

تندرست

یکتا فرهانی

وقتی نمی توانیم نان بخوریم

محرومیت از مصرف بسیاری از مواد مغذی ضروری چه عواقبی به دنبال دارد

مواد غذایی، دارای ترکیبات خاص و مختلفی هستند که برای سلامت بدن مفیدند. ما نیز معمولاً از مصرف انواع مواد غذایی به‌ویژه نان و غلات لذت می‌بریم زیرا علاوه بر رفع گرسنگی، احساس مطلوبی نیز به ما می‌دهند و سلامت ما را حفظ می‌کنند. اما بعضی افراد به آن حساسیت دارند.

اگر نام حساسیت به گلوتن به گوش‌تان خورده باشد حتما می‌دانید نوعی آلرژی به گلوتن وجود دارد که اجازه نمی‌دهد فرد بتواند از نان و دیگر فراورده‌هایی که حاوی گلوتن هستند استفاده کند. در واقع بعضی مواد غذایی حاوی موادی هستند که ممکن است در بعضی افراد، حساسیت و واکنش ایجاد کند؛ به همین دلیل، لازم است که از ماهیت مواد غذایی اطلاعات کافی داشته باشیم.

گلوتن

گلوتن نامی کلی برای پروتئین‌های موجود در گندم و چواست که به مواد غذایی کمک می‌کند تا شکل خود را حفظ کنند و در واقع به‌عنوان یک ماده چسبنده، اجزای مواد غذایی را در کنار هم نگه می‌دارد و در بسیاری از انواع غذاهایز یافت می‌شود.
گلوتن در مواد غذایی مانند غلات، ماکارونی، حبوبات، پاستا نان، مالدشعیر، مالت، آرد درت و شیرینی‌زی، انواع سوپ‌ها و سس‌ها و رنگ‌های خوراکی، غذاهای دریایی، ترشیجات، لبنیات و اغلب کیک‌ها و بیسکویت‌ها یافت می‌شود.

حساسیت به گلوتن

گلوتن می‌تواند تنوع غذایی را افزایش دهد و مزایای تغذیه‌ای بالایی دارد اما بعضی افراد نسبت به این ماده حساسیت دارند و مجبورند از مصرف نان، برنج و موادی که حاوی گلوتن هستند خودداری کنند. بعضی افراد به گلوتن حساسیت دارند و نمی‌توانند از نان، گندم، جوو دیگر محصولات گلوتن‌دار استفاده کنند. این مشکل ممکن است به یک یاچند عامل ازجمله عدم‌تحمل در برابر افزایش فیبر و گلوتن یا پاسخ سیستم ایمنی به پروتئین ناشی از این مواد، مربوط باشد.

عدم‌تحمل گلوتن، اصطلاح گسترده‌ای برای انواع بیماری‌های مربوط به گلوتن است که به شکل‌های مختلف مانند آلرژی به گندم، حساسیت گلوتن غیر سلیاک و بیماری سلیاک خود را نشان می‌دهند. مطالعات نشان می‌دهند کسانی که به مصرف گندم حساسیت دارند نسبت به پروتئین‌های موجود در آن، دچار واکنش‌های آلرژیک می‌شوند. البته این نوع آلرژی بیشتر در کودکان دیده می‌شود اما احتمال بروز آن در بزرگسالان هم وجود دارد. این بیماری می‌تواند نوعی واکنش آلرژیک کشنده به نام آنفیلاکسی را به دنبال داشته باشد. بروز حساسیت به گندم، ناشی از ایمونوگلوبولین IgE(E) است. یعنی آنتی بادی‌های IgE مخصوص گندم یا چسبیدن به گندم باعث ترشح ترکیبات التهابی از جمله هیستامین می‌شوند که گاهی حتی می‌تواند کشنده هم باشد.

حساسیت به گلوتن غیر سلیاک

بعضی افراد که نمی‌توانند از فراورده‌های حاوی گلوتن استفاده کنند، به نوعی حساسیت به گندم دارند که نوعی حساسیت به فراورده‌های حاوی گلوتن است و با بیماری سلیاک متفاوت است؛ اماقلب با آن، اشتباه گرفته می‌شود.

