

اگر نقرس دارید گوجه نخورید

برای مبارزه با بیماری پولدارها راهکارهای متنوعی وجود دارد! درمان نقرس و یا راه‌های پیشگیری از آن محدود به مصرف نکردن گوشت قرمز نیست و باید به فکر راهکارهای ترکیبی باشید. چراکه تنها با کم کردن مصرف گوشت نمی‌توانید عوارض ابتلا به نقرس را از بین ببرید. اگر به ورم مفاصل ناشی از این بیماری دچار هستید، باید مصرف میوه‌ها و سبزیجات قرمز مثل گوجه‌فرنگی را هم کمتر کنید، چراکه این میوه‌ها التهاب مفاصل و درد ناشی از آن را بیشتر می‌کنند.

یکشنبه ● ۱۲ اسفند ۱۳۹۷ ● شماره صد و نود و سه

ا ت ی ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

نکاتی که باید درباره سرطان و راه‌های نجات از آن بدانید

نگذارید این بیماری غافلگیرتان کند



● آسا ابراهیمی ●

● مترجم ●

می‌گویند دهه آینده، زمان انفجار بمب سرطان است. در حالی که آمارها از ابتدای یک‌پنجم مردان و یک‌ششم زنان به سرطان در سراسر جهان خبر می‌دهند، پژوهشگران آمار مبتلایان به این بیماری در دهه‌های آینده را بیشتر از امروز تخمین می‌زنند. سرطان، بیماری که تا چند سال پیش نامش به‌معنای مرگ بود، حالا به بخشی از زندگی ساکنان زمین تبدیل شده. اکنون سرطان بیماری است که یا یک فرد دردش را تجربه می‌کند یا شاهد درد کشیدن یکی از مبتلایانش در اطراف خود است.

این روزها پزشکان، سرطان را مساوی مرگ نمی‌دانند. آن‌ها این بیماری را سخت، دردناک و پرهزینه می‌شناسند، اما باور دارند که با شناخت درست این درد، می‌توان راهی برای در مانش پیدا کرد.

● کلودرد همیشگی را جدی بگیرید

کلودرد دائمی، تنگی نفس و مشکل در قورت‌دادن ممکن است نشانه سرطان باشد. کلودرد به خودی خود به‌معنی سرطانی بودن‌تان نیست، اما اگر مدت‌هاست که از آن رنج می‌برید، حتما برای معاینه حلق و حنجره، به یک متخصص مراجعه کنید.

● بیشتر فیبر بخورید

مصرف کافی فیبر، نه‌تنها خطر حملات قلبی را کمتر می‌کند، بلکه احتمال سرطان را هم پایین می‌آورد. محققان تردیدی ندارند که تغذیه سالم و مصرف گیاهان برگ سبز که حاوی فیبر فراوان هستند به کاهش جمعیت سرطانی‌ها کمک می‌کند. به گفته محققان، مصرف رژیم غذایی مدیترانه‌ای که سبم سبزیجات، غذاهای دریایی و چربی‌های غیراشباع مثل امگا۳ در آن بالاست، احتمال ابتلا به سرطان را پایین می‌آورد.

● آقایان! بیشتر مراقب خودتان باشید

در حالی که مردها به‌ندرت تمایلی به معاینات دوره‌ای و غربالگری‌ها نشان می‌دهند، پزشکان از جدی بودن تهدید سرطان پروستات در میان آن‌ها خبر می‌دهند. به گفته پژوهشگران بریتانیایی، تعداد مردانی که از سرطان پروستات می‌میرند، بیشتر از زنانی است که به‌خاطر سرطان سینه جانشان را از دست می‌دهند.

● موبایل بازی را ترک کنید

موضوع فقط نور آبی دستگاه‌های دیجیتال و تأثیرشان بر اختلالات خواب نیست. موبایل به‌دست بودن، میل شما به تحرک را کمتر می‌کند و حتی برای سرگرم شدن هم شما را وادار به حرکت کردن نمی‌کند. همین کافی است تا موبایل را به‌عنوان عاملی برای ابتلا به سرطان معرفی کنیم.



رومبه‌رله

فرهنگ‌سالم و شادزیستن

کتینو | ۱۳

اگر والدین‌تان دیابت داشته‌اند این نوشیدنی‌ها را مصرف نکنید

دوستی و دشمنی نوشیدنی‌ها و دیابت

● لی‌لی اسلامی ●

● روزنامه‌نگار ●



فرارکردن از ژن‌ها آسان نیست. متخصصان می‌گویند دیابت به شمایی که والدین دیابتی دارید، از هر بیماری نزدیک‌تر است و اگر سبک زندگی‌تان را تغییر ندهید، این بیماری شما را خیلی زود از یادِ می‌آورد. متخصصان ورزش کردن هر روزه، کم کردن مصرف قند و کربوهیدرات و ترک سیگار را برای مقابله با دیابت توصیه می‌کنند و می‌گویند برای دورکردن خطر این بیماری، حتی باید در انتخاب نوشیدنی‌هایی که در روز مصرف می‌کنید هم بیشتر دقت کنید.

■ نوشیدنی‌هایی که باید سراغشان بروید

آب

آب، یکی از بهترین نوشیدنی‌ها برای دیابتی‌هاست. نوشیدن شش تا نه لیوان آب در روز، سطح قندخون را در افراد مبتلا به دیابت کاهش داده و تأثیر درمان‌ها بر بدن آن‌ها را بیشتر خواهد کرد. به گفته محققان، مصرف آب کافی حتی احتمال ابتلای افراد سالم به دیابت را هم کاهش می‌دهد.



