

# محصولات ضد استرس از گوی تا اسپری

در میان محصولات ضد استرس، بعضی‌ها پر طرفدار ترند و بعضی‌ها گران قیمت‌تر اما همیشه این سوال مطرح است که آیا این محصولات واقعا به کاهش استرس کمک می‌کنند؟

♦ **فزانه فولادبند**  
ترافیک، آلودگی هوا، سر و صدا، مشکلات مالی، فشار کاری زیاد، تحرک و استراحت کم، مشکلات و مشاجرات خانوادگی و در نهایت استرس، اینها عواملی است که موجب می‌شود خیلی‌ها دچار استرس شوند. این روزها کمتر کسی پیدا می‌شود که استرس نداشته باشد، انگار همه گمشده‌ای به نام آرامش دارند و هر جا و هر محصولی که نشان یا علامتی از آن داشته باشد دنبال می‌کنند و حاضرند هر چقدر لازم باشد پول بدهند تا کمی از استرس شان بکاهند. همین مساله باعث شده محصولات ضد استرس بخشی از بازار را به خودشان اختصاص دهند و طرفداران و خریداران استرس زده جویای آرامش که البته تعدادشان هم کم نیست، به این امید که با خرید این محصولات به آرامش برسند دست به جیب بزنند. اما آیا واقعا این محصولات ضد استرس‌اند؟

بعضی‌ها آن هم در صورتی که علت استرس شان ترس یا مسایلی و مشکلات کوچک زندگی عادی و روزمره باشد کاربرد داشته باشد (برای مثال اگر به همکاران سلام کردید و او متوجه شما نشد و بعد از این موضوع کمی ناراحت شدید یا از اینکه نیم ساعت در ترافیک مانده‌اید لجان گرفت!) اما برای آنهایی که در اثر شکست یا مشکل عمده‌ای در زندگی دچار افسردگی و استرس زیاد شده باشند فایده‌ای ندارد. این محصولات بیشتر حالت سرگرمی دارند و نمی‌توانند به طور کامل برطرف کننده استرس باشند.

**کرم‌های ضد استرس**  
در بازار محصولات آرایشی و بهداشتی هم نوعی از کرم‌ها وجود دارد که به کرم‌های آرامش بخش و برطرف کننده استرس معروف‌اند. این محصولات که اغلب قیمتی بالاتر از سایر محصولات مشابه شان دارند، حاوی موادی مانند گل بابونه و آلوئورا هستند و با بالا بردن رطوبت، خستگی و خشکی پوست را از بین می‌برند و تاثیری در رفع استرس ندارند.

**اسپری‌های ضد استرس**  
اسپری‌های دهانی با طعم و بوی نعنای از دیگر محصولات این گروه است که فرمولاسیون خاصی ندارد، شاید علت تاثیرش این باشد که باعث می‌شود عمیق تر نفس بکشید و اکسیژن بیشتری به بدن تان برسانید. آدامس‌ها و آب نبات‌های نعنایی که باعث می‌شوند راه‌های هوایی تان باز شود نیز همین کار را می‌کنند. خیلی‌ها به شیوه صحیح تنفس اهمیت نمی‌دهند و عادت دارند شل و بی‌رمق نفس بکشند، همین باعث می‌شود اکسیژن کمتری دریافت کنند و بی‌حال و کم حوصله شوند. اگر آداب نفس کشیدن صحیح و عمیق را بدانید و درست نفس بکشید بدون نیاز به این محصولات بدنتان را از اکسیژن سرتاش می‌کنید و بهتر و راحت‌تر به آرامش می‌رسید.

