

صاحب امتیاز: دانشگاه آزاد اسلامی - **مدیر مسئول:** محمد امین ایمانچانی
قائم مقام: علی خضریان - **مسردبیر:** مسعود فروغی - **مدیر هنری:** امید بهزادی
مدیر بازرگانی: فرهاد جمالوندی - **مدیر چاپ و توزیع:** احمد شیرازیان
دفتر مدیر مسئول: ۱۱۳۴۸۰۱۲ - **تحریریه:** ۱۸۲-۱۸۰-۱۱۳۴۸۰۱۲ - **فکس:** ۵۰۱-۱۱۳۴۸۰۱۲
۱۱۳۴۸۰۱۲ - **روابط عمومی:** ۱۱۳۴۸۰۱۲ - **سازمان آگهی ها:** ۱۸۰-۱۱۳۴۸۰۱۲
چاپ: سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی - **توزیع فریختگان:** ۱۱۳۴۸۰۱۲ - **نشانی:** خیابان حافظ، بعد از پل دوم حافظ، رویه‌روی ساختمان بورس، ساختمان فریختگان، طبقه سوم

سلامت

ریز اما مغذی

دانه‌های گیاهی و آجیل‌ها منبع بزرگی از مواد معدنی، ویتامین‌ها و مواد مغذی هستند. اگر شما تا امروز از آنها به اندازه کافی استفاده نمی‌کردید، وقت آن است که آنها را در سبد غذایی روزانه خود اضافه کنید. به گزارش MSN گردو سرشار از امگا ۳، فیبر، منیزیم و فسفر است. همچنین دارای خواص ضد التهابی و یک غذای فوق العاده برای قلب است. با خوردن گردو می‌توانید وزن خود را مدیریت کنید. بادام بیش از همه آجیل‌ها کلسیم دارد. علاوه بر این دارای پروتئین، فیبر، ویتامین E، مس و منیزیم است که این مواد باعث مدیریت وزن و بهبود عملکرد قلب می‌شود. بادام زمینی هم یکی از آجیل‌های پرطرفدار است که قیمت مناسبی هم نسبت به بقیه دارد. این دانه مغذی منبع خوبی از مس، منیزیم و آهن است و وجود آن در رژیم غذایی روزانه‌تان باعث می‌شود ایمنی بدن افزایش پیدا کند. فندق را فراموش نکنید، این دانه خوش عطر و طعم برای قلب بسیار مفید است. فندق همچنین غنی از پروتئین، منیزیم، فسفر، منگنز، تیامین و ویتامین E است. آنتی‌اکسیدان قدرتمندی که عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد. علاوه بر انواع آجیل‌ها، دانه‌های خوراکی هم عالی هستند. مثلا دانه‌های کتان منبع غنی‌ای از فیبر هستند که به کاهش کلسترول و تثبیت قند خون کمک می‌کنند. اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در دانه کتان برای سلامت مغز و چشم مفید هستند. همچنین در دانه کتان نوعی استروژن به نام لیگنان‌ها وجود دارد که به جلوگیری از انواع سرطان‌ها کمک می‌کند. دانه یا تخمه کدوتیل را هم در این لیست قرار دهید. این دانه‌های فوق العاده غنی از ویتامین B، آهن، منیزیم، روی و پروتئین هستند، همچنین حاوی مقدار زیادی تریپتوفان هستند که در کاهش اضطراب موثرند؛ تخمه‌های آفتابگردان هم همین‌طور. این دانه‌ها دارای ویتامین E، پروتئین، فولات و چربی‌های سالم هستند. خواص آنتی‌اکسیدانی آنها به حفظ سلامت مو و پوست کمک می‌کند. دانه کنف میان ما ایرانی‌ها آنچنان نام‌آشنایی نیست اما دانه‌های کنف هم منبع خوبی از پروتئین و اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ است. فیتوسترول‌ها یکی از ترکیبات گیاهی موجود در آنها، به کاهش سطح کلسترول کمک می‌کند. روغن دانه کنفی در کاهش علائم آرترما و دیگر بیماری‌های التهابی هم مفید است. دانه کنجد هم منبع خوبی از پروتئین، روی و آنتی‌اکسیدان است. دانه کنجد همچنین باعث افزایش میل جنسی، کاهش سطح کلسترول و کاهش التهاب می‌شود. ما قصد داریم دانه‌های انار را هم در این لیست قرار دهیم. این دانه‌ها منبع خوبی از فیبر و ویتامین C و سرشار از پلی‌فنول‌ها است؛ پلی‌فنول آنتی‌اکسیدانی است که به داشتن قلب سالم کمک می‌کند. شاید تا به حال نشینیده باشید که دانه‌های کاج هم منبع فوق‌العاده‌ای از اسیدهای آمینه، ویتامین A، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، ویتامین E، مس، آهن و فسفر است که باعث کاهش کلسترول در خون می‌شود.



