

یادداشت

تفاوت سوگوار ماندن با افسردگی

احمد احمدی پور  
روان پزشک



اگر سوگوارى بیش از شش ماه ادامه پیدا کند یا با احساس گناه، انکار مداوم و افکار ناتوان کننده همراه شود، لازم است فرد از نظر احتمال ابتلا به افسردگی مورد توجه و درمان قرار گیرد. این تجربه روانی تنها به از دست دادن عزیزان محدود نمی شود، بلکه هر نوع فقدان مهم در زندگی، از شغل و سلامتی گرفته تا دوستان، جایگاه اجتماعی و محل زندگی، می تواند فرد را وارد فرآیند سوگوارى کند. فرار از رنج های روانی کمکی به حل آن ها نمی کند، گمراهی مستقیم با فقدان و پذیرش آن، مسیر اصلی عبور سالم از سوگ است. اگرچه در ذهن بسیاری از مردم، سوگ بیشتر با مرگ یک عزیز معنا می شود، اما در نگاه علمی این مفهوم بسیار گسترده تر است و هرگونه از دست دادن چیزی یا کسی که برای فرد ارزشمند بوده، می تواند واکنش سوگ را به همراه داشته باشد.

از دست دادن شغل، ورشکستگی مالی، مهاجرت اجباری، ترک محل زندگی، از دست دادن دوستان، از بین رفتن موقعیت اجتماعی و حتی روبه رو شدن با بیماری های خطرناک یا علاجم، همگی از نمونه هایی هستند که ممکن است سوگ را در فرد ایجاد کنند.

سوگ فقط یک واکنش عاطفی ساده نیست، بلکه فرآیندی روانی است که می تواند با احساس غم، انکار، خشم و در نهایت پذیرش همراه باشد.

بسیاری از افراد در آغاز یک فقدان، وقوع آن را انکار می کنند، این واکنش هرچند در کوتاه مدت طبیعی به نظر می رسد، اما ماندن در مرحله انکار می تواند وضعیت روانی فرد را دشوارتر کند.

هرچه فرد زودتر به مرحله پذیرش برسد، بهتر می تواند با شرایط جدید کنار بیاید و احتمال بروز اختلال افسردگی پس از سوگ نیز کاهش می یابد.

تجربه غم و اندوه پس از فقدان، به خودی خود نشانه بیماری نیست و بسیاری از افراد با گذر زمان و حمایت های عاطفی می توانند به تعادل روانی بازگردند. با این حال، اگر سوگوارى بیش از شش ماه ادامه پیدا کند یا با احساس گناه، انکار مداوم و افکار ناتوان کننده همراه شود، لازم است فرد از نظر احتمال ابتلا به افسردگی مورد توجه و درمان قرار گیرد.

بخش دیگر موضوع مهم نحوه رفتار با افراد سوگوار است، بسیاری از مردم درباره آن آموزش کافی ندیده اند و دانستن آن می تواند در حمایت از فرد داغدار بسیار مؤثر باشد.

# نکات تغذیه ای برای خنک ماندن در تابستان



- هندوانه**  
این میوه سرشار از آب، ویتامین A و C و بهترین میان وعده فنک تابستانی است. این میوه تابستانی در مضم بهتر غذا مؤثر است و به دلیل آبرسانی بدن، از مقدار تشنگی می کاهد.
- خیار**  
خیار سرشار از آب است و بدن را در گرما فنک نگه می دارد. این صیفی خوش طعم هاوی فیبر بالاست و به کاهش نفخ کمک می کند. خیاری می توان در انواع سالادها مصرف کرد.
- ماست**  
ماست، فنک، سبک و پروبیوتیکی عالی برای سلامت روده، هضم و سیستم ایمنی بدن است. اسهالی خیاری از بهترین فرهای برای روزهای گرم تابستان است.
- نعناع و سبزی های برگ دار**  
سبزی نعناع فنک کننده طبیعی بدن است و تهوع و سردرد های ناشی از گرما زدگی را به بود می بفضد. سبزی های برگ دار مانند اسفناج و کاه هم سرشار از ویتامین و مواد معدنی هستند.
- آب نارگیل**  
آب نارگیل سرشار از الکترولیت طبیعی است که جلوی کم آبی بدن و فستگی را می گیرد.
- کدو سبز**  
آب نارگیل سرشار از الکترولیت طبیعی است که جلوی کم آبی بدن و فستگی را می گیرد.
- انواع توت ها**  
توت ها، به ویژه توت فرنگی، آنتی اکسیدان های قوی و سرشار از ویتامین C هستند.
- مرکبات**  
مرکبات همچون پرتقال و لیمو ترش، سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و بدن را شاداب نگه می دارند.