از این واقعیت نمی‌شود گذشت که در عبارت ضد استرس یا آرامش بخش روی محصولات باعث فروش بیشتر آن می‌شود، گواه این موضوع هم اینکه هر سال مبالغ زیادی صرف خرید محصولات ضد استرس می‌شود. طبق آمار آمریکا یکی هاسالانه ۱۱ میلیارد دلار صرف محصولات، خدمات و درمان‌هایی می‌کنند که در کاهش استرس موثر است. در میان محصولات ضد استرس بعضی‌ها پر طرفدار ترند و بعضی‌ها گران قیمت‌تر اما همیشه این سوال مطرح است که این محصولات واقعا به کاهش استرس کمک می‌کنند؟

**گوی‌ها و توپ‌های ضد استرس**  
این محصول ارزان قیمت از پر طرفدارترین محصولات ضد استرس است. این توپ‌ها از جنسی قابل ارتجاع مانند پلاستیک یا فوم ساخته شده و فرد با فشردن آن در دست، استرس را از خودش دور می‌کند و به آرامش می‌رسد. واقعیت این است که این توپ‌ها با آزاد کردن انرژی اضافه ماهیچه‌ها ممکن است برای



شاید سالم‌ترین محصولات ضد استرس همین گروه باشد. کتاب‌های مذهبی، مجموعه‌های شعر و داستان و همچنین کتاب‌هایی با موضوعات راه‌های رسیدن به آرامش، روش‌های خود هیپنوتیزم، روش‌های مدیتیشن، تجسم خلاق و راه‌های رفع استرس از نویسندگان و روان شناسان معروف و مشهور طرفداران زیادی دارد. خواندن و مرور جملات امید بخش و آرامش بخش این کتاب‌ها به شما کمک می‌کنند. آرامش برسید.

یک شرکت تولیدکننده محصولات لبنی در ژاپن شیری تولید کرده است که مدعی است خاصیت ضد استرس دارد



شاید سالم‌ترین محصولات ضد استرس همین گروه باشد. کتاب‌های مذهبی، مجموعه‌های شعر و داستان و همچنین کتاب‌هایی با موضوعات راه‌های رسیدن به آرامش، روش‌های خود هیپنوتیزم، روش‌های مدیتیشن، تجسم خلاق و راه‌های رفع استرس از نویسندگان و روان شناسان معروف و مشهور طرفداران زیادی دارد. خواندن و مرور جملات امید بخش و آرامش بخش این کتاب‌ها به شما کمک می‌کنند. آرامش برسید.

شاید سالم‌ترین محصولات ضد استرس همین گروه باشد. کتاب‌های مذهبی، مجموعه‌های شعر و داستان و همچنین کتاب‌هایی با موضوعات راه‌های رسیدن به آرامش، روش‌های خود هیپنوتیزم، روش‌های مدیتیشن، تجسم خلاق و راه‌های رفع استرس از نویسندگان و روان شناسان معروف و مشهور طرفداران زیادی دارد. خواندن و مرور جملات امید بخش و آرامش بخش این کتاب‌ها به شما کمک می‌کنند. آرامش برسید.

شاید سالم‌ترین محصولات ضد استرس همین گروه باشد. کتاب‌های مذهبی، مجموعه‌های شعر و داستان و همچنین کتاب‌هایی با موضوعات راه‌های رسیدن به آرامش، روش‌های خود هیپنوتیزم، روش‌های مدیتیشن، تجسم خلاق و راه‌های رفع استرس از نویسندگان و روان شناسان معروف و مشهور طرفداران زیادی دارد. خواندن و مرور جملات امید بخش و آرامش بخش این کتاب‌ها به شما کمک می‌کنند. آرامش برسید.

**نوارها و سی‌دی‌های ضد استرس**  
این نوع محصولات حاوی موسیقی‌های آرامش بخش، محصولات صوتی و تصویری آموزشی مانند راه‌های رفع استرس، مدیتیشن، یوگا، تمرینات تن‌آسایی و ریلکسیشن و جملات الهام بخش است که به شما کمک می‌کند به زندگی امیدوارتر باشید و کمتر دچار استرس شوید. این نوع محصولات در همه تاثیر یکنسانی ندارد و برای بعضی‌ها خیلی موثرتر است.

