

## به جای برنج، نمک را حذف کنید

قصد لاغرشدن دارید؟ به جای اینکه بدنتان را از مواد مغذی محروم کنید و سخت‌گیرانه رژیم بگیرید، نمک غذاهایتان را کم کنید. محققان می‌گویند، مصرف نمک، یکی از دلایل افزایش وزن است و در عین حال شما را به بیماری‌های متعددی دچار می‌کند. به گفته آن‌ها، کسانی که زیاد به غذاهایشان نمک می‌زنند یا از هله‌هوله‌های حاوی نمک فراوان مثل چیپس و پفک زیاد مصرف می‌کنند، هر روز چاق‌تر می‌شوند. افزایش آب میان‌بافتی، دلیل اصلی چاق‌شدن کسانی است که همیشه نمکدان بر سر سفره‌شان هست.

یکشنبه ● ۲۱ مرداد ۱۳۹۷ ● شماره صد و شصت‌وچهار

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲

محققان می‌گویند کیفیت خواب شما، بر روابط عاطفی تان اثر می‌گذارد

# خوب نخوابید عاشق نمی‌شوید



همه چیز به مغزتان وابسته است. مغزی که به شما می‌گوید چطور با اشتیاق، باب گفت‌وگو را یا کسی باز کنید یا اینکه با احتیاط، از گپ‌زدن با او طفره بروید. همه چیز به مغزی وابسته است که برای بازسازی توانمندی‌هایش، نیازمند چند ساعت خاموشی در روز است.

محققان می‌گویند، مغزی که کنترل احساسات و ثبت و یادآوری خاطرات شما را برعهده دارد، برای قضاوت درست در مورد موقعیت‌ها، به میزان کافی استراحت نیازمند است. به گفته آن‌ها، کم‌خوابی یا کیفیت خواب نامناسب، نه تنها بر اشتباه، سلامت پوست و مو، قند و فشارخون یا احتمال ابتلا به بیماری‌ها تأثیر می‌گذارد، بلکه بر خلق‌و‌خو و احساساتان هم اثر دارد.



برای دور ماندن از موج ابتلا به سرطان سینه

## بررسی‌های شش ماهه را فراموش نکنید

اغلب بدون آنکه نشانه‌ای را احساس کنید، آغاز می‌شود. بافتی از سینه، گرفتار رشد و تکثیر غیرمعمول سلولی می‌شود و تومورهایی که می‌توانند زندگی صاحبانشان را تهدید کنند، هر روز بیشتر از قبل رشد می‌کنند.

هنوز هیچ‌یک از متخصصان، نمی‌توانند علت اصلی ابتلا به سرطان پستان را فاش کنند، اما کمتر پزشکی تردید دارد که سابقه خانواده مادری در ابتلا به این بیماری، کم‌تحرکی و عادات مخرب غذایی بر ابتلای فرد به این سرطان تأثیر می‌گذارد.

سرطان پستان، پس از سرطان ریه، دومین عامل مرگ‌ومیر ناشی از سرطان در زنان است و گفته می‌شود که از هر هشت زن یک نفر (۱۲درصد) به این بیماری دچار می‌شوند.

احساس کردن توده یا سخت‌شدن بافت در اطراف سینه یا زیر بغل، تغییر در اندازه یا شکل پستان‌ها، خروج مایع

قصد لاغرشدن دارید؟ به جای اینکه بدنتان را از مواد مغذی محروم کنید و سخت‌گیرانه رژیم بگیرید، نمک غذاهایتان را کم کنید. محققان می‌گویند، مصرف نمک، یکی از دلایل افزایش وزن است و در عین حال شما را به بیماری‌های متعددی دچار می‌کند. به گفته آن‌ها، کسانی که زیاد به غذاهایشان نمک می‌زنند یا از هله‌هوله‌های حاوی نمک فراوان مثل چیپس و پفک زیاد مصرف می‌کنند، هر روز چاق‌تر می‌شوند. افزایش آب میان‌بافتی، دلیل اصلی چاق‌شدن کسانی است که همیشه نمکدان بر سر سفره‌شان هست.

