

چرا سردردتان آرام نمی شود؟

سردردهای هر روزه کلافه‌تان کرده است؟ شاید به‌جای هر روز مُسکن خوردن، لازم باشد از متخصصان در حوزه‌های گوناگون کمک بگیرید. شاید سردرد شما، ناشی از ضعف عضلات گردنتان یا مشکلات مربوط به ستون مهره‌هایتان باشد. شاید دلیل این دردها، نوعی حساسیت فصلی و درگیر شدن با مشکلات ناشی از التهاب بافت‌های بدنتان باشد و شاید هم استرس، دلیل اصلی سردردهایتان باشد. پس اگر از راهنمایی یک متخصص نتیجه نگرفته‌اید، سراغ همکاران او در حوزه‌های دیگر بروید.
دلیل ابتلایتان به سردرد ممکن است عجیب‌تر از چیزی باشد که فکر می‌کنید.

یکشنبه ● ۱۸ فروردین ۱۳۹۸ ● شماره صد و نود و پنج

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲

به بهانه ماه جهانی «اطلاع‌رسانی و آگاهی‌بخشی درباره اوتیسم»

کسی نمی‌داند ماجرا از کجا شروع شده...



● آسا ابراهیمی ●

● مترجم ●

۷۰۰هزار ایرانی به درجه‌ای از اوتیسم دچار هستند؛ به اختلالی که هنوز پژوهشگران دلیل اصلی ابتلا به آن را نمی‌دانند و راه مطمئنی برای کاهش عوارضش پیدا نکرده‌اند. اوتیسم‌یاد خودماندگی، اختلالی است که بر رشد مغز اثر می‌گذارد و اگر چه معمولاً قبل از سه سالگی بروز پیدا می‌کند، اما نبود آگاهی کافی و انکار نشانه‌ها، تا سال‌ها در مان آن را به تعویق می‌اندازد. ماه آوریل، ماه اطلاع‌رسانی درباره اختلال اوتیسم است. همین بهانه، کافی است تا در این مطلب، از نشانه‌های اوتیسم بگویم و برایتان توضیح دهم که این بیماری، یک اختلال است، نه معلولیت.

■ کودک شما هم مبتلاست؟

نمی‌توانید بگویید که احتمال ابتلای یک کودک به اوتیسم چقدر است، اما محققان معتقدند این اختلال، در پسران بیشتر از دختران بروز پیدا می‌کند. متخصصان سه سطح را برای این اختلال مشخص کرده‌اند. از نظر آن‌ها مبتلایان به اوتیسم خفیف تقریباً مثل آدم‌های عادی زندگی می‌کنند. این کودکان در مدارس به‌عنوان بچه‌های عادی، اما ناسازگار شناسایی می‌شوند که از گوش دادن به درس طفره می‌روند، تمرکز کافی ندارند و میلی به دوست‌یابی نشان نمی‌دهند. در سطح یک یا اوتیسم خفیف، کودک همچنان به نظارت و حمایت نیازمند است، اما نیاز او از کودکان درگیر با دیگر سطوح اوتیسم کمتر است. کودکی که به اوتیسم خفیف دچار است، رفتن از یک فعالیت به فعالیت دیگر را استرس‌زا و دشوار می‌داند و از آنجا که در سازماندهی و برنامه‌ریزی مشکل دارد، او معمولاً آغازگر روابط نیست و نمی‌تواند به اندازه سایر کودکان استقلال داشته باشد. اما کودکان دچار به سطح دو یا اوتیسم متوسط، همین نشانه‌های گفته‌شده را با شدت بیشتری ابراز می‌کنند. معمولاً اطرافیان آن‌ها می‌دانند که کودک رفتار طبیعی ندارد، اما با استفاده از خدمات توان‌بخشی و تشخیص به‌موقع اختلال، کودک توان زندگی اجتماعی و حضور در مدارس عادی را به‌دست می‌آورد. این کودکان در مهارت ارتباط اجتماعی کلامی و غیرکلامی دچار آسیب هستند و برای آغاز تعاملات اجتماعی محدودیت دارند. آن‌ها پاسخ ناکافی یا غیرطبیعی به پیشنهاد برقراری ارتباطات اجتماعی از جانب دیگران می‌دهند و دارای رفتارهای غیرکلامی عجیب‌وغریبی هستند، اما با آغاز به‌موقع توان‌بخشی، امید بیشتری به بهبود وضعیت آن‌ها وجود دارد. کودکان مبتلا به اوتیسم شدید، معمولاً به‌دلیل تفاوت‌های

لازم باشد از متخصصان در حوزه‌های گوناگون کمک بگیرید. شاید سردرد شما، ناشی از ضعف عضلات گردنتان یا مشکلات مربوط به ستون مهره‌هایتان باشد. شاید دلیل این دردها، نوعی حساسیت فصلی و درگیر شدن با مشکلات ناشی از التهاب بافت‌های بدنتان باشد و شاید هم استرس، دلیل اصلی سردردهایتان باشد. پس اگر از راهنمایی یک متخصص نتیجه نگرفته‌اید، سراغ همکاران او در حوزه‌های دیگر بروید.
دلیل ابتلایتان به سردرد ممکن است عجیب‌تر از چیزی باشد که فکر می‌کنید.

