

آزیت

رژیم بگیرید تا سرطان نگیرید

الهام اسمعیلی

بخش دوم
در یک رژیم غذایی مناسب شما می‌توانید از هر ماده غذایی دلخواه استفاده کنید ولی در مصرف آن اعتدال را فراموش نکنید. در واقع موضوع همان افراط و تفریط است. برخی‌ها آنقدر به خوردن علاقه‌مندند که اساساً به مضرات و حتی مزایای آن فکر نمی‌کنند چه برسد به موضوع اضافه‌وزن و احتمال بروز بیماری سرطان. در مقابل دسته‌ای دیگر با حذف مواد غذایی لازم و ضروری برای عملکرد بدن اگرچه ممکن است اندامی متناسب برای خود ایجاد کنند ولی شرایط جسمی خود را برای بروز بیماری‌های گوناگون از جمله سرطان مساعد کرده‌اند. پس منظور از داشتن یک رژیم غذایی مناسب تنها ایجاد تناسب ظاهری نیست بلکه حفظ سلامتی و کاهش احتمال خطر بیماری‌ها مهم‌ترین و اساسی‌ترین هدف محسوب می‌شود.

براساس تحقیقات به عمل آمده توسط محققان، رژیم غذایی ۲۰ تا ۴۰ درصد در بروز سرطان‌ها نقش دارد. همین بررسی‌ها نشان داده است مصرف زیاد میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند تاثیرات مثبتی برای حفظ بدن در مقابل سرطان داشته باشد. درحالی‌که مصرف بی‌رویه گوشت‌های قرمز، خطر تکثیر سلول‌های سرطانی را افزایش می‌دهد.

دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که برخی از مواد غذایی و مصرف ناصحیح آنها در بروز بعضی از انواع سرطان‌ها به طور اخص نقش پررنگ‌تری را دارند. به عنوان مثال چربی‌های اشباع شده در منابع پروتئینی حیوانی در ایجاد سرطان پروستات، غذاهای شور در ایجاد سرطان معده و مصرف الکل نیز در بروز سرطان‌های گوارشی و کبد تاثیرگذار هستند. علاوه بر آنها نقش مصرف دخانیات را در سرطان‌های دهان و شش‌ها نمی‌توان نادیده شمرد. جالب‌تر آنکه برخی از پزشکان حتی افزایش مصرف کالری توسط مواد غذایی را در بروز سرطان و با تکثیر سلول‌ها بی‌تاثیر نمی‌دانند، البته در این مورد هنوز مدرک معتبری در دست نیست.

لازم به ذکر است به طور کلی مرحله پراکندگی سرطان در بدن حداقل ۱۰ تا ۳۰ سال زمان نیاز دارد که با ایجاد سلول‌های سرطانی آغاز شده و با تکثیر سلول‌های موجود ادامه می‌یابد و مهم‌تر آنکه همان میزان که یک رژیم غذایی می‌تواند سبب افزایش آژیم‌های سرما‌زه که وظیفه آنها متوقف کردن تحرک‌های اولیه و رشد سلول‌های سرطانی است، می‌تواند عاملی برای رشد همان سلول‌ها بوده و سرعت آن را نیز بالا ببرد. تنها تفاوت در انتخاب مواد و نحوه استفاده از آنها است.



دیوارهای یک خانه بدون تابلوها، عکس‌ها، آینه و اشیای تزئینی آویز خالی و ناتمام هستند. آنچه بر روی دیوارهای یک خانه می‌بینید نشان‌دهنده ذوق و سلیقه صاحب‌آن است. معماری خانه شاید چندان مطابق با سلیقه صاحبش نباشد زیرا گاه افراد ناگزیر از انتخاب آن هستند اما آنچه روی دیوارها نصب شده و زینت بخش آنها است اغلب از ذوق و سلیقه صاحبخانه حکایت دارد. دیوارهای یک خانه مانند بوم سفیدی هستند برای ابراز ذوق صاحب‌خانه تا با هنر و سلیقه خود آنها را بیاراید.

همیشه به خاطر داشته باشید در آراستن دیوارها نیز باید تناسب و تعادل را در نظر گرفت. ترکیب‌های متقارن همواره چشم‌نواز هستند چه در چیدمان لوازم منزل و چه در نصب تابلو و قاب‌های گوناگون بر دیوار. با این حال یک آرایش نامتقارن می‌تواند بسیار جذاب‌تر باشد.

