

## پرسش

چه کنیم تا عشق و علاقه ابتدای زندگی و تمهیداتی که دو طرف به یکدیگر می دهند با محبت کلامی من آنها تا سالیان سال پس از ازدواج باقی بماند و هیچ گاه فراموش نشود؟



دکتر حسین ابراهیمی، مدیر روان‌شناس و مشاور خانواده عضو هیات دانشکده آزاد اسلامی

شروع زندگی مشترک به معنی کاشتن نهال عشق است. قطعاً اگر فردی نهالی بکار و بخواهد پس از مدتی نهالش به یک درخت پر بار و تنومند تبدیل شود باید به آن رسیدگی کند. به موقع آبیاری‌اش کند، کود مناسب در اختیارش بگذارد، در بارهای شاخه‌های اضافه آن را هر سه کند... پس اینطور نیست که نهال را بکارید و آن را نگاه کنید و بگویید خودش کارش را بلد است و پس از مدتی میوه دهد. نهال عشق هم به رسیدگی نیاز دارد. این رسیدگی شامل آبراز محبت‌ها، توجه کورد به دوستان، دوست داشتن هم و گفتن آن به یکدیگر است. در حالی که بسیاری از زوج‌ها یا اینکه اول زندگی من و تو ندارند اما پس از مدتی از مال من و مال تو می‌گویند. مثلاً چرا خانه به نام تو باشد به نام من نباشد؟ چرا خودرویی که خریدی به نام من نباشد؟ چرا حققت را برای خانه و زندگی‌های هرینه نمی‌دهی؟! و به نتایج مردود هدف‌هایی که در وهله اول با هم تعیین کرده بودند کمترین توجه می‌شود. هیچ اتفاق‌های بزرگی است و اولی زن و شوهر فرغ در رسیدن به هدف شده‌اند و نتیجه این کار، وزن شدن از همسر و سایر اعضای خانواده است. به ناهالی آب و کود ندهید از بین می‌رود و چسبک‌ها اگر آب و کود زودبخت برایش تأمین نکند، نیاز هم از بین می‌رود. زندگی مشترک هم همین است. اگر زوج‌ها به زندگی ملایمی بیش از حد بسازند و از صبح تا شب در حال کار و فعالیت باشند، این نظر مادی می‌شود و به خواسته‌هایشان منتهی است. قطعاً جفت‌ها دیگری را از دست می‌دهند. در یکی از جلس‌های مشاوره خوانم می‌گویم: همسر من با کارش ازدواج کرده و به ما محبت نمی‌دهد به طوری که حتی روزهای تعطیل هم کار می‌کند و ما هیچ وقت او را نمی‌بینیم. وقتی به او اعتراض می‌کنم که چرا اینقدر کار می‌کند و نمی‌دهد به فکر ما باشم، می‌گوید اتفاقاً من تا این تأمین نیازی‌های شما و این همه کار می‌کنم، در حالی که این کار اصلاً درست نیست زیرا زندگی خانوادگی فقط نیازمندیات نیست و همسر و فرزندان به عشق و محبت شما محتاج هستند. تصمیم می‌کنم از نهال زندگی تان خوب نگهداری کنید و مشق محبت فراوانی پای آن بریزید. دور نهالتان را حصاری بکشید تا کسی از بی‌مهری به آن آسیب وارد نکند. حصار شما توجه، آبراز، علاقه، عشق و محبت شماست. به نحوی که همسران آن عشق و علاقه تان سیراب شود و توجهی به بیرون نداشته باشد. همه آنچه هیفت شده برای زنان و مردان گاهی است. پس ناخوش نباید فقط از همسرمان توقع آبراز عشق و علاقه داشته باشید یا آقایان نباید بگویند همین که کار می‌کنم عشق و علاقه‌مان را ثابت می‌کند. لطفاً راه‌های درست آبراز علاقه را یاد بگیرید و متناسب با علاقه همسران عمل کنید تا نهال عشقتان به درخت تنومندی تبدیل شود.