این آلرژی موضوع بسیار جدی و مهمی است. افرادی که از این بیماری رنج می‌برند نمی‌توانند گلوتن را هضم کنند و به این ترتیب از مصرف بسیاری از مواد مغذی ضروری محروم می‌شوند. بیماری افرادی که نسبت به گلوتن واکنش نشان می‌دهند NCGSنامیده می‌شود که شایع‌تر از سلیاک است و مانند این بیماری، زنان را بیشتر درگیر می‌کند.

نشانه‌های بیماری عدم‌تحمل گلوتن

هم‌تین تر نشانه عدم‌تحمل گلوتن، مسائل گوارشی است که شامل نفخ، دردهای شکمی و سندروم روده تحریک‌پذیر است. این بیماری عواقب دیگری هم به دنبال دارد و در واقع می‌تواند سلامت روانی افراد را هم به خطر بیندازد و عوارضی مانند افسردگی، اضطراب و تغییرات شدید خلق و خورا نیز به همراه داشته باشد. سردرد، خستگی‌های غیر طبیعی، سرگیجه،نداشتن تمرکز کافی، مشکلاتی در خصوص میبای دندان و راش‌های پوستی، از دیگر عوارض این بیماری به شمار می‌روند.

بیماری سلیاک

بیماری سلیاک شناخته‌شده‌ترین بیماری در ارتباط با مشکل فراورده‌های حاوی گلوتن و در واقع نوعی بیماری خودایمنی ناشی از مصرف پروتئین‌های گلوتن است. مصرف گلوتن در این بیماران علاوه بر نفخ و دل‌درد، باعث بروز مشکلاتی در روده می‌شود و همچنین کم‌خونی و کاهش وزن هم به‌دنبال خواهد داشت. ضعف شدید، فقر آهن، کاهش تراکم موادمعدنی استخوان و دردهای عضلانی نیز از دیگر نشانه‌های این بیماری هستند.

یکی از دلایل بروز این بیماری جنبه وراثتی آن است و از آنجا که بیماری خودایمنی به حساب می‌آید، بدن، بعضی باکتری‌ها و سلول‌ها را به‌اشتباه، بیگانه می‌شناسد و به آنها حمله می‌کند. حمله خودایمنی این بیماری نیز باعث می‌شود پرزهای روده کوچک که وظیفه جذب مواد غذایی را بر عهده دارند آسیب ببینند، فعالیت آنزیم‌های روده کوچک مختل و جذب مواد غذایی نیز با مشکل مواجه‌شود.

راهکارهای تغذیه‌ای برای افرادی که تحمل گلوتن را ندارند

افرادی که به گلوتن حساسیت دارند ناچار به رعایت رژیم غذایی بدون گلوتن هستند و همیشه باید به هر چسب مواد غذایی توجه داشته باشند که فاقد گلوتن باشد؛ ضمن آنکه بهترین کار برای آنها مصرف مواد غذایی‌ای است که به‌طور طبیعی فاقد گلوتن هستند. همه انواع گوشت ماهی و قزمز جز آنهایی که ترکیبات دیگری در خود دارند یا سوخاری شده باشند همه محصولات لبنی شامل شیر، ماست، پنیر و تخم‌مرغ، سویا، میوه‌ها و سبزیجات و سیب‌زمینی و انواع مغزها و نوشیدنی‌ها (البته به غیر از آنچه) می‌توانند در تغذیه افرادی که به گلوتن حساسیت دارند گنجانده شوند.

بعضی انواع برنج و درت هم فاقد گلوتن است که می‌توانند از آن استفاده کنند. توجه داشته باشیم برای رعایت رژیم بدون گلوتن لازم است غذاهای حاوی این ماده مثل نان و آرد گندم را از رژیم غذایی فرد، حذف و با غذاهای فاقد گلوتن جایگزین کرد.

البته اعمال چنین محدودیت‌هایی باید به گونه‌ای برای خود فرد و اطرافیان او جابیفند که آنها را کمتر از لحاظ روانی در گیر کند.

