



ماهنامه علمی، بهداشتی «ایران شهر پزشکی» نشریه‌ای است مستقل که تلاش دارد تا رابطه بهتری بین مخاطبان فارسی زبان جراید در آمریکا و پزشکان و متخصصان سلامت، تغذیه، دارو و درمان ایجاد نماید. اگرچه این نشریه به زودی به صورت نشریه مستقل از مجموعه انتشارات شرکت کتاب در لس آنجلس به بازار نشر عرضه خواهد شد، اما در این شماره میهمان ویژه‌نامه نوروزی مجله فرهنگی ایران شهر است.

در صورت تمایل به همکاری با تحریریه «ایران شهر پزشکی» و یا درج آگهی در این نشریه با تلفن ۸۱۸,۹,۰۸,۰۸,۰۸ تماس حاصل فرمایید.

ماهنامه علمی، بهداشتی

ایران شهر پزشکی

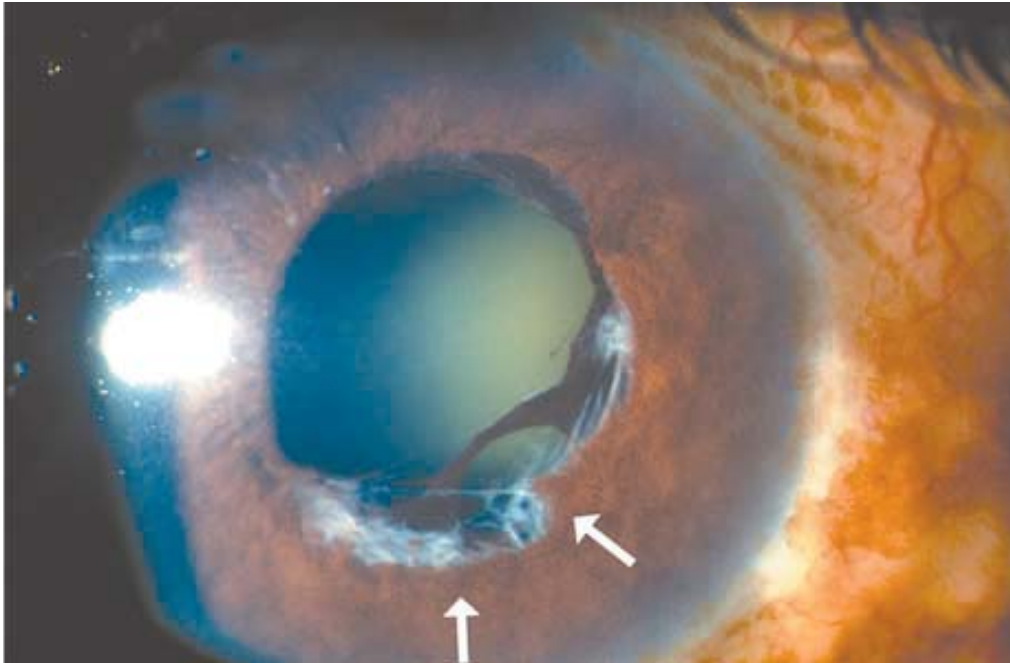
پیش شماره اول . مارچ ۲۰۱۳ - ضمیمه ویژه نامه نوروزی ایران شهر

داستان حمله گلاکوما (آب سیاه) زاویه تنگ

Narrow angle glaucoma



دکتر رضا رضاپور



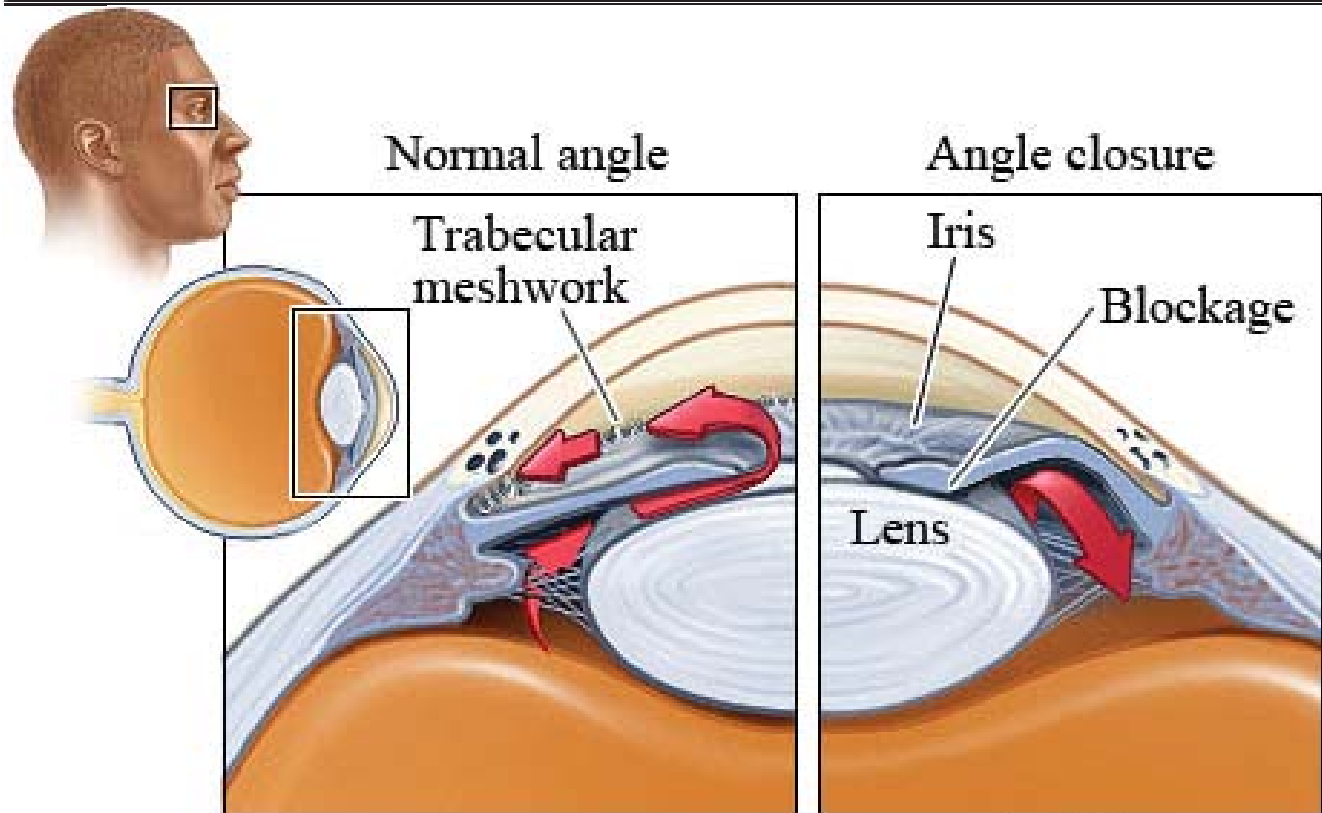
داستان از این قرار است که: خانم الف. ر را من برای اولین بار چهار سال پیش دیدم، همانطور که می بینید خانم نسبتاً جوانی است که فقط برای چک آپ معمولی چشم به من مراجعه کرده بود. ضمن آزمایش چشم‌های ایشان من متوجه شدم که اطلاق قدماي چشم او بسیار کم عمق است، وقتی چنین باشد این افراد آمادگی دارند که هر لحظه با یک حمله‌ی بسیار خطرناک آب سیاه حاد زاویه بسته روبرو شوند که علامت آن را در این بیمار مشاهده کردید.

من بارها به خانم الف - ر متذکر شدم که بایستی بلافاصله چشم ایشان لیزر شود تا از حمله مورد نظر جلوگیری به عمل آید و او در کمال ناباوری بای تو جهی هر بار به بهانه‌ای؛ یکبار به بهانه سفر ایران، بار دیگر به بهانه عروسی یکی از نزدیکان، بار دیگر به بهانه رفتن به کروز، شانه از زیر بار درمان با لیزر خالی کرد شاید هم مرا باور نمی کرد؟ در همین لحظه خانم الف-ر به وسط حرفم دوید و گفت، نه دکتر جان من به شما باور دارم ولی این بخاطر نادانی خود من است. چون هر بار تصمیم گرفتم که برای لیزر پیش شما بیایم دوستانم به من می گفتند تو دیوانه‌ای، تو که عیبی نداری.

تو که چشمایت از همه ما سالم تر است چرا می خواهی به حرف دکترت گوش کنی. بیا و دست بردار هر وقت مشکلی داشتی برو و متأسفانه با این حرف‌ها مرا از تصمیم باز می داشتند و حالا دقیقاً به عمق صحبت‌های شما پی بردم. حالا می فهمم که آن همه اصرار شما چه بود! ای کاش به حرف این خاله‌خانجایی‌ها گوش نکرده بودم و دوباره زدی بر گریه. دستم را روی شانه‌اش گذاشتم و گفتم به‌بین عزیزم تو تنها نیستی. بسیاری از بیماران من که این مشکل را دارند چون هیچ علامتی ندارد از رفتن زیر بار لیزر درمانی شانه خالی می کنند و شاید هم حق دارند!! بهر حال نمی دانند که روزی این اجل معلق گریبان‌شان را خواهد گرفت و متأسفانه مثل چشم شما که پس از چهار سال بالاخره امشب حمله آب سیاه زاویه بسته گریبان شما را گرفت.