## پرسش

پرسش اول: بین فلان‌های دلمه‌ای آنهایی که سبزی رنگ هستند از روش‌های پختنش پختنش دارند یا آنهایی که به رنگ زرد، قرمز و نارنجی در بازار موجودند؟

پرسش دوم: برای شستشو و نگهداری کلم بروکلی باید چه نکاتی را رعایت کرد تا ماندگاری آن در سبزی‌افزایش‌پندکند؟

پرسش سوم: درست است که می‌گویند قارچ، ویتامین D قوی با لحاظاتی دارد؟ بهتر است قارچ به صورت خام مصرف شود یا پخته تا موافقت بیشتری از این سبزی به بدن برسد؟

## پاسخ

دکتر فرهاد صالحی، مدیر متخصص فیزیولوژی و اصلاح سبزی‌ها عضو هیات علمی دانشکده کشاورزی دانشگاه تهران

پاسخ اول: فلفل‌های رنگی از نظر موادی که در خود دارند و ارزش غذایی تفاوت چندانی با هم ندارند ولی فلفل‌های زرد و قرمز و سرسبز و ماده آنتی‌اکسیدان هستند که این ماده ارزش ضدسرطانی دارد و برای سلامت مفید است. اما نمی‌توان گفت فلفل‌های زرد و قرمز ارزش غذایی بیشتری نسبت به فلفل‌های سبز دارند. همه آنها منبع خوب ویتامین C و A هستند و خاصیت ضد التهابی دارند.

پاسخ دوم: کلم بروکلی جزو سبزی‌هایی است که قابلیت ماندگاری زیادی در فضای باز ندارد. به همین علت باید زود به فروش برسد و زود به مصرف شود. به همین دلیل برای بسته‌بندی آن از سیستم‌های خلاء استفاده می‌کنند. یعنی هوای آن طرف بسته‌بندی خارج می‌کنند تا کلم خراب نشود. در خانه هم نمی‌توان کلم بروکلی را بمدت زیادی نگه داشت، بنابراین آن‌ها را به اندازه لازم آن را تهیه و بلافاصله هم مصرف کرد. بهترین روش برای نگهداری کلم بروکلی این است که آن را بعد از شستشو خشک کنید تا آب بین گل آذین‌ها و گل‌های سر کلم زایل شود. با رعایت این روش کلم مدت ۳ تا ۴ هفته ماندگاری خواهد داشت. آنجا که خشک کردن کلم پس از شستشو کار سختی است، توصیه می‌شود کلم را درست قبل از مصرف بشویید.

پاسخ سوم: آنچه در قارچ دکم‌های که در بازار ایران به فروش یافت می‌شود، اهمیت زیادی دارد و پروتئین و جنبه‌های دارویی آن است. همچنین قارچ حاوی آسیتوفولیک و ویتامین B12 و C است اما ویتامین D و ویتامین K تبدیل در قارچ وجود دارد که پس از مصرف در بدن به پروتئین تبدیل می‌شود. به طوری که در صورت کلی در سبزی‌ها خام‌خواری هیچ است زیرا حرارت دادن سبزی‌ها قسمتی از مواد مغذی آنها را می‌برد. به خصوص اینکه ۹۶ درصد قارچ و فقط ۲۰ درصد آن ماده خشک است. بسیاری از افراد قارچ را می‌پزند و می‌پزند و همین ۴ درصد ماده مغذی‌ها را هم ممکن است آن را بین بریزند. اگر ذائقه افراد طعم خام قارچ را بیستند بهتر است آن را به صورت خورد. در انواع سلاطین بریزند و مصرف کنند.

## با خوانندگان ۱۵

## پرسش

پرسش اول: برادر ۱۹ ساله پسر من که از نوشیدن شربت متادون به یکی از اثربخشی‌ها به مصرف سبده‌نکه‌نکه‌نکه‌نکه متادون می‌برد. با ضربات عادی قسمت‌هایی از تیبکی‌اش می‌نشیند. ما به پسر بیشتر از ۲۰ سی‌سی، آیا چون بدن پرآدم بود سبده‌نکه‌نکه‌نکه متادون باعث مریض شد؟ فقط نوشیدن متادون یا آب شربت متادون واقعاً خطرناک و کشنده است؟

## پرسش دوم: لطفادرم اوقات عادت به ترمادول توضیح دهید.

پاسخ دوم: برای بررسی علت ادم و تورم، باید بستیم آیا ایشان پروتئینوری با دفع پروتئین در ادرار دارند یا نه، بنابراین لزوماً است یک آزمایش حلال‌حاضر زردنگ‌اش را هم به شما پیشنهاد می‌کنم. لطفادرم این مورد به جوانان و خانواده‌ها اطلاع‌رسانی کنید.

