

## «نه گفتن» هنری که باید آموخت

**سلامت نیوز** - پروفیسور علی گرجی - استاد دانشگاه مونستر آلمان و مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا، بیمارستان خاتم الانبیاء (ص) در ضمیمه اجتماعی روزنامه اطلاعات نوشت: همه ما از این تجارب در زندگی مان بسیار داشته ایم. ولی آیا تا به حال به کلمه طلایی که از ورود شما به این جنگ روانی می تواند جلوگیری کند، فکر کرده اید: نه!

اینکه شما تنها در شرایط مناسب حاضر به کمک به دیگران هستید به این معنا نخواهد بود که بایستی به هر خواسته ای آری بگویید. بسیاری از ما در صورتی که پاسخ منفی به درخواست دوست یا یکی از اقوامان بدهیم، به نحوی دچار عذاب وجدان یا شرمساری می شویم. تمرین کردن برای پاسخ منفی در مقابل خواسته های غیرمنطقی می تواند به شما این اعتماد به نفس را بدهد تا بدون آن که احساس بدی در شما ایجاد شود از شر تنش های ناخواسته و بی مورد در زندگی تان رهایی یابید. گاهی به کار بردن جملاتی نظیر «شرمندم ام، قادر به انجام این کار نیستم» پرونده درخواست نابه جای اطرافیان را به طور کامل می بندد.

اگر کسی از شما تقاضای قرض گرفتن پول یا انجام کار غیر متعارف یا غیرقانونی کرد، سعی نکنید با جملاتی نظیر «الان پول ندارم... شاید تا چند هفته دیگر» یا «فعال در مسافرت هستم، بگذار برگردم» به طور موقت از وی فرار کنید. او دوباره شما را پیدا می کند و مجدداً شما را تحت فشار و تنش قرار می دهد.

برای تمرین «نه گفتن»، می توانید فهرستی از کارهای مهمی که باید به آن بپردازید و جزو اولویت های زندگی تان است، تهیه کنید. اول تمام توانایی تان را بر روی این کارها متمرکز کنید و اگر در پایان فرصتی داشتید، میتوانید صرف کمک به دیگران ننمایید. کاغذی بردارید و از تمام موقعیت هایی که به خاطر یک «بله» گفتن بی مورد به تنش و اضطراب مبتلا شدید، فهرستی تهیه کنید.

سعی کنید در تربیت کودکان به نکته های ذکر شده توجه کنید. به آنها یاد دهید که در چه مواردی بایستی با شجاعت و بدون ترس از تنبیه یا تحقیر حتی به نزدیک ترین افراد «نه» بگویند. منطقی بودن دلیل رد درخواست دیگران می تواند شرطی قابل قبول برای رفتار وی باشد. تحقیقات نشان داده است که قدرت «نه گفتن» از کودکان در مقابل بسیاری از صدمات از جمله سوء استفاده جنسی محافظت می کند.

در گفتن کلمه «نه» بایستی صریح و صادق بود و آن را با رعایت ادب به دیگران اظهار داشت. در این صورت احتمال اینکه درخواست کننده از پاسخ شما رنجیده شود به حداقل خواهد رسید. برای شما که یاد نگرفته اید «نه» بگویید، در ابتدا گفتن آن خیلی سخت خواهد بود. ولی نگران نباشید، تمرین کنید. با اولین «نه گفتن» چنان احساس قدرتی وجود شما را فرامی گیرد که لذت آن به شما توانایی رد درخواست های غیر منطقی یا ناممکن بعدی را خواهد داد.

## مفیدترین ماده غذایی برای رفع کبد چرب



**تستیم** - فاطمه نجات بخش متخصص طب سنتی اظهار داشت: بیماری کبد چرب از غلبه سردی و تری در کبد رخ می دهد. هرچند که کبد چرب بر اثر سردی و رطوبت در کبد به وجود می آید، اما به هیچ عنوان نباید در استفاده از غذاها

و ادویه های گرم و خشک کننده رطوبات افراط شود زیرا منجر به بیماری های گرم کبد می شود. وی افزود: استفاده از غذاهایی که به افراط شیرین هستند، برای کبد مضر است، شیرینی ها برای کبد مفید هستند اما نباید در آن زیاده روی شود و یا خیلی شیرین باشند.

