



۱۴

راهکارهای حفظ سلامت مادر و نوزاد در دوران کرونا  
به‌ویژه اگر مادر به کووید-۱۹ مبتلا باشد

## آداب تولد در سال کرونا

آیا فکر می‌کنید ادامه شیوع کووید-۱۹  
بزرگ‌ترین تهدید برای بشریت است؟

## کرونا مهم‌ترین تهدید دنیاست!

۱۵

بررسی حاشیه آمارهای غیرشفاف و عجیب و غریب در صنایع دستی

## گزارش رئیس؛ دردسر تولیدکننده

# زندگی

چهارشنبه ۳۱ اردیبهشت ۱۳۹۹ :: شماره ۵۶۶۵



۱۶

# ۱۳ جامه

### نفع‌های دیگر پیامد هوش باش

✿ کار خدا چقدر حساب کتاب دارد  
آخر این همه گل و گیاه خلق کرده تا  
ما از زیبایی‌شان حظ بصری که  
می‌بریم هیچ، از خواص درمانی‌شان  
هم بی‌نصیب نمانیم، یکی از این  
خواص رایحه درمانی یا به قول  
خارجی‌ها آروماتراپی است. علم روز  
دنیا به این نتیجه رسیده به وسیله  
عطر و رایحه خوش می‌شود بعضی  
بیماری‌های روحی و جسمی را درمان  
کرد. در این باره حتی تحقیقات زیادی  
هم در حالت بالینی روی بیماران  
مختلف انجام و نتایجش مثبت  
ارزایی شده است. حالا فکرش را  
بکنید همین بوهای خوش کوچک  
دنیایی که درمانگر باشند نفعات  
رحمت الهی چگونه اند؟ برای همین  
گفته‌اند اگر گاهی نفعه‌ای می‌وزد  
خود را در معرض آن قرار دهید و از  
این نسیم خوش، نهایت بهره را  
ببرید. سراسر ماه مبارک رمضان  
نفعات رحمت الهی در حال وزیدن  
است. اگر استفاده کرده‌ایم که  
گوارایمان و گرنه حواسمان باشد در  
اندک فرصت باقیمانده، از این رایحه  
خوش کام بگیریم.

#### ✿ رایحه درمانی با عود

از گذشته تاکنون عود را از پوست  
درختان، صمغ، دانه‌ها، گل‌ها  
و علف‌ها می‌ساخته‌اند و به خاطر  
رایحه خوششان در مراسم بسیاری  
خصوصاً مراسم مذهبی، استفاده  
می‌شده. جالب است بدانید یک  
کتیبه مربوط به حدود ۳۵۰۰ سال  
پیش در مصر وجود دارد که در آن  
استفاده از عود سفارش شده است.  
توجه داشته باشید از عودهای طبیعی  
در رایحه درمانی استفاده کنید چون  
عودهای مصنوعی عموماً از مواد  
سمی ساخته می‌شوند. عودها قیمت  
نسبتاً پایینی دارند و به راحتی و البته با  
مشورت کارشناسان طب می‌توان از  
آنها استفاده کرد.

#### ✿ انواع عودها و کاربردشان



✿ استفاده از برخی عودها به رفع  
اسهال، کاهش عوارض و ویروس  
معهده، کاهش تب و درمان زخم‌ها  
کمک می‌کند.

✿ عودعنبراز جمله خوش‌رایحه‌ترین  
عودهاست و می‌تواند برای ایجاد  
تعادل در سیستم‌های بدن مفید  
باشد.

✿ از عود رز نیز می‌توان هنگام  
مراقبه بهره برد و آرامش و آسودگی  
خاطر را با آن تجربه کرد.

✿ از دیگر عودهایی که سوزاندن  
آن باعث آرامبخشی است، می‌توان  
از عود اسطوخودوس نام برد.

✿ عود سرو هندی نیز می‌توان  
برای کاهش افسردگی و بهبود  
خلق‌وخو استفاده کرد.

✿ عود یاسمین نیز برای تعادل  
هورمون‌ها مفید بوده و می‌تواند  
محرك میل جنسی باشد.

✿ عود چوب سندل برای کاهش  
استرس و ایجاد فضای معنوی کاربرد  
دارد. ✿

پهنا تاریخ کشور، دار چین و گل محمدی برخی گیاهان معطر هستند که در رایحه درمانی آن‌ها استفاده می‌شود.