## پاسخ

دکتر جمال شمس، روان‌پزشک و مغزپزشک، پژوهشگر در تحقیقات علوم رفتاری دانشکده علوم پزشکی شهید بهشتی

پاسخ اول: متادون جزو داروهای شبه‌تریاک است که اگر در حد مصرف مندرج مصرف شود خطر ناکند. شربت متادون در حد معمولیت شربت متادون برای افراد مختلف متفاوت است. افرادی که سابقه اعتیاد به موادمخدر دارند، می‌توانند میزان بالایی از این ماده را تحمل کنند ولی کسانی که سابقه اعتیاد به مصرف تریاک و مواد مخدر را ندارند، ممکن است سریع‌تر دچار سمومیت و ایست قلبی تنفسی می‌شوند و حیاتیات را از دست می‌دهند. ۲۰۰ سی‌سی متادون برآیاری ۱۰۰۰ می‌گیرد که مقدار بسیار زیاد برای مصرف است. می‌تواند برای هر کسی حتی آنهایی که سالها سابقه اعتیاد به این مواد را داشته‌اند خطرناک و کشنده باشد.

پاسخ دوم: ترمادول داروی سمی است که خاصیت ویژه تریاک و مورفین دارد. از طرفی، محرک هم هست. اگر دوز مصرفی این دارو از اندازه مشخصی فراتر رود، بسیار خطرناک است و تشنج ایجاد خواهد کرد. اعتیاد به ترمادول درمان‌ناپذیر نیست و باید از نظر تشنج کنترل شود. درمان اعتیاد به ترمادول فقط مشاوره و روان‌درمانی است.

## پرسش

پرسش اول: آیا از نظر طب سنتی مصرف تخم شنبلیله باعث افزایش شیر مادر می‌شود؟ چه گیاهان دیگری چنین خواصی دارند؟

پرسش دوم: آیا مصرف بامیه در گروه سبزی‌ها (بافت تنظیم قند خون می‌شود) و برای افراد مبتلا به دیابت مفید است؟

پرسش سوم: از نظر طب سنتی خوردن پسته تازه را پیشنهاد می‌کنید یا پسته خام را؟

## پاسخ

دکتر محمد فسیحی، متخصص سبزی‌های مغذی و معطر طبق طب سنتی

پاسخ اول: بله، تخم شنبلیله تاثیر خوبی در افزایش شیر مادر دارد. علاوه بر این، گیاهانی مانند خربز، کنجد، گشنیز، سرکه‌سرکه و انکور و به خصوص ارزا نه اثر خوبی روی بچه‌ها از آن است که فردی دچار شیر نخورد چون به دلایل بی‌درستی و دردی طغشان‌ها، بنابراین باید با آزمایش مجدد کاهش تعداد گلبول‌های سفید به طبعی برسد. اما اینکه باید بررسی کرد چه نوعی باعث کاهش تعداد گلبول‌ها شده است زیرا این مساله به طوری تصادفی بروز می‌کند. گلبول‌های سفید نقش دفاعی در بدن دارند و بخش مهمی از دستگاه ایمنی را تشکیل می‌دهند. بنابراین باید آمدن سطح آنها می‌تواند با استعمال اینل‌ها به انواع بیماری‌ها کند. اگر پس از بررسی‌های لازم، علت خاصی برای کاهش گلبول‌های سفید یافت نشود، به‌خصوص در حال بیمار و بخش می‌باشد باید دلیل آن را مسائل گوناگون در نظر گرفت. در علم تغذیه رژیم غذایی خاصی برای افزایش گلبول‌های سفید وجود ندارد. اما بعضی از انواع غذاهای مغزک‌ها و دستگاه ایمنی هستند. درصدر این موارد، مانند غذاهای قرمز رنگ دارد. روی در انواع گوشت‌های سفید، مرغ‌ها و مرغ‌ها و غلات یافت می‌شود. البته با اینکه در غلات روی وجود دارد، به دلیل وجود اسید فوسفاتیک در آنها معمولاً جذب خوبی ندارند. عامل دیگری