سبک زندگی

همه جان و تنم

حس وطن دوستی در نوجوانان و جوانان چگونه شکل می گیرد؟



رابطه دوسویه احترام به ارزش‌ها

«من زمانی به خانه آیا و اجدادایم علقه داشته و آن را حفظ می‌کنم که در آن اتفاقات دوست‌داشتنی برایم رخ داده باشد، جایی که من را می‌بینند، من را دوست دارند و من در آنجا رزنی پیدا می‌کنم.»
این را حجت‌الاسلام احمد رضااعلایی، کارشناس تربیتی به‌همشهری می‌گوید. او معتقد است نوجوانان و جوانان باید از دوران کودکی خوب دیده شوند و برایشان در خانه و مدرسه ارزش قائل بود اما گاهی مواقع در محیط‌های آموزشی چنان با آنها رفتار می‌شود که بچه‌های ما احساس دوست‌داشتنی نبودن و غیرارزشمند بودن می‌کنند.
اعلایی می‌افزاید: «در خانه و مدرسه به واقعیت‌های درونی‌شان، به دوره‌های رشدشان و به علایق و آرزوهایشان توجه نمی‌کنیم. غرق شدن در موبایل و تلویزیون، رسیدگی به سر و وضعش، شنیدن موسیقی و زبان مهم شدن آدم‌های عجیب و غریب و… را نباید به چشم تهدید نگاه کرد، اینها بخشی از انتخاب‌های دوران نوجوانی است و ما باید به آن بها دهیم و برایش ارزش قائل باشیم. اما اگر اینها را بی‌ارزش و وقت تلف کردن و مسخره بدانیم، اصالت و ریشه و هویت و وطن ما هم برای بچه‌ها بی‌ارزش می‌شود.»
این کارشناس تربیتی، نخستین نکته به گفته این کارشناس تربیتی، آنست که به موجب عدم‌تشکیل‌گیری توجه به ارزش‌ها و فرهنگ و وطن و هویت در نوجوان می‌شود، ارزش قائل نشدن به علایق و آرزوهای آنها در خانه و مدرسه و جامعه و از دیگر سو بر چسبیدن‌های ما و مقایسه ذهنی ما با بچه مطلوب ذهنی‌مان است که در نهایت بچه‌های ما را نسبت به ریشه‌ها و داشته‌هایشان متغیر و گریزان می‌کند.

جای خالی زبان مشترک

به جز عدم‌شناخت و بی‌ژگی‌ها، مسئله دیگری که موجب این فاصله و شکل‌گیری چنین شرایطی

چرا باید کودکان را با ادبیات کهن ایران آشنا کرد؟
ادبیات، برخاسته از فرهنگ و هنر هر کشور است. حلقه اتصال است میان فرهنگ نسل در نسل امروز. این مهم است که بچه‌های ما هویت و پیشینه فرهنگی کشورشان را بشناسند، در ذهن و قلب‌شان جابیفند و به آن افتخار کنند. اگر بچه‌ها این حلقه اتصال را با فرهنگ و ادبیات کهن کشورشان احساس کنند، عشق و محبت در دل‌شان ایجاد می‌شود و پایدار می‌ماند؛ چنان‌که طیف فرمایش معصوم، آنچه در کودکی یاد می‌گیریم مثل نقشی بر سنگ حک می‌شود و ماندگار می‌ماند. به این ترتیب این علقه و عرق ملی و فرهنگی، همواره و در دوران مختلف زندگی همراهشان است و می‌تواند هویت آنها را شکل دهد و در اعتماد و نفس و شخصیت‌شان مؤثر باشد. به‌ویژه با این ادبیات غنی که ما در ایران داریم. بچه‌های ما هر کجا که باشند باید این سند افتخار و هویت را به یاد داشته و به آن مفتخر باشند و در جهت مثبت استفاده کرده و به نسل‌های آینده منتقل کنند. هر ایرانی در هر سنی و وقتی پشتش گرم است و آگاهی دارد، وقتی هویتش را بشناسد، جلوه‌های بارز شی همچون عرق ملی در او شکل می‌گیرد. جوان و نوجوان وقتی پیشینه ادبی کشورش را بشناسد، وقتی آگاه باشد، علاقه‌مندی نیز در او بروز و ظهور پیدا می‌کند. ادبیات ما دریایی بی‌کرانی است و اگر فرزندانمان آن را شناخته و با آن انس بگیرند و بهره‌هایی چشیده باشند و لذتش را حس کرده باشند، قطعا عرق ملی و وطن دوستی در آنها ایجاد خواهد شد و هر کجای دنیا که باشند به هویت ملی و فرهنگ و ادبیات کشورشان افتخار خواهند کرد. ادبیات بخش مهمی از فرهنگ یک کشور را تشکیل می‌دهد، ادبیات کهن ما نیز در این زمینه پیش‌تاز است. برای هر ایرانی یک باید است که برای عرض اندام و سخن گفتن، بیانی از اشعار شاعران کشورش را بداند و آن را بخواند. بخش مهمی از آنچه باید به آنها بیالیم، بزرگان ادبیات این مرز و بوم هستند که با زحمت بسیار، کنجینه‌های بی‌نظیر ادبیات را برای ما به یادگار گذاشته‌اند. به‌طور قطع دانستن سخنی و ابیاتی از این کنجینه‌ارزشمند و بر زبان آوردن آن برای هر جوان و نوجوان ایرانی باعث افتخار است و در هر کجای دنیا به آنها اعتماد به نفس داده و عرق ملی در آنها ایجاد خواهد کرد.