با صدای گوش خراش زنگ تلفن از خواب بیدار شدم، عقربه‌های ساعت درست ساعت دو پس از نیمه شب را نشان می دادند. از آن سوی خط خانمی با صدایی آرام و دلنشین گفت: May I speak with Dr. Rezapour جواب دادم: Sure, speaking. گفت از بیمارستان Emergency room صحبت می کنم. چند لحظه گوشی را نگهدارید. پس از چند لحظه پزشک اورژانس «ER» که از تون صدایش پزشک بسیار جوانی به نظر می رسید، پس از سلام و پوزش خواهی گفت: آقای دکتر یکی از بیماران شما این جا است و گفته است تا با شما تماس بگیریم اجازه درمان نخواهد داد و حال بیمار خوب نیست. سپس بیمار را خیلی مختصر و کوتاه معرفی کرد. گفتم او را خوب می شناسم و قبل از آن که علائم کلینیکی بیماری را بر شمرده گفتم، می دانم، با تاری شدید چشم‌ها در حد نابینایی، سردرد بسیار شدید، چشم درد و وحشتناک، تهوع و استفراغ شدید، قرمزی چشم‌ها و بیقراری مراجعه نموده است، با تعجب پرسید ببخشید آقای دکتر مگر شما بیمار را ویزیت کرده‌اید؟ گفتم نه! من ۴ سال است انتظار این شب را می کشم، ولی فعلاً این دستورات را اجرا کنید. من تا نیم ساعت دیگر آن جا خواهیم بود و بقیه داستان را برای شما تعریف خواهیم کرد. دکتر جوان ER در عین بهت و تعجب گفت، منتظر شما هستم.

نیم ساعت بعد در اطاق ER بودم. به محض این که خانم الف - ر؛ چشمش به من افتاد با صدای بلند شروع به گریه کردن نمود و گفت دکتر جان به دادم برس کور شدم. من او را دلداری دادم، و بدون معطلی درمان را شروع کردم و او دائماً مرا دعا می کرد و پوزش خواهی از این که این وقت شب مرا از بستر گرم به بیمارستان کشانده است. گفتم نگران نباش چون من انتظار این حادثه را چهار سال است که می کشم و برایم جای هیچ تعجب نیست. چون پزشک جوان ER را متحیر و سرگردان دیدم و به نظر می رسید با چشم‌های پرسش برانگیز به من خیره شده است، گفتم، پسر



به‌بینید اگر خانم الف - ر همان چهار سال قبل که تشخیص تنگی زاویه اطلاق قدیمی چشمش داده شد انجام لیزر درمانی که برای هر چشمش پنج دقیقه وقت می‌گرفت و هیچ عارضه‌ی جانبی هم نداشت را می‌پذیرفت هرگز این همه مشکل و بدبختی گریبانش را نمی‌گرفت و به یک آب سیاه مقاوم که تا آخر عمر و در بهترین شرایط درمانی با او خواهد ماند و در سن ۵۰ سالگی چهار بار عمل جراحی به چشم‌هایش تحمیل نمی‌شد.

آیا نادانی تا حد حده قرن بیست و یکم است بیایید و علم را باور کنید و در زندگی بجای احساس عقل را بکار برید و عقلایی عمل کنید. در مورد کارهای‌تان از متخصصین امور کمک بجویید. نه از دوست و عمه و خاله و کسانی که هیچ سررشته‌ای در آن کار تخصص بخصوصی ندارند. بدانید و آگاه باشید که در آمریکا خصوصاً و در همه‌ی جهان عموماً تشخیص بی‌جا گذاشتن برای یک بیمار یعنی از دست دادن بیمار، چرا که بیماران این امکان را دارند که به پزشک دیگری مراجعه کنند و نظریه‌ی دومی را بگیرند (Second Opinion)؛ و بالاخره مشت خطاکاران به سهولت باز خواهد شد. در آمریکا بخصوص تلاش پزشکان بر این است که با گذاشتن تشخیص درست و اتخاذ درمان صحیح و متناسب از عواقب خطرناک کار برای بیمار و خودشان بکاهند.

گره‌ای که به دست باز می‌شود نباید با دندانان گشود. به پزشک‌تان اعتماد داشته باشید. سعی کنید با مطالعه‌ی کامل پزشک‌تان را انتخاب کنید و به او اعتماد نمایید. هرگز کار امروز را به فردا موکول نکنید. اگر به شما پیشنهاد شد که فلان درمان یا لیزر یا جراحی را نیاز دارد، نهایتاً برای اطمینان بخشی خودتان یک (Second Opinion) نظر دوم از پزشکی دیگر بخواهید. البته فراموش نکنید که شرط صحیح بودن نظر دوم این است که سواد و دانش پزشک دوم در حد یا بالاتر از پزشک خودتان باشد. یا حداقل هم‌تراز باشند. به توصیه‌ی این و آن توجه نکنید، امروز دیگر قرن بیست و یکم است و حرف اول و آخر را علم و دانش می‌زند، نه حدس و گمان. نه تجربه شخصی فلان و بهمان. هر کاری بایستی به دست متخصص امین سپرده شود.

در این لحظه رو به پزشک جوان ER کرده و گفتم، بایستی امشب تا صبح این قطره‌ها هر ۱۵ دقیقه چکانده شود محلول مانیتول «Monnitol» وریدی تزریق شود و قرص «Acetazolamide» پس از توقف استفراغ به بیمار داده شود، یا به شکل وریدی تزریق شود و داروهای مختلف استفاده شود تا فردا صبح

چو فردا بر آید بلند آفتاب
من و گرز و میدان و افراسیاب

پزشک ER چیزی نفهمید پوز خندی زد و گفت، Sure.

ساعت ۹ صبح در مطب: هنوز چشم‌ها ملتهب است، درد بسیار کم شده است. دید چشم‌ها خیلی بهتر شده است و فشار چشم‌ها از ۷۰ میلی‌متر جیوه به حدود ۳۰ میلی‌متر جیوه رسیده است. ورم قرنی که چهار بعلاوه بود به یک بعلاوه کاهش یافته ولی قرمزی و تورم ملتحمه هیچ بهبود نیافته است و هنوز داخل چشم ملتهب است؛ و نمی‌توانم لیزر را بکار ببرم. به همین جهت درمان یک هفته به شکل سرپایی ادامه یافت. لیزری که چهار سال قبل بایستی انجام می‌گرفت، امروز انجام گرفت، ولی به نظر می‌رسد خیلی دیر شده است. زیرا چسبندگی عنبیه به عدسی و چسبندگی دور تا دور عنبیه به بافت اسفنجی زاویه اطلاق قدیمی چشم بیمار کار خودش را کرده است. شروع کت‌رکت یا آب مروارید را اعلام می‌کرد و چسبندگی‌های طرفی باعث یک آب سیاه ثانویه شده بود، که تا پایان عمر بایستی دارو در چشم ریخته شود و یا با عمل جراحی اصلاح گردد.

خانم الف - ر جوان و فعال است، از من سوال کرد که آیا می‌توانم پس از عمل کت‌رکت از لنزهای مولتی فوکال استفاده کنم و دور و نزدیک را ببینم، متأسفانه جواب من منفی بود زیرا هم فشار چشم بالا است و آب سیاه ثانویه ایجاد شده است و هم مردمک نامنظم است و گرد نیست و این گونه لنزها در این چشم‌ها اثر مثبت خود را نخواهند داشت؛ و در ضمن خانم الف - ر از دو داروی ضد گلاکوما بایستی تا آخر عمر استفاده کند.

نتیجه‌گیری: من از طرح این مورد واقعی می‌خواهم این پیام را به بیمارانتان برسانم که:

نوزایی در دوران سالمندی



پیرایه خلیلی



افتاده بر پای تکیده و صدای بم مردانه‌اش به زیر رفته چون خامی اصوات کودکی. در پرده آخر، پایان این تاریخ شگفت پرماجرا، قهرمان ما آکنده از فراموشی در قالب کودکی دوم: بی دندان، بی چشم، بی حس چشایی، بی هر چیز دیگری.

سعدی، شاعر و سخنور نامدار ایرانی نیز در مورد ضعف و پیری در گلستان باب ویژه‌ای دارد. با این وجود، به نقش سالخورده‌گان در انتقال تجربه‌های اندوخته شده و ارزش‌هایی، نظیر برقرار کردن تعادل در زندگی، صبر و مدیریت صحیح زمان (time management) به نسل‌های بعدی نیز اشارات ارزنده‌ای دارد: «روزی به غرور جوانی سخت رانده بودم و شبانگاه به پای کربوه‌ای سست مانده. پیرمردی ضعیف از پس کاروان همی آمد و گفت: چه نشینی که نه جای خفتن است؟ گفتم: چون روم که نه پای رفتن است. گفت: این نشیندی که صاحب دلان گفته‌اند: رفتن و نشستن به که دویدن و گسستن».