**داروهای گیاهی**  
از قدیم عطاری‌ها یک پای ثابت در ارائه محصولات ضد استرس بوده‌اند. انواع جوشانده‌ها و گیاهان دارویی آرامش بخش که برای رفع استرس مصرف می‌شوند، کم نیستند گیاهانی مانند گل گاوزبان، گل بابونه، چای سبز و نعناع. اگر سری به عطاری محل تان بزنید از نزدیک با انواع و اقسام این محصولات گیاهی آشنا می‌شوید. این محصولات ارزان قیمت و اغلب برای سلامتی مفیدند که البته بهتر است با نظر پزشک یا متخصص تغذیه به مقدار مناسب مصرف شوند و در مصرف شان زیاده روی نشود.

**محصولات غذایی ضد استرس**  
و اما جدیدترین و عجیب‌ترین محصول ضد استرس ساخت ژاپن است. ژاپنی‌ها محصولات عجیب و غریب زیادی تولید می‌کنند اما این محصول جدید کاملا طبیعی است، شیر ضد استرس. یک شرکت تولیدکننده محصولات لبنی در شهر توکیو ژاپن شیری تولید کرده است که مدعی است خاصیت ضد استرس دارد. این شیر فقط هفته‌ای یک بار آن هم هنگام طلوع خورشید دوشیده می‌شود و سه تا چهار برابر بیشتر از شیرهای عادی ملاتونین دارد. ملاتونین که یکی از قوی‌ترین هورمون‌های ضد استرس است در ساعات اولیه شب در بدن گاو‌ها ترشح می‌شود و در ساعات اولیه صبح و هنگام طلوع خورشید به بیشترین مقدار می‌رسد. البته آن چیزی که بیشتر باعث معروفیت این شیر شده بالای آن است که ۳۰ برابر گران‌تر از شیرهای معمولی است. در حال حاضر بطری‌های ۹۰۰ میلی لیتری آن ۵ هزار یین ژاپن یعنی حدود ۲۰ هزار تومان به فروش می‌رسد.

## ملامین هم سر طانز است؟



♦ **مهندس آیدا ابونصر**  
کارشناس پلیمر  
**ملامین یک جور پلیمر است.** واژه پلیمر از دو واژه یونانی **poly** و **Meros** مشتق شده و به معنی بسیار است. آیا تا به حال به اطراف خود توجه کرده‌اید: ناخن، گوشت، پشم، ابریشم، ظروف تفلون، کاغذ، چوب، لاستیک، ظروف ملامین و یک بار مصرف ... هزاران هزار مورد دیگر. شاید به جرأت بتوان گفت که هر آنچه وجود دارد یا پلیمر است یا ترکیبی از آن. اما برخی از این پلیمرها می‌توانند برای بشر مضر بوده و سلامت او را به مخاطره بیندازد. ظروف ملامین و یک بار مصرف از جمله مواردی است که برای استفاده از آنها باید احتیاط لازم را به خرج داد. آیا هرگز شنیده‌اید که باید از مصرف غذاهای داغ و گرم در این گونه ظروف خودداری کرد؟ مطمئنا زمانی که متوجه آسیب‌هایی که ممکن است متوجه شما و عزیزانتان باشد بشوید، هرگز دیگر به سراغ این گونه ظروف نمی‌روید.  
ملامین تریمر (مولکول سه تایی) سیانامید است و همانند سیانامید در ساختارش ۶۶ درصد نیتروژن وجود دارد که این نیتروژن در اثر گرما آزاد شده و وارد ماده غذایی می‌شود. لعاب برآقی هم که روی ظروف ملامین وجود دارد و نقش محافظ را بازی می‌کند، به مرور زمان تخریب شده و آرام آرام با استفاده از این ظروف وارد غذا شده که به عقیده برخی از کارشناسان مضر و گاهی اوقات سمی و خطرناک است. بلعیدن این مواد موجب آسیب‌های زایشی، سنگ مثانه و کلیه شده که در نهایت به سرطان مثانه منجر می‌شود. در تحقیقاتی که در سال ۱۹۵۳ روی سگ‌هایی که در یک سال ۳ درصد مواد ملامینی به آنها داده شده بود انجام شد، تغییرات زیر در ادرارشان مشاهده شد: «کاهش وزن مخصوص، افزایش مواد خروجی، کریستال‌های ملامینی و پروتئین و خون نهنفته در ادرار»  
البته در حال حاضر موضوع سرطان‌زا بودن ملامین‌ها و ظروف یک بار مصرف در حد نظریه باقی مانده است و نمی‌توان که با قطعیت انگشت اتهام به سمت این ظروف دراز کرد. به هر حال مهم‌ترین نکته در استفاده از ظروف ملامین این است که از ملامین‌های ترک‌دار و کهنه به دلیل نفوذ میکروپ‌ها استفاده نکنیم و بهتر است که استفاده از این ظروف را تنها به خوراکی‌های سرد و در پیکنیک‌ها منحصر کرد. توصیه می‌شود که از نگهداری طولانی مدت غذا در این ظروف جدا خودداری کرده و به محض اینکه این ظروف جلای خود را از دست دادند دیگر از آنها استفاده نشود. باید به این نکته توجه داشت که این ظروف را در طبیعت به حال خود رها نکنیم و با تحویل دادن آن به مأموران باز یافت هم به سلامت خود و هم به سلامت محیط اطراف کمک کنیم. ■