## دوای گل، شفای بو

با گل‌هایی که بویید نشان خاصیت درمانی دارد آشنا شوید



زینب زحرا

جامعه

✿ بهار برای خیلی از ما گره خورده به بوی خوش گل محمدی، یاس، رز،  
نرگس شهلا، عطر بهار نارنج و خیلی گل‌های خوشبوی دیگر. کافی  
است برای لحظه‌ای حجم زیادی از این رایحه‌ها را در جان فرو  
بروید تا خلسه‌اش مدت‌ها در عمق ذهنتان بماند و آرامش و لطافت را  
همان‌دلتان کند. حس مشترکی که ممکن است حتی خیلی‌های مان  
را ببرد به خاطرات خوش کودکی. اما اثرات بوی خوش گل‌ها به همین  
محدود می‌شود؟ آروماتراپی (رایحه درمانی) یک نوع روش درمانی به  
وسیله عطر و رایحه خوش برای رسیدن به یک میل فیزیکی یا حالت  
احساسی مطلوب یا کمک به درمان بیماری است. این روش به خاطر طبیعی بودنش، یک روش  
درمانی مؤثر برای تسکین انواع بیماری‌های جسمی و روحی به‌شمار می‌رود.

#### ✿ انواع روش‌ها

روش‌های مختلفی برای استفاده  
از رایحه درمانی وجود دارد. در این  
میان می‌توان به روش‌هایی مانند  
ماساژ درمانی یا روغن‌ها، روغن مایه روی  
پوست، استحمام در وان‌ی که روغن‌ها در  
آن ریخته شده است، استنشاق روغن با  
بنی و افشانه کردن یک یا چند روغن در  
هوا اشاره کرد.

#### ✿ گیاهان خوشبو

تنوع این گیاهان آنقدر زیاد است که  
شامل گل‌های زینتی، گیاهان دارویی،  
درختان میوه و درختان غیر مثمر می‌شود.  
پس برای راحتی کار آنها را بر اساس محل  
استخراج روغن یا اسانس تقسیم بندی  
می‌کنیم.

**گل:** گل محمدی، رز، شمعدانی، یاس،  
نرگس، مریم، یاسمن و بابونه  
**گل گیاه (برگ و ساقه):** آویشن، پونه، نعنا،  
زمراری و بادرنجبویه  
**میوه:** پرتقال، گریپ فروت، لیمو و سیب  
**برگ:** اکالیپتوس  
**ریشه:** زنجبیل  
**دانه:** رازیانه  
**چوب:** سدر و کاج  
**صمغ:** درخت کندر



روی آزمای کودکان و ریزش مو مثبت ارزیابی شده.  
تجارب قدیمی‌ها نشان می‌دهد مالیدن بعضی  
روغن‌ها روی پوست بدن و سر از آکنه، شوره سر، اگزما  
و سایر مشکلات پوستی جلوگیری می‌کند یا در درمان  
آنها مؤثر است. به عنوان مثال، روغن درخت چای،  
اسطوخودوس، بابونه و در موارد نادری روغن هسته  
انگور برای سلامت پوست و درمان زخم‌ها مؤثرند  
چون دارای اثرات ضد باکتریایی و ضد قارچی هستند.  
**مراقبت سرطان:** ماساژ و رایحه درمانی می‌تواند  
در کاهش رنج و سازگاری بهتر بیماران با تشخیص  
سرطان کمک کند. همچنین این روش برای کاهش  
عوارض درمان‌های سرطان نیز می‌تواند مفید باشد.  
مثلاً ترکیب روغن چای و ترنج مخلوط خوبی برای  
شست‌وشوی دهان در افراد با التهاب مخاط است.  
به علاوه رایحه درمانی روی عوارض گوارشی ناشی از  
شیمی درمانی نیز مؤثر است.  
**بهداشت مادر و کودک:** ادعاهایی وجود دارد که  
نشان می‌دهد بعضی روغن‌ها در کاهش عوارض

بارداری مثل تهوع صبحگاهی، کمردرد، خستگی  
مفرط و ریفلاکس معده - مری تأثیر دارند. همچنین  
مطالعات نشان می‌دهد افرادی که از این روش  
استفاده کرده‌اند در حین زایمان درد را بهتر تحمل  
کرده و نیاز به حس کمتری داشته‌اند و حتی ارتقای  
وضعیت جسمی و روحی مادران، کاهش خستگی  
و اضطراب آنها، تسهیل تعامل مادر و نوزاد و ترمیم  
سریعتر زخم بهتر صورت گرفته است.  
**بهبود وضعیت خواب:** از آنجا که استفاده از  
رایحه درمانی منجر به کاهش استرس می‌شود،  
در نتیجه بر بهبود کیفیت خواب نیز تأثیر جانبی  
خواهد داشت. بنابراین افرادی که دچار اختلالات  
خواب مثل بد خوابی، کم‌خوابی و بی‌خوابی هستند  
می‌توانند از روغن‌های اسطوخودوس، بابونه و رز  
استفاده کنند.  
**تقویت سیستم ایمنی:** گفته می‌شود استفاده از  
روغن مرکبات می‌تواند باعث بهبود عملکرد سیستم  
ایمنی شود.

