

آتیر

راه‌های پیشگیری و درمان گردن درد

الهام اسمعیلی

بخش اول این مطلب روز شنبه به چاپ رسید ، امروز بخش پایانی آن را می‌خوانید.

همزمان با انجام تمرین‌های پیشنهادی ارائه شده در شماره قبل برای جلوگیری از بروز گردن‌درد در هنگام کار، پس از مراجعت به خانه و پیش از خواب نیز به چند تمرین تکمیلی زیر در همان وضعیت خوابیده به پشت بپردازید:

– سرتان را کمی به طرف جلو خم کرده و چانه‌هایتان را به قفسه سینه نزدیک کنید. مدتی صبر کنید و سپس سر را به حالت اولیه برگردانید.

– در همان حالت خوابیده، سرتان را به عقب و در واقع به سطح بالش و یا تشک فشار داده و چند ثانیه‌ای نگه دارید. – شانه‌ها را به سمت گوش‌ها کشیده و انقباض را مدتی کوتاه نگه دارید.

هر یک از سه تمرین فوق را دو و یا سه بار پیش از خواب انجام داده و در هر کدام پس از حفظ وضعیت تنش عضلانی به مدت چند ثانیه، نفس عمیقی کشیده و سپس به حالت اولیه برگردید. به این ترتیب عضلات آرام شده و تنش موجود در آنها از بین می‌رود. مضاف بر اینکه تنش‌های عمیق سبب ایجاد آرایش هنگام خواب می‌شود.

۳– بر روی تشک شکم بخوابید: بسیاری از دردهای ناحیه گردن با عادات‌های نامناسب خوابیدن بر روی تشک‌های ناصاف و کهنه ایجاد و تشدید می‌شود.

۴– بالش را کنار بگذارید: درد گردن در برخی از مبتلایان، پس از خوابیدن بر روی تشکی سفت، صاف و بدون بالش کاهش می‌یابد. این کار را امتحان کرده و یا اینکه از بالش‌های طبی که دارای برآمدگی در قسمت گودی گردن هستند استفاده کنید.

۵– بر روی شکم نخوابید: این روش خوابیدن نه تنها برای پشت شما نامناسب است، بلکه گردن شما را نیز ناراحت می‌کند. به جای آن براساس ادعای یکی از متخصصین خوابیده به پهلو به صورتی که زانوها کمی به داخل شکم حالت خمیده داشته باشند، بهترین روش خوابیدن است.

۶– گردن خود را گرم کنید: شمایک که گردنی حساس داشته و از دردهای ناشی از آن در غلبه هستید مراقب باشید گردن شما در مجاورت مستقیم با باد و سرما قرار نگیرد زیرا سرما سبب اسپاسم عضلات آن می‌شود.

۷– آرام باشید: تنش‌های روحی به تنش‌های عضلانی منجر می‌شوند. لذا در شرایطی که در زیر فشارهای روحی زیادی قرار دارید، به تکنیک‌های آرام‌سازی و تمرکز پناه ببرید.

نکته: - حال که با عدم رعایت موارد فوق به گردن‌درد مبتلا شده‌اید به نکات و پیشنهادات زیر توجه کنید:

۸– از کمپرس یخ استفاده کنید: یخ به کاهش تورم کمک کرده و برای رفع گرفتگی عضلات بسیار مناسب است.

لذا کیسه‌ای حاوی یخ را در لایه‌ای پارچه‌ای پیچیده و به مدت ۱۵ دقیقه بر روی گردن خود قرار دهید. این کار را هر چند ساعت یک‌بار تکرار کنید.

۹– موضع آرنج گرم کنید: پس از آنکه یخ هرگونه التهاب و تورمی را کاهش داد، گرما نرم‌کننده فوق‌العاده‌ای برای عضلات است بنابراین با یک دوش داغ و یک کیسه آب گرم کار را تمام کنید.

۱۰– نواحی دردناک را ماساژ دهید: با ماساژ دادن هر یک از قسمت‌های دردناک به مدت ۳ دقیقه، تنش ماهیچه‌ها را آزاد کنید. توجه داشته باشید این کار را با فشار زیاد انجام ندهید.

۱۱– از قرص‌های مسکن استفاده کنید: در داروخانه‌ها قرص‌های ضدالتهابی مختلفی همچون ایبuprofen بدون نسخه به فروش می‌رسند. اگرچه مصرف بدون تجویز پزشک این قرص‌ها برای خوددرمانی ممنوع است ولی برای رهایی سریع و هرچند موقتی می‌توانید از این قرص‌ها استفاده کنید.