ترکیب‌های گوناگون چیدمان نامتقارن را در دکوراسیون منزل و همچنین نصب تزئینات آویز بر روی دیوارها تجربه کنید تا به بهترین تعادل در میان آنها و ترکیب و آرایشی که با سلیقه و روحیات شما سازگار است برسید.

اگر تعدادی قاب دارید که مایلید در یک اتاق نصب کنید بهترین روش، جمع کردن آنها در کنار هم و تشکیل یک مجمع از قاب‌ها است. به این ترتیب نتیجه بسیار بهتر از پخش کردن آنها به صورت پراکنده در

قسمت‌های مختلف از دیوارهای اتاق است. ساده‌ترین حالت برای یک مجموعه از قاب‌ها زمانی است که آنها وجه مشترکی با هم داشته باشند مثل وقتی که شما تصاویر گوناگونی را در قاب‌های یک‌شکل و یک‌اندازه دارید. با توجه به فرم فضای موردنظرتان ممکن است آنها را به صورت یک ردیف افقی یا عمودی نصب کنید. لزوم دقت به فرم اتاق به این دلیل است که چنانچه قاب‌ها را در یک ردیف افقی نصب کنید دیوار پهن‌تر و چنانچه در یک ردیف عمودی نصب کنید دیوار مرتفع‌تر به نظر خواهد رسید.

بنا به سلیقه شما ممکن است این قاب‌ها را به صورت مجموعه‌ای از ردیف‌های افقی یا عمودی موازی با یکدیگر بچینید که در این صورت هم باید در انتخاب عمودی یا افقی بودن مجموعه دقت کنید به عنوان مثال یک مجموعه شش تایی از قاب‌های یک‌شکل را ممکن است در سه ردیف دوتایی یا دو ردیف سه‌تایی نصب کرد. چنین ترکیب‌های متقارنی را می‌توان با قاب‌های غیرهمسان که هم‌اندازه نیستند نیز پدید آورد: یک قاب بزرگتر در مرکز و قاب‌های کوچک‌تر در اطراف آن چیدمانی غیرمتقارن برای قاب‌ها می‌تواند مثلاً به صورت فرم L یا صلیبی شکل باشد که برای چشم غیرقابل پیش‌بینی‌تر و در نتیجه جالب‌تر و زیباتر از چیدمان‌های متقارن خواهد بود.

قاب‌ها را به صورتی بچینید که مطابق با زوایا و شکست‌های فرم موردنظر شما باشند. به جای قرار

خانه

نقش تابلو در هماهنگی چیدمان

تابلو مکمل دیوار

سپیده سلیمی

دادن بزرگترین قایتان که در چیدمان قاب‌ها بر بقیه چیره و غالب است خوب فکر کنید. اگرچه ممکن است قرار دادن بزرگترین قاب در مرکز و سپس چیدن سایر قاب‌ها در اطراف و متناسب با آن بدیهی به نظر برسد اما بد نیست ترکیبات دیگری را نیز آزمایش کنید مثلاً ممکن است قاب بزرگتر را در نقطه‌ای قرار دهید که با مرکز چیدمان مجموعه قاب‌ها فاصله اندکی داشته باشد و به یک سو متمایل‌تر باشد.

تزئینات آویز که برای دیوارها در نظر می‌گیرید الزاماً نباید تابلوی نقاشی یا طراحی و یا پوسترهای تهیه شده از آنها باشند بلکه ممکن است از یک مجموعه کارت پستال یا یک قطعه پارچه نفیس یا گلدوزی‌های دستی و خلاصه هر آنچه مورد پسند شما است و می‌تواند در یک قاب قرار گیرد استفاده کنید. همچنین ظر وف زیبایی مثل بشقاب‌های طرح‌دار قدیمی می‌توانند زینتی زیبا برای دیوارها باشند.

