

## زنان شاخص

### فرناز فصیحی



فرناز فصیحی متولد سال ۱۹۷۱ روزنامه نگار ایرانی-آمریکایی و برنده جوایز متعددی است. او از نویسندگان ارشد بخش خاور میانه روزنامه وال استریت ژورنال است. وی در آمریکا و از پدر و مادری ایرانی متولد شده است و در تهران و شهر پورتلند ایالت اورگان بزرگ شده است. او فوق لیسانس روزنامه نگاری خود را از دانشکده روزنامه نگاری دانشگاه کلمبیا کسب کرده است.

فصیحی همچنین نویسنده کتاب «انتظار برای یک روز معمولی» است که مجموعه خاطراتی است از ۴ سال زندگی و فعالیت او در پوشش دادن جنگ عراق. وی شش جایزه ملی روزنامه نگاری را به خاطر پوشش دادن به انتخابات ریاست جمهوری سال ۲۰۰۹ ایران از آن خود کرد.

فرناز اکنون جانشین مسوول دفترخاور میانه روزنامه وال استریت ژورنال بوده و در بیروت مستقر است و موضوعات مربوط به ایران و خاور میانه را پوشش می دهد. او از سال ۲۰۰۳ تا ۲۰۰۶ به عنوان مسوول دفتر بغداد

ژورنال فعالیت کرد. وی در دهه گذشته چهار جنگ و قیامهای متعددی را پوشش داده است. فرناز در سال ۲۰۰۹ مدت دو ماه را در ایران و برای پوشش دادن به انتخابات ریاست جمهوری و نا آرامیهای پس از آن سپری کرد. فرناز فصیحی بیشتر خبرنگار تحقیقی و خبرنگار واحد برون مرزی روزنامه Star-Ledger شهر نیوآرک ایالت نیو جرسی بود. وی همچنین در شهر نیویورک و هم در ایران به عنوان نویسنده، بصورت پیوسته برای روزنامه نیویورک تایمز نوشته است.

### استرس را نشخوار نکنید

رهای از استرس راهکارهایی جز درمان دارویی هم دارد

به انتخاب احساسی غذا منجر می شود. نسبت به گذشته این تأثیرات روی غذای انسان ها بیشتر و بیشتر می شود.

دوستی و دشمنی را جدی نگیرید روابط می تواند منابع فوق العاده ای برای رهایی از استرس باشد. هنگام استرس اگر از حمایت عاطفی، مفید و پایدار دوستان برخوردار باشیم، سهر محکمی در برابر چالش ها خواهیم داشت.

علاوه بر این، بسیاری از مردم

استرس بیماری جهان امروز است. رقابت جهان مدرنیته، انسان را در چنگال موقعیت های استرس زا و هولناک اسیر کرده است. اما تحمل و مهار استرس نیاز به کسب دانش و شناخت استرس دارد صرفا با مصرف دارو و مسکن قابل درمان نیست. راه های عملی برون رفت از شرایط استرس زا بسیار است. می توانید برخی از این راهکارها را با ما امتحان کنید.

### نشخوار را متوقف کنید

همه ما با عوامل استرس زا همواره روبرو هستیم. این طبیعی است که ما درباره این عوامل استرس زا فکر کنیم تا بتوانیم با درک بهتر وضعیت، فکری برای تغییر پیدا کنیم. اما گاهی اوقات این روش بی فایده است و بیش از حد ما را به وادی فکرای منفی و وسواس های فکری می اندازد.



این نوع تفکر را به عنوان «نشخوار» فکری می شناسند و هنگامی که ما طعمه نشخوار افکار خود می شویم، تمرکز ما بر افکار منفی بیشتر می شود و استرس افزایش می یابد. در چنین شرایطی تمرکز ما روی اشتباهات است تا راهکار.

### استراحت کنید

خیلی چیزها به بالا رفتن سطح استرس ما کمک می کند، اما کمبود خواب یکی از عوامل مهم افزایش استرس است. وقتی که ما خواب کافی نداریم، نه تنها بیشتر نسبت به استرس واکنش نشان می دهیم، بلکه شناخت خود را هم از دست می دهیم و بیشتر مضطرب می شویم. پس سعی کنید خواب خود را تنظیم کنید و طبق روال همیشه حداقل ۸ ساعت استراحت کنید.