صائب تبریزی یکی دیگر از شعرای ایرانی نیز با طنزی مشوقانه به این دوران اشاره کرده است:

**آرزو در طبع پیران از جوانان است بیش
در خزان هر برگ چندین رنگ پیدا می‌کند**

فرانتس کافکا نویسنده اتریشی در داستان کوتاه «دهکده بعدی» (The Next Village) با طرح پیچیده‌ای به ابعاد زندگی می‌پردازد و از زبان یک پدربزرگ (شخصیت داستان) چنین می‌نویسد: «زندگی کوتاه‌تر از آن است که حتی بتوان به دهکده بعدی رسید». اما اگر دهکده‌های

پیری مرحله‌ای از زندگی است که فرد به لحاظ جسمانی توانایی گذشته را ندارد. با این وجود نگرش‌های متفاوت به این پدیده سبب کاهش یا افزایش توانمندی در افراد خواهد شد. یکی از نگرش‌های منفی به این پدیده به این صورت است که سالمندی به آینه نگاه کند و دریابد آنکه در آن سوی آینه به او می‌نگرد فرد دیگری است و او در حسرت دوران جوانی، زندگی حال را پذیرا نباشد و یا برعکس مانند زوربای سالخورده یونانی در کنار سواحل مدیترانه، رقص پرشور زندگی را سر دهد و به مرد جوان همراهش که در گلوگاه زندگی گیر کرده بیمارمورد که رابطه انسان با زندگی چیزی نیست جز همین رقص هماهنگی در هر مرحله و موقعیتی.

الف- نگاهی به چند اثر:

به سالمندی و پیری از دیدگاه‌های متفاوت روانشناختی، ادبی، جامعه‌شناختی، پیراپزشکی و غیره پرداخته شده است و برای روشن شدن شکوه و شکوه‌های این دوران، تصاویر گوناگونی در آثار ادبی و هنری خلق شده است. شکسپیر نویسنده، شاعر و نمایش‌نامه‌نویس نامدار انگلیسی، در نمایش‌نامه طنز «هر طور شما دوست دارید» (آن چه دلخواه توست) (As you Like it) جمله معروفی دارد به این مضمون که زندگی صحنه نمایش است. وی در این اثر، ضمن برشمردن مراحل اولیه زندگی، به مراحل نهایی با چنین مضمونی نگریسته است: در مرحله ششم، از مرد نحیفی پرده برداشته می‌شود با شلواری آویخته، عینکی بر بینی و کیسه‌ای در پهلو، جوراب تازه مانده از جوانی، یک دنیا گشاد



دیگر از چرخه شبانه‌روز عمر را به مانند بخش اول می‌باید دریافت. و راوی نیز پس از کلنجارهای ذهنی و گفتگو با فرد همراه تصمیم می‌گیرد که علیرغم سالخوردگی به دنبال کاری جدید، نظیر حرفه پیشین خود برود.

ب: شکوه و شکوه‌های سالمندی

دوران سالمندی نیز مانند هر دوره‌ی دیگری دغدغه‌های ویژه خود را دارد که از میان آن‌ها می‌توان به عدم امکانات رفاهی و بهداشتی، کاهش اعتماد به نفس، ناامیدی، تبعیض سنی، در حاشیه بودن اجتماعی، بیوه‌گی، کاهش حافظه، احساس بی‌هودگی، شرم تحمیل خود بر دیگران، تنهایی، بی‌پناهی و پیرآزاری اشاره کرد.

گزارش‌های اداره آمار و سرشماری امریکان نشان می‌دهد که بر اثر کاهش میزان تولد و مرگ و میر، میانگین سن در این کشور بالا رفته است و تخمین زده می‌شود که تا سال ۲۰۵۰ میلادی، تعداد سالمندان به ۸۰ میلیون برسد؛ یعنی از هر پنج شهروند امریکایی، یک تن بالای ۶۵ سال خواهد بود. این پدیده بر بهبود شرایط اجتماعی، بهداشتی و پیشرفت‌های دانش پزشکی نیز دلالت دارد.

علیرغم همه دشواری‌ها و باورهای رایج، سالمندی یک مرحله طبیعی در زندگی است و با مثبت‌نگری به جای ناامیدی می‌توان با این پدیده به صلح رسید و برای آن برنامه‌ریزی کرد. از دستاوردهای ارزشمند این دوران، افزایش تجربه‌های آموزنده سالخوردگان به گنجینه‌ی «خرد زندگی» است.

بعدی قابل رسیدن برای هیچ انسانی نبوده، کافکا به چه دلیل آن را مطرح کرده است. بنابر این دهکده‌های بعدی وجود دارند، اما به چه صورت؟ از آن جا که به مراحل زندگی (تولد تا مرگ) غالباً به صورت خطی نگریسته می‌شود، توجه خواننده‌ی این جمله به کوتاهی طول عمر معطوف می‌شود. در حالی که کافکا با چیره‌دستی، پارادوکس کوتاهی عمر و نامتناهی بودن زندگی را به گونه‌ای در ابعاد هندسی مجازی قرار داده است که گویی بُعد و کلیت دیگری در حیات انسانی و هستی در کار است: «زندگی» هر چند به ظاهر مجموعه‌ای از سفرهای صوری و ناتمام است، اما از یک پیوستگی تفکیک ناپذیر تشکیل می‌شود، به طوری که دهکده‌های بعدی... تنها امیدهایی مجازی هستند برای «حرکت» و «تلاش». و سهم انسان از جاودانگی در هستی از طریق انتقال تجربه‌های خود، به مانند مشعلی، از نسلی به نسل‌های دیگر صورت می‌پذیرد. نسل‌هایی که در زمان حال نادیدنی هستند اما در دهکده‌های بعد ساکن اند!

گازئو ایشی کورو، نویسنده ژاپنی در رمان «بازمانده روز» (The Remains of the Day) به این دوران به عنوان آن‌چه از روز باقیمانده است (بازمانده روز) پرداخته و از گذاردن عنوان «شب زندگی» اجتناب می‌کند. در این داستان مرد راوی که سال‌ها خدمت‌کار (Butler) یکی از اشراف انگلستان بوده و به دلیل برچیده شدن بساط آن خانه، کار خود را نیز از دست داده، به بازگویی خاطرات خود می‌پردازد. همراه او که خود نیز فردی بازنشسته است در گفتگویی به راوی داستان خاطر نشان می‌کند وقتی که روز گذشت، بازمانده آن (شب) یعنی بخش



انسانی می‌تواند تحت تأثیر عوامل فرهنگی باشد. بسیاری از سالمندان نسل اول ایرانی، پس از مهاجرت، با این پدیده غافلگیرانه روبرو شده و پیش‌بینی‌های لازم را نکرده بودند. انجمن‌ها، کانون‌های سالمندان، خانواده‌ها و روانشناسان تلاش‌های مؤثری را در تسهیل این امر به عمل آورده‌اند، با این وجود مسائلی نظیر عدم مهارت‌های ارتباط در خانواده‌های ایرانی، پنهان‌کاری، غرور ورزی و خودداری بزرگسالان در ابراز صریح نیازهای طبیعی و مسائلی، نظیر ترس از تنهایی و بیماری نیز و عدم درک صحیح خانواده‌ها هنوز مسئله آفرین است. گاه بزرگسالان برای جلب توجه و رفع این نیازها به روش‌های نادرست و غیرمستقیم ایجاد رابطه، نظیر کنترل دیگران (manipulation) متوسل می‌شوند؛ روش‌هایی که آن‌ها را هرچه بیشتر در انزوا فرو برده و خانواده را دچار درماندگی و عذاب وجدان بیشتر می‌کند. گله‌مندی‌ها، توقعات بی‌جا و سرزنش‌ها از نمودهای این گونه روابط ناسالم در خانواده‌های ناکارآمد (dysfunctional families) است.

نیاز به همزیستی و سخن گفتن و شنونده با حوصله داشتن از ضروریات این دوران است. از سوی دیگر مثبت‌گرایی و بهره‌گیری از الگوهای رفتاری مناسب این سنین، مانند حمایت از جوان‌ترها، بازگو کردن خاطرات عبرت‌آموز به عنوان نمونه‌هایی از درس‌های زندگی به جای مداخله در امور خصوصی و رفتارهای قهرآمیز، می‌تواند در ایجاد روابط بهتر و افزایش توانمندی در این دوران موثر باشد.

یکی از معضلاتی که مسئولین چندین مرکز بزرگسالان ایرانی در لوس‌آنجلس به آن اشاره می‌کنند، رفتارهای نادرست ناشی از احساس عذاب وجدان و آبروداری برخی از خانواده‌ها در بازدید از سالمندان خود است. این گونه برخورد‌های منفی و غم‌انگیز احساسی مانع خوگیری فرد سالمند در جایگاه جدید خود می‌شود.

از موارد تأسفبار دیگر عدم گروه‌حمایتی ایرانی-امریکایی از آن گروه از سالمندانی است که (به‌ویژه هنرمندان و شخصیت‌های ویژه جامعه) که

پژوهش‌های علمی نشان می‌دهد که آن بخش از خلاقیت‌هایی که در این دوران ظهور می‌کند، نظیر بازنویسی خاطرات، در بهبود جسم و روان و تقویت سیستم ایمنی بدن می‌تواند بطور چشمگیری تأثیرگذار باشد. پس از دوران میانسالی، بخش «من» (ایگو) روان انسان نقش کم‌رنگ‌تری ایفا می‌کند و به عبارتی «منیت»‌های خودآگاه فروکش می‌کند. در نتیجه راه ارتباط محتویات ناخودآگاه جمعی که منبع خلاقیت‌های شاعرانه، هنرمندانه و معنویت‌جویی است، به بخش خودآگاه هموارتر می‌شود. در دوران سالمندی افراد اصطلاحاً «دریا دل‌تر» شده و بدون هراس از انتقاد و داوری‌های دیگران و گاه به حالت طنز و خلاقانه، از اسرار زندگی خود پرده برمی‌دارند. بازنویسی خاطرات، نوعی «نوشتار درمانی» است که به رابطه فرد با خود و با جهان بیرون استمرار می‌بخشد.