استفاده از کمی شیرینی طبیعی و ملایم مفید است. هر چیزی که در باز کننده باشد یعنی مجاری کبد را باز کند، قبض داشته، کبد را تقویت کند، معطر و مانع عفونت باشد مانند دارچین بسیار مفید است. مواد غذایی مانند انجیر و فندق، مویز و زعفران برای تمام بیماری های کبد مفید است، همچنین کاسنی بسیار در رفع بیماری های کبدی مفید است. کاسنی در بیماری های گرم کبدی بسیار مفید است. کبدی بهتر است کاسنی همراه با عسل یا ماء العسل مصرف شود.

## بهترین دارو دیابت از نظر طب سنتی



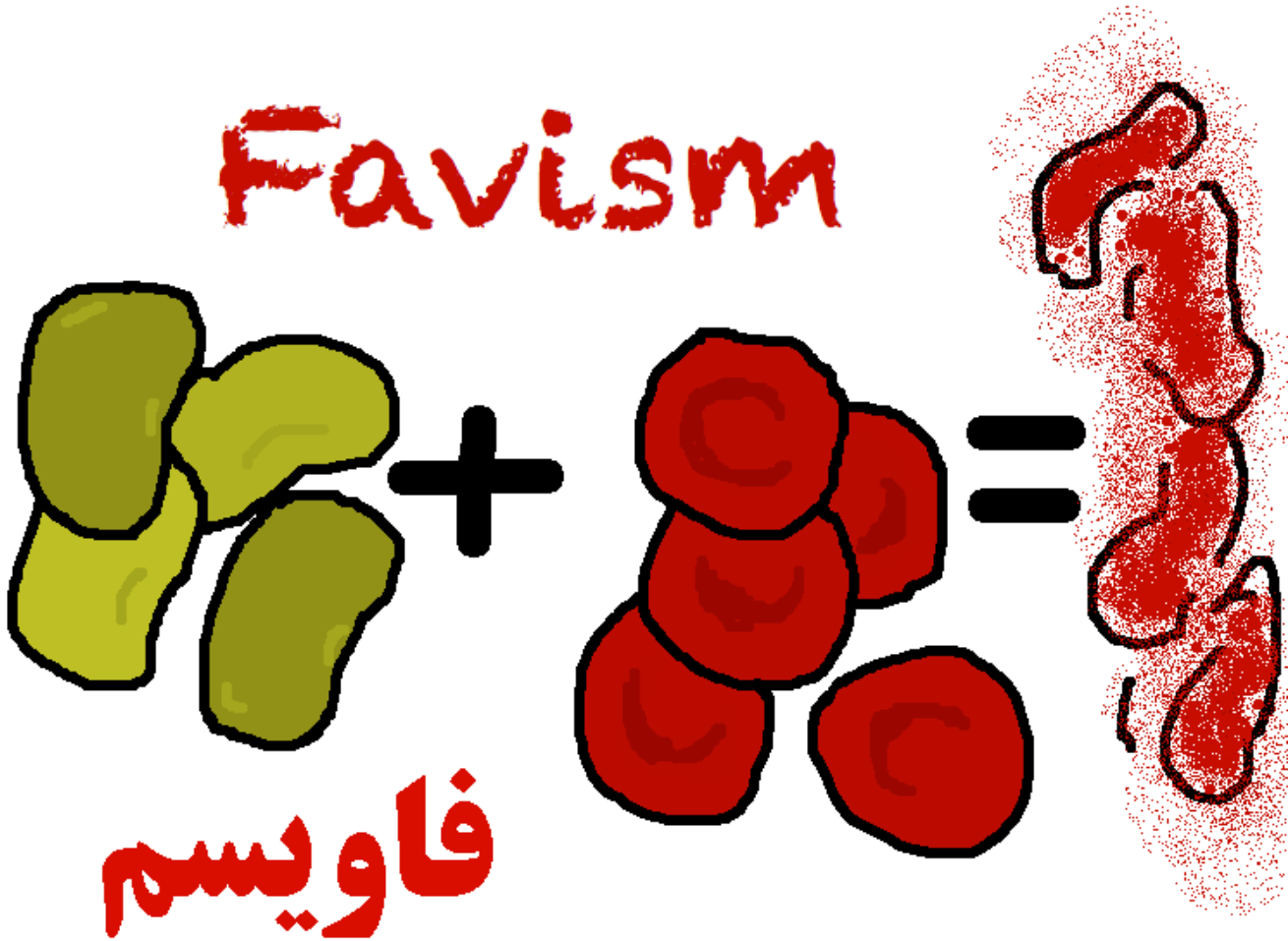
گردو از لخته شدن خون جلوگیری می کند. هل تقویت کننده قلب بوده و سرماخوردگی را معالجه می کند. گشنیز تشنگی را برطرف می کند و برای دهان و دندان بسیار مفید است. انگور باعث پاکسازی معده و روده میشود.