دانستنی‌ها

معجزه حنا

آیا واقعا می‌دانید چه چیزی را روی موهای خود قرار می‌دهید؟ بسیاری از رنگ‌های موی که در مغازه‌ها وجود دارند یا از آرایشگرها خریداری می‌کنید، حاوی مواد شیمیایی سمی هستند که می‌توانند مشکلات پوستی به وجود آورند یا حتی احتمال جهش‌های DNA را افزایش دهند (علت بالقوه سرطان). بنابراین بهتر است به گزینه‌های طبیعی فکر کنید تا عوارض کمتری تجربه کنید. به گزارش ایندیندندنت، طیف گسترده‌ای از محصولات طبیعی برای پوشاندن موهای سفید یا حتی تغییر رنگ مو توصیه می‌شوند. مواد پیشنهادی شامل قهوه، چای، چغندر، هویج، پوسته‌های پیاز، دانه‌های نایجلا و یک ترکیب خوش طعم سرکه و سس سویا هستند. از آنجا که اینها همه چیزهایی است که ما می‌خوریم، ذاتا غیرسمی هستند اما اینکه عملکرد خوبی دارند، جای سوال است. با این حال، رایج‌ترین مواد تشکیل‌دهنده رنگ‌های طبیعی حناست که استفاده از آن به مصلبان باستان برمی‌گردد. حنا می‌تواند طیف وسیعی از رنگ‌ها را از قهوه‌ای تا سیاه ایجاد کند. قدیم‌ترها زنان ایرانی از حنا استفاده‌های زیادی می‌کردند اما به تدریج با آمدن رنگ‌های شیمیایی مختلف به بازار حنا هم کم‌کم فراموش شد. اما دانشمندان به تازگی همه را به بازگشت به رنگ‌های طبیعی توصیه می‌کنند. حنا علاوه بر اینکه می‌تواند بدن را در برابر عفونت محافظت کند، با استفاده موضعی از آن روی پوست کم‌کم سبب محو شدن باکتری‌های مضر می‌شود. همچنین حنا برای از بین بردن آگزما و حساسیت بسیار عالی عمل می‌کند. شاید ندانید اما حنا می‌تواند باعث کاهش سردرد شود. استفاده از آن روی سر باعث تقویت بینایی می‌شود. این ماده گیاهی خاصیت خنک‌کنندگی برای پوست دارد و می‌تواند برای افرادی که دچار گرگرفتگی می‌شوند، مناسب باشد.



همایش فصل رویش تجلیل از شاعران و نویسندگان انقلاب

عکس | تسنیم

گزارش



داستان‌هایی باورنکردنی از بیمارانی که ناامیدی را شکست دادند

سرطان ایستگاه آخر نیست

ایستادن به من نمی‌داد. او حالا صاحب یک دختر است و توانسته سرطان را شکست دهد.