لازم به تذکر است که هنرآفرینی (موسیقی، نقاشی و...) و نوشتار اگر تنها به منظور تکرار مکررات و حسرت گذشته‌ها باشد، در این بهبود نقشی ندارد. نتایج مثبت زمانی به دست می‌آید که بازنویسی خاطرات تلخ و شیرین و حتی لغزش‌های زندگی با «معناسازی» همراه باشد، این امر مستلزم آن است که فرد در نگرش خود به گذشته‌ها، تغییراتی ایجاد کند. این شیوه حکمت‌یابی و معنا بخشی سبب می‌شود که از احساسات منفی تنیده در خاطرات کاسته شود و فرد با کنار آمدن با گذشته‌ها، «زمان حال» را بهتر زندگی کند.

این نوع نگرش معناگرایانه به کلیه تجربیات، فرایندهایی از «خردگرایی» است که معمولاً ویژه دوران سالمندی است. تاریخ پیشرفت‌های بشری نیز نمودار این واقعیت است که دانشمندان غالباً پس از سنین ۵۰ سالگی، فرضیه‌های علمی خود را ارائه داده و اندیشمندان نیز نظریه‌های کارآمد و بی‌بدیل خود را در همین دوران مطرح کرده‌اند.

آمار در امریکا، ضمن نشان دادن سیر صعودی میزان سالمندی به افزایش تنوع فرهنگی و قومی بزرگسالان (اسپانیولی، فیلیپینی، ایرانی و...) نیز در این کشور اشاره دارد. سالمندی نیز مانند هر پدیده دیگر



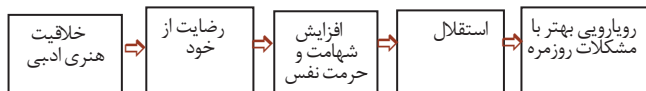
حرکت‌های منطقی و عملی تا آخرین لحظات زندگی بسپارند. بزرگسالان با نوشتن خاطره‌ها و با ترسیم آمل و آرزوهای خود با اشتیاق تمایلات درونی خود را بی‌پرده عیان می‌سازند و «سرپیری معرکه‌گیری» را به نحو احسن و با زیبایی مخصوص خود ادامه می‌دهند. سالمندان ایرانی با نقاشی و نوشته‌های خود ثابت می‌کنند که هیچ واقعیتی ثابت و جاودانی نیست. انسان می‌تواند در هر سنی برای رسیدن به هدف‌های انسانی بالنده و سازنده باشد.»

اثر ارزنده و پژوهشی دیگری را که می‌توان به آن اشاره کرد، کتاب «سکندر و دارا- چاپ شرکت کتاب» نوشته‌ی اصلان غفاری است که به لحاظ تاریخی، افسانه بودن و یا واقعیت وجودی سرداری به نام اسکندر مقدونی را مورد بررسی قرار داده است.

از نمونه‌های دیگر، اثر ارزشمند «بیزن و منیژه - چاپ شرکت کتاب» نوشته دکتر جلال عصار می‌توان نام برد. وی به مسائل عاطفی و جنسی بین زن و مرد از دیدگاه علمی پرداخته است.

خلاقیت‌های این دوران به نوشتن خاطرات نیز محدود نمی‌شود؛ جمع‌آوری قصه‌های عامیانه، ترانه‌های محلی، بازی‌ها، رقص، نقاشی، آشپزی، قصه‌خوانی داوطلبانه در کتابخانه‌ها برای کودکان و موسیقی از جلوه‌های دیگر آن هستند.

آفرینش‌های هنری و ادبی سبب می‌شود که افراد نسبت به خود احساس بهتری داشته و در نتیجه از حرمت نفس بیشتری برخوردار شوند؛ با افزایش حرمت نفس، وابستگی به دیگران کمتر می‌شود و استقلال فردی افزایش می‌یابد:



در انزوا بسر می‌برند و با مسائل بزرگسالی به تنهایی دست به گریبانند. از مسائل دیگر سالمندان عصر جدید، رویکرد نادرست جوامع مصرفی در به دور ریختن کالاهای مصرفی و کهنه شده و تسری دادن این ذهنیت به دوران سستی و پیری است، بطوری که شکوه و حکمت زندگی از آفرینش و یا وجود این دوران، به کلی نادیده گرفته می‌شود و این در حالی است که هدفمندی و احساس «مفید بودن» در پیشگیری از زوال حافظه در این سنین بسیار مؤثر است.

در راستای اثر آفرینی و خلاقیت‌های ویژه این دوران می‌توان به چند دستاورد ارزشمند ایرانیان سالمند خارج از کشور اشاره کرد. یکی از این آثار ارزشمند و آموزنده کتاب خواندنی «رمز هفت سین - چاپ شرکت کتاب» نوشته قدسی میرافضلی (عندلیبی) بانوی ایرانی است. وی در این اثر ضمن شرح دادن فلسفه برپایی جشن نوروز، عناصر مختلف تشکیل دهنده سفره نوروزی را با بازگشت به خاطرات دوران کودکی و با لحنی شاعرانه و زیبا به دو زبان فارسی و انگلیسی نگاشته است.

کتاب قابل توجه دیگری تحت عنوان «زندگی ادامه دارد» در میان آثار خلق شده مهاجرین ایرانی در سالیان اخیر، به چشم می‌خورد. این اثر دربرگیرنده آثار نقاشی، اشعار و نوشتار گروهی از سالمندان ایرانی مقیم کالیفرنیا در رابطه با خاطرات، رنج‌های دوری از وطن، نیازها و بازتاب افکار و احساس‌شان نسبت به اوضاع و وقایع سیاسی در ایران است که به کوشش کاوه داداش‌زاده جمع‌آوری و منتشر شده و به مرکزیت شرکت کتاب در اختیار عموم قرار گرفته است.

کاوه داداش‌زاده در سنین ۷۰ سالگی ایران را ترک کرده و در کالیفرنیا اقامت دارد. وی در مقدمه کتاب چنین نوشته: «در ارتباط با همسالان خود در مرکز بزرگسالان، کار نقاشی و نوشته‌ها را با سالمندان شروع کردم. با تشکیل کلاس‌های نقاشی به این نتیجه رسیدم که «زندگی ادامه دارد» و جمله‌هایی، نظیر «دیگه از ما گذشته» و «ما دیگه پیر شدیم» با واقعیت هماهنگی ندارد. این جمله‌ها می‌توانند جای خود را به

۱۱ ماده افزایش دهنده عمر

طبیعت به سلامت ما فکر کرده است و مواد مورد نیاز برای زندگی سالم را در اختیارمان گذاشته. اما ما با نادیده گرفتن آنچه طبیعت به سلامتی بدن ما بی هیچ هزینه‌ای هدیه می‌دهد، همیشه خواسته‌ایم خود را با انواع داروهای مکمل، قرص های رنگارنگ و شربت‌های جورواجور در قبال کاستی‌های بیولوژیکی حفاظت کنیم. غافل از اینکه این کاستی‌ها ناشی از نا آگاهی ما از خواص مواد غذایی طبیعی است. در این مقاله خواندنی ما شما را با خواص برخی از قابل دست رس ترین مواد خوراکی بیشتر آشنا می‌کنیم.

* بهترین راه استفاده: دقیقاً مثل میمون‌ها به راحتی موز را پوست کنده، بخورید و لذت ببرید. به نظر می‌رسد که میمون‌ها بیش از آنچه ما فکر می‌کنیم باهوش هستند.



۴ تخم مرغ

* محتویات: تخم مرغ حاوی مقدار قابل توجهی کولین، پروتئین، کاروتینوئید و زاکسانتین می‌باشد.

* اثرات آن روی سلامتی: فایده‌ی عمر طولانی چیست اگر حتی نتوانید به یاد بیاورید که دندان مصنوعی هایتان را

کجا گذاشته‌اید؟ خوردن تخم مرغ به شما کمک می‌کند. کولین موجود در تخم مرغ به حفظ حافظه در زمان

پیری کمک می‌کند. کاروتینوئید نیز از ابتلا به بیماری‌های چشمی مربوط به پیری مثل آب مروارید جلوگیری می‌کند.

* بهترین راه استفاده: تخم مرغ را می‌توانید به حالت آب پز، جوشانده یا خاگینه استفاده کنید. فقط به یاد داشته باشید که پختن آنها با مقدار زیادی کره یا روغن برایتان ضرر دارد.



۵ سیر

* محتویات: سیر هم حاوی مقدار زیادی از آنتی‌اکسیدان‌ها می‌باشد.

* اثرات آن روی سلامتی: سیر از لخته شدن خون جلوگیری کرده و خطر سکته را کاهش می‌دهد. همچنین با کشتن سلول‌های سرطانی

مقدار زمان زنده ماندن را در افراد سرطانی افزایش می‌دهد.



۶ لوبیا قرمز

* محتویات: حاوی مقدار

* بهترین راه استفاده: بهتر است که سیر را به حالت خام استفاده کنید. می‌توانید آن را خرد کرده و به محتویات سالادتان اضافه کنید.



۱ سبب

محتویات: سبب سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی مثل کورستین است. همچنین حاوی فیبرهای قابل حل مثل پکتین می‌باشد.