برای نشان دادن کیست‌های کلیه وجود نداشته است. ضمن اینکه کیست‌های معمولی می‌آزارد و علائمی در فرد ایجاد نمی‌کند که به پیگیری نیاز داشته باشد، بنابراین ممکن است در زمینه خناتوادی گلبول‌های سفید کیستیک وجود داشته باشد و اولین کیست‌ها در سنین جوانی خود را نشان بدهد. گاهی هم ممکن است با احتمال کمتر متاسون ژنتیکی جدیدی ایجاد شده باشد که باعث شروع بیماری گلبول‌های سفید کیستیک شود. البته این مورد بسیار کم اتفاق می‌افتد. گاهی اوقات هم کلیه‌ها دچار اختلالات ساختاری می‌شوند و در زمینه اثری باعث ایجاد کیست‌ها می‌شوند. گاهی نوروهای در کلیه‌ها دیده می‌شوند که به شکل سببیک ظاهر شده‌اند. این نوروهای می‌توانند از حالت خوش‌خوش به تطفیف تومورهای بادهیم‌متغیر باشند، اما این تومورها معمولاً در سنین بالاتر دیده می‌شوند. همه اینها اختلالاتی که می‌تواند برای اسامطرح باشد و در حدی معاینه و بررسی‌های لازم نمی‌توان تشخیص درستی گذاشت.

لازم به ذکر است گاهی کیست‌های هیپتاتیک که سابقه خناتوادی آن را نداریم! (آیا جراحی است؟) کیست اورژانسی است؟ آیا احتمال ترکیدن آن وجود دارد؟ خیلی گرانگه! لطفادرم راهنمایی کنید. ۰۹۱۲۰۰۰۰۰۲۳۱

پرسش دوم: مادری دارم که پاهایش گاهی اوقات ورم می‌کند و مشکل کید چرپ و فشارخون بالای کنترل شده هم دارد. آیا ورم پایش می‌تواند نشانه بیماری کیدی باشد؟ جعفری از تهران

پاسخ دکتر آید عباسی، فوق تخصص بیماری‌های کلیه عضو هیات علمی دانشکده علوم پزشکی ایران

پرسش اول: کیست کلیه معمولاً در سنین بالا دیده می‌شود. این کیست‌ها اغلب ساده و بدون مشکل هستند و رنگرانی خاصی برای فراد ایجاد نمی‌کنند. اما وجود کیست در سنین پایین تشخیص اترافقی‌های بسیار زیادی دارد. ملا ممکن است کیست ساده باشد و مشکلی ایجاد نکند. گاهی به تعدادی کیست‌ها اضافه نمی‌شود و همان یک عدد باشد و هر می‌ماند اما گاهی هم ممکن است به‌تدریج به تعداد کیست‌ها افزوده شود. گاهی اوقات وجود کیست کلیه شش روگی بیماری ژنتیکی است که سابقه خانوادگی آن را داشته باشد. البته اگر کیست‌ها سابقه خانوادگی ندارند درست نیست زیرا باید خانواده را از چند نسل قبل در نظر بگیرید. قطعاً در آن زمان وسایل تشخیصی لازم

مقدار زیادی قند یا شکر به آن اضافه می‌کند و این مساله هم باعث افزایش وزن خواهد شد. سوکراولوز، قند شیمیایی است که به آن الکل قندی هم گفته می‌شود. سوکراولوز و سایر قندهای مصنوعی در مقدار مساوی با قندهای طبیعی، کالری ایجاد نمی‌کنند و اثرشان روی پوسیدگی دندان مانند قندهای واقعی نیست و باعث پوسیدگی دندان نمی‌شوند. اینها اثرهای مثبت این قند مصنوعی است، بنابراین اگر هرازچندگاهی در حد اعتدال مصرف شود یا شواهد فعلی اثر زیان‌ناز زودرسی همراه ندارد اما همان‌طور که اشاره شد مصرف زیاد آن روی ذائقه افراد اثر می‌گذارد و عوارضی در آینده ایجاد خواهد کرد. بنابراین توصیه می‌شود در مصرف آن حد اعتدال را رعایت کنید.