اگر قصد دارید مجموعه متنوعی از عکس‌ها، نقاشی‌ها و همچنین مثلاً بشقاب‌ها را در یک دیوار در کنار هم نصب کنید ابتدا باید تصمیم بگیرید که فرم نهایی این مجموعه به چه شکلی باشد: به عنوان مثال فرم کلی آن سه گوش، چهارگوش یا گرد باشد. اگر مایلید سوراخ‌های اضافی روی دیوار شما ایجاد نشود بهتر است قاب‌ها را روی کاغذ بزرگی بگذارید و الگوی از فرم هر یک از قاب‌ها در اندازه طبیعی تهیه کنید. این الگوها را بریده و با یک قطعه چسب نواری



که در زیر آنها چسبانده‌اید با ترتیب دلخواهتان روی دیوار بچسبانید و آنقدر تغییر دهید تا به بهترین ترکیب داریش برسید. سپس جای هر یک از الگوها، قاب اصلی را نصب کنید. همچنین می‌توانید قاب‌ها را روی زمین به نحو دلخواه بچینید و از بالا به آنها نگاه کنید و تا زمانی که از آرایشی آنها راضی شوید آنها را جابه‌جا کنید. سپس مطابق ترتیب نهایی بر روی دیوار نصب کنید.

بهترین جا برای نصب تابلوهای بزرگ تک، بالای یک کاناپه یا مبل شاخص که به لحاظ فرم یا اندازه از سایر مبل‌ها متمایز باشد، بالای شومینه و یا بالای یک بوفه است.

قاب‌ها را در حدود ارتفاع هم تراز با چشم بیننده نصب کنید، نه خیلی بالاتر و نه خیلی پایین‌تر. هنگام نصب تابلوهای متفاوت به صورت یک مجموعه تعادل فرم کلی مجموعه را در نظر بگیرید: به‌عنوان مثال اگر می‌خواهید یک تابلوی بزرگ را در یک سو نصب کنید دو تابلوی کوچک‌تر در سوی دیگر نصب نمایید. دقت کنید فاصله میان تابلوها در یک مجموعه تقریباً یکسان و حدود نصف پهنای کوچک‌ترین قاب باشد.

برای هماهنگ کردن چند قاب در اشکال و اندازه‌های مختلف ممکن است همه آنها را با رنگ واحدی رنگ بزنید و به این ترتیب با هزینه‌ای اندک تعدادی قاب را هماهنگ کنید.

با فرزندان

دستاوردهای فرزندان‌تان را تحسین کنید

دکتر لورنس استینبرگ

ترجمه: نوشین دبانی

سوم: تحسین خود را به کیفیت دستاورد معطوف کنید نه به ارزش‌گذاری یا درجه‌ای که دیگران مطرح کرده‌اند. بگویید «من واقعاً به خوب دیکته نوشتن تو افتخار می‌کنم» نه اینکه «من واقعاً افتخار می‌کنم که در امتحان دیکته ۲۰ گرفتی» چون وقتی فرزندان هشت یا نه ساله شد خود به خود به طرز دردناکی متوجه می‌شود که دیگران دستاوردش را ارزش‌گذاری و درجه‌بندی می‌کنند. لازم نیست شما هم چنین رفتاری با او داشته باشید.

چهارم: فکر می‌کنم دستاوردهای بچه‌ها نباید با چیزی یا کسی مقایسه شود اما اگر احساس می‌کنید لازم است عملکرد او را با چیزی مقایسه کنید او را با دستاوردهای پیشین خودش مقایسه کنید نه دیگران. هیچ وقت توپ را این‌طور شوت نکرده بودی از «تو توپ را از بقیه بچه‌ها بهتر شوت می‌کنی» بهتر است. رقابت با سایر بچه‌های کلاس در درس یا ورزش به خودی خود شدید و ترسناک است و لازم نیست شما هم به شدت آن یغزایید.