* اثرات آن روی سلامتی: کورستین که یکی از بهترین آنتی‌اکسیدان‌ها به شمار

می‌رود، از ابتلا به سرطان و از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند. پکتین نیز سطح کلسترول خون را پایین می‌آورد و سموم سرطان‌زا را از جریان خون دفع می‌کند.

* بهترین راه استفاده: بهتر است سبب را به حالت خام و با پوست استفاده کنیم چون کورستین در پوست سبب موجود است.



۲ آوکادو

* محتویات: آوکادو حاوی مقدار قابل توجهی فیبر است و حتی بیش از موز پتاسیم در خود دارد.

* اثرات آن روی سلامتی: نه تنها باعث صافی و نرمی پوست می‌شود، بلکه از بالا رفتن فشار خون، بیماری‌های

قلبی و انواع بخصوصی از سرطان‌ها به ویژه سرطان روده نیز جلوگیری می‌کند. * بهترین راه استفاده: فقط کافی است که پوست آن را کنده و خام بخورید.

می‌توانید آن را با گوجه‌فرنگی، آبلیمو، فلفل هالپانو و نمک نیز ترکیب کرده و سس گواکامولی از آن بسازید.



۳ موز

* محتویات: موز حاوی مقدار زیادی پتاسیم، منیزیم و فلیت است.

* اثرات آن روی سلامتی: پتاسیم از بالا رفتن فشار خون جلوگیری کرده و احتمال سکته را پایین می‌آورد. فلیت به رشد صحیح بافت‌ها کمک

کرده و از ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان جلوگیری می‌کند.



ی سیر در خود آنتی اکسیدان داشته و منبع خوبی برای اسید فولیک و ویتامین های A و C به شمار می رود. * اثرات آن روی سلامتی: اسفناج تاثیرات بسیار مثبتی روی سلامتی شما دارد. با سرطان، بیماری های قلبی و اختلالات مغزی مبارزه می کند.

* بهترین راه استفاده: اسفناج خام یا بخارپز شده بهترین نوع خوردن این ماده ی مفید غذایی می باشد. می توانید آن را با گوجه فرنگی، گردو و تخم مرغ آبپز ترکیب کرده و سالادی خوشمزه بسازید.



(۱۱) رازیانه

* محتویات: رازیانه که جزء سبزیجات ایتالیایی است، حاوی مقدار زیادی ویتامین A، کلسیم، پتاسیم و آهن می باشد.

* اثرات آن روی سلامتی: رازیانه به برطرف کردن مشکلات گوارشی کمک می کند. آهن و ویتامین A موجود در این گیاه به سلامت پوست و ناخن کمک بسزایی می کند. از خستگی و کم خونی نیز جلوگیری می کند. * بهترین راه استفاده: رازیانه را می توانید به صورت های مختلفی استفاده کنید: خام، بخار پز شده یا سرخ شده.

زیادی فیبر قابل حل می باشد.

* اثرات آن روی سلامتی: فیبر به حفظ سلامتی سیستم گوارشی کمک بسیاری میکند و یک سیستم گوارشی سالم نیز از ابتلا به دیابت و سرطان روده جلوگیری میکند. فیبر قابل حل همچنین کلسترول و قند خون را پایین می آورد. * بهترین راه استفاده: هم لوبیای خشک و هم لوبیای کنسرو شده این اثرات خوب را روی سلامتی می گذارند. خوب است که مقداری از این لوبیاها را هم در غذاهای مورد علاقه تان بیندازید یا آنها را به غذاهای مکزیکی اضافه کنید.

(۷) گردو

* محتویات: گردو حاوی مقدار قابل توجهی اسید چرب امگا ۳ است.

* اثرات آن روی سلامتی: اسید چرب امگا ۳ نه تنها از لخته شدن خون و ابتلا به بیماری های قلبی جلوگیری می کند، همچنین می تواند



از افسردگی و ورم مفاصل هم جلوگیری کند.

* بهترین راه استفاده: بهتر است که گردو را به حالت تازه بعد از بیرون آمدن آن از پوست استفاده کنید، اما تا

دو هفته بعد از بیرون آمدن از پوست هم می توانند تا حدودی تازگی خود را حفظ کنند به شرط اینکه در مکان های خشک و خنک نگهداری شوند. از گردو می توانید برای تزئین روی سالاد هم استفاده کنید.



(۸) محصولات سویا و توفو

* محتویات: حاوی هورمون های گیاهی ایزوفلاون می باشد.

* اثرات آن روی سلامتی: سویا به پایین آمدن میزان

Ldl ناسالم در کلسترول خون کمک می کند که فشار خون را پایین آورده و احتمال حملات قلبی را نیز کاهش می دهد.

* بهترین راه استفاده: توفوی سفت بهترین منبع سویا می باشد و برخلاف باور عموم توفو طعم بدی ندارد.

(۹) انگور قرمز

* محتویات: انگور قرمز حاوی آنتی اکسیدان های قوی کاتچین و نوعی پلی فنول به نام رسیراترول می باشد.



* اثرات آن روی سلامتی:

کاتچین به از بین بردن رادیکال های آزاد کمک کرده و از ابتلا به سرطان جلوگیری می کند. تحقیقات جدید نیز نشان می دهد که رسیراترول میزان کلسترول خون را کاهش می دهد و از پیشرفت سرطان های پوستی و سایر سرطان ها جلوگیری می کند.

* بهترین راه استفاده: نوشیدن یک یا دو لیوان آب انگور در روز برای این منظور کافی است. اما مصرف بیشتر از این میزان می تواند اثرات خوب این ماده را از بین ببرد.

(۱۰) اسفناج

* محتویات: اسفناج یکی از سالم ترین سبزیجات به حساب می آید. به اندازه

۱۷ روز هفته

درب و ست وود
شرکت کتاب

شنبه شب ۸ تا ۱۱ شب
پذیرای خریداران و دیدار کنندگان است.

یکشنبه تا جمعه ۱۰ صبح تا ۸ شب
شنبه تا ۱۰ صبح تا ۱۱ شب

هر هفته
حراج کتاب - جدول
DVD و CD

PERSIAN BOOKS & MEDIA
KETAB CORP.

310-477-7477

1419 Westwood Blvd., Los Angeles. CA 90024

آجیل و خشکبار برای سلامتی بدن مفیدند



آرامش قلب و اعصاب با مصرف

«پسته»



بر اساس آخرین پژوهش‌ها، آجیل و مغزها مانند فندق، گردو، پسته نقش مهمی در تامین سلامتی بدن ایفا می‌کنند. بر خلاف تصور عوام که فکر می‌کنند این قبیل مواد خوراکی فاقد ارزش غذایی هستند، باید گفت که این مواد غذایی منابع سرشاری از پروتئین، مواد معدنی و ویتامین‌های آنتی‌اکسیدانی هستند. مطالعات نشان می‌دهد مغزها یکی از مهمترین منابع غنی سلنیوم هستند که این ریز مغذی برای تامین سلامت سیستم ایمنی بدن ضروری است؛ همچنین دارای برخی خواص ضد سرطانی است.

دانشمندان دانشگاه ایلینویز در آمریکا دریافته‌اند که یک مکمل غذایی حاوی ۲۰۰ میکروگرم سلنیوم در روز، میزان ابتلا به سرطان‌های پروستات، ریه و روده را در حدود ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. همچنین از پیشرفت سرطان سینه در زنان و بروز مشکلات پروستات در مردان جلوگیری می‌کند.

این دانه‌های خوراکی سرشار از فسفر هستند که این ماده معدنی به ساخت استخوان‌ها و دندان‌ها کمک می‌کند و نیز منبع سرشار از منیزیم است که این عنصر نیز در ایجاد تعادل در عملکرد ماهیچه‌ها و اعصاب نقش مهمی دارد. همچنین وجود اسید لینولیک در این دانه‌های خوراکی می‌تواند برای حفظ سلامت پوست و ایجاد تعادل هورمونی مفید باشد.

در ذیل تاثیرات مثبت برخی از این دانه‌ها ذکر شده است:

* بادام زمینی: خوردن بادام زمینی به مقدار ۵ بار یا بیشتر در هفته و هر بار ۲۸ گرم، احتمال بروز دیابت نوع دوم را در زنان کاهش می‌دهد. بادام زمینی دارای مقادیر زیادی چربی اشباع نشده، منیزیم و فیبر غذایی است که همگی خطر بروز دیابت را کاهش می‌دهند. همچنین حاوی فیبر و منیزیم است که باعث کاهش مقاومت انسولین می‌شوند. وجود چربی امگا-۳ نیز باعث حفظ سلامت سلول‌ها، نرمی پوست و نیز کاهش میزان کلسترول کلی در خون می‌شود. بادام زمینی منبع سرشاری از آهن، روی، ویتامین E، منیزیم و فولیک اسید است که تاثیر مهمی در مبارزه با مواد سرطان‌زا دارند.

* گردو: بر اساس مطالعات انجام شده از سوی محققان، گردو نه تنها کلسترول مضر را کاهش می‌دهد، بلکه باعث کاهش التهاب رگ‌های خونی می‌شود که معمولاً عامل بروز بیماری‌های قلبی - عروقی هستند. گردو منبع ویتامین E، آهن، منگنز، فسفر، پتاسیم، فولیک اسید و ویتامین B6 است که در ساخت استخوان‌ها، تامین سلامت قلب و خون نقش مهمی دارند. روغن گردو نیز منبع غنی آلفا لینولیک اسید (ALA) است که از گروه اسیدهای چرب غیراشباع‌امگا-۳ می‌باشد.