رومبه‌رله

فرهنگ‌سالم و شادزیستن



کتینو | ۱۳

چند نکته که باید درباره حساسیت بهاری بدانید

سرمانخورده‌اید! آلرژی دارید!

● لی‌لی اسلامی ●

● روزنامه‌نگار ●

حداقل یک فرزند از سه فرزند هر والد مبتلا به آلرژی، گرفتار نوعی از حساسیت می‌شوند. محققان می‌گویند، ژن‌های شما بیشتر از هر عامل دیگری زمینه را برای درگیر شدننتان با آلرژی فراهم می‌کند و بعید نیست که میراث والدیتان، بهار را برایتان به فصل درگیری با حساسیت بدل کند.

■ شما هم به بهار آلرژی دارید؟

شاید عطسه‌های مکرر، شایع‌ترین نشانه آلرژی بهاری باشد، اما بد نیست بدانید که با نشانه‌های دیگری هم می‌توانید از ابتلا به حساسیت در فصل بهار با خبر شوید. اگر این روزها...

- آبریزش، گرفتگی و خارش بینی کلافه‌تان کرده
- چشم‌تان قرمز شده و می‌خارد، به نور حساس شده‌اید، مدام اشک می‌ریزید و پلک‌هایتان متورم شده
- نفستان خس‌خس می‌کند و تنگی نفس دارید
- مدام خسته‌اید و کلافه و عصبی به نظر می‌رسید

احتمالاً به بهار حساسیت دارید.

■ چه باید کرد؟

اولین کاری که برای بهبود حالتان باید انجام دهید، انجام آزمایش خون تشخیص آلرژی است. این آزمایش به شما می‌گوید که دقیقاً به چه چیزی حساسیت دارید. اگر در نتیجه آزمایشتان مشخص



چرا باید سرکه بالزامیک بخورید؟

بهار، فصل سالادهای رنگارنگ است. فصل آمدن میوه‌ها و سبزیجات رنگ‌به‌بازار. به همین بهانه، بخشی از خواص سرکه بالزامیک را با شما در میان می‌گذاریم. سرکه‌ای که می‌تواند چاشنی سالادهایتان شود و بدنتان را در برابر ابتلا به برخی از بیماری‌ها بیمه کند.

■ اگر چربی خونتان بالاست...

سرکه بالزامیک، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که با وارد شدن به بدن، کلسترول بد را کاهش داده و سطح کلسترول خوب خون را بالا می‌برند. در این سرکه، میزان قابل‌توجهی آهن، منگنز، فسفر و کلسیم هم وجود دارد و با خوردنش می‌توانید به افزایش سوخت‌وساز بدنتان امیدوار باشید و مانع گرفتگی رگ‌هایتان شوید.

■ اگر ریفلاکس معده دارید...

شاید تصور کنید که مصرف سرکه، اسید معده شما را بیشتر می‌کند و به افزایش ریفلاکس منجر می‌شود. اما در بالزامیک، میزان زیادی از باکتری‌های مفید پروبیوتیک وجود دارد.

باکتری‌هایی که می‌توانند سلامت دستگاه گوارشتان را تضمین کنند. برای هضم بهتر غذا و کاهش مشکلات معده‌تان، می‌توانید سراغ این سرکه بروید.



● بهبود ●

● نادر جدیدی ●

|||||

این میز می‌تواند مایه خوشحالی‌ام باشد

درست همان روزی که برای دوباره شش صبح بیدار شدن و شش عصر به خانه رسیدن عزا گرفته بودم، این خبر را خواندم. خبری که می‌گفت: «پارلمان ژاپن یک تعطیلات ۱۰ روزه را به نام «هفته طلایی» به‌منظور گرامیداشت کناره‌گیری «آکی هیتو»، امپراتور این کشور تصویب کرده است. اما ۴۵درصد از پاسخ‌دهندگان به یک نظرسنجی در یک روزنامه ژاپنی «نارضایتی» خود را از تصویب این تعطیلات طولانی‌مدت اعلام کرده و تنها ۳۵درصد، از این تصمیم دولت ابراز «خوشحالی» کرده‌اند.»

