

## به روده‌هایتان فیبر برسانید

سوءهاضمه و مشکلات گوارشی، بیشتر از آنکه به دلیل ژن‌هایتان، بدن شما را تحت‌تاثیر قرار دهند، حاصل اشتباهات تغذیه‌ای و انتخاب سبک زندگی نامناسب هستند. اگر هر روز، به میزان کافی فیبر به بدنتان نرسانید، روده‌هایتان تبیل شده و دستگاه گوارش تان توان درست فعالیت کردن را از دست می‌دهد. مصرف گیلاس، انگور، فلفل، لوبیا، دانه‌های کامل و آجیل‌ها، می‌تواند به حفظ سلامت دستگاه گوارش شما کمک کند و در عین حال، سطح قندخون‌تان را کنترل کرده و قلب‌تان را هم از خطر گرفتگی عروق و ایستادن دور نگه دارد.

یکشنبه ● ۴ شهریور ۱۳۹۷ ● شماره صد و شصت‌وشش

ا ت ی v ع ه ن o

## رومبه‌رله

فرهنگ‌سالم و شادزیستن

با دلایل به‌ظاهر عجیب آغاز دردهای میگرنی آشنا شوید

# پاییز که بیاید سر در دمی گیرید؟



تشدید کند.

#### ● شیرین‌کننده‌های مصنوعی

به جای خوردن شیرین‌کننده‌های مصنوعی که میزان قابل‌توجهی «آسپارتام» در خود جا داده‌اند، مصرف میوه را بیشتر کنید. محققان می‌گویند، این شیرین‌کننده‌ها، سطح سروتونین را در بدن تحت‌تاثیر قرار می‌دهند و به همین دلیل می‌توانند زمینه‌ساز سردردهای میگرنی باشند.

#### ● تغییر ساعت بدن (جت لگ)

اگر به‌خاطر سفرهای طولانی، ساعت بیولوژیک بدن شما

به‌هم بخورد، احتمالاً در روزهای بی‌خوابی و کلافگی بعد از آن، با سردرد شدیدی هم دست‌وپنجه نرم خواهید کرد. پروازهای طولانی و حضور بلندمدت شما در هواپیما، عروق خونی‌تان را تحت‌تاثیر قرار خواهد داد و همین موضوع، بر شدت و طول سردردتان خواهد افزود.

#### ● تغییرات آب‌وهوایی

برای شما هم شاید پیش آمده باشد که در روزهای ابتدای هر فصل، با سردرد شدیدی روبه‌رو شده باشید. تغییرات آب‌وهوایی و تغییر در خشکی و رطوبت یا سردی و گرمی هوا، می‌تواند زمینه‌ر ابرای بروز حملات میگرنی فراهم کند. به‌همین دلیل

است که در ابتدای هر فصل، نیاز شما به مراجعه به پزشکتان و دریافت داروهای قوی‌تر برای تسکین این درد، بیشتر می‌شود.

#### ● تغذیه نامنظم

اگر به‌خاطر شرایط کاری یا حتی بی‌حوصلگی‌تان برای غذا درست کردن، ساعت غذا خوردن‌تان برهم بریزد و بی‌نظم شود، احتمالاً بیشتر گرفتار سردردهای میگرنی می‌شوید. شمای که با این درد درگیر هستید، باید هر روز در ساعات مشخصی، سه‌وعده غذای‌تان را بخورید و گذشته از آن، در طول روز هم مرتب میان‌وعده‌های بی‌ضرر مثل مغزها و میوه‌ها را مصرف کنید.

#### ● بهبود

● آسایبراهیمی ●

### راهنمای باکتری‌زدایی

نبودن گردوغبار روی میز و برق‌زدن سرامیک‌های کف خانه کافی نیست. حتی اگر خانه‌ای همیشه مرتب و به‌ظاهر تمیز داشته باشید، نمی‌توانید نشان «خانه پاک‌سازی شده» را دریافت کنید. میکروب‌هایی که زمینه را برای ابتلای شما به مسمومیت، بیماری‌های پوستی و اختلالات گوارشی فراهم می‌کنند، در گوشه‌هایی از خانه که فکرش را هم نمی‌کنید پنهان می‌شوند. ما در این مطلب، برخی از این گوشه‌های آلوده را به شما معرفی می‌کنیم.