* بادام: سرشار از پروتئین و دارای ریزمغذی‌های مهمی از قبیل منیزیم، پتاسیم، فسفر، مس، ویتامین B2، نیاسین است. همچنین روغن بادام منبع غنی ویتامین E است که نقش ضد سرطانی و آنتی‌اکسیدانی دارد. بادام شامل مقادیر زیادی کلسیم است و نیز می‌تواند در بهبود رشد استخوانی و جلوگیری از بروز پوکی استخوان موثر باشد. محققان کانادایی دریافته‌اند، اگر افراد مبتلا به کلسترول بالا روزانه ۳۰ گرم بادام مصرف کنند، میزان کلسترول مضر خون خود را تا ۴ درصد کاهش خواهند داد.

مغز پسته به علت داشتن آهن، خون‌ساز است و کسانی که مبتلا به کم‌خونی هستند باید حتماً روزانه مقداری پسته بخورند. خوردن پسته، مغز و ذهن را تقویت می‌کند و برای آرامش قلب و آرام کردن اعصاب مفید است. همچنین برای باز کردن مجاری کبد مصرف پسته توصیه می‌شود. پسته، معده را تقویت و برای تسکین سرفه مفید است. پسته سبز، بهترین دارو برای رفع بوی بد دهان است و جویدن آن باعث التیام زخم‌های داخل دهان می‌شود. مغز پسته چربی زیادی دارد و بنابراین برای معده مناسب نیست. کسانی که معده ضعیف دارند، باید آنرا با زردآلو بخورند. به گزارش ایسنا، شایان ذکر است، مغز پسته گرم و خشک است و خوردن زیاد آن باعث گرمی بدن و بروز کپهر و دانه‌های قرمز رنگ در پوست می‌شود که برای رفع گرمی و خشکی باید سرکه، انار ترش و یا برگه زردآلوی ترش مصرف کرد.



«بستنی»، این خوراکی دوست داشتنی



بعنوان ضدافسردگی عمل می کنند و تاثیر مفیدی در شاد کردن فرد دارند. «شکلات»، ماده دیگری که در تهیه انواع زیادی از بستنی استفاده می شود نیز از کربوهیدرات، چربی و درصد کمی پروتئین تشکیل شده است. شکلات از دانه های درخت «تئوبروما» تهیه شده که نقش نشاط آوری در مغز دارد. مهم ترین ماده تشکیل دهنده شکلات «فلاونوئید» است. آنتی اکسیدانی که مانع از تشکیل رادیکال های آزاد و تخریب ساختار و غشای سلولی می شود، به سلامت قلب کمک می کند و در ردیف مواد ضدسرطان قرار دارد. شکلات همچنین حاوی میزان اندکی کافئین است که باعث آزاد شدن سروتونین در مغز شده و تاثیر خوبی بر احساسات فرد می گذارد. شکلات به ترشح اندروفین در بدن نیز کمک می کند که سلامتی و شادابی فرد را دو چندان افزایش می دهد.

شکلات حاوی چربی نیز هست که برخلاف تصور، نقش منفی بر سلامت قلب ندارد. چربی های شکلات از کره کاکائو مشتق شدند که باعث افزایش سطح HDL کلسترول خوب خون می شود. قهوه نیز از دیگر اجزای تشکیل دهنده بستنی است که خواصی مشابه شکلات دارد، چون مقادیر فراوانی فلاونوئید دارد و از کافئین بالایی برخوردار است. در تهیه بستنی از انواع میوه ها نیز استفاده می شود. بیشترین میوه هایی که در بستنی بسیار دیده می شود «توت فرنگی» است. «توت فرنگی» از جمله میوه هایی است که آنتی اکسیدان بالایی دارد و به همین خاطر در زمره میوه های ضدسرطان قرار دارد. توت فرنگی، منبع غنی از ویتامین C است. هر ۱۰۰ گرم توت فرنگی تازه، ۷۷ میلی گرم ویتامین C دارد که می تواند نیاز روزانه افراد بزرگسال به این ویتامین را تامین کند. توت فرنگی همچنین دارای ترکیباتی به نام «اسید پی کوماریک» و «کلروژنیک اسید» است که مانع از فعالیت نیتروزامین که به بافت معده آسیب می رساند، می شود.

«بستنی»، اسمش هم مثل خودش لذیذ، خوشمزه و هوس انگیز است. کمتر کسی پیدا می شود که از خوردن بستنی به راحتی بگذرد و تمایلی به خوردن آن نشان ندهد. میل و علاقه به بستنی در بعضی افراد به حدی است که حاضر هستند تمام طول روز بجای انواع غذا، فقط و فقط بستنی (وانیلی، شکلاتی، توت فرنگی، نسکافه و...) بخورند. ماده اولیه «بستنی»، شیر و شکر است که دست آخر با شکلات، قهوه یا میوه، طعم دار می شود. آگاهی از خواص مواد سازنده بستنی نشان می دهد، که خوردن بستنی آنقدرها هم که گفته می شود مضر نیست و چه بسا مصرف متعادل آن، اثرات سودمندی نیز برای بدن دارد. «شیر» بعنوان ماده اصلی تشکیل دهنده بستنی، فواید بسیاری دارد. ترکیبات عمده شیر را آب، چربی، پروتئین، لاکتوز، ویتامین و مواد معدنی تشکیل می دهد. شیر مهم ترین منبع کلسیم است. هر لیوان شیر حدود ۳۱۵ میلی گرم کلسیم دارد که ۳۰ درصد کلسیم روزانه مورد نیاز بدن را فراهم می کند. شیر همچنین حاوی چربی است که ۶۰ درصد آن اشباع و بقیه از نوع غیراشباع است. چربی شیر علاوه بر انرژی زا بودن، به دلیل وجود ویتامین A و D ارزش غذایی فراوانی دارد. شیر حاوی پروتئین نیز هست که در دو دسته قرار دارد؛ «کازئین» و «پروتئین های آب پنیر»، که با تولید اسید آمینه به سوخت و ساز بدن کمک می کند. قند موجود در شیر لاکتوز نام دارد که بوسیله آنزیم های مخصوص در دستگاه گوارش تجزیه شده و به قند ساده تری تبدیل می شود. فسفر، منیزیم، روی، آهن، ویتامین B۱۲، A، B۲ از دیگر مواد مغذی موجود در شیر است که در پرخاصیت بودن آن نقش دارد. قند موجود در بستنی از نوع لاکتوز (قند شیر) و ساکاروز دی ساکارید (حاوی گلوکز و فروکتوز) است که باعث افزایش انرژی در بدن می شود و به ذخیره چربی در بدن کمک می کند. قندهای اضافه در کبد و ماهیچه ها، بصورت چربی ذخیره می شود تا بدن از آن در مواقع ضروری بعنوان منبع انرژی استفاده کند. قندها علاوه بر اینکه منبع تامین انرژی هستند، به دلیل افزایش تولید سروتونین در مغز،

سرطان در کمین است مراقب باشید

دکتر مهرداد نجومی - از ایران



بیماری در درمان آن نقش مهمی دارد. در ادامه به دو نوع سرطان شایع در زنان اشاره می‌کنیم.

* سرطان سینه

از هر یازده زن یک نفر به سرطان سینه مبتلا می‌شود. بنابراین شناخت علائم آن بسیار مهم است. امروزه علم پزشکی در خصوص درمان این بیماری پیشرفت زیادی کرده و چهار روش، بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد. این روش‌ها عبارتند از: جراحی، هورمون درمانی، شیمی درمانی و رادیوتراپی.

البته مشاوره و روحیه دادن به بیمار نیز از اهمیت بسزایی برخوردار است.

* چگونگی پیشگیری از بیماری سرطان

مهم‌ترین کار برای پیشگیری از بیماری سرطان، رعایت اصول بهداشتی در زندگی است: یک تغذیه سالم و متعادل، انجام ورزش به طور منظم و عدم مصرف سیگار، با رعایت این اصول احتمال ابتلا به این بیماری اندک است. تغذیه صحیح نقش مهمی در سلامتی دارد و فرد را در برابر برخی از سرطان‌ها، به خصوص سرطان سینه محافظت می‌کند. اما آیا باید نحوه تغذیه خود را کاملاً تغییر داد؟ چه تغذیه‌ای مناسب است؟

* تغذیه صحیح را جدی بگیرید.

مدت‌ها است رابطه میان بیماری سرطان و تغذیه به اثبات رسیده و تحقیقات

«سرطان» ما را می‌ترساند، اما آن یک سرنوشت محتوم نیست و می‌توان از سرطان پیشگیری کرد. با شناخت زود هنگام بیماری سرطان شانس بهبودی آن بسیار است. به خصوص سرطان در زنان! برای پیشگیری از سرطان در ادامه به چند نکته مهم اشاره می‌کنیم که دانستن آن برای هر زنی لازم و ضروری است. متأسفانه تابلوی سرطان، آمار چندان امیدوار کننده‌ای را نشان نمی‌دهد: در طول بیست سال گذشته، انواع بیماری‌های سرطان افزایش ۶۰ درصدی داشته است. امروزه سرطان بعد از بیماری‌های قلبی و عروقی دومین عامل مرگ و میر زنان به شمار می‌رود. البته باید به جنبه مثبت آن نیز اشاره کرد: میزان درمان این بیماری کشنده روز به روز افزایش یافته است، به خصوص که به لطف تشخیص زود هنگام بیماری و به کار بردن داروهای موثر، این بیماری از بین می‌رود.

