

## ریسک ابتلا به آلزایمر را با کنترل کلسترول بد کم کنید!

محققان بین بالا رفتن کلسترول بد خون و ابتلا به آلزایمر، ارتباطی نزدیکی پیدا کرده‌اند. با توجه به پژوهش‌های انجام شده، کسانی که کلسترول بد خونشان بالاست، بیشتر از دیگران گرفتار زوال عقل می‌شوند. پیش از این، محققان تاثیر بالا رفتن کلسترول خون در ابتلا به بیماری‌های قلبی را ثابت کرده بودند و این بررسی نشان داد که علاوه بر قلب این افراد، مغزشان هم به‌خطر این مشکل به خطر می‌افتد.

یکشنبه ● ۱۸ آذر ۱۳۹۷ ● شماره صد و هشتاد و یک

ا ت ی و ع ه ن د

کمبود امگا۳، احتمال تولد نوزاد نارس را افزایش می‌دهد

# دوران بارداری را بدون امگا۳ نگذرانید

● آسا ابراهیمی ●

● مترجم ●

فکر طبیعی زندگی کردن و تامین نیازهای بدن‌تان به صرف مواد خوراکی را از ذهن خود بیرون کنید. لااقل اگر باردار هستید، باید بپذیرید که بدون مکمل‌های دارویی، نمی‌توانید سلامت خود و فرزندان‌تان را تضمین کنید. شمایی که در این ماه‌ها از مصرف ماهی‌های گیوه‌دار دریای جنوب محرومید، مطمئنا نمی‌توانید بدون مصرف قرص‌های ژله‌ای امگا۳، نیاز بدن‌تان به این ماده را تضمین کنید. محققان در بررسی‌هایشان دریافته‌اند که



عقر به‌های ترازومی گویند چقدر به آسم نزدیک هستید

## اضافه‌وزن نفستان را بند می‌آورد

کودکان چاق، بیشتر از همسالان لاغرشان در معرض ابتلا به آسم قرار دارند. محققان می‌گویند، حداقل ۱۰درصد آسم‌های دوران کودکی، به چاقی مربوط می‌شود. با توجه به بررسی‌های انجام شده، ۱۷درصد کودکانی که اضافه‌وزن دارند، آسم می‌گیرند و ۳۰درصد کودکان چاق، به این بیماری دچار می‌شوند. البته نباید فراموش کنیم که همه مبتلایان به آسم، به‌خاطر ورزش‌شان گرفتار این بیماری تنفسی نمی‌شوند. با این وجود، محققان تردیدی ندارند که ۲۳ تا ۲۷درصد موارد آسمی که در کودکان چاق مشاهده می‌شود، به وزن آن‌ها مربوط می‌شود.



## کتینو | ۱۳

رومبه‌راه

فرهنگ‌سالم و شادزیستن

توصیه‌هایی برای کم کردن رنج بیماران سرطانی

## چطور با سرطان روبه‌رو شویم؟

● لی‌لی اسلامی ●

● روزنامه‌نگار ●

توده‌های بدخیم به بدنتان راه پیدا کرده‌اند اما فراموش نکنید: زندگی همچنان ادامه دارد. حتی اگر شانس دور ماندن از قافله بیماران سرطانی تا امروز با شما بوده، احتمالاً در میان اطرافیان‌تان کسانی را دیده‌اید که از این بیماری رنج می‌برند.

کسانی که شجاعانه سرطان را حریفی قَدر تصور می‌کنند و به فکر مبارزه با آن می‌افتند یا اینکه به‌خاطر استرس ناشی از این بیماری، عقب‌نشینی می‌کنند و رنج افسردگی و رشد تومورهای سرطانی را با هم تحمل می‌کنند. اگر شما یکی از قربانیان بیماری قرن حاضر هستید، در ادامه این مطلب، با ما باشید و اگر کسی از دوستان‌تان رنج این بیماری را به دوش می‌کشد، خواندن این صفحه را به او توصیه کنید.

■ **انتظار زیادی از خودتان نداشته باشید**

ترسیده‌اید؟ نگرانید؟ گیج شده‌اید و نمی‌توانید تصمیم درستی بگیرید؟ حق دارید! شما با یک بحران جدی روبه‌رو هستید. بنابراین از خودتان انتظار زیادی نداشته باشید. شجاع هستید؟ منفعلید؟ وحشت کرده‌اید؟

هرکدام از این حالت‌ها ممکن است سراغ شما بیاید. به خودتان فرصت دهید و به‌جای سرزنش کردن خودتان، حالات‌تان را با دقت، زیر ذره‌بین بگذارید. اگر بدانید در چه وضعیتی هستید، بهتر می‌توانید وضعیت خود را مدیریت کنید.

■ **هم‌دردهایتان را پیدا کنید**

شبکه‌های اجتماعی، وب‌سایت‌های خاطره‌نگاری یا پزشکی، فرصت پیوست شما به هم‌دردهایتان از راه دور را فراهم کرده‌اند. شما می‌توانید بفهمید که آدم‌های مشابه‌تان، در این وضعیت چه احساسی داشته‌اند، چه خدماتی را دریافت کرده‌اند، چه سبک زندگی را پیشه کرده‌اند. قرارگرفتن در این موقعیت