با بیماری‌ام کنار امدم

زمانی که پزشکان به جولی گفتند مبتلا به سرطان ریه است، باور نمی‌کرد و تصور این بود که جواب آزمایش‌هایش با کسی دیگر اشتباه شده است. او ۵۱ ساله بود و حتی سیگار هم نمی‌کشید. ورزش و نتایج‌های داد و منگنی از نظر جسمانی نداشت و علائمی هم که نشان دهنده مبتلا به بیماری خاصی است، در او دیده نمی‌شد. اما همه شواهد دلیل بر آن بود که هیچ چیزی اشتباه نشده و او مبتلا به سرطان ریه است و بیماری زمانی تشخیص داده شده که متاستاز کرده و در استخوان ران، ستون مهره‌ها و مغز هم منتشر شده بود. شنیدن این خبر، او را یکبار ویران کرد. جولی فرد سالمی بود و شنیدن چنین خبری برایش باور کردنی نبود. او باید برای بهبودی هر کاری از دستش برمی‌آمد انجام می‌داد و چاره دیگری نداشت. پزشک معالجش پیشنهاد داد تحت‌ایمنی درمانی قرار گیرد و درمان آغاز شد. اما این درمان کمکی به او نکرد و بعد از سه ماه، سرطان در جناغ سینه و غده فوق کلیوی اش هم منتشر شده بود. بعد از آن تحت شیمی‌درمانی و پرتودرمانی قرار گرفت که عوارض متعددی را برایش به دنبال داشت اما باید ادامه می‌داد. جولی می‌گوید: «بعد از مدتی یاد گرفتم با شرایط کنار بیایم و حالم بهتر شد. من باید با جریان همراه می‌شدم.» روند درمان و عوارض جانبی او را از کار دور کرده بود اما در این مدت مدام با پسر، دوستان و خانواده‌اش در ارتباط بود و سعی کرد روابطش را تقویت کند و هرگز تنها نبود. مدام درباره این بیماری اطلاعات کسب می‌کرد تا راحت‌تر با آن کنار بیاید. علاوه بر این، سعی کرد تجربیاتش را با بیمارانی که مشکل مشابه او را داشتند به اشتراک بگذارد و به خاطر همین وب‌سایتی راه‌اندازی کرد و از تجربیاتش در آن می‌نوشت. جولی باور قوی‌ای به خدا و سرنوشت داشت و این بیماری باعث شد روابطش با خدا بیشتر شود و همین امر، ترس را از وجودش دور کرد. در کنار درمان‌هایش، طب سوزنی و ماساژ درمانی هم انجام می‌داد که باعث می‌شد شب‌ها راحت‌تر بخوابد. همچنین سعی می‌کرد در فعالیت‌های گروهی مانند یوگا یا کلاس‌های هنری شرکت کند. او حالا بهبود یافته و به زندگی ادامه می‌دهد.

سوفیا آهنگی را در مورد امید، عشق و زیبایی شروع به تمرین کرد و ویدئویی از آن تهیه شد که برای بسیاری از کودکان و خانواده‌ها پخش شد. بعد از آن اتفاق، سوفیا انگار جان دیگری گرفته بود و همین که توانسته بود به مردم کمک کند تا به زندگی امیدوار شوند، توان مضاعفی برای مبارزه با بیماری‌اش پیدا کرد. سوفیا حالا صحیح و سالم به زندگی بازگشته است.

نکاهم به زندگی عوض شد

شاید تصور کنید تنها زنان در معرض ابتلا به سرطان سینه قرار دارند، مردان نیز از این امر مستثنی نیستند. «آبری» مرد ۳۷ ساله‌ای است که مبتلا به سرطان سینه بود. همیشه آدمی بود که قسمت پر لیوان را می‌دید. در شرف ازدواج بود که یک روز متوجه توده‌ای در ناحیه زیربغلش شد و معاینات و آزمایش‌های متعدد و نمونه‌برداری روی او صورت گرفت. یک روز در تماسی که با او گرفته شده، او گفتند مبتلا به سرطان است. شوکه شده بود و لحظات سختی را در کنار خانواده پشت سر گذاشت. سرطان‌ش پیشرفته بود. یکی از غدد لنفاوی او را هم درگیر کرده و به سرعت پیشرفت می‌کرد؛ علتش هم مشخص نشد. این سرطان در مردان شیوع کمی دارد اما باز هم امکان ابتلا به آن وجود دارد و معمولا در ۶۸ سالگی در مردان تشخیص داده می‌شود. اما «آبری» تنها ۳۷ سال داشت. قرار شد هر دو سینه را تخلیه کنند و باید ۶ نوبت تحت شیمی‌درمانی قرار می‌گرفت. او به دویدن در گل به عنوان سرگرمی علاقه زیادی داشت و نمی‌خواست بیماری‌اش، سدراهش شود. از نظر او، این ورزش تنها راهی بود که با آن می‌توانست موانع را پشت سر بگذارد. به همین دلیل در فاصله تشخیص بیماری تا جراحی، بارها به ورزشی که عاشقش بود، پرداخت و این فکر نمی‌کرد که بیمار است. عوارض شیمی‌درمانی زندگی را دشوار کرده بود اما هیچ چیز باعث نمی‌شد او متوقف شود. پزشکان معتقد بودند شیمی‌درمانی امکان بچه‌دار شدن را از او می‌گیرد و باید تحت‌درمان نابرابری قرار گیرد. دوروز قبل از جراحی، متوجه شد همسرش باردار است. خبر پدرشدنش، روح تازه‌ای در زندگی‌اش دمید و نگاهش را به زندگی تغییر داد. او می‌گوید: «هرگز نمی‌خواستم به مرگ فکر کنم و اینکه دارم پدر می‌شوم، من را به جلو هدایت می‌کرد و امکان



