. با اینکه بررسی دودکش بخاری، کار دشوار و زمان‌بری نیست از خطر بزرگی جلوگیری می‌کند. هرچند توصیه‌هایی در این زمینه تکرار است. آمار فوتی‌های ناشی از انتشار گاز مونوکسیدکربن اهمیت آن را روشن‌تر می‌کند. آمار پزشکی قانونی خراسان رضوی نشان می‌دهد در شش ماه نخست امسال ۱۸ مرگ بر اثر گاز مونوکسیدکربن اتفاق افتاده است. خواب‌آلودگی، سردرد، سرگیجه، بی‌حالی، خستگی، تهوع و استفراغ از نشانه‌های وجود گاز مونوکسیدکربن در محیط است. در ادامه به راه‌های آزمایش دودکش بخاری اشاره می‌کنیم.



### کلاهک H

اگر در خانه چند وسیله‌گازسوز دارید هر وسیله باید دودکش استاندارد جداگانه و مجهز به کلاهک داشته باشد. کلاهک باید به شکل حرف «ج» انگلیسی باشد تا هم اشیاء در آن گیر نکنند و هم به دلیل جریان هوا در زمان وزش باد، احتراق ناقص گاز در آن به وجود نیاید.

### ۱۲۰ سانتی متر

طول شیلنگ گاز از محل اتصال به لوله‌گاز تا بخاری نباید بیشتر از ۱۲۰ سانتی متر باشد و در زمان نصب، دوسران یا بست فلزی محکم شود. ضروری است از شیلنگ‌های گازی که دارای نشان استاندارد هستند، استفاده و هر سه سال یک بار هم تعویض شوند.

### شعله کبریت

برای کنترل مکش دودکش می‌توانید یک جوب کبریت روشن را مقابل لوله (در محل اتصال به بخاری) بگیرید. اگر شعله آتش به سمت بالا کشیده شد یعنی مکش درست وجود دارد و اگر هیچ تغییری در شعله ایجاد نشد یا شعله به سمت اتاق برگشت، عملکرد دودکش مشکل دارد.

### بطری پلاستیکی

پیش از نصب لوله بخاری از باز بودن مسیر دودکش مطمئن شوید. برای این کار از زود بودن دودکش بخاری می‌توانید یک بطری پلاستیکی کوچک را به یک طناب ببندید سپس آن را از دودکش (روی پشت بام) به داخل دودکش بیندازید. اگر از محل نصب لوله در اتاق، بطری دیده شد مسیر باز است. هر چند وقت یک بار لازم است مسیر دودکش را کنترل کنید که شیء یا پرزنده‌ای در آن گیر نکرده باشد.

### بدون درز

مطمئن شوید که لوله‌های بخاری محکم و بدون هیچ درزی به بخاری و به یکدیگر متصل شده باشند. اتصال نادرست دودکش می‌تواند باعث نشت گاز مونوکسیدکربن در اتاق و به دنبال آن خفگی می‌شود.

### لوله گرم

پس از روشن کردن بخاری باید لوله گرم شود. اگر به لوله دست زدید و سرد بود یعنی دودکش درست کار نمی‌کند. این موضوع خطرناک است و نیاز به بررسی و اصلاح فوری دارد.

### پنجره کوچک

راهی برای تهویه هوا با بگذارید، برای نمونه دریچه‌های بازکولر، راه مناسبی برای تهویه هواست. بازگذاشتن یک پنجره کوچک یا در، راه حل مناسبی برای تهویه هواست.

### شعله آبی

در نهایت پس از روشن کردن بخاری توجه کنید که شعله‌های آن باید به رنگ آبی باشند. شعله‌های زرد و نارنجی نشانه خطر هستند.

# این دم راغنیمت شمیرید

داشتن ریه‌های سالم تضمینی برای تندرستی بدن است

معصومه متین‌نژاد «ریه‌هایش... درصدد درگیر شده است.» جمله آشنایی است که در دوران همه‌گیری کرونا آن را با درصدهای متفاوتش زیاد شنیدیم و خیلی وقت‌ها بر این اساس امیدمان برای بهبودی بیماری ناامید شد. شاید تا پیش از این دوران کمتر کسی باورش می‌شد و ویروس کوچکی تا این اندازه قدرت تخریبی داشته باشد که بتواند حیاتی‌ترین عضو بدن را به این راحتی از پا درآورد. عضوی که در تعامل با قلب و طیفه تغذیه همه بدن، در تعامل با کلیه‌ها و طیفه حفظ تعادل pH بدن، در تعامل با سیستم ایمنی حکم سدی در برابر عوامل آسیب‌رسان داخلی و خارجی و در تعامل با مغز و طیفه راهبری بدن را برعهده دارد و کمترین بی‌توجهی به سلامت آن خسارت‌های جبران‌ناپذیری را به همراه می‌آورد. موضوعی که اهمیت زیاد آن سبب شده است تا در تقویم بهداشت جهانی روزی با همین نام و به منظور اطلاع‌رسانی به مردم جهان تعیین شود و فرصتی برای ما هم باشد تا یک بار دیگر به رسالت آگاهی بخشی خودمان در این باره عمل کنیم.

۵۰ درصد

سیگار مهم‌ترین عامل ابتلا به بیمارهای ریوی و علت نیمی از این مرگ‌هاست.

۸۰ درصد

مصرف دخانیات عامل مرگ و میر بیش از ۸۰ درصد مبتلایان به سرطان ریه است.

سرطان ریه

سرطان ریه در صدر خطرناک‌ترین بیماری‌های دستگاه تنفسی و جزو ۵ سرطان شایع در کشورمان است.