## رومبه‌رله

فرهنگ‌سالم و شادزیستن



## کتینو | ۱۵

شاید تا امروز چیزی از این بیماری نشنیده باشید

## چشم‌تان سक्ته کرده؟

درست مثل سक्ته مغزی، در یک لحظه اتفاق می‌افتد. درست در یک چشم به‌هم‌زدن؛ جریان خون در شبکیه چشم‌تان مسدود می‌شود و تاری دید یا کوری چشم، بدون هیچ هشدار قبلی شما را درگیر خود می‌کند. در زمان رخ‌دادن سक्ته چشمی، شریان‌هایی که خون را به بافت می‌برند و وریدهایی که خون را از بافت برمی‌گردانند، مسدودشده و توانایی انجام وظیفه خود را از دست می‌دهند.

وقتی سلول‌های شبکیه چشم‌تان، اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت نمی‌کنند، زمینه برای سक्ته چشمی فراهم می‌شود. در چنین شرایطی، تنها چند دقیقه زمان کافی است تا آسیبی جدی و غیرقابل درمان به چشم وارد شود.

**چرا این اتفاق می‌افتد؟**

معمولا انسداد در شریان‌ها از لخته‌شدن خون حاصل می‌شود و وقتی لخته خون به شبکیه می‌رسد، می‌تواند از آنجا به بقیه اندام‌های بدن انتقال پیدا کند و حتی زمینه را برای سक्ته مغزی فراهم کند.

افرادی که دچار سक्ته چشم می‌شوند معمولا علائم هشداردهنده کمی را تجربه می‌کنند. اغلب آن‌ها به محض بیدارشدن از خواب صبحگاهی، بدون هیچ احساس دردی، دچار کاهش بینایی در یک چشم می‌شوند؛ برخی دیگر هم یک ناحیه تاریک یا سایه‌ای را در نیمه بالایی یا پایین میدان بینایی خود می‌بینند. در معرض این مشکل قرار دارید اگر ...

۴۰ سال یا بیشتر سن دارید

مرد هستید

سیگار می‌کشید

رادیوتراپی کرده‌اید

کلیه‌هایتان بیمار است



محققان می‌گویند رژیم غذایی شما مسبب شادی و غمتان می‌شود

## چی بخورید غصه‌تان می‌گیرد؟

محققان می‌گویند، کسانی که عاشق کربوهیدرات خوردن هستند، رویه شیرینی‌جات می‌خورند یا اینکه اهل مصرف گوشت‌های فراوری شده هستند، بیشتر گرفتار افسردگی می‌شوند.

به باور آن‌ها، حتی روان‌کودکان هم از تأثیر مخرب برخی مواد غذایی در امان نیست. بررسی‌ها ثابت کرده کودکانی که اهل خوردن سوسیس و کالباس هستند، بیش از اندازه مواد قندی مصرف می‌کنند و کربوهیدرات زیاد می‌خورند، بیشتر گرفتار ADHD می‌شوند یا در معرض اضطراب و افسردگی قرار می‌گیرند.

بهبود

● آسا ابراهیمی ●

با کودک اوتیستیک خود چگونه مواجه شویم؟

### مایه کوچک خوشحالی ما

خودم را مقصر می‌دانستم که از شش ماهگی، او را با پرستار غیر متخصص اش تنها گذاشته و کارم را از سر گرفته بودم. شرایط برگشتن به خانه را نداشتم. حسابی که روی ریال ریال درآمدم کرده بودیم، این گزینه را لااقل تا چند سال ناممکن جلوه می‌داد. خواهرم گفت به نظرت توجهش به آدم‌های اطراف کم نیست؟ گفتم نه! زیاد از حد مستقل است، خوشش نمی‌آید دیگران بغلش کنند یا دلش نمی‌خواهد وقت شنیدن صدایشان سرش را برگرداند. این جملات را گفتم و وانمود کردم با شنیدن همین سوال کوچک، دنیا روی سرم خراب نشده.

روزها گذشت. مدام صدایش می‌کردم. به پرستارش می‌گفتم در طول روز مدام صدایش کند و از دوربینی که با تلفن همراهم امکان تماشای فیلمش را داشتم، همه چیز را رصد می‌کردم. او در اغلب دفعاتی که دیگران اسمش را به زبان می‌آوردند، میلی به برگرداندن سرش نشان نمی‌داد. اصلا شاید همان چند مرتبه‌ای که سرش را برمی‌گرداند، تصادفی و نه به‌خاطر شنیدن نامش، به دیگران خبره می‌شد.