**حق با شماست**  
دکتر کاوس باسنجی

## سی روز اغما به شکرانه میوه ممنوعه‌ای در یک و جب خاک

دم غروب یکی از روزهای ماه رمضان است که خسته، تشنه و گرسنه به خانه می‌رسید. به عکس بقیه روزها و ماه‌های سال، همسر و فرزندان تان همگی در ساعتی واحد دور سفره‌ای واحد نشسته‌اند. احتمالا چند نفری از اقوام و دوستان میهمان سفره شما هستند و به گرمی محیط خانه تان افزوده‌اند. تلویزیون روشن است و همه منتظر اذان مغرب و توب افطار نشسته‌اند. اول آهنک رُتْنا، سپس صدای موذن و بعدش آوای دعای خاص آن روز ماه رمضان در خانه تان می‌پیچد. یک ربع ساعت که می‌گذرد، دیگر خسته، تشنه یا گرسنه نیستید. شاد شادید، حس می‌کنید سر سوزنی از بار سنگین گناهاتان کم شده و از ته دل امیدوارید که چند بند انگشت به خالق خودتان نزدیک‌تر شده باشید. تلویزیون، بدبختانه، هنوز روشن است و شب به نیمه نرسیده باقی مانده مزه این حال خوش و حس دلچسب را در کامتان تلخ می‌کند.  
پنج دقیقه‌ای به ساعت مانده، اولین مجموعه تلویزیونی ویژه ماه مبارک شروع می‌شود. داماد خانواده دارد سر پل‌زن ساده لوحش را بر سر یک و جب خاک کلاه می‌گذارد و شما ناخودآگاه خیال می‌کنید پل‌زنتان، که دست بر قضا آن شب مهمان شماست و تصادفاً چند روز پیش یک تکه زمین به شما فروخته، شما را چپ‌چپ نگاه می‌کند. نیم ساعت بعد، غریبه‌ای دارد در زندگی و کسب و کار دکتر پژوهان از خودراضی موش می‌داند و این بار شما به یکی از مهمانان، که از دوستان اداری است و یک بار خبر رشوه‌خواری معاونتان را آورده بود، چپ‌چپ نگاه می‌کنید. یک ساعت دیگر می‌گذرد و حالا همه شخصیت‌های مجموعه بعدی، چه در ایران و چه در تاجیکستان، دارند — باز هم بر سر یک تکه زمین — سر همدیگر را کلاه می‌گذاردند و در خانه شما میهمانان و میزبانان همه دارند همدیگر را چپ‌چپ نگاه می‌کنند.