انواع سرطان ریه

سرطان ریه غیرسلول کوچک (۸۰ درصد) این نوع سرطان شیوع بیشتری دارد. مانند سرطان‌های مرتبط با نوع شغل.

نشانه ریه ناسالم

- تنگی نفس
- سرفه‌های مزمن
- مخاط دائمی
- خس‌خس سینه
- درد در قفسه سینه

عوامل ایجادکننده بیماری‌های ریوی

- دود دخانیات
- آلودگی هوا
- عفونت‌ها
- بیماری‌های ژنتیکی و خودایمنی
- مصرف برخی داروها مانند آنتی‌بیوتیک‌ها

بیماری‌های تنفسی خطرناک

- سرطان ریه
- فیبروز کیستیک (چسبندگی راه‌های هوایی)
- ذات‌الریه
- برونشکتازی (کشاد شدن راه‌های هوایی)

اطمینان از سلامت ریه‌ها

اگر تنفس فرد طبیعی است، یعنی به راحتی انجام می‌شود. اجباری نیست و احساس خوبی نسبت به نفس کشیدن دارد یا تنفس او آن قدر منظم است که اصلاً متوجه آن نمی‌شود. ریه‌های او به احتمال بسیار زیاد سالم است.

راهکارهایی برای داشتن ریه سالم

- افزایش مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها:** پژوهشی نشان می‌دهد مصرف ۵ وعده سبزیجات چلیپایی در روز مانند کلم بروکلی ۵۰ درصد خطر ابتلا به سرطان ریه را کمتر می‌کند.
- مصرف ویتامین D:** کمبود این ویتامین سبب تضعیف عملکرد ریه‌ها می‌شود. دست‌کم ۲۰ دقیقه باید در روز در معرض نور خورشید قرار گرفت.
- داشتن فعالیت بدنی:** ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی و شنا ظرفیت تنفسی را با افزایش حجم ریه‌ها افزایش می‌دهند.
- پرهیز از دود سیگار:** بدترین چیزی که می‌تواند ریه‌ها را در معرض انواع بیماری‌های مزمن ریوی قرار دهد، دود سیگار است. حتی اگر فرد سیگاری هم نباشد.
- توجه به سلامت ریه‌ها:** در صورت داشتن درد در قفسه سینه، سرفه خونی، سرفه‌های مزمن به مدت بیش از یک ماه باید به دنبال درمان‌های پزشکی بود.
- کنترل آلاینده‌های داخل ساختمان:** میزان رطوبت داخل خانه و گردوغبار آن باید همیشه کنترل شده باشد و به جز استفاده از تهویه و پاک‌کردن و شست‌وشوی منظم وسایل پنجره‌ها را هم مرتب‌باز و بسته‌کرد.

۱۳ تا ۹ درصد

آسم شایع‌ترین بیماری تنفسی در کشورمان است و ۱۳ تا ۹ درصد همه‌گروه‌های سنی را شامل می‌شود.

۱۰ تا ۱۲ درصد

سرماخوردگی‌های سبک ۱۰ تا ۱۲ درصد بیماری‌های تنفسی را شامل می‌شوند.

آلودگی هوا

آلودگی هوا پس از سیگار دومین علت مهم ابتلا به بیماری‌های ریوی در کشورمان است. در شهرهای بالای ۱۰۰ هزار نفر جمعیت ایران میزان تولید گازهای آلاینده به ازای هر مترمکعب هوا ۱۱۵ میکروگرم است. یعنی دو برابر متوسط جهانی.

افراد در معرض خطر بیماری‌های ریوی شغلی

- کارگران معدن
- ریخته‌گران
- سفالگران
- کارگران ساختمانی
- جوشکاران
- مسگران
- نقاشان ساختمانی
- کارگران صنعت چرم‌سازی
- کشاورزان
- آرایشگران

ارزیابی عملکرد ریه‌ها

- ریه‌ها افزون‌بر اینکه باید سالم و عملکرد طبیعی داشته باشند، از ظرفیت بالایی هم برای تنفس باید برخوردار باشند. برای ارزیابی عملکرد آن‌ها این چند آزمایش ساده را می‌توان در خانه انجام داد.
- بالرفتن از پله‌ها:** از طبقه ۱ به طبقه ۳ با سرعت کم و معمولی بروید. اگر مجبور نشدید که برای استراحت بایستید یا در پایان تمرین دچار تنگی نفس نشدید، ریه‌های شما وضعیت خوبی دارند.
- فوت کردن شمع:** شمع روشن را در فاصله ۱۵ سانتی متری از وضعیت ایستاده (حالت دمیدن) قرار دهید. سپس شمع را فوت کنید. اگر برای خاموش کردن آن فقط به یک نفس نیاز دارید، عملکرد ریه شما خوب است.
- دویدن درجا:** ثابت بایستید و با سرعت متوسط درجا بدوید تا زمانی که احساس خستگی کنید و مجبور به توقف شوید. ۵ تا ۶ دقیقه پس از توقف بدن باید به حالت عادی بازگردد. این نشانه سالم بودن و ظرفیت خوب ریه‌هاست.
- ذخیره‌سازی اکسیژن:** نفسی عمیق بکشید و شکم خود را منبسط و نفس خود را حبس کنید. مراقب باشید که نفس از بینی و دهان خارج نشود. اگر بتوانید نفس خود را برای ۳۰ ثانیه نگه دارید، عملکرد ریه‌ها یاتن بسیار خوب است.