### ۱۰ کاربرد رایحه درمانی

یافته‌های تحقیقاتی و مرور مقالات مختلف  
نشان‌دهنده اثرات و کاربردهای مختلف رایحه درمانی  
است. در ادامه به ۱۰ مورد از این کاربردها اشاره  
می‌شود.  
**بهداشت روان:** محققان اثر رایحه درمانی را روی دو  
گروه از بیماران بررسی کردند و در نهایت بیماران  
به بیان احساس تسکین و آرامش نسبت به  
احساسات آزاد‌هنده خود پرداختند. همچنین  
مطالعه دیگری نشان داد شش هفته رایحه درمانی  
باعث بهبود خلق و کاهش علائم اضطراب و افسردگی  
می‌شود. روغن‌هایی مثل روغن اسطوخودوس و  
بابونه می‌توانند در تسکین استرس و اضطراب مفید  
باشند.  
**تسکین درد:** گفته می‌شود ماساژ با روغن گیاهان  
معطر باعث تحریک اندورفین و تسکین درد می‌شود.  
اسطوخودوس به عنوان تسکین دهنده‌های

موضعی درد کاربرد دارند. همچنین ماساژ با اسانس  
نعنا فلفلی و بادام شیرین در تسکین درد مؤثر است.  
**موقعیت‌های نورولوژیک:** مطالعات روی بیماران  
صرعی نشان داده رایحه درمانی قابلیت کنترل  
حملات صرع را دارد. روغن یاسمن یکی از روغن‌های  
معطر موفق در این زمینه است.  
**درمان بیماری‌های تنفسی:** بیشترین روغنی که  
برای کاهش مشکلات تنفسی کاربرد دارد، روغن  
اکالیپتوس است. این اسانس همراه با ماساژ درمانی  
باعث بهبود عملکرد ریه و تغییرات چشمگیر ضربان  
قلب بیماران می‌شود.  
**درمان بیماری‌های گوارشی:** روغن معطر نعنا باعث  
کاهش اسپاسم روده می‌شود و بر سندرم روده  
تحریک پذیر مؤثر است. تحقیقات نشان داده ماساژ  
شکم همراه با این روغن‌ها شدت علائم گوارشی  
مرتبط با پیوسته را کاهش و تعداد حرکات روده‌ها را  
افزایش می‌دهد.  
**درمان بیماری‌های پوست و مو:** تأثیر رایحه درمانی

#### ✿ #مترو-سپاس

صبری از تهران:

از مسؤلان محترم متروی تهران  
بابت تدابیر و ویژه‌ای که برای  
فاصله‌گذاری اجتماعی در ایستگاه‌ها  
و قطارهای مترو اندیشیده و اجرا  
کردند کمال تشکر و قدردانی را  
دارم.

#### ✿ #آسفالت-چاله

حامد آبادی از آران و بیدگل:

آسفالت خیابان‌ها و کوچه‌های شهر  
آران و بیدگل خراب و پر از چاله است.  
شهرداری محترم این شهر نسبت  
به بازسازی و نوسازی آسفالت این  
خیابان‌ها اقدام عاجل کند.

#### ✿ #سریال-رمضان

توایی از تهران:

سریال‌های ماه مبارک رمضان مانند  
سریال‌های سال گذشته جذاب  
نیستند و به نظر می‌رسد صداوسیما  
سریال‌های مناسبی را برای این ماه  
تدارک ندیده است.

#### ✿ #وام-جریمه

نصیری از تهران:

بسیاری از مردم به خیال تعویق اقساط  
وام‌ها از پرداخت این اقساط خودداری  
کردند. از بانک مرکزی درخواست  
می‌شود با اطلاع‌رسانی بهتر مردم را از  
استفاده‌های پرداخت اقساط مطلع کند  
تا جریمه دیرکرد شامل وام‌گیرندگان  
نشود.

#### ✿ #شهرک-ابریشم

توکی شهمنیرزادی از کرج:

شهرک ابریشم کرج با وجود افزایش  
جمعیت فاقد امکانات رفاهی است و  
نیاز به نگاه ویژه دارد.

#### ✿ جوابیه

در پی درج پیامی در روز  
سه شنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۲/۱۶  
با عنوان «آسفالت-باهنر»  
سرپرست روابط عمومی  
شهرداری منطقه ۷ تهران با  
ارسال نمایی اعلام کرد: آدرس  
مورد نظر (خیابان باهنر) مربوط  
به شهرداری منطقه ۷ تهران  
نیست.

#### ✿ جوابیه

در پی درج پیامی در روز  
پنجشنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۲/۱۸  
با عنوان «نصب سطل زباله  
در خیابان ۲۲ غربی محله  
تهرانپارس» مدیر روابط عمومی  
شهرداری منطقه ۴ تهران با  
ارسال نمایی اعلام کرد: خرید  
و نصب سطل زباله در خیابان  
۲۲ (دانشور) در دستورکار  
شهرداری ناحیه ۵ منطقه ۴ قرار  
گرفته و به‌زودی اقدام می‌شود.