سریع‌ترین راه‌مهار سرماخوردگی را بشناسید

پس از اولین عطسه، به تخت‌تان بروید

می‌گویند مصرف مکمل‌های حاوی «زینک» به بهبود سریع‌تر سرماخوردگی کمک می‌کند و بعضی از متخصصان هم مصرف ویتامین C و استفاده به‌موقع از داروهای تجویز شده را راه دفع کردن حمله ویروس‌ها می‌دانند. اما به گفته محققان، پناه بردن به تخت‌خواب، بهترین راه قرار از این بیماری است. محققان می‌گویند، اگر در همان روز ابتدای بیماری، تحرک بدنی و فعالیت ذهنی‌تان را کم کنید و در



● بهبود ●

● نادر جدیدی ●

ندوید! آرام آرام

در این مسیر قدم بردارید

ما لحظه به لحظه در حال قضاوت خود هستیم. قضاوت میزان غذایی که در بشقابمان ریخته‌ایم، نوشیدنی که سر می‌کشیم یا حتی قطره سسی که روی سالادمان می‌چکانیم. ما مدام خود را به‌عنوان یک چهره اجتماعی قضاوت می‌کنیم. میزان موفقیت‌مان را با همکارها و هم کلاسی‌های قدیمی مقایسه می‌کنیم، خودمان را با حقوقی که آخر ماه به حسابمان می‌آید مقایسه می‌کنیم و به‌خاطر لباس‌هایی که پوشیده‌ایم و حتی فروشگاه‌هایی که از آن‌ها خرید کرده‌ایم، به قضاوت کردن در مورد خودمان ادامه می‌دهیم.

ما حتی در خانه، در همین چهاردیواری خصوصی‌مان هم دست از قضاوت برنمی‌داریم. توجه ما به جزئیات خانه‌داری را قضاوت می‌کنیم و مدام شیوه مادری یا پدری کردنمان را با آدم‌های دیگر قیاس می‌کنیم. ما حتی خودمان را با شخصیت‌های داستان‌هایی که می‌خوانیم مقایسه می‌کنیم و به‌خاطر مثل «فلانی» نبودن، خودمان را سرزنش می‌کنیم. ما حتی خودمان را با تعداد کتاب‌های نوی کتابخانه، موسیقی‌های شنیده شده و تئاترهای دیده شده قضاوت می‌کنیم و از مدرک تحصیلی یا دانشگاه محل تحصیل‌مان یا حتی سال‌هایی که پشت میز کارمان گذرانده‌ایم هم به‌عنوان ابزاری برای قضاوت خود بهره می‌بریم.

ما مدام خودمان را با آرزوهایمان قیاس می‌کنیم. با آرزوهای قدیمی که ممکن است دیگر آرزوی امروزمان نباشند و یادمان رفته باشد که خود را از حسرت نرسیدن به آن‌ها خلاص کنیم. یا اینکه فاصله خودمان با آدم‌های دیگر را می‌سنجیم، بدون آنکه تأثیر این سنجش‌ها هر روزه و هر لحظه‌ای را بر خوشحالی‌مان برآورد کنیم.

همه‌ما برای بهتر شدن تلاش می‌کنیم، برای شبیه‌تر شدن به آدم آرزوهایمان. یا شاید هم شبیه‌تر شدن به آدم آرزوهای دیگران. اما به‌ندرت به مسیری که برای تبدیل شدن به «خود آرزوهایمان» در آن می‌دویم نگاه می‌کنیم. ما مدام در حال مسابقه دادن با خودمانیم، در حال جلوزدن از خود فعلی‌مان، بدون آنکه لذت پیش‌رفتن در مسیر این مسابقه را احساس کنیم. اغلب‌ما، اهداف فرضی داریم و تصویری فرضی از موفقیت را در ذهنمان ساخته‌ایم، اما فراموش می‌کنیم که گاهی دستاورد پیش‌رفتن، از رسیدن هم بیشتر است. بیایید امروز با یک عینک دیگر به خودمان نگاه کنیم. بیایید به‌جای تصور کردن یک نقطه مشخص و تلاش برای دویدن به سمت آن، به مسیری که طی می‌کنیم فکر کنیم. به مسیری که فارغ از رساندن ما به هدفی مشخص، می‌تواند به‌بهتر شدن حالمان، بهتر شدن خودمان کمک کند.

اگر این روزها، احساس می‌کنید خوشحالی را گم کرده‌اید، مدت‌هاست که آرام ندارید و از «خودتان بودن» راضی نبوده‌اید، نگاهی‌تان را به موفقیت و موفق بودن تغییر دهید. باور کنید موفقیت، همیشه رسیدن نیست. همین پله‌هایی که از آن‌ها بالا می‌روید، همین قدم‌هایی که برمی‌دارید و اتفاقاتی که در جریان برداشتن این گام‌ها تجربه می‌کنید، می‌تواند «موفقیت» باشد. پس برای رسیدن عجله نکنید.

ممکن است هدفی که امروز‌نریش می‌جنگید، در جریان پیش‌رفتن در مسیر تغییر شکل دهد، دگرگون شود، با هدف دیگری عوض شود. اما چیزی که مهم است، رسیدن شما به یک نقطه فرضی نیست. لمس کردن و مزه‌مزه کردن لحظه‌هایی است که در آن‌ها، به‌جای قضاوت مداوم خودتان، از «خودتان بودن» احساس خوشحالی کرده‌اید.