انگار «تعطیلات»، همان چیزی که تمام سال انتظارش را می‌کشیدم، برای همه آدم‌های جهان مایه «خوشحالی» نیست. ژاپنی‌ها دلشان همان روتین سالیانه را می‌خواهد. می‌گویند نمی‌دانیم با ۱۰ ساعت‌وقت‌اضافه در روزمان چه کنیم و نمی‌دانیم در زمان محرومیت از برخی خدمات اجتماعی (مثل مهدکودک)، چطور باید به زندگی‌مان سروسامان دهیم. برای ژاپنی‌ها تکرار روزها، تکرار خوشحالی است. در حالی که گروهی از محققان ساعات طولانی کار و نداشتن تعطیلات کافی را زمینه‌ساز از دست رفتن خوشحالی می‌دانند، ژاپنی‌ها بیدار شدن در زمان معین، روبه‌رو شدن با آدم‌های تکراری، انجام کارهای از پیش تعیین‌شده را به‌عنوان میانبرهای شاد بودن معرفی می‌کنند. آن‌ها می‌گویند تقسیم روز به بخش‌های مختلفی مثل زمان در راه ماندن، زمان کار، زمان بیداری در خانه و زمان معاشرت اجتماعی، حالشان را خوش می‌کند و لااقل ۴۵درصد آن‌ها مشکلی با ۱۰ ساعت کار روزانه در تمام سال ندارند.

جست‌وجوی این موضوع در میان نتایج پژوهش‌های پیشین، نشان داد که فقط ژاپنی‌ها نیستند که خوشحالی‌شان را با کارشان گره‌زده‌اند. در برخی دیگر از کشورهای جهان هم رضایت از کار، مایه ایجاد تعادل در زندگی شده و خوشحالی افراد را بیشتر می‌کند. نظرسنجی «گالوپ» نشان می‌دهد که کار و رضایت از آن، یکی از عوامل زمینه‌ساز خوشحالی است.

با توجه به نتایج این نظرسنجی، اتریشی‌ها، شاید به تعطیلات سالیانه اعتراض نکنند، اما از پرچم‌داران رضایت‌شغلی هستند. محققان می‌گویند، ۹۵درصد جمعیت شاغلان اتریش، کارشان را مایه خوشحالی‌شان تعبیر می‌کنند و نروژی‌ها و ایسلندی‌ها هم، نظر مشابهی در مورد کارشان دارند.

دو روز بعد از خواندن خبر اعتراض ژاپنی‌ها به تعطیلات و کثودکاو کردن دلایل رضایت نروژی‌ها و اتریشی‌ها از وضعیت شغلی‌شان، من هم پشت میز کارم نشستم. میزی که با خستگی شنبه‌ها خودم را به آن می‌رساندم و چهارشنبه‌ها با خوشحالی ترکش می‌کردم. اما شروع دوباره کار در سالی که ژاپنی‌ها از تصویب تعطیلات ۱۰ روزه در آن شکایت داشتند، بهانه‌ای شد تا به میز کارم از زاویه دیگری نگاه کنم. این صندلی گردان، این رایانه و کیبورد و لیوان چای، چطور می‌توانست مایه شادی من شود؟

این روزها، ذهن من درگیر پیدا کردن دلایلی برای تبدیل کارم به یکی از بهانه‌های خوشحالی‌ام است. احساس می‌کنم باید از دیگران قدم بردارم، دستی به میز کارم بکشم و فضایی که هر روز حداقل هشت‌ساعت را در آن می‌گذرانم کمی شخصی‌تر و دوست‌داشتنی‌تر کنم، باید احساس هرز رفتن و هدر دادن وقت را از زندگی کاری‌ام حذف کنم و تا می‌توانم برای پیش‌فتن و بهبود کمک بگیرم. احساس می‌کنم اگر در کارم خودم باشم، اگر بهترین خودم باشم، خیلی چیزها برایم تغییر می‌کند. شما در این مورد چه فکری می‌کنید؟ تا قبل از شروع این سال، کارتان دلیل خوشحالی‌تان بوده و مثل ژاپنی‌هایی صبرانه منتظر تمام شدن تعطیلات بوده‌اید؟ یا اینکه مثل من، باید‌ناگهی دوباره به خوندان و کارتان بیندازید و برای تبدیل شدن کار-چیزی که بخش اصلی روزتان را صرف آن می‌کنید- به‌دلیل شادبودنتان بیشتر تلاش کنید؟