۱۲– ویتامین‌ها را فراموش نکنید: ویتامین‌های آنتی‌اکسیدانت مانند ویتامین E و C نیز می‌توانند از ایجاد دردهای مفاصل و دیگر قسمت‌های بدن و همچنین افزایش دردهای موجود جلوگیری کنند.

روغن‌های گیاهی اصلی‌ترین منابع غذایی برای ویتامین E و میوه‌ها و سبزیجات تازه بهترین منبع غذایی برای ویتامین C به حساب می‌آیند. اگر در رژیم و عادت غذایی روزانه شما منابع کافی از ویتامین C و E وجود ندارد، می‌توانید از محصولات دارویی حاوی این ویتامین‌ها استفاده کنید. میزان مصرف لازم روزانه از ویتامین C هزار میلی‌گرم و ویتامین E ۲۵۰ میلی‌گرم است.

۱۳– امگا ۳ مصرف کنید: روغن ماهی‌هایی همچون سمون، ساردین، شاه‌ماهی، قزل‌آلا و چند ماهی دیگر حاوی چربی امگا ۳ است. این چربی‌ها به طور طبیعی دارای مواد ضدالتهابی بوده و برای تخفیف دردهای آرتروزی و جلوگیری از پیشرفت آنها موثر است. میزان مصرف مورد نیاز قرص‌های حاوی این روغن ۷۵۰ میلی‌گرم در روز است. ۱۴– گلوکزآمین (Glucosamine) مصرف کنید: بسیاری از محققین بر این عقیده‌اند که این شکر طبیعی می‌تواند برای رهایی از دردهای آرتروزی موثر بوده و به حفظ سلامت ساختار مفاصل کمک کند ولی آنها تاکنون هیچ مدرکی مبنی بر کسب بی‌شک مطلب بر روی ترمیم صدمات بافت نرم در دست ندارند. پزشکان مصرف ۱۵۰۰ میلی‌گرم از این شکر طبیعی را که در قالب قرص عرضه می‌شود، به صورت روزانه تجویز می‌کنند. کوندرویتین (chondroitin) نیز محصول دیگری شبیه به گلوکزآمین است که از غضروف برخی از آبزیان نشأت گرفته و علاوه بر کمک به حرکت مفاصل، حمایتی نیز برای آنها بوده و همچنین بر کاهش دردهای مفصلی موثر است. میزان مصرف مورد نیاز روزانه از کوندرویتین ۸۰۰ میلی‌گرم و یا حتی بیشتر است. امروزه کارخانجات تولید دارو قرص‌هایی را تولید کرده‌اند که هر دو مواد فوق (گلوکزآمین و کوندرویتین) را در قالب یک قرص ارائه می‌کنند.

۱۵– از اسیدهای چرب گیاهی استفاده کنید: این قبیل اسیدها در روغن بعضی گیاهان یافت شده و بدن را در مقابل التهابات مقاوم کرده و همچنین برای کاهش دردهای گردن مفید است. روغن بزرک از جمله اینها است که دارای اسید لینولئیک آلفا است. این ماده شبیه به امگا ۳ بوده و به همین منظور برخی از متخصصین مصرف روزانه دو قاشق چایخوری از این روغن گیاهی را پیشنهاد می‌کنند. روغن‌های پامچال، گل‌گاوزبان و شاه‌اندازه نیز از این گروه هستند.

میوه‌های متنوع و رنگارنگ تابستان چنان خوش طعم و آبدار هستند که اغلب دوست داریم آنها را در تمام طول سال و حتی در سرما زمستان هم در دسترس داشته باشیم و با وجود روش‌های متعددی که برای نگهداری انواع میوه‌های تابستانی می‌توان یافت دلیلی وجود ندارد که این طعم‌های خوشایند را برای تمام سال حفظ نکنیم.

یکی از ساده‌ترین روش‌های نگهداری طولانی‌مدت این میوه‌ها فریز کردن آنها است. بیشتر میوه‌های تابستانی را می‌توان به صورت یخ‌زده برای چندین ماه نگه داشت مگر میوه‌های معدودی مثل توت فرنگی که بافت آن پس از یخ‌زدن نرم می‌شود و با باز شدن یخ شل و خمیرمانند شده، کیفیت اولیه خود را از دست می‌دهد. برای پیشگیری از چسبیدن میوه‌ها به صورت یک توده، هنگام فریز کردن ابتدا آنها را در یک سینی بچسبید و در فریزر قرار دهید تا سفت شوند سپس در ظروف دردار یا کیسه فریزر بریزید و دوباره در فریزر نگاه دارید تا کاملاً منجمد شوند.