باز هم یک ساعت می‌گذرد و این بار پدر و پسر و پلیس و کارخانه‌دار، مفقود و زن و شوهر دارند سر هم را کلاه می‌گذاردند و اضافه بر آن، حاج یونس فتوحی در سن هشتاد سالگی و آن هم وسط ماه مبارک احساس چل چلگی می‌کند و خاطر خواه دختری همسن و سال نواش می‌شود. میهمانان و میزبانان همچنان به چپ‌چپ نگاه کردن هم ادامه می‌دهند. شب از نیمه می‌گذرد و مسوولان دلسوز سیما، که از علاقه و صف‌ناشدنی ما به مجموعه‌های تکراری ماه رمضان خبر دارند، مجموعه «او یک فرشته بوده» را از نور روی آنتن می‌برند. بانوان حامل که نظریات‌های خارج‌آقای فتوحی از خاطرشان نرفته، شوهرانشان را چپ‌چپ نگاه می‌کنند. جای شکرش باقی است که مسوولان سیما دوراندیشی کرده‌اند و برای پیشگیری از چپ ماندن چشم مردم در این ماراثن پایان‌ناپذیر و نفس‌گیر، چند ایستگاه برای نفس تازه کردن بینندگان مجموعه‌های تلویزیونی تعبیه کرده‌اند. این ایستگاه‌ها عمدتاً عبارت‌اند از برنامه‌هایی که عینشان را پارسال و پیرارسال دیده‌اید، با مجری‌گری تجریاتی تکراری و مصاحبه‌هایی تکراری با هنرپیشه‌هایی که یک ربع پیش در تلویزیون قیافه‌شان را دیدیم و آوازخوان‌هایی درجه سه و تکراری که آوازهای تکراری شان را برای بار هزارم لب می‌زنند. دفتر برنامه‌های شاد شاد یک شب از شب‌های ماهی که از قدیم الایام صفت مبارک از آن جدا نداشتنی است به پایان می‌آید و روزی دیگر آغاز می‌شود.

بچه‌پولدارهای اهل بخیه‌ای که خوشی زیر دلشان زده و از گاو صندوق بابایشان پول کش می‌روند. دامادهای ندید بدیدی که سندی صاحب‌مانده پل‌زن ساده لوحشان را به کمک رفقای سابقه‌دار تقدیم می‌کنند و به جیب می‌زنند. پیرمردهای جانماز آب کشی که وقتی چشمشان به اولین دختری بی‌ناه می‌افتد، دست و پایشان شل می‌شود. بچه‌حاجی‌های متظاهری که برای در آوردن پول حاضرند تمام حد و مرزهای اخلاقی را در هم بشکنند. زنانی که برای تیغ زدن مردان سگته‌ای متمول مشرف به موت و بالا کشیدن ملک و املاک ایتم به هر پستی تن می‌دهند. پزشکان خرافاتی و ظاهرالصلاحی که به کوچک‌ترین وسوسه‌ای زیر آب استادان و همکارانشان را می‌زنند. این‌ها و چند ده کلاهبردار و ناتو و شاید دیگر شخصیت‌هایی‌اند که امسال رمضان یک ماه از کار پای جعبه جادو و شیبی چند ساعت باید به تماشای هنرنمایی شان بنشینیم و کیف کنیم.

تازه‌اگر ادب و متانت دوشیزه‌رُز قدیانی، وسواس‌های بیمارگون پلیس تاجیکستان، خیانت‌های بهمن‌سی‌دی ملقب به مهندس محبی و بدجنسی‌ها و لمپن‌بازی‌های آقا جلال فتوحی برای تلطیف روح روزهداران عزیز افاقه نکنند، باز هم خلاقیت بی‌بدیل کارگردانان و فیلم‌نامه‌نویسان سیما ماه رمضان را از شاهکارهای هنری بی‌نصیب نمی‌گذارد: چند سالی است که نواخ هنرهای نمایشی، ماه رمضان را به مجموعه‌هایی مزین کرده‌اند که خودشان با اسم فیلم‌های ماورایی یا معناگرا — و مردم عادی با نام فیلم ترسناک — از آنها یاد می‌کنند. او یک فرشته بود، کمک کن، آخرین گناه و اغما در سراسر ماه رمضان تن آدم را می‌لرزاند و باعث می‌شوند شب‌ها خواب اجنه و هیولا ببینیم و بعد، سراسر ماه شوال صرف این می‌شود که کارگردان و فیلم‌نامه‌نویس و کارشناسان توضیح بدهند که فیلم در باره چی بود.