## کتینو | ۱۳

فرهنگ‌سالم و شادزیستن

بهبود

● نادر جدیدی ●

|||||

### خوشحالی چیزی نبود که همسایه‌مان تصور می‌کرد

مدت زیادی طول کشید تا به این نقطه رسیدم. برای منی که تا سال‌ها، تعریفم از موفقیت، مفید بودن و رشد کردن، شبیه چیزی بود که آدم‌های اطرافم تصور می‌کردند، این تغییرات به‌سادگی اتفاق نیفتاد. راستش را بخواهید، اصلاً وقتی به مسیر تغییر وارد شدم، حتی آن را مثبت یا آرامش‌بخش تصور نمی‌کردم. ماجرا از تمديد نشدن قرارداد کاری‌ام شروع شد. دو سال پیش، درست زمانی که خودم را در بهترین وضعیت کاری می‌دیدم، به من گفتند که نیازی به تخصصم ندارند. فکر کردم همه چیز برایم تمام شده است. آن روزها من، جز کارم چیزی نداشتم که به‌خاطرش سر پا بمانم. من هر روز از ساعت ۷ صبح، از خانه بیرون می‌زدم و بعد از تمام شدن کارم در حوالی ۷/۵ شب، یک شام حاضری می‌خوردم، دو قسمت سریال می‌دیدم و می‌خوابیدم. خوب تصورش سخت نیست. می‌توانید بفهمید که بعد از بیرون آمدن از آن شرکت، چه بر سر ۲۴ساعت من آمد. من ماندم و شام حاضری و دو قسمت سریالی که به زحمت دو ساعت از روزم را پر می‌کردند.

هفته‌های اول به کرتختی و افسردگی گذشت. در صنعت ما، بازار کار آن‌قدر خوب نبود که به‌راحتی کار تازه‌ای دست‌وپا کنیم. پول تسویه‌حسابم را از شرکت گرفتم و برای پرداخت اجاره‌خانه آن ماه و ماه‌های پیش رو کنار گذاشتمش. برای من که خرید کردن یکی از لذت‌بخش‌ترین تفریحات زندگی‌ام بود، حالا باید برای خرید مایحتاج خانه هم دست به عصا حرکت می‌کردم.

سه ماه گذشت، هنوز کار پیدا نکرده بودم یا بهتر است بگویم هنوز کاری که مایه خوشحالی‌ام شود را پیدا نکرده بودم. هیچ پولی باقی نمانده بود. اصلاً نمی‌دانستم ماه‌های پیش رو را چطور باید بگذرانم. آن روز تصمیم به تغییر کردن نگرفتم. مجبور شدم تغییر کنم.

دوستم پیشنهاد کرد که برای کافه‌شان عصرانه درست کنم؛ قبول کردم، اما کفاف خرجم را نمی‌داد. با چند کافه صحبت کردم. از کارم خوششان آمد. صبح‌ها کیک درست می‌کردم و عصرها چند لقمه کوچک. اوضاع بهتر شد. می‌توانستم در این شهر شلوغ دوام بیاورم. اما همه‌اش این نبود. همه‌اش پولی که به صاحبخانه، پمپ‌بنزین، قصابی و خواربارفروشی می‌دادم نبود. من خوشحال بودم. خلق کردن خمیرهای پوک و ترد ساندویچ، ترکیب کردن سس‌های تازه و البته کار کردن در خانه، با موسیقی آرامی که به سلیقه خودم انتخابش می‌کردم هم در خوشحالی‌ام تاثیر داشت.

حالا نزدیک به دو سال از آن روزها گذشته. کمی بعد از آنکه فهمیدم خلق طعم‌های تازه، بیشتر از کار سابقم خوشحالم می‌کند، چند تکه طلایی که در کتسو باقی مانده بود را فروختم و بیک کارگاه کوچک اجاره کردم. دو زن سرپرست خانوار همراهم شدند. کارگاه کوچکمان تنها با سه نفر اداره شد و ترکیب کردن سیر یا گوجه تازه، مایه خوشحالی ما شد.



## این صدای تکراری را آرام کنید!

گرفتن سرفه‌هایتان نوشیدنی گرم میل کنید. گرمای مایعاتی که از راه گلوئی شما می‌گذرند، می‌تواند التهاب آن را کاهش و گلوئی شما را تسکین دهد.

■ **هر روز دوش آب گرم بگیرید**

یکی دیگر از راه‌های واردکردن رطوبت بیشتر به مجاری تنفسی‌تان، گرفتن دوش آب گرم و رفتن به سوناست. حمام بخار، یکی از راه‌های خوب تسکین سرفه است و حتی اگر دلیل سرفه‌کردن‌هایتان آلرژی باشد هم حال شما را خوب می‌کند.

■ **از رایحه‌ها فاصله بگیرید**

نه تنها عطرها و اسپری‌های بدن، بلکه خوشبوکننده توالت و ماشین ظرف‌شویی هم می‌تواند حال شما را خراب کند. اگر بیش از اندازه سرفه می‌کنید، باید حواستان به مایع لباس‌شویی که انتخاب می‌کنید هم باشد. رایحه زیاد، بالای جان شماست.

■ **آویشن درمانی کنید**

برای آرام کردن گلویتان می‌توانید آویشن دم‌شده بنوشید یا اینکه از داروخانه، شربت‌های ضدسرفه حاوی آویشن را تهیه کنید.

گذشته از این، حتماً با یک قطره یا اسپری بینی ضداحتقان، هر روز چند بار مجرای بینی‌تان را تمیز و مرطوب کنید.

■ **خانه را مرطوب کنید**

یک دستگاه بخور گرم، می‌تواند ناجی شما باشد. مرطوب شدن هوای خانه، زمینه را برای کاهش سرفه‌ها و کمتر کردن خشکی گلو و بینی فراهم می‌کند.

اما گذشته از مرطوب نگه‌داشتن هوای خانه، با نوشیدن مایعات بیشتر و مرطوب نگه‌داشتن مجرای گلویتان هم می‌توانید به کاهش این مشکل کمک کنید.

■ **نوشیدنی‌های گرم را امتحان کنید**

به توصیه مادر بزرگ‌ها عمل کنید و در زمان شدت