برای فریز کردن میوه‌های هسته‌دار مثل آلبالو بهتر است قبلاً هسته آنها را درآورید. یک روش دیگر برای منجمد کردن میوه‌های هسته‌دار این است که ابتدا هسته آنها را جدا کنید سپس میوه‌ها را در ظروف دردار ریخته و با مقداری شربت روی آنها را بپوشانید و در ظرف را بسته در فریزر قرار دهید. به این ترتیب کیفیت میوه بهتر حفظ خواهد شد.

برای تهیه شربت مخلوط یک قسمت شکر و دو قسمت آب را در ظرفی ریخته و بر روی حرارت اجاق گاز به جوش آورید و بگذارید بجوشد تا شکر کاملاً حل شود. پس از سرد شدن شربت از آن استفاده کنید. پوره کردن میوه‌ها یکی دیگر از روش‌های نگهداری میوه برای زمانی طولانی است. ابتدا میوه مورد نظرتان را با مقدار اندکی آب و حرارت ملایم بپزید. وقتی میوه نرم شد آن را از روی حرارت بردارید و بگذارید سرد شود. سپس چنانچه هسته داشته باشد هسته میوه را بگیردید و آن را در یک مخلوط‌کن به‌صورت پوره درآورید. در صورت نیاز آن را از یک صافی بگذرانید. این پوره را می‌توانید در ظروف کوچک دردار ریخته و در فریزر نگاه دارید. در زمان مصرف مقدار مورد نیاز از پوره را یخ‌زدایی کرده و برای مصرف فریزرنگون آن جمله انواع دسرها، شیرینی‌ها و سوره‌ها به‌کار ببرید. بعضی از میوه‌ها که خود دارای بافت نرم هستند مانند طالبی نیاز به پخت ندارند و می‌توان آنها را به همان صورت خام به پوره تبدیل کرد.

روش‌های سنتی نیز برای حفظ میوه‌های تابستانی وجود

سلامت

وقتی صحبت از داروها می‌شود آلام فاصصله‌ب‌دار داروهای خوراکی می‌افتد و پسوند «طبیعی» هم به‌طور خودکار خوردن میوه‌ها و سبزیجات حاوی انواع و اقسام ویتامین‌ها را در ذهن تداعی می‌کند. راستش را بخواهید برای نوشتن این مقاله زیاد با خودم کلنجار رفتم چون مطمئن نبودم که آن‌چه می‌خواهم را چه نوع پوسپم از دیدگاه صاحب نظران در دستم داروها می‌گنجد یا اینکه مقصود از داروشناسی طبیعی فقط ذکر انواع خوراکی‌های مفید برای بدن است. ممکن است باخودتان فکر کنید از چه چیزی قرار است صحبت شود که هم جزء داروهای طبیعی است و هم خوردنی نیست؟ به شما خواهم گفت: منظور عطرها و رایحه‌ها است. با این‌که رایحه‌ها از حدود پنج‌هزار سال پیش برای مقاصد بهداشتی و درمانی مورد استفاده بوده‌اند چند سالی است که ثابت شده مولکول‌های بو بر اثر برگزیده‌های بویایی مستقیماً قسمتی را در مغز فعال می‌کنند که علاوه بر تأثیر بر خلق و خو و احساسات باعث تغییر عملکرد نواحی تنظیم‌کننده ضربان قلب، تنفس، غدد متشعه و سایر مراکز حیاتی در مغز می‌شود. پس تعجبی ندارد که با بویدن یک رایحه خاص بتوان احساس آرامش، هیجان، خواب‌آلودگی یا چابکی در فرد ایجاد کرد و یا به تقویت انگیزه‌ها، از بین بردن ترس، تسکین درد، تنظیم ترشحات هورمونی یا پایین آوردن فشار خون پرداخت. عطرهای گیاهی را عمدتاً از طریق جوشاندن یا تقطیر گل‌ها و گیاهان در روغن‌های پایه مثل روغن زیتون به دست می‌آورند. البته روش‌هایی مثل سوزاندن و عصاره‌گیری هم وجود دارد که کمتر مورد استفاده هستند. نکته بسیار مهم در ارزیابی ترکیبات معطر، بالا بودن درجه خلوص آنها است. آن‌چه امروزه در بازار با این عنوان می‌بینیم اکثراً به صورت مصنوعی تهیه شده و به دلیل وجود مشتقات نفتی در آنها بیش از فایده برای بدن ضرر دارند. این روغن‌ها را می‌توان به صورت خانگی تهیه کرد و در صورت تهیه از بازار باید نسبت به خلوص و طبیعی بودن آنها مطمئن شویم. روش‌های کاربر عدد در درمان بیماری به نام «آروماتراپی» معروف است و اولین بار وقتی به کار برده شد که یک شیمیدان فرانسوی دستش را در آزمایشگاه سوزاند و از شدت سوزش آن را در ظرف روغن اسطوخودوس موجود در آزمایشگاه فروبرد، با این کار او شاهد تسکین و بهبودی سوختگی در مدت کوتاهی بود و همین موضوع باعث شد که به تحقیق و جمع‌آوری خواص دارویی روغن‌های معطر بپردازد. البته کاربردهای پوستی روغن‌های معطر هم یکی از روش‌های رایحه‌درمانی هستند که قبلاً به آن اشاره نشد. روغن‌های معطر، هم بر بیماری‌های جسمی و هم حالات عاطفی و روانی یا بهتر بگوییم خلق و خو مؤثرند ولی چون شیوه زندگی شهری و مدرن باعث شده که بیشتر آدم‌ها دچار تنگی خلق شوند و به‌رغم تلخ شدن زندگی برای خودشان عرصه را بر دیگران هم تنگ کنند ترجیح می‌دهم در این مقاله به آن دسته از کاربردهای عطردرمانی بپردازم که نقش متعادل دارند