#### ■ از لباس شویی شروع کنید

پاک‌سازی خانه‌تان را از ماشین لباس شویی و ظرف‌شویی شروع کنید. هرچند روز یک‌بار، واشرها را بیرون بیاورید و تمیز کنید و با استفاده از قرص‌ها یا مایع‌های ضدعفونی کردن مخصوص این ماشین‌ها، احتمال خانه‌کردن میکروب‌ها و باکتری‌های دردسرساز در این وسایل را کاهش دهید. گذشته از این، یادتان نرود که ماکروفر خانه‌تان هم یکی دیگر از نقاط آلوده‌ای است که باید بعد از هر بار استفاده، یک فتنجان آب را در آن بجوشانید و سپس با دستمال آغشته به محلول آب و سرکه، داخلش را تمیز کنید.

#### ■ سراغ اتاق فرزندتان بروید

اسباب‌بازی‌های کوچک کودکان که مدام روی زمین پهن شده‌اند، خانه امنی برای آلودگی‌ها هستند. بازی با این وسایل همیشه آلوده، یکی از دلایل تحریک آلرژی در کودکان و ابتلای‌شان به مشکلات گوارشی است. برای اینکه فرزندتان، به‌خاطر بازی با این وسایل دوست‌داشتنی اما آلوده، بیمار نشود، بهتر است لااقل هر هفته، همه اسباب‌بازی‌های کوچکتش را در وان بریزید و با دست، لابه‌لایشان را با یک مسواک تمیز بشویید.

#### ■ حوله‌ها را فراموش نکنید

یکی از مکان‌های امن برای میکروب‌ها و باکتری‌های تهدیدکننده، حوله‌ها هستند. حوله‌هایی که در آشپزخانه، توالت و حمام میزبان این مهمان‌های خطرناک هستند. پیشینه‌ها ما این است که هر هفته، حوله‌ها را با آب ۶۰ درجه بشویید و بعد از هر مهمان‌داری، حوله آشپزخانه و توالت را تعویض کنید. استفاده از دستمال‌های یک‌بار مصرف به جای حوله در این دو مکان هم می‌تواند به بهداشت خانه شما کمک کند.

#### ■ ملحفه‌ها را باکتری‌زدایی کنید

ملحفه‌ها و روبالشتی‌ها، اغلب فضای مناسبی برای رشد و تکثیر باکتری‌ها و میکروب‌های خطرساز هستند. برای اینکه قرارگرفتن در معرض آن‌ها، سلامت شما را به خطر نیندازد، هر هفته ملحفه‌های مورد مصرفتان را با آب داغ بشویید و ملحفه‌های مهمان را هم بعد از هر بار استفاده در ماشین لباس شویی بیندازید.

#### ■ کنترل‌ها را پاک‌سازی کنید

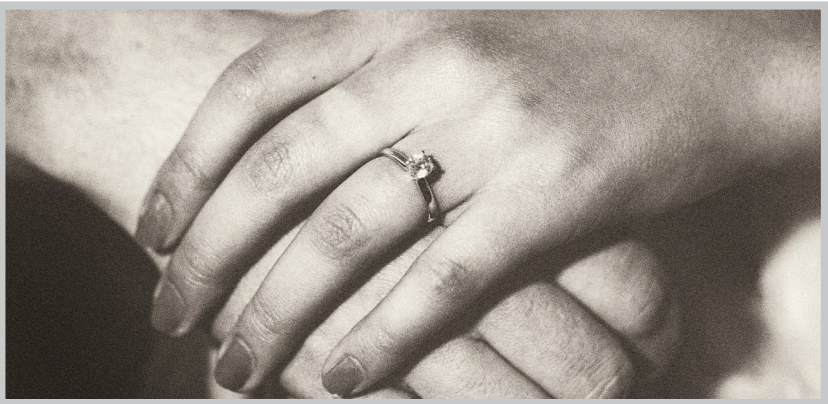
کنترل‌ها، صفحه کلید رایانه، کلیدهای برق و وسایلی که مدام زیر دست شما قرار دارند، آلوده‌تر از آن هستند که فکر می‌کنید. پس وقت تمیز کردن‌شان، به جای یک گردگیری ساده، گوشه کلیدهایشان را با دقت پاک کنید و هر چند روز یک‌بار، با یک پنبه آغشته به الکل یا مواد ضدعفونی‌کننده، آن‌ها را تمیز کنید.