لوبیا چشم بلبلی کم چرب و بدون کلسترول و حاوی سدیم است. کلم بروکلی، به دلیل داشتن کلیمس فراوان باعث تقویت استخوان ها می شود. گل گاوزبان باعث کاهش تب در بیماری های سرخک، آبله و کبیرمی شود. نخودفرنگی منبعی از فولیک اسید و ویتامین B6 است.

**باشگاه خبرنگاران** - بر این باورند بامیه می تواند جایگزین انسولین برای بیماران دیابتی شود. بامیه حاوی ویتامین هایی مانند B6 و اسید فولیک، منگنز، فسفر و املاح معدنی از جمله کلسیم است. دانه و پوست بامیه سرشار از آنتی اکسیدان های کاتچین، اپی کاتچین، پروسیانیدین B1 و B2، کورستین و روتین است که سلول ها را در برابر آسیب های مخرب ناشی از دیابت و دیگر عوامل محیطی محافظت می کند. همچنین می تواند با برخی از خواص درمانی سایر حبوبات و گیاهان نیز آشنا شوید:

# بیماری ای که گریبان مردان را می گیرد

برای مقابله با «فاویسم» چه باید کرد؟



کم خونی، زردی و در واقع نشانه هایی شبیه به هپاتیت از علائم یک بیماری معروف بهاری است که به بیماری باقلائی نیز شهرت دارد، چراکه همزمان با فصل عرضه باقلائی سبز، معروف به باقلائی مازندرانی - که دانه ای سرشار از آنتی اکسیدان است - در افرادی که زمینه مساعد این بیماری را دارند، شیوع می یابد. اما لزوماً با مصرف باقلا بروز پیدا نمی کند، بلکه مصرف برخی داروها یا ابتلا به برخی بیماری های عفونی چون هپاتیت نیز می تواند به آشکار شدن نشانه های آن در بیمار کمک کند.

فاویسم که در زیرگروه بیماری های عفونی قرار می گیرد، در همه افراد و بخصوص در کودکان باید بسیار جدی گرفته شود، چراکه کم خونی ناشی از این بیماری در صورت عدم کنترل بموقع می تواند آسیب جدی به کبد و کلیه وارد کند.

دکتر زهرا عبیدی، متخصص بیماری های عفونی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با تاکید بر این که فاویسم زمینه ارثی داشته و به طور قطعی قابل درمان نیست، می گوید: این بیماری در صورتی که به طور ناشناخته در بیمار مانده باشد بسیار خطرناک تر خواهد بود. بویژه به علت بروز عوارض جبران ناپذیر در کودکانی که ممکن است این بیماری در آنها به صورت پنهان وجود داشته باشد. بهتر است از دادن مواد غذایی حساسیت زایی چون باقلا در چندساله ابتدای زندگی شان به آنها خودداری شود.

تشدید فاویسم فرد مبتلا دچار مشکل قلبی و تنفسی هم خواهد شد. در حالت خفیف تر فرد دچار زردی نیز می شود؛ حتی یکی از علل زردی در نوزادان، کمبود آنزیم گلوکز ۶ فسفات دی هیدروژنات است.

این متخصص ژنتیک پزشکی با بیان این که امروزه با افزایش دانش و آگاهی پزشکی در کشور ابتلا به این بیماری کاهش یافته است، عنوان داشت: در حال حاضر تمام نوزادان در هفته اول بعد از تولد از نظر داشتن آنزیم گلوکز ۶ فسفات دی هیدروژنات بررسی می شوند و اگر نوزادی مبتلا به این بیماری باشد، تحت نظر و درمان قرار می گیرد. بنابراین این عارضه در گذشته بیماری خطرناکی بوده، ولی امروزه از خطر و تهدید آن کاسته شده است.

