

## آژید

## رژیم بگیرید تا سرطان نگیرید

الهام اسمعیلی

**بخش اول**

سرطان یک بیماری ویرانگر است که گویی مسئول شده تا عمر ما را کوتاه کرده و همچنین در زندگی اهالی خانواده ما بحرانی بزرگ ایجاد کند . بسیاری از افراد گمان می کنند سرطان یک بیماری نادر بوده و هیچ گاه سلامتی آنها را تهدید نخواهد کرد حال آنکه در زندگی های شهرنشینی و صنعتی امروزی هر روزه بر عوامل سرطان زا افزوده می شود . آمارها به خوبی نشانگر این حقیقت هستند . افزایش مبتلایان به قدری است که اغلب ما حداقل یک مورد از آن را در میان اعضای فامیل و یا دوستانمان سراغ داریم . سرطان یک بیماری واقعی است . آن را باور کنید و احتمال وقوع آن در هر یک از ما را جدی بگیرید .

البته این بدان معنی نیست که امیدها را از کف داده و از این پس با اضطرابی مبنی بر احتمال بروز چنین بیماری سختی روزگار را سپری کنیم بلکه اگرچه با توجه به عوامل سرطان زای محیطی حتی با یک نگاه خوش بینانه نیز میزان توانایی هر فرد برای جلوگیری از آن قابل توجه نیست ولی به هر حال نقش عمل به توصیه ها و رعایت نکات ارائه شده پیرامون بهبود نحوه زندگی ، عادات غذایی و رفتاری در کاهش این احتمال را نمی توان بی اهمیت شمرد . البته لازم به ذکر است در میان ما گروهی به جهت مسئله وراثت بسیار بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند که آن هم با انجام راهکارهایی تا حد زیادی قابل پیشگیری و درمان است .

پس می توان نتیجه گرفت در واقع تنها قدرتی که شانس ما را برای ابتلا به سرطان و یا هر بیماری دیگری کاهش می دهد همانا دانش ماست . هر چه اطلاعات ما پیرامون مسائل بیشتر باشد، احتمال وقوع خطر کمتر خواهد بود .

در بروز بیماری سرطان عوامل مختلفی دخیل هستند که از میان آنها نقش مواد غذایی را نمی توان نادیده گرفت . دانشمندان نیز همواره در تلاشند تا با بررسی انواع سرطان ها و عادات غذایی و رفتاری افراد مبتلا رابطه ای میان علت وقوع بیماری و رژیم غذایی افراد بیابند تا شاید دیگران را ایجاد تغییر در عادات ناصحیح زندگی خود از بروز این بیماری دشوار جلوگیری کنند . حال مشکل اینجا است که وقتی عبارت رژیم غذایی مطرح می شود به جهت داشتن بار به ظاهر منفی آن چهره ها در هم رفته و در ذهن مواردی همچون محرومیت از مصرف مواد مورد علاقه، تغییر عادت های غذایی و در نهایت فشارهای جسمی و روحی نقش می بندند .



#### ■ بستنی شکلاتی

**مواد لازم:** ۱۱۵ گرم شکلات خرد شده، ۱۵۰ میلی لیتر شیر، ۳۰۰ میلی لیتر خامه، ۵۰ گرم کشمش، ۵۰ گرم بیسکویت خرد شده، ۳۰ گرم گردوی خرد شده

شکلات را با شیر در ظرف کوچکی بریزید و روی اجاق گاز قرار دهید تا با حرارت ملایم گرم شود و شکلات در شیر ذوب شود . این مخلوط را کنار بگذارید تا سرد شود .

خامه را در ظرف دیگری بریزید و با همزن برقی بزنید تا فرم بگیرد . مراقب باشید خامه را بیش از اندازه هم

زنید تا به کره تبدیل نشود . سپس مخلوط شکلات و

شیر را به آن اضافه کنید و مرتب هم بزنید .

مایه بستنی را در یک ظرف یا قالب مناسب که بتوانید در فریزر قرار دهید بریزید و آن را داخل فریزر بگذارید

تا زمانی که کریستال های یخ در لبه های طرف دیده شوند . بستنی را از فریزر خارج کنید و خوب هم بزنید