ندا اظهاری

مترجم

جواب آزمایش را که به دستش می‌دهند، همان جا خشکش می‌زند. دهانش خشک می‌شود و قدرت حرف‌زدن ندارد. همه چیز تیره و تار می‌شود و انگار در اتفاقی تاریک رهاش کرده‌اند. چیزی که در ذهنش نقش می‌بندد، مرگ است. فقط به آخر کار فکر می‌کند و به روزهایی که قرار است در گوشه‌اتاقی در بیمارستان جان دهد. این لحظه‌ها را تقریبا بیشتر بیماران مبتلا به سرطانی که متوجه بیماری‌شان می‌شوند، تجربه کرده‌اند. اما نوع نگاه می‌تواند همه این فرضیه‌ها را بر هم بریزد. شاید در ظاهر این تنها حرف باشد اما عده‌ای در عمل ثابت کرده‌اند می‌توانند این خرچنگ را که به جان‌شان می‌افند، شکست دهند. از این نمونه‌ها در دنیا کم نداریم و انجمن سرطان آمریکا هم به مواردی از آنها اشاره کرده است تا بیماران امید تازه‌ای برای مبارزه پیدا کنند.

آهنگی که زندگی بخش شد

همیشه نفس کم می‌آورد، در مج دست‌هایش احساس درد می‌کرد و سردرد داشت و هر روز هم رنگ‌پریده‌تر می‌شد. ابتدا تصور می‌کردند مبتلا به ویروس یا عفونتی شده اما آزمایش‌ها حکایت از مشکلی حادث داشت. «سوفیا» ۱۲ ساله بود که پزشکان متوجه سرطان خون در بدن او شدند. شوک بزرگی برای او و خانواده‌اش بود. دو، سه‌سالی تحت شیمی‌درمانی بود و چندباری تحت عمل جراحی، تزریق خون و پلاکت قرار گرفت و به عفونت‌های حاد مبتلا شد. پدر و مادر و برادر کوچکش در تمام مراحل بیماری و درمان در کنار سوفیا بودند و همین به او دلگرمی می‌داد تا زودتر به زندگی عادی برگردد. مدت‌ها به خاطر بیماری از دوستان و مدرسه دور بود و با ماسک روی صورتش باید از خانه بیرون می‌رفت و تقریبا در خانه حبس شده بود و همین‌ها آفسرده‌اش کرده بود. اما درمان‌ها سرانجام نتیجه داد و روند بهبودی سوفیا آغاز شد. روزی با آهنگسازی آشنا شد که از مرکز هماتولوژی و سرطان کودکان تگزاس بازدید می‌کرد و این نقطه‌عطرفی در زندگی‌اش شد.