بچه در این سن، با زبان شسته‌رفته و آتو کشیده‌ما متفاوت است.۱۰اعلایی به متولیان رسانه نیز انتقاد کرده و با ضعیف دانستن شبکه‌های تلویزیونی ویژه نوجوان‌ها خاطر نشان می‌کند که مسئولان اصل و ریشه، زمانی می‌تواند برای بچه‌ها موضوع باشد که با آن ارتباط بگیرند اما وقتی که زبان ارتباط با آن وجود ندارد، طبیعتاً این ارتباط نیز شکل نخواهد گرفت، می‌گوید: «خانواده‌ها، مدارس و معلمان قدیمی‌تر زبان ارتباط‌شان با بچه‌ها گم شده است. مسئولان کشور که فرسنگ‌ها با زبان نوجوان فاصله دارند و دنیای آنها را متوجه نمی‌شوند و هیچ تلاشی برای فهمیدن این زبان نکردند، زبان نوجوان، زبان احساس و هیجان و آرمان خواهی است. زبان تنوع‌طلبی و دنیا‌های متفاوت است اما برای بسیاری از بزرگ‌ترها، نوجوانان افراد نادانی هستند که فقط وقت‌شان را تلف می‌کنند.» این کارشناس تربیتی با طرح این پرسش که ما چقدر برای فهم سلیقه نوجوان وقت گذاشته‌ایم، سرپایال‌ها و قیلم‌های موردعلاقه‌شان را نگاه کردایم، مثلاً چقدر موج گروه‌های هنری کشور کرده را شناخته‌ایم و چقدر سعی کرده‌ایم پای صحبت نوجوانان بنشینیم و با آنها هم صحبت شویم، می‌گوید: «ما نمی‌دانیم است که ما زبان ارتباط با بچه‌هایمان را از دست داده‌ایم. از کودکی که باید با آنها بازی می‌کردیم زمان نگذاشته‌ایم و حالا دیگر زبان آنها را بلد نیستیم؛ چرا که نوجوان ما پای رسانه و گروه‌های دوستی‌اش بزرگ شده و زبانش رشد کرده است، ما نیز دافم از موضع بالا با آنها برخورد کرده و از حرف‌زدن‌شان ایراد گرفته‌ایم. نفهمیدیم زبان

برای حفظ هویت قومی‌شان نمی‌کند و از آنها فاصله می‌گیرند.»