### تغذات نخورید

آنچه که می خوریم، تأثیر مستقیمی روی اعصاب و احساسات ما دارد. رژیم غذایی اشتباه به اندازه کم خوابی استرس زاست، اگر کافئین و شکر زیاد مصرف کنید حتما تجربه استرس را داشته اید. استرس منجر به تغییر درخواست های غذایی میگردد و



### عوامل بروز آبه مغزی

عفونت های گوش، چشم و دندان از علل مهم ابتلا به آبه مغزی است. تجمع چرک در بدن که اغلب منشأ باکتریایی دارد، منجر به آبه مغزی می شود. عفونت های نواحی مجاور گوش، بینی، دندان، ضربه به سر، عمل جراحی مغز، عفونت های سر و صورت از علل مهم ایجاد آبه مغزی در افراد به شمار می رود. آبه جلویی سر بر اثر سینوس اطراف بینی، آبه گیج گاهی اغلب توسط عفونت های گوش و آبه مغزی توسط عفونت هایی مانند عفونت های ریوی سردرد، تغییر هوشیاری، تشنج، تب، تهوع و استفراغ از علائم وجود آبه مغزی در بیمار است. آبه مغزی باعث سردرد پیش رونده و درد گردن نیز می شود. بیماری آبه مغزی را می توان با استفاده از تصویر برداری سی تی اسکن، گرفتن نوار مغزی از بیمار و MRI تشخیص داد. معمولاً در درمان آبه مغزی از آنتی بیوتیک ها استفاده می شود و برخی از بیماران نیز ملزم به هشت هفته بستری در بیمارستان می شوند. همچنین در صورت پیشرفت بیماری پزشکی، درمان جراحی و تخلیه باز عفونت ها را در پیش می گیرند. هرگز نباید عفونت ها را دست کم یا نادیده بگیرید. عفونت های گوش، چشم و دندان منبع مهم ایجاد آبه مغزی هستند. بنابراین باید در صورت ابتلا به عفونت های یاد شده سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

استراتژی بزرگ شما همان آرامش درونی را پدید آورد.

### منفی فکر نباشید

الگوهای فکری می تواند همیشگی باشد. اما باید به خاطر داشت که ذهنیت انسان نسبت به جهان می تواند به تسکین استرس و کاهش سطح آن کمک کند. این می تواند یک خبر خوب باشد، اگر الگوهای فکری خود را به الگوهای خوش بینانه تغییر دهید. ولی در عین حال می تواند کاملاً مخرب هم باشد اگر الگوهای تفکر خود را به سمت منفی متمایل کرده باشید. نگرش منفی منجر به استرس می شود و حس تهدیدآمیزی به انسان می بخشد.

دمانس یک بیماری پیچیده و ناتوان کننده است اما با برنامه ورزشی مانند Happy Antique می توان درد را تسکین و اثرات مثبت پایداری همراه با لذت را در بیمار ایجاد کرد.

در این تحقیق نشان داده شد که چگونه ترکیبی از فعالیت های فکری و ذهنی مانند یوگا، تای چی، چیگونگ و مدیتیشن همراه با فعالیت های معمول بدنی در مبتلایان به دمانس تأثیر مثبت می گذارد.



تغییر نگرش و دیدگاه، در نهایت منجر به کاهش تنش می شود.

### ورزش کنید

ورزش می تواند به شما کمک کند تا در کوتاه مدت انعطاف پذیری بیشتری نسبت به استرس داشته باشید. بسیاری از مردم این را می دانند، اما از انجام ورزش منظم و زیر نظر مربی سرباز می زنند چرا که استرس کاری دارند یا بیش از حد گرفتار هستند. ما بیشترین بهره را با ورزش کردن می بریم، در حالی که به دنبال مسکن یا راه دیگری برای کاهش استرس خود هستیم.