شاید ایراد بگیرید که کسی مجبور نکرده تلویزیون نگاه کنی و شاید به سیاق یادداشت آقای دکتر جلالی فخر در باب فیلم قیصر در شماره ۱۳۸ سلامت بگوید فیلم‌ساز آن جوری که دوست دارد به دنیا و واقعیت نگاه می‌کند و در باره آدم‌هایی که می‌پسندد فیلم می‌سازد — از جمله آدم‌هایی که تلویزیون در ماه رمضان نشانشان می‌دهد. باید عرض کنم که با این استدلال کاملا موافقم، به یک شرط و آن شرط این است که سازندگان مجموعه‌های تلویزیونی، مثل تهیه‌کننده قیصر، هزینه تولید را از جیب خودشان بدهند و میزان استقبال بینندگان، تعیین کننده کامیابی یا شکست تجاری فیلم باشد. وقتی خود ما بینندگان، با مالیاتمان، پول تولید مجموعه‌ای را قبلاً و نقدا به سیما پرداخته‌ایم و مجموعه‌های تلویزیونی حکم آش کشک خاله را پیدا کرده، انتظار بیجایی نیست که بخوایم حال و هوای مجموعه‌های تلویزیونی رمضان کمی بیشتر با مقتضیات ماه پالایش روح و جسم انسان سازگار باشد.

روز چهارشنبه بیست و دوم دی ماه سال ۱۳۴۴ خورشیدی از عجیب‌ترین روزها در تاریخ معاصر ایران است و حیف که جز در حافظه پیرترها رد و نشانی از آن بر جای نمانده است. اگر می‌خواهید بدانید که در این روز چه اتفاقی یا اتفاقاتی افتاده که آن را به روزی تاریخی بدل کرده، باید بگویم که تاریخی بودن این روز دقیقا به خاطر آن است که هیچ اتفاقی در آن نیفتاده: در این روز هیچ شکایتی به کلاتری‌های تهران ارجاع نشد، قضات کشیک تهران هیچ پرونده‌ای تشکیل ندادند، هیچ دزدی از دیوار کسی بالا نرفت و هیچکس به دیگران جفاقی نزد. در این چهارشنبه استثنایی که مصداق بود با بیست و یکم ماه رمضان ۱۳۸۵ قمری، گویا حتی ارادل و اوایش تیران هم یادشان افتاده بود که ماه رمضان گاه به رخ کشیدن بدی‌ها و بلشتی‌های ما گناهکاران نیست و زمان عرض اندام آن یک ذره خوبی و انسانی است که در وجود همه ما هست. ■



**Mooban**  
شامپو بچه موبان

عطرآگین  
تولیدکننده فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی

**ویژگی‌های شامپو بچه موبان:**

- در فرمولاسیون این از ترکیبات ملایم آموغریک استفاده می‌شود.
- چشم را نمی‌سوزاند و به راحتی توسط کودکان تحمل می‌شود.
- واکنش آلرژیک ندارد.
- علاوه بر کودکان برای کسانی که دارای پوست‌های خشک و آسیب‌پذیر هستند مناسب است.
- با رایحه دل انگیز حمام کردن را برای کودکان شما دلپذیر می‌کند.
- در کودکان پسر گسالان که دچار اگزما یا atopیک پوست خشک هستند بخوبی تحمل شده و بک شامپوی انتخابی است.

تهران، بلوار میرداماد، بین مدرس و آفریقا، شماره ۴۸۵ | تلفن: ۰۲۱-۸۸۷۱۱۱۱، ۸۸۷۱۵۱۱، ۸۸۷۱۵۱۱ | ۰۲۱-۸۸۷۱۱۱۷ | ۰۲۱-۸۸۷۱۱۱۷

هرشنبه در خانه‌های و فروشگاه‌های معتبر