عزت‌نفس ملی؛ شاه‌کلید وطن دوستی

حجت‌الاسلام اعلایی تأکید می‌کند که برای احیای حس وطن دوستی باید به سراغ «عزت‌نفس ملی» رفت؛ عزت نفسی که باید از دوران کودکی و نوجوانی در فرزندان‌مان ایجاد کنیم تا در دوران جوانی و بزرگسالی به خوبی به بار بنشیند. او با اشاره به اینکه عزت‌نفس یعنی شناخت از خود و ارزش قائل شدن برای ویژگی‌ها و پذیرفتن نقص‌ها و کمبودها و تلاش تا احداکمان برای رفع آنها، در خصوص عزت‌نفس ملی می‌گوید: «باید بدانیم در کشوری زندگی می‌کنیم که دارایی بسیار زیادی دارد و از آن سو، نقص‌های حضور در زمان پیش از انقلاب اسلامی دارد و تا چندین سال بعد از آن نیز ادامه یافته و برخی تولیدات رسانه نیز در همان سال‌ها بر شدت آن افزود. اعلایی با اشاره به اینکه در سال‌های اخیر این تدبیر در پیش گرفته شده که معلمان در شهرها و قومیت‌های مختلف، بر زبان محلی نیز تأکید کنند نگاه مثبت و ارزشمندی است؛ چراکه کودک و نوجوان باید داشته‌هایش را دوست داشته باشد. او می‌افزاید: «دلیل اینکه نوجوان به داشته‌هایش بی‌تفاوت است و آنها را دوست ندارد، فضای عمومی و فرهنگ بعضی خانواده‌هاست که تلاشی



روشنا

وطن گرایی، نه وطن پرستی

در اسلام تمام ارزش‌ها حول محور توحید و خداوند متعال معنا پیدا می‌کند به همین خاطر ملاک ارزشمندی یک شخص مقدار متابعت وی از خداوند متعال و داشتن تقوای الهی است، نه نژاد یا وطن یک فرد، از این‌رو وطن خواهی نباید به‌قدری رشد کند که تبدیل به وطن پرستی شود و در مقابل ارزش‌هایی مانند توحید و نبوت... قرار بگیرد. به‌عبارت دیگر، وطن گرایی می‌تواند تبدیل به وطن پرستی نشود تا جایی که فرد، وطنش را به جای خدا در مقام پرستش قرار دهد و حاضر شود عظمت وطنش را بر ویرانی وطن‌های دیگر و تمدنش را بر خرابه تمدن‌های دیگر، بنیان نهد و سطح مردمش را به بهای فقیر شدن ملت‌های دیگر بالا ببرد. البته اینگونه وطن پرستی در اسلام مذموم است. از دیدگاه اسلام وطن گرایی زمانی محکوم و مردود است که جنبه افراطی و منفی به‌خود بگیرد؛ یعنی موجب تبعیض در قضاوت، در دیدن و ندیدن خوبی‌ها و بدی‌ها و در جانبداری‌ها شود.

شهید مطهری، خدمت متقابل اسلام و ایران وطن خواهی و احساس تعلق انسان نسبت به سرزمین و قوم و نژادش، نه تنها عیب نیست بلکه عاملی سازنده برای همکاری‌های اجتماعی اوست؛ همانگونه که امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) این حس را عامل آبادانی شهرها بیان کردند؛ اما ممکن است به مرور زمان و به‌دلیل رشد ناهماهنگ، این امر را حد بگذرد و به‌صورت مخرب برآید و منظور از تعصب نژادی و قبیله‌ای که مورد نکوهش قرار می‌گیرد همین افراط است.

تفسیر نمونه، آیت‌الله مکارم شیرازی به همین خاطر نباید انسان تقریط کرده و میهن و سرزمین را به کلی رها کند. اسلام، دستور اکید به حفظ وطن از شر بیگانگان داده است؛ زیرا در جامعه‌ای که وطن دوستی نباشد، انگیزه‌ای برای خدمت، رشد و توسعه یافتگی وجود نخواهد داشت؛ به همین خاطر خداوند کسانی را که از جهاد در راه وطن سرپیچی کردند مذمت و سرزنش می‌کند.