## نکات مهم

گرما شدید این روزهای تابستان موجب تعریق شدید و در نتیجه کم آبی بدن، خستگی و کاهش انرژی می شود. با مصرف خوراکی های مناسب این فصل می توانید سلامت و شادابی بدن تان را حفظ کنید. انتخاب خوراکی های مناسب در فصل گرما، نه تنها بدن را خنک نگه می دارد، بلکه از مشکلاتی مانند گرمازدگی، اختلالات گوارشی و ضعف عمومی پیشگیری می کند. در اینجا بهترین مواد خوراکی برای روزهای گرم تابستان پیشنهاد شده است.

## غذاهای نامناسب در تابستان

غذاهای چرب و سرخ شده، تند و سنگین، نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه و انرژی زا، انواع نوشابه و آبمیوه های صنعتی و گوشت های سنگین و پرچرب برای روزهای گرم تابستان مناسب نیستند. بدن در تابستان به آب و غذاهای سبک نیاز دارد. با انتخاب صحیح مواد خوراکی از گرمازدگی، ضعف و مشکلات گوارشی پیشگیری کنید. مصرف میوه، سبزیجات و نوشیدنی های طبیعی بهترین راه برای حفظ انرژی و سلامت در این فصل گرم سال است.

## انگور و بلوبری را به رژیم غذایی تان اضافه کنید

بلوبری بر سلامت قلب پراختیاختند. این دو میوه سرشار از پلی فنول ها، فلاونوئیدها، آنتوسیانین ها و روزراترول هستند؛ ترکیباتی که به دلیل خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی شان شناخته می شوند. مطالعه ای که داده های ده ها پژوهش انسانی را بررسی کرده است، نشان داد: مصرف پلی فنول های انگور به مدت حداقل ۱۲ هفته می تواند سطح نشانگرهای التهاب را کاهش دهد.

## استاتین ها و مشکلات شدید عضلانی؟

یک مطالعه جدید می گوید نگرانی ها در مورد ایجاد مشکلات شدید عضلانی توسط استاتین ها غرق آمیز است. به گزارش مدیرین نت، محققان گزارش دادند که انتظار می رود داروهای کاهش دهنده کلسترول به ندرت باعث مشکلات جدی عضلانی شوند. طبق یک محاسبه گر جدید که توسط محققان دانشگاه آکسفورد در انگلستان توسعه داده شده است، بیش از ۹۸ درصد از افراد واجد شرایط دریافت

## دانستنی ها

### فرمول های طلایی و ارزان برای نظافت

در سال های اخیر، افزایش قیمت شوینده های صنعتی و نگرانی درباره اثرات زیست محیطی و سلامتی آن ها باعث شده بسیاری از خانواده ها دوباره به سراغ روش های ساده و سنتی نظافت بروند، روش هایی که با مواد اولیه ای در دسترس مانند سرکه، جوش شیرین، آبلیمو و روغن زیتون، خانه را تمیزی می کنند، بدون آنکه بوی تند مواد شیمیایی در فضا بیچسد یا هزینه های سنگین بر بودجه خانوار تحمیل شود. شاید در نگاه اول، ترکیب هایی مانند سرکه و جوش شیرین ساده و ابتدایی به نظر برسند، اما همین مواد سال هاست در بسیاری از کشورها به عنوان پاک کننده های طبیعی شناخته می شوند. نکته مهم این است که این ترکیبات علاوه بر پاک کنندگی، خطرات کمتری برای سلامت انسان، کودکان و حیوانات خانگی دارند و رد پای کمتری بر محیط زیست باقی می گذارند.

#### بازگشت به پاک کننده های طبیعی

بسیاری از شوینده های صنعتی حاوی موادی مانند آمونیاک، کلر و ترکیبات معطر شیمیایی هستند که در صورت استفاده مداوم می توانند موجب تحریک پوست، حساسیت تنفسی، سوزش چشم و حتی تشدید آلرژی شوند. کارشناسان سلامت همواره توصیه می کنند هنگام استفاده از این مواد، تهویه مناسب برقرار باشد و از تماس مستقیم با پوست جلوگیری شود. در مقابل، پاک کننده های خانگی با ترکیبات طبیعی، ضمن کاهش تماس با بخارات شیمیایی، هزینه بسیار کمتری دارند. کافی است چند ماده ساده در آشپزخانه وجود داشته باشد تا بتوان بخش زیادی از نیازهای نظافت خانه را تأمین کرد.