آخر اینکه کلامی به او بگویید که تأکید کند«تو منتهای تلاش‌ت را کرده‌ای» فکر می‌کنم این طرز بیان وقتی فرزندان کوچک‌تر است ارزش بسیاری دارد اما همین که بزرگ‌تر می‌شود عملکرد مفیدش کمتر می‌شود. هنگامی که به کلاس سوم یا بالاتر برسد کاملاً می‌فهمد که آدم‌ها عمدتاً از روی دستاوردهایشان و خیلی کم از روی تلاش‌شان قضاوت می‌شوند. (ممکن است این الگو را دوست نداشته باشیم اما نمی‌شود درستی آن را انکار کرد) وقتی به فرزند دوازده‌ساله‌تان می‌گویید نتیجه‌کارش در زمین فوتبال یا امتحان علوم مهم نیست چون او منتهای تلاشش را کرده او می‌فهمد که با او کاملاً روراست نیستید. اگر فرزندان‌ت از عملکرد خودش ناراضی است و ناامید شده بهتر است تلاش کنید راهی بیابید که دفعه بعد پیشرفت کند نه اینکه فضا را با کلیشه‌های بوج و توحالی پر کنید. همین اتفاق در هنگام تحسین دروغین می‌افتد. هنگامی که فرزندان‌ت عملکرد ضعیفی داشته از او انتقاد نکنید (بدون انتقاد شما هم او حال خوشی ندارد) اما دروغ هم نگویید که کارش را خوب انجام داده است. او می‌داند کجا درست عمل نکرده و تحسین بیجا و بی‌مورد او ارزش تحسین را وقتی واقعاً استحقاقش را دارد، از بین می‌برد. فقط اینکه فرزندان‌ت از تحسین‌های شما لذت می‌برد به معنی نیست که این تنها چیزی است که به او انگیزه می‌دهد. ولی اگر کسانی که برای شما مهم هستند از اینکه در چیزی سرآمد هستید

هیجان‌زده بشوند احساس خوبی

به شما دست می‌دهد.

بخش پایانی



TENCEL®

THE NEW AGE FIBER

به لطافت ابریشم

به استحکام پلی استر

بدون نیاز به مراقبت ویژه، مانند اکریلیک

فنگ و مطبوع همانند کتان

گرم مثل پشم

جذب کننده رطوبت بیش از پنبه

محصول جدیدی از گروه لایکو

(+98 21) 88 78 90 70

www.laico.biz

آرامی با شکل بدن همگام شده و کیفیت جذب فشار تشک را بهبود می دهند. کف تخت هایی که دارای نواحی با سفتی های متفاوت هستند، متغیر است و بهتر با بدن فرد مطابقت کرده و خود را با عادات خواب شخصی هماهنگ می سازد.

سیستم خواب: هتیار باشید! هر تشکی برای هر تختی مناسب نیست. برای تضمین اینکه تشک، بالش و تخت دارای ترکیبی عالی باشد، توصیه می کنیم کلیه این اقلام را از یک سازنده خریداری کنید.

بالش: مهرهای گردن که وزن سر را در طول روز تحمل می کنند باید بیشترین درجه آسایش را در شب داشته باشند. یک بالش خوب به کلیه ناحیه گردن امکان استراحت داده و در عین حال تکیه گاه آن می باشد، به شکلی که ماع از خم شدن آن به حالتی نامناسب می گردد.

بالش: مهرهای گردن که وزن سر را در طول روز تحمل می کنند باید بیشترین درجه آسایش را در شب داشته باشند. یک بالش خوب به کلیه ناحیه گردن امکان استراحت داده و در عین حال تکیه گاه آن می باشد، به شکلی که ماع از خم شدن آن به حالتی نامناسب می گردد.

فقط هنگامی که رطوبت بدن هنگام خواب به سرعت توسط پارچه جذب و خارج شود، می توانیم بستر ی خشک و راحت برای خواب داشته باشیم. کیفیت مدیریت رطوبت نسل این شرایط را فراهم می کند. بر اساس آزمایشات انجام شده نسل رطوبت را ۵۰٪ بیشتر از پنبه جذب می کنند، با توجه به شرایط آب و هوا، تنسل رطوبت را جذب و یا آزاد می سازد نسل در مقایسه با الیاف دیگر، بالاترین حد جذب رطوبت را دارد به طوری که در هوایی با ۶۵٪ رطوبت، باز هم ظرفیت برای دریافت رطوبت از بدن را دارد.

تشک و بالش های مناسب برای خواب: تشک های مناسب برای خواب باید به گونه ای طراحی شوند که به بدن اجازه دهد به راحتی در خواب درجه حرارت خود را تنظیم کند. تشک های مناسب برای خواب باید به گونه ای طراحی شوند که به بدن اجازه دهد به راحتی در خواب درجه حرارت خود را تنظیم کند.