حجت‌الاسلام قرائتی، تفسیر نور

وکیل باشی

حضانت فرزند

باتوجه به مبانی فقهی و قوانین کشورمان عاملی که باعث ایجاد حق حضانت فرزند برای والدین می‌شود، بلوغ کودک است که طبق قانون برای دختران ۹ سالگی و برای پسران ۱۵ سالگی به‌عنوان سن حضانت در نظر گرفته شده است. بعد از طلاق زوجین، ابتدا حضانت فرزندان تا سن ۷ سالگی (دختر و پسر) با مادر است و پس از آن تا به سن بلوغ رسیدن با پدر است. پس از رسیدن به سن بلوغ فرزندان می‌توانند برای ادامه زندگی با هر کدام از والدین تصمیم‌گیری کنند. اما در مواقعی که والدین در خصوص حضانت فرزندان اختلاف داشته باشند در نهایت دادگاه است که برای حضانت فرزندان و شرایط آن حکم صادر می‌کند. درصورت اعتیاد داشتن یا عدم صلاحیت پدر، حضانت فرزند بعد از ۷ سالگی تا زمان بلوغ به مادر واگذار می‌شود البته اگر مادر برای شرایط نگهداری نداشته باشد (اعتیاد یا غیره) حضانت از وی سلب می‌شود. نکته حائز اهمیت در مورد حضانت فرزندان این است که پدر در تمام مدتی که نگهداری و حضانت با مادر است موظف به پرداخت همه هزینه‌ها و مخارج مربوط است.

با توجه به قاعده ۲۹ قانون حمایت از خانواده، دادگاه خانواده مکلف به تصمیم‌گیری برای نگهداری فرزندان دختر کمتر از ۹ سال و پسران کمتر از ۱۵ سال هستند. همچنین دادگاه موظف است در مورد حضانت فرزندان بر هر نوع طلاق تصمیم‌گیری کند. چنانچه زوجین برای طلاق توافقی اقدام کنند، باید در مورد حق حضانت فرزندان، میزان ملاقات طرف مقابل با فرزندان، پرداخت نفقه فرزندان و میزان نفقه به توافق برسند. دادگاه نیز موظف است در تعیین حضانت فرزندان بعد از طلاق، مصلحت آنها را در نظر داشته باشد.

حکیم باشی

سیدمحمد فگار

تدابیر پاییزی

یکی از پرسش‌هایی که در فصل پاییز مطرح می‌شود اینکه پس از سرد شدن هوا و خشکی که سودای فصلی را افزایش می‌دهد، باید چه تدابییری اندیشیده شود که از یک سو سلامت بدن به خطر نیفتد و از سوی دیگر آمادگی جسمی برای ورود به فصل زمستان، و تأمین و تضمین همین اصول کتب مرجع طب سنتی ایران، در فصل پاییز ۸مورد پرهیز اساسی و ۸مورد عمل اساسی وجود دارد که باید در نظر گرفته شود.

موارد پرهیزی

۱.حجیات، فصد و خونگیری به علت خشک شدن بدن و عدم پاسخگویی عروق
۲.عدم خشکس مانند برنج، کباب، فست‌قودها و سالاد خاصه در ساعات شب
۳.میوه‌های خشک و سرد مانند خیار، نانگی، خربزه و هندوانه
۴.مصرف زیاد داروهای خشک‌کننده و گیاه‌سان دارویی مانند آویشن، زنجبیل، دارچین و ادویه‌جات گرم
۵.حمام مداوم و روزانه به‌خصوص اگر بعد حمام سر و بدن تا ساعتی پوشیده نشود.
۶.مسافت و تغییر آب و هوا خصوصا اگر مبدا مرطوب باشد و مقصد شهری یا آب و هوای خشک
۷.قرار دادن بدن در معرض هوای پاییز خصوصا سرو صورت
۸.خواب روزانه به غیر از خواب میانه‌روز

موارد لازم

۱.ورزش کردن کم فشار و مداوم
۲.مصرف میوه‌های مرطوب و شیرین خصوصا انار شیرین، انگور و آلو
۳.غذاهای شور یا بی، سوپ، آش، خورش‌ت
۴.مصرف داروهای ملین مانند سنامکس، ربوندر چینی، روغن زیتون، اقتمیون شامی
۵.به جای صبحانه مختصر، صبحانه سنگین مصرف شود.
۶.پوشیدن لباس بیشتر نسبت به همیشه به‌خصوص پوشاندن سر
۷.استفاده بیشتر از شیرینی‌جات
۸.استفاده از آب ولرم و نیمه گرم به‌صورت ناشتا در ابتدای روز