روغن‌های گیاهی است یک‌ساله، غلفی، ایستاده، تقریباً بدون کرک با ریشه عمودی و به ارتفاع ۵۰–۱۵ سانتی‌متر. ساقه آن منفرد، راست، توخالی با انشعابات کم، بدون کرک یا کرک‌های پراکنده است. برگ‌ها سه‌برگچه‌ای، متناوب، واژ تخم‌مرغی، گلبرگ‌ها سفید متمایل به زرد و گاهی در قاعده دارای لایه‌های بنفش است. دانه‌هایی شنبلیله اندام دارویی گیاه را تشکیل می‌دهند. زمان جمع‌آوری دانه‌های شنبلیله در موقع رسیدن کامل آنها و از اواسط تیر تا اوایل مردامده است. شنبلیله گیاه بومی آسیای غربی و اروپای جنوب شرقی است و امروزه در بسیاری از کشورها پرورش می‌یابد. مواد متشکله اصلی دانه شنبلیله را ساپونین‌ها، ترکیبات

مهر گیاه

شنبليله

موسيلازى و آلکالويدها تشکيل می‌دهند. دانه شنبلیله دارای آثار پایین‌آورنده قند و کلسترول خون، ضدالتهاب، ملین، خلط‌آور، اشتهاآور و افزایشده ترشح شیر بوده و عنوان چاشنی و ادویه نیز به کار می‌رود. در طب گذشته شنبلیله به عنوان نرم‌کننده موضعی، ضدلک، ضدالتهاب، تسکین‌دهنده سرفه، اشتهاآور و ملین مورد مصرف قرار می‌گرفته است. از دانه شنبلیله در فرمولاسیون داروهای گیاهی زیر استفاده می‌شود: ۱– قطره شیرافرا ۲– پودر جنرال تونیک ۳– پودر آنتی‌دپاتیکی

دانه شنبلیله بایستی در ظرف سر بسته و دور از نور و رطوبت نگهداری شود. از این گیاه هم به صورت موضعی و هم به صورت خوراکی استفاده می‌شود.

خانه

طعم‌های تابستانی را حفظ کنیم

سپیده سلیمی



دارند که از آن جمله می‌توان به کمپوت کردن یا تهیه مربا و ترشی از این میوه‌ها اشاره کرد. میوه‌های کمپوت شده همراه خوبی برای سرو بستنی و دسرهای مختلف هستند ضمن آنکه می‌توانند به تنهایی نیز سرو شوند. کمپوت را می‌توان به طرق مختلف تهیه کرد. کافی است میوه انتخابی خود را در ظروف دردار بریزید سپس به ازای هر یک کیلو میوه ۱۰۰ الی ۱۳۰ گرم شکر روی آن بپاشید و سپس ظرف را با شربت پر کنید و در آن را محکم ببندید. یکی از بهترین روش‌های کمپوت کردن پختن اندک میوه‌ها با آب و مقدار کمی شکر است. میوه را حدود ۱۵ دقیقه با شربت بجوشانید و سپس سرد کرده و در ظروف دردار نگاه دارید. کمپوت‌ها را باید در یخچال نگاه داشت. برای تهیه ترشی میوه به ازای هر ۱/۵ کیلوگرم از میوه مورد نظرتان ۵۰۰ میلی‌لیتر شکر را در ۳۰۰ میلی‌لیتر سرکه قرمز حل کنید.