#### معجون همه کاره، ساده اما مؤثر

یکی از رایج ترین پاک کننده های خانگی، ترکیب سرکه سفید و آب است. این محلول به دلیل خاصیت اسیدی ملایم سرکه، توانایی خوبی در حل کردن جرم، چربی و لکه های سطحی دارد. برای تهیه این پاک کننده، کافی است مقدار مساوی آب و سرکه سفید را در یک بطری اسپری ترکیب کنید. این محلول برای پاک کردن شیشه ها، سطوح آشپزخانه، کاشی و حتی برخی لکه های چربی کاربرد دارد. اگر قدرت پاک کنندگی بیشتری لازم باشد، می توان چند قطره مایع ظرفشویی به آن افزود. همچنین استفاده از اسانس های طبیعی مانند لیمو یا لوندرا، بوی تند سرکه را کاهش داده و رایحه ای مطبوع در خانه ایجاد می کند. البته کارشناسان هشدار می دهند که سرکه نباید روی سطوح سنگ طبیعی مانند مرمر یا گرانیت استفاده شود، زیرا اسید موجود در آن ممکن است به سطح سنگ آسیب بزند.

#### جوش شیرین، قهرمان خاموش آشپزخانه

جوش شیرین از آن دسته مواد ساده ای است که کاربرد های فراوانی در خانه دارد. این ماده به دلیل خاصیت جذب بو و توانایی سایندگی ملایم، در بسیاری از کارهای نظافتی مؤثر است.

#### ۱- باز کردن لوله ها بدون مواد خطرناک

یکی از کاربردهای معروف جوش شیرین، باز کردن گرفتگی های سینک لوله است. برای این کار معمولاً مقداری جوش شیرین در لوله ریخته می شود و سپس سرکه به آن افزوده می شود. واکنش این دو ماده باعث ایجاد کف و حرکت رسوبات سبک در مسیر لوله می شود. در پایان نیز آب داغ برای شست و شو استفاده می شود.

این روش هرچند جایگزین کامل لوله بازکن های حرفه ای نیست، اما برای گرفتگی های جزئی، گزینه ای کم خطرتر محسوب می شود.

#### ۲- یخچال بدون بوی نامطبوع

قرار دادن یک ظرف کوچک حاوی جوش شیرین در یخچال، یکی از روش های قدیمی اما مؤثر برای جذب بوهای نامطبوع است. این ماده بوی غذاها را جذب کرده و به تازه تر ماندن فضای یخچال کمک می کند.

#### ۳- خمیر ساینده برای سینک و اجاق

ترکیب جوش شیرین با مقدار کمی آب، خمیری ایجاد می کند که برای تمیز کردن سینک، اجاق گاز و برخی لکه های چربی مناسب است. این خمیر بدون ایجاد خراش های شدید، آلودگی ها را از سطح جدا می کند.

#### ۴- تمیز کردن فرش و مبیل

بسیاری از افراد برای کاهش بوی نامطبوع فرش و مبیل، مقداری جوش شیرین روی سطح می پاشند و پس از مدتی آن را جاروبرقی می کشند. این روش می تواند به جذب بو و تازه تر شدن بافت کمک کند.

#### کاهش هزینه ها با مواد ساده

یکی از مهم ترین دلایل استقبال از شوینده های خانگی، صرفه اقتصادی آن هاست. مواد اولیه ای مانند سرکه و جوش شیرین قیمت بسیار کمتری نسبت به انواع شوینده های تخصصی دارند و معمولاً برای کاربردهای مختلف قابل استفاده هستند.

در شرایطی که هزینه های خانوار رو به افزایش است، استفاده از این ترکیبات می تواند بخشی از هزینه های نظافت را کاهش دهد. بسیاری از خانواده ها با استفاده از چند ماده ساده، نیاز خود به خرید چندین محصول مختلف را کم می کنند.

علاوه بر این، استفاده مجدد از بطری های اسپری و ظروف قدیمی برای نگهداری محلول های خانگی، میزان زباله پلاستیکی را نیز کاهش می دهد؛ موضوعی که از نگاه محیط زیستی اهمیت زیادی دارد.