معمولاً زنان در برابر این بیماری مهلک از سلاح بیشتری نسبت به مردان برخوردار هستند: آنان برای انجام آزمایش‌های تشخیص این بیماری بیشتر داوطلب می‌شوند و به طور مرتب با پزشک خود ملاقات می‌کنند و به توصیه‌های او عمل می‌کنند. هم‌چنین تشخیص این بیماری در زنان راحت‌تر از مردان است. به گفته محققان در این زمینه سرطان سینه و سرطان دهانه رحم زودتر از سرطان‌های دیگر آشکار می‌شود. بنابراین تشخیص زود هنگام این



مقابله با سرطان سینه

سرطان سینه بیماری است، که هیچ زنی حتی نمی خواهد راجع به آن فکر کند و شاید از جمله بیماری های نادری است که زنان از آن وحشت بسیار دارند. در آخرین تحقیقات به عمل آمده از سوی انجمن مبارزه با سرطان آمریکا، تقریباً نیمی از زنان آمریکایی این نکته را باور دارند که به میزان ۵۰ درصد، خود عامل پرورش این نوع سرطان هستند.

دکتر «ملانی پولکا»، رئیس بخش تحقیقات انجمن مبارزه با سرطان آمریکا در این ارتباط می گوید: به جرأت می توان گفت خطری که در این زمینه زنان را تهدید می کند، تنها ۱۱ درصد است، اما در عین حال روش هایی وجود دارد، که این میزان را کمتر می سازد. اکنون راهکارهایی که خطر ابتلا به سرطان سینه را به میزان ۵۰ درصد کاهش می دهد را به شما ارائه می دهیم:

۱. در غذای خود میوه و سبزیجات را بگنجانید.

خوردن تعدادی فلفل سبز، یک نارنگی، یک لیوان آب میوه، انواع میوه و سبزیجات که سرشار از آنتی اکسیدان های موسوم به کاروتنوئیدها هستند، نشان داده است که این خوردنی ها به محض ورود به بدن، اثر تمام مواد سرطان زاایی که در بدن وجود دارند، را خنثی می سازند.

۲. روش آسیابایی ها را پیشه خود سازید.

زنان چینی و ژاپنی نسبت به زنان دیگر، با عادات غذایی خویش، خطر ابتلا به سرطان را به میزان نصف، کاهش داده اند. پزشکان معتقدند تنها مصرف بالای چای سبز در کشورهای آسیابایی، چنین موقعیتی را برای زنان به وجود آورده است. چای سبز به میزان بسیار زیادی، دارای آنتی اکسیدان هایی به نام «پلی فنول» است، که کار مبارزه با انواع بیماری ها، به ویژه سرطان سینه را بر عهده دارند. بنابر آزمایشات انجام شده، این آنتی اکسیدان ها ۲۵ بار بیشتر از ویتامین E در جوان نگاه داشتن سلولها موثر هستند.

همچنین تحقیقات جدید نشان داده است، چای سبز، رشد غدد سرطانی را به میزان ۷۰ درصد کاهش می دهد. برای دستیابی به منافع بی شمار این آنتی اکسیدان، کافی است در روز حداقل ۴ فنجان چای سبز، میل کنید. همچنین می توانید همراه با غذا، از کپسول های گیاهی که عصاره این چای در آنها استفاده شده، مصرف کنید. این کپسول های گیاهی با نام «تکرین» در تمامی فروشگاه های عرضه داروهای گیاهی یافت می شود.

۳. معاینات پزشکی سالیانه را فراموش نکنید.

به عقیده محققین، با انجام معاینات سالیانه، پس از ۴۰ سالگی یا زودتر، (در صورت داشتن سابقه خانوادگی)، می توان به میزان ۳۰ درصد، خطر ابتلا به این سرطان را کاهش داد. همچنین می توان با انجام مرتب ماموگرافی، بیش از ۶۰ درصد خطر ابتلا به سرطان را کاهش داد.

۴. مصرف روزانه شیر، پنیر و حتی بستنی را افزایش دهید.

زناتی که در روز حداقل ۳ لیوان شیر می نوشند، به میزان ۵۰ درصد کمتر به این سرطان دچار می شوند. پروتئین و کلسیم موجود در شیر یا پنیر با سلولهای سرطانی مبارزه می کند. همچنین می توان کلسیم را از طریق قرص یا کپسول نیز به بدن رسانید.

۵. فعالیت های ورزشی خود را افزایش دهید.

تحقیقات انجام شده نشان می دهد، زنان ورزشکار ۴۰ درصد کمتر از سایر زنان دچار سرطان سینه می شوند. پزشکان معتقدند که تداوم ورزش روزانه، در عین این که وزن را ثابت نگاه می دارد، به عدم ابتلا به این بیماری پس از دوران یائسگی نیز کمک شایانی می کند. چرا که زنان عموماً در دوران یائسگی با اضافه وزن پیش آمده، ۴۰ درصد بیش از زنان دیگر امکان ابتلا به سرطان پیدا می کنند. متخصصان سرطان شناسی، حداقل ۳۰ دقیقه ورزش بدنساز و یا ورزش های سخت بدنی را به میزان سه بار در هفته، توصیه می کنند.

نشان می دهد تغذیه صحیح خطرات ابتلا به بیماری سرطان را کاهش می دهد. اکنون می دانیم که افزایش وزن رابطه مستقیمی با بیماری سرطان دارد. در این میان غدد سینه در خط اول قرار دارند. اما چه طور وزن اضافی در بروز سرطان نقش دارند؟ علت آن هورمون ها هستند. تحقیقات بی شماری نشان داده اند که خطر ابتلا به بیماری سینه، به خصوص بعد از دوران یائسگی بیشتر است.

بنابراین با توقف عادت ماهیانه، ارتباط مستقیمی میان هورمون ها و افزایش تومورها وجود دارد. اضافه وزن موجب افزایش برخی از هورمون ها به خصوص استروژن در زمان یائسگی می شود که به این ترتیب عوامل ابتلا به بیماری سرطان هم افزایش می یابد. پس می توان چنین استنباط کرد: افزایش وزن مساوی است با افزایش هورمون ها و نیز افزایش خطر بروز سرطان سینه...

* از انجام فعالیت های بدنی غافل نشوید.

اما تغذیه صحیح به تنهایی برای پیشگیری از سرطان کافی نیست و باید تحرک و فعالیت داشت. در واقع نداشتن فعالیت بدنی مساوی است با افزایش احتمال ابتلا به این بیماری. البته لازم نیست که در هنگام ورزش به صورت حرفه ای عمل کنید، بلکه انجام پیاده روی سریع به مدت نیم ساعت در طی روز کافی است!

* مواظب قند خونتان باشید!

تحقیقات به ارتباط میان میزان قند خون و خطر ابتلا به سرطان سینه اشاره داشت و نشان می دهد، افزایش میزان انسولین در خون با ایجاد تومور در سینه ارتباط دارد. بهترین کارها برای کاهش احتمال بروز به بیماری سرطان عبارتند از:

* مصرف میوه و سبزیجات

در مقابل کاهش مصرف برخی از مواد غذایی نظیر چربی ها و گوشت قرمز و مواد سرخ کردنی، باید مصرف برخی از مواد دیگر را افزایش داد. به عنوان مثال بر اساس تحقیقی که توسط یک گروه تحقیقاتی ایتالیایی انجام گرفته و به تحقیق «دیانا» معروف است، «داشتن یک تغذیه غنی از فیبر برای سلامتی مفید است». بهترین رژیم غذایی عبارت است از مصرف غذاهایی که شامل میوه و سبزیجات تازه باشند. هم چنین مصرف غلات کامل توصیه می شود. براساس این تحقیق مصرف فیتواستروژن ها، یکی از هورمون های گیاهی که برای زنان مفید است، به خصوص بعد از یائسگی در کاهش ابتلا به بیماری سرطان مفید است. در این تحقیق مصرف موادی مثل سویا نیز برای پیشگیری از بیماری سرطان توصیه شده است.

* سرطان پوست

همان طور که پیداست برای پیشگیری از سرطان پوست، محافظت پوست از اشعه آفتاب یکی از راه های پیشگیری از این بیماری است.

بنابراین در ساعاتی از روز که نور آفتاب شدیدتر است، به خصوص بین ساعت یازده صبح تا چهار بعدازظهر سعی کنید از قرار گرفتن در آفتاب خودداری کنید. برخی از زنان برای برنزه شدن به طور مصنوعی از اشعه ماوراء بنفش استفاده می کنند که این کار سلامتی پوست شان را به خطر می اندازد.

راه دیگر پیشگیری استفاده از کرم های ضد آفتاب است. کرم های ضد آفتاب هم چون فیلتر عمل کرده و مانع رسیدن اشعه آفتاب به پوست می شوند. با این حال حتی با مصرف کرم های ضد آفتاب هم باید از ماندن در آفتاب به مدت طولانی خودداری کرد.

چنانچه قصد ماندن در زیر آفتاب را دارید، از لباس های آستین بلند و پوشیده استفاده کنید. در بخشی از استرالیا که میزان ابتلا به بیماری سرطان بسیار بالا است، مردم از کلاه هایی استفاده می کنند که صورت و گردنشان را از نور آفتاب محافظت می کند.