### فرصت را از دست ندهید

در هنگام استرس اغلب ما احساس شکست می کنیم یا خسته از مبارزه هستیم و فرصت ها را به اتهام یک وضعیت بد از دست می دهیم. ناامیدی یا شکست منجر به ماندن و غفلت از قدم های بعدی می شود و یک شکست موقت را به چیزی عظیم بدل می کند. نگاه خوش بینانه می تواند نه تنها به شما کمک کند تا احساس شادی و سیاستگر داشته باشید، بلکه می تواند به شما کمک کند برای دیدن فرصت های تازه و تمرکز شما را از موارد استرس زا دور می کند.



کودکی کوزه های شکست و گریست که مرا پای خانه رفتن نیست

چه کنم، اوستاد اگر پرسد کوزه آب ازوست، از من نیست

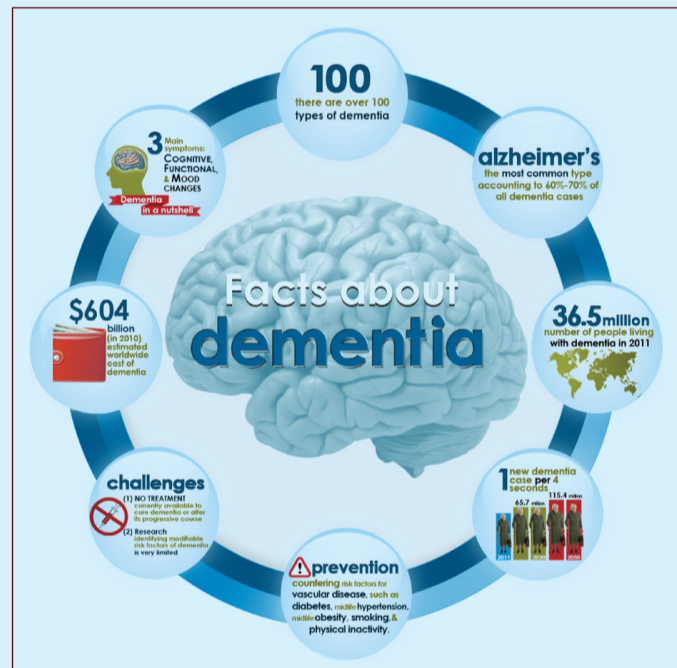
زین شکسته شدن، دلم بشکست کار ایام، جز شکستن نیست

چه کنم، گر طلب کند تاوان خجلت و شرم، کم ز مردن نیست



پروین اعتصامی

### فعالیت ورزشی جامع و ادامه دار برای مبتلایان به دمانس



(که فرد را به تمرکز در تنفس و آگاهی فکر تشویق می کند) خاتمه می یافت.

موضوع بسیار مهمی که در این گزارش بر آن تأکید بسیار شده اجرا می شد؛ آغاز هر جلسه با ورزش فکری کوتاه آغاز میشد

با نام Happy Antique پیاده کردند که شامل فعالیتهای ورزشی جامعی بود؛ در آن علاوه بر حرکات بدنی، فعالیتهای عاطفی، هوشی و اجتماعی نیز اجرا می شد؛ آغاز هر جلسه با ورزش فکری کوتاه آغاز میشد



است، و این میتواند راهگشا و برطرف کننده پیچیدگی هایی باشد که در دردهای مزمن وجود دارد.

پس شرکت در فعالیت های ورزشی جامع و فراگیر میتواند برخی اثرات دردهای مزمن جسمی، فکری را که گریبانگیر بسیاری از مردم در دنیای امروزی است، کاهش دهد.

بدین صورت که تصویری از یک شیئی به شرکت کنندگان نشان داده می شد و استاد در مورد آن خیلی خلاصه توضیح می داد و از این طریق افراد را تشویق به صحبت و بحث کردن در مورد آن تصویر میکرد.

در ادامه حرکات بدنی با ترکیبی از یوگا، تایچی، چیگونگ و حرکات رقص بود و در پایان با فعالیت مراقبه

بنابراین تدوین یک برنامه ورزشی منظم و جامع با تمرکز بر فعالیت های بدنی و فکری می تواند در بهبود و ارتقاء کیفیت زندگی این افراد تأثیر بسزائی داشته باشد. این گزارش در مجله Body work&Movement therapy چاپ شده است.

این مطالعه که با همکاری انجمن آلزایمر بریتانیا انجام گرفت، پژوهشگران طرحی