ادویه‌های معطر مثل دارچین، جوز هندی و میخک را به آن افزوده و روی حرارت متوسط به جوش بیاورید. بگذارید ۵ دقیقه بجوشد سپس میوه را به آن افزوده و بجوشانید تا میوه کمی نرم و ترد شود. میوه را در یک صافی خالی کنید

□

داروشناسی طبیعی

پریس کی نژاد*

رفتار و بهبود وضعیت فکری و ذهنی دارند تا درمان بیماری‌های جسمی.
طریقه کاربردآنها به‌صورت بخور یا ریختن قطره خود از این روغن‌های معطر در ظروف مخصوصی است که شمعی در زیر آن روشن شده و محتوی آب در حال جوشیدن است (Diffuser). اما در باب کاربرد عطرها:
مبتلایان به اضطراب که با علائمی نظیر تنفس منقطع، سرگیجه، گرگرفتگی یا لرز، حالت تهوع و از دست رفتن موقت قدرت تفکر شناخته می‌شوند، می‌توانند از عطر برگ‌ها و چوب سرو یا اسطوخودوس استفاده کنند. بی‌احساس و کسانی که از فقدان انگیزه، علاقه یا توجه به چیزهای اطراف رنج می‌برند برای درمان به رایحه ریحان، گریپ‌فروت یا نعنای فلفلی نیاز دارند و گر نه بی‌احساسی‌شان می‌تواند تبدیل به یک مشکل مغزی و ذهنی جدی شود.

آدم‌های افسرده که حال و حوصله خوردن، خوابیدن و فعالیت کردن ندارند و فاقد اعتماد به نفس هستند با کمک روغن یاس، اسطوخودوس یا بهار نارنج از این حالت در می‌آیند. گوشه‌گیرها عطر مرزنگوش بو کنند تا دیگر احساس تک‌افتادگی و طرد شدن نکرده و از جمع کناره نگیرند.
کیج‌خلق‌ها و زودرنج‌ها که به هر اتفاقی عکس‌العمل‌های شدید نشان می‌دهند با استفاده از رایحه بابونه، اسطوخودوس و بهارنارنج حساسیت‌شان را کم کنند. آنها که اعتماد به خود ندارند و به خاطر اینکه برای خودشان به عنوان یک فرد ارزش یابینی قائل هستند تن به کار نمی‌دهند با اهرم چوب صندل و یا گیاه یلانگ یلانگ می‌توانند بار

شده‌اند. کار را از دوش بقیه بردارند. و پرکارهایی که بار گِروه قبلی را به دوش کشیده و از خستگی فکری رنج می‌برند با یو سون‌گرم یا اسطوخودوس، نعنای فلفلی یا اکلیل کوهی کمی خستگی در کنند. آنها که مبتلا به حملات هراس



□

محتوی مقدار کافی پکتین برای ژله‌ای شدن مرباها هستند در حالی که توت‌فرنگی، شاتوت، آلبالو و گیلاس حاوی مقدار بسیار کمی پکتین هستند. بنابراین برای تهیه مارمالاد از این نوع میوه‌ها باید آنها را با میوه‌های حاوی پکتین بیشتر ترکیب کرد یا به آنها ژلاتین افزود.

بسیاری از افراد تصور می‌کنند میوه‌هایی که کیفیت مطلوبی ندارند برای تهیه مربا مناسب هستند اما با این میوه‌ها نمی‌توان مربایی با کیفیت عالی تهیه کرد.

میوه‌های بسیار رسیده و لک‌دار بهتر است برای مصارف دیگری مثل تهیه لواشک مورد استفاده قرار گیرند. میوه‌های زیاد رسیده حاوی پکتین کمتری هستند و برای تهیه مارمالاد مناسب نیستند. اگر بخواهید با چنین میوه‌هایی مارمالاد تهیه کنید بهتر است با نسبت سه چهارم از این میوه‌ها و یک چهارم میوه نسبتاً نرسیده که میزان پکتین بیشتری دارد به آن تعادل ببیشید.

هنگام تهیه مارمالاد، که شکل نرم‌تر و ژله‌ای‌تر مربا است لازم است حتی از آلبیوم استفاده کنید. حضور آلبیوم به عنوان ماده‌ای اسیدی برای تشکیل ژله از پکتین میوه ضروری است و مقدار آن نیز اهمیت زیادی دارد زیرا کم بودن آلبیوم موجب می‌شود ژله تشکیل نشود و زیادتر از حد بودن آن نیز می‌تواند به از بین رفتن ژله منجر شود.

انجام بدهند و اگر می‌خواهند هر چه زودتر آن را تمام کنند آن‌ها را از فهرست خط بزنند و سرآخ کار بعدی بردند. اما گذرنان وقت با فرزند به معنی تبدیل هر رابطه‌ای به درسی درباره چیز نیست. برای آنچه‌ها و همین‌طور پدر و مادرا لازم است که بعضی اوقات فقط با هم خوش بگذرانند. شما والدین بچه‌هایتان هستند نه معلم سرخانه آنها. گذران وقت هیچ ربطی به آنچه‌وقتی شما و فرزندتان با هم هستید انجام می‌دهید ندارد. گذران وقت یعنی چگونه آن کار را انجام می‌دهید. گذران وقت از روی حالت ذهنی شما تعریف می‌بریم.