یادداشت

نشخوار کردن ممنوع

مرصیه رضایی مشاور خانواده
مطمئنا بارها برای شما پیش آمده است که در مواجهه با افراد مختلف به موقع نمی‌گوییم یا اینکه از خودمان دفاع نمی‌کنیم و به طرف مقابل اجازه می‌دهیم احساسات‌مان را جریحه‌دار کند. اما روز بعد یا همان شب همان احساسات زخمی به سراغ‌مان می‌آیند، غر می‌زنند و خودشان را به در و دیوار می‌کوبند که چرا جوابش را ندادی؟ چرا اجازه تو همین دادی؟ چرا نه نگفتی؟ و هزاران چرای دیگر. اینجا هم ما باز سکوت می‌کنیم و جوابی نداریم. در علم روانشناسی به چنین اتفاقی نشخوار ذهنی می‌گویند که یک عادت بد ذهنی است. در این حالت یک رشته افکار ذهن شما را پر می‌کند و دائما تکرار می‌شود. عادت کردن به نشخوار ذهنی می‌تواند برای سلامت روان شما خطرناک باشد زیرا می‌تواند باعث افسردگی شما شود و همچنین توانایی شما در فکر کردن و پردازش احساسات را مختل می‌کند. این موضوع در درازمدت باعث ایجاد تنهایی و انزوا می‌شود. دلایل مختلفی برای نشخوار ذهنی وجود دارد که یکی از آنها داشتن سابقه آسیب‌های عاطفی و جسمی است. مواجهه منظم با عوامل استرس‌زا و قرار داشتن در محیط‌های اینچینی هم می‌تواند باعث تشدید نشخوار ذهنی شود. در این میان افرادی که دارای شخصیت کمال‌گرا هستند بیش از اندازه بر روابط خود با دیگران تمرکز می‌کنند و به این مشکل دچار می‌شوند. اکنون می‌خواهم نکاتی را برای ترک این عادت به شما گوشزد کنم؛ نخستین راه‌حل این است که افکار منفی را از خودتان دور کنید. همین که متوجه شدید ذهن‌تان شروع به نشخوار کرده است حواس‌تان را به کار دیگری پرت کنید و با یک دوست یا یکی از اعضای خانواده تماس بگیرید یا اینکه یک فیلم تماشا کنید، کتاب بخوانید یا ورزش کنید. تلاش کنید تا اعتماد به نفس خود را بیشتر کنید. داشتن اعتماد به نفس می‌تواند به بهتر شدن روحیه شما و کاهش خطرات ناشی از نشخوار ذهنی کمک کند، از طرف دیگر باید مشکلات را بپذیرید و نباید با هر مشکلی که در زندگی‌تان پیش می‌آید ناامید شوید و فکر کنید که به آخر خط رسیده‌اید. باید بپذیرید که مشکلات برای همه انسان‌ها وجود دارد و اتفاقات زندگی قابل پیش‌بینی نیستند. لازم است کمی به خودتان بیاورید. فکر نکنید که قرار است همیشه دیگران در برابر اشتباهات شما کوتاه بیایند. بنابراین اشتباهات را بپذیرید و تلاش کنید از آنها درس بگیرید و تکرارشان نکنید. این کار باعث توقف سرزنش و توهم دیگران شده و باعث می‌شود شما در نقش‌های مختلفی که دارید موفق‌تر ظاهر شوید. زمانی که از گذشته‌تان درس بگیرید ذهن‌تان نظم پیدا می‌کند و این انضباط ذهنی باعث می‌شود همیشه هوشیار و واقع‌بین باشید. در تلاش برای حل مشکلات خود اقدام کنید. ابتدا مشکلات خود را در زندگی شناسایی کنید و سپس اقدام مناسب را برای حل آنها شروع کنید. خود را برای موفقیت‌هایی که به دست می‌آورد، ستایش کنید و اشتباهات را ببخشید. به‌طور مداوم با احتیاط اهداف و کارهایی که از آن لذت می‌برید انجام دهید. اینها به افزایش اعتماد به نفس شما هم کمک می‌کنند. برای خیلی از ما تغییرات مساوی با استرس است. اما بهتر است از تغییرات نترسید و با دید مثبت به موقعیت‌های جدید زندگی نگاه کنید. حمایت‌های دوستان و خانواده‌تان یا حتی یک درمانگر را از دست ندهید. همه اینها زمانی که راه را اشتباه می‌روید به شما کمک می‌کنند.



زیر آسمان جهان

شهاب‌سنگ عجیب و غریب



بعد از ظهر شنبه شهاب‌سنگ‌های عجیب و غریبی خانه‌های برخی اهالی کوبا را تخریب کرد. به گزارش دیلی‌میل مردم محلی می‌گویند انگار این سنگ‌ها به سمت پنجره خانه آنها شلیک شده است. با این حال به جز شکستن پنجره‌ها هیچ آسیب دیگری گزارش نشده است. تصاویر و فیلم‌های متعددی از سوسو ساکنان این خانه‌ها در فضای مجازی به اشتراک گذاشته شده است. کارشناسان می‌گویند احتمالا این سنگ‌ها بقایای سیارک‌هایی هستند که در منظومه شمسی با یکدیگر برخورد می‌کنند و اکثر آنها بین مریخ و مشتری قرار دارند. این سنگ‌ها ترکیبی از یخ، متان و سایر ترکیبات معدنی هستند. در این میان گزارش‌هایی وجود دارد که چنین شهاب‌سنگ‌هایی در آسمان فلوریدا هم دیده شده است. ساکنان کوبا و کلیسا‌های فلوریدا در رسانه‌های اجتماعی گزارش داده‌اند تصاویری از سنگ‌های سیاه و سفید که مثل شهاب‌سنگ هستند، دیده‌اند. پاتریک ایلمن، خبرنگار کوبا در CNN هم بعد از ظهر شنبه گزارش داد هیچ آسیبی وارد نشده، تنها در کوبا شهاب‌سنگی سقوط کرده است.