#### ■ دسته‌مبل‌ها را از یاد نبرید

نرده پرده‌ها و دسته مبل‌ها، از دیگر نقاط آلوده خانه شما هستند. وقتی خسته از کار برمی‌گردید و دست‌های آلوده‌تان را روی مبل می‌گذارید، احتمالاً نمی‌دانید که چطور راه میکروب‌ها و باکتری‌ها را به خانه‌تان باز می‌کنید. پس شاید بد نباشد که این دو بخش از خانه را، هر هفته چند بار با مواد ضدعفونی‌کننده، پاک‌سازی کنید.

روایت یک زن از روزهای همراهی با همسر مبتلا به سرطانش

## حتی سرطان، حق کشتن شادی‌هایمان را ندارد!



اضافه می‌شد روبه‌رو شوم. ترسیده بودم! از این همه تغییر تلخ خسته بودم! با کمک یکی از دوستانم، با جمعی از بیماران در حال درمان آشنا شدیم. بعضی روزها در کنار او و برخی اوقات به‌تهایی در جلسات‌شان شرکت می‌کردیم، جمعی از بیماران نجات‌یافته و البته جمعی از بیمارانی که برخی‌شان در میانه راه، با خبری تلخ از ما جدا می‌شدند. در کنار آن‌ها، با جنبه‌های مختلف بیماری بهتر آشنا می‌شدیم، از دل تجربیات‌شان، راه‌های تازه‌ای برای مبارزه پیدا می‌کردیم و یاد می‌گرفتیم که نه به شیوه فردی بیرون از این گود، که با روش یک بیمار، به آینده بهتر امیدوار باشیم.

۶- روزهای سخت گذشت، او به زندگی برگشت، ما به زندگی برگشتیم. هنوز در جلسه‌های بیماران و نجات‌یافتگان حاضر

۱- احساس کردم تمام می‌شوم، طاقت نمی‌آورم، زیر بار این فشار، زودتر از او جان می‌دهم. باید روی نیمه جانم، لبخندی آرام حک می‌کردم و پایه‌پاشش تا اتاق شیمی‌درمانی قدم برمی‌داشتم. پایه‌پایی که بعد از تزریق، جان قدم برداشتن هم برایش نمی‌ماند. شوکه بودم، ترسیده بودم، احساس می‌کردم زمین و زمان برای از پا در آوردن دست در دست هم داده‌اند، اما نباید هراسم را در مقابل چشم‌های پُر از درد و استیصال او به نمایش می‌گذاشتم. بعد از تمام سال‌های با هم خندیدن، دوشادوش هم قدم‌زدن و بعد از همه آن با هم جنگیدن‌ها، حالا باید دوشادوش هم می‌جنگیدیم. این درد همراه ما بود و هیچ مجالی برای خیره‌شدن به آن وجود نداشت. باید نزدیک‌تر می‌رفتم، باید با آن درگیر می‌شدیم و میان از پا درآمدن و از پا درآوردنش یکی را انتخاب می‌کردیم.

۲- هفته‌های اول، درک موقعیتی که قرار بود روزهای متوالی را در آن بگذرانیم، برایمان آسان نبود. پرورنده به‌دست، از مطب پزشکی به دفتر پزشک دیگر می‌رفتم، از همسایه‌ها و دوستان تجربه‌های مستقیم یا باواسطه‌شان را می‌شنیدیم. در برابر ایستادن اشک‌هایمان می‌ایستادم و هر نصیحتی را، راهی برای خلاص‌شدن از این وضعیت تلقی می‌کردیم. هفته‌ها گذشت تا باور کردیم که این نصیحت‌های سرشار از محبت دوستانه، قرار نیست ما را نجات دهند.

۳- به خودم آمدم، از بیان این جمله تکراری که «چیزی نیست... فلائی هم همین طور بود و می‌بینی که حالا خوب است!»! دست برداشتم. گفتم «نمی‌دانم چقدر درد می‌کشی یا تا چه اندازه نگران آینده هستی! مسلمان من همه چیز را نمی‌دانم و اصلاً نمی‌دانم بودیم، باری را از روی دوشت برمی‌دارد