سپس بیسکویت، کشمش و گردو را در آن ریخته

### طرح زندگی

هنردرمانی روشی است که به افراد کمک می کند با بهره گیری از آفرینش های هنری بتوانند هیجانات، احساسات و تعارضات درونی خود را ابراز کنند . هنردرمانی در همه زمینه های هنری کاربرد دارد . طراحی، نقاشی، مجسمه سازی، کولاژ، دکوپاژ، انواع کارهای دستی و . . . آثار هنری پدید آمده بیان آزادانه ای از هیجانات و احساسات درونی، خاطرات و تجربیات گذشته، تمایلات قلبی و رویاهای فرد است . هنگامی که اثری به پایان می رسد رنگ ها، نمادها و ساختارها به قدری شاخص هستند که به فرد کمک می کنند در راه شناخت خود گام بردارد . هنگامی که شخص خودش مسئولیت اجرایی اثر را به عهده می گیرد تعارضات و مشکلات خود را بهتر می شناسد و بهتر می تواند آنها را بپذیرد و بر آنها چیره شود . آثار هنری

## خانه

# دسرهای سرد برای تابستان داغ

سپیده سلیمی

بستنی قهوه در بستنی خوری های پایه دار بریزید و موزها را حلقه حلقه کرده روی بستنی ها در لیوان بریزید . سپس سس را که هنوز اندکی گرم است روی بستنی و موز بریزید و با کمی خامه زده شده و خلال بادام تزئین کرده

#### ■ ساندی شکلات

**مواد لازم:** ۴ گوی بستنی وانیلی و ۴ گوی بستنی قهوه، ۲ عدد موز رسیده، مقداری خامه ، کمی بادام پرک شده یا خلال بادام

**برای تهیه سس :** ۵۰ گرم شکر، ۱۲۰ میلی لیتر یا نصف پیمانه عسل، ۳ قاشق سوپخوری نسکافه حل شده در آبجوش، یک قاشق چایخوری دارچین، ۱۵۰ گرم

شکلات ساده خرد شده، ۷۵ میلی لیتر خامه کمی زده شده

برای تهیه سس شکر را همراه با عسل ، نسکافه و دارچین در یک ظرف مناسب بریزید و روی حرارت متوسط اجاق گاز قرار دهید و مرتب هم بزنید تا به جوش آمده و حدود ۵ دقیقه بجوشد .

شعله اجاق را خاموش

کنسید و شکلات را در

مخلوط بریزید . هم بزنید تا

شکلات ذوب شود . وقتی

شکلات کاملاً ذوب شد

مخلوط یک دست خامه را

اضافه کنید و هم بزنید .

بگذارید سس کمی سرد

شود .

در این مدت دو گوی

بستنی وانیلی و دو گوی



## هنرمندانه درمان کنیم

**ترجمه :** محبوب اربابی

همچنین نقش رهایی بخش و آزادکننده ای را ایفا می کنند و به جای دادن و شکل گرفتن تغییرات مورد انتظار کمک می کنند . به علاوه آفرینش هنری جلوه های آرام بخش، حیات بخش و ارزش دهنده بسیار مثمینی دارد . مانند هر

روند درمانی و شفابخش، این رویکرد یک

سرمایه گذاری شخصی مهم نیاز دارد . زیرا شخص

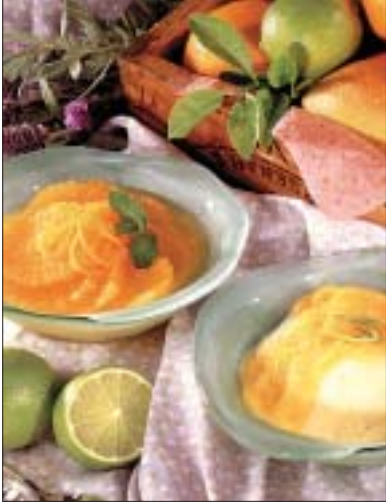
لحظات هیجانی و احساسی و رنج های حتی سخت و

شدید را پشت سر می گذارد . برخلاف روان درمانی یا

روانکاوی هنردرمانی برای بیان غیرکلامی مزیت قائل

است . به این ترتیب هنردرمانی امکان می دهد هنگامی

که کلماتی برای ابراز احساسات خود پیدا نمی کنیم یا



سس انبه سرو کنید .

**برای تهیه سس :** انبه ها را پوست بگیرید و از هسته جدا

کرده خرد کنیدند . انبه را در یک دستگاه غذاساز یا

مخلوط کن بریزید و آب لیموی تازه را اضافه کرده

دستگاه را روشن کنید تا انبه را کاملاً خرد و به صورت

سسی یک دست درآورد . سس را در یخچال بگذارید تا

سرو شود .

بستنی را در ظروف گود کوچک ریخته سس انبه را

روی آن بریزید و با چند خلال پوست لیموترش تزئین

کنید .

#### ■ هنردرمانی برای چه کسی

درمان نه تنها برای بزرگسالان بلکه برای افراد سالخورده

و به ویژه برای کودکان خردسال کمک بسیار بزرگی است .