مربا کردن میوه‌ها نیز یکی از روش‌های سنتی و بسیار متداول نگهداری از میوه‌ها برای تمام سال است. مربا ترکیبی از میوه، پکتین، اسید و شکر است و استفاده و مقادیر مناسب هر یک از این مواد می‌تواند ما را در تهیه یک مربای خوب کمک کند. پکتین نوعی فیبر گیاهی غیرقابل هضم است که در بافت اغلب میوه‌ها وجود دارد. زمانی که پکتین با مقادیر کافی شکر، ماده‌ای اسیدی مانند آلبیوم و آب حرارت می‌بیند موجب تشکیل نوعی ژله می‌شود که باعث لعابدار و ژله‌ای شدن مربا و مارمالاد می‌شود. میوه‌ها مختلف حاوی مقادیر متفاوتی پکتین هستند. سیب، انواع انگور و آلوها بر تمام مربای داخل ظرف اثر می‌گذارد.

عدم بروز علائم تنگناتری در طی روبه‌آم. آر. آی می‌شود. تازه عطر وانیل یک کاربرد دیگر هم دارد آن‌هم در درمان ضعف قوای جنسی در مردان است. این عطر با افزایش جریان خون در اندامهای مختلف سبب بازگشتن عملکرد فیزیولوژیک طبیعی به بدن این افراد می‌شود. پس تا اینجا با کاربرد آن در شیرینی‌جات می‌شود سر تا!

• سوپ را سر نکشید، بو بکشید

زمستان، فصل سرما و شیوع سرماخوردگی است دیده‌اید مامان بزرگ‌ها چه اصراری دارند به نوه‌های سرماخوره‌شان سوپ مرغ بخوراند؟ حتماً دیده‌اید. پس باخبر باشید که در تحقیقات دانشمندان معلوم شده این بوی سوپ مرغ است که اثر درمانی بر حالات زکام و سرماخوردگی دارد نه خود آن. پس از این دفعه می‌توانید به‌جای سرکشیدن سوپ مرغ آن را بو بکشید.

• درمان نامتعرف با مدیریت نامتعرف!

عطر درمانی از روش‌های درمانی نامتعرف است ولی یکی از استفاده‌های آن در مدیریت نامتعرف است. از جمله برای مسکن انجام شده که بدون داروی خواب‌آور قادر به خوابیدن نبوده‌اند. حالا که صحبت از اسطوخودوس شد بگذارید این راهم بگوییم که این رایحه یکی از مؤثرترین بوها در افزایش میزان انتظار و مکان‌های که معطلی مراجعان در آن زیاد است عطر رزماری و اسطوخودوس استفاده می‌شود. حساب کنید که با وضعیت فعلی در ادارات و بانک‌های ما و کلاً هر جایی که با پدیده «کاغذه‌ا سر و کار دارد نیاز به چند هزار لیتر از این عطرها برای ساکت کردن آدم‌های نعوای و آهایی که ساعت‌ها در ادارات و بانک‌ها معطل می‌شوند داریم! البته این تدبیری است که خانم‌های خانه‌دار هم می‌توانند داشته باشند تا ترکش عصبانیت شوهران اخمو و در بانک معطل شده‌شان به خود و بچه‌هایشان نخورد. گفتیم بانک‌ها، یاد آمد که راه‌چاره‌ای هم برای تند شدن سرعت کار و سرحال آمدن کارمندان در این گونه ادارات داریم!

مدیون عزیز بانک‌ها از این به بعد می‌توانید برای سرحال آوردن صندوق‌داران مشغول به کار در شعبه تحت مدیریت خود آنها را به بو کردن عطر لیمو یا آوکلاینتوس وادار کنید چون اثر چشمگیری در افزایش میزان هوشیاری و دقت در کارها دارد. این باعث می‌شود میزان کسری ماهانه صندوق در بانک شما به حداقل برسد و شاید در ترفیع سالیانه شما نیز اثر بگذارد. ضمناً عطر لیمو یک کاربرد دیگر هم دارد و آن کاهش میزان غلظت‌های تابیی است. یک کمباینی بزرگ در این‌ابن طی یک برنامه تحقیقاتی نشان داد که میزان غلظت‌های تاپی کاربران کامپیوتر، در محیطی که بوی لیمو در آن پخش می‌شود، کمتر تا ۵۰ درصد کمتر از محیط‌های عادی است. تازه این هم الاّن به فکر رسید که مامان‌ها هم می‌توانند اول صبح بچه‌های خواب‌آلودشان را با بویدن لیمو راهی مدرسه کنند تا میزان هوشیاری و گیرندگی آنها بیشتر شود. می‌بینید لیمو چقدر مفید است؟