پاسخ دوم: با هم تفاوت دارند. روغن پالم از دانه‌های روغنی نوعی نخل به دست می‌آید که به‌طور اختصاصی برای روغن‌کشی کشت می‌شوند و با درخت خرمای معمولی متفاوت هستند. این نوع درخت بیشتر در مالتی کشت می‌شوند و تهیه روغن پالم یکی از فراورده‌های مهم اقتصادی این کشور است. بنابراین روغن پالم با روغن هسته خرما تفاوت دارد.

پاسخ سوم: ابتدا باید علت و درجه کاهش تعداد گلبول‌های سفید مشخص شود. امروزه شمارش گلبول‌ها بیشتر از آزمایشگاه‌های تشخیص طبی با دستگاه‌های خودکار انجام می‌شود که ممکن است به‌دلایل فنی... درصدهای طغشان‌ها، بنابراین باید با آزمایش مجدد کاهش تعداد گلبول‌های سفید به طبعی برسد. اما اینکه باید بررسی کرد چه نوعی باعث کاهش تعداد گلبول‌ها شده است زیرا این مساله به طوری تصادفی بروز می‌کند. گلبول‌های سفید نقش دفاعی در بدن دارند و بخش مهمی از دستگاه ایمنی را تشکیل می‌دهند. بنابراین باید آمدن سطح آنها می‌تواند با استعمال اینل‌ها به انواع بیماری‌ها کند. اگر پس از بررسی‌های لازم، علت خاصی برای کاهش گلبول‌های سفید یافت نشود، به‌خصوص در حال بیمار و بخش می‌باشد باید دلیل آن را مسائل گوناگون در نظر گرفت. در علم تغذیه رژیم غذایی خاصی برای افزایش گلبول‌های سفید وجود ندارد. اما بعضی از انواع غذاهای مغزک‌ها و دستگاه ایمنی هستند. درصدر این موارد، مانند غذاهای قرمز رنگ دارد. روی در انواع گوشت‌های سفید، مرغ‌ها و مرغ‌ها و غلات یافت می‌شود. البته با اینکه در غلات روی وجود دارد، به دلیل وجود اسید فوسفاتیک در آنها معمولاً جذب خوبی ندارند. عامل دیگری

## پاسخ

دکتر بیرونگ نیستانی، متخصص تغذیه و دیابت دانشکده علوم پزشکی شهید بهشتی

پاسخ اول: بسیاری از مردم شکرکننده‌ها را با عنوان قند رژیمی می‌شناسند. هر چند مصرف شیرین‌کننده‌های مصنوعی ضرر خاصی ندارد اما باید در مصرف آنها جانب اعتدال را رعایت کرد زیرا قطعاً قندهای ساده‌ای اخیر نشان می‌دهد مصرف مرتب شیرین‌کننده‌ها یا قندهای رژیمی ممکن است زمینه بروز اضافه وزن را در سال‌های بعد فراهم کند. یکی از دلایلی که در این مورد ذکر می‌شود این است که قدرت شیرینی‌کننده‌های مصنوعی نسبت به قندهای معمولی بسیار بالاتر است. از سوی دیگر، آستانه تحریک‌پذیری ذائقه و بزرگای چسبناک تغییر است و ممکن است کم یا زیاد شود. نتیجه اینکه ذائقه مغز انسان نسبت به رژیمی به طبع بسیار سریع‌تر این عادت می‌کند و زمانی که یک ماده غذایی با میوه شیرین می‌خورند، شیرینی آن برایش کم جلوه می‌کند. در نتیجه برای شیرین‌تر شدن غذاها یا خوردن‌ها