همه افرادی که نقاشی یا کار هنری می کنند به طور

غیرکلامی احساسات خود را بیان می کنند . در حالت

عمومی هنردرمانی همه کسانی را مخاطب قرار می دهد که

مایلند خود را بهتر بشناسند . هنردرمانی همچنین تمرین

و کاربرد رایجی در زمینه سلامتی است و در موارد زیادی

مفید برای درمان دلهره و اضطراب، تشویش و نگرانی،

غم و اندوه عاطفی، افسردگی و مشکلات ناشی از آن،

اوتیسم، مشکلات مقطعی (جدایی، مرگ، بیکاری

و . . . )، مشکلات رفتاری تغذیه ای، مشکلات

آموزشی، ضربه های روحی ناشی از خشونت های

جنسی، بیش فعالی، انزوا، گوشه نشینی و . . .

## با فرزندان

## دستاوردهای فرزندان تان را تحسین کنید

**دکتر لورنس استینبرگ**

ترجمه : نوشین دبانی

**بخش دوم**

**دوم :** تحسین خود را روی ارتباط بین دستاورد با تلاشی که فرزندان انجام داده متمرکز کنید نه اینکه دستاورد او را به خصلت «ذاتی یا فطری او نسبت بدهید . به فرزندان بگویید نقاشی او موفقیت بزرگی است چون او برای انجام آن خیلی زحمت کشیده، پیام کاملاً متفاوتی از این دارد که به او بگویید نقاشی او عالی بود به خاطر اینکه او یک نقاش مادرزاد است . جمله اول این اندیشه را تقویت می کند که سخت کوشی نتیجه می دهد، عبارت دوم نشان می دهد که دستاوردهای جداجدای او عمدتاً در اثر استعدادهای فطری او به دست می آیند . اعتقاد به اینکه عملکرد خوب به توانایی های ذاتی بستگی دارد تا وقتی خوب است که موفق باشید اما اگر در جایی موفق نشدید به مشکل بزرگی تبدیل می شود . وقتی فرزند در کاری عملکرد شایسته ای ندارد، پدر و مادرها دوست دارند او به خودش بگوید دفعه بعد باید بیشتر تمرین کنم و آماده تر باشم نه اینکه فکر کنند «خب، من در این کار استعداد ندارم» . اعتقاد به اینکه دستاوردهای مردم ناشی از توانایی های مادرزادی آنها است به خصوص وقتی مشکل آفرین می شود که بحث از دستاوردهای مدرسه پیش می آید . همه ما معمولاً به بچه هایمان چیزهایی می گویم، مثلاً بعضی ها طبیعتاً در بعضی دروس بهتر هستند یا بدتر از آن، توانایی تو در سرآمد بودن در ریاضی یا زبان خوب هستند که کم کم باور می کنند اگر در چیزی به جنسیت تو بستگی دارد «تو به دختری، معلومه که نمی توانی با کامپیوتر خوب کار کنی !» بچه ها آن قدر از پدر و مادرشان می شنوند که بعضی ها ذاتاً در بعضی دروس مثل ریاضی یا زبان خوب هستند که کم کم باور می کنند اگر در نخستین تلاش موفق نشدند باید واقعاً آن کار را کنار بگذارند . این باور باعث می شود آنها در آینده کمتر بکوشند چون متقاعد شده اند تلاش بسیار بی فایده است . والدین باید به خصوص درباره انتقال این پیام های غیرعمد وقتی که فرزندشان تازه شروع کرده مدارجی را طی کند یا سعی می کند به آنچه در نظر دارد تحقق ببخشند، مراقب باشند . می دانم هر کودک با قدرت و ضعف هایی به دنیا می آید که بر دستاوردهایش در مدرسه یا بیرون از آن تأثیر می گذارند اما حتی با استعدادترین فرد هم در هر رشته ای برای عملکرد خوب باید سخت تلاش کند . مایکل جردن بسکتبالیست فطری و افسانه ای در طول تاریخ این ورزش، زمانی طولانی پس از اینکه هم تیمی هایش تمرین روز را تمام می کردند به کارش ادامه می داد . وقتی آدم بزرگ می شود فرصت دارد که بفهمد افراد موفق در هر رشته تقریباً همیشه بیشتر و سخت تر از هم طرازان خود بدون توجه به اینکه چقدر «فطرتاً» برای آن استعداد دارند کار کرده اند . فرزند شما هنوز این مسئله را یاد نگرفته اما خیلی مهم است که یاد بگیرد . بچه ها در هر کاری که از آنها خواسته می شود استعداد ذاتی ندارند و فرزند شما باید درک کند که موفقیت در هر کاری بستگی به مقدار تلاشی است که برای آن می کند . پس وقتی که دستاورد فرزندان را تحسین می کنید توجه او را به سخت کوشی اش جلب کنید .