### مبتلایان باید از مصرف مواد خوراکی خاصی خودداری کنند

او در انتها در خصوص نحوه درمان این بیماری بیان داشت: دارودرمانی خاصی برای این بیماری وجود ندارد و بیشتر افراد مبتلا باید از مصرف مواد و داروهای خاصی خودداری کنند. در واقع طبقه پیشگیری از خطرات این بیماری، عدم مصرف مواد و داروهای مضر و غیرقابل سوخت و ساز برای بدن افراد است. باید فرد مبتلا به این بیماری پس از تشخیص بیماری، از مصرف لیستی از مواد و داروهای مخل خودداری کنند.

درباره علائم این بیماری باید گفت خستگی، ضعف شدید، رنگ پریدگی،

مشکل اصلی در افراد مبتلا به فاویسم این است که بدن، برخی از مواد خوراکی را نمی تواند وارد چرخه سوخت و ساز کند. این مواد به گلبول های قرمز خون آسیب می رساند و فرد را دچار کم خونی شدید می کند.

عضو تیم درمان مرکز فوق تخصصی در مان ناباوروی و سقط مکرر این سینا گفت: زن هایی که عامل عملکرد صحیح آنزیم گلوکز ۶ فسفات دی هیدروژنات هستند، بر روی کروموزوم X قرار دارند؛ به طور کلی مردان یک کروموزوم X و زنان ۲ کروموزوم X دارند؛ بنابراین اگر مردی زن تولیدکننده این آنزیم در بدنش دچار اختلال شود، با توجه به این که فقط یک نسخه از کروموزوم X دارد، نمی تواند آنزیم گلوکز ۶ فسفات دی هیدروژنات را تولید کند.

دکتر سعیدرضا غفاری در گفت و گو با مهرخانه، با بیان این که بیش از ۴۰۰ میلیون نفر در دنیا به بیماری فاویسم مبتلا هستند و در برخی از مناطق آفریقا، آسیا و مدیترانه از هر ۱۰ نفر یک نفر درگیر این بیماری است، در خصوص این بیماری تشریح کرد: وجود این اختلال به معنی کمبود آنزیم گلوکز ۶ فسفات دی هیدروژنات است که به صورت خلاصه فاویسم نامیده می شود. فاویسم یک بیماری ژنتیکی است که اکثرآ در مردان اتفاق می افتد و علت آن هم کمبود یا وجود اختلال کارکردی در آنزیم نام برده است.

او افزود: به دلیل وجود اختلال در این آنزیم، عملکرد گلبول قرمز با مشکل مواجه می شود؛ گلبول قرمز به کمک این آنزیم اکسیژن را از ریه ها به بافت های مختلف بدن منتقل می کنند. بنابراین با کمبود آنزیم گلوکز ۶ فسفات دی هیدروژنات، فرد دچار مشکل اکسیژن رسانی به بافت های بدن می شود.

### مردان بیشتر دچار فاویسم می شوند

این متخصص ژنتیک پزشکی در خصوص علت ابتلا به این بیماری اظهار داشت: زن هایی که عامل عملکرد صحیح آنزیم گلوکز ۶ فسفات دی هیدروژنات هستند، بر روی کروموزوم X قرار دارند؛ به طور کلی مردان یک کروموزوم X و زنان ۲ کروموزوم X دارند؛ بنابراین اگر مردی زن تولیدکننده این آنزیم در بدنش دچار اختلال شود، با توجه به این که فقط یک نسخه از کروموزوم X دارد، نمی تواند آنزیم گلوکز ۶ فسفات دی هیدروژنات را تولید کند. عضو تیم درمان مرکز فوق تخصصی در مان ناباوروی و سقط مکرر این سینا با بیان این که احتمال درگیری زنان به این بیماری بسیار کم است، ادامه داد: معمولاً در بدن زنان اگر یکی از کروموزوم های X دچار مشکل شود، کروموزوم X دیگر این کمبود را جبران می کند؛ بنابراین زنان اگر این بیماری را داشته باشند، بدون علامت باقی می ماند.