*** دکترای جین شناسی**

مطب
تأثیر شیر مادر بر کاهش استرس کودکان

نتیجه این تحقیقات که در مجلهٔ «بیماری در کودکان» به چاپ رسیده حاکی از آن است که کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند بهتر از کودکان به اصطلاح شیر خشکی می‌توانند با موقعیت‌های استرس‌زا مانند طلاق و جدایی والدین یا بیماری‌ها در مقابله کنند. محققان احتمال می‌دهند که تغذیه با شیر مادر می‌تواند بر روی رشد قسمت‌هایی در بدن که با واکنش در برابر شرایط استرس‌زا در ارتباط هستند، تأثیر گذارنده و به کاهش اضطراب آنها کمک کند.

دوشنبه ۶ شهریور ۱۳۸۵ ۲۹

با فرزندان □

وقت گذاشتن برای فرزند یعنی چه؟

دکتر لورنس استینبرگ

ترجمه: نوشین دبائی

حتماً تا به حال عبارت «وقت گذاشتن برای فرزند» را شنیده‌اید. این عبارت روشی است که به پدر و مادرا نشان می‌دهد مقدار زمانی که با فرزندانشان صرف می‌کنند مهم نیست بلکه آنچه مهم است چگونگی گذران وقت با او است. فکر می‌کنم لب کلام این پیغام خوب است اما همیشه درباره این که چه چیزی جایگزین وقت گذاشتن برای فرزند می‌شود سردرگمی‌هایی وجود دارد. بسیاری پدر و مادرها متوجه نمی‌شوند وقت گذاشتن برای فرزند واقعاً یعنی چه. به اشتباه فکر می‌کنند بعضی فعالیت‌ها جزء وقت گذاشتن برای او به شمار می‌آیند و بعضی دیگر نه. اکثر پدر و مادرها عقیده دارند چنین فعالیت‌هایی باعث رشد فرزندشان می‌شود مثل بازی کردن با یک اسباب‌بازی آموزشی یا چیز جدیدی به او یاد دادن. پس هر وقت احساس گناه کنید که زمان کافی به فرزندتان اختصاص نداده‌اند یا یکی از این کارها را انتخاب و شروع به کار می‌کنند و اینکه فرزندشان به آن علاقه داشته باشد یا نه هم مهم نیست. انگار که «امروز مدتی را با فرزندم گذراندم» یکی از اقلام فهرست کارهایی است که باید در روز انجام بدهند و اگر می‌خواهند هر چه زودتر آن را تمام کنند آن‌ها را از فهرست خط بزنند و سرآخ کار بعدی بردند. اما گذرنان وقت با فرزند به معنی تبدیل هر رابطه‌ای به درسی درباره چیز نیست. برای آنچه‌ها و همین‌طور پدر و مادرا لازم است که بعضی اوقات فقط با هم خوش بگذرانند. شما والدین بچه‌هایتان هستند نه معلم سرخانه آنها. گذران وقت هیچ ربطی به آنچه‌وقتی شما و فرزندتان با هم هستید انجام می‌دهید ندارد. گذران وقت یعنی چگونه آن کار را انجام می‌دهید. گذران وقت از روی حالت ذهنی شما تعریف می‌شود نه از روی مجموعه فعالیت‌هایی که انجام می‌دهید. گذران وقت هنگامی است که شما واقعاً و به‌تأمینی با فرزندتان مشغول می‌شوید. حالا سئوال من این است: وقتی با فرزندتان هستید آیا واقعاً آنجا حضور دارید یا اغلب ذهنتان جای دیگری است؟ اگر جواب شما این است که معمولاً موقعیت‌های فراوانی هست که شما انتخابی ندارید چنانکه بدون درگیری کامل ذهنتان کودکی را تربیت کنید. وقتی دارید کار دیگری می‌کنید که باید انجام شود، مثل شام پختن، کارهای بانکی، کارهایی که از اداره به خانه آورده‌اید، تعمیر شیر آبی که چکه می‌کند یا کارهای خواهر یا برادر کوچک‌ترش، نمی‌توانید تمام خود را به کودک معطوف کنید. خیلی طبیعی و کاملاً درست است که وقتی با فرزندتان در چنین شرایطی قرار می‌گیرید توجهتان را بین فرزند و کاری که انجام می‌دهید تقسیم کنید. اگر رابطه با فرزندان همیشه به همین حالت باشد پدر یا مادر خوبی نیستید. حتماً باید زمان‌هایی را با فرزندتان بگذرانید که واقعاً بر همان کاری که در نفری در حال انجامش هستید تمرکز داشته باشید نه اینکه پدری و مادری کردن در حق او اهرم‌ها را کار دیگر مثل روزنامه خواندن یا تماشای تلویزیون همراه کنید.