نمی‌خواستم بپذیرم که رویاهایم قرار نیست محقق شوند. پسرکم که قرار بود آرزوهای ناکام والدینش را برآورده کند، حالا حتی نام خودش را نمی‌شناسد. چند روزی گذشت. سعی کردم با کسی مواجه‌نشوم، سعی کردم چشم کسی به او نیفتد تا مبادا بی‌توجهی اش به نگاه دیگران، دوباره نقل‌مجلس شود. نمی‌خواستم واقییتی که پیش چشمم بود را بپذیرم. نمی‌خواستم پایم به مطب روان‌پزشک یا متخصص کاردرمانی برسد و چیزی که می‌دانستم را با صدای بلند بشنوم. چند روزی با خودم کلنجار رفتم، نشانه‌ها را دقیق‌تر نگاه کردم و ناامیدتر از روزهای قبل، از یک متخصص کاردرمانی خبره وقت گرفتم.

حدم درست بود، اما موضوع لااقل هنوز به اندازه‌ای که تصور می‌کردم حصاد نبود. متخصصی که به حرفش اعتماد داشتم، گفت زودتر از خیلی از مادرها، نسبت به علائم اختلال آگاه شده‌ام. گفت که باید در خانه، شش‌دانگ وقتتان را در اختیارش بگذاریم، ماساژهایی که آموزش داده را مدام انجام دهیم، بازی‌های توصیه‌شده را هر روز تکرار کنیم و مرتب با آن مرکز، در تماس باشیم. ترسیده بودم، اما نمی‌خواستم زانوی غم بغل بگیرم و همه‌چیز را تمام‌شده تصور کنم. آستین‌هایم را بالا زدم. آهای پسر کوچولو، از امروز با من طرفی. اجازه نمی‌دهم اختلالات حواسی که می‌تواند آینده‌ات در این اجتماع را ویران کند، بیشتر از این در مغز تو ریشه بدواند. روزهای اول، زمانی که ماساژها را انجام می‌دادیم، پابه‌پای کودکی که دوست نداشت لمس شود، اشک می‌ریختم. وقتی میانه‌بازی‌های توصیه‌شده، می‌فهمیدم که‌در دنیای دیگری، دنیایی دور از من سیر می‌کند، عصبی و اشفته به اتاقم پناه می‌بردم و اشک می‌ریختم. می‌ترسیدم، از آینده می‌ترسیدم. از نگاه‌های متعجبی که به سمتان سرازیر می‌شد می‌ترسیدم. حالا دو سال از آن روزها گذشته. پسرکم چندین کلمه را ادا می‌کند. شاید متفاوت با همسالانش به نظر برسد، اما وقت رسیدنم به خانه، لبخند روی لب‌هایش می‌نشیند. دو سال از آن روز گذشته و حالا در کنار او، مادری آرامم. مادری خوشحال که جنگیدن برای ساختن زندگی پسرکش، آرامش می‌کند. دو سال، گذشته و می‌دانم که همین امروز، کودکانی با مشکلات شبیه به فرزند من، چشم‌شان را به این دنیا باز می‌کنند. کودکانی که در نبود اطلاعات کافی، نه مایه خوشحالی والدین‌شان می‌شوند و نه مجالی برای خوشحال زیستن پیدا می‌کنند. کودکانی که حق دارند زندگی را نه بر اساس آرزوهای والدین‌شان، بلکه به شیوه خودشان تجربه کنند و زودتر از آنکه دایره مشکلاتشان گسترده شود، شناسایی و برای درمان آماده شوند. اگر شما هم یکی از این فرزندان را در خانه دارید، گوشه غم‌زده خانه را رها کنید. همه ما می‌توانیم در کنار یکدیگر، یک تیم باشیم. تیمی که خوشحالی را حق کودکان اوتیستیک و خانواده‌هایشان می‌داند و برای تغییر نگاه جامعه به آن‌ها می‌جنگد.