غفاری در خصوص اختلالاتی که بیماری فاویسم در بدن ایجاد می کند، بیان داشت: مشکل اصلی در افراد مبتلا به فاویسم این است که بدن، برخی از مواد خوراکی را نمی تواند وارد چرخه سوخت و ساز کند. این مواد به گلبول های قرمز خون آسیب می رساند و فرد را دچار کم خونی شدید می کند. در صورت

## کاهش ریسک شکستگی استخوان با پریدن

**مهر** - استخوان ها با بالا رفتن سن ضعیف تر می شوند که به این حالت پوکی استخوان می گویند. پوکی استخوان ناشی از افزایش سن می تواند ریسک شکستگی استخوان ها بخصوص شکستگی استخوان های لگن بدنبال زمین خوردن را افزایش دهد. حالا تحقیقی جدید توسط محققان بریتانیایی نشان داده است که چهیدن و پریدن می تواند ضرباتی مداوم و خفیفی به استخوان های تنه و لگن وارد کند و این ضربات می توانند استخوان های این نواحی را محکم تر و قویتر کنند. در این مطالعه از ۳۴ مرد مسن خواسته شد تا به مدت یک سال هر روز دو دقیقه تنها بر روی یک پای خود به بالا و پایین بپرند. برای پای دیگر این کار انجام نشد. در انتهای یک سال مشاهده شد که تراکم استخوان در استخوان لگن طرفی که بر روی آن جهش صورت گرفته بود ۷ درصد بیشتر شده است.



## استرس، دلیل اصلی کولیت روده

**فارس** - سینا فلاح فوق تخصص گوارش گفت: کولیت زخمی یکی از بیماری های التهابی روده است که عوامل متعددی باعث بدتر شدن علائم این بیماری می شوند. همچنین بی توجهی به درمان این بیماری می تواند برای بیمار خطرناک باشد. استرس یکی از اصلی ترین عوامل ابتلا به این بیماری است. این بیماری زمانی بروز می کند که به علت بالا بودن میزان مقاومت در سیستم دفاعی بدن، اندام های داخلی به عنوان عوامل خارجی شناخته شده و مورد حمله سیستم عصبی بدن قرار می گیرند. وی افزود: در چنین شرایطی زمانی که روده بزرگ تحت تأثیر این حمله قرار بگیرد، کولیت زخمی به وجود می آید. عواملی که می توانند منجر به بروز کولیت زخمی شود، عوامل ژنتیکی، محیطی و مصرف دخانیات است. کاهش وزن و کم خونی از جمله علائم و نشانه های کولیت زخمی است. در برخی موارد بروز درد، تورم، سرخ شدن سطح پوست در ناحیه مفاصل و مشاهده خون در مدفوع نیز به عنوان نشانه های کولیت محسوب می شود.



## احتمال نارسایی قلبی با مصرف نوشیدنی های قندی

**ایسنا** - بررسی انجام شده روی تعدادی مرد سوئدی نشان می دهد که مصرف دو وعده یا بیشتر نوشیدنی های قندی در روز با افزایش خطر نارسایی قلبی موجب می شود که توانایی قلب در پمپاژ خون مختل شود. همچنین نتایج مطالعات دیگر حاکی از آن است که مصرف روزانه نوشیدنی های قندی می تواند خطر ابتلا به دیابت، بیماری های قلبی، سکته مغزی و بیماری کبد چرب را افزایش دهد. دکتر «سوزانا دارسون» یکی از متخصصان موسسه «کارولینسکا» در استکهلم گفت: افرادی که به طور مرتب از این نوع نوشیدنی ها مصرف می کنند باید به منظور کاهش خطر ابتلا به نارسایی قلبی استفاده از آن را به حداقل برسانند. در این بررسی عادات غذایی ۴۲ هزار و ۴۰۰ مرد مورد مطالعه قرار گرفت و پزشکان با جمع آوری اطلاعات از طریق پرسشنامه، تنها نوشیدنی های غیرطبیعی و حاوی مواد قندی را مدنظر گرفتند. خطر ابتلا به این عارضه در مردانی که روزانه دو وعده یا بیشتر از این نوع نوشیدنی ها مصرف می کردند ۲۳ درصد بیشتر بود.