آموزش ماساژ پوست

راهی ساده برای جوانی پوست شما

حرکت نرم ماساژ را هر روز یک ربع می توان انجام داد و باید به خاطر داشته باشید که قبل از ماساژ پوست تمیز و با ژل یا کرم آغشته شود زیرا ماساژ روی پوست خشک باعث ایجاد خستگی و چروک می شود. خیلی خوب است که نحوه ماساژ دادن را یک بار توسط افراد مجرب ببینید و سپس آن را اعمال کنید. در اینجا ما به بیان ساده و با استفاده از اشکال مختلف، نحوه ماساژ دادن را آموزش می دهیم.

در آغاز ماساژ را با حرکات نرم آغاز می کنیم و بعد از آن حرکات فشاری. (۱) حرکات نرم: به صورت آرام و نرم انگشتها را روی صورت قرار داده و به خلاف جاذبه زمین به طرف بالا ماساژ می دهیم.

(۲) ابتدا از چانه شروع کرده سپس گونه ها و چشمها، دست را روی گونه گذاشته آرام به طرفین می کشیم و بعد دستها را روی چشمها قرار داده و خیلی آرام به طرف گوش صورت حرکت می دهیم.

(۳) انگشتها را درست مثل هنگامی که پیانو می نوازیم آرام روی صورت و چشمها حرکت می دهیم.

(۴) فشارهای پرتابی: درست در همان نقاط مشخص شده دو انگشت را قرار داده و پوست را آرام به طرف بالا پرتاب می کنیم مثل وقتی که زیر لب کودک را می زنید. (۵) در دور لب نیز فشارهای پرتابی را به طرف بالا انجام می دهیم و همین عمل را در زیگوماتیک کوچک و بزرگ تکرار می کنیم.

* پن سومان ها شامل:

(۱) ژاکه ریز

(۲) ژاکه درشت

(۳) ژاکه ضد چروک

ژاکه در واقع حالتی مثل نیشگون است که به طرف بالا انجام می شود. از دور چانه شروع شده و سپس دو طرف صورت انجام می شود. ژاکه باعث می گردد تا چربی های زیر پوست به سطح پوست آمده و در یک جا تجمع نکنند ژاکه را در گردن و پیشانی نیز آرام انجام دهید. که حرکات ریز و نیشگونی که به طرف بالا انجام می دهیم موجب آرامش و رفع خستگی می شود.

برای رفع سر درد: انگشتها را تا وسط پیشانی بلغزانیید سپس انگشتها را با فشار کمی به طرف شقیقه کشیده و حرکات چرخشی بدهید.

حرکات ابرو چشم: انگشتان میانی را در پوشه داخلی چشمها و انگشتهای سیبیه را روی ابروان بپازرید تا گوشه های خارجی چشمها زیر چشمها و باز به گوشه داخلی آنها بلغزانیید.

حرکت دهان و بینی: حرکت دایره واری از گوشه های دهان تا بالا را با انگشتان خود ادامه دهید.

* ماساژ دست:

(۱) نرمش عمودی

(۲) نرمش مایل
(۳) حرکت مخصوص با شست و سبابه
* حرکات ماساژ بر روی دست تا آرنج

(۱) نرمش عمودی

(۲) نرمش به حالت دست کردن دستکش بدین نحو که یکی یکی انگشتان را ماساژ می دهیم.

(۳) چرخاندن آرام مچ دست به طرفین به نحوی که موجب درد نشود.

* ماساژ با دستگاه الکترونیکی:

دستگاه برقی جهت ماساژ صورت به فرمها و شکل های گوناگون وجود دارد ولی طرز کار با آنها تقریباً یکسان است که به شرح آن پرداختیم. فراموش نکنید که قبل از ماساژ صورت را با ژل یا کرم پودر ماساژ آغشته کنید.

* ورزش صورت

(۱) چشمها را تا حد امکان باز کرده و بالا و پایین رانگاه کنید این عمل را ده بار تکرار کنید.

(۲) دهان خود را به طرف چپ و راست حرکت داده سپس آنها را جمع کنید و سعی نمایید که لبها را به طرف بالا و پایین متمایل سازید.

(۳) لبها را مانند اینکه بخواهید سوت بزنید جمع کرده و به حالت اول برگردانید.

(۴) دهانتان را تا حد امکان باز کرده ۵ ثانیه مکث کنید.

(۵) مشتتان را به شقیقه بگذارید و حدود ۳۰ ثانیه صبر کنید اما

فشار ندهید.

(۶) به کندی نفس بکشید و سپس نفس را بیرون بدهید.

(۷) گردنتان را به طرفین حرکت دهید.

(۸) دندانهایتان را کلید کنید و به هم فشار بدهید البته نه تا حدی که درد آور باشد. این ورزش موجب رفع خستگی عضلات صورت و گردن و تسریع جریان حرکت خون در رگها می گردد و همین طور باعث ایجاد شادابی در صورت شده و به پوست آرامش می دهد.

* ماساژ بدن

(۱) حرکات آرام بخش

(۲) حرکات ماساژ به طور کلی جهت زیبایی اندام و آرامش بخشیدن است و در این موارد روش متخصصین تقریباً مشابه است ولی مواد مصرفی به هنگام ماساژ ممکن است که متفاوت باشد.

* ماساژ دست و بازو

(۱) در ابتدا با ماساژی نرم و نوازش گونه کار را آغاز می کنیم.

(۲) سپس دست و بازوها را به صورت رفت و برگشت ماساژ می دهیم.



راه‌های ساده برای حفظ شادابی پوست:

ده فرمان طلایی



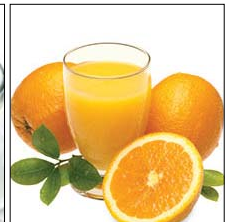
می‌تواند سبب آبرسانی و پاکسازی پوست شود.

سیب:

این ماده اعجاب‌انگیز سبب کاهش فشارخون، کاهش کلسترول و حتی پیشگیری از سرطان می‌شود. این ماده غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها است که کمک می‌کند شما جوان بمانید.

شکلات:

شاید شکلات بهترین ماده غذایی برای حفظ سلامتی در دنیا نباشد اما از طریق افزایش میزان اندورفین‌ها و سروتونین اثرات مثبتی بر روی خلق و خوی شما می‌گذارد و سبب آرامش و احساسی خوشایند در شما می‌شود.



آب:

نوشیدن مقادیر کافی آب در هر روز، به پوست کمک می‌کند که ظاهری صاف، نرم، انعطاف‌پذیر و جوان‌تر داشته باشید.

ویتامین C:

ویتامین C به بدن کمک می‌کند تا با عفونت‌ها و بیماری‌ها مبارزه نماید. سیستم ایمنی را تقویت کرده و نیز بهبود بیماری‌ها را تسریع می‌کند. مرکبات، توت‌ها، گوجه‌فرنگی، گل‌کلم و کلم بروکلی همگی از جمله مواد غنی از ویتامین C هستند.

چای سبز:

چای سبز غنی از اکسیدان‌ها است. همچنین نشان داده شده است که مسبب کاهش سطح کلسترول، تقویت عملکرد ایمنی و کاهش ریسک ابتلا به برخی سرطان‌ها می‌شود.

با مصرف چای سبز شما متوجه کاهش وزن خود می‌شوید، در حالی که از کافئین دریافتی خود نیز احساس رضایت می‌کنید.

سویا:

پروتئین‌های سویا غنی از آمینو اسیدها، ویتامین E و بسیاری از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. این موارد موجب می‌شوند که پوست، مرطوب و بدون چروک باقی بماند.

اسیدهای چرب ضروری:

اسیدهای چرب ضروری (EFAS) مانند امگا ۳ و امگا ۶ که به عنوان چربی‌های خوب شناخته می‌شوند به عملکرد سلولی کمک می‌کند. مانند سایر غذاهای مفید، اسیدهای چرب ضروری به سلول‌ها کمک می‌کند تا اعمالشان را به درستی انجام داده و از این رو سبب پاکسازی پوست، جلوگیری از ایجاد لک‌های پوستی، کاهش چروک‌ها، بهبود و سلامت مو و رشد ناخن می‌گردند.

شیر:

شیر غنی از کلسیم، ویتامین‌های B₂، B₁₂ و D است. کلسیم به همراه ویتامین D که افزایش دهنده جذب کلسیم می‌باشد. به حفظ استخوان‌های محکم و دندان‌هایی سالم کمک می‌کند. ویتامین B₂ و B₁₂ برای رشد گلبول‌های قرمز خون که حاملین اکسیژن مورد نیاز سلول‌ها هستند، ضروری است. این مواد کمک می‌کند تا پوست و مو سالم تر و زنده تر به نظر برسند.

سبزیجات:

سبزیجاتی مانند اسفناج و کلم پیچ غنی از ویتامین A، E، C و آهن فیبر هستند. که برای زیبایی چهره مهم است.

ماست:

از آنجا که ماست یک فرآورده لبنی است تمام خواص شیر برای آن قابل ذکر است.

ماست همچنین حاوی باکتری‌های مفیدی است که به هضم غذا مواد غذایی کمک کرده، سیستم ایمنی را تقویت کرده و زمانی که به عنوان ماسک استفاده می‌شود،