#### خانه ای با هوای سالم تر

بوی تند برخی شوینده های صنعتی، برای بسیاری از افراد آزاردهنده است. در برخی خانه ها، به ویژه فضاهای کوچک و کم تهویه، این بوها ممکن است ساعت ها باقی بمانند. پاک کننده های طبیعی معمولاً بخارات سمی کمتری تولید می کنند و برای افرادی که دچار حساسیت تنفسی هستند، گزینه مناسب تری به شمار می روند. البته طبیعی بودن مواد به معنی بی خطر بودن کامل نیست و همچنان باید در مصرف آن ها دقت شود.

برای مثال، ترکیب برخی مواد خانگی با یکدیگر می تواند خطرناک باشد. کارشناسان تأکید می کنند که هرگز نباید مواد سفید کننده حاوی کلر را با سرکه یا سایر اسیدها مخلوط کرد، زیرا ممکن است گازهای سمی تولید شود.

## جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- اثری از اسماعیل فصیح - مرکز ایالت میشیگان  
۲- تبار و نژاد - نوعی نان - یک دفعه و ناگهانی  
۳- علم و فرهنگ - گنبدی در کرمان - نام ترکی  
۴- حروف مقطعه سوره قرآن کریم - یخ - حقه و کلک - بلند مرتبه  
۵- آواره و سرگردان - جلگه وسیع  
۶- بافت مردگی - تند و تیز - گشادگی  
۷- خبر و اطلاع - از حروف مقطعه - هم بازی کارتونی پت - بالای فرنگی  
۸- اتومبیل آلمانی - لقب حضرت عیسی (ع) - سبزی خرد کردنی  
۹- حرف پوست کنده - بارگندم - طاقچه بالا - کاخ مشهور فرانسه  
۱۰- گزند و صدمه - عقیم و بیانس - شهری در مازندران  
۱۱- به روایت و آداشتن - مومیای  
۱۲- جناح لشکر - چاپک - جنا - پدر بزرگ و نیا  
۱۳- نمک هندی - پادشاه زمان اصحاب کعبه  
۱۴- ترکیب بد با عنصر دیگر - عنوان بندی - صیقل  
۱۵- فارس - از آثار تاریخی استان قزوین

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

## افقی

۱- لیخن زد - پایتخت برزیل  
۲- پایه و بنیاد - اتاق قابل حمل - نوعی حریر  
۳- شهری در آلمان - شهری در استان خراسان رضوی - موی گردن اسب - صفحه اینترنتی  
۴- سکه تقلبی - مقابل اختیار - خواندنی دانش آموز  
۵- پراکنده - تیره پوست - سازگاری  
۶- قوه رشد و حافظه - شماری بیگانه - فرودگاهی در ژاپن  
۷- عصاره گرفتن - غاری که پیامبر اکرم (ص) در آنجا معبوث شدند - زیارت کننده  
۸- عید وینامی - یکی از گوشه های دستگاه راست پنجگانه - الفبای موسیقی  
۹- طولانی ترین رود فرانسه - سوره  
۲۷ قرآن کریم - از شهرهای کهن ایران در حوالی دگر  
۱۰- فرمانبرداری - می دهند تا رسوا کنند - حرکات موزون با اسب  
۱۱- خشک مزاج - با محبت و خوش قلب - روغن مو  
۱۲- مخفف سیاه - میوه ریز و شیرین - پسر رستم در شاهنامه  
۱۳- بعد از این - نوعی صندلی - اندازه دست  
۱۴- مخفی - مصنوعی - نشست  
۱۵- اثر تاریخی حومه کنگاور - شهر زیتون

## حل جدول

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۲	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۳	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۴	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۵	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۶	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۷	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۸	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۹	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۰	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۲	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۳	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۴	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۵	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱

## جدول سودوکو

			۷		۱		۲	۴
					۷		۷	۳
	۱	۹		۶				
						۸	۶	۱
							۶	۹
۴	۸	۵						
								۸
						۶	۷	
								۸
								۵
								۶
								۷
								۸
								۵
								۶
								۷
								۸

۸	b	m	d	d	۱	۳	۷
۳	d	۱	۷	b	۷	d	m
۷	d	m	۸	۳	۱	d	b
d	۸	d	۳	۷	۷	m	b
۷	m	۷	d	۱	b	۸	۳
b	۱	۳	۸	d	m	۷	d
۱	۳	۷	b	۷	d	m	۸
m	۷	۸	۷	۳	d	b	۱
d	d	b	۱	m	۸	۷	۳