زمانی که برای فعالیت‌هایی بگذارد که شما و فرزندتان در آن فرصت رابطه برقرار کردن با هم به دست آورید. اینکه چطور این کار را انجام دهید بسته به سن فرزندتان و چیزهای خوشایند و ناخوشایند او فرق می‌کند اما در هر سنی حتماً می‌تواند چیزی پیدا کند که فرزندتان از انجام آن با همراهی شما لذت ببرد. باز هم خود فعالیت نیست که اهمیت دارد بلکه اشتیاق شما در درگیر شدن با آن فعالیت، هر چه که هست اهمیت دارد. برای یک شب خاص یا گردش دسته‌جمعی آخر هفته برنامه‌ریزی کنید که فرزندتان کانون توجه آن باشد. خیلی خوب است وقتی که برای کار یا خرید بیرون می‌روید فرزندتان را همراه با خود بردارید اما در این مواقع نمی‌توانید تمام توجه‌تان را به او بدهید. وقتی در سوپر مارکت دنبال خرید مایحتاج هشتید سخت است که وقت‌تان را با فرزندتان بگذرانید. درست است که می‌توانید این کارها را آهسته‌تر انجام دهید و آن را با گشت و گذار همراه کنید اما این همان کاری را با هم انجام دادن وقتی که اولویت توجه فعالیتی است که فرزندتان دوست دارد نیست. هنگامی که برای او کتاب می‌خوانید که هر روز باید این کار را بکنید کمی شور و شوق و احساس به آن اضافه کنید، حتی اگر آن داستان را چند بار برای او خوانده‌اید.

وقتی با فرزندتان به دس بازی مشغول می‌شوید کاملاً درگیر آن بشوید چه خانه‌سازی اسباب‌بازی باشد چه پختن کیک، چه پیاده‌روی در جنگل. او متوجه تفاوت بین وقتی که سادفانه و واقعاً با او همراه می‌شوید با وقتی که فقط دنبال او راه می‌روید نمی‌شود. هنگامی که با فرزندتان وقت می‌گذرانید توجه‌تان را روی کاری که دقیقاً همان موقع انجام می‌دهید متمرکز کنید نه به کارهایی که هنوز انجام نداده‌اید یا کارهایی که باید بکنید. همان‌طور که جسماً حضور دارید ذهناً هم حضور داشته باشید. هنگامی که فرزند نوجوانتان راجع به موضوعی با شما حرف می‌زند کاملاً وقت بدهید. و نامود که علاقه‌مندی نکنید. وقتی آخر شب او را می‌بینید سئوالات واقعی پرسید نه سئوالات سطحی. با سئوالات سطحی فقط جواب‌های سطحی می‌شوید. مطمئنم اگر مجموع زمانی نه که واقعاً هر روز با فرزندتان می‌گذرانید حساب کنید – نه زمانی که هر دوی شما اتفاقاً در یک زمان در یک محل حضور دارید بلکه زمانی که با هم حرف می‌زنید یا با هم کاری انجام می‌دهید – متعجب می‌شوید چه قدر کم با هم وقت می‌گذرانید. چقدر وقت گذراندن با فرزند کافی است؟ هیچ یاد داشته باشید هر چه بیشتر با فرزندتان وقت بگذرانید بیشتر به نفع او است. دو راه برای افزایش مقدار زمانی که واقعاً با فرزندتان می‌گذرانید وجود دارد. اگر پربایان مقدور است وقت بیشتری با او بگذرانید که این کار را بکنید و اگر پربایان امکان ندارد به خاطر شغل یا سایر الزام‌ها سعی کنید حضورتان را زمانی که با هم هستید افزایش دهید. گمان می‌کنم احتمالاً بتوانید ترکیبی از این دو کار را انجام بدهید. می‌دانم که یاد گرفته‌اید چطور چند کار را با هم انجام دهید اما مایبست از فرزند کاری نیست که به حاشیه رانده شود. بهتر است که ساعت را صادقانه با فرزندتان بگذرانید تا اینکه دو ساعت با او باشید در حالی که ذهنتان جای دیگر باشد. ممکن است وقتی که کار دیگری را همزمان با تربیت فرزندتان انجام می‌دهید پدر یا مادر نسبتاً خوبی باشید اما مسلماً نمی‌توانید پدر و مادر واقعاً خوبی باشید. کاری کنید که بخشی از وقتی که با فرزندتان می‌گذرانید زمانی متعلق به او و فقط خود او باشد. گذران وقت با فرزند یعنی این.