**گروه لایکو**

**خواب خوش با لایکو**



**70 88 90 88 (+98 21)**

**www.laico.biz**

**شرایط ایده آل برای خوابی خوش**

اتاق خواب باید مختص استراحت و آرامش باشد، سرو صدا و نور زیاد در خواب اختلال ایجاد نموده و لذا لازم است اتاق خواب شما تاریک و آرام باشد، تمایز ایده آل برای خواب ۱۸ درجه سانتیگراد است . مهم است که قبل از خواب ، اتاق به خوبی تهویه شود تا نه فقط کیفیت هوا بهتر شود ، بلکه طووت نیز به درجه مناسب برسد .

باید تشک، متکا یا بالشی راحت تهیه کنید و کف تخت و آستر آن مناسب باشد. شرایط نامطلوب محیط می تواند از خواب شما در وضعیت بدنی صحیح جلوگیری کرده و به تشنججامیده و کیفیت خواب را مختل کند .

از هر سه نفر ، یکی دچار مشکل ید خوابی است. شاید مجبور شوید بارها اعداد یا تعداد گوسفندان در مزرعه را شمارش کنید ولی هنوز بیدار بمانید، یا اینکه طی خواب بارها بیدار شوید و خوابیدن را دشوار یابید .

**آنگاه که شب به روز تبدیل می شود.**

مشکلات خواب و سردرد، برخی از گله های رایج بیماران دچار عوارض رواننتی است، تقریباً همه مادر لوقاتی از طول عمر خود با مشکل بی خوابی یا بد خوابی روبه روی شویم. هر چند ، متخصصان موقعی مشکل را بی خوابی می نامند که شخص در دوره ای حداقل چهار هفته ای دچار بی خوابی باشد، بی خوابی مزمن ما را در مقابل بیماری های روانی و جسمانی آسیب پذیر می سازد. بی خوابی و تلاش برای خفتن معمولاً موجب نا آرسی، تراجم، عدم تمرکز و افسردگی می شود. هر کس که طی ماهها با اسل ها کم خوابی داشته باشد بیشتر در معرض بیماری ها قرار می گیرد، اثرات ممکن آن فشار خون زیاد، مشکلات هورمونی وضعف سیستم ایمنی می باشد. در این حالت باید از پزشکان کمک بگیرید.

**رهنمودهایی برای خواب راحت**

بهترین راه خوابیدن این است که از یک روال مداوم استفاده کنید. خوب است که یک نوع برنامه خواب تهیه کنید (مثلاً به موسیقی گوش کنید ) تا ذهن و جسم خود را برای آسایش شبانه آماده سازید ، ساعات مشخصی به تخت خواب بروید یا بیدار شوید و سعی کنید این ساعات بیش از نیم ساعت تغییر نکند.

شام سنگین، چرب یا با ادویه تند مصرف نکنید، و به جای آن شام سبکی بخورید. در عین حال یک معده خالی و نا آرام هم خواب را مختل می کند.

در شب ، از نوشیدنی دارای کافئین به میزان زیاد استفاده نکنید ، یک فنجان شیر گرم با عسل یا چای گیاهی (مثل والرین ، دم کرده خلال لیمو یا زراگ ) به خواب شما کمک می کند، آرامش خود را حفظ کنید ، هنگامی که کاملاً بیدار می شوید، خواب مجدد حدود ۱/۵ ساعت وقت می گیرد. بهتر است بلند شده یک فنجان چای بنوشید. مطالعه کنید تا دوباره احساس خستگی نمایید.

**انتخاب تختخواب ...**

در دراز مدت، فقط یک وضعیت مناسب بدن هنگام خواب و فضای مناسب اتاق خواب می تواند یک خواب خوش و شاداب کننده را به از مقان آورد.

سیستم خواب ایده آل چیزی بسیار فراتر از یک تشک است و عوامل چندی را در بر دارد که باید به طور مؤثر با نیاز های فرد مطابقت داده شود.

**سیستم خواب راحت**

**انعطاف:** یک سیستم خواب خوب باید در هر شرایطی وضعیت بدن سازگار شود. و نه اینکه بدن با آن مطابقت کند. تشک، بالش و کف تخت باید اجازه دهند بدن کمی فرو رود ولی همزمان وضعیت طبیعی آن را حفظ کنند. بدین وسیله تنش روی ستون فقرات، دیسک های آن،